

# تأثیر فضای مجازی بر سبک زندگی و هویت نوجوانان در دوران اپیدمی کرونا

حدیث ربانی<sup>۱</sup>، فاطمه علی آبادی<sup>۲</sup>

۱. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه پیام نور، واحد ساری، ایران.

۲. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، موسسه آموزش عالی غیر دولتی حکمت رضوی، واحد مشهد، ایران. (نویسنده مسئول)

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره سوم، شماره دوازدهم، زمستان ۱۴۰۰، صفحات ۱۸۱-۱۷۲

## چکیده

کاربرد فناوری اطلاعات و ارتباطات در جهان معاصر با سرعت فزاینده‌ای در حال گسترش است و پیامدهای مثبت و منفی آن به‌عنوان یک پدیده نوین در اجتماعات انسانی موردتوجه قرار گرفته است. نقش‌های مثبت آن در توسعه اقتصادی و نقش‌های منفی آن در توسعه فرهنگی توسط صاحب‌نظران برجسته‌سازی می‌شود. با شیوع ویروس کرونا این راه ارتباطی بیش‌ازپیش نقش پررنگ‌تری در زندگی انسان‌ها پیدا کرده و تأثیرات خود را بر روی اقشار جامعه نشان می‌دهد. پژوهش حاضر از نوع مطالعه مروری است که در جستجوی اولیه، تعداد ۹۷ مقاله استخراج شد که پس از حذف موارد تکراری و ارزیابی عنوان و چکیده، ۷۶ مقاله برگزیده شد. پس از بررسی متن کامل مقالات در نهایت ۴۵ مقاله شرایط لازم برای شرکت در مطالعه حاضر را دارا بودند. هدف از پژوهش، بررسی تأثیر فضای مجازی بر سبک زندگی و هویت نوجوانان در دوران اپیدمی کرونا است.

**واژه‌های کلیدی:** فضای مجازی، اپیدمی کرونا، سبک زندگی، هویت نوجوانان.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره سوم، شماره دوازدهم، زمستان ۱۴۰۰

## مقدمه

جوامع امروزی به‌طور روزافزون با مشکلات جدیدی مواجه هستند و پژوهشگران سعی در درک درست این مشکلات را دارند، به‌خصوص مشکلاتی که به روان و مغز انسان آسیب جدی می‌رسانند. بخشی از این مشکلات ارتباط تنگاتنگی با دستگاه‌های الکترونیکی دارند. یکی از این مشکلات، اعتیاد به اینترنت است (سیکی، هامازاکی، ناتوری و اینادرا، ۲۰۱۹؛ لی، هو، یانگ، ژیان و وانگ، ۲۰۱۹). همانند تمامی انواع دیگر اعتیادها، اعتیاد به اینترنت نیز با علائمی همراه است که از آن قبیل می‌توان افسردگی، کج‌خلقی، احساس تنهایی، اضطراب، ناآرامی و غیره را نام برد (ستارسویچ، ۲۰۱۹). اینترنت از پیشرفته‌ترین دستاوردهای اخیر بشر است که شبکه گسترده و بی‌حد و حصری از پیوندهای متعدد را دربرمی‌گیرد. تاریخ ظهور اینترنت به اواخر دهه ۱۹۶۰ و اوایل ۱۹۷۰ برمی‌گردد. کاربردهای فراوان اینترنت و جذابیت‌های آن سبب شده است که در سال‌های اخیر پدیده‌ای با عنوان "اعتیاد به اینترنت ظهور یابد؛ به‌طوری‌که تا دسامبر سال ۲۰۰۲ میلادی تعداد استفاده‌کنندگان از اینترنت ۶۶۵ میلیون نفر گزارش شده است. انجمن روان‌پزشکی آمریکا<sup>۱</sup> (۲۰۱۳) در پنجمین مجموعه تشخیصی و آماری (DMS-5) معیارهای هفتگانه‌ای را مشخص کرده است که بر اساس آن، چنانچه حداقل ۳ مورد از علائم زیر در طول یک دوره ۱۲ ماهه در فرد دیده شود، می‌توان این اختلال را به فرد نسبت داد: ۱. عدم تحمل نسبت به استفاده از رایانه و اینترنت: افزایش میزان استفاده از رایانه و اینترنت به‌منظور کسب رضایت قبلی، ۲. علائم ترک: احساس بی‌قراری، بدخلقی و عصبانیت در هنگام تلاش برای قطع یا کم کردن استفاده از رایانه و اینترنت، ۳. استفاده از رایانه و اینترنت بیشتر از آنچه برنامه‌ریزی شده است، ۴. دروغ گفتن به دوستان و اعضای خانواده در مورد زمان استفاده از رایانه و اینترنت، ۵. کاهش فعالیت‌های اجتماعی، شغلی و تفریحی به دلیل استفاده از رایانه و اینترنت، ۶. تداوم استفاده باوجود آگاهی از آثار منفی آن و ۷. نداشتن توانایی برای مهار خود در استفاده از اینترنت و رایانه. اعتیاد اینترنتی، انسان‌ها را به افرادی رها شده تبدیل کرده و بر روابط اجتماعی آنان تأثیر می‌گذارد. در نتیجه استفاده بیش‌ازحد از اینترنت، بازده کاری و بهره‌وری کاربران اینترنت، پایین می‌آید. اساساً مهم‌ترین تغییر جهان ظهور جهان جدیدی است که می‌توان آن را جهان مجازی نامید. این جهان درواقع به‌موازات و گاه مسلط در جهان واقعی ترسیم می‌شود و عینیت پیدا می‌کند. گسترش فناوری‌های جدید با شکل‌گیری فضاهای مجازی همراه شده است؛ فضاهایی با هویت و کارکرد متفاوت از فضاهای ملموس گذشته که ارزش‌ها، مفاهیم و باورهای گذشته را به نحوی بازنویسی می‌کنند. بشر جدید در مواجهه با چنین فضای جدیدی در پی افزایش ارتباط با خود، جستجوی اطلاعات و دستیابی به دانش بیشتر است. در جهان واقعی قدرت انتخاب افراد همواره تحت تأثیر عواملی چون جبر، مکان، زمان، فرهنگ، حکومت و... محدود بوده است؛ اما در جهان مجازی، مرزهای محدودکننده از میان برداشته می‌شود و فرد در مقیاس جهانی با گزینه‌های فراوانی برای انتخاب روبه‌رو است. در جامعه اطلاعاتی امروز، دنیای الکترونیکی نامحدود، یک منبع بزرگ اطلاعات است؛ تا جایی که اگر همه کانال‌های بزرگ‌ترین شبکه‌های تلویزیونی را ۵۰ برابر کنیم، بازهم به‌پای تعداد منابع اطلاعاتی اینترنت نمی‌رسد (یانگ، ۱۹۹۸). با توجه به رشد روزافزون اینترنت، می‌توان پذیرفت که اینترنت و در معنای گسترده‌تر آن رسانه، از عواملی به شمار می‌رود که

