

تأثیر استفاده مسئله‌زا از شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان جوانان: نقش میانجی مقایسه اجتماعی و تنظیم هیجان

شیوه استناددهی به این مقاله: زارع، رضا، و صفری، ندا. (۱۴۰۴). تأثیر استفاده مسئله‌زا از شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان جوانان: نقش میانجی مقایسه اجتماعی و تنظیم هیجان. *مطالعات رفتاری و اجتماعی در سلامت روان*، ۱(۱)، ۴۱-۴۲.

© ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.



چکیده

پژوهش حاضر با هدف واکاوی تجربه زیسته جوانان از تأثیر استفاده مسئله‌زا از شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان و تبیین نقش واسطه‌ای ادراک‌شده مقایسه اجتماعی و تنظیم هیجان انجام شد. این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تحلیل محتوای قراردادی انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۲ جوان ۱۸ تا ۳۰ ساله ساکن تهران بودند که با روش نمونه‌گیری هدفمند و با رعایت اصل بیشینه تنوع انتخاب شدند. معیارهای ورود شامل استفاده روزانه دست‌کم سه ساعت از شبکه‌های اجتماعی طی شش ماه گذشته، تجربه دشواری در کنترل استفاده و ادراک پیامدهای روان‌شناختی یا کارکردی ناشی از آن بود. داده‌ها صرفاً از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته فردی گردآوری شدند. مصاحبه‌ها تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت؛ اشباع اولیه پس از مصاحبه بیستم حاصل شد و دو مصاحبه تکمیلی ثبات مقوله‌ها را تأیید کرد. داده‌ها پس از پیاده‌سازی کلمه‌به‌کلمه، با استفاده از نرم‌افزار NVivo کدگذاری و تحلیل شدند. برای افزایش اعتبار یافته‌ها از بازبینی مشارکت‌کنندگان، مرور همتایان، یادداشت‌نویسی تأملی و ثبت مسیر تحلیل استفاده شد. تحلیل مصاحبه‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی منجر شد: «استفاده تکانه‌ای و نشانه‌محور و از دست رفتن کنترل»، «مقایسه صعودی با تصاویر گزینش‌شده و فرسایش خودارزیابی»، «استفاده از شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان راهبرد تنظیم هیجان و گریز دیجیتال»، «تجمع پیامدهای روان‌شناختی و اختلال در عملکرد روزمره» و «خودمراقبتی دیجیتال ناپایدار و بازگشت به الگوی مسئله‌زا». تجربه مشارکت‌کنندگان نشان داد که مواجهه مستمر با بازنمایی‌های آرمانی، احساس عقب‌ماندگی، ناکافی‌بودن و ترس از دست دادن را تقویت می‌کند. همچنین استفاده از شبکه‌های اجتماعی برای کاهش موقت اضطراب، تنهایی، ملال و فشار روانی، در بلندمدت با احساس گناه، نشخوار فکری، اختلال خواب و کاهش تمرکز همراه بود. یافته‌ها بیانگر آن است که رابطه استفاده مسئله‌زا با سلامت روان صرفاً حاصل مدت حضور در شبکه‌های اجتماعی نیست، بلکه به انگیزه استفاده، فقدان کنترل، ماهیت منفعلانه مصرف محتوا، مقایسه صعودی و وابستگی به رسانه برای تعدیل هیجان مربوط می‌شود. نتایج از یک الگوی مفهومی حمایت می‌کنند که در آن مقایسه اجتماعی منفی و تنظیم هیجان ناکارآمد، مسیر ارتباط استفاده مسئله‌زا با آشفتگی روان‌شناختی را توضیح می‌دهند؛ بالاین‌حال، ماهیت کیفی پژوهش امکان آزمون آماری میانجی‌گری یا استنباط علی را فراهم نمی‌کند. مداخلات پیشگیرانه باید هم‌زمان بر سواد رسانه‌ای، اصلاح مقایسه‌های غیرواقع‌بینانه، مهارت‌های تنظیم هیجان و مدیریت محرک‌های دیجیتال تمرکز کنند.

واژگان کلیدی: استفاده مسئله‌زا از شبکه‌های اجتماعی، سلامت روان، مقایسه اجتماعی، تنظیم هیجان، جوانان، پژوهش کیفی.

مشخصات نویسندگان

۱. رضا زارع: گروه روان‌شناسی کودکان استثنایی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران

۲. ندا صفری*: گروه روان‌شناسی کودکان استثنایی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران. (نویسنده مسئول)

پست الکترونیک نویسنده مسئول: neda.safari.exc@gmail.com

The Impact of Problematic Social Media Use on Young Adults' Mental Health: The Mediating Role of Social Comparison and Emotion Regulation

How to cite this article: Zare, R. & Safari, N. (2025). The Impact of Problematic Social Media Use on Young Adults' Mental Health: The Mediating Role of Social Comparison and Emotion Regulation. *Behavioral and Social Studies in Mental Health*, 1(1), 42-61.



© 2025 the authors.

Abstract

This study aimed to explore young adults' lived experiences of the effects of problematic social media use on mental health and to clarify the perceived mediating roles of social comparison and emotion regulation. A qualitative study was conducted using conventional content analysis. Participants were 22 young adults aged 18–30 years residing in Tehran, Iran, who were recruited through purposive maximum-variation sampling. Eligibility criteria included using social media for at least three hours per day during the preceding six months, experiencing difficulty controlling social media engagement, and perceiving psychological or functional consequences related to such use. Data were collected exclusively through individual semi-structured interviews. Sampling and interviewing continued until theoretical saturation was achieved. Initial saturation occurred after the twentieth interview, and two additional interviews confirmed the stability and comprehensiveness of the categories. Interviews were transcribed verbatim and analyzed iteratively with the assistance of NVivo software. Credibility and dependability were enhanced through participant checking, peer review, reflexive memo writing, maximum-variation sampling, and maintenance of an analytical audit trail. Five main categories emerged: “cue-driven impulsive use and loss of control,” “upward comparison with curated representations and erosion of self-evaluation,” “social media use as emotion regulation and digital escape,” “accumulated psychological distress and disruption of daily functioning,” and “unstable digital self-care and relapse into problematic use.” Participants described how repeated exposure to idealized representations intensified perceived inadequacy, fear of missing out, envy, and a sense of falling behind. Social media was also used to obtain short-term relief from anxiety, loneliness, boredom, anger, and academic or occupational pressure. However, temporary relief was frequently followed by guilt, rumination, sleep disturbance, irritability, impaired concentration, and reduced self-esteem. The findings suggest that the association between problematic social media use and poor mental health cannot be explained solely by the duration of use. Loss of control, passive content consumption, upward social comparison, and reliance on social media to manage unpleasant emotions appear to be central mechanisms. The findings support a qualitative conceptual pathway in which negative social comparison and maladaptive emotion regulation help explain how problematic engagement may be associated with psychological distress. Nevertheless, the qualitative design does not establish statistical mediation or causal direction. Preventive and clinical interventions should integrate social media literacy, awareness of curated online representations, adaptive emotion-regulation skills, and environmental strategies for controlling digital cues.

Keywords: Problematic social media use, mental health, social comparison, emotion regulation, young adults, qualitative research.

Authors' Information

1. Reza Zare: Department of Psychology of Exceptional Children, Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran
2. Neda Safari*: Department of Psychology of Exceptional Children, Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran. (Corresponding Author). neda.safari.exc@gmail.com

شبکه‌های اجتماعی در دو دهه اخیر از ابزارهایی جانبی برای ارتباطات بین‌فردی به یکی از مهم‌ترین محیط‌های شکل‌گیری هویت، تعامل اجتماعی، دریافت اطلاعات، سرگرمی و ابراز هیجان تبدیل شده‌اند. جوانان بخش قابل توجهی از ارتباطات روزانه، پیگیری اخبار، جست‌وجوی فرصت‌های تحصیلی و شغلی، شکل‌دهی روابط و ارائه تصویر خود به دیگران را در محیط‌های دیجیتال انجام می‌دهند. این شبکه‌ها می‌توانند دسترسی به حمایت اجتماعی، حفظ ارتباط با دوستان، یادگیری، مشارکت مدنی و بیان خلاقانه را تسهیل کنند. بنابراین، استفاده از شبکه‌های اجتماعی ذاتاً رفتاری آسیب‌زا نیست و آثار آن به ویژگی‌های فرد، بافت اجتماعی، نوع پلتفرم، انگیزه استفاده، شیوه تعامل با محتوا و میزان کنترل فرد بر رفتار دیجیتال وابسته است. مرورهای گسترده نشان داده‌اند که آثار شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان یکنواخت نیست و ممکن است برای برخی کاربران مثبت، برای برخی خنثی و برای گروهی دیگر منفی باشد؛ از این رو، تمرکز صرف بر مدت استفاده برای توضیح پیامدهای روان‌شناختی کافی نیست. (Odgers & Jensen, ۲۰۲۰; Valkenburg et al., ۲۰۲۲)

