نقش آسیب‌های فضای مجازی در کاهش خودمهارگری نوجوانان و راهکارهای مواجهه با آن

طاهره ماهرو زاده[1]
لیلا رضایی[2]

چکیده

گسترش روزافزون فضای مجازی در دهه‌های اخیر، شیوه‌های تعامل، یادگیری و فرایند هویت‌یابی نوجوانان را به‌طور چشمگیری تحت تأثیر قرار داده است. با وجود کارکردهای مثبت این فناوری، استفاده آسیب‌زا از آن می‌تواند پیامدهای روان‌شناختی و رفتاری نامطلوبی به همراه داشته باشد که یکی از کلیدی‌ترین آن‌ها، کاهش خودمهارگری در نوجوانان است. پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش آسیب‌های فضای مجازی در تضعیف خودمهارگری نوجوانان و ارائه راهکارهای اصلاحی انجام شد. روش پژوهش توصیفی ـ تحلیلی با رویکرد مروری بود و داده‌ها از طریق واکاوی منابع علمی معتبر در حوزه‌های روان‌شناسی، علوم تربیتی و مطالعات رسانه گردآوری و تحلیل شدند. یافته‌های حاصل از بررسی متون نشان داد که آسیب‌های فضای مجازی در سه بُعد بر خودمهارگری نوجوانان اثر منفی می‌گذارد؛ به‌گونه‌ای که در بُعد شناختی موجب کاهش تمرکز و ناپایداری در خودپنداره، در بُعد هیجانی سبب افزایش اضطراب و ضعف در تنظیم هیجان، و در بُعد رفتاری منجر به شکل‌گیری الگوهای وابستگی رفتاری و واکنش‌های تکانشی می‌شود. بر این اساس، راهکارهای مداخله‌ای در سه سطح پیشنهاد شد که شامل اقدامات فردی (تقویت سواد رسانه‌ای انتقادی و مهارت تنظیم هیجان)، مداخلات خانوادگی (نظارت همدلانه و اصلاح الگوهای تعاملی والدین) و برنامه‌های نهادی (طراحی مداخلات تربیتی در نظام آموزشی و فرهنگی) است. نتایج این پژوهش می‌تواند مبنای مناسبی برای طراحی برنامه‌های پیشگیرانه و درمانی توسط روان‌شناسان، مشاوران خانواده و مربیان فراهم آورد.

واژگان کلیدی: فضای مجازی، اعتیاد اینترنتی، نوجوان، خودمهارگری، آسیب‌شناسی.

---

۱. استادیار گروه قرآن و حدیث مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، قم، ایران. mahrozadeh@gmail.com

۲. دانش آموخته سطح سه جامعة‌الزهراء ﷺ (نویسنده‌مسئول)، قم، ایران. leilarezaei8688@gmail.com

مقدمه

در دهه‌های اخیر پیشرفت شتابان فناوری‌های اطلاعات و ارتباطات، ساختارهای سنتی زندگی اجتماعی، فرهنگی و آموزشی را به‌طور چشمگیری دگرگون کرده است. در کانون این تحولات، پدیده‌ای قرار دارد که از آن با عنوان «فضای مجازی» یاد می‌شود؛ محیطی دیجیتال، شبکه‌ای و تعاملی که امکان دسترسی گسترده به اطلاعات، ارتباطات سریع و شکل‌گیری شبکه‌های اجتماعی فرامکانی را فراهم کرده است. این فضا که مجموعه‌ای از شبکه‌های اجتماعی، رسانه‌های تعاملی، بازی‌های آنلاین و پایگاه‌های اطلاعاتی گسترده را دربرمی‌گیرد، مرزهای زمانی و مکانی را تا حد زیادی کمرنگ کرده و شیوه‌های ارتباط، یادگیری، سرگرمی و حتی هویت‌یابی انسان معاصر را متحول نموده است (کاستلز، ۲۰۰۱).

در میان گروه‌های مختلف اجتماعی، نوجوانان بیش از سایرین در معرض این دگرگونی قرار دارند. نسل نوجوان امروز در محیطی رشد یافته است که ابزارهای دیجیتال و دسترسی دائمی به اینترنت، بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره به‌شمار می‌آیند. به همین دلیل از این نسل غالباً با عنوان «بومیان دیجیتال» یاد می‌شود؛ نسلی که از سال‌های نخست زندگی با تلفن‌های هوشمند، شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌های آنلاین آشنا شده و بسیاری از تجربه‌های ارتباطی و اجتماعی خود را در این بستر شکل می‌دهد (پرنسکی، ۲۰۰۱). برای نوجوانان فضای مجازی نه صرفاً یک فناوری ارتباطی، بلکه عرصه‌ای برای تعامل با همسالان، بیان دیدگاه‌ها، کسب اطلاعات، سرگرمی و حتی شکل‌گیری هویت فردی و اجتماعی محسوب می‌شود. آنان از طریق شبکه‌های اجتماعی خود را معرفی می‌کنند، علایق و نگرش‌هایشان را به اشتراک می‌گذارند و در فرایند هویت‌یابی اجتماعی مشارکت می‌کنند (بوید و الیسون، ۲۰۰۷).

با وجود فرصت‌های قابل توجهی که فضای مجازی در زمینه دسترسی به دانش، توسعه مهارت‌های ارتباطی و گسترش تعاملات اجتماعی فراهم کرده است، گسترش استفاده بی‌رویه و کنترل‌نشده از این فضا نگرانی‌های جدی در حوزه‌های روان‌شناسی، علوم تربیتی و مطالعات رسانه ایجاد کرده است. یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های پژوهشگران در این زمینه، تأثیرات احتمالی این محیط بر فرایندهای رشدی نوجوانان و به‌ویژه بر توانایی‌های مرتبط

با خودتنظیمی و خودمهارگری است. از آنجا که نوجوانی دوره‌ای حساس در شکل‌گیری مهارت‌های شناختی، هیجانی و اجتماعی محسوب می‌شود، عوامل محیطی می‌توانند نقش مهمی در تقویت یا تضعیف این توانایی‌ها ایفا کنند.

