

# The Impact of Social Media Addiction on Students' Academic Engagement: The Role of Mental Health

<sup>1</sup>**Mohammadreza Khodabakhsh:** Assistant Professor, Department of Psychology, Ne.C., Islamic Azad University, Neyshabur, Iran. (Corresponding Author) Email: [khodabakhsh@iaiu.ac.ir](mailto:khodabakhsh@iaiu.ac.ir)

<sup>2</sup>**Alireza Hoor:** Master's student in Psychology, Hekmat Razavi institute of Higher Education, Mashhad, Iran. Email: [alireza.hoor2@gmail.com](mailto:alireza.hoor2@gmail.com)

## Extended Abstract

**Introduction:** In the digital age, social media platforms such as Instagram, WhatsApp, and TikTok have become integral to the daily lives of university students, offering avenues for communication, entertainment, and information exchange. While these platforms provide numerous benefits, their excessive and often compulsive use has raised serious concerns regarding students' mental health and academic functioning. Social media addiction (SMA)—defined by uncontrollable and excessive engagement with digital platforms—has been linked to psychological disturbances including depression, anxiety, and low self-esteem. These mental health challenges may, in turn, impair students' academic engagement, a multidimensional construct encompassing cognitive, emotional, and behavioral involvement in learning activities. Academic engagement is widely recognized as a key predictor of academic success, persistence, and psychological well-being. Students who are actively engaged in their studies tend to demonstrate greater motivation, concentration, and resilience. However, emerging evidence suggests that SMA disrupts these patterns, leading to reduced study time, increased procrastination, and diminished academic focus. The present study investigates the direct and indirect effects of SMA on academic engagement, with particular emphasis on the mediating roles of depression, anxiety, and self-esteem. By elucidating the psychological mechanisms underlying this relationship, the study aims to inform targeted interventions that enhance both academic performance and mental health among university students.

**Methods:** This applied research utilized a descriptive-correlational design to examine the relationships among SMA, mental health variables, and academic engagement. The statistical population comprised undergraduate students enrolled at the Islamic Azad University, Central Tehran Branch, during the 2024–2025 academic year. A sample of 150 students was selected through simple random sampling to ensure representativeness. Data were collected using five standardized self-report instruments: the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) to assess the severity of SMA; the Beck Depression Inventory-II (BDI-II) and Beck Anxiety Inventory (BAI) to measure symptoms of depression and anxiety, respectively; Rosenberg's Self-Esteem Scale (RSES) to evaluate global self-worth; and the Academic Engagement Scale (AES) to assess students' involvement in academic activities. All instruments demonstrated acceptable reliability and validity in prior Iranian and international studies. Data analysis was conducted using SPSS software. Pearson's correlation coefficient was employed to examine bivariate relationships among the variables. Hierarchical regression analysis was used to test the mediating effects of depression, anxiety, and self-esteem in the relationship between SMA and academic engagement. The analysis followed Baron and Kenny's mediation framework, allowing for the identification of both direct and indirect pathways.

**Results:** The results revealed a significant negative correlation between SMA and academic engagement ( $r = -0.47$ ,  $p < 0.01$ ), indicating that higher levels of addiction were associated with lower levels of academic involvement. SMA was positively correlated with depression ( $r = 0.52$ ,  $p < 0.01$ ) and anxiety ( $r = 0.49$ ,  $p < 0.01$ ), and negatively correlated with self-esteem ( $r = -0.44$ ,  $p < 0.01$ ). These findings suggest that excessive social media use is linked to increased psychological distress and diminished self-worth. Hierarchical regression analyses demonstrated that depression, anxiety, and self-esteem each served as partial mediators in the relationship between SMA and academic engagement. Among these, depression emerged as the strongest mediator, accounting for a substantial proportion of the variance in academic engagement. Specifically, when depression was entered into the regression model, the direct effect of

SMA on academic engagement was significantly reduced, indicating a robust indirect pathway. Anxiety and self-esteem also contributed to the mediation effect, albeit to a lesser extent.

**Discussion:** The findings of this study underscore the detrimental impact of SMA on students' academic engagement, both directly and through its influence on mental health variables. The mediating role of depression suggests that excessive social media use may lead to emotional exhaustion, hopelessness, and reduced motivation, all of which undermine students' ability to engage meaningfully with academic tasks. Similarly, heightened anxiety may impair concentration and increase avoidance behaviors, while low self-esteem may erode students' confidence in their academic abilities and reduce their willingness to participate in learning activities. These results are consistent with previous research indicating that SMA is associated with psychological distress and academic underperformance. For instance, Landa-Blanco et al. (2024) found that SMA indirectly reduced academic engagement through increased depression and reduced self-esteem. Oztekin (2024) similarly highlighted the mediating role of psychological distress in the relationship between internet addiction and academic disengagement. The present study extends these findings by demonstrating the simultaneous mediating effects of multiple mental health variables within an Iranian university context. In conclusion, this study provides compelling evidence that SMA adversely affects academic engagement through its impact on depression, anxiety, and self-esteem. By identifying these mediating mechanisms, the research offers a nuanced understanding of how digital behaviors intersect with psychological functioning and academic performance. These insights can inform the design of holistic interventions that support students' mental health and academic success in an increasingly digital world.

**Keywords:** social media addiction, depression, anxiety, self-esteem, academic engagement, students

# تأثیر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی بر درگیری تحصیلی دانشجویان: نقش سلامت روان

محمد رضا خدابخش<sup>۱</sup> علیرضا حور<sup>۲</sup>

## چکیده

در عصر دیجیتال، شبکه‌های اجتماعی به بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی دانشجویان تبدیل شده‌اند. با وجود مزایای ارتباطی و اطلاعاتی این پلتفرم‌ها، استفاده افراطی از آن‌ها می‌تواند پیامدهای روان‌شناختی و تحصیلی قابل‌توجهی به همراه داشته باشد. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثرات مستقیم و غیرمستقیم اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی بر درگیری تحصیلی دانشجویان، با تأکید بر نقش میانجی افسردگی، اضطراب و عزت‌نفس انجام شده است. این مطالعه از نوع کاربردی و با روش توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری شامل دانشجویان کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود که از میان آن‌ها ۱۵۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل مقیاس اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی برگن، پرسشنامه‌های افسردگی بک، اضطراب بک، عزت‌نفس روزنبرگ و درگیری تحصیلی بودند. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون سلسله‌مراتبی تحلیل شدند. نتایج نشان داد که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی با کاهش درگیری تحصیلی رابطه منفی و معناداری دارد. همچنین، افسردگی، اضطراب و عزت‌نفس نقش میانجی جزئی در این رابطه ایفا می‌کنند و در این میان، افسردگی قوی‌ترین نقش میانجی را داشت. یافته‌ها بر اهمیت مداخلات روان‌شناختی برای کاهش وابستگی دیجیتال و ارتقاء سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانشجویان تأکید دارند.

## واژگان کلیدی

اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، افسردگی، اضطراب، عزت‌نفس، درگیری تحصیلی، دانشجویان.

## مقدمه

در دنیای امروز، رسانه‌های اجتماعی به بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی روزمره دانشجویان تبدیل شده‌اند. هرچند این رسانه‌ها امکان تعامل، سرگرمی و دسترسی به اطلاعات را فراهم می‌کنند، اما استفاده مفرط و کنترل‌نشده از آن‌ها می‌تواند پیامدهای روان‌شناختی و تحصیلی قابل‌توجهی داشته باشد (Andreasen, 2017). Paulsen and Griffiths (2017) اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی نوعی وابستگی رفتاری است که با استفاده افراطی از شبکه‌هایی چون اینستاگرام، واتساپ و تیک‌تاک مشخص می‌شود و می‌تواند به کاهش تمرکز، اضطراب، افسردگی و افت عملکرد تحصیلی منجر شود (Banai, 2017). یک فراتحلیل نشان می‌دهد که میان میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و سطح اضطراب، همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. هم‌زمان، این استفاده مکرر به طور قابل‌توجهی تجربه‌های هیجانی مثبت افراد را کاهش می‌دهد (Ahmad and Walsh, 2024).

در این میان، «درگیری تحصیلی» که شامل انرژی، پشتکار و علاقه دانشجو نسبت به فعالیت‌های آموزشی است، یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های مهم موفقیت تحصیلی به‌شمار می‌رود (Schafeli, 2001). پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که استفاده افراطی از رسانه‌های اجتماعی با کاهش زمان اختصاص داده‌شده به مطالعه، افزایش اهمال‌کاری و حواس‌پرتی، موجب افت درگیری تحصیلی می‌شود (Chen, 2022). در این زمینه، متغیرهایی مانند عزت نفس، افسردگی و اضطراب می‌توانند نقش میانجی ایفا کنند.

