



Journal Website

Article history:

Received 14 December 2024

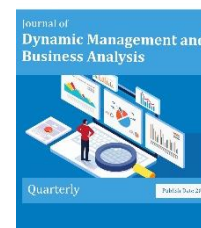
Revised 05 January 2025

Accepted 25 January 2025

Published online 05 August 2025

# Dynamic Management and Business Analysis

Volume 4, Issue 4, pp 112-126



E-ISSN: 3041-8933

## Design and Validation of a Digital Well-Being Model in Iran

Ensiyeh Nira<sup>1</sup>, Seyed Ali Rahmanzadeh<sup>2\*</sup>, Soraya Ahmadi<sup>3</sup>

<sup>1</sup> PhD Student, Department of Communication Sciences, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

<sup>2</sup> Associate Professor, Department of Social Communication Sciences, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

<sup>3</sup> Assistant Professor, Department of Social Communication Sciences, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

\* Corresponding author email address: salirahmanzadeh@yahoo.com

### Article Info

#### Article type:

Original Research

#### How to cite this article:

Nira, E., Rahmanzadeh, S.A., Ahmadi, S. (2025). Design and Validation of a Digital Well-Being Model in Iran. *Dynamic Management and Business Analysis*, 4(2), 112-126.

<https://doi.org/10.22034/dmbaj.2025.2051179.1242>



© 2025 the author(s). Published by Knowledge Management Scientific Association. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) License.

### ABSTRACT

**Objective:** This study aimed to design and validate a conceptual model of digital well-being tailored to the Iranian socio-cultural and technological context.

**Methodology:** The study employed an exploratory mixed-methods approach. In the qualitative phase, semi-structured interviews were conducted with nine experts in communication, health, and psychology, and analyzed using Strauss and Corbin's grounded theory methodology. In the quantitative phase, the proposed model's validity and comprehensiveness were assessed using a one-sample t-test based on responses from 30 subject matter experts.

**Findings:** Results revealed a five-dimensional framework encompassing causal conditions, contextual factors, intervening conditions, strategies, and outcomes. All eight validity indicators and four comprehensiveness indicators were statistically significant ( $p < 0.01$ ), with all mean scores exceeding the threshold of 3. The highest expert consensus was observed for the impact of intervening factors and model responsiveness to societal challenges.

**Conclusion:** The final digital well-being model is theoretically robust, empirically validated, and culturally relevant to the Iranian context. It offers a practical framework for policymakers, educators, and digital platform designers to enhance digital literacy, mental health, and civic engagement in digital environments.

**Keywords:** Digital well-being, conceptual model, grounded theory, one-sample t-test, Iran, digital literacy, quality of life.

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

In the hyperconnected landscape of the 21st century, digital technologies have become ubiquitous in every dimension of human life—from education and healthcare to interpersonal relationships and civic engagement. This omnipresence has brought about not only transformative benefits but also unprecedented psychosocial challenges, prompting a critical re-evaluation of how individuals interact with digital environments. Within this context, the concept of *Digital Well-Being* has emerged as a crucial interdisciplinary construct that encompasses individuals' ability to maintain mental, emotional, social, and cognitive health while navigating digital media and technologies (Büchi, 2021; Mandal & Hawamdeh, 2025). As scholars contend with the double-edged nature of digital immersion, digital well-being has garnered attention as both a personal objective and a public policy imperative (Anderson & R, 2018; Gluckman & Allen, 2018).

Despite its growing relevance, digital well-being remains a theoretically fragmented and contextually ambiguous construct. While Western-centric models such as DigComp 2.0 emphasize digital competence as a path to individual empowerment (Vuorikari et al., 2016), and the DQ Institute situates digital well-being within the broader framework of digital citizenship (Yue et al., 2021), there is a marked scarcity of models tailored to socio-culturally diverse regions, particularly in developing countries. As Al-Mansoori and colleagues argue, effective digital well-being interventions must recognize the socio-emotional diversity of users and avoid one-size-fits-all solutions (Al-Mansoori et al., 2021). Their later scoping review reinforces this stance by emphasizing the need for inclusive, culturally adaptive design approaches that bridge theoretical constructs and practical applications (Al-Mansoori Reem et al., 2023).

Furthermore, research has shown that external interventions such as digital detox programs may backfire, leading to psychological distress or post-detox hyperuse due to poor self-regulation strategies and digital dependency (Galvan & Newman, 2025). As Lyngs emphasizes, self-control lies at the core of digital well-being, and empowering users through design that fosters intentional technology use is essential (Lyngs, 2019). These complexities are further compounded by the influence of emotional and environmental factors, as highlighted by Burr and colleagues in their thematic review on the ethics of digital well-being (Burr et al., 2020). They argue that ethical frameworks must be co-developed by policymakers, developers, and users to ensure fairness, transparency, and psychological safety in digital spaces.

In the Iranian context, where rapid digitalization intersects with unique cultural, economic, and political realities, the absence of a localized conceptual framework for digital well-being is acutely felt. As noted by Aali and Ramezani, digital well-being in non-Western contexts must be rearticulated to account for divergent value systems and evolving cultural narratives, especially concerning youth and family dynamics in cyberspace (Aali & Ramezani, 2021). Sassani and Akbari's analysis of digital consumption patterns across generational cohorts in Tehran also underscores the shifting landscape of media engagement and the resulting need for tailored approaches (Sassani & Akbari, 2020).

The convergence of these scholarly insights reveals a critical gap: while digital well-being is globally acknowledged as essential, its operationalization remains overly reliant on imported models that often overlook localized experiences, values, and infrastructural constraints. To address this gap, the

present study aimed to design and validate a comprehensive digital well-being model specifically for the Iranian context. Drawing upon grounded theory and empirical validation methods, the study offers a context-sensitive, multi-dimensional model that integrates psychological, technological, cultural, and structural dimensions of digital life.

### Methods and Materials

This study adopted a sequential exploratory mixed-methods design to conceptualize and validate a culturally grounded model of digital well-being. The qualitative phase employed Strauss and Corbin's grounded theory methodology to analyze data derived from semi-structured, in-depth interviews with nine purposively selected experts in the fields of communication, health, psychology, education, and media studies. The interviews continued until theoretical saturation was achieved. Open, axial, and selective coding was performed using MAXQDA 2020 to extract and synthesize core categories and subcategories.

In the quantitative phase, the model was subjected to a one-sample t-test with data collected from 30 additional experts for statistical validation. A researcher-made questionnaire with 12 items assessed two domains: model validity (8 items) and comprehensiveness (4 items), each scored on a 5-point Likert scale. An acceptance threshold of 3 was set for statistical significance, and SPSS was used for the inferential analysis.

### Findings

The analysis yielded a five-domain model of digital well-being composed of (1) Causal Conditions, (2) Contextual Factors, (3) Intervening Conditions, (4) Strategic Responses, and (5) Consequences. Under Causal Conditions, key subcategories included digital literacy, emotional intelligence, personal characteristics (age, gender, personality), social norms, and technological design attributes. Contextual Factors encompassed economic conditions, technological infrastructure, governmental policies, cultural narratives, and familial influences. Intervening Conditions involved regulatory bodies, life events, crises (e.g., pandemics), and social interactions.

Strategic Responses proposed in the model included continuous education, user empowerment, infrastructure investment, legal reform, digital culture promotion, and inclusive technological design. Consequences of achieving digital well-being were outlined as improved quality of life, reduced digital anxiety, enhanced digital literacy, increased civic engagement, and reduced digital divide.

