
نقش رسانه‌های اجتماعی در رفتارهای خودکشی‌گرایانه در میان جوانان: یک مرور نظام‌مند

ماریه عبدالقادری

استادیار گروه روانشناسی دانشگاه ملایر

چکیده:

رفتارهای خودکشی‌گرایانه در میان افراد جوان یکی از جدی‌ترین چالش‌های بهداشت عمومی در دوران معاصر به شمار می‌آید و بسترهای رسانه‌های اجتماعی به عنوان محیط‌هایی پدیدار شده‌اند که می‌توانند به شکل معناداری چشم‌انداز خطر را شکل دهند. این مرور نظام‌مند شواهد تجربی و مطالعات مروری منتشرشده در فاصله سال‌های ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۶ را درباره رابطه میان استفاده از رسانه‌های اجتماعی و افکار و رفتارهای خودکشی‌گرایانه در جوانان ۱۰ تا ۲۴ ساله تلفیق می‌کند. بر اساس دستورالعمل «اقدام ترجیحی گزارش‌دهی برای مرورهای نظام‌مند و فراتحلیل‌ها» که به اختصار «پریزما» نامیده می‌شود، جست‌وجویی جامع در پنج پایگاه داده اصلی انجام شد که در نهایت ۲۰ مطالعه واجد معیارهای ورود به پژوهش شناسایی گردید.

مطالعات واردشده طیفی از طرح‌های روش‌شناختی را دربر می‌گیرند؛ از جمله پیمایش‌های مقطعی، مطالعات طولی همگروهی، مرورهای نظام‌مند، فراتحلیل‌ها و پژوهش‌های کیفی. سازوکارهای اصلی شناسایی‌شده شامل قربانی‌شدن در زورگویی اینترنتی، مواجهه با محتوای آسیب‌زا، سرایت خودکشی (اثر ورتر)، فرایندهای مقایسه اجتماعی و تقویت الگوریتم‌محور مطالب آزاردهنده در بسترهایی مانند تیک‌تاک و اینستاگرام است. زیرگروه‌های جمعیتی آسیب‌پذیر به‌ویژه جوانان با گرایش‌های هویت جنسی و جنسیتی اقلیت، دختران و افرادی که از پیش با دشواری‌های سلامت روان مواجه بوده‌اند قوی‌ترین ارتباط میان استفاده از رسانه‌های اجتماعی و گرایش به خودکشی را نشان می‌دهند.

در عین حال، شواهد به مسی‌های بالقوه محافظتی نیز اشاره می‌کنند؛ از جمله شکل‌گیری اجتماع‌های حمایتی، تسهیل جست‌وجوی کمک و پدیده‌ای موسوم به «اثر پاپاگنو». در پایان، پیامدهای بالینی و سیاست‌گذاری مورد بحث قرار می‌گیرد؛ از جمله ضرورت حکمرانی و نظارت بر محتوای بسترهای ارتباطی، اجرای برنامه‌های سواد دیجیتال در مدارس و طراحی مداخلات روانی اجتماعی هدفمند.

واژگان کلیدی: رسانه‌های اجتماعی، رفتار خودکشی‌گرایانه، جوانان، نوجوانان، زورگویی اینترنتی، مرور نظام‌مند، سلامت روان، پیشگیری از خودکشی.

مقدمه

خودکشی در میان جوانان همچنان یک تراژدی جهانی است که به سادگی قابل توضیح نیست. در بسیاری از کشورهای با درآمد بالا، خودکشی به دومین یا سومین علت اصلی مرگ در میان افراد ۱۰ تا ۲۴ ساله تبدیل شده است و میزان آن در بسیاری از کشورها طی حدود یک دهه و نیم گذشته روندی نگران کننده و رو به افزایش نشان داده است (توتنج و همکاران،^۱ ۲۰۱۸). آنچه در همین دوره زمانی به طور چشمگیر و بی سابقه تغییر کرده، میزان حضور جوانان در محیط های اجتماعی دیجیتال است. بسترهایی مانند اینستاگرام، تیک تاک، اسنپ چت و یوتیوب دیگر افزوده هایی اختیاری به زندگی نوجوانان نیستند؛ بلکه برای بیشتر نوجوانان در جهان توسعه یافته، به میدان های اصلی تعامل با همسالان، بیان هویت و پردازش هیجانی تبدیل شده اند.

پرسش درباره اینکه آیا این بسترها در شکل گیری پیامدهای خودکشی گرایانه در جوانان نقش افزاینده دارند، در برابر آن نقش محافظتی ایفا می کنند، یا رابطه ای پیچیده و ترکیبی با این پیامدها دارند، صرفاً یک موضوع نظری و دانشگاهی نیست. این مسئله بر تصمیم های سیاست گذاری، دستورالعمل های بالینی، گفت وگوهای والدین با فرزندان و حتی شیوه طراحی بسترهای دیجیتال اثر می گذارد؛ تصمیم هایی که هر روز زندگی صدها میلیون کاربر جوان را تحت تأثیر قرار می دهد. با این حال، شواهد پژوهشی با سرعتی کمتر از گسترش فناوری انباشته شده اند و بسیاری از مطالعات اولیه با ضعف های روش شناختی روبه رو بودند؛ از جمله استفاده از طرح های مقطعی، سنجش های نادقیق از میزان مواجهه با رسانه های اجتماعی و ناتوانی در تمایزگذاری میان انواع فعالیت در رسانه های اجتماعی.

در چند سال اخیر، ادبیات پژوهشی در این حوزه به طور قابل توجهی پخته تر و پیشرفته تر شده است. پژوهشگران از شمارش ساده مدت زمان استفاده از صفحه نمایش فراتر رفته و به بررسی کیفیت و محتوای تجربه های برخط، مسیرهایی که از طریق آنها آثار زبان بار گسترش می یابند، و نیز ناهمگونی پیامدها در میان گروه های مختلف جوانان پرداخته اند. مرورهای نظام مند و فراتحلیل ها اکنون با دقت و سخت گیری روش شناختی بیشتری به تلفیق این شواهد پرداخته اند و به نتایجی روشن تر هرچند همچنان ظریف و چندلایه دست یافته اند.

هدف این مرور نظام مند، یکپارچه سازی وضعیت دانش موجود درباره نقش رسانه های اجتماعی در رفتارهای خودکشی گرایانه جوانان در فاصله سال های ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۶ است؛ دوره ای که بیشترین رشد شواهد تجربی در آن رخ داده است. در این پژوهش از دستورالعمل های «پریزما» برای تضمین شفافیت و امکان بازتولیدپذیری استفاده شده و فرایند تلفیق یافته ها بر اساس چهار حوزه اصلی سازمان دهی شده است:

۱. ماهیت و شدت رابطه میان استفاده از رسانه های اجتماعی و افکار و رفتارهای خودکشی گرایانه

^۱ Twenge

۲. سازوکارهای روان شناختی و رفتاری که این رابطه را توضیح می دهند

۳. تفاوت های خطر در میان زیرگروه های مختلف جمعیت جوانان

۴. پیامدها و دلالت ها برای پیشگیری و مداخله بالینی

پیشینه نظری

چندین چارچوب نظری به فهم و جایگاه یابی یافته های تجربی در این حوزه کمک می کنند. نظریه میان فردی خودکشی که توسط جوینر^۱ (۲۰۰۵) مطرح شد، دو عامل اصلی یعنی احساس ناکامی در تعلق اجتماعی و احساس سرشار بودن برای دیگران را به عنوان محرک های نزدیک افکار خودکشی معرفی می کند؛ عواملی که می توانند در اثر مقایسه اجتماعی برخط، طرد شدن و کنار گذاشته شدن تجربه هایی که در محیط رسانه های اجتماعی رایج هستند تشدید شوند. نظریه یادگیری اجتماعی نیز بیان می کند که مواجهه با محتوای مرتبط با خودکشی که توسط همسالان یا چهره های عمومی در فضای برخط الگو می شود، می تواند این رفتار را عادی سازی کند و در برخی موارد به بروز رفتارهای تقلیدی بینجامد؛ سازوکاری که در هسته پدیده های قرار دارد که به «اثر ورتتر» معروف است.

مدل آسیب پذیری شناختی رفتاری نیز اضافه می کند که طرحواره های شناختی منفی از پیش موجود می توانند اثر روان شناختی تجربه های آزاردهنده برخط را تشدید کنند؛ به این معنا که جوانانی که از پیش آسیب پذیر هستند، ممکن است در مواجهه با محتوای زبان بار بیش از دیگران دچار آسیب شوند. در نهایت، نظریه نظام های بوم شناختی یادآور می شود که محیط های دیجیتال به صورت مجزا عمل نمی کنند؛ بلکه با پویایی های خانواده، فضای مدرسه، شرایط محله و عوامل فرهنگی در تعامل هستند، تعاملی که نسبت دادن علت های ساده و مستقیم را برای پدیده های پیچیده ای مانند رفتارهای خودکشی گرایانه دشوار می سازد.

