

بررسی سلامت روان، سبک زندگی و هویت دینی  
بین کاربران فعال و عادی شبکه‌های اجتماعی  
(مطالعه موردی: دانشجویان دانشکده حقوق و علوم سیاسی و  
علوم ارتباطات دانشگاه علامه طباطبائی)

زهرا قلمی ✉، اصغر شعاع\*

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی سلامت روان، سبک زندگی و هویت دینی بین کاربران فعال و عادی شبکه‌های اجتماعی است. نوع پژوهش توصیفی و روش آن همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان دو دانشکده حقوق و علوم سیاسی و علوم ارتباطات دانشگاه علامه طباطبائی تشکیل می‌دادند و تعداد ۳۲۱ دانشجو با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. پرسشنامه سلامت روانی کیز (۲۰۰۲)، سبک زندگی میلر و اسمیت (۲۰۰۱) و پرسشنامه هویت دینی خوشاوی (۱۳۹۰) در پژوهش حاضر مورد استفاده قرار گرفتند. نتایج حاصل از آزمون تی گروه‌های مستقل و تحلیل واریانس چند متغیره نشان داد که سطح سلامت روان ( $p = 0/0001$ )، سطح سبک زندگی ( $p = 0/0001$ ) و هویت دینی در کاربران عادی در مقایسه با کاربران فعال از لحاظ آماری ( $p = 0/0001$ ) به‌طور معناداری بیشتر است. در واقع، کاربران عادی از سلامت روان بیشتر، سبک زندگی مناسب‌تر و هویت دینی منسجم‌تری برخوردار می‌باشند.

کلید واژه‌ها: سلامت روان، سبک زندگی، هویت دینی، کاربران فعال، شبکه‌های اجتماعی

✉ نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

Email: z.ghalami@atu.ac.ir

\* کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه خوارزمی

پذیرش نهایی: ۹۷/۹/۳۰

تجدید نظر: ۹۷/۹/۱

تاریخ دریافت: ۹۷/۸/۴

DOI: 10.22082/CR.2019.100312.1748

## مقدمه

سازمان بهداشت جهانی سلامت روان را عبارت از نوعی «وضعیت بهزیستی»<sup>۱</sup> می‌داند که در آن هر فرد بر توانایی‌های خود واقف است، می‌تواند با فشارهای عادی زندگی مقابله کند، به نحو کارآمدی فعالیت کند و به جامعه خود کمک کند (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۳ به نقل از روهیلا<sup>۲</sup> و کومار<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵)؛ درواقع، سلامت روان نقش مهم و بنیادی در بهزیستی افراد و توانایی آنان برای عملکرد مؤثر در جامعه دارد (پو<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که بین سلامت روان و پیشرفت تحصیلی (سحاقی، ۱۳۹۷)، سبک‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار و داشتن هدف در زندگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (محمدزاده و خسروی، ۱۳۹۱).

سبک زندگی یکی از مهم‌ترین مفاهیم در علوم اجتماعی است؛ سبک زندگی الگو و شیوه‌ای است که هر فردی برای خود در زندگی دارد، به آن وابسته است و به آن عادت داشته و مطابق آن به زندگی خود ادامه می‌دهد. سبک زندگی از فرد و جامعه‌ای به فرد و جامعه دیگر تفاوت دارد و شامل مجموعه‌ای از رفتارها، عقاید و سلیقه‌ها، گفتارها، سرگرمی‌ها، نیازهای فیزیولوژیکی و طرز برخورد با دیگران در اجتماع و... است که هر کدام می‌تواند شاخصی برای سبک زندگی فردی یا اجتماعی به حساب بیاید (بیات و منوچهری، ۱۳۹۴). درواقع، سبک زندگی به معنای نحوه سازمان‌دهی زندگی به منظور تحقق نیازها و خواسته‌ها با استفاده از مجموعه‌ای از رفتارهاست. بروز سبک زندگی از طریق نحوه صرف زمان و پول و چگونگی گذراندن اوقات فراغت، انتخاب اشیای مصرفی، علایق و ترجیحات و نظایر آن صورت می‌گیرد (فتحی و جعفری، ۱۳۹۶). نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که بین سبک زندگی و شادکامی (کلهری و همکاران، ۲۰۱۷)، سلامت عمومی و نمرات درسی (عمر عبدالقادر و عطایی محمد، ۲۰۱۳)، عزت‌نفس و سلامت روان (راغ و همکاران، ۱۳۹۷) رابطه مثبت وجود دارد.

1. wellbeing

2. Rohilla

3. Kumar

4. Pua

یکی از انواع مهم هویت، هویت دینی<sup>۱</sup> است. بر اساس نظریه هویت اجتماعی تاجفل<sup>۲</sup> هویت دینی عبارت است از میزان شناخت فرد از تعلق و ارتباطش با دینی خاص و پیامدهای ارزشی مثبتی که فرد برای این تعلق و ارتباط قائل است و احساسات خاص فرد نسبت به آن دین و نسبت به افرادی که مانند او رابطه‌ای مشابه با آن دین دارند. در واقع، هویت دینی عبارت است از تعریف شخص از خود بر اساس تعلق داشتن به دینی خاص به همراه ملاحظات ارزشی و احساسات مرتبط با آن وضعیت (جوادی یگانه و همکاران، ۱۳۹۲). همچنین، هویت دینی را می‌توان به مجموعه‌ای شناختی، روانی و اعتقادی که شامل هنجارها، باورها، ارزش‌ها، طرز تلقی و آگاهی‌های خاص فردی و اجتماعی که حول یک محور غایی (مفهوم مقدس) ایجاد شده است و از طریق تأثیرگذاری بر کنش‌های اجتماعی از یک‌سو باعث همبستگی درون گروهی (درون دینی) در میان اعضای گروه دین‌داران می‌شود و از سوی دیگر موجب تمایز برون گروهی (برون دینی) با دیگر افراد و گروه‌ها را فراهم می‌آورد، تعریف کرد (رئوفی، ۱۳۸۹). عسگری و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین باورهای دینی و امید به زندگی با سلامت معنوی رابطه وجود دارد. همچنین، بین هویت مذهبی با اعتماد به نفس و نیز کاهش علائم افسردگی (کییز<sup>۳</sup> و ریتزیس<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷) و کاهش احساس تنهایی (شیخ‌الاسلامی و همکاران، ۲۰۱۲) رابطه وجود دارد.

امروزه، با گسترش استفاده از فناوری‌های اطلاعات و ارتباطات در زندگی شاهد شکل‌گیری نسل جدیدی از ابزارهای اینترنتی هستیم که امکانات بیشتری برای برقراری ارتباطات، مذاکره، گفت‌وگو و به‌طور کلی ارتباطات متقابل را فراهم آورده است. وب<sup>۲</sup> باعث شکل‌گیری اینترنت محاوره‌ای که امکان برقراری ارتباطات چندسویه میان کاربران اینترنت را فراهم می‌کند، شده است. در حالی که وب<sup>۱</sup> امکان استفاده افراد از منابع عظیم اطلاعاتی را از طریق اینترنت و نیز ارسال و دریافت ایمیل را فراهم می‌کرد،

1. religious identity

2. Tajfel

3. Keyes

4. Reitzes

وب<sup>۲</sup> بر مبنای محاوره و ارتباط دائمی میان کاربران اینترنت ایجاد شده است (بشیر و افراسیابی، ۱۳۹۱). در این بین شبکه‌های اجتماعی<sup>۱</sup> شامل تکنولوژی‌هایی است که به کاربران امکان می‌دهد اطلاعات و ایده‌های خود را بیان کنند و آن را به اشتراک بگذارند. فیس‌بوک<sup>۲</sup>، گوگل پلاس<sup>۳</sup>، اینستاگرام<sup>۴</sup>، توییتر<sup>۵</sup>، واتس‌آپ<sup>۶</sup> و یوتیوب<sup>۷</sup> جز محبوب‌ترین شبکه‌های اجتماعی در سراسر جهان هستند (رانا<sup>۸</sup>، ۲۰۱۷). رسانه‌های اجتماعی به کاربران خود اجازه می‌دهد تا با کاربران عمومی شناخته شده یا ناشناخته ارتباط برقرار کنند و محتوایی را با کاربرانی که تمایل دارند به اشتراک بگذارند (گندوز<sup>۹</sup>، ۲۰۱۷).