مطالعات تجربی متعددی نشان داده‌اند که دانشجویانی با عزت‌نفس پایین، که با کاهش حس خودکارآمدی مشخص می‌شوند، اغلب تلاش می‌کنند تا ناتوانی ادراک‌شده خود را با افزایش ساعات مطالعه جبران کنند. این رفتار جبرانی به نوبه خود منجر به پدیده‌ای به نام «درون‌گرایی منفعل» می‌شود. چنین دانشجویانی که با وضعیت روانی منفی مواجه‌اند و فرآیندهای یادگیری ناکارآمدی دارند، احتمالاً با کاهش چشم‌گیر در نتایج یادگیری خود روبه‌رو خواهند شد. در نتیجه، آن‌ها در چرخه‌ای زیان‌بار گرفتار می‌شوند که در آن سرمایه‌گذاری قابل‌توجهی از نظر زمان و تلاش، بازده تحصیلی ناچیزی به همراه دارد؛ وضعیتی که به‌درستی با عنوان «ورودی بالا، خروجی پایین» توصیف می‌شود (Gamara, 2024).

افرادی که از عزت نفس پایین‌تری برخوردارند، بیش‌تر در معرض آسیب‌های روان‌شناختی ناشی از فضای مجازی قرار دارند (Valkenburg, Mayer and Beyonce, 2022) عزت‌نفس به‌عنوان سنگ بنای اساسی در شکل‌گیری رابطه میان فرد و محیط اجتماعی عمل می‌کند. این مؤلفه نقش محوری در نحوه تعامل فرد با زمینه اجتماعی پیرامون و درک او از آن ایفا می‌نماید. (Zhang, 2024). همچنین، افسردگی و اضطراب که از پیامدهای رایج اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی محسوب می‌شوند، می‌توانند به خستگی روانی، بی‌انگیزگی و کاهش درگیری تحصیلی بینجامند (Towing and colleagues, 2018).

مسئله اصلی این پژوهش حول محور این پرسش اساسی می‌چرخد که چگونه استفاده بیمارگونه از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند سرمایه‌های روان‌شناختی و آموزشی دانشجویان را به مخاطره بیندازد؟ مشاهده‌های میدانی و گزارش‌های علمی حاکی از آن است که بسیاری از دانشجویان ساعت‌های متمادی از وقت خود را در فضای مجازی سپری می‌کنند که این امر نه تنها منجر به اتلاف وقت و کاهش تمرکز می‌شود، بلکه پیامدهای عمیق‌تری بر سلامت روان و عملکرد تحصیلی آنان دارد.

دغدغه اصلی این مطالعه، بررسی زنجیره تأثیراتی است که از "اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی" آغاز شده و با عبور از متغیرهای روان‌شناختی کلیدی مانند افسردگی، اضطراب و عزت‌نفس، در نهایت به "کاهش درگیری تحصیلی" منجر می‌شود. درگیری تحصیلی که خود شامل ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری است، از اساسی‌ترین شاخص‌های کیفیت آموزشی و پیش‌بینی‌کننده موفقیت تحصیلی محسوب می‌شود.

با توجه به استفاده گسترده دانشجویان از رسانه‌های اجتماعی و اهمیت حفظ سطح مطلوبی از درگیری تحصیلی، بررسی مکانیسم‌های روان‌شناختی این رابطه ضروری به‌نظر می‌رسد. پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی با درگیری تحصیلی و نقش میانجی متغیرهای عزت نفس، افسردگی و اضطراب انجام می‌گیرد. نتایج این مطالعه می‌تواند به تدوین مداخلات روان‌شناختی و آموزشی برای بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان و ارتقاء سلامت روان آنان کمک کند. پژوهش حاضر تلاش می‌کند به سؤالات زیر پاسخ دهد:

۱. آیا بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و درگیری تحصیلی دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد؟
۲. آیا افسردگی در رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و درگیری تحصیلی نقش میانجی دارد؟
۳. آیا اضطراب در رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و درگیری تحصیلی نقش میانجی دارد؟
۴. آیا عزت‌نفس در رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و درگیری تحصیلی نقش میانجی دارد؟

## پیشینه پژوهش

- رمرودی، نازنین؛ سرگزی، (۱۴۰۳)، در پژوهشی با عنوان «تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر سلامت روان جوانان»، با روش توصیفی-تحلیلی و نمونه‌گیری از ۳۰۰ جوان ۱۸ تا ۳۰ ساله انجام شد. شرکت‌کنندگان به پرسشنامه‌های مرتبط با استفاده از رسانه‌های اجتماعی، اضطراب، افسردگی و عزت نفس پاسخ دادند. نتایج نشان داد که استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی به طور معناداری با افزایش اضطراب و افسردگی و کاهش عزت نفس در جوانان مرتبط است.
- اکبری، تقی؛ طوسی، داود؛ جاویدپور، مرتضی و کاظم، (۱۴۰۳)، در پژوهشی با عنوان «تأثیر اعتیاد به شبکه‌های مجازی بر بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه با نقش واسطه‌ای احساس تنهایی»، با روش همبستگی و نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای از میان ۲۲۰ نفر از دانش‌آموزان انجام شد. شرکت‌کنندگان به پرسشنامه‌های اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، احساس تنهایی و بهزیستی تحصیلی پاسخ دادند. نتایج نشان داد که اعتیاد به شبکه‌های مجازی تأثیر معکوس و معناداری بر بهزیستی تحصیلی دارد و این رابطه از طریق متغیر احساس تنهایی به صورت معنادار واسطه‌گری می‌شود.
- احمدی، ژاله و زینالی، (۱۴۰۲)، در پژوهشی با عنوان «تأثیر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان: نقش میانجی کیفیت خواب، اهمال‌کاری تحصیلی و استرس تحصیلی»، با روش همبستگی و نمونه‌گیری از میان دانش‌آموزان انجام شد. شرکت‌کنندگان به پرسشنامه‌های اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، کیفیت خواب، اهمال‌کاری تحصیلی و استرس تحصیلی پاسخ دادند. نتایج نشان داد که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی از طریق ایجاد اهمال‌کاری تحصیلی، کاهش کیفیت خواب و افزایش استرس تحصیلی، بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان اثر غیرمستقیم و منفی دارد.
- نجف‌زادگان، یاسین و محمودی، (۱۴۰۲)، در پژوهشی با عنوان «بررسی رابطه اعتیاد به اینترنت با اضطراب اجتماعی و افسردگی در دانشجویان مقطع کارشناسی رشته روانشناسی دانشگاه یادگار امام»، با روش همبستگی و نمونه‌گیری در دسترس از میان ۶۰ نفر از دانشجویان انجام شد. شرکت‌کنندگان به پرسشنامه‌های اعتیاد به اینترنت، اضطراب اجتماعی و افسردگی پاسخ دادند. نتایج نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت و هر یک از متغیرهای افسردگی و اضطراب اجتماعی رابطه مثبت معناداری وجود دارد.
- مهدی‌نژادگرچی، گلین و علیزاده، (۱۴۰۱)، در پژوهشی با عنوان «رابطه بین ناگویی هیجانی، تعلل‌ورزی تحصیلی و عزت نفس با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم هنرستان‌های شهرستان بابل»، با روش همبستگی و نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای مرحله‌ای از میان ۲۶۰ نفر از دانش‌آموزان انجام شد. شرکت‌کنندگان به پرسشنامه‌های ناگویی هیجانی، تعلل‌ورزی تحصیلی، عزت نفس و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی پاسخ دادند. برای تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. نتایج نشان داد که بین ناگویی هیجانی، تعلل‌ورزی تحصیلی و عزت نفس با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی رابطه معناداری وجود دارد و این متغیرها به ترتیب ۱۸٪، ۳۳٪ و ۴۰٪ از واریانس اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی را پیش‌بینی می‌کنند.
- عبدالسلام، سمیرا و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۲۵)، در پژوهشی با عنوان ارزیابی اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی و رابطه آن با اضطراب و عملکرد تحصیلی در میان دانشجویان پزشکی و غیرپزشکی عربستان سعودی، به روش مقطعی بر روی جمعیتی از دانشجویان دانشگاهی پژوهش کردند. نتایج نشان داد که افزایش استفاده از رسانه‌های اجتماعی با اضطراب بیشتر و کاهش عملکرد تحصیلی مرتبط است.
- لاند-بلانکو، مارتا و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۲۴)، در پژوهشی با عنوان رابطه اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی با درگیری تحصیلی در دانشجویان دانشگاهی: نقش میانجی عزت نفس، افسردگی و اضطراب، با روش کمی و طراحی رابطه‌ای بر روی ۴۱۲ دانشجو در دانشگاه ملی هندوراس انجام شد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه‌های استاندارد مربوط به اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی، عزت نفس، افسردگی، اضطراب و درگیری تحصیلی بود. نتایج نشان داد اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی به‌طور غیرمستقیم و از طریق کاهش عزت نفس و افزایش افسردگی، تأثیر منفی بر درگیری تحصیلی دارد.

