



تاثیر فضای مجازی بر سلامت روانی دانشجویان

المیرا بارانلو

دانشجوی کارشناسی ارشد، رشته حقوق جزا و جرم شناسی، واحد مراغه، دانشگاه آزاد اسلامی، مراغه، ایران (نویسنده مسئول)
elmira.baranloo@gmail.com

شهناز باقربیگی

دانشجوی کارشناسی ارشد، رشته حقوق جزا و جرم شناسی، واحد مراغه، دانشگاه آزاد اسلامی، مراغه، ایران
Shbager97@gmail.com

مجید مظلومی ممقانی

دانش آموخته کارشناسی ارشد، رشته تاریخ و تمدن ملل اسلامی، واحد تاکستان، دانشگاه آزاد اسلامی، تاکستان، ایران
Mjydmzlwmy761@gmail.com

چکیده

زمینه و هدف: با ظهور پدیده ای به نام اینترنت، گردش اطلاعات در سطح جهان سرعت گرفت و فضاهای بدون مرز، روابط اجتماعی افراد را تحت تاثیر قرار دادند. اگرچه فضای مجازی محیطی غیرملموس است اما همچون دنیای واقعی ویژگی های خاص یک جامعه را دارا است که این امر سبب شده فضای مجازی به مهم ترین و قوی ترین عامل نفوذ و تاثیر در بین اقشار مختلف جامعه از جمله دانشجویان تبدیل شود. شبکه های اجتماعی مجازی با دارا بودن امکانات خاصی همچون به اشتراک گذاری مطالب، آموزش، سازماندهی افراد و اطلاع رسانی، تاثیرات مثبت و منفی زیادی بر سلامت روان دانشجویان بگذارد و آنها را به چالش بکشد. هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی تاثیر فضای مجازی بر سلامت روانی دانشجویان می باشد.

روش تحقیق: روش استفاده شده در این تحقیق به صورت توصیفی - تحلیلی و کتابخانه ای می باشد و جمع آوری مطالب به کمک مقالات و پژوهش های مرتبط با موضوع تحقیق صورت گرفته است.

یافته ها: یافته های تحقیق نشان دهنده این است که فضای مجازی با بولد کردن مسائل اقتصادی، اجتماعی و سیاسی باعث افزایش استرس و اضطراب، جامعه گریزی و افسردگی دانشجویان شده و امید به زندگی این قشر از جامعه را به شکل قابل توجهی کاهش داده است.

نتیجه گیری: نتایج حاصله از پژوهش نشان می دهد که برای به حداقل رساندن آسیب ها و صدمات فضای مجازی، ابتدا باید فرهنگ استفاده از این فضا به دانشجویان آموزش داده شود؛ سپس باید با شناسایی مشکلات مختلف دانشجویان، فضای امن و جذابی در زندگی واقعی برای ایشان فراهم شود تا امید به زندگی این قشر افزایش یافته و از فضای مجازی استفاده بهینه کنند.

کلید واژه ها: فضای مجازی، سلامت روانی، دانشجویان، شبکه های مجازی



مقدمه

انسان با تمام پیچیدگی های جسمی و روحی و روانی از همان ابتدای خلقت برای ادامه حیات نیازمند تعامل و همکاری با دیگر هم نوعان خود بوده است. به همین جهت ناگفته پیداست که انسان از دیرباز نیازمند برقراری ارتباط با دیگران است و یا به بیان دیگر انسان موجودی اجتماعی است و مشکل میتواند به صورت فردی از عهده تامین نیازمندی های خویش برآید بنابراین ارتباط با دیگران به هر شکل ممکن ضروری ترین راه ایجاد این تعامل است. برقراری ارتباط انسان چه به صورت فردی و چه به صورت اجتماعی نیازمند عوامل بی شماری است که انسان همواره در جهت ایجاد و تسهیل این راه های ارتباطی تلاش بی وقفه ای نموده است و برای ارتقاء و تکامل بخشیدن به این ضروریات به نوآوری و ابداعات و اختراعات دست باز کرده است. در ادامه این روند تکاملی خود به عینه شاهدیم که به چه تکنولوژی پیشرفته ای دست یافته است و بر این اساس است که عصر حاضر را عصر ارتباطات و به عبارتی عصر اینترنت نامیده اند. اینترنت به زبان ساده شبکه ای از شبکه های جهانی است که با اتصال رایانه ها به یکدیگر امکان ایجاد جامعه شبکه ای را فراهم می آورد. این جامعه تعاریف جدیدی از جوامع انسانی را به وجود آورده که اساس آن بر مبنای نظام ارتباطات الکترونیک است.

