

کاوشی پدیدارشناختی در ابعاد روانشناختی-اجتماعی وابستگی بیش از حد به فضای مجازی

ندا عباسی^{۱*}، برسا جعفری^۲

^۱ کارشناسی کامپیوتر، دانشگاه بابل اداره آموزش و پرورش شهرستان آمل.

آدرس پست الکترونیک neda.abbasi.22@gmail.com

شماره تماس 09119150125

^۲ دانش آموز، ابتدایی، پایه ششم، شهرستان آمل.

آدرس پست الکترونیک neda.abbasi.22@gmail.com

شماره تماس 09119150125

چکیده:

هدف: وابستگی بیش از حد به فضای مجازی، تأثیرات روانشناختی و اجتماعی گسترده‌ای بر زندگی افراد به‌ویژه جوانان دارد. این پژوهش با هدف کاوش پدیدارشناختی در ابعاد روانشناختی-اجتماعی وابستگی به فضای مجازی انجام شد تا درکی عمیق از تجربیات زیسته افراد به دست آید.

روش پژوهش: این مطالعه با رویکرد کیفی و روش پدیدارشناسی توصیفی بر روی جوانان ۱۸ تا ۳۵ ساله شهر آمل که روزانه بیش از ۵ ساعت در فضای مجازی فعال بوده و دچار اختلال در روابط اجتماعی، شغلی، یا خانوادگی شده‌اند، انجام شد. نمونه‌ها به روش هدفمند انتخاب و داده‌ها از طریق ۱۵ مصاحبه نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری شد. تحلیل داده‌ها با روش کلایزی (۱۹۷۸) و نرم‌افزار MAXQDA نسخه ۲۰۲۰ انجام گرفت.

یافته‌ها: تحلیل داده‌ها نشان داد ابعاد وابستگی شدید به فضای مجازی شامل «پیامدهای روانشناختی»: اضطراب، استرس مزمن، اختلال خواب، کاهش تمرکز، افسردگی. «تأثیرات اجتماعی و خانوادگی»: کاهش کیفیت روابط خانوادگی، انزوای اجتماعی، سوء تفاهم‌ها. «وابستگی رفتاری و تغییر سبک زندگی»: مدیریت نامناسب زمان، رفتارهای پرخطر، تغییر الگوهای مصرف محتوا. «همچنین راهکارهایی مانند افزایش آگاهی، تقویت تعاملات حضوری و حمایت روانی برای کاهش این وابستگی پیشنهاد شد.

نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش، تأثیرات چندبعدی اعتیاد به فضای مجازی را برجسته کرد و بر اهمیت طراحی برنامه‌های آموزشی و ارائه حمایت‌های روانی برای کاهش این وابستگی تأکید داشت. این یافته‌ها می‌توانند برای سیاست‌گذاران، مشاوران و خانواده‌ها در راستای پیشگیری و مدیریت اعتیاد دیجیتال مفید باشند.

واژگان کلیدی: پدیدارشناسی، روانشناختی، اجتماعی، اعتیاد به فضای مجازی، دانش‌آموزان.

۱- مقدمه

اینترنت به عنوان یکی از مهم ترین ابداعات بشر در قرن اخیر با قابلیت ها و کارکردهای متعدد و گسترده اش، بخش های مختلف زندگی انسانی را تحت تأثیرات مثبت و منفی خود قرار داده است. مبنای و هدف اصلی اینترنت و فضای مجازی، برداشتن فاصله جغرافیایی میان انسان های سراسر دنیا و ایجاد تحول در عرصه ارتباطات و تبادل اطلاعات است. این موضوع در بین کاربران اینترنتی چنان مورد استقبال قرار گرفت که به جرأت می توان گفت یکی از تأثیرگذارترین سرویس های ارائه شده در اینترنت و وب که در سال های اخیر تحول شگرفی در نظام اجتماعی کشورهای مختلف جهان به وجود آورده، شبکه های اجتماعی اینترنتی بوده است (ترابیان، ۱۴۰۲).

جهان با ورود به عصر رسانه ها و دنیای مجازی، دروان جدیدی را آغاز کرده است. در دوران معاصر نسل کنونی جامعه از ابتدای حیاتش با رسانه ها بزرگ می شود و در دنیای اطلاعاتی و ارتباطی امروز، این نسل، بخش عظیم فرهنگ، ارزش ها و هنجارهای جامعه خود و دیگر جوامع را از رسانه ها و دنیای مجازی دریافت می کند. برخی از نظریه پردازان ارتباطی بر این باورند که رسانه ها اولویت ذهنی و حتی رفتاری ما را تعیین می کنند و اگر چگونه فکر کردن را به ما یاد ندهند، اینکه به چه چیزی فکر کنیم را به ما می آموزند (ترابیان، ۱۴۰۲).

اینترنت خود ابزاری بی ضرر است اما استفاده بیش از حد و نادرست از آن، خطر اعتیاد به اینترنت را به دنبال دارد (ناستی زایی، ۱۳۸۸). اعتیاد به اینترنت (IA) در حال تبدیل شدن به یک موضوع مهم بهداشت عمومی شده است که به ویژه برای نوجوانان نیاز به توجه فوری دارد (یاگینگ ژو و همکاران^۱، ۲۰۲۳). نتایج نشان داد که دانش آموزانی که به شبکه های اجتماعی مجازی اعتیاد دارند، دشواری های بین فردی را تجربه می کنند و در نهایت از انعطاف پذیری ذهنی و شناختی پایین تری برخوردار هستند (بخشی پور و اژدری، ۱۴۰۲).

