

به نام آنکه جان را فکرت آموخت



مرکز آموزش عالی علوم پزشکی وارستگان

1

فناوری اطلاعات

مدیریت رفتار در فضای مجازی

Behavior Management in Cyberspace

نیمسال اول ۹۴-۹۵

مصطفی جهانگیر

عضو هیات علمی گروه فناوری اطلاعات سلامت

[mjahangir@varastegan.ac.ir](mailto:mjahangir@varastegan.ac.ir)

وجود پژوهش‌های بسیار در مورد آثار رفتاری استفاده از اینترنت

اینترنت، با همه منافی که دارد، آثار رفتاری مخربی نیز دارد.

عدم آگاهی اکثر کاربران نسبت به تاثیرات رفتاری اینترنت

آشنایی با پیامدهای رفتاری فضای مجازی باعث می‌شود با آگاهی و مراقبت بیشتری به استفاده از اینترنت پردازیم و کمتر دچار آسیب‌های آن شویم.

# تأثیر اینترنت بر توانمندی های شناختی

## تأثیر اینترنت بر خلاقیت

استفاده از اینترنت، قدرت تفکر عمیق که به خلاقیت منجر می شود را کاهش می دهد.

## تأثیر اینترنت بر تفکر

استفاده از اینترنت، قدرت تفکر عمیق که به خلاقیت منجر می شود را کاهش می دهد.

## تأثیر اینترنت بر توان تصمیم گیری

ابریوندها باعث می شوند که مغز بیشترین توجهش را صرف تصمیمات کوتاه مدت نماید.

## تأثیر اینترنت بر حافظه

قابلیت در دسترس بودن اطلاعات در اینترنت، به طور کامل ذهن را مشغول می سازد و به حافظه بلندمدت صدمه می زند.

## تأثیر اینترنت بر توجه

استفاده از اینترنت می تواند دامنه توجه فرد را کاهش دهد.

# تأثیر اینترنت بر تمرکز

- یکی از مهم‌ترین اثرات اینترنت و شبکه‌های اجتماعی تأثیری است که بر تمرکز کارکنان در حین کار می‌گذارد.
- در بسیاری از محیط‌های کاری، دسترسی به شبکه‌های اجتماعی مسدود شده است، چرا که کارفرمایان معتقدند این سایت‌ها از تمرکز کارکنان بر کارشان می‌کاهد.
- زیرا به طور منطقی تا وقتی که فرد کارش را تمام نکرده نمی‌تواند به کارهای دیگر بپردازد.
- اینترنت و شبکه‌های اجتماعی به دلیل جذابیت‌هایی که دارند، ساعت‌ها فرد را به خود مشغول کند به طوری که وی از انجام کار خود غافل می‌شود.

# تاثیر اینترنت بر توان صبر

- کاربران اینترنت افرادی کم صبرند و این کم صبری با گذشت زمان افزایش می‌یابد.
- در پژوهشی که در سال ۲۰۱۲ انجام شد و میلیون‌ها کاربری که به تماشای ویدئوهای اینترنتی می‌پرداختند را در بر می‌گرفت، نشان دادند که کاربران برای اجرای فایل‌های ویدئویی آنلاین، بیش از دو ثانیه صبر نمی‌کنند و از دیدن آن‌ها منصرف می‌شوند.
- با توجه به این نتیجه، بسیاری از تحلیلگران پیش‌بینی می‌کنند که با افزایش سرعت اینترنت، صبر افراد کمتر هم می‌شود.

# اختلال اعتیاد به اینترنت

- استفاده زیاد از اینترنت باعث وابستگی و اعتیاد فرد به اینترنت می‌شود.
- «اریک سیگمن» در تحقیقی، شباهت‌های بین وابستگی به اینترنت و اعتیاد به مواد مخدر را برشمرد.
- تصاویر به سرعت متحرکی که مغز را فوراً تحریک می‌کنند، باعث ترشح ماده شیمیایی دوپامین در مغز می‌شوند.
- همچنین روان‌شناسی به نام «آندره دیکاسترو»، معتقد است تعداد معتادان به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی از معتادان به مواد مخدر بسیار بیشتر است و ترک اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی سال‌ها زمان می‌برد.

# اختلال اعتیاد به اینترنت

- یک گروه تحقیقاتی در آکادمی علوم ووهان در چین، از ۳۵ مرد و زن ۱۴ تا ۲۱ ساله اسکن مغزی گرفت.
- سوالی که در ابتدا از افراد پرسیده شد این بود که آیا تاکنون به دفعات تصمیم داشته‌اید که استفاده از اینترنت را کنترل، کاهش و یا به کلی قطع کنید.
- پاسخ بله به این پرسش، نشان دهنده «اختلال اعتیاد به اینترنت» می‌باشد.
- ۱۷ نفر از آن‌ها معتاد به اینترنت شناخته شدند.
- اسکن‌های تخصصی از مغز افراد نشان می‌داد که ماده سفید مغز (بخش شامل فیبرهای عصبی)، در افراد معتاد به اینترنت با دیگران تفاوت دارد.
- علاوه بر این شواهدی مبنی بر وقوع تغییرات اساسی همچون کاهش حجم ماده خاکستری در بخش‌هایی از مغز این افراد ارائه شد.

