

MDOI-01-2026.0179
MNR--1-D5A699

مدیریت رفتارهای دیجیتال و پیشگیری از آسیب‌های نوپدید فضای مجازی در دانش‌آموزان

راضیه طاهری ، زینب قنواتی، نیلوفر رجبی فر، اسرا علیخانی

کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی
کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی
کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی
کارشناسی ارشد بهسازی منابع انسانی

چکیده

گسترش فناوری‌های دیجیتال، شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های آنلاین، پیام‌رسان‌ها و ابزارهای مبتنی بر هوش مصنوعی، شیوه زندگی، ارتباطات اجتماعی و فرایند یادگیری دانش‌آموزان را به‌طور چشمگیری دگرگون کرده است. فضای مجازی از یک‌سو فرصت‌های ارزشمندی برای دسترسی به اطلاعات، توسعه خلاقیت، یادگیری مشارکتی و تقویت مهارت‌های ارتباطی فراهم می‌کند و از سوی دیگر، زمینه بروز آسیب‌های نوپدیدی همچون وابستگی افراطی به اینترنت، آزار و قلدری سایبری، نقض حریم خصوصی، فریب و سوءاستفاده اینترنتی، انتشار اطلاعات نادرست، مواجهه با محتوای نامناسب، سرقت هویت دیجیتال و کاهش تعاملات واقعی را به وجود آورده است. در چنین شرایطی، مدیریت رفتارهای دیجیتال دانش‌آموزان به یکی از ضرورت‌های اساسی نظام تعلیم و تربیت تبدیل شده است. رویکردهای سنتی مبتنی بر محدودسازی و ممنوعیت استفاده از فناوری، به‌تنهایی پاسخگوی پیچیدگی‌های محیط دیجیتال نیستند؛ بلکه لازم است با آموزش سواد رسانه‌ای، تقویت خودکنترلی، توسعه مسئولیت‌پذیری دیجیتال و ایجاد مشارکت مؤثر میان خانواده، مدرسه و نهادهای اجتماعی، زمینه استفاده آگاهانه و ایمن از فناوری فراهم شود. مقاله حاضر با رویکرد توصیفی ـ تحلیلی و با استفاده از مطالعات کتابخانه‌ای و بررسی مبانی نظری و منابع مرتبط، به تبیین مفهوم مدیریت رفتارهای دیجیتال، شناسایی آسیب‌های نوپدید فضای مجازی در میان دانش‌آموزان، بررسی عوامل فردی، خانوادگی، آموزشی و اجتماعی مؤثر بر شکل‌گیری رفتارهای پرخطر و ارائه راهکارهای پیشگیرانه می‌پردازد. همچنین بر نقش معلم به‌عنوان راهبر تربیتی، مدیر مدرسه به‌عنوان سازمان‌دهنده محیط یادگیری ایمن و والدین به‌عنوان الگوهای رفتاری در شکل‌گیری هویت دیجیتال دانش‌آموزان تأکید می‌شود. یافته‌های تحلیلی مقاله نشان می‌دهد که پیشگیری اثربخش از آسیب‌های فضای مجازی مستلزم عبور از رویکرد صرفاً کنترلی و حرکت به‌سوی تربیت دیجیتال، توانمندسازی دانش‌آموزان و طراحی نظام حمایت و مراقبت مستمر است. بر این اساس، مدیریت رفتارهای دیجیتال باید نه به‌عنوان محدودکردن حضور دانش‌آموزان در فناوری، بلکه به‌عنوان فرایند توانمندسازی آنان برای انتخاب آگاهانه، رفتار مسئولانه و محافظت از خود و دیگران در محیط دیجیتال در نظر گرفته شود.

کلمات کلیدی :مدیریت رفتارهای دیجیتال، آسیب‌های نوپدید، فضای مجازی، دانش‌آموزان، سواد رسانه‌ای، امنیت دیجیتال، تربیت دیجیتال، پیشگیری اجتماعی.



مقدمه

زندگی انسان معاصر به‌گونه‌ای با فناوری‌های دیجیتال درهم‌تنیده شده است که بسیاری از فعالیت‌های روزمره، از آموزش و ارتباطات گرفته تا سرگرمی، خرید، جست‌وجوی اطلاعات و تعاملات اجتماعی، در بستر محیط‌های مجازی انجام می‌شوند. کودکان و نوجوانان نیز از نخستین سال‌های زندگی با ابزارهای هوشمند، تلفن همراه، تبلت، رایانه، بازی‌های دیجیتال و شبکه‌های اجتماعی مواجه می‌شوند. این مواجهه زودهنگام موجب شده است که فضای مجازی به یکی از مهم‌ترین محیط‌های شکل‌دهنده تجربه‌های شناختی، عاطفی، اجتماعی و فرهنگی نسل جدید تبدیل شود. دانش‌آموزان امروز تنها در کلاس درس و محیط خانواده یاد نمی‌گیرند؛ بلکه بخش قابل‌توجهی از یادگیری، الگوبرداری رفتاری، شکل‌گیری نگرش‌ها و ارتباطات آنان در محیط‌های دیجیتال صورت می‌گیرد.

این تحول، نظام آموزشی را با مسئولیتی تازه روبه‌رو ساخته است. مدرسه دیگر نمی‌تواند تنها بر انتقال محتوای درسی و آموزش مهارت‌های سنتی تمرکز کند؛ بلکه باید دانش‌آموز را برای زندگی مسئولانه در جهانی آماده سازد که مرز میان محیط واقعی و مجازی در آن به‌تدریج کمرنگ شده است. دانش‌آموزی که توانایی جست‌وجوی اطلاعات دارد، اما نمی‌تواند اعتبار منابع را تشخیص دهد، ممکن است به‌آسانی تحت تأثیر اخبار جعلی قرار گیرد. دانش‌آموزی که از ابزارهای ارتباطی برای گفت‌وگو استفاده می‌کند، اما با اصول احترام، حریم خصوصی و مسئولیت‌پذیری آشنا نیست، ممکن است ناخواسته به دیگران آسیب برساند یا خود قربانی رفتارهای آسیب‌زا شود. بنابراین، برخورداری از مهارت استفاده فنی از فناوری، به‌تنهایی به معنای برخورداری از شایستگی دیجیتال نیست.

در سال‌های اخیر، گسترش شبکه‌های اجتماعی، پیام‌رسان‌ها، بازی‌های آنلاین و سامانه‌های هوشمند، شکل تازه‌ای از مسائل تربیتی را به وجود آورده است. برخی از این مسائل در گذشته نیز وجود داشته‌اند، اما فناوری دیجیتال دامنه، سرعت، ماندگاری و میزان تأثیرگذاری آن‌ها را افزایش داده است. برای مثال، تمسخر یک دانش‌آموز در محیط مدرسه ممکن است به جمع محدودی از افراد حاضر در کلاس محدود شود؛ اما انتشار تصویر یا محتوای تحقیرآمیز در یک گروه مجازی می‌تواند در مدت کوتاهی به افراد زیادی برسد و آثار روانی و اجتماعی گسترده‌ای ایجاد کند. همچنین، اطلاعات شخصی که بدون آگاهی دانش‌آموز منتشر می‌شود، ممکن است مدت‌ها در محیط اینترنت باقی بماند و زمینه سوءاستفاده‌های بعدی را فراهم کند.



از سوی دیگر، استفاده بی‌برنامه و طولانی‌مدت از ابزارهای دیجیتال می‌تواند فرصت انجام فعالیت‌های جسمانی، تعاملات خانوادگی، مطالعه عمیق و خواب کافی را کاهش دهد. در چنین شرایطی، مسئله اصلی صرفاً مدت‌زمان حضور در فضای مجازی نیست؛ بلکه کیفیت استفاده، نوع محتوا، انگیزه ورود به محیط دیجیتال، میزان کنترل فرد بر رفتار خود و تأثیر استفاده بر عملکرد تحصیلی و روابط اجتماعی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

سازمان آموزشی نمی‌تواند با نادیده‌گرفتن فضای مجازی، دانش‌آموزان را از خطرات آن مصون سازد. ممنوعیت‌های مطلق، به‌ویژه هنگامی که با آموزش و گفت‌وگو همراه نباشند، ممکن است به پنهان‌کاری، استفاده مخفیانه و کاهش اعتماد میان دانش‌آموز و والدین منجر شوند. در مقابل، رهاسازی کامل دانش‌آموزان در محیط دیجیتال نیز آنان را در معرض خطراتی قرار می‌دهد که ممکن است توانایی تشخیص و مدیریت آن‌ها را نداشته باشند. بنابراین، ضرورت دارد میان آزادی متناسب با سن، نظارت مسئولانه، آموزش مهارت‌های حفاظتی و احترام به استقلال تدریجی دانش‌آموز تعادل برقرار شود.

