



The Level of Physical Health in Preschool Children with Cyberspace Addiction

Mahdieh Sadat Hoseini ^{*1}, Fatemeh Rahim Nejad ²

1 Bachelors student of Farhangian University, Fatemeh Al-Zahra Branch, Yazd

2 Farhangian University of Yazd, undergraduate student of elementary education

* **Corresponding author:** mahdiehhoseini44@gmail.com

Received: 2020-03-24

Accepted: 2024-05-07

Abstract

According to the World Health Organization, health is the enjoyment of full physical, mental and social comfort, and not just the absence of disease and mutilation, on the other hand, childhood is the most important and sensitive period of personality formation of each individual, and due to the important role of children in the foundation of society, one should not ignore one's childhood. Today, the issue of cyberspace addiction has become one of the major global issues and has a global scope. Addiction to cyberspace is one of the most important challenges in the world today, has plagued many families. The leading paper considers the nature of the data, qualitative, based on the purpose as applied research, and from the perspective of data collection, it is a descriptive research and qualitative in terms of research approach. The population of this study was all available articles, books and resources on physical health in preschool children with cyberspace addiction in valid scientific databases. According to research, cyberspace addiction with avoidance or relief from psychological stress has been associated with psychological problems such as negative emotions, emotional instability, anxiety, constant stress and aggression and decreased mental health. Considering the importance of this issue and the complications raised about children's addiction and its harm to the child's health, this article tries to reduce the increasing harm in this area by giving proper knowledge and literacy in this regard and providing appropriate and useful solutions. We hope that this article will be useful for those in this field.

Keywords: Physical health, Addiction to cyberspace, Preschool children

© 2023 Journal of Mental Health in School (JMHS)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2023 The Authors.

How to Cite This Article: Hoseini, MS. (2024). The Level of Physical Health in Preschool Children with Cyberspace Addiction. *JMHS*, 2(1): 85-95.





سطح سلامت جسمانی در کودکان پیش دبستانی دارای اعتیاد به فضای مجازی

مهديه سادات حسینی^{۱*}، فاطمه رحیم نژاد^۲

^۱ دانشجوی کارشناسی دانشگاه فرهنگیان واحد فاطمه الزهرا یزد

^۲ دانشگاه فرهنگیان یزد، دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی

* نویسنده مسئول: mahdiehhoseini44@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۲/۱۸

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۱/۰۵

چکیده

سلامت از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت، عبارت است از برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو از طرفی دوران کودکی مهم‌ترین و حساس‌ترین دوران شکل‌گیری شخصیت هر فرد است و به علت نقش مهم کودکان در پایه و اساس جامعه، نباید نسبت به دوران کودکی شخص بی توجه بود. امروزه مسئله اعتیاد به فضای مجازی به یکی از مسائل بزرگ جهانی تبدیل شده و گستره جهانی دارد. اعتیاد به فضای مجازی یکی از مهم‌ترین چالش‌های جهان امروز، خانواده‌های زیادی را گرفتار خود کرده است. مقاله پیشرو منظر ماهیت داده‌ها، کیفی، بر اساس هدف در زمره پژوهش‌های کاربردی و از منظر نحوه گردآوری داده‌ها جزء تحقیقات توصیفی و از نظر رویکرد پژوهش؛ کیفی است. جامعه این پژوهش همه مقالات و کتاب و منابع در دسترس در خصوص سلامت جسمی در کودکان پیش‌دبستانی دارای اعتیاد به فضای مجازی موجود در پایگاه‌های علمی معتبر بوده است. طبق پژوهش‌های انجام شده اعتیاد به فضای مجازی با اجتناب یا رهایی از استرس‌های روانی با مشکلات روان‌شناختی مانند هیجانان منفی، ناپایداری هیجانی، اضطراب، استرس مدام و پرخاشگری و کاهش سلامت روان ارتباط داشته است. حال باتوجه به اهمیت این موضوع و عوارض مطرح شده درباره اعتیاد کودکان و آسیب آن به سلامت کودک؛ در این مقاله سعی شده با دادن آگاهی و سواد درست در این رابطه و ارائه راهکارهایی مناسب و مفید، شاهد کاهش آسیب‌های روزافزون در این حیطه باشیم. امیدواریم مطالعه این مقاله برای دغدغه‌مندان این حوزه مثمرتر واقع بشود

واژگان کلیدی: سلامت جسمانی، اعتیاد به فضای مجازی، کودکان پیش دبستان

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه سلامت روان در مدرسه محفوظ است.

شيوه استناد به این مقاله: حسینی، مهديه سادات (۱۴۰۳) سطح سلامت جسمانی در کودکان پیش دبستانی دارای اعتیاد به فضای مجازی. فصلنامه سلامت روان در مدرسه، ۲(۱): ۹۵-۸۵.

بیان مسئله

نداشتن بیماری و نقص عضو. سلامتی یک مسئله چندبعدی است. باید توجه داشت که ابعاد مختلف سلامتی تحت تأثیر یکدیگر قرار دارند. مشکلات جسمی بر روان فرد، مشکلات روانی بر جسم او و نیز هر دوی آنها بر جامعه تأثیر می‌گذارند.

سازمان بهداشت جهانی، برای سلامت چهار بعد در نظر گرفته است که شامل سلامت جسمی، سلامت روانی، سلامت اجتماعی و سلامت معنوی است؛ گرچه عملاً این ابعاد قابل تفکیک از یکدیگر نیستند. بدیهی است سنجش سلامت روانی نسبت به سلامت جسمی دشوارتر خواهد بود. در اینجا

جبران‌ناپذیری به دنبال خواهد داشت. باتوجه‌به اینکه دوره اساسی شکل‌گیری شخصیت کودک شش سال اول زندگی اوست، به همین دلیل اجرای برنامه‌های آموزشی برای شکل‌گیری هرچه بهتر شخصیت کودک و در نتیجه افزایش کیفیت زندگی او در این محدوده سنی از اهمیت بالایی برخوردار است (اوروجی اقدم و همکاران، ۱۳۹۹)

رشد عصبی تحولی کودکان از سطح شناختی - رفتاری تا زیر بناهای عصب فیزیولوژیکی، مورد توجه روزافزون محققان ق. ار دارد. اولین سال های زندگی، سنگ بنای موفقیت آینده فرد بوده و رشد بهنجار شایستگی های پایه در آن، برای بهزیستی و اقتصاد مولد و جامعه متوازن ضروری ست. در این دوره، شاهد حداکثر سرعت تحول مغز هستیم که در آن کودکان به شدت تحت تاثیر محیط و اطرافیان شان هستند. تجربیات اولیه دوران کودکی، یک فرصت بی نظیر برای برجسته سازی نیروهای این دوران، جهت پیشگیری و یا کاهش ناتوانی‌های بالقوه، فراهم می‌کند (دادجو و غریب زاده، ۱۴۰۱). امروزه مسئله اعتیاد به فضای مجازی به یکی از مسائل بزرگ جهانی تبدیل شده و گستره جهانی دارد. بحران اعتیاد به فضای مجازی بزرگ‌ترین شوک هزاره سوم است که کشورهای زیادی با این بحران دست‌وپنجه نرم می‌کنند اعتیاد به فضای مجازی یکی از مهم‌ترین چالش‌های جهان امروز خانواده‌های زیادی را گرفتار خود کرده است (جودی، ۱۳۹۶).

