

# واکاوی چگونگی تأثیر گذاری دوسویه پلتفرم‌های مجازی – اجتماعی بر عملکرد حیطة

## روانی دانش آموزان

امید انصاری کیا<sup>۱</sup>، مهناز میرزایی<sup>۲</sup>

۱. دکتری زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران. (نویسنده مسئول).

۲. آموزش و پرورش، مربی پرورشی، یاسوج، ایران.

فصلنامه ایده‌های نو در تعلیم و تربیت، دوره چهارم، شماره دوازدهم، پاییز ۱۴۰۳، صفحات ۲۴-۱۹

### چکیده

پژوهش حاضر به بررسی فضای مجازی و تأثیرات آن بر سلامت روانی و روند آموزش‌پذیری دانش‌آموزان می‌پردازد. با توجه به گسترش استفاده از شبکه‌های اجتماعی، شناخت مزایا و معایب این فضا برای نوجوانان و جوانان ضروری است. استفاده نادرست از این شبکه‌ها، می‌تواند منجر به آسیب‌های روانی و افت تحصیلی شود. این پژوهش، شامل اهداف جزئی مانند شناخت فضای مجازی، کارکردها و آسیب‌های آن، آمار استفاده از شبکه‌های اجتماعی در بین کاربران ایرانی و راهکارهای کاهش وابستگی به فضای مجازی است. تحقیقات نشان می‌دهد که دانش‌آموزان، بیش از دیگر گروه‌ها در معرض آسیب‌های ناشی از استفاده نادرست از اینترنت هستند. از ۵۰ هزار دانش‌آموز مورد بررسی، ۵۶ درصد در معرض خطر قرار دارند و ارتباطات آن‌ها با خانواده‌ها ضعیف است. همچنین ۷۰ درصد از دانش‌آموزان استفاده نادرست از شبکه‌های اجتماعی را عامل افت تحصیلی خود می‌دانند. این مسئله به‌ویژه در دوران بلوغ و حساسیت‌های آن بیشتر مشهود است. با جمع‌آوری اطلاعات از طریق مطالعه کتاب، جستجو در اینترنت و مصاحبه با کاربران سعی شده است تا تصویری جامع از تأثیرات فضای مجازی بر دانش‌آموزان ارائه شود. در نهایت، پیشنهادهای برای استفاده بهینه از شبکه‌های اجتماعی متناسب با اهداف آموزشی مطرح می‌شود.

