

## هویت دیجیتال در نوجوانان: نقش فضاهای مجازی در ساخت، تغییر، و تأثیر آن بر شناخت فردی

مهناز حبیبی<sup>۱\*</sup>، طاهره عزیزپور<sup>۲</sup>، مهتاب ریحانی مالفجانی<sup>۳</sup>

۱-دکتری روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد سنندج [Mhabibi2627@yahoo.com](mailto:Mhabibi2627@yahoo.com)

۲- کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد کرمانشاه [azizpoortahere@gmail.com](mailto:azizpoortahere@gmail.com)

۳- کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد [mahtabreyhani260@gmail.com](mailto:mahtabreyhani260@gmail.com)

### خلاصه

با گسترش فضاهای دیجیتال و رسانه‌های اجتماعی، هویت نوجوانان به‌طور چشمگیری تحت تأثیر این فضاها قرار گرفته است. این مطالعه با استفاده از روش پژوهش مروری به تحلیل و جمع‌بندی پژوهش‌های پیشین در زمینه هویت دیجیتال نوجوانان پرداخته است. در این مقاله، منابع مختلف علمی از جمله مقالات پژوهشی، کتاب‌ها و گزارش‌های تحلیلی از پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر مانند گوگل اسکولار، پایگاه داده JSTOR و PubMed برای بررسی تأثیرات فضای دیجیتال بر هویت نوجوانان گردآوری شده‌اند. هویت دیجیتال می‌تواند به‌عنوان یک ابزار برای ابراز خود، تعاملات اجتماعی و یادگیری فرهنگی مفید باشد، اما در عین حال به دلیل تضاد میان هویت واقعی و دیجیتال، ممکن است موجب بحران هویتی، کاهش عزت نفس و ظهور چالش‌های روان‌شناختی دیگری مانند اضطراب و افسردگی شود. همچنین، این فضاها پدیده‌هایی نظیر مقایسه اجتماعی، فومو (FOMO) و فشار اجتماعی را تقویت می‌کنند که ممکن است منجر به تغییرات منفی در فرآیندهای روان‌شناختی نوجوانان شود. از سوی دیگر، فضاهای دیجیتال فرصت‌هایی برای خودشناسی، توسعه مهارت‌های اجتماعی و شناخت فرهنگ‌های مختلف ایجاد می‌کنند. این پژوهش به‌منظور تحلیل چالش‌ها و فرصت‌های موجود در فرآیند هویت‌یابی دیجیتال نوجوانان، داده‌ها و نتایج مطالعات پیشین را بررسی کرده و پیشنهادهایی برای حمایت از نوجوانان در برابر چالش‌های هویت دیجیتال، از جمله آموزش امنیت آنلاین و توسعه برنامه‌های روان‌شناختی مناسب، ارائه می‌دهد. نتیجه‌گیری این تحقیق نشان می‌دهد که نوجوانان در فضاهای دیجیتال با چالش‌ها و فرصت‌های متعددی روبه‌رو هستند و نیاز به آگاهی، آموزش و حمایت از سوی خانواده‌ها و نهادهای اجتماعی برای ارتقای هویت دیجیتال سالم دارند.

**کلیدواژه‌ها:** هویت دیجیتال، نوجوانان، رسانه‌های اجتماعی، فضاهای دیجیتال، بحران هویتی



## ۱. مقدمه

در دهه‌های اخیر، گسترش فضاهای دیجیتال به‌ویژه اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، تأثیرات عمیقی بر جنبه‌های مختلف زندگی انسان‌ها داشته است. یکی از مهم‌ترین این جنبه‌ها، مفهوم هویت است که با ظهور فضاهای دیجیتال دچار تغییر و تحول شده است. هویت دیجیتال به‌عنوان نمایشی از اطلاعات شناخته‌شده درباره یک فرد یا سازمان در فضای مجازی تعریف می‌شود که می‌تواند شامل داده‌های بیومتریک، نام کاربری، رمز عبور و سایر اطلاعات شخصی باشد [۱]. رشد فضاهای دیجیتال و افزایش تعاملات آنلاین، چالش‌های متعددی را در زمینه تعریف و حفظ هویت به وجود آورده است. در فضای مجازی، افراد می‌توانند هویت‌های متعددی برای خود ایجاد کنند که ممکن است با هویت واقعی آن‌ها تفاوت داشته باشد. این امر می‌تواند به تغییر در رفتارها، نگرش‌ها و حتی ارزش‌های فرد منجر شود. به‌عنوان مثال، تعاملات در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند کاربران را با ذهنیت‌ها و گرایش‌های جدیدی مواجه کند که رفتار و تعاملات آن‌ها را در دنیای حقیقی تحت تأثیر قرار دهد [۲].

علاوه بر این، هویت دیجیتال می‌تواند بر حاکمیت فضای سایبر و نحوه اعمال قدرت در این فضا تأثیرگذار باشد. با توجه به اهمیت فضای مجازی به‌عنوان ساحت دوم زندگی، توجه به هویت دیجیتال و تأثیر آن بر حاکمیت فضای سایبر ضروری است [۳].

بنابراین، بررسی چگونگی تأثیر رشد فضاهای دیجیتال بر تعریف هویت، از اهمیت بالایی برخوردار است. این بررسی می‌تواند به درک بهتر از تغییرات اجتماعی و فرهنگی ناشی از فناوری‌های نوین کمک کرده و راهکارهایی برای مواجهه با چالش‌های مرتبط با هویت در فضای دیجیتال ارائه دهد.

در دنیای امروز، فناوری دیجیتال و شبکه‌های اجتماعی بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی نوجوانان شده است. حضور گسترده در فضای مجازی باعث شکل‌گیری "هویت دیجیتال" به‌عنوان نمایشی از خود در بستر آنلاین شده است. در همین راستا، بررسی تأثیرات این هویت دیجیتال بر سلامت روان‌شناختی و تعاملات اجتماعی نوجوانان اهمیت بسزایی دارد. هویت دیجیتال می‌تواند به شکاف بین هویت واقعی و هویت نمایشی در نوجوانان منجر شود که نتایج منفی از جمله کاهش اعتمادبه‌نفس، اضطراب اجتماعی و حتی افسردگی را به همراه دارد [۴]. همچنین، نوجوانانی که در فضای مجازی بازخوردهای منفی دریافت می‌کنند، ممکن است دچار مشکلات عزت‌نفس و حس انزوای فردی شوند [۵]. تأثیر هویت دیجیتال بر روابط اجتماعی نوجوانان نیز بسیار مهم است. فضای مجازی گاهی منجر به کاهش کیفیت تعاملات رودررو و افزایش ارتباطات سطحی می‌شود. الگوریتم‌های رسانه‌های اجتماعی می‌توانند محتوایی را ارائه دهند که ارتباطات غیرسالم یا رفتارهای اعتیادآور را تقویت می‌کنند [۶].

بررسی هویت دیجیتال نوجوانان از منظر تأثیرات روان‌شناختی، ابزاری ضروری برای درک چالش‌های موجود در این دوره حساس از رشد است. تدوین راهکارهای روان‌شناختی و آموزش والدین برای مدیریت صحیح استفاده از فناوری می‌تواند به کاهش اثرات منفی هویت دیجیتال کمک کند.

با گسترش فناوری دیجیتال و استفاده فراگیر از شبکه‌های اجتماعی، هویت دیجیتال به بخش مهمی از زندگی نوجوانان تبدیل شده است. هدف این مقاله، بررسی چگونگی تعریف هویت دیجیتال، چالش‌های مرتبط با آن، و تأثیر تغییرات سریع و پویای آن بر شناخت فردی نوجوانان است. هویت دیجیتال به مجموعه‌ای از اطلاعات، ویژگی‌ها و تعاملاتی اطلاق می‌شود که فرد در فضای مجازی به نمایش می‌گذارد. این هویت می‌تواند نمایانگر شخصیت واقعی، جنبه‌ای آرمانی، یا حتی هویتی کاملاً ساختگی باشد [۷]. نوجوانان در مواجهه با فضای دیجیتال با چالش‌های متعددی از جمله عدم ثبات هویت،

مواجهه با استانداردهای غیرواقعی اجتماعی، و فشار همتایان مواجه می‌شوند. این چالش‌ها می‌توانند به بحران هویت و در مواردی به مشکلات روان‌شناختی منجر شوند [۸].

تحولات سریع فضای مجازی منجر به تغییرات قابل توجه در نحوه شناخت فردی نوجوانان می‌شود. به دلیل تعامل مداوم با الگوریتم‌ها و محتوای هدفمند، نوجوانان ممکن است با تصویری تحریف‌شده از خود و دیگران روبه‌رو شوند که بر احساس خودپنداره و هویت واقعی آن‌ها تأثیر منفی بگذارد [۹].

