

## **Effect of the Use of Virtual Social Networks on the Lifestyle Components of High School Students (First and Second) in Yasuj**

**Vahid Dastyar<sup>1\*</sup>, Razyeh Gafari<sup>2</sup>, Fatemeh Sobhan-Asl<sup>3</sup>**

*1. Ph.D. Student in Sociology, Mazandaran University, Mazandaran, Iran*

*2. BA. in Social Work, University of Science and Application, Yasouj, Iran*

*3. M.A. in Sociology, Payam-Noor University, Tehran, Iran*

(Received: October 16, 2020; Accepted: June 22, 2021)

### **Abstract**

The purpose of this study was to influence the use of virtual social networks on the lifestyle components of first and second grade high school students in Yasuj. The method of this research was survey and 372 students were selected as a sample using multi-stage cluster sampling method and finally the data collection tool (questionnaire) was distributed among them. Spss21 and Amos23 software were used to analyze the data. Findings showed that there is a significant positive and direct relationship between students' use of virtual social networks and all components of lifestyle ( $P < 0.01$ ). According to the coefficients of determination, the use of virtual social networks predicts the components of disease prevention and physical health more than other components and the component of avoiding drugs and narcotics less than other components. The results also showed that the rate of use of virtual social networks among female and high school students is higher than male and high school students and in all components of lifestyle, the average of female and high school students is higher. He is a male and junior high school student.

**Keywords:** Gender, Lifestyle, Students, Virtual social networks.

---

\* Corresponding Author, Email: [Vdastyar95@gmail.com](mailto:Vdastyar95@gmail.com)

## تأثیر میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر مؤلفه‌های سبک زندگی دانش‌آموزان دختر و پسر متوسطه اول و دوم یاسوج

وحید دستیار<sup>۱\*</sup>، راضیه جعفری<sup>۲</sup>، فاطمه سبحان اصل<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری جامعه‌شناسی، دانشگاه مازندران، مازندران، ایران

۲. کارشناس مددکاری اجتماعی، دانشگاه علمی - کاربردی، یاسوج، ایران

۳. کارشناسی ارشد جامعه‌شناسی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران

(تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۷/۲۵؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۴/۰۱)

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر مؤلفه‌های سبک زندگی دانش‌آموزان متوسطه اول و دوم شهر یاسوج بود. روش این پژوهش پیمایشی بود و ۳۷۲ نفر از دانش‌آموزان به عنوان نمونه، با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند و در نهایت، ابزار گردآوری داده‌ها (پرسشنامه) بین آن‌ها توزیع شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزارهای Sps21 و Amos23 استفاده شد. یافته‌های تحقیق نشان داد بین میزان استفاده دانش‌آموزان از شبکه‌های اجتماعی مجازی و تمامی مؤلفه‌های سبک زندگی رابطه معناداری مثبت و مستقیمی وجود دارد ( $P < 0.01$ ). با توجه به ضرایب تعیین، میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی، مؤلفه‌های پیشگیری از بیماری‌ها و سلامت جسمانی را بیشتر از دیگر مؤلفه‌ها و مؤلفه اجتناب از داروها و مواد مخدر را کمتر از دیگر مؤلفه‌ها پیش‌بینی کرده است. همچنین، نتایج نشان داد میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در بین دانش‌آموزان دختر و متوسطه دوم بیشتر از دانش‌آموزان پسر و متوسطه اول است و در تمامی مؤلفه‌های سبک زندگی، میانگین دانش‌آموزان دختر و متوسطه دوم بیشتر از دانش‌آموزان پسر و متوسطه اول است.

واژگان کلیدی: جنسیت، دانش‌آموزان، سبک زندگی، شبکه‌های اجتماعی مجازی.

## مقدمه

در عصر حاضر شبکه‌های اجتماعی نقش بسیار مهمی را در بین افراد و جوامع دارند و باعث تغییر و تحولات اساسی در زندگی فرد شده‌اند. قدرت شبکه‌های اجتماعی در شرایط کنونی دنیای امروز را می‌توان به یک «انفجار ارتباطی» تشبیه کرد که باعث شده ارتباط وسیعی را میان افراد و شهروندان ایجاد کند که در دنیای واقعی، با این وسعت امکان‌پذیر نبود (افراسیابی، ۱۳۹۱، ص ۳). این شبکه‌ها در تمامی ابعاد و لایه‌های سبک زندگی ما رسوخ کرده‌اند. مفهوم سبک زندگی در ادبیات علوم اجتماعی، پدیده‌ای نسبتاً نوپدید و جدید است. با نگاه پدیداری، این مفهوم از ویژگی‌های دوره مدرنیته به حساب می‌آید. ناگفته نماند که سبک زندگی به عنوان مفهومی ساده، قدمتی به اندازه تاریخ بشر دارد، زیرا هر فرد یا گروهی شیوه‌ای و سبکی در زندگی داشته است، اما سبک زندگی به عنوان مفهومی نظری که بتواند پارادایم‌های را تبیین کند و جایگزینی برای مفاهیم کلاسیک در حوزه علوم اجتماعی باشد، کاملاً نوظهور می‌کند (فعال، ۱۳۹۷، ص ۵۶) و طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی<sup>۱</sup>، اصطلاح سبک زندگی به روش زندگی مردم و بازتابی کامل از ارزش‌های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت‌ها اشاره دارد. همچنین، ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادت فردی در سراسری زندگی (فعالیت بدنی، تغذیه، اعتیاد به الکل و دخانیات و ...) است که در پی فرایند جامعه‌پذیری به وجود آمده است (سایت هممه، ۱۳۹۰). در حال حاضر بشر با بیماری‌های مختلف سبک زندگی جدید مواجه است. بسیاری از انحرافات اجتماعی مانند طلاق، اعتیاد، خودکشی، خشونت، جرایم سازمان‌یافته و اینترنتی، قاچاق انسان و کودک‌آزاری معلول شیوه‌های نوین زندگی اجتماعی است. همچنین، می‌توان به موارد دیگری مثل مدگرایی، آرایش نامشروع، بدپوشی، تغییر خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها، ترویج فرهنگ فست فود و توسعه بیماری‌های مقاربتی اشاره کرد. پس می‌توان گفت الگوهای سبک زندگی مدرن علی‌رغم فرصت‌ها و امکاناتی که در اختیار بشر قرار داده، بیماری‌ها و آسیب‌های متعددی را نیز به ارمغان آورده است (فعال، ۱۳۹۷، ص ۲۷). اینترنت و شبکه اینترنت (به عنوان یکی از رسانه‌های نوین)، راه‌های تعامل ما را تغییر داده‌اند (هایمی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴، ص ۴)، و با

---

1. WHO  
2. Hayami

پرتاب کردن ما در بین مردمی که مرز سرزمینی مشترکی با ما ندارند و ممکن است حتی با زبان ما صحبت نکنند، جهان‌بینی جدیدی را برای ما فراهم کرده‌اند. افراد از این شبکه جهانی وب (www) و اینترنت، برای برآوردن تنوعی از نیازهای اطلاعاتی، ارتباطی و سرگرمی استفاده می‌کنند (کاتون و گوپتا، ۲۰۰۴، ص ۵). بر اساس تحقیقات، در ایالات متحده و اروپا، بزرگسالان، از اینترنت برای دستیابی به اطلاعات مرتبط با سلامتی (لمیر، سیکوته و پار، ۲۰۰۸؛ سایلنس<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۷)؛ در آفریقا، پزشکان عمومی آفریقای جنوبی، از آن برای برقراری ارتباط حرفه‌ای با مریضان؛ جست‌وجوی اطلاعات دارویی، جست‌وجو اطلاعات بیماری خاص (تشخیص کمکی) و دستیابی / انتقال نتایج آزمایشگاهی استفاده می‌کنند (مسترز<sup>۴</sup>، ۲۰۰۸، ص ۳). در سال ۱۹۹۳، ایران به اینترنت متصل شد، به این صورت که در سال ۱۳۹۱، ۳۶ میلیون و ۵۰۰ هزار کاربر اینترنت در ایران وجود داشت و ضریب نفوذ اینترنت ۴۶٫۹ درصد بود (عاملی و حسنی، ۱۳۹۱، ص ۲۲). در ایران، بیشترین زمینه استفاده از اینترنت جست‌وجوی اطلاعات (۲۹ درصد)، شبکه‌های اجتماعی (۲۷ درصد) و خواندن خبر (۱۹ درصد) بوده‌اند (حرمی، ۱۳۹۴، ص ۱۵). بررسی‌ها نشان داده‌اند که ایران از نظر بهره‌مندی از اینترنت در میان ۱۷۸ کشور جهان، رتبه ۸۷ را دارد که بر پایه طبقه‌بندی اتحادیه‌های جهانی مخابرات از کشورهای متوسط به شمار رفته و ۳۵ درصد این کاربران را جوانان تشکیل می‌دهند. همچنین، میانگین زمان صرف‌شده برای اینترنت ۵۲ دقیقه در هفته برآورد شده است (پوراکبران، ۱۳۹۴، ص ۴). آمار جدیدتر که در سال ۱۳۹۴ منتشر شد نشان می‌دهد که ۳۱ درصد مردم ایران به اینترنت دسترسی دارند و ۶۱ درصد ایرانیان به تلفن همراه دسترسی دارند، که از طریق آن می‌توانند به اینترنت نسل‌های دوم و سوم و چهارم دسترسی پیدا کنند (بی‌بی‌سی فارسی، ۴ تیر ۱۳۹۴، بازبینی شده در ۷ ژوئیه ۲۰۱۵). در سال ۱۳۹۴، خبرگزاری‌ها از نت‌اینکس نقل کردند که سرعت دانلود پهن‌بند به طور متوسط در جهان ۲۳ مگابیت بر ثانیه است که این رقم برای ایران ۵٫۶ مگابیت بر ثانیه است (یوسف‌نژاد، ۱۳۹۴، ص ۶). در حالی که براساس اعلام مرکز پژوهش‌های

