

مدیریت روانی نوجوانان در فضای مجازی

نویسنده:

سمیه پوراحمدی



روان آگاه

محتوا

۹.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۱.....	ویژگی افراد برخوردار از سواد فناورانه
۱۲.....	راههای تقویت سواد فناورانه
۱۳.....	تأثیرات سواد فناورانه
۱۴.....	ضرورت سواد فناورانه
۱۵.....	ویژگی‌های سواد علمی و فناورانه
۱۶.....	سواد دیجیتال
۱۶.....	تعریف سواد دیجیتالی
۱۶.....	چرا سواد دیجیتال اهمیت دارد؟
۱۸.....	مهارت‌های مورد نیاز برای داشتن سواد دیجیتالی
۱۹.....	کاربردهای سواد دیجیتال
۲۱.....	هوش مصنوعی در فضای مجازی
۲۲.....	تفاوت هوش مصنوعی و برنامه نویسی
۲۲.....	شاخه‌های هوش مصنوعی
۲۳.....	سطوح مختلف هوش مصنوعی
۲۳.....	هوش مصنوعی محدود
۲۴.....	هوش مصنوعی عمومی
۲۵.....	سوپر هوش مصنوعی
۲۵.....	تفاوت هوش مصنوعی محدود و عمومی و سوپر هوش مصنوعی در چیست؟

- ۲۸..... یادگیری عمیق.....
- ۲۹..... آیا رباتیک همان هوش مصنوعی است؟.....
- ۳۰..... کاربرد هوش مصنوعی در کسب و کارهای مختلف.....
- ۳۳..... هوش مصنوعی، فضای مجازی و تربیت فرزندان.....
- ۳۴..... هویت نوجوان در فضای پیچیده‌ی امروز چگونه شکل می‌گیرد؟.....
- ۳۵..... آسیب‌های فضای مجازی برای نوجوانان.....

فصل دوم: تاثیر فضای مجازی بر سلامت روان نوجوانان ۳۷

- ۳۸..... گزارش‌های تهدید سلامت روان.....
- ۳۹..... هویت نوجوان در فضای پیچیده‌ی امروز چگونه شکل می‌گیرد؟.....
- ۴۰..... مواجهه تصادفی و ناخواسته کودکان با محتوای مستهجن و غیراخلاقی.....
- ۴۰..... دسترسی آسان بیگانگان به اطلاعات خانواده از طریق کودکان.....
- ۴۲..... مزایا و عواقب استفاده از فناوری دیجیتال چیست؟.....
- ۴۳..... نشانه‌های وابستگی به فناوری‌های دیجیتال.....
- ۴۴..... چطور میزان مصرف فضای مجازی نوجوان خود را مدیریت کنیم؟.....
- ۴۶..... برنامه فناوری دیجیتال خانواده.....
- ۴۷..... روزهای بدون صفحه نمایش.....
- ۴۷..... جایگزین‌های مناسب.....

فصل سوم: فرزندپروری در فضای مجازی ۴۹

- ۵۱..... تفاوت نقش خانواده‌ها برای مدیریت نوجوانان در فضای مجازی.....
- ۵۱..... نقش مدارس در مدیریت نوجوان و فضای مجازی.....
- ۵۳..... فضای مجازی هویت بخش نوجوان.....
- ۵۸..... تاثیرات منفی دنیای مجازی برای نوجوانان:.....

- صحبت در مورد محتواهای مورد علاقه..... ۵۹
- تشویق نگرش پرسشگر..... ۵۹
- چگونه نوجوانان را از فضای مجازی دور کنیم؟..... ۶۰
- درمقابل حضور کودک و نوجوان در فضای مجازی و اینترنت چگونه برخورد و مدیریت کنیم؟ ۶۱
- اثرات فضای مجازی بر سبک زندگی نوجوانان چگونه است؟..... ۶۱

