

تأثیرات روانی اجتماعی شبکه‌های اجتماعی

نغمه غنی لو^۱

مهدی محمدی^۲

چکیده:

مقدمه: در طول دو دهه گذشته استفاده از اینترنت در زندگی بشر افزایش یافته است. با این توسعه مستمر، کاربران اینترنت می‌توانند با هر نقطه از جهان ارتباط برقرار کنند، به خرید آنلاین، استفاده از آن به عنوان وسیله‌ای آموزشی، کار از راه دور و انجام تراکنش‌های مالی بپردازند. متأسفانه این توسعه سریع اینترنت تأثیر مخربی در زندگی ما دارد که منجر به پدیده‌های مختلفی مانند قلدری سایبری، پورن سایبری، خودکشی سایبری، اعتیاد به اینترنت، انزوای اجتماعی، نژادپرستی اینترنتی و غیره می‌شود. هدف اصلی این مقاله این است که تمام این اثرات اجتماعی و روانی را که به دلیل استفاده گسترده از اینترنت برای کاربران ظاهر می‌شود، ثبت و تجزیه و تحلیل کند. مواد و روش‌ها: این مطالعه مروری، جستجوی کامل داده‌های کتابشناسی بود که از طریق مطالعات اینترنتی و کتابخانه‌ای انجام شد. کلمات کلیدی از موتورهای جستجو و پایگاه‌های داده شامل Google، Yahoo، PubMed، Scholar Google استخراج شد. یافته‌ها: یافته‌های این مطالعه نشان داد که اینترنت دسترسی سریع به اطلاعات و تسهیل ارتباطات را فراهم می‌کند. این بسیار خطرناک است، به خصوص برای کاربران جوان. به همین دلیل، کاربران باید از آن آگاه باشند و با هرگونه اطلاعاتی که از وبسایت به دست می‌آیند، با تفکر انتقادی مواجهه کنند.

واژگان کلیدی: اینترنت، شبکه اجتماعی، زورگویی سایبری، نژادپرستی

اینترنتی، اعتیاد به اینترنت، خطرات اینترنتی، کلاهبرداری آنلاین

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی. Naghmeh1375ghani@gmail.com

^۲ دکتری تخصصی روانشناسی. Poyan15@gmail.com

مقدمه:

این یک واقعیت غیرقابل انکار است که هم کامپیوتر و هم اینترنت به یکی از مهمترین دستاوردهای جامعه مدرن تبدیل شده‌اند. آنها انقلاب خود را در زندگی روزمره انسان (علم، آموزش، اطلاعات، سرگرمی و غیره) به ارمغان می‌آورند و فاصله‌ها را از بین می‌برند و دسترسی فوری و آسان به اطلاعات و ارتباطات را ارائه می‌دهند. با توسعه مداوم فناوری‌های جدید، کاربران اینترنت می‌توانند در هر نقطه از جهان برای خرید آنلاین، استفاده از آن به عنوان یک ابزار آموزشی، کار از راه دور و انجام تراکنش‌های مالی با خدمات مختلف بانک‌ها ارتباط برقرار کنند.

امکانات بی‌نهایتی که توسط اینترنت ارائه می‌شود اغلب می‌تواند کاربران را به سوء استفاده از آن یا استفاده از آن برای اهداف مخرب علیه سایر کاربران، سازمان‌ها و خدمات عمومی سوق دهد. با گسترش و رشد سریع اینترنت، پدیده‌های اجتماعی مانند زورگویی سایبری، هرزه‌نگاری اینترنتی، آراستگی از طریق شبکه‌های اجتماعی، خودکشی سایبری، اعتیاد به اینترنت و انزوای اجتماعی، نژادپرستی در فضای مجازی ظاهر شده‌اند. علاوه بر این، همیشه خطر هرگونه سوء استفاده و کلاهبرداری از اینترنت به عنوان وسیله‌ای برای انجام اعمال غیرقانونی، وجود دارد.

