

آسیب‌های روانی فضای سایبری

مؤلف:

رقیه بدلی

(مدرس و کارشناس ارشد روانشناسی عمومی)

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : آسیب‌های روانی فضای سایبری / مولف رقیه بدلی.
مشخصات نشر : تبریز: اختر، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری : ۱۵۲ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۶-۲۷۶-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۲۲؛ همچنین به صورت زیرنویس.
موضوع : فضای مجازی — جنبه‌های اجتماعی
موضوع : Cyberspace -- Social aspects
موضوع : فضای مجازی — جنبه‌های روانشناسی
موضوع : Cyberspace -- Psychological aspects
موضوع : اینترنت و کودکان
موضوع : Internet and children
موضوع : اینترنت و نوجوانان
موضوع : Internet and teenagers
رده بندی کنگره : HM۵۸۱
رده بندی دیویی : ۳۰۴.۸۳۳
شماره کتابشناسی ملی : ۵۸۵/۲۲۳



نشر اختر

آسیب‌های روانی فضای سایبری

مولف: رقیه بدلی

ناشر: نشر اختر

چاپ اول ۱۳۹۸ • ۱۵۲ صفحه • قطع وزیری • ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۶-۲۷۶-۹

تبریز- اول خیابان طالقانی، روبروی مصلی، نشر اختر

تلفن: ۰۹۱۴۱۱۶۶۸۹۷ و ۰۴۱-۳۵۵۵۵۳۹۳

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱	مقدمه
۴	فناوری
۵	روانشناسی رسانه
۶	فضای سایبری
۸	مفهوم شناسی فضای مجازی
۱۰	سایبر سایکولوژی (روان شناسی سایبری)
۱۱	فضای مجازی و افسردگی
۱۲	فضای مجازی و خودشیفتگی
۱۳	فضای مجازی و اضطراب اجتماعی
۱۴	فضای مجازی و پرخاشگری
۱۸	سبک زندگی
۱۷	سبک زندگی در مطالعات دینی
۲۳	شبکه‌های اجتماعی مجازی
۲۰	تأثیر و کاربرد رسانه‌ها بر تغییر سبک زندگی
۲۸	آثار مخرب رسانه‌های عمومی و ابزار مجازی از نظر جامعه شناسی
۳۰	ویژگی‌های فضای مجازی
۳۰	برخی از تأثیرات و کارکردهای فضای مجازی بر سبک زندگی
۳۰	۱. تغییر شکل ارتباطات:
۳۰	۲. تعیین سطح سرمایه اجتماعی:
۳۱	۳. عدم نیاز به حضور فیزیکی و برآوردن نیازها:

۴. پویایی: ۳۱
۵. ایجاد جامعه جدید: ۳۱
- فصل دوم: تاثیر شبکه‌های مجازی و اجتماعی بر سبک زندگی
- سلامت روانی کودکان و نوجوانان در فضای مجازی ۲۷
- تهدید سلامت روان ۲۸
- اینترنت و سلامت روان ۲۸
- تهدید سلامت روان بدلیل استفاده بیش از حد از اینترنت ۲۸
- گزارش‌های تهدید سلامت روان در جهان ۲۸
- جنبه‌های بحران رای فضای مجازی در ایران ۲۹
- تاثیر اینترنت بر کودکان ۲۹
- تاثیر مثبت و منفی اینترنت بر کودکان ۲۹
- استفاده نادرست از اینترنت سبب اختلال در هویت یابی کودکان ۲۹
- افسردگی و تنهایی نتیجه اعتیاد به اینترنت ۳۰
- خطر سایت‌های مستجهن و مبتذل برای کودکان ۳۰
- زیاده‌روی در استفاده از اینترنت، تهدید کننده سلامت فکری و فیزیکی کودکان ۳۷
- امکان صدمات جسمی برای کودکان در صورت استفاده طولانی مدت از رایانه ۳۷
- زیاده‌روی در استفاده از اینترنت سبب کاهش مهارت‌های اجتماعی ۳۷
- اینترنت و جامعه پذیری نوجوانان ۳۱
- رابطه بین افسردگی کودکان با استفاده از اینترنت ۴۱
- اعتیاد اینترنتی عامل مهم افسردگی کودکان و نوجوانان ۴۱
- استفاده زیاد از اینترنت و کاهش تعامل کودکان در محیط اجتماعی ۴۱
- مهم‌ترین آسیب‌های روانی استفاده طولانی مدت از اینترنت ۴۱

