



تأثیرات فضای مجازی بر سلامت روان نوجوانان

این روزها موبایل و تبلت وسیله‌ای است که در دستان هر قشر و سنی از جامعه دیده می‌شود. این وسیله ارتباطی علی‌رغم فوایدی مانند سهولت ارتباط، مضراتی بر سلامت نوجوانان و جوانان نیز دارد. حتی گاهی موجب اعتیاد و کند شدن فرآیند یادگیری در آن‌ها می‌شود.

این روزها موبایل و تبلت وسیله‌ای است که در دستان هر قشر و سنی از جامعه دیده می‌شود. این وسیله ارتباطی علی‌رغم فوایدی مانند سهولت ارتباط، مضراتی بر سلامت نوجوانان و جوانان نیز دارد. حتی گاهی موجب اعتیاد و کند شدن فرآیند یادگیری در آن‌ها می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، طی دو - سه دهه گذشته اطلاعات جدید و فناوری‌های ارتباطی تغییرات زیادی کرده است و افراد تعاملات زیادی با دنیای اطراف خود دارند؛ فضای سایبری، فضای دیجیتال یا فضای مجازی است که از طریق شبکه‌های رایانه‌ای ایجاد می‌شود و با استفاده از جلوه‌های سمعی و بصری سعی در شبیه سازی دنیای واقعی دارد. فضای مجازی فرصت‌های زیادی را در امر آموزش، به اشتراک‌گذاری و ارتباط ارائه می‌دهد که تا قبل از آن ممکن نبود. فضای مجازی شامل زیرساخت‌های فیزیکی و ابزار ارتباط از راه دور، شبکه‌های کامپیوتری و ارتباط آن‌ها و اینترنت است.

تأثیر منفی رسانه‌های اجتماعی بر نوجوانان

تحقیقات نشان می‌دهد که جوانان و نوجوانانی که بیش از دو ساعت در روز را صرف استفاده از رسانه‌های اجتماعی می‌کنند، بیشتر احتمال دارد که در معرض خطر ابتلا به اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب قرار گیرند.

اختلالات در خواب

مطالعات متعدد نشان داده است که افزایش استفاده از رسانه‌های اجتماعی و تجهیزاتی مانند تلفن، لپ‌تاپ و ... قبل از خواب ارتباط معنی‌داری با کیفیت پایین خواب در جوانان و نوجوانان دارد.

همچنین مطالعات نشان داده است نوجوانان و جوانانی که فقط از فیس‌بوک برای مدت کوتاهی استفاده کرده‌اند، نگرانی‌های بیشتری در مورد تصویر بدن خود نسبت به افرادی که اصلاً از این شبکه‌ها استفاده نکردند، دارند.

اعتیاد به اینترنت

کیمبرلی یانگ برای اولین بار در مقاله‌ای در سال ۱۹۹۶ مطرح کرد که استفاده نامناسب از کامپیوتر می‌تواند معیارهای اعتیاد را پر کند، در کشورهایی مانند چین و کره جنوبی اعتیاد به اینترنت به عنوان یک تهدید سلامت عمومی تلقی می‌شود.

ایجاد رفتارهای پرخطر جنسی

یکی از اثرات منفی رسانه‌های اجتماعی بر جوانان و نوجوانان، فراوانی محتواهای آزار جنسی در سامانه‌های مختلف است. برخورد با محتوای جنسی که رفتارهای خطرناک یا غیر واقعی را به تصویر می‌کشد، اثرات منفی بر نوجوانان که در آغاز تکامل هویت جنسی خود هستند، گذارد. این امر موجب می‌شود که آنها انتظارات غیر معقولی از هنجارهای جنسی داشته باشند.

توقف رشد مغز و یادگیری

جوانان و نوجوانان مبتلا به اعتیاد اینترنتی در طول زمان دچار تغییرات ساختاری خصوصاً در قشر خاکستری مغز خواهند

شد که می‌تواند کیفیت یادگیری و روند تحصیلات آن‌ها را مختل کند.

اثرات مثبت رسانه‌های اجتماعی بر جوانان و نوجوانان

دسترسی به اطلاعات سلامت یکی از فواید رسانه‌های اجتماعی است. اطلاعات تخصصی سلامت که شبکه‌های اجتماعی ارائه می‌دهند، برای نوجوانانی که ممکن است از نظر بهداشت روان رنج ببرند، فرصتی برای خواندن، تماشا یا گوش دادن و درک تجربه‌های بهداشتی را فراهم می‌کند و آن‌ها را به واقعیت و هویت واقعی خود نزدیک می‌کند.

همچنین مکالمات در رسانه‌های اجتماعی می‌تواند جوانان و نوجوانان را با تعاملات ضروری برای غلبه بر مسائل مربوط به سلامت آماده کند؛ بخصوص هنگامی که ممکن است برای حمایت چهره به چهره در فضای واقعی دسترسی وجود نداشته باشد. در عین حال بسیاری از جوانان و نوجوانان با پیوستن به گروه‌های صفحات مربوط به آنها می‌توانند همدردی کرده و افکار و نگرانی‌های خود را با افراد دیگری اشتراک بگذارند.

افزایش خودباوری در نوجوانان

بنا بر اعلام معاونت بهداشت وزارت بهداشت، خودباوری و هویت فردی، جنبه‌های مهم توسعه در طول سال‌ها هستند. رسانه‌های اجتماعی می‌توانند به عنوان یک سکوی موثر برای بیان احساسات، مثبت عمل کنند؛ به این ترتیب که نوجوانان و جوانان بهترین ایده‌های خود را ارائه دهند. شواهدی نیز وجود دارد مبنی بر اینکه دوستی قوی جوانان و نوجوانان می‌تواند با تعاملات رسانه‌های اجتماعی تقویت شود و آن‌ها بتوانند با کسانی که قبلاً می‌شناختند ارتباط بیشتری برقرار کنند.