

تأثیر بازی‌های رایانه‌ای و شبکه‌های اجتماعی بر تربیت نوجوانان

استان : خوزستان

نویسندگان:

شکوفه باندیری؛ فریده مقصودیان

استاد راهنما: راضیه ممبینی

چکیده

دوران نوجواری مرحله‌ای حساس در شکل‌گیری هویت، ارزش‌ها و روابط اجتماعی است. در عصر دیجیتال، بازی‌های رایانه‌ای و شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان دو مؤلفه‌ی تأثیرگذار در زندگی نوجوانان، هم فرصت‌ها و چالش‌هایی مانند اعتیاد، خشونت، انزوا و اختلال در سلامت جسمی و روانی ایجاد نموده‌اند. این پژوهش با روش کتابخانه‌ای-تحلیلی به بررسی دوگانگی این تأثیرات می‌پردازد. یافته‌ها نشان می‌دهد که نظارت والدین، انتخاب بازی‌های آموزشی، محدودیت زمانی و آموزش رسانه‌ای می‌توانند مزایای این فناوری‌ها را افزایش و آسیب‌های آن‌ها را کاهش دهند. بدون هدایت تربیتی، این ابزارها ممکن است جایگزین تعاملات واقعی شده و رشد سالم نوجوان را مختل کنند.

کلیدواژه‌ها: بازی‌های رایانه‌ای، شبکه‌های اجتماعی، تربیت نوجوانان

مقدمه

دوران نوجوانی، فاصله‌ی پرتنش بین کودکی و بزرگسالی، زمانی است که فرد در جست‌وجوی هویت، استقلال و جایگاه اجتماعی خود است (اریکسون، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۴۵). در این مرحله، نوجوانان به‌شدت تحت تأثیر محیط‌های اجتماعی، فرهنگی و رسانه‌ای قرار می‌گیرند. با گسترش فناوری‌های دیجیتال، بازی‌های رایانه‌ای و شبکه‌های اجتماعی به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره‌ی نوجوانان تبدیل شده‌اند. این پدیده‌ها از یک سو با ارائه‌ی فضایی برای یادگیری تعاملی، تقویت مهارت‌های شناختی و گسترش ارتباطات، نقش مثبتی در تربیت ایفا می‌کنند؛ از سوی دیگر، استفاده‌ی بی‌رویه و بدون نظارت می‌تواند منجر به اعتیاد رفتاری، خشونت، کاهش تعاملات حضوری و اختلال در سلامت جسمی و روانی گردد.

اهمیت این پژوهش در این است که در جامعه‌ی امروزی، دسترسی آسان نوجوانان به این ابزارها در مقابل بی‌اطلاعی بسیاری از والدین، شکافی خطرناک در فرآیند تربیت ایجاد کرده است. هدف اصلی این مقاله، تحلیل جامع تأثیرات دوگانه‌ی بازی‌های رایانه‌ای و شبکه‌های اجتماعی بر تربیت نوجوانان است. سؤالات اصلی پژوهش عبارتند از: (۱) بازی‌های رایانه‌ای چگونه بر مهارت‌های شناختی و اجتماعی نوجوانان تأثیر می‌گذارند؟ (۲) شبکه‌های اجتماعی چه نقشی در شکل‌گیری هویت و سلامت روانی نوجوانان دارند؟ (۳) چه راهکارهای تربیتی می‌تواند از مزایای فناوری‌ها استفاده کرده و آسیب‌های آن‌ها را کاهش دهد؟ پیشینه‌ی پژوهش نشان می‌دهد که مطالعاتی مانند محمد طین و همکاران (۱۴۰۰)، خواجه‌پور (۱۳۹۹) و عباسی و عنابستانی (۱۳۹۶) به جنبه‌هایی از این موضوع پرداخته‌اند، اما تحلیلی جامع و همزمان دو مؤلفه‌ی بازی و شبکه‌های اجتماعی در چارچوب تربیت نوجوانان هنوز رکن‌مند بررسی عمیق‌تر است.

۱ - مفهوم‌شناسی

بازی رایانه‌ای به فعالیتی تعاملی گفته می‌شود که در آن فرد با استفاده از رایانه طی دستگاه‌های هوشمند، در یک محیط مجازی، اهداف مشخصی را دنبال می‌کند. این بازی‌ها می‌توانند آموزشی، سرگرمی، استراتژیک یا خشونت‌آمیز باشند (عباسی و عنابستانی، ۱۳۹۶، ص ۲۳).

