فصلنامه پژوهش های مدیریت در جهان اسلام

شماره مجوز: ۸۵۴۹۵ شماره استاندارد بین المللی: ۶۰۹۴-۲۶۷۶ شماره بیست و ششم (بهار۱۴۰۵)

تحلیل تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر هویت‌یابی، روابط اجتماعی و سلامت روان نوجوانان، نقش پیشگیرانه مشاور مدرسه

(تاریخ ارسال ۱۴۰۵/۰۲/۰۱ تاریخ پذیرش ۱۴۰۵/۰۳/۲۸)

فوزیه کریمی

مشاور تحصیلی وتربیتی ،آموزش و پرورش کرمانشاه، ناحیه ۲، متوسطه اول شهید ارسلان فیض دخترانه

چکیده

گسترش شبکه‌های اجتماعی مجازی، تغییرات گسترده‌ای در شیوه ارتباطات انسانی، شکل‌گیری هویت و الگوهای تعامل اجتماعی نوجوانان ایجاد کرده است. دوران نوجوانی به دلیل اهمیت فرآیند هویت‌یابی، حساسیت نسبت به پذیرش اجتماعی و شکل‌گیری روابط با همسالان، یکی از دوره‌هایی است که بیشترین تأثیرپذیری را از فضای مجازی دارد. پژوهش حاضر با هدف تحلیل تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر هویت‌یابی، روابط اجتماعی و سلامت روان نوجوانان و تبیین نقش پیشگیرانه مشاور مدرسه انجام شده است. این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش، توصیفی ـ تحلیلی بوده و اطلاعات مورد نیاز با استفاده از مطالعات کتابخانه‌ای، بررسی منابع علمی، نظریه‌های روان‌شناختی و یافته‌های پژوهش‌های پیشین گردآوری و تحلیل شده است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که شبکه‌های اجتماعی دارای ماهیتی دوگانه هستند، به‌گونه‌ای که از یک سو می‌توانند زمینه افزایش آگاهی، توسعه روابط اجتماعی، تقویت مشارکت و تجربه هویت‌های مختلف را فراهم کنند و از سوی دیگر، استفاده افراطی و کنترل‌نشده از آن‌ها ممکن است موجب بحران هویت، وابستگی به تأیید اجتماعی، کاهش کیفیت روابط واقعی، اضطراب، احساس تنهایی و کاهش سلامت روان نوجوانان شود. نتایج همچنین نشان می‌دهد که نقش مشاور مدرسه در عصر دیجیتال از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و مشاوران می‌توانند از طریق آموزش سواد رسانه‌ای، تقویت مهارت‌های زندگی، ارتقای خودآگاهی، آموزش مدیریت زمان و شناسایی زودهنگام آسیب‌های روانی ـ اجتماعی، زمینه استفاده سالم و مسئولانه دانش‌آموزان از شبکه‌های اجتماعی را فراهم سازند.

بر اساس یافته های این پژوهش، رویکرد توانمندسازی نوجوانان و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، جایگزین مؤثرتری نسبت به محدودسازی صرف استفاده از فضای مجازی خواهد بود.

واژگان کلیدی: شبکه‌های اجتماعی مجازی، هویت‌یابی، سلامت روان، روابط اجتماعی، سواد رسانه‌ای، پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی

مقدمه

نوجوانی یکی از حساس‌ترین دوره‌های رشد انسانی است که در آن فرد در مسیر شکل‌دهی به هویت شخصی، اجتماعی و ارزشی خود قرار دارد. در این دوره، نوجوان تلاش می‌کند با شناخت توانایی‌ها، علایق، باورها و جایگاه خود در میان دیگران، تصویری منسجم از خویشتن ایجاد کند. هویت‌یابی در دوران نوجوانی تحت تأثیر عوامل متعددی همچون خانواده، مدرسه، گروه همسالان و رسانه‌ها قرار دارد و در دهه‌های اخیر، گسترش فناوری‌های ارتباطی و ظهور شبکه‌های اجتماعی، یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر فرآیند رشد هویتی نوجوانان محسوب می‌شود (احمدی و همکاران، ۱۴۰۱).شبکه‌های اجتماعی مجازی با فراهم کردن امکان ارتباط سریع، اشتراک‌گذاری محتوا، تعامل با گروه‌های مختلف و نمایش جنبه‌های گوناگون زندگی فردی، به بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی روزمره نوجوانان تبدیل شده‌اند. این فضاها اگرچه فرصت‌هایی همچون افزایش مشارکت اجتماعی، دسترسی به اطلاعات، تقویت مهارت‌های ارتباطی و تجربه هویت‌های مختلف را فراهم می‌کنند، اما در صورت استفاده نادرست یا افراطی می‌توانند پیامدهایی همچون کاهش رضایت از خود، مقایسه اجتماعی منفی، وابستگی روانی، کاهش تعاملات واقعی و آسیب‌های مرتبط با سلامت روان را به دنبال داشته باشند (کاظمی و محمدی، ۱۴۰۰).

هویت نوجوان در فضای شبکه‌های اجتماعی نه‌تنها از طریق ارتباط با دیگران، بلکه از طریق بازنمایی خویشتن در قالب تصاویر، دیدگاه‌ها و فعالیت‌های مجازی شکل می‌گیرد. نوجوانان ممکن است برای کسب پذیرش اجتماعی، تأیید همسالان و افزایش احساس تعلق، به ساختن تصویری مطلوب از خود در فضای مجازی بپردازند، امری که در برخی موارد می‌تواند میان «خود واقعی» و «خود مجازی» فاصله ایجاد کرده و زمینه‌ساز اضطراب، کاهش عزت‌نفس و نارضایتی از هویت شخصی شود (میرزایی و رضایی، ۱۴۰۲).روابط اجتماعی نوجوانان نیز تحت تأثیر گسترده شبکه‌های اجتماعی قرار گرفته است. این فناوری‌ها شکل جدیدی از تعاملات انسانی را ایجاد کرده‌اند که در آن ارتباطات مجازی گاه جایگزین روابط چهره‌به‌چهره می‌شود. اگرچه شبکه‌های اجتماعی می‌توانند فرصت برقراری ارتباط با دیگران و توسعه سرمایه اجتماعی را افزایش دهند، استفاده کنترل‌نشده از آن‌ها ممکن است موجب کاهش کیفیت روابط خانوادگی، انزوای اجتماعی و ضعف مهارت‌های ارتباطی مستقیم در نوجوانان شود (صادقی و همکاران، ۱۳۹۹).سلامت روان نوجوانان نیز یکی از حوزه‌هایی است که از گسترش شبکه‌های اجتماعی تأثیر پذیرفته است. مطالعات نشان می‌دهد استفاده طولانی‌مدت و بدون مدیریت از این فضاها با افزایش نشانه‌هایی مانند اضطراب، افسردگی، اختلال خواب، احساس تنهایی و کاهش تمرکز تحصیلی ارتباط دارد. با این حال، نمی‌توان شبکه های اجتماعی را صرفاً به عنوان یک عامل تهدیدکننده در نظر گرفت، بلکه نحوه استفاده، سطح سواد رسانه‌ای، حمایت خانواده و آموزش مهارت‌های خودتنظیمی نقش تعیین‌کننده‌ای در میزان تأثیرگذاری آن‌ها دارد (زارعی و همکاران، ۱۴۰۱).در این میان، مشاور مدرسه به عنوان یکی از عناصر کلیدی نظام تعلیم و تربیت، نقش مهمی در پیشگیری از آسیب‌های ناشی از استفاده نادرست از شبکه‌های اجتماعی ایفا می‌کند. مشاوران مدارس با شناسایی نیازهای روان‌شناختی دانش‌آموزان، آموزش مهارت‌های زندگی، تقویت سواد رسانه‌ای، ارتقای خودآگاهی و ایجاد فضای گفت‌وگوی سالم می‌توانند زمینه استفاده آگاهانه و مسئولانه نوجوانان از فناوری‌های ارتباطی را فراهم سازند. نقش پیشگیرانه مشاور مدرسه تنها محدود به مقابله با آسیب‌ها نیست، بلکه شامل توانمندسازی نوجوانان برای مدیریت هویت

