فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۲۳، شماره ۲۷، زمستان ۱۴۰۳

تأثیر بسترهای رسانه‌ای و نوع تعاملات دیجیتال بر کیفیت روابط عاطفی و سلامت روان دانشجویان

زهرا شیخ باقری

دانشجوی دکتری مدیریت رسانه دانشگاه ادیان و مذاهب، قم ایران

جواد آل حبیب

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، آشتیان، ایران

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر بسترهای رسانه‌ای و نوع تعاملات دیجیتال بر کیفیت روابط عاطفی و سلامت روان دانشجویان صورت گرفت. پژوهش حاضر از نوع رویکرد کمی، از نظر هدف از نوع کاربردی، همچنین از لحاظ اجرا از نوع توصیفی – پیمایشی بود. جامعه آماری پژوهش مورد نظر را تمامی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه های آزاد تهران تشکیل دادند. با توجه به حداقل حجم نمونه در روش های مدل معادلات ساختاری، در این پژوهش ۲۱۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. بر این اساس روش نمونه گیری غیراحتمالی هدفمند بود. برای جمع‌آوری داده‌ها از روش‌های میدانی و کتابخانه ای استفاده‌شد. به‌منظور تعیین روایی پرسشنامه از روایی ظاهری، محتوایی و سازه و همچنین برای پایایی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. همچنین برای تجزیه و تحلیل داده ها، از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در بخش توصیفی، برای توصیف ویژگی‌های جمعیت شناختی شامل سن، جنسیت، تحصیلات و سابقه کار از درصد، فراوانی، جدول و نمودار و همچنین برای توصیف متغیرهای پژوهش از میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی با نرم افزار IBM SPSS استفاده شد. در بخش استنباطی برای بررسی فرضیه ها از مدل معادلات ساختاری با نرم افزار SmartPLS-V3 استفاده شد. نتایج نشان داد بسترهای رسانه‌ای و نوع تعاملات دیجیتال تاثیر مثبت و معناداری بر کیفیت روابط عاطفی و سلامت روان دانشجویان دارند.

واژگان کلیدی: بسترهای رسانه‌ای، نوع تعاملات دیجیتال، کیفیت روابط عاطفی، سلامت روان

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-08]

مقدمه

قرن بیست و یکم، دوران گسترش سریع شبکه‌های اجتماعی در اینترنت است. برخلاف رسانه‌های سنتی که در آن‌ها کاربران صرفاً دریافت‌کنندگان منفعل هستند، رسانه‌های اجتماعی به افراد امکان ایجاد و اشتراک‌گذاری محتوا را می‌دهند؛ از این رو، به ابزاری محبوب برای تعامل اجتماعی تبدیل شده‌اند (آوستین و جین[1]، ۲۰۱۷). با این وجود، این محبوبیت منجر به تغییرات چشمگیری در سبک زندگی مردم شده است (کیتازاوا و همکاران[2]، ۲۰۱۹). این رسانه ها به مجموعه ای از سایت ها و ابزارهای دیجیتال اطلاق می شوند که در بستر فناوری های نوین مانند شبکه های ارتباطی، اینترنت و تلفن همراه شکل گرفته و توسعه یافته اند (جاور انصاری و حسن پور، ۱۴۰۳). طبق برخی گزارش‌ها، تا آوریل ۲۰۲۱، ۵۲۱ میلیون کاربر جدید به شبکه‌های اجتماعی پیوسته‌اند و اکثر آنها جوان هستند. علیرغم افزایش استفاده و دسترسی مردم به اینترنت، پیامدهای اجتماعی استفاده طولانی مدت از آن و بحران‌های مرتبط با آن نادیده گرفته شده است. در حالی که رسانه های اجتماعی می توانند به بهبود ارتباطات اجتماعی و ایجاد حس تعلق کمک کنند، اما همچنین ممکن است منجر به افزایش اضطراب، افسردگی و مشکلات خودباوری شوند (ابراهیمی و علی داد، ۱۴۰۴). نگرانی های عمده از جمله حفظ حریم خصوصی، زورگویی آنلاین و تاثیرات منفی بر آموزش و سلامت روان در میان نوجوانان به طور گسترده ای مطرح هستند. استفاده غیر اخلاقی از رسانه های اجتماعی ممکن است به آسیب های روانی، از جمله ناراحتی روانی، رفتارهای خودآزاری و افکار خودکشی منجر شود. با این حال، استفاده اخلاقی از این رسانه ها می تواند فرصت هایی برای برقراری ارتباط، تقویت عزت نفس، ارتقاء سلامت و دسترسی به اطلاعات پزشکی فراهم آورد (صنوبر لیماکشی و خان رمکی، ۱۴۰۳). به دلیل شباهت‌های فراوان شبکه‌های اجتماعی با جامعه انسانی، این شبکه‌ها به افراد این امکان را می‌دهند که روابط موجود خود را حفظ کنند،

