

بررسی رابطه میزان استفاده از شبکه های مجازی و سلامت عمومی

(مورد مطالعه: دانش آموزان مقطع ابتدایی شهرستان دزفول)

زهرا عسکری^۱، شادی هاشمی فرد نیا^۲

چکیده:

با توجه به اینکه اختلال در سلامت عمومی باعث افت کیفی و کمی در تحصیل دانش آموزان می‌شود؛ از این رو در مطالعه حاضر به بررسی تأثیر میزان استفاده از شبکه های مجازی بر سلامت عمومی دانش آموزان مقطع ابتدایی شهرستان دزفول پرداخته شده است. چهارچوب نظری به کار رفته در این پژوهش، است. جامعه آماری، دانش آموزان مقطع ابتدایی شهر دزفول است و نمونه آماری 384 نفر پسر و دختر با استفاده از فرمول کوکران بررسی شده است. روش نمونه گیری، روش خوشه‌ای متناسب با حجم بوده است که با استفاده از آمار گرفته شده از اداره آموزش و پرورش دزفول، تعداد نمونه آماری و سهم هر خوشه به دست آمده است. نتیجه‌های پژوهش نشان داد میزان استفاده از شبکه های مجازی با هر سه بعد سلامت روان، سلامت جسمی و سلامت اجتماعی همبستگی مثبت و معناداری دارد؛ به طور کلی نتیجه‌های این پژوهش فرضیه ارتباط معنادار میزان استفاده از شبکه های مجازی و سلامت عمومی را مورد بررسی را تأیید می‌کند.

کلمات کلیدی: سلامت عمومی، شبکه اجتماعی، فضای مجازی، دانش آموز ابتدایی

¹ کارشناس آموزش ابتدایی، دانش آموخته دانشگاه فرهنگیان

² کارشناس آموزش ابتدایی، دانش آموخته دانشگاه فرهنگیان

چالش برانگیزترین و جذاب ترین تحول در عصر حاضر، رایانه، فناوری اطلاعات و تغییراتی شگرف در زمینه شبکه های ارتباطی و گسترش فن آوریهای ارتباطی جدید در طیف گسترده است. بی شک اینترنت پیشتاز انقلاب صنعتی جدید است که با ورود هزاران عضو جدید در هر روز و وجود میلیونها نفر کاربر در سراسر دنیا، در حال شکل دادن یک انقلاب ارتباطی، اجتماعی و اقتصادی است. ویژگی های منحصر به فرد اینترنت از جمله سهولت دسترسی به آن، 24 ساعته بودن، سادگی کار، هزینه پایین، گمنام ماندن کاربران آن و... همگی موجب استقبال عظیم مردم از آن در سراسر جهان شده است (استادزاده و عسگری، 1395)

گسترش استفاده از اینترنت در تمامی جنبه های زندگی بشر، بر هیچکس پوشیده نیست. جاذبه اینترنت موجب شده بسیار از نوجوانان و جوانان برای تعاملات خود از فضای مجازی و اینترنت استفاده کنند. با توجه به کارکردهای مثبت و منفی اینترنت و فضای مجازی، نحوه استفاده نوجوانان از اینترنت به دلیل قرار گرفتن در مهم ترین دوره زندگی شان و ایجاد واکنش های عاطفی و تاثیر بر سلامت روانی و اجتماعی نوجوانان بسیار حائز اهمیت است. امروزه اینترنت و تاثیرات آن بعنوان رسانه ای نوین از سوی نظریه پردازان مورد توجه قرار گرفته است. دلایل و زمینه های مختلف اجتماعی و فرهنگی بویژه در سطح نوجوانان و نقش غیر قابل اجتماعی آن در تحولات عمومی جامعه اهمیت موضوع را افزایش داده و با توجه به گسترش سریع کاربران اینترنت در ایران و ترکیب بالای جمعیت نوجوانان را ایجاب می نمایند. (موسوی و همکاران، 1398)

اعتیاد به اینترنت نه تنها در ایالات متحده بلکه در کشورهای نظیر چین، کره جنوبی و تایوان به عنوان یک مشکل ملی شناخته شده است و مداخله ی دولت برای مبارزه با اعتیاد به اینترنت گسترش یافته است و به یک نگرانی جدی در زمینه سلامت عمومی تبدیل شده است (یانگ، 2010، به نقل از عظیمی، 1394).

