

کاربرد اینترنت در روانشناسی

چکیده

تحولات سریع در عرصه کامپیوتر و فناوری اطلاعات در سالهای اخیر بر علوم مختلف، از جمله روانشناسی تأثیر گذاشته است. تأسیس اینترنت بزرگترین شبکه کامپیوتری جهان امکانات متنوعی را در اختیار روانشناسان قرار داده است. در این مقاله کاربردهای روانشناختی اینترنت را توصیف می‌کنیم. این کاربردها به ده مقوله تقسیم می‌شوند: منابع اطلاعاتی در مورد مفاهیم و موضوعات روانشناختی، راهنماهای خود کمک‌دهی؛ آزمونگری و سنجش روانشناختی؛ کمک به تصمیم‌گیری برای درمانگری؛ اطلاعات در مورد خدمات خاص روانشناختی؛ توصیه‌های روانشناختی تک - جلسه‌ای از خلال پست الکترونیکی یا تابلوی اعلانات الکترونیکی؛ مشاوره و درمانگری شخصی ممتد از طریق پست الکترونیکی؛ مشاوره بلادرنگ از طریق گفتگوی شبکه‌ای، تلفن شبکه‌ای، کنفرانس شبکه‌ای؛ گروه‌های حمایتی، گروه‌های بحث و مشاوره گروهی همزمان و ناهمزمان و پژوهشهای روانشناختی و اجتماعی.

مقدمه

ظهور فناوری اطلاعات، کاربرد گسترده آن در سطح جهان و تولید کامپیوترهایی که به آسانی می‌توان از آنها استفاده کرد این امکان را فراهم آورده است که افراد بیشتری از آنها بهره‌جویند. تحولات حادث در این قلمرو بر علوم مختلف از جمله روانشناسی تأثیر گذاشته است. تأسیس بزرگترین شبکه کامپیوتری جهان، اینترنت، در دهه ۱۹۶۰ م باعث شده است که انسانها بتوانند به سهولت و با بهره‌گیری از امکاناتی چون پست الکترونیکی، گفتگوی شبکه‌ای، کنفرانس شبکه‌ای و شبکه جهانی وب با یکدیگر ارتباط و تعامل داشته باشند. در این میان شبکه جهانی وب رایجترین روش مبادله اطلاعات در اینترنت است که روانشناسی نیز از آن بهره بسیاری گرفته است.

هدف از مقاله حاضر ارائه خدمات روانشناختی اینترنت است. این خدمات متنوع‌اند و باراک (Barak, A, 1999) آنها را برحسب هدفشان به ده مقوله تقسیم کرده است. ذکر این نکته لازم است که این خدمات را نباید نهایی تلقی کرد؛ چه اینترنت پدیده‌ای پویا و مبتنی بر تکنولوژی در حال رشد و گسترش است. در سطوری که در پی می‌آیند به این خدمات اشاره خواهیم کرد.

* عضو هیأت علمی دانشگاه پیام‌نور

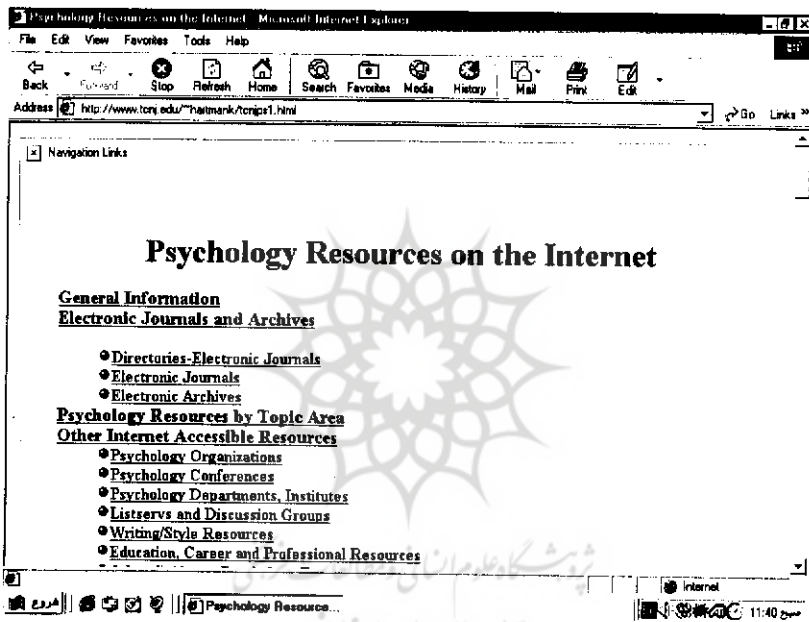
خدمات روانشناختی اینترنت

۱. منابع (Resources) اطلاعاتی در مورد مفاهیم و موضوعات روانشناختی

بانکهای اطلاعاتی روانشناختی متعددی در اینترنت موجود است. این بانکها اطلاعات گوناگونی را در مورد پدیده‌ها، موضوعات و مفاهیم روانشناختی در بردارند؛ برای مثال شبکه بهداشت روانی با نشانی:

