فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۲۵، شماره ۲۹، تابستان ۱۴۰۴

تاثیر میزان استفاده از شبکه های اجتماعی بر خودپنداره و سلامت روان جوانان منطقه ۲۲ شهر تهران

مریم دهقانی[۱]، سید مصطفی بنی طبا*

گروه روانشناسی، واحد نائین ، دانشگاه آزاد اسلامی، نائین، ایران

***دانشکده علوم پایه، واحد نائین، دانشگاه آزاد اسلامی، نائین، ایران**

m_banitaba@iau.ac.ir

چکیده

پژوهش به لحاظ نوع هدف، کاربردی؛ به لحاظ نوع داده، کمی؛ به لحاظ نوع طراحی (ماهیت)، توصیفی تحلیلی با رویکرد همبستگی؛ به لحاظ پارادایم، اثبات گرایی و به لحاظ زمان گرداوری داده¬ها، مقطعی بود. جامعه آماری پژوهش شامل جوانان منطقه ۲۲ شهر تهران که تعداد ۲۹۱ نفر از طریق محاسبه حداقل حجم نمونه در مدل‌سازی معادلات ساختاری و با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای مرحله‌ای انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش پرسشنامه‌های استاندارد سلامت گلدبرگ و همکاران (۱۹۷۲)، میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی رسول‌آبادی (۱۳۹۴) و خودپنداره دولت آبادی (۱۳۸۶) بود. روش تجزیه و تحلیل داده ها شامل دو بخش توصیف آماری داده¬ها برای توصیف ویژگی¬های جمعیت شناختی و توصیف متغیرها و همچنین بخش تحلیل آماری داده¬ها برای آزمون فرضیه¬های پژوهش (همبستگی پیرسون و مدلسازی معادلات ساختاری) با نرم افزارهای Spss-V27 و SmartPls-V3.3 بود. نتایج نشان داد نتایج نشان داد که میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی تأثیر منفی و معناداری بر خودپنداره و سلامت روان جوانان دارد. ضریب مسیر بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و خودپنداره برابر با -۰.۷۲۹ که نشان‌دهنده یک رابطه منفی قوی و معنادار است؛ به این معنا که با افزایش استفاده از شبکه‌های اجتماعی، خودپنداره جوانان کاهش می‌یابد. همچنین، مسیر بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان با ضریب -۰.۷۶۲ که نشان می‌دهد استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی سلامت روان جوانان را به‌طور قابل توجهی کاهش می‌دهد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که وابستگی به شبکه‌های اجتماعی می‌تواند موجب کاهش اعتماد به نفس، افزایش اضطراب و افسردگی و تضعیف رضایت از زندگی شود و ضرورت طراحی مداخلات آموزشی و روان‌شناختی برای مدیریت استفاده سالم از شبکه‌های اجتماعی را برجسته می‌کند.

واژه‌های کلیدی: میزان استفاده از شبکه های اجتماعی، خودپنداره، سلامت روان

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۲۵، شماره ۲۹، تابستان ۱۴۰۴

مقدمه

در دهه‌های اخیر، گسترش فناوری‌های ارتباطی و ظهور شبکه‌های اجتماعی، تحولات عمیقی در سبک زندگی، ارتباطات و الگوهای شناختی و هیجانی افراد ایجاد کرده است. امروزه شبکه‌های اجتماعی نه تنها ابزار ارتباطی بلکه بخشی جدایی‌ناپذیر از هویت فردی و اجتماعی نسل جوان محسوب می‌شوند. جوانان به‌عنوان قشری آگاه، فعال و تأثیرگذار در حوزه‌های فرهنگی و آموزشی، از کاربران اصلی شبکه‌های اجتماعی به شمار می‌روند. این در حالی است که استفاده افراطی از این فضاها می‌تواند پیامدهای متعددی بر سلامت روان، خودپنداره و نگرش‌های شخصی و تحصیلی آنان برجای گذارد.

دوره جوانی، مرحله‌ای سرنوشت‌ساز از رشد روانی-اجتماعی است که در آن فرد به تثبیت هویت شخصی، شکل‌دهی نظام ارزشی و توسعه خودپنداره مثبت می‌پردازد. خودپنداره، ادراک و ارزشیابی فرد از ویژگی‌ها، توانایی‌ها و ارزش‌های شخصی خویش است و نقش مهمی در سازگاری روانی، موفقیت تحصیلی و تعاملات اجتماعی دارد. در این میان، شبکه‌های اجتماعی با فراهم‌کردن بسترهایی برای مقایسه‌های مکرر، جلب بازخوردهای مجازی و نمایش گزینشی از واقعیت، می‌توانند درک فرد از خویشتن را دچار تغییر سازند. نتایج مطالعات بین‌المللی نشان داده است که استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی با افزایش اضطراب، افسردگی و کاهش عزت‌نفس ارتباط دارد (والکنبرگ[1] و همکاران، ۲۰۲۲؛ براگییری[2] و همکاران، ۲۰۲۲). پژوهش‌های داخلی نیز تأیید کرده‌اند که وابستگی به شبکه‌های اجتماعی در میان نوجوانان و جوانان ایرانی با کاهش سلامت روان و خودپنداره مثبت همراه است (جعفری، ۱۴۰۰؛ زینالی و زینالی، ۱۴۰۱).

