



پیامدهای دوگانه سبک زندگی دیجیتال: تحلیل تلفیقی آسیب‌های شناختی و عوامل روانی اجتماعی در جوانان (مرور روایتی)

پروانه قدسی^۱، مهناز سرمستی^۲

استادیار گروه روانشناسی واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

چکیده

هدف و زمینه: با توجه به گسترش روزافزون سبک زندگی دیجیتال و نگرانی‌های فزاینده در مورد پیامدهای آن، هدف این مقاله، انجام یک تحلیل تلفیقی و انتقادی از ادبیات جهانی (انگلیسی) و بومی (فارسی) است. این مرور بر دوگانگی تأثیرات، یعنی آسیب‌های شناختی (در ادبیات جهانی) و عوامل پیش‌بیننده روان اجتماعی (در ادبیات بومی)، در جمعیت نوجوانان و جوانان تمرکز دارد.

روش‌شناسی: مقاله حاضر یک مرور روایتی است که بر اساس تحلیل محتوای ۲۰ مقاله کلیدی (۱۰ مقاله انگلیسی در حوزه‌های عصب‌شناختی، شناختی و اعتیاد؛ و ۱۰ مقاله فارسی در حوزه‌های روان اجتماعی و فرهنگی) انجام شده است. مقالات با تمرکز بر پدیده‌هایی چون چندوظیفگی رسانه‌ای (MMT)، اعتیاد به گوشی هوشمند، عملکرد اجرایی و تنظیم هیجان، انتخاب و مضامین اصلی آن‌ها استخراج شدند.

یافته‌های کلیدی: نتایج در سه محور اصلی دسته‌بندی شدند: ۱. آسیب‌های شناختی: ادبیات جهانی نشان می‌دهد که چندوظیفگی رسانه‌ای سنگین به طور متوسط و معناداری با تضعیف کنترل شناختی (به‌ویژه کنترل بازداری و حافظه کاری) مرتبط است، و استفاده از فناوری در شب فرآیند تثبیت حافظه را مختل می‌کند. ۲. عوامل روان اجتماعی بومی: مطالعات فارسی تأکید می‌کنند که آسیب‌پذیری‌هایی چون دشواری در تنظیم هیجان، وجود باورهای غیرمنطقی و ضعف در عملکرد خانواده، به عنوان پیش‌بیننده‌های قوی برای اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی عمل می‌کنند. ۳. تلفیق: این دو جریان به یک چرخه معیوب ختم می‌شوند؛ به‌طوری‌که آسیب‌پذیری‌های روان اجتماعی بومی، رفتارهای اعتیادی را تغذیه کرده، و این رفتارهای مفرط (مانند MMT) به نوبه خود، توانمندی‌های شناختی حیاتی (مانند کنترل بازداری) را تضعیف کرده و مدیریت هیجانات را در آینده سخت‌تر می‌سازند.

نتیجه‌گیری: پیامدهای سبک زندگی دیجیتال یک پدیده صرفاً رفتاری نیست، بلکه یک تغییر ساختاری است که همزمان ریشه‌های روان اجتماعی (بومی) و پیامدهای شناختی (جهانی) دارد. موفقیت در طراحی مداخلات نیازمند رویکردی چندوجهی است که به صورت همزمان به تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان و عملکرد اجرایی و اصلاح تعاملات خانوادگی بپردازد.

واژگان کلیدی:

سبک زندگی دیجیتال، چندوظیفگی رسانه‌ای، کنترل شناختی، اعتیاد به گوشی هوشمند، تنظیم هیجان، عملکرد خانواده، نوروپلاستیسته دیجیتال



The Dual Consequences of Digital Lifestyle: A Synthesis Analysis of Cognitive Impairments and Psychosocial Antecedents in Youth (A Narrative Review)

Abstract

Background and Aim: Given the exponential growth of the digital lifestyle and the escalating concerns regarding its impact, this article aims to provide a critical and synthetic analysis of global (English) and local (Farsi) literature. The review focuses on the duality of effects, specifically cognitive impairments and psychosocial antecedents, within the adolescent and young adult population.

Methodology: This is a narrative review based on the content analysis of 20 key articles (10 English articles covering neuroscience, cognitive control, and addiction; and 10 Farsi articles focusing on psychosocial and cultural factors). The studies were selected based on their relevance to phenomena such as media multitasking (MMT), smartphone addiction, executive function, and emotion regulation, and their main themes were extracted for synthesis.

Key Findings: The findings were categorized into three main axes: 1. Cognitive Impairments: Global literature strongly suggests that heavy Media Multitasking is moderately and significantly associated with deficits in Cognitive Control (especially Inhibitory Control and Working Memory). Moreover, evening technology use disrupts declarative memory consolidation via melatonin suppression. 2. Psychosocial Antecedents (Local Focus): Farsi studies emphasize that individual and environmental vulnerabilities, such as difficulties in emotion regulation (DER), irrational beliefs, and poor family functioning, serve as powerful predictors of social media addiction. 3. Synthesis: The two strands converge into a Vicious Cycle, where local psychosocial vulnerabilities fuel addictive digital behaviors, and these excessive behaviors (e.g., MMT) in turn undermine critical cognitive abilities, thereby worsening the individual's capacity for emotional management and behavioral control.

Conclusion: The consequences of the digital lifestyle are not merely behavioral but represent a structural shift rooted in both psychosocial origins (local) and cognitive outcomes (global). Successful intervention requires a multi-faceted approach that simultaneously addresses cognitive hygiene, the strengthening of emotion regulation skills, and the improvement of family interactions.

Keywords:

Digital Lifestyle, Media Multitasking (MMT), Cognitive Control, Smartphone Addiction, Emotion Regulation, Family Functioning, Digital Neuroplasticity



مقدمه

۱. زمینه و اهمیت موضوع

دوران کنونی، با انقلاب شگرف فناوری‌های دیجیتال، به ویژه گسترش تلفن‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی، تعریف می‌شود. این ابزارهای ارتباطی، فضایی نوین تحت عنوان «اکوسیستم دیجیتال» را ایجاد کرده‌اند که به سرعت در تار و پود زندگی روزمره، به خصوص برای نسل نوجوان و جوان (دانشجویان)، نفوذ کرده است (پریزاد و سعیدی، ۱۴۰۳). این دگرگونی منجر به تغییرات عمیقی در سبک زندگی شده و الگوهای رفتاری جدیدی نظیر انجام چندوظیفگی رسانه‌ای (MMT)^۱ و اعتیاد به گوشی هوشمند را به یک پدیده اجتماعی و روانشناختی رایج تبدیل کرده است. در کنار مزایای ارتباطی و آموزشی، این میزان بالای تعامل دیجیتال، نگرانی‌های فزاینده‌ای را در مجامع علمی و بالینی در مورد پیامدهای درازمدت بر سلامت روان و عملکرد شناختی افراد برانگیخته است.