The results of the one-sample t-test indicated that all validity and comprehensiveness indicators were statistically significant ( $p < 0.01$ ). The mean expert rating across all 12 indicators exceeded the threshold of 3, suggesting strong agreement regarding the relevance and applicability of the proposed model. The highest ratings were attributed to the model's responsiveness to challenges ( $M = 4.10$ ) and the impact of intervening factors ( $M = 4.17$ ), affirming its dynamic and adaptive structure.

### Discussion and Conclusion

The findings confirm that digital well-being is a multifaceted construct influenced by a complex interplay of individual traits, technological conditions, sociopolitical structures, and cultural narratives. The prominence of causal and contextual factors such as personality, digital literacy, and infrastructural access reinforces prior theoretical models which advocate for a biopsychosocial approach to understanding digital well-being. Moreover, the inclusion of intervening factors—such as life crises and regulatory mechanisms—highlights the dynamic and situational nature of digital interactions, underscoring the necessity of adaptive policy frameworks.

The study's emphasis on strategic responses offers actionable insights. It underscores the importance of empowering users through educational initiatives and fostering regulatory environments that safeguard digital rights while promoting responsible innovation. Furthermore, the proposed model aligns with the principles of inclusive design advocated by global scholars, emphasizing the need for culturally responsive interventions that respect emotional diversity and socio-economic constraints.

Unlike techno-deterministic approaches that equate digital well-being with minimal screen time, the model presented here champions a more nuanced vision—one that centers self-regulation, civic participation, and community resilience. It repositions technology not as a neutral tool but as a cultural and moral artifact whose design, distribution, and consumption bear consequences on mental health, equity, and democratic agency.

The successful empirical validation of the model further strengthens its potential as a foundational framework for future research and policy-making. Given the global momentum toward digital transformation, particularly in education, governance, and healthcare, models such as this can play a pivotal role in shaping inclusive, sustainable digital ecosystems.

In conclusion, digital well-being must be reframed not only as an individual responsibility but as a shared societal goal. This study contributes to that vision by offering a grounded, context-specific model that addresses both the promises and perils of digital life. It is a call to action for interdisciplinary collaboration among designers, educators, mental health professionals, and policymakers to ensure that the digital revolution enhances—not erodes—our collective well-being.



## طراحی و اعتباریابی الگوی بهزیستی دیجیتال در ایران

انسیه نیرا<sup>۱</sup>، سیدعلی رحمان زاده<sup>۲\*</sup>، ثریا احمدی<sup>۳</sup>

۱ دانشجوی دکتری، گروه تخصصی علوم ارتباطات، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲ دانشیار، گروه علوم ارتباطات اجتماعی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۳ استادیار، گروه علوم ارتباطات اجتماعی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

\*ایمیل نویسنده مسئول: salirahmanzadeh@yahoo.com

### اطلاعات مقاله

### چکیده

#### نوع مقاله

پژوهشی/اصیل

#### نحوه استناد به این مقاله:

نیرا، انسیه، رحمان زاده، سیدعلی، احمدی، ثریا. (۱۴۰۴). طراحی و اعتباریابی الگوی بهزیستی دیجیتال در ایران. مدیریت پویا و تحلیل کسب و کار، ۴(۲)، ۱۹۶-۱۱۲.



© ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده(گان) است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY 4.0) صورت گرفته است.

**هدف:** هدف این پژوهش طراحی و اعتباریابی الگوی مفهومی برای بهزیستی دیجیتال در ایران با توجه به زمینه‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی کشور است. **روش‌شناسی:** این پژوهش از نوع ترکیبی اکتشافی (کیفی-کمی) است. در بخش کیفی، با استفاده از نظریه داده‌بنیاد اشتراوس و کوربین، مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۹ نفر از خبرگان حوزه‌های سلامت، ارتباطات و روان‌شناسی تحلیل شد. در بخش کمی، اعتبار و جامعیت مدل پیشنهادی با استفاده از نظرات ۳۰ خبره و آزمون تی تک‌نمونه‌ای ارزیابی شد. **یافته‌ها:** یافته‌ها نشان دادند که الگوی طراحی شده شامل ۵ مؤلفه کلیدی است: شرایط علی، زمینه‌ای، مداخله‌گر، راهبردها و پیامدها. تمامی شاخص‌های اعتبار (۸ شاخص) و جامعیت (۴ شاخص) در آزمون تی تک‌نمونه‌ای معنادار بودند ( $P < 0.01$ ) و میانگین تمام مؤلفه‌ها بالاتر از آستانه ۳ بود. به‌طور خاص، بالاترین میانگین به «تأثیرگذاری عوامل مداخله‌گر» و «پاسخگویی به چالش‌ها» اختصاص یافت. **نتیجه‌گیری:** مدل نهایی بهزیستی دیجیتال از نظر مفهومی جامع، از نظر کاربردی معتبر و با ویژگی‌های فرهنگی-اجتماعی جامعه ایران سازگار است. این الگو می‌تواند چارچوبی مناسب برای سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان در جهت بهبود سلامت روانی، سواد دیجیتال و مشارکت اجتماعی در محیط‌های دیجیتال فراهم سازد.

**کلیدواژه‌گان:** بهزیستی دیجیتال، مدل مفهومی، نظریه داده‌بنیاد، آزمون تی، ایران، سواد دیجیتال، کیفیت

زندگی

## مقدمه

در عصر حاضر، فناوری‌های دیجیتال به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی انسان تبدیل شده‌اند و تعاملات روزمره، ارتباطات اجتماعی، فرایندهای یادگیری و حتی مراقبت‌های سلامت به شدت به این فناوری‌ها وابسته شده‌اند. در چنین زمینه‌ای، مفهوم «بهبودی دیجیتال» (Digital Well-Being) به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های کلیدی سلامت روانی، اجتماعی و شناختی انسان معاصر، مطرح شده است (Hynes, 2021). درواقع، بهبودی دیجیتال، وضعیت ذهنی، عاطفی و اجتماعی فرد را در مواجهه با ابزارها و محیط‌های دیجیتال منعکس می‌سازد، به‌گونه‌ای که استفاده از فناوری به جای آسیب، موجب ارتقاء کیفیت زندگی شود (Büchi, 2021).

با وجود فراگیر شدن ابزارهای دیجیتال در سطح جهانی، برداشت‌ها و تعاریف یکپارچه‌ای از بهبودی دیجیتال در میان محققان و سیاست‌گذاران وجود ندارد. این مفهوم غالباً در تقاطع فناوری، اخلاق، روان‌شناسی و سیاست عمومی قرار دارد و بنابراین، رویکردهای چندرشته‌ای برای مطالعه آن ضروری است (Büchi, 2020). بر اساس دیدگاه اولیه نظریه‌پردازانی چون «موریتز بوجی»، بهبودی دیجیتال وضعیتی متعادل میان منافع و آسیب‌های ناشی از مصرف رسانه‌های دیجیتال است که با در نظر گرفتن شرایط ساختاری، فرهنگی و اجتماعی تحلیل می‌شود (Büchi, 2020). از این رو، شناخت دقیق‌تری از سازوکارهای تأثیرگذاری فناوری بر رفتار و ذهنیت کاربران، پیش‌نیازی برای توسعه سیاست‌ها و راهبردهای ارتقای بهبودی دیجیتال است.