خودمهارگری یکی از مفاهیم بنیادین در روان‌شناسی رشد و شخصیت است و به توانایی فرد در کنترل و تنظیم آگاهانه افکار، هیجانات و رفتارها در راستای دستیابی به اهداف بلندمدت اشاره دارد. این سازه که در ادبیات علمی با مفاهیمی همچون خودتنظیمی، کنترل تکانه و خویشتنداری نیز شناخته می‌شود، نقش تعیین‌کننده‌ای در موفقیت تحصیلی، سلامت روان، کیفیت روابط بین‌فردی و پیشگیری از رفتارهای پرخطر ایفا می‌کند (بامایستر، ۱۹۹۶؛ فراری، ۱۹۹۶). پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند افرادی که از سطح بالاتری از خودمهارگری برخوردارند، توانایی بیشتری در مدیریت هیجانات، مقاومت در برابر وسوسه‌های آنی و اتخاذ تصمیم‌های سنجیده دارند و در نتیجه در حوزه‌های مختلف زندگی از پیامدهای مثبت‌تری برخوردار می‌شوند (موفیت و همکاران، ۲۰۱۳). از منظر عصب روان‌شناسی نیز این توانایی با عملکرد کارکردهای اجرایی مغز به‌ویژه فعالیت قشر پیش‌پیشانی که مسئول برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و بازداری پاسخ است، ارتباط نزدیکی دارد (دایموند، ۲۰۱۳).

دوره نوجوانی مرحله‌ای حساس در تکامل این کارکردهای اجرایی محسوب می‌شود. در این دوره ساختارهای عصبی مرتبط با کنترل شناختی و تنظیم هیجانات هنوز در حال رشد و تکامل هستند و همین امر موجب می‌شود نوجوانان نسبت به محرک‌های محیطی و پاداش‌های فوری آسیب‌پذیرتر باشند (لونا و همکاران، ۲۰۱۰). از این‌رو محیط‌هایی که نوجوانان در آن حضور دارند، می‌توانند تأثیر قابل توجهی بر شکل‌گیری یا تضعیف مهارت‌های خودمهارگری داشته باشند. در این میان فضای مجازی به‌دلیل ویژگی‌های ساختاری خاص خود ازجمله دسترسی دائمی، تنوع گسترده محتوا، پاداش‌های فوری و تعاملات لحظه‌ای می‌تواند شرایطی فراهم آورد که گرایش به رفتارهای تکانشی و جست‌وجوی پاداش‌های سریع را تقویت کند.

در واقع بسیاری از پلتفرم‌های دیجیتال بر اساس سازوکارهای «اقتصاد توجه» طراحی شده‌اند؛ سازوکاری که هدف آن حفظ هر چه بیشتر توجه کاربر از طریق اعلان‌های مکرر، بازخوردهای فوری، لایک‌ها و جریان بی‌پایان محتواست. این ویژگی‌ها می‌توانند تمرکز پایدار را مختل کنند و تمایل به ارضای فوری نیازها را افزایش دهند (یانگ، ۲۰۱۵). در چنین شرایطی نوجوانان ممکن است در برابر محرک‌های جذاب فضای مجازی مقاومت کمتری نشان دهند و زمان قابل توجهی را صرف فعالیت‌های آنلاین کنند. در مواردی که این الگو به‌صورت افراطی ادامه یابد، می‌تواند به شکل‌گیری نوعی وابستگی رفتاری منجر شود که در ادبیات علمی از آن با عنوان «اعتیاد اینترنتی» یاد می‌شود. اعتیاد اینترنتی با اشتغال ذهنی شدید به فعالیت‌های آنلاین، ناتوانی در کنترل مدت استفاده و بروز اختلال در عملکردهای تحصیلی، اجتماعی و خانوادگی همراه است (گریفیتس، ۲۰۰۵؛ شاو و بلک، ۲۰۰۸).

پیامدهای استفاده افراطی از فضای مجازی، ابعاد مختلف زندگی نوجوانان را دربرمی‌گیرد. در بُعد شناختی کاهش تمرکز، ضعف در توجه پایدار و اختلال در فرایندهای تصمیم‌گیری گزارش شده است. در سطح هیجانی نیز پژوهش‌ها از افزایش اضطراب، افسردگی، احساس تنهایی و دشواری در تنظیم هیجان‌ها خبر می‌دهند (آندریاسن و همکاران، ۲۰۱۷). از منظر اجتماعی کاهش تعاملات چهره‌به‌چهره، انزوای اجتماعی و افزایش رفتارهای پرخاشگرانه در محیط‌های آنلاین از دیگر پیامدهای قابل توجه به‌شمار می‌روند (فلود، ۲۰۰۹). افزون بر این در سطح خانوادگی نیز استفاده افراطی از فضای مجازی می‌تواند موجب کاهش تعاملات عاطفی میان اعضای خانواده، تضعیف نظارت والدین و شکل‌گیری شکاف نسلی در الگوهای ارتباطی شود (ناصری، ۲۰۱۶).

مرور پیشینه پژوهش‌های داخلی و خارجی نشان می‌دهد که اگرچه مطالعات متعددی به بررسی پیامدهای روان‌شناختی و اجتماعی استفاده از اینترنت پرداخته‌اند، اما بخش قابل توجهی از این پژوهش‌ها به بررسی روابط ساده میان متغیرها محدود بوده و کمتر به تحلیل نظام‌مند سازوکارهایی پرداخته‌اند که از طریق آن‌ها آسیب‌های چندبُعدی فضای مجازی می‌تواند بر کاهش خودمهارگری نوجوانان اثرگذار باشد. به بیان دیگر هنوز

نیاز به چارچوبی تحلیلی وجود دارد که بتواند ارتباط میان ابعاد مختلف آسیب‌های فضای مجازی ازجمله آسیب‌های شناختی، هیجانی، رفتاری، اخلاقی و اجتماعی و نقش آن‌ها در تضعیف سازوکارهای خودمهارگری را به‌صورت یکپارچه تبیین کند. بر این اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش آسیب‌های ناشی از استفاده افراطی از فضای مجازی در کاهش خودمهارگری نوجوانان انجام شده است. این مطالعه با بهره‌گیری از رویکردی توصیفی ـ تحلیلی و با استفاده از منابع علمی معتبر فارسی و انگلیسی می‌کوشد نشان دهد که چگونه مجموعه‌ای از آسیب‌های شناختی، هیجانی و رفتاری ناشی از حضور گسترده در فضای مجازی می‌تواند فرایندهای تنظیم رفتار و هیجان در نوجوانان را تحت تأثیر قرار دهد. انتظار می‌رود یافته‌های این پژوهش افزون بر غنای ادبیات علمی در این حوزه، مبنایی برای طراحی برنامه‌های آموزشی، تربیتی و پیشگیرانه در سطح خانواده، مدرسه و سیاست‌گذاری‌های فرهنگی فراهم آورد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر با توجه به ماهیت نظری موضوع، با رویکردی توصیفی ـ تحلیلی و به شیوه مروری انجام شده است. هدف این پژوهش تبیین نقش آسیب‌های ناشی از فضای مجازی در تضعیف خودمهارگری نوجوانان و ارائه چارچوبی تحلیلی برای مواجهه با این پدیده است. گردآوری داده‌ها از طریق مطالعات کتابخانه‌ای و بررسی نظام‌مند منابع علمی معتبر انجام گرفت. بدین منظور جستجوی منابع در پایگاه‌های اطلاعاتی داخلی و بین‌المللی ازجمله SID، Magiran، Noormags و Google Scholar صورت پذیرفت. در فرایند جستجو از کلیدواژه‌هایی مانند «نوجوان»، «فضای مجازی»، «خودمهارگری»، «اعتیاد اینترنتی»، «آسیب‌های شناختی»، «آسیب‌های هیجانی» و «راهکارهای پیشگیرانه» استفاده شد. دامنه زمانی منابع مورد بررسی مطالعات منتشر شده در دو دهه اخیر را دربرمی‌گیرد.

