

رابطه جامعه پذیری سایبری و سبک زندگی دیجیتالی با سلامت اجتماعی دانشجویان روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی شهرستان خوی

شیدا احمدی^۱

۱- آموزش و پرورش، sheidaahmadi48@gmail.com

چکیده

هدف تحقیق حاضر، بررسی رابطه جامعه پذیری سایبری و سبک زندگی دیجیتالی با سلامت اجتماعی دانشجویان روانشناسی می باشد. از نظر هدف جزء پژوهشهای کاربردی و از نظر ماهیت پژوهش از نوع توصیفی و به روش همبستگی است. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دانشجویان رشته روانشناسی دانشگاه آزاد خوی در دوره کارشناسی به تعداد ۱۸۹ نفر می باشد. حجم نمونه آماری از طریق جدول مورگان، به تعداد ۱۲۳ نفر مشخص شد که از طریق روش نمونه گیری تصادفی از میان دانشجویان انتخاب شد. جهت اندازه گیری متغیرهای تحقیق از پرسشنامه های جامعه پذیری سایبری شبیری (۱۳۹۰)، سبک زندگی دیجیتالی طاهری (۱۳۹۳) و سلامت اجتماعی کییز (۱۹۹۸) استفاده شد. روایی صوری و محتوایی پرسشنامه ها توسط اساتید مربوطه تایید و پایایی درونی از طریق ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب، ۰/۷۷۸، ۰/۸۰۴ و ۰/۸۵۱ بدست آمد، با توجه به نرمال بودن توزیع داده ها برای تحلیل داده ها از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده به عمل آمد، نتایج نشان داد که جامعه پذیری سایبری با سلامت اجتماعی دانشجویان روانشناسی ارتباط معکوس و معنی داری وجود دارد. همچنین، ارتباط سبک زندگی دیجیتالی با سلامت اجتماعی دانشجویان روانشناسی، معکوس و معنادار بود. به علاوه، که جامعه پذیری سایبری و سبک زندگی دیجیتالی توانایی پیش بینی سلامت اجتماعی دانشجویان را دارند.

کلمات کلیدی: جامعه پذیری سایبری، سبک زندگی دیجیتالی، سلامت اجتماعی



ICPSE

2025

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

مقدمه

سلامت اجتماعی، به نحوه حضور اجتماعی فرد در جامعه توجه می‌شود. یعنی فرد در جامعه با دیگران تعامل خوبی داشته باشد، در مواقع لزوم به دیگران کمک کند و در مواقعی از دیگران کمک بگیرد (فرج زاده و همکاران، ۱۴۰۰). فرد دارای سلامت اجتماعی کسی است که از نظر اجتماعی جامعه را به صورت یک مجموعه معنادار قابل فهم و بالقوه برای رشد و شکوفایی دانسته و احساس کند که به جامعه تعلق دارد از طرف جامعه پذیرفته می‌شود و در پیشرفت آن سهیم است (موانگی، ۲۰۲۲). سلامت اجتماعی افراد به وضعیت عمومی رفتارها، روابط و تعاملات آن‌ها با دیگران و اجتماع اشاره دارد (آمبرسون و کاراس، ۲۰۱۹)، تحقیقات صورت گرفته نشانگر ارتباط سلامت اجتماعی با عملکردهای روانشناختی می باشد از جمله اینکه، رحیمی و عبداللهی (۱۴۰۲) نشان دادند که پیش بینی تنظیم هیجان از روی سلامت اجتماعی معنادار است، ایکپی و آندلیکو (۲۰۱۹) به این نتیجه رسیدند که اصلاح سبک زندگی از طریق سلامت اجتماعی بر استفاده از رسانه های اجتماعی موثر است. از طرفی باید اشاره داشت که رسانه‌ها بسترهای جدیدی برای ارتباطات، تبادل اطلاعات و به اشتراک گذاری تجربیات فراهم می‌آورند. این رسانه‌ها با ارائه اطلاعات و منابع آموزشی می‌توانند به افزایش آگاهی و مهارت‌های شناختی فرد کمک کنند، و به آنها توانایی سازگاری با چالش‌های جدید و تغییرات زندگی را بدهند (لویتو^۴ و همکاران، ۲۰۲۱) و جامعه‌پذیری سایبری را شکل دهند. جامعه‌پذیری سایبری به فرآیند یادگیری و پذیرش هنجارها، ارزش‌ها و رفتارهای اجتماعی در بستر فضای مجازی اشاره دارد. این فرآیند به افراد کمک می‌کند تا در تعاملات آنلاین خود با دیگران به درک مشترکی از تعاملات اجتماعی برسند. این نوع جامعه‌پذیری می‌تواند تحت تأثیر رسانه‌های اجتماعی، انجمن‌های آنلاین و بازی‌های ویدیویی قرار گیرد و در نتیجه رفتارهای اجتماعی کاربران را شکل دهد (دیلنوزا^۵، ۲۰۲۴). از ویژگی‌های برجسته جامعه‌پذیری سایبری می‌توان به تنوع قابل توجه گروه‌های اجتماعی، دسترسی به اطلاعات و منابع آموزشی، و امکان برقراری ارتباط با افراد از فرهنگ‌های مختلف اشاره کرد. این ویژگی‌ها به کاربران کمک می‌کند که به سرعت مهارت‌های جدید را یاد بگیرند و شبکه‌های اجتماعی گسترده‌تری ایجاد کنند (استانسیوا^۶، ۲۰۲۲). با این حال، جامعه‌پذیری سایبری با چالش‌هایی نیز همراه است. از جمله این چالش‌ها می‌توان به پدیده‌هایی مانند پیگیری حریم خصوصی، انتشار اطلاعات نادرست، و تنش‌های اجتماعی ناشی از نوع تعاملات آنلاین اشاره کرد. این موارد می‌توانند تأثیر منفی بر فرآیند جامعه‌پذیری و رفتارهای اجتماعی فردی بگذارند (لینکو^۷ و همکاران، ۲۰۲۲).

