

فرصت‌ها و تهدیدهای فضای مجازی و تأثیرات آن بر سلامت روان

امیرحسین مهدی مقدم^۱، زکیه حویزائی^۲، مریم کوتی^۳

۱. دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان امام رضا (ع) اندیمشک، خوزستان، ایران. (نویسنده مسئول).

۲. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اهواز، خوزستان، ایران.

۳. کارشناسی ارشد تاریخ تشیع، دانشگاه پیام نور تهران جنوب، تهران، ایران.

فصلنامه ایده‌های نو در تعلیم و تربیت، دوره سوم، شماره ششم، بهار ۱۴۰۲، صفحات ۴۳-۵۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۲/۱۴

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۲/۱۲

چکیده

فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی پدیده‌ای نوظهور و مملو از فرصت‌ها و تهدیدها است. اینترنت طی سالیان اخیر با زندگی بشر درهم آمیخته شده است و زندگی تمامی انسان‌ها را تحت تأثیر قرار داده است. هدف از پژوهش حاضر بررسی فرصت‌ها و تهدیدهای فضای مجازی و تأثیر آن بر سلامت روان می‌باشد. این پژوهش به روش کیفی و برای جمع‌آوری اطلاعات آن مروری بر منابع مکتوب مرتبط در این زمینه شده است؛ که پس بررسی منابع و مقالات معتبر به یک طبقه‌بندی و دسته‌بندی منسجم رسیدیم. فضای مجازی و اینترنت بخشی از زندگی روزمره انسان‌ها را در بر گرفته است و البته رسانه‌ها و فضای مجازی امروزه موضوع تربیت فرزندان و تأثیر گذاشتن این فضا بر روی فرزندان را به موضوعی نگران‌کننده برای خانواده‌ها تبدیل کرده است همچنین فضای مجازی بر سلامت روان افراد هم بسیار تأثیرگذار است که باید با شناخت فرصت‌ها و تهدیدهای فضای مجازی و اثرات آن بتوان از فضای مجازی در جهت مثبت استفاده کرد.

واژه‌های کلیدی: فضای مجازی، سلامت روان، فرصت‌ها و تهدیدها.

فصلنامه ایده‌های نو در تعلیم و تربیت، دوره سوم، شماره ششم، بهار ۱۴۰۲

مقدمه

در عصر حاضر شاهد ترقی و پیشرفت هر روزه تکنولوژی می باشیم. یکی از این حوزه ها که با سرعت سرسام آوری در حال متحول شدن است حوزه کامپیوتر و فضای مجازی است. واقعیت این است که این تکنولوژی در عین حال که باعث راحتی شده مشکلاتی را نیز به وجود آورده است. این مشکلات نه ناشی از ماهیت این امکانات بلکه ناشی از اقدامات اشخاصی است که از این فضای مجازی سوءاستفاده نموده و جرائم و تخلفاتی را در این حوزه مرتکب می شوند. جاعلین، سارقین، کلاه برداران و سایر مجرمین که با این علوم آشنایی دارند از این طریق مرتکب جرائم موردنظر خود می شوند و سلامت این حوزه را به شدت تهدید می کنند. اینترنت در همه جا حضور دارد، در خانه، مدرسه، در محل کار و در مرکز خرید و فروش و با پیدایش اینترنت و توسعه و گسترش دامنه آن به اقصی نقاط جهان، این فناوری که تا سال ۱۹۹۱ صرفاً در اختیار مراکز پژوهشی بود، کاربردهای جدید و متنوعی پیدا کرد. تقاضای فزاینده به فناوری، رایانه و نفوذ گسترده اینترنت، بسیاری از افراد را با اختلال بهداشت روانی و ارتباطات ناشی از ابتلا به اعتیاد رایانه مواجه ساخته است. ممکن است به نظر عادی به نظر برسد که مدام با گوشی یا کامپیوتر؛ در اینترنت چرخ بزنید، اما زمانی که بدون فکر بالا و پایین کردن اینترنت به حالت اجباری تبدیل می شود، یا بیش از حد به اینترنت یا سایر خدمات آنلاین وابسته هستید، ممکن است به اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی مبتلا باشید. همه ما شنیده ایم که گذراندن زمان زیاد جلوی صفحه نمایش برای سلامتی ما چندان خوب نیست. امروزه اعتیاد به اینترنت عنوان یک اختلال روان شناختی در علم روان شناسی و پزشکی مطرح شده است. به طوری که متخصصان بالینی مواردی از این اختلال را در کلینیک های خود گزارش می کنند و این اختلال، به عنوان شکل جدیدی از اعتیاد در سال های اخیر توجه پژوهشگران را در حوزه روان شناسی، روان پزشکی، جامعه شناسی و حوزه های علمی دیگر به خود جلب کرده است. اعتیاد به اینترنت مشکلی است که در جوامع و فرهنگ های مختلف به چشم می خورد شیوع این مسئله باعث شده است که شناسایی علل، پیامدها و عوارض آن توسط محققان و متخصصان پیگیری و مورد پژوهش قرار گیرد.

فرزاد سهیلی و نازنین ملکیان (۱۳۹۹). در مقاله ای تحت عنوان بررسی سلامت روان در نوع ارتباطات مجازی و ارائه مدل ارتباطی کاربران شبکه های اجتماعی دریافتند که ۹۵ درصد بین سلامت روان و نوع ارتباطات مجازی رابطه معنی دار معکوس و منفی وجود دارد. بر اساس مدل معادلات ساختاری متغیر سلامت روان با ضریب تأثیر ۰/۶۷، با متغیر نوع ارتباطات مجازی رابطه یک سو به داشت.

رضا جعفری هرنندی و سوسن بهرامی (۱۳۹۸). در مقاله ای تحت عنوان تأثیر اعتیاد اینترنتی، سلامت روانی و معنوی دانشجویان دانشگاه قم دریافتند که بهره وری دانشجویان در استفاده بیش از حد از اینترنت پایین می آید. آن ها حتی در صورت کناره گیری از اینترنت دچار علائم اختلال می شوند. هدایت نظری و همکاران (۱۳۹۶). در مقاله ای تحت عنوان بررسی شیوهی زندگی متأثر از فضای مجازی و تأثیر آن بر سلامت روان (مطالعه موردی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان در سال ۱۳۹۴) یافتند که بین شیوهی زندگی متأثر از فضای مجازی و سلامت روان رابطه معنادار و مستقیم وجود دارد.

معنای مجاز

مجاز در لغت به معنای نقل کردن از جا یا چیزی به جا یا چیز دیگر است. ریشه این واژه در فعل «جاز» است؛ اما در اصطلاح ادبی مجاز در مقابل حقیقت به کار می رود. به عنوان نمونه وقتی می گوییم «علی شیر است»، نقل معنای انسانی مثل علی به حیوانی چون شیر را مجازی می گویند. البته در این نقل لازم است بین علی و شیر مشابهتی وجود داشته باشد تا مجاز میسر شود. در این مثال، شجاعت و صف مشترک میان علی و شیر است (رضانژاد، ۱۳۶۷). در ادبیات و علم بلاغت، مجاز صنعتی است که هم در شعر و هم در فن بیان به کار می رود. معمولاً در ادبیات مجاز را به دو نوع عقلی و لفظی تقسیم می کنند. مجاز عقلی به معنای نسبت دادن چیزی به چیزی است که در حقیقت از آن او نیست. مجاز عقلی صرفاً در ترکیب به کار می رود؛ به عنوان مثال، «این قفس مرا را کشت» نمونه ای از مجاز عقلی است. مجاز لفظی آن است که یک لفظ در معنای غیرحقیقی خود به کار رود. در همه صورت های مجاز لازم است رابطه ای بین معنای حقیقی و معنای مجازی وجود داشته باشد تا معنای ثانوی قابل فهم شود. این رابطه معنایی را «علاقه» نامیده اند که شامل مواردی چون: علاقه لازمیت و ملزومیت، علاقه صفت و موصوف، علاقه تشبیه، علاقه مضاف و مضاف الیه و ... می شود (مهدی

زاده سراج، ۱۳۷۹). برخی از فلاسفه همچون علامه طباطبائی از مقوله مجاز در مباحث فلسفی استفاده کرده اند. علامه در نظریه مشهور اعتباریات خود به تحلیل معنای مجاز می پردازد و تحلیلی از آن ارائه می دهد که در این نظریه به کار می رود. از نظر ایشان مجاز نوعی اعتبار است. اعتبار عبارت است از دادن حد (تعریف) چیزی به چیز دیگر در مقام عمل؛ یعنی شیئی را که حقیقتاً مصداق یک مفهوم نیست، مصداق آن قرار دهیم تا در عمل آثاری را بر آن مترتب سازیم. به عنوان نمونه، ایشان معتقدند وقتی می گوییم «علی شیر است»، «علی» را که در حقیقت مصداق لفظ «شیر» نیست، مصداق این مفهوم قرار می دهیم تا شجاعت او را به دیگران بگوییم؛ بنابراین در اینجا غرضی عملی دنبال می شود (لاریجانی، ۱۳۹۴). در مجموع از نظر علامه مجاز در اعتباریات اغراض عملی را دنبال می کند و هدف از آن کشف واقع نیست. از آنجاکه مجاز با قوه وهم و خیال رابطه دارد، به کار بردن این مقوله در نظریه اعتباریات علامه نیز ارتباطی با کشف واقعیت ندارد. علامه از نظریه اعتباریات در جهت توجیه انگیزه آدمی برای عمل استفاده می کند.

