

«جوان» چگونگی زیست دیجیتال نوجوانان در فضای مجازی را در گفت‌وگو با کارشناسان بررسی کرده است

# فهم واقعی «نسل دیجیتال» در گرو ورود به تجربه زیسته نوجوانان است

محمد یوسف‌نیا

نوجوان در وضعیت لیمینال یا بینابینی قرار دارد؛ نه کودک است و نه بزرگسال. این وضعیت، هم‌زمان منبع فرصت و آشفته‌گی است. از یک سو، بخش‌هایی از رشد عصبی مرتبط با تصمیم‌گیری و آینده‌نگری هنوز کامل نشده و تصمیم‌های تکانشی و هیجانی افزایش می‌یابد؛ از سوی دیگر، نیازهای هویتی و اجتماعی پیچیده‌تر می‌شوند. نتیجه، ترکیبی متناقض‌نماست: رفتارهایی کودکانه در کنار ادعاهایی بزرگسالانه. نوجوان امروز با پیچیدگی مضاعفی مواجه است: زیستن در اکوسیستم دیجیتال، فناوری صرفاً ابزار نیست؛ محیط زندگی است. اینترنت، شبکه‌های اجتماعی و اکنون هوش مصنوعی، نه فقط رفتارها، بلکه نحوه شکل‌گیری هویت و روابط را تغییر داده‌اند. نوجوان با ویژگی‌های رشدی، روانی و زیستی‌اش و جهانی که امروز در آن زندگی می‌کند، به مثابه اکوسیستمی است که به سرعت از سوی فناوری، شبکه‌های اجتماعی و اکنون هوش مصنوعی در حال تغییر است. از طرفی دیگر، ویژگی مهم دیگر این دوره، آرمانگرایی است. نوجوان می‌تواند درباره ایده‌آل‌ها، ارزش‌ها و جهان مطلوب فکر کند. این توانایی، فرصت‌های مهمی می‌سازد: تحرک اجتماعی و فرهنگی، انگیزه برای رشد، تقویت هویت مثبت، خلاقیت و نوآوری. اما اگر این آرمانگرایی با واقعیت اجتماعی پیوند نخورد، به سرعت می‌تواند به ناامیدی، سرخوردگی، انتقادگری افراطی یا احساس بی‌کفایتی تبدیل شود. در جهان امروز، سخن گفتن از توانمندسازی نوجوان بدون توجه به زیست دیجیتال او، نادیده گرفتن بخش بزرگی از واقعیت است. بهزیستی دیجیتال، آموزش حضور آگاهانه در شبکه‌های اجتماعی فضای مجازی و کمک به نوجوان برای مدیریت هیجان، رابطه و هویت خود در فضای آنلاین، دیگر موضوعات حاشیه‌ای نیستند، بلکه به قلب بحث توانمندسازی راه یافته‌اند. «جوان» با به اشتراک گذاشتن نگاه متکثر متخصصان حوزه‌های مرتبط با زیست رسانه‌ای و فرهنگی اجتماعی نوجوان، تلاش دارد تا ضمن نزدیک کردن خانواده‌ها و مخاطبان به این ساحات متنوع، با انداز و حساس کردن مسئولان و خانواده‌ها نسبت به این مسائل راهبردی و آینده‌ساز، کاربست‌ها و راهبردهای کلی را با وجود ضیق فضا و زمان ارائه کند.



## دکتر عباس جواهری، روان‌درمانگر و عضو هیئت علمی دانشگاه تهران

**وقتی نسل جدید را می‌فهمیم، آینده را می‌فهمیم**  
هر بحثی درباره نوجوان، پیش از هر چیز نیازمند یک پرسش ساده اما تعیین‌کننده است: ما از چه جایگاهی درباره نوجوان حرف می‌زنیم؟ والد هستیم؟ سیاستگذار؟ معلم؟ درمانگر؟ یا صرفاً ناظر بیرونی که می‌خواهد نسل جدید را توضیح دهد؟ پاسخ به این پرسش اهمیت دارد. زیرا هر جایگاه، تصویری متفاوت از نوجوان می‌سازد و همین تفاوت‌ها گاهی باعث سوءتفاهم‌های جدی درباره این دوره می‌شود. برای فهم دقیق‌تر نوجوانی، شاید لازم باشد دو موضوع را از هم جدا کنیم: نخست خود نوجوان با ویژگی‌های رشدی، روانی و زیستی‌اش؛ و دوم جهانی که نوجوان امروز در آن زندگی می‌کند؛ اکوسیستمی که به سرعت از سوی فناوری، شبکه‌های اجتماعی و اکنون هوش مصنوعی در حال تغییر است. بسیاری از خطاهای تحلیلی زمانی رخ می‌دهد که این دو حوزه در هم ادغام می‌شوند و نقش محیط جدید نادیده گرفته می‌شود.

**نوجوانی به مثابه «در حال شدن»**  
نوجوان در وضعیت لیمینال یا بینابینی قرار دارد؛ نه کودک است و نه بزرگسال. این وضعیت، هم‌زمان منبع فرصت و آشفته‌گی است. از یک سو، بخش‌هایی از رشد عصبی مرتبط با تصمیم‌گیری و آینده‌نگری هنوز کامل نشده و تصمیم‌های تکانشی و هیجانی افزایش می‌یابد؛ از سوی دیگر، نیازهای هویتی و اجتماعی پیچیده‌تر می‌شوند. نتیجه، ترکیبی متناقض‌نماست: رفتارهایی کودکانه در کنار ادعاهایی بزرگسالانه. مشکل اینجاست که بسیاری از بزرگسالان، نوجوان را از زاویه‌ای محدود می‌بینند. استعاره «فیل در اتاق تارک» در اینجا معنا پیدا می‌کند: هر کس بخشی از نوجوان را لمس می‌کند و همان را کل حقیقت می‌پندارد. والد ممکن است فقط سرکنی را ببیند، معلم افت تحصیلی را و در مانگر اضطراب را اما نوجوان، مجموع همه اینهاست.

**نوجوانی، دوره‌ای که باید «تحمل» شود**  
در بسیاری از فرهنگ‌ها، نوجوانی دوره‌ای گذران تلقی می‌شود که باید از آن عبور کرد؛ مرحله‌ای پر تنش که با رسیدن به جوانی پایان می‌یابد. اما این نگاه یک واقعیت مهم را نادیده می‌گیرد: نوجوانی دوره شکل‌گیری زیرساخت‌های هویت است. تجربه‌های این دوره، اثراتی ماندگار بر انتخاب‌های آینده، روابط و سلامت روان دارند. رویکرد حداقلی «فقط مراقب باشیم آسیب جدی نبیند» کافی نیست. نوجوانی نه فقط دوره مدیریت بحران، بلکه دوره سرمایه‌گذاری هویتی است. نادیده گرفتن این حقیقت، هزینه‌های بلندمدتی در بزرگسالی ایجاد می‌کند.

**نوجوان امروز در چه جهانی زندگی می‌کند؟**  
اگر نوجوانی همیشه پیچیده بوده، نوجوان امروز با پیچیدگی مضاعفی

مواجه است: زیستن در اکوسیستم دیجیتال، فناوری صرفاً ابزار نیست؛ محیط زندگی است. اینترنت، شبکه‌های اجتماعی و اکنون هوش مصنوعی، نه فقط رفتارها، بلکه نحوه شکل‌گیری هویت و روابط را تغییر داده‌اند. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد: نوجوانان ممکن است رابطه‌های عاطفی با فناوری شکل دهند؛ پدیده‌ای که با ظهور هوش مصنوعی، ابعاد تازه‌ای پیدا کرده است. بنابراین شناخت نوجوان بدون شناخت محیط تکنولوژیک او عملاً ناممکن است.

