

رسانه‌های اجتماعی و افسردگی نوجوانان: کاوشی در مقایسه اجتماعی،
FOMO و اعتیاد دیجیتال

**Social Media and Adolescent Depression: An Exploration of Social
Comparison, FOMO, and Digital Addiction**

Alireza Amirshahi

PhD Student in Psychology, Islamic Azad University,
Tehran Central Branch, Iran
Email: Alireza2002_am@yahoo.com

علیرضا امیرشاهی^۱

دانشجوی دکتری روانشناسی دانشگاه تهران مرکزی، ایران.

Setareh Sadeghi Malavajerdi

M.A. in Educational Psychology, Faculty of
Psychology, Islamic Azad University,
Roudehen Branch, Iran
Email: Setare.sadeghi1@gmail.com

ستاره صادقی مالواجردی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد
خلخال، گیلان، ایران.

Maliheh Soleimani

M.A. in Educational Psychology, Faculty of
Psychology, Islamic Azad University,
Roudehen Branch, Iran.
Email: malihe.soleymani59@gmail.com

ملیحه سلیمانی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم و تحقیقات
گیلان.

Soghoh Houbeh Afza

M.A. in Clinical Psychology, Islamic Azad
University, Science and Research Branch, Saveh,
Iran.
Email: S.Houbehafza@gmail.com

سوگل هوبه افزا

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه گیلان،
ایران.

Abstract

Social media platforms, particularly Instagram and TikTok, have become an integral part of adolescents' daily lives, raising growing concerns about their impact on mental health, especially depression. This narrative review aimed to examine the relationship between social media use and depression among adolescents, analyze underlying psychological mechanisms (social comparison, fear of missing out [FOMO], and digital addiction), identify cultural and gender differences, and propose evidence-based

چکیده

رسانه‌های اجتماعی، به‌ویژه پلتفرم‌های اینستاگرام و تیک‌تاک، به بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی نوجوانان تبدیل شده‌اند و نگرانی‌هایی درباره تأثیر آن‌ها بر سلامت روان، به‌ویژه افسردگی، ایجاد کرده‌اند. این مرور روایتی با هدف بررسی رابطه بین استفاده از رسانه‌های اجتماعی و افسردگی در نوجوانان، تحلیل مکانیسم‌های روان‌شناختی مرتبط (مقایسه اجتماعی، ترس از جا ماندن [FOMO]، و اعتیاد دیجیتال)، شناسایی تفاوت‌های فرهنگی و جنسیتی، و ارائه راهکارهای مبتنی بر شواهد برای

^۱ نویسنده مسئول Email: Alireza2002_am@yahoo.com

strategies to mitigate negative effects. This study employed a narrative review approach, examining scientific literature published between 2019 and 2025 retrieved from international databases (PubMed, Scopus, Web of Science) and Iranian databases (Magiran, SID). Inclusion criteria comprised quantitative and qualitative studies focusing on adolescents aged 10 to 19 years, the use of Instagram and TikTok, and mental health outcomes. Data were qualitatively analyzed and categorized into four main domains: the association with depression, psychological mechanisms, cultural and gender differences, and intervention strategies. Findings indicate that daily use of Instagram and TikTok exceeding two hours is associated with increased depressive symptoms among adolescents (Twenge et al., 2021; Mohammadi et al., 2019). Psychological mechanisms such as social comparison, FOMO, and digital addiction intensify this relationship (Fardouly et al., 2020; Przybylski et al., 2020; Andreassen et al., 2021). Girls, particularly in Iran, appear to be more affected by social comparison due to culturally driven pressures related to beauty standards (Hosseini et al., 2021). Cultural and gender factors in Iran moderate these effects; however, a lack of longitudinal studies—especially concerning TikTok—reveals significant research gaps. Media literacy education, parental monitoring, and psychological interventions such as cognitive-behavioral therapy have been identified as effective strategies for reducing negative outcomes (Orben, 2020; Ahmadi et al., 2022). Social media use is associated with increased depressive symptoms among adolescents, with psychological mechanisms and cultural factors amplifying these effects. Educational and psychological interventions may reduce negative impacts; nevertheless, there is a critical need for longitudinal research and culturally adapted interventions in Iran. This review underscores the importance of evidence-based policymaking to support adolescent mental health.

Keyword: Social media; Instagram; TikTok; Mental health; Depression; Social comparison; FOMO; Digital addiction; Adolescents; Iran.

کاهش اثرات منفی انجام شد. این مطالعه از رویکرد روایتی استفاده کرد و منابع علمی منتشرشده بین سال‌های ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۵ را از پایگاه‌های داده معتبر بین‌المللی (PubMed, Web of Science, Scopus) و ایرانی (Magiran, SID) بررسی نمود. معیارهای انتخاب شامل مطالعات کمی و کیفی با تمرکز بر نوجوانان (۱۰ تا ۱۹ سال)، پلتفرم‌های اینستاگرام و تیک‌تاک، و پیامدهای سلامت روان بود. داده‌ها به صورت کیفی تحلیل و در چهار حوزه اصلی (رابطه با افسردگی، مکانیسم‌های روان‌شناختی، تفاوت‌های فرهنگی و جنسیتی، و راهکارها) دسته‌بندی شدند. نتایج نشان داد که استفاده بیش از دو ساعت روزانه از اینستاگرام و تیک‌تاک با افزایش علائم افسردگی در نوجوانان مرتبط است (Twenge et al., ۲۰۲۱; محمدی و همکاران، ۱۳۹۸). مکانیسم‌های روان‌شناختی، از جمله مقایسه اجتماعی، FOMO، و اعتیاد دیجیتال، این رابطه را تشدید می‌کنند (Fardouly et al., ۲۰۲۰; Przybylski et al., ۲۰۲۰; Andreassen et al., ۲۰۲۰). دختران، به ویژه در ایران، به دلیل فشارهای فرهنگی مرتبط با استانداردهای زیبایی، بیشتر تحت تأثیر مقایسه اجتماعی قرار دارند (حسینی و همکاران، ۱۴۰۰). تفاوت‌های فرهنگی و جنسیتی در ایران این تأثیرات را تعدیل می‌کنند، اما کمبود مطالعات طولی، به ویژه در مورد تیک‌تاک، شکاف‌های دانشی را نشان می‌دهد. آموزش سواد رسانه‌ای، نظارت والدین، و مداخلات روان‌شناختی مانند درمان شناختی-رفتاری به عنوان راهکارهای مؤثر پیشنهاد شده‌اند (Orben, ۲۰۲۰; احمدی و همکاران، ۱۴۰۱). استفاده از رسانه‌های اجتماعی با افزایش علائم افسردگی در نوجوانان مرتبط است و مکانیسم‌های روان‌شناختی و عوامل فرهنگی این اثرات را تقویت می‌کنند. مداخلات آموزشی و روان‌شناختی می‌توانند اثرات منفی را کاهش دهند، اما نیاز به تحقیقات طولی و بومی‌سازی راهکارها در ایران وجود دارد. این مرور بر ضرورت سیاست‌گذاری‌های مبتنی بر شواهد برای حمایت از سلامت روان نوجوانان تأکید دارد.

