



نقش شبکه‌های اجتماعی و گروه‌های همسالان مجازی بر هویتیابی و سلامت روان دانش‌آموزان دبیرستانی: رویکردی آسیب‌شناسانه

آزاده امیدوار، فاطمه قدسی، سعیده زارع، حمیده مهدی پور

کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی، آموزش و پرورش شهر شیراز

سطح ۲ جامعه الزهرا س، آموزش و پرورش شیراز

کارشناسی ارشد دانشگاه کاشمر، آموزش و پرورش شهر: شیراز ناحیه دو

کارشناسی زبان انگلیسی، آموزش و پرورش شهر: شیراز ناحیه ۲



MDOI-02-2026.0361

11FD18-2-7537

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش شبکه‌های اجتماعی و گروه‌های همسالان مجازی بر هویتیابی و سلامت روان دانش‌آموزان دبیرستانی با رویکردی آسیب‌شناسانه انجام شده است. رویکرد پژوهش کیفی و از نوع تحلیل محتوای جهت‌دار با بهره‌گیری از روش پدیدارشناسی توصیفی بود و جامعه آماری را کلیه دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ تشکیل دادند که با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند از نوع گلوله‌برفی و تا رسیدن به اشباع نظری، ۲۸ نفر از آنها که حداقل سه سال عضویت فعال در شبکه‌های اجتماعی و گروه‌های همسالان مجازی داشتند، مورد مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق قرار گرفتند. همچنین، برای غنای بیشتر داده‌ها، با ۱۲ نفر از معلمان، مشاوران مدارس و روانشناسان تربیتی نیز مصاحبه‌های تخصصی انجام شد. داده‌های گردآوری شده با استفاده از روش هفت‌مرحله‌ای کلاسی تحلیل شدند. یافته‌ها در قالب ۵ مضمون اصلی و ۲۳ مضمون فرعی شناسایی شدند که شامل ابعاد هویتیابی در فضای مجازی (شامل هویتیابی چندگانه و سیال، هویتیابی مبتنی بر تصویر و بازخورد دیگران، هویتیابی گروهی و تعلق‌خواهی، هویتیابی تقابلی و تمایزجویی، و هویتیابی آرمان‌گرایانه و ایده‌آل‌خواهانه)، آسیب‌های هویتیابی در فضای مجازی (شامل بحران هویت و سردرگمی، خودشیء‌انگاری و بدن‌محوری، وابستگی به تأیید دیگران، هویت‌های کاذب و نمایشی، و گسست از هویت واقعی)، تأثیرات شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان (شامل افزایش اضطراب و استرس، احساس تنهایی و انزوا، کاهش عزت‌نفس و خودکارآمدی، اختلالات خواب و خوردن، و گرایش به افسردگی و خودکشی)، عوامل محافظت‌کننده و تشدیدکننده (شامل حمایت خانواده و مدرسه، سواد رسانه‌ای و مهارت‌های شناختی، شخصیت و ویژگی‌های فردی، کیفیت محتوای مصرفی، و مدت و الگوی استفاده)، و راهبردهای پیشگیرانه و مداخله‌ای (شامل آموزش سواد رسانه‌ای، تقویت هویت واقعی و عزت‌نفس، مدیریت زمان و الگوی مصرف، حمایت روانشناختی و مشاوره، و نظارت والدین و مدرسه) بود. نتایج نشان داد که شبکه‌های اجتماعی و گروه‌های همسالان مجازی، با وجود فرصت‌هایی نظیر دسترسی به اطلاعات، ارتباط با همسالان و ابراز خود، آسیب‌های جدی در حوزه هویتیابی و سلامت روان دانش‌آموزان به همراه دارند و این آسیب‌ها به ویژه در نوجوانانی که حمایت خانوادگی و مدرسه‌ای کافی ندارند و از سواد رسانه‌ای ضعیفی برخوردارند، شدیدتر است.

کلیدواژه‌ها: شبکه‌های اجتماعی، گروه‌های همسالان مجازی، هویتیابی، سلامت روان، دانش‌آموزان دبیرستانی

مقدمه

در عصر حاضر که زندگی بشری به طور بی‌سابقه‌ای با فناوری‌های دیجیتال و ارتباطات مجازی در هم تنیده شده است، نوجوانان به عنوان یکی از فعال‌ترین و آسیب‌پذیرترین گروه‌های سنی، بیش از سایرین تحت تأثیر تحولات شگرف فضای مجازی قرار گرفته‌اند و شبکه‌های اجتماعی و گروه‌های همسالان مجازی به بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره آنها تبدیل شده است (زارعی و همکاران، ۱۴۰۰). دوران نوجوانی که خود به عنوان یکی از حساسترین و بحرانی‌ترین دوره‌های زندگی با ویژگی‌های



بارزی نظیر شکل‌گیری هویت، جستجوی استقلال، نیاز به تعلق و پذیرش اجتماعی، نوسانات عاطفی و شناختی، و حساسیت بالا به تأثیرات همسالان شناخته می‌شود، در مواجهه با فضای مجازی که بستری نامحدود، ناشناخته و فاقد نظارت کافی است، با چالش‌ها و آسیب‌های جدید و پیچیده‌ای روبرو شده است که نظام‌های آموزشی، خانواده‌ها و جامعه را با سؤالات و دغدغه‌های جدی در مورد سلامت روان و هویت‌یابی نسل جوان مواجه ساخته است (حسینی و رحیمی، ۱۴۰۲). هویت‌یابی به عنوان یکی از مهم‌ترین و حساسترین تکالیف رشدی دوران نوجوانی، فرایندی پیچیده و چندبعدی است که طی آن نوجوان به پرسش اساسی «من کیستم؟» پاسخ می‌دهد و از طریق تعامل با محیط اجتماعی، ارزش‌ها، باورها، اهداف و نقش‌های خود را شکل می‌دهد و در این فرایند، همسالان و گروه‌های مرجع، نقشی تعیین‌کننده و غیرقابل انکار دارند (کریمی و موسوی، ۱۴۰۱). با ظهور شبکه‌های اجتماعی و گروه‌های همسالان مجازی، نوجوانان امروزی علاوه بر تعاملات سنتی و حضوری با همسالان، در فضایی گسترده، متنوع، بی‌مرز و اغلب ناشناخته با صدها و هزاران همسال مجازی تعامل دارند و این تعاملات، تأثیرات عمیق و همه‌جانبه‌ای بر هویت‌یابی، خودپنداره، عزت‌نفس و سلامت روان آنها بر جای می‌گذارد که ابعاد و عمق این تأثیرات همچنان تا حد زیادی ناشناخته باقی مانده است (نادری و همکاران، ۱۳۹۹).

شبکه‌های اجتماعی با ویژگی‌های منحصربه‌فرد خود نظیر ناشناسی و گمنامی نسبی، دسترسی آسان و نامحدود، امکان ارائه تصاویر آرمانی و نمایشی از خود، بازخورد فوری و کمی (لایک، فالو، کامنت)، ایجاد گروه‌های همسالان متنوع و تخصصی، و حذف محدودیت‌های زمانی و مکانی، بستری کاملاً متفاوت از دنیای واقعی برای هویت‌یابی نوجوانان فراهم آورده است و این ویژگی‌ها، هم فرصت‌هایی نظیر کشف ابعاد مختلف هویت، ارتباط با همسالان هم‌فکر و دسترسی به الگوهای متنوع را به همراه دارند و هم تهدیدهایی نظیر بحران هویت، هویت‌های کاذب و نمایشی، خودشی‌انگاری، وابستگی شدید به تأیید دیگران، و گسست از هویت واقعی را ایجاد می‌کنند (صادقی و فلاح، ۱۴۰۲). از سوی دیگر، سلامت روان نوجوانان به عنوان یکی از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت جامعه، در سال‌های اخیر به شدت تحت تأثیر گسترش شبکه‌های اجتماعی قرار گرفته است و پژوهش‌های متعدد نشان داده است که بین استفاده افراطی و ناسالم از شبکه‌های اجتماعی و مشکلات روانشناختی نظیر اضطراب، افسردگی، کاهش عزت‌نفس، اختلالات خواب، احساس تنهایی، خودشی‌انگاری و حتی افکار خودکشی، رابطه معناداری وجود دارد و این رابطه در میان نوجوانان که در دوره حساس رشد روانی-اجتماعی قرار دارند، به مراتب قوی‌تر و نگران‌کننده‌تر است (مدنی و رضایی، ۱۴۰۱). گروه‌های همسالان مجازی به عنوان یکی از بسترهای اصلی تعاملات نوجوانان در فضای مجازی، با ایجاد حس تعلق، هم‌رنگی و پذیرش اجتماعی، می‌توانند نیازهای عاطفی و اجتماعی نوجوانان را تا حدی برآورده سازند، اما در عین حال، با شکل‌گیری هنجارها، ارزش‌ها و الگوهای رفتاری خاص خود، می‌توانند بر هویت‌یابی و رفتارهای نوجوانان تأثیرات عمیق و گاه جبران‌ناپذیری بگذارند که نمونه‌های بارز آن را می‌توان در چالش‌های زیبایی‌محور، مدگرایی افراطی، مصرف کالاهای لوکس، گرایش به رفتارهای پرخطر و حتی شکل‌گیری خرده‌فرهنگ‌های انحرافی در میان نوجوانان مشاهده کرد (قاسمی و حسینی، ۱۴۰۰).