<sup>1</sup>. American Psychological Association (APA)

می‌تواند بر جنبه‌های مختلف زندگی تأثیر بگذارد. یکی از آسیب‌های اینترنت، اعتیاد به آن است به‌طوری‌که از میان ۴۷ میلیون استفاده‌کننده از اینترنت در آمریکا ۲ تا ۵ میلیون دچار اعتیاد اینترنتی شده‌اند و با معضلات زیادی گریبان گیر هستند (اکبری، ۱۳۹۰). آمارها نشان می‌دهد که ایران با حدود ۷۷ میلیون نفر جمعیت در سال ۲۰۱۰، با ۴۳,۲٪ ضریب نفوذ بیشترین میزان استفاده از اینترنت را در خاورمیانه به خود اختصاص داده است. امروزه اینترنت بخش مهمی از زندگی ایرانیان از جمله کار و درس، سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی را در بر گرفته است. نتیجه تحقیقات انجام‌شده در کشور نشان می‌دهد که بیشترین استفاده‌کنندگان از اینترنت جوانان هستند و ۳۵ درصد از آن‌ها به خاطر حضور در چت روم، ۲۸ درصد برای بازی‌های اینترنتی، ۳۰ درصد به‌منظور چک کردن پست الکترونیکی و ۲۵ درصد نیز به دلیل جستجو، در شبکه جهانی هستند (بیابانگرد، ۱۳۸۷). اعتیاد به اینترنت به شکل سوء مدیریت در استفاده از این فناوری و استفاده افراطی و خارج از کنترل آن تعریف می‌شود که با پیامدهای منفی همراه است. شایان‌ذکر است استفاده افراطی از اینترنت و وجود علائم آن یک مشکل جهانی است، البته یافته‌های یک پژوهش نشان داد شهروندانی که در کشورهای توسعه‌یافته زندگی می‌کنند، به‌احتمال کمتری در معرض اعتیاد به اینترنت قرار می‌گیرند. درواقع کشورهایی همچون ایران که واردکننده فناوری‌های جدید مانند اینترنت هستند، به دلیل نیاموختن فرهنگ استفاده صحیح از این فناوری و ضعف در مهارت‌های اساسی زندگی، آسیب‌پذیری بیشتری از خود نشان می‌دهند. به همین دلیل بررسی وضعیت فعلی استفاده از این فناوری و عوامل مرتبط با آن در رسیدن به اهداف بزرگ‌تر و بلندمدت‌تر ضرورت دارد.