۲. مرور اجمالی و تلفیق یافته‌های کلیدی

تحقیقات روانشناسی و عصب‌شناسی در مورد پیامدهای این سبک زندگی نوین، عمدتاً در دو جریان اصلی دنبال شده است:

الف) بُعد شناختی و مکانیسم‌های عصب‌شناختی

پژوهش‌های بین‌المللی عمدتاً بر مکانیسم‌های دقیق مغزی و شناختی تمرکز کرده‌اند. مطالعات نشان می‌دهند که چندوظیفگی رسانه‌ای مکرر با تضعیف توانایی‌های حیاتی کنترل شناختی، به ویژه حافظه کاری و کنترل بازداری، در نوجوانان و جوانان مرتبط است (کونگ^۲ و همکاران، ۲۰۲۳). این تضعیف به حدی است که مفهوم «زوال عقل دیجیتال ۳» برای توصیف نوعی از زوال شناختی ناشی از اتکای بیش از حد به دستگاه‌های دیجیتال، به خصوص در حوزه حافظه، مطرح شده است (علی^۴ و همکاران، ۲۰۲۴). علاوه بر این، استفاده از گوشی‌های هوشمند و تماشای صفحه‌نمایش در ساعات پایانی شب با اختلال در ترشح ملاتونین، کاهش کیفیت خواب و آسیب به فرآیند تثبیت حافظه اعلامی همراه است (هون^۵ و همکاران، ۲۰۲۴). این مجموعه شواهد، تصویری از «نوروپلاستیسیته دیجیتال» را ترسیم می‌کند که مسیرهای عصبی را در نتیجه استفاده افراطی تغییر می‌دهد (السیاری و راجب^۶، ۲۰۲۵). همچنین در حوزه سلامت روان، رابطه مستقیمی میان اعتیاد به گوشی هوشمند و کاهش خلاقیت با واسطه‌گری افسردگی و عملکرد اجرایی مشاهده شده است (لی^۷ و همکاران، ۲۰۲۵)، و پدیده‌هایی مانند ترس از دست دادن (FoMO)^۸ در بستر شبکه‌های اجتماعی بر کنترل بازداری فرد تأثیر می‌گذارد (خو و تیان^۹، ۲۰۲۳).

ب) بعد روانی اجتماعی و بافت فرهنگی

پژوهش‌های بومی در ایران، تمرکز خود را بر بررسی پدیده‌های اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی در بین دانشجویان و نوجوانان قرار داده‌اند (موسوی و همکاران، ۱۴۰۲). این مطالعات عوامل زمینه‌ای و واسطه‌ای متعددی را در بافت جامعه ایرانی شناسایی کرده‌اند:

¹ Media Multitasking² Kong³ Digital Dementia⁴ Ali⁵ Höhn⁶ Elsayary & Ragab⁷ Li⁸ Fear of missing out⁹ Xu & Tian



- عوامل درون‌فردی: اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی با افزایش باورهای غیرمنطقی و کاهش توانایی تحمل ناکامی‌ها در دانشجویان مرتبط است (مهدی‌پور ثانی و همکاران، ۱۴۰۱). همچنین، دشواری در تنظیم هیجان، احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی به عنوان پیش‌بینی‌کننده‌ها و واسطه‌های قوی در رابطه با اعتیاد به اینترنت شناخته شده‌اند (ابوترابی و کرمانی مامازندی، ۱۴۰۳؛ پیری و همکاران، ۱۳۹۸).
- عوامل بین‌فردی: نقش ساختار و عملکرد خانواده در تبیین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و تأثیر آن بر نیازهای اساسی روانشناختی (شایستگی، استقلال و ارتباط) مورد تأکید قرار گرفته است (شهبازی و همکاران، ۱۴۰۱؛ زینالی و زینالی، ۱۴۰۱).
- ابعاد اجتماعی و فرهنگی: تحقیقات بومی به طور خاص به تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر دگرگونی هویت فرهنگی جوانان، افزایش فردگرایی و کاهش اقتدار والدین در جامعه پرداخته‌اند (اسماعیلی و همکاران، ۱۴۰۰).

۳. شکاف دانش و ضرورت انجام مرور

شواهد موجود، اگرچه غنی هستند، اما رویکردی قطعه‌قطعه دارند: ادبیات جهانی (انگلیسی) عمدتاً بر مکانیسم‌های شناختی، عصب‌شناختی و تأثیرات بر مغز متمرکز است، در حالی که پژوهش‌های بومی (فارسی) بیشتر به عوامل روان‌اجتماعی، فرهنگی و الگوهای اعتیاد می‌پردازند. این شکاف در عدم وجود یک چارچوب تحلیلی یکپارچه است که بتواند نتایج عمیق شناختی حاصل از مطالعات جهانی را با ابعاد پیچیده روان‌اجتماعی و فرهنگی کشف‌شده در تحقیقات بومی تلفیق کند. دستیابی به چنین تلفیقی برای درک جامع پدیده و طراحی مداخلات آموزشی و درمانی فرهنگی-حساس برای جامعه ایران، ضروری است.

۴. اهداف مقاله مروری حاضر

- هدف از این مقاله، انجام یک مرور روایتی جامع و انتقادی بر اساس ۲۰ پژوهش کلیدی انگلیسی و فارسی است تا با سازماندهی و تحلیل این یافته‌های پراکنده، یک دیدگاه کل‌نگر و ترکیبی از پیامدهای شناختی و روانشناختی استفاده از رسانه‌های دیجیتال در جمعیت نوجوان و جوان ارائه دهد. به طور خاص، این مرور به دنبال تحقق اهداف زیر است:
۱. دسته‌بندی و تحلیل انتقادی مفاهیم اصلی پژوهشی در زمینه تأثیر فناوری بر عملکرد شناختی مانند کنترل شناختی، چندوظیفگی رسانه‌ای و زوال عقل دیجیتال.
 ۲. ترکیب و مقایسه یافته‌های مرتبط با تأثیر فناوری بر ابعاد سلامت روان مانند اعتیاد، افسردگی، FoMO، تنظیم هیجان و عملکرد خانواده.
 ۳. تدوین یک مدل تلفیقی که مکانیسم‌های شناختی و عوامل روان‌اجتماعی را به هم مرتبط سازد.
 ۴. شناسایی خلاءهای تحقیقاتی موجود و ارائه پیشنهادها برای مطالعات آتی و مداخلات روانشناختی متناسب با بافت فرهنگی ایران.



