

بررسی تاثیر شبکه‌های مجازی بر سلامت معنوی نوجوانان

Investigating the impact of virtual networks on the spiritual health of adolescents

Salahaddin Nejati

Salahuddin Nejati: Level 4 student of Qom seminary.

Email: nejati.1403.s@yahoo.com

صلاح الدین نجاتی *

طلبه سطح ۴ حوزه علمیه قم.

Abstract

The purpose of this research was to investigate the effect of virtual networks on the spiritual health of teenagers. The current research was an applied research in terms of its purpose, and a descriptive and correlational research in terms of data collection. In different societies, attention to the spiritual dimension of health has been emphasized and presented as one of the dimensions of health in the definition of the World Health Organization. With the rapid development of communication and information technology, the production and supply of all kinds of virtual tools such as mobile phone software has increased rapidly. Such virtual tools are welcomed by teenagers due to their visual appeal, content structure, quick feedback, the possibility of self-direction and speed. have been placed and on the other hand they have aroused the concern of many people. Today, social networks have opened a place in society in such a way that sometimes people get drowned in it, of course, these social networks are somehow one of the necessities of today's society, and many tasks have become easier by using these social networks. And it can be done, the level of people's acceptance of these virtual networks and the level of dependence on them has increased, regardless of its advantages and disadvantages. Studies have shown that the excessive use of virtual networks and virtual space has a significant impact on the mental and spiritual health of adolescents.

Keywords: virtual networks, Internet, spiritual health, mental health.

چکیده

هدف از انجام این تحقیق بررسی تاثیر شبکه‌های مجازی بر سلامت معنوی نوجوانان بوده است. پژوهش حاضر از حیث هدف، پژوهشی کاربردی و از منظر گردآوری داده‌ها، پژوهشی توصیفی و همبستگی بوده است. در جوامع مختلف، توجه به بعد معنوی سلامت مورد تاکید قرار گرفته و به عنوان یکی از ابعاد سلامتی در تعریف سازمان جهانی بهداشت ارائه گردیده است. با پیشرفت سریع فناوری ارتباطات و اطلاعات ساخت و عرضه انواع ابزارهای مجازی مانند نرم افزارهای تلفن همراه افزایش سریعی یافته است این گونه ابزارهای مجازی به علت داشتن جذابیت‌های بصری، ساختار محتوایی، بازخورد سریع، امکان خود جهت دهی و سرعت، توسط نوجوانان مورد استقبال قرار گرفته‌اند و از طرفی نگرانی بسیاری از افراد را برانگیخته‌اند. امروزه شبکه‌های اجتماعی به گونه ای در جامعه جای باز کرده اند که گاهی اوقات انسان در آن غرق میشود، البته این شبکه‌های اجتماعی به نوعی یکی از ضرورت‌های جامعه امروزی است و بسیاری از کارها با استفاده از این شبکه‌های اجتماعی آسان تر شده و انجام میپذیرد میزان استقبال افراد از این شبکه‌های مجازی و میزان وابستگی به آن فارغ از مزایا و معایب آن بسیار زیاد شده است. بررسی‌ها نشان داد استفاده بی رویه از شبکه‌های مجازی و فضای مجازی تاثیر بسزایی بر روی سلامت روانی و معنوی نوجوانان داشته است.

واژه‌های کلیدی: شبکه‌های مجازی، اینترنت، سلامت معنوی، سلامت روحی.

مقدمه

با توجه به افزایش سریع دسترسی به رایانه گوشی‌های تلفن همراه و اینترنت و با ورود به عصر اطلاعات و جامعه شبکه ای در بیشتر حوزه‌ها شاهد تحولات تکنولوژیکی و استفاده از شبکه‌های مجازی گوناگون هستیم. این شبکه‌ها با عضو گیری‌های رایگان از کاربران توانسته اند در جریان سازی‌های مختلف نقشی اساسی بر عهده داشته باشند (الکس، به نقل از کیا و نوری مزدآبادی، ۱۳۹۱) شبکه‌های مجازی خدمات مبتنی بر وب هستند که اجازه می دهند افراد بتوانند در چهارچوب یک سیستم مشخص پروفایل‌های عمومی و نیمه خصوصی بسازند و با سایر کاربرانی که در آن سیستم حضور دارند به تبادل نظر و اطلاعات بپردازند و لیست پیوندهای خود و دیگرانی که در آن سیستم هستند را مشاهده می کنند (بوید، ۲۰۰۷). در واقع شبکه‌های مجازی اینترنتی برای افزایش و تقویت تعاملات اجتماعی در فضای مجازی طراحی شده اند تا برقراری ارتباط تسهیل گردد و کاربران و از طریق برنامه‌های کاربردی مانند ایمیل و چت با یکدیگر ارتباط برقرار کنند به این ترتیب بر اثر تغییر و تحولات و انقلاب‌های رخ داده در تکنولوژی و روند استفاده از آن در دنیا و ظهور فناوری اطلاعات و ارتباطات، روند گذران وقت اقشار سنی مختلف نیز تغییر پذیرفته است، در این میان جوانان و نوجوانان جزء اولین اقشاری هستند که نسبت به تکنولوژی‌های جدید اقبال و اشتیاق نشان داده و جذب آن میگردند روند استفاده از اینترنت و به خصوص رسانه‌های اجتماعی اخیرا به شدت افزایش یافته است و مورد اقبال فزاینده مخاطبان قرار گرفته است (اکبری تبار، ۱۳۹۲). نوجوانان به طور فزاینده ای مدت زمان نسبتا زیادی از اوقات فراغت خود را صرف این شبکه‌های مجازی می کنند و سبک زندگی آنها شامل رفتارها، نگرش‌ها و نظرات و دیدگاه‌های آنها تحت تاثیر این شبکه‌های مجازی تا حد زیادی تغییر پذیرفته است. محققان دریافته اند که استفاده از اینترنت یک فعالیت زمان گیر است پس میتواند مدت تعامل نوجوان با خانواده اش را کاهش دهد و همچنین در مطالعه دیگری به این نتیجه رسید که ۵۰ درصد خانواده‌ها در زمانی که آنلاین هستند کمتر با هم صحبت میکنند و ۴۱ درصد شرکت کنندگان تمایل به یادگیری رفتارهای ضد اجتماعی در این مدت داشته اند. کرترز (۲۰۰۷) معتقد است دوستی‌ها و ارتباطات مجازی، انزوا و جدایی اجتماعی به همراه خواهد داشت و افزایش تنهایی با کاهش در پیوندها و ارتباطات اجتماعی زندگی واقعی با افزایش استفاده از اینترنت مطابقت دارد همچنین سندرز و همکاران (۲۰۱۱) و پاتریک و جوپس (۲۰۰۸) در پژوهشی نشان دادند که استفاده مداوم از اینترنت با اضطراب، افسردگی کج خلقی، بی قراری، افکار وسواسی کناره گیری اختلالات عاطفی و از هم گسیختگی و منزوی شدن در روابط اجتماعی در بین نوجوانان همراه است. به علاوه از موارد دیگری که ممکن است با افزایش استفاده از شبکه‌های مجازی تحت تاثیر قرار بگیرد سلامت روانی نوجوانان است. کارشناسان سازمان بهداشت جهانی سلامت روانی را قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی عادلانه و مناسب تعریف کرده و بر این باورند که سلامت روان، صرفا نداشتن بیماری روانی نیست بلکه توان واکنش در برابر انواع گوناگون تجربیات زندگی به صورت انعطاف پذیر و معنی دار است (کوکو ۲۰۱۳). سلامت روان زمینه رشد مهارت‌های فکری و ارتباطی را فراهم میکند و باعث رشد عاطفی انعطاف پذیری و عزت نفس می شود. عملکرد موفقیت آمیز کارکردهای ذهنی و در نتیجه انجام فعالیت‌های سازنده داشتن روابط مناسب با دیگران، توانایی سازگاری با تغییرات و رویارویی مؤثر با حوادث ناگوار زندگی همه از پی آمدهای داشتن سلامت روانی محسوب می شود (بیابانگرد و جوادی ۱۳۸۳). با توجه به نقش سازنده ای که سلامت روان دارد ارتقای آن ضروری به شمار می آید در مورد نوجوانان و جوانان، روابط سالم والدین با فرزندان می تواند زمینه رشد و سلامت روانی فرزندان را فراهم کند اما عوامل اجتماعی دیگری نیز در این زمینه تاثیر گذارند عواملی مانند دوستان، اینترنت و بخصوص شبکه‌های مجازی که امروزه به سرعت در حال رشد در جامعه هستند اسماعیلی، (۱۳۹۰) نوجوانان به طور فزاینده‌ای