سبک زندگی مدرن، همان اعمال و کارهایی است که به شیوه مدرن طبقه‌بندی‌شده و حاصل ادراکات خاص و تجسم‌یافته ترجیحات افراد به استفاده از عناصر مدرن در زندگی است. در این سبک؛ انتخاب روش‌ها و الگوها، طرز برخورد و روابط اجتماعی، مبتنی بر عناصر زندگی مدرن است. زندگی به انتخاب وابسته است و انتخاب، به اطلاعات؛ اطلاعات نیز خود محصول فرایند ارتباطات است. سبک زندگی افراد به‌شدت متأثر از برداشت‌ها و تصاویری است که رسانه‌ها از زندگی ترسیم و ترویج می‌کنند (عظیمی فرد، ۱۳۹۲). امروزه الگوهای پوشش، شیوه‌های تغذیه، ارزش‌ها، نگرش‌ها و رفتارهای انسانی با سرعت هرچه‌تمام‌تر تغییر می‌یابند و افراد برای انطباق خود با جهان پیرامون، نیازمند تغییرات زیادی در الگوی مصرف و سبک زندگی‌شان هستند؛ به‌عبارت دیگر، برای ارتقای پیوسته نیاز به آگاهی و بهره‌گیری از اطلاعات به‌روزی دارند که بخش اعظم آن را از طریق رسانه و شبکه‌های مجازی دریافت می‌کنند. در این شرایط، شبکه‌های مجازی مانند هر رسانه‌ای قادرند تأثیرات عمیقی بر رفتار، عادات، عقاید و ارزش‌های کاربران بگذارند. در فضاهای مجازی، هر کس به دنبال خرید کالایی زیبا، باکیفیت و به‌روز است که با نظام ساختاری زندگی او سازگار باشد. اینترنت توانسته است ابعاد تازه‌ای را به سبک زندگی آدمیان بار نماید؛ و هرچند استفاده از آن توانسته بسیاری از مشکلات موجود در زندگی افراد بشر را حل نماید، اما نسل بشر را دچار مشکلات متعددی نیز کرده است. البته تأثیر فن‌آوری اینترنت در این زمینه مستقیم نیست و بیشتر تابع نوع استفاده از آن و نیز بسته به متغیرهای سن، جنس، تحصیلات و غیره است. مشکلاتی نظیر استفاده تفریحی و غیرعلمی، دسترسی به مسائل غیراخلاقی، عدم وجود محدودیت در استفاده برای قشرهای مختلف و ... فضای مجازی تأثیرات منفی بر سبک زندگی افراد در سه بعد «اجتماعی»، «خانوادگی» و «فردی» گذاشته است. الف) بعد اجتماعی: مسائل فراوانی در مورد اثرات منفی اینترنت در بعد اجتماعی سبک زندگی قابل طرح و بحث است؛ ۱. تبدیل اینترنت به یک ارزش: اشاره

به یک نمونه از چالش‌های اجتماعی حاصل از استفاده ناصحیح از اینترنت (افشای اطلاعات شخصی). تبدیل اینترنت به ارزش امروزه با تعبیری همچون «اینترنت جزو لاینفک زندگی انسان است» و «به کسی که اینترنت بلد نباشد بی‌سواد می‌گویند» و «دنیا، دنیای اینترنت و کامپیوتر است» روبرو هستیم که هرچند به‌نوعی سخن از واقعیت عمومی شدن اینترنت می‌گویند، اما ناخواسته جامعه را به سمتی سوق می‌دهند که درنهایت ابزاری همچون اینترنت را به یک ارزش تبدیل می‌کند. درواقع برخوردی این‌گونه با اینترنت به‌جای اینکه فرد نیازمند به آن را با آن درگیر سازد، نوعی احساس نیاز کاذب در افراد به وجود می‌آورد؛ افرادی که شاید مخاطب واقعی این رسانه نباشند و درنتیجه جذب حواشی آن می‌شوند که به شخصیت و ساختار فکری و درنتیجه رفتارها و کنش‌های اجتماعی آنان لطمه وارد می‌گردد. ۲. تأثیر اینترنت بر هویت و باورهای اجتماعی افراد: پژوهش‌ها مؤید نظرات کارشناسان مذهبی در خصوص تأثیر منفی اینترنت بر باورها و هویت فرهنگی جوانان جامعه است. در پژوهشی که در سندج میان دو گروه دختران (آنانی که از اینترنت استفاده می‌کردند و کسانی که از آن استفاده نمی‌کردند)، صورت گرفت تحلیل یافته‌ها نشان داد که بین دو گروه مذکور به لحاظ هویت دینی، قومی، خانوادگی و شخصی تفاوت معناداری وجود دارد؛ و این هویت‌ها در افراد گروه اول - که از اینترنت استفاده می‌کردند - از قوت کمتری برخوردار است. گرچه این مسئله نشان‌دهنده این است که تأثیر نهادهایی چون دین در فرایند هویت‌سازی جوانان در اینترنت کم‌رنگ شده است، اما نشان‌دهنده این نیز هست که مؤلفه‌های هویت‌یابی جوانان در رسانه اینترنت خارج از کنترل مراجع دینی و ساختارهای رسمی متولی نظارت بر آن می‌باشد. بی‌شک تداوم این کم‌رنگ بودن تأثیر مراجع دینی در اینترنت منجر به شکل‌گیری نسلی از جوانان خواهد شد که سبکی از زندگی را انتخاب خواهند نمود که دین در آن کمترین نقش را خواهد داشت. متأسفانه اغلب برنامه‌های اجراشده در اینترنت به‌خصوص در زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی بدون مطالعه مخاطبین و بی‌توجه به وضعیت علمی و فرهنگی آنان تدارک دیده می‌شود، این برنامه‌ها سبب ترویج ناسالم فرهنگ در میان خانواده‌ها می‌شود و نه تنها به بسط فرهنگی اعضای خانواده منجر نمی‌شود، بلکه خانواده را به‌نوعی دچار قبض باورهای اجتماعی می‌نماید. ۳. افشای اسرار شخصی: محققان براین باورند که یکی از کارکردهای روانی اینترنت این است که ترس‌های معمول در تعاملات اجتماعی را از بین می‌برد و به همین دلیل افراد در ارتباطات اینترنتی به عدم بازداری شخصی و خود افشاگری برای ایجاد صمیمیت دچار می‌شوند. گمنام بودن کاربر اینترنت یکی دیگر از دلایلی است که امکان خود افشاگری را در اینترنت افزایش می‌دهد؛ اما واقعیت این است که همواره کسانی هستند که قصد دارند با به دست آوردن اطلاعات شخصی از این اسرار سوءاستفاده نمایند. با یک جستجوی مختصر در اینترنت متوجه حجم بسیار زیادی از افراد می‌شویم که به علت اعتماد به دیگران و افشای اسرار شخصی‌شان نه تنها در زندگی مجازی بلکه در فضای واقعی نیز دچار مشکلات فراوانی شده‌اند. (ب) بعد خانوادگی: در تحقیقی که بر روی عده‌ای از دانشجویان در خصوص تأثیر اینترنت بر روابط خانوادگی آنان انجام شد، نتایج نشان داد که میزان استفاده از اینترنت بر متغیرهای کاهش فعالیت روزانه، بی‌اعتمادی والدین نسبت به فرزندان، کاهش ارتباطات چهره به چهره، کناره‌گیری و کاهش فعالیت‌های اجتماعی آنان تأثیر داشته است. جدای از این مسئله استفاده ناصحیح از اینترنت موجب شکل گرفتن پدیده‌های ناخوشایندی در زندگی خانواده‌ها شده است؛ ۱. استفاده دختران از اینترنت: به نظر کارشناسان، شناخت آثار بلندمدت اینترنت بر روی دختران به این زودی میسر نیست. توجه به این مسئله ضرورت دارد که این رفتارها از دخترانی سر می‌زند که بنا است در آینده

