

بررسی نقش سواد سلامت دیجیتال و حمایت اجتماعی ادراک شده در پیش بینی کیفیت زندگی مرتبط با سلامت با میانجی گری سبک زندگی سلامت محور در دانشجویان دانشگاه

سمیه زواری^{*۱}

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران.

چکیده

با گسترش روزافزون فناوری های سلامت دیجیتال و وابستگی فزاینده دانشجویان به منابع آنلاین برای دریافت اطلاعات مرتبط با سلامت، نقش سواد سلامت دیجیتال و حمایت اجتماعی ادراک شده در تعیین پیامدهای سلامت بیش از پیش برجسته شده است. شواهد پژوهشی نشان می دهد که اگرچه دسترسی به اطلاعات سلامت در فضای مجازی افزایش یافته است، اما کیفیت استفاده از این اطلاعات و توانایی تشخیص منابع معتبر همچنان چالشی اساسی در میان جوانان محسوب می شود. در همین حال، حمایت اجتماعی — به عنوان یکی از مهم ترین عوامل محافظتی روان شناختی — می تواند زمینه لازم برای اتخاذ و حفظ رفتارهای سلامت محور را فراهم کند. بر این اساس، هدف مطالعه حاضر ارائه یک مرور روایتی و تحلیل نظری برای تبیین نقش سواد سلامت دیجیتال و حمایت اجتماعی ادراک شده در پیش بینی کیفیت زندگی مرتبط با سلامت، با تأکید بر نقش میانجی سبک زندگی سلامت محور در جمعیت دانشجویی بود. روش پژوهش شامل مرور روایتی نظام مند منابع داخلی و خارجی منتشر شده بین سال های اخیر بود. منابع از پایگاه های معتبر علمی انتخاب شدند و مطالعات مرتبط با چهار سازه اصلی — سواد سلامت دیجیتال، حمایت اجتماعی ادراک شده، سبک زندگی سلامت محور، و کیفیت زندگی مرتبط با سلامت — بر اساس معیارهای شمول مشخص تحلیل شدند. همچنین یک مدل مفهومی تلفیقی مبتنی بر یافته های تجربی و چارچوب های نظری موجود تدوین گردید. یافته ها نشان دادند که سواد سلامت دیجیتال به طور مستمر با رفتارهای سلامت محور و پیامدهای مثبت سلامت در دانشجویان مرتبط است. حمایت اجتماعی ادراک شده نیز نقش مستقیم و غیرمستقیم در بهبود کیفیت زندگی دارد و از طریق ایجاد انگیزه، کاهش استرس و تسهیل دسترسی به اطلاعات معتبر، سبک زندگی سالم را تقویت می کند. مرور مطالعات حاکی از آن بود که سبک زندگی سلامت محور حلقه واسط مهمی در تبدیل منابع شناختی و اجتماعی به پیامدهای سلامت است.

کلمات کلیدی: سواد سلامت دیجیتال، حمایت اجتماعی ادراک شده، سبک زندگی سلامت محور، کیفیت زندگی،

دانشجویان

. مقدمه و بیان مسئله

در دهه اخیر، رشد سریع فناوری‌های دیجیتال و نفوذ آن در تمام ابعاد زندگی روزمره، چشم‌انداز جدیدی از سلامت، آموزش و تعاملات اجتماعی را شکل داده است. نسل دانشجو، به‌عنوان یکی از اصلی‌ترین گروه‌های درگیر با فناوری، بیشترین تأثیر را از این تحولات پذیرفته و کیفیت زندگی مرتبط با سلامت آنان، به دلیل تغییر سبک زندگی، الگوهای ارتباطی، میزان دسترسی به اطلاعات سلامت، و نحوه دریافت حمایت اجتماعی، دستخوش دگرگونی‌های بنیادین شده است. کیفیت زندگی مرتبط با سلامت یکی از شاخص‌های مهم در سنجش وضعیت سلامت جسمی، روانی و اجتماعی افراد، به‌ویژه در دوره جوانی است و نقش مهمی در عملکرد تحصیلی، انگیزش، سلامت روان و پیشگیری از رفتارهای پرخطر دارد. در عصر دیجیتال، عواملی همچون سواد سلامت دیجیتال، سطح دسترسی به اطلاعات قابل اعتماد، توانایی ارزیابی ریسک‌های فضای مجازی و مدیریت ارتباط با فناوری، به عناصر تعیین‌کننده‌ای برای حفظ سلامت و بهبود کیفیت زندگی جوانان تبدیل شده‌اند (باقری لنگرانی و همکاران، ۱۴۰۲؛ حسینی و همکاران، ۱۴۰۳؛ Ferretti et al., ۲۰۲۳). در مقابل، ناتوانی در فهم، تحلیل و به‌کارگیری اطلاعات دیجیتال ممکن است پیامدهای نامطلوبی چون اضطراب اطلاعاتی، رفتارهای ناسالم، و وابستگی به منابع غیرمعتبر سلامت ایجاد کند.

افزون بر این، حمایت اجتماعی ادراک‌شده که شامل احساس فرد از حمایت عاطفی، اطلاعاتی و ابزاری از سوی خانواده، دوستان و نهادهای اجتماعی است، نقش مهمی در تعدیل اثرات استرس‌زا و تقویت سازگاری در دانشجویان دارد. در محیط‌های دانشگاهی، حمایت اجتماعی می‌تواند از طریق تعاملات همسالان، خدمات مشاوره‌ای و شبکه‌های اجتماعی دیجیتال شکل گیرد. امروزه پلتفرم‌های ارتباطی آنلاین و سامانه‌های سلامت دیجیتال نیز به منبع جدیدی برای ارائه حمایت تبدیل شده‌اند و ظرفیت بالقوه‌ای برای ارتقای سلامت روان و کیفیت زندگی دارند (کوهی و همکاران، ۱۴۰۴؛ گلشنی و همکاران، ۱۴۰۱؛ Yuwen et al., ۲۰۲۱). با این حال، میزان بهره‌مندی دانشجویان از این حمایت‌ها به شدت به سواد سلامت دیجیتال، میزان اعتماد آنان به منابع دیجیتال و مهارت در مدیریت ارتباطات آنلاین وابسته است. از سوی دیگر، سبک زندگی سلامت‌محور به‌عنوان یک عامل میانجی کلیدی، نقش تعیین‌کننده‌ای در تبیین روابط بین عوامل روانی-اجتماعی و پیامدهای مرتبط با سلامت دارد. رفتارهایی مانند فعالیت فیزیکی، تغذیه صحیح، خواب کافی، و مدیریت استرس می‌توانند تحت تأثیر تعامل فرد با فناوری‌های دیجیتال، میزان دانش سلامت، و سطح حمایت اجتماعی قرار گیرند. بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فناوری‌های سلامت دیجیتال، مانند اپلیکیشن‌های پایش سلامت، برنامه‌های مبتنی بر وب، پوشیدنی‌ها و سامانه‌های از راه دور، ابزارهایی مؤثر برای ارتقای رفتارهای سالم هستند (دهقان و همکاران، ۱۴۰۳؛ نجفی و همکاران، ۱۴۰۲؛ Mucić et al., ۲۰۲۵؛ Shahshahani et al., ۲۰۲۳). این ابزارها، علاوه بر افزایش آگاهی، زمینه مشارکت فعال‌تر افراد در خودمراقبتی و اصلاح سبک زندگی را فراهم می‌کنند. به‌ویژه در جمعیت دانشجویی، که اغلب با چالش‌هایی مانند فشار تحصیلی، محدودیت زمان، تغذیه نامنظم و عدم تحرک مواجه‌اند، ارتقای سبک زندگی از طریق مداخلات دیجیتال از اهمیت بالایی برخوردار است.

تحولات اخیر در حوزه سلامت دیجیتال و کاربردهای آن در خودمراقبتی، نشان از گذار نظام‌های سلامت به الگوهای فناورانه، تعاملی و مبتنی بر داده دارد. مفاهیمی همچون دوقلوی دیجیتال سلامت (digital twin) به‌عنوان یکی از نوآوری‌های نوظهور، افق‌های جدیدی را در شخصی‌سازی مراقبت و پیش‌بینی پیامدهای سلامت باز کرده‌اند (نبی‌زاده رفسنجانی، ۱۴۰۳؛ نبی‌زاده و قائمی، ۱۴۰۳). با این حال، بهره‌گیری از چنین فناوری‌هایی بدون برخورداری از سواد سلامت دیجیتال، امکان‌پذیر نیست و همین امر اهمیت بررسی مهارت‌های دیجیتال دانشجویان و نقش آن در سلامت را دوچندان می‌کند. علاوه بر آن، تهدیدها و چالش‌های فضای دیجیتال، مانند نابرابری دسترسی، سوگیری اطلاعات، خستگی دیجیتال و ریسک‌های سلامت روان نیز باید در نظر گرفته شوند (مغانی‌رحیمی و همکاران، ۱۴۰۵؛ ۲۰۱۸؛ Sadeghi et al.).

