



صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران

معاونت سیاسی

اعتیاد اینترنتی کودکان و وظایف خانواده



فرآورده‌های خبری و تولیدات پژوهشی در بخش‌های زیر قابل دسترس است:

– وب سایت خبرگزاری صدا و سیما (سرویس پژوهش) <http://www.iribnews.ir>

– گروه تلگرام پژوهش خبری صدا و سیما <https://telegram.me/pajooeshkhabar>

پژوهشگر: مهدی ناجی

مقدمه

استفاده اعضای خانواده از فضای مجازی و اینترنت گسترش یافته است و کودکان و نوجوانان به عنوان یکی از مهمترین گروه کاربران اینترنت شناخته می‌شوند؛ با توجه به اینکه این گروه روزانه ساعت‌های متمادی را در پای دستگاه‌های هوشمند کامپیوتر و بازی سپری می‌کنند. بسیاری از اندیشمندان را متوجه موضوع «اعتیاد کودکان و نوجوانان به اینترنت» ساخته است. با توجه به اینکه فرزندان خانواده به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی از لحاظ سنی در اوج فعالیت‌های جسمی و اجتماعی شدن قرار دارند؛ «اعتیاد به اینترنت» از جمله مواردی است که می‌تواند سلامت روانی اعضای خانواده را تهدید کند. در این تحقیق به پدیده نوظهور اعتیاد به اینترنت پرداخته‌ایم.

در این تحقیق در پی پاسخ به این سئوالات هستیم: 1- آیا اعتیاد به اینترنت وجود دارد؟ این نوع اعتیاد چگونه است؟ 2- پیامدهای اعتیاد به اینترنت کدامند؟ 3- آیا بین غمگینی، عزت نفس پایین و افسردگی با استفاده از اینترنت رابطه وجود دارد؟ 4- دلایل یا ریشه‌های بروز اعتیاد اینترنتی چیست؟ 5- چه تهدیدها و آسیب‌هایی در ارتباط با استفاده بیش از حد از دستگاه‌های هوشمند، تبلت و ... برای کودکان وجود دارد؟ برای کاهش این تهدیدات برای خانواده‌ها چه باید کرد؟

ضرب نفوذ اینترنت در کشور

از آنجا که اینترنت به عنوان شبکه‌ای گسترده و تکنولوژی چند رسانه‌ای توانسته است بخش عمده‌ای از نیازهای بشر را مرتفع کند، همین مساله موجب کشش افراد برای تامین نیازهایشان به آن و اعتیاد به فضای مجازی شده است. اینترنت در سال 1373 به ایران وارد شد و تا بحال آمار تعداد کاربران رشد بالایی را نشان می‌دهد. بر اساس گزارش وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات در سال 1395، «۳۷ میلیون کاربر اینترنت و ۲۸ میلیون کاربر اینترنت پرسرعت» در کشور وجود دارد.^۱ کاربردهای فراوان اینترنت و جذابیت‌های آن سبب شده است که در سال‌های اخیر پدیده‌ای با عنوان «اعتیاد به اینترنت» ظهور یابد. فیس‌بوک در تازه‌ترین آمار منتشره خبر از حضور 3.2 میلیارد کاربر اینترنت در جهان تا ابتدای سال 2016 میلادی داد. بر این اساس تعداد کاربران اینترنت در جهان تا پایان سال 2014 به رقم 2.9 میلیارد کاربر رسید که این رقم تا پایان 2015 به 3.2 میلیارد نفر رسیده است و اکنون بیش از 43 درصد از جمعیت جهان آنلاین بوده و به اینترنت دسترسی دارند. کاهش قیمت اینترنت و افزایش درآمد مردم جهان در سال 2014 باعث شده تا بیش از 500 میلیون نفر از مردم جهان به اینترنت 500 مگابیتی به‌طور متوسط در ماه دسترسی پیدا کنند. در همین حال تعداد کاربران خارج از محیط 3 G و 4G به 1.6 میلیارد نفر رسیده که در مقایسه با رقم 2 میلیارد در سال 2014، رقم جدید 1.6 نشان‌دهنده بهبود ارتباطاتی در حوزه پهنای باند موبایل محسوب می‌شود.^۲