**نوجوان ایرانی در آینه پژوهش‌ها**  
موروث نظام‌مند صدها مقاله علمی درباره نوجوان ایرانی نشان می‌دهد: بیشترین تمرکز پژوهش‌ها بر رابطه نوجوان و جامعه، سپس خانواده و پس از آن توانمندسازی بوده است. این تغییر جهت از رویکرد صرفاً آسیب‌شناسانه به سمت توانمندسازی، همسو با تحول جهانی روانشناسی در دهه‌های اخیر است؛ جایی که مفاهیمی مانند تاب‌آوری، سرمایه روانشناختی و بهزیستی جایگاه پررنگ‌تری یافته‌اند. در عین حال، ششکاف‌هایی نیز وجود دارد. تمرکز جغرافیایی پژوهش‌ها بر کلان‌شهرها باعث می‌شود تصویر ارائه‌شده از نوجوان ایرانی، لزوماً نماینده همه نوجوانان کشور نباشد. همچنین حوزه‌هایی مانند بهزیستی دیجیتال و رابطه نوجوان با هوش مصنوعی هنوز نیازمند پژوهش‌های گسترده‌تر است.

**چرا شناخت نوجوان اهمیت راهبردی دارد؟**  
نوجوانی مرحله‌ای است که در آن نیاز به تعلق، دیده‌شدن و ساختن هویت به اوج می‌رسد. اگر این نیازها در فضای خانواده، مدرسه یا فرهنگ پاسخ داده نشود، نوجوان آن را در جای دیگری جست‌وجو خواهد کرد؛ اغلب در فضای رسانه‌ای یا دیجیتال. از همین منظر، تعجبی ندارد که نوجوانان شخصیت‌های ابرقهرمانی جهانی را بهتر از قهرمانان فرهنگی بومی بشناسند. مسئله صرفاً ترجیح نسل جدید نیست؛ مسئله عرضه رسانه‌های است. نوجوان قهرمان می‌خواهد؛ اگر ما روایت و تصویر ارائه نکنیم، دیگران خواهند کرد.

**و پرسش نهایی**  
شاید مهم‌ترین پرسش این باشد: آیا مشکل در نوجوانان است یا در تصویری که ما از نوجوان ساخته‌ایم؟ تا زمانی که نوجوان را صرفاً «مسئله‌ای برای مدیریت» بدانیم، احتمالاً از فهم جهان او فاصله خواهیم داشت. اما اگر نوجوان را به عنوان بازیگری فعال در جهانی در حال تحول ببینیم، شاید توانیم نه فقط نسل جدید، بلکه آینده جامعه را بهتر درک کنیم.



مجدد محمدی پژوهشگر مطالعات نوجوانی و مدیر اندیشکده امید

نوجوانی پنجره‌ای رو به آینده



دکتر عباس جواهری روان‌درمانگر و عضو هیئت علمی دانشگاه تهران

نوجوان در چه جهانی زندگی می‌کند؟

## مجدد محمدی، پژوهشگر مطالعات نوجوانی و مدیر اندیشکده امید

**چرا نوجوانان بیش از آن که مسئله باشند، منبع شناخت‌اند؟**

نوجوانی را معمولاً با بحران، هیجان و ناپایداری می‌شناسند؛ اما اگر کمی از کلیشه‌ها فاصله بگیریم، نوجوانی بیش از آن که «دوره خطر» باشد، دوره فرصت است. فرصتی که اگر دیده و جدی گرفته نشود، می‌تواند به بحران تبدیل شود؛ و اگر به درستی فهم شود، به سرمایه‌های اجتماعی تبدیل شده و استعداد این را دارد که پیش‌ران حرکت‌های اجتماعی شود. نخستین ویژگی تعیین‌کننده نوجوانی، ورود به جهان مسئولیت است. نوجوان دیگر کودک نیست که فقط فرمان بگیرد و اجرا کند. او توان تصمیم‌گیری و تصمیم‌سازی دارد، می‌تواند انتخاب کند و پیامد انتخابش را - هر چند ناقص - بفهمد. از همین رو، نوجوانی را می‌توان «دوره وزارت و مسئولیت‌سپاری» دانست؛ دوری که اگر مسئولیت متناسب با علاقه و توان نوجوان به او واگذار شود، حس مفیدبودن و اثرگذاری در او شکل می‌گیرد. برعکس، محروم کردن نوجوان از مسئولیت، اغلب به بی‌انگیزگی، پر خاش یا کناره‌گیری می‌انجامد.