مفهوم «استفاده مسئله‌زا از شبکه‌های اجتماعی» به الگویی از اشتغال ذهنی، استفاده اجباری یا کنترل‌نشده و استمرار رفتار با وجود آگاهی از پیامدهای منفی اشاره دارد. در این الگو، فرد ممکن است زمان زیادی را صرف شبکه‌های اجتماعی کند، نتواند استفاده خود را مطابق تصمیم قبلی محدود سازد، هنگام عدم دسترسی دچار بی‌قراری شود، وظایف تحصیلی، شغلی یا خانوادگی را به تعویق اندازد و برای فرار از حالات ناخوشایند روانی به رسانه پناه ببرد. استفاده مسئله‌زا لزوماً با تعداد ساعات‌های زیاد یکسان نیست؛ ممکن است فردی به دلایل آموزشی یا حرفه‌ای زمان طولانی در شبکه‌های اجتماعی حضور داشته باشد، اما کنترل رفتاری و کارکرد مطلوب خود را حفظ کند. در مقابل، فردی با زمان استفاده کمتر ممکن است اشتغال ذهنی شدید، بررسی اجباری اعلان‌ها، تعارض بین‌فردی و اختلال در خواب یا عملکرد را تجربه کند. مدل تعامل شخص، عاطفه، شناخت و اجرا بیان می‌کند که آسیب‌پذیری‌های فردی، پاسخ‌های هیجانی، سوگیری‌های شناختی و ضعف کنترل اجرایی می‌توانند در تعامل با تقویت‌کننده‌های محیط دیجیتال به شکل‌گیری و تداوم رفتارهای اعتیادگونه منجر شوند. (Brand et al., ۲۰۱۹)

شواهد پژوهشی، استفاده مسئله‌زا از شبکه‌های اجتماعی را با طیفی از شاخص‌های نامطلوب سلامت روان مرتبط دانسته‌اند. مرورهای نظام‌مند و فراتحلیل‌ها از ارتباط این الگو با نشانه‌های افسردگی، اضطراب، فشار روانی، تنهایی، کاهش عزت‌نفس، کاهش رضایت از زندگی و مشکلات خواب حمایت کرده‌اند. (Ahmed et al., ۲۰۲۴; Marino et al., ۲۰۱۸; Shannon et al., ۲۰۲۲) در مطالعه‌ای مبتنی بر نمونه‌ای از جوانان، استفاده مسئله‌زا حتی پس از کنترل برخی متغیرهای جمعیت‌شناختی و الگوهای عمومی استفاده، با نشانه‌های افسردگی ارتباط داشت

(Shensa et al., ۲۰۱۷) باین حال، بیشتر این شواهد همبستگی هستند و نمی‌توان از آنها نتیجه گرفت که استفاده مسئله‌زا همواره علت مستقیم مشکلات روان‌شناختی است. احتمال دارد نشانه‌های اضطراب، افسردگی، تنهایی یا ضعف حمایت اجتماعی نیز فرد را به سوی استفاده بیشتر و کنترل‌نشده سوق دهند. در نتیجه، رابطه‌ای دوسویه و چرخه‌ای محتمل است که در آن آشفتگی روانی انگیزه استفاده جبرانی را افزایش می‌دهد و پیامدهای استفاده مسئله‌زا به نوبه خود آشفتگی را تشدید می‌کنند.

یکی از سازوکارهای شناختی مهم در این چرخه، مقایسه اجتماعی است. بر اساس نظریه مقایسه اجتماعی، افراد برای ارزیابی توانایی‌ها، موقعیت، ویژگی‌ها و پیشرفت خود از اطلاعات مربوط به دیگران استفاده می‌کنند، به‌ویژه زمانی که معیارهای عینی روشنی در دسترس نباشد (Festinger, ۱۹۵۴). شبکه‌های اجتماعی فرصت مقایسه را از نظر فراوانی، سرعت، تنوع و دسترس‌پذیری به میزان چشمگیری افزایش داده‌اند. کاربر در مدت کوتاهی با تصاویر متعددی از ظاهر جسمانی، روابط عاطفی، موفقیت تحصیلی، پیشرفت شغلی، سفر، امکانات مالی و سبک زندگی دیگران مواجه می‌شود. این محتواها معمولاً بازنمایی جامع زندگی افراد نیستند، بلکه حاصل انتخاب، ویرایش و برجسته‌سازی لحظات مطلوب‌اند. با وجود آگاهی شناختی از گزینش‌شده بودن محتوا، تکرار مواجهه می‌تواند معیارهای فرد را برای ارزیابی زندگی خود تغییر دهد.

مقایسه صعودی زمانی رخ می‌دهد که فرد خود را با شخصی مقایسه کند که در یک یا چند زمینه برتر ادراک می‌شود. چنین مقایسه‌ای ممکن است در شرایطی موجب الهام و انگیزه شود، اما هنگامی که فاصله ادراک‌شده زیاد، غیرقابل‌دستیابی یا تهدیدکننده هویت باشد، می‌تواند به حسادت، شرم، ناکافی‌بودن، نارضایتی از ظاهر و کاهش عزت‌نفس بینجامد. مطالعات نشان داده‌اند که مقایسه اجتماعی در شبکه‌های اجتماعی با خودارزیابی منفی‌تر و عزت‌نفس پایین‌تر ارتباط دارد (Vogel et al., ۲۰۱۴). همچنین مقایسه و بازخوردطلبی دیجیتال می‌تواند با نشانه‌های افسردگی، به‌ویژه در کاربران آسیب‌پذیر، همراه شوند (Nesi & Prinstein, ۲۰۱۵). دنبال‌کردن افراد ناآشنا و مواجهه با تصاویر آرمانی نیز ممکن است ارتباط میان استفاده از پلتفرم‌های تصویرمحور و خلق افسرده را تقویت کند (Lup et al., ۲۰۱۵). مرور انتقادی پژوهش‌ها نشان داده است که استفاده منفعلانه و تمرکز بر محتوای آرمانی، زمینه مساعدی برای مقایسه صعودی و حسادت فراهم می‌کند (Meier & Johnson, ۲۰۲۲).

مقایسه اجتماعی می‌تواند حلقه واسط میان استفاده مسئله‌زا و آشفتگی روان‌شناختی باشد. فردی که به‌صورت تکانه‌ای و مکرر جریان محتوا را مرور می‌کند، در معرض تعداد بیشتری از اهداف مقایسه قرار می‌گیرد. سپس فاصله میان «خود واقعی» و تصاویر آرمانی دیگران برجسته

می‌شود و احساس عقب‌ماندگی یا نقص ایجاد می‌کند. این احساسات ممکن است نشخوار فکری و خلق منفی را افزایش دهند و فرد برای کاهش آنها دوباره به شبکه‌های اجتماعی مراجعه کند (Samra et al., ۲۰۲۲). نشان دادند که مقایسه اجتماعی منفی می‌تواند بخشی از ارتباط میان استفاده مسئله‌زا و افسردگی را توضیح دهد. همچنین پژوهش‌های پیشین ارتباط میان حسادت ناشی از مقایسه، نشخوار فکری و نشانه‌های افسردگی را گزارش کرده‌اند (Feinstein et al., ۲۰۱۳). بنابراین، مقایسه اجتماعی فقط پیامد مواجهه با محتوا نیست، بلکه ممکن است به سازوکاری برای تداوم چرخه استفاده و آشفتگی هیجانی تبدیل شود.

تنظیم هیجان سازوکار مهم دیگری است که می‌تواند رابطه استفاده مسئله‌زا و سلامت روان را روشن کند. تنظیم هیجان به فرایندهایی اشاره دارد که از طریق آنها افراد نوع، شدت، مدت و نحوه ابراز هیجان‌های خود را تحت تأثیر قرار می‌دهند (Gross, ۱۹۹۸). تنظیم سازگارانه مستلزم آگاهی و پذیرش هیجان، توانایی تحمل ناراحتی، دسترسی به راهبردهای متنوع و حفظ رفتار هدفمند در شرایط برانگیختگی است. در مقابل، دشواری در تنظیم هیجان می‌تواند شامل ناتوانی در شناسایی حالات درونی، اجتناب از هیجان‌های ناخوشایند، واکنش تکانه‌ای و وابستگی به راهبردهای کوتاه‌مدت اما ناکارآمد باشد (Gratz & Roemer, ۲۰۰۴). شبکه‌های اجتماعی به سبب دسترسی دائمی، تنوع محرک‌ها، پیمایش بی‌پایان، بازخورد فوری و امکان خروج موقت از موقعیت واقعی، ابزار جذابی برای تغییر سریع حالت هیجانی به شمار می‌روند.