بین رشته‌های روان‌شناسی و علوم کامپیوتر رابطه همزیستی وجود دارد: روانشناسان به روش‌های زیادی به درک روش استفاده از رایانه کمک کرده‌اند، و درک رایانه به روانشناسان کمک کرده است تا فرآیندهای شناختی و اجتماعی انسان را مدل‌سازی و بررسی کنند. برای ارزیابی، طراحی و توسعه سیستم‌های کامپیوتری، باید درک کنیم، به خاطر بسپاریم، احساس کنیم، فکر کنیم، ارتباط برقرار کنیم و مشکلاتمان را حل کنیم.

شبکه‌های اجتماعی

انسان اغلب به عنوان یک "موجود اجتماعی" در نظر گرفته می‌شود. بنابراین، جای تعجب نیست که اینترنت به طور مداوم از یک ابزار ساده برای انتشار اطلاعات به وسیله‌ای برای تعامل و مشارکت اجتماعی تبدیل می‌شود. شبکه‌های اجتماعی به عنوان خدمات آنلاینی شناخته می‌شوند که به افراد اجازه می‌دهند یک نمایه عمومی

در یک سیستم شبکه‌ای ایجاد کنند. علاوه بر این به کاربران لیستی از سایر کاربرانی که با آنها ارتباط مشترک دارند ارائه می‌کنند و لیست ارتباطات خود و کسانی که با آنها در ارتباط هستند را مشاهده و مبادله می‌کنند.

شبکه‌های اجتماعی مجموعه‌ای از تعاملات و روابط هستند. این اصطلاح همچنین امروزه برای تو صیف وب سایت‌هایی استفاده می‌شود که به کاربران اجازه می‌دهد تا نظرات، عکس‌ها و سایر اطلاعات را به اشتراک بگذارند. معروف‌ترین این وب سایت‌ها فیسبوک، توئیتر، تلگرام، اسکایپ، واتساپ، لینکدین، تامبلر و یوتیوب هستند. این وب سایت‌ها جوامع مجازی هستند که افراد می‌توانند از طریق آنها ارتباط برقرار کرده و مخاطبین خود را توسعه دهند.

شبکه اجتماعی یک ساختار اجتماعی است که برای تعدادی از عوامل مانند افراد یا سازمان‌ها ساخته شده است. در اینترنت، شبکه‌های اجتماعی بستری هستند که برای ایجاد روابط اجتماعی بین افراد، با علایق یا فعالیت‌های مشترک تداوم این ارتباط حفظ می‌شود. شبکه‌های اجتماعی، سایت‌هایی سازمان‌دهی شده در وب با بسترهای متمرکزتر هستند که در اکثریت قریب به اتفاق، مجموعه‌ای از خدمات اولیه و رایگان مانند ایجاد پروفایل، آپلود تصاویر و ویدیوها، اظهار نظر در مورد اقدامات انجام شده توسط سایر اعضای شبکه یا گروه و پیام رسانی را ارائه می‌کنند.

خطرات اینترنت

شبکه‌های اجتماعی یک پدیده شگفت‌انگیز قرن بیست و یکم است. شبکه‌های اجتماعی به هر کاربر این امکان را می‌دهند که با استفاده از گرافیک، رنگ، موسیقی، تصاویر، یک وب سایت شخصی ایجاد و طراحی کند و به آن شخصیت منحصر به فرد بدهد. این فعالیت به ویژه در بین جوانان محبوبیت دارد و به دانش فنی خاصی نیاز ندارد. در این وبسایت‌ها، کاربران از طریق پروفایل مجازی خود به صورت تعاملی با سایر کاربران کار می‌کنند، عکس‌ها و ویدیوها را منتشر می‌کنند، به گروه‌های علایق مشترک می‌پیوندند، خلاقیت‌های هنری خود را منتشر می‌کنند و مبادله می‌کنند، از صفحات سایر کاربران بازدید می‌کنند و از برنامه‌های کاربردی متنوع استفاده می‌کنند. اینترنت ابزار قدرتمندی در دستان ما است، اما اگر به درستی

از آن استفاده نشود، می‌تواند فردی را در موقعیت بسیار خطرناکی قرار دهد. چالش اینترنت این است که بتوانید خطرات احتمالی را بشناسید، بدانید چگونه از خطرات جلوگیری کنید و گزینه‌هایی برای اجتناب و خاتمه آنها ایجاد کنید.