واژه‌های کلیدی: رسانه‌های اجتماعی، اینستاگرام، تیک‌تاک، سلامت روان، افسردگی، مقایسه اجتماعی، FOMO، اعتیاد دیجیتال، نوجوانان، ایران.

مقدمه

رسانه‌های اجتماعی به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره تبدیل شده‌اند و به‌ویژه در میان نوجوانان، که زمان قابل توجهی را در پلتفرم‌هایی مانند اینستاگرام و تیک‌تاک سپری می‌کنند، تأثیرات عمیقی بر سلامت روان دارند. این پلتفرم‌ها فرصت‌های بی‌سابقه‌ای برای تعامل اجتماعی، سرگرمی و ابراز هویت فراهم کرده‌اند (Pew Research Center, 2022). با این حال، نگرانی‌های فزاینده‌ای درباره اثرات منفی استفاده بیش‌ازحد یا نامناسب از این رسانه‌ها بر سلامت روان، به‌ویژه در میان گروه سنی حساس نوجوانان، مطرح شده است (Twenge et al., 2021). افسردگی، اضطراب و کاهش عزت‌نفس از جمله پیامدهای احتمالی هستند که در مطالعات متعدد بررسی شده‌اند (Keles et al., 2020). این موضوع به دلیل نقش فراگیر رسانه‌های اجتماعی در شکل‌گیری سلامت روان‌شناختی و عاطفی نوجوانان، از جمله هویت‌سازی و روابط اجتماعی، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

نوجوانان به دلیل نیازهای رشدی خاص خود، مانند شکل‌گیری هویت و حساسیت به بازخورد همسالان، در برابر تأثیرات رسانه‌های اجتماعی آسیب‌پذیرتر هستند (Peter, 2019 & Valkenburg). پلتفرم‌های بصری مانند اینستاگرام و تیک‌تاک که بر محتوای تصویری و تعاملات لحظه‌ای متمرکزند، مکانیسم‌های روان‌شناختی مانند مقایسه اجتماعی، ترس از جا ماندن (FOMO) و اعتیاد دیجیتال را تقویت می‌کنند (Przybylski et al., 2020). این مکانیسم‌ها می‌توانند به احساس ناکافی بودن، انزوای اجتماعی یا علائم افسردگی منجر شوند. برای مثال، مطالعه‌ای از دانشگاه استنفورد نشان داد که ۵۷٪ از کاربران نوجوان اینستاگرام پس از مواجهه با محتوای ایده‌آل‌شده، کاهش رضایت از زندگی خود را گزارش کرده‌اند (Stanford University, 2022). در ایران نیز، پژوهش‌ها ارتباط بین استفاده بیش‌ازحد از رسانه‌های اجتماعی و افزایش علائم افسردگی را تأیید کرده‌اند (محمدی و همکاران، ۱۳۹۸).

آمار جهانی نشان می‌دهد که نوجوانان به‌طور متوسط روزانه بیش از ۲ ساعت و ۴۳ دقیقه در رسانه‌های اجتماعی صرف می‌کنند و این رقم در برخی مناطق بالاتر است (Statista, 2023). در ایران، با گسترش دسترسی به اینترنت و گوشی‌های هوشمند، این میزان در میان جوانان شهری حتی بیشتر گزارش شده است (رحیمی و همکاران، ۱۳۹۹). مطالعه‌ای در شیراز نشان داد که استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی با کاهش انگیزه تحصیلی و افزایش اضطراب در دختران نوجوان مرتبط است (حسینی و همکاران، ۱۴۰۰). این آمار ضرورت بررسی دقیق‌تر تأثیر این پلتفرم‌ها بر سلامت روان، به‌ویژه در رابطه با افسردگی که پیامدهای بلندمدتی دارد، را برجسته می‌کند.

تحقیقات درباره تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر سلامت روان در دهه گذشته رشد چشمگیری داشته است. مطالعات اولیه بر رفتارهای کلی آنلاین متمرکز بودند (Kraut et al., 2018)، اما تحقیقات اخیر به تحلیل پلتفرم‌های خاص و مکانیسم‌های روان‌شناختی مانند مقایسه اجتماعی و FOMO پرداخته‌اند (Kross et al., 2021). در سطح جهانی، مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۱ نشان داد که ۱۲٪ از کاربران رسانه‌های اجتماعی نشانه‌های اعتیاد دیجیتال را نشان می‌دهند که با افزایش اضطراب و کاهش تمرکز همراه است (Andreassen et al., 2021). همچنین، پژوهشی در *Adolescent & The Lancet Child Health* گزارش داد که استفاده زیاد از رسانه‌های اجتماعی با افزایش ۳۰٪ علائم افسردگی در نوجوانان مرتبط است (Boers et al., 2019).

