

اثربخشی آموزش مجازی و کیفیت آن بر سلامت روانی دانش آموزان

زهرا طالبی^۱

^۱ کارشناسی، علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور

اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی، شهرستان مشهد، ناحیه یک دبستان دخترانه گیوهچی، معلم پایه سوم

Zahra712016@gmail.com

۰۹۱۰۵۵۲۲۲۵۶

چکیده:

در دنیای کنونی، وجود فضای مجازی ابزار مهمی برای انتقال اطلاعات و آموزش محسوب می‌شود. از این رو بررسی نحوه آموزش مجازی بر بخش‌های مختلف جامعه می‌تواند اثرگذار باشد. از این رو، پژوهش حاضر با هدف «اثربخشی آموزش مجازی و کیفیت آن بر سلامت روانی دانش آموزان» انجام گرفته است. روش پژوهش حاضر از نوع کیفی بوده و نحوه گردآوری داده‌ها مبتنی بر مطالعات اسنادی و کتابخانه‌ای می‌باشد و تلاش شده است تا تاثیر کیفیت آموزش مجازی بر بهداشت روانی دانش آموزان مطابق با رویکرد توصیفی و تحلیلی مورد بررسی قرار گیرد. بر اساس یافته‌های پژوهش باید گفت که درجهان مدرن وجود فضای مجازی و در قالب آن آموزش در فضای مجازی که سال‌هاست در دنیا متداول و رایج شده است ابزار مهمی برای رشد و سواد اطلاعاتی و رسانه‌ای افراد محسوب می‌شود. همچنین برای آموزش مجازی مزایایی چون یادگیری فارغ از زمان و مکان، یادگیری چند رسانه‌ای و دسترسی به سطوح بالای آموزشی مانند یادگیری مشارکتی مشخص شد اما در حوزه سلامت روانی مواردی چون سلامت جسمی و روحی مد نظر قرار گرفت. با استفاده از دانش پشتیبان و مطالعه مقالات معتبر علمی و پژوهشی و بررسی نظرات همکاران، پژوهش تهیه و تنظیم گردیده است. نتایج تحقیق بیانگر آن است که آموزش مجازی بر سلامت روانی دانش آموزان موثر است. امید این است نتایج این پژوهش راهگشا باشد.

واژگان کلیدی: فضای مجازی، آموزش، یادگیری، سلامت روانی، دانش آموزان

۱- مقدمه :

امروزه بهداشت روانی به عنوان یکی از رشته ها و موضوعات اساسی مورد توجه سازمان بهداشت جهانی است و یک قسمت مستقل را در این سازمان به خود اختصاص می دهد که در آن نقش فرهنگ، آداب و رسوم و شرایط محیطی و اجتماعی و فضای مجازی مورد تاکید فراوان است. (نوربالا و همکاران، ۱۳۸۰)

بهداشت روانی دارای دو تعریف است که در تعریف اول، بهداشت روانی به معنای سلامت فکر و روان است و منظور از آن نشان دادن وضع مثبت و راه های دستیابی به سلامت روان که در تکامل فرد و اجتماع نقش موثری می تواند به عهده بگیرد. در تعریف دوم، منظور از بهداشت روانی عبارت است از رشته تخصصی از بهداشت عمومی که در زمینه پیشگیری از بیماری های روان و کاستن آن ها فعالیت می نماید. (حسینی و همکاران، ۱۳۸۲) تعریف سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۰) از سلامت روان: شامل آسایش ذهنی، احساس خودتوانمندی، خودمختاری، کفایت، درک همبستگی بین نسلی و شناخت توانایی خود در محقق ساختن ظرفیت های عقلی و هیجانی خویش است. (صادقیان، ۱۳۸۴)

از دیدگاه کارشناسان، سلامت روان مفهومی است که چگونگی تفکر- احساس و عملکرد ما را در مواجهه با موقعیت های زندگی نشان می دهد. سلامت روانی همان رفتار موزون و هماهنگ با جامعه، شناخت و پذیرش واقعیت های اجتماعی و قدرت سازگاری با آنها و ارضای نیازهای خویشتن به طور متعادل است. (امرای، ۱۳۹۲)

از نظر فروید^۱ "سلامت روان" به معنای سازگاری فرد با خود و با خواسته ها و فشارهای جامعه است. در نظام ارزشی او، هدف نهایی سازگار کردن و سازگارشدن فرد با خود و با جامعه ای است که در آن زندگی می کند بدون اینکه تعارضی بین ذهن و روان او با جامعه اش به وجود آید. (گنجی، ۱۳۸۰) از سوی دیگر اریک فروم^۲ روانشناس معروف معتقد است سلامت روان بستگی به این دارد که جامعه و محیط تا چه اندازه نیازهای اساسی افراد را برآورده کنند. وی سلامت روان را بیشتر امری اجتماعی می داند. (برامکه، معین، ۱۳۹۹)

