

الگوهای رفتاری نوجوانان در شبکه های اجتماعی ؛ ابزاری برای شناسایی و درک بهتر

ارائه دهنده : شکوه غیبی

رزیدنت روانپزشکی

تحت نظارت استاد محترم سرکار خانم دکتر دودانگی

کنگره روانپزشکی کودک و نوجوان | ۲۷ آبان ۱۴۰۴

فراتر از مفهوم «اعتیاد به گوشی»

امروزه نوجوانان نه تنها از فضای شبکه های اجتماعی برای ارتباط و سرگرمی استفاده می کنند، بلکه هویت یابی، تنظیم هیجان، تجربه ی روابط عاطفی و حتی بیان خود را نیز در بستر فضای مجازی انجام می دهند. اما پژوهش ها نشان می دهند که نوع و کیفیت این استفاده ها بسیار متفاوت است و می توان از آن ها به عنوان الگوهای رفتاری متمایز یاد کرد.

ما به عنوان روان پزشک باید فراتر از مفهوم «اعتیاد به گوشی» حرکت کنیم و به الگوهای رفتاری نوجوان به عنوان نشانه هایی از  مکانیسم های مقابله ای و خلأ های هویت یابی بنگریم.

الگوهای رفتاری نوجوانان

الگوهای مدیریت ریسک و افشای
اطلاعات

الگوهای تعامل و پاسخدهی
(Interaction and Responsiveness)

الگوهای مدیریت تصویر خود و حریم
خصوصی
(Self-Presentation and Privacy)

۱- الگوی مدیریت تصویر خود و حریم خصوصی

(Self-Presentation and Privacy)

این الگوها به نحوه ایجاد و مدیریت هویت مجازی نوجوان می پردازند و نشان می دهند که نوجوانان چگونه در تلاش برای مدیریت تصویری که از خود به دیگران ارائه می دهند و حفظ حریم خصوصی (یا تمایل به گستردگی) هستند.



1

پروفایل خصوصی (private profile)

نوجوانان با پروفایل خصوصی اغلب در تلاش اند تا حلقه اجتماعی خود را کنترل کنند و از **cyber bullying** و قضاوت افراد غریبه اجتناب ورزند.

اهمیت بالینی این رفتار: می تواند نشانگر سطح بالای اضطراب اجتماعی یا حساسیت به طردشدگی در نوجوان باشد، اما در عین حال یک مکانیسم دفاعی سالم است.

2

پروفایل عمومی (Public Profile)

مفهوم روانشناختی: خودنمایی استراتژیک؛ **strategic self-presentation** تمایل شدید به دیده شدن، کسب تأیید اجتماعی و پذیرش ریسک بیشتر برای افزایش فالوور و لایک.

اهمیت بالینی این رفتار: نشان دهنده نیاز بالای به اعتبار خارجی (**External Validation**) است که می تواند با عزت نفس پایین مرتبط باشد.

3

ایجاد فینستا (Finsta) یا اکانت دوم/پنهان

اکانت اصلی (رسمی و ایده آل) و اکانت دوم (برای دوستان نزدیک، صادقانه و بدون فیلتر).

نشان دهنده تلاش برای مدیریت تناقض هویت بین (**Identity Contradiction**)

کمال گرایی آنلاین و واقعیت است. نوجوان هویت واقعی تر و آسیب پذیر تر خود را برای یک زیرگروه کوچک (دوستان واقعی) حفظ می کند تا از فشار کمال گرایی

(**perfectionism pressure**) در

اکانت اصلی رها شود.



۴- پاک کردن یا آرشیو کردن پست هایی که کمترین لایک را دریافت کرده اند

مثال: پاک کردن پستی که پس از یک ساعت به حد انتصاب لایک مورد انتظار نرسیده است

تأییدخواهی براساس کمیت ، (quantitative validation seeking)
نوجوان ارزش خود را از طریق کمیت بازخورد ها می سنجد.

۵- استفاده بیش از حد از فیلتر های زیبایی و روتوش عکس ها

مثال: نوجوانی که فقط تصاویری با فیلتر **bold glamour** یا روتوش کامل صورت منتشر می کند.

خودنمایی انتخابی افراطی (extreme selective self-presentation)، این رفتار ناشی از تمایل به ارائه خود ایده آل است.



۲- الگوی تعامل و پاسخدهی

(Interaction and Responsiveness)

این الگوها مربوط به چگونگی واکنش نوجوان به دیگران و چگونگی دنبال کردن بازخوردها و نشان دهنده ی میزان وابستگی نوجوان به پاداش های آنلاین هستند.



استفاده غالب از لایک /ایموجی به جای کامنت متنی

مصرف منفعل : (passive consumption)نوجوان به جای تولید محتوا یا تعامل عمیق ، بیشتر در حال اسکروول کردن و مشاهده زندگی دیگران است .تحقیقات نشان می دهد که مصرف منفعل با نتایج منفی سلامت روان مانند افزایش علائم افسردگی و اضطراب مرتبط است.

