



Original Research Article



A Systematic Synthesis of the Negative Effects of Social Media on Adolescents: Underlying Factors and Mitigation Strategies

Mozhgan FereydounNezhad ^{*1} , Zahra KaramiPouya ² 

1- PhD in Educational Psychology Assistant Department of Psychology and Counseling Farhangian University Tehran Iran (Corresponding Author)

2- BSc. Guidance and Counseling, Nasibeh Campus, Farhangian University, Tehran, Iran.

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article History

Date Received: 30 December 2024

Date Revised: 6 April 2025

Date Accepted: 15 June 2025

Date published: 19 August 2025

Keywords

SocialMedia,
Systematic Synthesis,
Thematic Analysis,
Coping Strategies.

Corresponding Author Email:

dr.m_fereydounnezhad@yahoo.com

Objective: This study aimed to conduct a systematic synthesis of the underlying factors of social media's negative effects on adolescents and propose coping strategies. **Methods:** This study was a qualitative systematic synthesis conducted using the methodological framework of Sandelowski and Barroso (2007). This framework guided the research process through seven stages, from question design to final synthesis. Data were collected through a systematic search of reputable domestic and international databases. The screening and study selection process continued until no new relevant studies meeting the research objectives were found, and sample adequacy was achieved. Ultimately, a collection of qualitative, quantitative, and review studies addressing various dimensions of the phenomenon were selected for final analysis. Data analysis was conducted using thematic analysis, through which primary, secondary, and main themes were extracted. **Findings:** The findings revealed that the underlying factors are organized into five main themes: individual, genetic, familial, social, and environmental. In contrast, the proposed strategies were categorized into six main themes: individual, genetic, familial, social, environmental, and specialized-therapeutic. **Conclusion:** The ultimate outcome of this research is the development of an integrated and multi-level framework that can serve as a basis for designing targeted interventions and macro-level policies to immunize adolescents against the harms of cyberspace.

How to cite this article:

FereydounNezhad, M., KaramiPouya, Z. (2025). A Systematic Synthesis of the Negative Effects of Social Media on Adolescents: Underlying Factors and Mitigation Strategies. *Journal of Studies and Research in Behavioral Sciences*, 7(2), 1-19.



©2023 The author(s). This is an open access article distributed under Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC), which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source.

Publisher: Chatre Andisheh International Publishing Institute



مطالعات و تحقیقات در علوم رفتاری

Homepage: <https://Jobssar.ir>



مقاله پژوهشی

سنتر نظام‌مند تأثیرات منفی رسانه‌های اجتماعی بر نوجوانان: عوامل زمینه‌ساز و راهکارهای کاهش

مژگان فریدون نژاد*^۱ ID، زهرا کرمی پویا^۲ ID

۱- دکترای تخصصی روان‌شناسی تربیتی، استادیار، گروه آموزش روانشناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

۲- کارشناسی راهنمایی و مشاوره، پردیس نسیم، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

اطلاعات مقاله

سابقه مقاله

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۰/۱۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۱/۱۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۳/۲۵

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۵/۲۸

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف سنتر نظام‌مند عوامل زمینه‌ساز تأثیرات منفی رسانه‌های اجتماعی بر نوجوانان و ارائه راهبردهای مقابله‌ای انجام شد. روش: مطالعه حاضر یک سنتر پژوهی نظام‌مند کیفی بود که با بهره‌گیری از چارچوب روش‌شناختی سندلوسکی و باروسو (۲۰۰۷) انجام گرفت. این چارچوب، فرایند پژوهش را در هفت مرحله، از طراحی سوال تا ارائه سنتر نهایی، هدایت کرد. داده‌های مورد نیاز از طریق جستجوی نظام‌مند در پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر داخلی و خارجی گردآوری شد. فرآیند غربالگری و انتخاب مطالعات تا زمانی ادامه یافت که هیچ مطالعه جدید و مرتبطی با اهداف پژوهش یافت نشد و کفایت نمونه حاصل گردید. در نهایت، مجموعه‌ای از مطالعات کیفی، کمی و مروری که به ابعاد مختلف پدیده می‌پرداختند، برای تحلیل نهایی انتخاب شدند. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل مضمون انجام شد و مضامین اولیه، فرعی و اصلی استخراج گردید. یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که عوامل زمینه‌ساز در پنج مضمون اصلی فردی، ژنتیکی، خانوادگی، اجتماعی و محیطی سازمان می‌یابند. در مقابل، راهبردهای پیشنهادی در شش مضمون اصلی فردی، ژنتیکی، خانوادگی، اجتماعی، محیطی و تخصصی-درمانی دسته‌بندی شدند. نتیجه‌گیری: دستاورد نهایی این مطالعه، تدوین یک چارچوب یکپارچه و چندسطحی است که می‌تواند مبنایی برای طراحی مداخلات هدفمند و سیاست‌گذاری‌های کلان جهت مصون‌سازی نوجوانان در برابر آسیب‌های فضای مجازی باشد.

واژه‌های کلیدی

رسانه اجتماعی، سنتر نظام‌مند، تحلیل مضمون، راهبردهای مقابله‌ای.

ایمیل نویسنده مسئول

dr.m_fereydonnezhad@yahoo.com

استناد به این مقاله: فریدون نژاد، مژگان و کرمی پویا، زهرا (۱۴۰۴). سنتر نظام‌مند تأثیرات منفی رسانه‌های اجتماعی بر نوجوانان: عوامل زمینه‌ساز و راهکارهای کاهش.

ناشر: موسسه انتشارات بین‌المللی چتر اندیشه

مطالعات و تحقیقات در علوم رفتاری، ۷(۲)، ۱-۱۹.



Creative Commons: CC BY 4.0

مقدمه

رسانه‌های اجتماعی به‌عنوان شبکه‌های برخط تعاملی، وبسایت‌ها و اپلیکیشن‌هایی تعریف می‌شوند که امکان برقراری ارتباط، اشتراک‌گذاری اطلاعات، ایده‌ها و محتوای تولیدشده توسط کاربر را در سطح جهانی فراهم می‌کنند (آبسالان، ۱۴۰۳؛ آزادروش، ۱۴۰۳). برخلاف رسانه‌های سنتی یک‌طرفه، ماهیت اصلی این پلتفرم‌ها بر اساس تعامل دوسویه و مشارکت فعال کاربر استوار است و انواع مختلفی از آن‌ها (شامل شبکه‌های مبتنی بر عکس، ویدیو، متن کوتاه و پلتفرم‌های تخصصی) کاربردهای گسترده‌ای در زندگی روزمره، از ارتباطات شخصی و سازمانی گرفته تا تجارت و کنشگری اجتماعی ایجاد کرده‌اند (اورکی و همکاران، ۱۴۰۳؛ قاسمی خواه، ۱۴۰۳؛ دانا و همکاران، ۱۴۰۲). با وجود مزایای انکارناپذیر، رشد سریع و استفاده بی‌رویه از این ابزارها، چالش‌های جدی‌ای را نیز در سطح فردی و اجتماعی ایجاد کرده است. نگرانی‌های اصلی شامل نقض حریم خصوصی، گسترش اطلاعات نادرست (اخبار جعلی)، و به‌ویژه پیامدهای منفی آن بر سلامت روان و رفاه کاربران است (چهاردیوار و همکاران، ۱۴۰۲). به‌طور خاص، نوجوانان به‌عنوان گروهی در مرحله حساس رشد عصبی و نیاز شدید به تأیید اجتماعی، آسیب‌پذیری ویژه‌ای در برابر پیامدهای منفی رسانه‌های اجتماعی دارند (منصوری، ۱۴۰۲؛ کبودی و مردانی، ۱۴۰۳). استفاده نامناسب از پلتفرم‌هایی که با هدف جلب توجه طراحی شده‌اند، می‌تواند منجر به اعتیاد دیجیتال، کاهش تمرکز، اختلال در الگوهای خواب (نبی زاده، ۱۴۰۲)، آزار و قلدری اینترنتی (Cyberbullying) و تخریب عزت‌نفس از طریق مقایسه اجتماعی مداوم با "خود ایده‌آل" و غیرواقعی دیگران شود (منصوری، ۱۴۰۳). پژوهش‌های پیشین به‌طور معناداری ارتباط بین استفاده مفرط از شبکه‌های اجتماعی را با افزایش احساس بی‌ارزشی، اضطراب اجتماعی و افت تحصیلی (رضایی و کریمی، ۱۴۰۲)، تعارضات خانوادگی (دوست قرین و همکاران، ۱۴۰۲)، افسردگی و استرس (مرودی و همکاران، ۱۴۰۳) و اختلال در عملکرد شناختی روزانه ناشی از اختلال خواب (Przybylski et al., 2013) تأیید کرده‌اند. علاوه بر این، الگوریتم‌های پلتفرم‌ها می‌توانند با سوق دادن کاربران به سمت تولید محتوای «موردپسند بقیه»، هویت‌یابی اصیل نوجوان را دچار چالش کنند (Montag & Hegelich, 2020). این مجموعه از آسیب‌ها، که ریشه در همپوشانی ویژگی‌های رشدی نوجوان، عوامل محیطی (نظارت ضعیف والدین، کمبود سواد رسانه‌ای) و ویژگی‌های مهندسی‌شده پلتفرم‌ها دارد، لزوم تدوین یک راهبرد جامع را بیش از پیش نمایان می‌سازد (پور صالحی و همکاران، ۱۴۰۳). با این وجود، مطالعات موجود اغلب به بررسی ابعاد منفرد این پدیده (عوامل یا راهکارها) پرداخته و تاکنون یک سنتز پژوهی جامع و نظام‌مند که عوامل زمینه‌ساز، پیامدها و راهکارهای کاهش را در قالب یک چارچوب یکپارچه چندسطحی تحلیل و تدوین کند، انجام نشده است. این خلاء پژوهشی، نیاز به یکپارچه‌سازی شواهد پراکنده را برای طراحی مداخلات هدفمند و سیاست‌گذاری‌های کلان ضروری می‌سازد. بنابراین، هدف کلی این پژوهش، انجام سنتز نظام‌مند برای شناسایی و تبیین عوامل زمینه‌ساز دریافت تأثیرات منفی از رسانه‌های اجتماعی در نوجوانان و متعاقباً، ارائه راهکارهای کاهش، پیشگیری یا جلوگیری از بروز این آسیب‌ها در قالب یک چارچوب تحلیلی یکپارچه است. انتظار می‌رود یافته‌های این مطالعه، مبنایی عملیاتی برای مدیریت هوشمندانه تعامل نوجوانان با فضای مجازی و ارتقای سلامت روان آنان فراهم سازد.