اگر چه تمام افراد به نوعی در معرض وابستگی به اینترنت هستند؛ اما برخی از افراد به دلیل شرایط خاص سنی و اجتماعی که دارند آسیب پذیرترند. وابستگی به اینترنت می تواند در اثر عوامل درون فردی و برون فردی رخ دهد. از جمله عوامل درون فردی مؤثر می توان به عوامل شخصیتی و هیجانی در فرد اشاره کرد. اینترنت به خودی خود ابزار بی ضرری است؛ اما استفاده بیش از حد و نادرست از آن خطر وابستگی به اینترنت را به دنبال دارد که این پدیده مشکل عمده ای برای بهداشت روانی جامعه ایجاد کرده است. اختلال وابستگی به اینترنت اختلال جسمانی روانی است که شامل تحمل نشانه های محرومیت یا ترک استفاده اختلال عاطفی و گسستگی روابط اجتماعی بوده و اغلب در جوامع وجود دارد که استفاده از آن رو به افزایش است و به طور چشمگیری زندگی شغلی، اجتماعی، اقتصادی و تحصیلی فرد را مختل می کند (ابرقویی، ۱۳۹۹).

استفاده بیش از حد از فضای مجازی می تواند منجر به افزایش اختلال های توجه و کاهش تمرکز در درس ها شود. وقت گذرانی بیش از حد در فضای مجازی ممکن است باعث کاهش زمان مطالعه و پرهیز از انجام وظایف تحصیلی شود. برای بهبود عملکرد تحصیلی مهم است که دانش آموزان توازن مناسبی بین استفاده از فضای مجازی و انجام وظایف تحصیلی خود داشته باشند و از منابع معتبر و مفید در این فضا استفاده کنند. همچنین، نظارت و همکاری خانواده و معلمان نیز می تواند در مدیریت صحیح استفاده از فضای مجازی و ارتقای عملکرد تحصیلی دانش آموزان مؤثر باشد (شهرکی قلعه نو، ۱۴۰۳).

به عبارت دیگر دانش آموزانی که دچار اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی هستند، در صورتی که مشخصه های دشواری های بین فردی را داشته باشند، کارکردهای اجرایی و انعطاف پذیری پائینی را نشان می دهند. یافته های عصب شناختی رشدی نیز تأیید می کنند که تنظیم احساسات و هیجانات در روابط بین فردی و کارکردهای اجرایی از جمله انعطاف پذیری به صورت غیرمستقیم به هم مرتبط هستند و برای تحلیل اطلاعات و اجرای فعالیت ها، همکاری می کنند. کارکردهای اجرایی و به ویژه انعطاف پذیری شناختی را می توان به عنوان شاخص چگونگی انجام

¹ Yaqing Xue et al

عملکردهای رفتاری عادی توصیف کرد که به دانش آموزان برای برنامه ریزی، اهداف، خودگردانی و رفتار آینده مدار کمک می کند. (بخشی پورو اژدري، ۱۴۰۲).

گزارش های غیررسمی نشان می داد که برخی از کاربران آنلاین به همان شیوه ای که دیگران به مواد مخدر یا الکل معتاد می شوند، به اینترنت نیز معتاد می شوند که منجر به اختلال در تحصیل، اجتماع و شغل می شود. با این حال، تحقیقات در میان جامعه شناسان، روان شناسان یا روانپزشکان، استفاده اعتیاد آور از اینترنت را به طور رسمی به عنوان یک رفتار مشکل ساز شناسایی نکرده است (یانگ^۱، ۱۹۹۸). وابستگی به اینترنت با مشکلاتی نظیر اضطراب، افسردگی، خصومت، رفتارهای خودکشی گرایانه، بیش فعالی، بی توجهی، پرخاشگری و استرس در نوجوانان مرتبط است (اوزترک و آیاز-الکایا^۲، ۲۰۲۱).

با نگرانی فزاینده در مورد استفاده بیش از حد از اینترنت و پیامدهای روانی-اجتماعی همراه آن، کشف مکانیسم های زیرین مرتبط با استفاده مشکل زا از اینترنت به موضوعی مهم برای مطالعه تبدیل شده است. نتایج بررسی ها نشان می دهد که ذهن آگاهی بالاتر با استفاده مشکل زای کمتری از اینترنت مرتبط است و این رابطه به طور جزئی توسط عواطف منفی و خودکترلی میانجی گری می شود. استفاده مشکل زا از اینترنت به طور جزئی رابطه بین ذهن آگاهی و افسردگی/تنهایی (شاخص های رفاه روانی - اجتماعی) را میانجی گری می کند. نتایج این مطالعه ممکن است در درک تجربی مکانیسم های میانجی ناشناخته ای که از طریق آن ها ذهن آگاهی می تواند بر استفاده مشکل زا از اینترنت تأثیر بگذارد و به طور بیشتری بر رفاه روانی-اجتماعی تأثیر بگذارد، مفید باشد. محدودیت ها و جهت گیری های آینده، همچنین پیامدهای بالقوه نیز مورد بحث قرار گرفته است. (نیشیت کومار سینها و همکاران^۳، ۲۰۲۱).