ترجیح تعاملات سریع ، کم تلاش و غیرکلامی. (Passive Engagement)

این الگو زمینه را برای مقایسه اجتماعی صعودی (Upward Social Comparison) فراهم می کند که باعث پایین آمدن self esteem و احساس نارضایتی از زندگی واقعی می شود.

کاهش فرصت برای رشد مهارت های ارتباطی



پاسخ فوری (Quick/Instant Response) به کامنت ها و پیام ها

حساسیت به پاداش های متناوب : (intermittent reinforcement)مغز نوجوان به دوپامین حاصل از نوتیفیکیشن ها عادت می کند.مطالعات نشان می دهد که حدود ۸۰٪ از نوجوانان هر ۱۰ تا ۱۵دقیقه یکبار نوتیفیکیشن خود را چک می کنند.

نشان دهنده حساسیت شدید به بازخورد و نیاز به اتصال دائمی (Constant Connection) فرد نمی خواهد حس طرد شدگی را تجربه کند یا دیگران را منتظر بگذارد (پاسخ به فشار اجتماعی)

می تواند نشانگر وابستگی بالا به دستگاه باشد.

۳- نادیده گرفتن عمدی یا تأخیر در پاسخ (Ghosting)

می تواند نشانه ای از کنترل موقعیت اجتماعی (Social Control) یا اجتناب از تعارض باشد.

در موارد منفی ، نوعی آزار روانی (Social Exclusion) است.

در سمت قربانی ، منجر به احساس طردشدگی و کاهش عزت نفس می شود.

۴- پست های مبهم درباره حال بد یا یک مشکل نامشخص

جستجوی حمایت اجتماعی کنترل شده -نوجوان به صورت ضمنی درخواست کمک یا توجه دارد.

اگرچه ممکن است تلاشی برای دریافت حمایت باشد ، اما در صورت عدم پاسخ مناسب، می تواند منجر به احساس تنهایی بیشتر شود و یک مکانیسم مقابله ای ناسالم است.

۳- الگوهای مدیریت ریسک و افشای اطلاعات

این الگوها به رفتارهای پرخطر و میزان آگاهی نوجوان از عواقب آنلاین می پردازند.

1

افشای بیش از حد اطلاعات (oversharing)

الگو: به اشتراک گذاشتن جزئیات بسیار شخصی ، محل حضور (location sharing)، یا اطلاعات خانوادگی با شبکه وسیع آنلاین.

تحلیل روانپزشکی: این رفتار می تواند ناشی از نداشتن مرزهای شخصی مشخص ، تلاش ناآگاهانه برای جلب توجه /حمایت یا عدم درک ماهیت دائمی محتوای دیجیتال (Digital Permanence) باشد.

2

کپی برداری از سلبریتی ها /اینفلوئنسر ها

نشان دهنده ضعف در هویت یابی مستقل و الگوپذیری شدید برای مقبولیت اجتماعی.

3

انجام چالش های ترند و خطرناک

شرکت در چالش های آنلاین (مثل چالش های جسمی ، مصرف مواد یا رانندگی خطرناک) که معمولاً در پلتفرم هایی مانند TikTok ترند می شوند.

تحلیل روانپزشکی: نشان دهنده حساسیت بالا به تأثیر همسالان (peer influence) و sensation seeking؛ نوجوان برای کسب شهرت و نفوذ در جمع همسالان ، ریسک را می پذیرد. در دوره نوجوانی ، مغز به دنبال پاداش های اجتماعی و هیجان است.



۴- بلاک کردن ، آنفالو کردن یا ایجاد پست های طردکننده

پرخاشگری رابطه ای آنلاین و طرد اجتماعی

این رفتار به طور مستقیم با افزایش افسردگی و انزوای اجتماعی در قربانیان مرتبط است.

۵- اعتماد بیش از حد به غریبه های آنلاین

مثال: به اشتراک گذاشتن اطلاعات شخصی یا عکس های خصوصی با افرادی که هرگز حضوری ملاقات نکرده است

تأثیر بی مهاري آنلاین و کمبود سواد رسانه ای: نوجوانان در محیط آنلاین مرز های اجتماعی و حریم خصوصی را سست تر در نظر می گیرند.



عوامل تأثیرگذار در الگوهای رفتاری

جنسیت: دختران بیشتر درگیر مقایسه و روابط اجتماعی اند؛ پسران بیشتر درگیر رفتارهای پرخطر و تکانشی. مداخلات باید جنسیت محور طراحی شوند.

خانواده: خانواده‌ی حمایت گر عامل محافظتی اصلی در برابر اعتیاد و آسیب هیجانی است. آموزش والدین در نظارت حمایتی (نه کنترل) مؤثر است.

ویژگی‌های شخصیتی: اضطراب، برون گرایی، و تکانشگری با الگوهای خاص استفاده مرتبط اند. در مصاحبه‌ی بالینی باید این ویژگی‌ها بررسی شوند.