<http://mentalhelp.net/> یا منابع روانشناسی در اینترنت، تصویر ۱ با نشانی:

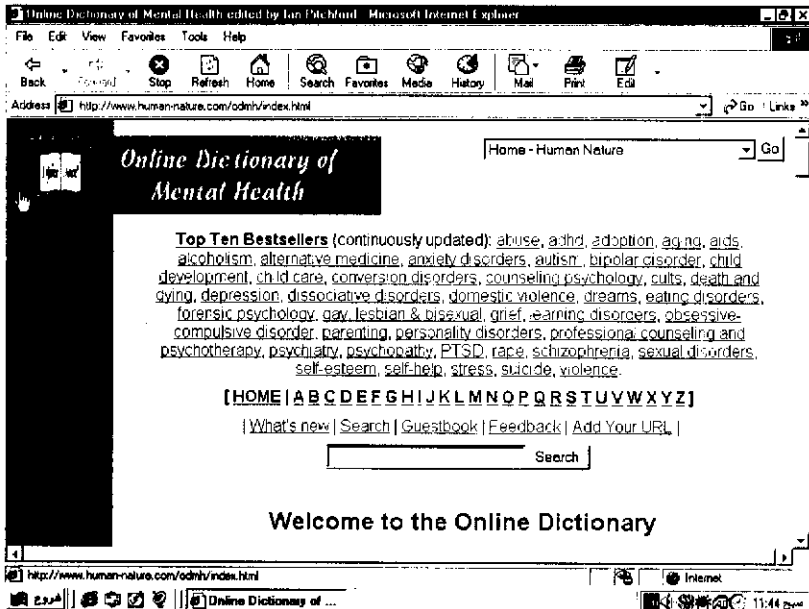
<http://www.tenj.edu/~hartmank/tenjpst.html>



تصویر ۱ صفحه اصلی منابع روانشناسی در اینترنت

همچنین فهرستهای الفبایی جامعی وجود دارند که با کلیک کردن روی آنها می‌توان به سایتهای متعدد مرتبط با روانشناسی پیوست؛ برای مثال فرهنگنامه شبکه بهداشت روانی، تصویر ۲ با نشانی: <http://www.human-nature.com/odmh/index.html>

بانکها و منابع اطلاعاتی روانشناختی از چند نظر با یکدیگر تفاوت دارند. پاره‌ای از آنها اطلاعات را به‌طور مختصر ارائه می‌دهند، در حالی که برخی دیگر بحثهای گسترده، دقیق و کاملی را فراهم می‌آورند. در شبکه وب منابعی یافت می‌شوند که بسیار تخصصی هستند و استفاده مؤثر از



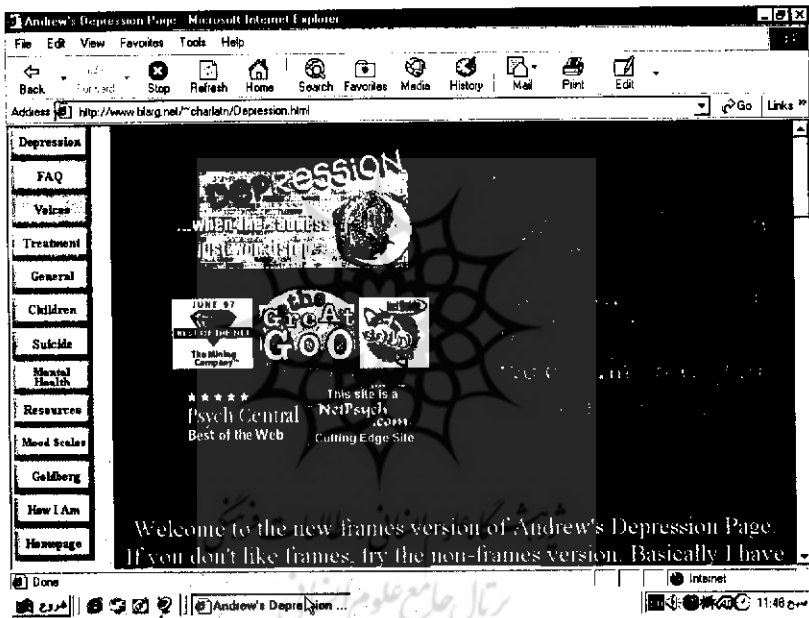
تصویر ۲ صفحه اصلی فرهنگنامه شبکه بهداشت روانی