آسیب‌شناسی هویت‌یابی و سلامت روان نوجوانان در فضای مجازی، نیازمند نگاهی عمیق، همه‌جانبه و بینارشته‌ای است که ابعاد روانشناختی، جامعه‌شناختی، تربیتی و فناورانه این پدیده را به طور همزمان مورد توجه قرار دهد و از تقلیل‌گرایی و نگاه تک‌بعدی به این مسئله پیچیده بپرهیزد. از منظر روانشناختی، نظریه‌های مختلفی برای تبیین هویت‌یابی و تأثیرات محیطی بر آن وجود دارد که از جمله



مهمترین آنها می‌توان به نظریه روانی-اجتماعی اریکسون (Erikson, 1968) اشاره کرد که بحران هویت در برابر سردرگمی نقش را به عنوان تکلیف اصلی نوجوانی معرفی می‌کند و نشان می‌دهد که فضای مجازی با فراهم آوردن امکان آزمایش نقش‌های متعدد و متنوع، هم می‌تواند به حل بحران هویت کمک کند و هم با ایجاد سردرگمی و گسست، آن را تشدید نماید. نظریه مقایسه اجتماعی فستینگر (Festinger, 1954) که بر نقش مقایسه خود با دیگران در شکل‌گیری خودپنداره تأکید دارد، در عصر شبکه‌های اجتماعی که کاربران با انبوهی از تصاویر آرمانی و دست‌نخورده از زندگی دیگران مواجه هستند، اهمیت دوچندانی پیدا می‌کند و نشان می‌دهد که مقایسه‌های اجتماعی نابرابرانه در فضای مجازی می‌تواند به شدت بر عزت‌نفس و سلامت روان نوجوانان تأثیر منفی بگذارد. نظریه شناخت اجتماعی بندورا (Bandura, 1997) نیز که بر نقش مشاهده و تقلید از الگوها در یادگیری و شکل‌گیری رفتار تأکید دارد، می‌تواند در تبیین تأثیر شبکه‌های اجتماعی و گروه‌های همسالان مجازی بر هویتیابی نوجوانان مورد استفاده قرار گیرد و نشان دهد که چگونه الگوهای ارائه شده در فضای مجازی، رفتارها، نگرش‌ها و ارزش‌های نوجوانان را شکل می‌دهند. بهره‌گیری از این چارچوب‌های نظری، امکان تحلیل عمیق و چندوجهی از آسیب‌های هویتیابی و سلامت روان نوجوانان در فضای مجازی را فراهم می‌سازد و می‌تواند در طراحی راهبردهای پیشگیرانه و مداخله‌ای، راهنمای مؤثری باشد.

بر اساس آنچه گفته شد، با وجود گسترش بی‌سابقه شبکه‌های اجتماعی در میان نوجوانان و شواهد فزاینده در مورد آسیب‌های روانشناختی و هویتی آن، همچنان دانش ما در مورد ابعاد، عمق و مکانیسم‌های این آسیب‌ها، به ویژه در بافت فرهنگی و اجتماعی ایران، ناقص و ناکافی است و پژوهش‌های انجام شده نیز عمدتاً بر جنبه‌های خاصی از این مسئله نظیر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی یا اضطراب تمرکز داشته‌اند و کمتر به بررسی همه‌جانبه و نظام‌مند تأثیرات این فضا بر هویتیابی و سلامت روان با رویکردی آسیب‌شناسانه پرداخته‌اند (شمشیری و همکاران، ۱۴۰۱). بنابراین، پژوهش حاضر بر آن است تا با رویکردی کیفی و پدیدارشناختی و با مشارکت خود دانش‌آموزان که تجربه‌کنندگان مستقیم این فضا هستند و همچنین معلمان، مشاوران و روانشناسان که با پیامدهای آن در محیط مدرسه مواجه هستند، به بررسی عمیق و همه‌جانبه نقش شبکه‌های اجتماعی و گروه‌های همسالان مجازی بر هویتیابی و سلامت روان دانش‌آموزان دبیرستانی با رویکردی آسیب‌شناسانه بپردازد و به این سؤال‌های اساسی پاسخ دهد که شبکه‌های اجتماعی و گروه‌های همسالان مجازی چه تأثیری بر ابعاد مختلف هویتیابی دانش‌آموزان دارند؟ چه آسیب‌ها و پیامدهای منفی بر سلامت روان آنها به همراه دارند؟ چه عواملی در تشدید یا کاهش این آسیب‌ها نقش دارند؟ و چه راهبردهای پیشگیرانه و مداخله‌ای برای کاهش این آسیب‌ها می‌توانند مؤثر باشند؟ نتایج این پژوهش می‌تواند برای سیاست‌گذاران آموزشی، برنامه‌ریزان درسی، مشاوران مدارس، روانشناسان، معلمان، والدین و خود دانش‌آموزان، رهنمودهای عملی و نظری ارزشمندی فراهم آورد و به تدوین برنامه‌های پیشگیرانه و مداخله‌ای مؤثر برای کاهش آسیب‌های روانشناختی و هویتی نوجوانان در فضای مجازی کمک شایانی نماید و زمینه را برای استفاده سالم، متوازن و سازنده از این فضا فراهم آورد.

چارچوب نظری

برای بررسی نقش شبکه‌های اجتماعی و گروه‌های همسالان مجازی بر هویتیابی و سلامت روان دانش‌آموزان دبیرستانی با رویکردی آسیب‌شناسانه، بهره‌گیری از یک چارچوب نظری تلفیقی و چندبعدی



که بتواند ابعاد مختلف روانشناختی، اجتماعی، فرهنگی و فناورانه این پدیده پیچیده را پوشش دهد، امری ضروری و اجتناب‌ناپذیر است و در این راستا، نظریه روانی-اجتماعی اریکسون (Erikson, 1968) به عنوان یکی از بنیادی‌ترین و تأثیرگذارترین چارچوب‌های نظری در حوزه رشد و هویت‌یابی، می‌تواند درک عمیقی از حساسیت و اهمیت دوره نوجوانی در شکل‌گیری هویت ارائه دهد و نقش فضای مجازی را در این فرایند تبیین نماید. بر اساس این نظریه، نوجوانی مرحله‌ای است که فرد با بحران هویت در برابر سردرگمی نقش روبرو می‌شود و سعی می‌کند با ترکیب هویت‌های مختلف و انتخاب از میان آنها، به یک هویت یکپارچه و منسجم دست یابد و این فرایند، نیازمند آزمایش نقش‌های مختلف، دریافت بازخورد از محیط اجتماعی، و تعهد به ارزش‌ها و اهداف خاص است (زارعی، ۱۴۰۰). فضای مجازی با فراهم‌آوردن امکان آزمایش نقش‌های متعدد و متنوع به صورت همزمان و با سرعت بالا، و با ارائه بازخوردهای فوری و کمتی از سوی مخاطبان نامحدود، هم می‌تواند به عنوان یک زمین بازی برای کشف هویت عمل کند و به نوجوانان کمک کند تا ابعاد مختلف شخصیت خود را بشناسند و هم می‌تواند با ایجاد سردرگمی، گسست و پراکندگی، بحران هویت را تشدید کرده و به جای هویت یکپارچه، به هویت‌های چندگانه و ناپایدار منجر شود که این خود یکی از مهم‌ترین آسیب‌های هویتی فضای مجازی محسوب می‌شود (کریمی‌نژاد، ۱۴۰۱). به عبارت دیگر، در حالی که در دنیای واقعی، نوجوان به تدریج و با تعاملات محدود و مشخص، نقش‌های مختلف را آزمایش می‌کند، در فضای مجازی، او می‌تواند همزمان چندین هویت مجازی کاملاً متفاوت داشته باشد و این ویژگی، هرچند فرصت‌هایی برای کشف خود ایجاد می‌کند، اما می‌تواند به بحران هویت و سردرگمی عمیق منجر شود، به ویژه برای نوجوانانی که از حمایت و راهنمایی کافی در دنیای واقعی برخوردار نیستند.

نظریه مقایسه اجتماعی فستینگر (Festinger, 1954) که بر نقش مقایسه خود با دیگران در شکل‌گیری خودپنداره، عزت‌نفس و هویت اجتماعی تأکید دارد و معتقد است که افراد همواره به دنبال ارزیابی توانایی‌ها، نگرش‌ها و ویژگی‌های خود از طریق مقایسه با دیگران هستند، چارچوب نظری بسیار ارزشمند دیگری است که می‌تواند آسیب‌های سلامت روان نوجوانان در فضای مجازی را تبیین کند و نشان دهد که چگونه مقایسه‌های اجتماعی نابرابرانه در این فضا می‌تواند به کاهش عزت‌نفس، افزایش اضطراب و افسردگی منجر شود (فراهانی و همکاران، ۱۴۰۰). در شبکه‌های اجتماعی، کاربران به طور معمول بهترین تصاویر، موفقیت‌ها، لحظات شاد و جنبه‌های آرمانی زندگی خود را به نمایش می‌گذارند و جنبه‌های منفی، شکست‌ها و مشکلات را پنهان می‌کنند و این موضوع باعث می‌شود که نوجوانان با تصویری غیرواقعی و ایده‌آل از زندگی دیگران مواجه شوند و هنگامی که زندگی واقعی خود را با این تصاویر آرمانی مقایسه می‌کنند، احساس کمبود، ناکافی‌بودن و نارضایتی شدیدی را تجربه می‌کنند که می‌تواند به افسردگی، اضطراب، کاهش عزت‌نفس و حتی رفتارهای پرخطر جبرانی منجر شود (علیپور، ۱۴۰۰). (این پدیده که در ادبیات پژوهشی به «مقایسه اجتماعی رو به بالا» یا «مقایسه نامطلوب» معروف است، در میان نوجوانان به دلیل حساسیت بالای آنها به پذیرش اجتماعی و نیاز شدیدشان به تأیید دیگران، به مراتب شدیدتر و آسیب‌زاکننده‌تر است و می‌تواند به شکل‌گیری هویت‌های کاذب، وابستگی شدید به تأیید دیگران، و خودشیء‌انگاری منجر شود که هر یک به نوبه خود، تهدیدی جدی برای سلامت روان محسوب می‌شوند (صادقی و فلاح، ۱۴۰۲).

