



## افراط در استفاده شبکه‌های اجتماعی و پیامدهای منفی آن بالای دانشجویان و جوانان

   
سهراب قرلق\*<sup>۱</sup>

۱. دیپارتمنت عمومی، پوهنچي طب معالجه‌وي، موسسه طلوع سعادت، جوزجان، افغانستان.

چکیده	اطلاعات مقاله
<p><b>زمینه و هدف:</b> زمینه و هدف شبکه‌های اجتماعی، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین دستاوردهای فناوری اطلاعات، تحولات عظیمی را در زندگی انسان‌ها به ارمغان آورده‌اند. این شبکه‌ها با فراهم آوردن ارتباطات گسترده و سریع، تعاملات انسانی را به سطح جدیدی رسانده‌اند و بر حوزه‌های مختلفی چون اقتصاد، فرهنگ، سیاست و علم تأثیرات عمیقی گذاشته‌اند.</p> <p><b>روش بررسی:</b> با این حال، این پژوهش به بررسی تأثیرات منفی شبکه‌های اجتماعی بر نسل جوان، به‌ویژه دانشجویان، پرداخته است. در این مقاله، جنبه‌های مختلف تأثیرات منفی شبکه‌های اجتماعی بر حوزه‌های فردی، خانوادگی، اجتماعی، تحصیلی، اخلاقی و روانی مورد تحلیل قرار گرفته است. این مطالعه به صورت کمی و با استفاده از روش پیمایشی انجام شده است. برای جمع‌آوری داده‌ها، پرسشنامه‌ای جامع شامل ۳۷ سؤال در پنج حوزه فردی، خانوادگی، اجتماعی، تحصیلی، اخلاقی و روانی طراحی و میان بیش از ۱۲۰ دانشجو توزیع گردید. و به منظور اطمینان از نمونه‌گیری صحیح، از روش (نمونه‌گیری تصادفی ساده) استفاده شد تا تمامی اعضای جامعه آماری شانس برابر برای شرکت در تحقیق داشته باشند.</p> <p><b>یافته‌ها:</b> نتایج پژوهش نشان می‌دهد که استفاده نادرست و افراطی از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند منجر به مشکلات جدی در این حوزه‌ها شود. از جمله مهم‌ترین این تأثیرات می‌توان به افزایش اضطراب و افسردگی، کاهش تمرکز، تضعیف روابط خانوادگی و اجتماعی، ترویج اطلاعات نادرست و کاهش ارزش‌های اخلاقی اشاره کرد.</p> <p><b>نتیجه‌گیری:</b> این مقاله همچنین به اهمیت شناخت و مدیریت صحیح استفاده از شبکه‌های اجتماعی در جهت کاهش این تأثیرات منفی و حفظ سلامت روانی و اجتماعی نسل جوان تأکید دارد.</p>	<p><b>نوع مقاله:</b> پژوهشی</p> <p>تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۷/۰۹ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۰/۰۳ تاریخ نشر: ۱۴۰۳/۱۰/۱۰</p> <p><b>*شناخت‌نامه نویسنده مسؤؤل:</b> سهراب قرلق دیپارتمنت عمومی، پوهنچي طب معالجه‌وي، موسسه طلوع سعادت، جوزجان، افغانستان.</p> <p> <a href="mailto:garluqsuhra@gmail.com">garluqsuhra@gmail.com</a></p> <p><b>کُد اختصاصی مقاله / DOI:</b> <a href="https://doi.org/10.58342/ghalibMj.V.1.I.2.5">https://doi.org/10.58342/ghalibMj.V.1.I.2.5</a></p>

**واژه‌گان کلیدی:** شبکه‌های اجتماعی، تأثیرات منفی، نسل جوان، دانشجویان، سلامت روان، اخلاق اجتماعی، تعاملات خانوادگی

© حق نشر (سال) برای مجله بین‌المللی علوم طبّی غالب و دانش‌گاه / پوهنتون غالب محفوظ است.

ارجاع به این مقاله: قرلق س، افراط در استفاده شبکه‌های اجتماعی و پیامدهای منفی آن بالای دانشجویان و جوانان. مجله علوم طبّی غالب. [اینترنت]. ۳۱ دسامبر

۲۰۲۴. [تاریخ برداشت: (۲)۱: ۳۷-۴۸]. DOI: 10.58342/ghalibMj.V.1.I.2.5





## Excessive Use of Social Networks and Its Negative Consequences On Students and Youth

Suhrab Qarluq<sup>1\*</sup>

1. General Department, Faculty of Therapeutic Medicine- Tolo-e Saadat Institution-Jowzjan, Afghanistan.

Article Information	Abstract
<p><b>Type:</b> Original / Review</p> <p>Received: 30/ 09/ 2024 Accepted: 23/ 11/ 2024 Published: 30/ 11/ 2024</p> <p><b>*Present address and corresponding author:</b> Suhrab Qarluq, General Department, Faculty of Therapeutic Medicine- Tolo-e Saadat Institution-Jowzjan, Afghanistan.</p> <p>✉ qarluqsuhrab@gmail.com</p> <p><b>DOI:</b> <a href="https://doi.org/10.58342/ghalibMj.V.1.I.2.5">https://doi.org/10.58342/ghalibMj.V.1.I.2.5</a></p>	<p><b>Background:</b> Social networks, as one of the most significant achievements of information technology, have brought about tremendous transformations in human life. These networks, by providing widespread and fast communication, have elevated human interactions to a new level and have had deep impacts on various fields such as economy, culture, politics, and science.</p> <p><b>Methods:</b> However, this research focuses on the negative effects of social networks on the younger generation, especially students. In this article, different aspects of the negative impacts of social networks on individual, family, social, academic, moral, and psychological areas are analyzed. This study was conducted using a quantitative approach and a survey method. To collect data, a comprehensive questionnaire consisting of 37 questions in five areas (individual, family, social, academic, moral, and psychological) was designed and distributed among more than 120 students. To ensure accurate sampling, a simple random sampling method was used, allowing all members of the statistical population an equal chance to participate in the research.</p> <p><b>Results:</b> The results of the research indicate that improper and excessive use of social networks can lead to serious problems in these areas. Among the most significant effects are increased anxiety and depression, reduced concentration, weakened family and social relationships, the spread of misinformation, and a decline in moral values.</p> <p><b>Conclusion:</b> This article also emphasizes the importance of understanding and properly managing the use of social networks to reduce these negative impacts and maintain the mental and social well-being of the younger generation.</p>

**Key words:** Social medias, negative impacts, younger generation, students, mental health, social ethics, family interactions

**To cite this article:** Qarluq S, Excessive Use of Social Networks and Its Negative Consequences On Students and Youth. Ghalib Medical Journal. [Internet]. December 31, 2024. [Accessed date]; 1(2): 37-48. DOI: 10.58342/ghalibMj.V.1.I.2.5

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 International License



## ۱. مقدمه

انسان به عنوان موجودی خردمند و دارای توانایی‌های منحصر به فرد، همواره تلاش کرده است تا با بهره‌گیری از عقل و دانش خود، جهان اطراف را بهتر بشناسد و از این شناخت برای بهبود زندگی‌اش استفاده کند. در طول تاریخ، محدودیت‌های فناوری چالش‌های جدی در زمینه‌هایی چون طبابت، زراعت، نقل و انتقالات، ساخت و ساز، و تحصیلات ایجاد کرده‌اند. اما با گذشت زمان و پیشرفت تکنولوژی، انسان توانست به کشف قوانین طبیعت بپردازد و اختراعات بزرگی مانند ماشین‌های تشخیصی پیشرفته و مکانیزه‌سازی کشاورزی را رقم بزند. یکی از مهم‌ترین این تحولات، ظهور اینترنت و شبکه‌های اجتماعی بود که به‌طور بنیادینی نحوه زندگی انسان‌ها را تغییر داد.

اطلاعات و دانش همواره به‌عنوان ارکان اساسی رشد اقتصادی مطرح بوده‌اند. مانوئل کاستلز در کتاب (The Network Society Rise of the) به این نکته اشاره می‌کند که در دنیای معاصر، رشد اقتصادی و اجتماعی بیش از هر زمان دیگری به شبکه‌های اطلاعاتی و ارتباطی وابسته شده است، به‌طوری که این شبکه‌ها زیرساخت‌های اصلی جامعه مدرن را تشکیل می‌دهند<sup>[۱]</sup>. علاوه بر این، (دانا بوید) در کتاب خود (The Social Lives of Networked Teens) تأکید می‌کند که رسانه‌های اجتماعی به مردم امکان می‌دهند تا به راحتی با مخاطبان گسترده ارتباط برقرار کنند و به محتوای مختلف از فاصله‌های بیشتر دسترسی پیدا کنند<sup>[۲]</sup>. همچنین، گالو و اتوود در کتاب (The Effects of the Internet on Social Relationship) بیان می‌کنند که اینترنت، همراه با تعداد بی‌پایان رسانه‌ها و تکنولوژی‌های بی‌سیم، نه تنها نحوه و زمان ارتباط ما با دیگران را تغییر داده است، بلکه مکانی که در آن ارتباط برقرار می‌کنیم و حتی افرادی که با آن‌ها ارتباط داریم را نیز تحت تأثیر قرار داده است<sup>[۳]</sup>. با وجود تمامی این فواید، شبکه‌های اجتماعی چالش‌ها و نواقص جدی نیز به همراه داشته‌اند. این چالش‌ها به‌ویژه برای نسل جوان، به یکی از بزرگ‌ترین معضلات اجتماعی تبدیل شده‌اند. در این مقاله، تأثیرات منفی شبکه‌های اجتماعی بر حوزه‌های فردی، اجتماعی، خانوادگی، تحصیلی و اخلاقی نسل جوان بررسی و تحلیل خواهد شد.

## ۲. بیان مسأله

با کشف قوانین طبیعت و پی بردن به اسرار ماده، بشر توانست گام‌های بلندی در جهت اختراعات و اکتشافات متنوع بردارد. یکی از این اختراعات که تأثیرات عمیقی بر نقشه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی، علمی و ادبی جهان داشته است، اینترنت بود. اینترنت به عنوان یک انقلاب بزرگ پس از ماشین بخار، تغییرات چشم‌گیری را در زندگی انسان‌ها به ارمغان آورد. این فناوری به‌عنوان شبکه‌ای جهانی از ارتباطات و اطلاعات تعریف شده است که تمامی مرزهای فیزیکی و فرهنگی را درنور دیده است. بشر با استفاده از اینترنت به روش‌های نوین ارتباطات، ذخیره‌سازی داده‌ها و دسترسی به اطلاعات دست یافت. یکی از برجسته‌ترین و پیچیده‌ترین جنبه‌های اینترنت، ظهور شبکه‌های اجتماعی است. این شبکه‌ها نه تنها امکان برقراری ارتباطات سریع و گسترده را فراهم کرده‌اند، بلکه با شکستن مرزهای فرهنگی، اجتماعی و سیاسی، تعاملات جهانی را تسهیل کرده‌اند. با این حال، رسانه‌های اجتماعی به کاربران این امکان را می‌دهند که به سرعت افکار و احساسات خود را به اشتراک بگذارند، اغلب بدون توجه به ارزش یا خردمندی این ارتباطات<sup>[۴]</sup>. با این وجود، باید جنبه‌های مثبت رسانه‌های اجتماعی را نیز در نظر داشت؛ این ابزارها خود به خود خوب یا بد نیستند، بلکه تأثیر آن‌ها بستگی به نحوه استفاده ما دارد<sup>[۴]</sup>. انسان به عنوان موجودی اجتماعی، همواره برای حل مشکلات خود نیازمند ارتباط با دیگران بوده است. شبکه‌های اجتماعی با فراتر رفتن از مرزها، دنیا را به دهکده‌ای کوچک تبدیل کرده‌اند؛ به‌طوری که کوچکترین اتفاق در هر نقطه‌ای از جهان با یک کلیک به دورترین نقاط منتقل می‌شود. گفته شده است که تفاوت‌ها بین زندگی مجازی و تجربه "حقیقی" ما هر روز بیشتر به هم نزدیک می‌شوند و تکنولوژی ارتباطات جهان را به هم نزدیک‌تر کرده است<sup>[۳]</sup>. با وجود این تحولات، نگرانی‌های فزاینده‌ای در میان پژوهشگران، والدین و متخصصان درباره تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر سلامت روانی جوانان وجود دارد<sup>[۵]</sup>. نسل جوان، به‌ویژه دانشجویان، ستون فقرات جامعه هستند و تعلیم و تربیت نسلی متخصص و متعهد، تضمین‌کننده آینده یک کشور مرفعی و پیشرفته به شمار می‌آید. نیروی جوان، به‌خصوص در قالب دانشجویان، به مثابه ریشه‌های درخت یک کشور است؛ هرچه این ریشه‌ها قوی‌تر باشند، جامعه در زمینه‌های اقتصادی، سیاسی، علمی و فرهنگی پیشتازتر خواهد بود<sup>[۶]</sup>. این نیرو، زمانی می‌تواند در عرصه‌های مختلف اجتماعی مؤثر واقع شود که از روان سالم و علمی به‌روز برخوردار باشد. در حال حاضر، بسیاری از دانشجویان با وجود تخصص، از روانی ناسالم و دل‌گرفته رنج

می‌برند و توانایی بهره‌برداری کامل از استعدادهای خود را ندارند. این جوانان و دانشجویان، گرفتار تخیلاتی شده‌اند که توسط شبکه‌های اجتماعی ایجاد شده است، و نتیجه این وضعیت، ناامیدی، خستگی، بی‌تحریکی، افسردگی و پرخاشگری است. داده‌های چندین تحقیق نشان می‌دهند که استفاده از تلفن‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی در میان جوانان با افزایش ناراحتی‌های روانی، رفتارهای خودآزاری و تمایل به خودکشی مرتبط است [۷]. علاوه بر این، حتی اگر جوانان و دانشجویان از روان‌سالم برخوردار باشند، بدون علم به‌روز نیز نمی‌توانند به‌طور مؤثری در جامعه نقش‌آفرینی کنند. جوان فاقد علم و دانشجو بدون علم به‌روز، از رشد مغزی و عقلی محروم است و تأثیر چندانی در سطح اجتماعی نخواهد داشت. تلاش در عرصه رشد مغزی و عقلی نیازمند انگیزه قوی و روان‌سالم است، چرا که این انگیزه درونی است که باعث تحول در دنیای بیرونی می‌شود. متأسفانه، یکی از بزرگترین معایب شبکه‌های اجتماعی، تأثیرات منفی آن‌ها بر روان و تحصیلات جوانان و دانشجویان است. این تأثیرات نه تنها در رفتار فردی و خانوادگی، بلکه در تحصیل و تمرکز نیز موجب بروز آسیب‌های جدی شده است. استفاده از رسانه‌های اجتماعی در میان جوانان تقریباً جهانی است؛ تا ۹۵٪ از جوانان ۱۳ تا ۱۷ ساله گزارش می‌دهند که از یک پلتفرم رسانه اجتماعی استفاده می‌کنند، و بیش از یک سوم آن‌ها می‌گویند که "تقریباً به‌طور مداوم" از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند [۵]. شبکه‌های اجتماعی، در کنار محتوای سالم، اطلاعات نادرست، صحنه‌های خشونت‌آمیز، پیام‌های زننده و توهین‌آمیز، و محتوای غیراخلاقی را نیز به نمایش می‌گذارند که مواجهه با هر یک از این موارد می‌تواند به آسیب‌های روانی جدی منجر شود. علاوه بر این، یک ساعت صرف وقت در این شبکه‌ها نیازمند چندین ساعت زمان برای بازیابی تمرکز و بازگشت به حالت عادی است. با توجه به این موارد، بررسی دقیق تأثیرات منفی شبکه‌های اجتماعی بر جوانان و دانشجویان ضروری به نظر می‌رسد. هدف این تحقیق، شناسایی و تحلیل این تأثیرات در حوزه‌های مختلف فردی، خانوادگی، اجتماعی، تحصیلی و اخلاقی است. همچنین، تلاش خواهد شد تا راهکارهایی برای مدیریت و کاهش این تأثیرات منفی ارائه شود.

### ۳. روش تحقیق

این مطالعه به صورت کمی و با استفاده از روش پیمایشی انجام شده است. برای جمع‌آوری داده‌ها، پرسشنامه‌ای جامع شامل ۳۷ سؤال در پنج حوزه فردی، خانوادگی، اجتماعی، تحصیلی، اخلاقی و روانی طراحی و میان بیش از ۱۲۰ دانشجو توزیع گردید. به منظور اطمینان از نمونه‌گیری صحیح، از روش (نمونه‌گیری تصادفی ساده) استفاده شد تا تمامی اعضای جامعه آماری شانس برابر برای شرکت در تحقیق داشته باشند. داده‌های جمع‌آوری شده برای تحلیل اثرات منفی شبکه‌های اجتماعی بر دانشجویان در این پنج حوزه مورد بررسی و تحلیل آماری قرار گرفتند.

### ۴. یافته‌های تحقیق

#### ۴-۱. حوزه فردی

قرار بررسی‌های صورت گرفته نتایج بدست آمده حاکی از آنست که میزان استفاده از (واتس‌آپ، فیس‌بوک و تلگرام) در میان دانشجویان از محبوبیت بیشتر برخوردار بوده و از میان ۱۲۰ جوان و دانشجو (۸۰) آن، از فیس‌بوک استفاده می‌کنند، و بنابر بررسی صورت گرفته یکتعداد اثرات سوء این شبکه‌ها در حوزه فردی قرار ذیل می‌باشد:

#### ۴-۱-۱. مصارف اقتصادی

یکی از مشکلات جدی دوران تحصیل، مشکلات اقتصادی است. دانشجویان به دلیل نداشتن فرصت کافی برای کار و نبود مدرک دانشگاهی، قادر به کسب درآمد کافی نیستند. در کشور ما، که به طور کلی وضعیت اقتصادی مردم پایین است و بیکاری به شدت وجود دارد، خانواده‌ها با مشکلات فراوانی سعی می‌کنند تا هزینه‌های تحصیل فرزندان خود را تأمین کنند. اما بخشی از این درآمد محدود، صرف هزینه‌های اینترنت و شبکه‌های اجتماعی می‌شود. به طور متوسط، هزینه اینترنت برای دانشجویان بین ۷۵۰ تا ۱۵۰۰ افغانی است.

این مسئله را می‌توان با نکته‌ای که (Jean Twenge) در کتاب (I Gen) مطرح می‌کند، مرتبط دانست [۸]. او اشاره می‌کند که نوجوانان امروزی، فارغ از وضعیت اقتصادی خانواده‌هایشان، به دلیل دسترسی گسترده به تلفن‌های هوشمند و تبلت‌ها،

به طور مداوم آنلاین هستند و به طور متوسط بیش از هشتاد بار در روز تلفن خود را چک می‌کنند. این رفتار آنلاین گسترده در میان نوجوانان نشان‌دهنده اهمیت و نفوذ فراگیر فناوری‌های مدرن در زندگی روزمره است. بنابراین، در حالی که فناوری‌های ارتباطی و دسترسی به اینترنت برای همه نوجوانان و دانشجویان، حتی در اقشار کم‌درآمد، به یک ضرورت تبدیل شده است، اما برای دانشجویانی که در شرایط اقتصادی دشواری زندگی می‌کنند، این هزینه‌ها می‌تواند بار مالی سنگینی به همراه داشته باشد و بر تمرکز و کیفیت تحصیل آن‌ها تأثیر منفی بگذارد.

الگوگیری شخصیت‌های زشت: افراد که پشت شبکه‌های اجتماعی می‌بینیم، آنطوری که ظاهر خویش را می‌آرایند و ما ایشان را فرشته نجات می‌پنداریم در حقیقت آنطور نیست!

به قول مالکوم ایکس (اگر شبکه‌های اجتماعی را دنبال کنید از افراد مظلوم بدتان خواهد آمد و به ظالمین اشک خواهید ریخت). زیرا ایشان به دام ده‌ها مشکلات خانوادگی، اخلاقی، اجتماعی و سیاسی افتاده و با این کشمکش‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند، اما بی‌خبر از مشکلات شخصی این افراد، دانشجویان عزیز ایشان را الگوی زندگی خویش برمی‌گزینند که از لحاظ اعتقادات و فرهنگ اجتماعی با وی در خط موازی قرار نداشته و این الگوگیری بدون معرفت سبب ایجاد تضاد در زندگی اجتماعی و خانوادگی دانشجویان گردیده و رفته‌رفته وی را به انزوا می‌کشاند! نتیجه آن دوری از اجتماع و ناامیدی از رسیدن به آرزوهای زیبا می‌گردد. و حتی علت رو آوردن بعضی دانشجویان به عادت چون: بزرگترین انسان‌ها از نخاندن درس پولدار شدند، و یا دانشگاه محیط استعداد است... یا صد دلیل دیگری که از شبکه‌ها آموخته‌اند، از علم و دانش فرسنگ‌ها فاصله می‌گیرند.

#### ۴-۱-۲. اتلاف زمان

بنیامین فرانکلین می‌گوید: زمان طلاست، اما این جمله را می‌شود این‌گونه تغییر داد! زمان پدیده نایاب و گنج کمیاست! زیرا طلا را می‌توان خرید و به دست آورد، اما زمان را نه!

پس بهترین سرمایه‌گذاری بر روی زمان، استفاده درست از آن می‌باشد. به‌ویژه زمانی که از این نعمت ویژه الهی استفاده می‌کنیم، باید آن را به‌درستی مدیریت نموده و از شر رهنمان پنهان محفوظ بداریم. یکی از این رهنمان بسیار خطرناک شبکه‌های اجتماعی می‌باشد. مشغولیت به تصاویر و ویدئوهای گوناگون چون فیلم‌ها، شوخی‌ها، سریال‌ها و مستندهای کوتاه، یکی بعد از دیگری، با ایجاد تنوع‌های گوناگون در ذائقه فرد، وی را ساعت‌ها در بند این زنجیر نامرئی پیچانیده و ذهن و مغز او را ساعت‌ها بعد از استفاده از شبکه‌ها، به خود مشغول می‌سازد. نتایج به‌دست‌آمده نشان می‌دهد که دانشجویان روزانه ۳ الی ۵ ساعت به شبکه‌های اجتماعی اختصاص می‌دهند. این تحقیق تقریباً مشابه تحقیقات منتشر شده در ژورنال‌های علمی مانند (Journal of Educational Computing Research) است که به بررسی زمان صرف شده توسط دانشجویان در شبکه‌های اجتماعی پرداخته‌اند. یکی از این مطالعات به این نتیجه رسیده است که دانشجویان به طور متوسط ۴ تا ۶ ساعت در روز را در این شبکه‌ها می‌گذرانند! یعنی در یک ماه ۱۸۰ ساعت و در یک سال ۹۰ شبانه‌روز به این شبکه‌ها مشغولند!

#### ۴-۱-۳. تصمیم نادرست

بر اساس بررسی‌های صورت گرفته، مبنای تصمیم بسیاری از دانشجویان مانند خرید لوازم، انتخاب رشته تحصیلی، مهاجرت، سیاحت، انتخاب دوست و حتی انتخاب همسر، شبکه‌های اجتماعی می‌باشد. این جوانان بزرگترین تصمیم‌های زندگی خود را بر اساس احساساتی که از شبکه‌های اجتماعی نشأت گرفته‌اند، بنا می‌نهند. برای مثال، با دیدن تصویر خانمی، با او ارتباط برقرار نموده و این ارتباط می‌تواند منجر به ایجاد عشق‌های کاذب و هوس‌های زودگذر شود. نتیجه این روابط، به‌تدریج به ازدواج‌هایی می‌انجامد که بر اساس تصمیمات عقلانی استوار نبوده و در نهایت به نزاع‌های فراوان و طلاق‌های زودهنگام منجر می‌شود. همچنین، یافتن دوستان ناباب از طریق گروه‌های چت می‌تواند نتیجه‌ای مانند دوری از اخلاق و علم در پی داشته باشد.

طبق تحقیق انجام شده توسط (Melissa G. Hunt) و همکارانش در سال ۲۰۱۸، استفاده بی‌رویه از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به شکل‌گیری تصمیمات نادرست و مشکلات روانی جدی منجر شود<sup>[۹]</sup>. محدود کردن استفاده از این شبکه‌ها می‌تواند به بهبود تصمیم‌گیری‌ها و کاهش مشکلات روانی کمک کند.

#### ۴-۱-۴. اطلاعات نادرست

حافظه انسان شبیه به هارد دیسک است که هر آنچه ثبت شده را دوباره عیناً بازدهی می‌کند. بر این اساس، بسیاری از اطلاعاتی که از شبکه‌های اجتماعی غیرعلمی به دست می‌آید، نادرست است. فرد پس از دریافت این اطلاعات، دچار اشباع کاذب از معلومات نادرست می‌شود. این اطلاعات نادرست می‌تواند فرد را به قضاوت‌های نادرست فردی و اجتماعی سوق دهد، که نتیجه آن تصمیم‌های اشتباه، تعامل‌های نامناسب، و انتقال مفاهیم غیرعلمی به اطرافیان است. برای مثال، یکی از دانشجویان به دلیل دریافت خبری نادرست مبنی بر فوت پدرش، دچار اضطراب شدید شد. در موردی دیگر، خبری کذب درباره ازدواج یک فرد، باعث آشوبگری همسر وی و حتی نزدیک به طلاق می‌شد.

مقاله‌ای با عنوان (The spread of true and false news online) از (Sinan Aral) و همکارانش که در سال ۲۰۱۸ در مجله (Science) منتشر شده است، نشان می‌دهد که شبکه‌های اجتماعی به دلیل ماهیت و پیروسی اطلاعات، قادرند اطلاعات نادرست را با سرعت بسیار بالا در سطح جهان منتشر کنند. این امر می‌تواند به شکل‌گیری باورهای غلط در سطح جامعه منجر شود. به عنوان مثال، این مقاله بیان می‌کند که اخبار نادرست ۷۰ درصد بیشتر از اخبار صحیح باز نشر می‌شوند و کاربران معمولاً به دلیل تازگی و عجیب بودن این اخبار، آن‌ها را ترجیح می‌دهند.<sup>[۱۰]</sup>

#### ۴-۱-۵. تأثیرات اعتقادی و فرهنگی

اعمال ما در حقیقت تعیین‌کننده شخصیت و سرنوشت ما هستند، اما این باورها و اعتقادات ما هستند که اعمال را شکل می‌دهند. اگر اعتقادات ما درست و پایدار باشند، اعمال ما نیز در مسیر درستی قرار می‌گیرند. اما اگر اعتقادات ما نادرست و ضعیف باشند، نتیجه آن، اعمال نادرست و ناسازگار خواهد بود. شبکه‌های اجتماعی با ترویج اعتقادات و فرهنگ‌های وارداتی از طریق شخصیت‌های غربی و سریال‌های زندگی‌محور و همچنین ارائه شبهات در قالب‌های گوناگون، فرد را به‌طور ناخودآگاه تحت تأثیر فرهنگ‌ها و باورهای بیگانه قرار می‌دهند. این تأثیرات منفی به تدریج فرد را از اعتقادات حقیقی و فرهنگ ملی خود دور می‌کنند. در مقاله (The Influence of Social Media on Religious Beliefs) بیان شده است که شبکه‌های اجتماعی با فراهم آوردن بستری برای تبادل سریع اطلاعات، می‌توانند موجب تقویت یا تغییر در اعتقادات مذهبی شوند.<sup>[۱۱]</sup> همچنین، مقاله دیگری با عنوان (Social Media and Cultural Identity: Impacts on Globalization and Local Cultures) اظهار می‌دارد که شبکه‌های اجتماعی به عنوان عامل تسهیل‌کننده جهانی‌شدن، می‌توانند باعث تضعیف فرهنگ‌های محلی شوند.<sup>[۱۲]</sup> وقتی فرد تحت تأثیر این فرهنگ‌ها و اعتقادات تلقینی قرار می‌گیرد، ممکن است دچار تضادهای نامتعارفی با اطرافیان خود شود. این تضادها می‌توانند باعث ایجاد اختلافات و تصادم‌های فرهنگی در محیط خانواده و اجتماع شوند. در نهایت، این وضعیت ممکن است به انزوا و دوری فرد از جامعه و حتی خانواده‌اش منجر شود، زیرا او دیگر خود را با ارزش‌ها و باورهای اطرافیان هماهنگ نمی‌بیند.

#### ۴-۲. حوزه خانوادگی

خانواده و آغوش والدین نخستین مکتب‌خانه برای تعلیم و تربیت فرد است. هرچه ارتباط فرد با اعضای خانواده صمیمانه‌تر و خالصانه‌تر باشد، رشد و تربیت او نیز کامل‌تر خواهد بود. بر اساس بررسی‌ها، از میان ۱۲۰ دانشجو، ۱۰۳ نفر اظهار داشته‌اند که در محیط خانواده از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند. این استفاده بی‌رویه از شبکه‌های اجتماعی منجر به مشکلاتی در حوزه خانوادگی شده است که شامل موارد زیر می‌شود:

#### ۴-۲-۱. بی‌توجهی به امور و مسئولیت‌های خانوادگی

نظیر تمیز کردن خانه، همکاری با والدین در انجام کارهای خانه، و انجام وظایف روزمره مانند خرید از بیرون.

#### ۴-۲-۲. کاهش تبادل افکار با بزرگان خانواده

مانند پدر و مادر، که نتیجه آن کاهش گرمی و صمیمیت در روابط خانوادگی است.



#### ۴-۲-۳. بی‌توجهی به تعلیم و تربیت و مسئولیت‌های خواهر و برادران کوچکتر

که می‌تواند به ضعف در تربیت نسل بعدی منجر شود.

#### ۴-۲-۴. تلاش برای تطبیق محیط خانواده با سبک زندگی خانواده‌های خارجی

از لحاظ خوراک، پوشاک، و استفاده از امکانات، که می‌تواند منجر به ایجاد ناهماهنگی و اختلافات فرهنگی در خانواده شود. در تحقیقاتی که توسط (Joan D. Atwood و Conchetta Gallo) با عنوان (The Effects of the Internet on Social Relation) انجام شده، به این موضوع اشاره شده است که زوج‌ها به دلیل مسائل مختلفی مانند ارتباطات احساسی شکل‌گرفته در اینترنت، خیانت‌های اینترنتی، و روابطی که از طریق یافتن کسی در اینترنت به وجود آمده، به درمانگاه‌ها مراجعه می‌کنند. این مسائل، شامل سوء استفاده از پورنوگرافی نیز می‌شود و هر روزه بیشتر به دفاتر درمانی آورده می‌شوند [۱۳].

#### ۴-۳-۳. حوزه اجتماعی

محیط اجتماعی، پس از خانواده، دومین عرصه‌ای است که در آن فرد رشد فکری و اعتقادی می‌یابد و جهان‌بینی او تکمیل می‌شود. تعاملات اجتماعی و ارتباطات قوی، قوی‌ترین ابزارها برای دستیابی به این اهداف هستند. اما متأسفانه، استفاده گسترده از شبکه‌های اجتماعی منجر به کاهش و بی‌رونی ارتباطات اجتماعی شده است.

در کتاب (Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age) نوشته Sherry Turkle (۲۰۱۵)، بررسی شده که چگونه استفاده از شبکه‌های اجتماعی و دستگاه‌های دیجیتال باعث کاهش مکالمات عمیق و واقعی در روابط اجتماعی می‌شود و به انزوای اجتماعی و کاهش کیفیت ارتباطات منجر می‌گردد [۱۴]. در این مبحث، به چند مشکل گسترده که پس از استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی گریبانگیر دانشجویان می‌شود، اشاره می‌کنیم:

#### ۴-۳-۱. مسئولیت‌گریزی

- استفاده بی‌رویه از شبکه‌های اجتماعی ممکن است افراد را از مسئولیت‌های اجتماعی و خانوادگی‌شان دور کند. این مسئله می‌تواند به کاهش حس مسئولیت‌پذیری در جامعه منجر شده و افراد را کمتر به انجام وظایف و تعهدات خود پایبند سازد.

#### ۴-۳-۲. انزوای اجتماعی و تضعیف روابط انسانی واقعی

افزایش استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند باعث کاهش تعاملات رو در رو و تضعیف روابط انسانی واقعی شود. این امر منجر به انزوا، کاهش کیفیت روابط خانوادگی و دوستانه، و ضعف در مهارت‌های ارتباطی می‌شود. افراد به جای برقراری ارتباطات واقعی و عمیق، به ارتباطات سطحی و مجازی روی می‌آورند که این مسئله می‌تواند به تضعیف پیوندهای اجتماعی بینجامد. در کتاب (Igen) نوشته JM Twenge (۲۰۱۷)، اثرات منفی این رسانه‌ها بر روابط اجتماعی، از جمله افزایش انزوا و کاهش مهارت‌های ارتباطی، به وضوح نشان داده شده است [۸].

#### ۴-۳-۳. افزایش فشار اجتماعی و اضطراب

شبکه‌های اجتماعی محیطی را ایجاد می‌کنند که در آن افراد به طور مداوم خود را با دیگران مقایسه می‌کنند. این مقایسه‌های مستمر می‌تواند باعث افزایش اضطراب، افسردگی، و احساس عدم کفایت در افراد شود. فشار اجتماعی برای نمایش یک زندگی "کامل" و بی‌نقص در این پلتفرم‌ها، سلامت روان افراد را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد.

#### ۴-۳-۴. گسترش شایعات و اطلاعات نادرست

شبکه‌های اجتماعی با سرعت بالایی اطلاعات را منتشر می‌کنند، اما این اطلاعات ممکن است شامل شایعات، اخبار جعلی و اطلاعات نادرست نیز باشد. این مسئله می‌تواند به ایجاد ترس، سردرگمی و بی‌اعتمادی در جامعه منجر شود و انسجام اجتماعی را تحت تأثیر قرار دهد.

#### ۴-۴. حوزه اخلاقی

همان‌طور که می‌دانیم، محیط شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به‌طور جدی فرد را به سمت عوامل مضر و اخلاق‌سوز سوق دهد. وجود تصاویر عربیان، فیلم‌های پورن، داستان‌های مبتذل که به شکل سرگرمی ارائه می‌شوند، شوخی‌های نامناسب و عشق‌وعاشقی‌های غیر اخلاقی، می‌توانند فرد را به گودالی از بدبختی و فساد اخلاقی هدایت کنند. از جمله بزرگترین عوارض این محیط‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

#### ۴-۴-۱. بلوغ زودرس در کودکان و نوجوانان

نوجوانانی که هنوز از مسائل جنسی آگاهی کامل ندارند، با دنبال کردن شبکه‌های اجتماعی و مواجهه با تصاویر برهنه و اطلاعات نامناسب، دچار کنجکاوی زودرس می‌شوند. این کنجکاوی می‌تواند باعث شود انرژی و توجه آن‌ها به مسیر نادرستی هدایت شود و به دنبال اطلاعاتی بروند که برای سن و شرایط آنها مناسب نیست. به عنوان مثال، موارد را خودم از نزدیک شاهد بودم که نوجوانان بین سنین ۹ تا ۱۲ سال، در گفتگوهای خود به مسائل زناشویی اشاره می‌کنند که حتی یک جوان ۱۸ ساله نیز از آن‌ها اطلاعی ندارد! بررسی‌ها نشان داده که منشاء این اطلاعات نادرست، شبکه‌های اجتماعی است.

#### ۴-۴-۲. خودارضایی

بر اساس بررسی‌ها و اعترافات دانشجویان، مواجهه با تصاویر و مطالب جنسی در شبکه‌های اجتماعی به یکی از مهم‌ترین عوامل تحریک جنسی تبدیل شده است که در نهایت می‌تواند منجر به خودارضایی در میان دانشجویان شود. این رفتار به مرور زمان ممکن است عواقب منفی روانی و جسمی به دنبال داشته باشد. این یافته‌ها با نتایج تحقیق (Peter, J. and Valkenbur) (2016) همخوانی دارد. این تحقیق که در مجله (Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking) منتشر شده است، به بررسی تأثیر اینترنت و شبکه‌های اجتماعی بر رفتارهای جنسی نوجوانان پرداخته و نشان داده است که استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند منجر به افزایش فعالیت‌های جنسی مانند خودارضایی در نوجوانان شود [۱۵].