روش‌شناسی

۱. نوع مطالعه و رویکرد

مقاله حاضر یک مرور روایتی است. برخلاف مرور نظام‌مند، هدف در اینجا استخراج یک نتیجه‌گیری آماری صرف نیست، بلکه ارائه یک تحلیل انتقادی، تفسیری و تلفیقی جامع از ادبیات موجود در حوزه روانشناسی است. این رویکرد انعطاف‌پذیری لازم را برای بررسی و ادغام دو بدنه پژوهشی مجزا (بین‌المللی و بومی) با تمرکزهای متفاوت (شناختی و روان‌اجتماعی) فراهم می‌آورد تا یک چارچوب نظری منسجم برای درک پیامدهای سبک زندگی دیجیتال ایجاد شود.

۲. منابع و استراتژی جستجوی ادبیات

فرآیند جستجو به منظور شناسایی مقالات کلیدی در دو حوزه زبان انگلیسی و فارسی با هدف ایجاد تنوع و جامعیت در پوشش ابعاد موضوع انجام شد.

جدول ۱- راهبرد جستجو: پایگاه‌ها و کلمات کلیدی اصلی

حوزه زبان	پایگاه‌های اطلاعاتی اصلی	کلمات کلیدی اصلی
انگلیسی (بین‌المللی)	PubMed, Web of Science, Scopus, Google Scholar	Media Multitasking, Smartphone Addiction, Digital Dementia, Cognitive Control, Executive Function, FoMO, Declarative Memory, Adolescents, Young Adults.
فارسی (بومی)	SID, Magiran, IranMedex, Noormags	اعتیاد به گوشی هوشمند، چندوظیفگی رسانه‌ای، سلامت روان، عملکرد اجرایی، خانواده، تنظیم هیجان، هویت فرهنگی، تحمل ناکامی.

محدوده زمانی جستجو عمدتاً بر مقالات منتشر شده طی ۱۷ سال اخیر (۲۰۰۸ به بعد) متمرکز بود تا پوشش کاملی از دوران گسترش گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی فراهم شود؛ اما تمرکز اصلی بر یافته‌های ۵ سال اخیر بود.

۳. معیارها و فرآیند انتخاب مقالات (نظام‌مندسازی روایتی)

برای اطمینان از پوشش جامع و متناسب، مجموعاً ۲۰ مقاله برای تحلیل عمیق انتخاب شد که به طور برابر شامل ۱۰ مقاله کلیدی انگلیسی و ۱۰ مقاله کلیدی فارسی بود.

معیارهای شمول:

۱. مقالات پژوهشی (اصیل)، مروری یا فراتحلیل باشند.
۲. موضوع اصلی آن‌ها بر تأثیر استفاده از فناوری‌های دیجیتال (مانند گوشی هوشمند، رسانه‌های اجتماعی، چندوظیفگی رسانه‌ای) بر ابعاد شناختی یا سلامت روان/ابعاد روان‌اجتماعی متمرکز باشند.



۳. جامعه آماری پژوهشگران نوجوانان یا بزرگسالان جوان باشند.
۴. مقالات انگلیسی از لحاظ روش‌شناختی دارای اعتبار بالا (مانند مطالعات عصب‌شناختی یا فراتحلیل‌های قوی) باشند.
۵. مقالات فارسی به‌ویژه بر عوامل روان‌اجتماعی و فرهنگی (مانند نقش خانواده، باورهای غیرمنطقی، تنظیم هیجان) در بافت جامعه ایرانی تأکید کرده باشند.

فرآیند انتخاب ۲۰ مقاله کلیدی:

- پس از جستجو با کلیدواژه‌ها، ابتدا عناوین و چکیده‌ها غربالگری شدند.
- از میان مقالات مرتبط، ۱۰ مقاله انگلیسی انتخاب شد که به‌طور ویژه شامل مطالعات پیشرو در حوزه‌های نوروپلاستیسیته دیجیتال، کنترل شناختی، اعتیاد و خواب بودند.
- همچنین، ۱۰ مقاله فارسی انتخاب شد که به‌خوبی دغدغه‌های بومی در زمینه‌های اعتیاد، عملکرد خانواده، تحمل ناکامی و هویت فرهنگی را منعکس می‌کردند.

۴. رویکرد تحلیل و ترکیب محتوا

تحلیل محتوای ۲۰ مقاله منتخب با استفاده از رویکرد تحلیل مضمونی به صورت دستی انجام شد. داده‌های کلیدی هر مقاله (هدف، روش، جامعه آماری و نتایج اصلی) استخراج و بر اساس شباهت‌های مفهومی در مضامین زیر دسته‌بندی شدند:

- مضمون ۱: پیامدهای شناختی (اختلال در کنترل شناختی، حافظه، MMT).
- مضمون ۲: پیامدهای روان‌شناختی (اعتیاد، افسردگی، FoMO و کیفیت خواب).
- مضمون ۳: عوامل روان‌اجتماعی و واسطه‌ای (نقش خانواده، تنظیم هیجان و باورهای غیرمنطقی).
- مضمون ۴: ابعاد فرهنگی و هویتیابی در فضای دیجیتال.

در نهایت، نتایج به‌دست‌آمده از دو جریان ادبیات (انگلیسی و فارسی) به صورت روایتی، تفسیری و یکپارچه در بخش بدنه اصلی مقاله سازماندهی شد تا ارتباطات متقابل میان یافته‌های شناختی (جهانی) و عوامل روان‌اجتماعی (بومی) تبیین گردد و یک مدل مفهومی جامع ارائه شود.