از دیدگاه نظری، بررسی رابطه میان استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی با سلامت روان و خودپنداره جوانان، ریشه در نظریه‌های روان‌شناختی معتبری دارد. نظریه مقایسه اجتماعی فستینگر[3] (۱۹۵۴) بیان می‌کند که افراد از طریق مقایسه خود با دیگران در پی ارزیابی توانایی‌ها و ارزش‌های خویش هستند. در فضای مجازی، این

[1] Valkenburg
[2] Braghieri
[3] Festinger

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

مقایسه‌ها اغلب با تصاویر غیرواقعی و گزینشی انجام می‌شود و می‌تواند احساس ناکافی بودن و نارضایتی را در فرد تقویت کند. همچنین، نظریه هویت اجتماعی تاجفل و ترنر[1] (۱۹۸۶) توضیح می‌دهد که احساس تعلق و پذیرش اجتماعی بخشی از درک فرد از خود را شکل می‌دهد؛ عاملی که در محیط‌های آنلاین، با تأکید بر تأیید و بازخورد مجازی، تشدید می‌شود. در نتیجه، استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند باعث تضعیف خودپنداره و بروز نشانه‌های اختلال در سلامت روان شود.

از نظر کاربردی، انجام این پژوهش دارای اهمیت فراوانی است. نتایج آن می‌تواند به درک عمیق‌تر از اثرات روانی و شناختی شبکه‌های اجتماعی در میان جوانان منجر شده و راهکارهایی برای استفاده بهینه و سالم از این فضا ارائه دهد. در سطح دانشگاهی، یافته‌های تحقیق می‌تواند مبنایی برای طراحی برنامه‌های آموزشی در زمینه سواد رسانه‌ای، مهارت‌های خودتنظیمی و پیشگیری از وابستگی روانی به فضای مجازی فراهم کند. در سطح کلان‌تر، این پژوهش می‌تواند به بهبود سلامت روان جوانان، ارتقای خودپنداره مثبت، افزایش انگیزش تحصیلی و به‌طور کلی، ارتقای کیفیت زندگی دانشگاهی کمک کند.

به‌طور کلی، انجام این پژوهش می‌تواند از منظر علمی و کاربردی حائز اهمیت باشد. از یک سو، با بومی‌سازی یافته‌های بین‌المللی در زمینه روان‌شناسی رسانه و سلامت روان، دانش نظری در این حوزه را توسعه می‌دهد، و از سوی دیگر، با ارائه نتایج عملی، زمینه‌ساز بهبود سلامت روانی و اجتماعی جوانان می‌شود. توجه به تأثیرات پنهان و تدریجی استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی بر خودپنداره و سلامت روان قشر دانشگاهی، می‌تواند به اصلاح سیاست‌های آموزشی، طراحی دوره‌های ارتقای سلامت روان و توسعه برنامه‌های مداخله‌ای در دانشگاه‌های کشور منجر گردد. لذا هدف از پژوهش حاضر، تعیین تاثیر استفاده بیش از حد از شبکه های اجتماعی بر خودپنداره و سلامت روان جوانان منطقه ۲۲ شهر تهران می‌باشد.

[1] Tajfel & Turner

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

روش‌شناسی

پژوهش به لحاظ نوع هدف، کاربردی؛ به لحاظ نوع داده، کمی؛ به لحاظ نوع طراحی (ماهیت)، توصیفی تحلیلی با رویکرد همبستگی؛ به لحاظ پارادایم، اثبات گرایی و به لحاظ زمان گرداوری داده‌ها، مقطعی است. جامعه آماری این پژوهش جامعه آماری پژوهش شامل جوانان منطقه ۲۲ شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ تشکیل می‌دهد. کلاین[1] (۲۰۱۵) در کتاب خود تحت عنوان اصول و تمارین مدلسازی معادلات ساختاری بیان می‌دارد که برای مدل‌های ساده، حداقل ۱۰۰ نفر نمونه و برای مدل‌های پیچیده‌تر، حداقل ۲۰۰ نفر نمونه مورد نیاز است. همچنین وی در اکثر مقالات و کتب منتشر شده در خصوص حداقل حجم نمونه، زمانی که آزمون آماری تحلیل عاملی تاییدی یا مدل ساختاری باشد، توصیه می‌کند که حداقل حجم نمونه باید، ۲۰۰ آزمودنی باشد (گودبوی و کلاین[2]، ۲۰۱۷). سایر نظریه پردازان برجسته و صاحب‌نظر که نظریات آن‌ها به طور گسترده در حوزه مدلسازی معادلات ساختاری و تحلیل عاملی تأییدی مورد استفاده قرار می‌گیرد نیز حداقل حجم نمونه ۲۰۰ نفر را به عنوان یک قاعده عمومی و مناسب برای مدل‌سازی معادلات ساختاری و تحلیل عاملی پیشنهاد می‌کنند (شوقی و کریمی، ۱۴۰۳: ۱۵۷). در هر صورت، باید در نظر داشت، حجم نمونه بزرگ‌تر باعث افزایش قدرت آماری، دقت و تعمیم پذیری بیشتر نتایج خواهد شد. لذا در این پژوهش با توجه به استفاده از آزمون تحلیل عاملی تأییدی، ۲۹۱ پاسخ دهنده به عنوان حجم نمونه درنظر گرفته شد. در این پژوهش، از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای مرحله‌ای استفاده شد. ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش پرسشنامه‌های استاندارد سلامت گلدبرگ و همکاران (۱۹۷۲)، میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی رسول‌آبادی (۱۳۹۴) و خودپنداره دولت آبادی (۱۳۸۶) بود.

