

«مطالعات جامعه‌شناسی»

سال نهم، شماره سی و پنجم، تابستان ۱۳۹۶

ص ص ۱۳۹-۱۲۵

مطالعه رابطه تکنولوژی ارتباطی با سبک زندگی دانشجویان رشته‌های علوم
اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران

رضا عیدی‌زاده^۱

دکتر حاجی محمد احمدی بلوطکی^۲

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۹/۱۳

تاریخ پذیرش نهایی مقاله: ۱۳۹۶/۱/۲۵

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با سبک زندگی دانشجویان رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران انجام گرفت. روش پژوهش از حیث هدف کاربردی و از نظر نوع آن توصیفی-پیمایشی می‌باشد. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه دانشجویان رشته علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران که تعداد آن‌ها ۹۶۰ نفر است. حجم نمونه با استفاده از فرمول عمومی کوکران تعداد ۲۷۴ نفر می‌باشد که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شده‌اند. ابزار سنجش دو پرسشنامه استاندارد ۷۰ سوالی سبک زندگی LSQ و پرسشنامه ۲۰ سوالی محقق ساخته شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌باشد که بر اساس مقیاس ۵ گزینه‌ای لیکرت تهیه و تنظیم گردیده است. اعتبار پرسشنامه‌ها توسط اساتید و کارشناسان و پایایی آن از طریق ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۱ به دست آمده است. نتایج نشان داد که بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با سبک زندگی و تمامی ابعاد آن رابطه معکوس و معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر با افزایش میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام کیفیت همه ابعاد سبک زندگی دانشجویان رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران کاهش می‌یابد.

واژگان کلیدی: شبکه‌های اجتماعی مجازی، واتس‌آپ، تلگرام، سبک زندگی و دانشجویان.

۱. کارشناس ارشد ارتباطات اجتماعی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی؛ تبریز- ایران.

۲. گروه ارتباطات اجتماعی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی؛ تهران- ایران (نویسنده مسئول).

مقدمه

امروزه، گسترش فن‌آوری‌های اطلاعاتی و ارتباطی، بر ابعاد مختلف زندگی بشر (سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، امنیتی و اقتصادی) تاثیر گذاشته است. با کم‌رنگ شدن اهمیت زمان و مکان و بی‌نیازی به مکان مشترک برای برقرار ارتباط، افراد به شکل بسیار آسان‌تری می‌توانند در فضای مجازی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. این شکل جدید برقراری ارتباط موجب تحول در فرهنگ و هویت جوامع می‌شود (نورمحمدی، ۱۳۸۸)، و از طرفی هدف مشترک توسعه در سطوح محلی، ملی و بین‌المللی بهبود کیفیت زندگی است و آینده زندگی بشر بر درک عواملی متکی خواهد بود که بر کیفیت زندگی انسان تاثیرگذار هستند. بخشی از این عوامل مربوط به کیفیت روابط ما با سایرین، گروه‌ها و نهادهای رسمی و غیررسمی می‌شود (خوشفر و همکاران، ۱۳۹۲: ۱۵۲). مفهوم شیوه یا سبک زندگی در زندگی اجتماعی امروزین معنایی خاص به خود می‌گیرد. هرچه نفوذ و کشش صنعت کمتر می‌شود و هر چه زندگی روزمره بیشتر برحسب تاثیرات متقابل عوامل محلی و جهانی بازسازی می‌شود، افراد بیشتر ناچار می‌شوند سبک زندگی خود را از میان گزینه‌های مختلف انتخاب کنند. البته عوامل استاندارد کننده هم، به ویژه از طریق کالایی کردن بیشتر تولیدات اجتماعی، نقش خاص خود را دارند؛ چرا که فرایندهای تولید و توزیع سرمایه‌داری در واقع مولفه‌های هسته‌های نهادهای مدرنیته را تشکیل می‌دهند. با این وصف، به دلیل باز بودن زندگی اجتماعی امروزین و همچنین به علت تکثر زمینه‌های عمل و تنوع مراجع انتخاب، سبک زندگی بیش از پیش در ساخت هویت شخصی و فعالیت روزمره اهمیت یافته است (گیدنز، ۱۳۸۳). با ورود به عصر اطلاعات و جامعه شبکه‌ای، ما در بیشتر حوزه‌ها شاهد تحولات تکنولوژیکی گوناگون هستیم. اینترنت به مثابه «رسانه جدید» و یکی از مهم‌ترین دستاوردهای انقلاب ارتباطات، از محدودیت‌های الگوهای چاپ و پخش در ارتباطات فراتر رفته است. از جمله پدیده‌های جدید که بر اثر ادغام فن‌آوری‌های مختلف ارتباطی در سال‌های اخیر شکل گرفته، شبکه‌های اجتماعی مجازی است. این شبکه‌ها با عضوگیری‌های رایگان از کاربران توانسته‌اند در جریان سازی‌های مختلف نقشی اساسی بر عهده داشته باشند. دو نمونه از مهم‌ترین این شبکه‌ها واتس‌آپ و تلگرام هستند. شبکه‌های که توانستند در سال‌های اخیر محبوبیت زیادی کسب کنند و این محبوبیت هم‌چنان رو به افزایش است، به طوری که در سراسر جهان بیش از صدها میلیون کاربر دارند و بخش عمده‌ای از زندگی دانشجویان را به خود اختصاص می‌دهند. جدیدترین آمار از وضعیت دسترسی به فن‌آوری اطلاعات و ارتباطات در ایران نشان می‌دهد که بر اساس نشانگرهای فن‌آوری اطلاعات و نیز با توجه به گزارش مرکز آمار ایران، هم اکنون ۳۵ میلیون و ۱۷ هزار و ۸۵۰ نفر کاربر اینترنت در ایران هستند. نسبت خانوار با دسترسی به اینترنت در این بررسی‌ها ۴۴/۷۳ درصد و ضریب نفوذ اینترنت نیز در ایران ۳۵/۳۹ درصد اعلام شده است. در همین حال نسبت خانوارهای دارای دسترسی به رایانه در ایران ۴۷/۵۲ درصد اعلام شد (خبرگزاری مهر، ۱۳۹۴). جالب است بدانید بر اساس آمار حدود ۲۰ میلیون ایرانی کاربر تلگرام هستند

