

## بررسی اثرات ناپه‌نجار استفاده از شبکه های اجتماعی بر سلامت روان

محسن نیازی

استاد گروه جامعه شناسی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران

مطهره کریمی

دانشجوی کارشناسی جامعه شناسی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران

### چکیده

امروزه رسانه در جوامع انسانی یکی از مهم ترین منابع افزایش اطلاعات و ارتباطات مخاطبان است. استفاده از فضای مجازی همچون برنامه هایی مانند اینستگرام، تلگرام، واتساپ در دنیای امروزه افزایش یافته است. جدای از تاثیرات مثبت فضای مجازی، استفاده ناپه‌نجار و نادرست از فضای مجازی در سبب بروز چالش هایی می شود که در درجه اول اعتیاد به فضای مجازی است و اگر همین امر به طور مستمر ادامه پیدا کند؛ افراد هویت و ارزش های اصلی خود را کم کم از یاد میبرند و در مقابل عناصر و ارزش هایی که در بطن فضای مجازی است را جایگزین می کنند و هویت تازه ای پیدا می کنند. نتیجه این امر، دوگانگی در هویت و شخصیت فرد می شود و سلامت روان فرد را به خطر می اندازد.

بنابراین هدف از انجام این تحقیق بررسی اثرات ناپه‌نجار استفاده از شبکه های اجتماعی بر سلامت روان با استفاده از روش توصیفی- کتابخانه ای بوده است. بنابراین بررسی یافته های تحقیق حاکی از آن است که در فضای مجازی ارتباطات اجتماعی ضعیف تر از ارتباطات اجتماعی واقعی است و همین امر در دراز مدت باعث افسردگی و انزوای افراد و به خطر افتادن سلامت روان افراد می شود.

**واژگان کلیدی:** شبکه های اجتماعی، سلامت روان، فضای مجازی، اعتیاد فضای مجازی

### 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 (هو و همکاران ۲۰۱۹). 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، میتواند به شدت به سلامت روانی کاربران آسیب برساند (سامارا و همکاران، ۲۰۲۱).

پژوهشهای 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 (اریزی، ۲۰۲۱). پاتنام معتقد است که یکی از عوامل مؤثر بر کاهش سلامت روانی و اعتماد اجتماعی، استفاده از رسانه های جمعی است. پاتنام ادعا میکند که رسانه ها از جمله تلویزیون تصویر خشنی از دنیای اطراف ما ارائه می دهند و در نتیجه نوعی احساس ناامنی را موجب می شوند که نتیجه آن بی اعتمادی و رتبه پایینی در سلامت روانی است. از نظر پاتنام واقعیات بسیاری نشان دهنده این است که انواع تکنولوژی های ارتباطی، به دنبال خصوصی کردن اوقات فراغت و در نتیجه بازداشتن افراد از شرکت در اجتماعات گوناگون و فعالیت های مدنی و جلوگیری از شکل گیری سلامت اجتماعی می باشد (پاتنام، ۱۹۹۹). در فضای مجازی با توجه به ارتباط قوی ای که بین کاربران وجود دارد این امکان را به افراد می دهد تا اقدام به ایجاد دنیایی بکنند که افراد بتوانند در جایگاه افراد دیگر هویت یابی شوند. به این صورت که افراد داده ها و آمار شخصیتی خود را که این هم دچار تغییر می شود از طریق وبلاگ و سایت های مجازی دیگر



در اختیار کاربران قرار می دهند، که این عمل به نوعی سبب از خودبیگانگی و از دست دادن هویت فرد می شود و این فرد دیگر نمی تواند شخصیت پایداری را در دنیای واقعی برای خود تعریف نماید؛ چراکه شخص درگیر یک سری اوهام و تخیلات مجازی می شود، که این امر نیز از شخصی به شخص دیگر متفاوت است (میر و شهرکی، ۱۳۹۸: ۲). بنابراین ابتدا لازم است تعریفی از شبکه های اجتماعی و سلامت روان داشته باشیم و پس از آن به واقعیت آثار مخرب فضای اجتماعی بر روی سلامت روان را مورد بحث و بررسی قرار بدهیم.