ابزار گردآوری اطلاعات

پرسشنامه سلامت گلدبرگ و همکاران در سال۱۹۷۲ ساخته شد، مقیاس سلامت‌روان به منظور سنجش بازخورد نسبت به خود در قلمروهای‌اجتماعی ،خانوادگی،آموزشگاهی و شخصی فراهم شده است ویک مقیاس دروغ به

[1] - Kline
[2] - Goodboy & Kline

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

آن افزوده شده است. اصطلاح سلامت روان به قضاوتی که افراد صرف نظر از اوضاع واحوال نسبت به خود دارند، اشاره دارد و در این معنا ،مبین درجه اطمینان یک فرد، به ظرفیت موفقیت و به ارزش اجتماعی و شخصی خویشتن است، اطمینانی که بازخورد های اتخاذ شده در قبال موقعیت های معمولی زندگی (زندگی اجتماعی،تحصیلی وحرفه ای) ترجمان آنها هستند . بدین ترتیب ،مقیاس به منظور ارایه یک سنجش قابل اعتماد و اعتبار درباه ی سلامت روان فراهم شده است. پرسشنامه سلامت عمومی ۲۸ سوالی توسط گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۹) ارائه شده و دارای ۴ مقیاس فرعی است و هر مقیاس ۷ پرسش دارد .مقیاسهای مذکور عبارتند از :مقیاس علائم جسمانی ، مقیاس علائم اضطرابی و اختلال خواب، مقیاس کارکرد اجتماعی، مقیاس علائم افسردگی این آزمون را دراگوتیس و همکاران (۱۹۹۱) در خارج از کشور برپایه تجربه های بالینی و تجزیه و تحلیل روانشناسی هنجاریابی کرده و روایی آن را تایید نموده اند. هادی‌نژاد و همکاران در سال ۱۳۹۳ در ارزیابی میزان پایایی سلامت عمومی، ضرایب پایایی و بازآزمایی چهارهفته ای و سیزده هفته ای خرده مقیاس های روابط موضوعی را به ترتیب ۹۰/. ، ۵۸/. و ۸۱/. ، ۶۵/. گزارش کردند. که این میزان در پژوهش حاضر به ترتیب برابر با ۰/۷۴، ۰/۶۸، ۰/۷۸ و ۰/۷۳ بدست آمده است.

پرسشنامه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی توسط رسول‌آبادی(۱۳۹۴) طراحی و اعتباریابی شده و ابزاری معتبر برای سنجش میزان گرایش و درگیری افراد در استفاده از شبکه‌های اجتماعی است. این پرسشنامه شامل ۱۳ گویه بسته‌پاسخ بوده و بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت (هرگز=۱، به‌ندرت=۲، گاهی اوقات=۳، اغلب=۴ و همیشه=۵) نمره‌گذاری می‌شود. پرسشنامه پنج بعد اصلی یعنی تعهد و لذت ورزشی، فشار اجتماعی، مشغولیت جایگزین، فرصت‌های مشارکت و سرمایه‌گذاری شخصی را مورد سنجش قرار می‌دهد و در پژوهش میرحسینی و همکاران(۱۳۹۱) نیز روایی آن تأیید شده است. برای بررسی پایایی پرسشنامه، از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردیده است؛ نتایج پژوهش رسول‌آبادی (۱۳۹۴) نشان داد که ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل آزمون ۷۸۳/۰ و برای تمامی گویه‌ها بالاتر از حد استاندارد نونالی بوده است، بنابراین ابزار از هماهنگی درونی و ثبات مطلوب برخوردار است. همچنین، روایی صوری و محتوایی پرسشنامه با استفاده از نظر خبرگان، اساتید دانشگاه و

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

متخصصان حوزه روان‌شناسی بررسی شد؛ به‌طوری‌که گویه‌ها از نظر تناسب با مبانی نظری، وضوح مفهومی و مرتبط بودن با هدف پژوهش مورد ارزیابی و تأیید قرار گرفتند. در نتیجه، پرسشنامه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی از روایی و پایایی قابل قبول برای استفاده در مطالعات روان‌شناختی و اجتماعی برخوردار است.