(روزنامه ابتکار، ۱۳۹۴). در رابطه با شبکه اجتماعی واتس‌آپ نیز باید گفت که این نرم‌افزار در سال ۱۳۹۳ به قیمت ۱۹ میلیارد دلار توسط شرکت فیس‌بوک خریداری شد و توانست از آن زمان تاکنون به مقدار قابل توجهی تعداد کاربران خود را افزایش دهد. فیس‌بوک اعلام کرده است که واتس‌آپ با ۹۰۰ میلیون نفر کاربر فعال توانسته نرم‌افزار پیام‌رسان اصلی فیس‌بوک با ۷۰۰ میلیون نفر کاربر را پشت سر بگذارد و به یکی از بزرگ‌ترین پیام‌رسان‌های جهان تبدیل شود (سایت تابناک، ۱۳۹۴). برآورد دقیقی از تعداد کاربران واتس‌آپ در کشور ما وجود ندارد ولی بعضی از وب سایت‌های غیر موثق تعداد کاربران واتس‌آپ در ایران را ۲۱ میلیون نفر تخمین زده‌اند (سایت سامانه شارژ واتس‌آپ، ۱۳۹۴). شبکه‌های اجتماعی مجازی با توجه به کارکردهای متنوع‌شان برای ترویج سبک زندگی مبتنی بر اینترنت، مورد استقبال قرار گرفته‌اند. در این رسانه اجتماعی نوین، رسانه دیگر مالک مخاطبان نیست، محدودیت زمان و مکان وجود ندارد، متن، صوت و تصویر در دسترس همگان قرار گرفته است و برقراری ارتباط می‌تواند با کارهای روزانه عجین شود. در این میان جوانان بیش از همه، این رسانه اجتماعی را در زندگی خود به کار گرفته‌اند (امیرپور و گریوانی، ۱۳۹۳). زندگی امروزی زندگی دیجیتال است. همه چیز دیجیتال شده، سبک زندگی دیجیتال، زندگی و آیین زندگی در فرآیند دیجیتالی شدن است، زندگی در عصر دیجیتال با مولفه‌های دیجیتال، فن‌آوری دیجیتال با رسانه‌های دیجیتال و در ادامه در تعریف شبکه‌های اجتماعی مجازی باید گفت: شبکه‌هایی هستند که در آن انتشار محتوا به کمک ابزارهای دیجیتال اتفاق می‌افتد مانند اینترنت، نرم‌افزارها و تلفن همراه.

جوانان به خاطر داشتن روحیه تنوع‌طلبی، خلاقیت، گرایش به برقراری ارتباط با دیگران، حس کنجکاوی و علاقه به داشتن زندگی متفاوت به عضویت در شبکه‌های اجتماعی گرایش بیشتری دارند. آن‌ها در این شبکه‌ها با توجه به محدودیت‌های اجتماعی که در جامعه ایران وجود دارد به تبادل اطلاعات، کسب خبر و دوست‌یابی می‌پردازند. شبکه‌های اجتماعی فی‌نفسه ابزاری برای بی‌هویتی نیستند، ولی اگر جوانان آگاه نباشند و از کارکردهای نادرست این رسانه اجتماعی اطلاع نداشته باشند، این ابزار تبدیل به تهدیدی جدی برای جوانان و جامعه خواهد شد. شبکه‌های اجتماعی مثل شمشیر دو لبه‌اند، اگر از آن‌ها درست استفاده نشود، بیشترین آسیب را به کاربران خواهند رساند، بنابراین به جای منع جوانان به استفاده از این رسانه‌های اجتماعی بهتر است آن‌ها را از فرصت‌ها و تهدیدهای این رسانه اجتماعی آگاه کرد (همان).

هدف این پژوهش، بررسی رابطه استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر سبک زندگی دانشجویان و ابعاد آن است. سوال اصلی تحقیق بدین صورت ارائه می‌شود که آیا بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی واتس‌آپ و تلگرام با سبک زندگی دانشجویان رشته علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران رابطه وجود دارد؟

اهداف تحقیق

هدف کلی

– تعیین رابطه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با سبک زندگی دانشجویان رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران.

هدف‌های جزئی

۱. تعیین رابطه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با بعد سلامت معنوی رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران
۲. تعیین رابطه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با بعد سلامت اجتماعی رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران
۳. تعیین رابطه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با بعد اجتناب از داروها، مواد مخدر و الکل رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران
۴. تعیین رابطه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با بعد پیشگیری از حوادث رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران
۵. تعیین رابطه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با بعد سلامت محیطی رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران.

