

**به نام خداوند خورشید و مهر**

**تأثیر فضای مجازی بر میزان عزت نفس و هویت کودکان**

**رضا کوشکی  
مهتاب ثابت عمل**

# چکیده:

امروزه، فن آوری ارتباطات، دگرگونی های بنیادینی را در افراد پدید آورده است و ضمن تغییر نوع ارتباطات سبب تغییر جنبه های مختلف شخصیتی، خصوصاً عزت نفس و هویت شده است. خودآگاهی و کسب هویت اجتماعی مرحله ی مهمی از زندگی است که از تاثیر متقابل ارتباط با دیگر جوامع و مردمان به وجود می آید و رفتارهای اجتماعی و ایدئولوژی های فرد را شکل می دهد.

## اهداف طرح:

### هدف کلی:

- بررسی تاثیر فضای مجازی بر میزان عزت نفس و هویت کودکان

### اهداف جزئی:

- بررسی رابطه میان میزان استفاده از فضای مجازی و سطح عزت نفس کودکان
- شناسایی اثرات محتوای شبکه های اجتماعی بر شکل گیری خودپنداره و هویت فردی
- ارائه راهکارهای آموزشی و تربیتی برای بهره گیری مثبت از فضای مجازی در فرایند شکل گیری هویت
- مقایسه یافته های پژوهش داخلی و خارجی در زمینه ی اثرات فضای مجازی بر رشد روانی

روش:

پژوهش حاضر از نظر هدف به صورت کاربردی - نظری و با روش توصیفی - تحلیلی تنظیم شده است.

روش گردآوری مطالب به صورت اسنادی و جستجو در پایگاه ها و منابع اطلاعات علمی داخلی و خارجی بوده است. برای این منظور از منابع علمی معتبر نظیر کتاب های تخصصی، مقالات علمی پژوهشی داخلی و بین المللی، پایان نامه ها و بانک های اطلاعاتی نظیر SID، NOORMAGS، MAGIRAN و ... استفاده شده است.

## ابزار تحلیل:

در این پژوهش از تحلیل کیفی محتوای متن های مقالات برای دسته بندی و تحلیل مفاهیم بهره برده شده است. به این شیوه که متون علمی مقالات منتخب بررسی شده و مفاهیم اصلی مرتبط با کلید واژه ها استخراج و به صورت یک چارچوب نظری تحلیل شده و مورد تفسیر قرار گرفته اند.

فراگیر شدن «فضای مجازی» و نشر اطلاعات و ارتباطات به صورت همزمان از طریق فضای مجازی، سبب تغییر بسیاری از مفاهیم و ساختارهای فرهنگی و اجتماعی شده است.

این تغییر و گسترش مانند سایر تحولات پیامدهای مثبت و منفی فراوانی در زمینه های گوناگون از جمله آداب و اخلاق خانوادگی، هویت و شخصیت و میزان عزت نفس کاربران ایجاد نموده است.

آثار مثبت این فضا:

- آسان سازی ارتباطات و سرعت دسترسی به اطلاعات روز دنیا

- تبادل گستره ارتباط و تعامل بین نقاط مختلف دنیا

پیامدهای منفی این فضا:

- آسیب های مختلف روانی و اجتماعی در زمینه ی فردی، خانوادگی و فرهنگی اشاره داشت.

کارکردهای مهمی که فضای مجازی بر آن تاثیر دارد:

- روابط اجتماعی و همبستگی اجتماعی است که منشا روابط عاطفی، تعهد و اعتماد در خانواده ها می باشد.

آنچه ضرورت توجه به استفاده از فضای مجازی را بیشتر می کند، تاثیر این فضا بر فرهنگ، روابط و شخصیت کاربران است.

از مهمترین ابعاد رشد روانی که در تعامل با فضای  
مجازی ممکن است دچار تغییر شود:  
❖ هویت و عزت نفس است.

حضور بیش از حد در فضای مجازی می تواند باعث به  
وجود آمدن هویت ناپایدار، هویت وابسته به تایید و  
مبتنی بر فرهنگ هایی متفاوت با فرهنگ پذیرفته شده از  
طرف خانواده و جامعه باشد.

یافته ها:

مطالعه حاضر با تکیه بر تحلیل اسنادی و مرور نظام مند منابع علمی داخلی و بین المللی، مجموعه ای از یافته های مهم را پیرامون تاثیر فضای مجازی بر عزت نفس و هویت کودکان ارائه می دهد.

❖ این یافته ها در پنج محور اصلی طبقه بندی شده است.