آنها مستلزم دیدن آموزش قبلی کاربر یا حتی آموزش تخصصی یا تحصیلی شخص در حوزه روانشناسی یا زمینه خاصی از این رشته است. برخی دیگر از منابع نیز برای عامه مردم تهیه شده‌اند. به روز بودن منابع اطلاعاتی نیز در این بانکها متفاوت است. معمولاً منابعی که سازمانهای تخصصی، شرکتهای دولتی یا مؤسسات آموزشی تهیه می‌کنند، در زمانهای مشخصی به روز می‌شوند؛ در حالی که در شبکه، منابعی یافت می‌شوند که ممکن است دست نخورده باقی بمانند. منابع اطلاعاتی مبتنی بر وب، حاوی اطلاعات ارزشمندی هستند، در عین حال اطلاعات اشتباه تحریف شده، دارای سوگیری، قدیمی و جعلی را نیز در برمی‌گیرند. کارداس (Kardas, E.P, 1999) بر این عقیده است که کاربران برای ارزیابی منابع وب می‌توانند سؤالاتی را مطرح کنند که پاسخگویی به آنها در واقع اولین گام در راه ارزیابی موفقیت‌آمیز صفحات وب است. برای مثال، آیا از حیث هجی کردن، قواعد نقطه گذاری و دستور زبان در مطالب اشتباهات آشکاری وجود دارد؟ آیا مؤلف خود را معرفی کرده است؟ آیا مؤلف یک صاحب‌نظر، دانشجو یا دانش‌آموز دبیرستانی است؟ آیا اطلاعات از عینیت برخوردارند یا به‌طور آشکار، سوگیری دارند؟ اطلاعات چقدر به روز هستند؟ آیا در مطالب، شکاف آشکاری وجود دارد؟ وی همچنین تأکید می‌ورزد که شبکه وب فقط یکی از منابع اطلاعاتی است و صحیح بودن اطلاعات آن باید با اطلاعات وسایل سنتی بررسی شود.

۲. راهنماهای خود کمک‌دهی (Self-help guides)

سایتهای اینترنتی متعددی برای یاری به اشخاصی که به کمکهای روانشناختی نیاز دارند طراحی شده است. این سایتها افراد را راهنمایی می‌کنند که چگونه به خودشان کمک کنند. عناوین سایتهای خود کمک‌دهی گوناگون و متعدد است؛ از آن جمله اختلالات تغذیه، مشکلاتی که در روابط والدین و نوجوانان وجود دارد، تصمیم‌گیری حرفه‌ای و تحصیلی، مشکلات خاص یادگیری، نارسانا کنش‌وریهای (Dysfunctions) جنسی، اعتماد به خویشتن، اختلالات هیجانی؛ برای مثال سایت خود کمک‌دهی افسردگی، تصویر ۳ با نشانی:

<http://www.blarg.net/~charlatn/Depression.html>



تصویر ۳ صفحه اصلی سایت خود کمک‌دهی افسردگی

۳. آزمون‌گری و سنجش روانشناختی

بسیاری از سایتها حاوی آزمونها و پرسشنامه‌های روانشناختی هستند که هدفشان سنجش روانشناختی کاربر است. پاره‌ای از آزمونها عوامل بسیار خاص، مثلاً بهره هوشی، استعداد خاص، هوش هیجانی یا یک بازخورد خاص را اندازه‌گیری می‌کنند؛ در حالی که پاره‌ای دیگر عمومی‌ترند و به ارزیابی ویژگیهای شخصیتی گوناگون، رغبتهای حرفه‌ای و غیره می‌پردازند؛ برای مثال آزمون

<http://www.utne.com/azEQ.tmp1>

هوش هیجانی، تصویر ۴ با نشانی:

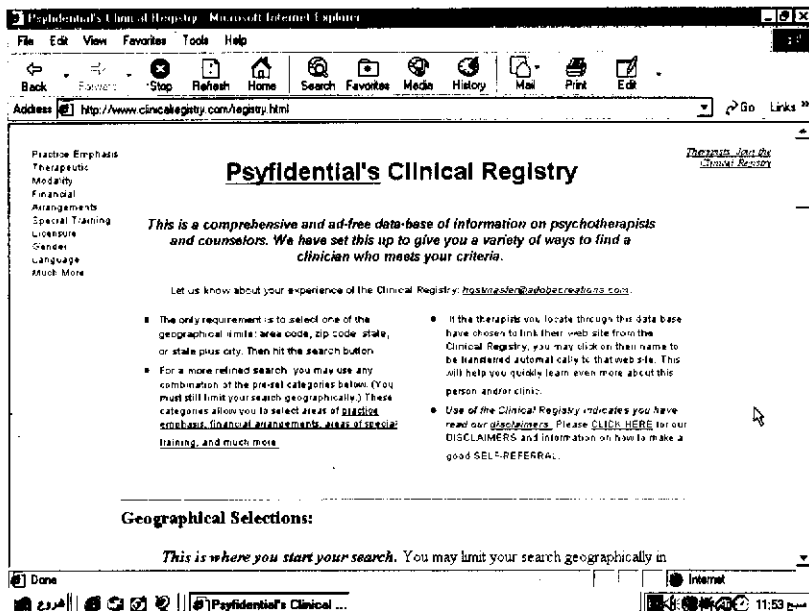
برخی از این آزمونها از آغاز برای استفاده در شبکه وب طراحی شده‌اند و پاره‌ای دیگر شکل الکترونیکی و اقتباس آزمونهای ممداد و کاغذی هستند که قبلاً منتشر شده‌اند. دسته‌ای از سایتها شامل آزمونهای کامل‌اند و برخی دیگر شامل نمونه سؤلهایی از آزمونها هستند. در پاره‌ای از سایتها کاربر می‌توان آزمون را تکمیل کرده و بلافاصله نتایج آن را دید؛ در حالی که برخی دیگر از سایتها این خدمات را از طریق پست الکترونیکی آزمون فراهم می‌آورند و نتایج آن را با یک فاصله زمانی برای کاربر ارسال می‌کنند.

تصویر ۴ صفحه اصلی آزمون هوش هیجانی

۴. کمک به تصمیم‌گیری برای درمانگری

هدف بسیاری از سایتها این است که با فراهم آوردن اطلاعاتی برای کاربران به آنها در زمینه تصمیم‌گیری در مورد درمانگری، نوع درمانگری، درمانگر و غیره کمک کنند؛ برای مثال یکی از سایتهای سازمان Adobe Creations به نام Psyfidential، تصویر ۵ با نشانی:

<http://www.clinicalregistry.com/registry.html>



تصویر صفحه اصلی سایت Psyfidential

۵. اطلاعات در مورد خدمات خاص روانشناختی

مراکز، کلینیکها و مؤسسات روانشناختی متعددی وجود دارند که خدمات خود را از طریق شبکه وب اعلام می‌کنند. این سایتها اطلاعات چندی دارند؛ از جمله، مکان، شماره تلفن، نشانی پست الکترونیکی، ساعات مراجعه، جزئیاتی در مورد خدماتی که ارائه می‌کنند و کارکنانشان؛ برای مثال مرکز تحول دانشجویی و سترن، تصویر ۶ با نشانی: <http://www.sdc.uwo.ca>

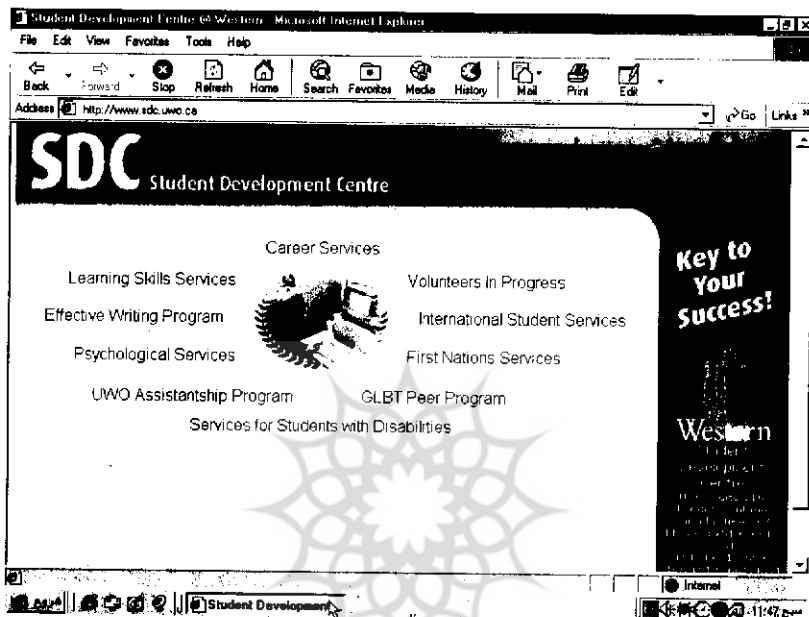
۶. توصیه‌های روانشناختی تک‌جلسه‌ای از خلال پست الکترونیکی (E-mail) یا تابلوی اعلانات الکترونیکی (E-Bulletin Board)

در شبکه وب، بسیاری از سایتها در مورد مسایل، مشکلات شخصی و موضوعات مختلف روانشناختی توصیه‌هایی را به کاربران ارائه می‌دهند. در برخی از سایتها، این خدمات جنبه خاص دارد و بر حوزه ویژه‌ای متمرکز است؛ مثلاً اختلال خواب و در برخی دیگر از سایتها خدمات جنبه کلی و گسترده دارد؛ برای مثال یکی از سایتهای دانشگاه کلمبیا، تصویر ۷ با نشانی:

<http://www.goaskalice.columbia.edu/index.html>

در بعضی از موارد، سؤال و جواب روی یک تابلوی اعلانات الکترونیکی عمومی منتشر

می‌شود و بدین ترتیب دیگر کاربران نیز می‌توانند از آن بهره‌مند گردند. توصیه‌های روانشناختی پاره‌ای از سایتهای شبکه توسط روانشناسان، روانپزشکان، مددکاران اجتماعی و مشاوران ارائه می‌شود لکن بسیاری از این خدمات را توصیه کنندگانی از حوزه‌های پرستاری، طب، تدریس، مدیریت نیز فراهم می‌آورند.



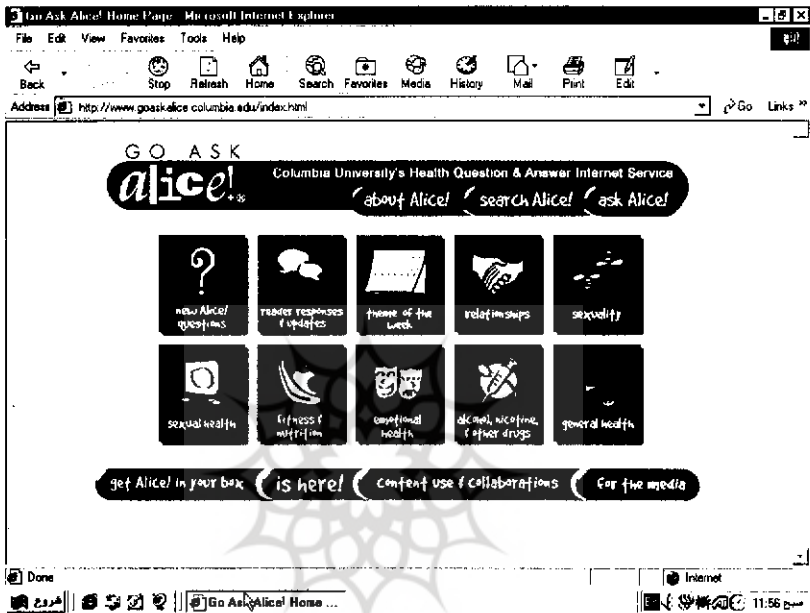
تصویر ۶ صفحه اصلی مرکز تحول دانشجویی وسترن

۷. مشاوره و درمانگری شخصی ممتد (Ongoing) از طریق پست الکترونیکی

رشد سریع اینترنت و استفاده از آن برای ارائه اطلاعات و ایجاد ارتباط به خلق اشکال جدیدی از مشاوره منجر گردیده است. مشاوره مبتنی بر اینترنت، تعامل همزمان و ناهمزمان از راه دور بین مشاوران و مراجعان را با استفاده از پست الکترونیکی، گفتگوی شبکه‌ای، کنفرانس شبکه‌ای در برمی‌گیرد (شورای ملی مشاوران دارای پروانه، ۲۰۰۱ م).

در ارتباط ناهمزمان، درمانگر و مراجع مجبور نیستند در یک زمان پشت میز کامپیوتر بنشینند و معمولاً این بدان معناست که در این تعامل، فاصله زمانی وجود دارد (Suller, J, 1998). در مشاوره و درمانگری شخصی ممتد از طریق پست الکترونیکی که یک نوع مشاوره ناهمزمان است، ارتباط

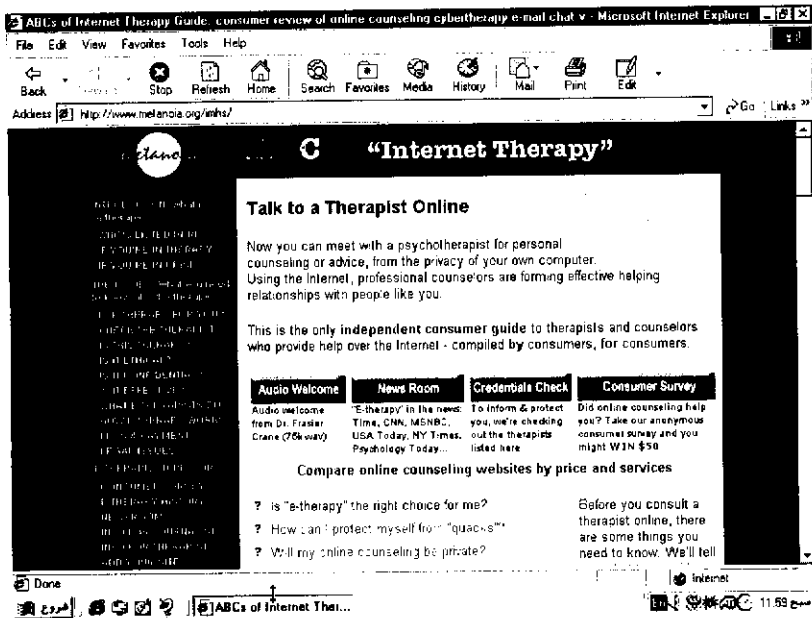
چهره به چهره وجود ندارد و تماس مشاور و مراجع در مکانها و زمانهای مختلف میسر است. فهرست الفبایی تهیه کنندگان در مانگری از طریق پست الکترونیکی، تصویر ۸ در نشانی: <http://www.metonia.org/imhs/> موجود است.



