

## تأثیر فضای مجازی بر آموزش و یادگیری و سبک زندگی امروزه

زینب وره گلی

کارشناسی علوم اجتماعی دانشگاه فرهنگیان، پردیس نسیمیه تهران

پرستو قنبری

کارشناسی راهنمایی و مشاوره دانشگاه فرهنگیان، پردیس نسیمیه تهران

### چکیده

فضای مجازی به عنوان یک فناوری دیجیتال، محیطی فردی و اجتماعی مبتنی بر اینترنت را برای کاربران ایجاد کرده است. این شبکه های اجتماعی در دهه اخیر به شدت جای خود را بین افراد خانواده و به ویژه کودکان و نوجوانان باز کرده است که آثار مثبت و منفی بسیاری را به همراه داشته است از جمله آثار آن تغییر سبک زندگی و الگوی های یادگیری و یاددهی است. این مطالعه به بررسی اثر بخشی فضای مجازی بر سبک زندگی و تعلیم و تربیت خانواده ها می پردازد که به روش کتابخانه ای و اسنادی با استفاده از کتب و مقالات علمی معتبر گردآوری شده است. نتیجه پژوهش حاضر نشان داد که به علت تأثیرات گسترده و همه جانبه فضای مجازی بر زندگی امروزه لزوم آشنایی و آگاه سازی افراد جامعه و افزایش سطح سواد رسانه ای آنان بیش از پیش اهمیت دارد. در این مقاله سعی شده است تا برای کاهش اثرات منفی شبکه های مجازی از جمله به خطر انداختن سلامت روان، تزلزل بنیان خانواده، اعتیاد به اینترنت، رواج خشونت و اختلال در برنامه های تحصیلی راهکارهایی ارائه گردد.

**کلمات کلیدی:** فضای مجازی، سبک زندگی، تعلیم و تربیت



## مقدمه

امروزه اینترنت و فضای مجازی به عنوان یکی از جلوه های فناوری ارتباطی نوین، در زندگی انسان امروزی جایگاه والایی داشته و جزء جدایی ناپذیر زندگی بشر محسوب می شود به طوری که نبود یا خللی در آن، کاملاً محسوس بوده و می تواند بر جنبه های مختلف زندگی تاثیر داشته باشد. فضای مجازی و شبکه های اجتماعی، خصوصاً در دهه اخیر بین افراد خانواده و به ویژه جوانان محبوبیت بسیاری یافته است و از آنجایی که خانواده، اولین و اصلی ترین کانون شکل گیری هویت فرد است، طبعاً کارکرد های آن نیز با اثرپذیری از فضای مجازی، موجب تغییر و تحولاتی گشته و همین بر نحوه ی ارتباط اعضای آن با یکدیگر، میزان صمیمیت، توانایی حل مشکلات، همدلی، تعاون و... تاثیر داشته است و به مرور موجب تغییر سبک زندگی افراد شده است. زیرا این شبکه ها می توانند ادبیات مورد استفاده افراد را تغییر دهند، نوع و سبک پوشش را دگرگون کنند و یا به روابط بین فردی شکلی خاص دهند.

یکی دیگر از شکل های استفاده از فناوری های جدید ارتباطی و فضای مجازی، کاربرد آن در امر آموزش و یادگیری می باشد. انسان در طول زندگی همواره در حال فراگیری دانش بوده و با گسترش فناوری، آموزش نیز بی تاثیر از آن نبوده است. یعنی شکل آموزش متناسب با فناوری امروز، دچار تغییراتی شده است و خصوصاً در سال های اخیر به سمت یادگیری الکترونیک در بستر فضای مجازی حرکت کرده است. این نکته که آموزش از طریق فضای مجازی، سرعت انتقال دانش را بالا برده، محدودیت زمانی و مکانی برای یادگیرندگان ندارد و دسترسی به منابع اطلاعاتی به سهولت انجام می شود قابل انکار نیست اما باید در نظر داشت که در صورت عدم آگاهی و مراقبت اولیا از فرزندان، استفاده اعتیادگونه و نادرست از این فضا و آزادی بی حد و مرزشان، موجب بروز مشکلاتی نظیر اعتیاد اینترنتی، عدم تمرکز و دقت، اتلاف وقت، افزایش استرس و... می شود.