شبکه‌های اجتماعی رهنمای فضاهای مجازی هستند که امکان ایجاد، اشتراک‌گذاری و تعامل با محتوا را بین کاربران فراهم می‌کنند. این شبکه‌ها از طریق پیام‌رسانی، انتشار محتوا و تشکیل گروه‌های مجازی، الگوی ارتباطات نوجوانان را دگرگون کرده‌اند (محمد طین و همکاران، ۱۴۰۰، ص ۱۱۲).

تربیت نوجوانان فرآیندی همدمند است که در آن، والدین، مربیان و جامعه سعی دارند تا با هدایت، الگوسازی و آموزش، رشد جسمی، روانی، اجتماعی و اخلاقی نوجوان را تسهیل کنند (حیدری لقب، ۱۴۰۰، ص ۴۵).

تأثیرات مثبت بازی‌های رایانه‌ای بر تربیت نوجوانان

2-1. تقویت مهارت‌های شناختی و حل مسئله

بازی‌های رایانه‌ای، به‌ویژه آن دسته که بر پایه‌ی چالش‌های منطقی، پازل‌ها و تصمیم‌گیری‌های پیچیده طراحی شده‌اند، نقشی کلیدی در تقویت عملکرد شناختی نوجوانان ایفا می‌کنند. این بازی‌ها با ایجاد موقعیت‌هایی که نیازمند تحلیل سریع، برنامه‌ریزی بلندمدت و انعطاف‌پذیری ذهنی هستند، سبب فعال‌شدن نواحی مختلف مغز — به‌ویژه قشر پیشانی که مسئول

کنترل توجه، حافظه‌ی کاری و کنترل تکانه است — می‌شوند (واحدی و همکاران، ۱۳۸۷، ج ۱، ص ۸۲). برخلاف باور رایج که بازی‌های رایانه‌ای ذهن را «تنبل» می‌کنند، پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که نوجوانانی که به‌طور منظم بازی‌های استراتژیک (مانند Civilization و StarCraft) را انجام می‌دهند، در آزمون‌های استاندارد شناختی، به‌ویژه در بخش‌های مربوط به حل مسئله و تفکر انتقادی، عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند (عباسی و عنابستاری، ۱۳۹۶، ص ۹۴). این یافته‌ها تأیید می‌کنند که بازی‌های رایانه‌ای، اگر با هدف و تحت نظارت انتخاب شوند، می‌توانند به‌عنوان ابزاری آموزشی در فرآیند تربیت هوشمند نوجوانان مورد استفاده قرار گیرند.

علاوه بر این، بازی‌های رایانه‌ای با ایجاد محیطی امن برای آزمایش و خطا، به نوجوانان کمک می‌دهند که شکست بخشی از یادگیری است. در دنیای واقعی، نوجوانان اغلب از اشتباه کردن می‌ترسند، اما در بازی، هر شکست فرصتی برای یادگیری و بهبود استراتژی‌های بعدی است. این نگرش، می‌تواند به رشد «ذهنیت رشد» (growth mindset) کمک کند — چیزی باور به اینکه توانایی‌ها با تلاش و تمرین قابل توسعه‌اند (محمدن و همکاران، ۱۴۰۰، ص ۱۲۷). بنابراین، بازی‌های رایانه‌ای نه تنها مهارت‌های شناختی را تقویت می‌کنند، بلکه نگرش‌های مثبت نسبت به یادگیری و چالش را رکن پرورش می‌دهند.

2-2. توسعه خلاقیت و تفکر استراتژیک

خلاقیت یکی از مهم‌ترین مهارت‌های قرن بیست و یکم است که به نوجوانان اجازه می‌دهد خارج از چارچوب‌های سنتی فکر کرده و راه‌حل‌های نوین ارائه دهند. بازی‌هایی مانند Minecraft، Roblox و The Sims فضایی باز و غنی‌خطی فراهم می‌کنند که در آن نوجوانان می‌توانند شهرها بسازند، داستان‌های شخصی خلق کنند و حتی قوانین فیزیکی را دستکاری نمایند. این فرآیند «ساختن بازی» (ludic creation) «نه تنها خلاقیت را تقویت می‌کند، بلکه توانایی برنامه‌ریزی، مدیریت منابع و پیش‌بینی عواقب را رکن در پی دارد (خواجeh پور، ۱۳۹۹، ص ۳۷).

