



Journal Website

Article history:

Received 05 June 2024

Accepted 24 August 2024

Published online 01 September 2024

Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 3, Issue 3, pp 64-72



E-ISSN: 2981-1759

The Harmful Effects of Social Media Addiction on Mental Health: A Qualitative Study

Faranak Samazis¹ , Fatemeh Mosadeghi Nik^{2*} , Farideh Amiralsadat Hafshajani³

1. MA student, Department of Psychology, Islamic Azad University, Tonkabon Branch, Tonkabon, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Tonkabon Branch, Islamic Azad University, Tonkabon, Iran.

3. PhD, Department of Psychology, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran.

* Corresponding author email address: mssh.nik@gmail.com

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Samazis F, Mosadeghi Nik F, Amiralsadat Hefeshjani F. (2024). The Harmful Effects of Social Media Addiction on Mental Health: A Qualitative Study. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 3(3), 64-72.



© 2024 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

Objective: The aim of this study was to examine the harmful effects of social media addiction on the mental health of students and to identify the factors associated with this phenomenon.

Methodology: This research was conducted using a qualitative approach and thematic analysis. Data were collected through semi-structured interviews with 12 university professors specializing in educational psychology, counseling, and educational sciences. Participants were selected using purposive sampling and theoretical saturation criteria. Data analysis was performed using MAXQDA software, and main and sub-themes were extracted from the data.

Findings: The results of the study indicated that social media addiction has widespread negative effects on students' mental health. These effects were categorized into four main areas: personal harm, relational harm, educational harm, and behavioral harm. Additionally, eight sub-categories were identified, including sexual problems, cultural conflict, individual and social isolation, maladjustment, academic decline, academic procrastination, personality distortion, and social abnormality.

Conclusion: Social media addiction can lead to serious psychological and behavioral issues among students. This study highlights the need for effective interventions to mitigate the negative impacts of social media on mental health and to raise awareness among students and parents about this issue. The findings can also guide policymakers in developing effective strategies to manage and reduce social media addiction.

Keywords: Social Media Addiction, Mental Health, Students, Thematic Analysis, Psychological Harm.



وبسایت مجله

تاریخچه مقاله

دریافت شده در تاریخ ۱۶ خرداد ۱۴۰۳

پذیرفته شده در تاریخ ۳ شهریور ۱۴۰۳

منتشر شده در تاریخ ۱۱ شهریور ۱۴۰۳

پویایی های روانشناختی در اختلال های خلقی

دوره ۳، شماره ۳، صفحه ۶۴-۷۲



شایای الکترونیکی: ۲۹۸۱-۱۷۵۹

اثرات نابهنجار اعتیاد به شبکه های اجتماعی بر سلامت روانی: یک مطالعه کیفی

فرانک سمازیس^۱، فاطمه مصدقی نیک^{۲*}، فریده امیرالسادات هفشجانی^۳

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تنکابن، تنکابن، ایران.

۲. استادیار، گروه علوم تربیتی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران (نویسنده مسئول).

۳. دکتری تخصصی، گروه روانشناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران

*ایمیل نویسنده مسئول: mssh.nik@gmail.com

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله

پژوهشی اصلی

نحوه استناد به این مقاله:

سمازیس ف، مصدقی نیک ف، امیرالسادات هفشجانی ف. (۱۴۰۳). اثرات نابهنجار اعتیاد به شبکه های اجتماعی بر سلامت روانی: یک مطالعه کیفی. *پویایی های روانشناختی در اختلال های خلقی*، ۳(۳)، ۶۴-۷۲.



© ۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

هدف: هدف از این پژوهش، بررسی اثرات مضر اعتیاد به شبکه های اجتماعی بر سلامت روانی دانش آموزان و شناسایی عوامل مرتبط با این پدیده بود. **روش شناسی:** این پژوهش به صورت کیفی و با استفاده از روش تحلیل مضمون انجام شده است. داده ها از طریق مصاحبه های نیمه ساختاریافته با ۱۲ نفر از اساتید دانشگاهی در حوزه های روان شناسی تربیتی، مشاوره و علوم تربیتی جمع آوری شد. نمونه گیری به روش هدفمند و با رعایت معیار اشباع نظری انجام شد. برای تحلیل داده ها از نرم افزار مکس کیودا استفاده شد و مضامین اصلی و فرعی از داده ها استخراج گردید. **یافته ها:** نتایج پژوهش نشان داد که اعتیاد به شبکه های اجتماعی تأثیرات منفی گسترده ای بر سلامت روانی دانش آموزان دارد. این تأثیرات در چهار مقوله اصلی شامل آسیب های شخصی، آسیب های ارتباطی، آسیب های آموزشی و آسیب های رفتاری و هشت مقوله فرعی شامل مشکلات جنسی، تعارض فرهنگی، انزوای فردی و اجتماعی، ناسازگاری، افت تحصیلی، اهمال کاری تحصیلی، مسخ شخصیت و نابهنجاری اجتماعی شناسایی شد. **نتیجه گیری:** اعتیاد به شبکه های اجتماعی می تواند منجر به مشکلات روانی و رفتاری جدی در میان دانش آموزان شود. این پژوهش نشان دهنده نیاز به مداخلات موثر در جهت کاهش اثرات منفی شبکه های اجتماعی بر سلامت روانی و بهبود آگاهی دانش آموزان و والدین درباره این موضوع است. همچنین، نتایج این پژوهش می تواند راهنمایی برای سیاست گذاران در تدوین راهکارهای موثر برای مدیریت و کاهش اعتیاد به شبکه های اجتماعی باشد.

کلیدواژگان: اعتیاد به شبکه های اجتماعی، سلامت روانی، دانش آموزان، تحلیل مضمون، آسیب های روانی.



مقدمه

در دهه های اخیر، رشد چشمگیر فناوری و گسترش استفاده از شبکه های اجتماعی باعث تغییرات بنیادینی در زندگی روزمره افراد شده است. با توجه به دسترسی آسان به اینترنت و تلفن های هوشمند، افراد به صورت مداوم در معرض محتواها و ارتباطات آنلاین قرار دارند که این مسئله به تدریج منجر به افزایش وابستگی به شبکه های اجتماعی شده است (Hou et al., 2019). استفاده مداوم و غیرمعمول از شبکه های اجتماعی به خصوص در میان جوانان و نوجوانان به عنوان یک معضل اجتماعی شناخته شده است که می تواند اثرات منفی بر سلامت روانی داشته باشد (Hussain & Khatoon, 2023).

اعتیاد به شبکه های اجتماعی یکی از پدیده های نوظهوری است که توجه بسیاری از محققان را به خود جلب کرده است. این نوع اعتیاد که به وابستگی شدید روانی و رفتاری به استفاده از شبکه های اجتماعی اشاره دارد، می تواند به شدت به سلامت روانی کاربران آسیب برساند (Al-Samarraie et al., 2021). پژوهش های مختلف نشان داده اند که استفاده بیش از حد از شبکه های اجتماعی با مشکلاتی همچون اضطراب، افسردگی، کاهش تمرکز و حتی افزایش میزان خودکشی در میان کاربران همراه است (Arrazy, 2021; Jansli et al., 2022). از دیدگاه روان شناختی، اعتیاد به شبکه های اجتماعی می تواند ناشی از نیازهای ارضا نشده ای باشد که افراد سعی می کنند با استفاده از این پلتفرم ها به آن پاسخ دهند (Chen & Zhang, 2023). پژوهش ها نشان می دهند که جوانان و نوجوانان بیشتر در معرض این نوع اعتیاد قرار دارند چرا که در این سنین، نیاز به تعلق به گروه های اجتماعی و تایید اجتماعی بیشتر احساس می شود (Yang, 2023). علاوه بر این، عواملی مانند دسترسی آسان به اینترنت، فشارهای اجتماعی و تبلیغات تجاری نیز می توانند در افزایش این نوع اعتیاد موثر باشند (Bakry et al., 2022).

اعتیاد به شبکه های اجتماعی نه تنها بر سلامت روانی افراد تاثیر می گذارد، بلکه می تواند تاثیرات مخربی بر روابط اجتماعی، عملکرد تحصیلی و حتی زندگی خانوادگی آن ها داشته باشد (Alwuqaysi, 2024). برای مثال، استفاده بیش از حد از شبکه های اجتماعی ممکن است منجر به انزوای اجتماعی و کاهش تعاملات واقعی با دیگران شود (Bai & Gao, 2021). همچنین، تحقیقات نشان داده اند که این نوع اعتیاد می تواند به مشکلاتی همچون کاهش کیفیت خواب، افزایش استرس و ایجاد مشکلات جسمی منجر شود (Khalid et al., 2022; Khpalwak, 2024).

تحقیقات اخیر نشان می دهند که اثرات منفی اعتیاد به شبکه های اجتماعی به طور گسترده ای بر سلامت روانی کاربران تاثیرگذار است و این اثرات می تواند در گروه های سنی مختلف متفاوت باشد. برای مثال، نوجوانان و جوانان بیشتر در معرض خطرات روانی مانند اضطراب و افسردگی هستند در حالی که افراد مسن تر ممکن است بیشتر دچار مشکلات جسمی و اجتماعی شوند (Baramake et al., 2024; Dehghan, 2024; Harati et al., 2024; Ergün et al., 2023; Kahaki, 2024; Mohammad Beigi Selahshor, 2022; Shukur, 2023).

به طور کلی، تحقیقات نشان داده اند که اعتیاد به شبکه های اجتماعی می تواند تاثیرات گسترده ای بر جنبه های مختلف زندگی افراد داشته باشد. این تاثیرات شامل کاهش سلامت روانی، مشکلات جسمی، تاثیرات منفی بر روابط اجتماعی و حتی مشکلات تحصیلی است (Mosharrafa, 2024; Mou, 2024). بنابراین، نیاز به مداخلات موثر برای کاهش این تاثیرات و ارتقاء سلامت روانی کاربران بیشتر از هر زمان دیگری احساس می شود. در این راستا، مطالعات مختلفی به بررسی روش های مختلف برای پیشگیری و مدیریت اعتیاد به شبکه های اجتماعی پرداخته اند. برخی از این روش ها شامل آموزش های روان شناختی، تنظیم زمان استفاده از اینترنت و تشویق به فعالیت های اجتماعی واقعی



هستند (Akther, 2023; Awopetu, 2024). همچنین، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که استفاده از روش‌های شناختی-رفتاری می‌تواند به کاهش این نوع اعتیاد و بهبود سلامت روانی کاربران کمک کند (Netrawati, 2022).

به طور خلاصه، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی به عنوان یک مسئله جدی و نوظهور در جوامع مدرن شناخته شده است که نیازمند توجه ویژه‌ای از سوی محققان، سیاست‌گذاران و نهادهای مرتبط با سلامت روان است. از آنجا که این نوع اعتیاد می‌تواند تأثیرات مخربی بر سلامت روانی و اجتماعی افراد داشته باشد، تحقیق و توسعه روش‌های موثر برای پیشگیری و مدیریت این پدیده ضروری است (Finserås, 2023; Li & Zhu, 2023). لذا، این پژوهش با هدف بررسی و تحلیل اثرات مخرب اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روانی انجام شد.

مواد و روش پژوهش

پژوهش حاضر به لحاظ ماهیت کیفی و به لحاظ هدف در حوزه ی پژوهش‌های کاربردی است. در این پژوهش برای انتخاب نمونه، از نمونه گیری هدفمند که از روشهای نمونه برداری غیراحتمالی است استفاده می‌شود. مفهوم نمونه گیری هدفمند که در پژوهشهای کیفی به کار می‌رود، بدین معناست که پژوهشگر افراد و مکان مطالعه را از این رو برای مطالعه انتخاب می‌کند که می‌تواند در فهم دقیق مساله پژوهش و پدیده محوری مطالعه مؤثر باشند. جهت انتخاب یک نمونه درخور و مناسب، از روش نمونه گیری گلوله برفی استفاده شده است. بر این اساس با ۱۲ نفر از متخصصان، خبرگان و اساتید دانشگاه در رشته‌های روانشناسی تربیتی، علوم تربیتی و مشاوره که صاحب‌نظر بوده و تجربه لازم و کافی در ارتباط با موضوع مورد مطالعه را داشتند، مصاحبه به عمل آمد. کفایت نمونه گیری در انجام مصاحبه‌ها بر اساس اشباع و تکرار پذیری داده‌های جمع آوری شده تحقق یافت. جهت گردآوری داده‌ها از مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته استفاده گردید. بدین منظور یک هفته قبل از مصاحبه، طرح پیشنهادی تحقیق و خلاصه‌ای از پیشینه‌های نظری و تجربی در حوزه نقش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در سلامت روانی دانش آموزان برای اعضاء گروه ارسال گردید. سپس در روز برگزاری جلسه، ابتدا محورهای بحث برای اعضاء تشریح و سپس، از آن‌ها خواسته شد که نظرات خود را بیان نمایند. در گام بعد جهت گردآوری داده‌های به دست آمده از مصاحبه، فرم مصاحبه طراحی و جهت ثبت دیدگاه متخصصان از یادداشت برداری استفاده گردید. طول مدت زمان مصاحبه‌ها از ۴۰ تا ۹۰ دقیقه بود. مصاحبه‌ها با یک سؤال کلی و باز و با این مضمون که "اثرات ناپهنجار اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روانی دانش آموزان کدام اند؟" شروع شد و در ادامه برای کشف عمیق پدیده از سوالات پیگیرانه مانند: "می‌توانید در این باره بیشتر توضیح دهید؟" استفاده گردید. مسائل اخلاقی رعایت شده در این پژوهش شامل: اطمینان از رضایت آگاهانه از مشارکت کنندگان برای شرکت در پژوهش و ضبط محتوای مصاحبه‌ها و همچنین حق انصراف از پژوهش در تمامی مراحل تحقیق به مشارکت کنندگان بود. به جهت تحلیل داده‌ها در بخش کیفی پژوهش از روش تحلیل مضمون استفاده گردید. در پژوهش حاضر شناسایی مضامین بر اساس روش استقرایی صورت پذیرفته است. در روش استقرایی، فرایند کدگذاری داده‌ها بدون تلاش برای انطباق آن با چارچوب کدگذاری از قبل تهیه شده (یا قالب مضامین) صورت می‌گیرد و تحلیل مضمون بر اساس داده‌ها انجام می‌شود. برای محاسبه پایایی مصاحبه با روش توافق درون موضوعی دو کدگذار، از یکی از اساتید آشنا به تحلیل زمینه درخواست شد که به عنوان کدگذار ثانویه در پژوهش مشارکت نماید که در ادامه تعداد سه مصاحبه را کدگذاری کرد که در نتیجه درصد توافق درون موضوعی که به عنوان شاخص پایایی تحلیل به کار می‌رود، محاسبه گردید.

یافته‌ها



ویژگی های جمعیت شناختی اعضای نمونه به شرح **جدول ۱** می باشد. بر اساس تحلیل انجام گرفته از بین ۱۲ نفر مصاحبه شونده در مجموع ۱۰ نفر مرد و ۲ نفر زن بوده اند. اکثریت افراد یعنی ۶۶,۶ درصد در طیف سنی بین ۴۰ تا ۵۰ سال قرار داشته اند. بیشتر افراد سابقه کاری بین ۱۱ تا ۲۰ سال داشته اند. در همین ارتباط دارندگان مدرک تحصیلی دکتری ۷۵ درصد و فوق لیسانس ۲۵ درصد بوده اند.

جدول ۱

توزیع فراوانی نمونه آماری بر حسب ویژگی های جمعیت شناختی

متغیر	سطوح متغیر	فراوانی	درصد
جنسیت	مرد	۱۰	۸۳,۳
	زن	۲	۱۶,۷
	جمع	۱۲	۱۰۰
سابقه کار	۱-۱۰ سال	۴	۳۳,۳
	۱۱-۲۰ سال	۶	۵۰
	۲۱-۳۰ سال	۲	۱۶,۷
	جمع کل	۱۲	۱۰۰
سن	زیر ۴۰ سال	۲	۱۶,۷
	بین ۴۰ تا ۵۰ سال	۸	۶۶,۶
	بیش از ۵۰ سال	۲	۱۶,۷
	جمع کل	۱۲	۱۰۰
تحصیلات	دکتری	۹	۷۵
	فوق لیسانس	۳	۲۵
	جمع کل	۱۲	۱۰۰

جدول ۲ کدهای استخراج شده از مصاحبه، مصاحبه شوندگانی که در پاسخ های خود به سوالات اشاره کرده اند را نشان می دهد.

جدول ۲

کدگذاری محوری و شناسایی مقوله ها و مفاهیم مربوط به اثرات ناپهنجار اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی بر سلامت روانی

مقوله اصلی	مقوله فرعی	زیر مقوله	مضمون
آسیب های شخصی	مشکلات جنسی	آسیب های جنسی	۱. رفتارهای پرخطر جنسی ۲. خودارضایی
		ترویج فساد جنسی	۱. ترویج رفتارهای بی ثباتی جنسی ۲. اشاعه تصاویر و فیلم های مستهجن ۳. بحران جنسی
	تعارض فرهنگی	شکست احترامات	۱. عدم وجود احترام بین افراد ۲. خودبینی و عدم توجه به شخصیت سایرین
		آسیب های اعتقادی	۱. تغییر ارزش های دینی ۲. بی توجهی به اعتقادات مذهبی
آسیب های ارتباطی	انزوای فردی و اجتماعی	احساس تنهایی	۱. درون گرایی شخصیتی ۲. عدم اطمینان به دوستان
		مسئولیت گریزی	۱. کاهش مسئولیت پذیری در خانواده ۲. فرار از انجام مسئولیت های محوله در محیط تحصیل

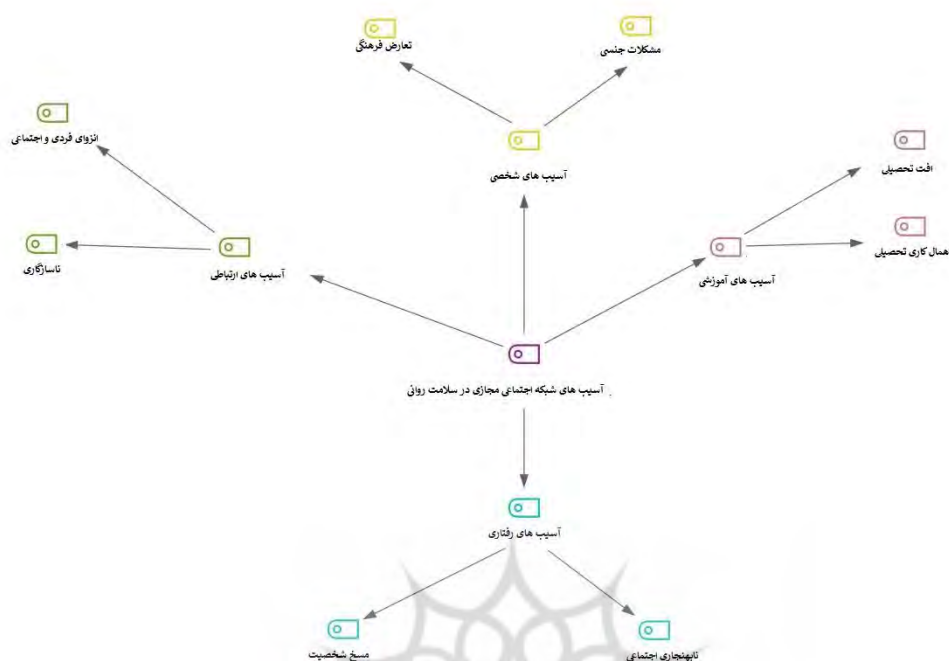


۳. عدم همکاری در فعالیت های کلاسی	گریز از خانواده و اجتماع		
۱. بی ثباتی ارتباطی در اجتماع و خانواده			
۲. بی اعتمادی به دوستان و خانواده			
۱. بحث با اعضای خانواده	پرخاشگری در خانواده	ناسازگاری	
۲. عدم احترام به والدین			
۱. بی ارزش بودن روابط بیرونی	عدم کنترل ارتباطات صحیح		
۲. ناتوانی در کنترل تعاملات دوستانه			
۱. ترس از حضور در کلاس درس	فرار از کلاس درس	افت تحصیلی	آسیب های آموزشی
۲. عدم انجام به موقع تکالیف			
۳. شرم از صحبت کردن در کلاس درس			
۱. غیبت های مکرر تحصیلی	ترک تحصیل		
۲. اشتیاق کاذب به محیط بیرون از مدرسه			
۱. خستگی در یادگیری	کاهش یادگیری عمیق	اهمال کاری تحصیلی	
۲. عدم دقت در آموزش های کلاسی			
۱. کاهش عملکرد تحصیلی	افت یادگیری کلاسی		
۲. عدم توجه به مفاد درسی در هنگام تدریس معلم			
۱. ترس از تصمیم گیری شخصی	کاهش عزت نفس	مسخ شخصیت	آسیب های رفتاری
۲. عدم اعتماد به خود			
۱. فراموشی هویت فردی در تعاملات دوستانه	مغشوش بودن هویت فردی		
۲. پذیرش بی چون و چرای نظرات دیگران			
۱. تغییر در رفتارهای روزمره	تغییر رفتار		
۲. دوری جستن از استانداردهای رفتاری در مدرسه			
۳. وجود اضطراب در رفتار			
۴. افسردگی			
۱. خیال بافی تحصیلی	خیال بافی		
۲. آرزوهای غیر واقع بینانه			
۱. عدم توجه به فرهنگ محلی و اجتماعی	تغییر هنجار	نابهنجاری اجتماعی	
۲. عدم توجه به آموزش های فرهنگی مدارس			
۱. عدم بروز رفتار صحیح در اجتماع	ازهم گسیختگی اجتماعی		
۲. عدم پایبندی به اصول اجتماعی			

مدل پیشنهادی پژوهش حاضر در اثرات نابهنجار اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی بر سلامت روانی مشتمل بر ۴ مقوله اصلی آسیب های شخصی، آسیب های ارتباطی، آسیب های آموزشی، آسیب های رفتاری و ۸ مقوله فرعی مشکلات جنسی، تعارض فرهنگی، انزوای فردی و اجتماعی، ناسازگاری، افت تحصیلی، اهمال کاری تحصیلی، مسخ شخصیت، نابهنجاری اجتماعی، ۱۹ زیر مقوله و ۴۳ مضمون شناسایی و به صورت قالب مضامین نهایی نیز ترسیم گردید.

شکل ۱

خروجی نهایی نظرات خبرگان برای مولفه ها و شاخص های تحقیق



بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که اعتیاد به شبکه های اجتماعی می تواند تأثیرات منفی گسترده ای بر سلامت روانی دانش آموزان داشته باشد. این تأثیرات در چهار دسته اصلی آسیب های شخصی، آسیب های ارتباطی، آسیب های آموزشی و آسیب های رفتاری دسته بندی شدند. همچنین، هشت مقوله فرعی از جمله مشکلات جنسی، تعارض فرهنگی، انزوای فردی و اجتماعی، ناسازگاری، افت تحصیلی، اهمال کاری تحصیلی، مسخ شخصیت و نابهنجاری اجتماعی شناسایی شد. این نتایج نشان دهنده تأثیرات مخرب گسترده ای است که استفاده بی رویه از شبکه های اجتماعی بر زندگی دانش آموزان دارد.

مطالعات پیشین نیز نتایج مشابهی را گزارش کرده اند. برای مثال، مطالعه ای توسط Ergün و همکاران (۲۰۲۳) نشان داد که اعتیاد به شبکه های اجتماعی می تواند منجر به اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب شود (Ergün et al., 2023). همچنین، تحقیقاتی مانند مطالعات Yang (۲۰۲۳) و Arrazy (۲۰۲۱) نیز تأیید می کنند که استفاده بیش از حد از شبکه های اجتماعی می تواند به مشکلات رفتاری و ارتباطی جدی منجر شود (Arrazy, 2021; Yang, 2023). این همسویی با نتایج پژوهش حاضر، نشان دهنده ارتباط قوی بین اعتیاد به شبکه های اجتماعی و مشکلات روانی است.

یکی از یافته های کلیدی این پژوهش، شناسایی ارتباط بین اعتیاد به شبکه های اجتماعی و افت تحصیلی دانش آموزان است. این نتیجه با مطالعات پیشین که نشان داده اند استفاده مفرط از شبکه های اجتماعی می تواند باعث کاهش تمرکز و عملکرد تحصیلی شود، همخوانی دارد (Alwuqaysi, 2024; Mosharafa, 2024). نتایج تحقیقاتی مانند مطالعه Sujarwoto و همکاران (۲۰۲۱) نیز تأیید می کنند که



دانش آموزانی که وقت زیادی را در شبکه های اجتماعی می گذرانند، بیشتر با مشکلات تحصیلی مواجه می شوند (Sujarwoto et al., 2021). این یافته ها بر اهمیت مدیریت زمان استفاده از شبکه های اجتماعی توسط دانش آموزان و ضرورت آگاهی بخشی در این زمینه تأکید دارد. یکی دیگر از نتایج مهم این پژوهش، شناسایی رابطه بین اعتیاد به شبکه های اجتماعی و مسخ شخصیت است. این نتیجه با تحقیقاتی مانند مطالعه ای که توسط Bibi (۲۰۲۴) انجام شد، هم خوانی دارد که نشان داد استفاده بی رویه از شبکه های اجتماعی می تواند به تغییرات منفی در شخصیت افراد منجر شود (Bibi, 2024). تغییرات شخصیتی مانند کاهش اعتماد به نفس، افزایش خودبینی و ایجاد هویت های کاذب در فضای مجازی از جمله اثرات منفی شبکه های اجتماعی بر شخصیت کاربران است که در تحقیقات پیشین نیز به آن اشاره شده است (Costa, 2023).

همچنین، یافته های پژوهش حاضر نشان دهنده تأثیرات مخرب شبکه های اجتماعی بر روابط اجتماعی دانش آموزان است. این موضوع با مطالعاتی که نشان می دهد استفاده بی رویه از شبکه های اجتماعی می تواند به انزوای اجتماعی و کاهش تعاملات واقعی منجر شود، مطابقت دارد (Bakry et al., 2022; Hou et al., 2019). پژوهش های انجام شده توسط Alwuqaysi (۲۰۲۴) و Zhang و Chen (۲۰۲۳) نیز این نتایج را تأیید می کنند که ارتباطات آنلاین به ویژه در میان نوجوانان می تواند جایگزین تعاملات اجتماعی واقعی شود و این امر به نوبه خود منجر به کاهش کیفیت روابط بین فردی و افزایش احساس تنهایی می شود (Alwuqaysi, 2024).

علاوه بر این، پژوهش حاضر نشان داد که اعتیاد به شبکه های اجتماعی می تواند منجر به بروز تعارضات فرهنگی و مشکلات جنسی در میان دانش آموزان شود. این نتایج با یافته های مطالعاتی مانند مطالعه ای که توسط Akther (۲۰۲۳) انجام شده است، مطابقت دارد که نشان می دهد فرهنگ های مختلف ممکن است به صورت متفاوتی به شبکه های اجتماعی واکنش نشان دهند و این تفاوت های فرهنگی می تواند منجر به بروز تعارضات فرهنگی و حتی مشکلات جنسی شود (Akther, 2023). این یافته ها نشان دهنده ضرورت توجه به زمینه های فرهنگی در مطالعه اثرات شبکه های اجتماعی است.

یکی از محدودیت های اصلی این پژوهش، استفاده از روش کیفی برای جمع آوری داده ها و تحلیل آن ها است. اگرچه روش های کیفی می توانند به درک عمیق تری از موضوعات پیچیده منجر شوند، اما نتایج آن ها به سختی قابل تعمیم به جمعیت های بزرگ تر هستند. همچنین، تعداد محدود مشارکت کنندگان در این پژوهش ممکن است باعث شود که برخی از دیدگاه ها و تجربیات کمتر نمایان شوند. محدودیت دیگر این پژوهش، عدم استفاده از روش های کمی برای اندازه گیری دقیق تر ارتباطات بین متغیرها است. استفاده از ابزارهای کمی می تواند به تحلیل های آماری دقیق تری منجر شود و قابلیت تعمیم نتایج را افزایش دهد.

پژوهش های آینده می توانند به بررسی ارتباط بین اعتیاد به شبکه های اجتماعی و سلامت روانی در گروه های سنی و فرهنگی مختلف بپردازند. همچنین، استفاده از روش های ترکیبی که شامل ترکیب روش های کیفی و کمی می شود، می تواند به ارائه نتایج دقیق تر و قابل تعمیم تر کمک کند. علاوه بر این، مطالعه اثرات شبکه های اجتماعی بر گروه های خاصی مانند افراد دارای معلولیت، اقلیت های قومی و گروه های اقتصادی-اجتماعی پایین تر می تواند به شناخت بهتر از اثرات گسترده شبکه های اجتماعی بر سلامت روانی کمک کند. تحقیقاتی که به بررسی تأثیرات طولانی مدت استفاده از شبکه های اجتماعی بر روان و رفتار افراد می پردازند نیز ضروری به نظر می رسد.

با توجه به نتایج این پژوهش، توصیه می شود که مدارس و والدین آگاهی بخشی بیشتری نسبت به اثرات مخرب شبکه های اجتماعی بر سلامت روانی دانش آموزان داشته باشند. طراحی برنامه های آموزشی و کارگاه هایی که به دانش آموزان و والدین آن ها مهارت های مدیریت زمان استفاده از شبکه های اجتماعی و افزایش تعاملات واقعی را آموزش دهند، می تواند به کاهش اثرات منفی این پدیده کمک کند. همچنین، نهادهای سیاست گذار باید به تنظیم مقرراتی برای محدود کردن دسترسی و استفاده از شبکه های اجتماعی برای گروه های سنی حساس



بپردازند. توسعه برنامه های مداخله ای که بر مبنای رویکردهای روان شناختی مانند درمان های شناختی-رفتاری طراحی شده اند، می تواند به بهبود سلامت روانی کاربران و کاهش اعتیاد به شبکه های اجتماعی کمک کند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ گونه تضاد منافع وجود ندارد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

شفافیت داده ها

داده ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

References

- Akther, F. (2023). Exploring Social Media Addiction in University Students an Empirical Research. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 3(10), 1871-1882. <https://doi.org/10.59188/eduvest.v3i10.932>
- Al-Samarraie, H., Bello, K.-A., Alzahrani, A. I., Smith, A. P., & Emele, C. (2021). Young Users' Social Media Addiction: Causes, Consequences and Preventions. *Information Technology and People*, 35(7), 2314-2343. <https://doi.org/10.1108/itp-11-2020-0753>
- Alwuqaysi, B. (2024). The Impact of Social Media Use on Mental Health and Family Functioning Within Web-Based Communities in Saudi Arabia: Ethnographic Correlational Study. *Jmir Formative Research*, 8, e44923. <https://doi.org/10.2196/44923>
- Arrazy, M. A. (2021). The Impact of Social Media Use on Suicide-Related Behavior. *Bulletin of Social Informatics Theory and Application*, 5(1), 7-13. <https://doi.org/10.31763/businta.v5i1.398>
- Awopetu, R. G. (2024). The Systematic Review of Social Media Addiction and Mental Health of Nigerian University Students: The Good, the Bad and the Ugly. *European Journal of Theoretical and Applied Sciences*, 2(1), 767-788. [https://doi.org/10.59324/ejtas.2024.2\(1\).69](https://doi.org/10.59324/ejtas.2024.2(1).69)
- Bai, H., & Gao, K. (2021). The Study of Social Media Alienation in the Digitized World. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210806.122>
- Bakry, H., Almater, A. A., Alslami, D. M., Ajaj, H. S., Alsowayan, R. A., Almutairi, A. F., & Almoayad, F. (2022). Social Media Usage and Loneliness Among Princess Nourah University Medical Students. *Middle East Current Psychiatry*, 29(1). <https://doi.org/10.1186/s43045-022-00217-w>
- Baramake, Z., Fadavi, M. S., & Yousefi, Z. (2024). Development of a Successful Intelligence Training Package Aimed at Reducing High-Risk Behaviors Especially for Teenagers. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 2(4), 101-114. <https://doi.org/10.22034/pdmd.2024.444922.1054>
- Bibi, S. (2024). A Quantitative Research on the Level of Social Media Addiction and Its Effects on Psychological Health Among Undergraduate Students of Pakistan. *Carc Research in Social Sciences*, 3(1). <https://doi.org/10.58329/criss.v3i1.110>