حال باتوجه‌به اهمیت تمامی این ابعاد (کودکی پیش‌دستانی، سلامت جسمانی و اعتیاد فضای مجازی) در این مقاله می‌خواهیم به این سؤال پردازیم که سطح سلامت جسمانی در کودکان پیش‌دستانی درگیر اعتیاد فضای مجازی چگونه هست؟ و آیا راهکاری برای پیشگیری و رهایی از این اعتیاد وجود دارد؟

پیشینه پژوهش

زندوایان و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی به شناسایی آسیب‌های فضای مجازی بین دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر یزد پرداختند. طبق بررسی‌ها، بین پنج وسیله مؤثر در فضای مجازی (اینترنت، بازی‌های رایانه‌ای، تلویزیون، ماهواره و تلفن همراه) تلفن همراه بیشترین و بازی‌های رایانه‌ای کمترین آسیب را داشته‌اند.

صادقی (۱۴۰۲) در پژوهشی دیگر با عنوان (آسیب‌ها و مزایای فضای مجازی برای کودکان) دریافت برای جلوگیری از این آسیب و اعتیاد به فضای مجازی کودکان؛ آگاهی شرط اول امنیت است. والدین باید همیشه در تکنولوژی و فضای مجازی بروز باشند و چندین پله از فرزند خود جلوتر باشند و همیشه برای کودک خود وقت کافی بگذارند و با او صحبت

تنها نداشتن بیماری روانی مدنظر نیست، بلکه قدرت تطابق با شرایط محیطی و داشتن واکنش مناسب در برابر مشکلات و حوادث زندگی جنبه مهمی از سلامت روانی را تشکیل می‌دهد. نکته دیگری که باید در اینجا به آن اشاره کرد اینکه بسیاری از بیماری‌های روانی نظیر اضطراب، افسردگی و غیره بر روی سلامت جسمی تأثیرگذار است و ارتباط متقابلی بین بیماری‌های روانی و جسمی وجود دارد. بعضی از نشانه‌های سلامت روانی عبارت است از: سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقادپذیری و داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات. سلامت اجتماعی، توانایی تعامل مؤثر با افراد دیگر و محیط اجتماعی، رضایت‌مندی از روابط بین‌فردی و ایفای نقش است. بعد اجتماعی سلامتی از دو جنبه قابل‌بررسی است؛ یکی ارتباط سالم فرد با جامعه، خانواده، مدرسه و محیط شغلی و دیگری سلامتی کلی جامعه. در سالیان اخیر، سلامت معنوی به‌عنوان مفهومی در چهارچوب معنویت، در کنار ابعاد اجتماعی، عاطفی، روحی و جسمی سلامت انسان مورد پذیرش قرار گرفته است سلامت جسمی، معمول‌ترین بعد سلامتی است که نسبت به ابعاد دیگر سلامتی، ساده‌تر می‌توان آن را ارزیابی کرد. سلامت جسمی در حقیقت ناشی از عملکرد درست اعضای بدن است. از نظر بیولوژیکی عمل مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آنها با هم‌نشان سلامت جسمی است؛ به‌عنوان نمونه، بعضی از نشانه‌های سلامت جسمی عبارت است از ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتها کافی، خواب راحت و منظم، اجابت مزاج منظم، اندام مناسب، حرکات بدنی هماهنگ، طبیعی بودن نبض و فشارخون و افزایش مناسب وزن در سنین رشد و وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر و... (اسکندری و همکاران، ۱۴۰۲)

امروزه توجه به سلامت به‌عنوان یک ارزش برای همه انسان‌ها، به‌خصوص کودکان در راستای پیشگیری از بیماری‌های شایع امری ضروری است. سازمان بهداشت جهانی، تندرستی را با تأکید بر ابعاد وسیع آن به شکل رفاه کامل جسمانی، روحی و اجتماعی تعریف می‌کند. بر اساس این تعریف، سلامت تنها عدم وجود بیماری نیست و بر همین اساس شدت اندازه‌گیری سلامت و ارزیابی نتایج آزمایش‌ها درمانی تنها به شاخص‌های کمی فراوانی و شدت بیماری محدود نیست و می‌بایست وضعیت سلامت افراد در نظر گرفته شود (شریفی راد و همکاران، ۱۳۹۵). دوران کودکی مهم‌ترین و حساس‌ترین دوران شکل‌گیری شخصیت هر فرد است و به علت نقش مهم کودکان در پایه و اساس جامعه، نباید نسبت به دوران کودکی شخص بی‌توجه بود؛ زیرا بی‌توجهی به آن نتایج

برای نخستین بار بررسی جامعی در سال ۱۳۶۹ طراحی و تحت عنوان (طرح ملی سلامت و بیماری) اجرا گردید تا داده های پایه مورد نیاز از طریق یک بررسی نمونه ای گردآوری و مورد تحلیل قرار گیرند. در سال ۷۷ این طرح برای بار دوم طراحی و در سال ۷۸ اجرا شد (منتظری و همکاران، ۱۳۹۰).

گسترش فناوری های نوین در عرصه الکترونیک و رایانه در چند دهه گذشته موجب پدیدار شدن انواع گوناگونی از برنامه های الکترونیکی و رایانه ای از جمله، اینترنت تلفن همراه ماهواره و بازی های رایانه ای در جهان شده است. گسترش اینترنت در سال های اخیر گسترش برنامه های کاربردی مبتنی بر آن را نیز به همراه داشته است. به طور کلی، اینترنت شبکه ای است که از اتصال کامپیوترها در سراسر جهان شکل گرفته است. دلیل اصلی به وجود آمدن این شبکه عظیم هم تبادل اطلاعات بوده است. تعداد زیادی از دستگاه های کامپیوتری و الکترونیکی وجود دارند که این شبکه و برقراری ارتباط را ایجاد می کند. برخی از این تجهیزات در کف اقیانوس ها (مانند کابل ها) و برخی در آسمان (مانند ماهواره ها) وجود دارد (سایت). این وسیله باعث سرعت و دقت در کارها و گسترش ارتباط شده است به گونه ای که زمین را به دهکده جهانی تبدیل کرده است. اینترنت یک جریان وسیع و در حال رشد است که در دسترس شبکه های ارتباط کامپیوتری قرار دارد. کاربرد گسترده اینترنت در سطح جهان ارتباطات از مجرای کامپیوتر را تا این حد آسان کرده که مزیت های همه فناوری های اطلاعات و ارتباطات از گذشته و ویژگی های اینترنت خلاصه می شوند. شبکه های اجتماعی، یکی از مهم ترین و موفق ترین این برنامه های اینترنت می. باشند شبکه هایی از جمله فیس بوک توئیتر وات ساپ و ایبر تلگرام از جمله شبکه های اجتماعی مجازی هستند که در مدت زمانی کوتاهی به سرعت رشد کرده اند و روز به روز میان افراد محبوبیت بیشتری پیدا می کنند. شبکه های اجتماعی، وب نسل جدیدی از امکانات وب هستند که امروزه در کانون توجه کاربران اینترنت قرار گرفته اند افراد برای سرگرمی، نیازهای، اطلاعاتی، معاشرتی، کنجکاوی، رهایی تعامل اجتماعی و گذاران وقت در این فضا حضور می یابند. در واقع نیازهای بین فردی، تماس اجتماعی، هویت شخصی و نیازهای راهنمایی یا اطلاعاتی خود را مرتفع می کنند. استفاده از این ابزارهای به روزمان می تواند وابستگی و اعتماد به شبکه های مجازی را در انجام گرفته در حوزه استفاده از شبکه های مجازی و تأثیرات روان شناختی مثبت و منفی آن نتایج متفاوتی را نشان می دهد. از جمله تأثیرات روان شناختی منفی و مخرب آن می توان به افسردگی، بازداری اجتماعی و سطوح پایین تر تفاهم و دوست داشتنی بودن و رابطه مثبت آن با احساس تنهایی (Lee و Chou، ۲۰۱۷). اما یکی از

کنند تا کودک احساس تنهایی نکند و به فضای مجازی و دوستی های آنلاین اعتماد نکند.