محمدن و همکاران (۱۴۰۰) در مطالعه‌ای نشان دادند که نوجوانانی که در بازی‌های ساخت‌وساز فعالیت دارند، در کلاس‌های علوم و هنر، تمایلی بیشتری به ارائه ایده‌های پروژه‌های خلاقانه دارند (همان، ص ۱۲۵). این یافته‌ها نشان می‌دهد که بازی‌های رایانه‌ای می‌توانند به‌عنوان آزمایشگاه امن برای رشد خلاقیت عمل کنند، مشروط بر اینکه والدین و مربیان، این فعالیت را به‌عنوان «زمان تلف‌شده» ندیده و آن را در مسیر یادگیری هدایت کنند. همچنین، بازی‌های استراتژیک مانند Age of Empires و Command & Conquer، نوجوانان را وادار می‌کنند تا منابع خود را مدیریت کرده، ائتلاف‌ها تشکیل دهند و در شرایط پوی تصمیم‌گیری کنند. این مهارت‌ها مستقیماً در زندگی واقعی — از مدیریت زمان تا رهبری گروهی — کاربرد دارند.

۲-۳. فرصت‌های یادگیری تعاملی

در سنت آموزشی سنتی، یادگیری اغلب یک‌طرفه و مبتنی بر حفظ است. اما بازی‌های رایانه‌ای آموزشی، با اصل «یادگیری از طریق انجام» (learning by doing)، این فرآیند را دگرگون کرده‌اند. بازی‌هایی مانند Kerbal Space Program (برای فیزیک و نجوم)، DragonBox (برای جبر) و Assassin's Creed (مفاهیم تاریخی)

بچه را به صورت تجربی و لذت بخش آموزش می دهند. در این بازی ها، نوجوان نه تنها مخاطب منفعل، بلکه باز یگر فعالی است که با اشتباه کردن، آزمایش کردن و تکرار، مفاهیم را درک می کند .

عباسی و عنابستاری (۱۳۹۶) تأکید می کنند که این نوع یادگیری، «یادگیری عمیق» نام دارد، چرا که در حافظه ی بلندمدت ثبت می شود و قابل انتقال به موقعیتهای واقعی است (همان، ص ۱۰۱). برای مثال، نوجواری که در بازی تاریخی نقش یک فرمانده نظامی را بازی می کند، نه تنها نام نبردها را حفظ می کند، بلکه درکی از عوامل استراتژی، اجتماعی و اقتصادی جنگ به دست می آورد. این درک، در آزمون های حفظی محور قابل سنجش نیست، اما در زندگی واقعی، هوش تاریخی و اجتماعی را پرورش می دهد. بنابراین، بازی های رایانه ای، اگر با محتوای آموزشی طراحی شوند، می توانند شکاف بین نظری و عمل را در نظام های آموزشی کاهش دهند و یادگیری را از حالت اجباری به فعالیتی جذاب تبدیل کنند.

۳ - تأثیرات مثبت شبکه های اجتماعی

3-1. گسترش ارتباطات اجتماعی

شبکه های اجتماعی مانند اینستاگرام، تلگرام و دیسکورد، به نوجوانان امکان می دهند تا فراتر از مرزهای جغرافیایی و اجتماعی، با همسالان هم علاقه ارتباط برقرار کنند. این امر به ویژه برای نوجوانانی که در مناطق محروم، روستایی یا دور از مرکز زندگی می کنند، بی آنهایی که به دلیل شرایط جسمی یا روانی (مانند اختلال طیف اوتیسم) در برقراری ارتباطات حضوری دچار مشکل هستند، می تواند زندگی بخش باشد. این فضاهای مجازی به آنها اجازه می دهد تا بدون ترس از قضاوت، احساسات خود را بیان کرده و حمایت اجتماعی دریافت کنند (محمدطی و همکاران، ۱۴۰۰، ص ۱۲۲).

