



تأثیر فضای مجازی بر سلامت جسمانی کاربران

مریم شیریان نسل

استادیار، گروه جزا و جرم‌شناسی، مرکز تحقیقات حقوق، واحد مراغه، دانشگاه آزاد اسلامی، مراغه، ایران
(نویسنده مسئول)

maryam.shiriyani@yahoo.com

لیلا بادپر

دانشجوی کارشناسی ارشد رشته جزا و جرم‌شناسی، واحد مراغه، دانشگاه آزاد اسلامی، مراغه، ایران
Badpar.l@gmail.com

چکیده

زمینه و هدف: پدیده جهانی شدن از بحث برانگیزترین مسائل جهان معاصر به شمار می‌رود. پدیده‌های که در تصمیم‌گیری‌ها و فعالیت‌های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی انسان‌ها نقش تعیین‌کننده‌ای داشته و مرزهای جغرافیایی را به حداقل ممکن کاهش می‌دهد، منافع مردم و کشورها را بیش از پیش به هم تنیده کرده و علاوه بر کالا و خدمات، افکار و دانش بشری را آسان‌تر از گذشته مبادله می‌کند.

روش تحقیق: در این پژوهش از روش توصیفی و تحلیلی استفاده شد که در این راستا، جهت جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز، از روش‌های فیش برداری از کتابها، مقاله‌ها، منابع الکترونیکی و پایگاه‌های اینترنتی که در حوزه موضوعی این پژوهش مطالعاتی داشته‌اند، استفاده شد.

یافته‌ها: فضای مجازی نسل جدیدی از فضای روابط اجتماعی هستند که با اینکه عمر خیلی زیادی ندارند، توانسته در زندگی مردم جا باز کند تا جایی که مردم بسیاری در سنین مختلف و از گروه‌های اجتماعی متفاوت در فضای مجازی کنار هم آمده و از فاصله‌های بسیار دور در دنیای واقعی، از این طریق با هم ارتباط برقرار می‌کنند.

نتیجه‌گیری: نتایج این بررسی نشان می‌دهد که استفاده طولانی مدت از فضای مجازی، می‌تواند تأثیرات منفی بر سلامت جسمانی کاربران داشته باشد که در این پژوهش، به بررسی آن پرداخته خواهد شد.

واژگان کلیدی: فضای مجازی، حق سلامت، سلامت جسمانی، کاربرد.

1. مقدمه

ظهور فناوری‌های نوین ارتباطی در عصر حاضر به همراه تحولاتی که در فضای مجازی به وجود آمده است، بسیاری از کارکردهای سلامت کاربران را دچار اختلال کرده است. در مباحث آسیب‌شناختی نهاد سلامت کاربران، یکی از محورهای مهم، بررسی آسیب‌های ناشی از تحولات سلامتی است؛ تحولاتی که خود-منشأ بروز دگرگونی‌هایی عمیق در نوع روابط و ارزش‌های خانوادگی و اجتماعی است و البته بسیاری از این تحولات و دگرگونی‌ها از بیرون بر سلامت کاربران تحمیل می‌شود؛ از زمانی که اینترنت وارد فضای زندگی انسان شده تا به امروز. علیرغم تمام محاسن و مزایای آن-یکسری دغدغه‌ها و نگرانی‌ها بر سلامت کاربران تحمیل شده؛ موضوعی که در تمام جوامع موضوعیت داشته و محدود به جامعه و یا اقلیتی خاص نمی‌شود.

2. روش تحقیق

در این پژوهش از روش توصیفی و تحلیلی استفاده شد که در این راستا، جهت جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز، از روش‌های فیش برداری از کتاب‌ها، مقاله‌ها، منابع الکترونیکی و پایگاه‌های اینترنتی که در حوزه موضوعی این پژوهش مطالعاتی داشته‌اند، استفاده شد.

3. یافته‌ها

با توجه به اهمیت فضای مجازی در توسعه جوامع، در ایران نیز طی سالهای اخیر به فناوری اطلاعات و ارتباطات توجه زیادی شده است؛ در عین حال آسیب‌های جدی نیز وجود دارد که لازم است به ریشه‌یابی آن پرداخت. کشور ایران از نظر بهره‌مندی از اینترنت در بین 187 کشور جهان رتبه 87 را دارد که بر اساس طبقه‌بندی اتحادیه جهانی مخابرات جزو کشورهای متوسط به شمار می‌رود. از طرف دیگر، 35 درصد استفاده‌کنندگان اینترنت را قشر جوان



