

# نقش رسانه‌ها در سلامتی یا افسردگی استفاده کنندگان

(با تاکید بر شبکه‌های اجتماعی)

فاطمه کریم وند<sup>۱</sup>

طاهره نیک پور<sup>۲</sup>

خدیجه عبادی<sup>۳</sup>

## چکیده

این مطالعه با هدف بررسی متون مربوط به تأثیرات شبکه‌های اجتماعی موبایل محور بر میزان خودکشی افراد در ارتباطات بلند مدت انجام شد. روش بررسی به شکل مروری بر متون و مقالات موجود صورت گرفته است. یافته‌ها و نتایج بر این دلالت دارد استفاده از شبکه‌های اجتماعی بلندمدت که منجر به افسردگی شدید افراد می‌شوند رابطه مستقیم دارد و ایجاد اختلال های روانی در استفاده نادرست از شبکه‌های اجتماعی (SN) در زمانهای طولانی از پلتفرم های مختلف ارتباط مستقیم دارد.

**واژگان کلیدی:** افسردگی، شبکه‌های موبایل بنیان، خودکشی

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری ارتباطات دانشگاه آزاد اسلامی

<sup>۲</sup> دانشجوی دکتری ارتباطات دانشگاه آزاد اسلامی

<sup>۳</sup> دانشجوی دکتری ارتباطات دانشگاه آزاد اسلامی

شبکه‌های اجتماعی از گروه‌های عموماً فردی یا سازمانی تشکیل شده است که از طریق آن یک یا چند نوع وابستگی به هم متصل اند و در بستر یک جامعه اطلاعاتی پیچیده کارکرد موثر شبکه همگرا را تصویر می‌کنند. آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی موبایل محور و ریسک بسیار بالای این گونه شبکه‌ها از لحاظ آسیب‌های سلامت اجتماعی و فرهنگی افراد می‌باشد. که هر کدام از پلتفرم‌های شبکه‌های اجتماعی تاثیر بسزایی در سلامت روانی افراد دارد. با صدها میلیون مختلف کاربر در سال‌های اخیر، توجه مهاجمان سایبری را نیز بیش از هر هدف دیگری به خود جلب کرده اند، آنچه در شبکه‌های روی می‌دهد به معنای آمیزش امر محلی و جهانی است شبکه‌های اجتماعی به منزله تلاقی گاه فضای جهانی شدن و مکان هویت‌ها هستند. (مسعود کوثری)

آنتونی گیدنز معتقد است جهانی شدن در واقع فراگر شدن خصوصیات ذاتی مدرنیته و تجدد است که با گسترش شبکه‌های ارتباطی و ناتوانی مرزها در کنترل این رسانه‌ها در تمام دنیا منتشر می‌شوند و مردم دارای فرهنگ مشترک مدرنیته می‌گردد. این پژوهش که جوانان تا چه اندازه با افراد شبکه در ارتباط باشند. این شبکه‌های اجتماعی یک منبع حمایتی برای افراد محسوب می‌شود. اساس پیدایش این شبکه‌ها تسهیل و کوتاه نمودن مسیر ارتباطی میان افراد تلقی می‌شود.

اشنایدر و همکارانش مهارت‌های ارتباطی را به عنوان وسیله ارتباط میان فرد و محیط را تعریف می‌کنند. آنها معتقدند که این وسیله برای شروع و ادامه ارتباط سازنده و سالم با همسالان به عنوان بخش مهمی از سلامت روانی مورد استفاده واقع می‌شود. بنابراین فرد دارای مهارت ارتباطی بالا با ایجاد رابطه ای سالم و سازنده با سایرین به سلامت اجتماعی بالاتری دست می‌یابد. لیبرال‌ها معتقدند گسترش شبکه‌های اجتماعی مجازی نه تنها کنترل بر زندگی انسانها را بیشتر نخواهد کرد. بلکه زمینه قدرت‌یابی افراد در برابر سازمانها و دولت را افزایش می‌دهد. فرایند جهانی شدن نوعی آگاهی نسبت به ارزش‌های مشترک بشری را پدید آورده است. (ادوارد سعید)

خصوصیات و عملکرد موضوع مورد مطالعه با ارائه خدمات، ساخت پایگاه، آزاد بدون مرز، اشتراک گذاری دیدگاهها، ترکیب سازی که همه در راستای شبکه اجتماعی موبایل بنیان است. ما دیگر در حکم افراد با یکدیگر ارتباط برقرار نمی‌کنیم بلکه پیام‌های هستیم بر صفحه موبایل دیگران شبکه‌های اجتماعی مجازی یکه تاز نهادهای فعالیت مبتنی بر اجتماعات خود مختار در جوامع اطلاعاتی هستند.

این پژوهش بر آن است که تاثیر پلتفرم‌های موجود در گوشی‌های هوشمند در میزان استفاده افراد از شبکه‌ها که تقریباً تمام سیستم عامل‌های موبایل را تحت پوشش خود قرار می‌دهد، را بررسی نماید. و این برنامه‌ها یک برنامه معمولی و ساده نیست چرا که تعداد کاربران این شرکت‌ها یا برنامه‌های موجود در موبایل به میلیونها نفر می‌رسد. امروزه شبکه‌های اجتماعی سکان دار اقیانوس پر تلاطم اینترنت است که با اجتماع گرای مجازی نقش اساسی را در معادلات رسانه‌ای جهان بازی می‌کنند. کاربرهای فراوانی در سرتاسر دنیا از شبکه‌های اجتماعی به عنوان وسیله ای برای بیان دیدگاه و گفتمان خود در مورد مسائل مختلف استفاده می‌کنند. میزان تاثیر گذاری شبکه‌های اجتماعی روی سیستم هورمونی بدن بسیار گسترده تر از تاثیرات حضور در اینترنت است در بررسی‌های سال ۲۰۰۰ گفته شد، ۱۲ ثانیه حضور در اینترنت می‌تواند باعث ترشح آدرنالین در بدن شود. و این در حالی است که بررسی‌های سال ۲۰۱۴ میلادی نشان داد هشت ثانیه حضور در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند اثر مشابه را برجا گذارد. به هر حال باید این مساله را پذیرفت

که شبکه‌های اجتماعی کاربردی ترین ابزار ارتباطی در جهان محسوب می‌شود و از محبوبیت بالایی در نزد کاربران برخوردار است. ارتباطات، هدف اولیه مشارکت کنندگان در فضای سایبرنتیک، تحصیل، تفریح و سرگرمی تسهیل امور، تجارت الکترونیک از عوامل جذاب بخش فضای مجازی است اگر به کاربردهای متفاوت فضای نگاهی بیندازیم متوجه می‌شویم همه کارکرد های قادر به ارائه خدمات به کاربر هستند و تاثیرات مثبت و منفی خود را روی افراد می‌گذارد.