- آسیب‌های استفاده از فضای مجازی برای کودکان ۴۲
۱. نداشتن الگوی مناسب برای بهره‌گیری از فضای مجازی از سوی کودکان و نوجوانان ۴۲
۲. تغییر خلق و خو و خارج از چارچوب اخلاقی در فضای مجازی ۴۳
۳. بروز برخی نشانه‌های اختلالات روانی و افسردگی در کودکان امروزی ... ۴۳
۴. حذف بازی‌های گروهی مبتنی بر مهارت‌های بدنی به خاطر وجود فضای مجازی ۴۴
۵. وابسته شدن به فضای مجازی و دور شدن از جمع ۴۴
- تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سبک زندگی جوانان ۴۴
- تأثیر شبکه‌های مجازی بر اوقات فراغت جوانان ۳۸
- آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی بر جوانان ۵۰
- آسیب‌های فضای مجازی بر جوانان ۵۱
- شبکه‌های اجتماعی و از بین رفتن حریم خصوصی ۵۱
- شبکه‌های اجتماعی و کاهش صمیمیت و ارتباطات عاطفی ۵۲
- شبکه‌های اجتماعی و افزایش جدایی ۵۲
- شبکه‌های اجتماعی، دوستان ناباب و رفتارهای پرخطر: ۵۲
- شبکه‌های مجازی و هویت اجتماعی جوانان ۵۳
- مفهوم ارتباط در شبکه‌های اجتماعی ۵۴
- توصیه کارشناسان در مواجهه با آسیب‌های فضای مجازی به خانواده‌ها ۵۶
- مزاحمت‌های سایبری ۵۷
- تأثیر فضای مجازی بر خشونت ۶۰
- تأثیر فضای مجازی بر خانواده ۶۸
۱. افزایش طلاق و جدایی عاطفی ۷۰
- میزان شیوع طلاق عاطفی در رابطه با فضای مجازی ۶۰

- ارزیابی تأثیرات اجتماعی فضای مجازی بر خانواده ۶۲
۱. تأثیر فضای مجازی در نارضایتی‌های خانوادگی ۷۷
- اعتیاد به اینترنت ۶۲
- بحران هویت و اختلال در شکل‌گیری شخصیت ۶۳
- تعارض ارزش‌ها ۷۹
۵. گسترش ارتباطات نامتعارف ۶۴
۶. شکاف نسل‌ها ۶۴
۷. سوءاستفاده جنسی ۸۱
۸. انزوای اجتماعی ۸۱
- تأثیر ماهواره بر خانواده ۸۲
۱. الگودهی ماهواره به خانواده ۸۳
۲. اثر گذاری ماهواره بر ارتباط عاقل زوجین ۸۴
۳. ترویج خانواده‌های بدون ازدواج (هخ‌های) ۸۵
- تأثیرات ماهواره در تزلزل بنیان خانواده ۸۵
- تأثیر ماهواره بر نقش‌های افراد خانواده ۷۰
- تأثیر ماهواره بر سست شدن بنیان خانواده ۷۱
۱. دختران فراری ۷۲
۲. بدحجابی و زنان خیابانی ۷۲
۳. تأثیر منفی بر روابط بین افراد، اختلاف خانوادگی و شکستن حریم‌های خانواده ۷۲
۴. ترویج هوس‌خواهی و تنوع‌طلبی ۷۳
- آسیب‌های پخش فیلم‌ها و سریال‌ها در شبکه‌های ماهواره‌ای: ۷۴
- ۱ ایجاد خانواده بی‌قید در برابر خانواده‌های سنتی ۷۴
۲. ترویج و عادی جلوه دادن خیانت زن و شوهر به یکدیگر ۷۴