زمانی که افراد ارتباطات اجتماعی بیشتری دارند؛ آن ها شادترند و سلامتی بیشتری دارند (کوهن و ویلز، 1985، به نقل از لی و همکاران، 2011). کرات و همکاران (1998) نشان دادند که همچنین ارتباطات اینترنتی زیاد، باعث کاهش ارتباطات اعضای خانواده با هم می شود و در نتیجه میزان دایره اجتماعی آن ها محدود می گردد و افسردگی و تنهایی در آن ها بیشتر می شود. (تنکمانی و همکاران، 1396) رضایی و کیهان زاده (۱۳۹۴)، در تحقیقی به بررسی تاثیرات ناشی از اینترنت و شبکه های اجتماعی مجازی بر تحصیل دانش آموزان پرداختند. نتایج بررسی آنان نشان داد، شبکه اینترنت در کنار مزایای بی شمارش، معایبی نیز دارد که عدم آشنایی کامل با فضای مجازی می تواند آسیب هایی را برای دانش آموزان به بار آورد.

شواهد پژوهشی نشان می دهد که بسیاری از افراد که در اینترنت به موج سواری می پردازند، از سبک رفتاری و عاداتی برخوردارند که منجر به تضعیف کیفیت خواب میشود (مسکوتا و ری موا، 2007). اختلال های خواب از جمله بیدار شدن های پی در پی شبانه، دیر به خواب رفتن، خواب بسیار طولانی و با کیفیت پایین شرایط ناتوان کننده هستند و می توانند بر کیفیت زندگی تأثیر بگذارند (موسوی، گلستان، متینی و طباطبایی، 1389). سازمان بهداشت جهانی در معرفی شاخص های کیفیت زندگی، آن رادر برگیرنده خوشحالی، رضایت از زندگی، بهزیستی، خودشکوفایی، بی نیازی و رهایی از فقر، کارکرد هدفمند، بهزیستی جسمانی، روانی و اجتماعی کامل می داند (صورتی، فراهانی و مرادی، 1393). به طور کلی، کیفیت زندگی دارای ابعاد مختلف جسمانی-روانی و اجتماعی است که دامنه وسیعی از زندگی فرد را در

بر می گیرد. ساریانسال و همکاران (شک و یو، 2016) در پژوهش خود نشان دادند که رابطه معنادار منفی بین کیفیت خواب و کیفیت زندگی وجود دارد.

برخی پژوهش ها نشان می دهد که دستیابی به اینترنت در اتاق خواب کودکان و نوجوانان با تأخیر در زمان خواب (اکا، سوزوکی، اینو، 2008). بیداری شبانه (اونز و دازل، 2005)، خواب کوتاه تر، افزایش شیوع اختلال های مقاومت در زمان خواب، تأخیر در شروع خواب، اضطراب در خواب، نا بهنجاری های خواب و اختلال تنفس در خواب همبسته است (لی، جین، وو، جیانگ، یان و شن، 2007). خواب می تواند تحت تأثیر عوامل زیادی قرار گیرد که اعتیاد به اینترنت یکی از آن عوامل است (فالح، 1387).

پیرامون ساخت و تولید و نقش وسایل ارتباط جمعی و ماهیت آن در زندگی روزمره تأثیرات مثبت و منفی آن بر روی افراد از دیرباز تا کنون مورد توجه جامعه شناسان و روان شناسان بوده است. بررسی ها نشان داده اند که این گونه وسایل تنها تأثیر منفی بر روی تحصیل دانش آموزان ندارد و در برخی موارد به آن ها در مسائل آموزشی کمک هم می کند. ولی نکته قابل توجه این که تأثیر منفی آن ها بر روی دانش آموزان متاسفانه بیشتر از تأثیر مثبت آنهاست. بنابراین در این پژوهش می خواهیم به بررسی تأثیر میزان استفاده از شبکه های مجازی بر سلامت عمومی دانش آموزان بپردازیم.

پیشینه پژوهش

افخمی و شیری (1395) در تحقیقی با عنوان « بررسی تأثیرات شبکه های اجتماعی بر سلامت روحی و روانی افراد جامعه » دریافتند که ، رشد روز افزون شبکه های اجتماعی در فضای مجازی باعث شده تا این شبکه ها به وسیله ارتباطی ضروری تبدیل شوند و با توجه به تأثیر این شبکه ها، گمان نمی رود که استفاده از آن ها در آینده ای نزدیک کاهش یابد و این خود کاربران هستند که باید آگاهانه تصمیم بگیرند که به چه نحوی در مسیر صحیح و در جهت تعالی خرد جمعی از این شبکه ها استفاده نمایند.