در این زمینه، پژوهشگران حوزه سلامت و فناوری، نقش مهمی برای حمایت اجتماعی در مسیر بهره‌گیری صحیح از فناوری‌های سلامت قائل هستند. حمایت اجتماعی می‌تواند به کاربران کمک کند تا با اطمینان بیشتری از ابزارهای دیجیتال استفاده کرده و رفتارهای سلامت‌محور را در زندگی خود تثبیت کنند. همچنین مطالعات نشان داده‌اند که ترکیب حمایت اجتماعی با سواد سلامت دیجیتال، می‌تواند اثربخشی برنامه‌های آموزشی و مداخلات سلامت را افزایش دهد (Purnomo et al., ۲۰۲۵؛ Rêgo et al., ۲۰۲۱). این موضوع به‌ویژه در دانشگاه‌ها اهمیت دارد، زیرا دانشجویان بیشتر از سایر گروه‌ها در معرض منابع متنوع، متناقض و گاه گمراه‌کننده سلامت قرار دارند و نیازمند توانمندسازی دیجیتال هستند.

با وجود اهمیت بالای این عوامل، بررسی‌های موجود نشان می‌دهد که پژوهش‌های اندکی به مطالعه مدل‌های پیش‌بینی‌کننده کیفیت زندگی مرتبط با سلامت در دانشجویان با تمرکز همزمان بر سواد سلامت دیجیتال، حمایت اجتماعی ادراک‌شده و سبک زندگی سلامت‌محور پرداخته‌اند. این خلأ پژوهشی در حالی است که تحولات دیجیتال در نظام سلامت، مسیرهای جدیدی را برای ارتقای کیفیت زندگی ایجاد کرده‌اند و درک این فرآیندها برای طراحی مداخلات مؤثر ضروری است (کریمی‌تکلو و همکاران، ۱۴۰۲؛ رادپور و همکاران، ۱۴۰۳؛ ۲۰۲۴؛ almasi et al.). بنابراین، انجام یک مطالعه مروری جامع و نظام‌مند بر مبنای ادبیات داخلی و بین‌المللی ضروری است تا بتوان تصویر روشنی از نقش این عوامل و سازوکارهای میانجی‌گر ارائه کرد. بر این اساس، هدف پژوهش مروری، بررسی نقش سواد سلامت دیجیتال و حمایت اجتماعی ادراک‌شده در پیش‌بینی کیفیت زندگی مرتبط با سلامت با تأکید بر نقش میانجی سبک زندگی سلامت‌محور در جمعیت دانشجویی است. این مطالعه با تمرکز بر منابع معتبر داخلی و خارجی، ضمن شناسایی الگوهای مشترک و شکاف‌های پژوهشی، چارچوبی تلفیقی برای تبیین این روابط ارائه می‌دهد که می‌تواند در طراحی مداخلات سلامت دیجیتال در دانشگاه‌ها، توسعه سیاست‌های ارتقای سلامت و برنامه‌های پیشگیری نقش مؤثری داشته باشد.

۲. مبانی نظری و مفاهیم کلیدی

تحولات سریع فناوری اطلاعات و ارتباطات در دهه‌های اخیر سبب شکل‌گیری مفاهیم جدیدی در حوزه سلامت شده است که درک آن‌ها برای تحلیل رفتارهای سلامت‌محور در جوامع مدرن ضروری است. یکی از مهم‌ترین این مفاهیم، «سواد سلامت دیجیتال» است که به توانایی افراد در جست‌وجو، درک، ارزیابی و استفاده از اطلاعات سلامت در محیط‌های دیجیتال اشاره دارد. سواد سلامت دیجیتال ترکیبی از مهارت‌های سواد سلامت سنتی، سواد رسانه‌ای، سواد اطلاعاتی و

مهارت‌های فناوری است که به افراد امکان می‌دهد از منابع دیجیتال برای تصمیم‌گیری‌های مرتبط با سلامت بهره بگیرند. در عصر حاضر که حجم عظیمی از اطلاعات سلامت از طریق اینترنت، شبکه‌های اجتماعی و سامانه‌های دیجیتال در دسترس قرار گرفته است، داشتن این مهارت‌ها به یکی از پیش‌نیازهای اساسی برای حفظ و ارتقای سلامت تبدیل شده است. پژوهشگران معتقدند افرادی که از سطح بالاتری از سواد سلامت دیجیتال برخوردارند، قادرند منابع معتبر اطلاعاتی را شناسایی کرده، اطلاعات نادرست را تشخیص دهند و رفتارهای سلامت‌محور مؤثرتری را در زندگی خود اتخاذ کنند (باقری لنکرانی، ۱۴۰۲؛ حسینی و همکاران، ۱۴۰۳؛ ۲۰۲۳، Ferretti et al.). در مقابل، فقدان این مهارت‌ها می‌تواند موجب سردرگمی اطلاعاتی، اعتماد به منابع غیرعلمی و در آخر اتخاذ رفتارهای ناسالم شود که پیامدهای آن به‌ویژه در میان جوانان و دانشجویان قابل توجه است.

در کنار سواد سلامت دیجیتال، مفهوم «سلامت دیجیتال» به‌عنوان بستر اصلی ارائه خدمات سلامت مبتنی بر فناوری، اهمیت فزاینده‌ای یافته است. سلامت دیجیتال مجموعه‌ای از فناوری‌ها و راهکارهای نوین مانند اپلیکیشن‌های سلامت، سامانه‌های پایش از راه دور، هوش مصنوعی، داده‌های کلان و ابزارهای پوشیدنی را شامل می‌شود که هدف آن‌ها ارتقای کیفیت خدمات سلامت، افزایش دسترسی و توانمندسازی بیماران در مدیریت سلامت خود است. این تحول دیجیتال در نظام سلامت موجب شده است که نقش کاربران از دریافت‌کنندگان منفعل خدمات به مشارکت‌کنندگان فعال در فرایند مراقبت تغییر یابد. در این چارچوب، توانایی تعامل مؤثر با فناوری‌های سلامت به یک مهارت ضروری تبدیل شده است و همین امر اهمیت سواد سلامت دیجیتال را دوچندان می‌کند (کوهی و همکاران، ۱۴۰۴؛ مولائی و فاتحی، ۱۴۰۳). همچنین برخی پژوهشگران معتقدند که نوآوری‌های دیجیتال در حوزه سلامت، از جمله سیستم‌های پایش هوشمند و سامانه‌های مراقبت از راه دور، می‌توانند با فراهم کردن اطلاعات دقیق و لحظه‌ای درباره وضعیت سلامت افراد، زمینه اتخاذ تصمیمات آگاهانه‌تر و اصلاح رفتارهای سلامت‌محور را فراهم کنند (دهقان و همکاران، ۱۴۰۳؛ ۲۰۲۳، Langarizadeh et al.).

یکی دیگر از مفاهیم کلیدی در این پژوهش، «حمایت اجتماعی ادراک‌شده» است که به برداشت ذهنی فرد از میزان در دسترس بودن حمایت‌های عاطفی، اطلاعاتی و ابزاری از سوی دیگران اشاره دارد. حمایت اجتماعی به‌طور گسترده به‌عنوان یکی از عوامل محافظتی در برابر استرس، اضطراب و مشکلات روانی شناخته شده است و نقش مهمی در ارتقای سلامت و کیفیت زندگی افراد ایفا می‌کند. در محیط دانشگاهی، حمایت اجتماعی می‌تواند از منابع مختلفی مانند خانواده، دوستان، همکلاسی‌ها و حتی استادان دریافت شود. افزون بر این، گسترش شبکه‌های اجتماعی و پلتفرم‌های ارتباطی دیجیتال، شکل‌های جدیدی از حمایت اجتماعی را ایجاد کرده است که از طریق تعاملات آنلاین، گروه‌های مجازی و انجمن‌های دیجیتال فراهم می‌شود. این نوع حمایت‌ها می‌توانند احساس تعلق اجتماعی را تقویت کرده و به افراد در مواجهه با چالش‌های زندگی دانشگاهی کمک کنند (گلشنی و همکاران، ۱۴۰۱؛ رادپور و همکاران، ۱۴۰۳؛ ۲۰۲۱، Yuwen et al.). برخی مطالعات نیز نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی در فضای دیجیتال می‌تواند نقش مهمی در افزایش انگیزه افراد برای مشارکت در رفتارهای سلامت‌محور و استفاده از فناوری‌های سلامت ایفا کند.