در این میان، پژوهشگران ایرانی نیز در تلاش‌اند تا با بومی‌سازی چارچوب‌های نظری، برداشت‌هایی متناسب با شرایط فرهنگی و اجتماعی ایران از بهبودی دیجیتال ارائه دهند. عالی و رمضانیان، با نقد گفتمان حاکم بر بهبودی کودکان در فضای مجازی، بر ضرورت بازتعریف الگوهای تربیتی در مواجهه با رسانه‌های دیجیتال تأکید کرده‌اند (Aali & Ramezani, 2021). همچنین ساسانی و اکبری در تحلیل الگوهای مصرف رسانه‌ای در تهران نشان دادند که نسل‌های جدید، نسبت به نسل‌های پیشین، تعاملات بیشتری با فضای مجازی دارند و این تغییر الگوهای مصرف، اهمیت توجه به پیامدهای روانی و اجتماعی را دوچندان کرده است (Sassani & Akbari, 2020).

پیشینه نظری نیز نشان می‌دهد که شرکت‌های فناوری، اغلب دیدگاهی تکنولوژیک و طراحی‌محور به بهبودی دیجیتال داشته‌اند، به‌گونه‌ای که محصولات دیجیتال باید کاربران را قادر سازند تا زمان استفاده را مدیریت کرده و آگاهانه‌تر مصرف رسانه‌ای داشته باشند (Lyngs, 2019). در همین راستا، گوگل و شرکت‌های مشابه، ابزارهایی با عنوان «کنترل سلامت دیجیتال» ارائه داده‌اند که نشانگر ورود مفاهیم روان‌شناختی و رفتاری به طراحی فناوری است (Svensson, 2019). با این حال، پژوهش‌هایی همچون مطالعات آندرسون و همکاران نشان می‌دهد که زندگی دیجیتال هم فرصت‌ها و هم تهدیدهایی برای بهبودی کاربران دارد و بدون تدوین سیاست‌های حمایتی، این فرصت‌ها ممکن است به تهدیدهای پنهان بدل شوند (Anderson & R, 2018).

در سطح جهانی، بررسی مفهومی بهبودی دیجیتال نشان می‌دهد که این مفهوم نه تنها با سلامت روان و روابط اجتماعی، بلکه با ابعاد مختلفی چون مشارکت مدنی، حقوق دیجیتال، سواد رسانه‌ای و حتی هویت دیجیتال نیز در هم تنیده است (Yue et al., 2021). به‌طور خاص، در چارچوب «شهروندی دیجیتال» که توسط مؤسسه DQ در سنگاپور ارائه شده، بهبودی دیجیتال به‌عنوان نتیجه‌ای از توسعه شایستگی‌های دیجیتال در نظر گرفته شده است (Yue et al., 2021). این رویکرد با چارچوب‌های اروپایی همچون مدل DigComp 2.0 نیز همسو است که سواد دیجیتال و آگاهی انتقادی کاربران را به‌عنوان ابزارهایی برای ارتقاء بهبودی دیجیتال معرفی می‌کند (Vuorikari et al., 2016).

مطالعات مروری نیز حاکی از آن است که مفهوم بهزیستی دیجیتال در حال حرکت از سطح نظری به حوزه سیاست‌گذاری و مداخله عملی است. مرور نظام‌مند المنصوری و همکاران نشان می‌دهد که مداخلات طراحی شده برای بهزیستی دیجیتال باید تنوع عاطفی-اجتماعی کاربران را در نظر بگیرند و از طراحی یکسان‌نگر اجتناب کنند (Al-Mansoori et al., 2021). در مطالعه‌ای دیگر، المنصوری و علی (۲۰۲۳) با تحلیل اقدامات طراحی‌محور در حوزه بهزیستی دیجیتال، به این نتیجه رسیدند که یکپارچه‌سازی داده‌های رفتاری، شناختی و محیطی کاربران می‌تواند در طراحی ابزارهای دیجیتال مؤثر برای بهزیستی نقش بسزایی ایفا کند (Al-Mansoori Reem et al., 2023).

با این حال، نگرانی‌هایی نیز در خصوص اثربخشی و نتایج برخی مداخلات مانند «سم‌زدایی دیجیتال» وجود دارد. به‌طور مثال، گالوین و نیومن در پژوهشی جدید به «پارادوکس سم‌زدایی دیجیتال» اشاره کرده‌اند، مبنی بر اینکه گسست کامل از فناوری می‌تواند منجر به اضطراب، احساس عقب‌ماندگی یا حتی استفاده بیشتر پس از بازگشت شود (Galvan & Newman, 2025). بنابراین، بهزیستی دیجیتال نیازمند یک رویکرد تعادلی و واقع‌گرایانه است که هم خودکنترلی فردی و هم حمایت‌های ساختاری را در برگیرد.

همچنین با گسترش هوش مصنوعی و فناوری‌های خودکار، ابعاد جدیدی به بحث بهزیستی دیجیتال افزوده شده است. ماندال و هاوامده در پژوهشی میان‌رشته‌ای نشان داده‌اند که الگوریتم‌های شخصی‌سازی شده می‌توانند بر تصمیم‌گیری، سلامت روان و رفتار کاربران تأثیر بگذارند و بنابراین طراحی اخلاق‌محور فناوری یک ضرورت راهبردی است (Mandal & Hawamdeh, 2025).

علاوه بر این، تغییرات ساختاری و تحولات اجتماعی ناشی از دیجیتالی شدن، بر نیاز به بازتعریف مفاهیم بهزیستی نیز تأکید دارند. در گزارش شبکه بین‌المللی مشاوره علوم دولتی، بر ضرورت بازبینی شاخص‌های سنتی بهزیستی در سایه تحولات دیجیتال تأکید شده است (Gluckman & Allen, 2018). این گزارش بر این نکته انگشت می‌گذارد که بدون سنجش‌های دقیق و مبتنی بر داده، نمی‌توان درکی جامع از تأثیرات فناوری بر رفاه عمومی داشت.

از منظر اخلاقی نیز، بور، تادئو و فلوریدی در مرور نظام‌مند خود بر چالش‌های اخلاقی بهزیستی دیجیتال اشاره دارند؛ از جمله دوگانگی میان سودمندی فناوری و تهدیدهای ناشی از الگوریتم‌ها، تبلیغات هدفمند و ردیابی داده‌ها (Burr et al., 2020). به باور ایشان، اخلاق بهزیستی دیجیتال باید در تعامل بین نهادهای دولتی، شرکت‌های فناوری و کاربران شکل گیرد و نه صرفاً در یک سطح فردی یا تجویزی. در مجموع، با توجه به نوپدید بودن مفهوم بهزیستی دیجیتال و فقدان چارچوب بومی در کشور ایران، طراحی و اعتباریابی الگوی جامع، متناسب با ویژگی‌های فرهنگی، اقتصادی و زیرساختی کشور امری ضروری به نظر می‌رسد. به‌ویژه آن‌که اغلب چارچوب‌های بین‌المللی در کشورهای توسعه‌یافته تدوین شده‌اند و ممکن است نسبت به واقعیت‌های جوامع در حال توسعه، همچون ایران، ناکارآمد یا غیردقیق باشند (Vanden & Nguyen, 2022). از این رو، این پژوهش با هدف طراحی و ارزیابی الگوی بومی از بهزیستی دیجیتال انجام شد.