**واژه‌های کلیدی:** پلتفرم‌های مجازی – اجتماعی، دانش‌آموزان، سلامت و روان.

## مقدمه

در عصر دیجیتال، شبکه‌های مجازی به یکی از ابزارهای کلیدی در زندگی روزمره دانش‌آموزان تبدیل شده‌اند و تأثیرات عمیق و چندجانبه‌ای بر جنبه‌های اجتماعی و روانی آن‌ها دارند. این تحقیق به بررسی تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر دانش‌آموزان، از جمله مزایا و معایب آن‌ها، می‌پردازد. یافته‌ها نشان می‌دهند که شبکه‌های اجتماعی می‌توانند به تقویت ارتباطات اجتماعی، فراهم آوردن فرصت‌های یادگیری و افزایش حس تعلق و حمایت اجتماعی کمک کنند؛ اما در عین حال، استفاده نادرست و بیش‌ازحد از این پلتفرم‌ها می‌تواند منجر به بروز مشکلاتی مانند افزایش اضطراب، افسردگی، کاهش عزت‌نفس و انزوا شود. همچنین، وابستگی به شبکه‌های اجتماعی می‌تواند تأثیرات منفی بر عملکرد تحصیلی و کیفیت خواب دانش‌آموزان داشته باشد. این تحقیق بر لزوم آگاهی دهی و مدیریت استفاده از شبکه‌های اجتماعی تأکید دارد و پیشنهاداتی را برای والدین، معلمان و مسئولان آموزشی ارائه می‌دهد. ایجاد برنامه‌های آموزشی، نظارت بر استفاده از این فضاها و تشویق به تعاملات اجتماعی واقعی از جمله اقداماتی هستند که می‌توانند به بهبود وضعیت اجتماعی و روانی دانش‌آموزان کمک کنند. نتایج این تحقیق می‌تواند به تدوین راهکارهای مؤثر در مدیریت و بهره‌برداری بهینه از شبکه‌های اجتماعی در میان دانش‌آموزان کمک کند و به ارتقاء سلامت روان و کیفیت زندگی آن‌ها منجر شود. این روزها شاهد اعتیاد اینترنتی جوانان و نوجوانان به‌ویژه دانش‌آموزان هستیم، این در شرایطی است که جوانان در این محیط‌ها از آسیب‌پذیری بسیاری برخوردارند به‌ویژه افرادی که در دوره دبستان و متوسطه اول در حال تحصیل هستند و حساسیت‌های بیشتری را نیز طی می‌کنند. گرچه فضای مجازی دارای فرصت‌های علمی و ارتباط‌های اجتماعی نیز هست اما استفاده بی‌رویه دانش‌آموزان و جوانان از فضای مجازی منجر به انزوای آنان شده است. پرسه زدن بی‌رویه دانش‌آموزان در فضای مجازی آفتی برای نظام آموزشی محسوب می‌شود به‌گونه‌ای که سبب نگرانی خانواده‌ها، مدیران و معلمان به دلیل عدم استفاده صحیح از این فضا شده است. فضای دنیای مجازی با عمق بسیار زیاد که ورود به آن آسان اما خارج شدن از آن‌گاه با ضربات روحی و جسمی همراه است، می‌تواند تا مدت‌ها بار ذهنی برای کاربران داشته باشد. تأثیرات پرسه زنی بی‌هدف در این فضا بر ذهن دانش‌آموزان بیشتر است که بی‌حوصلگی، عدم تمرکز فکری، افت تحصیلی و عدم موفقیت در تحصیل می‌تواند از تبعات آن باشد. شبکه‌های مجازی نه تنها سبک زندگی و طریقه ثبت لحظات و خاطرات ما را تغییر داده‌اند، بلکه به ابزاری قوی برای بازاریابی و فروش محصولات یا خدمات کسب‌وکارهای مختلف و برندهای کوچک و بزرگ تبدیل شده‌اند. دانش‌آموزان بیش از دیگران در معرض آسیب‌های ناشی از کاربرد نادرست اینترنت قرار دارند. تحقیقات نشان می‌دهد که استفاده زیاد از اینترنت با پیوند ضعیف اجتماعی مرتبط است و دانش‌آموزانی که بیشتر وقت خود را صرف وب‌گردی‌های اینترنتی می‌کنند، پیوند کمتری با خانواده و گروه هم‌سالان خود دارند و تأثیرپذیری بیشتری نیز از این فضا دارند. این روزها با توجه به استقبال گسترده کاربران اینترنتی خصوصاً قشر جوان و نوجوان از شبکه‌های اجتماعی مجازی، بررسی مسائل مربوط به این شبکه‌ها جهت اتخاذ تصمیمات صحیح و برنامه‌ریزی دقیق توسط مسئولان فرهنگی و اجتماعی و نیز والدین ضروری است.

## آسیب‌پذیری شرایط سنی پایین

ما آنچه درباره گرایش به شبکه‌های اجتماعی در بین جوانان و نوجوانان و به‌ویژه دانش‌آموزان، مهم به نظر می‌رسد این است که این قشر از جامعه به دلیل شرایط سنی که دارند از آسیب‌پذیری بسیار بالاتری برخوردارند. افرادی که در دوره متوسطه اول و دوم در حال تحصیل هستند و دوران بلوغ را نیز طی می‌کنند بیشتر از هر گروه دیگری در معرض آسیب هستند.

## فضای مجازی چیست؟

فضای مجازی عبارت است از نظام‌های اجتماعی که از تعامل کاربران بر بستر شبکه شکل می‌گیرد. به‌عنوان یک تجربه اجتماعی، افراد می‌توانند با استفاده از این شبکه جهانی، تعامل، تبادل ایده، به اشتراک‌گذاری اطلاعات، ارائه پشتیبانی اجتماعی، انجام کار، اقدامات مستقیم، ایجاد رسانه‌های هنری، بازی کردن، مشارکت در بحث‌های سیاسی و غیره را انجام دهند. از آن‌ها بعضاً به‌عنوان سایه‌بان سایبری یاد می‌شود. اصطلاح فضای مجازی به ابزاری معمولی برای توصیف هر چیزی که با اینترنت و فرهنگ متنوع اینترنت مرتبط است، تبدیل شده است.