## پیشینه پژوهش

جمشیدی مهر و همکاران (۱۴۰۰)، در مقاله ای با روش توصیفی تحلیلی، تاثیرات منفی فضای مجازی را بر الگوی تربیتی دانش آموزان با استفاده از نظریه جوزف نای بررسی کردند. یافته ها حاکی از آن بود که آموزش مجازی در کنار قابلیت های مثبت آن، از سویی باعث آشنا شدن افراد با فضای شبکه های اجتماعی و دستیابی به گوشی های مجهز اندر وید شده که می تواند افراد را با جذابیت های فضای مجازی آشنا کند اما از سوی دیگر به دلایل مختلفی چون تهاجم فرهنگی، نداشتن سواد رسانه ای، آزادی نسبی موجود در این فضا، ناشناخته بودن هویت افراد، عدم مدیریت و نظارت درست توسط خانواده ها و... می تواند موجب تغییر در الگوپذیری افراد برخلاف اهداف تربیتی و اخلاقی نظام آموزشی و پرورشی کشور شود.

باقرزاده همایی (۱۳۹۹)، پژوهشی با هدف شناخت و تشخیص نقش فضای مجازی در تعاملات آموزشی انجام داد و نتیجه آنکه با شناخت، رعایت و کنترل جوانب چهارچوب و ابعاد ناظر بر این پدیده، افراد می توانند با حضور در این فضا و بستر مجازی، کیفیت آموزشی خود را بهبود دهند و چنانچه این ابعاد و چهارچوب درست اجرا و رعایت نشوند، این پدیده مهم نتیجه ی درستی بر تعاملات آموزشی یاددهی و یادگیری نخواهد داشت و نتیجه ی معکوسی بر تعاملات یاددهنده و یادگیرنده خواهد گذاشت.

ذاکری و هاشمی (۱۳۹۹)، در مقاله ای که به روش سنتز پژوهی انجام دادند، تاثیر شبکه های اجتماعی مجازی را بر سبک زندگی افراد مورد بررسی قرار دادند. نتایج بررسی ها نشان داد که بین مولفه های سبک زندگی همانند تغییر در نوع تغذیه، تغییر سلیقه در نوع پوشش، خودآرایی، سبک خرید، شیوه ازدواج، درخواست طلاق و ... رابطه معناداری وجود دارد. همچنین در عصر حاضر که

عصر تکنولوژی و فناوری های نوین ارتباطی و انفجار اطلاعات می باشد، اینترنت و شبکه های اجتماعی مجازی، به عنوان ابزار کلیدی، نقش مهمی در تعیین سبک و شیوه زندگی انسان ها ایفا می کند به طوری که نبود آن به هردلیلی، همچون خلا کاملاً محسوس است.

قربان نیا میرک محله و خزایی (۱۳۹۲)، در پژوهشی که با هدف واکاوی تأثیرات فضای مجازی و شبکه های اجتماعی در هویت و سبک زندگی جوانان انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که شبکه های اجتماعی، منابع هویت، امکان های هویت سازی و آزادی عمل فرد در زمینه پذیرش هویت را به نحو چشمگیری افزایش داده اند. همچنین چگونگی گذراندن اوقات فراغت به عنوان بخش مهمی از سبک زندگی در عصر کنونی تحت تأثیر رسانه های مختلفی مانند فناوری های نوین ارتباطات و اطلاعات و اینترنت به ویژه شبکه های اجتماعی قرار گرفته است.

### فضای مجازی

فضای مجازی در معنا به مجموعه هایی از ارتباطات درونی انسان ها از طریق رایانه و مسائل مخابراتی بدون در نظر گرفتن جغرافیای فیزیکی گفته میشود. فضای سایبری یا همان فضای مجازی واژه ای است که امروزه بسیار شنیده شده است و نشانه ها و ابزارهای مرتبط با آن در همه جا مشاهده می شود. این واژه نخستین بار در دهه ۱۹۸۰ و در متون ادبیات علمی-تخیلی مورد استفاده قرار گرفت (پاک نهاد، ۱۳۹۵). فضای مجازی فضایی است که به فرد قدرت نمادین بیشتر و امنیت روانی گسترده تر می دهد. این فضا سیال و بی حد است و به آسانی در دسترس همگان قرار می گیرد. فضای مجازی به علت عدم حضور نشانه های فیزیکی و عینی در آن، هم بی جسم، بی مکان و متقابلاً تا حدی گمنام و به طرز نامحسوس کنترل ناپذیر است. فضای مجازی جهان ما را به هم پیوسته، درهم تنیده و چند وجهی کرده است (ربیع، ۱۳۷۸). می توان فضای مجازی را جهان ارتباط متقابل رایانه ها و جامعه حاصل از این ارتباط ها دانست (ذکایی و خطیبی، ۱۳۸۵: ۱۱۳).

