

## **Investigating the impact of social media on the mental and emotional health of students**

Siyavash.mousavi Rakati <sup>1</sup>

### **Abstract**

In this qualitative article with a descriptive method, we want to answer the question, how do social media affect the mental and emotional health of students? The result of which was as follows; In today's modern world, social media has become an essential element of people's lives, including students. Because almost 3 billion people worldwide are connected through social media.

Social media through; a. Mismanagement of time, b. Unreal comparison, p. Cyber harassment, t. Irregular sleep, Th. Media addiction destroys the mental and emotional health of students. Research results showed that using social media for more than two hours and referring to social media more than three times a day will cause media addiction. Therefore, the higher the use of social media, the higher the rate of anxiety and depression. Therefore, the higher the use of social media, the higher the rate of anxiety and depression. But social media through a. Removing physical limitations, b. Virtual learning environment p. Remote communication, t. Increasing communication skills. Creating learning opportunities can have positive effects on students' mental and emotional health. Overall, research results show that the best way to minimize the negative effects of social media is to be careful with students' use of social media; and through; creating restrictions in the format; Mindfulness, time management and connection with the physical world, how to manage them in using social media.

**Keywords; Social media, students, mental and emotional health, mindfulness**

---

<sup>1</sup> Graduated in Political Sociology PhD, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran ,Iran.

## بازکاوی تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر سلامت روانی و عاطفی دانش‌آموزان

سید سیاوش موسوی رکعتی<sup>۱</sup>

### چکیده

در این مقاله کیفی با روش توصیفی می‌خواهیم به این سؤال پاسخ دهیم که رسانه‌های اجتماعی چگونه بر سلامت روانی و عاطفی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارند؟ که برآیند آن بدین گونه شد: رسانه‌های اجتماعی در جهان مدرن امروزی به یک عنصر ضروری از زندگی افراد از جمله دانش‌آموزان تبدیل شده‌اند. زیرا تقریباً سه میلیارد نفر در سراسر جهان از طریق رسانه‌های اجتماعی با یکدیگر در ارتباط هستند. رسانه‌های اجتماعی از طریق الف. سوءمدیریت زمان، ب. مقایسه غیر واقعی، پ. آزار و اذیت سایبری، ت. خواب نامنظم، ث. اعتیاد رسانه‌ای، باعث تخریب سلامت روانی و عاطفی دانش‌آموزان می‌شوند. نتایج تحقیقات نشان داد که استفاده بیش از دو ساعت و مراجعه بیش از سه بار در روز به رسانه‌های اجتماعی، باعث اعتیاد رسانه‌ای خواهد شد. بنابراین، هر چه استفاده از رسانه‌های اجتماعی افزایش یابد به همان میزان نرخ اضطراب و میزان افسردگی هم افزایش می‌یابد. اما رسانه‌های اجتماعی از طریق الف. رفع محدودیت‌های فیزیکی، ب. محیط یادگیری مجازی، پ. ارتباط از راه دور، ت. افزایش مهارت‌های ارتباطی، ث. ایجاد فرصت‌های یادگیری، می‌توانند باعث تأثیرات مثبتی بر سلامت روانی و عاطفی دانش‌آموزان شوند. در مجموع، نتایج تحقیقات نشان می‌دهند که بهترین راه برای به حداقل رساندن اثرات نامطلوب رسانه‌های اجتماعی این است که مراقب استفاده دانش‌آموزان از رسانه‌های اجتماعی باشیم، و از طریق؛ ایجاد محدودیت در قالب ذهن آگاهی، مدیریت زمان و ارتباط با دنیای فیزیکی، نحوه استفاده آن‌ها در استفاده از رسانه‌های اجتماعی را مدیریت کنیم.

<sup>۱</sup> دکتری جامعه‌شناسی سیاسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی تهران، ایران

## واژگان کلیدی: رسانه‌های اجتماعی، دانش‌آموزان، سلامت روانی و عاطفی، ذهن‌آگاهی

### مقدمه

در جهان مدرن امروزی دانش‌آموزان بیش از هر زمان دیگری از طریق رسانه‌های اجتماعی می‌توانند به یکدیگر نزدیک شوند؛ به ویژه، زمانی که از لحاظ فیزیکی از خانواده، دوستان و همسالان خود فاصله دارند؛ در حالی که رسانه‌های اجتماعی فرصت‌ها و مزایای زیادی را فراهم می‌کنند؛ فرصت‌ها و مزایایی همانند فراهم کردن شرایط برای ابراز خلاقانه، فرصت یادگیری بیشتر و فرصتی برای ارتباط برقرار کردن با دیگران، علاوه بر این رسانه‌های اجتماعی می‌توانند تأثیرات منفی بر دانش‌آموزان از لحاظ جسمی و ذهنی داشته باشند و آن‌ها را به بی‌حرکی جسمی و اعتیاد ذهنی بکشانند. چرا که تحقیقات مختلفی نشان داده‌اند که دانش‌آموزانی که زمان زیادی را در رسانه‌های اجتماعی می‌گذرانند؛ ممکن است از خواب ضعیف، خستگی چشم، تصویر منفی بدن، افسردگی، اضطراب، آزار و اذیت اینترنتی و غیره رنج ببرند. به هر حال، در سال‌های اخیر مطالعات متعددی بر روی بررسی اثرات بالقوه رسانه‌های اجتماعی بر ویژگی‌های روانی و عاطفی دانش‌آموزان، مانند استرس، اضطراب، افسردگی و غیره انجام شده است. به طوری که هم اکنون در دنیای مدرن، رسانه‌های اجتماعی جزء لاینفک و جدایی‌ناپذیری از زندگی اجتماعی شده‌اند و انسان مدرن، بدون رسانه و خاصه رسانه‌های اجتماعی هرگز و هیچ‌گاه قابل تصور نیست. بی‌گمان این نوع زندگی تحت تأثیر مسأله جهانی شدن ارتباطات قرار دارد. هر چند رسانه‌های اجتماعی فرصت‌های فوق‌العاده‌ای برای به اشتراک گذاشتن ایده‌ها و احساسات ایجاد کرده‌اند، اما نوع حمایت اجتماعی که ارائه می‌دهند ممکن است نیازهای عاطفی دانش‌آموزان را برآورده نکنند، یا اثرات مثبتی که ادعا می‌کنند، ارائه می‌دهند، صرفاً اثراتی کوتاه مدت باشد. زیرا انتظار می‌رود که رسانه‌های اجتماعی، صرفاً یک ابزار ارتباطی هستند و کاربران و فراگیران را فقط در یک رابطه سطحی نگه می‌دارند؛ و رابطه آن‌ها به اندازه کافی عمیق و معنادار نیست که به افراد کمک کند تا احساس وابستگی

عاطفی به دیگران داشته باشند. در واقع، ما در این نوشته کیفی برآنیم که با روش توصیفی نشان دهیم اولاً به صورت کلی، رسانه‌های اجتماعی چه تأثیراتی بر سلامت روانی و عاطفی دانش‌آموزان دارند؟ و دوماً به صورت جزئی‌تر، رسانه‌های اجتماعی چه تأثیرات مثبت و منفی بر سلامت روانی و عاطفی دانش‌آموزان دارند؟ سوماً ارتباطی که رسانه‌های اجتماعی تولید و برقرار می‌کنند؛ عمیق و معنادار است یا بالعکس سطحی و ظاهری است؟ چهارم و مهم‌تر این که می‌خواهیم ببینیم که آیا امکان دارد که رسانه‌های اجتماعی به عنوان یک حامی و پشتیبان اجتماعی برای دانش‌آموزان عمل کنند و یا حتی دانش‌آموزان می‌توانند از رسانه‌های اجتماعی برای مقابله با احساسات منفی و ایجاد احساسات مثبت استفاده کنند یا خیر؟ به عبارتی دیگر، آیا آگاهی از اثرات بالقوه استفاده روزافزون از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند خلاء و کاستی‌های اطلاعاتی دانش‌آموزان را برطرف سازد و یا خیر؟

### پیشینه پژوهش

در اینجا ما به پیشینه پژوهش، مبتنی بر دو پژوهش که به بررسی اثرات روان‌شناختی رسانه‌های اجتماعی بر دانش‌آموزان پرداخته‌اند، می‌پردازیم.

#### الف. تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر سلامت عاطفی دانش‌آموزان<sup>۱</sup>

یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ میلادی، روی بیش از ۱۲۰۰۰-دوازده هزار نفر- نوجوان ۱۳ تا ۱۶ ساله در بریتانیا انجام شد؛ این مطالعه به طور واضحی نشان داد که حضور بیش از سه بار در روز در رسانه‌های اجتماعی، منجر به کاهش سلامت روان دانش‌آموزان می‌شود. در سال ۲۰۱۶ میلادی، در یک پژوهش دیگر هم نشان داده شد که دسترسی مکرر به مطالعه رسانه‌های اجتماعی منجر به افزایش ۷ درصدی افسردگی شدید و افزایش ۲۰ درصدی در اختلالات اضطرابی در بین دانش‌آموزان می‌شود. محققان همچنین دریافتند که استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی و سرمایه‌گذاری احساسی در رسانه‌های اجتماعی-