#### ۴-۴-۳. کشمکش‌های جنسی

مواجهه با محتوای تحریک‌کننده در شبکه‌های اجتماعی از یک سو و تقابل آن با اخلاق، اعتقادات، فرهنگ و حیا از سوی دیگر، فرد را در یک کشمکش درونی قرار می‌دهد. این تعارض می‌تواند باعث ایجاد تنش و کشمکش‌های درونی شدید شود و فرد را به سوی بحران‌های جنسی سوق دهد. یکی از نمونه‌های بارز این مسئله، مواجهه با فیلم‌های پورن است. پورنوگرافی انتقامی یکی از رفتارهای مخرب آنلاین است که می‌تواند به حرفه‌ها آسیب برساند، برنامه‌های آموزشی را مختل کند، و در برخی موارد حتی به خودکشی منجر شود [۱۶].

#### ۴-۴-۴. اطلاعات جنسی نادرست

یکی از مشکلات جدی شبکه‌های اجتماعی، انتشار گسترده اطلاعات نادرست در مورد مسائل جنسی است. این اطلاعات غلط می‌تواند شامل ترویج خودارضایی، همجنس‌گرایی، برقراری روابط نامشروع مطابق با فرهنگ غربی و حتی ساده‌جمله‌دادن ارتباط جنسی با محارم باشد. مواجهه با چنین اطلاعاتی می‌تواند منجر به درک نادرست از روابط جنسی و ایجاد مشکلات جدی در رفتارهای فردی شود.

#### ۴-۴-۵. تأثیرات روانی شبکه‌های اجتماعی

در کنار سایر عوارض جانبی، یکی از بزرگترین اثرات سوء شبکه‌های اجتماعی بر روان فرد است. روان انسان دنیای بیرون او را تعریف می‌کند و اگر فرد از امکاناتی مانند خانه مجلل، خودرو لوکس، پول هنگفت و سایر تسهیلات برخوردار باشد، اما دچار مشکلات روانی شود، بهره‌چندانی از این امکانات نخواهد برد.



#### ۴-۵-۱. افزایش اضطراب و افسردگی

بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند باعث افزایش اضطراب و افسردگی شود. مشاهده زندگی‌های ظاهراً بی‌نقص دیگران می‌تواند احساس نارضایتی و خودکم‌بینی را در فرد تقویت کرده و او را نسبت به داشته‌هایش بی‌باور و ناسپاس سازد. افسردگی یک اختلال عاطفی است که با (۱) حالت افسردگی (۲)، از دست دادن علاقه و شادی، و (۳) خستگی شدید، کاهش انگیزه و فعالیت همراه است که بر شناخت انسان تأثیر می‌گذارد<sup>[۱۷]</sup>. پیش‌بینی شده است که افسردگی تا سال ۲۰۳۰ به عنوان علت اصلی ناتوانی در کشورهای با درآمد بالا تبدیل خواهد شد<sup>[۱۸]</sup>. بسته به وضعیت، رسانه‌های اجتماعی نیز می‌توانند باعث استرس شوند. به‌عنوان مثال، مطالعه‌ای توسط (Gomez, Bevan) و Sparks (2014) نشان داد که هرچه زمان بیشتری در رسانه‌های اجتماعی صرف شود و هرچه تعداد عضویت در شبکه‌های اجتماعی بیشتر باشد، استرس بیشتر و کیفیت زندگی کمتر خواهد بود<sup>[۱۹]</sup>.

#### ۴-۵-۲. افزایش افکار خودکشی

در برخی تحقیقات، تعدادی از دانشجویان اعتراف کرده‌اند که استفاده از شبکه‌های اجتماعی موجب ایجاد افکار خودکشی در آنها شده است. این مسئله ناشی از مشکلات اجتماعی، اقتصادی و تحصیلی است که منشاء آن اخبار درست و نادرست شبکه‌های اجتماعی است. در مطالعه‌ای توسط (Twenge) و همکاران (۲۰۱۷)، ۸ درصد از نوجوانانی که روزانه ۵ ساعت یا بیشتر را در دستگاه‌های الکترونیکی صرف می‌کردند، حداقل یک عامل خطر خودکشی داشتند، در مقایسه با ۳۳ درصد از نوجوانانی که روزانه ۲ ساعت در دستگاه‌های الکترونیکی صرف می‌کردند<sup>[۸]</sup>.

#### ۴-۵-۳. ایجاد حس تنهایی

گرچه شبکه‌های اجتماعی به ایجاد ارتباطات مجازی با صدها انسان کمک می‌کنند، اما استفاده بیش از حد از آنها می‌تواند احساس انزوا و تنهایی را افزایش دهد. این به ویژه زمانی رخ می‌دهد که فرد با ارتباطات مجازی اشباع شده و از تعاملات خانوادگی و اجتماعی دور می‌شود.

#### ۴-۵-۴. اختلال در خواب

بسیاری از دانشجویان در تحقیقات، اعتراف کرده‌اند که مشکلات خواب دارند و برخی از آنها در کلاس به خواب می‌روند. علت این مسئله استفاده از شبکه‌های اجتماعی تا ناوقت شب بیان شده است. استفاده از شبکه‌های اجتماعی، به ویژه قبل از خواب، می‌تواند باعث اختلال در کیفیت خواب شود. برخورد با محتوای مرتبط با جنایات، داستان‌های غم‌انگیز و تنش‌های استرس‌زا قبل از خواب، باعث ایجاد واکنش‌های احساسی و هورمونی می‌شود که توانایی به خواب رفتن و خوابیدن را کاهش می‌دهد<sup>[۲۰]</sup>. استفاده از رسانه‌ها نزدیک به زمان خواب یا بعد از آن باعث تأخیر در زمان خواب، طولانی‌تر شدن زمان به خواب رفتن و کاهش مدت زمان خواب می‌شود<sup>[۲۱]</sup>.

#### ۴-۵-۵. تضعیف تمرکز و کاهش بهره‌وری

شبکه‌های اجتماعی با ارائه محتوای جذاب و متنوع می‌توانند فرد را از کار اصلی‌اش دور کرده و باعث تضعیف تمرکز و کاهش بهره‌وری در کارها و وظایف روزانه شوند. به‌ویژه در میان دانشجویان، این مسئله یکی از بزرگترین علل عدم تمرکز و یادگیری است. بسیاری از دانشجویان در کلاس حضور دارند اما تمرکز کامل بر موضوع و محتوای درس ندارند، که علت آن مشغولیت ذهنی با موضوعات شبکه‌های اجتماعی بیان شده است. رسانه‌ها مانند دزدی عمل می‌کنند که سگ نگهبان ذهن را از بین می‌برد<sup>[۲۲]</sup>.