پیشینه پژوهش

ایمان و شیردل (۱۳۹۳)، پژوهشی با هدف بررسی تاثیر کیفیت شبکه اجتماعی بر عاطفه اجتماعی جوانان شهر کرمان انجام دادند. نتایج این بررسی نشان داد که بین انتظارات اجتماعی، احساس عدالت اجتماعی و اعتماد اجتماعی به عنوان مشخصه‌های کیفیت شبکه اجتماعی با عاطفه اجتماعی رابطه مثبت و بین سنین مختلف واقع در گروه سنی جوانان (۳۵-۱۹ سال) با عاطفه اجتماعی رابطه منفی و معنادار تایید گردید. نتایج هم‌چنین مشخص می‌کند که متغیرهای مستقل اعتماد اجتماعی، انتظارات اجتماعی و میزان تحصیلات ۴۵ درصد از تغییرات متغیر وابسته (عاطفه اجتماعی) تبیین نموده‌اند.

مرادی و همکاران (۱۳۹۳)، در پژوهش با عنوان انگیزه‌های استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی به این نتیجه رسیدند که مهم‌ترین دلیل جذب مخاطب به شبکه‌های اجتماعی خود افشاگری است و بعد از آن بهبود وضعیت فردی، غوطه‌ور شدن در رسانه، جستجوی اطلاعات، وقت‌گذرانی، حفظ روابط و سرگرمی از انگیزه‌های عضویت در شبکه‌های اجتماعی به شمار می‌آید.

یافته‌های پژوهش عدلی‌پور (۱۳۹۱)، در پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد (که به بررسی تاثیرات و پیامدهای شبکه‌های اجتماعی مجازی بر هویت اجتماعی جوانان پرداخته) خود حاکی از آن است که شبکه‌های اجتماعی

مجازی به عنوان یک پدیده نوظهور هم دارای آثار مثبت و هم آثار منفی می‌باشند. آثار منفی آن شامل: تکه‌پاره گشتن سریع جوامع، دگرگونی مفاهیم مکان، زمان، فضا و منابع فرهنگی، به چالش کشیده شدن هویت‌های اصیل و سنتی، رواج هویت‌های سیال و ناپایدار، گمنامی و ناشناس ماندن و سرقت هویت است. علی‌رغم این نکات منفی که این پدیده به همراه دارد نمی‌توان از آثار مثبت آن نیز غافل ماند. افزایش منابع هویتی و آزادی عمل افراد برای کسب منابع مورد نیاز، رهایی و آزادی افراد از چنگال عوامل و متولیان فرافردی هویت‌سازی، فراهم آمدن واقعیت به‌گونه‌ای مجازی و غیره از آثار مثبت این پدیده هستند که اگر از آن‌ها استفاده درستی به عمل آید، باعث رشد و پویایی هویت اجتماعی در میان افراد جامعه خواهد گشت.

پارک (۲۰۰۵)، به بررسی رابطه بین فعالیت‌های ورزشی غیرحرفه‌ای و سبک زندگی زنان جوان در اوسان پرداخت. نتایج نشان داد که بین نوع فعالیت‌های ورزشی غیرحرفه‌ای زنان و سبک زندگی آنان رابطه معنی‌داری وجود دارد، به طوری که در افراد دارای سبک زندگی بالاتر، مدت زمان و تعداد دفعات ورزش در هفته افزایش می‌یابد. وی بیان کرد که زنان به انجام فعالیت‌های ورزشی با شدت کمتر، علاقه بیشتری نشان می‌دهند چرا که این گونه فعالیت‌ها در واقع باعث خودشناسی مثبت، مدیریت سلامت و رضایت از کیفیت زندگی در آنان می‌شود (پارک^۱، ۲۰۰۵). مطالعات اخیر نشان داده‌اند که بیش از ۹۵ درصد از دانشجویان مقطع کارشناسی در انگلیس به طور مداوم از سایت‌های شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند. دانشجویان تحت مطالعه ادعا کردند که پیش از ثبت نام در دانشگاه به فیس‌بوک پیوسته بودند، زیرا فیس‌بوک را ابزاری برای پیدا کردن دوستان جدید در دانشگاه می‌دانستند؛ ضمن این که می‌توانستند با دوستان قبلی و اعضای خانواده خود هم‌چنان در تماس باشند. از طرف دیگر، این دانشجویان تصور می‌کردند که فیس‌بوک اغلب برای دلایل اجتماعی‌اش مورد استفاده قرار می‌گیرد نه برای اهداف آموزش رسمی؛ اگرچه گاهی اوقات از آن به طور غیررسمی برای مقاصد آموزشی نیز استفاده می‌شود ولی مراقبت‌ها در خصوص فیس‌بوک باید نسبت به مزایای آن بیشتر در نظر گرفته شود (مادج، ۲۰۰۹).

باورز^۲ (۲۰۰۴)، بیان می‌کند عواطف اجتماعی قوی مثل محبت و نفرت، غرور و شرم، شادی و غم که همه بخشی از وجود انسان است، در شبکه اجتماعی شکل می‌گیرد (باورز، ۲۰۰۴)؛ به نقل از کومارو و دیگران^۳ (۲۰۰۸). اسمیت^۴ (۲۰۰۹)، نیز این‌گونه توصیف می‌کند که کیفیت تماس اجتماعی افراد با هم درون شبکه اجتماعی موجب بروز عواطف اجتماعی مختلف در آن‌ها می‌شود. به طور نمونه افرادی که طلاق می‌گیرند و یا افرادی که از گروه دلخواه خود اخراج می‌شوند، به علت بروز مشکلاتی در کیفیت شبکه اجتماعی و از دست دادن روابطی که دوست دارند، معمولاً آندوه را تجربه می‌کنند (اسمیت، ۲۰۰۹).