## هدف مطالعه

هدف کلی هر شبکه اجتماعی ایجاد سرمایه اجتماعی و تسهیل ارتباط بین متخصصان، هنرمندان و صاحبان حرفه ای متعدد است. تبدیل سرمایه فردی به سرمایه اجتماعی از مسایل مهم و مورد توجه تمامی حوزه های علمی است از این طریق دانش فردی به دانش جمعی تبدیل و در واقع از دانایی جمعی برای حل مسائل و مشکلات دنیای علم بهره برداری می‌شود. شبکه‌های اجتماعی انقلابی در دنیای ارتباطات است. ما در این پژوهش به دنبال میزان تاثیرات روحی و روانی (افسردگی) که بر روی مخاطبان همیشه در فضا مجازی گذاشته و می‌گذارد هستیم. اینکه آیا سرزمین نامحدود و جدایی ناپذیر ارتباطات می‌تواند سلامتی کاربران فعال شیشه ای خود را به مخاطره بیندازد. آیا سرزمین نا امن ارتباطات تا چه حد می‌تواند سلامت شیشه ای مخاطب را امنیت بخشد.

از نظر دورکیم کنش اجتماعی شامل چگونگی عمل، تفکر و احساس که خارج از فرد است. و دارای قوه اجبار و الزام هستند که به برکت آن خود را به فرد تحمیل می‌کنند. پنجره ای که بستن آن فقط نیازمند زدن دکمه close است و شاید در هیچ یک از کنش های متقابل خاتمه دادن به کنش بدین راحتی نباشد. اما نمی‌توان به یک طرفه به قاضی رفت. خدماتی که شبکه‌های اجتماعی برای بشریت عرضه داشته اند غیر قابل فراموشی و نادیده گرفتن است. آنها برای ما بعد مکان و زمان را از بین برده اند و امکان کنش بین کسانی که هرگز با یکدیگر را نمی‌توانستند کنشی انجام دهند رابطه برقرار کرده است. شبکه‌های اجتماعی باعث به وجود آمدن و تسریع در برخی مطالعات که هزینه های فیس بوک را بر اقتصاد مورد واکاوی قرار داده اند نیز این هدر رفت سرمایه خود را نمایان تر ساخته است. در عصر ترافیک و انواع آلودگی های محیطی و اخلاقی، وجود این نوع تکنولوژی ها به انسان راحت طلب بهانه می‌دهد که دیگر به سمت صله رحم در عالم فیزیکی و متن جامعه گام بردارد. هدف ما از این مطالعه افزایش سطح آگاهی ها و آموزش های لازم افراد جامعه به سمت استفاده مطلوب و درست از این شبکه‌ها است و در مقابل بتوانیم مخاطرات ارتباطات شیشه ای را واکسینه کنیم. دولتمردان باید بستر لازم را فراهم آورند تا افراد جامعه خود به این بلوغ فکری دست یابند که کدام بخش از این پدیده نوین جهانی یک تهدید و کدام ابزار آن یک فرصت در جهت اعتلای سطوح فردی اجتماعی است. ایجاد اختلال در بازده شغلی فرد از دیگر کژکارکردهای شبکه‌های اجتماعی مجازی است، چت کردن و چک کردن صفحه شخصی در شبکه‌های اجتماعی وقت بسیاری را از فرد در طول شبانه روز می‌گیرد و طبعاً قسمتی از این زمان در ساعات کاری اداری فرد انجام می‌شود، آنلاین بودن مداوم در شبکه‌های اجتماعی در کوتاه مدت هم باعث عادت ناآگاهانه در استفاده از این شبکه‌ها می‌شود. اعتیاد به استفاده از این شبکه‌ها زمانی بیشتر بروز پیدا می‌کند که فرد با قصد و هدف خاصی به دنبال فضای مجازی می‌رود و بدون اینکه متوجه باشد بی اختیار به شبکه‌های اجتماعی ورود پیدا می‌کند، البته پیشرفت روزافزون فناوری های جدیدتر چون تبلت ها، اسمارت فون ها و ... اینگونه دستیابی ها را به

این شبکه‌ها آسان تر نموده است تا جایی که خاطر فرد از فکر اینکه یک روز به شبکه‌های اجتماعی دسترسی نداشته باشد مشوش و نگران می‌شود. افراد همواره باید به سه پرسش در ذهن خود پاسخ دهند:

- ارتباط آن لاین آنها با فرد مخاطب ارتباطی سالم و تاثیرگذار است یا خیر؟

- ادامه این ارتباطات در بلند مدت، تاثیری در رشد شخصیت اجتماعی فرد دارد؟

- اساس کدام آزمایش می‌توان فهمید که این ارتباط ارتباطی بر مبنای واقعیت‌هاست و در دنیای فیزیکی نیز

ادامه این ارتباط با همان ملاک‌ها و مصداق‌ها امکان پذیر است؟

البته با توجه به مطالعه مقالات و پژوهش‌های انجام شده به پاسخ سوال اصلی پژوهش بطور نسبی دست یافتیم.

برای دست‌یابی به سلامت اجتماعی بیشتر و امنیت روانی باید ارتباطات شبکه موثرتری را داشته باشیم، (برک لورای).<sup>۱</sup> به طور کلی دانش ما از آسیب‌های روانی ناشی از اینترنت هنوز به باز پروری، رشد و گسترش نیاز دارد چرا که پژوهش‌ها و گزارش‌های تدوین شده و رسمی در این رابطه هنوز به سرعت سایر زمینه‌ها انجام و منتشر نمی‌شود یا هنوز در مراحل بررسی قرار دارند. آنچه در این جا بیان می‌شود پیش‌فرض‌های است که برای راهنمای تشخیص آماری اختلال‌های روانی در نظر گرفته شده توسط محافل علمی مطرح گردیده است. به یقین این طبقه‌بندی اولیه دستخوش دگرگونی‌هایی شده و طبقات تشخیص فراوانی با آنها اضافه خواهد شد و هر طبقه‌بندی از اختلال‌های روانی نیازمند برنامه‌ریزی درمانی خاص خود است. با توجه به مطالعات اخیر افرادی که از شبکه‌های اجتماعی استفاده اعتیاد آور دارند. نسبت به افرادی که قبلاً سابقه ابتلا به افسردگی داشته‌اند بیش از دیگران در معرض خطر هستند. برای نمونه مطالعات نشان داده است که زمانی یکی از زوجین بیش از حد درگیر یک شبکه اجتماعی مانند فیس‌بوک شود استفاده بیش از حد از شبکه‌ها خلاقیت افراد را نابود می‌کند.

