

چارچوب نظری-کاربردی پیشگیری از افسردگی نوجوانان در بستر استفاده مشکل‌زا
از شبکه‌های اجتماعی: نقش روابط والد-فرزندی و تنظیم هیجان

**A Theoretical–Applied Framework for Preventing Adolescent Depression
in the Context of Problematic Social Media Use: The Role of Parent–Child
Relationships and Emotion Regulation**

Maryam Akhondi

Master's degree, Islamic Azad University, Arak
Branch, Faculty of Islamic Education, Department of
Psychology.

Email: mmaarryyaammakhondi@gmail.com

مریم آخوندی*

کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک دانشکده تعلیم
و تربیت اسلامی گروه روانشناسی.

Abstract

This article develops a theoretical–applied framework for preventing adolescent depression in the context of problematic social media use. As adolescents' social, emotional, and identity-related experiences increasingly unfold in digital environments, the psychological implications of social media cannot be adequately explained by screen time alone. Patterns of use, emotional motives, behavioral control, dependence on online feedback, and functional consequences require closer conceptual attention. Using an analytical review approach, this article synthesizes theoretical, empirical, and meta-analytic evidence on problematic social media use, adolescent depression, parent–child relationships, and emotion regulation. The analytical findings indicate that problematic social media use becomes psychologically relevant when it functions as a compensatory strategy for reducing negative affect and is accompanied by social comparison, sleep disruption, reduced face-to-face interaction, feedback dependence, and limited family support. Parent–child relationship quality appears as a contextual factor that may either increase vulnerability or provide protection, while emotion regulation operates as a key mechanism linking family experiences to adolescents' digital behavior. The proposed framework suggests that prevention should move beyond simple

چکیده

این مقاله با هدف ارائه یک چارچوب نظری-کاربردی برای پیشگیری از افسردگی نوجوانان در بستر استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی تدوین شده است. با گسترش حضور نوجوانان در محیط‌های دیجیتال، تحلیل پیامدهای روان‌شناختی شبکه‌های اجتماعی دیگر نمی‌تواند صرفاً بر مدت زمان استفاده متکی باشد؛ بلکه کیفیت استفاده، انگیزه‌های هیجانی، میزان کنترل رفتاری، وابستگی به بازخورد و پیامدهای عملکردی باید هم‌زمان بررسی شوند. این پژوهش با رویکرد مروری-تحلیلی، شواهد نظری، تجربی و متاآنالیتیک مرتبط با استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی، افسردگی نوجوانان، روابط والد-فرزندی و تنظیم هیجان را سنتز می‌کند. یافته‌های تحلیلی نشان می‌دهد که استفاده مشکل‌زا زمانی به مسیر خطر روان‌شناختی تبدیل می‌شود که با استفاده جبرانی برای کاهش هیجان منفی، مقایسه اجتماعی، اختلال خواب، کاهش تعاملات واقعی و ضعف حمایت خانوادگی همراه باشد. همچنین، کیفیت روابط والد-فرزندی نقش زمینه‌ای در آسیب‌پذیری یا محافظت دیجیتال دارد و تنظیم هیجان می‌تواند سازوکار اتصال‌دهنده میان تجربه‌های خانوادگی و رفتار دیجیتال نوجوان باشد. بر این اساس، مداخله‌های پیشگیرانه باید از محدودسازی صرف فراتر روند و به‌طور هم‌زمان بر تقویت رابطه والد-فرزند، آموزش تنظیم هیجان و توسعه خودتنظیمی دیجیتال تمرکز کنند. این چارچوب می‌تواند مبنایی کاربردی برای مشاوران

restriction of social media use and instead target three interrelated levels: strengthening parent-child relationships, improving adolescents' emotion regulation skills, and promoting digital self-regulation. This framework offers practical implications for school counselors, adolescent psychologists, parents, and educational policymakers seeking developmentally sensitive approaches to adolescent mental health in digital contexts.

Keywords: Problematic social media use; adolescent depression; parent-child relationships; emotion regulation; digital self-regulation; adolescent mental health.

مدرسه، روان‌شناسان نوجوان، والدین و سیاست‌گذاران آموزشی فراهم سازد.

واژه‌های کلیدی: استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی؛ افسردگی نوجوانان؛ روابط والد-فرزندی؛ تنظیم هیجان؛ خودتنظیمی دیجیتال؛ سلامت روان نوجوانان.

پذیرش: خرداد ۱۴۰۵

دریافت: فروردین ۱۴۰۵

نوع مقاله: پژوهشی

مقدمه

شبکه‌های اجتماعی در سال‌های اخیر به بخشی از زیست‌بوم رشدی نوجوانان تبدیل شده‌اند؛ فضایی که در آن ارتباط با همسالان، خودابرازی، جست‌وجوی تأیید، مقایسه اجتماعی و حتی تنظیم خلق روزمره رخ می‌دهد. این جایگاه جدید سبب شده است که تحلیل رابطه میان شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان نوجوانان دیگر با مفهوم ساده «مدت زمان استفاده» توضیح‌پذیر نباشد. آنچه در ادبیات جدید اهمیت بیشتری یافته، الگوی استفاده‌ای است که با اشتغال ذهنی، دشواری در کنترل، تداوم استفاده با وجود پیامدهای منفی، افت عملکرد تحصیلی یا اجتماعی و وابستگی به بازخوردهای آنلاین همراه می‌شود. این الگو معمولاً با عنوان «استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی» شناخته می‌شود و از استفاده معمول، تفریحی یا ارتباطی متمایز است. مرور نظام‌مند و متاآنالیز Shannon و همکاران نشان داده است که استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی در نوجوانان و جوانان با نشانه‌های افسردگی، اضطراب و استرس رابطه معنادار دارد، هرچند بیشتر مطالعات موجود مقطعی‌اند و تفسیر علی باید با احتیاط انجام شود (Shannon et al., 2022).

افسردگی نوجوانان پدیده‌ای چندعاملی است و نسبت دادن آن به یک عامل واحد، چه رسانه‌های دیجیتال و چه ویژگی‌های فردی، از نظر علمی ساده‌سازی محسوب می‌شود. دوره نوجوانی با تغییرات سریع شناختی، عاطفی، هویتی و اجتماعی همراه است و همین تغییرات، حساسیت نوجوان را نسبت به طرد، مقایسه، تنهایی، فشار همسالان و تجربه‌های منفی آنلاین افزایش می‌دهد. از سوی دیگر، شبکه‌های اجتماعی می‌توانند هم کارکرد حمایتی داشته باشند و هم در شرایط خاص به منبع فشار روان‌شناختی تبدیل شوند. برای برخی نوجوانان، ارتباط آنلاین امکان تعلق و دریافت حمایت فراهم می‌کند؛ برای برخی دیگر، همین فضا می‌تواند زمینه مقایسه اجتماعی منفی، وابستگی به تأیید بیرونی، اختلال خواب و کناره‌گیری از روابط چهره‌به‌چهره را تشدید کند. بر همین اساس، ادبیات معاصر به‌جای طرح پرسش کلی درباره زیان‌آور بودن شبکه‌های اجتماعی، بر این متمرکز شده است که چه نوجوانانی، با چه ویژگی‌های هیجانی و خانوادگی، در برابر پیامدهای منفی آسیب‌پذیرترند (Montag et al., 2024).

در این چارچوب، خانواده یکی از مهم‌ترین زمینه‌های محافظتی یا خطرآفرین به شمار می‌رود. کیفیت رابطه والد-فرزند بر احساس امنیت، اعتماد، خودارزشمندی، توان گفت‌وگو درباره هیجان‌ها و شیوه مواجهه نوجوان با فشارهای اجتماعی اثر می‌گذارد. نوجوانانی که رابطه‌ای گرم، پاسخگو و قابل اعتماد با والدین دارند، معمولاً فرصت بیشتری برای بیان تجربه‌های منفی، دریافت حمایت عاطفی و تنظیم رفتارهای دیجیتال خود پیدا می‌کنند. در مقابل، تعارض مداوم، بی‌توجهی عاطفی، کنترل

چارچوب نظری-کاربردی پیشگیری از افسردگی نوجوانان در بستر استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی: نقش روابط والد-فرزندی و تنظیم هیجان

سخت‌گیرانه یا نبود گفت‌وگوی باز می‌تواند نیاز نوجوان به تأیید، تعلق و فرار روانی را به فضای آنلاین منتقل کند. مرور نظام‌مند Vossen و همکاران درباره والدگری و استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی نشان می‌دهد که پژوهش در این حوزه هنوز در حال رشد است، اما شواهد موجود نقش تعاملات والد-فرزند، الگوهای نظارت والدینی و رفتار رسانه‌ای والدین را در فهم استفاده مشکل‌زا برجسته می‌کند (Vossen et al., 2024).

تنظیم هیجان، حلقه دوم این مسئله است. نوجوانان در مواجهه با هیجان‌هایی مانند غم، اضطراب، خشم، شرم یا تنهایی به راهبردهای مختلفی متوسل می‌شوند. راهبردهای سازگارانه، مانند بازنگری شناختی، حل مسئله، پذیرش فعال و جست‌وجوی حمایت، می‌توانند شدت هیجان منفی را کاهش دهند و به تصمیم‌گیری سالم‌تر کمک کنند. در مقابل، راهبردهایی مانند نشخوار فکری، اجتناب، سرکوب هیجانی، سرزنش خود و فاجعه‌سازی اغلب با تشدید نشانه‌های افسردگی و رفتارهای مقابله‌ای ناکارآمد همراه‌اند. در چنین وضعیتی، شبکه‌های اجتماعی ممکن است به ابزاری فوری برای فرار از تنش، حواس‌پرتی، دریافت تأیید یا کاهش موقت احساس تنهایی تبدیل شوند. این نوع استفاده در کوتاه‌مدت ممکن است آرامش نسبی ایجاد کند، اما در بلندمدت می‌تواند وابستگی روانی به بازخورد آنلاین، کاهش تحمل هیجان منفی و تداوم چرخه افسردگی را تقویت کند. انجمن روان‌شناسی آمریکا نیز در توصیه‌نامه خود درباره استفاده نوجوانان از شبکه‌های اجتماعی بر ضرورت آموزش سواد رسانه‌ای، حفظ خواب و فعالیت بدنی، توجه به نشانه‌های استفاده مشکل‌زا و تقویت مهارت‌های روان‌شناختی متناسب با رشد نوجوان تأکید کرده است (American Psychological Association, 2023).