مفهوم مهم دیگر در این چارچوب نظری، «سبک زندگی سلامت‌محور» است که مجموعه‌ای از رفتارها و عادات روزمره مرتبط با حفظ و ارتقای سلامت را در بر می‌گیرد. این سبک زندگی شامل مؤلفه‌هایی مانند تغذیه سالم، فعالیت بدنی

منظم، مدیریت استرس، خواب کافی، اجتناب از مصرف مواد مضر و توجه به سلامت روان است. سبک زندگی سلامت محور نه تنها بر وضعیت جسمانی افراد تأثیر می گذارد، بلکه با سلامت روانی و اجتماعی آنان نیز ارتباط نزدیکی دارد. در جمعیت دانشجویی، شکل گیری این سبک زندگی می تواند تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند فشارهای تحصیلی، محیط زندگی، دسترسی به منابع اطلاعاتی و میزان حمایت اجتماعی قرار گیرد. در سال های اخیر، فناوری های دیجیتال به ابزارهای مهمی برای ترویج سبک زندگی سالم تبدیل شده اند و بسیاری از برنامه های سلامت دیجیتال با هدف تشویق افراد به رفتارهای سالم طراحی شده اند (نجفی و همکاران، ۱۴۰۲؛ ۲۰۲۳، Shahshahani et al.). همچنین مطالعات نشان داده اند که برنامه های آموزشی مبتنی بر فناوری می توانند با افزایش آگاهی و ارائه بازخوردهای شخصی سازی شده، رفتارهای خودمراقبتی و سبک زندگی سالم را تقویت کنند (Purnomo et al., ۲۰۲۵؛ Soares et al., ۲۰۲۱). در نتیجه، مفهوم «کیفیت زندگی مرتبط با سلامت» به عنوان متغیر پیامد اصلی در این پژوهش مطرح می شود. کیفیت زندگی مرتبط با سلامت به ارزیابی فرد از وضعیت سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود در چارچوب زندگی روزمره اشاره دارد. این مفهوم فراتر از شاخص های صرفاً پزشکی است و ابعاد ذهنی و اجتماعی سلامت را نیز در بر می گیرد. در میان دانشجویان، کیفیت زندگی مرتبط با سلامت تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله فشارهای تحصیلی، وضعیت اقتصادی، روابط اجتماعی و سبک زندگی قرار دارد. پژوهش ها نشان داده اند که دسترسی به اطلاعات سلامت معتبر، برخورداری از مهارت های دیجیتال و دریافت حمایت اجتماعی می توانند به طور مستقیم یا غیرمستقیم کیفیت زندگی افراد را بهبود بخشند (والابی شریف و قاسم زاده، ۱۴۰۳؛ مغانی رحیمی و همکاران، ۱۴۰۵). در مقابل، استفاده نامناسب از فناوری های دیجیتال یا مواجهه با اطلاعات نادرست سلامت ممکن است پیامدهای منفی بر سلامت روان و کیفیت زندگی داشته باشد (صادقی و همکاران، ۱۳۹۷؛ Tang, ۲۰۲۴).

بر اساس مبانی نظری مطرح شده، می توان چنین استدلال کرد که سواد سلامت دیجیتال و حمایت اجتماعی ادراک شده دو عامل مهم در شکل گیری رفتارهای سلامت محور در میان دانشجویان هستند و این رفتارها به نوبه خود می توانند بر کیفیت زندگی مرتبط با سلامت تأثیر بگذارند. در واقع، سبک زندگی سلامت محور می تواند به عنوان یک متغیر میانجی در این رابطه عمل کند؛ به این معنا که افراد دارای سواد سلامت دیجیتال بالاتر و برخوردار از حمایت اجتماعی بیشتر، احتمالاً رفتارهای سالم تری را در زندگی خود اتخاذ می کنند و همین امر به بهبود کیفیت زندگی آنان منجر می شود. درک این روابط می تواند به توسعه مدل های نظری جامع تر در حوزه سلامت دیجیتال و ارتقای سلامت دانشجویان کمک کند و مبنایی برای طراحی مداخلات آموزشی و سیاست های سلامت در محیط های دانشگاهی فراهم آورد (کریمی تکلو و همکاران، ۱۴۰۲؛ Mucić et al., ۲۰۲۵).

۳. مرور نظام مند/روایتی مطالعات داخلی و خارجی

مرور مطالعات انجام شده در حوزه سواد سلامت دیجیتال، حمایت اجتماعی، سبک زندگی سلامت محور و کیفیت زندگی مرتبط با سلامت نشان می دهد که در دهه اخیر ادبیات پژوهشی در این زمینه رشد قابل توجهی داشته و پژوهشگران تلاش کرده اند مدل های نظری و تجربی گوناگونی را برای تبیین روابط میان این متغیرها ارائه دهند. با وجود این، بخش

عمده‌ای از پژوهش‌ها به بررسی جداگانه هریک از این سازه‌ها پرداخته و مطالعاتی که به بررسی نقش هم‌زمان سواد سلامت دیجیتال و حمایت اجتماعی و همچنین سازوکارهای میانجی سبک زندگی در جمعیت دانشجویان پرداخته باشند، نسبتاً محدود هستند. این بخش با هدف تحلیل عمیق‌تر ادبیات، مطالعات داخلی و خارجی را در سه حوزه اصلی مرور می‌کند: (۱) پژوهش‌های مربوط به سواد سلامت دیجیتال و پیامدهای سلامت، (۲) پژوهش‌های مربوط به حمایت اجتماعی و کیفیت زندگی، و (۳) مطالعاتی که سبک زندگی سلامت‌محور را به‌عنوان عامل واسطه‌ای بررسی کرده‌اند.

۱. در حوزه نخست، یعنی سواد سلامت دیجیتال، نتایج بسیاری از پژوهش‌های داخلی و خارجی نشان می‌دهند که سواد سلامت دیجیتال یکی از عوامل کلیدی در رفتارهای سلامت‌محور است. برای مثال، پژوهش حسینی و همکاران (۱۴۰۳) نشان داد دانشجویانی که سطح بالاتری از سواد سلامت دیجیتال داشتند، توانایی بیشتری در تشخیص منابع اطلاعاتی معتبر سلامت، مقایسه داده‌ها و انجام رفتارهای خودمراقبتی داشتند. به همین ترتیب، باقری لنگرانی و همکاران (۱۴۰۲) بیان کردند که سواد سلامت دیجیتال به‌طور مستقیم با رفتارهای پیشگیرانه و سبک زندگی سالم رابطه دارد و افرادی که از مهارت‌های دیجیتال کافی برخوردارند، بیشتر احتمال دارد فعالیت بدنی منظم داشته و از رژیم غذایی سالم‌تری تبعیت کنند. در ادبیات خارجی نیز یافته‌های مشابهی گزارش شده است. مطالعه Ferretti et al (۲۰۲۳) نشان داد که سواد سلامت دیجیتال نه تنها توانایی دسترسی و ارزیابی اطلاعات سلامت را افزایش می‌دهد بلکه بر خودکارآمدی سلامت و مشارکت فعال در تصمیم‌گیری‌های پزشکی نیز تأثیرگذار است. پژوهش Langarizadeh et al (۲۰۲۳) نیز بر اهمیت سلامت دیجیتال و مدیریت اطلاعات مبتنی بر فناوری در ارتقای الگوهای مراقبت تأکید کرد. این یافته‌ها همگی بر این نکته دلالت دارند که سواد سلامت دیجیتال نقش اساسی در مسیر ارتقای رفتارهای سلامت‌محور و بهبود کیفیت زندگی دارد.

۲. در حوزه دوم، یعنی حمایت اجتماعی ادراک‌شده، مجموعه قابل‌توجهی از مطالعات داخلی نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی از عوامل مهم پیش‌بینی‌کننده کیفیت زندگی و سلامت روان در جمعیت دانشجویی است. گلشنی و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی بر روی دانشجویان ایرانی گزارش کردند افرادی که میزان بیشتری از حمایت اجتماعی دریافت می‌کنند، از سطح استرس پایین‌تر و کیفیت زندگی بالاتری برخوردارند. همچنین رادپور و همکاران (۱۴۰۳) دریافتند حمایت اجتماعی در تعامل با فرهنگ دیجیتال نقش تعیین‌کننده‌ای در پذیرش فناوری‌های مرتبط با سلامت و مشارکت در رفتارهای سالم دارد. در ادبیات بین‌المللی نیز نتایج مشابهی گزارش شده است. مطالعه Yuwen et al (۲۰۲۱) نشان داد حمایت اجتماعی در میان دانشجویان آسیایی یکی از مهم‌ترین متغیرهای محافظتی در برابر استرس تحصیلی است و می‌تواند نقش مؤثری در افزایش انگیزه افراد برای پیگیری رفتارهای سلامت‌محور داشته باشد. نتایج بررسی Rêgo et al (۲۰۲۱) نیز حاکی از آن است که حمایت اجتماعی در محیط‌های دیجیتال، مانند گروه‌های آنلاین و پلتفرم‌های سلامت، می‌تواند مشارکت کاربران در برنامه‌های ارتقای سلامت را تقویت کند.