برای مشخص نمودن کاربرد واژه مجاز در فضای مجازی لازم است ابتدا فضای مجازی را تعریف کرده و با آثار آن نیز آشنا شویم (شرف، ۱۳۹۹).

فضای مجازی

فضای مجازی اصطلاحی جدید و زاده دوران معاصر است. به طور کلی این اصطلاح مفهومی نو است که با شیوه زندگی و تفکر دوران معاصر مبتنی بر تکنولوژی نوین اطلاعاتی در ارتباط نزدیک است. برای بیان این مفهوم گاهی از واژه سایبر نیز استفاده می شود و در کل منظور، فضای کاری و زندگی مبتنی بر رایانه و اینترنت است که متفاوت با فضای واقعی و ارتباطات فیزیکی بوده و خود سازنده یک فضای جغرافیای جدید اما مجازی است. در یک تعریف ساده می توان گفت، این فضا در حقیقت ارتباط داخلی عمده افراد بشر را از طریق کامپیوتر و ارتباطات از راه دور، بدون در نظر گرفتن جغرافیای فیزیکی به عهده دارد. به بیان دیگر؛ فضای مجازی، جهان ذهنی اطلاعات و شبکه های الکترونیکی است که با اینترنت قابل دسترس است و اغلب با حیطه ناشناخته مقایسه می شود که مرزهای نامحدودی دارد. فضای مجازی اینترنت را می توان به سرزمینی مجازی دارای زندگی های مجازی و جوامع مجازی تشبیه کرد، در این فضا زندگی ها و جوامع در عین اینکه واقعیت فیزیکی ندارند اما می توانند به شدت دنیای واقعی را تحت تأثیر قرار دهند. تا آنجا که امروز بدون می توان گفت رفته رفته فضای مجازی جایگزین فضای واقعی می شود. از این رو تنها وجه متمایز فضای مجازی و دنیای حقیقی در این است که حضور شخصیت ها قابل لمس نبوده و افراد فاقد واقعیت فیزیکی هستند. در این فضا افراد موجودیت خود را مدیون فناوری های ارتباطی هستند. از ویژگی های مهم دنیای مجازی این است که انتقال سریع و آنی داده ها را امکان پذیر می کند و در حقیقت فاصله های جغرافیایی و زمانی موجود را از میان می برد (صادقی و عامری، ۱۳۹۵).

فضای مجازی در ایران

ایران در سال ۱۹۹۳ میلادی (۱۳۷۲ شمسی) به اینترنت و دنیای مجازی متصل شد. از آن زمان، تعداد کاربران اینترنت در ایران روند فزاینده ای داشته است. بر اساس آخرین آمار اعلام شده از سوی وزارت ارتباطات بر اساس محاسبه مرکز مدیریت توسعه ملی اینترنت (متما) ضریب نفوذ اینترنت در کشور در سه ماه نخست ۱۳۹۳ عدد ۸۲ درصد است که بر مبنای سرویس های اینترنتی ارائه شده، محاسبه شده است. در این محاسبه تعداد کاربران اینترنت در سه ماه نخست آن سال ۶۱ میلیون و ۷۰۹ هزار و ۹۲۹ نفر و تعداد کل مشترکان اینترنت در کشور بر مبنای جمعیت ۷۵ میلیون و ۱۴۹ هزار نفر در ایران، ۴۳ میلیون و ۲۶ هزار و ۲۷۹ نفر اعلام شده است. در گزارش ضریب نفوذ اینترنت در ایران، بیشترین اتصالات کاربران ایرانی مربوط به اینترنت تلفن همراه است و پس از اینترنت، ADSL بیشترین کاربر را به خود اختصاص داده است. بر این اساس، ضریب نفوذ اینترنت ADSL در کشور به ۰۷/۲۲ درصد و ضریب نفوذ اینترنت تلفن همراه با توسعه تری جی در کشور به ۶۷/۳۸ درصد رسیده است که نشان می دهد حداقل ۲۹ میلیون ایرانی با تلفن همراهشان به اینترنت متصل می شوند. برآوردها از سایر شاخص های اتصالات در کشور نشان می دهد که همچنان ۶ میلیون و ۹۳۴ هزار و ۷۶۰ نفر در ایران از طریق تلفن (دابل آپ) به اینترنت متصل می شوند. طبق اعلام نت ایندکس، سرعت دانلود پهنای باند به صورت متوسط در جهان ۲۳ مگابیت بر ثانیه است که این رقم برای ایران ۶/۵ مگابیت بر ثانیه است. همچنین بر اساس اعلام مرکز پژوهش های مجلس شورای اسلامی، هزینه

اینترنت در ایران دو برابر افغانستان و ۳۵۰۰ برابر ژاپن است. در رابطه با نوع رفتار ایرانیان در فضای مجازی، رئیس مرکز فناوری اطلاعات و رسانه های دیجیتال وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در مردادماه ۱۳۹۴ آمارهایی از میزان و نوع حضور ایرانی ها در فضای مجازی ارائه داد. به گفته وی آمارهای غیررسمی از وجود ۴۰ میلیون گوشی هوشمند در کشور حکایت دارد. به لحاظ نوع استفاده، کاربران ایرانی به ترتیب از وبگاه های ارائه کننده خبر، تبلیغات بازی، کتاب های الکترونیکی و فیلم های آموزشی و درسی بیشترین استفاده را دارند. این حجم از حضور و ظرفیت، ضرورت توجه به فضای مجازی را به عنوان یکی از ابعاد مهم زندگی فردی و اجتماعی نشان می دهد. (خالصی و همکاران، ۱۳۹۸).

آثار فضای مجازی

در این بخش به بررسی تبعات اخلاقی و اثرات استفاده نامناسب از فضای مجازی بر فرد و خانواده می پردازیم. پیش از بیان این تبعات، لازم است که دیدگاه های کلی را در خصوص میزان تأثیرگذاری وسایل ارتباط جمعی، به طور خاص، فضای مجازی بیان کنیم.

۱. قدرت تأثیرگذاری فضای مجازی

در رابطه با میزان تأثیرگذاری وسایل ارتباط جمعی که فضای مجازی نیز یکی از آنها است، دیدگاه های مختلفی وجود دارند که برخی از آنها بسیار افراطی هستند. عده ای از نظریه پردازان علم ارتباطات معتقدند وسایل ارتباط جمعی از قدرت چشمگیری برخوردارند؛ به گونه ای که می توانند نسلی جدید را در طول تاریخ پدید آورند که به نحو بنیادینی با نسل های گذشته متفاوت است. لازارسفلد و مرتن در تشریح این نظریه ادعا می کنند که مدافعان آن قدرت رادیو را با قدرت بمب اتم مقایسه کردند. از نظر ژان کارنو این طرز تفکر هم در میان افراد عامی و هم در میان افراد تحصیل کرده رواج یافت به گونه ای که بسیاری از آنها معتقد هستند که وسایل ارتباط جمعی قدرتی استثنایی دارند و می توانند افکار فلسفی و نظام های سیاسی را از اساس دگرگون سازند (ساروخانی، ۱۳۹۰). در مقابل عده ای بر این باورند که دوره ی اثرگذاری وسایل ارتباط جمعی به پایان رسیده و با توجه به پیدایش نظریاتی چون نظریه «انگ» میزان تأثیرگذاری آنها بر مخاطب به نحو قابل توجهی کاهش یافته است. با فرض پذیرش میزان وسیع اثرگذاری وسایل ارتباط جمعی و فضای مجازی، مسئله اصلی بررسی مثبت یا منفی بودن اثرات این وسایل است. در این خصوص نیز دیدگاه های مختلفی وجود دارد. به عنوان مثال یورگن هابرماس معتقد است که به دلیل گمنامی هویت در فضای مجازی امکان ایجاد شرایط مثبتی برای گفتار میان افراد که موجب رشد و تعالی آنها شود، فراهم است. به نظر او نامشخص بودن هویت افرادی که در این فضا تولید محتوا می کنند، موجب می شود که مسائلی چون جنسیت، نژاد و سن معیار داوری استدلال ها و ایده های افراد نباشد و ایده های آنها بدون تعصب مورد داوری قرار گیرد. از سوی دیگر بسیاری از نظریه پردازان معتقدند فضای مجازی شرایطی مساعد برای اظهار نظر و ابراز وجود گروه های محروم اجتماعی سیاسی فراهم کرده است (قانعی راد، ۱۳۹۴). در مقابل، برخی از متفکران دیدگاه چندان مساعدی نسبت به اینترنت و فضای مجازی ندارند و معتقدند اینترنت نیز همانند وسایل ارتباط جمعی چون تلویزیون و رادیو در نهایت مورد سوء استفاده قرار گرفته و آلت دست صاحبان قدرت می گردد یا در خدمت تبلیغات تجاری قرار می گیرد.