1- عصر ایران، 1395/5/2

2- اقتصاد آنلاین، 1394/12/6

زمان بروز اعتیاد اینترنتی در جهان

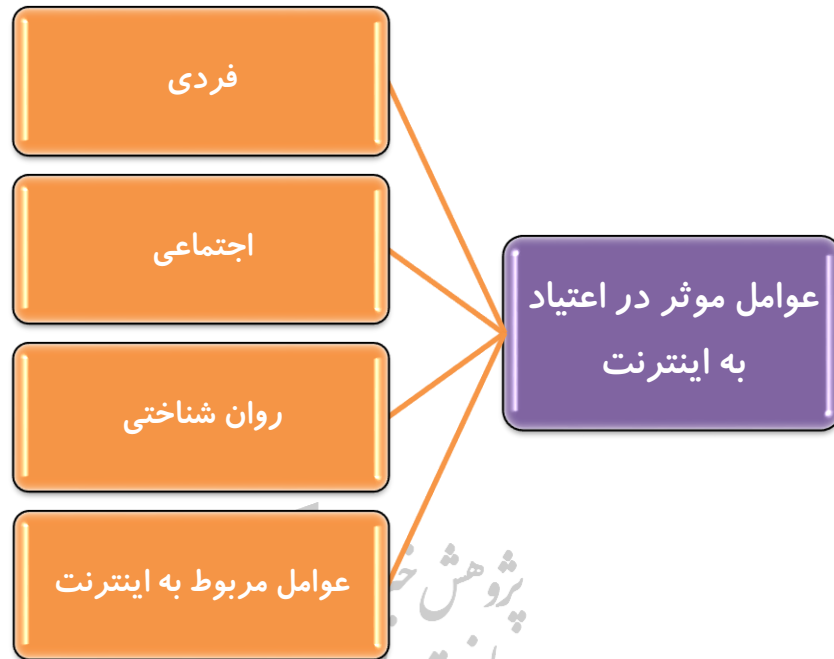
تاریخ ظهور اینترنت به اواخر دهه 1960 و اوایل 1970 و ظهور و بروز اعتیاد به اینترنت به سال‌های 1995-1996 باز می‌گردد. اعتیاد یا وابستگی به اینترنت را «اعتیاد مدرن»¹ نامیده‌اند. کشورهایی همچون آمریکا با تاسیس مراکز درمانی در سراسر کشور، این وابستگی را به عنوان یک اختلال روانی واقعی پذیرفته‌اند. وابستگی به اینترنت، گرچه مشکلات جسمی اعتیادهای شیمیایی را ندارد، اما مشکلات اجتماعی وابستگی به اینترنت مواردی همچون "از دست دادن کنترل بر روی رفتار، علائم ناخوشایند ناشی از ترک، عطش و ولع زیاد برای کار با اینترنت، گوشه‌گیری اجتماعی، افت تحصیلی و شغلی، استفاده از اینترنت برای فرار از مشکلات، رفع احساس درماندگی، گناه، اضطراب و افسردگی، دروغ گفتن مکرر به اعضای خانواده و دوستان برای پنهان کردن میزان استفاده از اینترنت" را شامل می‌شود.

مشکلات اجتماعی وابستگی به اینترنت



کارشناسان در مورد اعتیاد به اینترنت به طور عمده بر روی سه دسته عوامل مؤثر تأکید دارد. عوامل اعتیاد به اینترنت می‌تواند فردی، اجتماعی، روان‌شناختی و عوامل مربوط به اینترنت باشد.

¹-Modern Addiction



در مورد عوامل فردی اعتیاد به اینترنت به مواردی همچون «اعتماد به نفس ضعیف (خود اتکایی با درجه پایین)، درون گرایی، رفتارهای غریزی و تمایلات آنی و نقص مهارت‌های ارتباطی» می‌توان اشاره کرد. عوامل اجتماعی مانند «حمایت ضعیف خانواده از اعضای خود» و عوامل روان شناختی اجتماعی که از ارتباط ضعیف بین افراد خانواده با یکدیگر سرچشمه می‌گیرد و در نهایت عوامل مربوط به اینترنت مواردی همچون «استفاده طولانی مدت از اینترنت، دستیابی سریع و آسان به آن و داشتن مهارت‌های بالا در استفاده از آن» است. کارشناسان عواقب اعتیاد به اینترنت برای فرد معتاد به اینترنت را مواردی همچون «تغییر دادن سبک زندگی به منظور صرف زمان بیشتر به اینترنت، کاهش عمومی فعالیت بدنی، بی‌توجهی به سلامت خود در نتیجه کار با اینترنت، اجتناب از فعالیت‌های مهم زندگی به منظور صرف وقت بیشتر در اینترنت، کاهش روابط اجتماعی، نادیده گرفتن خانواده و دوستان، مشکلات مالی ناشی از هزینه‌های استفاده از اینترنت، مشکلات تحصیلی» برشمرده اند.^۱

