

# خواب و بیداری

## پیامدهای فضای مجازی



دکتر حسین اسکندری

اگرچه جمع‌بندی نتایج پژوهشی مربوط به تأثیرات فضای مجازی و اینترنت کار دشواری است، اما کلیات یافته‌های پژوهشی را می‌توان به شکل‌های مختلف تقسیم‌بندی کرد. برای نمونه، مؤسسه‌ی DQ و در گزارش پارک (۲۰۱۹) پیامدهای نامطلوب استفاده‌ی مفرط از صفحات نمایشگر برای کودکان را در دو بخش «آنی» و «آنی» تقسیم‌بندی می‌کند: پیامدهای آنی: نمرات پایین، سلامتی کمتر، شادمانی کمتر، تنهایی بیشتر، افسردگی بیشتر، خشونت و مشکلات خانوادگی بیشتر. پیامدهای آنی: بهزیستی پایین‌تر، آمادگی شغلی کم‌تر، فرصت‌های اقتصادی کمتر.

### کلیدواژه‌ها: فضای مجازی، تغییرات ذهنی، رسانه‌های ارتباطی

تقسیم‌بندی‌های دیگری می‌توان تحت عنوان‌های کلی زیر در تأثیر فضای مجازی نام برد:

#### ۱. تغییرات رفتاری: خواب کمتر، خواندن کمتر و روابط اجتماعی ضعیف‌تر

مطالعات بسیاری نشان داده‌اند، تماشای بیش از حد صفحه‌ی نمایشگر، اثرات جانبی زیادی در پی دارد. کودکانی که به وسایل دیجیتال خود وابستگی بیشتری دارند، کیفیت و کمیت خوابشان هم کمتر است (Woods & Scott, ۲۰۱۶).

به‌ویژه، هنگامی که کودکان در اتاق خواب به فناوری‌هایی مانند تلویزیون یا تلفن همراه دسترسی دارند، به دلیل تمایل بیش از حد در استفاده از چنین فناوری‌هایی، فعالیت‌های مهمی مانند خواندن و خوابیدن کم‌رنگ می‌شوند. (Gentile, Berch, Choo, Khoo, & Walsh, ۲۰۱۷) تحقیقات نشان داده‌اند، تماشای بیش از سه

درگیر ایده‌های خودکشی و ۱۶۰ درصد بیشتر در معرض اقدام به خودکشی قرار دارند. (Gómez-Guadix, Orue, Smith & Calvete, ۲۰۱۳) علاوه بر این، افزایش پرخاشگری به‌طور کلی و تمایلات پرخاشگرانه در نتیجه‌ی غوطه‌وری در بازی‌های ویدئویی خشن و رسانه‌های خشونت‌آمیز، صرف‌نظر از سن، گزارش شده‌است. (Bushman, Gollwitzer & Cruz, ۲۰۱۵)

#### ۳. نتایج: نمرات پایین‌تر، سلامت کمتر، شادی کمتر

این تغییرات باعث می‌شوند کودکان امتیاز یا نمرات پایین‌تری کسب کنند، سلامت کمتری داشته باشند و شادی کمتری را تجربه کنند. بسیاری از مطالعات نشان می‌دهند، صرف وقت بیش از حد روی صفحه‌ی نمایشگر، به خواندن کمتر و پیشرفت تحصیلی پایین‌تر منجر می‌شود. (Rosen, Carrier, Miller, Rokkum, & Ruiz, ۲۰۱۶) و (Rosen, Whaling, Rab, Carrier & Cheever, ۲۰۱۳) علاوه بر این، استفاده‌ی زیاد از شبکه‌های اجتماعی، به‌طور کلی با تجربه‌های تحصیلی ضعیف همراه است که با عادات نامناسب خواب و دیگر عوامل مرتبط، ارتباط دارد. (Vernon, Barber, & Modecki, ۲۰۱۵)

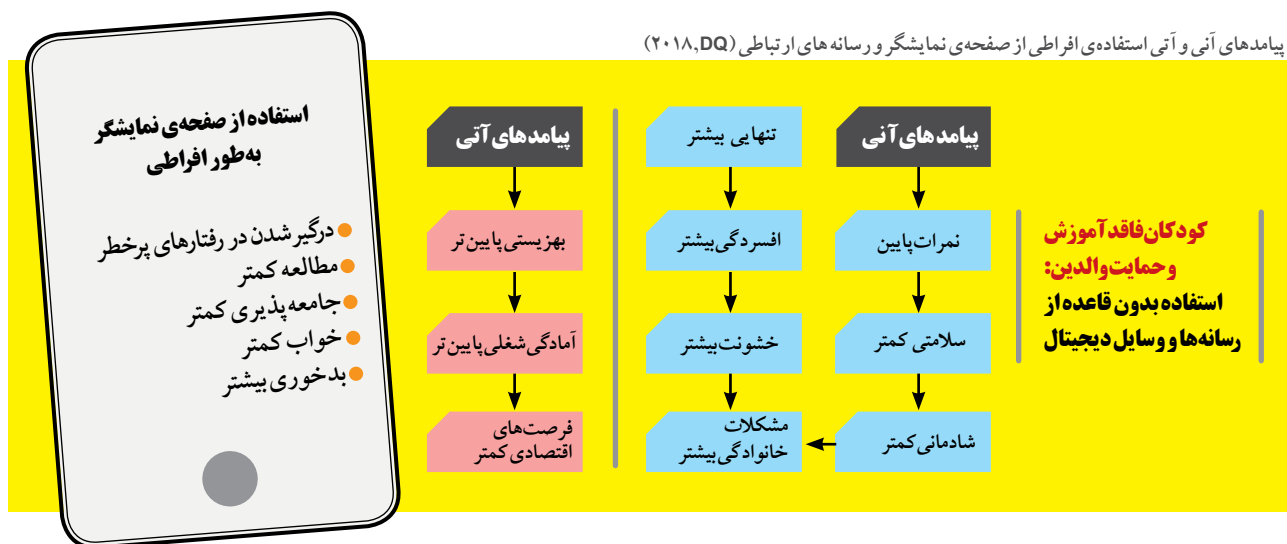
ساعت صفحه‌ی نمایشگر در روز، مانع از پیشرفت مهارت‌های اجتماعی در کودکان می‌شود. با این حال، ما شاهد روند فزاینده‌ای هستیم که در آن ارتباطات رایانه‌ای و اینترنتی جایگزین تعاملات چهره‌به‌چهره می‌شوند (Ali, ۲۰۱۶).