روش پژوهش

پروتکل و ثبت پژوهش

این مرور بر اساس دستورالعمل های ۲۰۲۰ مربوط به «اقلام ترجیحی گزارش دهی برای مرورهای نظام مند و فراتحلیل ها» (پریزما) انجام شد (پیچ^۲ و همکاران، ۲۰۲۱). این مرور به پرسش پژوهشی زیر می پردازد: شواهد کنونی درباره نقش استفاده از رسانه های اجتماعی در افکار و رفتارهای خودکشی گرایانه در میان جوانان ۱۰ تا ۲۴ ساله چیست و ادبیات پژوهشی چه سازوکارها، تعدیل کننده ها و دلالت هایی برای پیشگیری را شناسایی کرده است؟

راهبرد جست و جو

^۱ Joiner

^۲ Page

جست و جوی نظام مند منابع علمی در پنج پایگاه داده الکترونیکی انجام شد: پابمد/مدلاین، اسکوپوس، سایک اینفو، وب آو ساینس و ساینس دایرکت. همچنین جست و جوی تکمیلی در گوگل اسکالر و از طریق بررسی دستی فهرست منابع مرورهای شناسایی شده صورت گرفت. جست و جوی به مقاله های داوری شده منتشر شده به زبان انگلیسی در فاصله ۱ ژانویه ۲۰۱۸ تا ۳۰ آوریل ۲۰۲۶ محدود شد. عبارت جست و جوی با استفاده از عملگرهای بولی طراحی شد تا اصطلاحات مربوط به سه حوزه مفهومی را با یکدیگر ترکیب کند:

الف) رسانه های اجتماعی (برای مثال: «رسانه اجتماعی»، «اینستاگرام»، «تیک تاک»، «اسنپ چت»، «زورگویی اینترنتی»، «بستر برخط»، «پایگاه شبکه سازی اجتماعی»);

ب) رفتار خودکشی گرایانه (برای مثال: «افکار خودکشی»، «اقدام به خودکشی»، «خودآسیب رسانی»، «خودآسیب رسانی غیر خودکشی گرایانه»، «گرایش به خودکشی»، «خودکشی»);

ج) جوانان (برای مثال: «نوجوان»، «جوان»، «نوجوان کم سن»، «کودک»، «افراد جوان»، «بزرگسال جوان»).

این اصطلاحات در عنوان ها، چکیده ها و کلیدواژه ها جست و جوی شدند.

معیارهای ورود و خروج

مطالعات در صورتی وارد مرور شدند که:

۱. شرکت کنندگانی در بازه سنی ۱۰ تا ۲۴ سال را بررسی کرده باشند یا داده های زیرگروهی لازم برای استخراج این بازه سنی را فراهم کرده باشند؛
۲. استفاده از رسانه های اجتماعی را به عنوان متغیر مستقل اصلی یا کانون اساسی مطالعه در نظر گرفته باشند؛
۳. دست کم یک شکل از افکار یا رفتارهای خودکشی گرایانه را به عنوان پیامد اندازه گیری کرده باشند؛ از جمله افکار خودکشی، برنامه ریزی برای خودکشی، اقدام به خودکشی، خودکشی کامل شده یا خودآسیب رسانی غیر خودکشی گرایانه در مواردی که در چارچوب بحث رفتارهای خودکشی گرایانه مطرح شده باشد؛
۴. داده های تجربی اصیل ارائه کرده باشند یا ادبیات تجربی را از طریق مرور نظام مند یا فراتحلیل تلفیق کرده باشند؛
۵. در مجله های داوری شده بین سال های ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۶ منتشر شده باشند.

مطالعات در صورتی کنار گذاشته شدند که:

- صرفاً بر جمعیت بزرگسال بدون داده اختصاصی مربوط به جوانان تمرکز داشته باشند؛
- فاقد هرگونه سنجی مربوط به استفاده از رسانه های اجتماعی باشند؛
- فقط پیامدهای کلی سلامت روان را بدون پرداختن به گرایش های خودکشی گرایانه گزارش کرده باشند؛

- به صورت چکیده همایش، سرمقاله، مقاله دیدگاه محور یا فصل کتاب بدون داده اولیه منتشر شده باشند؛
- یا خارج از بازه زمانی مشخص شده منتشر شده باشند.

انتخاب مطالعات و استخراج داده ها

دو مرورگر به صورت مستقل عنوان ها و چکیده های تمامی منابع شناسایی شده را غربالگری کردند و سپس متن کامل مقاله های بالقوه واجد شرایط را مورد بررسی قرار دادند. اختلاف نظرها از طریق بحث و دستیابی به توافق برطرف شد. استخراج داده ها با استفاده از یک فرم استاندارد شده انجام گرفت که شامل این موارد بود: نام نویسنده یا نویسندگان، سال انتشار، طرح پژوهش، ویژگی های نمونه، کشور محل انجام مطالعه، متغیرهای مربوط به رسانه های اجتماعی، سنجه های پیامد، یافته های اصلی و شاخص های کیفیت پژوهش.

خلاصه جریان پریزما

جدول ۱ جریان پریزما شناسایی و انتخاب مطالعات وارد شده

مرحله	منابع / مطالعات (تعداد)
منابع شناسایی شده از طریق جست و جو در پایگاه های داده (پابمد، اسکوپوس، سایک اینفو، وب آو ساینس، ساینس دایرکت)	$n = 1847$
منابع شناسایی شده از طریق گوگل اسکالر و غربالگری دستی فهرست منابع	$n = 63$
منابع باقی مانده پس از حذف موارد تکراری	$n = 1512$
منابع غربالگری شده (عنوان و چکیده)	$n = 1512$
منابع حذف شده (نامرتب با موضوع، جمعیت نامناسب، نوع مطالعه نامناسب)	$n = 1374$
مقاله های متن کامل بررسی شده از نظر واجد شرایط بودن	$n = 138$
مقاله های متن کامل حذف شده (خارج از بازه زمانی، غیر تجربی، فاقد داده اختصاصی مربوط به جوانان، جمعیت تکراری)	$n = 118$
مطالعات وارد شده در مرور نظام مند	$n = 20$

نتایج

مروری بر مطالعات وارد شده

تلفیق نهایی شامل ۲۰ مطالعه منتشر شده در فاصله سال‌های ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۶ بود. ادبیات وارد شده طیف متنوعی از رویکردهای روش‌شناختی را دربر می‌گیرد: شش مرور نظام‌مند یا فراتحلیل، شش پیمایش مقطعی، سه مطالعه طولی یا آینده‌نگر، دو پژوهش کیفی، و سه مقاله مروری یا تفسیری همراه با داده‌های بالینی. مطالعات در آمریکای شمالی، اروپا، آسیا و استرالیا انجام شده بودند که بازتاب‌دهنده گستره جهانی این پرسش پژوهشی است. حجم نمونه در مطالعات اولیه از ۲۰ نفر (بیلی و همکاران،^۱ ۲۰۲۰) تا بیش از ۲۰۰۰۰ شرکت‌کننده (مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها / گزارش هفتگی بیماری و مرگ‌ومیر، ۲۰۲۴) متغیر بود. جدول ۲ در ادامه، ویژگی‌های تمامی مطالعات وارد شده را خلاصه می‌کند.

