

## تبیین تأثیر شبکه‌های اجتماعی مجازی بر سبک زندگی جوانان (مورد مطالعه: جوانان شهر اردبیل)

تقی اکبری\*، جواد هاشمی\*\*، سلیم کاظمی✉، مرزئی جاویدپور\*\*\*، مریم متولی کسمایی\*\*\*\*

### چکیده

فناوری‌های اطلاعاتی و ارتباطی به همه فضاهای اجتماعی، سازمانی و فردی در جوامع بشری وارد شده و شیوه زندگی روزمره، کار و معرفت افراد را به درجه‌های گوناگون تحت تأثیر قرار داده‌اند. پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین کاربرد شبکه‌های اجتماعی مجازی با سبک زندگی جوانان انجام شده است. این پژوهش به لحاظ هدف کاربردی و به لحاظ روش پژوهش، توصیفی - همبستگی است. جامعه آماری پژوهش را تمامی جوانان دختران و پسران بین سنین ۱۸-۲۵ شهر اردبیل در سال ۱۳۹۶ تشکیل داده‌اند که حجم آن برابر با ۲۴۰۰۰ نفر است. برای تعیین حجم نمونه نیز با استفاده از جدول مورگان تعداد ۳۸۰ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه چندمرحله‌ای انتخاب شده است و روش گردآوری اطلاعات میدانی با استفاده از پرسشنامه شبکه‌های اجتماعی آریانی و همکاران (۱۳۹۴) و پرسشنامه سبک زندگی جوانان لعلی و همکاران (۱۳۹۱) صورت گرفته است. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که بین شبکه‌های مجازی و سبک زندگی جوانان (سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت روان‌شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها و مواد مخدر و پیشگیری از حوادث) رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. همچنین نتایج رگرسیون نشان داد که متغیر شبکه‌های اجتماعی حدود ۴۰ درصد واریانس سبک زندگی را پیش‌بینی می‌کند.

**کلیدواژه‌ها:** شبکه‌های اجتماعی، سبک زندگی، جوانان، اردبیل، فضای

مجازی

\* دکتری مدیریت آموزشی، استادیار گروه علوم تربیتی دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران  
\*\* کارشناس ارشد روان‌شناسی، باشگاه پژوهشگران و نخبگان جوان دانشگاه آزاد اسلامی اردبیل، اردبیل، ایران  
✉ نویسنده مسئول: دانشجوی دکتری مدیریت آموزشی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

Email: salim.kazami@yahoo.com

\*\*\* دانشجوی دکتری مدیریت آموزشی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران  
\*\*\*\* کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خلخال، اردبیل، ایران

### مقدمه

شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان مطلوب‌ترین مدل‌های تعامل و ارتباط در میان گروه‌های سنی به‌ویژه جوانان و نوجوانان ظهور کرده‌اند (تریپاتی<sup>۱</sup> و احد، ۲۰۱۹: ۶۹۵-۶۸۵). نخستین بار، بحث شبکه‌های اجتماعی در سال ۱۹۶۰ مطرح و پس از آن در سال ۱۹۹۷، نخستین سایت شبکه اجتماعی با نام سیکس دیگریس<sup>۲</sup> (شش درجه) راه‌اندازی شد. در سال ۱۳۸۷ بود که مفهوم شبکه‌های اجتماعی به‌طور گسترده با حضور اورکات در میان کاربران ایرانی رواج پیدا کرد و در مدت کوتاهی آن‌قدر سریع رشد کرد که پس از برزیل و امریکا، ایران سومین کشور حاضر در اورکات شد (درتاج و همکاران، ۱۳۹۷: ۱۱۹). شبکه‌های از تعاملات اجتماعی و روابط شخصی و وب‌سایت اختصاصی یا برنامه‌های دیگر که به کاربران امکان برقراری ارتباط با یکدیگر از طریق ارسال اطلاعات، نظرات، پیام‌ها، تصاویر و غیره را می‌دهد، شبکه اجتماعی نام دارد (سلیمانی، ۱۳۹۴: ۲۴). با ظهور عصر فناوری‌های نوین اطلاعاتی و گسترش فراگیر آن در سطح جوامع، تغییر و تحولات بسیاری در عرصه زندگی بشر ایجاد شد و انسان‌ها را با جهان جدیدی مواجه ساخت (باراحمدی و زارعی، ۱۳۹۸: ۴۵). شبکه‌های اجتماعی مجازی مجموعه‌ای از امکانات مبتنی بر وب نسل دوم هستند که امکان طراحی و به‌نمایش گذاشتن پروفایل عمومی توسط کاربران، دستیابی به اطلاعات و محتوای ارتباطی سایر اعضا، به اشتراک‌گذاری محتوا، تبادل معانی مشترک و ایجاد سبک‌های زندگی جدید را فراهم می‌سازند (پاچاراسی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰: ۳۲۲-۳۰۴). بر این اساس، مردم به‌طور عمیق در استفاده از این شیوه‌های تعاملی که موجب اعتیاد در برخی موارد شدید نیز می‌شود، غوطه‌ور هستند (تسی - ووگل<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶: ۱۹۵۶). به‌طور کلی می‌توان گفت امروزه شبکه‌های اجتماعی نفوذ فراوانی 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 باهات<sup>۵</sup>، ۲۰۱۷: ۱۳۱-۱۲۵). در این امر، سبک زندگی نیز اثرگذار بوده است. سبک زندگی بر جایگاه فرد در نظام مصرف تأکید می‌کند و مجموعه‌ای نسبتاً هماهنگ از همه رفتارها و فعالیت‌های یک فرد معین در جریان زندگی روزمره است (گیدنز، ترجمه موقیان، ۱۳۸۲: ۱۲۱). سبک زندگی از الگوهای فرهنگی، رفتاری و عادات شکل می‌گیرد و افراد به‌طور روزمره آنها را در زندگی

1. Tripathi  
2. Six degrees

3. Papacharissi  
4. Tsay-Vogel

5. Bhat

تبیین تأثیر شبکه‌های  
اجتماعی مجازی بر  
سبک زندگی جوانان  
(مورد مطالعه: جوانان  
شهر اردبیل)

فردی و اجتماعی خود به کار می‌گیرند (پهلوانی‌زاده، ۱۳۹۶: ۲۴-۱). استفاده از شبکه‌های اجتماعی در جوامع امروزی نقش مهمی در الگودهی به سبک زندگی افراد دارد (رضاییان و ادریسی، ۱۳۹۷: ۱). بر این اساس یکی از مهم‌ترین وجوه عملکرد شبکه‌های اجتماعی، تأثیرات منفی و مثبت آنها در عرصه‌های اجتماعی است. به همین سبب نقش شبکه‌های اجتماعی در زندگی، به‌ویژه تأثیر این پدیده در سبک زندگی جوانان بایستی مورد توجه محققان قرار گیرد (شیخ‌زاده، ۱۳۹۵: ۱۵۰-۱۲۵).

امروزه بسیاری از دانشجویان به فعالیت‌های اجتماعی مجازی اشتغال دارند و برای ساختن زندگی خود، روابط و مناسبات از اینترنت استفاده می‌کنند، فعالیت در شبکه‌های اجتماعی دربرگیرنده همه ابعاد زندگی است (هیلبرمن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹: ۶۲-۴۵) و در این میان، دادن آگاهی به جوانان و اطلاع‌رسانی و فرهنگ‌سازی و همچنین نظارت کارشناسانه بر شبکه‌های اجتماعی می‌تواند دو پیشنهاد اساسی برای سیاستگذاران حوزه مجازی باشند تا از طرفی بتوان با استفاده از امکانات و فرصت‌های ایجاد شده در شبکه اجتماعی، شرایط تقویت و گسترش سبک زندگی سالم و بدون تنش را برای جوانان مهیا کرد و از سوی دیگر تهدیدهای آن نیز با فرهنگ‌سازی در امان بماند و به فرصت تبدیل گردد (امیرپور و گریوانی، ۱۳۹۳: ۳۹-۲۳). شبکه‌های اجتماعی در ایران به سرعت در میان نوجوانان و جوان محبوب شده و چنان‌که ایرانی‌ها رتبه سوم را در این شبکه‌ها در جهان کسب کرده‌اند (کاظمی، ۱۳۹۷: ۱۶).