رابطه میان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و افسردگی احتمالاً از مسیرهای متعددی عبور می‌کند. مقایسه اجتماعی با تصاویر ایده‌آل‌شده، حساسیت به تعداد لایک و بازخورد، تجربه طرد یا نادیده‌گرفته‌شدن آنلاین، قلدری سایبری، کاهش خواب، افت فعالیت بدنی و جایگزینی تعاملات سطحی آنلاین با روابط عاطفی واقعی از جمله سازوکارهایی هستند که در ادبیات این حوزه مطرح شده‌اند. شواهد طولی نیز این نگرانی را جدی‌تر کرده است. مطالعه Nagata و همکاران بر داده‌های چندموجی نوجوانان نشان داد که افزایش زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی در اوایل نوجوانی با افزایش بعدی نشانه‌های افسردگی همراه بوده است، هرچند چنین یافته‌ای باید در کنار سایر عوامل رشدی، خانوادگی و اجتماعی تفسیر شود (Nagata et al., 2025). این شواهد نشان می‌دهد که مسئله اصلی، حذف ساده شبکه‌های اجتماعی نیست؛ بلکه شناخت شرایطی است که در آن استفاده دیجیتال از یک فعالیت ارتباطی به رفتار مشکل‌زا و پرخطر تبدیل می‌شود.

بر اساس این ملاحظات، مقاله حاضر بر یک نگاه چندسطحی استوار است. در این نگاه، استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی نه صرفاً یک رفتار فردی و نه صرفاً محصول طراحی پلتفرم‌هاست؛ بلکه نتیجه تعامل میان نیازهای هیجانی نوجوان، کیفیت روابط خانوادگی، فشارهای اجتماعی آنلاین و شیوه‌های مقابله‌ای اوست. اگر نوجوان در خانواده امکان گفت‌وگوی ایمن، حمایت عاطفی و تنظیم مشترک هیجان را تجربه نکند، احتمال دارد فضای آنلاین را به‌عنوان جایگزینی برای تعلق، آرام‌سازی یا کسب ارزشمندی انتخاب کند. اگر هم‌زمان مهارت‌های تنظیم هیجان ضعیف باشد، این انتخاب می‌تواند به رفتاری تکرارشونده و کم‌اثر تبدیل شود؛ رفتاری که به‌جای حل مسئله، هیجان منفی را موقتاً تعلیق می‌کند و زمینه تداوم نشانه‌های افسردگی را فراهم می‌سازد. چنین تحلیلی با رویکردهای جدید حوزه سلامت دیجیتال همسوست که بر تفاوت‌های فردی، انگیزه‌های استفاده و زمینه اجتماعی نوجوانان تأکید دارند (Montag et al., 2024; Vossen et al., 2024).

هدف این مقاله، ارائه یک چارچوب نظری-کاربردی برای پیشگیری از افسردگی نوجوانان در بستر استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی است. این چارچوب بر سه محور اصلی بنا می‌شود: نخست، تقویت روابط والد-فرزندی از طریق حمایت عاطفی، گفت‌وگوی غیرتنبیهی و نظارت گرم؛ دوم، آموزش تنظیم هیجان به نوجوانان برای کاهش وابستگی به راهبردهای فرار و حواس‌پرتی دیجیتال؛ سوم، توسعه الگوهای سالم استفاده از شبکه‌های اجتماعی از طریق سواد رسانه‌ای، خودنظارتی و تعادل میان ارتباط آنلاین و روابط واقعی. چنین رویکردی می‌تواند برای مشاوران مدرسه، روان‌شناسان نوجوان، والدین و سیاست‌گذاران

آموزشی مبنایی عملی فراهم کند تا به جای تمرکز صرف بر محدودسازی، به طراحی مداخله‌هایی بپردازند که نیازهای ارتباطی و هیجانی نوجوان را در مرکز توجه قرار می‌دهد (American Psychological Association, 2023; Shannon et al., 2022).

مرور ادبیات و توسعه گزاره‌های نظری

استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان نوجوانان

ادبیات جدید میان «استفاده زیاد» و «استفاده مشکل‌زا» از شبکه‌های اجتماعی تمایز روشنی قائل می‌شود. استفاده زیاد معمولاً به مدت یا فراوانی حضور در شبکه‌های اجتماعی اشاره دارد، اما استفاده مشکل‌زا الگویی کیفی‌تر و بالینی‌تر است که با اشتغال ذهنی، دشواری در کنترل، استفاده برای تغییر خلق، تحمل، عود، تعارض با عملکرد روزمره و تداوم استفاده با وجود پیامدهای منفی همراه می‌شود. این تمایز از نظر نظری اهمیت دارد، زیرا همه نوجوانانی که زمان زیادی در شبکه‌های اجتماعی صرف می‌کنند الزاماً دچار پیامدهای روان‌شناختی منفی نمی‌شوند. در مقابل، نوجوانانی که از این فضاها برای فرار از هیجان منفی، جبران کمبودهای ارتباطی یا کسب مداوم تأیید بیرونی استفاده می‌کنند، ممکن است در معرض آسیب بیشتری قرار گیرند. مرور Montag و همکاران (۲۰۲۴) نیز نشان می‌دهد که پژوهش‌های اخیر باید به جای داوری کلی درباره زبان‌آور بودن شبکه‌های اجتماعی، به پرسش‌های دقیق‌تری درباره «چه کسی»، «چرا» و «چگونه» درگیر استفاده مشکل‌زا می‌شود، بپردازند. رابطه استفاده از شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان نوجوانان رابطه‌ای خطی و ساده نیست. شواهد نشان می‌دهد شبکه‌های اجتماعی می‌توانند هم فرصت‌هایی برای ارتباط، خودابرازی و حمایت اجتماعی فراهم کنند و هم در شرایط خاص به منبع فشار روان‌شناختی تبدیل شوند. مرور چتری Sala و همکاران (۲۰۲۴) نشان می‌دهد که پیامدهای شبکه‌های اجتماعی برای سلامت روان نوجوانان تابع ویژگی‌های فردی، نوع استفاده، محتوای مواجهه و طراحی پلتفرم‌هاست. بنابراین، تمرکز صرف بر زمان استفاده برای تبیین افسردگی کافی نیست؛ بلکه باید کارکرد استفاده، تجربه‌های آنلاین، حساسیت نوجوان به بازخورد اجتماعی و زمینه خانوادگی او نیز بررسی شود. چنین نگاهی از ساده‌سازی رابطه میان رسانه‌های دیجیتال و افسردگی جلوگیری می‌کند و امکان طراحی مداخله‌های دقیق‌تر را فراهم می‌سازد.

مرور نظام‌مند و متاآنالیز Shannon و همکاران (۲۰۲۲) نشان داده است که استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی با نشانه‌های افسردگی، اضطراب و استرس در نوجوانان و جوانان رابطه معنادار دارد. با این حال، نویسندگان تأکید کرده‌اند که بخش بزرگی از مطالعات این حوزه مقطعی‌اند؛ بنابراین، رابطه مشاهده‌شده نباید به صورت علی و یک‌طرفه تفسیر شود. این احتیاط برای مقاله حاضر اهمیت دارد، زیرا هدف آن ارائه یک چارچوب نظری-کاربردی است، نه ادعای علی قطعی. در این چارچوب، استفاده مشکل‌زا به‌عنوان یک مسیر رفتاری در نظر گرفته می‌شود که می‌تواند در تعامل با عوامل خانوادگی و هیجانی، خطر نشانه‌های افسردگی را افزایش دهد. این نگاه با مطالعات جدیدتر نیز همخوان است؛ برای نمونه، Carter و همکاران (۲۰۲۴) در یک مطالعه آمیخته نشان دادند که افزایش نمره استفاده مشکل‌زا از تلفن هوشمند در نوجوانان با افزایش اضطراب، افسردگی و مشکلات خواب همراه است.

روابط والد-فرزندی و آسیب‌پذیری دیجیتال نوجوانان

خانواده یکی از بسترهای اصلی شکل‌گیری امنیت عاطفی، خودتنظیمی و الگوهای استفاده از فناوری در دوره نوجوانی است. رابطه والد-فرزند زمانی نقش محافظتی دارد که با حمایت عاطفی، پاسخگویی، اعتماد، گفت‌وگوی باز و نظارت گرم همراه باشد. در چنین شرایطی، نوجوان می‌تواند تجربه‌های منفی آنلاین، فشار همسالان، مقایسه اجتماعی یا هیجان‌های ناخوشایند خود را

چارچوب نظری-کاربردی پیشگیری از افسردگی نوجوانان در بستر استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی: نقش روابط والد-فرزندی و تنظیم هیجان

با والدین در میان بگذارد و به‌جای پناه بردن افراطی به فضای آنلاین، از منابع ارتباطی واقعی برای تنظیم هیجان استفاده کند. در مقابل، رابطه سرد، پرتنش یا کنترل‌گرانه می‌تواند نیاز نوجوان به تعلق، تأیید و فرار روانی را به شبکه‌های اجتماعی منتقل کند. مرور نظام‌مند Vossen و همکاران (۲۰۲۴) نشان می‌دهد که تعاملات مثبت والد-فرزند و جو خانوادگی حمایتگر با سطوح پایین‌تر استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی مرتبط‌اند، در حالی که والدگری ناپایدار، کنترل‌گرانه یا همراه با «phubbing» والدینی می‌تواند خطر استفاده مشکل‌زا را افزایش دهد.

ادبیات والدگری دیجیتال نشان می‌دهد که محدودسازی صرف، بدون گفت‌وگو و حمایت عاطفی، برای کاهش خطرهای مرتبط با شبکه‌های اجتماعی کافی نیست. محدودیت‌هایی که در قالب قانون‌گذاری روشن، توافق خانوادگی و نظارت گرم اجرا می‌شوند، ممکن است به خودتنظیمی نوجوان کمک کنند؛ اما محدودیت‌های واکنشی، تنبیهی یا فاقد توضیح می‌توانند مقاومت، پنهان‌کاری و استفاده جبرانی را تقویت کنند. Vossen و همکاران (۲۰۲۴) نشان داده‌اند که شواهد درباره والدگری اختصاصی اینترنت، مانند محدودسازی یا میانجی‌گری فعال، هنوز ناهمگون است؛ اما شواهد درباره اهمیت کیفیت عمومی رابطه والد-فرزند سازگارتر و قوی‌تر است. از این منظر، مقاله حاضر خانواده را صرفاً عامل کنترل‌کننده مصرف رسانه‌ای نمی‌داند، بلکه آن را منبع تنظیمی و عاطفی می‌داند که می‌تواند نیاز نوجوان به استفاده جبرانی از شبکه‌های اجتماعی را کاهش دهد.

نظریه دلبستگی نیز این برداشت را پشتیبانی می‌کند. نوجوانانی که روابط خانوادگی ایمن‌تر و حمایتگرانه‌تری تجربه می‌کنند، معمولاً توان بیشتری برای تحمل ناکامی، مدیریت تعارض و تنظیم هیجان دارند. در مقابل، نایمنی عاطفی و ضعف ارتباط خانوادگی می‌تواند حساسیت نوجوان را نسبت به طرد، مقایسه و تأیید بیرونی افزایش دهد. در محیط شبکه‌های اجتماعی، این حساسیت ممکن است به‌صورت وابستگی به لایک، جست‌وجوی مداوم بازخورد، ترس از دست دادن و مقایسه با تصویرهای ایده‌آل‌شده دیگران ظاهر شود. بر همین اساس، کیفیت رابطه والد-فرزند در مدل مفهومی مقاله حاضر نقش زمینه‌ای دارد؛ یعنی عاملی است که پیش از شکل‌گیری الگوی استفاده مشکل‌زا، سطح امنیت عاطفی و شیوه مواجهه نوجوان با تجربه‌های دیجیتال را شکل می‌دهد. این جایگاه با رویکردهای معاصر سلامت دیجیتال همسوست که بر تعامل عوامل فردی، خانوادگی و پلتفرمی تأکید دارند (Sala et al., 2024; Vossen et al., 2024).