## ساختمان یا دپارتمان فضای مجازی

الف) زیرساخت‌های فیزیکی و دستگاه‌های ارتباطی که امکان اتصال شبکه‌های سیستم‌های ارتباطی و فناوری را دارند. ب) سیستم‌های رایانه‌ای و نرم‌افزار مرتبط. ج) شبکه‌های بین سیستم‌های رایانه‌ای؛ د) شبکه‌های که سیستم‌های رایانه‌ای را به هم وصل می‌کنند. ه) گره‌های دسترسی کاربران و گره‌های مسیریابی واسطه‌ها؛ و) داده‌های تشکیل دهنده. ث) یا داده‌های مربوط به اقامتگاه.

### تعریف شبکه اجتماعی

شبکه‌های اجتماعی، از گروه‌هایی عموماً فردی یا سازمانی تشکیل شده که از طریق یک یا چند نوع از وابستگی‌ها به هم متصل‌اند و در بستر یک جامعه اطلاعاتی پیچیده، کارکرد مؤثر شبکه همگرا را تصویر می‌کنند و موفقیت و محبوبیت روزافزون آن‌ها به دلیل داشتن رنگ و بوی اجتماعی است. امروزه شبکه‌های اجتماعی، سکandar اقیانوس پرتلاطم اینترنت‌اند.

### کارکرد شبکه اجتماعی

بیشتر ما در یک یا چند شبکه اجتماعی، حساب کاربری داریم و معمولاً هر روز به آن‌ها سر می‌زنیم. بیشترین کارکرد شبکه‌های اجتماعی؛ سرگرمی و تفریح و مطالب زرد می‌باشد، بعدازاین، می‌توان به راه‌اندازی انواع کسب‌وکار اشاره کرد که توجه به نوع کسب‌وکار و ارتباط دانش‌آموزان با این نوع کسب‌وکارها هم باید دقت لازم را کرد.

### دلایل جاذبه‌های شبکه‌های اجتماعی

هریک از افراد جامعه به دلایل مختلفی، در شبکه‌های اجتماعی مجازی حضور پیدا می‌کند. شبکه‌های اجتماعی، باقابلیت‌هایی که در اختیار فرد قرار می‌دهد مانند ایجاد محیطی شخصی، انتخاب دوستان، آزادی در بیان نظرات و مخالفت با نظرات دیگران، آزادی در استفاده از تفریحات مختلف و... حسی از کنترل شخصی و اراده فردی را به کاربر خود منتقل می‌کنند. این آزادی عمل و حس کنترل، یکی از اصلی‌ترین دلایل گرایش افراد به‌خصوص جوانان، به شبکه‌های اجتماعی است.

### اهداف و کارکردهای شبکه‌های اجتماعی

۱- سازمان‌دهی انواع گروه‌های اجتماعی مجازی ۲- توسعه مشارکت‌های اجتماعی ۳- به اشتراک گذاشتن علاقه‌مندی‌ها توسط اعضا ۴- ایجاد محتوا توسط اعضا ۵- تبلیغات هدفمند اینترنتی ۶- تجارت آنلاین ۷- عدم محدودیت در کسب درآمد، یادگیری ۸- افزایش رضایت شغلی برای فعالین فضای مجازی ۹- دسترسی همیشگی و غیر وابسته به زمان و مکان ۱۰- بروز بودن همیشگی اطلاعات و دانش‌ها.

