

شبکه های اجتماعی و آسیب های آن بر کودکان

زهرا رودگر^۱

چکیده

با گسترش فناوری های ارتباطی، شبکه های اجتماعی به بخش جدایی ناپذیر زندگی کودکان و نوجوانان تبدیل شده اند. با وجود فرصت های آموزشی و اجتماعی، این فضاها می توانند تهدیداتی در ابعاد روان شناختی، اجتماعی و جسمانی به همراه داشته باشند و زمینه سوءاستفاده های اینترنتی را نیز فراهم کنند. این مقاله با هدف بررسی جامع آسیب های ناشی از حضور کودکان در شبکه های اجتماعی، به شناسایی عوامل مؤثر در تشدید این آسیب ها پرداخته و راهکارهای کاهش آن ها را ارائه می دهد. یافته ها نشان می دهد نقش والدین در نظارت آگاهانه و آموزش سواد دیجیتال، همکاری مدارس در تقویت مهارت های انتقادی و تاب آوری روانی، و حمایت سیاست گذاران از طریق قوانین و تولید محتوای سالم، در ایجاد محیطی ایمن تر نقشی اساسی دارد و همکاری سه نهاد خانواده، نظام آموزشی و سیاست گذاران می تواند بستری پایدار و امن تر را برای حضور کودکان در فضای مجازی فراهم نماید.

واژه های کلیدی: شبکه های اجتماعی، کودکان، آسیب های روانی، سواد رسانه ای، سوءاستفاده اینترنتی، پیشگیری، والدین، فضای مجازی.

^۱ طلبه سطح دو مدرسه علمیه صدیقه طاهره (س) نوشهر

در دهه‌های اخیر، با پیشرفت‌های چشمگیر در حوزه فناوری اطلاعات و ارتباطات، اینترنت و به تبع آن شبکه‌های اجتماعی به سرعت در زندگی بشر نفوذ کرده‌اند. این تحولات، سبک زندگی، تعاملات اجتماعی و حتی فرآیندهای آموزشی و تربیتی را دستخوش تغییرات بنیادین کرده‌اند. کودکان و نوجوانان، به دلیل کنجکاوی طبیعی، آسیب‌پذیری بالاتر و دسترسی آسان به ابزارهای دیجیتال، بیش از سایر گروه‌های سنی در معرض تأثیرات این فضاها قرار دارند.

فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی، با وجود مزایای فراوانی مانند دسترسی سریع به اطلاعات، تسهیل ارتباطات و ارائه فرصت‌های آموزشی و سرگرمی، مجموعه‌ای از چالش‌ها و آسیب‌های جدی را نیز به همراه دارند. این آسیب‌ها می‌توانند ابعاد مختلف زندگی کودکان، از جمله سلامت روان‌شناختی، روابط اجتماعی و حتی سلامت جسمانی آنها را تحت تأثیر قرار دهند.

دوران کودکی و نوجوانی، مرحله‌ای حساس در شکل‌گیری هویت، ارزش‌ها و نگرش‌های فردی است و به شدت از محیط و رسانه‌ها تأثیر می‌پذیرد. با توجه به اینکه کودکان و نوجوانان بخش قابل توجهی از کاربران اینترنت و شبکه‌های اجتماعی را تشکیل می‌دهند و زمان قابل توجهی را در این فضاها سپری می‌کنند، بررسی دقیق آسیب‌های ناشی از این پدیده اهمیت ویژه‌ای دارد.

این مقاله با هدف شناسایی و تحلیل آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی بر کودکان، بررسی عوامل مؤثر در تشدید این آسیب‌ها و ارائه راهکارهای عملی برای کاهش خطرات، گامی در جهت آگاهی‌بخشی به والدین، مربیان و سیاست‌گذاران برداشته است. هدف نهایی، فراهم آوردن محیطی امن‌تر و سالم‌تر برای حضور نسل آینده در دنیای دیجیتال است.

