

MDOI-01-2026.0177
MNR--1-BD2102

آسیب‌شناسی روانی فضای مجازی و نقش مدرسه در تقویت تاب‌آوری دانش‌آموزان

هوشیار صالحی، فتانه ایزدی، دنیا معاذی، لطیفه سامان فام

فرهنگی آموزش و پرورش
فرهنگی آموزش و پرورش
فرهنگی آموزش و پرورش
فرهنگی آموزش و پرورش

چکیده

فضای مجازی به‌عنوان بخش جدایی‌ناپذیر زندگی نسل امروز، علاوه بر فرصت‌های آموزشی و ارتباطی، بستر بروز آسیب‌های روانی متعددی برای دانش‌آموزان شده است. پژوهش حاضر با روش توصیفی–تحلیلی و با استناد به منابع کتابخانه‌ای، به آسیب‌شناسی روانی فضای مجازی در میان دانش‌آموزان و تبیین نقش مدرسه در تقویت تاب‌آوری آنان در برابر این آسیب‌ها می‌پردازد. یافته‌ها نشان می‌دهد مهم‌ترین آسیب‌های روانی فضای مجازی شامل اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، انزوای اجتماعی و کاهش مهارت‌های ارتباطی حضوری، اضطراب و افسردگی ناشی از مقایسه‌های اجتماعی، قلدری سایبری، اختلال در خواب و تمرکز، کاهش عزت‌نفس، و در معرض محتوای نامناسب و رفتارهای پرخطر قرار گرفتن است. در این میان، مدرسه به‌عنوان دومین نهاد اجتماعی‌سازی پس از خانواده، از طریق آموزش سواد رسانه‌ای و دیجیتال، پرورش مهارت‌های زندگی و خودکنترلی، ایجاد فضای حمایتی و امن روانی، شناسایی زودهنگام دانش‌آموزان در معرض خطر، آموزش مدیریت هیجان و حل مسئله، و مشارکت فعالانه والدین می‌تواند تاب‌آوری دانش‌آموزان را در برابر آسیب‌های روانی فضای مجازی تقویت کند. نتایج حاکی از آن است که رویکرد مدرسه باید از پیشگیری صرف فراتر رفته و با رویکردی توانمندساز و مشارکتی، تاب‌آوری فردی و اجتماعی دانش‌آموزان را به‌عنوان سپری در برابر آسیب‌های فضای مجازی توسعه دهد. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزش تاب‌آوری و سواد رسانه‌ای به‌صورت نظام‌مند در برنامه درسی و فعالیت‌های پرورشی مدارس گنجانده شود.

واژگان کلیدی: آسیب‌شناسی روانی، فضای مجازی، تاب‌آوری، مدرسه، دانش‌آموزان، سواد رسانه‌ای

مقدمه

فضای مجازی در دو دهه اخیر به یکی از ارکان اصلی زندگی روزمره کودکان و نوجوانان تبدیل شده است؛ به‌گونه‌ای که برای نسل امروز، مرز میان دنیای واقعی و دیجیتال به‌طور فزاینده‌ای مبهم شده است (Livingstone & Blum-Ross, 2020). آمارها نشان می‌دهد که بخش قابل‌توجهی از نوجوانان ایرانی 지 قابل‌ملاحظه‌ای را در شبکه‌های اجتماعی سپری می‌کنند و این حضور گسترده، علاوه بر فرصت‌های بی‌سابقه در آموزش و ارتباط، پتانسیل بروز آسیب‌های روانی گوناگون را نیز به همراه داشته است (مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی، ۱۴۰۱). از این‌رو، شناخت دقیق آسیب‌های روانی فضای مجازی و یافتن راهکارهای مقابله‌ای مؤثر، به یکی از دغدغه‌های اصلی نظام‌های آموزشی و روان‌شناسان تربیتی تبدیل شده است.

ادبیات پژوهشی، آسیب‌های روانی فضای مجازی را در طیفی گسترده دسته‌بندی کرده است. اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی یکی از شناخته‌شده‌ترین این آسیب‌هاست که با اختلال در کنترل تکانه، کاهش تمرکز و افت عملکرد تحصیلی همراه است (Young, 2015). پژوهش‌های فراتحلیلی نیز نشان داده‌اند که میان استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی و افزایش نشانگان اضطراب و افسردگی در نوجوانان رابطه معناداری وجود دارد (Keles, McCrae, & Grealish, 2020). علاوه بر این، مقایسه‌های اجتماعی رو به بالا در فضای مجازی می‌تواند به کاهش عزت‌نفس و افزایش نارضایتی از تصویر بدن منجر شود (Vogel, Rose, Roberts, & Eckles, 2014). قلدری سایبری نیز به‌عنوان شکلی نوظهور از خشونت، پیامدهای روانی شدیدی نظیر انزواطلبی، ترس از مدرسه و حتی افکار خودآسیب‌رسان برای قربانیان به دنبال دارد (Kowalski, Giumetti, Schroeder, & Lattanner, 2014). در کنار این موارد، اختلال در چرخه خواب، کاهش مهارت‌های ارتباطی حضوری و در معرض محتوای نامناسب قرار گرفتن از دیگر آسیب‌های مستند در پژوهش‌هاست (Twenge, Joiner, Rogers, & Martin, 2018).

در برابر این آسیب‌ها، مفهوم «تاب‌آوری» به‌عنوان ظرفیت فرد برای سازگاری مثبت در مواجهه با adversity یا خطر، به کانون توجه پژوهشگران تبدیل شده است (Masten, 2014). تاب‌آوری صرفاً یک ویژگی ذاتی نیست، بلکه فرایندی قابل‌آموزش و قابل‌تقویت است که در تعامل فرد با محیط اجتماعی شکل می‌گیرد (Rutter, 2012). بر این اساس، نهادهای اجتماعی—به‌ویژه خانواده و مدرسه—نقش تعیین‌کننده‌ای در پرورش این ظرفیت ایفا می‌کنند. مدرسه به‌عنوان دومین نهاد اجتماعی‌سازی پس از خانواده، محیطی منحصربه‌فرد برای آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، شکل‌دهی هویت سالم و شناسایی زودهنگام دانش‌آموزان در معرض خطر فراهم می‌کند (Wachs, 2012). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که برنامه‌های مدرسه‌محور مبتنی بر آموزش سواد رسانه‌ای و مهارت‌های زندگی، می‌توانند به‌طور معناداری رفتارهای پرخطر آنلاین و نشانگان روانی مرتبط با فضای مجازی را کاهش دهند (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, & Schellinger, 2011).

با این حال، مرور پیشینه نشان می‌دهد که در پژوهش‌های داخلی، کمتر به نقش نظام‌مند مدرسه در تقویت تاب‌آوری دانش‌آموزان در برابر آسیب‌های روانی فضای مجازی پرداخته شده است و بیشتر مطالعات یا بر آسیب‌شناسی متمرکز بوده‌اند یا بر نقش خانواده. این شکاف پژوهشی، ضرورت انجام مطالعه‌ای را آشکار می‌سازد که آسیب‌های روانی فضای مجازی را با نقش توانمندساز مدرسه در تقویت تاب‌آوری پیوند دهد. بر این اساس، پژوهش حاضر با روش توصیفی–تحلیلی و با استناد به منابع معتبر کتابخانه‌ای، در پی پاسخ به این پرسش‌هاست: مهم‌ترین آسیب‌های روانی فضای

مجازی برای دانش‌آموزان کدام‌اند؟ و مدرسه چگونه می‌تواند از طریق تقویت تاب‌آوری، آنان را در برابر این آسیب‌ها توانمند سازد؟ هدف نهایی، ارائه چارچوبی مفهومی برای اقدامات مدرسه‌محور در این حوزه است.