نظریه شناخت اجتماعی بندورا (Bandura, 1997) که بر نقش مشاهده، تقلید و مدل‌سازی در فرایند یادگیری و شکل‌گیری رفتار تأکید دارد و یکی از تأثیرگذارترین نظریه‌های یادگیری در روانشناسی



تربیتی و اجتماعی محسوب می‌شود، چارچوب نظری مهم دیگری است که می‌تواند در تبیین تأثیر شبکه‌های اجتماعی و گروه‌های همسالان مجازی بر هویتیابی و رفتارهای نوجوانان بسیار مفید واقع شود و نشان دهد که چگونه الگوها و مدل‌های رفتاری ارائه شده در فضای مجازی، رفتارها، نگرش‌ها، ارزش‌ها و حتی سبک زندگی نوجوانان را شکل می‌دهند. بر اساس این نظریه، انسان‌ها از طریق مشاهده رفتار دیگران و پیامدهای آن، یاد می‌گیرند و رفتارهای جدید را بدون نیاز به تجربه مستقیم، کسب می‌کنند و در این فرایند، افرادی که به عنوان مدل یا الگو انتخاب می‌شوند، نقش تعیین‌کننده‌ای دارند (احمدی و کریمی، ۱۴۰۱). در فضای مجازی، نوجوانان با انبوهی از مدل‌های متنوع و گاه متناقض شامل سلبریتی‌ها، اینفلوئنسرهای، بلاگرها، و همسالان محبوب مواجه هستند که هر یک سبک زندگی، ارزش‌ها و رفتارهای خاص خود را ارائه می‌دهند و با توجه به حساسیت دوره نوجوانی و نیاز به الگوگیری، نوجوانان به راحتی تحت تأثیر این مدل‌ها قرار می‌گیرند و ممکن است بدون تفکر و آگاهی کافی، رفتارها، نگرش‌ها و حتی هویت‌های ارائه شده توسط این مدل‌ها را به عنوان الگوی خود انتخاب کنند که در بسیاری از موارد، این الگوها با ارزش‌های خانوادگی و فرهنگی جامعه در تعارض هستند و می‌توانند به شکل‌گیری هویت‌های ناسالم و رفتارهای پرخطر منجر شوند (محمدی و طاهری، ۱۳۹۹). به ویژه گروه‌های همسالان مجازی که به عنوان گروه مرجع اصلی نوجوانان عمل می‌کنند، با ایجاد هنجارها و ارزش‌های خاص خود، بر رفتارها و هویتیابی نوجوانان تأثیرات عمیق و گاه جبران‌ناپذیری بر جای می‌گذارند و در بسیاری از موارد، این تأثیرات می‌توانند از تأثیر خانواده و مدرسه نیز پیشی بگیرند، به ویژه در خانواده‌هایی که ارتباط عاطفی و نظارتی ضعیفی با نوجوانان دارند.

نظریه خودتعیین‌گری (Deci & Ryan, 2000) که بر نقش سه نیاز روانشناختی اساسی یعنی خودمختاری، شایستگی و ارتباط در ایجاد انگیزش درونی و بهزیستی روانشناختی تأکید دارد و در سال‌های اخیر به یکی از نظریه‌های مسلط در حوزه روانشناسی مثبت‌گرا و سلامت روان تبدیل شده است، می‌تواند چارچوب نظری مناسبی برای تبیین آسیب‌های سلامت روان نوجوانان در فضای مجازی و شناسایی عوامل محافظت‌کننده در برابر این آسیب‌ها فراهم آورد. بر اساس این نظریه، زمانی که نیازهای روانشناختی اساسی فرد ارضا می‌شوند، سلامت روان و بهزیستی او افزایش می‌یابد و در مقابل، نارضایتی از این نیازها می‌تواند به مشکلات روانشناختی نظیر اضطراب، افسردگی و کاهش عزت‌نفس منجر شود (کریمی و موسوی، ۱۴۰۱). (در فضای مجازی، شبکه‌های اجتماعی با ارائه امکاناتی نظیر انتخاب هویت‌های مختلف (خودمختاری)، دریافت بازخورد فوری و کمی از دیگران (شایستگی)، و ایجاد ارتباط با افراد متعدد و گروه‌های متنوع (ارتباط)، می‌توانند به طور موقت نیازهای روانشناختی نوجوانان را ارضا کنند و به همین دلیل، جذابیت و وابستگی بالایی برای آنها ایجاد می‌کنند، اما این ارضای نیازها معمولاً سطحی، موقت و وابسته به تأیید بیرونی است و به جای تقویت درونی‌سازی و رشد واقعی شخصیت، می‌تواند به وابستگی شدید به بازخورد دیگران، کاهش خودمختاری، و شکل‌گیری هویت‌های نمایشی و وابسته به تأیید دیگران منجر شود که خود زمینه‌ساز آسیب‌های جدی سلامت روان در بلندمدت است (مسعودی و جعفری، ۱۴۰۱). به بیان دیگر، شبکه‌های اجتماعی با ارائه پاداش‌های فوری و سطحی، نوعی «انگیزش بیرونی وابسته به تأیید دیگران» را در نوجوانان تقویت می‌کنند که در مقابل، «انگیزش درونی و خودمختار» را که برای رشد و بالندگی واقعی ضروری است، تضعیف می‌نمایند و این جابه‌جایی انگیزشی، یکی از عمیق‌ترین آسیب‌های روانشناختی فضای مجازی محسوب می‌شود.



نظریه استفاده و رضایت‌مندی که ریشه در مطالعات ارتباطات و رسانه دارد و بر نقش فعال کاربران در انتخاب و استفاده از رسانه‌ها برای ارضای نیازهای خاص تأکید دارد و معتقد است که افراد به جای اینکه به صورت منفعل تحت تأثیر رسانه‌ها قرار گیرند، به طور فعالانه از رسانه‌ها برای برآورده‌سازی نیازهای خود نظیر نیاز به اطلاعات، سرگرمی، تعلق اجتماعی، تقویت هویت و گریز از واقعیت استفاده می‌کنند، می‌تواند چارچوب نظری دیگری برای تحلیل دلایل گرایش نوجوانان به شبکه‌های اجتماعی و آسیب‌های ناشی از آن ارائه دهد (قاسمی و حسینی، ۱۴۰۰). بر اساس این نظریه، نوجوانانی که در دنیای واقعی از ارضای نیازهای خود ناراضی هستند، بیشتر به فضای مجازی روی می‌آورند تا از طریق آن، نیازهای برآورده‌نشده خود را جبران کنند، اما از آنجا که ارضای نیازها در فضای مجازی اغلب سطحی، موقت و مبتنی بر تأیید بیرونی است، این جبران‌سازی نه تنها مشکل اصلی را حل نمی‌کند، بلکه می‌تواند با ایجاد وابستگی، نیازهای جدید و عمیق‌تری را ایجاد کند و چرخه معیوبی از نارضایتی، وابستگی و آسیب‌پذیری را به وجود آورد که سلامت روان نوجوانان را به شدت تهدید می‌کند (حسنی و رحیمی، ۱۴۰۲). نظریه کنش متقابل نمادین که بر نقش تعاملات اجتماعی و نمادها در شکل‌گیری هویت و خودپنداره تأکید دارد و از منظر جامعه‌شناختی به تحلیل فرایندهای هویت‌سازی می‌پردازد، نیز می‌تواند در تبیین چگونگی تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر هویت‌یابی نوجوانان مفید باشد و نشان دهد که هویت، در فضای مجازی نیز مانند دنیای واقعی، از طریق تعاملات نمادین با دیگران و دریافت بازخورد از آنها شکل می‌گیرد، اما این تعاملات نمادین در فضای مجازی با ویژگی‌های منحصر به فردی نظیر ناشناسی، فقدان نشانه‌های غیرکلامی، و امکان ویرایش و کنترل دقیق خودارائه‌های همراه است که می‌تواند به شکل‌گیری هویت‌های نمایشی، ایده‌آل‌شده و گاه کاملاً کاذب منجر شود (نادری و همکاران، ۱۳۹۹). به‌کارگیری هم‌زمان و تلفیقی این چارچوب‌های نظری چندگانه و مکمل، امکان تحلیل چندوجهی، عمیق و جامع از نقش شبکه‌های اجتماعی و گروه‌های همسالان مجازی بر هویت‌یابی و سلامت روان دانش‌آموزان دبیرستانی را فراهم می‌سازد و می‌تواند در طراحی پژوهش، تفسیر یافته‌ها و ارائه توصیه‌های عملی و سیاستی، راهنمای مؤثری باشد و از نگاه ساده‌انگارانه، تک‌بعدی و سطحی به این پدیده پیچیده و چندلایه جلوگیری کند.

روش پژوهش

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و با استفاده از روش پدیدارشناسی توصیفی انجام شده است که برای بررسی تجارب زیسته افراد در خصوص یک پدیده خاص و کشف معانی و درک آنها از آن پدیده، روشی بسیار مناسب، عمیق و کارآمد محسوب می‌شود و امکان دستیابی به درکی غنی و همه‌جانبه از ماهیت و ابعاد پدیده مورد مطالعه را فراهم می‌سازد (Creswell & Poth, 2018). انتخاب این روش به دلیل ماهیت اکتشافی، عمیق و زمینه‌محور موضوع پژوهش بود که نیازمند واکاوی دقیق و همه‌جانبه تجارب عینی، ادراکات ذهنی، احساسات و برداشت‌های دانش‌آموزان از تأثیرات شبکه‌های اجتماعی بر هویت و سلامت روان خود بود و همچنین نیازمند درک عمیق متخصصان از آسیب‌های این فضا بود و روش‌های کمی نمی‌توانستند به تنهایی از عهده درک عمق و پیچیدگی این پدیده برآیند. جامعه هدف پژوهش را کلیه دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ تشکیل دادند که حداقل سه سال سابقه عضویت فعال در شبکه‌های اجتماعی (نظیر اینستاگرام، تلگرام، ایتا، بله، واتساپ و غیره) و گروه‌های همسالان مجازی داشتند و همچنین معلمان، مشاوران و روانشناسانی که با این دانش‌آموزان در محیط مدرسه در تعامل بودند و با پیامدهای روانشناختی و رفتاری استفاده از



شبکه‌های اجتماعی در میان دانش‌آموزان مواجه شده بودند. نمونه‌گیری به صورت هدفمند از نوع گلوله‌برفی (snowball) انجام شد و فرایند نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت که نهایتاً پس از انجام ۲۸ مصاحبه با دانش‌آموزان و ۱۲ مصاحبه با متخصصان (معلمان، مشاوران و روانشناسان)، اشباع نظری حاصل شد. ملاک‌های ورود به مطالعه برای دانش‌آموزان شامل داشتن حداقل سه سال عضویت فعال در شبکه‌های اجتماعی، سن بین ۱۵ تا ۱۸ سال، تمایل و رضایت آگاهانه برای مشارکت در پژوهش، و توانایی بیان تجارب و دیدگاه‌های خود به صورت شفاف و روشن بود و برای متخصصان شامل داشتن حداقل پنج سال تجربه کاری در مدارس و مواجهه مستقیم با دانش‌آموزان بود و ملاک‌های خروج نیز شامل انصراف از مشارکت در حین مطالعه و عدم همکاری کافی در فرایند مصاحبه تعیین شد.

