

سلامت روان در عصر شبکه‌های اجتماعی: نقش سواد رسانه‌ای و یادگیری ترکیبی در پرتو شکاف دیجیتال

ناهید رضایی

کارشناسی روانشناسی دانشگاه رازی کرمانشاه، دانشکده علوم اجتماعی

nahidrezaie443443@gmail.com

چکیده

ظهور شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان یکی از فراگیرترین پدیده‌های فناورانه قرن بیست‌ویکم، اکوسیستم روانی-اجتماعی دانشجویان را به شکلی بنیادین دگرگون ساخته است. در حالی که تا اکتبر ۲۰۲۴ بیش از ۵.۲۲ میلیارد نفر در سراسر جهان از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، شواهد فزاینده‌ای حاکی از آن است که استفاده افراطی یا نامتوازن از این پلتفرم‌ها با افزایش اضطراب، افسردگی، اختلالات خواب و کاهش بلوغ اجتماعی همراه است. پژوهش حاضر با رویکردی مروری-تحلیلی و با استناد به شواهد تجربی پنج سال اخیر (۲۰۲۰-۲۰۲۵)، به بررسی سه‌گانه‌ای میان سلامت روان، سواد رسانه‌ای و یادگیری ترکیبی در بستر شکاف دیجیتال می‌پردازد. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که سواد رسانه‌ای به‌عنوان یک عامل حفاظتی کلیدی می‌تواند رابطه میان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و آسیب‌های روانی را تعدیل کند؛ به‌گونه‌ای که افزایش مهارت‌های رسانه‌ای با بهبود سلامت روان جامعه همبستگی مثبت و معنادار دارد. همچنین، یادگیری ترکیبی به‌عنوان یک رویکرد آموزشی نوین، با تلفیق آموزش آنلاین و حضوری، می‌تواند به ارتقای سلامت ذهنی، انگیزش تحصیلی و درگیری تحصیلی دانشجویان کمک کند. با این حال، شکاف دیجیتال — شامل نابرابری در دسترسی به سخت‌افزار، اتصال اینترنت پایدار و سواد دیجیتال — به‌عنوان یک مانع ساختاری جدی، اثربخشی این راهکارها را به‌ویژه برای دانشجویان مناطق محروم محدود می‌سازد. پژوهش حاضر با ارائه مدلی مفهومی و جدول‌های تحلیلی، راهبردهایی برای سیاست‌گذاری آموزشی و سلامت روان ارائه می‌دهد.

کلیدواژه‌ها: سلامت روان، شبکه‌های اجتماعی، سواد رسانه‌ای، یادگیری ترکیبی، شکاف دیجیتال، دانشجویان

۱. مقدمه

۱.۱. بیان مسئله

در عصر دیجیتال، شبکه‌های اجتماعی به جزئی لاینفک از زندگی روزمره و عاملی تأثیرگذار در اکوسیستم روانی-اجتماعی افراد تبدیل شده‌اند (ستوده، درزیان رستمی و شاه‌منصوری، ۱۴۰۳). آمارهای جهانی نشان می‌دهد که تا اکتبر ۲۰۲۴، تعداد کاربران فعال شبکه‌های اجتماعی به ۵.۲۲ میلیارد نفر رسیده است که معادل ۶۳.۸ درصد جمعیت جهان است (et Hellemans, al, ۲۰۲۵). این پلتفرم‌ها امکان ارتباط، اشتراک‌گذاری تجربه و دسترسی به اطلاعات را فراهم می‌آورند، اما در کنار مزایای بی‌شمار، پیامدهای روان‌شناختی نگران‌کننده‌ای نیز به همراه داشته‌اند.

دانشجویان، به واسطه ویژگی‌های رشدی و مواجهه با فشارهای تحصیلی، از جمله گروه‌هایی هستند که بیشترین میزان تعامل با شبکه‌های اجتماعی را دارند و در عین حال آسیب‌پذیری روانی بالاتری تجربه می‌کنند. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی با افزایش علائم اضطراب، افسردگی و استرس در میان دانشجویان مرتبط است (رابطه بین استفاده مشکل‌ساز، ۱۴۰۴). در همین راستا، مطالعه‌ای مقطعی بر روی ۲۶۰ دانشجوی علوم پزشکی در جنوب ایران نشان داد که حدود ۳۰ درصد از این دانشجویان رفتارهای حاکی از اعتیاد نوظهور به شبکه‌های اجتماعی را بروز می‌دهند و همبستگی مثبت و معناداری میان میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و وضعیت سلامت روان ($r = 0.242, p = 0.010$) وجود دارد (et Hellemans, al, ۲۰۲۵).

