

راه کارهای پرورش خود مراقبتی در نوجوانان در فضای مجازی

زهرا رضایی*

چکیده

در عصر دیجیتال، فضای مجازی به بخش جدایی ناپذیری از زندگی نوجوانان تبدیل شده است و این امر نیازمند توجه ویژه به خودمراقبتی در این حوزه است. خودمراقبتی به معنای توانایی مدیریت سلامت جسمی و روانی است. هدف از این تحقیق که برگرفته از کنکاش در مقالات، اینترنت، کتب علمی و دینی بوده، ارائه راهکارهایی برای تقلیل مضرات فضای مجازی و پرورش خودمراقبتی برای کنترل استفاده بیمارگونه از این فضا برای نوجوانان می پردازد و راهکارهایی را برای مدیریت بهینه استفاده از فضای مجازی ارائه می دهد. راهکارهای پیشنهادی شامل آموزش مهارت های دیجیتال و مدیریت زمان، ترویج فعالیت های غیرمجازی نظیر ورزش و تعاملات اجتماعی، تقویت مهارت های اجتماعی از طریق آموزش و تأکید بر آموزه های دینی. با اجرای این راهکارها، می توان به نوجوانان کمک کرد تا به طور مؤثری با چالش های فضای مجازی برخورد کرده و سلامت روان و عاطفی خود را حفظ کنند.

هدف این است که نوجوانان بتوانند با استفاده از این مهارت ها به طور هوشمندانه و مسئولانه از امکانات فضای مجازی بهره برداری کنند و در عین حال از چالش های آن نیز به خوبی عبور کنند.

کلیدواژه: خودمراقبتی، نوجوانان، فضای مجازی، مدیریت زمان، مهارت های دیجیتال

* سطح دو حوزه الزهرا زنجان، کد طلبگی: ۹۹۱۲۰۲۵۸۳۸

مقدمه

استفاده از فناوری و تکنولوژی های نوین یکی از جلوه های آشکار دنیای مدرن است. اینترنت نیز به منزله یکی از ابعاد نوپای این فناوری های جدید جهان معاصر، نقش بسزایی در تغییر و تحول زندگی افراد جامعه دارد. با توجه به سرعت روزافزون تکنولوژی های دیجیتال و نفوذ فضای مجازی^۱ در زندگی انسان ها، فرصت مقاومت جوامع در مقابل پدیده های جدید از بین رفته است و همه ی جوامع در مدت کوتاهی در مسیر جریان قرار گرفته و آن را می پذیرند و این همان روند جهانی شدن است که اجتناب ناپذیر به نظر می رسد. همزمان با دسترسی روزافزون و گسترده افراد به اینترنت، شاهد نوع جدیدی از اعتیاد به اینترنت هستیم که معضل روبه رشد عصر اطلاعات است.

این مقاله به بررسی راهکارهای مؤثر برای پرورش خودمراقبتی در نوجوانان در فضای مجازی می پردازد و با بررسی مقالات متعدد سعی در ارائه مقاله جامع تر کردیم تا به معایب و مزایای بیشتری از موضوع ذکر شده بپردازیم.

در ابتدا، تأثیرات مثبت و منفی فضای مجازی بر نوجوانان تحلیل می شود و سپس راهکارهایی برای کاهش مضرات آن ارائه می شود. از جمله این راهکارها می توان به آموزش مهارت های دیجیتال، مدیریت زمان، حفاظت از حریم خصوصی و تقویت ارتباطات خانوادگی اشاره کرد. همچنین، تأکید بر فعالیت های غیرمجازی مانند ورزش و تعاملات اجتماعی به عنوان روشی برای حفظ سلامت روان و عاطفی نوجوانان نیز در این مقاله مورد بررسی قرار می گیرد.

هدف از این تحقیق، ارائه پیشنهادات عملی و کاربردی برای نوجوانان و والدین به منظور مدیریت هوشمندانه استفاده از فضای مجازی و تقویت خودمراقبتی است. با

اجرای این راهکارها، می‌توان به نوجوانان کمک کرد تا به‌طور مؤثری با چالش‌های فضای مجازی مقابله کرده و سلامت روان و عاطفی خود را حفظ کنند. این مقاله با استناد به منابع علمی و دینی، به اهمیت خودمراقبتی و روش‌های آن در دنیای دیجیتال پرداخته و تلاش دارد تا نسل جوان را به استفاده هوشمندانه و مسئولانه از امکانات فضای مجازی ترغیب کند.

