

دیدگاه

آسیب‌های فضای مجازی بر سلامت روان شناختی نوجوانان

فاطمه شرفی سرونوی^۱، پیمان حاتمیان^{۲*}

۱. کارشناسی ارشد، گروه مشاوره، دانشکده علوم اجتماعی و تربیتی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

۲. *نویسنده مسئول: استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران، hatamian.p@lu.ac.ir

دریافت مقاله:

پذیرش مقاله:

چکیده

قرن حاضر را می‌توان عصر دسترسی گسترده و بی‌مانع به اطلاعات و رفع محدودیت‌های ارتباطی دانست، توسعه و گسترش فناوری‌های اطلاعات و ارتباطات در دهه‌های اخیر چنان تأثیر عمیقی بر عرصه جهانی گذاشته است که امروزه بهره‌گیری از این فناوری‌ها به‌مثابه یکی از حقوق بنیادین انسان‌ها در زمینه دسترسی به اطلاعات و ایجاد ارتباط شناخته می‌شود. ظهور و فراگیری فناوری‌های نوین ارتباطی، مفاهیم تازه‌ای را پدید آورده و تغییرات چشمگیری در شیوه زیست، تعاملات اجتماعی و ساختار جوامع ایجاد کرده است؛ به‌گونه‌ای که حیات فردی و جمعی بشر را تحت تأثیر قرار داده و زمینه‌ساز تحولاتی بنیادین در روابط میان افراد شده است.

کلیدواژه‌ها: اینترنت، سلامت روان، نوجوان

مقدمه

شدن، گوشه‌گیری، کاهش تمایل به حضور اجتماعی و افت اعتمادبه‌نفس را در پی دارد (۲). همچنین غرق شدن بیش از حد در فضای مجازی می‌تواند تأثیرات منفی گسترده‌ای بر افراد و جامعه داشته باشد، پژوهش‌ها نشان می‌دهد که علائم اعتیاد به اینترنت از جمله کناره‌گیری، تحمل‌پذیری و اختلال بر بخش قابل‌توجهی از جمعیت اثر گذاشته و سلامت روان آنان را با تهدید جدی مواجه می‌کند (۳).

شرح دیدگاه

از جمله مهم‌ترین تهدیدهای فضای مجازی برای سلامت نوجوانان، قرار گرفتن در معرض آزار و اذیت جنسی، قلدری، کلاهبرداری و دسترسی به محتوای غیرقانونی و مضر است (۴). کاربران افراطی اینترنت، علاوه بر پیامدهای روانی و اجتماعی، با آسیب‌های جسمانی همچون ناراحتی‌های چشمی، مشکلات ستون فقرات، کاهش فعالیت بدنی و کم‌حرکی نیز مواجه می‌شوند. یافته‌های اغلب پژوهش‌های انجام‌شده بر روی افراد مبتلا به اعتیاد اینترنتی، به وجود افسردگی، اضطراب آزاددهنده و نشانه‌های تخریب سلامت روان در این گروه اشاره دارند (۵). نوجوانانی که بخش عمده‌ای از وقت خود را در شبکه‌های اجتماعی سپری می‌کنند، اغلب

امروزه فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی به‌سرعت جای خود را میان اعضای خانواده‌ها، به‌ویژه جوانان باز کرده‌اند، گرچه آثار مثبت فناوری‌های ارتباطی و شبکه‌های اجتماعی در توانمندسازی شهروندان قابل انکار نیست، اما همانند سایر فناوری‌های نوین همچون تلویزیون، ویدیو و ماهواره می‌تواند پیامدهای منفی اجتماعی قابل توجهی نیز به‌همراه داشته باشد (۱). در این زمینه باید گفت که فضای مجازی، به‌عنوان پدیده‌ای جهان‌شمول، امکان و فرصت برابر برای کاربران فراهم می‌آورد تا بتوانند اطلاعات و خدمات موردنیاز خود را در هر زمان، هر مکان و به هر میزان دریافت کنند. این فضا به ابزاری ضروری برای پژوهش‌ها و بررسی‌های علمی تبدیل شده و موجب ارتقای مهارت‌های فردی، اجتماعی و آموزشی افراد شده است، با این حال، همین فضا می‌تواند به عاملی تهدیدکننده نیز بدل شود. وابستگی روزافزون کاربران به شبکه‌های اجتماعی و صرف زمان‌های طولانی برای انتشار محتوا، باز نشر مطالب دیگران، پسندیدن پست‌ها و استفاده از سایر قابلیت‌های این شبکه‌ها، نوعی اعتیاد رفتاری به شبکه‌های اجتماعی مجازی ایجاد کرده است، این اعتیاد پیامدهای روانی متعددی همچون افسردگی، خجالتی

Please cite this article as:

Sharafi Sarnoui F, Hatamian P. The Harms of Cyberspace on Adolescent Psychological Health. Iran J Cult Health Promot 2026; 10(2): P-P.

Copyright: © 2026 Iranian Journal of Culture and Health Promotion. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

و رهاشدگی، می‌تواند موجب شکل‌گیری فاصله‌ای جدی میان زندگی واقعی و خیالی در کودکان و نوجوانان شود. غرق شدن بیش از حد در این فضا، توجه آنان را از واقعیت‌های زندگی دور کرده و زمینه‌ساز بروز پیامدهای ناگوار و آسیب‌های متعدد در رشد روانی و اجتماعی آنان می‌شود.

مشکلات فیزیولوژیک: شواهد نشان می‌دهد که استفاده بیش از حد از فضای مجازی می‌تواند موجب آسیب‌های جسمانی متعددی شود؛ از جمله فشار و خستگی چشم‌ها، درد و اختلال در ستون فقرات و گردن، کاهش تحرک بدنی، اضافه وزن و چاقی.

سردرگمی هویتی: فضای مجازی می‌تواند نقش مهمی در سردرگمی هویتی، به‌ویژه در میان نوجوانان و جوانان، داشته باشد. این فضا با ارائه فرصت‌ها، الگوها و چالش‌های متنوع، بر روند شکل‌گیری هویت فردی و اجتماعی تأثیر می‌گذارد و در برخی موارد موجب بروز نوعی بحران یا سردرگمی هویتی شود.

نتیجه‌گیری

با توجه به حساسیت دوره نوجوانی، حضور مدیریت‌نشده در فضای مجازی می‌تواند شکاف عمیقی میان زندگی واقعی و خیالی نوجوان ایجاد کند و او را دچار سردرگمی هویتی سازد؛ به‌گونه‌ای که در پاسخ به پرسش «من کیستم» نتواند خود را در کنار هویت‌های مجازی بازشناسی کند. این وضعیت، همراه با آشفتگی ذهنی و آسیب روانی، زمینه‌ساز بروز مشکلات فیزیولوژیک نیز می‌شود و در نتیجه، جسم و روان نوجوان هم‌زمان تحت تأثیر فضای مجازی قرار می‌گیرد. از سوی دیگر، نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که میان اعتیاد اینترنتی (مشکلات اجتماعی، فقدان کنترل، استفاده بیش از حد از اتاق‌های گفت‌وگو و بی‌توجهی به وظایف تحصیلی و شغلی) و سلامت روانی نوجوانان (جسمانی‌سازی، اضطراب و بی‌خوابی، عملکرد اجتماعی ضعیف و افسردگی) با سلامت معنوی آنان رابطه وجود دارد، به این معنا که استفاده افراطی از اینترنت می‌تواند نوجوانان را دچار اختلالات روحی همچون احساس تنهایی، افسردگی و از دست دادن معنا در زندگی کند و پیامدهای زیانباری برای جامعه به‌همراه داشته باشد. در مجموع می‌توان گفت آسیب‌های فضای مجازی بر سلامت نوجوانان می‌تواند مشکلاتی همچون افسرده‌خویی، گرایش به خودکشی، خودشیفتگی، شکاف عمیق میان زندگی واقعی و خیالی، مشکلات فیزیولوژیک و سردرگمی هویتی را در آنان ایجاد کند.

فرصت کافی برای انجام مسئولیت‌های اجتماعی ندارند و در پذیرش و انجام وظایف با تنش و رنج مواجه می‌شوند، از آنجا که فعالیت در فضای مجازی با احساس لذت توأم و پاداش‌های فوری همراه است، نوجوان به‌تدریج برای کسب این لذت، از مسئولیت‌های اجتماعی خود شانه خالی کند. از دیگر آسیب‌های اجتماعی ناشی این شبکه‌های اجتماعی، گسترش فساد و بی‌آبرویی است؛ زیرا فضای مجازی فاقد سازوکارهای کنترلی مؤثر بوده و کاربران می‌توانند آزادانه هرگونه اطلاعاتی را مبادله کنند (۶). در پژوهشی که با هدف بررسی نقش فضای مجازی در ارتکاب جرائم علیه عفت و اخلاق عمومی انجام شد، مشخص شد که بیشترین سهم در این جرائم مربوط به مؤلفه «اشتراک محتوا» است؛ به‌ویژه در زمینه تحریک، تشویق، تهدید یا دعوت به فساد، فحشا و انحراف جنسی (۷). متأسفانه باید اذعان کرد که امروزه آسیب‌های متعددی از طریق فضای مجازی متوجه نوجوانان است؛ آسیب‌هایی که سلامت جسمی و روانی آنان را تحت تأثیر قرار داده، ابعاد مختلف زندگی‌شان را مختل کرده و دامنه اثرگذاری آن به خانواده و جامعه نیز گسترش یافته است، در ادامه، برخی از مهم‌ترین آسیب‌های فضای مجازی بر سلامت روان‌شناختی نوجوانان ارائه می‌شود.

افسرده‌خویی: افسردگی یکی از رایج‌ترین مشکلات روان‌شناختی در میان نوجوانان است. فضای مجازی می‌تواند از طریق سازوکارهای مختلف، زمینه بروز افسرده‌خویی را ایجاد کرده یا شدت آن را افزایش دهد. قرار گرفتن در معرض مقایسه‌های اجتماعی، دریافت بازخوردهای منفی و تجربه ناکامی در تعاملات آنلاین از جمله عواملی هستند که می‌توانند خلق نوجوان را تضعیف کنند.

گرایش به خودکشی: با افزایش استفاده از فضای مجازی، به‌ویژه در گروه میان نوجوانان و جوانان، افراد آسیب‌پذیر با قرار گرفتن در معرض مستقیم و یا غیرمستقیم رفتارهای خودکشی و خودزنی در رسانه‌های اجتماعی، بیشتر در معرض تقلید این رفتارها قرار می‌گیرند و در نتیجه میزان گرایش و اقدام به خودکشی افزایش می‌یابد.

خودشیفتگی: فضای مجازی می‌تواند نقش مهمی در تشدید یا بروز خودشیفتگی در نوجوانان داشته باشد. نوجوانان در این فضا با انتشار محتوا و دریافت بازخوردهای فوری، احساس توجه و تأیید دریافت می‌کنند؛ امری که می‌تواند به تقویت خودبزرگ‌بینی، نیاز مداوم به تحسین و حساسیت بیش از حد نسبت نظر دیگران منجر شود.

شکاف عمیق بین زندگی واقعی و خیالی: فضای مجازی با وجود فرصت‌های فراوان و سهولت در انجام امور، در صورت نبود مدیریت صحیح

منابع

1. Faqih Aram B, Ebrahimi Z, Zarghami M. Psychosocial harms related to emerging phenomena associated with mobile internet technology among Islamic Azad University, Eslamshahr students and appropriate solutions. Research project, Islamic Azad University, Eslamshahr Branch; 2015
2. Ronaghi M. Pathology of cyberspace. In Proceedings of the

- Conference on New Research in Iran and the World in Psychology, Educational Sciences, Law, and Social Sciences; 2017.
3. Khushabi K, Moradi SH, Hemati A GH, Dehshiri GH, Isamorad A. A survey of prevalence behavioral disorders in Ilam primary schools. *Journal of diseases and mental disorders rehabilitation* 2019; 8: 29-32.
 4. Bibak Z, Jafari MB. Examining the risks and social harms of cyberspace on children and teenagers. *Journal of psychosociological research in family and culture* 2023; 1(1):1-4.
 5. RezaeiVala M, KavianiFar S, Moghaddam Z, Masoumi F. Examining the harms of virtual networks on the lifestyle of youth and adolescents. *Conference on Management and Human Sciences Research, Tehran*; 2017.
 6. Gholami M. Social harms of cyberspace and religious education strategies from the perspective of Islamic ethics. *National Conference on Education in the New Ecosystem*; 2022.
 7. Ghorbani E, Pourmenafi A, Karami HR, Shokouhirad S. The role of cyberspace in committing crimes against chastity and public morality. *Quarterly Journal of Information and Criminal Research* 2021; 15(60): 9-26.

Opinion

The Harms of Cyberspace on Adolescent Psychological Health

Fatemeh Sharafi Sarnoui¹, Peyman Hatamian^{*2}

1. M.A., Counseling Department, Faculty of Social and Educational Sciences, Razi University, Kermanshah, Iran
2. ***Corresponding Author:** Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Lorestan University, Khorramabad, Iran hatamian.p@lu.ac.ir

Abstract

The present century can be called the era of unlimited access to information and the removal of communication barriers, because the development and flourishing of information and communication technology in recent decades and the effects it has had on the global arena have advanced to the point that today, its use has created the right of access to information and communication for humans. With the advent of the era of new communication technologies and the expansion of its learners, new concepts were formed, which were accompanied by many changes and developments in human life. This issue confronted us with a new world, in a way that affected human life and brought about profound changes in the structure of societies and relationships between individuals.

Keywords: Adolescent, Internet, Mental Health

Please cite this article as:

Sharafi Sarnoui F, Hatamian P. The Harms of Cyberspace on Adolescent Psychological Health. *Iran J Cult Health Promot* 2026; 10(2): P-P.

Copyright: © 2026 Iranian Journal of Culture and Health Promotion. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License