[1] Austin & Jin
[2] Kitazawa et al

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-08]

دوستان جدیدی پیدا کنند و اطلاعاتی در مورد افرادی که به صورت آفلاین می‌شناسند، کشف کنند که می‌تواند پیامدهای مثبت و منفی داشته باشد (توماس و همکاران[1]، ۲۰۲۰).

در این میان، جمعیت جوان و کودکان به دلیل تنها بودن و نداشتن ارتباطات و حمایت اجتماعی کافی، تمایل بیشتری به استفاده از شبکه‌های مجازی دارند (اودای و هیمبرگ[2]، ۲۰۲۱). رابین ال و همکاران[3] (۲۰۱۳) دریافتند که عضویت در شبکه‌های اجتماعی مانند فیس‌بوک، دسترسی به انواع مختلف حمایت را که نقش محافظتی در برابر مشکلات روانی، از جمله استرس، ایفا می‌کنند، تسهیل می‌کند. این مطالعه چندین مسیر را توصیف می‌کند که از طریق آنها مشارکت در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند بر سلامت روان تأثیر بگذارد. گرینو و همکاران[4] (۲۰۱۷) نیز دریافتند که تنهایی بر کیفیت زندگی روانی و جسمی تأثیر می‌گذارد.

مطالعه‌ای پیشرو در مقیاس جهانی از سال ۲۰۲۵ نشان داده است که الگوهای باز و بسته‌ی بازکردن گوشی به‌صورت پیش‌بینی‌کننده‌ی قابل‌اعتماد وضعیت سلامت روان دانشجویان عمل می‌کنند و تفاوت‌های جنسیتی و مکانی مهمی را آشکار می‌سازند (ژوان و همکاران[5]، ۲۰۲۵). همچنین پژوهشی دیگری در سال ۲۰۲۴ با بهره‌گیری از داده‌های حسگرهای دیجیتال، توانسته است بین تنهایی اجتماعی و عاطفی تفاوت‌گذاری کند و ارتباط آن‌ها را با الگوی استفاده از تلفن همراه نشان دهد (قیرتاس و همکاران[6]، ۲۰۲۴). این مطالعات به‌خوبی بر اهمیت داده‌های واقعی در تحلیل سلامت روان و تعاملات فردی دانشجویان تأکید دارند.

اما در وضعیت حاضر، دانشجویان با مشکلات واضحی مواجه‌اند: گسست عاطفی در روابط نزدیک، تنهایی افزاینده، اضطراب و افسردگی در نتیجه مصرف ناپایدار رسانه‌های دیجیتال، و کاهش کیفیت ارتباطات رودررو. این مسائل، علی‌الخصوص در دوران دانشجویی که ساختار هویتی و روابط اجتماعی شکل می‌گیرند، تهدیدی جدی به‌حساب می‌آیند. راه‌حل‌های پیشنهادی شامل تدوین سیاست‌های محدودیت استفاده از رسانه‌ها (مانند

[1] Thomas et al
[2] O'Day & Heimberg
[3] Robin el et al
[4] Gerino et al
[5] Xuan et al
[6] Qirtas et al

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-08]

"قوانین استفاده سالم از گوشی" در محیط‌های دانشگاهی)، توسعه برنامه‌های آگاهی‌بخشی در مورد مصرف دیجیتال، و طراحی مداخلات روان‌شناختی برای ارتقای تعاملات واقعی و کاهش تنهایی دیجیتال است. به‌علاوه، استفاده از داده‌های حسگر دیجیتال برای تشخیص نشانه‌های اولیه بحران‌های روانی در دانشجویان، می‌تواند پیش‌بینی و مداخله زودهنگام را ممکن سازد. با توجه به تجربه‌ی جهانی و خلاهای پژوهشی، سؤال اصلی این پژوهش چنین است:

بسترهای رسانه‌ای و نوع تعاملات دیجیتال چه تاثیری بر کیفیت روابط عاطفی و سلامت روان دانشجویان دارند؟

فرضیه های پژوهش

- بسترهای رسانه‌ای بر کیفیت روابط عاطفی دانشجویان تاثیرگذارند.
- بسترهای رسانه‌ای بر سلامت روان دانشجویان تاثیرگذارند.
- نوع تعاملات دیجیتال بر کیفیت روابط عاطفی دانشجویان تاثیرگذارند.
- نوع تعاملات دیجیتال بر سلامت روان دانشجویان تاثیرگذارند.

روش شناسی

پژوهش حاضر از نوع رویکرد کمی است. این تحقیق از نظر هدف از نوع کاربردی می‌باشد زیرا نتایج این تحقیق قابل استفاده برای کلیهٔ سازمان‌ها است. همچنین تحقیق حاضر از لحاظ اجرا از نوع توصیفی – پیمایشی می‌باشد. پژوهش حاضر از لحاظ گردآوری داده‌ها، تحقیقی توصیفی است. جامعه آماری پژوهش مورد نظر را تمامی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه های آزاد تهران تشکیل دادند. با توجه به حداقل حجم نمونه در روش های مدل معادلات ساختاری، در این پژوهش ۲۱۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. بر این اساس روش نمونه گیری غیراحتمالی هدفمند بود. برای جمع‌آوری داده‌ها از روش‌های میدانی و کتابخانه ای استفاده‌شده است. روش میدانی اغلب از طریق مصاحبه و مشاهده و پرسشنامه انجام می‌پذیرد که در پژوهش

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-08]

حاضر از روش پرسشنامه استاندارد تحقیقات علی وردی و همکاران[1] (۲۰۲۲) استفاده شد. ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش پرسشنامه استاندارد خبر اساس طیف ۵ گزینه ای لیکرت می باشد.

به‌منظور تعیین روایی پرسشنامه از روایی ظاهری، محتوایی و سازه استفاده شد. ضرایب روایی و پایایی ذکر شده برای پرسشنامه اصلی در جدول ۱ قابل‌مشاهده است.

جدول ۱: نتایج محاسبه روایی و پایایی پرسشنامه اصلی پژوهش

بعد	α	CR	AVE	MSV	ASV
بسترهای رسانه‌ای	۰.۷۸۸	۰.۷۱۹	۰.۵۵۵	۰.۳۹۸	۰.۴۲۴
نوع تعاملات دیجیتال	۰.۷۳۳	۰.۸۷۹	۰.۵۶۲	۰.۳۵۷	۰.۳۵۲
کیفیت روابط عاطفی	۰.۸۴۱	۰.۷۳۲	۰.۵۷۹	۰.۳۱۵	۰.۳۶۱
سلامت روان	۰.۸۵۴	۰.۷۴۸	۰.۵۴۱	۰.۴۱۵	۰.۴۱۷

یافته‌های جدول فوق نشان می‌دهد که مقادیر AVE برای همه متغیرها و ابعاد به طور قابل توجهی بالاتر از ۰.۵ هستند، که نشان‌دهنده این است که بیش از نیمی از واریانس هر یک از این ابعاد توسط آیتم‌های مربوط به آن‌ها توضیح داده می‌شود. این امر به تأیید روایی همگرا کمک می‌کند. از طرف دیگر با توجه به معیار فورنل-لارکر، که بیان می‌کند AVE هر سازه باید بیشتر از مربع همبستگی آن با سایر سازه‌ها باشد، نتایج به‌دست‌آمده نشان می‌دهد که هر یک از ابعاد به‌خوبی از یکدیگر متمایز هستند و هیچ تداخلی با یکدیگر ندارند و لذا روایی واگرا مبتنی بر معیار فورنل لارکر تأیید می‌گردد. همچنین یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که برای همه متغیرها و ابعاد مورد بررسی، مقادیر حداکثر واریانس مشترک MSV و ASV میانگین واریانس مشترک به‌طور مؤثری کمتر از AVE (میانگین واریانس استخراج‌شده) هر بعد است. این نتایج به‌وضوح نشان‌دهنده این است که هر یک از این ابعاد به‌طور مستقل و مؤثر به اندازه‌گیری سازه‌های خود می‌پردازند و