تشکیل می دهند و میانگین صرف شده برای اینترنت 52 دقیقه در هفته است؛ (صادقیان، 1384: 2)؛ همچنین شبکه های دوستیابی- در کشور- به سرعت در میان جوانان ایرانی محبوب شده و ایرانی ها رتبه سوم را در این شبکه ها کسب کرده اند (ستارزاده، 1386: 3)؛ به طور کلی، فرهنگ رسانه ای اینترنت، فضای ذهنی جوانان را اشغال کرده و از آن مهم تر، نمایانگر نقش سلامت کاربران در کنار این ابررسانه است که والدین روی فرزندان خود تا چه حد کنترل تربیتی و نظارت اخلاقی دارند؛ بروز آسیب های نوظهور می تواند زمینه ساز نوع جدیدی از آسیب های اجتماعی و روانی باشد؛ به همین دلیل، برنامه ریزی برای شناسایی، پیشگیری و کاهش این آسیب های ضروری است؛ آسیب های نوظهور نیز آسیب های مرتبط با فناوری های جدید است که آسیب های ناشی از استفاده از ماهواره، بازی های رایانه ای، تلفن همراه و اینترنت می تواند در این مجموعه قرار گیرد.

4. پیشینه پژوهش

در این قسمت به بررسی پژوهش های مرتبط با این تحقیق پرداخته می شود:

معصومی نیا و میرفردی (1401)، پس از بررسی موضوعی با عنوان «» به این یافته ها دست پیدا کردند که شبکه جهانی اینترنت و فضای مجازی که محصول عملکرد آن است، نماد پیشرفت علم و فن آوری است که کشور های قدرتمند به ویژه آمریکا در تولید و معماری آن نقش اصلی را به عهده داشته و دارند. هدف اصلی از نوشتن این مقاله بررسی تاثیر فضای مجازی از منظر قرآن و عترت می باشد با توجه به یافته های مقاله درمی یابیم استفاده از فضای مجازی در جوامع امروزی نه تنها زیان بار نیست بلکه در موارد ذکر شده خیلی جدی و قابل تامل می باشد اما به خاطر داشته باشید این اصل تا زمانی است که برای سلامتی خود و جامعه مشکل ایجاد نکند. فضای مجازی عرصه جدیدی برای حیات بشری است که قابلیت پذیرش و انجام بخش عمده ای از نیازها، فعالیت ها و شئون زندگی بشر و اجتماعات انسانی و حکومت ها را دارد و به عنوان سایه فضای واقعی، و از طریق تمرکز پردازش و جابه جایی اطلاعات، توانایی شبیه سازی فعالیت ها و ساختار های فضای واقعی را داشته و این شبیه سازی را با اثربخشی در فضای واقعی انجام می دهد.

زنگویی و دهقان و امینی (1400)، با موضوع «اثرات فضای مجازی بر سلامت جسمی و روانی کودکان و نوجوانان» به این نتیجه رسیده اند که گسترش استفاده از اینترنت در همه ی ابعاد زندگی انسان، بر هیچ کس پوشیده نیست. جاذبه ی فضای مجازی به خصوص در زمان شیوع کرونا باعث شده تعداد بسیاری از کودکان و نوجوانان برای امور تحصیلی و اوقات فراغت خود از فضای مجازی استفاده کنند. با توجه کارکردهای مثبت و منفی فضای مجازی، نحوه ی استفاده می کودکان و نوجوانان از فضای مجازی به خاطر مجازی شدن مدارس، مجازی شدن تفریحات به علت قرنطینه، قرار گرفتن نوجوانان در حساس ترین دوره از زندگی شان، تاثیر فضای مجازی بر سلامت جسمی و روانی کودکان و نوجوانان و اثرات آن بر خانواده و جامعه، بسیار حائز اهمیت است. پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر فضای مجازی بر سلامت جسمی و روانی کودکان و نوجوانان انجام گرفت. این پژوهش یک مطالعه ی کتابخانه ای بود که در مقدمه ی پژوهش به طور کل به تاریخچه ی فضای مجازی، اهمیت موضوع و مزیت این پژوهش بر سایر پژوهش ها پرداخته شد. یافته های پژوهش نشان داد که با عملی شدن راهکارها توسط نهاد های مذکور، آسیب های فضای مجازی را کاهش داده و با توجه به تاثیر جسم و روان بر یکدیگر، داشتن سلامت جسمی و روانی نوجوانان باعث افزایش نوجوانانی فعال و سالم، افزایش میزان موفقیت در تمام ابعاد، افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس، افزایش کارایی، آگاهی، توانمندی و ... در فرد می شود و اثرات مطلوبی را برای جامعه در پی خواهد داشت و باعث ایجاد نسلی مسئول، توانمند و شهروندانی مطلوب برای جامعه می شود. در نهایت راهکارهایی برای کاهش اثرات فضای مجازی بیان شد.

طالبی و غلام زاده و مزارعی (1397)، در پژوهشی عنوان «تاثیر مدیریت فضای مجازی بر سلامت روحی و جسمی» را مورد بررسی قرار داده و به این نتیجه رسیدند که اینترنت مانند تمام وسایل ارتباط جمعی جنبه های مثبت و منفی دارد و استفاده ی نادرست از آن می تواند نیروی پویا و کارآمد کشور به ویژه کودکان و نوجوانان را تهدید کند. تنهایی، افسردگی، اضطراب، عزت نفس پایین برخی از مشکلات احتمالی است که کودکان در استفاده بیش از حد از اینترنت بصورت آنلاین با آن مواجه هستند.