جوانی که اضطراب، تنهایی، خشم، ملال یا فشار تحصیلی را تجربه می‌کند، ممکن است برای پرت کردن حواس، دریافت تأیید، مشاهده محتوای سرگرم‌کننده یا احساس ارتباط به شبکه‌های اجتماعی مراجعه کند. این رفتار می‌تواند در کوتاه‌مدت تنش را کاهش دهد، اما اگر به راهبرد اصلی تنظیم هیجان تبدیل شود، فرصت پردازش مسئله، حل تعارض، استراحت مؤثر یا درخواست حمایت واقعی را محدود می‌سازد. نظریه استفاده جبرانی از اینترنت بر این نکته تأکید می‌کند که رفتار آنلاین مسئله‌زا گاه تلاشی برای مقابله با مشکلات یا نیازهای برآورده‌نشده زندگی آفلاین است (Kardefelt-Winther, ۲۰۱۴). در این شرایط، کاهش موقت ناراحتی نقش تقویت‌کننده منفی را دارد؛ یعنی فرد می‌آموزد هر بار که هیجان ناخوشایندی پدید آمد، با بازکردن برنامه و غرق شدن در محتوا از آن فاصله بگیرد. تکرار این فرایند می‌تواند تحمل ناراحتی و کنترل ارادی را تضعیف کند.

یافته‌های تجربی نیز از ارتباط دشواری تنظیم هیجان با استفاده مسئله‌زا حمایت می‌کنند (Quaglieri et al., ۲۰۲۲). در بررسی جوانان نشان دادند که بی‌تنظیمی هیجانی در مدل ارتباط میان ویژگی‌های فردی، استفاده مسئله‌زا و مشکلات گسترده‌تر اینترنتی اهمیت دارد. همچنین

پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که استفاده ناسازگارانه‌تری از شبکه‌های اجتماعی دارند، مشکلات بیشتری در پذیرش هیجان، کنترل تکانه و دسترسی به راهبردهای تنظیمی گزارش می‌کنند (Marino et al., ۲۰۲۰). شواهد آزمایشی اولیه نیز نشان داده‌اند که شبکه‌های اجتماعی می‌توانند کارکرد تنظیم هیجان داشته باشند و برخی کاربران به شکل متفاوتی از آنها برای تغییر حالات منفی استفاده کنند (Wadley et al., ۲۰۲۰). با این حال، تنظیم هیجان فقط پیشاینده استفاده مسئله‌زا نیست؛ پیامدهای آن، از جمله کم‌خوابی، تعارض، احساس گناه و مقایسه منفی، می‌توانند ظرفیت تنظیم هیجان را بیشتر کاهش دهند.

ساختار پلتفرم‌ها نیز در این فرایند بی‌اهمیت نیست. اعلان‌ها، شمارش پسندها، پیشنهاد محتوای شخصی‌سازی‌شده، پخش خودکار و پیمایش نامحدود می‌توانند نشانه‌های محیطی قدرتمندی ایجاد کنند. رفتار بررسی گوشی ممکن است به مرور از تصمیمی آگاهانه به پاسخ خودکار تبدیل شود. هر محتوای تازه یا بازخورد اجتماعی نیز تقویتی متغیر فراهم می‌کند؛ کاربر نمی‌داند محتوای بعدی تا چه اندازه جالب یا پاداش‌دهنده خواهد بود و همین عدم قطعیت می‌تواند تداوم پیمایش را افزایش دهد. در چنین شرایطی، فرد ممکن است میان هدف آگاهانه خود، مانند مطالعه یا خوابیدن، و کشش لحظه‌ای برای بررسی محتوا تعارض تجربه کند. پژوهش‌های کیفی نشان داده‌اند که جوانان دشواری کنترل، حضور ذهنی مداوم شبکه‌های اجتماعی و تلاش پرهزینه برای خودنظم‌دهی را از ویژگی‌های اصلی تجربه مسئله‌زا می‌دانند (Throuvala et al., ۲۰۱۹).

در بافت فرهنگی ایران، شبکه‌های اجتماعی علاوه بر سرگرمی، برای ارتباطات اجتماعی، آموزش، کسب‌وکار، اطلاع‌رسانی و مشاهده سبک‌های متفاوت زندگی اهمیت دارند. هم‌زمان، فشارهای اقتصادی، ابهام آینده شغلی، محدودیت فرصت‌های تفریحی و اهمیت قضاوت اجتماعی می‌توانند معنای مقایسه‌های آنلاین را تغییر دهند. یک پژوهش کیفی در میان نوجوانان ایرانی نشان داد استفاده افراطی از رسانه‌های اجتماعی با پیامدهای جسمانی، روانی، تحصیلی و اجتماعی ادراک‌شده همراه است (Kamalikhah et al., ۲۰۲۱). با این حال، تجربه جوانان تهرانی از مسیرهایی که استفاده مسئله‌زا را به احساس ناکافی بودن، آشفتگی هیجانی و افت عملکرد مرتبط می‌کند، کمتر به صورت کیفی و سازوکارمحور بررسی شده است. بیشتر مطالعات موجود از پرسش‌نامه‌های خودگزارشی و طرح‌های مقطعی استفاده کرده‌اند و نمی‌توانند پیچیدگی انگیزه‌ها، موقعیت‌های محرک و معنای شخصی استفاده را به طور کامل آشکار سازند.

رویکرد کیفی می‌تواند نشان دهد جوانان چگونه مرز میان استفاده عادی و مسئله‌زا را تعریف می‌کنند، چه زمان‌هایی کنترل خود را از دست می‌دهند، کدام محتواها مقایسه را برمی‌انگیزند، چه هیجان‌هایی مقدم بر استفاده‌اند و پس از پایان آن چه تجربه‌ای شکل می‌گیرد. همچنین این

رویکرد امکان بررسی تعامل میان فرایندهای شناختی و هیجانی را فراهم می‌کند. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف واکاوی تجربه جوانان ساکن تهران از تأثیر استفاده مسئله‌زا از شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان و تبیین نقش واسطه‌ای ادراک شده مقایسه اجتماعی و تنظیم هیجان انجام شد. مقصود از نقش واسطه‌ای در این مطالعه، آزمون آماری یک مدل میانجی نیست، بلکه شناسایی فرایندهایی است که مشارکت‌کنندگان از طریق آنها استفاده مسئله‌زا را به تغییرات سلامت روان مرتبط می‌دانند.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش تحلیل محتوای قراردادی انجام شد. انتخاب این روش بر این مبنا صورت گرفت که هدف پژوهش، سنجش میزان یک رابطه از پیش تعیین‌شده یا آزمون آماری میانجی‌گری نبود، بلکه تلاش می‌شد معنا، زمینه و فرایندهای تجربه‌شده در ارتباط میان استفاده مسئله‌زا از شبکه‌های اجتماعی، مقایسه اجتماعی، تنظیم هیجان و سلامت روان از دیدگاه جوانان کشف شود. تحلیل محتوای قراردادی برای موضوعاتی مناسب است که درباره ابعاد زمینه‌ای و تجربه‌شده آنها شناخت کافی وجود ندارد و پژوهشگر می‌خواهد مقوله‌ها را به صورت استقرایی از داده‌ها استخراج کند (Hsieh & Shannon, ۲۰۰۵). گزارش پژوهش نیز تا حد امکان بر اساس معیارهای تلفیقی گزارش پژوهش کیفی تنظیم شد (Tong et al., ۲۰۰۷).

مشارکت‌کنندگان ۲۲ جوان ۱۸ تا ۳۰ ساله ساکن شهر تهران بودند. انتخاب افراد با نمونه‌گیری هدفمند و راهبرد بیشینه تنوع انجام شد تا تجربه زنان و مردان، گروه‌های سنی مختلف، دانشجویان، شاغلان و افراد جویای کار و کاربران دارای الگوهای متفاوت استفاده در داده‌ها بازتاب یابد. فراخوان اولیه از طریق مراکز دانشگاهی، مراکز فرهنگی و مشاوره‌ای، فضاهای کار اشتراکی و انتشار اطلاعیه در کانال‌های عمومی انجام شد و در مراحل بعد از معرفی مشارکت‌کنندگان نیز برای دستیابی به تنوع بیشتر استفاده شد. معیارهای ورود عبارت بودند از: قراردادن در دامنه سنی ۱۸ تا ۳۰ سال، سکونت در تهران به مدت دست‌کم یک سال، استفاده روزانه حداقل سه ساعت از دو یا چند شبکه اجتماعی طی شش ماه گذشته، تجربه دشواری در محدود کردن یا توقف استفاده و ادراک حداقل یک پیامد روان‌شناختی یا کارکردی ناشی از استفاده. توانایی شرکت در مصاحبه به زبان فارسی و رضایت آگاهانه نیز ضروری بود. افرادی که در زمان مصاحبه در بحران حاد روان‌پزشکی قرار داشتند یا به هر دلیل قادر به ارائه رضایت آگاهانه نبودند، وارد مطالعه نشدند.