- 
1. Cotton & Gupta
  2. Lemire, Sicotte & Pare
  3. Sillence
  4. Masters

مجلس شورای اسلامی، هزینه اینترنت در ایران دو برابر افغانستان و ۳/۵۰ برابر ژاپن است (مشرق، ۱۴ شهریور ۱۳۹۳). همچنین، مشترکان اینترنت پرسرعت موبایل در ایران از ۳۶۰ هزار نفر در سال ۹۲ به ۲۸ میلیون نفر در سال ۹۵ رسید (آخرین خبر، بازبینی شده در ۷ دسامبر ۲۰۱۶). از سوی دیگر، جذابیت شبکه‌های اجتماعی اینترنتی از یک سو و سهولت فعالیت در این دسته از جوامع از سوی دیگر سبب می‌شود تا رابطه میان عضویت و حضور در شبکه‌های اجتماعی اینترنتی و تغییرات مربوط به سبک زندگی جوانان عضو به عنوان یک سؤال جدی برای پژوهشگران عرصه فرهنگ و ارتباطات مطرح شود. مفهوم سبک زندگی که امروزه به یکی از مفاهیم بنیادین در تحلیل‌های اجتماعی تبدیل شده است (ربانی و شیر، ۱۳۸۸، ص ۴). بنابراین، باید جزئیات ارتباط میان عضویت و حضور در شبکه‌های اجتماعی اینترنتی و مقوله‌های مختلف سبک زندگی مورد بررسی قرار گیرد تا بتوان درک درستی از محدوده روابط میان شبکه‌های اجتماعی اینترنتی و سبک زندگی بدست آورد. شبکه‌های اجتماعی مجازی با فرهنگی که متأثر از آن است مرزهای مرئی و نامرئی زندگی تمام جهان امروز را درنوردیده است. دانش‌آموزان هم در زندگی روزمره خود با شبکه‌های اجتماعی مجازی و فرهنگ استفاده از آن سر و کار دارند. پژوهش حاضر قصد دارد با هدف تبیین جامعه‌شناسانه، به بررسی پیامدهای اجتماعی شبکه‌های اجتماعی مجازی و سبک زندگی متأثر از آن در بین دانش‌آموزان بپردازد. همچنین، دلیل دیگر اهمیت این موضوع این است که شهر یاسوج یکی از شهرهای است که از ساختاری سنتی و فرهنگی قدیمی برخوردار است؛ اما در طی سال‌های اخیر، ورود تکنولوژی، تحولات اجتماعی، فرهنگی و تحولات جمعیتی از جمله جوان‌بودن جمعیت، مهاجرت و ... چهره شهر را دگرگون کرده است، که این تحولات بیشتر در روابط اجتماعی و سبک زندگی نمود پیدا کرده است. با این اوصاف این پژوهش در پی تأثیر میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر مؤلفه‌های سبک زندگی (سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت روان‌شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها و مواد مخدر، پیشگیری از حوادث و سلامت محیطی) دانش‌آموزان متوسطه شهر یاسوج است.

## مبانی نظری پژوهش

نظریه پردازان متعددی درباره نقش رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی در زندگی فردی و اجتماعی صحبت کرده‌اند. مثلاً بوردیو<sup>۱</sup> رسانه‌ها را ابزاری در جهت دستیابی به منافع اقتصادی، سرمایه فرهنگی و موقعیت‌های اجتماعی می‌داند (شارع‌پور و حسینی‌راد، ۱۳۸۷، ص ۱۳۹)، یا کاستلز<sup>۲</sup> شبکه‌های اجتماعی اینترنتی را سبب تغییر سبک زندگی افراد می‌داند و بر وجود ارتباط میان عضویت و حضور در شبکه‌های اجتماعی مجازی و نمادهای فرهنگی مرتبط با سبک زندگی تأکید دارد (کاستلز، ۱۳۹۰، ص ۴۳۴). اما در خصوص صحبت از سبک زندگی، ویلن (پدیدآورنده مفهوم سبک زندگی) برای نخستین بار و به صورت غیر مستقیم مفهوم سبک زندگی را در ارتباط با پدیده‌هایی نظیر فردیت و مصرف تعریف کرد (فعالی، ۱۳۹۷، ص ۵۷). بر مبنای نظر ویلن سبک زندگی در قالب صور مشهود و خودنمایانه بروز می‌کند، به نحوی که همین امر سبب ایجاد رقابت بین طبقات و گروه‌های مختلف جامعه می‌شود. با این وصف اگرچه ویلن در مجموع از مفهوم سبک زندگی به طور مستقیم در تحلیل رفتارهای طبقه مرفه در جامعه آمریکا استفاده نکرده، اما زمانی که وی از مفهوم مصرف تظاهری، آسایش ظاهری، خودنمایی ظاهری، نمایش دادن تفاخر، لباس خریدن و... استفاده می‌کند، در واقع، به طور ضمنی سبک زندگی طبقه مرفه در آمریکا را معرفی می‌کند. بدین ترتیب، طبقه مرفه به نظر ویلن سعی دارد از طریق مکانیسم‌های مذکور نیازهای غیر مادی خود را همچون کسب احترام، داشتن هویت متمایز، اثبات خود، ایجاد تمایز اجتماعی و اقتصادی و... کسب کند. از این رو، از نظر ویلن، طبقه مرفه برای کسب ویژگی‌های مورد اشاره سعی می‌کند هر روز الگوهای جدیدی از سبک زندگی را برای ایجاد تمایز طبقاتی بین خود و دیگران بیازماید، بنابراین، از نظر ویلن در آمریکا، سبک زندگی طبقه مرفه در مقابل دیگر طبقات قرار می‌گیرد. همچنین، طبقات پایین جامعه نیز سعی دارند حداقل در ظاهر با قوانین و هنجارهای پذیرفته شده طبقه بالا هم‌نوازی کنند، زیرا آنان به شهرت و احترامی که طبقه بالا از مصرف تظاهری و تن‌آسایی تظاهری برخوردار است، پی برده‌اند (ابراهیمی و بهنوئی گدنه، ۱۳۹۴، ص ۱۳-۱۲). در ادامه، بوردیو اذعان می‌کند، انتخاب‌هایی

1. Bourdieu

2. Castells

که افراد درباره گزینه‌های اوقات فراغت انجام می‌دهند اساساً اجتماعی است و مردم سبک‌های زندگی و فعالیت‌های فراغتی را یاد می‌گیرند و با توجه به سرمایه‌های اقتصادی و فرهنگی متفاوت، نحوه گذران اوقات فراغت آن‌ها متفاوت است. به تعبیر او گزینه‌های انتخابی اوقات فراغت جملگی بازتابنده چارچوب‌های کلی سبک زندگی هستند و این چارچوب‌ها هم‌تراز با طبقه اجتماعی می‌باشند (ابراهیمی و بهنوئی گدنه، ۱۳۹۴، ص ۷۰-۷۱).

از آنجا که پژوهش نیز در پی مقایسه سبک زندگی بین دو جنس است، قسمتی از نوشتار راجع به تمایزات میان دو جنس از دیدگاه جامعه‌شناسی پرداخته است. پسر یا دختر بودن نوعی اعتبار اجتماعی را برای سبک‌های متنوع زندگی آنان به همراه خواهد داشت، چرا که نابرابری اعتبار اجتماعی مبتنی بر سبک زندگی هر یک از طرفین سبب برخورداری عده‌ای از امتیازات و فرصت‌های موجود برای ادامه حیات در زندگی روزمره و محروم‌ماندن عده‌ای دیگر از همان امتیازات و فرصت‌ها خواهد شد (ابراهیمی و بهنوئی گدنه، ۱۳۹۴، ص ۸۹). به عبارتی، همین معیارهای تفکیک بین زنان و مردان براساس سبک زندگی‌شان است که هویت فردی آنان را بیان می‌کند (ذکائی، ۱۳۸۶، ص ۱۰۳). بر این اساس می‌توان گفت که سبک زندگی، به نوعی نشان‌دهنده هویت جنسی افراد نیز هست، زیرا در چنین شرایطی که سبک زندگی به یک امر نمادین و اجتماعی تبدیل شده، خودش قادر است تبدیل به بیانی، برای هویت‌های فردی زنان و مردان شود. به عبارتی، سبک زندگی ابزاری است برای آنکه افراد بر حسب ذائقه و منش خود آن را انتخاب و جنسیت خود را نیز بر پا کنند. مثلاً نوع مصرف و رفتارهای مصرفی زنان و مردان که در قالب الگوی خرید به عنوان شاخص سبک زندگی آنان معنا می‌یابد، تعیین‌کننده ملاک‌های خرید در بین آنان است که خود هم‌زمان علاوه بر این که نشان‌دهنده تمایزات جنسی است، مرزبندهای اجتماعی و ساختاری مبتنی بر جنسیت را نیز می‌کند (ابراهیمی و بهنوئی گدنه، ۱۳۹۴، ص ۹۰-۸۹).

بنابراین، بر مبنای نظریات فوق و آرای گیدنز<sup>۱</sup> (۱۳۷۹) می‌توان این گونه بیان کرد که، از منظر مدرنیته متأخر مفاهیمی چون سبک زندگی، عینی‌ترین جنبه وجه زندگی در دنیای مدرن محسوب می‌شوند که این منش و ذائقه‌های تمایز یافته و به عینیت رسیده نتیجه همه انتخاب‌ها و گزینش‌های

افراد در طول زندگی شخصی‌شان است و شامل نحوه مصرف نوع محصولات فرهنگی، نوع اتومبیل، نوع لباس پوشیدن، نوع تغذیه، نوع فعالیت‌های اوقات فراغت و همه جنبه‌های رفتاری افراد است. از سوی دیگر، افراد از زمانی که به عنوان عضوی از جامعه مدرن فرصت انتخاب پیدا کردند سبک زندگی آن‌ها معنی‌ساز شده است. به عبارتی، از آنجا که انتخاب کردن مربوط به دنیای مدرن است، مسئله سبک زندگی نیز مطرح می‌شود. یعنی این دو مؤلفه (انتخاب و سبک زندگی) لازم و ملزوم یکدیگرند به گونه‌ای که معنایابی افراد را امروزه از طریق سبک‌های زندگی (نوع محصولات فرهنگی) دنبال می‌کند (ابراهیمی و بهنوئی گدنه، ۱۳۹۴، ص ۳۰-۳۱).