فضای مجازی یک شبکه ی گسترده جهانی است که شبکه های مختلف رایانه ای در اندازه های متعدد و حتی رایانه های شخصی را با استفاده از سخت افزار ها و نرم افزار های گوناگون و با قراردادهای ارتباطی به یکدیگر وصل میکند (دهقان، ۱۳۸۴).

### تعاریف سبک زندگی

این اصطلاح برای اولین بار توسط آلفرد آدلر روانشناس اتریشی استفاده شد. فرهنگ آکسفورد، سبک زندگی را راه های گوناگون زندگی فرد یا گروه می داند. به علایق، نظرات، رفتار ها و جهت گیری رفتاری یک فرد، گروه یا فرهنگ اشاره می کند و نیز به معنای شیوه ی زندگی خاص یک فرد، گروه یا جامعه است (قلی پور، ۱۳۹۵).

از نظر گیدنز سبک زندگی نوعی انتخاب از میان تعداد کثیری از امکان های موجود است و در عمل، نه فقط از نسل گذشته تحویل گرفته نمی شود بلکه پذیرفته می شود. شیوه زندگی به صورت عملکرد های روزمره درمی آیند. عملکرد هایی که در نوع پوشش، خوراک، طرز کار و محیط های مطلوب برای ملاقات با دیگران تجسم می یابند (گیدنز، ۱۳۸۵). بنابراین در تعریف آن می توان اینگونه بیان کرد که سبک زندگی هر فرد، مجموعه کنش ها و رفتارهایی است که او در طول زندگی اش به صورت روزانه انجام

می دهد و منعکس کننده ی گرایش ها و ارزش های اوست. به علاوه در انجام این رفتارها و کنش ها، الگوی خاصی وجود دارد که برگرفته از افکار ، باورها ، تربیت و محیط زندگی آن فرد می باشد.

### تاثیر فضای مجازی بر سبک زندگی

فضای مجازی و شبکه های اجتماعی به عنوان یکی از اصلی ترین و تاثیرگذارترین عوامل در جامعه با سبک زندگی خانواده ها، باور و ارزش جوانان امروزی پیوند ناگسستنی ایجاد کرده است و اصلی ترین پیامد آن، ایجاد اختلاف و ضعیف کردن بنیان خانواده است. عصر امروز، عصر فناوری اطلاعات و ارتباطات، اینترنت، شبکه های مجازی، رایانه و تلفن همراه است. این تکنولوژی های جدید چنان با سرعت بر زندگی انسان ها نفوذ کرده اند که نمی توان نسبت به تاثیرات آن بر زندگی افراد جامعه بی تفاوت بود. افراد با داشتن کم ترین سواد رسانه ، بدون آگاهی و شناخت کافی از فضای مجازی ، استفاده ی گسترده ای از آن دارند. همین عدم آگاهی ، نبود شرایط مناسب برای یادگیری این فضا، بی تفاوتی والدین نسبت به آگاه کردن فرزندان خود، عدم آشنایی والدین با این شبکه ها و تاثیرات مخرب آن بر جوانان و نوجوانان و کنجکاوی کودکان در این بستر، مشکلات زیادی از جمله اعتیاد روانی به اینترنت، الگو برداری غلط، روابط مجازی اجتماعی ناسالم، تزلزل خانواده و... را به همراه دارد. جوانان امروز، زمان زیادی را در شبکه های مجازی صرف می کنند آنان حتی زمانیکه در کنار خانواده و دوستان خود هستند، همچنان با این فضا درگیرند و همین امر، کم رنگ شدن ارتباطات اجتماعی واقعی و پر رنگ شدن ارتباطات مجازی را نشان می دهد.