۳. در حوزه سوم، یعنی سبک زندگی سلامت‌محور، پژوهش‌های متعدد داخلی و خارجی نشان داده‌اند که سبک زندگی نقش واسطه‌ای مهمی میان عوامل فردی، محیطی و پیامدهای سلامت دارد. نجفی و همکاران (۱۴۰۲)

در مطالعه‌ای نشان دادند که سبک زندگی سالم می‌تواند تأثیر عوامل شناختی و روانی را بر کیفیت زندگی تعدیل کند و ایجاد عادات سالم مانند فعالیت بدنی، خواب مطلوب و رژیم غذایی مناسب نقش مهمی در سلامت دانشجویان دارد. پژوهش دهقان و همکاران (۱۴۰۳) نیز نشان داد که برنامه‌های مداخله‌ای مبتنی بر فناوری‌های سلامت دیجیتال، از جمله اپلیکیشن‌ها و وب‌اپ‌ها، تأثیر قابل توجهی در ارتقای سبک زندگی سالم دارند. در ادبیات خارجی نیز Shahshahani et al (۲۰۲۳) نشان دادند استفاده از اپلیکیشن‌های خودمراقبتی دیجیتال در میان دانشجویان موجب افزایش فعالیت بدنی و بهبود رفتارهای سلامت می‌شود. Purnomo et al (۲۰۲۵) نیز بیان کردند ترکیب فناوری‌های دیجیتال و حمایت اجتماعی، بهترین پیامدها را در اصلاح سبک زندگی دانشجویان ایجاد می‌کند. یافته‌های Soares et al (۲۰۲۱) نیز حاکی از آن است که برنامه‌های مبتنی بر تلفن هوشمند می‌توانند تغییرات پایدار در رفتارهای سلامت‌محور ایجاد کنند، به‌ویژه زمانی که بازخوردهای شخصی‌سازی شده ارائه دهند.

در مجموع، مرور نظام‌مند ادبیات نشان می‌دهد که میان سواد سلامت دیجیتال، حمایت اجتماعی، سبک زندگی سلامت‌محور و کیفیت زندگی ارتباطات معناداری وجود دارد، اما مطالعه‌ای که این متغیرها را در یک مدل تلفیقی و با تأکید بر نقش میانجی سبک زندگی بررسی کرده باشد، به‌ویژه در جمعیت دانشجویی ایران، بسیار محدود است. این خلأ پژوهشی ضرورت انجام یک مطالعه مروری جامع را برجسته می‌کند. همچنین بسیاری از مطالعات موجود بر گروه‌های بالینی یا جمعیت عمومی تمرکز داشته‌اند و کمتر پژوهشی به طور خاص رفتارهای سلامت‌محور دانشجویان را در عصر دیجیتال مورد بررسی قرار داده است. این در حالی است که دانشجویان به‌عنوان گروهی که به شدت با فناوری درگیر هستند، ممکن است الگوهای متفاوتی از استفاده از اطلاعات سلامت دیجیتال و دریافت حمایت اجتماعی داشته باشند. در نتیجه، تحلیل مطالعات موجود نشان می‌دهد که ارتباطات میان این متغیرها پیچیده بوده و نیازمند رویکردهای تلفیقی و مبتنی بر نظریه است. بر اساس یافته‌های پژوهش‌های مرور شده، می‌توان انتظار داشت سبک زندگی سلامت‌محور نقش میانجی مهمی میان سواد سلامت دیجیتال و کیفیت زندگی ایفا کند، زیرا کسب دانش بیشتر از طریق منابع دیجیتال و بر خورداری از حمایت اجتماعی در نتیجه باید خود را در رفتارهای سالم نشان دهد تا بتواند کیفیت زندگی را به‌طور مؤثر بهبود بخشد.

۴. مدل مفهومی پیشنهادی

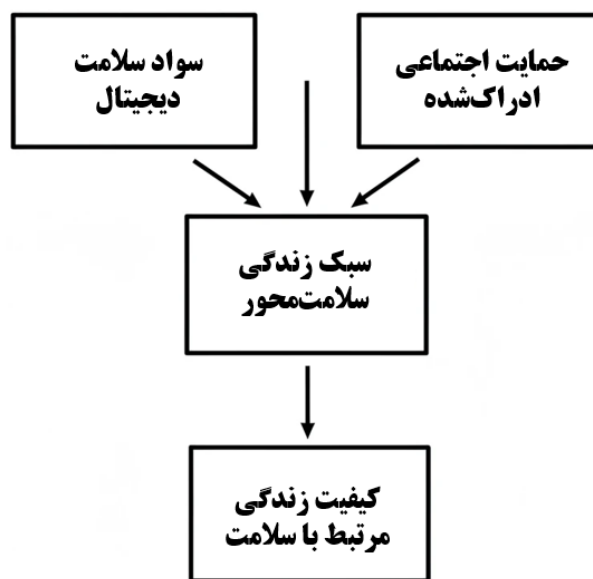
با توجه به مبانی نظری مطرح‌شده در بخش‌های پیشین و همچنین مرور ادبیات پژوهشی داخلی و خارجی، می‌توان یک مدل مفهومی تلفیقی را برای تبیین نقش سواد سلامت دیجیتال و حمایت اجتماعی ادراک‌شده در پیش‌بینی کیفیت زندگی مرتبط با سلامت، با در نظر گرفتن نقش میانجی سبک زندگی سلامت‌محور در جمعیت دانشجویی ارائه کرد. مدل پیشنهادی در این پژوهش، بر اساس ترکیبی از نظریه رفتار سلامت، مدل‌های خودمراقبتی دیجیتال، نظریه حمایت اجتماعی و چارچوب‌های نوین سلامت دیجیتال طراحی شده است.

۱. نخستین عنصر کلیدی این مدل، سواد سلامت دیجیتال است؛ متغیری چندبعدی که شامل توانایی جست و جو، ارزیابی، تحلیل و استفاده از اطلاعات سلامت در محیط دیجیتال می شود. در ادبیات پژوهشی نشان داده شده است که سواد سلامت دیجیتال می تواند رفتارهای سلامت محور را از طریق افزایش خودکارآمدی، بهبود آگاهی سلامت و ارتقای مهارت های تصمیم گیری تقویت کند. توانایی تشخیص منابع معتبر سلامت و پرهیز از اطلاعات گمراه کننده یکی از مهم ترین عوامل پیشگیری کننده در برابر رفتارهای ناسالم است. از این رو، مدل پیشنهادی فرض می کند که سواد سلامت دیجیتال تأثیر مستقیم بر سبک زندگی سلامت محور دارد و از طریق تغییر رفتارهای فردی بر کیفیت زندگی تأثیر غیرمستقیم می گذارد.
۲. دومین عنصر مدل، حمایت اجتماعی ادراک شده است که ماهیت محیطی و بین فردی دارد. حمایت اجتماعی می تواند از سه مسیر اصلی شامل حمایت عاطفی، حمایت اطلاعاتی و حمایت ابزاری بر پیامدهای سلامت تأثیر بگذارد. بر اساس نظریه های روان شناختی، ادراک فرد از قابل اتکا بودن دیگران نقش مهمی در سازگاری با تنش های تحصیلی و شخصی ایفا می کند. در مدل حاضر، حمایت اجتماعی نه تنها به صورت مستقیم بر کیفیت زندگی اثرگذار است، بلکه از طریق ایجاد انگیزه، ایجاد احساس تعلق و تسهیل دسترسی به منابع مرتبط با سلامت، بر سبک زندگی سلامت محور نیز اثر غیرمستقیم دارد. به بیان دیگر، حمایت اجتماعی می تواند زمینه محیطی لازم برای تثبیت رفتارهای سالم را فراهم کند و این رفتارها در آخر منجر به بهبود کیفیت زندگی دانشجویان شوند.
۳. سومین عنصر کلیدی مدل، سبک زندگی سلامت محور است که به عنوان متغیر میانجی در نظر گرفته شده است. سبک زندگی سالم، مجموعه ای از رفتارها مانند فعالیت بدنی، تغذیه مناسب، مدیریت استرس، خواب سالم و رفتارهای پیشگیرانه را شامل می شود. بر اساس شواهد پژوهشی، سبک زندگی عامل واسطه ای مهمی است که می تواند اثر عوامل شناختی (مانند سواد سلامت دیجیتال) و عوامل محیطی-اجتماعی (مانند حمایت اجتماعی) را بر سلامت تبیین کند. مدل پیشنهادی فرض می کند که سواد سلامت دیجیتال بالا بدون تبدیل شدن به رفتارهای سالم، تأثیر چندانی بر کیفیت زندگی نخواهد داشت؛ بنابراین سبک زندگی به عنوان مسیر عملیاتی کننده دانش سلامت دیجیتال عمل می کند. از سوی دیگر، حمایت اجتماعی نیز عمدتاً از طریق ایجاد انگیزه، کاهش تنش و تسهیل دسترسی به منابع، رفتارهای سلامت محور را تقویت می کند.
۴. عنصر نهایی مدل، کیفیت زندگی مرتبط با سلامت است که به عنوان متغیر پیامد در مدل قرار گرفته است. این مفهوم شامل ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی سلامت است و به واسطه تعامل پیچیده میان عوامل فردی، محیطی و رفتاری شکل می گیرد. در این مدل، کیفیت زندگی تحت تأثیر مستقیم حمایت اجتماعی و تحت تأثیر غیرمستقیم سواد سلامت دیجیتال و حمایت اجتماعی از طریق سبک زندگی سلامت محور قرار می گیرد. این ساختار سلسله مراتبی نشان می دهد که برای بهبود کیفیت زندگی در جمعیت دانشجویی، پرداختن صرف به مهارت های دیجیتال کافی نیست؛ بلکه لازم است این مهارت ها در چارچوب رفتارهای سالم تثبیت شوند و محیط اجتماعی نیز از این رفتارها حمایت کند.