همچنین در کنار جامعه‌پذیری سایبری می‌توان به سبک زندگی دیجیتالی نیز اشاره داشت. سبک زندگی دیجیتالی به مجموعه رفتارها و عادت‌هایی اشاره دارد که افراد در استفاده از فناوری‌های دیجیتال و رسانه‌های اجتماعی اتخاذ می‌کنند. این سبک زندگی شامل نحوه تعامل انسان‌ها با تکنولوژی، روش‌های ارتباطی و الگوهای مصرف آنلاین می‌شود. با رشد فناوری، این سبک زندگی به یک جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره تبدیل شده است (کوشواها^۸، ۲۰۲۱). ابعاد مختلفی در سبک زندگی دیجیتالی قابل مشاهده است. از جمله این ابعاد می‌توان به ارتباطات آنلاین، فعالیت‌های آموزشی و شغلی، خرید الکترونیکی، و سایر فعالیت‌های اجتماعی اشاره کرد. هر یک از این ابعاد نقش بسزایی در شکل‌گیری رفتارهای اجتماعی و

1 Mwangi

2 Umberson & Karas

3 Ikpi & Undelikwo

4 Luisetto

5 Dilnoza

6 Styehantseva

7 Lenkov

8 Kushwaha



ICPSE

2025

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

فرهنگی افراد ایفا می کند و باعث می شود تا افراد به شکل متفاوتی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند (مولرپرز^۱ و همکاران، ۲۰۲۳). سبک زندگی دیجیتالی مزایایی نیز به همراه دارد. از جمله این مزایا می توان به ارتقاء دسترسی به اطلاعات، افزایش کارایی در انجام کارها، و تسهیل ارتباطات بین المللی اشاره کرد. همچنین، تعاملات آنلاین می توانند به ایجاد حس جامعه و حمایت اجتماعی کمک کنند و به افراد احساس تعلق بیشتری بدهند. با این حال، سبک زندگی دیجیتالی چالش هایی نیز دارد. اعتیاد به فضای مجازی، کاهش تعاملات واقعی، و بروز مشکلات روانی ناشی از فشارهای اجتماعی آنلاین از جمله این چالش ها هستند. این تأثیرات می توانند به انزوا، اضطراب و افسردگی منجر شوند و کیفیت زندگی فردی را تحت تأثیر قرار دهند (چاولا و کومار، ۲۰۲۴).

فضای مجازی، بستری هست که افراد، گروه ها و سازمانها، در آنها پیرامون یک یا چند ویژگی مشترک گرد هم می آیند و اطلاعات، مطالب و محتوای خود را با یکدیگر به اشتراک می گذارند (آریانی^۳ و همکاران، ۲۰۱۷). این شبکه ها با عضوگیری- های رایگان از کاربران توانسته اند در جریان سازی های مختلف نقشی اساسی بر عهده داشته باشند (لوپیزتو^۴ و همکاران، ۲۰۲۱). پژوهشگران بر این باورند که شبکه های اجتماعی مجازی شکل جدیدی از همکاری بین افراد را به وجود آورده اند که باعث تغییر رفتار در افراد خواهند شد (بابسون و هوپن^۵، ۲۰۲۰). در شبکه های اجتماعی، افرادی که زبان، مذهب و علاقه مشترکی دارند به انتشار اطلاعات مختلف می پردازند و پیام های کاربردی بر اساس ساختار سازمانی این شبکه ها منتشر و انتقال داده می شوند و روابط اجتماعی شکل گرفته شده، حمایت های افراد در این گروه ها را تقویت کرده و رقابت درون گروهی را افزایش می دهد (لوپیزتو و همکاران، ۲۰۲۱). با این حال ممکن است که عدم آگاهی لازم، استفاده از شبکه های مجازی دارای تاثیر منفی باشد چنانچه نتیجه مطالعه آتشیپور و کاظمی^۶ (۲۰۲۰) نشان داد که استفاده بیش از حد از اینترنت باعث کاهش سلامت روانی فرد می شود. همچنین کوس و گریفین^۷ (۲۰۱۸) بیان می کنند که اعتیاد به شبکه های اجتماعی و اینترنت میتواند بالقوه باعث ایجاد مشکلاتی برای سلامت روانی کاربران گردد. به علاوه، نعیم و حسنی لوطک (۱۳۹۹) به رابطه استفاده از شبکه های اجتماعی با هوش هیجانی و افسردگی، اضطراب و استرس اشاره داشتند. شرفی و همکاران (۱۴۰۲) نیز در پژوهش خود به رابطه گرایش نوجوانان به شبکه های اجتماعی و عزت نفس و شادی در آنها پرداخته اند. حسین ثابت و همکاران (۱۳۹۹)، تاج میری گندایی و همکاران (۱۳۹۸)، امامی ریزی (۱۳۹۸) و مولایی و آریانفر (۱۴۰۰) بر ارتباط میان هوش هیجانی بالا و میزان استفاده کمتر یا اعتبار پایین به شبکه های اجتماعی صحنه گذاشته اند. پورطرق و همکاران (۱۴۰۳) در تحقیقی نشان دادند که رسانه های دیجیتال، به ویژه شبکه های اجتماعی، تاثیر قابل توجهی بر رفتارهای مصرفی و انتخاب های خرید دانشجویان دارند و منجر به ایجاد تغییرات اساسی در سبک زندگی آنها شده اند. همچنین، تاثیرات مثبتی همچون افزایش آگاهی از محصولات و برندهای جدید و منفی مانند خریدهای ناخواسته و وابستگی به تکنولوژی، مورد بررسی قرار گرفته است. همچنین یافته های زارعی و همکاران (۱۴۰۳) نشان دادند که اثرات فناوری های دیجیتال بر روابط خانوادگی بسته به عواملی مانند فرهنگ، سطح سواد دیجیتال و آگاهی از مدیریت فناوری متفاوت است. اگرچه این فناوری ها در بسیاری از موارد نقش مثبتی داشته اند، اما کاهش تعاملات حضوری و تضادهای نسلی از پیامدهای منفی آن بوده است. همچنین

