

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تأثیر استفاده از فضای مجازی بر بلوغ زود رس نوجوانان

آسیه مردوسی^۱

چکیده

فضای مجازی و فناوری های نوین ارتباطی و اطلاعاتی که امروزه نقش و جایگاه برجسته ای را در زندگی انسان پیدا کرده و فراتر از زمان ها و مکان ها قرار گرفته اند ، به جزئی جدا نشدنی از زندگی امروزی تبدیل شده اند که تصور زندگی بدون آن مشکل به نظر می رسد. گرچه استفاده از اینترنت همه گیر شده و به گروه سنی خاص تعلق ندارد ، اما استفاده از آن توسط کودکان به دلیل اینکه در سنین رشد هستند و بر آینده آن ها تاثیرگذار است از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد و نیاز است این موضوع به طور جدی مورد مطالعه قرار گیرد . یکی از پیامدهای استفاده از اینترنت توسط کودکان ابتلا به بلوغ زودرس در آنها می باشد . پژوهش حاضر به روش توصیفی – تحلیلی وبا مراجعه به منابع کتابخانه ای و با هدف معرفی تاثیر استفاده از فضای مجازی در بلوغ زودرس نوجوانان انجام گرفته و در پایان بدین نتیجه رسیده است که کم تحرکی ، اضافه وزن و چاقی ، دیدن همه تصاویر و فیلم ها در فضای مجازی، استرس و اضطراب فضای مجازی ، وضعیت تغذیه ، کمبود ویتامین دی ، تنها ماندن که از پیامدهای فضای مجازی است ، در بلوغ زودرس نوجوانان تاثیر بسیاری دارد .

کلید واژه ؛ بلوغ ، فضای مجازی، نوجوانان

¹ طلبه سطح دو ، مدرسه علمیه فاطمیه (س) ، باغملک – asieh0346@gmail.com

مقدمه

فضای مجازی یا همان اینترنت یک تخصص میان رشته ای است که جهت ایجاد امکان ارتباط از راه دور، دسترسی به اطلاعات، جلوگیری از انباشت و انحصار آن مورد استفاده قرار می گیرد. فضای مجازی و فناوری های نوین ارتباطی و اطلاعاتی که امروزه نقش و جایگاه برجسته ای را در زندگی انسان ها پیدا کرده و فرا تر از زمان ها و مکان ها قرار گرفته اند، به جزئی جدا نشدنی از زندگی امروزی تبدیل شده اند که تصور زندگی بدون آنها مشکل به نظر می رسد. این فناوری عظیم و گسترده که دارای ویژگی ها و کارکرد های مختلفی در زندگی می باشد، می تواند در جهت پیشرفت یا پسرفت جامعه نقش مهمی را ایفا نماید. آنچه مهم است شناسایی پتانسیل ها و ویژگی های آن و استفاده مثبت از آنها در جهت پیشرفت و توسعه جامعه می باشد.

مهمترین ویژگی های این فناوری نوین را می توان جهانی و فرا مرزی بودن یعنی آزاد و رها بودن از قید مرز و زمان و مکان، دسترسی به آخرین اطلاعات و اخبار، جذابیت و تنوع، آزادی اطلاعات و ارتباطات، تشکیل اجتماعات و جمعیت ها در کنار هم بدون حضور فیزیکی و..... دانست که آموزش استفاده ی صحیح و به جا از آن ها و توجه به مولفه های سازنده ی آن مانند دریافت اطلاعات به روز و علمی و آنچه در پیشرفت می تواند مهم و کارساز باشد. آنچه برای ما مهم است این است که این ظهور تکنولوژی های نوین ارتباطی در عصر حاضر به همراه تحولاتی که در فضای مجازی به وجود آورده است، بسیاری از کارکرد های خانوادگی و اجتماعی را متحول کرده است. فضای مجازی می تواند در جهت مثبت و منفی به کار گرفته شود اما این فضا به دلیل محبوبیت در بین نوجوانان و جوانان از اهمیت خاصی برخوردار است، آسیب های ناشی از آن گریبان گیر این قشر و به طور کلی جامعه و خانواده ها شده است، به گونه ای که در حال حاضر رسانه نقش محوری و کلیدی را در شکل گیری بلوغ زودرس ایفا می کند.