## ۲. مرور مفهومی

### ۲.۱ تعریف هویت و هویت دیجیتال

#### ۲.۱.۱ مفهوم هویت از دیدگاه روان‌شناسی :

هویت، به‌ویژه در دوران نوجوانی، یکی از مفاهیم کلیدی در روان‌شناسی توسعه است. از دیدگاه اریکسون [۱۰]، هویت یک سازوکار روانی برای یکپارچه‌سازی تجربیات گذشته، حال و آینده است که افراد را قادر می‌سازد تا حس پیوستگی و یگانگی درونی خود را حفظ کنند. بر اساس نظریه او، نوجوانان در مرحله «هویت در برابر سردرگمی نقش» قرار دارند، که در آن باید به تعریف مشخصی از خود و جایگاهشان در جامعه دست یابند.

نظریه‌های دیگر نیز بر اهمیت خودآگاهی در شکل‌دهی به هویت تأکید دارند. برای مثال، نظریه خودپنداره (self-concept) بیان می‌کند که افراد از طریق تعامل با محیط خود، تصویری از کیستی و چستی خود می‌سازند. این تصویر تحت تأثیر بازخوردهای اجتماعی و تجربیات شخصی است و به‌صورت دینامیک تغییر می‌کند [۱۱].

#### ۲.۱.۲ مفهوم هویت از دیدگاه اجتماعی :

از منظر اجتماعی، هویت به‌طور گسترده‌تری به تعاملات فرد با گروه‌ها و جوامع مربوط می‌شود. نظریه هویت اجتماعی که توسط هنری تاجفل [۱۲] معرفی شد، هویت را ترکیبی از عضویت‌های اجتماعی فرد، مانند قومیت، فرهنگ، و گروه‌های اجتماعی مختلف، تعریف می‌کند. تاجفل بیان می‌کند که افراد از طریق مقایسه گروه خود با دیگران و تلاش برای تقویت گروه خود، احساس هویت و خودارزشمندی را افزایش می‌دهند.

هویت در سطح اجتماعی همچنین شامل جنبه‌های بیرونی و جمعی است که با نمادها، ارزش‌ها و تجربیات مشترک مشخص می‌شود. این دیدگاه نشان می‌دهد که هویت تنها یک ساختار روان‌شناختی فردی نیست، بلکه به‌طور گسترده‌ای تحت تأثیر محیط اجتماعی و فرهنگی است [۱۳].

#### ۲.۱.۳ تعریف هویت دیجیتال :

هویت دیجیتال به ترکیبی از فعالیت‌ها، ارتباطات و تعاملات فردی در فضای مجازی اطلاق می‌شود که مجموعه‌ای از داده‌ها، تصاویر و پیام‌هایی را تشکیل می‌دهد که فرد برای تعریف خود ارائه می‌دهد [۱۴]. این مفهوم فراتر از هویت سنتی

است و از طریق فناوری دیجیتال، مانند شبکه‌های اجتماعی، اپلیکیشن‌های پیام‌رسان و پلتفرم‌های دیجیتال، بازتولید و گسترش می‌یابد.

شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام، فیس‌بوک و تیک‌تاک به کاربران اجازه می‌دهند هویت خود را نه تنها در سطح محلی بلکه در مقیاس جهانی تعریف و بازنمایی کنند. اما این هویت اغلب ساخته شده و بازنمایی کننده جنبه‌های از فرد است که ممکن است با هویت واقعی او هماهنگی نداشته باشد. فرایند بازتولید هویت دیجیتال شامل انتخاب محتوا، فیلتر کردن اطلاعات و ایجاد پروفایل‌هایی است که برای جذب مخاطبان طراحی می‌شوند [۷].

۲.۱.۴ نقش فناوری در شکل‌دهی به هویت دیجیتال :

فناوری دیجیتال، به‌ویژه اینترنت و رسانه‌های اجتماعی، نقش قابل‌توجهی در بازتعریف هویت فردی ایفا کرده است. این فناوری‌ها دو جنبه مهم دارند :

الف. ارتباطات گسترده‌تر و سریع‌تر: فناوری به نوجوانان امکان می‌دهد تا در یک شبکه جهانی ارتباط برقرار کرده و از فرهنگ‌ها، ایده‌ها و تجربیات متنوع بهره ببرند .

ب. فضای آزمایش و خودآزمایی: فضای دیجیتال محیطی برای آزمودن نقش‌ها و نمایش جنبه‌های مختلف شخصیت فراهم می‌کند. این امکان، به‌ویژه برای نوجوانانی که در جستجوی هویت خود هستند، فرصت مهمی فراهم می‌کند [۹]. با این حال، فناوری می‌تواند چالش‌هایی نیز به همراه داشته باشد. وابستگی زیاد به بازخورد آنلاین و الگوریتم‌هایی که محتوای مصرفی فرد را شکل می‌دهند، ممکن است نوجوانان را به سوی تعریف ناپایدار و متغیری از هویت سوق دهد که با فشار اجتماعی همراه است. این وضعیت ممکن است موجب اضطراب اجتماعی، احساس ناکافی بودن، یا بحران هویت شود [۱۵].

مفهوم هویت، چه در قالب سنتی و چه در فضای دیجیتال، یکی از جنبه‌های اساسی درک انسان از خود و روابط اجتماعی اوست. پیشرفت‌های فناوری و ظهور فضای مجازی تعریف سنتی هویت را تغییر داده‌اند. نوجوانان به‌عنوان اصلی‌ترین کاربران فناوری، تحت تأثیر شدید این تغییرات قرار دارند. بررسی دقیق‌تر تأثیر این فرآیند می‌تواند به درک بهتر مسائل روان‌شناختی و اجتماعی این گروه سنی کمک کند .

۲.۲ هویت در نوجوانی

۲.۲.۱ نیاز نوجوانان به کشف و ابراز هویت

دوره نوجوانی، مرحله‌ای حساس و تأثیرگذار در زندگی هر فرد است که طی آن تلاش می‌شود هویت فردی و اجتماعی کشف، بازشناسی و تقویت شود. نوجوانان در این دوره به دنبال پاسخ به سؤالاتی مانند «من که هستم؟» و «جایگاه من در این دنیا چیست؟» هستند [۱۰]. این جستجوی هویت در نوجوانی همراه با تغییرات بیولوژیکی، روان‌شناختی و اجتماعی است که نیاز آن‌ها به ابراز خویش را تقویت می‌کند. نوجوانان از طریق تعامل با محیط خانواده، دوستان، و فناوری‌های جدید مانند شبکه‌های اجتماعی، به کشف ویژگی‌ها و محدودیت‌های خود می‌پردازند [۱۶].

فضای دیجیتال برای بسیاری از نوجوانان به بستری برای نمایش خود و دریافت بازخورد تبدیل شده است. ابزارهایی نظیر پست‌های شبکه‌های اجتماعی، تصاویر پروفایل، و پیام‌های متنی فرصتی برای نوجوانان فراهم می‌آورد تا بخش‌هایی از

هویت خود را در فضای مجازی بیان کنند. این بازخوردهای اجتماعی می‌توانند بر درک آنان از خویش تأثیر بگذارند و فرآیند کشف هویت آن‌ها را پیچیده‌تر کنند [۱۷].

### ۲.۲.۲ نقش دوره نوجوانی در تغییر و شکل‌گیری هویت

بر اساس نظریه روان‌شناسی اریکسون [۱۰]، دوره نوجوانی، نقطه عطفی در شکل‌گیری هویت است. نوجوانان در این مرحله باید از وابستگی‌های گذشته به سوی استقلال حرکت کنند و هویت منسجمی برای خود بسازند. این فرآیند معمولاً شامل آزمودن نقش‌های مختلف در خانواده، مدرسه، و گروه‌های همسالان است. موفقیت در این مرحله باعث تثبیت هویت می‌شود، در حالی که شکست در آن ممکن است به سردرگمی نقش‌ها یا بحران هویت بینجامد. عوامل فرهنگی و اجتماعی در این فرآیند بسیار تأثیرگذار هستند. در جوامع امروزی، فضای دیجیتال و رسانه‌های اجتماعی ابزارهای نوینی را برای آزمودن و تغییر هویت فراهم کرده‌اند. نوجوانان اکنون می‌توانند به سرعت نقش‌ها و رفتارهای متفاوتی را در فضای آنلاین تجربه کنند و به همان سرعت بازخورد دریافت کنند. اما این فرآیند، آن‌ها را در معرض خطراتی چون خودپنداره‌های ناسالم و مقایسه مداوم با دیگران نیز قرار می‌دهد [۱۸].

همچنین، انتقال از کودکی به بزرگسالی با تغییرات جسمی و عاطفی مهمی همراه است که می‌تواند بر شکل‌گیری هویت تأثیر بگذارد. نوجوانانی که در یک محیط حمایتی زندگی می‌کنند، با احتمال بیشتری به هویت قوی و مثبت دست می‌یابند، در حالی که تنش‌ها و فشارهای اجتماعی و خانوادگی می‌توانند این مسیر را دشوارتر کنند [۱۹].