تأثیر فضای مجازی بر کودکان و نوجوانان

حضور پررنگ کودکان و نوجوانان در جهان فناوری و دسترسی به جریان عظیم اطلاعات و ارتباطات دارای کارکردهای مثبت و منفی بسیاری است. از این رو بخشی از تهدیدات و خطرات احتمالی است که نوجوانان در این فضا با آن مواجه هستند و اما آنچه در این مجال به آن پرداخته خواهد شد:

الف) تأثیرات مثبت فضای مجازی:

* فرصت‌های یادگیری آنلاین

- آموزش مجازی: فضای مجازی به نوجوانان این امکان را می‌دهد که به منابع آموزشی معتبر دسترسی پیدا کنند. وبسایت‌هایی مانند مکتب‌خونه^۱ و رسانه‌های دینی، دوره‌های آموزشی و محتوای دینی را ارائه می‌دهند که نوجوانان می‌توانند از آن‌ها بهره‌برداری کنند. این نوع یادگیری می‌تواند به تقویت دانش دینی و علمی آن‌ها کمک کند.^۲ همچنین، فضای مجازی به نوجوانان این امکان را می‌دهد که به منابع

^۱ یک وبسایت آموزشی رایگان که منابع آموزشی در زمینه‌های مختلف را فراهم می‌کند.

^۲ آیت‌الله مکارم شیرازی. (1398). اهمیت منابع دینی در آموزش نوجوانان. قم: انتشارات مکارم.

آموزشی متنوعی از جمله ویدیوهای آموزشی، مقالات، کتاب‌ها و دوره‌های آنلاین دسترسی پیدا کنند. این منابع به آن‌ها کمک می‌کند تا در زمینه‌های مختلف از جمله علوم، ریاضیات، زبان‌آموزی، هنر و مهارت‌های فنی آموزش ببینند. به عنوان مثال، پلتفرم‌هایی مانند ^۱ Coursera و ^۲ Khan Academy دوره‌های رایگان و با کیفیتی را ارائه می‌دهند که نوجوانان می‌توانند به راحتی از آن‌ها بهره‌برداری کنند. این نوع یادگیری به نوجوانان اجازه می‌دهد تا با سرعت خود پیشرفت کرده و بر اساس علایق و نیازهای خود یاد بگیرند.

- یادگیری خودمحور: نوجوانان می‌توانند با توجه به نیازها و علایق خود، زمان و مکان یادگیری را انتخاب کنند. این نوع یادگیری انعطاف‌پذیری بیشتری را فراهم می‌کند و به آن‌ها امکان می‌دهد تا در محیطی راحت‌تر و با تمرکز بیشتر یاد بگیرند.

❖افزایش آگاهی اجتماعی:

- دسترسی به اطلاعات و اخبار: فضای مجازی به نوجوانان این امکان را می‌دهد که با مسائل اجتماعی، سیاسی و فرهنگی آشنا شوند. آن‌ها می‌توانند از طریق رسانه‌های اجتماعی و وبسایت‌های خبری در جریان رویدادهای جهانی قرار گیرند و به بحث‌های اجتماعی بپردازند. این آگاهی می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا به عنوان شهروندان فعال و مسئول در جامعه اسلامی عمل کنند. در آموزه‌های اسلامی، توجه به مسائل اجتماعی و سیاسی و مشارکت در آن‌ها از اهمیت ویژه‌ای

^۱ پلتفرم آموزشی آنلاین که دوره‌های مختلفی از دانشگاه‌های معتبر ارائه می‌دهد.

^۲ یک وبسایت آموزشی رایگان که منابع آموزشی در زمینه‌های مختلف را فراهم می‌کند.

برخوردار است، چرا که اسلام به دنبال ایجاد یک جامعه متعهد و آگاه است.^۱

- فعالیت های اجتماعی و خیریه : نوجوانان می توانند در کمپین های اجتماعی و خیریه آنلاین شرکت کنند، که به آنها این امکان را می دهد تا در تغییرات مثبت جامعه نقش داشته باشند. این فعالیت ها می تواند به تقویت حس مسئولیت اجتماعی و آگاهی از مسائل جهانی کمک کند. در آموزه های دینی، کمک به نیازمندان و مشارکت در امور خیریه به عنوان یک وظیفه اجتماعی مطرح شده است و نوجوانان می توانند با مشارکت در این فعالیت ها، ارزش های اسلامی را در عمل به نمایش بگذارند.^۲