<sup>1</sup> - Abdus Salam, Samira and colleagues

<sup>2</sup> - Landa-Blanco, Marta et al.

- اوزتکین، گیزم گونی<sup>۱</sup> (۲۰۲۴)، در مطالعه‌ای با عنوان رابطه بین اعتیاد به اینترنت و درگیری تحصیلی در دانشجویان ترک: نقش میانجی پریشانی روان‌شناختی، با نمونه‌ای ۷۳۲ نفره از دانشجویان دانشگاهی، نشان داد که پریشانی روان‌شناختی نقش واسطه‌ای بین اعتیاد به اینترنت و کاهش درگیری تحصیلی ایفا می‌کند.

## مبانی نظری و چارچوب نظری تحقیق

**اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی:** استفاده از فناوری به‌عنوان یکی از نگرانی‌های مهم در روان‌شناسی مدرن پدیدار شده است، به‌ویژه در رابطه با تأثیرات احتمالی مصرف شبکه‌های اجتماعی که می‌تواند هم زبان‌بار و هم سودمند باشد. پلتفرم‌های شبکه‌های اجتماعی فضاهای مجازی در اینترنت هستند که تعامل، ارتباط و اتصال در زمان واقعی را تسهیل می‌کنند. شبکه‌های اجتماعی به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی انسان‌ها تبدیل شده‌اند، به‌طوری که شیوه‌های سنتی تعامل اجتماعی را کنار زده و چشم‌انداز ارتباطات بین‌فردی را دگرگون کرده‌اند (García and Mendoza, 2012). این فضاها همچنین به افراد اجازه می‌دهند تا هویت خود را شکل دهند و اطلاعات دریافتی را بر اساس ترجیحات شخصی‌شان تنظیم کنند (Chan, 2020). شبکه‌های اجتماعی می‌توانند سرمایه اجتماعی افراد را افزایش دهند (Cortés-Ramo, 2021)، که این امر تأثیر مثبتی بر سلامت روان آن‌ها دارد (Ostic and Qalati, 2021) افزون بر این، چنین پلتفرم‌هایی به ارتقاء آگاهی عمومی درباره مسائل مختلف مربوط به سلامت روان کمک می‌کنند (Meena and. Pravitha, 2020).

با این حال، استفاده طولانی‌مدت و بیش‌ازحد از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به نوعی رفتار اعتیادآور منجر شود. در چنین حالتی، بسیاری از افراد در معرض ابتلا به نیاز و سواسی برای آنلاین بودن قرار می‌گیرند که این امر در زندگی روزمره آن‌ها اختلال ایجاد می‌کند (Brailovskaia, 2019). این اعتیاد اغلب موجب می‌شود که فرد نیازهای اساسی مانند خواب، تعاملات شخصی با عزیزان و انجام وظایف روزانه را نادیده بگیرد. این وضعیت همچنین به شکل حالات نامطلوب هیجانی و رفتاری مختلفی از جمله تعارضات بین‌فردی بروز می‌یابد (Andreassen, 2016). یافته‌های چندین مطالعه نشان داده‌اند که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی می‌تواند اثراتی شبیه به مصرف مواد روان‌گردان ایجاد کند و به کاهش عزت‌نفس، افت سلامت روان و عملکرد تحصیلی منجر شود (Cheng, 2021).

**عزت‌نفس، علائم افسردگی و اضطراب:** عزت‌نفس، ارزیابی ذهنی فرد از ارزشمندی خود است که می‌تواند تأثیر قابل‌توجهی بر سلامت روان و عملکرد او داشته باشد (Stets, 2014). نکته مهم این است که عزت‌نفس لزوماً بازتابی عینی از شخصیت فرد یا ارزیابی دیگران از او نیست. استفاده بیشتر از شبکه‌های اجتماعی، به‌طور مداوم با نمرات پایین‌تر عزت‌نفس مرتبط دانسته شده است، که این کاهش عزت‌نفس به نوبه خود با افت عملکرد تحصیلی ارتباط دارد. این ارتباط میان استفاده از شبکه‌های اجتماعی، عزت‌نفس و عملکرد تحصیلی، پیامدهای گسترده اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی را در زندگی افراد برجسته می‌سازد. (qbal, Qureshi, Ashraf, 2021)

بر اساس نظریه مقایسه اجتماعی، افرادی که دارای عزت‌نفس پایین هستند در ارزیابی عینی توانایی‌ها و ارزش‌های ذاتی خود با چالش مواجه‌اند. این افراد گرایش چشم‌گیری به انجام مقایسه‌های اجتماعی صعودی دارند، به‌طوری‌که معیارهای بیرونی مانند دستاوردهای تحصیلی را به‌عنوان شاخص‌های اصلی برای تعیین ارزشمندی خود تلقی می‌کنند (Zhang, 2024).

بر اساس نظریه‌های شناخت خود و مقایسه اجتماعی، افراد دارای عزت‌نفس پایین معمولاً از هویت فردی ضعیف و وابستگی شدید به تأیید بیرونی برخوردارند. این ویژگی‌های روان‌شناختی آن‌ها را به‌عنوان گروهی با ریسک بالا برای ابتلا به اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی معرفی می‌کند (Oro, 2023).

<sup>1</sup> - Oztekin, Gizem Günay

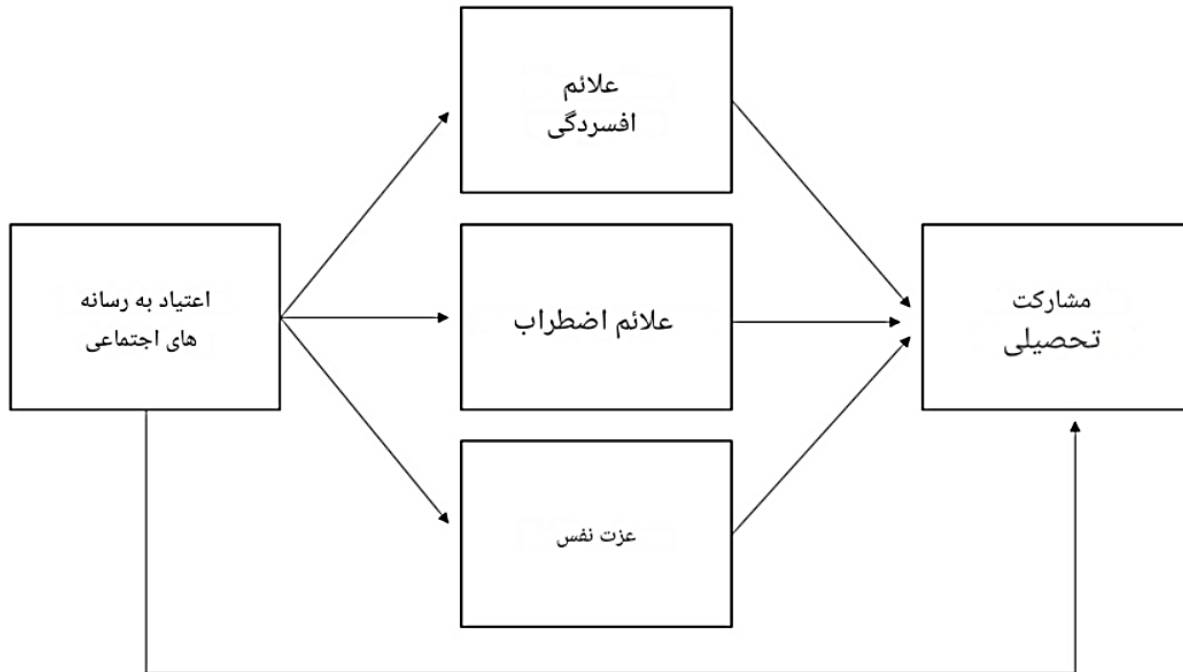
از سوی دیگر، اضطراب واکتشی است که شامل مؤلفه‌های شناختی، روان‌شناختی و رفتاری می‌باشد و با آشفتگی ذهنی و جسمی مشخص می‌شود (Asmundson, 2006). پژوهش‌های نوظهور حاکی از آن هستند که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی تأثیری چندبعدی بر عملکرد تحصیلی و سلامت روانی دانشجویان دارد. در حالی که اثر آن بر عملکرد تحصیلی غیرمستقیم است، این نوع اعتیاد به‌طور مستقیم به افزایش استرس و اضطراب در میان دانشجویان منجر می‌شود. این افزایش استرس می‌تواند اضطراب را تشدید کرده و به‌طور منفی بر عملکرد تحصیلی تأثیر بگذارد.

**درگیری تحصیلی:** درگیری تحصیلی به میزان مشارکت فعال و درگیر بودن دانشجویان در فعالیت‌های آموزشی در چارچوب آموزش رسمی آن‌ها اشاره دارد. درگیری تحصیلی به‌عنوان یکی از عوامل کلیدی در ارزیابی سلامت روانی دانشجویان مطرح می‌شود. مطالعات علمی متعددی از دیدگاه‌های مختلف به این موضوع پرداخته‌اند که شامل عوامل نهادی، جنبه‌های فردی، نیازهای روان‌شناختی پایه، آسیب‌پذیری‌های قانونی، غیبت در آموزش عالی و قابلیت اشتغال دانشجویان دانشگاهی می‌باشد (García Carrera, 2023).

درگیری تحصیلی با موفقیت تحصیلی و میزان انطباق دانشجویان با محیط دانشگاه رابطه دارد. درگیری تحصیلی بالا موجب تقویت موفقیت تحصیلی، تسهیل سازگاری مثبت، و بهبود سلامت روانی و جسمی دانشجویان می‌شود و در عین حال احتمال ترک تحصیل را کاهش می‌دهد (Zheng, 2021). درگیری تحصیلی می‌تواند تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار گیرد؛ از جمله ویژگی‌های فردی دانشجوی، فلسفه آموزشی، روش‌های به‌کار گرفته‌شده توسط مدرسان، روابط بین دانشجو و استاد، و کلیت محیط آموزشی‌ای که در آن، فعالیت‌های آموزشی اجرا می‌شود. دانشجویانی که از عزت‌نفس بالاتری برخوردارند، بیشتر به توانایی‌های خود اعتماد دارند، که این امر باعث افزایش انگیزه برای مطالعه و در نتیجه بهبود عملکرد تحصیلی می‌شود. بنابراین، بین عزت‌نفس، درگیری تحصیلی و عملکرد تحصیلی، رابطه‌ای مثبت وجود دارد (Pekpazar, 2021).

با این حال، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ممکن است تأثیر منفی بر سلامت روانی، عملکرد تحصیلی و پیامدهای شغلی داشته باشد.

**مدل مفهومی پژوهش:**



## فرضیات پژوهش

- کاربران شبکه‌های اجتماعی در مقایسه با افراد غیر کاربر، نتایج نامطلوب‌تری در شاخص‌های سلامت روان گزارش خواهند داد.
- اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی از طریق افزایش افسردگی، موجب کاهش درگیری تحصیلی می‌شود.
- اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی از طریق افزایش اضطراب، موجب کاهش درگیری تحصیلی می‌شود.
- اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی از طریق کاهش عزت‌نفس، موجب کاهش درگیری تحصیلی می‌شود.
- اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی تأثیر مستقیمی بر میزان درگیری تحصیلی دارد.

## روش شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از لحاظ روش گردآوری داده‌ها، توصیفی-همبستگی است. هدف اصلی این مطالعه، بررسی نقش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در پیش‌بینی درگیری تحصیلی دانشجویان با میانجی‌گری متغیرهایی همچون افسردگی، اضطراب و عزت‌نفس می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ تشکیل می‌دهند که تعداد تقریبی آن‌ها ۳۰۰۰ نفر برآورد می‌شود. با استفاده از جدول مورگان، حجم نمونه‌ای به تعداد ۱۵۰ نفر تعیین و با روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب گردید تا نمونه نماینده‌ای از کل جامعه باشد. برای گردآوری اطلاعات، از دو روش کتابخانه‌ای و میدانی استفاده شد. روش کتابخانه‌ای به منظور تدوین مبانی نظری و پیشینه تحقیق به کار گرفته شد و شامل مطالعه کتب، مقالات علمی و پایان‌نامه‌های مرتبط با موضوع تحقیق بود. در روش میدانی نیز، از ابزار پرسشنامه برای جمع‌آوری داده‌های مورد نیاز استفاده شد. پرسشنامه‌ها شامل:

## پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی

پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی در نوجوانان توسط صادق‌زاده، احدی، درتاج و منشئی (۱۳۹۷) طراحی شده و با هدف سنجش میزان وابستگی نوجوانان به شبکه‌های اجتماعی نظیر اینستاگرام، تلگرام و واتس‌آپ تدوین گردیده است. این ابزار شامل ۳۲ گویه است که بر اساس طیف لیکرت چهاردرجه‌ای (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. پرسشنامه دارای پنج مولفه اصلی شامل مشغولیت ذهنی، اختلال در عملکرد روزانه، تحمل، نشانه‌های ترک و تعارض اجتماعی-خانوادگی است. روایی محتوایی و سازه این ابزار توسط متخصصان و تحلیل عاملی تأییدی تأیید شده و پایایی آن با آلفای کرونباخ ۰.۹۲ گزارش شده است. این پرسشنامه به‌عنوان ابزاری معتبر و استاندارد در پژوهش‌های روان‌شناسی و علوم رفتاری برای بررسی تأثیرات منفی استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی در نوجوانان مورد استفاده قرار می‌گیرد.

### پرسشنامه افسردگی (BDI)

پرسشنامه افسردگی بک (BDI) یکی از رایج‌ترین ابزارهای خودسنجی برای ارزیابی شدت افسردگی است که توسط بک و همکاران (۱۹۶۱) طراحی شده و شامل ۲۱ گویه با مقیاس چهار درجه‌ای (از ۰ تا ۳) است. این پرسشنامه جنبه‌های مختلف افسردگی مانند خلق افسرده، احساس گناه، خستگی، بی‌خواهی و افکار خودکشی را می‌سنجد و نمره کلی آن بین ۰ تا ۶۳ متغیر است. نسخه فارسی آن توسط گاروسی و همکاران (۱۳۷۸) اعتباریابی شده و در مطالعات داخلی از پایایی مطلوبی با آلفای کرونباخ بین ۰.۸۰ تا ۰.۹۱ برخوردار است.

### پرسشنامه اضطراب بک (BAI)

پرسشنامه اضطراب بک (BAI) یکی از ابزارهای معتبر خودسنجی برای سنجش شدت اضطراب است که توسط بک و همکاران (۱۹۸۸) طراحی شده و شامل ۲۱ گویه با مقیاس چهار درجه‌ای از ۰ (اصلاً) تا ۳ (شدید) می‌باشد. این پرسشنامه به‌طور ویژه برای تمایز میان علائم اضطرابی و افسردگی تدوین شده و عمدتاً بر نشانه‌های جسمانی اضطراب مانند تپش قلب، لرزش، سرگیجه، تعریق و احساس خفگی تمرکز دارد. نمره کل این ابزار بین ۰ تا ۶۳ است و شدت اضطراب به سه سطح خفیف، متوسط و شدید تقسیم می‌شود. نسخه فارسی این پرسشنامه توسط محققان ایرانی ترجمه و اعتباریابی شده و در مطالعات متعدد، پایایی مناسبی با آلفای کرونباخ بین ۰.۸۵ تا ۰.۹۴ گزارش شده است.