مدت زمان نسبتاً زیادی از اوقات فراغت خود را صرف این شبکه‌های مجازی میکنند و سبک زندگی آنها شامل رفتارها، نگرشها و نظرات و دیدگاه‌های آنها تحت تاثیر این شبکه‌های مجازی تا حد زیادی تغییر پذیرفته است. مطالعات، خاطر نشان میکند که استفاده از شبکه‌های مجازی در حد افراطی باعث ایجاد احساس، انزوای اجتماعی، تنهایی، دوری از خانواده و به طور کلی کاهش سلامت روانی و انزوایی میشود (حسن زاده، بیدختی و دانش، ۲۰۱۲). حال با توجه به پژوهش‌های گذشته و یافته‌های گاه متناقض و نیز گسترش و فراگیر شدن استفاده از اینترنت و شبکه‌های مجازی در جامعه و با عنایت به این که دانش آموزان با ورود به دانشگاه با تکنولوژی آشنا شده و شانس بیشتری برای استفاده از اینترنت دارند، و در صورت استفاده افراطی از اینترنت احتمال ابتلاء به اعتیاد اینترنتی در آنها افزایش می‌یابد و پیامدهایی که اعتیاد به اینترنت برای افراد دارد و میتواند به عنوان یک آسیب بسیار جدی مطرح، باشد لازم است این مسئله از زوایای مختلف دیگری هم چون حوزه‌های سلامت بهداشت روانی و آسیب شناسی خانواده مورد بررسی قرار گیرد، تا در صورت لزوم در خصوص پیشگیری یا درمان اختلالات و مشکلات به تبع این امر اقدامات اساسی صورت گیرد.

مفاهیم نظری تحقیق

فناوری اطلاعات و ارتباطات به عنوان یک فناوری پیشرفته از اصلی ترین سرمایه گذاری‌های جدید قلمداد میشود. اکنون بیش از چهار دهه از اختراع اینترنت میگذرد و جهان شاهد رشد بسیار چشمگیر این پدیده بوده است. یکی از چالش برانگیزترین نمودهای تکنولوژی امروزی شبکه‌های مجازی است که با تمام جذابیت و قابلیت‌های زیاد، تأثیرات مخربی بر زندگی اجتماعی افراد از جمله وابستگی به شبکه‌های اجتماعی بر جای گذاشته است. شبکه‌های مجازی نسل جدیدی از وب سایت‌های اینترنتی هستند که کاربران در آن حول یک موضوع مشترک دور هم به صورت مجازی جمع شده و عقاید خود را به اشتراک میگذارند (دستجردی و صیادی، ۱۳۹۱) در این شبکه‌ها افراد اجازه دارند که آزادانه خود را به دیگران معرفی کنند و به راحتی ویژگی‌های شخصیتی و اجتماعی خود را نشان داده و با افراد دیگر ارتباط برقرار نمایند (جوادی نیا، عرفانیان، عابدینی، عسکری، عباسی و بیجاری، ۱۳۹۲) امروزه سایت‌های شبکه‌های مجازی (شبکه‌های اجتماعی مجازی) مانند شبکه‌های تلگرام، اینستاگرام، فیسبوک مورد استفاده بسیاری از افراد دنیا بوده و به طور چشمگیری گسترش یافته اند (تانگ، ۲۰۰۲). علی رغم خدماتی که این شبکه‌ها در زمینه اطلاع رسانی و تسهیلات ارتباطی فراهم نموده اند، آسیب‌هایی نیز با خود به همراه داشته اند. از جمله این آسیبها میتوان به تسهیل ارتباط با جنس مخالف، نقض حریم شخصی اشاعه فحشا و بی بند و باری، هرزه نگاری و تهدید بنیان خانواده اشاره کرد. فناوری‌ها علاوه بر فوایدی که برای افراد دارند، دارای معایبی هستند که پس از گذشت مدت زمانی با انجام برخی پژوهش‌ها آشکار میشوند در این میان رشد روزافزون وابستگی به شبکه‌های مجازی نگرانی‌های بسیاری را در بین اندیشمندان به وجود آورده و اثرات مخرب آن باعث هشدارهای زیادی شده است (ایشی، ۲۰۱۷) نتایج پژوهش‌ها نشان میدهند که استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی مجازی میتواند در حالات و روحیات فرد تداخل و به هم ریختگی ایجاد کند و منجر به گوشه گیری، کاهش سلامت معنوی و تنظیم هیجانی و احساس تنهایی شود بر همین اساس، مهمترین اقدام مقابله‌ای برای انواع وابستگی‌ها از جمله وابستگی به شبکه‌های مجازی، پیشگیری از ابتلا به وابستگی اینترنتی است، اما سؤال اساسی که در حوزه پیشگیری از وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مجازی میشود این است که چرا برخی از افراد به شبکه‌های اجتماعی مجازی وابسته میشوند و برخی به رغم استفاده از آن به آن وابستگی پیدا نمیکنند. استفاده از باورهای مذهبی و معنویت اغلب به عنوان یک راهبرد مقابله ای سازنده در کاهش وابستگی به فضای مجازی در نوجوانان به شمار میرود. معنویت و رشد معنوی در انسان، در چند دهه گذشته به صورتی روزافزون توجه روان شناسان و متخصصان را به خود جلب کرده است. بهداشت جهانی در تعریف ابعاد وجودی انسان، به ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی اشاره میکند و بعد چهارم یعنی بعد معنویت را نیز در رشد و