# سایر آثار رفتاری استفاده از اینترنت

- «یوگنی موروزوف» بر این باورست که اینترنت افراد را راحت طلب و ریسک‌گریز می‌کند.
- چک کردن مداوم گوشی تلفن همراه برای دیدن پیام‌های شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل نظیر وایبر و واتس‌آپ و اضطرابی که برای افراد به دنبال دارد آسیب رفتاری دیگری از اینترنت است که روان‌شناسی به نام «دی کاسترو» به آن می‌پردازد.
- وی همچنین معتقد است، استفاده طولانی مدت از اینترنت فشار روانی زیادی را به کاربران وارد می‌کند.
- در پژوهشی دیگر مشخص شده است دسترسی آسان به اینترنت باعث می‌شود که افراد در روبرو شدن با ناگواری‌های روزانه و واقعی زندگی، به جای حل مسائل و مشکلات رزومه از این مسائل فرار کرده و به دامان اینترنت پناه برند.



# طرح مساله

- شاید این روزها بسیاری از اساتید، دانشجویان و افراد اهل مطالعه احساس کنند، دیگر مانند گذشته نمی توانند در حین مطالعه تفکر و تمرکز کنند.
- احتمالاً در گذشته، غرق شدن در مطالعه و درک مطالب برایشان آسان تر بود.
- اما امروزه، این حالت کمتر اتفاق می افتد و اغلب پس از خواندن دو یا سه صفحه، از تمرکزشان کاسته می شود و سررشته مطلب از دستشان می رود.
- احساس می کنند ذهن و مغزشان کند شده و اکنون آن مطالعه عمیق همیشگی تبدیل به یک آرزو شده است.

# مشکل چیست؟

- حال سوال این است که دلیل این مشکل چیست؟
- مدت هاست که اصحاب علم و پژوهش بیشتر وقت خود را پای اینترنت می گذارند و به جستجو و وبگردی می پردازند.
- البته اینترنت برای اساتید، دانشجویان و پژوهشگران یک فرصت ارزشمند بوده است.
- پژوهش که زمانی مستلزم روزها جستجو در میان انبوه کتاب ها در کتابخانه بود اینک به کمک جستجو و چند کلیک سریع در چند دقیقه انجام می شود.
- دسترسی به اینترنت به عنوان یک مخزن پربار و سرشار از اطلاعات، مزیت های فراوانی دارد که به اندازه کافی به آن ها پرداخته شده است.
- با این حال دسترسی به آن، هزینه ها و آسیب هایی نیز به دنبال دارد.
- مارشال مک لوهان در سال ۱۹۶۰ نشان داد که رسانه ها گذرگاه های خنثایی برای اطلاعات نیستند.
- آن ها نه تنها مواد و مصالح لازم برای اندیشیدن را فراهم می کنند، بلکه به فرآیند اندیشیدن نیز شکل می دهند.

# تأثیر اینترنت بر مطالعه

- استفاده از اینترنت می تواند دامنه توجه فرد را کاهش دهد و مطالعه به روش سنتی (مطالعه کتاب در یک بازه زمانی بدون هیچ وقفه‌ای) را برای وی دشوارتر سازد.
- تمرکز و مطالعه کامل یک کتاب در حال حاضر برای اکثر افراد، در مقایسه با زمانی که هنوز به اینترنت دسترسی نداشتند دشوارتر شده است.
- افرادی که به سایت‌هایی مراجعه می کنند که مطالبشان نیاز به تمرکز سطحی دارند، از مطلبی به مطلب دیگر می‌پرند و به ندرت به مطالبی که قبلاً مطالعه کردند مراجعه می‌کنند.
- کاربران اینترنت معمولاً از مطالعه سنتی پرهیز می‌کنند و بیشتر تمایل دارند عناوین و خلاصه مطالب را مطالعه کنند.