در زمان های گذشته که فضای مجازی به شکل گسترده ی امروزی در بین مردم پر رنگ نبود، دورهمی و گفتگوهای خانوادگی شور و هیجان بیشتری داشت و صمیمیت و محبت زیادی در بین اعضای خانواده دیده می شد اما امروزه این فضا موجب دور شدن اعضای خانواده از یکدیگر ، معضلات و درگیری های بسیاری شده است. از طرفی، دنیای مجازی و شبکه های اجتماعی تاثیرات بسیاری در تربیت و سطح اعتماد به نفس جوانان دارد. نفوذ پذیری بالای این شبکه ها منجر به الگو برداری غلط، مقایسه ظاهر زندگی دیگران با باطن زندگی خود، افزایش خشونت، تجمل گرایی، عادی سازی بی بند و باری و... شده است.

گرایش جوانان به استفاده از اینترنت و فضای مجازی در تغییر هویت فردی و گروهی آنان و همچنین این گرایش در تغییر ارزش های خانوادگی، فرهنگی، دینی و ارزش های اجتماعی آنها مؤثر بوده است (نوابخش و همکاران، ۱۳۸۸). نوع پوشش و ادبیات افراد، کلمات و اصطلاحات روزمره می تواند نشان دهنده ی میزان تاثیر شبکه های اجتماعی باشد (سلیمانی و کریمی، ۱۳۹۶).

### اثرات سوء فضای مجازی بر خانواده :

۱- کاهش ارتباط بین والدین و فرزندان

۲- کم رنگ شدن ارزش های خانواده

۳- کاهش نقش و اثر گذاری خانواده به عنوان رکن اصلی تربیت

۴- از بین رفتن تعادل محیط خانواده

۵- افزایش اختلاف نظر و چالش خانوادگی

۶- افزایش رفتار های پرخطر و خشونت آمیز

۷- بالا رفتن انتظار و توقعات اعضا از یکدیگر

۸- اهمال کاری در انجام مسئولیت های اعضای خانواده

۹- افزایش طلاق

۱۰- گوشه گیری و انزوا در محیط خانواده

### راهکار های صیانت از خانواده در برابر آسیب های فضای مجازی

۱- برگزاری جلسات و کارگاه های آموزشی برای افزایش آگاهی و آشنا کردن والدین با ویژگی های شبکه ی مجازی

۲- وضع قوانین مقتدرانه توسط والدین برای کنترل استفاده ی فرزندان از فضای مجازی

۳- کمک گرفتن از متخصص برای یادگیری الگوهای تعاملی صحیح با فرزندان

۴- شرکت فعال در فعالیت های اجتماعی

۵- گذراندن وقت بیشتر اعضا با یکدیگر

۶- تعیین ساعات مشخص برای استفاده از برنامه های مجازی

### تاثیر فضای مجازی بر تعلیم و تربیت

در جهان امروز نظام های آموزشی با توجه به پیشرفت جوامع، پیوسته در حال تغییر و تحول هستند. تحولات آموزشی به تغییر و تحولات اجتماعی، فرهنگی، فناوری و علمی وابسته است. آموزش و پرورش فرآیندی زمینه ساز است که هدف آن هدایت افراد جامعه به مسیر درست زندگی برای پیش رفتن به سوی قله های موفقیت بر اساس شایستگی و توانایی های فردی و آگاه سازی آنان از جهان پیرامون خود است.

تعلیم و تربیت عبارت است از فراهم آوردن زمینه ها و عوامل به فعلیت رساندن یا شکوفا ساختن شخص در جهت رشد و تکامل اختیاری او به سوی هدفی مطلوب بر اساس برنامه ای سنجیده شده (فلسفه تعلیم و تربیت، ۱۳۹۵: ۳۴۱-۳۶۶).

عوامل بسیاری بر تعلیم و تربیت تاثیر می گذارد که یکی از آنها محیط آموزش و تربیت است. یکی از رویداد های غیر قابل انکار دنیای امروزه گسترش فناوری اطلاعات و ارتباطات و شبکه های مجازی است. این شبکه ها نظام و فرآیند تعلیم و تربیت را در ماهیت های فنی، سخت افزاری، نرم افزاری، شیوه ها و محیط های آموزشی به طور جدی تحت تاثیر قرار داده است.

