



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 گردآوری داده-ها، مقطعی بود. جامعه آماری پژوهش شامل جوانان منطقه ۲۲ شهر تهران که تعداد ۲۹۱ نفر از طریق محاسبه حداقل حجم نمونه در مدل سازی معادلات ساختاری و با روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای مرحله ای انتخاب شدند. ابزار اندازه گیری در این پژوهش پرسشنامه های استاندارد سلامت گلدبرگ و همکاران (۱۹۷۲)، میزان استفاده از شبکه های اجتماعی رسول آبادی (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 مدل سازی معادلات ساختاری) با نرم افزارهای Spss-V27 و SmartPls-V3.3 بود. نتایج نشان داد نتایج نشان داد که میزان استفاده از شبکه های اجتماعی تأثیر منفی و معناداری بر خودپنداره و سلامت روان جوانان دارد. ضریب مسیر بین میزان استفاده از شبکه های اجتماعی و خودپنداره برابر با -۰.۷۲۹ که نشان دهنده یک رابطه منفی قوی و معنادار است؛ به این معنا که با افزایش استفاده از شبکه های اجتماعی، خودپنداره جوانان کاهش می یابد. همچنین، مسیر بین میزان استفاده از شبکه های اجتماعی و سلامت روان با ضریب -۰.۷۶۲ که نشان می دهد استفاده افراطی از شبکه های اجتماعی سلامت روان جوانان را به طور قابل توجهی کاهش می دهد. این یافته ها نشان می دهد که وابستگی به شبکه های اجتماعی می تواند 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 شبکه های اجتماعی را برجسته می کند.

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



مقدمه

در دهه های اخیر، گسترش فناوری های ارتباطی و ظهور شبکه های اجتماعی، تحولات عمیقی در سبک زندگی، ارتباطات و الگوهای شناختی و هیجانی افراد ایجاد کرده است. امروزه شبکه های اجتماعی نه تنها ابزار ارتباطی بلکه بخشی جدایی ناپذیر از هویت فردی و اجتماعی نسل جوان محسوب می شوند. جوانان به عنوان قشری آگاه، فعال و تأثیرگذار در حوزه های فرهنگی و آموزشی، از کاربران اصلی شبکه های اجتماعی به شمار می روند. این در حالی است که استفاده افراطی از این فضاها می تواند پیامدهای متعددی بر سلامت روان، خودپنداره و نگرش های شخصی و تحصیلی آنان برجای گذارد.

دوره جوانی، مرحله ای سرنوشت ساز از رشد روانی-اجتماعی است که در آن فرد به تثبیت هویت شخصی، شکل دهی نظام ارزشی و توسعه خودپنداره مثبت می پردازد. خودپنداره، ادراک و ارزشیابی فرد از ویژگی ها، توانایی ها و ارزش های شخصی خویش است و نقش مهمی در سازگاری روانی، موفقیت تحصیلی و تعاملات اجتماعی دارد. در این میان، شبکه های اجتماعی با فراهم کردن بستری برای مقایسه های مکرر، جلب بازخوردهای مجازی و نمایش گزینشی از واقعیت، می توانند درک فرد از خویش را دچار تغییر سازند. نتایج مطالعات بین المللی نشان داده است که استفاده بیش از حد از شبکه های اجتماعی با افزایش اضطراب، افسردگی و کاهش عزت نفس ارتباط دارد (والکنبرگ^۱ و همکاران، ۲۰۲۲؛ براگیری^۲ و همکاران، ۲۰۲۲). پژوهش های داخلی نیز تأیید کرده اند که وابستگی به شبکه های 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 شبکه های اجتماعی با سلامت روان و خودپنداره جوانان، ریشه در نظریه های روان شناختی معتبری دارد. نظریه مقایسه اجتماعی فستینگر^۳ (۱۹۵۴) بیان می کند که افراد از طریق مقایسه خود با دیگران در پی ارزیابی توانایی ها و ارزش های خویش هستند. در فضای مجازی، این

^۱ Valkenburg

^۲ Braghieri

^۳ Festinger



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^۱ (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 شبکه‌های اجتماعی بر خودپنداره و سلامت روان جوانان منطقه ۲۲ شهر تهران می‌باشد.

^۱ Tajfel & Turner



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، اثبات‌گرایی و به لحاظ زمان گردآوری داده‌ها، مقطعی است. جامعه آماری این پژوهش جامعه آماری پژوهش شامل جوانان منطقه ۲۲ شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ تشکیل می‌دهد. کلین^۱ (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 تأییدی یا مدل ساختاری باشد، توصیه می‌کند که حداقل حجم نمونه باید، ۲۰۰ آزمودنی باشد (گودبوی و کلین^۲، 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 تعمیم‌پذیری بیشتر نتایج خواهد شد. لذا در این پژوهش با توجه به استفاده از آزمون تحلیل عاملی تأییدی، ۲۹۱ پاسخ‌دهنده به عنوان حجم نمونه در نظر 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 دولت‌آبادی (۱۳۸۶) بود.