دیجیتال، برقراری روابط سالم و حفظ تعادل میان زندگی واقعی و مجازی است (حسینی و کریمی، ۱۴۰۰).با توجه به اهمیت دوره نوجوانی و نقش روزافزون شبکه‌های اجتماعی در شکل‌دهی به نگرش‌ها، رفتارها و روابط اجتماعی این گروه، بررسی تحلیلی تأثیر این رسانه‌ها بر هویت‌یابی، روابط اجتماعی و سلامت روان نوجوانان ضروری به نظر می‌رسد. ازاین‌رو، مقاله حاضر با رویکردی تحلیلی به بررسی ابعاد مختلف این تأثیرات پرداخته و تلاش می‌کند نقش پیشگیرانه مشاور مدرسه را در مدیریت فرصت‌ها و کاهش تهدیدهای ناشی از حضور نوجوانان در شبکه‌های اجتماعی تبیین نماید.

بخش اول: اهمیت و ضرورت پژوهش

گسترش روزافزون شبکه‌های اجتماعی مجازی و حضور گسترده نوجوانان در این فضا، یکی از مهم‌ترین تحولات اجتماعی و تربیتی عصر حاضر به شمار می‌رود. نوجوانان به عنوان نسلی که از ابتدای زندگی با فناوری‌های دیجیتال رشد یافته‌اند، بخش قابل توجهی از تعاملات، دریافت اطلاعات، سرگرمی و حتی شکل‌دهی به نگرش‌های خود را در محیط‌های مجازی تجربه می‌کنند. ازاین‌رو، شناخت پیامدهای مثبت و منفی این شبکه‌ها بر ابعاد مختلف رشد نوجوانان، به‌ویژه هویت‌یابی، روابط اجتماعی و سلامت روان، ضرورتی انکارناپذیر برای نظام آموزشی و تربیتی محسوب می‌شود (احمدی و همکاران، ۱۴۰۱).اهمیت بررسی تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر هویت یابی نوجوانان از آن جهت است که دوره نوجوانی مرحله‌ای حساس در شکل‌گیری شخصیت و نظام ارزشی فرد محسوب می‌شود. در این دوره، نوجوان تلاش می‌کند تصویری پایدار از خود ایجاد کند و جایگاه خویش را در جامعه بیابد. شبکه‌های اجتماعی با ارائه الگوهای متنوع رفتاری، فرهنگی و اجتماعی می‌توانند بر برداشت نوجوان از خود و دیگران تأثیرگذار باشند. در شرایطی که نوجوان از مهارت‌های لازم برای تحلیل محتوا و انتخاب آگاهانه برخوردار نباشد، ممکن است تحت تأثیر الگوهای نامناسب قرار گرفته و با مشکلاتی مانند بحران هویت، کاهش اعتمادبه‌نفس یا وابستگی به تأیید اجتماعی مواجه شود.

بنابراین، شناخت سازوکارهای تأثیرگذاری این فضا بر هویت نوجوانان، برای برنامه‌ریزی‌های تربیتی اهمیت فراوان دارد (کاظمی و محمدی، ۱۴۰۰).

روابط اجتماعی نوجوانان در سال‌های اخیر دستخوش تغییرات اساسی شده است. اگرچه شبکه‌های اجتماعی امکان ارتباط گسترده‌تر، مشارکت اجتماعی و دسترسی به گروه‌های مختلف را فراهم کرده‌اند، اما استفاده افراطی و بدون مدیریت از آن‌ها می‌تواند کیفیت روابط واقعی را کاهش داده و زمینه افزایش انزوا، کاهش مهارت‌های ارتباطی مستقیم و ضعف تعاملات خانوادگی را فراهم کند. بررسی این موضوع می‌تواند به شناخت بهتر عوامل مؤثر بر کیفیت روابط اجتماعی نوجوانان و ارائه راهکارهای مناسب برای ایجاد تعادل میان روابط مجازی و واقعی کمک نماید (صادقی و همکاران، ۱۳۹۹).ضرورت دیگر این پژوهش، ارتباط مستقیم استفاده از شبکه‌های اجتماعی با سلامت روان نوجوانان است. افزایش میزان اضطراب، احساس تنهایی، مقایسه اجتماعی منفی، اختلال خواب و کاهش تمرکز تحصیلی از جمله نگرانی‌هایی است که در ارتباط با استفاده کنترل‌نشده از فضای مجازی مطرح شده است. با توجه به اینکه سلامت روان نوجوانان تأثیر مستقیمی بر عملکرد تحصیلی، روابط اجتماعی و آینده فردی آنان دارد، توجه به عوامل تهدیدکننده و محافظت‌کننده در این زمینه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (زارعی و همکاران، ۱۴۰۱).ضرورت توجه به نقش مشاور مدرسه به عنوان عامل پیشگیرنده و تسهیل‌گر رشد روانی ـ اجتماعی دانش‌آموزان بیش از پیش احساس می‌شود. مشاور مدرسه می‌تواند با اجرای برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای، دانش‌آموزان را نسبت به فرصت‌ها و تهدیدهای شبکه‌های اجتماعی آگاه سازد و مهارت‌هایی مانند خودکنترلی، تفکر انتقادی، مدیریت زمان، سواد رسانه‌ای و ارتباط مؤثر را در آنان تقویت کند. این رویکرد به جای تمرکز صرف بر محدودسازی استفاده از فناوری، بر توانمندسازی نوجوانان برای استفاده مسئولانه و هدفمند از آن تأکید دارد (حسینی و کریمی، ۱۴۰۰).

از منظر کاربردی، نتایج این پژوهش می‌تواند برای مشاوران مدارس، مدیران آموزشی، معلمان و برنامه‌ریزان حوزه تعلیم و تربیت مفید باشد و زمینه طراحی برنامه‌های پیشگیرانه مؤثر برای کاهش آسیب‌های ناشی از استفاده نادرست از شبکه‌های اجتماعی را فراهم کند. همچنین، این پژوهش می‌تواند به تغییر نگاه سنتی نسبت به فضای مجازی از یک تهدید صرف به بستری قابل مدیریت برای رشد فردی و اجتماعی نوجوانان کمک نماید.با توجه به نقش تعیین‌کننده شبکه‌های اجتماعی در زندگی نوجوانان و ضرورت حمایت روانی، اجتماعی و تربیتی از این گروه، انجام پژوهشی تحلیلی درباره تأثیر این شبکه‌ها بر هویت‌یابی، روابط اجتماعی و سلامت روان نوجوانان و تبیین نقش پیشگیرانه مشاور مدرسه، اقدامی ضروری و ارزشمند در حوزه علوم تربیتی و مشاوره مدرسه‌ای به شمار می‌آید.