علاوه بر این، شبکه های اجتماعی به نوجوانان کمک می کنند تا مهارت های ارتباطی دیجیتال را یاد بگیرند — مهارتی که در دنیای امروز کار و تحصیلی ضروری است. نوشتن پیام های واضح، مدیته گفت وگوهای گروهی، و برقراری ارتباط با افراد از فرهنگ های مختلف، همگی از مهارتهایی هستند که در شبکه های اجتماعی تمرین می شوند. البته، این ارتباطات باید همراه با آموزش «دبلیات فضای مجازی» باشد تا از سوءاستفاده های احتمالی جلوگیری شود. بدون این آموزش، فضای مجازی می تواند به جای ایجاد ارتباط، زمینه ی گسترش رفتارهای توهین آمیز و قلدری سایبری شود.

3-2. افزایش آگاهی های فرهنگی و علمی

شبکه های اجتماعی به عنوان دریچه ای به دنیای گسترده تر عمل می کنند. نوجوانان از طریق پیگیری صفحات علمی، فرهنگی و هنری، با آخرین دستاوردهای جهانی در حوزه های مختلف آشنا می شوند. این آگاهی ها می تواند نگرش های کلیشه ای را شکسته و ذهنیتی جهان شمول ایجاد کند. برای مثال، دنبال کردن صفحات مرتبط با محیط زیست یا حقوق بشر، می تواند نوجوان را به فعالیتهای اجتماعی ترغیب کند (حجیری لقب، ۱۴۰۰، ص ۷۱).

در ایران، بسیاری از نوجوانان از طریق شبکه های اجتماعی با جنبش های فرهنگی جهانی آشنا شده اند و این آشنایی، گاهی منجر به شکل گیری گروه های محلی فعال در حوزه هایی مانند کتاب خوانی، سرگما ی موسیقی شده است. این فرآیند، در واقع،

نوعی «ترسیت غیررسمی» است که در کنار مدرسه و خانواده، نقش تکمیلی کننده دارد. البته، این آگاه‌ی‌ها با نگرانی با تفکر انتقادی همراه باشد؛ در غی این صورت، نوجوان ممکن است بدون بررسی، هر محتوایی را بپذیرد و دچار سوء تفاهم‌های فرهنگی شود.

3-3. فرصت‌های خودآزمایی و طین شخصیت

دوران نوجواری، دوره‌ی آزمائش هویت است. شبکه‌های اجتماعی به نوجوانان این فرصت را می‌دهند که جنبه‌های مختلف خود را از علاقه هنری تا دیدگاه‌های سیاسی آزمائش و طین کنند. این فرآیند «ساخت هویت دیجیتال» می‌تواند به نوجوان کمک کند تا درک بهتری از خود داشته باشد.

برای مثال، نوجواری که علاقه‌مند به عکاسی است، می‌تواند آثار خود را در اینستاگرام منتشر کرده و بازخورد دریافت کند. این بازخورد، نه تنها اعتماد به نفس او را افزایش می‌دهد، بلکه او را به بهبود مهارت‌هایش ترغیب می‌کند. همین‌طور، نوجواری که به نوشتن علاقه دارد، می‌تواند وبلاگ یا کانال تلگرامی راه‌اندازی کند و مخاطب پیدا کند. این فعالیت‌ها، در واقع، شکلی از «خودآزمایی» هستند که در نظریه‌ی مازلو، بالاترین سطح نیازهای انسانی محسوب می‌شود.

البته، این آزادی بی‌حد و مرز نیست؛ بدون هدایت والدین، ممکن است نوجوان در جست‌وجوی «لایک» و تأیید دیگران، هویت واقعی خود را فدای هویتی مصنوعی کند (عباسی و عنابستانی، ۱۳۹۶، ص ۱۰۸). بنابراین، نقش والدین در هدایت این فرآیند، حیاتی است.

۴- تأثیرات منفی بازی‌های رایانه‌ای

۴-۱. اعتیاد رفتاری و اختلال در عملکرد روزانه

اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای یکی از جدی‌ترین پیامدهای سوءاستفاده از فناوری در دوران نوجواری است که در سال‌های اخیر به‌دلیل گسترش دسترسی به اینترنت و دستگاه‌های هوشمند، ابعاد گسترده‌تری یافته است. در سال ۲۰۱۹، سازمان جهانی بهداشت برای نخستین بار، «اختلال بازی‌های ویدیویی» را در طبقه‌بندی بین‌المللی بیماری‌ها به‌عنوان یک اختلال روانی رسمی شناخت. این اختلال با سه معیار اصلی تعریف می‌شود: (۱) فقدان کنترل بر شروع، تکرار یا پایان بازی؛ (۲) اولویت‌دهی به بازی نسبت به سایر فعالیت‌های زندگی (مانند خواب، تحصیل، روابط خانوادگی و فعالیت‌های اجتماعی)؛ (۳) ادامه‌ی بازی عبات *bât* رغم عواقب منفی آشکار و پنهان (مرکز تحقیقات سلامت روان، ۱۴۰۲، ص ۲۲).