تاثیر فضای مجازی بر ارزش‌های خانواده	۷۵
نقص والدین در تامین سلامت فضای مجازی برای کودکان و نوجوانان	۷۷
کودکان و نوجوانان در فضای مجازی - مزایا و فرصت‌ها	۹۸
خطرات و چگونگی واکنش به خطرات	۸۰
تاکید تفاوت خطر و آسیب	۸۱
کودکان و نوجوانان چگونه به خطرات واکنش نشان می‌دهند	۸۲
نقش والدین در تامین سلامت فضای مجازی	۸۲
باورهای غلط و مشکلات نقش والدین	۸۶
تفاوت کشورهای اروپایی در نقش والدین در تامین سلامت فضای مجازی	۸۷
نتیجه‌گیری و توصیه‌های برای سیاست‌گذاران پروژه	۱۰۹
تاثیر فضای مجازی بر ارتباطات افراد در خانواده‌ها	۱۱۰
تاثیر شبکه‌های اجتماعی و مجازی بر هویت نهاد خانواده	۹۴
تاثیر استفاده مدیریت نشده از شبکه‌های اجتماعی بر روابط اعضای خانواده	۱۰۱
برخی از راهکارهای افزایش کمیت و کیفیت گفتگو در میان اعضای خانواده در قالب نمودار	۱۰۲
سبک زندگی متأثر از فضای مجازی و تاثیر آن بر سلامت روان	۱۰۲
فصل سوم: راههای پیشگیری و پیشنهادات و نتیجه‌گیری	
راههای پیشگیری از آسیب‌های فضای سایبری	۱۳۳
راهکارهای ملی جهت پیشگیری از آسیب‌های فضای مجازی	۱۳۳
راهکارهای پیشگیری از آسیب‌های فضای مجازی در خانواده	۱۳۵
نتیجه‌گیری	۱۳۶
منابع و مآخذ	۱۳۹

مقدمه

شبکه‌های اجتماعی یکی از انواع رسانه‌های اجتماعی است که در قالب ارتباطات اجتماعی مجازی، اشتراک گذاشتن علاقه‌مندی‌ها توسط اعضا، ایجاد محتوا توسط اعضا و تبلیغات هدفمند اینترنتی، توانسته مخاطبان زیادی را به خود جلب نماید. شبکه‌های اجتماعی، کانال‌هایی در فضای مجازی هستند که در آن افرادی می‌توانند به‌طور خلاصه خود را معرفی کرده، رستان جدید پیدا کنند و با دوستان قدیمی خود ارتباط برقرار نمایند. یا محتواهای سرگشته خود را در فضای اینترنت به اشتراک گذاشته و به تبادل نظر با گروه‌های هم‌فکر خودشان بپردازند. از طریق شبکه‌های اجتماعی اخبار و اطلاعات به‌صورت سریع و در یک بازه‌ی گسترده منتشر می‌شود به‌طوری‌که در دنیای واقعی هیچ‌گاه افراد به این سرعت و سهولت قادر به انجام آن نیستند. در این شبکه‌ها افراد امکان عبور از مرزهای جغرافیایی را تنها از طریق چند کلیک پیدا کرده و می‌توانند با افراد از سایر جوامع و فرهنگ‌ها آشنا شوند. و از این طریق می‌توانند آداب و رسوم خود را به دیگران معرفی کرده و دیدگاه‌های خودشان را منتشر کنند. این شبکه‌ها با ایجاد فضا، برای بحث و تبادل نظر آزادانه می‌توانند قدرت تحلیل افراد را افزایش داده و در آنان ایجاد روحیه انتقادی نمایند. افراد در این فضا می‌توانند اطلاعات را در پایگاه‌های مختلف با یکدیگر مقایسه کنند و قدرت تحلیل خودشان را افزایش دهند. اما در کنار جنبه‌های مثبت ذکرشده در این شبکه‌ها می‌توان جنبه‌های منفی را نیز برای آن‌ها در نظر گرفت که در صورت عدم استفاده مناسب و بجا از این شبکه‌ها گریبان گیر کاربران آن‌ها خواهد شد. یکی از این جنبه‌های منفی شکل‌گیری و ترویج شایعات و اخبار نادرست است؛ چراکه امکان شناسایی هویت واقعی اعضا و کنترل محتواهای