1- محسنی تبریزی، علیرضا، هویدا، لادن و امیدی، فاطمه (1389). استغراق در فضای مجازی و عوارض فردی و روانی آن: پیمایش کاربران جوان اینترنت در شهر تهران. پژوهش نامه علوم اجتماعی. سال چهارم، شماره سوم.

عواقب اعتیاد به اینترنت برای فرد معتاد به اینترنت



تعریف اعتیاد

اعتیاد نیازی فیزیولوژیکی و روانی به استفاده اجباری از یک ماده و یا انجام یک عمل است. کارشناسان اعتیاد را به انتشار یافتن انتقال دهنده عصبی^۱ دوپامین هورمون مرتبط دانسته اند که وظیفه آن کنترل «پاداش و لذت» مراکز مغزی است. همانگونه که اعتیاد به موادی مانند نیکوتین یا مواد مخدر وجود دارد، اعتیاد به فعالیت‌هایی مانند بازی‌های رایانه‌ای هم می‌تواند وجود داشته باشد. در هر دو اعتیاد پیش گفته شده مکانیسم «پاداش» مغز تقویت می‌شود و این به نوبه خود باعث استفاده مکرر از مواد یا فعالیت‌های پرتعداد و با شدت بیشتر می‌شود. در این چارچوب پدیده اعتیاد به اینترنت وضعیتی از نوعی وابستگی واقعی در دنیای مجازی است. اعتیاد به اینترنت یا رسانه‌های چند منظوره (multimedia) حسب موضوع خاص یا منطقه آن شامل مواردی همچون «اعتیاد به بازی، چت، شبکه‌های اجتماعی، ویدئو و فیلم کانال، و یا به محتوای جنسی یا پورنوگرافی» می‌شود. اعتیاد می‌تواند سنگین یا سبک باشد. اما حتی اعتیاد سبک هم به علت اختلالی که در یک دوره زمانی معمول زندگی بوجود می‌آورد می‌تواند خطرناک باشد. اما اگر اعتیاد اولیه درمان نشود به راحتی مغز نیاز به تحریک قوی تر را صادر می‌کند و آستانه لذت اولیه افزایش می‌یابد.

¹ - نورون‌ها از نظر تولید و ترکیب مواد شیمیایی، سلولی بسیار فعال هستند و فرآورده‌های آنها در سوخت‌وساز آنها و ایجاد ارتباط بین نورون‌ها و کارکردهای مختلف عصبی مانند حالات روانی و یادگیری، نقش اساسی دارند. بعضی از این مواد در سیناپس‌ها به عنوان انتقال‌دهنده و برخی به عنوان تعدیل‌کننده عمل می‌کنند.