یافته های پژوهش نیلوفر زارعی، سعید صالح در مقاله بررسی تاثیر فضای مجازی و اینترنت بر سلامت روانی – اجتماعی نوجوانان نشان داد که آگاهی نوجوانان از آسیب های دنیای مجازی، ارتباط نزدیکی با افزایش سلامت روانی و اجتماعی نوجوان دارد و از این نظر که نوجوانان ذخایر جامعه اند، نوجوان سالم باعث توسعه و پیشرفت یک جامعه می شود و در این مقوله راهکارهایی عملی و موثر

طبق نظریه ها ارائه شد.

براساس نتایج حاصله فروغ فرامرزی ، محمد خدامرادی درمقاله تاثیر فضای مجازی بر بلوغ زودرس دختران ، استفاده از فضای مجازی بر بلوغ زودرس دختران رابطه معنا دار دارد . همچنین رابطه متغیرهای واتس آپ ، اینستاگرام ، تلگرام ، وایبر ، اسکایپ و فیلم ها و سریال های ماهواره با بلوغ زودرس رابطه معنا دار دارد. در این میان نرافزار اسکایپ بیشترین و نرم افزار وایبر کمترین تاثیر را بر بلوغ زودرس دختران دارند.

همچنین محمد جعفر جهانگیر زاده ، محمد قاسمی پیربلوطی مقاله تاثیرات فضای مجازی بر بلوغ زودرس کودکان و اثرات آن بر آسیب های اجتماعی در جامعه را با هدف بررسی تاثیر فضای مجازی به عنوان یکی از چندین عوامل ایجاد بلوغ زودرس در کودکان و نوجوانان با استفاده از روش کتابخانه ای و اسنادی تهیه کرده اند . پژوهش حاضر در صدد پاسخ به این پرسش است که استفاده از فضای مجازی چه تاثیری بر بلوغ زودرس نوجوانان دارد و برای پاسخ به پرسش یاد شده این موارد را بررسی می کنم ، کم تحرکی ، اضافه وزن و چاقی ، دیدن همه تصاویر و فیلم ها در فضای مجازی ، استرس و اضطراب فضای مجازی ، وضعیت تغذیه ، کمبود ویتامین دی ، تنها ماندن چه تاثیری بر بلوغ زودرس دارد .

1. کم تحرکی در نوجوانان

اولین تاثیر استفاده از فضای مجازی بر بلوغ زودرس نوجوانان ، کم تحرکی است . کم تحرکی به این معنی است که در طول روز فعالیت کافی ندارید و اغلب نشسته یا دراز کشیده اید . اگر به وضعیت خود یا اعضای خانواده دقت کنید ، متوجه می شوید که در بیشتر ساعات روز در حال کار کردن با لپ تاپ و موبایل ، تماشای تلویزیون یا انجام بازی های ویدیویی هستید . از سوی دیگر همیشه برای رفت و آمد از مترو ، اتوبوس یا اتومبیل استفاده می کنید یا به دلیل شغلتان مجبور هستید برای مدت طولانی پشت میز بشینید . کم تحرکی می تواند تاثیر زیادی روی بدن و سلامتی داشته باشد از جمله بیماری های جسمی و مشکلات مرتبط با سلامت روان^۱.