مرور پیشینه

جدول ۲: ویژگی‌های مطالعات مرور شده انگلیسی (۱۰ مقاله)

نویسندگان	سال انتشار	روش‌ها	یافته‌های کلیدی
Kong, F., et al.	۲۰۲۳	فراتحلیل سه‌سطحی (Three-level Meta-analysis)	چندوظیفگی رسانه‌ای (MMT) با کاهش متوسط اما معنادار در کنترل شناختی (به‌ویژه کنترل بازداری و حافظه کاری) مرتبط است.
Li, W., et al.	۲۰۲۵	پرسشنامه (اعتیاد به اسمارت‌فون، افسردگی،	اعتیاد به اسمارت‌فون با کاهش خلاقیت مرتبط است؛ این رابطه به‌صورت



نویسندگان	سال انتشار	روش‌ها	یافته‌های کلیدی
		کارکرد اجرایی، خلاقیت) و مدل میانجی سریالی	زنجیره‌ای توسط افسردگی و کارکرد اجرایی میانجی‌گری می‌شود.
Paulus, M. P., et al.	۲۰۲۳	مرور انتقادی یافته‌های عصب‌شناختی و سلامت روان	استفاده از رسانه‌های تصویری در جوانان با تغییرات در ساختار و کارکرد مغز و پیامدهای منفی در سلامت روان مرتبط است.
Sari, N. S., et al.	۲۰۲۵	روش کیفی توصیفی (مبنتی بر تحلیل مضامین)	رسانه‌های اجتماعی به عنوان آینه خویشتن (Self-Reflection) عمل کرده و هویت دانشجویان را در عصر دیجیتال دگرگون می‌کنند.
Ali, Z., et al.	۲۰۲۴	مرور ادبیات	تبیین مفهوم «زوال عقل دیجیتال» (Digital Dementia) ناشی از اتکای بیش از حد به دستگاه‌های دیجیتال که منجر به نقص در حافظه و توجه می‌شود.
Höhn, C., et al.	۲۰۲۴	پلی‌سوموگرافی، اندازه‌گیری ملاتونین، آزمایش حافظه	استفاده از اسمارت‌فون در شب، ترشح ملاتونین و به دنبال آن تثبیت حافظه اعلامی (Declarative Memory) را مختل می‌کند.
Elsayary, & A., Ragab, J. K.	۲۰۲۵	تحلیل مفهومی	تأکید بر مفهوم «انعطاف‌پذیری عصبی دیجیتال» (Digital Neuroplasticity) و چگونگی تغییر مسیرهای عصبی در طول زمان به واسطه فناوری.
& Xu, Y., Tian, Y.	۲۰۲۳	پتانسیل‌های مرتبط با رویداد (ERP)	ترس از دست دادن (FoMO) به‌طور معناداری کنترل بازداری (Inhibitory Control) را در بستر رسانه‌های اجتماعی مختل می‌کند (مبنتی بر مؤلفه‌های N2 و P3).
Ferrante, L., et al.	۲۰۲۴ (تخمین)	مرور سبک‌های زندگی مدرن	تأثیرات سبک‌های زندگی مدرن (مانند عادات تنفسی و استفاده از فناوری) بر رشد شناختی افراد در حال رشد را بررسی می‌کند.



نویسندگان	سال انتشار	روش‌ها	یافته‌های کلیدی
Khalaf, A. M., et al.	۲۰۲۳	مرور نظام‌مند	تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر سلامت روان (افسردگی) در نوجوانان و جوانان را تأیید می‌کند، اما بر کمبود شواهد قوی تجربی تأکید دارد.

جدول ۳: ویژگی‌های مطالعات مرور شده فارسی (۱۰ مقاله)

نویسندگان	سال انتشار	روش‌ها	یافته‌های کلیدی
پریزاد، ر. و سعیدی، ع.	۱۴۰۳ / ۲۰۲۴	روش کیفی، تحلیل بر مبنای مفاهیم بوردیو (عادت‌واره و میدان)	فناوری موبایل هوشمند یک «میدان جدید» ایجاد کرده است که منجر به تغییر سبک زندگی و ترجیح سرگرمی/ارتباط دیجیتال بر تعاملات خانوادگی می‌شود.
ابوترابی، ر. و کرمانی، ز.	۱۴۰۳ / ۲۰۲۴	پرسشنامه‌های اعتیاد به اینترنت، احساس تنهایی، اضطراب اجتماعی، هیجان‌خواهی	احساس تنهایی، اضطراب اجتماعی و هیجان‌خواهی به طور معناداری اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی می‌کنند.
موسوی، س. و همکاران	۲۰۲۴	فرا تحلیل مضمونی	بیشترین تمرکز مطالعات بر رسانه‌های مجازی و عمدتاً بر پیامدهای منفی و تهدیدآمیز رسانه بر مخاطب بوده است.
رستمی، ش. و همکاران	۱۴۰۲ / ۲۰۲۳	توصیفی / مروری (همایش)	نفوذ اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی بر زندگی فردی و اجتماعی؛ تأکید بر لزوم مدیریت زمان‌بندی و استفاده صحیح برای دفع آسیب‌ها.
مهدی‌پور ثانی، م. و همکاران	۱۴۰۱ / ۲۰۲۲	پرسشنامه‌های باورهای غیرمنطقی و تحمل ناکامی	استفاده از شبکه‌های اجتماعی با افزایش باورهای غیرمنطقی و پیش‌بینی‌کننده تحمل ناکامی پایین در دانشجویان دختر است.
شهبازی، ج. و همکاران	۱۴۰۱ / ۲۰۲۲	پرسشنامه‌های وابستگی به اینترنت، نیازهای بنیادی روانشناختی، هوش هیجانی	هوش هیجانی، رابطه بین نیازهای بنیادی روانشناختی و سبک زندگی با وابستگی به شبکه‌های اجتماعی را میانجی‌گری می‌کند.



نویسندگان	سال انتشار	روش‌ها	یافته‌های کلیدی
زینالی، ز. و زینالی، ع.	۱۴۰۱ / ۲۰۲۲	پرسشنامه‌های اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، عملکرد خانواده، نیازهای اساسی روانشناختی	عملکرد خانواده به طور غیرمستقیم (از طریق نیازهای روانشناختی) بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی تأثیر دارد.
اسماعیلی، م، و همکاران	۱۴۰۰ / ۲۰۲۱	روش کیفی نظریه داده بنیاد	شبکه‌های اجتماعی موجب دگرگونی نظم اجتماعی و هویت شده‌اند و پیامدهایی نظیر فردگرایی، کاهش اقتدار والدین و اضطراب را به دنبال دارند.
وصال، م. و رحیمی، چ.	۲۰۲۱	فرا تحلیل	استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر افسردگی در نوجوانان تأثیر دارد.
پیری، ز. و همکاران	۲۰۲۰	پرسشنامه‌های تنظیم هیجان دشوار، راهبردهای مقابله‌ای و اعتیاد به اینترنت	راهبردهای مقابله‌ای نقش میانجی در رابطه بین دشواری در تنظیم هیجان و اعتیاد به اینترنت ایفا می‌کند.