# تأثیر اینترنت بر سبک مطالعه افراد

- تحقیقات نشان داده است اینترنت ظرفیت تمرکز و تفکر عمیق را به اندازه زیادی کاهش می دهد.
- دانشجویان، اساتید و پژوهشگران هر چه بیشتر از اینترنت استفاده می کنند، در تمرکز برای مطالعه یا نوشتن با سختی بیشتری روبرو می شوند.
- این کاهش تمرکز باعث شده است، برخی از آن ها خواندن کتاب های کاغذی را به کلی کنار بگذارند و به خواندن کتاب های الکترونیکی و مطالب اینترنتی اکتفا کنند.
- حتی برخی از افراد، تقریبا توانایی در خواندن و درک مطالب، چه از روی وب و چه چاپ شده را از دست داده اند.
- زیرا فرآیند تفکر آن ها به شکل منقطع شده درآمده است.
- دلیل آن این است که این افراد معمولا نگاه گذرا و سریعی به بخش هایی از متن، از منابع مختلف آنلاین می اندازند و به نگاه گذرا برای مطالعه عادت می کنند.

# تأثیر اینترنت بر سبک مطالعه افراد

- چند تن از استادان کالج لندن، نتایج پژوهشی در زمینه عادات جستجوی آنلاین را منتشر کرده اند که نشان می دهد سبک مطالعه و اندیشیدن افراد تغییر کرده است.
- این پژوهشگران به مدت پنج سال رفتار بازدیدکنندگان از دو وب سایت برجسته علمی را مورد بررسی قرار دادند.
- این وب سایت ها منابع اطلاعاتی فراوانی از قبیل مقالات، کتاب های الکترونیکی و دیگر منابع نوشتاری را در اختیار بازدیدکنندگان قرار می دادند.
- پژوهشگران دریافتند که افراد بازدیدکننده تنها نگاهی گذرا به مطالب می اندازند، از منبعی به منبع دیگر می پرند و به ندرت به منبعی که قبلا بازدید کرده اند باز می گردند.
- آن ها معمولا پیش از مطالعه یکی دو صفحه از مقاله یا کتاب، از یک سایت، به سایت دیگر می روند.
- آن ها بعضی وقت ها یک مقاله طولانی را ذخیره می کنند اما آن را مطالعه نمی کنند.

# تأثیر اینترنت بر سبک مطالعه افراد

- امروزه در سایه حضور پررنگ متن و نوشتار در اینترنت، افراد در مقایسه با ۲۰ یا ۳۰ سال قبل که تلویزیون تنها گزینه بود، بیشتر مطالعه می کنند. اما نوع مطالعه دگرگون شده است.
- مارین وولف روانشناس رشد در دانشگاه تافتز معتقد است علاوه بر آن چه که می خوانیم، آن طوری که می خوانیم نیز اهمیت دارد.
- وولف از این سبک جدید مطالعه که حاصل اینترنت می باشد ابراز نگرانی می کند، چراکه ظرفیت مطالعه عمیق را در فرد تضعیف می کند.
- وولف می گوید وقتی که به صورت آنلاین مطالعه می کنیم، صرفاً در پی رمزگشایی اطلاعات هستیم.
- بنابراین برخلاف مطالعه عمیق، پیوسته و بدون گسستگی، توانایی و ظرفیت مغز در تفسیر متن و نیز درک عمقی مطالب به شکل قابل توجهی دست نخورده و بیکار باقی می ماند.
- تحقیقات زیادی در این زمینه صورت گرفته که در محیط اینترنت، با وجود دسترسی به انبوه اطلاعات، خواندن به شکلی سرسری، تفکر ناپیوسته و همراه با عجله و آموزش به صورت سطحی انجام می پذیرد.

# تأثیر اینترنت بر سبک مطالعه افراد

- در دهه ۱۹۸۰ پژوهش‌های زیادی در زمینه برتری استفاده از اسناد دیجیتال بر اسناد کاغذی انجام گرفت.
- بسیاری از افراد به مزیت استفاده از منابع آنلاین و تأثیر آن بر یادگیری اعتقاد داشتند.
- به کمک این فناوری دیگر نیازی به مطالعه آهسته و قدم به قدم متون نبود و خوانندگان می‌توانستند به راحتی بین صفحات گوناگون جابجا شوند.
- اما در اواخر این دهه، آن اشتیاق فراوان به استفاده از اسناد دیجیتال با شک و تردید روبرو شد.
- پژوهش‌ها نشان می‌داد استفاده از منابع آنلاین و جابجایی در بین اسناد لینک شده به هم، هرچند فعالیت‌های مغزی را افزایش می‌دهد، با این حال یک فرآیند اضافی و غیر مرتبط در مطالعه به شمار می‌رود.
- این کار تمرکز را منقطع و یادگیری را با مشکل روبرو می‌کند.
- پژوهش‌ها نشان می‌داد که افراد تمایل دارند بدون هیچ هدفی روی لینک‌ها کلیک کنند و به اطلاعات مرتبط با آن دسترسی یابند.