تولیدشده در این سایت‌ها وجود ندارد. جنبه دیگری که یکی از نقاط ضعف این شبکه‌ها محسوب می‌شود، عدم کنترل بر اطلاعات شخصی ارائه‌شده در این شبکه‌هاست. در برخی از شبکه‌های اجتماعی با ارائه برخی امکانات و سرگرمی‌ها اجازه دسترسی به اطلاعات شخصی کاربران داده می‌شود، حتی در برخی موارد افرادی با پروفایل‌های تقلبی اقدام به سوء استفاده از اطلاعات افراد خواهند کرد. درواقع این شبکه‌ها زمینه‌ساز برای وقوع سرقت هویت می‌باشند. اما در کنار تمام موارد ذکرشده مهم‌ترین بامد نفی این شبکه‌ها آسیب‌های روحی است که این شبکه می‌تواند به کاربران‌شان وارد کند. این شبکه‌ها تعاملات رودررو و چهره به چهره کاهش یافته و روابط با سبک و ساقه‌جذبی برقرارشده است. در بین کاربران ارتباطات عمیق نبوده و به این دلیل که بر اساس شناخت واقعی شکل نگرفته‌اند به راحتی در آستانه فروپاشی قرار دارند و همین امر می‌تواند منجر به ظهور احساس سرخوردگی و انزوا در افراد به‌ویژه گروه‌های سنی نوجوان و جوان شود.

در تحقیقاتی که توسط روان‌شناسان سایبری صورت گرفته بیان شده است که کاربران این شبکه‌ها نسبت به سایر افرادی که در این شبکه حضور ندارند تنهاتر شده‌اند و خطر ابتلا به افسردگی در آنان بیشتر است. بیشترین خطر استفاده از این شبکه‌ها متوجه نسل نوجوان است. نسلی که سنین شکل‌گیری هویت را پشت سر می‌گذارند. همان‌طور که می‌دانیم خانواده مهم‌ترین رکن در شکل‌گیری هویت فرد است. هیچ فردی جدا از خانواده‌اش قابل تعریف نیست و خانواده رکن اصلی سازنده فرد و شخصیت اوست. این کانون خانواده است که بهترین مکان برای تربیت جسم و روان نوجوان است. اما متأسفانه عضویت در شبکه‌های اجتماعی و گذراندن ساعت‌های زیادی در آن ارتباط بین این نسل و والدین را کم کرده و حتی در بسیاری موارد جایگزین روابط دوستانه خانوادگی شده است و نوجوانان را از کانون گرم خانواده و ارتباط با والدین به فضای سرد اینترنت کشانده است. امکان مطرح کردن شخصیت‌های غیرواقعی در فضای این

شبکه‌ها منجر به شکل‌گیری شخصیت‌های چندگانه و رشد و استحکام آن در نوجوانان گردیده است. در یک نتیجه‌گیری کلی می‌توان بیان کرد که گسترش شبکه‌های اجتماعی علی‌رغم آثار و پیامدهای مثبتش که تسهیل و تسریع ارتباطات است، پیامدهای منفی همچون به خطر افتادن حریم خصوصی افراد، مزوی شدن آن‌ها و ازهم‌پاشیدگی بنیان خانواده را به دنبال دارد. برای دور بودن از تأثیرات مخرب این شبکه‌ها لازم است برنامه‌هایی برای افزایش آگاهی‌های اجتماعی تدوین و اجرا شود. با افزایش آگاهی کاربران می‌توان تهدیدات استفاده از این شبکه‌ها را با درایت به فرصت تبدیل کرد.

رقیه بدلی-تبریز ۱۳۹۸