بنابراین بهداشت و سلامت روان، استعداد روان در هماهنگ کردن و مؤثر کار کردن در موقعیت های دشوار، و انعطاف پذیر بودن و همچنین بازیابی تعادل خود و توانایی داشتن آن می باشد (گنجی، ۱۳۸۰) بهداشت روانی در گستره وسیع تر عبارت است از آگاهی به عوامل معنوی و مادی و انگیزه هایی که سلامت فکر و وضع مثبت و اعتدال رفتار و کردار را سبب می شود، که بدان وسیله ساز و کار با ارزشی در مورد تحرک و پیشرفت معنوی و مادی انسان در همه زمینه ها فراهم آید. (صانعی، ۱۳۸۲). در تبیین مقوله بهداشت روان می توان اشاره داشت که این مفهوم تحت تأثیر متغیرهای بسیاری از جمله فشار و محیط اجتماعی و الگوهای رفتاری و شرایط اقتصادی و فرهنگی جامعه و پدیده نوظهور فضای مجازی در بستر زندگی مدرن است. در این میان وجود رسانه های ارتباط جمعی و به طور ویژه فضای مجازی با تأکید بر آموزش مجازی به عنوان امری مؤثر در بهداشت و سلامت روانی افراد به خصوص دانش آموزان در حوزه آموزش پرنرنگتر به نظر می رسد.

شیلر به عنوان نظریه پرداز فضای مجازی استدلال می کند که اجتماعات و فضای مجازی مکان هایی هستند که بر کنایه پردازی و بازی استوارند برخلاف اجتماعات واقعی که بر مکان هایی مبتنی بر تعهد و مسئولیت می باشند. بنا بر نظر شیلر در فضای مجازی روابط جمعی واقعی نابود می شود. (شیلر، ترجمه، معتمد نژاد و همکاران، ۱۳۹۰) درنگاهی دیگر ویریلیو^۳ بیان می دارد که توسعه تکنولوژی ها و فضای مجازی به ظهور فرهنگ غیر انسانی منجر شده است. این نظریه پرداز معتقد است احساسات انسانی همگی صنعتی شده اند و با تکنولوژی های زمان واقعی، حضور واقعی می میرد. (ویریلیو، ۲۰۰۰). لذا با گسترش استفاده از اینترنت و فضای مجازی، نگرانی از تأثیر آسیب شناختی آن به طور قابل توجهی افزایش یافته است. هر چند سخن گفتن از آسیب های فضای مجازی و آموزش در آن به معنای نفی کلی مزایای این پدیده نیست اما استفاده کنترل نشده از این ابزار، تکامل فیزیکی و رشد اجتماعی و روانی افراد به خصوص نوجوانان را در معرض خطر قرار می دهد. (ریبعی، محمد زاده، ۱۳۹۲). پاندمی یا همه گیر شدن ویروس کرونا تأثیر چشم گیری بر سیستم آموزشی کشورها من جمله کشور ما داشته است. در عصر حاضر بهره گیری از فضای مجازی و اینترنت (به واسطه آموزش مجازی) باعث شده است بسیاری از دانش آموزان وارد دریای بیکرانی از اطلاعات شوند فضایی که در زیست بوم جدید آموزشی می تواند سراسر تهدید و فرصت باشد. (قلی پور، ۱۳۹۹) لذا برای استفاده بهینه و مؤثر از این امکان چند رسانه ای بایست به دقت عوارض آن را شناخت و در جهت برطرف نمودن آثار منفی آن برنامه ریزی صحیح انجام داد. بدون تردید مواجهه معقولانه با چنین وضعیتی در گام نخست نیازمند بررسی علمی موضوع است در همین راستا پژوهش حاضر می کوشد تا با

¹ Freud

² Erich Fromm

³ Virilio

رویکرد تلفیقی فروید و اریک فروم و آفونسو براساس نظریه بهداشت و سلامت روان و با تأسی از نظریات شیلر و ویریلیو در حوزه فناوری و فضای مجازی به این پرسش اساسی تحقیق که آموزش مجازی چه تأثیری بر سلامت روانی دانش‌آموزان دارد؟ پاسخ دهد.

