

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

دانشنامه سواد فضای مجازی

جلد دوم

دانش زیست مجازی

صدرا فیروزمند، حسین غفاری، حسین حق پناه

سرشناسه	: فیروزمند، صدرا، ۱۳۷۶-
عنوان و نام پدیدآور	: دانشنامه سواد فضای مجازی / نویسندگان صدرا فیروزمند، حسین غفاری، حسین حق پناه.
مشخصات نشر	: تهران: باران نگار مؤسسه تربیت رسانه ای باران، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	: ج.: مصور (بخشی رنگی)، جدول (رنگی)، نمونه (رنگی)، نمودار(رنگی).
فروست	: ابری شهر. رهیار سواد فضای مجازی.
شابک	: دوره: ۱-۹۷۸-۶۲۲-۹۱۹۴۶-۲-۱؛ ج.۱: ۸-۹۷۸-۶۲۲-۹۱۹۴۶-۳-۸؛ ج.۲: ۵-۹۷۸-۶۲۲-۹۱۹۴۶-۴-۵؛ ج.۳: ۲-۹۷۸-۶۲۲-۹۱۹۴۶-۵-۲؛ ج.۴: ۹-۹۷۸-۶۲۲-۹۱۹۴۶-۶-۹؛ ج.۵: ۳-۹۷۸-۶۲۲-۹۱۹۴۶-۵-۲
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
مندرجات	: ج.۱. دانش شبکه ج.۲. دانش زیست مجازی. ج.۳. دانش اطلاعاتی. ج.۴. دانش ارتباطی.
موضوع	: فضای مجازی
	: فضای مجازی -- ایران
	: سواد رسانه‌ای -- ایران
	: اینترنت و آموزش و پرورش -- ایران
	: تربیت معلم -- ایران
شناسه افزوده	: غفاری، حسین، ۱۳۶۱-
شناسه افزوده	: حق پناه، حسین، ۱۳۶۹-
رده‌بندی کنگره	: HM۸۵۱
رده‌بندی دیویی	: ۳۰۳/۴۸۳۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۷۳۸۵۲۸



## دانشنامه سواد فضای مجازی [جلد دوم] دانش زیست مجازی

نویسندگان: صدرا فیروزمند، حسین غفاری، حسین حق پناه  
 ناشر: باران‌نگار (انتشارات مؤسسه تربیت رسانه‌ای باران)  
 شابک جلد دوم: ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۹۴۶-۴-۵  
 شابک دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۹۴۶-۲-۱  
 شمارگان: ۱۱۰۰  
 چاپ: اول - ۱۴۰۳



### انتشارات مؤسسه تربیت رسانه‌ای باران

تهران، خیابان شهرآرا، تقاطع خیابان شهید ملکوتی، پلاک ۷۰

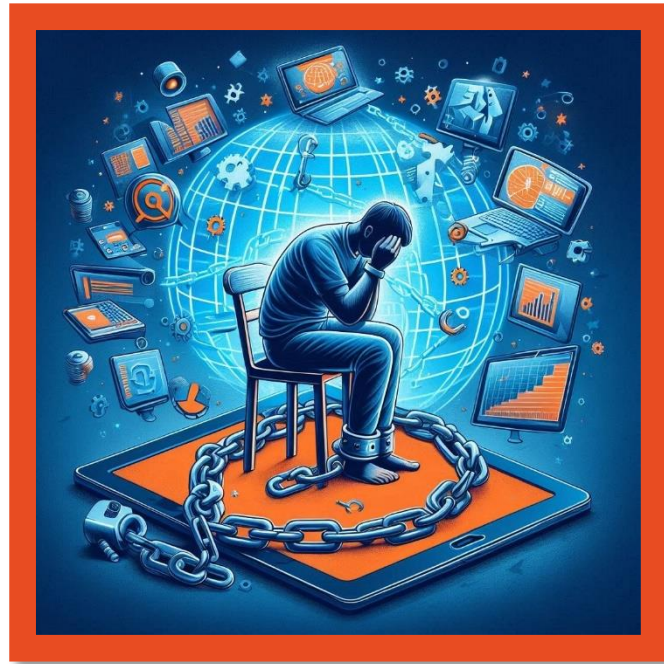
تلفن: ۰۹۱ ۹۰ ۱۰ ۶۰ ۷۱ | وبسایت: BMTc.ir | ایمیل: @BMTc\_ir



این اثر با حمایت پژوهشگاه ارتباطات و فناوری اطلاعات منتشر شده است.

