

راهکارهای حفظ سلامت در فضای مجازی



سکینه قلعه خانی

کارشناس مسئول آموزش بهورزی
دانشکده علوم پزشکی بيم



زهره نصراله زاده

کارشناس آموزش سلامت
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



مقدمه

امروزه رسانه به عنوان یکی از تأثیرگذارترین ارکان سبک زندگی مدرن در جوامع بشری نقش مهمی را ایفا می‌کند به‌گونه‌ای که اگر فردی دارای مهارت استفاده از رسانه نباشد ولو اینکه از تحصیلات و تجربیات بالایی برخوردار باشد احتمالاً به عنوان یک فرد بی‌سواد شناخته خواهد شد. با جست‌وجو در مسیر تحول رسانه از پایپروس (به عنوان اولین ابزارهای برقراری ارتباط مکتوب) تا روزنامه و رادیو و فناوری مورد نظر امروز (متاورس)، شاهد این موضوع خواهیم بود که همواره در کنار استفاده از مزایای بسیار زیاد فرهنگی اجتماعی، اقتصادی و... پیشرفت رسانه، نگرانی‌هایی هم از آسیب‌ها و مضرات این صنعت ارتباطی و تأثیرات سوء آن در افکار و عقاید و سبک زندگی اقوام و جوامع انسانی، وجود دارد. در این مطلب سعی می‌کنیم برخی از رویکردهای مواجهه با رسانه و راهکارهای مقابله با آسیب‌های احتمالی آن را بیان کنیم.

این واژه در سال ۱۹۶۵ میلادی در کتاب «هربرت مارشال مک لوهان» برای اولین بار به کار رفته است. در ایران نیز آموزش عمومی سواد رسانه از سال ۱۳۹۱ در کتب درسی مدارس گنجانده شده است.

رویکردهای مواجهه با رسانه

همان‌طور که ذکر شد در مواجهه با رسانه همواره سه رویکرد شکل گرفته، دو رویکرد منفعلانه و یک رویکرد فعال. رویکردهای منفعلانه مواجهه با صنعت رسانه و آسیب‌های احتمالی آن از دو تفکر نفوذپذیری و ایجاد سد در برابر نفوذ سرچشمه می‌گیرد. پیروان نظریه اول معتقدند موضوع رسانه قابل مقابله نیست و نباید در برابر آن هیچ مقاومتی انجام شود زیرا هرگونه مقاومت محکوم به شکست و صرف هزینه‌های مادی و معنوی بی‌نتیجه است. صاحبان نظریه دوم معتقدند باید در برابر نفوذ رسانه سدهای محکمی بنا کرد و مانع نفوذ آن در بین جوامع شد و از ابزاری مثل تحریم، فیلترینگ، حذف و برخورد برای دفاع استفاده کرد. تجربه نشان داده هر دو نظریه مردود است زیرا وادادگی در برابر آسیب‌های رسانه بسیار خطرناک و ایجاد سد در برابر آن مُسکنی کوتاه مدت است. نظریه سوم هم به عنوان یک مواجهه فعال وجود دارد که نسبت به نظریه‌های قبل کارآمد، علمی و مفیدتر است و آن آموزش عمومی سواد رسانه برای تمامی سنین به فراخور پیشرفت صنعت رسانه است که در واقع نقش پیشگیری قبل از بروز هر آسیب