### پرسشنامه عزت‌نفس روزنبرگ (۱۹۶۵)

یکی از پرکاربردترین ابزارهای سنجش عزت‌نفس است که توسط روزنبرگ (۱۹۶۵) طراحی شده و شامل ۱۰ گویه می‌باشد. این گویه‌ها نگرش کلی فرد نسبت به خود را ارزیابی می‌کنند و در قالب یک مقیاس لیکرت چهار درجه‌ای (از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) نمره‌گذاری می‌شوند. پنج سؤال به‌صورت مثبت و پنج سؤال به‌صورت منفی بیان شده‌اند تا سوگیری پاسخ‌دهی کاهش یابد. نمره‌گذاری به‌گونه‌ای است که نمره بالاتر نشان‌دهنده عزت‌نفس بیشتر است. نسخه فارسی این پرسشنامه در پژوهش‌های متعدد در ایران به کار رفته و از روایی و پایایی مطلوبی برخوردار است، به‌طوری‌که ضریب آلفای کرونباخ آن در مطالعات داخلی بین ۰.۸۰ تا ۰.۸۹ گزارش شده است.

### پرسشنامه درگیری تحصیلی شوفلی و بکر (۲۰۰۴)

پرسشنامه درگیری تحصیلی شوفلی و بکر (UWES-S) بر اساس الگوی «درگیری کاری» طراحی شده و توسط شوفلی و بکر (۲۰۰۴) برای سنجش میزان درگیری تحصیلی دانشجویان توسعه یافته است. این پرسشنامه شامل ۱۷ گویه و سه مولفه اصلی شامل نشاط، وقف خود و غرقگی است که هر کدام جنبه‌ای از مشارکت فعال، انرژی روانی و علاقه‌مندی فرد به فعالیت‌های تحصیلی را ارزیابی می‌کنند. پاسخ‌ها در قالب مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای (از ۰ = هرگز تا ۶ = همیشه) نمره‌گذاری می‌شوند. نسخه فارسی این ابزار در مطالعات مختلف در ایران استفاده شده و از اعتبار و پایایی مناسبی برخوردار است، به‌گونه‌ای که ضریب آلفای کرونباخ آن برای کل مقیاس معمولاً بالاتر از ۰.۸۰ گزارش شده است.

### روش تجزیه و تحلیل یافته‌ها

تجزیه و تحلیل داده‌های این پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ انجام شد. تحلیل‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی صورت گرفت: در سطح توصیفی، برای بررسی مشخصات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان (مانند جنسیت، سن، مدرک تحصیلی و ...) و همچنین توصیف وضعیت متغیرهای اصلی پژوهش (اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، افسردگی، اضطراب، عزت‌نفس و درگیری تحصیلی)، از شاخص‌هایی مانند میانگین، انحراف معیار، فراوانی و درصد استفاده شد. در سطح استنباطی، به‌منظور آزمون فرضیه‌ها، از ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه بین متغیرها استفاده گردید. همچنین، برای بررسی نقش میانجی متغیرهایی مانند افسردگی، اضطراب و عزت‌نفس در رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و درگیری تحصیلی، از تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی استفاده شد. سطح معناداری آزمون‌ها در این پژوهش ۰۰۰۵ در نظر گرفته شد. تمامی تحلیل‌های آماری با هدف پاسخ به فرضیه‌های پژوهش و بررسی مدل مفهومی انجام گرفت.

## یافته‌های پژوهش

در این مطالعه، اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان با استفاده از آمار توصیفی مورد تحلیل قرار گرفت که در جدول ۱ ارائه شده است. نتایج نشان می‌دهد که از نظر جنسیت، ۸۰ نفر (۵۳٫۳۳٪) از شرکت‌کنندگان مرد و ۷۰ نفر (۴۶٫۶۷) زن بودند که نمونه پژوهش را تشکیل دادند. از نظر سنی، بیشترین فراوانی مربوط به گروه سنی ۲۳ تا ۲۷ سال با ۵۵ نفر (۳۶٫۶۷) و سپس گروه ۱۸ تا ۲۲ سال با ۴۵ نفر (۳۰٫۰۰) بوده است. همچنین، ۳۰ نفر (۲۰٫۰۰) در بازه سنی ۲۸ تا ۳۲ سال و ۲۰ نفر (۱۳٫۳۳) بالای ۳۲ سال داشتند.

جدول ۱: آمار توصیفی متغیرهای جمعیت‌شناختی نمونه پژوهش

متغیر	گروهها / بازهها	تعداد	درصد
جنسیت	مرد	۸۰	۵۳/۳۳
	زن	۷۰	۴۶/۶۷
سن	۱۸-۲۲	۴۵	۳۰/۰۰
	۲۳-۲۷	۵۵	۳۶/۶۷
	۲۸-۳۲	۳۰	۲۰/۰۰
	بالای ۳۲	۲۰	۱۳/۳۳

جدول ۲ نشان‌دهنده آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و همچنین ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش است. میانگین متغیرها نشان می‌دهد که میانگین درگیری تحصیلی بالاترین مقدار (۴۰۱۰) و میانگین افسردگی پایین‌ترین مقدار (۱۰۹۵) را دارد که ممکن است بیانگر سطح نسبتاً مناسب سلامت روانی و میزان بالای درگیری تحصیلی در نمونه پژوهش باشد. همچنین، همبستگی‌های دو به دو بین متغیرها از نظر آماری در سطح ۰۰۰۱ معنادار است. نتایج نشان می‌دهد که بین اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی با عزت‌نفس رابطه منفی وجود دارد ( $r = -0.45$ )، در حالی که با افسردگی ( $r = 0.60$ )، اضطراب ( $r = 0.62$ ) و کاهش درگیری تحصیلی ( $r = -0.58$ ) رابطه مثبت و معناداری دارد. همچنین، عزت‌نفس با افسردگی و اضطراب رابطه منفی و

با درگیری تحصیلی رابطه مثبت و قوی دارد. این یافته‌ها حاکی از آن است که افزایش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی با کاهش عزت‌نفس و افزایش افسردگی و اضطراب همراه است و این تغییرات به نوبه خود با کاهش درگیری تحصیلی مرتبط هستند که از صدق مدل مفهومی پژوهش حمایت می‌کند.

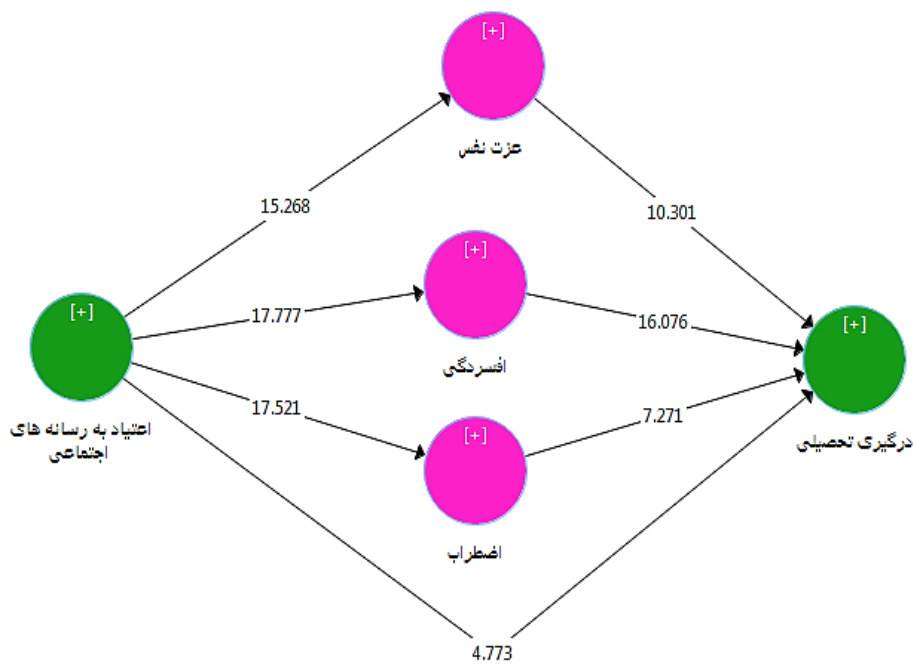
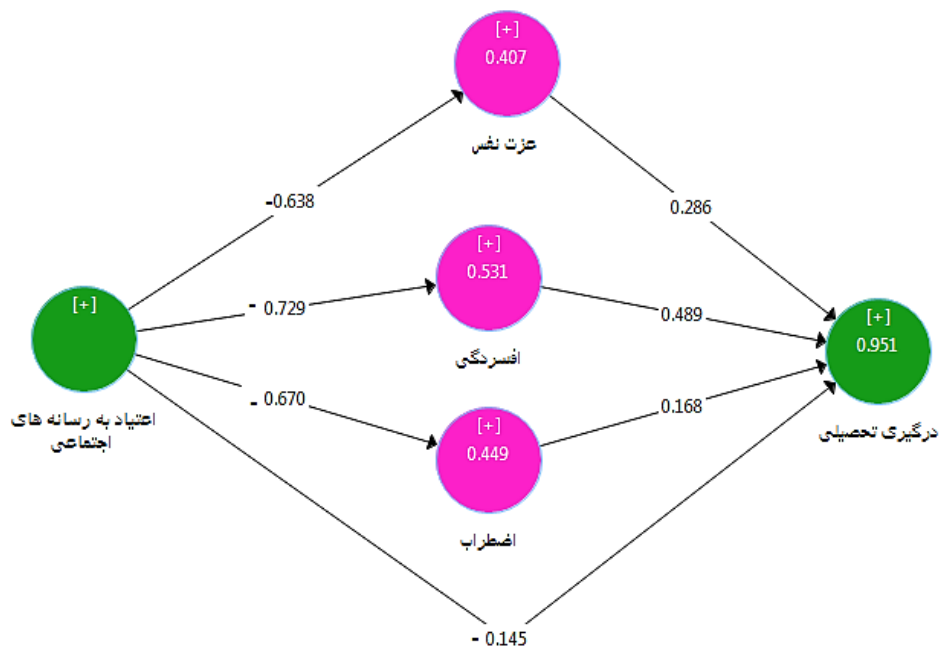
جدول ۲: میانگین، انحراف استاندارد، و همبستگی میان متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	عزت نفس	افسردگی	اضطراب	درگیری تحصیلی	اعتیاد به رسانه های اجتماعی
عزت نفس	۳/۴۵	۰/۶۵	۱				
افسردگی	۱/۹۵	۰/۷۸	-۰/۵۲**	۱			
اضطراب	۲/۱۰	۰/۸۰	-۰/۴۸**	-۰/۶۵**	۱		
درگیری تحصیلی	۴/۱۰	۰/۹۰	-۰/۵۵**	-۰/۶۰**	-۰/۵۷**	۱	
اعتیاد به رسانه های اجتماعی	۲/۸۰	۰/۸۵	-۰/۴۵**	0.60**	۰/۶۲**	-۰/۵۸**	۱