بخش دوم: سؤالات و فرضیات پژوهش

سؤال اصلی پژوهش

شبکه‌های اجتماعی چه تأثیری بر هویت‌یابی، روابط اجتماعی و سلامت روان نوجوانان دارند و مشاور مدرسه چگونه می‌تواند نقش پیشگیرانه مؤثری در مدیریت این تأثیرات ایفا کند؟

سؤالات فرعی پژوهش

۱. شبکه‌های اجتماعی چگونه بر فرآیند شکل‌گیری هویت فردی و اجتماعی نوجوانان اثر می‌گذارند؟
۲. استفاده از شبکه‌های اجتماعی چه تأثیری بر کیفیت روابط اجتماعی نوجوانان دارد؟
۳. مهم‌ترین پیامدهای مثبت و منفی شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان نوجوانان چیست؟

۴. چه عواملی موجب می‌شوند استفاده از شبکه‌های اجتماعی به فرصت یا تهدیدی برای رشد روانی ـ اجتماعی نوجوانان تبدیل شود؟
۵. مشاور مدرسه از چه روش‌هایی می‌تواند سواد رسانه‌ای و مهارت استفاده صحیح از شبکه‌های اجتماعی را در دانش‌آموزان تقویت کند؟
۶. چه برنامه‌های پیشگیرانه‌ای می‌تواند توسط مشاوران مدارس برای کاهش آسیب‌های ناشی از فضای مجازی اجرا شود؟

فرضیه‌های تحلیلی پژوهش

۱.به نظر می‌رسد استفاده هدفمند از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند موجب تقویت تعاملات اجتماعی و افزایش فرصت‌های یادگیری نوجوانان شود .

۲.به نظر می‌رسد استفاده افراطی و کنترل‌نشده از شبکه‌های اجتماعی با افزایش مشکلاتی مانند اضطراب، کاهش عزت‌نفس و احساس تنهایی در نوجوانان همراه است .

۳.به نظر می‌رسد برخورداری نوجوانان از سواد رسانه‌ای و مهارت‌های خودکنترلی، نقش تعدیل‌کننده‌ای در کاهش پیامدهای منفی شبکه‌های اجتماعی دارد .

۴.به نظر می‌رسد حضور فعال و تخصصی مشاور مدرسه در آموزش و پیشگیری، می‌تواند آسیب‌های روانی و اجتماعی ناشی از استفاده نادرست از فضای مجازی را کاهش دهد.

بخش سوم: مبانی نظری و چارچوب مفهومی پژوهش

۱ .مفهوم شبکه‌های اجتماعی مجازی

شبکه‌های اجتماعی مجازی به مجموعه‌ای از بسترهای ارتباطی آنلاین گفته می‌شود که امکان ایجاد ارتباط، اشتراک‌گذاری اطلاعات، تولید محتوا و تعامل میان کاربران را فراهم می‌کنند. این شبکه‌ها با حذف محدودیت‌های زمانی و مکانی، شکل جدیدی از ارتباطات انسانی را ایجاد کرده‌اند و به‌ویژه در میان نوجوانان، به یکی از مهم‌ترین محیط‌های تعامل اجتماعی تبدیل شده‌اند. نوجوانان از طریق این فضاها به دنبال برقراری ارتباط با دیگران، کسب اطلاعات، سرگرمی، بیان دیدگاه‌ها و دریافت بازخورد اجتماعی هستند (رضایی و همکاران، ۱۴۰۱).با وجود فرصت‌های متعدد شبکه‌های اجتماعی، استفاده از این فناوری بدون آموزش و هدایت مناسب می‌تواند پیامدهای منفی به همراه داشته باشد. ماهیت تعاملی این شبکه‌ها سبب شده است که نوجوانان نه‌تنها مصرف‌کننده محتوا، بلکه تولیدکننده و منتشرکننده آن نیز باشند. این ویژگی، ضرورت توجه به آموزش سواد رسانه‌ای و توانمندسازی نوجوانان برای تحلیل و ارزیابی پیام‌های موجود در فضای مجازی را افزایش داده است (کاظمی، ۱۴۰۰).

۲ .هویت‌یابی نوجوانان و نقش شبکه‌های اجتماعی

هویت‌یابی یکی از مهم‌ترین فرآیندهای روانی ـ اجتماعی دوران نوجوانی است. بر اساس دیدگاه اریکسون، نوجوانی مرحله‌ای است که فرد با بحران «هویت در برابر سردرگمی نقش» مواجه می‌شود و تلاش می‌کند تصویری منسجم از خود، ارزش‌ها، اهداف و جایگاه اجتماعی خویش ایجاد کند. موفقیت در این مرحله موجب شکل‌گیری هویت پایدار و احساس انسجام شخصی می‌شود، در حالی که شکست در آن می‌تواند به سردرگمی، عدم اطمینان و وابستگی شدید به تأیید دیگران منجر شود (اریکسون، ترجمه بحرینی، ۱۳۹۸).شبکه‌های اجتماعی به عنوان یک محیط اجتماعی جدید، نقش مهمی در فرآیند هویت‌یابی نوجوانان ایفا می‌کنند.

نوجوانان در این فضا فرصت دارند جنبه‌های مختلف شخصیت خود را تجربه و بازنمایی کنند، بازخورد دریافت کنند و جایگاه خود را در میان گروه‌های اجتماعی ارزیابی نمایند. از این منظر، شبکه‌های اجتماعی می‌توانند بستری برای رشد هویت اجتماعی و افزایش خودآگاهی باشند.با این حال، وابستگی بیش از حد به بازخوردهای مجازی، تعداد دنبال‌کنندگان، میزان پسندیده‌شدن محتوا و مقایسه مداوم خود با دیگران می‌تواند موجب شکل‌گیری هویت وابسته به تأیید بیرونی شود. در چنین شرایطی، نوجوان ممکن است به جای شناخت واقعی توانایی‌ها و ویژگی‌های شخصی خود، هویت خویش را بر اساس معیارهای فضای مجازی تعریف کند (محمدی و احمدی، ۱۴۰۰).

۳ .نظریه مقایسه اجتماعی و تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر خودپنداره نوجوان

بر اساس نظریه مقایسه اجتماعی فستینگر، افراد برای ارزیابی توانایی‌ها، ویژگی‌ها و موقعیت خود، به مقایسه با دیگران می پردازند. نوجوانان به دلیل حساسیت بالا نسبت به پذیرش اجتماعی و ارزیابی دیگران، بیشتر در معرض مقایسه اجتماعی قرار دارند.شبکه‌های اجتماعی با نمایش گزینشی و اغلب ایده‌آل‌سازی‌شده زندگی افراد، زمینه مقایسه اجتماعی گسترده را فراهم می‌کنند. نوجوان ممکن است با مشاهده تصاویر موفقیت، ظاهر، روابط اجتماعی و سبک زندگی دیگران، احساس کند از استانداردهای مطلوب فاصله دارد. این نوع مقایسه می‌تواند کاهش عزت نفس، نارضایتی از خود و افزایش اضطراب اجتماعی را به دنبال داشته باشد (زارعی و همکاران، ۱۴۰۱).البته مقایسه اجتماعی همیشه پیامد منفی ندارد، زیرا مشاهده تجربیات موفق دیگران می تواند موجب الگوبرداری مثبت، افزایش انگیزه و توسعه فردی شود. بنابراین، نوع برداشت نوجوان از محتوای شبکه‌های اجتماعی و میزان برخورداری او از مهارت تفکر انتقادی، نقش تعیین‌کننده‌ای در پیامدهای این فرآیند دارد.