جدول ۲ ویژگی‌های مطالعات وارد شده (N = ۲۰)

نویسنده(ها) و سال	طرح پژوهش	نمونه / محیط پژوهش	متغیرهای اصلی	یافته‌های اصلی
توئنج و همکاران (۲۰۱۸)	طولی	نوجوانان ایالات متحده؛ داده‌های پیمایش ملی	مدت استفاده از صفحه‌نمایش، نشانه‌های افسردگی، نرخ خودکشی	افزایش گرایش‌های خودکشی گرایانه پس از ۲۰۱۰ با استفاده از رسانه‌های نوین مرتبط بود
بیرنسر و همکاران (۲۰۲۰)	مرور روایتی نظام‌مند	جوانان ۱۰ تا ۲۴ ساله؛ چندین کشور	رسنله‌های اجتماعی، خودآسیب‌رسانی عمدی	استفاده فعال از رسانه‌های اجتماعی خطر خودآسیب‌رسانی را افزایش داد؛ استفاده منفعلانه نتایج متناقضی نشان داد
ماکرینیکولا و همکاران (۲۰۲۱)	مرور نظام‌مند	جوانان؛ نمونه جهانی	استفاده از رسانه‌های اجتماعی، خطر خودکشی	رابطه‌ای متوسط اما پایدار مشاهده شد؛ نوع محتوا اهمیت داشت
آرنون و همکاران (۲۰۲۲)	مقطعی	نوجوانان اوایل نوجوانی؛ ایالات متحده (مطالعه)	قربانی‌شدن/عامل بودن در زورگویی اینترنتی، گرایش به خودکشی	هم نقش قربانی و هم نقش عامل زورگویی به‌طور مستقل گرایش

^۱ Bailey

خودکشی گرایانه را پیش بینی کردند	رشد شناختی مغز نوجوانان)			
حدود ۹/۱۴ درصد نوجوانان قربانی زورگویی اینترنتی بودند؛ ۶/۱۳ درصد اقدام جدی به خودکشی داشتند	زورگویی اینترنتی، خودکشی ناشی از زورگویی اینترنتی، قانون گذاری	نوجوانان ایالات متحده؛ بافت روان پزشکی قانونی	مرور / مقاله تفسیری	شونفلد و همکاران (۲۰۲۳)
سرایت خودکشی در رسانه های اجتماعی تأیید شد؛ اثر پاپاگو نیز مشاهده شد	اثر ورتِر / اثر پاپاگو، رسانه های اجتماعی	۲۵ مطالعه	مرور نظام مند (پریزما)	کالوو و همکاران (۲۰۲۴)
تجربه های منفی روزانه در رسانه های اجتماعی افکار خودکشی همان روز را پیش بینی می کردند	تجربه های روزانه رسانه اجتماعی، افکار خودکشی	نوجوانان متنوع ایالات متحده شامل جوانان با گرایش های هویت جنسی و جنسیتی اقلیت	ارزیابی لحظه ای بوم شناختی (دفترچه روزانه)	همیلتون و همکاران (۲۰۲۴)
محتوای آسیب زا فراگیر بود؛ مضامین بهبودی و سرایت به صورت هم زمان مشاهده شد	محتوای خودآسیب رسانی، سرایت، نظارت بستر	کاربران تیک تاک؛ جهانی	تحلیل مضمون	ژورنال پژوهش های پزشکی اینترنتی خودآسیب رسانی در تیک تاک (۲۰۲۵)
استفاده منفعلانه و مقایسه اجتماعی پیامدهای منفی سلامت روان را تقویت کردند	رسانه های اجتماعی، افسردگی، اضطراب	نوجوانان؛ چندین کشور	مرور نظام مند	کلس و همکاران (۲۰۲۰)
خطرها در حوزه های متعدد تأیید شدند؛ مسیرهای دوسویه نیز گزارش شد	استفاده از رسانه اجتماعی، افسردگی،	نوجوانان در سطح جهانی	مرور دامنه ای مرورها	ساللا و همکاران (۲۰۲۴)

خودآسیب‌رسانی، تصویر بدنی				
گزارش هفتگی بیماری و مرگ‌ومیر / مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها (۲۰۲۴)	پیمایش مقطعی	دانش‌آموزان دبیرستانی ایالات متحده؛ ۲۰۱۰۳ = n	فراوانی استفاده از رسانه اجتماعی، زورگویی اینترنتی، غمگینی، خطر خودکشی	استفاده سنگین از رسانه‌های اجتماعی با افزایش زورگویی اینترنتی و رفتارهای خودکشی‌گرایانه مرتبط بود
بیلی و همکاران (۲۰۲۰)	مطالعه آزمایشی تک‌گروهی (بدون گروه کنترل)	۲۰ جوان؛ استرالیا	مداخله شبکه‌سازی اجتماعی، افکار خودکشی	بستر «افینیتی» امکان‌پذیری مطلوبی نشان داد؛ ۹۰ درصد شرکت‌کنندگان در آغاز مطالعه افکار فعال خودکشی داشتند
مارتینز و همکاران (۲۰۲۳)	مرور روایتی	نوجوانان؛ شواهد جهانی	سرایت اجتماعی، خشونت، خودکشی	تأثیر همسالان بر گرایش‌های خودکشی‌گرایانه از طریق رسلنه‌های اجتماعی تأیید شد؛ پویایی‌های ورتر و پاپاگنو مشاهده گردید
جادوا و همکاران (۲۰۲۳)	پیمایش مقطعی	جوانان با گرایش‌های هویت جنسی و اقلیت؛ ۳۷۱۳ = n ؛ بریتانیا	هویت جنسیتی، زورگویی، خودآسیب‌رسانی، افکار خودکشی	جوانان تراجنسیتی بالاترین میزان خودآسیب‌رسانی و افکار خودکشی را نشان دادند؛ زورگویی مدرسه‌ای تعدیل‌کننده اصلی بود
فیشر و همکاران (۲۰۲۴)	مرور	جوانان با گرایش‌های هویت جنسی و اقلیت؛ جهانی	رسانه اجتماعی به‌عنوان پدیده‌ای دوسویه، هویت، تبعیض	رسلنه‌های اجتماعی حس اجتماع ایجاد می‌کردند اما همزمان جوانان را در معرض

فشار اقلیت و آزار قرار می دادند	
گیلسپی و همکاران (۲۰۲۴)	پروتکل مرور پروتکل مرور کودک و نوجوانان؛ انواع مدت استفاده از صفحه نمایش، خودآسیب رسانی، پیامدهای خودکشی
توروبا و همکاران (۲۰۲۴)	کیفی (مصاحبه نیمه ساختاریافته) جوانان؛ بریتیش کلمبیا، کانادا تیک تاک، جست و جوی اطلاعات سلامت روان جوانان در تیک تاک به محتوای سلامت روان، از جمله مطالب مربوط به خودآسیب رسانی و خودکشی، دسترسی داشتند
فضلی و همکاران (۲۰۲۲)	مقطعی نوجوانان؛ زورگویی اینترنتی، قربانی شدن در زورگویی شبهه جزیره مالزی رفتار خودکشی گرایانه؛ اینترنتی به طور معناداری رفتار خودکشی گرایانه را پیش بینی کرد
مارنگو و باکلی (۲۰۲۴)	مرور / مقاله تفسیری نوجوانان اوایل نوجوانی؛ ایتالیا قربانی شدن دیداری در فضای مجازی، نشانه های رسانه های درونی سازی شده، افکار خودکشی
ناگاتا و همکاران (۲۰۲۵)	مرور نظام مند و فراتحلیل نوجوانان و بزرگسالان جوان (۱۲ تا ۲۴ سال)؛ روانی عوامل خطر شبکه های اجتماعی، اختلال های روانی
	اندازه همبستگی کلی ۲۲/۰ = بود؛ ۴۰ درصد نوجوانانی که بر اثر خودکشی جان باختند، هویت های خودکشی گرایانه برخط داشتند

رابطه میان استفاده از رسانه های اجتماعی و رفتارهای خودکشی گرایانه

یافته ای که با بیشترین ثبات در سراسر مطالعات وارد شده مشاهده شد این بود که استفاده از رسانه های اجتماعی، به ویژه استفاده شدید یا مسئله ساز، با افزایش میزان افکار خودکشی و رفتارهای خودآسیب رسان در جوانان ارتباط دارد. توننج و همکاران (۲۰۱۸) با استفاده از داده های طولی پیمایش ملی در ایالات متحده نشان دادند که افزایش نشانه های افسردگی، افکار خودکشی و نرخ خودکشی در میان نوجوانان پس از سال ۲۰۱۰ به طور چشمگیری شتاب گرفته است؛ الگویی که همزمان با گسترش فراگیر تلفن های هوشمند و رسانه های اجتماعی رخ داده بود. تحلیل های منحنی مشخصه در این پژوهش نشان داد که مدت استفاده از رسانه های نوین نسبت به فعالیت های سنتی مبتنی بر صفحه نمایش، مانند تماشای تلویزیون، ارتباط قوی تری با پیامدهای نامطلوب سلامت روان دارد و این آثار به ویژه در میان دختران نوجوان برجسته تر بود.

ماکرینیکولا و همکاران^۱ (۲۰۲۱) در یک مرور نظام مند متمرکز، شواهد موجود را تلفیق کردند و به این نتیجه رسیدند که استفاده از رسانه های اجتماعی با خطر خودکشی رابطه ای متوسط اما پایدار دارد؛ در حالی که کیفیت و جهت تعامل های برخط بسیار مهم تر از میزان کلی استفاده از بسترها بود. به طور مشابه، بیرنسر^۲ و همکاران (۲۰۲۰) مرور روایتی نظام مندی از مطالعات مرتبط کننده رسانه های اجتماعی با خودآسیب رسانی عمدی در جوانان انجام دادند و دریافتند که مشارکت فعال در رسانه های اجتماعی به ویژه تولید و اشتراک گذاری محتوا نسبت به مصرف منفعلانه، به صورت پایدارتر با پیامدهای زیان بار همراه است. آنان همچنین اشاره کردند که در برخی مطالعات، این رابطه ماهیتی دوسویه داشت؛ به این معنا که جوانانی که از پیش با مشکلات سلامت روان درگیر بودند، احتمال بیشتری داشت که به جست و جو و مواجهه با محتوای آسیب زا بپردازند و بدین ترتیب الگویی چرخه ای از تقویت متقابل شکل گیرد.