در جدول ۳، شاخص‌های برازش مدل ساختاری پیشنهادی ارائه شده است. مقدار آماره کای-دو ( $\chi^2$ ) برابر با ۱۱۲.۴۵ با ۸۵ درجه آزادی و سطح معناداری ( $p = 0.027$ ) است که اگرچه از لحاظ آماری معنادار است، اما نسبت  $\chi^2$  به درجه آزادی (df) برابر با ۱.۳۲ کمتر از مقدار مطلوب ۳ است و نشان‌دهنده برازش مناسب مدل است. شاخص‌های نسبی برازش شامل NFI (0.93)، GFI (0.92) و CFI (0.97) همگی بالاتر از حد مجاز ۰.۹۰ و بالاتر از ۰.۹۵ است که بیانگر برازش خوب مدل با داده‌هاست. همچنین، مقدار RMSEA برابر با ۰.۰۴۵ کمتر از آستانه ۰.۰۸ است که نشان‌دهنده برازش عالی مدل از نظر خطای تقریبی جمعیت است. بنابراین، با توجه به معیارهای برازش استاندارد، مدل پیشنهادی از برازش قابل قبولی برخوردار بوده و به‌خوبی روابط بین رویدادهای بحرانی زندگی، مکانیسم‌های مقابله‌ای، رضایت از زندگی و سلامت روانی-عاطفی را در میان جوانان توضیح می‌دهد.

جدول ۳: شاخص‌های برازندگی مدل

شاخص‌های برازندگی	$\chi^2$	Df	P	( $\chi^2/df$ )	NFI	GFI	CFI	RMSEA
مدل پیشنهادی	۱۱۲/۴۵	۸۵	۰/۰۲۷	۱/۳۲	۰/۹۳	۰/۹۲	۰/۹۷	۰/۰۴۵
دامنه قابل قبول	-	-	> ۰/۰۵	< ۳	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	> ۰/۹۵	< ۰/۰۸



شکل ۲: ضرایب ساختاری در الگوی پیشنهادی

نتایج ارائه شده در جدول ۴، اثرات مستقیم و غیرمستقیم بین متغیرهای پژوهش را در چارچوب مدل میانجی نشان می‌دهد. بر اساس یافته‌ها، تمامی مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم با استثنای یک مورد، از نظر آماری معنادار بوده و در سطح ۰.۰۰۱ تأیید می‌شوند. در بخش اثرات مستقیم، رابطه بین "اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی" و تمامی متغیرهای میانجی (افسردگی، اضطراب و عزت‌نفس) به صورت قوی و معنادار تأیید شده است. به طور خاص، بالاترین ضریب مسیر مربوط به رابطه اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی با افسردگی ( $\beta = 0.729$ ) و سپس با اضطراب ( $\beta = 0.670$ ) و عزت‌نفس ( $\beta = 0.638$ ) است که نشان می‌دهد استفاده مفرط از شبکه‌های اجتماعی به طور قوی با تشدید افسردگی و اضطراب و کاهش عزت‌نفس مرتبط است. همچنین، رابطه مستقیم بین "افسردگی" و "عزت‌نفس" با "درگیری تحصیلی" به ترتیب با ضرایب ۰.۴۸۹ و ۰.۲۸۶ معنادار بوده و تأیید می‌شود، که نشان‌دهنده تأثیر منفی افسردگی و تأثیر مثبت عزت‌نفس بر درگیری تحصیلی است. با این حال، رابطه مستقیم بین "اضطراب" و "درگیری تحصیلی" با ضریب ۰.۱۶۸ معنادار نبوده و رد می‌شود، که نشان می‌دهد این رابطه تنها از طریق مسیرهای غیرمستقیم (میانجی‌گری) معنادار است. در بخش اثرات غیرمستقیم، مسیرهای میانجی‌گری از طریق افسردگی و اضطراب تأیید شده‌اند. به طور دقیق، مسیر غیرمستقیم "اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی" ← افسردگی ← "درگیری تحصیلی" با ضریب ۰.۳۵۷ و مسیر "اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی" ← اضطراب ← "درگیری تحصیلی" با ضریب ۰.۱۱۲ به صورت معنادار تأیید شده‌اند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که اثر منفی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی بر درگیری تحصیلی، عمدتاً از طریق افزایش افسردگی و اضطراب و کاهش عزت‌نفس محقق می‌شود. همچنین، وجود اثر غیرمستقیم معنادار در مسیر اضطراب، علیرغم عدم معناداری اثر مستقیم آن بر درگیری تحصیلی، اهمیت نقش میانجی این متغیر را برجسته می‌کند.

جدول ۴: اثرات غیر مستقیم استاندارد و غیر استاندارد

نوع اثر	مسیر	نمونه های اصلی	میانگین نمونه	انحراف استاندارد	آماره T	مقادیر P	نتیجه
مستقیم	افسردگی -> درگیری تحصیلی	۰/۴۸۹	۰/۴۸۷	۰/۰۳۰	۱۶/۰۷۵	۰/۰۰۰	تایید
مستقیم	اضطراب -> درگیری تحصیلی	۰/۱۶۸	۰/۱۶۷	۰/۰۲۳	۷/۲۷۱	۰/۰۰۰	تایید
مستقیم	اعتیاد به رسانه های اجتماعی -> افسردگی	۰/۷۲۹	۰/۷۲۸	۰/۰۴۱	۱۷/۷۷۷	۰/۰۰۰	تایید
مستقیم	اعتیاد به رسانه های اجتماعی -> درگیری تحصیلی	۰/۱۴۵	۰/۱۴۸	۰/۰۳۰	۴/۷۷۳	۰/۰۰۰	تایید
مستقیم	اعتیاد به رسانه های اجتماعی -> اضطراب	۰/۶۷۰	۰/۶۶۷	۰/۰۳۸	۱۷/۵۲۱	۰/۰۰۰	تایید
مستقیم	اعتیاد به رسانه های اجتماعی -> عزت نفس	۰/۶۳۸	۰/۶۳۶	۰/۰۴۲	۱۵/۲۶۸	۰/۰۰۰	تایید
مستقیم	عزت نفس -> درگیری تحصیلی	۰/۲۸۶	۰/۲۸۷	۰/۰۲۸	۱۰/۳۰۱	۰/۰۰۰	تایید
غیر مستقیم	اعتیاد به رسانه های اجتماعی -> افسردگی -> درگیری تحصیلی	۰/۳۵۷	۰/۳۵۴	۰/۰۲۴	۱۵/۰۰۲	۰/۰۰۰	تایید
غیر مستقیم	اعتیاد به رسانه های اجتماعی -> اضطراب -> درگیری تحصیلی	۰/۱۱۲	۰/۱۱۱	۰/۰۱۶	۶/۸۳۵	۰/۰۰۰	تایید