عاملی و حسنی (1391)، در پژوهشی با عنوان «دو فضایی شدن آسیب ها و ناهنجاری های فضای مجازی»، مفهوم سازی را عمده ترین آسیب فضای مجازی معرفی می کنند؛ همچنین با مطالعه تطبیق سیاستگذاری ها در برخی کشورها، راهبردهای اتخاذ شده دسته بندی شده است. نتایج این تحلیل تطبیقی نشان میدهد که سیاست ها و برنامه های فرهنگی و اجتماعی کشورها را می توان به سیاست های ایجابی- فرهنگی و اجتماعی، برنامه ها و سیاست هایی معطوف به تولید



محتوا، مدیریت محتوا، برنامه های دیجیتال سازی اطلاعات آنالوگ و دسترس پذیر ساختن اطلاعات و محتوا در شبکه اینترنت- و سیاست های سلبی- سیاست ها و برنامه های حذف و کنترل و نظارت- تقسیم کرد. کشتی آرای و اکبری (1390)، در پژوهش خود «عصر جدید و چالش پیشرو» با معرفی عصر جدید به عنوان عصر پرشتاب ارتباطات، ورود بسیار ساده و سریع، حداقل محدودیت برای دسترسی، برقراری ارتباط با سراسر دنیا به اشکال مختلف و عدم وجود محدودیت زمانی و مکانی، دسترسی به پایگاه های اطلاعاتی مختلف و شرکت در فعالیت های اقتصادی، علمی، فرهنگی، هنری و مذهبی را از ویژگی های بی بدیل آن بر شمرده اند. یاسمین ژاد و همکاران (1390)، در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که فضای مجازی می تواند امنیت اجتماعی را مورد تهدید قرار دهد؛ زیرا اینترنت با وجود این که می تواند به عنوان ابزاری قدرتمند در عرصه اطلاع رسانی به کار گرفته شود- تا آنجا که گاهی از آن به عنوان انفجار اطلاعات نام برده می شود- اما این فناوری مدرن با تمام فوایدی که دارد، تهدیدها و خطرهایی نیز داشته است؛ به طوری که امروزه، بخش عمده های از جرایم مربوط به حوزه کامپیوتر، اینترنت و فضای مجازی است که امنیت اجتماعی را هدف قرار داده است. ابری (1387)، در پژوهش «فضای مجازی عرصه خلاقیت» معتقد است فناوری دیجیتالی و جامعه شبکه ای، افراد را به سوی نوعی زندگی سوق داده است که در آن می توانند با اتخاذ نقشی فعال و خلاق و به صورت فردی یا جمعی در ساختن چیزی جدید سهیم باشند، در فرایند هم آفرینی شرکت کنند و به خودیایی خویشتن کمک کنند. کیفیت آزادی بخشی اینترنت، کاربران اینترنتی را دعوت می کند به تفکر، تجربه، بازی، فعالیت های گروهی و ارتباطی بپردازند. مطابق با یافته های پژوهش، اینترنت همواره محیطی را خلق کرده که همگان می توانند با تکیه بر توانایی ها و استعداد های خود دست به ابداع و خلاقیت بزنند. از میان رفتن محدودیت مکان و زمان، نبود کنترل و انتقاد، ناشناس ماندن، امکان خیال پردازی و تنوع گوناگون محیط های اینترنتی فرصت مناسبی برا بروز خلاقیت فراهم می کند.

5. تأثیر فضای مجازی در نارضایتی های خانوادگی

یکی از بزرگترین مسائل اجتماعی که جوامع امروزی به آن مبتلا هستند، ضعف بنیاد سلامت کاربران است؛ از آنجایی که مشکلات سلامت کاربران ها به صورت ناهنجاری های اجتماعی بروز می کند، سلامت کاربران و سلامت آن از اهمیت بالایی برخوردار است.