زمانی و همکاران (۱۳۹۸) در مطالعه ای با عنوان (آسیب های ناشی از اعتیاد به بازی های رایانه ای خشن در کودکان ۵ تا ۷ ساله شهر شیراز) نشان دادند که بازی های رایانه ای، یکی از سرگرمی های جذاب کودکان است که بیشترین زمان خود را صرف انجام آن می کنند. در کودکان دارای اعتیاد به بازی های خشن، آسیب های روانی، رفتاری و جسمی به دلیل استفاده طولانی مدت از این بازی ها به طور کامل بارز بود و به نظر میرسد برنامه بازی های جایگزین که با مشورت کودک و والدین وی انتخاب شد، به خوبی توانست بر علایم کودک تأثیر مثبت بگذارد.

مرتضوی و فرهادی (۱۴۰۰) در پژوهشی با عنوان (رابطه اعتیاد به بازی های رایانه ای با اختلال خواب در کودکان پیش دبستانی با در نظر گرفتن نقش تعدیل کنندگی ارتباط با والدین) که بر روی ۳۵۰ نفر از کودکان پیش دبستانی دختر و پسر (۶ تا ۷ ساله) نواحی ۳، ۵، ۶ آموزش و پرورش استان اصفهان اجرا شد، دریافتند که بروز اختلالات خواب و عوارض سوء ناشی از نقش مخرب اعتیاد به بازی های کامپیوتری، رابطه مستقیم دارند. افراط در بازی ها در بروز مشکلات و شدت دادن به علائم اختلالات خواب، نقش قابل توجهی دارد و از سوی دیگر، طرد فرزند نیز به افزایش اعتیاد به بازی های رایانه ای و بروز اختلالات خواب منجر خواهد شد.

مبانی نظری

جهان امروز عرصه رقابت جوامع مختلف جهت نیل به پیشرفت و توسعه است و در این میان انسان سالم به عنوان محور توسعه پایدار، بزرگ ترین و با ارزش ترین سرمایه هر جامعه محسوب می شود. شواهد علمی نشان می دهند لازم است سیاست های حفظ سلامت مردم نیز هر روز بیش از پیش راهکارهای جامعه محور متمایل شود. مطالعات نمونه ای متعددی در کشورهای گوناگون به منظور بررسی وضعیت سلامت جامعه انجام گرفته است. از آن جمله می توان به مطالعات بررسی سلامت انجام گرفته در نیوزلند اشاره کرد. هدف این مطالعات بررسی وضعیت سلامت جسمی و روانی افراد، سبک زندگی و استفاده از خدمات بهداشتی و درمانی در بین جمعیت ساکن در نیوزلند است. در کشور استرالیا به صورت دوره ای مطالعاتی به منظور بررسی سلامت جمعیت انجام می گیرد. اهداف این مطالعات که به وسیله دفتر آمار استرالیا انجام می گیرد، بررسی وضعیت سلامت جمعیت، جنبه های سبک زندگی وابسته به سلامت استفاده از خدمات بهداشتی و درمانی است. در ایران

آسیب‌هایی این ابزار، اعتیاد به شبکه‌های مجازی است (Varma و همکاران، ۲۰۱۸). وابستگی به شبکه‌های مجازی را خواسته‌ای غیرقابل کنترل برای استفاده افراطی از شبکه‌های مجازی تعریف می‌کنند که با بی‌ارزش شمردن زمان‌های سپری شده بدون اینترنت، عصبانیت و پرخاشگری شدید در موارد محرومیت از آن و تخریب پیش‌رونده زندگی خانوادگی و اجتماعی فرد توأم است. شیوع این اختلال هم در فرهنگ‌های غربی و هم در فرهنگ‌های شرقی از ۱٪ تا ۳۶٪ گزارش شده است (کرباسیان و همکاران، ۱۴۰۱). Thomas و Naomi (۲۰۱۰) در بررسی "شیوع اعتیاد به بازی‌های کامپیوتری و اینترنت در میان دانش‌آموزان" دریافتند رواج بازی‌های کامپیوتری بین کاربران ۵۵/۲ درصد و اعتیاد به اینترنت ۵۸/۹ درصد است که بالاتر از گزارش‌های محققان در گذشته بود (زندوانیان، ۱۳۹۲).

اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی با عباراتی نظیر اختلال ناشی از استفاده بیش از حد از اینترنت یا استفاده نامعقول و بیمارگونه از اینترنت تعریف می‌شود. گاهی از این بیماری با عنوان اختلال اعتیاد به اینترنت یا اعتیاد مجازی نیز نام برده می‌شود. اعتیاد به اینترنت شامل اعتیاد به اتاق‌های گپ، هرزه‌نگاری و قمار درون‌خطی است که می‌تواند زمینه تخریب سلامت روابط احساسات و در نهایت روح و روان افراد را فراهم نماید (منظری توکلی و پورکریمی، ۱۴۰۱).

اعتیاد به فضای مجازی یک فرایند آسیب‌شناسی استفاده از اینترنت است که موجب یک وضعیت روانی می‌شود که باعث مختل شدن رفتار فرد و ایجاد اختلال در وضعیت شناختی فرد خواهد شد. در رابطه با آسیب‌شناسی فضای مجازی تحقیقات گسترده‌ای توسط کارشناسان و متخصصان فضای مجازی و رسانه در پایگاه‌های علمی معتبر دنیا انجام شده است که از جمله مسائل مشهود در این گونه تحقیقات، مبحث استفاده فراتر از حد استاندارد از فضای مجازی و قرار گرفتن فرد در موقعیت‌های مختلف مکانی و زمان برای استفاده از وب است. اولین مطالعه در مورد اعتیاد به اینترنت در سال ۱۹۹۶ توسط Kimberly Young صورت گرفته است او یافته‌هایش را در مورد ۶۰۰ نفر از افرادی ارائه نمود که نسخه‌ی تعدیل شده‌ای از معیارهای DSM را در بحث آسیب‌شناختی دریافت نمودند. این مقاله تحت عنوان اعتیاد به اینترنت پیدایش اختلال جدید در کنفرانس سالانه انجمن روانشناسی آمریکا که در تورنتو برگزار می‌گردد معرفی شد با این که مباحثه در ابتدا به صورت آکادمیک در مورد وجود مشکل در این زمینه بوده است، به تبع آن تحقیقاتی تجربی به صورت قابل ملاحظه‌ای در مورد اعتیاد به اینترنت توسعه یافته است.