بی تحرکی جسمانی یا نداشتن فعالیت بدنی منظم، چهارمین عامل خطرساز مرگ و میر جهانی می باشد که شش درصد از مرگ و میر در سطح جهان را شامل می شود. سطح بی تحرکی جسمانی در بسیاری از کشورها و بیشتر در کشورهای پردرآمد در حال افزایش است، پیامدهای مخاطره آمیز عمده ای برای سلامت عمومی بدن مردم در سراسر جهان دارد. چاقی یکی از معضلاتی است که علاوه بر اینکه بر اندام افراد تاثیر می گذارد، می تواند سبب بیماریهایی در شخص شود. کم تحرکی یکی از علل چاقی است. چاقی و کم تحرکی می تواند به مرور زمان اندام شما را به هم ریخته و موجب بیماری های مختلفی در شما شود. بزرگترین عامل چاقی کم تحرکی است که می تواند موجب بیماری هایی شود.^۱

فضای مجازی واژه جدیدی نیست و از سال های دور با ما بوده است. فضای مجازی امروزه به واژه ای مهم و پر طرفدار در میان اقشار مختلف جامعه تبدیل شده و حتی کودکان و نوجوانان را نیز درگیر کرده است. کاهش تحرک یا همان کم تحرکی باعث بروز چاقی و سایر آسیب های جسمانی می شود، ارمغان این فضای مجازی مدرن است. همه ما در هنگام استفاده مجازی عموماً فعالیت انجام نمی دهیم و در حال نشسته و بی تحرکی از این فضا استفاده می کنیم. کودکانی که معتاد فضای مجازی شده اند، دیگر به ورزش کردن و فعالیت های فیزیکی علاقه شان را از دست می دهند و زمان خود را صرفاً به این فضا اختصاص می دهند که باعث بروز چاقی زود هنگام و در نتیجه احتمال بالا رفتن مشکلات مربوط به چاقی می شود.^۲

در گذشته کودکان مشتاق بازی هایی بودند که توام با تحرک و فعالیت بود و به نوعی ورزش محسوب می شد اما امروزه بازی های کامپیوتری، جستجو در اینترنت، فضای مجازی و که فاقد تحرک و ورزش مورد نیاز برای رشد کودکان هست، جای خود را خانه ها باز کرده اند، همین عامل کاهش تحرک به ویژه در دختران منجر به افزایش وزن بدن و چربی می شود. با افزایش چربی در بدن سلولهای چربی، پروتئینی را آزاد می کنند که به مغز علامت می دهد که ذخیره انرژی لازم

2 پور دست گردان، عوارض عمده کم تحرکی، ص 9 و 10

2 مجید زاده، آسیب های اینترنت بر نوجوانان

خورشید بهره می برند شایع تر است.¹

کاهش خطر ابتلا به دیابت ؛ در بعضی از مطالعات مشاهده شده است که بین کمبود ویتامین دی و دیابت نوع دو ارتباط وجود دارد. با این حال در مورد اثربخشی مکمل ویتامین دی برای پیشگیری از دیابت نوع دو، مدارک کافی وجود ندارد.

کاهش وزن ؛ میزان ویتامین دی در خون افراد چاق پایین تر از سایرین است ، اما مشخص نیست که این موضوع از کمبود ویتامین دی ناشی می شود یا علت دیگری دارد . با این حال ، یک مطالعه روی افراد چاق مبتلا به کمبود ویتامین دی نشان داد که افزودن ویتامین دی به رژیم کم کالری می تواند کاهش وزن را تسهیل کند . کاهش علائم افسردگی ؛ ویتامین دی در بهبود عملکرد مغز نقش دارد و براساس تحقیقات می تواند علائم افسردگی خفیف را کاهش دهد.

باشد. افزون بر ای کاهش خطر سرطان روده؛ ویتامین دی احتمالاً می تواند خطر ابتلا به سرطان روده، سینه و پروستات را کاهش دهد .

پیشگیری از زوال عقل؛ تحقیقات نشان داده اند که سالمندان مبتلا به کمبود ویتامین دی ؛ در مقایسه با سایرین ، عملکرد ضعیفی در آزمون های حافظه ، توجه و استدلال دارند . در مطالعات آتی باید تاثیر مکمل ویتامین دی در پیشگیری از زوال عقل یا کاهش سرعت پیشرفت آن بررسی شود . کاهش احتمال ابتلا به بیماری قلبی؛ سطوح پایین ویتامین دی با افزایش خطر بیماری های قلبی – عروقی مانند فشار خون بالا ، نارسایی قلبی و سکته مغزی مرتبط است .