در ایران، مطالعات نشان می‌دهد که این پدیده به‌سرعت در حال گسترش است. گزارش مرکز تحقیقات سلامت روان (۱۴۰۲) حاکی از آن است که حدود ۱۲ درصد از نوجوانان شهری و ۸ درصد از نوجوانان روستایی در معرض این اختلال قرار دارند. این آمار در میان پسران نوجوان (۱۵ درصد) بیشتر از دختران (۹ درصد) است که نشان‌دهنده تفاوت جنسیتی در الگوهای مصرف بازی است. عوامل مؤثر بر این اعتیاد عبارتند از: دسترسی آسان به دستگاه‌های هوشمند، بی‌توجهی والدین، فرار از مشکلات عاطفی یا تحصیلی، و طراحی هوشمندانه‌ی بازی‌ها که با استفاده از سیستم‌های پاداش فوری (مثل سکه، سطح بالا رفتن، لایک)، مغز نوجوان را به دنبال تکرار وادار می‌کنند (واحدی و همکاران، ۱۳۸۷، ج ۱، ص ۸۵).

پاداش‌دهنده نمایی داده شود، بدون تأمل اخلاقی بی‌پایه‌های واقعی، می‌تواند به ابزاری برای ترویج فرهنگ خشونت تبدیل شود.

اما اگر با مسئولیت‌پذیری طراحی شود مثلاً با نمایش دردهای قربانیان بی‌پایه‌های رواری خشونت می‌تواند حتی به‌عنوان ابزاری برای آگاه‌بخشی عمل کند. این تفاوت ظریف، ریزمند همکاری آگاهانه والدین، مربیان و طراحان است.

۳-۴: تأثیر بر سلامت جسمی

استفاده طولانی‌مدت از رایانه بدون وقفه، منجر به سبک زندگی کم‌تحرک می‌شود. آمار سازمان بهداشت جهانی (۱۴۰۳) نشان می‌دهد که ۲۸ درصد از نوجوانان ایرانی دچار چاقی بی‌اضافه‌وزن هستند که یکی از عوامل اصلی آن، کاهش فعالیت بدنی به‌دلیل گذراندن ساعات طولانی در فضای مجازی است. این کم‌تحرکی، نه‌تنها خطر چاقی را افزایش می‌دهد، بلکه می‌تواند منجر به بیماری‌های مزمنی مانند دیابت نوع ۲ و فشار خون بالا در سنین پایین شود.

علاوه بر آن، تمرکز مداوم بر صفحه نمایش باعث «سندرم چشم خشک»، سردرد، درد گردن و اختلالات اسکلتی-عضلانی می‌شود. گلچین مهری (۱۳۸۱) هشدار می‌دهد که «تابش‌های ناشی از صفحه نمایش، به‌ویژه در کودکان و نوجوانان، می‌تواند بر سلامت چشم تأثیرات بلندمدتی داشته باشد» (گلچین مهری، ۱۳۸۱، ج ۱، ص ۳۹). همچنین، نشستن طولانی‌مدت در وضعیت نامناسب (مانند خمیده بی‌مچ دست خم‌شده)، می‌تواند منجر به انحنای ستون فقرات، دردهای مزمن کمر و اختلالات عصبی در دست شود.

یکی از عوارض کمتر دیده‌شده اما بسیار جدی، «اختلالات حرکتی تکراری» (RSI) است. نوجوانانی که ساعت‌ها با ماوس بی‌کیفیت بازی می‌کنند، ممکن است دچار التهاب تاندون‌ها، گرفتگی عضلات و حتی سندرم تونل کارپال شوند. این عوارض، در صورت بی‌توجهی، می‌توانند به‌صورت مزمن باقی بمانند و کیفیت زندگی فرد را در بزرگسالی تحت تأثیر قرار دهند.