در این میان، مدیریت رفتارهای دیجیتال مفهومی فراتر از کنترل ابزارهای ارتباطی دارد. این مدیریت شامل مجموعه‌ای از فرایندهای آموزشی، تربیتی، روان‌شناختی و اجتماعی است که به دانش‌آموز کمک می‌کند رفتار خود را در محیط دیجیتال بشناسد، پیامدهای تصمیم‌هایش را پیش‌بینی کند، در برابر محرک‌های نامناسب مقاومت نشان دهد، از اطلاعات شخصی محافظت کند و در تعامل با دیگران اصول اخلاقی را رعایت نماید.

بر همین اساس، مسئله اساسی مقاله حاضر این است که چگونه می‌توان با همکاری خانواده و مدرسه، رفتارهای دیجیتال دانش‌آموزان را به‌گونه‌ای مدیریت کرد که ضمن بهره‌گیری از فرصت‌های فناوری، احتمال بروز آسیب‌های نوپدید فضای مجازی کاهش یابد؟ پاسخ به این پرسش مستلزم شناخت ماهیت آسیب‌ها، بررسی عوامل زمینه‌ساز و طراحی راهکارهایی متناسب با ویژگی‌های رشدی و نیازهای تربیتی دانش‌آموزان است.

مبانی نظری و مفهومی مدیریت رفتارهای دیجیتال

مدیریت رفتارهای دیجیتال به فرایندی هدفمند، آگاهانه و مستمر گفته می‌شود که از طریق آن، دانش‌آموزان یاد می‌گیرند فعالیت‌ها، انتخاب‌ها، ارتباطات و واکنش‌های خود را در محیط‌های دیجیتال تنظیم و هدایت کنند. این مفهوم مجموعه‌ای از مهارت‌های شناختی، عاطفی، اجتماعی و اخلاقی را در بر می‌گیرد و صرفاً به توانایی استفاده از تلفن همراه یا نرم‌افزارهای رایانه‌ای محدود نمی‌شود.



از منظر تربیتی، مدیریت رفتار دیجیتال زمانی تحقق می‌یابد که دانش‌آموز بتواند میان نیاز واقعی و میل لحظه‌ای خود تمایز قائل شود، برای استفاده از ابزارهای دیجیتال هدف تعیین کند، زمان فعالیت خود را مدیریت نماید، اطلاعات منتشرشده را ارزیابی کند و در موقعیت‌های مخاطره‌آمیز تصمیم مناسبی بگیرد. چنین فردی صرفاً مصرف‌کننده فناوری نیست، بلکه کاربری مسئول و آگاه است.

مفهوم رفتار دیجیتال و ابعاد آن

رفتار دیجیتال به مجموعه واکنش‌ها، انتخاب‌ها، تعاملات و فعالیت‌هایی گفته می‌شود که فرد در ارتباط با ابزارها، سامانه‌ها و محیط‌های مبتنی بر فناوری اطلاعات انجام می‌دهد. این رفتار می‌تواند شامل جست‌وجوی اطلاعات، مشارکت در شبکه‌های اجتماعی، ارسال پیام، بازی آنلاین، تولید محتوا، مشاهده فیلم، خرید اینترنتی و استفاده از ابزارهای هوش مصنوعی باشد.

رفتار دیجیتال دانش‌آموزان را می‌توان از چند بُعد بررسی کرد:

بُعد شناختی :این بُعد به توانایی تشخیص، تحلیل و ارزیابی اطلاعات دیجیتال مربوط است. دانش‌آموز باید بتواند تفاوت میان واقعیت، نظر شخصی، تبلیغات، شایعه و اطلاعات ساختگی را تشخیص دهد. همچنین لازم است بداند که هر محتوای منتشرشده در اینترنت الزاماً معتبر نیست و تعداد بازدیدها یا پسندها نمی‌تواند معیار قطعی صحت یک مطلب باشد.

بُعد عاطفی :این بُعد شامل احساسات دانش‌آموز در زمان استفاده از فضای مجازی است. هیجان ناشی از دریافت پیام، نگرانی از دیده‌نشدن، حسادت نسبت به زندگی نمایشی دیگران، ترس از طردشدن و اضطراب ناشی از مقایسه اجتماعی از جمله تجربه‌هایی هستند که می‌توانند رفتار دیجیتال را تحت تأثیر قرار دهند.

بُعد اجتماعی :این بُعد به شیوه ارتباط دانش‌آموز با دیگران در محیط دیجیتال مربوط می‌شود. احترام به تفاوت‌ها، رعایت ادب، پرهیز از تمسخر، مشارکت مسئولانه در گروه‌ها و توجه به آثار انتشار پیام‌ها از عناصر اصلی این بُعد هستند.

بُعد اخلاقی :رعایت حقوق دیگران، حفظ حریم خصوصی، خودداری از انتشار تصاویر بدون اجازه، رعایت مالکیت فکری و پرهیز از جعل هویت، از مهم‌ترین مؤلفه‌های اخلاق دیجیتال محسوب می‌شوند.

بُعد رفتاری و خودتنظیمی :این بُعد به توانایی کنترل زمان استفاده، مدیریت محرک‌ها، توقف فعالیت در زمان مناسب، اولویت‌بندی تکالیف و مقاومت در برابر استفاده افراطی از ابزارهای دیجیتال اشاره دارد.



بنابراین، رفتار دیجیتال سالم نتیجه هماهنگی میان این ابعاد است. ممکن است دانش‌آموزی اطلاعات فنی زیادی درباره اینترنت داشته باشد، اما در مدیریت هیجان، حفظ حریم خصوصی یا کنترل زمان استفاده با مشکل روبه‌رو باشد. در نتیجه، آموزش دیجیتال باید همه ابعاد شخصیت و عملکرد او را در بر گیرد.

سواد دیجیتال و سواد رسانه‌ای به‌عنوان پایه مدیریت رفتار

سواد دیجیتال مجموعه‌ای از توانایی‌هاست که فرد به کمک آن می‌تواند از فناوری‌های دیجیتال برای دسترسی، تولید، تحلیل، ارزیابی و تبادل اطلاعات استفاده کند. سواد رسانه‌ای نیز بر توانایی تحلیل پیام‌های رسانه‌ای، شناخت اهداف تولیدکنندگان محتوا، بررسی شیوه‌های اقناع و تشخیص تأثیرات رسانه‌ها تأکید دارد.

در رویکرد تربیتی، این دو مفهوم مکمل یکدیگرند. دانش‌آموز دارای سواد دیجیتال می‌تواند از ابزارها استفاده کند، اما دانش‌آموز برخوردار از سواد رسانه‌ای می‌داند چرا، چگونه و با چه پیامدهایی از این ابزارها استفاده نماید.

بر اساس مباحث مطرح‌شده در منابع آموزشی حوزه سواد رسانه‌ای، از جمله آثار سواد رسانه‌ای، توانایی مخاطب در تحلیل پیام‌ها و شناخت سازوکارهای اثرگذاری رسانه‌ها نقش مهمی در کاهش پذیرش منفعلانه محتوا دارد (یونس شکرخواه، ۱۳۸۸). این دیدگاه در آموزش دانش‌آموزان اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا کودکان و نوجوانان ممکن است پیام‌های تبلیغاتی، تصاویر دست‌کاری‌شده و اطلاعات نادرست را بدون بررسی بپذیرند.

یکی از مهم‌ترین مهارت‌های موردنیاز، توانایی پرسشگری درباره محتواست. دانش‌آموز باید پیش از بازنشر یک خبر از خود بپرسد: منبع این خبر چیست؟ چه کسی آن را تولید کرده است؟ آیا منبع دیگری آن را تأیید می‌کند؟ آیا تصویر منتشرشده با متن هماهنگی دارد؟ هدف از انتشار این پیام چیست؟

آموزش چنین پرسش‌هایی، دانش‌آموز را از یک دریافت‌کننده منفعل به تحلیلگری فعال تبدیل می‌کند. در این فرایند، معلم باید به‌جای ارائه صرف قواعد، فرصت‌هایی برای بررسی نمونه‌های واقعی و فرضی فراهم کند تا دانش‌آموز بتواند مهارت ارزیابی اطلاعات را در عمل تمرین نماید.

خودتنظیمی و کنترل رفتار در محیط دیجیتال



خودتنظیمی یکی از مؤلفه‌های اساسی مدیریت رفتارهای دیجیتال است. دانش‌آموز خودتنظیم‌گر می‌تواند برای فعالیت‌های آنلاین هدف تعیین کند، میزان پیشرفت خود را ارزیابی نماید و در صورت مشاهده رفتار نامناسب، مسیر فعالیت خود را تغییر دهد.

برای مثال، دانش‌آموزی که قصد دارد از اینترنت برای انجام تکلیف علوم استفاده کند، ممکن است با پیام‌های متعدد، بازی‌ها و ویدئوهای سرگرم‌کننده مواجه شود. اگر مهارت خودتنظیمی در او تقویت نشده باشد، احتمال دارد از هدف اصلی فاصله بگیرد و زمان زیادی را صرف فعالیت‌های غیرضروری کند. اما دانش‌آموز خودتنظیم‌گر می‌تواند مدت مشخصی را به جست‌وجوی علمی اختصاص دهد، اعلان‌های غیرضروری را غیرفعال کند و پس از پایان فعالیت، میزان موفقیت خود را ارزیابی نماید.