## روش پژوهش

در پژوهش حاضر با توجه به اهداف پژوهش از روش‌های کیفی و کمی استفاده شده است. بدین معنا که داده‌های کیفی با استفاده از ابزار مصاحبه نیمه ساختاریافته عمیق و مرور منابع موجود گردآوری و با استفاده از نظریه داده‌بنیاد اشتراوس و کوربین تحلیل شدند. در بخش کمی نیز جهت اعتباریابی مدل از آزمون تی تک نمونه‌ای استفاده شد. جهت سنجش اعتبار و جامعیت الگوی معرفی شده، این الگو همراه با سوالاتی در زمینه اعتبار (۸ سوال) و جامعیت (۴ سوال) در اختیار ۳۰ خبره قرار گرفت. نظرات خبرگان در قالب طیف لیکرت ۵ تایی از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) ثبت و با توجه به طیف پاسخگویی ۵ تایی آستانه مورد نظر جهت رد و تایید الگو از نظر شاخص‌های اعتبار و جامعیت ۳ در نظر گرفته شده و آزمون تی تک نمونه‌ای اجرا شد.

جامعه آماری خبرگانی از حوزه‌های مختلف مرتبط با علوم ارتباطات و رسانه، سلامت، آموزش، روانشناسی و جامعه‌شناسی بودند. روش نمونه‌گیری هدفمند غیراحتمالی بود و انتخاب افراد تا رسیدن به اشباع نظری ادامه پیدا کرد. با توجه به نظر اشتراوس و کوربین، مبنای توقف نمونه‌گیری، اشباع نظری مقوله‌هاست. همچنین در نمونه‌گیری هدفمند واحدها به جای انتخاب تصادفی، به دلیل خصوصیات آن‌ها نسبت به پدیده مورد مطالعه انتخاب می‌شوند. بر این اساس در بخش کیفی مصاحبه عمقی نیمه ساختاریافته با ۹ نفر از صاحب‌نظران انجام شد و با رسیدن به اشباع نظری در میان خبرگان اطلاعات جامع‌تر از منابع موجود تکمیل گردید. به عبارت دیگر به دلیل نو بودن موضوع و نبود اطلاعات کافی در این زمینه در کشور، برای دستیابی به الگویی که شاخص‌های بهزیستی دیجیتال را کامل‌تر معرفی کند منابع مرتبط در این حوزه نیز مورد بررسی قرار گرفت و مقالات مرتبط با موضوع بهزیستی دیجیتال از پایگاه‌های اطلاعاتی مختلف نظیر Sage, Scopus, Wiley, Science direct, ProQuest, google scholar همچنین پایگاه‌های داده فارسی نظیر مگ‌ایران، نورمگز، سیویلیکا گردآوری شد. منابع فارسی در این موضوع بسیار محدود بود. در بخش کمی و به منظور اعتباریابی مدل بهزیستی دیجیتال از نظرات ۳۰ نفر از خبرگان استفاده شد.

## یافته‌ها

با توجه به کدهای استخراج‌شده از مصاحبه‌ها و مرور متون، می‌توان یک الگوی بهزیستی دیجیتال بر اساس نظریه داده بنیاد به شرح زیر ارائه داد.

بر اساس «رهیافت نظام‌مند» استراس و کوربین (۱۹۹۸)، مجموع مقوله‌های مستخرج از داده‌های خام، در قالب الگویی به نام الگوی کدگذاری محوری گردآوری می‌شوند. این الگو شامل شش جعبه یا محور به ترتیب جدول (۱) است.

## جدول ۱

کدگذاری‌های انتخابی، محوری و باز مقوله‌های مستخرج از داده‌های خام

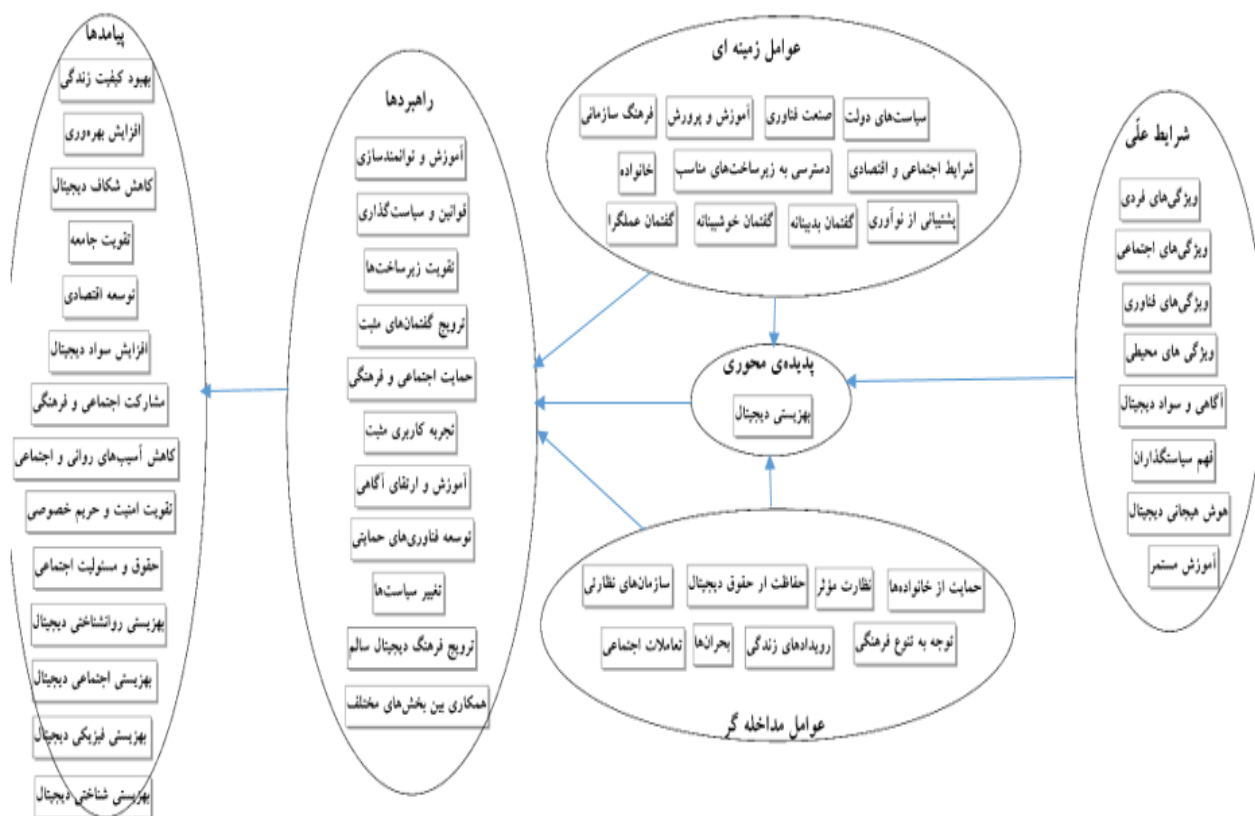
| س              | کدهای محوری                                                                                                                                | کدهای باز                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| پدیده‌ی محوری  | بهزیستی دیجیتال                                                                                                                            | استفاده صحیح از رسانه‌ها و فناوری‌های دیجیتال به منظور ارتقای کیفیت زندگی و سلامت روان در تمامی ابعاد (اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی)                                                                                                                                                                                                                                                    |
| شرایط علی      | آگاهی و سواد دیجیتال<br>فهم سیاستگذاران<br>ویژگی‌های فردی<br>ویژگی‌های اجتماعی<br>ویژگی‌های فناوری<br>ویژگی‌های محیطی                      | افزایش سواد دیجیتال و رسانه‌ای.<br>درک صحیح از فناوری و فضای مجازی توسط سیاستگذاران.<br>سن، جنسیت، شخصیت، سبک زندگی، سطح سواد دیجیتال<br>فرهنگ، ارزش‌ها، هنجارهای اجتماعی، ساختارهای اجتماعی<br>نوع فناوری، طراحی فناوری، دسترسی به فناوری<br>محیط فیزیکی، محیط اجتماعی، محیط کاری                                                                                                  |
| عوامل زمینه‌ای | هوش هیجانی دیجیتال<br>آموزش مستمر<br>شرایط اجتماعی و اقتصادی<br>سیاست‌های دولت<br>صنعت فناوری<br>آموزش و پرورش<br>فرهنگ سازمانی<br>خانواده | آگاهی از احساسات، مدیریت استرس، توسعه همدلی، ارتباطات سالم‌تر، کاهش تنش<br>نیاز به برنامه‌های آموزشی برای گروه‌های مختلف سنی<br>وضعیت اقتصادی و اجتماعی جامعه<br>قوانین و مقررات مرتبط با فناوری و استفاده از آن<br>توسعه و عرضه فناوری‌های جدید<br>آموزش مهارت‌های دیجیتال و آگاهی رسانه‌ای<br>فرهنگ استفاده از فناوری در سازمان‌ها<br>نقش خانواده در ترویج استفاده سالم از فناوری |

