

## تأثیر شبکه های اجتماعی مجازی بر سلامت روان نوجوان

انسان‌ها ذاتاً اجتماعی هستند و برای رشد و شکوفایی در زندگی به همراهی دیگران وابسته‌اند. اگرچه ارتباط اجتماعی با دیگران به کاهش استرس، نگرانی و افسردگی کمک می‌کند، اما فقدان ارتباط اجتماعی می‌تواند تهدیدهای بزرگی برای سلامت روان فرد ایجاد کند. در طول 10 سال گذشته، ظهور سریع شبکه‌های اجتماعی مانند فیس‌بوک، توئیتر، اینستاگرام، واتس‌آپ و سایر سایت‌ها منجر به تغییرات قابل توجهی در نحوه برقراری ارتباط افراد شده است. نوجوانی یک دوره مهم و منحصر به فرد در زندگی یک فرد است. امروزه، استفاده نوجوانان از رسانه‌های اجتماعی یکی از بارزترین ویژگی‌های آنهاست. به دلیل گسترش سریع چشم‌انداز فناوری در سال‌های اخیر، رسانه‌های اجتماعی به طور فزاینده‌ای در زندگی نوجوانان اهمیت یافته‌اند. ارتباط اجتماعی مجازی با دیگران، چه در خانه، چه در محیط‌های آموزشی رسمی یا در گردهمایی اجتماعی، یک پدیده رایج در بین آنان شده است. نوجوانان دائماً از طریق حساب‌های کاربری رسانه‌های اجتماعی با همکلاسی‌های خود در ارتباط هستند. نوجوانان و جوانان به خاطر داشتن روحیه تنوع طلبی، خلاقیت، گرایش به برقراری ارتباط با دیگران، حس کنجکاوی به عضویت در شبکه‌های اجتماعی گرایش بیشتری دارند. آنان در این شبکه‌های مجازی به تبادل اطلاعات، کسب خبر و دوست یابی می‌پردازند.

یکی از شناخته‌شده‌ترین مزایای رسانه‌های اجتماعی، ارتباط اجتماعی است؛ بطوری که ارتباط در شبکه‌های مجازی حس ارتباط نوجوانان با دیگران را افزایش می‌دهد. نوجوانان معمولاً ارتباط با دوستان و خانواده را به عنوان مزیت اصلی رسانه‌های اجتماعی ذکر می‌کنند و تحقیقات قبلی معمولاً از این مفهوم حمایت می‌کنند که انجام این کار باعث بهبود رفاه نوجوانان می‌شود. رسانه‌های اجتماعی می‌توانند با فراهم کردن فرصت‌هایی برای نوجوانان برای ارتباط با دیگران، علائق، باورها و تجربیات خود را به اشتراک می‌گذارند، که برای افزایش پذیرش یا احساس تعلق به جامعه مورد استفاده قرار گیرند.

یکی از موارد تامل برانگیز در خصوص پیامد گسترش سریع و فراگیر استفاده از شبکه‌های اجتماعی در بین نوجوانان و جوانان، سلامت روان آنهاست که به ندرت مورد توجه کاربران بوده است. چرا که نوجوانی دوره‌ای حداثت بین کودکی و بزرگسالی است، زمانی که نوجوان با یک سری از موانع و مشکلات از قبیل رشد هویت، استقلال از خانواده توأم با ادامه ارتباط و قرار گرفتن در گروه‌های همتایان، تغییرات فیزیولوژیک و تحولات شناختی روبروست، این مواجهه می‌تواند آغاز شروع یک بحران باشد. نتایج مطالعات نشان می‌دهد استفاده زیاد و تفریح گونه از شبکه‌های اجتماعی با آسیب‌های جدی در عملکرد نوجوان نظیر مشکلات تحصیلی، تنهایی، مشکلات خواب و غیره مرتبط است. نقش تعداد استفاده از شبکه‌های مجازی بیشتر از مدت زمان استفاده از شبکه‌های مجازی است زیرا زمانی که نوجوان در شبکه‌های اجتماعی مختلف قرار می‌گیرد با افراد مختلف بیشتری نیز درگیر خواهد شد و در فضاهای مختلف تری نیز قرار می‌گیرد. تعداد و تنوع شبکه‌های مجازی باعث شده است که تأثیر آن بیشتر از زمان استفاده از آن بر سلامت روان نوجوان باشد.

بر اساس "نظریه رفتار جابجا شده"<sup>1</sup> افراد منابع خودکنترلی محدودی دارند و وقتی با یک موقعیت چالش برانگیز یا استرس‌زا مواجه می‌شوند، ممکن است درگیر رفتارهایی شوند که رضایت فوری را به همراه دارد اما با اهداف بلندمدت آنها مطابقت ندارد. علاوه بر این، وقتی افراد قادر به مقابله سالم با استرس نباشند، ممکن است به شیوه‌هایی عمل کنند که به طور موقت باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشند اما در نهایت به اهداف بلندمدت و سلامتی آنها آسیب می‌رساند. نتایج مطالعات نشان داده است نوجوانان زمانی از شبکه‌های اجتماعی برای سرگرم کردن و تفریح خود (کاربرد تفریحی اینترنت) استفاده می‌کنند که مشکلات عاطفی از جمله اضطراب، ناراحتی جسمی، عزت نفس پایین یا افسردگی داشته باشند. در چنین شرایطی، سرگرم کردن خود در شبکه‌های اجتماعی را به کاربرد ارتباطی و آموزشی اینترنت، ترجیح می‌دهند. متعاقباً استفاده بدون محدودیت از شبکه‌های اجتماعی، فعالیت جسمی و تعامل چهره به چهره را کاهش داده و باعث تغییر در سبک زندگی می‌شود و در نتیجه باعث می‌گردد که کاربران در دوران وابستگی خود به شبکه‌های اجتماعی در زمینه‌های مختلفی چون فعالیت‌های روزمره، خواب و تغذیه دچار اختلال شوند.

نتایج مطالعات دیگر نشان دادند میزان افسردگی، اضطراب، هراس و ترس اجتماعی در دانشجویانی که به اعتیاد اینترنت دچارند بیشتر است، استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی موجب تنبلی جسمی، تقویت کم تحرکی و کاهش روابط با دیگران در دنیای واقعی و در نتیجه انزوای اجتماعی می‌شود. همچنین، نوجوانانی که بیش از حد معمول از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، بیشتر احتمال دارد که چاق شوند، ته‌اجمی باشند، احساس اضطراب کنند و در فراگیری فرآیندهای آموزشی کندتر عمل کنند و در نتیجه سلامت روانی آنها به خطر بیفتد. به طور قطع استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی معضلات و بحرانهای روحی و جسمی خاص خود را به همراه خواهد داشت که اگر به موقع تشخیص، به آن پرداخته نشود، میتواند سلامت روانی جامعه را با چالش‌های جدیدی روبرو کند.

به منظور کاهش اثرات نامطلوب استفاده از شبکه‌های مجازی بر سلامت نوجوان توصیه می‌شود که خانواده و سیاست‌گذاران آموزشی نوجوانان را نسبت به تأثیرات این شبکه‌ها بر سلامت روان آگاه سازند تا از پیامدهای بعدی آن جلوگیری شود. همچنین برای تفریحات و سرگرمی‌های نوجوانان رویه‌هایی را از قبیل تشویق نوجوان به عضویت در گروه‌های ورزشی در پیش بگیرند. والدین به فرزندان خود بایستی یاد دهند در صورت داشتن مشکلات عاطفی و جسمی به خانواده و افراد مشاور روی بیاورند. با توجه به تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر اضطراب نوجوانان پیشنهاد میشود که در مواقع اضطراب زان مانند ایام امتحانات یا روزهایی که فشار درسی زیاد است، استفاده از رایانه یا تلفن همراه محدود شود تا نوجوانان برای حل اضطراب خود به وسایل و ارتباطات حضوری مراجعه کنند. همچنین برای جلوگیری از اعتیاد اینترنتی لازم است والدین بر رفتار اینترنتی فرزندان‌شان کنترل و نظارت منطقی داشته باشند. خانواده و مدرسه به عنوان اولین کارگزاران جامعه‌پذیری افراد، بایستی مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی و مهارت خودکنترلی را در کودکان تقویت کنند تا با رسیدن به سن نوجوانی و جوانی ارتباط در فضای مجازی را جایگزین ارتباطات در دنیای واقعی نکنند. آموزش

<sup>1</sup> displaced behavior theory

خانواده ها و افزایش آگاهی آنها توسط رسانه ها و نهادهای فرهنگی و اجتماعی جامعه، مانع از منزوی شدن افراد و پناه آوردن به اینترنت به منزله منبع تأمین نیازهای روحی و عاطفی می گردد.