

تله روانی آنلاین بودن

(طرحواره‌های زندگی در عصر دیجیتال)

نویسنده:

راضیه احمدپور خرمی



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۹
ویژگی افراد برخوردار از سواد فناورانه.....	۱۱
از بعد دانش	۱۱
از بعد روش‌های تفکر و عمل کردن.....	۱۱
از بعد ظرفیت‌ها.....	۱۱
راه‌های تقویت سواد فناورانه.....	۱۲
تأثیرات سواد فناورانه.....	۱۳
ضرورت سواد فناورانه.....	۱۴
ویژگی‌های سواد علمی و فناورانه:.....	۱۵
سواد دیجیتال.....	۱۶
تعریف سواد دیجیتالی.....	۱۶
چرا سواد دیجیتال اهمیت دارد؟.....	۱۷
فواید سواد دیجیتالی.....	۱۷
مهارت‌های مورد نیاز برای داشتن سواد دیجیتالی.....	۱۸
طرحواره‌ها در عصر دیجیتال.....	۱۹
طرحواره‌ها چه نوع رفتارهای مقابله‌ای ایجاد می‌کنند؟.....	۲۰
حالت‌های طرحواره چیست؟.....	۲۱

- ۲۲..... طرحواره‌ها چگونه شکل می‌گیرند؟
- ۲۳..... عوامل شکل‌گیری طرحواره.....
- ۲۴..... نیازهای بنیادین در شکل‌گیری طرحواره.....
- ۲۶..... هویت سیال.....
- ۲۸..... جایگاه طرحواره‌ها در زندگی.....

فصل دوم: دام طرحواره‌ای چک کردن مداوم و آنلاین بودن..... ۳۱

- ۳۲..... «مدام آنلاین بودن» الگوی جدید اعتیاد در روانشناسی.....
- ۳۴..... اختلالات تأثیرپذیر در عصر دیجیتال.....
- ۳۷..... طرحواره سندروم فومو.....
- ۳۸..... علت ترس از دست دادن چیست؟.....
- ۳۹..... علائم سندروم ترس از دست دادن.....
- ۴۱..... طرحواره هویت خویشتن ناکافی در عصر دیجیتال.....
- ۴۱..... چگونه طرحواره خویشتن تحول نیافته را کاهش بدهم؟.....
- ۴۵..... نمونه‌های «دام طرحواره‌ای آنلاین».....
- ۴۶..... یک مثال داستانی کوتاه.....

فصل سوم: فرزندپروری در عصر دیجیتال..... ۴۷

- ۴۷..... کنترل فرزندان در فضای مجازی با نگاه هوشمندانه والدین.....
- ۴۸..... اهمیت سواد دیجیتال.....
- ۴۹..... نیاز به تعادل.....
- ۴۹..... اهمیت همکاری.....
- ۴۹..... آینده آموزش و پرورش.....
- ۴۹..... مزایای استفاده از فناوری در آموزش چیست؟.....

- استفاده از فناوری در آموزش چه خطراتی دارد؟..... ۵۰
- چگونه والدین می‌توانند محدودیت‌هایی را برای زمان تماشای صفحه نمایش فرزندانشان تعیین کنند؟..... ۵۰
- راهکارهایی برای تربیت فرزندان در عصر دیجیتال..... ۵۳
- راهنمای فرزندپروری در عصر دیجیتال..... ۵۴
- ارائه آموزش..... ۵۵

فصل چهارم: طرحواره و هویت مجازی..... ۵۷

- ساخت «من آنلاین» متفاوت از «من واقعی»..... ۵۹
- سیطره «من مجازی» بر «من واقعی» در ابعاد جهانی..... ۶۱
- اثر این جدایی بر عزت نفس و روابط واقعی..... ۶۴
- شبکه‌های اجتماعی و ایجاد تصویر ایده‌آل از خود..... ۶۵
- طرحواره و هویت مجازی..... ۶۷
- ارتباط هویت مجازی با طرحواره‌ها..... ۶۷
- راهکارهای همسو کردن هویت‌ها..... ۶۸
- جدول: طرحواره‌ها و هویت مجازی..... ۶۹

فصل پنجم: روابط عاشقانه همسران در عصر دیجیتال..... ۷۱

- راهکارها برای مدیریت تأثیر رسانه‌ها..... ۷۳
- چگونگی تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر روابط و ازدواج..... ۷۴
- تأثیرات مثبت رسانه‌های اجتماعی بر روابط..... ۷۴
- تأثیرات منفی رسانه‌های اجتماعی بر روابط و ازدواج..... ۷۸
- ۵ نکته برای تعادل بین شبکه‌های اجتماعی و روابط واقعی..... ۸۱
- تعریف مرزهای سالم با یکدیگر..... ۸۲