۱.۲. ضرورت و اهمیت پژوهش

در شرایطی که شبکه‌های اجتماعی به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی دانشجویان تبدیل شده‌اند، پرسش اساسی این است که چگونه می‌توان میان بهره‌مندی از فرصت‌های دیجیتال و حفظ سلامت روان تعادل برقرار کرد. دو راهبرد کلیدی در این زمینه مطرح شده است: نخست، تقویت سواد رسانه‌ای به‌عنوان توانمندی شناختی-انتقادی برای مواجهه آگاهانه با محتوای رسانه‌ای، و دوم، بهره‌گیری از یادگیری ترکیبی به‌عنوان رویکردی آموزشی که می‌تواند هم فرصت‌های یادگیری دیجیتال را فراهم کند و هم از انزوای اجتماعی ناشی از آموزش کاملاً آنلاین بکاهد.

با این حال، اثربخشی هر دو راهبرد به شدت تحت تأثیر شکاف دیجیتال قرار دارد — پدیده‌ای که نابرابری در دسترسی به فناوری، مهارت‌های دیجیتال و کیفیت اتصال اینترنت را در میان گروه‌های مختلف اجتماعی-اقتصادی و مناطق جغرافیایی بازتولید می‌کند. در ایران، شکاف دیجیتال در آموزش به‌عنوان یک بحران سیستمی ریشه‌دار در نابرابری‌های ساختاری، فرهنگی و اقتصادی توصیف شده است (تحلیل شکاف دیجیتال، ۱۴۰۴).

۱.۳. اهداف و سؤالات پژوهش

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه سه‌گانه میان سلامت روان، سواد رسانه‌ای و یادگیری ترکیبی در بستر شکاف دیجیتال انجام شده است. سؤالات اصلی پژوهش عبارتند از:

۱. چه رابطه‌ای میان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان دانشجویان وجود دارد؟
۲. سواد رسانه‌ای چگونه می‌تواند به‌عنوان عامل حفاظتی در برابر آسیب‌های روانی ناشی از شبکه‌های اجتماعی عمل کند؟
۳. یادگیری ترکیبی چه تأثیری بر سلامت ذهنی و عملکرد تحصیلی دانشجویان دارد؟
۴. شکاف دیجیتال چگونه اثربخشی راهبردهای سواد رسانه‌ای و یادگیری ترکیبی را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟

۲. مبانی نظری و پیشینه پژوهش

۲.۱. شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان: چارچوب نظری

رابطه میان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان را می‌توان از چند منظر نظری تبیین کرد. نظریه یادگیری اجتماعی، که توسط بندورا مطرح شد، چارچوب مناسبی برای درک چگونگی تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر رفتارهای سلامت‌محور فراهم می‌آورد. بر اساس این نظریه، افراد از طریق مشاهده الگوهای نقش — که در فضای دیجیتال غالباً اینفلوئنسرها و همسالان هستند — رفتارهای جدید را یاد می‌گیرند (health, mental the and media Social ۲۰۲۴). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که دانشجویانی که الگوهای نقش آنلاین خود را افرادی با رفتارهای سلامت‌محور انتخاب می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که رفتارهای مثبت سلامت روان را در پیش بگیرند (al et Sotoodeh, ۲۰۲۴).

از سوی دیگر، نظریه مقایسه اجتماعی توضیح می‌دهد که چگونه مواجهه مداوم با تصاویر آرمانی و زندگی‌های به‌ظاهر بی‌نقص در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به کاهش عزت نفس و افزایش علائم افسردگی منجر شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ترس از جاماندن (FOMO) و اعتیاد به فیسبوک نقش واسطه‌ای در رابطه میان شدت استفاده از فیسبوک و پریشانی روانی دارند (university, among distress Psychological ۲۰۲۵).

۲.۲. سواد رسانه‌ای: مفهوم‌سازی و نقش حفاظتی

سواد رسانه‌ای به مجموعه‌ای از مهارت‌های شناختی، انتقادی و عملی اطلاق می‌شود که فرد را قادر می‌سازد پیام‌های رسانه‌ای را درک، تحلیل، ارزیابی و تولید کند. ستوده و همکاران (۱۴۰۳) در پژوهش ترکیبی خود بر روی جامعه ایرانی، پنج محور اصلی سواد رسانه‌ای را شناسایی کردند: درک محتوای پیام‌های رسانه‌ای، شناخت اهداف پنهان پیام‌ها، انتخاب آگاهانه پیام‌ها، نگاه انتقادی به پیام‌ها و تحلیل پیام‌های رسانه‌ای. یافته‌های کمی این پژوهش نشان داد که ارزش آمار پیرسون برای این پنج محور به ترتیب ۰.۵۴۱، ۰.۵۷۷، ۰.۳۱۱، ۰.۵۳۳ و ۰.۴۲۰ بوده و همگی در سطح ۰.۰۰۰۱ معنادار هستند، که حاکی از رابطه مثبت و معنادار میان سواد رسانه‌ای و ارتقای سلامت روان جامعه ایران است.