اهمیت و ضرورت پژوهش:

تکنولوژی‌های مجازی به عنوان یک پدیده جهان شمول فرصتی برای کاربران فراهم می‌کند که بتوانند تمام اطلاعات و خدمات مورد نیاز خود را در هر زمان و به هر میزان که بخواهند دریافت کنند. به طور کلی، گسترش اینترنت و شبکه‌های مجازی در جامعه موجب بروز فرصت‌هایی جهت افزایش آگاهی افراد، آموزش و حتی ایجاد اشتغال برای برخی از افراد شده است ولی تهدیداتی نیز به همراه دارد. (غیاث آبادی و مرادی مطلق، ۱۳۹۷)

با توجه به اهمیت فضای مجازی و توسعه آموزش‌های آنلاین و از راه دور در سال‌های اخیر در جهان و من جمله در کشور ما در این رابطه آسیب‌های جدی نیز وجود دارد آسیب‌هایی که در حال تبدیل شدن به یک معضل فرهنگی - اجتماعی، روانی، عاطفی و اخلاقی هستند. بروز آسیب‌های نوظهور می‌تواند زمینه ساز نوع جدیدی از معضلات اجتماعی و روانی باشد، به همین دلیل برنامه‌ریزی و پژوهش برای شناسایی و پیشگیری و کاهش آسیب‌ها لازم و ضروری می‌نماید. اینترنت ابزار قدرتمندی است که می‌تواند آموزش و تعلیم و رشد علمی و فرهنگی دانش‌آموزان در بستر آن اتفاق بیفتد و هم می‌تواند سلامت و بهداشت روانی فراگیران را تهدید کند. لذا با توجه به اینکه تکنولوژی و آموزش مجازی جزء لاینفک زندگی جوامع بشری شده است بنابراین تکنولوژی که خود محصول گسترش دانش بشر بوده است نمی‌تواند در انتقال دانش سهیم نباشد. لذا در این راستا مدیریت و سالم سازی و استفاده بهینه بخصوص در حوزه آموزش حائز اهمیت است و ما بر آنیم تا به تبیین بررسی تأثیر آموزش مجازی بر بهداشت روانی دانش‌آموزان بپردازیم.

پیشینه تحقیق:

فضای مجازی بعد دوم زندگی انسان است و زندگی نوینی در این فضا شکل گرفته است که فراگیری آن روند روبه افزون دارد. تحقیقات بسیاری در زمینه فضای مجازی، آموزش و آسیب‌های اجتماعی و روانی انجام شده است که به نمونه‌هایی از آن اشاره خواهیم کرد.

مطالعات انجام شده در داخل کشور:

غیاث آبادی و مرادی مطلق (۱۳۹۷) در پژوهش خود با عنوان "راهکارهای کنترل و کاهش آسیب‌های فضای مجازی در فرایند تربیت و آموزش دانش‌آموزان در مدارس" نشان دادند که بین راهکارهای کنترل و کاهش آسیب‌های فضای مجازی در فرایند تربیت و آموزش دانش‌آموزان، رابطه معناداری وجود دارد.

ربیعی (۱۳۸۸) در رساله کارشناسی ارشد خود تحت عنوان "اثر بخشی دوره آموزش مجازی از دیدگاه استادان و دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد" به این نتیجه دست می‌یابد که از نظر استادان در دوره آموزش مجازی، محتوا در حد مطلوب و فعالیت یاددهی و یادگیری در حد متوسط و روش‌های ارزشیابی در حد مطلوب است و از نظر دانشجویان اثر بخشی دوره‌های آموزش مجازی در حد مطلوب و روش‌های ارزشیابی در حد نامطلوب بوده است.

از دیگر تحقیقات در این زمینه می‌توان پژوهش مه‌سیما پور شهریار (۱۳۸۶) با عنوان "مقایسه افسردگی و انزوای اجتماعی در دانش‌آموزان کاربر و غیر کاربر دبیرستان‌های استان تهران" اشاره کرد این تحقیق در دو مرحله انجام شده است در مرحله اول نتیجه حاصل از آزمون t و همچنین تحلیل واریانس نشان می‌دهد که بین گروه کاربران و غیر کاربران در سه متغیر افسردگی، انزوای اجتماعی و ارتباطات خانوادگی تفاوت معناداری وجود ندارد. در مرحله دوم از میان کاربران اینترنتی (میانگین ۱۰ ساعت بیشتر)، ۲۵ دانش‌آموز به روش تصادفی انتخاب شده و با ۲۵ دانش‌آموز غیر کاربر در سه متغیر مذکور مورد مقایسه قرار گرفت نتیجه نشانگر تفاوت معنادار بین دو گروه در هر سه متغیر بود.

پژوهش دیگری تحت عنوان "سلامت روانی کودکان و نوجوانان در فضای مجازی" توسط عفت صادقیان انجام شده است. نتایج به دست آمده از این پژوهش حاکی از آن است که در کشور ما میانگین ساعت حضور افراد و به ویژه نوجوانان در فضای مجازی بیش از ۵ الی ۶ ساعت است و نسل جدید متأسفانه از مدیریت رسانه بی‌بهره هستند و این مسئله آسیب‌های زیادی از جمله عزت نفس پایین، افسردگی متمرکز، اضطراب اجتماعی و سردرگمی و سرگیجه به همراه دارد. نتایج تحقیق نشانگر معناداری استفاده از فضای مجازی و تهدید سلامت روانی می‌باشد.