تکامل انسان مطرح می‌سازد. سلامت معنوی جدیدترین بعد سلامت است که در کنار ابعاد دیگر سلامتی هم چون سلامت جسمی، روانی و سلامت اجتماعی قرار گرفته است. حتی برخی عقیده دارند که بدون سلامت معنوی، رسیدن به سطح بالای کیفیت زندگی امکان پذیر نیست. سلامت معنوی یکی از مفاهیم اساسی پیرامون چگونگی رویارویی با مشکلات و تنش ناشی از بیماری محسوب می‌گردد که به عنوان یکی از ابعاد سلامت، سبب یکپارچگی سایر ابعاد آن میشود و خود دربرگیرنده دو بعد وجودی و مذهبی است. سلامت معنوی به عنوان التزام به یک اعتقاد خاص مذهبی و سلامت وجودی به کشف معنای زندگی و چگونگی رسیدن به کمال و صلح تعریف میشود (چیانگ، لی، چو، هان و هسیاوا، ۲۰۱۶). نتایج مطالعه میچالسون، بروکز، جیراسک، اینچلی، وایتهد، کینگ و پیکت، (۲۰۱۶) نشان داد که افزایش سطح معنا و معنویت زندگی نه تنها در غلبه بر ناسازگاری‌ها به فرد کمک میکند. مطالعه بداغی، علیپور، نوری، و سعیدپور، (۱۳۹۴) نیز نشان داد که سطح بالاتر از سلامت معنوی و مذهبی در دانشجویان با افزایش رضایت و کاهش رفتارهای پرخطر از قبیل مصرف سیگار ارتباط معنی دار دارد. علیرغم مطالعات متعددی که نشان دهنده تأثیر معنویت بر ارتقای سلامت و اتخاذ رفتارهای سالم است مکانیسم دقیق تأثیر سلامت معنوی بر اتخاذ رفتارهای توأم با سلامت و کاهش استرس شناخته شده نیست (پلنت، ۲۰۰۸). در مطالعه مروتی شریف آبادی و همکاران (۱۳۹۸) نشان داده شد که داشتن سلامت معنوی باعث کاهش وابستگی به فضای مجازی در نوجوانان میشود. طبق یافته‌های وینک و دیلون (۲۰۰۹) معنویت و نه دیانت در اواخر بزرگسالی و اواخر میانسالی رابطه معناداری با کاهش رفتارهای پرخطر داشتند. نتایج پژوهش‌های محققان نشان داد هر چه سلامت معنوی نوجوانان بهتر باشد، وابستگی به فضای مجازی نیز کمتر خواهد شد و بالعکس. برخی مطالعات نشان دادند که عوامل روانی-هیجانی بر اعتیاد تأکید داشته‌اند. همچنین یکی از عواملی که در زمینه شکل‌گیری و تداوم رفتارهای اعتیادی نیازمند بررسی است، تنظیم هیجان است. تنظیم هیجان به روش‌های آگاهانه یا ناخودآگاه شناختی و رفتاری اطلاق میگردد که باعث مدیریت و تعدیل هیجانات میشود (اورن و همکاران، ۲۰۰۱). تنظیم هیجان با پیامدهای منفی در حوزه‌های مختلف زندگی همراه است؛ به طوری که بین تنظیم هیجان با کیفیت زندگی ارتباط مستقیم وجود دارد (یو و ژو، ۲۰۲۰). شدت تنش ادراک شده و تنظیم هیجانات میتواند زمینه ساز بروز آسیب‌های جدید روانشناختی و اجتماعی در فرد شود (سالک ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۶). یکی از این آسیب‌ها نیز وابستگی به شبکه‌های مجازی است که شاید به عنوان یک مکانیزم غیرسازنده مقابله‌ای به منظور رهایی از شرایط تنش‌زای فعلی و اجتناب از مواجهه در برابر چالش‌های زندگی روزمره استفاده میگردد (بیلدیز، ۲۰۰۲). تنظیم شناختی هیجانی، به توانایی فهم هیجانات، تعدیل تجربه هیجانی و ابراز هیجانات اشاره دارد (کرار، ۲۰۱۰) پژوهش‌های انجام شده نشان داده است که تنظیم هیجان سازگارانه با عزت نفس و تعاملات اجتماعی مثبت، مرتبط است و افزایش تجربه‌های هیجانی مثبت باعث مواجهه مؤثر با موقعیت‌های استرس زاده شده و پاسخ مناسب به موقعیت‌های اجتماعی را افزایش میدهد. همچنین، تحقیقات نشان داده است که راهبردهای تنظیم هیجان با پریشانی روانشناختی مرتبط بوده و سازگاری بعدی فرد را پیشبینی میکند و تمرکز بر مهارت‌های تنظیم شناختی هیجان میتواند در پیشبینی و درمان مشکلات روانی، مؤثر باشد (چاپمن و همکاران، ۲۰۲۰). پژوهش‌های دیگر نیز نشان داده است که تنظیم شناختی هیجان، سازگاری مثبت را پیش‌بینی میکند و ارزیابی مجدد به عنوان یک راهبرد تنظیم هیجان با بهزیستی و سلامت روانی بالا، مرتبط است نتایج برخی تحقیقات نشان داد که خانواده‌ها باید فرزندان را تحت نظر داشته باشند و راهنمایی جهت نحوه و میزان استفاده از شبکه‌های مجازی توسط فرزندان باشند، همچنین به خانواده‌ها میتواند این نگاه را بدهد تا با بردن فرزندان به طبیعت و محیط‌های باز و شرکت دادن آنها در برنامه‌های ورزشی و فرهنگی کمک نمایند تا فرزندان از اوقات فراغت خود به صورت بهینه استفاده کنند. علاوه بر این نتایج این پژوهش به مسئولان رده‌های مختلف کشوری کمک می‌کند تا با غنی‌سازی مطالب فضاهای مجازی از ابطلا عمر اقشار مختلف جامعه جلوگیری کنند و به رشد مطلوب آنها کمک نمایند. نتایج پژوهش همچنین به مدیران و مشاوران مدارس این مسئله را متذکر می‌شود که با راهنمایی و هدایت صحیح دانش آموزان از مبتال شدن آنها به پدیده وابستگی به شبکه‌های مجازی جلوگیری نمایند. علاوه بر موارد بیان