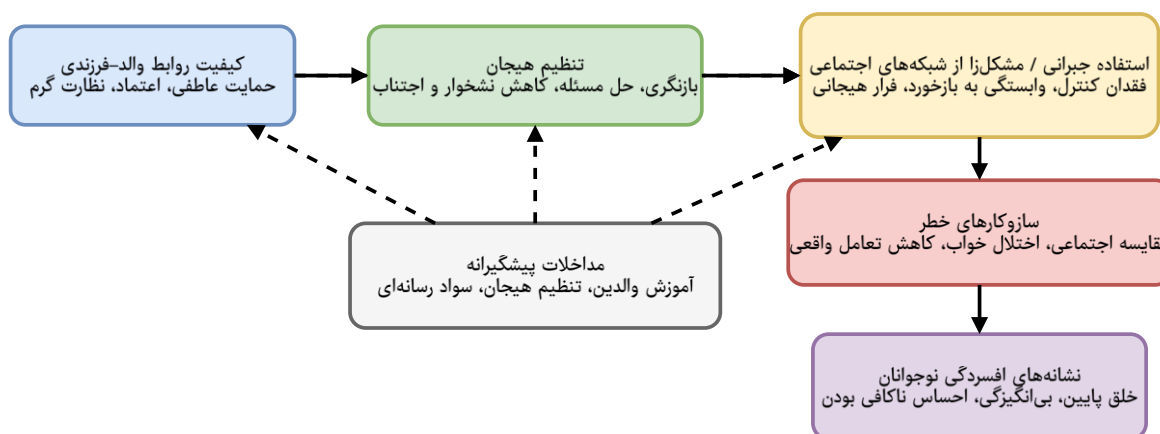
تنظیم هیجان و استفاده جبرانی از شبکه‌های اجتماعی

تنظیم هیجان به توانایی شناسایی، فهم، تعدیل و بیان سازگارانه هیجان‌ها اشاره دارد. این توانایی در نوجوانی هنوز در حال رشد است و تحت تأثیر روابط خانوادگی، تجارب همسالان، مدرسه و محیط دیجیتال قرار می‌گیرد. راهبردهای سازگارانه مانند بازنگری شناختی، حل مسئله، پذیرش فعال و جست‌وجوی حمایت می‌توانند شدت هیجان منفی را کاهش دهند و تصمیم‌گیری سالم‌تر را تسهیل کنند. در مقابل، نشخوار فکری، اجتناب، سرکوب هیجانی، سرزنش خود و فاجعه‌سازی معمولاً با تداوم هیجان منفی و خطر بالاتر نشانه‌های افسردگی همراه‌اند. Gioia و همکاران (۲۰۲۱) در مرور خود نشان داده‌اند که بدتنظیمی هیجانی با استفاده مشکل‌زا از اینترنت در جوانان مرتبط است و می‌تواند فرد را به استفاده از محیط دیجیتال به‌عنوان راهبردی برای فرار یا کاهش هیجان منفی سوق دهد.

در بستر شبکه‌های اجتماعی، تنظیم هیجان فقط یک ویژگی درونی نیست؛ بلکه با شیوه استفاده از پلتفرم‌ها پیوند می‌خورد. نوجوان ممکن است هنگام غم، اضطراب، تنهایی یا بی‌حوصلگی به مرور محتوا، پیام‌رسانی، انتشار پست، بررسی واکنش دیگران یا مقایسه اجتماعی روی آورد. این رفتار گاهی در کوتاه‌مدت احساس تسکین، تعلق یا حواس‌پرتی ایجاد می‌کند، اما اگر به راهبرد غالب تنظیم هیجان تبدیل شود، ظرفیت نوجوان برای تحمل و پردازش هیجان‌های منفی را تضعیف می‌کند. McAlister و همکاران (۲۰۲۴) با نقد رویکردهای مبتنی بر ممنوعیت و محدودسازی شدید، پیشنهاد می‌کنند که مداخله‌های

نوجوان محور باید بر آموزش تنظیم هیجان و خودتنظیمی دیجیتال تمرکز کنند. این دیدگاه برای مقاله حاضر کلیدی است، زیرا شبکه‌های اجتماعی را نه فقط به‌عنوان عامل خطر، بلکه به‌عنوان محیطی می‌بیند که نوجوان برای تنظیم هیجان از آن استفاده می‌کند.

مطالعات جدیدتر نیز جایگاه تنظیم هیجان را در پیوند میان رفتار دیجیتال و نشانه‌های روان‌شناختی تأیید می‌کنند. Iannattonne و همکاران (۲۰۲۴) نشان داده‌اند که بدتنظیمی هیجانی، ملال و استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند در ظهور نشانه‌های آسیب‌شناختی نوجوانی نقش داشته باشند. این یافته‌ها با منطق «استفاده جبرانی» همخوان است؛ یعنی نوجوان زمانی بیشتر به شبکه‌های اجتماعی وابسته می‌شود که نتواند هیجان‌های منفی را از مسیره‌های سازگارانه تنظیم کند یا در محیط واقعی حمایت کافی دریافت نکند. بر این اساس، تنظیم هیجان در مدل مفهومی مقاله حاضر نقش سازوکار اتصال‌دهنده را دارد: از یک سو تحت تأثیر کیفیت روابط والد-فرزندی قرار می‌گیرد و از سوی دیگر، احتمال استفاده مشکل‌زا یا سالم از شبکه‌های اجتماعی را شکل می‌دهد.



شکل ۱: مدل مفهومی پیشنهادی برای تبیین مسیرهای خانوادگی و هیجانی مؤثر بر افسردگی نوجوانان در بستر استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی.

در این مدل، کیفیت روابط والد-فرزندی در سطح زمینه‌ای قرار می‌گیرد. رابطه حمایت‌گرانه و پاسخگو می‌تواند امنیت عاطفی، خودارزشمندی و آمادگی نوجوان برای گفت‌وگو درباره تجربه‌های آنلاین را افزایش دهد. در مقابل، تعارض، کنترل‌گری، بی‌توجهی عاطفی یا نبود گفت‌وگوی ایمن می‌تواند زمینه استفاده جبرانی از شبکه‌های اجتماعی را فراهم کند. تنظیم هیجان در مرکز مدل قرار دارد، زیرا توضیح می‌دهد که تجربه‌های خانوادگی چگونه به رفتار دیجیتال تبدیل می‌شوند. نوجوانانی که در مدیریت هیجان‌های منفی دشواری دارند، بیشتر ممکن است شبکه‌های اجتماعی را به‌عنوان راهبردی بیرونی برای تنظیم خلق به کار گیرند. استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی در ادامه مسیر مدل قرار می‌گیرد و به‌عنوان الگوی رفتاری‌ای در نظر گرفته می‌شود که می‌تواند از طریق مقایسه اجتماعی، اختلال خواب، وابستگی به بازخورد و کاهش تعاملات واقعی، خطر نشانه‌های افسردگی را افزایش دهد. این صورت‌بندی با توصیه‌های انجمن روان‌شناسی آمریکا همسوست که بر پایش نشانه‌های استفاده مشکل‌زا، آموزش سواد رسانه‌ای، حفظ خواب و تقویت مهارت‌های روان‌شناختی نوجوانان تأکید دارد (American Psychological Association, 2023).

چارچوب نظری-کاربردی پیشگیری از افسردگی نوجوانان در بستر استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی: نقش روابط والد-فرزندی و تنظیم هیجان

بر پایه مرور ادبیات و مدل مفهومی پیشنهادی، پنج گزاره نظری برای مقاله حاضر تدوین می‌شود. این گزاره‌ها به‌عنوان فرضیه آماری مطرح نمی‌شوند، زیرا مقاله حاضر ماهیت مروری-تحلیلی دارد و هدف آن آزمون تجربی مدل نیست؛ بلکه این گزاره‌ها جهت‌گیری نظری مقاله و مبنای طراحی راهکارهای پیشگیرانه را مشخص می‌کنند. گزاره نظری ۱: استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی زمانی با خطر بالاتر افسردگی همراه می‌شود که با فقدان کنترل، استفاده جبرانی برای کاهش هیجان منفی، وابستگی به بازخورد، اختلال خواب، مقایسه اجتماعی منفی و افت تعاملات واقعی همراه باشد.

گزاره نظری ۲: کیفیت پایین روابط والد-فرزندی می‌تواند از طریق کاهش امنیت عاطفی، افزایش تنهایی و تقویت نیاز به تأیید بیرونی، احتمال استفاده جبرانی و مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی را افزایش دهد.

گزاره نظری ۳: دشواری در تنظیم هیجان، احتمال استفاده از شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان راهبرد فرار، تسکین یا حواس‌پرتی را افزایش می‌دهد و این الگو می‌تواند زمینه تداوم نشانه‌های افسردگی را فراهم کند.

گزاره نظری ۴: تنظیم هیجان می‌تواند نقش سازوکار اتصال‌دهنده میان کیفیت روابط والد-فرزندی و استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی را ایفا کند.

گزاره نظری ۵: پیشگیری مؤثر از افسردگی نوجوانان در بستر استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی باید هم‌زمان سه سطح مداخله را هدف قرار دهد: بهبود کیفیت روابط والد-فرزندی، آموزش تنظیم هیجان و تقویت خودتنظیمی دیجیتال.

روش‌شناسی مرور تحلیلی پژوهش

نوع و طراحی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع مرور تحلیلی-مفهومی است و با هدف تدوین یک چارچوب نظری-کاربردی برای پیشگیری از افسردگی نوجوانان در بستر استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی طراحی شده است. در این نوع مطالعه، هدف اصلی گردآوری صرف یافته‌های تجربی یا انجام متاآنالیز آماری نیست؛ بلکه مسئله پژوهش از طریق ترکیب انتقادی شواهد، مقایسه دیدگاه‌های نظری، شناسایی سازوکارهای تبیینی و صورت‌بندی یک مدل مفهومی منسجم بررسی می‌شود. مرور تحلیلی زمانی مناسب است که حوزه پژوهش از نظر مفهومی در حال گسترش باشد، متغیرها در مطالعات مختلف با شاخص‌های متفاوت سنجیده شده باشند، و هدف پژوهش ارائه چارچوبی تفسیری برای هدایت پژوهش‌ها و مداخلات آینده باشد. Snyder (۲۰۱۹) مرور ادبیات را یک روش پژوهشی مستقل می‌داند که در صورت اجرای نظام‌مند، می‌تواند برای ترکیب دانش، شناسایی شکاف‌ها و توسعه مدل‌های نظری به کار رود.