خودتنظیمی به معنای محروم‌کردن دانش‌آموز از لذت و سرگرمی نیست؛ بلکه به معنای توانایی انتخاب آگاهانه و ایجاد تعادل میان فعالیت‌های مختلف زندگی است. این مهارت باید از سنین پایین و متناسب با سطح رشد شناختی و عاطفی دانش‌آموز آموزش داده شود.

اخلاق دیجیتال و مسئولیت‌پذیری اجتماعی

اخلاق دیجیتال به مجموعه اصول و ارزش‌هایی اشاره دارد که رفتار افراد را در محیط‌های فناوری‌محور هدایت می‌کند. رعایت احترام، صداقت، عدالت، مسئولیت‌پذیری، حفظ حریم خصوصی و توجه به حقوق دیگران از جمله اصول بنیادین اخلاق دیجیتال هستند.

دانش‌آموز باید درک کند که رفتار در فضای مجازی از پیامدهای واقعی جدا نیست. انتشار یک تصویر تحقیرآمیز، ارسال پیام تهدیدآمیز یا بازنشر شایعه می‌تواند آثار جدی بر سلامت روان، اعتبار اجتماعی و روابط فردی دیگران داشته باشد. ناشناس‌بودن یا استفاده از نام مستعار نیز مسئولیت اخلاقی فرد را از بین نمی‌برد.

در این زمینه، مدرسه باید مفهوم شهروندی دیجیتال را به دانش‌آموزان آموزش دهد. شهروند دیجیتال مسئول کسی است که ضمن استفاده از حقوق خود در محیط آنلاین، به حقوق سایر کاربران نیز احترام می‌گذارد و در برابر رفتارهای آسیب‌زا بی‌تفاوت نمی‌ماند.

رویکردهای نظری در تبیین رفتار دیجیتال دانش‌آموزان



نظریه یادگیری اجتماعی بندورا می‌تواند چارچوب مناسبی برای فهم تأثیر الگوهای دیجیتال بر رفتار دانش‌آموزان فراهم کند. بر اساس این نظریه، افراد بخشی از رفتارهای خود را از طریق مشاهده و الگوبرداری از دیگران یاد می‌گیرند (بندورا، ۱۹۸۶). دانش‌آموزان نیز ممکن است شیوه گفت‌وگو، نوع پوشش، الگوهای مصرف، رفتارهای پرخاشگرانه یا حتی شیوه حل تعارض را از شخصیت‌های محبوب اینترنتی و کاربران شبکه‌های اجتماعی تقلید کنند.

از منظر این نظریه، اگر دانش‌آموز به‌طور مستمر با محتوایی مواجه شود که تمسخر دیگران، خشونت کلامی یا نمایش رفتارهای پرخطر را عادی جلوه می‌دهد، احتمال الگوبرداری از این رفتارها افزایش می‌یابد. در مقابل، معرفی الگوهای مثبت، تولید محتوای آموزشی جذاب و تقویت رفتارهای مسئولانه می‌تواند جهت‌گیری رفتاری او را بهبود بخشد.

نظریه بوم‌شناختی برونفن‌برنر نیز برای تحلیل نقش خانواده، مدرسه، همسالان و جامعه در شکل‌گیری رفتار دیجیتال اهمیت دارد. بر اساس این دیدگاه، رشد کودک حاصل تعامل متقابل او با محیط‌های مختلف زندگی است (برونفن‌برنر، ۱۹۷۹). بنابراین، نمی‌توان رفتار دیجیتال دانش‌آموز را صرفاً به ویژگی‌های فردی او نسبت داد. شیوه استفاده والدین از تلفن همراه، قوانین مدرسه، رفتار همسالان، فرهنگ عمومی و ساختار پلتفرم‌ها همگی در شکل‌گیری این رفتار نقش دارند.

از سوی دیگر، نظریه خودتعیین‌گری دسی و رایان بر اهمیت نیازهای روان‌شناختی خودمختاری، شایستگی و ارتباط تأکید دارد (دسی و رایان، ۲۰۰۰). برخی دانش‌آموزان ممکن است برای جبران احساس تنهایی، کمبود اعتمادبه‌نفس یا نیاز به تأیید اجتماعی، زمان زیادی را در شبکه‌های اجتماعی سپری کنند. از این منظر، پیشگیری از رفتارهای پرخطر مستلزم توجه به نیازهای عاطفی و اجتماعی دانش‌آموزان نیز هست.

آسیب‌های نوپدید فضای مجازی و پیامدهای آن در دانش‌آموزان

آسیب‌های فضای مجازی مجموعه‌ای از خطرات، تهدیدها و پیامدهای نامطلوب هستند که در اثر استفاده ناآگاهانه، افراطی یا ناایمن از فناوری‌های ارتباطی و اطلاعاتی ایجاد می‌شوند. این آسیب‌ها ممکن است مستقیماً دانش‌آموز را هدف قرار دهند یا از طریق تغییر الگوهای رفتاری، روابط اجتماعی و عملکرد تحصیلی بر زندگی او تأثیر بگذارند.

نکته مهم آن است که همه دانش‌آموزان به یک اندازه در معرض خطر قرار ندارند. سن، میزان بلوغ شناختی، شرایط خانوادگی، مهارت‌های ارتباطی، تجربه‌های قبلی، وضعیت اقتصادی و اجتماعی و نوع استفاده از فناوری می‌توانند میزان آسیب‌پذیری را



تغییر دهند. همچنین، یک تجربه ناخوشایند دیجیتال لزوماً به معنای وجود اختلال روان‌شناختی نیست؛ بلکه باید شدت، تکرار، مدت و آثار آن بر زندگی دانش‌آموز بررسی شود.

وابستگی افراطی به اینترنت و استفاده مسئله‌ساز از فناوری

یکی از مهم‌ترین نگرانی‌های تربیتی، استفاده افراطی و کنترل‌نشده از اینترنت، بازی‌های دیجیتال و شبکه‌های اجتماعی است. برخی دانش‌آموزان به‌تدریج بخش قابل‌توجهی از زمان آزاد خود را به فعالیت‌های آنلاین اختصاص می‌دهند و در صورت محدودشدن دسترسی، احساس بی‌قراری، ناراحتی یا تحریک‌پذیری نشان می‌دهند.

البته باید میان استفاده زیاد و استفاده آسیب‌زا تفاوت قائل شد. صرف گذراندن ساعت‌های طولانی در اینترنت، به‌تنهایی برای تشخیص وابستگی کافی نیست. زمانی باید نگران شد که استفاده از فناوری موجب اختلال پایدار در خواب، افت تحصیلی، کاهش فعالیت جسمانی، تعارض خانوادگی یا کنارگذاشتن روابط و علایق مهم زندگی شود.

بازی‌های آنلاین به دلیل برخورداری از پاداش‌های مرحله‌ای، رقابت، امکان تعامل با دوستان و نظام‌های امتیازدهی می‌توانند جذابیت زیادی برای دانش‌آموزان داشته باشند. شبکه‌های اجتماعی نیز با ارائه محتوای متنوع و پیشنهادهای پی‌درپی، ممکن است زمان استفاده را افزایش دهند.

از پیامدهای احتمالی استفاده افراطی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

کاهش تمرکز هنگام انجام تکالیف و فعالیت‌های آموزشی؛

به‌تعویق‌انداختن مسئولیت‌های درسی و خانوادگی؛

اختلال در نظم خواب و کاهش کیفیت استراحت؛

کاهش فرصت بازی‌های حرکتی و تعاملات حضوری؛

افزایش تعارض میان دانش‌آموز و والدین؛

وابستگی هیجانی به دریافت پیام، پسند و بازخورد آنلاین؛

کاهش تحمل تأخیر و دشواری در انجام فعالیت‌های نیازمند تمرکز طولانی.



در مدیریت این مسئله، جایگزین‌کردن فعالیت‌های جذاب واقعی اهمیت زیادی دارد. اگر مدرسه و خانواده صرفاً زمان استفاده از تلفن همراه را کاهش دهند، اما فرصت‌های مناسب برای بازی، ورزش، مطالعه، هنر و ارتباط اجتماعی فراهم نکنند، احتمال بازگشت دانش‌آموز به استفاده افراطی وجود خواهد داشت.

قلدری و آزار سایبری

قلدری سایبری یکی از آسیب‌های مهم فضای مجازی است که از طریق پیام‌رسان‌ها، شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های آنلاین و سایر بسترهای ارتباطی رخ می‌دهد. این رفتار ممکن است به شکل ارسال پیام‌های توهین‌آمیز، تهدید، تمسخر، انتشار تصاویر خصوصی، ایجاد گروه‌های تحقیرآمیز، شایعه‌پراکنی یا حذف عمدی یک دانش‌آموز از گروه‌های ارتباطی صورت گیرد.

