رابطه بین استفاده از فضای مجازی و بهزیستی هیجانی نقش تعدیل‌گری ساعات استفاده از فضای مجازی و جنسیت در کودکان شهر سنندج

فاطمه امامی[۱*]، عباس عبدالهی[۲]، سیمین حسینیان[۳]

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۰/۱۰ پذیرش نهایی: ۱۴۰۳/۰۷/۱۴

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین استفاده از فضای مجازی و بهزیستی هیجانی نقش تعدیلگری ساعات استفاده از فضای مجازی و جنسیت در کودکان شهر سنندج بود. پژوهش حاضر از نظر ماهیت جزء تحقیقات کمی میباشد و از نظر هدف کاربردی و از نظر نمونه گیری تصادفی ساده متناسب با حجم و گردآوری داده‌ها توصیفی-پیماشی از نوع همبستگی انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه کودکان پایه اول تا پنجم ابتدایی در دبستان پسرانه راه دانش به تعداد ۳۵۰ دانش‌آموز و دبستان دخترانه پروین اعتصامی به تعداد ۳۷۰ دانش‌آموز واقع در شهر سنندج می‌باشند که با روش فرمول کوکران تعداد نمونه آماری به ۲۵۰ نفر دانش‌آموز کاهش یافت. پرسش‌نامه‌های استاندارد استفاده از فضای مجازی لی و همکاران (۲۰۰۸) و بهزیستی هیجانی کییز و ماگیارمو (۲۰۰۳) در میان نمونه‌های مورد نظر توزیع و پس از جمع‌آوری آنها با استفاده از نرم افزار PLS به تجزیه و تحلیل داده‌های به‌دست آمده پرداخته شد. یافته‌ها نشان داد که ۱- بین استفاده از فضای مجازی و بهزیستی هیجانی رابطه معناداری وجود دارد ۲- جنسیت نقش تعدیل‌گری بین استفاده از فضای مجازی و بهزیستی ایفا می‌کند و ۳- ساعات استفاده از فضای مجازی نقش تعدیل‌گری بین استفاده از فضای مجازی و بهزیستی هیجانی ایفا می‌کند. نتایج نشان داد که بین استفاده از فضای مجازی و بهزیستی هیجانی نقش تعدیل‌گری ساعات استفاده از فضای مجازی و جنسیت در کودکان شهر سنندج رابطه معناداری وجود دارد.

واژگان کلیدی: ساعات استفاده از فضای مجازی، فضای مجازی، بهزیستی هیجانی، شهرستان سنندج

۱. کارشناس ارشد رشته مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا، تهران، ایران.

*نویسنده مسئول: emami4684@gmail.com

۲. استادیار گروه مشاوره دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا، تهران، ایران. abdollahi.abbas58@gmail.com

۳. استاد تمام گروه مشاوره دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا، تهران، ایران. Hosseinian@alzahra.ac.ir

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

مقدمه

در عصر کنونی که شبکه‌های اجتماعی مجازی[1] در حال گسترش هستند، جمعیت عظیمی در دنیا از آنها استفاده می‌نمایند (ریکاردلی[2] و همکاران، ۲۰۲۰) به گونه‌ای که با وجود مزایای بیشمار این تکنولوژی، برخی از مطالعات، پیامدهای نامطلوبی همچون نارسایی هیجانی (مرسین و همکاران[3]، ۲۰۲۰)، تنهایی (یالچین و همکاران[4]، ۲۰۲۰)، مشکلات روانشناختی مانند افسردگی و اضطراب (کلس و همکاران[5]، ۲۰۲۰) و بهزیستی پایین (ارشاد و همکاران، ۱۳۹۶) را برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی شناسایی کرده‌اند که از جمله آسیب‌زاترین مشکلات آن می‌توان به وابستگی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی اشاره کرد (لیانگ[6] و همکاران، ۲۰۲۰). وابستگی به شبکه‌های اجتماعی به استفاده بیش از حد از فضای آنلاین و شبکه‌های مجازی[7] گفته می‌شود (دا ویگا و همکاران[8]، ۲۰۱۹) که عوامل متعددی می تواند باعث وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مجازی در کاربران شود که در این میان بهزیستی می‌تواند نقش مهمی را ایفا نماید. فضای مجازی در حقیقت نوعی فرافضا و فضای ذهن است (کاستلر[9]، ۲۰۰۵) فضایی است که همه جا هست امکان هیچ کجا نیست، فضایی است که در پرتوی در دسترس قرار دادن اطلاعات وسیع و سریع، به فرد قدرت نمادین بیشتر و امنیت روانی گسترده‌تری می‌بخشد؛ اما در همان حال او را وابسته‌تر، بی‌قدرت‌تر و مضطرب‌تر از پیش می‌کند. فضای سیال و بی‌حدودی است که به سادگی، همیشه در دسترس همگان است اما به همان سادگی که ایجاد می‌شود، از بین رفته، محو می‌شود (عربی و همکاران، ۱۴۰۰).