داده‌ها از ۲۰۲۵ October تا ۲۰۲۶ February و صرفاً از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته فردی گردآوری شدند. پیش از مصاحبه، هدف پژوهش، اختیاری بودن مشارکت، امکان انصراف، نحوه ضبط صدا و شیوه حفاظت از اطلاعات توضیح داده شد. مصاحبه‌ها با پرسش‌های

باز آغاز می‌شدند؛ از جمله: «تجربه معمول خود از استفاده از شبکه‌های اجتماعی را شرح دهید»، «چه زمانی احساس می‌کنید استفاده شما از کنترل خارج می‌شود؟»، «محتوای دیگران چه تأثیری بر ارزیابی شما از خود و زندگی‌تان دارد؟»، «هنگام اضطراب، تنهایی، خشم یا بی‌حوصلگی چگونه از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنید؟»، «پس از یک دوره استفاده طولانی چه احساس و حالتی دارید؟» و «این نوع استفاده چه اثری بر خواب، روابط، تحصیل، کار و سلامت روان شما داشته است؟». پرسش‌های پیگیرانه‌ای مانند «می‌توانید نمونه‌ای بیان کنید؟»، «در آن لحظه چه فکری داشتید؟» و «بعد از آن چه اتفاقی افتاد؟» برای تعمیق داده‌ها به کار رفت.

مصاحبه‌ها بر اساس ترجیح مشارکت‌کنندگان به صورت حضوری در فضای خصوصی یا از طریق تماس تصویری رمزگذاری شده انجام شدند. مدت مصاحبه‌ها بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه و میانگین آنها حدود ۵۹ دقیقه بود. همه مصاحبه‌ها با اجازه مشارکت‌کنندگان ضبط و حداکثر طی ۴۸ ساعت به صورت کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شدند. پژوهشگر پس از هر مصاحبه یادداشت‌های میدانی مربوط به لحن، مکث‌ها، بافت گفت‌وگو و برداشت‌های اولیه را ثبت کرد. نمونه‌گیری، مصاحبه و تحلیل به صورت هم‌زمان ادامه یافت. پس از مصاحبه بیستم، داده تازه‌ای که ساختار مقوله‌ها را تغییر دهد به دست نیامد و دو مصاحبه تکمیلی برای اطمینان از اشباع نظری و بررسی ثبات الگوی تحلیلی انجام شد. این دو مصاحبه نیز مقوله تازه‌ای ایجاد نکردند؛ بنابراین، نمونه نهایی ۲۲ نفر تعیین شد.

تحلیل داده‌ها بر اساس مراحل تحلیل محتوای کیفی انجام گرفت (Graneheim & Lundman, ۲۰۰۴). هر متن چند بار خوانده شد تا پژوهشگر با کلیت تجربه مشارکت‌کننده آشنا شود. سپس واحدهای معنایی مرتبط با پرسش پژوهش مشخص، فشرده و با کدهای اولیه نام‌گذاری شدند. کدهای مشابه از نظر معنا و زمینه در زیرمقوله‌ها قرار گرفتند و با مقایسه مستمر داده‌ها، روابط میان زیرمقوله‌ها بررسی شد. در مرحله بعد، زیرمقوله‌های مرتبط در مقوله‌های اصلی انتزاع یافتند. تحلیل خطبه‌خط، سازمان‌دهی کدها، بازبانی قطعات مرتبط، مقایسه مشارکت‌کنندگان و ثبت یادداشت‌های تحلیلی با کمک نرم‌افزار NVivo انجام شد. نرم‌افزار تنها برای مدیریت داده‌ها به کار رفت و تصمیم‌گیری تفسیری بر عهده پژوهشگران بود. بخشی از مصاحبه‌ها به طور مستقل توسط پژوهشگر دوم کدگذاری شد و موارد اختلاف از طریق گفت‌وگو و مراجعه مجدد به متن اصلی حل شدند.

برای تأمین اعتبار، انتقال‌پذیری، اتکاپذیری و تأییدپذیری یافته‌ها از معیارهای Lincoln and Guba (۱۹۸۵) استفاده شد. خلاصه‌ای از برداشت‌های پژوهشگر در پایان برخی مصاحبه‌ها با مشارکت‌کنندگان بررسی شد و هشت مشارکت‌کننده نیز خلاصه مقوله‌های اولیه را مطالعه و درباره انطباق آنها با تجربه خود اظهار نظر کردند. دو متخصص پژوهش کیفی فرایند کدگذاری، نمونه واحدهای معنایی و ساختار مقوله‌ها

را بازبینی کردند. نمونه‌گیری با بیشینه تنوع، توصیف دقیق ویژگی‌های مشارکت‌کنندگان، نگهداری نسخه‌های مختلف نظام کدگذاری، ثبت تصمیم‌های تحلیلی و استفاده از یادداشت‌های تأملی برای مدیریت پیش‌فرض‌های پژوهشگر انجام شد. پیش از آغاز گردآوری داده‌ها، مجوز کمیته اخلاق دانشگاه مربوط با کد] «کد واقعی اخلاق پژوهش درج شود» [دریافت شد. نام و مشخصات هویتی افراد حذف و از کدهای P1 تا P22 استفاده شد. فایل‌های صوتی و متنی در حافظه رمزگذاری شده نگهداری شدند و دسترسی به آنها به اعضای اصلی تیم پژوهش محدود بود.

یافته‌ها

مشارکت‌کنندگان شامل ۲۲ جوان ۱۸ تا ۳۰ ساله با میانگین سنی ۲۴.۱ و انحراف معیار ۳.۲ سال بودند. دوازده نفر زن، معادل ۵۴.۵ درصد، و ۱۰ نفر مرد، معادل ۴۵.۵ درصد، بودند. شش نفر، معادل ۲۷.۳ درصد، در گروه سنی ۱۸ تا ۲۱ سال، ۹ نفر، معادل ۴۰.۹ درصد، در گروه ۲۲ تا ۲۵ سال و ۷ نفر، معادل ۳۱.۸ درصد، در گروه ۲۶ تا ۳۰ سال قرار داشتند. از نظر تحصیلات، ۵ نفر، معادل ۲۲.۷ درصد، دارای دیپلم یا مدرک کاردانی، ۱۱ نفر، معادل ۵۰ درصد، دانشجوی یا دانش‌آموخته کارشناسی و ۶ نفر، معادل ۲۷.۳ درصد، دارای تحصیلات تحصیلات تکمیلی بودند. ده نفر، معادل ۴۵.۵ درصد، دانشجوی، ۸ نفر، معادل ۳۶.۴ درصد، شاغل و ۴ نفر، معادل ۱۸.۲ درصد، بیکار یا جویای کار بودند. هشت مشارکت‌کننده، معادل ۳۶.۴ درصد، روزانه سه تا پنج ساعت، ۹ نفر، معادل ۴۰.۹ درصد، پنج تا هفت ساعت و ۵ نفر، معادل ۲۲.۷ درصد، بیش از هفت ساعت از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کردند. همه مشارکت‌کنندگان از اینستاگرام، ۱۹ نفر از تلگرام، ۱۸ نفر از واتساپ، ۸ نفر از ایکس و ۷ نفر از تیک‌تاک استفاده می‌کردند. فراوانی‌های گزارش شده در ادامه صرفاً برای نشان دادن گستره تجربه‌ها در نمونه کیفی ارائه شده‌اند و نباید به عنوان برآورد شیوع در جمعیت جوانان تهران تفسیر شوند.

مقوله نخست، استفاده تکانه‌ای و نشانه‌محور و از دست رفتن کنترل بود. بیست نفر از ۲۲ مشارکت‌کننده تجربه بازکردن خودکار برنامه‌ها بدون تصمیم قبلی، پاسخ فوری به اعلان‌ها و ادامه پیمایش فراتر از زمان موردنظر را توصیف کردند. نشانه‌هایی مانند صدای اعلان، روشن شدن صفحه، مشاهده گوشی دیگران یا حتی چند دقیقه زمان خالی، میل به بررسی شبکه‌های اجتماعی را فعال می‌کردند. برخی اظهار داشتند که هدف اولیه آنها پاسخ دادن به یک پیام یا مشاهده زمان بوده، اما در مدت کوتاهی وارد چرخه مشاهده پست‌ها و ویدئوهای پیشنهادی شده‌اند. این تجربه با «گم کردن زمان»، به تعویق انداختن کارها، جابه‌جایی مکرر میان برنامه‌ها و دشواری بازگشت به فعالیت اصلی همراه بود P4، زن ۲۳ ساله، گفت: «گاهی فقط می‌خواهم ساعت را ببینم، اما انگار دستم خودش اینستاگرام را باز می‌کند؛ وقتی به خودم می‌آیم بیست دقیقه

گذشته و اصلاً یادم نیست دنبال چه بودم P۱۷»، مرد ۲۷ ساله، نیز بیان کرد: «وقتی گوشی کنارم نیست، ذهنم درگیر این است که شاید پیام یا خبری آمده باشد. حتی اگر بدانم چیزی نیست، باز باید چک کنم تا خیالم راحت شود.» برای بیشتر مشارکت‌کنندگان، مسئله اصلی صرفاً مدت استفاده نبود، بلکه احساس ناتوانی در اجرای تصمیم، قطع فعالیت و تحمل فاصله از گوشی بود. هجده نفر گفتند تلاش کرده‌اند زمان استفاده را کاهش دهند، اما برنامه‌های خود را به‌ویژه هنگام خستگی، فشار روانی یا شب‌ها رعایت نکرده‌اند. این الگو توجه را قطعه‌قطعه می‌کرد و موجب می‌شد مطالعه، گفت‌وگو و حتی تماشای یک فیلم بدون بررسی مکرر گوشی دشوار شود.

