

# مجله تخصصی



شماره ۳، سال اول، اردیبهشت ۱۴۰۰

دوماهنامه دفتر مشاوره و سلامت دانشگاه فنی و حرفه‌ای استان قزوین



# مزایا و معایب تعامل در فضای مجازی

محمد جواد رجبی

با شیوع بیماری همه گیر کرونا سبک زندگی و آموزش و یادگیری همه دانشجویان و اساتید تغییر کرده است و بی شک همه وارد دنیای فناوری های جدید در نظام آموزشی شده اند و استفاده از آموزش مجازی آن چنان با سرعت وارد زندگی کاربران آموزشی شده و راه نفوذ خود را در زندگی دانشجویان و اساتید و مدرسان باز کرده که نمی توان از کنار فضای مجازی



با بی‌تفاوتی گذشت باید توجه داشت که با انواع ابزارهای آموزشی در فضای مجازی به روش صحیح برخورد کرد تا بیشترین سود و استفاده حاصل آید نه اینکه به مشکلات و آسیب‌های جبران‌ناپذیر ناشی از اینترنت و فضای مجازی دچار شد. در ایام کرونا به علت جلوگیری از شیوع این بیماری خطرناک از شیوه آموزش مجازی استفاده می‌شود، به همین دلیل تقریباً در هر خانواده‌ای حداقل یک رایانه شخصی، لپ‌تاپ، گوشی هوشمند، تبلت موجود است. ابزارهای الکترونیکی که در اصل برای خدمت به بشریت ایجاد شده‌اند طراحی فضای مجازی و سایت‌های مختلف اینترنتی دارای مزایای زیاد برای کاربران و گاهی هم به علت استفاده بیش از حد تاثیر زیان آوری بر زندگی ما به ویژه دانشجویان و اساتید داشته است. در ادامه به برخی از مزایا و معایب سایت‌ها و فضای مجازی اشاره می‌شود.

## **مزایای استفاده از سایت‌ها و شبکه‌های مجازی .**

- سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی به دانشجویان کمک می‌کنند تا در دانشگاه عملکرد بهتری داشته باشند. سایت‌ها و فضاهای مجازی باعث ایجاد ارتباط گسترده دانشجویان با افراد جامعه می‌شوند و دانشجویان می‌توانند با دوستان و همکلاسان قدیمی و جدید خود ارتباط داشته باشند.
- سایت‌ها و فضای مجازی می‌توانند اطلاعات علمی به روز در اختیار کاربران خود قرار دهند.

## **عوارض خطرناک استفاده نامناسب و مکرر از فضای مجازی**

**\* عوارض جسمانی :**

**۱ - مشکلات بینایی و ضعف در بینایی:** تحقیقات نشان داده که استفاده

از زیاد و مکرر از گوشی و تبلت و کامپیوتر باعث ضعیف شدن بینایی و آسیب‌های جدی به عصب بینایی می‌گردد.

**۲- چاقی مفرط:** از آنجایی که دانشجویان آموزش خود را از طریق رسانه‌ها و به صورت مجازی پیگیری می‌کنند و مدت زمان زیادی از اوقات خود را در کنار رسانه‌ها به آموزش مشغول می‌شوند باعث عدم تحرک و فعالیت بدنی مناسب و در نتیجه چاقی و اضافه وزن در دراز مدت می‌گردد.

**۳- کاهش شنوایی:** گوش دادن مداوم و با صدای بلند به فایل‌های صوتی و موسیقی با استفاده از هدفون یا هندزفری سبب آسیب‌های مختلفی از جمله کاهش سطح شنوایی گوش به صورت موقت یا دائم می‌شود.

**۴- پوکی استخوان:** نشستن زیاد در طول روز روی اسکت بدن تاثیر می‌گذارد. اگر صندلی مناسب نباشد مشکلات بیشتری برای فرد پیش می‌آید.

### **\* عوارض ذهنی**

یکجانشینی و به کار بردن زیاد رایانه، تلفن همراه و منابع دارای نور زیاد باعث بروز مشکلات عصبی در نوجوانان می‌شود. طبق مطالعات پزشکی اضطراب و افسردگی از جمله عوارض زیاد نشستن پشت میز هستند که خود می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات بیشتری شود. نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که استفاده مکرر از فضای مجازی باعث مشکلات بی‌خوابی، مشکلات اضافه وزن و بیماری‌های قلبی می‌شود.

### **\* عوارض اجتماعی:**

استفاده مداوم از فضای مجازی و پیگیری درس از منزل و به صورت آنلاین باعث می‌شود که دانشجویان ارتباط سالم و چهره به چهره و تعامل سالم

با همکلاسی‌ها و اساتید را از دست داده و در دراز مدت باعث منزوی شدن و دور شدن از ارتباط سالم با همنوعان خود شوند.

### \* **عوارض روانشناختی:**

از آنجایی که سبک زندگی مردم در زمان کرونا تغییر فراوان کرده؛ متعاقباً سبک آموزش و یادگیری دانشجویان هم تحت تأثیر این مدل از زندگی یعنی زندگی کرونایی قرار گرفته است و دانشجویان آموزش خود را از طریق گوشی و رایانه به صورت مجازی پیگیری می‌کنند؛ دانشجویانی که تقریباً تمامی دوران تحصیل خود را از بدو ورود به دبستان تا دانشگاه به صورت حضور در کلاس و یادگیری دروس از طریق مشارکت در بحث و پرسش و پاسخ و تعامل با همکلاسی‌ها و استفاده از استاد به صورت چهره به چهره دنبال کرده‌اند و فراوان خاطرات خوش و مفرح و لذت بخش را در زمان تحصیل داشته‌اند اما حالا در زندگی کرونایی با قرنطینه شدن در منزل و آموزش از طریق فضای مجازی پیگیری و دور شدن از تمامی لحظات خوش زندگی دانشجویی، از ابتلا به این بیماری خطرناک نگرانند و آینده دانشجویی خود را مبهم می‌بینند.

اگر افراد از خود در مقابل خطرات فضای مجازی مراقبت نکنند، ممکن است آسیب‌های فراوان فضای مجازی از قبیل انزوای اجتماعی، افسردگی، اعتیاد به فضای مجازی، اضطراب و استرس بیماری‌های قلبی، اضافه وزن و چاقی آنها را تهدید کند. پیشگیری از این آسیب‌ها نیازمند مراقبت‌های فراوان از جمله توجه خانواده‌ها به میزان استفاده دانشجویان، پیگیری، توجه و همدلی مراکز روانشناختی، دانشگاه‌ها و برنامه‌های هدفمند دولت می‌باشد.



# نشخوار فکری

شهرزادریعی



گفتگوهای درونی ما در واقع همان فکرهای درونی ما هستند اما این افکار همیشه مفید نیستند. در صورتی که تمرکز ما بیشتر بر روی اتفاقات منفی و جنبه‌های منفی اتفاقات

باشد و یا شامل یادآوری خاطرات منفی، پس از مدتی تبدیل به نشخوار فکری می‌شود. بنابراین روند مداوم در تفکر در مورد همان افکاری که فرد را به غم و اندوه متمایل می‌کند نشخوار فکری نامیده می‌شود.

نشخوار فکری شبیه به نگرانی است با این تفاوت که نشخوار فکری بر احساسات بد و تجارب گذشته تمرکز بیشتری دارد ولی نگرانی به امکان بالقوه وقوع حوادث بد در آینده متمرکز است. نشخوار فکری یک عادت است که می‌تواند برای سلامت روان شما بسیار خطرناک باشد زیرا می‌تواند افسردگی را تشدید و یا طولانی کند و ممکن است باعث شود تا شما احساس انزوا کنید و در حقیقت می‌تواند سبب دوری شما از جامعه و افراد شود.

البته نشخوار فکری مفید هم داریم مثلاً فکر می‌کنیم در این موقعیت این کار را می‌کردم بهتر بود. جستجو می‌کنیم به نتیجه نمی‌رسیم، سوال می‌کنیم و سوال می‌کنیم و زنجیره‌ای از سوالات برای ما پیش می‌آید گاهی این سوالات ما را به هدف نمی‌رساند اما پیگیر می‌شویم، علت یابی می‌کنیم،

مثلا می‌گوییم در آن زمان من اشتباه برداشت کردم، تجزیه و تحلیل می‌کنیم و به راه حل می‌رسیم، در این زمان نشخوار فکری حال ما را بهتر می‌کند. نشخوار فکری کارش این است که بدنبال علت و معنی اتفاقات است پس کمک کننده است و باعث می‌شود عملکردمان را در یک موقعیت بهینه کنیم. نشخوار فکری باعث می‌شود خودمان را کنکاش و خودمان را پیدا کنیم.

نشخوار فکری منفی یکی از عوامل افسردگی است و عملکرد فرد را مختل می‌کند. یکی از توصیه‌ها برای کاهش نشخوار فکری کنترل محرکهای محیطی است. اینکه ما ببینیم در چه جاهایی و یا در کنار چه آدم‌هایی و در چه زمان‌هایی دچار نشخوار فکری می‌شویم. (نشخوار فکری معمولا در صبح‌ها و در آخر شب بیشتر است) مثلا گوش دادن به چه آهنگ‌هایی مرا دچار نشخوار فکری می‌کند. وقتی محرک محیطی را پیدا کردیم باید آن را تغییر دهیم. مثلا برای شخصی که گوش دادن به یک موزیک در ماشین یک راه انداز محسوب می‌شد با تغییر آهنگ نشخوار فکری‌اش کم شد. گاهی مثلا یک نوع خاص چیدمان در دکوراسیون یا حتی گاهی یک لباس و گاهی هم یک مکان ما را دچار نشخوار فکری می‌کند. وقتی که محرک عوض شود پاسخ هم تغییر می‌کند. پس باید محرک را شناسایی کنیم. در هنگام شروع نشخوار فکری پیدا کردن یک حواس پرتی در ذهن می‌تواند چرخه فکر شما را بشکند به اطراف خود نگاه کنید و کار دیگری برای انجام پیدا کنید. مثلا خواندن یک کتاب، تماس با یک دوست و یا تماشای یک فیلم. ورزش هم می‌تواند سلامت روان را به ویژه با گذشت زمان بهبود بخشد.

افکار مزاحم و نشخوار فکری ممکن است در هر فردی پدید آید اما اگر افکار مزاحم و نشخوار فکری همیشگی باشد و عملکرد فرد را در زمینه‌های خانوادگی اجتماعی و شغلی دچار رنج و پریشانی کند، در این شرایط باید از روانشناس برای حل مشکل کمک خواست.

# نقش خانواده در اعتیاد

ساره علیجانی

اعتیاد یکی از آسیب‌های اجتماعی است که طبق تعریف جدید APA یک بیماری مغزی، جسمی، روانی، اجتماعی، معنوی، خانوادگی و... است که علاوه بر فرد کل خانواده نیز تحت تاثیر قرار می‌گیرند.

هر عضو خانواده به نوبه‌ی خود درگیر این آسیب اجتماعی می‌شود. فرض کنید که پدر خانواده درگیر بیماری اعتیاد است. نداشتن رابطه عاطفی با همسر





باعث می‌شود که همسر وی نیز درگیر مشکلات اعتیاد شود و نیازهای عاطفی او در اثر اعتیاد همسر ارضا نشود.

اگر دختر خانواده در شرف ازدواج است مسایل اجتماعی پیش‌رو در ازدواج، دختر خانواده را درگیر این آسیب اجتماعی کرده‌است. از طرفی پسر خانواده با توجه به فرایند الگو پذیری از پدر و افزایش احتمال گرایش به مصرف مواد مخدر، وی نیز در معرض این بلای خانمان‌سوز قرار می‌دارد. همانطور که خانواده بستری است که فرد در آن به رشد و شکوفایی می‌رسد توجه داشته باشید که گاهی نامناسب بودن این بستر زمینه‌ی بروز اعتیاد را در خانواده فراهم می‌کند.

ناتوانی والدین در مهارت‌های اجتماعی نیز از عامل مهمی در بروز اعتیاد است. در خانواده‌های دارای ضعف‌های مهارتی در حل مسئله یا مهارت‌های ارتباطی احتمال بیشتری وجود دارد که فرد به اعتیاد گرایش پیدا کند. اغلب خانواده فرد درگیر اعتیاد، معتقدند که دوستان یا مشکلات خانوادگی باعث بروز اعتیاد فرد شده است درحالی‌که اعتیاد ترکیبی از احساس کنجکاوی، لذت‌طلبی، احساس بزرگی، پذیرفته شدن در گروه دوستی و برخی عوامل فردی و زیستی که فرد را مستعد تمایل به اعتیاد می‌نماید.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد دلیل حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد اعتیاد افراد، اختلالات خلقی و اضطرابی است که فرد برای کاهش استرس و اضطراب و مخفی نمودن علائم افسردگی به اعتیاد روی می‌آورد.

عامل مهم دیگر عدم به کارگیری مهارت‌های زندگی است. نداشتن مهارت نه گفتن، به صورتی که فرد نمی‌تواند درمقابل خواسته‌های اطرافیان قاطع باشد و نه بگوید عامل مهم دیگری است. به همین دلیل آموزش مهارت نه گفتن

یکی از مهارت‌های اساسی در طی درمان است.

نداشتن مهارت حل مسئله باعث می‌شود به محض اینکه فرد به اولین مانع و مشکل برخورد و نتواند مشکل را حل کند از راه ساده‌تری بخواهد هیجان منفی خود را بکاهد و مواد استفاده کند.

نقش خانواده در الگوپذیری نیز اهمیت بستر خانواده را در بروز اعتیاد نشان می‌دهد. در خانواده ای با پدر مصرف کننده به مواد احتمال بیشتری وجود دارد که پسر نیز مصرف کند. به سراغ مصرف مواد اعتیادآور برود.

پس خانواده‌ای با سبک زندگی سالم و دارای مهارت‌های لازم نه تنها می‌تواند پیش‌بینی کننده‌ی سلامت فرد باشد، بلکه می‌تواند از بروز سایر آسیب‌های اجتماعی بکاهد.

امید است که با کمک درمانگران و مشاوران نه تنها آگاهی افراد افزایش یابد بلکه عوامل زمینه ساز اعتیاد در خانواده شناسایی و برطرف شود که زمینه‌ی لازم برای پرورش نسل آینده ایجاد شود.

شمار تماس:

۰۲۸-۳۳۳۰۵۰۲۰۲

۰۹۳۷۰۲۴۸۰۶۲

پست الکترونیک:

qazvin.omid@gmail.com

کانال مرکز مشاوره

آی‌گپ

<https://iGap.net/dmoshavereq98>

تلگرام

<https://t.me/mmoshaveredfq>

اینستاگرام

<https://instagram.com/d.moshavere98>

صاحب امتیاز:

مرکز مشاوره دانشگاه فنی و حرفه‌ای استان قزوین

مدیر مسئول:

زهرامجیدی نسب

سر دبیر:

راضیه چناری

همکاران گروه تحریریه:

شادی سیاهپوش، زهرامجیدی نسب، راضیه چناری،

لیلا محمد قلیها، محمد جواد رجبی، ساره علیجانی

آدرس:

قزوین، حیابان شهید بابایی، دانشگاه فنی و حرفه‌ای استان

قزوین، دفتر مرکز مشاوره