مجله علمی پژوهش در روانشناسی، علوم تربیتی و علوم اجتماعی ، شماره ۱۷ ، پاییز ۱۳۹۸جلد۳، ص ۸۶-۷۷

http://www.jisc.ir

فضای مجازی و آسیب های روانی - اجتماعی مربوطه

مجله علمی پژوهش در روانشناسی، علوم تربیتی و علوم اجتماعی (سال پنجم)
شماره ۱۷ / پاییز ۱۳۹۸ / ص ۸۶-۷۷

ازیتا جهانگرد[1]

[1]کارشناس ارشد روانشناسی عمومی از دانشگاه سیستان و بلوچستان

نویسنده مسئول:

ازیتا جهانگرد

چکیده

فضای مجازی آنقدر در دوره ی کنونی در روابط و مسائل روزمره افراد ورود پیدا کرده که می توان گفت تمامی افراد ناگزیر به استفاده از این فضا هستند دسترسی آسان و بدون دردسر، سهولت ارتباط، جستجوی پنهان، ارتباط با افراد مختلف و هویت پنهان، همه ویژگی های منحصربه‌فردی است که افراد گوناگون را به استفاده هر چه بیشتر از این رسانه سوق می دهد و امکان عبور از مرزهای اخلاقی را بیشتر می کند. امروزه با توجه به نقشی که تاکنون در ابعاد مختلف زندگی داشته است، نمی توان آن ها را نادیده گرفت. در حال حاضر فضای مجازی ابزاری مناسب برای توسعه ی افکار و اندیشه های بشری محسوب می شود به شرط آن که در راه صحیح استفاده شود. افراد باید برای ورود به دنیای مجازی اطلاعات کافی در اختیار داشته باشند تا دچار مشکلات مالی و اجتماعی نشوند.از زمانی که فضای مجازی وارد فضای زندگی انسان شده تا به امروز، علی رغم تمام محاسن و مزایای آن، یکسری دغدغه‌ها و نگرانی‌هایی را بر افراد تحمیل نموده است و باعث فضای مجازی و آسیب های روانی - اجتماعی فراوانی شده است موضوعی که در تمام جوامع موضوعیت داشته و محدود به جامعه و یا اقلیتی خاص نمی‌شود. با توجه به اهیمت موضوع و نگرانی های ایجاد شده از این فضا در این پژوهش با روش تحلیلی – توصیفی به بررسی فضای مجازی و آسیب های روانی - اجتماعی مربوطه پرداخته می شود و در پایان راهکارهایی برای مقابله با آن ارائه می شود.

کلید واژه ها

فضای مجازی، جامعه ، آسیب های روانی، روابط اجتماعی، تأثیرات اجتماعی.

مجله علمی پژوهش در روانشناسی، علوم تربیتی و علوم اجتماعی ، شماره ۱۷ ، پاییز ۱۳۹۸جلد۳، ص ۸۶-۷۷

http://www.jisc.ir

مقدمه

گسترش فناوری های نوین در عرصه الکترونیک و رایانه در چند دهه گذشته، موجب پدیدار شدن انواع و اقسام لوازم و برنامه های الکترونیکی و رایانه ای از جمله اینترنت، تلفن همراه، ماهواره و بازی های رایانه ای در جهان شده است.انکارناپذیر است که این تحولات و پیشرفت ها زندگی بشر را چندین برابر آسان تر کرده و مزایای فراوانی به همراه داشته است، اما در آن سوی سکه نمی توان از آسیب های ناشی از این فناوری ها نیز غافل بود.کودکان عصر حاضر مانند کودکان نسل های گذشته نیستند که تنها با بازی کردن با همسالانشان و تماشای کارتون های تلویزیونی سرگرم شوند، تقریبا تمامی آنان از جریان فناوری به گونه ای متاثر هستند.صرف نظر از کاربرد وسیع این ابزارها، آنچه امروزه کاربرد وسیعی یافته و بخش مهمی از فعالیت های روزمره افراد را پوشش می دهد، اینترنت و فضای مجازی است . اینترنت مجموعه پایان ناپذیری از پایگاه های داده است که اطلاعات مختلف و متنوع فردی و جمعی را در خود جمع آورده است و هر روز نیز گسترش می یابد.