ابزار گردآوری داده‌ها، مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق و اکتشافی بود که با استفاده از یک پروتکل مصاحبه طراحی شده بر اساس مبانی نظری، پیشینه پژوهشی و اهداف مطالعه و با تأکید بر سؤالات باز، انعطاف‌پذیر و اکتشافی انجام شد تا مشارکت‌کنندگان بتوانند تجارب، دیدگاه‌ها، احساسات و برداشت‌های خود را با آزادی عمل و صراحت کامل بیان نمایند. پروتکل مصاحبه با دانش‌آموزان شامل سؤالاتی در مورد الگوها و مدت زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی، انگیزه‌ها و نیازهای برآورده‌شده از طریق این فضا، تأثیرات درک‌شده بر هویت و خودپنداره (شامل هویت فردی، هویت اجتماعی، هویت جنسیتی، و تصویر بدن)، تجارب منفی و چالش‌های روانشناختی (نظیر اضطراب، افسردگی، احساس تنهایی، کاهش عزت‌نفس، وابستگی به تأیید دیگران، و خودشی‌انگاری)، راهبردهای مقابله‌ای و عوامل محافظت‌کننده بود. پروتکل مصاحبه با متخصصان نیز شامل سؤالاتی در مورد مشاهده‌ها و ارزیابی‌های آنها از تأثیرات شبکه‌های اجتماعی بر دانش‌آموزان، آسیب‌های شایع هویتی و روانشناختی، عوامل خطر و محافظت‌کننده، و راهکارهای پیشگیرانه و مداخله‌ای مؤثر بود. تمامی مصاحبه‌ها با کسب رضایت آگاهانه و اطمینان از محرمانه بودن اطلاعات، در محیطی آرام و به دور از هرگونه مزاحمت، ضبط و سپس به صورت کامل، دقیق و کلمه به کلمه پیاده‌سازی شد و طول هر مصاحبه با دانش‌آموزان بین ۴۵ تا ۷۰ دقیقه و با متخصصان بین ۶۰ تا ۹۰ دقیقه متغیر بود. برای تحلیل داده‌ها، از روش هفتمرحله‌ای کلایزی (Colaizzi, 1978) استفاده شد که یک روش نظام‌مند و ساختاریافته برای تحلیل داده‌های پدیدارشناختی است و شامل مراحل خواندن دقیق و مکرر توصیف‌ها برای کسب احساس کلی از آنها، استخراج عبارات مهم و معنادار مرتبط با پدیده مورد مطالعه، فرمول‌بندی معانی هر یک از عبارات مهم، طبقه‌بندی مفاهیم و معانی فرمول‌بندی شده در قالب مضامین فرعی و اصلی، توسعه و یکپارچه‌سازی ساختارهای زمینه‌ای، شناسایی و تأیید نهایی مضامین اصلی و نهایتاً نگارش توصیف جامع و غنی از پدیده مورد مطالعه بود. برای تأمین روایی و پایایی پژوهش از معیارهای چهارگانه لینکلن و گوبا شامل قابلیت اعتبار (با استفاده از تکنیک‌های بازبینی توسط مشارکت‌کنندگان، بررسی توسط همکاران پژوهشی، و درگیری طولانی‌مدت پژوهشگر با موضوع)، قابلیت انتقال (با ارائه توصیفات غنی، دقیق و جزیی‌نگر از زمینه پژوهش و مشارکت‌کنندگان)، قابلیت اطمینان (با ثبت دقیق و کامل فرایند پژوهش، نگهداری اسناد و مدارک، و استفاده از ممیزی خارجی)، و قابلیت تأیید (با نگهداری دقیق مدارک و مستندات، ارائه گزارش شفاف از فرایند تحلیل، و انجام بازبینی توسط خبرگان) استفاده شد تا از دقت، صحت و استحکام یافته‌ها و نتیجه‌گیری‌ها اطمینان کامل حاصل شود.

تحلیل داده‌های حاصل از مصاحبه‌های عمیق با ۲۸ دانش‌آموز دبیرستانی و ۱۲ متخصص (معلمان، مشاوران و روانشناسان) که با استفاده از روش هفت‌مرحله‌ای کلایزی انجام شد، منجر به شناسایی ۵ مضمون اصلی و ۲۳ مضمون فرعی گردید که در قالب پنج حوزه مفهومی کلی شامل ابعاد هویتیابی در فضای مجازی، آسیب‌های هویتیابی در فضای مجازی، تأثیرات شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان، عوامل محافظت‌کننده و تشدیدکننده، و راهبردهای پیشگیرانه و مداخله‌ای دسته‌بندی شدند. میانگین سنی دانش‌آموزان مشارکت‌کننده ۱۶/۶ سال با دامنه سنی ۱۵ تا ۱۸ سال بود و از ۲۸ دانش‌آموز، ۱۵ نفر (۵۳/۶ درصد) پسر و ۱۳ نفر (۴۶/۴ درصد) دختر بودند که نشان‌دهنده تناسب نسبتاً خوب جنسیتی در نمونه پژوهش بود. میانگین مدت زمان استفاده روزانه از شبکه‌های اجتماعی در میان دانش‌آموزان ۴/۳ ساعت با دامنه ۲ تا ۸ ساعت بود و ۸۲/۲ درصد از آنها اعلام کردند که بیش از ۳ ساعت در روز از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند. میانگین سنی متخصصان مشارکت‌کننده ۴۱/۴ سال با دامنه سنی ۳۴ تا ۵۴ سال و میانگین سابقه خدمت آنها ۱۷/۱۲ سال بود و ۷ نفر (۵۸/۳ درصد) از آنها زن و ۵ نفر (۴۱/۷ درصد) مرد بودند و تخصص آنها شامل مشاوره مدرسه، روانشناسی تربیتی، مدیریت آموزشی و روانشناسی بالینی بود. در ادامه، نتایج حاصل از تحلیل داده‌های کیفی در قالب جداول و توضیحات مبسوط و جامع مربوط به هر یک از مضامین اصلی و فرعی ارائه می‌شود.

جدول ۱: فراوانی و درصد مضامین اصلی و فرعی در رابطه با ابعاد هویتیابی و آسیب‌های هویتی در فضای مجازی

درصد فراوانی	تعداد ارجاع	مضمون فرعی	مضمون اصلی
۸/۲۰	۴۵	هویت‌یابی چندگانه و سیال	ابعاد هویتیابی در فضای مجازی
۴/۱۹	۴۲	هویت‌یابی مبتنی بر تصویر و بازخورد دیگران	
۵/۱۸	۴۰	هویت‌یابی گروهی و تعلق‌خواهی	
۷/۱۵	۳۴	هویت‌یابی تقابلی و تمایزجویی	
۸/۱۴	۳۲	هویت‌یابی آرمان‌گرایانه و ایده‌آل‌خواهانه	
۶/۱۰	۲۳	هویت‌یابی مبتنی بر محتوای مصرفی	
۸/۲۴	۵۲	بحران هویت و سردرگمی	آسیب‌های هویتیابی
۹/۲۱	۴۶	خودشی‌انگاری و بدن‌محوری افراطی	



۰/۲۰	۴۲	وابستگی شدید به تأیید دیگران
۱/۱۸	۳۸	هویت های کاذب و نمایشی
۲/۱۵	۳۲	گسست از هویت واقعی و خودِ اصیل

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که در میان ابعاد هویت‌یابی در فضای مجازی، هویت‌یابی چندگانه و سیال با ۴۵ ارجاع (۲۰/۸ درصد) بیشترین فراوانی را داشته است که حاکی از تجربه رایج دانش‌آموزان در داشتن چندین هویت مجازی متفاوت و جابه‌جایی بین آنها در فضای مجازی است. یک دانش‌آموز پسر ۱۷ ساله در این باره اظهار داشت: «من در اینستاگرام یک نفر هستم، در تلگرام یک نفر دیگر، در بازی‌های آنلاین یک شخصیت کاملاً متفاوت دارم و در گروه‌های مختلف هم با توجه به موضوع گروه، نقش متفاوتی بازی می‌کنم؛ گاهی خودم هم گیج می‌شوم که واقعاً من کیستم و کدام یک از این هویت‌ها، هویت واقعی من است». هویت‌یابی مبتنی بر تصویر و بازخورد دیگران با ۴۲ ارجاع (۱۹/۴ درصد) دومین بعد مهم بود و دانش‌آموزان به شدت تحت تأثیر تصاویری که از خود در شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌کنند و بازخوردهایی که از دیگران در قالب لایک، کامنت و فالو دریافت می‌کنند، قرار داشتند و این بازخوردها، نقشی تعیین‌کننده در شکل‌گیری خودپنداره و عزت‌نفس آنها ایفا می‌کرد. یک دانش‌آموز دختر ۱۶ ساله گفت: «برای من خیلی مهم است که پست‌هایم چند تا لایک می‌خورد و چه کامنت‌هایی می‌گیرم؛ وقتی لایک‌ها کم است، حس می‌کنم کسی من را دوست ندارد و ارزشی ندارم؛ وقتی لایک‌ها زیاد است، احساس خوبی دارم و اعتماد به نفسم بالا می‌رود؛ این وابستگی واقعاً آزاردهنده شده است». هویت‌یابی گروهی و تعلق‌خواهی با ۴۰ ارجاع (۱۸/۵ درصد) سومین بعد مهم بود و دانش‌آموزان از طریق عضویت در گروه‌های همسالان مجازی با موضوعات مختلف، به دنبال حس تعلق، پذیرش اجتماعی و هم‌رنگی با گروه بودند و این گروه‌ها، هنجارها، ارزش‌ها و الگوهای رفتاری خاص خود را به اعضا القا می‌کردند که بر هویت‌یابی آنها تأثیر عمیقی داشت. یک دانش‌آموز پسر ۱۸ ساله در این باره گفت: «وقتی عضو یک گروه خاص هستم، خودم را بخشی از آن گروه می‌دانم و سعی می‌کنم مثل بقیه اعضای گروه باشم، لباس بپوشم، حرف بزنم و حتی فکر کنم؛ این حس تعلق به گروه برای من خیلی مهم است و اگر از یک گروه اخراج شوم، واقعاً ناراحت می‌شوم و احساس می‌کنم چیزی را از دست داده‌ام». در حوزه آسیب‌های هویت‌یابی، بحران هویت و سردرگمی با ۵۲ ارجاع (۲۴/۸ درصد) به عنوان مهم‌ترین آسیب شناسایی شد و دانش‌آموزان از گیجی، سردرگمی و ناتوانی در تشخیص هویت واقعی خود در میان انبوه هویت‌های مجازی مختلف شکایت داشتند و این یافته با نظریه اریکسون که بحران هویت را به عنوان یک چالش اساسی نوجوانی معرفی می‌کند، هماهنگ است و نشان می‌دهد که فضای مجازی می‌تواند این بحران طبیعی را به شدت تشدید کند. خودشیء‌انگاری و بدن‌محوری افراطی با ۴۶ ارجاع (۲۱/۹ درصد) دومین آسیب مهم بود و دانش‌آموزان، به ویژه دختران، به شدت تحت تأثیر استانداردهای زیبایی غیرواقعی ارائه شده در شبکه‌های اجتماعی قرار داشتند و خود را با تصاویر آرمانی و دستکاری‌شده مقایسه می‌کردند که این امر منجر به نارضایتی شدید از بدن، کاهش عزت‌نفس و حتی گرایش به رفتارهای پرخطر نظیر رژیم‌های غذایی سخت و افراطی، جراحی‌های زیبایی و اختلالات خوردن می‌شد و یک مشاور مدرسه با ۱۸ سال سابقه در این باره گفت: «متأسفانه در سال‌های اخیر، موارد مراجعه دانش‌آموزان به ویژه دختران با شکایت از نارضایتی از بدن و چهره، افزایش چشمگیری داشته است و بسیاری از آنها استانداردهای زیبایی ارائه شده در اینستاگرام را به عنوان معیار اصلی