بیان مسئله

فضای مجازی در سال‌های اخیر به بخشی جدایی‌ناپذیر از زیست‌جهان کودکان و نوجوانان تبدیل شده و شکل‌های نوینی از تعامل، یادگیری و هویت‌یابی را پیش روی آنان قرار داده است (Livingstone & Blum-Ross, 2020). با این حال، همین فضا بستر بروز آسیب‌های روانی گسترده‌ای نیز شده است که بسیاری از آن‌ها در نسل‌های پیشین سابقه نداشته‌اند. اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، قلدری سایبری، اضطراب و افسردگی ناشی از مقایسه‌های اجتماعی، اختلال خواب، کاهش عزت‌نفس و انزوای اجتماعی از جمله مهم‌ترین این آسیب‌ها هستند که پژوهش‌های فراتحلیلی رابطه معنادار آن‌ها را با استفاده افراطی از فضای مجازی در دوره نوجوانی تأیید کرده‌اند (Keles, McCrae, & Grealish, 2020; Kowalski et al., 2014; Twenge et al., 2018). نوجوانی به‌دلیل ویژگی‌های رشدی خاص از جمله حساسیت بالا به پذیرش اجتماعی، شکل‌گیری هویت و رشد ناقص مهارت‌های خودتنظیمی دوره‌ای آسیب‌پذیر در برابر این تهدیدهاست (Steinberg, 2014). از این‌رو، آسیب‌شناسی روانی فضای مجازی در میان دانش‌آموزان، به مسئله‌ای جدی برای نظام آموزشی و روان‌شناسان تربیتی تبدیل شده است.

در برابر این آسیب‌ها، رویکردهای صرفاً پیشگیرانه یا ممنوعیت‌محور نه کافی و نه پایدارند؛ زیرا فضای مجازی واقعیتی گریزناپذیر در زندگی نسل امروز است و راهبردهای اجتنابی معمولاً به مقاومت نوجوان و پنهان‌کاری او منجر می‌شود (Livingstone & Blum-Ross, 2020). در مقابل، تقویت «تاب‌آوری» به‌عنوان ظرفیت سازگاری مثبت در مواجهه با خطر، رویکردی توانمندساز و پایدار تلقی می‌شود که فرد را قادر می‌سازد ضمن بهره‌گیری از فرصت‌های فضای مجازی، در برابر آسیب‌های آن مقاومت کند (Masten, 2014). تاب‌آوری ویژگی‌ای ثابت و ذاتی نیست، بلکه فرایندی قابل‌آموزش و قابل‌تقویت است که در تعامل فرد با محیط اجتماعی شکل می‌گیرد (Rutter, 2012). بر این اساس، نهاد مدرسه—به‌عنوان دومین نهاد اجتماعی‌سازی پس از خانواده و محیطی که دانش‌آموز بخش عمده زمان خود را در آن سپری می‌کند—می‌تواند از طریق آموزش سواد رسانه‌ای، پرورش مهارت‌های زندگی، ایجاد فضای حمایتی و شناسایی زودهنگام افراد در معرض خطر، نقش کلیدی در تقویت تاب‌آوری ایفا کند (Wachs, 2012; Durlak et al., 2011).

با این حال، مرور پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که در ادبیات داخلی، این دو حوزه—آسیب‌شناسی روانی فضای مجازی و نقش تاب‌آورساز مدرسه—عمدتاً به‌صورت جداگانه بررسی شده‌اند. بخشی از مطالعات داخلی صرفاً به توصیف آسیب‌های فضای مجازی یا نقش خانواده در کنترل آن پرداخته‌اند و بخشی دیگر تاب‌آوری را در بافت‌های عمومی یا تحصیلی بررسی کرده‌اند، بدون آنکه آن را به‌طور مشخص به آسیب‌های فضای مجازی پیوند دهند. در سطح بین‌المللی نیز پژوهش‌هایی که برنامه‌های تاب‌آوری مدرسه‌محور را به‌طور ویژه برای مقابله با آسیب‌های روانی فضای مجازی طراحی یا ارزیابی کرده باشند، محدود و بیشتر متمرکز بر برنامه‌های سواد رسانه‌ای یا پیشگیری از قلدری سایبری به‌تنهایی هستند (Durlak et al., 2011). این شکاف پژوهشی آشکار می‌سازد که هنوز چارچوبی منسجم برای تبیین نقش نظام‌مند مدرسه در تقویت تاب‌آوری دانش‌آموزان در برابر آسیب‌های روانی فضای مجازی ارائه نشده است.

بر این اساس، مسئله اصلی پژوهش حاضر آن است که آسیب‌های روانی فضای مجازی برای دانش‌آموزان چیست و مدرسه از طریق چه سازوکارهایی می‌تواند تاب‌آوری آنان را در برابر این آسیب‌ها تقویت کند. این پژوهش با روش توصیفی–تحلیلی و با استناد به منابع معتبر کتابخانه‌ای، در پی پاسخ به دو پرسش است: نخست، مهم‌ترین آسیب‌های روانی فضای مجازی در میان دانش‌آموزان کدام‌اند؟ و دوم، مدرسه چگونه می‌تواند از طریق تقویت تاب‌آوری، دانش‌آموزان را در برابر این آسیب‌ها توانمند سازد؟ پاسخ به این پرسش‌ها می‌تواند چارچوبی مفهومی برای طراحی برنامه‌های مدرسه‌محور در حوزه سواد رسانه‌ای و آموزش تاب‌آوری فراهم آورد و خلأ موجود در ادبیات داخلی را تا حدی پر کند.

مبانی نظری

۱. آسیب‌شناسی روانی فضای مجازی

۱،۱. مفهوم و قلمرو آسیب‌شناسی روانی فضای مجازی

آسیب‌شناسی روانی فضای مجازی به مطالعه علمی اختلال‌ها، نشانگان و پیامدهای روانی منفی ناشی از استفاده از فناوری‌های دیجیتال و محیط‌های آنلاین اطلاق می‌شود (Young, 2015). این حوزه از آنجا که رفتار انسان را در بافت تعامل با فناوری بررسی می‌کند، ماهیتی میان‌رشته‌ای دارد و روان‌شناسی بالینی، روان‌شناسی تربیتی و مطالعات رسانه را به هم پیوند می‌دهد (Livingstone & Blum-Ross, 2020). آسیب‌های روانی فضای مجازی را می‌توان در سه سطح فردی (نظیر اعتیاد به اینترنت، اضطراب، افسردگی و اختلال خواب)، بین‌فردی (نظیر قلدری سایبری، انزوای اجتماعی و کاهش مهارت‌های ارتباطی حضوری) و اجتماعی (نظیر انتشار محتوای نامناسب و شکل‌گیری هنجارهای ناسالم آنلاین) دسته‌بندی کرد (Kowalski et al., 2014; Keles et al., 2020).

۱،۲. نظریه‌های تبیین‌کننده اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی

مدل شناختی–رفتاری: دیویس (Davis, 2001) اعتیاد به اینترنت را بر اساس مدل شناختی–رفتاری تبیین می‌کند و میان «استفاده عمومی آسیب‌زا» و «استفاده خاص آسیب‌زا» تمایز قائل می‌شود. در این مدل، آسیب‌پذیری روانی پیش‌زمینه (نظیر عزت‌نفس پایین و اضطراب اجتماعی) همراه با محرک‌های موقعیتی، به شکل‌گیری شناخت‌های ناکارآمد و در نتیجه رفتار افراطی آنلاین منجر می‌شود.

نظریه جبران کمبود: بر اساس این دیدگاه، افراد به‌ویژه نوجوانان در فضای مجازی به دنبال جبران نیازهای ارضانشده‌ای هستند که در دنیای واقعی برآورده نشده‌اند؛ نیازهایی نظیر تعلق، تأیید اجتماعی و خودارزشمندی (Valkenburg & Peter, 2011). این نظریه توضیح می‌دهد چرا نوجوانان با عزت‌نفس پایین یا مهارت‌های اجتماعی ضعیف، بیشتر در معرض استفاده افراطی و آسیب‌زا از شبکه‌های اجتماعی قرار می‌گیرند.

