Medical Science Journal of Islamic Azad University Vol. 35, No. 4, Winter 2026 ORIGINAL ARTICLE

Determining the relationship between social media use and anxiety levels among medical students at the Islamic Azad University of Medical Sciences

Mohammad-Ali Gilan[1], Maryam Vahdat Shariyat Panahi [2], Hossein Payandan[3]
[1] General Practitioner, Department/School of Family Medicine, TMS, Islamic Azad University, Tehran, Iran
[2] Associate Professor, Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, TMS, Islamic Azad University, Tehran, Iran
[3] Clinical Psychologist and Psychometrician, Tehran, Iran

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.10235922.1404.35.4.10.2]
[DOI: 10.61882/iau.35.4.483]

Abstract

Background: With the growing use of social media among university students, concerns have been raised about its psychological impacts, particularly regarding anxiety. This study aimed to investigate the relationship between the extent of social media use and anxiety levels among medical students at the Islamic Azad University of Medical Sciences in Tehran.
Materials and methods: This descriptive-analytical study was conducted on 384 medical students selected through convenience sampling. Data collection tools included a demographic questionnaire, daily duration of social media use, and the Beck Anxiety Inventory (BAI). Data were analyzed using SPSS version 26 and statistical tests including the Kolmogorov–Smirnov test, Pearson correlation coefficient, and Chi-square test.
Results: The mean age of participants was 24 ± 3.5 years. The mean daily duration of social media use was 3.5 ± 0.2 hours, and the mean anxiety score was 31.0 ± 15.0. The results showed no significant relationship between social media use and anxiety levels based on usage duration, gender, or age group.
Conclusion: These findings contrast with some international studies and may be influenced by the specific characteristics of the study population. Further studies considering psychological and cultural factors are recommended.
Keywords: *Social media, Anxiety, Students, Medical students, Beck Anxiety Inventory (BAI).*

Cited as: Ali Gilan M, Vahdat Shariyat Panahi M, Payandan H, Determining the relationship between social media use and anxiety levels among medical students at the Islamic Azad University of Medical Sciences. Medical Science Journal of Islamic Azad University, Tehran Medical Branch 2025; 35(4): **483-491.**

Correspondence to: Maryam Vahdat Shariyat Panahi
Tel: *+98 9121724632*
E-mail: mshariatpanahi@iautmu.ac.ir
ORCID ID: 0009-0003-6051-5583
Received: 9 Oct 2025; **Accepted:** 22 Nov 2025

مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی
دوره ۳۵، شماره ۴، زمستان ۱۴۰۴، صفحات ۴۸۳ تا ۴۹۱

Original Article

تعیین رابطه بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی با میزان اضطراب در میان دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی

محمدعلی گیلان[۱]، مریم وحدت شریعت پناهی[۲]، حسین پایندان[۳]

[۱] پزشک عمومی، واحد علوم پزشکی تهران، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
[۲] *دانشیار، گروه روانپزشکی، واحد علوم پزشکی تهران، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
[۳] روانشناس بالینی و روانسنجی، تهران، ایران

چکیده

سابقه و هدف: *با افزایش استفاده از شبکه‌های اجتماعی در میان دانشجویان، نگرانی‌هایی درباره تأثیرات روانی آنها، به‌ویژه اضطراب، مطرح شده است. این مطالعه با هدف بررسی رابطه بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و میزان اضطراب در دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی تهران انجام شد.*

روش بررسی: *پژوهش حاضر از نوع توصیفی-تحلیلی و بر روی ۳۸۴ دانشجوی پزشکی با روش نمونه‌گیری در دسترس انجام گرفت. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسش‌نامه اطلاعات دموگرافیک، مدت زمان استفاده روزانه از شبکه‌های اجتماعی و پرسش‌نامه اضطراب بک ((BAI بود. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ و آزمون‌های کولموگروف-اسمیرنوف، ضریب همبستگی پیرسون و مربع کای تحلیل شدند.*

یافته‌ها: *میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۲۴ ±۵/۳ سال، میانگین مدت استفاده روزانه از شبکه‌های اجتماعی ۲/۰±۵/۳ ساعت و میانگین نمره اضطراب ۰/۳۱ ±۰/۱۵ بود. نتایج نشان داد رابطه معنی‌داری بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و میزان اضطراب بر اساس مدت زمان استفاده‌از این شبکه ها، جنسیت و گروه سنی وجود ندارد.*

نتیجه‌گیری: *یافته‌ها با برخی مطالعات جهانی در تضاد است و ممکن است تحت تأثیر ویژگی‌های خاص جمعیت مورد مطالعه باشد. انجام مطالعات بیشتر با در نظر گرفتن عوامل روان‌شناختی و فرهنگی توصیه می‌شود.*

واژگان کلیدی: *شبکه‌های اجتماعی، اضطرابی، دانشجویان، دانشجویان پزشکی، پرسش نامه بک (BAI).*

مقدمه

اینترنت به عنوان یکی از بزرگ‌ترین اختراعات قرن بیستم، تحولی عظیم در سبک زندگی و تفریحات بشر ایجاد کرده است. با گسترش دسترسی به اینترنت در سراسر جهان، بسیاری از جنبه‌های زندگی روزمره ما دستخوش تغییرات چشمگیری شده‌اند. تاثیر اینترنت و سرگرمی‌هایش را می‌توان از خریدهای آنلاین و ارتباطات مجازی گرفته تا دسترسی به منابع آموزشی و سرگرمی‌های دیجیتال، به وضوح در زندگی‌مان ببینیم. تأثیر اینترنت بر سبک زندگی افراد بسیار گسترده است. اینترنت نه تنها شیوه‌های ارتباطی ما را تغییر داده است، بلکه نحوه کار، آموزش، خرید و حتی گذراندن وقت آزاد ما را نیز تحت تأثیر قرار داده است. مردم اکنون به راحتی می‌توانند از طریق شبکه‌های اجتماعی با دوستان و خانواده خود در ارتباط باشند، از پلتفرم‌های آموزشی آنلاین برای یادگیری مهارت‌های جدید استفاده کنند و با یک کلیک ساده، محصولات و خدمات مورد نیاز خود را از هر

آدرس نویسنده مسئول: تهران، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم پزشکی تهران، گروه روانپزشکی، مریم وحدت شریعت پناهی (**email**: mshariatpanahi@iautmu.ac.ir)
ORCID ID: 0009-0003-6051-5583
تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۷/۷
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۹/۱

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-11-05]
[DOR: 20.1001.1.10235922.1404.35.4.10.2]
[DOI: 10.61882/iau.35.4.483]

نقطه‌ای از جهان سفارش دهند. در زمینه تفریحات نیز، اینترنت دنیای جدیدی از امکانات را پیش روی ما قرار داده است. این تحولات نه تنها دسترسی به تفریحات را آسان‌تر کرده‌اند، بلکه افق‌های جدیدی را برای تعامل و مشارکت اجتماعی باز کرده‌اند. با این حال، این تغییرات سریع و گسترده، چالش‌ها و نگرانی‌هایی نیز به همراه داشته‌اند. از مسائل مربوط به حریم خصوصی و امنیت اطلاعات تا مشکلات اجتماعی نظیر انزوا و وابستگی به اینترنت و سایرتأثیرات منفی احتمالی نیز نباید نادیده گرفته شوند.

استفاده از شبکه‌های اجتماعی در میان دانشجویان دانشگاه در سراسر جهان نیزفراگیر شده است. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که تا ۹۸ ٪ از دانشجویان به طور منظم از حداقل یک پلتفرم شبکه اجتماعی استفاده می‌کنند (۱،۲۰). بر اساس آخرین مطالعات انجام شده، شبکه تلگرام با ۴۹ میلیون کاربر و اینستاگرام با ۴۸ میلیون کاربر در صدر شبکه های اجتماعی مورد علاقه کاربران ایرانی هستند (۲). به طور متوسط، دانشجویان بین ۲ تا ۴ ساعت در روز را در شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانند. برخی مطالعات حتی نرخ‌های استفاده بالاتری را در میان دانشجویان پزشکی گزارش کرده‌اند (۳). بررسی‌ها نشان داده‌اند که ایران در میان ۱۷۸کشور جهان از نظر بهره‌مندی از اینترنت، رتبه ۸۷ را دارد و بر پایه طبقه بندی اتحادیه جهانی مخابرات، از کشورهای متوسط به شمار می‌رود (۴).

رابطه بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان پیچیده و چند وجهی است. در حالی که شبکه‌های اجتماعی می‌توانند حمایت اجتماعی و منابع اطلاعاتی ارزشمندی را فراهم کنند، استفاده بیش از حد از این ابزارها یا مشکل‌ساز با نگرانی‌های مختلف سلامت روان مرتبط شده است . مطالعات همبستگی‌هایی بین استفاده طولانی مدت از رسانه‌های اجتماعی و افزایش علائم اضطراب، افسردگی و تنهایی در میان دانشجویان را یافته‌اند (۵).

ترس از دست دادن (FOMO) نوع اصلی دلبستگی مشکل‌ساز به رسانه‌های اجتماعی است و با طیف وسیعی از تجربیات و احساسات منفی زندگی مانند کمبود خواب، کاهش شایستگی زندگی، تنش عاطفی، اثرات منفی بر سلامت جسمی، اضطراب و عدم کنترل عاطفی مرتبط است (۶). علاوه بر این، پتانسیل اعتیادآور رسانه‌های اجتماعی ممکن است منجر به اختلالات خواب و تعلل تحصیلی شود که استرس و اضطراب را تشدید می‌کند (۷).

با این حال، مهم است توجه داشته باشیم که تأثیر استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان به طور یکنواخت منفی نیست. استفاده متعادل و آگاهانه از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند ارتباطات اجتماعی را تقویت کند. همین طور شبکه‌های اجتماعی می‌توانند حمایت عاطفی فراهم کرده و دسترسی به منابع سلامت روان را تسهیل کنند (۸) عوامل کلیدی در این رابطه به نظر می‌رسد میزان استفاده، انگیزه‌های کاربر و حساسیت فردی به استرس‌های مرتبط با رسانه‌های اجتماعی باشند (۹).

لذا درک این اثرات ظریف برای توسعه استراتژی‌هایی جهت ترویج استفاده سالم از رسانه‌های اجتماعی در میان دانشجویان، به ویژه در محیط‌های تحصیلی پر استرس مانند دانشگاه‌های پزشکی ضروری به نظر می‌رسد (۱۰).

چندین چارچوب نظری برای توضیح رابطه احتمالی بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی واختلالات اضطرابی پیشنهاد شده است:

نظریه مقایسه اجتماعی: این نظریه پیشنهاد می‌کند که افراد انگیزه ذاتی برای ارزیابی خود از طریق مقایسه توانایی‌ها و نظرات خود با دیگران دارند. (۱۱). در زمینه رسانه‌های اجتماعی، قرار گرفتن مداوم در معرض نمایش‌های آرمانی از زندگی دیگران ممکن است منجر به ارزیابی‌های منفی از خود و افزایش اضطراب شود (۱۲).

نظریه استفاده‌ها و رضایتمندی‌ها: این رویکرد بیان می‌کند که افراد از رسانه‌ها برای برآوردن نیازهای خاص استفاده می‌کنند (۱۳). در حالی که شبکه‌های اجتماعی می‌توانند نیازهای ارتباطی و اطلاعاتی را برآورده کنند. استفاده بیش از حد برای تسکین اضطراب ممکن است منجر به چرخه مشکل‌ساز وابستگی می‌شود (۱۴). که این وابستگی نیز به مرور به علت تداخل در امور مختلف زندگی سبب بروز اضطراب می‌گردد.

ترس از دست دادن (FOMO): FoMO که به عنوان یک نگرانی فراگیر از اینکه دیگران ممکن است تجربیات ارزشمندی داشته باشند که فرد از آن‌ها غایب است، تعریف می‌شود، با تمایل به ارتباط مداوم با آنچه دیگران انجام می‌دهند، مشخص می‌شود. (۱۵). FOMO می‌تواند منجر به بررسی اجباری رسانه‌های اجتماعی شود و احتمالاً علائم اضطراب را تشدید کند (۱۶).

مدل استرس-مقابله: این مدل پیشنهاد می‌کند که افراد ممکن است از رسانه‌های اجتماعی به عنوان مکانیسمی برای مقابله با استرس و اضطراب استفاده کنند (۱۷). با این حال، اتکای بیش از حد به این استراتژی ممکن است در طول زمان منجر به پیامدهای ناسازگار و افزایش اضطراب شود (۱۸).

نظریه کمبود مهارت‌های اجتماعی: این نظریه پیشنهاد می‌کند که افراد با مهارت‌های اجتماعی ضعیف ممکن است تعاملات آنلاین را ترجیح دهند، که احتمالاً منجر به افزایش اضطراب اجتماعی در موقعیت‌های رو در رو می‌شود (۱۹).

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-11-05]
[DOR: 20.1001.1.10235922.1404.35.4.10.2]
[DOI: 10.61882/iau.35.4.483]

مطالعات متعددی رابطه بین استفاده از رسانه‌های اجتماعی و اضطراب را با یافته‌های مختلف بررسی کرده‌اند.

وانوچی و همکارانش (۲۰۱۷) گزارش کردند که استفاده روزانه طولانی مدت از رسانه‌های اجتماعی با علائم اضطراب بیشتر در میان جوانان همراه است به ویژه برای کسانی که سطوح بالاتری از روان‌رنجوری دارند (۲۰).

وودز و اسکات (۲۰۱۶) دریافتند که استفاده از رسانه‌های اجتماعی و سرمایه‌گذاری عاطفی بر روی آنها با کیفیت خواب پایین‌تر، عزت نفس کمتر و سطوح بالاتر اضطراب و افسردگی مرتبط است (۲۱).

با این حال، بریمن و همکارانش (۲۰۱۸) پیشنهاد کردند که رابطه بین استفاده از رسانه‌های اجتماعی و اضطراب ممکن است پیچیده‌تر باشد به طوری که زمان صرف شده در رسانه‌های اجتماعی پیش‌بینی کننده قوی مشکلات سلامت روان نیست (۲۲).

یک مطالعه طولی توسط کوین و همکارانش (۲۰۲۰) هیچ شواهدی مبنی بر اینکه استفاده از رسانه‌های اجتماعی و علائم اضطراب بعدی را در نوجوانان پیش‌بینی می‌کند، پیدا نکرد و نیاز به مدل‌های پیچیده‌تر برای درک این رابطه را نشان داد (۲۳).

در ایران، قائدی و محمد کسنین (۲۰۱۸) رابطه معنی‌داری بین اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی و اضطراب در میان دانشجویان دانشگاه گزارش کردند (۲۴).

وجود این یافته‌های متنوع ماهیت پیچیده رابطه بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و اختلالات اضطرابی را برجسته می‌کند و نیاز به تحقیقات بیشتر در جمعیت‌های خاص مانند دانشجویان پزشکی را تأکید می‌کند.

با توجه به موارد فوق هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر میزان استفاده از شبکه های اجتماعی بر سطح اضطراب دانشجویان پزشکی قرار گرفت. این مطالعه در صدد است با تحلیل ارتباط این دو متغیر به درک نقش رسانه های اجتماعی در سلامت روان دانشجویان دست یابد.

مواد و روشها

این مطالعه توصیفی تحلیلی پس از اخذ کد اخلاق از دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی تهران بر روی ۳۸۴ دانشجوی پزشکی در حال تحصیل در این دانشگاه انجام گرفت. نمونه‌گیری به روش در دسترس انجام شد و پرسش‌نامه‌های استاندارد شامل اطلاعات دموگرافیک، مدت زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی در روز و امتیاز اختلالات اضطرابی بر اساس پرسشنامه بک (BAI) در اختیار دانشجویان قرار گرفت. فرضیه اصلی پژوهش بیان می‌دارد که استفاده از شبکه‌های اجتماعی رابطه معنی‌داری با سطح اضطراب دانشجویان دارد. هدف از انجام مطالعه به دانشجویان توضیح داده شد و پس از تکمیل پرسش‌نامه‌ها، اطلاعات جمع‌آوری شده وارد نرم‌افزار آماری SPSS ورژن ۲۶ شدند. متغیرها شامل متغیر مستقل و وابسته بود که متغیر مستقل میزان استفاده از شبکه های اجتماعی و متغیر وابسته میزان اضطراب دانشجویان بود. تحلیل داده‌ها شامل محاسبه میانگین‌ها، انحراف معیارها، و ضریب همبستگی برای بررسی رابطه بین متغیرها انجام گرفت. در نهایت، نتایج تحلیل‌ها برای تعیین ارتباط بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی با نمرات اختلال اضطرابی مورد استفاده قرار گرفت.

ابزار جمع آوری اطلاعات از سه بخش تشکیل شده بود.

بخش اول عبارت از پرسش نامه دموگرافیک بود .

بخش دوم شامل پرسش نامه اضطراب بک Beck Anxiety Inventory (BAI) بود.

پرسشنامه اضطراب بک (Beck Anxiety Inventory) یکی از ابزارهای معتبر و پرکاربرد برای اندازه‌گیری شدت اضطراب در افراد است. این پرسشنامه توسط آرون تی. بک و همکارانش در سال ۱۹۸۸ طراحی و توسعه داده شده است و به طور گسترده در پژوهش‌های روانشناسی و بالینی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

پرسشنامه BAI شامل ۲۱ سوال است که هر سوال به یکی از علائم فیزیکی یا شناختی اضطراب اشاره دارد. این علائم شامل نشانه‌هایی مانند تپش قلب، لرزش، تعریق، ترس از وقوع اتفاقات ناگوار و احساس عدم تعادل است. هر سوال بر اساس شدت تجربه علائم در طی هفته گذشته توسط فرد پاسخ داده می‌شود.

پرسشنامه BAI دارای اعتبار و روایی بالایی است و در مطالعات مختلف به عنوان ابزاری معتبر برای سنجش اضطراب شناخته شده است. ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه معمولاً بالای ۰/۹۰ گزارش شده است که نشان‌دهنده همسانی درونی بالای آن است. همچنین، BAI با سایر ابزارهای سنجش اضطراب و معیارهای بالینی مرتبط همبستگی بالایی دارد.

بخش سوم پرسشنامه شامل تقسیم بندی ساعات صرف شده در اینترنت در روز به شکل خوداظهاری توسط خود دانشجویان بود. به این صورت میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی از طریق یک سوال در پرسشنامه جمع‌آوری شد و دانشجویان به سه گروه با مدت زمان صرف شده در شبکه های اجتماعی ۲-۰ ساعت و ۴-۲ ساعت و ۷-۴ ساعت یا بیشتر در روز تقسیم شدند.

داده‌های جمع‌آوری شده برای تحلیل ارتباط بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و اختلالات اضطرابی استفاده شد.

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-11-05]
[DOR: 20.1001.1.10235922.1404.35.4.10.2]
[DOI: 10.61882/iau.35.4.483]

معیارهای ورود به مطالعه شامل رضایت برای شرکت در تحقیق وعدم وجود اختلال روانپزشکی و عدم استفاده از داروهای روانپزشکی بود. معیارهای خروج از مطالعه شامل عدم رضایت به شرکت در تحقیق و وجود مشکلات روانپزشکی شناخته شده و یا استفاده از داروهای روانپزشکی بود.

با استفاده از روش کوکران با در نظر گرفتن p به میزان ۰/۵ و d به میزان ۰/۰۰۵ و همچنین z به میزان ۱/۹۶، تعداد ۳۸۴ نمونه وارد مطالعه شدند.

یافته‌ها

میانگین سن دانشجویان ۳/۵ ± ۲۴ سال بود. مدت زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی به طور میانگین ۲/۰ ± ۳/۵ ساعت در روز بود. همچنین، میانگین میزان اضطراب بر اساس پرسشنامه بک (BAI) ۱۵ ± ۳۱ بود (جدول ۱).

جدول ۱. آمار توصیفی متغیرهای کمی

متغیر	میانگین±انحراف معیار
سن	۲۴ ± ۳/۵
مدت زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی (ساعت/روز)	۳/۵ ± ۲
میزان اضطراب (BAI)	۳۱ ± ۱۵

جدول ۲. توزیع فراوانی جنسیت در بیماران مورد مطالعه

متغیر	تعداد (درصد فراوانی)
جنسیت - مرد	۱۹۱ (٪ ۴۹/۷)
جنسیت – زن	۱۹۳ (٪ ۵۰/۳)

توزیع جنسیتی دانشجویان به این صورت بود که ۴۹/۷٪ (۱۹۱ نفر) مرد و ۵۰/۳٪ (۱۹۳ نفر) زن بودند (جدول ۲).

یافته‌های جدول ۳ نشان می‌دهد که بین میزان استفاده از شبکه های اجتماعی و امتیاز اضطراب در میان دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی در مردان (p=۰/۶۲۲۴) ودر زنان (p=۰/۵۰۳۴) رابطه معنی‌داری وجود ندارد.

همچنین رابطه معنی‌داری بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و میزان اضطراب در سنین مختلف دانشجویان گزارش نشد (p=۰/۶۸۰۸).

رابطه معنی‌داری بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و میزان اضطراب با در نظر گرفتن مدت زمان صرف شده در شبکه‌های اجتماعی در دانشجویان به دست نیامد (p=۰/۴۳۷۶).

جدول ۴. پراکندگی سطوح مختلف اضطراب بر اساس تعداد و درصد فراوانی در دانشجویان پزشکی

دسته‌بندی سطوح اضطراب	تعداد	درصد فراوانی
اضطراب حداقل	۶۳	۱۶/۴
اضطراب خفیف	۷۴	۱۹/۳
اضطراب متوسط	۱۲۷	۳۳/۱
اضطراب شدید	۱۲۰	۳۱/۳

جدول ۴ سطوح مختلف اضطراب در دانشجویان پزشکی بر اساس تعداد و درصد فراوانی را نشان میدهد. مطابق این جدول ۱۶/۴ درصد دانشجویان اضطراب حداقل، ۱۹/۳ درصد اضطراب خفیف، ۳۳/۱ درصد اضطراب متوسط و ۳۱/۳ درصد اضطراب شدید داشتند.

جدول ۳. رابطه استفاده از شبکه های اجتماعی و میزان اضطراب در میان دانشجویان بر اساس جنسیت وسن و مدت زمان صرف شده درشبکه ها بر اساس ساعت در روز

گروه	تعداد	سن	ضریب همبستگی P-value	مدت زمان استفاده از شبکه اجتماعی(ساعت)	میزان اضطراب
کل نمونه	۳۸۴	۲۴ ± ۳/۵*		۲ ± ۳/۵	۱۵ ± ۳۱
مرد	۱۹۱	-	p=۰/۶۲۲۴ ؛۰/۰۳۱۱	۲/۱ ± ۳/۴	۱۵/۲ ± ۳۰/۵
زن	۱۹۳	-	p=۰/۰۳۴ ؛۰/۰۴۸۸	۲ ± ۳/۶	۱۵/۸ ± ۳۱/۵
سن ۱۸ تا ۲۱ سال	-	-	p=۰/۶۸۰۸ ؛۰/۰۲۰۵	۲ ± ۳/۵	۱۵/۵ ± ۳۰/۲
سن ۲۲ تا ۲۵ سال	-	-		۲/۱ ± ۳/۴	۱۴/۹ ± ۳۱/۸
سن ۲۶ تا ۳۰ سال	-	-		۲/۲ ± ۳/۶	۱۶ ± ۳۲
استفاده ۰ تا ۲ ساعت روز	-	-	p=۰/۴۳۷۶ ؛۰/۰۳۹۴	۰/۵ ± ۱/۵	۱۴ ± ۲۹
استفاده ۲ تا ۴ ساعت در روز	-	-		۰/۵ ± ۳	۱۵ ± ۳۱
استفاده ۴ تا ۷ ساعت در روز	-	-		۰/۵ ± ۵/۵	۱۶ ± ۳۲/۵

* میانگین ± انحراف معیار

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-11-05]
[DOR: 20.1001.1.10235922.1404.35.4.10.2]
[DOI: 10.61882/iau.35.4.483]

بحث

رسانه‌های اجتماعی به بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی دانشجویان تبدیل شده‌اند و فرصت‌های بی‌سابقه‌ای را برای ارتباط، اشتراک اطلاعات و شبکه‌سازی اجتماعی فراهم می‌کنند . با این حال، تأثیر استفاده از رسانه‌های اجتماعی بر سلامت روان، به ویژه اختلالات اضطرابی، همچنان موضوع بحث و تحقیقات مداوم است (۲۵). برخی مطالعات نشان می‌دهند که استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی ممکن است به افزایش سطح اضطراب کمک کند. در حالی که برخی دیگر پیشنهاد می‌کنند که ممکن است رسانه‌های اجتماعی به عنوان یک مکانیسم مقابله‌ای برای افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی از قبل موجود عمل کند، به عبارت دیگر استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند میزان اضطراب افراد مضطرب را کاهش بدهد (۲۶، ۲۷).

هدف اصلی این مطالعه، بررسی رابطه بین استفاده از رسانه‌های اجتماعی و میزان اضطراب در دانشجویان پزشکی بود. نتایج ما نشان داد که رابطه معنی‌داری بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و میزان اضطراب بین دانشجویان پزشکی برحسب زمان سپری شده در اینترنت در طی روز و جنسیت وگروه‌های سنی مختلف وجود ندارد. این یافته با توجه به بحث جاری درباره تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر سلامت روان، به ویژه جالب توجه است.

چندین مطالعه، ارتباط بین استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی و افزایش سطوح اضطراب در میان دانشجویان دانشگاه گزارش کرده‌اند. به عنوان مثال، وانوچی و همکارانش (۲۰۱۷) دریافتند که استفاده از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند به عنوان منبع استرس عمل کند یا خودارزیابی‌های منفی را تقویت کند، زمانی که افراد بازخورد نامطلوبی از دیگران دریافت می‌کنند یا درگیر مقایسه‌های اجتماعی منفی می‌شوند و تجربه غوطه‌وری ایجاد شده توسط ویژگی‌های حواس‌پرت‌کننده متعدد سایت‌های رسانه‌های اجتماعی همچنین ممکن است استراتژی‌های مقابله اجتنابی و انزوای اجتماعی را تسهیل کند که ممکن است آسیب‌شناسی روانی را تشدید کند. (۲۰). به طور مشابه، کلس و همکارانش (۲۰۲۰) در مرور نظام‌مندی با بررسی چندین مطالعه به این نتیجه رسیدند که که استفاده از رسانه‌های اجتماعی با افزایش اضطراب و افسردگی در میان نوجوانان و جوانان مرتبط است (۵).

با این حال، یافته‌های ما بیشتر با مطالعاتی همخوانی دارد که هیچ رابطه معنی‌داری بین استفاده از رسانه‌های اجتماعی و اضطراب نیافته‌اند. به عنوان مثال، بریمن و همکارانش (۲۰۱۸) گزارش کردند که استفاده کلی از رسانه‌های اجتماعی پیش‌بینی کننده علائم اضطرابی در نمونه جوانان آنها نبود (۲۲). به طور مشابه، کوین و همکارانش (۲۰۲۰) یک مطالعه طولی انجام دادند و هیچ شواهدی مبنی بر اینکه استفاده از رسانه‌های اجتماعی در طول زمان اضطراب را در میان نوجوانان پیش‌بینی می‌کند، نیافتند (۲۳).

عدم وجود رابطه معنی‌دار بین استفاده از رسانه‌های اجتماعی و اختلالات اضطرابی در مطالعه ما ممکن است به چندین عامل نسبت داده شود:

- استفاده سازگارانه از رسانه‌های اجتماعی: دانشجویان پزشکی ممکن است از پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی به روش‌هایی استفاده کنند که برای زندگی تحصیلی و اجتماعی آنها مفید است، مانند دسترسی به منابع آموزشی، ارتباط با همتایان برای حمایت، یا حفظ ارتباطات اجتماعی.
- سواد دیجیتال: دانشجویان پزشکی ممکن است سطوح بالایی از سواد دیجیتال داشته باشند که به آنها امکان می‌دهد به طور مؤثرتری در پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی حرکت کنند و تأثیرات منفی احتمالی را کاهش دهند.
- عوامل فرهنگی: بافت فرهنگی خاص ایران ممکن است بر نحوه تعامل دانشجویان با رسانه‌های اجتماعی و درک آنها از تأثیر آن بر سلامت روان‌شان تأثیر بگذارد.
- محدودیت‌های اندازه‌گیری: مطالعه ما بر مدت زمان استفاده از رسانه‌های اجتماعی تمرکز داشت و نه الگوها یا انواع خاصی از تعامل، که ممکن است روابط احتمالی بین جنبه‌های خاصی از استفاده از رسانه‌های اجتماعی و اضطراب را پنهان کرده باشد.
- مکانیسم مقابله: برای برخی از دانشجویان، رسانه‌های اجتماعی ممکن است به عنوان یک مکانیسم مقابله با اضطراب از قبل موجود عمل کند، که احتمالاً عدم وجود رابطه واضح بین استفاده از شبکه های اجتماعی و سطوح اضطراب را توضیح می‌دهد.

مطالعه ما نشان داد که میانگین نمرات اضطراب (BAI) در گروه‌های مختلف بین ۲۹/۰ تا ۳۲/۵ متغیر بود که نشان‌دهنده سطوح متوسط اضطراب در جمعیت مورد مطالعه است. این یافته‌ها با تحقیقات قبلی که میزان بالای شیوع اختلالات

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-11-05]
[DOR: 20.1001.1.10235922.1404.35.4.10.2]
[DOI: 10.61882/iau.35.4.483]

اضطرابی را در میان دانشجویان دانشگاه گزارش کرده‌اند، همخوانی دارد (۲۸). به عنوان مثال، یک متاآنالیز توسط رگر و همکارانش (۲۰۱۳) نشان داد که شیوع اضطراب در میان دانشجویان دانشگاه بین ۱۰ تا ۳۵ درصد متغیر است، و دانشجویان پزشکی اغلب سطوح بالاتری از اضطراب را نسبت به همتایان خود در سایر رشته‌ها تجربه می‌کنند (۲۹).

سطوح متوسط اضطراب مشاهده شده در جمعیت مورد مطالعه ما ممکن است به عوامل مختلف خاص مربوط به دانشجویان پزشکی مرتبط باشد. این دانشجویان غالبا با فشار تحصیلی شدید درموقعیت های رقابتی و موقعیت های چالش برانگیز عاطفی در محیط های بالینی روبرو هستند که این عوامل می-توانند سبب افزایش سطح اضطراب آنان گردند. دیربی و همکارانش (۲۰۰۶) گزارش کردند که دانشجویان پزشکی میزان بالاتری از اضطراب را نسبت به جمعیت عمومی تجربه میکنند که می‌تواند نشان دهنده استرس های منحصر به فرد مرتبط با آموزش پزشکی باشد (۳۰).

افزایش شیوع اختلالات اضطرابی در میان دانشجویان دانشگاه، نگرانی فزاینده‌ای را برای متخصصان سلامت روان و مربیان ایجاد کرده است (۳۱). این اختلالات می‌توانند به اشکال مختلفی از جمله اختلال اضطراب فراگیر، اختلال اضطراب اجتماعی و اختلال وحشت‌زدگی بروز کنند که اغلب منجر به اختلال در عملکرد تحصیلی، کاهش کیفیت زندگی و افزایش خطر ابتلا به سایر مشکلات سلامت روان می‌شود (۳۲). درک عوامل مؤثر بر اختلالات اضطرابی در این جمعیت برای توسعه استراتژی‌های مؤثر پیشگیری و مداخله ضروری است.

با توجه به عدم مشاهده رابطه معنی‌دار بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و اختلالات اضطرابی، به نظر می‌رسد که استفاده کنترل‌شده از این ابزارها لزوماً منجر به آسیب روانی در دانشجویان پزشکی نمی‌شود. این موضوع می‌تواند در طراحی برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای برای دانشجویان مورد توجه قرار گیرد.

از منظر پزشکی، این نتایج می‌تواند به کاهش نگرانی‌های غیرضروری در مورد استفاده روزمره از شبکه‌های اجتماعی در میان دانشجویان پزشکی کمک کند، مشروط بر آن‌که استفاده از این ابزارها با آگاهی و تعادل همراه باشد.

نتیجه گیری می‌شود که با توجه به نتایج تحقیق ما استفاده از شبکه‌های اجتماعی با میزان اضطراب در دانشجویان پزشکی ارتباط معنی‌داری ندارد. این نتیجه می‌تواند بازتابی از نوع استفاده هدفمند و علمی دانشجویان پزشکی از این پلتفرم‌ها باشد که با کاربردهای رایج در سایر گروه‌های جمعیتی تفاوت دارد.

علاوه بر این، وجود متغیرهای مداخله‌گر نظیر حمایت اجتماعی، ویژگی‌های شخصیتی و همینطورکیفیت خواب ممکن است نقش تعدیل‌کننده‌ای در این رابطه ایفا کرده باشند. محدودیت‌هایی همچون استفاده از ابزارهای خودگزارشی و عدم کنترل کامل این متغیرها باید در تفسیر نتایج مدنظر قرار گیرند.

با توجه به یافته‌های این پژوهش، پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده، نوع و هدف استفاده از شبکه‌های اجتماعی به‌صورت تفکیک‌شده بررسی شود و متغیرهای روان‌شناختی و اجتماعی مرتبط به‌طور دقیق‌تری کنترل شوند. همچنین، بهره‌گیری از روش‌های طولی و نمونه‌های متنوع‌تر می‌تواند به درک عمیق‌تری از اثرات روانی شبکه‌های اجتماعی در دانشجویان پزشکی منجر شود.

ملاحظات اخلاقی

این مقاله با رعایت کامل اصول اخلاقی پژوهشی انجام شده است. پژوهش دارای تائیدیه اخلاقی از کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی اسلامی آزاد تهران (IR.IAU.TMS.REC.1402.120) است.

حامی مالی

پژوهش حاضر فاقد هر گونه حمایت مالی است.

تعارض منافع

نویسندگان این مقاله اعلام می‌دارند که هیچگونه تعارض منافع علمی/ سازمانی/ مالی/ یا شخصی در ارتباط با انجام این پژوهش و انتشار نتایج آن وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

نویسندگان از تمامی افراد شرکت کننده در این پژوهش تشکر و قدردانی می‌کنند.

REFERENCES

1. Perrin A, Anderson M. Share of U.S. adults using social media, including Facebook, is mostly unchanged since 2018 [Internet]. Washington (DC): Pew Research Center; 2019 [cited 2025 Nov 26]. Available from: https://www.pewresearch.org/

2. Bigdeloo M. The relationship between social networks and the desire for local participation among young people in Tehran (case study: Telegram). Quarterly Journal of Virtual Space and Social MediaU. 2025;1(4):4-36. doi: 10.22083/cssms.2025.489919.1022. [In Persian]

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-11-05]
[DOR: 20.1001.1.10235922.1404.35.4.10.2]
[DOI: 10.61882/iau.35.4.483]

3. Azizi SM, Soroush A, Khatony A. The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: a cross-sectional study. BMC Psychol 2019;7:28. DOI: 10.1186/s40359-019-0305-0

4. Rasoli M, Azadmajd A. Internet addiction and its effects among high school students in Tehran. Social Sciences Book 2013;67:90–97. [In Persian]

5. Keles B, McCrae N, Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. Int J Adolesc Youth 2020;25:79–93. doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851

6. Alutaybi A, Al-Thani D, McAlaney J, Ali R. Combating Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media: The FoMO-R Method. Int J Environ Res Public Health 2020;17:6128.

7. Ahmadi J, Zeinali A. The Impact of Social Network Addiction on Academic Achievement of Stu-dents: the Mediating Role of Sleep Quality, Academic Procrastination and Academic Stress. *Research in School and Virtual Learning*, 1970; 6(2): 21-32. [In Persian]

8. Bhat S, Rangaiah B, Acharya L. Internet addiction and sleep disturbances among college students: a cross-sectional study. Ann Indian Psychiatry 2018;2:108–114.

9. Naslund JA, Aschbrenner KA, Marsch LA, Bartels SJ. The future of mental health care: peer-to-peer support and social media. Epidemiol Psychiatr Sci 2016;25:113–122.

10. Rozgonjuk D, Kattago M, Täht K. Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use. Comput Human Behav 2020;102:191–198.

11. O'Reilly M, Dogra N, Whiteman N, et al. Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. Clin Child Psychol Psychiatry 2018;23:601–613.

12. Festinger L. A theory of social comparison processes. Hum Relat 1954;7:117–140.

13. Vogel EA, Rose JP, Roberts LR, Eckles K. Social comparison, social media, and self-esteem. Psychol Pop Media Cult 2014;3:206–222.

14. Katz E, Blumler JG, Gurevitch M. Uses and gratifications research. Public Opinion Quarterly 1973;37:509–523.

15. Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Comput Human Behav 2013;29:1841–1848. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

16. Chen HT, Kim Y. Problematic use of social network sites: the interactive relationship between gratifications sought and privacy concerns. Cyberpsychol Behav Soc Netw 2013;16:806–812.

17. Blackwell D, Leaman C, Tramposch R, Osborne C, Liss M. Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. Personality and Individual Differences 2017;116:69–72.

18. Lazarus RS, Folkman S, eds. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer; 1984.

19. Kardefelt-Winther D. A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. Comput Human Behav 2014;31:351–354.

20. Vannucci A, Flannery KM, Ohannessian CM. Social media use and anxiety in emerging adults. J Affect Disord 2017;207:163–166.

21. Woods HC, Scott H. #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. J Adolesc 2016;51:41–49.

22. Berryman C, Ferguson CJ, Negy C. Social media use and mental health among young adults. Psychiatr Q 2018;89:307–314.

23. Coyne SM, Rogers AA, Zurcher JD, Stockdale L, Booth M. Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior 2020;104:*106160.

24. Ghaedi L, Mohd Kosnin A. Prevalence of depression among undergraduate students: Gender and age differences. Int J Psychol Res 2014;7:38–50.

25. Eisenberg D, Hunt J, Speer N. Mental health in American colleges and universities: Variation across student subgroups and across campuses. J Nerv Ment Dis 2013;201:60–67.

26. Pempek TA, Yermolayeva YA, Calvert SL. College students' social networking experiences on Facebook. J Appl Dev Psychol 2009;30:227–38.

27. Seabrook EM, Kern ML, Rickard NS. Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. JMIR Ment Health 2016;3:e50.

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-11-05]
[DOR: 20.1001.1.10235922.1404.35.4.10.2]
[DOI: 10.61882/iau.35.4.483]

28. Storrie K, Ahern K, Tuckett A. A systematic review: students with mental health problems—a growing problem. Int J Nurs Pract 2010;16:1–6.

29. Regehr C, Glancy D, Pitts A. Interventions to reduce stress in university students: a review and meta-analysis. J Affect Disord 2013;148:1–11.

30. Dyrbye LN, Thomas MR, Shanafelt TD. Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students. Acad Med 2006;81:354–373.

31. Kuss DJ, Griffiths MD. Social networking sites and addiction: ten lessons learned. Int J Environ Res Public Health 2017;14:311.

32. Ibrahim AK, Kelly SJ, Adams CE, Glazebrook C. A systematic review of studies of depression prevalence in university students. J Psychiatr Res 2013;47:391–400.

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.10235922.1404.35.4.10.2]

[DOI: 10.61882/iau.35.4.483]