مهم‌ترین مشکلاتی که ممکن است در شبکه‌های اجتماعی یافت شود عبارتند

از:

زورگویی سایبری:

یک رفتار تهاجمی با استفاده از وسایل الکترونیکی است. چنین رفتارهایی می‌تواند باعث شود که جوانان احساس تنهایی، ناراحتی و ترس کنند، احساس ناامنی کنند و فکر کنند چیزی در زندگی آنها اشتباه است. آنها اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند و ممکن است نخواهند به مدرسه برگردند یا سعی کنند راه‌هایی برای جدا شدن از دوستان خود بیابند. علاوه بر این، در موارد شدید، قلدری مداوم و شدید منجر به پیامدهای وحشتناکی مانند قصد خودکشی شده است. آزار و اذیت در میان کودکان و نوجوانان ممکن است به اشکال بسیار متفاوتی رخ دهد که نه تنها از طریق خشونت و پرخاشگری آشکار می‌شود، بلکه از طریق انواع مختلف ارباب که قربانی را در معرض قضاوت قرار می‌دهد نیز بروز می‌کند.

خودکشی سایبری:

خودکشی یا اقدام به خودکشی را توصیف می‌کند که تحت تأثیر اینترنت است. خودکشی سایبری از زمانی که حوادث ثبت شده خودکشی از طریق اینترنت در حال افزایش است توجه جامعه علمی را به خود جلب کرده است. فرض شده است که استفاده از اینترنت و به‌ویژه وب‌سایت‌های مربوط به خودکشی می‌تواند خودکشی را ترویج کرده و در نتیجه به افزایش میزان خودکشی سایبری کمک کند. افرادی که همدیگر را نمی‌شناسند دور هم جمع می‌شوند و به صورت آنلاین با هم ملاقات می‌کنند و سپس در یک مکان خاص جمع می‌شوند تا با هم خودکشی کنند.

به غیر از خودکشی در اینترنت، مواردی نیز وجود دارد که کاربرانی که به اینترنت متصل هستند، مرتکب این عمل می‌شوند: «خودکشی در شکل واقعی اما از طریق وب کم». در پاسخ به موارد فوق و موارد مشابه، بحث تأثیر اینترنت در تسهیل

خودکشی به طور فعال آغاز شده است. در سطح عملی، تحقیقات علمی در مورد خودکشی سایبری هنوز در مرحله بومی است و شواهد تجربی مبنی بر اینکه اینترنت به افزایش خودکشی کمک کرده است در حال حاضر ناچیز است. با این حال، اینترنت دارای برخی ویژگی‌ها است که به کسی اجازه می‌دهد فرض کند که کاربر می‌تواند اقدام به خودکشی را تسهیل کند.

نژادپرستی سایبری:

به همان پدیده نژادپرستی آنلاین اشاره دارد. بیان نژادپرستی در اینترنت رایج و مکرر است و با ناشناس بودن فراهم شده توسط اینترنت تسهیل می‌شود. نژادپرستی ممکن است از طریق وب سایت‌های نژادپرستانه، فیلم و عکس، نظرات و پیام‌ها در شبکه‌های اجتماعی بیان شود.