1. Park, B. K

2. Bawers

3. Kumar et al

4. Smith

فرضیه اصلی

– بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با سبک زندگی دانشجویان رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران رابطه وجود دارد.

فرضیه‌های فرعی

۱. بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با بعد سلامت معنوی رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران رابطه وجود دارد.
۲. بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با بعد سلامت اجتماعی رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران رابطه وجود دارد.
۳. بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با بعد اجتناب از داروها، موادمخدر و الکل رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران رابطه وجود دارد.
۴. بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با بعد پیشگیری از حوادث رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران رابطه وجود دارد.
۵. بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با بعد سلامت محیطی رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران رابطه وجود دارد.

روش پژوهش

روش پژوهش انتخاب شده در این تحقیق از حیث هدف کاربردی و از نظر نوع آن توصیفی-پیمایشی می‌باشد.

جامعه آماری و حجم نمونه

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان رشته علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران که تعداد آن‌ها ۹۶۰ نفر است که ۶۰۳ نفر آن‌ها دانشجوی کارشناسی‌ارشد و ۳۵۷ نفر دانشجوی دکتری هستند (دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران، ۱۳۹۴). حجم نمونه با استفاده از فرمول عمومی کوکران تعداد ۲۷۴ نفر است که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شده‌اند. روش نمونه‌گیری در این تحقیق روش نمونه‌گیری تصادفی ساده است.

روش‌ها و ابزار گردآوری داده‌ها

ابزار گردآوری اطلاعات دو پرسشنامه استاندارد سبک زندگی LSQ و پرسشنامه محقق ساخته شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌باشد.

پرسشنامه سبک زندگی LSQ

این پرسشنامه دارای ۷۰ سوال بوده و هدف آن ارزیابی ابعاد مختلف سبک‌های 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) است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده است.

اعتبار و پایایی

در پژوهش لعلی و همکاران (۱۳۹۱) با استفاده از آزمون تحلیل عاملی روایی سازه پرسشنامه سبک زندگی را به منزله ابزاری چند بعدی برای ارزیابی و اندازه‌گیری سبک زندگی مورد تایید قرار دادند. هم‌چنین پایایی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه‌گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد. معمولاً دامنه ضریب اعتماد آلفای کرونباخ از صفر (۰) به معنای عدم پایداری، تا مثبت یک (+۱) به معنای پایایی کامل قرار می‌گیرد و هر چه مقدار به دست آمده به عدد مثبت یک نزدیک‌تر باشد قابلیت اعتماد پرسشنامه بیشتر می‌شود. آلفای کرونباخ برای پرسشنامه سبک زندگی (LSQ) در جدول زیر ارائه شده است:

جدول شماره (۱): مقدار آلفای

کرونباخ در پرسشنامه سبک زندگی (LSQ)

بعد	آلفای کرونباخ
سلامت جسمانی	۰/۸۹
ورزش و تندرستی	۰/۸۷
کنترل وزن و تغذیه	۰/۸۵
پیشگیری از بیماری‌ها	۰/۸۷
سلامت روان‌شناختی	۰/۸۸
سلامت معنوی	۰/۸۴
سلامت اجتماعی	۰/۸۲
اجتناب از داروها و مواد مخدر	۰/۷۹
پیشگیری از حوادث	۰/۸۵
سلامت محیطی	۰/۷۶
کل	۰/۸۷

پرسشنامه شبکه‌های اجتماعی مجازی

این پرسشنامه محقق ساخته می‌باشد و مشتمل بر ۲۰ گویه است که بر مبنای طیف پنج‌گزینه‌ای لیکرت تهیه شده است. روایی محتوایی این پرسشنامه به تایید کارشناسان و متخصصان رسیده است و پایایی آن بر روی نمونه ۳۰ نفری از دانشجویان ۰/۸۱ است که نشان از پایایی پرسشنامه دارد.

تعاریف نظری و عملیاتی متغیرهای پژوهش

شبکه‌های اجتماعی

مجموعه‌ای از پایگاه‌ها است که به کاربران امکان می‌دهد تا علاقه‌مندی‌ها، افکار و فعالیت‌های خود را با یکدیگر به اشتراک بگذارند؛ به عبارت دیگر، شبکه‌های اجتماعی پایگاه‌هایی هستند که با استفاده از کی‌موتور جستجوگر و افزودن امکاناتی مانند: چت، پیام‌رسانی الکترونیک، انتقال تصویر و صدا و ...، امکان ارتباط بیشتر کاربران را در قالب شبکه‌ای از روابط فردی و گروهی فراهم می‌آورند. فیس‌بوک، توئیتر، یوتوب و پادکست، از جمله شبکه‌های اجتماعی مجازی هستند (جهانگیری، ۱۳۹۰).