مادران جامعه ما باشند و فرزندانی را تربیت کنند که آینده جامعه را بسازند. ورود به اینترنت امکان بروز رفتارهایی را به دختران می‌دهد که در دنیای واقعی آنان جایی ندارد. بعضی از این رفتارها واقعاً زشت هستند مانند چت‌هایی که ماهیت جنسی دارند. اینترنت مکانی است که دختران می‌توانند هرچه می‌خواهند باشند و شخصیتی از خود به نمایش بگذارند که در واقع نیستند. تجربه نشان داده است که دخترانی از شبکه اینترنت استفاده منفی می‌کنند که خانواده‌شان نظارتی بر کارشان ندارند. ۲. ازدواج اینترنتی: متأسفانه یکی از اثرات سوئی که اینترنت وارد جامعه ما نموده پدیده‌ای است که به ازدواج اینترنتی موسوم گشته است. این نوع از ازدواج ساختار سنتی ازدواج در جامعه ما که مبتنی بر خواستگاری و مذاکره خانواده‌ها بوده را شکسته و جای خود را به آشنایی چتی و امثال آن و بعد ملاقات‌های خیابانی غیر مشروع و در نهایت مقابله با مخالفت خانواده‌ها و مبارزه دختر و پسر با والدین داده است. کارشناسان معتقدند که ازدواج‌های اینترنتی جزو ازدواج‌های بسیار آسیب‌زا هستند و گفته‌شده که بیش از ۵۰٪ این ازدواج‌ها بعد از گذشت مدت کوتاهی به طلاق منجر شده‌اند. ۳. خیانت اینترنتی: یکی از مشکلاتی که در زمینه استفاده از اینترنت مورد توجه محققان جامعه‌شناسی قرار گرفته، روابط اینترنتی فرا زناشویی یا خیانت اینترنتی است که متأسفانه زوج‌های ناآگاه زیادی را گرفتار خود کرده و همین امر باعث ایجاد اختلافات زناشویی، جدایی عاطفی و حتی طلاق در میان زوجین گردیده است. بنا بر گفته زوج‌هایی که به خاطر داشتن این مشکل به مشاور مراجعه کرده‌اند، روابط اینترنتی فرا زناشویی در اینترنت همانند روابط عاشقانه و صمیمانه در دنیای واقعی برایشان مهم و قابل توجه می‌باشد. این رابطه، زمانی به عنوان خیانت تلقی می‌شود که فرد علی‌رغم داشتن همسر به صورت هم‌زمان و به طور پنهانی با یک شریک اینترنتی رابطه عاشقانه یا جنسی برقرار می‌نماید. ۴. استفاده کودکان از اینترنت: با گسترش ابعاد استفاده از اینترنت، کودکان نیز به عنوان مخاطب بخشی از محتوای فضای وب شناخته می‌شوند. در فضای مجازی چون افراد امکان شناخت کافی را ندارند، امکان این که اطلاعات غلط، دستکاری‌شده، غیرعلمی و آلوده را دریافت کنند بسیار زیاد است. چون این موضوع حتی افراد بزرگسال را به مخاطره می‌اندازد، البته در مورد کودکان این مسئله بسیار بدتر خواهد بود. باید دقت داشت که استفاده غیر هدفمند کودکان از اینترنت به علت عدم توانایی در تشخیص، موجب بروز اختلالات جسمی و روحی فراوان در کودکان و سبک زندگی آنان خواهد شد. در بسیاری از موارد دیده‌شده که کودکانی که از اینترنت استفاده می‌کنند دچار مشکل عدم توانایی برقراری دوستی با دیگران و افسردگی شده و یا حتی مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند. ج) بعد فردی: این بعد اثرات جسمانی و روانی زیادی بر زندگی افراد درگیر بر فضای مجازی می‌گذارد؛ ۱. اثرات جسمی: استفاده مداوم از اینترنت و به اصطلاح نشستن دائمی پشت میز کامپیوتر موجب ایجاد اختلالاتی جسمانی در افراد می‌شود که در کیفیت زندگی آن‌ها تأثیرگذار است. ۱-۱. مشکلات بینایی: کار مداوم با کامپیوتر باعث ایجاد پیرچشمی زودرس می‌شود. ۷۰٪ بزرگسالانی که به دلیل نگاه ممتد به صفحه مانیتور و کار طولانی مدت با کامپیوتر به علائم سندرم بینایی کامپیوتر مبتلا هستند؛ و البته کودکان به دلایل عدم توجه به مسائل بهداشتی و بی‌توجهی به طراحی صندلی‌های کامپیوتر جهت آن‌ها، برای ابتلا به این سندرم مستعدترند. ۱-۲. صدمات سیستم اسکلتی: گفته می‌شود ۶۰٪ کسانی که با رایانه کار می‌کنند، به علت نشستن نامناسب پشت میز رایانه و عدم استفاده از میز مناسب، دچار مشکلات اسکلتی و عضلانی می‌شوند. ۱-۳. چاقی: افزایش ساعاتی که افراد پای تلویزیون و اینترنت صرف می‌کنند به‌ویژه زمانی که بدون توجه، همراه با آن چیزی می‌خورند، باعث بروز چاقی در آنان می‌شود. محققان علوم پزشکی در آمریکا اعلام کرده‌اند