- Chen, K., & Zhang, Y. (2023). An Analysis of the Causes and Impacts of Internet Gaming Disorder. *Journal of Education Humanities and Social Sciences*, 8, 915-920. <https://doi.org/10.54097/ehss.v8i.4381>
- Costa, R. (2023). Social Media Addiction Is Associated With Sexual Dissatisfaction: A Cross-Sectional Study With Quota Sampling in Portugal. <https://doi.org/10.31219/osf.io/eb9c7>
- Dehghan Harati, M., Barzegar Bafrooei, K., & Dehghan Manshadi, M. (2024). Design and Internal Validation of an Educational-Therapeutic Model for Addressing Co-Dependency Based on Perceived Lived Experiences of Adolescents. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 3(1), 198-211. <https://doi.org/10.22034/pdmd.2024.457056.1091>
- Ergün, N., Özkan, Z., & Griffiths, M. D. (2023). Social Media Addiction and Poor Mental Health: Examining the Mediating Roles of Internet Addiction and Phubbing. *Psychological Reports*, 003329412311666. <https://doi.org/10.1177/00332941231166609>
- Finserås, T. (2023). Reexploring Problematic Social Media Use and Its Relationship With Adolescent Mental Health. Findings From the "LifeOnSoMe"-Study. *Psychology research and behavior management*, Volume 16, 5101-5111. <https://doi.org/10.2147/prbm.s435578>
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social Media Addiction: Its Impact, Mediation, and Intervention. *Cyberpsychology Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1). <https://doi.org/10.5817/cp2019-1-4>
- Hussain, S., & Khatoun, N. (2023). The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents in Kargil, Ladakh: A Qualitative Study. *Cross-Currents an International Peer-Reviewed Journal on Humanities and Social Sciences*, 9(03), 28-30. <https://doi.org/10.36344/ccijhss.2023.v09i03.003>
- Jansli, S. M., Hudson, G., Negbenose, E., Erturk, S., Wykes, T., & Jilka, S. (2022). Investigating Mental Health Service User Views of Stigma on Twitter During COVID-19: A Mixed-Methods Study. *Journal of Mental Health*, 31(4), 576-584. <https://doi.org/10.1080/09638237.2022.2091763>
- Kahaki, F. (2024). The Effectiveness of Social-Cognitive Competence Skills Training on Positive Affects and Executive Functions of Adolescents. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 3(1), 222-233. <https://doi.org/10.22034/pdmd.2024.449900.1067>
- Khalid, S., Hotiana, U. A., & Muzzamil, Z. (2022). Impact of Social Media Websites Overuse on Mental Well Being of Medical Students. *PJMHS*, 16(8), 110-112. <https://doi.org/10.53350/pjmhs22168110>
- Khpalwak, A. T. (2024). Relationship Between Social Media Use and Sleep Disturbance Among Adults in Afghanistan. *American Journal of Medical Science and Innovation*, 3(1), 27-34. <https://doi.org/10.54536/ajmsi.v3i1.2418>
- Li, J., & Zhu, Y. (2023). Research on the Mental Health Management Strategies of College Students in the New Media Environment. *International Journal of Education and Humanities*, 7(3), 1-4. <https://doi.org/10.54097/ijeh.v7i3.5860>
- Mohammad Beigi Selahshor, H. (2022). The effectiveness of integrated transdiagnostic treatment on high-risk behaviors and feelings of self-worth in adolescents. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 1(3), 1-10. https://ijpdmd.com/article_180343_6ffeb7d5f15172fa989c7d68fc25d968.pdf
- Mosharrafa, R. A. (2024). Impact of Social Media Usage on Academic Performance of University Students: Mediating Role of Mental Health Under a Cross sectional Study in Bangladesh. *Health Science Reports*, 7(1). <https://doi.org/10.1002/hsr2.1788>
- Mou, Q. (2024). Social Media Addiction and Academic Engagement as Serial Mediators Between Social Anxiety and Academic Performance Among College Students. *BMC psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01635-7>
- Netrawati, N. (2022). The Appropriateness of Cognitive Behavior Therapy to Reduce Adolescent's Social Media Addiction. *Jur. NeoKons.*, 4(2), 31. <https://doi.org/10.24036/00705kons2022>
- Shukur, S. A. M. (2023). Psychological and Technology Factor Contribute to Social Media Addiction. *Information Management and Business Review*, 15(4(SI)I), 486-491. [https://doi.org/10.22610/imbr.v15i4\(si\)i.3624](https://doi.org/10.22610/imbr.v15i4(si)i.3624)
- Sujarwoto, S., Saputri, R. A. M., & Yumarni, T. (2021). Social Media Addiction and Mental Health Among University Students During the COVID-19 Pandemic in Indonesia. *International journal of mental health and addiction*, 21(1), 96-110. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00582-3>
- Yang, Z. (2023). Why Adolescents Are Addicted to Social Media. *Journal of Education Humanities and Social Sciences*, 8, 1430-1436. <https://doi.org/10.54097/ehss.v8i.4498>