شیوندی و همکاران (1399) در مقاله ای تحت عنوان مقایسه وضعیت روان شناختی و تحصیلی دانش آموزان درگیر و غیر درگیر در فضای مجازی به این نتیجه رسیدند که : درگیری زیاد در فضای اینترنت، تلفن همراه و شبکه های مجازی موجب کاهش فعالیت از سوی دانش آموزان در زمینه آموزشی و در نتیجه افت عملکرد تحصیلی می شود. افت عملکرد تحصیلی حاصل از درگیری در فضای مجازی موجب نارضایتی و فرسودگی تحصیلی یادگیرندگان در محیط مدرسه می گردد و در نتیجه با کاهش عشق و علاقه به امور تحصیلی همراه خواهد بود.

تاجیک و کاظمینی (1393) پژوهشی با هدف بررسی تأثیر اینترنت بر تغییرات فرهنگی، عقاید و ارزش های افراد انجام دادند نتایج تحقیق نشان داد که: گسترش فضای مجازی موجب بسط و گسترش فضای عمومی و اجتماعی جوامع و کشورها شده است که این امر منجر به تقویت "فردیت جدید" با نیازها، تمایلات، ذائقه ها، نگرش ها و ارزش های جدیدی شده است ولی این امر منجر به این نشده است که باورها و مفروضات هسته فرهنگی جامعه ایرانی که ریشه دینی دارد، دچار گسست و از هم پاشیدگی در نتیجه این تغییرات گردد.

موسوی و جلالی (1390) در پژوهشی که با عنوان « تجزیه و تحلیل رابطه میان استفاده از موبایل و جامعه پذیری مدرسه‌ای» در بین دانش آموزان دبیرستانی شهرستان کوهدشت انجام دادند به این نتیجه رسیدند که جوانی که تا دیروز در سایه ارزش های اجتماع خود، جامعه پذیر می گردید اکنون در دنیای جدید که محدودیت ویژه سوق داده می شود که دیگر اجبار گذشته را در این خصوص در بر ندارد و با اتصال به جهان مجازی فارغ از مکان، جامعه پذیری او سمت و سوی فردی بیشتری به خود می گیرد.

ژنگ و همکارانش (2009) در تحقیقی با عنوان « رفتار و ارتباط اجتماعی آنلاین نوجوانان: شکل گیری روابط در اینترنت» دریافتند که مواردی چون نیاز به تنهایی، سرگرمی و بدست آوردن اطلاعات، بیشترین انگیزه ی نوجوانان را برای استفاده از اینترنت تشکیل می دهند.

ساندرز (2002) به بررسی نقش اینترنت در افسردگی و انزوای اجتماعی نوجوانان پرداخته است. نتایج نشان می دهد که کاربران کم مصرف رابطه بهتری با مادران و دوستانشان داشته اند؛ نتایج نشان می دهد، استفاده از اینترنت با پیوند ضعیف اجتماعی مرتبط است.

ادبیات نظری:

با توجه به تعریف سلامتی (تعریف WHO) متوجه می شویم که سلامتی عمومی یک مسئله چند بعدی است حتی امروزه علاوه بر بعد جسمی، روانی و اجتماعی، جنبه معنوی را هم در نظر می گیرند و باید توجه داشت که ابعاد مختلف سلامتی و یا بیماری بر یکدیگر اثر کرده و تحت تاثیر یکدیگر قرار دارند. چنانچه مشکلات جسمی بر روان فرد، مشکلات روانی بر جسم او و نیز هر دوی آنها بر جامعه و اختلالات موجود در جامعه، بر هر دو بعد دیگر سلامتی اثر می گذارند. لذا اقدامات انجام شده برای ارتقای سلامتی باید به تمام جوانب سلامتی فردی (جسمی و روانی و معنوی) و سلامت کلی جامعه توجه داشته باشد (یون و چو [2]، 2014).

به عقیده فروید ویژگی های خاصی برای سلامت عمومی ضرورت دارد. نخستین ویژگی، خود آگاهی است. یعنی هر آنچه ممکن است در ناخودآگاه موجب مشکل شود، باید خودآگاه شود. خودآگاه لذت طلب نیست. خودآگاهی عنصر اصلی سلامت عمومی است و در شخص بالغ و پخته جایگزین تمایلات غریزی می شود. انسان می تواند تحت راهنمایی "من" آگاه و منطقی ناشادمانی های روان نژدانه خود را با خوش بینی مبادله نماید.

