



عکاس: روزین افشارزاده

# سلامت روانی در فضای مجازی

گردآورنده: مژگان عقیقی

دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت فناوری اطلاعات



حداقل برساند، بسیار مهم است. با توجه به اینکه نیمی از بیماری‌های روانی از سن ۱۴ سالگی شروع می‌شوند، مداخله زودهنگام برای به حداقل رساندن اثرات آن بر توسعه، آموزش، اشتغال و سلامت ضروری است.

**سلامت روان** مفهومی است که چگونگی تفکر، احساس و عملکرد ما را در مواجهه با موقعیت‌های زندگی نشان می‌دهد. بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۰)، سلامت روان شامل آسایش ذهنی، احساس خودتوانمندی، خودمختاری، کفایت، درک همبستگی بین نسلی و شناخت توانایی خود در محقق کردن ظرفیت‌های عقلی و هیجانی خویش است.

**اینترنت** رفتار انسان را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد و بر آن تأثیرات مثبت و منفی دارد. کارشناسان معتقدند،

تقریباً نیمی از مردم جهان به اینترنت متصل هستند و تقریباً همه آن‌ها به صورت مستمر از آن استفاده می‌کنند. امروزه برای کودکان و نوجوانان برخط بودن و استفاده از رسانه‌های اجتماعی به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی آن‌ها تبدیل شده است. این اتکا به فناوری دیجیتال باعث نگرانی والدین، معلمان، دولت‌ها و خود جوانان شده است؛ زیرا فناوری‌های دیجیتال و رسانه‌های اجتماعی احساس اضطراب و افسردگی را تشدید و الگوهای خواب را مختل می‌کنند و نیز منجر به زورگویی رایانه‌ای می‌شوند.

از آنجا که سرعت دسترسی و استفاده از فناوری‌های دیجیتال و رسانه‌های اجتماعی توسط کودکان و جوانان نسبت به بزرگسالان بالاتر است، اتخاذ رویکردی که خطرات را بدون محدود کردن فرصت‌ها و مزایای قابل توجه آن به

استفاده بیش از حد دانش‌آموزان از اینترنت به اضطراب، افسردگی و سلامت روان نامطلوب منجر می‌شود که بر عملکرد تحصیلی آن‌ها تأثیر می‌گذارد. نظارت و مهار اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان از طریق جلسات آموزشی در مورد نحوه استفاده کافی از اینترنت مفید خواهد بود.

### آسیب‌های محتمل ناشی از حضور در فضای مجازی

**تغییر خلق و خو:** هرچه جلوتر می‌رویم، روند افزایشی رفتارهای خارج از چارچوب اخلاقی و افزایش پرخاشگری و جدایی از واقعیت در فضای نامحدود اینترنت را شاهد هستیم. بروز نشانه‌های اختلالات روانی و افسردگی، اختلال روحی، افسردگی متمرکز، اضطراب اجتماعی، ضعف مهارت مقابله، عزت‌نفس پایین و خودکارآمدی ضعیف از آسیب‌های روانی استفاده طولانی مدت از اینترنت هستند.

**وابستگی مجازی:** با توجه به در دسترس بودن انواع نرم‌افزارها و قابلیت‌های فضای مجازی و جذابیتی که برای افراد دارند، این فضا در پرکردن اوقات فراغت کودکان و نوجوانان نقش قابل توجهی دارد، تا جایی که گذراندن وقت بدون این ابزارها برای این گروه سنی غیرقابل تحمل است و افرادی که در طول شبانه‌روز مدت‌زمان زیادی را در این فضا سپری می‌کنند، گرفتار اعتیاد اینترنتی می‌شوند.

**حذف بازی‌های گروهی مبتنی بر مهارت‌های بدنی:** نسل جدید به‌خاطر حضور مستمر در فضای مجازی، کمتر تمایل دارد در بازی‌های گروهی و تیمی مشارکت کند. در حالی که نسل‌های قبلی بیشتر به بازی‌های دسته‌جمعی در حیاط و کوچه و همچنین بازی‌های مبتنی بر مهارت‌های بدنی رو می‌آوردند.