مطالعات انجام شده در خارج از کشور:

ویلهلم^۴ (۲۰۰۳) در تحقیقی تحت عنوان "یادگیری مجازی از دیدگاه دانشجویان دانشگاه ایالت الو" به این نتیجه دست یافت که اکثر دانشجویان از کلاس‌های مجازی تجربه مثبت داشته و بیان می‌کردند یادگیری مطلوبی داشتند.

⁴ Wilhelm

مورالد، لارسن و مورنو^۵ (۲۰۰۲) در پژوهشی به مقایسه و موفقیت عملکرد دانشجویان در دوره‌های مبتنی بر وب در مقابل عملکرد در کلاس‌های سنتی پرداخت. در این تحقیق طی مراحل نمرات دانشجویان در سه آزمون ثبت شد و نشان داد بین موفقیت دانشجویان در کلاس‌های حضوری و مجازی تفاوت وجود دارد.

مطالعه‌ی سندر^۶ و همکاران (۲۰۰۰) در خصوص اثرات احتمالی اینترنت و نوجوانان نشان می‌دهد که استفاده‌ی زیاد اینترنت توسط دانش‌آموزان با نمرات آنان رابطه معکوس دارد و نتایج حاکی از آن است که هرچه میزان استفاده از اینترنت بیشتر باشد به همان نسبت افسردگی و انزوای اجتماعی دانش‌آموزان بیشتر احساس می‌شود.

گستاومش^۷ در پژوهشی انجام شده در دانشگاه هایف در سال (۲۰۰۲) نشان داد که نوجوانانی که از اینترنت برای آموزش و یادگیری استفاده می‌کنند از نظر کیفیت ارتباط با والدین دچار مشکل هستند و صرف زمان زیاد پشت رایانه و تلفن همراه جانشین دیگر فعالیت‌ها خواهد شد و دانش‌آموزان در تمام سنین ممکن است تاحد نزول نمرات درسی و کیفیت سلامت جسمی و روحی پیش روند.

دیوید گرین فیلد^۸ (۱۹۹۹) یکی از بزرگترین تحقیقات را درباره سوء مصرف فضای مجازی و اینترنت رهبری کرده است یافته‌های او عبارتند از این که ۵/۷ درصد نمونه‌اش با معیارهای استفاده وسواسی از اینترنت مطابقت دارد. تحقیقات وی حاکی از آن است که استفاده طولانی مدت از اینترنت و رایانه سلامت روانی و جسمی افراد را به خطر می‌اندازد.

۲- روش شناسی:

روش پژوهش حاضر از نوع کیفی بوده است و شیوه مطالعه و گردآوری داده‌ها از نوع کتابخانه‌ای و اسنادی می‌باشد. همچنین در پژوهش حاضر ابتدا تلاش شده است تا داده‌های مرتبط با بررسی نحوه کیفیت آموزش مجازی بر سلامت روانی دانش‌آموزان گردآوری شود سپس با تکیه بر رویکرد توصیفی و تحلیلی تلاش شده است داده‌های موجود مورد بررسی و تحلیل قرار گیرد.

۳- یافته‌ها:

معنای لغوی ریشه سلامت، کامل بودن است این واژه در زبان‌های انگلوساکسون از ریشه‌ای گرفته می‌شود که واژه‌های کامل، بی‌عیب، مقدس نیز از آن گرفته شده است. مفهوم بهداشت روانی در واقع جنبه‌ای از مفهوم کلی بهداشت است و می‌توان گفت یکی از اهداف مربوط به بهداشت روانی، ایجاد و امکانات قابل قبول برای تأمین یک زندگی انسانی است به طوری که فرد از نظر فیزیکی، روانی و اجتماعی در امنیت کامل به سر می‌برد (رستمی، قزلسفلو، محملو و قربانیان، ۱۳۹۴).

از نظر بهداشت روانی فردی دارای شخصیت سالم است که هم از نقطه نظر خویشتن و هم از نقطه نظر دیگران با محیط اجتماعی سازگار باشد و بتواند با دوستان و اطرافیانش بدون احساس فشار و تعارض‌های غیر ضروری زندگی کند (برامکه، معین، ۱۳۹۹).

بر اساس مقاله منتشر شده در مجله علمی نیچر، گردن آلپورت یکی از نخستین روانشناسانی بود که توجه خود را به شخصیت سالم معطوف داشت. از نظر آلپورت افراد سالم در سطح معقول و آگاه عمل می‌کنند، وی معتقد است انسان‌های سالم نیاز مداوم به تنوع و احساس درگیری تازه دارند.