اینترنت موجب به وجود آمدن محیط جدیدی به نام فضای مجازی و به دنبال آن شبکه های اجتماعی مجازی شده است که امکان ایجاد برقراری ارتباطات را بصورت گسترده فراهم آورده است و این امکان را به کاربران خود میدهد که خارج از محدودیت های زمانی و مکانی در سطح جهانی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. ناگفته نماند این تکنولوژی و نوآوری جدید که دست آوردهای عظیمی برای بشر امروز و حتی نسل های بعدی به ارمغان آورده همانند دیگر پدیده ها مشکلات و معایبی نیز با خود به همراه داشته است که به نظر میرسد این محسنات و معایب گریز ناپذیرند. با تمام تلاشی که مبدعین این تکنولوژی در راستای استفاده بهینه از این دستاورد علمی به عمل آورده اند و سعی در ارتقاء بخشیدن به روابط انسانی و افزایش تعامل جوامع مختلف بشری می نمایند، متأسفانه شاهد ظهور جنبه های منفی این تکنولوژی در سلامت روحی - روانی انسان ها چه به صورت فردی و چه به صورت گروهی و اجتماعی هستیم. بیشترین قشری که تحت تاثیر فضای مجازی و آسیب های ناشی از آن است؛ قشر جوان و تحصیلکرده دانشجویان است که بیشتر از دیگران زمان خود را در این فضا سپری میکنند و بدین جهت پیامدهای منفی زیادی برای این افراد به ارمغان می آورند که یکی از مهمترین پیامدهای منفی فضای مجازی، تحت تاثیر قرار دادن سلامت روانی دانشجویان است که به علت موقعیت اجتماعی این قشر از اهمیت فراوانی برخوردار است زیرا دانشجویان آینده سازان کشور هستند و باید از سلامت روانی کامل بهره مند باشند تا زمینه شکوفایی استعدادهایشان فراهم شود.

۱- روش تحقیق

روش استفاده شده در این تحقیق به صورت توصیفی-تحلیلی و کتابخانه ای می باشد و جمع آوری مطالب به کمک مقالات و پژوهش های مرتبط با موضوع تحقیق صورت گرفته است.

۲- یافته‌ها

یافته های تحقیق نشان دهنده این است که فضای مجازی با بولد کردن مسائل اقتصادی، اجتماعی و سیاسی باعث افزایش استرس و اضطراب، جامعه گریزی و افسردگی دانشجویان شده و امید به زندگی این قشر از جامعه را به شکل قابل توجهی کاهش داده است.



۱-۲. تعریف فضای مجازی

فضای مجازی یا فضای سایبری محیطی غیرملموس و غیرمادی موجود در فضاهای شبکه‌های جهانی است که شبکه‌های مختلف رایانه‌ای را بهم وصل می‌کند؛ در واقع فناوری‌های ارتباطی راه دور، اساس فضای مجازی را تشکیل می‌دهند. (حسن پور، ۱۳۹۸: ۳). برخی فضای مجازی را فضای سایبر یا فضای هدایت شده می‌دانند. (حسن پور و صابر نژاد، ۱۳۹۴: ۳۰). نمی‌توان فضای مجازی را مترادف با اینترنت دانست، اما اینترنت ابزار ورود به فضای مجازی است. (پورعابد، ۱۳۹۲: ۱۳). بنابراین تا اینترنت نباشد، امکان دسترسی و اتصال به فضای مجازی هم وجود ندارد؛ پس میتوان گفت که اینترنت و فضای مجازی لازم و ملزوم یکدیگر هستند. فضای مجازی، دنیای وسیع و پیچیده‌ای است که ویژگی‌های یک دنیای واقعی را داراست و افراد مختلف از هر سن و نژادی، با عقاید متفاوت از هر فرهنگ و جامعه‌ای با گرایش‌های گوناگون در این فضا زندگی میکنند و میتوانند بدون حضور در یک مکان و در زمان دلخواه، بدون وجود محدودیت خاصی باهم به تبادل افکار و عقاید بپردازند و بدین گونه با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. تحولات در عرصه ارتباطات انسانی به وسیله فضای مجازی باعث به وجود آمدن شبکه‌های اجتماعی مجازی شد و کاربران توانستند از گردش اطلاعات در ابعاد وسیع‌تر و با امکانات بیشتری بهره‌مند شوند.