همچنین، آماده کردن فرزندان برای پذیرش مسئولیت های اجتماعی یکی از وظایف مهم سلامت کاربران ها به شمار می رود؛ لذا جوانان باید بتوانند برای زندگیهای مشترک آماده شده و سعی نمایند روابط خود را با پیرامون- در حد متعارف و قابل قبول- تنظیم نمایند؛ صرف نظر از آمار و ارقام بالایی که در مسائلی مانند بالا رفتن سن ازدواج، طلاق، فرار از منزل، فحشا و سایر مسائل خانوادگی وجود دارد، سرد شدن ارتباطات عاطفی و نارضایتی ها از زندگی خانوادگی نیز قابل تأمل است که باعث ناکامی و شکست های بزرگی در زندگی جوانان شده است. این مسائل نشان از مشکلات عمیقی در سطح سلامت کاربران دارد که باید ریشه یابی و درمان شوند. یکی از زمینه های اصلی در بروز مشکلات خانوادگی و نارضایتی از زندگی مشترک، فضای مجازی است که تحت تأثیر تولیدات رسانه ای به وجود آمده و باعث آن گردیده تا سطح توقع و ارضا از زندگی های مشترک را به خصوص در میان نسل جوان بالا ببرد. تحت تأثیر این فضا، آنچه جوان باید از زندگی مشترک انتظار داشته باشد، تحریف می شود (اسلامی چاهویی، 1395: 3)؛ از طرف دیگر، لذت و صمیمیتی که از برنامه ها و محتویات رسانه ها مانند فیلم و سریال در اذهان جوانان نقش مینندد تا حد اسلامی زیادی در زندگی طبیعی قابل دست یابی نخواهد بود که این مسئله می تواند تبعات زیان باری برای آینده جوانان به همراه داشته باشد. در ادامه به برخی از این تبعات اشاره می شود:

1-5. اعتیاد به اینترنت

یکی از آسیب های اینترنت، اعتیاد به آن است؛ به طوری که از میان 47 میلیون استفاده کننده از آن در آمریکا، 2 تا 5 میلیون نفر دچار اعتیاد اینترنتی شده و با معضلات زیادی گریبانگیر هستند (اکبری و مینا اکبری، 1390: 158). نتیجه تحقیقات انجام شده در داخل کشور نشان می دهد که بیشترین استفاده کنندگان از اینترنت، جوانان هستند و 35 درصد از آنها به خاطر حضور در چتروم، 28 درصد برای بازی های اینترنتی، 30 درصد به منظور چک کردن پست الکترونیکی و 25 درصد نیز به دلیل جستجو، در شبکه جهانی هستند.

اعتیاد به اینترنت می تواند مشکلات تحصیلی و خانوادگی برای مخاطبان به وجود آورد. اگر استفاده کنندگان از اینترنت نتوانند به مدت یک ماه دوری از اینترنت را تحمل کنند، در معرض خطر اعتیاد به آن قرار دارند که این پدیده در میان



جوانان مشاهده می‌شود؛ به طوری که برخی از آنها شب‌ها را تا صبح با اینترنت می‌گذرانند و تمام صبح را خواب هستند که این مسئله آغازگر آسیب‌های متعدد دیگر نیز می‌شود که این عمل می‌توان آسیب‌های جبران‌ناپذیری بر سلامت جسمی، روحی و روانی کاربران داشته باشد.

2-5. بحران هویت و اختلال در شکل‌گیری شخصیت

عناصر سه‌گانه هویت- شخص، فرهنگ و جامعه- هر یک در تکوین شخصیت فرد نقش مهمی را ایفا می‌کنند. هویت شخصی، ویژگی بی‌همتای فرد را تشکیل می‌دهد، هویت اجتماعی در پیوند با گروه‌ها و اجتماعات مختلف قرار گرفته و شکل‌گیری آن متأثر از ایشان است و هویت فرهنگی نیز برگرفته از باورهای است که در عمق وجود فرد به واسطه تعامل او با محیط پیرامون و آموزه‌های آن- از بدو تولد تا کهنسالی- جای گرفته است؛ از آنجا که فضای مجازی، صحنه‌های فرهنگی و اجتماعی است که- فرد- خود را در موقعیت‌های متنوع، نقش‌ها و سبک‌های زندگی قرار می‌دهد، زمینه‌ای برای آسیب‌پذیری شخصیت کاربر است که موجب چندشخصیتی شدن کاربر خواهد شد؛ در فضای مجازی بیش از آنکه هویت ظاهری فرد طرح‌گردد، درونمایه‌های افراد بروز می‌کند، هر کس در صدد بیان اندیشه‌ها و علاقه‌مندی‌های خویش است، مطرح‌نشدن هویت شخصی و مشخصات فردی در اینترنت موجب تقویت شخصیت‌های چندگانه و رشد و استحکام آن می‌گردد، جوانان در این محیط از آسیب‌پذیری بیشتری برخوردارند و به ویژه در دورانی که هویت آنان شکل می‌گیرد، این خطر پُررنگ‌تر می‌شود. با امکانات و گزینه‌های فراوانی که رسانه‌های عمومی از جمله اینترنت در اختیار جوانان می‌گذارند، آنان با محرک‌های جدید و انواع مختلف رفتار آشنا می‌شوند؛ چنین فضایی هویت نامشخص و پیوسته‌متحولی را می‌آفریند، یعنی اینترنت یک صحنه اجتماعی است که فرد را در موقعیت‌های متنوع نقش‌ها و سبک‌های زندگی قرار می‌دهد و از آن تأثیر می‌پذیرد (اکبری و مینا اکبری، 1390: 162).