در نتیجه تحولات سریع در علوم رایانه‌ای و تکنولوژی‌های ارتباطی و شبکه‌های اجتماعی تعداد افرادی که از شبکه اجتماعی استفاده می‌کنند در سال‌های اخیر افزایش چشمگیری یافته است. شبکه اجتماعی نقش مهمی در زندگی انسان دارد و در حال حاضر بیش از یک میلیارد نفر در زندگی روزمره خود از این شبکه‌های استفاده می‌کنند. استفاده از این شبکه‌های اجتماعی دارای تأثیرات اجتماعی گسترده‌ای است و زندگی افراد را در سراسر جهان کاملاً تحت تأثیر قرار می‌دهد. کاربران با استفاده از شبکه‌های اجتماعی فرصت بیشتری برای برقراری ارتباط با یکدیگر دارند و آنها از این طریق می‌توانند تقریباً تمامی چیزهایی که در زندگی اجتماعی‌شان وجود دارد مانند اطلاعات و ایده و نظرات، تصاویر، رویدادها و اخبار را با دوستان خود و یا حتی با افرادی ناشناس (یا دوستان مجازی) به اشتراک بگذارند. علاوه بر این، کاربران اطلاعاتی در مورد مسائل شخصی خود را با افراد دیگر در این فضا به اشتراک می‌گذارند و به این شکل ارتباطات جدیدی در این شبکه‌های اجتماعی ایجاد می‌شود (سالگور<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۶). امروزه، شبکه‌های اجتماعی به یکی از بخش‌های مهم زندگی اجتماعی نوجوانان و

1. social media

2. Facebook

3. Google Plus

4. Instagram

5. Twitter

6. Whats App

7. You Tube

8. Rana

9. Gündüz

10. Salgur

بزرگسالان تبدیل شده است. بسیاری از افراد در شبکه‌های اجتماعی مختلف دارای حساب کاربری هستند و تعدادی از افراد حتی نمی‌توانند زندگی روزمره خود را بدون استفاده از این شبکه‌های اجتماعی تصور کنند. شبکه‌های اجتماعی به نوجوانان و جوانان این امکان را می‌دهد تا با دوستان، همکلاسی و سایر افرادی که دارای علایق مشترکی با آنها هستند، ارتباط برقرار کنند. به دلیل سهولت برقراری ارتباطات مجازی، استفاده از این شیوه برای بسیاری از افراد به‌خصوص افراد جوان در سراسر جهان به پدیده‌ای فراگیر و جذاب تبدیل شده است. درواقع، جوانان می‌توانند با استفاده از این شبکه‌های اجتماعی خود را نشان دهند. علاوه بر این، افزایش استفاده از تلفن‌های همراه هوشمند، تبلت و رایانه‌های شخصی خود یکی دیگر از دلایل استفاده گسترده از شبکه‌های اجتماعی در بین جوانان و نوجوانان است (همان). درواقع فراتر از شبکه‌های اجتماعی، امکاناتی که تلفن‌های همراه به وجود آورده‌اند نیز دارای تأثیراتی بر دانش‌آموزان و دانشجویان است. دسترسی تقریباً دائمی به تلفن همراه امکان اتصال به اینترنت را از هر مکانی فراهم ساخته است. در همین راستا، برقراری ارتباط به‌صورت ناشناس، اشتراک‌گذاری سریع اطلاعات و تصاویر نیز باعث افزایش استفاده دانش‌آموزان و دانشجویان از این شبکه‌های اجتماعی شده است (مسترودیگاسا<sup>۱</sup> و متلوس<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳).

به‌طور کلی می‌توان گفت امروزه رسانه‌های اجتماعی نفوذ قابل ملاحظه‌ای بر جنبه‌های مختلف زندگی دیجیتال فعلی از ارتباطات آنلاین و بازاریابی گرفته تا سیاست، آموزش و پرورش، سلامت و تعامل عمومی افراد دارد و می‌تواند مزایای ویژه‌ای را برای هریک از این حوزه‌ها فراهم آورند (بشیر و بهات<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷). درواقع، رسانه‌ها نه تنها ابزار سرگرمی بلکه به‌احتمال زیاد یک ابزار اطلاعاتی تلقی می‌شوند. برای بعضی از افراد، رسانه‌ها راهی برای فرار از واقعیت است برای بعضی دیگر، رسانه یک واقعیت مجازی است و برای گروه بزرگی از افراد رسانه‌ها گاهی از زندگی واقعی آنها نیز مهم‌تر است (گندوز، ۲۰۱۷). همچنین استفاده از شبکه‌های اجتماعی دارای

تأثیرات متفاوتی بر نظام خانواده‌ها، از جمله خانواده ایرانی هست. تقویت پیوند بین اعضای خانواده‌هایی که به لحاظ جغرافیایی از یکدیگر دور هستند و ایجاد ارتباطات ارزان، دائمی و مناسب بین اعضای خانواده از جمله مهم‌ترین نقاط قوت استفاده از شبکه‌های اجتماعی در محیط خانواده به شمار می‌رود. از سویی دیگر، طراحی ساختار شبکه‌های اجتماعی خارجی بر اساس فرهنگ غربی و تطابق نداشتن آن با فرهنگ ایرانی - اسلامی خانواده‌ها، از جمله مهم‌ترین نقاط ضعف استفاده از شبکه‌های اجتماعی در خانواده‌های ایرانی است (خجیر، ۱۳۹۶). همچنین، استفاده از شبکه‌های اجتماعی دارای اثرات دوگانه‌ای در زمینه آموزش است؛ برای نمونه دانشجویان با استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌توانند بحث‌های گروهی را تنظیم کنند و با یکدیگر تبادل نظر کنند. آنها می‌توانند با اساتید خود ارتباط برقرار کنند و از دوستان خود در مورد تکالیف سؤال کنند. اساتید نیز می‌توانند مطالب مرتبط با دانشجویان خود به اشتراک بگذارند، به پژوهش و تحقیق پردازند، گروه‌های دانشجویی تشکیل دهند تا در پروژه‌ها با یکدیگر همکاری و با اساتید و همکاران خود در دانشگاه‌های دیگر ارتباط برقرار کنند (اسد<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۲). به عبارت دیگر، استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی دارای تأثیرات نامطلوبی بر آموزش است. نتایج پژوهش وقاص<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۶) نشان داد اگر دانشجویان مدت‌زمان زیادی را در شبکه‌های اجتماعی سپری کنند، به شدت تحت تأثیر این شبکه‌ها واقع می‌شوند. بنابراین، استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند باعث انحراف دانشجویان از تکالیفشان شود. در واقع، تأثیر استفاده از رسانه‌های اجتماعی بر عملکرد تحصیلی به خود فرد بستگی دارد. برخی افراد از رسانه‌های اجتماعی به منظور کسب اطلاعات علمی و اجتماعی که باعث درک بهتر و منطقی‌تر می‌شود استفاده می‌کنند، در حالی که بعضی از کاربران قادر به استفاده مناسب از این ابزار نیستند. علاوه بر موارد اشاره شده، استفاده از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند باعث کاهش زمان خواب شود و این امر به نوبه خود می‌تواند باعث بروز اختلالاتی مانند اضطراب، افسردگی و... شود (کومار و همکاران، ۲۰۱۸).