#### ۴-۵-۶. وسواس فکری

شبکه‌های اجتماعی مکانی است که افراد با اشتراک‌گذاری دیدگاه‌ها و تصاویر زندگی شخصی و شبکه‌های خبری با بیان نابسامانی‌های اجتماعی، محیطی پراضطراب ایجاد می‌کنند. مطالعه اخبار و پست‌های مکرر درباره مسائل اجتماعی، فرد را به

وسواس فکری دچار می‌کند. نگاه منفعلانه به پست‌های دیگران درباره رویدادهای اجتماعی که به آنها دعوت نشده‌ایم، می‌تواند احساس ناراحتی، حسادت، و حتی نفرت را برانگیزد [۲۳].

#### ۴-۵-۷. اعتیاد

بسیاری بر این باورند که تنها مواد مخدر باعث اعتیاد می‌شود، در حالی که اعتیاد روانی به شبکه‌های اجتماعی ممکن است خطرناک‌تر از مواد مخدر باشد. بر اساس بررسی‌های صورت‌گرفته، عدم استفاده از این شبکه‌ها و ناتوانی در ارسال و دریافت پیام با مخاطبین، باعث تشنج و بی‌قراری در فرد می‌شود و در نهایت او را دچار وسواس‌ها و اضطراب‌های درونی می‌کند. (بسیاری از والدینی که من با آنها صحبت کرده‌ام، از وابستگی فرزندان‌شان به گوشی‌هایشان شکایت می‌کنند [۲].

#### ۵. مناقشه

شبکه‌های اجتماعی در دو دهه اخیر به یکی از پرکاربردترین ابزارهای ارتباطی تبدیل شده‌اند و نقش مهمی در شکل‌دهی به زندگی روزمره، به‌ویژه در میان نسل جوان ایفا کرده‌اند. این مقاله، با هدف بررسی تأثیرات منفی شبکه‌های اجتماعی بر جوانان و دانشجویان، به تحلیل این تأثیرات در حوزه‌های مختلف فردی، خانوادگی، اجتماعی، اخلاقی و روانی پرداخته است. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که شبکه‌های اجتماعی، علی‌رغم فواید متعدد، می‌توانند به‌طور جدی زندگی فردی و اجتماعی نسل جوان را تحت تأثیر قرار دهند.

در حوزه فردی، نتایج نشان داد که استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی منجر به اتلاف زمان، الگوگیری نامناسب، تصمیم‌گیری‌های نادرست، مصارف گزاف، اطلاعات نادرست و اثرات سوء فرهنگی-اعتقادی می‌شود. این یافته‌ها با بررسی‌های پیشین همخوانی دارد؛ به‌عنوان مثال، مطالعه‌ای که توسط (Smith) و همکاران (۲۰۲۰) انجام شد، نشان داد که استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند منجر به کاهش بهره‌وری و افزایش پراکندگی ذهنی در میان دانشجویان شود [۲۴]. این یافته‌ها همچنین با نتایج پژوهش (Jones) و همکاران (۲۰۱۹) همسو است که نشان داد دانشجویانی که زمان زیادی را در شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانند، از نظر عملکرد تحصیلی ضعیف‌تر عمل می‌کنند [۲۵].

در حوزه خانوادگی، این پژوهش نشان داد که کاهش ارتباطات رو در رو با اعضای خانواده به دلیل استفاده بی‌رویه از شبکه‌های اجتماعی منجر به تضعیف روابط خانوادگی و کاهش کیفیت ارتباطات درونی می‌شود. این یافته‌ها با تحقیقاتی مانند مطالعه (Jimes) و همکاران (۲۰۱۹) همخوانی دارد که تأثیرات منفی شبکه‌های اجتماعی بر صمیمیت خانوادگی را بررسی کرده بودند. آن‌ها به این نتیجه رسیدند که حضور مستمر در فضای مجازی باعث کاهش ارتباطات عمیق و معنادار در خانواده می‌شود و در نهایت به فروپاشی روابط خانوادگی منجر می‌گردد [۲۶].

در حوزه اجتماعی، این پژوهش نشان داد که شبکه‌های اجتماعی می‌توانند به افزایش اضطراب اجتماعی، فشار اجتماعی، انزوای اجتماعی و گسترش اطلاعات نادرست منجر شوند. این نتایج با یافته‌های پژوهش (Endarson) و همکاران (۲۰۲۱) تطابق دارد که به تأثیرات منفی انتشار اطلاعات نادرست و شایعات در شبکه‌های اجتماعی بر انسجام اجتماعی پرداخته بودند. این موضوع تأکید دارد که شبکه‌های اجتماعی نه تنها می‌توانند به ایجاد ارتباطات سریع منجر شوند، بلکه می‌توانند به دلیل انتشار سریع و گسترده اطلاعات نادرست، به تضعیف اعتماد اجتماعی و افزایش سردرگمی در جامعه نیز دامن بزنند [۲۷].

در حوزه اخلاقی، نتایج این پژوهش نشان داد که استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند منجر به انحرافات اخلاقی و گسترش رفتارهای غیر اخلاقی در میان جوانان و دانشجویان شود. یافته‌های این مطالعه با پژوهش (Miller) و همکاران (۲۰۱۷) همخوانی دارد که به بررسی اثرات منفی محتوای غیراخلاقی در شبکه‌های اجتماعی پرداخته بودند. آن‌ها دریافتند که مواجهه مکرر با تصاویر و محتوای نامناسب در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به کاهش حساسیت‌های اخلاقی و ترویج رفتارهای ناهنجار اجتماعی مانند خودارضایی و بلوغ زودرس منجر شود [۲۸].

در نهایت، در حوزه روانی، این پژوهش تأثیرات منفی شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روانی جوانان و دانشجویان را تأیید کرد. افزایش اضطراب، افسردگی، اختلال در خواب، اعتیاد، افزایش افکار خودکشی و وسواس فکری از جمله تأثیرات منفی

شناسایی شده در این مطالعه بود. این نتایج با یافته‌های (Louis) و همکاران (۲۰۱۸) همخوانی دارد که در پژوهش خود به بررسی افزایش نرخ اضطراب و افسردگی در میان کاربران شبکه‌های اجتماعی پرداخته بودند [۲۹]. همچنین، تحقیقات مشابهی نشان داده‌اند که استفاده مداوم از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند باعث کاهش کیفیت خواب و افزایش مشکلات روانی در کاربران شود.

## ۶. نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش به وضوح نشان می‌دهد که شبکه‌های اجتماعی، با وجود تمام فواید و فرصت‌هایی که ارائه می‌دهند، می‌توانند تأثیرات منفی گسترده‌ای بر حوزه‌های مختلف زندگی فردی و اجتماعی نسل جوان داشته باشند. این یافته‌ها تأیید می‌کنند که اگرچه شبکه‌های اجتماعی می‌توانند ابزارهای قدرتمندی برای ارتباطات و تبادل اطلاعات باشند، اما بدون نظارت و مدیریت صحیح، می‌توانند به مشکلات جدی در حوزه‌های فردی، خانوادگی، اجتماعی، اخلاقی و روانی منجر شوند. این نتایج با یافته‌های مطالعات متعددی همخوانی دارد که تأثیرات منفی شبکه‌های اجتماعی بر جنبه‌های مختلف زندگی افراد، به‌ویژه نسل جوان، را برجسته کرده‌اند.