فرهنگ رسانه‌ای اینترنت، فضای ذهنی جوانان را اشکال کرده و از آن مهم‌تر، نمایان‌گر نقش خانواده در کنار ابر رسانه است که والدین روی فرزندان خود تا چه حد کنترل تربیتی و نظارت اخلاقی دارند. بروز آسیب‌های نوظهور می‌تواند زمینه‌ساز نوع جدیدی از آسیب‌های اجتماعی و روانی شود. در نهایت، هدف اصلی پژوهش «تبیین تأثیر شبکه‌های اجتماعی مجازی بر سبک زندگی جوانان» است.

## مبانی و رویکردهای نظری

سبک زندگی: اصطلاح سبک زندگی به روش زندگی مردم و بازتابی کامل از ارزش‌های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت‌ها اشاره دارد (پاکرو، ۱۳۹۰: ۲۳). سبک زندگی، مجموعه‌ای از قوانین و راهنمایی‌هایی است که فرد شکل می‌دهد تا

آنها را در مسیر زندگی و به سمت اهدافش سوق دهد. اعتقادات مربوط به سبک زندگی، به چهار گروه تقسیم می‌شود: (۱) مفهوم «خود» یا «خویش‌پنداری»، یعنی اعتقاد فرد به اینکه «من هستم»، (۲) «خودآرمانی» یعنی اعتقاد فرد به اینکه من تا جایی در میان دیگران «چه باید باشم» یا «مجبورم چه باشم» داشته باشم، (۳) «تصویری از جهان» یعنی اعتقادات فرد درباره اطرافیان و محیط پیرامون و (۴) «اعتقادات اخلاقی» یعنی مجموعه چیزهایی که فرد درست یا نادرست می‌داند (گنجی و همکاران، ۱۳۹۷: ۳۹-۲۹).

شبکه مجازی: مجموعه‌ای از پایگاه‌هاست که به کاربران امکان می‌دهد تا علاقه‌مندی‌ها، افکار و فعالیت‌های خود را با یکدیگر به اشتراک بگذارند (جهانگیری، ۱۳۹۰: ۳۹).

شبکه‌های اجتماعی مجازی: واژه شبکه اجتماعی از دو کلمه «شبکه» و «اجتماعی» تشکیل شده است (امیری و همکاران، ۱۳۹۰). شبکه‌های اجتماعی مجازی از جمله خدمات فناوری وب ۲ می‌باشند. وب ۲، اصطلاحی واحد برای فناوری‌های جدید است که کاربران را قادر به تعامل و شخصی‌سازی وبسایت‌ها می‌نماید (هیلبرمن، ۲۰۰۹). افزایش میزان محبوبیت خدمات اینترنتی کاربر - محور و کاربرپسند مانند فیس‌بوک، مای‌اسپیس، فلیکر، یوتیوب و ویکی‌پدیا موجب توجه بیشتر به فناوری‌هایی شده است که به فناوری وب ۲ موسوم هستند. این فناوری‌ها متکی بر همکاری و همفکری کاربران یا آنچه هوش و خرد جمعی نامیده می‌شود، هستند (لطف‌آبادی و نوروزی، ۱۳۸۳).

### پیشینه پژوهش

#### جدول ۱. خلاصه پیشینه پژوهش

Table 1. Summary of research background

نویسنده	نتایج
عیدیزاده و احمدی بلوطکی (۱۳۹۶)	بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتساپ و تلگرام با سبک زندگی و تمامی ابعاد آن رابطه معکوس و معناداری وجود دارد.
ذکایی و حسنی (۱۳۹۶)	پراکندگی و انسجام نداشتن در سبک زندگی، تلقی متفاوت از شبکه‌های اجتماعی، پس‌افتادگی روش‌شناسی نسبت به چارچوب نظری، کم‌توجهی نسبت به اعتبار ابزار، تعمیم نتایج علی‌رغم استفاده از روش نمونه‌گیری غیراحتمالی از جمله نقاط ضعف در پژوهش‌های انجام شده است.

تبیین تأثیر شبکه‌های  
اجتماعی مجازی بر  
سبک زندگی جوانان  
(مورد مطالعه: جوانان  
شهر اردبیل)

نتایج	نویسنده
فضای مجازی به‌طور مستقیم و غیرمستقیم بر سبک زندگی کاربران، تأثیرات بانفوذی دارد؛ چراکه طراحان اصلی در فضای مجازی خود مروج سبک زندگی غربی بوده و هدف اصلی نیز نشانه گرفتن اعتقادات کاربران هست؛ لذا سبک زندگی غربی علیرغم سیما و سطح مرفه خود حاوی چالش‌های عمیقی است که آینده روشنی را نمایان نمی‌سازد.	بیدی و همکاران (۱۳۹۶)
شبکه‌های اجتماعی نقش پررنگی در دنیای امروز دارند و نمی‌توان آنها را نادیده گرفت. این شبکه‌ها بر ابعاد مختلف زندگی فردی و اجتماعی افراد و در سطح کشورها و حتی بین‌الملل تأثیر گذارند و به همین دلیل در حال گسترش هستند.	داودی و ماهچیان (۱۳۹۶)
شبکه‌های مجازی جدید با روابط خانوادگی، تغییر شکل گروه‌های دوستی، احساس انسان، مشارکت اجتماعی، سلامت اجتماعی، خلق و خوی افراد ارتباط دارد.	چیت‌ساز و سالک (۱۳۹۵)
شبکه‌های اجتماعی زیربنای خانواده را هدف قرار داده و به‌سوی متلاشی کردن نظام خانواده حرکت کرده به‌طوری‌که هیچ حدودمرزی رعایت نشود. خانوادگی و حفظ هویت در نظر گرفته نشده است.	بهرامسری (۱۳۹۵)
بین میزان زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر تغییر سبک زندگی و تغییر توقعات زوجین رابطه معنادار وجود دارد.	صدقی جلال و همکاران (۱۳۹۴)
امروزه فضای مجازی بر سبک زندگی خانواده‌ها تأثیر گذاشته است.	ملکرئیسی و همکاران (۱۳۹۴)
بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با سبک زندگی جوانان رابطه وجود ندارد.	شکاری نمین و حاجیانی (۱۳۹۳)
بین شبکه‌های اجتماعی با سبک زندگی در کلیات رابطه وجود ندارد.	فتحی و همکاران (۱۳۹۳)
شبکه‌های اجتماعی نقش عمده‌ای در تغییر ارزش‌ها به باورها و آداب‌ورسوم دارند. فضای مجازی هم می‌تواند یک تهدید باشد و هم می‌تواند به‌عنوان به فرصت تلقی شود.	امیرپور و گریوانی (۱۳۹۳)
بین نوع شبکه، محل سکونت، انسجام ارزشی و سبک زندگی رابطه‌ای وجود ندارد. ولی بین متغیرهای جنسیت، میزان تحصیلات، انسجام رابطه‌ای، تجمع اجتماعی و سبک زندگی رابطه معنادار وجود دارد.	شاهنوشی و تاجی (۱۳۹۱)
بین عضویت در شبکه‌های اجتماعی اینترنتی با مقوله‌هایی نظیر نحوه ارتباط با جنس مخالف و شیوه‌های مجاورت اعضا در محیط بیرونی ارتباط وجود دارد.	بشیر و افراسیابی (۱۳۹۱)
بین عضویت در شبکه‌های اجتماعی اینترنتی و سبک زندگی افراد خصوصاً جوانان چه در جامعه بیرونی و چه در فضای سایبر رابطه وجود دارد.	افراسیابی (۱۳۹۰)
شبکه‌های مجازی بر نوع تفریح، تغذیه، ورزش و انتخاب موسیقی دانشجویان موردبررسی تأثیر گذار است.	کولاندیراج <sup>۱</sup> (۲۰۱۴)

### ادامه جدول ۱.

نویسنده	نتایج
سنتولا <sup>۱</sup> (۲۰۱۳)	پژوهش رسانه‌های اجتماعی می‌تواند به‌عنوان منبعی مهم در سبک زندگی مبتنی بر رفتار بهداشتی در نظر گرفته شوند.
نیلندر <sup>۲</sup> (۲۰۱۱)	رسانه‌های اجتماعی بر ابعاد گوناگون سبک زندگی از جمله تجربیات عملی کاربران، ایجاد حس قوی با گروه‌های اجتماعی، نوع لباس پوشیدن، مصرف و سبک خرید نمونه‌های پژوهشی تأثیرگذار است. به عبارت دقیق‌تر رسانه‌های اجتماعی قدرت تغییر سبک زندگی را دارا می‌باشند.
همپتون <sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۱)	با افزایش استفاده از سایت‌های شبکه‌های اجتماعی، شیوه زندگی به سمت انزوا و کاهش روابط اجتماعی سوق داده می‌شود.