※ توسعه مهارت های فناوری:

- آموزش مهارت های دیجیتال: استفاده از فناوری های جدید و ابزارهای آنلاین می تواند به نوجوانان کمک کند تا مهارت های فناوری و دیجیتال خود را تقویت کنند. این مهارت ها شامل برنامه نویسی، طراحی گرافیک، و تحلیل داده ها می شود که برای آینده شغلی آنها بسیار مهم است. در دنیای امروز، تسلط بر مهارت های دیجیتال به عنوان یک نیاز اساسی در هر حرفه ای

^۱ آیت الله نوری همدانی، حسین. (1399). نقش رسانه ها در ترویج معارف اسلامی. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).

^۲ آیت الله مکارم شیرازی، ناصر. (1400). تفسیر نمونه. قم: دارالکتب الاسلامیه.

نوجوانان را تشویق کنند که در فعالیتهای اجتماعی یا گروههای حمایتی شرکت کنند تا احساس کنند که تنها نیستند و دیگران نیز با چالشهای مشابهی روبرو هستند. این نوع حمایت و تشویق میتواند به نوجوانان کمک کند تا مهارتهای اجتماعی و عاطفی خود را تقویت کنند و در مواجهه با مشکلات از خود انعطاف پذیری نشان دهند.^۱

در نهایت، تقویت ارتباطات خانوادگی و گفتگو درباره تجربیات آنلاین نوجوانان نه تنها به بهبود روابط خانوادگی کمک میکند، بلکه به رشد و توسعه سالم نوجوانان نیز می‌انجامد. با ایجاد فضایی امن و حمایتگر، والدین میتوانند به فرزندان خود کمک کنند تا به عنوان کاربران مسئول و آگاه در دنیای دیجیتال عمل کنند و در عین حال، ارتباطات خانوادگی خود را نیز تقویت کنند.

نتیجه‌گیری

در عصر دیجیتال، فضای مجازی به بخش جدایی ناپذیری از زندگی نوجوانان تبدیل شده است و این واقعیت، ضرورت پرورش مهارتهای خودمراقبتی را در این گروه سنی به وضوح نمایان می‌سازد. خودمراقبتی به معنای توانایی مدیریت سلامت جسمی و روانی است و در مواجهه با چالشهای فضای مجازی، به عنوان یک ابزار حیاتی برای حفظ سلامت عاطفی و روانی نوجوانان عمل می‌کند. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که آموزش مهارتهای دیجیتال، به‌ویژه در زمینه تشخیص اطلاعات نادرست و مدیریت زمان، میتواند به نوجوانان کمک کند تا به‌طور مؤثری با تهدیدات آنلاین مقابله کنند. این آموزش‌ها نه تنها به آنها توانایی تصمیم‌گیری هوشمندانه در استفاده از اینترنت را می‌دهد، بلکه به آنها کمک می‌کند تا از آسیبهای احتمالی جلوگیری کنند.

^۱ قاسمی، ر. (۱۴۰۱). ارتباطات خانوادگی و تأثیر آن بر سلامت روان نوجوانان. مجله علوم اجتماعی

علاوه بر این، تقویت ارتباطات خانوادگی و ایجاد فضایی امن برای گفتگو، به نوجوانان این امکان را می‌دهد که احساسات و نگرانی‌های خود را به راحتی بیان کنند و از حمایت والدین برخوردار شوند. این نوع ارتباطات می‌تواند به کاهش احساس تنهایی و افزایش اعتماد به نفس نوجوانان کمک کند.

تشویق نوجوانان به شرکت در فعالیتهای غیرمجازی، مانند ورزش و تعاملات اجتماعی، نیز به تقویت سلامت روان و عزت نفس آنها کمک می‌کند. این فعالیتهای به عنوان یک ضد وزن در برابر تأثیرات منفی فضای مجازی عمل کرده و به نوجوانان کمک می‌کند تا تعادل بهتری بین زندگی آنلاین و واقعی خود برقرار کنند.

در نهایت، با اجرای این راهکارها، می‌توان به نوجوانان کمک کرد تا به‌طور هوشمندانه و مسئولانه از امکانات فضای مجازی بهره‌برداری کنند و در عین حال، از چالش‌های آن به‌خوبی عبور کنند. این رویکرد نه تنها به بهبود کیفیت زندگی آنها کمک می‌کند، بلکه آنها را برای مواجهه با چالش‌های آینده نیز آماده می‌سازد. پرورش خودمراقبتی در نوجوانان، کلید ایجاد نسلی آگاه و مسئول در دنیای دیجیتال است و می‌تواند به سلامت روانی و اجتماعی آنها در سال‌های آتی کمک شایانی کند.