## بحث و نتیجه گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهند که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی رابطه منفی و معناداری با درگیری تحصیلی دانشجویان دارد و این رابطه به‌طور قابل توجهی از طریق متغیرهای میانجی افسردگی، اضطراب و عزت‌نفس واسطه‌گری می‌شود. این نتایج با اهداف و فرضیات پژوهش همسو بوده و از مدل مفهومی ارائه‌شده حمایت می‌کنند. به‌طور خاص، استفاده مفرط از شبکه‌های اجتماعی نه تنها به‌عنوان یک رفتار اعتیادآور، بلکه به‌عنوان عاملی تأثیرگذار بر سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانشجویان مطرح می‌شود. در این مطالعه، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی به‌طور قوی با افزایش افسردگی و اضطراب و کاهش عزت‌نفس همراه بود. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشینی مانند عبدالسلام و همکاران (۲۰۲۵)، لاند-بلانکو و همکاران (۲۰۲۴) و جیانگ (۲۰۲۱) همخوانی دارد که نشان داده‌اند استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی با تشدید علائم اضطراب و افسردگی و کاهش عزت‌نفس مرتبط است. همچنین، نتایج نشان داد که افسردگی و عزت‌نفس به‌طور مستقیم و معنادار بر درگیری تحصیلی تأثیر می‌گذارند؛ به‌طوری که افزایش افسردگی و کاهش عزت‌نفس با کاهش میزان انرژی، انگیزه و تمرکز تحصیلی همراه است. این یافته با مطالعات شافلی و بکر (۲۰۰۴) و ژنگ (۲۰۲۱) که درگیری تحصیلی را تحت تأثیر عوامل روان‌شناختی فردی دانسته‌اند، همخوانی دارد.

با این حال، رابطه مستقیم بین اضطراب و درگیری تحصیلی معنادار نبود، اما اثر غیرمستقیم آن از طریق مدل میانجی معنادار بود. این نتیجه نشان می‌دهد که اگرچه اضطراب به‌تنهایی ممکن است تأثیر مستقیم قابل‌مشاهده‌ای بر درگیری تحصیلی نداشته باشد، اما به‌عنوان یک عامل واسطه‌ای در انتقال اثرات منفی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی عمل می‌کند. این یافته اهمیت توجه به اضطراب به‌عنوان یک متغیر میانجی در مدل‌های رفتاری و تحصیلی را برجسته می‌کند. علاوه بر این، مسیر غیرمستقیم «اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی - افسردگی - درگیری تحصیلی» با قوی‌ترین ضریب مسیر (۰.۳۵۷) شناسایی شد که نشان می‌دهد افسردگی مهم‌ترین مکانیسم روان‌شناختی در انتقال اثر منفی اعتیاد بر عملکرد تحصیلی است. این یافته با پژوهش اوزتکین (۲۰۲۴) که پریشانی روان‌شناختی را به‌عنوان واسطه اصلی معرفی کرده، همسو است. همچنین، وجود اثر غیرمستقیم معنادار از طریق اضطراب (۰.۱۱۲) و احتمالاً عزت‌نفس (که در مسیرهای مستقیم تأیید شد) نشان می‌دهد که سلامت روانی دانشجویان نقش کلیدی در حفظ سطح بالای درگیری تحصیلی ایفا می‌کند. در مجموع، این پژوهش شواهد قوی ارائه می‌دهد مبنی بر آنکه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی به‌طور غیرمستقیم و از طریق تشدید افسردگی و اضطراب و کاهش عزت‌نفس، موجب کاهش درگیری تحصیلی دانشجویان می‌شود. این یافته‌ها اهمیت توجه به جنبه‌های روان‌شناختی در طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخلات روان‌شناختی را برجسته می‌سازد.

**نتیجه‌گیری کلی:** اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی به‌عنوان عامل مخرب عملکرد تحصیلی از طریق کاهش عزت‌نفس و افزایش افسردگی و اضطراب عمل می‌کند. مداخلات روان‌شناختی که بهبود عزت‌نفس و کاهش علائم افسردگی و اضطراب را هدف قرار می‌دهند، می‌توانند تأثیرات منفی استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی را کاهش داده و درگیری تحصیلی و عملکرد دانشجویان را ارتقا دهند.

## پیشنهادها:

بر اساس یافته‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی با اجرای برنامه‌های آموزشی و کارگاه‌های آگاهی‌بخش، به دانشجویان در مدیریت استفاده از شبکه‌های اجتماعی یاری رسانند. همچنین تقویت عزت‌نفس از طریق مداخلات روان‌شناختی و ارائه خدمات مشاوره‌ای برای کاهش افسردگی و اضطراب ضروری است. در سطح پژوهشی، انجام مطالعات طولی در جمعیت‌های متنوع و بررسی نقش متغیرهای تعدیل‌گر جدید پیشنهاد می‌گردد. این اقدامات در صورت اجرای هماهنگ می‌توانند به کاهش اثرات منفی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و بهبود درگیری تحصیلی و سلامت روان دانشجویان منجر شوند.

## پیشنهادهای پژوهشی

۱. بررسی نقش واسطه‌ای یا تعدیل‌گر متغیرهای جدید (برای مثال معنا در زندگی به‌عنوان واسطه بین عزت‌نفس و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی). آزمون مدل‌های مفهومی در فرهنگ‌های مختلف برای بررسی تفاوت‌های بین‌فرهنگی. گسترش چارچوب نظری با تلفیق نظریه‌های بومی و جهانی (برای مثال ترکیب نظریه‌های اسلامی با مدل‌های غربی عزت‌نفس).

۲. استفاده از روش‌های ترکیبی (کیفی-کمی) برای درک عمیق‌تر تجربه زیسته افراد. اجرای مطالعات طولی برای بررسی پایداری اثرات متغیرها در گذر زمان. بهره‌گیری از تحلیل شبکه‌های اجتماعی یا داده‌کاوی برای بررسی الگوهای رفتاری آنلاین.

۳. طراحی و ارزیابی برنامه‌های ارتقاء عزت‌نفس یا معنا در زندگی برای کاهش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی. استفاده از یافته‌ها برای تدوین سیاست‌های آموزشی یا سلامت روان در مدارس و دانشگاه‌ها. توسعه اپلیکیشن‌های روان‌شناختی مبتنی بر یافته‌های پژوهش برای خودیاری و ارتقاء سلامت روان.

## پیشنهادات کاربردی:

۱. طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی و کارگاه‌های آگاهی‌بخشی در دانشگاه‌ها برای مدیریت استفاده از رسانه‌های اجتماعی به شیوه‌ای سالم و متعادل، با تأکید بر سلامت روان. توجه ویژه به ارتقاء عزت‌نفس دانشجویان از طریق مداخلات روان‌شناختی، گروه‌های حمایتی و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، ارائه خدمات مشاوره‌ای جهت شناسایی دانشجویان در معرض افسردگی و اضطراب و حمایت روانی، استفاده از تکنیک‌های درمانی مبتنی بر معنا (مانند لوگوتراپی) برای بهبود سلامت روان.

۲. طراحی اپلیکیشن‌های خودیاری برای پایش عزت‌نفس، معنا در زندگی، و رفتارهای آنلاین. استفاده از هوش مصنوعی برای شناسایی الگوهای اعتیاد رفتاری در شبکه‌های اجتماعی و ارائه هشدارهای شخصی‌سازی شده. تولید محتوای روان‌افزای در فضای مجازی با هدف ارتقاء سلامت روان عمومی.

## محدودیت‌های پژوهش:

ابزارهای مورد استفاده عمدتاً خودگزارشی بوده‌اند که احتمال سوگیری پاسخ‌دهی، تمایل به پاسخ‌های اجتماعی مطلوب، یا عدم دقت در گزارش را افزایش می‌دهد. جامعه آماری محدود به یک دانشگاه خاص بود که تعمیم‌پذیری نتایج را محدود می‌کند؛ پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابه در دانشگاه‌ها و فرهنگ‌های مختلف انجام شود. عدم تنوع فرهنگی، جنسیتی یا سنی در نمونه می‌تواند بر تعمیم‌پذیری یافته‌ها تأثیرگذار باشد. برخی سازه‌های روان‌شناختی (مانند معنا در زندگی یا عزت‌نفس) پیچیده‌اند و ممکن است با ابزارهای موجود به‌طور کامل سنجیده نشده باشند. طراحی مقطعی پژوهش مانع از بررسی روابط علی بین متغیرها می‌شود؛ بنابراین، نمی‌توان با قطعیت درباره جهت تأثیرگذاری متغیرها اظهار نظر کرد.