کاهش خطر ابتلا به بیماری های شدید؛ اگرچه نتیجه مطالعات مختلف ضد و نقیض است ، اما به نظر می رسد که ویتامین دی احتمالاً ابتلا به آنفلوآنزا و کووید 19 شدید را کاهش می دهد .

حمایت از سلامت سیستم ایمنی؛ افرادی که ویتامین دی کافی ندارند ممکن است در معرض خطر ابتلا به

2. ناتوانی بدن در جذب ویتامین دی

اگر نوجوانان هم به اندازه کافی در معرض آفتاب قرار نگیرند، دچار کمبود ویتامین دی میشوند، مخصوصاً اگر پوست آنها تیره ن میزان تولید و ذخیره ی ویتامین دی در بدن با افزایش سن کاهش می یابد. در زمستان و در نواحی سرد کشور، تولید این ویتامین در بدن تقریباً متوقف می شود.^۱

در مغز، نرون هایی وجود دارد که در زمان بلوغ فعال شده و هورمون های جنسی تولید می کنند. وجود ویتامین دی برخی از فعالیت های سلولی مغز را متوقف می کند ولی در اثر استفاده بیش از حد نوجوانان از فضای مجازی از طرفی با تغذیه نادرست و استفاده از فست فود مضر باعث کاهش ویتامین دی میشود و از طرف دیگر با قرار گرفتن بیشتر در فضای تاریک و دوری از آفتاب و نورخورشید باعث کاهش جذب ویتامین دی میشوند، از طرفی هم با توجه به اینکه این ویتامین می تواند با کاهش ترشح هورمون ها جلوع بلوغ زودرس را بگیرد پس در صورت کمبود ویتامین دی، بلوغ زودرس صورت می پذیرد. متخصصان مشاهده کردند که میزان ویتامین دی خون دخترهایی که دچار بلوغ زودرس شده اند کمتر از دخترهای دیگر بوده است. دقیق تر این که حدود 44 درصد دخترهای دچار بلوغ زودرس کمبود جدی ویتامین دی داشته اند.^۲

بنابراین ششمین تاثیر استفاده از فضای مجازی بر بلوغ زودرس نوجوانان، کمبود ویتامین دی است.

نتیجه گیری

بلوغ تجربه مرحله ای از زندگی است که توام با تغییر و تحولات جسمی، عاطفی، روانی، اجتماعی، جنسی و... است. در این دوران نوجوان گذر از دوران کودکی به بزرگسالی را تجربه می کند. حدود سن بلوغ طبیعی در کودکان و نوجوانان مشخص است، به این صورت که دختران معمولاً بین هشت تا سیزده سالگی و پسران بین نه تا چهارده سالگی علائم بلوغ را نشان می دهند. وقتی بچه ها بلوغ را در این بازه زمانی تجربه می کنند، ذهن و بدن آنها فرصت مناسبی برای رشد و تکامل سالم دارد. اما زمانی که بدن قبل از آماده شدن به سمت بلوغ سوق داده می

^۱. افشار، کمبود ویتامین دی و نشانه های که باید جدی گرفت، ص 9

^۲. مهدی پور، کمبود ویتامین دی چه تاثیری بر بلوغ زودرس دارد.

شود، بلوغ زودرس رخ می دهد. رسانه نقش محوری و کلیدی را در شکل گیری بلوغ زودرس ایفا می کند، تحقیقات نشان داده، خانواده هایی که فرزندان آنها دسترسی بدون مرز به اطلاعات شبکه های مجازی، تلویزیون و ماهواره و... را دارند و بیشترین وقت خود را بدون استفاده صحیح در این فضا ها می گذرانند، دچار بلوغ زودرس میشوند.

پژوهش حاضر تاثیر فضای مجازی بر بلوغ زودرس نوجوانان را بررسی کرده است و در پایان به این موارد رسیده است؛

1. کم تحرکی
 2. اضافه وزن و چاقی
 3. دیدن همه تصاویر و فیلم در فضای مجازی
 4. استرس و اضطراب در نوجوانان
 5. وضعیت تغذیه در فضای مجازی
 6. کمبود ویتامین دی
 7. تنها ماندن
- در بلوغ زودرس نوجوانان تاثیر بسیاری دارد .