قضاوت درباره خود قرار می‌دهند و این موضوع به شدت سلامت روان آنها را تحت تأثیر قرار داده است.

جدول ۲: فراوانی و درصد مضامین مرتبط با تأثیرات بر سلامت روان و عوامل محافظت‌کننده و تشدیدکننده

درصد فراوانی	تعداد ارجاع	مضمون فرعی	مضمون اصلی
۲/۲۴	۵۴	افزایش اضطراب و استرس	تأثیرات بر سلامت روان
۵/۲۱	۴۸	احساس تنهایی و انزوا	
۷/۱۹	۴۴	کاهش عزت‌نفس و خودکارآمدی	
۰/۱۷	۳۸	اختلالات خواب و خوردن	
۶/۱۲	۲۸	گرایش به افسردگی و افکار خودکشی	
۹/۴	۱۱	اختلال در روابط واقعی	
۶/۲۱	۴۶	حمایت خانواده و مدرسه	عوامل محافظت‌کننده و تشدیدکننده
۷/۱۹	۴۲	سواد رسانه‌ای و مهارت‌های شناختی	
۸/۱۸	۴۰	شخصیت و ویژگی‌های فردی	
۹/۱۶	۳۶	کیفیت محتوای مصرفی	
۰/۱۵	۳۲	مدت و الگوی استفاده	
۰/۸	۱۷	وجود اهداف و فعالیت‌های جایگزین	



جدول ۲ به بررسی مضامین مرتبط با تأثیرات شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان و همچنین عوامل محافظت‌کننده و تشدیدکننده از دیدگاه مشارکت‌کنندگان اختصاص دارد و نتایج آن نشان می‌دهد که در میان تأثیرات بر سلامت روان، افزایش اضطراب و استرس با ۵۴ ارجاع (۲۴/۲ درصد) به عنوان شایع‌ترین و مهم‌ترین تأثیر منفی از سوی دانش‌آموزان و متخصصان شناسایی شد. یک روانشناس تربیتی با ۲۰ سال سابقه در این باره گفت: «افزایش چشمگیر موارد اضطراب، به ویژه اضطراب اجتماعی و اضطراب عملکرد، در میان دانش‌آموزان در سال‌های اخیر، هم‌زمان با گسترش استفاده از شبکه‌های اجتماعی بوده است؛ دانش‌آموزان به شدت نگران تصویر خود در فضای مجازی، مقایسه خود با دیگران، و از دست دادن محبوبیت یا پذیرش اجتماعی هستند و این نگرانی‌ها، سطح استرس و اضطراب آنها را به طور قابل توجهی افزایش داده است». احساس تنهایی و انزوا با ۴۸ ارجاع (۲۱/۵ درصد) دومین تأثیر مهم بود و یکی از یافته‌های متناقض‌نما و در عین حال بسیار مهم پژوهش این بود که دانش‌آموزان علی‌رغم داشتن صدها دوست و فالوئر در فضای مجازی، احساس تنهایی عمیقی را تجربه می‌کردند و این احساس ناشی از سطحی بودن روابط مجازی، عدم برقراری ارتباط عاطفی عمیق، و فقدان تعاملات چهره‌به‌چهره معنادار بود. یک دانش‌آموز دختر ۱۷ ساله با صدایی لرزان گفت: «من در اینستاگرام بیش از ۵۰۰ فالوئر دارم و هر روز با ده‌ها نفر چت می‌کنم، اما باور کنید هیچ‌کدام از این دوستی‌ها عمق ندارند و من هیچ‌کس را ندارم که با او از احساسات واقعی‌ام حرف بزنم؛ شب‌ها که تلفن را زمین می‌گذارم، حس می‌کنم خیلی تنها هستم و این تنهایی، آزاردهنده است». کاهش عزت‌نفس و خودکارآمدی با ۴۴ ارجاع (۱۹/۷ درصد) سومین تأثیر مهم بود و دانش‌آموزان به طور مکرر از کاهش اعتماد به نفس، احساس ناکافی‌بودن و کم‌ارزشی در مقایسه با دیگران در شبکه‌های اجتماعی سخن گفتند و این موضوع به ویژه در میان دانش‌آموزانی که زمان بیشتری را صرف مقایسه اجتماعی در فضای مجازی می‌کردند، شدیدتر بود. اختلالات خواب و خوردن با ۳۸ ارجاع (۱۷/۰ درصد) چهارمین تأثیر مهم بود و دانش‌آموزان از استفاده شبانه‌روزی از شبکه‌های اجتماعی، کاهش ساعات خواب، بی‌خوابی، اختلال در الگوی غذایی و گرایش به رژیم‌های غذایی نامناسب و افراطی سخن گفتند و این اختلالات به نوبه خود، زمینه‌ساز سایر مشکلات روانشناختی و جسمانی می‌شدند. یک مشاور مدرسه با ۱۵ سال سابقه در این باره اظهار داشت: «بسیاری از دانش‌آموزانی که به ما مراجعه می‌کنند، از بی‌خوابی شکایت دارند و علت اصلی آن، استفاده از گوشی تا دیروقت و چرخیدن در شبکه‌های اجتماعی است؛ این بی‌خوابی، به کاهش تمرکز، افت تحصیلی، تحریک‌پذیری و افسردگی آنها منجر شده است». گرایش به افسردگی و افکار خودکشی با ۲۸ ارجاع (۱۲/۶ درصد) پنجمین تأثیر مهم بود که نشان‌دهنده جدی‌ترین و هشداردهنده‌ترین پیامد استفاده ناسالم از شبکه‌های اجتماعی است و یک روانشناس با ۲۵ سال سابقه گفت: «در سال‌های اخیر، موارد افسردگی شدید و حتی افکار خودکشی در میان نوجوانان به طور نگران‌کننده‌ای افزایش یافته است و در بسیاری از این موارد، سابقه طولانی استفاده از شبکه‌های اجتماعی، مواجهه با محتوای منفی، طرد شدن در گروه‌های مجازی، و مقایسه‌های اجتماعی مکرر، به عنوان عوامل زمینه‌ساز شناسایی شده است.»

در حوزه عوامل محافظت‌کننده و تشدیدکننده، حمایت خانواده و مدرسه با ۴۶ ارجاع (۲۱/۶ درصد) به عنوان مهم‌ترین عامل محافظت‌کننده شناسایی شد و دانش‌آموزانی که از حمایت عاطفی، نظارتی و آموزشی خانواده و مدرسه برخوردار بودند، آسیب‌پذیری کمتری در برابر تأثیرات منفی شبکه‌های اجتماعی نشان دادند. یک معلم با ۲۲ سال سابقه گفت: «دانش‌آموزانی که با خانواده خود رابطه صمیمی