**وضعیت بینابینی**  
نوجوانی، هم‌زمان دوره انتقال و گذار است؛ گذار از کودکی به بزرگسالی. نوجوان دیگر نمی‌پذیرد با او مانند کودک سخن گفته شود، اما هنوز به‌طور کامل وارد دنیای بزرگسالان نشده است. همین «بینابینی بودن»، موقعیتی پیچیده می‌سازد. از یک سو انتظار می‌رود رفتارهای کودکانه نباشد و از سوی دیگر، هنوز در حال تمرین بزرگسالی است. مسئله بلوغ جسمی و روانی نیز این گذار را احساس‌تر می‌کند. بسیاری از تعارض‌های این دوره، نه از سر لجباجت، بلکه از ناتوانی در سازگاری با این وضعیت انتقالی ناشی می‌شود. در قلب این گذار، یک پرسش بنیادین شکل می‌گیرد: «من کیستم؟» نوجوانی، دوره جست‌وجوی هویت است؛ هویت به معنای تمایز خود از دیگران و یافتن جایگاه فرد در جهان. نوجوان می‌خواهد بداند چه کسی است، به چه چیزی باور دارد و قرار است شبیه چه کسی شود. اگر این پرسش بی‌پاسخ بماند یا پاسخ آن بدون داشتن باور و از بیرون تحمیل شود، نوجوان به راحتی جذب هویت‌های آماده و الگوهای رسانه‌ای شده یا احساس ابهام در کسب هویت در او به وجود می‌آید.

**پیوند آرمان‌گرایی با تحرک اجتماعی و فرهنگی**  
ویژگی مهم دیگر این دوره، آرمان‌گرایی است. نوجوان می‌تواند درباره ایده‌آل‌ها، ارزش‌ها و جهان مطلوب فکر کند. این توانایی، فرصت‌های مهمی می‌سازد: تحرک اجتماعی و فرهنگی، انگیزه برای رشد، تقویت هویت مثبت، خلاقیت و نوآوری. اما اگر این آرمان‌گرایی با واقعیت اجتماعی پیوند نخورد، به سرعت می‌تواند به ناامیدی، سرخوردگی، انتقادگری افراطی یا احساس بی‌کفایتی تبدیل شود. مسئله این نیست که آرمان‌گرایی نوجوان «خوب» یا «بد» است؛ مسئله این است که چگونه هدایت و معنا می‌شود. نوجوانی را می‌توان آستانه بزرگسالی نامید: نوجوان به‌طور طبیعی به الگوهای بزرگ‌تر از خود نگاه می‌کند؛ به معلمان، چهره‌های اجتماعی، سلبریتی‌ها و حتی دوستانش. دوست دارد شبیه آنان سخن بگوید، لباس بپوشد و رفتار کند. در این نقطه، مسئله الگو اهمیت حیاتی پیدا می‌کند. خلاقیت واقعی و در دسترس، اغلب با الگوهای دوره مجازی و دست‌نیافتنی بر می‌شود؛ الگوهایی که بیش از آن که راه زندگی نشان دهند، سبک مصرف می‌سازند.