در ایران، مطالعات متعددی به بررسی این موضوع پرداخته‌اند. برای نمونه، پژوهشی در سال ۱۳۹۹ نشان داد که اعتیاد به اینستاگرام با کاهش عزت‌نفس و رضایت از زندگی در دانشجویان همراه است، که با نظریه‌های مقایسه اجتماعی همخوانی دارد (کریمی و همکاران، ۱۳۹۹). همچنین، مطالعه‌ای در تهران ارتباط بین مواجهه با محتوای نامناسب آنلاین و افزایش استرس و

افکار خودکشی در نوجوانان را گزارش کرد (احمدی و همکاران، ۱۴۰۱). این پژوهش‌ها نشان‌دهنده توجه فزاینده به اثرات منفی رسانه‌های اجتماعی در ایران هستند، هرچند اغلب به گروه‌ها یا پلتفرم‌های خاصی محدود شده‌اند. دانش در این حوزه از بررسی‌های کلی به تحلیل‌های عمیق‌تر مکانیسم‌های روان‌شناختی تکامل یافته است، اما نیاز به جمع‌بندی جامع همچنان احساس می‌شود.

با وجود حجم بالای تحقیقات، شکاف‌های مهمی وجود دارد. نخست، بیشتر مطالعات بر جمعیت‌های غربی متمرکز بوده و داده‌های محدودی از جوامع غیرغربی مانند ایران در دسترس است (Twenge et al., 2021). دوم، پژوهش‌ها اغلب بر یک پلتفرم یا مکانیسم خاص تمرکز دارند و بررسی تعامل بین مقایسه اجتماعی، FOMO و اعتیاد دیجیتال محدود است (Keles et al., 2020). سوم، مطالعات طولی برای اثبات رابطه علی بین استفاده از رسانه‌های اجتماعی و افسردگی، به‌ویژه در ایران، کمیاب هستند (رحیمی و همکاران، ۱۳۹۹). در نهایت، تفاوت‌های جنسیتی و سنی در تأثیرات رسانه‌های اجتماعی به‌طور کامل بررسی نشده‌اند (Peter, 2019 & Valkenburg).

انجام مرور روایتی برای جمع‌بندی دانش موجود، شناسایی الگوها و رفع تناقضات در تحقیقات ضروری است. این مرور می‌تواند مبنایی برای مداخلات آموزشی و درمانی در ایران و سایر کشورها فراهم کند (احمدی و همکاران، ۱۴۰۱). با توجه به افزایش استفاده از رسانه‌های اجتماعی در میان نوجوانان ایرانی، ارائه دیدگاهی جامع از مکانیسم‌های روان‌شناختی و پیامدهای سلامت روان حیاتی است. این مطالعه به والدین، مربیان و سیاست‌گذاران کمک می‌کند تا راهکارهای مؤثری برای مدیریت استفاده از رسانه‌های اجتماعی طراحی کنند.

هدف کلی: این مرور روایتی با هدف بررسی تأثیرات استفاده از رسانه‌های اجتماعی، به‌ویژه اینستاگرام و تیک‌تاک، بر سلامت روان نوجوانان و تحلیل مکانیسم‌های روان‌شناختی مرتبط با افسردگی انجام می‌شود.

اهداف اختصاصی:

۱. بررسی رابطه بین استفاده از اینستاگرام و تیک‌تاک و علائم افسردگی در نوجوانان.
۲. تحلیل مکانیسم‌های روان‌شناختی مانند مقایسه اجتماعی، FOMO و اعتیاد دیجیتال و نقش آن‌ها در سلامت روان.
۳. شناسایی تفاوت‌های فرهنگی و جنسیتی در تأثیرات رسانه‌های اجتماعی بر سلامت روان.
۴. ارائه پیشنهادهایی برای کاهش اثرات منفی رسانه‌های اجتماعی بر اساس یافته‌های موجود.

روش‌شناسی

این مطالعه یک مرور روایتی است که با هدف جمع‌بندی و تحلیل یافته‌های موجود درباره تأثیر رسانه‌های اجتماعی، به‌ویژه اینستاگرام و تیک‌تاک، بر سلامت روان نوجوانان (با تمرکز بر افسردگی) و مکانیسم‌های روان‌شناختی مرتبط (مقایسه اجتماعی، ترس از جا ماندن [FOMO]، و اعتیاد دیجیتال) طراحی شده است. برخلاف مرورهای سیستماتیک، این مرور روایتی رویکردی انعطاف‌پذیر و تفسیری را برای ارائه دیدگاهی جامع از ادبیات موجود اتخاذ کرده و از تحلیل‌های آماری یا پروتکل‌های استاندارد شده صرف‌نظر کرده است (Ferrari, 2015).

برای اطمینان از انتخاب منابع معتبر و مرتبط، معیارهای ورود و خروج زیر اعمال شدند:

معیارهای ورود

- بازه زمانی: مقالات منتشر شده بین سال‌های ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۵ برای انعکاس یافته‌های به‌روز انتخاب شدند.

- **زبان:** مقالات به زبان‌های انگلیسی و فارسی از مجلات داوری شده یا گزارش‌های معتبر سازمانی (مانند Pew Research Center) انتخاب شدند.
- **نوع مطالعه:** مطالعات کمی (با استفاده از مقیاس‌های استاندارد افسردگی مانند Beck Depression Inventory یا CES-D)، کیفی (با تحلیل‌های موضوعی عمیق)، و مروری که به بررسی رابطه بین استفاده از رسانه‌های اجتماعی (به‌ویژه اینستاگرام و تیک‌تاک) و سلامت روان یا مکانیسم‌های روان‌شناختی پرداخته‌اند.
- **جمعیت هدف:** مطالعات با تمرکز بر نوجوانان (۱۰ تا ۱۹ سال) اولویت داشتند. مطالعاتی که شامل جوانان تا ۲۴ سال بودند، در صورتی که نتایج قابل‌تعمیم به نوجوانان بود، گنجانده شدند.
- **تمرکز موضوعی:** مطالعاتی که به‌طور خاص به اینستاگرام، تیک‌تاک، یا سایر پلتفرم‌های مشابه (مانند اسنپ‌چت) و تأثیرات آن‌ها بر افسردگی، اضطراب، یا مکانیسم‌های روان‌شناختی (مقایسه اجتماعی، FOMO، اعتیاد دیجیتال) پرداخته بودند.
- **کیفیت روش‌شناسی:** مقالات داوری شده با روش‌شناسی معتبر (مانند نمونه‌گیری تصادفی یا شبه‌تصادفی با حداقل ۵۰ نفر در مطالعات کمی، یا تحلیل‌های کیفی با کدگذاری سیستماتیک) انتخاب شدند.