بهزیستی[10] یک اصطلاح کلی مربوط به سلامت و رشد اجتماعی و عاطفی است. در واقع این مفهوم به عنوان محافظی برای رضایت از زندگی در نظر گرفته می‌شود (بهزادی پور، ۱۳۹۵). یکی از انواع بهزیستی، بهزیستی هیجانی است. بهزیستی هیجانی یک مفهوم چند وجهی است که سلامت جسمی و روانی، وضعیت تحصیلی، موقعیت اقتصادی، امنیت مادی، دستیابی به استقلال و آزادی و توانایی مشارکت در زندگی شهری را در بردارد (شارما[11]، ۲۰۱۷). دینر[12] (۱۹۹۸) بهزیستی هیجانی[13] را نوعی شادکامی می‌داند که تحت تأثیر ادراک و قضاوت فرد نسبت به زندگی خویش قرار دارد. افراد با احساس بهزیستی هیجانی بالا هیجانات مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند و ضمن خودارزیابی مثبت از رویدادهای پیرامون، میزان موفقیت و رضایت از زندگی بیشتری دارند. در این راستا می‌توان اظهار داشت که از آن‌جا که «بهزیستی هیجانی» در تمامی افراد و به‌خصوص نوجوانان زمینه‌ساز سلامت فکری افراد است، عوامل متعددی در تحقق آن نقش دارند. بهزیستی تنها به معنای عدم وجود اختلالات روانپزشکی نیست (لامرز و همکاران[14]، ۲۰۱۳). کییز[15](۱۹۸۸) بهزیستی هیجانی را به عنوان گزارش شخصی افراد از کیفیت ارتباطات آنها با دیگران و مدیریت بر هیجاناتشان معرفی می‌کند (مرسین[16] و همکاران، ۲۰۲۰). در ارتباط با بهزیستی هیجانی

1 . Virtual social networks
2. Ricciardelli LA, Quinn AE, Nackerud L.
3 . Mersin S, İbrahimoğlu Ö, Saray Kılıç H
4 . Yalçin I, Özkurt, B, Özmaden M, Yagmur R
5 . Keles B, McCrae N, Grealish A.
6 . Leung H, Pakpour AH, Strong C, Lin YC,Tsai MC, Griffiths MD, Lin CY, Chen IH
7 . social networks
8 . Da Veiga GF, Sotero L, Pontes HM, CunhaD, Portugal A, Relvas AP
9 . Kastler
10 . rehabilitation
11 . Sharma
12 . Diner
13 . Emotional well-being
14 . Lammers, Blair, Westerhoff, Smith and Buhlmeijer,
15 . Keyes
16 . Mersin

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

گارلینگ و همکاران (۲۰۱۶) در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که بهزیستی هیجانی در زندگی روزمره با تعادل هیجانی مثبت و منفی در فعالیت‌های زندگی روزانه مرتبط است. همچنین طبق مطالعات انجام شده نوجوانی یک دوره‌ی رشدی چالش برانگیز است که با کاهش در بهزیستی هیجانی مشخص می‌شود (بلوث، کامپو، فاتچ و گیلورد، ۲۰۱۷). یافته‌های مطالعات نشان می‌دهد که «فضای‌مجازی[1]» می‌تواند بهزیستی هیجانی و سلامت روان افراد را تحت تأثیر قرار دهد، لذا بررسی نقش آن، اهمیت دوچندان دارد. در هر نقطه‌ای از دنیا، طبق آمار ساعاتی را به عنوان ساعت اوج مصرف اینترنت می‌دانند. در این زمان بیشترین حجم کاربران در فضای مجازی حضور دارند و زمان مناسب برای انتشار پست محسوب می‌شود. طبق آمار سازمان فناوری و اطلاعات ایران (۱۴۰۱) در ایران ساعت پیک مصرف اینترنت به این‌صورت است که در روزهای کاری، صبح ها پیش از شروع زمان اداری و در پایان ساعت اداری شب‌ها بین ساعت ۹ تا ۲۳ شب نیز زمان مناسب برای استفاده از فضای مجازی به شمار می‌آیند در سوی دیگر نیز جنسیت از جمله مهم‌ترین متغیرهایی است که در تحلیل مخاطبان و استفاده‌های آنان از فضای مجازی جایگاه خاصی دارد. همان‌طور که مک کوئیل (۱۳۸۲) اشاره کرده است، تفکیک استفاده از فضای مجازی بر اساس عامل جنسیت سابقه دیرینه‌ای دارد این درحالی‌ست که طبق آمارها همچنان نشان داده‌اند که در ایران مردها با ۶۷,۶ درصد به نسبت زن‌ها با ۶۰/۴ درصد مدت زمان بیشتری را در فضای مجازی سپری می‌نمایند. نتایج تحقیقات نشان داده است که افزایش امکانات، تأثیر چندانی در نحوه رفتار جوانان برای گذران اوقات فراغت در فضای مجازی ندارد، اگرچه تمایل به مصرف نمایشی و اوقات فراغت تظاهری در دختران و پسران دیده می‌شود، اما به لحاظ شکلی متفاوت است (علیرضانژاد و همکاران، ۱۳۹۹). فروست و همکاران (۲۰۲۲) در مروری جامع بر پیشینه‌های پژوهش انجام شده در رابطه با تأثیر فضای مجازی بر بهزیستی هیجانی نشان دادند که برای پیشرفت بهتر و دانش‌افزایی بیشتر استفاده از فضای مجازی می‌تواند مثمرثمر واقع شود اگر چه استفاده صحیح از آن نیازمند آموزش صحیح می‌باشد. تینانت و همکاران (۲۰۲۰) نیز در پژوهش خود که به بررسی تأثیر استفاده از فضای مجازی بر میزان بهزیستی روانشناختی پرداخته بودند نشان دادند که استفاده از فضای مجازی بر بهبودی اولیه بیماران در بیمارستان درمان سرطان اثربخش بوده است اما ساعات استفاده بی رویه از آن موجبات عدیده مشکلاتی همچون اضطراب و استرس در بیماران می‌شود.

