



موسسه فرهنگی آموزشی امام حسین (ع)
اداره آموزش و پرورش شهرستان نیشابور
دبیرستان دخترانه امام حسین (ع) - دوره دوم متوسطه
«جشنواره علمی- پژوهشی تا ثریا»

مهارت‌های زندگی در دنیای دیجیتال

استاد راهنما

سرکار خانم مریم قدسی

پژوهشگران

پرستوخرمی، ساراطوسی

پایه دهم، علوم تجربی

زمستان ۱۳۹۸

تقدیر و شکر:

در این راستا از دبیران سرکار خانم قدسی و همچنین کادر مدرسه و به ویژه دوست عزیزمان سما قدکاهی که ما را در انجام این پژوهش یاری کردند بسیار سپاس گذاریم.

چکیده:

این پژوهش به بررسی سبک زندگی در عصر دیجیتال، بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت و اضطراب اجتماعی می‌پردازد. یافته‌ها نشان می‌دهد بین اعتیاد به اینترنت، اضطراب اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی رابطه معنادار وجود دارد و وجود این رابطه باعث تغییر سبک زندگی افراد از سبک ایرانی اسلامی به سبک زندگی دیجیتالی شده است. بسیاری از ارتباطات شغلی و دوستانه در دنیای دیجیتال دنبال می‌شود، اما ممکن است سطح ریسک‌پذیری و آسیب‌های دنیای دیجیتال در تعامل و تقابل با فناوری بسیار پایین‌تر از جوانان و نوجوانان باشد. بخشی از مسیر هویت‌یابی در خارج از فضای فناوری شکل گرفته، اما ممکن است دختران و پسران که در سنین ابتدایی جوانی و نوجوانی هستند یا جوانان که مسیر هویت‌یابی آنان در این عصر در فضای مجازی شکل گرفته، این هویت‌های متکثر فضای دیجیتال برای آن‌ها شکننده باشد. استفاده از این فضای مجازی ممکن است در سطح ابزار و وسایل در پیشبرد فعالیت‌های شغلی و ارتباطی مؤثر باشد، اما برای جوانان هیچ هویتی جز هویت مجازی در زندگی واقعیت ندارد. این هویت‌یابی از چارچوب لازم برخوردار نخواهد بود (پوریان و عبدلی، ۱۳۹۵).

کلید واژه: مهارت‌های زندگی، دنیای دیجیتال، زندگی واقعی

فهرست مطالب

۱	مقدمه:
۲	اهمیت و ضرورت پژوهش:
۳	ادبیات پژوهش:
۴	هدف پژوهش:
۵	فرضیه و سوال:
۶	جمع‌آوری اطلاعات:
۷	مهارت‌های زندگی و تاثیرات مثبت آن:
۹	سبک زندگی دیجیتالی:
۱۰	عصر دیجیتال سبک زندگی متفاوتی را شکل می‌دهد؟
۱۳	جایگاه مصرف در سبک زندگی دیجیتالی و زندگی ایرانی-اسلامی:
۱۴	اعتیاد اینترنتی و سندرم سلفی بازی:
۱۶	راهکارهای سبک زندگی دیجیتالی:
۱۷	دوقلوهای دیجیتال:
۱۸	موارد منفی و مثبت در زندگی دیجیتال:
۱۹	سواد رسانه‌ای و فرهنگ دیجیتال:
۲۰	مهارت‌های هشتگانه هوش دیجیتالی:
۲۲	هنر در دیجیتال:
۲۳	نتیجه‌گیری:
۲۴	پیشنهادات:
۲۵	فهرست منابع:

مقدمه:

پس از رشد سریع شبکه گسترده وب ۶ در میانه دهه ۱۹۹۰، گذر کشورها از عصر صنعت به عصر اطلاعات به موضوع مهمی در سیاست کشورها تبدیل شد. اتصال به اینترنت و دستیابی به اطلاعات شبکه، زمینه ساز فرصت های تجاری، مشارکت اجتماعی و آگاهی بیشتر و تصمیم گیری آگاهانه تر شد. اینترنت منبعی غنی برای روابط جدید، تسهیل کننده آموزش مداوم، مشوق رشد فردی، خلق سرگرمی و نوآوری و ابداع کننده حرفه های جدید بود. همچنین زمینه را برای ظهور فناوری اطلاعات و ارتباطات فراهم کرد.

امروز فناوری اطلاعات و ارتباطات در همه جا خودنمایی می کند، مهارت استفاده از فناوری های اطلاعاتی و ارتباطی یکی از مهم ترین مهارت های زندگی است. فناوری اطلاعات و ارتباطات فقط یادگیری را افزایش نمی دهد، بلکه شکاف های دسترسی به منابع یادگیری را نیز کاهش می دهد.

دسترسی نابرابر به این فناوری ها در جوامع گوناگون باعث پیدایش شکاف دیجیتال می شود؛ شکاف دیجیتال فقط در زمینه دسترسی به اینترنت نیست، بلکه شامل فقدان تعادل در استفاده از اینترنت است.

بنابراین توانایی و تحلیل نابرابری مشارکت افراد در اینترنت موضوع مهمی است که باید به آن توجه شود. امروزه بسیاری از افراد درگیر کار با فناوری ها و رسانه های دیجیتال اند و از آن برای یافتن اطلاعات و برقراری ارتباط به شیوه های گوناگون استفاده می کنند، اما همه مهارت، دانش و درک کافی از فناوری های دیجیتال را به گونه برابر ندارند و این باعث می شود نتوانند به درستی استفاده کنند؛ آن ها باید برای زندگی موفقیت آمیز در جهانی که از این فناوری ها اشباع شده است آماده شوند. سواد دیجیتال حق مهم همه افراد در فرهنگ دیجیتال است، سواد دیجیتال افراد را آماده می کند تا جهان را بشناسند، از نظر اجتماعی، عقلانی و اقتصادی پیشرفت کنند و با فناوری و رسانه های دیجیتال تعامل داشته باشند (پوریان و عبدلی، ۱۳۹۵). سواد دیجیتال به معنی داشتن مهارت های لازم برای استفاده از فناوری های متفاوت، درک و تفسیر محتوا و اطلاعات دیجیتال و ارزشیابی اطلاعات دیجیتال است، با وجود نابرابری میان نواحی گوناگون در بهره مندی از فناوری اطلاعات و ارتباطات، با آموزش سواد دیجیتال به افراد، زمینه برای استفاده اثربخش از امکانات موجود فراهم می شود و شهروندان را برای زندگی در عصر دیجیتال پرورش می دهد (منتظر، نصیری و فتحیان، ۱۳۸۶). در این پژوهش به سواد دیجیتالی، شناخت مزایا و معایب مربوط به دیجیتال و چگونگی به کارگیری از آن پرداخته می شود.

اهمیت و ضرورت پژوهش:

فناوری‌های اطلاعات و ارتباطات در هر جنبه از زندگی جامعه مؤثر بوده است و به‌عنوان یک نتیجه، تغییرات زیادی را در روش‌های مختلف انجام کار عادی‌مان رخ داده است وقتی که این کار انجام نمی‌شود، به یک چالش برای مراکز آموزشی جهت تولید فارغ‌التحصیلان تبدیل می‌شود که دارای مهارت‌های قرن ۲۱ به‌منظور ارتقای اشتغال است. لازم است که دانش آموزان و دانشجویان با این مهارت‌ها برای داشتن آن‌ها مجهز باشند تا برای شغل‌های آینده آماده شوند (ادبی و یمینی فیروز، ۱۳۹۷). ایران با بیش از ۷۴ میلیون دارنده تلفن همراه در رتبه‌ی بیستم جهان و با بیش از ۵۶ میلیون کاربری که دسترسی به اینترنت دارند در رتبه ۱۷ جهان قرار دارد (قیومی پور، ۱۳۹۷). با توجه به توسعه اینترنت و فضای مجازی، با پدیده‌ای به نام سبک زندگی دیجیتالی روبرو هستیم. پهنه جهانی وب، تأثیر شگرفی بر اطلاعات و تعاملات ما با مردم داشته و این تنوع و ظرفیت، فرصت‌ها و تهدیدهایی را پیش روی انسان عصر مدرن قرار داده است. پس اهمیت به این موضوع یکی از اساسی‌ترین مسائل زندگی است (اخوان، ۱۳۹۶). سواد دیجیتال که امروز یکی از ضرورت‌های زندگی در عصر دیجیتال است، یکی از ابزارهایی است که به برطرف سازی شکاف دیجیتال کمک می‌کند. اهمیت سواد رسانه و دنیای دیجیتال به حدی است که مقام معظم رهبری هم دغدغه فرهنگی و غفلت از آسیب‌های فضای مجازی را مطالبه کرده‌اند. ایشان دریکی از دیدارهای خود با اصحاب رسانه فرموده بودند که اگر من امروز رهبر انقلاب نبودم حتماً رئیس فضای مجازی کشور می‌شدم که این اهمیت فضای مجازی را برای مقام معظم رهبری نشان می‌دهد. علاوه بر این، مسئولان مختلف کشور نیز این موضوع را قابل توجه عنوان کرده و دغدغه‌های خود را در وهله نخست به‌عنوان اولیای فرزندان که در معرض تهدیدات و آسیب‌های فضای مجازی قرار دارند، بیان کردند. برای مثال محمدجواد آذری جهرمی وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات با یادآوری این نکته که اکنون خودش پدر یک فرزند بوده و از فضای نگرانی‌های والدین نسبت به امکانات در دسترس فرزندان بااطلاع است، اذعان کرد: باوجوداینکه نگرانی والدین در یک کفه و دغدغه مجریان هم در کفه دیگر وجود دارد، اما اطلاع‌رسانی کافی در خصوص مجموعه‌ای که به‌طور اختصاصی این کارها را انجام می‌دهد وجود ندارد و بسیاری از والدین درسا را نمی‌شناسند. تأکید بر آموزش و اطلاع‌رسانی بیشتر سبب شد تا با توجه به نقش تعیین‌کننده سواد دیجیتال در کاهش این شکاف، در این پژوهش به بررسی این مهارت پرداخته شد.

ادبیات پژوهش:

کیانوری مرادآبادی، در تحقیقی که در سال ۱۳۹۰ انجام داده‌اند به این نتیجه رسیدند که عواملی نظیر تسهیم اطلاعات و اخبار، آزادی در ارتباط، جریان آزاد اطلاعات در شبکه، توانایی کنترل مخاطب بر اطلاعات شخصی، سرگرمی، ایجاد روابط جدید، حفظ روابط قدیمی و برابری اصولی در شبکه، در پیوستن دانشجویان به شبکه اجتماعی فیس‌بوک نقش اساسی داشته است.

فتحی و مختار پور (۱۳۹۳) در تحقیقی تحت عنوان بررسی نقش و تأثیر رسانه‌های نوین تصویری در تغییر سبک زندگی نشان دادند که استفاده از رسانه‌های نوین تصویری به شکل‌گیری سبک زندگی ویژه‌ای می‌انجامد و در هریک از جنبه‌های مختلف سبک زندگی، نظام ارزشی و جهان‌بینی متفاوتی را ایجاد می‌کند که منجر به کنش‌های گوناگونی از جانب افراد می‌شود و باعث می‌شود تا افراد در حوزه‌های مختلف زندگی خود از جمله اوقات فراغت و شیوه گذران آن، رفتارهای دینی و مدگرایی از الگوهای متفاوتی پیروی کنند.

امام‌جمعه زاده، مرندي، رهبر قاضی و سعیدی ابواسحاقی (۱۳۹۲) در بررسی رابطه مصرف رسانه و سبک زندگی در بین دانشجویان دانشگاه اصفهان یافته‌ها نشان می‌دهد، رابطه مصرف رسانه‌های چاپی با ابعاد مصرف فرهنگی، رفتارهای انحرافی، رفتار سیاسی و دین‌داری معنادار است؛ همچنین نتایج نشان می‌دهد که ارتباط مصرف رسانه‌های چاپی با ابعاد سبک زندگی به‌غیر از رفتارهای انحرافی همبستگی مثبت دارد.

همچنین رابطه مصرف رسانه‌های الکترونیکی با ابعاد سبک زندگی معنادار و مثبت (به‌جز بعد رفتارهای انحرافی) است. رابطه مصرف رسانه‌های دیجیتال با ابعاد مصرف فرهنگی و رفتار سیاسی معنادار است. از سوی دیگر، ارتباط مصرف رسانه‌های دیجیتال با بعد دین‌داری همبستگی منفی ولی با ابعاد دیگر سبک زندگی همبستگی مثبت دارد.

عیدی‌زاده، احمدی بلوطکی (۱۳۹۷) پژوهشی با هدف بررسی رابطه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با سبک زندگی دانشجویان رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران انجام گرفت. نتایج نشان داد که بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با سبک زندگی و تمامی ابعاد آن رابطه معکوس و معنی‌داری وجود دارد. به‌عبارت‌دیگر با افزایش میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام کیفیت همه ابعاد سبک زندگی دانشجویان رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران کاهش می‌یابد.

هدف پژوهش:

بررسی اهمیت سواد رسانه در دنیای دیجیتال

معرفی مهارت‌های زندگی در دنیای دیجیتال

جایگاه استفاده از رسانه در سبک زندگی ایرانی-اسلامی

شناسایی تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سبک زندگی جوانان

(منتظر و نصیری و فتحیان، ۱۳۸۶).

فرضیه و سؤال:

- آیا عصر دیجیتال سبک زندگی متفاوتی را شکل می دهد؟
- جایگاه سبک زندگی ایرانی - اسلامی در استفاده از رسانه کجاست؟

جمع‌آوری اطلاعات:

یکی از اصلی‌ترین بخش‌های هر کار پژوهشی را جمع‌آوری اطلاعات تشکیل می‌دهد که در پژوهش حاضر از نوع کتابخانه‌ای هست؛ لذا از کتب، مجلات، مقالات علمی-پژوهشی، اینترنت و بانک‌های اطلاعاتی استفاده شد. همچنین از مشاهده رفتار عینی و مصاحبه با نوجوانان در انجام پژوهش استفاده شد.

مهارت‌های زندگی و تأثیرات مثبت آن:

مهارت‌های زندگی عبارت‌اند از: مجموعه‌ای از توانایی‌ها که زمینه‌ساز و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند، این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد که مسئولیت‌های نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران با خواست‌ها، انتظارات و مشکلات روزانه، به‌ویژه در روابط بین فردی به شکل مؤثری روبرو شود (منتظر و نصیری و فتحیان، ۱۳۸۶).

انسان در تعاملات حیاتی خود با محیط اجتماعی واجد صفاتی خاص می‌شود. مهم‌ترین تأثیراتی که محیط زندگی بر رفتار به‌جای می‌گذارد از طریق احساسات و عواطف است و همین‌ها است که نگرش آدمی را تحت تأثیر قرار داده، تغییراتی اساسی را رقم خواهد زد (یوسفان، ۱۳۹۱). و نهایتاً در این تعاملات آدمی تجربیاتی را کسب می‌کند که پس از تکرار و تمرین رفتارها، مهارت‌هایی را به وجود می‌آورد. پژوهشگران معتقدند تعدادی از مهارت‌های کسب‌شده پایه فعالیت‌های مربوط به ارتقای بهداشت روان را سبب خواهد شد.

تأثیر مثبت مهارت‌های زندگی



مهارت‌های زندگی شخص را قادر می‌سازد تا دانش، نگرش و ارزش‌های وجودی خود را به توانایی‌های واقعی و عینی تبدیل کند و بتواند از این توانایی‌ها در استفاده‌ی صحیح‌تر نیروهای خود بهره‌گیرد و زندگی مثبت و شادابی را برای خود فراهم سازد.