در ادامه به بررسی پیشینه و مبانی نظری مرتبط با پژوهش، جهت رسیدن به اهداف جزئی، می‌پردازیم:

الف) گزارش سنتز نظام‌مند مطالعات و نتایج پژوهش‌های داخلی و خارجی مرتبط با عوامل زمینه‌ساز دریافت تأثیرات منفی از رسانه‌های اجتماعی در نوجوانان: رسانه‌های اجتماعی به‌عنوان ابزارهای ارتباطی نوین، نقش مهمی در شکل‌دهی به رفتار، نگرش، و هویت افراد دارند. این فضاها می‌توانند هم فرصتی برای رشد اجتماعی و هم منبعی برای آسیب‌های روانی و شناختی باشند (Marwick & boyd, 2011). بر اساس نظریه یادگیری اجتماعی بندورا، رفتارهای مشاهده‌شده در رسانه‌ها از طریق فرایند الگوبرداری (Modeling) در نوجوانان درونی می‌شوند. استفاده بیش از حد از رسانه‌هایی که سبک زندگی خاصی را نمایش می‌دهند، ممکن است موجب مقایسه اجتماعی، کاهش عزت‌نفس و گرایش به مصرف‌گرایی شود (دوست قرین و همکاران، ۱۴۰۲). از دیدگاه نظریه هویت اجتماعی نیز، رسانه‌های اجتماعی با ایجاد گروه‌های مجازی، بر شکل‌گیری هویت و

احساس تعلق نوجوانان اثرگذارند، به طوری که این گروه‌ها می‌توانند هم نقش حمایتی و هم فشار همسالان داشته باشند (دوست قرین و همکاران، ۱۴۰۲). مطابق دیدگاه نظریه فراگیری اطلاعات، نوجوانان به دلیل کنجکاوی و میل به کشف هویت، بیش از سایر گروه‌ها در معرض محتوای گسترده و گاه نامناسب رسانه‌ای قرار دارند. این مواجهه می‌تواند موجب اضطراب اطلاعاتی، سردرگمی شناختی، و شکل‌گیری نگرش‌های متناقض شود (عطاری و همکاران، ۱۴۰۱). یکی از عوامل روانشناختی مهم در استفاده افراطی نوجوانان از رسانه‌های اجتماعی، ترس از جاماندن (FoMO = Fear of Missing Out) است که به عنوان یک اضطراب فراگیر ناشی از این نگرانی تعریف می‌شود که دیگران ممکن است بدون حضور فرد، تجربیات ارزشمندی را کسب کنند (Gupta & Sharma, 2021). این حالت، کاربر را وادار می‌کند تا برای کاهش اضطراب خود، به طور مداوم شبکه‌های اجتماعی را بررسی کند و در تعاملات آنلاین حاضر باشد. از سوی دیگر، فشار هنجاری ناشی از گروه همسالان، انتظار برای پاسخگویی فوری و ارائه محتوای موردپسند را به وجود می‌آورد. در واقع، FoMO می‌تواند به خودنمایی اجباری و شکل‌گیری یک هویت نمایشی بینجامد، چرا که نوجوان برای حفظ پیوندهای اجتماعی و دریافت تأیید دیگران، احساس اجبار به ارائه مداوم محتوایی میکند که مورد پذیرش جمع قرار گیرد (Gupta & Sharma, 2021). این چرخه تعاملی بین ترس از جاماندن و فشار هنجاری، در نهایت می‌تواند منجر به کاهش رضایت از زندگی، اختلال در خواب و افزایش نشانه‌های افسردگی به‌ویژه در نوجوانانی شود که مهارت‌های خودتنظیمی کمتری دارند.

در بُعد عوامل فردی، هسته اصلی آسیب‌پذیری، اعتماد به نفس پایین و حساسیت به استرس و اضطراب است. این اعتماد به نفس پایین که با کاهش عزت‌نفس، گرایش به مصرف‌گرایی، شکل‌گیری هویت کاذب، و سبک زندگی خاص نمود پیدا می‌کند، در تعامل با تمایل به مقایسه اجتماعی (ناشی از درک خود و دیگران از طریق نمادها و حساسیت به محتوای رسانه‌ای)، آسیب‌پذیری را افزایش می‌دهد. همچنین، فرد در مواجهه با محتوای نامناسب، دچار اضطراب اطلاعاتی و سردرگمی شناختی می‌شود. این وضعیت منجر به ضعف در محدودیت‌های مدیریت زمان می‌گردد، به طوری که عدم اعتماد به نفس کاربران در دنیای واقعی و فقدان روابط اجتماعی مناسب، آن‌ها را به پناه‌بردن به شبکه‌های مجازی و استفاده‌ی زیاد از شبکه‌ها و در نتیجه، تجربه اضطراب زیاد سوق می‌دهد (رضی پور، ۱۴۰۲). مطالعات جدید در روان‌شناسی رسانه نیز نشان داده‌اند که استفاده مفرط از رسانه‌های اجتماعی با مشکلاتی همچون اختلال خواب، اضطراب اجتماعی، مقایسه منفی، اختلال در تمرکز و حتی افسردگی رابطه دارد. این پیامدها عمدتاً در نوجوانانی مشاهده می‌شود که فاقد مهارت‌های خودتنظیمی هستند (سنوبرلیماکشی و رمکی، ۱۴۰۳). مطابق یافته‌های Chae (2018)، نوجوانانی که از رسانه‌ها به‌عنوان راه فرار از مشکلات واقعی استفاده می‌کنند، در معرض اختلال در هویت‌یابی، وابستگی اجتماعی ناسالم و کاهش تاب‌آوری هستند.

در تحلیل عوامل ژنتیکی، مطالعات بر وجود زمینه‌های ارثی در آسیب‌پذیری تأکید دارند. نوجوانانی با سابقه خانوادگی اضطراب یا رفتارهای وسواسی، تمایل بیشتری به استفاده‌ی وسواسی از رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی دارند که می‌تواند ریشه در استعداد ژنتیکی داشته باشد (منصور، ۱۴۰۱). همچنین، مطالعات نوروبیولوژی (Váša et al., 2020) نشان داده‌اند که در دوران نوجوانی، نواحی مغزی مربوط به پاداش نسبت به کنترل تکانه به طور کامل توسعه نیافته‌اند. این عدم تعادل موجب تصمیم‌گیری‌های متکی بر پاداش‌های فوری می‌شود، به طوری که نوجوانان در مواجهه با محتوای رسانه‌ای پرهیجان یا لایک‌محور، حساس‌تر عمل می‌کنند. از سوی دیگر، حساسیت پردازش حسی با علائم افسردگی و اضطراب رابطه معنی‌داری دارد؛ به این معنی که کسانی که حساس‌تر هستند، در مواجهه با محتوای رسانه‌ای استرس‌زا، واکنش روان‌شناختی شدیدتری دارند (عطاری و همکاران، ۱۴۰۱).

در بعد عوامل خانوادگی، نبود ارتباط مؤثر بین والدین و فرزندان و سبک فرزندپروری کنترل بیش از حد یا بی‌توجه، از مهم‌ترین زمینه‌ها هستند. شکاف میان نسل‌ها، سردی روابط، و نفهمیدن زبان یکدیگر در پی ورود وسایل و فناوری‌های جدید، سبب می‌شود والدین و فرزندان ساعت‌ها در کنار هم بنشینند بدون آنکه گفت‌وگو کنند (مکوندی و مکوندی، ۱۴۰۰). همچنین فشارهای خانواده برای عملکرد بالا (مثل نمره خوب یا پرهیز از شبکه‌های اجتماعی) موجب واکنش‌های دفاعی نوجوان (مانند پنهان‌کاری رفتاری، دروغ‌گویی و استفاده‌ی پنهانی از اینترنت) و افزایش تعارض درون فردی می‌شود (مختارنیا و همکاران، ۱۴۰۰). مطالعات

دوست قرین و همکاران (۱۴۰۲) نشان می‌دهد که اعمال کنترل بیش از حد بر رفتار نوجوانان در مواجهه با تکنولوژی، نه تنها کارکرد مؤثری ندارد، بلکه خود می‌تواند مزید بر مشکلات باشد. با این حال، توجه به روش‌های نظارت والدین و سواد رسانه‌ای آن‌ها برای استفاده از رسانه‌ها، همچنان یک عامل حیاتی برای کاهش تأثیرپذیری کودک است (بهداری خسروشاهی و برقی، ۱۳۹۷). نتایج تحقیق اسدی (۱۳۹۹) نیز نشان می‌دهد که والدین با تحصیلات بالاتر، کمتر با استفاده فرزندانشان از شبکه‌های اجتماعی موافقت دارند که نشان از شناخت و آگاهی بیشتر والدین نسبت به میزان تأثیر این نوع رسانه‌ها دارد.

عوامل اجتماعی و محیطی نیز زمینه را برای آسیب‌پذیری آماده می‌کنند. تأثیر گروه همسالان منفی که از طریق هویت اجتماعی، تعلق اجتماعی، گروه‌های مجازی، و فشار همسالان برای حضور در فضای مجازی اعمال می‌شود. همچنین قلدری سایبری و آزار آنلاین (شامل قربانی شدن، تمسخر، تهدید یا طرد آنلاین) سلامت روان نوجوانان را به شدت تهدید می‌کند و در افراد فاقد مهارت کافی در تنظیم هیجان، شدیدتر بروز می‌نماید (انواری و منصوری، ۱۴۰۲). از منظر نظریه هویت نمایشی گوفمان (Goffman, 1959)، نوجوانان در فضای مجازی سعی دارند نسخه‌ای ایده‌آل از خود را به نمایش بگذارند. این پدیده منجر به شکل‌گیری هویت کاذب و فشار برای حفظ تصویر بیرونی می‌شود. رسانه‌ها محیط‌هایی را فراهم کرده‌اند که در آن مرز بین واقعیت و بازنمایی از بین رفته است؛ نوجوانان با مشاهده تصاویری بی‌نقص و اغراق‌شده، دچار ادراک تحریف‌شده از واقعیت می‌شوند (Livingstone & Helsper, 2007). از منظر فرهنگی، ترویج سبک زندگی غربی، آزادی‌های نامحدود، و فردگرایی در رسانه‌ها، که با ارزش‌های خانوادگی یا دینی در تضاد است، زمینه‌ساز تعارضات هویتی و اضطراب اخلاقی را فراهم می‌کند (پورملائی، ۱۴۰۳). بر اساس نظریه مصرف نمادین (Montag & Hegelich, 2020)، نوجوانان از رسانه‌ها نه صرفاً برای اطلاعات، بلکه برای ساختن تصویر اجتماعی خود استفاده می‌کنند. رسانه‌ها با ارائه نشانه‌های سبک زندگی، مُد، ظاهر بدنی و رفتارهای محبوب، فشار روانی و میل به الگوبرداری افراطی از الگوهای رسانه‌ای را تشدید می‌کنند. مطابق نظریه محرومیت نسبی (Przybylski et al., 2013)، نوجوانان در مواجهه با نمایش زندگی‌های لوکس و پرزرق‌وبرق در رسانه، حتی اگر در وضعیت اقتصادی متوسطی باشند، احساس محرومیت و نابرابری اجتماعی را تجربه می‌کنند. این احساس می‌تواند زمینه‌ساز بروز پرخاشگری پنهان و ناامیدی باشد. در نهایت، دسترسی آزاد و بدون نظارت به اینترنت می‌تواند زمینه‌ساز آسیب‌هایی مانند افت تحصیلی، تضعیف روابط اجتماعی، بحران‌های هویتی، و افزایش خطر مواجهه با محتوای مضر باشد (فرجی، ۱۴۰۳).