۲-۲. تعریف شبکه‌های اجتماعی مجازی

وبگاه یا مجموعه وبگاه‌هایی است که در آن کاربران میتوانند علاقه‌مندی‌ها، افکار و فعالیت‌های خودشان را با دیگران به طور متقابل به اشتراک بگذارند. (داوودی دهقان، شمسایی و بارانی، ۱۳۹۶: ۳). شبکه‌های اجتماعی مجازی، همان شبکه‌های اجتماعی است که ارتباطات بین افراد و گروه‌ها توسط ابزارهای ارتباطی رایانه‌ای اینترنتی برقرار می‌شود؛ شبکه‌های اجتماعی مجازی محصول فناوری‌های وب ۲ و نسل جدیدی از وب سایت‌های اینترنتی هستند. (توکلی، ۱۳۹۷: ۲۲). در واقع شبکه‌های اجتماعی مجازی را میتوان گونه‌ای از الگوهای تماس دانست که در آن تعامل و ارتباطات بین عوامل شبکه‌ای توسط یک پایگاه فنی و زیرساخت اینترنتی مورد پشتیبانی قرار می‌گیرد. شبکه‌های اجتماعی از جمله رسانه‌هایی است که در فضای مجازی وجود دارند و به وسیله اینترنت افراد را به هم متصل می‌کند. این شبکه‌ها را میتوان بعنوان محصول تحولات وسیع در عرصه ارتباطات دانست. از زمان ایجاد شبکه‌های اجتماعی مجازی زمان زیادی نمی‌گذرد و اولین شبکه اجتماعی مجازی در سال ۱۹۹۷ شروع به کار کرد. این شبکه‌ها در ابتدا بصورت کاملاً ساده طراحی شده بودند و امکانات خیلی محدودی داشتند اما امروزه با پیشرفت علم و فناوری شکل پیچیده‌تر، با برنامه‌ریزی حرفه‌ای‌تر و با امکانات فراوان طراحی میشوند. شبکه‌های مجازی با دارا بودن ویژگی‌های دنیای مادی امکان به اشتراک گذاری اطلاعات به شکل فیلم، نوشته، اسناد، عکس و... را داراست و به کاربران امکان میدهد نوع جدیدی از برقراری ارتباط خارج از محدودیت‌های زمانی و مکانی را تجربه کنند. ارائه این امکانات خاص سبب شده که این شبکه‌ها بعنوان رسانه اجتماعی باعث جذب افراد زیادی از طیف‌های مختلف جوامع در سراسر جهان شود و نقش حائز اهمیتی در روابط مردم جهان ایفا کند. گستردگی شبکه‌های اجتماعی مجازی، جهان را به دهکده‌ای شبیه میکند که اعضای آن در هر نقطه‌ای که باشند بدون محدودیت‌های زمانی و مکانی به راحتی میتوانند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. شبکه‌های اجتماعی مجازی به عنوان نوعی از رسانه‌های اجتماعی، نقش بسیار مهمی در روابط مردم جهان ایفا میکنند؛



از این رو در شکل‌گیری افکار عمومی و جنبش‌های اجتماعی، اقتصادی و.. نقش قابل توجهی دارند و به نوعی شبکه‌های اجتماعی عامل پیوستگی و حضور مردم در صحنه‌های سیاسی و اجتماعی می‌باشد. به همین علت برخی از نظریه پردازان ارتباطات معتقدند که امروز جهان در دست کسی است که رسانه‌ها را در اختیار دارد. نقش عمده رسانه‌ها در شکل‌دهی به افکار عمومی باعث شده که اهمیت رسانه‌ها تا این حد مورد توجه قرار گیرد. (عبدالرحمانی، حکیمی نیا، باقری و سپیانی، ۱۳۹۷: ۴). تاثیرگذاری گسترده و شایان توجه شبکه‌های اجتماعی حاکی از این است که اولاً شبکه‌های اجتماعی از مجموعه‌ای از ویژگی‌های منحصر به فرد در قیاس با رسانه‌های سنتی و دیگر ابزارهای ارتباطی برخوردارند که آنها را به طور موثری مستعد می‌گرداند و دوم اینکه زمینه‌ها و بسترهای اجتماعی و روانشناختی در زمانه کنونی موجود است که مخاطبین را بیش از پیش کارا و مؤثر می‌سازد؛ شکل‌گیری شبکه‌های مجازی در عین ایجاد فرصت‌های مثبت و سازنده، نقش اساسی و مؤثری در کنترل افکار و سلامت روانی کاربران خود دارد که بر اساس هدف شبکه‌های مجازی می‌تواند تاثیرات مختلف داشته باشد. امروزه که شبکه‌های اجتماعی مجازی تبدیل به وسایل ارتباط و تعامل جوامع انسانی به صورت گسترده شده‌اند و هرروز بر تعداد و اعضای آنها افزوده می‌شود و انسان امروزی را توانمندتر از گذشته می‌کند؛ اما متأسفانه در کنار این دستاورد عظیم و حجم بیش از اندازه اطلاعات که ره آورد شبکه‌های اجتماعی است، ناگزیر نقاط منفی بسیاری را نیز برای بشریت به ارمغان آورده است؛ از جمله تاثیرات شبکه‌های اجتماعی می‌توان به تاثیر آن روی سلامت کاربران این شبکه‌ها اشاره کرد.