شخصی که از مهارت‌های زندگی در ارتباط با دیگران قرار می‌گیرد به موفقیت‌های زیر نائل خواهد شد:

(الف) قدرت تحمل نسبت به نظرات مختلف و احساس امنیت نسبت به گفتار دیگران

(ب) انجام به‌موقع کار با توجه به شرایط زمان و مکان

(ج) برنامه‌ریزی و کوشش در امور مفید و دوری از هر کار بی‌فایده

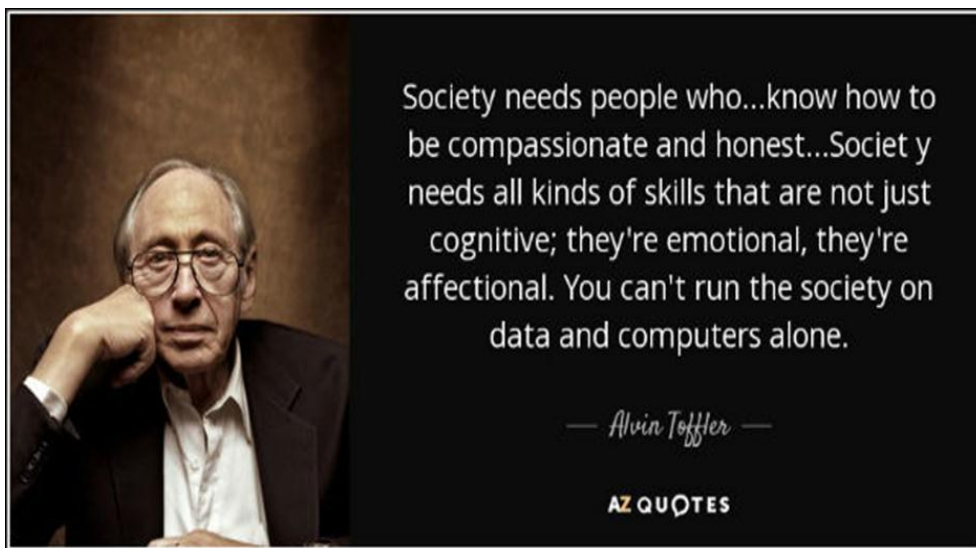
(د) رازداری و کنترل گفتار

(ه) برداشت واقع‌بینانه از جهان و عبرت‌آموزی از وقایع تاریخ گذشته

(و) تقویت خود پنداره و اتکابه‌نفس

ز) استفاده از ظرفیت‌ها

انسان صدسال پیش نیز هیچ‌گاه تصور نمی‌کرد که ظرف چند ثانیه می‌شود میلیون‌ها صفحه را به میلیون‌ها نفر به‌طور هم‌زمان ارسال کرد و این فرایند، به‌طور مجانی و به‌صورت آنی انجام شود. این تغییرات عظیم در فناوری سبب شد که موج سوم یا انقلاب بعدی را تافل، انقلاب اطلاعات و ارتباطات بداند. انقلابی که گُل تمامی انقلابت بشر بوده و هست و دنیایی را سبب شده است که مک لוחان کانادایی، از آن به‌عنوان دهکده جهانی یاد می‌کند (اخوان، ۱۳۹۶). درواقع دهکده جهانی همان آرمانی بود که شاید انس آن‌های روزگار موج کشاورزی و حتی موج صنعتی شدن، آرزوی دست یافتن به آن را داشتند و آن را داشتند و اکنون، انس آن‌های روزگار ما به‌راحتی آن را تجربه می‌کنند.



آروین تافل معتقد است که جامعه را تنها بر مبنای اطلاعات و رایانه‌های شخصی نمی‌توان هدایت کرد و ما به همه‌ی مهارت‌های ارتباط اجتماعی و به‌خصوص انواع احساسات نیاز داریم.

سبک زندگی امروز مردمان روزگار ما، مؤثر از موج سوم تافل یعنی انقلاب ارتباطات است. انقلابی که در همه‌چیز، انقلاب عظیم ایجاد کرد. انقلابی که کارآفرینی دیجیتالی در توسعه کسب و کارهای سنتی و ارائه شیوه خلاقانه در تولید و هدایت شغل‌های جدید جوان‌پسند گسترده سبب شد، در تاریخ کسب و کار بشریت بی‌نظیر بود. اکنون سبک زندگی دیجیتالی مردمان روزگار ما بستر تولید کارآفرینان جوانی شده است که نه ارثی داشته‌اند و نه ثروتی عظیم. آن‌ها با اتکا به دانش و بستر دیجیتالی، خدمات و محصولات را عرضه کرده‌اند که نام آن‌ها را تاریخ‌ساز کرده است. نمونه بارزش بیل گیتس (رهبر ماکروسافت)، لری پیج (رهبر گوگل)، زوکربرگ (رهبر فیس‌بوک) هست که زندگی صدها میلیون نفر از ساکنان کره زمین، هرروز به خدمات و محصولات این شرکت‌ها وابسته است (ذوالفقاری، ۱۳۹۵).

سبک زندگی دیجیتالی:

بسیاری از اندیشمندان، سبک زندگی را چگونگی زندگی افراد تعریف کرده‌اند. در واقع سبک زندگی نشان‌دهنده جلوه بیرونی ادراک از خود در محیط زندگی و انتخاب‌های او در زندگی روزمره است. سبک‌های زندگی در چارچوب تعامل بین افراد و معنایی که در این تعامل ردوبدل می‌شود، ظهور می‌یابد. سبک زندگی به لحاظ ماهیت، موضوعی اجتماعی است به این معنا که حامل پیام‌هایی برای دیگران است. به این اعتبار، پیروی کردن از یک سبک زندگی خاص از سوی افراد، ارزش‌ها و جهت‌گیری‌های خاصی را به دیگران منتقل می‌کند و نشان می‌دهد که دیگران باید در برابر فرد چه رفتاری داشته باشند. همچنین سبک زندگی انتخابی است که در محدوده متغیرهای ساختاری صورت می‌گیرد. سبک زندگی متمایزکننده افراد و گروه‌هاست. برخی اندیشمندان معتقدند سبک زندگی آن نوع رفتارهایی را شامل می‌شود که قابل مشاهده و معنادار هستند به طوری که باعث تفاوت بنیادین میان گروه‌های اجتماعی مختلف می‌شوند اما برخی دیگر معتقدند که سبک زندگی علاوه بر رفتارها، شامل ارزش‌ها، نگرش‌ها و عقاید نیز می‌شود (مرندی، قاضی و ابواسحاقی، ۱۳۹۲). سبک زندگی دیجیتالی یعنی استفاده از ابزارهای دیجیتالی برای گسترش ارتباطات، تبادل اطلاعات و همچنین تسهیل و ترصیح فرآیندهای شغلی و کارهای روزمره.

این سبک زندگی از اوایل دهه نود میلادی با تولد گوگل و فیس‌بوک و یاهو آغاز شد و ظرف کمتر از دو دهه صدها میلیون نفر از ساکنان کره زمین را با ابزارهایی که ماکروسافت و اپل و سونی و غول‌های سرزمین دیجیتال خلق کردند توسعه یافت. این شیوه سبک زندگی چند میلیارد نفر از ساکنان کره زمین هست که هر روز، با جنبش سلفی‌گیری، پست زدن، کامنت نویسی، لایک کردن، ای میل زدن و چت کردن و به قولی گوگل بازی، بخشی از وقت روزانه خود را صرف دنیای مجازی می‌کنند (قیومی پور، ۱۳۹۷).

اکنون به مدد شبکه‌های اجتماعی روزانه صدها هزار تصویر در اینستاگرام منتشر می‌شود و هر ثانیه، میلیون‌ها لایک در فیس‌بوک توسط یک میلیارد کاربر این شبکه ارائه می‌شود. چه انقلابی از نوع انقلاب وال استریت باشد، چه انقلابی از نوع چالش آب یخ که گسترده آن، از کاخ سفید آمریکا تا توکیو و ژاپن و ژوهانسبورگ آفریقای جنوبی نیز می‌تواند توسعه یابد (قاضی و ابواسحاقی، ۱۳۹۲).