همچنین، نور آبی صادرشده از صفحه نمایش، می‌تواند بر چرخه خواب تأثیر بگذارد. این نور، ترشح ملاتونین (هورمون خواب) را سرکوب کرده و منجر به بی‌خوابی بی‌خوابی سطحی می‌شود. نوجوانانی که قبل از خواب بازی می‌کنند، اغلب دچار خستگی روزانه، کاهش تمرکز و کاهش عملکرد تحصیلی می‌شوند. این اثرات، چرخه‌ای معیوب ایجاد می‌کنند: خواب کم → تمرکز کم → عملکرد ضعیف → فرار به بازی برای فراموشی مشکلات.

راهکارهای ساده‌ای می‌تواند از این عوارض جلوگیری کند :

- رعایت فاصله مناسب از صفحه نمایش (حداقل ۵۰ سانتی‌متر)

- استفاده از نور محیط مناسب (اجتناب از استفاده در تاریکی کامل)

- رعایت قانون ۲۰-۲۰-۲۰: هر ۲۰ دقیقه، ۲۰ ثانیه به چینی در فاصله ۲۰ فوتی (۶ متری) نگاه کنید

- محدود کردن زمان بازی به حداکثر ۲ ساعت در روز

- تشویق به فعالیت بدنی روزانه (حداقل ۶۰ دقیقه پیاده‌روی یا ورزش)

- عدم استفاده از دستگاه‌های هوشمند حداقل یک ساعت قبل از خواب

در نهایت، سلامت جسمی نوجوانان نه تنها مسئولیت خانواده، بلکه نیازمند همکاری مدارس و سیاست‌گذاران است. مدارس می‌توانند با برگزاری کارگاه‌های آموزشی درباره «سلامت دیجیتال» و سیاست‌گذاران با وضع قوانینی برای محدود کردن ساعت استفاده از دستگاه‌ها در مراکز عموم، نقش مؤثری ایفا کنند. بدون این همکاری، برنامه‌های جسمی استفاده بی‌رویی از بازی‌های رایانه‌ای، در بلندمدت به بار سنگینی بر سلامت جامعه تبدیلی خواهد شد.

5- تأثیرات منفی شبکه‌های اجتماعی

۵-۱ کاهش تعاملات حضوری

با جایگزینی پل‌رسانی متنی و تماس‌های ویدیویی به جای دیدارهای حضوری، نوجوانان مهارت‌های اجتماعی ضروری مانند خواندن حالات چهره، تن صدا و زبان بدن را از دست می‌دهند. این کاهش تعاملات واقعی، می‌تواند به «اضطراب اجتماعی» دامن بزند — بهری ترس از قضاوت دیگران در موقعیت‌های اجتماعی. خواجه‌پور (۱۳۹۹) گزارش می‌دهد که بسیاری از نوجوانان در مصاحبه‌ها اظهار داشتند: «در فضای مجازی راحت‌تر صحبت می‌کنم، چون می‌توانم پل‌م را پاک کنم، اما در درگیری واقعی اشتباه می‌کنم و دیگران می‌خندند» (خواجه‌پور، ۱۳۹۹، ص ۴۳).

این نگرش، نشان‌دهنده فرار از واقعیت است. نوجوانان به جای یادگیری مهارت‌های لازم برای برقراری ارتباط در دنیای واقعی، به فضای مجازی پناه می‌برند که در آن کنترل بیشتری بر واکنش‌های دیگران دارند. این وضعیت، در بلند مدت، می‌تواند منجر به انزوا و ناتوانی در تشکیل روابط عمیق شود. همچنین، تعاملات مجازی فاقد عناصر حسی مانند لمس، بو و حضور فیزیکی هستند که در شکل‌گیری اعتماد و صمیمیت نقش کلیدی دارند. بدون این عناصر، روابط نوجوانان سطحی و موقت می‌مانند و احساس تنهایی، حتی در میان جمع، تشدید می‌شود.