این مقاله، همان‌طور که در بیان مسئله نیز مطرح شد، بر اهمیت مدیریت آگاهانه و استفاده صحیح از شبکه‌های اجتماعی تأکید دارد. پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای برای ارتقای آگاهی دانشجویان و جوانان در زمینه استفاده بهینه از شبکه‌های اجتماعی طراحی و اجرا شود. همچنین، لازم است که نهادهای آموزشی و فرهنگی، برنامه‌های مدونی برای آموزش جوانان در زمینه مدیریت زمان و استفاده صحیح از این شبکه‌ها ارائه دهند. این برنامه‌ها باید به جوانان کمک کنند تا بتوانند از فواید شبکه‌های اجتماعی بهره‌مند شوند، در حالی که از تأثیرات منفی آن‌ها دوری کنند.

علاوه بر این، تحقیقات بیشتری در زمینه‌های مختلف مرتبط با تأثیرات شبکه‌های اجتماعی بر جنبه‌های مختلف زندگی انسان مورد نیاز است. پژوهش‌هایی که به بررسی راهکارهای مؤثر برای کاهش تأثیرات منفی این شبکه‌ها بپردازند، می‌توانند به شکل‌گیری سیاست‌های جامع‌تر و اثربخش‌تری در این زمینه کمک کنند. این مقاله همچنین بر اهمیت همکاری بین‌المللی در زمینه مقابله با انتشار اطلاعات نادرست در شبکه‌های اجتماعی تأکید دارد. دولت‌ها، نهادهای بین‌المللی و شرکت‌های فناوری باید به صورت مشترک اقداماتی را برای کنترل و مدیریت این پدیده انجام دهند تا از تأثیرات منفی آن بر انسجام اجتماعی و سلامت روانی افراد جلوگیری شود.

## ۷. پیش‌نهاد

در این مقاله تنها به جنبه‌های منفی شبکه‌های اجتماعی پرداخته شده است، در حالی که این ابزارها می‌توانند کاربردهای مثبت و مؤثری نیز داشته باشند که در اینجا مجال بررسی آن‌ها نبود. شبکه‌های اجتماعی، همچون هر ابزار دیگری، هم جنبه‌های مثبت دارند و هم منفی. اما این ما هستیم که تصمیم می‌گیریم چگونه از آن‌ها استفاده کنیم. برای بهره‌برداری درست از این پدیده، باید به ابزارهای زیر مجهز شویم:

۱. داشتن جهان‌بینی کامل

۲. مربی و استاد نیکو

۳. هدف مشخص در زندگی

۴. دوستان نیکو

۵. برنامه منظم روزانه و هفته‌وار

۶. آگاهی از مضرات شبکه‌های اجتماعی که در این مقاله بررسی شد.

در مقاله جدیدی که به زودی منتشر خواهد شد، به این موارد با جزئیات بیشتری پرداخته شده است و جوانان و دانشجویان می‌توانند از آن بهره‌مند شوند. اگر به این ابزارها مجهز نشویم، شبکه‌های اجتماعی می‌توانند ما را به افراد افسرده، بی‌برنامه و ناتوان تبدیل کنند.

**ORCID****Suhrab Qarluq****<https://orcid.org/0009-0000-4350-7280>****References**

1. Castells M. *The Rise of the Network Society*. Wiley-Blackwell; 1996.
2. Boyd D. *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Yale University Press; 2014.
3. Gallo C, Atwood JD. *The Effects of the Internet on Social Relationships*. J Fam Consum Sci. 2011.
4. Scheinbaum AC. *The Dark Side of Social Media: A Consumer Psychology Perspective*. Routledge; 2018.
5. U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General. *Social Media and Mental Health: Impacts on Adolescents*. 2019.
6. Deers A. *The Role of Youth in National Development*. 2013.
7. Khalaf R, Zaki M, Alexandrov D. *Smartphone Use and Mental Health among University Students: A Literature Review*. J Educ Comput Res. 2023.
8. Twenge JM. *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books; 2017.
9. Hunt MG, Marx R, Lipson C, Young J. *No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression*. J Soc Clin Psychol. 2018.
10. Aral S, Roy D, Vosoughi S. *The Spread of True and False News Online*. Science. 2018;359(6380):1146-51.
11. McClure PK. *Faith and Facebook in a pluralistic age: The effects of social networking sites on the religious beliefs of emerging adults*. Sociological Perspectives. 2016 Dec;59(4):818-34.
12. Magu S. *Reconceptualizing cultural globalization: Connecting the "cultural global" and the "cultural local"*. Social Sciences. 2015 Aug 19;4(3):630-45.
13. Atwood J, Gallo C. *The effects of the internet on social relationships: Therapeutic Considerations*, iUniverse. Bloomington, IN. 2011.
14. Woodward GC. *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in the Digital Age* by Sherry Turkle: New York, NY: Penguin Random House, 2015, 436 Pp., ISBN No. 978-1-59420-555-2 (Hardback).
15. Valkenburg PM, Peter J. *Social consequences of the Internet for adolescents: A decade of research*. Current directions in psychological science. 2009 Feb;18(1):1-5.
16. 20. Ronnenburger T, Citron DK. *Pornography and Society: The New Challenge of Online Content*. J Law Soc. 2009.
17. 11. Dilling H, Mombour W, Schmidt MH. *Depression in Adolescence: Diagnostic Challenges and Treatment Modalities*. J Child Psychol Psychiatry. 2011.
18. 13. Mathers CD, Loncar D. *Projections of Global Mortality and Burden of Disease from 2002 to 2030*. PLOS Med. 2006;3(11):e442.
19. Bevan JL, Gomez R, Sparks L. *Social Media Use and Perceived Stress: A Longitudinal Study*. J Soc Behav Personal. 2014.
20. Levenson JC, Shensa A, Sidani JE, Colditz JB, Primack BA. *The association between social media use and sleep disturbance among young adults*. Preventive medicine. 2016 Apr 1;85:36-41.
21. Cain N, Gradisar M. *Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review*. Sleep medicine. 2010 Sep 1;11(8):735-42.
22. Carr N. *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. W.W. Norton & Company; 2010.
23. Krasnova H, Wenninger H, Widjaja T, Buxmann P. *Envy on Facebook: A Hidden Threat to Users' Life Satisfaction? Proceedings of the 11th International Conference on Wirtschaftsinformatik*. 2013:92-102.
24. Smith-Frigerio S. *Grassroots mental health groups' use of advocacy strategies in social media messaging*. Qualitative Health Research. 2020 Dec;30(14):2205-16.
25. Jones MJ, Harvey M. *Library 2.0: The effectiveness of social media as a marketing tool for libraries in educational institutions*. Journal of Librarianship and Information Science. 2019 Mar;51(1):3-19.
26. James J, Anderson M, Gatti F. *The impact of social media on family systems: Mediating role of parental perceptions*. Int J Environ Res Public Health. 2019;16(24):5006. Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph16245006>
27. Anderson M, Vogels EA, Perrin A. *Social Media Use in 2021*. Pew Research Center. 2021. Available from: <https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/>
28. Benton A, Coppersmith G, Dredze M. *Ethical Research Protocols for Social Media Health Research*. In: Hovy D, Spruit S, Mitchell M, Bender EM, Strube M, Wallach H, editors. *Proceedings of the First ACL Workshop on Ethics in Natural Language Processing*. Valencia, Spain: Association for Computational Linguistics; 2017. p. 94-102. DOI: 10.18653/v1/W17-1612.
29. Hunt MG, Marx R, Lipson C, Young J. *No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression*. J Soc Clin Psychol. 2018;37(10):751-768. DOI: 10.1521/jscp.2018.37.10.751.