مقاله حاضر به بررسی ابعاد روانشناختی-اجتماعی وابستگی بیش از حد به فضای مجازی می پردازد و تلاش می کند تا با استفاده از رویکرد پدیدارشناختی، درک عمیق تری از این پدیده و تأثیرات آن بر زندگی فردی و اجتماعی افراد ارائه دهد. این تحقیق می تواند به شناسایی راهکارهای مؤثر برای مدیریت و کاهش وابستگی به فضای مجازی کمک کند و به بهبود کیفیت زندگی افراد در دنیای دیجیتال امروز منجر شود. در نهایت، با توجه به تأثیرات گسترده و عمیق وابستگی به فضای مجازی بر ابعاد مختلف زندگی افراد، این پژوهش می تواند به عنوان یک منبع معتبر برای سیاست گذاران، روان شناسان و پژوهشگران در زمینه های مرتبط با سلامت روان و جامعه شناسی عمل کند؛ لذا این پژوهش در صدد پاسخگویی به این سؤال که کاوشی پدیدارشناختی در ابعاد روانشناختی-اجتماعی وابستگی بیش از حد به فضای مجازی می باشد؟

۱-۲. پیشینه

بخشی پور و اژدري (۱۴۰۳) در مقاله ای که به بررسی رابطه اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی پرداخته است دریافت که بین اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی و کارکردهای اجرایی (حافظه فعال، بازداری پاسخ و انعطاف پذیری شناختی) با متغیر میانجی دشواری های بین فردی رابطه معناداری وجود دارد.

قاسمی و یزدانی تبار (۱۴۰۳) در مقاله بررسی تأثیر اعتیاد اینترنت و فضای مجازی بر سبک زندگی دانش آموزان دریافت که با به وجود آمدن شبکه های اجتماعی و فعالیت مستمر در آن سبک زندگی دانش آموزان تغییر کرد. این شبکه ها می توانند بر ادبیات دانش آموزان تأثیر بگذارند، نوع پوشش آنها و همچنین روابط با جنس مخالف را تغییر دهند. کاربران شبکه های اجتماعی در این شبکه ها رویدادهای زندگی خود، خاطرات، موقعیت اجتماعی و عقایدشان را با یکدیگر به اشتراک می گذارند و این گونه به تخلیه احساسات گوناگون می پردازند؛ بنابراین میان عضویت در شبکه های اجتماعی و سبک زندگی دانش آموزان ارتباط مستقیمی وجود دارد.

¹ Young

² Ozturk and Ayaz-Alkaya

³ Nishit Kumar Sinha et al

اوزتورک و آياز-الکايا (۲۰۲۱) در بررسی شیوع اعتیاد به اینترنت و مشکلات روانی اجتماعی و عوامل مرتبط با آن در بین نوجوانان در طول همه گیری COVID-19 در ترکیه دریافتند بیشتر نوجوانان کاربر اینترنت بودند و از هر پنج نوجوان یک نفر در معرض مشکلات روانی اجتماعی بود. اعتیاد به اینترنت و مشکلات روانی-اجتماعی با چندین عامل اجتماعی و جمعیت شناختی مرتبط بود. نیشیت کومار سینها و همکاران (۲۰۲۱) در مقاله ای رابطه بین ذهن آگاهی ذاتی و رفاه روانی-اجتماعی را از طریق استفاده مشکل زا از اینترنت را بررسی می کند و همچنین تلاشی صورت گرفت تا بررسی شود آیا عواطف منفی و خود کنترلی در توضیح رابطه بین ذهن آگاهی ذاتی و استفاده مشکل زا از اینترنت مفید هستند یا خیر.

شهبازی و همکاران (۱۴۰۱) در مقاله رابطه سبک زندگی و نیازهای بنیادی روانشناختی با وابستگی به شبکه های اجتماعی با میانجی گری هوش هیجانی دریافت که بین مؤلفه های سبک زندگی، نیازهای بنیادی روانشناختی و هوش هیجانی با وابستگی به شبکه های اجتماعی رابطه معناداری وجود دارد.

والکنبورگ و پیت^۱ (۲۰۰۷) در بررسی ارتباطات آنلاین و رفاه نوجوانان دریافتند فرضیه جابه جایی پیش بینی می کند که ارتباط آنلاین به دلیل جابه جایی زمانی که با دوستان فعلی سپری می شود، بهزیستی نوجوانان را کاهش می دهد و در نتیجه کیفیت این دوستی ها را کم می کند. در مقابل، فرضیه تحریک بیان می کند که ارتباط آنلاین از طریق تأثیر مثبت خود بر زمان صرف شده با دوستان فعلی و کیفیت این دوستی ها، بهزیستی را تحریک می کند.

کاظمی سیر کانه و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهش تعیین نقش احساس تنهایی و خود کارآمدی اجتماعی در اعتیاد به اینترنت دریافتند که افراد تنها، به عنوان روشی برای تعدیل حالات منفی مرتبط با احساس تنهایی، به سمت اینترنت کشیده می شوند در حالی که خود کارآمدی اجتماعی، ایجاد ارتباط اجتماعی را تسهیل نموده و موجب بازداری اعتیاد اینترنتی می شود.