### پیشینه پژوهش

در زمینه میزان استفاده و حضور در شبکه‌های اجتماعی و تأثیر آن در سبک زندگی مطالعات چندی انجام گرفته است، از جمله اکبری و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی نشان دادند که بین شبکه‌های مجازی و سبک زندگی جوانان (سلامت جسمانی، روان‌شناختی، معنوی، اجتماعی؛ ورزش؛ تغذیه و وزن، پیشگیری از بیماری‌ها و حوادث و اجتناب از داروها و مواد مخدر) رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. رضاییان و ادریسی (۱۳۹۷) در پژوهش خود نشان دادند که بین میزان استفاده و نوع شبکه‌های اجتماعی مجازی و ابعاد سبک زندگی همبستگی مستقیمی وجود دارد، به گونه‌ای که هر چه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی افزایش یابد، گرایش به سبک زندگی مدرن در بین دهه هشتادی‌ها بالاتر می‌رود. فرقانی و مهاجری (۱۳۹۶) در پژوهشی نشان دادند که بین مؤلفه‌های سبک زندگی همچون تغییر سلیقه در نوع پوشش، تغییر در شیوه تغذیه، تغییر در خودآرایی، تغییر در انتخاب دکوراسیون و اثاثیه منزل، تغییر در سبک خرید، تغییر در شیوه‌های گذران اوقات فراغت و تفریح و تغییر در تعاملات و ارتباطات رو در روی کاربران با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی تلفن همراه رابطه وجود دارد، به طوری که با افزایش ساعات استفاده از این شبکه‌ها تغییر در هر یک از مؤلفه‌های سبک زندگی نیز بیشتر می‌شود. صدقی جلال، فتحی و صدقی جلال (۱۳۹۴) در پژوهشی نشان دادند بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و تغییر توقعات زوجین رابطه معناداری وجود دارد. عبدالله‌نژاد فراهانی (۱۳۹۳) در پژوهشی نشان داد بین



میزان استفاده از شبکه‌های مجازی و مدگرایی، اوقات فراغت و همچنین، شیوه تغذیه رابطه مستقیم وجود دارد. همچنین، نشان دادند زنان بیشتر از مردان از شبکه‌های اجتماعی مجازی استفاده می‌کنند. بین سن و میزان استفاده از شبکه‌های مجازی رابطه معکوس وجود دارد و میزان استفاده از شبکه‌های مجازی میان دانشجویان مقطع کاردانی و کارشناسی ارشد بیشتر از کارشناسی بود. شکاری نمین و حاجیانی (۱۳۹۳) در پژوهشی نشان دادند که بین عضویت و حضور در شبکه‌های اجتماعی مجازی (فیسبوک) و سبک زندگی دانشجویان دانشگاه ازاد اسلامی تهران مرکز رابطه معناداری وجود دارد. کفاشی و پیرجیلی (۱۳۹۵) نشان دادند که فضای مجازی بخش عمده‌ای از زندگی زنان را به خود اختصاص داده است و عامل مهمی در شکل‌دهی سبک زندگی و چگونگی تفکر آنها دارد. نیرومند و ذهابی (۱۳۹۳) نشان دادند زنان با حضور در فضای دو جهانی شده در معرض تغییر نمادهای فرهنگی مرتبط با سبک زندگی قرار گرفته‌اند و تأثیرات حضور در شبکه‌های اجتماعی اینترنتی را از طریق نوع روابط خود و تأثیرات آن را در زندگی روزمره خود به نمایش گذارده‌اند و هویت‌های نو و خویش‌ساخته را به دور از محدودیت‌ها از طریق تعاملات مجازی و نمادین فراهم می‌کنند. بشیر و افراسیابی (۱۳۹۱) در پژوهشی نشان دادند میان عضویت در شبکه‌های اجتماعی اینترنتی با مقوله‌هایی نظیر نحوه ارتباط با جنس مخالف و شیوه محاورات اعضا در محیط بیرونی ارتباط وجود دارد. سایانا<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی که به بررسی تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه پرداختند، نشان دادند که مزایای کیفیت زندگی کاربران روزانه سایت‌های شبکه‌های اجتماعی در مقایسه با کاربران غیر روزانه بسیار زیاد است. همچنین، نشان دادند که در مقایسه با کاربران غیر روزانه سایت‌های شبکه‌های اجتماعی، کاربران روزانه بهتر قادر به کنترل استرس مربوط به روابط و کار هستند و به طور شایان توجهی از همکلاسی‌های خود، نحوه برخورد با مشکلات، شکل ظاهری و دستاوردهای زندگی خود رضایت بیشتری دارند. راجسواری<sup>۲</sup> (۲۰۱۷) در پژوهشی که به بررسی تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سبک زندگی و رفتار یادگیری نوجوانان پرداخت، نشان داد که سبک زندگی ۶۶٫۷ درصد از نوجوانان در حد متوسط و سبک زندگی ۳۳٫۳

---

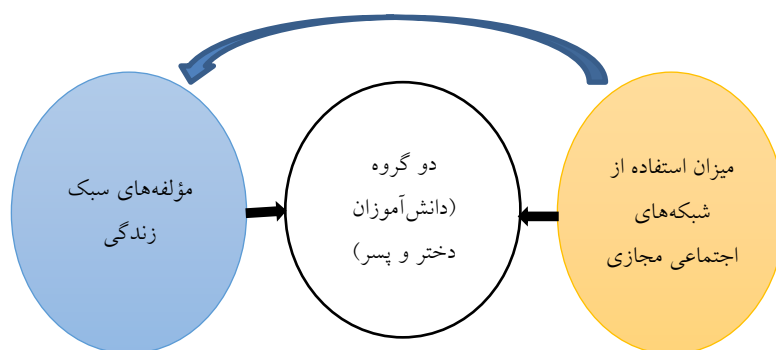
1. Saini  
2. Rajeswari

درصد از آن‌ها در حد بالا (بوسیله استفاده از شبکه‌های اجتماعی) تحت تأثیر قرار گرفت. همچنین، نشان داد که رفتار یادگیری ۱٫۷ درصد نوجوانان به طور خفیف، ۸۳٫۳ درصد به طور متوسط و ۱۵ درصد به طور شدید (به وسیله استفاده از شبکه‌های اجتماعی) تحت تأثیر قرار گرفتند. دیکینسون<sup>۱</sup> (۲۰۱۷) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر نگرش افراد اثر می‌گذارد و راه‌های ارتباطی جدیدی را برای فرد برقرار می‌کند. چوکور و چوکور<sup>۲</sup> (۲۰۱۷) در پژوهش خود نشان دادند که رسانه‌های اجتماعی نحوه تفکر، تعامل، برقراری ارتباط، عاشق شدن دانش‌آموزان دختر (یافتن عشق)، سبک زندگی اجتماعی و موارد دیگر را اصلاح می‌کند. کولاندیراج<sup>۳</sup> (۲۰۱۴) در پژوهشی نشان داد که شبکه‌های مجازی بر نوع تفریح، تغذیه، ورزش و انتخاب موسیقی دانشجویان تأثیرگذار بوده است. همچنین، در این تأثیرات میان دانشجویان زن و مرد تفاوتی وجود نداشته است. نیلندر<sup>۴</sup> (۲۰۱۳) و سنتولا<sup>۵</sup> (۲۰۱۳) در پژوهش‌های خود نشان دادند که استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر ابعاد سبک زندگی (از جمله نوع لباس پوشیدن، آرایش، ورزش، تغذیه، کنترل وزن، مصرف، سبک خرید و مدیریت بدن) تأثیر دارد. وانگ<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۱۲) نشان دادند آنلاین بودن بیش از حد، دسترسی از طریق اینترنت به کلپ‌های اینترنتی و استفاده از اینترنت برای تخلیه هیجان‌ها به سبک ضعیف زندگی و عدم تحرک بزرگسالان منجر شده است، در مقابل نیز، استفاده از اینترنت با اهدافی مثل کسب دانش و یافتن اطلاعات مثبت است و سبک زندگی سالمی را برای بزرگسالان رقم می‌زند. اسد، مامون و کلمنت<sup>۷</sup> (۲۰۱۲) در پژوهش خود نشان دادند که سایت‌های شبکه‌های اجتماعی تأثیرات زیادی بر سبک زندگی دانش‌آموزان و معلمان دارد. به این صورت که تأثیرات مثبت آن بیش از تأثیرات منفی است. آن‌ها بیان کردند که در صورت استفاده از سایت‌های شبکه‌های اجتماعی، دانش‌آموزان می‌توانند مباحث گروهی را تنظیم کنند تا ایده‌های خود را رد و بدل کنند، با معلمان خود ارتباط برقرار کنند و از دوستان خود در مورد تکالیف درخواست

1. Dickinson
2. Chukwuere and Chukwuere
3. Kulandairaj
4. Nylander
5. Centola
6. Wang
7. Asad, Mamun & Clement

تجدید نظر کنند. معلمان نیز می‌توانند مطالب مرتبط با دوره را با دانش‌آموزان خود به اشتراک بگذارند، کارهای تحقیقاتی را امکان‌پذیر کنند و دانش‌آموزان را برای همکاری با دیگر مدارس آماده کنند.

مدل مفهومی پژوهش به شرح زیر است.