به عقیده فروید انسان متعارف، کسی است که مراحل رشد روانی – جنسی را با موفقیت گذرانده باشد و در هیچ یک از مراحل بیش از حد تثبیت نشده باشد، به نظر او کمتر انسانی متعارف به حساب می آید و هر فردی به نحوی از انحاء نامتعارف است. فروید از حیطه روان شناسی، انسان نامتعارف را به دو گروه روان نژند و روان پریش تقسیم می کند و هسته مرکزی بیماری روانی را اضطراب می داند. به عقیده فروید، نوع مکانیزم های دفاعی مورد استفاده افراد سالم، روان نژند و روان پریش متفاوت است. شخص سالم از مکانیزم های دفاعی نوع دوستی، پیش بینی، پارسایی، ریاضت، شوخ طبعی و والایش استفاده می کند (خیری و شیخ اسلامی، 1381).

مطابق با دیدگاه های آدلر، فاکتورهای روان شناختی و برخی ویژگی های شخصیتی از جمله؛ سلامت روان افراد، برای دریافت و به کارگیری درست سیگنال های ارتباطی در تعاملات اجتماعی فضای مجازی می تواند یاری

دهنده باشد و به تجربه میان فردی مؤثر کاربران کمک کند. در این حال رویکرد استفاده و رضایت می تواند در تشریح انواع ارتباطات مجازی کاربران شبکه های اجتماعی اعم از ارتباطات بهنجار همانند: حمایت اجتماعی، اشتراک گذاری اطلاعات، همدلی گروهی، احساس شادی، ارتباطات با دوستان آشنا و یا ارتباطات نابهنجار مانند: گریز از تنهایی و دوست یابی، گمنامی، مزاحمت سایبری، قلدری مجازی، پرخاشگری آنلاین مؤثر باشد، زیرا علت استفاده از رسانه تجربه کردن مسائلی است که از شرایط اجتماعی و روانی ناشی می شود و برای حل آن ها مخاطب دست به دامن رسانه ها می شود. به عبارتی شرایط اجتماعی و ساختار روانی افراد بر عادات کلی استفاده از رسانه و همچنین اعتقاد و توقع او از نفعی که از رسانه می توان برد، اثر می گذارد و در نتیجه عمل انتخاب و مصرف رسانه را توسط او شکل می دهد. (سهیلی و ملکیان، 1399)

گروهول (1999) معتقد است، وقتی فرد با آمادگی قبلی مشکلات روانی از قبیل اضطراب، افسردگی و غیره در معرض استفاده از اینترنت قرار می گیرد و فرآیند کاربری مشکل از اینترنت شروع می شود، این آسیب شناسی زمینه نوعی آمادگی و تمایل است و استرس آن را آغاز می کند.

روش تحقیق:

روش تحقیق در این پژوهش بر اساس هدف تحقیق، کاربردی و از لحاظ نحوه گردآوری دادهها پیمایشی است. همچنین، این پژوهش از لحاظ میزان ژرفایی، پهنانگر است و با در نظر گرفتن معیار زمان، مقطعی است. جامعه آماری تحقیق حاضر شامل تمام دانش آموزان ابتدایی شهر دزفول می باشند که با استفاده از فرمول کوکران 384 نفر برای نمونه در نظر گرفته شدند. روش نمونه گیری در این پژوهش، خوشه ای چند مرحله ای، شامل (منطقه، ناحیه شهری، محله، مدرسه و کلاس) است

ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه بوده و در این تحقیق از اعتبار محتوایی استفاده شده است. به همین منظور پرسشنامه تدوین شده به چند نفر از اساتید و متخصصان نشان داده شد و با استفاده از نظریات آنها، پرسشنامه اصلاح گردید. برای سنجش پایایی نیز از آلفای کرونباخ استفاده گردید.

برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS و علاوه بر توصیف داده ها، رابطه بین متغیرهای مستقل با متغیر وابسته با آزمون ضریب همبستگی پیرسون و آزمون تی مستقل انجام شده است.