تفاوت آزار سایبری با بسیاری از شکل‌های سنتی قلدری در آن است که محتوای آسیب‌زا می‌تواند بارها بازنشر شود، مخاطبان گسترده‌تری پیدا کند و حتی پس از پایان تعامل اولیه در دسترس باقی بماند. در نتیجه، دانش‌آموز ممکن است احساس کند که هیچ محیط امنی برای فاصله‌گرفتن از تجربه آزار وجود ندارد.

پیامدهای احتمالی این پدیده شامل اضطراب، کاهش اعتمادبه‌نفس، احساس شرم، انزوای اجتماعی، افت تحصیلی و بی‌میلی به حضور در مدرسه است. در برخی موارد، دانش‌آموز آسیب‌دیده به دلیل ترس از سرزنش یا محدودشدن دسترسی به اینترنت، موضوع را از والدین و معلمان پنهان می‌کند.

مدرسه باید میان شوخی دوستانه و رفتار آزارگرانه تمایز قائل شود. شوخی زمانی به آزار تبدیل می‌شود که با تحقیر، تهدید، تکرار، آسیب‌رسانی یا نادیده‌گرفتن مخالفت طرف مقابل همراه باشد. حتی یک اقدام منفرد، مانند انتشار تصویر خصوصی یا تهدید جدی، ممکن است به‌اندازه کافی زیان‌بار باشد که نیازمند مداخله فوری شود.

نقض حریم خصوصی و افشای اطلاعات شخصی

حریم خصوصی دیجیتال به حق افراد برای کنترل اطلاعات شخصی و تعیین حدود دسترسی دیگران به آن‌ها اشاره دارد. بسیاری از دانش‌آموزان به دلیل آگاهی محدود از پیامدهای انتشار اطلاعات، ممکن است شماره تماس، تصویر، موقعیت مکانی، نام مدرسه، اطلاعات خانوادگی یا جزئیات زندگی روزمره خود را در فضای مجازی منتشر کنند.

برخی از خطرات این حوزه عبارت‌اند از:

انتشار تصاویر و فیلم‌های شخصی بدون رضایت؛



اشتراک‌گذاری رمز عبور با دوستان یا افراد ناشناس؛

ورود به پیوندهای مشکوک و صفحات جعلی؛

ارائه اطلاعات خانوادگی به افراد ناشناس؛

فعال‌بودن قابلیت مکان‌یابی بدون آگاهی کافی؛

ذخیره تصاویر و اطلاعات حساس در بسترهای ناامن؛

استفاده دیگران از تصاویر دانش‌آموز برای ساخت حساب جعلی.

یکی از مفاهیم مهم در این زمینه، ردپای دیجیتال است. هر فعالیت آنلاین ممکن است اثری از خود بر جای بگذارد؛ حتی اگر دانش‌آموز تصور کند پیام یا تصویر منتشرشده را حذف کرده است. این موضوع باید به زبان ساده و با مثال‌های متناسب با سن برای دانش‌آموزان توضیح داده شود.

برای مثال، معلم می‌تواند از دانش‌آموزان بخواهد تصور کنند تصویری که امروز در یک گروه دوستانه منتشر می‌کنند، چند سال بعد در اختیار افراد دیگری قرار گیرد. آیا همچنان از انتشار آن رضایت خواهند داشت؟ چنین فعالیتی می‌تواند زمینه درک عمیق‌تر مفهوم ماندگاری اطلاعات را فراهم سازد.**فریب اینترنتی، جعل هویت و سوءاستفاده از اعتماد دانش‌آموزان**

یکی دیگر از آسیب‌های نوپدید، فریب کاربران کم‌تجربه از طریق ایجاد هویت‌های جعلی و برقراری ارتباط با هدف سوءاستفاده است. افراد سودجو ممکن است خود را هم‌سن دانش‌آموز، دوست قدیمی، نماینده یک شرکت، برگزارکننده مسابقه یا ارائه‌دهنده فرصت‌های جذاب معرفی کنند.

در برخی موارد، فرد مهاجم ابتدا با ارسال پیام‌های دوستانه اعتماد دانش‌آموز را جلب می‌کند و سپس درخواست اطلاعات شخصی، تصاویر خصوصی، رمز عبور یا انجام فعالیت‌های نامناسب را مطرح می‌سازد.

دانش‌آموزان باید بدانند که هویت افراد در فضای مجازی همیشه قابل‌تشخیص نیست و اعتماد به فردی که صرفاً در محیط آنلاین با او آشنا شده‌اند، نباید بدون بررسی و مشورت با بزرگسال مورد اعتماد شکل بگیرد.

آموزش رفتار مناسب در برابر پیام‌های مشکوک، خودداری از ارسال اطلاعات شخصی، مسدودکردن حساب‌های مزاحم، گزارش رفتارهای مشکوک و اطلاع‌دادن به والدین از جمله اقدامات ضروری در این زمینه است.

مواجهه با محتوای نامناسب و خشونت‌آمیز



یکی از نگرانی‌های مهم والدین و معلمان، دسترسی دانش‌آموزان به محتوایی است که با سن، نیازهای رشدی و ظرفیت عاطفی آنان تناسب ندارد. این محتوا ممکن است شامل خشونت شدید، رفتارهای تحقیرآمیز، تبلیغات گمراه‌کننده، تصاویر نامناسب، ترویج رفتارهای پرخطر یا اطلاعات آسیب‌زا باشد.

الگوریتم‌های پیشنهاد محتوا نیز ممکن است پس از مشاهده یک موضوع، نمونه‌های مشابه بیشتری را در معرض دید کاربر قرار دهند. در چنین شرایطی، دانش‌آموز ممکن است بدون جست‌وجوی آگاهانه، با مجموعه‌ای از مطالب مواجه شود که به‌تدریج نگرش یا هیجان او را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

مواجهه با محتوای نامناسب می‌تواند موجب ترس، سردرگمی، عادی‌سازی خشونت، شکل‌گیری نگرش‌های نادرست یا تقلید از رفتارهای پرخطر شود. البته آثار این مواجهه به نوع محتوا، سن دانش‌آموز، مدت مواجهه و حمایت عاطفی موجود بستگی دارد.

راهکار اصلی، ترکیب فیلترهای متناسب با سن، آموزش تشخیص محتوای نامناسب و ایجاد رابطه‌ای مبتنی بر اعتماد است تا دانش‌آموز در صورت مواجهه ناخواسته با محتوای آزاردهنده، بتواند بدون ترس از سرزنش موضوع را با بزرگسال مورد اعتماد مطرح کند.

انتشار اطلاعات نادرست و دست‌کاری افکار دانش‌آموزان

اطلاعات نادرست، اخبار جعلی، تصاویر دست‌کاری‌شده و محتوای تولیدشده با هوش مصنوعی از چالش‌های جدی محیط دیجیتال هستند. دانش‌آموزان ممکن است به دلیل جذابیت ظاهری یک پیام یا اعتماد به فرد منتشرکننده، اطلاعات نادرست را بپذیرند و بازنشر کنند.

با گسترش ابزارهای هوش مصنوعی مولد، تولید متن، تصویر، صدا و ویدئوی ساختگی آسان‌تر شده است. یکی از مصادیق نگران‌کننده، تولید تصاویر یا صداهای جعلی برای تخریب اعتبار افراد، تمسخر همکلاسی‌ها یا فریب کاربران است.

در چنین شرایطی، آموزش راستی‌آزمایی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. دانش‌آموز باید یاد بگیرد که پیش از پذیرش یا بازنشر یک محتوا، منبع آن را بررسی کند، به تاریخ انتشار توجه نماید، از منابع مستقل کمک بگیرد و نسبت به تصاویر و ویدئوهای غیرعادی حساس باشد.

آسیب‌های روانی ناشی از مقایسه اجتماعی و نیاز به تأیید مجازی



شبکه‌های اجتماعی معمولاً تصویری گزینش‌شده از زندگی افراد نمایش می‌دهند. کاربران بیشتر لحظات موفق، شاد و جذاب زندگی خود را منتشر می‌کنند و مشکلات، شکست‌ها و تجربه‌های ناخوشایند کمتر دیده می‌شوند. دانش‌آموزی که این تصاویر را معیار قضاوت درباره زندگی خود قرار می‌دهد، ممکن است به احساس ناکافی‌بودن یا نارضایتی از خویشتن دچار شود.

مقایسه ظاهر، پوشش، امکانات اقتصادی، تعداد دوستان و میزان محبوبیت مجازی می‌تواند بر عزت‌نفس دانش‌آموز تأثیر منفی بگذارد. همچنین، وابستگی به تعداد پسندها و نظرهای دیگران ممکن است موجب شود ارزشمندی فرد بر اساس بازخوردهای بیرونی تعریف شود.

مدرسه باید با تقویت عزت‌نفس، آموزش پذیرش تفاوت‌های فردی و ایجاد فرصت‌های واقعی برای تجربه موفقیت، زمینه کاهش این نوع آسیب‌ها را فراهم کند.

آسیب‌های جسمانی و افت کیفیت زندگی

استفاده طولانی و بدون وقفه از ابزارهای دیجیتال می‌تواند با کاهش تحرک بدنی، خستگی چشم، وضعیت نامناسب بدن، اختلال در نظم خواب و کاهش فعالیت‌های بیرون از خانه همراه باشد.