شکل ۱. مدل نظری پژوهش

### روش‌شناسی پژوهش

در این پژوهش، روش تحقیق پیمایشی از نوع مقطعی - تحلیلی است. این پژوهش در بین کلیه دانش‌آموزان دختر و پسر متوسطه (اول و دوم) شهر یاسوج انجام گرفت، که طبق آمار سال ۱۳۹۸ آموزش و پرورش شهرستان بویراحمد بالغ بر ۱۱۴۴۶ نفر بوده‌اند. با استفاده از فرمول کوکران حجم نمونه این تحقیق ۳۷۲ دانش‌آموز است.

جدول ۱. توزیع جامعه و حجم نمونه پژوهش

مورد مطالعه	متوسطه اول		متوسطه دوم		جمع	
	جامعه آماری	حجم نمونه	جامعه آماری	حجم نمونه	جامعه آماری	حجم نمونه
دختران	۳۱۱۰	۱۰۱	۲۹۱۵	۹۵	۶۰۲۵	۱۹۶
پسران	۲۸۲۲	۹۲	۲۵۹۹	۸۴	۵۴۲۱	۱۷۶
جمع	۵۹۳۲	۱۹۳	۵۵۱۴	۱۷۹	۱۱۴۴۶	۳۷۲

در این پژوهش از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شده است (در مرحله اول، انتخاب مدارس متوسطه اول و دوم؛ در مرحله دوم، انتخاب دانش‌آموزان پایه‌های هفتم، هشتم و نهم از متوسطه اول و پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم از متوسطه دوم؛ در مرحله سوم، انتخاب تصادفی کلاس‌های درس دانش‌آموزان و توزیع پرسشنامه بین آن‌ها). ملاک‌های ورود آزمودنی‌ها به پژوهش عبارت بودند از رضایت و همکاری آموزش و پرورش، آزمودنی‌ها و مدیران مدارس؛ متوسطه اول و دوم بودن و جنسیت پسر و دختر. ملاک‌های خروج: اگر دانش‌آموزان استان به طور اعم و دانش‌آموزان شهر یاسوج به اخص در زمینه‌ای (مثل ادامه تحصیل، فعالیت ورزشی، تغذیه، سلامت و...) دچار ضعف و مشکل باشند ریشه‌یابی شود و در کمک به آن‌ها توسط افراد توانا و دانا دریغ نشود و کمک به دیگر پژوهشگرانی که در این زمینه در خدمت دانش‌آموزان می‌باشند. برای انجام این پژوهش از روش کتابخانه‌ای و پیمایشی (پرسشنامه سبک زندگی لعلی، عابدی و کجباف (۱۳۸۸) و پرسشنامه محقق‌ساخته میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی<sup>۱</sup> استفاده شد. شایان ذکر است در این تحقیق تمامی ملاحظات اخلاقی پژوهش از جمله رضایت داوطلبانه آزمودنی‌ها، گرفتن مجوزهای لازم از کمیته فنی و اخلاقی آموزش و پرورش و اطمینان به آزمودنی‌ها در مورد اینکه اطلاعات مربوط به ایشان به صورت محرمانه نگهداری می‌شود، رعایت شد.

**الف) پرسشنامه سبک زندگی (LSQ) لعلی و همکاران (۱۳۸۸):** این پرسشنامه که در جهت اندازه‌گیری سبک زندگی دانش‌آموزان است، توسط لعلی و همکاران (۱۳۸۸) طراحی شده است. دارای ۶۴ سؤال است و شیوه نمره‌گذاری‌اش به این صورت است که به همیشه نمره ۳، معمولاً نمره ۲، گاهی اوقات نمره ۱ و به هرگز نمره ۰ تعلق می‌گیرد. در کار آن‌ها، به منظور بررسی پایایی پرسشنامه، از آلفای کرونباخ استفاده کردند، که مقادیر آلفا برای همه متغیرهای سلامت جسمانی (۷ گویه)، ورزش و تندرستی (۷ گویه)، کنترل وزن و تغذیه (۷ گویه)، پیشگیری از بیماری‌ها (۶ گویه)، سلامت روان‌شناختی (۷ گویه)، سلامت معنوی (۶ گویه)، سلامت اجتماعی (۷ گویه)، اجتناب از

۱. شبکه‌های اجتماعی مجازی تحت وب یا نرم‌افزارهای موبایل، از جمله سایت فیس‌بوک، کلوب، واتساپ، تلگرام، اینستاگرام، تانگو، سروش، لاین، ویجت و ...

داروها و مواد مخدر (۶ گویه)، پیشگیری از حوادث (۴ گویه)، سلامت محیطی (۷ گویه) و سبک زندگی بالاتر از ۰/۷۰ بود. همچنین، در این پژوهش مقادیر آلفا برای این متغیرها به ترتیب، برابر با ۰/۸۸، ۰/۷۲، ۰/۷۳، ۰/۷۳، ۰/۸۰، ۰/۷۰، ۰/۷۱، ۰/۶۸، ۰/۷۷ و ۰/۹۰ محاسبه شد.

ب) پرسشنامه محقق‌ساخته میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی (۱۳۹۸): برای تأیید اعتبار این پرسشنامه، به صاحب‌نظران و اساتید مختلف حوزه‌های روش‌شناسی و جامعه‌شناسی تحویل داده شد و نظرات و دیدگاه‌های هر یک از آن‌ها در خصوص شاخص‌ها و گویه‌های تحقیق اخذ و پس از جمع‌بندی نظرات آن‌ها پرسشنامه نهایی تدوین گردید و حاصل بازخورد نظرات آن‌ها یک پرسشنامه باکیفیت برای پژوهش شد. به منظور سنجش پایایی پرسشنامه از آلفای کرونباخ و تحلیل عاملی تأییدی مرتبه اول استفاده شده است. قبل از انجام نهایی تحقیق ۴۰ پرسشنامه تکمیل شد و با کمک آلفای کرونباخ محاسبه شد. مقدار بالای (۰/۸۹) آلفا و عدم ناهماهنگی در بین آیتم‌ها، دلیلی بر مناسب بودن پرسشنامه بود. براساس نتایج تحلیل عاملی می‌توان گفت گویه‌های پرسشنامه به‌خوبی متغیر تحقیق را اندازه‌گیری کرده‌اند و کلیه مقادیر  $t$  متناظر با بارهای عاملی مربوط به هر یک از گویه‌های پرسشنامه مقادیر بزرگی بودند و قدر مطلق آنها از مقدار بحرانی (۱/۹۶) بیشتر بوده است. بزرگ بودن مقادیر بارهای عاملی مربوط به هر یک از گویه‌های پرسشنامه، مؤید بخش اندازه‌گیری سازه پژوهش است. نتایج برازندگی تحلیل عاملی تأییدی مرتبه اول توسط نرم‌افزار Amos در جدول ۲ نشان می‌دهد که شاخص‌های نکوئی برازش از حد مطلوب و قابل قبولی برخوردار هستند و در مجموع، نشان‌دهنده مطلوبیت مدل اندازه‌گیری هستند.

جدول ۲. نتایج تحلیل عاملی تأییدی مرتبه اول برای سازه مستقل پژوهش (n = ۳۷۲).

گویه‌ها	بار عاملی	مقدار $t$	سطح معناداری
هر روز مقدار زیادی از وقت خود را صرف گشت و گذار در شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌کنم.	۰/۷۷	-	-
به جای تفریح کردن در فضاهای بیرون از خانه، دوست دارم در شبکه‌های اجتماعی مجازی باشم.	۰/۷۷	۲۴/۰۸۷	***
به محض آشنایی با یک شبکه اجتماعی مجازی جدید، در آن عضو می‌شوم.	۰/۶۸	۱۶/۷۸۱	***

سطح معناداری	مقدار t	بار عاملی	گویه‌ها						
***	۲۱,۹۷۰	۰,۸۸	شبکه‌های اجتماعی مجازی را بخشی از زندگی روزمره خود می‌دانم.						
***	۱۲,۹۱۶	۰,۶۹	بسیاری از دوستان خود را از طریق شبکه‌های اجتماعی مجازی پیدا کرده‌ام.						
***	۱۳,۴۷۱	۰,۶۷	به محض اینکه وقت اضافی داشته باشم، به سراغ شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌روم.						
***	۱۲,۴۲۶	۰,۷۲	بازدید از شبکه‌های اجتماعی مجازی، بزرگترین تفریح من است.						
***	۱۴,۰۱۴	۰,۷۰	به شبکه‌های اجتماعی مجازی به عنوان یک شغل درآمدزا نگاه می‌کنم.						
***	۱۲,۴۵۲	۰,۶۳	هر روز حداقل یک بار شبکه‌های اجتماعی مجازی را باز می‌کنم.						
***	۷,۵۰۳	۰,۴۰	اگر یک روز شبکه‌های اجتماعی مجازی خود را چک نکنم، کلافه می‌شوم.						
***	۸,۸۵۱	۰,۴۶	بازدید از شبکه‌های اجتماعی مجازی، بخشی از برنامه زندگی من است.						
***	۸,۷۰۳	۰,۴۵	بسیاری از قرارهای شخصی یا کاری‌ام را از طریق شبکه‌های اجتماعی مجازی اطلاع می‌دهم.						
***	۹,۰۱۸	۰,۴۷	در اکثر شبکه‌های اجتماعی مجازی عضو هستم.						
***	۱۱,۰۵۸	۰,۵۶	به نظرم شبکه‌های اجتماعی مجازی برای رشد آگاهی و دانش افراد مفید هستند.						
***	۱۱,۵۵۴	۰,۵۸	مشکلی با استفاده خانواده‌ام از شبکه‌های اجتماعی مجازی ندارم.						
***	۸,۵۵۷	۰,۴۴	اگر اینترنت خانه قطع گردد، حوصله‌ام سر می‌رود.						
***	۹,۰۳۹	۰,۴۷	دوستانم در شبکه‌های اجتماعی مجازی هر روز برایم پیام می‌گذارند.						
***	۷,۸۷۵	۰,۴۳	چیزهای زیادی را به صورت روزانه از شبکه‌های اجتماعی مجازی یاد می‌گیرم.						
***	۹,۹۰۳	۰,۵۱	وقتی در زمینه‌های شغلی، تحصیلی و... مشکلی داشته باشم، آن را با دوستانم در شبکه‌های اجتماعی مجازی در میان می‌گذارم.						
***	۹,۹۱۸	۰,۵۱	بعضی اوقات در مدرسه نیز شبکه‌های اجتماعی مجازی را باز می‌کنم.						
سؤالات با ۵ طیف (کاملاً مخالفم = ۱، مخالفم = ۲، نه مخالفم و نه موافقم = ۳، موافقم = ۴، کاملاً موافقم = ۵) می‌باشند.									
NNFI	۰,۹۰	> ۰,۸۰	GFI	۰,۹۰	> ۰,۹۰	PCFI	۰,۶۳	> ۰,۵۰	شاخص‌های برآش‌نکوئی
IFI	۰,۹۳	> ۰,۹۰	RMR	۰,۰۶	< ۰,۰۶	CFI	۰,۹۳	> ۰,۹۰	
NFI	۰,۹۱	> ۰,۹۰	RMSEA	۰,۰۷	< ۰,۰۸	CMIN/DF	۳,۲۸	< ۵	
*** p < ۰,۰۰۱			P	۰,۰۰۰		DF	۱۳۰	CMIN	۴۲۷,۱۴