۱. مفاهیم‌شناسی شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی

فضای مجازی، فضایی است که فعالیت‌های متنوعی مانند اطلاع‌رسانی، ارتباطات و ارائه خدمات، از طریق سازوکارهای الکترونیکی و مجازی در آن انجام می‌شود. این فضا مستقل از دنیای واقعی نیست؛ بلکه با تأثیرپذیری از آن شکل گرفته و خود نیز می‌تواند بر دنیای واقعی اثرگذار باشد (لطیفی، ۱۴۰۱: ۸۲). فضای مجازی شامل ابزارهای مختلفی مانند اینترنت، تلفن همراه، تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای است که هر یک، با وجود کارایی‌های مثبت، می‌توانند تأثیرات مخربی نیز بر جامعه و افراد داشته باشند (لطیفی، ۱۴۰۱).

شبکه‌های اجتماعی، به عنوان زیرمجموعه‌ای از فضای مجازی، پلتفرم‌هایی هستند که امکان برقراری ارتباط دوسویه، تبادل اطلاعات و تولید محتوای کاربرمحور را فراهم می‌آورند. این شبکه‌ها افراد را قادر می‌سازند تا با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، اطلاعات و پیام‌ها، تصاویر و ویدئوهای خود را به اشتراک بگذارند و در گروه‌های مختلف عضو شوند.

قدمت شبکه‌های اجتماعی به اندازه حضور انسان روی کره زمین است، اما مطالعه علمی و نظام‌مند در این حوزه از سال ۱۹۵۴ آغاز شد، زمانی که جان بارنز در حوزه انسان‌شناسی اجتماعی فعالیت می‌کرد (کفشدار طوسی، ۱۴۰۲: ۱۲۰).

فلسفه وجودی شبکه‌های اجتماعی، پیوند و تشکیل گروه‌های اجتماعی بر محور اشتراکات فکری، اقتصادی و سیاسی است (دهقان، ۱۴۰۱). این شبکه‌ها تعاملات دوسویه را فراهم می‌کنند و به کاربران اجازه می‌دهند تا بخش قابل توجهی از وقت خود را در این فضا سپری کنند. ویژگی‌هایی مانند مجازی بودن، تعاملی بودن و قابلیت بازسازی، شبکه‌های اجتماعی را از سایر ابزارهای ارتباطی متمایز می‌کند و تعامل در آنها آسان‌تر شده است؛ کاربران می‌توانند با سرعت و سهولت بیشتری به تبادل اطلاعات بپردازند (دهقان، ۱۴۰۱).

سهولت دسترسی و تعامل، همراه با جذابیت‌های بصری و محتوایی، باعث شده است که شبکه‌های اجتماعی به سرعت در میان کاربران، به ویژه نسل جوان، محبوبیت یابند. با این حال، همان‌طور که

(دهقان، ۱۴۰۱) اشاره می‌کند، این ابزارهای ارتباطی با وجود کارکردهای مثبت، می‌توانند مشکلات و آسیب‌هایی نیز به همراه داشته باشند.

بنابراین، تبیین دقیق مفاهیم «شبکه اجتماعی» و «فضای مجازی» و شناسایی ساختار خطرات مرتبط با آن، پیش‌نیاز ضروری برای تحلیل علمی آسیب‌های وارد بر کودکان و تدوین راهکارهای پیشگیرانه مؤثر به شمار می‌آید.

۲. اهمیت و جایگاه کودکان در جامعه دیجیتال

کودکان و نوجوانان، به‌عنوان آینده‌سازان هر جامعه، همواره از جایگاه ویژه‌ای برخوردار بوده‌اند. در عصر دیجیتال، این جایگاه اهمیت مضاعفی یافته است؛ زیرا آنان نه تنها مصرف‌کنندگان اصلی فناوری‌های نوین هستند، بلکه به‌سرعت در حال تبدیل شدن به شهروندان بومی فضای مجازی‌اند. با این حال، همین حضور پررنگ، آن‌ها را در معرض آسیب‌پذیری‌های خاصی قرار می‌دهد که نیازمند توجه و مدیریت دقیق است.