|                               |                 |                                                                                                              |
|-------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| دسترسی به زیرساخت‌های مناسب   | عوامل مداخله‌گر | سرمايه‌گذاري در فناوری اطلاعات و ارتباطات و حمایت از استارت‌آپ‌ها و پروژه‌های فناوری                         |
| پشتیبانی از نوآوری            |                 | نگرانی‌ها درباره آسیب‌های رسانه‌های جدید                                                                     |
| گفتمان بدبینانه               |                 | فرصت‌های ایجاد شده توسط فناوری و رسانه‌های دیجیتال                                                           |
| گفتمان خوشبینانه              |                 | تأکید بر تبدیل تهدیدها به فرصت‌ها                                                                            |
| گفتمان عملگرا                 |                 | وجود نهادهای نظارتی مؤثر                                                                                     |
| سازمان‌های نظارتی             |                 | تغییرات بزرگ در زندگی (مانند از دست دادن شغل، بیماری)                                                        |
| رویدادهای زندگی               |                 | بحران‌های اجتماعی (مانند همه‌گیری)                                                                           |
| بحران‌ها                      |                 | تعاملات با دیگران در محیط آنلاین و آفلاین                                                                    |
| تعاملات اجتماعی               |                 | تدوین قوانین شفاف و منسجم در زمینه حقوق کاربران                                                              |
| حفاظت از حقوق دیجیتال         |                 | وجود نهادهای نظارتی قوی برای پایش فعالیت‌های دیجیتال                                                         |
| نظارت مؤثر                    |                 | ارائه راهکارهایی برای تقویت روابط خانوادگی در فضای دیجیتال                                                   |
| حمایت از خانواده‌ها           | راهبردها        | طراحی برنامه‌ها با توجه به نیازها و ارزش‌های فرهنگی مختلف                                                    |
| توجه به تنوع فرهنگی           |                 | ارتقاء سواد دیجیتال و رسانه‌ای به عنوان یک راهبرد کلیدی برای بهبود بهزیستی دیجیتال.                          |
| آموزش و توانمندسازی           |                 | نیاز به تدوین و به‌روز رسانی قوانین به منظور حفاظت از حقوق کاربران و نظارت بر محتوای دیجیتال.                |
| قوانین و سیاست‌گذاری          |                 | سرمايه‌گذاري در زیرساخت‌های فناوری به منظور فراهم کردن دسترسی بهتر و کیفی‌تر به خدمات دیجیتال.               |
| تقویت زیرساخت‌ها              |                 | تشویق به نگرش‌های مثبت نسبت به فناوری و رسانه‌های دیجیتال از طریق آموزش و تبادل نظر.                         |
| ترویج گفتمان‌های مثبت         |                 | تقویت روابط اجتماعی و توجه به تنوع فرهنگی در برنامه‌های بهزیستی دیجیتال                                      |
| حمایت اجتماعی و فرهنگی        |                 | طراحی پلتفرم‌های کاربرپسند و امن برای ارتقای تجربه کاربری                                                    |
| تجربه کاربری مثبت             |                 | آموزش مهارت‌های دیجیتال، آگاهی رسانه‌ای، و اهمیت بهزیستی دیجیتال                                             |
| آموزش و ارتقای آگاهی          |                 | طراحی فناوری‌هایی که از بهزیستی دیجیتال حمایت کنند (مانند ابزارهای کنترل زمان استفاده از فناوری)             |
| توسعه فناوری‌های حمایتی       |                 | تدوین قوانین و مقررات حمایت‌کننده از بهزیستی دیجیتال                                                         |
| تغییر سیاست‌ها                | پیامدها         | ایجاد فرهنگ استفاده سالم از فناوری در جامعه                                                                  |
| ترویج فرهنگ دیجیتال سالم      |                 | همکاری دولت، صنعت، آموزش و پرورش برای ارتقای بهزیستی دیجیتال                                                 |
| همکاری بین بخش‌های مختلف      |                 | افزایش رضایت و بهبود سلامت روانی افراد با بهزیستی دیجیتال                                                    |
| بهبود کیفیت زندگی             |                 | ارتقاء سواد دیجیتال به توانمندسازی افراد و استفاده مؤثر از فناوری                                            |
| افزایش سواد دیجیتال           |                 | افزایش مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و تقویت هویت فرهنگی                                                      |
| مشارکت اجتماعی و فرهنگی       |                 | کاهش آسیب‌های اجتماعی و روانی با بهبود رفتارهای دیجیتال                                                      |
| کاهش آسیب‌های روانی و اجتماعی |                 | کمک به حفاظت بهتر از اطلاعات شخصی با افزایش آگاهی درباره مسائل امنیتی و حریم خصوصی                           |
| تقویت امنیت و حریم خصوصی      |                 | استفاده مؤثرتر از فناوری برای انجام کارها                                                                    |
| افزایش بهره‌وری               |                 | دسترسی برابر همه افراد به فناوری و استفاده مؤثر از آن                                                        |
| کاهش شکاف دیجیتال             |                 | ایجاد جوامع آنلاین سالم و پویا                                                                               |
| تقویت جامعه                   |                 | ایجاد فرصت‌های شغلی جدید و رشد اقتصاد دیجیتال                                                                |
| توسعه اقتصادی                 |                 | بهزیستی دیجیتال می‌تواند به افزایش شناخت حقوق و همچنین بهبود رفتارهای مرتبط با مسئولیت اجتماعی افراد کمک کند |
| حقوق و مسئولیت اجتماعی        |                 | احساسات مثبت، رضایت از زندگی، تعادل عاطفی و روانی در محیط دیجیتال                                            |
| بهزیستی روانشناختی دیجیتال    |                 | کیفیت تعاملات اجتماعی در فضای آنلاین، احساس تعلق و مشارکت در جوامع مجازی                                     |
| بهزیستی اجتماعی دیجیتال       |                 | تأثیر استفاده از فناوری بر سلامت جسمانی (خواب، فعالیت فیزیکی).                                               |
| بهزیستی فیزیکی دیجیتال        |                 | توانایی‌های شناختی مانند توجه، حافظه، یادگیری و حل مسئله در محیط دیجیتال                                     |
| بهزیستی شناختی دیجیتال        |                 |                                                                                                              |

در نهایت، پس از واکاوی تمامی مقوله‌های متعلق به بهزیستی دیجیتال، به مدل پارادایمی کدگذاری محوری بهزیستی دیجیتال رسیدیم. نمودار ۱ روابط میان اجزا و مؤلفه‌های اصلی حاصل از کدگذاری محوری درباره بهزیستی دیجیتال در ایران را نشان می‌دهد.