فصل

# سرگرمی‌های مجازی و آداب کاربری



## اعتیاد به فضای مجازی

کلیدواژه‌ها: پورنوگرافی - قمار آنلاین - فومو - ارتباطات و دوستی مجازی - استریم - ADHD - سمزدای دیجیتال

اتصال مداوم و هرروزه کاربران به فضای مجازی، به امری عادی تبدیل شده است. اما اگر اتصال به اینترنت، در زندگی روزمره تداخل ایجاد کند و به مانعی برای رشد و زیست معمول و سالم تبدیل شود و بر تکالیف و وظایف ضروری فرد ارجحیت پیدا کند و مانع انجام آنها شود به یک نوع اعتیاد تبدیل می‌شود. اعتیاد به اینترنت نوعی وابستگی به فضای مجازی است که حالت اجباری، بیمارگونه و غیرقابل کنترل برای خود فرد دارد که طیفی از ابزارها مثل رایانه شخصی، تلفن همراه، تبلت و کنسول‌های بازی را ممکن است در بر بگیرد.

### — انواع اعتیاد اینترنتی

محققان شش نوع اصلی از انواع اعتیاد به اینترنت را شناسایی کرده‌اند:

#### + اعتیاد به فعالیت جنسی مجازی

این اعتیاد شامل وابستگی به محتوای هرزه‌نگاری (Pornography) تارنماها، کانال‌ها و گروه‌های مستهجن است. در چنین اعتیادی فرد تمایل وسواس‌گونه‌ای به مصرف هرزه‌نگاری و حضور در درگاه‌های مرتبط پیدا می‌کند که علاوه بر تشدید اضطراب و بی‌ارادگی، عواقب وخیمی

برای روابط جنسی و عاشقانه وی در دنیای واقعی خواهد داشت. امکان گمنامی و ناشناس بودن در فضای مجازی و قابلیت تحرک پذیری ابزارهای دیجیتال منجر به مخفی نگه داشتن این نوع از اعتیاد شده است.

### + اعتیاد به قمار برخط

در این نوع از اعتیاد کاربر به فعالیت‌های مالی مجازی مانند قمار، شرط بندی، خرید و فروش و دلالی سهام و حضور در حراجی‌های اینترنتی وابسته می‌شود. این جنس از فعالیت‌ها چون در کوتاه مدت و به شکل متناوب سود اقتصادی نصیب فرد می‌کند او را به شدت از جهت هیجانی درگیر و وابسته می‌سازد؛ اما در ادامه ثبات مالی او را تخریب کرده و آینده شغلی و حرفه‌ای‌اش را نیز به خطر می‌اندازد.

### + اضطراب از دست دادن اطلاعات

اینترنت دسترسی به حجم بی‌پایان اطلاعات را ممکن ساخته است اما گاهی موجب می‌شود تا افراد بدون نیاز واقعی و به دلایلی مثل مدیریت اضطراب و یا وسواس آگاهی و به‌روز بودن، به شکل مداوم به جست‌وجو و جمع‌آوری اطلاعات در فضای مجازی مشغول شوند. در این جنس از اعتیاد که به آن «فومو» (FOMO) می‌گویند، کاربر همیشه نگران از دست دادن اطلاعات جدید است و نمی‌تواند میلش به جست‌وجو، جمع‌آوری و سازمان‌دهی اطلاعات را کنترل کند. از این‌رو کنار گذاشتن ابزارهای ارتباطی نظیر تلفن همراه و اینترنت برایش ناممکن است.

### + اعتیاد به روابط مجازی

معتادان به روابط مجازی عمیقاً درگیر یافتن و حفظ روابط آنلاین هستند و اغلب خانواده و دوستان واقعی را فراموش کرده و از آنها غفلت می‌کنند. معمولاً روابط آنلاین در اتاق‌های گفتگو یا سایت‌های شبکه‌های اجتماعی مختلف شکل می‌گیرد، اما می‌تواند در هر جایی که فرد بتواند با افراد آنلاین تعامل داشته باشد، رخ دهد. اغلب افرادی که به دنبال روابط آنلاین هستند، این کار را در حالی انجام می‌دهند که هویت و ظاهر واقعی خود را پنهان کرده‌اند. این پدیده مدرن منجر به ایجاد اصطلاحاتی مثل «گره ماهی» شده است که در آن شخص با ایجاد یک هویت جعلی و ضمن پنهان‌سازی شخصیت واقعی خود، به دنبال ارتباط با دیگران در فضای مجازی و کسب تأیید و تحسین آن‌هاست.