درنگاهی دیگر روانشناسان شناخت‌گرا بر این باوراند، شخصی دارای روان سالم هست که بتواند رویدادهای محیط را تعبیر و تفسیر کند و برای حل مسائل خود مهارت خاصی را به کارگیرد. کارشناسان سازمان جهانی بهداشت بر این نظر هستند که سلامتی نه فقط به فقدان بیماری و نقص عضو، بلکه به حالت رفاه کامل جسمی و روانی و اجتماعی اطلاق می‌شود و سلامت روانی را به عنوان یکی از معیارهای سلامت عمومی مطرح می‌کنند (پورشهریاری، ۱۳۸۶) در مجموع سلامت روان مفهومی است که چگونگی تفکر، احساس، عملکرد مآرادمواجه با موقعیت‌های زندگی نشان می‌دهد. سلامت روان شامل آسایش ذهنی و خودتوانمندی و شناخت توانایی خود در محقق ساختن ظرفیت‌های عقلی و هیجانی خویش است (امرای، ۱۳۹۲).

با استناد به مفهوم سلامت و بهداشت روان می‌توان گفت این مفهوم در همه ساحت‌های زندگی اجتماعی جاری است. به این معنا که سلامت روان می‌تواند در زمینه ارزشها و نگرش و باورها و همچنین در رفتارها و تعاملات اجتماعی و مجازی موضوعیت یابد. بنابراین به لحاظ تحلیلی بر آن شدیم تا مولفه‌هایی (مانند انزوای اجتماعی و افسردگی) را مد نظر قرار دهیم که برجستگی بیشتری در مورد بهداشت و سلامت روان دارند در نتیجه با توجه به سبک زندگی مدرن، تأثیر فضای مجازی بر مولفه‌های بهداشت روان را پرنرنگتر احساس کردیم.

⁵ Morald, K. G. Moreno, A. Larsen

⁶ Sander

⁷ Mesh, Gustavo

⁸ Green field

تکنولوژی‌های مجازی به عنوان یک پدیده جهان شمول فرصتی را برای کاربران فراهم می‌کنند که بتوانند تمام اطلاعات و خدمات را فارغ از زمان و مکان در بستر اینترنت دریافت کنند. با وجود اینترنت علاوه بر الگوهای ارتباطی سنتی و چهره به چهره شاهد پدیده نوظهور فضای مجازی هستیم که نحوه تولید و انتقال اطلاعات و آموزش با سرعت بیشتری انجام می‌شود و الگوهای سنتی را تاحدودی دگرگون کرده است. (قلی پور، ۱۳۹۹) درایم شیوع ویروس کرونا تمام ساختارهای اجتماعی درجهان با چالش‌هایی مواجه شده است و حوزه آموزش از این قاعده مستثنی نیست. تغییر زیست بوم جدید آموزشی و جابجایی آموزش از فضای حقیقی به مجازی سراسر تهدید و فرصت است.

آموزش الکترونیک ترجمه E-Learning که با نام آموزش مجازی Virtual Learning شناخته می‌شود این واژه اصطلاحی چند جانبه است و اگر بخواهیم چند نمونه از مواردی را که پوشش می‌دهد نام ببریم، باید به حوزه‌هایی از قبیل آموزش‌های از راه دور، آموزش مبتنی بر وب، آموزش مجازی و مبتنی بر اینترنت و رایانه و تلفن همراه اشاره کنیم. (ربیعی، محمد زاده یزد، ۱۳۹۲). نظام آموزش از راه دور از آغاز نیمه دوم قرن بیستم پا به عرصه وجود گذاشت یکی از عوامل پیدایش این شیوه، توسعه و پیشرفت فناوری بود که در کشورهای مدرن از طریق ویدئو و رایانه و پست الکترونیک و تکنولوژی‌های مرتبط با اینترنت امکانپذیر می‌شود در ایران آموزش غیرحضوری از سال ۱۳۶۶ آغاز شد و تا امروز رشد قابل توجهی در آموزش علم آموزان داشته است. (پوریا فرد، ۱۳۹۵)

در حوزه فناوری اطلاعات و فضای مجازی کستلز استدلال می‌کند که دیجیتالی شدن پایگاه‌های دانش، امکان پردازش و ذخیره‌ی اطلاعات را در فواصل بسیار دور ممکن می‌سازد از این رو جامعه می‌تواند با یک سیستم اطلاعاتی مشترک برای انتقال دانش به شبکه‌های دور دست متکی باشد. (کستلز، ۱۹۹۷). درنگاهی دیگر ویرلیو معتقد است توسعه بیش از اندازه این تکنولوژی و فضای مجازی به ظهور فرهنگ غیرانسانی می‌انجامد. ویرلیو خواهان شکل‌گیری فضا برای تبادل نظر هاست و معتقد است تنها می‌توان بر اساس روابطی که با حضور جمع شکل می‌گیرد و نه از راه پیگیری در رسانه‌های دیجیتال و فضای مجازی، به این مهم دست یافت. از نظر این نظریه پرداز احساسات انسانی صنعتی شده‌اند و با تکنولوژی‌های زمان واقعی، حضور واقعی می‌میرد. (ویرلیو، ۲۰۰۰)