سبک زندگی دیجیتالی امروز، البته خیلی‌ها را نیز معتاد سرزمین دیجیتالی و رنگارنگ اینترنت کرده است. سرزمینی که مهد فرصت‌ها و تهدیدهاست، به این دلیل که شمار پرنوگرافی و بازدید از سایت‌های غیراخلاقی مرتب در حال افزایش است و روزانه هزاران نفر در اینترنت و به تبع آن در محیط واقعی، مورد سوءاستفاده و آزار جنسی و مالی و نقض حریم خصوصی قرار می‌گیرند. فرصت هست، به واسطه آن که اینترنت سبک زندگی مردمان را به سمت دانش و آگاهی بهتر و بیشتر هدایت کرده و تغییرات زیادی در کسب‌وکار و آموزش و تبادل ارتباطات میلیاردی شهروند کره زمین ایجاد کرده است (ذوالفقاری، ۱۳۹۵).

عصر دیجیتال سبک زندگی متفاوتی را شکل می دهد؟

عصر دیجیتال با معنای جدیدی که در نظام ارزشی، اخلاقی و بینشی ایجاد می کند، سبک زندگی خودش را پدید خواهد آورد. این که کاربر فناوری بوده، مدیریت آن را داشته یا به تولید و پیش بینی فناوری مشغول باشید، با سبک های متفاوتی در زندگی روبه رو خواهید شد (یوسفان و یوسفیان، ۱۳۹۱).



تأثیر برنامه های پیام رسان بر نوجوانان

امروزه، گسترش فناوری های اطلاعاتی و ارتباطی، بر ابعاد مختلف زندگی بشر (سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، امنیتی و اقتصادی) تأثیر گذاشته است. با کم رنگ شدن اهمیت زمان و مکان و بی نیازی به مکان مشترک برای برقرار ارتباط، افراد به شکل بسیار آسان تری می توانند در فضای مجازی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. این شکل جدید برقراری ارتباط موجب تحول در فرهنگ و هویت جوامع می شود (عیدی زاده، احمدی بلوطکی، ۱۳۹۷).

شبکه های اجتماعی

مجموعه ای از پایگاه ها است که به کاربران امکان می دهد تا علاقه مندی ها، افکار و فعالیت های خود را با یکدیگر به اشتراک بگذارند؛ به عبارت دیگر، شبکه های اجتماعی پایگاه هایی هستند که با استفاده از کی موتور جستجوگر و افزودن امکاناتی مانند: چت، پیام رسانی الکترونیک، انتقال تصویر و صدا و ...، امکان ارتباط بیشتر کاربران را در قالب شبکه ای از روابط فردی و گروهی فراهم می آورند. فیس بوک، توئیتر، یوتوب و پادکست، از جمله شبکه های اجتماعی مجازی هستند (جهانگیری، ۱۳۹۰). به بیان دیگر شبکه اجتماعی واژه ای است که برای

نامیدن گروهی از افراد که در میان خود دارای ارتباطات وسیع تر و مستمر هستند و یک حلقه منسجم ارتباطاتی را تشکیل می دهند، به کار می رود، اما این واژه امروزه عمدتاً برای نامیدن پایگاه‌های اینترنتی به کار می‌رود که افراد با عضویت در آن امکان دستیابی به اطلاعات سایر اعضا، آشنایی با علایق آنها، به اشتراک گذاری تولیدات متنی، صوتی و تصویری و نیز تشکیل گروه‌هایی براساس علایق مشترک با برخی از دیگر اعضای پایگاه را پیدا می‌کنند (صدیق بنای، ۱۳۸۷). تعریف عملیاتی این متغیر عبارت است از نمره‌ای که پاسخگویان از پرسشنامه ۲۰ سؤالی محقق ساخته شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس آپ و تلگرام کسب می‌کنند.

تلگرام

تلگرام یک برنامه پیام‌رسان است که تمرکزش را روی سرعت انتقال پیام و امنیت گذاشته است. این برنامه بسیار ساده و استفاده از آن رایگان است. با تلگرام شما می‌توانید عکس، ویدئو، متن و هر نوع فایل را ارسال کنید. این برنامه به شما اجازه می‌دهد تا گروه‌هایی با ظرفیت حداکثر ۲۰۰ نفر ایجاد کنید. شما می‌توانید شماره تلفن خود را بنویسید یا افراد را با نام کاربری جستجو کنید. به عبارت دیگر تلگرام ترکیبی از پیام کوتاه و ایمیل است (وبسایت فاینڈز، ۱۳۹۴).

واتس آپ

یک برنامه پیام‌رسانی فوری برای تلفن‌های هوشمند است. این برنامه توسط شرکت سهامی واتس آپ ساخته شده است. مؤسس شرکت و سازنده این برنامه جن کوم است. پیام‌رسان واتس آپ سامانه‌ای نرم‌افزاری برای گوشی‌های هوشمند اندروید، آیفون، نوکیا و بلک‌بری است. این پیام‌رسان از ارتباط دیتا و یا وای فای برای فرستادن پیام استفاده می‌کند (دانشنامه آزاد ویکی پدیا، ۱۳۹۴).

تأثیرات روانی اینستاگرام بر روی کاربران

اینستاگرام که یکی از شبکه‌های اجتماعی پرکاربر در جهان می‌باشد، با تازگی و طبق مطالعات جدید جزو بدترین شبکه‌های اجتماعی شناخته شده که تأثیرات منفی بر روی ذهن کاربران می‌گذارد. مطالعه‌ای که بر روی ۱۵۰۰ نوجوان و بزرگسال انجام شده، نشان داده است اینستاگرام در میان سایر شبکه‌های اجتماعی بیشترین اثرات روانی مخرب را بر روی ذهن کاربران خود می‌گذارد. این در حالی است که به عقیده بسیاری از کارشناسان اپلیکیشن‌هایی که در آن کاربران تصاویر مختلف را به اشتراک می‌گذارند باعث می‌شود تا کاربر بتواند خود را نشان داده و هویت خود را ابراز کند اما در عین حال همین شبکه‌های اجتماعی باعث بروز بیشترین میزان عصبانیت، افسردگی، پرخاشگری و ترس فراموش شدن در کاربر می‌شوند. در میان ۵ شبکه اجتماعی مورد مطالعه یوتیوب بیشترین نمره را به عنوان سالم‌ترین شبکه اجتماعی و کمترین اثر گذاری تخریبی را بر روی

کاربران از آن خود کرده است (وبسایت فاینڈز، ۱۳۹۴). بعد از توییر شبکه اجتماعی فیس بوک در جایگاه سوم قرار گرفت و بعد آن به ترتیب اسنپ چت در رده چهارم و اینستاگرام در رده آخر یعنی رده پنجم قرار گرفتند. به این ترتیب می توان نتیجه گرفت اینستاگرام یکی از مخرب ترین شبکه های اجتماعی است که تاثیرت بسیار بدی بر روی ذهن و روان کاربران بر جای خواهد گذاشت. در واقع شاید یکی از اتفاقات رایجی که در به اشتراک گذار تصاویر در اینستاگرام می افتد قرار دادن فیلتر های مختلف بر روی عکس ها به خصوص عکس های دختران و خانم ها است که نشان می دهد این افراد درباره شکل ظاهری و اندام خود رضایت کافی را ندارند و از این فیلتر ها برای اینکه به بهترین شکل در تصویر به نظر بیایند استفاده می کنند. نتایج مطالعات دیگری که بر روی شبکه های اجتماعی و تاثیرات آن ها بر روی فرد انجام شده اند، نشان داده اند که هر چه کاربر از شبکه های اجتماعی بیشتری در طول روز استفاده کند، احتمال بیشتری برای بروز مشکلاتی از قبیل عصبانیت، افسردگی و از این دست برای وی وجود دارد. در واقع دیدن پست های دوستان گوناگون که فرد با آن ها از طریق انواع مختلف شبکه های اجتماعی ارتباط برقرار کرده است می تواند منجر به بروز احساس حقارت و همچنین حس سرزنش در فرد شود. از طرفی بر اساس مطالعات می توان گفت افرادی که از نظر ذهنی و روانی دچار مشکل هستند بیشتر تمایل به استفاده از شبکه های اجتماعی دارند. به منظور کاهش اثرات مخرب استفاده از شبکه های اجتماعی به خصوص بر روی بچه ها، نوجوانان و جوانان، جامعه سلطنتی از شرکت های ارائه دهنده این شبکه های اجتماعی خواسته تا تغییرات عمده ای در پلت فرم های خود ایجاد نمایند. در واقع این جامعه از طراحان این پلت فرم ها خواسته تا اخطارهایی از جمله اخطار در خصوص زیاده روی در استفاده از این شبکه های اجتماعی را برای کاربر ارسال نمایند. به نظر می رسد کاربران تا حدود ۱۷ درصد به چنین پیام هایی پاسخ مثبت می دهند. همچنین به ارائه دهندگان این شبکه های اجتماعی توصیه شده است تا تصاویری را که به صورت دیجیتالی دست کاری شده اند را به نحوی از سایر تصاویر متمایز کنند به نحوی که سایر کاربران متوجه شوند که این تصاویر دستکاری شده اند. از طرفی امکان مشخص کردن تصاویری که می تواند از نظر روانی برای کاربران مشکل زا باشد از سوی کاربران از طریق این شبکه های اجتماعی ارائه شود. سال گذشته اینستاگرام قابلیت علامت گذاری تصاویر نامناسب از طرف کاربر را برای کاربران خود ارائه کرده بود. دولت ها نیز می توانند تلاش هایی در این زمینه و کاهش اثرات مخرب شبکه های اجتماعی بر روی ذهن و روان کاربران مختلف انجام دهند. برای مثال این دولت ها می توانند در مدارس دانش آموزان را نسبت به اثرات مخرب استفاده بیش از حد از این شبکه های اجتماعی آگاه سازند. و یا از کارشناسان مختلف در حوزه هایی مثل پزشکی اجتماعی، علوم رسانه و حوزه های وابسته درخواست کنند تا هر بار برای آموزش دانش آموزان در مدارس همایش هایی را برگزار کنند (<https://vira.click>).