از آنجا که سلامت جسمانی و روانی بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند، مدیریت رفتار دیجیتال باید با برنامه‌های ارتقای سبک زندگی سالم همراه باشد. ورزش، بازی‌های گروهی، فعالیت در فضای باز، خواب منظم و استراحت‌های کوتاه میان فعالیت‌های دیجیتال از عناصر مهم این برنامه محسوب می‌شوند.

سوءاستفاده از هوش مصنوعی و چالش‌های جدید دانش‌آموزی

هوش مصنوعی فرصت‌های ارزشمندی برای یادگیری شخصی‌سازی‌شده، پاسخ‌گویی به پرسش‌ها، تمرین مهارت‌ها و تولید محتوای آموزشی فراهم کرده است؛ اما استفاده ناآگاهانه از آن می‌تواند مشکلات تازه‌ای ایجاد کند.

از جمله این چالش‌ها می‌توان به اعتماد کامل به پاسخ‌های نادرست ابزارهای هوش مصنوعی، انجام تکالیف بدون مشارکت شناختی، ارائه اطلاعات شخصی در سامانه‌های نامطمئن، تولید محتوای جعلی و استفاده غیراخلاقی از آثار دیگران اشاره کرد.

دانش‌آموز باید بداند که هوش مصنوعی مرجع بی‌خطا نیست و پاسخ‌های آن نیازمند بررسی و ارزیابی هستند. همچنین، استفاده از این ابزار باید در خدمت تقویت تفکر، خلاقیت و یادگیری باشد، نه جایگزینی کامل فعالیت ذهنی دانش‌آموز.

عوامل مؤثر بر شکل‌گیری رفتارهای پرخطر دیجیتال در دانش‌آموزان



بروز رفتارهای پرخطر در فضای مجازی معمولاً نتیجه یک عامل منفرد نیست، بلکه حاصل تعامل مجموعه‌ای از شرایط فردی، خانوادگی، آموزشی، اجتماعی و فناورانه است. شناخت این عوامل به معلمان، مشاوران، مدیران و والدین کمک می‌کند تا به‌جای برخوردهای سطحی و تنبیهی، ریشه‌های شکل‌گیری رفتارهای نامناسب را شناسایی کنند.

عوامل فردی و ویژگی‌های رشدی دانش‌آموزان

یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر رفتار دیجیتال، ویژگی‌های شناختی و عاطفی دانش‌آموزان است. کودکان و نوجوانان در مراحل مختلف رشد، از نظر قدرت تصمیم‌گیری، پیش‌بینی پیامدها، کنترل هیجان و ارزیابی خطر با یکدیگر تفاوت دارند. به همین دلیل، نمی‌توان انتظار داشت دانش‌آموز دوره ابتدایی همان سطح از آگاهی و خودکنترلی دانش‌آموز دوره متوسطه را داشته باشد.

در دوره کودکی، کنجکاوی و تمایل به تجربه محیط‌های جدید ممکن است موجب شود دانش‌آموز بدون شناخت کافی وارد صفحات یا بازی‌های ناشناس شود. در دوره نوجوانی نیز نیاز به استقلال، پذیرفته‌شدن در گروه همسالان، تجربه هویت اجتماعی و دریافت تأیید دیگران می‌تواند بر نوع حضور در شبکه‌های اجتماعی تأثیر بگذارد.

برخی ویژگی‌های فردی که ممکن است آسیب‌پذیری دانش‌آموز را افزایش دهند عبارت‌اند از:

ضعف در مهارت تصمیم‌گیری و حل مسئله؛

پایین‌بودن اعتمادبه‌نفس و وابستگی به تأیید دیگران؛

دشواری در کنترل هیجان و تکانه‌های رفتاری؛

احساس تنهایی و کمبود ارتباطات عاطفی؛

نداشتن مهارت کافی در تشخیص خطر؛

کنجکاوی بدون آگاهی از پیامدهای رفتار؛

ناتوانی در مدیریت زمان و اولویت‌بندی فعالیت‌ها.

برای نمونه، دانش‌آموزی که در محیط مدرسه احساس طردشدگی می‌کند، ممکن است برای یافتن دوستان جدید به گروه‌های مجازی روی آورد. اگر این ارتباطات بدون آگاهی و مراقبت مناسب شکل بگیرند، احتمال مواجهه او با افراد سودجو یا گروه‌های ناسالم افزایش می‌یابد.



بنابراین، پیشگیری از آسیب‌های دیجیتال باید با تقویت مهارت‌های زندگی، عزت‌نفس، جرئت‌ورزی، خودآگاهی و توانایی نه‌گفتن همراه باشد.

عوامل خانوادگی و سبک فرزندپروری

خانواده نخستین محیطی است که الگوهای استفاده از فناوری در آن شکل می‌گیرد. کودکان معمولاً رفتار والدین را مشاهده و تقلید می‌کنند. اگر والدین در بیشتر ساعات روز مشغول تلفن همراه باشند، هنگام گفت‌وگو با فرزندان دائماً پیام‌های خود را بررسی کنند یا برای آرام‌کردن کودک به‌سرعت تلفن همراه در اختیار او قرار دهند، احتمال شکل‌گیری استفاده نامتعادل از فناوری افزایش می‌یابد.

یکی از مشکلات رایج، تناقض میان گفتار و رفتار والدین است. برای مثال، پدری که از فرزند خود می‌خواهد هنگام غذاخوردن تلفن همراه را کنار بگذارد، اما خود در همان زمان مشغول مشاهده پیام‌هاست، نمی‌تواند الگوی مناسبی برای رفتار دیجیتال باشد.

سبک فرزندپروری نیز در این زمینه اهمیت دارد. در خانواده‌های بیش‌ازحد سخت‌گیر، ممکن است دانش‌آموز به پنهان‌کاری و استفاده مخفیانه از فناوری روی آورد. در خانواده‌های کاملاً سهل‌گیر نیز نبود قوانین روشن می‌تواند به استفاده بی‌برنامه و مواجهه بیشتر با خطرات منجر شود.

سبک فرزندپروری مقتدرانه که در آن محبت، گفت‌وگو، نظارت منطقی و تعیین مرزهای روشن با یکدیگر همراه هستند، می‌تواند زمینه مناسبی برای شکل‌گیری رفتار دیجیتال سالم فراهم سازد.

نظارت والدین نباید به معنای کنترل دائمی و نقض حریم خصوصی متناسب با سن کودک باشد. والدین باید به‌تدریج مسئولیت بیشتری به دانش‌آموز واگذار کنند و در کنار آن، درباره خطرات و شیوه‌های مقابله با آن‌ها آموزش دهند.

برای مثال، در دوره ابتدایی والدین می‌توانند برنامه‌ها و بازی‌های مورد استفاده فرزند را با او بررسی کنند و در انتخاب محتوا مشارکت داشته باشند. در دوره نوجوانی، بهتر است نظارت از شکل مستقیم و محدودکننده به سمت توافق، گفت‌وگو و مسئولیت‌پذیری تدریجی حرکت کند.

نقش گروه همسالان و فشار اجتماعی



گروه همسالان یکی از مهم‌ترین منابع تأثیرگذاری بر رفتار دانش‌آموزان است. بسیاری از کودکان و نوجوانان برای پذیرفته‌شدن در جمع دوستان خود، رفتارهایی را انجام می‌دهند که ممکن است با ارزش‌ها و خواسته‌های شخصی آنان هماهنگ نباشد.

در فضای مجازی، این فشار اجتماعی می‌تواند به شکل‌های مختلف ظاهر شود؛ برای مثال، دانش‌آموز ممکن است برای عضویت در یک گروه، مجبور به انتشار تصویر شخصی شود یا برای جلب توجه دوستان، پیام‌های توهین‌آمیز و شوخی‌های تحقیرکننده را بازنشر کند.

گاهی نیز دانش‌آموزان تصور می‌کنند اگر در تمام گروه‌های مجازی حضور نداشته باشند یا به پیام‌ها فوراً پاسخ ندهند، از جمع دوستان خود کنار گذاشته خواهند شد. این احساس می‌تواند اضطراب ارتباطی و وابستگی به تلفن همراه را افزایش دهد.

مدرسه می‌تواند با ایجاد فعالیت‌های گروهی سالم، تقویت مهارت ارتباط مؤثر، آموزش مخالفت محترمانه و ترویج حمایت همسالان، اثر فشارهای منفی اجتماعی را کاهش دهد.

عوامل آموزشی و ضعف برنامه‌های تربیت دیجیتال

یکی از عوامل مهم آسیب‌پذیری دانش‌آموزان، نبود آموزش نظام‌مند و متناسب با سن در زمینه رفتارهای دیجیتال است. در بسیاری از موقعیت‌ها، دانش‌آموزان استفاده از فناوری را از طریق تجربه شخصی و مشاهده دیگران می‌آموزند، نه از طریق برنامه آموزشی هدفمند.