### اهداف عمده شبکه‌های مجازی

- ۱- پیام‌رسانی و ارتباط سریع: با فراگیر شدن تلفن‌های همراه هوشمند، شاهد ظهور پیام‌رسان‌های فوری مانند تلگرام و واتساپ هستیم که به‌سرعت می‌تواند از طریق آن‌ها پیام خود را به هر نقطه از جهان در صدم ثانیه منتقل کنید.
- ۲- اشتراک‌گذاری سریع: شما می‌توانید از طریق سرویس‌ها و اپلیکشن‌های خدمات دهنده فایل، متن، عکس، ویدیو و صوت را به‌سرعت به هر کسی در هر جای دنیا مخابره کنید.
- ۳- خدمات پایه: موتورهای جستجو مانند گوگل، یاهو، و... که جستجو و یافتن هر چیزی را برای کاربران خود فراهم کرده‌اند.
- ۴- آموزش: دانشگاه‌های آنلاین یا سایت‌ها و یا اپلیکشن‌هایی که دارند بر بستر اینترنت به آموزش موضوعات مختلف می‌پردازند.
- ۵- خدمات دولتی: ادارات، سازمان‌ها و نهادها، خدمات بسیاری مانند درخواست‌ها و فرم‌ها و مجوزها را در فضای مجازی ارائه می‌کنند که دیگر نیاز به حضور فیزیکی شخص و اتلاف وقت لازم نیست.
- ۶- تفریح و سرگرمی: انواع بازی‌های رایانه‌ای و موبایلی و... از سرگرمی‌های فضای مجازی محسوب می‌شوند.
- ۷- کسب‌وکار: وجود انواع فروشگاه‌ها، خریدوفروش کالا و خدمات، بورس و اوراق بهادار و خریدوفروش ارز دیجیتال از خدمات مهم فضای مجازی است که تنها نیازمند چند کلیک ساده هستند.

### مزایای شبکه‌های اجتماعی

شبکه‌های اجتماعی کودکان و نوجوانان را بر اساس علایق مشترک به جوامع آنلاین جهانی متصل می‌کنند، مثل سایت‌هایی برای اظهارنظر و اشتراک‌گذاری محتوا درباره علایق خاص مانند بازی‌ها، سریال‌های تلویزیونی، موسیقی یا سرگرمی. ازجمله مزایای شبکه‌های اجتماعی که فرزند نوجوان شما می‌تواند از آن بهره‌مند شود عبارت‌اند از:

سواد رسانه‌ای دیجیتال: حضور در رسانه‌های اجتماعی به فرزند شما کمک می‌کند تا دانش و مهارت استفاده از فعالیت‌های آنلاین و اجتناب از خطرات آن را فراگیرد.

یادگیری مشارکتی: فرزند شما می‌تواند از رسانه‌های اجتماعی برای اشتراک‌گذاری محتوای آموزشی استفاده کند. خلاقیت: حضور افراد در شبکه‌های اجتماعی گاهی باعث بروز خلاقیت آن‌ها می‌شود یا گاهی موجب می‌شود خلاقیت و توانایی‌های فرد دیده شود.

سلامت روان: ارتباط با دوستان گسترده و شرکت در گروه‌های آنلاین به نوجوان شما احساس ارتباط و تعلق می‌دهد.

### پیامدهای منفی شبکه‌های اجتماعی

۱- شکل‌گیری و ترویج سریع شایعات و اخبار کذب ۲- تبلیغات ضد دینی و القای شبهات ۳- نقض حریم خصوصی افراد ۴- انزوا و دور ماندن از محیط‌های واقعی اجتماع ۵- تأثیرات منفی رفتاری ۶- تحت‌الشعاع قرار گرفتن فرهنگ‌های اصیل ۷- کاهش قابل توجه نظارت والدین بر فرزندان ۸- ازدیاد بسیار زیاد انواع کلاه‌برداری‌های عمومی.

### خطرات حضور نوجوان در شبکه‌های اجتماعی

استفاده بیش‌ازاندازه خطرات و آسیب‌های زیادی را برای نوجوانان و دبستانی‌ها در پی دارد که بخشی از این خطرات عبارت‌اند از: ۱- قرار گرفتن در معرض محتوای نامناسب یا ناراحت‌کننده، مانند نظرات یا تصاویر مستهجن، تهاجمی، خشونت‌آمیز یا جنسی ۲- آپلود محتوای نامناسب، مانند عکس‌ها یا ویدیوهای شرم‌آور یا تحریک‌آمیز از خود یا دیگران ۳- به اشتراک‌گذاری اطلاعات شخصی با افراد غریبه، مثال: شماره تلفن، تاریخ تولد یا محل سکونت ۴- زورگویی سایبری ۴- قرار گرفتن در معرض تبلیغات و بازاریابی هدفمند بیش‌ازحد ۵- نقض داده‌ها، مانند فروش اطلاعات اکانت آن‌ها به سازمان‌های دیگر.