پرسشنامه خودپنداره دولت آبادی (۱۳۸۶) ابزاری روان‌سنجی است که به منظور ارزیابی درک و برداشت فرد از جنبه‌های مختلف شخصیتی، اجتماعی و تحصیلی خود طراحی شده و شامل ۴۸ گویه در قالب شش بعد مجزا است که عبارت‌اند از: جسمانی، اجتماعی، خلق‌وخو، آموزشی، اخلاقی و عقلانی. بعد جسمانی به برداشت فرد از بدن، سلامت و توانایی‌های فیزیکی خود اشاره دارد؛ بعد اجتماعی احساس ارزش شخصی در تعامل‌های اجتماعی را می‌سنجد؛ بعد خلق‌وخو به ارزیابی حالت‌های عاطفی غالب فرد مربوط می‌شود؛ بعد آموزشی بیانگر نگرش فرد نسبت به عملکرد تحصیلی، رابطه با معلمان و فعالیت‌های فوق‌برنامه است؛ بعد اخلاقی میزان ادراک فرد از ارزش‌های اخلاقی و تشخیص رفتار درست از نادرست را بررسی می‌کند و بعد عقلانی نشان‌دهنده آگاهی فرد از هوش، توانایی حل مسئله و قضاوت منطقی است. نمره خودپنداره کلی از مجموع نمرات این شش بعد به دست می‌آید. برای بررسی روایی پرسشنامه، از قضاوت ۲۵ روان‌شناس متخصص استفاده شد؛ به این صورت که ۱۰۰ سؤال اولیه به آنان ارائه گردید و گویه‌هایی که در بیش از ۸۰ درصد موارد توافق نظر داشتند، در نسخه نهایی حفظ شدند؛ بنابراین روایی محتوا و سازه ابزار تأیید شد. همچنین، پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آزمون–آزمون مجدد سنجیده شد که ضریب پایایی برای نمره کل خودپنداره ۰/۹۱ و برای ابعاد مختلف بین ۰/۶۷ تا ۰/۸۸ به دست آمد؛ این ضرایب نشان‌دهنده ثبات و قابلیت اعتماد بالای ابزار در سنجش مؤلفه‌های مختلف خودپنداره هستند.

تجزیه و تحلیل داده های به دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم افزار SPSS27 و SmartPLSV.3 در دو بخش توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد، چولگی و کشیدگی) و استنباطی (همبستگی پیرسون و مدلسازی معادلات ساختاری) انجام پذیرفت.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

یافته‌ها

نتایج پژوهش حاضر در دوبخش یافته های و یافته های مربوط به مسئله پژوهش ارائه می شوند. در جدول زیر، شاخص‌های مرکزی و پراکندگی مربوط به متغیرهای پژوهش نمایش داده شده است.

جدول ۱. مشخصه‌های آماری متغیرهای پژوهش

مولفه	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشیدگی	کمینه	بیشینه
میزان استفاده از شبکه های اجتماعی	۳.۲۲	۰.۷۹	-۰.۰۲	-۰.۱۵	۱۳	۶۵
خودپنداره	۳.۲۷	۰.۷۵	-۰.۰۴	-۰.۱۹	۴۸	۲۴۰
سلامت روان	۳.۸۳	۰.۷۶	۰.۰۵	۰.۰۷	۲۸	۱۱۲

نتایج آماری نشان می‌دهد که میانگین استفاده از شبکه‌های اجتماعی (۳.۲۲)، خودپنداره (۳.۲۷) و سلامت روان (۳.۸۳) در نمونه مورد بررسی در سطح متوسط قرار دارند. انحراف استاندارد پایین (بین ۰.۷۵ تا ۰.۷۹) نشان‌دهنده پراکندگی کم داده‌ها و شباهت نسبی افراد در هر مؤلفه است. چولگی و کشیدگی نیز در همه مؤلفه‌ها به مقادیر نزدیک به صفر میل می‌کنند، که نشان‌دهنده توزیعات تقریباً متقارن و نزدیک به نرمال است. دامنه داده‌ها (کمینه و بیشینه) نشان‌دهنده تنوع نسبی در نمونه است، به‌ویژه در مؤلفه‌های «استفاده از شبکه‌های اجتماعی» و «خودپنداره». به‌طور کلی، نتایج نشان‌دهنده وضعیت متعادل و یکنواخت نمونه در این سه مؤلفه است.

اطلاعات جدول فوق مشخصه‌های آماری همچون میانگین، انحراف استاندارد، چولگی و کشیدگی را برای متغیرهای پژوهش نشان می‌دهد. همچنین، با توجه به مقادیر چولگی و کشیدگی که در بازه‌ی معقول (۲-و ۲) قرار دارند، می‌توان فرض نرمال بودن داده ها را مطرح کرده و پذیرفت. در این پژوهش، با توجه به ماهیت مدل مفهومی و نوع متغیرهای مورد بررسی، از مدل‌سازی معادلات ساختاری مبتنی بر حداقل مربعات جزئی (PLS-SEM) برای تحلیل داده‌ها استفاده شد. در مدل حاضر، متغیر استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان متغیر مستقل و دو متغیر خودپنداره و سلامت روان به‌عنوان متغیرهای وابسته در نظر گرفته شدند. لازم به ذکر است نتایج آزمون همبستگی پیرسون در جدول زیر آورده شده است.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۲۵، شماره ۲۹، تابستان ۱۴۰۴

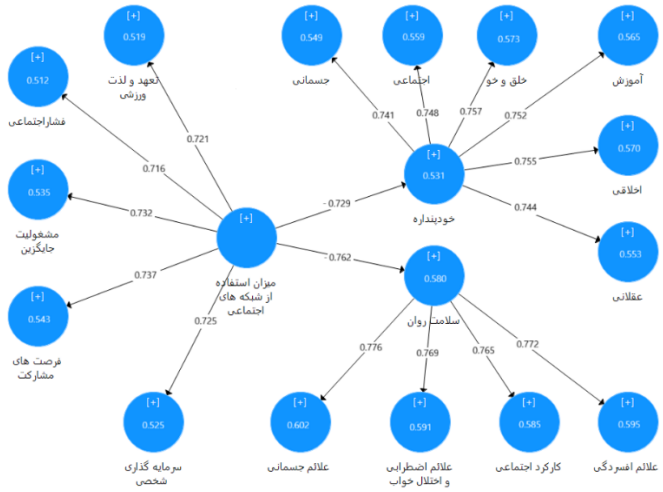
جدول۲. همبستگی تاثیر استفاده بیش از حد از شبکه های اجتماعی بر خودپنداره و سلامت روان جوانان منطقه ۲۲ شهر تهران