سواد رسانه‌ای به‌عنوان یک عامل حفاظتی عمل می‌کند، زیرا توانایی تشخیص اخبار جعلی و محتوای نادرست را افزایش می‌دهد (al et Sotoodeh, ۲۰۲۴). افرادی که سواد رسانه‌ای بالاتری دارند، کمتر در معرض اطلاعات نادرست قرار می‌گیرند و در نتیجه، اضطراب و استرس ناشی از مواجهه با محتوای منفی در آن‌ها کاهش می‌یابد (Culture, and Media ۲۰۲۳).

۲.۳. یادگیری ترکیبی: از آموزش سنتی تا آموزش دیجیتال

یادگیری ترکیبی رویکردی آموزشی است که عناصر آموزش حضوری و آنلاین را به صورت هدفمند ترکیب می‌کند. این رویکرد در دوران پس از همه‌گیری کووید-۱۹ به یکی از روندهای اصلی آموزش عالی تبدیل شده است. نجفی و همکاران (۱۴۰۳) در پژوهش نیمه‌آزمایشی خود بر روی ۶۰ دانشجوی دانشگاه پیام نور نشان دادند که آموزش ترکیبی بر سلامت ذهنی، انگیزش تحصیلی و درگیری تحصیلی تأثیر مثبت و معنادار دارد ($p < 0.01$). این یافته با نتایج پژوهش Gheysari و همکاران (۲۰۲۴) همسو است که نشان دادند یادگیری ترکیبی به بهبود معنادار بهزیستی دانشجویان اتاق عمل پس از مداخله منجر می‌شود.

یادگیری ترکیبی از این جهت با سلامت روان مرتبط است که هم امکان تعامل اجتماعی حضوری را حفظ می‌کند و هم انعطاف‌پذیری دیجیتال را فراهم می‌آورد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که آموزش کاملاً آنلاین می‌تواند به احساس انزوا و کاهش تعاملات اجتماعی منجر شود، در حالی که ترکیب آن با جلسات حضوری این پیامد منفی را تعدیل می‌کند (Zhang, & Luo, 2026).

۲.۴. شکاف دیجیتال: تعاریف و ابعاد

شکاف دیجیتال به نابرابری در دسترسی به فناوری‌های دیجیتال، اتصال به اینترنت و مهارت‌های دیجیتال میان گروه‌های مختلف اجتماعی اطلاق می‌شود. خورنگ و همکاران (۱۴۰۳) در پژوهش خود بر روی دانش‌آموزان استان البرز، شکاف دیجیتال را در چهار سطح اندازه‌گیری کردند: دسترسی فیزیکی، دسترسی مهارتی، نحوه استفاده از کامپیوتر و اینترنت، و سطح دسترسی انگیزشی. یافته‌ها نشان داد که بین دانش‌آموزان روستایی و شهری در هر چهار سطح شکاف معناداری وجود دارد.

در سطح آموزش عالی، شکاف دیجیتال ابعاد پیچیده‌تری پیدا می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ضعف در کیفیت ارتباطات اینترنتی در برخی مناطق ایران، کمبود سرعت و پوشش خدمات اینترنتی، بالا بودن هزینه‌های خدمات اینترنتی و فیلترینگ از جمله موانع اصلی در مسیر آموزش الکترونیکی اثربخش هستند (شکاف دیجیتال در آموزش، ۱۴۰۴). تحلیل شکاف دیجیتال در برنامه درسی دوره ابتدایی استان اصفهان نشان داد که این پدیده به کاهش کیفیت آموزش (ضریب مسیر = ۰.۸۱۳)، نابرابری آموزشی (ضریب مسیر = ۰.۸۸۱) و تأثیر منفی بر مهارت‌های حل مسئله منجر می‌شود (تحلیل شکاف دیجیتال، ۱۴۰۴).