مطالعات جدید در گستره فرهنگ و اصول آکادمیک بر پایه فهم این پدیده کلینیکی و اجتماعی متمرکز گردیده است. استفاده بیش از حد از اینترنت می‌تواند مشکلات جدی از قبیل مشکلات جسمی و روانی داشته و کارکرد روانی - اجتماعی را دچار اختلال کند و همچنین منجر به مشکلات تحصیلی شغلی و اختلال در زندگی فرد می‌شود گرچه در دنیای امروز گریزی از استفاده از ابزارهای هوشمند و اینترنت نیست، اما قرار نیست که انسان در خدمت این ابزارها باشد؛ به خدمت‌گرفتن این ابزارها برای رسیدن به رفاه بیشتر و زندگی راحت‌تر در عصر حاضر است. اگر به هر دلیل سواد استفاده از این‌گونه از ابزارها را نداشته باشیم، نه تنها خودمان، بلکه فرزندانمان هم از این بی‌سوادی ما متضرر خواهند شد. دنیا مجازی و فضای مجازی جایی برای زندگی کردن و گذراندن تمام اوقات زندگی نیست. یکی از دغدغه‌های اصلی خانواده‌ها و متخصصان امور

تعلیم و تربیت میزان استفاده دانش‌آموزان از فضای مجازی و کاهش کیفیت و کمیت شبکه‌های اجتماعی دوستان و کمبود روابط اجتماعی در گروه‌های تعاملی است. طبق پژوهش‌های انجام شده اعتیاد به فضای مجازی با اجتناب یا رهایی از استرس‌های روانی با مشکلات روان‌شناختی مانند هیجانانگ، منفی‌ناپایداری هیجانی اضطراب، استرس مدام و پرخاشگری و کاهش سلامت روان (شریفی راد و همکاران، ۱۴۰۰) مانند دورشدن از واقعیت، کاهش اعتماد به نفس، کاهش مهارت‌های اجتماعی و... ارتباط داشته است (یعقوب‌نژاد و زهره وند، ۱۴۰۱).

Young (۱۹۹۶)، (به نقل از مشایخ و برجعلی، ۱۳۸۲) در زمینه‌ی اعتیاد به اینترنت دریافت کسانی که بیش از حد از اینترنت استفاده می‌کنند تنها، خسته، افسرده و بدون عزت نفس هستند. در این پژوهش، ۳۸ درصد شرکت‌کنندگان اظهار داشتند که اینترنت بر آنها تاثیر منفی گذاشته است. همچنین ناستی زایی (۱۳۸۸) در بررسی "ارتباط سلامت عمومی با اعتیاد به اینترنت و آسیب‌های استفاده نادرست از آن" دریافت که سلامت عمومی کاربران معتاد به اینترنت نسبت به کاربران عادی در معرض خطر بیشتری بود (زندوانیان، ۱۳۹۲).

از سوی دیگر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان یکی از شاخص‌های مهم در ارزشیابی آموزش و پرورش است و تمام سعی و کوشش در این نظام تربیتی در واقع تلاشی برای جامعه عمل پوشاندن بدین امر تلقی می‌گردد؛ چرا که در غالب کشورهای جهان، پیشرفت تحصیلی به‌عنوان یکی از راه‌های دستیابی به تحولی مؤثر و کارآمد در زمینه‌های مختلف از جمله حیطه‌های آموزشی و تربیتی محسوب می‌گردد و بدون شک در دنیای پیشرفته امروز که یافته‌های نوین علمی با سرعتی باورنکردنی در حال پیشرفت هستند، یکی از علائم موفقیت فرد،

آماده‌سازی جسمی و روانی کودک برای ورود به مدرسه است. کودکان در مقطع پیش‌دبستانی با محیط آموزشی آشنا می‌شوند و این مسئله کمک می‌کند تا در زمان حضور در مدرسه دچار استرس و اضطراب نشوند. یادگیری مهارت‌های لازم برای حضور در کلاس اول در مقطع پیش‌دبستانی، می‌تواند زمینه‌ساز موفقیت دانش‌آموزان در کلاس اول باشد.

غرق‌شدن کودک در فضای مجازی او را از محیط واقعی جدا کرده و اجازه شکل‌گیری طرح‌واره‌های ذهنی در ابعاد مختلف در کودک فراهم نمی‌شود و عملاً این کودکان طرح‌واره روابط اجتماعی ندارند استفاده نادرست از اینترنت منجر به ایجاد تضادهای شخصیتی و فرهنگی می‌شود. کودکان و نوجوانان با اینترنت و حجم گسترده حیرت‌انگیز و گوناگون اطلاعات مواجه می‌شوند به‌خصوص در دوران بلوغ که مرحله شکل‌گیری هویت آنهاست و همواره به دنبال کشف ارزش‌ها و درونی کردن آنها هستند ناچار هویت خویش را در این دنیای مجازی جست‌وجو می‌کنند بدین شکل ممکن است برخی و شاید تعداد زیادی از کودکان و نوجوانان راه خود را در اینترنت گم می‌کنند دوران هویت‌یابی خویش را بیش‌ازپیش با بحران سپری خواهند کرد؛ تا جایی که این تأثیرات فضای مجازی بر کودکان عواقب روحی و روانی جبران‌ناپذیری برای آنها در پی دارد (یعقوب‌نژاد و زهره وند، ۱۴۰۱). همین امر موجب می‌شود این کودکان در بزرگسالی در ارتباط‌گیری دچار مشکل شوند این اشکال در ارتباط‌گیری به این معنی است که این کودکان در بزرگسالی علاقه چندانی به ارتباطات اجتماعی نداشته و آداب آن را نیاموخته‌اند.

علامت اصلی اعتیاد به فضای مجازی در کودکان این است که وقتی گوشی یا رایانه را از آنها می‌گیریم مدام بی‌قراری می‌کنند و نمی‌توانند مدت طولانی بدون این وسایل تحمل کنند. این نوع اعتیاد دقیقاً مشابه اعتیاد به مواد مخدر است و به همان میزان هم مخرب روان کودکان و نوجوانان است. کودک در هر شرایطی موبایل را با خود نگه می‌دارد. مثلاً وقتی به پارک می‌رود یا وقتی به رختخواب می‌رود. حتی تلویزیون هم نمی‌تواند جایگزین موبایل برای کودک شود هنگام غذاخوردن گوشی در اختیار کودک باید باشد حتی اگر غذای موردعلاقه‌اش باشد کودکی که زیاد در فضای مجازی وقت می‌گذارد ممکن است به‌مرورزمان مرز بین خیال و واقعیت را گم کند. چنین کودکی از آسیب‌های اجتماعی فضای مجازی مصون نیست؛ آسیب‌هایی مثل تمایل به رفتارهای پرخطرانه و بی‌اعتنایی نسبت به درد و رنج دیگران (صادقی، ۱۴۰۲)

کم‌تحركی، اختلال‌های حرکتی، خستگی چشم، چاقی و اضافه‌وزن از جمله آسیب‌هایی‌اند که سلامت جسمانی کودکانی را که زیاد با دستگاه‌های دیجیتال و فضای مجازی سروکار

پیشرفت تحصیلی او است که بدون آن توسعه و ترقی هیچ کشوری امکان‌پذیر نخواهد بود. ترقی هر کشوری رابطه مستقیم با پیشرفت علوم و دانش و تکنولوژی آن کشور دارد و پیشرفت علمی نیز حاصل نمی‌گردد، مگر این که نظام آموزشی آن کشور توانسته باشد افراد موفق را پرورش داده باشد. از این رو پرداختن به پیشرفت تحصیلی و متغیرهای مرتبط با آن از اولویت‌های پژوهشی برای هر جامعه‌ای در نظر گرفته می‌شود. در عصری که اینترنت در زندگی روزانه حدود ۴۰ درصد جمعیت جهان نقش حیاتی داشته و بر اساس برآورد در سال ۲۰۲۵ حدود ۲ چهار و نیم میلیارد کاربر به اینترنت دسترسی داشته‌اند که ۵۹ درصد از جمعیت جهان را شامل می‌شود که از این میان درصد قابل توجهی از آنان را جوانان و نوجوانان تشکیل داده‌اند و این در حالی است که طی دو دهه گذشته کودکان و نوجوانان میزان بالایی از اعتیاد به فضای مجازی را نشان داده‌اند (کرباسیان و همکاران، ۱۴۰۱).

