

تأثیر اعتیاد به اینترنت بر سلامت روحی و روانی جوانان و نوجوانان

(تاریخ دریافت ۱۴۰۰/۱۱/۱۵، تاریخ تصویب ۱۴۰۱/۰۵/۱۲)

مژگان منصوری هرسینی

چکیده

اعتیاد به اینترنت یکی از انواع اعتیاد رفتاری است که در آن فرد وابستگی شدیدی به اینترنت و استفاده از دستگاه‌های آنلاین پیدا می‌کند تا از این طریق بتواند با تنش‌ها و استرس‌های زندگی مقابله کند. اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی را می‌توان پدیده‌ای رایج در زندگی‌های امروزی دانست. اینترنت به خودی خود ابزار بی‌ضرری است، اما استفاده بیش از حد و نادرست از آن، خطر اعتیاد به آن را به دنبال دارد که این پدیده مشکل عمده‌ای را برای بهداشت روانی جامعه ایجاد کرده است. همانند تمام انواع دیگر اعتیاد، اعتیاد به اینترنت نیز با علائمی همچون اضطراب، افسردگی، کج خلقی، بی‌قراری و افکار وسواسی یا خیالبافی راجع به اینترنت همراه است. نکته مهم این است که اعتیاد به اینترنت تنها به ساعت‌هایی که فرد در اینترنت صرف می‌کند محدود نمی‌شود بلکه این مسئله میزان زمانی رخ می‌دهد که فرد در اینترنت فعالیت‌های غیر ضروری می‌کند و کنترلی بر آن ندارد. استفاده از اینترنت برای انجام تکالیف مدرسه، وظایف شغلی، کسب و کار، تحقیق و ... جزء اعتیاد به اینترنت محسوب نمی‌شود. به همین دلیل و به واسطه اهمیت این موضوع در این مقاله قصد داریم به بررسی تأثیر اعتیاد به اینترنت بر سلامت روحی و روانی جوانان و نوجوانان بپردازیم.

واژگان کلیدی: اینترنت، فضای مجازی، رایانه، اعتیاد به اینترنت، دانش‌آموزان، خطر

اعتیاد، جوانان و نوجوانان