- ۸۳..... جدا نگه داشتن دنیای آنلاین و آفلاین
- ۸۳..... آگاهی از احتمال جعلی بودن زیبایی‌ها
- ۸۴..... فراموش نکردن اهداف خود در رابطه
- ۸۴..... استراحت و دوری از شبکه‌های اجتماعی
- ۸۵..... چالش‌های تکنولوژی در عشق مدرن
- ۸۵..... چالش کاهش ارتباطات حضوری در عشق مدرن
- ۸۶..... چالش‌های احساسی در ارتباطات عشق مدرن
- ۸۶..... تنهایی در دنیای متصل: چالش‌های عشق مدرن
- ۸۷..... مقایسه و حسادت در عشق مدرن: چالش‌های دنیای دیجیتال
- ۸۸..... اعتیاد به تکنولوژی: تهدیدی برای روابط عشق مدرن
- ۹۰..... عوامل کلیدی تأثیر تکنولوژی بر روابط عاطفی در عشق مدرن
- ۹۱..... رسانه‌های اجتماعی و تحول در عشق مدرن
- ۹۳..... منابع

فصل اول

کلیات و مفاهیم

سواد دیجیتال به عنوان یک ضرورت قرن بیست و یکم برای کلیه شهروندان جامعه در نظر گرفته می‌شود، زیرا که افراد بدون برخورداری از آن قادر به کاربرد ابزارهایی نظیر رایانه، دوربین عکاسی و فیلمبرداری، پمپ بنزین، عابربانک و... نیستند. بنابراین، آموزش سواد فناورانه بخشی از آموزش شهروندی محسوب شده و شهروندانی که از این سواد بی‌بهره باشند، در زندگی روزمره خود دچار مشکلات فراوانی می‌شوند و از رفاه و آسایشی که فناوری‌های نوین برای زندگی بشر به ارمغان آورده اند، محروم می‌مانند. سواد فناوری یا سواد تکنولوژی یا حتی سواد تکنولوژیکی، توانایی استفاده، درک، مدیریت و تجزیه و تحلیل فناوری به طور ایمن، مؤثر و مسئولانه است. این سواد شامل استفاده از فناوری برای ارزیابی، ایجاد و ادغام اطلاعات می‌شود. اما سواد فناوری فقط به رایانه و اینترنت محدود نمی‌شود و می‌توان آن را برای هر دستگاه تکنولوژیکی اعمال کرد. سواد دیجیتال فناوری یا سواد دیجیتال تکنولوژی شامل مهارت در استفاده از دستگاه‌های دیجیتال (تلفن‌های هوشمند، لپ‌تاپ، تبلت) برای دسترسی به اینترنت، جهت کشف، ایجاد، بررسی، ارزیابی و استفاده از اطلاعات از طریق پلتفرم‌های دیجیتال مختلف است. «سواد رسانه‌ای» به مردم کمک می‌کند تا اخبار را هضم کنند، اخبار قانونی را از اخبار جعلی تشخیص دهند و به اخبارها و اطلاعات مرتبط دسترسی داشته باشند. که البته این سواد به اینترنت محدود نمی‌شود. سواد رسانه‌ای تلویزیون، روزنامه،