که استفاده تفریحی از اینترنت، ازجمله علل بروز اضافه وزن در دختران نوجوان محسوب می شود. ۲. اثرات روانی: بیشتر مشکلات به وجود آمده با بعد روانی در کاربران اینترنت، در کاربرانی گزارش شده که استفاده «جنون آمیزی» از این رسانه داشته اند. کاربرانی که حد و مرزی برای استفاده از این ابزار نداشته و بدون هیچ برنامه خاصی از آن استفاده می کنند. ۱-۲. اعتیاد اینترنتی: تغییر دادن سبک زندگی به منظور مصرف زمان بیشتر در اینترنت، اجتناب از فعالیت های مهم زندگی به منظور صرف وقت بیشتر در اینترنت، کاهش روابط اجتماعی، نادیده گرفتن خانواده و دوستان، مشکلات مالی و تحصیلی، برخی از عواقبی است که در انتظار افرادی است که به اصطلاح گرفتار بیماری اعتیاد اینترنتی می شوند. در مطالعاتی که در نقاط مختلف جهان صورت پذیرفته، دانشمندان روانشناسی به این نتیجه رسیده اند که در کاربران معتاد به اینترنت افسردگی شیوع بیشتری نسبت به کاربران عادی دارد. اختلال روان شناختی که باعث ایجاد تغییرات زیادی در خلق و خو، دیدگاه، کمال طلبی، توانایی تفکر، میزان فعالیت و فرایندهای بدنی نظیر خواب، انرژی و اشتیاق افراد می شود. همچنین در تحقیقات دیگر افراد معتاد به اینترنت، کم رو، خجالتی، دارای مشکلات خواب، تحصیلی، تنهایی و جسمی، دارای اضطراب و افسردگی، خودبیمارپنداری، حساسیت فردی، پرخاشگری، پارانویا و فوبیا تشخیص داده شده اند. از سوی دیگر رابطه بین عزت نفس پایین و اعتیاد به اینترنت در چند تحقیق به اثبات رسیده است. ۲-۲. ایجاد مشکل برقراری ارتباط: یکی از آسیب های استفاده از اینترنت به ویژه در نسل جوان این است که استفاده از آن به عنوان بستر جهت ارتباط گیری با دیگران باعث می شود که افراد مهارت های لازم جهت برقراری ارتباط با دیگران در فضای عینی را به دست نیاورند. تحقیقات نشان داده است افرادی که به سبب احساس تنهایی به شبکه های اجتماعی اینترنتی گرایش دارند با مشکل کاهش روابط اجتماعی، غفلت در انجام مسئولیت های مربوط به خانواده، شغل و تحصیل روبرو هستند.