فرد ممکن است پس از درگیر شدن توسط یک زندگی اجتماعی آنلاین و شخصیت، با مهارت‌های اجتماعی محدود و انتظارات غیرواقعی در مورد تعاملات حضوری باقی بماند. در بسیاری از مواقع این

منجر به ناتوانی در برقراری ارتباطات با دنیای واقعی می‌شود و به نوبه خود فرد را بیشتر به روابط سایبری وابسته می‌کند.

### ➤ اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای

یکی از جذاب‌ترین امکانات همیشگی فضای مجازی «بازی‌های رایانه‌ای» اند. لذا اکنون بازی‌های جدید با شخصیت‌های بهتر و مأموریت‌های چالش‌برانگیزتر به طور مداوم در بستر اینترنت منتشر می‌شوند، تعجب آور نیست که برخی از کاربران به این بازی‌های ویدیویی معتاد شوند. این نوع از وابستگی مفصلاً و به طور مجزا در مجامع علمی و روان‌شناختی مورد بحث قرار گرفته است که شامل صرف زمان بیش از حد روی صفحه نمایش برای بازی‌های ویدیویی می‌شود. این وابستگی تا جایی پیش می‌رود که در عملکرد روزانه فرد مبتلا اختلال ایجاد کرده و او را از انجام وظایف خود باز می‌دارد.

### ➤ اعتیاد به تماشای برخط

نوع جدیدی از وابستگی به فضای مجازی به واسطه سکوه‌های تماشای ویدئو و استریم ایجاد شده است. در این اعتیاد، کاربر به تماشای پیوسته و مداوم محتوای ویدئویی آنلاین عادت کرده و در کنترل و توقف مشاهده، خود را ناتوان احساس می‌کند. این رفتار به قدری در میان دنبال‌کنندگان سریال‌های اینترنتی و علاقه‌مندان به استریم معمول است که برای آن واژه‌ای با عنوان "Binge-watching"<sup>۱۳۳</sup> ابداع کرده‌اند که به معنای تماشای پی در پی است.

### — علائم اعتیاد اینترنتی

کیمبرلی یانگ<sup>۱۳۴</sup>، روانشناس آمریکایی، با طراحی و اجرای آزمون اعتیاد به اینترنت در ۱۳۷۷/۱۹۹۸، نقش مهمی در شناسایی اعتیاد به اینترنت به عنوان یک اختلال روان‌شناختی ایفا کرد. این پرسش‌نامه شامل نشانه‌هایی است که به شناسایی این اختلال کمک می‌کند. کیت برد<sup>۱۳۵</sup> روانشناس دیگری است که در ۲۰۰۵/۱۳۸۴ شاخص‌های دیگری را به کار یانگ افزود تا شناسایی اعتیاد اینترنتی برای متخصصان تسهیل شود. از نظر او اگر کاربری ۵ مورد و بیشتر از ۸ خصیصه زیر را داشته باشد، معتاد به اینترنت تشخیص داده می‌شود:

<sup>۱۳۳</sup> این واژه وام گرفته از عبارت «Binge-drink» و «Binge-eat» به معنی نوشیدن و خوردن افراطی و پی‌درپی است.

<sup>۱۳۴</sup> Kimberly Young

<sup>۱۳۵</sup> Keith W. Beard

- ۱- اشتغال ذهنی با اینترنت: فکر کردن مداوم به فعالیت‌های آنلاین گذشته یا انتظار برای دفعه بعدی.
- ۲- نیاز به استفاده بیشتر: استفاده از اینترنت با زمان‌های طولانی‌تر برای رسیدن به همان سطح رضایت.
- ۳- تلاش‌های ناموفق برای کنترل: ناتوانی در کنترل، کاهش، یا قطع استفاده از اینترنت.
- ۴- بیش‌ازحد مورد نظر آنلاین ماندن: گذراندن زمان بیشتری نسبت به آنچه از قبل تصمیم‌گیری شده بود.
- ۵- ناراحتی هنگام کاهش استفاده: احساس ناراحتی، خلق و خوی بد، افسردگی یا تحریک‌پذیری هنگام تلاش برای کاهش یا توقف استفاده از اینترنت.
- ۶- قرار دادن روابط مهم در خطر: به خطر انداختن یا از دست دادن روابط مهم، شغل، یا فرصت‌های تحصیلی و شغلی به خاطر استفاده از اینترنت.
- ۷- دروغ گفتن برای پنهان کردن میزان درگیری: دروغ گفتن به اعضای خانواده، درمانگران، یا دیگران برای پنهان کردن میزان درگیری با اینترنت.
- ۸- استفاده از اینترنت به عنوان راه فرار: استفاده از اینترنت برای فرار از مشکلات یا برای کاهش خلق و خوی ناخوشایند مانند احساس ناتوانی، گناه، اضطراب، افسردگی.

البته باید در نظر داشت که تشخیص دقیق اعتیاد به اینترنت حتماً باید توسط فرد متخصص و با بررسی‌های علمی و تشخیصی انجام شود. معلمان، مربیان و والدین نباید به صرف مشاهده علائم و نشانه‌ها برچسب معتاد و وابسته را به فرزندان و اطرافیان بزنند. در این‌گونه موارد مراجعه و ارجاع به روان‌شناس یا پزشک متخصص و مرتبط، کافی و ضروری است.

## — پیامدهای اعتیاد به اینترنت

محققان با بررسی افرادی که به اشکال مختلف، درگیر اعتیاد به اینترنت شده‌اند، پیامدهای مهمی در حوزه سلامت جسمی، روانی و ارتباطی شناسایی کرده‌اند.

### + پیامدهای جسمی

- ❶ **خستگی مزمن:** استفاده طولانی مدت و بی‌وقفه از دستگاه‌های دیجیتال می‌تواند منجر به خستگی جسمی و کاهش انرژی شود.
- ❷ **مشکلات بینایی:** نگاه کردن مداوم به صفحه نمایش می‌تواند باعث خستگی چشم و بیماری‌های مرتبط با چشم مانند خشکی چشم شود.
- ❸ **اختلال در الگوهای خواب:** نور آبی منتشر شده از صفحات دیجیتال می‌تواند بر هورمون‌های خواب تأثیر بگذارد و باعث بی‌خوابی یا خواب آشفته شود.

❶ **دردهای مزمن:** کاهش فعالیت بدنی و نشستن طولانی مدت می‌تواند منجر به مشکلات اسکلتی-عضلانی مانند کمردرد و گردن درد شود. یکی از شایع‌ترین این مشکلات سندرم تونل کارپال است که به اسم سندرم تایپیست‌ها نیز معروف است و باعث اختلالات حسی و حرکتی در مچ و انگشتان دست می‌شود.

## + پیامدهای روانی

❶ **کاهش عملکرد روزمره:** بر اساس مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۶/۱۳۹۵، افرادی که دچار اعتیاد به اینترنت شناخته شده‌اند به طور قابل توجهی در انجام فعالیت‌های روزانه خود مشکل داشتند. این شامل زندگی در خانه، وظایف مربوط به کار یا مدرسه و توانایی‌های اجتماعی در دنیای واقعی می‌شود.

❶ **کاهش عزت نفس:** حضور همیشگی و مقایسه دائم خود با دیگران در فضای مجازی می‌تواند بر عزت نفس فرد تأثیر منفی بگذارد.

❶ **اضطراب و افسردگی:** انواع مختلف اعتیاد به اینترنت می‌تواند منجر به احساس انزوا، تنهایی و در نتیجه اضطراب و افسردگی شود. هر کدام از پیامدهای جسمی و روانی و ارتباطی دیگر نیز می‌تواند در افزایش اضطراب کاربر مؤثر باشد که نتیجه افزایش اضطراب، تشدید سایر مشکلات خواهد بود و فرد را درگیر چرخه‌ای از آسیب‌ها خواهد کرد.

❶ **تشدید سایر اختلالات:** پژوهش‌های جدیدتر نشان می‌دهد افرادی که اعتیاد اینترنتی دارند بیشتر احتمال دارد به یک اختلال همزمان مبتلا شوند. مثلاً بین علائم اختلال «کم‌توجهی بیش‌فعالی» (ADHD)<sup>۱۳۶</sup> مانند مشکل برنامه‌ریزی، مدیریت زمان و تکانش توجه نیز با اعتیاد اینترنتی، همبستگی بالا مشاهده شده است.

## — ترک اعتیاد و سم‌زدایی دیجیتال

برای ترک و درمان اعتیاد اینترنتی، مسیر واحدی وجود ندارد و توصیه می‌شود در صورت تشخیص علائم و نشانه‌ها در خود یا اطرافیان به متخصص مراجعه شود، تا با استفاده از ارزیابی‌های دقیق‌تر و برنامه‌های درمانی متناسب با نیازهای فردی، روند بهبودی آغاز گردد.