سهولت گفت وگو و تبادل اطلاعات با دیگران از طریق چت و سرعت تبادل اطلاعات و ناشناخته ماندن مبادله کنندگان از مهمترین ویژگی های فضای مجازی است.این شبکه جهانی در حال گسترش، روی دیگری نیز دارد و آن وجود خطرات بالقوه است که گاهی می تواند به خساراتی بزرگ و جبران ناپذیر برای فرد و جامعه مبدل شود. فضای مجازی نسل جدیدی از فضای روابط اجتماعی هستند که با اینکه عمر خیلی زیادی ندارند، توانسته اند به خوبی در زندگی مردم جا باز کنند. مردم بسیاری در سنین مختلف و از گروه های اجتماعی متفاوت در فضای مجازی کنار هم آمده اند و از فاصله های بسیار دور در دنیای واقعی، از این طریق با هم ارتباط برقرار می کنند. امروزه روش های ارتباطی با دیگران از طریق اینترنت افزایش یافته است. پست الکترونیک، پیام های کوتاه، چت روم ها، وب پایگاه ها و بازی ها، روش هایی برای گسترش و حفظ روابط اجتماعی شده اند. روزانه نزدیک به چهارصد میلیون نفر در سراسر دنیا از اینترنت استفاده می کنند و یکی از کاربردهای اصلی اینترنت، برقراری ارتباط اجتماعی با دیگران است. شاید عیب اصلی ارتباط های اینترنتی آن است که ارتباط در فضای مجازی، اساساً بر متن استوار است و بنابراین، از نشانه های بصری و شنیداری در تعامل های رو در رو بی بهره است.امروزه خانواده ایرانی در سبد فرهنگی خود مواجه با شبکه‌های ماهواره‌ای، فضای مجازی، رسانه‌های مدرن و ... است که هر کدام به نوبه خود بخشی از فرآیند تأثیرگذاری در خانواده را هدف گرفته‌اند. بعضی از شبکه‌های ماهواره‌ای که به طور تخصصی تمام تمرکز خود را بر مقوله خانواده نهاده است و پیام مشترک برنامه‌های این شبکه‌ها عبارتند از: "ترویج خانواده‌های بی‌سامان ولجام گسیخته در مقابل ساختار خانواده، عادی سازی خیانت همسران به یکدیگر، عادی جلوه‌دادن روابط جنسی دختر و پسر پیش از ازدواج، ترویج فرهنگ هم‌باشی به جای ازدواج و عادی جلوه‌دادن سقط جنین برای دختران" پیامدهای مواجهه مخاطبان ایرانی با برنامه‌های شبکه‌های ماهواره‌ای دغدغه‌های بسیاری را برای جامعه کارشناسی ایجاد کرده است. بسیاری از کارشناسان خانواده و بهداشت جنسی از برنامه‌ریزی برای تأثیر فرهنگی این سریال‌ها در عادی‌سازی خیانت زوجین به یکدیگر می‌گویند. افزون بر شبکه‌های ماهواره‌ای ما مواجه با سیل عظیم دی‌وی‌دی‌های سریال‌های خارجی هستیم که بخش عمده این سریال‌ها در مقوله زن و خانواده با ترویج فرهنگ بی‌حیایی و بی‌عفتی و عادی‌سازی مقوله خیانت، عشق‌های ضربدری، مثلثی و... قصد همراه کردن مخاطب با خود را دارد و ممکن است مخاطب با دریافت پیام این سریال‌ها، با محتوای ارائه شده آنها احساس هم‌ذات‌پنداری کند.گسترش فضای مجازی در حوزه رابطه فرزندان و والدین نیز تغییراتی بوجود آورده است که از جمله آن به کاهش نقش خانواده به عنوان مرجع، کاهش ارتباط والدین با فرزند، شکاف نسلی به دلیل رشد تکنولوژی، از بین رفتن حریم بین فرزندان و والدین و ایستادن در برابر یکی از والدین یا هر دو را می‌توان نام برد. در بحث ازدواج‌ها نیز مسائلی چون ناپایداری ازدواج‌ها، تغییر الگوی همسرگزینی، نداشتن مهارت‌هایی برای ازدواج ناتوانی والدین برای آموزش به فرزندان، افزایش روابط دختر و پسر در زمان نامزدی بدون عقد، تمایل به دریافت مهریه‌های سنگین، بالا رفتن سن ازدواج و افزایش تنوع‌طلبی جنسی مردان و ... را می‌توان اشاره کرد. تغییراتی که در حوزه دینی در جامعه رخ داده، کاهش آموزه‌های دینی در خانواده، دوری خانواده از شریعت، کم‌رنگ‌شدن حریم‌های دینی در روابط خانوادگی است.علاوه بر شبکه‌های ماهواره‌ای و مجموعه دی‌وی‌دی‌ها، مخاطب ایرانی با رسانه‌های مدرن از قبیل اینترنت و تلفن همراه که مجهز به امکانات پیامک وبلوتوث است نیز مواجه است، سبد فرهنگی خانواده ایرانی

دچار تغییرات فراوانی شده است که همگی به نوعی مروج سبک زندگی مدرن است که خاستگاه این نوع سبک زندگی تمدن غربی است و ترویج این شیوه از زندگی، لاجرم تمام مؤلفه‌های معرفتی تمدن غرب را شایع می‌سازد و موجب می‌گردد بی‌سامانی در فرهنگ مسائل جنسی در کشور افزایش یابد. حال با توجه به مقدمه فوق، این سوال مطرح می شود که تأثیرات روانی- اجتماعی فضای مجازی چیست و چگونه می توان از تأثیرات زیانبار آن پیشگیری نمود؟

تعریف سلامت روان

از دید کارشناسان سلامت روان مفهومی است که چگونگی تفکر، احساس و عملکرد ما را در مواجه با موقعیت- های زندگی نشان میدهد. سلامت روانی همان رفتار موزون و هماهنگ با جامعه، شناخت و پذیرش واقعیت های اجتماعی و قدرت سازگاری با آنها و ارضای نیازهای خویشتن به طور متعادل است. همچنین بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی(۱۹۹۰)، سلامت روان: شامل آسایش ذهنی، احساس خودتوان-مندی، خودمختاری، کفایت، درک هم بستگی بین نسلی و شناخت توانایی خود در محقق ساختن ظرفیت های عقلی و هیجانی خویش است.(www.who.int)