شخصیت‌های دیجیتالی افراد که در شبکه‌های اجتماعی وجود دارد به طرز چشم‌گیری با شخصیت و هویت واقعی آنها متفاوت است و میزان ناراحتی روحی و روانی فرد در شخصیت‌های دیجیتالی مشخص نیست. شبکه‌های اجتماعی افراد را به شدت بی‌خواب می‌کنند. ذکر این نکته ضروری است که شبکه‌های اجتماعی در کنار این اثرات منفی و مخرب فواید بی‌ظری برای پیشرفت و ترقی جوامع، سازمانها و افراد نیز داشته است و انتخاب بعد مثبت یا منفی هر فناوری بر عهده خود کاربر است.

برخی از کاربران امروزی شبکه‌های اجتماعی به نوعی به اختلال موسوم به افسردگی ارتباطی فلوتات هبتلا شده‌اند تا بیماری آنها در ارتباط با نحوه استفاده از این پلتفرم‌ها توصیف شود. این نوع افسردگی فلوتات اصطلاحی است که این روزها در جوامع غربی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این نوع افسردگی زمان و شدت و ضعفی که در کاربران ایجاد می‌کند مشخص نیست. اگرچه افسردگی فلوتات هنوز مشروعیت ندارد اما تفاوت رفتارهای اجتماعی در افرادی که بصورت دائم خود را درگیر فیس‌بوک و.. کرده‌اند به وضوح دیده می‌شود. هنوز خیلی از محققان متوجه نشده‌اند که چگونه شبکه‌های اجتماعی باعث بروز افسردگی می‌شود و چه نکاتی وجود دارد که زمینه‌های افسردگی را بیشتر تهدید می‌کنند. می‌هالاس اعتقاد دارد که این نشانه‌ها بسیار خطرناک است و اگر در شخصی دیده شود، باید هر چه سریع‌تر او را به پزشک روانشناس نشان داد و مراحل درمانی را آغاز کرد.

<sup>1</sup>-Laura.berk

<sup>1</sup>-Facebook.line.whatsapp.telegram.instagram.tango

کری لاگر مدیر انجمن روانشناسی کودک در آمریکا می گوید: «اگر از این ابزار در حالت تعادل استفاده شود، شبکه اجتماعی می تواند وسیله کارآمدی برای برقراری ارتباط میان جوانان باشد. با این وجود با اطمینان کامل می گویم که حضور بیش از حد در اینترنت و استفاده نامناسب از شبکه های اجتماعی می تواند یک تهدید جدی برای سلامت روانی محسوب شود و آثار روانی منفی بر جا بگذارد.

دکتر چارلز سوفی، مدیر خدمات روانی در سازمان رفاه عمومی لس آنجلس نیز در ادامه این توضیحات می گوید، اهمیت تاثیرات شبکه های اجتماعی بر بهداشت و سلامت روان بیشتر از اهمیت ژنتیک بررسی می شود و در مطالعات علمی مشخص شده است که شبکه های اجتماعی بیش از هر عامل دیگر می توانند روی مشتریان خود اثرگذار باشند. پزشکان توصیه می کنند برای آنکه از این اختلالات و مشکلات روانی در امان باشیم بهتر است برای حضور در شبکه های اجتماعی مانند دیگر اتفاقات زندگی، تعادل را رعایت این بررسی همچنین نشان داده است نوجوانان زیر ۱۲ سال که به صورت مستمر در شبکه های اجتماعی حضور دارند نسبت به همسالان خود که در این فضا صفحه اختصاصی در اختیار نگرفته اند بیشتر با انواع مواد مخدر و نوشیدنی های الکلی آشنا می شوند که تمام این اتفاقات می تواند زمینه اختلالات روانی را برای آنها به همراه بیاورد برای بسیاری از مردم، شبکه های اجتماعی به عضو جدانشدنی زندگی تبدیل شده و با این حساب قرار نیست رابطه کاربر با این فضا به طور کامل قطع شود تا جلوی بروز اختلالاتی از جمله افسردگی گرفته شود اما افرادی که سابقه ابتلا به افسردگی یا اضطراب را دارند، اگر به دنبال حضور در این فضاها بیماری خود را رو به افزایش می بینند بهتر است هر چه سریع تر پزشک خود را در جریان قرار دهند و به این مسئله توجه داشته باشند که شبکه اجتماعی به خودی خود می تواند زمینه ساز بروز اختلالات روانی باشد و پس از گذشت مدتی مسیر زندگی آنها را از آنچه تاکنون برای خود تعریف کرده بودند، خارج کنند کنیم.

در مورد آسیب های روانی شبکه های اجتماعی، می توان اشاره کرد. کاهش احساسات به دلیل اینکه اغلب ارتباطات در این فضا، به صورت نوشتاری است، اغلب فاقد احساسی است که در فضای واقعی، از طریق قدم زدن، سخن گفتن و .. به دست می آید. افراد با وجود امکانات ارتباطی در فضای مجازی، دیگر اهمیتی به کیفیت روابط نمی دهند و این مسئله، به کاهش بیشتر احساسات منجر می شود.

متننگرایی علیرغم امکانات چند رسانه های موجود در فضای مجازی، هنوز هم قسمت عمده ای از ارتباطات در فضای مجازی را ارتباطات متنی در قالب ایمیل و چت تشکیل می دهد. ارتباطات متنی می تواند شکل جدیدی از هویت مجازی را شکل دهد انعطاف پذیری هویتی افراد در فضای مجازی، به دلیل نبود راهنماهای چهره ای، می تواند بازنمایی های متفاوتی از خود ارائه دهند. دریافت های جایگزین در ارتباطات مجازی، شما می توانید دیوارها را بشکنید، به حوزه خصوصی دیگران وارد شوید و حرف هایی را که حاضر نیستند، در ارتباط چهره به چهره به شما بگویند، بشنوید. نظریه های مرتبط استدلال می کنند که ارتباطات آنلاین می توانند سلامت روانی با کمک به تحت تاثیر قراردادن مردم حفظ سهام خود را از دوستی شواهد قابل توجهی است که روابط اجتماعی بررسی علی به بهبود سلامت روان، سلامت جسمی و طول عمر مربوط می شود.