جایگاه مصرف در سبک زندگی دیجیتالی و زندگی ایرانی - اسلامی:

جایگاه مصرف در این سبک زندگی کجاست؟

اصولاً مبانی ارزشی این عصر بر مبنای مصرف طراحی شده است. امروز مفهوم فقر هم عوض شده است در این عصر فقیر کسی است که از قدرت انتخاب کمتری برخوردار است در حالی در گذشته فقیر کسی بود که فاقد حداقل معیشت در زندگی بود. امروزه منزلت انسان‌ها به میزان و نوع مصرف آنان بستگی دارد این که چه مارک لباسی می‌پوشید، در کدام کشور یا منطقه‌ای زندگی می‌کنید، چه می‌خورید و از کدام کالا و خدمات استفاده می‌کنید، نشان می‌دهد از چه منزلتی در جامعه برخوردار هستید.

در عصر رسانه و دیجیتال جایگاه سبک زندگی ایرانی - اسلامی چه می‌شود؟

طراحی الگوی اسلامی و ایرانی یک برنامه تهاجمی و فرآیندمحور برای تبیین جایگاه ارزشی ایران در قدرالسهم فرهنگی جهان است، اما متأسفانه وقتی ما در حوزه چهارگانه فناوری صرفاً مصرف‌کننده هستیم، قادر به ترسیم و توسعه نظام ارزشی ایران اسلامی نشده‌ایم. سبک زندگی ایرانی - اسلامی تلاش دارد در این حوزه الهام‌بخش و پیشرو باشد، اما چون در تولید و پیش‌بینی فناوری حضور کم‌رنگ داریم با نوعی تهاجم فرهنگی و جنگ نرم روبه‌رو می‌شویم. جنبش نرم‌افزاری و ورود ایران به نانو، بیو، لیزرهای تک و نیز تأکید رهبر معظم انقلاب بر این که مبدا رشد علمی کشور متوقف شود، نشان می‌دهد راهکار جدی ترویج سبک زندگی ایرانی - اسلامی، ورود به تولید فناوری و گسترش مرزهای دانش است و نکته آخر این که ما در آینده مخلوطی از انسان و تکنولوژی را خواهیم داشت که من نام آن را «تکنوسان» گذاشته‌ام. تکنوسان‌ها آدم‌هایی هستند که بخشی از رفتار و کارکرد آن‌ها گجت و اپلیکیشن است و بخشی عواطف و احساسات انسانی. این که این تکنوسان‌ها چگونه زیست کنند و بار مثبت یا منفی داشته باشند همه و همه بستگی به عملکرد و نحوه فعالیت ما در عصر دیجیتال است (فتحی و جعفری، ۱۳۹۵).

اعتیاد اینترنتی و سندرم سلفی بازی:

مراقب باشیم که معتاد فیس بوک نشویم و به سندرم سلفی بازی مبتلا نشویم:

روزگاری در ایران مردم حتی در نقاط بالای شهر تهران نیز، ارزوی داشتن یک خط تلفن در هر اتاق را داشتند. اکنون در کشور در حال توسعه ایران بیش از چهارده میلیون دستگاه همراه هوشمند و بیش از سی میلیون نفر دسترسی مستقیم به اینترنت پر سرعت دارند. ما با نسلی از ایرانیان طرف هستیم که توانسته اند به مدد کارآفرینی دیجیتال، میلیون‌ها تومان در ماه درآمد داشته باشند. نوجوانانی که از طریق شبکه‌های اجتماعی و کسب و کارهای مبتدی بر آی سی تی، کسب و کارهایی بعضاً خلق کرده‌اند که ارزش بازاری آن، از برخی از شرکت‌های فعال در بازار بورس ایران به مراتب بیشتر است، در واقع سبک زندگی دیجیتالی ایرانیان نیز مانند غربی‌ها، با تغییرات شگرفی همراه شده است و این تغییرات، هر روز به مدد اینترنت و ابزارهای دیجیتالی کمپانی‌های بزرگ، در تکاپو هست. روزگاری، تلفن و شناسنامه و آدرس فیزیکی محل کار و منزل شما، اصالت و شیوه دسترسی به شما را تعیین می کرد؛ اما امروز، مهم نیست شما کجا هستید (فیروزجاه، ۱۳۹۷).

سبک زندگی دیجیتالی به ما می آموزد که باید با این سبک زندگی همراه شد و از آن به خوبی و اثر بخش استفاده کرد. بین انجام کارهای درست و انجام درست کارها، از نگاه علمای مدیریت، تفاوت زیادی وجود دارد. باید از ابزارهای دیجیتالی برای انجام کارهای درست و ارزنده و ارزشمند که هم فایده فردی و هم اجتماعی داشته باشد استفاده کرد. از طرفی، باید از ابزارهای دیجیتالی برای ارتقای ظرفیت‌ها و مهارت‌های فردی استفاده نمود که در دنیای سنتی، انجام درست آن، هزینه بر، وقت گیر و کم بازده بود. آموزش آنلاین، توسعه کارآفرینی، ارتقای مهارت‌های اجتماعی و یادگیری، بخشی از مولفه‌های پر اهمیت در مختصات سبک زندگی دیجیتالی صحیح است.

سبک زندگی دیجیتالی شما، باید مکمل سبک زندگی سنتی در دنیای واقعی باشد و اگر جایگزین آن شد، بدانید که یک جای کار شما مشکل دارد و باید به فکر چاره باشید.

تأثیر منفی رسانه‌های اجتماعی بر نوجوانان

تحقیقات نشان می‌دهد که جوانان و نوجوانانی که بیش از دو ساعت در روز را صرف استفاده از رسانه‌های اجتماعی می‌کنند، بیشتر احتمال دارد که در معرض خطر ابتلا به اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب قرار گیرند.

اختلالات در خواب

مطالعات متعدد نشان داده است که افزایش استفاده از رسانه‌های اجتماعی و تجهیزاتی مانند تلفن، لپ‌تاپ و ... قبل از خواب ارتباط معنی‌داری با کیفیت پایین خواب در جوانان و نوجوانان دارد. همچنین مطالعات نشان داده است نوجوانان و جوانانی که فقط از فیس بوک برای مدت کوتاهی استفاده کرده‌اند، نگرانی‌های بیشتری در مورد تصویر بدن خود نسبت به افرادی که اصلاً از این شبکه‌ها استفاده نکردند، دارند. اعتیاد به اینترنت کیمبرلی یانگ برای اولین بار در مقاله‌ای در سال ۱۹۹۶ مطرح کرد که استفاده نامناسب از کامپیوتر می‌تواند معیارهای اعتیاد را پر کند، در کشورهایی مانند چین و کره جنوبی اعتیاد به اینترنت به عنوان یک تهدید سلامت عمومی تلقی می‌شود (پوریان و عبدلی، ۱۳۹۵).