از ترکیب این عناصر، مدل پیشنهادی مقاله بر مبنای سه رابطه اصلی شکل می گیرد:

۱. سواد سلامت دیجیتال → سبک زندگی سلامت محور → کیفیت زندگی
۲. حمایت اجتماعی → سبک زندگی سلامت محور → کیفیت زندگی
۳. حمایت اجتماعی → کیفیت زندگی (اثر مستقیم)

این مدل علاوه بر اتکا بر ادبیات پژوهشی، از منظر کاربردی نیز اهمیت دارد. در محیط های دانشگاهی، مداخلات سلامت دیجیتال زمانی اثربخش تر خواهند بود که هم مهارت های دیجیتال دانشجویان تقویت شود و هم حمایت اجتماعی کافی از سوی خانواده، دوستان، دانشگاه و شبکه های دیجیتال فراهم شود. بنابراین مدل حاضر می تواند چارچوبی برای طراحی مداخلات سلامت دیجیتال، برنامه های آموزشی، فعالیت های ترویج سبک زندگی سالم و سیاست گذاری ارتقای سلامت در دانشگاه ها ارائه دهد.



شکل ۱. مدل مفهومی پیشنهادی پژوهش شامل نقش سواد سلامت دیجیتال و حمایت اجتماعی ادراک شده در پیش بینی کیفیت زندگی مرتبط با سلامت با میانجی گری سبک زندگی سلامت محور.

شکل ۱ روابط مفهومی اصلی پژوهش را نشان می دهد. در این مدل، سواد سلامت دیجیتال و حمایت اجتماعی ادراک شده به عنوان عوامل پیش بین عمل می کنند که هر دو می توانند سبک زندگی سلامت محور دانشجویان را تحت تأثیر قرار دهند. سواد سلامت دیجیتال از طریق ارتقای توانایی جست و جو و استفاده از اطلاعات معتبر سلامت، مسیر تقویت رفتارهای سالم را فعال می کند. از سوی دیگر، حمایت اجتماعی ادراک شده شامل حمایت عاطفی، اطلاعاتی و ابزاری —نقشی محیطی و انگیزشی دارد که می تواند اجرای رفتارهای سلامت محور را تسهیل کند. در ادامه، سبک زندگی سلامت محور

به عنوان متغیر میانجی در مرکز مدل قرار گرفته و مسیر تبدیل منابع شناختی و اجتماعی به پیامدهای سلامت را مشخص می کند. نتیجه این اثرات، بهبود کیفیت زندگی مرتبط با سلامت است که هم از مسیرهای غیرمستقیم (از طریق سبک زندگی) و هم از مسیر مستقیم حمایت اجتماعی شکل می گیرد. این مدل نشان می دهد که برای ارتقای کیفیت زندگی در جمعیت دانشجویی، لازم است هم مهارت های سلامت دیجیتال تقویت شود و هم حمایت اجتماعی به عنوان یک عامل محافظتی افزایش یابد تا رفتارهای سالم تثبیت شوند و پیامدهای سلامت بهبود یابد.

۵. یافته های مرور

مرور مطالعات انجام شده در حوزه سواد سلامت دیجیتال، حمایت اجتماعی ادراک شده، سبک زندگی سلامت محور و کیفیت زندگی مرتبط با سلامت نشان می دهد که این متغیرها در سال های اخیر به طور فزاینده ای مورد توجه پژوهشگران علوم سلامت، روان شناسی و آموزش پزشکی قرار گرفته اند. تحلیل نظام مند مطالعات داخلی و خارجی نشان می دهد که میان این سازه ها روابط معنادار و چندبعدی وجود دارد و بسیاری از پژوهش ها تلاش کرده اند با استفاده از مدل های تحلیلی مختلف، نحوه تأثیرگذاری آن ها بر پیامدهای سلامت را تبیین کنند. در این بخش، یافته های پژوهش ها در سه محور اصلی مورد بررسی قرار می گیرد: نخست، یافته های مربوط به نقش سواد سلامت دیجیتال در رفتارها و پیامدهای سلامت؛ دوم، یافته های مربوط به نقش حمایت اجتماعی ادراک شده در سلامت و کیفیت زندگی؛ و سوم، شواهد مربوط به نقش میانجی سبک زندگی سلامت محور در ارتباط میان این متغیرها.

در نخستین محور، مطالعات متعدد نشان داده اند که سواد سلامت دیجیتال یکی از مهم ترین عوامل مؤثر بر ارتقای رفتارهای سلامت محور در جمعیت جوان و به ویژه دانشجویان است. نتایج پژوهش های داخلی نشان می دهد دانشجویانی که سطح بالاتری از سواد سلامت دیجیتال دارند، توانایی بیشتری در جست و جو و ارزیابی اطلاعات سلامت در فضای مجازی دارند و در نتیجه احتمال بیشتری دارد که رفتارهای پیشگیرانه و خودمراقبتی را در زندگی روزمره خود به کار گیرند. به عنوان نمونه، حسینی و همکاران (۱۴۰۳) گزارش کردند که سواد سلامت دیجیتال رابطه مثبت و معناداری با رفتارهای ارتقای سلامت از جمله فعالیت بدنی، تغذیه سالم و مدیریت استرس دارد. همچنین باقری لنکرانی و همکاران (۱۴۰۲) نشان دادند افرادی که مهارت های بالاتری در استفاده از منابع اطلاعات سلامت آنلاین دارند، سطح بالاتری از خودکارآمدی سلامت و تصمیم گیری آگاهانه در زمینه سلامت را تجربه می کنند. در ادبیات بین المللی نیز یافته های مشابهی مشاهده می شود. برای مثال، Ferretti و همکاران (۲۰۲۳) در مطالعه ای بر روی جوانان اروپایی دریافتند که سواد سلامت دیجیتال نقش مهمی در ارتقای رفتارهای خودمراقبتی و افزایش مشارکت فعال در تصمیم گیری های درمانی دارد. به طور مشابه، Langarizadeh و همکاران (۲۰۲۳) گزارش کردند که توسعه فناوری های سلامت دیجیتال و افزایش مهارت های استفاده از آن ها موجب بهبود دسترسی افراد به اطلاعات معتبر سلامت و در نتیجه ارتقای شاخص های سلامت عمومی می شود. مجموعه این یافته ها نشان می دهد که سواد سلامت دیجیتال به عنوان یک منبع شناختی مهم، می تواند رفتارهای مرتبط با سلامت را هدایت کرده و سرانجام کیفیت زندگی افراد را بهبود بخشد.

در محور دوم، یعنی حمایت اجتماعی ادراک شده، نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که حمایت اجتماعی یکی از مهم‌ترین عوامل محافظتی در برابر استرس و مشکلات روان‌شناختی در میان دانشجویان است. پژوهش‌های داخلی نشان داده‌اند که دانشجویانی که از حمایت عاطفی و اجتماعی بیشتری از سوی خانواده، دوستان و محیط دانشگاهی برخوردارند، سطح بالاتری از رضایت از زندگی و سلامت روان را گزارش می‌کنند. برای مثال، گلشنی و همکاران (۱۴۰۱) نشان دادند که حمایت اجتماعی رابطه مثبت و معناداری با کیفیت زندگی و سلامت روان دانشجویان دارد و می‌تواند اثرات منفی استرس تحصیلی را کاهش دهد. رادپور و همکاران (۱۴۰۳) نیز در پژوهشی نشان دادند که حمایت اجتماعی در محیط‌های دیجیتال و شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به افزایش مشارکت افراد در برنامه‌های ارتقای سلامت کمک کند. مطالعات خارجی نیز نقش مهم حمایت اجتماعی در سلامت را تأیید می‌کنند. برای نمونه، Yuwen و همکاران (۲۰۲۱) دریافتند که حمایت اجتماعی یکی از مهم‌ترین عوامل پیش‌بینی‌کننده سازگاری دانشجویان با فشارهای تحصیلی و اجتماعی است و می‌تواند نقش مهمی در کاهش اضطراب و افزایش احساس رفاه ذهنی داشته باشد. همچنین Rêgo و همکاران (۲۰۲۱) نشان دادند که حمایت اجتماعی در محیط‌های آنلاین می‌تواند انگیزه افراد برای مشارکت در برنامه‌های سلامت دیجیتال را افزایش دهد و در نتیجه به بهبود شاخص‌های سلامت منجر شود.