ممکن است دانش‌آموز بتواند نرم‌افزارهای مختلف را به‌خوبی اجرا کند، اما درباره امنیت رمز عبور، حریم خصوصی، حقوق مالکیت فکری، تشخیص خبر جعلی و شیوه گزارش آزار سایبری اطلاعات کافی نداشته باشد.

عابد بدریان (۱۴۰۲) در مقاله «ضرورت توجه به سواد دیجیتال در مدرسه‌ها» بر اهمیت توسعه سواد دیجیتال در محیط‌های آموزشی و ضرورت آماده‌سازی معلمان و دانش‌آموزان برای مواجهه آگاهانه با محیط‌های یادگیری دیجیتال تأکید می‌کند. این دیدگاه نشان می‌دهد که توسعه فناوری در مدارس بدون توجه به توانمندسازی کاربران، نمی‌تواند به‌تنهایی کیفیت یادگیری را تضمین کند.

همچنین، مطالعه پورمحسنی کلوری و قربانی آذر (۱۴۰۱) درباره اثربخشی آموزش سواد فضای مجازی بر کاهش قربانی‌شدن ناشی از قلدری سایبری، خودکنترلی و تفکر انتقادی دانش‌آموزان، اهمیت آموزش هدفمند را در پیشگیری از آسیب‌های آنلاین برجسته می‌سازد.



عوامل فناورانه و ویژگی‌های طراحی پلتفرم‌ها

رفتار کاربران تنها تحت تأثیر اراده فردی شکل نمی‌گیرد؛ بلکه طراحی محیط‌های دیجیتال نیز بر انتخاب‌ها و مدت استفاده آنان اثر می‌گذارد. اعلان‌های پی‌درپی، پخش خودکار ویدئوها، پیشنهاد محتوای مشابه، نظام امتیازدهی، قابلیت‌های رقابتی بازی‌ها و نمایش تعداد پسندها می‌توانند توجه کاربر را به خود جلب کنند.

برخی پلتفرم‌ها به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که کاربر زمان بیشتری در آن‌ها باقی بماند. دانش‌آموزی که مهارت خودتنظیمی کافی ندارد، ممکن است در چرخه‌ای از مشاهده محتوا، دریافت اعلان و جست‌وجوی مطالب جدید گرفتار شود.

به همین دلیل، آموزش مدیریت رفتار دیجیتال باید علاوه بر مسئولیت فردی، شناخت سازوکارهای طراحی پلتفرم‌ها را نیز در بر گیرد. دانش‌آموز باید بداند که هر محتوای پیشنهادی الزاماً بر اساس نیاز آموزشی یا منافع شخصی او انتخاب نشده است.

راهبردهای آموزشی و تربیتی برای مدیریت رفتارهای دیجیتال و پیشگیری از آسیب‌ها

پیشگیری مؤثر از آسیب‌های فضای مجازی نیازمند برنامه‌ای چندبعدی است که در آن دانش‌آموز، خانواده، معلم، مدیر مدرسه و نهادهای مسئول نقش مشخصی داشته باشند. این برنامه باید به‌جای تمرکز صرف بر ممنوعیت و محدودیت، بر آگاهی‌بخشی، توانمندسازی، مسئولیت‌پذیری و ایجاد رفتارهای جایگزین سالم تأکید کند.

آموزش مدیریت زمان و ایجاد تعادل میان زندگی واقعی و دیجیتال

یکی از اهداف اصلی مدیریت رفتارهای دیجیتال، ایجاد تعادل میان فعالیت‌های آنلاین و آفلاین است. دانش‌آموز باید بتواند زمان خود را به‌گونه‌ای تنظیم کند که استفاده از فناوری به فعالیت‌های ضروری زندگی لطمه نزند.

برای تحقق این هدف، مدرسه و خانواده می‌توانند برنامه‌ای مشترک طراحی کنند که در آن زمان مطالعه، استراحت، ورزش، فعالیت هنری، ارتباط خانوادگی و استفاده تفریحی از فناوری مشخص باشد.

به‌جای تعیین یک زمان ثابت و یکسان برای همه دانش‌آموزان، بهتر است سن، نیاز آموزشی، نوع فعالیت و شرایط فردی مورد توجه قرار گیرد. استفاده آموزشی از رایانه با بازی تفریحی یا گشت‌وگذار بی‌هدف در شبکه‌های اجتماعی یکسان نیست.

برخی راهکارهای کاربردی عبارت‌اند از:

تعیین هدف پیش از ورود به اینترنت؛

غیرفعال‌کردن اعلان‌های غیرضروری؛



کنارگذاشتن تلفن همراه هنگام مطالعه؛

اختصاص زمان مشخص برای فعالیت‌های تفریحی دیجیتال؛

پرهیز از استفاده از صفحه‌نمایش هنگام صرف غذا؛

رعایت زمان خواب و دوری از فعالیت‌های تحریک‌کننده پیش از خواب؛

انجام فعالیت‌های حرکتی و بازی‌های حضوری؛

ارزیابی هفتگی میزان موفقیت در مدیریت زمان.

نکته مهم این است که مدیریت زمان باید به‌تدریج از نظارت بیرونی به خودکنترلی درونی تبدیل شود. هدف نهایی آن است که دانش‌آموز بدون نیاز به کنترل دائمی والدین و معلمان، بتواند رفتار خود را تنظیم کند.

تقویت مهارت تفکر انتقادی و راستی‌آزمایی اطلاعات

تفکر انتقادی یکی از مهم‌ترین ابزارهای دفاعی دانش‌آموز در برابر اطلاعات نادرست و محتوای گمراه‌کننده است. فرد دارای تفکر انتقادی، اطلاعات را بدون بررسی نمی‌پذیرد و درباره منبع، شواهد، هدف و پیامدهای آن پرسش می‌کند.

برای آموزش این مهارت می‌توان از روش‌های فعال یاددهی ـ یادگیری استفاده کرد. برای مثال، معلم یک تصویر مشکوک یا خبر فرضی را در کلاس مطرح می‌کند و از دانش‌آموزان می‌خواهد درباره اعتبار آن بحث کنند.

دانش‌آموزان می‌توانند در گروه‌های کوچک به پرسش‌های زیر پاسخ دهند:

چه کسی این محتوا را تولید کرده است؟

آیا منبع مشخص و قابل‌اعتماد است؟

آیا شواهد کافی برای تأیید ادعا وجود دارد؟

آیا محتوای دیگری با همین موضوع منتشر شده است؟

آیا تصویر یا ویدئو ممکن است دست‌کاری شده باشد؟

چه کسی از انتشار این پیام سود می‌برد؟

بازنشر آن چه پیامدهایی ممکن است داشته باشد؟



در آموزش هوش مصنوعی نیز لازم است دانش‌آموزان یاد بگیرند پاسخ‌های تولیدشده را با منابع معتبر مقایسه کنند و از ارائه اطلاعات شخصی و محرمانه در سامانه‌های نامطمئن خودداری نمایند.

آموزش پیشگیری و مقابله با قلدری سایبری

مدرسه باید سیاست مشخصی برای مقابله با آزار سایبری داشته باشد. این سیاست باید شامل پیشگیری، شناسایی، گزارش‌دهی، حمایت از فرد آسیب‌دیده و برخورد تربیتی با رفتار آزارگرانه باشد.

یکی از مهم‌ترین اقدامات، ایجاد محیطی امن برای گزارش‌دادن است. دانش‌آموز باید مطمئن باشد که در صورت بیان تجربه آزار، مورد سرزنش قرار نمی‌گیرد و دسترسی او به امکانات آموزشی به‌عنوان واکنش تنبیهی و خودکار قطع نخواهد شد.

در مواجهه با قلدری سایبری، اقدامات زیر اهمیت دارند:

حفظ شواهد :دانش‌آموز یا والدین باید از پیام‌ها، تصاویر، نشانی صفحات و سایر شواهد مرتبط نسخه مناسب تهیه کنند.

قطع ارتباط ایمن :در صورت لزوم، حساب فرد مزاحم مسدود و امکان ارتباط مجدد محدود شود.

گزارش رفتار :موضوع از طریق امکانات گزارش‌دهی پلتفرم و در موارد لازم مراجع مسئول پیگیری شود.

حمایت روانی :مشاور مدرسه باید وضعیت عاطفی و اجتماعی دانش‌آموز آسیب‌دیده را بررسی کند.

مداخله تربیتی :با دانش‌آموزی که رفتار آزارگرانه انجام داده است، متناسب با شدت رفتار و مقررات مدرسه برخورد شود و فرصت اصلاح رفتار فراهم گردد.

پیگیری مستمر :پس از مداخله اولیه، وضعیت روابط دانش‌آموزان و احتمال تکرار آزار بررسی شود.

در این فرایند، نباید فرد آسیب‌دیده مجبور به مواجهه مستقیم با فرد آزارگر شود یا مسئولیت توقف رفتار آسیب‌زا بر دوش او قرار گیرد.