به بیان دیگر شبکه اجتماعی واژه‌ای است که برای نامیدن گروهی از افراد که در میان خود دارای ارتباطات وسیع‌تر و مستمر هستند و یک حلقه منسجم ارتباطاتی را تشکیل می‌دهند به کار می‌رود، اما این واژه امروزه عمدتاً برای نامیدن پایگاه‌های اینترنتی به کار می‌رود که افراد با عضویت در آن امکان دستیابی به اطلاعات سایر اعضا، آشنایی با علایق آن‌ها، به اشتراک‌گذاری تولیدات متنی، صوتی و تصویری و نیز تشکیل گروه‌هایی براساس علایق مشترک با برخی از دیگر اعضای پایگاه را پیدا می‌کنند (صدیق‌بنای، ۱۳۸۷).

تعریف عملیاتی این متغیر عبارت است از نمره‌ای که پاسخگویان از پرسشنامه ۲۰ سوالی محقق ساخته شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام کسب می‌کنند.

تلگرام

تلگرام یک برنامه پیام‌رسان است که تمرکزش را روی سرعت انتقال پیام و امنیت گذاشته است. این برنامه بسیار ساده و استفاده از آن رایگان است. با تلگرام شما می‌توانید عکس، ویدئو، متن و هر نوع فایلی را ارسال کنید. این برنامه به شما اجازه می‌دهد تا گروه‌هایی با ظرفیت حداکثر ۲۰۰ نفر ایجاد کنید. شما می‌توانید شماره تلفن خود را بنویسید یا افراد را با نام کاربری جست‌وجو کنید. به عبارت دیگر تلگرام ترکیبی از پیام کوتاه و ایمیل است (وبسایت فاینڈز، ۱۳۹۴).

واتس‌آپ

یک برنامه پیام‌رسانی فوری برای تلفن‌های هوش‌مند است. این برنامه توسط شرکت سهامی واتس‌آپ ساخته شده است. موسس شرکت و سازنده این برنامه جن کوم است. پیام‌رسان واتس‌آپ سامانه‌ای نرم‌افزاری برای گوشی‌های هوش‌مند اندروید، آیفون، نوکیا و بلک‌بری است. این پیام‌رسان از ارتباط دیتا و یا وای‌فای برای فرستادن پیام استفاده می‌کند (دانشنامه آزاد ویکی‌پدیا، ۱۳۹۴).

سبک زندگی

سبک زندگی، اصطلاحی است که در فرهنگ سنتی چندان کاربرد ندارد، چون ملازم با نوعی انتخاب از میان تعداد کثیری از امکان‌های موجود است و در عمل نه فقط از نسل گذشته «تحویل» گرفته نمی‌شود، بلکه «پذیرفته» می‌شود (زارع و فلاح، ۱۳۹۱).

سبک زندگی عبارت است از: طیف رفتاری‌ای که اصلی انسجام‌بخش بر آن حاکم است، عرصه‌ای از زندگی را تحت پوشش دارد و در میان گروهی از افراد جامعه قابل مشاهده است اما الزاماً برای همگان قابل تشخیص نیست (فاضلی، ۱۳۸۲).

تعریف عملیاتی این متغیر عبارت است از نمره‌ای که پاسخگویان از پرسشنامه استاندارد سبک زندگی LSQ مشتمل بر ابعاد مختلف سبک‌های 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) کسب می‌کنند.

بعد سلامت جسمانی

عبارت از نمره‌ای است که پاسخگویان به واسطه پاسخگویی به سوال‌های ۱ تا ۸ پرسشنامه سبک زندگی LSQ به دست می‌آورد.

بعد ورزش و تندرستی

عبارت از نمره‌ای است که پاسخگویان به واسطه پاسخگویی به سوال‌های ۹ تا ۱۵ پرسشنامه سبک زندگی LSQ به دست می‌آورد.

بعد کنترل و تغذیه

عبارت از نمره‌ای است که پاسخگویان به واسطه پاسخگویی به سوال‌های ۱۶ تا ۲۲ پرسشنامه سبک زندگی LSQ به دست می‌آورد.

بعد پیشگیری از بیماری‌ها

عبارت از نمره‌ای است که پاسخگویان به واسطه پاسخگویی به سوال‌های ۲۳ تا ۲۹ پرسشنامه سبک زندگی LSQ به دست می‌آورد.

تحلیل داده‌ها

به منظور بررسی نرمال بودن توزیع داده‌های مربوط به متغیرهای تحقیق از آزمون کولموگراف اسمیرنف نتایج حاصل از آزمون نشان داد که توزیع داده‌های مربوط به متغیرها نرمال است.

– فرضیه اول: بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با بعد سلامت معنوی دانشجویان رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران رابطه وجود دارد؟

جدول شماره (۲): ماتریس همبستگی رابطه بین شبکه‌های اجتماعی واتس‌آپ و تلگرام با بعد سلامت معنوی

متغیر وابسته		متغیر مستقل	
		بعد سلامت معنوی	
میانگین	۱۶/۷۷	ضریب همبستگی	-۰/۱۷۴
انحراف معیار	۳/۶۰	سطح معنی‌داری	۰/۰۰۴
شبکه‌های اجتماعی واتس‌آپ و تلگرام		تعداد	۲۴۷

بر اساس نتایج جدول فوق همان‌طور که مشاهده می‌شود، سطح معنی‌داری آزمون کوچک‌تر مساوی $0/05$ ($sig=0/004$) است. بنابراین نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیرسون نشان می‌دهد، بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با بعد سلامت معنوی دانشجویان رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران رابطه معنی‌داری وجود دارد. همچنین با توجه به مقدار ضریب همبستگی ($r=-0/174$) می‌توان گفت که رابطه معکوس و معنی‌دار باشدتی ضعیف وجود دارد. به عبارت دیگر با افزایش میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام سلامت معنوی دانشجویان کاهش می‌یابد.