1 Müller-Pérez

2 Chawla & Kumar

3 Aryani

4 Luisetto

5 Bobsin & Hoppen

6 Atash Pour & Kazemi

7 Kuss & Griffiths



ICPSE

2025

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

سلیمانی و همکاران (۱۴۰۳) در مطالعه ای نشان دادند استفاده از فناوری ها به ویژه رسانه های اجتماعی، بازی های آنلاین و دیگر ابزارهای دیجیتال، می تواند بر جنبه های مختلف زندگی دانش آموزان تاثیر بگذارد. از یک سو، فناوری های دیجیتال با فراهم آوردن دسترسی آسان به منابع آموزشی، ارتباط با معلمان و هم کلاسی ها، و ایجاد امکان یادگیری شخصی سازی شده، می توانند به بهبود عملکرد تحصیلی و افزایش انگیزه یادگیری کمک کنند. اما از سوی دیگر، استفاده بیش از حد از فناوری و غرق شدن در فضای دیجیتال می تواند به مشکلاتی مانند اضطراب، استرس، افسردگی و اختلالات خواب منجر شود که بر سلامت روان دانش آموزان تاثیر منفی می گذارد. و نیز تقوایی یزدی و چیتساز (۱۴۰۱) گزارش کردند مؤلفه های حمایت اجتماعی، روابط شبکه ای و مشارکت در شبکه های اجتماعی ۳۲ درصد توان تبیین متغیر سلامت اجتماعی را داشتند که متغیر حمایت اجتماعی با توجه به بیشتر بودن ضریب بتا، سهم بیشتری در این تبیین دارد. به علاوه سیدان و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهشی نشان دادند که در عصر دیجیتال سبک زندگی بیشتر به سمت تنهایی، انزوا و دوری افراد از یکدیگر گرایش پیدا کرده است. هویت و دنیای افراد در عصر دیجیتال در گرو عضویت و استفاده آن ها از اینترنت شکل می گیرد و هر چه میزان اعتیاد به اینترنت در فرد بیشتر شود، فرد مستعد اضطراب و تنهایی بیشتر می شود. در واقع زندگی در دنیای مجازی فرصت لازمو کافی را برای حضور افراد در دنیای واقعی در اختیار آنها قرار نمی دهد. همینطور کیریتا^۱ و همکاران (۲۰۲۳) دریافتند که دانش آموزان مقداری زیادی از زمان را صرف استفاده از رایانه می کنند که این منجر رشد نکردن مهارت های اجتماعی، رفتار اعتیادگونه و شکست در مدرسه می شود. همچنین فریدمن و چو^۲ (۲۰۲۳) در مطالعه ای نشان دادند که تعاملات آنلاین می تواند به توسعه هویت های چندگانه و همچنین به چالش هایی در زمینه ثبات هویتی منجر شود. محققان همچنین بیان کردند که این هویت ها تحت تاثیر بازخوردهای اجتماعی و جامعه های آنلاین قرار دارند و این امر می تواند بر روند رشد فردی و اجتماعی دانشجویان تاثیر بگذارد. و نیز ترید و کریستر^۳ (۲۰۲۱) در تحقیقاتشان به این نتیجه رسیدند که شبکه های اجتماعی مجازی می توانند سلامت اجتماعی دانش آموزان را تخریب کنند و تاثیر خیلی بدی روی آنها بگذارند. همچنین پترسون و لی^۴ (۲۰۲۱) در پژوهشی نشان می دهند که دانشجویانی که به طور مداوم از این شبکه ها استفاده می کنند، در تعاملات اجتماعی واقعی دچار چالش هایی هستند. محققان همچنین به این نکته اشاره کردند که اگرچه شبکه های اجتماعی می توانند فرصت هایی برای ارتباط فراهم کنند، اما ممکن است در نهایت به کاهش مهارت های اجتماعی منجر شوند. همینطور تان و لی^۵ (۲۰۲۳) دریافتند که تعاملات آنلاین می تواند به افزایش احساس تعلق به جامعه های مختلف منجر شود، اما در عین حال، ممکن است احساس تنهایی را نیز تشدید کند. محققان بر اهمیت ایجاد تعادل بین تعاملات آنلاین و واقعی برای بهبود احساس تعلق اجتماعی تاکید کردند.

