

تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر ارتباطات خانواده؛ نقش رسانه در استحکام و تزلزل خانواده

زینب تنها^۱

چکیده

رسانه‌های اجتماعی به یک جزء جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره تبدیل شده‌اند و به طور گسترده‌ای بر خانواده‌ها تأثیر می‌گذارند. این مقاله در شش بخش مختلف، جنبه‌های مثبت و منفی این رسانه‌ها را بر خانواده‌ها بررسی می‌کند. در بخش اول، به تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر تعاملات خانوادگی پرداخته شده و نشان داده شده که این رسانه‌ها می‌توانند به تقویت ارتباطات کمک کنند اما استفاده بیش از حد از آن‌ها به کاهش کیفیت تعاملات حضوری و افزایش تعارضات منجر می‌شود. بخش دوم به جنبه‌های مثبت رسانه‌های اجتماعی مانند تقویت همبستگی خانوادگی و ایجاد فرهنگ استفاده صحیح می‌پردازد. در بخش سوم، جنبه‌های منفی رسانه‌های اجتماعی مانند ایجاد اختلافات، کاهش کیفیت روابط و تداخل در وظایف خانوادگی بررسی شده است. بخش چهارم به راهکارهایی برای مدیریت تأثیرات منفی رسانه‌های اجتماعی و تقویت تعاملات والدین و فرزندان اختصاص دارد. بخش پنجم به نقش رسانه‌های اجتماعی در تزلزل خانواده پرداخته و نشان می‌دهد که استفاده نادرست از این رسانه‌ها می‌تواند به کاهش کیفیت روابط زناشویی و ایجاد شک و سوءظن منجر شود. در نهایت، بخش ششم پیشنهادات و راهکارهایی برای استفاده صحیح از رسانه‌های اجتماعی ارائه می‌دهد. در مجموع، استفاده هوشمندانه و آگاهانه از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند به تقویت روابط خانوادگی و افزایش آگاهی کمک کند و با مدیریت مناسب می‌توان از تأثیرات منفی آن جلوگیری کرد.

کلیدواژه: تعارضات، تعاملات خانوادگی، رسانه‌های اجتماعی، کیفیت روابط، مهارت‌های ارتباطی

^۱ سطح دو، غیرحضوری حوزه خاوران، ze_tanha@yahoo.com

مقدمه

رسانه‌های اجتماعی به عنوان یکی از پدیده‌های برجسته و پراهمیت قرن بیست و یکم، تغییرات بسیاری در زندگی روزمره افراد ایجاد کرده‌اند. این رسانه‌ها نه تنها نحوه ارتباطات شخصی را تغییر داده‌اند، بلکه بر ساختار و کیفیت روابط خانوادگی نیز تأثیرات عمیقی داشته‌اند. با گسترش استفاده از پلتفرم‌های مختلف رسانه‌های اجتماعی مانند فیس‌بوک، اینستاگرام، تلگرام و واتس‌اپ، خانواده‌ها با چالش‌ها و فرصت‌های جدیدی مواجه شده‌اند. رسانه‌های اجتماعی امکان برقراری ارتباط سریع و دسترسی به اطلاعات را فراهم می‌کنند، اما در عین حال می‌توانند به کاهش تعاملات چهره به چهره و افزایش تعارضات درون خانواده منجر شوند (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۹۲؛ احمدزاده کرمانی و قاسمی، ۱۳۹۲).

یکی از جنبه‌های مهم تأثیرات رسانه‌های اجتماعی بر خانواده‌ها، تغییر در الگوهای ارتباطی است. استفاده گسترده از این رسانه‌ها می‌تواند به افزایش همبستگی و انسجام خانوادگی منجر شود، زیرا امکان برقراری ارتباط مداوم و اشتراک‌گذاری لحظات روزمره را فراهم می‌کند. این امکان به ویژه برای خانواده‌هایی که اعضای آن‌ها در مکان‌های جغرافیایی مختلف زندگی می‌کنند، بسیار مفید است (Carvalho و همکاران، ۲۰۱۵). با این حال، برخی تحقیقات نشان داده‌اند که استفاده نادرست از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند به کاهش کیفیت ارتباطات و ایجاد فاصله عاطفی بین اعضای خانواده منجر شود (Wang و همکاران، ۲۰۲۰).

تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر روابط والدین و فرزندان نیز یکی از موضوعات مهم پژوهش‌های معاصر است. والدین می‌توانند با استفاده از این رسانه‌ها بهتر با دنیای فرزندان خود آشنا شوند و به تقویت رابطه خود با آن‌ها بپردازند (DiMaggio و همکاران، ۲۰۰۱). از سوی دیگر، استفاده مفرط و نادرست از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند به کاهش تعاملات مستقیم بین والدین و فرزندان و افزایش تعارضات منجر شود (Gentile و همکاران، ۲۰۱۲).

کیفیت ارتباطات زناشویی نیز تحت تأثیر استفاده از رسانه‌های اجتماعی قرار دارد. برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استفاده نادرست از این رسانه‌ها ممکن است به کاهش اعتماد بین زوجها و افزایش تعارضات زناشویی منجر شود. این در حالی است که استفاده صحیح و مدیریت شده از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند به افزایش تعاملات مثبت و تقویت روابط زوجها کمک کند. بررسی‌های اخیر نشان داده‌اند که رسانه‌های اجتماعی می‌توانند به عنوان ابزاری موثر برای تقویت ارتباطات زناشویی و افزایش رضایت خانوادگی استفاده شوند (Collier و همکاران، ۲۰۱۶).

علاوه بر تأثیرات مثبت، رسانه‌های اجتماعی می‌توانند تأثیرات منفی نیز بر خانواده‌ها داشته باشند. یکی از تأثیرات منفی اصلی، کاهش تعاملات چهره به چهره است. با افزایش زمان صرف شده در فضای مجازی، اعضای خانواده

ممکن است زمان کمتری را برای تعاملات حضوری اختصاص دهند. این موضوع می‌تواند به کاهش کیفیت روابط خانوادگی و افزایش احساسات تنهایی و انزوا منجر شود (Peter و Valkenburg، ۲۰۱۱). همچنین، استفاده افراطی از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند به ایجاد استرس و اضطراب در میان اعضای خانواده منجر شود (Vogel و همکاران، ۲۰۱۴). یکی دیگر از جنبه‌های منفی رسانه‌های اجتماعی، ایجاد تعارضات و اختلافات درون خانواده است. زمانی که اعضای خانواده بیش از حد درگیر رسانه‌های اجتماعی هستند، ممکن است زمان کمتری را برای گفتگو و حل مشکلات اختصاص دهند. این موضوع می‌تواند به افزایش تعارضات و اختلافات درون خانواده منجر شود (Rahmani و همکاران، ۲۰۱۵).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خانواده‌هایی که استفاده نادرست از رسانه‌های اجتماعی دارند، بیشتر با مشکلاتی نظیر کاهش اعتماد و افزایش نزاع‌های خانوادگی مواجه می‌شوند (Fikkers و همکاران، ۲۰۱۷). با وجود این تأثیرات منفی، رسانه‌های اجتماعی می‌توانند به عنوان ابزاری موثر برای تقویت ارزش‌های خانوادگی و ایجاد فضای مثبت و حمایتی در خانواده‌ها استفاده شوند. اشتراک‌گذاری لحظات مثبت و خاطرات خانوادگی می‌تواند به افزایش همبستگی و تقویت روابط خانوادگی کمک کند. والدین می‌توانند با نظارت و هدایت درست، از رسانه‌های اجتماعی برای آموزش و تربیت فرزندان خود بهره بگیرند (Krebs، ۲۰۲۱). همچنین، رسانه‌های اجتماعی می‌توانند به والدین کمک کنند تا با دنیای فرزندان خود بهتر آشنا شوند و به تقویت رابطه خود با آن‌ها بپردازند (DiMaggio و همکاران، ۲۰۰۱).

۱. تأثیرات رسانه‌های اجتماعی بر روابط خانوادگی

رسانه‌های اجتماعی به عنوان یکی از پدیده‌های برجسته و پراهمیت قرن بیست و یکم، تغییرات بسیاری در زندگی روزمره افراد ایجاد کرده‌اند. این رسانه‌ها نه تنها نحوه ارتباطات شخصی را تغییر داده‌اند، بلکه بر ساختار و کیفیت روابط خانوادگی نیز تأثیرات عمیقی داشته‌اند. در این بخش، به بررسی تأثیرات مختلف رسانه‌های اجتماعی بر تعاملات خانوادگی می‌پردازیم.

۱-۲. روابط چهره به چهره در مقابل تعاملات دیجیتال

رسانه‌های اجتماعی امکان برقراری ارتباط سریع و آسان را فراهم می‌کنند. اما این نوع ارتباطات دیجیتال می‌تواند جایگزین تعاملات حضوری و چهره به چهره در خانواده شود. مطالعات نشان می‌دهد که استفاده گسترده از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند به کاهش زمان‌هایی منجر شود که اعضای خانواده به صورت حضوری با یکدیگر گفتگو می‌کنند. این موضوع می‌تواند به کاهش کیفیت ارتباطات خانوادگی و افزایش احساس تنهایی و انزوا منجر شود (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۹۲).

تعاملات حضوری، نظیر گفتگوهای چهره به چهره و فعالیت‌های مشترک، نقش مهمی در تقویت روابط خانوادگی دارند. با افزایش استفاده از رسانه‌های اجتماعی، زمان‌هایی که اعضای خانواده برای تعاملات حضوری

اختصاص می‌دهند، ممکن است کاهش یابد. این کاهش می‌تواند به کاهش کیفیت ارتباطات و افزایش فاصله عاطفی بین اعضای خانواده منجر شود. علاوه بر این، استفاده افراطی از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند به ایجاد تعارضات و اختلافات خانوادگی نیز منجر شود (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۹۲).

۲-۱. تفاوت‌های تأثیرات رسانه‌های اجتماعی بر روابط والدین و فرزندان

رسانه‌های اجتماعی می‌توانند تأثیرات متفاوتی بر روابط والدین و فرزندان داشته باشند. استفاده نادرست از این رسانه‌ها ممکن است به کاهش کیفیت ارتباطات و ایجاد فاصله عاطفی بین والدین و فرزندان منجر شود. والدینی که وقت زیادی را صرف مرور شبکه‌های اجتماعی می‌کنند، ممکن است توجه کمتری به فرزندان خود داشته باشند و این می‌تواند به کاهش تعاملات مستقیم منجر شود (احمدزاده کرمانی و قاسمی، ۱۳۹۲).

از سوی دیگر، رسانه‌های اجتماعی می‌توانند به والدین کمک کنند تا با دنیای فرزندان خود بهتر آشنا شوند و از این طریق به تقویت رابطه خود با آنها بپردازند. والدین می‌توانند از طریق مشاهده فعالیت‌های آنلاین فرزندان، بهتر درک کنند که آنها به چه موضوعاتی علاقه‌مند هستند و چه نوع محتوایی را دنبال می‌کنند. این امر می‌تواند به افزایش همبستگی و درک متقابل میان والدین و فرزندان منجر شود (DiMaggio و همکاران، ۲۰۰۱).

علاوه بر این، والدین می‌توانند از رسانه‌های اجتماعی برای برقراری ارتباط بیشتر و با کیفیت‌تر با فرزندان خود استفاده کنند. به عنوان مثال، والدین می‌توانند از طریق پیام‌رسانی فوری یا تماس‌های ویدیویی با فرزندان خود در ارتباط باشند و از فعالیت‌ها و دغدغه‌های روزمره آنها مطلع شوند. این نوع ارتباطات می‌تواند به تقویت رابطه والدین و فرزندان و ایجاد حس همبستگی بیشتر منجر شود (Carvalho و همکاران، ۲۰۱۵).

۳-۱. تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر کیفیت ارتباطات زناشویی

رسانه‌های اجتماعی می‌توانند بر کیفیت ارتباطات زناشویی نیز تأثیرگذار باشند. برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استفاده نادرست از این رسانه‌ها ممکن است به کاهش اعتماد بین زوجها و افزایش تعارضات زناشویی منجر شود. به عنوان مثال، زمانی که یکی از زوجها بیش از حد درگیر رسانه‌های اجتماعی است، این می‌تواند به ایجاد احساس نادیده گرفته شدن در شریک زندگی منجر شود و نزاع‌ها و تنش‌های خانوادگی را افزایش دهد.