در مرحله نخست منابع مرتبط گردآوری و پس از بررسی اولیه، بر اساس معیارهایی همچون میزان ارتباط با موضوع پژوهش، اعتبار علمی منبع و برخورداری از یافته‌های پژوهشی قابل استناد غربالگری شدند. در نهایت منبع علمی شامل مقالات علمی ـ

پژوهشی، کتاب‌های تخصصی و گزارش‌های علمی مرتبط برای تحلیل انتخاب شد. اطلاعات استخراج‌شده از منابع منتخب از طریق فیش‌برداری موضوعی، گردآوری و در چارچوب محورهای اصلی پژوهش سازماندهی شد. در مرحله تحلیل، داده‌های گردآوری‌شده با بهره‌گیری از رویکرد تحلیل کیفی مبتنی بر ترکیب و تفسیر یافته‌های مطالعات پیشین مورد بررسی قرار گرفت؛ بدین صورت که ابتدا مفاهیم و گزاره‌های کلیدی مرتبط با آسیب‌های فضای مجازی استخراج و در قالب مقوله‌های مفهومی دسته‌بندی شدند. سپس با مقایسه و تلفیق دیدگاه‌های مطرح در منابع مختلف، الگوهای مشترک و روابط میان متغیرها شناسایی و تحلیل شد. در نهایت با اتکا به نتایج حاصل از این تحلیل تلفیقی، چارچوبی مفهومی برای تبیین چگونگی تأثیر آسیب‌های فضای مجازی بر کاهش خودمهارگری نوجوانان ارائه و بر اساس آن راهکارهایی در سطوح فردی، خانوادگی و نهادی پیشنهاد شد.

نقش آسیب‌های مجازی در کاهش خودمهارگری نوجوانان

یافته‌های این پژوهش بر پایه مرور و بررسی مطالعات و منابع علمی پیشین نشان می‌دهد که آسیب‌های ناشی از فضای مجازی به‌ویژه در قالب استفاده افراطی و اعتیادگونه از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، می‌تواند از مجراهای مختلفی به تضعیف خودمهارگری در نوجوانان منجر شود. بررسی و ترکیب نتایج پژوهش‌های پیشین نشان می‌دهد که این تأثیرات در سه حوزه اصلی قابل تبیین است: حوزه شناختی، حوزه هیجانی و حوزه رفتاری. بر این اساس در ادامه با استناد به یافته‌های مطالعات انجام‌شده، نقش هر یک از این ابعاد در کاهش توانایی خودمهارگری نوجوانان مورد بررسی و تحلیل قرار می‌گیرد.

۱. آسیب‌های شناختی

یافته‌های این پژوهش مبتنی بر مرور مطالعات پیشین نشان می‌دهد که استفاده طولانی‌مدت و مسئله‌زا از فضای مجازی، یکی از مجراهای مهم کاهش خودمهارگری در نوجوانان است. در بسیاری از پژوهش‌ها استفاده روزانه بیش از دو تا سه ساعت از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی برای اهداف غیرآموزشی به‌عنوان الگوی مصرف پرخطر یا زمینه‌ساز

اعتیـاد اینترنتـی در نظـر گرفتـه شـده اسـت. چنین الگویـی از مصـرف رسـانه‌ای می‌تواند به بـروز آسـیب‌های شـناختی منجر شـود و در نهایـت خودمهارگـری نوجوانـان را تضعیف کند. خودمهارگری به‌عنوان یک فرایند عالی شناختی، متکی بر کارکرد بهینه شبکه‌های عصبی قشر پیش‌پیشانی مغز است که مسئولیت‌هایی چون بازداری پاسخ، تمرکز پایدار، انعطاف‌پذیری ذهنی و تصمیم‌گیری عقلانی را بر عهده دارد (دایموند، ۲۰۱۳). فضای مجازی با معماری خاص خود این کارکردها را در مراحل حسـاس شـکل‌گیری در دوره نوجوانی به شیوه‌های زیر تحت تأثیر قرار می‌دهد.

آسیب اول در این حوزه، کاهش توانایی تمرکز و تضعیف توجه پایدار است. محیط دیجیتال با ارائه بی‌وقفه محرک‌های جذاب، چندرسـانه‌ای و پاداش‌بخش (مانند اعلان‌ها، ویدئوهای کوتاه و لایک)، ذهن نوجوان را به حالتی از «حواس‌پرتی مزمن» عادت می‌دهد. این وضعیت در تضـاد کامـل با «توجـه متمرکز و عمیق» لازم بـرای انجام تکالیف پیچیـده، تفکر انتقادی و مقاومت در برابر وسوسه‌های آنی است. پژوهش‌های تصویربرداری عصبی نشان می‌دهند که اسـتفاده مفرط از اینترنت با کاهش فعالیت و حتی حجم ماده خاکسـتری در مناطقی از قشر پیش‌پیشانی مرتبط با کنترل توجه و بازداری پاسخ همراه است (هو و همکاران، ۲۰۲۰). در نتیجه نوجوانی که ذهنش به گشت‌وگذار سـریع و سطحی عادت کرده است، در مواجهه با تکالیف زندگی واقعی که نیازمند تداوم تلاش هستند (مانند مطالعه درسی یا تمرین یک مهارت)، به سـرعت خسـته می‌شـود و تمرکز خود را از دسـت می‌دهد. این ناتوانی در حفظ توجه، اولین گام در شکسـت فرایند خودمهارگری اسـت؛ زیرا فرد نمی‌تواند برای ارزیابی عواقب بلندمدت یک عمل، توجه کافی به آن معطوف کند.