### یافته‌ها

۱- تحقیقات انجام‌شده با موضوع ارزیابی سلامت روانی و رفتاری دانش‌آموزان نشان داد، در میان ۵۰ هزار دانش‌آموز موردتحقیق قرارگرفته، متأسفانه ۵۶ درصد دانش‌آموزان در معرض خطر کسانی هستند که ارتباطشان با خانواده‌ها ضعیف است و مشکلات خود را با دوستانشان به‌صورت رودررو و یا در فضای مجازی مطرح می‌کنند.

۲- کمتر از یک درصد دانش‌آموزان در معرض خطر مشکلات خود را با خانواده مطرح می‌کنند؛ ۳۳ درصد دانش‌آموزان اوقات فراغت خود را با استفاده از اینترنت، ۲۹ درصد استفاده از کامپیوتر و موبایل، ۱۷ درصد تلویزیون و ۳۵ درصد گوش دادن به موسیقی پر می‌کنند.

۳- اما بر اساس نظرسنجی انجام‌شده بیش از ۷۰ درصد دانش‌آموزان در پاسخ به انجام فعالیت‌های ورزشی گزینه کم، اصلاً یا خیلی کم را انتخاب کردند که این‌ها همگی هشدارهایی برای نبود تحرک، به خطر افتادن سلامت دانش‌آموزان، وابستگی به فضای مجازی و منزوی شدن آن‌ها است.

### افت تحصیلی

ازجمله مشکلاتی که ممکن است برای دانش‌آموزان در صورت استفاده نادرست از اینترنت و فضای مجازی به‌عنوان آینده‌سازان جامعه پیش بیاید، افت تحصیلی و کاهش عملکرد آموزشی آنان است. افت تحصیلی در ۷۰ درصد دانش‌آموزانی که از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، به‌وضوح مشاهده می‌شود. اعتیاد برخی نوجوانان و جوانان به شبکه‌های اجتماعی به حدی زیاد شده است که حتی در کلاس درس و زمان تدریس معلم و استاد در شبکه‌های اجتماعی به سر می‌برند.

### از دست دادن انگیزه‌های تحصیلی

یکی از آسیب‌های فضای مجازی برای نوجوانان، از دست دادن انگیزه‌های تحصیلی است، نوجوانان در فضای مجازی با شغل‌های ناپایدار و کم‌درآمد آشنا می‌شوند و درس را رها کرده و به سراغ این مشاغل می‌روند و اگر این اتفاق بیفتد، امید به تحصیل در آنان از بین می‌رود و درس را بی‌ارزش می‌دانند.

## سلامت روان

سلامت روان، یک سبک موفق تعاملات روانی است که نتیجه آن‌ها فعالیت‌های سازنده و ثمربخش، روابط رضایت‌بخش با دیگران، توانایی سازگاری با تغییرات و مقابله با خشونت است. 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.

## آمار میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی

### آمار فضای مجازی ایرانیان

گزارش مرکز آمار ایران از سهم فضای مجازی در زندگی ایرانی‌ها حاوی سه نکته است: نخست اینکه میزان عضویت در شبکه‌های اجتماعی از میزان ۵۳ درصد در سال ۱۳۹۶ به ۶۵ درصد در سال ۱۳۹۹ رسیده است. دوم اینکه متوسط حضور روزانه در شبکه‌های اجتماعی در حدود ۳۰ دقیقه در بازه زمانی مذکور افزایش داشته و به رقم یک‌ساعت و ۳۲ دقیقه در روز رسیده است. در نهایت اینکه واتس‌آپ و اینستاگرام به ۲ گزینه اصلی فعالیت در شبکه‌های مجازی برای کاربران ایرانی در سال گذشته تبدیل شده‌اند. طبق اظهار پاسخ‌دهندگان به این پیمایش، در میان افرادی که عضو شبکه‌های اجتماعی بوده‌اند، واتس‌آپ با ۸۸/۵ درصد و اینستاگرام با ۶۸ درصد بیشترین میزان عضویت را به خود اختصاص داده‌اند.