شهرستان سنندج مرکز استان کردستان در غرب ایران و بیستمین شهر بزرگ ایران محسوب می‌شود که در این شهر همانند اغلب شهرهای دیگر، اکثر افراد جامعه اوقات خود را در فضای مجازی سپری می‌نمایند و درصد فعالیت بدنی افراد به‌شدت رو به کاهش است که همین امر به کودکان نیز انتقال یافته است و همچنین طبق مطالعه احمدی (۱۳۹۶) با توجه به استفاده بی‌رویه از شبکه‌های مجازی در شهر سنندج میزان هویت اجتماعی جوانان در سطح متوسط ۴۴/۴ درصد می‌باشد که این آمار به نسبت سالیان گذشته کاهش یافته است. اکنون با توجه به بررسی مطالب فوق، پژوهش حاضر درصدد رابطه بین استفاده از فضای مجازی و بهزیستی هیجانی نقش تعدیل‌گری ساعات استفاده از فضای مجازی و جنسیت در کودکان شهر سنندج می‌باشد که با توجه به مطالب فوق این پژوهش در پی پاسخ مناسبی برای این سئوال است که تا چه اندازه ساعات استفاده از فضای مجازی نقش تعدیل‌گری بین استفاده از فضای مجازی و بهزیستی هیجانی ایفا می‌کند؟

1 . Cyberspace

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

روش پژوهش

در این پژوهش برای بررسی رابطه بین استفاده از فضای مجازی و بهزیستی هیجانی نقش تعدیل‌گری ساعات استفاده از فضای مجازی و جنسیت در کودکان شهر سنندج از روش مطالعه کمی استفاده شد. شرکت‌کنندگان در این پژوهش شامل همه‌ی کودکان پایه اول تا پنجم ابتدایی در دبستان پسرانه راه دانش به تعداد ۳۵۰ دانش‌آموز و دبستان دخترانه پروین اعتصامی به تعداد ۳۷۰ دانش‌آموز واقع در شهر سنندج بودند که با توجه به بالا بودن تعداد جامعه آماری (۷۲۰ دانش‌آموز کودک پسر و دختر) در پژوهش حاضر، ما نیازمند نمونه آماری به تعداد پایین‌تر جهت توزیع و دسترسی به دانش‌آموزان داشتیم که در همین راستا از فرمول کوکران استفاده نمودیم. با توجه به فرمول موردنظر تعداد جامعه آماری از ۷۲۰ دانش‌آموز به ۲۵۰ دانش‌آموز کاهش یافت.

ابزار پژوهش

برای جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز با استفاده از فضای مجازی از پرسش‌نامه لی و همکاران (۲۰۰۸) استفاده شد که این پرسشنامه دارای ۲۰ سؤال بوده و هدف آن ارزیابی میزان استفاده افراد از شبکه‌های اجتماعی و دارای طیف پاسخ‌دهی از نوع لیکرت پنج گزینه‌ای بود که برای محاسبه روایی آن از نظر اساتید دانشگاه استفاده شد و همچنین پایایی آن از آزمون آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به‌دست آمد. همچنین برای به‌دست آوردن میزان بهزیستی هیجانی از بهزیستی هیجانی کییز و ماگیارمو (۲۰۰۳) که از ۴۵ سوال تشکیل شده است استفاده شد. ۱۲ سؤال اول در این پرسش‌نامه مربوط به بهزیستی هیجانی می‌باشد ۱۸ سؤال بعدی مربوط به بهزیستی روانشناختی بود و در نهایت ۱۵ سؤال بعدی مربوط به بهزیستی اجتماعی می‌باشد. بهزیستی هیجانی دارای دو زیرمؤلفه هیجانات مثبت و منفی است؛ برای نمره‌گذاری این خرده‌مقیاس از طیف لیکرت ۵ درجه‌ای استفاده شده است ضریب پایایی و پایایی بازآزمایی ۰/۸۶ گزارش شده است. پایایی مقیاس بهزیستی ذهنی و زیرمقیاسه‌ای بهزیستی هیجانی بهزیستی روانشناختی و بهزیستی اجتماعی به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۶، ۰/۶۴ و ۰/۷۶ بود و در این پژوهش نیز ضریب پایایی بهزیستی هیجانی ۰/۸۸ و پایایی زیرمقیاس بهزیستی اجتماعی نیز ۰/۵۹ به‌دست آمد.

روش اجرا

در این قسمت از پژوهش، پژوهشگر آن‌چه را انجام داده یا به عبارت دیگر آن‌چه را که از آزمودنی‌ها خواسته شد که انجام دهند شرح می‌دهد اطلاعاتی که در این قسمت شرح داده می‌شود باید به نحوی باشد که خواننده پس از مطالعه بتواند عیناً آن را تکرار کند (دلاوری، ۱۳۹۹) بعد از هماهنگی و تأیید پرسش‌نامه‌ها توسط استاد راهنمای مربوطه و کسب معرفی‌نامه لازم از سوی دانشگاه مبنی بر اجرای پژوهش حاضر، به دبستان‌های پسرانه «راه دانش» و دبستان دخترانه «پروین اعتصامی» مراجعه نمودیم و سپس پرسش‌نامه‌ها در میان نمونه آماری توزیع شد. در هنگام توزیع پرسش‌نامه‌ها در میان نمونه‌های آماری به دلیل پایین بودن میانگین سنی شرکت‌کنندگان برای تفیهم بیشتر سئوالات، پژوهشگر به توضیحاتی در رابطه با سئوالات پرداخت تا پاسخ‌های مناسبی را دریافت نماییم. در نهایت نتایج داده‌های به‌دست آمده در نرم‌افزار PLS تجزیه و تحلیل شد.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

یافته‌ها

گام اول ارزیابی ضرایب معناداری مسیر (T-values): هدف از ارزیابی ضرایب معناداری مسیر، بررسی معناداری روابط مفروض بین‌سازه‌های پژوهش بود. در مدل ساختاری کلی این پژوهش، سه متغیر پنهان داشتیم که عبارتند از بهزیستی هیجانی، استفاده از فضای مجازی و ساعات استفاده از فضای مجازی. فرضیه‌های این پژوهش برای بررسی روابط مستقیم بین سازه‌ها، شامل موارد زیر است:

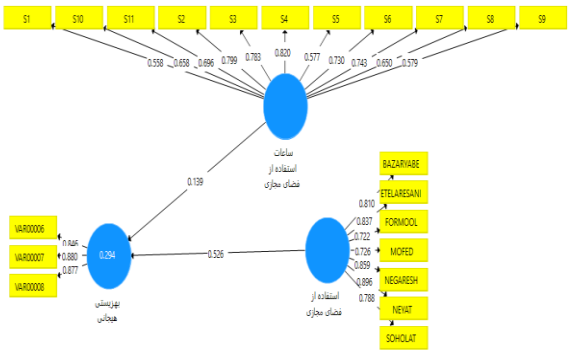
۱) استفاده از فضای مجازی ارتباط معناداری با بهزیستی هیجانی دارد.

۲) ساعات استفاده از فضای مجازی ارتباط معناداری با بهزیستی هیجانی دارد.

نتایج ارزیابی ضرایب معناداری مسیر برای هریک از روابط مستقیم مفروض در جدول ۱ و شکل ۱ آمده است. نتایج نشان می‌دهد که استفاده از فضای مجازی و بهزیستی هیجانی رابطه معناداری دارد و در سوی دیگر نیز رابطه بین ساعات استفاده از فضای مجازی با بهزیستی هیجانی، معنادار است.

جدول ۱. ارزیابی ضرایب معناداری مسیر برای روابط مستقیم بین متغیرها

	فرضیه ها	ضرایب مسیر	آمارهٔ t	سطح معناداری
فرضیهٔ اول	استفاده از فضای مجازی ← بهزیستی هیجانی	۰,۵۲۶	۱۰,۴۵	۰,۰۰۱
فرضیهٔ دوم	ساعات استفاده از فضای مجازی ← بهزیستی هیجانی	۰,۴۱۲	۸,۱۳	۰,۰۰۲



شکل ۱. مدل ساختاری بهزیستی هیجانی

گام دوم ارزیابی ضریب تعیین (R2): گام دوم در ارزیابی مدل ساختاری پژوهش، ارزیابی ضریب تعیین متغیرهای درون‌زا است. در این پژوهش، متغیردرون‌زا بهزیستی هیجانی است. ضریب تعیین، دقت پیش‌بینی مدل مفروض را بررسی می‌کند. به عبارت دیگر، ضریب تعیین مشخص می‌کند که چه مقدار از واریانس متغیرهای درون‌زای مدل توسط متغیرهای برون‌زا تبیین می‌شوند. مقدار ضریب تعیین ۰,۱۹، ۰,۳۳ و ۰,۶۷ به‌ترتیب بیانگر ضریب تعیین ضعیف، متوسط و قوی است (هیر و همکاران، ۲۰۱۷). همان‌طور که در شکل ۱ مشاهده می‌شود، ضریب تعیین ۰,۲۹۴ برای متغیر درون‌زا نشان می‌دهد که استفاده از فضای مجازی و ساعات استفاده از فضای مجازی ۲۹/۴٪ از واریانس بهزیستی هیجانی را تبیین می‌کند.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