در محور سوم، مطالعات نشان می‌دهد که سبک زندگی سلامت‌محور نقش میانجی مهمی در ارتباط میان عوامل فردی و محیطی با پیامدهای سلامت ایفا می‌کند. سبک زندگی سالم شامل مجموعه‌ای از رفتارهای مرتبط با سلامت از جمله فعالیت بدنی منظم، تغذیه سالم، خواب کافی، مدیریت استرس و پرهیز از رفتارهای پرخطر است. پژوهش‌های داخلی نشان داده‌اند که این رفتارها تأثیر مستقیم و قابل توجهی بر کیفیت زندگی دارند. برای مثال، نجفی و همکاران (۱۴۰۲) گزارش کردند که سبک زندگی سالم قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده کیفیت زندگی در میان دانشجویان است و می‌تواند اثر بسیاری از عوامل روان‌شناختی و اجتماعی را بر سلامت تعدیل کند. دهقان و همکاران (۱۴۰۳) نیز نشان دادند که استفاده از برنامه‌های دیجیتال مرتبط با سلامت می‌تواند رفتارهای سلامت‌محور را در میان جوانان تقویت کند. در سطح بین‌المللی نیز شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که فناوری‌های سلامت دیجیتال می‌توانند نقش مهمی در اصلاح سبک زندگی داشته باشند. Shahshahani و همکاران (۲۰۲۳) نشان دادند که استفاده از اپلیکیشن‌های سلامت و برنامه‌های خودمراقبتی دیجیتال موجب افزایش فعالیت بدنی و بهبود الگوهای رفتاری مرتبط با سلامت در میان دانشجویان می‌شود. همچنین Soares و همکاران (۲۰۲۱) دریافتند که برنامه‌های مبتنی بر تلفن همراه که بازخورد شخصی‌سازی شده ارائه می‌دهند، می‌توانند تغییرات پایدار در رفتارهای سلامت ایجاد کنند.

در مجموع، یافته‌های مرور نشان می‌دهد که سواد سلامت دیجیتال و حمایت اجتماعی هر دو می‌توانند به طور مستقیم و غیرمستقیم بر کیفیت زندگی مرتبط با سلامت تأثیر بگذارند. با این حال، بسیاری از پژوهش‌ها نشان می‌دهند که این تأثیرات اغلب از طریق تغییر در رفتارهای سلامت‌محور و سبک زندگی سالم تحقق می‌یابد. بنابراین سبک زندگی سلامت‌محور را می‌توان به عنوان حلقه واسط میان عوامل شناختی و اجتماعی با پیامدهای سلامت در نظر گرفت. این نتایج از مدل مفهومی پیشنهادی پژوهش حمایت می‌کند و نشان می‌دهد که ارتقای سواد سلامت دیجیتال و تقویت حمایت اجتماعی می‌تواند از طریق اصلاح سبک زندگی به بهبود کیفیت زندگی دانشجویان منجر شود.

جدول ۱: خلاصه مطالعات مرتبط با سواد سلامت دیجیتال

نویسندگان	سال	جامعه پژوهش	متغیرهای بررسی شده	یافته‌های اصلی
حسینی و همکاران	۱۴۰۳	دانشجویان	سواد سلامت دیجیتال، رفتار سلامت	رابطه مثبت میان سواد سلامت دیجیتال و رفتارهای سلامت‌محور
باقری لنکرانی و همکاران	۱۴۰۲	جوانان	سواد سلامت دیجیتال، خودکارآمدی سلامت	سواد سلامت دیجیتال موجب افزایش تصمیم‌گیری آگاهانه در سلامت می‌شود
Ferretti et al.	۲۰۲۳	جوانان اروپایی	Digital health literacy	افزایش خودمراقبتی و مشارکت در تصمیم‌گیری درمانی
Langarizadeh et al.	۲۰۲۳	کاربران خدمات سلامت	Digital health technologies	بهبود دسترسی به اطلاعات سلامت و ارتقای رفتارهای سلامت

جدول ۱ مجموعه‌ای از پژوهش‌های داخلی و خارجی را گردآوری می‌کند که نقش سواد سلامت دیجیتال را در ارتقای رفتارهای سلامت‌محور، خودمراقبتی و تصمیم‌گیری آگاهانه بررسی کرده‌اند. مرور مطالعات نشان می‌دهد که در سال‌های اخیر سواد سلامت دیجیتال به عنوان یکی از مهارت‌های حیاتی در حوزه سلامت عمومی و به‌ویژه در میان جوانان و دانشجویان مورد توجه قرار گرفته است. مطالعه حسینی و همکاران (۱۴۰۳) نشان داد که دانشجویانی که سطح بالاتری از سواد سلامت دیجیتال دارند، توانایی بیشتری در تشخیص اطلاعات معتبر سلامت داشته و رفتارهای سالم‌تری از جمله فعالیت بدنی منظم، مدیریت استرس و تغذیه سالم اتخاذ می‌کنند. یافته‌های باقری لنکرانی و همکاران (۱۴۰۲) نیز تأکید می‌کند که این مهارت‌ها موجب افزایش خودکارآمدی سلامت و تصمیم‌گیری آگاهانه در مواجهه با مسائل سلامت می‌شود. در حوزه مطالعات بین‌المللی، یافته‌های Ferretti و همکاران (۲۰۲۳) نشان می‌دهد که سواد سلامت دیجیتال می‌تواند به بهبود خودمراقبتی، مشارکت فعال در روند درمان، و تعامل مؤثرتر افراد با متخصصان سلامت منجر شود. همچنین پژوهش Langarizadeh و همکاران (۲۰۲۳) روشن ساخت که توسعه فناوری‌های سلامت دیجیتال و افزایش توان استفاده از آن‌ها، نه تنها دسترسی افراد به منابع معتبر را آسان‌تر می‌کند، بلکه موجب تقویت رفتارهای سالم و کاهش وابستگی به منابع غیرعلمی می‌شود. در مجموع، جمع‌بندی مطالعات جدول ۱ بیانگر آن است که سواد سلامت دیجیتال یک متغیر کلیدی و اثرگذار در الگوهای سلامت دانشجویان محسوب می‌شود و نقش مهمی در شکل‌دهی رفتارهای سلامت‌محور دارد. اهمیت این یافته‌ها در این است که نشان می‌دهند تقویت مهارت‌های دیجیتال مرتبط با سلامت می‌تواند بستر مناسبی برای ارتقای سلامت عمومی فراهم سازد و به‌ویژه در جمعیت جوان—که بیشترین تعامل را با فضای مجازی دارند—قادر است کیفیت تصمیم‌گیری‌ها و رفتارهای سلامت را به‌طور محسوسی بهبود دهد.

جدول ۲: مطالعات مرتبط با حمایت اجتماعی ادراک شده

نویسندگان	سال	جامعه پژوهش	متغیرهای بررسی شده	یافته‌های اصلی
گلشنی و همکاران	۱۴۰۱	دانشجویان	حمایت اجتماعی، کیفیت زندگی	حمایت اجتماعی پیش‌بینی‌کننده کیفیت زندگی

حمایت اجتماعی مشارکت در برنامه های سلامت را افزایش می دهد	حمایت اجتماعی، سلامت دیجیتال	کاربران شبکه های اجتماعی	۱۴۰۳	رادپور و همکاران
حمایت اجتماعی استرس تحصیلی را کاهش می دهد	Social support, stress	دانشجویان	۲۰۲۱	Yuwen et al.
حمایت اجتماعی آنلاین انگیزه رفتارهای سالم را افزایش می دهد	Online social support	کاربران برنامه های سلامت	۲۰۲۱	Rêgo et al.