آسـیب دوم تضعیف انعطاف‌پذیری شـناختی و مهارت حل مسـئله است. خودمهارگری صرفاً منفعل نیسـت؛ بلکـه نیازمند توانایی فعـال برای ارزیابی راه‌حل‌هـای مختلف، تعدیل راهبردها و یافتن بهترین پاسـخ در موقعیت‌های نو و پیچیده اسـت. فضای مجازی با عرضه آسـان پاسـخ‌ها و اطلاعـات از پیش‌آمـاده (مانند جسـتجوی فوری گوگل یا دنبـال کردن یک چالش اینترنتی)، امکان و انگیزه پردازش عمیق، تفکر خلاق و تحمل ابهام را از نوجوان سلب

می‌کنـد. مطالعات نشـان می‌دهند نوجوانان دارای علائم اعتیاد بـه اینترنت، در آزمون‌های اسـتاندارد انعطاف‌پذیری شناختی مانند آزمون ویسکانسین، عملکرد ضعیف‌تری دارند (بِرد و همکاران، ۲۰۱۹). این بدان معناسـت که وقتی این نوجوانان در زندگی واقعی با یک تعارض یا مشکل روبه‌رو می‌شوند (مانند یک مشاجره با دوست یا فشار برای انجام یک کار نادرست)، به‌دلیـل ضعـف در توانایی بازنگری و یافتن راه‌حل‌های سـازنده احتمال بیشـتری دارد که یا به‌صورت تکانشی واکنش نشان دهند یا در حالت درماندگی و ناتوانی باقی بمانند. هر دوی این واکنش‌ها، نشانه‌های بارز نقص در خودمهارگری هستند.

سـومین آسـیب اختـلال در شـکل‌گیری خودپنداره واقعـی و تقویت خودبیگانگی اسـت. خودمهارگری ریشه در شناخت روشن و پذیرش نسبتاً پایدار از «خود» دارد. فرد باید بتواند تمایـلات لحظه‌ای را در چارچوب تصویـر کلانی از هویت، ارزش‌ها و اهداف آینده‌اش ارزیابی کند. فضای مجازی به‌ویژه از طریق شبکه‌های اجتماعی با القای فرهنگ مقایسه اجتماعی و نمایـش زندگی‌های آرایش‌یافته و ایده‌آل، خودپنداره نوجوان را مخدوش می‌کند (شـهابی و بیات قدسی، ۱۳۹۸). نوجوانی که همواره خود را با جلوه‌های غیرواقعی دیگران مقایسه می‌کند، در معـرض شـکل‌گیری تصویـری ناپایـدار، منفـی و وابسـته به تأییـد بیرونی از خویشـتن قرار می‌گیرد. چنین «خودی» فاقد انسـجام و اقتدار درونی لازم برای مهار تکانه‌هاست. افزون بر این، غرق‌شـدگی در تعاملات مجازی می‌تواند منجر به «خودبیگانگی» شود؛ یعنی احساس گسسـت از احساسـات، نیازها و آرمان‌های واقعی فرد (اریکسـون، ۱۹۶۸). در این حالت نوجوان آن‌قدر با نسخه دیجیتال و نمایشی خود یا دیگران مشغول می‌شود که ارتباطش را با کانون درونی کنترل و اراده خویش از دست می‌دهد. وقتی «خود» واقعی تضعیف یا گم شود، دیگر دلیلـی محکـم بـرای کنترل رفتار در راسـتای تحقق آن خود باقی نمی‌مانـد و تمایلات آنی به راحتی غلبه می‌کنند.

۲. آسیب‌های هیجانی

آسـیب‌های هیجانـی ناشـی از اعتیـاد به فضای مجـازی، دومین مجـرای عمده تضعیف خودمهارگری در نوجوانان اسـت. خودمهارگری صرفاً یک فرایند سـرد شناختی نیست؛ بلکه

مستلزم ظرفیت بالای تنظیم و مدیریت هیجانات است. فضای مجازی با ایجاد آشفتگی و بی‌ثباتی در نظام عاطفی نوجوان، توانایی او برای کنترل تکانه‌های هیجانی و انتخاب واکنش‌های سازنده را به شدت کاهش می‌دهد. افزایش استرس و اضطراب از شایع‌ترین این آسیب‌هاست. مکانیسم اصلی، ایجاد «ترس از در حاشیه ماندن» است. نوجوان در حالت وابستگی به شبکه‌های اجتماعی به‌طور مداوم نگران از دست دادن رویدادها، گفتگوها یا فرصت‌های ارتباطی است. این نگرانی دائم، سیستم عصبی را در حالت آماده‌باش مزمن قرار می‌دهد و موجب افزایش سطح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول می‌شود (آندریاسن و همکاران، ۲۰۱۷). یک نوجوان مضطرب، منابع روانی کمتری برای مقاومت در برابر وسوسه‌ها دارد. اضطراب، ظرفیت شناختی را اشغال می‌کند و فرد را مستعد تصمیم‌گیری‌های تکانشی (به‌عنوان مثال چک کردن وسواس‌گونه گوشی برای آرامش موقت) برای کاهش فوری این تنش می‌نماید. بنابراین این حالت هیجانی بازداری رفتاری را که لازمه خودمهارگری است، تحلیل می‌برد.

ایجاد افسردگی نیز پیوند عمیقی با استفاده افراطی از فضای مجازی دارد. دو عامل کلیدی در این رابطه عبارتند از: مقایسه اجتماعی منفی و انزوای واقعی. نوجوان با مشاهده نمایش اغراق‌آمیز موفقیت‌ها و شادکامی دیگران در شبکه‌های اجتماعی، احساس ناکافی بودن و حقارت می‌کند. از سوی دیگر جایگزینی تعاملات عمیق چهره‌به‌چهره با ارتباطات سطحی مجازی، منجر به احساس تنهایی و بی‌معنایی می‌شود (کاک، ۲۰۱۱). افسردگی با ایجاد خلق پایین، بی‌انگیزگی و احساس درماندگی، اراده فرد برای هر گونه تلاش آگاهانه برای کنترل رفتار را از بین می‌برد. فرد افسرده فاقد انرژی و امیدی است که لازمه به تأخیر انداختن لذت‌های آنی برای دستیابی به اهداف بزرگتر است.