فرا تحلیل گسترده ای که توسط ناگاتا و همکاران^۳ (۲۰۲۵) بر روی ۲۴ مطالعه انجام شد، همبستگی کلی $r = ۰.۲۲$ (با فاصله اطمینان ۹۵ درصد [۰.۱۸، ۰.۲۵]) را میان مواجهه با عوامل خطر در محیط های شبکه سازی اجتماعی و انواع اختلال های روان پزشکی در نوجوانان و بزرگسالان جوان ۱۲ تا ۲۴ ساله نشان داد. نکته قابل توجه آن بود که نویسندگان گزارش کردند ۴۰ درصد نوجوانانی که بر اثر خودکشی جان خود را از دست داده بودند، هویت های برخطی مبتنی بر مضامین خودکشی ایجاد کرده بودند؛ یافته ای که اهمیت بالقوه رفتار دیجیتال را به عنوان نشانه هشدار دهنده برجسته می سازد. با این حال، تحلیل انجام شده ناهمگونی بسیار بالایی را نشان داد ($I^2 = ۶۶/۹۹$) که بیانگر تنوع جمعیت ها، بسترها و شیوه های عملیاتی سازی متغیرها در مطالعات وارد شده بود.

داده های «پیمایش پایش رفتارهای پرخطر جوانان» در سال ۲۰۲۴ که توسط یانگ^۴ (۲۰۲۴) در ایالات متحده تحلیل و منتشر شد، شواهد تأیید کننده ای در سطح جمعیت ارائه کرد. در میان نمونه ای ملی و نماینده شامل ۲۰۱۰۳ دانش آموز دبیرستانی، استفاده مکرر از رسانه های اجتماعی (پنج ساعت یا بیشتر در روز) با میزان به طور معناداری بالاتر غمگینی پایدار، احساس ناامیدی،

^۱ Macrynikola

^۲ Biernesser

^۳ Nagata

^۴ Young

قربانی شدن در زورگویی اینترنتی و خطر خودکشی همراه بود. این داده‌ها همچنین تفاوت‌های چشمگیر جنسیتی را نشان دادند؛ به طوری که دختران به صورت نامتناسبی بیشتر تحت تأثیر قرار گرفته بودند، یافته‌ای که به طور مداوم در ادبیات جهانی نیز تکرار شده است.

سازوکارهای پیونددهنده رسانه‌های اجتماعی با گرایش به خودکشی

زورگویی اینترنتی و قربانی شدن بر خط

زورگویی اینترنتی شاید به پرتکرارترین سازوکاری تبدیل شده است که از طریق آن رسانه‌های اجتماعی خطر خودکشی را در جوانان افزایش می‌دهند. برخلاف زورگویی سنتی، زورگویی اینترنتی می‌تواند در هر ساعت از شبانه‌روز به قربانی دسترسی پیدا کند، از طریق محتوای بازنشرشده برای مدت نامحدود ادامه یابد، مشارکت ناشناس افراد را جذب کند و یک رویداد منفرد را در معرض دید مخاطبانی بسیار گسترده‌تر از هر درگیری حیاط مدرسه قرار دهد. این ویژگی‌ها آن را به عامل فشاری بسیار نیرومند برای نوجوانان تبدیل می‌کند؛ نوجوانانی که فرایند رشد روان‌شناختی آنان موجب می‌شود نسبت به طرد اجتماعی و تحقیر عمومی حساسیت شدیدی داشته باشند.

زورگویی اینترنتی به عنوان یکی از مهم‌ترین سازوکارهایی شناخته می‌شود که از طریق آن رسانه‌های اجتماعی خطر خودکشی را در میان جوانان افزایش می‌دهند. برخلاف زورگویی سنتی، زورگویی اینترنتی می‌تواند در هر ساعت از شبانه‌روز به قربانی دسترسی داشته باشد، از طریق بازنشر محتوا برای مدت طولانی ادامه یابد، مشارکت ناشناس کاربران را جذب کند و یک رویداد منفرد را در معرض دید مخاطبانی بسیار گسترده‌تر از یک درگیری معمول در محیط مدرسه قرار دهد. این ویژگی‌ها آن را به یک عامل فشار روانی قدرتمند برای نوجوانان تبدیل می‌کند؛ نوجوانانی که در مرحله‌ای از رشد روان‌شناختی قرار دارند که حساسیت زیادی نسبت به طرد اجتماعی و تحقیر عمومی دارند.

آرنون و همکاران^۱ (۲۰۲۲) با استفاده از داده‌های مطالعه «رشد شناختی مغز نوجوانان (ABCD)» که یکی از بزرگ‌ترین مطالعات طولی درباره مغز و رفتار کودکان در ایالات متحده است نشان دادند که درگیر بودن در زورگویی اینترنتی به طور مستقل با گرایش‌های خودکشی گرایانه در اوایل نوجوانی ارتباط دارد، حتی پس از کنترل طیف گسترده‌ای از متغیرهای مداخله‌گر. نکته مهم آن بود که این ارتباط هم در میان قربانیان زورگویی اینترنتی و هم در میان عاملان آن مشاهده شد؛ موضوعی که نشان می‌دهد پویایی‌های سمی روابط خصمانه در فضای آنلاین، صرف‌نظر از موقعیت فرد در رابطه زورگو-قربانی، با افزایش خطر همراه است.

فضلی و همکاران (۲۰۲۲) که نوجوانان شبه‌جزیره مالزی را در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ بررسی کردند، دریافتند که قربانی شدن در زورگویی اینترنتی پیش‌بینی‌کننده معناداری برای رفتارهای خودکشی‌گرایانه است، حتی پس از کنترل متغیرهای جمعیت‌شناختی. آنان همچنین اشاره کردند که افزایش استفاده از رسانه‌های اجتماعی در دوره قرنطینه، آسیب‌پذیری‌های موجود را تشدید کرده است.

^۱ Arnon

شونفلد^۱ و همکاران (۲۰۲۳) با مرور شواهد پزشکی قانونی و بالینی درباره زورگویی اینترنتی و خودکشی نوجوانان گزارش کردند که حدود ۹/۱۴ درصد از نوجوانان ایالات متحده تجربه زورگویی اینترنتی داشته‌اند و ۶/۱۳ درصد اقدام جدی به خودکشی را گزارش کرده‌اند؛ آماری که اگرچه به تنهایی رابطه علی را اثبات نمی‌کند، اما هم‌وقوعی نگران‌کننده این دو پدیده را در یک جمعیت واحد نشان می‌دهد. نویسندگان همچنین پدیده‌ای موسوم به سایبربولیساید^۲ را توصیف کردند؛ اصطلاحی که به مواردی از خودکشی اشاره دارد که در آن آزار و اذیت آنلاین نقش محرک مستقیم داشته است.

مارنگو و باکلی^۳ (۲۰۲۴) در مطالعه‌ای بر روی دانش‌آموزان دوره راهنمایی در ایتالیا مسیر مشخصی را بررسی کردند که از طریق آن درگیری با رسانه‌های اجتماعی می‌تواند به افکار خودکشی منجر شود. تحلیل میانجی‌گری زنجیره‌ای آنان نشان داد که افزایش استفاده از رسانه‌های اجتماعی به افزایش «قربانی شدن بصری در فضای آنلاین» (انتشار ناخواسته تصاویر شخصی) منجر می‌شود؛ این امر به نوبه خود نشانه‌های درونی‌سازی شده مانند اضطراب و افسردگی را افزایش می‌دهد و در نهایت با افکار خودکشی مرتبط می‌شود. این یافته نشان می‌دهد که ویژگی‌های خاص پلتفرم‌های مبتنی بر تصویر مانند سهولت ثبت، اشتراک‌گذاری و سوءاستفاده از تصاویر شخصی می‌توانند مسیرهای خاصی برای آسیب ایجاد کنند که در سنجش‌های کلی استفاده از رسانه‌های اجتماعی پنهان می‌مانند.