محققان و مطبوعات عمومی را زیر تاثیر سایتهای شبکه اجتماعی، بر روی رفاه کاربران خود این داده ها حمایت از این ایده که تاثیر تعاملات آنلاین انجام با این حال، اثرات مردم بستگی به میزان استفاده این سایت های دارد.

## بحث و نتیجه گیری

تأثیر شبکه‌های اجتماعی به عنوان به رویکرد چند بعدی در ارتباطات مورد بررسی قرار می‌گیرد طبق یافته‌های جدید، مطالعه تأثیرات شبکه‌های اجتماعی افراد باعث افزایش موانع بهزیستی آنها خواهد شد. ولی به نظر باعث گمراهی در دگرگونی زندگی می‌شود. طبق بررسی‌های انجام شده بیشترین سطح فراوانی میزان حضور در شبکه‌های اجتماعی و تأثیرات آن افراد جامعه بخصوص جوانان و میزان سلامت افراد با توجه به ارتباطات آنان در حد متوسط است و ارتباط مستقیمی بین سطوح شبکه‌های اجتماعی و سلامت اجتماعی آنان به اثبات رسیده است. در زمینه تأثیر شبکه‌های اجتماعی مجازی در جوانان به نظر می‌رسد که بیشترین تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر نسل ایکس و یا همان متولدین دهه ۹۰ به بعد می‌باشد که از زمانی که پا بر عرصه هستی نهاده اند دنیا را به صورت کامپیوتری دیده اند و به همین دلیل این گروه را نسل شبکه ای نامگذاری کرده اند. اینان اقتصاد، دین، فرهنگ، جامعه و هم چنین تاریخ را بر صفحه نمایشگر دیده اند. تأثیری که اینترنت به طور عام و شبکه‌های اجتماعی مجازی به صورت خاص می‌تواند بر روی این نسل ها بگذارند می‌تواند آن باشد که این ذهنیت را در آنها به وجود آورد که (و هم چنین آنها را عادت دهد) تا جامعه را از منظر مانیتور خود و کنش متقابل اجتماعی را از پشت پنجره ای از کلمات انجام دهد روابط مجازی در شبکه‌های اجتماعی، به تدریج روابط رو در روی افراد را کم رنگ کرده و این امر به انزوای اجتماعی و در نهایت عدم جامعه پذیری صحیح در روند اجتماعی شدن افراد منجر خواهد شد. این محیط می‌تواند با ارائه امکانات جدیدتر رابطه بشر را روز به روز با دنیای خارج کمتر کند و نقش انسانی را در جامعه کمتر و کمتر نماید. امروزه اعتیاد در استفاده از شبکه‌های اجتماعی اینترنتی به معضلی برای نهاد خانواده در سراسر جهان تبدیل شده است. گسترش روزافزون شبکه‌های اجتماعی در میان کاربران اینترنت، نیازمند بررسی رفتارهای فردی و اجتماعی انسان هاست. فرهنگ جهانی و برخورد‌های بین فرهنگی و پیدایش مقوله چند فرهنگی هستند.

باید توجه داشت که سیستم‌های ارتباطی آنلاین هرگز نمی‌توانند مزایای ارتباط چهره به چهره را شامل شوند و به همین دلیل است که یکی از دلایل حضور بیش از اندازه در شبکه‌های اجتماعی کاهش اعتماد به نفس شناخته می‌شود شبکه‌های اجتماعی فضایی آنلاین هستند که افراد در این فضا به تبادل علایق و فعالیت هایشان می‌پردازند. و این فضا بر ساخت و بازتاب روابط اجتماعی میان افراد تمرکز دارد. افرادی که در این شبکه‌های اجتماعی علاوه بر شکل دهی جدید به عرصه و فضای تعاملات رو در روی اجتماعی و کنش‌های میان فردی، نقش مهمی هم در نحوه انجام تعاملات شغلی و تجاری ایفا می‌کنند. آسیب شناسی شبکه‌های اجتماعی، نکته‌ی حائز اهمیت، ریسک بسیار بالای این گونه شبکه‌ها از لحاظ آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی است. چون کاربر در سال‌های اخیر توجه مهاجمان سایبری را نیز بیش از هر هدف دیگری به خود جلب کرده اند. شبکه‌های اجتماعی اخیرا بسیار پررنگ در گوشی‌های موبایل جلوه‌گری می‌کنند و اغلب اجتماع خصوصا جوانان در عضویت حداقل دو شبکه می‌باشد. شبکه‌های اجتماعی تلاش می‌کنند تا با تأثیر بر ایدئولوژی افراد جامعه مورد هدف و به مرور زمان جهان بینی، آنان را نیز مورد حمله قرار داده و با جایگزینی کردن فرهنگ دیگر وی را در تزلزل و سقوط محض جای دهند.

سلامت اجتماعی به عنوان یکی از مولفه‌های کلیدی سلامت نقش مهمی در تضمین پویایی کارآمدی هر جامعه دارد و یکی از محورهای ارزیابی سلامت جوامع مختلف محسوب می‌شود. البته بررسی اهمیت شبکه‌های ارتباطی سازنده و دامنه تأثیری گذاری آن بر سلامت اجتماعی جامعه می‌تواند مانع گسترش آسیب‌های اجتماعی بیشتر در

جامعه شود، شبکه‌های اجتماعی به روابط فرد کانونی با دیگران اشاره دارد و این روابط از دیدگاه فردی که در مرکز توجه قرار دارد مورد بررسی قرار می‌گیرد. بسیاری از تحلیل‌گران شبکه‌های اجتماعی بر مطالعه شبکه‌های اجتماعی و فردی کوچکتر (شبکه خود محور) متمرکز می‌شود. در مطالعات شبکه فردی به جای اینکه جهان را از دیدگاه مشاهده‌گر بیرونی تعریف و بررسی کنند، نوعی دیده بظلمیوسی را از شبکه بدست می‌دهد بطوری که شبکه از دید افرادی که در مرکز آن قرار دارد را بررسی می‌کند. اگرچه شبکه‌های اجتماعی مساوی حمایت‌های اجتماعی نیست اما یکی از کارکردهای شبکه‌های اجتماعی است.

دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که اعتیاد به اینترنت از اعتیاد مواد مخدر شدیدتر و گسترده‌تر است و تاثیراتی که بر مغز انسان می‌گذارد باعث می‌شود تا قابلیت تصمیم‌گیری و مدیریت زمان از بین برود، در این فرایند مغز انسان مانند شرایطی که فرد مواد مخدر مصرف کرده است عکس‌العمل نشان می‌دهد و در راستای آن مرکز کنترل و پردازش اطلاعات مربوط به عواطف توجه و تصمیم‌گیری در مغز دچار اختلال می‌شود و این اختلالات بصورت خیلی شدید صورت می‌گیرد. و آثار آن بیشتر از زمان استفاده از مواد مخدر است.

یکی دیگر از عوارض استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی ناتوانی در کنترل حواس پرتی است. نخستین گام شبکه‌های اجتماعی حضور در میان مردم است و این باور را ایجاد کردند که اعضای پلتفرم‌ها بصورت ناخودآگاه مهارت انجام همزمان چند کار را کسب می‌کنند. بررسی نشان داد که این باور بطور کلی غلط است و مغز افرادی که مدام در این قبیل فضاها حضور دارند به گونه دیگر عمل می‌کند.

حواس پرتی با تغییر سیستم ایمنی بدن سازگار نیست، سیستم عصبی معتادان به شبکه‌های اجتماعی برای درک اتفاقات پیرامون تغییر می‌کند و داده‌های که از هر اتفاق به مغز انسان می‌رسد با واقعیت تفاوت دارد. و این تفاوتها سیستم آگاهی فرد را بهم می‌زد و دچار حواس پرتی می‌گردد.

مخفی کردن احساسات و شاد نشان دادن پشت دیوار شیشه‌ای رایانه از جمله اتفاقاتی است که کاربران به دنبال حضور در شبکه‌های اجتماعی انجام می‌دهند و همین اتفاق باعث می‌شود تا آنها بیشتر درگیر اختلالات روانی شوند. یکی از محققان دانشکده پزشکی دانشگاه پیتزبرگ در مورد تاثیرات شبکه‌های اجتماعی بر روحیات کاربران انجام دادند. این تحقیق مشخص کرد که هرچه جوانان زمان بیشتری صرف شبکه‌های اجتماعی کنند احتمال افسرده بودن خودکشی آنها بیشتر است. با توجه اینکه شبکه‌های اجتماعی موبایلی به بخش بسیار مهمی از روابط انسانی تبدیل شده است. خیلی مهم است که توازن بین مصرف مثبت و مصرف مشکل‌زا را درک کنند. نکته هشدار دهنده تحقیق این بود یک چهارم این افراد جز افراد با شاخص افسردگی بالا طبقه بندی شده‌اند دلیل افسردگی بالا که منجر به انزوایی در جامعه غیر مجازی می‌شود قرارگیری در معرض نمایش همسالان از خود در این شبکه‌ها احساس حسادت در افراد ایجاد می‌کند و هرچه این فعالیت‌ها بی‌معنی‌تر شود باعث می‌شود که افراد به سمت گوشه‌گیری و خودکشی بروند و همچنین مورد هجوم آزار و اذیت‌های اینترنتی قرار می‌گیرند. و می‌توان این گروه را به عنوان پایه و اساس برای تاثیر شبکه‌ها بر مشکلات افسردگی در نظر گرفت.

آزمایش‌های بسیار از ۲۰۱۲ در رفتارهای انسانی افراد توسط محققان بسیاری انجام شده است بسیاری از محققین دانشگاه همسون معتقد است که ارتباطات بلندمدت با علائم افسردگی در ارتباط است. زوال سلامتی روحی کاربران را به دنبال دارد. میزان شادابی آنها کاهش می‌یابد و به سمت افسردگی ختم به مرگ می‌روند. حال با مصرف زیاد

واعتیادآور کاربران شبکه‌های اجتماعی چه باید کرد. مشخصه عصر جهانی از نظر بسیاری از اندیشمندان فروریختن مرزبندی‌های مصنوعی و حضور جدی مرزبندی‌های طبیعی است به گفته آنان مرزبندی‌های مصنوعی که حاوی خط کشی‌های ملی و نژادی است و پس از عصر حاکمیت دولت، ملت‌ها بوجود آمده است فرو می‌ریزد و مرزهای طبیعی جای آن را می‌گیرد. مرزهای طبیعی که تابع سرزمین نبوده و توسط گروه‌های همفکر و دارای منافع مشترک بوجود می‌آیند. نمونه بارز آن گروه‌های طرفدار محیط زیست است حتی دانشمندان ارتباطات هشدار دادند که در حال حاضر سیاست‌های خارجی بوسیله رسانه‌ها تعیین می‌گردند که برای حاکمیت‌ها ملی مفید و مطلوب نیست. (رحمان زاده)

چرخه ابتلا به این بیماری زمانی آغاز می‌شد که کاربر زمان زیادی از شبانه روز را به حضور در شبکه اجتماعی اختصاص می‌دهد، دیگر فعالیت‌های خود را به مرور زمان کنار می‌گذارد؛ اتفاقاتی از جمله فعالیت بدنی و ملاقات با دوستان کمتر در او دیده می‌شود و کم‌کم زمینه برای گسترش افسردگی فراهم می‌آید. برای دوری از آنچه با عنوان «افسردگی شبکه اجتماعی» یاد می‌شود، کارشناسان به همه علاقمندان به این فضاها پیشنهاد می‌دهند که به صورت کلی خود را با کسانی که در شبکه‌های اجتماعی حضور ندارند، مقایسه نکنند. در کنار همه آثار مثبت شبکه‌های اجتماعی مجازی، تصور برخی از پیامدهای منفی آنها و چالش‌هایی که ایجاد نموده‌اند، امری بدیهی است. آنچه مسلم است اینکه به جای برخورد سلبی با این پدیده نوین، بررسی و ریشه‌یابی مشکلات و پیامدهای منفی ناشی از آن و در پیش گرفتن راه‌های اصلاحی، قطعاً نتایج بهتری را در بر خواهد داشت