### تعریف شبکه های اجتماعی

شبکه به بیانی ساده عبارت اند از پیوند خوردن و گره خوردن های موجود میان آن ها است. شبکه های اجتماعی؛ مجموعه ای از افراد که به صورت گروهی با یکدیگر ارتباط داشته و مواردی مانند اطلاعات، نیازمندی ها، فعالیت ها و افکار خود را به اشتراک بگذارند، شبکه اجتماعی را تشکیل می دهند. شبکه را می توان به دو دسته مجازی و غیر مجازی تقسیم بندی نمود (ماه پیشانیان، ۱۳۹۰: ۷۶). هایدمان شبکه های اجتماعی مجازی را این گونه تعریف می کند: شبکه های اجتماعی مجازی گونه ای از الگو های تماس هستند که در آن ها تعامل و ارتباطات بین عوامل شبکه ای توسط یک پایگاه فنی و زیرساخت اینترنتی مورد پشتیبانی قرار می گیرد (نژادی، ۱۳۹۵: ۱۸). در تمام تعاریف فضای مجازی، این فضا را محیط الکترونیکی یا محیط شبکه های از کامپیوترها دانسته که با استفاده از جلوه های سمعی و بصری سعی دارد تا اشیاء و واقعیت های سه بعدی جهان واقعی را مشابه سازی کند اما ادعا می شود که فاقد مادیت فیزیکی می باشد. از خصوصیات بارز این فضا بی مکانی و بی زمانی است (منتظرالقائم، ۱۳۸۳: ۲۳). بنابراین شبکه های اجتماعی، شبکه ای متشکل از افراد و گروه ها و ارتباطات بین آن ها است (مولایی، ۱۳۸۹: ۵۵). شبکه های اجتماعی در واقع، خدماتی مبتنی بر وب است که به فرد اجازه ی ساخت یک پروفایل عمومی یا نیمه عمومی درون یک سیستم محدود، برقراری ارتباط با کاربران دیگر و مشاهده صفحات و جزئیاتی که کاربران دیگر در درون سیستم ایجاد کرده اند را می دهد (باران و استوک، ۲۰۱۵: ۳۲)؛ به عبارت دیگر، شبکه های اجتماعی یک فناوری است که به ترویج آگاهی جمعی با استفاده از مذاکره اجتماعی در میان گروهی از افراد که به یک هدف یا یک عمل مشترک مشغولند، توجه دارد (لاهیرو و موسلی، ۲۰۱۵: ۱۹). فضای مجازی در واقع مفهومی بوده که در برابر مفهوم فضای واقعی به کار گرفته می شود. فضای مجازی نخستین بار به وسیله ویلیام گیسبون در رمان نورومانس (۱۹۸۴) مورد استفاده قرار گرفت (هارجی و همکاران، ۱۳۹۲). بنابراین کسانی که به تعریف فضای مجازی و شبکه های اجتماعی پرداخته اند، اساسا این فضا را فضای سایبری نامیده اند و در معرفی ویژگی های فضای سایبری، مجازی بودن را به عنوان مقوله ای بنیادی مورد توجه قرار داده اند. از نظر آنها فضای سایبری، فضای مجازی، اتاق یا مکانی است که از طریق رایانه های به هم مرتبط در دسترسی انسان ها قرار می گیرد و از طریق آن تعامل و ارتباط میان انسان ها بدون حضور فیزیکی امکان پذیر است. البته ارتباط در فضای مجازی ممکن است ارتباط حضوری و فیزیکی منجر شود. از طرف دیگر، برای تعامل افراد در فضای مجازی تقارن زمانی ضرورتی ندارد، ممکن است این ارتباط در زمانی واحد باشد همانگونه که ممکن است افراد در زمان های مختلف آنلاین شده و باهم ارتباط داشته باشند. با وجود این مقوله ی مجاز در فضای مجازی با واقعیت در تعارض نیست، باید توجه داشت که فضای مجازی با فضا و مکان واقعی تفاوت دارد و کاملا مانند آن نیست. همچنین تعامل در فضای مجازی با وجود شباهت هایی که با تعامل در فضای واقعی دارد، تفاوت هایی نیز دارد (پلوگ، ۲۰۰۹: ۷۰). شبکه های اجتماعی دارای اهداف مختلف و متعددی هستند. از نظر آرمسترانگ مهم ترین اهداف شبکه های اجتماعی عبارتند از:

- فراهم کردن بستری برای اینکه افراد بتوانند نظرات خودشان را با دیگران به اشتراک بگذارند.
- ایجاد یک پایگاه داده از کاربران و خصوصیات آنها که می توان از آنها برای تحلیل جامعه و برنامه ریزی های بعدی استفاده نمود.



- ایجاد امکانات بیشتر برای سرعت بخشیدن به انتقال اطلاعات.

- به وجود آمدن نوعی عدالت و برابری که هر فرد بتواند ایده های خودش را مطرح نماید (آمسترانگ، ۲۰۱۶: ۲۱۳).

نوع هر شبکه اجتماعی مجازی را می توان از لحاظ عوامل مختلفی بررسی نمود.

شبکه های اجتماعی تصویر محور: به عنوان مثال از لحاظ محتوا، شبکه اینستاگرام تصویر محور است. شبکه های اجتماعی ویدئو محور: مانند تیک تاک. شبکه های اجتماعی گفتگو محور Quora, Reddit و در آخر شبکه های اجتماعی وبلاگی و انجمن. براساس اهداف و انواع شبکه های اجتماعی، اندازه آن نیز مشخص می شود. اندازه شبکه اجتماعی عبارت اند از وسعت شبکه اجتماعی و همچنین تعداد پیوند ها در شبکه اجتماعی، یعنی اندازه گروه های موجود در شبکه های اجتماعی که یک فرد در آن ها عضو است (زرگزاده و همکاران، ۱۴۰۰: ۱۴۳).

با فرض پذیرش میزان اثرگذاری وسایل ارتباط جمعی و فضای مجازی، مسئله ی اصلی بررسی مثبت یا منفی بودن اثرات این وسایل است. به عنوان مثال یورگن هابرماس معتقد است که به دلیل گمنامی هویت در فضای مجازی، امکان ایجاد شرایط مثبتی برای گفتمان میان افراد که موجب رشد و تعالی آنها شود، فراهم است. به نظر او نامشخص بودن هویت افرادی که در این فضا تولید محتوا می کنند، موجب می شود که مسائلی چون جنسیت، از سوی دیگر بسیاری از نظریه پردازان معتقدند فضای مجازی شرایطی مساعد برای اظهار نظر و ابراز وجود گروه های محروم اجتماعی سیاسی فراهم کرده است (قانعی راد و جنادله، ۱۳۹۴: ۲۱). بنابراین می توان گفت ویژگی های مهم و مثبت اینترنت عبارتند از دسترسی آسان، کم هزینه بودن و تابع زمان و مکان نبودن فضای مجازی اشاره کرد که باعث گسترش روزافزون استفاده از این بستر شده است (هوگان؛ هوسه، ۱۳۸۹: ۹۵). در مقابل برخی از متفکران، دیدگاه چندان مساعدی نسبت به اینترنت و فضای مجازی ندارند و معتقدند اینترنت نیز همانند وسایل ارتباط جمعی چون تلویزیون و رادیو در نهایت، مورد سو استفاده قرار گرفته و آلت دست صاحبان قدرت می گردد یا در خدمت تبلیغات تجاری قرار می گیرد (قانعی راد و جنادله، ۱۳۹۴: ۲۱). در تحلیل نهایی باید گفت که هریک از دیدگاه ها بهره ای از حقیقت وجود دارد و نمی توان گفت هیچ یک از آنها، به طور مطلق، صحیح نیست.

### تعریف سلامت روان

سلامت روانی را می توان بر اساس تعریف کلی و وسیع تر تندرستی تعریف نمود. طی قرن گذشته ادراک ما از تندرستی به طور گسترده ای تغییر یافته است. عمر طولانی تر از متوسط، نجات زندگی انسان از ابتلا به بیماری های مهلک با کشف آنتی بیوتیک ها و پیشرفتهای علمی و تکنیکی در تشخیص و درمان، مفهوم کنونی تندرستی را به دست داده است که نه تنها بیانگر نبود بیماری است، بلکه توان دستیابی به سطح بالای تندرستی را نیز معنی می دهند. چنین مفهومی نیازمند تعادل در تمام ابعاد زندگی فرد از نظر جسمانی، عقلانی، اجتماعی، شغلیو معنوی است. این ابعاد در رابطه متقابل با یکدیگر هستند، به طوری که هر فرد از دیگران و از محیط تاثیر میپذیرد و بر آنها تاثیر می گذارد. بنابراین سلامت روانی نه تنها نبود بیماری روانی است، بلکه به سطحی از عملکرد اشاره دارد که فرد با خود و سبک زندگی اش آسوده و بدون مشکل باشد. در واقع، تصور بر این است که فرد باید بر زندگی اش کنترل داشته باشد و فقط در چنین حالتی است که می تواند آن قسمت هایی را که درباره ی خود یا زندگی اش مساله ساز است، تغییر بدهد (هالاوایس، ۲۰۰۶). بنابر تحقیقات انجمن ملی بهداشت روانی، افراد دارای سلامت روانی دارای خصوصیات زیر هستند: آنان احساس راحتی میکنند، خود را آنگونه که هستند پذیرفته اند، از استعداد های خود بهره مند می شوند، نگرانی و ترس و اضطراب و حسادت کم تری دارند و دارای اعتماد به نفس می باشند. سیستم ارزشی آنان از تجارب شخصی خودشان سرچشمه میگیرد. احساس خوبی نسبت به دیگران دارند، به علایق افراد دیگر توجه می کنند و نسبت به آنها احساس مسئولیت نشان می دهند. سعی نمی کنند بر دیگران تسلط یابند. آنها با مشکلات روبرو می شوند و نسبت به اعمال خود احساس مسئولیت می کنند. محیط خود را تا آنجا که ممکن است، شکل



میدهند و تا آنجا که ضرورت دارد با آن سازگار می شوند (بنی جمال واحدی و احدی، ۱۳۷۰). سلامت روان عبارت است از ظرفیت و قابلیت بدون مانع، از روان انسان، جهت شناخت و کسب اطلاع از حقایق جهان و به کار گرفتن این ظرفیت و قابلیت در جهت فوق (براندن، ۱۵۱). سلامت روان، تعادل بین اعضاء و محیط در رسیدن به خود شکوفایی است (کاپلان و سادوک، ۱۲۳).

آلپورت افراد دارای سلامت روان را انسان بالغ می نامد و برای آنها هفت معیار ذکر میکند که عبارتند از گسترش مفهوم خود، ارتباط صمیمانه با دیگران، امنیت عاطفی، ادراک واقع بینانه، مهارت و وظایف و عینیت بخشیدن به خود و فلسفه یگانه ساز زندگی. هرچه شخص با فعالیت ها، مردم و اندیشه های متنوع تری در ارتباط باشد، سلامت روان بیشتری دارد. نکته مهم این که خود با تمام کمبود ها و نقاط مثبت آن مورد قبول واقع شود (شولتز)، ترجمه خوشدل، ۱۳۶۲: ۳۹. کارل مننجر می گوید: سلامت روانی عبارتند از حداکثر سازش ممکن فرد با جهان اطرافش، به طوری که باعث شادی و برداشت کاملاً مفید و مؤثر شود (میلانی فر، ۱۳۷۰: ۵).

### اختلال روانی استفاده بی رویه از شبکه های اجتماعی

استفاده نادرست از فضای مجازی سبب بروز یک سری مخاطرات و آسیب های روانی شده که در اینجا به مهم ترین آنها اشاره می گردد:

#### افسردگی و انزوا

کاربران بیشتر ترجیح می دهند در محیطی آرام و خلوت، از اینترنت استفاده نمایند تا هم بهتر بتوانند از اطلاعات آن بهره گیرند و هم با تمرکز و سرعت بیشتر، از اتصال طولانی مدت جلوگیری نموده، هزینه های حاصل از آن را کاهش بدهند، اما این نوع خلوت و انزوا در طولانی مدت، برخی مشکلات روانی، مانند گوشه گیری و در نهایت افسردگی را در پی داشته باشد. کیسلر و همکارانش معتقد هستند: «بسیاری از روانشناسان این نگرانی را داشتند که آسانی ارتباط اینترنتی، چه بسا افراد را وادار می دارد تا زمان بیشتری را به تنهایی بگذارند؛ به صورت آنلاین با غریبه ها صحبت نمایند، ارتباط سطحی برقرار کنند و این کارها را به قیمت از دست دادن گفت و گوهای رو در رو و ارتباط های فامیلی و دوستانه انجام دهند». بنا به برخی پژوهش های پیمایشی، ارتباط های اجتماعی از طریق اینترنت، ضعیف تر از ارتباط های واقعی بوده و در دراز مدت، به انزوای اجتماعی فرد منجر می گردد (صادقی، ۱۳۹۳).

#### وسواس های عملی-فکری

وسواس، افکار برگشتی تصاویر و تکانه هایی است که به صورت ناخوانده و نامناسب تجربه می شود و به علت اضطراب و پریشانی به وجود می آید و نگرانی ساده ی اضافی به دلیل مشکلات واقعی زندگی نیست (هان جولی و همکاران، ۲۰۰۴). از ویژگی های برجسته وسواس، عدم توانایی مهار رفتارها یا اندیشه های خاص بوده است. برای مثال، فردی که وسواس شست و شو دارد، نمی تواند میل به شست و شو را کنترل نماید و گاهی تا ساعت ها مشغول شستن دست های خودش می شود. یا فردی که وسواس فکری دارد، ساعت ها در رختخواب مشغول به هم بافتن آسمان و ریسمان می باشد. اگر از فرد وسواسی بخواهیم عمل یا فکر وسواسی اس را کنار بگذارد، دچار اضطراب شدیدی می شود. این اختلال را می توان در بررسی کردن های پی در پی پست الکترونیک (وسواس عملی) یا دل نگرانی از آنلاین نشدن یک دوست (وسواس فکری) مشاهده نمود (صادقی، ۱۳۹۳).

#### بحران هویت

یکی دیگر از معایب شبکه های مجازی، بحران هویت و اختلال در شکل گیری شخصیت می باشد. در این باره باید گفت که عناصر سه گانه هویت یعنی: شخص، فرهنگ، جمع هر یک در تکمیل شخصیت فرد نقش مهمی را ایفا میکنند. هویت شخصی، ویژگی بی همتای فرد را تشکیل میدهد. هویت اجتماعی در پیوند با گروهها و اجتماعات مختلف قرار گرفته، و در نهایت هویت فرهنگی برگرفته از باورهایی است که در عمق وجود فرد به واسطه تعامل او با



محیط پیرامون از بدو تولد تا کهنسالی جای گرفته است. واقعیت این است که از نظر صاحب‌نظران جامعه‌شناسی، شکل‌گیری هویت افراد تحت تاثیر منابع گوناگونی است. عمده‌ترین این منابع خانواده، رسانه‌های گروهی، مدرسه و گروه همسالان است. از این میان رسانه‌های گروهی با توجه به گسترده نفوذ و فراگیری آن اهمیت ویژه یافته‌اند. گسترش تلویزیون، ماهواره‌ها موجب شده است شکل‌گیری نظام شخصی و هویت افراد تحت تاثیر عوامل متعدد و گاه متعارض قرار گیرد (صبوری خسروشاهی، ۱۳۸۶).

### نتیجه‌گیری

در سال‌های اخیر ارتباط از طریق فضای مجازی در بین مردم جامعه جایگاه قابل توجهی پیدا کرده است. شبکه‌های اجتماعی در ابعاد مختلف زندگی افراد (فردی و اجتماعی) تاثیر بگذارد. در حال حاضر اینترنت و شبکه‌های اجتماعی ابزاری مناسب برای توسعه اطلاعات و اندیشه‌های بشری است؛ بنابراین در جهان امروز با همه تحولاتی که در زمینه‌های مختلف اتفاق افتاده است در همان زمینه یا حتی فراتر از آن زمینه ما شاهد پیشرفت چشمگیری بوده ایم. اما از طرفی به خاطر ناآشنا بودن با آن تحول دچار مشکلات و آسیب‌های متعددی در زمینه‌های مختلفی مواجه شده ایم. با توجه به اثبات واقعیت شبکه‌های اجتماعی و نادیده گرفتن اثرات این فضا بر روی افراد موجب بروز آسیب‌های روانی و اجتماعی و فردی میشود. مسئله مشکل ساز مربوط به توجه افراطی به خواسته‌های بعد طبیعی یا به عبارتی وابستگی به مادیات است، زیرا ماهیت آن سیری ناپذیر است و تلاش برای ارضایش مشابه رفع تشنگی با آب شور است (حائری شیرازی، ۲۰۱۷). در این زمینه، فردی که در فضای مجازی موفق به جذب تاییدها و دنبال‌کننده‌های بیشتر شده است، همچنان میزان بیشتری از محبوبیت را می‌جوید؛ در حدی که ممکن است برای کسب آن به نمایش اطلاعاتی خلاف واقع بپردازد. مسئله مشکل ساز دیگر در زمینه‌ی تعلق این است که علاقه افراطی به چیزی می‌تواند تمامی ظرفیت‌های انسان را به خود اختصاص دهد و فرد را از پرداختن به امور متعالی تری که انسان برای آن آفریده شده و به وسیله آنها به آرامش دست می‌یابد، بازدارد (حائری شیرازی، ۲۰۱۷). به تعبیر مزلو، ماندن در نیازهای کمبود می‌تواند انسان را از رسیدن به خود شکوفایی، تجربه اوج و زندگی به گونه‌ی دیگر محروم کند (مزلو، ۲۰۱۰). بنابراین کارشناسان معتقدند ارتباط‌های اجتماعی از طریق اینترنت ضعیف‌تر از ارتباط‌های واقعی است و در درازمدت به انزوای اجتماعی، افسردگی و به مخاطره افتادن سلامت روان افراد می‌انجامد. مطالعات انجام شده نشان داده‌اند این افراد، در روابط اجتماعی مهارت‌های لازم را ندارند و از آسیب‌پذیری بالا و سلامت و بهداشت روانی پایین، رنج می‌برند؛ بنابراین سلامت روان در کنار سلامت جسمی و اجتماعی، بخش مهمی از سلامت انسان را تشکیل می‌دهد و براساس نظر کارشناسان، سلامت جسمی بدون سلامت روان، مفهومی ندارد. توجه ناکافی به مقوله سلامت روان در نظام سلامت، نه فقط در کشور ما بلکه در سطح جهان سبب ایجاد مشکلات عدیده‌ای برای ارتقای نظام مزبور شده است. افزایش خشونت، گسترش اعتیاد، نابسامانی‌ها و انحرافات جنسی به عنوان بخشی از معضلات عظیم بهداشتی است که حاصل بی‌توجهی به سلامت روان در هر کشور، به حساب می‌آید (میر و شهرکی، ۱۳۹۸: ۷). بنابراین در آخر باید گفت که از طریق فرهنگ‌سازی و اطلاع‌رسانی صحیح به افراد جامعه و خانواده‌ها از بروز چنین مشکلاتی جلوگیری کنیم.



## منابع

- بنی جمال واحدی شکوه السادات، احدی حسن (۱۳۷۰)، بهداشت روانی و عقب ماندگی ذهنی، تهران، نشر نی.
- زرگزاره اصفهانی، محمد، زمانی، شاهو و حیدریان (۱۴۰۰)، ارائه مدل روابط علی بین میزان فعالیت های بدنی، میزان استفاده شبکه های اجتماعی و نگرش فرد در مورد تصویر بدنی خود با رفتار های اخلاقی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی، فصلنامه مدیریت ارتباطات در رسانه های ورزش، شماره ۲۸
- شولتس، و (۱۳۶۲). روانشناسی کمال، ترجمه گیتی خوشدل، تهران نشر نو
- صادقی، امیر (۱۳۹۳) آینده پژوهی فضای سایبر، تهران: مؤسسه انتشارات آینده پژوهی راهبردی.
- صبوری خسروشاهی، حبیب (۱۳۹۶)، بررسی آسیب های اجتماعی اینترنت، دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی
- قانع راد، محمد امین. جنادله، علی (۱۳۹۴)، رویکردهای متعارض درباره تکوین حوزه عمومی در فضای مجازی
- کاپلان، معاروله، سادوک، بنیامین. خلاصه روان پزشکی، علوم رفتاری و روان پزشکی بالینی، ترجمه: نصرت الله پورافکاری، تهران، آزاده (۱۳۷۳).
- ماه پیشانیان، مهسا (۱۳۹۰)، شبکه اجتماعی و آسیب های سیاسی و روانی، فصلنامه رهاورد نور، شماره ۳۵، سال دهم
- محمد مهدی مولایی (۱۳۸۹)، شبکه های اجتماعی فراتر از ابزارهای تکنولوژی تازه های علم، ۵
- منتظرالقائم، مهدی و تاتار، عبدالعزیز (۱۳۸۴)، اینترنت، سرمایه اجتماعی و گروه های خاموش، فصلنامه انجمن ایرانی مطالعات فرهنگی و ارتباطات، سال اول، شماره ۴.
- میر، عباس. شهرکی، محسن (۱۳۹۸) بررسی نقش استفاده از فضای مجازی بر سلامت روان. سومین کنفرانس ملی دانش و فناوری.
- میردامادی، مهرداد (۱۳۸۰) فضای سایبرنتیک به مثابه فضای شهری. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
- میلانی فر، ب. (۱۳۷۰). بهداشت روانی، تهران. نشر قومس.
- نژادی، اعظم (۱۳۹۵)؛ بررسی تاثیر شبکه های اجتماعی بر شکل گیری تصویر ذهنی زنان از بدن شان ، پایان نامه کارشناسی ارشد، پردیس خواهران گروه علوم اجتماعی، دانشگاه کاشان.
- হারجی، اون؛ ساندرز، کریستین و دیکسون، دیوید. (۱۳۹۲). مهارت های اجتماعی در ارتباطات میان فردی، ترجمه: خشایار بیگی و مهرداد فیروزبخت، تهران: رشد.
- هوگان، برنی؛ هاسه، آنابل کوان (۱۳۸۹)، تداوم و تغییر در رسانه های اجتماعی، ترجمه فهیمه محمدسمسار، کتاب مهر، زمستان، شماره اول.



## References

- 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
- Armstrong, A. (2016), Agriculture: Disaster reduction. *Nature Plants*, (2). Doi: 10.1038/nplant
- 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
- Baran. K. S., & Stock. W. G. (2015), Interdependencies between acceptance and quality perceptions of social network services: the standard-dependent user blindness. In *Proceedings of the 9th International Multi-Conference on Society, Cybernetics and Informatics*
- Haeri Shirazi M. *Secular Attachment*. Qom: Nahad Rahbari; 2017. (Full Text in Persian)
- Halavais, A. C. (2006). Weblogs and Collaborative Web Publishing as Learning spaces. In: Weiss J., Nolan, J., Hunsinger, P (EDs): *International handbook of virtual learning*,
- Han-Joo Lee, Soon-Hee Lee, Hyang-Suk Kim, Seok-Man Kwon, Michael J. Telch(2004). A comparison Of autogenous / reactive Obsessions and worry in a nonclinical population: a test of the continuum hypothesis. *Behaviour Reserch and Therapy*, 43, 999-1010.
- 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)
- Lahiri, M., and Moseley, J. L. (2015), Learning by Going Social: Do We Really Learn From Social Media?. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 11(2), 14-25
- Maslow A. *Toward a psychology of being*. Mashhad: Astan Qods Razavi; 2010.
- Ploug, Thomas. (2009). *Ethics in Cyberspace, How Cyberspace May Influence Interpersonal Interaction*. New York: Springer.
- Putnam RD. *The prosperous community: social capital and public life*. The American prospect inc. 1999.