و باز دارند و والدینشان به طور هوشمندانه بر فعالیت های مجازی آنها نظارت می کنند، به مراتب کمتر در معرض آسیب های شبکه های اجتماعی قرار می گیرند و در صورت بروز مشکل، سریع تر به کمک خانواده خود پناه می برند». سواد رسانه ای و مهارت های شناختی با ۴۲ ارجاع (۱۹/۷ درصد) دومین عامل محافظت کننده مهم بود و دانش آموزانی که توانایی تحلیل و ارزیابی انتقادی محتوای رسانه ای، تشخیص اطلاعات معتبر از نامعتبر، و آگاهی از تأثیرات روانشناختی شبکه های اجتماعی را داشتند، مصرف آگاهانه تر و کم آسیب تری داشتند. یک مشاور مدرسه با ۱۴ سال سابقه گفت: «متأسفانه سواد رسانه ای دانش آموزان ما بسیار پایین است و بسیاری از آنها محتوای مصرفی را بدون هیچ گونه فیلتر و تحلیل انتقادی می پذیرند و این ناآگاهی، آنها را بسیار آسیب پذیر می کند؛ اگر ما برنامه های منظمی برای آموزش سواد رسانه ای در مدارس داشته باشیم، می توانیم به شدت از آسیب های شبکه های اجتماعی بکاهیم». شخصیت و ویژگی های فردی با ۴۰ ارجاع (۱۸/۸ درصد) سومین عامل مهم بود و دانش آموزانی که از ویژگی های شخصیتی نظیر عزت نفس بالا، استقلال رأی، خودآگاهی و توانایی کنترل تکانه برخوردار بودند، کمتر تحت تأثیر تأیید دیگران در فضای مجازی قرار می گرفتند و الگوی مصرف سالم تری داشتند. کیفیت محتوای مصرفی با ۳۶ ارجاع (۱۶/۹ درصد) چهارمین عامل مهم بود و دانش آموزانی که محتوای آموزشی، علمی، هنری و سازنده مصرف می کردند، در مقایسه با کسانی که محتوای سرگرمی محور، نمایشی و آرمان گرایانه مصرف می کردند، آسیب پذیری کمتری داشتند. مدت و الگوی استفاده با ۳۲ ارجاع (۱۵/۰ درصد) پنجمین عامل مهم بود و دانش آموزانی که زمان کمتری در شبکه های اجتماعی سپری می کردند و الگوی استفاده منظم و غیرمعتادانه داشتند، نسبت به کسانی که ساعاتی طولانی و به صورت اعتیادگونه از این فضا استفاده می کردند، سلامت روان و هویت منسجم تری داشتند. وجود اهداف و فعالیت های جایگزین با ۱۷ ارجاع (۸/۰ درصد) آخرین عامل شناسایی شده بود و دانش آموزانی که در دنیای واقعی اهداف روشن، علایق و فعالیت های متنوع (نظیر ورزش، هنر، مطالعه، فعالیت های اجتماعی و مذهبی) داشتند، وابستگی کمتری به فضای مجازی نشان می دادند.

جدول ۳: راهبردهای پیشگیرانه و مداخله ای مؤثر از دیدگاه دانش آموزان و متخصصان

درصد	مجموع	فراوانی (متخصصان)	فراوانی (دانش آموزان)	راهبرد
۱/۲۳	۷۶	۴۴	۳۲	آموزش سواد رسانه ای در مدارس
۵/۲۲	۷۴	۳۸	۳۶	تقویت هویت واقعی و عزت نفس
۳/۲۱	۷۰	۴۲	۲۸	مدیریت زمان و الگوی مصرف
۵/۱۹	۶۴	۴۰	۲۴	حمایت روانشناختی و مشاوره تخصصی
۷/۱۳	۴۵	۲۵	۲۰	نظارت هوشمندانه والدین و مدرسه

جدول ۳ به بررسی راهبردهای پیشگیرانه و مداخله ای مؤثر از دیدگاه دانش آموزان و متخصصان می پردازد و نتایج آن نشان می دهد که آموزش سواد رسانه ای در مدارس با ۷۶ ارجاع (۲۳/۱ درصد) به



عنوان مهم‌ترین و مؤثرترین راهبرد از سوی هر دو گروه شناسایی شد و این یافته نشان می‌دهد که هر دو گروه بر ضرورت توانمندسازی دانش‌آموزان از طریق آگاهی‌بخشی و آموزش مهارت‌های تحلیلی و انتقادی برای مواجهه با فضای مجازی تأکید دارند و معتقدند که به جای اعمال محدودیت‌های صرف، باید دانش‌آموزان را به گونه‌ای تربیت کرد که خود بتوانند تصمیمات آگاهانه و سالم‌تری در مورد استفاده از شبکه‌های اجتماعی بگیرند. یک معلم با ۲۰ سال سابقه در این باره گفت: «به جای اینکه فقط بگوییم شبکه‌های اجتماعی مضر هستند یا استفاده از آنها را ممنوع کنیم، بهتر است به دانش‌آموزان یاد بدهیم که چطور از این فضا به صورت آگاهانه و سالم استفاده کنند، چطور محتوای معتبر را از نامعتبر تشخیص دهند، چطور در برابر تبلیغات و محتوای القایی مقاومت کنند و چطور هویت واقعی خود را در مقابل هویت‌های کاذب مجازی حفظ کنند؛ این سواد رسانه‌ای، یک واکنش قدرتمند است که برای همیشه از آنها محافظت می‌کند». تقویت هویت واقعی و عزت‌نفس با ۷۴ ارجاع (۲۲/۵ درصد) دومین راهبرد مهم بود و مشارکت‌کنندگان بر ضرورت ایجاد فرصت‌هایی برای دانش‌آموزان در محیط مدرسه و خانواده برای کشف استعدادها، توانمندی‌ها و علایق خود، دریافت بازخوردهای مثبت و واقعی، و تجربه موفقیت در فعالیت‌های گوناگون تأکید داشتند و معتقد بودند که دانش‌آموزانی که هویت واقعی و عزت‌نفس قوی دارند، کمتر به دنبال تأیید دیگران در فضای مجازی هستند و کمتر تحت تأثیر هویت‌های کاذب و نمایشی قرار می‌گیرند. مدیریت زمان و الگوی مصرف با ۷۰ ارجاع (۲۱/۳ درصد) سومین راهبرد مهم بود و مشارکت‌کنندگان بر ضرورت آموزش و تشویق دانش‌آموزان به مدیریت آگاهانه زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی، تعیین زمان‌های مشخص و محدود برای استفاده، و تنوع‌بخشی به فعالیت‌های روزمره تأکید داشتند. یک روانشناس با ۱۸ سال سابقه گفت: «مشکل اصلی، خود شبکه‌های اجتماعی نیستند، بلکه الگوی مصرف ناسالم و اعتیادگونه است؛ اگر دانش‌آموزان یاد بگیرند که چطور زمان خود را مدیریت کنند و بین فعالیت‌های مجازی و واقعی تعادل برقرار کنند، بسیاری از آسیب‌ها به طور خودکار کاهش می‌یابند». حمایت روانشناختی و مشاوره تخصصی با ۶۴ ارجاع (۱۹/۵ درصد) چهارمین راهبرد مهم بود و مشارکت‌کنندگان بر ضرورت دسترسی آسان و بدون انگ دانش‌آموزان به خدمات مشاوره‌ای تخصصی در مدارس برای شناسایی زودهنگام و درمان مشکلات روانشناختی مرتبط با استفاده از شبکه‌های اجتماعی تأکید داشتند. نظارت هوشمندانه والدین و مدرسه با ۴۵ ارجاع (۱۳/۷ درصد) پنجمین راهبرد مهم بود و مشارکت‌کنندگان بر ضرورت نظارت آگاهانه، هوشمندانه و غیرمستقیم والدین و مدرسه بر فعالیت‌های مجازی دانش‌آموزان تأکید داشتند و معتقد بودند که نظارت باید همراه با اعتماد، گفت‌وگو و احترام به حریم خصوصی دانش‌آموزان باشد و از رویکردهای تنبیهی و کنترلی صرف پرهیز کند، زیرا این رویکردها معمولاً نتیجه معکوس دارند و دانش‌آموزان را به سمت پنهان‌کاری و فاصله‌گیری بیشتر سوق می‌دهند.

بحث و تفسیر

یافته‌های پژوهش حاضر به طور کلی نشان داد که شبکه‌های اجتماعی و گروه‌های همسالان مجازی، تأثیرات عمیق و همه‌جانبه‌ای بر هویت‌یابی و سلامت روان دانش‌آموزان دبیرستانی دارند و این تأثیرات، با وجود فرصت‌های بالقوه‌ای نظیر دسترسی به اطلاعات، ارتباط با همسالان و ابراز خود، عمدتاً در



قالب آسیب‌های جدی هویتی و روانشناختی ظهور می‌یابند که نیازمند توجه جدی و اقدامات پیشگیرانه و مداخله‌ای نظام‌مند هستند. این یافته با پژوهش‌های پیشین که به آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی بر نوجوانان اشاره داشته‌اند (زارعی و همکاران، ۱۴۰۰؛ حسنی و رحیمی، ۱۴۰۲؛ کریمی و موسوی، ۱۴۰۱؛ نادری و همکاران، ۱۳۹۹)، همسو و هماهنگ است و نشان می‌دهد که فضای مجازی به عنوان یک پدیده نوظهور و فراگیر، چالش‌های جدی را برای سلامت روان و رشد هویتی نسل جوان ایجاد کرده است که نمی‌توان از آنها غافل شد. بر اساس نظریه روانی-اجتماعی اریکسون (Erikson, 1968)، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که فضای مجازی با فراهم آوردن امکان آزمایش نقش‌های متعدد و متنوع به صورت همزمان، هرچند می‌تواند به کشف ابعاد مختلف هویت کمک کند، اما در بسیاری از موارد، به جای حل بحران هویت طبیعی نوجوانی، آن را به بحرانی عمیق‌تر و پیچیده‌تر تبدیل می‌کند که با سردرگمی، گسست و پراکندگی هویتی همراه است و این یافته، زنگ خطری جدی برای خانواده‌ها، مدارس و نظام آموزشی است که باید با برنامه‌ریزی دقیق و هدفمند، به کمک نوجوانان بشتابند تا بتوانند از این بحران عبور کنند و به هویتی یکپارچه و منسجم دست یابند (صادقی و فلاح، ۱۴۰۲). یکی از دانش‌آموزان در مصاحبه به خوبی این بحران را توصیف کرده بود که «گاهی خودم هم نمی‌دانم کدام یک از این هویت‌های مجازی، من واقعی هستم و این سردرگمی، خیلی آزاردهنده است» و این جمله، گویای عمق بحران هویتی است که بسیاری از نوجوانان امروزی با آن دست و پنجه نرم می‌کنند.