مرور حاضر، ادبیات پژوهشی پیرامون پیامدهای سبک زندگی دیجیتال را در سه محور اصلی تحلیل و تلفیق می‌کند: ۱. عملکرد شناختی و مکانیسم‌های عصب‌شناختی، ۲. پیامدهای روانشناختی کلینیکی و اجتماعی، و ۳. عوامل زمینه‌ای و بومی. این ساختار دوگانه (تمرکز جهانی بر شناخت و تمرکز بومی بر روان اجتماعی) امکان ارائه یک تحلیل جامع و فرهنگی-حساس را فراهم می‌آورد.

۱. بعد شناختی و دگرگونی نوروپلاستیک

این محور، بر نحوه تأثیر الگوهای جدید تعامل با فناوری بر فرآیندهای عالی مغزی، که عمدتاً در مطالعات انگلیسی مورد بررسی قرار گرفته‌اند، متمرکز است.

۱.۱. چندوظیفگی رسانه‌ای و تضعیف کنترل شناختی

یکی از رایج‌ترین الگوهای رفتاری در کاربران جوان، چندوظیفگی رسانه‌ای یا استفاده همزمان از چندین رسانه (مانند گوش دادن به موسیقی حین مطالعه یا چت کردن) است. مطالعات فراتحلیلی نشان می‌دهند که یک ارتباط منفی معنادار و متوسط بین میزان انجام چندوظیفگی رسانه‌ای و توانایی‌های کنترل شناختی وجود دارد (کونگ و همکاران، ۲۰۲۳).

- کاهش توانمندی‌ها: این فراتحلیل‌ها به طور خاص نشان دادند که افراد با چندوظیفگی رسانه‌ای سنگین در مقایسه با افراد با چندوظیفگی سبک، عملکرد ضعیف‌تری در حوزه‌های حیاتی چون کنترل بازداری و حافظه کاری دارند (کونگ و همکاران، ۲۰۲۳).

- مکانیسم: این یافته‌ها از این ایده حمایت می‌کنند که مغز کاربران مکرر MMT، با جابه‌جایی سریع و سطحی توجه، در طول زمان انعطاف‌پذیری و عمق پردازش خود را از دست می‌دهد، که این تغییرات در مفهوم



نوروپلاستیسیته دیجیتال تبیین می‌شود، جایی که استفاده طولانی مدت از فناوری، مسیرهای عصبی را بازآرایی می‌کند (السیاری و راجب، ۲۰۲۵).

۱.۲. زوال عقل دیجیتال و حافظه

مفهوم زوال عقل دیجیتال برای توصیف نوعی از زوال عملکرد شناختی در افراد جوان که ناشی از اتکای بیش از حد به دستگاه‌های دیجیتال است، مطرح شده است (علی و همکاران، ۲۰۲۴). این مفهوم به پدیده‌هایی چون فراموشی دیجیتال^۱ و اثر گوگل^۲ اشاره دارد، که طی آن افراد به دلیل اطمینان از دسترسی آسان به اطلاعات در فضای مجازی، تلاش کمتری برای رمزگردانی و ذخیره اطلاعات در حافظه درونی خود می‌کنند و در نتیجه، دچار نقص‌هایی در حوزه‌های خاص حافظه می‌شوند (علی و همکاران، ۲۰۲۴).

۱.۳. اختلال در خواب و تثبیت حافظه

فراتر از عملکرد اجرایی در طول روز، استفاده از گوشی‌های هوشمند در شب، فرآیندهای حیاتی بازسازی مغز را مختل می‌کند. نور طول موج کوتاه (نور آبی) ساطع شده از صفحه‌نمایش، ترشح شبانه ملاتونین (هورمون تنظیم‌کننده خواب) را سرکوب می‌کند. پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهند که استفاده از گوشی هوشمند در شب، علاوه بر کاهش کیفیت خواب، به طور مستقیم بر فرآیند تثبیت حافظه اعلامی^۳ در نوجوانان و جوانان تأثیر منفی می‌گذارد (هون و همکاران، ۲۰۲۴).

۲. بعد روانشناختی و چالش‌های سلامت روان

در این محور، پیامدهای رفتاری و عاطفی استفاده از رسانه‌های دیجیتال، که در ادبیات جهانی و بومی مورد بررسی قرار گرفته‌اند، دسته‌بندی می‌شوند.

۲.۱. اعتیاد به گوشی هوشمند و خلاقیت

- اعتیاد به گوشی هوشمند به عنوان یک مشکل عمده سلامت عمومی، به ویژه در بین دانشجویان، شناخته شده است (لی و همکاران، ۲۰۲۵). تحقیقات داخلی و بین‌المللی نشان می‌دهند که این اعتیاد با چندین عامل بالینی مرتبط است:
- زنجیره واسطه‌گری: اعتیاد به گوشی هوشمند با کاهش خلاقیت در دانشجویان چینی مرتبط است. این رابطه نه تنها مستقیم است، بلکه یک اثر واسطه‌ای زنجیره‌ای از طریق افسردگی و به دنبال آن تضعیف عملکرد اجرایی را نشان می‌دهد (اعتیاد -> افسردگی -> عملکرد اجرایی ضعیف -> خلاقیت کمتر (لی و همکاران، ۲۰۲۵)).
 - اضطراب و افسردگی: مرورهای نظام‌مند و فراتحلیل‌ها، ارتباط معناداری بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و افسردگی در نوجوانان و جوانان تأیید می‌کنند (وصال و رحیمی، ۱۴۰۰؛ خلاف و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین اضطراب اجتماعی و احساس تنهایی به عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های قوی اعتیاد به اینترنت در مطالعات بومی شناخته شده‌اند (ابوترابی و کرمانی مامازندی، ۱۴۰۳).