### یافته‌های پژوهش

در این قسمت به آمار توصیفی (درصد فراوانی، میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی) و استنباطی (آزمون‌های تی دو گروه مستقل و رگرسیون خطی) پژوهش پرداخته می‌شود. یافته‌های

تأثیر میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر مؤلفه‌های سبک زندگی دانش‌آموزان دختر و پسر متوسطه ... □ ۱۶۷

توصیفی نشان داد که، از ۱۹۳ دانش‌آموز (۵۱٫۹ درصد) متوسطه اول، به ترتیب، ۳۶ (۹٫۷ درصد)، ۱۰۳ (۲۷٫۷ درصد) و ۵۴ (۱۴٫۵ درصد) دانش‌آموز در پایه‌های هفتم، هشتم و نهم‌اند، و از ۱۷۹ دانش‌آموز (۴۸٫۱ درصد) متوسطه دوم، به ترتیب ۹۶ (۲۵٫۸ درصد)، ۴۲ (۱۱٫۳ درصد) و ۴۱ (۱۱ درصد) دانش‌آموز در پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم‌اند.

جدول ۳. نتایج توصیفی سازه‌های تحقیق و بررسی نرمال‌بودن آن‌ها

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی	حداقل	حداکثر
سلامت جسمانی	۹٫۶۷	۵٫۴۳۸	۰٫۶۰۹	-۰٫۸۱۴	۳	۲۱
ورزش و تندرستی	۱۰٫۶۸	۳٫۹۷۲	۰٫۲۴۷	-۰٫۷۵۳	۳	۱۹
کنترل وزن و تغذیه	۱۰٫۶۳	۳٫۸۷۲	۰٫۲۰۸	-۰٫۷۹۶	۴	۱۹
پیشگیری از بیماری‌ها	۹٫۳۸	۳٫۵۶۷	۰٫۵۳۷	-۰٫۶۹۰	۳	۱۸
سلامت روان‌شناختی	۱۰٫۹۳	۴٫۸۰۵	۰٫۳۳۹	-۰٫۸۷۸	۳	۲۱
سلامت معنوی	۹٫۸۵	۴٫۱۶۷	۰٫۱۴۵	-۰٫۹۲۷	۳	۱۸
سلامت اجتماعی	۱۰٫۶۲	۳٫۵۱۱	۰٫۰۶۱	-۰٫۴۰۶	۳	۱۹
اجتناب از داروها و مواد مخدر	۸٫۶۱	۳٫۷۲۱	۰٫۰۳۴	-۰٫۰۸۳	۰	۱۸
پیشگیری از حوادث	۵٫۷۰	۲٫۳۴۴	۰٫۴۰۳	-۰٫۴۵۳	۲	۱۲
سلامت محیطی	۱۰٫۷۵	۴٫۲۱۴	۰٫۲۱۲	-۰٫۱۰۰	۰	۲۱
استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی	۵۹٫۷۹	۱۴٫۶۳۷	۰٫۴۷۱	-۰٫۶۱۵	۲۵	۹۱

با توجه به جدول ۳، میزان چولگی و کشیدگی (در بازه ۱- و ۱+) نشان می‌دهد داده‌های پژوهش از توزیع نرمال برخوردار بوده‌اند.

جدول ۴. نتایج آزمون تی مستقل برای مقایسه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و مؤلفه‌های سبک زندگی در

بین دانش‌آموزان دختر و پسر

متغیر	شاخص آماری	تعداد	میانگین $\pm$ انحراف معیار	درجه آزادی	مقدار تی	سطح معناداری
سلامت جسمانی	پسر	۱۷۶	$۳٫۳۴۵ \pm ۶٫۶۳$	۳۷۰	۱۲٫۰۴۲	۰٫۰۰۰
	دختر	۱۹۶	$۵٫۵۱۱ \pm ۱۲٫۴۰$	۳۲۶٫۵۹		
ورزش و تندرستی	پسر	۱۷۶	$۲٫۸۴۹ \pm ۸٫۷۲$	۳۷۰	۱۰٫۱۸۱	۰٫۰۰۰
	دختر	۱۹۶	$۴٫۰۲۰ \pm ۱۲٫۴۳$	۳۵۱٫۶۰		

متغیر	شاخص آماری	تعداد	میانگین $\pm$ انحراف معیار	درجه آزادی	مقدار تی	سطح معناداری
کنترل وزن و تغذیه	پسر	۱۷۶	$۳,۰۴۰ \pm ۸,۹۰$	۳۷۰	۹,۰۰۹	۰,۰۰۰
	دختر	۱۹۶	$۳,۸۸۶ \pm ۱۲,۱۸$	۳۶۳,۳۰		
پیشگیری از بیماری‌ها	پسر	۱۷۶	$۲,۲۹۵ \pm ۷,۶۰$	۳۷۰	۱۰,۳۵۵	۰,۰۰۰
	دختر	۱۹۶	$۳,۷۴۷ \pm ۱۰,۹۸$	۳۲۸,۱۵		
سلامت روان‌شناختی	پسر	۱۷۶	$۳,۵۹۵ \pm ۸,۴۱$	۳۷۰	۱۱,۰۵۴	۰,۰۰۰
	دختر	۱۹۶	$۴,۶۲۸ \pm ۱۳,۲۰$	۳۶۲,۶۵		
سلامت معنوی	پسر	۱۷۶	$۳,۳۵۷ \pm ۷,۸۴$	۳۷۰	۹,۸۸۹	۰,۰۰۰
	دختر	۱۹۶	$۴,۰۰۲ \pm ۱۱,۶۵$	۳۶۸,۳۲		
سلامت اجتماعی	پسر	۱۷۶	$۳,۰۱۴ \pm ۹,۲۴$	۳۷۰	۷,۷۴۳	۰,۰۰۰
	دختر	۱۹۶	$۳,۴۶۸ \pm ۱۱,۸۶$	۳۶۹,۶۱		
اجتناب از داروها و مواد مخدر	پسر	۱۷۶	$۲,۹۲۰ \pm ۷,۸۴$	۳۷۰	۳,۸۱۸	۰,۰۰۰
	دختر	۱۹۶	$۴,۲۰۶ \pm ۹,۲۹$	۳۴۸,۶۱		
پیشگیری از حوادث	پسر	۱۷۶	$۲,۳۳۷ \pm ۴,۹۶$	۳۷۰	۶,۰۷۳	۰,۰۰۰
	دختر	۱۹۶	$۲,۱۴۶ \pm ۶,۳۷$	۳۵۶,۷۷		
سلامت محیطی	پسر	۱۷۶	$۳,۶۳۷ \pm ۹,۳۸$	۳۷۰	۶,۲۴۷	۰,۰۰۰
	دختر	۱۹۶	$۴,۳۲۲ \pm ۱۱,۹۸$	۳۶۸,۴۷		
استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی	پسر	۱۷۶	$۹,۶۲۳ \pm ۵۲,۳۱$	۳۷۰	۱۰,۶۶۱	۰,۰۰۰
	دختر	۱۹۶	$۱۵,۱۲۳ \pm ۶۶,۵۰$	۳۳۴,۶۸		

جدول ۴ و شکل ۲ حاکی از آن است که دانش‌آموزان پسر و دختر در میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و در تمامی مؤلفه‌های سبک زندگی تفاوت معناداری باهم دارند. تفاوت مشاهده شده بین دو میانگین بر اساس آزمون تی و سطح معناداری  $\text{Sig} = ۰,۰۰۰$  بیان‌کننده این است که میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در بین دانش‌آموزان دختر بیشتر از دانش‌آموزان پسر است. همچنین نشان داده شده است که در تمامی مؤلفه‌های سبک زندگی، میانگین دختران بیشتر از پسران است. پس دانش‌آموزانی (دختران) که استفاده بیشتری از شبکه‌های اجتماعی مجازی داشته‌اند، در تمامی مؤلفه‌های سبک زندگی میانگین بیشتری کسب کرده‌اند.