رادیو، مجلات، کتاب را هم شامل می‌شود. از سوی دیگر، «سواد فناوری» با بهره برداری حداکثری از تکنولوژی سروکار دارد. فناوری در همه جا وجود دارد و با گسترش مرزها در حال رشد است. در نتیجه، در هر گوشه‌ای از زندگی ما دیده می‌شود. از آنجایی که فناوری نقش فزاینده‌ای در زندگی ما ایفا می‌کند؛ باید مطمئن شویم که فناوری را به گونه‌ای هدایت کنیم که به جای اینکه مانع ما شود، به ما کمک کند. انجمن آموزش بین‌المللی فناوری (ITEA)، سواد فناورانه را به عنوان نوآوری بشر در عمل و نیز توانایی استفاده، مدیریت، ارزیابی و درک فناوری تعریف کرده است. در واقع، سواد فناورانه نوع جدیدی از سواد است که ایجاد، انتشار و مصرف فناوری منجر به مطرح شدن آن شده است، و شامل روش‌هایی که افراد به وسیله آنها انواع فناوری‌ها را به راحتی مصرف می‌کنند، می‌شود. سواد فناورانه می‌تواند بر چگونگی جستجو در جهان موثر واقع شده و در زندگی فردی و اجتماعی و فرهنگ تأثیرگذار باشد و نیز منجر به ایجاد نگاهی خوش بینانه نسبت به آینده شود. سواد فناورانه شامل سه بعد دانش، روش‌های تفکر و عمل و ظرفیت‌ها می‌شود. بر این اساس می‌توان گفت شخص باسواد فناورانه باید از دانش اساسی در فناوری برخوردار بوده، دارای ظرفیت‌های عملی اساسی مانند کار با رایانه و شناسایی و تعمیر ابزارهای فناورانه (به طور کلی باید قادر به ارائه رویکرد برای حل مسائل) باشد. و در نهایت قادر باشد به طور انتقادی در مسائل فناورانه تفکر و مطابق آن عمل کند. فناوری‌ها علاوه بر مزایایی که دارند، می‌توانند مضراتی هم داشته باشند. به همین دلیل، انسان در استفاده از یک فناوری ممکن است سه نوع رفتار متفاوت از خود نشان دهد: فن‌هراسی افراطی، فن دوستی افراطی و استفاده محتاطانه و عالمانه. سواد فناورانه فن دوستی افراطی را تأیید نمی‌کند، بلکه نگاهی میانه به فناوری دارد و انسان را به استفاده عالمانه و محتاطانه از فناوری‌ها تشویق می‌کند. بر این اساس می‌توان سواد فناورانه را مجموعه‌ای از دانش، تجربه و مهارت دانست که به انسان در شناخت مزایا و خطرات یک فناوری و کاربرد عالمانه و محتاطانه از آن یاری می‌رساند (دانشوری فرد، ۱۴۰۰).

ویژگی افراد برخوردار از سواد فناورانه

افرادی که سواد فناورانه دارند نسبت به پیدایش فناوری‌های جدید و به کارگیری آنها عالمانه برخورد کرده و در رفتارشان افراط و تفریط دیده نمی‌شود. در ادامه ویژگی‌های این افراد را با توجه به ابعاد سواد فناورانه بررسی می‌کنیم:

از بعد دانش

افراد با سواد فناورانه می‌دانند که فناوری شامل نظام است یعنی گروهی از اجزای مرتبط به هم که در مجموع برای رسیدن به هدف و اهداف خاصی طراحی شده‌اند. آنها مطلع‌اند که فناوری‌ها شامل حقایق و اطلاعات می‌شوند و همچنین توانایی ترکیب اطلاعات را با بینش‌های جدید دارند. این افراد به خوبی تشخیص می‌دهند که فناوری در زندگی روزمره سرایت کرده و خطرات و منافع آن را نیز می‌دانند. اشخاص با سواد فناورانه با مفاهیم اصلی و دامنه فناوری آشنا بوده و می‌دانند که فناوری منعکس‌کننده ارزش‌ها و فرهنگ جامعه است و در نتیجه فعالیت‌ها و نوآوری‌های انسانی ایجاد می‌شود.

از بعد روش‌های تفکر و عمل کردن

افراد با سواد فناورانه حل‌کننده مشکلات هستند. آنها مسائل فناورانه را از دیدگاه‌های مختلف بررسی کرده و با زمینه‌های متنوع در ارتباطند، سوالات مناسب از خود و دیگران در رابطه با خطرات و منافع فناوری مطرح کرده و ارتباط متقابل بین فناوری و افراد، جامعه و محیط را درک می‌کنند. این افراد ترکیب ویژگی‌های مختلف مهندسان، هنرمندان، طراحان، اشخاص ماهر، تکنسین‌ها، جامعه‌شناسان، و غیره را جذب کرده و طبق آن عمل می‌کنند. اهمیت تحولات اساسی فناوری را درک و تصدیق کرده و با بصیرت در تصمیم‌گیری جهت توسعه و استفاده از فناوری شرکت می‌کنند.

از بعد ظرفیت‌ها

افراد با سواد فناورانه از مفاهیم علوم، ریاضیات، مطالعات اجتماعی، هنر، زبان و دیگر زمینه‌ها به عنوان ابزاری برای درک و مدیریت نظام‌های فناورانه استفاده می‌کنند.

قادرند راه حل‌های مناسب را شناسایی و نتایج حاصل از اجرای راه حل انتخاب شده را پیش بینی و ارزیابی کنند و قضاوت آگاهانه در مورد خطرات و منافع فناوری انجام دهند. افراد باسواد فناورانه توانایی استفاده و مدیریت فرآیندها و نظام‌های فناورانه را به منظور بهبود کارایی و تناسب آن دارند. استفاده آنها از فناوری‌ها قوی، سیستم‌گرا و خلاق بوده و از رویکردی سازنده برای تفکر در حل مشکلات فناورانه برخوردارند (پورتمن^۱، ۲۰۱۸).