آسیب‌پذیری کودکان و نوجوانان ناشی از عواملی چون بی‌تجربگی، کنجکاوی زیاد، هیجانی بودن و تنهایی است؛ ویژگی‌هایی که آن‌ها را به اهداف آسانی برای مجرمان سایبری تبدیل می‌کند. از آنجا که حذف فناوری و اینترنت از زندگی امروزی ممکن نیست، آموزش صحیح استفاده از این ابزارها برای رشد و پیشرفت، ضرورتی انکارناپذیر است.

نحوه و میزان استفاده از فضای مجازی، نقشی تعیین‌کننده در آثار مثبت یا منفی آن دارد. استفاده طولانی‌مدت از رایانه و ابزارهای دیجیتال می‌تواند به افت تحصیلی، ضعف روابط اجتماعی و کاهش مشارکت در فعالیت‌های روزمره منجر شود. همچنین، بهره‌گیری کنترل‌نشده از این فناوری‌ها پیامدهای جسمی و روانی متعددی همچون افزایش وزن، گوشه‌گیری، انزوا و غمگینی در پی دارد. بازی‌های خشن رایانه‌ای نیز می‌توانند رفتارهای پرخاشگرانه و مشکلات رفتاری را در کودکان تشدید کنند.

نوجوانان به دلیل ویژگی‌های سنی خاص خود، یعنی قرار داشتن در مرحله‌ای میان کودکی و بزرگسالی، با چالش‌های هویتی و روانی متعددی مواجه‌اند. این دوره با طوفانی از غرایز و تناقضات همراه است و سردرگمی زیادی برای آنان ایجاد می‌کند (لطیفی، ۱۴۰۱: ۸۲). جذابیت‌های فضای

مجازی، این گروه سنی را بیش از دیگران به خود جذب می‌کند و همین امر، ضرورت نظارت و هدایت والدین را دوچندان می‌سازد.

شبکه‌های اجتماعی نیز با ایجاد فرصت‌های ارتباطی جدید، الگوهای فکری، هیجانی و تعاملات اجتماعی نوجوانان را دگرگون می‌کنند. این تغییرات، اگر مدیریت نشوند، می‌توانند بستر بروز مشکلاتی مانند اضطراب، افسردگی، کاهش تمرکز و رفتارهای اعتیادگونه شوند. افزون بر این، تهدیدهایی چون آزار سایبری، دسترسی به محتوای نامناسب و انواع سوءاستفاده، به‌ویژه در شرایط ضعف آموزش سواد رسانه‌ای و نبود نظارت مؤثر خانواده و مدرسه، آسیب‌پذیری کودکان را افزایش می‌دهند.

ازاین‌رو، درک جایگاه کودکان در جامعه دیجیتال - به‌عنوان مصرف‌کنندگانی فعال اما درعین‌حال آسیب‌پذیر - ضرورتی بنیادین است. این شناخت باید مبنای طراحی سیاست‌ها و برنامه‌های حمایتی در سطوح خانواده، مدرسه و نهادهای فرهنگی و حکومتی قرار گیرد. تنها با چنین رویکردی می‌توان ظرفیت‌های فضای مجازی را در خدمت رشد و شکوفایی کودکان به‌کار گرفت و هم‌زمان خطرات آن را به حداقل رساند. در غیر این صورت، این فضا که بالقوه می‌تواند سکوی ارتقاء توانمندی‌ها باشد، ممکن است به بستری برای بروز آسیب‌های روانی، اجتماعی و تحصیلی بدل شود. بر این اساس، همکاری هماهنگ میان نهادهای علمی، آموزشی و قانون‌گذار همراه با آگاهی‌بخشی عمومی، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر برای تضمین سلامت و امنیت نسل آینده در عصر دیجیتال است.