فرضیات تحقیق:

1. به نظر می رسد بین میزان استفاده از شبکه های اجتماعی و سلامت عمومی دانش آموزان رابطه وجود دارد.
2. به نظر می رسد بین میزان استفاده از شبکه های اجتماعی و سلامت جسمانی دانش آموزان رابطه وجود دارد.
3. به نظر می رسد بین میزان استفاده از شبکه های اجتماعی و سلامت روانی دانش آموزان رابطه وجود دارد.
4. به نظر می رسد بین میزان استفاده از شبکه های اجتماعی و سلامت اجتماعی دانش آموزان رابطه وجود دارد.

یافته ها:

از مجموع 384 نفر دانش آموز 10 درصد روزی 5 ساعت، 17 درصد روی 4 ساعت، 30 درصد روزی 3 ساعت، 29 درصد روزی 2 ساعت و 14 درصد روزی 1 ساعت و کمتر از شبکه های اجتماعی استفاده می کنند

میانگین داده ها نشان می دهد 23 درصد از کل دانش آموزان مشکوک به اختلالات روانی، 37/11 درصد مشکوک به اختلال اجتماعی و 6/11 درصد مشکوک به اختلالات جسمی بودند.

جدول (1) نتایج همبستگی پیرسون بین متغیرهای «میزان استفاده از شبکه های اجتماعی» با «ابعاد سلامت عمومی» را نشان می دهد. نتایج جدول نشان می دهد ضریب همبستگی به دست آمده با بعد جسمانی (0/336)، با بعد اجتماعی (0/281) و با بعد روانی (0/372) است. در سه بعد میزان معناداری در سطح (0/000) معنادار است و بنابراین این شواهد فرضیات تایید می شود.

جدول (1) نتایج همبستگی پیرسون بین متغیرهای «میزان استفاده از شبکه های اجتماعی» و «ابعاد سلامت عمومی»

| نام متغیر | همبستگی پیرسون | سطح معنی داری |
|-------------|----------------|---------------|
| بعد جسمانی | 0/336 | 0/000 |
| بعد اجتماعی | 0/281 | 0/000 |
| بعد روانی | 0/372 | 0/000 |

نتیجه گیری:

هدف این تحقیق بررسی ارتباط میزان ساعات استفاده از فضای مجازی با سلامت عمومی دانش آموزان بود. نتایج نشان داد که بین متغیر مستقل و متغیر وابسته رابطه معنادار و مستقیم وجود دارد بدین معنا که هرچه فرد درگیر شبکه های مجازی باشد از سلامت عمومی کمتری برخوردار است آن وضعیتی است که تحقیقات پیشین که در قالب چارچوب نظری یاد شده در بالا انجام شده بودند نیز آن را یادآور شده بودند و در واقع یافته های این تحقیق تحقیقات قبلی را تایید می نماید.

پیشنهاد می شود برای بهبود وضعیت موجود برای والدین کلاسهای آموزشی و توجیحی برگزار شود. همچنین از طریق برگزاری کارگاه های آموزشی، دانش آموزان را با خطرات احتمالی آشنا کرده و شیوه استفاده درست را به آنها آموزش داد.

منابع:

1. استادزاده، عاطفه، 1396، رابطه اعتیاد به اینترنت و ویژگی های پنج عاملی شخصیت نئو، مجموعه مقالات ششمین کنگره انجمن روانشناسی ایران
2. ایزدی محبوبه، بشر دوست سیمین، (1396)، پیش بینی کیفیت خواب بر اساس اعتیاد به اینترنت و کیفیت زندگی در دانش آموزان.
3. علی محسنی رضا، آذری احمد، (1396)، بررسی تأثیر فضای مجازی در جامعه پذیری دانش آموزان دبیرستانی پسرانه منطقه 17 تهران، فصلنامه پژوهش اجتماعی، سال هشتم، شماره 35.
4. تنکمانی نرگس، صفاری نیا مجید، محمدی چری مهری، (1396)، نقش استفاده آسیب زا از فضای مجازی در پیش بینی کیفیت زندگی در دانشجویان، فصلنامه مطالعات مدیریت فناوری اطلاعات سال پنجم، شماره 19.
5. سهیلی فرزاد، ملکیان نازنین، (1399)، بررسی سلامت روان در نوع ارتباطات مجازی و ارائه مدل ارتباطی کاربران شبکه های مجازی، فصلنامه رسانه های نوین سال ششم، شماره 23
6. موسوی اصل ماجده، منیخی نژاد، محمدی مرجان، اسلامی مجد مریم، حسینی نازی، ثابتی ایمان، تأثیر فضای مجازی بر سلامت اجتماعی و روانی دانش آموزان، (1398)، پنجمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار