

جنبه‌های روانی کاربرد شبکه‌های اجتماعی

مؤلفین

مریم سعیدی و دکتر مجتبی رضائی‌راد



سرشناسه	: سعیدی، مریم، ۱۳۶۱ بهمن
عنوان و نام پدیدآور	: جنبه‌های روانی کاربرد شبکه‌های اجتماعی / مولفین مریم سعیدی، مجتبی رضائی‌راد.
مشخصات نشر	: ساری: علیم نور، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۹۴ص: مصور، جدول.
شابک	: 978-622-6173-47-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: شبکه‌های اجتماعی -- جنبه‌های اجتماعی
موضوع	: Social networks -- Social aspects
موضوع	: شبکه‌های اجتماعی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Social networks -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: رضایی راد، مجتبی، ۱۳۵۳ -
رده بندی کنگره	: HM۷۴۲
رده بندی دیویی	: ۰۰۶/۷۵۴
شماره کتابشناسی مل	: ۵۷۲۴۹۶

شناسنامه کتاب

عنوان کتاب: جنبه‌های روانی کاربرد شبکه‌های اجتماعی

◀ مؤلفین: مریم سعیدی و دکتر مجتبی رضائی‌راد

◀ امور رایانه و صفحه بندی: سید حسین آنتیان

◀ طرح روی جلد: شهربانو فرخی

◀ ویراستار علمی: مریم سعیدی

◀ تیراژ: ۵۰۰

◀ ناشر: علیم نور

◀ نوبت چاپ اول: ۱۳۹۸

◀ چاپ و صحافی: پیشگام

◀ قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق اعم از چاپ، تکثیر، نسخه برداری و ترجمه برای ناشر محفوظ است.

(نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است)

◀ مرکز پخش: ساری - بلواز امیر مازندرانی - خ فلسطین - نبش فلسطین ۱۲ - مدرسه غیر انتفاعی علیم

◀ شماره تماس: ۰۹۱۱۲۵۵۹۸۴۴

علیم نور
انتشارات

فهرست مطالب

۹	 سخن ناشر
۱۱	 پیشگفتار مؤلفین

فصل اول کلیاتی پیرامون شبکه‌های اجتماعی

۱۷	 مقدمه
۲۲	 تاریخچه شبکه‌های اجتماعی
۲۳	 تعریف شبکه‌های اجتماعی
۲۴	 اهمیت شبکه‌های اجتماعی
۲۵	 اهداف و کارکردهای شبکه‌های اجتماعی
۲۶	 انواع شبکه‌های اجتماعی
۲۷	 مفهوم شناسی فضای مجازی و مجازی
۲۸	 شبکه‌های اجتماعی مجازی
۳۰	 شبکه‌های اجتماعی پرکاربرد در جهان و ایران
۳۵	 مزایای شبکه‌های اجتماعی
۳۹	 پیامدهای منفی شبکه‌های اجتماعی

فصل دوم نظریه‌های شبکه‌های اجتماعی

۴۳	 مقدمه
۴۵	 نظریه‌های شبکه‌های اجتماعی
۴۶	 نظریه گلوله‌ای (تزریقی)
۴۶	 نظریه کاشت
۴۷	 نظریه برجسته‌سازی
۴۸	 نظریه وابستگی رسانه‌ای
۴۹	 نظریه استفاده و رضایت‌مندی
۵۰	 نظریه دوجهانی
۵۱	 نظریه جامعه شبکه‌ای

فصل سوم عوامل روانشناختی حضور در شبکه‌های اجتماعی

مقدمه	۵۵
عوامل شخصیتی و انگیزشی در فضای فیس‌بوک	۵۵
روان‌شناسی چت و کاربران چت روم‌ها	۶۰
عواملی که باعث استفاده‌ی جوانان از چت روم‌ها می‌شود	۶۳
محاسن چت	۶۳
معایب چت	۶۴
آسیب‌های روحی و روانی شبکه‌های اجتماعی	۶۵
نشانه‌ها، علائم اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	۶۷
ریشه‌های اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	۶۸
پیامدهای اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	۷۰

فصل چهارم نشخوار فکری آسیب‌های پنهان شبکه‌های اجتماعی

مجازی

مفهوم نشخوار ذهنی	۷۵
تعاریف نشخوار ذهنی	۷۶
تفاوت‌های فردی	۷۷
تفاوت‌های جنسیتی	۷۸
نشخوار فکری و خلق افسرده	۷۹
تأثیر نشخوار فکری در افسردگی	۷۹
شبکه‌های اجتماعی مجازی و نشخوار ذهنی	۸۰

فصل پنجم استراتژی‌های مقابله

با چالش‌های شبکه اجتماعی مجازی

مقدمه	۸۳
راهکارهای کاهش آسیب‌های روانشناختی ناشی از فضای مجازی	۸۱
مهارت مدیریت زمان	۸۳

۸۴.....	خودشناسی
۸۴.....	اولویت بندی
۸۴.....	متوقف کننده‌های بیرونی
۸۵.....	شناخت الگوهای افراطی
۸۵.....	راهکارهایی برای ایمنی از آسیب‌های فضای مجازی
۸۵.....	آموزش مهارت‌های لازم به نسل جوان
۸۵.....	همراهی خانواده با فرزندان
۸۶.....	ایجاد فضای صمیمی در خانواده
۸۷.....	ایجاد رابطه اعتماد بین والدین و فرزندان
۸۷.....	نکات و روایات فضای مجازی به فضای واقعی
۸۸.....	پرهیز از گردی بی هدف
۸۸.....	مطرح نکردن سرا خانواده و مشکلات زندگی خود در فضای مجازی
۸۹.....	عدم انتشار اطلاعات شخصی خانوادگی
۸۹.....	جمع بندی
۹۱.....	فهرست منابع

پیشگفتار مؤلفین

عصر حاضر عصر مطبوعات، رسانه‌های گروهی و ارتباطات است. دنیای کنونی ما عصر تاخت و تاز وسایل ارتباط جمعی از جمله رادیو، تلویزیون، ماهواره، تلفن همراه و اینترنت می‌باشد. جوان امروز دیگر محدودیت‌های گذشته را ندارد. هر لحظه در هر کجا که باشد می‌تواند با هر نقطه‌ای از جهان که بخواهد ارتباط برقرار کند. ورود به دنیای مجازی و یا به عبارت بهتر زندگی در محیط‌های مجازی امری بدیهی به شمار می‌رود و از شاخصه‌های مهم رسانه‌های پست مدرن این است که به راحتی در اختیار افراد با سبک‌ها و هزاره‌های مختلف اجتماعی قرار گرفته و این امر به مرور میزان کنترل خانواده‌ها و مدارس بر آموخته‌های نسل جدید و نیز کیفیت و جهت‌گیری‌های آموزشی و تربیتی خانواده‌ها، مدارس و جامعه را متأثر ساخته است. بنابراین لازمه تعادل در این محیط‌های مجازی برخورداری از یکسری مهارت‌های فنی و فناوری است. شبکه‌های اجتماعی که این روزها بازار داغی در بین مردم و بخصوص جوانان دارد ممکن است سبب بروز افسردگی در کسانی شود که بیش از حد از آنها استفاده می‌کنند. در واقع زیاده‌روی در استفاده از تکنولوژی جدید سلامت روان را تهدید می‌کند و تاثیرات مخربی بر روح و روان کاربران دارد. یکی از مهم‌ترین تاثیرات مثبت شبکه‌های اجتماعی در این راستا ایجاد بستری مناسب برای متحد کردن مردم در جهت رسیدن به اهداف مشخص انسان دوستانه و اجتماعی است. این جنبش‌ها می‌توانند تاثیر شگفت‌انگیز در جامعه داشته باشند. از سوی دیگر نمی‌توان تاثیرات منفی رسانه‌های شبکه‌های اجتماعی را نادیده گرفت. یکی از مهم‌ترین این تاثیرها اعتیاد به این شبکه‌هاست. صرف ساعت‌های بی‌شمار در این سایت‌ها و شبکه‌ها می‌تواند باعث کاهش تمرکز، خستگی و به ویژه در نوجوانان سطح انگیزه را بسیار کاهش دهد. افراد معتاد به شبکه‌های اجتماعی یادگیری دانش کاربردی و تخصص را با تکیه بر فناوری و اینترنت جایگزین می‌کنند. توجه بیش از حد به شبکه‌های اجتماعی و دنیای مجازی که در اثر رقابتی ناسالم برای جلب توجه بیشتر انجام می‌گیرد، کاربران را از دنیای واقعی و اهداف واقعی دور می‌کند از سوی دیگر مطالعات نشان می‌دهد افرادی که بیش از حد و اعتیاد گونه از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، احساسات منفی بیشتری از جمله افسردگی را تجربه می‌کنند.

آنچه در این کتاب به آن پرداخته شده، نتایج و نظرات محققان بر فناوری‌ای است که می‌تواند تأثیرات مثبت و خوبی بر زندگی بشر و افراد در سطوح مختلف داشته باشد اما از آنجاکه مهم‌تر از استفاده از هر امکانات و تکنولوژی شیوه و فرهنگ مصرف و چگونگی استفاده از آن از اهمیت بیشتری برخوردار است. پس لازم است افراد دقت بیشتری بر این موضوع داشته باشند. با وجود هشدارها و تذکرات بسیاری از صاحب‌نظران در این حوزه اما هر روزه شاهد افزایش مخاطرات و تأثیرات منفی حضور بیش از حد شبکه‌های اجتماعی و اینترنت در زندگی و روزمرگی‌های افراد هستیم. رنگ خطر این موضوع - سالی است که به صدا درآمده ولی نکته‌ی مهم این است که هیچ‌کسی بیشتر از خود فرد نمی‌تواند برای نجات او از رویارویی و مواجه شدن با خطرات احتمالی جلوگیری کند. در به قدری که توسط روان‌شناسان سایبری صورت گرفته بیان شده است که کاربران این شبکه‌ها نسبت به سایر افرادی که در این شبکه‌ها حضور ندارند تنهاتر شده‌اند و خطر ابتلا به اف‌ر دگی در آنان بیشتر است. بیشترین خطر استفاده از این شبکه‌ها متوجه نسل نوجوان است. نسلی که سنین شکل‌گیری هویت را پشت سر می‌گذارند. همان‌طور که می‌دانیم خانواده مهم‌ترین رکن در شکل‌گیری هویت فرد است، هیچ فردی جدا از خانواده‌اش قابل‌تربیت نیست و خانواده رکن اصلی سازنده فرد و شخصیت اوست. این کانون خانواده است که بهترین مکان برای تربیت جسم و روان نوجوان است. اما متأسفانه عضویت در شبکه‌های اجتماعی و گذراندن ساعت‌های زیادی در آن ارتباط بین این نسل و والدین را کم کرد و حتی در بسیاری موارد جایگزین روابط دوستانه خانوادگی شده است و نوجوانان را از کانون گرم خانواده و ارتباط با والدین به فضای سرد اینترنت کشانده است. امکان مطرح کردن مشکلات و غیرواقعی در فضای این شبکه‌ها منجر به شکل‌گیری شخصیت‌های چندگانه و رشا و استحکام آن در نوجوانان گردیده است. شبکه‌های اجتماعی در کنار مزایای بسیار زیادی که در زندگی روزمره کاربران دارند و سرعت انتقال و دسترسی به اطلاعات را به میزان فوق العاده چشمگیری نسبت به سال‌های قبل افزایش داده‌اند، دارای نکات منفی متعددی نیز می‌باشند. تاکنون محققان بسیار زیادی در حوزه‌های علمی مختلف به اثرات مخرب استفاده و تمرکز بیش از حد بر روی زندگی‌های مجازی اشاره کرده‌اند و مقالات متعددی نیز در همین زمینه‌ها در ژورنال‌های معتبر علمی جهان منتشر شده است.

با این حال شاید هنوز هیچکس به درستی از تأثیرات شبکه‌های اجتماعی بر جنبه‌های مختلف زندگی انسان‌ها آگاه نباشد. در یک نتیجه‌گیری کلی می‌توان بیان کرد که گسترش شبکه‌های اجتماعی علی‌رغم آثار و پیامدهای مثبتش که تسهیل و تسریع ارتباطات است، پیامدهای منفی همچون به خطر افتادن حریم خصوصی افراد، مزوی شدن آن‌ها و از هم پاشیدگی بنیان خانواده را به دنبال دارد. برای دور بودن از تأثیرات مخرب این شبکه‌ها لازم است برنامه‌هایی برای افزایش آگاهی‌های اجتماعی تدوین و اجرا شود. با افزایش آگاهی کاربران می‌توان تهدیدات استفاده از این شبکه‌ها را با درایت به فرصت تبدیل کرد.

این کتاب می‌تواند برای تمامی مدیران و مسئولان به بویژه معلمان، استادان و تمامی پژوهشگران و علاقه‌مندان به این موضوع مورد استفاده قرار گیرد. لازم به ذکر است دشواری این راه برای دانشمندان و اهل قلم پوشیده نیست و مرحله کمال مطلوب با رهنمودهای صاحب نظران و راهنمایی و پیشنهادهای اساتید اهل فن به دست می‌آید. امید است گاهی به چند نوشته اما مؤثر در این زمینه پرداخته شود. موجب سپاسگزاری است جهت ارتقاء بحث استید، دانشجویان و همکاران عالم و نیکاندیش از ارائه راهنمایی‌های ارزنده خود در این نورز. تا رهنمودهایشان در چاپ بعد چراغ راه مؤلفین قرار گیرد.

توفیق از خداست، نک ر اوست