جدول ۲ مروری جامع بر مطالعاتی ارائه می دهد که نقش حمایت اجتماعی ادراک شده را در سلامت روان، کیفیت زندگی و مشارکت افراد در رفتارهای سلامت بررسی کرده اند. تحلیل یافته های این جدول نشان می دهد که حمایت اجتماعی یکی از مهم ترین عوامل محافظتی در میان دانشجویان است و می تواند اثرات منفی استرس، فشارهای تحصیلی و تنش های روانی را به طور قابل توجهی کاهش دهد. پژوهش گلشنی و همکاران (۱۴۰۱) تأکید می کند که دریافت حمایت عاطفی، اطلاعاتی و ابزاری از سوی خانواده، دوستان و همسالان به طور مستقیم با افزایش کیفیت زندگی مرتبط است. این یافته با پژوهش رادپور و همکاران (۱۴۰۳) هم سو است که نشان داد حمایت اجتماعی در محیط های دیجیتال نیز نقش مهمی در افزایش مشارکت افراد در برنامه های ارتقای سلامت ایفا می کند. این مطالعه اهمیت شبکه های اجتماعی را به عنوان بستری برای تبادل تجربه، دریافت بازخورد و ایجاد انگیزه در جهت رفتارهای سالم برجسته می سازد. در ادبیات بین المللی نیز نتایج مشابهی دیده می شود؛ برای مثال، Yuwen و همکاران (۲۰۲۱) نشان دادند که حمایت اجتماعی با کاهش استرس تحصیلی، افزایش سازگاری روان شناختی و بهبود احساس رفاه ذهنی دانشجویان مرتبط است. پژوهش Rêgo و همکاران (۲۰۲۱) نیز بر نقش حمایت اجتماعی آنلاین در ایجاد انگیزه برای مشارکت در برنامه های سلامت دیجیتال تأکید دارد. این حمایت ها می تواند رفتارهای سالم را تقویت کرده و افراد را به پیگیری اهداف مرتبط با سلامت ترغیب کند. جمع بندی کلی جدول ۲ نشان می دهد که حمایت اجتماعی نه تنها اثر مستقیمی بر سلامت روان و کیفیت زندگی دارد، بلکه می تواند به عنوان یک عامل تسهیل کننده در بهره گیری از فناوری های سلامت و اتخاذ رفتارهای سلامت محور عمل کند. این یافته ها ضرورت طراحی ساختارهای حمایتی—هم در محیط دانشگاه و هم در محیط های مجازی—را نشان می دهد تا سلامت عمومی دانشجویان به شکلی پایدار بهبود یابد.

جدول ۳: مطالعات مرتبط با سبک زندگی سلامت محور

نویسندگان	سال	جامعه پژوهش	متغیرهای بررسی شده	یافته های اصلی
نجفی و همکاران	۱۴۰۲	دانشجویان	سبک زندگی، کیفیت زندگی	سبک زندگی سالم قوی ترین پیش بینی کننده کیفیت زندگی
دهقان و همکاران	۱۴۰۳	جوانان	فناوری سلامت، سبک زندگی	مداخلات دیجیتال رفتارهای سلامت محور را تقویت می کند
Shahshahani et al.	۲۰۲۳	دانشجویان	Digital self-care apps	افزایش فعالیت بدنی و بهبود رفتارهای سلامت

ایجاد تغییرات پایدار در رفتارهای سلامت	Mobile health interventions	کاربران اپلیکیشن سلامت	۲۰۲۱	Soares et al.
--	-----------------------------	------------------------	------	---------------

جدول ۳ به بررسی پژوهش‌هایی می‌پردازد که نقش سبک زندگی سلامت‌محور را به عنوان یکی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کنندگان کیفیت زندگی و سلامت عمومی بررسی کرده‌اند. الگوی کلی نتایج نشان می‌دهد که اتخاذ رفتارهای سالم همچون فعالیت بدنی منظم، تغذیه مناسب، مدیریت استرس و خواب کافی نقش بسیار مهمی در ارتقای سلامت جسمی و روانی دارد. پژوهش نجفی و همکاران (۱۴۰۲) این نکته را روشن می‌سازد که سبک زندگی سالم قوی‌ترین عامل تعیین‌کننده کیفیت زندگی در میان دانشجویان است و بسیاری از مشکلات سلامت روان و جسم زمانی کاهش می‌یابد که رفتارهای مرتبط با سلامت تقویت شود. در پژوهش دهقان و همکاران (۱۴۰۳) نیز دیده می‌شود که فناوری‌های سلامت و مداخلات دیجیتال می‌توانند نقش مهمی در اصلاح رفتارهای سبک زندگی داشته باشند؛ به‌ویژه در میان جوانانی که تعامل روزانه گسترده‌ای با فضای دیجیتال دارند. در مطالعات بین‌المللی، پژوهش Shahshahani و همکاران (۲۰۲۳) تأیید می‌کند که استفاده از برنامه‌های دیجیتال خودمراقبتی، فعالیت بدنی کاربران را افزایش داده و به بهبود الگوهای رفتاری منجر می‌شود. همچنین Soares و همکاران (۲۰۲۱) نشان دادند که مداخلات مبتنی بر تلفن همراه—به‌ویژه آن‌هایی که بازخورد شخصی‌سازی شده ارائه می‌دهند—توانایی ایجاد تغییرات پایدار را در رفتارهای سلامت دارند. آنچه از جمع‌بندی مطالعات جدول ۳ برمی‌آید این است که سبک زندگی سلامت‌محور حلقه واسطی میان عوامل شناختی (مانند سواد سلامت دیجیتال) و عوامل اجتماعی (مانند حمایت اجتماعی) با پیامدهای سلامت است. به عبارت دیگر، اثرات مثبت سواد سلامت دیجیتال و حمایت اجتماعی زمانی بیشترین تأثیر را بر کیفیت زندگی دارند که در قالب رفتارهای سالم روزمره بروز یابند. بر اساس این یافته‌ها، توسعه مداخلاتی که به‌طور هم‌زمان سواد سلامت دیجیتال، حمایت اجتماعی و سبک زندگی سالم را هدف قرار دهند، می‌تواند اثربخش‌ترین رویکرد برای ارتقای سلامت دانشجویان باشد.

نتیجه‌گیری و پیشنهادها

نتایج مرور مطالعات نشان داد که سواد سلامت دیجیتال، حمایت اجتماعی ادراک‌شده و سبک زندگی سلامت‌محور سه سازه کلیدی و به‌هم‌پیوسته در پیش‌بینی کیفیت زندگی مرتبط با سلامت در میان دانشجویان هستند. تحلیل یافته‌ها بیانگر آن است که سواد سلامت دیجیتال از طریق افزایش آگاهی، تسهیل دسترسی به اطلاعات معتبر و ارتقای توان تصمیم‌گیری، زمینه لازم برای انجام رفتارهای سلامت‌محور را فراهم می‌کند. همچنین حمایت اجتماعی ادراک‌شده—اعم از حمایت عاطفی، اطلاعاتی و ابزاری—نقش تقویت‌کننده‌ای در ایجاد انگیزه، کاهش فشارهای روانی و سهولت روی‌آوری به رفتارهای سالم دارد. با این حال، نتایج مرور به‌طور مداوم نشان می‌دهد که اثرات مستقیم این دو متغیر تنها بخشی از داستان است؛ زیرا سبک زندگی سلامت‌محور به‌عنوان حلقه واسطی، نقش تعیین‌کننده‌ای در انتقال اثر سواد سلامت دیجیتال و حمایت اجتماعی به کیفیت زندگی ایفا می‌کند. در واقع، زمانی که مهارت‌های سلامت دیجیتال و منابع حمایتی در زندگی روزمره به رفتارهای سالم تبدیل شوند، تأثیر آن‌ها بر کیفیت زندگی دانشجویان بیشترین کارآمدی خود را نشان می‌دهد.

از این رو، مدل تلفیقی پیشنهادی پژوهش—که در آن سبک زندگی سلامت محور به عنوان متغیر میانجی عمل می کند— با شواهد نظری و تجربی موجود سازگاری کامل دارد و می تواند مبنایی مناسب برای طراحی مداخلات دانشگاهی، برنامه های آموزشی و سیاست گذاری ارتقای سلامت در جمعیت دانشجویی باشد. یافته های مرور همچنین شکاف هایی را در ادبیات پژوهش داخلی آشکار کرد؛ از جمله کمبود مطالعاتی که هم زمان این سه متغیر را در چارچوب یک مدل جامع بررسی کرده باشند و نیز فقدان پژوهش هایی که اثر مداخلات دیجیتال و حمایتی را در طول زمان و با روش های طولی ارزیابی کنند.

با توجه به این نتایج، پیشنهادهای زیر ارائه می شود:

- دانشگاه ها باید برنامه های آموزشی ویژه برای ارتقای سواد سلامت دیجیتال دانشجویان تدوین کنند؛ به ویژه آموزش نحوه تشخیص منابع معتبر، تحلیل انتقادی اطلاعات و استفاده ایمن از فناوری های سلامت.
- ایجاد ساختارهای حمایتی در دانشگاه ها—شامل گروه های همیار، مشاوره های روان شناختی، شبکه های اجتماعی سلامت محور و برنامه های حمایتی آنلاین—می تواند حمایت اجتماعی دانشجویان را تقویت و پیامدهای سلامت آن ها را بهبود بخشد.
- توجه جدی به تقویت سبک زندگی سلامت محور از طریق کارگاه های آموزشی، ورزش دانشگاهی، برنامه های ارتقای سلامت، اپلیکیشن های پیگیری سبک زندگی و مداخلات مبتنی بر فناوری ضروری است.
- پیشنهاد می شود پژوهش های آینده از مدل های تحلیل مسیر، مدل سازی معادلات ساختاری و مطالعات طولی برای بررسی روابط علی میان متغیرها استفاده کنند تا درک دقیق تری از نقش سبک زندگی به عنوان میانجی حاصل شود.
- انجام مطالعات مداخله ای مبتنی بر فناوری—از جمله اپلیکیشن های سلامت دیجیتال، پلتفرم های حمایت اجتماعی آنلاین و برنامه های سبک زندگی هوشمند—می تواند اثربخشی واقعی مدل پیشنهادی را در محیط دانشگاهی ارزیابی کند.