جدول ۵. نتایج آزمون تی مستقل برای مقایسه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و سبک زندگی در بین دانش-

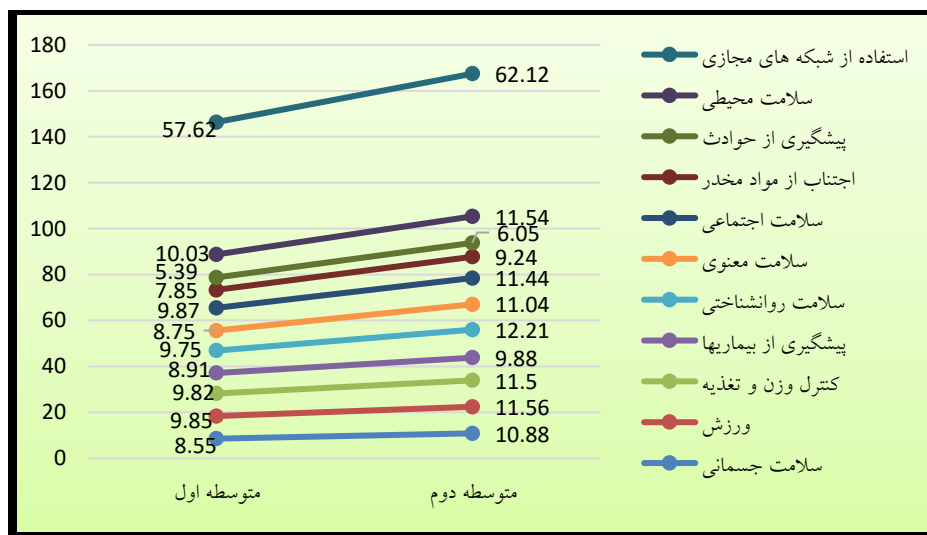
آموزان متوسطه اول و دوم

سطح معناداری	مقدار تی	درجه آزادی	میانگین $\pm$ انحراف معیار	تعداد	شاخص آماری	متغیر
۰,۰۰۰	۴,۲۲۹	۳۷۰	۵,۲۷۸ $\pm$ ۸,۵۵	۱۹۳	متوسطه اول	سلامت جسمانی
		۳۶۶,۹۶	۵,۳۶۰ $\pm$ ۱۰,۸۸	۱۷۹	متوسطه دوم	
۰,۰۰۰	۴,۲۵۵	۳۷۰	۳,۶۹۳ $\pm$ ۹,۸۵	۱۹۳	متوسطه اول	ورزش و تندرستی
		۳۵۹,۱۳	۴,۰۷۹ $\pm$ ۱۱,۵۶	۱۷۹	متوسطه دوم	
۰,۰۰۰	۴,۲۶۰	۳۷۰	۳,۴۹۵ $\pm$ ۹,۸۲	۱۹۳	متوسطه اول	کنترل وزن و تغذیه
		۳۵۱,۸۱	۴,۰۷۷ $\pm$ ۱۱,۵۰	۱۷۹	متوسطه دوم	
۰,۰۰۹	۲,۶۴۴	۳۷۰	۳,۳۶۵ $\pm$ ۸,۹۱	۱۹۳	متوسطه اول	پیشگیری از بیماری‌ها
		۳۵۹,۱۰	۳,۷۱۷ $\pm$ ۹,۸۸	۱۷۹	متوسطه دوم	
۰,۰۰۰	۵,۱۱۱	۳۷۰	۴,۵۰۲ $\pm$ ۹,۷۵	۱۹۳	متوسطه اول	سلامت روان‌شناختی
		۳۶۲,۸۴	۴,۸۰۵ $\pm$ ۱۲,۲۱	۱۷۹	متوسطه دوم	
۰,۰۰۰	۵,۵۰۹	۳۷۰	۴,۱۷۰ $\pm$ ۸,۷۵	۱۹۳	متوسطه اول	سلامت معنوی
		۳۶۹,۹۷	۳,۸۳۳ $\pm$ ۱۱,۰۴	۱۷۹	متوسطه دوم	
۰,۰۰۰	۴,۴۱۷	۳۷۰	۳,۶۴۴ $\pm$ ۹,۸۷	۱۹۳	متوسطه اول	سلامت اجتماعی
		۳۶۸,۶۰	۳,۱۷۶ $\pm$ ۱۱,۴۴	۱۷۹	متوسطه دوم	
۰,۰۰۰	۴,۱۵۳	۳۷۰	۳,۴۳۰ $\pm$ ۷,۸۵	۱۹۳	متوسطه اول	اجتناب از داروها و مواد مخدر
		۳۵۶,۸۷	۳,۸۵۸ $\pm$ ۹,۲۴	۱۷۹	متوسطه دوم	
۰,۰۰۷	۲,۷۲۲	۳۷۰	۲,۴۳۸ $\pm$ ۵,۳۹	۱۹۳	متوسطه اول	پیشگیری از حوادث
		۳۶۹,۶۵	۲,۱۹۳ $\pm$ ۶,۰۵	۱۷۹	متوسطه دوم	
۰,۰۰۱	۳,۵۰۷	۳۷۰	۴,۱۵۶ $\pm$ ۱۰,۰۳	۱۹۳	متوسطه اول	سلامت محیطی
		۳۶۸,۰۵	۴,۱۴۵ $\pm$ ۱۱,۵۴	۱۷۹	متوسطه دوم	
۰,۰۰۳	۲,۹۹۲	۳۷۰	۱۴,۰۹۴ $\pm$ ۵۷,۶۲	۱۹۳	متوسطه اول	استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی
		۳۶۳,۸۱	۱۴,۸۹۱ $\pm$ ۶۲,۱۲	۱۷۹	متوسطه دوم	

جدول ۵ و شکل ۳ حاکی از آن است که دانش‌آموزان متوسطه اول و دوم در میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و در تمامی مؤلفه‌های سبک زندگی تفاوت معناداری باهم دارند. تفاوت مشاهده شده بین دو میانگین بر اساس آزمون تی و سطح معناداری  $\text{Sig} = 0,003$  بیان‌کننده این است که میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در بین دانش‌آموزان متوسطه دوم بیشتر از دانش‌آموزان متوسطه اول است. همچنین، نشان داده شده است که در تمامی مؤلفه‌های سبک زندگی، میانگین دانش‌آموزان متوسطه دوم بیشتر از دانش‌آموزان متوسطه اول است. پس دانش‌آموزانی (متوسطه دوم) که استفاده بیشتری از شبکه‌های اجتماعی مجازی داشته‌اند، در تمامی مؤلفه‌های سبک زندگی میانگین بیشتری کسب کرده‌اند.



شکل ۲. مقایسه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و مؤلفه‌های سبک زندگی در بین دانش‌آموزان دختر و پسر.



شکل ۳. مقایسه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و مؤلفه‌های سبک زندگی در بین دانش‌آموزان متوسطه اول و دوم.

### تأثیر میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر سبک زندگی دانش‌آموزان

به منظور تبیین مؤلفه‌های سبک زندگی دانش‌آموزان بر حسب سازه اثرگذار (میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی) و تعیین این موضوع که این سازه در مجموع، تا چه اندازه قادر به تبیین مؤلفه‌های سبک زندگی دانش‌آموزان است، از رگرسیون خطی ساده استفاده شده است.

جدول ۶. نتایج تحلیل رگرسیون میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در پیش‌بینی مؤلفه‌های سبک زندگی دانش‌آموزان

Sig.	t	Beta	Sig.	F	R Square	R	مؤلفه‌های سبک زندگی
۰٫۰۰۰	۲۰٫۴۴۶	۰٫۷۲۸	۰٫۰۰۰	۴۱۸٫۰۳۲	۰٫۵۳۰	۰٫۷۲۸	سلامت جسمانی
۰٫۰۰۰	۱۹٫۸۰۴	۰٫۷۱۷	۰٫۰۰۰	۳۹۲٫۱۸۷	۰٫۵۱۵	۰٫۷۱۷	ورزش و تندرستی
۰٫۰۰۰	۱۵٫۴۵۷	۰٫۶۲۶	۰٫۰۰۰	۲۳۸٫۹۱۱	۰٫۳۹۲	۰٫۶۲۶	کنترل وزن و تغذیه
۰٫۰۰۰	۲۲٫۱۷۱	۰٫۷۵۵	۰٫۰۰۰	۴۹۱٫۵۴۶	۰٫۵۷۱	۰٫۷۵۵	پیشگیری از بیماریها
۰٫۰۰۰	۱۴٫۸۸۴	۰٫۶۱۲	۰٫۰۰۰	۲۲۱٫۵۲۶	۰٫۳۷۴	۰٫۶۱۲	سلامت روانشناختی
۰٫۰۰۰	۱۳٫۳۰۴	۰٫۵۶۹	۰٫۰۰۰	۱۷۷٫۰۰۶	۰٫۳۲۴	۰٫۵۶۹	سلامت معنوی
۰٫۰۰۰	۱۲٫۵۳۹	۰٫۵۴۶	۰٫۰۰۰	۱۵۷٫۲۲۰	۰٫۲۹۸	۰٫۵۴۶	سلامت اجتماعی
۰٫۰۰۰	۷٫۷۲۲	۰٫۳۷۳	۰٫۰۰۰	۵۹٫۶۳۴	۰٫۱۳۹	۰٫۳۷۳	اجتناب از داروها و مواد مخدر
۰٫۰۰۰	۱۱٫۴۱۰	۰٫۵۱۰	۰٫۰۰۰	۱۳۰٫۱۸۱	۰٫۲۶۰	۰٫۵۱۰	پیشگیری از حوادث
۰٫۰۰۰	۱۰٫۹۴۸	۰٫۴۹۵	۰٫۰۰۰	۱۱۹٫۸۶۸	۰٫۲۴۵	۰٫۴۹۵	سلامت محیطی

بر اساس نتایج جدول ۶ مشاهده می‌شود که بین میزان استفاده دانش‌آموزان از شبکه‌های اجتماعی مجازی و تمامی مؤلفه‌های سبک زندگی رابطه‌ی معناداری مثبت و مستقیمی وجود دارد ( $P < 0/01$ ) و هر چه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی دانش‌آموزان افزایش یابد، سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت روان‌شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها و مواد مخدر، پیشگیری از حوادث و سلامت محیطی آن‌ها هم افزایش می‌یابد و بالاتر می‌رود. میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی به ترتیب بیشترین و کمترین رابطه را با مؤلفه‌های پیشگیری از بیماری‌ها و اجتناب از داروها و مواد مخدر دارد. به طور کلی، می‌توان استنباط نمود که متغیر میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر سبک زندگی دانش‌آموزان تأثیر دارد و می‌توان گفت که میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی قادر است به ترتیب، ۵۳، ۵۱، ۴۰، ۵۷، ۳۷، ۳۲، ۳۰، ۱۴، ۲۶ و ۲۴ درصد از تغییرات متغیرهای سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت روان‌شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها و مواد مخدر، پیشگیری از حوادث و سلامت محیطی را تبیین کند. با توجه به ضرایب تعیین، میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی، مؤلفه‌های پیشگیری از بیماری‌ها ( $R^2 = 0/571$ )، سلامت جسمانی ( $R^2 = 0/530$ ) و ورزش و تندرستی ( $R^2 = 0/515$ ) را بیشتر از دیگر مؤلفه‌ها و مؤلفه‌ی اجتناب از داروها و مواد مخدر ( $R^2 = 0/139$ ) را کمتر از دیگر مؤلفه‌ها تبیین و پیش‌بینی کرده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