با توجه به ماهیت مقاله حاضر، روش مرور تحلیلی بر مرور نظام‌مند یا فراتحلیل ترجیح داده شد. دلیل این انتخاب آن است که مقاله حاضر قصد ندارد اندازه اثر رابطه میان استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی و افسردگی را برآورد کند یا همه مطالعات موجود را با معیارهای آماری یکسان ترکیب کند. مسئله اصلی مقاله، فهم نظری مسیرهایی است که از طریق آن‌ها روابط والد-فرزندی و تنظیم هیجان می‌توانند الگوی استفاده نوجوانان از شبکه‌های اجتماعی و خطر نشانه‌های افسردگی را شکل دهند. از این رو، تمرکز روش‌شناختی مقاله بر تحلیل مفهومی، سنتز نظری و استخراج گزاره‌های کاربردی است. این رویکرد با طبقه‌بندی Grant و Booth (۲۰۰۹) از انواع مرورها همخوان است؛ آنان نشان می‌دهند که مرورها الزاماً کارکرد واحدی ندارند و می‌توانند از توصیف شواهد تا سنتز مفهومی و تحلیل انتقادی را دربرگیرند.

هدف روش‌شناختی مرور

هدف روش‌شناختی این مرور، پاسخ دادن به یک پرسش تجربی محدود نیست، بلکه تدوین یک چارچوب تبیینی برای پیوند میان چهار حوزه است: استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی، افسردگی نوجوانان، روابط والد-فرزندی و تنظیم هیجان. بر این اساس، مرور حاضر با سه هدف فرعی انجام شد: نخست، شناسایی شواهد جدید درباره رابطه استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی و نشانه‌های سلامت روان نوجوانان؛ دوم، تحلیل جایگاه خانواده و کیفیت رابطه والد-فرزند در شکل‌گیری الگوهای استفاده دیجیتال؛ سوم، تبیین نقش تنظیم هیجان به‌عنوان سازوکار روان‌شناختی اتصال‌دهنده میان تجربه‌های خانوادگی، استفاده جبرانی از شبکه‌های اجتماعی و افسردگی.

در این مقاله، منابع نه فقط بر اساس شباهت موضوعی، بلکه بر اساس توان تبیینی آن‌ها انتخاب شدند. به بیان دقیق‌تر، مطالعه‌ای برای این مرور مناسب تلقی شد که بتواند یکی از اجزای مدل مفهومی را روشن کند: زمینه خانوادگی، سازوکار هیجانی، الگوی استفاده مشکل‌زا یا پیامدهای روان‌شناختی. این شیوه انتخاب با ماهیت مرورهای روایتی-تحلیلی سازگار است، زیرا در این نوع مرورها کیفیت استدلال، ارتباط نظری و ظرفیت سنتز مفهومی اهمیت بیشتری از گردآوری مکانیکی همه مطالعات موجود دارد. برای حفظ شفافیت و انسجام، اصول کلی کیفیت در مرورهای روایتی، از جمله وضوح هدف، توصیف منطق جست‌وجو، استدلال منسجم و ارجاع‌دهی دقیق، در تدوین این بخش رعایت شد؛ این اصول با معیارهای SANRA برای ارزیابی مرورهای روایتی همخوان است (Baethge et al., 2019).

راهبرد جست‌وجو و شناسایی منابع

برای شناسایی منابع، جست‌وجوی هدفمند در پایگاه‌های علمی بین‌المللی انجام شد. پایگاه‌های مورد توجه شامل PubMed، Scopus، Web of Science، ScienceDirect، SpringerLink، Wiley Online Library، APA PsycNet، JMIR و Google Scholar بودند. انتخاب این پایگاه‌ها به دلیل پوشش مناسب آن‌ها در حوزه‌های روان‌شناسی نوجوان، سلامت روان دیجیتال، اعتیادهای رفتاری، خانواده، تنظیم هیجان و رسانه‌های اجتماعی انجام شد. جست‌وجو به صورت ترکیبی و با استفاده از کلیدواژه‌های فارسی و انگلیسی انجام شد تا هم منابع اصلی بین‌المللی و هم منابع مرتبط با ادبیات فارسی شناسایی شوند. کلیدواژه‌های اصلی انگلیسی شامل این موارد بودند:

problematic social media use, social media addiction, adolescent depression, depressive symptoms, parent-child relationship, parenting, family functioning, emotion regulation, emotion dysregulation, digital well-being, screen use, problematic smartphone use و adolescent mental health. ترکیب کلیدواژه‌ها

با عملگرهای AND و OR انجام شد؛ برای نمونه:

problematic social media use AND adolescent depression

parent-child relationship AND problematic social media use

emotion regulation AND social media addiction AND adolescents

problematic smartphone use AND depression AND sleep

در جست‌وجوی فارسی نیز از ترکیب‌هایی مانند «استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی»، «اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی»، «افسردگی نوجوانان»، «روابط والد-فرزندی»، «تنظیم هیجان»، «سلامت روان دیجیتال» و «استفاده جبرانی از رسانه‌های اجتماعی» استفاده شد. محدوده زمانی جست‌وجو عمدتاً سال‌های ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۵ را دربر گرفت، اما منابع نظری کلاسیک یا روش‌شناختی معتبر، در صورتی که برای تعریف مفاهیم یا توجیه روش مرور ضروری بودند، بدون محدودیت زمانی وارد شدند. این تصمیم برای حفظ پیوند میان ادبیات جدید و بنیان‌های نظری حوزه اتخاذ شد.

چارچوب نظری-کاربردی پیشگیری از افسردگی نوجوانان در بستر استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی: نقش روابط والد-فرزندی و تنظیم هیجان

معیارهای ورود منابع

منابع بر اساس معیارهای مشخصی وارد مرور شدند. نخست، منبع باید در یک مجله علمی داوری‌شده، گزارش تخصصی معتبر، یا نهاد علمی شناخته‌شده منتشر شده باشد. دوم، محتوای منبع باید به‌طور مستقیم به یکی از محورهای مقاله مرتبط باشد: استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی، سلامت روان یا افسردگی نوجوانان، روابط والد-فرزندی، والدگری دیجیتال، تنظیم هیجان یا خودتنظیمی دیجیتال. سوم، منابع تجربی باید جامعه نوجوانان یا جوانان را بررسی کرده باشند، یا در صورتی که جامعه گسترده‌تری داشته‌اند، یافته‌های آن‌ها به دوره نوجوانی قابل ارتباط باشد. چهارم، منابع مروری، متاآنالیزها و مرورهای چتری زمانی وارد شدند که بتوانند تصویر کلی‌تری از وضعیت شواهد ارائه دهند.

اولویت با منابع جدیدتر و دارای DOI بود، به‌ویژه مطالعات منتشرشده در سال‌های ۲۰۲۲ تا ۲۰۲۵. با این حال، برخی منابع روش‌شناختی مانند Grant, Snyder (2019) و Baethge, Booth (2009) و همکاران (۲۰۱۹) و Page و همکاران (۲۰۲۱) به دلیل نقش آن‌ها در توضیح منطق مرور، طبقه‌بندی انواع مرور، ارزیابی کیفیت مرورهای روایتی و شفافیت گزارش‌دهی مورد استفاده قرار گرفتند. PRISMA به‌عنوان الگوی گزارش‌دهی مرورهای نظام‌مند شناخته می‌شود، اما مقاله حاضر خود را مرور نظام‌مند معرفی نمی‌کند؛ از این منبع فقط برای تأکید بر اهمیت شفافیت در گزارش فرایند شناسایی و انتخاب منابع استفاده شد (Page et al., 2021).

معیارهای خروج منابع

منابعی که صرفاً به استفاده عمومی از اینترنت می‌پرداختند و شبکه‌های اجتماعی یا استفاده مشکل‌زا را جداگانه بررسی نمی‌کردند، از مرور کنار گذاشته شدند؛ مگر آنکه از نظر نظری برای توضیح بدتنظیمی هیجانی یا رفتارهای دیجیتال جبرانی اهمیت مستقیم داشتند. مطالعاتی که فقط بر بزرگسالان متمرکز بودند و ارتباط روشنی با نوجوانی نداشتند نیز حذف شدند. منابع غیرعلمی، وبلاگ‌ها، گزارش‌های فاقد نویسنده مشخص، مطالب بدون اطلاعات کتابشناختی معتبر و مقالاتی که DOI، URL علمی یا شناسه قابل پیگیری نداشتند، وارد مرور نشدند.

مطالعاتی که صرفاً به زمان استفاده از صفحه‌نمایش می‌پرداختند، بدون توجه به کیفیت، انگیزه یا پیامدهای استفاده، تنها در صورتی حفظ شدند که بتوانند یکی از مسیرهای مدل مفهومی، مانند اختلال خواب، کاهش تعاملات واقعی یا افسردگی را توضیح دهند. همچنین، منابعی که رابطه میان شبکه‌های اجتماعی و افسردگی را به‌صورت قطعی، ساده و یک‌عاملی تفسیر کرده بودند، فقط در صورت امکان استفاده انتقادی از آن‌ها بررسی شدند. این تصمیم با منطق مقاله حاضر سازگار است، زیرا مقاله بر نگاه چندعاملی و غیرتقلیل‌گرایانه استوار است.

فرایند غربالگری و انتخاب منابع

فرایند انتخاب منابع در سه مرحله انجام شد. در مرحله نخست، عنوان و چکیده منابع بررسی شد تا ارتباط اولیه آن‌ها با موضوع مقاله مشخص شود. در مرحله دوم، متن کامل منابع منتخب مطالعه شد و ارتباط آن‌ها با چهار محور اصلی مقاله ارزیابی گردید. در مرحله سوم، منابع بر اساس نقش نظری یا تجربی آن‌ها در ساخت مدل مفهومی دسته‌بندی شدند. این دسته‌بندی شامل چهار گروه بود: منابع مربوط به استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان؛ منابع مربوط به افسردگی نوجوانان و تجربه‌های دیجیتال؛ منابع مربوط به روابط والد-فرزندی و والدگری دیجیتال؛ و منابع مربوط به تنظیم هیجان، بدتنظیمی هیجانی و استفاده جبرانی از رسانه‌ها.

در این فرایند، هدف رسیدن به اشباع نظری بود؛ یعنی جست‌وجو تا زمانی ادامه یافت که منابع جدید، مفهوم یا مسیر تبیینی کاملاً تازه‌ای به مدل اضافه نمی‌کردند. در مرورهای تحلیلی، اشباع نظری به معنای پایان جست‌وجوی مطلق نیست، بلکه نشان می‌دهد چارچوب مفهومی مقاله از پشتوانه کافی برای صورت‌بندی گزاره‌های نظری برخوردار شده است. برای کاهش سوگیری انتخاب، منابع متنوعی شامل مطالعات تجربی، مرورهای نظام‌مند، متاآنالیزها، مرورهای چتری و توصیه‌نامه‌های علمی بررسی شدند.

