



زوج‌ها مراقب حضور افراطی در فضای مجازی باشند

حضور بیش از حد در فضای مجازی، تعاملات روزانه بین زوجین را کاهش می‌دهد و ممکن است منجر به کم‌توجهی به نیازهای عاطفی طرفین و کاهش صمیمیت در آن‌ها شود.

حضور بیش از حد در فضای مجازی، تعاملات روزانه بین زوجین را کاهش می‌دهد و ممکن است منجر به کم‌توجهی به نیازهای عاطفی طرفین و کاهش صمیمیت در آن‌ها شود.

به گزارش ایسنا، در تاکسی، مترو، اتوبوس، پارک، خیابان، جمع‌های خانوادگی و موارد مشابه این چینی افرادی را می‌بینید که به نوعی درگیر گوشی همراهشان هستند. این موضوع حتی زندگی خصوصی و خانوادگی افراد را نیز تحت تاثیر قرار داده است. به طوریکه فرد زمانی را که باید در منزل، صرف بودن با خانواده یا همسر و فرزندانش کند، را در گوشی تلفن همراه می‌گذراند. افراد در موارد متعدد بدون این که نیازی داشته باشند، ناخودآگاه و بر اساس اعتیادی که به این فضا پیدا کرده اند سمت آن می‌روند. استفاده بیش از حد از تلفن همراه بر جنبه‌های مختلف زندگی بشر مانند فعالیت‌های اجتماعی، ارتباطی، سلامتی، شغلی، تحصیلی و حتی عادت‌های خوردن و خوابیدن هم تاثیر گذاشته است. زمان زیادی نمی‌برد که آسیب‌های گسترده و عمیق جسمی و روانی وقت‌گذرانی بی‌رویه در فضای مجازی، خود را بروز دهند. موضوعی که علاوه بر افراد بزرگسال، کودکان را نیز درگیر کرده و به یکی از دغدغه‌های اصلی خانواده‌ها تبدیل شده است. برای آگاهی بیشتر خانواده‌ها با این موضوع، با سحر حیاتلو روانشناس و مدرس دانشگاه به گفت‌وگو نشستیم که در ادامه می‌خوانید:

در زندگی روزمره، وابستگی زیاد افراد به فضای مجازی به مشکلی حاد در خانواده‌ها تبدیل شده است به طوری که شاهد این هستیم که هر کسی در هر ساعتی از روز اگر وقت آزادی پیدا کند به گوشی و فضای مجازی پناه می‌برد؟ این رفتار چه مشکلاتی را در خانواده ایجاد می‌کند؟

می‌تواند تاثیرات منفی زیادی بر روی زندگی مشترک زوجین داشته باشد. معمولاً کاهش کیفیت ارتباطات زوجین به دلیل کمبود وقت برای گفتگو، در اثر حضور بیش از حد در فضای مجازی، تعاملات روزانه بین زوجین را کاهش می‌دهد و ممکن است منجر به کم‌توجهی به نیازهای عاطفی طرفین و کاهش صمیمیت در آن‌ها شود. همچنین گاهی می‌تواند باعث ایجاد سوء تفاهم و بی‌اعتمادی در زندگی مشترک شود.

حسادت، شک و فعالیت‌های مشکوک در فضای مجازی مانند: تعامل با افراد ناشناس و مقایسه با دیگران، دیدن زندگی‌های ظاهراً ایده‌آل دیگران در شبکه‌های اجتماعی، ممکن است انتظارات غیر واقعی و تنش در فرد ایجاد کند. این موارد در نهایت تاثیر بسزایی بر کیفیت و میزان سلامت روانی فرد خواهد داشت. معمولاً ممکن است استفاده بیش از حد فضای مجازی، منجر به احساس تنهایی، اضطراب و یا افسردگی در یکی از زوجین شود.