گسترش شبکه های مجازی و تکنولوژی منجر شده تا محتوای آموزشی به راحتی در دسترس همگان قرار بگیرد . آموزش از راه دور، کتابخانه های دیجیتال، محیط های آموزشی راحت و انعطاف پذیر ، فضای مناسب برای ارتقاء یادگیری و گسترش ارتباطات از جمله کارکرد مثبت فضای مجازی در تعلیم و تربیت است. اما در مقابل، استفاده نادرست از فضای مجازی در بستر آموزش و یادگیری، عواقبی از جمله کاهش تمرکز دانش آموزان ، افزایش اضطراب و نگرانی ، اعتیاد اینترنتی، اختلال در برنامه های آموزشی و تضعیف مدیریت زمان را به همراه دارد.

## کارکرد های منفی و آسیب های فضای مجازی

- ۱- تغییر در باورها و ارزش های خانواده
- ۲- تغییر در الگو و سبک های آموزشی
- ۳- رواج خشونت
- ۴- ایجاد اختلال در برنامه های تحصیلی
- ۵- افزایش اضطراب و استرس و کاهش تمرکز
- ۶- جریحه دار کردن عواطف و احساسات جوانان و نوجوانان
- ۷- فراهم کردن زمینه های ارتکاب جرم
- ۸- کاهش خلاقیت و ابتکار
- ۹- رواج رفتار های ضد اجتماعی و مخاطره آمیز در بین جوانان و نوجوانان
- ۱۰- ایجاد نیاز های کاذب
- ۱۱- تهدید سلامت جسمی و روانی
- ۱۲- افزایش اهمال کاری
- ۱۳- شکسته شدن حریم خصوصی زندگی
- ۱۴- اعتیاد به اینترنت
- ۱۵- انزوای اجتماعی
- ۱۶- از بین رفتن خرده فرهنگ ها و تعارض ارزشی

۱۷- ایجاد بحران هویتی در بین جوانان و نوجوانان

## کارکرد های مثبت و فرصت های فضای مجازی

۱- سرعت بخشیدن به امور

۲- توسعه ارتباطات

۳- سرگرمی و گذراندن اوقات فراغت

۴- افزایش دسترسی به محتوای گوناگون

۵- توسعه کسب و کار

۶- همدلی با دیگران

۷- محیط های آموزشی گسترده

## نتیجه گیری و پیشنهادات

باتوجه به نکات و تعاریفی که از شبکه های مجازی ذکر شد، فضای مجازی و اینترنت یکی از مظاهر فناوری و ارتباطات نوین است که در زندگی فردی و اجتماعی بشر جایگاهی موثر دارد. همانطور که گفته شد آثار مثبت کاربرد شبکه های اجتماعی در جهت توانمند سازی بسیار زیاد و غیرقابل انکار است اما همانند بسیاری از فناوری های نوین دیگر مانند تلویزیون و ماهواره می تواند آثار منفی اجتماعی زیادی را به همراه داشته باشد.

در این میان مسئولیت های والدین در تربیت و آگاه سازی خود و فرزندانشان و نقش مهم و حیاتی نظام آموزش و پرورش به عنوان کانون تعلیم تربیت، دو چندان می شود.

## پیشنهادهای برای کاهش آثار مخرب فضای مجازی

۱- آموزش عمومی و بالا بردن سطح سواد رسانه ای و اینترنتی

۲- برگزاری جلسات آموزشی برای والدین و آشنا کردن آنان با شبکه های اجتماعی

۳- برگزاری کلاس های آموزشی برای دانش آموزان و آگاه کردن آنان با فرصت ها و تهدید های فضای مجازی