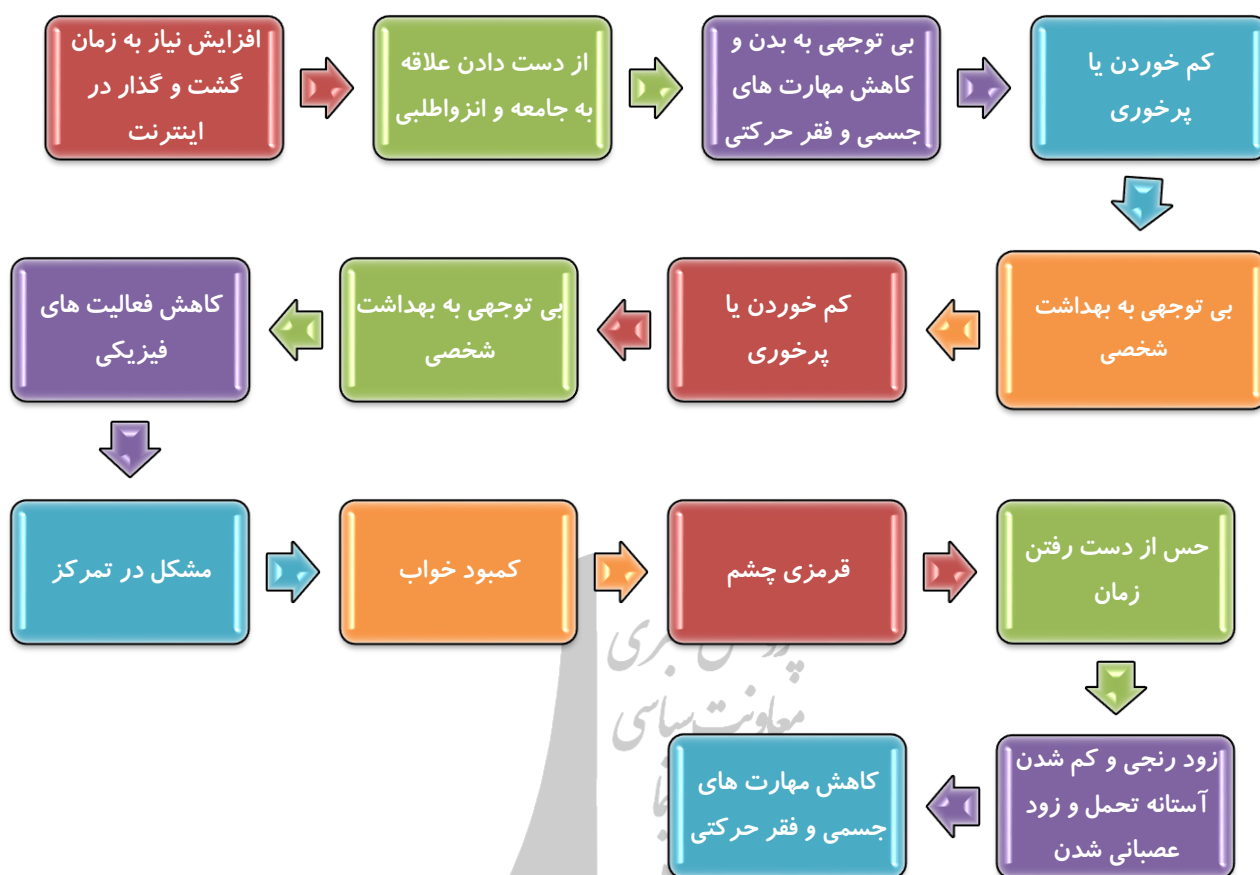
چگونگی تشخیص اعتیاد به اینترنت

معتادان به اینترنت معمولاً سعی در پنهان کردن اعتیاد دارد. اما شاخص‌های رفتاری و روانی اعتیاد، مانند افزایش تدریجی زمان گشت و گذار در اینترنت، ناتوانی در نه گفتن، عصبانیت، استرس (زمانی که گشت و گذار وی توسط فرد دیگر متوقف می‌شود)، گشت و گذار آنلاین در ساعت غیر معمول، کم خوردن و کم خوابیدن و ... می‌شود. از نظر کارشناسان موارد زیر برخی از شاخص‌های اعتیاد مشکوک است: «افزایش نیاز به زمان گشت و گذار در اینترنت/ رسانه‌های چند منظوره^۱ از دست دادن علاقه به جامعه و انزواطلبی، بی توجهی به بدن و کاهش مهارت‌های جسمی و فقر حرکتی، کم خوردن یا پرخوری، بی توجهی به بهداشت شخصی، کاهش فعالیت‌های فیزیکی، مشکل در تمرکز، کمبود خواب، قرمز چشم، حس از دست رفته از زمان، زود رنجی و کم شدن آستانه تحمل و زود عصبانی شدن»