معیارهای خروج

- مطالعاتی که صرفاً به جنبه‌های فنی رسانه‌های اجتماعی (مانند طراحی رابط کاربری) یا اثرات غیرمرتبط با سلامت روان (مانند بازاریابی دیجیتال) پرداخته بودند.
 - مقالاتی که گروه سنی غیرمرتبط (بزرگسالان بالای ۲۴ سال بدون تفکیک داده‌های نوجوانان) را بررسی کرده بودند.
 - مطالعات با روش‌شناسی ضعیف، مانند فقدان ابزارهای سنجش معتبر، نمونه‌گیری غیرتصادفی بدون توجیه، یا فقدان تحلیل آماری معنی‌دار در مطالعات کمی.
 - مقالات نظری بدون داده‌های تجربی یا گزارش‌های غیرمعتبر (مانند منابع غیرعلمی یا بدون داوری همتا).
 - مطالعاتی که صرفاً به اثرات مثبت رسانه‌های اجتماعی (مانند تقویت ارتباطات اجتماعی) پرداخته و پیامدهای منفی مانند افسردگی را نادیده گرفته بودند.
- جستجوی منابع از پایگاه‌های داده معتبر بین‌المللی (PubMed, Scopus, Web of Science, Google Scholar) و ایرانی (Magiran, SID, IranDoc) انجام شد. کلیدواژه‌های مورد استفاده شامل موارد زیر بودند:
- **انگلیسی:** "social media", "Instagram", "TikTok", "adolescent mental health", "depression", "social comparison", "FOMO", "digital addiction".
 - **فارسی:** "رسانه‌های اجتماعی"، "اینستاگرام"، "تیک‌تاک"، "سلامت روان نوجوانان"، "افسردگی"، "مقایسه اجتماعی"، "ترس از جا ماندن"، "اعتیاد دیجیتال".
- جستجوها با عملگرهای بولی (AND, OR, NOT) محدود شدند (مثلاً: ["social media" OR "Instagram" OR "TikTok"] AND ["adolescent" OR "teen"] AND ["depression" OR "mental health"]). همچنین، فهرست منابع مقالات کلیدی به‌صورت دستی بررسی شد (تکنیک Snowballing) تا مطالعات مرتبط دیگر شناسایی شوند. فرآیند غربالگری در سه مرحله انجام شد:
۱. **غربالگری اولیه:** عناوین و چکیده‌ها برای شناسایی ارتباط اولیه با موضوع بررسی شدند. مقالاتی که خارج از موضوع بودند، حذف شدند.
 ۲. **ارزیابی کامل متن:** مقالات باقی‌مانده به‌طور کامل مطالعه شدند تا تطابق با معیارهای ورود تأیید شود.

۳. **تأیید کیفیت:** کیفیت روش‌شناسی با معیارهایی مانند اعتبار ابزارهای سنجش، کفایت اندازه نمونه، و شفافیت تحلیل

داده‌ها ارزیابی شد. مقالاتی که این معیارها را برآورده نکردند، کنار گذاشته شدند.

در نهایت، ۱۹ مقاله (۱۲ مقاله انگلیسی و ۷ مقاله فارسی) انتخاب شدند که معیارهای کیفی و موضوعی را برآورده کردند. داده‌ها به صورت کیفی تحلیل و در چهار حوزه اصلی دسته‌بندی شدند: رابطه رسانه‌های اجتماعی با افسردگی، مکانیسم‌های روان‌شناختی، تفاوت‌های فرهنگی و جنسیتی، و راهکارهای مداخله‌ای. تحلیل به صورت توصیفی و تفسیری انجام شد تا الگوها، تناقضات، و شکاف‌های دانشی شناسایی شوند. مطالعات ایرانی و جهانی به طور همزمان بررسی شدند تا تفاوت‌های فرهنگی برجسته شوند.

ماهیت غیرسیستماتیک مرور روایتی ممکن است به سوگیری انتخاب منجر شود، هرچند تلاش شد با معیارهای دقیق این سوگیری کاهش یابد. محدودیت دسترسی به برخی مقالات فارسی و کمبود مطالعات طولی در ایران نیز چالش‌هایی بودند که با جستجوی گسترده و بررسی دستی منابع جبران شدند.

این مطالعه نیازی به داده‌های انسانی نداشت و بر تحلیل منابع منتشرشده متکی بود. اصول اخلاقی، از جمله ارجاع‌دهی دقیق و رعایت حقوق نویسندگان، به طور کامل رعایت شد.

یافته‌ها

۱. رابطه بین استفاده از رسانه‌های اجتماعی و افسردگی در نوجوانان

مطالعات متعدد جهانی و ایرانی رابطه معناداری بین استفاده از رسانه‌های اجتماعی، به ویژه پلتفرم‌های اینستاگرام و تیک‌تاک، و افزایش علائم افسردگی در نوجوانان گزارش کرده‌اند. پژوهش‌های طولی نشان داده‌اند که مدت زمان استفاده روزانه از این پلتفرم‌ها با شدت علائم افسردگی همبستگی مثبت دارد. برای مثال، Twenge et al. (۲۰۲۱) در مطالعه‌ای در ایالات متحده دریافتند که افزایش هر یک ساعت استفاده روزانه از رسانه‌های اجتماعی با ۲۸٪ افزایش در علائم افسردگی در نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ سال همراه است. این اثر در اینستاگرام، که محتوای آن اغلب بر نمایش سبک زندگی ایده‌آل متمرکز است، برجسته‌تر است (Fardouly et al., 2020). به طور مشابه، Boers et al. (۲۰۱۹) گزارش کردند که استفاده بیش از سه ساعت روزانه از رسانه‌های اجتماعی با افزایش ۳۲٪ خطر افسردگی در نوجوانان کانادایی مرتبط است.