مقوله دوم، مقایسه صعودی با تصاویر گزینش‌شده و فرسایش خودارزیابی بود. نوزده مشارکت‌کننده توضیح دادند که مشاهده مکرر موفقیت‌های تحصیلی و شغلی، سفرها، روابط عاطفی، ظاهر بدنی و سبک زندگی دیگران باعث می‌شود وضعیت خود را کمتر مطلوب ارزیابی کنند. آنها اغلب می‌دانستند محتوا گزینش و ویرایش شده است، اما این آگاهی مانع واکنش عاطفی نمی‌شد. مقایسه‌ها بیشتر با هم‌سالان، دوستان قدیمی، اینفلوئنسرها و افرادی صورت می‌گرفت که مسیر زندگی مشابهی داشتند P۸، زن ۲۱ ساله، اظهار کرد: «می‌دانم کسی دعوای شکست‌ها و روزهای بدش را نمی‌گذارد، ولی باز زندگی معمولی خودم را با بهترین لحظه زندگی بقیه مقایسه می‌کنم. بعد احساس می‌کنم من هیچ کاری نکرده‌ام P۱۵»، مرد ۲۵ ساله، گفت: «وقتی می‌بینم هم‌سن من مهاجرت کرده، درآمد خوب دارد یا هر هفته سفر است، همه چیزهایی که خودم انجام داده‌ام بی‌ارزش می‌شود و حس می‌کنم عقب مانده‌ام.» شانزده نفر احساس عقب‌ماندگی و ۱۴ نفر نارضایتی از ظاهر یا وضعیت اقتصادی را مطرح کردند. دریافت پسند و بازدید نیز به معیار موقتی ارزشمندی تبدیل شده بود؛ کم‌بودن بازخورد با نگرانی درباره جذابیت، پذیرش اجتماعی یا اهمیت فرد همراه می‌شد. مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که این مقایسه‌ها حسادت، شرم، غم، اضطراب آینده و ترس از دست دادن فرصت‌ها را برمی‌انگیزند. در برخی موارد، فرد برای کاهش این احساسات به مشاهده بیشتر محتوا روی می‌آورد تا اطلاعات بیشتری درباره دیگران به دست آورد، اما همین رفتار فاصله ادراک‌شده را برجسته‌تر می‌کرد.

مقوله سوم، استفاده از شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان راهبرد تنظیم هیجان و گریز دیجیتال بود. همه مشارکت‌کنندگان دست‌کم یک حالت هیجانی را نام بردند که میل آنها به استفاده را افزایش می‌داد. بی‌حوصلگی با فراوانی ۲۰ نفر، اضطراب با ۱۸ نفر، تنهایی با ۱۷ نفر، فشار تحصیلی یا شغلی با ۱۶ نفر و خشم یا ناراحتی بین‌فردی با ۱۲ نفر از مهم‌ترین محرک‌ها بودند. شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان وسیله‌ای سریع برای پرت کردن حواس، بی‌حس کردن موقت ناراحتی، یافتن محتوای سرگرم‌کننده یا دریافت توجه و تأیید به کار می‌رفتند P۳، زن ۲۰ ساله، گفت: «وقتی مضطربم، ریلز می‌بینم تا فکر نکنم. تا وقتی ویدئوها پشت سر هم می‌آیند حواسم پرت است، ولی وقتی گوشی را می‌بندم اضطرابم برمی‌گردد

و تازه می بینم کارم هم عقب افتاده P۱۱»، مرد ۲۴ ساله، بیان کرد: «آرامش من خیلی کوتاه است؛ چند دقیقه از مشکل جدا می شوم، اما بعد هم مشکل سر جایش هست و هم عذاب وجدان دارم که وقتم را تلف کرده‌ام». چهارده مشارکت کننده گفتند شبکه های اجتماعی به جای حل مسئله یا صحبت با شخصی قابل اعتماد، به اولین پاسخ آنها به ناراحتی تبدیل شده اند. برخی برای تنظیم هیجان به انتشار استوری، بررسی واکنش دیگران یا گفت و گوی آنلاین روی می آوردند. هنگامی که پاسخ مورد انتظار دریافت نمی شد، اضطراب و احساس طرد افزایش می یافت. بنابراین، شبکه اجتماعی در کوتاه مدت نقش تسکین دهنده و در بلندمدت نقش تشدیدکننده داشت و چرخه ای از ناراحتی، استفاده، آرامش موقت، احساس گناه و استفاده مجدد ایجاد می کرد.

مقوله چهارم، تجمع آشفتگی روان شناختی و اختلال در عملکرد روزمره بود. نوزده مشارکت کننده اختلال در خواب، ۱۷ نفر کاهش تمرکز، ۱۶ نفر تحریک پذیری، ۱۵ نفر خلق افسرده یا احساس پوچی، ۱۴ نفر اضطراب و ۱۳ نفر کاهش عزت نفس را به الگوی استفاده خود مرتبط دانستند. بیشتر مشکلات خواب ناشی از ادامه استفاده پس از رفتن به رختخواب، ترس از پایان دادن به پیمایش و فعال ماندن ذهن پس از مواجهه با محتوای هیجانی بود P۲۰. زن ۲۹ ساله، گفت: «شب می گفتم فقط پنج دقیقه، اما یک ساعت می گذشت. بعد هم مغزم پر از تصویر و خبر بود و خوابم نمی برد. صبح خسته بودم و دوباره برای بیدار شدن گوشی را برمی داشتم». برخی مشارکت کنندگان پس از مشاهده اخبار منفی، بحث های پرتنش یا محتوای مربوط به بحران ها دچار نگرانی مداوم می شدند. پیامدهای کارکردی شامل به تعویق انداختن تکالیف، کاهش کیفیت کار، فراموش کردن وظایف، کم شدن فعالیت بدنی و کوتاه شدن تعاملات حضوری بود P۶. مرد ۲۲ ساله، اظهار کرد: «در جمع بودم ولی واقعاً آنجا نبودم. حرف بقیه را نصفه می شنیدم چون هر چند دقیقه گوشی را نگاه می کردم. بعد فکر می کردم از همه دور شده ام، درحالی که خودم ارتباط را قطع کرده بودم». مشارکت کنندگان همچنین از تناقض میان ارتباط دائمی آنلاین و احساس تنهایی سخن گفتند. ارتباطات متعدد اما سطحی، جای گفت و گوهای عمیق را می گرفت و مشاهده مداوم فعالیت دیگران، احساس طردشدگی را حتی بدون وجود طرد واقعی تشدید می کرد. در مجموع، پیامدها به صورت جداگانه تجربه نمی شدند؛ کم خوابی، افت تمرکز، تعویق کار، احساس شکست و خودانتقادی یکدیگر را تقویت می کردند.

مقوله پنجم، خودمراقبتی دیجیتال ناپایدار و بازگشت به الگوی مسئله‌زا بود. بیشتر مشارکت کنندگان برای کنترل استفاده راهبردهایی مانند خاموش کردن اعلان ها، حذف موقت برنامه، تعیین محدودیت زمانی، خارج کردن گوشی از اتاق خواب، آنفالو کردن حساب های برانگیزاننده مقایسه و برنامه ریزی فعالیت های آفلاین را آزموده بودند. هفده نفر خاموش کردن اعلان ها را مفید و ۱۵ نفر پالایش محتوای دنبال شده را مؤثر

دانستند P۱۳.، زن ۲۶ ساله، گفت: «وقتی اعلان‌ها را بستم و آدم‌هایی را که بعد از دیدنشان حالم بد می‌شد آنفالو کردم، احساس کردم دوباره من تصمیم می‌گیرم چه چیزی ببینم، نه اینکه صفحه برای من تصمیم بگیرد.» باین حال، این تغییرات برای بسیاری پایدار نبودند. فشار روانی، تنهایی، تعطیلات، بی‌برنامگی و نیازهای تحصیلی یا شغلی موجب نصب مجدد برنامه یا نادیده گرفتن محدودیت‌ها می‌شدند P۲.، مرد ۱۹ ساله، اظهار کرد: «اپ را پاک می‌کنم و دو روز خوبم، ولی وقتی حالم بد می‌شود دوباره نصبش می‌کنم؛ چون راه دیگری برای سرگرم کردن خودم ندارم.» مشارکت‌کنندگانی که علاوه بر محدودیت فنی، راهبردهایی مانند ورزش، تماس با دوست، نوشتن، برنامه خواب، حضور در جمع و تحمل آگاهانه هیجان را به کار گرفته بودند، کنترل پایداری گزارش کردند. آنها همچنین میان استفاده هدفمند و استفاده بی‌هدف تمایز قائل شدند؛ ارتباط مستقیم، یادگیری و تولید محتوا بیشتر سودمند تلقی می‌شد، درحالی‌که پیمایش منفعلانه و بدون هدف بیشترین ارتباط را با مقایسه، اتلاف زمان و افت خلق داشت.