حاجی زاده میمندی و همکاران (۱۳۹۵) در مقاله بررسی عوامل روانی اجتماعی اعتیاد به اینترنت دریافتند که تحقیق بین عزت نفس، انزوای اجتماعی، رضایت از زندگی، سن، وضعیت تاهل، مقطع تحصیلی و اعتیاد به اینترنت رابطه معناداری وجود دارد. ولی بین محل سکونت و اعتیاد به اینترنت رابطه معناداری وجود ندارد.

یانگ (۱۹۹۸) در پژوهش اعتیاد به اینترنت: ظهور یک اختلال بالینی جدید بیان می دارد که برخی از کاربران آنلاین به همان شیوه ای که دیگران به مواد مخدر یا الکل معتاد می شوند، به اینترنت نیز معتاد می شوند که منجر به اختلال در تحصیل، اجتماع و شغل می شود. با این حال، تحقیقات در میان جامعه شناسان، روانشناسان یا روانپزشکان، استفاده اعتیاد آور از اینترنت را به طور رسمی به عنوان یک رفتار مشکل ساز شناسایی نکرده است. در این مطالعه به بررسی وجود اعتیاد به اینترنت و میزان مشکلاتی که توسط چنین سوء استفاده احتمالی ایجاد می شود، پرداخته است.

ناستی زایی (۱۳۸۸) در پژوهشی که بررسی ارتباط سلامت عمومی با اعتیاد به اینترنت می باشد. در این مطالعه دریافت که سلامت عمومی کاربران معتاد به اینترنت (خصوصاً در زیر مقیاس های اضطراب و افسردگی) نسبت به کاربران عادی در معرض خطر بیشتری بود. اما کاربران معتاد به اینترنت و کاربران عادی از نظر جسمانی در وضعیت یکسانی قرار داشتند و اختلال در کارکردهای اجتماعی دو گروه تفاوت معنی داری نداشت. اثر اینترنت بر میزان افسردگی و اضطراب چه در زمینه افزایش و چه کاهش آن بستگی شدید به نوع استفاده و زمان اختصاص داده شده به آن دارد لذا باید در زمینه استفاده مناسب از اینترنت فرهنگ سازی و آموزش صحیح در سطح خانواده و جامعه انجام شود.

¹ Valkenburg and Peter

۲- روش شناسی

این پژوهش به لحاظ هدف کاربردی و با رویکرد کیفی و روش پدیدارشناسی توصیفی انجام شده است. هدف پژوهش، کاوشی پدیدارشناختی در ابعاد روانشناختی-اجتماعی وابستگی بیش از حد به فضای مجازی در بین جوانان شهرستان آمل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل جوانان ۱۸ تا ۳۵ ساله شهر آمل بود که تجربه زیسته قابل توجهی از وابستگی به فضای مجازی دارند. این افراد شامل کسانی می شوند که روزانه بیش از ۵ ساعت در فضای مجازی فعال هستند. به دلیل استفاده افراطی از فضای مجازی دچار اختلال در روابط اجتماعی، تحصیلی، شغلی یا خانوادگی شده اند. تمایل به اشتراک گذاری تجربیات خود درباره تأثیرات روانشناختی و اجتماعی این وابستگی دارند. برای شناسایی و انتخاب نمونه ها از روش نمونه گیری هدفمند^۱ استفاده می شود. نمونه ها با همکاری مراکز مشاوره روانشناسی، انجمن های مرتبط با اعتیاد رفتاری، و تبلیغات در فضای مجازی محلی (مانند کانال ها و گروه های شهری) جذب شدند. معیارهای ورود به پژوهش به طور شفاف در اختیار داوطلبان قرار گرفت تا تنها افرادی باتجربه زیسته مرتبط انتخاب شوند. با توجه به ماهیت کیفی پژوهش و اشباع داده ها، ۱۵ مصاحبه نیمه ساختاریافته انجام شد. برای تحلیل داده ها از روش تحلیل مضمون^۲ استفاده شد. داده ها ابتدا کدگذاری و سپس بر اساس مضامین اصلی و فرعی دسته بندی شدند که بر اساس روش کلایزی (۱۹۷۸) بود این روش به طور خاص بر آشکارسازی معانی نهفته در تجربیات افراد تمرکز دارد. هدف پژوهشگر در این رویکرد، درک معانی تجربیات به همان شکلی است که افراد تجربه کرده اند. به همین دلیل، روش کلایزی به عنوان مناسب ترین ابزار تحلیل برای این پژوهش انتخاب شد. برای گردآوری اطلاعات از مصاحبه های نیمه ساختاریافته با سؤالات باز استفاده شد. مدت زمان هر مصاحبه بین ۲۰ تا ۴۵ دقیقه متغیر بود و مصاحبه ها تا جایی ادامه یافت که مفاهیم غیر تکراری از آن ها استخراج شد. تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار MAXQDA نسخه ۲۰۲۰ انجام شد و تمام مراحل روش کلایزی، شامل هفت گام، به کار گرفته شد.