– فرضیه دوم: بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با بعد سلامت اجتماعی دانشجویان رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران رابطه وجود دارد.

جدول شماره (۳): ماتریس همبستگی رابطه بین شبکه‌های اجتماعی واتس‌آپ و تلگرام با بعد سلامت اجتماعی

متغیر وابسته		متغیر مستقل	
		بعد سلامت اجتماعی	
میانگین	۱۷/۵۴	ضریب همبستگی	-۰/۱۲۸
انحراف معیار	۳/۳۰	سطح معنی‌داری	۰/۰۳۴
شبکه‌های اجتماعی واتس‌آپ و تلگرام		تعداد	۲۴۷

بر اساس نتایج جدول فوق همان‌طور که مشاهده می‌شود، سطح معنی‌داری آزمون کوچک‌تر مساوی $0/05$ ($sig=0/034$) است. بنابراین نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیرسون نشان می‌دهد، بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با بعد سلامت اجتماعی دانشجویان رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران رابطه معنی‌داری وجود دارد. همچنین با

توجه به مقدار ضریب همبستگی ($r = -0/128$) می‌توان گفت که رابطه معکوس و معنی‌دار با شدتی ضعیف وجود دارد. به عبارت دیگر با افزایش میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام سلامت اجتماعی دانشجویان کاهش می‌یابد.

– فرضیه سوم: بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با بعد اجتناب از داروها و مخدرها در دانشجویان رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران رابطه وجود دارد.

جدول شماره (۴): ماتریس همبستگی رابطه بین شبکه‌های اجتماعی واتس‌آپ و تلگرام با بعد اجتناب از داروها

متغیر وابسته		متغیر مستقل	
بعد اجتناب از داروها			
میانگین	۱۵/۴۲	ضریب همبستگی	-۰/۲۰۲
انحراف معیار	۲/۴۵	سطح معنی‌داری	۰/۰۰۱
تعداد	۲۴۷		

بر اساس نتایج جدول فوق همان‌طور که مشاهده می‌شود، سطح معنی‌داری آزمون کوچک‌تر مساوی $0/05$ ($sig = 0/001$) است. بنابراین نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیرسون نشان می‌دهد، بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با بعد اجتناب از داروها در دانشجویان رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران رابطه معنی‌داری وجود دارد. همچنین با توجه به مقدار ضریب همبستگی ($r = -0/202$) می‌توان گفت که رابطه معکوس و معنی‌دار با شدتی ضعیف وجود دارد. به عبارت دیگر با افزایش میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام اجتناب از داروها و مخدرها در دانشجویان کاهش می‌یابد.

– فرضیه چهارم: بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با بعد پیشگیری از حوادث دانشجویان رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران رابطه وجود دارد.

جدول شماره (۵): ماتریس همبستگی رابطه بین شبکه‌های اجتماعی واتس‌آپ و تلگرام با بعد پیشگیری از حوادث

متغیر وابسته		متغیر مستقل	
بعد پیشگیری از حوادث			
میانگین	۲۰/۲۰	ضریب همبستگی	-۰/۱۳۵
انحراف معیار	۳/۴۲	سطح معنی‌داری	۰/۰۲۶
تعداد	۲۴۷		

بر اساس نتایج جدول فوق همان‌طور که مشاهده می‌شود، سطح معنی‌داری آزمون کوچک‌تر مساوی $0/05$ ($sig = 0/026$) است. بنابراین نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیرسون نشان می‌دهد، بین میزان

استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با بعد پیشگیری از حوادث دانشجویان رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران رابطه معنی‌داری وجود دارد. همچنین با توجه به مقدار ضریب همبستگی ($r = -0/135$) می‌توان گفت که رابطه معکوس و معنی‌دار با شدتی ضعیف وجود دارد. به عبارت دیگر با افزایش میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام پیشگیری از حوادث در دانشجویان کاهش می‌یابد.

– فرضیه پنجم: بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با بعد سلامت محیطی دانشجویان رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران رابطه وجود دارد.

جدول شماره (۶): ماتریس همبستگی رابطه بین شبکه‌های اجتماعی واتس‌آپ و تلگرام با بعد سلامت محیطی

متغیر وابسته		متغیر مستقل	
بعد سلامت محیطی			
میانگین	۱۷/۰۱	ضریب همبستگی	-۰/۱۵۴
انحراف معیار	۳/۶۴	سطح معنی‌داری	۰/۰۱۱
شبکه‌های اجتماعی واتس‌آپ و تلگرام		تعداد	۲۴۷

بر اساس نتایج جدول فوق همان‌طور که مشاهده می‌شود، سطح معنی‌داری آزمون کوچک‌تر مساوی ۰/۰۵ ($sig = 0/011$) است. بنابراین نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیرسون نشان می‌دهد، بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با بعد سلامت محیطی دانشجویان رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران رابطه معنی‌داری وجود دارد. همچنین با توجه به مقدار ضریب همبستگی ($r = -0/154$) می‌توان گفت که رابطه معکوس و معنی‌دار با شدتی ضعیف وجود دارد. به عبارت دیگر با افزایش میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام سلامت محیطی دانشجویان کاهش می‌یابد.