آموزش‌های مجازی (آنلاین) که به صورت هم‌زمان یا غیر هم‌زمان با باز خورد و تعامل مستقیم و غیرمستقیم در بستر اینترنت برگزار می‌شوند. ابزارهای هم‌زمان به ارتباطات برخطی نیاز دارد که فرد هم‌زمان با دیگران در ارتباط باشد مانند: اتاق گفتگو، پیام رسان‌های فوری و سیستم ویدئو کنفرانس. در ارتباطات غیرهم‌زمان ابزاری استفاده می‌شود که قابلیت ذخیره اطلاعات را داشته باشد مانند: وبلاگ، ایمیل و شبکه‌های اجتماعی. (دانلن و رامیج^۹، ۲۰۱۰)

آموزش مجازی می‌تواند از منظر اقتصادی (کاهش هزینه‌های رفت و آمد و آموزشی) (سهولت و دسترسی به منابع - امکان ثبت و ضبط محتوا و فعالیت‌ها و پیشرفت تحصیلی) و فرهنگی (جهانی بودن یادگیری - آموزش در بستر اینترنت بدون محدودیت زمان و مکان) مزایایی داشته باشد و روش‌های آموزش سنتی را تکمیل کند و در برخی موارد جایگزین آن شود. (همتی، ۱۳۹۴). محققین متعددی به این نتیجه رسیده‌اند که ارتباطات کامپیوتری و اینترنت می‌تواند منجر به بحران‌های بین والدین و نوجوانان شود. افزایش آمارهای مربوط به اعتیادهای روانشناختی به اینترنت همراه با تأثیرات منفی که می‌تواند بر کارکرد اجتماعی افراد داشته باشد، تأثیرات مثبت این جنبش عظیم تکنولوژی را زیر سوال برده است. (یانگ و راجرز^{۱۰}، ۱۹۹۸)

صرف نظر از کاربردهای فراوان آموزش مجازی، پر واضح است که آموزش آنلاین به دلیل مواردی از جمله کم‌رنگ شدن تعامل مستقیم بین مدرس و فراگیران، میزان حضور مجازی و ذهنی فراگیر در کلاس درس آنلاین، و نبود زیرساخت‌های مناسب (سخت افزار و نرم افزار) یک آموزش کامل نخواهد بود و مهمتر از همه سلامت و بهداشت روانی دانش‌آموزان و فراگیران را تهدید خواهد کرد. رها شدن در فضای مجازی به دلیل کنجکاوی و حضور بیش از اندازه دانش‌آموزان می‌تواند مشکلات زیادی را برای جسم و روان آنان ایجاد کند. اینترنت ابزار قدرتمندی است که هم می‌تواند ابزار رشد علمی و آموزش و تعلیم و تربیت را فراهم آورد و هم می‌تواند سلامت روان دانش‌آموزان را تهدید کند. لذا مهارت لازم برای حضور در این فضا یک نیاز و الزام است چراکه پرسه زدن بی اندازه دانش‌آموزان در فضای مجازی به واسطه آموزش می‌تواند سبب نوعی رهاشدگی و اعتیاد اینترنتی شود که انزوای اجتماعی و افسردگی را به دنبال خواهد داشت.

کارشناسان معتقد هستند حضور کودکان و نوجوانان در فضای مجازی با تأکید بر آموزش در این فضا، می‌تواند برای سلامت فکری و فیزیکی شخص خطرناک باشد. زیرا اعتیاد به اینترنت و رایانه کارکرد انطباقی شخص را مختل می‌کند ضمن اینکه اضطراب، افسردگی، کج خلقی، بی‌قراری، افکار و سواسی را به همراه دارد و ناخودآگاه روابط افراد در فضای مجازی افزایش می‌یابد و از دامنه ارتباطات جهان واقعی می‌کاهد. آفونسو خاطر نشان می‌کند

⁹ Donelan & Ramage

^{۱۰} Young & Rogers

استفاده از اینترنت انزوای اجتماعی را به دنبال دارد که باعث کاهش سلامت روان می‌گردد. دوری از خانواده و دوستان نوعی حالت روانی است که به آن انزوای اجتماعی می‌گویند همچنین از اختلال افسردگی در کاربران اینترنت و فضای مجازی یاد می‌کند که با نوعی احساس غمگینی و لذت نبردن از تلاش‌های روزانه همراه است (آفونسو¹¹، ۱۹۹۹). حضور دانش‌آموزان در فضای کلاس مجازی باعث دور ماندن از برخی فعالیت‌های دیگر مانند ورزش شده و این بی‌حرکی صدمات جسمانی مانند چاقی، آسیب‌های اسکلتی (به دلیل طولانی شدن آموزش و عدم توجه به نشستن صحیح)، ضعف بینایی، اختلال در میزان زمان خواب، تضعیف سیستم ایمنی بدن، تیک‌های غیر ارادی، تشنج اپیلپتیک و یا حساس به نور را به همراه خواهد داشت.