۱- مطالعه دقیق تمامی توصیفات و شناسایی یافته های مهم. ۲- استخراج عبارات معنادار و مرتبط با پدیده مورد مطالعه. ۳- مفهوم بخشی به عبارات و جملات مهم. ۴- دسته بندی مفاهیم و تنظیم نظم منطقی برای توصیفات. ۵- تبدیل نظرات استخراج شده به توصیف های جامع. ۶- ساده سازی و خلاصه سازی توصیف های نهایی. ۷- معتبر سازی نهایی یافته ها. برای افزایش اعتبار این مطالعه، پس از تحلیل داده ها و استخراج نتایج، یافته ها برای شرکت کنندگان ارسال شد تا نظرات و بازخوردهای آن ها درباره صحت و تطابق نتایج با تجربیاتشان جمع آوری شود. این روش به منظور اطمینان از درستی تفسیر داده ها و انطباق آن ها با تجربیات واقعی افراد انجام شد. برای افزایش دقت، داده های جمع آوری شده از مصاحبه ها با منابع دیگر مانند ادبیات پیشین یا داده های مشاهده ای مقایسه شدند. این روش به پژوهشگر کمک کرد تا از زاویه های مختلف به موضوع نگاه کرده و سوگیری احتمالی را کاهش دهد. تلاش شد تا شرکت کنندگان از زمینه های مختلف اجتماعی، فرهنگی و تحصیلی انتخاب شوند تا تنوع در تجربیات و دیدگاه ها به خوبی بازتاب داده شود. این تنوع به تقویت جامعیت یافته ها کمک می کند. یافته ها و تحلیل ها با چند پژوهشگر متخصص در حوزه علوم اجتماعی و روانشناسی به اشتراک گذاشته شد تا نظرات آن ها درباره اعتبار کدگذاری و تفسیر داده ها دریافت شود. تمام مراحل پژوهش، از جمله روش های نمونه گیری، طراحی ابزارها، گردآوری داده ها، و تحلیل آن ها، به صورت شفاف و دقیق ثبت شدند. این شفافیت باعث می شود که دیگر پژوهشگران بتوانند نتایج را ارزیابی یا پژوهش را بازتولید کنند. پژوهشگر در طول مطالعه نسبت به تأثیر پیش فرض ها، تجربیات شخصی، و تعصبات احتمالی خود آگاه بود و تلاش کرد تا این عوامل را در تحلیل داده ها کنترل کند. پایایی پژوهش با استفاده از روش توافق درون موضوعی دو کدگذار بررسی شد و میزان توافق ۷۸.۷٪ به دست آمد که نشان دهنده پایایی مناسب است. نتایج حاصل از این کدگذاری ها در جدول شماره ۱، قابل ملاحظه است.

جدول ۱. پایایی بین دو کدگذار

¹ Purposive Sampling

² Thematic Analysis

ردیف	شماره مصاحبه	تعداد کل کدها	تعداد توافقات	تعداد عدم توافقات	پایایی بین دو کدگذار (درصد)
۱	P2	۲۶	۱۰	۶	۷۶.۹
۲	P5	۲۲	۱۰	۴	۹۰
۳	P12	۱۸	۷	۴	۷۷.۷
کل		۶۶	۲۷	۴۱	۷۸/۷

در راستای رعایت اصول اخلاقی، پیش از شروع مصاحبه، اهداف و ضرورت پژوهش به مشارکت کنندگان توضیح داده شد. تمامی افراد با رضایت کامل در تحقیق شرکت کردند و امکان انصراف از پژوهش در هر مرحله برای آن‌ها فراهم بود، هر چند هیچ‌یک از مشارکت کنندگان انصراف ندادند. مصاحبه‌ها در محیطی آرام و بدون دخالت دیگران انجام شد.

۳- بحث درباره یافته ها

یافته‌ها

در جدول ۲، ویژگی‌های جمعیت شناختی مشارکت کنندگان پژوهش قابل ملاحظه می‌باشد.