گام سوم ارزیابی اندازه‌ی اثر (f2): هدف از ارزیابی اندازهٔ اثر بررسی این موضوع است که آیا حذف یک متغیر برون‌زا از مدل بر مقدار ضریب تعیین متغیر درون‌زای مربوط به آن تأثیرگذار است. بنابراین، اندازهٔ اثر نشان‌دهندهٔ شدت رابطهٔ بین متغیرهای برون‌زا با متغیرهای درون‌زای مدل است (هیر و همکاران، ۲۰۱۷). بر اساس معیار کوهن (۱۹۸۸)، اندازهٔ اثر ۰٫۰۲، ۰٫۱۵ و ۰٫۳۵ به‌ترتیب نشانگر اندازهٔ اثر کوچک، متوسط و بزرگ است. ارزش عددی f2 برای متغیر استفاده از فضای مجازی و ساعات استفاده از فضای مجازی به ترتیب برابر با ۰٫۲۷ و ۰٫۰۲۲ بود. بنابراین، نتایج نشان می‌دهد استفاده از فضای مجازی نقش مهم‌تری در تبیین بهزیستی هیجانی دارد و حذف آن از مدل کاهش قابل‌توجهی را در مقدار ضریب تعیین (R2) بهزیستی هیجانی ایجاد می‌کند.

گام چهارم ارزیابی معیار قدرت پیش‌بینی (Q2): هدف از ارزیابی معیار قدرت پیش‌بینی (Q2) (گایسر، ۱۹۷۴؛ استون، ۱۹۷۴) بررسی این موضوع است که آیا متغیرهای پنهان برون‌زای مدل نسبت به متغیرهای درون‌زا قدرت پیش‌بینی دارند. در مدل ساختاری، مقدار Q2 بیشتر از صفر برای هر متغیر درون‌زا نشان‌دهندهٔ قدرت پیش‌بینی متغیر برون‌زای مربوط به آن است. هنسلر، رینگل و سینکوویچ (۲۰۰۹) سه خط برش ۰٫۰۲، ۰٫۱۵ و ۰٫۳۵ را به‌ترتیب برای قدرت پیش‌بینی ضعیف، متوسط و قوی پیشنهاد کردند. مقدار Q2 برای متغیرهای درون‌زای برای متغیر استفاده از فضای مجازی و ساعات استفاده از فضای مجازی برابر با ۰٫۳۱ و ۰٫۱۱ بود که متغیر استفاده از فضای مجازی پیش‌بینی‌کنندهٔ قوی‌ای برای بهزیستی هیجانی محسوب می‌شوند. نقش تعدیل‌گری جنسیت: نقش تعدیل‌گری جنسیت با استفاده روش تحلیل چند گروهی در نرم‌افزار Smart PLS 3 مورد بررسی قرار گرفت. تعداد گروه دختران ۱۵۹ نفر و تعداد پسران ۹۱ نفر است. همان‌طور ملاحظه می‌کنید اختلاف بین سطوح معناداری در بین دو گروه پسران و دختران بالاتر از ۰٫۰۵ است و بیانگر عدم تعدیل‌گری متغیر جنسیت در رابطه بین متغیرهای پژوهش با بهزیستی هیجانی است.

جدول ۲.نقش تعدیل گری جنسیت

سازه	سازه	دختر	پسر	اختلاف سطح معناداری
		ضریب بتا (سطح معناداری)	ضریب بتا (سطح معناداری)	P
استفاده از فضای مجازی	بهزیستی هیجانی	۰٫۶۳۷ (۱۲٫۴۷۴)	۰٫۳۳۴ (۳٫۳۶۴)	۹٫۱۱
ساعات استفاده از فضای مجازی	بهزیستی هیجانی	۰٫۱۸۳ (۱٫۳۹۲)	۰٫۱۸۶ (۰٫۶۴۶)	۰٫۷۴۶

نقش تعدیل‌گری ساعات استفاده از فضای مجازی: با توجه به یافته‌های به‌دست آمده در این پژوهش دریافتیم که میزان استفاده از اینترنت به‌صورت هفتگی بین ۱۱ ساعت تا ۵۵ ساعت بود که اختلاف بین سطوح معناداری در بین دو گروه ساعات استفاده از فضای مجازی و بهزیستی هیجانی کمتر از ۰٫۰۵ است و بیانگر تعدیل‌گری متغیر ساعات استفاده از اینترنت در رابطه بین استفاده از اینترنت با بهزیستی هیجانی است.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

سازه	سازه	ساعات کم	ساعات زیاد	اختلاف سطح معناداری
		ضریب بتا (سطح معناداری)	ضریب بتا (سطح معناداری)	P
استفاده از فضای مجازی	بهزیستی هیجانی	۰,۵۲۹ (۷,۴۱۹)	۰,۵۵۳(۸,۹۲۵)	۰/۰۳

نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر رابطه بین استفاده از فضای مجازی و بهزیستی هیجانی نقش تعدیل‌گری ساعات استفاده از فضای مجازی و جنسیت در کودکان شهر سنندج بود. با توجه به یافته‌های به‌دست آمده در پژوهش حاضر دریافتیم که استفاده از فضای مجازی با بهزیستی هیجانی رابطه مستقیم و معناداری را دارد. یافته‌های به‌دست آمده در این پژوهش با نتایج به‌دست آمده مرسن و همکاران (۲۰۲۰) و لیورس و همکاران (۲۰۲۰) همسو بود. در تبیین این نتیجه به‌دست آمده می‌توان گفت که استفاده از فضای مجازی در شناخت صحیح هیجان‌ها ، فرد را با مشکلات متعدد در روابط بین‌شخصی مواجه می‌سازد. در نتایج به‌دست آمده توسط مرسن و همکاران (۲۰۲۰) نشان داده شد که شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی می‌تواند عامل اصلی در کاهش میزان بهزیستی هیجانی باشد چرا که در دنیای مدرن میزان گرایش به فضاهای مجازی بیش از پیش شده و تا حدودی می‌توان گفت به صورت فراگیر در میان تمامی اقشار جامعه رواج یافته است که این امر می‌تواند موجب کاهش بهزیستی هیجانی در افراد گردد پس در این حالت می‌توان رابطه مستقیم و معناداری را میان این دو متغیر در نظر داشت. همچنین لیورس و همکاران (۲۰۲۰) نیز در پژوهش خود بیان داشتند که استفاده از فضای مجازی بر سبک زندگی افراد و میزان بهزیستی هیجانی و روانشناختی آنها تأثیر می‌گذارد. در تبیین این نتیجه به‌دست آمده می‌توان گفت که بهزیستی هیجانی نوعی شادکامی است که تحت تأثیر ادراک و قضاوت فرد نسبت به زندگی خویش قرار دارد. افراد با احساس بهزیستی هیجانی بالا هیجانات مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند و ضمن خودارزیابی مثبت از رویدادهای پیرامون، میزان موفقیت و رضایت از زندگی بیشتری دارند. با داشتن نگرش مثبت به خودبرقراری. از سوی دیگر نیز نتایج به‌دست آمده در پژوهش نشان داد که ساعات استفاده از فضای مجازی ارتباط معناداری با بهزیستی هیجانی دارد. نتایج به‌دست آمده با یافته‌های پژوهش عبدالله‌نژاد فراهانی (۱۳۹۳)، عبدالهی (۱۳۹۲)، شاهنوشی (۱۳۹۱) و ماریانا و همکاران (۲۰۱۹) همسو بود. در تبیین این فرضیه می‌توان چنین بیان داشت که به طور کلی استفاده از فضای مجازی موجب تغییر در سبک زندگی افراد می‌شود و این درحالی‌ست که بیشتر اثرگذاری آن بر میزان هیجانات افراد می‌باشد. در پژوهش عبدالله نژاد فراهانی (۱۳۹۳) به این موضوع اشاره شده است که ساعات استفاده از شبکه‌های اجتماعی میزان بهزیستی هیجانی را در افراد جامعه تغییر خواهد داد. طبق تحقیقات صورت گرفته توسط ماریانا و همکاران (۲۰۱۹) و عبدالهی (۱۳۹۲) نشان داده شد که افرادی که ساعات استفاده از فضای مجازی آنها کمتر است دارای بهزیستی هیجانی بالا و بالعکس می‌باشد. باتوجه به پیشینه‌های پژوهش و یافته‌های پژوهش حاضر دریافتیم که طی سال‌های اخیر و همگام با رشد روزافزون فناوری، از یک کالای لوکس، به ابزاری کارآمد، با ضریب نفوذ بسیار بالا در زندگی روزمره افراد، بدل شده است. دسترسی به این فناوری نوظهور، به حدی فراگیر شده است که تقریباً همه شئون زندگی اجتماعی افراد در جوامع مدرن، به خود وابسته ساخته است. بی‌شک آمار موجود در مورد همه‌گیری استفاده شهروندان از اینترنت طی سال‌های اخیر

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

علاوه بر وجوه مثبت، نقاط تاریکی نیز در پی داشته است. اعتیاد به اینترنت آن‌هم در میان کودکان و نوجوانان یکی از آسیب‌های بزرگ توسعه فناوری یاد شده، محسوب می‌شود. از دلایل اصلی تأثیرگذاری ساعات استفاده از فضای مجازی بر بهزیستی هیجانی را می‌توان چنین استنباط داشت که دانش‌آموزانی که به اینترنت اعتیاد دارند و بیشترین ساعت روزانه و شبانه خود را به اینترنت اختصاص می‌دهند، در انجام تکالیف دچار اهمال‌کاری مواجه می‌شوند که در نتیجه زمان کمتری برای انجام تکالیف و استراحت را دارند که در نهایت موجب می‌شود توجه به سلامت جسمی و روانی، وضعیت تحصیلی، موقعیت اقتصادی، امنیت مادی، دستیابی به استقلال و آزادی و توانایی مشارکت در امور و تکالیف و شادکامی را در آنها کم شود و میزان بهزیستی هیجانی در آنها به کمترین حد ممکن برسد که موجب بالا رفتن میزان استرس، اضطراب، افسردگی و در نهایت خشم را در دانش‌آموزان فراهم می نماید.