مواجهه با محتوای آسیب‌زا و تقویت الگوریتمی

دومین سازوکار مهم به مواجهه مستقیم کاربران جوان با محتوای مرتبط با خودکشی و خودآسیب‌رسانی از طریق الگوریتم‌های پلتفرم‌ها مربوط می‌شود. این فرایند تصادفی یا منفعلانه نیست؛ مدل «For You Page» در تیک‌تاک و سیستم‌های پیشنهاد محتوا در اینستاگرام و یوتیوب به گونه‌ای طراحی شده‌اند که با ارائه محتوایی که واکنش عاطفی کاربران را برمی‌انگیزد، بیشترین میزان درگیری و تعامل را ایجاد کنند. هنگامی که یک کاربر جوان ویدیویی ناراحت‌کننده را تماشا می‌کند، حتی برای چند لحظه روی آن مکث می‌کند یا با آن تعامل دارد، الگوریتم یاد می‌گیرد که محتوای مشابه بیشتری نمایش دهد؛ فرآیندی که می‌تواند افراد آسیب‌پذیر را در چرخه‌ای از مواجهه مداوم با محتوای ناراحت‌کننده قرار دهد.

تحلیل موضوعی منتشرشده در مجله پژوهش‌های پزشکی اینترنتی (JMIR) در سال ۲۰۲۵ درباره محتوای مرتبط با خودآسیب‌رسانی و خودکشی در تیک‌تاک پنج دسته اصلی از این محتوا را شناسایی کرد: بیان آشکار پریشانی عاطفی، پیام‌های مرتبط با بهبودی، یادبود و سوگواری برای افرادی که بر اثر خودکشی جان باخته‌اند، شکل‌گیری پیوندهای اجتماعی در جوامع مرتبط با خودآسیب‌رسانی، و جلوه‌دادن یا زیباسازی خودآسیب‌رسانی. اگرچه محتوای مرتبط با بهبودی و سوگواری می‌تواند ارزش محافظتی داشته باشد، اما حجم بالای محتوای پریشان‌کننده و تقویت الگوریتمی آن به این معناست که نوجوانان آسیب‌پذیر ممکن است پیش از مواجهه با منابع کمک‌طلبی، با فرایند عادی‌سازی یا حتی ستایش خودآسیب‌رسانی روبه‌رو شوند.

^۱ Schonfeld

^۲ cyberbullicide

^۳ Marengo and Buckley

توروبا و همکاران^۱ (۲۰۲۴) در یک مطالعه کیفی با جولنان در بریتیش کلمبیا کلنادا دریافتند که تیکتاک به یکی از منابع اصلی دسترسی جوانان به اطلاعات سلامت روان تبدیل شده است، از جمله مطالب مرتبط با خودآسیب‌رسانی و افکار خودکشی. شرکت‌کنندگان این پلتفرم را هم آموزنده و هم بالقوه تحریک‌کننده توصیف کردند و بسیاری از آنان اظهار داشتند که به دلیل نحوه عملکرد الگوریتم‌ها قادر به کنترل کامل محتوایی که مشاهده می‌کنند نیستند. چنین مواجهه منفعلانه‌ای با محتوای آسیب‌زا، حتی زمانی که کاربر به‌طور عمدی در جست‌وجوی آن نباشد، نوعی خطر متفاوت و جدید ایجاد می‌کند که با جست‌وجوهای فعالانه درباره روش‌های خودآسیب‌رسانی که در ادبیات پژوهشی پیشین بیشتر مورد توجه بود تفاوت دارد.

مقایسه اجتماعی و آشفته‌گی‌های مرتبط با هویت

سومین مسیر مهم از طریق نقش مقایسه اجتماعی در ایجاد ارزیابی منفی از خود، احساس تنهایی و ناامیدی شکل می‌گیرد؛ عواملی که همگی به‌عنوان پیش‌زمینه‌های شناخته‌شده افکار خودکشی مطرح هستند. خودارائه‌های گزینشی و ایده‌آل‌سازی شده‌ای که در پلتفرم‌هایی مانند اینستاگرام رایج است، زمینه‌ای دائمی برای «مقایسه رو به بالا» ایجاد می‌کند. در چنین فضایی، نوجوانان که در دوره رشد خود به‌طور طبیعی مستعد مقایسه اجتماعی و ارزیابی جایگاه خود در میان همسالان هستند به‌طور مداوم با تصاویر و روایت‌هایی از همسالانی مواجه می‌شوند که ظاهراً جذاب‌تر، محبوب‌تر، موفق‌تر و شادتر از خود آنان به نظر می‌رسند.

کلیس^۲ و همکاران (۲۰۲۰) در یک مرور نظام‌مند شامل ۱۳ مطالعه درباره رسانه‌های اجتماعی و سلامت روان نوجوانان دریافتند که استفاده منفعلانه از رسانه‌های اجتماعی یعنی مرور و مشاهده محتوا بدون تعامل فعال یا انتشار پست نسبت به استفاده فعال، ارتباط پایدارتر و قوی‌تری با افسردگی و عاطفه منفی دارد. آنان استدلال کردند که سازوکار اصلی این رابطه، مقایسه اجتماعی و پدیده‌ای است که آن را «اضطراب رتبه‌بندی اجتماعی» نامیدند؛ فرایندی که در آن فرد به‌طور مداوم و اغلب ناخودآگاه جایگاه خود را در مقایسه با همسالان دیجیتال ارزیابی می‌کند. اگرچه این مرور به‌طور خاص بر رفتارهای خودکشی تمرکز نداشت، اما مسیرهای افسردگی و اضطرابی که شناسایی شد، از پیامدهای میانجی شناخته‌شده در مسیر منتهی به رفتارهای خودکشی‌گرایانه محسوب می‌شوند.

به‌طور مشابه، ساللا^۳ و همکاران (۲۰۲۴) در یک مرور دامنه‌ای از مرورها درباره پیامدهای سلامت ناشی از استفاده از رسانه‌های اجتماعی در نوجوانان، مقایسه اجتماعی، نارضایتی از تصویر بدنی و تضعیف عزت نفس را به‌عنوان مسیرهای کلیدی ارتباط میان استفاده از رسانه‌های اجتماعی و خودآسیب‌رسانی یا افکار خودکشی معرفی کردند. این مطالعه همچنین به پویایی‌های دوسویه اشاره کرد؛ به این معنا که سلامت روان ضعیف‌تر می‌تواند به استفاده بیشتر از رسانه‌های اجتماعی منجر شود و این استفاده بیشتر نیز به نوبه خود مشکلات سلامت روان را تشدید کند، در نتیجه چرخه‌های تقویت‌کننده‌ای شکل می‌گیرد که شکستن آن‌ها دشوار است.

سرایت خودکشی: اثر ورت‌ر و اثر پایاگنو

^۱ Turuba

^۲ Keles

^۳ Sala

یکی از پیچیده ترین سازوکارهای نظری در این حوزه، پدیده سرایت خودکشی است. این مفهوم که نخست در پژوهش های مربوط به رسانه های سنتی مطرح شد، نشان می دهد که مواجهه با اطلاعات یا روایت هایی درباره خودکشی به ویژه روایت هایی که جزئیات یا همدلی زیادی دارند می تواند احتمال رفتارهای خودکشی را در افراد آسیب پذیر افزایش دهد. این پدیده به نام «اثر ورتِر» شناخته می شود؛ اصطلاحی که از موجی از خودکشی ها پس از انتشار رمان *رنج های ورتِر جوان* اثر گوته گرفته شده است. شواهد جدید نشان می دهد که این اثر اکنون در زمینه رسانه های اجتماعی نیز با وضوح بیشتری مشاهده می شود.

کالوو^۱ و همکاران (۲۰۲۴) در یک مرور نظام مند بر اساس دستورالعمل های PRISMA که ۲۵ مطالعه واجد شرایط را بررسی کرد، به این پرسش پرداختند که آیا اثر ورتِر در پاسخ به محتوای رسانه های اجتماعی رخ می دهد یا خیر. بیشتر مطالعات بررسی شده ماهیت مشاهده ای داشتند و شواهدی همسو با وجود اثرات سرایت اجتماعی در محیط های آنلاین گزارش کردند. این مرور نشان داد که محتوای مرتبط با خودکشی در رسانه های اجتماعی می تواند بسته به نحوه چارچوب بندی، هم به عنوان عامل سرایت و هم به عنوان منبع محافظتی عمل کند. در همین راستا، شواهدی از «اثر پاپاگنو» نیز گزارش شد؛ اثری که بر اساس آن مواجهه با روایت هایی از غلبه بر بحران های خودکشی بدون اقدام به خودکشی می تواند خطر را کاهش دهد. این دوگانگی پیامدها پیامدهای مهمی برای سیاست های تعدیل و مدیریت محتوا در پلتفرم های دیجیتال دارد.