راه‌های تقویت سواد فناورانه

توانا ساختن علمی و عملی شهروندان برای آگاهی یافتن از کارکردهای فناوری به منظور شرکت در فرآیند تصمیم‌گیری و بهره‌گیری از آن امری ضروری بوده که از طریق آموزش در سطوح مختلف امکانپذیر است. قابلیت‌های چندگانه حاصل از آموزش علوم و فناوری به فرد امکان می‌دهد که فرآیندهای علمی را در حل مسائل، تصمیم‌گیری و درک بیشتر محیط طبیعی و اجتماعی به کار ببرد. همچنین قابلیت فوق‌بر سرعت و کیفیت رشد علمی و اقتصادی کشورها تاثیر بنیادین دارد. به عبارت دیگر این قابلیت‌ها، زندگی فرد را به عنوان شهروند چنان تحت تاثیر قرار می‌دهد که تعاملات اجتماعی، فرهنگی و... او را با جامعه به صورت معقول در خواهد آورد. تقویت سواد فناورانه می‌تواند از طریق آموزش عمومی در سطوح مختلف سنی صورت گیرد. یکی از اهداف مهم آموزش عمومی در هر کشور، آماده کردن دانش‌آموزان است به گونه‌ای که بتوانند زمینه توسعه کشور خود را فراهم آورند. به عبارت دیگر، هدف پرورش شهروندانی کنجکاو، پژوهشگر، جست‌وجوگر و دارای سواد فناورانه است. چنین افرادی در حل مسائل روزانه خود، آنجا که به نحوی با علوم و فناوری مربوط می‌شود، توانا هستند. افزایش فعالیت ذهنی افراد و درگیر شدن بیشتر جامعه از طریق توسعه فناوری‌های کاربردی نظیر فناوری‌های وابسته به اینترنت راه دیگر پیش‌روست که منجر به ارتقای سواد فناورانه می‌شود. از آنجا که بر تلاش ذهنی خود تسلط داریم، می‌توانیم میزان

یادگیری خود را نیز کنترل کنیم. هرچه تلاش ذهنی بیشتری به کار گرفته شود، درک مطلب، یادگیری و در نهایت، حافظه نیز در سطح بالاتری قرار خواهند گرفت. ارتقای جایگاه سواد فناورانه و تبیین اهمیت فراگیری آن در نزد جامعه نیز کمک شایانی به این امر خواهد کرد. تبلیغات تلویزیونی، دعوت از مردم به استفاده از فناوری‌های نوین پر بازده در کشور و حتی تشویق آنان به طرق مختلف از قبیل در نظر گرفتن جوایزی برای کاربرد فناوری‌هایی نظیر کارت‌های هوشمند می‌تواند در این رابطه بسیار تاثیرگذار باشد.

امروزه در همه کشورهای جهان «سواد فناورانه»، به عنوان بخشی از سواد پایه، در آموزش رسمی مدارس گنجانده شده است؛ زیرا بدون این سواد نمی‌توانید از ابزارهایی مانند رایانه، دستگاه تصویربرداری، پمپ بنزین، عابر بانک و... استفاده کنید. بنابراین، آموزش سواد فناورانه بخشی از آموزش شهروندی محسوب می‌شود. شهروندانی که از این سواد بی‌بهره باشند، در زندگی روزمره خود دچار مشکل شده و از رفاه و آسایشی که فناوری‌های نوین برای زندگی انسان به ارمغان آورده اند، محروم می‌مانند. فناوری، مجموعه‌ای از دانش، تجربه و مهارت است که انسان با به کارگیری آن، محصولات یا خدماتی را برای افزایش رفاه و غلبه بر مشکلاتش، تولید می‌کند. برای مثال انسان برای غلبه بر گرسنگی به فکر کشاورزی، ذخیره سازی مواد غذایی و تهیه آتش افتاد و سپس از طریق سلطه بر طبیعت توانست فناوری‌های لازم را برای آن اهداف خلق کند. به همین دلیل می‌توان گفت: فناوری عبارت است از کلیه دخل و تصرف‌های انسان بر طبیعت که برای بهبود شرایط زندگی و تامین نیازهای روزمره صورت می‌گیرد.

تاثیرات سواد فناورانه

سواد فناورانه مجموعه‌ای از دانش، تجربه و مهارت است که به ما کمک می‌کند مزایا و خطرات یک فناوری را بشناسیم و به صورت عالمانه و محتاطانه از آن استفاده کنیم. افرادی که سواد فناورانه دارند نسبت به پیدایش فناوری‌های جدید و استفاده و به کار گیری آن عالمانه برخورد می‌کنند و در رفتارشان افراط و تفریط دیده نمی‌شود. این سواد در فکر و عمل آنان تاثیراتی خواهد داشت: