

افسردگی، هدیه رسانه‌های اجتماعی برای نوجوانان آمریکایی

علی طوسی

کارشناسی ارشد ارتباطات



این مقاله به بررسی نقش رسانه‌های اجتماعی در افزایش میزان افسردگی و اضطراب در میان نوجوانان آمریکایی می‌پردازد. بر اساس آمارهای اخیر، شیوع افسردگی و اضطراب در نوجوانان آمریکایی طی ده سال گذشته، به شکل چشمگیری افزایش یافته است. در این مقاله، به بررسی عواملی همچون اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی، مقایسه اجتماعی مجازی، قلدری آنلاین و تصویرسازی غیرواقعی از زندگی که می‌توانند بر سلامت روان نوجوانان تأثیر منفی بگذارند، پرداخته می‌شود. در ادامه، به بررسی رسانه‌هایی که بیشترین استفاده را در بین نوجوانان آمریکایی دارد، می‌پردازیم؛ از جمله اپلیکیشن‌ها، تلویزیون، فیلم و سریال‌ها، سایت‌ها، موسیقی‌ها و پادکست‌ها و در پایان نیز پیشنهادهایی برای مقابله با این چالش ارائه خواهد شد.

مقدمه

رسانه‌های اجتماعی می‌پردازند را بیان کرده است که دوبرابر بیشتر از سایرین از افسردگی رنج می‌برند. از طرفی، براساس تحقیق دانشگاه سانفرانسیسکو در سال ۲۰۲۱، نوجوانانی که بیش از ۵ ساعت در روز از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، ۳ برابر بیشتر در معرض خطر افسردگی و خودکشی هستند. از طرفی جوانان و نوجوانان آمریکایی بیشترین درصد افسردگی شدید را نسبت به بقیه مردم دارند.

آمار در ایالات مختلف

اکنون نوبت آن است که این آمار و ارقام را در برخی ایالت‌های مشهور این کشور بررسی کنیم و نگاهی جزئی‌تر به قضیه داشته باشیم.

ایالت نیویورک

در این ایالت، براساس آمار سال ۲۰۲۰، ۲۹٪ از نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ ساله، دست کم یک بار در طول عمرشان علائم افسردگی مازور را تجربه کرده‌اند. همچنین براساس گزارش سال ۲۰۲۰ دفتر بهداشت روان ایالتی، ۲۹٪ از نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ ساله، دست کم یک بار در طول عمر خود علائم افسردگی اساسی را تجربه کرده‌اند.

ایالت فلوریدا

براساس آمارهای اداره بهداشت ایالتی در سال ۲۰۲۱، حدود ۳۲٪ دانش‌آموزان دبیرستانی، دارای علائم افسردگی بوده‌اند. علاوه بر این موضوع، دکترامی‌تان، از مرکز پزشکی دانشگاه میامی معتقد است که اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی در میان نوجوانان، سبب بروز علائم افسردگی و اضطراب در آنها شده است.

یکی از پیچیدگی‌های عصری که ما در آن زندگی می‌کنیم، بحث تنیدگی پیشرفت‌های بشری با روح و روان انسان است؛ به نحوی که ابرقدرت‌های بزرگ در تلاش هستند تا با به دست گرفتن افسار این اسب سرکش، بر یوغ استعمار خویش بتازند و در بوق و کرنا کنند که ما برتر هستیم و یگانه قدرت گیتی در ید طولای ما جای دارد؛ بنابراین جوانان سرزمین‌های مختلف را به بیماری‌ها و رنج‌های روحی روانی مبتلا می‌کنند و گمان می‌کنند که خودشان مصون خواهند بود اما این بار گوشه‌ای از کاستی‌ها و ضعف‌های یکی از به ظاهر ابرقدرت‌های کره زمین، به نام ایالات متحده را به نظاره خواهیم نشست.

آمار افزایش افسردگی و اضطراب در نوجوانان آمریکایی براساس تحقیقات انجام شده توسط مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) در سال ۲۰۲۱، حدود ۳۷٪ از نوجوانان آمریکایی در طول ۱۲ ماه گذشته، علائم افسردگی را به علت استفاده از رسانه‌ها تجربه کرده‌اند که نسبت به دهه قبل، ۶۰٪ افزایش داشته است. متأسفانه در این زمینه، آمار جنسیتی یکسان نیست و دختران نوجوان معمولاً بیشتر از پسران در معرض خطر ابتلا به افسردگی هستند و تحقیقات نشان می‌دهد دختران نوجوان ۲ تا ۳ برابر بیشتر از پسران هم‌سن خود دچار افسردگی می‌شوند.

اما اعداد و ارقام در اینجا متوقف نمی‌شود. مؤسسه Pew در سال ۲۰۱۸ بیان می‌کند که ۴۵٪ نوجوانان آمریکایی اذعان داشتند که استفاده از رسانه‌های اجتماعی، سبب افسردگی و اضطراب آنها شده است. همچنین این مؤسسه نوجوانانی که مدام به چک کردن

ایالت تگزاس

در ایالت تگزاس، آمارها نشان می‌دهد بین سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۵ میزان افسردگی نوجوانان این ایالت حدود ۲۷٪ افزایش یافته است که این آمار ناشی از استفاده بی‌اندازه از رسانه‌ها بوده است.

ایالت کالیفرنیا

در این ایالت، بر اساس تحقیقی در سال ۲۰۲۰، نوجوانانی که بیش از ۳ ساعت در روز از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، بیش از ۳۵٪ بیشتر در معرض خطر افسردگی و خودکشی هستند. در واقع، برخی ایالت‌ها مانند کالیفرنیا، فلوریدا و تگزاس، میزان افسردگی نوجوانان، بالاتر از میانگین کشوری گزارش شده است؛ برای مثال در کالیفرنیا ۴۶٪ نوجوانان دارای علائم افسردگی بوده‌اند که متخصصان این امر، این میزان افسردگی را بیش‌تر به استفاده از رسانه نسبت می‌دهند.

ایالت واشنگتن

بر اساس گزارش سال ۲۰۱۹ اداره بهداشت روانی این ایالت، ۳۱٪ دانش‌آموزان دبیرستانی، علائم افسردگی متوسط تا شدید داشته‌اند. این رقم در دختران ۳۸٪ بوده است.

عوامل دیگری مانند فشارهای تحصیلی، محرومیت اقتصادی، تنهایی و انزوای اجتماعی نیز می‌توانند در افزایش افسردگی نوجوانان نقش داشته باشند.

ایالت میشیگان

در این ایالت ۳۶٪ دانش‌آموزان دبیرستانی در سال ۲۰۲۱ اظهار داشتند که به دلیل استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی دچار استرس، اضطراب یا افسردگی شده‌اند. علاوه بر این، دکتر سارا کلارک

از دانشگاه ایالتی میشیگان می‌گوید که اضطراب ناشی از استفاده زیاد از رسانه‌های اجتماعی، منجر به افزایش قابل توجه افسردگی در میان نوجوانان این ایالت شده است.

ایالت ایلی‌نوی

بر اساس آمار اداره بهداشت عمومی ایالت ایلی‌نوی در سال ۲۰۱۷، حدود ۲۰٪ از نوجوانان گزارش داده‌اند که به دلیل فشار رسانه‌های اجتماعی دچار افسردگی شده‌اند. علاوه بر این، دکتر کاترین بیرچل از مؤسسه بهداشت روان آمریکا معتقد است که افزایش افسردگی در میان نوجوانان این ایالت، ارتباط مستقیمی با میزان زمان استفاده آنها از رسانه‌های اجتماعی دارد.

آمار در دیگر ایالات آمریکا

- در ایالت ماساچوست، بر اساس گزارش سال ۲۰۲۱ دانشگاه هاروارد، میزان شیوع افسردگی در بین نوجوانان این ایالت پس از شروع همه‌گیری کووید-۱۹ به شدت افزایش یافته است.

- در ایالت کارولینای شمالی، بر اساس تحقیقات منتشر شده در مجله JAMA Pediatrics در سال ۲۰۲۱، افسردگی نوجوانان در دوران همه‌گیری کووید-۱۹، حدود ۴۵٪ افزایش یافته است.

- در ایالت کنتاکی، بر اساس گزارش‌های اداره بهداشت روانی و اعتیاد این ایالت، در سال ۲۰۲۱ حدود ۲۵٪ از دانش‌آموزان دبیرستانی گزارش داده‌اند که در ۱۲ ماه گذشته دچار افسردگی بوده‌اند.

- در ایالت اوهایو، بر اساس نظرسنجی ملی از نوجوانان در سال ۲۰۲۰، حدود ۴۰٪ دانش‌آموزان دبیرستانی

اظهار داشتند که در ۱۲ ماه گذشته، علائم افسردگی متوسط تا شدید داشته‌اند.

- در ایالت آلاباما، براساس گزارش سال ۲۰۱۹ CDC در مورد رفتارهای پرخطر نوجوانان، حدود ۳۵٪ دانش‌آموزان دبیرستانی علائم افسردگی را تجربه کرده بودند.

- در ایالت مینه‌سوتا، براساس مطالعه منتشر شده در مجله JMIR Mental Health در سال ۲۰۲۰، ارتباط معنی‌داری بین زمان استفاده از رسانه‌های اجتماعی و شیوع افسردگی در نوجوانان مشاهده شده است.

- در ایالت نوادا، براساس گزارش سال ۲۰۲۱ اداره بهداشت عمومی این ایالت، شیوع افسردگی در میان نوجوانان نوادا از سال ۲۰۱۷ تا ۲۰۲۱ حدود ۳۷٪ افزایش یافته است.

- در ایالت نیوهمپشایر، براساس مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۰، افسردگی در میان دختران نوجوان به میزان قابل توجهی نسبت به پسران افزایش یافته است. علت اصلی آن، استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی عنوان شده است.

- در ایالت مریلند، براساس آمار اداره بهداشت روان این ایالت، در طول همه‌گیری کووید-۱۹، میزان افسردگی در میان نوجوانان این ایالت حدود ۲۵٪ افزایش یافته است.

- در ایالت ویرجینیای غربی، براساس مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۱، ۳۶٪ دانش‌آموزان دبیرستانی گزارش کرده‌اند که در ۱۲ ماه گذشته دچار افسردگی بوده‌اند. محققان علت اصلی را افزایش استفاده از رسانه‌های اجتماعی عنوان کرده‌اند.

- در ایالت می‌سی‌سی‌پی، براساس آمار CDC در سال ۲۰۱۹، حدود ۳۳٪ از دانش‌آموزان دبیرستانی،

افسردگی را تجربه کرده‌اند. این رقم در مقایسه با سال ۲۰۱۱ حدود ۲۱٪ افزایش را نشان می‌دهد.

- در ایالت هاوایی، براساس گزارش سال ۲۰۲۲ Aloha United Way، ۳۶٪ از نوجوانان هاوایی اظهار داشته‌اند که به دلیل فشارهای ناشی از رسانه‌های اجتماعی دچار افسردگی شده‌اند.

براساس آماری که در بالا ارائه شد، این مسئله مهم و حائز اهمیت است که چگونه ابرقدرت بودن، دلیلی بر بی‌عیب‌ونقص بودن نیست. رسانه یکی از تولیدات غرب بود که امروز مشکلات آن بیشتر دامن‌گیر همان غرب شده است.

براساس تحقیقات و آمارهای موجود، کمترین و بیشترین میزان افسردگی ناشی از رسانه‌ها در نوجوانان آمریکایی به این شرح است:

کمترین میزان افسردگی:

ایالت یوتا: براساس تحقیقات دانشگاه یوتا در سال ۲۰۲۱، این ایالت کمترین میزان افسردگی ناشی از رسانه در نوجوانان را در سراسر آمریکا داشته است. ایالت آیداهو: مطالعات دانشگاه آیداهو در سال ۲۰۲۰ نشان داد کمتر از ۱۵٪ نوجوانان این ایالت دچار افسردگی ناشی از رسانه بوده‌اند.

بیشترین میزان افسردگی:

ایالت کالیفرنیا: براساس تحقیق UCLA در سال ۲۰۲۲، بیش از ۳۰٪ نوجوانان این ایالت دچار افسردگی ناشی از رسانه بوده‌اند.

ایالت واشنگتن: مطالعات دانشگاه واشنگتن در سال ۲۰۲۱ نشان داد حدود ۲۸٪ نوجوانان این ایالت افسردگی ناشی از رسانه داشته‌اند.

براساس تحقیقات دانشگاه نوادا در لاس وگاس در سال ۲۰۲۱، استفاده بیش از ۴ ساعت در روز از رسانه‌های دیجیتال با افزایش ۲۶٪ خطر افسردگی در نوجوانان این ایالت همراه بوده است.

علاوه بر این، مرکز پزشکی کودکان در لاس وگاس در سال ۲۰۲۰، اذعان داشت حدود ۳۷٪ از نوجوانان در این ایالت دچار افسردگی شده‌اند. علت اصلی آن را استفاده بیش از حد از رسانه‌ها بیان کرده‌اند. انجمن روان پزشکی نوادا در سال ۲۰۲۲، در لاس وگاس عدم نظارت کافی والدین بر فعالیت‌های آنلاین و رسانه‌ای فرزندان را یکی از دلایل اصلی افزایش افسردگی نوجوانان عنوان کرده است. در این زمینه، کارشناسان توصیه می‌کنند والدین در لاس وگاس باید بیشتر بر مصرف رسانه‌ای و آنلاین فرزندان نوجوان خود نظارت داشته باشند تا از بروز افسردگی در آنها جلوگیری شود.

اثرات پیام‌رسان‌های مختلف در افسردگی نوجوانان آمریکایی اینستاگرام

براساس تحقیقی که مؤسسه ملی سلامت نوجوانان در سال ۲۰۲۰ منتشر کرد، حدود ۸۰٪ نوجوانان آمریکایی از اینستاگرام استفاده می‌کنند. براساس تحقیقات دانشگاه میشیگان در سال ۲۰۲۰، استفاده بیش از حد از اینستاگرام، با اضطراب و افسردگی در دختران نوجوان ایالات متحده ارتباط دارد. یک مطالعه در سال ۲۰۲۱ نشان داد که حدود ۴۹٪ نوجوانان آمریکایی، تجربه ترولینگ یا آزار در اینستاگرام داشته‌اند. براساس تحقیقات مرکز پژوهش پیو در سال ۲۰۲۰، ۶۲٪ نوجوانان

به نظر می‌رسد عوامل فرهنگی و اجتماعی در این تفاوت‌های بین ایالتی نقش داشته باشد.

تفاوت تأثیر رسانه بر افسردگی نوجوانان در ایالت‌های مختلف آمریکا

تحقیقات دانشگاه کالیفرنیا در سال ۲۰۲۱، نشان داد که میزان افسردگی ناشی از استفاده بیش از حد از رسانه‌ها در ایالت‌های ساحل شرقی مانند نیویورک و ماساچوست، بیشتر از متوسط کشوری است حتی تحقیقات دانشگاه ایالتی اوهایو در سال ۲۰۲۲ نیز این مسئله را تأیید کرده است. در ایالت‌هایی مانند تگزاس و آلاباما که قوانین سخت‌گیرانه‌تری در مورد محتوای رسانه‌ای برای نوجوانان وجود دارد، میزان افسردگی کمتر گزارش شده است اما در ایالت‌هایی مانند کالیفرنیا و واشنگتن که دسترسی به اینترنت پرسرعت و رسانه‌های دیجیتال بیشتر است، شیوع افسردگی ناشی از استفاده از رسانه در نوجوانان، بالاتر گزارش شده است. همچنین براساس مطالعات دانشگاه UCLA در سال ۲۰۲۱، در کالیفرنیا که نوجوانان دسترسی آسان‌تری به رسانه‌های دیجیتال دارند، خطر افسردگی ناشی از استفاده بیش از حد از رسانه، بالاتر است.

عواملی مانند وضعیت اقتصادی-اجتماعی خانواده‌ها، سبک زندگی و عوامل فرهنگی نیز می‌تواند در تفاوت‌های بین ایالتی تأثیرگذار باشد. از طرفی براساس تحقیق دانشگاه جورج واشنگتن در سال ۲۰۲۰، در ایالت‌هایی مانند می‌سی‌سی‌پی و آلاباما به دلیل فرهنگ سنتی‌تر، کمتر گزارشی از تأثیر منفی رسانه‌ها بر سلامت روان نوجوانان وجود دارد. در این زمینه، آمار بیشتری از ایالت لاس وگاس در دسترس است.

چت، سبب اضطراب آنها شده است؛ اضطرابی که در مدت زمان بیشتر، سبب فشار روحی و در نهایت افسردگی می شود.

علاوه بر این، بر اساس تحقیقات مؤسسه سلامت روان نوجوانان در سال ۲۰۲۱، استفاده بیش از حد از اسنپ چت با افزایش خطر افسردگی در نوجوانان آمریکایی همراه است. در این زمینه حتی ۲۹٪ نوجوانان آمریکایی احساس می کنند اسنپ چت سبب ایجاد فشار برای داشتن زندگی جذاب تر و بهتری نسبت به دوستانشان شده است. رفته رفته این فشار از افسردگی سردر میاورد.

معمولاً بیشتر افسردگی ها در سنین پایین به علت عدم توجه کافی و یا تجربه آزار دیدن است که یک نظرسنجی دانشجویی در سال ۲۰۲۰ نشان داد که ۱۴٪ نوجوانان آمریکایی، تجربه آزار آنلاین در اسنپ چت داشته اند و این آمار در سال ۲۰۲۱ بیشتر شد حتی بر اساس گزارش مرکز ملی امنیت آنلاین کودکان در سال ۲۰۲۲، ۷٪ نوجوانان آمریکایی تجربه دریافت پیام های جنسی ناخواسته در اسنپ چت داشته اند.

علاوه بر این، افسردگی بر روی عملکرد تحصیلی نوجوانان آمریکایی اثر گذاشته است که دانشگاه میشیگان در سال ۲۰۲۰، بیان کرد که استفاده بیش از حد از اسنپ چت، با کاهش عملکرد تحصیلی در نوجوانان آمریکایی همراه است؛ بنابراین ۵۹٪ والدین نوجوانان آمریکایی نگران تأثیر منفی اسنپ چت بر فرزندانشان هستند.

البته که این آمار در زمان فراگیری کرونا افزایش یافته است؛ به طوری که بنا بر گزارش سال ۲۰۲۲ شورای بهداشت روان کودکان، نوجوانان آمریکایی در طول

آمریکایی گفته اند که دیدن تصاویر زندگی مرفه دیگران در اینستاگرام، سبب احساس حقارت در آنها شده است. بنا بر گزارش کمپین ملی برای پاکیزگی رسانه ها در سال ۲۰۲۰، ۷۲٪ نوجوانان آمریکایی در اینستاگرام با محتوای جنسی روبه رو شده اند که سبب کاهش رضایت از خود و افسردگی شده است.

همچنین یک نظرسنجی در سال ۲۰۱۹ نشان داد که ۵۹٪ والدین آمریکایی از فعالیت فرزندان نوجوانانشان در اینستاگرام نگران هستند. علاوه بر این، مطالعه دیگری در دانشگاه استنفورد در سال ۲۰۲۱ نشان داد استفاده از اینستاگرام، با افزایش افکار خودکشی در دختران نوجوان این کشور همراه است. در این زمینه اما دانشگاه کالیفرنیا در سال ۲۰۲۱، راهکاری پیشنهاد داد که والدین آمریکایی با اعمال محدودیت زمان استفاده از اینستاگرام می توانند رفتارهای اعتیادگونه را در نوجوانان خود کاهش دهند.