این ویژگی‌ها سبب شده است که روان‌شناسان و صاحب‌نظران علوم تربیتی به آموزش و پرورش در دوره پیش‌دبستانی توجه ویژه داشته باشند. پیش‌دبستانی^۱ که با نام دوره پیش‌دبستان یا دوره آمادگی نیز شناخته می‌شود، در نظام آموزشی ایران، دوره‌ای است که کودکان در یک یا دو سال قبل از ورود به دبستان می‌گذرانند. به زبان ساده‌تر پیش‌دبستانی مقطعی پیشرفته‌تر از مهدکودک و پیش‌نیاز ورود به مقطع دبستان است پیش‌دبستانی یک مقطع تحصیلی خارج از سیستم آموزشی رسمی آموزش و پرورش است که زیر نظر این ارگان اداره می‌شود. در گذشته این مقطع با نام (آمادگی) شناخته می‌شد و در چند دهه اخیر این مقطع با عنوان (پیش‌دبستانی) یکی از مقاطع تحصیلی است که کودکان پیش از حضور رسمی در مدرسه در آن تحصیل می‌کنند. این دوره جهت آماده ساختن کودکان ۵ساله برای ورود به دبستان است و واحدهای مستقل یا ضمیمه دبستان‌ها تحت عنوان «آمادگی» تأسیس و توسعه یافته است. در این واحدها، کودکان ۵ساله به مدت یک سال طبق برنامه خاصی برای ورود به دوره بعد آماده می‌شوند. تعیین سیاست‌های آموزشی و پرورشی دوره کودکان و آمادگی با شورای عالی آموزش و پرورش بوده و مسئولیت برنامه‌ریزی و پیش‌بینی ضوابط و مقررات این دوره برعهده دفتر آموزش ابتدایی و راهنمایی تحصیلی کشور است. دوره پیش‌دبستانی می‌تواند به‌عنوان مکمل خانواده عامل مؤثری در رشد کودکان باشد؛ اما در بعضی موارد، مؤثر بودن آن‌ها به علت وجود برخی اشکالات در برنامه‌ها، مانند نامناسب بودن شرایط محیطی و کارآمد نبودن کادر آموزش و نبودن وسایل و تجهیزات اصولی، مورد تردید قرار گرفته است. در این مقطع هدف اصلی، آموزش مفاهیم بنیادین و پایه،

دارند تهدید می‌کنند. همواره گزارش‌های بسیاری در فضای مجازی منتشر می‌شود که نشان می‌دهد کودکان بدون علم اطلاعات و امنیت سایبری، ممکن است به درخواست و ایمیل هکرها و مجرمان سایبری پاسخ داده و اطلاعات مالی، کارت‌های بانکی و داده‌های شخصی والدین خود را دودستی تقدیم آن‌ها کنند. انزوا، گوشه‌گیری و کم‌حرفی از دیگر نشانه‌های این نوع اعتیاد به فضای مجازی است.

کودکان همچنین نسبت به بازی‌های بیرون از خانه، تکالیف مدرسه، کارهای خانه و بسیاری از فعالیت‌های دیگر که نیاز به تمرکز دارند علاقه خود را از دست می‌دهند؛ زیرا ذهن آنها همیشه درگیر رسانه‌های اجتماعی است. از جمله مهم‌ترین اثرات منفی استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی و اینترنت، کم‌خوابی کودکان و نوجوانان است که این امر عوارض و مشکلات بسیاری را برای آنها به وجود می‌آورد. کودکان و نوجوانانی که زمان بیشتری را با رسانه‌های اجتماعی می‌گذرانند یا با دستگاه‌های تلفن همراه در اتاق خود می‌خوابند، بیشتر در معرض خطر مشکلات خواب هستند. علاوه بر این گاهی اوقات کودکان در فضای مجازی با محتوای خشن و نامناسب روبرو می‌شوند، این محتواهای نامناسب می‌تواند علت کابوس دیدن کودکان باشد (شریفی راد و همکاران، ۱۴۰۰)

و اما به طور ویژه در زمینه سلامت جسمی، یکی از مشکلات مربوطه که ارتباط تنگاتنگی با شیوه زندگی دارد، معضل چاقی است. در واقع چاقی وضعیتی است که در آن ذخایر چربی در بدن افزایش یافته و به حدی برسد که به سلامت فرد آسیب برساند. در مطالعه حاضر بین ساعت به خواب‌رفتن کودک در شب و همچنین تعداد ساعات خواب کودک در شبانه‌روز با اضافه‌وزن و چاقی کودک ارتباط معنی‌داری دیده شد. در مطالعه کیمیاگر و همکاران نیز ارتباط معنی‌داری بین اضافه‌وزن و چاقی کودکان و ساعات خواب شبانه وجود داشت. تصور بر آن است که بی‌خوابی تولید هورمون‌هایی تنظیم‌کننده اشتها را مختل می‌کند این تغییر در سطح هورمون‌ها موجب می‌شود که فرد زمان بیشتری را به خوردن بپردازد و به دنبال آن در روز نیز احساس خواب‌آلودگی می‌کند و زمان کمتری را برای ورزش کردن اختصاص می‌دهد و این عاملی جهت ایجاد اضافه‌وزن و چاقی می‌باشد. پس استفاده از بازی‌های اینترنتی و اعتیاد به فضای مجازی باعث دیر خوابیدن کودک و بروز چنین مشکلی می‌شود که کودکان را در معرض خطر چاقی و سایر بیماریها قرار می‌دهد، که بعداً می‌تواند به بیماریهای مضر مانند دیابت و فشار خون بالا تبدیل شود (میرسلیمانی و همکاران، ۱۳۹۴)

اگر به طور مرتب از دستگاه همراه خود استفاده می‌کنید، به ویژه هنگام غذا خوردن یا شب‌ها، شما می‌توانید خود را در معرض مشکلات قند خون و افزایش وزن قرار دهید. اگر طبق ریتم شبانه‌روزی طبیعی (تمام نور مورد نیاز خود را از خورشید تامین می‌کردیم) که ریتم خواب بدن را تنظیم می‌کند و سوخت و ساز را افزایش می‌دهد بپوشیم، بدن ما به خوبی کار می‌کند. ریتم شبانه‌روزی ما طی بازه زمانی ۲۴ ساعته این که چه زمانی و چگونه بدن هورمون‌های مهم را ترشح کند، دمای خود را تغییر دهد، به خواب برود و بیدار شود را تحت تاثیر قرار می‌دهد اما در دنیای امروز، به واسطه نور فلورسنت (با پیری زودرس پیوند خورده است)، رایانه‌ها و دستگاه‌های قابل حمل، بدن ما در تمام ساعات شبانه‌روز در معرض نور روشن قرار دارد. طبق مطالعات، افزایش استفاده از رسانه‌های اجتماعی قبل از خواب ارتباط معناداری با کیفیت پایین خواب در جوانان و نوجوانان دارد. به گفته‌ی دکتر بونو هنگامی که براساس آنچه در رسانه‌های اجتماعی میبینیم احساساتی مثل اضطراب یا حسادت را تجربه میکنیم هوشیاری ذهن ما بالاتر میرود و این مانع خواب می‌شود ضمن اینکه نور موبایل ترشح ملاتونین را سرکوب می‌کند ملاتونین هورمونی است که به ما کمک میکند احساس خستگی کنیم و برای خواب آماده شویم. (یعقوب نژاد و زهره وند، ۱۴۰۱)