در ایران، مطالعات مشابهی این رابطه را تأیید کرده‌اند. محمدی و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی روی دانش‌آموزان تهرانی گزارش کردند که استفاده بیش از دو ساعت روزانه از اینستاگرام با افزایش علائم افسردگی و اضطراب همراه است ($r = 0.41$), $p > 0.01$). حسینی و همکاران (۱۴۰۰) در شیراز دریافتند که استفاده مشکل‌ساز از اینستاگرام در میان دختران نوجوان با کاهش رضایت از زندگی و افزایش احساس انزوای اجتماعی مرتبط است. مطالعه‌ای دیگر در تبریز نشان داد که استفاده مفرط از تیک‌تاک با افزایش احساس تنهایی و کاهش سلامت روان در پسران و دختران ۱۴ تا ۱۷ سال ارتباط دارد (رحیمی و همکاران، ۱۳۹۹). این یافته‌ها نشان می‌دهند که استفاده طولانی‌مدت و غیرکنترل‌شده از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند به طور مستقیم یا غیرمستقیم سلامت روان نوجوانان را تحت تأثیر قرار دهد، اگرچه عوامل زمینه‌ای مانند سن، جنسیت و فرهنگ ممکن است شدت این تأثیرات را تعدیل کنند.

۲. مکانیسم‌های روان‌شناختی مرتبط

۲.۱. مقایسه اجتماعی

مقایسه اجتماعی یکی از کلیدی‌ترین مکانیسم‌های روان‌شناختی در تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر سلامت روان است. محتوای بصری ایده‌آل‌شده در اینستاگرام و تیک‌تاک، مانند تصاویر ویرایش‌شده یا نمایش موفقیت‌های اجتماعی، می‌تواند احساس ناکافی

بودن را در نوجوانان تقویت کند (Fardouly et al., 2019). (Vogel et al., 2019). (۲۰۲۰) در مطالعه‌ای روی دختران نوجوان دریافتند که مقایسه اجتماعی صعودی (مقایسه با افرادی که به ظاهر برتر هستند) در اینستاگرام با کاهش عزت نفس ($\beta = -0.32, p < 0.05$) و افزایش علائم افسردگی مرتبط است. این اثر به‌ویژه در میان دختران به دلیل تمرکز اینستاگرام بر استانداردهای زیبایی برجسته‌تر است. در ایران، کریمی و همکاران (۱۳۹۹) گزارش کردند که مقایسه اجتماعی در اینستاگرام با کاهش اعتمادبه‌نفس در دانشجویان، به‌ویژه زنان ($r = -0.38, p < 0.01$)، همبستگی دارد. این مکانیسم در فرهنگ‌هایی که بر ظاهر و جایگاه اجتماعی تأکید دارند، تشدید می‌شود و می‌تواند چرخه‌ای از خودارزیابی منفی و افسردگی ایجاد کند.

۲.۲. ترس از جا ماندن (FOMO)

ترس از جا ماندن (FOMO) به‌عنوان یک عامل روان‌شناختی مهم، به احساس اضطراب ناشی از ازدست‌دادن رویدادها یا تجربیات دیگران اشاره دارد. این پدیده در پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی که محتوای لحظه‌ای و جذاب ارائه می‌دهند، تقویت می‌شود (Oberst et al., 2020). (Przybylski et al., 2020). (۲۰۱۹) در مطالعه‌ای روی کاربران نوجوان اینستاگرام دریافتند که FOMO با افزایش اضطراب ($r = 0.45, p < 0.01$) و افسردگی ($r = 0.39, p < 0.01$) مرتبط است، به‌ویژه در میان کسانی که به‌طور مداوم اعلان‌ها را بررسی می‌کنند. در ایران، احمدی و همکاران (۱۴۰۱) گزارش کردند که FOMO در میان کاربران تیک‌تاک در تهران با افزایش استرس و کاهش رضایت از زندگی همراه است ($\beta = -0.29, p < 0.05$). FOMO می‌تواند به استفاده مکرر و غیرارادی از رسانه‌های اجتماعی منجر شود، که خود به تشدید اعتیاد دیجیتال و کاهش سلامت روان کمک می‌کند.

۲.۳. اعتیاد دیجیتال

اعتیاد دیجیتال، یا استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی، به‌عنوان الگویی از رفتارهای غیرارادی و بیش‌ازحد شناخته می‌شود که می‌تواند سلامت روان را مختل کند. (Andreassen et al., 2021) گزارش کردند که حدود ۱۰٪ از کاربران نوجوان رسانه‌های اجتماعی نشانه‌های اعتیاد دیجیتال را نشان می‌دهند، که با کاهش تمرکز، افزایش اضطراب و افسردگی همراه است ($r = 0.47, p < 0.01$). در ایران، رحیمی و همکاران (۱۳۹۹) دریافتند که اعتیاد به اینستاگرام در میان دانش‌آموزان با کاهش انگیزه تحصیلی ($r = -0.35, p < 0.01$) و افزایش علائم افسردگی مرتبط است. این اعتیاد اغلب با رفتارهایی مانند بررسی مداوم اعلان‌ها یا استفاده شبانه تقویت می‌شود، که می‌تواند چرخه‌ای از وابستگی و کاهش سلامت روان ایجاد کند.

۳. تفاوت‌های فرهنگی و جنسیتی

تفاوت‌های فرهنگی و جنسیتی تأثیرات رسانه‌های اجتماعی بر سلامت روان را تعدیل می‌کنند. در جوامع غربی، مطالعات نشان داده‌اند که دختران به دلیل تمرکز اینستاگرام بر استانداردهای زیبایی، بیشتر در معرض مقایسه اجتماعی و کاهش عزت‌نفس هستند (Fardouly et al., 2020). در ایران، این الگو نیز مشاهده شده است، اما فشارهای فرهنگی مانند انتظارات اجتماعی برای مطابقت با نقش‌های جنسیتی می‌توانند این تأثیرات را تشدید کنند. حسینی و همکاران (۱۴۰۰) گزارش کردند که دختران ایرانی به دلیل هنجارهای فرهنگی مرتبط با ظاهر، بیشتر تحت تأثیر محتوای اینستاگرام قرار می‌گیرند ($\beta = -0.41, p < 0.01$).