گزارش‌های اخیر حاکی از آن است که افزایش استفاده از رسانه‌های اجتماعی احتمال ابتلا به اختلالات روانی را افزایش می‌دهد. در واقع، امروزه یکی از عوامل مهمی که سلامت افراد را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد محیط پیرامون آنها و به‌خصوص فضای اینترنت است؛ در سال‌های گذشته اعتیاد به تلویزیون یکی از مسائل مهم در این زمینه به شمار می‌رفته است، اما در حال حاضر اعتیاد به اینترنت و افزایش میزان استفاده جوانان و بزرگسالان از این فضا یکی از عوامل محیطی مؤثر در سلامت به شمار می‌رود (عبدالهی و همکاران، ۲۰۱۴). نتایج پژوهش استریکلند<sup>۱</sup> (۲۰۱۴). نشان می‌دهد، بین افزایش استفاده از شبکه‌های اجتماعی و کاهش سلامت روان ارتباط وجود دارد. نتایج پژوهش بروکز<sup>۲</sup> نیز نشان داد استفاده از رسانه‌های اجتماعی دارای تأثیرات منفی بر کارآمدی و بهزیستی است. استفاده از رسانه‌های اجتماعی با سطح پایین‌تر عملکرد، استرس بیشتر و خوشحالی کمتر ارتباط دارد (۲۰۱۵). بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و افزایش اضطراب، افسردگی، احساس تنهایی، رفتارهای وسواس‌گونه و خودشیفتگی رابطه وجود دارد (روهیلا و کومار، ۲۰۱۵).

در حال حاضر، رسانه‌ها یکی از ابزارهای مهم و تأثیرگذار در شکل‌گیری عقاید، رفتار و فرهنگ محسوب می‌شوند زیرا رسانه‌ها شامل مجموعه‌ای گسترده‌ای از پیام‌ها، تصاویر و افکاری هستند که بیشتر از جامع‌سازنده رسانه شروع می‌شوند و به سایر جوامع نیز نفوذ می‌کنند. برنامه‌های موجود در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی در کشورهای در حال توسعه باعث پذیرش افکار جدید و روش‌های زندگی وارداتی به‌خصوص در بین قشر جوان جامعه میزبان می‌شود و همین باعث می‌شود که جوانان از عمل به بسیاری از عادات و رسوم سنتی جامعه خود که از مؤلفه‌های مهم هویت فرهنگی آنان محسوب می‌شود، سرباز زنند و به تقلید فرهنگ بیگانه پردازند و از میراث فرهنگی و تمدن خود دور شوند (شامانی و همکاران، ۱۳۹۵). همچنین، نتایج پژوهش‌ها نشانگر آن است که ناهنجاری‌های اجتماعی، مدگرایی، انحراف جنسی، تنش

خانوادگی، کم‌رنگ شدن ارزش‌های دینی، بحران هویت، دوستی‌های آسیب‌پذیر و انزوا و تنهایی متأثر از شبکه‌های اجتماعی مجازی، در بین مصرف‌کنندگان از شبکه‌های اجتماعی در حد متوسط و بالاتر از متوسط است، همچنین ارتباط معناداری بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و ناهنجاری‌های اجتماعی وجود دارد (طالب‌پور و همکاران، ۱۳۹۶). به عبارت دیگر، استفاده بیش‌ازحد از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند باعث کاهش فعالیت در دنیای واقعی شود. در واقع، نسل امروز بیشتر از آنکه در دنیای واقعی زندگی کند در دنیای مجازی زندگی می‌کند و این به نظر می‌رسد به معنای رسیدن به درجه‌ای از اعتیاد اینترنتی است (پرابهاکارارا<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶). نسل جوان بخش قابل توجهی از وقت خود را در شبکه‌های اجتماعی صرف می‌کنند. در حالی که همین شبکه‌ها در از بین بردن زمان ارزشمند افراد و ایجاد انزوا در بین جوانان مؤثر هستند. استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر هنجارها و ارزش‌های اجتماعی اثر منفی دارد (اکرم<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). مطالعات نشان می‌دهد، استفاده از شبکه‌های اجتماعی توسط جوانان می‌تواند باعث اعتیاد آنها شود. استفاده بیش‌ازحد از رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان اعتیاد رفتاری و ناتوانی فرد در اجتناب از وضعیت آنلاین شناخته می‌شود تا جایی که زندگی، روابط، احساسات و زندگی اجتماعی کاربران را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اشکال مختلف اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی عبارتند از دوستی آنلاین، هرزه‌نگاری، بازی و خرید آنلاین. همچنین، استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند مانع شرکت جوانان در فعالیت‌های زندگی واقعی شود و باعث شود آنها به‌جای زندگی در دنیای واقعی بیشتر در دنیای مجازی زندگی کنند (سینگ<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۷).

بسیاری از این تغییراتی که امروزه در مذاهب و ادیان به وقوع پیوسته است را می‌توان به رسانه‌ها نسبت داد؛ در واقع، می‌توان گفت رسانه‌ها قاب یا چارچوبی هستند که از طریق آن ادیان را می‌بینیم و درک می‌کنیم (هوور<sup>۴</sup>، ۲۰۱۲). از آنجایی که یادگیری دانش دینی به‌وسیله آموزش محقق می‌شود، نقش رسانه‌های جمعی در سطح دینداری

1. Prabhakarara

2. Akram

3. Singh

4. Hoover



افراد کاملاً واضح و مشخص است (هاشمی و زارع، ۱۳۹۵). پژوهش صالحی و برادران کرمانی (۱۳۹۵) نشان داد که استفاده از شبکه‌های اجتماعی دارای تأثیرات منفی بر باورهای دینی جوانان است. رواج بی‌بندوباری و گسترش روابط نامشروع بین جوانان، هرزه‌نگاری، ضعف بینش دینی و سهل‌انگاری در انجام واجبات، ایجاد شبهات دینی و ترویج مدهای نامناسب و گسترش بدحجابی از جمله این تأثیرات منفی است. میرفردی و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که تفاوت معناداری بین وضعیت عضویت و نیز سابقه عضویت در شبکه‌های اجتماعی با دینداری دانشجویان وجود دارد. همچنین، نتایج پژوهش‌ها مک‌کلور<sup>۱</sup> (۲۰۱۶) نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض شبکه‌های اجتماعی به صورت گسترده، منجر به افزایش پذیرش باورها و اعمال هم‌جنس‌گرایی می‌شود.