جدول ۲. اطلاعات جمعیت شناختی مشارکت کنندگان پژوهش

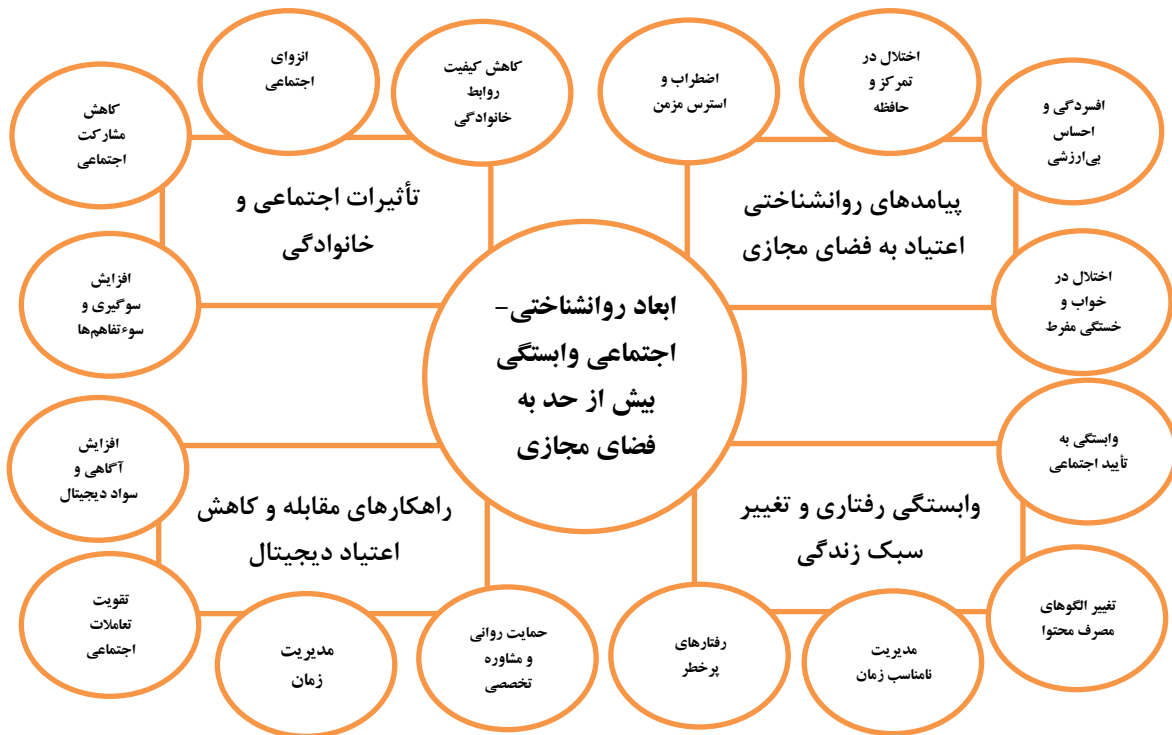
متغیر	مؤلفه‌ها	فراوانی	درصد فراوانی
جنسیت	مرد	۹	۶۰٪
	زن	۶	۴۰٪
سن	زیر ۲۰ سال	۴	۲۶.۶٪
	۲۰-۳۰ سال	۷	۴۶.۶٪
	۳۰ سال به بالا	۶	۴۰٪
میزان تحصیلات	دیپلم	۵	۳۳.۳٪
	کارشناسی	۵	۳۳.۳٪
	کارشناسی ارشد	۳	۲۰٪
	دکتری و بالاتر	۲	۱۳.۳٪
شغل	بی کار	۴	۲۶.۶٪
	شاغل	۷	۴۶.۶٪
	دانشجو	۴	۲۶.۶٪

با تحلیل یافته‌های حاصل از اطلاعات جمعیت شناختی مشارکت کنندگان در پژوهش مشخص شد تعداد مشارکت کننده مرد اندکی بیشتر از زن است، اما این اختلاف زیاد نیست و نشان‌دهنده نسبت تقریباً برابر در مشارکت زن و مرد می‌باشد. گروه سنی ۲۰-۳۰ سال، با بیشترین فراوانی (۴۶.۶٪)، نشان می‌دهد که این گروه سنی احتمالاً بیشترین وابستگی یا تأثیرپذیری از فضای مجازی را دارند. مشارکت افراد زیر ۲۰ سال و بالای ۳۰ سال نیز تنوع خوبی برای بررسی تفاوت تجربیات میان گروه‌های سنی ایجاد کرده است. بیش از نیمی از مشارکت کنندگان دارای تحصیلات متوسطه و کارشناسی هستند (۶۶.۶٪). این نشان‌دهنده تمرکز پژوهش بر گروه‌هایی با تحصیلات متعارف است. افراد با تحصیلات بالاتر ممکن است به دلایل حرفه‌ای و آگاهی بیشتر، استفاده متفاوتی از فضای مجازی داشته باشند که می‌تواند در نتایج تحلیل مورد توجه قرار گیرد. بیشترین فراوانی مربوط به افراد شاغل (۴۶.۶٪) است که نشان می‌دهد فضای مجازی احتمالاً بر جنبه‌های شغلی و تعادل کار و زندگی آن‌ها تأثیر دارد. سهم برابر دانشجویان و افراد بیکار (هر کدام ۲۶.۶٪) نیز نشان‌دهنده اهمیت فضای مجازی در گروه‌های غیرفعال یا با زمان آزاد بیشتر است. این جامعه آماری تنوع قابل قبولی از نظر جنسیت، سن، تحصیلات، و شغل دارد که به تحلیل عمیق‌تر تجربیات زیسته افراد از اعتیاد به فضای مجازی کمک می‌کند. نتایج بررسی تجربه زیسته شامل جوانان ۱۸ تا ۳۵ ساله شهر آمل در زمینه ابعاد روانشناختی-اجتماعی وابستگی بیش از حد به فضای مجازی شامل ۳۲ مفهوم در قالب چهار مضمون اصلی و ۱۶ مضمون فرعی در جدول شماره ۳ قابل ملاحظه می‌باشد.

جدول ۳. مضامین اصلی و فرعی ابعاد روانشناختی-اجتماعی وابستگی بیش از حد به فضای مجازی