مفهوم شبکه‌های اجتماعی

اصطلاح شبکه‌های اجتماعی را برای نخستین بار چی‌ای‌بارنزدر سال ۱۹۵۴ طرح کرد و از آن پس به‌سرعت به شیوه‌ای کلیدی در تحقیقات و مطالعات بدل گشت. در تئوری شبکه اجتماعی سنتی، یک شبکه اجتماعی به این صورت تعریف می شود که یک مجموعه-ای از نهادهای اجتماعی که شامل مردم و سازمان ها که به‌وسیله مجموعه ای از روابط معنی دار اجتماعی به‌هم متصل اند و با هم در به اشتراک‌گذاشتن ارزش ها تعامل دارند.شکل سنتی خدمت شبکه اجتماعی بر انواع روابط هم‌چون دوستی ها و روابط چهره به چهره متمرکز است اما خدمات شبکه اجتماعی امروزه بیشتر بر جامعه مجازی آنلاین و ارتباطات کامپیوتر واسط متمرکز است. (بوید و الیسون، ۲۰۱۰: ۲۱۲)

شبکه‌های اجتماعی اینترنتی پایگاه یا مجموعه پایگاه‌هایی هستند که امکانی فراهم می‌آورد تا کاربران بتوانند علاقه‌مندی‌ها، افکار و فعالیت‌های خودشان را با دیگران به اشتراک بگذارند و دیگران هم این افکار و فعالیت‌ها را با آنان سهیم شوند. یک شبکه اجتماعی، مجموعه ای از سرویس های مبتی بر وب است که این امکان را برای اشخاص فراهم می‌آورد که توصیفات عمومی یا خصوصی برای خود ایجاد کنند، یا با دیگر اعضای شبکه ارتباط برقرار کنند، منابع خود را با آن‌ها به اشتراک بگذارند و از میان توصیفات عمومی دیگر افراد، برای یافتن اتصالات جدید استفاده کنند. به‌طور کلی در تعریف شبکه های اجتماعی می توان گفت شبکه های اجتماعی سایت هایی هستند که از یک سایت ساده مانند موتور جستجوگر با اضافه شدن امکاناتی مانند چت و ایمیل و امکانات دیگر خاصیت اشتراک گذاری را به کاربران خود ارائه می دهند. شبکه های اجتماعی، محل گردهمایی صدها میلیون کاربر اینترنت است که بدون توجه به مرز، زبان، جنس و فرهنگ، به تعامل و تبادل اطلاعات می‌پردازند. در واقع شبکه های اجتماعی برای افزایش و تقویت تعاملات اجتماعی در فضای مجازی طراحی شده ند.(کاپلاین و هاین لین، ۲۰۱۰: ۲۲۸).

فضای مجازی و سلامت روان

کارشناسان معتقدند ارتباط- های اجتماعی از طریق فضای مجازی ضعیف-تر از ارتباط- های واقعی است و در دراز مدت به انزوای اجتماعی، افسردگی و به مخاطره افتادن سلامت روان افراد- می انجامد. مطالعات انجام شده نشان داده اند این افراد، در روابط اجتماعی مهارت های لازم را ندارند و از آسیب پذیری بالا و سلامت و بهداشت روانی پایین، رنج می برند.(ابراهیمی و همکاران،۱۳۹۰)

تهدید سلامت روان به دلیل استفاده بیش از حد از فضای مجازی

تنهایی، افسردگی، اضطراب،پرخاشگری،طلاق ،دوستان ناباب،از بین رفتن حریم ها ، عزت نفس پایین و... برخی از مشکلات احتمالی است که افراد در استفاده بیش از حد از فضای مجازی بصورت آنلاین با آن مواجه هستند. کارشناسان معتقدند زمان بیش از حد بر روی فضای مجازی می-تواند به افراد آسیب برساند. پیشنهاد کارشناسان این است که افراد باید در مورد سلامت روان خود بخصوص اگر بیش از ۴ ساعت در روز در مقابل صفحه نمایش(کامپیوتر، تماشای تلویزیون و بازی های ویدئویی) قرار گیرند، نگران باشند. کارشناسان می گویند افراد که زمان بیشتری را در مقابل صفحه نمایش صرف کرده اند تمایل به تجربه سطوحی بالاتری از پریشانی روحی، اضطراب و افسردگی را دارند و در استفاده بیش از ۴ ساعت این تمایل منفی شدیدتر دیده می- شود. این کارشناسان می- افزایند: افزایش زمان استفاده از صفحه نمایش و قرار گرفتن در معرض رسانه- ها با کاهش احساس پذیرش اجتماعی و افزایش احساس تنهایی و مشکلات ارتباطی و .. همراه است و فعالیت- های اینترنتی خاص مانند سایت- های شبکه- های اجتماعی و بازی- های چند نفره آنلاین با سطوح پایین-تر از سلامت همراه بوده است.(ناجی، ۱۳۹۵)

در شکل زیر درصد استفاده افراد از شبکه های مجازی در ایران را نشان می دهد که نشان دهنده استفاده بسیار زیاد کاربران ایرانی از برخی از شبکه ها مانند تلگرام و فیس بوک است و این شبکه ها نقش زیادی در تهدید سلامت روان و مخاطرات اجتماعی بین افراد دارد.



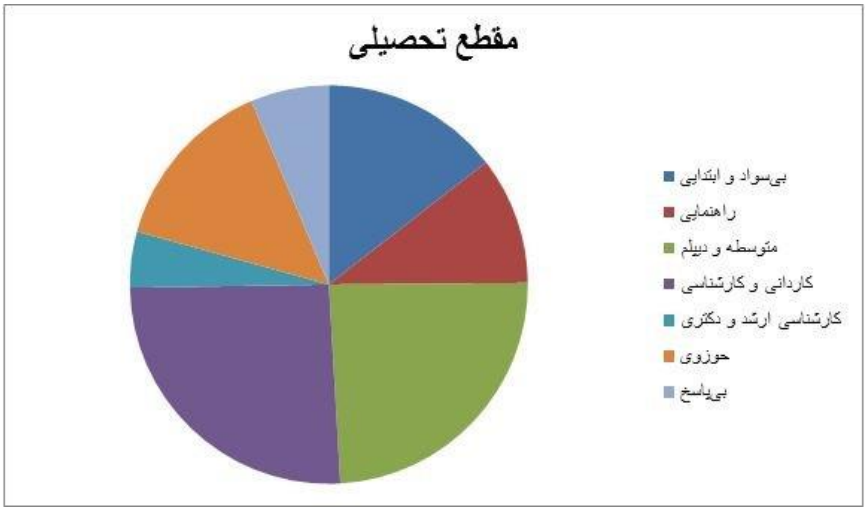
شکل ۱: درصد استفاده افراد از شبکه های مجازی در ایران

تاثیرفضای مجازی بر دانش آموزان ونارضایتی های خانوادگی

یکی از بزرگترین مسائل اجتماعی که جوامع امروزی به آن مبتلا می باشند ضعف بنیاد خانواده است. از آنجایی که مشکلات خانواده ها به صورت ناهنجاری های اجتماعی بروز می کند خانواده و سلامت آن از اهمیت فوق العاده ای برخوردارمی باشد. آماده کردن فرزندان برای پذیرش مسئولیت های اجتماعی یکی از وظایف مهم و اساسی خانواده ها به شمار می رود. جوانان باید بتوانند به خصوص برای زندگی های مشترک آماده شوند و سعی نمایند روابط خود را با پیرامون شان در حد متعارف و قابل قبولی تنظیم نمایند.صرف نظر از آمار و ارقام بالا و روز افزونی که در مسایلی مانند بالا رفتن سن ازدواج ، طلاق، فرار از منزل، فحشا و سایر مسایل خانوادگی وجود دارد، سرد شدن ارتباطات عاطفی و نارضایتی ها از زندگی خانوادگی است که باعث ناکامی ها و شکست های بزرگی در زندگی جوانان شده است. اینها نشان از مشکلات عمیقی در سطح خانواده دارد که به نوعی باید ریشه یابی و درمان شوند. یکی از زمینه های اصلی در بروز مشکلات خانوادگی و اصولاً نارضایتی از زندگی مشترک، فضای مجازی است که تحت تأثیر تولیدات رسانه ای بوجود آمده و باعث آن گردیده تا

سطح توقع و ارضاء از زندگی های مشترک را به خصوص در میان نسل جوان بالا ببرد. تحت تأثیر این فضا آنچه جوان باید از زندگی مشترک انتظار داشته باشد به نوعی تحریف می شود. لذت و صمیمیتی که از برنامه ها و محتویات رسانه ها مانند فیلم ها و سریال ها در اذهان جوانان نقش می بندد تا حد بسیار زیادی در زندگی طبیعی قابل دست یابی نخواهند بود و این می تواند تبعات زیانباری برای آینده جوانان به همراه داشته باشد.(زاهدی ،۱۳۸۴)

در شکل زیر میزان استفاده دانش آموزان مقاطع تحصیلی مختلف از فضای مجازی نشان داده شده است که گویای استفاده زیاد و در معرض خطر بودن دانش آموزان است:



شکل ۱: استفاده دانش آموزان مقاطع تحصیلی مختلف از فضای مجازی

بحران هویت و اختلال در شکل گیری شخصیت افراد با فضای مجازی

عناصر سه گانه هویت، یعنی: شخص، فرهنگ و جامعه، هر یک در تکوین شخصیت فرد نقش مهمی را ایفا می‌کنند. هویت شخصی، ویژگی بی‌همتای فرد را تشکیل می‌دهد. هویت اجتماعی در پیوند با گروه‌ها و اجتماعات مختلف قرار گرفته و شکل گیری آن، متأثر از ایشان است. و در نهایت، هویت فرهنگی، برگرفته از باورهایی است که در عمق وجود فرد به واسطه تعامل او با محیط پیرامون و آموزه‌های آن، از بدو تولد تا کهنسالی جای گرفته است. از آن جا که فضای سایبری، صحنه ای فرهنگی و اجتماعی است که فرد خود را در موقعیت‌های متنوع، نقش‌ها و سبک‌های زندگی قرار می دهد، خود زمینه ای است برای آسیب پذیری شخصیت کاربر که در نتیجه، موجب چند شخصیتی شدن کاربر خواهد شد. در فضای سایبر بیش از آن که هویت ظاهری فرد مطرح گردد، درون مایه‌های افراد بروز می‌کند. هر کس در صدد بیان اندیشه‌ها و علاقه مندی‌های خویش است. مطرح نشدن هویت شخصی و مشخصات فردی در اینترنت موجب تقویت شخصیت‌های چندگانه و رشد و استحکام آن می‌گردد. جوانان در این محیط از آسیب پذیری بیشتری برخوردارند و به ویژه در دورانی که هویت آنان شکل می‌گیرد، این خطر پر رنگ تر می‌شود. (آدریان، ۲۰۱۱)

با امکانات و گزینه‌های فراوانی که رسانه‌های عمومی از جمله اینترنت در اختیار افراد می‌گذارند، آنان دائماً با محرک‌های جدید و انواع مختلف رفتار آشنا می‌شوند. چنین فضایی هویت نامشخص و پیوسته متحولی را می آفریند، یعنی اینترنت یک صحنه اجتماعی است که فرد را در موقعیت های متنوع نقش ها و سبک های زندگی، قرار می دهد و از آن تأثیر می پذیرد (اکبری،۱۳۹۰).

واقعیت این است که از نظر صاحبنظران جامعه شناسی، شکل گیری هویت افراد تحت تأثیر منابع گوناگونی است. عمده ترین این منابع خانواده، رسانه های گروهی، مدرسه و گروه همسالان است. "از این میان رسانه های گروهی با توجه به گستره نفوذ و فراگیری آن اهمیت ویژه ای یافته اند. گسترش تلویزیون های ماهواره ای موجب شده است شکل گیری نظام شخصی و هویت دانش آموزان تحت تأثیر عوامل متعدد و گاه متعارض قرار گیرد" (صبوری خسروشاهی،۱۳۸۶).

خشونت و پرخاشگری افراد با استفاده از فضای مجازی

فکر و اندیشه مانند بذری است که در زمین مستعد ذهن امکان رشد می یابد. عجیب اینکه ذهن استعداد رشد هر نوع اندیشه ای را دارد، خواه اندیشه های منفی و مخرب یا اندیشه های مثبت و سازنده، بنابراین هر بذر اندیشه که در این زمین مستعد کاشته شود یا ناخواسته در زمین ذهن بیفتد و فرصت رشد پیدا کند، به زودی به ثمر می نشیند و محصول خود را تولید می کند و به صورت عمل و رفتار، اوضاع و شرایط تجلی می یابد.اندیشه های مثبت و سازنده میوه های مفید به بار می آورند و منجر به عادات پسندیده و رفتار آرام می شوند. حاصل اندیشه های منفی و مخرب، عادت های زیانبار خواهد بود. انسان محصول اندیشه های خود را برداشت می کند، خواه نیک، خواه پلید.(خرازانی، ۱۳۹۵)

امروزه فضای مجازی تأثیرات نامطلوبی در بروز رفتارهای هیجانی پرخاشگرانه در بین افراد علیه دیگران به وجود آورده است. این فضا، علیرغم جذابیت ها، سرگرمی‌ها و پاسخ به کنجکاوی‌های علمی مانند فیلم و بازی‌های رایانه‌ای، روح و روان افراد را به مخاطره می‌اندازد.از جمله آسیب‌هایی که افراد در فضای مجازی با آن روبه‌رو هستند، خشونت و پرخاشگری است. پرخاشگری مجازی، مجموعه اعمالی است که افراد به منظور آزار و اذیت دیگران، در فضای مجازی انجام می‌دهند و بسیاری از شبکه‌های اجتماعی بستر مناسبی برای بروز این خشونت‌هاست. هرزه‌نگاری و شهوت‌نگاری، خشونت علیه زنان و کودکان، تهدید افراد و توهین به اشخاص از جمله رایج‌ترین خشونت‌ها در فضای سایبری است و با توجه به تحقیقات انجام‌گرفته در خصوص نوجوانان هرزه‌نگاری و توهین به اشخاص، بیشترین فراگیری را دارد.(اکبری ، ۱۳۹۰)

تاثیر فضای مجازی بر روابط اجتماعی و تمرکز در افراد

موفقیت و کامیابی حاصل اندیشه های سرشار از شهامت، اعتماد به نفس، عزم و اراده استوار است. اگر اندیشه انسان، توانمند و قدرتمند باشد انسان توانمند و قدرتمند است، اگر اندیشه های انسان حقیر و سست باشد انسان حقیر، ضعیف و سست خواهد بود. اندیشه های لبریز از اعتمادبه نفس، عزت نفس و قدرت اراده، انسانی با عزت نفس و اعتمادبه نفس بالا و اراده ای پولادین می سازد که هیچ کاری برای او محال و نشدنی نیست و دست یافتن به هیچ هدفی دور از دسترس نیست. انسان خلاق، با هوش و ذکاوت محصول اندیشه های سرشار از خلاقیت، هوش و ذکاوت است.اندیشه انسان یکی از عوامل مهم و اثر گذار بر سطح انرژی های فردی، موفقیت ها و شکست های وی است به این ترتیب که اندیشه های مثبت، مهرآمیز، خیرخواهانه، سرشار از توانمندی، هوش و خلاقیت بر شما اثر مثبت دارد و سطح انرژی های شما را بالا می برد، برعکس اندیشه های منفی، بدبینی ها، احساس تنفر از خود و دیگران، حسادت، خشم و هرگونه اندیشه حقیر و سست بر شما اثر تخریبی می گذارد و سطح انرژی های شما را به شدت کاهش می دهد و انرژی زیادی از انسان می گیرد. لازم است انسان وجود خود را از این اندیشه ها و احساسات منفی که مانع رشد و شکوفایی استعدادهای او می شود دور نگه دارد.(زاهدی ،۱۳۸۴)