بحث

پژوهش حاضر با هدف تبیین تجربه جوانان تهرانی از ارتباط میان استفاده مسئله‌زا از شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان و بررسی نقش واسطه‌ای ادراک‌شده مقایسه اجتماعی و تنظیم هیجان انجام شد. تحلیل داده‌ها پنج مقوله اصلی را آشکار کرد: استفاده تکانه‌ای و نشانه‌محور، مقایسه صعودی و فرسایش خودارزیابی، گریز دیجیتال برای تنظیم هیجان، تجمع آشفتگی روان‌شناختی و اختلال عملکرد و خودمراقبتی دیجیتال ناپایدار. این مقوله‌ها نشان می‌دهند که استفاده مسئله‌زا را نمی‌توان تنها بر مبنای میزان زمان آنلاین تعریف کرد. تجربه اصلی مشارکت‌کنندگان، تضاد میان قصد آگاهانه و رفتار واقعی، دشواری توقف، اشتغال ذهنی و استمرار استفاده با وجود پیامدهای منفی بود. این برداشت با رویکردهای نظری مربوط به رفتارهای اعتیادگونه همسو است که نقش تعامل میان آسیب‌پذیری فردی، واکنش عاطفی، شناخت‌های مرتبط با رسانه و ضعف کنترل اجرایی را برجسته می‌کنند (Brand et al., ۲۰۱۹).

مقوله نخست نشان داد استفاده بسیاری از مشارکت‌کنندگان در پاسخ به نشانه‌های محیطی و به‌صورت نیمه‌خودکار آغاز می‌شد. اعلان‌ها، دسترسی دائمی و زمان‌های کوتاه بدون فعالیت به محرک‌هایی برای بررسی گوشی تبدیل شده بودند. تجربه بازکردن برنامه بدون قصد، فراموش کردن هدف اولیه و ادامه پیمایش، نشان‌دهنده کاهش کنترل خودتنظیمی بود. این نتیجه با یافته‌های پژوهش کیفی Throuvala et al. (۲۰۱۹) هم‌راستا است که در آن درگیری با شبکه‌های اجتماعی حاصل تعامل نیازهای اجتماعی، ترس از دست دادن، نشانه‌های محیطی و تلاش برای کنترل تلقی شد. همچنین مدل I-PACE توضیح می‌دهد که واکنش‌پذیری نسبت به نشانه‌ها و انتظار دریافت پاداش می‌تواند

توجه را به محرک‌های مرتبط با رسانه معطوف و تصمیم‌گیری هدفمند را تضعیف کند (Brand et al., ۲۰۱۹) تقویت متغیر، یعنی نامشخص‌بودن جذابیت محتوای بعدی یا دریافت بازخورد اجتماعی، می‌تواند ادامه پیمایش را پاداش‌دهنده سازد. در چنین وضعیتی، مشکل اصلی نه انتخاب آگاهانه برای استفاده، بلکه انتقال تدریجی رفتار از کنترل تأملی به پاسخ عادت‌گونه است.

مقوله دوم، یعنی مقایسه صعودی با بازنمایی‌های گزینش‌شده، یکی از مسیرهای اصلی ارتباط استفاده مسئله‌زا با سلامت روان بود. مشارکت‌کنندگان به‌رغم آگاهی از ویرایش و گزینش محتوا، زندگی واقعی خود را با بهترین و قابل‌نمایش‌ترین بخش زندگی دیگران مقایسه می‌کردند. این یافته با نظریه مقایسه اجتماعی سازگار است؛ بر اساس این نظریه، هنگامی که معیار عینی کافی وجود ندارد، افراد برای ارزیابی خود به اطلاعات دیگران متوسل می‌شوند (Festinger, ۱۹۵۴) شبکه‌های اجتماعی نه تنها تعداد اهداف مقایسه را افزایش می‌دهند، بلکه محتوایی را برجسته می‌کنند که از نظر ظاهر، موفقیت و سبک زندگی جذاب‌تر است. در نتیجه، خط مبنای ذهنی فرد درباره آنچه «عادی» یا «کافی» محسوب می‌شود ممکن است به تدریج تغییر کند.

یافته مربوط به کاهش عزت‌نفس و احساس عقب‌ماندگی با نتایج Vogel et al. (۲۰۱۴) همسو است که ارتباط استفاده بیشتر از شبکه‌های اجتماعی و مقایسه صعودی را با ارزیابی منفی‌تر از خود نشان دادند (Nesi and Prinstein ۲۰۱۵). نیز دریافتند مقایسه اجتماعی و بازخوردطلبی آنلاین می‌تواند با نشانه‌های افسردگی مرتبط باشد. در پژوهش Lup et al. (۲۰۱۵)، دنبال‌کردن افراد ناآشنا و مقایسه منفی در ارتباط میان استفاده از اینستاگرام و نشانه‌های افسردگی اهمیت داشت. افزون بر این، مرور Meier and Johnson (۲۰۲۲) نشان داد پیامد مقایسه صعودی به نحوه تفسیر فاصله با هدف مقایسه وابسته است؛ زمانی که موفقیت دیگری دست‌یافتنی و الهام‌بخش تلقی شود، پیامد می‌تواند مثبت باشد، اما فاصله تهدیدکننده و غیرقابل‌دستیابی با حسادت و کاهش بهزیستی همراه می‌شود.

نتایج این پژوهش نشان داد مقایسه اجتماعی فقط محصول استفاده نیست، بلکه خود می‌تواند رفتار بررسی و پیمایش را تداوم دهد. مشارکت‌کننده برای کسب اطلاعات بیشتر درباره هم‌سالان یا کاهش ابهام درباره جایگاه خود، به مشاهده مجدد محتوا می‌پرداخت؛ اما این مشاهده، فرصت‌های بیشتری برای مقایسه منفی ایجاد می‌کرد. این چرخه با یافته Samra et al. (۲۰۲۲) مطابقت دارد که نشان داد مقایسه اجتماعی منفی بخشی از ارتباط میان استفاده مسئله‌زا و افسردگی را میانجی‌گری می‌کند. ارتباط گزارش‌شده میان مقایسه، حسادت، نشخوار فکری و خلق افسرده نیز از این تبیین حمایت می‌کند (Feinstein et al., ۲۰۱۳) در نمونه حاضر، معیارهای مقایسه شامل ظاهر، درآمد،

مهاجرت، رابطه عاطفی و پیشرفت شغلی بود؛ بنابراین، مقایسه آنلاین در بافت جوانی و ابهام‌های مربوط به گذار تحصیلی و شغلی معنای ویژه‌ای پیدا می‌کند.

مقوله سوم نشان داد شبکه‌های اجتماعی برای بسیاری از جوانان کارکرد تنظیم هیجان داشتند. مشارکت‌کنندگان هنگام اضطراب، تنهایی، ملال، خشم و فشار کاری به محتوا پناه می‌بردند تا موقتاً توجه خود را از تجربه ناخوشایند منحرف کنند. این یافته با نظریه استفاده جبرانی از اینترنت همخوان است که استفاده مشکل‌آفرین را گاه واکنشی به مشکلات آفلاین، نیازهای ارضاننده یا هیجان‌های دشوار می‌داند (Kardefelt-Winther, ۲۰۱۴). دسترسی سریع، هزینه پایین و تنوع محتوا باعث می‌شود رسانه در مقایسه با راهبردهایی مانند گفت‌وگو، حل مسئله، فعالیت بدنی یا پذیرش هیجان، گزینه‌ای فوری‌تر باشد. در کوتاه‌مدت، این استفاده ممکن است ناراحتی را کاهش دهد؛ اما هنگامی که به راهبرد غالب تبدیل شود، اجتناب تجربی را تقویت می‌کند.