۲. تبعات اخلاقی فردی و خانوادگی فضای مجازی

خانواده به عنوان اولین نهاد اجتماعی که فرد در آن رشد می یابد نقش بنیادینی در شکل گیری هویت فردی و اجتماعی هر انسانی دارد؛ بنابراین حراست از سلامت اخلاقی و روان شناختی خانواده در هر جامعه ای از اهمیت بالایی برخوردار است (شرف، ۱۳۹۹).

پیامدهای منفی شبکه های مجازی

۱. شکل گیری و ترویج سریع شایعات و اخبار کذب

به علت عدم امکان شناسایی هویت واقعی اعضا و عدم امکان کنترل محتوای تولید شده توسط کاربران شبکه های اجتماعی یکی از مهم ترین پیامدهای منفی این شبکه ها شکل گیری و ترویج سریع شایعات و اخبار کذبی خواهد بود که توسط برخی از اعضای این شبکه ها و با اهداف خاص و غالباً سیاسی منتشر می شود.

۲. تبلیغات ضد دینی و القای شبهات

در شبکه‌های اجتماعی اینترنتی نیز مانند سایر رسانه‌ها افراد و گروه‌های مغرض با اهداف از پیش تعیین شده و با شیوه‌های خاص اقدام به تبلیغات ضد دینی و حمله به اعتقادات مذهبی می‌کنند.

۳. نقض حریم خصوصی افراد

معمولاً شبکه‌های اجتماعی ابزار و امکاناتی در اختیار کاربران خود قرار می‌دهند تا بتوانند تصاویر و ویدیوهای خویش را در صفحه شخصی خود قرار دهند. همین طور، کاربران می‌توانند اطلاعات شخصی خود را در این شبکه‌ها قرار دهند. در اغلب شبکه‌های اجتماعی برای حفظ حریم خصوصی افراد راهکارهایی ارائه شده است؛ برای مثال، دسترسی به تصاویر و اطلاعات را با توجه به درخواست کاربر محدود می‌کنند و یا اجازه مشاهده پروفایل کاربر را به هرکسی نمی‌دهند؛ اما این راه‌ها کافی نیست. مشکلاتی از قبیل ساخت پروفایل‌های تقلبی در شبکه‌های اجتماعی و عدم امکان کنترل آن‌ها به دلیل حجم بالای این هرزنامه‌ها باعث می‌شود افرادی با پروفایل‌های تقلبی به شبکه‌های اجتماعی وارد شوند و با ورود به حریم‌های خصوصی افراد موردنظر، تصاویر و اطلاعات آن‌ها را به سرقت برده و شروع به پخش تصاویر در اینترنت کنند.

۴. انزوا و دور ماندن از محیط‌های واقعی اجتماع

جامعه مجازی هیچ‌وقت جایگزین جامعه واقعی نخواهد شد؛ بلکه به عنوان تسهیل‌کننده تجارب اجتماعی عمل خواهد کرد. تسهیلات ارتباطی به کاربر امکان می‌دهد در سطح جهانی و از راه دور به شیوه‌ای جدید با اجتماعی که منافع مشترکی دارد، بپیوندد. در نتیجه با پیوستن به این اجتماعات از راه دور، قادر خواهد بود در دنیای واقعی نیز روابط اجتماعی بهتری با همسایگان، همکاران و سایر شهروندان جامعه واقعی برقرار سازد.

۵. تأثیرات منفی رفتاری

هر شبکه اجتماعی فرهنگ ارتباطاتی خاص خود را دارد؛ یعنی منش و گفتار مخصوص و منحصر به فردی برای خود برگزیده است. البته می‌توان شبکه‌هایی را یافت که فرهنگ ارتباطاتی تقلیدی برای خود برگزیده‌اند؛ به نحوی که کاربر با عضویت در هر شبکه اجتماعی درگیر نوع خاصی از فرهنگ ارتباطاتی می‌شود که شامل برخورد تکیه کلام، اصطلاحات مخصوص، رفتار و تیپ شخصیتی و ظاهری است. با توجه به این که میزان تأثیرپذیری فرد از این محیط، صفر مطلق نخواهد بود؛ پس هر شبکه اجتماعی هویت مطلوب خود را ترویج می‌کند. به عنوان مثال؛ در سایت‌هایی مثل فیسبوک و فرندفید و توییتر، کاربر در کنار اینکه عضو جامعه بزرگ پایگاه موردنظر است، در گروه و شبکه‌های اجتماعی کوچک‌تری نیز عضو می‌شود که هر کدام از این گروه‌ها وابستگی خاص خود و به تبع آن فرهنگ ارتباطاتی مخصوص خود را دارد؛ بنابراین، فرد در تأثیرپذیری از فرهنگ ارتباطاتی این گروه‌ها بر خود لازم می‌بیند که هویت ارتباطاتی خود، سبک و هویت کنش‌های کلی خویش در ارتباط با دیگران را تغییر دهد؛ هرچند این تغییر هویت موقت و محدود به زمان و مکان خاصی باشد ولی در هویت واقعی فرد بی‌تأثیر نخواهد بود. به طور کلی همه اجزای یک شبکه اجتماعی که فرد با آن در تعامل است، در ضمیر ناخودآگاه فرد تأثیر می‌گذارد. هویت ارتباطاتی فرد نیز چیزی نیست که به ضمیر ناخودآگاه مرتبط نباشد (برون، ۱۳۹۶).

نشانه‌های استفاده زیاد از اینترنت و فضای مجازی

برخی، کار بیشتر از ۲۰ ساعت در هفته با اینترنت را وابستگی به اینترنت می‌دانند ولی معیار زمان به‌تنهایی کافی نیست. موارد زیر می‌تواند نشان‌دهنده استفاده زیاد از رایانه و اینترنت باشد:

- اشتغال ذهنی با اینترنت طوری که مهم‌ترین منبع رضایت فرد از زندگی باشد، پرداخت کمتر به روابط دوستی و قطع روابط اجتماعی و احساس پوچی، افسردگی، تحریک‌پذیری وقتی که رایانه در دسترس نباشد.
- وجود نشانه‌های ترک به هنگام دسترسی نداشتن به اینترنت و کاهش استفاده از آن که این علائم شامل بی‌قراری، اضطراب، افسردگی و لرزش دست، میل افزایش‌یابنده به استفاده از رایانه، دروغ گفتن در مورد مدت‌زمان آنلاین بودن، انکار جدی بودن مشکل استفاده از اینترنت و رایانه، بی‌خوابی و خستگی زیاد، افت تحصیلی، شرکت نکردن در فعالیت‌های اجتماعی مدرسه است. (اخوان و همکاران، ۱۳۹۷).

نقش فضای مجازی در تعلیم و تربیت

با شیوع ویروس کرونا در طول دو سال گذشته، اغلب تعلیم و تربیت کودکان و نوجوانان و حتی آموزش در سطوح دانشگاهی، وابسته به فضای مجازی بوده است. امکان ارتباطات مجازی و برگزاری کلاس‌های آموزشی در فضای مجازی و بستر آنلاین به افراد کمک کرده تا همواره در امر تعلیم و آموزش فعال باشند و تا حدودی از سیر پیشرفت و ترقی عقب نمانند.

حقیقت این است که چه بخواهیم و نخواهیم، پیشرفت فناوری ماهواره‌ای و گسترش تعاملات فرهنگی در اینترنت و تحولات عظیم ناشی از این تغییرات، می‌تواند به بحران تربیتی و هویتی افراد منتهی شود. فضای مجازی به عنوان اصلی‌ترین فضای اقامتی ذهنی زندگی افراد در طول روز، نیازمند آموزش و فرهنگ‌سازی است.

منظور از فرهنگ استفاده از فضای مجازی، نحوه استفاده صحیح و درست از منابع این تکنولوژی است. گسترش فضای مجازی در بستر اینترنت، آثار مثبت و منفی گوناگونی را در زمینه روابط اجتماعی و آداب و اخلاق خانوادگی به همراه داشته و به‌طور کلی باعث تأثیر فضای مجازی در تربیت شده است. (رنج بردار، ۱۴۰۱).

اثرات مخرب فضای مجازی حفاظت نشده در تعلیم و تربیت

دور شدن و بی‌توجهی به واقعیات: اینترنت و دنیای مجازی با جذابیت‌های نادرست، فضا را برای ساختن هویت‌های جعلی فراهم کرده و افراد را به سمت غیرواقعی بودن سوق می‌دهد.

وابستگی به حضور در فضای مجازی (اعتیاد مجازی): این دنیای جذاب و هزار رنگ به‌طوری فرد را وابسته و درگیر می‌کند که فرد بدون استفاده از آن احساس کمبود کرده و از حالت عادی خارج می‌شود. درواقع افراد تمام آن توجه و سرگرمی که از دنیای واقعی طلب می‌کنند را در دنیای مجازی می‌یابد و به همین دلیل دچار انزوا و کناره‌گیری اجتماعی می‌شود.

انزوا و تنهایی: اغلب افراد برای پر کردن اوقات تنهایی خود، به فضای مجازی رو می‌آورند. این فضا ممکن است فرصت ارزشمند یافتن روابط عمیق و انسان‌های واقعی و همفکر را از شما بگیرد و باعث انزوا شود که تأثیر فضای مجازی در تربیت است.

سوءاستفاده اخلاقی: پاکی و صداقت زیاد در کودکان و نوجوانان باعث می‌شود که با اعتماد غلط به افراد سودجو اینترنتی، اولین قربانیان فضای مجازی باشند؛ و جالب اینکه اغلب افرادی که گرفتار این سودجویان می‌شوند، ضمن ناکامی و عدم موفقیت در فعالیت‌های روزانه، همواره ترس و ناراحتی شدیدی دارند و از بازگو کردن مسئله‌ای که با خوددارند، خودداری می‌کنند (رنج‌بردار، ۱۴۰۱).

فرصت‌ها و تهدیدات شبکه‌های اجتماعی مجازی

امروزه به مدد فناوری‌های نوین ارتباطی و اطلاعاتی انسان وارد جامعه جدیدی شده است که اساس آن را اطلاعات و ارتباطات تشکیل می‌دهد. این جامعه را جامعه اطلاعاتی نامیده‌اند. زیربنای این جامعه را فناوری اطلاعات و اینترنت می‌سازند. با ظهور اینترنت در اواخر دهه ۱۹۶۰ میلادی و گسترش بی‌رویه آن در چهار دهه بعد از آن، جامعه و انسان دچار تحولات فراوانی در حوزه‌های مختلف شده‌اند. از این رو جامعه اطلاعاتی را جامعه‌ای می‌دانند که در آن دسترسی به اطلاعات، افزایش یافته و اطلاعات اهمیت زیادی در زندگی روزمره پیدا کرده و سبب تغییراتی در ساختارهای زندگی شده است. از دو دهه پیش تاکنون شبکه تار گستر جهانی با ارائه طیف بسیار وسیعی از امکانات، جامعه جهانی را دگرگون ساخته است. اینترنت فرصت دسترسی آسان به حجم زیادی از اطلاعات را به ما می‌دهد و ضمن ایجاد امکان برقراری ارتباط سریع همزمان و غیر همزمان، فرصت‌های شغلی، آموزشی و سرگرمی را برای کاربران رو به افزایش ارائه کرده است.

در طی دو دهه اخیر، توسعه فناوری‌های اطلاعات و ارتباطات، افزایش ضریب نفوذ اینترنت، بهره‌گیری از امکانات وب، ایجاد ارتباطات تعاملی و شبکه‌ای منجر به شکل‌گیری نوع جدیدی از روابط اجتماعی تحت یک ساختار اجتماعی جدید شده است. این جامعه جدید جامعه شبکه‌ای نام‌گرفته است. در این راستا، گستره وسیع اینترنت با امکانات شبکه‌سازی بسیط خود بستر تعامل و تقویت روابط اجتماعی را گسترانده است. طوری که در گذشته

هرگز تصویر نمی‌شد و ترکیب شبکه‌سازی اجتماعی با فناوری‌های اطلاعاتی و ارتباطی منجر به حالات جدید برقراری ارتباط شده است. این جامعه به مدد شبکه‌های اجتماعی دارای تحولات جدیدی در جامعه است. این شبکه‌های اجتماعی درعین حال که فضاهایی هستند که در آن‌ها افراد، دوستان جدیدی پیدا می‌کنند یا دوستان قدیمی خود را در جریان تغییرات زندگی‌شان قرار می‌دهند، مکان‌هایی برای تبادل نظر هستند که در آن‌ها کاربران عقاید و نظرات خود را باهم به اشتراک می‌گذارند. این قابلیت که یک کاربر بتواند با امثال خود در کشورهای دیگر جهان ارتباط برقرار کند، باعث می‌شود تا این شبکه‌ها به مکانی تبدیل شوند که در آن‌ها ایده‌های جدید معرفی و بررسی می‌شوند. شبکه‌های اجتماعی و نرم‌افزارهای پیام‌رسان موبایلی، بخصوص آن‌هایی که کاربردهای معمولی و غیرتجاری دارند، مکان‌هایی در دنیای مجازی هستند که مردم خود را به‌طور خلاصه معرفی می‌کنند و امکان برقراری ارتباط بین خود و هم‌فکرانشان را در زمینه‌های مختلف مورد علاقه، فراهم می‌کنند. همه این فرآیندها، ذیل یک چارچوب و ساختار خاص اتفاق می‌افتد. شبکه‌های اجتماعی، اجتماعات مجازی موجود در فضای سایبر هستند که فرهنگ خاص خود را دارند و فرهنگ منبعث از خود را به دنیای واقعی کاربر نیز تحمیل می‌کنند. استفاده از این فناوری‌ها باعث تحولات در دنیای واقعی می‌شود.

این تحولات در حوزه‌های مختلف زندگی کاربر اتفاق می‌افتد. ظهور شبکه‌های اجتماعی و فناوری‌های نوظهور با خود تغییرات اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی به همراه دارند؛ به‌نوعی که حتی سبک زندگی جدیدی در محیط واقعی به وجود می‌آورند. این تحولات به نحوی است که حتی بر تعاملات اجتماعی، کنشگری در دنیای واقعی، سرمایه اجتماعی، حضور در فضای اجتماعی - سیاسی و هویت، تأثیر گذاشته است. با توجه به حضور همه‌جایی و همه‌زمانی این رسانه‌های جدید و پیامدهایی که استفاده از این فناوری‌ها بر حوزه‌های مختلف جامعه ما دارند، این رسانه‌های نوظهور فرصت‌ها و چالش‌هایی را برای جوامع به‌ویژه جامعه ایرانی و اسلامی ایجاد می‌کنند.

فرصت‌ها

۱- گسترش جهان پیرامونی انسان‌ها: امروزه هر فردی می‌تواند علاوه بر انسان‌های پیرامونی خود که در یک محیط روستایی، شهری و یا حتی کشور زندگی می‌کنند می‌تواند با افراد بی‌شماری از هر جای جهان به‌راحتی ارتباط برقرار کند و لذا فضای مجازی توانسته است محدودیت‌های ارتباطی در جغرافیا را کمرنگ سازد و انسان‌ها می‌توانند به‌صورت آنلاین با تمام کسانی که از ابزارهای فضای مجازی استفاده می‌کنند، مرتبط شوند. به عبارت ساده‌تر نقش جغرافیای سیاسی در حال کمرنگ شدن است.

۲- سرعت در انتقال و دسترسی به اطلاعات و دانش؛ دسترسی به اخبار و اطلاعات و آخرین یافته‌های حوزه علم بسیار سریع شده است و انسان‌ها در هر لحظه می‌توانند به حجم وسیعی از اخبار، اطلاعات و یافته‌های علمی در مورد نیازهای خود در ابعاد مختلف بدون کوچک‌ترین جابجایی دسترسی پیدا کنند. حتی این امکان برای کاربران در هنگام سفر و یا کوهنوردی و در هر حال دیگری امکان‌پذیر شده است و محدودیت در تعداد کاربران وجود ندارد. به‌عنوان مثال، حوادثی نظیر شروع جنگ جهانی اول را در ۲۴ ساعت اولیه چند میلیون نفر می‌توانستند بشنوند، در مقابل ظرف یک شبانه‌روز ۴ میلیارد انسان از فروریختن دیوار برلین مطلع شدند و از انفجار برج‌های مرکز تجارت جهانی هفت میلیارد انسان در همین بازه زمانی خبردار شدند.