زوج‌ها مراقب حضور افراطی در فضای مجازی باشند

استفاده از فضای مجازی چه آسیب‌هایی به کودکان می‌زند؟

فضای مجازی می‌تواند تاثیرات مثبت و منفی بر کودکان داشته باشد، که به میزان نظارت والدین و محتوای دسترسی کودکان بستگی دارد.

از تاثیرات مثبت می‌توان به توسعه خلاقیت کودک با طراحی و ساخت محتوا، افزایش دانش اطلاعات او و تقویت مهارت‌های دیجیتال اشاره کرد. کودکان می‌توانند از طریق فضای مجازی به منابع آموزشی، ویدیوهای آموزشی و محتوای علمی دسترسی داشته باشند. حتی در دوران پاندمی کووید، کودکان در فضای مجازی درس می‌خوانند و امروزه گاهی در صورت سرمای شدید و افزایش آلودگی هوا نیز با کمک فضای مجازی و اینترنت توسط پلتفرم شاد و اسکای روم به صورت آنلاین در کلاس درس شرکت می‌کنند. همچنین استفاده از ابزارها و فناوری مرتبط با فضای مجازی باعث می‌شود کودکان با مهارت‌های ضروری در این زمینه آشنا شوند.

ولی تاثیرات منفی می‌تواند باعث آسیب‌های شدیدی به کودکان شود. اعتیاد به اینترنت و بازی‌های آنلاین، کاهش تعاملات اجتماعی واقعی، افزایش پرخاشگری و کاهش تمرکز، دسترسی به محتوای نامناسب و تهدیدهای امنیتی و حریم خصوصی مواردی از تاثیرات منفی هستند، که منجر به آسیب کودکان می‌شوند. بازی‌ها و شبکه‌های اجتماعی ممکن است، باعث اعتیاد به اینترنت شوند و زمان کودکان را به شکلی نامطلوب اشغال کنند. همچنین فضای مجازی بدون نظارت والدین می‌تواند

کودک را در معرض خطراتی مانند دسترسی به محتوای نامناسب و یا خشن، کلاهبرداری آنلاین، سوء استفاده از اطلاعات شخصی یا آزار اینترنتی قرار دهد.

برای کاهش عوارض آن چه راهکارهایی را پیشنهاد می دهید؟

پیشنهاد می شود برای کاهش عوارض منفی ناشی از استفاده بیش از حد فضای مجازی، قوانینی مشخص برای استفاده از فضای مجازی تعریف کنند، به صورتی که افراد در خانواده زمانی خاص را برای کنار گذاشتن گوشی و وسایل دیجیتال مشخص کنند. مثلاً زمان شام یا قبل از خواب و این زمان ها را به گفت وگو و انجام فعالیت های مشترک اختصاص دهند. الگو بودن برای یکدیگر در زمینه کاهش استفاده از فضای مجازی، توجه به نیازهای عاطفی همسر و یادآوری برای برنامه ریزی فعالیت های مشترک با ارسال پیام های محبت آمیز به کاهش اثرات منفی فضای مجازی بر زندگی مشترک کمک می کند. اگر احساس می کنید وابستگی به فضای مجازی به یک مشکل جدی تبدیل شده از روانشناس یا مشاور خانواده کمک تخصصی بگیرید. همچنین راهکارهایی جهت کاهش عوارض منفی فضای مجازی بر کودکان نیز وجود دارد. نظارت والدین و آموزش سواد رسانه ای تا کودکان بیاموزند که چگونه از فضای مجازی استفاده کنند و خطرات آن را بشناسند. همچنین با تعیین زمان مشخص برای استفاده از فضای مجازی برای کودکان می توان تعادل را میان فعالیت آنلاین و آفلاین ایجاد کرد. والدین با تشویق به فعالیت های جایگزین مثل فعالیت های ورزشی، هنری و اجتماعی می توانند به کودکان کمک کنند تا زمان کمتری در فضای مجازی صرف کنند، در نتیجه مدیریت مناسب فضای مجازی می تواند تأثیرات مثبت آن را افزایش و آسیب های احتمالی آن را کاهش دهد.