۴- وضع قوانین سخت گیرانه توسط دولت برای برخورد با مجرمان و جرایم اینترنتی



۵- هشیاری بیشتر پلیس سایبری

۶- تهیه برنامه های آموزشی برای ترویج فرهنگ استفاده از اینترنت

۷- طراحی و تدوین مواد کتاب های درسی با این عنوان



## منابع

- باقرزاده همایی، مهرانگیز، ۱۳۹۹، تاثیر عملکرد آموزش در فضای مجازی در تعاملات یادهی و یادگیری. پژوهشنامه اورمزد، -۵۱ (ضمیمه شماره ۲)، ۱۲۶-۱۳۵.
- پاک نهاد، سید محسن، ۱۳۹۵، فضای مجازی، جاذبه ها و آسیب ها، تهران، نشر کتاب سرا، چاپ اول
- جمشیدی مهر، پرویز، بهرامی، حمزه علی و عبدی پور، نصیبه، ۱۴۰۰، تاثیرات منفی فضای مجازی بر الگوی تربیتی دانش آموزان در عصر پسا کرونا؛ با استفاده از نظریه جوزف نای. پویش در آموزش علوم انسانی، ۷(۲۲)، ۲۳-۳۸.
- دهقان، علیرضا، ۱۳۸۴، قماربازی اینترنتی، فصل نامه انجمن ایرانی مطالعات فرهنگی و ارتباطات، شماره پیاپی ۳ و ۲، (۷۲-۴۵)
- ذاکری، امید، و هاشمی، شهناز، ۱۳۹۹، سنتز پژوهی تاثیر فضای مجازی بر سبک زندگی. کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی.
- ذکایی، محمد سعید و فاخر خطیبی، ۱۳۸۴، رابطه حضور در فضای مجازی هویت مدرن؛ پژوهشی در بین کاربران اینترنتی جوانان ایرانی. فصل نامه علوم اجتماعی، ش ۳۳
- ربیعی، علی، ۱۳۷۸، رسانه های نوین و بحران هویت، فصل نامه مطالعات ملی، سال چهارم شماره ۳۶
- سلیمانی ندا، کریمی لاله، ۱۳۹۶، تاثیر استفاده از شبکه های اجتماعی بر سطح اعتماد به نفس جوانان، فصلنامه علمی رسانه ۲۸ (۱۰۱-۱۱۷)
- فلسفه تعلیم و تربیت، ۱۳۹۵، دفتر همکاری حوضه و دانشگاه، جلد اول
- قربان نیامیرک محله، نرجس، و خزایی، کامیان، ۱۳۹۲، واکاوی تاثیرات فضای مجازی و شبکه های اجتماعی در هویت و سبک زندگی جوانان. کنگره پیشگامان پیشرفت.
- قلی پور، مهتاب، ۱۳۹۵، رابطه بین سبک زندگی و سبک تفکر با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد واحد شهر قدس دانشکده روانشناسی.
- گیدنزا، آنتونی، ۱۳۸۵، تجدد و تشخیص، جامعه و هویت شخصی در عصر جدید، ترجمه: ناصر موفقیان، تهران: نشر نی، چاپ سوم.
- نوانبخش، مهرداد، هاشم نژاد، فاطمه و زاده هاشم پور، وحید، ۱۳۸۸، اثرات اینترنت و موبایل در تغییر هویت جوانان ۱۵-۲۹ ساله استان مازندران فصل نامه جامعه شناسی مطالعات جوانان، شماره ۱

## The impact of virtual space on education and learning and today's lifestyle

**First Author: Zeinab Varehgoli**

**Affiliation :** Bachelor of Social Sciences from Farhangian University, Paradise Nasibah Tehran

**Second Author: Parastoo Ghanbari**

**Affiliation :** Bachelor of Guidance and advice from Farhangian University, Paradise Nasibah Tehran

### Abstract

Virtual space as a digital technology has created an individual and social environment based on the Internet for users. In the last decade, these social networks have strongly opened their place among family members, especially children and teenagers, which have positive effects and It has brought a lot of negativity, among its effects is the change of lifestyle and learning and teaching patterns. This study examines the effectiveness of virtual space on the lifestyle and education of families, which is based on library and documentary methods using Authoritative scientific books and articles have been collected. The result of the present research showed that due to the extensive and comprehensive effects of virtual space on life today, the need to familiarize and inform people in the society and increase their media literacy level is more important than ever. In this article, an attempt has been made to provide solutions to reduce the negative effects of virtual networks, including endangering mental health, weakening the family foundation, Internet addiction, the spread of violence, and disruption in academic programs.

**Keywords:** Virtual space, lifestyle, education