شده در توجیه این پژوهش میتوان گفت بررسی عوامل پیش آیند و پس آیند رشد دانش آموزان همواره از دغدغه‌های پژوهشگران نظام تعلیم و تربیت بوده است و در مطالعات متعدد این عوامل به تناسب اهمیت و تأثیر خودشناسایی و یا طبقه بندی شده اند. اما متأسفانه کار بر روی تعدیل این عوامل و تلاش‌های تجربی جهت کاهش دادن عوامل منفی تأثیرگذار بر زندگی، خأل برجسته در نظام آموزشی بوده است.

استفاده از شبکه‌های مجازی در نوجوانان

نوجوانان به خاطر حساسیت سن بلوغ در فضاهای مجازی در معرض آسیب بیشتری هستند. دانش‌آموزان اطلاعی از سایت‌های مفید و یا سایت‌هایی را که نباید بدان ورود یابند، کسب نکرده اند و چه بسا این عدم اطلاعات درست استفاده از فضای مجازی باعث شده است که فرزندان جامعه از مولفه‌های دینی، تربیتی و فرهنگی دور شوند و هویتشان دچار تردید و آسیب شود. میزان حضور دانش آموزان در فضای مجازی و پرسه زدن آنها در شبکه‌های اجتماعی؛ یکی از مهمترین دغدغه‌های والدین امروز است. استفاده بی رویه از شبکه‌های اجتماعی منجر به این شده که خانواده‌ها از هم دور شوند، حتی ممکن است خانواده‌ها به صورت صوری و ظاهری دور هم جمع شوند، اما در همان جمع نیز افراد خانواده هرکدام توجهشان به گوشی یا تبلت‌هایشان است. کارشناسان اظهار داشته‌اند که در فضای مجازی چهار حوزه آسیب وجود دارد که بیشترین جرایم و تخلفات و سوءاستفاده‌ها در راستای این چهار حوزه انجام می شود:

- حوزه خشونت که از طریق بازی‌های رایانه ای، روان فرزندان را تهدید می کند.
 - حوزه فحشا و فساد که بی عفتی و بی بند باری را ترویج می کند.
 - حوزه اعتیاد و گرایش به سوءمصرف مواد مخدر و داروهای روان گردان و حتی اعتیاد ورود به فضای مجازی است.
 - حوزه کلاهبرداری که در استفاده فضای مجازی باید مراقب این حوزه‌ها باشند.
- همچنین اضافه کرد: ورود افراطی به فضای مجازی باعث کاهش روابط اجتماعی و ایجاد افسردگی در جوانان و نوجوانان خواهد شد و از سوی دیگر موجب بروز مشکلات در روابط اعضای خانواده از جمله ایجاد تنش، مشاجره و درگیری شده که باعث ایجاد بی حرمتی و کاهش اعتماد به بزرگ ترها به ویژه والدین خواهد شد. برای جلوگیری از آسیب‌های استفاده از فضای مجازی باید خانواده‌ها، دانش آموزان را به شرکت در فعالیتهای اجتماعی تشویق کنند. تقویت رفتارهای اجتماعی، وضع قوانین سختگیرانه برای برخورد با مجرمان جرایم اینترنتی و اجرایی کردن این قوانین، آشنا کردن خانواده‌ها درباره آسیب‌ها و نحوه استفاده از فضای مجازی، اختصاص بخشی از کتابهای درسی برای آشنایی با فناوری‌های جدید و خطرات بالقوه آن از جمله راهکارهای موثر برای آگاهی دهی به دانش‌آموزان و اطلاع آنها از خطرات و آسیب‌های استفاده از دنیای مجازی است.
- وی راهکارهای برای کاهش آسیب نوجوان در فضاهای مجازی ارائه نمود:
- آشنایی بیشتر والدین به این فضاها
 - راهنمایی فرزندان در خصوص استفاده بهینه از شبکه‌های مجازی و برقراری ارتباط محکم و استوار و صمیمی با فرزندان.
 - تقویت باورهای دینی و اعتقادی خود در بین خانواده
 - قراردادن رایانه خانوادگی در محلی که برای همه قابل مشاهده و در دسترس باشد.
 - اختصاص یکساعتی خاص در طول شبانه روز جهت استفاده از اینترنت و بازی‌های رایانه ای
 - انتخاب بازی رایانه ای متناسب با سن فرزندان
 - پر کردن اوقات فراغت فرزندان با ورزش، مهارت آموزی و
 - آموزش آسیب‌ها و تهدیدهای فضای مجازی به فرزندان، تا اطلاعات شخصی خود و خانواده را در اختیار دیگران قرار ندهند.