اما راهکارهای مختلفی با رویکرد خودتنظیمی نیز پیشنهاد شده که مهم‌ترین آن‌ها با عنوان «سم‌زدایی دیجیتال» شناخته می‌شود. در این روش فرد به طور داوطلبانه و در مدت زمان مشخصی خود را از دسترسی به ابزارهای دیجیتال همچون تلفن هوشمند، رایانه و شبکه‌های اجتماعی محروم می‌کند. این برنامه‌ریزی با عنوان «روزه رسانه‌ای» نیز شناخته می‌شود که شبیه به روزه دینی و ایجاد

<sup>۱۳۶</sup> Attention deficit hyperactivity disorder

محدودیت‌های خودخواسته در خوردن و آشامیدن برای هدفی والاتر است. هدف از سم زدایی دیجیتال، کاهش استرس و اضطراب ناشی از استفاده بیش از حد از فناوری، افزایش تمرکز بر تعاملات اجتماعی آفلاین، بازیابی ارتباط با طبیعت، افزایش آگاهی و بهبود توانایی یادگیری، با کاهش حواس‌پرتی‌ها و حذف چندوظیفگی است.

نکته‌ی مهم در این روش، ایجاد تعادل در کاربری فضای مجازی است. یعنی هدف، حذف فضای مجازی نیست بلکه با تمرین مداوم سم‌زدایی، فرد می‌تواند ساعت‌های مشخصی در طول روز را به فعالیت حقیقی و فیزیکی پرداخته و کنترل خود بر زیست مجازی را بازیابی کند.

## + اصول سم‌زدایی دیجیتال

- ۱- آگاهی: اولین قدم در سم‌زدایی دیجیتال، آگاهی از میزان استفاده فعلی و تأثیرات آن بر زندگی فرد است.
- ۲- تعیین اهداف: مشخص کردن اهداف واضح و ملموس برای کاهش زمان استفاده از دستگاه‌های دیجیتال.
- ۳- جایگزینی فعالیت‌ها: جایگزین کردن زمان صرف‌شده آنلاین با فعالیت‌های بیرونی مثل ورزش، مطالعه، یا گذران وقت با عزیزان.
- ۴- محدودیت‌های زمانی: تعیین محدودیت‌های زمانی برای استفاده از فناوری‌ها.
- ۵- فناوری‌های کمکی: استفاده از برنامه‌ها و ابزارهای محدودکننده زمان صفحه نمایش.

## + پیشنهاداتی برای ترک اعتیاد دیجیتال

بر اساس اصول سم‌زدایی و ترک اعتیاد دیجیتال، تکنیک‌ها و راه‌حل‌های مختلفی برای این منظور توسعه داده شده که برخی از آن‌ها به این شرح است:

- تعیین «زمان‌های بدون تکنولوژی»: اختصاص دادن دوره‌هایی از روز برای قطع کامل استفاده از دستگاه‌های دیجیتال، مانند حین وعده‌های غذایی، یک ساعت قبل از خواب، یا در طول تعطیلات آخر هفته.
- استفاده از ابزارهای محدودکننده فناوری: نصب برنامه‌هایی که زمان استفاده از اپلیکیشن‌ها و وبسایت‌ها را محدود می‌کند، مانند Freedom، Stay Focused یا AppDetox
- تغییر نوتیفیکیشن‌ها: خاموش کردن اعلان‌ها برای اپلیکیشن‌های خاص یا تنظیم آنها به حالت دستی برای چک کردن دوره‌ای به جای دریافت اعلان‌های فوری.

- ❶ تخصیص دستگاه‌ها: استفاده از دستگاه‌های مختلف برای اهداف مختلف، مثلاً استفاده از تلفن همراه فقط برای تماس و پیام و استفاده از لپ‌تاپ برای کار یا تحصیل.
- ❷ سازماندهی فیزیکی محیط کار: طراحی محیط کار یا منزل به گونه‌ای که دسترسی به دستگاه‌های دیجیتال کمتر و دشوارتر باشد.
- ❸ تعیین «فضاهای مقدس»: ایجاد فضاهایی در خانه یا محل کار که در آنها استفاده از هرگونه دستگاه دیجیتال ممنوع است.
- ❹ مشارکت در فعالیت‌های بدون فناوری: برنامه‌ریزی برای فعالیت‌هایی مانند ورزش، مطالعه، یا هنر که نیازی به استفاده از دستگاه‌های دیجیتال ندارند.
- ❺ گردش‌های دیجیتالی: سفر به مناطقی که دسترسی به اینترنت محدود است یا ترجیحاً مناطقی که فاقد پوشش شبکه هستند.



شکل ۵۰: نرم‌افزار موبایلی مدیریت تمرکز و روزه دیجیتالی «Forest»<sup>۱۳۷</sup>