

Women, virtual space, and mental and social health

Muhammad Jum'ah Karimi¹

PhD student in Persian language and literature, Higher Education Complex for
Language Literature and Culturology

Received: 2024/11/24 | Accepted: 2025/01/31

Abstract

The virtual space, as a new communication phenomenon, has profound and multifaceted impacts on women, which can affect their mental and social well-being. This study examines the challenges and opportunities that women face in the online space. On one hand, virtual space enables women to connect with one another, receive social and emotional support, and share their diverse experiences. On the other hand, societal pressures to display idealized images, gender-based harassment and discrimination, and concerns related to privacy can lead to heightened anxiety, depression, and reduced self-confidence. This study emphasizes that although virtual space can provide new opportunities for women's advancement and social growth, it is necessary to offer increased awareness and education to help them manage the existing challenges. Ultimately, the goal of this research is to identify innovative strategies for enhancing the mental and social well-being of women in the virtual space and ensuring optimal use of this important environment.

Keywords: Women, virtual space, mental health, society.

1. E-mail: karimi304050@gmail.com

زنان، فضای مجازی و سلامت روانی و اجتماعی

محمد جمعه کریمی^۱

دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی، مجتمع آموزش عالی زبان، ادبیات و فرهنگ شناسی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۹/۰۴ | تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۱/۱۱

چکیده

فضای مجازی به عنوان یک پدیده نوین ارتباطی، تأثیرات عمیق و چند جانبه‌ای بر زنان دارد که می‌تواند سلامت روانی و اجتماعی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. این مطالعه به بررسی چالش‌ها و فرصت‌های پیش روی زنان در فضای آنلاین می‌پردازد. از یک سو، فضای مجازی به زنان این امکان را می‌دهد که با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، حمایت اجتماعی و عاطفی دریافت کنند و تجربیات خود را به اشتراک بگذارند. از سوی دیگر، فشارهای اجتماعی برای نمایش تصاویری ایده‌آل، آزار و تبعیض‌های جنسیتی، و نگرانی‌های مربوط به حریم خصوصی، می‌تواند منجر به بروز اضطراب، افسردگی و کاهش اعتماد به نفس شود. این مطالعه تأکید می‌کند که هر چند فضای مجازی می‌تواند بسترهای جدیدی برای پیشرفت و رشد اجتماعی زنان فراهم کند، اما لازم است که آگاهی و آموزش‌های لازم برای مدیریت چالش‌های موجود به آن‌ها ارائه شود. در نهایت، هدف این تحقیق شناسایی راهکارهایی جهت ارتقاء سلامت روانی و اجتماعی زنان در فضای مجازی و تضمین بهره‌مندی بهینه از این فضا است.

واژگان کلیدی

زنان، فضای مجازی، سلامت روانی، اجتماع.

زنان در دنیای امروز، به ویژه با رشد فناوری و فضای مجازی، با چالش‌ها و فرصت‌های جدیدی مواجه شده‌اند. فضای مجازی به عنوان یک بستر جدید ارتباطی، تأثیرات قابل توجهی بر روی سلامت روانی و اجتماعی زنان دارد. از یک سو، این فضا می‌تواند امکاناتی نظیر شبکه‌سازی، دسترسی به اطلاعات و حمایت‌های اجتماعی را فراهم کند. از سوی دیگر، مواجهه با مسائل مانند قضاوت‌های اجتماعی، نارضایتی از خود، و فضاهای روانی ناشی از حضور آنلاین می‌تواند به چالش‌های جدیدی منجر شود.

به همین دلیل، بررسی تأثیر فضای مجازی بر سلامت روانی و اجتماعی زنان اهمیت بسزایی دارد. این موضوع نه تنها نیاز به تحقیقات علمی و تحلیل‌های دقیق دارد، بلکه باید به برنامه ریزی‌ها و سیاست‌گذاری‌هایی منجر شود که به ارتقاء کیفیت زندگی و بهبود سلامت روانی زنان کمک کند.

بنابر این، در ابتدا باید بدنبال تأثیرات مثبت و منفی فضاهای مجازی بود که اگر اطلاع کامل از تأثیرات رسانه‌ها داشته باشیم، گرفتار فضاهای فریبده آن نخواهید شد.

فصل اول) کلیات و مفاهیم

۱. فضای مجازی

اساساً مهم‌ترین تغییر جهان، ظهور جهان جدیدی است که می‌توان آن را جهان مجازی نامید. این جهان در واقع به موازات و گاه مسلط بر جهان واقعی ترسیم می‌شود و عینیت پیدا می‌کند. گسترش فناوری‌های جدید با شکل‌گیری فضاهای مجازی همراه شده است؛ فضاهایی با هویت و کارکردی متفاوت از فضاهای ملموس گذشته که ارزش‌ها، مفاهیم و باورهای گذشته را به نحوی بازنویسی می‌کنند. بشر در مواجهه با چنین فضای جدیدی در پی افزایش ارتباط با خود، جست‌وجوی اطلاعات و دستیابی بیشتر به دانش است (بودریار، ۱۳۸۳ - ۱۶) در جهان واقعی، قدرت انتخاب افراد، همواره تحت تأثیر عواملی چون جبر مکان، زمان، حکومت و ... محدود بوده است؛ اما در جهان مجازی، مرزهای محدود کننده از میان برداشته می‌شود و فرد در مقیاس جهانی با گزینه‌های برای انتخاب رو به روست.