[1] Aliverdi et al

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-08]

از یکدیگر متمایز هستند. لذا روایی واگرا نیز بر اساس این شاخص‌ها تأیید می‌شود. این یافته‌ها تأییدکننده روایی واگرا برای ابعاد مختلف پژوهش هستند. به‌ویژه، وقتی که MSV هر بعد کمتر از AVE آن بعد باشد، این نشان می‌دهد که حداکثر واریانس مشترک بین هر بعد و دیگر ابعاد، به‌طور معناداری کمتر از واریانس اختصاصی آن بعد است. به عبارت دیگر، این ابعاد به‌خوبی قادر به توضیح و اندازه‌گیری ویژگی‌های خاص خود هستند و تداخل کمی با یکدیگر دارند. همچنین، با توجه به اینکه ASV نیز کمتر از AVE هر بعد است، می‌توان نتیجه گرفت که میانگین واریانس مشترک بین هر بعد و سایر ابعاد نیز در سطح پایینی قرار دارد. این امر به اعتبار و دقت ابزار اندازه‌گیری افزوده و نشان‌دهنده این است که هر یک از ابعاد به‌طور مؤثر و مستقل سازه‌های خود را نمایندگی می‌کنند.

برای تجزیه و تحلیل داده ها، از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در بخش توصیفی، برای توصیف ویژگی‌های جمعیت شناختی شامل سن، جنسیت، تحصیلات و سابقه کار از درصد، فراوانی، جدول و نمودار و همچنین برای توصیف متغیرهای پژوهش از میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی با نرم افزار IBM SPSS استفاده شد. در بخش استنباطی برای بررسی فرضیه ها از مدل معادلات ساختاری با نرم افزار SmartPLS-V3 استفاده شد.

یافته ها

بر اساس داده‌های جمع‌آوری شده ابتدا به توصیف آماری ویژگی‌های جمعیت‌شناختی پرداخته می شود. در این پژوهش، بر اساس داده‌های جمع‌آوری شده از طریق پرسشنامه، به ویژگی های جمعیت شناختی پاسخ دهندگان پرداخته شد. نتایج نشان داد ۵۴.۰۹ درصد از پاسخ دهندگان زیر ۲۰ سال، ۲۶.۲۲ درصد بین ۲۰ تا ۳۰ سال و ۱۹.۶۷ درصد بالای ۳۰ سال سن دارند. همچنین ۵۱.۶۳ درصد را زنان و ۴۸.۳۶ درصد را مردان تشکیل دادند. در ادامه بر اساس داده‌های جمع‌آوری شده از طریق پرسشنامه برای توصیف آماری متغیرهای پژوهش از میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی با نرم افزار SPSS شد. بنابراین در جدول زیر به

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-08]

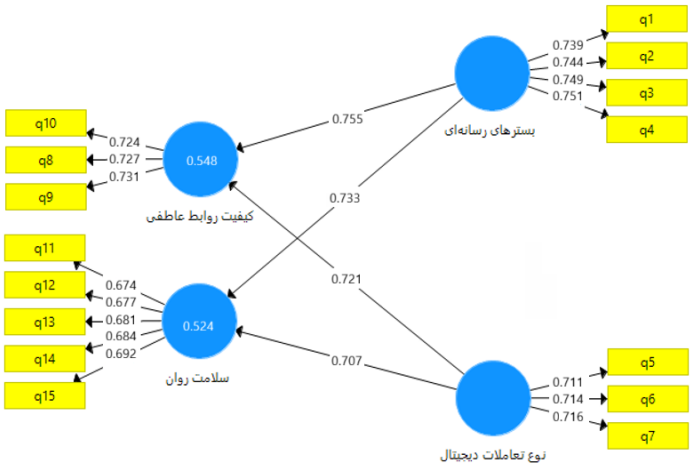
توصیف آماری سازه‌های پژوهش پرداخته می‌شود:

جدول ۲: توصیف آماری سازه‌های پژوهش از طریق شاخص‌های مرکزی، پراکندگی و توزیع داده

سازه	میانگین سازه (لیکرت)	انحراف معیار	آماره چولگی	اماره کشیدگی
بسترهای رسانه‌ای	۳.۱۵۷	۰.۲۸۶	-۰.۰۲۰	۰.۱۳۰
نوع تعاملات دیجیتال	۳.۳۴۶	۰.۶۴۲	-۰.۵۴۱	۰.۱۱۷
کیفیت روابط عاطفی	۳.۵۷۳	۰.۵۵۳	-۰.۱۰۹	-۰.۴۶۹
سلامت روان	۳.۷۷۲	۰.۴۸۵	۰.۰۲۷	۰.۳۷۰

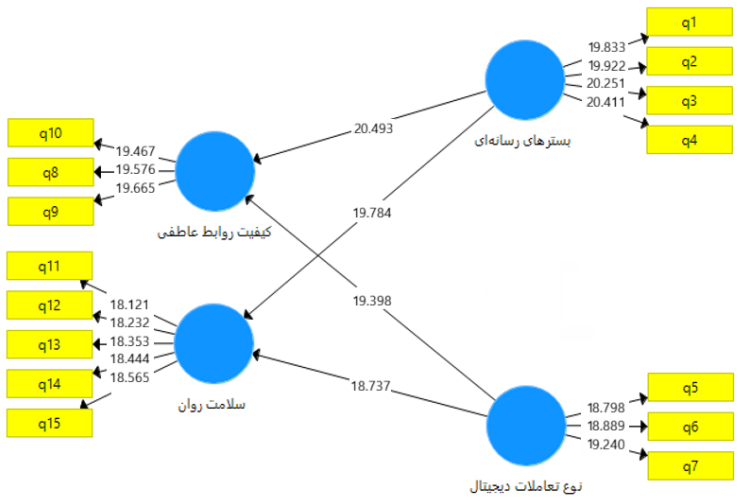
به طور کلی، داده‌های به دست آمده از این ۴ سازه نشان‌دهنده نرمال بودن توزیع داده‌ها در این سازه‌ها است، چرا که در دامنه قابل قبول که قبلا ذکر شد، قرار دارد.

تحلیل آماری داده‌ها به فرآیند بررسی و ارزیابی داده‌ها با استفاده از روش‌های آماری به منظور آزمون فرضیه‌ها یا پاسخ به سوالات پژوهش اشاره دارد. این تحلیل به پژوهشگران کمک می‌کند تا نتایج معناداری از داده‌ها استخراج کنند و ارتباطات یا تفاوت‌های موجود بین متغیرها را شناسایی نمایند. نتایج حاصل از بررسی فرضیه پژوهش به شرح زیر است.



شکل ۱: ضرایب مسیرهای مدل فرضیه پژوهش

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-08]



شکل ۲: مقدار T-value مسیرهای مدل فرضیه پژوهش

مقادیر T-value اگر مقداری بزرگتر از ۱.۹۶ باشد، ضریب مسیر در سطح ۰/۰۵ معنادار است.

مقدار R^2 برای سازه مدل، ۰.۵۴۸، و ۰.۵۲۴ محاسبه شده است.

مقدار Q^2 برای متغیرهای تحقیق ۰.۳۵۲، ، ۰.۳۲۴ ، ۰.۲۵۸ و ۰.۳۱۲ است که مثبت و در سطح مطلوب است.

بر همین اساس می‌توان گفت قدرت پیش بینی مدل در مورد متغیرها مطلوب هستند.

شاخص GOF

$$GOF = \sqrt{\overline{communality} \times \overline{R^2}} = \sqrt{0.547 \times 0.536} = 0.541$$

شاخص برازش مدل نمونه مورد بررسی ۰/۵۴۱ می باشد که جز اندازه های بزرگ است. با توجه به این یافته ها می توان 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.

جدول ۳: نتایج بررسی فرضیه های پژوهش

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-08]

مسیر	ضریب مسیر	معناداری	نتیجه آزمون
بسترهای رسانه‌ای بر کیفیت روابط عاطفی دانشجویان تاثیرگذارند	۰.۷۵۵	۲۰.۴۹۳	تایید فرضیه
بسترهای رسانه‌ای بر سلامت روان دانشجویان تاثیرگذارند	۰.۷۳۳	۱۹.۷۸۴	تایید فرضیه
نوع تعاملات دیجیتال بر کیفیت روابط عاطفی دانشجویان تاثیرگذارند	۰.۷۲۱	۱۹.۳۹۸	تایید فرضیه
نوع تعاملات دیجیتال بر سلامت روان دانشجویان تاثیرگذارند	۰.۷۰۷	۱۸.۷۳۷	تایید فرضیه