هویت<sup>۱</sup> کاربر نیز یکی از عواملی است که می تواند بر کمیت و کیفیت استفاده از فضای مجازی تأثیر بگذارد (فتحی، سهرابی و سعیدیان، ۱۳۹۲). وزیرری و لطفی کاشانی (۱۳۹۱) هویت را تدوینی از خویشتن معرفی می کنند که رفتار و نحوه تفکر فرد را نسبت به خود و پیرامون خود تبیین می کند. اریکسون<sup>۲</sup> اولین کسی بود که هویت را به عنوان دستاورد مهم شخصیت نوجوانی و گامی مهم به سوی تبدیل شدن به فردی ثمربخش و خشنود تشخیص داد. شوارتز، ماسن، پانتین و شاپوچنیک (۲۰۰۹) مفهوم هویت اریکسون را در یک پیوستار تعریف می کنند که یک سر آن پراکندگی کامل و سر دیگر آن انسجام کامل هویت را نشان می دهد. از این منظر، نوجوان می تواند مسیر خود را از سمت پراکندگی هویت به سمت انسجام هویت رفته رفته طی کند. بررسی پیشینه پژوهش نشان می دهد که میان پراکندگی هویت نوجوان و میزان اعتیاد به اینترنت همبستگی مثبت وجود دارد (ملفت، پاپی، کیایی راد و تویاری، ۲۰۱۵؛ فتحی و دیگران، ۱۳۹۲؛ شفیع، رجایی و رسولی، ۱۳۹۵؛ جمشیدی و سروقد، ۱۳۹۴).

<sup>۱</sup>. Identity

<sup>۲</sup>. Erikson

## نتیجه‌گیری

امروزه شیوع کرونا ویروس تبدیل به یک بحران بزرگ جهانی شده و کشورهای زیادی از جمله ایران را درگیر کرده است. این پدیده در نگاه اول، صرفاً در ارتباط با امور بهداشت و سلامت جوامع، قابل تحلیل است. ترس از قرار گرفتن در معرض این ویروس منجر به رفتار غیرمنطقی و نمایشی در جوامع شده است (کلاته ساداتی و همکاران، ۲۰۲۰)؛ اما از آنجاکه بستر تعاملات اجتماعی به عنوان زمینه تسهیلگر شیوع و تکثیر این ویروس تشخیص داده شده است، ماهیتی اجتماعی و فرهنگی به آن بخشیده است. ضمن اینکه باید توجه داشت اموری که این گونه تمام عرصه‌ها و ارگان کشور را درگیر می‌نمایند، اموری چندوجهی است و پیامدهای آن در حوزه‌های مختلف اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و سیاسی قابل رصد و پیگیری است. در میان فناوری‌های نوین ارتباطی و اطلاعاتی که ساختار اطلاعاتی جوامع امروز را تغییر داده‌اند، اینترنت که فضای مجازی را در زندگی واقعی انسان وارد کرده، از ویژگی‌های خاصی برخوردار است و تأثیرگذاری آن در بخش‌های مختلف زندگی انسان، روبه‌روز در حال افزایش است. شبکه اینترنت به نوعی توانسته همه رسانه‌های نوین را در خود جای دهد. اینترنت به علت دارا بودن ویژگی‌های خاصی مانند دسترسی به فضای مجازی تعلیم و تربیت، ظرفیت بالای نگهداری اطلاعات، قابلیت استفاده گسترده از بایگانی‌های عظیم و غنی رسانه‌های متنی، صوتی و تصویری، تعامل دوسویه، تمرکززدایی، چندرسانه‌ای بودن، سرعت دسترسی به اطلاعات بدون کنترل، توجه فرزندان را بیشتر از رسانه‌های دیگر به خود جلب نموده است. این ابزار به خودی خود می‌تواند رقیبی برای والدین محسوب شده و فرزندان را از بسترهای تربیتی والدین جدا سازد. اینترنت به خودی خود ابزار بی‌ضرری است، اما استفاده بیش از حد و نادرست از آن، خطر اعتیاد به آن عمده را به دنبال دارد که این پدیده مشکل عمده‌ای را برای بهداشت روانی جامعه ایجاد کرده است. ماری المجلد از طریق تحلیل محتوای یک گروه ساخته شده در شبکه اجتماعی مای اسپیس<sup>۱</sup> توسط دانش آموزان دختر دبیرستان منطقه میدوستر نشان داد که عضویت و حضور در مای اسپیس چگونه سبب تغییر سبک زندگی اعضای شبکه‌های اجتماعی اینترنتی می‌شود؛ همچنین نتیجه گرفت که میان عضویت و حضور در شبکه‌های اجتماعی اینترنتی با نوع پیام‌ها و عکس‌هایی که توسط اعضا منتشر می‌شود، ارتباط وجود دارد. در پژوهشی با عنوان «تبیین جامعه‌شناختی رابطه استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و سبک زندگی جوانان ایرانی» نشان داده شده، سبک زندگی افرادی که عضو فیس‌بوک هستند و کسانی که عضو نیستند، متفاوت است؛ تا جایی که الگوی خرید و مصرف فرهنگی افراد برحسب عضویت یا عدم عضویت آن‌ها در فیس‌بوک متفاوت است؛ همچنین میزان استفاده از فیس‌بوک بیشترین اثر را بر الگوی خرید و مصرف فرهنگی دارد و مدت زمان عضویت در شبکه اجتماعی فیس‌بوک، تأثیر زیادی بر الگوی تغذیه داشته است. نائینیان و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که هر چه استفاده از اینترنت افزایش یابد، میزان اضطراب، افسردگی و استرس دانش آموزان افزایش می‌یابد و با افزایش استفاده از اینترنت، کیفیت زندگی دانش آموزان کاهش می‌یابد. در تبیین این یافته از پژوهش می‌توان اذعان داشت که کیفیت زندگی بیانگر وضعیت جسمی، روانی و اجتماعی زندگی یک فرد است؛ بنابراین این کیفیت می‌تواند در محیط‌های متفاوت، تغییر کند و احتمالاً زندگی دانشجویی بر اساس ویژگی‌های