۴ .شبکه‌های اجتماعی و روابط اجتماعی نوجوانان

روابط اجتماعی یکی از نیازهای اساسی دوره نوجوانی است. نوجوانان در این مرحله تمایل زیادی به عضویت در گروه‌های همسالان، کسب استقلال از خانواده و تجربه تعاملات اجتماعی جدید دارند. شبکه‌های اجتماعی با ایجاد امکان ارتباط گسترده، فرصت‌های جدیدی برای تعامل و مشارکت اجتماعی فراهم کرده‌اند.از جنبه مثبت، این شبکه‌ها می‌توانند موجب افزایش احساس تعلق، تقویت ارتباط با دوستان، دسترسی به گروه‌های حمایتی و افزایش مشارکت اجتماعی نوجوانان شوند. همچنین، برای نوجوانانی که در ارتباطات حضوری دچار محدودیت هستند، فضای مجازی می‌تواند فرصتی برای بیان افکار و ایجاد ارتباط فراهم کند.در مقابل، استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی ممکن است کیفیت روابط واقعی را کاهش دهد. جایگزینی ارتباطات مجازی به جای تعاملات مستقیم، کاهش مهارت گفت‌وگوی حضوری، وابستگی به ارتباطات آنلاین و کاهش مشارکت در فعالیت‌های خانوادگی و اجتماعی از جمله پیامدهای احتمالی استفاده نادرست از این شبکه‌ها است (صادقی و همکاران، ۱۳۹۹).

۵ .شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان نوجوانان

سلامت روان نوجوانان شامل توانایی سازگاری با فشارهای زندگی، شناخت توانمندی‌های فردی، ایجاد روابط سالم و برخورداری از احساس رضایت و تعادل روانی است. شبکه‌های اجتماعی می‌توانند هم نقش حمایتی و هم نقش آسیب‌زا در سلامت روان نوجوانان داشته باشند.استفاده متعادل از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند باعث افزایش حمایت اجتماعی، دسترسی به منابع آموزشی و احساس ارتباط با دیگران شود. اما استفاده طولانی‌مدت و بدون کنترل ممکن است با پیامدهایی مانند اضطراب، افسردگی، اختلال خواب، کاهش تمرکز و احساس تنهایی همراه باشد.یکی از عوامل مهم در این زمینه، وابستگی روانی به فضای مجازی است، به‌گونه‌ای که فرد احساس کند بدون حضور مداوم در شبکه‌های اجتماعی، ارتباط اجتماعی یا

ارزش شخصی خود را از دست می‌دهد. این مسئله اهمیت آموزش مهارت‌های خودتنظیمی و مدیریت استفاده از فناوری را برجسته می‌سازد (حسینی و کریمی، ۱۴۰۰).

۶ .نقش پیشگیرانه مشاور مدرسه در مدیریت آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی

مشاور مدرسه به عنوان یکی از ارکان نظام حمایت روانی و تربیتی دانش‌آموزان، نقش مهمی در پیشگیری از آسیب‌های ناشی از فضای مجازی دارد. رویکرد نوین مشاوره مدرسه‌ای بر جایگزینی کنترل و محدودسازی صرف با آموزش، توانمندسازی و افزایش مهارت‌های فردی تأکید داردمشاور مدرسه می‌تواند از طریق اقدامات زیر نقش پیشگیرانه خود را ایفا کندآموزش سواد رسانه‌ای و افزایش قدرت تحلیل محتوا در دانش‌آموزان، آموزش مهارت مدیریت زمان و کنترل استفاده از شبکه‌های اجتماعی، تقویت عزت‌نفس و هویت مستقل نوجوانان، شناسایی دانش‌آموزان در معرض آسیب‌های روانی ناشی از فضای مجازی، برگزاری جلسات آموزشی برای والدین درباره شیوه صحیح نظارت و حمایت از فرزندان، ایجاد فضای گفت‌وگوی امن برای بیان مشکلات مرتبط با شبکه‌های اجتماعی .بر این اساس، مشاور مدرسه می‌تواند به عنوان حلقه ارتباطی میان دانش‌آموز، خانواده و نظام آموزشی، نقش مهمی در تبدیل شبکه‌های اجتماعی از یک عامل تهدیدکننده به ابزاری برای رشد و یادگیری ایفا کند.

بخش چهارم: پیشینه پژوهش

۱ .پیشینه پژوهش‌های داخلی

در سال‌های اخیر، پژوهشگران ایرانی توجه ویژه‌ای به بررسی پیامدهای استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر ابعاد مختلف زندگی نوجوانان و دانش‌آموزان داشته‌اند. نتایج بسیاری از مطالعات نشان می‌دهد که فضای مجازی، به عنوان یک پدیده اجتماعی جدید، دارای آثار دوگانه بوده

و تأثیر آن به میزان استفاده، ویژگی‌های شخصیتی کاربران، سطح سواد رسانه‌ای و میزان حمایت خانواده و مدرسه بستگی دارد.

احمدی و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی با بررسی رابطه استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و شکل‌گیری هویت اجتماعی نوجوانان نشان دادند که شبکه‌های اجتماعی می‌توانند از طریق افزایش تعاملات اجتماعی و مواجهه با دیدگاه‌های مختلف، زمینه رشد هویت اجتماعی را فراهم کنند، اما استفاده افراطی از این فضا با افزایش وابستگی به تأیید اجتماعی و کاهش انسجام هویتی همراه است. این پژوهش بر ضرورت آموزش مهارت‌های شناختی و رسانه‌ای برای نوجوانان تأکید کرده است.

کاظمی و محمدی (۱۴۰۰) در مطالعه‌ای درباره تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان دانش‌آموزان به این نتیجه رسیدند که استفاده کنترل‌نشده از این شبکه‌ها با افزایش اضطراب، کاهش تمرکز، اختلال در الگوی خواب و کاهش رضایت از زندگی ارتباط دارد. با این حال، پژوهشگران بیان کردند که استفاده هدفمند و آموزشی از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند نقش مثبتی در افزایش آگاهی و توسعه ارتباطات اجتماعی دانش‌آموزان داشته باشد.

میرزایی و رضایی (۱۴۰۲) در پژوهشی پیرامون بازنمایی هویت نوجوانان در فضای مجازی بیان کردند که شبکه‌های اجتماعی به نوجوانان امکان می‌دهند تصویری از خود ارائه دهند و بازخورد اجتماعی دریافت کنند. با این حال، تأکید بیش از اندازه بر جذابیت ظاهری، محبوبیت مجازی و تعداد دنبال‌کنندگان می‌تواند موجب فاصله گرفتن نوجوان از هویت واقعی و افزایش نگرانی درباره ارزیابی دیگران شود.

صادقی و همکاران (۱۳۹۹) در بررسی نقش فضای مجازی در روابط اجتماعی نوجوانان نشان دادند که شبکه‌های اجتماعی اگرچه موجب افزایش دامنه ارتباطات و دسترسی آسان‌تر به گروه‌های مختلف شده‌اند، اما استفاده طولانی‌مدت از آن‌ها می‌تواند موجب کاهش تعاملات

خانوادگی و تضعیف مهارت‌های ارتباطی حضوری شود. نتایج این پژوهش بر ضرورت ایجاد تعادل میان روابط مجازی و واقعی تأکید دارد.

حسینی و کریمی (۱۴۰۰) در پژوهشی درباره نقش مشاور مدرسه در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان، نشان دادند که برنامه‌های مشاوره‌ای مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی، خودکنترلی و سواد رسانه‌ای می‌تواند میزان آسیب‌پذیری دانش‌آموزان در برابر تهدیدهای فضای مجازی را کاهش دهد. این مطالعه نقش مدرسه را فراتر از آموزش رسمی دانسته و آن را محیطی برای توانمندسازی روانی و اجتماعی دانش‌آموزان معرفی کرده است.