فهرست منابع

❖ قرآن

❖ نهج البلاغه

۱. آموزش والدین در استفاده صحیح از فضای مجازی، مجله تربیت اسلامی ۱۴۰۰
۲. تعادل بین فعالیت های دیجیتال و غیر دیجیتال در نوجوانان، مجله علوم ورزشی ۱۳۹۹
۳. تاثیر استفاده از شبکه های اجتماعی بر سلامت روان نوجوانان، مجله روانشناسی بالینی ۱۳۹۹
۴. حریم خصوصی در فضای مجازی: چالش ها و راهکارها، مجله فناوری اطلاعات و ارتباطات ۱۳۹۸
۵. زارعی، محمدی، نقش نظارت والدین در استفاده از اینترنت توسط نوجوانان، نشریه علوم تربیتی ۱۴۰۰
۶. سایبر بولینگ و تاثیرات آن بر نوجوانان، مجله روانشناسی اجتماعی ۱۴۰۱
۷. صحیح بخاری ۱۳۹۱
۸. علی زاده. س، غفاری. م، کاظمی. ن، نقش شبکه های اجتماعی در تقویت مهارت های اجتماعی نوجوانان، مجله روانشناسی و علوم تربیتی ۱۳۹۷
۹. عابدی، حسینی، تاثیر برنامه ریزی زمان بر سلامت روانی نوجوانان، مجله روانشناسی بالینی ایران ۱۳۹۸
۱۰. نیکوکار، غفاری، تاثیر هنر بر سلامت روانی نوجوانان، نشریه هنرهای تجسمی ۱۴۰۱

منابع خارجی

1. Johnson,L.(2021).Internet addiction among adolescents:A review
Cyberpsychology, Behavior,and social networking
2. Smith, A. (2020). The impact of social media on youth. *Journal of Adolescent Research*, 35(4), 567-589.

مقالات

۱. آموزش مهارت‌های زندگی و خودمراقبتی در نوجوانان، نرگس قاسمی
۲. آموزش خودمراقبتی به نوجوانان: تجارب و چالش‌ها، نرگس جلیلی
۳. تحلیل تأثیرات رسانه‌های اجتماعی بر رفتارهای خودمراقبتی نوجوانان، دکتر علی اکبر سلیمانی
۴. تأثیر استفاده از اینترنت بر رفتارهای خودمراقبتی نوجوانان، دکتر حسن طاهری
۵. چالش‌های سلامت روانی نوجوانان در فضای مجازی، دکتر سمیرا قاسمی
۶. خودمراقبتی و رسانه‌های اجتماعی: یک مطالعه کیفی، دکتر مهدی شریفی
۷. خودمراقبتی و نوجوانان: چالش‌ها و راهکارها، مریم احمدی
۸. تأثیر استفاده از اینترنت بر رفتارهای خودمراقبتی نوجوانان، دکتر حسن طاهری
۹. نقش‌خانواده در پرورش خودمراقبتی نوجوانان، دکتر علی محمدی
۱۰. فضای مجازی و سلامت روان نوجوانان: یک بررسی موردی، دکتر فاطمه رستمی
۱۱. نوجوانان و چالش‌های فضای مجازی: ضرورت خودمراقبتی، سارا حسینی
۱۲. نوجوانان و فضای مجازی: فرصت‌ها و تهدیدها، سمیه یوسفی
۱۳. نقش فضای مجازی در سلامت روان نوجوانان، دکتر مهدی زینلی
۱۴. نقش خانواده در پرورش خودمراقبتی نوجوانان، دکتر علی محمدی

سایت

۱. پایگاه اطلاع رسانی کتابخانه های ایرانی
۲. پایگاه مقالات علوم قرانی و حدیث
۳. پایگاه تخصصی نهج البلاغه
۴. پایگاه مجلات تخصصی
۵. جامع علوم ومعارف قران،مقالات قرانی
۶. کتابخانه دیجیتال نور
۷. کتابخانه دانشگاه تهران
۸. کتابخانه ملی
۹. کتابراه
۱۰. گنج،پایگاه اطلاعات علمی
۱۱. مقالات