۲-۳. تعریف سلامت

مفهوم سلامت از جمله مفاهیمی است که تا مدت‌ها با اتکا به نقطه مقابل آن یعنی بیماری تعریف می‌شد؛ به طوری که سازمان بهداشت جهانی سلامت را در نبود بیماری یا نقص و یا نوعی آسایش جسمی-روانی-اجتماعی تعریف می‌کرد و تمام تلاش‌ها را معطوف به جلوگیری از بازگشت بیماری‌ها می‌نمود اما امروزه با تغییر رویکرد بیماری‌انگار و پیدایش دیدگاه‌های سلامت‌نگر، سلامتی فقط روی یک محور که سوی آن بیماری (و نهایتاً مرگ) و در دیگر سو سلامت افراد قرار داشته باشد، در نظر گرفته نمی‌شود؛ بلکه مفهوم سلامت پیوستاری را شامل می‌شود که نخست حالت انفعالی نداشته و نیازمند پرورش باشد و دوم افراد، گروه‌ها، اجتماعات محیط و کل جامعه در حفظ و ایجاد آن فعال و سهیم باشند و سوم با رویکردی کلان‌نگر به نقش شاخص‌ها و عوامل اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی در کنار عوامل خطر و عوامل محافظت‌کننده در سلامت توجه خاص شود. (قلیچی، ۱۳۹۵: ۱۴). سلامت بیشتر به عنوان نعمت در نظر گرفته می‌شود و ارزش آن به درستی شناخته نمی‌شود، مگر هنگامی که از دست برود. (پورعابد، ۱۴۰۰: ۱۷). سلامت مفهوم وسیعی دارد و تعریف آن تحت تأثیر میزان آگاهی و طرز تلقی جوامع با شرایط گوناگون جغرافیایی و فرهنگی قرار می‌گیرد، ضمن آنکه سلامتی یک روند پویا است و با گذشت زمان نیز مفهوم آن تغییر می‌کند. مفهوم سلامت به معنای امروزی آن شامل تعادل و هماهنگی جسمی، روانی و اجتماعی، زندگی همراه با شادی، کارایی و اعتدال و مقاومت در برابر فشارها و عوامل خارجی است. از این نظر، سلامت نوین تدریجاً از طب سنتی فاصله گرفته است و بیشتر به نوع و سبک ویژه زندگی توجه دارد. (سفیری و ایمانیان، ۱۳۸۸: ۱۴۸-۱۴۹). نهایت این‌که سلامت مفهومی کلی و پیچیده‌ای است که ابعاد مختلفی دارد. اگرچه هر کدام عملکرد مستقل از دیگری دارند اما از جهات مختلفی باهم رابطه داشته و بر یکدیگر تاثیر می‌گذارند اما با این حال برای بررسی اینکه یک انسان تا چه حدی از سلامت برخوردار است باید از سه بعد جسمانی، اجتماعی و روانی مورد مطالعه قرار بگیرد.



۲-۴. تعریف سلامت جسمانی

سلامت جسمانی معمول ترین بعد سلامتی است که نسبت به ابعاد دیگر سلامتی ساده تر می توان آن را ارزیابی کرد. سلامت جسمی در حقیقت ناشی از عملکرد درست اعضای بدن است و از نظر بیولوژیکی عمل مناسب سلول ها و اعضا بدن و هماهنگی آن ها با هم نشانه سلامت جسمی است. (پورعابد، ۱۴۰۰: ۶۵)

۲-۵. تعریف سلامت اجتماعی

سلامت اجتماعی، یک اصطلاح چند پهلو است؛ بدین جهت نمیتوان تعریف دقیق و جامعی از آن داشت اما با توجه به اینکه سلامت اجتماعی مفهوم جدیدی از سلامتی است، میتوان به عنوان یکی از ارکان اصلی شرایط و نتایج سلامت در مفهوم عام به حساب آورد. قلمرو سلامت اجتماعی وسیع است و حوزه های گوناگونی از جمله تعاملات میان فردی مثل ملاقات با دوستان، مشارکت اجتماعی مثل عضویت در گروه ها، حمایت اجتماعی و غیره را در بر می گیرد. (حاتمی، ۱۳۸۸: ۲۲). سازمان بهداشت جهانی سلامت اجتماعی را شامل ابعاد عملکرد مثبت ذهن در روابط اجتماعی می داند.