## تعارض منافع

تعارض منافع ندارم.

## منابع و ماخذ

رمودی، ن.، و سرگزی. (۱۴۰۳). تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر سلامت روان جوانان. SID: <https://sid.ir>

اکبری، ت.، طوسی، د.، جاویدپور، م.، و کاظم. (۱۴۰۳). تأثیر اعتیاد به شبکه‌های مجازی بر بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه با نقش واسطه‌ای احساس تنهایی. Civilica: <https://civilica.com>

احمدی، ژ.، و زینالی. (۱۴۰۲). تأثیر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان: نقش میانجی کیفیت خواب، اهمال‌کاری تحصیلی و استرس تحصیلی. MagIran: <https://magiran.com>

نجف‌زادگان، ی.، و محمودی. (۱۴۰۲). بررسی رابطه اعتیاد به اینترنت با اضطراب اجتماعی و افسردگی در دانشجویان مقطع کارشناسی رشته روانشناسی. SID: <https://sid.ir>

مهدي نژادگرچي، گ.، و عليزاده. (۱۴۰۱). رابطه بين ناگويي هيچاني، تعلق ورزي تحصيلي و عزت نفس با اعتياد به شبكه‌هاي اجتماعي مبتني بر موبایل در دانش‌آموزان دختر. Civilica: <https://civilica.com>

Ahmed, O., Walsh, E. I., Dawel, A., Alateeq, K., Espinoza, O. D., & Cherbuin, N. (2024). Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. *Journal of Affective Disorders*, 367, 701–712. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.05.030>

Akbari, T., Toosi, D., Javidpour, M., & Kazem. (2024). The effect of social media addiction on students' academic well-being: The mediating role of loneliness. [*Persian Journal*]. Retrieved from Civilica: <https://civilica.com> [In Persian]

Ahmadi, Zh., & Zeinali. (2023). The impact of social media addiction on students' academic achievement: The mediating role of sleep quality, academic procrastination, and academic stress. [*Persian Journal*]. Retrieved from MagIran: <https://magiran.com> [In Persian]

Alimoradi, Z., Lotfi, A., Lin, C.-Y., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2022). Estimation of behavioral addiction prevalence during COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Current Addiction Reports*, 9(4), 486–517. <https://doi.org/10.1007/s40429-022-00435-6>

Amerstorfer, C. M., & Frein von Münster-Kistner, C. (2021). Student perceptions of academic engagement and student-teacher relationships in problem-based learning. *Frontiers in Psychology*, 12, 713057. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.713057>

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>

Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>

Asmundson, G. J. G., Taylor, S., Bovell, C. V., & Collimore, K. (2006). Strategies for managing symptoms of anxiety. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 6(2), 213–222. <https://doi.org/10.1586/14737175.6.2.213>

Brailovskaia, J., Velten, J., & Margraf, J. (2019). Relationship between daily stress, depression symptoms, and Facebook addiction disorder in Germany and in the United States. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(9), 610–614. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0165>

Carmona-Halty, M. A., Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2019). The Utrecht Work Engagement Scale for Students (UWES–9S): Factorial validity, reliability, and measurement invariance in a Chilean sample of undergraduate university students. *Frontiers in Psychology*, 10, 1017. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01017>

Chan, T. T. W., Lam, A. H. C., & Chiu, D. K. W. (2020). From Facebook to Instagram: Exploring user engagement in an academic library. *Journal of Academic Librarianship*, 46(6), 102229. <https://doi.org/10.1016/j.acalib.2020.102229>

Cheng, C., Lau, Y., Chan, L., & Luk, J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive Behaviors*, 117, 106845. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106845>

- He, Q., Turel, O., & Bechara, A. (2017). Brain anatomy alterations associated with social networking site (SNS) addiction. *Scientific Reports*, 7(1), 45064. <https://doi.org/10.1038/srep45064>
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2016). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576–586. <https://doi.org/10.1177/0894439316660340>
- Hussain, Z., Wegmann, E., Yang, H., & Montag, C. (2020). Social networks use disorder and associations with depression and anxiety symptoms: A systematic review of recent research in China. *Frontiers in Psychology*, 11, 211. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00211>
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK millennium cohort study. *eClinicalMedicine*, 6, 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kolhar, M., Kazi, R. N. A., & Alameen, A. (2021). Effect of social media use on learning, social interactions, and sleep duration among university students. *Saudi Journal of Biological Sciences*, 28(4), 2216–2222. <https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2021.01.010>
- Kroenke, K., & Spitzer, R. L. (2002). The PHQ–9: A new depression diagnostic and severity measure. *Psychiatric Annals*, 32(9), 509–515. <https://doi.org/10.3928/0048-5713-20020901-06>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Li, Y., Yao, C., Zeng, S., Wang, X., Lu, T., Li, C., ... You, X. (2019). How social networking site addiction drives university students' academic achievement: The mediating role of learning engagement. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 13, e19. <https://doi.org/10.1017/prp.2019.12>
- Malak, M. Z., Shuhaiber, A. H., Al-amer, R. M., Abuadas, M. H., & Aburoomi, R. J. (2022). Correlation between psychological factors, academic performance and social media addiction: Model-based testing. *Behaviour & Information Technology*, 41(8), 1583–1595. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1891460>
- Mahdinezhad-Gorji, G., & Alizadeh. (2022). The relationship between alexithymia, academic procrastination, and self-esteem with mobile-based social media addiction among female high school students. [*Persian Journal*]. Retrieved from Civilica: <https://civilica.com>[In Persian]
- Marengo, D., Fabris, M. A., Longobardi, C., & Settanni, M. (2022). Smartphone and social media use contributed to individual tendencies towards social media addiction in Italian adolescents during the COVID-19 pandemic. *Addictive Behaviors*, 126, 107204. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107204>
- Ng, H. T. H., Zhang, C.-Q., Phipps, D., Zhang, R., & Hamilton, K. (2022). Effects of anxiety and sleep on academic engagement among university students. *Australian Psychologist*, 57(1), 57–64. <https://doi.org/10.1080/00050067.2021.1965854>
- Najafzadegan, Y., & Mahmoudi. (2023). The relationship between internet addiction, social anxiety, and depression among undergraduate psychology students. [*Persian Journal*]. Retrieved from SID: <https://sid.ir> [In Persian]

Ostic, D., Qalati, S. A., Barbosa, B., Shah, S. M. M., Galvan Vela, E., Herzallah, A. M., & Liu, F. (2021). Effects of social media use on psychological well-being: A mediated model. *Frontiers in Psychology*, 12, 678766. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678766>

Pekpazar, A., Kaya Aydın, G., Aydın, U., Beyhan, H., & Arı, E. (2021). Role of Instagram addiction on academic performance among Turkish university students: Mediating effect of procrastination. *Computers and Education Open*, 2, 100049. <https://doi.org/10.1016/j.caeo.2021.100049>

Rojas-Barahona, C. A., Zegers, B., & Forster, C. E. (2009). La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile. *Revista Médica de Chile*, 137(6), 791–800. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872009000600009>

Ramroodi, N., & Sargazi. (2024). The impact of social media on youth mental health. [*Persian Journal*]. Retrieved from SID: <https://sid.ir> **[In Persian]**

Spitzer, R. L., & Kroenke, K. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>

Schaufeli, W., & Bakker, A. (2004). UWES–Utrecht Work Engagement Scale: Preliminary manual. [https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/Test%20Manuals/Test\\_manual\\_UWES\\_English.pdf](https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/Test%20Manuals/Test_manual_UWES_English.pdf)

Zheng, Y., Zhao, Y., Zheng, Z., Pan, C., & Zhou, L. (2021). Self-esteem and academic engagement among adolescents: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 12, 690828. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.690828>

Zhong, Q., Gelaye, B., Fann, J. R., Sanchez, S. E., & Williams, M. A. (2014). Cross-cultural validity of the Spanish version of PHQ-9 among pregnant Peruvian women: A Rasch analysis. *Journal of Affective Disorders*, 158, 148–153. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.02.012>