۴- بحث و نتیجه گیری:

استفاده از فضای مجازی چه در راستای ارتباط و چه در راستای آموزش، در سال‌های اخیر جایگاه قابل توجهی در بین نسل نوجوان جامعه ما پیدا کرده است. علی‌رغم کاربردهای فراوان فضای مجازی در حوزه آموزش که در شرایط کرونا می‌تواند خالی آموزشی را پوشش دهد و ارائه اطلاعات و خدمات ارتباطی، پر واضح است که استفاده کنترل نشده از این فضا باعث به وجود آمدن نواشیب‌های فرهنگی و اجتماعی و حوزه سلامت و بهداشت روانی خواهد شد. جابجایی آموزش از فضای حقیقی به فضای مجازی و رها شدن دانش‌آموزان در دریای بیکران اطلاعات و اینترنت بدون آموزش‌های مناسب سراسر فرصت و تهدید است. لذا حضور دانش‌آموزان در فضای کلاس مجازی، دور ماندن آن‌ها از برخی فعالیت‌های ورزشی و ارتباط و تعامل با دیگر فراگیران را در پی خواهد داشت که این مسئله دانش‌آموزان را با آسیب‌های جسمی از جمله بی‌حرکی، چاقی، آسیب‌های اسکلتی، ضعف سیستم ایمنی بدن و آسیب‌های روانی همچون افسردگی، انزوای اجتماعی، کمبود اعتماد به نفس، ترس از اجتماع، روبه رو خواهد کرد و سلامت و بهداشت روان را به خطر می‌اندازد. در بررسی که از تحقیقات قبلی صورت گرفته است، بیشتر مطالعات به حوزه‌ی فضای مجازی و مصرف اینترنت پرداخته‌اند و به آثار و پیامدهای آن به ویژه در بخش سلامت روانی کمتر توجه شده است. در نتیجه تحقیق حاضر با رویکردی تلفیقی در صدد بررسی کیفیت آموزش مجازی و آسیب‌شناسی آن در حوزه سلامت و بهداشت روانی و جسمانی (به ویژه دانش‌آموزان) می‌باشد. نتایج حاصله از این تحقیق حاکی از آن است که آموزش مجازی بر سلامت و بهداشت روان دانش‌آموزان مؤثر است و اهداف مورد نظر پژوهش محقق شده است.

پیشنهادات و راهکارها:

- به منظور پیشگیری و کاهش آسیب‌های روانی و جسمانی در فضای آموزش مجازی راهکارهایی پیشنهاد شده است که امیدواریم راهگشا باشد.
- توجه بیشتر والدین و آگاهی آنها از تغییر رفتار فرزندان و تسلط بیشتر والدین بر فناوری‌های روز دنیا
- نقش مدیریتی و نظارتی والدین در حوزه استفاده از فضای مجازی برای فرزندان
- ایجاد روابط دوستانه و تبادل نظر در محیط خانواده که متضمن سلامت جسمی و روحی فرزندان است
- اطلاع رسانی و فرهنگ‌سازی نحوه استفاده بهینه از فضای مجازی در رسانه‌ها
- برگزاری جلسات آموزش و یا کارگاه‌ها از سوی سازمان‌ها به ویژه آموزش و پرورش و یا مدارس در جهت آگاه‌سازی والدین و دانش‌آموزان از خطرات فضای مجازی
- طراحی و تدوین بخشی از محتوای کتاب درسی در ارتباط با نحوه استفاده از فناوری‌های جدید و آموزش مجازی و حفظ سلامت و بهداشت روانی
- حضور و نظارت والدین در فضای آموزش مجازی و قرار گرفتن مستمر در جریان عملکرد تحصیلی فرزندان
- پرکردن اوقات فراغت دانش‌آموزان با ورزش و مهارت‌آموزی
- اجرای دوره‌های ضمن خدمت و یا کارگاه‌های آموزشی ویژه دبیران در جهت ارتقای سطح سواد رسانه‌ای
- اجرای دوره‌های مختلف برای دانش‌آموزان جهت ارتقای سطح سواد رسانه‌ای و آموزش نحوه استفاده از فناوری‌های جدید
- ایجاد زیرساخت‌های مناسب توسط دولت و سازمان‌ها جهت استفاده بهینه از آموزش مجازی

¹¹ Affonso

منابع :