<sup>۱</sup>. Myspace

خاصی که دارد ازجمله در دسترس بودن اینترنت در اکثر اوقات یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر کیفیت زندگی دانشجویان است. گرچه کیفیت زندگی یک مسئله شخصی است و در هر انسان متفاوت است، اما شاخصه‌هایی مهم برای ارتقا کیفیت زندگی وجود دارد که می‌تواند موردتوجه باشد. از سویی دیگر افراد وابسته به اینترنت، تمایل کمتری به مراوده و ارتباط دارند. درواقع، وابستگی افراطی به اینترنت با جدا شدن فرد از دنیای واقعیت و کم‌تحركی در ارتباط است و باعث کاهش شادکامی و تعاملات اجتماعی شده، ذهن کاربر را درگیر تخیلات ناکارآمدی می‌کند که نتیجه‌ی آن می‌تواند کاهش کیفیت زندگی در افراد وابسته به اینترنت باشد. همچنین افراد وابسته به اینترنت از مشکلاتی همچون ناتوانی در مدیریت زمان، مشکل در غلبه بر وسوسه، ناتوانی در مدیریت هیجان‌ها، نداشتن جانشین در صورت استفاده نکردن از اینترنت در زندگی روزمره و مشکل در مقابله با استرس و هیجانات منفی رنج می‌برند. نتایج پژوهش فرقانی و مهاجری (۱۳۹۷) نشان می‌دهد که شبکه‌های اجتماعی مجازی، با تبلیغ و نمایش مکرر و جذاب سبک‌های زندگی غربی، منجر به تغییر ذائقه کاربران تغییر در پوشش، سبک تغذیه، نحوه چیدمان منزل، سبک خرید و ذائقه فراغتی آنان می‌شوند، البته این پژوهشگران معتقدند که شرط تأثیرپذیری و تغییر، وابستگی و اعتماد به فضای مجازی، همچنین فعال بودن در آن است؛ در غیر این صورت، صرف عضو بودن، بر ذائقه و سبک زندگی کاربران چندان تأثیرگذار نیست. شبکه‌های مجازی به‌عنوان یکی از رسانه‌های قدرتمند و مجهز، باهدف جهانی‌شدن، در پی یکسان‌سازی زندگی‌ها، الگوها، افکار و اندیشه‌ها هستند.

همراه با مجازی شدن اغلب کارهای روزمره (خرید از فروشگاه‌های اینترنتی، مجازی شدن مدارس و ارتباط با دوستان و آشنایان از طریق شبکه‌های اجتماعی) با محدودیت‌های کرونایی نقش استفاده از فضای مجازی در زندگی بیش‌ازپیش پررنگ‌تر شده و زندگی انسان‌ها را مختل کرده است. عدم کنترل استفاده صحیح فضای مجازی توسط والدین می‌تواند اثرات منفی و جبران‌ناپذیری بر زندگی افراد خانواده بگذارد. اعتیاد به اینترنت یک واژه نیست؛ بلکه حقیقتی است که سبب دور شدن اعضای خانواده از یکدیگر می‌شود.

## منابع

- آقابابایی، عزیزاله؛ باقری، سهیلا و باقری، محبوبه (۱۳۹۱)، اینترنت و روابط خانوادگی، نخستین کنگره ملی فضای مجازی و آسیب‌های اجتماعی نوپدید. وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، تهران، آذر ۱۳۹۱.
- بیدی، فاطمه؛ نامداری، پژمان مهدی؛ امانی، احمد؛ قنبری، سیروس و کارشکی، حسین (۱۳۹۱). تحلیل ساختاری ارتباط بین اعتیاد به اینترنت با افسردگی، سازگاری اجتماعی و عزت‌نفس. مجله پزشکی بالینی ابن سینا (مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان)، ۱۹(۳)، ۴۱-۴۸.
- ترابی زاده، سمیه (۱۳۹۹). تأثیر فضای مجازی بر تعلیم و تربیت رسمی. پژوهشنامه اورمزد، شماره ۵۱(ب).
- جمشیدی، مژگان و سروقد، سیروس (۱۳۹۴). نقش میانجی سبک‌های هویت در رابطه بین تمایز یافتگی خود و اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان دبیرستان‌های غیردولتی. مجله روش‌ها و مدل‌های شناختی، ۶(۲۰)، ۳۷-۵۳.
- خرم‌روز، امیررضا و موسوی، فاطمه (۱۴۰۰). بررسی چالش‌های خانواده ناشی از شیوع کرونا با تأکید بر افزایش اختلافات زوجین در قرنطینه. اولین کنفرانس علوم تربیتی، روانشناسی و علوم انسانی، بروکسل-بلژیک، اردیبهشت ۱۴۰۰.