در این بین عضوی از بدن که بیشتر در معرض آسیب قرار می‌گیرد، چشم‌هاست. قدرت دید کودک شما به طور مداوم در حال رشد است. کودکان باگذشت زمان بینایی را می‌آموزند، درست مانند توانایی راه‌رفتن و سخن‌گفتن که باگذشت زمان به وقوع می‌پیوندد. نوزاد با این قابلیت‌ها قدم به این دنیا نمی‌گذارد. بلکه پس از طی کردن مراحل رشد بینایی کودک می‌تواند؛ مانند بزرگسالان دنیا را ببیند. او باگذشت زمان می‌آموزد چگونه با تمرکز چشم‌ها روی یک شیء، آن را مشاهده کند. علاوه بر این، کودک به تدریج می‌آموزد، اطلاعاتی که از طریق چشم به ذهن ارسال می‌شود را به‌منظور درک جهان پیرامون، مورد بررسی قرار دهد. برای همین حفاظت از چشم برای کودکان ضروری است تا مسیر طبیعی رشد چشمشان را طی کنند؛ ولی متأسفانه امروزه اعتیاد به فضای مجازی باعث شده این روند با مشکلاتی روبرو شود مثل خستگی چشم دیجیتال یک بیماری چشمی مدرن است که روبه‌افزایش است. این بیماری که «استنوپیا» نامیده می‌شود، با ناراحتی چشم، تاریکی دید و سردرد همراه است. استنوپیا در اثر استفاده بیش از حد از چشم‌ها رخ می‌دهد. برای مثال، تمرکز طولانی‌مدت بر روی صفحه‌نمایش می‌تواند سبب این مسئله شود. همچنین هرگونه تابش از صفحه‌نمایش به چشممان، بیشتر سبب خستگی چشم می‌شود. کودکانی که دچار

به ادامه و دنبال کردن مسیر بازی می‌کند. تداوم و افراط در انجام بازی‌ها در اتمسفری که دائماً فرد را در حالاتی از تحریکات عصبی - بینایی، شنیداری قرار می‌دهد که تصمیم‌گیری‌های پراشتهاب را به بالاترین میزان خود می‌رساند و تا جایی شدت پیدا می‌کند که حتی با ترشحات آدرنالین نیز همراه می‌شود. زمانی که سیستم عصبی وجود ناهنجاری را احساس می‌کند بدن را در بالاترین میزان هوشیاری قرار می‌دهد و از آنجا که غالب این بازی‌ها با حداقل حرکات فیزیکی همراه است، سیستم‌های عصبی را دچار اختلال در عملکرد معمول و تعریف شده کرده و سیستم‌های عصبی فرد را در حالت آمادگی دائم در طی مدت‌زمان صرف شده بازی‌ها مواجه می‌کند. زمانی که کودک به‌صورت دائم و در زمان بالایی از اوقات روز با چنین وضعیتی مواجه باشد تأثیرات سوء بر کیفیت خواب و خواب شبانه او نیز به جا می‌گذارد. بروز مشکلاتی همچون بی‌خوابی، حمله خواب، آپنه خواب، میوکلونوس شبانه (پرش پاها یا بازوها در حین خواب) و ناهنجاری‌های خواب (مثل کابوس شبانه، راه رفتن در خواب، صحبت کردن و بختک که با پاراسومنیا معرفی شده) مجموعه‌ای از عوارض سوء اثبات شده از افراط بازی‌های رایانه‌ای است. (مرتضوی و فرهادی، ۱۴۰۰)

روش پژوهش

روش تحقیق حاضر از منظر ماهیت داده‌ها، کیفی، بر اساس هدف در زمره پژوهش‌های کاربردی و از منظر نحوه گردآوری داده‌ها جزء تحقیقات توصیفی و از نظر رویکرد پژوهش؛ کیفی است. روش جمع‌آوری اطلاعات و داده‌ها در پژوهش حاضر به شیوه اسنادی یا کتابخانه‌ای است که در آن موضوع مطالعه، سند و متن مکتوب است. جامعه این پژوهش همه مقالات و کتاب و منابع در دسترس در خصوص سلامت جسمی در کودکان پیش‌دستانی دارای اعتیاد به فضای مجازی موجود در پایگاه‌های علمی معتبر بوده است. داده‌های به‌دست‌آمده به روش طبقه‌بندی داده‌ها، حذف موارد مشابه و اضافی، ادغام و تدوین مقوله‌ها تحلیل آماده‌سازی شده‌اند.

بحث و نتیجه‌گیری

دوران کودکی از مهم‌ترین مراحل زندگی است که شخصیت فرد پایه‌ریزی شده و شکل می‌گیرد. اغلب اختلالات ناسازگاری‌های رفتاری پس از دوران کودکی ناشی از کمبود توجه به دوران حساس کودکی و عدم هدایت صحیح در روند رشد و تکامل است. این بی‌توجهی منجر به عدم سازش و انطباق با محیط و بروز انحرافات گوناگون در ابعاد مختلف برای کودک است (ملکشاهی و فرهادی، ۱۳۸۵). طبق پژوهش‌های انجام شده اعتیاد به فضای مجازی با اجتناب یا رهایی از استرس‌های روانی

«خستگی چشم» می‌شوند، ممکن است از سردرد، چشم‌درد و یا احساس خستگی نیز شکایت داشته باشند. آن‌ها ممکن است علاقه‌مندی به خواندن را از دست بدهند (خبرگزاری میزان، ۱۴۰۳). ماهیچه‌های اطراف چشم، مانند سایر عضلات، ممکن است در اثر استفاده مداوم خسته شوند. نزدیک‌بینی از جمله مشکلات بینایی است که تمرکز بر روی اشیای دور را دشوارتر می‌کند. بچه‌هایی که پیوسته به صفحه‌نمایش نگاه می‌کنند، کودکانی هستند که عادت به ماندن در خانه دارند. قرارگرفتن در «نور طبیعی روز» برای چشم‌ها امری حیاتی به شمار می‌رود. کودکان باید برای سلامت خود و نیز چشم‌هایشان بیرون از خانه بازی کنند. تحقیقات نشان داده است کودکانی که زمان بیشتری را در خانه صرف می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که به «نزدیک‌بینی» (میوپی) دچار شوند. این در حالی است شمار موارد نزدیک‌بینی در کودکان به شکلی چشمگیر در ۳۰ سال گذشته افزایش یافته است (خبرگزاری میزان، ۱۴۰۳).

موضوع می‌تواند با موضوع استفاده روزافزون از موبایل در دوران کودکی مرتبط باشد. تماشای کارتون بافاصله نزدیک از تلویزیون، سردرد، حالت تهوع هنگام درس‌خواندن، نزدیک نگه‌داشتن کتاب‌ها یا اسباب‌بازی‌ها به‌صورت، جزو نشانه‌هایی است که کودکان نزدیک‌بین (کوته‌بین) نشان می‌دهند یا کودکان به هنگام تمرکز روی صفحه‌نمایش‌های دیجیتال به میزان قابل‌توجهی کمتر پلک می‌زند، این موضوع می‌تواند باعث خشکی و تحریک چشم‌ها شود. قرمزی چشم، احساس چیزی در چشم (مثل شن یا ماسه)، حساسیت زیاد به نور، باد و دود، خارش و مالش مداوم چشم می‌تواند از جمله نشانه‌های خشکی چشم در بچه‌ها باشد. یکی دیگر از عوارض آن تاری دید است. نگاه کردن طولانی‌مدت بچه‌ها به صفحه‌نمایش کامپیوتر یا موبایل در فاصله نزدیک، می‌تواند باعث ضعیف شدن سیستم تمرکز چشم شود که در نتیجه باعث تاری دید می‌شود.