نتیجه گیری و پیشنهادات

همانگونه که ملاحظه شد، در پژوهش حاضر به بررسی تأثیر بسترهای رسانه‌ای و نوع تعاملات دیجیتال بر کیفیت روابط عاطفی و سلامت روان دانشجویان پرداخته شد. نتایج نشان داد بسترهای رسانه‌ای و نوع تعاملات دیجیتال تاثیر مثبت و معناداری بر کیفیت روابط عاطفی و همچنین سلامت روان دانشجویان دارند. این دستاورد نشان دهنده این است که هرچه رسانه ها بتوانند بسترهای مناسب و همچنین تعاملات اجتماعی مفیدتری داشته باشند، سلامت روابط و همچنین روابط عاطفی افراد بهبود پیدا می کند. این یافته را می‌توان از چند منظر مورد تحلیل قرار داد. نخست، بسترهای رسانه‌ای نقش تسهیل‌کننده و تسریع‌کننده در برقراری و حفظ روابط اجتماعی را ایفا می‌کنند. این بسترها در صورتی که از طراحی‌های تعاملی مؤثر، امکانات شخصی‌سازی، و قابلیت‌های ارتباط دوسویه بهره‌مند باشند، می‌توانند تعاملات را از سطح سطحی فراتر برده و به تقویت پیوندهای عاطفی کمک کنند. برای مثال، اپلیکیشن‌هایی که به کاربران امکان برقراری تماس تصویری، ارسال پیام‌های فوری، یا اشتراک تجربه‌های روزمره (از طریق استوری یا پست) را می‌دهند، بسترهای اجتماعی‌تری فراهم می‌کنند که در آن صمیمیت، همدلی و ابراز هیجانات به‌راحتی امکان‌پذیر است. در کنار این، نوع تعاملات دیجیتال نیز نقشی تعیین‌کننده در کیفیت تجربه‌ی عاطفی و روانی کاربران ایفا می‌کند. تعاملات مثبت، دوسویه، معنادار و حمایتی در فضای دیجیتال می‌توانند به احساس تعلق، رضایت عاطفی و کاهش احساس تنهایی منجر شوند. یافته‌های مطالعات اخیر نیز تأکید دارند که کیفیت تعاملات—و نه صرف زمان حضور در شبکه‌های اجتماعی—عامل اصلی در سلامت روان است. برای مثال، یک تعامل حمایت‌گرانه از سوی دوستان در فضای مجازی، می‌تواند اثرات مشابه با حمایت اجتماعی در دنیای واقعی داشته باشد.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-08]

از سوی دیگر، رسانه‌های دیجیتال فرصت‌هایی را برای تنظیم هیجانات، بیان خود، و دریافت بازخوردهای مثبت از محیط اجتماعی فراهم می‌کنند. این موارد، به‌ویژه برای دانشجویانی که در مرحله‌ی انتقال از خانواده به استقلال اجتماعی و عاطفی قرار دارند، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. افزایش احساس دیده‌شدن و تأیید اجتماعی می‌تواند به کاهش اضطراب اجتماعی و ارتقای تصویر ذهنی مثبت از خود منجر شود. بنابراین، این یافته بیانگر آن است که رسانه‌های دیجیتال، اگر به‌درستی طراحی و استفاده شوند، می‌توانند بستری توانمندساز برای بهبود سلامت روانی و عاطفی دانشجویان باشند، نه لزوماً عاملی آسیب‌زا.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر بر این نکته تأکید دارند که در عصر دیجیتال، بسترهای رسانه‌ای و نوع تعاملات دیجیتال نقش مؤثری در شکل‌دهی به روابط عاطفی و وضعیت سلامت روان دانشجویان ایفا می‌کنند. برخلاف نگرش‌های بدبینانه‌ای که تنها بر تهدیدات رسانه‌های اجتماعی تأکید می‌ورزند، این پژوهش نشان می‌دهد که در صورت مدیریت درست، می‌توان از ظرفیت‌های بالقوه این بسترها برای تقویت ارتباطات انسانی و بهبود سلامت روان بهره‌مند شد. رسانه‌های اجتماعی مدرن می‌توانند به عنوان ابزارهایی روان‌ـاجتماعی ایفای نقش کنند که در آن‌ها افراد نه‌تنها امکان ارتباط مستمر با دیگران را دارند، بلکه می‌توانند احساسات، تجربه‌ها و هیجانات خود را به‌گونه‌ای ایمن و فوری به اشتراک گذارند. این بسترها امکان برقراری روابط عاطفی عمیق، حمایت‌گری عاطفی و حتی همدلی دیجیتال را فراهم می‌کنند که همگی از مولفه‌های شناخته‌شده‌ی سلامت روان هستند. همچنین، نتایج پژوهش به‌وضوح نشان دادند که تعاملات دیجیتال مثبت و هدفمند—در تضاد با تعاملات منفعل و اعتیادگونه—نه‌تنها تأثیر منفی ندارند بلکه موجب افزایش رضایت از زندگی، کاهش استرس، و بهبود پیوندهای عاطفی بین فردی می‌شوند. بنابراین، آنچه اهمیت دارد نه صرف حضور در فضای مجازی بلکه چگونگی تعامل و کیفیت رابطه در این فضاها است. دانشجویانی که از رسانه‌ها به‌عنوان ابزار ارتباط واقعی، تبادل هیجانی و تعامل معنادار استفاده می‌کنند، وضعیت روانی باثبات‌تری دارند و از روابط عاطفی سالم‌تری برخوردارند. از منظر روان‌شناسی اجتماعی، این یافته‌ها می‌توانند مؤید نظریات نوین درباره "سرمایه اجتماعی دیجیتال" باشند؛ یعنی روابطی که در فضای مجازی نیز می‌توانند همچون روابط