از مهم‌ترین عوامل محیطی تأثیرگذار بر آسیب‌پذیری نوجوانان، می‌توان به طراحی مهندسی‌شده پلتفرم‌ها اشاره کرد که با بهره‌گیری از اصول روانشناسی رفتاری، به گونه‌ای برنامه‌ریزی شده‌اند تا حداکثر تعامل و وابستگی کاربر را ایجاد کنند (Montag & Hegelich, 2020). این طراحی شامل مکانیزم تقویت متغیر (Variable Reward) است که کاربر را با نوتیفیکیشن‌ها و پاداش‌های غیرقابل پیش‌بینی در حالت انتظار دائمی نگه می‌دارد (Eyal, 2014). همچنین، قابلیت محتوای بی‌پایان (Infinite Scroll) و اتوپلی شدن ویدیوها، مرز بین استفاده متعادل و استفاده افراطی را محو کرده و «حالت غرق‌شدگی» را تشدید می‌نماید (Valkenburg & Peter, 2013). در نهایت، تمامی این ویژگی‌ها در راستای یک هدف اصلی، یعنی حداکثر سرگرمی و افزایش زمان سپری شده کاربر در پلتفرم قرار دارد که اغلب بدون در نظر گرفتن تأثیرات روانی آن بر گروه‌های سنی حساس مانند نوجوانان پیاده‌سازی می‌شود (Twenge, 2017). در سطح کلان، کمبود زیرساخت‌های نظارتی و حاکمیتی مؤثر، بستری برای گسترش بی‌ضابطگی در فضای مجازی فراهم کرده است (چنگیزیان و همکاران، ۱۴۰۰). این خلأ با ضعف قوانین موجود برای حمایت جامع از حریم خصوصی نوجوانان و الزام پلتفرم‌ها به رعایت استانداردهای ایمنی آغاز می‌شود (منصوری، ۱۴۰۳). مشکل بعدی، فقدان نهاد ناظر قدرتمند و مستقلی است که بتواند بر عملکرد شرکت‌های فناوری نظارت کند و آنها را در قبال طراحی‌های آسیب‌زا و انتشار محتوای مغل مستول نگه دارد (شریفی و همکاران، ۱۳۹۷). در نهایت، فقدان استانداردهای اجباری برای طراحی اخلاق‌محور پلتفرم‌ها ویژه گروه‌های سنی حساس، به شرکت‌های فناوری اجازه می‌دهد بدون در نظر گرفتن پیامدهای اجتماعی، به دنبال بیشینه‌سازی سود خود باشند (Zuboff, 2019).

ب) گزارش سنتر نظام‌مند مطالعات و نتایج پژوهش‌های داخلی و خارجی مرتبط با راهکارهای کاهش، پیشگیری یا جلوگیری از بروز آسیب‌های رسانه‌های اجتماعی بر نوجوانان: مرور نظام‌مند مطالعات نشان می‌دهد که برای مقابله با آسیب‌های روانی، شناختی و اجتماعی رسانه‌های اجتماعی بر نوجوانان، اتخاذ راهکارهای چندسطحی و جامع ضروری است و این راهکارها در حوزه‌های مختلف فردی، محیطی، خانوادگی، و کلان قابل طبقه‌بندی هستند. هسته اصلی مداخلات بر آموزش سواد رسانه‌ای و مهارت‌های دیجیتال متمرکز است، به طوری که نوجوانانی که با تکنیک‌های تحلیل پیام، تشخیص جعلیات و ارزیابی انتقادی محتوا آشنا هستند، کمتر تحت تأثیر محتوای آسیب‌زا قرار می‌گیرند (Sandelowski & Barroso, 2007). رویکرد آموزش مشارکتی رسانه‌ای (Participatory Media Education) نیز با تبدیل نوجوانان به تولیدکننده محتوای انتقادی (مانند تولید پادکست، کلیپ، و کمپین‌های آگاه‌سازی)، اعتماد به نفس بیشتری ایجاد کرده و مقاومت در برابر اثرات منفی را افزایش می‌دهد (Valkenburg & Peter, 2011). این آموزش‌ها باید با تقویت مهارت‌های تفکر انتقادی برای ارزیابی اطلاعات و تقویت مهارت‌های شناختی (رضایی و کریمی، ۱۴۰۲)، در کنار برگزاری کارگاه‌های مهارت‌های رسانه‌ای که به افزایش خودکنترلی و خودکارآمدی کمک می‌کند، همراه باشد تا نوجوانان در مدیریت رسانه و تصمیم‌گیری آگاهانه توانمند شوند (جبین پور، ۱۳۹۸).

از بُعد روان‌شناختی، تقویت اعتماد به نفس و خودآگاهی از طریق آموزش خودآگاهی هیجانی و شناختی، تمرین تقویت اعتماد به نفس، خودپذیری، و ایجاد محیط حمایت‌گرانه می‌تواند آسیب‌های روانی ناشی از استفاده افراطی و نامناسب از رسانه‌ها را کاهش داده و سلامت روان را بهبود بخشد (یوسفی و یوسفی، ۱۳۹۵). همچنین، آموزش مهارت‌های خودتنظیمی روانی (مانند خودآگاهی، کنترل هیجان، و مدیریت استرس) به طور معناداری وابستگی به تأیید اجتماعی در فضای مجازی را کاهش می‌دهد (صادق زاده و همکاران، ۱۴۰۱). در این راستا، سواد هیجانی دیجیتال که در آن نوجوان یاد می‌گیرد بین احساس و واکنش فاصله بیندازد و احساسات شدید (مانند خشم، حسادت، یا احساس طرد شدن) را بهتر کنترل کند، منجر به کاهش درگیری و تنش‌های هیجانی می‌شود (Davis, 1996; Goleman, 1995). مدیریت رفتار رسانه‌ای شامل مدیریت زمان و تعیین محدودیت‌های استفاده است که از طریق محدودسازی آگاهانه، تنظیم بازه‌های مشخص برای فعالیت آنلاین، و تعیین محدوده "زمان بدون فناوری" انجام می‌گیرد. این محدودسازی باید با جایگزینی فعالیت‌های سالم (مثل ورزش، مطالعه، هنر، و تعاملات واقعی) همراه باشد تا تعادل بین فعالیت‌های آنلاین و آفلاین برقرار شود (سرمد و همکاران، ۱۴۰۳؛ رضوی زاده و همکاران، ۱۴۰۴). برای مقابله با انزوای اجتماعی ناشی از رسانه نیز، تقویت مهارت‌های ارتباطی حضوری از طریق برگزاری کارگاه‌های ارتباطی، تمرینات عملی و تشویق فعالیت‌های گروهی در مدارس و خانواده ضروری است (محمدی و عباسیان، ۱۴۰۱).

در سطح خانواده، افزایش تعامل و ارتباط مؤثر بین والدین و فرزندان از طریق مشارکت فعال، نظارت هوشمندانه، گفت‌وگوی مستمر، و تربیت رسانه‌ای نوجوانان اهمیت حیاتی دارد (Valkenburg & Peter, 2011). الگوی فرزندپروری رسانه‌ای مقتدرانه (Livingstone & Helsper, 2007) که شامل گفت‌وگوی همدلانه در سطح خانواده و تعیین حدود مصرف است، بهترین تأثیر را در کاهش رفتارهای پرخطر رسانه‌ای داشته است. الگو سازی والدین در استفاده صحیح از رسانه‌های اجتماعی، شامل مدیریت زمان و محتوای مصرفی در رسانه‌ها و تقویت مهارت‌های سواد رسانه‌ای در والدین، نقش مهمی در کاهش آسیب روانی و اجتماعی نوجوانان دارد (مهرانی، ۱۴۰۰). همچنین آموزش والدین درباره تأثیرات رسانه‌های اجتماعی جهت درک اینکه سواد رسانه‌ای فرآیندی همیشگی است و می‌تواند آثار منفی رسانه‌ها بر کودکان را کاهش دهد (موسوی و فرخ نظر، ۱۳۹۹)، لازم است. علاوه بر این، تعیین قوانین و محدودیت‌های مناسب برای استفاده از رسانه‌ها در خانه (شامل تعیین ساعت‌های مشخص و قراردادهای خانوادگی) و تشویق نوجوانان به فعالیت‌های خانوادگی و اجتماعی جایگزین (مانند گذراندن اوقات بیشتری با فرزندان در فضای بیرون از خانه) باید مد نظر قرار گیرد (مهرانی، ۱۴۰۰؛ عسگری، ۱۳۹۸). در زمینه محدود کردن دسترسی به محتوای نامناسب و خطرناک، خانواده‌ها نقش کلیدی دارند که با ترکیبی از گفت‌وگوی صمیمی و مستمر با نوجوان، نظارت غیرمستقیم، و تقویت اعتماد امکان‌پذیر است (خلج آبادی فراهانی و کیانی علی آبادی، ۱۴۰۱). در سطح خانوادگی، یک راهبرد مؤثر برای مدیریت استفاده از رسانه، ایجاد "قراردادهای رسانه‌ای خانوادگی" است. این قراردادها فراتر از وضع قوانین یکطرفه توسط والدین، به

صورت مقررات مشترک و مکتوب توسط تمام اعضای خانواده تدوین می‌شوند (Livingstone & Helsper, 2007). این فرآیند مشارکتی، امکان مشارکت دادن نوجوان در تنظیم و بازبینی قوانین را فراهم می‌آورد که این خود منجر به افزایش احساس مسئولیت‌پذیری و پایبندی بیشتر به قوانین در نوجوان می‌شود (مهرانی، ۱۴۰۰). محتوای این قراردادها می‌تواند شامل تعیین مناطق یا اوقات بدون دستگاه (مانند سر سفره غذا و ساعت‌های خواب) و نیز تعیین سقف زمانی برای استفاده از پلتفرم‌های مختلف باشد که در قالب یک چارچوب مشخص به توافق همگان می‌رسد (Valkenburg & Peter, 2011).

در بعد راهکارهای محیطی و اجتماعی، توسعه برنامه‌های آموزشی در مدارس و مراکز تربیتی حیاتی است، به طوری که سواد رسانه‌ای به بخشی جدایی‌ناپذیر از برنامه درسی تبدیل شود و معلمان در استفاده و تحلیل رسانه توانمند گردند. این امر نیازمند بودجه و زیرساخت لازم برای اجرای این آموزش‌ها است (فتح آبادی و همکاران، ۱۳۹۸؛ قاسمی‌خواه، ۱۴۰۳). همچنین، ایجاد فضاهای جایگزین برای فعالیت‌های سالم و اجتماعی (مانند خانه‌های فرهنگ و ترویج فعالیت‌های هنری و علوم گروهی) برای پر کردن نیاز به ارتباط اجتماعی نوجوانان ضروری است (صادقی و همکاران، ۱۳۹۶). یکی از راهکارهای اجتماعی برای آسیب رسانه، تقویت روابط اجتماعی و تعاملات حضوری است. راهکارهای پیشنهادی در این مورد شامل، نقش کلیدی والدین و معلمان، آموزش سواد رسانه‌ای و مهارت‌های ارتباطی و ترویج فعالیت‌های گروهی آنلاین می‌شود (بهرامی و همکاران، ۱۴۰۳).