- سلیمی، عظیمه؛ جوکار، بهرام و نیک پور، روشنگ (۱۳۸۸). ارتباطات اینترنتی در زندگی: بررسی نقش ادراک حمایت اجتماعی و احساس تنهایی در استفاده از اینترنت. دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه الزهراء، ۵(۳)، ۸۱-۱۰۲.
- شکوری، علی و رفعت جاه، مریم (۱۳۸۷). اینترنت و هویت اجتماعی. مجله جهانی رسانه-نسخه فارسی، ۳(۱).
- شفيعی، سهیلا؛ رجایی، مهسا و رسولی، علی (۱۳۹۵). نقش شبکه‌های هویت و تاب آوری در پیش بینی اعتیاد به تلفن همراه. فصلنامه نسیم تندرستی دانشکده علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، ۵(۳)، ۳۰-۲۵.
- عظیمی فرد، فاطمه (۱۳۹۲). گفتمان سبک زندگی، رسانه و جهانی شدن. مطالعات سبک زندگی، ۲(۳)، ۴۴-۳۳.
- عبدی، محمدرضا؛ نظری، علی محمد؛ محسنی، مصطفی و ذبیح زاده، عباس (۱۳۹۰). خیانت اینترنتی: بررسی نگرش افراد نسبت به فعالیت‌های اینترنتی شریک زندگی، مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان. ۱۳(۹)، ۱-۷.
- عظیمی، عباس؛ صالحی، مرضیه؛ صالحی، فرشته و مسعودی، حبیب (۱۳۸۳). اثرات کار با کامپیوتر بر عملکرد بینایی. راز بهزیستن. شماره ۳۰.
- علوی، سیدسلیمان؛ مراثی، محمدرضا؛ جنتی فرد، فرشته؛ اسلامی، مهدی و حقیقی، محمد (۱۳۸۹). ارتباط علائم روان‌پزشکی با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دانشگاه های شهر اصفهان، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان. ۱۷(۲). ۶۵-۵۷.
- عدلی پور، صمد؛ میرمحمدتبار دیوکالایی، سید احمد (۱۳۹۳). تحلیل - پدیدارشناختی سبک زندگی جوانان قمی کاربر شبکه اجتماعی فیسبوک، هشتمین همایش ملی تربیت اسلامی و فضای مجازی.
- کاکاوند، فاطمه (۱۳۸۸). اثرات روانی و جسمی کامپیوتر و اینترنت بر کودکان و نوجوانان. مجله گزارش، ۱۵(۲)، ۱۲-۱۳.
- فتحی، محمد؛ سهرابی، فرامرز و سعیدیان، مرتضی (۱۳۹۲). مقایسه ویژگی های شخصیتی و شبکه‌های هویت در دانشجویان معتاد و غیرمعتاد به اینترنت. مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۱۱(۲)، ۹۹-۹۰.
- فرقانی، محمدمهدی و مهاجری، ربابه. (۱۳۹۷). رابطه بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و تغییر در سبک زندگی جوانان. مطالعات رسانه‌های نوین، ۴(۱۳)، ۲۹۲-۲۵۹.
- محمودی، محمود؛ سادات میرمقتدایی و ریحانی، میترا (۱۳۹۰). نقش اینترنت در قبض و بسط باورهای فرهنگی جامعه. اولین کنفرانس بین المللی شهروند مسئول. آذر ۱۳۹۰، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان).
- نائینیان، محمدرضا؛ ادب دوست، فاطمه؛ خطیبی، سمانه و قمیان، فاطمه (۱۳۹۵). استفاده از اینترنت و رابطه آن با سلامت روان و کیفیت زندگی در دانش آموزان مقطع دبیرستان. روانشناسی بالینی و شخصیت، ۱۴(۲)، ۱۱۳-۱۰۳.
- وزیری، شهرام و لطفی کاشانی، فرح (۱۳۹۱). شبکه‌های هویت و پریشانی روانی. مجله اندیشه و رفتار، ۷(۲۶)، ۸۶-۷۷.
- یزدان پناه درو، کیومرث (۱۳۹۸). کاربرد فضای مجازی در ارتقای سطح فکری و اجتماعی زنان در ایران. پژوهش‌های جغرافیای انسانی، ۵۱(۲)، ۵۳۰-۵۱۳.

- Cash, H., Rae, C., Steel, A., Winkler, A. (2012). Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Curr Psychiatry Rev*, 8(4), 292–298.
- Moltafet, G., & Papi, H., Kiaee R. H., & Toyari, E. (2015). Comparison of resiliency, identity styles, life quality and emotional intelligence of addicts, non-addicts and improved people. *WALIA Journal*, 31(53), 223-2288.
- Salehi, M., Norozi Khalili, M., Hojjat, S.K., Salehi, M., Danesh, A. (2014). Prevalence of Internet Addiction and Associated Factors among Medical Students From Mashhad, Iran in 2013. *Iran Red Crescent Med J*, 16(5), 17256.
- Schwartz, S. J., Mason, C. A., Pantin, H., & Szapocznik, J. (2009). Longitudinal relationships between family functioning and identity development in Hispanic adolescents: Continuity and change. *The Journal of Early Adolescence*, 29(2), 177-211.