۳- تنوع و جذابیت؛ در فضای مجازی هرکسی متناسب با علائق خود می‌تواند به مطالب و تصاویر موردنیاز خود دسترسی پیدا کند و همچنین در صورت نیاز به مطلب یا شعر خاصی که در ذهن دارد، با واردکردن چند واژه کلیدی به‌سرعت مطلب موردنظر را پیدا کند؛ بنابراین فضای مجازی بسیار آسان‌تر است و رهبران صفحات یک کتاب که قبلاً خوانده‌ایم و دنبال مصرف خاصی در آن هستیم، ما را به مطالب موردنظر می‌رساند.

۴- ارتباطات دوسویه و چند سویه؛ درواقع فضای مجازی همه توانمندی‌های ابزارهای رسانه‌ای همانند رادیو، تلویزیون، سینما و... را یکجا با خود دارد و علاوه بر آن کاربران فضای مجازی فقط شنونده، بیننده و خواننده نیستند، بلکه نظرات و علائق خود را هم با آزادی تمام به مخاطبان خود منتقل می‌کنند. در محیط مجازی فرد به‌تنهایی صاحب یک رسانه مستقل است که می‌تواند به‌صورت همزمان نظرات مخاطبان خود را نیز دریافت کند.

۵- برچیده شدن انحصار رسانه‌ای و گسترش عدالت در این حوزه؛ در فضای رسانه‌ای در جهان، دیگر صاحبان رسانه‌های بزرگ و قدرت‌های رسانه‌ای متکلم‌وحده نیستند و انحصار رسانه‌ای مفهوم خود را از دست داده است و مخاطب می‌تواند انتخاب کند، نظرات خود را تبیین و در صورتی که حقی از وی نادیده گرفته شود، امکان اعلام نظر داشته باشد.

۶- کاهش هزینه‌های اقتصادی زندگی؛ این قسمت از امکانات فضای مجازی برای همه انسان‌ها به صورت ملموس معنا پیدا می‌کند. هزینه مکالمات اینترنتی از نظر قیمت قابل مقایسه با مکالمات مخابراتی نیست و از طرف دیگر بسیاری از مسافرت‌های پرهزینه با وجود ابزارهای فضای مجازی از بین رفته است. هزینه‌های پستی انسان‌ها کاهش یافته است و ثبت سفارش خرید یک کالا و یا گرفتن بلیط قطار، هواپیما و... نیازی به سفرهای درون‌شهری و هزینه ندارد و در سطحی دریافت خدمات پزشکی نیز از راه دور مهیا شده است؛ بنابراین چنانچه زیرساخت‌های دولت الکترونیک در کشور به خوبی فراهم شود و فرهنگ کار از راه دور به یک عادت تبدیل شود، بسیاری از مراجعات غیرضروری به ادارات و سازمان‌ها کاهش یافته و هزینه سفرهای درون‌شهری و برون‌شهری کاهش خواهد یافت و در مقابل فرصت برای کارهای دیگر بیشتر فراهم خواهد شد و این روند در امور بانکی در کشور به وضوح در حال انجام و رواج است.

۷- کمک به حفظ محیط زیست؛ در این خصوص صرف نظر از امکانات اطلاع‌رسانی فضای مجازی که به دوست داران طبیعت امکان آگاهی دهی به مخاطبان را در زمان کوتاه و حجم بزرگ می‌دهد، بسیاری از مراسمات کاغذی نیز حذف شده است که این به معنای قطع کمتر درختان است. در همین کشور خودمان خدمات الکترونیکی بانکی و یا اجرای برنامه ارسال الکترونیکی اخطاریه‌ها و احضاریه‌های دادگستری‌ها و دادسراها توانسته است از مصرف حجم انبوهی از کاغذ جلوگیری نماید و این علاوه بر سرعت و دقتی است که در پی داشته است.

۸- گسترش و سرعت تعاملات و تبادل نظر؛ حتماً همه خوانندگان گرامی در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی و علمی حضور دارند. امروز بسیاری از اساتید به جای برنامه‌ریزی برای یک نشست علمی با صرف وقت، هزینه و تحمل ترافیک از محل سکونت و یا کار خود درباره موضوعات مختلف علمی با همکاران و صاحب‌نظران به گفتگو می‌نشینند و از نظرات همدیگر در کمترین زمان ممکن مطلع می‌شوند و این امر به توسعه دانش و گردش اطلاعات علمی کمک می‌کند.

۹- کمک به کاهش ترافیک در شهرهای بزرگ؛ یکی از مشکلات لاینحل زندگی مدرن در شهرهای بزرگ، ترافیک رو به افزایش است. امکانات فضای مجازی بسیاری از سفرهای درون‌شهری را کاهش می‌دهد که این اتفاق در کنار کاهش ترافیک منجر به کاهش مصرف سوخت و آلودگی هوا نیز می‌شود. در نهایت اینکه اگر وارد جزئیات شویم، فرصت‌های زیادی از جمله ایجاد کسب‌وکارهای جدید، امکان گسترش معارف اسلامی، انجام فعالیت‌های فرهنگی را می‌توان برشمرد.

تهدیدات

به صورت طبیعی فضای مجازی به جهت اینکه امکان کامل کنترل و هدایت آن متناسب با سیاست‌های فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی جوامع وجود ندارد، مخاطرات و تهدیداتی را متوجه جوامع و کشورها می‌کند که به تعدادی از آن‌ها اشاره کنیم.

۱- ایجاد تغییر در حوزه فرهنگی و سبک زندگی؛ کارشناسان معتقدند که ابزارهای ارتباطی اگرچه انسان‌ها را وارد فضای اجتماعی بزرگ‌تری در محیط مجازی می‌کند و ارتباطات آن‌ها را توسعه می‌دهد، اما در عمل و در زندگی واقعی، مواجه با یک نوع تفرد و کاهش مسئولیت اجتماعی در بین مردم به خصوص جوانان هستیم.

این اتفاق از سوی دیگر باعث ایجاد گسست در تداوم تربیت سنتی و خانوادگی جامعه می‌شود که در آینده می‌تواند چالش‌های هویتی به وجود بیاورد و یا ابزاری برای تخریب و نفوذ فرهنگی در دست نظام سلطه قرار گیرند و فرهنگ‌های بومی را در معرض نابودی قرار دهد.

۲- تخریب چهره و شخصیت‌های معروف و تاثیرگذار؛ امروزه به جهت عدم کنترل و عدم مسئولیت‌پذیری کاربران فضای مجازی، مشاهده می‌شود که با تولید و پخش شایعات مختلف، به راحتی کمپین‌هایی علیه شخصیت‌های مورد اعتماد جامعه در حوزه‌های مختلف راه اندازی و باعث تخریب چهره

آن‌ها می‌شود و همین طور این اتفاق در حوزه‌های اقتصادی باعث تحریم مصرف یک کالای خاص می‌شود که اهداف پشت پرده آن غالباً بر مبلغان کمپین‌ها پوشیده است و افراد عادی بدون تحقیق و اطلاع از صحت آن‌ها را باز نشر می‌کنند.

۳- مسائل و مخاطرات امنیتی؛ در این زمینه امکان جاسوسی های الکترونیکی یکی از مسائل مهم است و حفظ اطلاعات محرمانه به کاری سخت برای حاکمیت تبدیل شده است و این تهدیدات در حوزه‌های اقتصادی باعث حفظ و تشدید فاصله اقتصادی بین کشورهای فقیر و ثروتمند شده و مسیر انصار تجاری کشورهای بهره مند از ابزارهای پیشرفته الکترونیکی را افزایش می‌دهد و در حوزه سیاسی نیز با ارائه حجم انبوه اطلاعات و محتوای راست و دروغ در کنار هم، بسیاری از دولت های ملی را دچار چالش می‌کنند و مشروعیت سیاسی آن‌ها را تضعیف می‌کنند.

۴- به خطر افتادن حریم خصوصی و حقوق افراد جامعه؛ متأسفانه در سال های اخیر که مواجه با رواج بی رویه و بدون تعهد بسیاری از کاربران در عرصه فضای مجازی هستیم، بسیاری از مواقع دیده می‌شود که حریم خصوصی افراد مورد هجمه و دستبرد قرار می‌گیرد و آبرو و حیثیت افراد به راحتی مورد خدشه قرار می‌گیرد. این اتفاق علاوه بر تبعات بسیار شدید در زندگی فردی افراد جامعه، یک نوع ناامنی و ترس را در روابط اجتماعی افراد عادی به وجود آورده و بی اعتمادی جمعی را گسترش می‌دهد.