شاخص‌های رفتاری و روانی اعتیاد



شاخص های اعتیاد مشکوک به اینترنت



مدیریت فعالیت مجازی کودکان

بهترین وسیله برای جلوگیری از اعتیاد، مدیریت فعال در خصوص فعالیت های یک کودک با صفحه نمایش است. اینکه مدت زمان معقولی برای استفاده کودک از اینترنت در نظر گرفته شود. دستگاه های دنیای مجازی برای کودکان می تواند برای کودکان به مراتب اعتیاد آورتر باشد. به عنوان مثال، یک بازی ویدئویی سریع همراه با موسیقی و پس زمینه ریتمیک سبب ایجاد محرک های قوی در مغز کودک می شود و به احتمال زیاد اعتیاد آورتر از یک بازی آرام است. افرادی که رفتارهای با وسواس فکری- عملی و یا مشکلات عاطفی دارند. این افراد توجه و مراقبت بیشتری در تعیین یک برنامه مناسب برای اینترنت و رسانه های چند منظوره دارند.

شاخص های اعتیاد مشکوک به اینترنت در کودکان



پاسخ به سوالات پژوهش

1- آیا اعتیاد به اینترنت وجود دارد؟ این نوع اعتیاد چگونه است؟

➤ اعتیاد اینترنت عاملی برای تخریب سلامت، روابط، احساسات فردی

گسترش رایانه‌های شخصی و افزایش اتصال به اینترنت در خانه و محل کار، منجر به ظهور معضلی به نام «اعتیاد آنلاین» شده است. اعتیاد به اینترنت شامل اعتیاد به اتاق‌های گپ زنی، هرزه‌نگاری، قمار آنلاین و خریدهای اینترنتی می‌شود. همچون دیگر اعتیادها، این نوع اعتیاد نیز فرد معتاد را از خانواده و اطرافیانش منزوی می‌سازد. اعتیادهای رفتاری، همچون اعتیاد به شبکه اینترنت، می‌توانند موجب تخریب سلامت، روابط، احساسات و نهایتاً روح و روان فرد گردند. بنابراین، همان‌طور که رایانه‌های شخصی روز به روز در خانه‌های ما همچون دستگاه‌های تلویزیون جای خود را باز می‌کنند و اتصال به شبکه اینترنت افزایش می‌یابد، در راستای مقابله با مضرات این فناوری نوین نیز باید گام‌هایی برداریم.

➤ از دست رفتن حیطه کنترل کاربران از علائم اعتیاد به اینترنت

مصاحبه با برخی کاربران اینترنتی، نشان دهنده این چنین حسی نسبت به استفاده از اینترنت است که اینترنت از حیطه کنترل آنان خارج شده و جایگاهی محوری و غیرکاربردی در زندگی آن‌ها یافته است.

➤ تجربه تأثیرات منفی از اینترنت در زندگی توسط کاربران

بررسی های صورت گرفته بر کاربران اینترنت نشان می دهد که این افراد سعی می کنند ناراحتی های خود را به روشهای گوناگون رفع کنند و اینترنت مؤخرترین نمونه این روشهاست. (گرچه اینترنت تماماً بد نیست، و می تواند سهم عظیمی در بهبود کیفیت زندگی افراد داشته باشد).^۱ پهنای باند اینترنت، تأثیرات روانی را تسریع می بخشد. این امر می تواند به تجارب اعتیادی بیشتری منجر گردد. کاربران زیادی در سراسر جهان به علت استفاده سرسام آور از اینترنت، تأثیرات منفی آن را در زندگی شان تجربه کرده و می کنند و شمار این افراد به رشد خود ادامه خواهد داد. شناسایی هر دو جنبه روشن و تاریک اینترنت، ما را قادر خواهد ساخت تا به جای اینکه در دام فناوری بیفتیم، از آن استفاده بهینه نماییم.

2- پیامدهای اعتیاد به اینترنت کدامند؟

➤ تغییر سبک زندگی از پیامدهای اعتیاد به اینترنت

تغییر سبک زندگی به منظور صرف زمان بیش تر در اینترنت، بی توجهی به سلامت خود در نتیجه کار با اینترنت، اجتناب از فعالیت های مهم زندگی به منظور صرف وقت بیش تر در اینترنت، کاهش روابط اجتماعی، نادیده گرفتن خانواده و دوستان، مشکلات مالی ناشی از هزینه های بهره گیری از اینترنت، مشکلات تحصیلی از مهمترین پیامدهای اعتیاد به اینترنت برای فرد معتاد است.