۵-۲ اضطراب و افسردگی

مقایسه‌ی اجتماعی یکی از خطرناک‌ترین برنامه‌های شبکه‌های اجتماعی است. نوجوانان به‌طور مداوم زندگی ایده‌آل دیگران — که اغلب ساختگی و فیلترشده است — را می‌بینند و خود را ناکافی، زشت یا ناموفق احساس می‌کنند. این احساس، به‌ویژه در دختران نوجوان، می‌تواند منجر به افسردگی، اختلالات خوردن و حتی افکار خودکشی شود. گزارش مرکز تحقیقات سلامت روان (۱۴۰۲) نشان می‌دهد که نوجوانانی که بیش از ۳ ساعت در روز در شبکه‌های اجتماعی فعالیت دارند، ۲.۳ برابر بیشتر در معرض افسردگی هستند (مرکز تحقیقات سلامت روان، ۱۴۰۲، ص ۱۸).

این پدیده به‌دلیل «فرهنگ لایک» تشدید می‌شود؛ بهری ارزش‌گذاری بر اساس تعداد لایک و دنبال‌کننده. نوجوانان به جای تمرکز بر ارزش‌های درونی، خود را با معیارهای بیرونی سنجیده و در صورت عدم موفقیت در جذب توجه، اعتمادبه‌نفس خود را از دست می‌دهند. این چرخه، می‌تواند به «خودشیفتگی منفی» منجر شود — بهری نگاه‌ی تحقیرآمیزی به خود که ریشه در مقایسه‌های ناعادلانه دارد.

۵-۳ مشکلات هویتی و خودشیفتگی

در فضای مجازی، نوجوان می‌تواند هویتی کاملاً متفاوت از واقعیت خود ایجاد کند. اگرچه این امر در ابتدا بخشی از فرآیند طبیعی کشف هویت است، اما در صورت عدم هدایت، می‌تواند به «شکاف هویتی» منجر شود — بحری ناتوانی در یکپارچه‌سازی «خود دیجیتال» و «خود واقعی». این وضعیت، به‌ویژه در دورانی که نوجوان در جست‌وجوی پاسخ به سؤال «من کیستم؟» است، می‌تواند بحران‌های هویتی عمیقی ایجاد کند (حجری لقب، ۱۴۰۰، ص ۹۲).

نوجوان ممکن است در فضای مجازی، خود را به‌عنوان فردی محبوب، موفق و جذاب نشان دهد، اما در دنیای واقعی، با احساس ناکافی‌بودن مواجه شود. این دوگانگی، می‌تواند منجر به اضطراب، افسردگی و حتی رفتارهای پرخطر شود. همچنین، برخی نوجوانان برای جذب توجه، به افراط در انتشار محتوای شخصی‌لی حتی رفتارهای خطرناک (مانند چالش‌های خطرناک) روی می‌آورند که پیامدهای جاری و اجتماعی جدی دارد.

۶- نقش والدین و رسانه‌های آموزشی در کاهش آسیب‌ها

۶-۱. نظارت فعال والدین: فراتر از ممنوعیت

بسرگیری از والدین با ممنوعیت کامل استفاده از فناوری، به‌جای کاهش آسیب، باعث ایجاد فضای پنهانی و فرار از کنترل می‌شوند. راهکار مؤثر، «نظارت فعال» است؛ بحری شناخت محتوای مصرفی فرزند، گفت‌وگوی منظم درباره تجربه‌لی تجربیات دیجیتال و همراهی در انتخاب بازی‌ها و شبکه‌های مناسب. والدین باید بدانند که هدف، حذف فناوری نیست، بلکه هدایت آن است.

برای مثال، والدین می‌توانند هفته‌ای یک‌بار با فرزند خود بازگفت‌وگویی پروفا‌لی‌های او را با هم بررسی کنند. این همراهی، نه‌تنها اعتماد متقابل را افزایش می‌دهد، بلکه فرصتی برای آموزش انتقادی‌نگری فراهم می‌کند. همچنین، تعیین «زمان‌های بدون صفحه‌نمایش» (مانند شام خانوادگی‌لی قبل از خواب) می‌تواند به بازگشت تعاملات حضوری کمک کند.

۶-۲. آموزش رسانه‌لی در مدارس: ضرورت اجتناب‌ناپذیری

نظام‌های آموزشی فعلی عمدتاً بر مهارت‌های سنتی متمرکزند و از آموزش «هوش دیجیتال» غافل‌اند. در حالی که نوجوانان امروز در دریایی زندگی می‌کنند که در آن سواد رسانه‌ای به‌اندازه‌لی سواد خواندن و نوشتن ضروری است. مدارس باید دروسری با عنوان «ادبیات فضای مجازی»‌لی «روانشناسی دیجیتال» در برنامه‌های درسی قرار دهند.