ابزار گردآوری اطلاعات

پرسشنامه سلامت گلدبرگ و همکاران در سال ۱۹۷۲ ساخته شد، مقیاس سلامت‌روان به منظور سنجش بازخورد نسبت به خود در قلمروهای اجتماعی، خانوادگی، آموزشی، شخصی فراهم شده است و یک مقیاس دروغ به

^۱ - Kline

^۲ - Goodboy & Kline



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 و حرفه ای) ترجمان آنها هستند. بدین ترتیب، مقیاس به منظور آرایه یک سنجش قابل اعتماد و اعتبار در بای 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 دراگویتس 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. هادی نژاد و همکاران در سال ۱۳۹۳ در ارزیابی میزان پایایی سلامت عمومی، ضرایب پایایی و بازآزمایی چهار هفته ای و سیزده هفته ای خرده مقیاس های روابط موضوعی را به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۵۸، ۰/۸۱، ۰/۶۵، 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 شبکه های اجتماعی توسط رسول آبادی (۱۳۹۴) طراحی و اعتباریابی شده و ایزاری معتبر برای سنجش میزان گرایش و درگیری افراد در استفاده از شبکه های اجتماعی است. این پرسشنامه شامل ۱۳ گویه بسته پاسخ بوده و بر اساس طیف پنج درجه ای لیکرت (هرگز=۱، به ندرت=۲، گاهی اوقات=۳، اغلب=۴ و همیشه=۵) نمره گذاری می شود. پرسشنامه پنج بعد اصلی یعنی تعهد و لذت ورزشی، فشار اجتماعی، مشغولیت جایگزین، فرصت های مشارکت و سرمایه گذاری شخصی را مورد سنجش قرار می دهد 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 رسول آبادی (۱۳۹۴) نشان داد که ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل آزمون ۷۸۳/۰ و برای تمامی گویه ها 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



متخصصان حوزه روانشناسی بررسی شد؛ به طوری که 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 داده‌های 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.



یافته ها

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

جدول ۱. مشخصه های آماری متغیرهای پژوهش

مؤلفه	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 می دهد که میانگین استفاده از شبکه های 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) نشان دهنده پراکندگی کم داده ها و شباهت نسبی افراد در هر مؤلفه است. چولگی و کشیدگی نیز در همه مؤلفه ها به مقادیر نزدیک به صفر میل می کنند، که نشان دهنده توزیعات تقریباً متقارن و نزدیک به نرمال است. دامنه داده ها (کمینه و بیشینه) نشان دهنده تنوع نسبی در نمونه است، به ویژه در مؤلفه های «استفاده از شبکه های اجتماعی» و «خودپنداره». به طور کلی، نتایج نشان دهنده وضعیت متعادل و یکنواخت نمونه در این سه مؤلفه است.

اطلاعات جدول فوق مشخصه های آماری همچون میانگین، انحراف استاندارد، چولگی و کشیدگی را برای متغیرهای پژوهش نشان می دهد. همچنین، با توجه به مقادیر چولگی و کشیدگی که در بازه ی معقول (۲- و ۲) قرار دارند، می توان 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 مدل سازی معادلات ساختاری مبتنی بر حداقل مربعات جزئی (PLS-SEM) برای تحلیل داده ها استفاده شد. در مدل حاضر، متغیر استفاده بیش از حد از شبکه های اجتماعی به عنوان متغیر مستقل و دو متغیر خودپنداره و سلامت روان به عنوان متغیرهای وابسته در نظر گرفته شدند. لازم به ذکر است نتایج آزمون همبستگی پیرسون در جدول زیر آورده شده است.



جدول ۲. همبستگی تاثیر استفاده بیش از حد از شبکه های اجتماعی بر خودپنداره و سلامت روان جوانان منطقه ۲۲ شهر

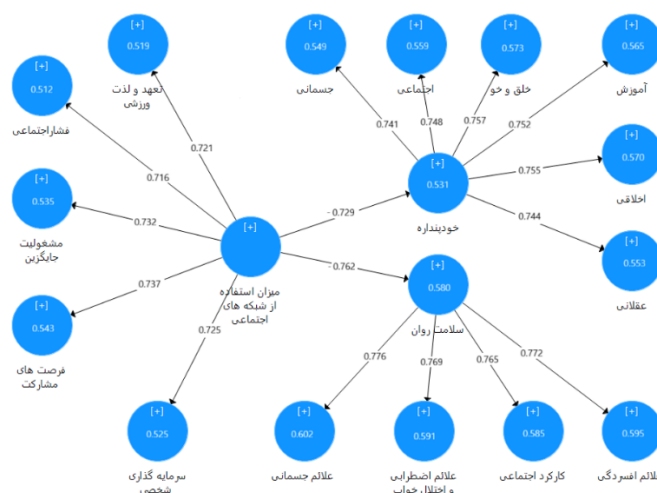
تهران

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

همان طور که از جدول فوق مشخص است، علامت ** نشان دهنده وجود همبستگی بین متغیرهای پژوهش در سطح ۰.۰۱ را نشان می دهد. 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



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، ۰.۳۳ و 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 می‌شود.