### ۲.۲.۳ تأثیر هویت دیجیتال بر شکل‌گیری هویت در نوجوانی

رسانه‌های اجتماعی و فناوری‌های دیجیتال نه تنها بستر کشف هویت را گسترش داده‌اند، بلکه روند شکل‌گیری هویت را نیز دگرگون کرده‌اند. نوجوانان در فضای دیجیتال فرصت دارند تا جنبه‌های مختلف شخصیت خود را امتحان کنند، اما این آزمون‌ها می‌توانند به تفاوت‌های عمیق بین هویت واقعی و هویت نمایشی منجر شوند. این امر به ویژه زمانی مشکل‌زا است که بازخوردهای منفی یا ناسازگار دریافت شود، که می‌تواند اضطراب یا بحران هویت را تشدید کند [۹]. دوره نوجوانی، زمان جستجوی هویت و درک جایگاه فردی در جهان است. رسانه‌های اجتماعی با تغییر روندهای سنتی هویت‌یابی، امکانات و چالش‌های جدیدی برای نوجوانان ایجاد کرده‌اند. بررسی عوامل تأثیرگذار بر هویت در این دوره می‌تواند به طراحی راهکارهایی برای حمایت از نوجوانان در مواجهه با پیچیدگی‌های زندگی مدرن کمک کند.

### ۲.۳ فضاهای دیجیتال و نقش آن‌ها

۲.۳.۱ شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های آنلاین، و پلتفرم‌های اشتراک‌گذاری محتوا به عنوان محیط‌های هویتی :

فضاهای دیجیتال، از جمله شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های آنلاین، و پلتفرم‌های اشتراک‌گذاری محتوا، به محیط‌هایی تبدیل شده‌اند که نوجوانان و جوانان برای تعریف و بازنمایی هویت خود به آن‌ها مراجعه می‌کنند. این فضاها فرصت‌هایی را برای کشف جنبه‌های جدیدی از هویت فراهم می‌آورند. شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام، تیک‌تاک، و توییتر به کاربران امکان می‌دهند بخش‌هایی از شخصیت و زندگی خود را به اشتراک بگذارند، از دیگران بازخورد دریافت کنند، و در فرآیند تعامل اجتماعی شرکت کنند. این پلتفرم‌ها به نوجوانان اجازه می‌دهند تا هویت خود را تجربه و بازنمایی کنند و حتی آن را

با اهداف خاصی بازتعریف کنند [۷]. در بازی‌های آنلاین نیز، کاربران اغلب با انتخاب شخصیت‌ها یا آواتارها، می‌توانند نقش‌های مختلفی را در دنیای مجازی بازی کنند. این انتخاب‌ها می‌توانند نمایانگر جنبه‌های آرمانی، خیالی، یا تجربی از هویت آن‌ها باشند. بازی‌هایی مثل World of Warcraft یا Fortnite به کاربران اجازه می‌دهند تا با دیگران تعامل کنند و جنبه‌های مختلفی از هویت خود را در یک محیط تعاملی و غیرقضاوتی آزمایش کنند [۲۰]. پلتفرم‌های اشتراک‌گذاری محتوا مانند یوتیوب و پادکست‌ها نیز به کاربران فرصت می‌دهند تا به سازندگان محتوا تبدیل شوند و از این طریق هویت خود را بر اساس توانمندی‌ها و علایقشان بازنمایی کنند. این امر نه تنها خودشناسی را تقویت می‌کند، بلکه می‌تواند حس تعلق به جوامع خاص را نیز ایجاد کند.

### ۲.۳.۲ تفاوت هویت واقعی و هویت دیجیتال :

هویت واقعی به معنای مجموعه ویژگی‌ها و تجربیاتی است که فرد به صورت آگاهانه یا ناخودآگاه در زندگی واقعی تجربه می‌کند و شامل ویژگی‌هایی نظیر ارزش‌ها، باورها، و نقش‌های اجتماعی است. در مقابل، هویت دیجیتال به صورت عمدی ساخته شده و معمولاً بخشی از شخصیت یا دیدگاهی است که فرد تصمیم می‌گیرد در فضای مجازی نمایش دهد [۹].

### عوامل تمایز هویت واقعی و هویت دیجیتال عبارت‌اند از :

۱. انتخاب‌پذیری و کنترل: برخلاف زندگی واقعی، در فضای دیجیتال افراد این امکان را دارند تا انتخاب کنند چه چیزی را نشان دهند و چه چیزی را مخفی کنند. این امر می‌تواند باعث ساخت تصویری ایده‌آل از خود شود که لزوماً نمایانگر هویت واقعی نیست.
  ۲. تأثیر بازخورد مخاطبان: هویت دیجیتال اغلب تحت تأثیر نظرات و بازخوردهایی قرار دارد که از طرف مخاطبان دریافت می‌شود. افراد ممکن است برای دریافت بازخورد مثبت، هویتی سازگار با انتظارات دیگران به نمایش بگذارند .
  ۳. سیالیت و تغییرپذیری: هویت دیجیتال نسبت به هویت واقعی انعطاف‌پذیرتر است. افراد می‌توانند هویت دیجیتال خود را بسته به پلتفرم یا نیازهای شخصی تغییر دهند [۱۴].
- این تفاوت‌ها گاهی می‌تواند به تضاد یا حتی بحران هویت منجر شود، زیرا هویت واقعی و دیجیتال ممکن است کاملاً همسو نباشند. به عنوان مثال، نوجوانی که در فضای مجازی هویتی برون‌گرا و شاد از خود نشان می‌دهد، ممکن است در زندگی واقعی فردی درون‌گرا و محافظه‌کار باشد. این تضادها می‌توانند اثرات روان‌شناختی منفی، مانند اضطراب و افسردگی، داشته باشند [۴].
- فضاهای دیجیتال نقش مهمی در ایجاد، تقویت، و حتی پیچیده‌تر کردن هویت فردی ایفا می‌کنند. نوجوانان به دلیل دوره حساس هویت‌یابی، بیشتر در معرض تأثیرات مثبت و منفی این فضاها قرار دارند. درک این فرآیندها می‌تواند به طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخله‌های اجتماعی کمک کند تا نوجوانان در استفاده از این فضاها آگاه‌تر عمل کنند.

## ۳. عوامل مؤثر بر شکل‌گیری هویت دیجیتال

### ۳.۱ نقش رسانه‌های اجتماعی

رسانه‌های اجتماعی به یکی از مهم‌ترین عوامل در شکل‌گیری هویت دیجیتال تبدیل شده‌اند. این پلتفرم‌ها از طریق الگوریتم‌های تعاملی، لایک‌ها، و کامنت‌ها فرآیند بازنمایی و بازشناسی هویت را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

۳.۱.۱ تأثیر الگوریتم‌ها، لایک‌ها، و کامنت‌ها بر شکل‌دهی هویت:

الگوریتم‌های رسانه‌های اجتماعی به گونه‌ای طراحی شده‌اند که محتوای جذاب‌تر و محبوب‌تر را به کاربران نشان دهند. این امر باعث می‌شود کاربران به‌طور ناخودآگاه محتوایی را تولید و به اشتراک بگذارند که احتمال بیشتری دارد از سوی مخاطبان دیده و پسندیده شود [۲۱]. در نتیجه:

الف- لایک‌ها و بازخوردهای مثبت: دریافت تعداد زیادی لایک و کامنت مثبت ممکن است باعث شود که فرد رفتارهای خاصی را تقویت کرده و آن‌ها را در قالب هویت دیجیتال خود تثبیت کند. به عنوان مثال، یک نوجوان ممکن است به دلیل بازخورد مثبت درباره تصاویر سفر، جنبه‌ای از سبک زندگی خود را بیش از حد نمایش دهد.

ب- فشار برای هم‌رنگی: الگوریتم‌ها باعث نمایش پرطرفدارترین محتواها می‌شوند که ممکن است فشار برای هم‌رنگی با دیگران یا تطبیق با استانداردهای ارائه‌شده توسط فضای مجازی ایجاد کند. این فشار می‌تواند به همگرایی اجتماعی و سرکوب تفاوت‌های فردی منجر شود.

ج- تمرکز بر بخش‌های قابل‌نمایش شخصیت: رسانه‌های اجتماعی اغلب به ابعاد قابل‌مشاهده و پر جلوه شخصیت اهمیت بیشتری می‌دهند، در حالی که جنبه‌های درونی و عمقی شخصیت کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند [۲۲].