نتایج به دست آمده از پژوهش پورنقدی (۱۳۹۷) نشان داد گسترش آموزش‌های مجازی، توسعه ارتباطات علمی و تجارت الکترونیک از جمله مهم‌ترین نقاط قوت شبکه‌های اجتماعی است و بحران هویت، ضعف در هنجارهای اخلاقی، ترویج فساد، روابط غیراخلاقی، اعتیاد به اینترنت، کاهش انگیزه تحصیل از جمله مهم‌ترین نقاط ضعف شبکه‌های اجتماعی برای دانشجویان به شمار می‌روند. در واقع، وسعت، سرعت، کیفیت و عدم وابستگی به زمان و مکان از جمله دلایل اصلی جذابیت شبکه‌های اجتماعی برای مخاطبان است. با توجه به افزایش روزافزون تعداد کاربران شبکه‌های اجتماعی و نیز تأثیرات گسترده و نقش مهمی که امروزه شبکه‌های اجتماعی در زندگی روزمره افراد، حالات هیجانی و سلامت روان، تغییر الگوهای برقراری ارتباط، ارزش‌ها، فرهنگ دینی و روابط خانوادگی دارند، پرداختن به تأثیرات مثبت و منفی این شبکه‌ها و افزایش آگاهی افراد در راستای استفاده مناسب از شبکه‌های اجتماعی به منظور حداکثر بهره‌مندی از قابلیت‌ها و به حداقل رساندن آسیب‌های این فضا امری ضروری به شمار می‌رود. با توجه به موارد اشاره شده پژوهش حاضر قصد دارد به این پرسش‌ها پاسخ دهد:

۱. آیا بین سلامت روان کاربران عادی با کاربران فعال شبکه‌های مجازی تفاوت معنادار وجود دارد؟
۲. آیا بین سبک زندگی کاربران عادی با کاربران فعال شبکه‌های مجازی تفاوت معنادار وجود دارد؟
۳. آیا بین هویت دینی کاربران عادی با کاربران فعال شبکه‌های مجازی تفاوت معنادار وجود دارد؟

### روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان دو دانشکده حقوق و علوم سیاسی و علوم ارتباطات دانشگاه علامه طباطبائی تشکیل دادند. در این پژوهش نمونه‌گیری با روش تصادفی ساده انجام شد و تعداد ۳۲۱ دانشجو دانشگاه با روش تصادفی ساده انتخاب شدند.

به منظور سنجش سلامت روان در پژوهش حاضر از پرسشنامه استاندارد سلامت روانی کیز (۲۰۰۲) استفاده شده است. این پرسشنامه از فرم بلند پیوستار سلامت روان مشتق شده و شامل ۱۴ پرسش و ۳ مؤلفه بهزیستی هیجانی، سلامت روانی و سلامت اجتماعی است و بر اساس طیف شش گزینه‌ای لیکرت به سنجش سلامت روانی می‌پردازد (هرگز=۱ تا هر روز=۶)، حداقل امتیاز ممکن ۱۴ و حداکثر ۸۴ خواهد بود. نمرات بین ۱۴ تا ۲۸ نشان‌دهنده سطح پایین سلامت روان، نمرات بین ۲۸ تا ۵۶ سطح متوسطی از سلامت روان و نمرات بالاتر از ۵۶ حاکی از سطح بالای سلامت روان است. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمد.

به منظور سنجش سبک زندگی از پرسشنامه ۲۰ سؤالی سبک زندگی میلر و اسمیت (۲۰۰۱) استفاده شده است. نمره‌گذاری پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت است. هر پرسش دارای پنج پاسخ (همیشه =۱ تا هرگز =۵) است. نمره‌های ۲۵ تا ۴۰ نشان‌دهنده

سبک زندگی سالم و مناسب، نمرات ۴۶ تا ۷۵ سبک زندگی متوسط و نمرات ۷۶ تا ۱۰۰ نشانگر سبک زندگی نامناسب است. روایی پرسشنامه پس از ترجمه به روش باز ترجمه به وسیله اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان تأیید شده است. پایایی پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۰ به دست آمد.

برای سنجش هویت دینی از پرسشنامه ۳۱ سؤالی محقق ساخته استفاده شده است. در این پژوهش هویت دینی در سه مقوله اعتقادات دینی، عواطف و احساسات دینی و انجام رفتارهای دینی منظور شده و هویت دینی نمره‌ای است که فرد در پرسشنامه محقق ساخته کسب می‌کند. سطح اعتقادی نمره‌ای است که افراد از گویه‌های ۱ تا ۱۰ پرسشنامه محقق ساخته هویت دینی کسب می‌کنند. سطح عواطف و احساسات دینی نمره‌ای است که از گویه‌های ۱۱ تا ۲۰ به دست می‌آید و نمره‌ای که افراد از گویه‌های ۲۱ تا ۳۱ به دست می‌آورند سطح انجام رفتارهای دینی را مشخص می‌کند. نمره‌گذاری در طیف لیکرت است و به گزینه کاملاً موافقم نمره ۵ و به گزینه کاملاً مخالفم نمره ۱ تعلق می‌گیرد و در نهایت نمرات تمامی پرسش‌ها با یکدیگر جمع می‌شوند. نمرات بین ۳۱ تا ۵۲ نشانگر سطح هویت دینی پایین، نمرات بین ۵۲ تا ۱۰۴ سطح هویت دینی متوسط و نمرات بالاتر از ۱۰۴ سطح بالای هویت دینی را نشان می‌دهند. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۷ به دست آمد.

میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی عبارت از: مدت زمانی از شبانه‌روز که فرد در مجموع از اینترنت و شبکه‌های مبتنی بر وب همچون فیس‌بوک، اینستاگرام، تلگرام، واتس‌آپ... استفاده می‌کند. در این پژوهش میزان استفاده کاربران از شبکه‌های اجتماعی برحسب دقیقه یا ساعت از سوی مشارکت‌کنندگان اعلام شد و سپس با توجه به میانگین استفاده نمونه مورد نظر از شبکه‌های اجتماعی در طول شبانه‌روز به کاربرانی که چهار ساعت و یا بیش از چهار ساعت در طول روز از انواع شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، کاربران فعال و به کاربرانی که کمتر از چهار ساعت در طول شبانه‌روز از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، کاربران عادی اطلاق شد.

### یافته‌های پژوهش

به منظور آزمون معناداری تفاوت بین هویت، سبک زندگی و سلامت روان در کاربران عادی و فعال شبکه‌های مجازی از آزمون تی گروه‌های مستقل و تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای دموگرافیک

کل (n=۳۲۱)	جنسیت		متغیر
	مرد (n=۱۱۹)	زن (n=۲۰۲)	
$\bar{X} \pm S$	$\bar{X} \pm S$	$\bar{X} \pm S$	
۲۳/۶۹ ± ۴/۶۳	۲۲/۹۲ ± ۴/۲۱	۲۴/۱۵ ± ۴/۸۱	سن
f (%)	f (%)	f (%)	
۱۴۶ (۴۵/۵)	۶۱ (۱۹/۰)	۸۵ (۲۶/۵)	کارشناسی
۱۵۸ (۴۹/۲)	۵۵ (۱۷/۱)	۱۰۳ (۳۲/۱)	کارشناسی ارشد
۱۷ (۵/۳)	۳ (۰/۹)	۱۴ (۴/۴)	دکتری
$\bar{X} \pm S$	$\bar{X} \pm S$	$\bar{X} \pm S$	
۳/۲۷ ± ۱/۸۷	۳/۰۶ ± ۱/۴۴	۳/۳۹ ± ۱/۹۸	میزان استفاده از شبکه‌های مجازی
f (%)	f (%)	f (%)	
۶۶ (۲۰/۶)	۲۴ (۷/۵)	۴۲ (۱۳/۱)	یک شبکه
۱۳۵ (۴۲/۱)	۵۰ (۱۵/۶)	۸۵ (۲۶/۵)	دو شبکه
۱۲۰ (۳۷/۴)	۴۵ (۱۴/۰)	۷۵ (۲۳/۴)	بیش از دو شبکه

یافته‌های حاصل از تی گروه‌های مستقل نشان داد بین میانگین سبک زندگی، نمره کل هویت دینی و نمره کل سلامت روان در کاربران عادی در مقایسه با کاربران فعال تفاوت معنادار وجود دارد. مقایسه میانگین سبک زندگی، هویت دینی و سلامت روان نشان داد کاربران عادی از هویت دینی شکل یافته‌تر و سلامت روان بیشتری نسبت به کاربران فعال برخوردارند.