روش استخراج و سازمان‌دهی شواهد

از هر منبع منتخب، اطلاعات اصلی استخراج شد: نویسندگان، سال انتشار، نوع مطالعه، جامعه هدف، متغیرهای اصلی، یافته‌های مرتبط با مقاله، محدودیت‌های روش‌شناختی و نقش منبع در مدل مفهومی. سپس یافته‌ها به‌جای ترکیب آماری، در قالب واحدهای مفهومی سازمان‌دهی شدند. این واحدها شامل «استفاده جبرانی»، «وابستگی به بازخورد»، «مقایسه اجتماعی»، «اختلال خواب»، «حمایت والدینی»، «نظارت گرم»، «بدتنظیمی هیجانی»، «خودتنظیمی دیجیتال» و «افسردگی نوجوانان» بودند.

در مرحله بعد، ارتباط میان این واحدها تحلیل شد. منابعی که به استفاده مشکل‌زا و افسردگی پرداخته بودند، برای شناسایی پیامدهای روان‌شناختی استفاده دیجیتال به کار رفتند. منابع خانواده‌محور برای تعیین جایگاه روابط والد-فرزندی در مدل استفاده شدند. منابع مربوط به تنظیم هیجان برای توضیح سازوکار اتصال‌دهنده میان تجربه‌های خانوادگی و رفتار دیجیتال به کار گرفته شدند. این شیوه تحلیل، امکان حرکت از مرور توصیفی منابع به سمت سنتز نظری را فراهم کرد.

راهبرد سنتز تحلیلی و تدوین مدل مفهومی

سنتز نهایی در سه گام انجام شد. در گام نخست، شواهد مربوط به هر متغیر به‌طور جداگانه تحلیل شد. در گام دوم، رابطه میان متغیرها بر اساس سازوکارهای نظری موجود تفسیر شد. در گام سوم، این روابط در قالب یک مدل مفهومی چندسطحی بازسازی شدند. در این مدل، کیفیت روابط والد-فرزندی در سطح زمینه‌ای قرار گرفت، زیرا خانواده بستر اولیه شکل‌گیری امنیت عاطفی و الگوهای خودتنظیمی است. تنظیم هیجان در مرکز مدل قرار گرفت، زیرا توضیح می‌دهد که تجربه‌های خانوادگی چگونه به الگوی استفاده سالم یا مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی تبدیل می‌شوند. استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان مسیر رفتاری در مدل قرار گرفت و افسردگی نوجوانان به‌عنوان پیامد احتمالی این زنجیره در نظر گرفته شد.

این مدل ادعای علی قطعی ندارد؛ بلکه یک چارچوب نظری برای تبیین مسیرهای محتمل و طراحی مداخلات پیشگیرانه ارائه می‌کند. بر این اساس، گزاره‌های نظری مقاله از دل مدل استخراج شدند و نه به‌عنوان فرضیه آماری، بلکه به‌عنوان جهت‌گیری‌های مفهومی برای پژوهش و عمل آینده معرفی شدند. چنین رویکردی با هدف مقاله همخوان است، زیرا مقاله در پی آزمون تجربی مدل نیست؛ بلکه تلاش می‌کند رابطه میان خانواده، تنظیم هیجان، استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی و افسردگی نوجوانان را در قالب یک چارچوب کاربردی توضیح دهد.

اعتبار، شفافیت و محدودیت‌های روش‌شناختی

برای افزایش اعتبار مرور، چند اصل رعایت شد. نخست، منابع از پایگاه‌های علمی معتبر و ترجیحاً از مطالعات دارای DOI انتخاب شدند. دوم، منابع جدیدتر در اولویت قرار گرفتند، اما منابع روش‌شناختی و نظری معتبر نیز در صورت ضرورت حفظ شدند. سوم، در تفسیر رابطه میان شبکه‌های اجتماعی و افسردگی از ادعاهای علی قطعی پرهیز شد. چهارم، مدل مفهومی

چارچوب نظری-کاربردی پیشگیری از افسردگی نوجوانان در بستر استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی: نقش روابط والد-فرزندی و تنظیم هیجان

به‌گونه‌ای طراحی شد که با ماهیت چندعاملی افسردگی نوجوانان سازگار باشد و نقش عوامل خانوادگی، هیجانی و دیجیتال را هم‌زمان در نظر بگیرد.

با این حال، روش مرور تحلیلی محدودیت‌هایی دارد. این نوع مرور، برخلاف مرور نظام‌مند، همه منابع موجود را با پروتکل ثبت‌شده و معیارهای کمی ترکیب نمی‌کند؛ بنابراین، احتمال سوگیری در انتخاب و تفسیر منابع وجود دارد. برای کاهش این محدودیت، منطق جست‌وجو، معیارهای ورود و خروج، شیوه سازمان‌دهی شواهد و روش سنتز مفهومی به‌صورت شفاف گزارش شد. همچنین، از معیارهای کلی کیفیت برای مرورهای روایتی استفاده شد تا انسجام استدلال، کفایت ارجاع‌دهی و ارتباط میان شواهد و نتیجه‌گیری حفظ شود (Baethge et al., 2019).

یافته‌های پژوهش

سنتز تحلیلی منابع نشان می‌دهد که استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی در نوجوانان زمانی اهمیت بالینی و تربیتی پیدا می‌کند که از سطح یک رفتار ارتباطی یا تفریحی فراتر رود و به الگویی کنترل‌ناپذیر، جبرانی و مختل‌کننده تبدیل شود. در چنین وضعیتی، شبکه‌های اجتماعی فقط ابزار ارتباط نیستند؛ بلکه ممکن است برای کاهش هیجان منفی، جبران تنهایی، کسب تأیید بیرونی، فرار از تعارض‌های خانوادگی یا تنظیم موقت خلق به کار گرفته شوند. این الگو با نشانه‌هایی مانند اشتغال ذهنی، دشواری در توقف، تحمل، عود، وابستگی به بازخورد، اختلال در خواب، افت عملکرد و تداوم استفاده با وجود پیامدهای منفی شناخته می‌شود. شواهد متاآنالیتیک نشان داده‌اند که استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی با افسردگی، اضطراب و استرس در نوجوانان و جوانان رابطه معنادار دارد، اما ماهیت این رابطه بیشتر همبستگی و زمینه‌مند است و نباید به‌صورت علی، مستقیم و یک‌عاملی تفسیر شود (Shannon et al., 2022).

در سطح تحلیلی، یافته‌ها از یک منطق چندعاملی حمایت می‌کنند. افسردگی نوجوانان در بستر شبکه‌های اجتماعی نه صرفاً نتیجه مدت زمان استفاده است و نه فقط پیامد ویژگی‌های فردی نوجوان. شواهد موجود نشان می‌دهند که اثر شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان به ترکیب چند عامل وابسته است: ویژگی‌های روانی-اجتماعی نوجوان، نوع استفاده از شبکه‌های اجتماعی، محتوای مواجهه، طراحی پلتفرم، کیفیت روابط خانوادگی و مهارت‌های تنظیم هیجان. مرور چتری Sala و همکاران (۲۰۲۴) نیز نشان داد که رابطه میان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان نوجوانان تحت تأثیر ویژگی‌های فردی، نوع استفاده و طراحی/محتوای پلتفرم‌ها قرار دارد؛ این مرور پس از غربالگری ۱۴۷۰ منبع، ۲۴ مقاله را وارد تحلیل نهایی کرد (Sala et al., 2024).

یکی از یافته‌های اصلی این مرور آن است که «استفاده مشکل‌زا» نسبت به «زمان استفاده» شاخص دقیق‌تری برای تحلیل پیامدهای روان‌شناختی شبکه‌های اجتماعی است. زمان استفاده فقط میزان حضور نوجوان در فضای آنلاین را نشان می‌دهد، اما اطلاعاتی درباره انگیزه، کیفیت تجربه، میزان کنترل، پیامدهای عملکردی یا نقش هیجانی استفاده ارائه نمی‌کند. در مقابل، استفاده مشکل‌زا به نوعی الگوی رابطه نوجوان با شبکه‌های اجتماعی اشاره دارد؛ الگویی که ممکن است با وابستگی روانی، نیاز به بازخورد، استفاده برای تنظیم خلق و تداوم رفتار با وجود پیامدهای منفی همراه باشد.

شواهد کمی منتشرشده این تمایز را تقویت می‌کنند. در مرور نظام‌مند و متاآنالیز Shannon و همکاران (۲۰۲۲)، رابطه استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی با افسردگی، اضطراب و استرس در نوجوانان و جوانان بررسی شد. نتایج متارگرسیون نشان داد که استفاده مشکل‌زا با افسردگی رابطه معنادار دارد ($r = 0.273, p < .001$)، رابطه آن با اضطراب قوی‌تر گزارش شد ($r = 0.348, p < .001$) و با استرس نیز رابطه معنادار داشت ($r = 0.313, p < .001$). نویسندگان تصریح کرده‌اند که استفاده

مشکل‌زا در مقایسه با زمان استفاده، رفتار بالینی‌معنادارتری برای مطالعه پیامدهای منفی سلامت روان است، زیرا نشانه‌های شبیه اعتیاد رفتاری مانند تحمل، ترک، وابستگی و تعارض را دربر می‌گیرد (Shannon et al., 2022).

این یافته نشان می‌دهد که مداخله‌های پیشگیرانه نباید صرفاً بر کاهش مدت استفاده تمرکز کنند. نوجوانی که از شبکه‌های اجتماعی برای یادگیری، ارتباط با اعضای خانواده یا مشارکت اجتماعی استفاده می‌کند، از نظر روان‌شناختی با نوجوانی که برای فرار از اضطراب، تنهایی یا احساس ناکافی بودن به استفاده تکراری و کنترل‌ناپذیر روی می‌آورد، در یک وضعیت قرار ندارد. بنابراین، تحلیل علمی باید از پرسش «چقدر استفاده می‌کند؟» به پرسش‌های دقیق‌تر «چرا استفاده می‌کند؟»، «چگونه استفاده می‌کند؟» و «استفاده چه پیامدی برای کارکرد روزمره او دارد؟» منتقل شود.

شواهد موجود از رابطه‌ای پیچیده میان شبکه‌های اجتماعی و افسردگی نوجوانان حمایت می‌کنند. شبکه‌های اجتماعی می‌توانند برای برخی نوجوانان فرصت‌هایی برای خودابرازی، تعلق، ارتباط اجتماعی و دسترسی به حمایت فراهم کنند. در مقابل، همین فضاها در شرایط خاص می‌توانند زمینه مقایسه اجتماعی منفی، وابستگی به تأیید بیرونی، طرد آنلاین، قلدری سایبری، اختلال خواب و کاهش تعاملات چهره‌به‌چهره را تشدید کنند. بنابراین، اثر شبکه‌های اجتماعی تابع زمینه استفاده است و بدون توجه به شرایط خانوادگی، هیجانی و اجتماعی نوجوان قابل تبیین دقیق نیست.