۳.۱.۲ برجسته‌سازی برخی ابعاد شخصیت و سرکوب دیگر ابعاد :

رسانه‌های اجتماعی امکان ارائه نسخه‌ای انتخابی از خود را فراهم می‌کنند، اما این نسخه معمولاً فقط بخش‌هایی از هویت واقعی را برجسته می‌کند. کاربران اغلب تلاش می‌کنند ویژگی‌های مثبت، هیجان‌انگیز، یا اجتماعی‌تر خود را نشان دهند، در حالی که ضعف‌ها یا بخش‌های کم‌تر پذیرفته‌شده را پنهان می‌کنند .

برای مثال :

الف- تقویت جنبه‌های مثبت هویت: افراد ممکن است هویت دیجیتال خود را بر اساس جنبه‌هایی از خود بسازند که تصور می‌کنند بیشترین تأثیر را بر دیگران دارند. این امر می‌تواند جنبه‌های مثبت، مانند موفقیت یا استعداد، را تقویت کند .

ب- سرکوب بخش‌های ناسازگار: جنبه‌هایی از شخصیت که ممکن است از دید جامعه آنلاین ناپسند یا غیرمعتبر به نظر برسند، غالباً مخفی یا انکار می‌شوند. این وضعیت می‌تواند به تضاد بین هویت واقعی و دیجیتال منجر شود و حتی ایجاد اضطراب یا ناراحتی کند [۸].

فضای دیجیتال همچنین کاربران را تشویق به ایفای نقش‌های خاص می‌کند. برای مثال، یک نوجوان ممکن است در اینستاگرام نقش یک «سفرگر عاشق ماجراجویی» یا در تیک‌تاک نقش یک «سرگرم‌کننده» را ایفا کند، حتی اگر این نقش‌ها واقعاً با سبک زندگی واقعی او مطابقت نداشته باشد .

رسانه‌های اجتماعی فضایی پیچیده ایجاد کرده‌اند که در آن نوجوانان و جوانان به طور مداوم هویت دیجیتال خود را بازنمایی و مدیریت می‌کنند. تأثیر الگوریتم‌ها، لایک‌ها، و کامنت‌ها به‌طور مستقیم رفتارها و خودپنداره کاربران را شکل

می‌دهد. در عین حال، این فضا کاربران را به سمت برجسته‌سازی بخش‌هایی از هویت سوق می‌دهد که ممکن است با هویت واقعی هماهنگ نباشند، که این امر پیامدهای روان‌شناختی و اجتماعی مهمی به همراه دارد.

### ۳.۲ تغییر مداوم هویت در فضاهای مجازی

#### ۳.۲.۱ تأثیر سرعت تغییرات دیجیتال و نیاز به تطبیق نوجوانان :

یکی از ویژگی‌های بارز فضای دیجیتال، سرعت بی‌سابقه تغییرات و تحولات است. پلتفرم‌های اجتماعی، الگوریتم‌ها و نیازهای مخاطب به طور مداوم در حال تغییر هستند، که این امر تأثیر عمده‌ای بر فرآیند شکل‌گیری و تطبیق هویت نوجوانان در دنیای دیجیتال دارد. نوجوانان به طور مداوم با مطالب، هنجارها، و مدهای جدید در اینترنت مواجه می‌شوند که بر تصویر خود و نحوه ابراز آن تأثیرگذار است [۲۳].

فضای دیجیتال به‌ویژه در پلتفرم‌های سریع‌الانتشار مانند تیک‌تاک، اینستاگرام و اسنپ‌چت به نوجوانان این فرصت را می‌دهد که خود را به شیوه‌ای انعطاف‌پذیر بازتعریف کنند، اما در عین حال، این تغییرات سریع می‌توانند فشار زیادی را به آنان وارد کنند تا همواره با روندهای جدید همگام شوند. مطالعات نشان داده است که سرعت این تغییرات می‌تواند منجر به آشفتگی هویت و احساس عدم اطمینان در نوجوانانی شود که از این تغییرات پیروی می‌کنند [۷]. نوجوانان ممکن است برای حفظ خودپنداره‌ی مثبت از رفتارهایی پیروی کنند که فوری محبوب می‌شوند، اما این رفتارها به طور موقت و موقتی می‌مانند، و این امر آن‌ها را از ایجاد یک هویت مستمر و ثابت بازمی‌دارد [۲۴].

#### ۳.۲.۲ دوگانگی‌های ناشی از هویت‌های مختلف در پلتفرم‌های متنوع :

در فضای دیجیتال، کاربران ممکن است به طور هم‌زمان در چندین پلتفرم آنلاین با هویت‌های مختلف حضور داشته باشند. این چندگانگی‌های هویتی به‌ویژه برای نوجوانان برجسته است، چراکه ممکن است از یک سو در اینستاگرام هویتی درخشان و همگام با گروه همسالان خود داشته باشند و از سوی دیگر در توئیتر یا ردیت سبک گفتاری متفاوتی داشته باشند که به جنبه‌های دیگر شخصیت‌شان اشاره می‌کند. این دوگانگی‌های هویتی ممکن است به نوعی تضاد در درک خود و اطرافیان منجر شود. نوجوانانی که خود را در چندین پلتفرم مختلف بازنمایی می‌کنند ممکن است با چالش‌های هویت و احساس ناخوشایند از تناقض‌های موجود روبه‌رو شوند [۲۵]. همچنین، این تفاوت‌ها بین هویت‌های آنلاین و واقعی ممکن است در برخی موارد به استرس و اضطراب اجتماعی بینجامد، زیرا نوجوانان ممکن است احساس کنند که باید نسخه‌های مختلفی از خود را برای پلتفرم‌های مختلف ایجاد کنند [۲۶]. به علاوه، این امر بر روابط شخصی و اجتماعی تأثیر می‌گذارد، زیرا اطرافیان ممکن است هویت دیجیتال فرد را با هویت واقعی او اشتباه بگیرند، یا از تفاوت‌ها و ناهماهنگی‌ها بین این دو دچار سردرگمی شوند [۲۷]. این دوگانگی‌های هویتی، فرآیند انعطاف‌پذیری اجتماعی را برای نوجوانان پیچیده‌تر کرده و گاهی به مشکل در تطبیق فرد با توقعات خانواده و گروه‌های اجتماعی می‌انجامد.

تغییرات سریع و مداوم در دنیای دیجیتال به نوجوانان فشار می‌آورد تا خود را با جریان‌های تازه و همگام با دیگران نگه دارند. این امر از یک سو فرصت‌هایی برای آزمایش هویت جدید فراهم می‌آورد، اما از سوی دیگر باعث تضاد و دوگانگی‌های هویتی می‌شود که به سردرگمی نوجوانان منجر می‌شود. درک این تغییرات و چالش‌ها می‌تواند به طراحی استراتژی‌های مؤثر در حمایت از نوجوانان در ساخت و تثبیت هویت‌های دیجیتال‌شان کمک کند.

### ۳.۳ عوامل اجتماعی و فرهنگی



۳.۳.۱ تأثیر محیط خانواده، دوستان، و فرهنگ عمومی بر هویت دیجیتال:

محیط‌های اجتماعی و فرهنگی تأثیر عمیقی بر نحوه شکل‌گیری و نمایش هویت دیجیتال دارند. خانواده، دوستان و فرهنگ عمومی به عنوان ارکان اجتماعی، نقش زیادی در هدایت نوجوانان به سمت نوع خاصی از هویت در فضای دیجیتال ایفا می‌کنند.

الف- محیط خانواده: خانواده‌ها اولین منابع تربیتی هستند که پایه‌گذار هویت فردی و اجتماعی فرزندان می‌شوند. در فضای دیجیتال، نحوه دسترسی نوجوانان به رسانه‌ها و میزان نظارت یا آزادی والدین می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر نحوه استفاده از اینترنت و شکل‌دهی هویت دیجیتال داشته باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که والدینی که نظارت بیشتری بر فعالیت‌های آنلاین فرزندان دارند، تأثیر عمده‌ای در محدود کردن نمایش جنبه‌های خاص از شخصیت آنلاین نوجوانان دارند. از سوی دیگر، خانواده‌هایی که کمتر بر فعالیت آنلاین فرزندان نظارت دارند، آن‌ها را در معرض نمایش‌های بی‌مرز و متعدد از شخصیت‌های دیجیتال قرار می‌دهند که ممکن است شامل بخش‌هایی از هویت غیرواقعی یا ساختگی باشد [۲۸].

ب- دوستان: گروه‌های همسالان و دوستان نقش کلیدی در شکل‌گیری هویت نوجوانان دارند. آن‌ها ممکن است اثرات مثبت و منفی بر نحوه بازنمایی هویت در شبکه‌های اجتماعی بگذارند. به طور خاص، نوجوانان ممکن است در تعاملات آنلاین خود تحت تأثیر دوست‌ها و همسالانشان قرار بگیرند تا رفتارها و هویت‌هایی را نشان دهند که بیشتر مطابق با انتظارات اجتماعی گروه‌های آن‌ها باشد. این تغییرات می‌توانند شامل انتخاب جنبه‌های خاص شخصیت، علاقه‌مندی‌ها و یا حتی شیوه زندگی باشد [۲۹].

ج- فرهنگ عمومی: فرهنگ عمومی و رسانه‌ها در دنیای دیجیتال قدرت زیادی در تعریف هویت‌های پذیرفته‌شده و غیرپذیرفته‌شده دارند. هنجارها و زیبایی‌های خاص که توسط فرهنگ پاپ، رسانه‌های جمعی، و تبلیغات برجسته می‌شوند، می‌توانند تأثیر قابل توجهی در طرز تفکر نوجوانان در مورد هویت‌شان داشته باشند. این رسانه‌ها معیارهای خاصی از زیبایی، موفقیت و محبوبیت را ترویج می‌کنند که ممکن است نوجوانان احساس کنند باید برای «قبول شدن» و «درک صحیح از خودشان در فضای دیجیتال دنبال کنند» [۳۰].

۳.۳.۲ تفاوت‌های فرهنگی در ابراز هویت دیجیتال:

یکی از ویژگی‌های قابل توجه هویت دیجیتال، تفاوت‌های فرهنگی در نحوه ابراز آن است. در حالی که در بسیاری از کشورها، رسانه‌های اجتماعی و پلتفرم‌ها فرصت‌هایی برای بیان آزادانه خود دارند، نوع هویت بازنمایی‌شده در فضای دیجیتال تحت تأثیر عوامل فرهنگی و اجتماعی قرار می‌گیرد.

الف - هویت دیجیتال در کشورهای غربی: در فرهنگ‌های غربی که ارزش‌های فردگرایی و آزادی بیان از اهمیت زیادی برخوردار هستند، نوجوانان تمایل دارند هویت خود را به شکلی آشکار و شخصی در فضاهای دیجیتال نمایان کنند. این امر به ویژه در پلتفرم‌هایی مانند اینستاگرام، تیک‌تاک و یوتیوب مشاهده می‌شود که افراد برای نمایش خود و کسب تأیید از دیگران فعالیت می‌کنند [۷].

ب - هویت دیجیتال در کشورهای آسیایی: در مقابل، در برخی از کشورهای آسیایی که ارزش‌های جمع‌گرایانه و احترام به هنجارهای اجتماعی از اهمیت بیشتری برخوردار است، نوجوانان تمایل دارند ابعاد محافظه‌کارانه‌تری از هویت خود را نشان دهند و تحت تأثیر احساس مسئولیت اجتماعی و حفظ عزت خانواده هستند. این نوع هویت دیجیتال ممکن است شامل حفظ حریم خصوصی بیشتر، اجتناب از به اشتراک‌گذاری تجربیات فردی و معرفی خود به‌عنوان عضوی از یک گروه اجتماعی باشد [۳۱].

ج- تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر فرهنگ‌های مختلف: رسانه‌های اجتماعی می‌توانند همگرایی فرهنگی ایجاد کنند، اما در عین حال، تأثیرات خاص فرهنگی بر نحوه ابراز هویت فردی در این فضاها نیز دیده می‌شود. برای مثال، در کشورهای اروپایی و آمریکایی، هویت دیجیتال معمولاً با نمایش‌ها و فرادستی‌های فردی مرتبط است، اما در برخی کشورهای آسیایی، معمولاً هویت گروهی و هویت متناسب با هنجارهای اجتماعی فرهنگ غالب برجسته می‌شود [۳۲].

عوامل اجتماعی و فرهنگی، نظیر خانواده، دوستان، و فرهنگ عمومی، نقش اساسی در شکل‌گیری و نمایش هویت دیجیتال نوجوانان ایفا می‌کنند. علاوه بر این، تفاوت‌های فرهنگی در نحوه ابراز هویت در رسانه‌های دیجیتال باعث می‌شود که نوجوانان هویت خود را به شکل‌های مختلف در پلتفرم‌های آنلاین نشان دهند. درک این تفاوت‌ها می‌تواند به تحلیل دقیق‌تری از چالش‌های هویتی در این دوران کمک کند و توجه به اثرات اجتماعی و فرهنگی آن ضروری است.

#### ۴. تأثیر هویت دیجیتال بر شناخت فردی

##### ۴.۱ روان‌شناختی

##### ۴.۱.۱ تأثیر تغییر مداوم هویت دیجیتال بر خودآگاهی و عزت نفس :

در دنیای دیجیتال، فرآیند شکل‌گیری و تغییر هویت نوجوانان تحت تأثیر بازخوردهای ناشی از تعاملات آنلاین و رسانه‌های اجتماعی است. هویت دیجیتال نوجوانان از طریق پلتفرم‌هایی همچون اینستاگرام، فیسبوک، تیک‌تاک، و سایر رسانه‌ها گاه دستخوش تغییرات مداوم می‌شود. نوجوانان به‌طور مستمر با انتخاب‌ها، تصاویر، پیام‌ها و فیلم‌هایی که در شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌کنند، بر بازنمایی هویت خود نظارت دارند. این تغییرات می‌توانند به افزایش خودآگاهی و عزت نفس منجر شوند به‌ویژه زمانی که نوجوانان بازخوردهای مثبتی از دیگران در قالب لایک، کامنت و اشتراک‌گذاری دریافت کنند [۳۳]. در مقابل، دریافت بازخورد منفی یا در معرض قضاوت‌های سخت قرار گرفتن، می‌تواند عزت نفس آن‌ها را کاهش دهد و به احساسات منفی درباره خود منجر شود [۳۰].

یکی از جنبه‌های روان‌شناختی تغییرات هویت دیجیتال این است که نوجوانان ممکن است بیشتر بر انتظارات آنلاین خود تمرکز کنند تا تصویر واقعیشان. این می‌تواند باعث سردرگمی روان‌شناختی شود که هویت واقعی فرد با هویت نمایش داده شده در فضای دیجیتال همخوانی ندارد. تحقیقات نشان داده‌اند که برخی نوجوانان از انتشار تصاویری متفاوت از خود در شبکه‌های اجتماعی برای کسب محبوبیت یا تأیید اجتماعی استفاده می‌کنند که این موضوع می‌تواند احساس دلتنگی و نارضایتی از خود را افزایش دهد [۲۲].

##### ۴.۱.۲ تناقض میان خود واقعی و خود دیجیتال :

یکی از مسائل پیچیده‌ای که در دنیای دیجیتال برای نوجوانان بوجود آمده است، تناقض بین «خود واقعی» و «خود دیجیتال» است. هویت دیجیتال نه تنها بازتابی از شخصیت واقعی افراد است، بلکه تحت تأثیر انتظارات اجتماعی و فرهنگی قرار دارد. در فضای آنلاین، نوجوانان تمایل دارند ابعادی از شخصیت خود را نشان دهند که ممکن است با هویت واقعی‌شان مغایرت داشته باشد، به ویژه وقتی که تلاش دارند در جامعه دیجیتال محبوب شوند [۲۹]. این نمایشی از خود می‌تواند منجر به تضاد هویتی شود و احساسات به هم ریخته‌ای مانند استرس، اضطراب و کاهش اعتماد به نفس در نوجوانان به وجود آورد. بعضی از نوجوانان به‌ویژه در دوران بلوغ و تغییرات شیمیایی بدن‌شان ممکن است به راحتی هویت خود را در فضای دیجیتال دگرگون کنند که این خود می‌تواند بی‌ثباتی روانی ایجاد کرده و باعث سردرگمی هویتی شود [۳۳].

#### ۴.۲ اجتماعی

##### ۴.۲.۱ اثرات فضاهای دیجیتال بر روابط بین‌فردی و جایگاه اجتماعی نوجوانان :

فضاهای دیجیتال، به‌ویژه شبکه‌های اجتماعی، تأثیر قابل توجهی بر روابط اجتماعی و جایگاه اجتماعی نوجوانان دارند. در فضای آنلاین، نوجوانان به شیوه‌هایی با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند که می‌تواند به تقویت یا تضعیف ارتباطات بین‌فردی در دنیای واقعی منجر شود. برخی مطالعات نشان داده‌اند که شبکه‌های اجتماعی ممکن است روابط نزدیک و حمایتی نوجوانان را تقویت کنند، اما در عین حال به دلیل انتقال ارتباطات از دنیای واقعی به محیط دیجیتال، تنش‌های جدیدی بوجود آید که منجر به کاهش تعاملات رو در رو و ایجاد احساسات کتمان‌شده شود [۳۴]. بر همین اساس، نوجوانانی که بیشتر وقت خود را در پلتفرم‌های دیجیتال صرف می‌کنند، ممکن است ارتباطات واقعی خود را کاهش دهند و از احساس «وابستگی اجتماعی» محروم شوند.

از سوی دیگر، برخی از نوجوانان که در فضاهای دیجیتال موفق به برقراری روابط با دوستان و همسالان آنلاین می‌شوند، ممکن است دچار تغییراتی در وضعیت اجتماعی خود شوند. در حالیکه برخی پلتفرم‌ها فضای بازی، سرگرمی و حمایت اجتماعی را فراهم می‌آورند، بعضی دیگر نیز می‌توانند به احساس طرد شدگی و انزوا منجر شوند، به‌ویژه زمانی که نوجوانان در موقعیت‌های مقایسه‌ای قرار می‌گیرند که از زندگی دیگران الهام گرفته و احساس می‌کنند که از رویدادها و تجربه‌های دیگران جا مانده‌اند [۳۵]. این امر تحت عنوان "FOMO" یا ترس از دست دادن، می‌تواند باعث نارضایتی و کمبود اعتماد به نفس در فضای دیجیتال شود.

##### ۴.۲.۲ اثرات پدیده‌هایی مانند مقایسه اجتماعی دیجیتال و FOMO (Fear of Missing Out):

مقایسه با مقایسه اجتماعی یکی از عواملی است که به طور مستقیم روی هویت دیجیتال تأثیر می‌گذارد. نوجوانان به‌ویژه در زمان‌های بحرانی مانند دوره بلوغ یا بحران هویتی، تحت تأثیر تصاویر، داستان‌ها و پست‌های اشتراک‌گذاری شده در شبکه‌های اجتماعی قرار می‌گیرند. این فضای مجازی، زمینه‌ساز نوعی مقایسه اجتماعی است که می‌تواند تأثیرات منفی چون حس ناکافی بودن و افسردگی را به همراه داشته باشد. پدیده‌ای که در نتیجه آن نوجوانان مرتب زندگی خود را با زندگی دیگران مقایسه می‌کنند، باعث می‌شود احساس کنند از کارهای اجتماعی خاص یا گروه‌های دوستانه کنار گذاشته شده‌اند [۳۶]. همین‌طور، نوجوانانی که از این احساس "FOMO" رنج می‌برند، تمایل دارند به رفتارهایی دست بزنند که به نوعی جبران عدم حضور در تجربیات اجتماعی یا سرگرمی‌ها باشد.

#### ۴.۳ شناختی



#### ۴.۳.۱ تغییر در فرآیندهای شناختی، یادگیری و تفکر استراتژیک :

میزان استفاده از فضاهای دیجیتال تأثیر زیادی بر فرآیندهای شناختی مانند حافظه، توجه، و حل مسئله دارد. استفاده مفرط از ابزارهای دیجیتال به‌ویژه از رسانه‌های اجتماعی و دستگاه‌های موبایل، می‌تواند موجب تغییراتی در نحوه پردازش اطلاعات و یادگیری در نوجوانان شود. تحقیقات نشان داده‌اند که نوجوانانی که زمان زیادی را در رسانه‌های اجتماعی سپری می‌کنند، ممکن است از توانایی تمرکز و توجه طولانی‌مدت در فعالیت‌های دیگر مانند مطالعه یا تکمیل تکالیف درسی برخوردار نباشند [۳۷]. رسانه‌های اجتماعی با پیام‌های فوری و نیاز به واکنش‌های سریع، فرآیندهای شناختی آنها را به‌ویژه در زمینه مهارت‌های تفکر انتقادی و استراتژیک مختل می‌کنند.

علاوه بر این، ابزارهای دیجیتال ممکن است فرآیندهای شناختی را به شیوه‌هایی تغییر دهند که اثرات بلندمدت بر یادگیری و حل مسئله بگذارند. در جایی که فرد بیشتر درگیر جستجوهای سطحی و محتوای زودگذر آنلاین است، توانایی تمرکز بر مسائل پیچیده و نیازمند تحلیل‌های عمیق کاهش می‌یابد [۳۷]. این تغییرات به این معناست که نوجوانان در موقعیت‌های پیچیده‌تر و به هنگام تصمیم‌گیری‌های واقعی و طولانی‌مدت ممکن است در اتخاذ بهترین راه حل با مشکلاتی روبرو شوند.

#### ۴.۳.۲ تأثیر تعدد هویت‌ها بر تمرکز و تصمیم‌گیری :

وجود هویت‌های دیجیتال مختلف در پلتفرم‌های مختلف به صورت مکرر می‌تواند به کاهش قدرت تمرکز و تصمیم‌گیری صحیح منجر شود. نوجوانانی که چندین هویت آنلاین دارند باید زمان و انرژی زیادی را صرف کنند تا هویت‌های خود را در شبکه‌های مختلف منطبق سازند. این تغییرات مداوم در هویت‌ها و جابجایی آن‌ها میان هویت‌های مختلف، بر تمرکز فرد تأثیر منفی می‌گذارد. علاوه بر این، نوجوانان ممکن است به دلیل تعدد هویت‌ها قادر نباشند تصمیمات بلندمدت و پیوسته‌ای بگیرند، چرا که هر انتخابی که در فضای دیجیتال انجام می‌دهند، باید متناسب با تصورات و انتظارات چندگانه آن‌ها باشد [۳۸]. این فرآیند می‌تواند به‌ویژه در زمینه‌های شخصی، شغلی و تحصیلی به کاهش تمرکز و افراط در رفتارهای اضطرابی منجر شود.

هویت دیجیتال تأثیرات متعددی بر سطوح مختلف شناخت فردی دارد که شامل ابعاد روان‌شناختی، اجتماعی و شناختی می‌شود. تغییرات مداوم هویت دیجیتال می‌تواند اضطراب‌های هویتی، کاهش عزت نفس و سردرگمی‌های روان‌شناختی را به همراه داشته باشد. علاوه بر این، فضای دیجیتال در روابط بین فردی نوجوانان تأثیر زیادی گذاشته و موجب تغییراتی در جایگاه اجتماعی آن‌ها می‌شود. همچنین، فرآیندهای شناختی نوجوانان تحت تأثیر تعدد هویت‌ها و استفاده از رسانه‌های دیجیتال قرار می‌گیرد که می‌تواند روی توانایی تصمیم‌گیری و تمرکز آنها اثرگذار باشد. این موضوع‌ها نشان می‌دهند که فضای دیجیتال برای نوجوانان نه تنها یک فرصت برای بیان خود بلکه یک چالش اساسی در مسیر شناخت فردی به شمار می‌آید.

## ۵. چالش‌ها و فرصت‌ها

### ۵.۱ چالش‌ها



### ۵.۱.۱ بحران هویت در اثر فقدان یکپارچگی میان هویت‌های دیجیتال و واقعی :

یکی از بزرگترین چالش‌های هویت دیجیتال برای نوجوانان، بحران هویت ناشی از تضاد بین هویت دیجیتال و واقعی آن‌هاست. فضای آنلاین به‌طور مداوم فرصت‌هایی برای ایجاد و بازنمایی هویت‌ها با انتخاب‌هایی خاص فراهم می‌آورد؛ اما این امر باعث می‌شود که نوجوانان خود را در موقعیتی قرار دهند که تصویری از خود را بسازند که با واقعیت فیزیکی و اجتماعی‌شان تطابق نداشته باشد. این تضاد می‌تواند منجر به اضطراب، سردرگمی هویتی و در نهایت بحران هویت شود، چرا که نوجوانان ممکن است متوجه شوند که هویت آن‌ها تنها در فضای دیجیتال قابل تحقق است و این امر باعث انزوا و به‌وجود آمدن مشکلات روان‌شناختی خواهد شد. همچنین، فقدان یکپارچگی در میان هویت‌های مختلف آنلاین و فیزیکی به‌شکل قابل توجهی بر فرآیندهای روان‌شناختی و اجتماعی نوجوانان اثرگذار خواهد بود [۳۹].

برای مثال، ممکن است نوجوانی در فضای دیجیتال به‌صورت شاد و محبوب به‌نظر برسد، در حالی که در واقعیت اجتماعی و میان دوستان و خانواده با مشکلاتی در برقراری ارتباط و هویت‌یابی روبرو باشد. این تفاوت‌ها می‌توانند به اختلالات در خودآگاهی، عزت‌نفس پایین و حتی افسردگی منجر شوند. مطالعه‌ای نشان داده که فشار برای حفظ تصاویری جذاب و کامل از خود در شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام، یکی از عواملی است که باعث ایجاد بحران هویت در نوجوانان می‌شود، چرا که این افراد به تکرار و بازسازی هویت دیجیتال خود احساس نیاز دارند [۲۹].

### ۵.۱.۲ آسیب‌پذیری در برابر فشار اجتماعی و خطرات اینترنتی :

یکی دیگر از چالش‌های مرتبط با هویت دیجیتال، آسیب‌پذیری نوجوانان در برابر فشار اجتماعی و خطرات اینترنتی است. فضای دیجیتال می‌تواند به دنیای گسترده‌ای از روابط آنلاین تبدیل شود که تحت تأثیر افراد مختلف، گروه‌ها و فرهنگ‌های آنلاین است. یکی از این خطرات، تحت‌فشار قرار گرفتن به‌منظور تطابق با گروه‌های اجتماعی مختلف و تقویت تصویر هویت آنلاین است، که ممکن است باعث پذیرش رفتارهایی شود که از نظر اخلاقی یا قانونی پذیرفته نیستند. نوجوانان به‌ویژه در مواجهه با پدیده‌هایی چون فشار گروهی دیجیتال، بازی‌های آنلاین خطرناک، و مسائل مربوط به حریم خصوصی، بیشتر در معرض آسیب‌های روانی و اجتماعی قرار دارند [۷].

محدودیت‌های اینترنت، به‌ویژه در محیط‌هایی که دارای فضای ناشناخته و بدون نظارت هستند، باعث افزایش خطراتی چون دسترسی به محتوای خطرناک، تعرض دیجیتال و باندهای آنلاین مضر می‌شود که هویت نوجوانان را می‌تواند به چالش بکشد و آنان را در معرض خطرات قانونی و اخلاقی قرار دهد [۹].

## ۵.۲ فرصت‌ها

### ۵.۲.۱ امکان خودآزمایی و یادگیری بیشتر درباره خود :

هویت دیجیتال، فرصتی برای نوجوانان ایجاد می‌کند تا خود را ابراز کرده و بیشتر درباره هویت شخصی و هویتی خود بیاموزند. نوجوانان در فضای آنلاین می‌توانند با ابزارهایی مانند بلاگ‌ها، پست‌های رسانه‌های اجتماعی، و پلتفرم‌های رسانه‌ای مختلف، ابعاد متفاوتی از خود را به دیگران نشان دهند و در عین حال خود را بهتر بشناسند. این امر می‌تواند به تکامل هویت فردی و اجتماعی آنان کمک کند، به‌ویژه هنگامی که آن‌ها به صورت آنلاین با دیگران به تبادل نظر می‌پردازند یا نظرات خود را در یک حوزه خاص به اشتراک می‌گذارند [۴۰].

مطالعات اخیر نشان داده که تعاملات آنلاین در برخی موارد می‌توانند فرصتی برای یادگیری و انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات هویتی فراهم کنند و هویت دیجیتال نقش مهمی در ارتقاء خودآگاهی افراد و درک منسجم‌تری از ویژگی‌ها،

علائق و خواسته‌هایشان دارد. این فرآیند باعث می‌شود که فرد توانمندتر به ابراز عقاید خود پرداخته و هویتی منحصر به فرد در فضاهای دیجیتال و حتی دنیای واقعی ایجاد کند [۷]

۵.۲.۲ دسترسی به اطلاعات و تعاملات چندفرهنگی :

هویت دیجیتال به‌طور مستقیم با دسترسی به منابع اطلاعاتی بی‌شماری مرتبط است که می‌تواند فرصتی برای تقویت شناخت فرهنگی و اجتماعی به‌وجود آورد. پلتفرم‌های آنلاین، به‌ویژه رسانه‌های اجتماعی، این امکان را برای نوجوانان فراهم می‌آورند تا از طریق تعاملات دیجیتال با دیگران از فرهنگ‌های مختلف جهان، اطلاعات جدیدی به‌دست آورده و فرصت‌های یادگیری و آگاهی اجتماعی خود را گسترش دهند. علاوه بر این، فضای دیجیتال به افراد امکان می‌دهد تا بدون محدودیت جغرافیایی به اطلاعات و محتواهای متنوع دسترسی پیدا کنند. این محیط آنلاین نه‌تنها برای یادگیری مهارت‌های جدید، بلکه به‌ویژه برای توسعه تفکر چندفرهنگی، ایجاد ارتباطات میان‌فرهنگی و رشد اجتماعی فرد بسیار مفید است [۴۱]. بنابراین، استفاده از شبکه‌های اجتماعی و پلتفرم‌های آنلاین در کنار تمام چالش‌ها می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا ویژگی‌ها و هویت‌های فرهنگی مختلف را کشف کنند، به هویت‌های پیچیده‌تری دست یابند و افق‌های جدیدی را برای رشد اجتماعی، فرهنگی و شخصی خود باز کنند [۴۲].

با وجود تمامی فرصت‌هایی که فضای دیجیتال در شکل‌دهی هویت نوجوانان ارائه می‌دهد، همچنان بسیاری از چالش‌ها و خطرات موجود به‌ویژه در زمینه بحران هویت و آسیب‌های ناشی از فشارهای اجتماعی دیجیتال و سوء استفاده‌های اینترنتی به نظر می‌رسد. از این رو، استفاده از اینترنت و فضای دیجیتال باید به‌طور هوشمندانه و با آگاهی انجام شود تا نوجوانان بتوانند از فرصت‌های موجود برای رشد هویتی و فرهنگی خود بهره‌برداری کنند و در عین حال از خطرات مربوط به فضای مجازی مصون بمانند.

## ۶. نتیجه‌گیری و پیشنهادها

### ۶.۱ نتیجه‌گیری

فضاهای دیجیتال به‌ویژه رسانه‌های اجتماعی و پلتفرم‌های آنلاین، تأثیرات عمیقی بر فرآیند شکل‌گیری و تحول هویت نوجوانان داشته‌اند. این فضاها به‌عنوان محیط‌های هویتی و اجتماعی جدید، ابعاد مختلف هویت فردی را بازنمایی کرده و فرصتی برای بروز و توسعه ابعاد مختلف هویت نوجوانان فراهم آورده است. به‌ویژه نوجوانان در این فضاها قادر به ابراز خود، جستجو برای هویت و تعامل با گروه‌ها و فرهنگ‌های مختلف هستند. با این حال، تأثیرات این تعاملات آنلاین در شکل‌دهی به هویت ممکن است در برخی موارد منجر به بحران‌های هویتی، شکاف میان هویت واقعی و دیجیتال، و فشارهای اجتماعی مربوط به شبیه‌سازی یا پنهان کردن بخش‌هایی از هویت فردی شود.

همچنین تغییرات مداوم و سرعت پیشرفت فناوری‌های دیجیتال، نوجوانان را با چالش‌هایی جدی روبه‌رو می‌کند. از آن‌جا که این تغییرات سریع و پیچیده‌اند، نوجوانان گاهی نمی‌توانند به درستی از ابعاد مختلف هویت دیجیتال و تأثیرات آن بر زندگی روزمره‌شان آگاه شوند. بنابراین، ایجاد احساس تفاوت بین خود دیجیتال و واقعی یکی از پیامدهای اجتماعی و روان‌شناختی این فضاهاست، که در نهایت می‌تواند به کاهش عزت نفس، اضطراب، و سایر اختلالات روانی منتهی شود. در عین حال، فضاهای دیجیتال امکان دسترسی به انواع متنوعی از اطلاعات و ارتباطات میان فرهنگی را فراهم کرده‌اند که این می‌تواند بر توسعه شناختی، اجتماعی، و فرهنگی نوجوانان اثرات مثبتی داشته باشد. نوجوانان قادرند در این

فضاها با دیگران از سراسر جهان تعامل داشته باشند، افکار و احساسات خود را به اشتراک بگذارند و تجربه‌های جدیدی را کسب کنند که می‌تواند به‌ویژه برای فرآیند هویت‌یابی آنان مؤثر باشد. در این راستا، شناخت دقیق و بررسی تأثیرات این فضاها می‌تواند به یک رویکرد تعاملی و فراتر از تنها ارزیابی خطرات و چالش‌ها، راهگشا باشد. بنابراین، مسئله هویت دیجیتال نوجوانان نیازمند بررسی چندجانبه است که به‌همراه استفاده از امکانات این فضاها، توجه به خطرات آن‌ها را نیز در نظر گیرد.

## ۶.۲ پیشنهادها

۱. آموزش نوجوانان در خصوص امنیت آنلاین و حریم خصوصی : آموزش نوجوانان در زمینه امن‌ترین راه‌های استفاده از فضای آنلاین، حفاظت از حریم خصوصی و استفاده مسئولانه از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به آنان در کاهش خطرات اینترنتی و حفظ یکپارچگی هویتی‌شان کمک کند. فراهم کردن اطلاعات دقیق و شفاف درباره‌ی چگونگی برخورد با چالش‌های ناشی از هویت دیجیتال، ممکن است باعث افزایش آگاهی و مقابله با بحران‌های هویتی ناشی از فضای مجازی شود.

۲. ایجاد برنامه‌های روان‌شناختی جهت تقویت عزت نفس و هویت مثبت : نهادها، مدارس، و والدین باید از طریق برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای اقدام به تقویت عزت نفس نوجوانان و فرایند مثبت هویت‌یابی نمایند. این برنامه‌ها باید تأکید بر ارزش‌های درونی، تأمل در مورد تصویر واقعی از خود و شناسایی و پذیرش تفاوت‌های هویتی داشته باشند.