اعتیاد به اینترنت:

این اعتیاد شکل نسبتاً جدیدی از وابستگی است که توسط جامعه علمی در دست بررسی است و اساساً به افزایش تعداد افرادی اشاره دارد که درگیری هرچه بیشتر با اینترنت را برای افزایش احساس رضایت و افزایش سیستماتیک زمان صرف شده برای پمپاژ این احساس گزارش می‌دهند. اعتیاد به اینترنت اگرچه رسماً به عنوان یک اختلال بالینی شناخته نشده است، و وضعیتی است که باعث کاهش قابل توجه عملکرد اجتماعی، حرفه‌ای یا تحصیلی فرد می‌شود. کارشناسان بهداشت روان به طور فزاینده‌ای دعوت می‌شوند تا با افرادی که از اینترنت مشکل‌ساز استفاده می‌کنند، به روش درمانی نزدیک شوند.

اختلال اعتیاد به اینترنت، استفاده بیمارگونه از اینترنت یا استفاده مشکل‌زا از اینترنت معمولاً به استفاده مشکوک یا اجباری از اینترنت اشاره دارد که منجر به اختلال اساسی در عملکرد افراد در حوزه‌های مختلف زندگی‌شان در طول زمان طولانی می‌شود. اعتیاد به اینترنت و سایر روابط مبتنی بر استفاده از رسانه‌های دیجیتال و سلامت روان، زمینه‌های تحقیقاتی و بحث‌های قابل توجهی در میان کارشناسان و محققان متعدد در رشته‌های مختلف است. این رفتار اعتیاد آور باعث ایجاد مناقشه در حوزه‌های جوامع علمی، پزشکی و فناوری شده است. اعتیاد به

اینترنت یک پدیده بین رشته‌ای است و محققین مختلف آن را از دیدگاه‌های مختلف از رشته‌های مختلف مانند پزشکی، علوم کامپیوتر، جامعه‌شناسی، حقوق و روانشناسی بررسی کرده‌اند.

این پدیده یک معضل زیستی، روانی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی است که به دلیل تأثیر عوامل مختلف، نمی‌توان به آن به عنوان یک امر ساده توجه کرد. بنابراین، با افزایش روزافزون کاربران اینترنت و پیامدهای روانشناختی و جامعه‌شناختی گسترده آن، تعیین و شناخت سهم عوامل پیش‌بین ضروری است. در اعتیاد به اینترنت با انجام مطالعات آسیب‌شناسی در مورد اعتیاد به اینترنت برای قضاوت در مورد رفتارهای اعتیاد آور، ما را قادر می‌سازد تا از این فناوری با رویکردی متعادل بهتر و مفیدتر استفاده کنیم.

کلاهبرداری‌های آنلاین:

اینترنت تراکنش‌های الکترونیکی را هر روز برای میلیون‌ها انسان و کسب و کار تسهیل می‌کند و کارهای اقتصادی آنها را از طریق شبکه ترتیب می‌دهد. در حقیقت، لازم است ناوبری در وب سایت‌هایی که شامل تراکنش‌ها می‌شوند، با احتیاط کامل و با اطمینان از رعایت قوانین در مورد داده‌های شخصی انجام شود. رایج‌ترین کلاهبرداری روش فیزیکنگ است. این یک تکنیک بسیار هوشمندانه برای فریب اقتصادی از طریق افشای داده‌های شخصی و به ویژه اطلاعات مربوط به تراکنش‌های مالی است. کاربران گمراه شده ممکن است اطلاعات شخصی خود را در قالب جعلی در اینترنت فاش کنند.

قمار الکترونیک:

با اصطلاح قمار الکترونیکی را می‌توان فعالیتی را شناسایی کرد که طی آن دو یا چند نفر به صورت آنلاین برای مبادله شرط بندی ملاقات می‌کنند. چنین فعالیتی مستلزم خطر ضرر یا سود واقعی مالی است. یکی از مشکلات اصلی قمار از دست دادن پول است. این می‌تواند منجر به از دست دادن پس‌انداز، خانه، یا دارایی افراد و غیره شود. بنابراین، هدر دادن پول زیاد می‌تواند به موازات آن زمان قابل توجهی را هدر دهد و تعهدات موجود را نادیده بگیرد و سایر عواقب ناشی از اعتیاد را نیز به

همراه داشته باشد. مشخص شده است که حتی حضور مکرر در محیط‌های قمار که در آن از پول واقعی استفاده نمی‌شود، می‌تواند باعث اعتیاد شود. سهولت دسترسی به وب سایت‌های قمار آنلاین، خطرات مشارکت جوانان را در چنین فعالیت‌هایی افزایش می‌دهد.

اینترنت و مشکلات مربوط به کودکان:

آیا استفاده از اینترنت بر رشد کودکان تأثیر می‌گذارد؟ آیا کودکان هنگام استفاده از اینترنت از نظر اجتماعی منزوی می‌شوند یا به یکدیگر وصل می‌شوند؟ آیا افسرده می‌شوند یا خوشحال؟ آیا عملکرد مدرسه آ‌سیب می‌بیند یا بهبود می‌یابد؟ انبوهی از نظرات، شواهد و تبلیغات رسانه‌ای تلاش کرده‌اند به این سؤالات پاسخ دهند. در یک طرف، علاقه‌مندان به اینترنت هستند که استفاده از اینترنت را به عنوان نوشدارویی برای همه مشکلاتی که جامعه را آزار می‌دهد، از جمله نارسایی در سیستم آموزشی، می‌دانند. در طرف دیگر، هشداردهنده‌های اینترنت هستند که استفاده از اینترنت را به عنوان تضعیف ساختار جامعه، از جمله رشد سالم فرزندان آن می‌دانند. اکثر مردم جایی بین این دو طرف قرار می‌گیرند. اکثر آنها منتظر تحقیقات برای پاسخ به این سؤالات هستند.

کودکان چقدر از اینترنت استفاده می‌کنند؟ نظرسنجی‌های متعددی تلاش کرده‌اند تا میزان استفاده کودکان از اینترنت در خانه را اندازه‌گیری کنند. تخمین‌ها از چند ساعت در روز تا ۳ ساعت در هفته متفاوت است، بسته به نحوه اندازه‌گیری استفاده از اینترنت (به عنوان مثال، خود گزارش‌دهی، ثبت خودکار)، سن کودکان، نمونه‌گیری شده، و سال جمع‌آوری داده‌ها. علیرغم تنوع زیاد در برآوردهای تجربی، تصور عمومی این است که کودکان زمان زیادی را به صورت آنلاین سپری می‌کنند.

آیا استفاده از اینترنت بر نتایج اجتماعی کودکان تأثیر می‌گذارد؟ مطالعات اندکی و یافته‌های متناقض باعث می‌شود که مطمئن نباشیم استفاده از اینترنت بر فعالیت‌های اجتماعی کودکان تأثیر دارد یا خیر. از یک سو، زمانی که آنلاین می‌گذرد، زمانی است که در جای دیگری صرف نمی‌شود، از جمله شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و برقراری ارتباط با خانواده و دوستان. از سوی دیگر، اینترنت ارتباط با

خانواده و دوستان جغرافیایی دور را تسهیل می‌کند و برقراری ارتباط مکرر با اطرافیان را آسان‌تر می‌کند. دو بررسی مستقل از این تحقیق به این نتیجه رسیده‌اند که اثرات اجتماعی مستند شده اندکی اعم از مثبت یا منفی وجود دارد.

آیا استفاده از اینترنت بر شرایط روانی کودکان تأثیر می‌گذارد؟ همانطور که در مورد پیامدهای اجتماعی بود، مطالعات کمی رابطه بین استفاده کودکان از اینترنت و پیامدهای روانی را مورد بررسی قرار داده است. در واقع ما می‌توانیم تنها دو مطالعه را پیدا کنیم که مستقیماً به این رابطه می‌پردازند. یکی اثرات روانی نامطلوب استفاده از اینترنت برای نوجوانان را پیدا کرد (یعنی تنهایی و افسردگی بیشتر با استفاده بیشتر از اینترنت؛ کرات و همکاران، ۱۹۹۸) اما مطالعه بعدی نشان داد که این اثرات با تجربه اینترنت ناپدید شدند (Kraut et al., 2002)

تنها بررسی موجود این تحقیق به این نتیجه رسید که هیچ مدرکی مبنی بر اینکه استفاده از رایانه مستقیماً با پیامدهای روانی مرتبط است وجود ندارد (شیلدز و بهرمن، ۲۰۰۰).

آیا استفاده از اینترنت بر نمرات تحصیلی کودکان تأثیر می‌گذارد؟ مجموعه قابل توجهی از تحقیقات تأثیرات استفاده از رایانه بر نتایج تحصیلی را بررسی کرده‌اند. با این حال، مرور این ادبیات معمولاً به این نتیجه می‌رسد که نتایج قطعی نیستند (به عنوان مثال، گزارش NSF، 2001؛ Roschelle، Pea، Hoadley، Gordon، & Means، 2000؛ Subrahmanyam و همکاران، ۲۰۰۰). اگرچه مزایای استفاده از رایانه مشاهده شده است، اما معمولاً به عوامل مختلفی (به عنوان مثال، زمینه استفاده) بستگی دارد. تنها پیامد شناختی که فواید آن به طور مداوم مشاهده شده است، مهارت‌های بصری-فضایی است. بازی‌های رایانه‌ای به مهارت‌های بصری-فضایی کمک می‌کند، حداقل زمانی که این مهارت‌ها بلافاصله پس از فعالیت رایانه‌ای ارزیابی شوند (Subrahmanyam, Greenfield, Kraut, & Gross, 2001)

مشکلات فیزیکی مرتبط با استفاده از رایانه:

استفاده روزافزون از رایانه تأثیر منفی بر سلامت کاربران دارد و بر سیستم‌های مختلف تأثیر می‌گذارد و مشکلات جسمی و روحی ایجاد می‌کند. به دلیل این

مشکلات، در عملکرد بدن سیستم برخی از کاربران با تغییراتی در کیفیت زندگی آنها اختلاف وجود دارد. مهمترین این مشکلات سیستم‌های زیر را تحت تاثیر قرار می‌دهد:

الف) سیستم چشم، ب) سیستم عصبی، ج) سیستم اسکلتی عضلانی، د) سردرد، ه) چاقی.

امنیت اینترنت:

اینترنت به عنوان منبع عظیمی از اطلاعات و خدمات مورد استفاده قرار می‌گیرد، باید بخش عمده‌ای از این اطلاعات را فیلتر کند، به طوری که هرگز بدون انتقاد پذیرفته نمی‌شود. برخی از اطلاعاتی که به آسانی به دنبال روش‌ها و تکنیک‌های معتبر ارائه می‌شوند، در زیر فهرست شده‌اند:

جستجوی منابع اطلاعاتی با استفاده از تکنیک‌های معتبر

مدیریت ایمن تراکنش‌های الکترونیکی

محافظت در برابر کلاهبرداری‌های آنلاین بالقوه

مواد و روش‌ها

این مطالعه مروری از طریق جستجوی کتاب‌شناختی مقالات پژوهشی ملی و بین‌المللی مرتبط با موضوع مورد نظر انجام شد. شبکه‌های اجتماعی به طور فزاینده‌ای توجه محققان دانشگاهی را که مجذوب توانایی‌ها و دسترسی‌شان هستند، به خود جلب می‌کنند. تحقیقات نشان داده است که شبکه‌های اجتماعی به طور گسترده توسط نوجوانان و بزرگسالان استفاده می‌شود. در واقع، برخی از ارتباطات ماهیت نامناسب و غیرقانونی دارند که در آن اطلاعات شخصی برای تسهیل کلاهبرداری مالی، نظافت کودکان و نوع جدیدی از فرهنگ نژادپرستانه جمع‌آوری می‌شود. همه موارد فوق در فضای مجازی امکان پذیر است.