از نظر صاحب‌نظران جامعه‌شناسی، شکل‌گیری هویت افراد تحت تأثیر منابع گوناگونی است؛ عمده‌ترین این منابع عبارتند از: سلامت کاربران، رسانه‌های گروهی، مدرسه و گروه‌های همسالان. از این میان، رسانه‌های گروهی با توجه به گستره نفوذ و فراگیری آن اهمیت ویژه‌ای یافته‌اند؛ همچنین گسترش تلویزیون‌های ماهواره‌ای موجب شده شکل‌گیری نظام شخصی و هویت افراد تحت تأثیر عوامل متعدد و گاه متعارض قرار گیرد (صبوری خسروشاهی، 1386: 3).

3-5. تعارض ارزش‌ها

تغییرات تکنولوژیکی، ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی را تحت تأثیر خود قرار داده است که یکی از این چالش‌ها، برخورد با این پدیده است؛ چون ورود اینترنت همراه با ارزش‌های غربی، چالش‌های جدیدی را در کشورهای دیگر به وجود آورده است. از آنجا که برخی از عناصر موجود در این پدیده مغایر با فرهنگ خودی- ارزش‌های اسلامی و ایرانی- است، پس اینترنت می‌تواند آسیب‌های زیادی به همراه داشته باشد؛ به عنوان مثال؛ ورود اینترنت در حوزه سلامت کاربران موجب تغییر نظام ارزشی در سلامت کاربران می‌شود. در یک مطالعه تجربی نشان داده شد که استفاده جوانان از اینترنت موجب کاهش ارزشهای سلامت کاربران شده است (زنجانی‌زاده و محمدجوادی، 1384: 6).

4-5. گسترش ارتباطات نامتعارف میان جوانان

اینترنت به دلیل تسهیل ایجاد روابط دوستانه و عاشقانه، در زمینه‌های غیر اخلاقی مورد توجه قرار گرفته تا جایی که اینترنت موجب سهولت خیانت در روابط زناشویی و ایجاد روابط نامشروع می‌شود.

5-5. شکاف نسل‌ها

اینترنت شکاف میان نسل‌ها را بیشتر کرده است و اکنون شکاف میان نسل دوم و سوم علاقمند به اینترنت نیز آشکار شده؛ به گونه‌ای که هیچ‌یک زبان دیگری را نمی‌فهمند؛ امروزه با ورود وسایل و تکنولوژی‌های جدید به عرصه سلامت کاربران ما شاهد این هستیم که والدین و فرزندان ساعت‌های متمادی در کنار یکدیگر می‌نشینند، بدون آنکه حرفی برای گفتن داشته باشند. ما دیگر کمتر نشانه‌هایی از آن نوع سلامت کاربران‌هایی را داریم که والدین و فرزندان دور هم نشسته و درباره موضوعات مختلف خانوادگی و کاری با هم گفتگو کرده و نظرات همدیگر را راجع به موضوعات مختلف جویا شوند. در شرایط فعلی روابط موجود میان والدین و فرزندان به سردی گراییده و دو نسل به دلیل داشتن تفاوت‌های اجتماعی و تجربه‌های زیستی مختلف، زندگی را از دیدگاه خود نگریسته و مطابق با بینش خود آن را تفسیر می‌کنند؛ نسل دیرروز- والدین- احساس دانایی و با تجربگی می‌کند و نسل امروز- فرزندان- که خواهان تطابق با پیشرفتهای روز است، در برابر آنها واکنش نشان می‌دهد و چون از پس منطق و نصیحت‌های ریشه‌دار و سرشار از تجربه آنها بر نمی‌آید، به لجبازی روی می‌آورد (رحیمی، 1390: 19).



امروزه سرعت تکنولوژی شکاف بین نسل فرزندان و والدین را بسط داده است؛ بر اساس اظهارات معاون سازمان بهزیستی، میزان گفتگو در میان اعضای سلامت کاربران در کشور تنها حدود 30 دقیقه است که این می تواند آسیبزا باشد. فرزندان در مقایسه با والدین با وجود اینکه در یک فضای فرهنگی زندگی می کنند، اطلاعات و گرایش ها و رفتارهای متفاوتی دارند؛ البته عوامل متعددی بر این پدیده تأثیرگذارند و این شکاف را بیشتر میکنند، از جمله: سرعت تحولات و بسط ارتباطات با جهان توسعه یافته، توجه بیشتر جوانان به برنامه های جهانی شدن فرهنگ، رسانه ها، گسترش روزافزون انجمن ها و کانون هایی غیر از کانون سلامت کاربران برای پیوستن و تعلق یافتن جوانان به آنها و غیره از آن جمله است (همان: 19).