جابجایی واقعیت ها، توان فضای مجازی برای جابجایی واقعیت با شایعه آن را به ابزاری کارآمد برای شایعه سازان و بزهکاران اجتماعی تبدیل کرده است. امروزه به جهت عدم دسترسی به منابع خبری در فضای مجازی امکان تشخیص وقایع و شایعات به کاری سخت تبدیل شده است. این امر در دراز مدت اعتماد انسانها را به هم دیگر دچار تزلزل خواهد کرد و باعث ایجاد یک سری مشکلات روانی و اجتماعی در جامعه خواهد شد که نتیجه آن کاهش سرمایه های اجتماعی جامعه است.

۵- آسیب های اجتماعی؛ در این خصوص می‌تواند به ظهور جرائم رایانه ای، کلاه برداری های کلان از طریق شبکه‌های مجازی، فروش مواد مخدر و... اشاره کرد. رواج جرائم مرتبط با ابزارهای الکترونیکی به اندازه گسترده شده است که نیروی انتظامی برای مقابله با آن اقدام به تشکیل واحد ویژه‌ای تحت عنوان پلیس فتا کرده است و دادستانی تهران دادرسی ویژه‌ای برای رسیدگی به جرائم رایانه ای تشکیل داده است. این نشان می‌دهد که در کنار فرصت‌های محیط مجازی، آسیب ها و جرائم مرتبط با آن نیز در حال رشد است که برنامه‌ریزی برای کنترل و هدایت آن را به ضرورتی انکار ناپذیر تبدیل ساخته است. بنابر آنچه گفته شد فضای مجازی می‌تواند فرصت‌ها و تهدیدهای زیادی را در بر داشته باشد. (خالصی و همکاران، ۱۳۹۸).

راهکارهای حفاظت از فرزندان در اینترنت

گفتگوی شفاف درباره فضای مجازی با فرزندان

خوب است با فرزندان خود واضح درباره اتفاقات جدیدی که ممکن است در فضای مجازی پیش روی آن‌ها باشد صحبت کنید و از آنان بخواهید در مواجهه با رفتارهای غلط و نامناسب، فوراً این موضوع را با شما در میان بگذارند.

از فرزندانتان بخواهید توضیحاتی راجع به کسانی که با آن‌ها در ارتباط هستند، به شما ارائه کنند و همواره خطرات احتمالی را گوشزد کنید و آن‌ها را آماده کنید که اگر با موقعیت‌ها و افراد مشکوکی روبرو شدند، طرز برخورد با آن‌ها را بدانند. نسبت به حالات فرزندان خود ضمن استفاده از اینترنت هوشیار و آگاه باشید. مثلاً آیا غمگین و عصبی، پنهان کار و مضطرب به نظر می‌رسند یا خیر؟

تسلط بر اینترنت و استفاده از تکنولوژی برای محافظت از فرزندان

حالا که شما والدینی هستید که گوشی تلفن همراه هوشمند و مجهز به تکنولوژی اینترنت در اختیار کودک یا نوجوان خود قرار داده‌اید، باید خود را مجهز به دانش فضای مجازی کنید. درباره این مقوله مطالعه و آگاهی داشته باشید. در فضای اینترنت به گشت‌وگذار بپردازید و از موتورهای جستجو استفاده کرده و همواره شناخت و آگاهی خود را در این مورد افزایش دهید تا بتوانید با استفاده از دانش خود و ابزارهایی که امکان کنترل والدین در بستر اینترنت را فراهم می‌کنند، شرباطی را مهیا کنید تا فرزندانتان تجربه آنلاین ایمنی داشته باشند. باید بدانید آن زمان که که اطلاعات شما درست، به روز و دقیق باشد نظارت و حفاظت شما از دنیای مجازی پیش روی فرزندانتان هم به صورت مستقیم یا غیرمستقیم دقیق تر خواهد بود.

داشتن قواعد منطقی برای مدیریت تلفن همراه و استفاده از اینترنت

قرار این است که قوانینی را برای فرزندان در نظر بگیرید که با توجه به گستردگی ارتباط و استفاده مفید از این دستگاه، بتوانند با مدیریت درست از فواید آن بهره‌مند شوند. همان‌طور که استفاده از هر دستگاهی و حضور در هر فضایی قوانین ویژه خود را دارد، استفاده از این دستگاه و حضور در فضای مجازی نیز قاعده مشخصی باید داشته باشد؛ بنابراین باید تعیین شود که چه موقع و برای چه مدتی از اینترنت استفاده شده و چه کارهایی باید و نباید انجام شود. هرگاه متوجه خطای احتمالی نظیر بدرفتاری و بداخلاقی اینترنتی، حضور در سایت‌ها و صفحاتی که طبق قاعده نباید بروند، گفتن هر آنچه نباید بگویند و ... شدید، باید با آن‌ها به صورت نظارتی و توضیحی برخورد شود. کودکان و نوجوانان را ترغیب کنید که فقط متمرکز و متکی به دنیای مجازی نباشند، همواره سرگرم و مشغول دنیا و فعالیت‌های واقعی هم باشند. زندگی و کسب تجربه در فضای واقعی اتفاق می‌افتد و نگذارید تأثیر فضای مجازی در تربیت به صورت معکوس عمل کند.

دنیای واقعی شاد و خوشحالی برای فرزندان ایجاد کنید

بہتر است دنیای واقعی پیرامون فرزندان به قدری شاد و سرزنده باشد که او برای گذراندن اوقات فراغت، به دنیای مجازی پناه نبرد. شما باید بتوانید بین سرگرمی‌های آنلاین و فعالیت‌های غیر آنلاین در دنیای واقعی تعادل برقرار کنید. برای این مسئله بہتر است در بیرون از فضای خانه و در فضای آزاد نیز باهم وقت بگذرانید. پیشنهاد می‌کنم خودتان بیش از هر کس دیگری برای فرزندان زمان بگذارید و برنامه‌ها و بازی‌های مناسب سنش را به‌طور آنلاین و غیر آنلاین پیدا کنید. (رنج بردار، ۱۴۰۱).

راهکارهایی برای ایمنی از آسیب‌های فضای مجازی

۱. آموزش مهارت‌های لازم به نسل جوان

آشنا کردن جوانان و به‌ویژه دختران به آسیب‌های فضای مجازی و آموزش راه‌های صحیح استفاده از آن توسط خانواده‌ها به فرزندان خود، می‌تواند از بروز مشکلات برای جوانان و خانواده‌ها جلوگیری نماید. خانواده‌ها نباید فناوری‌هایی که با کارکرد آن آشنایی ندارند را به راحتی در دسترس جوانان قرار دهند. والدین اگر به فکر غذای جسمی فرزندان خود هستند، باید به فکر غذای روحی فرزندان خود نیز باشند و اجازه ندهند هرکسی در فضای مجازی هر غذای مسمومی را وارد فکر و اندیشه جوانان خویش نماید و نسبت به حضور فرزندان خود در دنیای مجازی حساسیت بیشتری داشته باشند. والدین می‌توانند با کسب آگاهی از فضای مجازی استفاده صحیح از اینترنت را به فرزندان خود آموزش دهند و جوانان را با مقوله اینترنت و فضای مجازی بیشتر و بہتر آشنا نمایند. در این میان نهادهای فرهنگی نیز باید آموزش‌های لازم را به والدین بدهند و فاصله آن‌ها را با نسل امروز کمتر کنند.

۲. همراهی خانواده با فرزندان

از آسیب‌های اینترنت تنها بودن فرزندان در دنیای مجازی است. خانواده‌ها باید آگاه باشند که فرزندان خود را در فضای مجازی به‌تنهایی رها ننمایند؛ همان‌طور که خانواده‌ها حساسیت ویژه‌ای در تنها نبودن دختر و پسر نوجوان در محیط بیرون از خانه دارند همان حساسیت را باید در فضای مجازی نیز داشته باشند. برای عدم برانگیختن حساسیت نوجوانان در کنترل ایشان، والدین می‌توانند رایانه را در فضایی باز و جلوی چشم اعضا خانواده بگذارند و استفاده از سیستم رایانه را همگانی بدانند؛ هرچند برخی نرم‌افزارها برای پنهان نگه داشتن اطلاعات و پوشه‌های شخص وجود دارد ولی اگر خانواده‌ها آگاهی کافی داشته باشند، می‌توانند این موارد را نیز کنترل نمایند؛ البته در این مورد خانواده باید صمیمیت خود را حفظ کند تا فرزند حس نکند پدر و مادرش نقش پلیس در خانه را دارند.