۳. انواع آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی بر کودکان

با وجود مزایای گسترده شبکه‌های اجتماعی در حوزه‌های آموزش، سرگرمی و ارتباطات، این فضا می‌تواند آسیب‌های متعددی را به کودکان و نوجوانان وارد کند. این آسیب‌ها ابعاد روان‌شناختی، اجتماعی، جسمی، اخلاقی، امنیتی و تحصیلی را دربر می‌گیرند.

۳.۱. آسیب‌های روان‌شناختی و عاطفی

استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی به بروز اختلالات روانی مانند افسردگی، اضطراب و کاهش عزت‌نفس منجر می‌شود. مقایسه مداوم با تصاویر غیرواقعی و ایده‌آل، احساس ناکافی بودن و نارضایتی

۵,۳. نظارت و حمایت خانواده

خانواده مهم‌ترین خط دفاعی در برابر آسیب‌های فضای مجازی است. اقدامات کلیدی عبارتند از:

▪ طرح رسانه‌ای خانوادگی

تعیین قوانین مشخص درباره زمان استفاده، نوع محتوای مجاز و نحوه برخورد با محتوای نامناسب، با مشارکت کودک.

▪ مناطق و زمان‌های بدون تکنولوژی

اختصاص بخش‌هایی از روز یا مکان‌هایی در خانه (مانند میز غذا یا اتاق خواب) برای زمان بدون موبایل و تبلت، به منظور تقویت روابط خانوادگی و بهبود کیفیت خواب.

▪ الگو بودن والدین

نمایش رفتار مسئولانه و متعادل در استفاده از شبکه‌های اجتماعی توسط والدین، از جمله محدود کردن زمان استفاده و پرهیز از انتشار بی‌مورد اطلاعات شخصی.

▪ گفت‌وگوی مستمر و پاسخگویی به ابهامات

ایجاد فضایی امن برای صحبت درباره تجربه‌های آنلاین، خطرات احتمالی و تشویق کودک به گزارش مشکلات یا آزارهای مجازی. والدین باید مرجع اصلی اطلاعات باشند تا کودکان برای یافتن پاسخ به منابع نامعتبر مراجعه نکنند.

▪ آموزش و آگاهی‌بخشی

در آموزش مهارت‌های دیجیتال و نحوه استفاده ایمن از فضای مجازی می‌بایست موارد عدم ترتیب ملاقات با آشنایان آنلاین و عدم پاسخ به پیام‌های تهدیدآمیز را رعایت نمود.

▪ استفاده از نرم‌افزارهای امنیتی

نصب و استفاده از نرم افزارهای محافظ برای محدود کردن دسترسی کودک به وبسایت های نامناسب و جلوگیری از اشتراک گذاری اطلاعات شخصی (خبرگزاری صدا و سیما، اقدامات مهم امنیتی کاربران اندروید، آذر ۱۴۰۲).

▪ محدودیت های زمانی و محتوایی

۵,۴. نقش مدارس و نهادهای آموزشی

- برگزاری کارگاه های آموزشی و دوره های سواد رسانه ای
- همکاری با والدین برای همسویی روش های نظارت
- تربیت معلمان آشنا با اصول ایمنی فضای مجازی
- ارائه خدمات مشاوره و حمایت روان شناختی به کودکانی که آسیب دیده اند

۵,۵. سیاست گذاری و مقررات

- وضع قوانین حمایتی: تعیین سن حداقلی برای عضویت در شبکه های اجتماعی، مقابله با سوءاستفاده های آنلاین و زورگویی اینترنتی
- فیلترینگ هوشمند و محتوای سالم: جلوگیری از دسترسی کودکان به محتوای نامناسب و حمایت از تولید محتوای سالم
- نظارت و اجرای مؤثر قوانین: برخورد جدی با تخلفات
- همکاری بین المللی: تبادل تجربیات و مقابله با جرایم سایبری فرامرزی

۵,۶. پرورش مهارت های فردی و اجتماعی

آموزش مهارت هایی از جمله مدیریت استرس، افزایش اعتماد به نفس، توان «نه گفتن» به فشار همسالان و مهارت حل مسئله، کودکان را در برابر وسوسه ها و تهدیدات فضای مجازی مقاوم تر می کند.