# تأثیر اینترنت بر سبک مطالعه افراد

- همچنین در حین مطالعه منابع اینترنتی، برنامه هایی هستند که هر دقیقه کاربران را از پیام های جدید آگاه می سازند که این برنامه ها در فرایند مطالعه وقفه ایجاد می کنند.
- عدم توجه به این پیام ها کار بسیار دشواری است زیرا، کاربران نمی توانند به راحتی در مقابل وسوسه بی خبر ماندن از ایمیل ها، پیام ها، توئیت ها و عناوین خبرها مقاومت نمایند.



# درک کمتر در مطالعه آنلاین

- در نهایت، جمع بندی پژوهش ها نشان می دهند، افرادی که از روی متون عادی مطالعه می کنند در مقایسه با کسانی که از روی صفحات اینترنتی می خوانند، مطالب را بهتر درک می کنند، به خاطر می آورند و می آموزند.
- هر چند بازگشت به منابع چاپی و عدم مطالعه منابع اینترنتی کاری نشدنی است ولی در کنار مطالعه آنلاین خوب است، برای مطالعه مطالب پیچیده تر که نیاز به فهم و درک عمیق دارد از کتاب ها و مجلات کاغذی استفاده شود.

# تاثیر شبکه های اجتماعی بر رفتار و روان کاربران

---

# طرح مساله

- امروزه تقریبا اکثر کاربران اینترنت از شبکه های اجتماعی استفاده می کنند.
- اما شبکه های اجتماعی با همه فوایدش جنبه های تاریک و پنهانی نیز دارد.
- ما درباره جنبه های منفی شبکه های اجتماعی نظیر ماهیت وابسته کننده آن و استرس غیر ضروری که شبکه های اجتماعی در زندگی کاربر امروزی تزریق می کند، مطالبی شنیده ایم،
- اما این مشکلات را بی اهمیت تلقی می کنیم زیرا شبکه های اجتماعی به طرز باورنکردنی برایمان مفید است.
- این بخش قصد دارد تا حدودی جنبه های پنهان و تاریک شبکه های اجتماعی را آشکار کند.

# ماهیت وابسته کننده شبکه های اجتماعی

- بیشتر پست های شبکه های اجتماعی کسل کننده هستند، اما گاهی پست های مهیج و جالب هم پیدا می کنیم و به این دلیل است که با امیدواری شبکه های اجتماعی را چک می کنیم.
- در اصطلاح علوم رفتاری، شبکه های اجتماعی یک «تقویت فاصله متغیر» است. به این معنی که دقیقاً نمی دانیم چه وقت یک پست خوب می رسد، به همین دلیل چک کردن شبکه های اجتماعی را ادامه می دهیم.

# بازگشت رشته افکار از یک پست حدوداً ۶۴ ثانیه زمان می برد

- افراد اغلب خیلی سریع تحت تأثیر پست تازه رسیده قرار می‌گیرند، تقریباً مشابه زنگ تلفن.
- ۷۰٪ پست ها در حدود ۶ ثانیه اول ورودشان بررسی می‌شوند و ۸۵٪ در حدود ۲ دقیقه اول ورودشان.
- مسئله این است که بازگشت رشته افکار بعد از چک کردن شبکه های اجتماعی حدوداً ۶۴ ثانیه زمان می‌گیرد.

# ماهیت استرسزای شبکه های اجتماعی

- کاربران با ایمیل به طرق مختلف سروکار دارند.
- سه نوع از کاربران شبکه های اجتماعی را مشخص کرده اند.
- نخست پاسخ دهندگان خونسرد که اجازه نم ی دهند شبکه های اجتماعی آنها را کنترل کند و هر زمان که بخواهند چک کردن شبکه های اجتماعی را متوقف می کنند.
- دوم پاسخ محوران که تلاش می کنند فوراً به شبکه های اجتماعی پاسخ دهند و از دیگران هم انتظار دارند همین گونه رفتار کنند.
- و نهایتاً پاسخ دهندگان استرسی شبکه های اجتماعی را مفید نمی دانند و برای آنها شبکه های اجتماعی اساساً تحریک کننده اعصاب است.

# دروغ‌گویی در شبکه های اجتماعی توجیه پذیرتر احساس می‌شود

- مردم در شرایط معمولی ممکن است دروغ بگویند، ولی در مقایسه با قلم-کاغذ، از طریق شبکه های اجتماعی دروغ بیش‌تری می‌گویند و احساس می‌کنند که دروغ‌گویی توجیه پذیرتر است.
- محققان سه دلیل برای این موضوع مطرح نمودند.
  - نخست این‌که شبکه های اجتماعی کم‌تر ماندنی هستند.
  - دوم این‌که مردم در حالت آنلاین به خاطر اثر ناپرهیزی آنلاین، احساس آزادی بیش‌تری می‌کنند.
  - و نهایتاً این‌که افراد از طریق شبکه های اجتماعی احساس فاصله روانی می‌کنند که منجر به اعتماد و توافق کمتر می‌شود.