مرور پیشینه پژوهش حاکی از آن است که موضوع تأثیر شبکه‌های اجتماعی مجازی بر سبک زندگی در حوزه جوانان کمتر مورد توجه پژوهشگران بوده است و یا مدل بومی پژوهشی که در سطح استان اردبیل به بررسی تأثیر شبکه‌ها اجتماعی بر سبک زندگی جوانان بپردازد، کمتر صورت گرفته است. در پژوهش حاضر، تأثیر شبکه‌های اجتماعی مجازی با توجه به رشد روزافزون شبکه‌های اجتماعی تأثیرات آن بر سبک زندگی جوانان اردبیل مطالعه قرار گرفته است که در نوع خود متفاوت از مطالعات پیشین است.

### تأثیر شبکه‌های مجازی بر سبک زندگی

سبک زندگی همان شیوه زندگی طبقات و گروه‌های اجتماعی مختلف جامعه است (رسولی، ۱۳۸۳). سبک زندگی، راهی برای تعریف ارزش‌ها، نگرش‌ها و رفتار افراد است (گیدنز، ترجمه موفقیان، ۱۳۸۲) در این معنا سبک زندگی نتیجه همه‌گزینه‌ها، ترجیح‌ها و رفتارهایی است که فرد در ارتباط با کالاهای مادی و فرهنگ مصرفی انجام می‌دهد (ربانی و شیرینی، ۱۳۸۸). این شیوه‌های مصرف در سلسله مراتبی آرایش می‌یابد که به طیف کاملی از تمایز و تفاوت‌ها تا حد توان ذهن بشر، میدان می‌دهند (ابادری و چاوشیان، ۱۳۸۱). شبکه‌های اجتماعی آنلاین پدیده نوپا تا حدی در سطح جامعه رشد کرده که وقتی بیشتر مردم، اصطلاح اجتماعی را می‌شنوند، ناخودآگاه یاد شبکه‌های اجتماعی آنلاین می‌افتند. وبسایت‌های این شبکه‌ها از ۲۰ وبسایت پربیننده در رتبه هفتم دنیا قرار دارند (یوسفی، ۱۳۹۱: ۹۳). برای بسیاری از کاربران، به‌خصوص نسل جدید که به‌طور

1. Centola  
2. Nylander

3. Hampton

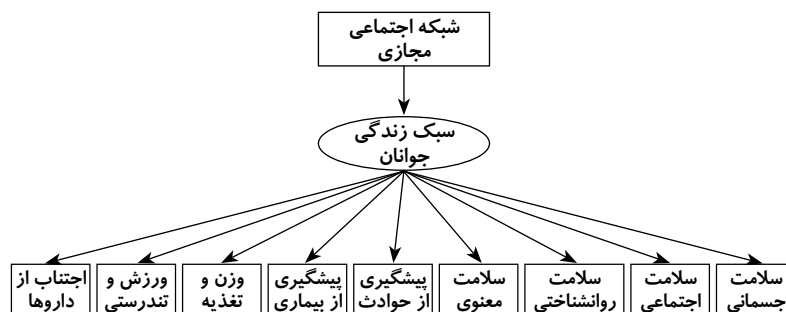
تبیین تأثیر شبکه‌های  
اجتماعی مجازی بر  
سبک زندگی جوانان  
(مورد مطالعه: جوانان  
شهر اردبیل)

کامل از طریق شبکه‌ها با یکدیگر در ارتباط هستند. شبکه‌های اجتماعی نه فقط راهی برای برقراری تماس، بلکه یک روش زندگی است. شبکه‌های اجتماعی بیشتر از آنکه متعلق به دنیای دیجیتال باشند، به جامعه انسانی تعلق دارند و استفاده از شبکه‌های اجتماعی، شیوه و سبک زندگی بسیاری از کاربران این شبکه‌ها را تغییر داده است؛ زیرا این شبکه‌ها صرفاً انتقال‌دهنده پیام نیستند؛ بلکه یک فضای جدید برای زیستن است (محمودی، ۱۳۹۴: ۱۰۷). شبکه را می‌توان در یک نگاره منفرد به‌عنوان توده‌ای از کنش‌های متقابل بین بسیاری از مردم که ممکن است در زمان‌ها و مکان‌های مختلف روی دهند، توصیف کرد (بروگمن، ۲۰۰۷). در شبکه‌های اجتماعی هر گروه می‌تواند در نقطه‌ای از جهان و متفاوت از نقاط دیگر باشد و اینکه کاربران خصوصاً جوانان بتوانند با کاربران دیگر در کشورهای دیگر ارتباط برقرار کنند و تشریک‌مساعی کنند و از تجربیات هم استفاده کنند و مزایای دیگر، باعث شده که شبکه‌های اجتماعی به مکانی جذاب برای حضور کاربران تبدیل شوند (قاضی مغربی، ۱۳۹۲). رسانه‌های اجتماعی محبوب‌ترین بخش‌های فضای مجازی برای استفاده عموم هستند. از کودکان و نوجوانان گرفته تا مادر بزرگ‌ها، مدارس، شرکت‌های دولتی، انجمن‌های خیریه، برندهای تجاری سعی می‌کنند در رسانه‌های اجتماعی حضور پیدا کرده و ضمن تولید محتوا برای خود مخاطبان ثابتی دست‌وپا کنند (محمودی، ۱۳۹۴: ۱۰۷). شبکه‌های اجتماعی بر حسب هدف و موضوع فعالیت راه‌اندازی می‌شوند و امکانات متنوعی علاوه بر امکانات عمومی مانند اضافه کردن دوستان، به اشتراک‌گذاری متن، تصویر و فایل‌های چندرسانه‌ای و سیستم ارسال پیام در اختیار کاربران قرار می‌دهند. امکانات و ویژگی‌هایی نظیر خبرخوان، بازی‌های آنلاین، تماشای فیلم، ارتباط با سایر رسانه‌ها، ارتباط با دستگاه‌های قابل حمل، کاربران این شبکه‌ها را از مراجعه به چندین سایت بازداشته و احتیاجات و نیازمندی‌های اطلاعاتی، ارتباطی و تفریحی مختلف آنها را پوشش می‌دهد (محمودی، ۱۳۹۴: ۱۰۷). نتیجه آنکه گرایش به شبکه‌های اجتماعی با توجه به دامنه و تنوع فعالیت‌ها افزایش یافته و به‌صورت ناخودآگاه در سبک زندگی کاربران تأثیر می‌گذارد. شبکه‌های اجتماعی تغییرات بنیادین در سبک زندگی و فرهنگ جوامع مختلف ایجاد می‌کنند. این شبکه‌های می‌توانند بر ادبیات افراد جامعه تأثیر بگذارند، پوشش آنها و همچنین روابط با جنس مخالف را دگرگون کنند. کاربران شبکه‌های اجتماعی از این شبکه‌ها برای بیان رویدادهای زندگی خود، خاطرات، موقعیت اجتماعی و مانند