اما ما تحت عنوان جامعه‌شناس ارتباطی اجازه‌ی ابراز حکمی ارزشی در این رابطه نداریم و نمی‌توانیم یک حکم مطلق برای همه‌ی جوامع بشری صادر نماییم. آنچه مهم است ما باید به دنبال حفظ نظم در جامعه باشیم و اگر این وظیفه را برای خود محترم بشماریم لاجرم باید در این بین و در راستای گرفتن نتیجه منطقی و درست توجهی نیز باید به نظام‌های سیاسی مختلف که در میزان تاثیر گذاری این شبکه‌ها بر نسل‌های مختلف جامعه و به طور خاص نسل جوان خود اثر گذار هستند داشته باشیم؛ چرا که نوع ایدئولوژی هر جامعه و هر نظام سیاسی با هم متفاوت است و خود این موضوع می‌تواند بر میزان تاثیر شبکه‌های اجتماعی اثر گذار باشد مطالعات جمعیت‌شناختی مجازی حاکی از آن است که کاربران شبکه‌های اجتماعی از قابلیت‌ها و امکانات متنوع این شبکه‌ها به یک میزان و در یک سطح استفاده نمی‌کنند، برخی از کاربران اینترنتی در چند شبکه اجتماعی عضو هستند روزانه به این سایت‌ها سر می‌زنند و از اکثر امکانات آن‌ها استفاده می‌کنند. برخی دیگر ممکن است تنها در یک سایت عضو باشند و هر از چند گاهی ممکن است تنها به صفحه شخصی خود شان مراجعه کنند. بین این دو گروه نیز کاربران اینترنتی بر حسب نوع و میزان استفاده شان از شبکه‌های اجتماعی در طیف وسیعی قرار می‌گیرند. از جمله این دسته بندی‌ها می‌توان به پژوهش سایت اندرسون آنالیتیکس<sup>۱</sup> در باره کاربران شبکه‌های اجتماعی انجام شده است. نسل جنگ جهانی دوم مسن‌ترین گروهی هستند که از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند. این نسل کسانی هستند که در زندگی شان جنگ جهانی دوم را تجربه کرده‌اند و هم اکنون سالهای کهن زندگی خود را سپری می‌کنند. این نسل در برابر استفاده از شبکه‌های اجتماعی بیشترین استفاده را از فیس بوک دارند. این نسل در دلایل استفاده از شبکه‌های اجتماعی تفاوت قابل توجهی با سایر نسل‌ها دارد. همانند سایر نسل‌ها انگیزه در تماس بودن با دوستان با ۵۷ درصد عمده‌ترین دلیل پیوستن جنگ جهانی دومی‌ها به این گونه از سایت‌ها است. نسل سال‌های انفجار جمعیتی که به متولین بعد از جنگ جهانی دوم گفته می‌شود (بی‌بومرز). این نسل

<sup>1</sup>- Anderson Analytics



بیشترین استفاده از شبکه‌های اجتماعی را دارد. ۷۳ درصد کاربران فیس بوک و ۴۰ درصد کاربران مای اسپیس و ۱۳ درصد عضو توییتر و ۱۳ درصد عضو لینکدین آمار استفاده از نسل انفجار جمعیتی از شبکه‌های اجتماعی است. ۶۲ درصد اعضای عضو نسل انفجار جمعیتی تماس با دوستان را علت عضویت خود اعلام کرده اند. هم چنین انگیزه کاری نیز در بین این نسل بیش از سایر نسل ها در این گروه دیده می‌شود.

نتیجه گیری دیگری که می توان از این مطالعه بدست آورد تغییر سبک زندگی با شبکه‌های اجتماعی دیگر از تاثیرات استفاده از شبکه‌های اجتماعی همزمان با احساس افسردگی مطالعات حاکی از آن است که کاربران شبکه‌های اجتماعی کمتر به دیدار دوستان و بستگان خود می‌روند و به جای آن با گذاشتن پیام با آنها ارتباط برقرار می‌کنند، کمتر با اعضای خانواده خود صحبت می‌کنند همچنین هنگامی که در کنار اعضای خانواده خود هستند کارها و فعالیت‌های شخصی خود را در شبکه‌های اجتماعی پیگیری می‌کنند. به این ترتیب شبکه‌های اجتماعی تغییرات بنیادین در سبک زندگی و فرهنگ جوامع ایجاد می‌کنند و توانسته‌اند بر الگوی روابط خانوادگی افراد تاثیر بگذارند. در همین باره محمدمراد بیات جامعه شناس و آسیب شناس مسائل اجتماعی روند رو به رشد و سایل ارتباط جمعی بویژه و سایلی را که با آن می‌شود در هر مکان و زمانی با دنیا و افراد جامعه ارتباط برقرار کرد بطور ذاتی برای پیشرفت همه‌جانبه یک کشور می‌داند، اما تاکید بر این اصل مهم دارد که شیوه صحیح استفاده از آن هم به اندازه گسترش آن لازم است.

بیات درباره استفاده مطلوب از چنین فضاهایی به «وطن امروز» یاد آور می‌شود: باید نگاه آسیب شناسانه به این وسایل داشت، چون عده بسیاری از مردم نحوه صحیح استفاده از اینترنت، تلفن همراه، وی‌چت و وایبر، تلگرام و اینستاگرام را بلد نیستند. در این گستره اجتماعی است که شیوه صحیح استفاده از این وسایل باید مورد توجه جدی قرار گرفته و جزو یکی از مهم ترین زیرساخت‌های کشور به آن توجه جدی شود.

مطالعات که تاکنون در این زمینه انجام گرفته نشان می‌دهد که شبکه‌های اجتماعی بر روابط زندگی زناشویی و متارکه هم تاثیر گذار است روابط بر روی شبکه‌ها اجتماعی با یک پیام معمولی می‌شود، اما در دراز مدت می‌تواند به رویدادی تبدیل شود و زندگی فرد را در یک موقعیت مخاطره آمیز قرار دهد.