ایجاد رفتارهای پرخطر جنسی

یکی از اثرات منفی رسانه‌های اجتماعی بر جوانان و نوجوانان، فراوانی محتواهای آزار جنسی در سامانه‌های مختلف است. برخورد با محتوای جنسی که رفتارهای خطرناک یا غیر واقعی را به تصویر می‌کشد، اثرات منفی بر نوجوانان که در آغاز تکامل هویت جنسی خود هستند، می‌گذارد. این امر موجب می‌شود که آن‌ها انتظارات غیر معقولی از هنجارهای جنسی داشته باشند.

توقف رشد مغز و یادگیری

جوانان و نوجوانان مبتلا به اعتیاد اینترنتی در طول زمان دچار تغییرات ساختاری خصوصاً در قشر خاکستری مغز خواهند شد که می‌تواند کیفیت یادگیری و روند تحصیلات آن‌ها را مختل کند.



راهکارهای سبک زندگی دیجیتالی:

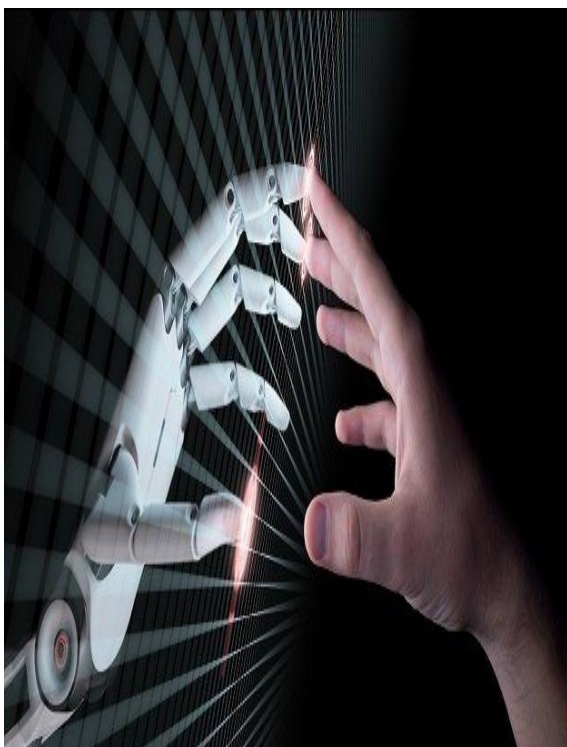
طیف گسترده‌ای از معنادان فیس‌بوک و اینستاگرام و فضای مجازی، خطراتی را سبب شده که کلینیک‌هایی را برای بررسی و حل مشکلات آن‌ها در دنیا تاسیس کرده‌اند. این مقوله، تهدیدات دنیای مجازی و افراطی‌گری در آن را نشان می‌دهد. مقالات زیادی درباره افسرده بودن افرادی که به نوع دراماتیکی از سبک زندگی دیجیتالی عادت کرده‌اند منتشر شده است. توضیح بیش‌تری نیاز نیست برای اثبات این ادعا که سبک زندگی دیجیتالی، مکملی برای سبک زندگی سنتی خواهد بود و اصلاً جایگزین آن نبوده و نخواهد شد.

برای استفاده بهتر از سبک زندگی دیجیتالی خود، تلاش کنیم از دنیای دیجیتالی برای تقویت مهارت‌های ارتباط جمعی، توسعه روابط و هم‌چنین تعامل بهتر و بیش‌تر با حلقه دوستان و آشنایان استفاده کنیم. برای یادآوری روز تولد دوستان و اقوام، ابزار دیجیتالی بهتری آلازم را می‌دهد. برای پیدا کردن زیباترین کارت پستال‌ها برای هدیه به دوستان، سایت‌های اینترنتی زیادی وجود دارد. هیچ‌گاه ارسال کارت پستال با دست خط خود را، با ایمیل‌های خشک و شکلک‌ها و استیکرهای بی‌روح و عجیب و غریب تلگرامی و اینترنتی جایگزین نکنیم. دنیای مجازی، دنیا غم و غصه‌ها هم هست. خواندن روزانه مطالب مختلف و سرگذشت‌هایی که شاید بعضاً به ما هم ربطی ندارد، ذهن را خسته می‌کند، برای رهایی از دنیای تاریک و غم و غصه‌های مجازی مستقیم و غیر مستقیمی که با آن در این فضا رو به رو می‌شویم، توصیه می‌شود که کم‌تر از این فضا استفاده شود. بیش‌تر کتاب خوانده شود و خود را در معرض مطالب و محتوای متنی و تصویری و ویدئویی غیر متناسب با روحیات و اخلاقیات خود در محیط سنتی، قرار نداد. شاد بودن و انرژی مثبت بودن، یک هنر هست. اگر این هنر را در محیط سنتی کسب کردید، در محیط رنگارنگ مجازی، تخریب نکنید. اخبار شادی آفرین و شادی بخش و امیدوار کننده بخوانید و آن را به صورت نکات کوتاه و جملات نغز، کنار رایانه و نوت بوک خود بچسبانید. تلاش کنید، سبک زندگی دیجیتالی شما، سبک زندگی موفق و شادی آفرین و از همه مهم‌تر، فرصت آفرین برای شما باشد (سلطانی فر، ۱۳۸۸).

دوقلو های دیجیتال:

دوقلوهای دیجیتال: دو برابر سرگرم کننده تر، دو برابر امکانات بیشتر دو قلوهای دیجیتالی یک مدل نرم افزاری فعال از یک شی یا سیستم فیزیکی هستند که به اطلاعات رسیده از یک حسگر برای پاسخگویی متکی می باشند. دوقلوهای دیجیتالی شامل ترکیبی از متادیتا مانند اطلاعات دسته بندی شده، شرایط یا حالت (مکانی یا دمایی) است که می تواند به راحتی مورد تحلیل و بررسی قرار گیرد.

با دوقلوهای دیجیتال، همان طور که از نام آنها پیداست ما از هر "چیز" دو نمونه خواهیم داشت: یک جسم فیزیکی و یک دوقلوی دیجیتالی؛ تصور کنید شما یک موتور هواپیما با سنسورها، قطعات و تکنولوژی های پیشرفته دارید. ماکت شبیه سازی شده دوقلوی دیجیتالی جسم فیزیکی است؛ پس دقیقا مانند آن عمل می کند. این امر به ما در تشخیص مسائل احتمالی کمک می کند، تنظیمات جدید را آزمایش می کند، همه ی سناریو ها را شبیه سازی کرده و هر اطلاعاتی که لازم باشد تحلیل می کند. در واقع، همه چیز را تقریبا در یک محیط مجازی یا دیجیتال خواهیم داشت. آنچه که ما روی دوقلوهای دیجیتال انجام می دهیم در مورد دارایی فیزیکی هم به طور واقعی اتفاق می افتد و این جایی است که ما در مورد نوآوری و طراحی محصولات با روش های کاملا جدید هم صحبت می کنیم (طراحی و تاسیس بانک اطلاعاتی دوقلوه ها و چند قلوهای ایران، ۱۳۸۸).