جایگاه شبکه‌های اجتماعی مجازی (مثل واتساپ، اینستاگرام، تلگرام، فیس‌بوک، لینکدین و ...) امروزه برای همه‌ی عوام شناخته شده است و جایگاه خاصی پیدا کرده است، که فرار از آن‌ها مشکل است. با انجام این پژوهش مشخص شد که استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی، علاوه بر اینکه دارای اثرات منفی و مخربی مثل هدر دادن هزینه و وقت، شیوه‌های نادرست گذران اوقات فراغت، جرایم اینترنتی، شکل‌گیری ارتباطات ناسالم، آرایش نامشروع، بدپوششی، تغییر خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها، ترویج فرهنگ فست‌فود و حتی انجام بازی‌های اینترنتی خسته‌کننده و ملال‌آور به

خصوص برای دانش‌آموزان است، اگر به طور صحیح استفاده شود، دارای یک‌سری اثرات و پیامدهای مثبتی هم است. از جمله این اثرات مثبت می‌توان به ارضای نیازهای اطلاعاتی و سرگرمی، بسط شبکه‌های حمایت اجتماعی، دریافت اطلاعات از آخرین حوادث، دسترسی به اطلاعات مرتبط با سلامتی (سلامت جسمانی، معنوی، روانی، اجتماعی و محیطی)، ورزش و تندرستی اشاره کرد. می‌توان گفت که فرد (اینجا دانش‌آموز) با عضویت در شبکه‌های اجتماعی مجازی، سبک زندگی جدیدی را یاد می‌گیرد که متفاوت‌تر از سبک زندگی روزمره خود بوده است و به جهان‌بینی جدیدی می‌رسد.

در این پژوهش، محقق نشان داد بین میزان استفاده دانش‌آموزان از شبکه‌های اجتماعی مجازی و تمامی مؤلفه‌های سبک زندگی رابطه معناداری مثبت و مستقیمی وجود دارد و هر چه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی دانش‌آموزان افزایش یابد، مؤلفه‌های سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت روان‌شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها و مواد مخدر، پیشگیری از حوادث و سلامت محیطی آن‌ها هم افزایش می‌یابد. میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بیشترین رابطه را با مؤلفه پیشگیری از بیماری‌ها و کمترین رابطه را با اجتناب از داروها و مواد مخدر داشت. به طور کلی، استنباط شد که میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر سبک زندگی دانش‌آموزان تأثیر معناداری داشت و میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی، مؤلفه‌های پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت جسمانی و ورزش و تندرستی را بیشتر از دیگر مؤلفه‌ها و مؤلفه اجتناب از داروها و مواد مخدر را کمتر از دیگر مؤلفه‌ها تبیین و پیش‌بینی کرد. این یافته تحقیق با نتیجه پژوهش اکبری و همکاران (۱۳۹۹) که نشان دادند بین شبکه‌های مجازی و سبک زندگی جوانان رابطه معکوس و معناداری وجود دارد، همسو نیست. اما با نتایج مطالعات رضاییان و ادیسی (۱۳۹۷)، فرقانی و مهاجری (۱۳۹۶)، شکاری نمین و حاجیانی (۱۳۹۳)، عبدالله‌نژاد فراهانی (۱۳۹۳)، بشیر و افراسیابی (۱۳۹۱)، سایانا و همکاران (۲۰۲۰)، راجسواری (۲۰۱۷)، دیکینسون (۲۰۱۷)، چوکور و چوکور (۲۰۱۷)، کولاندریاج (۲۰۱۴)، نیلندر (۲۰۱۳)، سنتولا (۲۰۱۳)، اسد، مامون و کلمنت (۲۰۱۲)، و همپتون<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۱) که نشان

دادند استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر ابعاد سبک زندگی (از جمله نوع لباس پوشیدن، آرایش، ورزش، تغذیه، کنترل وزن، مصرف، سبک خرید، تغییر در شیوه‌های گذران اوقات فراغت و تفریح و مدیریت بدن) تأثیر مثبتی دارد، همسو است. به تعبیر گیدنز، شبکه‌های اجتماعی مجازی، راه‌های جدیدی را برای انتخاب‌های افراد می‌گشاید که فرد با انتخاب راه درست، می‌تواند سبک زندگی خود را در جهت مثبت و شکوفایی سوق دهد. در این زمینه کاستلز بیان می‌کند که جامعه شبکه‌ای (شبکه‌های اطلاعاتی و ارتباطی) در تمامی جنبه‌های زندگی اثرگذار است و باعث تغییر در سبک زندگی افراد می‌شود. وی همچنین، بیان می‌کند که چنین جامعه‌ای باعث دگرگونی زندگی انسان شده و مکان‌ها از معنای فرهنگی و تاریخی خود تهی می‌شوند. و بلن، سبک زندگی را یک پدیده گروهی می‌داند. با این تعبیر می‌توان گفت که دانش‌آموزان و همسالان با تشکیل گروه و یادگیری از هم، سبک‌های زندگی نسبتاً مشابهی را انتخاب می‌کنند.

نشان داده شد که میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در بین دانش‌آموزان دختر بیشتر از دانش‌آموزان پسر است. همچنین در تمامی مؤلفه‌های سبک زندگی، میانگین دختران بیشتر از پسران بود. پس دانش‌آموزانی که استفاده بیشتری از شبکه‌های اجتماعی مجازی دارند، در تمامی مؤلفه‌های سبک زندگی میانگین بیشتری بدست می‌آورند. به این اوصاف می‌توان گفت که رابطه مستقیمی بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و سبک زندگی دانش‌آموزان (به خصوص دانش‌آموزان دختر) وجود دارد. این یافته تحقیق با نتایج پژوهش عبدالله‌نژاد فراهانی (۱۳۹۳) که نشان دادند زنان بیشتر از مردان از شبکه‌های اجتماعی مجازی استفاده می‌کنند، همسو است. همچنین، با نتایج پژوهش کفاشی و پیرجیلی (۱۳۹۵) که نشان دادند فضای مجازی بخش عمده‌ای از زندگی زنان را به خود اختصاص داده است و عامل مهمی در شکل‌دهی سبک زندگی و چگونگی تفکر آنها است، همسو است. همچنین، در این زمینه نیرومند و ذهابی (۱۳۹۳) نشان دادند زنان با حضور در فضای دو جهانی شده در معرض تغییر نمادهای فرهنگی مرتبط با سبک زندگی قرار گرفته‌اند و تأثیرات حضور در شبکه‌های اجتماعی اینترنتی را از طریق نوع روابط خود و تأثیرات آن را در زندگی روزمره خود به نمایش گذارده‌اند. اما با نتایج پژوهش کولاندیراج (۲۰۱۴) که نشان داد از

لحاظ تأثیرگذاری شبکه‌های مجازی بر نوع تفریح، تغذیه، ورزش و انتخاب موسیقی میان دانشجویان زن و مرد تفاوت معناداری وجود ندارد، همسو نمی‌باشد. در این زمینه می‌توان گفت که جنسیت ناظر بر ویژگی‌های شخصی و روانی و تفاوت‌های اکتسابی، فرهنگی - اجتماعی و روان‌شناختی میان زنان و مردان است و پسر و دختر بودن نوعی اعتبار اجتماعی را برای سبک‌های متنوع زندگی آنان به همراه دارد. زنان و مردان براساس سبک زندگی‌شان دارای منش خاصی هستند که آن‌ها را از یکدیگر متمایز می‌کند. بر این اساس می‌توان گفت که سبک زندگی، به نوعی نشان‌دهنده هویت جنسی افراد نیز هست، زیرا در چنین شرایطی که سبک زندگی به یک امر نمادین و اجتماعی تبدیل شده، خودش قادر است تبدیل به بیانی، برای هویت‌های فردی زنان و مردان شود. مثلاً نوع مصرف زنان و مردان در قالب الگوی خرید به عنوان شاخص سبک زندگی آنان معنا می‌یابد. در آخر نشان داده شد که در تمامی مؤلفه‌های سبک زندگی، میانگین دانش‌آموزان متوسطه دوم بیشتر از دانش‌آموزان متوسطه اول است. پس دانش‌آموزانی که استفاده بیشتری از شبکه‌های اجتماعی مجازی دارند، در تمامی مؤلفه‌های سبک زندگی میانگین بیشتری کسب می‌کنند. به طور کلی، می‌توان بیان کرد که شبکه‌های اجتماعی مجازی صورت جدیدی از تعاملات اجتماعی را به نمایش گذاشته‌اند و در تمامی لایه‌های زندگی فرد رسوخ کرده و سبک زندگی او را دچار تغییر و تحولات اساسی کرده‌اند.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش این بود که برخی از پاسخگویان (دانش‌آموزان) با صداقت به سوالات جواب نمی‌دادند و یا همکاری نمی‌کردند. نتیجه پژوهش نشان داد که استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر مؤلفه‌های سبک زندگی دانش‌آموزان تأثیر مستقیمی دارد. بنابراین، به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود، علت تأثیر مثبت استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر سبک زندگی این دانش‌آموزان را کشف کنند، آن هم از طریق مصاحبه با آن‌ها. همچنین، به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود، نتیجه این پژوهش را به عنوان الگویی قرار دهند که نشان می‌دهد تأثیر استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر مؤلفه‌های سبک زندگی اکثر اوقات منفی نیست و می‌توان از آن‌ها در راستای تندرستی و سلامتی استفاده کرد؛ همانطور که برنامه آموزشی «شاد» در آموزش و پرورش چنین نقشی را دارد و استفاده از آن در جهت آموزش و آگاهی دانش‌آموزان قرار گرفته است و دانش‌آموزان

با تشکیل گروه و یادگیری از هم در فضای مجازی، سبک‌های زندگی نسبتاً مشابهی را در جهت رشد خود انتخاب می‌کنند.