علاوه بر این، بنا بر گزارش سالانه اینستاگرام در سال ۲۰۲۲، اقدامات این شبکه برای حذف محتوای نامناسب و حمایت از کاربران نوجوان، منجر به کاهش ۲۲٪ گزارش های آزار و اذیت شده است.

اسنپ چت

بر اساس تحقیقات انجام شده توسط مرکز پژوهش پیو در سال ۲۰۲۰، حدود ۵۱٪ نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ سال آمریکایی از Snapchat استفاده می کنند. همچنین مطالعه ای دیگر در سال ۲۰۲۱ نشان داد که ۲۲٪ نوجوانان آمریکایی روزانه بیش از ۲ ساعت از اسنپ چت استفاده می کنند و بنا بر گزارش مرکز ملی فناوری و نوجوانان در سال ۲۰۲۲، ۳۱٪ دختران نوجوان آمریکایی اذعان داشتند که استفاده از اسنپ

۲۰۲۱، ۹۳٪ نوجوانان آمریکایی از یوتیوب استفاده می‌کنند که این رقم نسبت به سال ۲۰۲۰ حدود ۵٪ افزایش داشته است. همچنین براساس تحقیقات دانشگاه استنفورد در سال ۲۰۲۲، نوجوانان ایالات متحده که زمان زیادی را صرف تماشای یوتیوب می‌کنند، کمتر در فعالیت‌های اجتماعی و ورزشی شرکت می‌کنند حتی مطالعه-ای از دانشگاه جان هاپکینز در سال ۲۰۲۰ نشان داد که مشاهده مکرر محتوای یوتیوب حاوی خشونت، می‌تواند سبب بروز رفتارهای پرخطرانه در نوجوانان آمریکا شود.

تیک تاک

محتوای نامناسب و چالش‌های خطرناک در تیک تاک می‌تواند سلامت نوجوانان را به خطر بیندازد. علاوه بر آن مقایسه مداوم خود با دیگران در تیک تاک، منجر به اضطراب و افسردگی در نوجوانان ایالات متحده شده است. براساس تحقیقات سال ۲۰۲۰، ۷۹٪ نوجوانان آمریکایی از تیک تاک استفاده می‌کنند و استفاده بیش از حد از تیک تاک در نوجوانان آمریکایی، با افت تحصیلی همراه بوده است که علت بیشتر آن، ناشی از افسردگی و بی‌قراری بوده است. همچنین براساس نظرسنجی مؤسسه هریس در سال ۲۰۲۱، ۶۱٪ والدین آمریکایی معتقدند تیک تاک تأثیر منفی بر روی سلامت روانی و جسمانی فرزندان‌شان دارد. از طرفی مطالعه دیگری در سال ۲۰۲۱ نشان داد که حدود ۲۹٪ نوجوانان آمریکایی، تجربه آزار و اذیت در تیک تاک داشته‌اند که همان طور که در بالاتر عرض کردیم، زمینه‌ای برای افسردگی بیشتر است. همچنین براساس تحقیق دانشگاه کالیفرنیا در سال ۲۰۲۰،

همه‌گیری کووید-۱۹ به طور میانگین روزانه ۴۵ دقیقه بیشتر نسبت به قبل از اسنپ چت استفاده کرده‌اند. در این مسئله نیز برخی از مراکز علمی مانند دانشگاه‌های مطرح با ارائه راه حل به یاری مردمان آمریکا شتافتند؛ برای مثال دانشگاه هاروارد در سال ۲۰۲۲، اذعان داشت که محدود کردن زمان استفاده از اسنپ چت می‌تواند در کاهش استرس و اضطراب نوجوانان آمریکایی مؤثر باشد. همچنین یک گزارش از مرکز پژوهش‌های پزشکی در سال ۲۰۲۱ بیان کرد که آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی به نوجوانان می‌تواند از تأثیرات منفی استفاده بی‌رویه از اسنپ چت بکاهد.