۲. اهمیت فضای مجازی

اهمیت فضای مجازی در قدرت فراوان او است و گستره پوشش و کارکردهای مختلف و متنوع وی در حوزه‌های اخلاق فردی و اجتماعی و اثری عمیق و انکارناپذیر آن می‌باشد. روشنفکران علوم اجتماعی این رسانه‌ها را در ردیف اول اجتماعی کردن و شکل دادن شخصیت افراد جامعه میدانند و به این عقیده‌اند که رسانه‌های جمعی می‌توانند هنجارهای اجتماعی را تقویت یا تضعیف کنند (قهرودی و آذری، ۱۳۸۳-۱۱۲) عاملی، به این عقیده است که جهان مجازی به موازات و گاهی مسلط بر جهان واقعی ترسیم می‌شود و عینیت پیدا می‌کند و این دو جهان یک رابطه انعکاسی دارند (عاملی، ۱۳۸۸-۲۳۶) در این زمینه، زمان و فضای تازه‌ای به وجود خواهد آمد که از آن به زمان و فضای مجازی واقعی می‌توان یاد کرد. در این فضا، مرز بین واقعیت و حقیقت، بود و نبود و آنچه هست و آنچه گفته می‌شود که هست به میزان زیادی کم‌رنگ می‌شود و شاهد آن هستیم که مجازها بر واقعیت‌ها مسلط شده، حتی واقعیتی بیش از آنها پیدا می‌کنند؛ به همین دلیل، کاستلنز شاخصه اصلی جامعه شبکه‌ای سده بیست و یکمی را آن میدانند که فرهنگ زمان مجازی ... پدیده بنیادینی است که وجه بارز جامعه شبکه‌ای محسوب می‌شود. (کاستلنز، ۱۳۸۰-۲۰)

لذا، امروزه به دلیل گستردگی و فراگیری فضای مجازی و اینترنتی در دنیا و قرار گرفتن بسیاری از مباحث و مطالب در حوزه‌های مختلف مورد نیاز انسان‌ها در درون این شبکه جهانی، اهمیت و ضرورت استفاده از قابلیت‌ها و امکانات آن، برای همه افراد و سازمان‌ها ضروری و لازم بنظر می‌رسد. به گونه‌ای که امروزه دیگر انجام بسیاری از فعالیت روزمره انسان، بدون کمک از قابلیت‌های این شبکه عملاً با مشکل مواجه خواهد شد.

۳. حضور زنان در فضای مجازی

زنان توسط نرم افزارهای گوشی در شبکه‌های مجازی مختلف (تویتر، فیسبوک، لاین و...) به صورت موقتی و یا دائمی در این فضا حضور پیدا می‌کنند (محسنی، ۱۳۷۵-۱۰) و آگاهی و اطلاعات نسبتاً خوبی که از این شبکه دارند و به هیجان آمده، و قدرت و توانای خویش را به رخ دیگران کشیده و ابراز احساسات می‌کنند.



زنان در فضای مجازی به عنوان کاربرانی فعال، خلاق و تأثیرگذار شناخته می‌شوند. آن‌ها به اشتراک‌گذار تجربیات، ایده‌ها و هنر خود پرداخته و در زمینه‌های مختلفی رسانه‌های اجتماعی فعالیت می‌کنند. همچنین، زنان در فضای مجازی به عنوان مدافعان حقوق بشر و برابری جنسیتی عمل می‌کنند و به ایجاد آگاهی در مورد مسائل اجتماعی و فرهنگی کمک می‌کنند. این فضا به آن‌ها این امکان را می‌دهد که صدای خود را به گوش دیگران برسانند و با یکدیگر ارتباط برقرار کنند.

۴. اهمیت موضوع سلامت روانی و اجتماعی

سلامت روان پایه و اساس زندگی شاد و پویا است، زمانی که ذهن و روح ما سالم است می‌توانیم با پالش‌های زندگی به طور موثر روبرو شده و روابط سالمی برقرار کنیم.

در دنیا پرشتاب و پیچیده امروز سلامت روان بسیاری از افراد به خطر افتاده و استرس، اضطراب و افسردگی در حال افزایش است. (خبرآنلاین، ۱۴۰۳/۷/۱۹)

اهمیت سلامت روان نه تنها در سطح فردی، در سطح جامعه نیز قابل توجه است و جامعه‌ای که افرادی با سلامت روان دارد، خلاق‌تر، بهره‌ورتر و از نظر اجتماعی پویاتر خواهد بود، به همین دلیل آگاهی بخشی در مورد سلامت روان و ترویج مراقبت‌های روانی از ضروریات هر جامعه پیشرو است.

برای حفظ سلامت روان از فعالیت‌های بدنی منظم، تغذیه سالم، خواب کافی، ایجاد فضای امن و مناسب برای بیان احساسات و مشکلات روانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

گفت و گو با اعضای خانواده، دوستان و متخصصان سلامت روان می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. همچنین اهمیت به روابط اجتماعی و برقراری روابط مثبت با افراد نیز از عوامل مهم در حفظ سلامت روان است.^۱

فصل دوم) تأثیرات مثبت و منفی فضای مجازی

الف) تأثیرات مثبت فضای مجازی بر زنان

فضای مجازی در چند دهه اخیر به یکی از مهمترین ابزارهای ارتباطی و اطلاعاتی تبدیل شده است. برای زنان، این فضا، فرصت‌های بی‌سابقه‌ای را به وجود آورده است؛ تا از محدودیت‌های سنتی فراتر روند و در عرصه‌های مختلف اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی مشارکت فعال داشته باشند؛ سرانجام این فضا، به عنوان ابزاری برای توانمندسازی زنان عمل کند:

افزایش دسترسی به آموزش

فضای مجازی امکان دسترسی به دوره‌های آموزشی آنلاین را برای زنان فراهم کرده است. این فضا به زنان کمک می‌کنند تا در رشته‌های مختلف تحصیل کرده و مهارت‌های جدید بیاموزند. این امر به ویژه برای زنان در مناطق محروم که دسترسی به مراکز آموزشی ندارند و یا دسترسی محدودی دارند، فراهم آمده است. آموزش آنلاین همچنین به زنان امکان می‌دهد تا در کنار مسئولیت‌های خانوادگی، به تحصیل و یادگیری ادامه دهند. (رضوی، ۱۴۰۰)