۱. نوربالا، احمدعلی؛ (۱۳۸۰)، نگاهی برسیمای سلامت روان در ایران، تهران، انتشارات مؤلف، ایران.
۲. حسینی، سید حمزه؛ موسوی، سید ابراهیم؛ رضازاده، حسین؛ (۱۳۸۲)، بررسی سلامت روانی دانش آموزان سوم راهنمایی شهر ساری، فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال ششم، شماره ۱۹، ص ۹۲-۹۹
۳. صادقیان، عفت؛ (۱۳۸۴)، تأثیر اینترنت بر کودکان و نوجوانان، تهران، مجله الکترونیکی نما، شماره ۴
۴. امرایی، فروزان؛ (۱۳۹۲)، بررسی تأثیر اینترنت بر اختلالات رفتاری دانش آموزان لرستان و راه های کنترل آن، رساله کاشناسی ارشد، تهران، دانشکده علوم اجتماعی.
۵. گنجی، حمزه؛ (۱۳۸۰)، بهداشت روانی، انتشارات ارسباران، چاپ ۱۸، تهران، ایران.
۶. برامکه، زهرا؛ معین، لادن؛ (۱۳۹۹)، مقایسه ویژگی شخصیتی و بهداشت روانی دانش آموزان تیزهوش و عادی متوسطه اول آموزش و پرورش ناحیه یک شیراز، مجله مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، تابستان ۹۹، دوره ۶ ص ۲۵۵-۲۶۵
۷. صانعی، سید مهدی؛ (۱۳۸۲)، بهداشت روانی در اسلام، بوستان کتاب، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، چاپ اول.
۸. شیلر، هریبرت؛ (۱۳۹۰)، ارتباطات و سلطه فرهنگی، ترجمه معتمد نژاد، کاظم؛ پوروکیا، رویا؛ امیرخلیلی، شراره؛ تهران، نشر علم.
۹. ربیعی، علی؛ محمد زاده یزد، فرشته؛ (۱۳۹۲)، آسیب شناسی فضای مجازی، بررسی تأثیر استفاده از اینترنت بر انزوای اجتماعی دانشجویان، شماره ۶ ص ۴۳-۶۰
۱۰. قلی پور، نفیسه؛ (۱۳۹۹)، تعلیم و تربیت مجازی چالش های عصر حاضر، مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، شماره ۵۱، ص ۵۷-۶۸
۱۱. غیاث آبادی، زهرا؛ مرادی مطلق، شهاب؛ (۱۳۹۷)، راهکارهای کنترل و کاهش آسیب های فضای مجازی در فرایند آموزش دانش آموزان، مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، شماره ۳۸، ص ۲۶۹-۲۸۶.
۱۲. ربیعی، مهدی؛ (۱۳۸۸)، بررسی اثربخشی دوره آموزش مجازی از دیدگاه استادان و دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد، رساله کارشناسی ارشد.
۱۳. پورشهریاری، مه سیما؛ (۱۳۸۶)، مقایسه افسردگی و انزوای اجتماعی و ارتباطات خانوادگی دانش آموزان کاربر و غیر کاربر اینترنت دبیرستان های استان تهران، فصلنامه مطالعات روانشناختی، سال سوم، ش ۲.
۱۴. رستمی، مهدی؛ قرلسفلو، مهدی؛ قربانیان، الهام؛ (۱۳۹۴)، پیش بینی سلامت روانی بر مبنای شخصیت خود هویت و خودشناسی دانشجویان، فصلنامه مشاوره روان درمانی، سال ۴، شماره ۱۵
۱۵. پوریا فرد، محمد رضا؛ (۱۳۹۵)، آموزش از راه دور در ایران و مزایای آن، سومین کنفرانس بین المللی رویکردهای نوین، تهران
۱۶. کستلز، مانوئل؛ (۱۹۹۷)، ظاهر جامعه شبکه ای، ترجمه علیقلیان، احمد؛ خاک باز، افشین؛ تهران، انتشارات طرح نو، ۱۳۸۹
۱۷. همتی، فاطمه؛ (۱۳۹۴)، آموزش رودر رو در مقابل آموزش الکترونیکی، رساله کارشناسی ارشد، فصلنامه پژوهش و یادگیری مجازی، سال سوم، شماره ۱۱، ص ۴۹-۵۸

18. Virillio live : selected interviews .Edited by john Armitage .London:Sage(2000)

19. Wilhelm, L.A. (2003). "Virtual learning from the Lowe High school student perspective". Doctorate thesis, Lowe state university, 2003

20. Morald, K. G. Moreno, A. Larsen, (2002). "web-based Learner," www.findarticles.com

21. Sanders, G.E. Field, T, Diego, M & Rkaplan, M, (2000). The Relation ship of internet use to depression and social isolation among Adolescenct, diurnal of Adolescence vol 35, 138, 237, 242

22. Green field. David (1999). Virtual Addiction: New Harbinger Publications.

23. Mesh, Gustavo (2002). The Internet And The Family, A Study In Israel. Avilable at [http:// soc.Haifa.Ac.II](http://soc.Haifa.Ac.II).

24. Affonso, Bob (1999). Is the Internet Affecting the Social Skills of Your children? University of Nevada, Reno.

25. Young, K.S. Rogers. R.C. (1998). " The Relationship Between Depression and Internet Addiction". Available at www.Net.addiction.com

26. Donelan, H. Kear, K. & Ramage, M. (2010) Online communication and collaboration: a reader, Abingdon: Routledge