در مجموع، ادبیات پژوهش به روشنی نشان می دهد که ارتقای سواد سلامت دیجیتال و حمایت اجتماعی، زمانی می تواند بیشترین تأثیر را بر کیفیت زندگی دانشجویان داشته باشد که از طریق اصلاح سبک زندگی و ایجاد رفتارهای سالم پایدار صورت گیرد. این پژوهش با ارائه یک مدل مفهومی تلفیقی، می تواند مسیر تازه ای برای پژوهش های آتی و برنامه ریزی های ارتقای سلامت در دانشگاه ها فراهم آورد.

منابع

- نبی زاده رفسنجانی، امیرحسین. (۱۴۰۳). دوقلوی دیجیتال در سلامت. انفورماتیک سلامت و زیست پزشکی، ۱۱(۲)، ۱۶۵-۱۶۲.

- کوهی، فرزانه، رحمانزاده، سیدعلی، کیا، علی اصغر، و نقیب السادات، سیدرضا. (۱۴۰۴). سلامت دیجیتال در نظام جامع ارتباطات سلامت در ایران. مطالعات رسانه‌های نوین، ۱۱(۴۲)، ۱-۲۶.
- باقری لنگرانی، کامران. (۱۴۰۲). ارتقای سواد سلامت دیجیتال: مرور گستره‌ای. فرهنگ و ارتقای سلامت، ۷(۲)، ۱۵۶-۱۵۲.
- کریمی تکلو، سلیم، تهوری، ابوالفضل، و درویش، مژده. (۱۴۰۲). تحلیل اثر متقابل توانمندسازهای نوآوری دیجیتال مخرب حوزه سلامت. مدیریت اطلاعات سلامت، ۲۰(۳)، ۱۲۶-۱۳۴.
- گلشنی، فرزانه، فریز طاهری کیا، و آریا، کیومرث. (۱۴۰۱). تبیین مدل بازاریابی سلامت دیجیتال در کسب حمایت خیرین سلامت از نهادهای عام‌المنفعه. اخلاق پزشکی، ۱۶(۴۷)، ۰۰-۰۰.
- نجفی، مرضیه، مرزبان، سیما، رجایی، رویا، و پورآقا، بهروز. (۱۴۰۲). راهکارهای سلامت دیجیتال برای مدیریت وزن بدن در بیماران دیابتی. مجله دانشکده پزشکی، ۸۱(۱۲)، ۹۷۸-۹۹۲.
- حسینی، مهدی، نوروززاده، احد، و حسینی، فاطمه. (۱۴۰۳). بررسی موانع رفتاری پذیرش فناوری‌های دیجیتال در حوزه سلامت. بیمارستان، ۲۳(۴)، ۴۳۵-۴۴۹.
- بهاء‌الدین بیگی، کامبیز، و مولایی، خدیجه. (۱۴۰۱). آینده پژوهی طبابت پزشکان و سلامت دیجیتال (نامه به سردبیر). انفورماتیک سلامت و زیست‌پزشکی، ۹(۱)، ۲۶-۲۵.
- نبی‌زاده، امیرحسین، و قائمی، محمد مهدی. (۱۴۰۳). دوقلوی دیجیتال در سلامت: ملزومات، مزایا، چالش‌ها و آینده. انفورماتیک سلامت و زیست‌پزشکی، ۱۱(۳)، ۲۰۳-۲۱۳.
- دانش‌پژوه، عرفان، آندرواژ، لیلیا، و آریا، کیومرث. (۱۴۰۱). طراحی الگوی تحول دیجیتال بازاریابی اخلاق‌مدارانه در صنعت گردشگری سلامت. اخلاق پزشکی، ۱۶(۴۷)، ۰۰-۰۰.
- پرنیا، آیدین. (۱۳۹۸). تکنولوژی‌های دیجیتال در جراحی: آیا دیجیتالی‌شدن، جراحی را متحول خواهد کرد؟ نشریه جراحی ایران، ۲۷(۳ و ۴)، ۸۲-۹۰.
- رادپور، محسن، حاتمی‌نسب، سیدحسن، و نایب‌زاده، شهناز. (۱۴۰۳). تأثیرات هم‌آفرینی ارزش بر اثربخشی بسترهای سلامت دیجیتال: مدل فرایندی پویا. مدیریت بهداشت و درمان، ۱۵(۲)، ۸۱-۹۴.
- مغانی رحیمی، خاطره، جلیلی صدرآباد، سمانه، و حسینی‌اذرخوارانی، فاطمه‌سادات. (۱۴۰۵). شناسایی تهدیدات و ظرفیت‌های دیجیتال در حوزه سلامت روان شهری ایران. مطالعات ساختار و کارکرد شهری، ۱۳(۱)، ۱۸۷-۲۱۶.
- صادقی، سعید، پوراعتماد، حمیدرضا، خسروآبادی، رضا، فتح‌آبادی، جلیل، و نیکبخت، صدیقه. (۱۳۹۷). تأثیر استفاده از وسایل دیجیتال بر سلامت کودکان: یک مرور نظام‌مند. آموزش و سلامت جامعه، ۵(۲)، ۶۳-۷۱.
- والایی شریف، نفیسه، و قاسم‌زاده، پیوند. (۱۴۰۳). عدالت در سلامت دیجیتال و آموزش به بیمار: الگوی جدیدی در توانمندسازی بیمار. راهبردهای مدیریت در نظام سلامت، ۹(۳)، ۱۸۸-۱۹۱.
- الماسی، سهراب، مرادی، طیبه، ربیعی، رضا، و صمدبیک، مهناز. (۱۴۰۴). بازپرداخت فناوری‌های سلامت دیجیتال در کشورهای منتخب: مطالعه مروری تطبیقی و روایتی. بیمه سلامت ایران، ۸(۱)، ۱-۱۶.

- مولائی، محمدمهدی، و فاتحی، منصور. (۱۴۰۳). تحول دیجیتال در بیمه سلامت فراتر از هوش مصنوعی و چت بات ها. بیمه سلامت ایران، ۷(۳)، ۱۴۹-۱۶۰.
- دهقان، مطهره، شهواری، کمیل، و علوی، میثم. (۱۴۰۳). سلامت در عصر دیجیتال: طراحی و اجرای سامانه هوشمند پایش و مراقبت از راه دور. کارافن، ۲۱(۳)، ۳۵-۵۶.
- Ferretti, A., Vayena, E., Blasimme, A. (۲۰۲۳). Unlock digital health promotion in LMICs to benefit the youth. PLOS Digital Health, ۲(۸), e۰۰۰۰۳۱۵.
- Purnomo, Y., Trisyani, Y., Nuraeni, A., Sugiharto, F. (۲۰۲۵). The Effect of Digital-Based Education on Self Care among Patients with Heart Failure: A Quasi-Experimental Study.
- Soares, A. C., Rêgo, A. D. S., Rodrigues, T. F. C. D. S., Cardoso, L. C. B., Rossaneis, M. A., Carreira, L., Radovanovic, C. A. T. (۲۰۲۱). Construction and validation of self-care educational technology for caregivers. Revista brasileira de enfermagem, ۷۴(۰۴), e۲۰۲۰۰۲۱۵.
- Mucić, D., Hilty, D. M., Yellowlees, P. M., Krzystanek, M. (۲۰۲۵). Web-and Internet-Based Services: Education, Support, Self-Care, Formal, and Hybrid Treatment Approaches. In Digital Mental Health: The Future is Now (pp. ۲۹۹-۳۲۲). Cham: Springer Nature Switzerland.
- Tang, J. T. (۲۰۲۴). A mixed-methods study on Children's Learning Achievements and Engagement with a self-care story-based game: Broadening implications for ICT in early childhood education. Education and Information Technologies, ۱-۳۱.
- Shahshahani, M. S., Goodarzi-Khoigani, M., Eghtedari, M., Javadzade, H., Jouzi, M. (۲۰۲۳). Effectiveness of a web-based program on self-care behaviors and glycated hemoglobin in patients with type ۲ diabetes: Study protocol of a randomized controlled trial. Journal of Education and Health Promotion, ۱۲(۱), ۲۸۴.
- Langarizadeh, M., Rahmati, P., Yousefpour Azari, S., Sarpourian, F., Sayadi, M. J., Langarizadeh, M. H., Fatemi Aghda, S. A. (۲۰۲۳). Identifying and validating the educational needs to develop a Celiac Self-Care System. BMC Primary Care, ۲۴(۱), ۱۲۱.
- Yuwen, W., Duran, M., Tan, M., Ward, T. M., Cheng, S. C., Ramirez, M. (۲۰۲۱). Self-care needs and technology preferences among parents in marginalized communities: participatory design study. JMIR pediatrics and parenting, ۴(۲), e۲۷۵۴۲.