مارتینز^۲ و همکاران (۲۰۲۳) نیز در مروری بر دیدگاه های معاصر درباره سرایت اجتماعی، خشونت و خودکشی در میان نوجوانان نشان دادند که اثر ورتِر در زمینه مرگ افراد مشهور می تواند به ویژه برای جوانانی که با فرد متوفی همذات پنداری می کنند، بسیار قدرتمند باشد. سازوکارهای رسانه های اجتماعی که در آن ها مرگ افراد مشهور به صورت هم زمان در فضاهای دیجیتال مشترک مورد بحث، سوگواری و پردازش عاطفی قرار می گیرد شرایطی برای همذات پنداری و سرایت ایجاد می کند که با مواجهه منفعلانه با گزارش های روزنامه ای یا تلویزیونی تفاوت قابل توجهی دارد. برخی مطالعات نیز افزایش قابل اندازه گیری نرخ خودکشی در میان جوانان را در هفته های پس از رویدادهای پر بازتاب رسانه ای، مانند انتشار مجموعه نتفلیکس *Reasons Why* یا مرگ برخی چهره های مشهور، گزارش کرده اند.

تفاوت های زیرگروهی در خطر

جوانان اقلیت های جنسی و جنسیتی

یکی از یافته های برجسته در ادبیات بررسی شده این است که رابطه میان رسانه های اجتماعی و رفتارهای خودکشی گرایانه در میان همه جوانان یکسان نیست. جوانان LGBTQ+ به عنوان یکی از گروه های با خطر بالا شناخته می شوند و تجربه آنان از رسانه های اجتماعی اغلب ماهیتی دوگانه دارد. فیشر و همکاران (۲۰۲۴) در مروری بر شواهد موجود درباره رسانه های اجتماعی به عنوان «شمشیری دولبه» برای جوانان LGBTQ+ نشان دادند که پلتفرم های دیجیتال می توانند فضاهای ارزشمندی برای کاوش هویت، ایجاد پیوندهای اجتماعی و دسترسی به منابع حمایتی فراهم کنند؛ به ویژه برای نوجوانانی که در محیط های خانوادگی یا مدرسه ای

^۱ Calvo

^۲ Martínez

غیرحمایتی زندگی می کنند. با این حال، همین فضاها می توانند آنان را در معرض تبعیض آنلاین، آزارهای همجنس گراهراس یا ترنس هراس و نوعی «فشار اقلیت نیابتی» قرار دهند که از مشاهده تبعیض علیه افراد هم هویت ناشی می شود.

جادوا^۱ و همکاران (۲۰۲۳) در یک پیمایش مقطعی ملی شامل ۳,۷۱۳ نوجوان LGBT در بریتانیا دریافتند که نوجوانان تراجنسیتی بالاترین میزان خودآسیب رسانی و افکار خودکشی را در میان شرکت کنندگان گزارش کرده اند. زورگویی در محیط مدرسه که اغلب به آزار آنلاین نیز گسترش می یابد به عنوان یک عامل تعدیل کننده مهم شناسایی شد؛ به طوری که نوجوانانی که هم زمان قربانی زورگویی در مدرسه و فضای آنلاین بودند، شدیدترین پیامدها را تجربه می کردند. این یافته ها اهمیت رویکردهای میان بخشی و تقاطعی را برای درک و کاهش خطرات آنلاین در جمعیت های LGBTQ+ برجسته می کند.

همیلتون^۲ و همکاران (۲۰۲۴) با استفاده از روش «ارزیابی لحظه ای بوم شناختی» در میان نوجوانان متنوع در ایالات متحده نشان دادند که تجربه های منفی روزانه در رسانه های اجتماعی مانند طرد شدن، کنار گذاشته شدن یا دریافت نظرات خصمانه با افزایش همان روزی افکار خودکشی در سطح فردی مرتبط است. این ارتباط به ویژه در میان جوانان LGBTQ+ و افرادی که سابقه افکار خودکشی داشتند، قوی تر بود. این نوع طراحی طولی فشرده که نوسانات روزانه در تجربه های رسانه ای و افکار خودکشی را ثبت می کند، پیشرفتی مهم نسبت به پیمایش های مقطعی محسوب می شود و نشان می دهد که آسیب های آنلاین می توانند اثراتی فوری و کوتاه مدت بر افکار خودکشی داشته باشند.

سن و مرحله رشد

شواهد بررسی شده همچنین نشان می دهد که آسیب پذیری نسبت به اثرات رسانه های اجتماعی بر اساس سن و مرحله رشد متفاوت است. اوایل نوجوانی (تقریباً بین ۱۱ تا ۱۴ سالگی) به عنوان دوره ای با حساسیت ویژه شناخته می شود. در این مرحله، احساس تعلق به گروه همسالان یکی از نیازهای اساسی روان شناختی محسوب می شود و در عین حال ظرفیت های کارکرد اجرایی مغز که می توانند در برابر واکنش های تکانشی به تحریکات آنلاین نقش محافظتی داشته باشند هنوز به طور کامل رشد نکرده اند.

یافته های مارنگو و باکلی (۲۰۲۴) که مسیر میانجی گری زنجیره ای از استفاده از رسانه های اجتماعی به افکار خودکشی از طریق قربانی شدن در فضای مجازی و نشانه های درونی سازی شده را نشان داد، در نمونه ای با میانگین سنی ۳۵/۱۲ سال مشاهده شد. این نتیجه نشان می دهد که حتی استفاده از رسانه های اجتماعی در سنین پیش از نوجوانی نیز می تواند با خطرات بالینی قابل توجهی همراه باشد.

گیلسپی^۳ و همکاران (۲۰۲۴) در پروتکلی ثبت شده بر اساس دستورالعمل PRISMA-P برای یک مرور نظام مند درباره زمان استفاده از صفحه نمایش و پیامدهای خودآسیب رسانی در سراسر کودکی و نوجوانی، به کمبود نسبی مطالعات با طراحی مناسب درباره کودکان زیر ۱۲ سال اشاره کردند و خواستار انجام تحلیل های طبقه بندی شده بر اساس سن در پژوهش های آینده شدند. در این میان، همه گیری کووید-۱۹ به عنوان زمینه ای مهم مطرح شده است که احتمالاً آسیب پذیری های موجود را تشدید کرده است؛

^۱ Jadva

^۲ Hamilton

^۳ Gillespie

زیرا استفاده از رسانه های اجتماعی در میان نوجوانان به طور چشمگیری افزایش یافت، در حالی که دسترسی به منابع اجتماعی مدرسه و خدمات حمایت روانی کاهش پیدا کرد.

مسیرهای محافظتی و مزایای بالقوه

با وجود خطرات مطرح شده، شواهد موجود نشان می دهد که رسانه های اجتماعی به طور یک دست تهدیدی برای سلامت روان جوانان نیستند. چندین مطالعه در کنار عوامل خطر، مسیرهای محافظتی معناداری را نیز شناسایی کرده اند.

بیلی و همکاران (۲۰۲۰) در یک مطالعه آزمایشی درباره مداخله شبکه اجتماعی تقویت شده ای به نام «Affinity» که برای جوانانی با افکار فعال خودکشی و در حال درمان افسردگی طراحی شده بود، دریافتند که پلتفرم های شبکه اجتماعی می توانند به گونه ای طراحی شوند که به طور خاص عوامل بین فردی خطر خودکشی مانند احساس عدم تعلق و احساس سر بار بودن را هدف قرار دهند؛ مفاهیمی که در نظریه بین فردی خودکشی مطرح شده اند. اگرچه طراحی بدون گروه کنترل امکان استنتاج علی را محدود می کند، اما نرخ ۹۰ درصدی افکار فعال خودکشی در خط پایه و نتایج مربوط به امکان پذیری اجرای برنامه نشان می دهد که محیط های رسانه اجتماعی، در صورت طراحی آگاهانه، می توانند ظرفیت درمانی نیز داشته باشند.

کالوو و همکاران (۲۰۲۴) نیز شواهدی از اثر پایاگنو در زمینه رسانه های اجتماعی شناسایی کردند؛ بدین معنا که روایت هایی که نشان می دهند افراد بدون اقدام به خودکشی بر بحران های خود غلبه کرده اند می توانند اثر محافظتی داشته باشند. مارتینز و همکاران (۲۰۲۳) نیز اشاره کردند که همان سازوکارهای سرایتی که می توانند پیامدهای زیان بار را گسترش دهند، از نظر نظری قادرند پیام های حمایتی و پیشگیرانه را نیز منتشر کنند. از این منظر، رسانه های اجتماعی ممکن است بستر قدرتمندی برای دسترسی به جوانانی باشند که احتمالاً به صورت داوطلبانه به خدمات رسمی سلامت روان مراجعه نمی کنند.

برای جوانان LGBTQ+ به طور خاص، فیشر و همکاران (۲۰۲۴) نشان دادند که جوامع آنلاین می توانند فضاهایی برای تأیید هویت، حمایت همسالان و دسترسی به اطلاعات سازگار با اقلیت های جنسی فراهم کنند؛ منابعی که در بسیاری از محیط های آفلاین، به ویژه در مناطق کمتر پذیرنده، به سختی در دسترس هستند. با این حال، این مزایا باید در کنار خطرات تبعیض و آزار آنلاین که پیش تر مطرح شد، در هر بحث بالینی یا سیاست گذاری مورد توجه قرار گیرد.