۲-۶. تعریف سلامت روانی

سلامت روانی چیزی جدا از تعریف کلی سلامت نیست چرا که روان با تمامیت انسان رابطه دارد و زمانی میسر میشود که فرد احساس ناخوشایند و نامطلوبی از زندگی نداشته باشد. بر اساس تعریف کلی میتوان سلامت روانی را در معنای تندرستی و حال خوب تعریف کرد. سلامت روانی قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی-اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب است. (طاهرنیا، ۱۳۹۳: ۳). سلامت روانی را میتوان یکی از قدیمی ترین موضوعات مهم به شمار آورد که در بین فرهنگ های مختلف از ارزش بسیار بالایی برخوردار است. سنجش سلامت روان نسبت به سلامت جسمی دشوارتر است اما میتوان سلامت روانی را به سطحی از عملکرد فرد با خود و زندگی و روابط حسنه با دیگران دانست که بصورت صلح آمیز زندگی میکند؛ به عبارتی سلامت روانی، شیوه سازگاری آدمی با دنیا، محیط پیرامون و هماهنگی بین ارزش ها، علایق و نگرش ها در حوزه عمل افراد و در نتیجه برنامه ریزی واقع بینانه برای زندگی و تحقق هدفمند مفاهیم زندگی است. سلامت روان در قیاس با سلامت جسم نیست بلکه به دیدگاه و سطح روانشناختی ارتباطات فرد و محیط اشاره دارد؛ بنابراین احساس امنیت خاطر، شادمانی و اندوه به موقع، خواب و خوراک و انرژی به اندازه می تواند نشان دهنده سلامت روان باشد. سلامت روانی با عواطف تفکر و رفتار آدمی ارتباط دارد و فردی که از سلامت روانی خوبی برخوردار است، معمولاً میتواند با حوادث روزافزون و مشکلات روزمره مقابله کند، اهداف خود را در زندگی دنبال کند و عملکرد موثری در جامعه داشته باشد. سلامت روانی در واقع زمینه رشد مهارت های فکری و ارتباطی را فراهم میکند و باعث رشد عاطفی، انعطاف پذیری و عزت نفس آدمی میشود. عملکرد موفقیت آمیز کارکردهای ذهنی و در نتیجه انجام فعالیت های سازنده، داشتن روابط مناسب با دیگران، توانایی سازگاری با تغییرات و رویارویی موثر با حوادث ناگوار زندگی، همه از پیامدهای داشتن سلامت روانی محسوب می شود. (بیابانگرد، ۱۳۸۴: ۳۲). با توجه به اهمیت سلامت روانی و تاثیر آن بر عملکرد زندگی اعضای مختلف جامعه، وجود آن بین قشر تحصیلکرده دانشجویان برای پیشرفت و توسعه کشور امری ضروری است.