نتایج تحقیق دانشجویان روانشناسی و جامعه شناسی دانشگاه علوم تحقیقات در زمینه تاثیرات شبکه‌های اجتماعی بر کاربران همیشه آنلاین انجام شده نشان می‌دهد که ۲۹٪ از کاربران بر این باورند که این جهان شیشه ای تا حدودی می‌تواند زمینه ساز ترویج و بی بندوباری در جوامع گردد و لی هیچگونه اشاره ای به نوع بی بندوباری در جامعه نشده است و چه تاثیری در زندگی روحی و روانی افراد بوجود می‌آورد. اعتیاد به استفاده از شبکه‌های مجازی شباهتی هم از حیث محتوا با سایر موارد اعتیاد آور دارد برای مثال فردی که در طول ساعات شبانه روز به طور مداوم از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کند از بسیاری فعالیت های زندگی روزمره چون کار، مطالعه خواب و ... بازمی‌مانند. بیشتر نوجوانان و جوانان امروزی زندگی بدون شبکه‌های اجتماعی (SN) غیر ممکن می‌داند.

این مطالعه را مرکز سلامت عمومی اوتاوا به عنوان یکی از اصلی ترین بازوهای تامین اطلاعات پزشکی در کانادا انجام داده است و نتیجه این شد که کاربرانی که بیش از دو ساعت از SN استفاده می‌کنند بیش از دیگر هم سن سالان خود در ضعف سلامت روانی ابتلا به اختلالات غیر فیزیکی و ... رنج می‌برند و تفکراتی مانند خودکشی به سراغش

<sup>1</sup>-Mohamadmorad bayat

آنها می آید. و همین مسئله موجب شده آنها بیش از دیگران در شبکه‌ها حضور یابند. این درحالی است مطالعه دیگری ثابت کرده میان شبکه‌های اجتماعی و میزان ابتلا به افسردگی حاد رابطه مستقیم وجود دارد. نکته نگران کننده این است که حضور طولانی افراد در شبکه‌های اجتماعی در انتها منجر به افزایش خطرات مرتبط به روان پرشی و خودکشی فرد می‌شود. به نظر شبکه‌های اجتماعی قدرت برهم زدن تعادل روانی افراد را دارند و می‌تواند فرد را به مرز افسردگی حتی خودکشی برساند. یکی از دلایل نسل کنونی به این نوع روابط روی آوردن این است که آنها می‌تواند از این طریق در هر زمان و مکانی که ارتباط با دیگران پردازند، زمان مسئله ای است که این روزها به معضلی بزرگ در جوامع پیشرفته تبدیل شده است با وجود امکانات تکنولوژی برای برقراری ارتباط به عنوان راه حلی مناسب از سوی بشر است و ادامه این ارتباطات بلند مدت تعادل روحی افراد در دنیای شیشه ای و همچنین در رشد شخصیت مجازی را آن سرعت می بخشد.

یافته‌های جدید نشان می‌دهد مقایسه‌های که در شبکه‌های اجتماعی اتفاق می‌افتد روی مردم اثر بدتری می‌گذارد در مقایسه با زمانی که این مقایسه‌ها رودرو انجام می‌شود. عمل مقایسه کردن خود با دیگران از نظر اجتماعی با احساسات ویرانگر درونی ارتباط زیادی دارد هر منفعتی که از مقایسه‌های اجتماعی حاصل می‌شود موقتی خواهد بود. این روان انسان را به مخاطره می‌اندازد.

در پایان، چند پیشنهاد کلی جهت مصون ماندن کاربران شبکه‌های اجتماعی از آسیب‌های احتمالی و بهره برداری از آثار مثبت این شبکه‌ها ارائه می‌گردد:

۱. ایجاد و راه اندازی شبکه‌های اجتماعی سالم و مفید برای مبارزه با شبکه‌های اجتماعی مخرب؛

۲. آموزش و فرهنگ سازی

۳. نظارت کارشناسانه و مستمر بر فضای جوامع مجازی و برنامه ریزی برای آینده

## منابع

- آلوین، ملی، سو، تغییر اجتماعی و توسعه، ترجمه محمود مظاهری، تهران انتشارات مطالعات راهبردی، ۱۳۷۸
- اسکات، جان تجزیه و تحلیل شبکه‌های اجتماعی، ۱۹۹۱، انتشارات لندن، ترجمه فرشته نیکوفر
- ابراهیم پور کومله، سمیرا و خزایی، کامیان. آسیب‌های نوپدید، شبکه‌های اجتماعی مجازی در کمین خانواده ایرانی، نخستین کنگره ملی فضای مجازی و آسیب‌های اجتماعی نوپدید، ۱۳۹۰
- اسلامی، مروارید. بررسی نقش شبکه‌های اجتماعی و تأثیرات آنها بر ابعاد مختلف زندگی، نخستین کنگره ملی فضای مجازی و آسیب‌های نوپدید، ۱۳۹۱
- ارونده، پدram، نقش شبکه‌های اجتماعی در جوامع به اصطلاح مدرن، ۱۳۹۱، ج ۱ انتشارات هرمزان
- برک، لورای، روانشناسی رشد، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران، نشر ارسباران، ۱۳۸۲
- تاج بخش، کیان، سرمایه اجتماعی، اعتماد دموکراسی و توسعه، ترجمه افشین خاکباز، تهران نشر پژوهش شیرازه ۱۳۸۴،
- چلبی، مسعود، جامعه‌شناسی نظو، تشریح و تحلیل نظری نظم اجتماعی، تهران، نشر نی، ۱۳۷۵،
- حبیبی محمد حسین، هنجارهای مجازی، ج ۱، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۹۱
- جلالی، علی اکبر (۱۳۸۲). آسیب شناسی فناوری اطلاعات در خانواده
- صالحی هیکویی، مریم، بررسی رابطه بین سرمایه اجتماعی شبکه و اعتماد بین شخصی و جنسیت، پایان کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا، ۱۳۸۴،
- [www.Medical news Today](http://www.Medical news Today)، سجاد،
- شکرخواه، یونس، از آغاز تا روزگار اینترنت دروازیانی در رسانه‌های جهانی، ۱۸۲۳،
- شهابی، محمود و بیات، شبکه‌های اجتماعی مجازی و کاربران جوان، ۹۱، نورمگز
- فیروزآبادی، حسن پژوهش بررسی سرمایه اجتماعی در ایران و راههای ارتقای آن، تهران ۱۳۸۴
- کاشانی، معجد، مطالعه جمعیت شناختی شبکه‌های اجتماعی مجازی با تاکید بر کاربران فیس بوک ۱۳۸۸
- کوثری مسعود، جهان فرهنگی کاربران اورکات، ۱۳۸۴، انتشارات تهران
- لطفی، میثم، روزنامه عصر ایران، ص اجتماعی، ۱۳۹۴،
- گیدنز، آنتونی، جامعه‌شناسی، ترجمه منوچهر صبوری، تهران، نشر مرکز، ۱۳۸۰،
- نادران، الیاس، جهانی شدن چه باید کرد، سخنرانی ارایه شده در شانزدهمین کنفرانس وحد اسلامی، تهران ۱۳۸۲
- محمد ضیایی بیگی، زهره، بررسی ویژگی های شبکه‌های اجتماعی دانشجویان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه بابل، ۱۳۸۶،
- ویکری، برایان، علم اطلاع رسانی در نظر و عمل، ترجمه عبدالحسین فرج پهلوی، مشهد، ۱۳۸۰،
- ویلیامز، مارک، بازانديشی در مفهوم حاکمیت: تأثیر جهانی شده بر حاکمیت دولت، ترجمه اسمایل مردانی
- گوی، اطلاعات سیاسی و اقتصادی شماره ۱۵۵-۱۳۷۹، ۱۵۶،