6-5. سوء استفاده جنسی

در سال 1999 میلادی گردهمایی جهانی با عنوان «کارشناسی برای حمایت کودکان در برابر سوء استفاده جنسی از طریق اینترنت» برگزار گردید که منجر به صدور قطعنامه های شد که در آن آمده است هر چه اینترنت بیشتر توسعه پیدا کند، کودکان بیشتر در معرض محتویات خطرناک آن قرار خواهند گرفت؛ بر این اساس، فعالیت های محرمانه مربوط به فضای کودکان و پرنوگرافی که از طریق اینترنت مورد استفاده واقع می شود، اکنون از مسائل حاد به شمار می رود (اکبری و مینا اکبری، 1390: 163).

7-5. انزوای اجتماعی

امروزه اینترنت در زندگی اجتماعی، جای دوستان و نزدیکان را گرفته و جایگزین روابط دوستانه و فامیلی شده است. افرادی که ساعت ها وقت خود را در سایت های اینترنتی می گذرانند بسیاری از ارزش های اجتماعی را زیر پا می نهند؛ چرا که فعالیت های اجتماعی خود را کنار گذاشته و به فعالیت های فردی روی می آورد؛ پژوهش های انجام شده حاکی از آن است که دنیای اجتماعی در آینده دنیای منزوی باشد؛ چرا که اینترنت با توجه به رشدی که دارد و جذابیت های کاذبی که برای نوجوانان ایجاد می کند، آنها را به خود معتاد ساخته و جانشین والدین می شود.

6. آسیب های فضای مجازی بر سلامت جسمی کاربران

ایجاد درد و کشیدگی در عضلات مختلف بدن، بروز برخی اختلال های حرکتی، نظیر سندرم تونل کارپال یا سندرم مجرای مچ دست، خستگی و خشکی چشم، سردردهای مکرر و اختلال در جریان طبیعی خواب از جمله دیگر آسیب های شایعی است که سلامت جسمانی کاربران فضای مجازی را که بیش از حد با ابزارهای دیجیتال کار می کنند را به شدت تهدید می کند.

همچنین می توان بیان داشت که:

6-1. تاثیر منفی فضای مجازی بر سلامت جسمی کاربران

تحقیقات نشان می دهد که جوانان و نوجوانانی که بیش از دو ساعت در روز را صرف استفاده از رسانه های اجتماعی می کنند، بیشتر احتمال دارد که در معرض خطر ابتلا به اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب قرار گیرند (اسلامی چاهویی، 1395: 8).

6-2. اختلالات در خواب

مطالعات متعدد نشان داده است که افزایش استفاده از رسانه های اجتماعی و تجهیزاتی مانند تلفن، لپ تاپ و ... قبل از خواب ارتباط معنی داری با کیفیت پایین خواب در جوانان و نوجوانان دارد. همچنین مطالعات نشان داده است نوجوانان و جوانانی که فقط از فیس بوک برای مدت کوتاهی استفاده کرده اند، نگرانی های بیشتری در مورد تصویر بدن خود نسبت به افرادی که اصلا از این شبکه ها استفاده نکردند، دارند (اسلامی چاهویی، 1395: 8).

6-3. اعتیاد به اینترنت

کیمبرلی یانگ برای اولین بار در مقاله ای در سال ۱۹۹۶ مطرح کرد که استفاده نامناسب از کامپیوتر می تواند معیارهای اعتیاد را پر کند، در کشورهایی مانند چین و کره جنوبی اعتیاد به اینترنت به عنوان یک تهدید سلامت عمومی تلقی می شود (اسلامی چاهویی، 1395: 8).

6-4. ایجاد رفتارهای پرخطر جنسی

یکی از اثرات منفی رسانه های اجتماعی بر جوانان و نوجوانان، فراوانی محتوای آزار جنسی در سامانه های مختلف است. برخورد با محتوای جنسی که رفتارهای خطرناک یا غیر واقعی را به تصویر می کشد، اثرات منفی بر نوجوانان که در آغاز تکامل هویت جنسی خود هستند، می گذارد. این امر موجب می شود که آنها انتظارات غیر معقولی از هنجارهای جنسی داشته باشند (اسلامی چاهویی، 1395: 8).



6-5. توقف رشد مغز و یادگیری

جوانان و نوجوانان مبتلا به اعتیاد اینترنتی در طول زمان دچار تغییرات ساختاری خصوصا در قشر خاکستری مغز خواهند شد که می‌تواند کیفیت یادگیری و روند تحصیلات آن‌ها را مختل کند (اسلامی چاهویی، 1395: 8).