۳- بیان مسئله

امروزه در جهانی زندگی میکنیم که رسانه ها ما را از هر سو احاطه کرده اند. فضای پیرامونی، سرشار از اطلاعات و اخبار جدیدی است که هر لحظه بر زندگی ما تأثیر میگذارد. (قهرمانی، ۱۳۹۸: ۱۲). گسترش صنعت ارتباطات و تحولات شبکه های اجتماعی چشم انداز کاملاً متفاوتی در روابط اجتماعی انسان ها ایجاد کرده و محدودیت های زمانی و مکانی برای تعاملات اجتماعی را از بین برده است. فضای مجازی مخزنی از اطلاعات مختلف در تمام زمینه ها است و تأثیر چشمگیری در زمینه های فرهنگی، اجتماعی، آموزشی و سلامتی افراد دارد. پیشرفت تکنولوژی باعث توسعه جوامع و تسهیل هرچه بیشتر زندگی افراد شده اما به همان مقدار باعث بوجود آمدن مشکلاتی هم شده است؛ در واقع در کنار مزایای زندگی همراه با تکنولوژی، معایبی از جهت فقدان آرامش خیال و سلامتی روان برای انسانها به وجود آورده و به عبارتی کیفیت فدای کمیت شده و تنش های روانی زندگی، آسودگی روحی را به هم زده و باعث افزایش بیماری های روانی شده است. یکی از گروه های آسیب پذیر جامعه که تأثیر به سزایی در جامعه و نقش برجسته ای در رشد و ارتقاء در زمان حال و آینده دارد جمعیت دانشجویان است؛ دانشجویان معمولاً افراد برگزیده هر جامعه هستند؛ آنها از لحاظ بهره هوشی بر سایر همسالان خود برتری دارند و اغلب از لحاظ موقعیت اجتماعی و اقتصادی از دیگر جوانان برخوردارترند و روی این اصل، اختلال رفتاری در میان دانشجویان دانشگاه شاید کمتر از جوانان دیگر باشد. با این وجود در میان دانشجویان نیز افرادی با انواعی از اختلالات روان شناختی نظیر سایکوز و نوروز وجود دارد. (توکلی، ۱۳۹۷: ۵۴). دانشجویان به لحاظ شرایط خاص دوران دانشجویی مثل وارد شدن به محیط دانشگاه و قرار گرفتن در محیط جدیدی که کاملاً متفاوت با محیط مدرسه است و قابل قیاس با دوران دانش آموزی نیست؛ ابتدا به ساکن با چالش هایی مواجه میشوند که منشا بسیاری از گرفتاری های روحی و روانی بعدی را فراهم می آورد. در بدو ورود دانشجویان به دانشگاه، فشارهای روانی مختلف در قالب ایجاد مسئولیت های جدید، انتظارات اطرافیان از روند پیشرفت دروس، وفق دادن اجباری خود با محیط و حجم زیاد درسها دانشجویان را مستعد مبتلا به بیماری های روحی و روانی می کند. بهداشت روانی از مهم ترین مسایل دانشجویان است که تأثیر زیادی در موفقیت تحصیلی آنان دارد. دانشجویان یکی از گروه های مهم در هر کشور محسوب می شوند و علت این مسأله نقشی است که آنان در آینده کشور ایفا می نمایند. اصولاً هرگونه توجه به این گروه، به خصوص توجه به مسایل بهداشت روانی دانشجویان در آینده آنان و کشور، تأثیرات مهمی دارد. (طاهرنیا، ۱۳۹۳: ۴). لذا با اینکه پیشرفت تکنولوژی باعث شده که دانشجویان نسبت به گذشته آسان تر بتوانند روند تحصیلی خود را با برقراری ارتباط با اساتید و دیگر دانشجویان و مسئولین مربوطه پیش ببرند و بدین طریق در وقت و هزینه های رفت آمد و غیره صرفه جویی کنند اما این تکنولوژی در کنار مزایایی که با خود به همراه داشته، تبدیل به معضلی برای این قشر شده است.

شبکه های اجتماعی بر حسب هدف راه اندازی و موضوع فعالیت خود، امکانات متنوع و جذابی در اختیار کاربران قرار می دهند و باعث جذب افراد جوان به خصوص دانشجویان میشوند. متأسفانه این قشر تحصیلکرده مدت زمان بیشتری نسبت به سایر اقشار جامعه، به فعالیت در این شبکه ها اختصاص می دهند و به مرور زمان وقت گذرانی در این فضا باعث ایجاد اعتیاد نسبت به فضای مجازی و تبدیل شدن آن به محل زندگی دانشجویان میشود و کم کم باعث دور شدن این قشر، از جامعه و فضای واقعی زندگی و انزوای اجتماعی شده و همین امر تبدیل به چالش بزرگ برای جامعه و خود فرد میشود. فضای مجازی با قدرت نفوذ و تسلط بر قدرت تصمیم گیری دانشجویان و بولد کردن مسائل و مشکلات مرتبط با دانشجویان و آینده شغلی و تحصیلی آنها موجب



تحت تاثیر قرار دادن سلامت روانی ایشان میشود. فضای سایبری با غیرواقعی نشان دادن مسائل جامعه مثل ناتوانی یا کم توانی دولت در مدیریت بحران اجتماعی، عدم وجود آینده شغلی در رشته تحصیلی، بیهوده و بی ارزش نشان دادن تلاش و پشتکار دانشجویان برای پیشرفت و ادامه تحصیل باعث افزایش بیماری های روانی نظیر افسردگی، استرس و اضطراب، جامعه گریزی و انزوای دانشجویان شده و انگیزه زندگی این افراد را پایین می آورد.