مولفه	میانگین	سلامت روان	خودپنداره
میزان استفاده از شبکه های اجتماعی	همبستگی	۰.۸۵۳**	-۰.۷۴۹**
	Sig.	۰.۰۰۰	۰.۰۰۰

همان‌طور که از جدول فوق مشخص است، علامت ** نشان‌دهنده‌ی وجود همبستگی بین متغیرهای پژوهش در سطح ۰.۰۱ را نشان می‌دهد. یعنی، بین متغیرها رابطه مستقیم وجود دارد. شدت رابطه نیز از جدول فوق قابل مشاهده است.

مدلسازی معادلات ساختاری بر تاثیر استفاده بیش از حد از شبکه های اجتماعی بر خودپنداره و سلامت روان جوانان

در شکل زیر بارهای عاملی برای استفاده بیش از حد از شبکه های اجتماعی بر خودپنداره و سلامت روان جوانان آورده شده است.

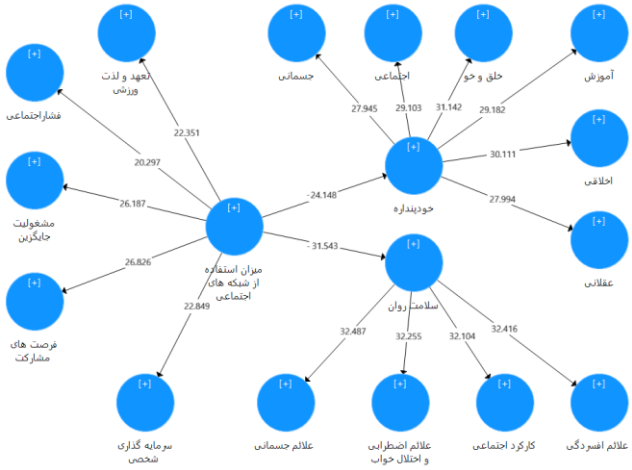


شکل ۱. نمایش گرافیکی ضرایب مسیر در مدل

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۲۵، شماره ۲۹، تابستان ۱۴۰۴

در شکل زیر ضرایب معناداری آورده شده است.



شکل۲.نمایش گرافیکی ضرایب معناداری در مدل

در جدول زیر، ضریب مسیر به همراه مقدار معناداری آورده شده است. همان‌طور که ملاحظه می‌شود، مسیرمورد پذیرش قرار گرفته شده است.

جدول ۴. ضرایب مسیر، مقادیر معناداری و وضعیت آن‌ها

مسیر			ضریب مسیر	مقدار تی	وضعیت
میزان استفاده ازشبکه های اجتماعی	←	خودپنداره	-۰.۷۲۹	-۲۴.۱۴۸	تأیید شد
	←	سلامت روان	-۰.۷۶۲	-۳۱.۵۴۳	تأیید شد

لازم به ذکر است که در صورتی که عدد معناداری بزرگتر از ۲.۵۸ باشد رابطه در سطح اطمینان ۰/۹۹ نیز معنادار است.

همان طور که در شکل فوق ملاحظه می شود بار عاملی برای تمامی مولفه ها و شاخص‌ها بالاتر از ۰.۴ است که بیانگر قابل قبول بودن تبیین شاخص‌ها برای هر یک از مؤلفه‌ها و مؤلفه‌ها برای هر یک از ابعاد است. در شکل زیر هم ضرایب معناداری تی مدل آورده شده است.

- **ارزیابی برازش مدل میزان استفاده از شبکه های اجتماعی بر خودپنداره و سلامت روان جوانان**

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

هدف از ارزیابی برازش کل مدل این است که مشخص شود تا چه حد کل مدل با داده‌های تجربی مورد استفاده سازگاری و توافق دارد. مدل یابی معادلات ساختاری، ترکیبی از تحلیل تأییدی و رگرسیون چند متغیره می‌باشد. در این روش، آزمون کلی مدل شامل آزمون مدل اندازه‌گیری (بررسی پایایی و روایی) و آزمون مدل ساختاری (ضریب مسیر و واریانس تبیین شده) می‌باشد. شاخص ضریب تعیین (R^2) متغیرهای وابسته: ضریب R^2 مربوط به متغیرهای پنهان درون‌زا (وابسته) است و تأثیر یک متغیر مستقل بر یک متغیر وابسته را نشان می‌دهد که سه مقدار ۰.۱۹، ۰.۳۳و ۰.۶۷ به عنوان مقدار ملاک برای مقادیر ضعیف، متوسط و قوی R^2 در نظر گرفته می‌شوند. مقدار R^2 برای خودپنداره و سلامت روان به ترتیب ۰.۵۳۱ و ۰.۵۸۰ محاسبه شده است.

شاخص اشتراک: این معیار نشان می‌دهد که چه مقدار از تغییرپذیری شاخص‌ها (سؤالات) توسط سازه مرتبط با خود تبیین می‌شود و از میانگین شاخص اشتراک برای تعیین روایی همگرا استفاده می‌شود که این شاخص ۰.۵۴ است.