با این حال، استفاده صحیح و مدیریت شده از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند به افزایش تعاملات مثبت و تقویت روابط زوجها کمک کند. به عنوان مثال، زوجها می‌توانند از این رسانه‌ها برای ارسال پیام‌های محبت‌آمیز و ابراز احساسات خود به یکدیگر استفاده کنند. همچنین، رسانه‌های اجتماعی می‌توانند به زوجها کمک کنند تا با یکدیگر در ارتباط باشند، حتی زمانی که به دلیل فاصله جغرافیایی نمی‌توانند به طور حضوری یکدیگر را ملاقات کنند (Collier و همکاران، ۲۰۱۶).

۴-۱. افزایش تعاملات خانوادگی

یکی از مهم‌ترین تأثیرات مثبت رسانه‌های اجتماعی، افزایش تعاملات خانوادگی است. رسانه‌های اجتماعی امکان برقراری ارتباط سریع و آسان را برای اعضای خانواده فراهم می‌کنند. این رسانه‌ها با فراهم آوردن ابزارهایی مانند پیام‌رسانی فوری، تماس‌های ویدیویی و شبکه‌های اجتماعی، به اعضای خانواده این امکان را می‌دهند که در هر زمان و مکانی با یکدیگر در ارتباط باشند. این ویژگی به ویژه برای خانواده‌هایی که اعضای آنها در مکان‌های جغرافیایی مختلف زندگی می‌کنند، بسیار مفید است. به عنوان مثال، والدینی که در سفرهای کاری طولانی مدت هستند، می‌توانند از طریق تماس‌های ویدیویی با فرزندان خود در ارتباط باشند و از جزئیات روزمره آنها مطلع شوند (Carvalho و همکاران، ۲۰۱۵).

۵-۱. پشتیبانی عاطفی

رسانه‌های اجتماعی می‌توانند به اعضای خانواده در ارائه پشتیبانی عاطفی کمک کنند. در مواقع بحران یا چالش‌های زندگی، اعضای خانواده می‌توانند از طریق این رسانه‌ها با یکدیگر ارتباط برقرار کرده و حمایت عاطفی لازم را دریافت کنند. به عنوان مثال، در مواقع بیماری یا مشکلات شخصی، اعضای خانواده می‌توانند از طریق پیام‌رسانی یا تماس‌های تلفنی از همدیگر حمایت کنند و احساس نزدیکی و همبستگی را تقویت کنند (Collier و همکاران، ۲۰۱۶).

علاوه بر این، رسانه‌های اجتماعی می‌توانند به ایجاد ارتباطات عاطفی قوی‌تر بین اعضای خانواده کمک کنند. اشتراک‌گذاری لحظات شادی و موفقیت، ارسال پیام‌های محبت‌آمیز و حمایت در مواقع سختی می‌تواند به تقویت ارتباطات عاطفی و افزایش احساس همبستگی در خانواده منجر شود. این نوع ارتباطات می‌تواند به خانواده‌ها کمک کند تا در مواجهه با چالش‌ها و بحران‌ها قوی‌تر عمل کنند و از حمایت و پشتیبانی یکدیگر بهره‌مند شوند (Sullivan و همکاران، ۲۰۲۱).

۶-۱. افزایش مشارکت در فعالیتهای خانوادگی

رسانه‌های اجتماعی این امکان را به خانواده‌ها می‌دهند که برنامه‌ها و فعالیت‌های خود را بهتر برنامه‌ریزی و هماهنگ کنند. به عنوان مثال، اعضای خانواده می‌توانند از طریق این رسانه‌ها، برنامه‌های تعطیلات، جشن‌ها و مناسبت‌های خاص را هماهنگ کنند و تجربیات مشترک خود را به اشتراک بگذارند. این تعاملات می‌توانند به تقویت همبستگی و انسجام خانوادگی کمک کنند (Sullivan و همکاران، ۲۰۲۱).

علاوه بر این، رسانه‌های اجتماعی می‌توانند به خانواده‌ها کمک کنند تا فعالیت‌های مشترکی را برنامه‌ریزی کنند که به تقویت روابط و ایجاد خاطرات مشترک منجر شود. به عنوان مثال، اعضای خانواده می‌توانند از طریق این رسانه‌ها اطلاعاتی درباره رویدادها و فعالیت‌های محلی پیدا کنند و با هم به شرکت در این فعالیت‌ها بپردازند. این

خانواده‌ها کمک کند تا از تأثیرات منفی رسانه‌های اجتماعی بر روابط خانوادگی جلوگیری کنند و به تقویت روابط خود بپردازند. استفاده هوشمندانه و متعادل از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند به افزایش کیفیت زندگی خانوادگی و کاهش تعارضات و تنش‌های خانوادگی منجر شود.

۶. پیشنهادات و راهکارها

۱. ایجاد تعادل میان زندگی مجازی و حقیقی
۲. آموزش و فرهنگ‌سازی در استفاده صحیح از رسانه‌های اجتماعی
۳. ارائه الگوهای مثبت و مسئولانه
۴. ایجاد قوانین و محدودیت‌های استفاده از رسانه‌های اجتماعی
۵. تقویت مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی در خانواده
۶. تشویق به گفتگو و تبادل نظر در خانواده
۷. برگزاری نشست‌های خانوادگی
۸. تشویق به فعالیت‌های گروهی و مشارکتی
۹. نظارت و مدیریت فعالیت‌های آنلاین فرزندان
۱۰. ارتقاء آگاهی و دانش خانواده‌ها در مورد رسانه‌های اجتماعی
۱۱. ایجاد فضای مثبت و حمایتی در خانواده
۱۲. استفاده از رسانه‌های اجتماعی برای تقویت روابط خانوادگی
۱۳. تشویق به مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و فرهنگی
۱۴. استفاده از تکنولوژی‌های نوین برای تقویت روابط خانوادگی
۱۵. تشویق به یادگیری مهارت‌های جدید از طریق رسانه‌های اجتماعی
۱۶. ایجاد فضای تعاملات سالم و ایمن در خانواده
۱۷. ترویج مهارت‌های مدیریت زمان در خانواده
۱۸. ترویج رفتارهای مثبت در فضای مجازی
۱۹. استفاده از رسانه‌های اجتماعی برای تقویت مهارت‌های زندگی
۲۰. ایجاد فضای ایمن و حمایتی در فضای مجازی

نتیجه گیری

رسانه‌های اجتماعی امروزه نقش بسیار مهمی در زندگی خانوادگی ایفا می‌کنند. از یک سو، این رسانه‌ها می‌توانند به تقویت ارتباطات خانوادگی، افزایش آگاهی و دانش اعضای خانواده، و ایجاد فضایی مثبت و حمایتی کمک کنند. از سوی دیگر، استفاده نادرست و افراطی از این ابزارها می‌تواند به کاهش کیفیت روابط خانوادگی، افزایش تعارضات، و تزلزل خانواده منجر شود.

بررسی‌های انجام شده در این مقاله نشان می‌دهد که رسانه‌های اجتماعی می‌توانند به تقویت روابط بین والدین و فرزندان کمک کنند. والدین می‌توانند از این رسانه‌ها برای نظارت بر فعالیت‌های آنلاین فرزندان خود، ارائه راهنمایی‌های لازم و آموزش مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی به آن‌ها استفاده کنند. همچنین، والدین می‌توانند با ایجاد الگوهای مثبت و تعیین قوانین و محدودیت‌های مناسب، به فرزندان خود بیاموزند که چگونه به شکل مسئولانه و ایمن از رسانه‌های اجتماعی استفاده کنند.

در عین حال، رسانه‌های اجتماعی می‌توانند به کاهش کیفیت ارتباطات حضوری و افزایش فاصله عاطفی بین اعضای خانواده منجر شوند. استفاده مفرط از این رسانه‌ها می‌تواند به کاهش فرصت‌های گفتگو و تعاملات حضوری، و در نتیجه، به کاهش همبستگی و انسجام خانوادگی منجر شود. والدین باید با تعیین زمان‌های محدود برای استفاده از رسانه‌های اجتماعی و تشویق به فعالیت‌های حضوری و تعاملات اجتماعی، به کاهش وابستگی به این رسانه‌ها و تقویت روابط خانوادگی کمک کنند.

رسانه‌های اجتماعی می‌توانند به تغییرات رفتاری و نگرشی اعضای خانواده منجر شوند. مشاهده محتوای خشونت‌آمیز و تهاجمی، رفتارهای نامناسب و غیراخلاقی، و مقایسه زندگی خود با دیگران در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به افزایش استرس، اضطراب، و کاهش اعتماد به نفس در میان اعضای خانواده منجر شود. والدین باید با نظارت بر محتوای مشاهده شده توسط فرزندان و ارائه راهنمایی‌های لازم، از تأثیرات منفی این محتوا جلوگیری کنند.

از سوی دیگر، رسانه‌های اجتماعی می‌توانند به تقویت مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی، افزایش دانش و آگاهی، و ترویج ارزش‌های خانوادگی کمک کنند. والدین می‌توانند با استفاده از این رسانه‌ها به تشویق به رفتارهای مثبت و سازنده، ارائه الگوهای رفتاری مناسب، و ایجاد فضای مثبت و حمایتی در خانواده کمک کنند. همچنین، والدین می‌توانند از رسانه‌های اجتماعی برای ترویج فرهنگ مسئولیت‌پذیری و آموزش مهارت‌های زندگی به فرزندان خود استفاده کنند.

در نتیجه، استفاده هوشمندانه و آگاهانه از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند به کاهش تأثیرات منفی و افزایش تأثیرات مثبت این ابزارها بر خانواده کمک کند. با بهره‌گیری از راهکارهای ارائه شده در این مقاله، خانواده‌ها می‌توانند از رسانه‌های اجتماعی به عنوان ابزاری موثر برای تقویت روابط خانوادگی، افزایش آگاهی و دانش، و ایجاد فضای

مثبت و حمایتی استفاده کنند. آموزش، نظارت، ارائه الگوهای مثبت، و تشویق به فعالیتهای حضوری و مشترک می‌تواند به خانواده‌ها کمک کند تا از رسانه‌های اجتماعی به شکل موثری استفاده کرده و روابط خانوادگی خود را تقویت کنند. با این رویکرد، خانواده‌ها می‌توانند از فرصتهای موجود در رسانه‌های اجتماعی بهره‌برداری کنند و از چالش‌های مرتبط با این ابزارها عبور کنند.

منابع و مأخذ

منابع فارسی

۱. ابوالقاسمی، محمود؛ نوری، عباسعلی؛ طالبزاده، محسن، «تأثیر اینترنت بر ارزش‌های خانواده از منظر هویت دینی و ملی»، فصلنامه مطالعات خانواده، ۱۳۹۲هـ.ش، شماره ۱۹.
۲. احمدزاده کرمانی، روح‌الله؛ قاسمی، طیبه، «بررسی نقش اینترنت بر ارزش‌های خانواده»، پژوهشنامه خانواده، ۱۳۹۲هـ.ش، شماره ۱۰.

منابع انگلیسی

۱. Carvalho, Joana; Rita Francisco, & Ana P. Relvas. (۲۰۱۵). Family functioning and information and communication technologies: How do they relate? A literature review. Computers in Human Behavior, ۴۵, ۱۰۸-۹۹.
۲. Collier, Kevin M.; Sarah M. Coyne; Eric E. Rasmussen; Alan J. Hawkins; Laura M. Padilla-Walker; Sage E. Erickson, & Madison K. Memmott-Elison. (۲۰۱۶). Does parental mediation of media influence child outcomes? A meta-analysis on media time, aggression, substance use, and sexual behavior. Developmental psychology, ۵۲(۵), ۸۱۲-۷۹۸.
۳. DiMaggio, Paul; Eszter Hargittai; W. Russell Neuman, & John P. Robinson. (۲۰۰۱). Social implications of the Internet. Annual review of sociology, ۲۷(۱), ۳۳۶-۳۰۷.
۴. Gentile, D. A., et al. (۲۰۱۲). Pathological Video Game Use Among Youth: A Two-Year Longitudinal Study. Pediatrics, ۱۲۷(۲), e۳۱۹-e.۳۲۹.
۵. Holt-Lunstad, J., et al. (۲۰۱۰). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLOS Medicine, ۷(۷), ۱-۱۹.
۶. Krebs, B. (۲۰۲۱). Staying Safe Online: A Cybersecurity Guide for Families. National Cyber Security Alliance.
۷. Sullivan, J., et al. (۲۰۲۱). Parenting in the Digital Age: The Impact of Social Media on Parenting. Journal of Family Psychology.

- λ. Valkenburg, P. M., & Peter, J. (۲۰۱۱). Online Communication Among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks. *Computers in Human Behavior*, ۲۷(۲), .۱۳-۲۲
۹. Vogel, E. A., et al. (۲۰۱۴). Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, ۱۷(۱), .۱-۵