<sup>۱</sup> - The effect of social media on the emotional health of students

دریافت حس تأیید، اعتبار و تعلق عمدتاً از رسانه‌های اجتماعی - با نمرات ضعیف آزمون در معیارهای مختلف تحصیلی مرتبط است و همچنین باعث سطوح بالاتر اضطراب و افسردگی می‌شود. سؤال مهمی که در اینجا مطرح می‌شود این است که چرا وقتی اثرات مضر استفاده گسترده از رسانه‌های اجتماعی به خوبی مستند شده است، این عادت همچنان ادامه می‌یابد. پاسخ‌ها در عصب‌شناسی و عملکرد مغز ما نهفته است؛ چرا که الگوریتم‌های رسانه‌های اجتماعی مسیرهای لذت دوپامینرژیک مغز انسان را تحریک می‌کنند. دوپامین یک ماده شیمیایی است که در مغز انسان تولید می‌شود و باعث ایجاد احساس لذت، رضایت و انگیزه می‌شود. الگوریتم‌های رسانه‌های اجتماعی احساسات غافلگیرکننده، پاداش و احساس هیجان را تحریک می‌کنند که همگی باعث دوپامین می‌شوند. از بسیاری جهات، این واکنشی را در مغز انسان ایجاد می‌کند که مشابه آن چیزی است که وقتی فردی به یک ماده مخدر اعتیاد دارد، اتفاق می‌افتد. در واقع، خطر تحریک بیش از حد مسیرهای دوپامین ناشی از رسانه‌های اجتماعی این است که دوپامین همچنین در کنترل حافظه، خلق و خو، خواب، یادگیری، تمرکز، حرکت و سایر عملکردهای بدن نقش دارد. همه این‌ها به دلیل این واقعیت است که مغز شروع به کاهش دوپامین می‌کند و مانند هر اعتیاد دیگری، مغز به دوپامین بیشتر و بیشتری نیاز دارد تا این میزان بالا را حفظ کند. تحقیقات انجام شده در مجله سلامت عمومی هند نشان می‌دهد که دانش‌آموزانی که درگیر شبکه‌های اجتماعی بالاتری هستند، کیفیت خواب ضعیف‌تری را تجربه می‌کنند، تمرکز خود را از دست می‌دهند و متعاقباً با چالش‌های تحصیلی مواجه می‌شوند. همچنین تحقیقات نشان داده‌اند که توانایی دانش‌آموزان برای تمرکز و به خاطر سپردن اطلاعات زمانی که اغلب بین استفاده از رسانه‌های اجتماعی و تکالیف مدرسه رفت و آمد می‌کنند، به خطر می‌افتد. اما برای کاهش اثرات این مسأله باید چه کار کرد؟ والدین باید با تعیین محدودیت‌های زمانی معقول برای استفاده روزانه از رسانه‌های اجتماعی، تشویق ارتباط رو در رو با دوستان، نظارت بر حساب‌های کاربری فرزندان‌شان، و مهم‌تر از همه، صحبت با

کودکان و نوجوانان در مورد نحوه استفاده از رسانه‌های اجتماعی، به آن‌ها یادآوری کنند که رسانه‌های اجتماعی مملو از تصاویر غیرواقعی است و هیچ فایده‌ای ندارد که درون ذهن خود را با بیرون از آنچه دیگران ارائه می‌دهند، مقایسه کنند. هر چند والدین به تنهایی نمی‌توانند این چالش را در سطح اجتماعی حل کنند. رگولاتورها و شرکت‌های رسانه‌های اجتماعی نیز مسئولیت دارند. چرا که انسان مدرن در دورانی زندگی می‌کند که صرفاً فن‌آوری را تولید نمی‌کند، بلکه فن‌آوری به او هم شکل می‌دهد. در واقع، همان گونه که روابط اجتماعی، الگوهای مصرف و ارزش‌های اجتماعی در تکوین انسان مدرن نقش اساسی دارد؛ فن‌آوری‌ها هم در تکوین و شکل‌گیری آن نقش دارند. اما این مسأله زمانی بغرنج‌تر می‌شود که ما به نقش خود نوجوانان در تولید و مهارت استفاده از فن‌آوری‌ها پی ببریم. در نهایت، وظیفه اصلی بر عهده قانون‌گذاران و شرکت‌های رسانه‌ای است تا با تصمیم‌گیری‌های درست بر مدیریت استفاده از رسانه‌های اجتماعی توسط کودکان و نوجوانان نظارت داشته باشند و با طراحی شبکه‌های امن، مراقب ارزش‌ها و هنجارهای جامعه باشند. (timesofindia,2023)

### ب. اثرات روانشناختی رسانه‌های اجتماعی بر دانش‌آموزان<sup>۱</sup>

قبل از پرداختن به تأثیرات رسانه‌های اجتماعی بر بهزیستی روانی دانش‌آموزان، برخی از پژوهش‌های نمونه در سال‌های اخیر در مورد این موضوع در میان جمعیت‌های عمومی مرور می‌شوند. برای یکی، آلبرز<sup>۲</sup> و همکاران. (۲۰۱۸) گزارش کرد که افرادی که زمان بیشتری را صرف کار منفعلانه با رسانه‌های اجتماعی می‌کنند، از سطوح شدیدتری از ناامیدی، تنهایی، افسردگی و احساس حقارت رنج می‌برند. برای دیگری، تانگ و همکاران. (۲۰۱۳) مشاهده کرد که رویه‌های به اشتراک‌گذاری اطلاعات، نظر دادن، نشان دادن پسندیدن و دوست نداشتن، ارسال پیام و انجام سایر فعالیت‌های رایج در رسانه‌های

<sup>۱</sup> - Psychological effects of social media on students

اجتماعی با استرس بالاتر همبستگی دارد. به طور مشابه، لی<sup>۱</sup> و همکاران. (۲۰۱۴) توضیح داد که افرادی که به طور متوسط دو ساعت را در برنامه‌های رسانه‌های اجتماعی سپری می‌کنند با اخبار، پست‌ها و داستان‌های غم‌انگیز زیادی روبرو می‌شوند که می‌تواند شدت کلی استرس آنها را افزایش دهد. این تأثیر استرس‌زای رسانه‌های اجتماعی توسط ویگن<sup>۲</sup> و مینزر<sup>۳</sup> نیز مشخص شده است، که ادعا کردند رسانه‌های اجتماعی منبع اصلی استرس هستند؛ زیرا مردم اغلب انواع پست‌ها، نظرات، اُمور شخصی، و داستان‌های مختلف از سیاست و اقتصاد را به اشتراک می‌گذارند. که همگی اضطراب‌زا و افسردگی‌زا و متوجه احساسات منفی هستند و ممکن است فرد در هنگام مواجهه با آن‌ها به اضطراب‌ها و افسردگی‌های شدید دچار شود. به عبارت دیگر، وقتی منابع رسانه‌های اجتماعی استرس‌زا می‌شوند، احتمال بروز اضطراب و افسردگی نیز زیاد است

چارئونسو کمونگکول<sup>۴</sup> در سال ۲۰۱۸، محاسبه کرد که سلامت روان و رفاه جمعیت جهانی می‌تواند از طریق استفاده گسترده کنترل نشده از رسانه‌های اجتماعی در معرض خطر بزرگی قرار گیرد. این محققان همچنین نشان دادند که منابع رسانه‌های اجتماعی می‌توانند تأثیرات منفی عاطفی بر نوجوانان بگذارند، زیرا می‌توانند حسادت و مقایسه اجتماعی بیشتری را القا کنند. به گفته فلک<sup>۵</sup> و جانسون میگالسکی<sup>۶</sup> (۲۰۱۵)، اگرچه رسانه‌های اجتماعی، در ابتدا نقش یک استراتژی مقابله با استرس را ایفا می‌کنند، اما زمانی که افراد خود را با دیگران مقایسه می‌کنند؛ گرفتار عوامل استرس‌زا می‌شوند و اضطراب و افسردگی آن‌ها تشدید می‌شود. چاکور<sup>۷</sup> در سال ۲۰۱۷، اظهار داشت که پلتفرم‌های

---

1- Lee

2- Wegn

3- Menczre

4- Charoensukmongkol

5 - Flak

6 - Johnson Migalski

7- Chukwuere

رسانه‌های اجتماعی همچنان منبع اصلی تغییر خلق و خوی در میان جمعیت عمومی هستند. به عنوان مثال، ممکن است شخصی منفعلانه از حوزه رسانه‌های اجتماعی استفاده کند و در نهایت بسته به ماهیت محتوایی که با آن مواجه می‌شود، حال و هوای خود را تغییر بدهد؛ سپس این روحیه خوب یا بد را به راحتی از طریق شبکه‌های اجتماعی با دیگران به اشتراک بگذارد. در نهایت، همان طوری که آلامار<sup>۱</sup> در سال ۲۰۱۶، توضیح داد، رسانه‌های اجتماعی افراد به ویژه نسل جوان را در معرض فعالیت‌ها و رویدادهای هیجان‌انگیز جدیدی قرار می‌دهند که ممکن است آنها را جذب کنند و یا آنها را ساعت‌ها با گذراندن زمان خود درگیر در زمینه‌های مختلف رسانه‌ای کند. معمولاً منجر به کاهش بهره‌وری، کاهش پیشرفت تحصیلی و اعتیاد به استفاده مداوم از رسانه‌ها می‌شود.

(aboutleaders, 2023). در ادامه به مباحث نظری پژوهش می‌پردازیم

### مباحث نظری پژوهش

در ادامه به چهار مفهوم رسانه‌های اجتماعی<sup>۲</sup>، چگونگی تکوین رسانه‌های اجتماعی<sup>۳</sup>، سلامت روانی و عاطفی<sup>۴</sup> و نظریه واسطه‌ای ویگوتسکی<sup>۵</sup> می‌پردازیم تا مفاهیم نظری پژوهش برای ما مشخص شود.

### الف. رسانه‌های اجتماعی<sup>۶</sup>

رسانه‌های اجتماعی به انواع فناوری‌هایی اطلاق می‌شوند که اشتراک‌گذاری ایده‌ها و اطلاعات را بین کاربران‌شان تسهیل می‌کنند. از فیس‌بوک و اینستاگرام گرفته تا پلتفرم ایکس<sup>۷</sup> (توییتر سابق) و یوتیوب، بیش از ۴٫۷ میلیارد نفر از رسانه‌های اجتماعی استفاده

1 - Alahmar

2 - social media

3 - How social media is formed

4 - Mental and emotional health

5 - Vygotsky's mediational theory

6 - social media

7 - X



می‌کنند که برابر با ۶۰ درصد جمعیت جهان است. پس از آن، پلتفرم‌های اجتماعی با ۹۴,۶ درصد از کاربران، به شدت دنبال می‌شوند. در واقع، رسانه‌های اجتماعی فناوری دیجیتال هستند که امکان به اشتراک‌گذاری ایده‌ها و اطلاعات از جمله متن و تصاویر را از طریق شبکه‌ها و جوامع مجازی فراهم می‌کند. رسانه‌های اجتماعی معمولاً دارای محتوای تولید شده توسط کاربران هستند که از طریق لایک‌ها، اشتراک‌گذاری‌ها، نظرات و بحث‌ها به تعامل می‌پردازد. رسانه‌های اجتماعی به مردم کمک می‌کنند تا جامعه بسازند و به دلیل تسهیل اطلاعات نادرست و سخنان نفرت‌انگیز، ممکن است که مقصر شناخته شوند. رسانه‌های اجتماعی بخش مهمی از کمپین‌های بازاریابی بسیاری از شرکت‌ها هستند. بزرگ‌ترین پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی در سراسر جهان فیس بوک، یوتیوب، واتساپ، اینستاگرام، تلگرام و ویچت هستند.

## ب. چگونگی تکوین و تکامل رسانه‌های اجتماعی<sup>۱</sup>

رسانه‌های اجتماعی به عنوان راهی برای برقراری ارتباط افراد با یکدیگر، برای تعامل با دوستان و خانواده شروع شد، اما به زودی گسترش یافت و اهداف مختلفی را دنبال کرد. در سال ۲۰۰۴، مای اسپیس<sup>۲</sup> اولین شبکه‌ای بود که به ۱ میلیون کاربر فعال ماهانه رسید. مشارکت رسانه‌های اجتماعی در سال‌های بعد با ورود فیس بوک و توییتر (در حال حاضر پلت فرم ایکس) افزایش یافت. کسب و کارها به سمت این پلتفرم‌ها گرایش پیدا کردند، تا فوراً به مخاطبان در مقیاس جهانی دست یابند. بر اساس شاخص جهانی وب، ۴۶ درصد از کاربران اینترنت در سراسر جهان اخبار خود را از طریق رسانه‌های اجتماعی دریافت می‌کنند. این در مقایسه با ۴۰ درصد از کاربرانی است که اخبار را در وب سایت‌های خبری مشاهده می‌کنند. نسل زد<sup>۳</sup> - فرهنگ لغت آنلاین مریام-وبستر<sup>۴</sup> نسل زد<sup>۱</sup> را به عنوان

<sup>1</sup> - How to form and evolve social media

<sup>2</sup> - MySpace

<sup>3</sup> - Z

<sup>4</sup> - Merriam-Webster

"نسل افرادی که در اواخر دهه ۱۹۹۰ و اوایل دهه ۲۰۰۰ متولد شده‌اند" تعریف می‌کند. (investopedia,2023)

نسل هزاره‌ها<sup>۲</sup> - هزاره، اصطلاحی است که برای توصیف فردی که بین سال‌های ۱۹۸۱ تا ۱۹۹۶ متولد شده‌اند، استفاده می‌شود، اگرچه منابع مختلف ممکن است یک یا دو سال متفاوت باشد. این اولین بار در کتاب نسل‌ها (۱۹۹۱) توسط ویلیام اشتراوس و نیل هاو استفاده شد، که احساس کردند این نام مناسبی برای اولین نسلی است که به بزرگسالی رسیده‌اند. (britannica,2024) به احتمال زیاد اخبار را در سایت‌های اجتماعی در مقایسه با نسل‌های دیگر مشاهده می‌کنند و می‌کردند. رسانه‌های اجتماعی نقش کلیدی در استراتژی‌های بازاریابی بسیاری از کسب‌وکارها ایفا می‌کنند، با توجه به تعداد زیادی از ساعاتی که مردم هر روز در وب‌سایت‌ها و اپلیکیشن‌های اجتماعی می‌گذرانند، جای تعجب نیست. در عین حال، رسانه‌های اجتماعی حوزه‌ای دائماً در حال تغییر است، با اپلیکیشن‌های نسبتاً جدید مانند تیک‌تاک<sup>۳</sup>، سیگنال<sup>۴</sup> و کلاب‌هاوس<sup>۵</sup> که به صفوف شبکه‌های اجتماعی تأسیس شده مانند فیس‌بوک، یوتیوب، پلتفرم ایکس و اینستاگرام می‌پیوندند. (investopedia,2023)

### ب. سلامت روانی و عاطفی<sup>۶</sup>

سلامت روان حالتی از رفاه روانی است که افراد را قادر می‌سازد تا با استرس‌های زندگی کنار بیایند، توانایی‌های خود را درک کنند، خوب یاد بگیرند و خوب کار کنند و به جامعه خود کمک کنند. این یک جزء جدایی‌ناپذیر از سلامت و رفاه است که زیربنای توانایی‌های فردی و جمعی ما برای تصمیم‌گیری، ایجاد روابط و شکل دادن به جهانی

<sup>1</sup> -z

<sup>2</sup>- Millennials

<sup>3</sup>- tiktok

<sup>4</sup>-Signal

<sup>5</sup>-Clubhouse

<sup>6</sup> Mental and emotional health

است که در آن زندگی می‌کنیم. سلامت روان یک حق اساسی انسان است؛ و برای توسعه فردی، اجتماعی و اجتماعی-اقتصادی بسیار مهم است. سلامت روان بیش از فقدان اختلالات روانی است. این بیماری در یک پیوستار پیچیده وجود دارد که از فردی به فرد دیگر متفاوت تجربه می‌شود، با درجات مختلفی از دشواری و ناراحتی و پیامدهای بالقوه اجتماعی و بالینی بسیار متفاوت. شرایط سلامت روان شامل اختلالات روانی و ناتوانی‌های روانی-اجتماعی و همچنین سایر حالات روانی مرتبط با پریشانی قابل توجه، اختلال در عملکرد یا خطر آسیب به خود است. افراد مبتلا به بیماری‌های روانی بیشتر احتمال دارد؛ سطوح پایین‌تری از بهزیستی روانی را تجربه کنند، اما همیشه یا لزوماً اینطور نیست. (who.int,2022)

### ج. نظریه واسطه‌ای ویگوتسکی<sup>۱</sup>

نظریه‌ای واسطه‌ای ویگوتسکی را می‌توان به عنوان یک زمینه نظری اصلی برای حمایت رسانه‌های اجتماعی از حالت‌های عاطفی یادگیرندگان و دانش‌آموزان در نظر گرفت. بر اساس این نظریه، رسانه‌های اجتماعی می‌توانند نقش یک میانجی بین فراگیران و محیط اجتماعی را ایفا کنند. درک فراگیران از این محیط را می‌توان با تصویری که از طریق رسانه‌های اجتماعی شکل می‌گیرد، به مثابه یک واسطه تصور کرد. هر چند این تصویر می‌تواند نزدیک یا متفاوت از واقعیت باشد. اگر رسانه‌های اجتماعی به مثابه یک میانجی نزدیک، در نظر گرفته شوند؛ بی‌گمان باعث ارتقاء عزت نفس در کاربران و فراگیران خواهند شد. اما اگر رسانه‌های اجتماعی، به مثابه یک میانجی متفاوت در نظر گرفته شوند؛ کاربران و فراگیران ممکن است با مقایسه خود با دیگران، انتظارات غیرواقعی از خود داشته باشند و رفته‌رفته زمینه اضطراب، استرس، افسردگی، پریشانی، پرخاشگری و ناامیدی اجتماعی را به دنبال داشته باشند؛ چرا که افراد در سنین ۱۳ تا ۱۸ سال بیشتر تحت تأثیر

<sup>۱</sup> - Vygotsky's mediational theory

دیگران قرار دارند و همواره به دنبال الگوگیری و الگوبرداری از دیگران هستند. (frontiersin,2022)

### یافته‌های پژوهش

ما در اینجا به یافته‌های پژوهشی خود که آن‌ها را در شش قسمت الف. تأثیرات مثبت رسانه‌های اجتماعی بر سلامت روانی و عاطفی دانش‌آموزان، ب. تأثیر منفی رسانه‌های اجتماعی بر رشد متغیرهای روانی و عاطفی دانش‌آموزان، پ. بررسی تأثیر تعاملات آنلاین شبکه‌های اجتماعی بر دانش‌آموزان، ت. تأثیرات مخرب رسانه‌های اجتماعی بر سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی و حرفه‌ای دانش‌آموزان، ث. بررسی تأثیرات تأثیرگذار رسانه‌های اجتماعی بر دانش‌آموزان، ج. چگونگی کاهش تأثیر منفی رسانه‌های اجتماعی بر دانش‌آموزان، تنظیم کرده‌ایم؛ می‌پردازیم.

#### الف. تأثیرات مثبت رسانه‌های اجتماعی بر سلامت روانی و عاطفی دانش‌آموزان<sup>۱</sup>

در دوران اخیر، رسانه‌های اجتماعی این زمینه و شرایط را فراهم آورده‌اند تا همگان و خاصه دانش‌آموزان از طریق آن‌ها به راحتی با دیگران و خاصه دوستان و همسالان خود در ارتباط باشند و محدودیت‌های فیزیکی و محیطی برداشته شود. این مسأله می‌تواند برای نوجوانانی که در یافتن دوست و فرد مشابه خود ناتوان هستند، مثر ثمر واقع شود؛ تا آن‌ها بتوانند به راحتی دوستان و هم‌فکران خود را پیدا کنند. علاوه بر یافتن دوستان و همفکران، رسانه‌های اجتماعی می‌توانند محیط‌های یادگیری را در فضای مجازی برای دانش‌آموزان فراهم کنند، تا آن‌ها به راحتی بتوانند مطالب پیچیده و غیرقابل فهم را از زبان‌های مختلف بیینند و بشوند تا مسیر یادگیری برای آن‌ها فراهم آید. پس رسانه‌های اجتماعی می‌توانند در نقش یک مربی کمک آموزشی ظاهر شوند. در واقع، دانش‌آموزان در محیط مجازی با کمک رسانه‌های اجتماعی به کسب دانش می‌پردازند و با معلمان خود به تعامل یادگیری

<sup>1</sup> - The positive effects of social media on the mental and emotional health of students

اقدام می‌کنند. ارتباط از راه دور، یک رابطه جدیدی است که به کمک رسانه‌های اجتماعی صورت می‌گیرد. پس رسانه‌های اجتماعی می‌توانند در نقش راه ارتباطی ظاهر شوند. رسانه‌های اجتماعی فرصت‌های زیادی را برای دانش‌آموزان یا حتی بزرگسالان فراهم می‌کنند تا به آن‌ها کمک کند، استعدادهای پنهان یا خلاقیت خود را به صورت آنلاین به نمایش بگذارند. به همین دلیل، آن‌ها در رسانه‌های اجتماعی به رسمیت شناخته می‌شوند. از اثرات مثبت دیگر رسانه‌های اجتماعی باید به مهارت‌های ارتباط عالی اشاره کرد. زیرا دانش‌آموزان با تعامل آنلاین با افراد مختلف، مهارت‌های ارتباطی بهتری را یاد می‌گیرند. از طریق رسانه‌های اجتماعی، دانش‌آموزان می‌توانند مهارت‌های ارتباطی خود را تقویت و بهبود ببخشند. از دیگر اثرات مثبت رسانه‌های اجتماعی باید به فرصت‌های یادگیری اشاره کرد. رسانه‌های اجتماعی به افراد کمک می‌کنند تا مطالب جدیدی یاد بگیرند. در واقع، رسانه‌های اجتماعی به افراد کمک می‌کنند چیزهای جدیدی یاد بگیرند. جمع‌آوری دانش برای دانش‌آموزان بسیار مهم است؛ زیرا رسانه‌های اجتماعی فرصت‌های یادگیری مختلفی را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند. آن‌ها می‌توانند مهارت‌های جدیدی را جدا از تعلیمات رسمی در رسانه‌های اجتماعی بیاموزند. کسب دانش برای بسیاری از دانش‌آموزان مهم است؛ زیرا رسانه‌های اجتماعی فرصت‌های یادگیری مختلفی را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند. آن‌ها می‌توانند مهارت‌های جدیدی را جدا از مدرسه و کلاس درس از طریق رسانه‌های اجتماعی بیاموزند. پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی، ارتباط دانش‌آموزان (شبکه ارتباطی) با دوستان، خانواده و همسالان را بدون توجه به مرزهای جغرافیایی آسان‌تر کرده است. این ارتباط را تسهیل کرده و به حفظ روابط آن‌ها کمک می‌کند. همچنین پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا آن‌ها از طریق رسانه‌های اجتماعی، به اطلاعات و منابع آموزشی زیادی دسترسی داشته باشند. بسیاری از مؤسسات آموزشی و کارشناسان محتوای ارزشمند رسانه‌های اجتماعی همانند

یوتیوب<sup>۱</sup> و لینکدونی<sup>۲</sup> را به اشتراک می‌گذارند؛ تا شرایط یادگیری را تسهیل تر کنند. پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی به دانش‌آموزان اجازه می‌دهند تا با متخصصان رشته مورد علاقه خود ارتباط برقرار کنند. این می‌تواند برای توسعه شغلی ارزشمند باشد، زیرا دانش‌آموزان می‌توانند از متخصصان بیاموزند، به دنبال مشاوره باشند و فرصت‌های شغلی را کشف کنند. رسانه‌های اجتماعی فرصت‌های زیادی را برای دانش‌آموزان یا بزرگسالان فراهم می‌کند تا به آن‌ها کمک کند استعدادها یا پنهان یا خلاقیت خود را به صورت آنلاین به نمایش بگذارند. به همین دلیل، آن‌ها در رسانه‌های اجتماعی به رسمیت شناخته می‌شوند. (netsweeper, 2021)

### ب. تأثیر منفی رسانه‌های اجتماعی بر رشد متغیرهای روانی و عاطفی دانش‌آموزان<sup>۳</sup>

رسانه‌های اجتماعی در جهان امروز و در دنیای ارتباطات کنونی به یک عنصر ضروری از زندگی افراد از جمله دانش‌آموزان تبدیل شده‌اند. استفاده از آن به طور قابل توجهی بیش از هر زمان دیگری در حال رشد است، به خصوص این که پس از دوران همه‌گیری کرونا، استفاده از رسانه‌های اجتماعی جزئی از زندگی دانش‌آموزان گردید و آن‌ها موظف شدند تا وارد شبکه‌های اجتماعی شوند. تحقیقات نشان می‌دهند که تقریباً ۳ میلیارد نفر در سراسر جهان از طریق رسانه‌های اجتماعی با یکدیگر در ارتباط هستند. در واقع، جمعیت رو به رشد کاربران شبکه‌های اجتماعی نشان می‌دهد که انسان مدرن امروز وقت زیادی از خودش را در این شبکه‌های اجتماعی جهت تبادل تصاویر، پیام‌ها و توثیت کردن، می‌گذراند. به همین خاطر محققان شروع به بررسی اثرات روانی در استفاده از رسانه‌های اجتماعی در زندگی افراد و خاصه دانش‌آموزان کردند و اظهار داشتند که یکی از

<sup>1</sup> - Youtube

<sup>2</sup> - LinkedIn

<sup>3</sup> - The negative effect of social media on the development of psychological and emotional variables of students

مولفه‌های اصلی تغییر خلق‌وخو در افراد و دانش‌آموزان همین استفاده از رسانه‌های اجتماعی است. زیرا افراد به دلایل متفاوت و متباینی در رسانه‌های اجتماعی حضور دارند؛ یا برای سرگرمی، یا برای درآمد و یا برای کسب خبر و یا مطالب آموزشی، لذا می‌توان با تولید محتوای غنی و ارزشمند و کوتاه آن‌ها را تحت تأثیر قرار داد و باعث تغییر در خلق‌وخوی آن‌ها شد. وقتی دانش‌آموزی تحت تأثیر پست‌ها و توییت‌ها قرار گرفت او شروع به مقایسه خود با دیگران می‌کند و هر لحظه خودش را کمتر از دیگران می‌بیند و این مسأله باعث می‌شود تا او به جای تلاش و کوشش، افسرده شده و یا حتی دست از تلاش و کوشش بردارد. در واقع، رسانه‌های اجتماعی با ایجاد انتظارات کاذب و غیرواقعی افراد و خاصه دانش‌آموزان را منزوی، گوشه‌گیر و بی‌تحرک می‌کند. در حالی که در مقابل، افرادی که بخشی از زندگی خودشان را در قالب تصاویر، پست‌ها و توییت‌ها به نمایش می‌گذارند، صرفاً جنبه خوش‌زندگی خودشان را به نمایش گذاشته‌اند و از به نمایش گذاشتن، جنبه‌های غمگینانه زندگی خود دوری می‌کنند. به هر حال، دانش‌آموزانی که تحت تأثیر رسانه‌های اجتماعی قرار دارند از سطوح شدیدتری از ناامیدی، تنهایی، افسردگی و احساس حقارت رنج می‌برند. چرا که ممکن است تصویر، پست و توییتی که او در رسانه‌های اجتماعی بارگذاری می‌کند، مورد تأیید و لایک قرار نگیرد و او از این جهت سرخورده و مأیوس شود و گرفتار اضطراب، استرس و افسردگی گردد. بدین ترتیب می‌توان به این نتیجه رسید که رسانه‌های اجتماعی می‌توانند منبع اصلی استرس، اضطراب و افسردگی تلقی شوند و روح و روان کاربران و هموندان را پاره کند و آن‌ها را به انزوا، تنهایی و ناامیدی بکشاند. حتی برخی از کاربران وقتی زندگی تعدادی از افراد را می‌بینند، ممکن است که دست به مقایسه زندگی خود با دیگران زده و خود را در مرتبه پایین‌تر ببینند و همین مسأله زمینه حسادت و پرخاشگری را در آن‌ها فراهم آورد؛ چرا که او نزد خود فکر می‌کند که من چه از فلانی کم دارم. پس در یک طبقه‌بندی منظم می‌توان اثرات منفی رسانه‌های اجتماعی را به الف. سوءمدیریت زمان؛ یعنی به دلیل

استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی، دانش‌آموزان با عدم مدیریت زمان در برنامه خود مواجه هستند. آن‌ها به طور مداوم حلقه‌ها یا فیلم‌ها را برای ساعت‌ها اسکرول می‌کنند و از این که چگونه می‌توانند ذهن آن‌ها را از درس‌های‌شان منحرف کنند، اجتناب می‌کنند. ب. آزار و اذیت سایبری؛ این مسأله یک نگرانی بزرگ جهانی است؛ زیرا بسیاری از مردم به صورت آنلاین با آن روبرو هستند. مخصوصاً در مورد دانش‌آموزان یا بچه‌ها زیاد اتفاق می‌افتد. در حال حاضر، مردم بیشتر متوجه شده‌اند که مزاحمت سایبری چیست و اگر برای آن‌ها اتفاق بیفتد، چه باید بکنند. ج. خواب نامنظم؛ صرف زمان زیاد در شبکه‌های اجتماعی باعث می‌شود تا دانش‌آموزان خواب نامنظمی داشته باشند؛ که بر سلامت روان آن‌ها تأثیر می‌گذارد. دانش‌آموزان چنان درگیر شبکه‌های اجتماعی می‌شوند که به سختی می‌خوابند. برای دانش‌آموزان بسیار مهم است که خواب کافی داشته باشند تا بتوانند صبح زود با آرامش خاطر و روانی شاداب از خواب بلند شوند و به مدرسه و کلاس درس بروند. د. اعتیاد بیش از حد؛ اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی برای دانش‌آموزان خوب نیست. زیرا نه تنها آن‌ها را از تحصیل منحرف می‌کند، بلکه باعث افسردگی و اضطراب آن‌ها نیز می‌شود. اعتیاد بیش از حد به چیزی می‌تواند بر سلامت روان افراد تأثیر بگذارد، زیرا وقت خود را صرف مرور رسانه‌های اجتماعی می‌کنند. به نظر می‌رسد به دلیل استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی، دانش‌آموزان با عدم مدیریت زمان-سوء مدیریت زمان- در برنامه‌های خود مواجه هستند. آن‌ها به طور مداوم حلقه‌ها یا فیلم‌ها را برای ساعت‌ها اسکرول می‌کنند و از این که چگونه می‌توانند ذهن آن‌ها را از تحصیلاتشان منحرف کنند، اجتناب می‌کنند. صرف زمان زیاد در شبکه‌های اجتماعی دانش‌آموزان باعث خواهد شد تا دانش‌آموزان خواب نامنظمی داشته باشند که بر سلامت روان آن‌ها تأثیر می‌گذارد. دانش‌آموزان چنان درگیر شبکه‌های اجتماعی می‌شوند که به سختی می‌خوابند. برای دانش‌آموزان بسیار مهم است که خواب کافی داشته باشند تا از لحاظ جسمانی و روانی شاداب و سرزنده باشند. از طرفی اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی برای



دانش‌آموزان خوب نیست؛ زیرا نه تنها آن‌ها را از تحصیل منحرف می‌کند؛ بلکه باعث افسردگی و اضطراب آن‌ها نیز می‌شود. اعتیاد بیش از حد به چیزی می‌تواند بر سلامت روان افراد تأثیر بگذارد؛ زیرا وقت خود را صرف مرور رسانه‌های اجتماعی می‌کند. (krmangalambahadurgarh,2023)

### پ. بررسی تأثیر تعاملات آنلاین شبکه‌های اجتماعی بر دانش‌آموزان<sup>۱</sup>

محققان در یک مطالعه مقطعی، تعاملات آنلاین شبکه‌های اجتماعی بر پریشانی روانی دانش‌آموزان نوجوان را بررسی کردند. این محققان یک همبستگی منفی بین زمان صرف شده در شبکه‌های اجتماعی و نرخ پریشانی روانی پیدا کردند. نتایج نشان داد که رابطه معناداری بین میزان افسردگی و استفاده از رسانه‌های اجتماعی و تعداد اطلاعات وجود دارد. همچنین این محققان، رابطه بین استفاده دانش‌آموزان از رسانه‌های اجتماعی و اخلاق افسرده آن‌ها را مورد بررسی قرار دادند؛ که نتایج نشان داد که بین این دو متغیر همبستگی معناداری یافت نشد. در تحقیق دیگری مشخص شد که بین استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی و درونی کردن احساسات یک همبستگی مثبتی وجود دارد. به عبارتی دیگر نشان داده شد که هر چه استفاده از رسانه‌های اجتماعی افزایش یابد به همان میزان نرخ افسردگی افزایش می‌یابد. بر این اساس محققان هشدار دادند که استفاده بیش از سه بار در روز یا بیش از دو ساعت در روز از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند باعث بروز مشکلات روانی از جمله اعتیاد رسانه‌ای برای افراد و خاصه دانش‌آموزان شود. این محققان نتیجه گرفتند که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی با افسردگی همبستگی مثبت دارد و این همبستگی با نشخوار فکری میانجی‌گری می‌شود. همچنین آن‌ها دریافتند که هر چند ممکن است که رسانه‌های اجتماعی برای افراد و خاصه دانش‌آموزان نوعی حامی تلقی

---

<sup>1</sup>- Examining the effect of online interactions of social networks on students

شوند؛ اما در عین حال می‌تواند بر سلامت روانی و عاطفی دانش‌آموزان تأثیر منفی بگذارد. در مجموع، محققان دریافته‌اند که نرخ افسردگی به عنوان متداول‌ترین متغیر عاطفی اندازه‌گیری شده عمل می‌کند. بارزترین عوامل خطر، پریشانی روانی، اضطراب و افسردگی بر اساس بررسی سیستماتیک، فعالیت‌هایی مانند بررسی مکرر پیام‌ها، سرمایه‌گذاری شخصی، زمان صرف شده در رسانه‌های اجتماعی و استفاده مشکل‌زا یا اعتیادآور بود. در واقع رسانه‌های اجتماعی، استانداردهایی را تنظیم می‌کنند و دانش‌آموزان فکر می‌کنند که باید خود را با آن استانداردها تنظیم کنند. این تفکر که دانش‌آموزان یا همسالان فکر می‌کنند چگونه باید خود را به صورت مداوم خود را با دیگران مقایسه کنند. منجر به خودارزیابی می‌شود و چه باعث مقایسه مستمر خود و پیرانگر شود؛ مهم‌تر این که اگر زمان استفاده از رسانه‌های اجتماعی در نزدیکی زمان خواب انجام گیرد؛ می‌تواند تأثیرات بسیار مضر داشته باشد؛ زیرا نور آبی که از دستگاه‌های رسانه‌ای به ما ساطع می‌شود؛ بدن ما را فریب می‌دهد تا فکر کند هنوز در بیرون روز روشن است؛ که این مسأله ریتم بدن را به هم می‌زند و باعث می‌شود تا کمتر پلک زده شود و باعث خستگی چشم و خواب ضعیف گردد. (frontiersin,2022)

**ت. تأثیرات مخرب رسانه‌های اجتماعی بر سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی و حرفه‌ای دانش‌آموزان<sup>۱</sup>**

در ادامه به تأثیرات ابعاد مختلف رسانه‌های اجتماعی بر دانش‌آموزان می‌پردازیم تا ببینیم که رسانه‌های اجتماعی چه تأثیری بر سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی و حرفه‌ای دانش‌آموزان دارد.

---

<sup>1</sup> - The destructive effects of social media on the physical, mental, social and professional health of students

## سلامت جسمانی

استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند منجر به مشکلات مختلف سلامتی شود. استفاده طولانی مدت از صفحه نمایش می‌تواند منجر به خستگی چشم دیجیتال و بینایی ضعیف شود. ساعت‌ها نشستن و پیمایش در رسانه‌های اجتماعی فعالیت بدنی را کاهش می‌دهد و منجر به اختلالات جدی مانند چاقی، مشکلات تیروئید، دیابت، سوء هاضمه و کاهش قدرت عضلانی می‌شود. خواب ناکافی می‌تواند منجر به مشکلات مختلف سلامت روان شود. علاوه بر این، مشکلات روانی متعددی در بین دانش‌آموزان وجود دارد. مطالعات نشان می‌دهد که ۲۷ درصد از نوجوانانی که به طور مکرر از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، استرس فیزیولوژیکی بالایی از خود نشان می‌دهند. همچنین فضای آنلاین مملو از کلاهبرداری به صورت‌های متفاوت است. دانش‌آموزان در برابر کلاهبرداری‌های پولی، درخواست‌های دوستی جعلی، دانلودهای خطرناک، نشت اطلاعات و هک آسیب‌پذیر هستند. اطلاعات محرمانه و شخصی مانند عکس‌ها، آدرس‌ها، جزئیات حساب‌های بانکی، جزئیات رویدادهای شخصی و ویدیوها در صورت عدم ایمن‌سازی مناسب می‌توانند مورد سوء استفاده قرار گیرند. خطر جدی دیگر، خطر قلدری آنلاین است. قرار گرفتن در معرض قلدری و رنج بردن از عزت نفس پایین گاهی اوقات می‌تواند منجر به تمایل به خودکشی شود. مطالعات اخیر توسط مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری نشان می‌دهد که میزان خودکشی ۳۰ درصد افزایش یافته است که همزمان با افزایش مشابه در استفاده از رسانه‌های اجتماعی است. این همبستگی اغلب با نوع محتوایی که دانش‌آموزان با آن درگیر می‌شوند، مرتبط است. (aboutleaders, 2023) صرف زمان بیش از حد در رسانه‌های اجتماعی، تماشای زندگی دیگران، می‌تواند باعث شود دانش‌آموزان کمتر خودآگاه شوند. آن‌ها بدون در نظر گرفتن علایق و توانایی‌های خود، بیشتر انتظارات غیر واقعی از زندگی خود دارند. این وضعیت پتانسیل آنها را محدود می‌کند و احتمال شکست آنها را افزایش می‌دهد. رسانه‌های اجتماعی می‌توانند حواس دانش‌آموزان

را از تمرکز بر مطالعات، پروژه‌ها، فعالیت‌های فوق برنامه و توسعه مهارت‌های نرم و سخت منحرف کنند. این محیط همچنین آنها را از ریسک کردن، آزمایش کردن، امتحان کردن مهارت‌ها و یادگیری از شکست‌های شان محدود می‌کند. استفاده بی‌رویه و بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند برخی از دانش آموزان را در زندگی بی‌هدف بگذارد. نوجوانانی که زمان زیادی را صرف پیمایش در رسانه‌های اجتماعی و تماشای کلیپ‌های ویدیویی کوتاه می‌کنند، مهارت‌های ارتباطی خود را از دست می‌دهند که در تنظیمات حرفه‌ای فعلی و آینده بسیار مهم است. (vartana,2023)

### ث. بررسی تأثیرات تأثیرگذار رسانه‌های اجتماعی بر دانش آموزان<sup>۱</sup>

نظریه واسطه‌ای ویگوتسکی<sup>۲</sup> را می‌توان به‌عنوان پیش‌زمینه نظریه اصلی برای حمایت رسانه‌های اجتماعی از حالت‌های عاطفی یادگیرندگان در نظر گرفت. بر اساس این نظریه، رسانه‌های اجتماعی می‌توانند نقش یک وسیله میانجی بین فراگیران و محیط واقعی را ایفا کنند. درک زبان آموزان از این محیط را می‌توان با تصویری که از طریق رسانه‌های اجتماعی شکل می‌گیرد، واسطه کرد. این تصویر می‌تواند نزدیک یا متفاوت از واقعیت باشد. در مورد اولی، فراگیران می‌توانند تصویر و عزت نفس خود را توسعه دهند. در مورد دومی، فراگیران ممکن است با مقایسه خود با دیگران انتظارات غیرواقعی از خود داشته باشند. همان‌طور که در زیر بررسی خواهد شد از جمله متغیرهای عاطفی افزایش یا کاهش یافته در دانش آموزان تحت تأثیر استفاده گسترده از رسانه‌های اجتماعی عبارتند از: اضطراب، استرس، افسردگی، پریشانی، نشخوار فکری و عزت نفس. این اثرات در بین دانش آموزان در محدوده سنی ۱۳ تا ۱۸ سال بیشتر از دانش آموزان دانشگاه (بالای ۱۸ سال) بررسی شده است، اما برخی از مطالعات در بین دانش آموزان نیز مورد بررسی قرار گرفته است. نمونه کارهای پژوهشی روی این متغیرهای عاطفی در اینجا مرور می‌شود. در

<sup>۱</sup> - Examining the effective effects of social media on students

<sup>۲</sup> - Vygotsky

یک مطالعه مقطعی، تأثیر تعاملات آنلاین شبکه‌های اجتماعی را بر پربشانی روانی دانش‌آموزان نوجوان بررسی کردند. این محققان یک همبستگی منفی بین زمان صرف شده در شبکه‌های اجتماعی و پربشانی روانی پیدا کردند. دومیتراش<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۲) روابط بین افسردگی و هویت مرتبط با استفاده از رسانه‌های اجتماعی محبوب، فیس بوک را بررسی کرد. این مطالعه ارتباط معناداری بین افسردگی و تعداد اطلاعات مرتبط با هویت به اشتراک گذاشته شده در این شبکه اجتماعی نشان داد. نیرا و باربر<sup>۲</sup> (۲۰۱۴) رابطه بین استفاده دانش‌آموزان از رسانه‌های اجتماعی و خلق افسرده در نوجوانی را بررسی کردند. بین این دو متغیر همبستگی معنی‌داری یافت نشد. در همان سال، تسیتسیکا<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۴) ارتباط بین استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی و درونی کردن احساسات را بررسی کرد. این محققان یک ارتباط مثبت بین استفاده بیش از ۲ ساعت در روز از رسانه‌های اجتماعی و اضطراب و افسردگی پیدا کردند. هانپرات<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۵) یک همبستگی مثبت و معنادار آماری را بین اعتیاد به فیس بوک و افسردگی در بین حدود هزار دانش‌آموز دبیرستانی در جمعیت ثروتمند تایلند گزارش کرد و نسبت به این تهدید روانی هشدار داد. رابطه بین استفاده از رسانه‌های اجتماعی و پربشانی روانی را بررسی کردند. این محققان دریافتند که استفاده از رسانه‌های اجتماعی برای بیش از ۲ ساعت در روز با شدت بیشتری از ناراحتی روانی مرتبط است. بنجانین و همکاران (۲۰۱۵) رابطه بین استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی و افسردگی را آزمایش کرد، اما هیچ ارتباط آماری معنی داری بین این دو متغیر پیدا نکرد.

---

<sup>1</sup> - Dumitrash

<sup>2</sup> - Nira and Barber

Tsitsika-<sup>3</sup>

<sup>4</sup> - Hanprat

فریسون و اگر مونت<sup>۱</sup> (۲۰۱۶) روابط بین اشکال مختلف استفاده از فیس بوک، حمایت اجتماعی ادراک شده از رسانه‌های اجتماعی و خلق و خوی افسرده دانش‌آموزان دختر و پسر را بررسی کردند. این محققان ارتباط مثبتی بین استفاده غیرفعال از فیس بوک و افسردگی و همچنین بین استفاده فعال از رسانه‌های اجتماعی و افسردگی پیدا کردند. علاوه بر این، حمایت اجتماعی ادراک شده از رسانه‌های اجتماعی برای واسطه این ارتباط یافت شد. علاوه بر این، جنسیت به عنوان عامل دیگر میانجی‌گری این رابطه در نظر گرفته شد. ورنون و همکاران (۲۰۱۷) تغییر در سرمایه‌گذاری منفی در شبکه‌های اجتماعی در رابطه با تغییر در افسردگی و رفتار بیرونی را بررسی کرد. این محققان دریافتند که افزایش سرمایه‌گذاری در رسانه‌های اجتماعی، افسردگی بیشتر در دانش‌آموزان نوجوان را پیش‌بینی می‌کند، که تابعی از تأثیر سطوح بالاتر اختلال خواب است. بری<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۷) ارتباط بین استفاده از رسانه‌های اجتماعی توسط نوجوانان و سازگاری روانی اجتماعی آنها را بررسی کرد. فعالیت رسانه‌های اجتماعی به طور مثبت و متوسط با افسردگی و اضطراب مرتبط است. تحقیق دیگری بر دانش‌آموزان دبیرستانی در چین متمرکز بود که توسط لی<sup>۳</sup> و همکاران انجام شد. (۲۰۱۷). یافته‌ها نقش واسطه‌ای بی‌خوابی را بر همبستگی معنادار افسردگی و اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی نشان داد. در همان سالیان<sup>۴</sup> و همکاران. (۲۰۱۷) با هدف بررسی زمان صرف شده در شبکه‌های اجتماعی و ارتباط آن با اضطراب در دانش‌آموزان مقطع راهنمایی انجام شد. آن‌ها بین استفاده بیش از ۲ ساعته از شبکه‌های اجتماعی و شدت اضطراب همبستگی مثبت و معناداری پیدا کردند.

(Bmcpshiatry,2023)

<sup>1</sup> - Frieson and Egermont

<sup>2</sup> - Berry

<sup>3</sup> - Lee

<sup>4</sup> - Yan

همچنین در چین، وانگ<sup>۱</sup> و همکاران. (۲۰۱۸) نشان داد که اعتیاد به سایت‌های شبکه‌های اجتماعی با افسردگی همبستگی مثبت دارد و این همبستگی با نشخوار فکری میانجی‌گری می‌شود. این محققان همچنین دریافتند که این اثر میانجی با عزت نفس تعدیل می‌شود. به این معنی که تأثیر اعتیاد بر افسردگی با عزت نفس پایین از طریق نشخوار فکری ترکیب شد. در پژوهشی دیگر، دروین<sup>۲</sup> و همکاران. (۲۰۱۸) نشان داد که اگرچه انتظار می‌رود رسانه‌های اجتماعی به‌عنوان شکلی از حمایت اجتماعی برای اکثریت دانش‌آموزان عمل کند، اما می‌تواند بر سلامت روانی آن‌ها تأثیر منفی بگذارد، به‌ویژه برای کسانی که در حال حاضر سطوح بالایی از اضطراب و افسردگی دارند. در تحقیقات آنها، منابع رسانه‌های اجتماعی برای نیمی از شرکت‌کنندگان، همه دانش‌آموزان مدارس، استرس‌زا بودند. جامعه آموزشی مدارس نیز توسط ایواموتو<sup>۳</sup> مورد مطالعه قرار گرفت. این محققان تأثیرات عاطفی رسانه‌های اجتماعی را در مدارس بررسی کردند و دریافتند که نقش حمایتی اجتماعی رسانه‌های اجتماعی در درازمدت در زندگی دانشجویان تحت الشعاع قرار می‌گیرد و در عوض، به افسردگی، اضطراب و استرس درک شده آن‌ها وارد می‌شود. کلس<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۲۰) یک بررسی سیستماتیک از تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر افسردگی، پریشانی روانی و اضطراب دانش‌آموزان جوان و نوجوان ارائه کرد. آن‌ها دریافتند که افسردگی به‌عنوان متداول‌ترین متغیر عاطفی اندازه‌گیری شده عمل می‌کند. بارزترین عوامل خطر پریشانی روانی، اضطراب و افسردگی بر اساس بررسی سیستماتیک، فعالیت‌هایی مانند بررسی مکرر پیام‌ها، سرمایه‌گذاری شخصی، زمان صرف شده در رسانه‌های اجتماعی و استفاده مشکل‌ساز یا اعتیادآور بود.

(Mgiep.unesco,2022)در مجموعه، تحقیقات مورد بررسی در مورد تأثیر رسانه‌های

1 - Wang

2 -Drouin

3 -Iwamoto

4 - Kells

اجتماعی بر حالات روانی و عاطفی دانش‌آموزان به نتایج متفاوتی منجر شده است. ادبیات موجود نشان می‌دهد که برخی از اثرات عاطفی مثبت و برخی منفی وجود دارد. با این حال، به نظر می‌رسد که دومی غالب است. متیوسون<sup>۱</sup> (۲۰۲۰) این تأثیرات متفاوت مثبت و منفی را به چارچوب‌های نظری مختلف اتخاذ شده در مطالعات مختلف و همچنین زمینه‌های مختلف - کشورهای مختلف با سیستم‌های آموزشی کاملاً متفاوت - نسبت داد. بر اساس نظریه عواطف مثبت فردریکسون<sup>۲</sup> (فردریکسون، ۲۰۰۱)، مجموعه ذهنی فراگیران را می‌توان با احساس آن‌ها ساخته و گسترش داد. به عنوان مثال، برخی از محرک‌های بیرونی ممکن است احساسات منفی مانند اضطراب و افسردگی را در فراگیران برانگیزند. با تجربه این احساسات منفی، دانش‌آموزان ممکن است بارها پیام‌های خود را در رسانه‌های اجتماعی بررسی کنند یا به آنها معتاد شوند.

در نتیجه، کارکرد شناختی و ظرفیت ذهنی آنها ممکن است محدود شود و ممکن است تمرکز خود را در طول فرآیند یادگیری از دست بدهند. از سوی دیگر، باید توجه داشت که فراگیران با احساس مثبت ممکن است از امکانات رسانه‌های اجتماعی نهایت استفاده را ببرند. بنابراین بتوانند اهداف یادگیری خود را به صورت استراتژیک دنبال کنند. این نکته را باید برجسته کرد که ارتباط بین استفاده از رسانه‌های اجتماعی و حالت‌های عاطفی دو طرفه است. باری، استفاده استراتژیک از رسانه‌های اجتماعی یا استفاده اعتیادآور آن توسط دانش‌آموزان می‌تواند آنها را به سمت تجربیات مثبت مانند لذت و یا تجربیات منفی مانند اضطراب و افسردگی سوق دهد. همچنین، این اثرات مختلط مثبت و منفی مشابه یافته‌های چندین مطالعه مرتبط دیگر در مورد سلامت روانی و عاطفی جمعیت عمومی است. تعدادی از مطالعات - با جمعیت‌های تحقیقاتی عمومی نه لزوماً دانش‌آموزان - نشان داد که شبکه‌های اجتماعی راه ارتباط با خانواده و دوستانی را که در دور دست زندگی می‌کنند و

<sup>۱</sup> - Mathewson

<sup>۲</sup> - Frederickson



همچنین افزایش حمایت اجتماعی را تسهیل کرده است. بنابراین، با توجه به تأثیرات عاطفی مثبت و منفی رسانه‌های اجتماعی، رسانه‌های اجتماعی می‌توانند کارنامه عاطفی دانش‌آموزان را ایجاد کنند که می‌تواند احساسات مثبت را در یادگیرندگان ایجاد کند یا محرک‌های منفی را در آنها ایجاد کند که بر اساس آن یادگیرندگان ممکن است احساسات منفی مانند اضطراب و افسردگی را احساس کنند. با این حال، مسلماً، رسانه‌های اجتماعی دامنه‌ای را نیز ایجاد کرده‌اند که عمل مقایسه زندگی‌ها و تلاش برای تأیید را تشویق می‌کند. بنابراین، ادراکات غیرواقعی را ایجاد و درونی می‌کند. همانطور که بررسی برخی مطالعات نمونه نشان داد، بعضی معتقد بودند که رسانه‌های اجتماعی مقایسه‌هایی را که دانش‌آموزان بین خود و دیگران انجام می‌دهند افزایش می‌دهد. این یافته‌ها، ارتباط مدل مقایسه تفسیر و نظریه مقایسه اجتماعی را تأیید می‌کند. با توجه به اثرات منفی رسانه‌های اجتماعی بر روانشناسی دانش‌آموزان، می‌توان استدلال کرد که افراد ممکن است درک نکنند که محتوای ارائه شده در رسانه‌های اجتماعی معمولاً به گونه‌ای تغییر می‌کند که فقط جنبه‌های جذاب زندگی افراد را نشان دهد و تصویری غیر واقعی از چیزها نشان دهد. می‌توانیم اضافه کنیم که این استدلال همچنین از ارتباط نظریه مقایسه اجتماعی و مدل مقایسه تفسیر پشتیبانی می‌کند، زیرا رسانه‌های اجتماعی استانداردهایی را تنظیم می‌کنند که دانش‌آموزان فکر می‌کنند باید خود را با آن مقایسه کنند. مشاهده مداوم این که چگونه سایر دانش‌آموزان یا همسالان نمونه‌های موفقیت خود را نشان می‌دهند منجر به خودارزیابی بالاتر می‌شود به نظر می‌رسد که نقش همه‌جانبه رسانه‌های اجتماعی در زندگی دانش‌آموزان، انتظارات غیر واقعی را ایجاد می‌کند و مقایسه مستمر را ارتقا می‌دهد، همانطور که در مدل مقایسه تفسیر نیز اشاره شده است. (Drascoedu,2023)

### ج. چگونگی کاهش تأثیر منفی رسانه‌های اجتماعی بر دانش‌آموزان<sup>۱</sup>

باید آموخت که چگونه تأثیر منفی رسانه‌های اجتماعی را بر دانش‌آموزان به حداقل برسانیم. بهترین راه برای به حداقل رساندن اثرات نامطلوب رسانه‌های اجتماعی این است که مراقب استفاده آن‌ها باشیم؛ در اینجا به چند نکته اشاره می‌شود:

الف. محدودیت‌هایی را برای استفاده از رسانه‌های اجتماعی دانش‌آموزان تعیین کنید. زمانی را که می‌خواهید، آن‌ها روزانه در شبکه‌های اجتماعی صرف کنند، را تعیین کنید و به آن‌ها بیاموزید که به دستورالعمل‌ها پای‌بند باشند. چنان ذکر شد؛ این استفاده نباید بیش از دو ساعت و بیش از سه بار مراجعه به رسانه‌های اجتماعی باشد؛ چرا که بیش از این موارد، موجب اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی خواهد شد.

ب. در مورد محتوایی که دنبال می‌کنند، انتخابی باشند. فقط اکانت‌هایی را دنبال کنند که به شما احساس خوبی نسبت به خودتان می‌دهند و به نظر شما جالب هستند.

پ. دانش‌آموزان را از خطرات آزار و اذیت سایبری آگاه کنید؛ تا اگر دیدند که شخصی در فضای آنلاین آزار و اذیت می‌کند؛ بلافاصله از او دوری کنند و یا او را مسدود نمایند. اگر در فضای مجازی دانش‌آموزی با موارد غیراخلاقی و یا اذیت مواجه شد باید بی‌درنگ با والدین یا سرپرستان خود صحبت کند؛ چرا که آنها می‌توانند به نوجوان در تعیین حد و مرزها و حفظ امنیت آنلاین کمک کنند.

ث. از آنجایی که رسانه‌های اجتماعی ابزاری شگفت‌انگیز برای دانش‌آموزان هستند، والدین و سرپرستان باید خیلی مراقب استفاده آن‌ها از رسانه‌ها باشند. تا در صورت نیاز به کمک آن‌ها بشتابند. لذا برای محدود کردن استفاده از رسانه‌های اجتماعی و اثرات مضر آن، دانش‌آموزان می‌توانند چندین مرحله را انجام دهند.

**الف. ذهن آگاهی:** از عادات رسانه‌های اجتماعی خود، آگاه باشید. از خود سؤالاتی پرسید: چه مدت و چه زمانی از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنیم؟ چه نوع محتوایی مصرف کنیم؟ آیا این رسانه به رشد من کمک می‌کند یا به هر طریقی باعث آسیب می‌شود؟ هدف من از استفاده از این رسانه چیست؟ بعد از استفاده آن چه احساسی دارم؟

**ب. مدیریت زمان:** برای استفاده از رسانه‌های اجتماعی خود محدودیت زمانی تعیین کنید. با کاهش مصرف روزانه ۱۵ دقیقه شروع کنید. به تدریج می‌توانید این محدودیت زمانی را افزایش دهید زیرا با کاهش استفاده راحت می‌شوید. بدانید چه زمانی باید توقف کنید: از زمان توقف پیمایش آگاه باشید. تنظیم وظایف برای تکمیل پس از استفاده از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند به شما انگیزه دهد که از پیمایش دست بردارید و شروع به انجام کاری سازنده کنید.

**پ. ارتباط با دنیای فیزیکی:** سعی کنید بیشتر با دنیای فیزیکی اطراف خود ارتباط برقرار کنید. به سرگرمی‌های خود پردازید، با دوستان خود وقت بگذرانید، از مکان‌های جدید دیدن کنید و در رویدادها شرکت کنید. این فعالیت‌ها می‌توانند حس تعلق را ایجاد کنند و به تعادل زندگی آنلاین و آفلاین شما کمک کنند.

**ت. انتخابی باشید:** اگر هر پلتفرم یا حسابی احساسات منفی را تحریک می‌کند، وقت آن است که آن را لغو کنید. از پاسخ‌های احساسی خود به محتوا آگاه باشید و روی تعیین اهداف دنیای واقعی که به شما انگیزه می‌دهد، تمرکز کنید. برای دانش‌آموزان بسیار مهم است که در مورد استفاده از رسانه‌های اجتماعی و آسیب احتمالی آن فکر کنند. این پلتفرم‌ها برای ساده‌سازی زندگی انسان طراحی شده‌اند، بنابراین استفاده عاقلانه از آنها ضروری است. از آنها برای یادگیری آنلاین، کشف علایق، ایجاد ارتباطات مثبت، افزایش خلاقیت، افزایش عملکرد تحصیلی و رفاه کلی استفاده کنید. یک رویکرد متوازن به رسانه‌های اجتماعی می‌تواند در واقع یک موهبت برای دانش‌آموزان باشد و زندگی آنها را به میزان قابل توجهی بهبود بخشد. (Vartana, 2023)

### نتیجه‌گیری

در این مقاله کیفی با روش توصیفی می‌خواهیم به این سؤال پاسخ دهیم که رسانه‌های اجتماعی چگونه بر سلامت روانی و عاطفی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارند؟ که برآیند آن بدین گونه شد؛ یافته‌های پژوهش نشان می‌دهند که رسانه‌های اجتماعی در جهان امروز و

در دنیای ارتباطات کنونی به یک عنصر ضروری از زندگی افراد از جمله دانش‌آموزان تبدیل شده‌اند. به طوری که آن‌ها به بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی انسان‌ها و خاصه دانش‌آموزان تبدیل شده‌اند. به همین علت، استفاده مکرر دانش‌آموزان، آن‌ها را در معرض تأثیرات و اثرات آن‌ها قرار داده است؟ نتایج تحقیقات نشان می‌دهند که تقریباً ۳ میلیارد نفر در سراسر جهان از طریق رسانه‌های اجتماعی با یکدیگر در ارتباط هستند. به همین خاطر محققان شروع به بررسی اثرات روانی در استفاده از رسانه‌های اجتماعی در زندگی افراد و خاصه دانش‌آموزان کردند و اظهار داشتند که استفاد از رسانه‌های اجتماعی بر سلامت روانی و عاطفی دانش‌آموزان هم تأثیر مثبت و هم تأثیر منفی دارند؛ اما تأثیرات منفی سهم بیشتری و زیان‌بارتری بر سلامت روانی و عاطفی دانش‌آموزان دارند؛ زیرا رسانه‌های اجتماعی از طریق؛ الف. سوء مدیریت زمان، ب. مقایسه غیر واقعی، پ. آزار و اذیت سایبری، ت. خواب نامنظم، ث. اعتیاد رسانه‌ای باعث تخریب سلامت روانی و عاطفی دانش‌آموزان می‌شوند، چرا که با؛ الف. سوء مدیریت زمان؛ به دلیل استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی، دانش‌آموزان با عدم مدیریت زمان-سوء مدیریت زمان- در برنامه‌های خود مواجه می‌شوند؛ چون آن‌ها به طور مداوم وقت خود را در یک فضای مجازی می‌گذرانند، بدون این که متوجه گذر زمان وقت خود شوند؛ بدین گونه ذهن آن‌ها از تحصیلات‌شان منحرف می‌شود و درس‌های‌شان را فراموش می‌کنند؛ و این یکی از بزرگترین آسیب‌ها و صدمات روانی و عاطفی وارده به آن‌ها خواهد بود. ب. مقایسه غیر واقعی؛ وقتی دانش‌آموزی تصاویر، فیلم‌ها، پست‌ها و توییت‌ها دیگران را در فضای مجازی می‌بیند، خودش را با آن‌ها مقایسه می‌کند؛ و اگر خود را کمتر از آن‌ها ببیند که در اکثر اوقات این چنین است، این مسأله باعث حسادت، رنجش، پرخاشگری و حس ناامیدی در او می‌شود؛ در صورتی که دیگران فقط قسمت‌های خوش زندگی خودشان را در فضای مجازی بارگذاری می‌کنند. پ. آزار و اذیت سایبری؛ این مسأله یک نگرانی بزرگ جهانی است؛ زیرا بسیاری از مردم به صورت آنلاین با آن روبرو هستند. اما یک دانش‌آموز وقتی

با یک آزار و اذیت سایبری مواجه می‌شود؛ ممکن است نتواند چگونه یک واکنش درست در برابر آن مواجه شود و ناخودآگاه و بدون این که بداند با آن همراه شود و یا با دیدن و شنیدن بسیار از حرف‌ها و سخنان کاملاً آزرده شوند. ت. خواب نامنظم؛ صرف زمان زیاد در شبکه‌های اجتماعی باعث می‌شود تا دانش‌آموزان خواب نامنظمی داشته باشند؛ که بر سلامت روان آن‌ها تأثیر می‌گذارد. دانش‌آموزان چنان درگیر شبکه‌های اجتماعی می‌شوند که به سختی می‌خوابند. برای دانش‌آموزان بسیار مهم است که خواب کافی داشته باشند تا بتوانند صبح زود با آرامش خاطر و روانی شاداب از خواب بلند شوند و به مدرسه و کلاس درس بروند.

ث. اعتیاد رسانه‌ای؛ اعتیاد بیش از حد به چیزی می‌تواند بر سلامت روان دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد؛ زیرا وقت خود را صرف مرور رسانه‌های اجتماعی می‌کند. نتایج تحقیقات نشان داده شد که هر چه استفاده از رسانه‌های اجتماعی افزایش یابد به همان میزان نرخ افسردگی افزایش می‌یابد. بر این اساس محققان هشدار دادند که استفاده بیش از سه بار در روز یا بیش از دو ساعت در روز از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند باعث بروز مشکلات روانی از جمله اعتیاد رسانه‌ای برای افراد و خاصه دانش‌آموزان شود. نتایج تحقیقات نشان داده شد که هر چه استفاده از رسانه‌های اجتماعی افزایش یابد به همان میزان نرخ افسردگی افزایش می‌یابد. اما رسانه‌های اجتماعی از طریق الف. رفع محدودیت‌های فیزیکی، ب. محیط یادگیری مجازی پ. ارتباط از راه دور، ت. مهارت‌های ارتباطی ث. فرصت‌های یادگیری می‌توانند باعث تأثیرات مثبتی بر سلامت روانی و عاطفی دانش‌آموزان شوند؛ زیرا از طریق: الف. رفع محدودیت فیزیکی؛ رسانه‌های اجتماعی این زمینه و شرایط را فراهم آورده‌اند تا همگان و خاصه دانش‌آموزان از طریق آن‌ها به راحتی با دیگران و خاصه دوستان و همسالان خود در ارتباط باشند و محدودیت‌های فیزیکی و محیطی برداشته شود. این مسأله می‌تواند برای نوجوانانی که در یافتن دوست و فرد مشابه خود ناتوان هستند، مثر ثمر واقع شود؛ تا آن‌ها بتوانند به راحتی دوستان و همفکران خود را پیدا کنند. ب. محیط یادگیری

مجازی؛ رسانه‌های اجتماعی می‌توانند محیط‌های یادگیری را در فضای مجازی برای دانش‌آموزان فراهم کنند، تا آن‌ها به راحتی بتوانند مطالب پیچیده و غیرقابل فهم را از زبان‌های مختلف ببینند و بشنوند تا مسیر یادگیری برای آن‌ها فراهم آید. پس رسانه‌های اجتماعی می‌توانند در نقش یک مربی کمک آموزشی ظاهر شوند. در واقع، دانش‌آموزان در محیط مجازی با کمک رسانه‌های اجتماعی به کسب دانش می‌پردازند و با معلمان خود به تعامل یادگیری اقدام می‌کنند. پ. ارتباط از راه دور؛ ارتباط از راه دور، یک رابطه جدیدی است که به کمک رسانه‌های اجتماعی صورت می‌گیرد. پس رسانه‌های اجتماعی می‌توانند در نقش راه ارتباطی ظاهر شوند. رسانه‌های اجتماعی فرصت‌های زیادی را برای دانش‌آموزان یا حتی بزرگسالان فراهم می‌کنند تا به آن‌ها کمک کند، خلاقیت خود را به صورت آنلاین به نمایش بگذارند. به همین دلیل، آن‌ها در رسانه‌های اجتماعی به رسمیت شناخته می‌شوند. ت. مهارت‌های ارتباطی؛ دانش‌آموزان با تعامل آنلاین با افراد مختلف، مهارت‌های ارتباطی بهتری را یاد می‌گیرند. از طریق رسانه‌های اجتماعی، دانش‌آموزان می‌توانند مهارت‌های ارتباطی خود را تقویت و بهبود ببخشند. ث. فرصت‌های یادگیری؛ رسانه‌های اجتماعی به افراد کمک می‌کنند تا مطالب جدیدی یاد بگیرند. زیرا رسانه‌های اجتماعی با ایجاد فضای مجازی می‌توانند زمینه مهارت‌های جدیدی را جدا از تعلیمات رسمی در رسانه‌های اجتماعی برای دانش‌آموزان فراهم آورند. آن‌ها می‌توانند مهارت‌های جدیدی را جدا از مدرسه و کلاس درس از طریق رسانه‌های اجتماعی بیاموزند. رسانه‌های اجتماعی شرایط یادگیری را تسهیل‌تر کرده‌اند. ج. آشکارسازی استعداد‌های پنهان؛ رسانه‌های اجتماعی فرصت‌های زیادی را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند تا به آن‌ها کمک کند استعداد‌های پنهان یا خلاقیت خود را به صورت آنلاین به نمایش بگذارند. به همین دلیل، آن‌ها در رسانه‌های اجتماعی به رسمیت شناخته می‌شوند. در مجموع، نتایج تحقیقات نشان می‌دهند که بهترین راه برای به حداقل رساندن اثرات نامطلوب رسانه‌های اجتماعی این است که مراقب استفاده دانش‌آموزان از رسانه‌های اجتماعی باشیم؛ و از

طریق؛ ایجاد محدودیت در قالب؛ ذهن آگاهی، مدیریت زمان و ارتباط با دنیای فیزیکی، نحوه استفاده آن‌ها در استفاده از رسانه‌های اجتماعی را مدیریت کنیم.

## منابع

- Bahadurgarh, Mandir, (2023), Effects of social media on students, <https://www.krmangalambahadurgarh.com>
- britannica, (2024), Definition of Millennials in Dictionary Britannica, <https://www.britannica.com>
- Carroll, Alecia, (2023), Psychological effects of social media on students.
- Chinda, jesse, (2023), The impact of social media on education: opportunities and challenges.
- Dollarhide, Maya, (2024), Social Media: Definition, Importance, Top Websites and Apps. <https://drascoedu.com>
- <https://www.investopedia.com>
- <https://aboutleaders.com>
- Kripa, sherma, (2022), The social and emotional impact of technology on students. <https://mgiep.unesco.org>
- Mahevis, Raaina and others, (2023), Social media and its destructive effect on the physical, mental, social and professional health of students; (<https://vartana.com>.)
- Mongali, (2023), How social media affects students, <https://m.timesofindia.com>.
- Nazary, Abouzar, and others, (2023), Social media and mental health in students; A cross-sectional study in the covid-19 epidemic. <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com>
- Roach, prry, (2021), The Positive and negative effects of social media on students. [https:// www.netsweeper. Com](https://www.netsweeper.com).
- Sus, suganya, (2023), Social Media: Definition, Importance, Top Websites and Apps. <https://www.investopedia.com>
- Wikipedia, (2016), What is the meaning of generation Z? <https://en.wikipedia.org>
- Xiao, Qin and Miao Chen, (2022), The effect of social media on the development of students' emotional variables, <https://www.frontiersin.org>.