- شناخت والدین از علایم اعتیاد اینترنتی مثل کاهش روابط اجتماعی، عصبانیت و پرخاشگری در زمان قطع اتصال به اینترنت، افت تحصیلی، اختلال در خواب، رفتن به سراغ اینترنت در مواقع تنهایی، عدم تمایل به بیرون رفتن از خانه، مشکلات و ناراحتی‌های جسمانی و عضلانی و ... لذا به والدین توصیه می‌شود موارد فوق را مدنظر قرار داده تا فرزندانشان که در دوران بلوغ و نوجوانی هستند از آسیب‌های فضای مجازی در امان باشد. شیوع ویروس کرونا باعث تعطیلی مدارس و کوچ دانش آموزان به فضای مجازی شد، هر چند که آموزش مجازی تا حدودی جور آموزش حضوری را کشید و به نوعی باعث شد تا آموزش تعطیل نشود، اما زیان‌هایی نیز به همراه داشت که هم اکنون برخی از دانش آموزان در مقاطع مختلف به فضای مجازی اعتیاد پیدا کرده‌اند و حتی ساعت‌ها از وقت خود را در شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانند و یا بازی‌های هوشمند خود را سرگرم می‌کنند بدون اینکه متوجه بشوند به آن اعتیاد پیدا کرده‌اند. درست است که هم اکنون به نوعی به فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی نیازمند هستیم اما باید در این خصوص آگاهی داشته باشیم و استفاده از آن نیز برای قشر کودک و نوجوان باید به نوعی کنترل شده باشد اما متأسفانه هم اکنون دانش آموزان از این ناحیه آسیب می‌بینند که آثار خود را نیز در آینده نشان می‌دهد.

تأثیرات فضای مجازی

تمامی شبکه‌های مجازی که امروزه در جامعه رواج پیدا کرده و استفاده میشود بر بستر اینترنت قرار دارند که مدام در حال رشد میباشد، و در بین مردم روز به روز محبوب تر میشود. در ادامه به بررسی تأثیرات منفی فضای مجازی بر دانش آموزان و نوجوانان خواهیم پرداخت.

مزایای فضای مجازی

با همه جوانب منفی که بیان شد، اما فضای مجازی، در صورتی که از آن بصورت اصولی استفاده شود مزایایی نیز دارد. شبکه‌های اجتماعی که مجموعه‌ای از انواع پیام‌رسان‌ها به شمار می‌آید مانند: فیسبوک، تلگرام، واتساپ و... و اینترنت نیز ابزاریست برای دستیابی به آنها که در ادامه به مزایای فضای مجازی خواهیم پرداخت.

۱- پیام‌رسانی و ارتباط سریع: با فراگیر شدن تلفن‌های همراه هوشمند شاهد ظهور پیام‌رسان‌های فوری مانند تلگرام و واتساپ هستیم که به سرعت میتواند از طریق آنها پیام خود را به هر نقطه از جهان در صدم ثانیه منتقل کنید. (مجبی، ۱۳۹۹)

۲- اشتراک‌گذاری سریع: شما میتوانید از طریق سرویس‌ها و اپلیکشن‌های خدمات دهنده فایل، متن، عکس، ویدیو و صوت را به سرعت به هر کسی در هر جای دنیا مخابره کنید.

۳- خدمات پایه: موتورهای جستجو مانند گوگل، یاهو، و... که جستجو و یافتن هر چیزی را برای کاربران خود فراهم کرده‌اند.

۴- آموزش: دانشگاه‌های آنلاین یا سایت‌ها و یا اپلیکشن‌هایی که دارند بر بستر اینترنت به آموزش موضوعات مختلف می‌پردازند.

۵- خدمات دولتی: ادارات، سازمانها و نهادها خدمات بسیاری مانند درخواست‌ها و فرم‌ها و مجوزها را در فضای مجازی ارائه میکنند، که دیگر نیاز به حضور فیزیکی شخص و اتلاف وقت لازم نیست.

۶- تفریح و سرگرمی: انواع بازی‌های رایانه‌ای و موبایلی و... از سرگرمی‌های فضای مجازی محسوب میشوند.

تأثیرات منفی فضای مجازی بر دانش آموزان و نوجوانان

با وجود مطالب ذکر شده، حقیقت دیگر ماجرا اثراتی مخرب و منفی است که شبکه‌های مجازی دارند، و بیش از همه دانش آموزان و نوجوانان را درگیر خود کرده است بیش از ۷۰٪ از دانش آموزانی که بطور مداوم در حال استفاده از شبکه‌های اجتماعی

هستند و به اصطلاح در آن غرق میشوند دچار افت تحصیلی شدیدی نیز میشوند. دانش آموزان بیش از تمام افراد دیگر جامعه آسیب پذیر هستند، دانش آموزان و نوجوانان بیش از سایر افراد جامعه در معرض خطرات شبکه‌های اجتماعی قرار گرفته‌اند. شبکه‌های اجتماعی باعث انزوای شخص و دوری او از جامعه میشود و دانش آموزانی که در این سن بیشتر وقت خود را صرف وب گردی و فعالیت در شبکه‌های اجتماعی مختلف میکنند به مرور زمان از خانواده خود دور میشوند و به نوعی پیوندشان با خانواده و جامعه به مرور زمان کمتر میشود، علاوه بر این که این افراد از جامعه و خانواده دورتر میشوند میزان تاثیر پذیرشان نیز از محیط‌های مجازی به شدت افزایش میابد و از اهداف خود غافل شده و به سمت تباهی و اهداف پوچ سوق پیدا میکنند. (رسولی، ۱۳۹۸)

از مهم ترین تاثیرات منفی فضای مجازی بر دانش آموزان میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

ایجاد مشکلات روانی

دانش آموزانی که به طور منظم از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، علاوه بر مشکلات خواب و همچنین اضطراب و افسردگی، نسبت به سایرین دچار معده درد بیشتری می‌شوند. آنها همچنین تمایلات خودشیفتگی بیشتری در کنار بسیاری از اختلالات روانی دیگر از جمله: رفتارهای مختلف ضد اجتماعی و گرایش‌های پرخاشگرانه از خود نشان میدهند.

افت تحصیلی

دانش آموزانی که غرق در شبکه‌های اجتماعی میشوند از اهداف تحصیلی خود دور شده و برای رسیدن به اهدافی پوچ تلاش می‌کنند که هیچ سودی برای حال و آینده‌ی آنها ندارد و با این کار بنیان زندگی خود را بر روی موضوعاتی پوچ سوار میکنند. علاوه بر این در طی این سال‌ها رسانه‌های اجتماعی بسیار محبوب تر شده‌اند و این می‌تواند مربوط به قابلیت انتشار سریع و حداکثری اطلاعات باشد، اما به واسطه این همه‌گیری در استفاده از شبکه‌های اجتماعی، با الفاظ و اصطلاحات جدید مواجه شده‌ایم و برخی کلمات را میبینیم که با املاي نادرست امروزه رواج پیدا کرده‌اند؛ این اتفاق خوشایندی نیست! زیرا بیانگر آن است که دانش‌آموزان شکل نوشتاری صحیح خیلی از کلمات را نمی‌دانند یا با علائم دستور زبان به خوبی آشنا نیستند. این همان اتفاق زبانباری است که در اثر استفاده‌ی بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی پیش آمده است.