در رابطه فرضیه اول مبنی بر این که "بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با بعد سلامت اجتماعی دانشجویان رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران چه رابطه‌ای وجود دارد؟" نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیرسون نشان می‌دهد، بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با بعد سلامت اجتماعی دانشجویان رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران رابطه معنی‌داری وجود دارد. همچنین با توجه به مقدار ضریب همبستگی ($r = -0/128$) می‌توان گفت که رابطه معکوس و معنی‌دار با شدتی ضعیف وجود دارد. به عبارت دیگر با افزایش میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام سلامت اجتماعی دانشجویان کاهش می‌یابد.

در خصوص فرضیه دوم مبنی بر این که "بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با بعد اجتناب از داروها دانشجویان رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران چه رابطه‌ای وجود دارد؟" نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیرسون نشان می‌دهد، بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با بعد اجتناب از داروها در دانشجویان رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران رابطه معنی‌داری وجود دارد. همچنین با توجه به مقدار ضریب همبستگی ($r = -0.202$) می‌توان گفت که رابطه معکوس و معنی‌دار با شدتی ضعیف وجود دارد. به عبارت دیگر با افزایش میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام اجتناب از داروها و مخدرها در دانشجویان کاهش می‌یابد.

در رابطه فرضیه فرعی سوم مبنی بر این که "بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با بعد پیشگیری از حوادث دانشجویان رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران چه رابطه‌ای وجود دارد؟" نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیرسون نشان می‌دهد، بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با بعد پیشگیری از حوادث دانشجویان رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران رابطه معنی‌داری وجود دارد. همچنین با توجه به مقدار ضریب همبستگی ($r = -0.135$) می‌توان گفت که رابطه معکوس و معنی‌دار با شدتی ضعیف وجود دارد. به عبارت دیگر با افزایش میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام پیشگیری از حوادث در دانشجویان کاهش می‌یابد.

در خصوص فرضیه فرعی چهارم مبنی بر این که "بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با بعد سلامت محیطی دانشجویان رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران چه رابطه‌ای وجود دارد؟" نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیرسون نشان می‌دهد، بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام با بعد سلامت محیطی دانشجویان رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران رابطه معنی‌داری وجود دارد. همچنین با توجه به مقدار ضریب همبستگی ($r = -0.154$) می‌توان گفت که رابطه معکوس و معنی‌دار با شدتی ضعیف وجود دارد. به عبارت دیگر با افزایش میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس‌آپ و تلگرام سلامت محیطی دانشجویان کاهش می‌یابد.

بحث و نتیجه‌گیری

شبکه‌های اجتماعی مجازی محیط مساعدی را برای مشارکت افراد در جامعه مجازی، برقراری روابط نمادین و کشف مجدد خود و باز تعریف هویت‌های دینی، اجتماعی، سیاسی و ... فارغ از محدودیت‌ها و عوامل سرکوب‌کننده از طریق تعاملات مجازی و نمادین فراهم می‌کنند و در این بین قشر جوانان و به‌ویژه دانشجویان این شبکه‌ها را به عنوان محبوب‌ترین سرگرمی خود تلقی می‌کنند، میزان استفاده از این

شبکه‌ها قطعاً در زندگی واقعی تأثیرگذار است و سبک زندگی دانشجویان تحت‌تأثیر این شبکه‌ها دچار چالش می‌شود. هدف اصلی این تحقیق بررسی رابطه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی واتس-آپ و تلگرام با سبک زندگی دانشجویان رشته‌های علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران است. طبق آخرین آمارهای ارائه شده حدود ۴۰ میلیون گوشی همراه هوشمند در کشورمان فعال است که این آمار هر روز به واسطه واردات گوشی‌های جدید و پایین آمدن سن دسترسی به گوشی‌های همراه هوشمند در حال افزایش است. این تعداد گوشی به طور بالقوه ۴۰ میلیون عضو شبکه‌های مجازی موبایلی را به همراه خواهد داشت. شبکه‌های اجتماعی برحسب هدف راه‌اندازی و موضوع فعالیت خود امکانات متنوعی علاوه بر امکانات عمومی مانند اضافه کردن دوستان، به اشتراک گذاری 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، نظیر موبایل و تبلت و نظایر این‌ها کاربران این شبکه‌ها را از مراجعه به چندین سایت باز داشته و احتیاجات و نیازمندی‌های اطلاعاتی، ارتباطی و تفریحی مختلفی از ایشان را پوشش می‌دهد، نتیجه آن که گرایش به شبکه‌های اجتماعی رشدی روزافزون دارد. 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 به گونه‌ای تخلیه می‌کنند. شبکه‌های اجتماعی روند توسعه را نیز در جوامع به اصطلاح جهان سومی به چالش می‌کشند، به عنوان مثال روند رو به رشد استفاده دانش‌آموزان حتی در سنین دبستان از گوشی‌های هوشمند و به تبع آن سایر فن‌آوری‌های نوین سبب می‌شود فاصله‌ای که در گذشته میان کشورهای توسعه یافته و توسعه نیافته از لحاظ استفاده از ابزارهای تکنولوژیک نوین بود، کاهش محسوسی پیدا کند. در شبکه‌های اجتماعی افراد به گذراندن وقت بیشتر در محیط مجازی و پررنگ کردن زندگی مجازی تشویق می‌شوند و بدین ترتیب مهارت‌های برقراری ارتباط در محیط واقعی را از دست می‌دهند. کاربران این شبکه‌ها تصور می‌کنند در یک جامعه بزرگ با میلیون‌ها عضو در ارتباط‌اند در حالی که در واقعیت آن‌ها به تنهایی در پشت دستگاه خود نشسته‌اند.