**وابستگی به فضای مجازی و دور شدن از جمع:** دنیای مجازی شبیه سیاه‌چاله‌ای است که انسان را به‌سوی خود می‌کشد. این جاذبه موجب شده است بشر امروز بیش از پیش به این دنیای خیالی وابسته شود و در عمل از جمع کناره بگیرد. **دور شدن از واقعیت:** کودکان و نوجوانان در فضای مجازی با موضوعاتی درگیرند که خیلی از آن‌ها واقعی نیستند و باورهای غلط را در این گروه سنی شکل می‌دهند.

**تنهاماندن:** افراد به‌خاطر ارتباطات ضعیف اجتماعی، به مرور زمان با دوستان خود قطع رابطه می‌کنند و تنها و افسرده می‌شوند.

**مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفتن:** یکی از آثار منفی فضای مجازی دسترسی به محتوای نامناسب یا قرار گرفتن در معرض سوءاستفاده‌های جنسی است. عده‌ای بیمار جنسی در این فضا حضور دارند که دنبال طعمه می‌گردند و کودکان و نوجوانانی که آگاهی کمتری دارند، طعمه‌های آسان و بی‌دردسری برای این افراد هستند.

**تهدید سلامت روان:** تنهایی، افسردگی، اضطراب و عزت‌نفس پایین برخی از مشکلات احتمالی هستند که کودکان به دلیل استفاده بیش از حد از اینترنت با آن مواجه هستند.

### توصیه کارشناسان به خانواده‌ها، درباره چگونگی مواجهه با آسیب‌های فضای مجازی

- با اطلاعات و فناوری‌های جدید آشنا شوید و بر سطح سواد رسانه‌ای خود بیفزایید. دورماندن شما از پیشرفت‌های جدید باعث ایجاد شکاف نسلی بین شما و فرزندانتان می‌شود.  
- در صورت بروز مشکل جدید در خصوص استفاده بی‌رویه فرزندانتان از فضای مجازی، به روان‌پزشک مراجعه کنید.  
- زمان استفاده از اینترنت را محدود کنید.  
- به نوجوان پیام‌رسان‌ها هر چیزی که در اینترنت می‌بیند یا می‌خواند، حتماً و لزوماً درست و واقعی نیست.  
- بر وبگاه‌هایی که به آن‌ها مراجعه می‌کند، حتماً نظارت داشته باشید.

- زمان‌هایی را همراه با فرزندتان از وبگاه‌های گوناگون دیدن کنید. راجع به محتوای آن‌ها صحبت کنید و بازی و فعالیت‌هایی انجام دهید. در این صورت امکان نظارت شما بر فرزندتان فراهم می‌شود.

- به فرزند خود بیاموزید که ارتباط برقرار کردن در اتاق گفت‌وگو درست مانند صحبت کردن با یک غریبه است و همان احتیاط‌هایی که در این زمینه به کار می‌روند، باز هم باید رعایت شوند.

- به او بگویید در فضای مجازی هیچ‌گاه نباید اطلاعات شخصی و خانوادگی را در اختیار دیگران قرار دهد.  
- به او بگویید، هرگز با کسی که در اتاق گفت‌وگوی مجازی آشنا شده است ملاقات واقعی ترتیب ندهد.

- به بچه‌ها آموزش دهید همان قوانینی که در ارتباطات واقعی رعایت می‌کنیم، مانند فحش ندادن، استفاده نکردن از کلمات رکیک و طنز و مطالب مبتذل، در فضای اینترنت نیز باید به کار گرفته شوند.

فضای مجازی می‌تواند خطراتی جدی برای کودکان ایجاد کند. همچنین، می‌تواند درهای شگفتی را به روی آن‌ها بگشاید که نسل‌های قبلی حتی نمی‌توانستند در خواب هم ببینند. از ایمنی برخط فرزندتان خود مطمئن شوید تا آن‌ها شادی‌ها و فرصت‌های دنیای برخط را تجربه کنند و از خطرات آن اجتناب کنند. آگاه باشید، هوشیار باشید. اما قبل از هر چیز، به‌طور فعال در زندگی دیجیتال و روزمره فرزندتان خود مشارکت و آشکارا ارتباط برقرار کنید.

#### منبع

۱. وبگاه خبرگزاری صدا و سیما
۲. وبگاه پلیس فتا
۳. وبگاه اندیشه‌سرای هیرید



برای کسب اطلاعات بیشتر، رمزیناره را پویش کنید.