پژوهش نشان داد میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در بین دانش‌آموزان دختر بیشتر از دانش‌آموزان پسر و در تمامی مؤلفه‌های سبک زندگی، میانگین دختران بیشتر از پسران است. بنابراین، پیشنهاد می‌شود از کوچکی به طور تقریباً یکسان شیوه صحیح استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی به دانش‌آموزان آموزش داده شود و آن‌ها را با این شبکه‌ها آشنا کرد (با گنجاندن یکی از واحدهای درسی با عنوان «شبکه اجتماعی»)، تا هم در راستای کسب دانش و یافتن اطلاعات مثبت از آن‌ها استفاده کنند و هم در بزرگسالی از لحاظ آشنایی و استفاده صحیح مسیرهای به‌نسبت یکسانی را طی کنند و سبک‌های زندگی متفاوتی را شکل ندهند. در آخر پیشنهاد می‌شود برای بالابردن تعمیم و مقایسه، این پژوهش در بین دیگر گروه‌ها (دانش‌آموزان دیگر شهرها و معلمان) انجام شود.



## منابع

- ابراهیمی، قربانعلی، و بهنوئی گدنه، عباس (۱۳۹۴). *درآمدی بر جامعه‌شناسی سبک زندگی جوانان*. تهران: نشر لویه.
- اکبری، تقی، هاشمی، جواد، کاظمی، سلیم، جاویدپور، مرتضی، و متولی کسمایی، مریم (۱۳۹۹). تبیین تأثیر شبکه‌های اجتماعی مجازی بر سبک زندگی جوانان شهر اردبیل. *پژوهش‌های ارتباطی*، ۲۷ (۳ پیاپی ۱۰۳)، ۸۱-۵۹.
- بشیر، حسین، و افراسیابی، محمدصادق (۱۳۹۱). شبکه‌های اجتماعی اینترنتی و سبک زندگی جوانان: مطالعه موردی بزرگترین جامعه مجازی ایرانیان. *تحقیقات فرهنگی*، ۵ (۱)، ۶۲-۳۱.
- پوراکبران، الهه (۱۳۹۴). بررسی میزان استفاده از وسایل ارتباطی نوپدید (اینترنت، ماهواره و تلفن همراه) در بین جوانان و ارتباط آن با اضطراب، استرس و افسردگی. *اصول بهداشت روانی*، ۱۷ (۵)، ۲۵۹-۲۵۴.
- حرمی، احمد (۱۳۹۴). فضای مجازی به روایت آمار. *روزنامه خراسان*، ویژه‌نامه نوروزی، فروردین، ۱۳۹۴، ۳۴.
- ذکائی، محمدسعید (۱۳۸۶). *جامعه‌شناسی جوانان ایران*. تهران: نشر آگه.
- ربانی، رسول، و شیرینی، حامد (۱۳۸۸). اوقات فراغت جوانان در تهران: بررسی جامعه‌شناختی الگوهای گذران اوقات جوانان در تهران. *تحقیقات فرهنگی*، ۲ (۸)، ۲۴۲-۲۰۹.
- رضاییان، عالییه، و ادیسی، افسانه (۱۳۹۷). تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سبک زندگی نسل چهارمی‌ها (دهه هشتادی‌ها)، *مطالعات میان‌فرهنگی*، ۱۳ (۳۴)، ۳۶-۸.
- شارع‌پور، محمود، و حسینی‌راد، علی (۱۳۸۷). بررسی رابطه بین سرمایه اجتماعی و مشارکت ورزشی. *حرکت*، ۱ (۳۷)، ۱۵۳-۱۳۱.
- شکاری نیمن، شیدا، و حاجیانی، ابراهیم (۱۳۹۳). بررسی تأثیر شبکه‌های اجتماعی مجازی (فیس بوک) بر سبک زندگی جوانان. *مدیریت فرهنگی*، ۸ (۲۶): ۷۹-۶۳.
- صدقی جلال، 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.

- عاملی، رضا، و حسینی، حسین (۱۳۹۱). دوفضایی شدن آسیب‌ها و ناهنجاری‌های فضایی مجازی: مطالعه تطبیقی سیاست‌گذاری‌های بین‌المللی. *تحقیقات فرهنگی*، ۵(۱)، ۳۰-۱.
- عبداللہ نژاد فراهانی، احمد رضا (۱۳۹۳). تبیین جامعه‌شناختی تأثیر شبکه‌های اجتماعی مجازی بر سبک زندگی (مورد مطالعه: دانشجویان دانشگاه علمی کاربردی شهر تهران). پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.
- فرقانی، محمدمهدی، و مهاجری، ربابه (۱۳۹۶). رابطه بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و تغییر در سبک زندگی جوانان تهران. *مطالعات رسانه‌های نوین*، ۴(۱۳)، ۲۹۲-۲۵۹.
- فعالی، محمدتقی (۱۳۹۷). *مبانی سبک زندگی اسلامی*. تهران: مؤسسه فرهنگی هنری دین و معنویت آل یاسین.
- کاستلز، مانوئل (۱۳۹۰). *عصر اطلاعات: اقتصاد، جامعه و فرهنگ (ظهور جامعه شبکه‌ای)*. ترجمه احمد علیقلیان و افشین خاکباز، تهران: انتشارات طرح نو.
- کفاشی، مجید، و پیرجلیلی، زهرا (۱۳۹۵). گذران اوقات فراغت زنان در فضای مجازی (شهر تهران سال ۱۳۹۴). *زن و جامعه*، ۷ (ویژه‌نامه)، ۱۲۴-۱۰۵.
- گیدنز، آنتونی (۱۳۷۹). *جامعه‌شناسی*. ترجمه منوچهر صبوری، تهران: نشر نی.
- لعلی، محسن، عابدی، احمد، و کجاف، محمداقبر (۱۳۸۸). ساخت و اعتباریابی پرسشنامه سبک زندگی. *پژوهش‌های روان‌شناختی*، ۱۵(۱)، ۸۰-۶۴.
- نیرومند، لیلا، و ذهابی، شایسته (۱۳۹۳). بررسی عوامل مؤثر بر میزان حضور زنان در شبکه‌های اجتماعی مجازی (مورد مطالعه: زنان ساکن شهر تهران). *مطالعات رسانه‌ای*، ۹(۲۶)، ۱۲۶-۱۱۹.
- یوسف‌نژاد، مسعود (۱۳۹۴). ایران در جایگاه ۱۴۷ از ۲۰۰ کشور دنیا از نظر سرعت اینترنت، مشرق، ۱۶ اردیبهشت ۱۳۹۴، بازبینی شده در ۱۶ اردیبهشت ۱۳۹۴.

<https://www.zoomit.ir/2015/5/6/20269/iran-internet-position>

- Asad, S., Mamun, A. A., & Clement, C. K. (2012). The effect of social networking sites to the lifestyles of teachers and students in higher educational institutions. *Basic and Applied Sciences*, 1(4), 498-510.
- Centola, D. (2013). Social media and the science of health behavior. available at: [Http://Circ.Ahajournals.Org](http://Circ.Ahajournals.Org).
- Chukwuere, J. E., & Chukwuere P. Ch. (2017). The impact of social media on social lifestyle:

- A case study of university female students. *Gender & Behaviour, Psychological Studies/Services*, Ile-Ife, Nigeria, at: <https://www.researchgate.net/publication/323014365>.
- Cotton, Sh. R., & Gupta, S. S. (2004). Characteristics of online and offline health information seekers and factors that discriminate between them. *Social Science & Medicine*, 59, 1795- 1806.
- Dickinson, J. E. (2017). Tourism communities and social ties: The role of online and offline tourist social networks in building social capital and sustainable practice. *Sustainable Tourism*, 25(2), 1-18.
- Hampton, K. N., Goulet, L. S., Rainie, 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>.
- Hayami, N. (2004). Ritualized body: Goffmans theory derived from durkheim and Bateson, CDAMS Discussion Paper, 04/ 16 E, September.
- Kulandairaj, J. (2014). Impact of social media on the lifestyle of youth. *International Journal of Technical Research and Applications*, 2(8), 22-28.
- Lemire, M., Sicotte, C., & Pare, G. (2008). Internet use and the logics of personal empowerment in health. *Health Policy*, 88, 130-140.
- Masters, Ken (2008). Access to and use of the internet by South African general practitioners. *International Journal of Medical Informatics*, 77, 778- 786.
- Rajeswari, S. (2017). Impact of social media on lifestyle and learning behaviour among adolescents. *Pondicherry Journal of Nursing*, 11(2), 10-12.
- Saini, N., Sangwan, G., Verma, M., Kohli, A., Kaur, M., & Lakshmi, P. V. M. (2020). Effect of social networking sites on the quality of life of college students: a cross-sectional study from a city in North India. *Hindawi the Scientific World Journal*, <https://doi.org/10.1155/2020/8576023>.
- Sillence, E., Briggs, P., Harris, P. R., & Fishwick, L. (2007). How do patients evaluate and make use of online health information? *Social Sciences & Medicine*, 64, 1853- 1862.
- Wang, L., Luo, J., Gao, W., & Kong, J. (2012). The effect of Internet use on adolescents' lifestyles: A national survey. *Computers in Human Behavior*, 28, 2013–2007.