موارد منفی و مثبت در زندگی دیجیتال:

• موارد منفی در زندگی دیجیتال

- تماشای روزانه یک ساعت تلویزیون افزایش خطر ابتلا به اضافه وزن را در زمان بلوغ دو برابر می کند.
- بازی های کامپیوتری با امتیاز بین سه تا هشت، در صورتی که خشونت آمیز باشند، خطر ابتلا به استرس و اضطراب و اختلال در ارتباط های اجتماعی را افزایش می دهد.
- بازی هایی که می توانند تحرک بدنی در کودک ایجاد کنند، مفید هستند. بازی های نشسته تا ۲۷ درصد خطر مشکلات ستون فقرات، لگن و گردن را افزایش می دهد.
- هر ۲ تا ۴ ساعت تماشای تلویزیون به شکل مداوم تا ۲ و نیم برابر خطر افزایش فشار خون را بالا می برد.
- در کودکان یک تا سه ساله، هرچه آمار تماشای تلویزیون بالا رود، به همان نسبت مدت زمان بازی با اسباب بازی ها کاهش می یابد (جاوید و صدی، ۱۳۹۶).

• موارد مثبت در زندگی دیجیتال

- کودکانی که کارتون های علمی تلویزیون را نگاه می کنند، از همسالان خود مهارت زبانی و دایره واژگانی بیشتری دارند.
- استفاده از کامپیوتر، حداکثر به مدت نیم ساعت در روز، باعث حفظ سلامتی چشم و جلوگیری از کاهش بینایی تا سه برابر می شود.
- کودکان و نوجوانانی که کمتر به بازی های کامپیوتری علاقه داشته و بیشتر ورزش می کنند، بیشتر در فعالیت های خیریه حضور پیدا می کنند.
- دختر و پسر بچه هایی که به طور منظم ورزش می کنند، کمتر عصبی شده و می توانند رفتارشان را در شرایط مختلف کنترل کنند.
- کودکان و نوجوانان را نباید از بازی با وسایل الکترونیکی - کامپیوتری منع کرد. به این دلیل که به بازی با آن ها حریص شده و منع مکرر استفاده از این گونه وسایل باعث به هم زدن تعادل روانی آن ها می شود؛ کافی است نوع و مدت زمان استفاده از وسایل الکترونیکی، تنظیم شود. (جاوید و صدی، ۱۳۹۶).

مهارت‌های هشگانه هوش دیجیتالی:

هوش دیجیتالی شامل مهارت‌های ۸ گانه‌ای است که با پرورش یافتن آن در افراد، مخصوصاً کودکان و نوجوانان می‌توان آن‌ها را با اطمینان بیشتری در فضای رسانه‌ها مسلح و ایمن کرد:

۱. هویت دیجیتال: در این فضا افراد سوذجو با اهدافی سوءاستفاده کننده و یا کلاهبرداری‌های سایبری با هویت‌های ساختگی و تقلبی و نقاب‌های مختلف شخصیتی، در حال فعالیت هستند. هویت دیجیتالی، دربردارنده آگاهی‌های لازم جهت مدیریت و آگاهی از حضور شخص در فضای مجازی و تأثیرات ناشی از آن در کوتاه مدت و بلند مدت است.

۲. مصرف دیجیتال: این توانایی به مدت زمان استفاده از رسانه‌های دیجیتالی، سلامت و مشارکت در جامعه دیجیتالی اشاره دارد به گونه‌ای که بتوان توانایی استفاده متناسب از دستگاه‌های دیجیتالی و رسانه‌ای، از جمله کنترل زمان استفاده از آن به منظور ایجاد تعادل مناسب بین زندگی مجازی و حقیقی را در فرد پروراند.

۳. ایمنی دیجیتال: این مهارت به جلوگیری از وقوع وضعیت‌های خطرآفرین رایج در فضای مجازی مانند آزار و اذیت‌های سایبری، دروغ و شایعات، افراط‌گرایی در زمینه‌های مختلف، محتوای غیراخلاقی، ترسناک، خشونت‌آمیز و... اشاره دارد.

۴. امنیت دیجیتال: امنیت در دنیای دیجیتال به اندازه‌ای مهم است که توانایی شناسایی تهدید و خطرهای فضای سایبری همچون هک شدن، کلاه‌برداری، نرم‌افزار مخرب و... جهت استفاده از ابزارهای مناسب امنیتی، حفظ اطلاعات در آموزش این مهارت مورد توجه قرار می‌گیرد. همچنین این توانایی به محافظت از رمزهای عبور (پسوورد)، امنیت اینترنت و امنیت موبایل و اطلاعات شخصی موجود در آن‌ها اشاره دارد.

۵. هوش هیجانی در هوش دیجیتال: توانایی ابراز همدلی به همراه ایجاد روابط مناسب با دیگر افراد در فضای مجازی، هوش هیجانی دیجیتال نامیده می‌شود. آگاهی اجتماعی و عاطفی، آگاهی از مقررات و همدلی و همچنین توجه به احساسات افراد حقیقی در این بخش قرار می‌گیرند.

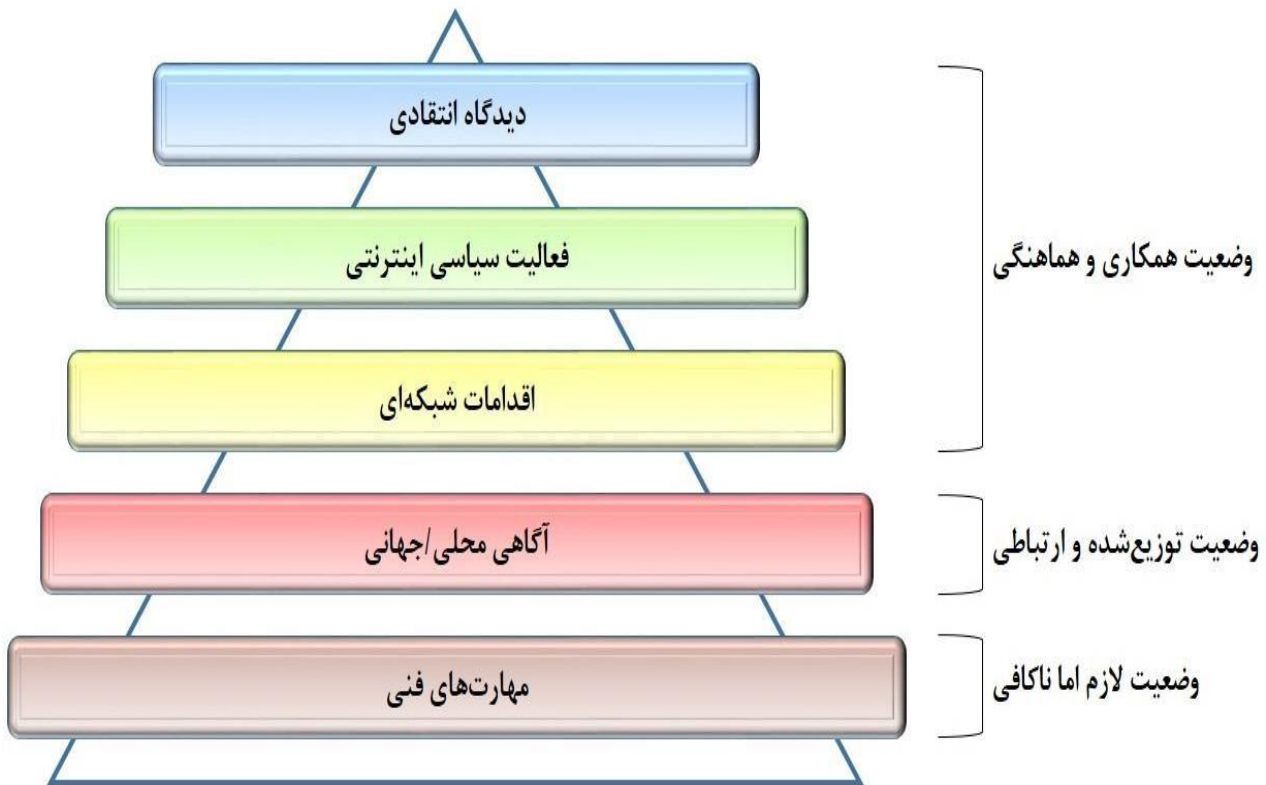
۶. ارتباطات دیجیتال: از آنجایی که مفهوم "ارتباط" اولین نیاز بشری از لحاظ روانی و اجتماعی هست و امروزه فضای رسانه‌ها بستر جدیدی از ارتباط است، یادگیری صحیح این مهارت در اهم اولویت‌های سواد دیجیتالی قرار می‌گیرد و شامل برقراری ارتباط، همکاری و همدلی با دیگران برای استفاده از فناوری‌های دیجیتال در راستای گسترش خلاقیت و پیشرفت است.