۲.۲. ترس از دست دادن و کنترل بازاری

محیط شبکه‌های اجتماعی احساس مداوم نیاز به حضور آنلاین و به روز بودن را القا می‌کند. ترس از دست دادن (FoMO)، که یک حالت اضطرابی ناشی از ترس از تجرب مثبت دیگران است، به یک پدیده روانشناختی رایج تبدیل شده است. مطالعات

^۱ Digital Amnesia

^۲ Google Effect

^۳ Declarative Memory Consolidation



عصب‌شناختی اخیر با استفاده از پتانسیل‌های مرتبط با رویداد (ERP)، نشان داده‌اند که FoMO بالا با تضعیف و نقص در کنترل بازداری افراد در محیط‌های شبکه‌های اجتماعی مرتبط است (خو و تیان، ۲۰۲۳). این یافته، ارتباط مستقیمی بین یک سازه روانشناختی (FoMO) و یک توانایی شناختی (کنترل بازداری) را نشان می‌دهد.

۳. بعد روان‌اجتماعی و عوامل واسطه‌ای در بافت بومی

پژوهش‌های فارسی به طور مؤکد، بر عوامل برهم‌کنش‌کننده درونی و بیرونی که آسیب‌پذیری افراد را در برابر اعتیاد به فناوری بالا می‌برند، تمرکز کرده‌اند.

۳.۱. نقش باورهای غیرمنطقی و تنظیم هیجان

یافته‌های بومی نشان می‌دهند که عوامل شناختی خاصی در بافت جامعه ایرانی با استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی مرتبط هستند:

- باورهای غیرمنطقی و تحمل ناکامی: پژوهش‌ها حاکی از آن است که استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی با افزایش باورهای غیرمنطقی و کاهش توانایی تحمل ناکامی‌ها در دانشجویان دختر مرتبط است (مهدی‌پور ثانی و همکاران، ۱۴۰۱).
- تنظیم هیجان: دشواری در تنظیم هیجان به عنوان یک عامل کلیدی در تبیین اعتیاد به اینترنت مطرح شده است. نتایج نشان داد که استراتژی‌های مقابله‌ای نامناسب نقش واسطه‌ای در رابطه بین دشواری در تنظیم هیجان و اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دارند (پیری و همکاران، ۱۳۹۸).

۳.۲. عملکرد خانواده و نیازهای اساسی روانشناختی

یکی از نقاط قوت ادبیات فارسی، توجه به سیستم‌های حمایتی محیطی است. تحقیقات نشان می‌دهند که عملکرد خانواده یک مؤلفه بین‌فردی مهم در بروز اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در دانش‌آموزان است (زینالی و زینالی، ۱۴۰۱). این رابطه با واسطه‌گری نیازهای اساسی روانشناختی مانند نیاز به شایستگی، استقلال و ارتباط تبیین می‌شود. به عبارت دیگر، نارسایی در برآوردن نیازهای بنیادی در بستر خانواده، جوانان را به جستجوی جبران در فضای دیجیتال سوق می‌دهد (زینالی و زینالی، ۱۴۰۱؛ شهبازی و همکاران، ۱۴۰۱).

۴. دگرگونی‌های اجتماعی-فرهنگی و هویت‌یابی

در بُعد کلان‌تر، استفاده گسترده از رسانه‌های دیجیتال، سبک زندگی جوانان را به صورت بنیادین تغییر داده است. مطالعات جامعه‌شناختی فارسی نشان می‌دهند که شبکه‌های اجتماعی یک «میدان جدید» برای سرگرمی و ارتباط ایجاد کرده‌اند که افراد را به انتخاب کار با فناوری به جای همنشینی با خانواده و دوستان ترغیب می‌کند (پریزاد و سعیدی، ۱۴۰۳). این تغییرات پیامدهای عمیق فرهنگی و هویتی داشته‌اند: هویت و فردگرایی: شبکه‌های اجتماعی بر هویت فرهنگی جوانان تأثیر می‌گذارند و پدیده‌هایی چون فردگرایی، از خود بیگانگی و کاهش اقتدار والدین را تقویت می‌کنند (اسماعیلی و همکاران، ۱۴۰۰). در همین راستا، مطالعات بین‌المللی نیز شبکه‌های اجتماعی را به عنوان ابزاری برای بازتاب خود در فرآیند توسعه هویت دانشجویان در عصر دیجیتال معرفی می‌کنند (ساری و همکاران، ۲۰۲۵).

تلفیق و جمع‌بندی: ترسیم مدل مفهومی

نتایج مرور ۲۰ مقاله، بر هم‌پوشانی و تقاطع دو دغدغه اصلی (شناختی و روان‌اجتماعی) تأکید دارد:



جدول ۴: مقایسه ابعاد شناختی و روان اجتماعی پیامدهای فناوری

دغدغه اصلی	تمرکز اصلی ادبیات (زبان)	مفاهیم کلیدی	چگونگی ارتباط با حوزه دیگر
شناختی و عصب شناختی	جهانی (انگلیسی)	MMT، کنترل بازداری، حافظه کاری، زوال عقل دیجیتال، اختلال خواب.	تضعیف کنترل اجرایی، احتمالاً بر مدیریت اعتیاد (روانشناختی) و تنظیم هیجان (روان اجتماعی) تأثیر می‌گذارد.
روانشناختی و روان اجتماعی	بومی (فارسی)	اعتیاد، افسردگی، FoMO، باورهای غیرمنطقی، عملکرد خانواده، تنظیم هیجان، هویت.	مشکلات روان اجتماعی (مانند تنهایی یا ضعف در خانواده) فرد را به استفاده مفرط از فناوری (اعتیاد) سوق می‌دهد، که خود منجر به آسیب‌های شناختی (مانند MMT و تضعیف کنترل بازداری) می‌شود.

به این ترتیب، یک مدل مفهومی یکپارچه شکل می‌گیرد که در آن عوامل روان اجتماعی بومی (مانند عملکرد ضعیف خانواده یا دشواری در تنظیم هیجان)، آسیب‌پذیری فرد را افزایش داده و به الگوهای رفتاری ناسازگار دیجیتال (مانند اعتیاد یا FoMO منجر می‌شوند؛ این الگوها نیز به نوبه خود، باعث تضعیف توانمندی‌های شناختی (مانند کنترل بازداری و حافظه) در فرد می‌شوند و یک حلقه معیوب را در زندگی جوانان ایجاد می‌کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

مرور حاضر با هدف تلفیق انتقادی یافته‌های پژوهش‌های جهانی (انگلیسی) و بومی (فارسی) در مورد پیامدهای شناختی و روانشناختی استفاده از رسانه‌های دیجیتال در نوجوانان و جوانان صورت گرفت. نتایج تحلیل ۲۰ مقاله کلیدی، یک چارچوب مفهومی منسجم را آشکار می‌سازد که نشان‌دهنده یک رابطه دوسویه و پیچیده میان عوامل شناختی، رفتارهای دیجیتال و محیط روان اجتماعی است.