معیار نیکویی برازش: مقدار این شاخص، با استفاده از میانگین هندسی R^2 و متوسط شاخص اشتراک برای کل مدل مقدار ۰.۵۴۸ محاسبه می شود.

$$Gof = \sqrt{\overline{communalities} \times \overline{R^2}} = \sqrt{0.54 * 0.558} = 0.548$$

از آنجایی که مقادیر محاسبه شده GOF برای مدل پژوهش بزرگ‌تر از ۰.۳۶ بدست آمده، نشان دهنده برازش مناسب مدل است.

شاخص ارتباط پیش بین Q^2: این معیار، قدرت پیش‌بینی مدل در متغیرهای وابسته را نشان میدهد. ملاک تفسیر Q^2، سه مقدار ۰.۰۲، ۰.۱۵ و ۰.۳۵ عنوان قدرت پیش‌بینی کم، متوسط و قوی می‌باشد. مقدار Q^2 برای متغیر تحقیق ۰.۲۲۳ است که در سطح مطلوب است. بر همین اساس می‌توان گفت قدرت پیش‌بینی مدل در مورد متغیرها مطلوب هستند.

شاخص NFI: شاخص تناسب غیرهنجاردار که نشان می دهد، مدل معرفی شده تناسب را تا ۹۰ درصد بهبود می بخشد. اعداد این مدل باید بزرگتر از ۰.۹ باشد. شاخص NFI برای این مدل، عدد ۰.۹۷۵ را نشان می دهد.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

با توجه به این یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که مدل آزمون شده در نمونه مورد بررسی برازش مناسبی دارد. هم‌چنین با توجه به اینکه بارهای عاملی تمامی متغیرهای آشکار مدل بیشتر از ۰.۴ و معناداری بیشتر از ۱.۹۶ است، می توان گفت سازه حاضر از روایی مطلوبی برخوردار است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از پژوهش حاضر نشان داد که استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی تأثیر منفی و معناداری بر خودپنداره و سلامت روان جوانان منطقه ۲۲ شهر تهران دارد .ضریب مسیر بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و خودپنداره برابر با -۰.۷۲۹ و مقدار تی آن -۲۴.۱۴۸ گزارش شده است، که نشان‌دهنده یک رابطه منفی قوی و معنادار است؛ بدین معنا که افزایش زمان صرف‌شده در شبکه‌های اجتماعی با کاهش خودپنداره جوانان همراه است. همچنین، ضریب مسیر بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان برابر با -۰.۷۶۲ با مقدار تی برابر -۳۱.۵۴۳ است که تأیید می‌کند استفاده افراطی از این فضاها سلامت روان جوانان را به طور قابل توجهی کاهش می‌دهد. این نتایج با نظریه مقایسه اجتماعی و مطالعات پیشین داخلی و بین‌المللی همسو است و نشان می‌دهد که وابستگی به شبکه‌های اجتماعی می‌تواند منجر به مقایسه مداوم با دیگران، کاهش احساس کفایت فردی، افزایش اضطراب و افسردگی، و تضعیف رضایت از زندگی شود. بنابراین، یافته‌ها بر ضرورت طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخلات روان‌شناختی برای مدیریت استفاده از شبکه‌های اجتماعی و ارتقای سلامت روان و خودپنداره جوانان تأکید دارند.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی تأثیر منفی و معناداری بر خودپنداره و سلامت روان جوانان منطقه ۲۲ شهر تهران دارد. ضریب مسیر بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و خودپنداره برابر با -۰.۷۲۹ و مقدار تی آن -۲۴.۱۴۸ است، که نشان‌دهنده یک رابطه منفی قوی و معنادار است. همچنین، مسیر بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان با ضریب -۰.۷۶۲ و مقدار تی برابر -۳۱.۵۴۳ نیز تأیید شد، که اثر منفی قابل توجهی را نشان می‌دهد. این نتایج همسو با مطالعات داخلی، از جمله جعفری (۱۴۰۰) و صدری و همکاران (۱۴۰۰)، است که نشان می‌دهند استفاده مفرط از شبکه‌های اجتماعی با

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

کاهش خودپنداره، افزایش اضطراب اجتماعی و بروز رفتارهای پرخطر در میان نوجوانان و جوانان مرتبط است. همچنین، یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های والکنبرگ و همکاران(۲۰۲۲) ، زینالی و زینالی(۱۴۰۱) ، زارع و همکاران(۱۴۰۳) و براگییری و همکاران(۲۰۲۲) همخوانی دارد که تأکید کرده‌اند استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند منجر به کاهش عزت نفس، افزایش افسردگی و اضطراب، و تضعیف سلامت روان نوجوانان و جوانان شود.

از منظر نظری، یافته‌های پژوهش با نظریه مقایسه اجتماعی فستینگر(۱۹۵۴) هماهنگ است؛ زیرا استفاده از شبکه‌های اجتماعی موجب مقایسه مداوم خود با دیگران می‌شود و دریافت بازخوردهای مثبت یا منفی در این فضا می‌تواند تصویر فرد از خود را تقویت یا تضعیف کند. همچنین، نظریه هویت اجتماعی تاجفل و ترنر (۱۹۸۶) نیز توضیح می‌دهد که جستجوی پذیرش و تأیید اجتماعی در شبکه‌های اجتماعی نقش مهمی در شکل‌دهی هویت و خودپنداره دارد و وابستگی بیش از حد به این بازخوردها می‌تواند سلامت روان را تحت‌الشعاع قرار دهد.