تحقیقات نشان می‌دهد که استفاده زیاد از اینترنت با پیوند ضعیف اجتماعی مرتبط است. بر عکس کاربرانی که از اینترنت کم‌تر استفاده می‌کنند، به طور قابل ملاحظه‌ای با والدین و دوستان‌شان ارتباط بیش‌تری دارند.رشد چشم‌گیر استفاده از اینترنت غیرقابل کتمان است. امروزه پژوهش‌گران تعابیر مختلفی را از جمله اعتیاد اینترنتی، وابستگی اینترنت، اعتیاد تکنولوژیکی، کاربرد مشکل‌ساز اینترنت،

آسیب‌شناسی کاربرد اینترنت، اختلال اعتیاد اینترنت به کار می‌برند و مطالعات گسترده‌ای در این زمینه درحال انجام است.در بین مسائل و مشکلات روانی اجتماعی جوانان استفاده‌ی بیش از حد از اینترنت از موارد مهم و اساسی است که مانند تمام اعتیادهای دیگر با علائمی از قبیل اضطراب، احساس تنهایی، افسردگی، کج‌خلقی، ضعف اعتماد به نفس و ... همراه است. این نوع اعتیاد نیز نه فقط پیامدهای روانی اجتماعی دارد، بلکه در جنبه‌های جسمی، مالی و فرهنگی نیز آسیب‌های زیادی را بر جوانان تحمیل می‌کند. نبود روابط پایدار و صمیمی با دیگران، نداشتن اعتماد به نفس و به طور کلی، شکست در عرصه‌های گوناگون زندگی، زمینه را برای گرایش افراد به اینترنت فراهم می‌کند. نتایج پژوهش یانگ (۱۹۹۷) در این زمینه نشان داد یکی از دلایل مهم اعتیاد به اینترنت در افرادی که روابط عمومی کم‌تری دارند، به‌دست‌آوردن حمایت‌های اجتماعی است.استفاده‌ی کنترل نشده از اینترنت به‌ویژه وقتی با دیگر فناوری‌ها از قبیل تلفن همراه باشد افراد را در معرض خطر اثرات مضر آن بر تکامل فیزیکی، اجتماعی و روانی قرار می‌دهد. که از آن‌ها می‌توان به مشکلات بینایی، صدمات سیستم اسکلتی، چاقی، اثر بر مهارت‌های اجتماعی، مشکلات ارتباطی در خانواده و اعتیاد الکترونیکی اشاره کرد.(محسنی ،۱۳۸۸)

اختلال خواب با استقاده از فضای مجازی

رشد روزافزون شبکه‌های اجتماعی در فضای مجازی باعث شده تا این شبکه‌ها به وسیله ارتباطی ضروری تبدیل شوند و با توجه به تاثیر این شبکه‌ها در فعالیت‌های روزمره افراد گمان نمی‌رود که استفاده از آن‌ها در آینده‌ای نزدیک کاهش یابد و این خود کاربران هستند که باید آگاهانه تصمیم بگیرند که به چه نحوی در مسیر صحیح و سالم و در جهت تعالی فهم و خرد جمعی از این شبکه‌ها استفاده نمایند.اختلالات خواب (Sleep disorder)مانند زیاد یا کم خوابیدن، پریدن از خواب، نرفتن به مرحله خواب عمیق و سخت به خواب رفتن است. این اختلالات می‌تواند ناشی از بیماریهای روانپزشکی مانند اضطراب، بیماریهای سیستم تنفسی (خرناس) یا به عنوان نوعی بیماری سالمندان باشد. از مهم‌ترین اختلالات خواب بی‌خوابی و فلج خواب یا بختک است. اعتیاد به فضای مجازی و اینترنت موجب افزایش اختلال خواب در جامعه شده است که این مساله تنها به کشور ما اختصاص ندارد و در تمام جهان به یک مساله تبدیل شده است.(جلیلی ۱۳۹۲)

راه کارهای پیشگیرانه برای مقابله با گرایش افراد به استفاده نابجا از فضای مجازی

نتایج به دست آمده از تحلیل مربوط به مهمترین راه کار های پیشگیرانه برای مقابله با گرایش افراد به استفاده نابجا از فضای مجازی نشان می دهد که از دیدگاه کارشناسان مهمترین راه کارهای پیشگیرانه برای مقابله با گرایش افراد به استفاده زیاد و نابجا از فضای مجازی به ترتیب اولویت عبارتند از:

- در نظر گرفتن واحدهای درسی در دوه های مختلف تحصیلی برای آشنایی با انواع جرم ها و روش های محافظت از خود
- کشاندن جوانان به محیط های انتخابی و جایگزین نمودن لیستی از انتخاب های صحیح
- در نظر گرفتن نظام ارزشی و انگاره های ملی و دینی در تولید محتوای اینترنتی
- آموزش والدین در مدارس از طریق انجمن اولیاء و مربیان
- توجه با خانه و خانواده و حقوق بانوان.
- ایجاد بسترهای آموزشی برای زوجین در طول زندگی برای جلوگیری از کشمکش و طلاق مؤثر بر تربیت فرزندان.
- توجه حاکمیتی به اهمیت سرمایه گذاری های فرهنگی برای نسل جاری و جوان در رسانه های گروهی.
- ایجاد مراکز ترقیبی آموزش زوجین برای تربیت مناسب تر فرزندان و ادامه ی پروسه ی آموزش پدران و مادران در مقاطع تحصیلی، بلوغ جسمی، ازدواج و. ..
- توجه به لزوم آموزش مهارت های زندگی به پسران و دختران برای آشنایی با وضعیت مردان و زنان از نظر روحی و جسمی با تبیین نیاز آنان به هدف و نیز اثرمسائل جنسی در تثبیت وضعیت زندگی زناشویی زوجین.
- ایجاد و استقرار مداوم مراکز مددکاری حرفه ای در تمامی محل ها با توجه به فراوانی جمعیتی آن منطقه.
- ایجاد بسترهای مناسب ازدواج جوانان با تشویق و ترقیب برای برپایی سنت مقدس پیامبر اکرم (ص) یعنی تشکیل خانواده و زندگی مشترک

نتیجه گیری

ارتباط از طریق فضای مجازی در سال های اخیر جایگاه قابل توجهی در بین نسل جوان جامعه ما پیدا کرده است. شبکه های اجتماعی در ابعاد مختلف زندگی افراد (فردی و اجتماعی) تأثیرگذارند. در شکل دهی به هویت نقش دارند و حتی روی ابعاد اقتصادی و اجتماعی و سیاسی جوامع هم تأثیرگذارند. امروزه با توجه به نقشی که تاکنون در ابعاد مختلف زندگی داشته اند، نمی توان آن ها را نادیده گرفت. در حال حاضر اینترنت ابزاری مناسب برای توسعه ی افکار و اندیشه های بشری محسوب می شود به شرط آن که در راه صحیح استفاده شود. افراد باید برای ورود به دنیای مجازی اطلاعات کافی در اختیار داشته باشند تا دچار مشکلات مالی و اجتماعی نشوند. ارتباطات سالم در فضای مجازی و لزوم هوشیاری جوانان و خانواده ها نسبت به تهدیدات فضای سایبری در درجه ی نخست اولویت قرار دارد. پیشگیری از آسیب های اجتماعی و توجه والدین به رفتار فرزندان بسیار مهم می باشد و برای جلوگیری از هم پاشیدگی خانواده ها، والدین باید تا حدودی به فناوری های روز دنیا مسلط باشند و آگاه باشند که تغییر در رفتار فرزندان به معنای ایجاد تغییر در طرز فکر آنهاست و هنگامی که بنیان فکری و شخصیت آنها به صورت ناصحیح شکل گیرد، راه نفوذ شیادان به حریم خصوصی افراد و محیط امن خانواده باز می شود. لذا، چنانچه خانواده ها نسبت به شیوه های جدید ارتباط فرزندان خود آگاهی و شناخت کافی و لازم را داشته باشند، از انجام بسیاری از جرایم و ارتباطات پنهانی آنان جلوگیری به عمل می آید.

پیشنهادات

۱. آشنایی با افراد ناشناس در فضای مجازی را زمینه ارتباطات خارج از این فضا مانند دوستی وازدواج قرار ندهیم، این هم از آسیب های جدی و پردامنه دنیای اینترنت بوده، که گاه موجب اغفال جوانان شده، یا مواردی از آن ها که به قصد ازدواج مسیر ارتباط را ادامه دادند، و به آسیب های متعددی گرفتار شدند .

۲. استفاده از سایت ها و مجموعه های علمی شناخته شده داخلی و بین المللی مرتبط با رشته و علایق علمی، فرهنگی و اجتماعی راهکاری موثر در سلامت روانی افراد جامعه خواهد بود. امروز در دنیا و ازجمله در ایران پایگاه های بسیار ارزشمندی در حوزه های مختلف علمی، اجتماعی و صنفی طراحی و راه اندازی شده است. که برای سلیقه ها وگرایش های مختلف جامعه قابل استفاده است .

۳. با توجه به اینکه بیشتر استفاده کنندگان از فضای مجازی نوجوانان و جوانان هستند، فرهنگ سازی برای کاهش پیامدهای آن ضروری است. لذا اطلاع رسانی، آموزش نحوه استفاده صحیح از این فناوری می تواند مؤثر واقع گردد.

۴. استفاده از ظرفیت هایی همچون رسانه های دیداری و شنیداری، روزنامه ها، مجلات، نشریات برای نهادینه شدن فرهنگ سایبری.

۵. برگزاری جلسات آموزشی از سوی مصادر امور فرهنگی در شهرستان ها به منظور آشنا نمودن و اطلاع رسانی به والدین در مورد فناوری های جدید به ویژه اینترنت و شبکه های اجتماعی مجازی.