تصویر ۸ صفحه اصلی یکی از سایت‌های دانشگاه کلمبیا

۸. مشاوره فوری (Real-time) از خلال گفتگوی شبکه‌ای (Chat)، تلفن شبکه‌ای (Web telephony) و کنفرانس شبکه‌ای (Videoconferencing)

در ارتباط همزمان، مراجع و درمانگر در یک زمان پشت میز کامپیوتر خود می‌نشینند و با یکدیگر تعامل دارند (Suller, J, 1998). این نوع ارتباط به چند روش انجام می‌گیرد: الف) گفتگوی شبکه‌ای که در این روش کاربران اینترنت می‌توانند به زبان نوشتاری در شبکه ارتباط برقرار کنند، ب) تلفن شبکه‌ای که ارتباط به زبان گفتاری را از طریق اینترنت و با استفاده از یک میکروفون و بلندگوها میسر می‌گرداند و ج) کنفرانس شبکه‌ای که تعامل بلادرنگ بین کاربران را با استفاده از ویدیو که در کامپیوترهای آنها نصب گردیده است، امکان‌پذیر می‌سازد.



تصویر ۸ صفحه اصلی فهرست انقبایی تهیه کنندگان در مانگیری از طریق پست الکترونیکی

۹. گروه‌های حمایتی (Support groups)، گروه‌های بحث (Discussion groups) و مشاوره گروهی همزمان (Synchronous) و ناهمزمان (Asynchronous)

در اینترنت از تباط‌های گروهی نیز به سهولت برقرار می‌گردند. در این ارتباطها شخص می‌تواند پیامهایی را به‌طور همزمان و ناهمزمان با اشخاص دیگر مبادله کند. این ارتباطها به گروه‌های خبری (News groups) اتفاقی گفتگوی شبکه‌ای گروه‌های بحث و انجمن‌های شبکه‌ای (Web forums) موسوم‌اند و هر یک ویژگی‌های خاص خود را دارد، لکن در همه آنها بحث‌های گروهی از طریق اینترنت ممکن می‌شود.

گروه‌های حمایتی در شبکه براحتی از طریق موتورهای جستجوی اینترنت و فهرست‌های انقبایی متعدد در اینترنت یافت می‌شوند؛ برای مثال گروه حمایتی اختلالات خلقی نیویورک سیتی،

تصویر ۹ با نشانی: <http://www.mdsg.org/>

استفاده از اینترنت از تباط گسترده و جامع متخصصان را در سطح جهان آسان کرده است. گروه‌های بحث تخصصی یک شیوه رایج تبادل اطلاعات بین متخصصان است. دسته‌ای از گروه‌های بحث به گروه‌های کاری (Listservs) موسومند که کاربر از طریق پست الکترونیکی در آنها شرکت دارد؛ برای مثال گروه کاری استفاده کنندگان از پرسشنامه شانزده عاملی کتل، تصویر ۱۰

با نشانی: <http://www.ipat.com/listserv.html>

The Mood Disorders Support Group of New York City - Microsoft Internet Explorer

File Edit View Favorites Tools Help

Back Forward Stop Refresh Home Search Favorites Media History Mail Print Edit

Address http://www.mdsg.org/

Home Page Newsletters Lectures Depression in the News Links Travel Help

Welcome to MDSG.ORG the web site of the
Mood Disorders Support Group of New York City
 founded in 1981

About MDSG

MDSG is a non profit, self-help organization serving both individuals with depression and manic-depression (bipolar disorder), as well as their families and friends. We help people to accept and manage their illness and improve the quality of their life. We are an independent affiliate of the National Depressive and Manic Depressive Association (Note: as of August 2002, the new name for NMDA is the Depressive and Bipolar Support Alliance).

What's Here

This web page provides an overview of our services:

- Special announcements
- Every week, the Mood Disorders Support Group holds support group meetings in New York City.
- We sponsor monthly lectures by experts in the field of mood disorders.
- MDSG publishes a hardcopy newsletter four times a year.
- We summarize recent news stories about depression.