نتیجه گیری

طبق پژوهش حاضر گفتیم که پیشرفت علم و فناوری و احساس نیاز جوامع به برقراری ارتباط با یکدیگر باعث بوجود آمدن ابزاری به نام اینترنت شد و به دنبال آن فضای مجازی و شبکه های اجتماعی مجازی به وجود آمدند و تحول عظیمی در نوع و روند برقراری ارتباط با دنیای پیرامون به وجود آوردند. شبکه های اجتماعی مجازی بعنوان رسانه اجتماعی نقش حائز اهمیتی در زمینه برقراری ارتباط و سلامت روانی جوامع ایفا می کند. سلامت روانی تعاریف زیادی از جنبه های مختلف دارد اما به طور کلی به معنی سازگاری و رفتار مناسب فرد با خود، دیگران و جامعه است. ملاک تشخیص سالم بودن روان یک فرد نوع عملکرد وی در مواجهه با موقعیت های مختلف زندگی بصورت معقولانه است. پیشرفت تکنولوژی علاوه بر تسهیل زندگی افراد در زمینه برقراری ارتباط بدون محدودیت زمانی و مکانی، افزایش آگاهی، آموزش مهارت و... باعث اثرگذاری بر روحیه، افکار و سلامت روانی اقشار مختلف شده است. در این بین دانشجویان بیشتر از دیگر افراد جامعه تحت تاثیر فضای مجازی قرار دارد و بالتبع بیشتر از دیگران در معرض آسیب های ناشی از این محیط هستند. دانشجویان به لحاظ شرایط خاص دوران دانشجویی تحت فشار روحی و روانی هستند و بسیار بیشتر از دیگران مستعد مبتلا به بیماری های روانی هستند. موقعیت دانشجویان نسبت به دیگر افراد جامعه متفاوت تر است؛ این قشر بعنوان تحصیل کردگان جامعه نقش پویایی در پیشرفت کشور و ساخت آینده بهتر برای اعضای جامعه دارند. آنها زمانی میتوانند استعداد و توانایی های خود را شکوفا کنند که از نظر جسمی و روانی در سلامت کامل باشند؛ لذا توجه به سلامت روانی ایشان از اهمیت زیادی برخوردار است. معایب شبکه های اجتماعی مجازی برای دانشجویان بیشتر از مزایای آن است. این شبکه ها بر حسب هدف راه اندازی و موضوع فعالیت خود، امکانات مختلفی هم ارائه میکنند و بدین طریق باعث جذب دانشجویان میشوند و همین جذابیت محیط باعث تاثیر سوء در این افراد شده و باعث ایجاد اعتیاد نسبت به این فضا می شود و به مرور تبدیل به مکانی برای گذران عمر می شود که این امر از خطرناکترین آثار فضای مجازی است. یافته های پژوهش نشان دهنده این است که فضای مجازی با بولد کردن مسائل اقتصادی، اجتماعی و سیاسی باعث افزایش استرس و اضطراب، جامعه گریزی و افسردگی دانشجویان شده و امید به زندگی این قشر از جامعه را به شکل قابل توجهی کاهش داده است. این یافته با نتایج تحقیقاتی که توسط تاجی (۱۳۹۱) و توکلی (۱۳۹۷) انجام شده همخوانی دارد.

پیشنهادات

در جوامع امروزی فناوری نوین ارتباطی ابعاد مختلف زندگی بشر از جمله سلامت روانی را تحت تاثیر قرار داده است و فضای مجازی با از بین بردن فاصله زمانی و مکانی اطلاعات را با بیشترین سرعت در اختیار افراد قرار می دهد؛ یکی از اهداف و برنامه های نظام های اجتماعی، تلاش برای بالا بردن رفاه و بهزیستی افراد جامعه است. بدیهی است هرگونه تلاش در زمینه دست یابی به سلامت و آرامش روانی، که نیاز فردی و اجتماعی است، ضروریست. لذا با در نظر گرفتن شرایط جامعه و گسترش روزافزون ارتباطات افراد در سطوح مختلف این نکته احساس میشود که با ارائه راهکارهایی تاثیرات فضای مجازی بر سلامت روانی



دانشجویان را کنترل کرد. پیشنهاد نویسنده این است که اولاً دولت و مسئولین مربوطه فرهنگ استفاده از فضای مجازی به جوانان و دانشجویان را آموزش دهند؛ ثانیاً با ایجاد فضای جذاب در زندگی واقعی مثل آینده شغلی مناسب و مرتبط با رشته تحصیلی و ارزش قائل شدن به جایگاه اجتماعی دانشجوی، امید به زندگی این قشر را بالا برده تا ایشان از فضای مجازی بعنوان سرگرمی و محلی برای گذراندن اوقات فراغت استفاده کنند نه محل زندگی.