۳. ایجاد فضای صمیمی در خانواده

اصلی‌ترین عامل نزدیکی اعضای خانواده به هم که با مدیریت پدر و مادر محقق خواهد شد محبت است. محبت کیمیایی است که والدین باید آن را به‌طور مداوم به خانواده تزریق کنند که غفلت از این مسئله باعث بروز حوادثی تلخ میان اعضای خانواده خواهد شد و کانون صمیمی خانواده را از هم خواهد پاشید؛ بنابراین، سرفصل محبت باید به فرزندان آموزش داده شود تا فرزندان در مواجهه با محبت‌های جعلی بیرون از خانه توان تشخیص محبت

جعلی از محبت اصلی را داشته باشند؛ چراکه شیادان و سودجویان در دنیای خارج و بیشتر در فضای مجازی به دنبال طعمه‌های خود با قلاب محبت هستند. دنیای مجازی ساده‌ترین فضا برای ابراز عشق و محبت‌های جعلی سودجویان نسبت به نوجوانان و به‌ویژه دختران است؛ پس اگر فرزندان در کانون خانواده مورد محبت قرار نگیرند و طعم شیرین محبت اصلی را نچشند در مواجهه با محبت‌های جعلی بیرون از خانواده تسلیم خواهند شد و توان تشخیص محبت جعلی از اصلی را نخواهند داشت.

۴. ایجاد رابطه اعتماد بین والدین و فرزندان

فرزندان از کودکی به والدین خود اعتماد دارند؛ پدر و مادر خود را قبول دارند با ایشان درد دل می‌کنند و حرف‌های خصوصی خود را به ایشان می‌گویند. این والدین هستند که با برخی اعمال ناصحیح سلب اعتماد از فرزندان خود می‌کنند. عدم درک صحیح کودک در صورت انجام خطا و اشتباه، سرکوفت زدن به کودک در صورت انجام خطا، مطرح کردن خطاهای کودکان در بین فامیل و دوستان کودک، مقایسه‌های نابه جای کودک با هم سن و سالان، دوست و فامیل، احترام نگذاشتن به شخصیت کودک در اجتماع در صورت انجام خطا همه و مثل این موارد، باعث سلب اعتماد فرزندان از والدین می‌شود. بر این اساس، در صورت بروز خطا و اشتباهی از سوی کودکان به والدین خود اعتماد نمی‌کنند و بهترین راه در امان ماندن از سرزنش‌های والدین را مخفی نگه‌داشتن و یا حتی دروغ گفتن می‌دانند. به دلایل مختلفی نوجوانان می‌توانند دچار خطا و اشتباه در فضای مجازی شوند؛ اما نکته مهم این است که فرزندان به پدر و مادر خود اعتماد داشته باشند تا در صورت بروز لغزشی به اطلاع والدین برسانند و از آسیب‌های احتمالی بعدی جلوگیری شود؛ هرچند برخی اشتباهات در فضای مجازی مثل انتشار عکس شخصی و اسرار خانوادگی مثل آب‌رفته‌ای است که به جوی بر نخواهد گشت، ولی اطلاع والدین می‌تواند از نظر روحی و روانی قوت قلبی برای فرزندان باشد و اگر دیگران بخواهند از این اشتباهات سوءاستفاده نمایند با سد محکمی با عنوان پدر و مادر مواجه خواهند بود.

۵. نکشاندن روابط فضای مجازی به فضای واقعی

جوانان و به‌ویژه دختران نباید روابط در فضای مجازی را به دنیای واقعی سرایت دهند و با کسانی که هیچ سابقه آشنایی در دنیای واقعی ندارند، نباید قرارومدار در پارک و دانشگاه یا سایر محیط‌ها بگذارند؛ چراکه افراد سودجو به راحتی می‌توانند با کشاندن افراد به مکان‌های مختلف از ایشان سوءاستفاده نموده و یا مورد آزار و اذیت قرار دهند؛ بنابراین دختران در این مورد باید بیشتر رعایت نمایند و با اندک آشنایی به جنس مخالف اعتماد نکنند و به حرف‌هایی عاشقانه و دلسوزانه دیگران دل نبندند تا از صدمات و لطامات غیرقابل جبران در امان باشند که پشیمانی‌های بعدی سودی نخواهد داشت.

۶. پرهیز از وب گردی‌های بی هدف

دختران به علت حضور بیشتر در منزل تمایل بیشتری برای حضور در فضای مجازی دارند و زمان بیشتری نیز در اختیار دارند این مطلب به معنای حضور کم پسران در اینترنت نیست؛ به عبارتی جنس تهدیدهایی که برای دختران است با جنس تهدید پسران متفاوت است و البته آسیب آن برای خانواده بیشتر است و این از روحیه عاطفی دختران ناشی می‌شود که بیشتر مورد طعمه سودجویان قرار می‌گیرند؛ لذا خانواده‌ها باید محدودیت‌هایی برای حضور فرزندان خود در استفاده از اینترنت اعمال نمایند و این محدودیت‌ها می‌تواند به صورت مستقیم و غیرمستقیم صورت گیرد.

۷. مطرح نکردن اسرار خانوادگی و مشکلات زندگی خود در فضای مجازی

کاربران نباید اسرار خانوادگی خود را به هیچ عنوان و با هیچ فردی مطرح نمایند؛ چه این که سودجویان با آیدهای مختلف و با عبارت‌ها و عناوینی عاشقانه، محبت‌آمیز و با کلماتی سرشار از مهربانی و کمک کردن به ایشان و جلب نظر کاربران وارد زندگی خصوصی جوانان می‌شوند. بیان اندکی از اختلافات خانوادگی و یا مشکلات فردی باعث می‌شود شیادان دام‌هایی را برای به تور انداختن طعمه خود پهن نمایند و با استفاده از عباراتی مثل اینکه مدتی است به فکر مشکل شما هستم و اظهار همدردی و شریک غم بودن به فکر سوءاستفاده از جوانان باشند. بر این اساس والدین می‌توانند با وجود برخی سایت‌های معتبر و وابسته به مراکزی که خود را معرفی نموده و با آدرس مشخصی فعال هستند، فضا را برای مطرح نمودن سؤالات و پرسش‌های

فرزندان خود مهیا نمایند تا نوجوانان در این فضا به راحتی سؤالات و مشکلات خود را که در دنیای واقعی نمی توانند بازگو کنند، طرح نمایند.

۸. عدم انتشار اطلاعات شخصی و خانوادگی

نوجوانان باید نسبت به عدم انتشار اطلاعات و تصاویر و فیلم های شخصی خود و خانواده حساسیت داشته باشند؛ لذا محل زندگی و آدرس منزل و محل کار پدر و مادر و مدرسه و دانشگاه و شماره تلفن از جمله مسائلی است که نباید در مجازی منتشر شوند. در نتیجه خانواده ها باید آگاهانه با این مسائل برخورد نموده و به فرزندان خود گوشزد نمایند که به هیچ فردی نباید اطلاعات زندگی خود را بدهند تا از صدمات برخی سودجویان در امان بمانند (برون، ۱۳۹۶).

سلامت روان

سلامت روان یا بهداشت روانی زمینه تخصصی در محدوده روان پزشکی و روانشناسی است و هدف آن، ایجاد سلامت روان به وسیله پیشگیری از ابتلا به بیماری های روانی، کنترل عوامل مؤثر در بروز بیماری های روانی تشخیص زودرس بیماری های روانی، پیشگیری از عوارض ناشی از برگشت بیماری های روانی و ایجاد محیط سالم برای برقراری رابطه صحیح انسانی است. پس، بهداشت روانی عملی است برای بهزیستی، رفاه اجتماعی و سازش منطقی با پیشامدهای زندگی. به عبارت دیگر بهداشت روانی یا روان پزشکی پیشگیر، به کلیه روش ها و تدابیری گفته می شود که برای جلوگیری از ابتلا به بیماری های روانی به کار می رود. اصول اساسی بهداشت روانی عبارت اند از:

۱- احترام فرد به شخصیت خود و دیگران.

۲- شناخت محدودیت ها در افراد دیگر.

۳- دانستن این حقیقت که رفتار انسان معلول عواملی است.

۴- آشنایی به اینکه رفتار هر فرد تابع تمامیت وجود او است.

۵- شناسایی نیازها و محرک هایی که سبب ایجاد رفتار و اعمال انسان می شوند.

هدف اصلی بهداشت روانی تأمین سلامت فکر و روان افراد جامعه است. برای رسیدن به این هدف به نیروی انسانی فعال و کاردان همکاری سازمان های دولتی برنامه ریزی بودجه برای ایجاد و گسترش سازمان های روان پزشکی و بالاخره آموزش بهداشت همگانی در سطح جامعه نیاز داریم (شاملو، ۱۳۸۵).