پیامدهای اعتیاد به اینترنت



1- WWW.Virtual-Addiction.com ، David Greenfield، رئیس مرکز تحقیقات اینترنت و عضو مؤسس نهاد سلامت روانی در هارتفورد غربی است. وی در حال حاضر، ریاست مرکز تحقیقات روان شناسی کنکتیکوت را بر عهده دارد و به بسیاری از مراکز، مشاوره روانی ارائه می دهد.

3- آیا بین غمگینی، عزت نفس پایین و افسردگی، با استفاده از اینترنت رابطه وجود دارد؟

➤ استفاده مداوم از اینترنت باعث افسردگی و انزوای اجتماعی کودکان

بررسی کارشناسان حاکی از است که استفاده مداوم از اینترنت با افسردگی و انزوای اجتماعی نوجوانان همراه است.^۱ چرا که هرچه جوانان زمان بیشتری را با اینترنت سر کنند، درمقابل از میزان زمانی که صرف محیط اجتماعی واقعی شان خواهند کرد، کاسته خواهد شد.^۲

➤ اعتیاد اینترنتی کودکان و یادگیری پایین مهارت های اجتماعی

مطالعه کارشناسان نشان می دهد کاربران کودک و نوجوان کامپیوتر، تمایل چندانی به یادگیری مهارت های اجتماعی از خود نشان نمی دهند.^۳

➤ مدرسه، خانواده، کار و روابط، عمده ترین حوزه های متأثر از اعتیاد اینترنتی

کارشناسان مهمترین حوزه های متأثر از اعتیاد اینترنتی را مدرسه، خانواده، کار و روابط دانسته اند.^۴

4- دلایل یا ریشه های بروز اعتیاد اینترنتی چیست؟

کارشناسان بروز اعتیاد اینترنتی را ریشه در هفت دلیل می دانند که عبارتند از نارضایتی از زندگی زناشویی، فشار کاری، مشکلات مالی، عدم امنیت، اضطراب، دعوای خانوادگی و زندگی محدود اجتماعی.^۵

ریشه های بروز اعتیاد اینترنتی



1- سنדרز وهمکاران (2000)

2- بولن و هری (2000، به نقل از معیدفر و همکاران، 1384)

3- شوتون (1997)

4- یونگ (1998)

5- یونگ (1998)

5- چه تهدیدها و آسیب‌هایی در ارتباط با استفاده بیش از حد از دستگاه‌های هوشمند، تبلت و ... برای کودکان وجود دارد؟ برای کاهش این تهدیدات چه باید کرد؟

➤ دستگاه‌های هوشمند کاهش دهنده قدرت تصمیم‌گیری کودکان

دکتر مرجان سلطانی، پناه مشاور و روانشناس کودک: با استفاده زیاد از تبلت و دستگاه‌های هوشمند، در واقع این وسیله است که بچه را کنترل می‌کند. مثلاً بازی‌های تبلتی هر مرحله‌ای دو حالت دارد یا در این مرحله موفق می‌شوی و جلو می‌روی و بازی را ادامه می‌دهی و انگار تشویق می‌شوی که مراحل را جلو بروی حالا اگر در مراحل اولیه شکست بخورد کودک دچار ناکامی می‌شود و خشم به سراغش آید و حال بدی پیدا می‌کند اما در بازی‌های در دنیای واقعی اینطور نیست بچه می‌رود سراغ وسیله یا اسباب بازی‌ای که دلش می‌خواهد با آن سرگرم شود و در این حالت او مسلط و تصمیم‌گیرنده است؛ انتخاب می‌کند چه بازی‌ای را انجام دهد و کی تمامش کند و کی سراغ بازی دیگر رود.

➤ بازی‌های سنتی عاملی برای خلاقیت کودکان

دکتر مرجان سلطانی پناه مشاور و روانشناس کودک: درست کردن شکل با اشیاء متفرقه، استفاده از رنگ‌ها و نقاشی‌ها، بازی کردن، نمایش خلاق، داستان‌هایی که کودک با عروسک‌های خود می‌سازد و شروع به بازی می‌کند. حتی اگر هم هیچ وسیله‌ای نباشد یکی از بازی‌های خوبی که بچه‌ها می‌توانند انجام دهند بازی با سایه خودشان است.