۳. روش‌شناسی پژوهش

۳.۱. نوع و رویکرد پژوهش

پژوهش حاضر از نوع مروری-تحلیلی است که با رویکردی توصیفی-تحلیلی به بررسی و ترکیب شواهد تجربی موجود در زمینه رابطه میان سلامت روان، سواد رسانه‌ای، یادگیری ترکیبی و شکاف دیجیتال می‌پردازد. این رویکرد امکان جمع‌یافته‌های پژوهش‌های مختلف و ارائه یک چارچوب مفهومی جامع را فراهم می‌آورد.

۳.۲. جامعه و نمونه پژوهش‌های بررسی شده

جامعه پژوهش شامل مقالات علمی-پژوهشی منتشرشده در بازه زمانی ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۵ است که به بررسی رابطه میان متغیرهای پژوهش پرداخته‌اند. نمونه نهایی شامل ۲۵ مقاله بود که بر اساس معیارهای ورود (مرتبط بودن با متغیرهای پژوهش، انتشار در مجلات معتبر، دسترسی به متن کامل) انتخاب شدند. از این میان، ۱۲ مقاله به زبان فارسی و ۱۳ مقاله به زبان انگلیسی بودند.

۳.۳. معیارهای ورود و خروج

معیارهای ورود شامل: (۱) انتشار در بازه ۲۰۲۰-۲۰۲۵؛ (۲) بررسی حداقل دو متغیر از متغیرهای پژوهش (سلامت روان، شبکه‌های اجتماعی، سواد رسانه‌ای، یادگیری ترکیبی، شکاف دیجیتال)؛ (۳) استفاده از روش‌های کمی یا کیفی معتبر؛ (۴) دسترسی به متن کامل. معیارهای خروج شامل: مقالات مروری بدون داده تجربی اولیه، مقالات بدون داوری همتا و پژوهش‌های فاقد ارتباط مستقیم با موضوع بود.

۳.۴. روش تحلیل داده‌ها

داده‌های استخراج‌شده از مقالات با استفاده از روش تحلیل مضمونی و مقایسه یافته‌ها سازمان‌دهی شدند. برای هر متغیر اصلی، یافته‌های کلیدی استخراج و در قالب جدول‌های تحلیلی ارائه شده‌اند. تحلیل نهایی بر شناسایی الگوهای مشترک و تفاوت‌های میان یافته‌ها متمرکز بوده است.

۴. یافته‌های پژوهش

۴.۱. الگوهای استفاده از شبکه‌های اجتماعی و پیامدهای روانی

یافته‌های پژوهش‌های بررسی‌شده نشان می‌دهد که الگوهای استفاده از شبکه‌های اجتماعی تأثیر تعیین‌کننده‌ای بر سلامت روان دانشجویان دارند. مطالعه مقطعی بر روی ۲۶۰ دانشجوی علوم پزشکی در جنوب ایران نشان داد که حدود ۳۰ درصد از دانشجویان رفتارهای حاکی از اعتیاد نوظهور به شبکه‌های اجتماعی را بروز می‌دهند و همبستگی مثبت و معناداری میان میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و وضعیت سلامت روان ($p = 0.002$, $r = 0.422$) و همچنین رفتارهای اجتماعی ($p = 0.002$, $r = 0.444$) وجود دارد (al et Hellemans, ۲۰۲۵).

پژوهش دیگری که بر روی ۲۰۰ دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت انجام شد، وجود ارتباطی مثبت، قوی و از نظر آماری معنادار بین نمره استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی و تمامی خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه DASS-21 را تأیید کرد. همبستگی‌های به‌دست‌آمده برای استرس ($r = 0.498$)، اضطراب ($r = 0.469$) و افسردگی ($r = 0.444$) از قدرت پیش‌بینی‌کنندگی قابل توجهی حکایت دارند (رابطه بین استفاده مشکل‌ساز، ۱۴۰۴).

جدول ۱. خلاصه یافته‌های پژوهش‌های منتخب درباره رابطه شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان

پژوهش	نمونه	متغیرهای اصلی	یافته کلیدی
al et Hellemans (۲۰۲۵)	۲۶۰ دانشجوی پزشکی (ایران)	استفاده از MSN، سلامت روان	$r = 0.242, p = 0.001, \eta^2 = 0.30$ اعتیاد نوظهور
رابطه بین استفاده مشکل‌ساز (۱۴۰۴)	۲۰۰ دانشجو (رشت)	استفاده مشکل‌ساز، استرس/اضطراب/افسردگی	استرس: $r = 0.498$ ؛ اضطراب: $r = 0.469$
distress Psychological (۲۰۲۵)	دانشجویان کاربر فیسبوک	FOMO، اعتیاد به فیسبوک، پیشانی روانی	نقش واسطه‌ای اعتیاد به فیسبوک
mental the and media Social health (۲۰۲۴)	۴۵۳ دانشجو (آفریقا)	یادگیری اجتماعی، رفتارهای سلامت	رابطه منفی انتظارات پیامد و کنترل بیرونی
al et Sotoodeh (۲۰۲۴)	۳۸۴ شهروند تهرانی	سواد رسانه‌ای، سلامت روان	همبستگی مثبت سواد رسانه‌ای و سلامت روان

یافته‌ها همچنین نشان می‌دهد که پیامدهای روانی استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی شامل اضطراب، اختلال خواب، افسردگی و کاهش بلوغ اجتماعی است (al et Hellemans, ۲۰۲۵). پژوهش‌های طولی نیز نشان داده‌اند که روابط دوسویه‌ای میان استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی، افسردگی و اضطراب اجتماعی وجود دارد (Reciprocal relationships, ۲۰۲۵).

۴.۲. نقش سواد رسانه‌ای در تعدیل رابطه شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان

یافته‌های پژوهش‌ها به‌طور قوی از نقش حفاظتی سواد رسانه‌ای حمایت می‌کنند. ستوده و همکاران (۱۴۰۳) در پژوهش ترکیبی خود نشان دادند که میان سواد رسانه‌ای و ارتقای سلامت روان جامعه ایران رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. یافته‌های کیفی این پژوهش نشان داد که آموزش روش‌های تشخیص اخبار واقعی از جعلی، شکل‌گیری آسیب‌ها در صورت انتشار اخبار منفی، آموزش نحوه مواجهه با اخبار منفی و توسعه مهارت چندرسانه‌ای بیشترین فراوانی را در میان نظرات کارشناسان داشته‌اند.

پژوهش‌ها همچنین نشان می‌دهند که اثربخشی مداخلات سواد رسانه‌ای در کاهش پیامدهای روانی منفی قابل توجه است. برای مثال، در یک کارآزمایی بالینی تصادفی‌شده که از ژوئیه ۲۰۲۰ تا اوت ۲۰۲۴ در ۴۴ مدرسه متوسطه در آلمان انجام شد، اثربخشی درمان شناختی-رفتاری در مقایسه با سواد رسانه‌ای برای پیشگیری از اختلال بازی و اختلال استفاده نامشخص از اینترنت مورد بررسی قرار گرفت (Literacy, Media vs Therapy Behavioral Cognitive, ۲۰۲۶). یافته‌ها نشان داد که مداخله مبتنی بر سواد رسانه‌ای می‌تواند به‌عنوان یک راهبرد پیشگیرانه مؤثر عمل کند.

جدول ۲. ابعاد سواد رسانه‌ای و ضرایب همبستگی با سلامت روان (برگرفته از ستوده و همکاران، ۱۴۰۳)

سطح معناداری	ضریب همبستگی	بعد سواد رسانه‌ای
$p < 0.001$	۰.۵۴۱	درک محتوای پیام‌های رسانه‌ای
$p < 0.001$	۰.۵۷۷	شناخت اهداف پنهان پیام‌ها
$p < 0.001$	۰.۳۱۱	انتخاب آگاهانه پیام‌های رسانه‌ای
$p < 0.001$	۰.۵۳۳	نگاه انتقادی به پیام‌های رسانه‌ای
$p < 0.001$	۰.۴۲۰	تحلیل پیام‌های رسانه‌ای

۴.۳. تأثیر یادگیری ترکیبی بر سلامت ذهنی و عملکرد تحصیلی

یافته‌های پژوهش‌ها نشان می‌دهد که یادگیری ترکیبی تأثیر مثبت و معناداری بر سلامت ذهنی دانشجویان دارد. نجفی و همکاران (۱۴۰۳) در پژوهش نیمه‌آزمایشی خود با ۶۰ دانشجو نشان دادند که آموزش ترکیبی بر تعامل، هتاگوژی، پداگوژی، فناوری و سلامت ذهنی تأثیر دارد ($p < 0.01$). همچنین، تأثیر آموزش ترکیبی بر انگیزش بیرونی و درونی و بر درگیری انگیزشی، شناختی و رفتاری نیز مثبت و معنادار بود.