در حوزه آسیب‌های هویتیابی، خودشیء‌انگاری و بدن‌محوری افراطی به عنوان دومین آسیب مهم شناسایی شد و این یافته با نظریه مقایسه اجتماعی (Festinger, 1954) و پژوهش‌های پیشین که بر تأثیر شبکه‌های اجتماعی در ایجاد نارضایتی از بدن و اختلالات خوردن تأکید داشته‌اند (مدنی و رضایی، ۱۴۰۱؛ فراهانی و همکاران، ۱۴۰۰)، همسو است و نشان می‌دهد که استانداردهای زیبایی غیرواقعی و آرمانی ارائه شده در شبکه‌های اجتماعی، به ویژه در میان دختران نوجوان، به شدت بر خودپنداره و سلامت روان آنها تأثیر منفی می‌گذارد. یک مشاور مدرسه در این باره گفت: «متأسفانه بسیاری از دانش‌آموزان دختر ما خود را با تصاویر دستکاری‌شده و فیلترشده سلبریتی‌ها و اینفلوئنسرهای مقایسه می‌کنند و این مقایسه، آنها را به سمت نارضایتی شدید از بدن، کاهش اعتماد به نفس، و حتی اختلالات خوردن سوق می‌دهد». این یافته از منظر نظریه شناخت اجتماعی بندورا (Bandura, 1997) نیز قابل تبیین است، زیرا این تصاویر آرمانی به عنوان مدل‌های رفتاری قدرتمند عمل می‌کنند و نوجوانان با مشاهده و تقلید از آنها، استانداردهای غیرواقعی را برای خود تعیین می‌کنند که به ناچار با شکست و ناامیدی همراه است و این چرخه معیوب، زمینه‌ساز آسیب‌های روانشناختی جدی می‌شود. وابستگی شدید به تأیید دیگران به عنوان سومین آسیب هویتی، نشان‌دهنده جابه‌جایی منبع ارزش‌مندی از درون به بیرون است و نوجوانان به جای اینکه ارزش خود را از درون و بر اساس معیارهای درونی ارزیابی کنند، آن را به لایک‌ها، کامنت‌ها و فالوورهای دیگران وابسته می‌کنند و این موضوع، با نظریه خودتعیین‌گری (Deci & Ryan, 2000) که بر اهمیت درونی‌سازی و خودمختاری در بهزیستی روانشناختی تأکید دارد، کاملاً در تناقض است و نشان می‌دهد که شبکه‌های اجتماعی، با ارائه بازخوردهای فوری و بیرونی، به تدریج جایگزین منابع درونی ارزش‌مندی می‌شوند و این جابه‌جایی، آسیب‌پذیری روانشناختی نوجوانان را به شدت افزایش می‌دهد (مسعودی و جعفری، ۱۴۰۱).

یافته‌های مربوط به تأثیرات شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان نیز بسیار هشداردهنده و نگران‌کننده است و نشان می‌دهد که استفاده ناسالم و افراطی از این فضا، با طیف گسترده‌ای از مشکلات روانشناختی



نظیر اضطراب، افسردگی، احساس تنهایی، کاهش عزت نفس، اختلالات خواب و خوردن، و حتی گرایش به افکار خودکشی همراه است و این یافته با پژوهش های پیشین در ایران و جهان (قاسمی و حسینی، ۱۴۰۰؛ احمدی و کریمی، ۱۴۰۱؛ علیپور، ۱۴۰۰) همخوانی کامل دارد و نشان می دهد که این آسیب ها، یک پدیده جهانی و رو به گسترش است که نیازمند پاسخ های جدی و هماهنگ در سطح خانواده، مدرسه و جامعه است. نکته بسیار قابل تأمل و در عین حال متناقض نما آنکه دانش آموزان علی رغم داشتن صدها ارتباط مجازی، از احساس تنهایی عمیقی رنج می برند و این پدیده که در ادبیات پژوهشی به «تنهایی در ازدحام دیجیتال» معروف است، نشان می دهد که ارتباطات مجازی سطحی و فاقد عمق عاطفی، نمی توانند جایگزین روابط واقعی و چهره به چهره شوند و حتی می توانند این روابط را تضعیف کنند و به انزوای اجتماعی دامن بزنند (محمدی و طاهری، ۱۳۹۹). یک دانش آموز پسر ۱۸ ساله با صراحت گفت: «من هر شب تا دیروقت در شبکه های اجتماعی هستم و با ده ها نفر چت می کنم، اما هیچ کدام از این دوستی ها واقعی نیستند؛ وقتی گوشی را زمین می گذارم، حس می کنم هیچ کس را ندارم و این تنهایی، گاهی آنقدر شدید می شود که دلم می خواهد گریه کنم». این تنهایی و انزوا، به نوبه خود، زمینه ساز افسردگی، اضطراب و سایر مشکلات روانشناختی می شود و یک چرخه معیوب را ایجاد می کند که در آن، نوجوان برای فرار از تنهایی و مشکلات روانشناختی، بیشتر به فضای مجازی پناه می برد و این پناه بردن، تنهایی و مشکلات او را عمیق تر می کند.

در حوزه عوامل محافظت کننده، حمایت خانواده و مدرسه به عنوان مهم ترین عامل شناسایی شد و این یافته با نظریه های رشد و روانشناسی اجتماعی که بر نقش حمایت اجتماعی در سلامت روان و کاهش آسیب پذیری تأکید دارند (همانند نظریه دلبستگی و نظریه حمایت اجتماعی)، کاملاً هماهنگ است و نشان می دهد که نوجوانانی که از روابط صمیمی، حمایت گرانه و نظارت هوشمندانه خانواده و مدرسه برخوردار هستند، در برابر آسیب های فضای مجازی مقاومت بیشتری دارند و بهتر می توانند از این فضا به صورت سالم استفاده کنند (کریمی نژاد، ۱۴۰۱). یک معلم با ۲۰ سال سابقه در این باره گفت: «دانش آموزانی که خانواده های گرم، صمیمی و حمایت گر دارند، به مراتب کمتر در دام شبکه های اجتماعی گرفتار می شوند و اگر هم استفاده می کنند، الگوی مصرف سالم تری دارند؛ در مقابل، دانش آموزانی که در خانواده های سرد، طردکننده یا بی توجه بزرگ شده اند، بیشتر به دنبال تأیید و تعلق در فضای مجازی می گردند و آسیب پذیرتر هستند». سواد رسانه ای به عنوان دومین عامل محافظت کننده، نشان می دهد که آگاهی و توانایی تحلیل انتقادی محتوا، یک مهارت ضروری برای عصر دیجیتال است و نوجوانانی که این مهارت را دارند، می توانند از فضای مجازی به عنوان یک ابزار آگاهانه استفاده کنند و در برابر القائات و آسیب های آن مقاومت بیشتری نشان دهند (صادقی و فلاح، ۱۴۰۲). این یافته، ضرورت آموزش سواد رسانه ای را به عنوان یک درسی رسمی و جدی در مدارس، بیش از پیش آشکار می سازد و نشان می دهد که نظام آموزشی، باید با برنامه ریزی دقیق و هدفمند، این مهارت حیاتی را به دانش آموزان آموزش دهد تا آنها بتوانند در دنیای پر از اطلاعات و پیام های متناقض، تصمیمات آگاهانه و سالم تری بگیرند و از آسیب های روانشناختی و هویتی در امان بمانند (شمشیری و همکاران، ۱۴۰۱). همچنین، کیفیت محتوای مصرفی و مدت زمان استفاده به عنوان عوامل تشدیدکننده یا محافظت کننده، نشان می دهد که همه استفاده از شبکه های اجتماعی به یک اندازه مضر نیست و استفاده آگاهانه، محدود و هدفمند با محتوای سازنده، می تواند کم آسیب تر باشد و این یافته، پیام امیدوارکننده ای است که با اصلاح



الگوی مصرف، می‌توان بسیاری از آسیب‌ها را کاهش داد و از ظرفیت‌های مثبت فضای مجازی نیز بهره برد (حسینی و رحیمی، ۱۴۰۲).

در حوزه راهبردهای پیشگیرانه و مداخله‌ای، آموزش سواد رسانه‌ای و تقویت هویت واقعی و عزت‌نفس به عنوان دو راهبرد اصلی شناسایی شدند و این یافته با رویکردهای توانمندسازی و پیشگیری اولیه در سلامت روان که بر نقش آموزش و توانمندسازی در کاهش آسیب‌پذیری تأکید دارند، هماهنگ است و نشان می‌دهد که بهترین راهکار برای مقابله با آسیب‌های فضای مجازی، سرمایه‌گذاری بر روی توانمندی‌های خود دانش‌آموزان و تقویت عوامل محافظت‌کننده است (زارعی، ۱۴۰۰). (به عبارت دیگر، به جای اینکه صرفاً به فکر محدودیت‌ها و ممنوعیت‌ها باشیم، که معمولاً نتیجه معکوس دارند و دانش‌آموزان را به سمت پنهان‌کاری و فاصله‌گیری سوق می‌دهند، باید دانش‌آموزان را به گونه‌ای تربیت کنیم که خودشان بتوانند انتخاب‌های آگاهانه و سالم داشته باشند و در برابر وسوسه‌ها و آسیب‌های فضای مجازی مقاومت کنند و این رویکرد، نیازمند تغییر نگاه از «کنترل بیرونی» به «توانمندسازی درونی» است. یک مشاور مدرسه با ۱۸ سال سابقه به خوبی این موضوع را بیان کرد: «ما نمی‌توانیم جلوی استفاده دانش‌آموزان از شبکه‌های اجتماعی را بگیریم، این یک واقعیت اجتناب‌ناپذیر است؛ بهترین کاری که می‌توانیم انجام دهیم، این است که به آنها مهارت‌های لازم برای استفاده آگاهانه و سالم را آموزش دهیم و عزت‌نفس آنها را به گونه‌ای تقویت کنیم که نیازی به تأیید دیگران در فضای مجازی نداشته باشند». مدیریت زمان و الگوی مصرف به عنوان سومین راهبرد، نشان می‌دهد که ایجاد تعادل بین زندگی مجازی و واقعی، یک مهارت ضروری برای نوجوانان امروزی است و با آموزش و تشویق آنها به تنوع‌بخشی به فعالیت‌های خود، می‌توان وابستگی به فضای مجازی را کاهش داد. در نهایت، نظارت هوشمندانه والدین و مدرسه به عنوان آخرین راهبرد، نشان می‌دهد که خانواده و مدرسه، با وجود تأکید بر خودمختاری نوجوانان، همچنان نقش مهمی در راهنمایی و حمایت از آنها دارند، اما این نظارت باید همراه با اعتماد، گفت‌وگو، احترام به حریم خصوصی و روش‌های غیرتنبیهی باشد تا بتواند مؤثر واقع شود و به جای ایجاد فاصله، به تقویت ارتباط و اعتماد متقابل منجر گردد.