مضمون اصلی	مضمون فرعی	مفاهیم	مصاحبه
پیامدهای روانشناختی اعتیاد به فضای مجازی	اضطراب و استرس مزمن	نگرانی از نرسیدن به پیام‌ها و محتواها	P۲, P3, P5, P6, P7, P8, P10
		استرس ناشی از مقایسه اجتماعی	P1, P14
	اختلال در تمرکز و حافظه	دشواری در مدیریت زمان	P3, P5, P15
		فراموشی فعالیت‌های روزمره	P7, P11, P12
	افسردگی و احساس بی‌ارزشی	احساس ناامیدی	P5, P9,
		وابستگی به تأیید اجتماعی در فضای مجازی	P1, P7
	اختلال در خواب و خستگی مفرط	شب‌بیداری‌های مکرر برای استفاده از فضای مجازی	P5, P7, P13
		کاهش کیفیت خواب	P5, P7, P14
تأثیرات اجتماعی و خانوادگی	کاهش کیفیت روابط خانوادگی	کاهش گفت‌وگوهای حضوری	P10, P13
		افزایش مشاجره‌های خانوادگی	P2, P3, P5
	انزوای اجتماعی	کاهش تمایل به شرکت در جمع‌های حضوری	P3, P3, P7
		جایگزینی دوستی‌های مجازی به جای روابط واقعی	P6, P8, P17
	کاهش مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی	کم‌تحرکی و کاهش حضور در رویدادهای اجتماعی	P2, P13, P16

P3, P4, P5, P7, P8, P10	علاقه کم به فعالیت های گروهی		
P5, P16, P18	سوء تفاهم در ارتباطات مجازی	افزایش سوگیری و سوء تفاهم ها	
P10, P11, P13	سوء برداشت ها به دلیل محدودیت های متنی		
P3, P15	اعتیاد به لایک و کامنت ها	وابستگی به تأیید اجتماعی	
P2, P8	ایجاد هویت ساختگی در فضای مجازی		
P1, P4, P5	گرایش به محتوای سطحی و سرگرم کننده	تغییر الگوهای مصرف محتوا	وابستگی رفتاری و تغییر سبک زندگی
P1,P3, P5, P6, P7, P8,P10	کاهش علاقه به مطالعه منابع عمیق		
P1, P14	اتلاف وقت در فعالیت های غیر ضروری	مدیریت نامناسب زمان	
P7, P15	ناتوانی در انجام مسئولیت های روزمره		
P7, P13	اشتراک گذاری اطلاعات شخصی	رفتارهای پرخطر در فضای مجازی	
P7, P9	مشارکت در چالش های پرخطر		
P7, P11,P12	آموزش استفاده بهینه از فضای مجازی	افزایش آگاهی و سواد دیجیتال	
P5, P9,	شناسایی خطرات استفاده بی رویه		
P1, P7	ایجاد فرصت های اجتماعی جذاب	تقویت تعاملات اجتماعی	راهکارهای مقابله و کاهش اعتیاد دیجیتال
P5, P7, P13	ترویج فعالیت های گروهی و ورزشی	حضور	
P5, P7, P14	محدودیت زمانی برای استفاده از اینترنت	مدیریت زمان و برنامه ریزی	
P3, P11	اولویت بندی وظایف روزانه	شخصی	
P2, P4	مشاوره برای بهبود سلامت روان	حمایت روانی و مشاوره	
P9 P15	استفاده از تکنیک های مدیریت استرس	تخصصی	



شکل ۱: الگوی نهایی پژوهش

۴- نتیجه گیری

پژوهش حاضر با تمرکز بر ابعاد روانشناختی-اجتماعی وابستگی بیش از حد به فضای مجازی، نشان داد که اعتیاد به فضای مجازی می‌تواند پیامدهای قابل توجهی بر روان، رفتار و روابط اجتماعی کاربران داشته باشد.

پیامدهای روانشناختی

نتایج این پژوهش نشان داد که اعتیاد به فضای مجازی می‌تواند به اضطراب، استرس مزمن، افسردگی، و اختلال خواب منجر شود. این یافته‌ها با پژوهش‌های ناستی‌زایی (۱۳۸۸) همخوانی دارد که تأثیر اعتیاد به اینترنت بر افزایش اضطراب و افسردگی کاربران را تأیید کرد. همچنین اختلال در تمرکز و حافظه در این پژوهش همسو با نتایج بخشی‌پور و اژدری (۱۴۰۳) است که نشان دادند اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی می‌تواند کارکردهای اجرایی را تحت تأثیر قرار دهد.

تأثیرات اجتماعی و خانوادگی

کاهش کیفیت روابط خانوادگی و انزوای اجتماعی، مطابق با پژوهش حاجی‌زاده میمن‌دی و همکاران (۱۳۹۵) است که رابطه اعتیاد به اینترنت با انزوای اجتماعی و رضایت از زندگی را بررسی کردند. نتایج نشان داد که افزایش سوء تفاهم‌ها و کاهش مشارکت اجتماعی می‌تواند پیامدهایی جدی باشد که با یافته‌های والکنبورگ و پیتر (۲۰۰۷) درباره کاهش کیفیت دوستی‌ها در نتیجه استفاده از فضای مجازی مرتبط است.

وابستگی رفتاری و تغییر سبک زندگی

وابستگی به تأیید اجتماعی و تغییر در الگوهای مصرف محتوا از جمله نتایج کلیدی این پژوهش بود که با نتایج قاسمی و یزدانی تبار (۱۴۰۳) هم‌راستا است. مدیریت نامناسب زمان و رفتارهای پرخطر در فضای مجازی نیز به یافته‌های یانگ (۱۹۹۸) مرتبط است که استفاده اعتیادآور از اینترنت را مشابه اختلال‌های رفتاری دانسته است.