نتایج

گسترش اینترنت و نفوذ روزافزون آن به حدی که عنصر غالب در زندگی کاربران را تشکیل می‌دهد، منجر به کشف پیامدهایی شد که ممکن است باعث استفاده مکرر از اینترنت در رشد جسمی و ذهنی افراد شود. از جمله انبوه پارامترهایی

که این وضعیت جدید و دائماً در حال تحول را تشکیل می‌دهند، قرار گرفتن کاربران در معرض افکار تبلیغاتی و نژادپرستانه است.

علاوه بر این، اینترنت ممکن است مطالب نامناسب و ایده‌های گمراه کننده‌ای را ارائه دهد که خودکشی را به عنوان یک راه حل ارائه می‌کند. اعتیاد به اینترنت ممکن است ناشی از قمار آنلاین و اشکال مختلف دیگر قمار برای کاربران از طریق اینترنت باشد. به خصوص کاربران جوان تر در معرض خطر زیادی از قرار گرفتن در دنیای آنلاین از طریق شبکه‌های اجتماعی هستند، زیرا پدیده‌های جدیدی که ظاهر شده‌اند مانند اغواگری آنلاین، آزار و اذیت اینترنتی، تقلب با پیام‌های تبلیغاتی پنهان و غیره، به شدت بر رشد روانی و عاطفی آن‌ها تأثیر می‌گذارد و اغلب غیرقابل برگشت است. هنگامی که کاربران شروع به استفاده از پول اینترنتی برای تراکنش‌های انجام شده کردند، موارد اخاذی پول با فریب، از طریق سرقت و استفاده از اطلاعات شخصی کاربران ظاهر شد. اگرچه کلاهبرداری همیشه وجود داشته است، اما لغو تماس شخصی و از بین بردن مرزهای جغرافیایی فرصتی برای رشد فراهم کرد.

بحث

این سؤال مطرح می‌شود که چگونه برخی از ویژگی‌های شخصیتی و موقعیت اجتماعی و خانوادگی و وجود اختلالات روانپزشکی تا چه حد بر استفاده از اینترنت تأثیر می‌گذارد و ممکن است منجر به سوء استفاده از آن شود. استفاده بیش از حد از اینترنت هم اثرات داخلی و هم خارجی برای کاربران دارد. استفاده بیش از حد از اینترنت ممکن است منجر به روابط ضعیف با دوستان و خانواده، عدم علاقه به زندگی روزمره و بی توجهی به مسئولیت‌های خانگی، تحصیلی، حرفه‌ای و غیره شود که به تدریج منجر به کاهش کیفیت زندگی می‌شود.

علاوه بر خطرات استفاده نادرست از اینترنت که در بالا ذکر شد، مزایای اینترنت بسیار زیاد است و به پیشرفت رفاه انسان در همه زمینه‌ها کمک می‌کند. دسترسی سریع به اطلاعات و تسهیل ارتباطات، ارائه سرگرمی، آموزش و کمک به مسائل پزشکی را ارائه می‌دهد. از طرفی متأسفانه، ناشناس بودن را فراهم می‌کند که می‌تواند آن را به همان اندازه خطرناک کند، به خصوص برای کاربران جوان. به همین

دلیل، کاربران باید از استفاده صحیح از اینترنت آگاه بوده و از آن اطمینان حاصل کنند تا تأثیر نامطلوبی بر زندگی شخصی و رفاه آنها نداشته باشد.

بر این اساس روزانه از متخصصان بهداشت روان و سایر متخصصان دعوت می‌شود تا با افرادی که مشکلات مربوط به استفاده نامناسب یا بیش از حد از اینترنت را دارند کار کنند. اکنون تلاش‌های چندجانبه سازمان‌دهی شده‌ای برای رسیدگی به اثرات اجتماعی و روانی اینترنت در سطح جهانی و ملی وجود دارد که توسط نهادهای دولتی و خصوصی اجرا می‌شود. گروه‌ها، بحث در مدارس، کمپین‌های تبلیغاتی در رسانه‌های جمعی، جلسات اطلاع‌رسانی و حساس‌سازی والدین و معلمان در مورد ایمنی و امنیت اینترنت از جمله روش‌ها هستند.