۵,۷. همکاری در سطح جامعه

تشکیل گروه‌های همیار میان خانواده‌ها، همکاری انجمن‌های اولیا و مربیان، برگزاری گردهمایی‌های عمومی سواد رسانه‌ای و استفاده از ظرفیت رسانه‌های ملی و محلی، فضای ایمن‌تری برای رشد و فعالیت کودکان ایجاد می‌کند.

جمع‌بندی و پیشنهادها

بررسی ما نشان داد که شبکه‌های اجتماعی، با وجود فرصت‌های ارزشمند برای یادگیری، سرگرمی و برقراری ارتباط، تهدیدات و آسیب‌هایی جدی برای کودکان به همراه دارند. این آسیب‌ها تنها به بُعد روانی محدود نمی‌شوند؛ بلکه جنبه‌های جسمانی، اجتماعی و تحصیلی آنان را نیز تحت‌تأثیر قرار می‌دهند. اختلالات خواب، کاهش تمرکز و افت عملکرد درسی، کم‌حرکی و پیامدهای جسمی ناشی از آن، کاهش مهارت‌های ارتباطی و خطرهای همچون زورگویی و آزار سایبری، تنها بخشی از این پیامدهاست. مجموعه این چالش‌ها در شرایطی تشدید می‌شود که کودکان بدون نظارت آگاهانه والدین، آموزش کافی در مدارس یا قوانین حمایتی مناسب در سطح کلان، به این فضا دسترسی پیدا کنند.

یافته‌ها به روشنی نشان می‌دهند که نقش خانواده در این میان کلیدی است. نظارت فعال، گفت‌وگوی مستمر با فرزندان، طراحی برنامه‌های رسانه‌ای خانوادگی و بهره‌گیری از ابزارهای کنترلی می‌تواند همچون یک سپر حمایتی عمل کند و اثرات منفی را به میزان زیادی کاهش دهد. مدارس نیز با آموزش مهارت‌های سواد دیجیتال، تقویت تاب‌آوری روانی و پرورش نگاه انتقادی، کودکان را برای مواجهه مسئولانه و ایمن با فضای مجازی آماده می‌سازند. در سطح کلان، سیاست‌گذاران و قانون‌گذاران باید با تدوین مقررات شفاف در زمینه سن قانونی استفاده از شبکه‌های اجتماعی، تقویت قوانین مربوط به حفظ حریم خصوصی کودکان و ایجاد سازوکارهای گزارش‌دهی و حذف محتوای مضر، محیطی ایمن‌تر برای نسل‌های جوان فراهم کنند.

پیشنهادهایی که از دل این پژوهش برمی‌آید، در واقع نقشه راهی برای اقدام در سطوح مختلف است. نخست، لازم است آموزش مستمر والدین از طریق کارگاه‌ها و دوره‌های آگاهی‌بخش تقویت شود تا آنها همگام با تغییرات سریع فناوری، توانایی هدایت و حمایت از فرزندان‌شان را داشته باشند. دوم، آموزش رسمی باید به‌طور جدی سواد رسانه‌ای و مهارت‌های تفکر انتقادی را از سنین پایین دربر گیرد تا کودکان بتوانند در برابر محتواهای گمراه‌کننده یا آسیب‌زا مقاومت کنند. سوم، توسعه ابزارهای

بومی نظارتی و محتوای سالم و جذاب، به‌ویژه محتوای آموزشی و فرهنگی متناسب با گروه‌های سنی مختلف، باید در دستور کار قرار گیرد. همچنین ایجاد خطوط مشاوره روان‌شناختی و حقوقی، چه به صورت تلفنی و چه آنلاین، می‌تواند پناهگاه امنی برای خانواده‌ها و کودکان در شرایط بحرانی باشد. در کنار این اقدامات، انجام پژوهش‌های کاربردی و طولانی‌مدت درباره پیامدهای شبکه‌های اجتماعی و اثربخشی راهکارهای مداخله‌ای، همچنان ضرورتی انکارناپذیر است.