عصر کنونی، فضای مجازی به بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی کودکان و نوجوانان تبدیل شده است. این فناوری ضمن فراهم آوردن فرصت‌هایی برای آموزش، سرگرمی و ارتباط اجتماعی، تهدیداتی مانند سوء استفاده آنلاین، قرار گرفتن در معرض محتوای نامناسب و اعتیاد دیجیتال را نیز همراه دارد. راهکارهای جلوگیری از این آسیب‌ها، شامل آگاه‌سازی هدفمند و مناسب به دانش‌آموزان می‌تواند نقش کلیدی در جلوگیری از آسیب‌های فضای مجازی ایفا می‌کند. با تقویت مهارت‌های تفکر انتقادی و مسئولیت دیجیتال، دانش‌آموزان توان بیشتری برای تحلیل محتواهای آنلاین پیدا می‌کنند (ابراهیمی زاده، ۱۴۰۳). مقابله با قلدری سایبری نیازمند برنامه‌های آموزشی و تربیتی جامع است که شامل افزایش آگاهی دانش‌آموزان، والدین و معلمان نسبت به ماهیت قلدری سایبری و تقویت مهارت‌های اجتماعی-هیجانی در نوجوانان است و این امر به ایجاد فرهنگ مدرسه‌ای امن و حمایتگر کمک می‌کند (میرمقدم و همکاران، ۱۴۰۲). راهکارهای پیشنهادی برای حمایت نوجوانان در برابر فشارهای اجتماعی ناشی از رسانه شامل، تقویت حمایت اجتماعی (حضور والدین و دوستان واقعی) آموزش مهارت‌های تفکر انتقادی درباره محتوای رسانه‌ای، تشویق به تعاملات آنلاین، محدودیت زمان و مدیریت استفاده از رسانه‌ها و نظرخواهی مستمر از نوجوانان می‌شود (جعفری و خامدی، ۱۴۰۴). ترویج فرهنگ استفاده صحیح از رسانه‌های اجتماعی با تأکید بر هویت ملی و دینی، آگاهی‌بخشی عمومی و تقویت سواد رسانه‌ای از جمله راهکارهای پیشنهادی است (گورگین، ۱۴۰۳؛ حسین پور و همکاران، ۱۴۰۳).

در سطح کلان، تدوین قوانین و مقررات برای استفاده ایمن از رسانه‌های اجتماعی، شامل مقررات شفاف، زیرساخت فنی قدرتمند، و هماهنگی بین نهادها (چنگیزیان و همکاران، ۱۴۰۰) و افزایش نظارت بر محتوای منتشرشده در فضای مجازی با تقویت توان فنی و نظارتی سیستم‌ها و توجه به ابعاد فرهنگی و آموزشی، از جمله الزامات است (منصوری، ۱۴۰۳؛ شریفی و همکاران، ۱۳۹۷). همچنین، حمایت از تولید محتوای سالم و آموزشی با تدوین کدهای اخلاقی برای تولیدکنندگان محتوا بر محورهای راستی و صدق، مسئولیت‌پذیری، و امانت‌داری ضروری است (نقدی پور و همکاران، ۱۴۰۱). یک راهکار محیطی پیشرفته، الزام‌سازی "طراحی اخلاق محور" برای پلتفرم‌ها است. این رویکرد از سطح توصیه‌های اخلاقی فراتر رفته و از طریق سازوکارهای قانونی، پلتفرم‌ها را ملزم می‌کند که ویژگی‌های کنترل والدین را به صورت پیش‌فرض در محصولات خود بگنجانند (Harris, 2020).

علاوه بر این، محدود کردن دسترسی الگوریتم‌های پیشنهاد محتوا برای نوجوانان می‌تواند از قرار گرفتن اجباری آنها در معرض محتوای افراطی یا نامناسب جلوگیری کند. در نهایت، ایجاد محیط‌های ویژه نوجوانان با طراحی ساده و عاری از تبلیغات می‌تواند فضایی امن را برای تعاملات اجتماعی این قشر فراهم آورد (Zuboff, 2019). این الزامات در راستای ایجاد توازن بین نوآوری و مسئولیت‌پذیری اجتماعی و جبران کمبود زیرساخت‌های نظارتی موجود پیشنهاد می‌شود.

نهایتاً در بعد تخصصی و درمانی، ارجاع نوجوانانی که دچار اضطراب، افسردگی، خودآزاری، یا اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی هستند به روان‌شناس و مشاور ضروری است. درمان‌های پیشنهادی شامل درمان شناختی-رفتاری (CBT)، رویکرد درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، روان‌درمانی حمایتی برای خانواده، و مداخلات گروه‌درمانی نوجوانان است (سنوبرلیماکشی و رمکی، ۱۴۰۳). بسته ترکیبی CBT + فراشناخت می‌تواند ابزاری مؤثر برای مشاوران و والدین جهت مهار وابستگی نوجوانان به فضای مجازی باشد (صادق زاده و همکاران، ۱۳۹۸). در پژوهشی که به بررسی استفاده از جلسات مشاوره گروهی در مدارس پرداختند تا آگاهی نوجوانان را نسبت به خطرات فضای مجازی و سواد رسانه‌ای بالا ببرد. طبق بررسی‌ها: رسانه‌های اجتماعی سبب افزایش نگرانی روانی، فشار بر حریم خصوصی و آزار آنلاین در نوجوانان شده‌اند. مشاوران مدرسه با اجرای کارگاه‌ها و جلسات گروهی، نوجوانان را در تحلیل انتقادی محتوا و آگاهی از آسیب‌ها توانمند می‌سازند. در این جلسات، اهمیت مباحثی مانند مسئولیت‌پذیری، حفظ حریم شخصی، مقابله با زورگویی آنلاین و رفتار اخلاق‌مدار در فضاهای مجازی بر نوجوانان آموزش داده می‌شود (حسن پور و جاورانصاری، ۱۴۰۳).

در نهایت، به دلیل اینکه برخی جهش‌ها و واریانتهای ژنتیکی موجب افزایش حساسیت فرد به فشارهای روانی محیطی می‌شوند، مدیریت این عوامل از طریق شناسایی زودهنگام افراد در معرض خطر ژنتیکی، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای روانی و کنترل استرس، و مداخلات دارویی و درمان‌های روان‌شناختی هدفمند می‌تواند به کاهش آسیب‌ها کمک کند (منصور، ۱۴۰۱؛ عزتی و همکاران، ۱۳۹۷).

روش‌شناسی تحقیق

این پژوهش با هدف سنتز پژوهی نظام‌مند و تفسیر شواهد کیفی موجود در مطالعات مرتبط با تأثیرات منفی رسانه‌های اجتماعی بر نوجوانان، انجام شد. در این راستا، مطالعاتی با طراحی‌های مختلف (کمی، کیفی و ترکیبی) که حاوی بینش‌ها، مفاهیم و تفسیرهای کیفی در مورد پدیده مورد مطالعه بودند، گردآوری و با استفاده از روش تحلیل مضمون مورد تحلیل قرار گرفتند. روند اجرای پژوهش:

۱. طراحی سؤالات پژوهش: سؤالات پژوهش حول دو محور اصلی طراحی شد:
 - عوامل زمینه‌ساز دریافت تأثیرات منفی از رسانه‌های اجتماعی در نوجوانان کدامند؟
 - راهکارهای کاهش، پیشگیری یا جلوگیری از بروز این تأثیرات منفی کدامند؟
۲. جستجوی نظام‌مند: جستجوی جامع منابع در پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر داخلی (مانند SID, Magiran, Noormags, Civilica) و بین‌المللی (مانند Google Scholar, Scopus, PubMed, PsycINFO) با استفاده از کلیدواژه‌های مرتبط (مانند "رسانه اجتماعی"، "نوجوان"، "آسیب روانی"، "Social media", "Adolescent", "Mental health") در یک بازه زمانی مشخص (۱۳۹۵-۱۴۰۳ شمسی و معادل آن در میلادی) انجام شد.
۳. غربالگری و انتخاب مطالعات: جامعه آماری این پژوهش را کلیه متون و پژوهش‌های علمی مرتبط با موضوع تشکیل دادند. فرآیند غربالگری در چند مرحله (بررسی عنوان، چکیده و متن کامل) بر اساس معیارهای ورود و خروج انجام شد. نمونه‌گیری به صورت هدفمند ادامه یافت تا اینکه کفایت نمونه و غنای مفهومی حاصل گردید؛ به این معنا که مطالعات جدید، مضمون یا بینش تازه‌ای به یافته‌های قبلی اضافه نمی‌کردند.
- معیارهای ورود: مطالعاتی که حاوی بینش‌ها، مفاهیم، توصیف‌ها یا تفسیرهای کیفی در مورد عوامل یا راهکارهای مرتبط با تأثیرات منفی رسانه‌های اجتماعی بر نوجوانان بودند - صرف‌نظر از طراحی روشی مطالعه (کمی، کیفی یا ترکیبی) - و متن کامل آنها در دسترس بود.
- معیارهای خروج: مطالعاتی که فقط به ارائه آمار و ارقام پرداخته و فاقد هرگونه تحلیل، تفسیر یا بحث کیفی بودند، سخنرانی‌ها و مطالعاتی که به متن کامل آنها دسترسی نبود.

۴. ارزیابی کیفیت مطالعات: با توجه به ماهیت ترکیبی مطالعات انتخاب شده، از یک رویکرد تلفیقی برای ارزیابی کیفیت استفاده شد. برای مطالعات کیفی از چکلیست CASP و برای مطالعات کمی از ابزارهای مناسب دیگر (مانند ابزارهای ارزیابی خطر سوگیری) استفاده گردید. تمرکز اصلی ارزیابی بر غنای تحلیلی، عمق بینش و ارتباط محتوای کیفی مطالعات با سؤالات پژوهش بود.

۵. استخراج داده‌ها: داده‌های مرتبط با سؤالات پژوهش (شامل کدها، مفاهیم، مضامین و یافته‌های کلیدی) از مقالات منتخب استخراج و در یک فرم استخراج داده استاندارد ثبت گردید.

۶. تحلیل و سنتز داده‌ها: داده‌های استخراج شده با استفاده از روش تحلیل مضمون (Thematic Analysis) و با الهام از رویکرد براون و کلارک (۲۰۰۶) مورد تحلیل قرار گرفت. این فرآیند در سه مرحله انجام شد:

- کدگذاری باز: استخراج کدهای اولیه از متون مطالعات.

- کدگذاری محوری: سازماندهی کدهای مشابه در قالب مضامین فرعی.

- کدگذاری انتخابی: یکپارچه‌سازی مضامین فرعی تحت مضامین اصلی و نهایی.

در نهایت، شبکه معنایی بین مضامین ترسیم و مدل مفهومی نهایی تدوین شد.

۷. ارائه سنتز نهایی: چارچوب جامعی از عوامل زمینه‌ساز و راهکارهای کاهش تأثیرات منفی رسانه‌های اجتماعی، به عنوان محصول نهایی این فرآیند پژوهشی ارائه شد. محصول نهایی این فرآیند پژوهشی، تدوین یک چارچوب طبقه‌بندی چندسطحی از عوامل و راهکارها بود که در قالب مضامین اصلی و فرعی سازماندهی شد. این چارچوب، درکی نظام‌مند و جامع از پدیده مورد مطالعه ارائه می‌دهد. جزئیات این چارچوب در جدول ۱ و ۲ ارائه شده است.

ملاحظات کنترل کیفیت: برای افزایش اعتبار (Credibility) یافته‌ها، فرآیند کدگذاری و تحلیل به صورت بازبینی مستمر و تأملی انجام گرفت و تمام مراحل پژوهش به طور کامل مستندسازی شد.

یافته های پژوهش

الف) عوامل زمینه ساز

نتایج سنتز یافته‌های کیفی از متون علمی مرتبط با موضوع پژوهش، برای عوامل زمینه ساز دریافت تأثیرات منفی از رسانه های اجتماعی در نوجوانان، که با استفاده از روش تحلیل مضمون استخراج شده‌اند، در قالب مضامین اصلی و فرعی، در جدول شماره ۱ ارائه شده است:

جدول ۱. عوامل زمینه ساز دریافت تأثیرات منفی از رسانه های اجتماعی در نوجوانان

مرحله سوم: مضامین اصلی	مرحله دوم: مضامین فرعی	مرحله اول: کدهای اولیه
عوامل فردی	حساسیت به استرس و اضطراب	اضطراب اطلاعاتی، سردرگمی شناختی، در معرض محتوای نامناسب.
	اعتماد به نفس پایین	سبک زندگی خاص، کاهش عزت نفس، گرایش به مصرف گرایی، شکل گیری هویت کاذب.
	تمایل به مقایسه اجتماعی	درک خود و دیگران از طریق نمادها، مقایسه اجتماعی، حساسیت به محتوای رسانه ای.
	ضعف در محدودیت های مدیریت زمان	عدم اعتماد به نفس کاربران، پناه بردن به شبکه های اجتماعی، فقدان روابط اجتماعی، استفاده ی زیاد از شبکه ها، اضطراب زیاد.
	کمبود مهارت‌های خودتنظیمی	ناتوانی در مدیریت زمان، ناتوانی در کنترل تکانه برای چک کردن پیام‌ها، فقدان مهارت برنامه‌ریزی برای استفاده متعادل

عوامل ژنتیکی	استعداد ارثی برای اضطراب و افسردگی	سابقه ی خانوادگی اضطراب، رفتارهای وسواسی، تمایل بیشتر به استفاده از رسانه ها، استعداد ژنتیکی.
	تاثیر ژنتیکی به پردازش اطلاعات و تصمیم گیری	مطالعات نوروبیولوژی، نواحی مغزی مربوط به پاداش، کنترل تکانه، عدم تعادل، تصمیم گیری های متکی بر پاداش های فوری، محتوای رسانه ای.
	حساسیت مغزی به محرک های دیجیتال	حساسیت پردازش حسی، افسردگی، اضطراب، محتوای رسانه ای، واکنش روان شناختی شدیدتر.
عوامل خانوادگی	سبک فرزند پروری کنترل بیش از حد یا بی توجه	کنترل والدین، بازدارندگی خانواده، والدگری منفی و سخت، اعمال کنترل، حمایت همه جانبه والد مسئولیت پذیر.
	الگوی استفاده ی والدین از رسانه های اجتماعی	روش نظارت والدین، سواد رسانه ای، مداخله والدین، محیط خانواده، رسانه های تصویری، تاثیرپذیری کودک.
	نبود ارتباط موثر بین والدین و فرزندان	شکاف میان نسل ها، سردی روابط، والدین و فرزندان، ورود وسایل و فناوری های جدید، نفهمیدن زبان یک دیگر.
	فشارهای خانوادگی و انتظارات بالا	فشارهای خانواده برای عملکرد بالا، واکنش های دفاعی نوجوان، افزایش تعارض درون فردی.
عوامل اجتماعی	فشار همسالان برای حضور در فضای مجازی	هویت اجتماعی، تعلق اجتماعی، گروه های مجازی، نقش حمایتی، فشار همسالان.
	فشار هنجاری و انتظارات ارتباطی	احساس اجبار برای پاسخگویی فوری به پیام‌ها، ترس از جا ماندن از اخبار و رویدادها (FOMO)، احساس نیاز به ارائه محتوای خلاقانه و جذاب برای حفظ جایگاه در گروه
	قلدری سایبری و آزار آنلاین	قربانی شدن، قلدری سایبری، طرد آنلاین، مهارت کافی در تنظیم هیجان، سلامت روان.
	تاثیرات فرهنگی و تغییرات ارزش ها	دوگانگی ارزش ها، سبک زندگی غربی، آزادی های نامحدود، ترویج فردگرایی، تعارضات هویتی،
	نمایش زندگی غیر واقعی در رسانه ها	ادراک تحریف شده از واقعیت، آسیب های روانی، فشار برای حفظ تصویر بیرونی.
عوامل محیطی	دسترسی آسان به اینترنت و دستگاه های دیجیتال	دسترسی آزاد به اینترنت، آسیب، افت تحصیلی، تضعیف روابط اجتماعی، افزایش خطر مواجهه با محتوای مضر.
	نبود قوانین و محدودیت های مناسب برای استفاده	والدین، استفاده ی بلندمدت نوجوانان از اینترنت، سطح تحصیلات والدین، استفاده از شبکه های اجتماعی، شناخت آگاهی بیشتر والدین.
	کمبود زیرساخت‌های نظارتی و حاکمیتی	ضعف قوانین برای حمایت از حریم خصوصی نوجوانان، نبود نهاد ناظر قدرتمند بر عملکرد پلتفرم‌ها، فقدان استانداردهای اجباری برای طراحی اخلاقی پلتفرم‌ها برای گروه‌های سنی حساس
	تبلیغات و الگوسازی های ناسالم در رسانه ها	مصرف نمادین، سبک زندگی، مد، ظاهر بدنی و رفتاری، الگو برداری افراطی، الگوهای رسانه ای.
	طراحی مهندسی شده و الگوریتمی پلتفرم‌ها	طراحی مبتنی بر تقویت متغیر (Variable Reward) برای ایجاد عادت، الگوریتم‌های پیشنهاد محتوای بی پایان (Infinite Scroll)، طراحی رابط کاربری برای حداکثر سرگرمی و کاهش تمایل به ترک پلتفرم
تاثیرات اقتصادی و اجتماعی بر سبک زندگی نوجوانان	احساس محرومیت، نابرابری اجتماعی، زندگی های لوکس، وضعیت اقتصادی متوسط، پرخاشگری، ناامیدی.	

ب) راهکارهای کاهش، پیشگیری یا جلوگیری

یافته‌های سنتز شده در خصوص راهکارهای کاهش، پیشگیری یا جلوگیری از بروز آسیب‌های رسانه‌های اجتماعی بر نوجوانان، در قالب مضامین اصلی و فرعی، در جدول شماره ۲ ارائه شده است:

جدول ۲. راهکارهای کاهش، پیشگیری یا جلوگیری از بروز آسیب‌های رسانه‌های اجتماعی بر نوجوانان

مرحله سوم: مضامین اصلی	مرحله دوم: مضامین فرعی	مرحله اول: کدهای اولیه
راهکارهای فردی	افزایش سواد رسانه‌ای و مهارت‌های دیجیتال	آموزش سواد رسانه‌ای، تکنیک‌های تحلیل پیام، تشخیص جعلیات، ارزیابی انتقادی
	تقویت اعتماد به نفس و خودآگاهی	آموزش خودآگاهی هیجانی و شناختی، تمرین تقویت اعتماد به نفس، سلامت روان، محیط حمایت‌گرانه
	مدیریت زمان و تعیین محدودیت‌های استفاده	محدودسازی آگاهانه، جایگزین فعالیت سالم، کاهش پیامدهای منفی، تنظیم بازه‌های مشخص، محدودیت زمانی
	تقویت مهارت‌های ارتباطی حضوری	برگزاری کارگاه‌های ارتباطی، تمرینات عملی، نقش‌آفرینی، تشویق فعالیت‌های گروهی، تقویت مهارت
	ایجاد تعادل بین فعالیت‌های آنلاین و آفلاین	تعیین بازه‌های مشخص برای فعالیت آنلاین، استفاده از آگاهانه از برنامه‌ها، زمان بدون فناوری، تشویق به ورزش، مطالعه، هنر، تعاملات واقعی
	کاهش وابستگی به تایید اجتماعی در فضای مجازی	آموزش مهارت‌های خودتنظیمی، افزایش خودآگاهی، کنترل هیجانات، مدیریت استرس، کاهش وابستگی به تایید اجتماعی، بهبود سلامت روان، افزایش استقلال فکری نوجوانان
	توسعه مهارت‌های خودنظارتی و فراشناخت	آموزش ثبت و پایش مدت زمان استفاده از برنامه‌ها، آموزش تفکر انتقادی درباره انگیزه‌های خود فرد برای استفاده از رسانه، پرورش توانایی قضاوت درباره تأثیر محتوا بر خلق و خو
	تقویت مهارت‌های تفکر انتقادی برای ارزیابی اطلاعات	آموزش مشارکتی رسانه، تولید کننده‌ی محتوای انتقادی، تولید پادکست، کلیپ، کمپین‌های آگاه‌سازی، اعتماد به نفس بیشتر
راهکارهای ژنتیکی و اثری	بررسی و مدیریت عوامل ژنتیکی مرتبط با اضطراب و افسردگی	جهش‌ها، واریانت‌های ژنتیکی، روان‌درمانی، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، مداخلات دارویی
	آموزش مهارت‌های مقابله با استرس برای افراد با حساسیت ژنتیکی بالا	آموزش هیجانی، فاصله‌ی بین احساس و واکنش، سواد هیجانی دیجیتال، کنترل احساسات، کاهش درگیری و تنش‌های هیجانی
	استفاده از روش‌های درمانی مناسب برای کاهش تأثیرات ژنتیکی بر وابستگی به رسانه‌ها	شناسایی زود هنگام افراد، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، کنترل استرس، مداخلات دارویی، درمان‌های روانشناختی، مدیریت استفاده از رسانه
	توجه به تفاوت‌های فردی در پردازش اطلاعات و تأثیرپذیری از رسانه‌ها	مهارت پردازش انتقادی، آموزش مهارت تفکر نقادانه، تقویت مهارت‌های شناختی، تقویت خودآگاهی، توجه به ویژگی‌های روانشناختی
	بررسی نقش وراثت در میزان حساسیت به تأثیرات منفی فضای مجازی	شناسایی عوامل ژنتیکی، مهارت‌های مقابله‌ای و خودکنترلی، حمایت روانی و خانوادگی، محدود کردن مواجهه با محتوای آسیب‌زا

راهکارهای خانوادگی	افزایش تعامل و ارتباط موثر بین والدین و فرزندان	مشارکت فعال، نظارت هوشمندانه، گفت و گوی مستمر، تربیت رسانه ای نوجوانان، رابطه ای گفت و گو محور با فرزند خود در فضای مجازی
	نظارت والدین بر محتوای مصرفی نوجوانان در فضای مجازی	الگوی فرزند پروری رسانه ای مقتدرانه، گفتگوی همدلانه در سطح خانواده، تعیین حدود مصرف
	آموزش والدین درباره تأثیرات رسانه های اجتماعی	توسعه سواد رسانه ای، والدین، جامعه هدف، کاهش آثار منفی، تاثیر رسانه ها، سواد رسانه ای، فرآیندی همیشگی
	ایجاد قوانین و محدودیت های مناسب برای استفاده از رسانه ها در خانه	تعیین ساعت های مشخص، انتخاب محتوای مناسب توسط والدین، تشویق به فعالیت های جایگزین، قراردادهای خانوادگی، چارچوب های شرعی و اخلاقی استفاده از فضای مجازی
	ایجاد "قراردادهای رسانه‌ای خانوادگی"	تدوین مقررات مشترک و مکتوب برای استفاده همه اعضای خانواده، تعیین مناطق یا اوقات بدون دستگاه (مثل سر سفره غذا)، مشارکت دادن نوجوان در تنظیم و بازبینی این قوانین
	الگو سازی والدین در استفاده صحیح از رسانه های اجتماعی	آموزش والدین، مدیریت زمان، محتوای مصرفی رسانه ها، تشویق به گفت و گو، ایجاد محیط حمایتی، سواد رسانه ای والدین
	تشویق نوجوانان به فعالیت های خانوادگی و اجتماعی جایگزین	شرکت در فعالیت های اجتماعی، تقویت، گذراندن اوقات بیشتر با فرزندان در فضای بیرون از خانه
راهکارهای اجتماعی	آموزش و آگاه سازی نوجوانان درباره خطرات فضای مجازی	فضای مجازی، عضو جدایی ناپذیر از زندگی نوجوانان، سوء استفاده آنلاین، قرار گرفتن در معرض محتوای نامناسب، اعتیاد دیجیتال، مهارت های تفکر انتقادی، تقویت تعامل دو سویه
	مقابله با قلدری سایبری و ایجاد محیط امن در رسانه های اجتماعی	افزایش آگاهی دانش آموزان، معلمان، ماهیت قلدری سایبری، تقویت مهارت های اجتماعی-هیجانی، فرهنگ مدرسه ای امن و حمایتگر، لزوم تدوین و اجرای قوانین سختگیرانه تر
	تقویت روابط اجتماعی و تعاملات حضوری	نقش کلیدی والدین، معلمان، آموزش سواد رسانه ای، مهارت های ارتباطی، ترویج فعالیت های گروهی آفلاین
	توسعه رژیم مصرف رسانه‌ای جمعی	ترویج فرهنگ "دیجیتال دیتاکس" گروهی در مدارس و محلات، ایجاد چالش های آفلاین، تقدیر از الگوهایی که استفاده متعادل و هوشمندانه از رسانه را ترویج می کنند
	ترویج فرهنگ استفاده صحیح از رسانه های اجتماعی	والدین آگاه، سواد رسانه ای بالا، استفاده درست از رسانه ها، محدودیت آگاهانه، فرهنگ مصرف هوشمندانه رسانه، استفاده از وسایل کمک آموزشی هوشمند، روش های نوین تدریس، مشارکت دانش آموزان، نقش مدارس و معلمان، بهره گیری صحیح از فضای مجازی، تاکید بر هویت ملی و دینی، آگاهی بخشی عمومی، تقویت سواد رسانه ای
	افزایش نظارت بر محتوای منتشر شده در فضای مجازی	نظارت موثر، مدیریت محتوای منتشر شده، تقویت توان فنی و نظارتی سیستم ها، اصلاح قوانین مرتبط با انتشار محتوا، توجه به ابعاد فرهنگی و آموزشی
	حمایت از نوجوانان در برابر فشارهای اجتماعی ناشی از رسانه ها	تقویت حمایت اجتماعی (حضور والدین و دوستان واقعی)، آموزش مهارت تفکر انتقادی، تشویق به تعاملات آفلاین، محدودیت زمان، مدیریت استفاده از رسانه ها، نظرخواهی مستمر
	تنظیم قوانین و مقررات برای استفاده ایمن از رسانه های اجتماعی	تدوین مقررات شفاف، زیرساخت فنی قدرتمند، هماهنگی بین نهادها، تقویت سواد رسانه ای عمومی

راهکارهای محیطی	محدود کردن دسترسی به محتوای نامناسب و خطرناک	راهکار ترکیبی، گفت و گو صمیمی و مستمر با نوجوان، نظارت غیر مستقیم، تقویت اعتماد، آموزش ارزش ها
	توسعه برنامه های آموزشی در مدارس و مراکز تربیتی	توانمند سازی معلمان، مدیران مدارس، ادغام سواد رسانه ای در برنامه درسی، بودجه و زیر ساخت لازم، اکوسیستم پنهان، آموزش سواد دیجیتال به معلمان و دانش آموزان، روش های یادگیری ترکیبی
	ایجاد فضاهای جایگزین برای فعالیت های سالم و اجتماعی	فضاهای فیزیکی، ترویج فعالیت های هنری، جایگزین ارزشمند، تقویت مهارت های اجتماعی، رویدادهای حضوری
	افزایش آگاهی درباره خطرات و تاثیرات رسانه های اجتماعی بر سلامت روان	اطلاع رسانی عمومی هدفمند، مدیریت زمان، نقش والدین و مربیان، کارگاه ها، مطالب آموزشی، کمپین های رسانه ای، آگاه سازی هدفمند و مناسب به دانش آموزان، سوء استفاده آنلاین، محتوای نامناسب، اعتیاد دیجیتال، تقویت مهارت تفکر انتقادی و مسئولیت دیجیتال و تحلیل محتواهای آنلاین
	سرمایه گذاری کلان در تولید محتوای بومی و جذاب	حمایت مالی و تسهیلاتی از تولیدکنندگان محتوای آموزشی- سرگرمی سالم، ایجاد پلتفرم های ملی رقابتی با استانداردهای بالای حفاظت از کودک و نوجوان، ادغام سواد رسانه ای در تولیدات سرگرمی پرمخاطب
	الزام سازی "طراحی اخلاق محور" برای پلتفرم ها	وضع قوانین برای گنجاندن ویژگی های کنترل والدین به صورت پیش فرض، محدود کردن دسترسی الگوریتم های پیشنهاد محتوا برای نوجوانان، ایجاد محیط های ویژه نوجوانان با طراحی ساده و عاری از تبلیغات
	حمایت از تولید محتوای سالم و آموزشی در فضای مجازی	تدوین کدهای اخلاقی، احساس مسئولیت اجتماعی، جلوگیری از انتشار محتوای نادرست، چارچوب اخلاقی، راستی و صدق، امانت داری
غربالگری و شناسایی زودهنگام	استفاده از پرسشنامه های استاندارد در مدارس برای شناسایی نوجوانان در معرض خطر اعتیاد به رسانه، آموزش مشاوران مدرسه برای تشخیص نشانه های هشداردهنده	
راهکارهای تخصصی و درمانی	ارجاع به مشاور و دریافت خدمات تخصصی روان شناختی	درمان شناختی-رفتاری، ذهن آگاهی، روان درمانی حمایتی خانواده، مداخلات گروه درمانی نوجوانان، محدودیت رفتاری کنترل شده و تدریجی
	استفاده از روش های درمان شناختی-رفتاری برای کاهش وابستگی به رسانه ها	مشاوران، والدین، مهار وابستگی به فضای مجازی درمان شناختی- رفتاری، آموزش فراشناخت
	برگزاری جلسات مشاوره گروهی برای افزایش آگاهی نوجوانان	مشاوران مدرسه، کارگاه ها، جلسات گروهی، تحلیل انتقادی محتوا، آگاهی از آسیب ها، حفظ حریم شخصی، مسئولیت پذیری، مقابله با زورگویی آنلاین، رفتار اخلاق مدار
	ارائه برنامه های آموزشی و کارگاه های مهارت مدیریت رسانه ای	افزایش خودکارآمدی، مدیریت رسانه، کاهش آسیب های رسانه ای، تقویت مهارت تصمیم گیری آگاهانه
	حمایت از نوجوانان دارای مشکلات روان شناختی مرتبط با استفاده از رسانه ها	درمان شناختی رفتاری، شناسایی آسیب ها ارجاع درمانی، آموزش حل مسئله، مداخله حمایتی خانواده، درمان گروهی

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این سنتر نظام‌مند کیفی مؤید آن است که پدیده تأثیرات منفی رسانه‌های اجتماعی بر نوجوانان، پدیده‌ای چندبعدی، پیچیده و نظام‌مند است که از تعامل پویای عوامل در سطوح مختلف ناشی می‌شود. این مطالعه با تلفیق یافته‌های پراکنده، یک چشم‌انداز کل‌نگر و یک چارچوب تحلیلی یکپارچه ارائه می‌دهد که نه تنها عوامل و راهکارها را فهرست می‌کند، بلکه نقشه‌ای از روابط متقابل بین آن‌ها ترسیم می‌نماید.

همخوانی با مدل زیست‌بوم‌شناختی برون‌فمبرنر: چارچوب استخراج‌شده در این پژوهش، همپوشانی قابل توجهی با مدل زیست‌بوم‌شناختی برون‌فمبرنر (۱۹۷۹) دارد و آن را در بافت دیجیتال گسترش می‌دهد. در این مدل، رشد فرد در مرکز یک سامانه از محیط‌های تو در تو قرار دارد که بر او تأثیر می‌گذارند و از او تأثیر می‌پذیرند. در پژوهش حاضر، سطح ریزسامانه (Microsystem) با مضامین «فردی» و «خانوادگی» مطابقت دارد که شامل تعاملات مستقیم و بی‌واسطه نوجوان با خود، خانواده و دوستان می‌شود. سطح میانه‌سامانه (Mesosystem) که به ارتباط بین ریزسامانه‌ها می‌پردازد، در یافته‌های این مطالعه به وضوح در تعامل بین عوامل خانوادگی (مانند سبک فرزندپروری) و عوامل اجتماعی (مانند فشار همسالان) نمایان است. سطح برون‌سامانه (Exosystem) شامل ساختارهای کلان‌تری است که فرد مستقیماً در آن نقش ندارد اما تحت تأثیر آن قرار می‌گیرد؛ این سطح در چارچوب حاضر با مضمون «محیطی» (مانند قوانین، تبلیغات، و دسترسی به فناوری) بازنمایی شده است. در نهایت، سطح کلان‌سامانه (Macrosystem) که شامل فرهنگ، ایدئولوژی و ارزش‌های حاکم بر جامعه است، در مضامین «اجتماعی» و «فرهنگی» چارچوب ما تجلی یافته است. نوآوری چارچوب حاضر در افزودن سطح «ژنتیکی» به عنوان بستر زیستی ذاتی فرد است که در مدل کلاسیک برون‌فمبرنر کمتر به آن پرداخته شده است و بر پیچیدگی ذاتی تفاوت‌های فردی در تأثیرپذیری از محیط تأکید می‌ورزد.

تطبیق با مدل حساسیت تفاوتی به اثرات رسانه (DSMM): مدل حساسیت تفاوتی به اثرات رسانه (Valkenburg & Peter, 2013) به خوبی توضیح می‌دهد که چرا نوجوانان به یک شکل به محتوای رسانه‌ای پاسخ نمی‌دهند. یافته‌های این پژوهش به طور تجربی مؤلفه‌های کلیدی این مدل را تأیید و غنی می‌سازد. در مدل DSMM، ویژگی‌های اختصاصی رسانه (مانند طراحی الگوریتمی پلتفرم‌ها) در چارچوب ما تحت مضمون «محیطی» قرار می‌گیرند. تفاوت‌های فردی که در مدل DSMM به عنوان متغیرهای تعدیل‌گر کلیدی مطرح هستند، در پژوهش حاضر به شکلی غنی و چندبعدی در قالب مضامین «فردی» (مانند عزت نفس، مهارت‌های خودتنظیمی)، «ژنتیکی» (حساسیت عصبی-زیستی) و حتی «خانوادگی» (که بستر شکل‌گیری بسیاری از این تفاوت‌هاست) بسط داده شده‌اند. در نهایت، پاسخ‌های شناختی، عاطفی و رفتاری به رسانه نیز در یافته‌های ما به عنوان پیامدهای نهایی این تعامل پیچیده (مانند اضطراب، افت تحصیلی، وابستگی) قابل مشاهده است. بنابراین، چارچوب حاضر را می‌توان به منزله یک نقشه راه جامع و عملیاتی برای مدل نظری DSMM در نظر گرفت که عوامل زمینه‌ساز در هر یک از سطوح را به طور عینی شناسایی و راهکارهای مداخله در هر سطح را پیشنهاد می‌کند.

جمع‌بندی نهایی: این پژوهش با ارائه یک مدل تحلیلی یکپارچه و پویا که هم با مدل‌های کلان‌بوم شناختی رشد و هم با مدل‌های اختصاصی حوزه رسانه همخوانی دارد، گامی در جهت درک همه‌جانبه این معضل پیچیده اجتماعی برمی‌دارد. این نگاه سیستمی نشان می‌دهد که هیچ عاملی در خلأ عمل نمی‌کند و مداخلات مؤثر باید به این شبکه درهم‌تنیده از علل توجه داشته باشند. برای مثال، توانمندسازی نوجوان در سطح فردی از طریق آموزش سواد رسانه‌ای، در صورتی ثمربخش خواهد بود که با نقش‌آفرینی فعال خانواده در قالب نظارت هوشمند (سطح میانه‌سامانه) و سیاست‌گذاری کلان برای تنظیم مقررات پلتفرم‌ها (سطح برون‌سامانه) همراه شود. همچنین، شناسایی نوجوانان با حساسیت ژنتیکی بیشتر (ساختار زیستی) می‌تواند به مداخلات زودهنگام و هدفمندتر بینجامد.

پیشنهادات

- پیشنهاد برای پژوهش‌های آینده: آزمون تجربی مدل حاضر و سنجش اثربخشی مداخلات ترکیبی که همزمان بر چند سطح از این چارچوب متمرکز شوند.
 - پیشنهاد برای سیاست‌گذاران و متخصصان: طراحی برنامه‌های مداخله‌ای که بر اساس این چارچوب چندسطحی، همزمان به تقویت مهارت‌های فردی نوجوان، توانمندسازی خانواده، اصلاح محیط مدرسه و تنظیم مقررات حاکم بر فضای مجازی بپردازند. سرمایه‌گذاری صرف بر یک حوزه، بدون تقویت همزمان سایر سطوح، به نتایج مطلوب و پایدار نخواهد انجامید.
- پیشنهادات زیر به صورت عملیاتی، قابلیت اجرا دارند:
- **ارتقاء سواد رسانه ای نوجوانان:** آموزش تحلیل محتوا، تشخیص اخبار جعلی، برگزاری کارگاه‌های آموزشی در مدارس، معرفی منابع قابل اعتماد برای یادگیری سواد رسانه ای
 - **نقش خانواده در نظارت و همراهی:** گفتگوهای باز و بدون قضاوت با نوجوانان درباره محتوایی که می‌بینند، تعیین ساعات مشخص برای استفاده از رسانه‌ها، استفاده‌ی مشترک از رسانه‌ها برای ایجاد هم‌فکری و نظارت غیرمستقیم
 - **ترویج فعالیت‌های جایگزین:** تشویق به هنر، ورزش، موسیقی، کار داوطلبانه و شرکت در گروه‌های اجتماعی واقعی، ایجاد فرصت‌هایی برای ارتباط رو در رو با همسالان
 - **تقویت خودآگاهی و سلامت روان:** آموزش مهارت‌های خودتنظیمی، مقاومت در برابر فشار گروهی و تصمیم‌گیری آگاهانه، حمایت از نوجوانانی که دچار اعتیاد رسانه‌ای یا افت تحصیلی شده‌اند از طریق مشاوره
 - **نقش مدرسه و نظام آموزشی:** گنجاندن سواد رسانه‌ای در برنامه درسی رسمی، دعوت از کارشناسان برای صحبت درباره تأثیرات رسانه، آموزش معلمان برای مواجهه درست با مسائل رسانه‌ای دانش‌آموزان
 - **سیاست‌گذاری و نظارت حکومتی:** تنظیم قوانین سخت و سخت درباره محتوای نامناسب برای کودکان و نوجوانان، نظارت بر تبلیغات و الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی که اعتیاد آور یا آسیب‌زا هستند، حمایت از تولید محتوای سالم، جذاب و بومی برای نسل نوجوان

منابع

- آبسالان، فاطمه. (۱۴۰۳). پیشگیری از آسیب‌های فضای مجازی در دانش‌آموزان. اولین همایش بین‌المللی آموزش و پرورش با رویکرد مدارس هوشمند، معلمان خلاق و دانش‌آموزان متفکر در افق ۱۴۰۴، بوشهر.
- آزادروش، حجت. (۱۴۰۳). فرصت‌ها، آسیب‌ها و راهکارهای مقابله با فضای مجازی در کودکان و نوجوانان. دومانه‌نامه نخبگان علوم و مهندسی، دوره ۹، شماره ۶.
- ابراهیمی زاده، فائزه. (۱۴۰۳). بررسی اهمیت آگاه‌سازی دانش‌آموزان ابتدایی برای جلوگیری از آسیب‌های فضای مجازی. چهارمین همایش بین‌المللی علوم تربیتی، مشاوره، روان‌شناسی و علوم اجتماعی.
- اسدی، ناصر. (۱۳۹۹). بررسی شیوه‌های مداخله والدین در استفاده فرزندان از رسانه‌ها. فصلنامه علمی رسانه، ۳۱ (۳)، ۱۱۰-۸۳.
- اورکی، محمدرضا. زمانی، علیرضا. منصور، جواد. نیلفروشان، محمدرضا. رنجبران، امیرحسین و موسیوند، حسن. (۱۴۰۳). آسیب‌های یادگیری در آموزش مجازی و پیامدهای تربیتی آن، اولین همایش علوم انسانی با رویکرد نوین، آستارا.
- انواری، ملیحه و منصور، احمد. (۱۴۰۲). رابطه‌ی بین قربانی شدن قلدری سایبری با خود زنی غیر خودکشی و رفتارهای خودکشی نوجوانان: نقش میانجی تنظیم هیجان. نشریه: روانشناسی بالینی و شخصیت، دوره ۲۱، شماره ۲، شماره پیاپی ۴۱، صفحه: ۱۳۸-۱۲۹.
- بهرامی، لیلیا. خاکزاد، مریم و رمضان نژاد، بهروز. (۱۴۰۳). مطالعه اثرات رسانه‌های اجتماعی بر ارتباطات روابط اجتماعی دانش‌آموزان متوسطه. دومین کنفرانس بین‌المللی حقوق، مدیریت، علوم تربیتی، روانشناسی و مدیریت برنامه ریزی آموزشی، تهران

- بهادری خسرو شاهی، جعفر و برقی، عیسی. (۱۳۹۷). نقش سواد رسانه ای والدین و هویت اجتماعی بر مصرف رسانه ای دانش آموزان. فصلنامه مطالعات رسانه های نوین، سال چهارم، شماره ۱۴، ۲۹۰-۳۱۶.
- پور صالحی، امیرحسین. شامیرزایی، احمدرضا. شامیرزایی، مصطفی. نشاطی غیاث آباد، امیرعباس و شقاقی، محمد حسین. (۱۴۰۳). بررسی آسیب‌ها و چالش‌های فضای مجازی بر عملکرد دانش آموزان. دومین همایش بین المللی جامعه‌شناسی، علوم اجتماعی و آموزش و پرورش با رویکرد نگاهی به آینده، بوشهر.
- پورملائی، مرتضی. (۱۴۰۳). بررسی الزامات فقهی استفاده از فضای مجازی در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در خانواده. سومین همایش ملی تحکیم و تعالی بنیان خانواده، بوشهر.
- جبین پور، جمال. (۱۳۹۸). طراحی کارگاه آموزشی سواد رسانه ای و تعیین اثربخشی آن بر خودکارآمدی دانشجویان دانشگاه یزد، هفتمین همایش ملی پژوهش‌های مدیریت و علوم انسانی در ایران، تهران
- جعفری، عاطفه و خامدی، سیما. (۱۴۰۴). تأثیر رسانه اجتماعی بر روانشناسی رشد نوجوانان. چهارمین همایش ملی ایده‌های کاربردی در علوم تربیتی، روانشناسی و مطالعات فرهنگی.
- چنگیزیان، نیلوفر. بهمنی، اشرف. نصیری نیک، نرگس و عزیزی، فرهاد. (۱۴۰۰). رسانه‌های اجتماعی و تأثیر آن بر تربیت نوجوانان. اولین همایش ملی علوم انسانی با رویکرد نوین.
- چهاردیوار، سنا. شکوهی، لیلا. طهماسبی بلداجی، سمیه و جدگال، مسعود. (۱۴۰۲). بررسی الزامات فقهی استفاده از فضای مجازی در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در خانواده. ششمین همایش بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی، همدان.
- حسن پور، ساره و جاویدانصاری، نسیم. (۱۴۰۳). نقش مشاوره مدرسه در ارتقای سواد رسانه ای و پیشگیری از آسیب‌های ناشی فضای مجازی در دانش آموزان. بیستمین همایش ملی پژوهش‌های مدیریت و علوم انسانی در ایران.
- حسین پور، ژیلدا. خانی سلطان احمدی، رویا و اکبری اهرنجانی، ندا. (۱۴۰۳). تأثیر سواد رسانه ای والدین بر شکل‌گیری رفتارهای سازگار دانش آموزان. اولین همایش بین المللی پیشروان تعلیم و تربیت، خرم‌آباد.
- خلج‌آبادی فراهانی، فریده و کیانی علی‌آبادی، فاطمه. (۱۴۰۱). واکاوی نقش خانواده در مصرف محتوای نامتعارف جنسی در فضای مجازی در بین نوجوانان شهر تهران. نشریه خانواده‌پژوهی، دوره ۱۸، شماره ۳، ص ۴۵۹-۴۹۲.
- دانا، مطهره. طراوت، نفیسه. صدیقی، زهرا و اناری، فاطمه. (۱۴۰۲). آسیب‌های رسانه‌ای فضای مجازی. اولین همایش بین المللی معلمان برتر و مدارس پیشرو در هزاره سوم، بوشهر.
- دوست قرین، حسنیه. کلدی، علیرضا و کفاشی، مجید. (۱۴۰۲). نقش حفاظتی خانواده در آسیب‌های ناشی از رسانه‌های اجتماعی بر نوجوانان. فصلنامه علمی جامعه، فرهنگ و رسانه/سال دوازدهم، شماره ۴۸، ص ۱۰۵-۱۳۰.
- رضایی، الهام و کریمی، فرزاد. (۱۴۰۲). بررسی تأثیر تفاوت‌های فردی در پردازش اطلاعات بر میزان آسیب‌پذیری نوجوانان در برابر محتوای رسانه ای. محل انتشار: مجله روانشناسی تربیتی ایران.
- رضوی زاده، نورالدین. ایرانمنش، هانیه و نوری، عباس. (۱۴۰۴). نقش اینستاگرام در هویت‌سازی و سبک زندگی: مطالعه موردی دانش‌آموزان پسر دبیرستانی شهر پرنده. فصلنامه علمی مطالعات فرهنگ - ارتباطات، ۲۶ (۷۰)، ۱۸۵-۲۱۱.
- رضی پور، پرنیا. (۱۴۰۲). تحلیل آسیب‌ها و مخاطره‌های رسانه اجتماعی اینستاگرام. فصلنامه راهبرد اجتماعی فرهنگی سال ۱۲، شماره ۱، پیاپی ۴۶، ص ۱۷۳-۲۰۰.
- رمرودی، نازنین. سرگزی، مطهره و خلیلی، الهه. (۱۴۰۳). تأثیر رسانه‌ها اجتماعی بر سلامت روان جوانان. چهارمین کنفرانس بین المللی پژوهش‌های مدیریت، تعلیم و تربیت در آموزش و پرورش.
- سرمه، سمیرا. صادقی، حسین و کریمی، زهرا. (۱۴۰۳). مروری جامع بر استراتژی‌های کاهش استفاده از صفحه نمایش. محل انتشار: چهاردهمین کنفرانس بین المللی پژوهش‌های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، تربیتی و آموزشی.
- شریفی، مهدی. مرزبان، بیتا و لبافی، سمیه. (۱۳۹۷). آسیب‌شناسی سیاست‌گذاری تولید محتوای فضای مجازی در ایران. فصلنامه مدیریت دولتی، دوره ۱۰، شماره ۲.

شمس اسفند آبادی، روفیا. شمس اسفند آبادی، حمیدرضا و شمس اسفند آبادی، حنا. (۱۴۰۳). بررسی به کارگیری یا عدم استفاده از وسایل کمک آموزشی مدرن جهت تربیت و آموزش دانش آموزان با تمرکز بر روش های کنترل آسیب های فضای مجازی، پنجمین کنفرانس بین المللی علوم انسانی، علوم آموزشی، حقوق و علوم اجتماعی

صادق زاده، رقیه. احدی، حسن. در تاج، فریبرز و منشئی، غلامرضا. (۱۳۹۸). اثر بخشی بسته تلفیقی درمان شناختی- رفتاری و آموزش مبتنی بر فراشناخت در کاهش وابستگی به شبکه های اجتماعی مجازی. مجله علوم روانشناختی، جلد ۱۸، شماره ۷۸، ص ۶۵۹-۶۶۶.

صادق زاده، رقیه. احدی، حسن. در تاج، فریبرز و منشئی، غلامرضا. (۱۴۰۱). تدوین مدل علی وابستگی به شبکه های اجتماعی مجازی بر اساس روابط بین اضطراب اجتماعی، حمایت اجتماعی ادراک شده، احساس تنهایی با میانجی گری خود تنظیمی. مطالعات رسانه های نوین (دانشگاه علامه طباطبایی). جلد ۸، شماره ۲۹، ص ۳۳۷-۳۶۳.

صادقی، قاسم. جداوی، حمید و سهرابی، اسماعیل. (۱۳۹۶). سبک زندگی سالم و دنیای مجازی نوجوانان. همایش علمی- پژوهشی استانی «راهبردها و راهکارهای ارتقاء کیفیت در آموزش و پرورش»، میناب.

صنوبرلیماکشی، آزاده و خان رمکی، فاطمه. (۱۴۰۳). تاثیر رسانه های اجتماعی بر سلامت روان نوجوانان و جوانان. اولین کنفرانس ملی روان شناسی اجتماعی، شخصیت و ناهنجاری با نگاهی ویژه به فضای مجازی.

عسگری، عسرت. (۱۳۹۸). آسیب شناسی فضای مجازی در تعلیم و تربیت کودکان و نوجوانان. سومین همایش ملی روانشناسی تعلیم و تربیت و سبک زندگی.

عزتی، ژولیا. طیبی، افشین. احدی، مروارید. احدی، حسن و هوشمند، مسعود. (۱۳۹۷). سبب شناسی بیولوژیکی اختلالات خلقی (ژن کاندید HTTLPR-5). سومین کنگره بین المللی و پانزدهمین کنگره ملی ژنتیک ایران. تهران. مقاله ی کنفرانسی.

عطاری، ترانه. رادمان، نرگس و قاضی زاده، علی. (۱۴۰۱). بررسی ویژگی های روان سنجی نسخه ی فارسی مقیاس حساسیت پردازش حسی. نشریه: تازه های علوم شناختی، دوره ۲۴، شماره ۲، صفحات: ۱۱۳-۱۲۶.

فتح آبادی، بهاره. دادگران، محمد. نصیری، بهاره و هاشمی، شهناز. (۱۳۹۸). عوامل موثر بر ارتقاء آموزش سواد رسانه ای در مدارس از دیدگاه کارشناسان کمیسیون اتحادیه اروپا. مطالعات بین رشته ای در رسانه و فرهنگ، دوره ۹، شماره ۲.

فرجی، خدیجه. رونق، زهرا و بهرام زاده، فروغ. (۱۴۰۳). شناسایی آسیب های فضای مجازی بر شیوه زندگی دانش آموزان. نخستین همایش ملی رهیافت های نوین برنامه درسی ملی در زیست بوم جدید، ارومیه.

فرجی، محمدحسین. (۱۴۰۳). حق دسترسی کودکان و نوجوانان به اینترنت و فضای مجازی با تاکید بر تضييع حقوق آنان در آموزش. فصلنامه علمی «رویکردی نو بر آموزش کودکان» دوره شش (شماره ۱).

قاسمی خواه، مرتضی. (۱۴۰۳). آسیب شناسی تدریس مجازی و راهکارهای رفع آسیب ها. نوزدهمین فراخوان آثار حوزه علمیه خراسان، مشهد.

کبودی، ژاله و مردانی پایروندی، صبا. (۱۴۰۳). آسیب های فضای مجازی: بررسی چالش ها و راهکارهای کاهش آسیب ها بر دانش آموزان. اولین همایش ملی نگرش های نوین در مسائل آموزش و پرورش، رامشیر.

گورگین، بتول. (۱۴۰۳). آسیب شناسی فضای مجازی بر خانواده، فرهنگ و دین از دیدگاه مقام رهبری و راهکارهای اخلاقی-مدیریتی ایشان برای رفع آن. سومین همایش ملی تحکیم و تعالی بنیان خانواده، بوشهر.

محمدی، رسول و عباسیان، حامد. (۱۴۰۱). نقش مهارت های ارتباطی در پویایی دانش آموزان. پنجمین همایش بین المللی روان شناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی، همدان.

مهرانی، ابراهیم. (۱۴۰۰). رسانه یا والدین دیگر «تربیت فرزند در عصر رسانه». ناشر: فهم (وابسته به موسسه فرهنگ و هنر هدایت میزان). نوبت چاپ: ۴، تعداد صفحات: ۱۴۸، کد کتاب در گیسوم: ۱۱۷۰۵۳۲۴.

مختارنیا، ایرج. زاده محمدی، علی. پناغی، لیلی و چراغی، مونا. (۱۴۰۰). تعارضات والد نوجوان در حوزه استفاده از رسانه در موج های اول و سوم پاندمی کوید ۱۹، نهمین کنگره ملی آسیب شناسی خانواده و پنجمین جشنواره ملی خانواده پژوهی، تهران

منصور، محمود. (۱۴۰۱). روان شناسی ژنتیک: تحول روانی از تولد تا پیری. ناشر: سازمان سمت، چاپ بیست و یکم، تعداد صفحات: حدود ۳۹۲ صفحه.

مکوندی، کبری و مکوندی، عنایت. (۱۴۰۰). تأثیر پیامدهای منفی فضای مجازی بر نهاد خانواده. اولین کنفرانس حقوق، حقوق بین الملل، علوم سیاسی و علوم انسانی

منصوری، رویا. (۱۴۰۲). آسیب‌های اجتماعی دانش آموزان و فضای مجازی. اولین همایش بین المللی معلمان برتر و مدارس پیشرو در هزاره سوم، بوشهر.

منصوری، فرگیس. (۱۴۰۳). آسیب‌پذیری کودکان در فضای مجازی و لزوم حمایت از آنها در مقررات ملی و بین‌المللی. سومین همایش ملی تحکیم و تعالی بنیان خانواده، بوشهر.

موسوی، سیده صفا و فرخ نظر، زینب. (۱۳۹۹). رابطه میزان سواد رسانه ای والدین تهرانی با کمیت و کیفیت استفاده بازی های رایانه ای فرزندان. مدیریت فرهنگی، ۱۳(۴۹)، ۸۵-۹۵.

میرمقدم، هادی. سنچولی تازه، علیرضا و متحدی، حامد. (۱۴۰۲). برنامه های اثر بخش پیشگیری از قلدری سایبری: ایجاد محیطی امن برای دانش آموزان. اولین همایش بین المللی «افق های نوین در آموزش و پرورش در هزاره سوم».

نبی زاده، محبوبه. (۱۴۰۲). نقش آموزش سواد رسانه‌ای در افزایش آگاهی دانش آموزان نسبت به چالش‌های فضای مجازی و کاهش آسیب‌های آن. پنجمین همایش ملی پژوهش‌های حرفه‌ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد از نگاه معلم.

نقدی پور، سبحان. دیبا، حسین و اسلامی بابا حیدری، فرزانه. (۱۴۰۱). تبیین اصول اخلاقی حاکم بر تولید و توزیع محتوا در فضای مجازی از منظر اخلاق اسلامی. نشریه: اخلاق (مطالعات اخلاق کاربردی) دوره ۱۲، شماره ۴۵.

یوسفی، علی و یوسفی، رضا. (۱۳۹۵). شیوه های افزایش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان. ناشر: نیلوفر، ۱۱۲ صفحه.

- Anderson, M. & Jiang, J. (2018). *Teens, SocialMedia & Technology in 2018: A Pew Research Center Study*
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Chae, J. (2018). Explaining females' envy toward social media influencers. *Media Psychology*.
- Davis, M. H. (1996). *Empathy: A social psychological approach*.
- Eyal, N. (2014). *Hooked: How to Build Habit-Forming Products*.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-Identity*. Stanford University Press.
- Goffman, E. (1959). *The Presentation of Self in Everyday Life*. Anchor Books
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Gupta M, Sharma A. Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World J Clin Cases* 2021; 9(19): 4881-4889
- Gupta M, Sharma A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World J Clin Cases* 2021; 9(19): 4881-4889 [PMID: [34307542](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34307542/) DOI: [10.12998/wjcc.v9.i19.4881](https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881)]
- Harris, T. (2020). *The Center for Humane Technology*. <https://www.humanetech.com>
- Livingstone, S. (2009). *Children and the Internet*. Polity Press.
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2007). Gradations in digital inclusion: Children, young people and the digital divide. *New Media & Society*.
- Marwick, A., & boyd, d. (2011). *To See and Be Seen: Celebrity Practice on Twitter*. Convergence.
- Montag, C., & Hegelich, S. (2020). Understanding Detrimental Aspects of Social Media Use: Will the Real Culprits Please Stand Up? *Frontiers in Sociology*.
- Przybylski, A. K. (2017). The Association Between Interactive Technology Use and Adolescent Well-Being. In *Constant connectivity and youth development: A handbook of research and practice* (pp. 37-54). Springer, Cham.
- Przybylski, A. K., et al. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*.
- Sandelowski, M., & Barroso, J. (2007). *Handbook for Synthesizing Qualitative Research*. Springer Publishing Company.
- Steinberg, L. (2005). *Adolescence*. McGraw-Hill.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication and adolescent well-being. *Journal of Computer-Mediated Communication*.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Social consequences of the internet for adolescents: A decade of research. *Current Directions in Psychological Science*, 20(1), 1-5.

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). The differential susceptibility to media effects model. *Journal of Communication*, 63(2), 221-243.

Váša, F., Romero-Garcia, R., Kitzbichler, M. G., Seidlitz, J., Whitaker, K. J., Vaghi, M. M., Kundu, P., Patel, A. X., Fonagy, P., Dolan, R. J., Jones, P. B., Goodyer, I. M., Vértes, P. E., & Bullmore, E. T. (2020). Conservative and disruptive modes of adolescent change in human brain functional connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(6), 3248–3259.

Zuboff, S. (2019). *The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the New Frontier of Power*.