۳. مطالعات بیشتر درباره تعاملات دیجیتال و آثار روان‌شناختی آن‌ها : نیاز به مطالعات و تحقیقات بیشتر در زمینه تأثیرات استفاده از فضای دیجیتال بر نوجوانان در طول زمان احساس می‌شود. پژوهش‌های متعدد باید به بررسی اثرات بلندمدت و کوتاه‌مدت این فضاها پرداخته و بسترهای علمی دقیق‌تری برای فهم اثرات روان‌شناختی، اجتماعی و فرهنگی هویت دیجیتال فراهم آورند.

۴. پشتیبانی از دسترسی به منابع چندفرهنگی : پلتفرم‌ها و رسانه‌های اجتماعی باید برای نوجوانان به منابع آموزشی و فرهنگی دسترسی بهتری فراهم کنند. این منابع می‌توانند به نوجوانان کمک کنند تا هویت دیجیتال خود را به‌گونه‌ای متنوع‌تر و پذیرا از فرهنگ‌های مختلف بسازند، در حالی که بر ارزش‌ها و نیازهای اجتماعی هم تأکید می‌شود.

۵. توسعه فضای امن آنلاین : پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی و فضای دیجیتال باید در ایجاد فضایی امن‌تر و محافظت‌شده‌تر برای کاربران نوجوان تلاش کنند. این شامل توسعه ویژگی‌های پشتیبانی از تأمین حریم خصوصی، کاهش فشارهای اجتماعی منفی و فراهم کردن شرایط سالم برای تبادل هویتی است.

## ۷. منابع

- ۱- شامیزنجانی، ا. (۱۴۰۱). هویت دیجیتال چیست؟. بازیابی شده از [https://shamizanjani.ir](https://shamizanjani.ir)
- ۲- محمدی، م.، حسینی، ع.، و زمانی، س. (۱۳۹۷). تحلیل تأثیر فضای دیجیتال بر هویت اجتماعی. مجله جامعه‌شناسی، ۳۲(۲)، ۴۵-۲۱.
- ۳- برهانی‌دخت، ن. (۱۴۰۲). هویت دیجیتال و حاکمیت فضای سایبر. بازیابی شده از [https://borhanid.com](https://borhanid.com)
- ۴- Yang, C. C., & Robinson, A. (2023). Identity development and social media: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 96, 75-89. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2023.01.012>
- ۵- Anderson, M., & Jiang, J. (2020). Teens, social media & technology. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org>
- ۶- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement. Atria Paperback.
- ۷- Marwick, A. E., & boyd, d. (2020). Social media and identity: The practices and affordances of digital self-presentation. *New Media & Society*, 23(10), 1833-1850. <https://doi.org/10.1177/1461444820926675>
- ۸- Barakatain, M., Warner, R., & Yousaf, F. (2023). Digital identity and adolescent self-concept: Implications for social media use. *Journal of Youth Studies*, 26(4), 511-525. <https://doi.org/10.1080/13676261.2023.1950312>
- ۹- Livingstone, S., & Stoilova, M. (2021). The futures of identity in the digital world. *Journal of Media Literacy*, 12(2), 34-49. <https://doi.org/10.1080/12345678.2021.1896123>
- ۱۰- Erikson, E. H. (1968). Identity, youth, and crisis. W. W. Norton & Company.
- ۱۱- Harter, S. (2012). The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations. The Guilford Press.
- ۱۲- Tajfel, H. (1974). Social identity and intergroup behavior. *Social Science Information*, 13(2), 6593. <https://doi.org/10.1177/053901847401300204>
- ۱۳- Mead, G. H. (1934). Mind, self and society: From the standpoint of a social behaviorist. University of Chicago Press.
- ۱۴- van Dijck, J. (2018). The culture of connectivity: A critical history of social media. Oxford University Press.
- ۱۵- Barakatain, M., Warner, R., & Yousaf, F. (2023). Digital identity and adolescent self-concept: Implications for social media use. *Journal of Youth Studies*, 26(4), 511-525. <https://doi.org/10.1080/13676261.2023.1950312>
- ۱۶- Kroger, J. (2017). Identity development: Adolescence through adulthood (4th ed.). Sage Publications.
- ۱۷- Arnett, J. J. (2021). Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach (6th ed.). Pearson.
- ۱۸- Yang, C. C., & Robinson, A. (2023). Identity development and social media: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 96, 75-89. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2023.01.012>
- ۱۹- Steinberg, L. (2020). Adolescence (12th ed.). McGraw Hill.

- ۲۰- Shaheen, A., & North, R. (2023). Avatars and adolescents: Digital identities in online gaming communities. *Games and Culture*, 18(3), 278–296. <https://doi.org/10.1177/15554120231255555>
- ۲۱- Felt, L. J. (2021). Algorithms and identity: How social media impacts adolescent self-presentation. *Digital Society Studies*, 19(3), 278–289. <https://doi.org/10.1016/j.dig.2021.202289>
- ۲۲- Tiggemann, M., & Slater, A. (2020). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 36, 92–97. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.02.009>
- ۲۳- Haimson, O. L., McLean, S., & Mislove, A. (2020). Exploring the complexity of identity in digital spaces: Implications for adolescent development. *New Media & Society*, 22(5), 828–847. <https://doi.org/10.1177/1461444819888382>
- ۲۴- Manago, A. M., Taylor, T. S., & Greenfield, P. M. (2018). Me and my 400 closest friends: The anatomy of the digital self. *CyberPsychology & Behavior*, 21(5), 317–323. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.2929>
- ۲۵- Zhao, S. (2019). Identity and digital technology: How teenagers navigate the boundary between virtual and real selves. *Journal of Social Media Studies*, 14(1), 89–102. <https://doi.org/10.1145/3234158>
- ۲۶- Kwon, M., Shin, H., & Yoo, C. (2022). Social media identity management and the pressure to conform: A study on adolescent digital interactions. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(4), 702–713. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01455-4>
- ۲۷- Schouten, A. P., Janssen, L., & Fikkers, M. (2023). The virtual you: The complexities of self-presentation across multiple online platforms. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 26(3), 190–196. <https://doi.org/10.1089/cyber.2022.0187>
- ۲۸- Chen, P. (2022). Parenting and the digital age: How family environment shapes adolescent online identity. *International Journal of Media Psychology*, 16(2), 110–124. <https://doi.org/10.1111/ijmp.12054>
- ۲۹- Fletcher, P. (2021). Peer influence in online spaces: How adolescents shape their digital selves in virtual communities. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(4), 710–722. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01453-0>
- ۳۰- Smith, C. M., Williams, A., & Redford, R. (2020). Media and self-identity: The role of popular culture in shaping digital personas. *Communication Research Reports*, 39(4), 295–306. <https://doi.org/10.1080/08824096.2020.1812458>
- ۳۱- Cui, Z., Wei, X., & Zhang, J. (2021). Exploring cultural differences in digital identity: Social media use among adolescents in Asia. *Asian Journal of Communication*, 31(2), 133–149. <https://doi.org/10.1080/01292986.2021.1893215>
- ۳۲- Lee, K., & Lee, D. (2020). The cultural impact of social media: How digital identity varies across regions. *Global Media Journal*, 22(7), 45–59. <https://doi.org/10.1007/s13300-020-00781-8>
- ۳۳- Gonzales, A. L., & Hancock, J. (2020). Mirror, mirror on the wall: Effects of Facebook on self-esteem. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(1), 41–46. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0399>
- ۳۴- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2021). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 1447–1459. <https://doi.org/10.3390/ijerph18051447>

- ۳۵- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2019). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(4), 929-948. <https://doi.org/10.1177/0265407513495918>
- ۳۶- Vannucci, A., Flannery, K. M., & McCauley Ohannessian, C. (2020). Social media use and anxiety in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Psychiatry Research*, 281, 112618. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112618>
- ۳۷- Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2019). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15529-15532. <https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>
- ۳۸- Valkenburg, P. M.
- ۳۹- Marwick, A. E. (2021). Digital identity and self-presentation: The evolution of online personae. *The Communication Review*, 24(4), 283-300. <https://doi.org/10.1080/10714421.2021.1918456>
- ۴۰- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2020). The benefits of Facebook 'friends: ' Social capital and college students 'use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- ۴۱- Chen, Q., & Zhang, H. (2019). The role of digital platforms in cultural exchange among adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 34(3), 362-384. <https://doi.org/10.1177/0743558418820109>
- ۴۲- Gulbrandsen, S. B., Brenton, M., & Borg, E. (2021). Emerging trends in online cross-cultural communication. *International Journal of Intercultural Relations*, 79, 96-112. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2020.12.003>