در سوی دیگر یافته‌ها در این پژوهش نشان داد که اختلاف بین سطوح معناداری در بین دو گروه پسران و دختران بالاتر از ۰,۰۵ است و بیانگر عدم تعدیل‌گری متغیر جنسیت در رابطه بین متغیرهای پژوهش با بهزیستی هیجانی است. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش سیلوا و همکاران (۲۰۱۹) غیرهمسو بود و با نتایج به‌دست آمده در پژوهش نیکخواه قمصری و همکاران (۱۳۹۳) همسو بود. نتایج به‌دست آمده در پژوهش سیلوا و همکاران (۲۰۱۹) نشان داد که رابطه با توجه به نوع کاربری در بین کاربران زن و مرد یکسان بوده اما پژوهش نیکخواه قمصری و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهش خود نشان دادند که جنسیت بر بهزیستی هیجانی تأثیرگذار نمی‌باشد. در تبیین این فرضیه می‌توان چنین بیان داشت که رابطهٔ معناداری بین میزان استفاده کاربران زن و مرد و هویت جنسیتی با مؤلفه‌های بهزیستی هیجانی وجود ندارد بنابراین می‌توان چنین بیان داشت که هویتی جنسیتی بر بهزیستی هیجانی اثرگذار نیست. در نهایت نتایج به‌دست آمده در این پژوهش نشان داد که با توجه به پیامدهای وابستگی به شبکه‌های مجازی، ازجمله تغییر دادن سبک زندگی، به‌منظور صرف زمان بیشتر در اینترنت، بی‌توجهی به سلامت خود، اجتناب از فعالیت‌های مهم زندگی، کاهش روابط اجتماعی و بروز مشکلات خانوادگی، مشکلات مالی ناشی از هزینه‌های بهره بردن از اینترنت و خرید آن و نظر به اهمیت ویژگی‌هایی مانند بهزیستی هیجانی، کاهش استفاده از فضای مجازی می‌تواند در راستای کاهش خطرات وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مجازی، تأثیرگذار باشد. در راستای یافته‌های به‌دست آمده می‌توان پیشنهاد داد که:

- باتوجه به این‌که در این پژوهش نشان داده شد که بین استفاده از فضای مجازی یا ساعات استفاده از فضای مجازی با بهزیستی هیجانی رابطه معناداری دارد، به معلمان دوره ابتدایی توصیه می‌شود که برنامه‌های اصلاحی برای بالا بردن سطح بهزیستی هیجانی و کاهش استفاده از فضای مجازی را در برنامه‌های خود جای دهند.
- برای ارتقاء سطح بهزیستی هیجانی دانش‌آموزان، باید کارگاه‌ها، سمینارها و کنفرانس‌ها برگزار شود.
- برای دانش‌آموزان باید آموزش صحیح استفاده از فضای مجازی ارائه داده شود.

موازین اخلاقی

برای شرکت‌کنندگان در پژوهش اهداف کلی پژوهش بیان شد. در ابتدا قبل از توضیع پرسش‌نامه‌ها در میان آزمودنی‌ها رضایت‌نامه کتبی از آنها گرفته شد. به‌منظور حفظ اصول رازداری به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که این پرسش‌نامه‌ها فقط در دسترس پژوهشگر قرار می‌گیرد. به شرکت‌کنندگان در رابطه با آزادی آنها برای تکمیل پرسش‌نامه یا عدم انجام پرسش‌نامه اطمینان کافی داده شد.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

مشارکت نویسندگان

مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد نویسنده اول بود که در دانشگاه الزهرا به تصویب رسیده است و همه نویسندگان این مقاله نقش یکسانی در طراحی، مفهوم‌سازی، روش‌شناسی، گردآوری اطلاعات و همچنین تحلیل داده‌های آن و ... داشتند.

منابع

ریکاردیل، لیونس؛ کوئین، آیرن؛ ناکیرود، لنین.(۲۰۲۰). رفتار انسانی و محیط رسانه‌های اجتماعی: تفاوت‌های گروهی در نگرش‌ها و دانش رسانه‌های اجتماعی در بین دانشجویان مددکاری اجتماعی ایالات متحده. آموزش مددکاری اجتماعی، ۱ (۱): ۱-۱۹.
https://doi.org/10.1080/02615479.2020.1805427

مرسین ، اسماعیل؛ ابراهیم اوغلو، اوزین؛ سارای کیلیچ، اچلان؛ بایراک قهرمان، بوراک.(۲۰۲۰). استفاده از رسانه‌های اجتماعی و ناگویی خلقی در دانشجویان پرستاری. دیدگاه‌ها در مراقبت‌های روانپزشکی. ۲۰۲۰; ۵۶ (۲): ۴۰۱-۴۰۸
https://doi.org/10.1111/ppc.12448

یالچین، ایناز؛ اوزکورت، بروک؛ اوزمادن، مانیل؛ یاگمور، راسین.(۲۰۲۰). تأثیر اعتیاد به گوشی های هوشمند بر سطوح تنهایی و پیشرفت تحصیلی نسل. مجله بین المللی روانشناسی و مطالعات تربیتی، ۲۰۲۰; ۷ (۱): ۲۰۸-۲۱۴.
https://doi.org/10.17220/ijpes.2020.01.017