تحلیل یافته‌ها نشان می‌دهد که استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی موجب تضعیف خودپنداره مثبت و کاهش سلامت روان جوانان می‌شود. از دیدگاه روان‌شناختی، این امر می‌تواند ناشی از چند عامل باشد: نخست، مقایسه اجتماعی مکرر که باعث احساس ناکارآمدی و کاهش اعتماد به نفس می‌شود؛ دوم، وابستگی هیجانی به بازخوردهای آنلاین که زمینه‌ساز اضطراب و فشار روانی می‌شود؛ و سوم، کاهش تعاملات واقعی و اجتماعی که فرصت تجربه موفقیت‌ها و تعاملات مثبت را محدود می‌کند.

نتایج پژوهش همچنین پیامدهای کاربردی و آموزشی مهمی دارد. با توجه به نقش منفی استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی، طراحی برنامه‌های آموزشی برای افزایش سواد رسانه‌ای، مهارت‌های خودتنظیمی، و مدیریت زمان ضروری است. مداخلات روان‌شناختی و مشاوره‌ای در دانشگاه‌ها می‌تواند به کاهش اثرات منفی این پدیده و ارتقای سلامت روان و خودپنداره جوانان منجر شود. از منظر اجتماعی و فرهنگی نیز، این پژوهش نشان می‌دهد

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

که رفتارهای دیجیتال جوانان می‌تواند بر نگرش‌ها، سبک زندگی و کیفیت تعاملات اجتماعی آنان تأثیرگذار باشد، بنابراین توجه به این مسئله می‌تواند راهگشای سیاست‌گذاری آموزشی و فرهنگی در محیط دانشگاه باشد.

به‌طور خلاصه، یافته‌های پژوهش حاضر با تأکید بر اثر منفی و معنادار استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی بر خودپنداره و سلامت روان، نشان می‌دهد که این پدیده یک چالش مهم در حوزه روان‌شناسی تربیتی و سلامت جوانان محسوب می‌شود و نیازمند طراحی برنامه‌های پیشگیرانه، آموزشی و مشاوره‌ای است تا ضمن ارتقای سلامت روان، خودپنداره مثبت و عملکرد تحصیلی جوانان تقویت گردد.

پژوهش حاضر با محدودیت‌های متعددی مواجه است که می‌تواند بر نتایج و تحلیل‌های آن تأثیرگذار باشد. از نظر روش‌شناسی، استفاده از پرسشنامه‌های خودگزارشی برای سنجش میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی، خودپنداره و سلامت روان ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی یا تمایل جوانان به ارائه تصویر مثبت از خود قرار گیرد و دقت نتایج را کاهش دهد. محدودیت‌های زمانی و شرایط خاص نیز وجود دارد؛ به‌عنوان مثال، نوسانات فعالیت شبکه‌های اجتماعی، شرایط امتحانات یا تعطیلات می‌تواند میزان استفاده و وضعیت روانی جوانان را تغییر دهد و نتایج را محدود به دوره نمونه‌گیری کند. تنوع ویژگی‌های جمعیت شناختی جوانان ، شامل جنسیت، سطح سواد رسانه‌ای، وضعیت اقتصادی و محل زندگی، ممکن است بر نحوه استفاده از شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان اثرگذار باشد و تعمیم‌پذیری یافته‌ها را محدود کند. همچنین، تمرکز پژوهش بر جوانان منطقه ۲۲ شهر تهران محدودیت جغرافیایی ایجاد کرده و نتایج ممکن است قابل تعمیم به جوانان سایر شهرها نباشد. محدودیت‌های عملی شامل دسترسی محدود به نمونه‌های بزرگ‌تر و زمان‌بندی جمع‌آوری داده‌ها است که می‌تواند نمایندگی نمونه را کاهش دهد. از منظر نظری، برخی متغیرهای مؤثر مانند سبک‌های شخصیتی، حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای لحاظ نشده‌اند که ممکن است بخشی از تغییرات خودپنداره و سلامت روان را توضیح دهند. علاوه بر این، تفاوت‌های فردی مشارکت‌کنندگان، مانند شخصیت، انگیزه تحصیلی و سطح استرس شخصی، و متغیرهای مداخله‌گر یا مزاحم خارج از کنترل پژوهشگر، شامل تغییرات اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، سیاسی و محدودیت‌های تکنولوژیکی شبکه‌ها، می‌تواند بر میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

سلامت روان جوانان تأثیر بگذارد و تعمیم‌پذیری نتایج را محدود کند. این محدودیت‌ها همگی باید در تفسیر یافته‌ها و ارائه توصیه‌های کاربردی پژوهش مورد توجه قرار گیرند.