در برخی از موارد زنان به عنوان کنشگران فعال، امکان تحصیل و اشتغال در شهرها را برای دختران مهاجر روستایی، فراهم می‌کنند و برخی از زنان توانمند می‌گویند: در اینستاگرام پیج ساختم و استوری می‌گذارم به دختران آموزش میدهم و با تأکید به این مسئله که ترسی از بیان نیاز جنسی خودشان نداشته باشند و تشویق می‌کنم با شور و شوق به در انتخابات شورای روستا کاندیدا بشوند. (میرزایی و همکاران، ۱۴۰۱-۲۲۲)

فرصت‌های شغلی و کارآفرینی

پلتفرم‌های^۱ فریلنسینگ مانند "پونیشا"^۲ به زنان امکان می‌دهند تا از خانه کار کنند و در آموذایی داشته باشند. این پلتفرم‌ها به زنان کمک می‌کنند تا بدون نیاز به حضور فیزیکی در

۱. پلتفرم در واقع بستری هست که برنامه‌های نرم افزاری نوشته شده برای یک وسیله در آن قابل اجرا و استفاده است (server.ir).

۲. پونیشا بزرگترین و بهترین مرجع استخدام فریلنسر در ایران است. با ورود به سایت فریلنسری پونیشا می‌توانید انجام پروژه خود را فریلنسرهای پونیشا بسپارید. (<https://ponisha.ir>)



محل کار، مهارت‌های خود را به بازار عرضه کنند. همچنین، شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام به زنان امکان می‌دهند تا کسب و کارهای کوچک خود را راه‌اندازی و توسعه دهند. (مرکز آمار ایران، ۱۴۰۲)

بهبود سلامت و بهداشت

برنامه‌های سلامت بهداشتی را از طریق سلامت بانوان اطلاعات بهداشتی را از راه‌های مختلف در اختیار زنان قرار می‌دهند. این برنامه‌ها به زنان کمک می‌کنند تا در باره مسائل بهداشتی خود آموزش ببینند و با پزشکان مشورت کنند. این امر به ویژه در مناطق روستایی و محروم که دسترسی به مراکز بهداشتی محدود است، بسیار مؤثر بوده است. (وزارت بهداشت و درمان ایران، ۱۴۰۱) با وجود فضاها و منابع علمی و پیشرفته‌ای که امروزه فراهم آمده، زنان و نیازمندان باید یک تکان به خود بدهند و به منابع معتبر مراجعه کنند.

مشارکت اجتماعی و سیاسی

شبکه‌های اجتماعی به زنان این امکان فراهم می‌کنند؛ تا در جنبه‌های اجتماعی و سیاسی مشارکت کنند و صدای خود را به گوش جامعه برسانند. کمپین‌های آنلاین به افزایش آگاهی درباره مسائل جنسیتی و تبعیض علیه زنان کمک کرده‌اند. این مشارکت به زنان امکان می‌دهد تا برای تغییرات اجتماعی و سیاسی تلاش کنند. (حسینی، ۱۳۹۹) و برای اینکه در فضای مجازی کانال و گروه آموزش چهره به چهره درست کرده، و در روستاهای حاشیه‌ای مهارت به روستا و سکونت دائمی برای ترغیب زنان روستا به شرکت در فعالیت‌های اجتماعی پرداختم و آموزش مقاومت در برابر کودک همسری در روستا، ترسیم نموده، و ارائه الگوی زیست فردی و اجتماعی زنان موفق و گمنام در فضای مجازی و فضاهای شهری و روستایی، کردم و آموزش راه‌های عام مطالبه‌گیری، آموزش جنسی دختران، تولید فیلم و چانه‌زنی برای اخذ مجوز را به جدیت دنبال نمایند. (میرزایی، ۱۴۰۱-۲۱۵)

توانمندسازی اقتصادی

زنان از طریق فروش محصولات خانگی خود در اینستاگرام و دیگر پلتفرم‌های به استقلال اقتصادی دست یافته‌اند. این امر به ویژه برای زنان سرپرست خانوار که نیاز به درآمدزایی

دارند. بسیار مهم است. فضای مجازی به زنان این فضا را بوجود آورده، تا کسب و کارهای کوچک خانگی خود را راه اندازی و توسعه دهند و درآمدزایی کلانی را برای خود فراهم نمایند. (مرکز آمار ایران، ۱۴۰۲) این کار نیاز به اراده و نیازمند اعتماد کافی دارد که الحمد لله زنان از این نعمت کامل برخوردارند.

ایجاد شبکه‌های حمایتی

زنان از طریق گروه‌های آنلاین و شبکه‌های اجتماعی، شبکه‌های حمایتی؛ مثل اینستاگرام، برای تبادل تجربیات و حل مشکلات ایجاد کرده‌اند. این شبکه‌ها به زنان امکان می‌دهند تا از تجربیات دیگران استفاده و تجربیات خود را در اختیار دیگران قرار دهند و مصداق نیکی به بندگان خدا است: «طوبی لمن احسن الی العباد و تزود للمعاد، خوشا به حال آن که به بندگان خدا نیکی کند و برای آخرت خود زاد و توشه بگیرد» ره نیک مردان آزاده گیرد- چو ایستاده‌ای دست افتاد گیر- و در مواقع نیاز از حمایت دیگران برخوردار شوند و این کار در رشد و پیشرفت خانواده‌ها کمک شایان خواهد کرد. (رضوی، ۱۴۰۰) و «تعاونوا علی البر...» واجب است که در کارهای خیر به یکدیگر کمک کنید.