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-08]

حضوری، مزایای روانی و اجتماعی برای فرد به همراه داشته باشند. این امر نشان می‌دهد که تعریف سنتی از رابطه‌ی عاطفی و تعامل اجتماعی نیازمند بازنگری در بسترهای جدید است. از منظر کاربردی نیز، نتایج این پژوهش می‌تواند مبنای برنامه‌ریزی مداخلات در سطح دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی قرار گیرد. به‌عنوان مثال، توسعه اپلیکیشن‌های تعاملی دانشجویی با هدف ارتقای سلامت روان، ترویج تعاملات گروهی هدفمند، آموزش استفاده سالم از رسانه‌های دیجیتال، و راه‌اندازی کمپین‌های دیجیتال دیتاکس می‌تواند به بهبود وضعیت روانی و عاطفی دانشجویان کمک کند.

در ادامه، چند پیشنهاد کاربردی و مفید در راستای بهبود کیفیت روابط عاطفی و سلامت روان دانشجویان با بهره‌گیری صحیح از بسترهای رسانه‌ای و تعاملات دیجیتال ارائه می‌شود. این پیشنهادها می‌توانند مبنای عمل برای مسئولان دانشگاهی، مشاوران روان‌شناسی، توسعه‌دهندگان فناوری و حتی خود دانشجویان باشند:.

- طراحی و اجرای کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی برای تقویت سواد رسانه‌ای (نقد، تحلیل و استفاده مسئولانه از رسانه‌های دیجیتال) و سواد عاطفی (مدیریت هیجانات و مهارت‌های بین‌فردی) می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا روابط معنادارتری در فضای مجازی و واقعی برقرار کنند.
- دانشگاه‌ها می‌توانند از طریق طراحی اپلیکیشن‌های اختصاصی که بستری برای تعاملات مثبت بین دانشجویان، گروه‌های درسی، مشاوره روان‌شناسی و ارتباطات بین‌رشته‌ای فراهم می‌آورد، سلامت روان و حس تعلق دانشجویان را افزایش دهند.
- اجرای برنامه‌های دوره‌ای مانند "یک روز بدون گوشی"، یا "ساعت‌های بدون رسانه" در خوابگاه‌ها، کلاس‌ها و محیط‌های آموزشی، می‌تواند به بازیابی توجه، تقویت ارتباطات حضوری و کاهش استرس کمک کند.
- ایجاد گروه‌های دانشجویی آنلاین با حضور مشاوران و روانشناسان که امکان گفت‌وگو، همدلی، آموزش و حمایت روانی آنلاین را برای دانشجویان فراهم کنند. این گروه‌ها باید محیطی امن، بدون قضاوت و محرمانه باشند.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-08]

- توسعه و استفاده از ابزارهای دیجیتال مانند پرسش‌نامه‌های هوشمند، اپ‌های ردیابی خلق‌وخو یا فعالیت‌های آنلاین می‌تواند به مسئولان و مشاوران کمک کند تا وضعیت سلامت روان دانشجویان را به‌صورت غیرمداخله‌گرانه رصد و تحلیل کنند.