مدل استفاده و رضامندی: این مدل (Katz, Blumler, & Gurevitch, 1974) بر انگیزه‌های فعالانه کاربران تأکید می‌کند و نشان می‌دهد که ارضای نیازهایی نظیر سرگرمی، تعامل اجتماعی و کسب هویت در فضای مجازی، وقتی افراطی شود، می‌تواند به وابستگی رفتاری بینجامد.

۱،۳. نظریه‌های تبیین‌کننده اثرات روانی شبکه‌های اجتماعی

نظریه مقایسه اجتماعی: فستینگر (Festinger, 1954) معتقد است افراد برای ارزیابی توانایی‌ها و نگرش‌های خود، خود را با دیگران مقایسه می‌کنند. در فضای مجازی، این مقایسه‌ها معمولاً با تصاویر آرمانی و گزینش‌شده

دیگران انجام می‌شود که به «مقایسه اجتماعی رو به بالا» می‌انجامد و پیامدهایی نظیر کاهش عزت‌نفس، افزایش اضطراب و نارضایتی از تصویر بدن دارد (Vogel et al., 2014).

نظریه خودنمایی و مدیریت برداشت: گافمن (Goffman, 1959) نشان داد افراد در تعاملات اجتماعی تلاش می‌کنند برداشت مطلوبی از خود ارائه دهند. شبکه‌های اجتماعی این فرایند را تشدید کرده و به «خودِ آرمانی‌شده» و فاصله میان خود واقعی و خود نمایشی دامن می‌زند؛ فاصله‌ای که می‌تواند به احساس ناهماهنگی، اضطراب و افسردگی بینجامد (Valkenburg & Peter, 2011).

نظریه یادگیری اجتماعی: بندورا (Bandura, 2001) با مفهوم «خودکارآمدی» و یادگیری مشاهده‌ای توضیح می‌دهد که نوجوانان رفتارهای آنلاین را از طریق مشاهده الگوهای شبکه‌های اجتماعی می‌آموزند؛ این فرایند می‌تواند هم به یادگیری رفتارهای سالم و هم به یادگیری رفتارهای پرخطر (نظیر قلدری سایبری یا چالش‌های خطرناک) منجر شود.

۱,۴. قلدری سایبری و خشونت آنلاین

قلدری سایبری به آزار عمدی، مکرر و قدرت‌محورانه از طریق فناوری‌های دیجیتال گفته می‌شود (Kowalski et al., 2014). نظریه‌های تبیین‌کننده آن شامل نظریه قدرت و سلطه (نابرابری قدرت در فضای مجازی به‌دلیل گمنامی و فاصله فیزیکی)، نظریه یادگیری اجتماعی (الگوگیری از رفتارهای پرخاشگرانه مشاهده‌شده) و نظریه اسناد (تمایل قربانی به اسناد درونی و سرزنش خود) است. پیامدهای روانی قلدری سایبری برای قربانیان شامل انزواطلبی، ترس از مدرسه، افت تحصیلی، اضطراب، افسردگی و حتی افکار خودآسیب‌رسان گزارش شده است (Kowalski et al., 2014).

۱,۵. آسیب‌پذیری رشدی نوجوانان در برابر فضای مجازی

نظریه‌های رشد نوجوانی توضیح می‌دهند چرا این دوره، دوره‌ای آسیب‌پذیر در برابر آسیب‌های فضای مجازی است. اشتاینبرگ (Steinberg, 2014) با مدل «سیستم دوگانه» نشان می‌دهد که در نوجوانی، سیستم پاداش–جستجوگری (مرتبط با آمیگدال و استریاتوم) زودتر از سیستم کنترل شناختی (مرتبط با قشر پیش‌پیشانی) بالغ می‌شود؛ در نتیجه، نوجوان در معرض خطر بیشتری برای رفتارهای تکانشی و اعتیادآور قرار دارد. همزمان، حساسیت بالا به پذیرش همسالان و شکل‌گیری هویت، نوجوان را به‌ویژه در برابر قلدری سایبری و مقایسه‌های اجتماعی آسیب‌پذیر می‌کند (Valkenburg & Peter, 2011).

۲. تاب‌آوری: مفهوم‌شناسی و نظریه‌ها

۲,۱. تعریف تاب‌آوری

تاب‌آوری به ظرفیت فرد برای دستیابی به سازگاری مثبت در مواجهه با خطر، آسیب یا adversity گفته می‌شود (Masten, 2014). این مفهوم در ابتدا به‌عنوان ویژگی ثابت برخی کودکان «آسیب‌ناپذیر» تلقی می‌شد، اما پژوهش‌های بعدی نشان دادند که تاب‌آوری فرایندی پویا و قابل‌آموزش است که در تعامل فرد با محیط شکل می‌گیرد (Rutter, 2012). از این‌رو، تاب‌آوری نه یک ویژگی ذاتی، بلکه «ظرفیت رشدی» است که می‌توان آن را از طریق مداخله و آموزش تقویت کرد.

۲,۲. نظریه‌های تاب‌آوری

مدل بوم‌شناختی–رشدی: ماستن (Masten, 2014) تاب‌آوری را بر اساس نظام‌های رشدی و بوم‌شناختی تبیین می‌کند و معتقد است تاب‌آوری نتیجه تعامل «عوامل محافظتی» فردی (نظیر خودکارآمدی، مهارت حل مسئله و تنظیم هیجان) و محیطی (نظیر حمایت خانواده، مدرسه و همسالان) است. در این مدل، تاب‌آوری نه فقدان خطر، بلکه توانایی سازگاری مثبت در حضور خطر است.

نظریه تاب‌آوری به‌عنوان فرایند: روتر (Rutter, 2012) تأکید می‌کند که تاب‌آوری یک سازه ایستا نیست، بلکه فرایندی است که در آن عوامل محافظتی اثرات عوامل خطر را تعدیل می‌کنند. او سه سازوکار اصلی تاب‌آوری را «کاهش اثر خطر»، «کاهش واکنش زنجیره‌ای منفی» و «ایجاد فرصت‌های مثبت» می‌داند.

مدل سرمایه روان‌شناختی: لوتانز و همکاران (Luthans, Avolio, Avey, & Norman, 2007) سرمایه روان‌شناختی را شامل چهار مؤلفه «خودکارآمدی»، «امید»، «خوش‌بینی» و «تاب‌آوری» می‌دانند و نشان می‌دهند که این مؤلفه‌ها قابل توسعه و آموزش‌اند و با عملکرد و بهزیستی مثبت رابطه دارند.

۲،۳. عوامل محافظتی و خطر

عوامل خطر برای تاب‌آوری نوجوانان در فضای مجازی شامل آسیب‌پذیری روانی پیش‌زمینه (نظیر اضطراب و عزت‌نفس پایین)، فقدان نظارت والدینی، فشار همسالان و مواجهه با محتوای آسیب‌زا است (Masten, 2014). در مقابل، عوامل محافظتی شامل خودتنظیمی هیجانی، مهارت‌های اجتماعی، حمایت خانواده و مدرسه، سواد رسانه‌ای و داشتن الگوهای مثبت است (Rutter, 2012). تاب‌آوری زمانی تقویت می‌شود که تعادل میان عوامل خطر و محافظتی به نفع عوامل محافظتی تغییر کند.

۳. نقش مدرسه در تقویت تاب‌آوری

۳،۱. مدرسه به‌عنوان نهاد اجتماعی‌سازی و محیط حمایتی

مدرسه پس از خانواده، دومین نهاد اجتماعی‌سازی اصلی است و دانش‌آموز بخش عمده زمان خود را در آن سپری می‌کند. بر اساس نظریه بوم‌شناختی برونفنبرنر (Bronfenbrenner, 1979)، مدرسه یکی از خرده‌نظام‌های کلیدی در رشد کودک است و کیفیت تعاملات در آن، به‌طور مستقیم بر سازگاری روانی و تاب‌آوری دانش‌آموز اثر می‌گذارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که وجود فضای حمایتی و امن روانی در مدرسه، از مهم‌ترین پیش‌بین‌های تاب‌آوری دانش‌آموزان در برابر stressors محیطی از جمله آسیب‌های فضای مجازی است (Wachs, 2012).

۳،۲. آموزش سواد رسانه‌ای و دیجیتال

سواد رسانه‌ای به توانایی دسترسی، تحلیل، ارزیابی و تولید انتقادی پیام‌های رسانه‌ای اطلاق می‌شود (Livingstone & Blum-Ross, 2020). مدرسه می‌تواند از طریق آموزش سواد رسانه‌ای، دانش‌آموزان را در تشخیص محتوای نامناسب، درک ماهیت گزینش‌شده تصاویر شبکه‌های اجتماعی، شناخت سازوکارهای اعتیادآور طراحی پلتفرم‌ها و مدیریت حریم خصوصی توانمند کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که برنامه‌های سواد رسانه‌ای مدرسه‌محور به‌طور معناداری رفتارهای پرخطر آنلاین و نشانگان روانی مرتبط با فضای مجازی را کاهش می‌دهند (Durlak et al., 2011).

۳،۳. آموزش مهارت‌های زندگی و تنظیم هیجان

برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی شامل خودآگاهی، مدیریت هیجان، حل مسئله، تصمیم‌گیری و مهارت‌های ارتباطی از مؤثرترین راهبردهای تقویت تاب‌آوری در مدرسه هستند (Durlak et al., 2011). این برنامه‌ها به

دانش‌آموز کمک می‌کنند تا در مواجهه با محرک‌های آسیب‌زای فضای مجازی (نظیر قلدری سایبری یا مقایسه‌های اجتماعی منفی)، واکنش‌های هیجانی خود را تنظیم کرده و پاسخ‌های سازگارانه انتخاب کند.

۳,۴. شناسایی زودهنگام و مداخله

مدرسه به‌دلیل دسترسی مستمر به دانش‌آموزان، موقعیت منحصربه‌فردی برای شناسایی زودهنگام نشانگان آسیب (نظیر انزواطلبی، افت تحصیلی ناگهانی، اضطراب و تغییر رفتار) و ارجاع بهموقع به مشاور دارد (Wachs, 2012). این کارکرد پیشگیرانه، از تشدید آسیب‌ها جلوگیری کرده و مسیر مداخله را هموار می‌سازد.

۳,۵. مشارکت والدین و پیوند خانه–مدرسه

تقویت تاب‌آوری دانش‌آموزان در برابر فضای مجازی، مستلزم هماهنگی میان مدرسه و خانواده است. مدرسه می‌تواند از طریق آموزش والدین در زمینه نظارت حمایتی (نه کنترلی)، گفت‌وگوی باز درباره تجربه‌های آنلاین و وضع قواعد خانواده‌محور برای استفاده از فناوری، پیوند خانه–مدرسه را تقویت کند (Livingstone & Blum-Ross, 2020).

۴. چارچوب مفهومی پژوهش

بر اساس مبانی نظری فوق، چارچوب مفهومی پژوهش حاضر بر این ایده استوار است که آسیب‌های روانی فضای مجازی (در سه سطح فردی، بین‌فردی و اجتماعی) از یک سو، و عوامل محافظتی قابل‌تقویت در مدرسه (سواد رسانه‌ای، مهارت‌های زندگی، فضای حمایتی، شناسایی زودهنگام و مشارکت والدین) از سوی دیگر، در تعامل با یکدیگر قرار می‌گیرند. مدرسه با تقویت عوامل محافظتی، تاب‌آوری دانش‌آموزان را به‌عنوان سازوکار تعدیل‌کننده میان مواجهه با آسیب‌های فضای مجازی و پیامدهای روانی منفی افزایش می‌دهد. به بیان دیگر، تاب‌آوری در این چارچوب، متغیر میانجی میان «مواجهه با آسیب‌های فضای مجازی» و «سلامت روان دانش‌آموز» است و مدرسه، عامل کلیدی تقویت این میانجی محسوب می‌شود.

پیشینه پژوهش

پیشینه پژوهش حاضر در سه دسته سازمان‌دهی می‌شود: (۱) پژوهش‌های مرتبط با آسیب‌شناسی روانی فضای مجازی، (۲) پژوهش‌های مرتبط با تاب‌آوری و نقش مدرسه در تقویت آن، و (۳) پژوهش‌هایی که این دو حوزه را به هم پیوند داده‌اند. در پایان، جمع‌بندی پیشینه و شکاف پژوهشی ارائه می‌شود.

۱ .پژوهش‌های مرتبط با آسیب‌شناسی روانی فضای مجازی

۱,۱ .پژوهش‌های بین‌المللی

یونگ (Young, 2015) در پژوهش‌های خود درباره اعتیاد به اینترنت، نشان داد که استفاده افراطی از اینترنت با اختلال در کنترل تکانه، افت عملکرد تحصیلی و مشکلات بین‌فردی همراه است و نوجوانان و دانشجویان از آسیب‌پذیرترین گروه‌ها در این زمینه‌اند. کلس، مک‌کری و گریلیش (Keles, McCrae, & Grealish, 2020) در یک مرور نظام‌مند بر ۱۳ مطالعه طولی، رابطه معنادار میان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و افزایش نشانگان اضطراب و افسردگی در نوجوانان را تأیید کردند و عواملی نظیر مقایسه اجتماعی، بازخورد منفی همسالان و اختلال خواب را به‌عنوان سازوکارهای میانجی شناسایی نمودند.

کوالسکی و همکاران (Kowalski, Giumetti, Schroeder, & Lattanner, 2014) در یک فراتحلیل جامع بر پژوهش‌های قلدری سایبری، نشان دادند که قربانیان قلدری سایبری به‌طور معناداری سطوح بالاتری از اضطراب،

افسردگی، انزوای اجتماعی و افکار خودآسیب‌رسان را تجربه می‌کنند و این اثرات حتی پس از کنترل قلدری سنتی نیز پایدار است. توئنج، جوینر، راجرز و مارتین (Twenge, Joiner, Rogers, & Martin, 2018) در مطالعه‌ای بر نوجوانان آمریکایی، رابطه میان زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و کاهش خواب، کاهش رضایت از زندگی و افزایش نشانگان افسردگی را گزارش کردند و نشان دادند که این رابطه در دختران قوی‌تر است.

فوگل، رز، رابرتز و اکلز (Vogel, Rose, Roberts, & Eckles, 2014) در پژوهش خود نشان دادند که مقایسه اجتماعی رو به بالا در شبکه‌های اجتماعی با کاهش عزت‌نفس و افزایش احساسات منفی همراه است و این اثر به‌ویژه در افرادی که گرایش بیشتری به مقایسه اجتماعی دارند، شدیدتر است. والکنبورگ و پیتر (Valkenburg & Peter, 2011)در مروری بر پژوهش‌های مربوط به اثرات شبکه‌های اجتماعی بر نوجوانان، نتیجه گرفتند که اثرات این شبکه‌ها دووجهی است: از یک سو فرصت‌هایی برای خودبیانگری و ارتباط فراهم می‌کند و از سوی دیگر، در صورت استفاده افراطی یا مواجهه با محتوای آسیب‌زا، می‌تواند به کاهش بهزیستی روانی بینجامد.

۱،۲ .پژوهش‌های داخلی

در ایران نیز پژوهش‌های متعددی به آسیب‌شناسی فضای مجازی در میان دانش‌آموزان پرداخته‌اند. مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی (۱۴۰۱) در گزارشی تحلیلی، روند رشد استفاده از شبکه‌های اجتماعی در میان نوجوانان ایرانی و آسیب‌های مرتبط با آن—از جمله اعتیاد به اینترنت، افت تحصیلی، اختلال خواب و مواجهه با محتوای نامناسب—را بررسی کرده و بر ضرورت اقدام نظام‌مند نهادهای آموزشی تأکید نموده است. پژوهش‌های دانشگاهی داخلی نیز عمدتاً بر رابطه میان اعتیاد به اینترنت و متغیرهای روانی نظیر اضطراب، افسردگی، عزت‌نفس و عملکرد تحصیلی متمرکز بوده‌اند و در بسیاری از موارد رابطه معنادار میان استفاده افراطی از فضای مجازی و کاهش سلامت روان دانش‌آموزان را تأیید کرده‌اند. با این حال، بخش قابل‌توجهی از این پژوهش‌ها توصیفی–همبستگی بوده و کمتر به سازوکارهای مداخله‌ای مدرسه‌محور پرداخته‌اند.

۲ .پژوهش‌های مرتبط با تاب‌آوری و نقش مدرسه

۲،۱ .پژوهش‌های بین‌المللی

ماستن (Masten, 2014) در مروری جامع بر پژوهش‌های تاب‌آوری، نشان داد که تاب‌آوری نتیجه تعامل عوامل محافظتی فردی و محیطی است و مدرسه به‌عنوان یکی از نظام‌های رشدی کلیدی، نقش تعیین‌کننده‌ای در پرورش آن ایفا می‌کند. روتر (Rutter, 2012) با تأکید بر ماهیت فرایندی تاب‌آوری، سه سازوکار تعدیل‌کننده اثر خطر را شناسایی کرد و نشان داد که مداخلات مدرسه‌محور می‌توانند از طریق ایجاد فرصت‌های مثبت و تقویت خودکارآمدی، تاب‌آوری دانش‌آموزان را افزایش دهند.

دورلاک، وایسبرگ، دیمنیکی، تیلور و شلینگر (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, & Schellinger, 2011)در یک فراتحلیل بر ۲۱۳ برنامه آموزش مهارت‌های اجتماعی–هیجانی در مدارس، نشان دادند که این برنامه‌ها به‌طور معناداری مهارت‌های اجتماعی–هیجانی، نگرش‌ها و رفتار مثبت دانش‌آموزان را بهبود می‌بخشند و مشکلات رفتاری و هیجانی را کاهش می‌دهند. واکس (Wachs, 2012) در پژوهش خود درباره نقش مدرسه در تاب‌آوری نوجوانان، بر اهمیت فضای حمایتی مدرسه، روابط مثبت معلم–دانش‌آموز و برنامه‌های پیشگیری مدرسه‌محور تأکید کرد.

لیوینگستون و بلوم-راس (Livingstone & Blum-Ross, 2020) در پژوهش‌های خود درباره کودکان و رسانه‌های دیجیتال، نشان دادند که رویکردهای ممنوعیت‌محور در قبال فضای مجازی ناکارآمدند و به پنهان‌کاری نوجوانان می‌انجامند؛ در مقابل، رویکردهای توانمندساز مبتنی بر سواد رسانه‌ای و گفت‌وگوی باز، مؤثرترند. لوتانز، آوولیو، ایوی و نورمن (Luthans, Avolio, Avey, & Norman, 2007) نیز نشان دادند که سرمایه روان‌شناختی (شامل خودکارآمدی، امید، خوش‌بینی و تاب‌آوری) قابل آموزش است و مداخلات مبتنی بر آن، بهزیستی و عملکرد را بهبود می‌بخشد.

۲،۲ .پژوهش‌های داخلی

در ادبیات داخلی، تاب‌آوری عمدتاً در بافت‌های تحصیلی و خانوادگی بررسی شده است. پژوهش‌های داخلی نشان داده‌اند که تاب‌آوری با عملکرد تحصیلی، سلامت روان و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان رابطه مثبت دارد و برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس می‌توانند آن را تقویت کنند. با این حال، کمتر پژوهشی تاب‌آوری را به‌طور مشخص در مواجهه با آسیب‌های فضای مجازی بررسی کرده است و بیشتر مطالعات داخلی یا بر تاب‌آوری تحصیلی متمرکز بوده‌اند یا بر آسیب‌شناسی فضای مجازی، بدون پیوند نظام‌مند میان این دو.

۳ .پژوهش‌های پیونددهنده دو حوزه

در سطح بین‌المللی، پژوهش‌هایی که تاب‌آوری را به‌طور ویژه در بافت فضای مجازی بررسی کرده باشند، محدود اما رو به رشدند. برخی مطالعات نشان داده‌اند که تاب‌آوری روانی می‌تواند به‌عنوان عامل تعدیل‌کننده میان مواجهه با قلدری سایبری و پیامدهای روانی منفی عمل کند؛ به این معنا که دانش‌آموزان با تاب‌آوری بالاتر، در مواجهه با قلدری سایبری آسیب کمتری تجربه می‌کنند .(Kowalski et al., 2014) پژوهش‌های دیگر تأکید کرده‌اند که برنامه‌های سواد رسانه‌ای مدرسه‌محور، زمانی مؤثرترند که با آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و تنظیم هیجان ترکیب شوند.(Durlak et al., 2011; Livingstone & Blum-Ross, 2020)

با این حال، در ادبیات داخلی، پیوند نظام‌مند میان «آسیب‌شناسی روانی فضای مجازی» و «نقش تاب‌آورساز مدرسه» کمتر مورد توجه قرار گرفته است. بیشتر پژوهش‌های داخلی یا بر آسیب‌شناسی متمرکز بوده‌اند یا بر نقش خانواده، و نقش مدرسه به‌عنوان عامل تقویت‌کننده تاب‌آوری در برابر آسیب‌های فضای مجازی، به‌صورت منسجم تبیین نشده است.

یافته ها

یافته‌های پژوهش حاضر بر اساس روش توصیفی–تحلیلی و با استناد به منابع کتابخانه‌ای، در دو بخش اصلی سازمان‌دهی می‌شود: (۱) آسیب‌های روانی فضای مجازی در میان دانش‌آموزان، و (۲) سازوکارهای نقش مدرسه در تقویت تاب‌آوری.

۱. آسیب‌های روانی فضای مجازی در میان دانش‌آموزان

تحلیل منابع نشان می‌دهد که آسیب‌های روانی فضای مجازی برای دانش‌آموزان را می‌توان در سه سطح فردی، بین‌فردی و اجتماعی دسته‌بندی کرد:

۱،۱. آسیب‌های سطح فردی

اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی: استفاده افراطی و کنترل‌نشده از فضای مجازی با اختلال در کنترل تکانه، کاهش تمرکز، افت عملکرد تحصیلی و وابستگی رفتاری همراه است (Young, 2015). نوجوانان به‌دلیل رشد ناقص

سیستم کنترل شناختی، در معرض خطر بیشتری برای رفتارهای اعتیادآور قرار دارند (Steinberg, 2014).

اضطراب و افسردگی: مرور نظام‌مند کلس و همکاران (Keles et al., 2020) نشان داد که استفاده از شبکه‌های اجتماعی با افزایش نشانگان اضطراب و افسردگی در نوجوانان رابطه معنادار دارد و سازوکارهای میانجی این رابطه شامل مقایسه اجتماعی، بازخورد منفی همسالان و اختلال خواب است.

کاهش عزت‌نفس: مقایسه اجتماعی رو به بالا با تصاویر آرمانی و گزینش‌شده دیگران در شبکه‌های اجتماعی، به کاهش عزت‌نفس و افزایش نارضایتی از خود و تصویر بدن می‌انجامد (Vogel et al., 2014).

اختلال خواب: توئنج و همکاران (Twenge et al., 2018) نشان دادند که زمان بیشتر استفاده از شبکه‌های اجتماعی با کاهش کیفیت و کمیت خواب، کاهش رضایت از زندگی و افزایش نشانگان افسردگی همراه است.

۱،۲. آسیب‌های سطح بین‌فردی

قلدری سایبری: کوالسکی و همکاران (Kowalski et al., 2014) در فراتحلیل خود نشان دادند که قربانیان قلدری سایبری سطوح بالاتری از اضطراب، افسردگی، انزوای اجتماعی و افکار خودآسیب‌رسان را تجربه می‌کنند و این اثرات حتی پس از کنترل قلدری سنتی نیز پایدار است.

انزوای اجتماعی و کاهش مهارت‌های ارتباطی حضوری: جایگزینی تعاملات حضوری با تعاملات آنلاین می‌تواند به کاهش مهارت‌های اجتماعی و انزواطلبی بینجامد (Valkenburg & Peter, 2011).

۱،۳. آسیب‌های سطح اجتماعی

مواجهه با محتوای نامناسب و رفتارهای پرخطر: دسترسی آسان به محتوای نامناسب و الگوگیری از رفتارهای پرخطر آنلاین، از آسیب‌های سطح اجتماعی فضای مجازی است (Livingstone & Blum-Ross, 2020).

شکل‌گیری هنجارهای ناسالم آنلاین: فضای مجازی می‌تواند هنجارهای ناسالم نظیر تأیید اجتماعی مبتنی بر ظاهر و نمایش ثروت را در میان دانش‌آموزان تقویت کند (Valkenburg & Peter, 2011).

۲. سازوکارهای نقش مدرسه در تقویت تاب‌آوری

تحلیل منابع نشان می‌دهد که مدرسه از طریق پنج سازوکار اصلی می‌تواند تاب‌آوری دانش‌آموزان را در برابر آسیب‌های روانی فضای مجازی تقویت کند:

۲،۱. آموزش سواد رسانه‌ای و دیجیتال

آموزش سواد رسانه‌ای شامل توانایی دسترسی، تحلیل، ارزیابی و تولید انتقادی پیام‌های رسانه‌ای—به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا محتوای نامناسب را تشخیص دهند، ماهیت گزینش‌شده تصاویر شبکه‌های اجتماعی را درک کنند، سازوکارهای اعتیادآور طراحی پلتفرم‌ها را بشناسند و حریم خصوصی خود را مدیریت کنند (Livingstone & Blum-Ross, 2020). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که برنامه‌های سواد رسانه‌ای مدرسه‌محور به‌طور معناداری رفتارهای پرخطر آنلاین و نشانگان روانی مرتبط با فضای مجازی را کاهش می‌دهند (Durlak et al., 2011).

۲،۲. آموزش مهارت‌های زندگی و تنظیم هیجان

برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی شامل خودآگاهی، مدیریت هیجان، حل مسئله، تصمیم‌گیری و مهارت‌های ارتباطی از مؤثرترین راهبردهای تقویت تاب‌آوری در مدرسه هستند (Durlak et al., 2011). این برنامه‌ها به دانش‌آموز کمک می‌کنند تا در مواجهه با محرک‌های آسیب‌زای فضای مجازی، واکنش‌های هیجانی خود را تنظیم کرده و پاسخ‌های سازگارانه انتخاب کند. لوتانز و همکاران (Luthans et al., 2007) نیز نشان دادند که سرمایه

روان‌شناختی (شامل خودکارآمدی، امید، خوش‌بینی و تاب‌آوری) قابل آموزش است و مداخلات مبتنی بر آن بهزیستی را بهبود می‌بخشد.

۲,۳. ایجاد فضای حمایتی و امن روانی

وجود فضای حمایتی و امن روانی در مدرسه، از مهم‌ترین پیش‌بین‌های تاب‌آوری دانش‌آموزان در برابر stressors محیطی از جمله آسیب‌های فضای مجازی است (Wachs, 2012). روابط مثبت معلم–دانش‌آموز، احساس تعلق به مدرسه و وجود کانال‌های ارتباطی باز، به دانش‌آموز کمک می‌کند تا در مواجهه با آسیب‌های آنلاین، به‌جای پنهان‌کاری، از حمایت بزرگسالان بهره‌مند شود.

۲,۴. شناسایی زودهنگام و مداخله به‌موقع

مدرسه به‌دلیل دسترسی مستمر به دانش‌آموزان، موقعیت منحصربه‌فردی برای شناسایی زودهنگام نشانگان آسیب (نظیر انزواطلبی، افت تحصیلی ناگهانی، اضطراب و تغییر رفتار) و ارجاع به‌موقع به مشاور دارد (Wachs, 2012). این کارکرد پیشگیرانه، از تشدید آسیب‌ها جلوگیری کرده و مسیر مداخله را هموار می‌سازد.

۲,۵. مشارکت والدین و پیوند خانه– مدرسه

تقویت تاب‌آوری دانش‌آموزان در برابر فضای مجازی، مستلزم هماهنگی میان مدرسه و خانواده است. مدرسه می‌تواند از طریق آموزش والدین در زمینه نظارت حمایتی (نه کنترلی)، گفت‌وگوی باز درباره تجربه‌های آنلاین و وضع قواعد خانواده‌محور برای استفاده از فناوری، پیوند خانه–مدرسه را تقویت کند (Livingstone & Blum-Ross, 2020).

۳. جمع‌بندی یافته‌ها

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که:

۱. آسیب‌های روانی فضای مجازی در سه سطح فردی (اعتیاد به اینترنت، اضطراب، افسردگی، کاهش عزت‌نفس و اختلال خواب)، بین‌فردی (قلدری سایبری، انزوای اجتماعی و کاهش مهارت‌های ارتباطی حضوری) و اجتماعی (مواجهه با محتوای نامناسب و شکل‌گیری هنجارهای ناسالم) قابل دسته‌بندی است.

۲. مدرسه از طریق پنج سازوکار—آموزش سواد رسانه‌ای، آموزش مهارت‌های زندگی و تنظیم هیجان، ایجاد فضای حمایتی و امن روانی، شناسایی زودهنگام و مداخله به‌موقع، و مشارکت والدین—می‌تواند تاب‌آوری دانش‌آموزان را به‌عنوان سازوکار تعدیل‌کننده میان مواجهه با آسیب‌های فضای مجازی و پیامدهای روانی منفی تقویت کند.

۳. رویکرد مدرسه باید از پیشگیری صرف فراتر رفته و با رویکردی توانمندساز و مشارکتی، تاب‌آوری فردی و اجتماعی دانش‌آموزان را به‌عنوان سپری در برابر آسیب‌های فضای مجازی توسعه دهد. این یافته با نتایج پژوهش‌های ماستن (Masten, 2014) و روتر (Rutter, 2012) درباره ماهیت فرایندی و قابل‌آموزش تاب‌آوری همسو است و بر نقش نظام‌مند مدرسه به‌عنوان عامل کلیدی تقویت این میانجی تأکید می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

۱ .بحث

پژوهش حاضر با هدف تبیین آسیب‌های روانی فضای مجازی در میان دانش‌آموزان و نقش مدرسه در تقویت تاب‌آوری آنان در برابر این آسیب‌ها انجام شد. یافته‌ها نشان داد که آسیب‌های روانی فضای مجازی در سه سطح

فردی، بین‌فردی و اجتماعی قابل دسته‌بندی است و مدرسه از طریق پنج سازوکار اصلی می‌تواند تاب‌آوری دانش‌آموزان را تقویت کند. در این بخش، یافته‌ها در پرتو مبانی نظری و پیشینه پژوهش مورد بحث قرار می‌گیرد.

۱،۱ .تبیین آسیب‌های روانی فضای مجازی در پرتو نظریه‌ها

یافته‌های پژوهش درباره اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی با مدل شناختی–رفتاری دیویس (Davis, 2001) همسو است؛ بر اساس این مدل، آسیب‌پذیری روانی پیش‌زمینه (نظیر عزت‌نفس پایین و اضطراب اجتماعی) همراه با شناخت‌های ناکارآمد، به رفتار افراطی آنلاین می‌انجامد. همچنین، یافته‌ها با نظریه جبران کمبود (Valkenburg & Peter, 2011) همخوانی دارد که توضیح می‌دهد نوجوانان با نیازهای ارضانشده نظیر تعلق و تأیید اجتماعی، بیشتر در معرض استفاده آسیب‌زا از شبکه‌های اجتماعی قرار می‌گیرند.

یافته مربوط به رابطه مقایسه اجتماعی و کاهش عزت‌نفس، تأییدی بر نظریه مقایسه اجتماعی فستینگر (Festinger, 1954)و پژوهش فوگل و همکاران (Vogel et al., 2014) است. در فضای مجازی، مقایسه با تصاویر آرمانی و گزینش‌شده دیگران به «مقایسه اجتماعی رو به بالا» می‌انجامد که پیامد آن کاهش عزت‌نفس و افزایش احساسات منفی است. همچنین، یافته‌ها با نظریه خودنمایی گافمن (Goffman, 1959) همسو است؛ شبکه‌های اجتماعی فاصله میان خود واقعی و خود نمایشی را تشدید می‌کنند و این ناهماهنگی می‌تواند به اضطراب و افسردگی بینجامد.

یافته‌های مربوط به قلدری سایبری نیز با فراتحلیل کوالسکی و همکاران (Kowalski et al., 2014) همخوانی دارد که نشان داد قربانیان قلدری سایبری سطوح بالاتری از اضطراب، افسردگی، انزوای اجتماعی و افکار خودآسیب‌رسان را تجربه می‌کنند. این یافته با نظریه یادگیری اجتماعی بندورا (Bandura, 2001) نیز قابل تبیین است؛ نوجوانان رفتارهای پرخاشگرانه آنلاین را از طریق مشاهده الگوها می‌آموزند و گمنامی فضای مجازی، موانع اخلاقی و بازدارنده‌های رفتار پرخاشگرانه را کاهش می‌دهد.

یافته مربوط به آسیب‌پذیری رشدی نوجوانان در برابر فضای مجازی، با مدل سیستم دوگانه اشتاینبرگ (Steinberg, 2014)همسو است. بر اساس این مدل، در نوجوانی سیستم پاداش–جستجوگری زودتر از سیستم کنترل شناختی بالغ می‌شود و در نتیجه نوجوان در معرض خطر بیشتری برای رفتارهای تکانشی و اعتیادآور قرار دارد. همزمان، حساسیت بالا به پذیرش همسالان و شکل‌گیری هویت، نوجوان را به‌ویژه در برابر قلدری سایبری و مقایسه‌های اجتماعی آسیب‌پذیر می‌کند.(Valkenburg & Peter, 2011)

۱،۲ .تبیین نقش مدرسه در تقویت تاب‌آوری

یافته‌های پژوهش درباره نقش مدرسه در تقویت تاب‌آوری، با مدل بوم‌شناختی–رشدی ماستن (Masten, 2014) همسو است. بر اساس این مدل، تاب‌آوری نتیجه تعامل عوامل محافظتی فردی و محیطی است و مدرسه به‌عنوان یکی از نظام‌های رشدی کلیدی، نقش تعیین‌کننده‌ای در پرورش آن ایفا می‌کند. یافته‌ها با نظریه تاب‌آوری به‌عنوان فرایند روتر (Rutter, 2012) نیز همخوانی دارد؛ روتر تأکید می‌کند که تاب‌آوری سازه‌ای ایستا نیست، بلکه فرایندی است که در آن عوامل محافظتی اثرات عوامل خطر را تعدیل می‌کنند. در چارچوب پژوهش حاضر، مدرسه از طریق تقویت عوامل محافظتی (سواد رسانه‌ای، مهارت‌های زندگی، فضای حمایتی، شناسایی زودهنگام و مشارکت والدین) اثرات عوامل خطر (آسیب‌های فضای مجازی) را تعدیل می‌کند.

یافته مربوط به آموزش سواد رسانه‌ای با پژوهش لیوینگستون و بلوم-راس (Livingstone & Blum-Ross, 2020)همسو است که نشان دادند رویکردهای ممنوعیت‌محور در قبال فضای مجازی ناکارآمدند و به پنهان‌کاری نوجوانان می‌انجامند؛ در مقابل، رویکردهای توانمندساز مبتنی بر سواد رسانه‌ای و گفت‌وگوی باز مؤثرترند. همچنین، یافته‌ها با فراتحلیل دورلاک و همکاران (Durlak et al., 2011) همخوانی دارد که نشان داد برنامه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی–هیجانی در مدارس به‌طور معناداری مهارت‌های اجتماعی–هیجانی، نگرش‌ها و رفتار مثبت دانش‌آموزان را بهبود می‌بخشند و مشکلات رفتاری و هیجانی را کاهش می‌دهند.

یافته مربوط به ایجاد فضای حمایتی و امن روانی، با پژوهش واکس (Wachs, 2012) همسو است که بر اهمیت فضای حمایتی مدرسه، روابط مثبت معلم–دانش‌آموز و برنامه‌های پیشگیری مدرسه‌محور تأکید کرد. همچنین، یافته‌ها با نظریه سرمایه روان‌شناختی لوتانز و همکاران (Luthans et al., 2007) همخوانی دارد که نشان دادند سرمایه روان‌شناختی (شامل خودکارآمدی، امید، خوش‌بینی و تاب‌آوری) قابل آموزش است و مداخلات مبتنی بر آن بهزیستی و عملکرد را بهبود می‌بخشد.

۱,۳ .پیوند میان آسیب‌شناسی فضای مجازی و تاب‌آوری

یافته اصلی پژوهش حاضر، پیوند میان دو حوزه آسیب‌شناسی روانی فضای مجازی و تاب‌آوری است. بر اساس این یافته، تاب‌آوری به‌عنوان متغیر میانجی میان «مواجهه با آسیب‌های فضای مجازی» و «سلامت روان دانش‌آموز» عمل می‌کند و مدرسه، عامل کلیدی تقویت این میانجی است. این یافته با پژوهش‌هایی همسو است که نشان دادند تاب‌آوری روانی می‌تواند به‌عنوان عامل تعدیل‌کننده میان مواجهه با قلدری سایبری و پیامدهای روانی منفی عمل کند .(Kowalski et al., 2014) همچنین، این یافته با تأکید دورلاک و همکاران (Durlak et al., 2011) و لیوینگستون و بلوم-راس (Livingstone & Blum-Ross, 2020) بر اثربخشی بیشتر برنامه‌های سواد رسانه‌ای مدرسه‌محور در صورت ترکیب با آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و تنظیم هیجان همخوانی دارد.

۱,۴ .مقایسه با پیشینه داخلی

مرور پیشینه داخلی نشان داد که بیشتر پژوهش‌های داخلی یا بر آسیب‌شناسی فضای مجازی متمرکز بوده‌اند یا بر تاب‌آوری تحصیلی، بدون پیوند نظام‌مند میان این دو. یافته‌های پژوهش حاضر، خلأ موجود در ادبیات داخلی را تا حدی پر می‌کند و چارچوبی مفهومی برای اقدامات مدرسه‌محور در تقویت تاب‌آوری دانش‌آموزان در برابر آسیب‌های روانی فضای مجازی ارائه می‌دهد. این چارچوب با تأکید بر رویکرد توانمندساز و مشارکتی (به‌جای رویکرد ممنوعیت‌محور)، با یافته‌های بین‌المللی همسو است و می‌تواند مبنای طراحی برنامه‌های مداخله‌ای در مدارس ایران قرار گیرد.

۲ .نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تبیین آسیب‌های روانی فضای مجازی در میان دانش‌آموزان و نقش مدرسه در تقویت تاب‌آوری آنان انجام شد. نتایج نشان داد که:

۱.آسیب‌های روانی فضای مجازی: در سه سطح فردی (اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، اضطراب، افسردگی، کاهش عزت‌نفس و اختلال خواب)، بین‌فردی (قلدری سایبری، انزوای اجتماعی و کاهش مهارت‌های ارتباطی حضوری) و اجتماعی (مواجهه با محتوای نامناسب و شکل‌گیری هنجارهای ناسالم آنلاین) قابل دسته‌بندی است. این

آسیب‌ها به‌دلیل ویژگی‌های رشدی دوره نوجوانی نظیر حساسیت بالا به پذیرش اجتماعی، شکل‌گیری هویت و رشد ناقص مهارت‌های خودتنظیمی برای دانش‌آموزان تهدیدی جدی محسوب می‌شوند.

۲ .مدرسه به‌عنوان دومین نهاد اجتماعی‌سازی پس از خانواده، از طریق پنج سازوکار اصلی—آموزش سواد رسانه‌ای و دیجیتال، آموزش مهارت‌های زندگی و تنظیم هیجان، ایجاد فضای حمایتی و امن روانی، شناسایی زودهنگام و مداخله به‌موقع، و مشارکت والدین و پیوند خانه–مدرسه—می‌تواند تاب‌آوری دانش‌آموزان را در برابر آسیب‌های روانی فضای مجازی تقویت کند.

۳ .تاب‌آوری: در این چارچوب، متغیر میانجی میان «مواجهه با آسیب‌های فضای مجازی» و «سلامت روان دانش‌آموز» است و مدرسه، عامل کلیدی تقویت این میانجی محسوب می‌شود. رویکرد مدرسه باید از پیشگیری صرف فراتر رفته و با رویکردی توانمندساز و مشارکتی، تاب‌آوری فردی و اجتماعی دانش‌آموزان را به‌عنوان سپری در برابر آسیب‌های فضای مجازی توسعه دهد.

۳ .پیشنهادها

بر اساس یافته‌های پژوهش، پیشنهادهای زیر ارائه می‌شود:

۳,۱ .پیشنهادهای کاربردی

۱.گنجاندن نظام‌مند آموزش سواد رسانه‌ای و دیجیتال در برنامه درسی و فعالیت‌های پرورشی مدارس، با تأکید بر تحلیل انتقادی محتوای شبکه‌های اجتماعی، شناخت سازوکارهای اعتیادآور پلتفرم‌ها و مدیریت حریم خصوصی.

۲ .طراحی و اجرای برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی و تنظیم هیجاندر مدارس، با تمرکز بر خودآگاهی، مدیریت هیجان، حل مسئله، تصمیم‌گیری و مهارت‌های ارتباطی، به‌ویژه برای دانش‌آموزان در معرض خطر.

۳ .تقویت فضای حمایتی و امن روانی در مدرسه از طریق روابط مثبت معلم دانش‌آموز، احساس تعلق به مدرسه و ایجاد کانال‌های ارتباطی باز برای گفت‌وگو درباره تجربه‌های آنلاین.

۴ .استقرار نظام شناسایی زودهنگام نشانگان آسیب فضای مجازی (نظیر انزواطلبی، افت تحصیلی ناگهانی، اضطراب و تغییر رفتار) و ارجاع به‌موقع به مشاور مدرسه.

۵ .آموزش والدین در زمینه نظارت حمایتی (نه کنترلی)، گفت‌وگوی باز درباره تجربه‌های آنلاین و وضع قواعد خانواده‌محور برای استفاده از فناوری، به‌منظور تقویت پیوند خانه–مدرسه.

۳,۲ .پیشنهادهای پژوهشی

۱ .انجام پژوهش‌های تجربی و نیمه‌تجربی برای ارزیابی اثربخشی برنامه‌های مدرسه‌محور تقویت تاب‌آوری در برابر آسیب‌های فضای مجازی در مدارس ایران.

۲ .بررسی نقش تعدیل‌کننده متغیرهای جمعیت‌شناختی (نظیر جنسیت، پایه تحصیلی و وضعیت اقتصادی–اجتماعی) در رابطه میان تاب‌آوری و آسیب‌های روانی فضای مجازی.

۳ .طراحی و اعتباریابی ابزارهای بومی برای سنجش تاب‌آوری دیجیتال در میان دانش‌آموزان ایرانی.

۴ .مطالعه طولی برای بررسی روند تغییرات تاب‌آوری و آسیب‌های روانی فضای مجازی در طول دوره تحصیل.

۴ .محدودیت‌ها

پژوهش حاضر با روش توصیفی–تحلیلی و با استناد به منابع کتابخانه‌ای انجام شده است و بنابراین، محدودیت‌های زیر را دارد:

۱ .نبود داده‌های میدانی: پژوهش حاضر مبتنی بر تحلیل منابع کتابخانه‌ای است و از داده‌های میدانی یا نمونه‌گیری آماری استفاده نکرده است؛ از این‌رو، تعمیم‌پذیری یافته‌ها به بافت‌های خاص نیازمند پژوهش‌های تجربی است.

۲ .محدودیت منابع داخلی: ادبیات داخلی مرتبط با پیوند نظام‌مند میان آسیب‌شناسی فضای مجازی و تاب‌آورساز مدرسه محدود است و بخشی از یافته‌ها بر پژوهش‌های بین‌المللی استوار شده است.

۳ .تنوع فرهنگی: بخشی از پژوهش‌های بین‌المللی مورد استناد در بافت‌های فرهنگی متفاوت انجام شده‌اند و تعمیم آن‌ها به بافت ایرانی نیازمند احتیاط است.

با وجود این محدودیت‌ها، پژوهش حاضر چارچوبی مفهومی برای اقدامات مدرسه‌محور در تقویت تاب‌آوری دانش‌آموزان در برابر آسیب‌های روانی فضای مجازی ارائه می‌دهد که می‌تواند مبنای طراحی برنامه‌های مداخله‌ای و پژوهش‌های آینده قرار گیرد.

منابع

مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی. (۱۴۰۱). گزارش تحلیلی وضعیت استفاده از شبکه‌های اجتماعی در میان نوجوانان ایرانی و آسیب‌های مرتبط با آن. تهران: مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی.

Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. Annual Review of Psychology, 52(1), 1–26.

Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development: Experiments by nature and design. Harvard University Press.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. Computers in Human Behavior, 17(2), 187–195.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. Child Development, 82(1), 405–432.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. Human Relations, 7(2), 117–140.

Goffman, E. (1959). The presentation of self in everyday life. Doubleday.

Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1974). Utilization of mass communication by the individual. In J. G. Blumler & E. Katz (Eds.), The uses of mass communications: Current perspectives on gratifications research (pp. 19–32). Sage.

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. International Journal of Adolescence and Youth, 25(1), 79–93.

Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. Psychological Bulletin, 140(4), 1073–1137.

Livingstone, S., & Blum-Ross, A. (2020). Parenting for a digital future: How hopes and fears about technology shape children's lives. Oxford University Press.

Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. Personnel Psychology, 60(3), 541–572.

Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. Child Development, 85(1), 6–20.

Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. Development and Psychopathology, 24(2), 335–344.

Steinberg, L. (2014). Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence. Houghton Mifflin Harcourt.

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. Clinical Psychological Science, 6(1), 3–17.

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. Journal of Adolescent Health, 48(2), 121–127.

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. Psychology of Popular Media Culture, 3(4), 206–222.

Wachs, T. D. (2012). The nature of nurture. Sage.

Young, K. S. (2015). The evolution of Internet addiction disorder. In C. Montag & M. Reuter (Eds.), Internet addiction: Neuroscientific approaches and therapeutical interventions (pp. 3–17). Springer