**نوجوانان منبع فهم تحولات پیش‌رو هستند**  
در نهایت، نوجوانی را باید پنجره‌ای رو به آینده دانست؛ جایی که نشانه‌های فردی جامعه‌ش زودتر از هر جای دیگری دیده می‌شود. نوجوانان امروز، بیش از آن که ما به تغییر عادت کنیم و خسو بگیریم، با زبان‌ها، فناوری‌ها و زیست‌جهان‌های تازه خود می‌گویند و دقیقاً به همین دلیل، صرفاً مخاطب سیاست‌ها و برنامه‌ها نیستند، بلکه منبع فهم تحولات پیش‌رو به شمار می‌آیند. گفت‌وگوی مستمر و واقعی با نوجوان، نه از سر کنترل که از موضع فهم، امکان دیدن تغییرات فرهنگی، اجتماعی و حتی اقتصادی آینده را فراهم می‌کند. اگر این ارتباط حرفه‌ای و مبتنی بر شنیدن شکل بگیرد، نوجوان از «مسئله» به «نشانه» تبدیل می‌شود؛ نشانه‌ای که هم مسیر تربیت را روشن می‌کند و هم در او احساس شایستگی، کفایت و دیده‌شدن می‌سازد؛ احساسی که زیربنای مسئولیت‌پذیری و کنشگری اجتماعی در دوره‌های بعدی است. نوجوانی نه دوره‌ای برای حذف، سرکوب یا تعلق، بلکه مرحله‌ای برای تمرین مسئولیت، ساخت هویت و پیوند آرمان با واقعیت است. جامعه‌ای که نوجوانش را نمی‌بیند، ناچار است آینده‌اش را از روی حس و گمان بسازد؛ اما جامعه‌ای که نوجوان را جدی می‌گیرد، آینده را زودتر می‌فهمد و برای آن برنامه دارد.

## مطهره و کیلی، روان‌درمانگر و پژوهشگر اندیشکده امید

**توانمندسازی؛ فرایندی رابطه‌محور، معناگرا و همسو با زیست دیجیتال نوجوان**

توانمندسازی نوجوان را نمی‌توان به فهرستی از مهارت‌ها یا چند برنامه مقطعی تقلیل داد. آنچه پژوهش‌ها به روشنی نشان می‌دهند، این است که توانمندسازی بیش از آن که یک «بسته آموزشی» باشد، یک فرایند تدریجی و رابطه‌محور است؛ فرایندی که در آن نوجوان، آرام‌آرام به این باور می‌رسد که «می‌تواند» و «جایی در جهان دارد». در این معنا، نوجوان توانمند نه صرفاً مخاطب آموزش، بلکه کنشگری فعال در مسیر رشد خویش است.

## همراهی والدین با نوجوان، شرط اثربخشی آموزش

یکی از نخستین لایه‌های این فرایند، مهارت‌های زندگی است؛ مهارت‌هایی مانند حل مسئله، تصمیم‌گیری، ارتباط مؤثر و تنظیم هیجان که نقش تعیین‌کننده‌ای در سازگاری روانی-اجتماعی نوجوان دارند. با این حال، تجربه نظام‌های آموزشی نشان می‌دهد این مهارت‌ها اغلب یا به صورت پراکنده آموزش داده می‌شوند یا در حاشیه برنامه‌های رسمی باقی می‌مانند. نتیجه روشن است: نوجوانی که در مواجهه با تعارض‌های خانوادگی، فشارهای تحصیلی یا روابط پیچیده همسالان تنها می‌ماند و ابزار کافی برای مواجهه با آنها ندارد، پژوهش‌ها همچنین تأکید می‌کنند که آموزش این مهارت‌ها زمانی اثربخش‌تر می‌شود که والدین نیز در این مسیر همراه باشند و کیفیت رابطه والد-نوجوان به عنوان بستر اصلی یادگیری جدی گرفته شود.

در جهان امروز، سخن گفتن از توانمندسازی نوجوان بدون توجه به زیست دیجیتال او، نادیده گرفتن بخش بزرگی از واقعیت است. نوجوانان بخش قابل توجهی از تجربه زیسته خود را در فضای مجازی می‌گذرانند و طبیعتاً است که آموزش مهارت‌های زندگی، اگر همسو با این زیست‌جهان طراحی نشود، اثرگذاری محدودی خواهد داشت. بهزیستی دیجیتال، آموزش حضور آگاهانه در شبکه‌های اجتماعی و کمک به نوجوان برای مدیریت هیجان، رابطه و هویت خود در فضای آنلاین، دیگر موضوعات حاشیه‌ای نیستند، بلکه به قلب بحث توانمندسازی راه یافته‌اند.