در نهایت، می‌توان گفت که مدیریت حضور کودکان در فضای مجازی نیازمند یک رویکرد جامع، مشارکتی و پیشگیرانه است؛ رویکردی که خانواده‌ها، مدارس، دولت و جامعه هر یک در آن نقش فعال و هماهنگ داشته باشند. تنها در چنین صورتی می‌توان امیدوار بود که کودکان ما در عصر دیجیتال نه تنها از آسیب‌ها مصون بمانند، بلکه از فرصت‌های این فضا برای رشد، یادگیری و شکوفایی فردی و اجتماعی بیشترین بهره را ببرند.

منابع:

- ایمنی، محمد امین؛ نقش شبکه‌های اجتماعی در رشد و تربیت کودکان و نوجوانان؛ حوزه مطالعات اجتماعی، دوره ۴، شماره ۱ (بهار ۱۴۰۲)، صص. ۱۷۰-۱۶۶.
- جاری، سکینه؛ بلیاد، محمدرضا؛ روان‌شناسی فضای مجازی (فرصت یا تهدید)، چاپ دوم، ۱۳۹۹، بهنام قلم.
- حیدری، هانیه؛ حیدری، مریم؛ سواد رسانه‌ای و فضای مجازی، مشهد، رنگین کتاب، ۱۴۰۲.
- دهقان منشادی، منصور و دیگران؛ پیامدهای فضای مجازی برای کودکان و نقش خانواده در پیشگیری از آسیب‌ها؛ اولین همایش ملی روان‌شناسی خانواده و کودک، ۱۴۰۱.
- زهره‌وند، محمد؛ یعقوب‌نژاد، محمدسینا؛ آسیب‌های فضای مجازی بر کودکان و نوجوانان (راهنمای عملی والدین و بررسی فرصت‌ها و تهدیدها)، ۱۴۰۱، ناک.
- غمامی، سید محمد مهدی؛ علی پور، محمدرضا؛ نقش شبکه‌های اجتماعی در تضييع حقوق کودکان؛ فصلنامه حقوق و فناوری اطلاعات، ۱۳۹۹، دوره ۱، شماره ۱.
- فتحی، کبری؛ اعتیاد روانی دانش‌آموزان به اینترنت و فضای مجازی، ۱۴۰۰، فرزندگان دانشگاه.
- فرج دنیوی، سارا؛ پیش‌بینی مشکلات رفتاری کودکان بر اساس استفاده آسیب‌زای مادران از شبکه‌های اجتماعی مجازی؛ فناوری و دانش‌پژوهی در تعلیم و تربیت، دوره ۱، شماره ۲ (تابستان ۱۴۰۰)، صص. ۲۷-۳۳.
- کفشدار طوسی، ابراهیم؛ کفشدار طوسی، احسان؛ سواد رسانه‌ای و فضای مجازی، مشهد، رنگین کتاب، ۱۴۰۲.
- لطیفی، روح‌انگیز؛ سنگ‌سفیدی، مریم؛ «بررسی آثار مخرب فضای مجازی بر نوجوانان و نقش مدیریتی والدین»؛ حوزه مطالعات اجتماعی، دوره ۳، شماره ۲ (تابستان ۱۴۰۱)، صص. ۸۹-۸۱.
- نوروزی، زهرا؛ روشن‌چسلی، رسول؛ فراهانی، حجت‌اله؛ پیش‌بینی مشکلات رفتاری کودکان ۳-۵ ساله براساس تداخل فناوری و استفاده آسیب‌زای مادران از اینترنت؛ رویش روان‌شناسی، دوره ۹، شماره ۱۱ (بهار ۱۳۹۹)، صص. ۹۷-۸۷.
- پایگاه اینترنتی خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران؛ <https://www.irna.ir>.
- پایگاه اینترنتی خبرگزاری صدا و سیما؛ <https://www.iribnews.ir>.