7. راهکارهای ارتقاء سلامت جسمانی کاربران فضای مجازی

در ادامه به منظور پیشگیری و کاهش آسیب‌های اجتماعی در فضای مجازی راهکارهایی طرح شده است که در صورت اجرای به موقع و مناسب می‌توانند ثمربخش واقع شوند؛ در ادامه به برخی از این راهکارها اشاره می‌شود:

- ❖ اطلاع‌رسانی و آموزش نحوه استفاده صحیح از این فناوری؛
- ❖ استفاده از ظرفیت‌هایی همچون رسانه‌های دیداری و شنیداری، روزنامه‌ها، مجلات و نشریات برای نهادینه شدن فرهنگ مجازی؛
- ❖ برگزاری جلسات آموزشی از سوی مصادر امور فرهنگی در شهرستان‌ها به منظور آشنا نمودن و اطلاع‌رسانی به والدین در مورد فناوریهای جدید به ویژه اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی؛
- ❖ برگزاری کلاس‌های آموزشی در مدارس جهت آگاهی‌دادن به نوجوانان و
- ❖ جوانان در مورد مزایا و معایب فناوری‌های جدید و نحوه استفاده صحیح از آنها - تشویق به شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و تقویت اینگونه رفتارها توسط والدین؛
- ❖ وضع قوانین سختگیرانه‌تر جهت برخورد با مجرمان جرایم اینترنتی و اجرایی نمودن این قوانین؛
- ❖ آگاهی و هوشیاری بیشتر پلیس مجازی در مورد انواع جدید جرائم رایانه‌ای و اقدام در جهت ناکارآمد کردن دسیسه‌های دشمنان در این زمینه؛
- ❖ پخش برنامه‌های کوتاه آموزشی درباره مزایا و معایب اینترنت از زبان ورزشکاران و هنرمندان محبوبی که جوانان آنها را الگوی خود قرار میدهند.

8. بحث و نتیجه‌گیری

فضای مجازی فضایی است که هویت شخصی و مشخصات فردی قابل پنهان کردن است و قرار گرفتن در نقش‌های گوناگون به ویژه در سنین نوجوانی منجر به شکل‌گیری هویت ناسالم و اختلالات شخصیتی آنان می‌گردد. از دیگر معضلات فضای مجازی، ورود ارزش‌ها و فرهنگ غربی به درون خانواده‌ها و ایجاد تغییر در نظام ارزشی خانواده‌هاست. در واقع، از مشکلات استفاده کردن بیش از حد از اینترنت، تغییر سبک زندگی است. کاربران زیادی تا نیمه‌های شب برای بهره‌مندی از سرویس‌های فضای مجازی بیدارند. برخی از سرویس‌ها در این امر مشوق کاربران اینترنتی هستند. سرویس‌هایی همچون اینترنت شبانه، مکالمه ارزان قیمت اپراتورها و غیره زمینه را برای شب‌بیداری کاربران مهیا می‌سازند. معمولا معتادان اینترنتی سه تا پنج ساعت دیرتر از زمان خوابشان می‌خوابند و کمبود خواب و خستگی از نشانه‌های اعتیاد اینترنتی است. بسیاری از معتادان به اینترنت برای اینکه شب‌ها بیدار بمانند و تا دیروقت از اینترنت استفاده کنند، قرص‌های کافئین دار مصرف می‌کنند. شب‌بیداری کاربران موجب می‌شود آنها دچار کمبود خواب شده از نشاط و شادابی فاصله بگیرند. شب‌بیداری وقت استراحت قشر نوجوان و جوان را از آنان می‌ستاند و در نتیجه به جای اینکه روزها را در جهت تعالی خود و جامعه سپری کنند تا نیمه‌های روز در خواب اند و یا اینکه در محیط کاری یا علمی با خستگی مفرط و بدون تمرکز حاضر می‌شوند. کاربران وابسته به اینترنت با میانگین 38 ساعت در هفته و یا بیشتر از اینترنت استفاده می‌کنند و با کم‌خوابی به تدریج مشکلات جسمی، خانوادگی، آموزشی و شغلی بسیاری را تجربه می‌کنند. از سویی، هویت دارای سه بُعد شخصی، فرهنگی و اجتماعی است که هر یک در تکوین شخصیت فرد نقش مهمی دارند. هویت شخصی، ویژگی‌های فرد را تشکیل می‌دهد و هویت اجتماعی در پیوند با گروه‌ها و اجتماعات مختلف خود را نمایان می‌کند. اینترنت، صحنه‌ای فرهنگی و اجتماعی است که فرد هنگام استفاده از آن، خود را در موقعیت‌های متنوع، نقش‌ها و سبک‌های زندگی قرار می‌دهد. امکانات و گزینه‌های فراوانی که رسانه‌های عمومی و به‌ویژه اینترنت در اختیار جوانان می‌گذارد، سبب می‌شود آنان همواره با محرک‌های جدید و انواع مختلف رفتار آشنا شوند. جوان در دوران بلوغ که مرحله شکل‌گیری هویت اوست و همواره به دنبال کشف ارزش‌ها و درونی



کردن آن هاست، وقتی در اینترنت با حجم گسترده، حیرت‌انگیز و گوناگون اطلاعات مواجه می‌شود، ناچار است هویت خویش را از این طریق پیدا کند. چنین فضا و شرایطی در ایجاد هویت‌یابی نوجوانان و جوانان اثرات منفی بسیاری دارد. که همه این موارد می‌تواند سلامت جسمانی کاربران را تحت تاثیر قرار دهد.