## هویت‌یابی نوجوان، ستون فقرات توانمندسازی

در لایه‌های عمیق‌تر، مسئله هویت‌یابی نوجوان قرار دارد؛ فرایندی که می‌توان آن را ستون فقرات توانمندسازی دانست. پژوهش‌ها نشان می‌دهند نوجوانی که به هویتی نسبتاً منسجم و پذیرفته‌شده دست یافته، از سلامت روان بالاتر، امید بیشتر و احساس جهت‌مندی قوی‌تری برخوردار است. با این حال، همچنان شناخت ما از چگونگی شکل‌گیری هویت موفق در بافت فرهنگی ایرانی محدود است. در این میان، پژوهش‌های کیفی - که به تجربه زیسته نوجوانان گوش می‌سپارند - می‌توانند مسیرهای متنوع و گاه نادیده‌مانده هویت‌یابی را آشکار کنند و مبنایی برای مداخلات واقع‌بینانه‌تر در خانواده و مدرسه فراهم آورند.

عزت نفس و خودکارآمدی، دو مؤلفه کلیدی این مسیرند. نوجوانی که خود را ارزشمند و توانمند می‌بیند، نه تنها در برابر ناکامی‌ها تاب‌آورتر است، بلکه مسئولیت بیشتری نسبت به انتخاب‌ها و آینده خود احساس می‌کند. نقش معلمان والدین در این میان تعیین‌کننده است؛ از شیوه بازخورد دادن گرفته تا نحوه مواجهه با خطاها و فرصت‌هایی که برای تجربه موفقیت در اختیار نوجوان قرار می‌دهند. توانمندسازی، بیش از هر چیز، در جزئیات رابطه ساخته می‌شود. یافته‌های روانشناسی مثبت نیز بر نکته‌های مهم انگشت می‌گذارد: تمرکز صرف بر کاهش آسیب‌ها برای پرورش نوجوان توانمند کافی نیست. پرورش توانمندی‌های منس - مانند امید، پشتکار، شجاعت و مسئولیت‌پذیری - به نوجوان کمک می‌کند تصویر مثبت‌تری از خود و آینده‌اش بسازد. در این میان، هوش هیجانی به عنوان پلی میان هیجان و رفتار، جایگاهی محوری در برنامه‌های پرورشی دارد.

## رابطه حاملان ارزش‌های دینی بر پذیرش نوجوان

تکته‌ای که در بسیاری از این پژوهش‌ها به‌طور آشکار یا پنهان تکرار می‌شود، اهمیت رابطه است. آموزش زمانی معنا پیدا می‌کند که نوجوان احساس دیده‌شدن، فهمیده‌شدن و احترام را تجربه کند. از همین رو، توانمندسازی نوجوان بدون توجه به توانمندسازی روانشناختی بزرگسالانی که با او کار می‌کنند - والدین، معلمان و مربیان - عملاً ممکن نیست. در نهایت، بعد معنوی توانمندسازی نوجوان نیز نیازمند نگاهی ظریف و غیر تحکمی است. نوجوان در مسیر هویت‌یابی، ارزش‌های دینی و معنوی را به پرسش می‌کشد و پژوهش‌ها نشان می‌دهند: کیفیت رابطه او با حاملان این ارزش‌ها، نقشی تعیین‌کننده در نحوه پذیرش آنها دارد. در اینجا نیز «تجربه» بر «انتقال محتوا» پیشی می‌گیرد؛ تجربه‌ای که می‌تواند به شکل‌گیری هویت معنوی سالم‌تر و در نهایت، توانمندسازی عمیق‌تر نوجوان ایرانی بینجامد. این مسئله تأملی است بر «توانمندسازی نوجوان» که نشان می‌دهد توانمندسازی نه یک اقدام مقطعی، بلکه حاصل تعامل مستمر میان نوجوان، خانواده، مدرسه و بستر فرهنگی-اجتماعی اوست. اگر نوجوان را جدی بگیریم، ناگزیر باید این شبکه پیچیده از رابطه، معنا و زیست‌جهان معاصر او را نیز جدی بگیریم.



مطهره وکیلی روان‌درمانگر و پژوهشگر اندیشکده امید

نوجوان توانمند چگونه ساخته می‌شود؟