کلیس، باندور؛ گریالیش، آنیل؛ مک کرای، نیوا. (۲۰۱۹). مروری سیستماتیک: تأثیر رسانه های اجتماعی بر افسردگی، اضطراب و پریشانی روانی در نوجوانان. مجله بین المللی نوجوانان و جوانان، ۲۵ (۱): ۷۹-۹۳.
https://doi.org/ 10.1080/ 02673843 .2019. 159 0 851

لیانگ، هانس؛ پاک پور، احمد؛ استرانگ، سارا؛ لین، یکرن؛ تاسی، مک؛ گریفیتس، مدولا؛ لین، کی؛ چن، اهور.(۲۰۲۰). اندازه‌گیری عدم تغییر در بزرگسالان جوان از هنگ‌کنگ و تایوان در بین سه مقیاس اعتیاد مرتبط با اینترنت: مقیاس اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی برگن (BSMAS)، مقیاس اعتیاد مبتنی بر برنامه تلفن هوشمند (SABAS) و مقیاس اختلال بازی اینترنتی - فرم کوتاه (IGDS-SF9) (مطالعه بخش الف). رفتارهای اعتیاد آور.
101(1):1059-1069. https://doi.org/10.1016/j .addbeh .2019.04.027

ارشاد، زانیار؛ آقاجانی، تیمور.(۱۳۹۶). پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی اینستاگرام بر اساس سبک‌های شخصیتی، ناگویی هیجانی و دلبستگی. مطالعات جامعه‌شناختی جوانان. ۸ (۲۶): ۲۱-۳۴.

آتش‌افروز، سمیرا؛ (۱۳۹۴)، تبیین نقش شبکه های اجتماعی مجازی بر سبک زندگی دانشجویان دانشگاه کاشان پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم انسانی دانشگاه کاشان تلکام نیوز (۱۳۹۴) ۷ اردیبهشت.
www.telecomnews.ir

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

عبدالله نژاد فراهانی، احمدرضا؛ (۱۳۹۳) تبیین جامعه‌شناختی تأثیر شبکه‌های اجتماعی مجازی بر سبک زندگی مورد مطالعه دانشجویان دانشگاه علمی کاربردی شهر تهران پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.

عبداللهی، طاهره؛ (۱۳۹۲)، بررسی تأثیر شبکه‌های ارتباطی مجازی بر سبک زندگی جوانان دانشجویان دانشکده‌های فنی مهندسی و علوم انسانی دانشگاه آزاد واحد گرمسار پژوهشکده علوم انسانی و اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار

ضرغامی، محسن؛ (۱۳۹۴)، آسیب‌های روانی - اجتماعی موجود در زمینه پدیده‌های نوظهور در ارتباط با تکنولوژی اینترنت و تلفن همراه در میان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامشهر و ارائه راهکارهای مناسب طرح پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر.

فرقانی، محمدمهدی؛ بدیعی، بهاره؛ (۱۳۹۵)، فرآیند اهلی‌سازی تکنولوژی رسانه‌ای فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات رسانه‌های نوین شماره چهارم تهران دانشکده علوم ارتباطات دانشگاه علامه طباطبائی.

شاوردی، تهمینه؛ محمدی مزینانی، آتوسا؛ بیاتی، پروانه؛ (۱۳۹۴)، سبک زندگی و تلفن همراه هوشمند تهران پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات اجتماعی جهاد.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

The relationship between the use of virtual space and emotional well-being, the moderating role of hours of using virtual space and gender in children of Sanandaj

Fatemeh Emami[1]*, Abbas Abdollahi[2], Simin Hosseinian[3]

Abstract

Background and purpose: in terms of practical purpose and in terms of simple random sampling, it is appropriate for the volume and collection of descriptive-surveillance data. The population includes all children from the first to the fifth grade in Rah Danesh Boys' Primary School with 350 students and Parvin Etisami Girls' Primary School with 370 students located in Sanandaj city, with a statistical sample of 250 students using Cochran's formula. The standard questionnaires of the use of virtual space by Lee et al. (2008) and the emotional well-being of Keyes and Magyarmo (2003) were distributed among the target samples and after collecting them, the data were analyzed using PLS software. The findings showed that 1- there is a significant relationship between the use of virtual space and emotional well-being, 2- gender plays a moderating role between the use of virtual space and well-being, and 3- the hours of using virtual space play a moderating role between the use of virtual space virtuality and emotional well-being. The results showed that there is a significant relationship between the use of virtual space and emotional well-being, the moderating role of hours of use of virtual space and gender in children of Sanandaj city.

Keywords: *hours of using virtual space, virtual space, emotional well-being, Sanandaj city*

1. Master's degree in counseling, Al-Zahra University, Tehran, Iran.
∗ Corresponding Author: emami4684@gmail.com
2. Assistant Professor of Counseling Department, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Al-Zahra University, Tehran, Iran. abdollahi.abbas58@gmail.com
3. Full Professor of Counseling Department, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Al-Zahra University, Tehran, Iran. Iran.Hosseinian@Alzahra.ac.ir

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]