مرور چتری Sala و همکاران (۲۰۲۴) بر همین پیچیدگی تأکید دارد. در این مرور، استفاده از شبکه‌های اجتماعی هم‌زمان با فرصت‌ها و خطرهای روان‌شناختی همراه دانسته شده است. یافته‌های این مرور نشان می‌دهد که اثر شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان نوجوانان به ویژگی‌های فردی و روانی-اجتماعی، نوع استفاده، محتوای مواجهه و طراحی پلتفرم بستگی دارد (Sala et al., 2024). این نتیجه با توصیه‌های گزارش‌شورته‌ی جراح کل ایالات متحده نیز همخوان است؛ در آن گزارش تصریح شده است که اثر شبکه‌های اجتماعی بر جوانان به عوامل متعددی مانند مقدار زمان استفاده، نوع محتوا، فعالیت‌های آنلاین، اختلال در خواب و فعالیت بدنی، و آسیب‌پذیری‌های فردی وابسته است (U.S. Surgeon General, 2023).

بر این اساس، افسردگی نوجوانان در بستر شبکه‌های اجتماعی باید به‌عنوان پیامد احتمالی یک زنجیره چندعاملی فهم شود. استفاده مشکل‌زا زمانی به مسیر خطر تبدیل می‌شود که نوجوان از نظر هیجانی آسیب‌پذیر باشد، در روابط خانوادگی حمایت کافی تجربه نکند، از شبکه‌های اجتماعی برای جبران یا فرار استفاده کند، و تجربه آنلاین او با مقایسه اجتماعی، وابستگی به بازخورد، اختلال خواب یا کاهش تعاملات واقعی همراه شود. این صورت‌بندی از تبیین‌های ساده‌انگارانه فاصله می‌گیرد و امکان مداخله هدفمندتر را فراهم می‌سازد.

کیفیت روابط والد-فرزندی یکی از عوامل زمینه‌ای مهم در شکل‌گیری الگوهای استفاده دیجیتال نوجوانان است. رابطه گرم، پاسخگو و قابل اعتماد با والدین می‌تواند احساس امنیت، خودارزشمندی، توان‌گفت‌وگو و ظرفیت تنظیم هیجان را تقویت کند. در چنین شرایطی، نوجوان احتمال بیشتری دارد تجربه‌های منفی آنلاین، فشار همسالان، احساس طرد یا اضطراب اجتماعی را با والدین در میان بگذارد و برای مدیریت هیجان‌های منفی فقط به فضای آنلاین متکی نشود. در مقابل، رابطه پرتنش، سرد، کنترل‌گرانه یا فاقد گفت‌وگوی ایمن می‌تواند نیاز نوجوان به تعلق، تأیید و فرار روانی را به محیط شبکه‌های اجتماعی منتقل کند.

مرور نظام‌مند Vossen و همکاران (۲۰۲۴) نشان می‌دهد که پژوهش درباره والدگری و استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی در نوجوانان هنوز حوزه‌ای نسبتاً جدید است و یافته‌ها در برخی موارد ناهمگون‌اند. با این حال، شواهد موجود نشان می‌دهند که تعاملات مثبت والد-فرزند و شیوه‌های عمومی مثبت والدگری، مانند محبت و پاسخگویی، نسبت به برخی راهبردهای صرفاً اینترنت‌محور مانند محدودسازی یا کنترل مستقیم، پشتوانه سازگارتر و روشن‌تری برای پیشگیری از استفاده مشکل‌زا دارند (Vossen et al., 2024).

چارچوب نظری-کاربردی پیشگیری از افسردگی نوجوانان در بستر استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی: نقش روابط والد-فرزندی و تنظیم هیجان

این یافته نشان می‌دهد که خانواده نباید فقط به‌عنوان نهاد کنترل‌کننده مصرف رسانه‌ای در نظر گرفته شود. کارکرد اصلی خانواده در این چارچوب، فراهم کردن امنیت عاطفی، گفت‌وگوی حمایتی و تنظیم مشترک هیجان است. هنگامی که نوجوان در خانواده احساس شنیده‌شدن، پذیرفته‌شدن و حمایت‌شدن دارد، احتمال کمتری وجود دارد که شبکه‌های اجتماعی به منبع اصلی آرام‌سازی یا ارزشمندی روانی تبدیل شوند. در مقابل، ضعف رابطه والد-فرزند می‌تواند از طریق افزایش تنهایی، کاهش اعتماد و تقویت نیاز به تأیید بیرونی، احتمال استفاده جبرانی و مشکل‌زا را افزایش دهد.

تنظیم هیجان در سنتر تحلیلی منابع نقش محوری دارد. نوجوانانی که در شناسایی، تحمل و تعدیل هیجان‌های منفی دشواری دارند، بیشتر احتمال دارد از شبکه‌های اجتماعی برای فرار، تسکین، حواس‌پرتی یا دریافت تأیید استفاده کنند. این الگو ممکن است در کوتاه‌مدت احساس آرامش ایجاد کند، اما در بلندمدت می‌تواند وابستگی به محرک‌های دیجیتال، کاهش تحمل هیجان منفی و تداوم رفتارهای اجتنابی را تقویت کند.

Iannattone و همکاران (۲۰۲۴) در یک مطالعه مقطعی بر ۷۲۱ نوجوان ایتالیایی نشان دادند که بدتنظیمی هیجانی با مشکلات درونی‌سازی شده، مشکلات برونی‌سازی شده، ملال و استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی مرتبط است. در این مطالعه، ۶۴.۶ درصد نمونه دختر بودند و میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۱۵.۴۹ سال با انحراف معیار ۱.۸۲ گزارش شد. نتایج تحلیل مسیر نشان داد که ملال میانجی رابطه بدتنظیمی هیجانی با هر دو بعد آسیب‌شناختی است، در حالی که استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی فقط در مسیر مربوط به مشکلات برونی‌سازی شده نقش میانجی نشان داد (Iannattone et al., 2024).

اهمیت این یافته در آن است که رابطه تنظیم هیجان، رفتار دیجیتال و نشانه‌های روان‌شناختی را پیچیده‌تر از یک مسیر خطی ساده نشان می‌دهد. بدتنظیمی هیجانی می‌تواند نوجوان را مستعد استفاده جبرانی از شبکه‌های اجتماعی کند، اما پیامدهای این استفاده ممکن است بسته به نوع نشانه‌ها، سطح ملال، زمینه خانوادگی و ویژگی‌های فردی متفاوت باشد. در نتیجه، تنظیم هیجان را می‌توان سازوکار واسطی دانست که تجربه‌های خانوادگی را به شیوه استفاده از شبکه‌های اجتماعی متصل می‌کند. یافته‌های تحلیلی نشان می‌دهند که رویکردهای مبتنی بر ممنوعیت یا کاهش صرف زمان استفاده برای پیشگیری از پیامدهای روان‌شناختی کافی نیستند. اگر مسئله اصلی فقط مدت زمان استفاده بود، کاهش ساعات حضور در شبکه‌های اجتماعی می‌توانست مداخله‌ای کافی تلقی شود. اما شواهد نشان می‌دهند که کیفیت استفاده، انگیزه استفاده، کارکرد هیجانی، طراحی پلتفرم، روابط خانوادگی و مهارت‌های خودتنظیمی همگی در تعیین پیامدهای روان‌شناختی نقش دارند.

McAlister و همکاران (۲۰۲۴) با نقد رویکردهای مبتنی بر ممنوعیت کامل، بر این نکته تأکید می‌کنند که شبکه‌های اجتماعی برای برخی نوجوانان مزایایی مانند ارتباط اجتماعی، کاهش تنهایی و دسترسی به فضاهای حمایتی نیز فراهم می‌کنند. آنان پیشنهاد می‌کنند که به‌جای تمرکز صرف بر ممنوع‌سازی، آموزش تنظیم هیجان و خودتنظیمی دیجیتال در مرکز مداخله‌های نوجوان‌محور قرار گیرد (McAlister et al., 2024).

این نتیجه با منطق چندسطحی پیشگیری همخوان است. در سطح خانواده، بهبود رابطه والد-فرزند، گفت‌وگوی غیرتنبیهی، کاهش کنترل‌گری افراطی و تقویت نظارت گرم اهمیت دارد. در سطح فردی، آموزش بازشناسی هیجان، تحمل پریشانی، حل مسئله، بازنگری شناختی و جست‌وجوی حمایت ضروری است. در سطح دیجیتال، خودنظارتی، مدیریت اعلان‌ها، تنظیم زمان استفاده، آگاهی از مقایسه اجتماعی، محافظت از خواب و تعادل میان تعاملات آنلاین و روابط چهره‌به‌چهره باید مورد توجه قرار گیرد.

جدول ۱. جمع‌بندی شواهد کمی و تحلیلی.

محور تحلیلی	شواهد کمی/تجربی منتخب	استنباط تحلیلی
استفاده مشکل‌زا و سلامت روان	افسردگی: $r = 0.273$ ؛ اضطراب: $r = 0.348$ ؛ استرس: $r = 0.313$	استفاده مشکل‌زا شاخص تبیینی دقیق‌تری از زمان خام استفاده است
پیچیدگی رابطه شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان	غربالگری ۱۴۷۰ منبع و ورود ۲۴ مقاله به مرور چتری	اثر شبکه‌های اجتماعی به ویژگی فرد، نوع استفاده، محتوا و طراحی پلتفرم وابسته است
روابط والد-فرزندی	شواهد منسجم‌تر درباره نقش تعامل مثبت والد-فرزند و والدگری عمومی مثبت	خانواده منبع تنظیم عاطفی و اجتماعی نوجوان است، نه فقط ابزار کنترل رسانه‌ای
تنظیم هیجان و رفتار دیجیتال	مطالعه بر ۷۲۱ نوجوان؛ بدتنظیمی هیجانی پیش‌بین ملال، استفاده مشکل‌زا و نشانه‌های آسیب‌شناختی	تنظیم هیجان سازوکار اتصال‌دهنده میان تجربه‌های خانوادگی و رفتار دیجیتال است
پیشگیری	تأکید بر تنظیم هیجان و خودتنظیمی دیجیتال به‌جای ممنوعیت صرف	مداخله مؤثر باید خانوادگی، هیجانی و دیجیتال باشد

سنتز شواهد کمی و تحلیلی نشان می‌دهد که استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی بخشی از یک زنجیره چندعاملی است. این زنجیره از زمینه خانوادگی آغاز می‌شود، از طریق تنظیم هیجان بر انگیزه و شیوه استفاده از شبکه‌های اجتماعی اثر می‌گذارد و در صورت همراهی با مقایسه اجتماعی، وابستگی به بازخورد، اختلال خواب و کاهش تعاملات واقعی، می‌تواند خطر نشانه‌های افسردگی را افزایش دهد. این الگو با گزاره‌های نظری مقاله سازگار است و نشان می‌دهد که پیشگیری مؤثر از افسردگی نوجوانان در بستر شبکه‌های اجتماعی باید هم‌زمان بر روابط والد-فرزندی، تنظیم هیجان و خودتنظیمی دیجیتال تمرکز کند. استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی نه علت منفرد افسردگی نوجوانان است و نه عاملی قابل چشم‌پوشی در سلامت روان دیجیتال. شواهد موجود نشان می‌دهند که این نوع استفاده زمانی اهمیت بالینی و تربیتی پیدا می‌کند که با آسیب‌پذیری هیجانی، ضعف حمایت خانوادگی، استفاده جبرانی، اختلال خواب، مقایسه اجتماعی منفی و کاهش تعاملات واقعی همراه شود. از این منظر، نوجوان در پیوند هم‌زمان با خانواده، هیجان و محیط دیجیتال فهم می‌شود. پیشگیری اثربخش نیز مستلزم مداخله در همین سه سطح است: تقویت رابطه والد-فرزند، آموزش تنظیم هیجان و توسعه خودتنظیمی دیجیتال.