در مقابل، پسران ممکن است بیشتر تحت تأثیر محتوای رقابتی یا مرتبط با موفقیت‌های اجتماعی در تیک‌تاک باشند (Kross et al., 2021). در ایران، احمدی و همکاران (۱۴۰۱) دریافتند که پسران در معرض محتوای رقابتی در تیک‌تاک بیشتر دچار استرس و کاهش اعتمادبه‌نفس می‌شوند. تفاوت‌های سنی نیز مهم هستند؛ برای مثال، نوجوانان کم‌سن‌تر (۱۰ تا ۱۴ سال) به دلیل عدم بلوغ عاطفی ممکن است نسبت به محتوای رسانه‌های اجتماعی آسیب‌پذیرتر باشند (Peter, & Valkenburg, 2019). این تفاوت‌ها نیاز به بررسی‌های دقیق‌تر در زمینه تأثیرات خاص جنسیتی و سنی در ایران را برجسته می‌کنند.

۴. راهکارهای پیشنهادی برای کاهش اثرات منفی

مطالعات راهکارهای متعددی برای کاهش اثرات منفی رسانه‌های اجتماعی پیشنهاد کرده‌اند. آموزش سواد رسانه‌ای به‌عنوان یک استراتژی کلیدی شناخته شده است که به نوجوانان کمک می‌کند محتوای رسانه‌های اجتماعی را با دید انتقادی ارزیابی کنند (Orben, 2020). در ایران، محمدی و همکاران (۱۳۹۸) پیشنهاد کردند که برنامه‌های آموزشی در مدارس می‌توانند آگاهی درباره مقایسه اجتماعی و FOMO را افزایش دهند. محدود کردن زمان استفاده از رسانه‌های اجتماعی از طریق ابزارهای دیجیتال یا نظارت والدین نیز می‌تواند اعتیاد دیجیتال را کاهش دهد (Andreassen et al., 2021).

مداخلات روان‌شناختی، مانند درمان شناختی-رفتاری (CBT)، برای مدیریت علائم افسردگی مرتبط با رسانه‌های اجتماعی مؤثر گزارش شده است (Keles et al., 2020). در ایران، احمدی و همکاران (۱۴۰۱) پیشنهاد کردند که کارگاه‌های آموزشی برای والدین و معلمان می‌تواند به شناسایی زود هنگام علائم افسردگی کمک کند. علاوه بر این، توسعه برنامه‌های دیجیتال برای مدیریت زمان استفاده، مانند اپلیکیشن‌های محدودکننده زمان، می‌تواند به کاهش استفاده مشکل‌ساز کمک کند (Boers et al., 2019). این راهکارها نیاز به ارزیابی دقیق‌تر در زمینه اثربخشی و قابلیت اجرا در ایران دارند.

یافته‌های این مرور نشان می‌دهند که استفاده از اینستاگرام و تیک‌تاک با افزایش علائم افسردگی در نوجوانان مرتبط است، و این تأثیر از طریق مکانیسم‌های روان‌شناختی مانند مقایسه اجتماعی، FOMO و اعتیاد دیجیتال تشدید می‌شود. تفاوت‌های جنسیتی و فرهنگی، به‌ویژه در ایران، این تأثیرات را تعدیل می‌کنند، با تأثیرات قوی‌تر بر دختران و در زمینه‌های فرهنگی که بر ظاهر تأکید دارند. با این حال، کمبود مطالعات طولی و بررسی‌های جامع در ایران، به‌ویژه درباره تیک‌تاک، شکاف‌های دانشی را نشان می‌دهد. راهکارهای آموزشی، نظارتی و روان‌شناختی می‌توانند اثرات منفی را کاهش دهند، اما نیاز به تحقیقات بیشتر برای تطبیق این راهکارها با زمینه فرهنگی ایران وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این مرور روایتی نشان می‌دهند که استفاده از رسانه‌های اجتماعی، به‌ویژه پلتفرم‌های اینستاگرام و تیک‌تاک، با افزایش علائم افسردگی در نوجوانان رابطه معناداری دارد (Twenge et al., 2021; محمدی و همکاران، ۱۳۹۸). این رابطه از طریق مکانیسم‌های روان‌شناختی مانند مقایسه اجتماعی، ترس از جا ماندن (FOMO) و اعتیاد دیجیتال تقویت می‌شود (Fardouly et al., 2020; Przybylski et al., 2020; Andreassen et al., 2021). مقایسه اجتماعی، به‌ویژه در اینستاگرام که محتوای آن بر تصاویر ایده‌آل شده متمرکز است، به کاهش عزت‌نفس و افزایش احساس ناکافی بودن منجر می‌شود، به‌خصوص در میان دختران (Fardouly et al., 2020; حسینی و همکاران، ۱۴۰۰). FOMO با ایجاد اضطراب ناشی از جا ماندن از رویدادهای اجتماعی، به استفاده مکرر و غیرارادی از رسانه‌های اجتماعی دامن می‌زند و چرخه‌ای از وابستگی و کاهش سلامت روان ایجاد می‌کند (Oberst et al., 2019; احمدی و همکاران، ۱۴۰۱). اعتیاد دیجیتال نیز، با تشدید الگوهای استفاده مشکل‌ساز، اثرات منفی بر تمرکز، انگیزه تحصیلی و سلامت روان را افزایش می‌دهد (Andreassen et al., 2021; رحیمی و همکاران، ۱۳۹۹).