۱ تاثیر مستقیم بر اعتماد به نفس

❖ کاهش اعتماد به نفس نتیجه ی مستقیم استفاده افراطی از

رسانه های اجتماعی و فضای مجازی می باشد.

❖ مقایسه اجتماعی به صورت مداوم توسط کاربران.

❖ افزایش احساس ناکافی بودن

❖ وابستگی به تایید اجتماعی در فضای مجازی و پلتفرم های

مختلف

## ۲- اختلال در شکل‌گیری هویت روانشناختی

❖ استفاده بیش از حد از فضای مجازی و الگوبرداری قوی در کودکی سبب ایجاد هویت‌های مجازی، نقش‌آفرینی‌نمایشی و مواجهه با کلیشه‌های غیر واقعی می‌شود و در نتیجه روند شکل‌گیری هویت را دچار مشکل می‌کند.

❖ پیامدهای این اختلال شامل هویت‌پریشی و بلوغ زودرس می‌شود.

۳- نقش محتوای رسانه ای و فضای مجازی در کاهش یا

افزایش سلامت روان

❖ کودک به هویت نمایشی وابسته شده و به کسب هویتی می پردازد که مطابق با انتظارات فضای مجازی است و واقعی نیست.

❖ گاهی محتواهای آسیب زا که شامل تبلیغات زیبایی، بازی های خشن و رقابتی و محتوای جنسی است، توسط کودک دیده می شود که به شدت سبب آسیب به عزت نفس وی می شود.

۴. نقش واسطه ای خانواده و مدرسه در استفاده سالم از فضای مجازی.

❖ در خانواده هایی که داری قوانین مشخص و دقیق و فرزند پروری سالم هستند و سواد رسانه ای بالاتری دارند، کودکان در معرض آسیب های مجازی کمتری قرار دارند.

۵- اجماع علمی بر لزوم آموزش سواد رسانه ای به عنوان راهکاری برای کاهش آسیب ها محسوب می شود.  
این سواد شامل مهارت هایی مانند:

❖ تشخیص اطلاعات غلط توسط افزایش تفکر انتقادی

❖ درک اهداف تجاری رسانه ها و شناخت خطرات فضای مجازی

❖ آگاهی از اثرات روان شناختی بازخورد اجتماعی و توانایی مدیریت زمان مصرف است.

جمع بندی یافته ها:

❖ رابطه ی میان فضای مجازی و سلامت روانی کودکان، رابطه ای دوسویه است. در غیاب آموزش ، نظارت و طراحی فرهنگ بومی، این فضا می تواند به عنوان عاملی خطر ساز محسوب شده و موجب کاهش اعتماد به نفس و به وجود آمدن هویت ناپایدار و کاذب شود .

❖ در مقابل با مداخله های صحیح خانواده محور و تربیتی، می توان فضای مجازی را به ابزاری سازنده در مسیر رشد روانی و اجتماعی کودکان تبدیل کرد.

## بحث و نتیجه گیری:

❖ بنا به نتایج به دست آمده استفاده زیاد از فضای مجازی تاثیرات مثبت و منفی فراوانی بر شکل هویت یابی و افزایش یا کاهش عزت نفس کودکان دارد.

❖ از مهم ترین یافته های این پژوهش رابطه معکوس میان استفاده بدون نظارت و بی رویه از فضای مجازی و سطح عزت نفس در کودکان است.

❖ هویت پریشی و شکل گیری هویت کاذب در میان کودکانی که زمان زیادی را در پلتفرم های نمایشی (اینستاگرام و تیک تاک) سپری می کنند، بیش از سایرین گزارش شده است.

❖ نظارت درست والدین، آموزش کافی و حمایت جامعه و مدرسه می تواند به طور معناداری آثار منفی را کاهش دهد.

❖ آموزش و افزایش سطح سواد رسانه ای سبب می شود که کودکان، کمتر در معرض این محتوای آسیب زا قرار گیرند و عزت نفس بالاتری داشته باشند.

❖ هدایت و نظارت والدین در کنار شناخت و آگاهی از آسیب های فضای مجازی، می تواند از بهترین راهکارها در جهت رفع آسیب های فضای مجازی باشد.

## پیشنهادات کاربردی:

❖ طراحی برنامه های آموزش سواد رسانه ای برای والدین و معلمان خصوصا در مقطع ابتدایی

❖ تولید محتوای دیجیتال متناسب با فرهنگ بومی و هویت محور برای کودکان

❖ افزودن واحد درسی «آموزش سواد رسانه» به دروس مقاطع ابتدایی

❖ انجام پژوهش های تجربی و طولی برای بررسی تاثیر درازمدت فضای مجازی بر اعتماد به نفس و هویت

از توجه شما سپاسگزارم