از سوی دیگر عدم توانایی در مدیریت هیجان‌ها، نتیجه مستقیم مواجهه با سیلاب عاطفی فضای مجازی است. این فضا نوجوان را در معرض طیف گسترده و سریعی از هیجانات شدید (خبرهای ناگوار، محتوای خشن، طنز، تحریکات جنسی) قرار می‌دهد؛ بدون آنکه فرصت پردازش و هضم عاطفی کافی فراهم کند. در نتیجه نظام تنظیم هیجان

در نوجوان که هنوز در حال تکامل است، در معرض اختلال قرار می‌گیرد و کارکرد آن تضعیف می‌شود. نوجوان یاد می‌گیرد به جای مهار، تنها به هیجانات پاسخ دهد. این موضوع در تعاملات آنلاین (مانند ارسال پیام‌های پرخاشگرانه در هنگام خشم) و نیز در زندگی واقعی (عدم تحمل ناکامی‌های کوچک) نمود پیدا می‌کند. فردی که نتواند خشم، غم یا حسادت خود را تعدیل کند، قادر به اعمال خودمهارگری در لحظات بحرانی نخواهد بود. در نهایت ایجاد یأس و ناامیدی چرخه معیوب ناتوانی را تکمیل می‌کند. فضای مجازی اغلب انتظارات غیر واقع‌بینانه ایجاد می‌کند (مانند موفقیت سریع، شهرت آسان یا روابط ایده‌آل) و زمانی که واقعیت زندگی نوجوان با این استانداردهای دست‌نیافتنی سنجیده می‌شود، احساس شکست و ناامیدی مداوم به وجود می‌آید. پژوهش‌ها نشان می‌دهند مواجهه مکرر با محتوای تحریک‌کننده و ایده‌آل‌گرایانه این فضا می‌تواند به احساس ناتوانی و بی‌ارزشی بینجامد (حسینی و همکاران، ۱۴۰۰). یأس، دشمن خودمهارگری است؛ زیرا فرد با این باور که تلاش‌هایش بی‌ثمر است، هیچ دلیلی برای کنترل خود و پیگیری اهداف بلندمدت نمی‌بیند. در نتیجه به لذت‌ها و فرارهای آنی و آسان‌تر روی می‌آورد.

۳. آسیب‌های رفتاری

آسیب‌های رفتاری ناشی از فضای مجازی، سومین و ملموس‌ترین مجرای کاهش خودمهارگری است. این آسیب‌ها نمود عینی و عملی تخریب‌هایی است که در سطوح شناختی و هیجانی رخ می‌دهد و در قالب الگوهای رفتاری ناسازگار و خودتخریبگر بروز می‌یابند. این رفتارها نه تنها پیامد ضعف خودمهارگری هستند؛ بلکه با تشدید و نهادینه کردن این ضعف، یک چرخه معیوب را تکمیل می‌کنند. کاهش تعامل اجتماعی واقعی، یکی از نخستین و جدی‌ترین این آسیب‌هاست. اعتیاد به فضای مجازی، زمان و انرژی روانی لازم برای برقراری و حفظ روابط عمیق، چهره‌به‌چهره و مبتنی بر همدلی را از نوجوان می‌گیرد. ارتباطات مجازی اغلب سطحی، فوری و فاقد پیچیدگی‌های عاطفی تعاملات واقعی هستند (بوید و الیسون، ۲۰۰۷). نوجوانی که ساعت‌های طولانی را در فضای مجازی سپری می‌کند، به‌تدریج مهارت‌های اجتماعی ضروری مانند گوش دادن فعال، تفسیر زبان بدن،

مدیریت تعارض و ابراز وجود مناسب را از دست می‌دهد. این انزوا و ضعف در مهارت‌های بین‌فردی، دو پیامد مخرب برای خودمهارگری دارد: اولاً حمایت اجتماعی که می‌تواند در کنترل رفتارهای پرخطر نقش نظارتی و اصلاحی داشته باشد، تضعیف می‌شود. ثانیاً فرد فرصت‌های کمتری برای تمرین و تقویت خودمهارگری در بستر چالش‌برانگیزترین موقعیت‌ها یعنی تعاملات انسانی واقعی پیدا می‌کند. در نتیجه او در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی پیچیده، مستعد واکنش‌های تکانشی یا انزوا می‌شود.

همچنین افزایش رفتارهای اعتیادگونه خود به‌عنوان نمونه‌ای اعلای فقدان خودمهارگری، همزمان علت و معلول این ضعف است. فضای مجازی با طراحی مبتنی بر جلب توجه و ایجاد عادت، رفتاری مشابه مکانیسم‌های اعتیاد به مواد را فعال می‌کند. پاداش‌های متغیر و غیرقابل پیش‌بینی (مانند دریافت لایک یا پاسخ به یک پیام) سیستم دوپامینی مغز را به شدت تحریک و فرد را وادار به جستجوی مداوم می‌کند (گریفیتز، ۲۰۰۵). نوجوانی که در دام این چرخه افتاده باشد، حتی با آگاهی از پیامدهای منفی (مانند افت تحصیلی یا مشاجره خانوادگی)، قادر به قطع یا کاهش استفاده نیست. این «ناتوانی در توقف» علی‌رغم آگاهی از آسیب، تعریف کلاسیک نقص در خودمهارگری است. این الگو تنها به استفاده از اینترنت محدود نمی‌ماند و می‌تواند به سایر حوزه‌های زندگی مانند مصرف غذاهای ناسالم، خریدهای تکانشی یا تعلل مداوم تعمیم یابد؛ چراکه مغز به الگوی «میل شدید ـ عمل تکانشی ـ پاداش فوری» عادت کرده است.