۶. برگزاری کلاس های آموزشی در مدارس جهت آگاهی دادن به نوجوانان و جوانان در مورد مزایا و معایب فناوری های جدید و نحوه ی استفاده ی صحیح از آنها.

۷. تشویق به شرکت در فعالیت های اجتماعی و تقویت این گونه رفتارها توسط والدین.

۸. وضع قوانین سختگیرانه تر جهت برخورد با مجرمان جرایم اینترنتی و اجرایی نمودن این قوانین.

۹. آگاهی و هوشیاری بیشتر پلیس سایبری در مورد انواع جدید جرایم رایانه ای و اقدام در جهت نا کارآمد کردن دسیسه های دشمنان در این زمینه.

۱۰. پخش آگهی های آموزنده از سوی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در رادیو و تلویزیون در جهت افزایش آگاهی خانواده ها در خصوص خطرات ناشی از اینترنت.

۱۱. گذراندن اوقات بیشتری با فرزندان در فضای بیرون از خانه به طوری که فرزندان از نظر عاطفی، احساس خلأ نکنند و جهت جبران این کمبود به فضای مجازی پناه نبرند.

۱۲. پخش برنامه های کوتاه آموزشی درباره مزایا و معایب اینترنت از زبان ورزشکاران و هنرمندان محبوبی که عموما جوانان آنها را الگوی خود قرار می دهند.

۱۳. طراحی بازی های رایانه ای به گونه ای که در آنها انواع خطرات موجود در فضای مجازی و راهکارهایی جهت آشنایی و مقابله با آنها تعبیه شده است.

۱۴. ساخت و پخش فیلم ها و سریال هایی با موضوع اینترنت و مزایا و معایب آن.

۱۵. استفاده از آموزه های دینی از جمله امر به معروف و نهی از منکر به عنوان نوعی کنترل اجتماعی توسط هر شخص.

۱۶. هنجارسازی های مثبت و ترویج فرهنگ استفاده از اینترنت و فضای مجازی.

۱۷. توصیه میشود مسئولان آموزش و پرورش منطقه از طریق برگزاری کلاسها و کارگاههای آموزشی والدین را با عواقب استفادهٔ خودسرانهٔ فضای مجازی آشنا کند.

منابع

۱. اکبری، ابوالقاسم؛ اکبری، مینا. (۱۳۹۰). آسیب شناسی اجتماعی. تهران: انتشارات رشد و توسعه.

۲. رحیمی، محمد. (۱۳۹۰). عوامل اجتماعی مؤثر بر شکاف نسلی؛ مطالعه موردی شهر خلخال. پایان نامه کارشناسی ارشد جامعه شناسی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.

۳. زاهدی .محمد جواد(۱۳۸۴) فرهنگ علوم اجتماعی- نوشتهٔ گولد و کولب -نشر مازیار- چاپ دوم

۴. صادقیان، عفت. (۱۳۸۴). تأثیر اینترنت بر کودکان و نوجوانان. تهران: مجله الکترونیکی نما. شماره ۴.

۵. صبوری خسروشاهی، حبیب. (۱۳۸۶). بررسی آسیب های اجتماعی اینترنت، دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی.

۶. کشتی ارای، نرگس؛ اکبریان، اکرم. (۱۳۹۰). عصر مجازی و چالش های پیش رو، اولین کنفرانس بین المللی شهروند مسئول.

۷. ناجی، مهدی (۱۳۹۵)، سلامت روانی کودکان و نوجوانان در فضای مجازی، پژوهش خبری صدا و سیما

۸. ابراهیمی، قربانعلی و همکاران،(۱۳۹۰). بررسی جامعه شناختی میزان اعتیاد به اینترنت و همبسته های اجتماعی آن(مطالعه موردی دانشجویان دانشگاه آزاد شهر بابل. مجموعه مقالات برگزیده همایش منطقه ای آسیب های اجتماعی نوپدید.دفتر تحقیقات کاربردی و معاونت اجتماعی نیروی انتظامی استان مازندران ص ۱۷

۹. خرازانی، سید حمید،(۱۳۹۵)، رابطهٔ استفاده از فضای سایبر با گرایش دانش آموزان به خشونت،فصلنامه علمی پژوهشی پژوهش های اطلاعاتی و جنایی شماره ۴۱ دوره یازدهم بهار ص ۱۶۱

۱۰. محسنی ، دوران ، سهرابی ، منوچهر ، بهزاد ، محمد هادی (۱۳۸۸) « بررسی اثرات استفاده از اینترنت بر انزوای اجتماعی کاربران اینترنت » ، تهران .

11. www.who.int
12. Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2010). Social network sites: Definition, history, and scholarship. Journal of Computer-Mediated Communication, 13(1), article 11. http:// jcmc.indiana.edu/vol13/issue1/boyd.ellison.html (access: Apr. 22, 2010)
13. Kaplan, Andreas M. and Haenlein, Michael, (2010) Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media, Business Horizons, Vol. 53, Issue 1, p. 5968-
14. ·Adrian, A. (2011), "No One Knows You Are a Dog: Identity and Reputation in Virtual Words", Computer Law and Security Report, Vol. 24: 366- 374.