افزایش آگاهی جنسیتی

کمپین‌های آنلاین به افزایش آگاهی درباره مسائل جنسیتی و تبیض علیه زنان کمک کرده‌اند. این کمپین‌ها به زنان امکان می‌دهند تا تجربیات خود را به اشتراک بگذارند و برای تغییرات اجتماعی تلاش کنند. (سازمان ملل متحد، ۲۰۲۰) در برخی موارد زنان برای رهایی از فشارها، تغییر، ترمیم و تثبیت موقعیت فردی و اجتماعی، راهبردهای استقلال طلبانه اتخاذ می‌کنند و آنها با اعلام مواضع حقوقی، مطالبات خود را علنی و طرف‌های درگیر را وادار به پذیرش می‌کنند و در صورت عدم پذیرش، رابطه را خاتمه می‌دهند. (میرزایی و همکاران، ۱۴۰۱، ص ۲۰۰-۲۳۰)

دسترسی به اطلاعات حقوقی

زنان از طریق و بسایتهای حقوقی و شبکه‌های اجتماعی، اطلاعات لازم درباره حقوق خود را کسب می‌کنند. این اطلاعات به زنان کمک می‌کند تا از حقوق خود آگاه شوند و در صورت نیاز از آنها دفاع کنند. (حسینی، ۱۳۹۹)؛ یا با اعلام مواضع حقوقی، مطالبات



خود را علنی و طرفی درگیر را وادار به پذیرش کنند و در صورت عدم پذیرش، رابطه را خاتمه داده و به مراجع قانون مراجعه نمایند.

توسعه مهارت‌های دیجیتالی

برنامه‌های آموزشی آنلاین به زنان کمک می‌کنند تا مهارت‌های دیجیتالی خود را ارتقا دهند و در بازار کار رقابت‌پذیرتر شوند. این مهارت‌ها به زنان امکان می‌دهند تا در مشاغل مرتبط با فناوری اطلاعات فعالیت کنند. (رضوی، ۱۴۰۰) و در کنار آن قدرت بالای فکر، عمل، جسارت و ریسک‌پذیری از خود به نمایش بگذارد و اعتماد به نفس را در خود زنده نگهدارد و ممکن است بعضی کشورها برای زنان محدودیت ایجاد کند، این کار باعث نمی‌شود دست از تلاش و کوشش بردارید.

کاهش انزوا و افزایش ارتباطات

زنان از طریق شبکه‌های اجتماعی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند و از انزوا و تنهایی دور می‌شوند. این ارتباطات به زنان امکان می‌دهد تا از حمایت اجتماعی برخوردار شوند و احساس تعلق به جامعه داشته باشند. (حسینی، ۱۳۹۹-۲۴) زنان تلاش کنند، به کمک تکنولوژی اطلاعات و ارتباطات توان بالقوه‌ی خود را بالا ببرد تا با وارد شدن به دنیای خصوصی زنان آنها را به دنیای عمومی ارتباط دهد و زنان را از قید و بندهایی که آنان را وادار به محدودیت‌های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی و غیره می‌کنند، آزاد سازد. (نرسیاس، ۱۳۸۴).

تسهیل دسترسی به منابع علمی

زنان از طریق پایگاه‌های علمی آنلاین مانند نورمگز به مقالات و تحقیقات علمی دسترسی پیدا می‌کنند. این دسترسی به زنان این امکان را می‌دهند تا در تحقیقات علمی مشارکت کنند و دانش خود را ارتقا دهند. (رضوی، ۱۴۰۰-۲۳) امروزه به کمک اینترنت رسیدن به مقامات بالا امکان دارد؛ جستجو در مقالات تخصصی در زمینه‌های مختلف، شبکه‌های علمی و اطلاعاتی و آموزشی، می‌توان سواد رسانه‌ی خود را ارتقا بخشی و به کسب کاری پردرآمد که سال‌ها آرزوی آن را در سرداشتی، برسند.



ارتقای خلاقیت و خودابرازی

زنان از طریق تولید محتوا در وبلاک‌ها، یوتیوب و اینستاگرام، خلاقیت خود را بروز می‌دهند. این تولید محتوا به زنان این امکان را می‌دهد تا هویت خود را بیان کنند و از طریق هنر و نوشتن، خود را ابراز کنند. (حسینی، ۱۳۹۹-۲۳) برخی از زنان در یکی از هنرها دست بالایی دارند؛ مثل نقاشی، خیاطی، قلاب بافی، گل‌سازی و... که بعضی از زنان خلاقیت ذاتی که دارند می‌توانند این کارها را توسعه از طریق اینستاگرام یوتیوب به نمایش بگذارند و هم از این طریق درآمدی کسب نمایند.

کمک به زنان سرپرست خانوار

زنان سرپرست خانوار از طریق فروش محصولات دستساز عروسک بافی، قلاب بافی و... و خدمات آنلاین، ساختن پکیج در اینستاگرام که تمامی دست‌بافت‌های خویش را به فروش بگذارند و از این راه درآمذزایی داشته باشد. این درآمذزایی به زنان سرپرست خانوار این فرصت را می‌دهد تا از نظر اقتصادی مستقل شوند و زندگی بهتری برای خود و خانواده‌شان رقم زنند. (مرکز آمار ایران، ۱۴۰۲)

افزایش مشارکت در فعالیت‌های فرهنگی

زنان از طریق شبکه‌های اجتماعی در فعالیت‌های فرهنگی مانند کتابخوانی، آموزش قرآن و نماز و تشکیل جلسه‌های خانوادگی دعا و هنر مانند قلاب بافی، نقاشی، آشپزی، سینما و... مشارکت کنند و این مشارکت‌ها برای زنان این امکان را فراهم نمایند که ابزاری فرهنگی را به منصفه ظهور و بروز برسد. (حسینی، ۱۳۹۹-۲۰)

کاهش محدودیتهای جغرافیایی

فضای مجازی به زنان این امکان را می‌دهد تا بدون محدودیت جغرافیایی، با جهان ارتباط برقرار کرده و فرصت‌های جدیدی کسب و کشف نمایند و این مشارکت به زنان این امکان را می‌دهد تا از فرصت‌های آموزشی، شغلی و فرهنگی در سراسر جهان فراهم شده نهایت بهره را ببرند. (رضوی، ۱۴۰۰-۳۲)



ب) تأثیرات منفی فضای مجازی

جامعه‌شناسان معتقدند که ناهنجاری‌ها یا آسیب‌های ناشی از استفاده بیش از اندازه از فضای مجازی، می‌تواند از ناآگاهی افراد در استفاده از این فضا، کمبود فضای مناسب برای بروز احساسات به صورت صحیح، نبود احترام متقابل در جامعه، هنجارهای دست و پا گیر در جامعه، بسته بودن جامعه حقیقی و آزادی عملکرد در جامعه واقعی باشد (میری و علیخانی، ۱۳۹۴، ص ۱) تحقیق میدانی که در این باره انجام شده، اکثراً متعلق به زنانی هستند که از کشور مهاجرت نمود، و کشورهای مثل ترکیه و آمریکا ساکن شده‌اند. و اما دنبال کنندگان آن‌ها اغلب زنان و دختران ساکن کشور هستند. این افراد اقدام به اشتراک گذاری مطالبی می‌کنند که نشان دهنده انحرافات اخلاقی و اجتماعی خودشان است و دنبال کنندگان این پیج‌ها نیز دچار آسیب‌های بسیار مهمی می‌شوند. مصاحبه‌شوندگان نیز به برخی از آسیب‌ها اشاره کردند که پس از پیاده‌سازی صوت‌ها، مواردی را نشان که خلاصه آن به شرح زیر است:

سایبر سکس

در کل با مبادله پیام‌های با محتوای جنسی و تحریک‌کننده در فضای مجازی، سایبر سکس (Cybersex) گفته می‌شود. امروزه قبح این گونه پیام‌ها در فضای مجازی از بین رفته است و به طور گسترده‌ای مورد استفاده قرار می‌گیرد. در فضای مجازی با گذاشتن لایو جنسی مخاطبان زیادی حتی از میان بانوان جذب نموده‌اند. انتشار محتوای جنسی در اینستاگرام و غیره از مهم‌ترین آسیب‌های مربوط به این فضا در مورد زنان است. در قسمت کامنت‌ها نیز عده‌ای از کاربران پیام‌هایی مبتنی بر آمادگی جهت امور جنسی می‌گذارند. علاوه بر این در قسمت کامنت‌ها افرادی تبلیغات مربوط به خانه‌های فساد به اشتراک می‌گذارند. باکمال تأسف آمار لایک تصاویر جنسی و نیز کاربران برخط لایوهای جنسی و نیز کامنت‌های تبلیغات تن فروشی و یافتن شریک جنسی و... بسیار زیاد است. (اصفهانی، ۱۳۹۹-۱۴۵)

تعرض جنسی

مهم‌ترین آسیب‌های اجتماعی رسانه‌های تصویر از قبیل اینستاگرام، رواج تعرض جنسی از طریق این شبکه است. این پدیده شوم ابتدا با یک دوستی ساده شروع می‌شود و سرانجام منجر به عواقب دردناک می‌گردد.

قربانیان اینگونه برنامه‌ها در اینستاگرام اغلب دختران نوجوانی هستند که محتوای جنسی در اینستاگرام را دنبال می‌کنند. (دوفصلنامه مطالعات اسلامی آسیب‌های اجتماعی، دانشگاه شاهد، دوره ۲، شماره ۱، بهار و تابستان ۱۳۹۹-۱۳۸).

پس از دوستی در این فضا به دنبال ایجاد این آسیب‌ها احساس ترس از قربانی شدن برای زنان به وجود می‌آید که تأثیر مستقیمی بر احساسات و زندگی آنان در بعد فردی، خانوادگی و اجتماعی خواهد داشت و موجب کاهش کیفیت زندگی خواهد شد. (میری و علیخانی، ۱۳۹۴ - ۲)

روابط آزاد با نامحرم و خیانت سایبری

به دلیل این که فضای مجازی بسیاری از تأثیرات فضای واقعی را دارد، از نظر اسلام در حفظ حریم در ارتباط با نامحرم، فرقی بین محیط واقعی و محیط مجازی نیست و ارتباط در محیط مجازی همانند خلوت دو نامحرم است و چون کسی به آنجا راه ندارد، بنابراین محل اشکال است. البته با توجه به احکام و متون اسلامی اگر خوف افتادن به حرام و قصد لذت بردن در میان نباشد، اشکالی وارد نیست. این درحالی که است که برخی از زنان که در فضای حقیقی از خلوت با نامحرم ابا دارند در اینستاگرام به ارسال پیام و ارتباط با جنس مخالف می‌پردازند. (خانمحمدی، ۱۳۹۹-۱۴۶)

عادی سازی بی اخلاقی

کاربران زن اینستاگرام در معرض مشاهده مفاصد اخلاقی مانند قماربازی، شراب خواری، خشونت، انحرافات جنسی و نیز دروغ و فریب، فحاشی، ... قرار می‌گیرند و پس از مدتی به دلیل عادی شدن مواجهه با چنین مواردی قبح چنین اعمالی از بین رفته و حتی در برخی از موارد منجر به انجام رفتارهایی خلاف اخلاق در فضای حقیقی نیز می‌شود. (خانمحمدی، ۱۳۹۹-۱۴۶)



در بسیاری از فضاها و صفحات، محتوای تبلیغاتی بسیاری ارسال می شود و انواع و اقسام کالاهای لوکس به ویژه اجناس زنانه در معرض دید کاربران قرار می گیرد. اینستاگرام که کاربران به ویژه زنان را شیفته خود کرده، آنها را به همانندسازی و هم ذات پنداری با عناصر و نقش های ارائه شده در فضاهای مجازی و ایدئال ها دعوت می کنند و کاربران برای عقب نماندن از دیگران، به تقلید از سبک های پوشش، تغذیه، آرایش و ... می پردازند. شبکه اینستاگرام با تبلیغ، الگو نمایی و ترویج ظاهری خاص، به همراه ارائه راه های دستیابی به این امر، افراد را برای رسیدن به ایده آلی بی منطق و غیرواقعی، به تکاپو می اندازد. (خادامیان و کلهری، ۱۳۹۹، ۵۷)

افشای حریم خصوصی

در فضای مجازی از جمله اینستاگرام مشاهده شده است که تصاویری از زندگی خصوصی افراد در اختیار بسیاری از کاربران قرار گرفته است. این افشای حریم خصوصی ناخودآگاه توسط خود افراد صورت می گیرد و آنها با میل و خواست خود تصویری مربوط به زندگی خصوصی را جهت جذب فالوئر در پیج خودشان قرار می دهند، بدون اینکه متوجه عواقب آن باشد؛ اما گاهی نیز کاربران دیگر و به صورت غیر قانونی، اطلاعات شخص دیگر از جمله عکس و فیلم را در فضای مجازی منتشر می کنند. روزانه موارد بسیاری از افشای حریم خصوصی با نوان و انتشار تصاویر شخصی آنها به پلیس سایبری گزارش داده می شود. (خانمحمدی و اصفهانی، ۱۳۹۹-۵۵، ۷۴)

میل به ابراز وجود

زنان جوان در فضای مجازی با انتشار تصاویر و ویدیوهایی از خود، حالات روحی و احساسات درونی خود را به شکل نمایش اغراق آمیز به نمایش می گذارند؛ پژوهشگران اسم زنی (اسمش را نمی برم) را بیان کرده که از کاربران معروف اینستاگرام است و او حالت روانی افسردگی خود را با انتشار تصاویری که نشان دهنده اندوه شدید است، به نمایش می گذارد و همچنین دارای افسردگی شدید قرار دارد و از روان سالم نیز برخوردار نیست و در حال مصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی قرار دارد و در عین هیچ باکی از

گذاشتن تصاویر خود در اینستاگرام ندارد؛ به نمایش می‌گذارد. انتشار این تصاویر اغراق‌آمیز هم برای خود فرد و هم برای دیگران آسیب‌زا است و منجر به بروز احساسات با شدت و عمق غیر حقیقی می‌شود. (خانم‌محمدی، ۱۳۹۹-۱۴۸)

مشکلات روحی و روانی

پژوهش حاضر مشکلات روحی و روانی را یکی از آسیب‌های شایع فضای مجازی از جمله اینستاگرام برای زنان میدانند. افزایش اضطراب و نگرانی، افسردگی، ناامیدی و یاس، پرخاشگری، خودکم‌بینی‌ها و کاهش اعتماد به نفس را از مهم‌ترین آسیب‌های رایج تلقی نموده‌اند. تعداد از کاربران فضای مجازی مدعی شدند به دلیل بازنمایی سبک زندگی تجملاتی و چهره و اندام‌های زیبا زنان دیگر در اینستاگرام دچار کمبود اعتماد به نفس شدند که خود این مسئله منجر به افزایش افسردگی و اختلال در عملکرد موفق آنان می‌شود. (خانم‌محمدی و اصفهانی، ۱۳۹۹-۱۴۸)

سرانجام به این نتیجه می‌رسیم که استفاده نادرست از فضای مجازی، قواعد فرهنگ واقعی را کمرنگ می‌کند. در فضای واقعی یک سری قواعدی وجود دارد که در فضای مجازی یا اصلاً نشان داده نمی‌شود و یا بسیار کمرنگ نشان می‌دهد. از قبیل حجاب که در فضای واقعی به طوری معمول با هنجاری‌های جامعه‌ی اسلامی وجود دارد، برخلاف فضای مجازی که عکس‌های بی‌حجاب، برای بسیاری از کاربران، امری طبیعی و به هنجار در این فضا به شمار می‌آید.

ج) راهکارها

در راستای کاهش اثرات منفی فضای مجازی و پیشگیری از آسیب‌های ناشی از آن، راهکارهایی پیشنهاد می‌شود که در صورت اجرا به موقع و مناسب، می‌توانند مؤثر واقع شوند:

آموزش‌های ضروری به همه افراد، به ویژه زنان، در زمینه مهارت‌ها، تشخیص اطلاعات درست از نادرست لازم و ضروری به نظر می‌رسد و مقابله با اخبار جعلی و محتوای مخرب، و استفاده مسئولانه از فضای مجازی در دستور کار قرار گیرد و همچنین تسهیلات لازم برای زنان جهت راه‌اندازی کسب و کارهای آنلاین و استفاده از فرصت‌های اقتصادی



موجود در فضای مجازی مد نظر قرار گیرد.

گسترش پلتفرم‌های آموزشی آنلاین با کیفیت و متناسب با نیازهای زنان ایجاد نماید، به ویژه در مناطق محروم، آسان و ارزان به دوره‌های آموزشی متنوع، مهارت‌های تخصصی و آموزش‌های کاربردی دسترسی داشته باشد و دوره‌های آموزشی آنلاین و آفلاین برای ارتقای مهارت‌های دیجیتال زنان و افزایش توانایی آنها در استفاده از فناوری‌های جدید در زندگی شخصی و حرفه‌ای برگزار نمایند.

شبکه‌های اجتماعی امن با نظارت و مدیریت قوی برای کاهش آسیب‌های ناشی از تعاملات مجازی ایجاد گردد؛ مانند آزار و اذیت اینترنتی و سوءاستفاده ناسالم از فضای مجازی و برای گفت‌وگوی آزاد و سازنده بین زنان، خانواده‌ها و جامعه در مورد فرصت‌ها و چالش‌های فضای مجازی و یافتن راه‌حل‌های مشترک بسترهای ایجاد مناسب کنند. تقویت شبکه‌های حمایتی آنلاین و آفلاین برای زنان به منظور تبادل تجربیات، حمایت از یکدیگر ایجاد گردد و راه حل مشکلات مشترک و نیز حمایت از ایجاد و گسترش گروه‌های آنلاین و شبکه‌های اجتماعی که زنان بتوانند در آنها تجربیات خود را به اشتراک بگذارند.

آگاهی در مورد تأثیرات فضای مجازی بر سلامت روان و ترویج راهکارهای مراقبت از خود افزایش دهند؛ مانند مدیریت زمان، تعادل بین دنیای واقعی و مجازی، از منابع حمایتی در صورت نیاز و توسعه و ترویج برنامه‌های سلامت آنلاین که اطلاعات بهداشتی دقیق و قابل اعتماد را در اختیار زنان قرار داده، و این برنامه‌ها می‌توانند شامل مشاوره‌های آنلاین با پزشکان و متخصصان، ارائه اطلاعات در مورد مسائل بهداشتی زنان، و ایجاد فضایی امن برای تبادل تجربیات و حمایت از یکدیگر می‌باشند.

حمایت از تولید محتوای مفید، آموزشی و الهام‌بخش توسط زنان در فضای مجازی برای تقویت هویت و جایگاه آن‌ها و تولید محتوای خلاقانه توسط زنان در فضای مجازی مورد تشویق قرار گیرد، فضاهایی امن برای نمایش و انتشار آثار هنری و ادبی زنان، در نظر گرفته شود.

کمپین‌های آنلاین برای افزایش آگاهی درباره مسائل جنسیتی و تبعیض علیه زنان راه‌اندازی شود و اطلاعات حقوقی دقیق و قابل فهم به زنان از طریق وب‌سایت‌ها و

شبکه‌های اجتماعی و ترویج فعالیت‌های فرهنگی آنلاین ارائه گردد تا زنان بتوانند در آنها مشارکت کنند، مانند گروه‌های کتابخوانی، کلاس‌های آموزشی هنری و بحث‌های فرهنگی از این قبیل باشد.

برنامه‌های آموزشی گسترده و مؤثر برای افزایش آگاهی کاربران، به ویژه زنان، در مورد خطرات و آسیب‌های استفاده نادرست از فضای مجازی اجرایی گردد. این آموزش‌ها باید شامل تشخیص محتوای نامناسب، مهارت‌های مقابله با آزار و اذیت آنلاین، و شناخت روش‌های حفاظت از حریم خصوصی باشد؛ چون استفاده از رسانه‌های مختلف برای رسیدن به طیف وسیع‌تر از مخاطبان، از جمله رسانه‌های سنتی و آنلاین، ضروری است.

مهارت‌های خودمدیریتی، مدیریت زمان و تنظیم عواطف به زنان برای کنترل میزان استفاده از فضای مجازی و جلوگیری از اعتیاد به آنان آموزش داده شود. این آموزش‌ها باید به آنها کمک می‌کند؛ تا استفاده سالم و متعادل از این فضا را بیاموزند.

قوانین و مقررات مربوط به محتوای مجرمانه در فضای مجازی و اعمال مجازات‌های مؤثر برای تولید و انتشار محتواهای نامناسب، از جمله تصاویر و فیلم‌های جنسی، تهدید و آزار و اذیت آنلاین، و انتشار اطلاعات خصوصی افراد، تقویت گردد.

سیستم‌های نظارتی بر محتوای منتشر شده در فضای مجازی با استفاده از هوش مصنوعی و فناوری‌های نوین برای تشخیص و حذف سریع محتوای نامناسب و غیرقانونی بهبود گردد و در عین حال، توجه به حفظ آزادی بیان و جلوگیری از سانسور بی‌رویه، لازم است.

مراکز مشاوره و حمایت روانی برای زنان و دخترانی که قربانی آزار و اذیت آنلاین هستند؛ ایجاد گردد. این مراکز باید خدمات مشاوره روانشناسی، حقوقی و اجتماعی ارائه دهند و به قربانیان در ارائه شکایت و پیگیری پرونده‌های خود کمک کنند.

پژوهش‌های بیشتر و گسترده‌تر برای شناخت دقیق‌تر آسیب‌های اجتماعی فضای مجازی بر زنان و ارائه راهکارهای مؤثر برای مقابله با آنها انجام شود. این پژوهش‌ها باید زمینه‌های مختلف را شامل شوند، مانند جنبه‌های روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، حقوقی و... باشد.

همکاری مؤثر بین سازمان‌ها و نهادهای مختلف، مانند وزارتخانه‌های آموزش و



پرورش، فرهنگ و ارشاد اسلامی، نیروی انتظامی و سازمان‌های مردم‌نهاد برای مقابله با آسیب‌های فضای مجازی، ایجاد شود.

امید است با اجرای این راهکارها، بتوان گامی مؤثر در جهت کاهش اثرات منفی فضای مجازی و ارتقای سلامت و رفاه زنان در این فضا برداشت.

نتیجه‌گیری

از طریق پلتفرم‌های مختلف، زنان به استقلال اقتصادی دست یافته‌اند، آگاهی جنسیتی خود را افزایش داده‌اند، به اطلاعات حقوقی دسترسی پیدا کرده‌اند و شبکه‌های حمایتی قوی ایجاد کرده‌اند. علاوه بر این، فضای مجازی به کاهش انزوا، افزایش ارتباطات، ارتقای خلاقیت و خودابرازی، و تسهیل دسترسی به منابع علمی و فرهنگی برای زنان کمک کرده است. به ویژه، زنان سرپرست خانوار از این فرصت‌ها برای بهبود وضعیت اقتصادی خود و خانواده‌شان بهره‌مند شده‌اند. در مجموع، فضای مجازی با برداشتن موانع جغرافیایی و سنتی، امکانات جدید و بی‌سابقه‌ای را برای پیشرفت و توانمندسازی زنان فراهم آورده است.

استفاده بیش از حد و نادرست از فضای مجازی، به ویژه اینستاگرام، اثرات منفی قابل توجهی بر زنان دارد. این آسیب‌ها شامل مواردی چون سایبر سکس، تعرض جنسی، عادی‌سازی بی‌اخلاقی، روابط آزاد با نامحرم و خیانت سایبری، مدگرایی افراطی، افشای حریم خصوصی، میل به ابراز وجود به شکل اغراق‌آمیز، و مشکلات روحی و روانی مانند افزایش اضطراب، افسردگی و کاهش اعتماد به نفس است. این مسائل ناشی از ناآگاهی در استفاده از فضا، کمبود فضای مناسب برای بروز احساسات، نبود احترام متقابل، هنجارهای دست‌وپاگیر و بسته بودن جامعه حقیقی است. در نتیجه، استفاده نادرست از فضای مجازی می‌تواند قواعد فرهنگ واقعی را کمرنگ کرده و منجر به رفتارهای خلاف هنجارهای جامعه شود، مانند بی‌توجهی به حجاب و ترویج رفتارهای غیراخلاقی.

این متن به بررسی فضای مجازی، اهمیت آن، حضور زنان در این فضا و اهمیت سلامت روان در عصر دیجیتال می‌پردازد. نتیجه‌گیری کلی این است که فضای مجازی به عنوان یک جهان موازی و در حال رشد، تأثیر عمیقی بر زندگی انسان‌ها دارد و هم

فرصت‌ها و هم چالش‌های مهمی را به همراه می‌آورد.

فرصت‌ها: فضای مجازی دسترسی به اطلاعات، ارتباطات گسترده، فرصت‌های شغلی جدید و امکان ابراز وجود و مشارکت اجتماعی را برای افراد، به ویژه زنان، فراهم کرده است. زنان به عنوان کاربران فعال و تأثیرگذار در فضای مجازی، نقش مهمی در اشتراک‌گذاری تجربیات، ایده‌ها و دفاع از حقوق خود ایفا می‌کنند.

چالش‌ها: اهمیت سلامت روان در مواجهه با فضای مجازی پررنگ می‌شود. مرزهای بین واقعیت و مجازی در این فضا کم‌رنگ شده و احتمال تأثیر منفی بر سلامت روان و روابط اجتماعی وجود دارد. این امر نشان‌دهنده ضرورت آگاهی‌بخشی و آموزش برای استفاده سالم و مسئولانه از فضای مجازی است.

در کل، باید با آگاهی و برنامه‌ریزی، از پتانسیل‌های فضای مجازی برای بهبود زندگی و پیشرفت جامعه بهره‌مند شد و در عین حال از خطرات و چالش‌های آن نیز آگاه بود و برای کاهش اثرات منفی آن تلاش کرد. یعنی هم‌زمان با استفاده از فرصت‌ها، باید به حفظ سلامت روان و ارتقای آگاهی در استفاده از این فضا توجه ویژه‌ای داشت.

فهرست منابع

قرآن کریم

۱. بودریار، ژان، (۱۳۸۳)، «نکولوژی و تعمیق فضای مجازی» مانامه سیاحت غرب، شماره ۱۶.
۲. حسینی، فاطمه، (۱۳۹۹) زنان و تولید محتوا در فضای مجازی، تهران: انتشارات پژوهشگاه علوم انسانی.
۳. خادیمان، طلیعه و محمدجواد کلهری، (بی‌تا) رابطه اینستاگرام با گرایش جوانان به سبک زندگی مدرن، فصلنامه پژوهش‌های ارتباطی، ص ۵۵-۷۴.
۴. خان محمدی، کریم و همکاران، (۱۳۹۹) مطالعات اسلامی آسیب‌های اجتماعی، دانشگاه شاهد، فصلنامه شماره ۱، بهار و تابستان.
۵. دوفصلنامه مطالعات، (بی‌نا)، (۱۳۹۹)، اسلامی آسیب‌های اجتماعی، دانشگاه شاهد، دوره ۲، شماره ۱، بهار و تابستان، ص ۱۳۸



۶. رضوی، سید محمد، (۱۴۰۰) آموزش آنلاین و نقش آن در توانمندسازی زنان، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
۷. سازمان ملل متحد، (۲۰۲۰) تأثیر جهانی کمپین نیویورک، انتشارات سازمان ملل.
۸. عاملی، سعیدرضا، (۱۳۸۸)، شبکه‌های علمی مجازی، تهران: پژوهشکده مطالعات فرهنگی و اجتماعی.
۹. قهرودی، نسیم و همکاران، (۱۳۸۹)، بررسی نقش استرنیت در ارتقای جایگاه زن در فصلنامه پژوهش نامه زنان، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، دوره ۱، شماره ۲، ص ۸۷-۱۰۹.
۱۰. کاستلز، مانوئل، (۱۳۸۰) اقتصاد، جامعه و فرهنگ عصر اطلاعات، ترجمه احمد علیقلیان و افشین خاکباز: جلد سوم، تهران: طرح نو.
۱۱. مرکز آمار ایران، گزارش اشتغال زنان در فضای مجازی، تهران: مرکز آمار ایران، ۱۴۰۲.
۱۲. مظاهری، امیر و همکاران، (۱۳۸۸) بررسی نقش فضای مجازی برای تعامل اجتماعی زنان ایرانی، دانشگاه آزاد اسلامی.
۱۳. میرزایی، خلیل، (۱۴۰۱) راهبردهای زنان در مواجهه با نابرابری‌ها، تبعیض‌ها و خشونت‌ها، امکان‌ها و محدودیت‌ها، فصلنامه مطالعات توسعه‌ی اجتماعی- فرهنگی، دوره‌ی یازدهم، شماره ۱.
۱۴. میری، ابوالحسن و پریسا علیخانی، (بی‌تا) قربانی شدن زنان در فضای مجازی از دیدگاه کاربران زن و تأثیر آن بر اعتقادات اسلامی و کیفیت زندگی کاربران، فصلنامه اسلام و مطالعات اجتماعی.
۱۵. وزارت بهداشت و درمان ایران، (۱۴۰۱) برنامه سلامت بانوان و دستاوردها و چالش‌ها، تهران: وزارت بهداشت.