در این حیطه، تکبرورزی (خودبزرگ‌بینی) و خشونت از دیگر تظاهرات رفتاری آسیب‌زا هستند که در ویژگی‌های خاص فضای مجازی ریشه دارند. تکبرورزی می‌تواند ناشی از ایجاد یک «خود ایده‌آل» و نمایشی در فضای مجازی باشد. نوجوان با دستچین کردن و چینش جنبه‌های مثبت زندگی خود در معرض دید عموم، ممکن است به‌تدریج دچار تصور غلط و اغراق‌آمیزی از اهمیت و برتری خود شود. این حس کاذب تحمل نقد، پذیرش شکست و همدلی با دیگران را که همگی مستلزم مهار نفس هستند؛ دشوار می‌کند. از سوی دیگر خشونت و پرخاشگری کلامی در فضای مجازی (قلدری سایبری و اظهارنظرهای توهین‌آمیز)

به‌دلیل کاهش بازداری‌های اجتماعی ناشی از ناشناسی نسبی و عدم مواجهه مستقیم با پیامدهای عاطفی عمل به شدت تسهیل می‌شود (فلود، ۲۰۰۹). نوجوان یاد می‌گیرد که می‌تواند بدون مهار معمول اجتماعی، خشم و نفرت خود را فوراً ابراز کند. تمرین این الگوی رفتاری بدون بازداری در فضای مجازی، آستانه پرخاشگری او را در زندگی واقعی نیز پایین می‌آورد و توانایی او را برای مهار خشم و حل مسالمت‌آمیز تعارضات به شدت کاهش می‌دهد (خانیکی، ۱۳۹۰ و معمار، ۱۳۹۱).

راهکارهای ارتقای خودمهارگری و پیشگیری از آسیب‌ها

با توجه به یافته‌های پژوهش، مقابله با آسیب‌های فضای مجازی نیازمند یک رویکرد جامع و چندسطحی است. بر اساس نظر داوران و ضرورت تخصصی بودن نوشتار، راهکارهای پیشنهادی در سه سطح «فردی»، «خانوادگی» و «نهادی ـ آموزشی» تبیین می‌شوند تا مرز میان مداخلات فردی و برنامه‌ریزی‌های کلان مشخص شود.

۱. راهکارهای سطح فردی: بازسازی نظام شناختی و هیجانی نوجوان

در این سطح، هدف اصلی توانمندسازی درونی نوجوان برای مدیریت تکانه‌ها و ارتقای مهارت‌های خودتنظیمی است.

الف) مداخلات شناختی و اصلاح الگوهای فکری: مداخلات مبتنی بر رویکرد شناختی ـ رفتاری (CBT) می‌تواند در شناسایی و اصلاح الگوهای فکری ناسالم که در فضای مجازی تقویت می‌شوند، مؤثر واقع شود. این فرایند شامل آموزش «خودنظارتی» برای ثبت افکار خودایند منفی (مانند ترس از حاشیه ماندن یا FOMO) و سپس «ارزیابی و چالش با افکار» است. نوجوان در این سطح می‌آموزد که بازنمایی‌های مجازی، برشی انتخابی از واقعیت هستند و نباید مبنای مقایسه اجتماعی قرار گیرند. جایگزینی افکار سازنده به جای شناخت‌های تحریف‌شده، منجر به تقویت انعطاف‌پذیری شناختی و در نتیجه ارتقای سطح خودمهارگری می‌شود.

ب) توسعه سواد رسانه‌ای انتقادی: این راهکار بر ارتقای آگاهی نوجوان نسبت به «اقتصاد توجه» و ساختار فنی رسانه‌ها تمرکز دارد (خانیکی، ۱۳۹۰). نوجوان باید درک کند

که پلتفرم‌ها از طریق الگوریتم‌ها و پاداش‌های متغیر، برای جلب حداکثری توجه طراحی شده‌اند. درک این موضوع که «توجه» یک کالای باارزش است، نگرشی فعال و نقادانه در نوجوان ایجاد می‌کند و انگیزه درونی او را برای مقاومت در برابر طراحی‌های اعتیادآور پلتفرم‌ها افزایش می‌دهد.

ج) مدیریت هیجانات و تکنیک‌های آرام‌سازی: با توجه به اینکه هیجانات شدید، منابع شناختی لازم برای خودمهارگری را مصادره می‌کنند (دایموند، ۲۰۱۳)، آموزش تکنیک‌های تنظیم هیجان ضروری است. این مداخلات شامل «برچسب‌زنی هیجانی» برای تمایز میان حسادت، تنهایی و اضطراب (حسینی و همکاران، ۱۴۰۰) و نیز راهبردهای «بازاندیشی مجدد شناختی» است. استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی مانند تنفس دیافراگمی و ذهن‌آگاهی (Mindfulness) به نوجوان ابزاری می‌دهد تا پیش از واکنش نشان دادن به محرک‌های مجازی، سطح برانگیختگی خود را کاهش دهد و فضای لازم برای یک انتخاب آگاهانه را فراهم آورد (کابات‌زین، ۲۰۰۳؛ گروس، ۲۰۱۵).

۲. راهکارهای سطح خانوادگی: اصلاح بافت تربیتی و محیطی

خانواده به‌عنوان محیطی که بیشترین تأثیر را بر رفتارهای زیربنایی نوجوان دارد، باید در دو محور اصلاح شود:

الف) الگوسازی فعال و مدیریت دیجیتال: نقش والدین به‌عنوان الگوی رفتاری درونی‌شده انکارناپذیر است (ناصری، ۱۳۹۵). والدین از طریق رعایت قوانین دیجیتالی (مانند عدم استفاده از گوشی در زمان‌های جمعی) و مدیریت آشکار هیجانات خود در موقعیت‌های استرس‌زا، درس عملی خودمهارگری را به نوجوان می‌آموزند. استفاده از رویکرد «ما» ی مشترک به جای دستورات یک‌طرفه، مقاومت نوجوان را کاهش می‌دهد و پذیرش قوانین محدودکننده را تسهیل می‌کند (باقری و همکاران، ۱۴۰۰).

ب) جایگزینی فعالیت‌های اجتماعی و مهارت‌محور: یکی از علل اصلی پناه بردن به فضای مجازی، خلأ فعالیت‌های جایگزین است. تقویت فعالیت‌های جسمانی گروهی، ورزش‌های تیمی و مشارکت‌های اجتماعی داوطلبانه افزون بر ارضای نیاز به تعلق اجتماعی در محیط

واقعی، ترشح اندورفین را افزایش و تمایل به رفتارهای اعتیادگونه را کاهش می‌دهد (طاهری میمندی، ۱۴۰۲). همچنین تشویق به یادگیری مهارت‌های خلاقانه (هنر، موسیقی، صنایع دستی) که نیازمند صبر و تمرکز هستند، مستقیماً به تقویت عضله خودمهارگری نوجوان کمک می‌کند (حسینی جیردهی و همکاران، ۱۳۹۹).

۳. راهکارهای سطح نهادی، آموزشی و معنوی

این راهکارها معطوف به نهادهای متولی تعلیم و تربیت و زمینه‌های فرهنگی ـ اعتقادی جامعه است.