هویت مخفی

ناشناس بودن هویت در فضای مجازی باعث میشود بسیاری از دانش‌آموزان و نوجوانان عملکرد نظارت و بازبینی یا فیلتر کردن مطالب ارسالی‌شان را فراموش کنند. به تازگی، بسیاری از مسئولین و مؤسسات آموزشی تمایل دارند قبل از پذیرش یا مصاحبه، مشخصات و نوع فعالیت افراد در شبکه‌های اجتماعی را بررسی کنند. بسیاری از نوجوانان محتوا یا مطلبی را که نشر می‌دهند ارزیابی نمیکنند که همین مسئله میتواند در آینده شغلی و تحصیلی آنها مشکل ساز شود. استفاده بیش از اندازه از شبکه‌های اجتماعی بر سلامت نوجوانان در هر سنی که باشند، تأثیر منفی می‌گذارد و آنها را در معرض ابتلا به انواع مشکلات جسمی و روحی قرار می‌دهد. اینجاست که والدین و معلمان باید به دانش‌آموزان در رابطه با فعالیت بیش از اندازه در فضای مجازی و عوارض منفی آن بر جسم و روان، آگاهی لازم را بدهند و نقش اصلی را در زمینه آگاهی بخشیدن به آنها ایفا کنند.

نتایج

نتایج نشان داد که بین سلامت معنوی با وابستگی به شبکه‌های مجازی در نوجوانان رابطه منفی و معناداری وجود دارد. در راستای نتایج به دست آمده نتایج پژوهش مروتی شریف آبادی (۱۳۹۸) در رابطه با ارتباط بین سلامت معنوی و استفاده از

شبکه‌های مجازی در دانش آموزان دبیرستانی نشان داد که مدت زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی درآمد ماهانه همبستگی مستقیم، و با سلامت مذهبی، سلامت فردی و نمره کل سلامت معنوی همبستگی معکوس داشت. نتایج پژوهش گلستانی (۱۳۹۲) نشان داد که الگوی رابطه علی شبکه‌های اجتماعی با هویت اجتماعی و سلامت معنوی دانش آموزان با توجه به اوقات فراغت فعال دارای برآش مناسب است. کاراکیک و اورسکویک (۲۰۰۸). پژوهشی تحت عنوان رابطه وابستگی به فضای مجازی با میزان سلامت معنوی در نوجوانان کرواسی و آلمان انجام دادند. نتایج نشان داد که بین سلامت معنوی با وابستگی به فضای مجازی رابطه منفی معنادار وجود دارد. از کل نوجوانان ۹۱ درصد آنها در حد متوسط وابستگی به فضای مجازی داشتند و ۲۰ درصد اعتیاد شدید و ۹۰ درصد در سطح پایین قرار داشتند. بنابراین، هر چه سلامت معنوی نوجوانان بهتر باشد، وابستگی به فضای مجازی نیز کمتر خواهد شد و بالعکس، هر چه سلامت معنوی پایین باشد، وابستگی به فضای مجازی بیشتر میشود. طبق بررسی‌های انجام شده میتوان اظهار داشت علت بسیاری از عملکردهای ضعیف تحصیلی، افزایش استفاده از شبکه‌های مجازی، احساس پوچی و بی هدفی است که بالطبع منجر به بیانگیزی در افراد میشود. اهداف انسان در زندگی، سطح تواناییهای او را به آزمون کشیده و ذهنش را به آینده متصل میسازد. برخورداری از سلامت معنوی میتواند با تزریق مسئولیت به زندگی، توان مقابله با مشکلات زندگی را افزایش دهد. در این راستا، هر ساله هزاران جوان و نوجوان ایرانی وارد دانشگاه‌ها می شوند و دوره تحصیلات دانشگاهی به واسطه حضور عوامل متعددی از جمله دوری از خانواده، سازگاری با شرایط تحصیل در دانشگاه، سازگاری با محیط‌های خوابگاهی، ناکامی‌های تحصیلی یک دوره فشارزای روانی است. سلامت معنوی، نیروی یگانه ای است که ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی را هماهنگ کرده و جهت سازگاری با بیماری لازم است. وقتی سلامت معنوی به طور جدی به خطر بیفتد، فرد ممکن است دچار بی انگیزی و از دست دادن معنا در زندگی شود. اگر فرد چراهای زندگی خود را بداند، میتواند با هرگونه چه و چگونه که در ذهنش ایجاد میشود زندگی کند. چرای زندگی فرد، قسمتی از هدف وجودی او است که از زندگی خود کسب میکند، و این بخش تشکیل دهنده بعد معنوی زندگی فرد است. بنابراین میتوان اذعان کرد که تقویت معنویت به عنوان عامل مهمی در پیشبرد سطح سلامت و انگیزش در افراد مؤثر شناخته شده است، و به خطر افتادن سلامت معنوی نیز به عنوان یکی از ابعاد سلامت انسان منجر به اختلالات روحی-روانی مثل احساس پوچی و تنهایی میشود. تقویت سلامت معنوی، سازگاری با شرایط و باورهای انگیزشی در افراد را افزایش میدهد. معنویت نگرش فرد را نسبت به دنیای اطرافش بهبود میبخشد، و موجب کاهش احساسات منفی، تنش‌ها و ایجاد حس استقلال و قدرت و انگیزش میشود. در پژوهش حاضر بین سلامت معنوی و وابستگی به شبکه‌های مجازی در نوجوانان، ارتباط آماری معنی داری مشاهده شده. بنابراین میتوان ابزار نمود که هرگاه شخص نسبت به خود و محیط اطرافش نگرش مثبتی داشته باشد این نگرش بر روی جنبه‌های مختلف زندگی وی تأثیر خواهد گذاشت. در مطالعه حاضر نیز وجود سلامت معنوی مطلوب، به ویژه در بعد وجودی، مؤید آن بود که آسودگی و آرامش ذهن و نداشتن دغدغه‌های روحی موجب عملکرد بهتر تحصیلی و استفاده مناسب و بهتر از شبکه‌های مجازی در نوجوانان میشود. لذا به مسئولین و برنامه ریزان پیشنهاد میشود فعال سازی معنویت را طرق مختلف (برگزاری کلاس‌های فوق برنامه درسی، استفاده از نرم افزارهای گوناگون فعال سازی معنویت، ارائه معنویت در قالب واحد اختیاری) جهت ارتقای انگیزش و کاهش استفاده از شبکه‌های مجازی نوجوانان داشته باشند. همچنین نتایج نشان داد بین سلامت معنوی با وابستگی به شبکه‌های مجازی با میانجی گری تنظیم هیجان در نوجوانان رابطه وجود دارد. در تبیین این فرضیه میتوان این طور بیان کرد که بر اساس آمار و ارقام موجود بسیاری از نوجوانان بیشتر وقت خود را صرف سابت‌های غیراخلاقی و نامناسب میکنند که البته تا حدودی اقتضای سنشان است اما با مدیریت و نظارت هدمند والدین حتما کنترل خواهد شد و دیگر نتایج نشان داد که وابستگی به فضای مجازی و سلامت معنوی نوجوانان رابطه معکوسی وجود دارد. در نهایت بهترین روش برای درمان این اختلال در بین نوجوانان روش کاهش تدریجی استفاده است تا در نهایت استفاده منطقی و صحیحی از اینترنت به عنوان وسیله ای کارآمد داشته باشند. بنابراین اینترنت به عنوان یک جزو ضروری و لاینفک در زندگی