۷. سواد دیجیتال: این توانایی شامل مهارت در تفکر منطقی، توانایی یافتن اطلاعات مناسب، تجزیه و تحلیل، ارزشیابی، به کارگیری مهارت تفکر نقادانه و استفاده از توازن ذهنی، اشتراک گذاری، جستجو و ایجاد محتوا هست و در غیر این صورت ضعف در تفکر نقادانه و عدم توانایی سبک و سنگین کردن در افراد مخصوصا کودکان و نوجوانان می تواند باعث شود که سریع تر در دام اطلاعات نامناسب و گمراه کننده گرفتار شوند و این موضوع باعث می شود تحلیل ها و درک آن ها از محیط اطراف، تضعیف شود و شاهد پرورش کودکان و نوجوانان زود باوری خواهیم بود که به شایعات و سخنانی از این قبیل سریعاً اعتماد می کنند.

۸. حقوق دیجیتال در هوش دیجیتال: مفاهیمی مانند حریم خصوصی، مالکیت معنوی، حق کپی رایت و آزادی بیان که در دنیای دیجیتال و فضای مجازی از اهمیت به سزایی برخوردارند، از حقوق کاربران دنیای دیجیتال محسوب می شوند. این مهارت ها به معنای درک این مفاهیم و احترام به حقوق فردی و قانونی کاربران دنیای دیجیتال است (پوریان و عبدلی، ۱۳۹۵).

هنر در دیجیتال:

هنر دیجیتالی جدید، خبر از شکستن مرزهای رسانه‌های قدیمی می‌دهد و ساختارهای پیشین تولید، انتشار مخاطبان را زیر سؤال می‌برد. امروزه تلفن همراه هوشمند با دو ویژگی منحصر به فرد و متمایز یعنی صفحات نمایش لمسی و دیگری امکان نصب اپلیکیشن‌های هنری، به یکی از جلوه‌های رسانه‌های دیجیتال، وضعیت جدیدی از فرآیند تولید و انتشار هنر را، به وجود آورد و سپهر زیبای شناختی نوینی را به روی مخاطبان گسترده خود گشوده‌اند. آستانه مرزهای هنر دیجیتالی و تبتی امروز با سرگرمی و دور شدن آن از هنر والا، خصوصیات متنی و فرامتنی نوینی را وارد فرهنگ بصری دیجیتال کرده است. تغییر نمایش تصویر از اثر هنری به نمایشگر، خصوصیات متنی متفاوتی را بر پیکره هنر وارد کرده است.



((وضعیت های شهروندی دیجیتال))

نتیجه گیری:

گسترش سواد رسانه ای و مهارت یابی در دنیای دیجیتال در عصر حاضر اهمیت دارد. با وجود نابرابری میان نواحی گوناگون در بهره‌مندی از فناوری اطلاعات و ارتباطات، با آموزش سواد دیجیتال به افراد، زمینه برای استفاده اثربخش از امکانات موجود فراهم می‌شود و شهروندان را برای زندگی در عصر دیجیتال پرورش می‌دهد (منتظرو نصیری و فتحیان، ۱۳۸۶). این امر با اقداماتی مانند اولویت بندی نیازهای فناورانه نواحی، آماده کردن بسترها و زمینه های لازم فرهنگی و اجتماعی برای کاربرد فناوری اطلاعات و ارتباطات، طراحی برنامه هایی جامع شامل آموزش نحوه استفاده از سخت افزارها و نرم افزارها، آموزش اصول اخلاقی و نیز راهبردهایی دیگر که در این پژوهش به تفصیل بیان شده اند، امکان پذیر است.



پیشنهادات:

• این پیشنهادات مربوط به دانش آموزان است:

۱. به واژه ها و اصطلاحات مرتبط با تکنولوژی دیجیتال حساس باشیم و در مواردی که آن‌ها را به صورت مکرر می‌شنویم، برای درک مفهوم دقیق آن‌ها بکوشیم.
۲. آشنایی با شیوه‌های دسترسی به اطلاعات و اخبار
۳. آشنایی با مبانی دانش تبلیغات و به‌طور خاص تبلیغات دیجیتال
۴. شناخت سواد محتوای دیجیتال
۵. شناخت رسانه
۶. اخلاق دیجیتال و مسئولیت اجتماعی در دنیای دیجیتال
۷. مهارت همدلی در فضای دیجیتال
۸. تحلیل بازی‌ها در فضای دیجیتال
۹. خلق و توسعه کسب و کارهای مبتنی بر شبکه‌های اجتماعی
۱۰. شناخت فرصت‌های شغلی دیجیتال و طراحی مسیر شغلی در دنیای دیجیتال
۱۱. شناخت مفاهیم تحلیلی در تجارت الکترونیک
۱۲. راه اندازی یک کسب و کار الکترونیک (مدل‌های کسب و کار دیجیتال و شیوه‌های کسب درآمد دیجیتال)
۱۳. داشتن حریم شخصی در دنیای دیجیتال
۱۴. مهارت خواندن ابرمتن‌ها
۱۵. آشنایی با فن‌آوری ارتباطات و اطلاعات
۱۶. سواد بصری دیجیتال در حد شناخت رنگها و روانشناسی رنگها
۱۷. شناخت مزایا و معایب مربوط به دیجیتال
۱۸. نحوه اظهار نظر صحیح و مناسب در رسانه‌ها

فهرست منابع:

- کاظم پوریان، سعید. عبدلی، سمانه. (۱۳۹۵). مقاله سیاست نامه علم و فناوری. دوره ۶. شماره ۴. جعفری، زهرا. (۱۳۸۸). کتاب ماه کلیات اطلاعات، ارتباطات و روا شناسی. اخوان، امیرناصر. (۱۳۹۶). تأثیر فضای مجازی در بهبود توسعه حوزه کسب و کار. منتظر، غلامعلی؛ نصیری، فرزین و فتحیان، محمد. (۱۳۸۶). طراحی مدل توسعه سواد اطلاعاتی در ایران. ذوالفقاری، مسعود. (۱۳۹۵). سبک زندگی دیجیتالی یعنی چه؟. یوسفان، احمد و یوسفیان، الهام. (۱۳۹۱)، خوشه بندی استان‌های ایران بر پایه معیارهای شکاف دیجیتالی به کمک روش K-MWANS فتحی، حبیب اله و جعفری، علی. (۱۳۹۵). رابطه مصرف رسانه ای با تغییر سبک زندگی. سلطانی فر، مسعود. (۱۳۸۸). بررسی شکاف دیجیتالی در نقاط مختلف کشور و ارائه الگویی مناسب برای رفع آن صدری، رضا و جاوید، سنا. (۱۳۹۶). شناسایی اولویت بندی آثار و پیامدهای منفی و مثبت استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی. نشریه هنرهای زیبا. (۱۳۹۷). هنرهای تجسمی. دوره ۲۳. قیومی پور، رضا. (۱۳۹۷). ایران (۲۰) روند پژوهش‌های چهار سالگی جمهوری اسلامی ایران. موسسه چاپ و نشر دانشگاه جامع امام حسین (ع). ادبی فیروزجاه، حسین؛ یمینی فیروز، مسعود و یمینی فیروز. (۱۳۹۷). بررسی تأثیر سواد دیجیتالی بر افزایش سطح علمی دانشجویان تربیت بدنی (مطالعه موردی: دانشگاه غیرانتفاعی شمال آمل). مطالعات دانش شناسی. سال چهارم، شماره ۱۴. امام‌جمعه زاده، سیدجواد؛ مرندی، زهره؛ رهبر قاضی، محمود رضا و سعیدی ابواسحاقی، لیلا. (۱۳۹۲). بررسی رابطه مصرف رسانه و سبک زندگی در بین دانشجویان دانشگاه اصفهان. فصلنامه پژوهش‌های ارتباطی. شماره ۲- پیاپی ۷۴.

<https://vira.click>