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

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 می‌دهد، مدل معرفی شده تناسب را تا ۹۰ درصد بهبود می‌بخشد. اعداد این مدل باید بزرگتر از ۰.۹ باشد. شاخص NFI برای این مدل، عدد ۰.۹۷۵ را نشان می‌دهد.



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، می‌توان 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 برابر 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



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 براگیری 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



که رفتارهای دیجیتال جوانان می تواند بر نگرش ها، سبک زندگی و کیفیت تعاملات اجتماعی آنان تأثیرگذار باشد، بنابراین توجه به این مسئله می تواند راهگشای سیاست گذاری آموزشی و فرهنگی در محیط دانشگاه باشد.

به طور خلاصه، یافته های پژوهش حاضر با تأکید بر اثر منفی و معنادار استفاده افراطی از شبکه های اجتماعی بر خودپنداره و سلامت روان، نشان می دهد که این پدیده یک چالش مهم در حوزه روانشناسی تربیتی و سلامت جوانان محسوب می شود و نیازمند طراحی برنامه های پیشگیرانه، آموزشی و مشاوره ای است تا ضمن ارتقای سلامت روان، خودپنداره مثبت و عملکرد تحصیلی جوانان تقویت گردد.

پژوهش حاضر با محدودیت های متعددی مواجه است که می تواند بر نتایج و تحلیل های آن تأثیرگذار باشد. از نظر روش شناسی، استفاده از پرسشنامه های خودگزارشی برای سنجش میزان استفاده از شبکه های اجتماعی، خودپنداره و سلامت روان ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ دهی یا تمایل جوانان به ارائه تصویر مثبت از خود قرار گیرد و دقت نتایج را کاهش دهد. محدودیت های زمانی و شرایط خاص نیز وجود دارد؛ به عنوان مثال، نوسانات فعالیت شبکه های اجتماعی، شرایط امتحانات یا تعطیلات می تواند میزان استفاده و وضعیت روانی جوانان را تغییر دهد و نتایج را محدود به دوره نمونه گیری کند. تنوع ویژگی های جمعیت شناختی جوانان، شامل جنسیت، سطح سواد رسانه ای، وضعیت اقتصادی و محل زندگی، ممکن است بر نحوه استفاده از شبکه های اجتماعی و سلامت روان اثرگذار باشد و تعمیم پذیری یافته ها 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. محدودیت های عملی شامل دسترسی محدود به نمونه های بزرگتر و زمان بندی جمع آوری داده ها است که می تواند نمایندگی نمونه را کاهش دهد. از منظر نظری، برخی متغیرهای مؤثر مانند سبک های شخصیتی، حمایت اجتماعی و مهارت های مقابله ای لحاظ نشده اند که ممکن است بخشی از تغییرات خودپنداره و سلامت روان را توضیح دهند. علاوه بر این، تفاوت های فردی مشارکت کنندگان، مانند شخصیت، انگیزه تحصیلی و سطح استرس شخصی، و متغیرهای مداخله گر یا مزاحم خارج از کنترل پژوهشگر، شامل تغییرات اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، سیاسی و محدودیت های تکنولوژیکی شبکه ها، می تواند بر میزان استفاده از شبکه های اجتماعی و



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. 10.22034/spr.2024.419841.1870
- زارع، نگار؛ حسینیان، سیمین؛ طاهری، آزاده. (۱۴۰۳). نقش تعدیل‌گری ذهن‌آگاهی در رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و سلامت هیجانی - اجتماعی. پژوهش های روانشناسی اجتماعی doi: 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، پریرسا. (۱۴۰۰). رابطه علی هم‌نواپی با همسالان و مدیریت بدن با میانجی‌گری وابستگی به شبکه های اجتماعی مبتنی بر موبایل در نوجوانان مبتلا به اضطراب اجتماعی. پژوهش های روانشناسی اجتماعی، ۱۱(۴۱)، ۱۳۶-۱۲۱. doi: 10.22034/spr.2021.242110.1527
- صدری، لیلا، شهریاری احمدی، منصوره، و تجلی، پریرسا. (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. 10.22034/spr.2021.242110.1527
- 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): ۳۱-۴۴

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



- 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., Karamelic-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.

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

Maryam Dehghani¹ 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@iaua.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