امروزه بشر در آمده است و با خود موهبت‌های زیادی را آورده است. صرفه جویی در وقت و هزینه‌ها و نیز امکان برقراری سریع و گسترده تر ارتباط در کنار گردش سریع و گسترده تر ارتباط در کنار گردش سریع و گسترده تر اطلاعات از مزیت‌های این تکنولوژی هستند. با این وجود برخی پیامدهای بالقوه منفی برای کاربردی اینترنت شناسایی شده اند که از جمله آن اعتیاد به اینترنت است که اثرات مخرب جسمانی و روانشناختی زیادی دارد. در همین راستا سلامت معنوی با ایجاد شرایط لازم در خصوص ارتقای بهداشت روانی و سلامت عمومی و در نتیجه کاهش آس‌تیب‌های اینترنت مؤثر واقع گردیده است. به نظر می‌رسد معنویت با فراهم آوردن معنا، آسایش و آرامش درونی نقش پیشگیری کننده در وابستگی به فضای مجازی دارد. همچنین سلامت معنوی باعث اعتماد به نفس می‌شود و اعتماد به نفس به نوبه خود باعث افزایش روحیه خوب و احساس سرزندگی می‌شود و این نیز سبب می‌شود که فرد بتواند ذهنی آزاد و باز داشته باشد، در نتیجه میتوان انتظار داشت که افراد با سطح سلامت معنوی بالا به دلیل اعتماد به نفس و روحیه خوب و سستتر زندگی و در نظر گرفتن ابعاد مختلف در روابط اجتماعی خود با دیگران در دنیای واقعی، از اینترنت به شکل حساب شده استفاده کنند و حضور در دنیای واقعی را به دنیای مجازی ترجیح دهند. از سوی دیگر تنظیم هیجان نقش مهمی در سازگاری افراد با وقایع استرسزای زندگی دارد، افزایش کنترل و تنظیم هیجانات و همچنین خودکنترلی، توانایی اداره مطلوب خلق و خو و افزایش توان حل مسئله و بهره برداری از هیجانات را موجب می‌شود. بنابراین رابطه مثبت بین تنظیم هیجانی منفی و اعتیادگونه به اینترنت مورد انتظار بود. رشد عاطفی نابسند، دشواری در ساماندهی رفتار و هیجان و داشتن هیجان‌های منفی از ویژگی‌های افرادی است که رفتار اعتیادگونه دارند. تنظیم هیجانی کمتر و راهبردهای تنظیم هیجان منفی بالاتر میتواند مانع کنترل عدم استفاده از اینترنت که نوعی ک‌شمکش گرایش-پرهیز است، باشد. بنابراین به نظر می‌رسد مدیریت ضعیف هیجان‌ها، خطر پناه بردن به دنیای اینترنت را افزایش می‌دهد. در مقابل، توانایی مدیریت هیجان‌ها باعث می‌شود که فرد در موقعیت‌هایی که خطر آفرین از راهبردهای مقابله ای مناسب استفاده کند. افرادی که تنظیم هیجانی بالایی دارند در پیشبینی خواسته‌های معقول و غیرمعقول خود و دیگران توانایی بیشتری دارند و فشارهای ناخواسته درونی منفی را درک و هیجانهای خود را بهتر مهار میکنند. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر این بود که صرفاً در دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه شهر تهران صورت پذیرفت و در نتیجه در تعمیم یافته‌ها باید احتیاط کرد. محدودیت دیگر استفاده از ابزارهای خودگزارشی است در نتیجه امکان سوگیری‌هایی وجود دارد. از آنجا که استفاده از اینترنت روز به روز گسترش پیدا میکند، تلاش برای افزایش تنظیم هیجانی و سلامت معنوی که از طریق آموزش میسر است، ممکن است از آثار مخرب این فناوری جدید ارتباطی جلوگیری کند (شریفی و همکاران ۱۳۹۳). میتوان با شناسایی نوجوانان در معرض خطر تنظیم هیجان و آموزش مدیریت هیجان به بهبود تنظیم هیجانی و کاهش اعتیاد به شبکه‌های مجازی آنان کمک کرد در جوامع مختلف توجه به بعد معنوی سلامت مورد تأکید قرار گرفته و به عنوان یکی از ابعاد سلامتی در تعریف امروزه اینترنت در تحول زندگی انسان نقش مهمی را ایفا می‌کند. نوجوانان و اینترنت هم خود را و هم کلیت جامعه و دانش را دگرگون ساخته و در آینده بیش از این متحول می‌کنند. در این فرآیند دگرگونی پر شتاب و گسترده، نوجوانان زندگی و هویت خود را نیز شکل داده و می‌سازند. با توجه به نتایج مطالعه حاضر دسترسی به اینترنت در نوجوانان پسر بیشتر از دختران بود و اکثریت به شبکه‌های اجتماعی دسترسی داشتند که در این مورد اختلاف معنی‌داری بین دختران و پسران مشاهده نشد. شبکه‌های اجتماعی، به خصوص آنهایی که کاربردهای معمولی و که مردم غیر تجاری دارند مکان‌هایی در دنیای مجازی هستند. خود را به طور خلاصه معرفی می‌کنند و امکان برقراری رفع این گونه کاستی‌ها استفاده می‌کنند و به نظر برخی دیگر، استفاده از اینترنت به احساس تنهایی و کاهش سلامت معنوی افراد منجر می‌شود زیرا افراد هنگامی که به اینترنت روی آورند مجذوب این فضا شده و تعاملات آن‌ها با دنیای می واقعی کاهش پیدا می‌کند و به این ترتیب احساس تنهایی در آن‌ها شکل می‌گیرد. یافته‌های حاصل از این مطالعه نشان داد مدت زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با سلامت، مذهبی، سلامت فردی و نمره

کل سلامت معنوی همبستگی معکوس داشت. اعتیاد به اینترنت به دلیل پیامدهای اجتماعی روان شناختی و عاطفی با توانایی تأثیر گذاری بر زندگی شغلی و سبک زندگی مرتبط است (اسدی، حسینی المدنی ۱۳۹۸).