از سویی، دانشگاه ها به عنوان یکی از مهم ترین مراحل زندگی فردی و اجتماعی، نقش بسیار ویژه ای در شکل گیری هویت و رفتار اجتماعی دانشجویان دارند. با گسترش فناوری های دیجیتال و فضای مجازی، رفتارهای اجتماعی و تعاملات دانشجویان نیز تحت تاثیر قرار گرفته است. در این بین، بررسی جامعه پذیری سایبری می تواند نشان دهد که چگونه این نوع از جامعه پذیری، روابط اجتماعی و هویت فردی دانشجویان را تحت تاثیر قرار می دهد و در نهایت، چه تأثیری بر سلامت اجتماعی آن ها خواهد داشت. از سوی دیگر، سبک زندگی دیجیتالی می تواند تأثیرات متعددی بر سلامت روانی و اجتماعی آن ها داشته

1- Chirita

2 Friedman & Cho

3 Trid & Christel

4 Peterson & Lee

5 Tan & Lee

باشد. به طوری که ممکن است استفاده مداوم از شبکه های اجتماعی و ارتباطات آنلاین به انزوا، اضطراب یا افسردگی منجر شود، یا برعکس، باعث افزایش تعاملات مثبت اجتماعی شود. در نتیجه، بررسی این دو مقوله جامعه پذیری سایبری و سبک زندگی دیجیتالی به شکل گیری تصویری جامع از وضعیت سلامت اجتماعی دانشجویان کمک می کند، لذا سوال اصلی تحقیق حاضر این هست که آیا جامعه پذیری سایبری و سبک زندگی دیجیتالی با سلامت اجتماعی دانشجویان ارتباط دارند؟

روش تحقیق

پژوهش حاضر با توجه به هدف، کاربردی است. با توجه به ماهیت این پژوهش، بر اساس نحوه گردآوری داده ها از نوع توصیفی-همبستگی می باشد. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دانشجویان رشته روانشناسی دانشگاه آزاد خوی در دوره کارشناسی به تعداد ۱۸۹ نفر می باشد که شامل ۱۱۰ نفر زن و ۷۹ نفر مرد می باشند که درصد بالایی دارای سن بین ۱۸ تا ۲۰ سال می باشند. حجم نمونه آماری از طریق جدول مورگان، به تعداد ۱۲۳ نفر مشخص شد که از طریق روش نمونه گیری تصادفی از میان دانشجویان انتخاب شد. در این تحقیق به منظور اندازه گیری متغیرها از سه پرسشنامه استفاده شد. ۱- پرسشنامه جامعه پذیری سایبری: از پرسشنامه توسط شبیری (۱۳۹۰) استفاده شد. که دارای ۱۵ سوال و ۳ مولفه است و این ابزار به صورت لیکرت پنج گزینه ای نمره گذاری شده است. در تحقیق حاضر، روایی ابزار مذکور، توسط استاد راهنما تایید و پایایی آن از طریق ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۷۷۸ بدست آمد. ۲- پرسشنامه سبک زندگی دیجیتالی: این پرسشنامه توسط طاهری (۱۳۹۳) استفاده شد. که دارای ۵ مولفه و ۴۹ گویه است. و این ابزار به صورت لیکرت پنج گزینه ای نمره گذاری شده است. در تحقیق حاضر، روایی ابزار مذکور، توسط استاد راهنما تایید و پایایی آن از طریق ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۸۰۴ بدست آمد. ۳- پرسشنامه سلامت اجتماعی کیز (۱۹۹۸): پرسشنامه سلامت اجتماعی را کیز در سال ۱۹۹۸ تهیه کرد، این پرسشنامه فاقد مولفه است و دارای ۳۳ سوال میباشد و بر اساس طیف پنج گزینه ای لیکرت می پردازد. در تحقیق حاضر، روایی ابزار مذکور، توسط استاد راهنما تایید و پایایی آن از طریق ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۸۵۱ بدست آمد. برای انجام تحقیق و به منظور خلاصه کردن، طبقه بندی، سازماندهی، استخراج، توصیف و تجزیه و تحلیل داده ها از تکنیک های آماری توصیفی و استنباطی خواهد شد. الف) آمار توصیفی: برای ارائه نمای توصیفی از جامعه مورد پژوهش از جدول فراوانی، درصد، میانگین، به منظور توصیف متغیرهای پژوهش شد. ب) آمار استنباطی: از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه جهت بررسی فرضیه ها استفاده شد.

یافته ها

به منظور بررسی ارتباط جامعه پذیری سایبری با سلامت اجتماعی دانشجویان روانشناسی از آزمون آماری همبستگی پیرسون (به جهت نرمال بودن داده ها) استفاده می شود.

جدول ۱، بررسی ضریب همبستگی جامعه پذیری سایبری با سلامت اجتماعی دانشجویان

متغیرها	نوع تحلیل
جامعه پذیری سایبری سلامت اجتماعی	همبستگی پیرسون -۰/۳۵۳
	سطح معنی داری ۰/۰۱
	تعداد ۱۲۳



ICPSE

2025

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

28 November 2025 - TBILISI GEORGIA

برای تحلیل فرضیه فوق از آزمون آماری همبستگی پیرسون استفاده شد. با توجه به جدول، که ضریب همبستگی جامعه پذیری سایبری با سلامت اجتماعی دانشجویان ($-0/353$) و سطح معنی داری ($0/01$) که کوچکتر از $0/05$ است، فرض صفر مبنی بر مستقل بودن متغیر ها رد شده و نتیجه حاصل شد که بین جامعه پذیری سایبری با سلامت اجتماعی دانشجویان روانشناسی رابطه معکوس و معنی داری وجود دارد.