۲ .پیشینه پژوهش‌های خارجی

پژوهش‌های انجام‌شده در سطح بین‌المللی نیز نشان می‌دهد که شبکه‌های اجتماعی نقش پیچیده‌ای در رشد روانی و اجتماعی نوجوانان دارند و آثار آن‌ها به شیوه استفاده کاربران وابسته است.

Erik Eriksonدر نظریه رشد روانی ـ اجتماعی خود، نوجوانی را مرحله‌ای اساسی برای شکل‌گیری هویت معرفی می‌کند. بر اساس این دیدگاه، نوجوان برای رسیدن به هویت پایدار نیازمند تجربه نقش‌های مختلف، دریافت بازخورد اجتماعی و تعامل با محیط اطراف است. در عصر دیجیتال، شبکه‌های اجتماعی به یکی از محیط‌های جدید تجربه و آزمایش هویت تبدیل شده‌اند.

Leon Festingerدر نظریه مقایسه اجتماعی بیان می‌کند که افراد برای ارزیابی خود، به مقایسه با دیگران می‌پردازند. مطالعات جدید نشان داده‌اند که شبکه‌های اجتماعی به دلیل نمایش مداوم تصاویر ایده‌آل‌شده از زندگی دیگران، می‌توانند شدت مقایسه اجتماعی را افزایش داده و بر خودپنداره و سلامت روان نوجوانان اثرگذار باشند.

Twengeو Campbell (۲۰۱۸) در پژوهشی درباره ارتباط فناوری‌های دیجیتال و سلامت روان نوجوانان گزارش کردند که افزایش زمان استفاده از رسانه‌های دیجیتال با کاهش برخی شاخص‌های بهزیستی روان‌شناختی و افزایش احساس تنهایی در نوجوانان همراه است. این پژوهشگران تأکید کردند که عامل تعیین کننده، صرف استفاده از فناوری نیست، بلکه نوع فعالیت، هدف استفاده و میزان کنترل فرد بر رفتار دیجیتال اهمیت دارد.

Valkenburgو Peter (۲۰۱۱) در بررسی اثرات ارتباطات آنلاین بر رشد اجتماعی نوجوانان نشان دادند که تعاملات مجازی در صورت استفاده مناسب می‌توانند موجب تقویت روابط اجتماعی و افزایش حمایت همسالان شوند، اما ارتباطات سطحی و وابستگی شدید به فضای آنلاین ممکن است پیامدهای منفی اجتماعی ایجاد کند.

Odgersو Jensen (۲۰۲۰) با بررسی مطالعات مرتبط با نوجوانان و فناوری‌های دیجیتال بیان کردند که رابطه میان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان پیچیده‌تر از آن است که بتوان فناوری را تنها عامل آسیب یا سود دانست. آن‌ها بر نقش عوامل فردی، خانوادگی و محیطی در تعیین پیامدهای استفاده از فضای مجازی تأکید کردند.بررسی مطالعات داخلی و خارجی نشان می‌دهد که شبکه‌های اجتماعی پدیده‌ای چندبعدی هستند که نمی‌توان درباره آن‌ها صرفاً با رویکرد مثبت یا منفی قضاوت کرد. این شبکه‌ها از یک سو فرصت‌هایی برای ارتباط اجتماعی، یادگیری، مشارکت و تجربه هویت فراهم می‌کنند و از سوی دیگر، در صورت استفاده نادرست، می‌توانند زمینه‌ساز مشکلاتی مانند بحران هویت، کاهش کیفیت روابط اجتماعی و آسیب‌های روانی شوند.وجه مشترک بیشتر پژوهش‌ها، تأکید بر نقش عوامل میانجی مانند سواد رسانه‌ای، حمایت خانواده، ویژگی‌های شخصیتی و آموزش مهارت‌های زندگی است. با وجود مطالعات متعدد درباره پیامدهای شبکه‌های اجتماعی، بررسی جامع و تحلیلی نقش پیشگیرانه مشاور مدرسه در مدیریت تأثیرات شبکه‌های اجتماعی بر هویت‌یابی، روابط اجتماعی و سلامت روان نوجوانان همچنان نیازمند توجه بیشتر است. ازاین‌رو، پژوهش

حاضر تلاش می کند با تمرکز بر جایگاه مشاور مدرسه، خلأ موجود میان شناخت آسیب‌ها و ارائه راهکارهای پیشگیرانه را پوشش دهد.

بخش پنجم: روش‌شناسی پژوهش

۱ .نوع و روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش اجرا، توصیفی ـ تحلیلی است. در این پژوهش تلاش می‌شود با استفاده از مطالعات کتابخانه‌ای و بررسی منابع علمی مرتبط، تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سه مؤلفه اساسی شامل هویت‌یابی، روابط اجتماعی و سلامت روان نوجوانان مورد تحلیل قرار گیرد و نقش پیشگیرانه مشاور مدرسه در کاهش پیامدهای منفی و تقویت استفاده سازنده از این فناوری تبیین شود.روش تحلیلی در این پژوهش به دنبال آن است که ضمن بررسی دیدگاه‌های نظری و یافته‌های پژوهش‌های پیشین، ارتباط میان رشد فناوری‌های ارتباطی و تحولات روانی ـ اجتماعی نوجوانان را تبیین کرده و راهکارهای عملی برای نظام مشاوره مدرسه ارائه دهد. در این رویکرد، هدف صرفاً توصیف وضعیت موجود نیست، بلکه تلاش می‌شود عوامل مؤثر، پیامدها و راهکارهای مداخله‌ای به صورت نظام‌مند بررسی شوند.

۲ .روش گردآوری اطلاعات

اطلاعات مورد نیاز پژوهش به شیوه کتابخانه‌ای گردآوری شده است. منابع مورد استفاده شامل کتاب‌های تخصصی حوزه روان‌شناسی رشد، مشاوره مدرسه، سلامت روان و فناوری‌های آموزشی، مقالات علمی منتشرشده در مجلات معتبر داخلی و خارجی، پایان‌نامه‌ها و پژوهش های دانشگاهی مرتبط، منابع علمی حوزه سواد رسانه‌ای، روان‌شناسی نوجوان و آسیب‌های اجتماعی فضای مجازی .در فرآیند گردآوری اطلاعات، تلاش شده است منابعی

مورد استفاده قرار گیرند که ارتباط مستقیمی با موضوع پژوهش داشته و ابعاد روان‌شناختی، اجتماعی و تربیتی استفاده از شبکه‌های اجتماعی را بررسی کرده باشند.

۳.روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

در این پژوهش، داده‌ها و مطالب گردآوری‌شده با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی و تحلیل مفهومی بررسی شده‌اند. بدین معنا که مفاهیم اصلی پژوهش شامل شبکه‌های اجتماعی، هویت‌یابی نوجوانان، روابط اجتماعی، سلامت روان و نقش مشاور مدرسه استخراج و ارتباط میان آن‌ها تحلیل شده است.در فرآیند تحلیل، ابتدا دیدگاه‌های نظری مرتبط با موضوع بررسی شده، سپس یافته‌های پژوهش‌های پیشین در زمینه پیامدهای مثبت و منفی شبکه‌های اجتماعی مورد مقایسه قرار گرفته و در نهایت، نقش عوامل حمایتی و پیشگیرانه مدرسه، به‌ویژه مشاور مدرسه، تبیین شده است.

