

**تاثیر شبکه های اجتماعی بر سلامت روان ؛ فرصت یا تهدید ؟**طیبه شجاع الدینی اردکانی<sup>۱</sup>؛ پرینا سادات محمودیان<sup>۲</sup>؛ یاسمین کشاورزی پور<sup>۴</sup>**چکیده**

مقدمه : رسانه‌های اجتماعی طی دو دهه اخیر به یکی از مهم‌ترین پدیده‌های ارتباطی و فرهنگی تبدیل شده‌اند و شیوه تعاملات انسانی را به‌طور بنیادین دگرگون کرده‌اند. این فضا فرصت‌هایی همچون افزایش تعاملات، تبادل دانش و حمایت اجتماعی را فراهم می‌آورد، اما در عین حال نگرانی‌هایی جدی درباره پیامدهای روانی و رفتاری آن مطرح شده است. بدین منظور مطالعه مروری حاضر با هدف بررسی تاثیر شبکه های اجتماعی بر سلامت روان و پاسخ به این سوال مهم که آیا این گسترش یک فرصت است یا تهدید انجام شده است.

**مواد و روش ها:**

این مطالعه مروری با استناد به پایگاه های علوم پزشکی نظیر SID, MagIran, Pubmed, Google scholar, Scopus, Web of science Uptodate, با بررسی ۶۷ مقاله که از بین آن‌ها ۹ مقاله مروری سیستماتیک، ۵مقاله مروری سیستماتیک متاآنالیز، ۴مقاله متا آنالیز و ۴ مقاله کوهورت مورد بررسی و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها :**

پژوهش‌های علمی نشان می‌دهند که رابطه بین استفاده از رسانه‌های اجتماعی و عزت نفس و سلامت روان پیچیده و چندوجهی است و نمی‌توان الگوی ثابتی را برای تمامی گروه های هدف مخاطب، ترسیم کرد. از منظر سازمانی، استفاده افراطی از رسانه‌های اجتماعی در محیط کار می‌تواند منابع روانی کارکنان را کاهش دهد و از طریق برهم زدن تعادل زندگی کاری و افزایش فرسودگی شغلی، عملکرد آنان را تحت تأثیر منفی قرار دهد. از منظر فردی تاثیر به گونه ای است که رسانه‌های اجتماعی ؛ تأثیر چشمگیری بر

<sup>۱</sup>. دانشجوی دکترای تخصصی بهداشت باروری، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران.

<sup>۲</sup>. مربی، گروه مامایی، واحد میبد، دانشگاه آزاد اسلامی، میبد، ایران.

<sup>۳</sup>. دانشجوی کارشناسی بهداشت عمومی، واحد میبد، دانشگاه آزاد اسلامی، میبد، ایران.

<sup>۴</sup>. دانشجوی کارشناسی بهداشت عمومی، واحد میبد، دانشگاه آزاد اسلامی، میبد، ایران.

عزت نفس کاربران آنان ندارند، اما اقلیت‌هایی از افراد ممکن است اثرات مثبت یا منفی قابل توجهی را تجربه کنند. تحقیقات جدید تأکید دارند که این رابطه بیش از هر چیز به ویژگی‌های فردی، حساسیت‌ها و نحوه استفاده از رسانه‌ها وابسته است. به همین دلیل، پژوهشگران بر ضرورت توجه به متغیرهای تعدیل‌کننده و تفاوت‌های فردی در تحلیل تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان تأکید دارند. استفاده بیش از حد و غیرکنترل‌شده از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند منجر به بروز اختلالات روانی مانند اضطراب، افسردگی، کاهش رضایت از زندگی، افت تمرکز و عملکرد تحصیلی شود. در میان دانشجویان، اعتیاد به فضای مجازی با افت سلامت روانی رابطه منفی دارد. احساس مقایسه اجتماعی، کمبود خواب و وابستگی روانی از عوامل تشدیدکننده این پیامدها محسوب می‌شوند. در مقابل، استفاده هدفمند و آگاهانه از این پلتفرم‌ها می‌تواند موجب افزایش حمایت عاطفی، ارتقای سواد سلامت و ایجاد حس تعلق اجتماعی گردد.

### نتیجه‌گیری

به‌طور کلی، رسانه‌های اجتماعی را می‌توان پدیده‌ای دو وجهی دانست: در صورت مدیریت صحیح، ابزاری برای رشد، آگاهی و حمایت اجتماعی هستند؛ اما در صورت مصرف افراطی، تهدیدی جدی برای سلامت روان و روابط انسانی محسوب می‌شوند. ارتقای سواد رسانه‌ای، محدودسازی زمان استفاده و توسعه مداخلات روانی-آموزشی می‌تواند در کاهش آسیب‌های ناشی از این پدیده مؤثر باشد.

کلمات کلیدی: شبکه‌های اجتماعی، سلامت روان، رسانه‌های اجتماعی