#### ۲. تغییرات ذهنی: تنهایی، افسردگی و پرخاشگری بیشتر

هنگامی که کودکان خواب کمی دارند، سلامت جسمی و روحی آن‌ها تحت تأثیر قرار می‌گیرد. خواب بد کودک با عزت‌نفس پایین و همچنین افزایش افسردگی و اضطراب همراه است (Woods, & Scott, ۲۰۱۶). محققان دریافته‌اند، کودکانی که از رسانه‌های اجتماعی بیشتر استفاده می‌کنند، در برقراری روابط اجتماعی تجربه‌ی کمتری دارند و سرمایه‌های اجتماعی کمتری نیز به‌دست می‌آورند. (Burke, Marlow, & Lento, ۲۰۱۰) هنگامی که کودکان سعی می‌کنند از طریق رسانه‌های اجتماعی تصویر محور به دنبال تأیید هم‌سالان باشند، احتمالاً پیام‌های دوستی سطحی دریافت می‌کنند و این به ظرفیت آن‌ها برای ایجاد پیوندهای محکم با دوستانشان آسیب می‌رساند. (Bergman, Fearington, Davenport, & Bergman, ۲۰۱۱) علاوه بر این، علائم بالینی مربوط به خودشیفتگی و اختلال شخصیت هیستریونیک را می‌توان در آن‌ها پیش‌بینی کرد. (Rosen, Whaling, Rab, Carrier & Cheever, ۲۰۱۳)

اگر کودکان در معرض زورگویی سایبری یا سایر خطرات سایبری قرار بگیرند، این اوضاع بدتر می‌شود. ارتباط معنی‌داری بین زورگویی سایبری، مورد آزار و اذیت قرار گرفتن سایبری از یک سو و افسردگی و خودکشی از سوی دیگر وجود دارد. (Van Geel, Vedder & Tanilon, ۲۰۱۴) قربانیان زورگویی، به‌ویژه مستعد افسردگی و در بسیاری موارد مستعد افکار خودکشی هستند. مطالعات نشان داده‌اند، قربانیان زورگویی سایبری ۱۲۰ درصد بیشتر





به کاهش نمرات دانش‌آموزان منتهی می‌شود. این در حالی است که بعد از شیوع ویروس کرونا این معادله به هم خورده و بلکه معکوس شده است. به گونه‌ای که اگر شاگردان از صفحات نمایشگر استفاده نکنند، نمره‌ای در کار نخواهد بود. با درک الزام پدیدآمده، نباید دیگر پیامدهای نامطلوب روان‌شناختی، خانوادگی و اجتماعی را به فراموشی سپرد. وظایف والدین در این زمان و زمینه بیش از پیش است. آن‌ها با دشواری‌های جدیدی روبه‌رو شده‌اند. از سوی دیگر، برخی آموزگاران ممکن است آمادگی لازم را برای ورود به فضای جدید نداشته باشند و دانش‌آموزان را، بدون آنکه واقعاً ضرورت داشته باشد، پای صفحات نمایشگر نگه‌دارند.

منبع:  
DQ(2018)

اکنون هم و غم خانواده‌های بیشتر معطوف این است که دانش‌آموزان از کاروان درس و مشق عقب‌نمانند. در این شرایط، توجه به آسیب‌های جسمی و روانی در اولویت دوم قرار گرفته است. همان‌طور که در شکل دیده می‌شود، استفاده‌ی مفرط از صفحات نمایشگر،

مطالعات نشان داده‌اند، وقتی دانشجویان بیشتر با تلفن همراه خود در رسانه‌های اجتماعی مشغول فعالیت هستند، میانگین نمرات آن‌ها پایین می‌آید. (Al-Menayes, ۲۰۱۴)

همچنین، مطالعاتی در خصوص اثرات نامطلوب تماشای زیاد صفحه‌ی نمایش بر سلامتی وجود دارد: استفاده‌ی زیاد از رسانه‌ها با سطح پایین سلامت روحی و جسمی و همچنین سطح پایین روابط بین فردی و همچنین احساس خوشبختی همراه است. این مشکل، به‌ویژه بین کودکان زیر ۱۳ سال که درگیر بازی‌های ویدیویی و رسانه‌های اجتماعی هستند، رواج دارد. (Rosen, etal, ۲۰۱۴)

شیوع کرونا روندهای مذکور را با چالش‌های بیشتری مواجه کرده و گره‌های محکم‌تری بر این مشکل افزوده است. در ایام کرونا، بالاچار، ساعات استفاده از صفحات نمایشگر افزایش پیدا کرده است.