همچنین کودکانی که به بازی‌های رایانه‌ای خشن اعتیاد دارند، از قرارگرفتن در محیط به‌صورت تنهایی ممانعت می‌کند برای همین از رفتن به دستشویی خودداری می‌کنند؛ بنابراین به بی‌اختیاری ادرار یا شب‌اداری دچار می‌شوند. همچنین داشتن هیجان افراطی در قسمت‌های حساس بازی باعث ضربه‌زدن به خود به‌اشتباه و اعمال جبران‌ناپذیری اتفاق بیافتند (زمانی، مهاجری و طباطبای، ۱۳۹۸) مانند نابینایی، ناشنوایی، قطع عضو و.....

مجموعه عواملی که موجب بروز اختلالات خواب در کودکان می‌شود ناشی از تضعیف سیستم عصبی به‌خاطر تداوم هیجان‌ات کاذب به هنگام بازی است. بسیاری از بازی‌های رایانه‌ای، به گونه طراحی و تعریف شده‌اند که بازیکن و مخاطب خود را وادار

با مشکلات روان‌شناختی مانند هیجانانگ، منفی‌ناپایداری هیجانی اضطراب، استرس مدام و پرخاشگری و کاهش سلامت روان ارتباط داشته است (عینی و همکاران، ۱۴۰۰).
مداخله بهنگام و تغییر رفتارهای ناسازگار کودک در این دوره حساس موجب افزایش مهارت‌های اجتماعی و محبوبیت نزد همسالان و بزرگسالان شده و کودک را برای پذیرش مسئولیت‌های تحصیلی دبستانی آماده می‌سازد (مرتضوی، ۱۴۰۲). حال با توجه به اهمیت این موضوع و عوارض مطرح شده درباره اعتیاد کودکان و آسیب آن به سلامت کودک؛ ما به عنوان مادر یا مربی با ارائه و اجرا چند راهکار می‌توانیم تا حدودی جلوی این آسیب را بگیریم (سوری و همکاران، ۱۳۸۴).

پیشنهادها

درمان اعتیاد به گوشی در کودکان باید از درون خانه و ابتدا از جانب والدین و کسانی که از کودک نگهداری می‌کنند، شروع شود. کودکی که به هر دلیل یاد نگرفته است از موبایل به چه اندازه استفاده کند و قانون درست و خاصی برای او وضع نشده است، بدیهی است که از شرایط پیش‌آمده نهایت استفاده یا به تعبیر دقیق‌تر سوءاستفاده را می‌کند. انتخاب جایگزین موبایل برای کودکان می‌تواند در ترک آنها از بازی کردن با موبایل و وابسته بودن به آن مؤثر باشد؛ جایگزینی که به‌اندازه موبایل جذابیت داشته باشد و کودک را جذب خود کند. البته بدیهی است که در ابتدا کودک معتاد به موبایل و بازی‌های رایانه‌ای تمایل چندانی به هر شکلی از جایگزین‌های احتمالی نشان ندهد، اما والدین باید با هر ترفندی حواس کودک را از موبایل و بازی‌های مربوط به آن پرت کنند و کودک را از گرداب اعتیاد به موبایل نجات دهند. مثل دادن فاصله زمانی چندساعته برای استفاده مجدد از گوشی تلفن همراه، مصرف مکمل چشم یکی از بهترین مکمل دارویی - غذایی است که به دلیل داشتن ترکیبات مغذی چشم‌مانند ویتامین آ، می‌تواند از بروز پیرچشمی، خستگی چشم، ضعیف‌شدن چشم و ... جلوگیری کند یا عدم مالش شدید چشم توسط کودک و... (سوری و همکاران، ۱۳۸۴).
در واقع ترک کودک از موبایل در گام‌های اول سخت است و قطعاً با سماجت، لجاجت و اصرار کودک همراه خواهد بود؛ اما به‌تدریج امکان‌پذیر است. عده‌ای برای جلوگیری از آسیب‌های فضای مجازی منع استفاده از فضای مجازی را توصیه می‌کنند؛ اما به اعتقاد روان‌شناسان این اشتباه‌ترین روش ممکن است؛ زیرا می‌تواند به عاملی تحریک‌کننده در گرایش بیشتر فرزندان به استفاده از اینترنت تبدیل شود همیشه ایجاد محدودیت سبب ایجاد حساسیت بیشتر می‌شود؛ بنابراین برای کاهش آثار مخرب فضای مجازی باید طریق استفاده درست از این ابزار را به آنان

آموزش دهیم؛ بنابراین رفتار صحیح والدین و ارائه راهکارهایی که بهترین گزینه جهت اصلاح رفتار کودکان و نوجوانان است و جلوی لجبازی و حساسیت فرزندان را می‌گیرد موجب راهنمایی و همراهی آگاهانه آنها می‌شود (یعقوب‌نژاد و زهره‌وند، ۱۴۰۱).
اگر امکان صحبت کردن با کودک وجود دارد و کودک در سنی است که می‌توان با او در مورد کارهایی که انجام می‌دهد، صحبت کرد، ترک‌دادن از موبایل ساده‌تر خواهد بود. در کودکان کوچک‌تر با توجه به اینکه کمتر به حرف والدین گوش می‌دهند و بیشتر لجاجت و سماجت به خرج می‌دهد، ترک‌دادن از موبایل کمی دشوارتر است. برای درمان وابستگی کودک به تبلت و موبایل و به‌طورکلی دنیای هوشمند دیجیتالی، باید در اولین گام قوانین محکم وضع کنید و حتماً به اجرای تمام‌وکمال قوانین در هر شرایطی پایند باشید. وضع قوانین برای بچه‌هایی که زیاد با گوشی بازی می‌کنند، این مفهوم را می‌رساند که مجاز به استفاده دائم و همیشگی از این ابزار نیستند. آنها می‌دانند که اگر قوانین را نقض کنند، با مجازات سنگین روبرو خواهند بود که چاره‌ای جز پذیرش آن هم ندارند. مشارکت دادن کودک در انجام کارهای ریزودرشت خانه به‌تناسب سن و سالی که دارد، می‌تواند در درمان اعتیاد کودکان به گوشی تأثیر داشته باشد. در ازای کاری که در خانه انجام می‌دهد، برای او پاداش در نظر بگیرید و او را تشویق کنید تا بیشتر از هر چیزی فعالیت‌های فیزیکی داشته باشد. استفاده از کلاس‌های ورزشی، هنری؛ کتاب خواندن برای کودک و وقت گذراندن در بیرون از خانه با هم سن و سالان یکی دیگر از راهکارهایی است که برای ترک کودک از بازی با موبایل تأثیرگذار است.
از راهکارهای پیشنهادی دیگر می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
زمان استفاده از اینترنت را محدود کنید.
به فرزندان خود بیاموزید آنچه در فضای مجازی می‌بینید یا می‌خوانید لزوماً درست و واقعی نیست.
بر روی سایت‌هایی که مراجعه می‌کنند نظارت داشته باشید.
با اطلاعات و تکنولوژی‌های جدید آشنایی داشته باشید.
دورماندن والدین از پیشرفته‌ای جدید باعث ایجاد یک شکاف بین‌نسلی بین آنها و فرزندان‌شان می‌شود.
به فرزندان‌تان بیاموزید که ارتباط برقرار کردن در تالارهای گفتگو با دیگران درست مانند صحبت کردن با غریبه‌هاست و باید همان احتیاط‌هایی که در این زمینه به کار می‌رود رعایت شود.
به فرزندان‌تان بیاموزید که هرگز نباید اطلاعات شخصی و خانوادگی خود را در اینترنت در اختیار دیگران قرار دهید.
هرگز با کسی که در تالارهای گفتگو آشنا شده‌اند ترتیب ملاقات ندهند.