بحث

این مرور نظام مند ۲۰ مطالعه تجربی و مروری منتشر شده بین سال های ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۶ را تلفیق می کند و تصویری پیچیده از رابطه میان رسانه های اجتماعی و رفتارهای خودکشی گرایانه در جوانان ارائه می دهد. رسانه های اجتماعی نه به طور ساده پدیده ای کاملاً زیان بار هستند و نه کاملاً خنثی؛ بلکه اثرات آن ها به نوع پلتفرم، ماهیت محتوای مشاهده شده، ویژگی های فردی کاربر، زمینه اجتماعی استفاده و انتخاب های طراحی در الگوریتم های پلتفرم ها بستگی دارد.

با این حال، چند نتیجه نسبتاً قابل اتکا از بدنه شواهد موجود قابل استخراج است. نخست، استفاده سنگین از رسانه های اجتماعی به ویژه استفاده منفعلانه و مبتنی بر مصرف محتوا در پلتفرم های بصری با افزایش خطر افکار خودکشی و خودآسیب رسانی در جوانان مرتبط است، هر چند اندازه اثر در مجموع مطالعات در محدوده کوچک تا متوسط قرار دارد. دوم، قربانی شدن در زورگویی

اینترنتی یکی از قوی ترین و پایدارترین سازوکارهای مرتبط با این رابطه محسوب می شود و ادبیات پزشکی قانونی و بالینی نشان می دهد که آزار آنلاین می تواند در برخی موارد به عنوان عامل محرک مستقیم خودکشی نوجوانان عمل کند. سوم، مواجهه با محتوای آسیب زا در محیط های آنلاین پدیده ای تصادفی نیست، بلکه اغلب توسط سامانه های الگوریتمی که تعامل عاطفی کاربران را در اولویت قرار می دهند تقویت می شود. چهارم، اثر ورتر در زمینه رسانه های اجتماعی نیز مشاهده می شود، موضوعی که نشان می دهد سیاست های مدیریت و نظارت بر محتوا در پلتفرم ها که در حال حاضر در بسیاری از شبکه های بزرگ ناهماهنگ یا ناکافی است پیامدهای مهمی برای سلامت عمومی دارد.

در عین حال، شواهد موجود ناهمگونی قابل توجهی در میزان خطر میان گروه های مختلف جوانان نشان می دهد. دختران، جوانان LGBTQ+، نوجوانان کم سن تر و افرادی که از پیش با مشکلات سلامت روان مواجه هستند، آسیب پذیری بسیار بیشتری در برابر اثرات منفی رسانه های اجتماعی دارند. بنابراین، هرگونه پاسخ بالینی، آموزشی یا سیاستی که این تفاوت های جمعیتی را در نظر نگیرد، احتمالاً هدف گیری کافی نخواهد داشت و در نتیجه اثربخشی محدودی خواهد داشت.

در نهایت، محدودیت های روش شناختی این حوزه پژوهشی همچنان قابل توجه است. بسیاری از مطالعات از طرح های مقطعی استفاده کرده اند که امکان تعیین ترتیب زمانی و استنتاج علی را محدود می کند. سنجش «استفاده از رسانه های اجتماعی» نیز در مطالعات مختلف بسیار متفاوت است؛ از اندازه گیری کل زمان استفاده از صفحه نمایش گرفته تا فراوانی استفاده از پلتفرم های خاص یا توصیف های کیفی از نوع محتوا و تعاملات. این ناهمگونی مقایسه مستقیم یافته ها را دشوار می سازد. افزون بر این، بیشتر مطالعات بر داده های خود گزارشی متکی هستند که در معرض سوگیری های یادآوری و مطلوبیت اجتماعی قرار دارند. تنها تعداد محدودی از پژوهش ها ویژگی های خاص پلتفرم ها، رفتار الگوریتم ها یا پویایی های زمانی کوتاه مدت را بررسی کرده اند؛ هرچند روش هایی مانند «ارزیابی لحظه ای بوم شناختی» که در مطالعه همیلتون و همکاران (۲۰۲۴) به کار رفته است، مسیرهای امیدوارکننده ای برای بهبود روش شناسی در آینده ارائه می دهد.

دلالت های بالینی

برای متخصصانی که با جوانان کار می کنند، یافته های این پژوهش ها از ادغام پرسش درباره تجربه های مرتبط با رسانه های اجتماعی در ارزیابی های بالینی استاندارد حمایت می کند. درمانگران در ارزیابی خطر خودکشی باید به طور منظم درباره تجربه های آنلاین مراجعان پرسش کنند؛ از جمله تجربه قربانی شدن در زورگویی اینترنتی، مواجهه با جوامع مرتبط با خودآسیب رسانی، و ماهیت فشارهای هویتی که افراد در فضاهای دیجیتال تجربه می کنند به ویژه در مورد مراجعان LGBTQ+.

پویایی های زمانی خطر در محیط های آنلاین نیز نشان می دهد که مداخلات ممکن است نیاز داشته باشند در بازه های زمانی کوتاه تری نسبت به جلسات هفتگی درمان عمل کنند. در این زمینه، مداخلات لحظه ای بوم شناختی که از طریق تلفن های هوشمند ارائه می شوند می توانند برای نوجوانان در معرض خطر بالا اهمیت ویژه ای داشته باشند.

شواهد مربوط به مسیرهای مطرح شده در نظریه بین فردی خودکشی نیز نشان می دهد که مداخلاتی که بر احساس تعلق و کاهش احساس سربار بودن تمرکز دارند چه در محیط های حضوری و چه از طریق پلتفرم های آنلاین می توانند به ویژه مفید باشند. داده های آزمایشی بیلی و همکاران (۲۰۲۰) درباره پلتفرم «Affinity» نمونه ای امیدبخش از این رویکرد ارائه می دهد، هر چند هنوز انجام کارآزمایی های تصادفی کنترل شده برای ارزیابی دقیق اثربخشی آن ضروری است.

دلالت های سیاستی و در سطح پلتفرم ها

مسئولیت کاهش آسیب های آنلاین برای سلامت روان جوانان نمی تواند صرفاً بر عهده کاربران یا حتی متخصصان سلامت روان باشد. ساختارهای الگوریتمی که به طور فعال محتوای بالقوه آسیب زا را به کاربران جوان و آسیب پذیر پیشنهاد می کنند، نوعی خطر ساختاری برای سلامت عمومی ایجاد می کنند که نیازمند پاسخ های تنظیم گری و سیاست گذاری است.

راهنما های پیام رسانی ایمن درباره گزارش خودکشی که در رسانه های سنتی به خوبی توسعه یافته اند باید با همان جدیت در محیط رسانه های اجتماعی نیز اجرا شوند و از طریق سازوکارهای در سطح پلتفرم ها پیاده سازی گردند، نه صرفاً از طریق رعایت داوطلبانه کاربران.

در سطح آموزشی نیز، برنامه های مدارس باید مؤلفه های سواد دیجیتال را دربرگیرند؛ برنامه هایی که به جوانان کمک کنند سازوکارهای پیشنهاد محتوای الگوریتمی را درک کنند، نگاه انتقادی نسبت به مقایسه های اجتماعی آنلاین داشته باشند، و مهارت هایی برای تشخیص و پاسخ به نشانه های پریشانی روانی چه در خود و چه در همسالان در محیط های آنلاین کسب کنند. این برنامه ها زمانی بیشترین اثربخشی را دارند که در چارچوب گسترده تر آموزش های اجتماعی هنجاری ادغام شوند، نه اینکه به صورت جلسات مجزای آموزش فناوری ارائه شوند.

محدودیت های این مرور

این مرور نیز با چند محدودیت همراه است. اگرچه ۲۰ مطالعه وارد شده با دقت انتخاب شده اند، اما همه ادبیات مرتبط را پوشش نمی دهند و معیارهای ورود ناگزیر برخی مطالعات بالقوه مرتبط را کنار گذاشته است. همچنین در این مرور از ابزار رسمی ارزیابی کیفیت مطالعات استفاده نشده است؛ موضوعی که امکان وزن دهی یافته ها بر اساس استحکام روش شناختی را محدود می کند.