منابع

ابراهیمی، منیره و علی داد، مهدا (۱۴۰۴). تاثیر رسانه های اجتماعی بر سلامت روان دانش آموزان، اولین همایش بین المللی هوش مصنوعی در آموزش و پرورش، روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات دینی، فرهنگی، اجتماعی و مدیریتی در هزاره سوم، بوشهر.

جاور انصاری، نسیم و حسن پور، ساره (۱۴۰۳). آسیب شناسی رسانه های اجتماعی بر سلامت روان و هویت سازی نوجوانان، اولین کنفرانس بین المللی انجمن مطالعات روان درمانی ایران، مشهد.

صنوبر لیماکشی، آزاده و خان رمکی، فاطمه (۱۴۰۳). تاثیر رسانه های اجتماعی بر سلامت روان نوجوانان و جوانان: مطالعه مروری سیستماتیک، اولین کنفرانس ملی روان شناسی اجتماعی، شخصیت و نابهنجاری با نگاهی ویژه به فضای مجازی، رامسر.

Aliverdi, F., Farajidana, H., Tourzani, Z.M. (2022). Social networks and internet emotional relationships on mental health and quality of life in students: structural equation modelling. *BMC Psychiatry* 22, 451.

Austin L, Jin Y. Social media and crisis communication; 2017.

Kitazawa M, Yoshimura M, Hitokoto H, Sato-Fujimoto Y, Murata M, Negishi K, et al (2019). Survey of the effects of internet usage on the happiness of Japanese university students. *Health Qual Life Outcomes*;17(1):1–8.

O'Day EB, Heimberg RG. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: a systematic review. *Comput Human Behavior Rep*. 3:100070.

Qirtas, Malik M , Evi Z, Dirk P, Eleanor B.W (2024). Unmasking the Nuances of Loneliness: Using Digital Biomarkers to Understand Social and Emotional Loneliness in College Students, *Human-Computer Interaction*, 13(4).

Thomas L, Orme E, Kerrigan F. (2020). Student loneliness: the role of social media through life transitions. *Comput Educ*;146:103754.

Xuan,W. Meghna Roy. C, Yi, D, Yixue Z (2025). Unlocking Mental Health: Exploring College Students' Well-being through Smartphone Behaviors, *Computers and Society*, 12(2).

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-08]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۲۳، شماره ۲۷، زمستان ۱۴۰۳

The Impact of Media Platforms and Types of Digital Interactions on the Quality of Emotional Relationships and Mental Health of Students

Zahra Sheikh Bagheri

PhD Student, Media Management, University of Religions and Denominations, Qom, Iran (z.sheikh.bagheri95@gmail.com)

Javad Al-Habib

M.A. Clinical Psychology, Islamic Azad University, Ashtian, Iran (ja.habib313@gmail.com)

Abstract

The present study was conducted with the aim of studying the effect of media platforms and types of digital interactions on the quality of emotional relationships and mental health of students. The present study was quantitative in approach, applied in terms of purpose, and descriptive-survey in terms of implementation. The statistical population of the study consisted of all undergraduate students at Tehran Azad Universities. Considering the minimum sample size in structural equation modeling methods, 210 people were selected as samples in this study. Accordingly, the non-probability sampling method was purposeful. Field and library methods were used to collect data. In order to determine the validity of the questionnaire, face, content, and construct validity were used, and Cronbach's alpha coefficient was used for reliability. Descriptive and inferential statistical methods were also used to analyze the data. In the descriptive section, percentages, frequencies, tables and graphs were used to describe demographic characteristics including age, gender, education and work experience, and mean, standard deviation, skewness and kurtosis were used to describe the research variables using IBM SPSS software. In the inferential section, structural equation modeling was used using SmartPLS-V3 software to examine the hypotheses. The results showed that media platforms and types of digital interactions have a positive and significant effect on the quality of emotional relationships and mental health of students.

Keywords: Media platforms, types of digital interactions, quality of emotional relationships, mental health

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-08]