زمینه فرهنگی و قومیتی: محتوای آنلاین و فشار اجتماعی می‌تواند در اقلیت‌ها رفتارهای پرخطر را تشدید کند. نیاز به درک حساسیت فرهنگی در مداخلات وجود دارد.

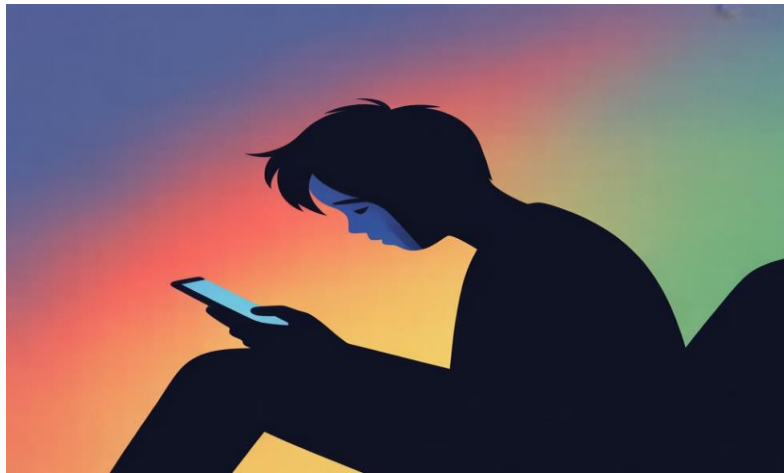
نتیجه گیری

- الگوهای رفتاری نوجوانان در شبکه‌های اجتماعی پیچیده و پویا هستند.
- نوجوانان از این فضا برای رشد، ارتباط، فرار یا جبران هیجانی استفاده می‌کنند، اما هر الگو می‌تواند به فرصت یا آسیب تبدیل شود؛ بسته به شرایط روانی، خانوادگی و اجتماعی فرد.
- شبکه‌های اجتماعی «فضاهایی» هستند که در آن نوجوانان می‌توانند خودشان را ارائه کنند
- **(self-presentation)**، با دیگران مقایسه شوند **(social comparison)**
- ، دنبال تأیید اجتماعی بگردند **(validation seeking)**
- ، و محتوا را مصرف کنند **(passive use)** یا تولید کنند **(active use)**.
- بنابراین، این فضاها نه صرفاً «زمان استفاده شده» بلکه ماهیت استفاده، خصوصیات فردی نوجوان، و فضای اجتماعی و خانوادگی او اهمیت دارد
- شبکه‌های اجتماعی یک «میکروسکوپ» هستند، نه «علت». «آنها ویژگی‌های روانی و آسیب‌پذیری‌های موجود نوجوان را بزرگ‌نمایی می‌کنند
- روان‌پزشک، روان‌شناس و والدین باید فراتر از «زمان استفاده»، به معنای روانی و هدف استفاده توجه کنند
- الگوهای رفتاری آنلاین نه تنها برای غربالگری بلکه برای پایش پاسخ به درمان اختلالات خلقی و اضطرابی نیز مفید هستند.

الگوهای رفتاری آنلاین در اختلالات روانپزشکی نوجوانان

اختلال افسردگی اساسی (MDD)

افسردگی اغلب با الگوهای اجتناب و تأییدخواهی انفعالی در فضای مجازی خود را نشان می‌دهد.



تمایل به مقایسه اجتماعی صعودی (Upward Social Comparison)

تمرکز بر زندگی‌های «ایده‌ال» دیگران (که در واقع ساختگی هستند). این مقایسه منجر به تقویت افکار خودتخریب‌گر و احساس بی‌کفایتی («من به اندازه آن‌ها شاد یا موفق نیستم») می‌شود.

افزایش شدید مصرف منفعل (Passive Consumption)

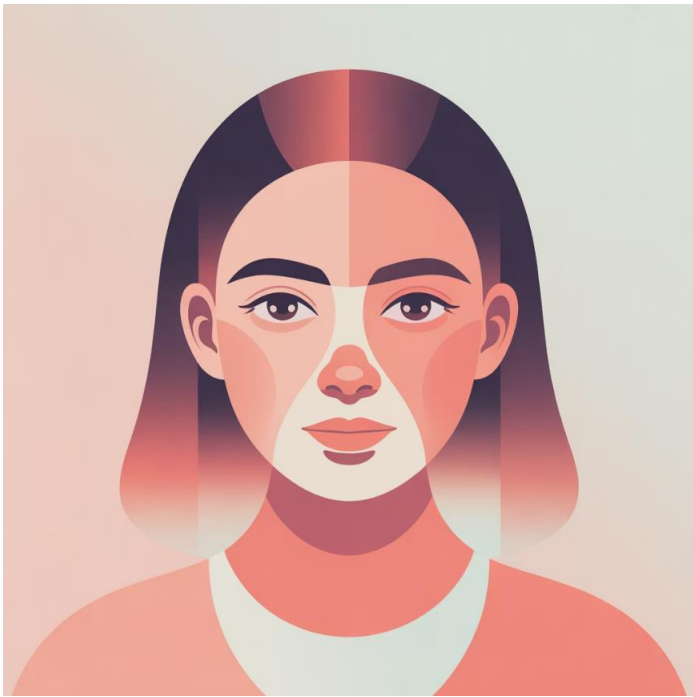
نوجوان اغلب به صورت طولانی‌مدت (بیش از ۳ ساعت در روز) فقط در حال اسکرول کردن است.

اجتناب از ارتباطات فعال

پاسخ ندادن به پیام‌های مستقیم (دایرکت‌ها) از سوی دوستان یا دوری از چت‌های گروهی

افشای بیش از حد پریشانی عاطفی (Oversharing Distress)

ارسال پست‌های مکرر و مبهم درباره غم، ناامیدی، یا مرگ (مانند متن‌های غمناک یا عکس‌های تاریک) که تلاشی برای جلب حمایت فوری است.



اختلال اضطراب اجتماعی (Social Anxiety Disorder)

اضطراب اجتماعی اغلب با تلاش برای کنترل دقیق محیط اجتماعی و خودنمایی کمال گرایانه مشخص می شود.



سفارشی سازی شدید محتوا (Self-Curation)

صرف زمان بسیار زیاد برای انتخاب بهترین عکس، روتوش کامل و بازنویسی کپشن ها



ترس از دست دادن (FOMO) بالا

استفاده اجباری و پایش مداوم استوری ها یا فیدبک ها، نه به دلیل لذت، بلکه به دلیل ترس از مورد توجه قرار نگرفتن یا حذف شدن از تعاملات دوستان.



پروفایل های خصوصی و بسیار محدود



پاسخ های تأخیر آمیز و مضطرب

نوجوان زمان زیادی را صرف ویرایش و بازبینی پیام های خود می کند تا مطمئن شود "اشتباهی" در آن وجود ندارد و سپس با تأخیر پاسخ می دهد. (Delay in Responding)

اختلال نقص توجه / بیش‌فعالی (ADHD)

ADHD در فضای مجازی اغلب با الگوهای تکانشی، (Impulsive) غیرقابل تنظیم و جست‌وجوی تحریک بروز می‌یابد.

۱- پاسخ‌های فوری و اجباری

چک کردن اجباری و فوری نوتیفیکیشن‌ها؛ حساسیت بالا به محرک‌های جدید (Novelty Seeking) که منجر به انحراف تمرکز می‌شود.

۲- تغییر سریع و مکرر پلتفرم‌ها و محتوا

پرش مکرر از یک برنامه به برنامه دیگر (مثلاً تیک‌تاک به اینستاگرام و سپس به یک بازی) این نشان‌دهنده ناتوانی در حفظ توجه (Sustained Attention) به دلیل نیاز به تحریک دائمی است.



۳- تولید محتوای تکانشی و بدون فیلتر

به اشتراک گذاشتن سریع ایده‌ها، افکار یا نظرات بدون فکر کردن به عواقب (عدم مهار اجتماعی) گاهی منجر به عصبانیت‌های آنلاین (Flaming) می‌شود.

۴- الگوی خواب به هم‌ریخته

استفاده تا دیر وقت و مقاومت در برابر قطع ارتباط با دستگاه، که با نقص در عملکرد اجرایی (Executive Dysfunction) در برنامه‌ریزی زمان خواب مرتبط است.

ODD and Conduct Disorder

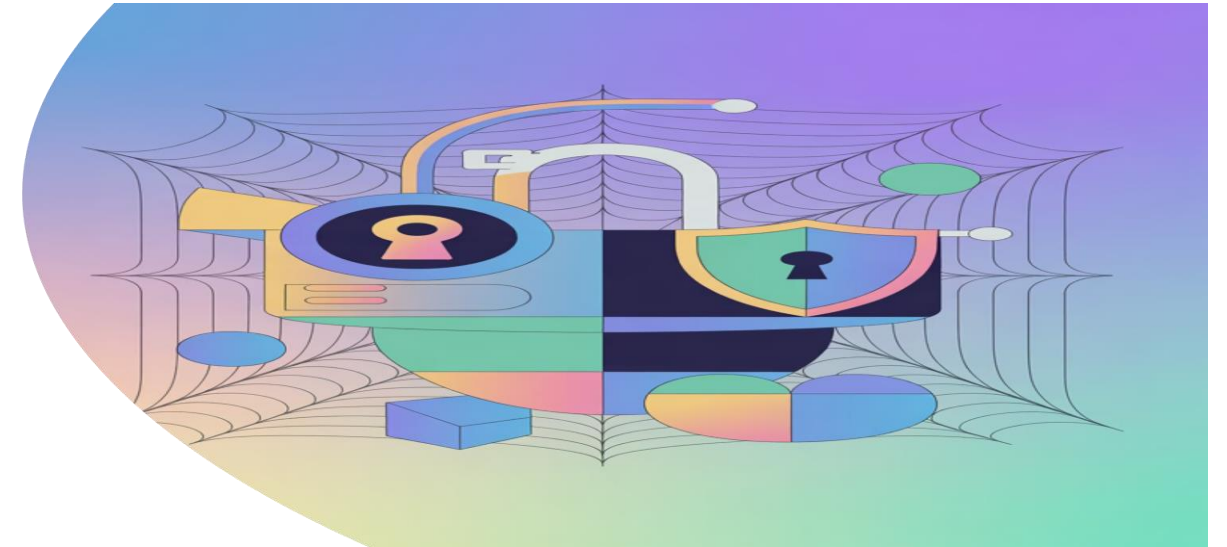
این اختلالات با تخطی از قوانین، سرسختی و تمایل به تعارض در فضای مجازی نمود پیدا می کنند.

- حساب های متعدد و دروغین (Fake Accounts)

استفاده از هویت های جعلی برای نقض قوانین پلتفرم، آزار دیگران یا دور زدن ممنوعیت های والدین (رفتار فریب کارانه).

- واکنش های تند و عصبانی در بحث ها

درگیر شدن مکرر در "جنگ های کامنتی (Comment Wars)" و بیان شدید خشم (Flaming) به دلیل عدم تحمل ناکامی و تنظیم هیجانی ضعیف.



- قلدری سایبری (Cyberbullying)

استفاده از پلتفرم ها برای توهین، تحقیر یا تهدید دیگران

- افشای رفتارهای پرخطر و خلاف قانون

به اشتراک گذاشتن محتوای مرتبط با سوء مصرف مواد، خرابکاری یا اعمال پرخطر دیگر، اغلب با هدف عادی سازی یا افتخار به تخطی.

اختلال طیف اوتیسم (ASD)

نوجوانان دارای ASD اغلب از فضای مجازی برای تسهیل تعاملات اجتماعی کنترل شده یا پیگیری علایق محدود خود استفاده می کنند.

تعامل ترجیحی و طولانی مدت به صورت آنلاین

نوجوان دارای ASD اغلب ارتباطات متنی (Text-Based Communication) و حضور در انجمن های تخصصی (مانند گروه های گیمینگ یا علمی) را به تعاملات رودررو ترجیح می دهد.

محیط آنلاین قابل پیش بینی است، سرنخ های غیرکلامی (که برای این افراد دشوار است) حذف می شوند و امکان تأخیر در پاسخ (پردازش) فراهم است. این مکانیسم اضطراب اجتماعی را کاهش می دهد.

تمرکز شدید و اختصاصی بر یک موضوع خاص

استفاده از شبکه های اجتماعی برای پیگیری و جست و جوی اطلاعات عمیق در مورد یک علاقه محدود (Restricted Interest) مثلاً یک انیمه خاص، یک موضوع علمی یا یک بازی ویدئویی.

این رفتار، ادامه الگوی رفتاری اصلی ASD است؛ فضای مجازی بستر خوبی برای ارضای نیاز به جمع آوری اطلاعات فراهم می کند.

عدم درک کامل طعنه و کنایه (Sarcasm)

اگرچه بیشتر در تعاملات نوشتاری رخ می دهد، نوجوان ممکن است پست های طنزآمیز یا کنایه آمیز دیگران را به صورت تحت اللفظی درک کند و با آن ها به شکل نامناسب برخورد نماید.

نقص در تئوری ذهن و درک مقاصد اجتماعی پیچیده، منجر به سوء تعبیر و گاهی تعارض می شود.

اختلال دوقطبی

اگرچه اختلال دوقطبی در نوجوانی اغلب با دوره‌های خلق متغیر تشخیص داده می‌شود، فازهای آن (مانیا/هیپومانیا و افسردگی) تأثیر مستقیمی بر الگوهای رفتاری آنلاین دارند.

۱. در فاز مانیا/هیپومانیا

افزایش شدید و ناگهانی تولید محتوا و تعامل: پست کردن محتوای بسیار زیاد، سریع و با اعتماد به نفس کاذب. شامل دایرکت زدن به افراد زیاد یا شروع پروژه‌های بزرگ آنلاین.

رفتار پرخطر افراطی و عدم تفکر در مورد عواقب: به اشتراک‌گذاری اطلاعات بسیار خصوصی و حساس (Oversharing) یا پول خرج کردن تکانشی در بازی‌ها و پلتفرم‌ها. (In-App Purchases)

۲. در فاز افسردگی

الگوهای مشابه MDD (مصرف منفعل، انزوا)

۳. الگوهای مرتبط با سایکوز

افزایش بدبینی و نظریه پردازی توطئه: نوجوان مستعد سایکوز ممکن است در شبکه‌های اجتماعی به دنبال محتوای پارانوئید، تئوری‌های توطئه باشد یا باور کند پیام‌های مخفی در پست‌ها پنهان است.

این الگو نشان‌دهنده شکاکیت و افکار عجیب (Odd/Eccentric Thoughts) است که می‌تواند در محیط آنلاین (جست‌وجوی سلیقه‌ای و ایزوله) تقویت شود.



اختلال شخصیت مرزی

الگوی رفتاری: نوسانات شدید در ابراز هیجان آنلاین ("oversharing" و "withdrawal") جستجوی تأیید فوری از دیگران. حذف ناگهانی پست‌ها یا حساب‌ها پس از اختلاف کوچک. تهدید به خودآزاری در فضای مجازی.

مثال بالینی: دختر ۱۶ ساله پس از مشاجره با دوستش، پست تهدید به خودکشی می‌گذارد، سپس آن را حذف می‌کند و به سرعت پیام‌های محبت‌آمیز دیگران را بازنشر می‌کند.

اختلال وسواس فکری-عملی (OCD)

الگوی رفتاری: بررسی مکرر پیام‌ها یا پست‌ها برای اطمینان از اشتباه نکردن ("checking compulsions"). اضطراب از پست‌گذاری ناقص یا اشتباه. اجبار به پاک کردن و بازنویسی محتوا. جستجوی وسواسی اطلاعات (مثل علائم بیماری در اینترنت)

مطالعه‌ی APA 2022 Clinical Report نشان داد نوجوانان با OCD، شبکه‌های اجتماعی را برای کاهش اضطراب استفاده می‌کنند ولی در نهایت دچار افزایش وسواس checking می‌شوند.

مثال بالینی: پسر ۱۵ ساله قبل از ارسال هر پست در Instagram ده بار آن را ویرایش می‌کند تا مطمئن شود «بی نقص» است، و اگر کسی سریع واکنش نشان ندهد، احساس خطا و شرم می‌کند.

اختلالات خوردن

الگوی رفتاری: دنبال کردن صفحات رژیم و بدن ایده‌آل ("fitspiration"). مقایسه مداوم بدن خود با تصاویر فیلترشده. پست‌گذاری از غذا یا ورزش به عنوان کنترل تصویر بدنی. مشارکت در گروه‌های آنلاین مرتبط با محدودیت غذایی.

مثال بالینی: دختر ۱۴ ساله روزانه چندین بار تصاویر بدن خود را در آینه پست می‌کند و اگر واکنش منفی ببیند، وعده‌ی غذایی را حذف می‌کند.

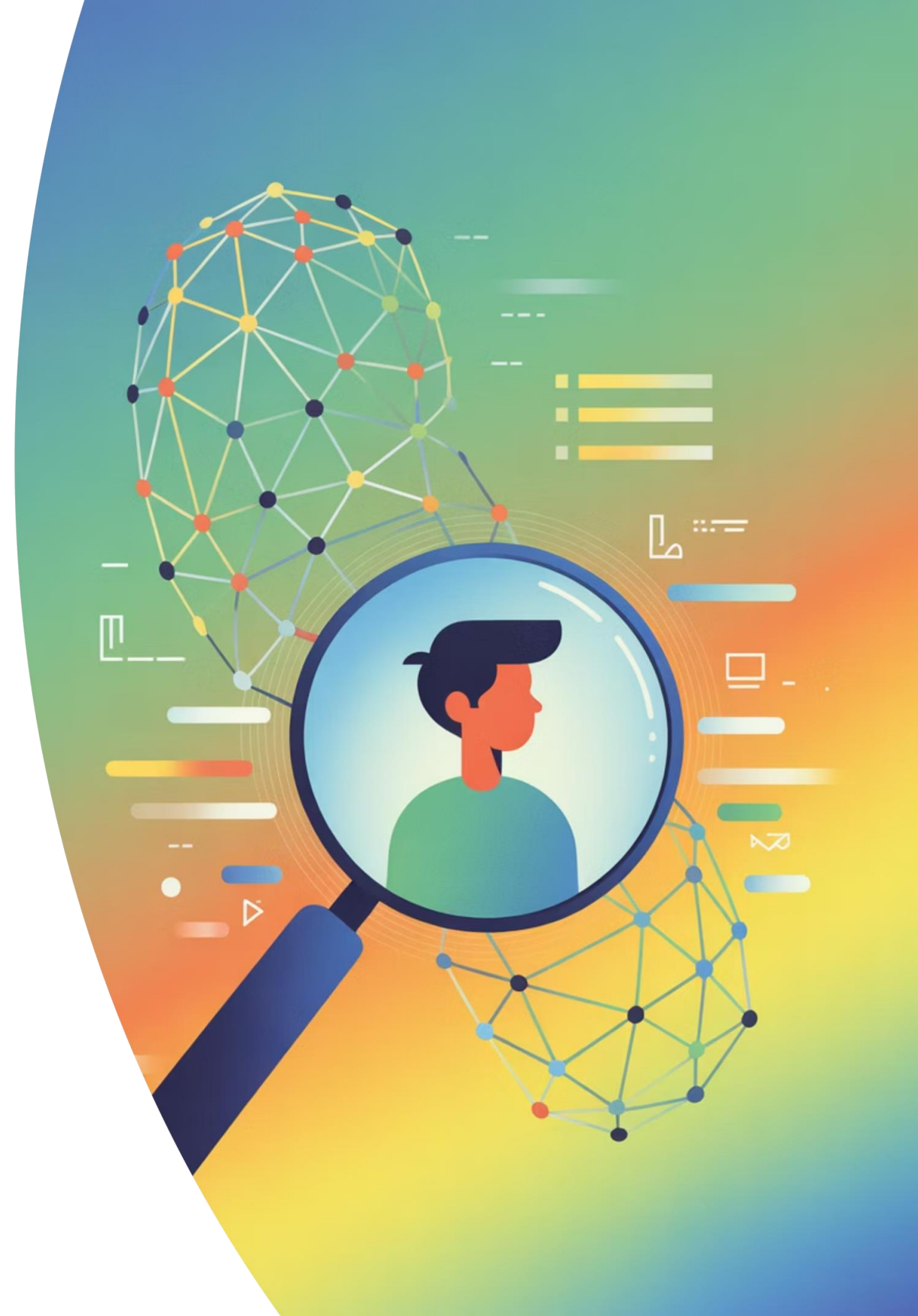
اختلال اعتیاد اینترنتی (Internet/Social Media Addiction)

الگوی رفتاری: از دست دادن کنترل زمان. نادیده گرفتن مسئولیت‌های تحصیلی یا خواب. اضطراب در صورت قطع دسترسی. خلق پایین و تحریک‌پذیری در غیاب اینترنت.

مثال بالینی: پسر ۱۷ ساله شب‌ها تا ساعت ۴ صبح آنلاین است، تکالیفش را انجام نمی‌دهد، و هنگام محدود شدن اینترنت رفتار پرخاشگرانه نشان می‌دهد.

«کلید درک نوجوان امروز، شناخت دنیای دیجیتال اوست»

با تشکر از توجه شما



جدیدترین الگوهای رفتاری نوجوانان در پژوهش‌های بین‌المللی (۲۰۲۳–۲۰۲۴)

جامعه جهانی پژوهش، از تمرکز صرف بر مدت زمان کلی (Screen Time)فاصله گرفته و بر الگوهای اعتیادگونه متمرکز شده است.

تمرکز بر تفاوت‌های پلتفرمی بسیار مهم است، زیرا الگوهای رفتاری نوجوانان نه تنها تحت تأثیر نیازهای رشدی، بلکه تحت تأثیر طراحی و ماهیت محتوای پلتفرم (Affordances) نیز قرار می‌گیرند.

تحلیل الگوهای رفتاری نوجوانان در چند پلتفرم رایج:



اینستاگرام (Instagram)

کمال‌گرایی بصری و مقایسه اجتماعی

ماهیت مبتنی بر عکس و ویدیوهای دائمی، اینستاگرام را به بستر اصلی مدیریت تصویر تبدیل کرده است.

الگوی رفتاری غالب: سفارشی‌سازی افراطی عکس‌ها (Self-Curation)؛ نوجوانان زمان زیادی را صرف ویرایش می‌کنند تا به استانداردهای غیرواقعی زیبایی برسند .مقایسه اجتماعی صعودی؛ دیدن مداوم "بهترین لحظات" زندگی دیگران، احساس "کافی نبودن" (Inadequacy)را تقویت می‌کند.

تمایل بیشتر دختران؛ تفاوت‌های جنسیتی: دختران نوجوان بیش از پسران از اینستاگرام استفاده می‌کنند و بیشتر در معرض تأثیرات منفی آن قرار دارند.



اسنپ‌چت (Snapchat)

تعاملات زودگذر و فشار دائمی

ماهیت پیام‌های محو شونده (Ephemeral) و امتیازدهی (Snap Score)، فشار متفاوتی را اعمال می‌کند.

الگوی رفتاری غالب: فشار حفظ امتیاز (Snap Score)، استفاده اجباری (Compulsive Use)برای حفظ ارتباطات و رتبه‌بندی اجتماعی .این فشار، به دلیل ترس از دست دادن (FOMO)، نوجوان را مجبور به حضور مداوم می‌کند.

این پلتفرم اغلب با الگوهای "تقریباً ثابت" استفاده مرتبط است که نشان‌دهنده وابستگی به دستگاه است.

تعاملات زودگذر و سطحی احساس انزوا و کاهش کیفیت روابط .ارتباطات محو شونده ممکن است مانع از شکل‌گیری روابط عمیق شود.نوجوانان غالباً از این پلتفرم برای تعاملات فوری و سطحی استفاده می‌کنند.

بیشترین استفاده برای روابط عاشقانه (Romantic Relationships): نوجوانان تمایل بیشتری به جستجوی روابط عاشقانه یا تعاملات دوستیایی در این پلتفرم دارند.



YouTube

منبع اطلاعاتی و مصرف مداوم

علی‌رغم ماهیت ویدیو-محور ، در میان نوجوانان (به ویژه پسران)پلتفرم اصلی برای مصرف روزانه و جستجوی اطلاعات باقی می‌ماند.

بالاترین نرخ استفاده روزانه و مداوم؛ اگرچه هدف اصلی سرگرمی و آموزش است ، اما استفاده مداوم می‌تواند مجبور به از دست دادن خواب شود .یوتوب اغلب به عنوان اعتیادآورترین پلتفرم از نظر مدیریت زمان ذکر می‌شود.

جستجوی اطلاعات هدفمند:نوجوان از آن برای پیگیری علایق محدود (مثل گیمنگ ، ورزش یا علمی)استفاده می‌کند که می‌تواند در افراد دارای ASDالگوی اصلی مصرف باشد.



تیک‌تاک (TikTok)

مصرف اعتیادآور و تأثیر هیجانی

ماهیت ویدیوهای کوتاه، الگوریتم قوی و قابلیت اسکرول بی‌نهایت، تیک‌تاک را به اعتیادآورترین پلتفرم تبدیل کرده است.

الگوی رفتاری غالب: به‌صرف سریع و بی‌نهایت (Endless Scrolling)

ارتباط با سلامت روان:افزایش استفاده مشکل‌ساز (Problematic Use)و اختلال در تمرکز؛ الگوریتم تیک‌تاک به گونه‌ای طراحی شده که کاربر را به سمت پایین کشیدن صفحه و مصرف محتوای غیرمنتظره تشویق می‌کند.

تیک‌تاک قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی گزارش شده است .همچنین با کاهش کیفیت خواب مرتبط است.

تأثیرپذیری رفتاری و هم‌گیری هیجانی:خطر "واگیری" علائم روان‌پزشکی .(Psychiatric Symptom Contagion)نوجوانان ممکن است از هشتگ‌های مرتبط با اضطراب، تیک یا خودآسیبی الگوبرداری کنند و علائم را به عنوان بخشی از هویت بپذیرند.

درگیر شدن در چالش‌های خطرناک؛ افزایش تکانشگری (Impulsivity)و رفتار پرخطر .(Risk-Taking)نوجوانان برای کسب "شهرت" در این پلتفرم تمایل بیشتری به انجام چالش‌های ویروسی دارند.



تلگرام و واتس‌اپ

تعامل متنی و شبکه‌سازی گروهی

این پلتفرم‌ها بیشتر بر ارتباطات مستقیم و گروهی متمرکز هستند و کمتر تحت تأثیر مقایسه‌های بصری قرار می‌گیرند.

الگوی رفتاری غالب: تعامل متنی و تشکیل گروه‌های متمرکز؛ حمایت اجتماعی هدفمند .این پلتفرم‌ها بیشتر برای ارتباط با حلقه‌های نزدیک یا گروه‌های دارای علاقه مشترک (مانند گروه‌های درسی یا دوستان صمیمی)استفاده می‌شوند.

استفاده از واتس‌اپ/تلگرام کمتر از اینستاگرام با علائم افسردگی مرتبط است، زیرا امکان تعامل هدفمند و حمایتی را فراهم می‌کند.

انتشار شایعات و قلدری هدفمند؛ در صورت استفاده نادرست، به دلیل ماهیت بسته گروه‌ها، می‌توانند بستری برای قلدری سایبری هدفمند یا انتشار سریع اطلاعات نادرست باشند.

مطالعات محلی بر شیوع استفاده از تلگرام در ایران تأکید دارند.



اپلیکیشن‌های دوست‌یابی/همسریابی آنلاین (ODAs)

الگوهای استفاده در (ODAs.مانند Bumble, Tinder یا حتی اپلیکیشن‌های دوستیابی نوجوانان(، مستقیماً با آسیب‌پذیری‌های شدید روانشناختی و رفتارهای پرخطر مرتبط هستند.

الگوی رفتاری: استفاده اجباری (Compulsive)و چک کردن مکرر (Swiping)؛ مکانیسم:این پلتفرم‌ها از تقویت متناوب و غیرقابل پیش‌بینی (Intermittent Reinforcement)استفاده می‌کنند.(مانند ماشین‌های قمار .(نوجوان برای دریافت "مچ" (Match) یا پیام، دائماً در حال استفاده است.

جستجوی تأیید (Validation Seeking)از طریق مچ‌ها، وابستگی به تعداد "مچ"‌ها برای سنجش جذابیت یا ارزش خود، که منجر به کاهش عزت‌نفس و نارضایتی از تصویر بدنی می‌شود.