شکل ۱

الگوی پیشنهادی بهزیستی دیجیتال بر اساس نظریه داده بنیاد



جهت سنجش اعتبار و جامعیت الگوی معرفی شده، این الگو همراه با سوالاتی در زمینه اعتبار (۸ سوال) و جامعیت (۴ سوال) در اختیار ۳۰ خبره قرار گرفت. نظرات خبرگان در قالب طیف لیکرت ۵ تایی از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) ثبت و با توجه به طیف پاسخگویی ۵ تایی آستانه مورد نظر جهت رد و تایید الگو از نظر شاخص‌های اعتبار و جامعیت ۳ در نظر گرفته شده و آزمون تی تک نمونه‌ای اجرا شد. جدول ۲ نحوه پاسخگویی خبرگان به ۱۲ سوال اعتبار و جامعیت الگو را نشان می‌دهد و نتایج آزمون تی تک نمونه‌ای در جدول ۳ خلاصه شده است. ملاحظه می‌شود که تمامی ۸ شاخص اعتبار و ۴ شاخص جامعیت در سطح خطای ۵ درصد معنی‌دار و میانگین نظر خبرگان برای تمامی ۱۲ شاخص بالاتر از ۳ می‌باشد. بنابراین اعتبار و جامعیت الگوی معرفی شده از نظر خبرگان مورد تایید می‌باشد.



## جدول ۲

آمار توصیفی نحوه پاسخگویی خبرگان به شاخص‌های اعتبار و جامعیت مدل

| منظر مورد بررسی الگو | شاخص                                                                                | کاملاً مخالفم | مخالفم | تا حدودی موافقم | موافقم | کاملاً موافقم |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------|-----------------|--------|---------------|
| اعتبار               | وضوح و دقت تعاریف                                                                   | ٪ ۰/۰         | ٪ ۶/۷  | ٪ ۳۰/۰          | ٪ ۴۰/۰ | ٪ ۲۳/۳        |
|                      | ارتباط و هم پوشانی مقوله‌های فرعی و مقوله محوری                                     | ٪ ۰/۰         | ٪ ۲۰/۰ | ٪ ۲۰/۰          | ٪ ۲۶/۷ | ٪ ۳۳/۳        |
|                      | شناسایی عوامل مؤثر بر بهزیستی دیجیتال توسط شرایط علی                                | ٪ ۳/۳         | ٪ ۱۰/۰ | ٪ ۲۳/۳          | ٪ ۳۳/۳ | ٪ ۳۰/۰        |
|                      | در نظر گرفتن شرایط اجتماعی و فرهنگی مرتبط توسط عوامل زمینه‌ای                       | ٪ ۰/۰         | ٪ ۱۶/۷ | ٪ ۲۶/۷          | ٪ ۲۶/۷ | ٪ ۳۰/۰        |
|                      | تاثیر مداخله‌گرهای شناسایی شده در الگو بر فرآیند بهزیستی دیجیتال                    | ٪ ۰/۰         | ٪ ۰/۰  | ٪ ۱۶/۷          | ٪ ۵۰/۰ | ٪ ۳۳/۳        |
|                      | عملی و قابل اجرا بودن راهبردها در بهبود بهزیستی دیجیتال                             | ٪ ۰/۰         | ٪ ۱۰/۰ | ٪ ۲۳/۳          | ٪ ۲۰/۰ | ٪ ۴۶/۷        |
|                      | وضوح نتایج مثبت و منفی استفاده از فناوری‌های دیجیتال توسط پیامدهای مطرح شده در الگو | ٪ ۳/۳         | ٪ ۳/۳  | ٪ ۳۰/۰          | ٪ ۲۳/۳ | ٪ ۴۰/۰        |
|                      | عملی بودن الگو در ایران به بهبود بهزیستی دیجیتال در ایران                           | ٪ ۰/۰         | ٪ ۶/۷  | ٪ ۲۶/۷          | ٪ ۳۰/۰ | ٪ ۳۶/۷        |
|                      | پوشش ابعاد مختلف شمولیت گروه‌های مختلف                                              | ٪ ۰/۰         | ٪ ۶/۷  | ٪ ۱۶/۷          | ٪ ۲۰/۰ | ٪ ۴۰/۰        |
|                      | انعطاف پذیری الگو پاسخگویی به چالش‌ها                                               | ٪ ۳/۳         | ٪ ۶/۷  | ٪ ۲۶/۷          | ٪ ۳۳/۳ | ٪ ۳۰/۰        |
| جامعیت               |                                                                                     | ٪ ۰/۰         | ٪ ۶/۷  | ٪ ۱۶/۷          | ٪ ۲۰/۰ | ٪ ۴۰/۰        |

## جدول ۳

بررسی اعتبار و جامعیت الگو ارائه شده توسط خبرگان با آزمون تی تک نمونه‌ای

| منظر مورد بررسی الگو | شاخص                                                                                | میانگین | انحراف معیار | آماره آزمون تی | سطح معنی داری |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|----------------|---------------|
| اعتبار               | وضوح و دقت تعاریف                                                                   | ۳/۸۰۰   | ۰/۸۸۷        | ۳/۹۴۲          | <۰/۰۰۱        |
|                      | ارتباط و هم پوشانی مقوله‌های فرعی و مقوله محوری                                     | ۳/۷۳۳   | ۱/۱۴۳        | ۳/۵۱۵          | <۰/۰۰۱        |
|                      | شناسایی عوامل مؤثر بر بهزیستی دیجیتال توسط شرایط علی                                | ۳/۷۶۷   | ۱/۱۰۴        | ۳/۸۰۲          | <۰/۰۰۱        |
|                      | در نظر گرفتن شرایط اجتماعی و فرهنگی مرتبط توسط عوامل زمینه‌ای                       | ۳/۷۰۰   | ۱/۰۸۸        | ۳/۵۲۵          | <۰/۰۰۱        |
|                      | تاثیر مداخله‌گرهای شناسایی شده در الگو بر فرآیند بهزیستی دیجیتال                    | ۴/۱۶۷   | ۰/۶۹۹        | ۹/۱۴۳          | <۰/۰۰۱        |
|                      | عملی و قابل اجرا بودن راهبردها در بهبود بهزیستی دیجیتال                             | ۴/۰۳۳   | ۱/۰۶۶        | ۵/۳۰۸          | <۰/۰۰۱        |
|                      | وضوح نتایج مثبت و منفی استفاده از فناوری‌های دیجیتال توسط پیامدهای مطرح شده در الگو | ۳/۹۳۳   | ۱/۰۸۱        | ۴/۷۳۱          | <۰/۰۰۱        |
|                      |                                                                                     |         |              |                |               |
|                      |                                                                                     |         |              |                |               |
|                      |                                                                                     |         |              |                |               |

|                                                                                     |       |       |       |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|
| عملی بودن الگو در ایران به بهبود بهزیستی دیجیتال در ایران                           | ۳/۹۶۷ | ۰/۹۶۴ | ۵/۴۹۱ | <۰/۰۰۱ |
| جامعیت پوشش ابعاد مختلف شمولیت گروه‌های مختلف انعطاف‌پذیری الگو پاسخگویی به چالش‌ها | ۳/۹۰۰ | ۰/۹۹۵ | ۴/۹۵۵ | <۰/۰۰۱ |
|                                                                                     | ۳/۷۰۰ | ۱/۳۴۳ | ۲/۸۵۵ | ۰/۰۰۴  |
|                                                                                     | ۳/۸۰۰ | ۱/۰۶۴ | ۴/۱۲۰ | <۰/۰۰۱ |
|                                                                                     | ۴/۱۰۰ | ۰/۹۲۳ | ۶/۵۲۸ | <۰/۰۰۱ |

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف طراحی و اعتباریابی الگوی بهزیستی دیجیتال در ایران و با بهره‌گیری از روش داده‌بنیاد انجام شد. در این راستا، بر اساس داده‌های حاصل از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با خبرگان حوزه‌های گوناگون و تحلیل محتوای کیفی، مؤلفه‌های اصلی الگوی بهزیستی دیجیتال در پنج محور «شرایط علی»، «عوامل زمینه‌ای»، «عوامل مداخله‌گر»، «راهنم‌ها» و «پیامدها» طبقه‌بندی شد. نتایج آزمون تی تک‌نمونه‌ای نیز مؤید اعتبار و جامعیت این الگو از منظر خبرگان بود.