نتایج حاصل از بررسی نشان داد که سطح سبک زندگی در کاربران عادی

## بررسی سلامت روان، سبک زندگی و هویت دینی بین کاربران ... ❖ ۱۴۷

(میانگین=۴۳/۲۲، انحراف معیار=۸/۷۹)، در مقایسه با کاربران فعال (میانگین=۴۷/۵۷، انحراف معیار=۹/۳۰) از لحاظ آماری ( $t_{df=178,648} = -4/112, p = 0/0001$ ) به طور معناداری بالاتر است، به عبارت دیگر، کاربران عادی که نسبت به کاربران فعال ساعات کمتری را صرف استفاده از شبکه‌های مجازی می‌کنند، از سطح سبک زندگی بهتری برخوردار می‌باشند.

### جدول ۲. نتیجه آزمون تی مستقل برای مقایسه میانگین متغیرهای سبک زندگی، هویت و سلامت روان بین کاربران عادی و فعال فضای مجازی

متغیر شاخص	کاربر عادی (n=۲۱۳)		کاربر فعال (n=۱۰۸)		همگنی واریانس‌ها	t	درجه آزادی	p
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار				
سبک زندگی	۴۳/۲۲۵	۸/۷۹۷	۴۷/۵۷۴	۹/۳۰۸	۱/۴۰۳	-۴/۱۰۳	۳۱۹	۰/۰۰۰۱
هویت دینی	۱۱۷/۹۷۶	۲۳/۵۵۴	۹۹/۵۴۶	۲۹/۴۰۴	۷/۴۳۲	۵/۶۵۸	۱۷۸/۴۱۹	۰/۰۰۰۱
سلامت روان	۵۵/۵۷۷	۱۲/۱۵۰	۴۶/۲۲۲	۱۱/۶۱۷	۰/۸۳۱	۶/۶۱۴	۳۱۹	۰/۰۰۰۱

پیش از اجرای تحلیل واریانس چندمتغیره (MANOVA)، مفروضه‌های مربوط به آن مورد ارزیابی قرار گرفتند. به منظور بررسی برابری واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد و برای ارزیابی عدم تفاوت ماتریس‌های کواریانس، آزمون M باکس مورد استفاده قرار گرفت. نتایج آزمون‌های یاد شده رعایت مفروضه‌های مربوط به تحلیل واریانس چندمتغیره را نشان داد. شاخص ویلکس لامبدا نیز معنادار به دست آمد.

تجزیه و تحلیل نتایج به کمک روش تحلیل واریانس چندمتغیره (MANOVA)، نشان داد که میان کاربران عادی و فعال شبکه‌های مجازی در سه متغیر وابسته سلامت روان

تفاوت معناداری وجود دارد ( $\text{partial } \eta^2 = 0/183$ )،  $p = 0/0001$ ،  $\text{Pillai's } F = 23/631$ ). همچنین، بررسی میانگین گروه‌های پژوهش در سه مؤلفه پرسشنامه سلامت روان به‌تنهایی نشان داد که در مؤلفه‌های بهزیستی روانی ( $F(df=1, 319) = 38/597$ ،  $p = -/0001$ )، سلامت روانی ( $F(df=1, 319) = 37/614$ ،  $p = -/0001$ ) و سلامت اجتماعی ( $F(df=1, 319) = 36/676$ ،  $p = -/0001$ ) تفاوت معنادار میان کاربران عادی و فعال وجود دارد. به‌طوری که میانگین نمرات کاربران عادی در مؤلفه‌های بهزیستی روانی، سلامت روانی و سلامت اجتماعی در مقایسه با کاربران فعال بیشتر است.

### جدول ۳. نتیجه آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره مؤلفه‌های پرسشنامه سلامت روان

اندازه اثر	p	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	کاربر فعال (n=108)		کاربر عادی (n=213)		
						انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
0/108	0/0001	38/597	25.3/195	1	25.3/195	9/393	36/620	7/348	42/530	بهزیستی روانی
0/105	0/0001	37/614	116.0/866	1	116.0/866	5/012	17/429	5/810	21/450	سلامت روانی
0/088	0/0001	36/676	831/026	1	831/026	5/650	18/111	4/964	21/516	سلامت اجتماعی

تجزیه و تحلیل نتایج به کمک روش تحلیل واریانس چندمتغیره (MANOVA)، نشان داد که میان کاربران عادی و فعال شبکه‌های مجازی در سه متغیر وابسته هویت دینی

تفاوت معناداری وجود دارد ( $\eta^2 = 0/116$ , partial  $F = 13/849$ ,  $p = 0/0001$ ). همچنین، بررسی میانگین گروه‌های پژوهش در سه مؤلفه پرسشنامه هویت دینی به‌تنهایی نشان داد که در مؤلفه‌های اعتقادات دینی ( $F(df=1, 319) = 26/453$ ,  $p = 0/0001$ )، احساسات دینی ( $F(df=1, 319) = 37/756$ ,  $p = 0/0001$ ) و باورهای دینی ( $F(df=1, 319) = 38/597$ ,  $p = 0/0001$ ) تفاوت معنادار میان کاربران عادی و فعال وجود دارد. به‌طوری که میانگین نمرات کاربران عادی در مؤلفه‌های اعتقادات دینی، احساسات دینی و رفتار دینی در مقایسه با کاربران فعال بیشتر است.

#### جدول ۴. نتیجه آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره مؤلفه‌های پرسشنامه هویت دینی

اندازه اثر	p	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	کاربر فعال (n=108)		کاربر عادی (n=213)		
						انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
0/077	0/0001	26/453	2526/329	1	2526/329	11/033	32/129	9/191	38/112	اعتقادات دینی
0/106	0/0001	37/756	3105/918	1	3105/918	10/390	30/750	8/324	37/333	احساسات دینی
0/108	0/0001	38/597	2503/195	1	2503/195	10/293	36/620	7/348	42/530	رفتار دینی

#### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی سلامت روان، سبک زندگی و هویت دینی بین کاربران

فعال و عادی شبکه‌های اجتماعی انجام شد. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که سطح سلامت روان، سبک زندگی و هویت دینی در کاربران عادی، در مقایسه با کاربران فعال به‌طور معناداری بیشتر است و به‌طور کلی می‌توان گفت کاربران عادی که نسبت به کاربران فعال ساعات کمتری را صرف استفاده از شبکه‌های مجازی می‌کنند، از سلامت روان بیشتر، سبک زندگی سالم‌تر و هویت دینی منسجم‌تری برخوردار بودند.