تأثیر فضای مجازی بر سلامت روان

برای بررسی انواع کنش های ارتباطی کاربران شبکه های اجتماعی مجازی یک موضوع مهم بررسی سلامت روان کاربران است. بر همین اساس برای تبیین جنبه های گوناگون سلامت روان از نظریات مختلفی بهره گرفته شده اما برای تشریح مؤلفه های آن تأکید اصلی بر دیدگاه های آلفرد آدلر است. سلامت روان یک سبک موفق تعاملات روانی است که نتیجه آن ها فعالیت های سازنده و ثمربخش، روابط رضایت بخش با دیگران، توانایی سازگاری با تغییرات و مقابله با خشونت، سلامت و بهداشت روان، سازگاری سلامت و نیروی تفکر با محیط و افراد اطراف است. فرهنگ روانشناسی لاروس سلامت روان را این گونه تعریف می کند: استعداد روانی برای کار هماهنگ، خوشایند و کارآمد برای موقعیت های دشوار، انعطاف پذیر بودن و داشتن توانایی بازیابی توازن آن ها از نظر سازمان بهداشت جهانی؛ سلامت روانی در دل مفهوم کلی سلامت قرار می گیرد و سلامت روانی یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش اجتماعی، روان شناختی و فیزیکی و صرفاً به معنای عدم بیماری یا عقب افتادگی نیست. بنابر نظر آلفرد آدلر، هر انسانی در درجه اول موجودی اجتماعی است. شخصیت هر فردی به وسیله محیط اجتماعی و تعامل های شخصی منحصر به فرد، نه توسط تلاش های او برای ارضا کردن نیازهای زیستی اش شکل می گیرد. آدلر معتقد بود که کنار آمدن با دیگران اولین تکلیفی است که هر انسانی در زندگی با آن روبه رو می شود. میزان سازگاری اجتماعی بعدی فرد که بخشی از سبک زندگی اوست، بر رویکرد وی به تمام مشکلات زندگی تأثیر می گذارد. به نظر آدلر افراد برای اینکه سالم باشند و خوب عمل کنند، نیاز اساسی به تعلق داشتن دارند. کسانی که احساس علاقه اجتماعی ندارند، امکان دارد روان رنجور و حتی تبهکار شوند. سلامت روان به عقیده آدلر

یعنی داشتن اهداف مشخصی در زندگی، داشتن فلسفه‌ای استوار و مستحکم برای زیستن، روابط خانوادگی و اجتماعی مطلوب و پایدار، مفید بودن برای هموعان، جرأت و شهامت و قاطعیت کنترل داشتن بر روی عواطف و احساسات، داشتن هدف نهایی کمال و تحقق نفس، پذیرفتن اشکالات و کوشیدن در حد توان برای حل اشتباهات. از نظر وی افراد زمانی به بیماری روانی دچار می‌شوند که غیرفعال و خودخواه باشند و انگیزه برتری‌طلبی داشته باشند (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۹۶). هری استاک سالیوان نیز معتقد است انسان از بدو تولد تا مرگ تحت تأثیر روابط بین فردی است و افکار و احساسات او نیز متأثر از این امر است. وی انسان را محصول تکامل اجتماعی می‌داند. سالیوان معتقد است که هر انسانی جزئی از یک شبکه ارتباطی است و علت اختلال در رفتار او را باید در این شبکه ارتباطی جستجو کرد (شاملو، ۱۳۹۵).

نتیجه‌گیری

امروزه وسایل ارتباطی بر زندگی انسان‌ها سایه افکنده است، این وسایل مانند چاقوی دو لبه‌ای است که می‌تواند نقاط مثبت و منفی داشته باشد. یکی از آسیب‌های فضای مجازی در این خصوص آسیب‌پذیر بودن سلامت روانی کودکان و نوجوانان است. متأسفانه در سال‌های اخیر افراد زیادی از فضای مجازی استفاده بی‌رویه می‌کنند و همین موضوع منجر به انزوا و گوشه‌گیری شده است. این هویت کاذب و زودگذر تصویری غیرواقعی برای افراد ایجاد می‌کند و منجر به این می‌شود که افراد دائماً در تلاش و تکیه برای حضور بیشتر در شبکه‌های اجتماعی همچون فیس‌بوک، وایپر، وی‌چت و ... شوند؛ چرا که در فضای مجازی بیش از آنکه هویت برای فرد مطرح باشد، افراد سعی در ارائه افکار و علایق و اندیشه‌های خوددارند که این خود بسیار خطرناک است. اینترنت مانند تمام وسایل ارتباط جمعی جنبه‌های مثبت و منفی دارد و استفاده‌ی نادرست از آن می‌تواند نیروی پویا و کارآمد کشور به‌ویژه کودکان و نوجوانان را تهدید کند. تنهایی، افسردگی، اضطراب، عزت‌نفس پایین برخی از مشکلات احتمالی است که کودکان در استفاده بیش‌ازحد از اینترنت به‌صورت آنلاین با آن مواجه هستند. زمانی که کودک و نوجوانی به اینترنت معتاد شود، انگیزه‌اش برای تعامل با دیگران کم می‌شود که خود اثرات منفی بر ارتباط شخصی و تعاملات اجتماعی او دارد. اعتیاد اینترنتی و اختلال روحی، افسردگی متمرکز، اضطراب اجتماعی، ضعف مهارت مقابله، عزت‌نفس پایین، کم‌خودکارآمدی از آسیب‌های روانی استفاده طولانی‌مدت از اینترنت است.

منابع

- اخوان، شهره؛ انصاری پور، صدیقه؛ نژاد دادگر، نازیلا و کیانی، محمد رضا (۱۳۹۷). خود مراقبتی در فضای مجازی. فصلنامه بهروز، ۲۹، ۵۳-۴۸.
- برون، مهرداد (۱۳۹۶). فضای مجازی و آسیب‌های آن در نظام خانواده. اولین کنفرانس بین‌المللی ظرفیت‌شناسی و تأثیر گذاری فضای مجازی در ارتقای آموزش‌های دینی.
- جعفری‌هرندی، رضا و بهرامی، سوسن (۱۳۹۸). تأثیر اعتیاد اینترنتی، سلامت روانی و معنوی دانشجویان دانشگاه قم. ۷۷-۵۵، ۱(۴).
- خالصی، پروین؛ بابایی، محمد باقر و مظاهری، محمد مهدی (۱۳۹۷). چالش‌ها، فرصت‌ها و اثرات سیاسی فضای مجازی در نظام جمهوری اسلامی ایران. فصلنامه پژوهش‌های سیاسی جهان اسلام، ۹(۴)، ۱۸۸-۱۶۵.
- رضا نژاد، غلامحسین (۱۳۶۷). اصول علم بلاغت در زبان فارسی. تهران: انتشارات الزهرا.
- رنج‌پرداز، سارا (۱۴۰۱). نقش فضای مجازی در تعلیم و تربیت فرزندان.
- ساروخانی، باقر (۱۳۹۰). جامعه‌شناسی ارتباطات. تهران: انتشارات اطلاعات.
- سهیلی، فرزاد و ملکیان، نازنین (۱۳۹۹). بررسی سلامت روان در نوع ارتباطات مجازی و ارائه مدل ارتباطی کاربران شبکه‌های اجتماعی. ۲۲۷-۲۵۸، ۶(۲۳).
- شاملو، سعید (۱۳۵۰). بهداشت روانی. تهران: رشد.
- شاملو، سعید (۱۳۹۵). مکتب‌ها و نظریه‌ها در روانشناسی شخصیت (چاپ یازدهم). تهران: انتشارات رشد.
- شرف، رهام (۱۳۹۹). نقش فضای مجازی در بروز آسیب‌های اخلاقی خانواده، ۱(۳)، ۶۵-۸۵.
- شفیع‌آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا (۱۳۹۶). نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی (چاپ بیست و چهارم). تهران: انتشارات مرکز نشر دانشگاهی.
- صادقی، علی؛ عامری، زینب (۱۳۹۵). شبکه‌های اجتماعی مجازی و آسیب‌های اجتماعی مطالعه موردی: امنیت عمومی.
- لاریجانی‌آملی، صادق (۱۳۹۴). فلسفه علم اصول. قم: انتشارات مدرسه علمیه ولی عصر.
- مهدی‌زاده سراج، ملیحه (۱۳۷۹). تحلیل معنایی مجاز: مجموعه مقالات کنفرانس زبان‌شناسی نظری و کاربردی، ۹۱، ۱۵-۱۹.

- نظری، هدایت؛ طاهری، زهرا؛ بختیار، کنایون و حسین آبادی، رضا (۱۳۹۶). بررسی شیوه‌ی زندگی متأثر از فضای مجازی و تأثیر آن بر سلامت روان (مطالعه موردی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان در سال ۱۳۹۴). ۱۹، ۱۰-۱.

فصلنامه ایده های نو در تعلیم و تربیت