۱. تضعیف هسته شناختی: حلقه واسط پدیده دیجیتال

یافته‌های برجسته در ادبیات جهانی (انگلیسی) بر تضعیف هسته فرآیندهای شناختی تأکید می‌کنند. پدیده چندوظیفگی رسانه‌ای، که یک رفتار رایج در جوانان است، با نقص معنادار در کنترل بازداری و حافظه کاری مرتبط است (کونگ و همکاران، ۲۰۲۳). این نارسایی‌های شناختی، که تحت مفهوم «نوروپلاستیسیته دیجیتال» تبیین می‌شوند (السیاری و راجب، ۲۰۲۵)، فراتر از یک تغییر رفتاری ساده بوده و نشان‌دهنده تغییر در معماری کارکردی مغز هستند. مفهوم «زوال عقل دیجیتال» نیز در این زمینه، زنگ خطر را در خصوص وابستگی افراطی به ابزارهای دیجیتال برای عملکردهای پایه حافظه به صدا در می‌آورد (علی و همکاران، ۲۰۲۴). نقطه عطف این تحلیل در نقش حیاتی عملکرد اجرایی به عنوان یک متغیر پل ارتباطی نهفته است. نه تنها MMT به طور مستقیم عملکرد اجرایی را تضعیف می‌کند، بلکه تضعیف آن، خود، به



عنوان یک واسطه در روابط روانشناختی عمل می‌کند؛ برای مثال، اعتیاد به گوشی هوشمند از طریق افسردگی و کاهش عملکرد اجرایی، منجر به کاهش خلاقیت می‌شود (لی و همکاران، ۲۰۲۵). این امر تأیید می‌کند که آسیب شناختی صرفاً یک پیامد نیست، بلکه مکانیسمی است که پیامدهای روانشناختی بعدی را تسهیل یا تشدید می‌کند.

۲. ریشه‌های روان اجتماعی: نقطه قوت ادبیات بومی

در مقابل، ادبیات فارسی تمرکز خود را بر زمینه‌های پیشابندی استفاده مشکل ساز از فناوری معطوف کرده است که خلاء ادبیات جهانی را پر می‌کند. پژوهش‌های بومی به وضوح نشان می‌دهند که اعتیاد به فناوری صرفاً ناشی از جذابیت ابزار نیست، بلکه ریشه در آسیب‌پذیری‌های فردی و محیطی دارد:

- اختلال در تنظیم هیجان: دشواری در تنظیم هیجان، و استفاده از استراتژی‌های مقابله‌ای نامناسب، به طور قوی با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان مرتبط است (پیری و همکاران، ۱۳۹۸).
- ساختار خانواده و باورها: ضعف در عملکرد خانواده و عدم ارضای نیازهای اساسی روانشناختی در محیط خانواده، جوانان را به سوی جبران در فضای مجازی سوق می‌دهد (زینالی و زینالی، ۱۴۰۱). همچنین، باورهای غیرمنطقی و تحمل ناکامی پایین با استفاده مفرط از شبکه‌های اجتماعی مرتبط است (مهدی‌پور ثانی و همکاران، ۱۴۰۱).

۳. ترسیم چرخه معیوب

تلفیق دو جریان ادبیات، منجر به درک جامع‌تری از یک چرخه معیوب می‌شود: ورودی: عوامل روان اجتماعی (مانند عملکرد ضعیف خانواده، تنظیم هیجان ضعیف) آسیب‌پذیری ایجاد می‌کنند. رفتار: فرد برای جبران، به استفاده افراطی از فناوری مانند اعتیاد یا FoMo روی می‌آورد. نتیجه/بازخورد: این رفتار افراطی، توانایی‌های شناختی او (کنترل بازداری) را تضعیف می‌کند (خو و تیان، ۲۰۲۳)، که این تضعیف خود، توانایی فرد برای کنترل رفتارهای اعتیادی و مدیریت هیجانات را در آینده کاهش داده و چرخه را تشدید می‌کند.

نتیجه‌گیری و پیشنهادات

مرور حاضر نشان می‌دهد که استفاده از رسانه‌های دیجیتال در جمعیت جوان، یک پدیده صرفاً رفتاری نیست؛ بلکه یک تغییر ساختاری است که همزمان مکانیسم‌های شناختی کلیدی را تضعیف کرده و از آسیب‌پذیری‌های روان اجتماعی ناشی از بافت بومی تغذیه می‌کند. این تحلیل جامع، بر خلاف رویکردهای تک‌بعدی، ضرورت توجه به سلامت شناختی و روانی به صورت همزمان را تأیید می‌کند.

مفاهیم عملی و بالینی:

۱. مداخلات چندوجهی: راهکارهای درمانی نباید صرفاً بر کاهش زمان استفاده از صفحه‌نمایش تمرکز کنند، بلکه باید شامل آموزش تنظیم هیجان، بازسازی شناختی برای مقابله با باورهای غیرمنطقی و آموزش تاب‌آوری در برابر ناکامی باشند.
۲. خانواده‌محوری: با توجه به نقش برجسته عملکرد خانواده در ادبیات فارسی، ضروری است که برنامه‌های پیشگیری به صورت بومی‌سازی شده، بر بهبود سبک فرزندپروری، افزایش کیفیت تعاملات خانوادگی و ارضای نیازهای اساسی روانشناختی جوانان در خانه متمرکز شوند.
۳. بهداشت شناختی: مربیان و والدین باید در مورد آسیب‌های چندوظیفگی رسانه‌ای و اهمیت بهداشت خواب (حذف گوشی هوشمند از اتاق خواب و قبل از خواب) برای حفظ تثبیت حافظه و عملکرد شناختی آگاهی‌سازی شوند.



محدودیت‌ها و پیشنهادات برای تحقیقات آتی:

۱. محدودیت رویکرد: این مرور از نوع روایتی است؛ لذا انتخاب مقالات بر اساس هدف تلفیق مضامین صورت گرفته و نه الزامات سختگیرانه یک مرور نظام‌مند.

۲. پیشنهادات آتی:

- پژوهش‌های طولی: انجام مطالعات طولی ضروری است تا رابطه علی دقیق بین MMT، تضعیف کنترل شناختی و پیامدهای روان اجتماعی در طول زمان (و نه فقط همبستگی مقطعی) مشخص شود.
- مطالعات مقایسه‌ای بین فرهنگی: انجام تحقیقاتی که به‌طور همزمان از ابزارهای شناختی (مانند ERP یا fMRI) و ابزارهای روان اجتماعی بومی در نمونه‌های ایرانی استفاده کنند، می‌تواند مدل مفهومی ارائه شده در این مرور را به صورت تجربی تأیید نماید.
- نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان: بررسی‌های آتی باید به طور دقیق نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان را در زنجیره MMT-کنترل شناختی-اعتیاد، به عنوان یک عامل کلیدی بومی، مورد آزمون قرار دهند.

منابع انگلیسی

Ali, Z., Janarthanan, J., & Mohan, P. (2024). Understanding Digital Dementia and Cognitive Impact in the Current Era of the Internet: A Review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.70029>

Elsayary, A., & Ragab, J. K. (2025). Digital Neuroplasticity: How Prolonged Technology Use Reshapes Neural Pathways Over Time. *Proceedings of the 16th International Multi-Conference on Complexity, Informatics and Cybernetics (IMCIC 2025)*.

Ferrante, L., Memè, L., Di Noia, A., Sabatelli, F., Bambini, F., Sampalmieri, F., & Palermo, A. (2024). The impact of modern lifestyles on cognitive development in growing individuals.

Höhn, C., Hahn, M. A., Gruber, G., Pletzer, B., Cajochen, C., & Hoedlmoser, K. (2024). Effects of evening smartphone use on sleep and declarative memory consolidation in male adolescents and young adults. *Brain Communications*, 6(3), fcae173. <https://doi.org/10.1093/braincomms/fcae173>

Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., & Rifaey, A. A. (2023). The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>

Kong, F., Meng, S., Deng, H., Wang, M., & Sun, X. (2023). Cognitive Control in Adolescents and Young Adults with Media Multitasking Experience: A Three-Level Meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 35(22). <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09746-0>

Li, W., Liu, J., Liu, X., Ge, Y., Wang, Y., & Zhang, A. (2025). The association between smartphone addiction and creativity in Chinese college students: the chain mediating effects of depression and executive function. *BMC Psychiatry*, 25(901). <https://doi.org/10.1186/s12888-025-07378-y>



Paulus, M. P., Zhao, Y., Potenza, M. N., Aupperle, R. L., Bagot, K. S., & Tapert, S. F. (2023). Screen media activity in youth: A critical review of mental health and neuroscience findings. *Journal of Mood and Anxiety Disorders*, 3(100018).

Sari, N. S., Nursanti, M., Gotama, I. K. D., Kusuma, C., & Yudhawati, I. (2025). Social Media as Self-Reflection: Transforming Student Identity in the Digital Era. *Journal of Communication, Religious, and Social Sciences (JOCRSS)*, 3(1), 25–34. <https://doi.org/10.60046/jocrss.v3i1.220>

Xu, Y., & Tian, Y. (2023). Effects of fear of missing out on inhibitory control in social media context: evidence from event-related potentials. *Frontiers in Psychiatry*, 14(1301198). <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1301198>

منابع فارسی

ابوترابی، ر.، و کرمانی مامازندی، ز (۱۴۰۳). نقش احساس تنهایی اضطراب اجتماعی و هیجان خواهی در پیش بینی اعتیاد به اینترنت دانشجویان. پژوهشهای روان شناسی اجتماعی، (۵۵).

اسمعیلی، م.، رادفر، م.، و باصری، ع. (۱۴۰۰). بررسی پیامد جامعه شناختی شبکه های اجتماعی بر هویت فرهنگی جوانان (دانشجویان دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران مرکز). فصل نامه مطالعات توسعه اجتماعی فرهنگی، ۱۰ (۱)، ۲۱۰-۲۴۵.

پریزاد، ر.، و سعیدی، ع. (۱۴۰۳). بررسی جامعه شناختی تاثیر استفاده از فناوری موبایل هوشمند بر سبک زندگی جوانان . فصلنامه رویکردهای پژوهشی نوین در مدیریت و حسابداری، ۸ (۹۴)، ۴۱۰-۴۲۷.

پیری، ز.، امیری مجد، م.، بزازیان، س.، و غماری، م. (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای راهبردهای مقابله در رابطه دشواری در تنظیم هیجان با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان. فصلنامه افق دانش، ۲۶ (۱)، ۳۸-۵۳.

رستمی، ش.، شیخ احمدی، س. ع.، و شریفی، ش. (۱۴۰۲). نفوذ اینترنت و شبکه های اجتماعی مجازی بر زندگی فردی و اجتماعی نسل جوان. در مجموعه مقالات پانزدهمین همایش ملی پژوهشهای مدیریت و علوم انسانی در ایران.

زینالی، ز.، و زینالی، ع. (۱۴۰۱). مدل اعتیاد به شبکه های اجتماعی نقش عملکرد خانواده با میانجیگری نیازهای اساسی روان شناختی. پژوهشهای روان شناسی اجتماعی، (۴۸).

شهبازی، ج.، میرهاشمی، م.، و ابوالمعالی الحسینی، خ. (۱۴۰۱). رابطه سبک زندگی و نیازهای بنیادی روانشناختی با وابستگی به شبکه های اجتماعی با میانجیگری هوش هیجانی. پژوهش‌های روان شناسی اجتماعی، (۴۶).

وصال، م.، و رحیمی، چ (۱۴۰۰). اثر استفاده از رسانه های اجتماعی بر افسردگی در نوجوانان: یک مرور نظام‌مند و فراتحلیل. مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک، ۲۴ (۱)، ۲-۲۳.

مهدی پورسانی، م.، آغازی، ع.، و قاسمی، م. (۱۴۰۱). پیش بینی تحمل ناکامی و باورهای غیرمنطقی دانشجویان دختر بر اساس استفاده از شبکه های اجتماعی. مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۲۰ (۲)

موسوی، س. ه.، رضوی، س. ع. م.، و حسینیان، س. ح. (۱۴۰۲). فراتحلیل مطالعات روان‌شناختی درباره رسانه‌ها. پژوهش‌های رسانه و ارتباطات، ۱ (۲)، ۲۹۳-۳۲۶.