مطالعات متعدد حاکی از آن است که استفاده از رسانه‌های اجتماعی با پیامدهای منفی مانند افزایش افسردگی، اضطراب، رفتارهای اجباری، تنهایی و خودشیفتگی مرتبط است (استریکلند، ۲۰۱۴). برای مثال، محققان معتقدند که فیس‌بوک می‌تواند علائم افسردگی خفیف ایجاد کند. این پدیده افسردگی فیس‌بوک نامیده می‌شود. افسردگی فیس‌بوک هنگامی رخ می‌دهد که کاربران زمان زیادی را در فیس‌بوک صرف می‌کنند و در این حالت کاربران فعال شروع به نشان دادن علائم کلاسیک افسردگی می‌کنند (اُکیفی و کلارک - پیرسون، ۲۰۱۱ به نقل از فرهود<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶). پرابهاکارارو نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسید که استفاده بیش‌ازحد از فضای مجازی می‌تواند باعث بروز اعتیاد رفتاری شود. علاوه بر این، مزاحمت و تهدید اینترنتی، از دست دادن هویت، توجه به شایعات، از دست دادن نگرش، رفتار پرخاشگرانه و ایجاد سایر اختلالات روانی و ناهنجاری‌های اجتماعی از جمله پیامدهای نامطلوب استفاده بیش‌ازحد از فضای مجازی است (۲۰۱۶).

علاوه بر این، رسانه‌های اجتماعی روند ارتباطات متقابل و روابط اجتماعی را تغییر داده‌اند (رانا، ۲۰۱۷). استفاده بیش‌ازحد از شبکه‌های اجتماعی بر ارتباطات چهره به چهره تأثیر گذاشته است و باعث کاهش ارتباطات جوانان با خویشاوندان به دلیل گذراندن زمان زیادی در شبکه‌های اجتماعی، شده است (اکرم و همکاران، ۲۰۱۵). نتایج پژوهش فرامرزیانی و همکاران (۱۳۹۵) نشان داد بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی موبایلی و میزان تفاوت‌های ارزشی بین نسلی رابطه وجود دارد و این ارتباط



به صورت منفی است و باعث کاهش گرایش نسل جوان و میانسال به ارزش‌های اجتماعی جامعه ایرانی شده است. همچنین، بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با ارزش‌های فردگرایی، انتخاب پوشش مدرن و معیارهای ظاهری برای همسرگزینی رابطه‌ای مستقیم وجود دارد. پژوهش فرقانی و مهاجری (۱۳۹۷) نیز نشان داد که بین مؤلفه‌های سبک زندگی مانند تغییر در نوع پوشش، شیوه تغذیه، خودآرایی، انتخاب اثاثیه و دکوراسیون، سبک خرید، شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت و برقراری ارتباطات با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی رابطه وجود دارد و با افزایش ساعات استفاده از این شبکه‌ها تغییر در هر یک از مؤلفه‌های سبک زندگی نیز بیشتر می‌شود. نتایج پژوهشی که چانکوویره و چانکوویره<sup>۱</sup> (۲۰۱۷) درباره بررسی تأثیرات استفاده از رسانه‌های اجتماعی، حاکی از آن بود که استفاده از این رسانه‌ها دارای پیامدهایی از جمله ترویج پذیرفتن فرهنگ و سنت‌های کشورهای دیگر، ترویج نابرابری جنسیتی، هدر دادن زمان، تأثیرات نامطلوب در زمینه برقراری ارتباط با افراد مسن، در جامعه و تعاملات شخصی (سبک زندگی اجتماعی) مؤثر است.

همچنین، همان‌طور که نتایج پژوهش حاضر تأیید کرد بین هویت دینی کاربران فعال و عادی شبکه‌های اجتماعی تفاوت معناداری وجود دارد و افرادی که به میزان کمتری در این فضا فعالیت می‌کنند از هویت دینی منسجم‌تری برخوردار هستند. در واقع، با توجه به پیامدهای نگران‌کننده شبکه‌های اجتماعی مانند فیس‌بوک، اینستاگرام و توییتر می‌توان گفت این شبکه‌های اجتماعی نه تنها نوجوانان را با جهان‌بینی‌های مختلف آشنا می‌کنند بلکه ممکن است آنچه آنها در این فضا یاد می‌گیرند با آنچه در خانه یاد گرفته‌اند، متفاوت باشد و نیز رفتارهایی نابخردانه مانند سوءاستفاده اینترنتی و رفتارهای جنسی را در این فضا افزایش دهد. در نتیجه، فناوری‌های اجتماعی جدید اغلب تهدیدی برای والدینی که می‌خواهند آموزه‌های اخلاقی یا مذهبی خاصی را به فرزندان خود بیاموزند، به شمار می‌رود (مک‌کلور، ۲۰۱۶). قاسمی و همکاران (۱۳۹۱) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین هویت دینی و استفاده از شبکه اجتماعی

فیس‌بوک رابطه معکوس وجود دارد و هر چه مدت‌زمان عضویت و میزان استفاده افراد از فیس‌بوک افزایش پیدا کند، هویت دینی کاربران ضعیف‌تر می‌شود. پژوهش موسیوند و همکاران (۱۳۹۶) نیز نشان داد که بین میزان مشارکت و فعال بودن کاربران در استفاده از شبکه‌های اجتماعی و هویت دینی آنها رابطه معناداری وجود دارد و هرچه کاربران در استفاده از شبکه‌های اجتماعی فعال و مشارکت‌جو باشند، احتمال تأثیرپذیری هویت دینی آنان بیشتر است.

البته در کنار معایب استفاده بیش‌ازحد و نامناسب از شبکه‌های اجتماعی که در پژوهش حاضر و بسیاری از پژوهش‌های پیشین به آن اشاره شد نباید از قابلیت‌های این فضا چشم پوشید. شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان رسانه اجتماعی با قابلیت‌های و امکانات گوناگون، می‌توانند زندگی شادی را برای تعدادی از افراد مهیا می‌کند. این فضا می‌تواند گریزگاهی برای افرادی که از مشکلات روانی رنج می‌برند و کسانی که به احساس تنهایی دچار هستند، باشد و وسیله‌ای برای ارضای نیازهای هیجانی و روانی این افراد تبدیل شود. همچنین، گمنامی و نداشتن ارتباطات چهره به چهره در شبکه‌های اجتماعی باعث کاهش اضطراب اجتماعی افراد می‌شود و این امر به‌نوبه خود رفتار جامعه‌پسند و شکل‌گیری روابط دوستانه در این محیط را برای این قبیل افراد تقویت می‌کند (ودودی و دلاور، ۱۳۹۴). در واقع استفاده از شبکه‌های اجتماعی در کنار مزایایی مانند تسهیل برقراری ارتباطات و انتشار سریع اطلاعات دارای معایبی همچون کاهش ارتباطات حضوری، مزاحمت‌ها و جرایم اینترنتی، اتلاف وقت و به خطر انداختن حریم شخصی افراد نیز است. در نهایت باید به این نکته اشاره کرد که چنانچه به شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان یک پدیده اجتماعی که دارای تهدیدها و فرصت‌های خاص خود است نگریسته شود و درک مناسبی از ظرفیت این شبکه‌ها به عمل آید، می‌توان از قابلیت‌های این فضا حداکثر بهره را برد و آسیب‌های آن را به حداقل رساند.

### پیشنهادها

- پژوهش حاضر نشان داد کاربران عادی که نسبت به کاربران فعال ساعات کمتری را صرف استفاده از شبکه‌های مجازی می‌کنند، از سلامت روان بیشتر، سبک زندگی

سالم‌تر و هویت دینی منسجم‌تری برخوردار هستند، از این‌رو، به‌منظور کنترل میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و کاهش آثار سوء این شبکه‌ها، توصیه می‌گردد مهارت مدیریت زمان به دانشجویان و دانش‌آموزان، آموزش داده شود تا بدین‌صورت مدت‌زمان حضور خود در شبکه‌های اجتماعی را مدیریت کنند و در عین حال از مزایای استفاده از این شبکه‌های اجتماعی نیز محروم نشوند.