- tendency. The Asia-Pacific Education Researcher, 2017; 26(3): 137-146.
- Dadjo M, Gharibzadeh S. "Emotional-social developmental path in Iranian preschool Kurkan" Journal of Psychology, 2022; 10(1): 39-51. [Persian]
- Eskandari A, Zahtakash M, Rahimnejad F. "Investigating the relationship between the spiritual health status of Farhangian University of Farhangian University of Fatemeh Al-Zahra Campus (S) in Yazd and the field of study" Interdisciplinary Studies in Education, 2023; 2(3):, Number 3, 27-48. [Persian]
- Judi Z, Heydari H, Al Yassin SA. "Prediction of virtual space based on parenting styles, family emotional atmosphere, social anxiety in high school students of Qom city" New Behavioral Advances, 2016; (8): 17-27. [Persian]
- Karbasian P, Maghsoodi M, Karbasian P. "Positive cognitive behavioral therapy on positive and negative emotions and academic progress of adolescents affected by cyberspace", New Ideas of Psychology Quarterly, 2022; 15(19): 1-10. [Persian]
- Malekshahi F, Farhadi A. "Investigation of behavioral problems of preschool children in Khorramabad city 1385" 10th period, 2008; 3: 57-65[Persian]
- Manzari Tavakoli, Pourkrimi Oshki M. "Investigation of the effectiveness of Brian Tracy's management training on reducing the time of dependence on virtual space and improving the academic adjustment of Farhangian university students during the crisis period", Scientific Journal of Education and Evaluation, 1402; 15(58): 89-105[Persian]
- Mashaikh M, Borjali A. "Investigation of the relationship between loneliness and the type of internet use among a group of high school students", New Scientific Journal, 2008; 39-44[Persian]
- Meezan News Agency. what are the disadvantages of watching monitors for children? (mizanonline.ir). 2021.[Persian]

به فرزندانتان یاد بدهید که همان قوانینی که در ارتباطات واقعی رعایت می‌کنیم؛ مانند پرهیز از ناسزاگویی استفاده نکردن از مطالب رکیک و مبتذل و... در دنیای مجازی و اینترنت نیز باید به کار گرفته شود.

زمان‌هایی را اختصاص دهید و به همراه فرزندانتان از سایت‌های مختلف دیدن کنید و راجع به محتوای آنها با یکدیگر صحبت کنید در این صورت امکان نظارت شما بر فرزندانتان بهتر فراهم می‌شود. (یعقوب‌نژاد و زهره وند، ۱۴۰۱)

انتظار می‌رود معلمان، مربیان و والدین با کسب آگاهی و سواد کافی و مناسب در این زمینه کودکان خویش را از آسیب‌های جدی و جبران‌ناپذیر در آینده مصون کنند. همچنان امیدواریم مطالعه این مقاله برای دغدغه‌مندان این حوزه مثمر واقع بشود.

موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می‌دارند.

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

واژه نامه

- | | |
|---------------|------------|
| 1. Prescool | پیش‌دستانی |
| 2. Asthenopia | استنوپیا |

فهرست منابع

- Ayini S, Roshni Khayavi A, Kazemi S, Ebadi M. "Addiction to virtual space in students: antecedent role of academic alienation and psychological disturbance" School of Psychology Journal, 2021; 85-102. [Persian]
- Chou C, Lee YH. The moderating effects of internet parenting styles on the relationship between Internet parenting behavior, Internet expectancy, and Internet addiction

- Sadeghi AA. Injuries and cyber space for children (civilica.com) 2023. [Persian]
- Sharifi Rad GH, Rahimi Niya A, Rahimi Niya H, Khairolah F, Saraf P, Rezapouran S, Ramezanipour A. "Physical health survey of students aged 5-7 in Qom city in 2015" University of Qom Journal of Medical Sciences, 2021; 15(9): 598-605[Persian]
- Souri H, Javadi M, Rafati N, Mohibi MR, Rezaei A. Designing and implementing the determination of the causes of blindness and low vision in Tehran province in 2004-2013. Bina. 2005; 11: 3-22. [Persian]
- Varma P, Cheaskul U, Poonpol P. The influence of parenting styles on academic adjustment and psychological well-being among Thai university students mediated by Internet addiction and self-regulation: A path model. Journal for Leadership and Instruction, 2018; 17(2): 13-24.
- Zamani BA, Mohajeri M, Tabataba N. "Injuries caused by addiction to violent computer games in 5 to 7-year-old children in Shiraz," Research in Rehabilitation Sciences, 2018; 15(6): 344-353, 2018, [online]. Available: <https://sid.ir/paper/959236/fa>. [Persian]
- Zandavani A, Heydari M, Bagheri R, Attarzadeh F. "Injuries of cyberspace among female students" Communication Culture Studies, 2012; 14(23): 195-216[Persian]
- Zohra Vand M, Yaqoub Nejad MS. Cyberspace Harms for Children and Adolescents: A Practical Guide for Parents and a Review of Opportunities and Threats. Knok Publications. 2022; 36-1. [Persian]
- Mirslimani H, Mokhtari Lakenh N, Mir Hadian L, Kazemnejad L. "Investigation of predictors of overweight and obesity in children upon entering elementary schools in Rasht" Jamenagar Nursing and Midwifery, 2014; 25(77): 55-62. [Persian]
- Montazeri A, Omidvar S, Azin S, Ayanprasta A, Jahangiri K, Sediqi J, Ebadi M. "Methodology and implementation of a population study; study of health from the perspective of Iranian people", Paish Quarterly, 2013; 10(3):315-322[Persian]
- Mortazavi S, Farhadi H. "The relationship between the use of computer games and sleep problems in preschool children, taking into account the moderating role of communication with parents," Child Mental Health, 2021; (1): 61-79. [Persian]
- Mortazavi S. "Investigation of the effect of storytelling and play therapy on the aggression of preschool and elementary school children" Islamic Research and Studies, 2023; 15(50). [Persian]
- Naomi J, Thomas K. "Prevalence of addiction among Australian university and schools to video-arcade games, games, computer games and the internet". 2010. www. Online Library.Wiley.com/doi/
- Nasti Zaei N. "Investigation of public health communication using the Internet from a group of high school students", New Journal of Cognitive Sciences, 2012; 39-44. [Persian]
- Nazeri P. Writer at Mehrdad Language Academy Page 2 of 5 (mla.ir) [Persian]
- Oroji Aghdam Z, Atta Dekht A, Beshrpour S. "Effectiveness of play therapy based on parent-child relationship on the quality of life of preschool children" Journal of Health Promotion Management, 2019; 1-9. [Persian]