الف) برنامه‌ریزی آموزشی و مشاوره‌ای در مدارس: نهاد آموزش و پرورش باید با برگزاری کارگاه‌های تعاملی و بهره‌گیری از اپلیکیشن‌های خودیاری، مهارت‌های اجرایی مغز (تمرکز، حافظه و کنترل تکانه) را در دانش‌آموزان تقویت کند. مداخلات مشاوره‌ای باید به نوجوان کمک کند تا میان هویت واقعی و هویت دیجیتال خود تمایز قائل شود و از غرق شدن در تأییدات مجازی مصون بماند.

ب) بهره‌گیری از ظرفیت‌های تربیتی و معنوی: در بافت فرهنگی ایران، آموزه‌های معنوی قوی‌ترین منبع درونی برای خودمهارگری محسوب می‌شوند (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۰). تبیین مفهوم «تقوا» نه به‌عنوان یک محدودیت، بلکه به‌عنوان یک «مهارت عملی خودنظارتی» (مانند تقوای اجتماعی در گروه‌های مجازی یا تقوای زمانی در مدیریت وب‌گردی)، یک ناظر درونی پایدار ایجاد می‌کند. پرورش معنویت شخصی و باور به حضور خداوند، نوجوان را از نیاز مداوم به پاداش‌های بیرونی بی‌نیاز و قدرت بازدارندگی او را در برابر تکانه‌های آسیب‌زا مستحکم می‌کند (مطهری، ۱۳۷۵؛ رعد:۱۳ ، ۲۸).

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تبیین نقش آسیب‌های فضای مجازی در کاهش خودمهارگری نوجوانان نشان داد که این پدیده را نمی‌توان به‌صورت تک‌عاملی و صرفاً در قالب «افزایش مدت استفاده» تحلیل کرد؛ بلکه مسئله اصلی در سازوکارهای چندلایه‌ای نهفته است که به‌طور هم‌زمان در سه سطح شناختی، هیجانی و رفتاری فعال می‌شوند. تحلیل یافته‌ها بیانگر

آن است که فضای مجازی با بهره‌گیری از الگوهای طراحی مبتنی بر پاداش فوری، تحریک‌پذیری مداوم و جریان بی‌وقفه اطلاعات، ساختارهای بنیادین نظام خودتنظیمی نوجوان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و در صورت تداوم، چرخه‌ای تقویت‌شونده از تضعیف خودمهارگری ایجاد می‌کند.

در سطح شناختی قرار گرفتن مستمر در معرض محرک‌های سریع و متغیر، کارکردهای اجرایی مغز ازجمله بازداری پاسخ، کنترل توجه، حافظه فعال و انعطاف‌پذیری شناختی را فرسوده می‌کند. این تضعیف شناختی موجب کاهش توان نوجوان در پیش‌بینی پیامدهای بلندمدت رفتار، ارزیابی انتقادی محتوا و اتخاذ تصمیم‌های سنجیده می‌شود. افزون بر این، بازنمایی‌های گزینشی و گاه غیرواقعی از سبک زندگی، موفقیت و هویت در شبکه‌های اجتماعی، فرایند شکل‌گیری خودپنداره منسجم را مختل و مقایسه اجتماعی مداوم را به یک عادت ذهنی تبدیل می‌کند؛ عادتی که به‌طور مستقیم با افت خودمهارگری و افزایش رفتارهای تکانشی مرتبط است.

در سطح هیجانی، فضای مجازی با ایجاد محیطی رقابتی و مبتنی بر بازخوردهای سریع زمینه اضطراب عملکرد، احساس ناکافی بودن و ترس از دست دادن فرصت‌ها (FOMO) را فراهم می‌آورد. وابستگی به لایک، کامنت و میزان دیده‌شدن، نظام پاداش روانی نوجوان را به تأیید بیرونی گره می‌زند و در صورت کاهش بازخورد، احساس ناکامی و بی‌ارزشی را تشدید می‌کند. این وضعیت منابع هیجانی فرد را تحلیل می‌برد و ظرفیت او را برای تنظیم خشم، حسادت، ناامیدی یا تنهایی کاهش می‌دهد. در نتیجه نوجوان برای کاهش تنش روانی، مجدداً به همان محیط مجازی پناه می‌برد و چرخه وابستگی تقویت می‌شود.

در سطح رفتاری، پیامدهای شناختی و هیجانی یادشده در قالب الگوهای عینی بروز می‌یابد؛ ازجمله کاهش تعاملات چهره‌به‌چهره، ضعف مهارت‌های ارتباطی، افزایش رفتارهای تکانشی آنلاین، بی‌حوصلگی در فعالیت‌های نیازمند تمرکز طولانی‌مدت و گرایش به ارضای فوری خواسته‌ها. در چنین شرایطی «تأخیر در پاداش» که یکی از شاخص‌های اصلی خودمهارگری است، جای خود را به الگوی «تحریک ـ پاسخ فوری» می‌دهد و ارزش تلاش تدریجی و هدف‌گذاری بلندمدت تضعیف می‌شود.

بر اساس این تحلیل چندسطحی، روشن است که مداخله در این مسئله نیز باید ماهیتی چندبعدی و هماهنگ داشته باشد. در سطح فردی تقویت مهارت‌های شناختی، آموزش تنظیم هیجان و ارتقای سواد رسانه‌ای انتقادی می‌تواند توانمندی نوجوان را برای مواجهه فعال و انتخابگرانه با فضای مجازی افزایش دهد. در سطح خانوادگی الگوسازی رفتاری والدین، مدیریت مشترک مصرف رسانه و ایجاد فعالیت‌های جایگزین در محیط واقعی، بستر تمرین عملی خودمهارگری را فراهم می‌کند. در سطح نهادی و آموزشی، گنجاندن برنامه‌های آموزشی درباره اقتصاد توجه، مهارت‌های زندگی، حل مسئله و تفکر انتقادی در نظام آموزشی، نقش پیشگیرانه‌ای ایفا خواهد کرد. همچنین سیاستگذاری فرهنگی در مسیر تولید محتوای سالم، آگاه‌سازی والدین و مربیان و طراحی برنامه‌های حمایتی برای نوجوانان می‌تواند از گسترش پیامدهای منفی پیشگیری کند.