نتیجه گیری

در خاتمه می‌توان گفت که مزایای اینترنت بسیار زیاد است و به پیشرفت و سعادت انسان در همه زمینه‌ها کمک می‌کند. دسترسی سریع به اطلاعات را ارائه می‌دهد و ارتباطات را تسهیل می‌کند. اما اینترنت به راحتی قابل دسترسی است و استفاده غیرمنطقی از اینترنت آن را به ویژه برای کاربران جوان بسیار خطرناک می‌کند. به همین دلیل، کاربران باید نسبت به اطلاعاتی که در وبسایت‌ها ارائه می‌شود، آگاهی داشته باشند و با آنها برخورد انتقادی داشته باشند تا از رفتار مناسب و محدود کردن استفاده بیش از حد از آن اطمینان حاصل کنند. نتیجه این خواهد بود که هرگز هیچ اثری ظاهر نمی‌شود که رفاه شخصی کاربران را به خطر بیندازد. در واقع، استفاده منطقی و حفظ تعادل، کلید به حداکثر رساندن مزایای اینترنت است.

منابع:

1. Becker, H. J. (2000). Who's wired and who's not? Children's access to and use of computer technology. *Children and Computer Technology, The Future of Children*, Vol 10(2), Fall/Winter, 44-75.
Blanton, W. E., Moorman, G. B., Hayes, B. A., et al. (2000). Effects of participation in the Fifth Dimension on far transfer. Boone, NC: Laboratory on Technology and Learning, Appalachian State University, College of Education, May 30.
Jackson, L. A., (in press). The digital divide. *Encyclopedia of Human-Computer Interaction*. W. S. Bainbridge , National Science Foundation (Ed.), Great Barrington, MA: Berkshire Publishing Group.
Jackson, L.A., von Eye, A., Biocca, F., Barbatsis, G., Zhao, Y., & Fitzgerald, H. E. (2003a). Children and Internet use: Findings from the HomeNetToo project. Presentation at the NSF-sponsored workshop on the "Domestic impact of information and communication technology." Estes Park, CO. June 5-8.
Jackson, L. A., von Eye, A., Biocca, F. A., Barbatsis, G., Fitzgerald, H. E., & Zhao, Y. (2003b). Personality, cognitive style, demographic characteristics and Internet use - Findings from the HomeNetToo project. *Swiss Journal of Psychology*, 62(2), Special Issue, Studying the Internet: A challenge for modern psychology, 79-90.
2. Boyd DM, Ellison NB. Social Network Sites Definition History and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2007 Oct;13(1):210–30.
3. Choo KR. "Online child grooming" [Retrieved 22-10-2013];Aic.gov .au.
4. Bishop J. The effect of deindividuation of the Internet. Troller on Criminal Procedure implementation: An interview with a Hater. *International Journal of Cyber Criminology*. 2013:28–48.
5. Biddle L, Derges J, Mars B, Heron J, Donovan J, Potokar J, Piper M, Wyllie C, Gunnell D. Suicide and the Internet: Changes in

- the accessibility of suicide-related information between 2007 and 2014. *Journal of Affective Disorders*. 2016 Jan;190:370–5.
6. Back L. Cyber-culture and Twenty-first Century Racism. *Ethnic and Racial Studies*. 2002:628–51.
 7. Moreno M, Jelenchick L, Christakis D. Problematic internet use among older adolescents: A conceptual framework. *Computers and Human Behavior*. 2013:1879–87.
 8. Jøsang A, et al. “Security Usability Principles for Vulnerability Analysis and Risk Assessment.” *Proceedings of the Annual Computer Security Applications Conference*. 2007 (ACSAC'07). Retrieved 2007.