بحث و تفسیر

یافته‌های تحلیلی این پژوهش نشان می‌دهد که استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی باید به‌عنوان یک رفتار دیجیتال زمینه‌مند تحلیل شود، نه صرفاً به‌عنوان پیامد دسترسی نوجوانان به فناوری. شواهد مرور شده نشان می‌دهند که رابطه میان شبکه‌های اجتماعی و افسردگی نوجوانان زمانی معنادارتر می‌شود که کیفیت استفاده، انگیزه استفاده، زمینه خانوادگی و ظرفیت تنظیم هیجان هم‌زمان در نظر گرفته شوند. این برداشت با یافته‌های Shannon و همکاران (۲۰۲۲) همسوست؛ آنان در متاآنالیز خود نشان دادند استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی با افسردگی، اضطراب و استرس رابطه معنادار دارد، اما تأکید کردند که غلبه طرح‌های مقطعی مانع از نتیجه‌گیری علی‌قطعی می‌شود (Shannon et al., 2022). بنابراین، مسئله اصلی نه حضور نوجوان در شبکه‌های اجتماعی، بلکه تبدیل این فضا به راهبردی جبرانی، کنترل‌ناپذیر و مختل‌کننده برای مدیریت هیجان و روابط اجتماعی است.

چارچوب نظری-کاربردی پیشگیری از افسردگی نوجوانان در بستر استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی: نقش روابط والد-فرزندی و تنظیم هیجان

تفسیر نظری یافته‌ها نشان می‌دهد که تمایز میان «استفاده زیاد» و «استفاده مشکل‌زا» اهمیت محوری دارد. بسیاری از مداخلات عمومی بر کاهش زمان استفاده تمرکز می‌کنند، اما داده‌های متاآنالیتیک نشان می‌دهند که شاخص‌های مربوط به فقدان کنترل، وابستگی روانی، استفاده برای تغییر خلق و تداوم استفاده با وجود پیامدهای منفی، ارتباط دقیق‌تری با نشانه‌های سلامت روان دارند. رابطه گزارش‌شده میان استفاده مشکل‌زا و افسردگی در مطالعه Shannon و همکاران، با ضریب همبستگی ۰.۲۷۳، نشان‌دهنده اثری متوسط اما معنادار است؛ این مقدار برای پدیده‌ای چندعاملی مانند افسردگی نوجوانان قابل توجه است، اما به تنهایی برای تبیین کامل افسردگی کافی نیست (Shannon et al., 2022). از این رو، استفاده مشکل‌زا باید یکی از مسیرهای خطر تلقی شود، نه علت منفرد یا قطعی افسردگی.

یافته‌های مرور چتری Sala و همکاران (۲۰۲۴) نیز همین تفسیر چندعاملی را تقویت می‌کند. این مرور نشان داد که آثار شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان نوجوانان به ویژگی‌های فردی، نوع استفاده، محتوای مواجهه و طراحی پلتفرم‌ها بستگی دارد (Sala et al., 2024). این نتیجه با مدل مفهومی پژوهش حاضر سازگار است، زیرا مدل پیشنهادی اثر شبکه‌های اجتماعی را در پیوند با روابط والد-فرزندی و تنظیم هیجان تحلیل می‌کند. بر این اساس، نوجوانی که در خانواده حمایت عاطفی کافی دارد، مهارت تنظیم هیجان را آموخته و از شبکه‌های اجتماعی برای ارتباط یا یادگیری استفاده می‌کند، از نظر آسیب‌پذیری روان‌شناختی با نوجوانی که در شرایط تنهایی، تعارض خانوادگی یا بدتنظیمی هیجانی به استفاده جبرانی روی می‌آورد، یکسان نیست.

در سطح خانوادگی، یافته‌ها نشان می‌دهند که روابط والد-فرزندی نقش زمینه‌ای در کاهش یا افزایش آسیب‌پذیری دیجیتال دارند. مرور نظام‌مند Vossen و همکاران (۲۰۲۴) نشان می‌دهد که پژوهش درباره والدگری و استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی هنوز در حال رشد است، اما شواهد موجود نقش تعاملات والد-نوجوان، جو عاطفی خانواده، نظارت والدینی و رفتار رسانه‌ای والدین را برجسته می‌کند (Vossen et al., 2024). این یافته نشان می‌دهد که خانواده فقط نهاد کنترل‌کننده زمان استفاده نیست؛ بلکه منبع اصلی امنیت عاطفی، گفت‌وگوی حمایتی و یادگیری خودتنظیمی است. در خانواده‌هایی که رابطه والد-فرزند با اعتماد، پاسخگویی و نظارت گرم همراه است، نوجوان احتمال بیشتری دارد تجربه‌های منفی آنلاین، فشارهای همسالان، مقایسه اجتماعی یا احساس طرد را در محیطی امن پردازش کند.

در مقابل، رابطه پرتنش، سرد یا کنترل‌گرانه می‌تواند زمینه استفاده جبرانی از شبکه‌های اجتماعی را افزایش دهد. نوجوانی که در محیط خانواده احساس شنیده‌شدن یا حمایت‌شدن ندارد، ممکن است فضای آنلاین را به‌عنوان جایگزین تعلق، آرام‌سازی یا تأیید بیرونی تجربه کند. چنین الگویی با نظریه دلبستگی و رویکردهای خانواده‌محور به سلامت روان نوجوانان همسوست؛ زیرا کیفیت رابطه والد-فرزند در شکل‌گیری احساس امنیت، ارزشمندی و توان مدیریت هیجان نقش دارد. بر این اساس، مداخله‌های خانوادگی باید فراتر از محدود کردن گوشی یا شبکه‌های اجتماعی بروند و مهارت‌هایی مانند گفت‌وگوی غیرتنبیهی، گوش دادن فعال، تنظیم قوانین روشن و همراهی والدین با تجربه دیجیتال نوجوان را تقویت کنند.

تنظیم هیجان در مدل حاضر نقش سازوکار اتصال‌دهنده را ایفا می‌کند. نوجوانان در مواجهه با هیجان‌های منفی مانند غم، اضطراب، خشم، شرم، تنهایی یا ملال، ممکن است از شبکه‌های اجتماعی برای تسکین، فرار یا حواس‌پرتی استفاده کنند. اگر این الگو به شکل مکرر و کنترل‌ناپذیر تداوم یابد، شبکه‌های اجتماعی از ابزار ارتباطی به ابزار تنظیم بیرونی هیجان تبدیل می‌شوند. مطالعه Iannattone و همکاران (۲۰۲۴) نشان داد که بدتنظیمی هیجانی در نوجوانان با ملال، استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی و نشانه‌های آسیب‌شناختی ارتباط دارد. این یافته نشان می‌دهد که تنظیم هیجان صرفاً یک مهارت فردی نیست، بلکه سازوکاری است که می‌تواند مسیر میان تجربه‌های خانوادگی، رفتار دیجیتال و نشانه‌های روان‌شناختی را توضیح دهد. از نظر مداخله‌ای، تأکید صرف بر ممنوعیت یا کاهش زمان استفاده کافی نیست. McAlister و همکاران (۲۰۲۴) استدلال می‌کنند که شبکه‌های اجتماعی برای برخی نوجوانان مزایایی مانند ارتباط اجتماعی، کاهش تنهایی و دسترسی به فضاهای

حمایتی دارند و رویکردهای مبتنی بر ممنوعیت شدید نمی‌توانند به‌تنهایی پاسخ‌گوی پیچیدگی مسئله باشند (McAlister et al., 2024). این دیدگاه با یافته‌های پژوهش حاضر همخوان است. راهبردهای پیشگیرانه باید به نوجوان کمک کنند تا میان استفاده ارتباطی، آموزشی یا حمایتی از شبکه‌های اجتماعی و استفاده جبرانی، اجتنابی یا کنترل‌ناپذیر تمایز قائل شود. در سطح مدرسه و خدمات سلامت روان، یافته‌ها بر ضرورت طراحی مداخلات چندسطحی دلالت دارند. مدارس می‌توانند با برنامه‌های سواد رسانه‌ای، آموزش مقایسه اجتماعی انتقادی، مدیریت اعلان‌ها، حفظ خواب، خودنظارتی دیجیتال و مهارت‌های تنظیم هیجان نقش پیشگیرانه داشته باشند. مشاوران مدرسه نیز باید هنگام مواجهه با نوجوانان دارای نشانه‌های افسردگی، فقط زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی را نپرسند؛ بلکه لازم است انگیزه استفاده، احساس نوجوان پس از استفاده، تجربه‌های آنلاین منفی، وابستگی به بازخورد، کیفیت خواب، روابط خانوادگی و مهارت‌های مقابله‌ای نیز بررسی شود. چنین غربالگری‌ای با توصیه‌نامه انجمن روان‌شناسی آمریکا درباره سلامت نوجوانان و شبکه‌های اجتماعی همسوست که بر پایش نشانه‌های استفاده مشکل‌زا، حفظ خواب، فعالیت بدنی، سواد رسانه‌ای و رشد مهارت‌های روان‌شناختی تأکید دارد (American Psychological Association, 2023).

از نظر نظری، مهم‌ترین دلالت این پژوهش آن است که استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی باید در تقاطع سه حوزه تحلیل شود: خانواده، هیجان و محیط دیجیتال. چنین تحلیلی از دو خطای رایج جلوگیری می‌کند: نخست، تقلیل افسردگی نوجوانان به شبکه‌های اجتماعی؛ دوم، نادیده گرفتن نقش شبکه‌های اجتماعی در تشدید یا تداوم آسیب‌پذیری‌های موجود. شبکه‌های اجتماعی نه علت یگانه افسردگی‌اند و نه متغیری بی‌اهمیت. اثر آن‌ها زمانی روشن‌تر می‌شود که در کنار کیفیت روابط والد-فرزندی، بدتنظیمی هیجانی، مقایسه اجتماعی، خواب، تعاملات واقعی و طراحی پلتفرم‌ها تحلیل شوند. در نهایت، یافته‌ها نشان می‌دهند که پیشگیری مؤثر از افسردگی نوجوانان در بستر استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی باید هم‌زمان بر سه هدف متمرکز شود: تقویت روابط والد-فرزندی، آموزش تنظیم هیجان و توسعه خودتنظیمی دیجیتال. این سه هدف به‌صورت جداگانه کافی نیستند. رابطه خانوادگی حمایتگر بدون مهارت تنظیم هیجان ممکن است اثر محدودی داشته باشد؛ آموزش تنظیم هیجان بدون توجه به فضای خانوادگی ممکن است ناپایدار بماند؛ و سواد رسانه‌ای بدون توجه به نیازهای هیجانی نوجوان نمی‌تواند استفاده جبرانی را کاهش دهد. از این رو، رویکرد یکپارچه خانوادگی-هیجانی-دیجیتال، مناسب‌ترین جهت برای مداخله و پژوهش‌های آینده است.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با رویکرد مروری-تحلیلی، چارچوبی نظری-کاربردی برای فهم و پیشگیری از افسردگی نوجوانان در بستر استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی ارائه کرد. سنتز شواهد نشان داد که رابطه میان شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان نوجوانان را نمی‌توان با تبیین‌های ساده، خطی و تک‌عاملی توضیح داد. استفاده از شبکه‌های اجتماعی زمانی به مسئله‌ای روان‌شناختی تبدیل می‌شود که با فقدان کنترل، استفاده برای تغییر خلق، وابستگی به بازخورد، مقایسه اجتماعی منفی، اختلال خواب، کاهش تعاملات واقعی و تداوم استفاده با وجود پیامدهای منفی همراه شود. بنابراین، تمرکز صرف بر زمان استفاده نمی‌تواند تصویر دقیقی از خطر روان‌شناختی ارائه دهد.