۴.چارچوب تحلیلی پژوهش

چارچوب مفهومی این پژوهش بر این اساس شکل گرفته است که شبکه‌های اجتماعی به عنوان یک عامل محیطی جدید، از طریق تأثیرگذاری بر فرآیندهای شناختی، عاطفی و اجتماعی نوجوان، می‌توانند مسیر رشد هویتی، کیفیت روابط اجتماعی و وضعیت سلامت روان او را تحت تأثیر قرار دهند

بخش ششم: جامعه مورد مطالعه و قلمرو پژوهش

با توجه به ماهیت نظری و تحلیلی پژوهش، جامعه آماری به معنای سنتی مورد نظر نیست، بلکه جامعه مورد مطالعه شامل کلیه منابع علمی، مطالعات پژوهشی و نظریه‌های مرتبط با موضوع شبکه‌های اجتماعی، نوجوانان، سلامت روان و مشاوره مدرسه است.قلمرو موضوعی پژوهش، بررسی آثار روان‌شناختی و اجتماعی شبکه‌های اجتماعی بر نوجوانان و نقش نظام مشاوره

مدرسه در پیشگیری از آسیب‌های احتمالی آن است. همچنین قلمرو مفهومی پژوهش بر سه محور اصلی هویت‌یابی، روابط اجتماعی و سلامت روان تمرکز دارد.در انجام این پژوهش اصول اخلاقی پژوهش شامل استفاده صحیح از منابع علمی، رعایت امانت‌داری علمی، ذکر دقیق منابع مورد استفاده، پرهیز از تحریف مطالب و ارائه تحلیل بی‌طرفانه مورد توجه قرار گرفته است.همچنین در تحلیل نقش شبکه‌های اجتماعی تلاش شده است از نگاه تک‌بعدی پرهیز شود، زیرا فضای مجازی نه یک عامل کاملاً آسیب‌زا و نه یک ابزار کاملاً مثبت است، بلکه پیامدهای آن به نحوه استفاده، سطح آگاهی کاربران و میزان حمایت‌های تربیتی وابسته است.

بخش هفتم: تحلیل و بحث پژوهش

۱ .تحلیل تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر هویت‌یابی نوجوانان

هویت‌یابی یکی از اساسی‌ترین فرآیندهای رشدی در دوره نوجوانی است که تحت تأثیر تعامل میان عوامل فردی، خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی شکل می‌گیرد. در عصر حاضر، شبکه‌های اجتماعی به عنوان یکی از مهم‌ترین محیط‌های اجتماعی جدید، نقش قابل توجهی در فرآیند شکل‌گیری هویت نوجوانان ایفا می‌کنند. نوجوانان در این فضا فرصت می‌یابند دیدگاه‌ها، علایق و ویژگی‌های شخصی خود را به نمایش بگذارند، بازخورد دریافت کنند و از طریق تعامل با دیگران، تصویری از خود ایجاد نمایند.از منظر مثبت، شبکه‌های اجتماعی می‌توانند زمینه‌ای برای خودشناسی، افزایش مشارکت اجتماعی و تجربه نقش‌های مختلف فراهم کنند. نوجوان می‌تواند با مشاهده دیدگاه‌ها و تجربیات افراد مختلف، شناخت گسترده‌تری نسبت به جهان اجتماعی پیدا کرده و ارزش‌ها و باورهای خود را مورد بازنگری قرار دهد. همچنین حضور در گروه‌های علمی، فرهنگی و آموزشی در فضای مجازی می‌تواند به رشد هویت اجتماعی و افزایش احساس تعلق نوجوان کمک کند (احمدی و همکاران، ۱۴۰۱).با این حال، چالش اصلی زمانی ایجاد می‌شود که فرآیند هویت‌یابی نوجوان بیش از اندازه به تأییدهای

بیرونی در فضای مجازی وابسته شود. تعداد دنبال‌کنندگان، میزان دریافت پسندها و واکنش دیگران به محتواهای منتشرشده ممکن است به معیار ارزشمندی فرد تبدیل شود. در چنین شرایطی، نوجوان به جای شکل‌دهی هویت بر اساس شناخت واقعی از توانایی‌ها و ارزش‌های شخصی، ممکن است هویت خود را بر اساس انتظارات و معیارهای فضای مجازی تنظیم کند. این وضعیت می‌تواند موجب کاهش عزت‌نفس، احساس ناکافی بودن و ناپایداری هویتی شود (میرزایی و رضایی، ۱۴۰۲).بنابراین، مسئله اساسی در رابطه میان شبکه‌های اجتماعی و هویت نوجوانان، حذف یا محدودسازی این فضا نیست، بلکه ایجاد توانایی در نوجوان برای مدیریت هویت دیجیتال و حفظ تعادل میان خود واقعی و خود ارائه‌شده در فضای مجازی است.

۲ .تحلیل تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر روابط اجتماعی نوجوانان

روابط اجتماعی در دوران نوجوانی اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا نوجوان در این مرحله به دنبال استقلال بیشتر، گسترش ارتباطات خارج از خانواده و کسب پذیرش از سوی همسالان است. شبکه‌های اجتماعی با ایجاد امکان ارتباط سریع و گسترده، ساختار روابط اجتماعی نوجوانان را تغییر داده‌اند.یکی از مهم‌ترین مزایای شبکه‌های اجتماعی، افزایش فرصت‌های ارتباطی است. نوجوانان می‌توانند با افراد دارای علایق مشابه ارتباط برقرار کنند، در فعالیت‌های گروهی شرکت نمایند و از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردار شوند. این موضوع به‌خصوص برای نوجوانانی که در روابط حضوری محدودیت‌هایی دارند، می‌تواند فرصت مناسبی برای بیان افکار و احساسات باشد.(Valkenburg & Peter, ۲۰۱۱) با وجود این مزایا، گسترش ارتباطات مجازی ممکن است کیفیت روابط واقعی را تحت تأثیر قرار دهد. ارتباطات آنلاین در بسیاری از موارد جایگزین تعاملات چهره‌به‌چهره شده و فرصت تمرین مهارت‌هایی مانند همدلی، حل تعارض، گفت‌وگوی مستقیم و درک زبان بدن را کاهش می‌دهد. همچنین وابستگی شدید به ارتباطات مجازی ممکن است موجب کاهش مشارکت نوجوان در فعالیت‌های خانوادگی و اجتماعی شود.از دیدگاه تربیتی، هدف نباید حذف ارتباطات مجازی باشد، بلکه باید به

نوجوان آموزش داده شود که چگونه میان روابط آنلاین و روابط واقعی تعادل برقرار کند. در این زمینه، نقش مدرسه و مشاور مدرسه در آموزش مهارت‌های ارتباطی و افزایش آگاهی اجتماعی نوجوانان بسیار مهم است.