فصل چهارم: مدیریت رفتار نوجوان در فضای مجازی ۶۵

- چالش‌های نوجوانان در استفاده از فضای مجازی..... ۶۷
- راهکارهای مدیریت رفتار نوجوان در فضای مجازی..... ۶۹
۱. ایجاد قانون در زمینه مدت زمان استفاده غیر ضروری از فضای مجازی در خانواده..... ۶۹
۲. با نوجوان به طور صریح در مورد پیامدهای جست و جو در سایت‌های غیر اخلاقی صحبت کنید..... ۶۹
۳. ایجاد محدودیت در مورد خریدهای آنلاین..... ۷۰
۴. ایجاد قانون در زمینه به اشتراک گذاشتن فایل‌های شخصی بخصوص در فضای مجازی ۷۰
۵. حفظ رابطه صمیمانه با نوجوان..... ۷۰
۶. جایگزین‌های جذاب‌تر داشته باشید..... ۷۱
۷. تمرکز بر اهداف و آرزوها..... ۷۱
- سوءاستفاده‌های مجازی از دختران..... ۷۲
- سوءاستفاده از دختران به بهانه مدلینگ در اینستاگرام..... ۷۲
- پدیده «عشق‌های مجازی»..... ۷۲
- هرزه‌نگاری در شبکه‌های اجتماعی..... ۷۳
- هشدارهایی برای دختران..... ۷۳
- راهکارهایی برای کاهش تاثیر منفی فضای مجازی بر نوجوانان..... ۷۶
- چند راهکار برای جلوگیری از تاثیر منفی فضای مجازی بر نوجوانان..... ۷۶
- راهکارهای موثر برای استفاده بهینه از فضای مجازی نوجوانان..... ۷۷

- ۷۸..... راهکارهای مدیریت حضور نوجوانان در فضای مجازی و افزایش تاب‌آوری:
- ۸۱..... چگونه حضور نوجوان در شبکه‌های را مدیریت کنیم؟
- ۸۳..... قوانین کلی استفاده از شبکه‌های مجازی برای نوجوانان:
- ۸۳..... قوانین مربوط به انتشار پست و کامنت در فضای مجازی برای نوجوانان:
- ۸۳..... قوانین مربوط به حفاظت از حریم خصوصی برای نوجوانان:
- ۸۴..... قوانین امنیتی استفاده از شبکه‌های اجتماعی برای نوجوانان

۸۵..... فصل پنجم: فضای مجازی در دستان نوجوان

- ۸۵..... نوجوان، شهروند یک فضای دوگانه
- ۸۶..... اهمیت رشد و تربیت نوجوان
- ۸۶..... برخورد والدین با فضای مجازی
- ۸۷..... مزایا و معایب فضای مجازی
- ۸۸..... اعتیاد مجازی
- ۸۹..... به کسی اعتماد نکن
- ۸۹..... ردپای دیجیتال
- ۹۰..... نامه اعمال گوگلی
- ۹۰..... ذهن سه خطی
- ۹۱..... حواستان به زیست مجازی‌تان باشد
- ۹۱..... فیلترینگ بله یا خیر؟
- ۹۲..... پاسپورت دیجیتال
- ۹۲..... فیلترینگ فقط مخصوص ایران نیست
- ۹۳..... خودکنترلی در فضای مجازی
- ۹۴..... حیاط خلوت مجازی ممنوع
- ۹۴..... فضای مجازی و مبارزه با دشمن
- ۹۵..... مدیریت اصولی رفتارهای پرخطر نوجوانان در فضای مجازی

۹۶اثرات منفی اعتیاد به فضای مجازی فرزندان
۹۸عوارض اعتیاد به فضای مجازی برای نوجوانان
۱۰۰نوجوانان و اینستاگرام
۱۰۵منابع

فصل اول

کلیات و مفاهیم

سواد فناورانه 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 تأثیر گذار 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 (آیت‌اللهی و کوهپایه‌ای، 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 شده اند. آنها مطلع اند 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 منعکس کننده 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 حل کننده 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، جامعه شناسان، 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 راه‌حل‌های 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 (قلی‌پور، ۱۴۰۲).

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