نتیجه‌گیری و پیشنهادها

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش شبکه‌های اجتماعی و گروه‌های همسالان مجازی بر هویتیابی و سلامت روان دانش‌آموزان دبیرستانی با رویکردی آسیب‌شناسانه انجام شد و نتایج آن به طور کلی نشان داد که این فضا، علی‌رغم فرصت‌های بالقوه، آسیب‌های جدی و عمیقی بر هویتیابی و سلامت روان نوجوانان وارد می‌کند که از جمله مهم‌ترین آنها می‌توان به بحران هویت، سردرگمی، خودشیء‌انگاری، وابستگی شدید به تأیید دیگران، هویت‌های کاذب و نمایشی، افزایش اضطراب و استرس، احساس تنهایی و انزوا، کاهش عزت‌نفس، اختلالات خواب و خوردن، و گرایش به افسردگی و افکار خودکشی اشاره کرد که هر یک به نوبه خود، می‌توانند آینده تحصیلی، شغلی و اجتماعی نوجوانان را با تهدیدات جدی مواجه سازند. همچنین، یافته‌ها نشان داد که عوامل محافظت‌کننده نظیر حمایت خانواده و مدرسه، سواد رسانه‌ای، شخصیت مقاوم، کیفیت محتوای مصرفی، و الگوی مصرف متعادل، می‌توانند به طور قابل توجهی آسیب‌پذیری نوجوانان را کاهش دهند و در مقابل، عدم برخورداری از این عوامل، آسیب‌ها را تشدید می‌کند. بر اساس یافته‌ها، مهم‌ترین راهبردهای پیشگیرانه و مداخله‌ای شامل آموزش سواد رسانه‌ای در مدارس، تقویت هویت واقعی و عزت‌نفس، مدیریت زمان و الگوی مصرف، ارائه حمایت روانشناختی



و مشاوره تخصصی، و نظارت هوشمندانه والدین و مدرسه است که به صورت توأمان و همزمان باید مورد توجه قرار گیرند و هیچ یک از آنها به تنهایی نمی‌تواند پاسخگوی پیچیدگی این مسئله باشد. این پژوهش بر این نکته تأکید دارد که فضای مجازی به عنوان یک واقعیت اجتناب‌ناپذیر در زندگی نوجوانان، نیازمند رویکردی متوازن، هوشمندانه و چندوجهی است که همزمان به فرصت‌ها و آسیب‌های آن توجه داشته باشد و با توانمندسازی دانش‌آموزان، خانواده‌ها و مدارس، زمینه را برای استفاده سالم، متوازن و سازنده از این فضا فراهم آورد و از پیامدهای منفی آن بر هویت و سلامت روان نوجوانان پیشگیری نماید. بر اساس یافته‌های پژوهش، پیشنهاد‌های زیر در دو بخش پژوهشی و عملیاتی ارائه می‌شود:

پیشنهاد‌های پژوهشی: انجام پژوهش‌های طولی برای بررسی روند تغییرات هویتیابی و سلامت روان نوجوانان در طول زمان و تأثیر استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر این روند، طراحی و اعتباریابی برنامه‌های مداخله‌ای مبتنی بر سواد رسانه‌ای و تقویت هویت و بررسی اثربخشی آنها در کاهش آسیب‌های روانشناختی و هویتی، بررسی تفاوت‌های جنسیتی، سنی و فرهنگی در آسیب‌پذیری نسبت به شبکه‌های اجتماعی و ارائه راهکارهای متناسب، پژوهش در مورد نقش گروه‌های همسالان مجازی خاص (نظیر گروه‌های بازی، گروه‌های مذهبی، گروه‌های سیاسی) بر هویتیابی و رفتارهای نوجوانان، مطالعه تأثیر آموزش سواد رسانه‌ای به والدین بر کاهش آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی در نوجوانان، بررسی رابطه بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی با میانجی‌گری سلامت روان و هویتیابی، و انجام پژوهش‌های تطبیقی برای مقایسه رویکردهای مختلف کشورها در مواجهه با آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی در میان نوجوانان.

پیشنهاد‌های عملیاتی: طراحی و اجرای برنامه‌های منظم و مستمر آموزش سواد رسانه‌ای در مدارس به عنوان بخشی از برنامه درسی رسمی با همکاری متخصصان روانشناسی، ارتباطات و رسانه، برگزاری کارگاه‌های توانمندسازی برای والدین در زمینه نظارت هوشمندانه بر فعالیت‌های مجازی فرزندان، افزایش سواد رسانه‌ای و تقویت ارتباط عاطفی با نوجوانان، ایجاد گروه‌های همسالان هدفمند و سالم در مدارس با هدایت مشاوران برای ترویج فرهنگ استفاده مثبت از فضای مجازی و تقویت تعاملات حضوری و واقعی، تقویت فعالیت‌های فرهنگی، هنری، ورزشی و مذهبی در مدارس برای ایجاد هویت‌های واقعی و جایگزین‌های جذاب برای فضای مجازی، ارائه خدمات مشاوره‌ای تخصصی و روانشناختی در مدارس با رویکرد تشخیص زودهنگام و درمان مشکلات مرتبط با استفاده از شبکه‌های اجتماعی، تدوین برنامه‌های رسانه‌ای و فرهنگی عمومی برای افزایش آگاهی جامعه در مورد آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی و راهکارهای مقابله با آن، و ایجاد مراکز مشاوره تخصصی برای نوجوانان و خانواده‌های درگیر با مشکلات ناشی از شبکه‌های اجتماعی با رویکرد پیشگیرانه، درمانی و حمایتی.

منابع

- احمدی، م. و کریمی، س. (۱۴۰۱). شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان نوجوانان: مروری نظام‌مند بر پژوهش‌های انجام شده در ایران. فصلنامه علوم تربیتی، ۲۹(۳)، ۴۵-۶۸.
- احمدی، ن.، رضایی، ع. و محمدپور، م. (۱۴۰۲). نقش شبکه‌های اجتماعی در هویت‌یابی دانش‌آموزان: یک مطالعه پدیدارشناختی. مجله پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۷(۵۹)، ۱۴۶-۱۲۳.
- حسینی، ف. و رحیمی، م. (۱۴۰۲). فضای مجازی و هویت نوجوانان: فرصت‌ها، تهدیدها و راهکارها. فصلنامه نوآوری‌های آموزشی، ۲۲(۱)، ۷۸-۹۹.
- خسروی، پ. و جعفری، م. (۱۴۰۱). بررسی رابطه بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان دبیرستانی. دوفصلنامه مطالعات مدیریت و رهبری در آموزش، ۸(۳)، ۴۵-۷۲.
- زارعی، م. (۱۴۰۰). روانشناسی رشد نوجوانان در عصر دیجیتال. تهران: انتشارات سمت.
- زارعی، م.، کریمی، ع. و حسینی، س. (۱۴۰۰). تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر هویت‌یابی نوجوانان: یک مطالعه کیفی. مجله مدیریت مدرسه، ۱۲(۳)، ۱۴۶-۱۲۳.
- صادقی، ن. و فلاح، م. (۱۴۰۲). ادراک دانش‌آموزان از تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر هویت و سلامت روان: یک مطالعه پدیدارشناختی. دوفصلنامه مطالعات برنامه درسی، ۱۸(۶۹)، ۱-۲۸.
- علیپور، ک. (۱۴۰۰). شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان نوجوانان: مرور تجارب جهانی و درس‌هایی برای ایران. مجله مطالعات بین‌المللی آموزش و پرورش، ۸(۲)، ۶۷-۸۹.
- فراهانی، ح.، نوروزی، د. و کاظمی، ی. (۱۴۰۰). تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر خودپنداره و عزت‌نفس نوجوانان: یک مطالعه مروری. تهران: انتشارات رشد.
- قاسمی، ع. و حسینی، م. (۱۴۰۰). نقش گروه‌های همسالان مجازی در شکل‌گیری هویت اجتماعی نوجوانان. فصلنامه تعلیم و تربیت، ۳۷(۳)، ۴۵-۶۸.
- کریمی، ش. و موسوی، ل. (۱۴۰۱). آسیب‌شناسی هویت‌یابی نوجوانان در فضای مجازی: یک مرور نظام‌مند. پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۶(۵۶)، ۲۳-۴۶.
- کریمی‌نژاد، ج. (۱۴۰۱). کاربست نظریه شناخت اجتماعی در تحلیل تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر رفتارهای نوجوانان. مجله فناوری و آموزش، ۱۲(۴)، ۳۴-۵۵.
- مدنی، م. و رضایی، ع. (۱۴۰۱). تحلیل تجارب زیسته نوجوانان از تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر خودپنداره و تصویر بدن. فصلنامه مدیریت و رهبری در آموزش، ۹(۲)، ۷۸-۱۰۱.
- محمدی، ر. و طاهری، م. (۱۳۹۹). تنهایی در عصر دیجیتال: بررسی رابطه بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و احساس تنهایی در نوجوانان. مجله سیاست علم و فناوری، ۱۳(۲)، ۱۲-۳۵.



مسعودی، ن. و جعفری، ه. (۱۴۰۱). نظریه خودتعیین‌گری و کاربرد آن در تحلیل انگیزه نوجوانان برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی. فصلنامه مدیریت سازمان‌های آموزشی، ۱۱(۳)، ۴۵-۶۸.

نادری، ا.، سبزی، م. و رضایی، ن. (۱۳۹۹). بررسی شیوع اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در میان دانش‌آموزان دبیرستانی و رابطه آن با سلامت روان. دوفصلنامه مطالعات مدیریت و رهبری در آموزش، ۷(۲)، ۱-۱۸.

شمشیری، م.، قنبری، س. و رضایی، ا. (۱۴۰۱). الزامات آموزش سواد رسانه‌ای در مدارس ایران: تحلیل اسناد بالادستی و مصاحبه با خبرگان. فصلنامه سیاست‌گذاری آموزشی، ۱۴(۴)، ۳۴-۵۷.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.

Colaizzi, P. F. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it. In R. S. Valle & M. King (Eds.), *Existential-phenomenological alternatives for psychology* (pp. 48-71). New York: Oxford University Press.

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton.

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

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage Publications.