Internet 12:01 عصر

تصویر ۹ صفحه اصلی گروه حمایتی اختلالات خلقی نیویورک سیتی

IPAT Listserv - The 16PF - People Improving Decisions - Microsoft Internet Explorer

File Edit View Favorites Tools Help

Back Forward Stop Refresh Home Search Favorites Media History Mail Print Edit

Address http://www.ipat.com/listserv.html

LISTSERV AND INFOLIST

ListServ: 16PF User's Group

This listserv provides users of the 16PF® Questionnaire and other IPAT products the opportunity to ask questions of, and share information with, other members. Appropriate issues include: research needs and opportunities, unusual profiles, etc. For more information about IPAT's 16PF User's Group please review our 16PF® User's Group Help Page.

You may subscribe to this discussion group by entering your E-Mail address below and choosing Subscribe.

E-Mail Address: _____

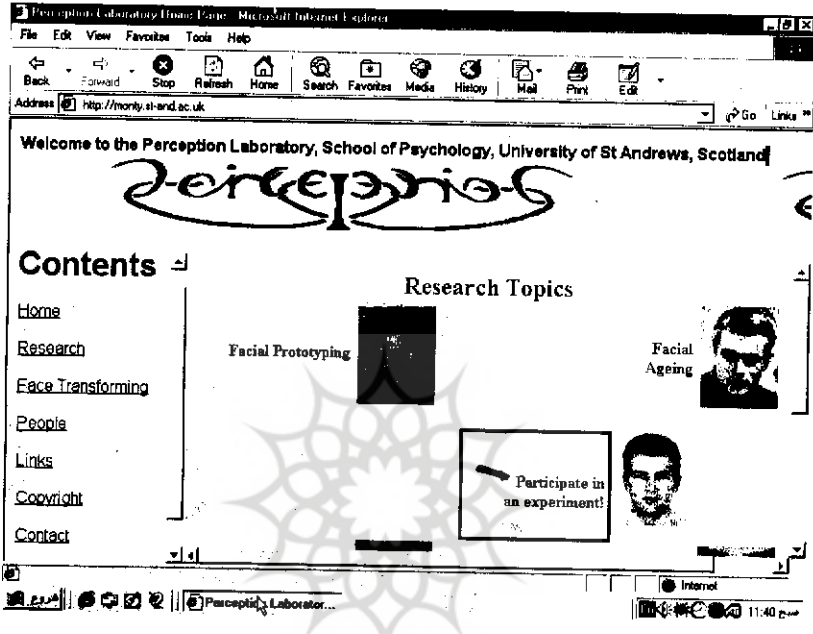
Subscribe | Unsubscribe

Internet 12:02 عصر

تصویر ۱۰ صفحه اصلی گروه کاری استفاده کنندگان از پرسشنامه شانزده عاملی

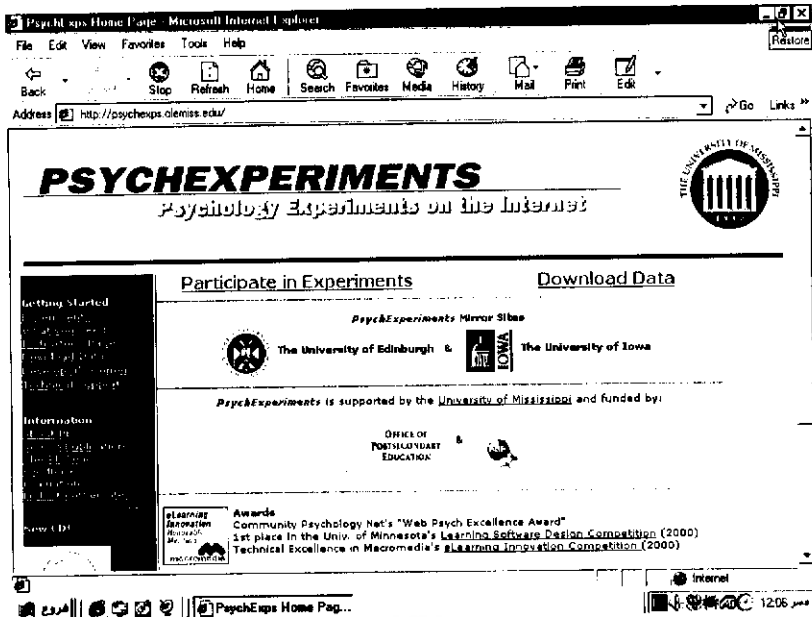
۱۰. پژوهش‌های روانشناختی و اجتماعی

از اینترنت می‌توان در پژوهش‌های روانشناختی و اجتماعی سود جست. در آغاز از شبکه وب برای شرکت در پژوهش یا اجرای زمینه‌یابی استفاده می‌شد؛ برای مثال پژوهش دانشکده روانشناسی دانشگاه سنت اندرو در مورد ادراک، تصویر ۱۱ با نشانی: <http://monty.st-and.ac.uk>