در مجموع یافته‌های این پژوهش تأکید می‌کند که خودمهارگری در عصر دیجیتال یک مهارت ایستا و فردی نیست؛ بلکه قابلیتی پویا و وابسته به بافت اجتماعی و فرهنگی است. اگر مداخلات علمی، سیاستگذاری هوشمندانه و همکاری نظام‌مند میان خانواده، مدرسه و نهادهای فرهنگی به‌صورت هم‌افزا عمل کنند، می‌توان ضمن بهره‌گیری از ظرفیت‌های مثبت فضای مجازی از تضعیف نظام خودتنظیمی نوجوانان جلوگیری کرد و زمینه رشد متعادل و سالم آنان را در بستر جامعه دیجیتال فراهم ساخت.

فهرست منابع

الف) منابع فارسی

۱. باقری، مسعود، شهلا معظمی، آذر علی‌نژاد و سیدمهدی منصوری (۱۴۰۰)، «راهکارهای برون‌رفت از آسیب‌های سلطه فضای مجازی بر کودکان و نوجوانان»، دستاوردهای نوین در حقوق عمومی، دوره ۲، ش ۷، ص ۵۱ـ۶۷.

۲. باسیتی، شهرام و محمدهادی محتشمی (۱۴۰۰)، «اثر ابعاد شناختی و رفتاری اضطراب اجتماعی بر استفاده آسیب‌زای اینترنتی با میانجی‌گری نقش جنسیت»، پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، دوره ۱۱، ش ۴۳، ص ۹۶ـ۱۷۲.

۳. سمیعیانی، محمد و حمیدرضا حاجی محمدجواد خشکه (۱۴۰۱)، «تبیین فرصت‌ها، چالش‌ها و کارکردهای فضای مجازی در ساحت تربیت سیاسی و اجتماعی»، فصلنامه تربیت اسلامی، دوره ۱۱، ش ۳۵، ص ۱۱۳ـ۱۳۰.

۴. حسینی اسفیدواجانی، مطهره‌السادات، رضا قربان‌جهرمی، فریبرز درتاج و سیدبشیر حسینی (۱۴۰۲)، «هیجان‌های منفی، ترس از در حاشیه ماندن و قربانی قلدری سایبری: یک مدل معادلات ساختاری برای نوجوانان»، پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، دوره ۱۱، ش ۴۹، ص ۶۴ـ۹۳.

۵. حسینی جیردهی، حسین، محمد باوندپوری و سیدزکریا محمودی رجا (۱۳۹۹)، «واکاوی نقش شبکه‌های اجتماعی در شکل‌گیری هویت اجتماعی»، سامانه مدیریت نشریات علمی، دوره ۱۶، ش ۷، ص ۲۲ـ۵۸.

۶. خانیکی، هادی و مهدی بابائی (۱۳۹۰)، «فضای سایبر و شبکه‌های اجتماعی (مفهوم و کارکردها)»، فصلنامه انجمن ایرانی مطالعات جامعه اطلاعاتی، دوره ۱، ش ۱، ص ۷۱ـ۹۶.

۷. رفیعی‌هنر، حمید (۱۳۹۰ش)، روان‌شناسی مهار خویشتن با نگرش اسلامی، تهران: انتشارات اطلاعات.

۸. شجاعی، محمدصادق (۱۳۹۲ش)، درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی، قم: انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

۹. شهابی، محمود و قدسی بیات (۱۳۹۱)، «شبکه‌های اجتماعی مجازی و کاربران جوان؛ از تداوم زندگی واقعی تا تجربه جهان وطنی»، نشریه مجلس و راهبرد، دوره ۱۹، ش ۶۹، ص ۱۵۱ـ۱۸۰.

۱۰. طاهری میمندی، احمد (۱۴۰۲)، «فضای مجازی، چالش‌ها، فرصت‌ها و تهدیدهای آن برای تحول در تعلیم و تربیت»، دومین همایش انجمن فلسفه تعلیم و تربیت ایران، تهران.

۱۱. معمار، ثریا، صمد عدلی‌پور و فائزه خاکسار (۱۳۹۱)، «شبکه‌های اجتماعی مجازی و بحران هویت (با تأکید بر بحران هویتی ایران)»، مطالعات و تحقیقات اجتماعی در ایران، دوره ۱، ش ۴، ص ۱۵۵ـ۱۷۶.

۱۲. مطهری، مرتضی، (۱۳۷۵ش)، تعلیم و تربیت در اسلام، تهران: انتشارات صدرا.

۱۳. ناصری، محمدرضا، (۱۳۹۵ش)، فضای مجازی، خانواده: فرصت‌ها و تهدیدها، تهران: انتشارات عابد.

ب) منابع لاتین

1. Andreassen, C. S., et al. (2017), The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem, *Personality and Individual Differences*, 64, 7-11.
2. Castells, M., (2001), *The Internet Galaxy: Reflections on the Internet, Business, and Society*, Oxford University Press.
3. Chassiakos, Y. L. R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., & Cross, C., (2016), Children and adolescents and digital media, *Pediatrics*, 138 (5), e20162593.
4. Diamond, A., (2013), Executive functions, *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168.
5. Griffiths, M. D., (2005), *A* 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework*, Journal of Substance Use*, 10 (4), 191–197.
6. Gross, J. J., (2015), Emotion regulation: Current status and future prospects, *Psychological Inquiry*, 26 (1), 1–26.
7. Hu, Y., Long, Q., Lyu, H., Zhou, Y., & Chen, J., (2020), Alterations in prefrontal cortex and anterior cingulate cortex in internet addiction: A voxel-based morphometry study, *Brain Imaging and Behavior*, 14 (1), 1–9.
8. Kabat-Zinn, J., (2003), Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 144–156.
9. Koc, M., (2011), Internet addiction and psychopathology, TOJET: *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10 (1).
10. Loh, K. K., & Kanai, R., (2016), How has the Internet reshaped human cognition?*, The Neuroscientist*, 22 (5), 506–520.
11. Luna, B., et al., (2010), Maturation of cognitive processes from late childhood to adulthood, *Child Development*, 81 (4), 1357–1371.
12. Posner, M. I., & Rothbart, M. K., (2007), Research on attention networks as a model for the integration of psychological science, *Annual Review of Psychology*, 58, 1–23.
13. Takeuchi, H., Taki, Y., Hashizume, H., Asano, K., Asano, M., Sassa, Y., … & Kawashima, R., (2018), The impact of frequency of internet use on cognitive development in adolescence: Evidence from a longitudinal study, *Developmental Psychology*, 54 (5), 882–897.
14. Young, K. S., (2015), The evolution of Internet addiction, *Addictive Behaviors*, 64, 229–232.