Gheysari و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهش نیمه‌آزمایشی خود بر روی ۴۴ دانشجوی اتاق عمل نشان دادند که یادگیری ترکیبی به بهبود معنادار بهزیستی دانشجویان پس از مداخله منجر می‌شود. Zhang و Luo (۲۰۲۶) در یک کارآزمایی تصادفی‌شده نشان دادند که برنامه یادگیری ترکیبی به‌طور معناداری سواد سلامت روان دانشجویان را بهبود می‌بخشد و اثرات آن تا سه ماه پس از مداخله پایدار می‌ماند.

۴.۴. شکاف دیجیتال و اثربخشی راهبردها

یافته‌های پژوهش‌ها نشان می‌دهد که شکاف دیجیتال به‌عنوان یک مانع ساختاری جدی، اثربخشی راهبردهای سواد رسانه‌ای و یادگیری ترکیبی را محدود می‌سازد. خورنگ و همکاران (۱۴۰۳) در پژوهش خود نشان دادند که بین دانش‌آموزان روستایی و شهری استان البرز در هر چهار سطح دسترسی (فیزیکی، مهارتی، استفاده و انگیزشی) شکاف معناداری وجود دارد. تحلیل شکاف دیجیتال در برنامه درسی دوره ابتدایی استان اصفهان نشان داد که این پدیده به کاهش کیفیت آموزش (ضریب مسیر = ۰.۸۱۳) و نابرابری آموزشی (ضریب مسیر = ۰.۸۸۱) منجر می‌شود (تحلیل شکاف دیجیتال، ۱۴۰۴).

جدول ۳. ابعاد شکاف دیجیتال و پیامدهای آموزشی آن در ایران

پیامدهای آموزشی	شاخص‌ها	بعد شکاف دیجیتال
کاهش مشارکت در آموزش آنلاین	کمبود لپ‌تاپ/تبلت، ضعف زیرساخت	دسترسی فیزیکی
ناتوانی در استفاده از محتوای ویدئویی	سرعت پایین، ناپایداری، هزینه بالا	اتصال اینترنت
استفاده ناکارآمد از LMS	ضعف مهارت‌های دیجیتال معلمان و دانشجویان	سواد دیجیتال
شکاف در نرخ پذیرش فناوری	فقدان انگیزه برای یادگیری دیجیتال	دسترسی انگیزشی

۴.۵. مدل مفهومی پژوهش

بر اساس یافته‌های پژوهش‌ها، می‌توان مدل مفهومی زیر را برای تبیین روابط میان متغیرهای پژوهش ارائه کرد:

شبکه‌های اجتماعی از دو مسیر متفاوت بر سلامت روان تأثیر می‌گذارند: مسیر مستقیم (استفاده افراطی → افزایش اضطراب، افسردگی و اختلال خواب) و مسیر غیرمستقیم از طریق سواد رسانه‌ای (استفاده آگاهانه → کاهش آسیب‌های روانی). یادگیری ترکیبی به‌عنوان یک راهبرد آموزشی می‌تواند به‌واسطه تقویت تعامل اجتماعی و افزایش انگیزش تحصیلی، سلامت ذهنی دانشجویان را ارتقا دهد. با این حال، شکاف دیجیتال به‌عنوان یک تعدیل‌گر منفی، اثربخشی هر دو راهبرد سواد رسانه‌ای و یادگیری ترکیبی را کاهش می‌دهد.

۵. بحث و نتیجه‌گیری

۵.۱. تفسیر یافته‌ها

یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که رابطه میان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان دانشجویان رابطه‌ای پیچیده و چندوجهی است. از یک سو، استفاده افراطی و مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی با افزایش علائم اضطراب، افسردگی و استرس همراه است (al et Hellemans, ۲۰۲۵; distress, Psychological ۲۰۲۵). از سوی دیگر، استفاده آگاهانه و متعادل می‌تواند به تقویت حمایت اجتماعی و بهبود بهزیستی روانی کمک کند (health, mental the and media Social). (۲۰۲۴)

نقش سواد رسانه‌ای به‌عنوان یک عامل حفاظتی در این میان بسیار حیاتی است. یافته‌های ستوده و همکاران (۱۴۰۳) نشان می‌دهد که افزایش سواد رسانه‌ای با بهبود سلامت روان جامعه همبستگی مثبت دارد و آموزش سواد رسانه‌ای باید به یک اولویت جدی حوزه سلامت روان تبدیل شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های بین‌المللی نیز همسو است که نشان می‌دهند مداخلات سواد رسانه‌ای می‌توانند به کاهش افسردگی و اضطراب کمک کنند (Now, Literacy Media ۲۰۲۳).

یادگیری ترکیبی نیز به‌عنوان یک راهبرد آموزشی نوین، پتانسیل قابل‌توجهی برای ارتقای سلامت ذهنی دانشجویان دارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که این رویکرد با فراهم آوردن فرصت‌های تعامل اجتماعی حضوری در کنار انعطاف‌پذیری دیجیتال، به بهبود سلامت ذهنی، انگیزش تحصیلی و درگیری تحصیلی دانشجویان کمک می‌کند (نجفی و همکاران، ۱۴۰۳; Gheysari et al, ۲۰۲۴; Zhang, & Luo, ۲۰۲۶).

۵.۲. محدودیت‌ها

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی مواجه است. نخست، بسیاری از پژوهش‌های بررسی‌شده از طرح‌های مقطعی استفاده کرده‌اند که امکان استنباط علی را محدود می‌کند. دوم، تنوع فرهنگی و جغرافیایی نمونه‌ها ممکن است تعمیم‌پذیری یافته‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. سوم، بیشتر پژوهش‌های بررسی‌شده بر دانشجویان متمرکز بوده‌اند و یافته‌ها ممکن است برای سایر گروه‌های سنی قابل تعمیم نباشد.

۵.۳. پیشنهادهای کاربردی

بر اساس یافته‌های پژوهش، پیشنهادهای زیر برای سیاست‌گذاران، متخصصان سلامت روان و مسئولان آموزشی ارائه می‌شود:

۱. **گنجاندن سواد رسانه‌ای در برنامه‌های درسی:** آموزش سواد رسانه‌ای باید از پیش‌دبستانی تا دانشگاه به‌صورت تدریجی و هدفمند در برنامه‌های درسی گنجانده شود.

۲. **توسعه زیرساخت‌های دیجیتال عادلانه:** کاهش شکاف دیجیتال از طریق سرمایه‌گذاری در زیرساخت‌های اینترنتی مناطق محروم، توزیع تجهیزات دیجیتال و کاهش هزینه‌های دسترسی ضروری است.

۳. **طراحی برنامه‌های یادگیری ترکیبی جامع:** برنامه‌های یادگیری ترکیبی باید به‌گونه‌ای طراحی شوند که هم فرصت‌های یادگیری دیجیتال و هم تعاملات اجتماعی حضوری را فراهم آورند.

۴. **ادغام خدمات سلامت روان در بستر آموزشی:** ارائه خدمات مشاوره روانی از طریق پلتفرم‌های دیجیتال و ترکیب آن با جلسات حضوری می‌تواند دسترسی دانشجویان به حمایت روانی را افزایش دهد.

۵. **آموزش معلمان و اساتید:** توانمندسازی معلمان و اساتید در زمینه سواد رسانه‌ای و مهارت‌های دیجیتال برای اجرای اثربخش برنامه‌های آموزشی ضروری است.

۵.۴. پیشنهادهایی برای پژوهش‌های آینده

پژوهش‌های آینده می‌توانند بر طراحی مطالعات طولی برای بررسی روابط علی میان متغیرهای پژوهش، بررسی اثربخشی مداخلات سواد رسانه‌ای در بافت‌های فرهنگی مختلف، مطالعه نقش عوامل میانجی مانند حمایت اجتماعی و خودتنظیمی در

رابطه میان شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان، و ارزیابی اثربخشی برنامه‌های یادگیری ترکیبی بر سلامت روان در مناطق مختلف جغرافیایی متمرکز شوند.

منابع

تحلیل شکاف دیجیتال در برنامه درسی دوره ابتدایی از منظر عوامل، پیامدها و راهکارهای بهبودبخشی آن. (۱۴۰۴). *مجله تعامل انسان و اطلاعات*، ۲۷(۲).

رابطه بین استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی با سلامت روان در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت. (۱۴۰۴). *اولین همایش ملی سلامت روان و رسانه*.

ستوده، ر.، درزیان رستمی، ح.، و شاه‌منصوری، ب. (۱۴۰۳). واکاوی نقش سواد رسانه‌ای در ارتقاء سلامت روان جامعه ایران: پژوهشی به روش ترکیبی. *فصلنامه مدیریت سلامت*، ۲۷(۱)، ۷۱-۸۴.

شکاف دیجیتال در آموزش: نابرابری دسترسی به فناوری و منابع آموزشی آنلاین در میان دانش‌آموزان مناطق مختلف و تاثیر آن بر عدالت آموزشی. (۱۴۰۴). *اولین همایش ملی عدالت آموزشی*.

نجفی، ح.، جعفری، ع.، مقدم‌زاده، ع.، و سلمانی، ع. (۱۴۰۳). تاثیر آموزش ترکیبی بر سلامت ذهنی، انگیزش تحصیلی و درگیری تحصیلی در دانشجویان دانشگاه پیام‌نور. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۲۰(۷۰).

Cognitive Behavioral Therapy vs Media Literacy for Prevention of Gaming Disorder and Unspecified Internet Use Disorder :A Randomized Clinical Trial) ۲۰۲۶. *Department of Clinical Psychology of Childhood and Adolescence*.

Gheysari, S., Hasanshahi, M., Ghaemmaghani, P., & Vizeshfah, F) ۲۰۲۴. (Impact of blended teaching on academic achievement and well-being in operating room students :A semi-experimental study. *BMC Nursing*, ۲۳(۱)، ۱-۱۱.

Helleman, K., et al) ۲۰۲۵. (Association between mobile social networks usage and mental health and social behaviours in medical students in southern Iran. *Scientific Reports*, ۱۵, ۳۸۶۹۲.

Luo, Y., & Zhang, M) ۲۰۲۶. (Effectiveness of a blended learning program for enhancing mental health literacy among university students :A randomized educational study. *BMC Psychology*.

Media and Culture) ۲۰۲۳. *(Institute for Humanities and Cultural Studies) IHCS*.

Media Literacy Now) .۲۰۲۳ .(Why media literacy now supports digital wellness and media literacy in health education.

Psychological distress among university student Facebook users :The roles of fear of missing out, Facebook use intensity, and Facebook addiction) .۲۰۲۵ .(*Journal of American College Health*.

Reciprocal relationships among problematic social media use, depression, and social anxiety of Chinese university students :Disentangling between- and within-person effects) .۲۰۲۵ .(*Computers in Human Behavior*.

Social media and the mental health of university students in Sub-saharan Africa) .۲۰۲۴ .(*BMC Public Health*, ۲۴, ۳۲۰۱.

Sotoodeh, R., Darzian Rostami, H., & Shahmansouri, B) .۲۰۲۴ .(Role of media literacy in improving mental health of Iranian population :A mixed method study *Journal of Health Administration*, ۲۷(۱), ۷۱-۸۴.

Stinson, L., & Dallery, J) .۲۰۲۳ .(A package intervention to reduce problematic social media use *Journal of Applied Behavior Analysis*.

Sun, M., Jia, W., Huang, G., Yu, W., & Payton, B) .۲۰۲۴ .(Empowering or backfiring? The paradoxical effects of digital media skills on depression through) mis(information sharing on social media .*Current Psychology*.

Khorang, Z., Esfanjari Kenari, R., & Amiri, Z) .۲۰۲۴ .(Exploring the digital divide in remote learning of students during the Covid-۱۹ pandemic .*Technology of Education Journal*, ۱۸(۳), ۶۰۵-۶۱۸.

Effectiveness of web-based mindfulness program on college students with social network addiction) .۲۰۲۳ .(*Medicine*, ۱۰۲(۹), e۳۳۰۲۲.

Aprin, F., Peters, P., & Hoppe, H .U) .۲۰۲۴ .(The effectiveness of a virtual learning companion for supporting the critical judgment of social media content .*Education and Information Technologies*, ۲۹, ۱۲۷۹۷-۱۲۸۳۰.

Felton, M., Middaugh, E., & Fan, H). ۲۰۲۳. (Civic action on social media :Fostering digital media literacy and epistemic cognition in the classroom *International Journal of Social Pedagogy*, ۱۲)۱۶, Article ۱۰.

Chaleshgar-Kordasiabi, M., & Naghibi, S. A). ۲۰۲۳. (Evaluation of media literacy in students of Mazandaran University of Medical Sciences *Journal of Health Sciences*, ۱۱)۱۶, ۳۷-۴۶.

Orhan, A). ۲۰۲۳. (The predictive role of critical thinking dispositions and new media literacies on the ability to detect fake news on social media *Smart Learning Environments*, ۱۰, Article ۳۲.

Delivering a media literacy intervention for body dissatisfaction using an app-based intervention :A feasibility and pilot trial). ۲۰۲۳. (*Eating Behaviors*, ۵۰, ۱۰۱۷۷۰.

A Non-randomized, Quasi-Experimental Comparison of Effects Between an In-person and Online Delivery of a College Mental Health Literacy Curriculum). ۲۰۲۴. (*Mental Health Literacy*.

Integrating mental health literacy into Chinese college student mental health education in the post-COVID-۱۹ era). ۲۰۲۴. (*Frontiers in Psychology*, ۱۵.