اینها استفاده می‌کنند و یا از طریق به اشتراک گذاشتن افکار و عقایدشان با دیگران به گفتگو می‌پردازند و بدین ترتیب احساسات گوناگون خود را به‌گونه‌ای تخلیه می‌کنند. میان عضویت در شبکه‌های اجتماعی و سبک زندگی ارتباط مستقیمی وجود دارد. میان عضویت در شبکه‌های اجتماعی و تغییر سبک زندگی رابطه مستقیمی وجود دارد. به‌عنوان مثال جایگاه فعالیت کاربران در شبکه‌های اجتماعی رابطه مستقیمی با انجام ندادن تکالیف درسی، کاهش مطالعه، افزایش حضور در فضای مجازی و ارتباط نداشتن با افراد خانواده دارد. سبک زندگی مجازی و عضویت در شبکه‌های اجتماعی بر نحوه آرایش پروفایل، نحوه انتشار تصاویر و سبک بیان افراد تأثیر دارد. شبکه‌های اجتماعی تأثیرات دیگری از جمله تغییر سبک ازدواج، از بین رفتن قبح ارتباط با جنس مخالف، دوستی‌ها و رواج ازدواج اینترنتی دارند تا جایی که درصد قابل توجهی از افراد اذعان کردند که به دنبال یافتن شریکی از جنس مخالف در فضای مجازی هستند. همچنین، در خصوص انگیزه مردان برای عضویت در شبکه‌های اجتماعی سرگرمی، مشارکت در بحث‌های گروهی، ابراز عقیده، آشنایی با دوستان جدید، برقراری ارتباط با جنس مخالف و دعوت دیگران برای عضویت، بالاترین فراوانی را در بر داشته است. در مورد زنان نیز سرگرمی، کسب درآمد، طرح مباحث شغلی و حرفه‌ای، مشارکت در بحث‌های گروهی، ابراز عقیده، کسب اطلاعات و دانش در مورد موضوعات مختلف و کسب اخبار جدید بیشتر مطرح شده است. لذا شبکه‌های اجتماعی و ابزارهای ارتباطی مانند سایر دستاوردهای فناوری، دارای فواید بی‌شماری در زمینه‌های گوناگون، از جمله، در ارتقای آموزش، پژوهش و اطلاع‌رسانی است.

### شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

Figure 1. Conceptual model of research





## فرضیه پژوهش

بین شبکه مجازی و سبک زندگی رابطه معناداری وجود دارد.

## روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش به لحاظ هدف کاربردی به و لحاظ روش انجام پژوهش، توصیفی - همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه جوانان دختر و پسر دارای سنین ۱۸-۲۵ شهر اردبیل در سال ۱۳۹۶ هستند که حجم آن برابر با ۲۴۰۰۰ نفر است. برای تعیین حجم نمونه نیز با استفاده از جدول مورگان تعداد ۳۸۰ نفر به روش یا خوشه چندمرحله‌ای انتخاب شدند. روش گردآوری اطلاعات میدانی با استفاده از پرسشنامه انجام شد. برای گردآوری اطلاعات از دو پرسشنامه استفاده شده است:

پرسشنامه سبک زندگی: در مطالعه حاضر جهت ارزیابی سبک زندگی جوانان شهر اردبیل از پرسشنامه‌ای با ۷۰ گویه بسته پاسخ در طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای و نه بعد سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل و وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت روان‌شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها و مواد مخدر و پیشگیری از حوادث استفاده گردید. پرسشنامه سبک زندگی شامل ۷۰ گویه و ۹ سازه است.

پرسشنامه شبکه‌های اجتماعی: در پژوهش حاضر میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و نوع استفاده جوانان از این‌گونه اجتماعات مجازی با استفاده از پرسشنامه آریانی و همکاران (۱۳۹۴) اندازه‌گیری شد. برای تعیین اعتبار محتوایی، پرسشنامه به تعدادی از صاحب‌نظران و اساتید رشته علوم تربیتی و جامعه‌شناسی و علوم رفتاری ارجاع و در مورد سؤالات و ارزیابی فرضیه‌ها نظرخواهی و روایی پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفت و پایایی پرسشنامه با ضریب آلفای کرونباخ بالاتراز ۰/۸۷ به دست آمد.

## یافته‌های پژوهش

### الف) یافته‌های توصیفی

نتایج نشان می‌دهد، جوانان در گروه سنی ۱۸ تا ۲۰ سال با ۱۹۵ نفر (۵۱/۳ درصد) بیشترین فراوانی و در گروه سنی ۲۱ تا ۲۲ سال با ۴۸ نفر (۱۲/۶ درصد) کمترین فراوانی به خود اختصاص داده‌اند؛ همچنین این آمار نشان

می‌دهد که میزان کاربست شبکه اجتماعی مجازی در گروه سنی زیر بیست سال بیشتر از گروه‌های سنی دیگر است. به نظر می‌رسد، در گروه سنی زیر بیست سال، افراد دارای وقت آزاد بیشتری برای گذراندن در شبکه‌های مجازی دارند و همچنین نتایج نشان می‌دهد، بیشترین فراوانی مربوط به افراد دارای شغل آزاد با ۴۴/۵ درصد و کمترین فراوانی مربوط به افراد کارمند با ۳/۲ درصد بوده است و میزان کاربست شبکه‌های اجتماعی مجازی در افراد دارای شغل آزاد بیشتر از دیگر مشاغل است. به نظر می‌رسد، افراد دارای مشاغل آزاد وقت آزاد بیشتری برای گذراندن در شبکه‌های مجازی دارند.

یافته‌ها نشان می‌دهد، ۱۴۰ نفر (۳۶/۸ درصد) از پاسخگویان دارای مدرک تحصیلی فوق‌دیپلم (بیشترین فراوانی) و ۱۰ نفر (۲/۶ درصد) دارای مدرک فوق‌لیسانس (کمترین فراوانی) بودند.

طبق نتایج جدول ۲، ۲۱۹ نفر از پاسخگویان از شبکه اجتماعی تلگرام استفاده می‌کردند که بیشترین فراوانی را به خود اختصاص داده‌اند. بعدازاین شبکه، شبکه اجتماعی اینستاگرام با ۲۱۱ و ایمو با ۶۷ نفر و واتساپ با ۶۵ نفر در رتبه‌های دوم و سوم قرار داشتند.

## جدول ۲. شبکه‌های اجتماعی مورد استفاده جوانان

Table 2. Social networks used by young people

فراوانی Frequency	شبکه اجتماعی Social network
219	تلگرام Telegram
211	اینستاگرام Instagram
67	ایمو Emo
65	واتساپ Whatsapp
63	یوتیوب Youtube
49	فیس‌بوک Facebook
36	کلوب Club
18	وی‌چت We Chat
6	نیمباز half open
6	اسکایپ Skype
62	سایر (اورکات، فیس‌نما، لینکدن، اینستاگرام، ویبر، مای اسپیس، مرجع متخصصین، مرجع‌های استخدای، ...)

تیمیسن تأثیر شبکه‌های  
اجتماعی مجازی بر  
سبک زندگی جوانان  
(مورد مطالعه: جوانان  
شهر اردبیل)

طبق نتایج جدول ۳ جوانان مورد بررسی در مقایسه بین استفاده از دو نوع شبکه اجتماعی مجازی داخلی و خارجی، بیش‌تر از شبکه‌های اجتماعی مجازی خارجی استفاده می‌کنند. بدین معنی که ۵۱/۸ درصد (۱۹۷ نفر) از شبکه‌های اجتماعی خارجی و ۲۶/۸ درصد (۱۰۲ نفر) از شبکه‌های اجتماعی داخلی استفاده می‌کنند.

### جدول ۳. توزیع جوانان بر حسب نوع شبکه اجتماعی مورد استفاده (داخلی یا خارجی)

Table 3. Distribution of youth by type of social network used  
(internal or external)

درصد Percent	فراوانی Frequency	شبکه اجتماعی Social network
26/8	102	استفاده بیش‌تر از شبکه داخلی
51/8	197	استفاده بیش‌تر از شبکه خارجی
20/5	78	استفاده از هیچ‌کدام یا استفاده از هر دو به‌صورت برابر
0/8	3	بی‌پاسخ
100	380	مجموع

### توزیع پراکندگی و شاخص‌های مرکزی پژوهش

نتایج جدول ۴ میانگین و انحراف معیار متغیرهای شبکه‌های مجازی و سبک زندگی را نشان می‌دهد.

### جدول ۴. توزیع پراکندگی و شاخص‌های پژوهش

Table 4. Distribution and research indicators

طبقات						مینیمم Min	ماکزیمم Max	انحراف معیار Standard deviation	میانگین Mean	متغیر Variable
پایین		متوسط		بالا						
فراوانی درصد	فراوانی درصد	فراوانی درصد	فراوانی درصد	فراوانی درصد	فراوانی درصد					
25/58	97	34/27	130	39/47	150	10	26	2/93	19/83	شبکه‌های مجازی
18/69	71	55/53	211	25/78	98	82	399	42/78	220/860	سبک زندگی

### ب) یافته‌های استنباطی

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که میزان کاربست شبکه‌های اجتماعی مجازی با سلامت جسمانی جوانان با  $(r = -0/167)$ ، ورزش و تندرستی  $(r = -0/22)$ ، کنترل وزن و تغذیه  $(r = -0/13)$ ، سلامت روان‌شناختی  $(r = -0/17)$ ، سلامت معنوی  $(r = -0/16)$ ، سلامت اجتماعی  $(r = -0/18)$ ، اجتناب از داروها و مواد مخدر  $(r = -0/16)$ ، پیشگیری از حوادث  $(r = -0/15)$  و نمره کل سبک زندگی  $(r = -0/20)$  رابطه معکوس و معنادار وجود دارد. به عبارتی با افزایش میزان کاربست شبکه‌های اجتماعی مجازی میزان مؤلفه‌های سبک زندگی در بین جوانان کاهش می‌یابد.

### جدول ۵. آزمون همبستگی بین مستقل با سبک زندگی

Table 5. Test of correlation between independent and lifestyle

سطح معناداری Sig.	آزمون Test	مقدار ضریب Coefficient value	متغیرهای وابسته dependent variable	متغیر مستقل independent variable
0/01	Pearson	-0/167	سلامت جسمانی	شبکه‌های اجتماعی Social network
0/01	Pearson	-0/220**	ورزش و تندرستی	
0/08	Pearson	-0/135**	کنترل وزن و تغذیه	
0/01	Pearson	-0/175**	سلامت روان‌شناختی	
0/02	Pearson	-0/158**	سلامت معنوی	
0/01	Pearson	-0/180**	سلامت اجتماعی	
0/01	Pearson	-0/162**	اجتناب از داروها و مواد مخدر	
0/03	Pearson	-0/154**	پیشگیری از حوادث	
0/01	Pearson	-0/20**	سبک زندگی (مؤلفه کلی)	

### ضریب رگرسیون تک متغیره

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد که متغیر پیش‌بین شبکه اجتماعی حدود ۴۰ درصد واریانس سبک زندگی را پیش‌بینی می‌کند.

تبیین تأثیر شبکه‌های  
اجتماعی مجازی بر  
سبک زندگی جوانان  
(مورد مطالعه: جوانان  
شهر اردبیل)

جدول ۶. آماره‌های تحلیل رگرسیون پژوهش  
Table 6. Research regression analysis statistics

0/20	ضریب همبستگی B
0/040	ضریب تبیین R <sup>2</sup>
0/038	ضریب تبیین تعدیل شده R <sub>adjust</sub>
41/96	اشتباه معیار Std.
2/019	آزمون دوربین واتسون

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی میزان کاربست شبکه‌های اجتماعی و رابطه آن با سبک زندگی جوانان شهر اردبیل بوده است. به عبارت دیگر، هدف اصلی این پژوهش بررسی شبکه‌های اجتماعی مجازی و پیامدها و کارکردهای آن در زندگی روزمره سبک زندگی جوانان و تأثیرات آن بر کنش‌های روزمره و نیز روابط اجتماعی‌شان است. نتایج بررسی‌ها حاکی از آن است که بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی با مؤلفه‌های سبک زندگی همچون سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل و وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌های، سلامت روان‌شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، پیشگیری از مواد مخدر، پیشگیری از حوادث رابطه معکوس و معناداری وجود دارد.

- بین کاربست شبکه‌های مجازی با سلامت جسمانی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. فرضیه حاضر با پژوهش عیدی‌زاده و احمدی بلوطکی (۱۳۹۶)، چیت‌ساز و سالک (۱۳۹۵)، ملک‌رئیسی و همکاران (۱۳۹۴)، شکاری نمین و حاجیانی (۱۳۹۳)، امیرپور و گریوانی (۱۳۹۳)، شاهنوشی و تاجی (۱۳۹۱) ذکایی و حسنی (۱۳۹۶) و داودی و ماهچیان (۱۳۹۶)، در یک راستا و همخوان نیست. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که همچنین استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی سلامت جسمانی فرد را در معرض آسیب جدی قرار می‌دهد. فراتر از تأثیراتی مانند آرتروز، چاقی، افزایش تحریک‌پذیری، تضعیف حافظه، پرخاشگری، گوشه‌نشینی و ... استفاده بیش از حد از شبکه‌های مجازی بر روی عملکرد مغز انسان نیز اثر دارد.

- بین میزان کاربست شبکه‌های مجازی با ورزش و تندرستی جوانان رابطه معکوس و معناداری وجود دارد؛ یعنی با افزایش میزان استفاده از شبکه‌های

اجتماعی مجازی، ورزش و تندرستی کاربران کاهش می‌یابد. فرضیه حاضر با پژوهش عیدی‌زاده و احمدی بلوطکی (۱۳۹۶)، چیت‌ساز و سالک (۱۳۹۵)، ملک‌رئسی و همکاران (۱۳۹۴)، شاهنوشی و تاجی (۱۳۹۱)، ذکایی و حسنی (۱۳۹۶)، بیدی و همکاران (۱۳۹۶) و درتاج و همکاران (۱۳۹۷) همسو و همخوان است. این پژوهشگران نیز در نتایج تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با ورزش و تندرستی افراد رابطه معناداری وجود دارد. بر اساس یافته‌های این پژوهش، جوانان بیش از چهار ساعت در شبانه‌روز، وقت خود را صرف گذراندن در شبکه اجتماعی تلگرام و اینستاگرام می‌کنند. استفاده از این شبکه‌ها فقط به اوقات فراغت خلاصه نمی‌شود بلکه ممکن است، جوانان را از فعالیت‌های مفید اجتماعی، تحصیلی، ورزشی و همچنین از روابط واقعی در محیط اجتماع دور و به روابط سطحی فضای مجازی روی سوق دهد که این امر موجب گوشه‌گیری و برخی ناراحتی‌های روحی و روانی در فرد می‌شود. به عبارتی دیگر، استفاده بیش از حد از شبکه اجتماعی باعث می‌شود افراد وقت کافی برای ورزش و تفریح نداشته باشند.

- بین میزان کاربست شبکه‌های مجازی با وزن و تغذیه جوانان رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. فرضیه حاضر با پژوهش عیدی‌زاده و احمدی بلوطکی (۱۳۹۶)، ذکایی و حسنی (۱۳۹۶)، بیدی و همکاران (۱۳۹۶)، داودی و ماهچیان (۱۳۹۶)، ملک‌رئسی و همکاران (۱۳۹۴)، شکاری نمین و حاجیانی (۱۳۹۳)، امیرپور و گریوانی (۱۳۹۳)، شاهنوشی و تاجی (۱۳۹۱)، بهرامسری (۱۳۹۵) و صدقی جلال و همکاران (۱۳۹۴) همخوان و همسو است. تحقیقات نشان می‌دهد که علاقه‌مندی و وابستگی به شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به درک ضعیف فرد از بدن خود منجر شده و باعث شود تا فرد عادت‌های غذایی خطرناک را دنبال کند. قابل توجه است که این مسئله در زنانی که به گونه‌ای به شبکه‌های اجتماعی اعتیاد دارند بسیار بیشتر مشاهده می‌شود.

- بین میزان کاربست شبکه‌های مجازی با پیشگیری از بیماری‌های جوانان رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. فرضیه حاضر با پژوهش عیدی‌زاده و احمدی بلوطکی (۱۳۹۶)، ذکایی و حسنی (۱۳۹۶)، بیدی و همکاران (۱۳۹۶)، امیرپور و گریوانی (۱۳۹۳)، شاهنوشی و تاجی (۱۳۹۱)، داودی و ماهچیان (۱۳۹۶)، بهرامسری (۱۳۹۵) و صدقی جلال و همکاران (۱۳۹۴) همخوان و همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت امروزه با پیشرفت‌هایی که در حوزه‌های مختلف فناوری

اطلاعات به وجود آمده است و با ظهور و بروز ابزارهای آنلاین مختلف، حیطه سلامت و مراقبت بهداشتی و درمانی نیز تحت تأثیر این گونه ابزارها قرار گرفته است. استفاده از بستری که شبکه‌های اجتماعی به وجود می‌آورند می‌تواند در افزایش سطح سلامت، آگاهی و آموزش افراد جامعه مفید واقع شود؛ اما باگذشت زمان می‌بینیم با افزایش استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی، افراد نمی‌توانند بیماری‌هایی که دچار آن هستند را پیشگیری و درمان کنند.

- بین میزان کاربست شبکه‌های مجازی با سلامت روان‌شناختی جوانان رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. فرضیه حاضر با عیدی‌زاده و احمدی بلوطکی (۱۳۹۶)، ذکایی و حسنی (۱۳۹۶)، بیدی و همکاران (۱۳۹۶)، یاراحمدی و همکاران (۱۳۹۸)، بهرامسری (۱۳۹۵) و صدقی‌جلال و همکاران (۱۳۹۴) همخوان و همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که استفاده بیش‌از حد از شبکه‌های اجتماعی آسیب‌های روان‌شناختی، شخصیتی را به دنبال دارد. چراکه استفاده بیش‌از اندازه از شبکه‌های اجتماعی باعث ایجاد بی‌توجهی به زندگی شخصی، تمایل ذهنی، فرار از واقعیات، تعدیل و تغییرات خلق‌وخو و تحمل و پنهان کردن رفتارهای معتادگونه دیده می‌شود.

- بین میزان کاربست شبکه‌های مجازی با سلامت معنوی جوانان رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. فرضیه حاضر با عیدی‌زاده و احمدی بلوطکی (۱۳۹۶)، ذکایی و حسنی (۱۳۹۶)، بیدی و همکاران (۱۳۹۶)، چیت‌ساز و سالک (۱۳۹۵)، امیرپور و گریوانی (۱۳۹۳)، شاهنوشی و تاجی (۱۳۹۱)، بهرامسری (۱۳۹۵) و صدقی‌جلال و همکاران (۱۳۹۴) همخوان و همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که سلامت معنوی جزئی پایه‌ای در چارچوب ابعاد سلامت محسوب می‌شود، همانند ابعاد دیگر سلامتی نظیر سلامت جسمی، ذهنی و اجتماعی؛ سلامت معنوی عاملی تعیین‌کننده و اثرگذار است. سلامت معنوی به‌عنوان برگ خرید حفاظتی در ارتقا سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها محسوب می‌شود. اگر کاربران بیش‌از حد از شبکه‌های اجتماعی مجازی استفاده کنند در معرض انواع آسیب‌های جسمی، روحی و روانی قرار می‌گیرند؛ و در موقعیت‌های پراسترس دچار انواع بیماری‌های روحی می‌شوند؛ و دچار درماندگی آموخته می‌شوند.

- بین میزان کاربست شبکه‌های مجازی با سلامت اجتماعی جوانان شهر اردبیل رابطه وجود دارد. فرضیه حاضر با پژوهش عیدی‌زاده، احمدی بلوطکی

(۱۳۹۶)، چیت‌ساز و سالک (۱۳۹۵)، ملک‌رئیزی و همکاران (۱۳۹۴)، شکاری  
نمین و حاجیانی (۱۳۹۳)، امیرپور و گریوانی (۱۳۹۳)، شاهنوشی و تاجی (۱۳۹۱)،  
بیدی و همکاران (۱۳۹۶)، بهرامسری (۱۳۹۵) و فتحی و همکاران (۱۳۹۳)  
همخوان و همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که استفاده  
بیش‌ازحد از شبکه‌های اجتماعی نوعی حالت انزوای اجتماعی ایجاد می‌کند  
که در سایر فعالیت‌های انفرادی وجود ندارد. شبکه‌های اجتماعی در ظاهر،  
منبع بسیار ارزشمندی برای برآورده ساختن نیازها فراهم می‌کند و این کار را  
از طریق امکان برقراری ارتباط آنی و لحظه‌ای انجام می‌دهد. همچنین تعامل  
بیشتر با شبکه‌های اجتماعی می‌تواند برای جوانان، نتایج منفی داشته باشد؛  
جوانانی که باید با روابط اجتماعی موفق، به فکر سلامتی و تقویت روحیه خود  
باشند، در عوض استفاده از شبکه‌های اجتماعی، تأثیر متضادی را ایجاد کرده و  
خود را تضعیف می‌کنند. بنابراین استفاده مفرط از شبکه‌های اجتماعی با سطح  
گسترده‌تری از احساس انزوای اجتماعی در ارتباط است. در واقع، مدت‌زمان  
استفاده کاربران از شبکه‌های اجتماعی رابطه معکوسی با سلامت و انزوای  
اجتماعی کاربران دارد.

- بین میزان کاربست شبکه‌های مجازی با اجتناب از داروها و مواد مخدر  
جوانان رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. فرضیه حاضر با پژوهش عیدی‌زاده  
و احمدی بلوطکی (۱۳۹۶)، ذکایی و حسنی (۱۳۹۶)، بیدی و همکاران (۱۳۹۶)  
و بهرامسری (۱۳۹۵)، همخوان و همسو است. این پژوهشگران به نتایج مشابهی  
دست یافتند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که با رشد روزافزون  
شبکه‌های اجتماعی در فضای مجازی، افرادی شاید از این طریق قصد فروش  
مواد مخدر در این شبکه‌ها را دارند که به‌صورت روزانه شاهد تبلیغات دروغین  
آنها در سایت‌ها هستیم، پروسه تولید مواد مخدر جدید کاملاً متفاوت است و  
حتی توزیع آن نیز آهسته‌آهسته به سمت شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی  
می‌رود. واقعیت این است که با توجه به گسترش اعتیاد در قشر جوان و نوجوان  
و گرایش این قشر به مواد مخدر جدید، مسئولان و دستگاه‌های متصدی مبارزه  
با مواد مخدر باید به نقش پررنگ خانواده‌ها برای تحقق رویکرد اجتماعی  
مقابله با اعتیاد بپردازند؛ امروزه شبکه‌های اجتماعی برای حضور خانواده‌ها  
در این مسیر مهم می‌توانند بهتر عمل کنند و ضرورت دارد مطالب آموزشی،  
پیشگیری، مقابله و درمان از طریق این شبکه‌ها به آنها اطلاع‌رسانی شود.



تبيين تأثير شبکه‌های  
اجتماعی مجازی بر  
سبك زندگی جوانان  
(مورد مطالعه: جوانان  
شهر اردبیل)

- بین میزان کاربست شبکه‌های مجازی با پیشگیری از حوادث جوانان شهر رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. فرضیه حاضر با پژوهش عیدی‌زاده و احمدی بلوطکی (۱۳۹۶)، ذکایی و حسنی (۱۳۹۶)، یوسفی (۱۳۹۱)، بیدی و همکاران (۱۳۹۶)، بهرامسری (۱۳۹۵)، چیت‌ساز و سالک (۱۳۹۵)، ملک‌رئیدی و همکاران (۱۳۹۴)، شکاری نمین و حاجیانی (۱۳۹۳)، امیرپور و گریوانی (۱۳۹۳) و شاهنوشی و تاجی (۱۳۹۱) همخوان و همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت نقش شبکه‌های اجتماعی مجازی در وقوع یا پیشگیری از حوادث و یا تأثیر بر آن، امروزه در سراسر جهان مورد مطالعه قرار گرفته است. آنچه کشور ما با آن روبه‌رو شده است هجوم سریع فناوری‌های ارتباطی و دنیای مجازی است که باید در این زمینه فرهنگ‌سازی مناسب با آن صورت گیرد. اندیشمندان حوزه روان‌شناسی و جامعه‌شناسی معتقدند نمی‌توان با فضای مجازی برخورد سلبی داشت، اما می‌توان با فرهنگ‌سازی در خصوص آن و ایجاد بسترهای فکری، فرهنگی و کاربردی آن به کاهش آسیب‌های این فضا کمک کرد. استفاده از نظرات آسیب‌شناسان و نخبگان دانشگاهی و فرهنگ‌سازی صحیح در کنار آموزش سواد رسانه‌ای لازم، می‌تواند در کاهش آسیب‌ها کمک کند. فضای مجازی امروز به واقعیتی که در حال همه‌گیر شدن است تبدیل شده و باید فرصت و تهدیدهای ناشی از آن را سنجید و در بسترسازی برای استفاده از این فضای شبکه‌ای و به‌هم‌پیوسته، سیاست‌های رسانه‌ای لازم را اتخاذ کرد.