در ادامه، به بررسی ارتباط سبک زندگی دیجیتالی با سلامت اجتماعی دانشجویان روانشناسی با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون پرداخته شده است، نتیجه تحلیل در جدول ذیل ارائه شده است.

جدول ۲، بررسی ضریب همبستگی سبک زندگی دیجیتالی با سلامت اجتماعی دانشجویان

متغیرها	نوع تحلیل
سبک زندگی دیجیتالی سلامت اجتماعی	همبستگی پیرسون
	سطح معنی داری
	تعداد
	$-0/308$
	$0/01$
	۱۲۳

برای تحلیل فرضیه فوق از آزمون آماری همبستگی پیرسون استفاده شد. با توجه به جدول، که ضریب همبستگی سبک زندگی دیجیتالی با سلامت اجتماعی دانشجویان ($-0/308$) و سطح معنی داری ($0/01$) که کوچکتر از $0/05$ است، فرض صفر مبنی بر مستقل بودن متغیر ها رد شده و نتیجه حاصل شد که بین سبک زندگی دیجیتالی با سلامت اجتماعی دانشجویان روانشناسی رابطه معکوس و معنی داری وجود دارد.

در ادامه، به پیش بینی سلامت اجتماعی دانشجویان روانشناسی از طریق جامعه پذیری سایبری با استفاده از آزمون رگرسیون چندگانه پرداخته شده است که نتایج آن در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۳، رگرسیون بررسی نقش جامعه پذیری سایبری در سلامت اجتماعی

متغیر ملاک	R	R^2	منبع تغییرات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
سلامت اجتماعی	$0/353$	$0/124$	$9754/75$	۱	$9754/75$	$17/17$	$0/01$
			$68739/26$	۱۲۱	$568/09$		

جدول ۴، بررسی معادله نقش جامعه پذیری سایبری در سلامت اجتماعی

متغیرها	B	خطای استاندارد	Beta	T	سطح معنی داری
عرض از مبدأ	$102/2$	$6/24$		$16/36$	$0/01$
جامعه پذیری سایبری	$-0/579$	$0/14$	$-0/353$	$-4/14$	$0/01$

با توجه به نتایج جداول، میزان سطح معنی داری نمره f ($17/17$) کمتر از $0/05$ است، لذا فرض صفر رد شده و مدل در سطح $0/99$ معنی دار است، همچنین، با عنایت به سطح معنی داری مقدار T و ضریب بتا (به صورت منفی)، کل معادله رگرسیون مورد تایید می باشد، لذا سلامت اجتماعی دانشجویان روانشناسی از طریق جامعه پذیری سایبری به صورت معکوس و معنی دار قابل پیش بینی است.

در ادامه، به پیش بینی سلامت اجتماعی دانشجویان روانشناسی از طریق سبک زندگی دیجیتال پرداخته می شود

جدول ۵، رگرسیون بررسی نقش سبک زندگی دیجیتال در سلامت اجتماعی

متغیر ملاک	R	R^2	منبع تغییرات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
سلامت اجتماعی	۰/۳۰۸	۰/۰۹۵	۷۴۵۹/۳۹	۱	۷۴۵۹/۳۹	۱۲/۷	۰/۰۱
			۷۱۰۳۴/۶۲	۱۲۱	۵۸۷/۰۶		

جدول ۶، بررسی معادله نقش سبک زندگی دیجیتال در سلامت اجتماعی

متغیرها	B	خطای استاندارد	Beta	T	سطح معنی داری
عرض از مبدأ	۹۹/۸	۶/۵		۱۵/۳۱	۰/۰۱
سبک زندگی دیجیتال	-۰/۱۷۳	۰/۰۴۹	-۰/۳۰۸	-۳/۵۶	۰/۰۱

با توجه به نتایج جداول، میزان سطح معنی داری نمره f (۱۲/۷) کمتر از ۰/۰۵ است، لذا فرض صفر رد شده و مدل در سطح ۰/۹۹ معنی دار است، همچنین، با عنایت به سطح معنی داری مقدار T و ضریب بتا (به صورت منفی)، کل معادله رگرسیون مورد تایید می باشد، لذا سلامت اجتماعی دانشجویان روانشناسی از طریق سبک زندگی دیجیتال به صورت معکوس و معنی دار قابل پیش بینی است.