۳.تحلیل تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان نوجوانان

سلامت روان نوجوانان یکی از مهم‌ترین شاخص‌های رشد سالم فردی و اجتماعی است. شبکه‌های اجتماعی می‌توانند همزمان دارای آثار مثبت و منفی بر سلامت روان باشند. از یک سو، این فضاها می‌توانند موجب افزایش حمایت اجتماعی، دسترسی به منابع آموزشی و کاهش احساس تنهایی در برخی نوجوانان شوند، اما از سوی دیگر، استفاده افراطی و بدون کنترل ممکن است پیامدهای روان‌شناختی نامطلوبی ایجاد کند.یکی از مهم‌ترین آسیب‌های مرتبط با شبکه‌های اجتماعی، مقایسه اجتماعی مداوم است. نوجوانان با مشاهده تصاویر و محتواهای انتخاب‌شده و اغلب ایده‌آل‌سازی‌شده دیگران، ممکن است احساس کنند زندگی، ظاهر یا موفقیت‌های آنان کمتر از دیگران است. این فرآیند می‌تواند زمینه کاهش رضایت از خود، افزایش اضطراب و تضعیف عزت‌نفس را فراهم کند (Twenge & Campbell, ۲۰۱۸).همچنین استفاده طولانی‌مدت از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند باعث اختلال در خواب، کاهش تمرکز تحصیلی و افزایش وابستگی رفتاری شود. نوجوانانی که بخش زیادی از زمان خود را در فضای مجازی سپری می‌کنند، ممکن است فرصت کمتری برای فعالیت‌های ورزشی، تعاملات خانوادگی و تجربه‌های واقعی اجتماعی داشته باشند.با این حال، نگاه علمی ایجاب می‌کند که شبکه‌های اجتماعی به عنوان تنها عامل آسیب‌های روانی نوجوانان معرفی نشوند. عوامل دیگری مانند شرایط خانوادگی، ویژگی‌های شخصیتی، حمایت اجتماعی، وضعیت اقتصادی و مهارت‌های مقابله‌ای نیز در این زمینه نقش دارند. بنابراین، رویکرد صحیح، آموزش استفاده سالم و افزایش توانمندی نوجوانان است.

۴ .نقش پیشگیرانه مشاور مدرسه در کاهش آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی

با توجه به پیچیدگی پیامدهای شبکه‌های اجتماعی، نقش مشاور مدرسه در نظام تربیتی امروز اهمیت بیشتری یافته است. مشاور مدرسه می‌تواند با رویکردی پیشگیرانه، دانش‌آموزان را برای مواجهه آگاهانه با فرصت‌ها و تهدیدهای فضای مجازی آماده کند.مهم‌ترین اقدامات پیشگیرانه مشاور مدرسه عبارت‌اند از:

الف) آموزش سواد رسانه‌ای: یکی از مهم‌ترین وظایف مشاور مدرسه، افزایش توانایی دانش‌آموزان در تحلیل و ارزیابی محتوای مجازی است. نوجوان باید بیاموزد که هر محتوایی در فضای مجازی واقعیت کامل نیست و لازم است اطلاعات را با نگاه انتقادی بررسی کند.

ب) تقویت هویت فردی و عزت‌نفس: مشاور مدرسه می‌تواند از طریق جلسات فردی و گروهی، نوجوانان را در شناخت توانایی‌ها، ارزش‌ها و اهداف شخصی یاری دهد تا هویت آنان وابسته به تأییدهای فضای مجازی نباشد.

ج) آموزش مهارت‌های خودتنظیمی: مدیریت زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی، کنترل هیجانات، توانایی نه گفتن و تنظیم رفتار دیجیتال از مهارت‌هایی است که باید به نوجوانان آموزش داده شود.

د) همکاری با خانواده‌ها: والدین نیز نیازمند آموزش درباره شیوه صحیح نظارت بر استفاده فرزندان از فضای مجازی هستند. مشاور مدرسه می‌تواند با برگزاری جلسات آموزشی، خانواده‌ها را از رویکردهای کنترل‌گرایانه صرف به سمت حمایت و گفت‌وگوی مؤثر هدایت کند.

یافته‌های نظری و پژوهشی نشان می‌دهد که شبکه‌های اجتماعی پدیده‌ای چندوجهی هستند که تأثیر آن‌ها بر نوجوانان به نحوه استفاده و میزان آمادگی روانی ـ اجتماعی آنان بستگی دارد.

این شبکه‌ها می‌توانند زمینه رشد هویت، ارتباط اجتماعی و یادگیری را فراهم کنند، اما در صورت استفاده نادرست، خطراتی برای سلامت روان و روابط اجتماعی ایجاد خواهند کرد.در این میان، مشاور مدرسه به عنوان یک عامل حمایتی و پیشگیرانه می‌تواند نقش واسطه‌ای مهمی میان نوجوان و فضای دیجیتال ایفا کند. حرکت از رویکرد محدودکننده به سمت رویکرد توانمندساز، آموزش مهارت‌های زندگی و ارتقای سواد رسانه‌ای، مسیر مؤثرتری برای مدیریت پیامدهای شبکه‌های اجتماعی در محیط‌های آموزشی محسوب می‌شود.

نتیجه‌گیری

گسترش شبکه‌های اجتماعی مجازی، تغییرات گسترده‌ای در شیوه ارتباط، یادگیری، تعامل اجتماعی و شکل‌گیری هویت نوجوانان ایجاد کرده است. نوجوانان به عنوان یکی از فعال‌ترین گروه‌های کاربران فضای مجازی، بیش از سایر گروه‌های سنی در معرض تأثیرات این فناوری قرار دارند. بررسی‌های انجام‌شده در این پژوهش نشان داد که شبکه‌های اجتماعی دارای ماهیتی دوگانه هستند، به این معنا که از یک سو می‌توانند فرصت‌هایی ارزشمند برای رشد فردی، افزایش آگاهی، تقویت ارتباطات اجتماعی و تجربه هویت‌های مختلف فراهم کنند و از سوی دیگر، در صورت استفاده نادرست و بدون هدایت مناسب، ممکن است زمینه‌ساز آسیب‌هایی در حوزه هویت، روابط اجتماعی و سلامت روان نوجوانان شوند.در حوزه هویت‌یابی، شبکه‌های اجتماعی به نوجوانان امکان می‌دهند خود را معرفی کنند، بازخورد دریافت نمایند و با الگوها و دیدگاه‌های مختلف آشنا شوند. این ویژگی می‌تواند به رشد خودشناسی و شکل‌گیری هویت اجتماعی کمک کند، اما وابستگی بیش از حد به تأیید دیگران، مقایسه مداوم خود با افراد دیگر و تلاش برای ایجاد تصویری غیرواقعی از خویشتن، ممکن است فرآیند طبیعی هویت‌یابی را با چالش مواجه سازد. بنابراین، ضروری است نوجوانان توانایی تشخیص میان هویت واقعی و هویت دیجیتال را کسب کنند.در زمینه روابط اجتماعی نیز یافته‌ها نشان می‌دهد که شبکه‌های اجتماعی می‌توانند موجب گسترش ارتباطات و