منابع

جعفری، علی. (۱۴۰۰). رابطه استفاده از شبکه های اجتماعی با سلامت روان دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر تهران. جامعه، فرهنگ، رسانه، ۱۰(۴۰)، ۱۸۷-۲۰۹. SID. https://sid.ir/paper/1031472/fa

زارع،نگار؛ حسینیان، سیمین؛ طاهری،آزاده . (۱۴۰۳). نقش تعدیل‌گری ذهن‌آگاهی در رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و سلامت هیجانی ـ اجتماعی .*پژوهش های روانشناسی اجتماعی* doi: ۱۴(۵۳)، ۳۳-۴۶. 10.22034/spr.2024.419841.1870

زینالی،زهرا؛ زینالی،علی . (۱۴۰۱). مدل اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی: نقش عملکرد خانواده با میانجیگری نیازهای اساسی روان‌شناختی .*پژوهش های روانشناسی اجتماعی*، ۱۲(۴۸)، ۳۴-۲۱. doi: 10.22034/spr.2023.374513.1796

صدری، لیلا؛ شهریاری احمدی، منصوره؛ تجلی،پریسا . (۱۴۰۰). رابطه علی همنوایی با همسالان و مدیریت بدن با میانجی گری وابستگی به شبکه های اجتماعی مبتنی بر موبایل در نوجوانان مبتلا به اضطراب اجتماعی . *پژوهش های روانشناسی اجتماعی*، ۱۱(۴۱)، ۱۲۱-۱۳۶ doi: 10.22034/spr.2021.242110.1527

صدری، لیلا، شهریاری احمدی، منصوره، و تجلی، پریسا. (۱۴۰۰). بررسی نقش میانجی گر اعتیاد به شبکه های اجتماعی در بستر موبایل در رابطه بین خودپنداره و رفتارهای پرخطر در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه مبتلا به اضطراب اجتماعی. مطالعات ناتوانی، ۱۱(۱ (پیاپی ۱۹))، SID. https://sid.ir/paper/1029716/fa

صمیمی، زبیر؛ داوودی، طوبا؛ بهادری خسروشاهی، جعفر؛ قدری، اسماعیل.(۱۴۰۴). بررسی میزان اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر اضطراب امتحان و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی دانش‌آموزان .طلوع بهداشت، ۲۴ (۲) :۴۴-۳۱

Braghieri, L., Levy, R. E., & Makarin, A. (2022). Social media and mental health. *American Economic Review*, *112*(11), 3660-3693.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

Festinger, L. (1954). *A theory of social comparison processes. Human Relations, 7*(2), 117–140.

Hassan, K., & Afzal, S. (2022). Social-media usage, self-esteem and self-concept in young adults. *International Journal of Business and Economic Affairs*, *7*(1), 1-9.

Katalin, F., & Attila, K. I. (2023). How do social media machines affect self-concept research? Systematic literature review of the latest trends. *Kome*, *11*(1), 2-27.

Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., Rifaey, A. A., Alubied, A., & Rifaey, A. (2023). The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: a systematic review. *Cureus*, *15*(8).

Popat, A., & Tarrant, C. (2023). Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being–A qualitative literature review. *Clinical child psychology and psychiatry*, *28*(1), 323-337.

Rafiq, A., & Linden, B. (2024). Social media and self-concept among postsecondary students: a scoping review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *27*(3), 194-201.

Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). *The social identity theory of intergroup behavior.* In S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), *Psychology of intergroup relations* (pp. 7–24). Chicago: Nelson-Hall.

Ulvi, O., Karamehic-Muratovic, A., Baghbanzadeh, M., Bashir, A., Smith, J., & Haque, U. (2022). Social media use and mental health: a global analysis. *Epidemiologia*, *3*(1), 11-25.

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current opinion in psychology*, *44*, 58-68.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۲۵، شماره ۲۹، تابستان ۱۴۰۴

The Effect of Social Media Usage on Self-Concept and Mental Health of Students Majoring in Education at Tehran Azad Universities

Maryam Dehghani[1] and Seyed Mostafa Banitaba*
1Department of Psychology, Nae.C., Islamic Azad University, Naein, Iran
*Department of science, Nae.C., Islamic Azad University, Naein, Iran
Corresponding Author: m_banitaba@iau.ac.ir

Abstract
The study was applied in terms of its purpose; quantitative in terms of its data type; descriptive-analytical in terms of its design (nature) with a correlational approach; positivism in terms of its paradigm; and cross-sectional in terms of its data collection time. The statistical population of the study included students majoring in education at Tehran Azad Universities, 291 of whom were selected by calculating the minimum sample size in structural equation modeling and using a random cluster sampling method. The measurement tools in this study were the Goldberg et al. (1972) standard health questionnaire, Rasoulabadi's (2015) social media usage, and Dolatabadi's (2007) self-concept questionnaire. The data analysis method included two parts: statistical description of data to describe demographic characteristics and description of variables, as well as statistical analysis of data to test research hypotheses (Pearson correlation and structural equation modeling) with Spss-V27 and SmartPls-V3.3 software. The results showed that the amount of social media use has a negative and significant effect on students' self-concept and mental health. The path coefficient between the amount of social media use and self-concept is -0.729, which indicates a strong and significant negative relationship; meaning that with increasing use of social media, students' self-concept decreases. Also, the path between the amount of social media use and mental health has a coefficient of -0.762, which indicates that excessive use of social media significantly reduces students' mental health. These findings indicate that dependence on social networks can lead to reduced self-esteem, increased anxiety and depression, and weakened life satisfaction, and highlight the need to design educational and psychological interventions to manage healthy use of social networks.

Keywords: Social Network Usage, Self-Concept, Mental Health

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]