منابع و مأخذ

1. ابری، انسیه (1387)، فضای مجازی عرصه ظهور خلاقیت. اولین کنفرانس ملی خلاقیت‌شناسی، TRIZ و مهندسی و مدیریت نوآوری ایران. تهران: پژوهشکده علوم خلاقیت‌شناسی، نوآوری و TRIZ.
2. اکبری، ابوالقاسم. و اکبری، مینا (1390)، آسیب‌شناسی اجتماعی. تهران: انتشارات رشد و توسعه.
3. رحیمی، محمد (1390)، عوامل اجتماعی مؤثر بر شکاف نسلی (مطالعه موردی: شهر خلخال). پایان‌نامه کارشناسی ارشد جامعه‌شناسی. دانشگاه آزاد اسلامی: واحد تهران مرکز.
4. زنجانی زاده اعزازی، هما. و محمدجوادی، علی (1384)، بررسی تاثیر اینترنت بر ارزشهای سلامت کاربران در بین دانش آموزان دبیرستانی ناحیه 3 مشهد (در سال 82 - 83). مجله انجمن جامعه‌شناسی ایران. دوره 6. شماره 2: 121-146.
5. زنگویی، فاطمه و دهقان، زهرا و امینی، نرگس (1400)، اثرات فضای مجازی بر سلامت جسمی و روانی کودکان و نوجوانان، ششمین کنفرانس ملی نوآوری و تحقیق در علوم انسانی و آموزش و پرورش، تهران.
6. ستارزاده، داوود (1386)، بررسی عوامل اجتماعی مؤثر بر اعتیاد به اینترنت و پیامدهای آن (مطالعه موردی: شهر ساری) علوم اجتماعی. دوره 3. شماره 3 (پیاپی 14): 120-142.
7. صادقیان، عفت (1384)، تاثیر اینترنت بر کودکان و نوجوانان. مجله الکترونیکی پژوهشگاه مرکز اطلاعات و مدارک علمی ایران (نما) دوره 4. شماره 4.
8. صبوری خسروشاهی، حبیب (1386)، بررسی آسیبهای اجتماعی اینترنت. تهران: دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی.
9. طالبی، احسان و غلام زاده، شاپور و مزارعی، مصطفی (1397)، تاثیر مدیریت فضای مجازی بر سلامت روحی و جسمی، ششمین کنگره بین المللی توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین در جامعه، تهران.
10. عاملی، سید سعیدرضا. و حسنی، حسین (1391)، دو فضای شدن آسیبها و ناهنجاریهای فضای مجازی: مطالعه تطبیقی سیاستگذاری های بین المللی تحقیقات فرهنگی. دوره پنجم. شماره 17: 1-30.
11. کشتی آرای، نرگس. و اکبریان، اکرم (1390)، عصر مجازی و چالش های پیشرو. اولین کنفرانس بین المللی شهروند مسئول. دانشگاه آزاد اسلامی: واحد خوراسگان.
12. معصومی نیا، علی و میرفردی، علی (1401)، تاثیر فضای مجازی بر سلامت جسم و روان از منظر قرآن و عترت، چهارمین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد از نگاه معلم، میناب.
13. یاسمین زاده، عرفان. آزادی، اکرم. و امویی، محمدرضا (1390)، فضای مجازی، امنیت اجتماعی، راهبردها و استراتژیها. همایش ملی صنایع فرهنگی و نقش آن در توسعه پایدار. دانشگاه آزاد اسلامی: واحد کرمانشاه.



The Effect of Virtual Space on Users' Physical Health

Maryam Shiriyan Nasl

Assistant Professor, Department of Criminal Law & Criminology, Law Research Center,
Maragheh Branch, Islamic Azad University, Maragheh, Iran

(Corresponding Author) Maryam.shiriyan@yahoo.com

Leyla Badpar

Masters Student in Criminal Law & Criminology, Maragheh Branch, Islamic Azad University, Maragheh, Iran

badpar.l@gmail.com

Abstract

Background and Aim: The phenomenon of globalization is one of the most controversial issues in the contemporary world. The phenomena that play a decisive role in the decision-making and economic, social and cultural activities of humans and reduce the geographical boundaries to the minimum possible, interweave the interests of people and countries more than before and in addition to goods and services. It makes exchanging human thoughts and knowledge easier than in the past.

Methods: In this research, a descriptive and analytical method was used, and in this direction, in order to collect the required information, the methods of extracting data from books, articles, electronic resources and websites that have studies in the subject area of this research were used. became.

Findings: Virtual space is a new generation of social relations space that, although they do not have a very long life, has been able to make a place in people's lives to the point where many people of different ages and from different social groups have come together in virtual space and from far distances. In the real world, they communicate in this way.

Conclusion: The results of this study show that the long-term use of virtual space can have negative effects on the physical health of users, which will be investigated in this research.

Keywords: Virtual Space, Right to Health, Physical Health, User.