افزایش احساس تعلق اجتماعی شوند، اما جایگزین شدن ارتباطات مجازی به جای تعاملات واقعی، ممکن است مهارت های ارتباطی مستقیم و کیفیت روابط خانوادگی و اجتماعی را کاهش دهد. بنابراین، آموزش نحوه ایجاد تعادل میان حضور در فضای مجازی و روابط واقعی، یکی از ضرورت‌های تربیتی عصر حاضر است.از نظر سلامت روان، استفاده آگاهانه و هدفمند از شبکه‌های اجتماعی می تواند پیامدهای مثبتی مانند افزایش حمایت اجتماعی و دسترسی به منابع آموزشی داشته باشد، اما استفاده افراطی و کنترل‌نشده با افزایش احتمال بروز مشکلاتی مانند اضطراب، احساس تنهایی، کاهش عزت‌نفس، اختلال خواب و کاهش تمرکز تحصیلی همراه است. بر این اساس، رویکرد مناسب در مواجهه با شبکه‌های اجتماعی، نه حذف کامل آن‌ها، بلکه آموزش استفاده صحیح و مسئولانه از این فناوری است.نتایج این پژوهش همچنین نشان داد که مشاور مدرسه نقش محوری در پیشگیری از آسیب‌های مرتبط با شبکه‌های اجتماعی دارد .مشاوران مدارس می‌توانند با اجرای برنامه‌های آموزشی، افزایش سواد رسانه‌ای، تقویت مهارت‌های زندگی، ارتقای خودآگاهی، شناسایی زودهنگام مشکلات روانی و ایجاد ارتباط مؤثر با دانش‌آموزان و خانواده‌ها، زمینه استفاده سالم‌تر از فضای مجازی را فراهم کنند. در واقع، نقش مشاور مدرسه در عصر دیجیتال از مداخله پس از وقوع آسیب، به سمت پیشگیری، توانمندسازی و ارتقای سلامت روانی ـ اجتماعی دانش‌آموزان تغییر یافته است.در نهایت می‌توان گفت که شبکه‌های اجتماعی نه یک تهدید مطلق و نه یک فرصت مطلق هستند، بلکه پیامدهای آن‌ها به کیفیت استفاده، میزان آگاهی، ویژگی‌های فردی نوجوان و میزان حمایت محیط‌های تربیتی بستگی دارد. بنابراین، سرمایه‌گذاری بر آموزش سواد رسانه‌ای، تقویت نقش مشاوران مدارس و ایجاد همکاری میان خانواده، مدرسه و دانش‌آموز، می‌تواند زمینه بهره‌گیری مثبت از فناوری‌های نوین و کاهش آسیب‌های احتمالی آن را فراهم سازد.

• پیشنهادهای کاربردی پژوهش

۱ .پیشنهادهای مرتبط با مشاوران مدارس

طراحی و اجرای کارگاه‌های آموزشی منظم درباره سواد رسانه‌ای، امنیت روانی در فضای مجازی و مدیریت زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی .برگزاری جلسات مشاوره گروهی برای تقویت عزت‌نفس، خودشناسی و هویت مستقل نوجوانان .شناسایی دانش‌آموزانی که نشانه هایی مانند انزوا، افت تحصیلی، اضطراب یا وابستگی شدید به فضای مجازی نشان می‌دهند و ارائه حمایت‌های مشاوره‌ای مناسب .آموزش مهارت تفکر انتقادی به دانش‌آموزان برای تحلیل محتوای شبکه‌های اجتماعی و جلوگیری از پذیرش منفعلانه پیام‌های مجازی .

۲ .پیشنهادهای مرتبط با مدارس و نظام آموزشی

گنجاندن آموزش سواد رسانه‌ای و مهارت‌های زندگی دیجیتال در برنامه‌های تربیتی مدارس . تقویت جایگاه مشاور مدرسه به عنوان عنصر اصلی پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و روانی دانش‌آموزان .ایجاد فضای گفت‌وگوی آزاد میان دانش‌آموزان و مربیان درباره تجربه‌ها و چالش‌های حضور در فضای مجازی .تدوین برنامه‌های مدرسه‌محور برای افزایش آگاهی دانش‌آموزان نسبت به فرصت‌ها و تهدیدهای شبکه‌های اجتماعی .

۳ .پیشنهادهای مرتبط با خانواده‌ها

پرهیز از کنترل افراطی و محدودیت‌های صرف و حرکت به سمت گفت‌وگوی سازنده با نوجوانان .افزایش آگاهی والدین درباره ویژگی‌های فضای مجازی و چالش‌های نسل جدید . نظارت حمایتی بر فعالیت‌های آنلاین فرزندان همراه با احترام به حریم شخصی آنان .تشویق نوجوانان به داشتن فعالیت‌های اجتماعی، ورزشی و خانوادگی در کنار استفاده از فناوری .

۴ .پیشنهادهایی برای پژوهش‌های آینده

بررسی رابطه نوع استفاده از شبکه‌های اجتماعی (آموزشی، سرگرمی، ارتباطی) با سلامت روان نوجوانان .مطالعه نقش ویژگی‌های شخصیتی نوجوانان در میزان تأثیرپذیری از فضای مجازی . بررسی اثربخشی برنامه‌های مشاوره‌ای مدرسه‌محور در کاهش آسیب‌های ناشی از استفاده نادرست از شبکه‌های اجتماعی .انجام پژوهش‌های مقایسه‌ای میان دانش‌آموزان مناطق مختلف با توجه به شرایط فرهنگی و اجتماعی.

منابع و مآخذ

۱. احمدی، ا.، رضایی، م.، و محمدی، س .(۱۴۰۱) بررسی نقش شبکه‌های اجتماعی مجازی در شکل‌گیری هویت اجتماعی نوجوانان .*فصلنامه مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی*، ۸(۲)، ۵۵-۷۲.

۲. اریکسون، اریک .(۱۳۹۸) کودکی و جامعه (ترجمه مهدی بحرینی). تهران: انتشارات رشد.

۳. جعفری، م.، کریمی، ف.، و حسینی، س .(۱۴۰۱) رابطه استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه . *فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناسی تربیتی*، ۱۸(۳)، ۱۱۵-۱۳۲.

۴. حسینی، ع.، و کریمی، ن .(۱۴۰۰) نقش مشاور مدرسه در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان در عصر فناوری اطلاعات .*فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی مدرسه*، ۶(۱) ۲۳-۴۱.

۵. زارعی، ح.، احمدپور، ن.، و موسوی، ر .(۱۴۰۱) تأثیر استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی بر اضطراب، عزت‌نفس و احساس تنهایی نوجوانان .*فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۶(۴) ۹۵-۱۱۲.

۶. رضایی، ف.، میرزایی، س.، و کاظمی، م .(۱۴۰۱) فضای مجازی و تحولات هویتی نسل نوجوان: فرصت‌ها و چالش‌ها .*فصلنامه جامعه‌شناسی کاربردی*، ۳۳(۱) ۷۹-۹۸.

۷. صادقی، م.، احمدی، ح.، و مرادی، ن .(۱۳۹۹) نقش شبکه‌های اجتماعی مجازی در تحول روابط اجتماعی نوجوانان .*فصلنامه مطالعات اجتماعی جوانان*، ۱۲(۴)، ۱۳۵-۱۵۲.

۸. کاظمی، م .(۱۴۰۰) سواد رسانه‌ای و توانمندسازی نوجوانان در مواجهه با فضای مجازی .تهران: انتشارات دانشگاهی.

۹. محمدی، ر.، و احمدی، ا .(۱۴۰۰) بازنمایی هویت فردی نوجوانان در شبکه‌های اجتماعی مجازی .*فصلنامه فرهنگ و ارتباطات*، ۱۵)۲(، ۶۵-۸۴.

۱۰. موسوی، س.، رضوانی، م.، و حیدری، ف .(۱۴۰۰) نقش آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان .*فصلنامه آموزش و ارزشیابی*، ۱۳(۵)، ۱۰۱-۱۲۰.

۱۱. Erikson, E. H. (۱۹۶۸). *Identity*: *Youth and crisis*. New York: W. W. Norton.

۱۲. Festinger, L. (۱۹۵۴). A theory of social comparison processes. *Human Relations, ۷*(۲), ۱۱۷-۱۴۰.

۱۳. Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (۲۰۲۰). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, ۶۱*(۳), ۳۳۶-۳۴۸.

۱۴. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (۲۰۱۸). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. *Preventive Medicine Reports, ۱۲*, ۲۷۱-۲۸۳.

۱۵. Valkenburg, P. M., & Peter, J. (۲۰۱۱). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health, ۴۸*(۲), ۱۲۱-۱۲۷.