آموزش حفاظت از حریم خصوصی و امنیت اطلاعات

امنیت دیجیتال باید به‌صورت مهارت عملی آموزش داده شود. دانش‌آموزان باید بدانند که رمز عبور قوی، تأیید هویت چندمرحله‌ای، به‌روزرسانی نرم‌افزارها و توجه به مجوزهای برنامه‌ها از اقدامات مهم حفاظت از اطلاعات هستند.

همچنین لازم است درباره تفاوت اطلاعات عمومی و خصوصی آموزش داده شود. برای مثال، انتشار یک مطلب علمی عمومی با انتشار تصویر کارت شناسایی، شماره تماس، نشانی محل سکونت یا موقعیت مکانی لحظه‌ای تفاوت دارد.



یکی از فعالیت‌های مناسب برای کلاس درس، طراحی «نقشه حریم خصوصی» است. در این فعالیت، دانش‌آموزان اطلاعات مختلف را در سه دسته قرار می‌دهند:

اطلاعاتی که انتشار آن‌ها معمولاً خطری ایجاد نمی‌کند؛

اطلاعاتی که انتشار آن‌ها باید با احتیاط و بررسی همراه باشد؛

اطلاعاتی که نباید بدون ضرورت و مجوز مناسب در اختیار دیگران قرار گیرند.

این فعالیت به دانش‌آموز کمک می‌کند مرز میان اشتراک‌گذاری مفید و افشای خطرناک اطلاعات را بهتر بشناسد.

استفاده از روش‌های فعال و بازی‌محور در آموزش رفتار دیجیتال

آموزش مستقیم و سخنرانی طولانی همیشه برای دانش‌آموزان جذاب و اثربخش نیست. استفاده از روش‌های فعال، داستان‌محور و بازی‌محور می‌تواند مفاهیم پیچیده امنیت و اخلاق دیجیتال را به تجربه‌ای قابل‌فهم تبدیل کند.

برخی فعالیت‌های پیشنهادی عبارت‌اند از:

بازی کارآگاه اینترنتی :معلم چند خبر، تصویر یا پیام در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌دهد و آنان باید نمونه‌های مشکوک را شناسایی کنند.

نمایش دادگاه دیجیتال :دانش‌آموزان در نقش قاضی، شاهد، فرد آسیب‌دیده و کارشناس رسانه قرار می‌گیرند و درباره یک موقعیت فرضی مانند انتشار تصویر بدون اجازه بحث می‌کنند.

داستان یک کلیک اشتباه :داستانی درباره دانش‌آموزی روایت می‌شود که با کلیک بر یک پیوند ناشناس با مشکل روبه‌رو شده است. دانش‌آموزان باید مسیر تصمیم‌گیری درست را پیشنهاد دهند.

چالش یک روز بدون اعلان :دانش‌آموزان برای مدت توافق‌شده اعلان‌های غیرضروری را خاموش می‌کنند و تجربه خود را از میزان تمرکز و آرامش بررسی می‌کنند.

پیمان‌نامه کلاس دیجیتال :دانش‌آموزان با مشارکت معلم مجموعه‌ای از قوانین اخلاقی و رفتاری برای ارتباطات آنلاین کلاس تدوین می‌کنند.

کارگاه تولید محتوای مثبت :دانش‌آموزان پوستر، پادکست یا فیلم کوتاهی درباره امنیت دیجیتال و احترام به دیگران تولید می‌کنند.



این فعالیت‌ها موجب می‌شوند دانش‌آموز به‌جای حفظ‌کردن توصیه‌ها، آن‌ها را در موقعیت‌های واقعی و شبیه‌سازی‌شده تجربه کند.

طراحی پیمان‌نامه رفتاری دیجیتال در مدرسه

پیمان‌نامه رفتاری دیجیتال مجموعه‌ای از توافق‌های روشن میان دانش‌آموزان، معلمان و خانواده‌ها درباره استفاده مسئولانه از فناوری است. این پیمان‌نامه زمانی اثربخش خواهد بود که با مشارکت دانش‌آموزان تهیه شود و قواعد آن قابل‌فهم، منصفانه و متناسب با شرایط مدرسه باشد.

نمونه‌ای از اصول این پیمان‌نامه عبارت‌اند از:

در گروه‌های آموزشی به یکدیگر احترام می‌گذاریم.

تصاویر و اطلاعات دیگران را بدون اجازه منتشر نمی‌کنیم.

مطالب مشکوک و تأییدنشده را بازنشر نمی‌کنیم.

هنگام مواجهه با پیام تهدیدآمیز یا آزاردهنده، موضوع را گزارش می‌دهیم.

از اینترنت برای یادگیری، خلاقیت و همکاری استفاده می‌کنیم.

رمز عبور و اطلاعات خصوصی خود را در اختیار دیگران قرار نمی‌دهیم.

در زمان انجام فعالیت آموزشی، از ابزارهای دیجیتال در مسیر هدف درس استفاده می‌کنیم.

هنگام استفاده از هوش مصنوعی، پاسخ‌ها را بررسی می‌کنیم و از ارائه کار دیگران به نام خود پرهیز می‌نماییم.

بهتر است پیمان‌نامه در ابتدای سال تحصیلی تدوین شود و در طول سال بر اساس تجربه‌های جدید مورد بازنگری قرار گیرد.

ملاحظات اخلاقی و حقوقی در مدیریت رفتارهای دیجیتال

مدیریت رفتارهای دیجیتال نباید بهانه‌ای برای نظارت نامحدود، کنترل افراطی یا نقض حقوق دانش‌آموزان باشد. هرگونه مداخله باید با رعایت کرامت انسانی، تناسب با سن، حفظ محرمانگی و توجه به منافع عالی کودک انجام شود.

در محیط مدرسه، استفاده از فناوری برای نظارت بر دانش‌آموزان باید دارای هدف آموزشی و حفاظتی مشخص باشد. جمع‌آوری اطلاعات غیرضروری، انتشار تصاویر دانش‌آموزان بدون رضایت و دسترسی ناموجه به حساب‌های شخصی از جمله اقداماتی هستند که باید از آن‌ها پرهیز شود.



همچنین، باید به تفاوت شرایط اقتصادی و اجتماعی دانش‌آموزان توجه کرد. همه خانواده‌ها امکانات یکسانی برای خرید ابزارهای هوشمند، استفاده از اینترنت پرسرعت یا بهره‌مندی از خدمات آموزشی دیجیتال ندارند. بنابراین، برنامه‌های مدرسه باید به‌گونه‌ای طراحی شوند که هیچ دانش‌آموزی به دلیل محدودیت امکانات از فرصت آموزش و یادگیری محروم نشود.

در استفاده از هوش مصنوعی نیز حفظ اطلاعات دانش‌آموزان، شفافیت درباره کاربرد ابزارها و نظارت انسانی بر تصمیم‌های آموزشی ضروری است.

نوآوری و ارزش کاربردی الگوی پیشنهادی

ویژگی مهم این الگو، نگاه یکپارچه به رفتار دیجیتال دانش‌آموز است. در بسیاری از برنامه‌های پیشگیری، تمرکز اصلی بر یک آسیب خاص مانند اعتیاد اینترنتی یا قلدری سایبری قرار دارد؛ اما الگوی حاضر تلاش می‌کند مجموعه‌ای از عوامل شناختی، رفتاری، اخلاقی، اجتماعی و خانوادگی را در کنار یکدیگر بررسی کند.

نوآوری دیگر این رویکرد، تغییر جایگاه دانش‌آموز از فردی که باید صرفاً تحت کنترل قرار گیرد به فردی است که در فرایند مدیریت رفتار خود مشارکت فعال دارد. این تغییر نگرش می‌تواند مسئولیت‌پذیری و توانایی تصمیم‌گیری مستقل را تقویت کند.

همچنین، الگو بر پیوند میان پیشگیری و حمایت تأکید دارد. به این معنا که مدرسه نباید فقط پس از وقوع آسیب وارد عمل شود، بلکه باید پیش از بروز مشکل، مهارت‌های لازم را آموزش دهد و پس از وقوع نیز از دانش‌آموز حمایت کند.

این رویکرد با نتایج مطالعات فارسی حوزه سواد رسانه‌ای هم‌راستا است. برای نمونه، میرمحمدتبار، محمدی جلالی فراهانی و عدلی‌پور (۱۴۰۵) در مطالعه مربوط به دانش‌آموزان دوره متوسطه اول شهر اراک، به بررسی نقش سواد رسانه‌ای در پیشگیری از آسیب‌های فضای مجازی پرداخته‌اند. همچنین، پژوهش پورمحسنی کلوری و قربانی آذر (۱۴۰۱) بر اهمیت آموزش سواد فضای مجازی در تقویت خودکنترلی و تفکر انتقادی و کاهش قربانی‌شدن ناشی از قلدری سایبری تأکید دارد. این مطالعات ضرورت توجه به آموزش مهارت‌های پیشگیرانه را تقویت می‌کنند .