یکی از یافته‌های کلیدی پژوهش، برجسته بودن ویژگی‌های فردی و اجتماعی در شکل‌گیری بهزیستی دیجیتال بود. ویژگی‌هایی چون سبک زندگی، سواد دیجیتال، هوش هیجانی و ساختارهای فرهنگی جامعه در دسته شرایط علی طبقه‌بندی شدند و به‌عنوان محرک‌های بنیادین در نحوه استفاده و مواجهه با رسانه‌های دیجیتال عمل می‌کنند. این یافته با نتایج پژوهش‌های نظری همخوانی دارد؛ برای نمونه، در پژوهش بوچی (۲۰۲۰)، به صراحت اشاره شده است که متغیرهای فردی و زمینه‌ای نقش تسهیل‌گر یا بازدارنده در بهزیستی دیجیتال دارند و افراد در بستری اجتماعی-فرهنگی خاص، الگوهای متفاوتی از مصرف دیجیتال و اثرپذیری را تجربه می‌کنند (Büchi, 2020). همچنین، پژوهش دیگر بوچی در سال بعد نیز بر همین نکته تأکید دارد که بهزیستی دیجیتال پدیده‌ای چندبعدی است و نمی‌توان آن را تنها به جنبه‌های تکنیکی یا روان‌شناختی محدود کرد (Büchi, 2021).

دسته دوم یافته‌ها، به عوامل زمینه‌ای اختصاص دارد که شامل سیاست‌های کلان، زیرساخت‌های فناوری، گفتمان اجتماعی و حمایت‌های فرهنگی بود. حضور این مؤلفه‌ها در الگو، با نتایج پژوهش گلوکمن و آلن هم‌راستا است که تأکید داشتند سیاست‌گذاری کلان و تنظیمات اجتماعی در عصر دیجیتال باید با نگاه به رفاه عمومی و ابعاد اجتماعی-عاطفی کاربران بازتعریف شوند (Gluckman & Allen, 2018). در همین راستا، پژوهش المنصوری و همکاران نیز به ضرورت درک تنوع اجتماعی-فرهنگی کاربران در طراحی فناوری‌های سلامت‌محور اشاره کرده‌اند (Al-Mansoori et al., 2021). بدین ترتیب، پژوهش حاضر نیز تأیید می‌کند که برنامه‌ریزی برای ارتقاء بهزیستی دیجیتال نمی‌تواند صرفاً متکی بر توانایی‌های فردی کاربران باشد، بلکه نیازمند بازنگری در سیاست‌ها، طراحی‌های فناورانه و فرهنگ استفاده است.

یکی دیگر از مؤلفه‌های الگو که اهمیت نظری و کاربردی بالایی دارد، عوامل مداخله‌گر همچون رویدادهای زندگی، بحران‌ها و تعاملات اجتماعی است. بر اساس داده‌های کیفی، این مؤلفه‌ها در تعدیل یا تشدید اثرات فناوری بر رفاه کاربران نقش ایفا می‌کنند. این تحلیل با دیدگاه بور و همکاران هم‌راستا است که در بررسی اخلاق بهزیستی دیجیتال، به نقش پیچیده و متداخل متغیرهای زمینه‌ای در شکل‌گیری پیامدهای مثبت یا منفی اشاره کرده‌اند (Burr et al., 2020). همچنین پژوهش هینس نیز با معرفی گوشی هوشمند به‌عنوان «سلاح حواس‌پرتی جمعی»، بر اثرگذاری وقایع اجتماعی و سبک زندگی پرشتاب در کیفیت مواجهه کاربران با فناوری تأکید کرده است (Hynes, 2021).

در بخش راهنم‌ها، یافته‌های پژوهش نشان داد که ارتقاء سواد دیجیتال، تدوین قوانین حمایتی، طراحی پلتفرم‌های کاربرمحور و ترویج فرهنگ استفاده سالم از فناوری، از جمله اقدامات کلیدی برای بهبود بهزیستی دیجیتال است. این نتایج با چارچوب پیشنهادی ویوریکاری و همکاران در مدل DigComp 2.0 مطابقت دارد که در آن توسعه شایستگی‌های دیجیتال در کاربران به‌عنوان مسیر ارتقاء رفاه اجتماعی

معرفی شده است (Vuorikari et al., 2016). همچنین، مطالعه ییو و همکاران نیز بر این نکته تأکید دارد که سواد دیجیتال نه تنها عامل محافظتی در برابر تهدیدات فناوری است، بلکه یکی از پایه‌های شهروندی دیجیتال به‌شمار می‌رود (Yue et al., 2021).

در خصوص پیامدها، یافته‌های پژوهش بر افزایش کیفیت زندگی، بهبود سلامت روانی، ارتقاء مشارکت اجتماعی، و کاهش آسیب‌های روانی-اجتماعی تأکید دارد. این نتایج با مطالعات انجام‌شده در سطح بین‌المللی هم‌راستا است. برای نمونه، پژوهش واندن و نگوین در سال ۲۰۲۲ نشان داد که قطع اتصال دیجیتال، هوش هیجانی دیجیتال و مصرف آگاهانه فناوری، از عوامل کلیدی در افزایش سطح رضایت از زندگی در جوامع موبایل‌محور هستند (Vanden & Nguyen, 2022). همچنین، ماندال و هاوامده نیز بر این نکته تأکید کرده‌اند که بهزیستی دیجیتال مستلزم استفاده آگاهانه از فناوری و ایجاد تعادل در زندگی دیجیتال-واقعی است (Mandal & Hawamdeh, 2025).

در عین حال، پژوهش حاضر تأیید می‌کند که بهزیستی دیجیتال صرفاً به معنای کاهش استفاده از فناوری نیست؛ بلکه همان‌گونه که گالوین و نیومن در پارادوکس سم‌زدایی دیجیتال اشاره کرده‌اند، رویکردهای افراطی در حذف فناوری ممکن است نتایج عکس داشته باشند و بر اضطراب یا وابستگی کاربران بیفزایند (Galvan & Newman, 2025). از این رو، آنچه در این پژوهش برجسته شده، تأکید بر تعادل، خودکنترلی، و طراحی اخلاق‌محور فناوری است؛ چیزی که در دیدگاه لینگز نیز به عنوان «توانایی در اعمال خودکنترلی مؤثر در استفاده از فناوری» مطرح شده است (Lyngs, 2019).