بحث و نتیجه گیری

تحلیل صورت گرفته نشان داد که جامعه پذیری سایبری با سلامت اجتماعی دانشجویان روانشناسی ارتباط معکوس و معنی داری وجود دارد. در تبیین یافته فوق باید اشاره داشت که ارتباط معکوس و معنادار بین جامعه پذیری سایبری و سلامت اجتماعی دانشجویان می تواند نشانه ای از تأثیرات منفی تعامل بیش از حد با محیط های مجازی بر روابط انسانی و کیفیت زندگی اجتماعی آن ها باشد. در واقع، اگرچه فضاهای سایبری امکان برقراری ارتباط و مشارکت در جوامع آنلاین را فراهم می کنند، اما ممکن است جایگزین تعاملات چهره به چهره و روابط واقعی شوند، که برای رشد مهارت های اجتماعی، همدلی، و درک متقابل ضروری اند. این نوع جامعه پذیری مجازی می تواند منجر به کاهش احساس تعلق، انزوا، یا افت کیفیت ارتباطات واقعی در محیط دانشگاه شود، که در نهایت سلامت اجتماعی دانشجویان را تحت تأثیر منفی قرار می دهد. نتیجه بدست آمده با نتایج تحقیقات پورطرق و همکاران (۱۴۰۳) و تان و لی (۲۰۲۳)، همسو است. همچنین تحلیل صورت گرفته نشان داد که سبک زندگی دیجیتالی با سلامت اجتماعی دانشجویان روانشناسی ارتباط معکوس و معنی داری وجود دارد. در تبیین یافته فوق باید اشاره داشت که وجود ارتباط معکوس و معنادار بین سبک زندگی دیجیتالی و سلامت اجتماعی دانشجویان می تواند بیانگر آن باشد که افزایش وابستگی به فناوری های دیجیتال، به ویژه در زمینه هایی مانند شبکه های اجتماعی، بازی های آنلاین یا مصرف بیش از حد محتوا، به کاهش تعاملات اجتماعی واقعی و مشارکت های جمعی منجر می شود. چنین سبک زندگی ای ممکن است فرصت های لازم برای ایجاد روابط عمیق، تجربه همدلی، و مشارکت در فعالیت های اجتماعی سازنده را محدود کند و در نتیجه حس تعلق، حمایت اجتماعی، و رضایت از ارتباطات انسانی را کاهش دهد. این روند، سلامت اجتماعی دانشجویان را تهدید می کند؛ زیرا آن ها کمتر در موقعیت هایی قرار می گیرند که مهارت های بین فردی و اجتماعی خود را توسعه دهند. نتیجه بدست آمده با نتایج تحقیقات زارعی و همکاران (۱۴۰۳) و کیریتا و همکاران (۲۰۲۳)، همسو است. و نیز تحلیل صورت گرفته در فصل



ICPSE

2025

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

قبل نشان داد که سلامت اجتماعی دانشجویان روانشناسی از طریق جامعه پذیری سایبری به صورت معکوس و معنی دار قابل پیش بینی است. در تبیین یافته فوق باید اشاره داشت که جامعه پذیری سایبری، با وجود مزایای ارتباطی و اطلاعاتی، می تواند تأثیر معکوس و معناداری بر سلامت اجتماعی دانشجویان روانشناسی داشته باشد. به ویژه، تعاملات مجازی بدون ساختار، وابستگی به شبکه های اجتماعی، و جایگزینی روابط واقعی با ارتباطات آنلاین باعث کاهش کیفیت ارتباط چهره به چهره، تضعیف همدلی، و گسست از هنجارهای اجتماعی سنتی می شوند. در نتیجه، هرچند جامعه پذیری سایبری به ظاهر بستر تعامل را گسترده تر می کند، اما در عمل ممکن است حس تعلق اجتماعی، مشارکت گروهی، و پویایی رفتاری را در بین دانشجویان روانشناسی کاهش دهد و این امر به صورت آماری نیز قابل پیش بینی و اندازه گیری بوده است. نتیجه بدست آمده با نتایج تحقیقات سیدان و همکاران (۱۳۹۴)، تقوایی یزدی و چیتساز (۱۴۰۱) و فریدمن و چو (۲۰۲۳)، همسو است. به علاوه تحلیل صورت گرفته نشان داد که سلامت اجتماعی دانشجویان روانشناسی از طریق سبک زندگی دیجیتال به صورت معکوس و معنی دار قابل پیش بینی است. در تبیین یافته فوق باید اشاره داشت که سبک زندگی دیجیتال، که شامل وابستگی به فضای مجازی، تعاملات آنلاین، مصرف بالای رسانه های دیجیتال و کاهش فعالیت های اجتماعی چهره به چهره است، می تواند به طور معکوس و معناداری بر سلامت اجتماعی دانشجویان روانشناسی تأثیرگذار باشد. در چنین شرایطی، مهارت های ارتباطی ضروری، حس تعلق به گروه های واقعی، و مشارکت در فعالیت های اجتماعی کاهش می یابد که این امر منجر به تضعیف شبکه های حمایتی طبیعی و کاهش سطح همدلی و مسئولیت پذیری اجتماعی می شود. تحلیل های آماری نیز نشان می دهند که با افزایش شدت استفاده از سبک زندگی دیجیتال ناسازگار، شاخص های سلامت اجتماعی نظیر مشارکت اجتماعی، اعتماد عمومی و روابط مثبت بین فردی به طور قابل توجهی افت پیدا می کنند. این رابطه معکوس می تواند در مطالعات روانشناختی به عنوان یک پیش بینی گر مؤثر در ارزیابی کیفیت زندگی دانشجویان به کار گرفته شود. نتیجه بدست آمده با نتایج تحقیقات سلیمانی و همکاران (۱۴۰۳)، ترید و کریستر (۲۰۲۱)، پترسون و لی (۲۰۲۱)، همسو است. این نتیجه گیری بیانگر آن است که هرچه دانشجویان بیشتر در فضای مجازی و الگوهای دیجیتالی زندگی مشارکت داشته باشند، احتمال کاهش کیفیت سلامت اجتماعی آنان نیز بیشتر می شود. به بیان دیگر، تعاملات گسترده در فضای آنلاین نمی توانند به طور کامل جایگزین تعاملات بین فردی و اجتماعی در دنیای واقعی شوند. از منظر جامعه شناختی، سلامت اجتماعی مستلزم تجربه حضور در اجتماع، تبادل عاطفی چهره به چهره، مشارکت در فعالیت های جمعی و شکل گیری هویت اجتماعی از طریق روابط واقعی است. وابستگی شدید به فضاهای مجازی، حتی با وجود افزایش ارتباط پذیری، می تواند منجر به احساس انزوا، کاهش اعتماد اجتماعی، و گسست از هویت جمعی شود. بنابراین، شدت جامعه پذیری دیجیتال اگر از حد تعادل خارج شود، می تواند سلامت اجتماعی دانشجویان را تهدید کند. در مورد سبک زندگی دیجیتالی، افزایش استفاده از ابزارها و رسانه های دیجیتال، اغلب با کاهش تحرک فیزیکی، افت مشارکت در روابط اجتماعی و اولویت یافتن ارتباطات سطحی و سریع همراه است. این سبک زندگی می تواند فرد را از تجربیات اجتماعی غنی دور کند و حس تعلق و پذیرش اجتماعی او را تضعیف نماید. در نتیجه، عناصر مهمی نظیر حمایت اجتماعی، تعاملات مؤثر، و احساس ارزشمندی اجتماعی به تدریج کاهش می یابند. نکته ی مهم در این میان آن است که خود فضای دیجیتال ذاتاً تهدیدکننده سلامت اجتماعی نیست، بلکه شیوه استفاده از آن نقش تعیین کننده دارد. اگر سبک زندگی دیجیتال با آگاهی، خودتنظیمی، و تعادل میان فضای واقعی و مجازی همراه باشد، می تواند حتی مکملی برای توسعه ی سلامت اجتماعی باشد. با این حال، نتایج پژوهش حاضر نشان می دهند که این تعادل در میان دانشجویان روانشناسی به خوبی برقرار نشده است. بر اساس نتایج، ضرورت دارد نهادهای آموزشی و روان شناختی با طراحی برنامه های مداخله ای به بهبود سواد