نتایج تحلیلی نشان دادند که استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی نسبت به زمان خام استفاده شاخص معنادارتری برای فهم پیامدهای سلامت روان است. شواهد متاآنالیتیک رابطه معناداری میان استفاده مشکل‌زا و افسردگی، اضطراب و استرس نشان داده‌اند، اما این روابط باید با احتیاط تفسیر شوند، زیرا افسردگی نوجوانان پدیده‌ای چندعاملی است و تحت تأثیر مجموعه‌ای از

چارچوب نظری-کاربردی پیشگیری از افسردگی نوجوانان در بستر استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی: نقش روابط والد-فرزندی و تنظیم هیجان

عوامل فردی، خانوادگی، اجتماعی، زیستی و دیجیتال قرار دارد (Shannon et al., 2022). از این منظر، استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی یکی از مسیرهای احتمالی افزایش آسیب‌پذیری است، نه علت منفرد افسردگی.

چارچوب پیشنهادی این پژوهش نشان می‌دهد که روابط والد-فرزندی در سطح زمینه‌ای قرار دارند. رابطه حمایت‌گرانه، پاسخگو و مبتنی بر اعتماد می‌تواند به نوجوان کمک کند تجربه‌های منفی آنلاین، فشارهای همسالان، احساس طرد، مقایسه اجتماعی و اضطراب را در بستر روابط واقعی پردازش کند. در مقابل، تعارض خانوادگی، بی‌توجهی عاطفی، کنترل‌گری افراطی یا نبود گفت‌وگوی ایمن می‌تواند نوجوان را به سمت استفاده جبرانی از شبکه‌های اجتماعی سوق دهد. در چنین وضعیتی، شبکه‌های اجتماعی ممکن است جایگزین تعلق، آرام‌سازی و تأیید عاطفی شوند.

تنظیم هیجان نیز در مرکز چارچوب پیشنهادی قرار دارد. نوجوانانی که توان کمتری در شناسایی، تحمل و تنظیم هیجان‌های منفی دارند، بیشتر احتمال دارد از شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان راهبرد فرار، تسکین یا حواس‌پرتی استفاده کنند. این نوع استفاده ممکن است در کوتاه‌مدت فشار روانی را کاهش دهد، اما در بلندمدت می‌تواند وابستگی به محرک‌های دیجیتال، حساسیت به بازخورد، کاهش تحمل پریشانی و تداوم نشانه‌های افسردگی را تقویت کند. بنابراین، آموزش تنظیم هیجان باید بخشی اساسی از برنامه‌های پیشگیری از آسیب‌های دیجیتال در نوجوانان باشد.

نتیجه کاربردی مقاله آن است که مداخله‌های مؤثر باید از دو رویکرد افراطی فاصله بگیرند: ممنوعیت کامل و رهاسازی کامل. ممنوعیت صرف ممکن است نیازهای ارتباطی و هیجانی نوجوان را نادیده بگیرد و حتی به استفاده پنهانی یا مقاومت منجر شود. رهاسازی کامل نیز خطر شکل‌گیری الگوهای کنترل‌ناپذیر و جبرانی را افزایش می‌دهد. رویکرد مناسب، خودتنظیمی دیجیتال همراه با حمایت خانوادگی و آموزش هیجانی است. این رویکرد به نوجوان کمک می‌کند انگیزه‌های استفاده خود را بشناسد، اثر استفاده بر خلق و خواب خود را پایش کند، از مقایسه اجتماعی آسیب‌زا فاصله بگیرد و میان ارتباط آنلاین و روابط واقعی تعادل برقرار سازد.

در سطح خانواده، برنامه‌های پیشگیرانه باید بر ارتقای گفت‌وگوی غیرتنبیهی، افزایش همدلی والدین، تنظیم قوانین روشن و قابل مذاکره، کاهش کنترل‌گری شدید و تقویت نظارت گرم متمرکز شوند. والدین زمانی می‌توانند نقش محافظتی مؤثرتری ایفا کنند که تجربه دیجیتال نوجوان را فقط تهدید تلقی نکنند، بلکه آن را بخشی از زیست‌جهان رشدی او بدانند. این نگاه امکان گفت‌وگو درباره خطر، فرصت‌ها، فشارهای اجتماعی آنلاین و تجربه‌های هیجانی نوجوان را افزایش می‌دهد.

در سطح مدرسه و سیاست‌گذاری آموزشی، لازم است برنامه‌های سواد رسانه‌ای از آموزش‌های عمومی و هشدارهای کلی فراتر روند. نوجوانان باید درباره مقایسه اجتماعی، اقتصاد توجه، طراحی اعتیادآور پلتفرم‌ها، مدیریت اعلان‌ها، حفاظت از خواب، قلدری سایبری، حریم خصوصی و رابطه میان هیجان و استفاده دیجیتال آموزش ببینند. چنین آموزش‌هایی زمانی اثربخش‌تر خواهند بود که با مهارت‌های تنظیم هیجان و حمایت روان‌شناختی مدرسه همراه شوند.

پژوهش‌های آینده می‌توانند مدل پیشنهادی این مقاله را با طرح‌های طولی، مداخله‌ای و چندمنبعی آزمون کنند. استفاده از داده‌های عینی درباره الگوی استفاده از شبکه‌های اجتماعی، گزارش والدین، داده‌های مدرسه، شاخص‌های خواب و سنجش‌های تکرارشونده روزانه می‌تواند درک دقیق‌تری از مسیرهای خطر و محافظت فراهم کند. همچنین بررسی تفاوت‌های جنسیتی، فرهنگی، اقتصادی-اجتماعی و نوع پلتفرم می‌تواند به پالایش مدل کمک کند.

در مجموع، استفاده مشکل‌زا از شبکه‌های اجتماعی باید نه به‌عنوان یک رفتار دیجیتال منفرد، بلکه به‌عنوان نشانه‌ای از تعامل میان نیازهای هیجانی، کیفیت روابط خانوادگی و محیط رسانه‌ای نوجوان تحلیل شود. پیشگیری از افسردگی نوجوانان در این بستر نیازمند رویکردی چندسطحی است که خانواده، مدرسه، مهارت‌های هیجانی و خودتنظیمی دیجیتال را به‌صورت هم‌زمان در نظر بگیرد. چنین رویکردی می‌تواند مسیر مداخله را از کنترل بیرونی صرف به سمت توانمندسازی نوجوان، تقویت روابط حمایتی و شکل‌دهی استفاده سالم‌تر از رسانه‌های اجتماعی تغییر دهد.

منابع

- [1] American Psychological Association. (2023). Health advisory on social media use in adolescence. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>
- [2] Baethge, C., Goldbeck-Wood, S., & Mertens, S. (2019). SANRA—A scale for the quality assessment of narrative review articles. *Research Integrity and Peer Review, 4*, Article 5. <https://doi.org/10.1186/s41073-019-0064-8>
- [3] Carter, B., Ahmed, N., Cassidy, O., Pearson, O., Calcia, M., Mackie, C., & Kalk, N. J. (2024). “There’s more to life than staring at a small screen”: A mixed methods cohort study of problematic smartphone use and the relationship to anxiety, depression and sleep in students aged 13–16 years old in the UK. *BMJ Mental Health, 27*(1), e301115. <https://doi.org/10.1136/bmjment-2024-301115>
- [4] Gioia, F., Rega, V., & Boursier, V. (2021). Problematic internet use and emotional dysregulation among young people: A literature review. *Clinical Neuropsychiatry, 18*(1), 41–54. <https://doi.org/10.36131/cnforitieditore20210104>
- [5] Grant, M. J., & Booth, A. (2009). A typology of reviews: An analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Information & Libraries Journal, 26*(2), 91–108. <https://doi.org/10.1111/j.1471-1842.2009.00848.x>
- [6] Iannatone, S., Miscioscia, M., Raffagnato, A., Gatta, M., & Miscioscia, M. (2024). Emotion dysregulation and psychopathological symptoms in non-clinical adolescents: The mediating role of boredom and social media use. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 18*, Article 4. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00700-0>
- [7] McAlister, K. L., Beatty, C. C., Smith-Caswell, J. E., Yourell, J. L., & Huberty, J. L. (2024). Social media use in adolescents: Bans, benefits, and emotion regulation behaviors. *JMIR Mental Health, 11*, e64626. <https://doi.org/10.2196/64626>
- [8] Montag, C., Demetrovics, Z., Elhai, J. D., Grant, D., Koning, I., Rumpf, H.-J., Spada, M. M., Throuvala, M., & van den Eijnden, R. (2024). Problematic social media use in childhood and adolescence. *Addictive Behaviors, 153*, Article 107980. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107980>
- [9] Nagata, J. M., Otmar, C. D., Shim, J., Balasubramanian, P., Cheng, C. M., Li, E. J., Al-Shoaibi, A. A. A., Shao, I. Y., Ganson, K. T., Testa, A., Kiss, O., He, J., & Baker, F. C. (2025). Social media use and depressive symptoms during early adolescence. *JAMA Network Open, 8*(5), e2511704. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.11704>
- [10] Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ, 372*, Article n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- [11] Sala, A., Porcaro, L., & Gómez, E. (2024). Social media use and adolescents’ mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human Behavior Reports, 14*, Article 100404. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>

چارچوب نظری-کاربردی پیشگیری از افسردگی نوجوانان در بستر استفاده مشکل‌زا
از شبکه‌های اجتماعی: نقش روابط والد-فرزندی و تنظیم هیجان

- [12] Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. C., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
- [13] Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- [14] U.S. Surgeon General. (2023). Social media and youth mental health: The U.S. Surgeon General's advisory. U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>
- [15] Vossen, H. G. M., van den Eijnden, R. J. J. M., Visser, I., & Koning, I. M. (2024). Parenting and problematic social media use: A systematic review. *Current Addiction Reports*, 11, 511–527. <https://doi.org/10.1007/s40429-024-00559-x>