- یونجی ماسودا، چستی جامعه اطلاعاتی، ترجمه مهدی زاده، فصلنامه رسانه، سال شانزدهم، شماره دو، ۱۹۹۱
- واسر من، استنلی و کاترین فاوست، تحلیل شبکه‌های اجتماعی: روش ها و برنامه های کاربردی، ۱۹۹۴ ترجمه ایرج منتظری
- اختلالات روانی ناشی از رابطه های مجازی، شفا آنلاین، مجله پزشکی و سلامت دکتر سلام  
Hidoctor.ir، ۱۳۹۵
- آسیب شناسی تاثیرات ر اختلالات روانی ناشی از رابطه های مجازی، شفا آنلاین، مجله پزشکی  
Hidoctor.ir، ۱۳۹۵
- استفاده بیش از حد از نت، مجله پزشکی و سلامت دکتر سلام Hidoctor.ir، ۱۳۹۵
- شبکه‌های اجتماعی و آسیب های سیاسی و روانی، فصلنامه ره آورد نور، شماره ۳۵، ص شانزده، ۱۳۹۴
- شبکه‌های اجتماعی و پیامدهای استفاده از آن، مجله پزشکی و سلامت دکتر سلام Hidoctor.ir، ۱۳۹۵
- شبکه‌های اجتماعی و تاثیر گذاری استراتژیک در صنعت گردشگری، روزنامه دنیای اقتصاد ۲۱ آبان ماه، ۱۳۹۲
- فعالیت زیاد در شبکه‌های اجتماعی باعث افسردگی می شود، مجله پزشکی و سلامت نیوز SalamatNews.ir
- طلاق فیس بوکی، مجله تصویری کلیک، ۳۰ دیماه ۱۳۹۳

#### منابع لاتین

- Bessière, K., Kiesler, S., Kraut, R., & Boneva, B. (2008). Effects of Internet Use and Social Resources on Changes in Depression. *Information, Communication & Society, 11*
- Bourdieu, P. (1985). The forms of capital. In JC Richardson Ed.), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* (pp. 241-258). New York: Greenwood.
- Burke, M., Kraut, R., Williams, D. (2010). Social use of computer-mediated communication by adults on the autism spectrum. In *Proc. CSCW 2010*: 425-434.
- Allan, G. (1979). *A Sociology of Friendship and Kinship*. London: George Allen & Unwin
- Amichai-Hamburger, Y., Wainapel, G., & Fox, S. (2002). "On the Internet No One Knows I'm an Introvert":
- Martha mccaughey.mtchael doayers 2003.cyberactivism.routledge publication
- Knapp, M. L., & Vangeslisti, A. L. (2003). *Interpersonal communication and human relationships* (Vol. 5). Boston Allyn and Bacon
- Ellison, N., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The Benefits of Facebook Friends: Social Capital and College Students Use of Online Social Network Sites. *JCMC, 12*(4), 143-1168.
- Chaucil, Nasli: (2000). Cathouction: Cylen Politica in international Relation. *International Political deience Revilu Vol 21, No, 3*.
- Castelle. Manael. (1998). *The Network Jaliety*. London. Bbackwell.
- De Benait. Alain. (1996). *Candnanting glolalisation*. Telan, No 108, Sammen.

- Coopen , R. N. (1968). *The Economic and Independent Elements*. New York: McGraw-Hill.
- Gilpin , R. (1995). *War and Change in World Politics*. Cambridge University Press.
- Giddens, A. (1990). *The Consequences of Modernity*. Cambridge University Press.
- Held , Daniël. (1999). *Globalization*. Zetland: Zetland University Press.
- Nanjundeswaran - Hodge , Helena. (1996). Break Up the Monoculture The Nation , July , 1996.
- Mc Grew , J. (1992) *A Global Society*. Cambridge University Press.
- R. (1992). *Globalization: A Cultural and Economic History*. London: Sage.
- Walken , R , J. (1991). *Contending Javanese Nationalism Redefining Political Community*. Boulder, Colorado: Rienner.
- Jchatte , Jan W. (1997) *GLOBAL Capitalism and the State*. International , 1997. No.
- Mc Grew , Anthony (1997). *The Transformation of Democracy ? Globalization and Transnational Democracy*. Cambridge University Press .
- Pn
- Allan, G. (1979). *A Sociology of Friendship and Kinship*. London: George Allen & Unwin. –
- Mikami, A., Szewo, D., Allen, J., Evans, M., & Hare, A. (2010). Adolescent Peer Relationships and Behavior Problems Predict Young Adults' Communication on Social Networking Websites. *Developmental Psychology*
- Wellman, B. and Wortley, S. Different Strokes from Different Folks: Community Ties and Social Support. *American Journal of Sociology* 96. 1990
- Valkenburg, P.M. and Peter, J. Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Developmental Psychology* 43, 2 (2007), 267.
- Bessière, K., Kiesler, S., Kraut, R., and Boneva, B. Effects of internet use and social resources on changes in depression. *Information, Communication & Society* 11, 1 (2008), 47–70.
- Albrecht, T., Goldsmith, D., & Thompson, T(2003). Social support, social networks, and health *Handbook of Health Communication*, 263–284
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161