تصویر ۱۱ صفحه اصلی پژوهش در مورد ادراک

لکن بتدریج این شبکه برای مطالعات آزمایشگاهی نیز مورد بهره‌برداری قرار گرفت؛ برای مثال آزمایش‌های روانشناسی در اینترنت، تصویر ۱۲ با نشانی: <http://psychexps.olemiss.edu/> همان‌طور که ملاحظه گردید دامنه کاربردهای روانشناختی اینترنت از منابع اطلاعاتی تا درمانگری و پژوهش گسترده است و بی‌تردید با رشد روزافزون فناوری اطلاعات این کاربردها متنوع‌تر و بیشتر می‌گردد، لکن در استفاده تخصصی از اینترنت ملاحظات اخلاقی متعددی مطرح است؛ حتی پاره‌ای از انجمن‌های تخصصی دستورالعمل‌هایی اخلاقی را در مورد آرایه خدمات در شبکه منتشر کرده‌اند؛ از جمله انجمن روانشناسان آمریکا (۱۹۹۷) و شورای ملی مشاوران دارای پروانه (۲۰۰۱). یکی از مسایل متداول گواهی و پروانه آرایه‌دهندگان خدمات روانشناختی (درمانگری، آزمونگری، اطلاعات صرف) در اینترنت است. مسایل مطرح دیگر عبارتند از:



تصویر ۱۲ صفحه اصلی آزمایشهای روانشناسی در اینترنت

محرمانه ماندن اطلاعات، دشواری شناسایی صاحبان سایتها و ارایه‌دهندگان خدمات و بدین ترتیب فراهم بودن شرایط برای سودجویان و متخصصانی که اعتبار کافی ندارند، آموزش و تجارب خاصی که ارایه‌دهندگان خدمات درمانی باید در زمینه انجام مشاوره از طریق شبکه داشته باشند، محدودیتهای موجود در شبکه برای سنجش صحیح حالات هیجانی و روانی شخص باشند (Barak, 1999 and Childress, C.A, 1998). بدین ترتیب جامعه روانشناسان شبکه‌ای در هزاره جاری با مسایل جدی روبه‌رو است که باید آنها را شناسایی و راههای مقابله با آنها را بررسی کند. در این رهگذر سرمایه‌گذاری در پژوهش و آموزش کاربران و ارایه‌دهندگان خدمات باید در اولویت قرار گیرد.

منابع

1. American Psychological Association (1997). Services by telephone, teleconferencing, and Internet: A Statement by the Ethics Committee of the American Psychological Association [on-line]. Available (Nov. 2002):<http://www.apa.org/ethics/stmnt01.html>.
2. Barak, A. (1999). Psychological Application on the Internet: A Discipline on the Threshold of a New Millennium, *Applied and Preventive Psychology*, 8,231-246.

3. Childress, C. (1998). Potential risks and benefits of Online Psychotherapeutic interventions [on-line]. Available (Nov.2002):<http://www.ismho.org/issues/9801.htm>.
 4. Kardas, E. P. (1999). Psychology Resources on the World Wide Web. Brooks/Cole Publishing Company.
 5. National Board for Certified Counselors (2001). The Practice of Internet Counseling [on-line]. Available (Nov.2002):<http://www.nbcc.org/ethics/webethics.htm>.
 6. Suler, J. (1998). Online Psychotherapy and Counseling [on-line]. Available (Nov.2002): <http://www.rider.edu/users/suler/psyber/therapy.html>
-

ادامه از صفحه ۱۴

۱۶. هاگت، پیتر؛ جغرافیا ترکیبی نو، ترجمه شاپور گودرزی نژاد، ج ۲، تهران: سمت، ۱۳۷۵.
۱۷. هانتینگتون، ساموئل؛ برخورد تمدن‌ها؛ ترجمه مجتبی امیری وحید، تهران: وزارت امور خارجه، مؤسسه چاپ و انتشارات، ۱۳۷۴.

18. Gabriel A. Almond and Stephen, Genco, *Clouds, Clocks, And The Study of Politics, World Politics, Vol. 29. No. 4, July 1977.*
19. Kuper, Adam And Jessica Kuper; *The Social Science Encyclopedia*, London: Routledge and Kegan Paul, 1985.
20. Scruton, Roger; *A Dictionary of Political Thought*; London: Macmillan Press, 1982.
21. Singer, David J.; "Level of Analysis Problem" in International politics and foreign policy; (New York and London: The Free press, 1969).