### آنالیز استانی فضای مجازی

استان‌های هرمزگان با ۱۳۲ دقیقه و یک‌ثانیه، بوشهر با ۱۲۳ دقیقه و ۵۶ ثانیه و خوزستان با ۱۱۴ دقیقه و ۱۴ ثانیه، بیشترین و استان‌های خراسان شمالی با ۶۵ دقیقه و ۵۱ ثانیه، سیستان و بلوچستان با ۵۴ دقیقه و ۴۸ ثانیه و خراسان جنوبی با ۴۸ دقیقه و ۵۶ ثانیه، کمترین متوسط زمان حضور روزانه را در شبکه‌های اجتماعی داشته‌اند. افزون بر این، بنا بر آمارهای رسمی، میزان عضویت افراد در شبکه‌های اجتماعی در سال ۱۴۰۲ برای واتس‌آپ معادل ۲۴ درصد و برای اینستاگرام به میزان ۴۳/۱ درصد بوده است؛ به عبارت دیگر در سه سال منتهی به سال ۱۴۰۲ میزان استفاده از واتس‌آپ ۶۴/۵ واحد درصد و برای اینستاگرام نیز معادل ۲۴/۹ واحد درصد رشد داشته است.

### افزایش ۱۲ واحد درصدی استفاده از فضای مجازی

طرح آمارگیری از فرهنگ رفتاری خانوار از طرح‌های آماری جدید مرکز آمار ایران است که باهدف شناخت فعالیت‌ها و رفتارهای فرهنگی خانوارها و استفاده از آن برای برنامه‌ریزی‌های فرهنگی کشور طراحی شده است. استان‌های البرز (۱/۷۷ درصد)، بوشهر (۶/۷۵ درصد) و تهران (۷۵ درصد)، بیشترین میزان عضویت، استان‌های گلستان (۵/۵۱ درصد)، خراسان جنوبی (۷/۴۸ درصد) و سیستان و بلوچستان (۷/۴۲ درصد) کمترین میزان عضویت در شبکه‌های اجتماعی را به خود اختصاص داده‌اند.

### آمارهای ارائه‌شده از میزان استفاده از شبکه مجازی در سال ۱۴۰۲

#### اینستاگرام

مقایسه آمار منتشرشده از سوی مرکز پژوهشی بتا اینستاگرام در سال ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲ نشان داده‌شده است. بر اساس نمودار تعداد کل کاربر از ۴۷ میلیون به ۴۸ میلیون افزایش یافته است. همچنین تعداد کاربرانی که یک‌میلیون و بیش از یک‌میلیون فالوور دارند از ۶۰۰ کاربر در سال ۹۹ به یک هزار کاربر در سال ۱۴۰۰ رسیده است.

#### تلگرام

در ایران، تلگرام تا پیش از فیلتر شدن، محبوب‌ترین پیام‌رسان بین ایرانیان بود. به‌گونه‌ای که در سال ۱۴۰۲، ۶۲/۲ درصد ایرانیان عضو آن بوده‌اند. سال ۱۴۰۱ برای مدت کوتاهی این شبکه‌ی اجتماعی در ایران فیلتر شد. در ۱۰ اردیبهشت ۱۴۰۰ مجدداً به دستور قضایی به‌طور کامل از دسترسی کاربران خارج شد.

### الگوریتم رژیم فضای مجازی

الف) ساعت مشخصی را صرف فضای مجازی کنید.

ب) به فضاهای موردنیاز وارد شوید: عادت کرده‌ایم در همه شبکه‌های اجتماعی عضو شویم و صفحات مختلف و متنوعی را دنبال کنیم! برای مثال در چند کانال خبری عضو هستیم؛ این در حالی است که بسیاری از آن‌ها خبرهای یکسانی را منتشر می‌کنند.

ج) همه چیز را نخوانید: لازم نیست به همه پیام‌ها و مطالبی که به اشتراک گذاشته می‌شود، توجه کنید. وقت خود را هدر ندهید.

- د) به خانواده برگردیم: باید ساعات مشخصی از روز را صرف خانواده کنیم. گوشی تلفن همراه را کنار بگذارید و با خانواده صحبت کنید.
- ه) دروازه‌بانی کنیم: دروازه‌بان مراقب است هر کسی از دروازه شهر عبور نکند.
- و) به فکر جایگزین باشیم: رسانه‌های متعددی در اطراف ما است و هر کدام از آن‌ها کارکرد خاص خود را دارد. باید با شناخت از کارکرد هر کدام از این رسانه‌ها، به آن‌ها مراجعه کنیم. مثلاً نصف یک‌دهم زمانی را که صرف پرسه‌زنی در فضای مجازی می‌کنیم، کتاب بخوانیم.