رسانه و سواد آن

تعاریف متعددی از رسانه وجود دارد اما در این مطلب هرگاه از رسانه نام بردیم، منظور ابزاری است که برای برقراری ارتباط مستقیم و غیر مستقیم با افراد، افکار و جوامع هدف به کار می‌رود. ابزاری که به فرستنده امکان می‌دهد آنچه را که می‌خواهد، بدون در نظر گرفتن مسافت، زمان و محدودیت در تعداد در زمانی بسیار کوتاه به سمع و نظر مخاطبان خود برساند. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های رسانه این است که در بستر آن خواسته یا ناخواسته کاربر می‌تواند دارای دو نقش فرستنده و گیرنده باشد و حتی نقش آفندی^۱ و پدافندی^۲ ایفا کند. اگر رسانه را به عنوان ابزار در نظر بگیریم، استفاده از آن مانند سایر ابزارهای در دسترس نیاز به مهارت دارد تا بتوان از این ابزار به شکل بهینه با کمترین آسیب و بالاترین بهره‌وری استفاده کرد. در میان اهالی رسانه از این مهارت که شامل دو بخش علم و تجربه است به عنوان سواد رسانه یاد می‌شود. اگر غرب عالم را به عنوان خاستگاه این علم و تجربه در نظر بگیریم

۱. عملیات نظامی در میدان نبرد ۲. مجموعه اقدامات به منظور خنثی سازی اهداف دشمن

فضای مجازی هدایت کنند و قبل از هر چیز تدابیر لازم امنیتی برای استفاده مناسب و امن از اینترنت و فضای مجازی فراهم شده باشد. با او راجع به اهمیت امنیت اینترنتی صحبت کرده و برای استفاده از اینترنت آموزش دهند و در رابطه با فضای مجازی و اینترنت که کودک و نوجوان استفاده می کند، آموزش دیده و از افرادی که اطلاعات کافی در این زمینه دارند، راهنمایی بگیرند. به فرزندان باید تاکید کرد تا در هنگام گشت و گذار در وب سایت‌های مختلف، بسیار آگاهانه و به دقت رفتار کنند. استفاده از اینترنت و پیشینه آن به طور مداوم قابل ردیابی است. بازدید از وب سایت‌های ناامن یا نامناسب می‌تواند اطلاعات شخصی و مالی را به خطر بیندازد یا به رایانه شما آسیب برساند؛ لذا استفاده از نرم افزارهای امنیتی و آنتی ویروس‌ها ضروری است. والدین باید مزایا و معایب استفاده از اینترنت و فضاهای مجازی را برای فرزندان شرح دهند و در صورت ایجاد مشکل پیشنهاد‌های حمایتی کافی برای آن‌ها داشته باشند. برای استفاده از اینترنت برای کودک و نوجوان قوانین وضع کنند و متوجه استفاده کودک و نوجوان از اینترنت باشند و با آن‌ها کار کنند. اکانتی به عنوان

نیاز به درمان آن را ایفا می‌کند. این مهم همان‌طور که در بخش‌های قبل گفته شد از حدود سال‌های ۱۹۶۵ میلادی و همزمان با شکل‌گیری رسانه‌های جمعی در غرب آغاز شده و هم اکنون در بیشتر نقاط جهان در حال اجراست و بسته به میزان اهمیت موضوع و اطلاع جوامع از آثار و نتایج ارتباط ناآگاهانه با رسانه، برنامه‌های متعددی در حال طراحی و اجرا در سطوح مختلف است.

بهترین راهکار

اما در میان انواع نظریات فعال و منفعلانه در مواجهه با صنعت رسانه و به شکل کلی‌تر در مواجهه با هر پدیده اجتماعی و فرهنگی دو سویه (خیر و شر)، استفاده از منابع ناب الهی در تعالیم و آموزه‌های نظام تعلیم و تربیت مهم است. والدین در کنار آموزش تعالیم دینی و تربیت صحیح وظیفه دارند بر فعالیت فرزندشان در سایت‌ها و فضای مجازی نظارت داشته باشند و آن‌ها را هدایت کنند.