➤ ناخوشایند بودن ترک بازی الکترونیکی برای کودکان

دکتر مرجان سلطانی پناه مشاور و روانشناس کودک: برای کودکان رفتن به داخل بازی خوشایند و ترک آن ناخوشایند است. برخی تحقیقات نشان می‌دهد که کودکان هنگام کار با وسایل الکترونیکی هیچ چیز نمی‌آموزند. آنها کم‌کم توان ارتباط اجتماعی خود را از دست می‌دهند و حتی در آنها خطر ابتلا به اتیسم وجود دارد. از سوی دیگر نمی‌شود کودکان دستگاه‌های هوشمند مانند تبلت نداشته باشند و از سویی نباید درگیر دنیای غیرواقعی شوند.

➤ زمان نیم تا یک ساعت حداکثر زمان مناسب برای بازی در فضای مجازی

دکتر مرجان سلطانی پناه مشاور و روانشناس کودک: به حال اینجور وسایل وجود دارد و ما نمی‌توانیم کامل آنرا از زندگی بچه‌ها حذف کنیم. ولی تا زمانی که بچه‌ها خیلی مشتاق نبودند اولاً برایشان تهیه نکنیم و تا آنجا که می‌شود از آثار سوء آن برای آنها بگوییم و اگر شرایطی ایجاد شد که بچه وسیله را دارد زمان خاصی را برای او تامین کنیم. قبلاً توضیح دهیم که چون اثرات بدی طولانی بازی کردن دارد؛ پس بهتر است که حواسمان به زمانش باشد. ساعتی را برایش کوک کنیم و صدای آنرا بشنود که باید بازی را قطع کند. نیم ساعت یا نهایت یک ساعت بیشتر نشود. بهتر است از در اختیار قرار دادن موبایل خود به کودک ممانعت به عمل آوریم. بهتر است در میمانی‌ها برای کودکان فکری خلاقانه‌تری داشته باشیم. و سکوت کودک را که در حال بازی با موبایلمان است خطرناک بدانیم.

نتیجه گیری

در عصر اطلاعات و رسانه اعضای خانواده و به ویژه کودکان و نوجوانان زمان زیادی را در فضای مجازی سپری می کنند، خانواده ها در مواجهه با فرزندان خود با افرادی مواجه هستند که زمان زیادی را در پای کامپیوتر و یا دستگاه های الکترونیکی و بازی سپری می کنند، به طوری که گرفتار شدن اعضای خانواده در فضای مجازی، زمانی برای سپری کردن و انجام کارهای فضای واقعی نمی گذارد. در این تحقیق ضمن بررسی مشکلات کودکان و اعضای خانواده در فضای مجازی و اعتیاد اینترنتی راهکارهایی برای خانواده ها ارائه می شود که به شرح ذیل است.

- 1- توجه بیشتر خانواده ها به کودکان و تلاش برای افزایش سواد رسانه ای آنها (والدین می بایست نوجوانان خود را در مورد بازی های ویدئویی دسترسی به اینترنت و کاربرد ایمیل آموزش داده و بر آن نظارت کنند).
- 2- تشویق و تعلیم نوجوانان در مورد استفاده معقولانه از رسانه های هوشمند
- 3- توجه والدین در مورد اعمال محدودیت (استفاده کمتر از دو ساعت از رسانه های مجازی برای نوجوانان و از اینکه این وسایل در اتاق خواب آن ها وجود داشته باشد ممانعت بعمل آورند).
- 4- افزایش اطلاعات والدین نسبت به رایانه و اینترنت جهت اعمال صحیح و آگاهانه ی تربیت و محدودیت در این زمینه برای فرزندان (مطالعه تحقیقات موردی در زمینه استفاده از اینترنت)
- 5- تلاش برای بهبود و استحکام پیوندهای خانوادگی و اجتماعی و تغییر در ساختارهای اجتماعی فراغتی در کاهش اعتیاد به اینترنت موثر خواهد بود.
- 6- همراه شدن در انجام بازی های سنتی با کودکان از سوی والدین
- 7- گذراندن وقت بیشتر با فرزندان از سوی والدین در محیط های باز از قبیل پارک ها
- 8- افزایش دید و بازدیدهای خانوادگی برای افزایش یادگیری تعاملات اجتماعی کودکان