راهکارهای مقابله

یافته‌ها نشان می‌دهد که افزایش آگاهی و سواد دیجیتال، تقویت تعاملات اجتماعی حضوری، و حمایت روانی می‌تواند به کاهش اعتیاد دیجیتال کمک کند. این راهکارها با پیشنهادات پژوهش شهبازی و همکاران (۱۴۰۱) که به نقش هوش هیجانی در کاهش وابستگی به شبکه‌های اجتماعی پرداخته بودند، مطابقت دارد.

پیشنهادهای

نتایج این پژوهش می‌تواند به خانواده‌ها، معلمان، سیاست‌گذاران و مشاوران در طراحی راهکارهای عملی و کاهش اثرات منفی فضای مجازی کمک نماید لذا پیشنهادهای زیر ارائه می‌گردد.

پیشنهادهای کاربردی

در حوزه برنامه‌های آموزشی پیشنهاد می‌شود:

- برگزاری دوره‌های آموزشی برای افزایش سواد دیجیتال در مدارس و دانشگاه‌ها.

- آموزش مدیریت زمان و استفاده بهینه از فضای مجازی در خانواده‌ها.

در حوزه مشاوره و حمایت روانی پیشنهاد می‌شود:

- ایجاد مراکز مشاوره تخصصی برای کمک به کاربران با علائم اعتیاد دیجیتال.

- برگزاری کارگاه‌های گروهی برای تقویت تعاملات اجتماعی حضوری.

در حوزه طراحی اپلیکیشن‌های کنترلی پیشنهاد می‌شود:

- توسعه اپلیکیشن‌هایی که به کاربران در مدیریت زمان و کاهش وابستگی کمک کند.

پیشنهادهای پژوهشی

- بررسی رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی (مانند عزت نفس و خودکنترلی) و وابستگی به فضای مجازی.

- انجام پژوهش‌هایی برای مقایسه تأثیرات اعتیاد به فضای مجازی در فرهنگ‌ها و کشورهای مختلف.

- بررسی تغییرات رفتاری و روانشناختی کاربران در بازه‌های زمانی بلندمدت برای شناسایی روندهای پایدار.

منابع

بخشی پور، ابوالفضل؛ اژدری، مرضیه. (۱۴۰۲). رابطه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی با کارکردهای اجرای نقش

واسطه‌ای دشواری‌های بین فردی. فصلنامه علمی روش‌ها و مدل‌های روانشناختی، ۱۴(۵۱)، ۶۷-۸۲.

حاجی زاده میمندهی، مسعود؛ وکیلی قاسم آباد، سمیه؛ میرمنگره، اکرم. (۱۳۹۵). بررسی رابطه عوامل روانی اجتماعی اعتیاد به

اینترنت (مطالعه موردی: دانشجویان دختر دانشگاه یزد). زن در فرهنگ و هنر (پژوهش زنان)، ۸(۴)، ۴۷۳-۴۹۲.

کاظمی سیرکانه، سیده آرزو؛ هاشمی، تورج؛ ماشینچی عباسی، نعیمه. (۱۳۹۶). احساس تنهایی، خودکارآمدی اجتماعی و اعتیاد به

اینترنت. کنگره انجمن روانشناسی ایران.

- ناستی زایی، ناصر. (۱۳۸۸). بررسی ارتباط سلامت عمومی با اعتیاد به اینترنت. مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان (طیب شرق) قاسمی، مهناز؛ یزدانی تبار، سهیلا. (۱۴۰۲). بررسی تاثیر اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی بر سبک زندگی دانش آموزان. تحقیقات راهبردی در تعلیم و آموزش و پرورش، ۱۱(۱)، ۶۴۱-۶۴۶.
- شهرکی قلعه نو، زینب؛ رئیس، مهشید؛ شهابی، اصغر؛ تیموری نیا، عذرا. (۱۴۰۳). بررسی رابطه بین میزان وابستگی به فضای مجازی بر عملکرد تحصیلی در دانش آموزان. همایش پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران، ۱۷(۱۷)، ۱۷۸۸-۱۷۹۳.
- رخشنده ابرقویی، مریم؛ تندرو، پروانه؛ قجر، مرضیه؛ کاظمی، آسیه. (۱۳۹۹). اینترنت و وابستگی به آن. مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی (موسسه آموزش عالی نگاره)، ۶۰(۴)، ۲۸۱-۲۹۳.
- شهبازی، جواد؛ میرهاشمی، مالک؛ ابوالمعالی الحسینی، حدیجه. (۱۴۰۱). رابطه سبک زندگی و نیازهای بنیادی روانشناختی با وابستگی به شبکه های اجتماعی با میانجیگری هوش هیجانی. پژوهش های روانشناسی اجتماعی، ۱۲(۴۶)، ۱-۱۶.
- ترایان، مرضیه. (۱۴۰۲). تأثیرات مثبت و منفی فضای مجازی.

- Ozturk, F. O., & Ayaz-Alkaya, S. (2021). Internet addiction and psychosocial problems among adolescents during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Archives of psychiatric nursing*, 35(6), 595-601.
- Sinha, N. K., Kumar, P., Kumar, S., & Priyadarshi, P. (2021). Problematic internet use and psychosocial well-being: role of mindfulness mediated by self-control and negative affect. *IIM Kozhikode Society & Management Review*, 10(1), 99-112.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*, 1(3), 237-244.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of computer-mediated communication*, 12(4), 1169-1182.