### پیشنهادها

- اداره ورزش و جوانان با تبلیغ ورزش در رسانه‌های اجتماعی می‌توانند جوانان را به سمت ورزش هدایت کنند و از طریق ورزش می‌توانند به کاربران آسیب‌دیده از شبکه‌های اجتماعی کمک کنند. همچنین با سرمایه‌گذاری در کانون‌های ورزشی و جذب جوانان در این مراکز و پر کردن اوقات فراغت آنها تا حدودی استفاده بیش‌از‌حد از شبکه‌های اجتماعی را کاهش دهند.
- مراکز بهداشتی در ارتقا آگاهی و سطح سلامت جوانان نقش مهمی ایفا می‌کنند. مراکز بهداشت محلات با غربالگری سلامت عمومی افراد را پیگیری و همچنین مراکز بهداشتی می‌توانند سن پیمایش تندرستی در جامعه را کاهش دهند.
- کارشناسان مراکز بهداشتی در رسانه‌های اجتماعی همچون صداوسیما

و شبکه‌های اجتماعی بر آسیب‌های محصولات تراریخته و ضررهای فست‌فودها اشاره کنند و نمونه فیلمی از آسیب‌های این نوع محصولات را در شبکه‌های اجتماعی قرار دهند.

- صداوسیما با همکاری دانشگاه علوم پزشکی با دعوت از کارشناسان مجرب در حوزه فضای مجازی به بیماری‌های ناشی از استفاده غیراصولی و بی‌رویه تجهیزات الکترونیکی همچون بیماری‌های بینایی، ستون فقرات، آسیب‌های اسکلتی تاندومی و بیماری‌های جسمی و حرکتی اشاره کنند و راهکارهای عملیاتی برای این مشکلات ارائه دهند.

- اداره بهداشتی به‌عنوان متولی سلامت اجتماعی در جامعه، دانش تخصصی مشاوران بهداشتی در حوزه آسیب‌های فضای مجازی را افزایش دهند.

- اداره تبلیغات اسلامی، حوزه روحانیت و کارشناسان آموزش با تبیین آموزش، تفسیر و برداشت‌های سیره معصومین از الگوی زندگی سالم و اسلامی می‌توانند قدم مؤثری در آموزش الگوی سبک زندگی اسلامی داشته باشند و همچنین مبلغان دینی و روحانیون با بشارت و تذکر امر به معروف و نهی از منکر در فضای مجازی می‌توانند افکار و عقاید جوانان را در برابر تهاجم فرهنگی پالایش کنند.

## منابع

- آریانی، ابراهیم؛ زاهد بابلان، عادل؛ معینی‌کیا، مهدی و خالق خواه، علی. (۱۳۹۳). نقش شبکه‌های اجتماعی مجازی بر قابلیت‌های پژوهشی و کارآفرینی دانشجویان تحصیلات تکمیلی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد تحقیقات آموزشی، دانشگاه محقق اردبیلی.
- اباذری، یوسف و چاوشیان، حسن. (۱۳۸۱). از طبقه اجتماعی تا سبک زندگی رویکردهای نوین در تحلیل جامعه‌شناختی هویت اجتماعی. نامه علوم اجتماعی، ۲۰(۰).
- افراسیابی، محمدصادق. (۱۳۹۰). شبکه‌های اجتماعی مجازی و سبک زندگی: مطالعه موردی جامعه مجازی ایرانیان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه امام صادق (ع)، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.
- امیرپور، مهناز و مریم گریوانی. (۱۳۹۳). تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سبک زندگی جوانان. دانش انتظامی خراسان شمالی، ۱(۳).

تبیین تأثیر شبکه‌های  
اجتماعی مجازی بر  
سبک زندگی جوانان  
(مورد مطالعه: جوانان  
شهر اردبیل)

امیری، مجید؛ تاج‌آبادی، رضا و رحیمی، محمد. (۱۳۹۰). نقش شبکه‌های اجتماعی اینترنتی در جنگ نرم سایبری. **اولین همایش شبکه‌های اجتماعی و فضای سایبر و نقش آن در تأمین امنیت و آگاهی خانواده، تهران.** بشیر، حسن و افراسیابی، محمدصادق. (۱۳۹۱). شبکه‌های اجتماعی اینترنتی و سبک زندگی جوانان (مطالعه موردی: بزرگترین جامعه، مجازی ایرانیان). **تحقیقات فرهنگی، ۵ (۱۷)، ۶۲-۳۱.**

بهرامسری، شیما. (۱۳۹۴). شبکه‌های اجتماعی سبک سالم زندگی خانوادگی. **دومین کنگره علمی پژوهشی سراسری توسعه و ترویج علوم تربیتی و روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و علوم فرهنگی اجتماعی ایران. تهران:** انجمن علمی توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین.

بیدی، فاطمه؛ شریفی‌نیا، محمدحسین و حاتمی، محمد. (۱۳۹۶). تأثیر فضای مجازی بر سبک زندگی. **اولین کنفرانس بین‌المللی ظرفیت‌شناسی و تأثیرگذاری فضای مجازی در ارتقای آموزش‌های دینی، به‌صورت الکترونیکی، دانشگاه مجازی المصطفی (ص).**

پاکرو، مصطفی. (۱۳۹۰). **اوقات فراغت و سبک زندگی.** تهران: کتابناک. پهلوانی‌زاده، محمد. (۱۳۹۶). کاربری شبکه‌های اجتماعی مجازی و جایگاه آن در سبک زندگی (مورد مطالعه: شبکه تلگرام و دانشجویان دانشگاه امام صادق (علیه‌السلام)). **نامه فرهنگ و ارتباطات، ۱۱ (۲)، ۲۴-۱.**

جهانگیری، یحیی. (۱۳۹۰). شبکه اجتماعی؛ فرصت یا چالش. **ره‌آورد نور، ۳۷.** چیت‌ساز، محمدعلی و سالک، ساناز. (۱۳۹۵). بررسی جامعه‌شناختی اثرات شبکه‌های مجازی جدید بر زندگی فردی و اجتماعی مطالعه موردی: شهروندان شهرضا. **اولین کنفرانس بین‌المللی اقتصاد، مدیریت، حسابداری و علوم اجتماعی.** مشهد: انجمن مدیریت ایران، گروه پژوهشی اترک دانش.

شکاری‌نمین، شیدا و حاجیانی، ابراهیم. (۱۳۹۳). بررسی تأثیر شبکه‌های اجتماعی مجازی (فیس‌بوک) بر سبک زندگی جوانان. **مدیریت فرهنگی، ۸ (۲۶)، ۷۹-۶۳.**

داودی، محمد و ماهیچیان عاصفه. (۱۳۹۶). تأثیر شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی بر ابعاد مختلف زندگی و جامعه: مقاله مروری. **کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین در برق، کامپیوتر و مهندسی پزشکی.** کازرون، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون.

درتاج، فریبا؛ رجبیان دهزیره، مریم؛ فیروزه، فتح الهی و درتاج، فتنه. (۱۳۹۷). رابطه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با احساس تنهایی و خیانت زناشویی در دانشجویان. **روان‌شناسی تربیت**، ۱۴(۴۷).

عیدی‌زاده، رضا و احمدی بلوطکی، محمد. (۱۳۹۶). مطالعه رابطه استفاده از شبکه‌های اجتماعی واتساپ و تلگرام با سبک زندگی دانشجویان رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران. **مطالعات جامعه‌شناسی**، ۱۱(۳۸).

ذکایی، محمدسعید و حسنی، محمدحسین. (۱۳۹۶). شبکه‌های اجتماعی مجازی و سبک زندگی جوانان: فراتحلیل پژوهش‌های پیشین. **راهبرد اجتماعی - فرهنگی**، ۶(۲۲).