### نتیجه‌گیری

با توجه به مطالب ذکر شده می‌توان مهم‌ترین آسیب‌های شبکه‌های مجازی را موارد زیر برشمرد:

- دوری از خانواده و دل‌بستگی به دوستی‌های مجازی
  - مواجهه با تلاطم عاطفی و روانی در نتیجه دوستی با جنس مخالف
  - آسیب دیدن روانی از نظر حوصله و صبر در زندگی به علت کارکرد افراطی از شبکه‌های مجازی
  - بلوغ زودرس عاطفی و جنسی در نتیجه تماشای فیلم‌های غیرمجاز و دوستی با افراد نامناسب
  - از بین رفتن روحیه مهارت‌آموزی شنیداری و جایگزین شدن یادگیری دیداری و موقت.
  - فاصله‌دنیای واقعی با دنیای مجازی که همین موضوع به شدت افسردگی می‌آورد.
- می‌توان برخی پیشنهادات زیر را به‌عنوان راهکار جهت بهبود سلامت روانی جوانان و نوجوانان ارائه داد:
- 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 شبکه‌های اجتماعی مجازی پناه نبرند.
  - بالا بردن سواد رسانه‌ای دانش‌آموزان.
  - طراحی و تدوین بخشی در کتاب‌های درسی در ارتباط با آشنایی دانش‌آموزان با شبکه‌های اجتماعی مجازی و خطرات بالقوه آن‌ها.
  - برگزاری کلاس‌های آموزشی در مدارس جهت آگاهی‌دادن به نوجوانان و جوانان در مورد مزایا و معایب شبکه اجتماعی مجازی و نحوه استفاده صحیح از آن‌ها.
  - پخش آگهی‌های آموزنده از سوی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در رادیو و تلویزیون در جهت افزایش آگاهی خانواده‌ها در خصوص خطرات ناشی از شبکه‌های اجتماعی مجازی.
  - سفر و طبیعت‌گردی در ایام تعطیلات به همراه خانواده، مخصوصاً جاهایی که دسترسی به اینترنت نداشته باشد.

### منابع

- آبیاری، ع. (۱۴۰۱). اهداف شبکه‌های اجتماعی و کارکرد آن‌ها. انتشارات فناوری آموزشی: تهران.
  - آزادی، ج. (۱۳۹۷). امنیت سایبری یا امنیت فضای مجازی. انتشارات هدف: تهران.
  - اکبرزاده، ی. (۱۴۰۱). اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی؛ نشانه‌ها، علل و درمان. مجله منطق.
  - حسینی، خ. (۱۳۹۸). اهداف و کارکردهای شبکه‌های اجتماعی. مجله رشد، ۳۵(۶)، ۱۵-۲۵.
  - سعیدی‌نژاد، ر. (۱۳۹۶). زندگی ایرانی در فضای مجازی. مجله دنیای اقتصاد.
  - سیاح طاهری، م.ح. (۱۳۹۵). حقیقت مجازی. مرکز ملی فضای مجازی.
  - شافعی، س. (۱۳۹۹). تأثیر شبکه‌های مجازی و اجتماعی بر سلامت روانی دانش‌آموزان. انتشارات سپید: تهران.
  - صادقی، ا. (۱۴۰۲). چگونه رژیم مصرف رسانه‌ای بگیریم. مجله سیویلیکا.
  - فتحی، آ. (۱۳۹۹). تأثیر میزان استفاده از فضای مجازی بر سبک زندگی ارتقا‌دهنده سلامت و اضطراب کرونای جوانان. مجله روان‌پزشکی، ۲۶(۳)، ۱-۱۰.
  - ملکیان، ن. (۱۴۰۰). بررسی سلامت روان در نوع ارتباطات مجازی و ارائه مدل ارتباطی کاربران شبکه‌های اجتماعی. انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی: تهران.
  - منشی‌زاده، م. (۱۳۹۷). فضای مجازی چیست؟ انتشارات ققنوس: تهران.
- توجه: در ضمن از افراد صاحب نظر و پلیس فتا هم اطلاعاتی راجع به آمار است آن‌ها، درصد فیلترینگ و استفاده از شبکه‌های مجازی و اجتماعی دریافت کردیم که لازم دانستیم اینجا هم اشاره‌ای داشته باشیم و از همین‌جا که با کمال صراحت وسعت صدر این اطلاعات را فراهم نمودند، کمال تشکر و قدردانی می‌شود.