ICPSE

2025

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

دیجیتال، آموزش مهارت های ارتباطی واقعی و ترویج سبک زندگی متعادل کمک کنند. همچنین آگاهی بخشی در مورد آثار منفی وابستگی به فضای مجازی بر سلامت اجتماعی می تواند نقشی مؤثر در بهبود وضعیت ایفا کند.

منابع

- امامی ریزی، کبری (۱۳۹۸). رابطه بین اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی و هوش هیجانی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی. *اولین کنفرانس ملی پژوهش های نوین در روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی*، تهران.
- پورطریق، آزیتا؛ غلامی، بهار؛ روشن ضمیر، زینب (۱۴۰۳). بررسی تأثیرات فناوری و رسانه های دیجیتال بر تغییرات سبک زندگی و الگوهای مصرف دانشجویان دانشگاه فرهنگیان فاطمه الزهرا بندرعباس. *بیستمین همایش ملی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران*، تهران.
- تاج میری گندایی، محمد؛ تولایی، روح الله (۱۳۹۸). ارزیابی اثر ابعاد هوش هیجانی بر مدیریت رسانه های اجتماعی. *دومین همایش بین المللی مدیریت و فرهنگ توسعه*، تهران.
- تقوایی یزدی، مریم؛ چیتساز، چهره (۱۴۰۱). رابطه شبکه های اجتماعی با سلامت اجتماعی دانشجویان. *فصلنامه فناوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی*، ۲ (۶): ۷۷-۹۹.
- حسین ثابت، فریده؛ جهانگرد، زهرا؛ معتمدی، عبدالله (۱۳۹۹). *رابطه بین هوش هیجانی، سبکهای دلبستگی و همبستگی خانوادگی با استفاده از فیسبوک در کاربران*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی.
- رحیمی، لقمان؛ عبداللهی، عبدالناصر (۱۴۰۲). رابطه سلامت اجتماعی و تنظیم هیجان در دانش آموزان طرفدار محیط زیست (فعالین محیط زیست) شهرستان جوانرود. *نخستین کنفرانس ملی مدیریت سبز از تئوری تا عمل*، شیراز.
- زارعی، میثم؛ عباسی، مجتبی؛ زارعی، محمدرضا (۱۴۰۳). رواج سبک زندگی دیجیتال و تاثیر آن بر روابط خانوادگی. *سیزدهمین کنفرانس بین المللی زبان، ادبیات، تاریخ و تمدن*.
- سلیمانی، مرضیه؛ طالبی فر، فاطمه؛ زیدونی، زینب؛ شادمان، صفیه (۱۴۰۳). تاثیر سبک زندگی دیجیتال و استفاده بیش از حد از فناوری بر سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش آموزان. *اولین همایش بین المللی معلمان/استعدادیاب و فرهنگ ساز در توسعه آموزش های فنی و حرفه ای و کار دانش در مسیر توسعه پایدار*، تهران.
- سیدان، ابوالقاسم؛ سروش پور، سمیه؛ غلامرضا زاده، شهریانو (۱۳۹۴). سبک زندگی در عصر دیجیتال و بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت و اضطراب اجتماعی. *دومین کنفرانس بین المللی آینده پژوهی، مدیریت و توسعه اقتصادی*، مشهد.
- شرفی، ام کلثوم؛ میرزایی، فاطمه؛ عل یزاده، قاسم (۱۴۰۲). گرایش به شبکه های اجتماعی بر عزت نفس و شادی. *دومین کنگره بین المللی علوم انسانی، مطالعات فرهنگی*، تهران.
- فرج زاده، ثریا؛ کیوانلو، صفورا؛ احمدی، معصومه؛ جعفری، مهسا (۱۴۰۰). مقایسه سرمایه روانشناختی و سواد سلامت روان در زنان شاغل و خانه دار. *فصلنامه زنان فردا*، ۲ (۵): ۶-۱۹.
- مولایی، آتانی، زهره؛ آریانفر، خلیل (۱۴۰۰). بررسی رابطه اعتیاد به اینترنت و شبکه های اجتماعی با هوش هیجانی در بین دانشجویان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران.
- نعیم، محمد؛ حسنی، لوطک محمد (۱۳۹۹). بررسی حالات هیجانی با عضویت در شبکه های اجتماعی مجازی بین معلمان منطقه نصرت آباد. *همایش ملی روانشناسی و مدیریت آسیب های اجتماعی*، تهران.