منابع

۱. بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۴)، روانشناسی تربیتی، تهران، انتشارات ویرایش
۲. پورعابد، سودا (۱۴۰۰)، بررسی نقش میزان و نوع استفاده از فضای مجازی در سواد سلامت و سلامت روانی اجتماعی دانشجویان کارشناسی دانشگاه آزاد واحد تبریز در سال تحصیلی ۱۴۰۰ - ۱۳۹۹، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان شناسی (گرایش روانشناسی تربیتی)، موسسه آموزش عالی چرخ نیلوفری آذربایجان
۳. توکلی، فاطمه (۱۳۹۷)، شبکه های اجتماعی مجازی و سلامت روانی: نقش شبکه اجتماعی اینستاگرام در سلامت روانی دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی، پایان نامه کارشناسی ارشد علوم ارتباطات اجتماعی، دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده علوم ارتباطات
۴. حسن پور، علی (۱۳۹۸)، علل ارتکاب جرایم در فضای مجازی و چالش های پیش روی نظام کیفری ایران، مجله علمی فقه، حقوق و علوم جزا، سال چهارم، شماره ۱۳
۵. حاتمی، پریسا (۱۳۸۸)، بررسی عوامل موثر بر سلامت اجتماعی دانشجویان با تأکید بر شبکه های اجتماعی، پایان نامه کارشناسی ارشد مددکاری اجتماعی، دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده علوم اجتماعی
۶. داوودی دهقانی، ابراهیم، شمسایی، مهدی، بارانی محمد (۱۳۹۶)، رابطه شبکه های اجتماعی مجازی با ارتکاب جرائم خشن، فصلنامه پژوهش های اطلاعاتی و جنایی، سال سیزدهم، شماره اول
۷. سفیری، خدیجه و ایمانیان، سارا (۱۳۸۸)، مطالعه جامعه شناختی مفاهیم سلامتی و بیماری و رفتارهای مرتبط با سلامتی نزد دختران دانشجوی، دانشنامه علوم اجتماعی، دوره یک، شماره یک
۸. طاهرینیا، حمیده (۱۳۹۳)، بررسی رابطه بین عادت به استفاده از اینترنت و سلامت روانی دانشجویان تحصیلات تکمیلی علم اطلاعات و دانش شناسی، پایان نامه کارشناسی ارشد علم اطلاعات و دانش شناسی (گرایش کتابخانه های دانشگاهی)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات
۹. عبدالرحمانی، رضا، حکیمی نیا، بهزاد، باقری، امیرسعید، سپیانی، مریم (۱۳۹۷)، نقش شبکه های اجتماعی موبایلی در وقوع انواع جرائم اخلاقی، فصلنامه پژوهش های اطلاعاتی و جنایی، سال سیزدهم، شماره سوم
۱۰. قهرمانی، علی (۱۳۹۸)، بررسی رابطه ی سواد رسانه ای با هویت یابی و سلامت روانی دانشجویان، پایان نامه کارشناسی ارشد علوم تربیتی (گرایش تکنولوژی آموزشی)، دانشگاه اراک، دانشکده علوم انسانی
۱۱. قلیچی، مریم (۱۳۹۵)، بررسی عوامل اجتماعی موثر بر سلامت روانی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته علوم اجتماعی (گرایش جامعه شناسی)، دانشگاه شهید چمران اهواز



The Effect of Cyberspace on the Mental Health of Students

Elmira Baranloo

M.A Student in Department of Criminal Law & Criminology, Maragheh Branch, Islamic Azad University, Maragheh, Iran (Corresponding Author)
elmira.baranloo@gmail.com

Shahnaz Bagherbeigi

M.A Student in Department of Criminal Law & Criminology, Maragheh Branch, Islamic Azad University, Maragheh, Iran
Shbager97@gmail.com

Majid Mazloumi Mamaqani

M.A, Department of History and Civilization of Islamic Nations, Takestan Branch, Islamic Azad University, Takestan, Iran
Mjydmzlwmy761@gmail.com

Abstract

Background & Purpose: With the emergence of a phenomenon called the Internet, the circulation of information on the world level accelerated, and borderless spaces affected people's social relationships. Although virtual space is an intangible environment, but like the real world, it has the special characteristics of a society, which has made virtual space the most important and strongest factor of influence and influence among different strata of society, including students. Virtual social networks with special features such as content sharing, training, organizing people and information, have many positive and negative effects on the mental health of students and challenge them. The main goal of this research is to investigate the impact of virtual space on the mental health of students.

Research Method: The method used in this research is descriptive-analytical and library, and the collection of materials has been done with the help of articles and researches related to the research topic.

Findings: The findings of the research show that the virtual space by highlighting economic, social and political issues has increased the stress and anxiety, social distancing and depression of the students and has significantly reduced the life expectancy of this segment of the society.

Conclusion: The results of the research show that in order to minimize the harms and injuries of the virtual space, the culture of using this space must be taught to the students; Then, by identifying the various problems of the students, a safe and attractive environment should be provided for them in real life, so that the life expectancy of this group increases and they make optimal use of the virtual space.

Keywords: Virtual Space, Mental Health, Students, Virtual Networks