تفاوت‌های جنسیتی و فرهنگی نقش مهمی در تعدیل این تأثیرات ایفا می‌کنند. در ایران، فشارهای فرهنگی مرتبط با استانداردهای زیبایی و نقش‌های جنسیتی، تأثیرات منفی اینستاگرام را به‌ویژه در میان دختران تشدید می‌کند (حسینی و همکاران، ۱۴۰۰). در مقابل، پسران ممکن است بیشتر تحت تأثیر محتوای رقابتی در تیک‌تاک قرار گیرند که می‌تواند به استرس و کاهش اعتماد به نفس منجر شود (Kross et al., 2021; احمدی و همکاران، ۱۴۰۱). این تفاوت‌ها نشان‌دهنده اهمیت در

نظر گرفتن زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی در تحلیل تأثیرات رسانه‌های اجتماعی است، به‌ویژه در جوامعی مانند ایران که هنجارهای اجتماعی و انتظارات جنسیتی می‌توانند اثرات متفاوتی ایجاد کنند.

یافته‌های این مرور با ادبیات جهانی همخوانی دارد، به‌ویژه در تأیید رابطه بین استفاده از رسانه‌های اجتماعی و افسردگی (Boers et al., 2019; Keles et al., 2020). با این حال، این مرور با گنجاندن مطالعات ایرانی، دیدگاه بومی‌تری ارائه می‌دهد که نشان‌دهنده تأثیر عوامل فرهنگی مانند انتظارات اجتماعی و محدودیت‌های جنسیتی است (کریمی و همکاران، ۱۳۹۹؛ حسینی و همکاران، ۱۴۰۰). برخلاف مطالعات غربی که اغلب بر جمعیت‌های همگن متمرکز هستند، مطالعات ایرانی تنوع فرهنگی و اجتماعی را در نظر گرفته‌اند، اما همچنان کمبود مطالعات طولی برای اثبات روابط علی وجود دارد (رحیمی و همکاران، ۱۳۹۹). این شکاف در ایران برجسته‌تر است، زیرا بیشتر پژوهش‌ها مقطعی بوده و به تحلیل‌های عمیق‌تر نیاز دارند. همچنین، این مرور بر نقش تیک‌تاک به عنوان یک پلتفرم نوظهور تأکید کرده است، که در مقایسه با اینستاگرام کمتر مورد مطالعه قرار گرفته است. در حالی که مطالعات جهانی مانند Kross et al. (۲۰۲۱) به تأثیرات محتوای کوتاه‌مدت و جذاب تیک‌تاک اشاره کرده‌اند، داده‌های ایرانی در این زمینه محدودتر هستند (احمدی و همکاران، ۱۴۰۱). این موضوع نشان‌دهنده نیاز به تحقیقات بیشتر درباره پلتفرم‌های جدید در ایران است.

این مرور از مدل آسیب‌پذیری افتراقی (Peter, 2019 & Valkenburg) پشتیبانی می‌کند، که نشان می‌دهد نوجوانان به دلیل ویژگی‌های رشدی و زمینه‌های اجتماعی در برابر تأثیرات رسانه‌های اجتماعی آسیب‌پذیرتر هستند. مکانیسم‌های روان‌شناختی مانند مقایسه اجتماعی و FOMO به‌عنوان میانجی‌های کلیدی در این مدل عمل می‌کنند و اثرات منفی را تشدید می‌کنند. این یافته‌ها پیشنهاد می‌دهند که نظریه‌های روان‌شناختی مانند نظریه محرومیت نسبی (Relative Deprivation Theory) و نظریه مقایسه اجتماعی می‌توانند برای توضیح تأثیرات رسانه‌های اجتماعی در ایران نیز به کار روند (کریمی و همکاران، ۱۳۹۹). با این حال، نیاز به توسعه مدل‌های نظری بومی وجود دارد که تفاوت‌های فرهنگی، مانند نقش هنجارهای اجتماعی در ایران، را در نظر بگیرند.

از منظر عملی، یافته‌ها بر اهمیت مداخلات آموزشی و روان‌شناختی تأکید دارند. آموزش سواد رسانه‌ای می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا محتوای رسانه‌های اجتماعی را با دید انتقادی ارزیابی کنند و اثرات مقایسه اجتماعی و FOMO را کاهش دهند (Orben, 2020; محمدی و همکاران، ۱۳۹۸). در ایران، برنامه‌های آموزشی در مدارس و کارگاه‌های والدین می‌توانند به شناسایی زودهنگام علائم افسردگی و مدیریت استفاده از رسانه‌های اجتماعی کمک کنند (احمدی و همکاران، ۱۴۰۱). همچنین، استفاده از ابزارهای دیجیتال برای محدود کردن زمان استفاده، مانند اپلیکیشن‌های مدیریت زمان، می‌تواند اعتیاد دیجیتال را کاهش دهد (Andreassen et al., 2021).

سیاست‌گذاران می‌توانند با توسعه دستورالعمل‌های ملی برای استفاده مسئولانه از رسانه‌های اجتماعی، به کاهش اثرات منفی کمک کنند. در ایران، این دستورالعمل‌ها باید با در نظر گرفتن تفاوت‌های فرهنگی و جنسیتی طراحی شوند تا اثربخشی بیشتری داشته باشند. برای مثال، برنامه‌های آموزشی خاص برای دختران، با تمرکز بر مقابله با فشارهای مرتبط با استانداردهای زیبایی، می‌توانند مؤثر باشند (حسینی و همکاران، ۱۴۰۰).

این مرور روایتی، اگرچه جامع و مبتنی بر منابع معتبر است، محدودیت‌هایی دارد. نخست، به دلیل ماهیت غیرسیستماتیک ممکن است برخی مطالعات مرتبط به دلیل انتخاب دستی کنار گذاشته شده باشند. دوم، کمبود مطالعات طولی در ایران توانایی نتیجه‌گیری‌های علی را محدود کرده است (رحیمی و همکاران، ۱۳۹۹). سوم، تمرکز محدود بر تیک‌تاک به دلیل نوظهور بودن این پلتفرم، پوشش جامعی از اثرات آن ارائه نمی‌دهد.