علاوه بر این نتایج پژوهشی که در انگلستان صورت گرفت نشان داد که وضعیت اقتصادی پایین با عملکرد سلامتی ضعیف همراه است، این در حالی است که در مطالعه میر و همکاران چنین ارتباطی مشاهده نگردید. یافته‌های مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که معیارهای ساده اندازه‌گیری ثروت می‌تواند در مطالعات بررسی سلامت مورد استفاده قرار گیرد. در مطالعه‌ای رابطه ثروت با سلامت مورد بررسی قرار گرفت و تجزیه تحلیل داده‌ها نشان داد که معیارهای ساده اندازه‌گیری ثروت همانند معیارهای اندازه‌گیری پیچیده تر وضعیت اقتصادی افراد می‌تواند رابطه وضعیت اقتصادی افراد و سلامت آن‌ها را بازتاب دهد. دانش آموزان به دلیل ویژگی‌های سنی، کاربرانی را تشکیل می‌دهند که میزان استفاده از اینترنت در آنها زیاد است، تاثیرات این مساله در این گروه می‌تواند با پیامدهای جدی تری همراه باشد. انجام اقداماتی برای اصلاح رفتار در این گروه لازم به نظر می‌رسد. پیشنهاد می‌شود یک برنامه جامع اطلاع رسانی طراحی شود که در آن بر تاثیر اینترنت بر سلامت معنوی تمرکز شود و به این ترتیب علاوه بر افزایش آگاهی، نوعی حساس سازی نیز در این گروه از مخاطبان صورت پذیرد (سندرز و همکاران ۲۰۱۱).

منابع

- [۱] محمد علی مروتی شریف آباد نرجس حسینی، مسعود بهزادی فر، میثم بهزادی فر، محمد راستیان، شکوه فاضل پور (۱۳۹۸)، ارتباط بین سلامت معنوی و استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در دانش آموزان دبیرستانی شهر فیروزآباد استان فارس، دو ماهنامه علمی پژوهشی اجتماعی مجازی در دانش آموزان دبیرستانی شماره مسلسل ۷۵، دانشکده بهداشت یزد، سال هیجدهم شماره سوم، شماره مسلسل ۷۵
- [۲] روزیتا ارشاد سرابی، داوود تقوایی، مهدی جهانگیری (۱۴۰۰)، نقش میانجی تنظیم هیجانی در رابطه بین سلامت معنوی با وابستگی به شبکه‌های مجازی در نوجوانان، فصلنامه علمی پژوهشی خانواده درمانی کاربردی شاپا (الکترونیکی) (۲۰۲۰-۲۰۹۰ <http://Aftj.ir>) دوره ۲ | شماره ۹ پیاپی ۲.
- [۳] مجید پورماجد، صمد صباغ، محمود علمی (۱۳۹۳) بررسی رابطه تدین با سلامت (جسمانی، روانی، اجتماعی، معنوی) از طریق متغیرهای تعدیلگر حمایت اجتماعی و عزت نفس - مطالعه در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، مطالعات جامعه‌شناسی «سال چهارم، شماره سیزدهم، ص ۷
- [۴] مجید پورماجد، صمد صباغ، محمود علمی (۱۳۹۳) بررسی رابطه تدین با سلامت (جسمانی، روانی، اجتماعی، معنوی) از طریق متغیرهای تعدیلگر حمایت اجتماعی و عزت نفس - مطالعه در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، مطالعات جامعه‌شناسی «سال چهارم، شماره سیزدهم، ص ۷
- [۵] مهناز اسدی، سید علی حسینی المدنی (۱۳۹۸)، رابطه استفاده از شبکه‌های مجازی با سلامت روان و انزوا طلبی در بین دانش آموزان دختر مقطع متوسطه، جامعه‌شناسی آموزش و پرورش شماره ۱۲، صفحات ۳۲-۴۰
- [6] Almquist, y. (2011). The school class as a social network and contextual effects on childhood and adult health: Findings from the Aberdeen children of the 1950 cohort study. *J soc network*.91: 33-281.
- [7] Bastian, B., Jettn, J., Radke. H. R. M. (2012). Cyber- dehumanization: violent video game play diminishes our humanity. *Journal of Experimental Social Psychology*.
- [8] Boyd, d. (2007). Why youth heart social network sites: The Role of networked publics in Teenage social life. The Beckman Center for internet & society at Harvard University , Research Publication No 2007 Available at [www.danah.org/papers/Why youthHeart.pdf](http://www.danah.org/papers/Why%20youthHeart.pdf).
- [9] Eric, J., Moody. (2004). *Cyber psychology & Behavior.*, 4(3): 393-401. doi:10.1089/109493101300210303. Hasanzadeh, R., Beydokhti, A., Danesh, ZF.)2012(. The Prevalence of Internet Addiction among University Students: A General or Specific Problem?. *J Basic Appl Sci Res*; 2: 5264-71. (Persian).
- [10] Kokko, K., Korkalainen, A., Lyyra, A.-L., Feldt, T. (2013). Structure and continuity of wellbeing in mid-adulthood: A longitudinal study. *Journal of Happiness Studies*, 14: 99-114. Kratzer, S., Hegerl, U., (2007). Is internet addiction s=a disorder of its Own? *Lehrstuhl psychologies, Universidad Augsburg*.
- [11] M. A., Dr. Gery, J., Regina, J. J. M. et all. (2010). Garretson. Prof. Dr. Vivo, addiction Research Institute, Rotterdam, the Netherlands. Predicting Compulsive internet use: It's all about Sex! Feb 2006,9(1):95-103.