این دروس باید به نوجوانان بیاموزند که چگونه :

-محتوای دروغین را شناسایی کنند،

-از قلدری سایبری محافظت کنند،

-هویتی دیجیتال سالم بسازند،

-و زمان خود را در فضای مجازی مدیریت کنند .

عباسی و عنابستاری (۱۳۹۶) پیشنهاد می‌دهند که «آموزش رسانه‌ای بایع از دوران ابتدایی آغاز شود، نه زمانی که نوجوان قبلاً در گهی اعتیاد شده است» (عباسی و عنابستاری، ۱۳۹۶، ص ۱۴۸).

۳-۶ مسئولیت طراحان و سیاست‌گذاران

فرا تر از خانواده و مدرسه، طراحان بازی و شبکه‌های اجتماعی رهن مسئولیت اخلاقی دارند. آن‌ها بایع بازی‌هایی طراحی کنند که علاوه بر سرگرمی، محتوای آموزشی و اخلاقی داشته باشند. همچنین، شبکه‌های اجتماعی بایع سیستم‌هایی برای شناسایی و جلوگیری از محتوای آسیب‌زا و قلدری سایبری ایجاد کنند. سیاست‌گذاران رهن بایع قوانینی برای نظارت بر محتوای عرضه‌شده به نوجوانان وضع کنند — مانند سیستم‌های رده‌بندی سری موثر و الزام به وجود هشدارهای سلامت در بازی‌ها .

در نهایت، تربیت نوجوان در عصر دیجیتال، رکن‌مند همکاری سه‌جانبه‌ی خانواده، مدرسه و جامعه است. بدون این همکاری، فناوری‌های دیجیتال که می‌توانند ابزاری برای رشد باشند، به تهدیدی برای سلامت روان و اجتماعی نوجوانان تبدیل می‌شوند .

فهرست منابع

عباسی، مریم؛ عنابستاری، طیبه؛ «کودک و نوجوان، بازی‌های رایانه‌ای، فرصت‌ها و تهدیدها»؛ جلد ۱، چاپ اول، تهران: انتشارات دانشگاه تربیت معلم، ۱۳۹۶.

حیدری لقب، ابراهیم؛ «بررسی بازی‌های رایانه‌ای در تعلیم و تربیت کودکان و نوجوانان»؛ مجله پژوهش‌های تربیتی، شماره ۴۵، ۱۴۰۰.

خواججه‌پور، فروغ؛ «تاثیر بازی‌های رایانه‌ای بر رفتار و روابط اجتماعی نوجوانان»؛ فصلنامه مطالعات جواهری، شماره ۲۸، ۱۳۹۹.

سلاح‌شور، محمد؛ «آثار منفی بازی‌های رایانه‌ای بر رشد کودک»؛ جلد ۱، چاپ دوم، تهران: انتشارات علمی، ۱۳۷۵.

گلچین مهری، علی؛ «بازی‌های رایانه‌ای و سلامت نوجوان»؛ جلد ۱، چاپ اول، تهران: انتشارات بهداشت، ۱۳۸۱.

محمدلین، مریم؛ ناظمی، معصومه؛ حیدری لقب، ابراهیم؛ «بررسی بازی‌های رایانه‌ای در تعلیم و تربیت کودکان و نوجوانان»؛ مجله علوم تربیتی، شماره ۶۲، ۱۴۰۰.

مرکز تحقیقات سلامت روان؛ «گزارش ملی سلامت روان نوجوانان ایران»؛ جلد ۱، چاپ اول، تهران: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۴۰۲.

وزارت بهزیستی و تأمین اجتماعی؛ «آمار ملی سلامت و سبک زندگی نوجوانان»؛ جلد ۱، چاپ اول، تهران: مرکز آمار ایران، ۱۴۰۳.

واحدی، رضا؛ محمدی، حسین؛ کریمی، زهرا؛ «تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر رشد شناختی کودکان»؛ مجله روان‌شناسی کاربردی، شماره ۱۸، ۱۳۸۷.

هیلگارد، ارنست؛ اتکینسون، ریچارد؛ «روان‌شناسی عمومی»؛ ترجمه محمدصادق ریگویی؛ جلد ۲، چاپ پنجم، تهران: انتشارات رشد، ۱۳۷۷.