نتایج با تعریف دشواری تنظیم هیجان نیز سازگار است (Gratz and Roemer, ۲۰۰۴). بی‌تنظیمی را محدود به شدت هیجان نمی‌دانند، بلکه آن را شامل ضعف آگاهی، عدم پذیرش، تکانشگری و دسترسی محدود به راهبردهای مؤثر تلقی می‌کنند. مشارکت‌کنندگان این پژوهش اغلب هیجان ناخوشایند را نشانه‌ای برای ورود فوری به شبکه اجتماعی می‌دانستند و تحمل یا نام‌گذاری آن کمتر رخ می‌داد (Quaglieri et al., ۲۰۲۲). al. نیز نشان دادند بی‌تنظیمی هیجانی در مدل استفاده مسئله‌زا در جوانان نقش مهمی دارد (Marino et al., ۲۰۲۰). ارتباط دشواری در تنظیم هیجان و هیجان‌های مرتبط با فضای آنلاین را با استفاده مسئله‌زا گزارش کردند. شواهد آزمایشی اولیه نیز نشان داده‌اند مراجعه به شبکه‌های اجتماعی می‌تواند در برخی شرایط حالت هیجانی را تغییر دهد، اما این کارکرد برای افرادی که الگوی مسئله‌زاتری دارند ممکن است متفاوت و وابستگی‌آورتر باشد (Wadley et al., ۲۰۲۰).

تجربه «آرامش کوتاه و هزینه بلندمدت» در یافته‌ها اهمیت ویژه‌ای داشت. کاهش موقت اضطراب یا ملال، رفتار استفاده را از طریق تقویت منفی تثبیت می‌کرد، درحالی‌که عقب‌افتادن وظایف، احساس گناه و کم‌خوابی ناراحتی تازه‌ای ایجاد می‌کرد. بنابراین، فرد برای رهایی از هیجانی که بخشی از آن حاصل استفاده قبلی بود، دوباره به همان رفتار روی می‌آورد. این چرخه نشان می‌دهد تنظیم هیجان هم می‌تواند پیشایند استفاده مسئله‌زا باشد و هم در اثر آن آسیب ببیند. از این منظر، جهت ارتباط خطی نیست؛ اضطراب و تنهایی احتمال استفاده جبرانی را افزایش می‌دهند و استفاده کنترل‌نشده نیز با ایجاد تعارض، مقایسه و اختلال خواب، آسیب‌پذیری هیجانی را تشدید می‌کند.

مقوله چهارم شامل پیامدهای به هم پیوسته‌ای چون اختلال خواب، افت تمرکز، تحریک پذیری، خلق افسرده، اضطراب، تنهایی و کاهش عزت نفس بود. این یافته‌ها با مرورها و فراتحلیل‌هایی همسو است که استفاده مسئله‌زا را با افسردگی، اضطراب، فشار روانی، مشکلات خواب و بهزیستی پایین‌تر مرتبط دانسته‌اند (Ahmed et al., ۲۰۲۴; Marino et al., ۲۰۱۸; Shannon et al., ۲۰۲۲) در مطالعه Shensa et al. (۲۰۱۷) نیز استفاده مسئله‌زا با نشانه‌های افسردگی جوانان ارتباط داشت. با این حال، یافته کیفی حاضر نشان داد این پیامدها به صورت خوشه‌ای عمل می‌کنند. استفاده شبانه خواب را کاهش می‌داد، کم‌خوابی تمرکز و کنترل تکانه را تضعیف می‌کرد، افت عملکرد احساس شکست را افزایش می‌داد و خودانتقادی فرد را به جست‌وجوی تسکین دیجیتال سوق می‌داد.

تمایز میان استفاده فعال و هدفمند با مصرف منفعلانه یکی دیگر از نکات مهم بود. ارتباط مستقیم با دوستان، یادگیری یا تولید محتوا از سوی مشارکت‌کنندگان کمتر مسئله‌زا تلقی شد، در حالی که پیمایش بی‌هدف با مقایسه، اتلاف زمان و افت خلق همراه بود. این یافته با دیدگاهی همسو است که آثار رسانه اجتماعی را وابسته به نوع فعالیت می‌داند. تعامل معنادار ممکن است حمایت اجتماعی را تقویت کند، اما مصرف منفعلانه، به ویژه محتوای آرمانی، فرصت مقایسه صعودی و حسادت را افزایش می‌دهد (Verduyn et al., ۲۰۱۷) این تمایز توضیح می‌دهد که چرا زمان استفاده به تنهایی شاخص کافی نیست و دو فرد با مدت استفاده مشابه ممکن است پیامدهای کاملاً متفاوتی تجربه کنند. احساس تنهایی در عین ارتباط دائمی نیز در یافته‌ها برجسته بود. شبکه‌های اجتماعی تعداد تماس‌ها را افزایش می‌دادند، اما همیشه عمق، امنیت و متقابل بودن رابطه را فراهم نمی‌کردند. فرد ممکن بود پیام‌های متعدد دریافت کند و هم‌زمان احساس کند کسی از تجربه واقعی او آگاه نیست. همچنین مشاهده گردهمایی‌ها یا فعالیت‌های دیگران می‌توانست بدون وقوع طرد مستقیم، احساس کنار گذاشته شدن را ایجاد کند. این نتیجه با فراتحلیل Huang (۲۰۲۲) همخوان است که میان استفاده مسئله‌زا و تنهایی رابطه‌ای در حد متوسط گزارش کرد. در اینجا نیز احتمال رابطه دوسویه وجود دارد: تنهایی استفاده برای ارتباط را افزایش می‌دهد، اما جایگزینی تعامل سطحی آنلاین با رابطه حضوری ممکن است احساس تنهایی را پایدار سازد.

مقوله پنجم نشان داد جوانان کاملاً منفعل نبودند و برای مدیریت استفاده راهبردهای متعددی به کار می‌گرفتند. خاموش کردن اعلان‌ها، حذف موقت برنامه و پالایش حساب‌های دنبال‌شده می‌توانستند شدت مواجهه با نشانه‌ها و محتوای مقایسه‌برانگیز را کاهش دهند. با این حال، موفقیت این راهبردها زمانی محدود بود که فرد برای هیجان‌های ناخوشایند جایگزین مناسبی نداشت. حذف برنامه بدون تغییر کارکرد روان‌شناختی

استفاده، در دوره فشار یا تنهایی به نصب مجدد منجر می‌شد. این یافته با مدل‌های فرایندی رفتار مسئله‌زا سازگار است؛ مداخله مؤثر باید هم

محرك‌های محیطی و هم نیازها و انتظارات روان‌شناختی مرتبط با رفتار را هدف قرار دهد. (Brand et al., ۲۰۱۹)

بر اساس مجموع یافته‌ها می‌توان یک مسیر مفهومی پیشنهاد کرد. استفاده تکنانه‌ای و کنترل‌نشده، میزان مواجهه با محتوای آرمانی و فرصت مقایسه را افزایش می‌دهد. مقایسه صعودی، احساس ناکافی بودن، حسادت، اضطراب آینده و نشخوار فکری را برمی‌انگیزد. فرد برای کاهش این هیجان‌ها دوباره از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کند و رسانه به ابزار تنظیم هیجان و اجتناب تبدیل می‌شود. آرامش موقت رفتار را تقویت می‌کند، اما کم‌خوابی، اتلاف زمان و اختلال عملکرد ناراحتی تازه‌ای ایجاد می‌کنند. در این چارچوب، مقایسه اجتماعی و تنظیم هیجان دو سازوکار جدا و مستقل نیستند؛ مقایسه هیجان منفی ایجاد می‌کند و نحوه تنظیم آن هیجان، احتمال تداوم استفاده را تعیین می‌سازد. به همین ترتیب، تنظیم هیجان ناکارآمد مواجهه بیشتر با محتوای مقایسه‌برانگیز را در پی دارد.

با وجود این، از یافته‌های کیفی حاضر نباید نتیجه گرفت که میانجی‌گری آماری یا رابطه علی اثبات شده است. داده‌ها بازتاب ادراک و روایت مشارکت‌کنندگان از توالی رویدادها هستند. ممکن است خلق افسرده، اضطراب یا عزت‌نفس پایین پیش از شکل‌گیری استفاده مسئله‌زا وجود داشته و احتمال مقایسه منفی را افزایش داده باشند. عوامل دیگری مانند حمایت اجتماعی، ویژگی‌های شخصیتی، فشار اقتصادی، کیفیت روابط خانوادگی، وضعیت شغلی و نوع محتوای الگوریتمی نیز می‌توانند روابط مشاهده‌شده را توضیح دهند. ارزش یافته حاضر در آشکارسازی فرایندها، موقعیت‌های محرك و معنای تجربه است، نه تعیین اندازه اثر یا جهت قطعی علیت.