• با توجه به تأثیرات گسترده‌ای که استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر سبک زندگی افراد و نیز سلامت روان آنان دارد، توصیه می‌گردد به افزایش سطح سواد رسانه‌ای هم در محیط خانواده و نیز در سطح اجتماعی اقدام شود. بر همین اساس پیشنهاد می‌گردد خانواده‌ها درباره مزایا و معایب استفاده از شبکه‌های اجتماعی با اعضای خانواده خود گفت‌وگو کنند. همچنین، تولید برنامه‌هایی توسط رسانه ملی با محوریت افزایش سطح سواد رسانه‌ای می‌تواند نقش مهمی در کاهش آسیب‌های استفاده از این شبکه‌های اجتماعی گردد.

• با توجه به تأثیر استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر هویت دینی، توصیه می‌گردد به طراحی محتوای مذهبی و دینی در فضای مجازی توجه بیشتری گردد. از این‌رو، لازم است ضمن فراهم آوردن شرایط و امکانات مورد نیاز برای تولید محتوای مذهبی مناسب، از افراد و مراکز فعال در زمینه تولید محتوای دینی و مذهبی حمایت شود.

• با توجه به آن‌که یکی از مهم‌ترین مواردی که می‌تواند نقش مهمی در جلوگیری از ترویج ارزش‌ها و سبک زندگی جوامع غربی در شبکه‌های اجتماعی داشته باشد، ایجاد شبکه‌های اجتماعی بومی متناسب با ارزش‌ها و فرهنگ ایرانی است. بنابراین، حمایت از متخصصان در داخل کشور و تقویت زیرساخت‌های داخلی و فراهم کردن امکانات مورد نیاز به‌منظور طراحی شبکه‌های اجتماعی بومی قابل رقابت با شبکه‌های اجتماعی غیربومی به‌منظور ترویج سبک زندگی ایرانی و تقویت ارزش‌ها و باورهای ملی و دینی امری ضروری است.

## منابع

- بشیر، حسن و افراسیابی، محمدصادق. (۱۳۹۱). شبکه‌های اجتماعی اینترنتی و سبک زندگی جوانان: مطالعه موردی بزرگ‌ترین جامعه مجازی ایرانیان. *تحقیقات فرهنگی*، ۵(۱)، ۳۱-۶۲.
- بیات، محمدکریم و منوچهری، روح‌اله. (۱۳۹۴). نقش رسانه‌های اجتماعی در سبک زندگی اعضای کتابخانه‌های عمومی با تحلیل «سوات» (مطالعه موردی: شهر شیراز). *مطالعات رسانه‌های نوین*، ۱(۳)، ۲۷۵-۲۳۳.
- پورنقادی، بهزاد. (۱۳۹۷). فرصت‌ها و تهدیدهای امنیت در شبکه‌های اجتماعی مجازی برای دانشجویان. *پژوهش‌های راهبردی مسائل اجتماعی ایران*، ۷(۲).
- جوادی یگانه، محمدرضا؛ عزیزی، جلیل و انصاری، محمدرضا. (۱۳۹۲). رسانه‌های جمعی جهانی و هویت دینی در جوانان شهر شیراز. *جامعه‌شناسی نهادهای اجتماعی*، ۱(۱)، ۸۳-۱۰۲.
- خجیر، یوسف. (۱۳۹۶). آسیب‌شناسی استفاده از شبکه‌های اجتماعی و نرم‌افزارهای تلفن همراه در خانواده ایرانی (با تأکید بر نقاط قوت، ضعف، فرصت و تهدید). *مطالعات راهبردی زنان (کتاب زنان سابق)*، ۲۰(۷۷)، ۱۳۷-۱۰۹.
- خوشاوی، فاطمه. (۱۳۹۰). *رابطه هویت دینی با شادمانی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی نجف‌آباد*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی تهران.
- راغ، کبری؛ محمدی آریا، علیرضا و تاجری، بیوک. (۱۳۹۷). رابطه سبک زندگی و الگوهای تغذیه‌ای با عزت نفس و سلامت روان در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم. *جامعه‌شناسی آموزش و پرورش*، ۶(۶)، ۶۸-۶۲.
- رئوفی، محمود. (۱۳۸۹). مؤلفه‌های هویت دینی. *دین و ارتباطات*، ۱۷(۳۷-۳۸)، ۹۱-۱۱۲.
- سحاقی، حکیم. (۱۳۹۷). بررسی رابطه سلامت روان و شادکامی با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان جندی‌شاپور اهواز. *راهبردهای توسعه در آموزش پزشکی*، ۵(۱)، ۱۵-۲۴.

شامانی، اسمعیل؛ واحدی، مهدی و نوروزی، داریوش. (۱۳۹۵). رابطه استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با هویت جوانان شهر تهران. فرهنگ مشاوره و روان درمانی، (۲۸)، ۱۸۲-۱۶۳.

صالحی، اکبر و برادران کرمانی، مریم. (۱۳۹۵). آسیب‌شناسی پدیدارشناسانه نقش اینترنت بر باورهای دینی جوانان. اخلاق، ۱۲(۴۳)، ۲۴۱-۲۱۳.

طالب‌پور، اکبر؛ منصوری، فردین و رستمی، تورج. (۱۳۹۶). تأثیر استفاده غیرمتمعارف و بی‌رویه از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر گرایش جوانان به ناهنجاری‌های اجتماعی (مورد مطالعه: کرمانشاه). بررسی مسائل اجتماعی ایران، ۸(۲)، ۱۲۶-۱۰۳.

عسگری، پرویز؛ صفرزاده، سحر و مظاهری، محمد مهدی. (۱۳۹۲). رابطه باورهای دینی و امید به زندگی با سلامت معنوی. مطالعات میان فرهنگی، ۷(۱۸)، ۱۵۷-۱۳۵.

فتحی، حبیب‌اله و جعفری، علی. (۱۳۹۶). رابطه مصرف رسانه‌ای با تغییر سبک زندگی (مورد مطالعه: دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی). مطالعات رسانه‌های نوین، ۳(۹)، ۲۵۵-۲۲۱.

فرامرزیانی، سعید؛ هاشمی، شهناز و فرهنگی، علی‌اکبر. (۱۳۹۵). نقش استفاده از شبکه‌های اجتماعی تلفن همراه بر ارزش‌های اجتماعی (مطالعه موردی: جوانان و میانسالان ساکن در شهرهای پنج استان کشور). پژوهش‌های ارتباطی، ۲۳(۸۷)، ۱۱۳-۱۳۵.

فرقانی، مهدی و مهاجری، ربابه. (۱۳۹۷). رابطه بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و تغییر در سبک زندگی جوانان. مطالعات رسانه‌های نوین، ۴(۱۳)، ۲۹۲-۲۵۹.

قاسمی، وحید؛ عدلی‌پور، صمد و کیانپور، مسعود. (۱۳۹۱). تعامل در فضای مجازی شبکه‌های اجتماعی اینترنتی و تأثیر آن بر هویت دینی جوانان؛ مطالعه موردی فیس‌بوک و جوانان شهر اصفهان. دین و ارتباطات، ۱۹(۴۲)، ۳۶-۵.