قبل از کار در فضای مجازی و اینترنت، آموزش خطر‌ها و راه‌های بالا بردن امنیت ضروری است. والدین باید کودک و نوجوان را برای استفاده موثر از کامپیوتر و





نتیجه گیری

جدای از تاثیرات مثبتی که فضای مجازی دارد، استفاده نابهنجار و نادرست از آن سبب بروز چالش‌هایی می‌شود که در درجه اول اعتیاد اینترنتی را به همراه دارد، که این امر از نظر روان شناسی سبب ایجاد اختلال‌هایی در اخلاق و شخصیت فرد می‌شوند. اگر این امر به طور مستمر ادامه پیدا کند، فرد با واقعیت‌هایی که در آن رشد کرده بیگانه می‌شود و هنجارها و الگوهای را که زمانی می‌توانست با آنها ارتباط برقرار کند، بی‌ارزش و کم اهمیت می‌شوند و در مقابل عناصر و ارزش‌هایی را جایگزین آن می‌سازد که در بطن فضای مجازی قابل تعریف هستند. نتیجه این امر، دوگانگی در هویت و شخصیت فرد می‌شود که سلامت روانی او را به مخاطره می‌اندازد. مطالعات انجام شده نشان داده‌اند این افراد، در روابط اجتماعی مهارت‌های لازم را ندارند و از آسیب‌پذیری بالا و سلامت و بهداشت روانی پایین، رنج می‌برند؛ لذا استفاده از راهکارهای حفظ سلامت در فضای مجازی می‌تواند در استفاده مثبت از این فضا کمک مفیدی باشد.

«دوست» بسازید و نظارت کنید که آنها در فضای مجازی چه می‌کنند. به کودک برای ساختن پروفایل کمک کنید تا مطمئن شوید که اطلاعات بیش از حد شخصی در آن قرار نمی‌گیرد. چک تنظیمات امنیت شخصی اینترنت و فضاهای مجازی ضروری است، نظارت دقیق بر استفاده از اینترنت به خصوص در کودکان کوچک تر و مداخله سریع در صورت ایجاد مشکل ضروری است. برقراری ارتباط موثر با کودک و نوجوان بسیار مهم است. آنها نیاز دارند که هنگام ایجاد دردسر به راحتی با شما مشورت کنند بدون آن که بترسند که برای شان مشکلی ایجاد می‌شود. به وی آموزش دهید، قبل از ارسال اطلاعات به شکل آنلاین به خوبی فکر کند و قبل از دادن هر گونه مشخصات مانند اسم و آدرس به افراد در فضای مجازی از شما راهنمایی بخواهد. مراقب کسانی که در فضای مجازی به آنها اعتماد می‌کنند، باشند. پیدا کردن دوستان جدید می‌تواند مفرح باشد ولی ممکن است آنها واقعا کسانی که ادعا می‌کنند، نباشند. همچنین پسورد خود را به کسی نگویند.

پروفایل خود را به شکل خصوصی نگه دارند تا اطلاعات شخصی شان محفوظ بماند. اگر کسی در فضای مجازی حرف‌های نامناسبی می‌زند یا حس خوبی به او ندارند، چت را ترک کرده و پاسخ ندهند. پیام‌ها را از جانب کسانی که نمی‌شناسند باز نکنند. ممکن است حاوی صحبت‌های نامناسب یا حتی ویروس باشد. اگر از کلام، تصویر یا هر چیزی در اینترنت ترسیده‌اند، به شما بگویند و از پذیرفتن پیشنهادهایی که زیادی خوب به نظر می‌رسند خودداری کنند.

منابع

- قرآن کریم
- دشمن شناسی از منظر مقام معظم رهبری (حفظه الله) انتشارات انقلاب اسلامی، چاپ هشتم
- سواد رسانه ای، نوشته محمد محمدی، انتشارات سوچا
- ارتش رایانه‌ای نوازش تازیانهای، محسن عباسی ولدی، انتشارات آیین فطرت
- تفکر سواد رسانه‌ای، آموزش و پرورش پایه دهم
- دکتر محمد کیاسالار، سبک زندگی سالم راهنمای خودمراقبتی خانواده (۳). انتشارات پارسای سلامت
- میر عباس، شهرکی محسن؛ بررسی نقش استفاده از فضای مجازی بر سلامت روانی، سومین کنفرانس دانش و فناوری روانشناسی، علوم تربیتی و جامعه شناسی ایران، ۱۳۹۸