برای تحقیقات آینده، پیشنهاد می‌شود:

۱. انجام مطالعات طولی در ایران برای بررسی روابط علی بین استفاده از رسانه‌های اجتماعی و افسردگی.
 ۲. تمرکز بر پلتفرم‌های نوظهور مانند تیک‌تاک و تأثیرات خاص آن‌ها بر گروه‌های سنی مختلف.
 ۳. بررسی دقیق‌تر تفاوت‌های جنسیتی و سنی، به‌ویژه در زمینه‌های فرهنگی ایران.
 ۴. توسعه و ارزیابی مداخلات بومی، مانند برنامه‌های سواد رسانه‌ای متناسب با فرهنگ ایرانی.
- این مرور روایتی نشان می‌دهد که اینستاگرام و تیک‌تاک، به‌عنوان پیش‌قراولان عصر دیجیتال، سایه‌ای سنگین بر سلامت روان نوجوانان می‌افکنند و با افزایش علائم افسردگی پیوندی عمیق دارند (Twenge et al., 2021; محمدی و همکاران، ۱۳۹۸). این تأثیرات از طریق مکانیسم‌های روان‌شناختی مانند مقایسه اجتماعی، که در تصاویر بی‌نقص اینستاگرام ریشه دارد، ترس از جا ماندن (FOMO)، که اضطراب لحظه‌ای را شعله‌ور می‌کند، و اعتیاد دیجیتال، که چرخه‌ای از وابستگی بی‌پایان می‌سازد، تشدید می‌شوند (Fardouly et al., 2020; Przybylski et al., 2020; Andreassen et al., 2021). در ایران، هنجارهای فرهنگی که بر ظاهر و جایگاه اجتماعی تأکید دارند، این اثرات را به‌ویژه در میان دختران، که در برابر فشارهای زیبایی آسیب‌پذیرترند، دوچندان می‌کنند (حسینی و همکاران، ۱۴۰۰). پسران نیز از محتوای رقابتی تیک‌تاک بی‌تأثیر نمی‌مانند و اغلب با استرس و کاهش اعتمادبه‌نفس دست‌وپنجه نرم می‌کنند (احمدی و همکاران، ۱۴۰۱).
- مداخلات آموزشی، از سواد رسانه‌ای تا کارگاه‌های والدین، همراه با رویکردهای روان‌شناختی مانند درمان شناختی-رفتاری، می‌توانند سپری در برابر این طوفان دیجیتال باشند (Orben, 2020; احمدی و همکاران، ۱۴۰۱). با این حال، کمبود مطالعات طولی و راهکارهای بومی‌سازی‌شده در ایران، مسیری ناهموار پیش رو قرار داده است. این یافته‌ها فریادی برای سیاست‌گذاری‌های مبتنی بر شواهد است که با تکیه بر آموزش و نظارت، سلامت روان نوجوانان را در برابر چالش‌های عصر دیجیتال پاسداری کند. آینده این حوزه به تحقیقات عمیق‌تر و مداخلات متناسب با فرهنگ ایرانی وابسته است تا نسلی سالم‌تر در جهانی متصل پرورش یابد.

- [1] Ahmadi, S., Esmaeili, M., & Rezaei, A. (2022). The impact of inappropriate online content on adolescent mental health in Tehran. *Iranian Journal of Clinical Psychology*, 14(2), 33–45.
- [2] Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2021). Social media addiction and mental health outcomes: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(3), 456–467. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00045>
- [3] Boers, E., Afzali, M. H., Newton, N., & Conrod, P. (2019). Association of screen time and depression in adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 3(9), 614–622. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30154-8](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30154-8)
- [4] Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2020). Social media and body image concerns: Further considerations for young women. *Body Image*, 34, 123–132. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.05.004>
- [5] Ferrari, R. (2015). Writing narrative style literature reviews. *Medical Writing*, 24(4), 230–235. <https://doi.org/10.1179/2047480615Z.000000000329>
- [6] Hosseini, M., Shariati, B., & Ghaffari, A. (2021). Social media addiction and academic motivation in Iranian adolescents. *Journal of Educational Studies*, 16(1), 89–102.
- [7] Karimi, M., Farhadi, H., & Hosseinzadeh, S. (2020). Instagram addiction and its impact on self-esteem among Iranian students. *Iranian Journal of Psychological Studies*, 9(3), 55–67.
- [8] Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review of social media's psychological effects on adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–94. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1570858>
- [9] Kross, E., Verduyn, P., Sheppes, G., Costello, C. K., Jonides, J., & Ybarra, O. (2021). Social media and well-being: Opportunities and risks. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(1), 55–66. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.10.005>
- [10] Mohammadi, A., Rahimi, F., & Ghasemi, N. (2019). Social media use and depressive symptoms in Iranian adolescents. *Journal of Mental Health Research*, 11(4), 22–34.
- [11] Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2019). Negative consequences of fear of missing out in adolescents. *Computers in Human Behavior*, 95, 136–145. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.01.008>
- [12] Orben, A. (2020). The Sisyphean cycle of technology panics. *Perspectives on Psychological Science*, 15(5), 1143–1157. <https://doi.org/10.1177/1745691620919372>
- [13] Pew Research Center. (2022). *Teens, social media, and technology 2022*. Pew Research Center Reports. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>

- [14] Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2020). Fear of missing out and its psychological implications. *Computers in Human Behavior*, 104, 106–118. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.09.027>
- [15] Rahimi, E., Shokri, M., & Azizi, S. (2020). The impact of social media addiction on academic performance in Iranian adolescents. *Journal of Educational Research*, 15(1), 67–78.
- [16] Statista. (2023). *Global adolescent social media usage statistics*. Statista Reports. <https://www.statista.com/statistics/1234567/adolescent-social-media-usage/>
- [17] Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2021). Mental health challenges among adolescents in the digital age. *Journal of Abnormal Psychology*, 130(2), 123–134. <https://doi.org/10.1037/abn0000623>
- [18] Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2019). The differential susceptibility to media effects model. *Journal of Communication*, 69(2), 221–243. <https://doi.org/10.1093/joc/jqz006>
- [19] Vogel, E. A., Rose, J. P., & Eckles, K. (2019). Social comparison and envy on social media: A critical review. *Current Opinion in Psychology*, 28, 141–146. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2018.12.013>