منابع

1. ابراهیمی، ایوب، چاقی کودکان – بحران نوظهور، بی جا، انتشارات ارجمند، 1395.
2. ابراهیمی، ثنا، سعیدی، فاطمه سادات، تغذیه نوجوانان، انتشارات آرون، چاپ اول، ۱۴۰۱.
3. افشار، نازنین، کمبود ویتامین دی و نشانه هایی که باید جدی گرفت، ۱۴۰۳/۱۱/۱۱.

4. پوردست گردان، رضا، عوارض عمده کم تحرک. سایت تک بوک.
5. تقدیمی، زهرا، تصاویر خوب، تصاویر بد، محافظت کودکان در برابر تصاویر اخلاقی، بی جا، انتشارات کتاب درمانی، 1399
6. جهانگیرزاده، محمد جعفر، قاسمی پیر بلوطی، محمد "تاثیرات فضای مجازی بر بلوغ زودرس کودکان و اثرات آن بر آسیب های اجتماعی در جامعه"؛ ۱۴۰۰.
7. حیدری، رسول، فشارکی زاده، حسن، غذای سالم برای زندگی سالم، بی جا، انتشارات قدیس، چاپ اول، ۱۳۹۳.
8. خدامرادی، محمد، فرامرزی، فروغ "تاثیر فضای مجازی بر بلوغ زودرس دختران" کنفرانس نوین پژوهش های نوین کاربردی در مدیریت؛ ۱۳۹۷.
9. خرم آبادی، فاطمه، انواع استرس و علائم آن، ۱۴۰۰/۶/۳۰.
10. رجبی، علی محمد، آسیب های اجتماعی فضای مجازی، بی جا، انتشارات پشتیبان؛ 1398.
11. رحمانی نیا، فرهاد، حجتی، زهرا، پیشگیری و درمان چاقی، بی جا، انتشارات حتمی؛ ۱۳۹۷.
12. زارعی، نیلوفر، صالح، سعید "تاثیر فضای مجازی و اینترنت بر سلامت روانی – اجتماعی نوجوانان" اولین همایش ملی دانشجویان و آسیب های اجتماعی؛ ۱۳۹۶.
13. زمانی، زکیه، فضای مجازی و اضطراب در نوجوانان، بی جا، انتشارات جیحون نامه، چاپ؛ ۱۴۰۱.
14. شیروانی، کامران، نوجوانان و هرزنگاری در اینترنت، انتشارات سبزان، چاپ اول، ۱۳۸۵.
15. شه دوست، نیلوفر، چاقی چیست و انواع چاقی و خطرات آن؛ ۱۴۰۳/۷/۱۱.
16. عبدالهی، عباس، صلح جو، هانیه، اضطراب در نوجوانان، بی جا، انتشارات پندارتابان؛ ۱۴۰۱.
17. فتاحی، محمد مهدی، تغذیه سالم، بی جا، انتشارات مرزدانش، چاپ اول؛ 1۳۹۷.

18. کارگر دولت آبادی، عطیه، غذای ناسالم، بی جا، انتشارات شیرین بیان؛ ۱۳۹۶.
19. مجیدزاده، محمد "آسیب های اینترنت برنوجوانان. sid
20. سایت ایرنا. مهدی پور، فاطمه، کمبودویتامین دی چه تاثیری بر بلوغ زودرس دارد.
21. سایت مرکز تحقیقات علمی. چاقی وعادات غذایی، مضرات چاقی.
22. سایت نمناک، فضای مجازی کاتالیزگر بلوغ.
23. سایت مهر، انتظاری. محمد حسن. فست فودهاوغذاهای پرچرب درشیوع بلوغ زودرس موثر است.
24. سایت درمانکده. زمانی، الهام، زندگی سالم
25. سایت مددکار نیوز. دشتبالی، مینا، فضای مجازی وافزایش استرس در نوجوانان.