ربانی، رسول و شیرینی، حامد. (۱۳۸۸). اوقات فراغت و هویت اجتماعی. **تحقیقات فرهنگی ایران**، ۲(۴).

رسولی، محمدرضا. (۱۳۸۳). بررسی مؤلفه‌های سبک زندگی در تبلیغات جاری تلویزیون. **علوم اجتماعی**، ۲(۱).

رضاییان، عالیه و ادیسی، افسانه. (۱۳۹۷). تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سبک زندگی نسل چهارم. **مطالعات میان فرهنگی**، ۱۳(۳۴)، ۳۵-۹.

سلیمانی، مجید. (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی تلفن همراه با اهمال‌کاری تحصیلی، احساس تنهایی و سلامت روان در دانش‌آموزان پسر سوم دبیرستان شهر قم. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی تهران.

شیخ‌زاده، اکبر. (۱۳۹۵). بررسی رابطه شبکه‌های اجتماعی مجازی با مؤلفه‌های سبک زندگی. **پژوهش‌های جامعه‌شناختی**، ۱۰(۱)، ۱۵۰-۱۲۵.

شاهنوشی مجتبی و تاجی، محمدرضا. (۱۳۹۱). تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سبک زندگی جوانان شهرستان شهرکرد. **مطالعات ملی**، ۳(۳).

صدقی‌جلال، آزاده؛ فتحی سروش و صدقی جلال، هما. (۱۳۹۴). تأثیر شبکه‌های اجتماعی مجازی بر سبک زندگی زوجین. **اولین همایش ملی روان‌شناسی و خانواده، اهواز**. دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.

فتحی، سروش؛ وثوقی، منصور و سلمانی، گودرز. (۱۳۹۳). بررسی رابطه مصرف شبکه‌های اجتماعی مجازی با سبک زندگی جوانان (مورد مطالعه جوانان شهر خلخال سال چهارم). **مطالعات جوانان**، ۱۳(۱۳)، ۸۸-۶۹.

تبعین تأثیر شبکه‌های  
اجتماعی مجازی بر  
سبک زندگی جوانان  
(مورد مطالعه: جوانان  
شهر اردبیل)

قاضی مغربی، سعید. (۱۳۹۲). شبکه‌های اجتماعی و محرمانگی اطلاعات. همایش تخصصی بررسی ابعاد شبکه‌های اجتماعی. سلسله همایش‌های دفاع سایبری (۳)، تهران.

کاظمی، سلیم. (۱۳۹۷). آسیب‌شناسی استفاده از شبکه‌های اجتماعی و ارتباط آن با سبک زندگی جوانان شهر اردبیل. اردبیل: دفتر تحقیقات کاربردی فرماندهی انتظامی استان اردبیل.

گنجی، کامران؛ قاسمی‌زاده، بنفشه و تقوی، سعیده. (۱۳۹۷). فراتحلیل سبک زندگی با متغیرهای همبسته آن. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، (۱)۲، ۲۹-۳۹.

گیدنز، آنتونی. (۱۳۸۲). تجدد و تشخص: جامعه و هویت شخصی در عصر جدید (ترجمه ناصر موفقیان). چاپ دوم، تهران: نی.

علی، محسن؛ عابدی، احمد و کجیاف، محمدباقر. (۱۳۹۱) ساخت و اعتباریابی پرسشنامه سبک زندگی. پژوهش‌های روان‌شناختی، ۲(۱۰).  
لطف‌آبادی، حسین و نوروزی، وحیده. (۱۳۸۳). بررسی چگونگی نگرش دانش‌آموزان دبیرستانی و پیش‌دانشگاهی ایران به جهانی‌شدن و تأثیر آن بر ارزش‌ها و هویت دینی و ملی آنان. نوآوری‌های آموزشی، ۳(۹)، ۸۸-۱۱۹.  
ملک‌رئسی، لطیف؛ خمر، ابراهیم؛ سارانی، محمدعلی و پیری، جانعلی. (۱۳۹۴). بررسی تأثیر فضای مجازی بر سبک زندگی خانواده. کنفرانس ملی هزاره سوم و علوم انسانی. شیراز: مرکز توسعه آموزش‌های نوین ایران (متانا).

یاراحمدی، سعید و زارعی، جعفری. (۱۳۹۸). پیامدهای حضور در شبکه‌های اجتماعی آنلاین بر زندگی زوجین مطالعه کیفی. آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت ایران، (۱)۷، ۳۰-۴۵.

محمودی، علیرضا. (۱۳۹۴). شبکه‌های اجتماعی؛ ابعاد و مفاهیم. تهران: ساکو.

یوسفی، روح‌الله. (۱۳۹۱). بررسی ریشه‌های تاریخی سبک زندگی ایرانیان، بازبانی شده از: نشست پژوهشی مرکز تحقیقات صداوسیما.

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

Centola, D. (2013). **Social Media and the Science of Health Behavior**. available at: <http://circ.ahajournals.org>

Hampton, K.N.; Goulet, L.; Sessions, R. L. & Purcell, P. K. (2011). Social Networking sites and our Lives. **Pew Research Center's Internet & American Life Project**. available at: <http://www.pewinternet.org/files/old-media/files/pdf>

Hilberman, J. (2009). **Young People Are Social Networking in Droves**. Retrived in <http://iipdigital.usembassy.gov/st/45-62>

Kulandairaj, J. (2014). Impact of Social Media on the Lifestyle of Youth. **International Journal of Technical Research and Applications**, 22-28.

Kirschner, P. A. & Karpinski, A. C. (2010). Facebook Andacademic Performance. **Computers in Human Behavior**, 26 (6), 1237-1245.

Nylander, S. (2013). **Social Media for Lifestyle Change – Social with Whom, and Why?** Available at: [http://www.mobilelifecentre.org/sites/default/files/nylandersocialmedia\\_forchange.Pdf](http://www.mobilelifecentre.org/sites/default/files/nylandersocialmedia_forchange.Pdf)

Papacharissi, Z. (2010). **Identity, Community, and Culture on Social Network Sites**. London: Routledge.

Tripathi, G. & Ahad, M. A. (2019). Effects of social Media on Social, Mental, and Physical Health Traits of Youngsters. In: H. S. Behera, J. Nayak, B. Naik, & A. Abraham (Eds.), **Computational Intelligence in Data Mining** (685–695). Springer Singapore.

Tsay-Vogel, M. (2016). Me Versus them: Third-person effects among Facebook users. **New Media & Society**, 18(9), 1956–1972.

Teclehaيمانot, B. & Hickman, T. (2011). Student-Teacher Interaction on Facebook: **What Students Find Appropriate**, Tech Trends, 55 (3), 19-30.

## ***Explaining the Effect of Virtual Social Networks on Youth Lifestyle (Case: Ardabil Youth)***

**By:** *Taghi Akbari, Ph.D.\**, *Javad Hashemi, M.A.\*\**, *Salim Kazemi, M.A.✉*,  
*Morteza Javidpour, M.A.\*\*\** & *Maryam Motevali K., M.A.\*\*\*\**

### **Abstract:**

*Information and communication technologies have influenced all social, organizational and individual spaces in human societies and have affected people's daily lifestyle, work and knowledge to different degrees. The study examined the relationship between the use of virtual social networks and youth lifestyles. This research is applied in terms of purpose and descriptive-correlational in terms of research method. The statistical population consisted of the youth between the ages of 18-25 in Ardabil in 2017, which was 24,000 people. And 380 samples were selected using Morgan table by multi-stage cluster sampling method. Data were collected using the Ariani et al. (2015) social media questionnaire and the La'ali et al. (2012) youth lifestyle questionnaire. The results showed that there was a significant inverse relationship between virtual networks and youth lifestyles (physical health, exercising and health, weight and nutrition, disease prevention, psychological health, spiritual health, social health, drug avoidance and accident prevention). The regression results also showed that the social network variable predicts about 40% of lifestyle variance.*

**Keywords:** *Social Networks, Lifestyle, Youth, Ardabil, Virtual Space*

\* Assistant Prof. in Educational Management, University of Mohaghegh Ardabili, Iran

\*\* Psychology

✉ Educational Management      Email:salim.kazami@yahoo.com

\*\*\* Educational Management

\*\*\*\* Clinical Psychology