منابع

امیرپور، مهناز؛ گریوانی، مریم. (۱۳۹۳). تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سبک زندگی جوانان. فصلنامه دانش انتظامی خراسان شمالی. سال اول، شماره سوم.

ایمان، محمدتقی؛ شیردل، الهام. (۱۳۹۳). تاثیر کیفیت شبکه اجتماعی بر عاطفه اجتماعی شهر کرمان. **فصلنامه تخصصی علوم اجتماعی**. سال هفتم، شماره ۲۰.

جهانگیری، یحیی. (۱۳۹۰). شبکه اجتماعی؛ فرصت یا چالش. **فصلنامه ره‌آورد نور**. شماره ۳۷.

حبیبی، محمدحسین. (۱۳۹۰). **هنجارهای حقیقی و ناهنجاری‌های مجازی**. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

خوش‌فر، غ و همکاران. (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین سرمایه اجتماعی و کیفیت زندگی در نواحی شهری (مطالعه موردی شهر گرگان). **مجله آمایش جغرافیایی فضا**. سال سوم، شماره نهم.

دانشنامه آزاد ویکی‌پدیا. (۱۳۹۴). **واتس‌آپ**. آخرین ویرایش ۲۹ ژانویه ۲۰۱۶. قابل دسترس در تاریخ ۱۳۹۴/۱۱/۱۱ در سایت:

<https://fa.wikipedia.org/wiki>

روزنامه ابتکار. (۱۳۹۴). **به بهانه فیلترینگ دو ساعته تلگرام (اسباب‌کشی‌های اجباری)**. تاریخ انتشار خبر: ۱ فروردین ۱۳۹۴.

قابل دسترس در تاریخ ۱۳۹۵/۲/۸ در سایت: <http://ebtekarnews.com/23294>

زارعی، لیلا. (۱۳۸۴). **بررسی سبک زندگی نوجوانان دختر در ارتباط با پیشگیری از استئوپروز منطقه ۱۷ شهرداری تهران**. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد دانشگاه علوم پزشکی تهران.

سایت تابناک. (۱۳۹۴). **تعداد کاربران واتس‌آپ به ۹۰+ میلیون نفر رسید**. تاریخ انتشار خبر: ۱۴ شهریور ۱۳۹۴. کد خبر: ۵۲۹۱۲۷. قابل دسترس در تاریخ ۱۳۹۵/۲/۸ در سایت: <https://www.tabnak.ir/fa/news/529127>

سایت تابناک. (۱۳۹۴). **واتس‌آپ برای همیشه رایگان شد**. قابل دسترس در تاریخ ۱۳۹۴/۱۱/۱۱ در سایت:

<https://www.tabnak.ir/fa/newshttps>

سایت سامانه شارژ واتس‌آپ. (۱۳۹۴). **مقایسه تعداد کاربران واتس‌آپ با دیگر اپلیکیشن‌های پیام‌رسان**. قابل دسترس در تاریخ ۱۳۹۵/۲/۸ در سایت:

<http://www.chargewhatsapp.ir/index.php/news/59-whatsapp-compare>

صدیق‌بنای، هلن. (۱۳۸۷). آشنایی با شبکه‌های اجتماعی. تهران: مرکز مطالعات و تحقیقات رسانه‌ای روزانه همشهری.

عدلی‌پور، صمد. (۱۳۹۱). **تحلیل جامعه‌شناختی پیامدهای شبکه‌های اجتماعی مجازی بر هویت اجتماعی کاربران جوان شهر اصفهان**. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد جامعه‌شناسی، دانشگاه اصفهان.

فاضلی، محمد. (۱۳۸۲). **مصرف و سبک زندگی**. قم: صبح صادق.

فرهنگی، علی‌اکبر؛ صفرزاده، حسین. (۱۳۸۷). **روش‌های تحقیق در علوم انسانی**.

گیدنز، آنتونی. (۱۳۸۳). **تجدد و تشخص؛ جامعه و هویت شخصی در عصر جدید**. ترجمه: ناصر، موفقیان. تهران: نشر نی.

للی، محسن؛ عابدی، احمد؛ کجیاف، محمداقبر. (۱۳۹۱). ساخت و اعتباریابی پرسشنامه سبک زندگی (LSQ). **پژوهش‌های روان-شناختی**. دوره ۱۵، شماره ۱.

مرادی، شهاب و همکاران. (۱۳۹۳). **انگیزه‌های استفاده از شبکه‌های مجازی اجتماعی**. **فصلنامه فرهنگ در دانشگاه اسلامی**. سال چهارم، شماره ۱۰.

وبسایت فایننز. (۱۳۹۴). **تلگرام چیست و تاریخچه تولید تلگرام**. نوشته شده در تاریخ ۲۱ اردیبهشت ۱۳۹۴. قابل دسترس در تاریخ ۱۳۹۴/۱۱/۱۱ در سایت.

Madge, C., Meek, J., Wellens, J., & Hooley, T. (2009). Facebook. **Social Integration and Informal Learning at University**. It Is More for Socialising and Talking to Friends about Work than for Actually Doing Work, *Learning, Media and Technology*. Vol. 34, No. 2, P.p: 141-155.

Smith, Eliot, R., & Diane, M. (2009). Group emotions. **Encyclopedia of Group Processes & Intergroup Relations**. Sage Publications.