در نهایت، نتایج کمی پژوهش نیز تأییدکننده اعتبار و جامعیت الگوی پیشنهادی بود. تمامی شاخص‌ها در سطح معناداری بالاتر از آستانه تعیین‌شده قرار گرفتند که بیانگر توافق نسبی میان خبرگان بر سر مؤلفه‌های الگو است. این نتیجه با تأکید مطالعات کیفی کلاسیک همچون آثار فلیک نیز همخوانی دارد که اعتبارسنجی در تحقیقات کیفی را وابسته به تطابق ساختارهای مفهومی با ادراکات متخصصان می‌داند (Flick, 2020).

پژوهش حاضر علی‌رغم طراحی روشمند و استفاده از روش‌شناسی ترکیبی، با محدودیت‌هایی نیز همراه بوده است. نخست، نمونه‌گیری هدفمند و استفاده از مصاحبه‌های عمقی با تعداد محدودی از خبرگان، ممکن است موجب کاهش تعمیم‌پذیری یافته‌ها گردد. دوم، به دلیل نوظهور بودن موضوع بهزیستی دیجیتال در فضای علمی ایران، منابع فارسی قابل استفاده در تحلیل مقایسه‌ای محدود بود. سوم، استفاده از روش تی تک‌نمونه‌ای برای اعتبارسنجی، امکان بررسی روابط علی-معلولی یا تحلیل مسیر را فراهم نساخته و بنابراین نیاز به تحلیل‌های پیشرفته‌تر آماری در آینده احساس می‌شود.

با توجه به یافته‌ها و محدودیت‌های پژوهش، چند مسیر برای تحقیقات آتی پیشنهاد می‌شود. نخست، انجام مطالعات کمی با حجم نمونه بزرگ‌تر و استفاده از مدل‌سازی معادلات ساختاری برای بررسی روابط علی میان مؤلفه‌های بهزیستی دیجیتال. دوم، انجام مطالعات تطبیقی میان کشورهای توسعه‌یافته و در حال توسعه جهت بررسی تفاوت‌های فرهنگی و فناورانه در شکل‌گیری بهزیستی دیجیتال. سوم، توسعه ابزارهای بومی سنجش بهزیستی دیجیتال در گروه‌های خاصی مانند دانش‌آموزان، سالمندان، یا کارکنان دولت. چهارم، تحلیل تأثیر هوش مصنوعی، واقعیت مجازی و پلتفرم‌های نوظهور بر تجربه بهزیستی دیجیتال با رویکرد میان‌رشته‌ای.

یافته‌های این پژوهش می‌تواند به‌طور مستقیم در سیاست‌گذاری، آموزش و طراحی فناوری به کار گرفته شود. وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات می‌تواند از نتایج این مدل برای تدوین سیاست‌های ارتقاء سلامت دیجیتال بهره گیرد. همچنین نظام آموزش و پرورش با گنجاندن آموزش‌های سواد دیجیتال و هوش هیجانی در برنامه‌های درسی می‌تواند زمینه‌ساز توسعه رفتارهای مسئولانه در فضای مجازی شود. طراحان نرم‌افزارها و اپلیکیشن‌ها نیز با توجه به تنوع فرهنگی و عاطفی کاربران می‌توانند محصولات متناسب با بهزیستی دیجیتال طراحی

کنند. در نهایت، رسانه‌ها و سازمان‌های مردم‌نهاد با ترویج گفتمان مثبت در خصوص استفاده سالم از فناوری، نقش مؤثری در تقویت ابعاد مختلف بهزیستی دیجیتال ایفا خواهند کرد.

### تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافع وجود ندارد.

### مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

### موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

### شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

### حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

## References

- Aali, M., & Ramezani, H. (2021). Digital well-being and its requirements: A critique of the dominant discourse on the well-being of children in cyberspace. National Conference on Philosophy,
- Al-Mansoori Reem, S., Al-Thani, D., & Ali, R. (2023). Designing for Digital Wellbeing: From Theory to Practice a Scoping Review. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2023, 9924029-9924029. <https://doi.org/10.1155/2023/9924029>
- Al-Mansoori, R. S., Naiseh, M., Al-Thani, D., & Ali, R. (2021). Digital Wellbeing for All: Expanding Inclusivity to Embrace Diversity in Socio-Emotional Status. Proceedings of the BCS 34th British HCI Conference 2021,
- Anderson, J. L., & R, L. (2018). The Future of Well-Being in a TechSaturated World. [https://www.jscm.ir/article\\_209021.html?lang=en](https://www.jscm.ir/article_209021.html?lang=en)
- Büchi, M. (2020). A Proto-Theory of Digital Well-Being. <https://doi.org/10.5210/spir.v2020i0.11182>
- Büchi, M. (2021). Digital Well-Being Theory And Research. *New Media & Society*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/k3e2j>
- Burr, C., Taddeo, M., & Floridi, L. (2020). The Ethics of Digital Well-Being: A Thematic Review. *Science and Engineering Ethics*, 26, 2313-2343. <https://doi.org/10.1007/s11948-020-00175-8>
- Flick, U. (2020). *An introduction to qualitative research*. Nashr-e Ney. <https://uk.sagepub.com>
- Galvan, E. G., & Newman, C. L. (2025). The Digital Detox Paradox: Potential Backfire Effects of Digital Detox Interventions on Consumer Digital Well-Being. *Journal of Public Policy & Marketing*. <https://doi.org/10.1177/07439156251322105>
- Gluckman, P., & Allen, K. (2018). *Understanding wellbeing in the context of rapid digital and associated transformations: Implications for research, policy and measurement* (The International Network for Government Science Advice, Issue. <https://www.ingsa.org/wp-content/uploads/2018/10/INGSA-Digital-Wellbeing-Sept18.pdf>
- Hynes, M. (2021). The Smartphone: A Weapon of Mass Distraction. In *The Social, Cultural and Environmental Costs of Hyper-Connectivity: Sleeping Through the Revolution* (pp. 71-84). Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/978-1-83909-976-220211005>
- Lyngs, U. (2019). Putting Self-Control at the Centre of Digital Wellbeing. <https://ulriklyngs.com>



- Mandal, S., & Hawamdeh, M. M. K. (2025). *Digital Well-Being and AI: Navigating the Intersection Between Technology and Mental Health*. IGI Global Scientific Publishing. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-9015-3.ch004>
- Sassani, M., & Akbari, E. (2020). Analysis of cultural and media consumption of media generations in social media: A study of virtual space users in Tehran. *Journal of Sociological Studies*, 27(2), 325-359. [https://www.jcsc.ir/article\\_246266.html?lang=en](https://www.jcsc.ir/article_246266.html?lang=en)
- Svensson, D. (2019). *Digital wellbeing, according to Google*. <https://lup.lub.lu.se/student-papers/search/publication/8976353>
- Vanden, A. M. M. P., & Nguyen, M. H. (2022). Digital well-being in an age of mobile connectivity: An introduction to the Special Issue. *Mobile Media Communication*, 10(2), 174-189. <https://doi.org/10.1177/20501579221080899>
- Vuorikari, R., Punie, Y., Carretero, S., & Van Den Brande, L. (2016). *DigComp 2.0: The Digital Competence Framework for Citizens* (In Jrc-Ipts, Issue).
- Yue, A., Pang, N., San, L., Torres, F., Luis, M., & Samseer, M. (2021). *Developing an Indicator Framework for Digital Wellbeing: Perspectives from Digital Citizenship* (No.1). (DQ institute, National University of Singapore, Issue. [https://ctic.nus.edu.sg/resources/CTIC-WP-01\(2021\).pdf](https://ctic.nus.edu.sg/resources/CTIC-WP-01(2021).pdf)