علاوه بر این، ماهیت به سرعت در حال تحول پلتفرم های رسانه های اجتماعی بدان معناست که حتی یافته های مطالعات چند سال اخیر ممکن است وضعیت فناوری کنونی را به طور کامل منعکس نکنند. ظهور محتوای تولید شده توسط هوش مصنوعی مولد و پلتفرم های جدید مبتنی بر محتوای کوتاه ممکن است مسیرهای خطر تازه ای ایجاد کند که هنوز در ادبیات علمی به خوبی مستند نشده اند. مرورهای آینده باید دامنه جست و جو را به ادبیات خاکستری نیز گسترش دهند و از طرح های طولی آینده نگر و همکاری با پلتفرم ها برای جمع آوری داده های دقیق تر بهره ببرند.

نتیجه گیری

رسانه های اجتماعی امروزه جایگاهی مرکزی در جهان روان شناختی جوانان دارند و شواهد انباشته شده در دهه گذشته نشان می دهد که این محیط دیجیتال در شرایط نامناسب می تواند آسیب پذیری نسبت به افکار و رفتارهای خودکشی گرایانه را تشدید کند. زورگویی اینترنتی، مواجهه با محتوای آسیب زا، مقایسه اجتماعی و پدیده سرایت از جمله مسیرهای مستندی هستند که از طریق آن ها استفاده از رسانه های اجتماعی می تواند به افزایش خطر خودکشی در میان جوانان منجر شود؛ مسیری که به ویژه برای افرادی که پیشاپیش به دلیل جنسیت، گرایش جنسی یا سابقه مشکلات سلامت روان در حاشیه قرار دارند، قوی تر عمل می کند.

با این حال، این یافته ها به این معنا نیست که رسانه های اجتماعی ذاتاً مضر هستند یا راه حل صرفاً پرهیز کامل از آن هاست. همان پلتفرم هایی که می توانند پریشانی را گسترش دهند، برای میلیون ها جوان فرصت ایجاد جامعه، تأیید هویت و دسترسی به کمک را نیز فراهم می کنند. آنچه این شواهد نشان می دهد این است که معماری کنونی بسیاری از پلتفرم های بزرگ که برای افزایش تعامل کاربران بهینه شده اند نه برای حفظ سلامت روان آنان با الزامات عمومی برای حفاظت از زندگی جوانان سازگار نیست. ایجاد تغییرات معنادار در این زمینه مستلزم اقدام هماهنگ از سوی متخصصان بالینی، نظام آموزشی، پژوهشگران، سیاست گذاران و صنعت فناوری است؛ زیرا اکنون ادبیات پژوهشی با وضوح کافی نشان داده است که رسانه های اجتماعی، در شکل طراحی و حکمرانی فعلی خود، خطری قابل اندازه گیری و در عین حال قابل پیشگیری برای جوانان آسیب پذیر ایجاد می کنند.

REFERENCES

- Arnon, S., Brunstein Klomek, A., Visoki, E., Moore, T. M., Argabright, S. T., DiDomenico, G. E., Benton, T. D., & Barzilay, R. (۲۰۲۲). Association of cyberbullying experiences and perpetration with suicidality in early adolescence. *JAMA Network Open*, ۵(۶), e۲۲۱۸۷۴۶. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.18746>
- Bailey, E., Alvarez-Jimenez, M., Robinson, J., D'Alfonso, S., Nedeljkovic, M., Davey, C. G., Bendall, S., Gilbertson, T., Phillips, J., Bloom, L., Nicholls, L., Garland, N., Cagliarini, D., Phelan, M., McKechnie, B., Mitchell, J., Cooke, M., & Rice, S. M. (۲۰۲۰). An enhanced social networking intervention for young people with active suicidal ideation: Safety, feasibility and acceptability outcomes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, ۱۷(۷), ۲۴۳۵. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072435>
- Biernesser, C., Sewall, C. J. R., Brent, D., Bear, T., Mair, C., & Trauth, J. (۲۰۲۰). Social media use and deliberate self-harm among youth: A systematized narrative review. *Children and Youth Services Review*, ۱۱۶, ۱۰۵۰۵۴. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105054>
- Calvo, S., Carrasco, J. P., Conde-Pumpido, C., Esteve, J., & Aguilar, E. J. (۲۰۲۴). Does suicide contagion (Werther effect) take place in response to social media? A systematic review. *Spanish journal of psychiatry and mental health*.
- Fisher, C. B., Tao, X., & Ford, M. (۲۰۲۴). Social media: A double-edged sword for LGBTQ+ youth. *Computers in Human Behavior*, 156, ۱۰۸۱۹۴.
- Fadhli, S. A. M., Yan, J. L. S., Ab Halim, A. S., Ab Razak, A., & Ab Rahman, A. (۲۰۲۲). Finding the link between cyberbullying and suicidal behaviour among adolescents in Peninsular Malaysia. In *Healthcare* (Vol. ۱۰, No. ۵, p. ۸۵۶).

- Grant-Allen, G., Wang, L., Amini, J., Dhaliwal, S., Sinyor, M., & Mitchell, R. H. (۲۰۲۰). Self-Harm and Suicide-Related Content on TikTok: Thematic Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e۷۷۸۲۸.
- Gillespie, K. M., Branjerdporn, G., Woerwag Mehta, S., Glegg, J., Porter, M., Bartlett, S. E., Ahmed, S. H., & Thangada, M. S. (۲۰۲۴). The impact of screen time and social media on youth self-harm behaviour and suicide: A protocol for a systematic review. *PLOS ONE*, ۱۹(۱۲), e۰۳۱۴۶۲۱. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0314621>
- Hamilton, J. L., Dalack, M., Boyd, S. I., Jorgensen, S., Dreier, M. J., Sarna, J., & Brent, D. A. (۲۰۲۴). Positive and negative social media experiences and proximal risk for suicidal ideation in adolescents. *Journal of child psychology and psychiatry*, 65(۱۲), ۱۰۸۰-۱۰۸۹.
- Jadva, V., Guasp, A., Bradlow, J. H., Bower-Brown, S., & Foley, S. (۲۰۲۳). Predictors of self-harm and suicide in LGBT youth: The role of gender, socio-economic status, bullying and school experience. *Journal of Public Health*, ۴۰(۱), ۱۰۲-۱۰۸. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdab383>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (۲۰۲۰). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, ۲۰(۱), ۷۹-۹۳. <https://doi.org/10.1080/10673843.2019.1590851>
- Macrynika, N., Auad, E., Menjivar, J., & Miranda, R. (۲۰۲۱). Does social media use confer suicide risk? A systematic review of the evidence. *Computers in Human Behavior Reports*, ۳, ۱۰۰۰۹۴. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100094>
- Marengo, D., Settanni, M., Mastrokoulou, S., Fabris, M. A., & Longobardi, C. (۲۰۲۴). Social media linked to early adolescent suicidal thoughts via cyberbullying and internalizing symptoms. *International Journal of Bullying Prevention*, ۱-۱۰.
- Martínez, V., Jiménez-Molina, Á., & Gerber, M. M. (۲۰۲۳). Social contagion, violence, and suicide among adolescents. *Current opinion in psychiatry*, 36(۳), ۲۳۷-۲۴۲.
- Nagata, J. M., Paul, A., Yen, F., Smith-Russack, Z., Shao, I. Y., Al-Shoaibi, A. A., ... & Baker, F. C. (۲۰۲۰). Associations between media parenting practices and early adolescent screen use. *Pediatric Research*, 97(۱), ۴۰۳-۴۱۰.
- Sala, A., Porcaro, L., & Gómez, E. (۲۰۲۴). Social media use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human Behavior Reports*, 14, ۱۰۰۴۰۴.
- Schonfeld, A., McNeil, D., Toyoshima, T., & Binder, R. (۲۰۲۳). Cyberbullying and adolescent suicide. *Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law*, ۵۱(۱), ۱۱۲-۱۱۹. <https://doi.org/10.29108/JAAPL.220078-22>
- Turuba, R., Cormier, W., Zimmerman, R., Ow, N., Zenone, M., Quintana, Y., Jenkins, E., Ben-David, S., Raimundo, A., Marcon, A. R., Mathias, S., Henderson, J., & Barbic, S. (۲۰۲۴). Exploring how youth use TikTok for mental health information in British Columbia: Semistructured interview study with youth. *JMIR Infodemiology*, ۴, e۰۳۲۳۳. <https://doi.org/10.2196/۰۳۲۳۳>
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (۲۰۱۸). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after ۲۰۱۰ and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, ۶(۱), ۳-۱۷. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Young, E. (۲۰۲۴). Frequent social media use and experiences with bullying victimization, persistent feelings of sadness or hopelessness, and suicide risk among high school students—Youth Risk Behavior Survey, United States, ۲۰۲۳. *MMWR supplements*, 73.



فصلنامه یافته های نوین در علوم اجتماعی علوم تربیتی و روانشناسی شماره ۲- دوره ۴ بهار ۱۴۰۵ - صفحات ۹۷۷-۹۵۷

Journal of New Findings in Social Sciences, Educational Sciences and Psychology

ISSN 3060-611X