نتیجه‌گیری

گسترش فناوری‌های دیجیتال و افزایش حضور کودکان و نوجوانان در محیط‌های مجازی، ضرورت بازنگری در شیوه‌های تربیتی و آموزشی مدارس را بیش از گذشته آشکار ساخته است. فضای مجازی دیگر محیطی جدا از زندگی واقعی دانش‌آموزان نیست،



بلکه به بخشی از تجربه روزمره آنان تبدیل شده و در شکل‌گیری نگرش‌ها، روابط اجتماعی، هویت فردی، عادت‌های رفتاری و حتی عملکرد تحصیلی تأثیر می‌گذارد. از این رو، مدیریت رفتارهای دیجیتال باید به‌عنوان یکی از مسئولیت‌های مهم نظام تعلیم و تربیت مورد توجه قرار گیرد.

بررسی مبانی نظری و آسیب‌های نوپدید نشان داد که دانش‌آموزان در محیط دیجیتال با خطرات متنوعی مانند استفاده افراطی از اینترنت، قلدری سایبری، نقض حریم خصوصی، جعل هویت، فریب اینترنتی، مواجهه با محتوای نامناسب، اطلاعات نادرست، مقایسه اجتماعی و سوءاستفاده از ابزارهای هوش مصنوعی روبه‌رو هستند. این آسیب‌ها ممکن است به‌صورت مستقیم یا غیرمستقیم بر سلامت روان، امنیت فردی، روابط اجتماعی و پیشرفت تحصیلی آنان تأثیر بگذارند.

بااین‌حال، نباید فضای مجازی را صرفاً محیطی تهدیدآمیز تلقی کرد. فناوری‌های دیجیتال ظرفیت‌های ارزشمندی برای افزایش دسترسی به دانش، توسعه خلاقیت، یادگیری تعاملی، تقویت ارتباطات و گسترش فرصت‌های آموزشی دارند. مسئله اصلی، چگونگی استفاده از این ظرفیت‌ها و توانایی دانش‌آموزان در مدیریت پیامدهای آن است. بنابراین، رویکرد مناسب، نه طرد فناوری و نه پذیرش بدون محدودیت آن، بلکه بهره‌گیری آگاهانه، هدفمند و مسئولانه از امکانات دیجیتال است.

نتایج تحلیل عوامل مؤثر بر رفتارهای پرخطر نشان داد که ویژگی‌های رشدی دانش‌آموز، شرایط خانوادگی، الگوهای رفتاری والدین، فشار همسالان، ضعف آموزش سواد رسانه‌ای و ویژگی‌های طراحی پلتفرم‌ها در شکل‌گیری رفتارهای دیجیتال نقش دارند. به همین دلیل، نسبت‌دادن تمام مسئولیت آسیب‌ها به دانش‌آموزان صحیح نیست. پیشگیری اثربخش باید با شناخت شرایط محیطی و اصلاح عوامل زمینه‌ساز همراه باشد.

در این راستا، خانواده به‌عنوان نخستین محیط تربیتی باید با ایجاد الگوی مناسب استفاده از فناوری، گفت‌وگوی صمیمانه، نظارت متناسب با سن و تعیین قوانین منطقی، زمینه شکل‌گیری رفتار دیجیتال سالم را فراهم سازد. والدین باید به‌جای استفاده صرف از تهدید و ممنوعیت، فرزندان خود را به تصمیم‌گیری آگاهانه، رعایت حریم خصوصی و درخواست کمک در موقعیت‌های خطرناک تشویق کنند.

مدرسه نیز باید از جایگاه سنتی انتقال دانش فراتر رود و به محیطی برای پرورش شهروندان مسئول دیجیتال تبدیل شود. معلمان می‌توانند با آموزش سواد رسانه‌ای، تفکر انتقادی، اخلاق دیجیتال و مهارت خودتنظیمی، توانایی دانش‌آموزان را برای



مواجهه با چالش‌های فضای مجازی افزایش دهند. مدیران مدارس نیز باید با تدوین سیاست‌های روشن، حمایت از مشاوران، برگزاری کارگاه‌های آموزشی و ایجاد سازوکارهای گزارش‌دهی امن، شرایط لازم برای پیشگیری و مداخله مؤثر را فراهم کنند.

الگوی پنج‌مرحله‌ای پیشنهادی مقاله، شامل آگاه‌سازی و شناخت وضعیت، توانمندسازی، تنظیم رفتار، شناسایی و حمایت در موقعیت‌های پرخطر و ارزیابی مستمر، می‌تواند چارچوبی کاربردی برای اجرای برنامه‌های تربیت دیجیتال در مدارس باشد. مزیت این الگو آن است که به‌جای تمرکز صرف بر کنترل بیرونی، بر توسعه توانایی‌های درونی دانش‌آموز و مشارکت فعال همه عوامل تربیتی تأکید می‌کند.

از منظر آینده‌نگری، با گسترش هوش مصنوعی، واقعیت مجازی، بازی‌های تعاملی و فناوری‌های ارتباطی جدید، ماهیت آسیب‌های دیجیتال نیز دستخوش تغییر خواهد شد. بنابراین، برنامه‌های آموزشی باید پویا، انعطاف‌پذیر و قابل‌به‌روزرسانی باشند. آموزش تشخیص محتوای جعلی، حفاظت از هویت دیجیتال، ارزیابی پاسخ‌های هوش مصنوعی و شناخت مسئولیت‌های اخلاقی در تولید محتوا از جمله موضوعاتی هستند که باید در برنامه‌های آینده مدارس جایگاه مشخصی داشته باشند.

در نهایت، می‌توان گفت مهم‌ترین هدف مدیریت رفتارهای دیجیتال، تربیت دانش‌آموزی نیست که صرفاً از فضای مجازی دور بماند، بلکه پرورش فردی است که بتواند در حضور آگاهانه و مسئولانه در این فضا، از خود و دیگران محافظت کند. دانش‌آموز توانمند دیجیتال باید قدرت تشخیص داشته باشد، در برابر فشارهای اجتماعی تصمیم مستقل بگیرد، به حقوق دیگران احترام بگذارد، اطلاعات شخصی خود را حفظ کند و از فناوری برای یادگیری، خلاقیت و رشد فردی بهره ببرد.

بنابراین، آینده آموزش ایمن در گرو ایجاد پیوندی پایدار میان سواد رسانه‌ای، تربیت اخلاقی، سلامت روان، خودتنظیمی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی است. مدرسه‌ای که این مهارت‌ها را به‌صورت مستمر آموزش می‌دهد، نه‌تنها از آسیب‌های نوپدید پیشگیری می‌کند، بلکه دانش‌آموزانی آگاه، خلاق، منتقد و مسئول برای زندگی در جامعه دیجیتال پرورش خواهد داد.

منابع و مآخذ

بدریان، عابد. (۱۴۰۲). ضرورت توجه به سواد دیجیتال در مدرسه‌ها. دفتر انتشارات و فناوری آموزشی، مجلات رشد.

بندورا، آلبرت. (۱۳۸۶). نظریه یادگیری اجتماعی. ترجمه منابع فارسی مرتبط با نظریه یادگیری اجتماعی.

برونفن‌برنر، اوری. (۱۳۸۸). بوم‌شناسی رشد انسان: آزمایش‌هایی از طبیعت و طراحی. ترجمه منابع فارسی مرتبط با نظریه بوم‌شناختی رشد.

پورمحسنی کلوری، فرشته، و قربانی آذر، فاطمه. (۱۴۰۱). بررسی اثربخشی آموزش سواد فضای مجازی بر میزان قربانی شدن ناشی از قلدری در فضای مجازی، تفکر انتقادی و خودکنترلی در دانش‌آموزان. پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، ۱۰(۱)، شماره پیاپی ۳۷.

سراوانی، ا.، شریعتمداری، م.، کردستانی، ف.، و حمیدی‌فر، ف. (۱۴۰۱). ارائه الگوی پارادایمی آموزش مجازی سواد رسانه‌ای سایبری معلمان دوره ابتدایی بر اساس رویکرد داده‌بنیاد. جامعه‌شناسی آموزش و پرورش، ۱۱(۱)، ۲۱۵–۲۲۹.

شکرخواه، یونس. (۱۳۸۸). سواد رسانه‌ای. تهران: دفتر مطالعات و توسعه رسانه‌ها.

میرمحمدتبار، سید احمد، محمدی جلالی فراهانی، مجتبی، و عدلی‌پور، صمد. (۱۴۰۵). نقش سواد رسانه‌ای در پیشگیری آسیب‌های فضای مجازی دانش‌آموزان. فصلنامه رسانه، ۳۷(۱)، ۱۲۵–۱۵۲.

منابع لاتین

Bandura, A. (۱۹۸۶). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall.

Bronfenbrenner, U. (۱۹۷۹). The ecology of human development: Experiments by nature and design. Harvard University Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (۲۰۰۰). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, ۱۱(۴), ۲۲۷–۲۶۸.



Livingstone, S., & Haddon, L. (۲۰۰۹). EU Kids Online: Final report. London School of Economics and Political Science.

UNICEF. (۲۰۱۷). The state of the world's children ۲۰۱۷: Children in a digital world. United Nations Children's Fund.

World Health Organization. (۲۰۱۹). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under ۵years of age. World Health Organization.