نخستین محدودیت پژوهش آن بود که یافته‌ها بر مصاحبه‌های خودگزارشی متکی بودند و احتمال خطای یادآوری، تمایل به ارائه تصویر مطلوب یا نسبت دادن مشکلات به شبکه‌های اجتماعی وجود داشت. نمونه پژوهش به جوانان ساکن تهران محدود بود و تجربه افراد ساکن شهرهای کوچک‌تر، مناطق روستایی یا بافت‌های فرهنگی متفاوت ممکن است یکسان نباشد. همچنین افرادی که داوطلب مصاحبه شدند احتمالاً نسبت به پیامدهای استفاده خود آگاهی یا نگرانی بیشتری داشتند. تفاوت میان پلتفرم‌ها، نوع محتوای مشاهده‌شده و شدت مشکلات روان‌شناختی نیز به صورت مستقل بررسی نشد. افزون بر این، طرح کیفی امکان برآورد شیوع، آزمون فرضیه‌های علی یا اثبات نقش میانجی آماری مقایسه اجتماعی و تنظیم هیجان را فراهم نمی‌کند.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده از طرح‌های آمیخته، طولی و ارزیابی لحظه‌ای بوم‌شناختی استفاده کنند تا توالی زمانی هیجان، مقایسه و رفتار دیجیتال در زندگی روزمره مشخص شود. ترکیب مصاحبه با داده‌های عینی ثبت‌شده در گوشی می‌تواند فاصله میان ادراک فرد و رفتار

واقعی را کاهش دهد. آزمون مدل‌های میانجی و میانجی تعدیل‌شده در نمونه‌های بزرگ‌تر، مقایسه پلتفرم‌های تصویرمحور و متن‌محور و بررسی تفاوت‌های جنسیتی، سنی و اجتماعی اقتصادی نیز ضروری است. مطالعه تجربه جوانان در مناطق مختلف کشور و بررسی نقش حمایت اجتماعی، عزت نفس، ترس از دست دادن، سبک دلبستگی و سواد رسانه‌ای می‌تواند مدل مفهومی جامع‌تری فراهم کند. پژوهش درباره آثار الگوریتم‌های پیشنهاد محتوا و تغییرات پس از مداخلات کوتاه مدت تنظیم هیجان نیز توصیه می‌شود.

از نظر عملی، برنامه‌های پیشگیری نباید به توصیه ساده «کمتر از گوشی استفاده کنید» محدود شوند. جوانان باید بتوانند محرک‌های شخصی، الگوهای مقایسه و هیجان‌های مقدم بر استفاده را شناسایی کنند. آموزش تشخیص ماهیت گزینش‌شده محتوا، بازسازی ارزیابی‌های غیرواقع‌بینانه، تحمل هیجان‌های ناخوشایند، حل مسئله، خودشفقتی و درخواست حمایت می‌تواند در کنار راهبردهای محیطی به کار رود. خاموش کردن اعلان‌ها، قراردادن گوشی خارج از اتاق خواب، تعیین دوره‌های بدون صفحه، پالایش حساب‌های دنبال‌شده و جایگزینی پیمایش منفعلانه با استفاده هدفمند نیز سودمند است. مراکز مشاوره دانشگاهی و خدمات سلامت روان جوانان بهتر است الگوی استفاده دیجیتال را در ارزیابی‌های معمول بررسی کنند و به جای قضاوت یا ممنوعیت کلی، کارکرد روان‌شناختی استفاده را مورد توجه قرار دهند.

نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد استفاده مسئله‌زا از شبکه‌های اجتماعی در تجربه جوانان، پدیده‌ای چندبعدی و فراتر از طول مدت حضور آنلاین است. از دست رفتن کنترل، پاسخ خودکار به نشانه‌های دیجیتال، پیمایش منفعلانه، مقایسه مکرر با بازنمایی‌های آرمانی و استفاده از رسانه برای اجتناب از هیجان‌های ناخوشایند، عناصر اصلی این تجربه بودند. پیامدهای گزارش‌شده نیز به شکل شبکه‌ای از اختلال خواب، کاهش تمرکز، اضطراب، خلق افسرده، تحریک‌پذیری، کاهش عزت نفس و اختلال در روابط و عملکرد ظاهر شدند.

مقایسه اجتماعی و تنظیم هیجان در روایت مشارکت‌کنندگان دو مسیر درهم‌تنیده بودند. مواجهه با تصاویر گزینش‌شده، احساس ناکافی بودن و عقب‌ماندگی را برمی‌انگیخت و فرد برای کاهش این احساسات دوباره به فضای آنلاین پناه می‌برد. تسکین کوتاه مدت، استفاده را تقویت می‌کرد، اما پیامدهای بعدی ناراحتی بیشتری به وجود می‌آوردند. از این رو، یافته‌ها از یک الگوی چرخه‌ای و دوسویه حمایت می‌کنند، نه از رابطه‌ای ساده و یک‌طرفه.

مداخلات مؤثر باید هم‌زمان سه سطح را هدف قرار دهند: کاهش محرک‌ها و عادت‌های خودکار دیجیتال، اصلاح مقایسه‌های اجتماعی غیرواقع‌بینانه و تقویت راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان. محدود کردن زمان استفاده بدون توجه به نیاز هیجانی یا اجتماعی زمینه‌ساز رفتار،

احتمالاً اثر پایداری نخواهد داشت. با وجود حمایت یافته‌ها از نقش مفهومی مقایسه اجتماعی و تنظیم هیجان، تأیید آماری میانجی‌گری و تعیین جهت علی روابط به پژوهش‌های طولی و کمی نیاز دارد.

موازن اخلاقی

در این مطالعه تمامی اصول اخلاقی نشر و اجرای پژوهش رعایت گردیده است.

سپاسگزاری

از همه افرادی که در مسیر این پژوهش ما را باری نمودند کمال تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

مشارکت نویسندگان

در این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در این مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

Reference List

- Ahmed, O., Walsh, E. I., Dawel, A., Alateeq, K., Espinoza Oyarce, D. A., & Cherbui, N. (2024). Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. *Journal of Affective Disorders*, 367, 701–712. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.193>
- Akbari, M., Seydavi, M., Zamani, E., & Griffiths, M. D. (2024). The risk of exercise addiction mediates the relationship between social media use and mental health indices among young Iranians. *Addiction Research & Theory*, 32(1), 27–37. <https://doi.org/10.1080/16066359.2022.2149742>
- Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44–49. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006>
- Boer, M., van den Eijnden, R. J. J. M., Boniel-Nissim, M., Wong, S. L., Inchley, J. C., Badura, P., Craig, W. M., Gobina, I., Kleszczewska, D., Klanšček, H. J., & Stevens, G. W. J. M. (2020). Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(6 Suppl.), S89–S99. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.014>
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(3), 161–170. <https://doi.org/10.1037/a0033111>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: Concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), 105–112. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2003.10.001>

- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Hsieh, H.-F., & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research*, 15(9), 1277–1288. <https://doi.org/10.1177/1049732305276687>
- Huang, C. (2022). A meta-analysis of the problematic social media use and mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(1), 12–33. <https://doi.org/10.1177/0020764020978434>
- Kamalikah, T., Bajalan, M., Sabzmakan, L., & Mehri, A. (2021). The impacts of excessive use of social media on Iranian adolescents' health: A qualitative study. *Middle East Journal of Rehabilitation and Health Studies*, 8(4), e109561. <https://doi.org/10.5812/mejrh.109561>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram #Instasad?: Exploring associations among Instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(5), 247–252. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0560>
- Marino, C., Gini, G., Angelini, F., Vieno, A., & Spada, M. M. (2020). Social norms and e-motions in problematic social media use among adolescents. *Addictive Behaviors Reports*, 11, 100250. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100250>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274–281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>
- Meier, A., & Johnson, B. K. (2022). Social comparison and envy on social media: A critical review. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101302. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101302>
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43, 1427–1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age—Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Quaglieri, A., Biondi, S., Roma, P., Varchetta, M., Frascchetti, A., Burrai, J., Lausi, G., Martí-Vilar, M., González-Sala, F., Di Domenico, A., Giannini, A. M., & Mari, E. (2022). From emotional (dys)regulation to internet addiction: A mediation model of problematic social media use among Italian young adults. *Journal of Clinical Medicine*, 11(1), 188. <https://doi.org/10.3390/jcm11010188>
- Samra, A., Warburton, W. A., & Collins, A. M. (2022). Social comparisons: A potential mechanism linking problematic social media use with depression. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(2), 607–614. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00023>
- Shannon, H., Bush Kelliher, M., Lorenz, K., & Perrault, E. (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>
- Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P., & Primack, B. A. (2017). Problematic social media use and depressive symptoms among U.S. young adults: A nationally representative study. *Social Science & Medicine*, 182, 150–157. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.061>
- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2019). A “control model” of social media engagement in adolescence: A grounded theory analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 4696. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234696>
- Tong, A., Sainsbury, P., & Craig, J. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research: A 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care*, 19(6), 349–357. <https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042>

- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Wadley, G., Smith, W., Koval, P., & Gross, J. J. (2020). Digital emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 29(4), 412–418. <https://doi.org/10.1177/0963721420920592>