محمدزاده، جهان‌شاه و خسروی، افرا. (۱۳۹۱). بررسی رابطه هدف در زندگی، سبک‌های مقابله‌ای با بهداشت روانی در میان دانشجویان دانشگاه ایلام. تحقیقات نظام سلامت، ۸(۶)، ۹۵۸-۹۵۱.

موسیوند، مریم؛ صفایی، صفی‌الله؛ صفایی شکیب، علی و ویسه، سیدمهدی. (۱۳۹۶). بررسی تأثیر شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر وب بر هویت دینی دانشجویان دهه دوم و سوم انقلاب اسلامی (مورد مطالعه: دانشگاه‌های همدان). *فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، ۷(۲۵)، ۵۰۳-۵۲۴.

میرفردی، اصغر؛ مختاری، مریم و ولی، نژادعبدالله. (۱۳۹۶). میزان دینداری و ارتباط آن با استفاده از شبکه‌های اجتماعی اینترنتی (مورد مطالعه: دانشجویان دانشگاه یاسوج). *جامعه‌شناسی کاربردی*، ۲۸(۲)، ۱-۱۶.

ودودی، الهه و دلاور، علی. (۱۳۹۴). بررسی تأثیر شبکه‌های اجتماعی مجازی در تغییر ویژگی‌های شخصیتی جوانان. *روان‌شناسی تربیتی*، ۱۱(۳۵)، ۶۵-۴۴.

هاشمی، سیده حکیمه و زارع، سعید. (۱۳۹۵). بررسی رابطه نوع دینداری دانشجویان و میزان استفاده از وسایل ارتباط جمعی (مطالعه موردی: دانشجویان دانشگاه‌های شهر قم). *مطالعات بین‌رشته‌ای در رسانه و فرهنگ*، ۶(۱۲)، ۱۹۷-۲۱۲.

Abdulahi, A.; Samadi, B. & Gharleghi, B. (2014). A Study on the Negative Effects of Social Networking Sites Such as Facebook among Asia Pacific University Scholars in Malaysia. *International Journal of Business and Social Science*, 5(10), 133-145.

Akram, Z.; Mahmud, M. & Mahmood, A. (2015). Impact of Social Networking Sites (SNSs) on Youth. *Applied Science Reports*, 11 (1), 6-10. DOI: 10.15192/PSCP.ASR.2015.11.1.610

Asad, S.; Mamun, A. & Clement, Ch. (2012). The Effect of Social Networking Sites to the Lifestyles of Teachers and Students in Higher Educational Institutions. *International Journal of Basic & Applied Sciences*, 1 (4), 498-510. DOI: 10.14419/ijbas.v1i4.374

- Bashir, H. & Bhat, S.A. (2017). Effects of Social Media on Mental Health: A Review. **International Journal of Indian Psychology**, 4 (3), 125-131. DOI:10.25215/0403.134
- Brooks, S. (2015). Does Personal Social Media Usage Affect Efficiency and Well-being? **Computers in Human Behavior**, 46, 26-37. DOI:10.1016/j.chb.2014.12.053.
- Chukwuere, J.E. & Chukwuere, P.Ch. (2017). The Impact of Social Media on Social Lifestyle: A Case Study of University Female Students. **Gender & Behaviour**, 15(4), 9966 - 9981.
- Farhud, A. (2016). **Social Media, Its Positive and Negative Implications on Society**. School of Distance Education University Sains Malaysia.
- Gündüz, U. (2017). The Effect of social Media on Identity Construction. **Mediterranean Journal of Social Sciences**, 8(5), 85-92. DOI: 10.1515/mjss-2017-0026
- Hoover, S.M. (2012). Religion and the Media in the 21st Century. **Conference on Media, Diversity, and Religious Freedom**. Universitat Ramon Llull.
- Kalhari, R.P.; Ziapour, A.; Kianipour, N. & Foroughinia, A. (2017). A Study of the Relationship between Lifestyle And Happiness of Students at Kermanshah University of Medical Sciences over 2015– 2016. **Annals of Tropical Medicine and Public Health**, 10: 1004-1009. Available from:  
<http://www.atmph.org/text.asp?2017/10/4/1004/215882>

- Keyes, C.L.M. & Reitzes, D.C. (2007). The Role of Religious Identity in the Mental Health of Older Working and Retired Adults. **Aging and Mental Health**, 11(4), 443-434. DOI: 10.1080/13607860601086371
- Kumar, K.; Saxena, A.; Bahuguna, V. & Adhikari, L. (2018). Impact of Social Networking Sites on Daily Activities of Medical Undergraduates in Himalayan Region of Uttarakhand. **International Journal of Scientific Research**, 7(8), 68-69.
- Mastrodicasa, J. & Metellus, P. (2013). The Impact of Social Media on College Students. **Journal of College and Character**, 14(1), 21-29. DOI:10.1515/jcc-2013-0004
- McClure, PK. (2016). Faith and Facebook in a Pluralistic age: The Effects of Social Networking Sites on the Religious Beliefs of Emerging Adults. **Sociological Perspectives**, 59(4), 818 –834. DOI: 10.1177/0731121416647361
- Omar Abd El-Kader, M. & Attia Mohammad, F. (2013). The Relationship between Lifestyle, General Health & Academic Scores of Nursing Students. **Public Health Research**, 3(3), 54-70. DOI: 10.5923/j.phr.20130303.05
- Prabhakararao, S. (2016). Overuse of Social Media Affects the Mental Health of Adolescents and Early Youth. **The International Journal of Indian Psychology**, 3(2), 14- 19. DOI: 18.01.136/20160302



- Pua, P.K.; Lai, Ch. S.; Foong, M. & Ibrahim, Ch. (2015). The Relationship between Mental Health and Academic Achievement Among University Students – A Literature Review. **2nd International Conference on Global Trends in Academic Research**, 2, 755-764.
- Rana, M. (2017). Impact of Social Media on the Physical and Mental Wellbeing of Adolescents in India. **International Journal of Academic Research and Development**, 2(5), 693-696. DOI: 10.22271/academic
- Rohilla, P.S. & Kumar, k. (2015). Impact of Social Media on Mental Health. **International journal of Education**, 5,142-149.
- Salgur, S. (2016). How Does Use of Social Networking Affect Family Communication of Teenagers? **Euromentor Journal Studies about Education**, 7(1), 21-32.
- Sheikholeslami, F.; Masole, S.; Rafati, P.; Vardanjani, S.; Talami, M. & Khodadadi, N. (2012). The Relationship between the Religious Beliefs and The Feeling of Loneliness in Elderly. **Indian Journal of Science and Technology**, 5(3), 2411-2416. DOI:10.17485/ijst/2012/v5i3/30400
- Singh, M.; Amiri, M. & Sabbarwal, Sh. (2017). Social Media Usage: Positive and Negative Effect on the Lifestyle of Indian Youth. **Iranian journal of Social Sciences and Humanities Research**, 5(3).

Strickland, A. (2014). **Exploring the Effects of Social Media Use on the Mental Health of Young Adults**. Bachelor's thesis, Burnett Honors College, University of Central Florida.

<http://stars.library.ucf.edu/honorsthesis1990-2015/1684>

Waqas, A.; Afzal, M.; Zaman, F. & Sabir, M. (2016). The Impact of Social Networking Sites' Usage on the Academic Performance of University Students of Lahore, Pakistan. **International Journal of Social Sciences and Management**, 3(4).  
Doi:10.3126/ijssm.