Aryani E, Zahed Bablan A, Moeinikia M, Khaleghkhah A (2017). The role of virtual social networks in the research capabilities of postgraduate students. *Media*; 6(2): 26-39. [persian].



ICPSE

2025

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

- Atash Pour SH, Kazemi H(2020). [Pathology and psychology of internet]. *Journal of Research in Psychology*;(21):72-56. [Presian].
- Bobsin, D. and Hoppen, N. (2020). *From Information to Smart Society, The Structure of Organizational Virtual Social Networks*, Springer International Publishing: Switzerland.
- Chawla, O., & Kumar, B. (2024). Transient smartphone blindness: A digital lifestyle related physiological phenomenon. *In Himalayan Journal of Ophthalmology* (Vol. 18, Issue 1, pp. 4–5). Medknow. https://doi.org/10.4103/hjo.hjo_2_24.
- Chirita, V.; Chirita, R.; Stefanescu, C.; Ilinca, M.; Chele, G. (2023). "athological internet use among Romanian children and teenagers". *European Psychiatry*: 22 (1): S184-S184
- Dilnoza , I. . (2024). SCIENTIFIC-PEDAGOGICAL PRINCIPLES OF CYBER SOCIALIZATION OF FUTURE TEACHERS IN THE CONDITIONS OF DIGITAL EDUCATION. *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION*, 4(3), 294–296. Retrieved from <https://www.inovatus.es/index.php/ejine/article/view/2731>
- Friedman, L & ,Cho, K. (2023). The role of cyber socialization in student identity formation . *Journal of Identity and Social Psychology*, 72(2): 108- 14.
- Ikpi, N. E.; and Undelikwo, V. A. (2019). Social Media Use and Students' HealthLifestyle Modification in University of Calabar, Nigeria, *European Journal of Interdisciplinary Studies*, 5(1), 47-54.
- Kushwaha, B. P. (2021). Paradigm shift in traditional lifestyle to digital lifestyle in Gen Z: a conception of consumer behaviour in the virtual business world. *In International Journal of Web Based Communities* (Vol. 17, Issue 4, p. 305). Inderscience Publishers. <https://doi.org/10.1504/ijwbc.2021.119472>.
- Kuss DJ, Griffiths MD(2018). Online social networking and addiction-A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8: 3528-3552.
- Lenkov, S. L., Rubtsova, N. E., Elagina, M. Yu., & Nizamova, E. S. (2022). Cyber Socialization Engagement and Dark Tetrad of Personality among Young University Students. In *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education (IJCRSEE)* (Vol. 10, Issue 3, pp. 99–108). FSFEI HE Don State Technical University. <https://doi.org/10.23947/2334-8496-2022-10-3-99-108>.
- Luisetto M, Mokbul MI, Cabianca L (2021). Professional Social Media: Instrument to Meet Researcher and Healthcare Instruments with a Model for a New Scientific Social Network. *Int J Econ Manag Sci*, 5 (3), 1-3.
- Müller-Pérez, J., Acevedo-Duque, Á., Rettig, P. V., García-Salirrosas, E. E., Fernández-Mantilla, M. M., Izquierdo-Marín, S. S., & Álvarez-Becerra, R. (2023). Consumer Behavior after COVID-19: Interpersonal Influences, eWOM and Digital Lifestyles in More Diverse Youths. *In Sustainability* (Vol. 15, Issue 8, p. 6570). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/su15086570>
- Mwangi, C. (2022). *An assessment of impact of poverty on female headed households in Kangemi, Kenya* (Doctoral dissertation, University of Nairobi).
- Peterson, T & ,Lee, J. (2021). The effect of social media on students' social skills . *International Journal of Educational Research*, 65(4):537-46.
- Styehantseva, V. V. (2022). FORMATION OF INFORMATION AND DIGITAL COMPETENCE OF PRIMARY SCHOOL PUPILS IN THE CONTEXT OF THEIR CYBER SOCIALIZATION. In *Bulletin of Alfred Nobel University Series "Pedagogy and*



ICPSE

2025

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

هفدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان – تفلیس (۷ آذر ماه ۱۴۰۴) – آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

28 November 2025 - TBILISI GEORGIA

Psychology» (Vol. 1, Issue 23, pp. 30–38). Alfred Nobel University.
<https://doi.org/10.32342/2522-4115-2022-1-23-4>

Tan, Y & Lee, H. (2023). The impact of cyber socialization on students' sense of social belonging *Journal of Social Psychology*, 70(3), 323–367.

Trid, A& Christel, P(2021). *The impact of social media and virtual social networks on social health of students in Pakistan.PH.D.* Thesis Public sityuniver consorum in Melbourne, Australia.

Umberson, D., & Karas Montez, J. (2019). Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy. *In Journal of Health and Social Behavior* (Vol. 51, Issue 1_suppl, pp. S54–S66).