یوتیوب

یک نظرسنجی از Harris Poll در سال ۲۰۲۲ نشان داد که بیش از ۹۰٪ جوانان ۱۸-۲۹ سال آمریکا از یوتیوب استفاده می‌کنند. همچنین تحقیق انجام شده توسط دانشگاه کالیفرنیا در سانفرانسیسکو در سال ۲۰۲۱، یوتیوب را پرمخاطب‌ترین پلتفرم آنلاین برای جوانان آمریکایی دانست که ۹۵٪ از آن استفاده می‌کنند. با این وجود براساس تحقیقات دانشگاه میشیگان در سال ۲۰۲۰، نوجوانان این کشور که روزانه بیش از ۳ ساعت یوتیوب تماشا می‌کنند، بیشتر در معرض افسردگی و اضطراب هستند. علاوه بر این، مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۱ نشان داد که حدود ۲۶٪ نوجوانان آمریکایی سعی کرده‌اند چالش‌ها و رفتارهای خطرناک دیده شده در یوتیوب را تقلید کنند. از طرفی ۷۷٪ والدین آمریکایی نگران محتوای یوتیوب هستند که فرزندان نوجوان‌شان ممکن است مشاهده کنند و این مسئله به آماري که در سال ۲۰۲۲ گرفتند و براساس نظرسنجی در سال

- <https://www.nature.com/articles/s41398-019-0362>
- <https://www.mhanational.org/issues/state-mental-health-america>
- <https://www.pewresearch.org/internet/2018/11/28/teens-social-media-and-technology-2018/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7462205/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6065782/>
- <https://physician-news.umiamihealth.org/teens-social-media-and-depression/>
- <http://www.floridahealth.gov/statistics-and-data/survey-data/fl-youth-survey/youth-behavior-survey/index.html>
- https://omh.ny.gov/omhweb/resources/publications/reports/anxiety_and_depression_nys_youth_2020.pdf
- https://omh.ny.gov/omhweb/resources/publications/reports/anxiety_and_depression_nys_youth_2020.pdf
- <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.37766>
- <https://msutoday.msu.edu/news/2019/the-truth-behind-racial-disparities-in-fatal-police-shootings>
- <http://www.dph.illinois.gov/sites/default/files/publications/ohp-youth-mental-health-report-033017.pdf>
- <https://www.psychiatry.org/newsroom/news-releases/study-finds-alarming-increase-in-suicidal-ideation-in-young-adults-and-children>
- <https://auw.org/main/wp-content/uploads/Hawaii-Youth-Wellbeing-Survey.pdf>
- <https://bha.health.maryland.gov/Documents/Annual%20Reports/Annual%20Report%20FY2020.pdf>

استفاده از تیک تاک در نوجوانان دختر بیشتر از پسر، سبب ایجاد اضطراب و عدم اعتماد به نفس می شود که در ادامه خطر افسردگی را برای این کشور بیشتر تشدید می کند.

نتیجه گیری

سخن پایانی این مقاله: بر اساس مطالعات و تحقیقات انجام شده، استفاده بی رویه و بدون نظارت از رسانه های اجتماعی می تواند تأثیرات منفی بر سلامت روان و عزت نفس نوجوانان آمریکایی داشته باشد. عواملی مانند مقایسه اجتماعی مجازی، تصویرسازی غیر واقعی، قلدری آنلاین و اعتیاد به رسانه های اجتماعی، از جمله این تأثیرات منفی هستند؛ بنابراین ضروری است والدین، مربیان و خود نوجوانان، آموزش ها و مهارت های لازم برای استفاده صحیح و مدیریت شده از رسانه های اجتماعی را فرا بگیرند و به کار ببندند تا از آسیب های احتمالی آن بر سلامت روان جلوگیری شود.

همچنین آموزش دادن مهارت های تنظیم هیجان، مدیریت زمان و تاب آوری به نوجوانان می تواند آن ها را در برابر تأثیرات منفی رسانه های اجتماعی محافظت کند و همچنین نظارت والدین بر فعالیت های آنلاین و محدود کردن زمان استفاده از رسانه های اجتماعی توصیه شده است.

منابع

- <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6932a1.htm>
- <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression-in-teens>