

Lifestyle in Social Networks Dependent and Non-dependent Female Students

Hossein Vahedi

Psychology & Counselling Department, Farhangian University, Tehran, Iran

Received: 2024/08/25

Received in revised form: 2024/08/25

Accepted: 2024/09/01

Published: 2024/09/01

Abstract

Dependence on the Internet and social networks can affect students' daily lives and have future consequences. The present study aimed to compare the lifestyles of female students who are dependent on and not dependent on social networks. The statistical sample consists of 100 female students who are connected to social networks and 100 female students who are not connected to social networks in District 5 of Tabriz Education. Students were screened using the Bergen Social Media Addiction Scale. Both groups were assessed using the Health Promoting Lifestyle Questionnaire (HPLPII). The results were analyzed using Multivariate analysis of variance (MANOVA). In comparing the two groups of subjects, the results showed that the lifestyle of students who are dependent on social networks is different from that of students who are not dependent. The results indicate that non-dependent students have a healthier lifestyle compared to dependent students. In examining lifestyle factors, the results of the study showed that there are differences in the factors of spiritual growth, responsibility for health, physical activity, interpersonal relationships, stress management, and nutrition between dependent and non-dependent students, and it can be said that the average of these factors is higher in the non-dependent group. The results of this study highlight the importance of the role of social networks in the lifestyle and health of female students.

Keywords: Lifestyle, Dependency, Social Networks

Cite as: Hossein Vahedi (2024). Lifestyle in Social Networks Dependent and Non-dependent Female Students. *Sociology of lifestyle*. 9 (4): 68-79. Times New Roman 9


Owner and Publisher: University of Tabriz

ISSN (online): 2645-5641

Access Type: Open Access

DOI: [10.22034/sls.2024.19374](https://doi.org/10.22034/sls.2024.19374)

سبک زندگی در دانش آموزان دختر وابسته و غیروابسته به شبکه‌های اجتماعی

حسین واحدی 

گروه روان‌شناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

دریافت: ۱۴۰۳/۱۰/۱۰ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۰/۱۰ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۰/۱۰ انتشار: ۱۴۰۳/۱۰/۱۰

چکیده

وابستگی به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی می‌تواند بر زندگی روزمره دانش آموزان تاثیر بگذارد و پیامدهای آتی به دنبال داشته باشد. پژوهش حاضر با هدف مقایسه سبک زندگی در دانش آموزان دختر وابسته و غیر وابسته به شبکه‌های اجتماعی انجام گرفت. طرح پژوهش حاضر از نوع تحقیقات علی-مقایسه‌ای است. نمونه آماری عبارت است از ۱۰۰ نفر از دانش آموزان دختر وابسته به شبکه‌های اجتماعی و تعداد ۱۰۰ نفر از دانش آموزان دختر غیروابسته به شبکه‌های اجتماعی در ناحیه ۵ آموزش و پرورش تبریز است. غربالگری دانش-آموزان با استفاده از مقیاس اعتیاد شبکه‌های اجتماعی برگن صورت گرفت. هر دو گروه به وسیله پرسشنامه سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت (HPLPII) مورد ارزیابی قرار گرفتند. نتایج بدست آمده با استفاده از روش واریانس چند متغیره مورد تحلیل قرار گرفت. در مقایسه دو گروه آزمودنی‌ها، نتایج نشان داد که سبک زندگی دانش‌آموزان وابسته به شبکه‌های اجتماعی با دانش‌آموزان غیر وابسته تفاوت دارد. نتایج حاکی از آن است که دانش‌آموزان غیر وابسته، در مقایسه با دانش‌آموزان وابسته، سبک زندگی سالم‌تری دارند. در بررسی عوامل سبک زندگی، نتایج تحقیق نشان داد که در عوامل رشد معنوی (شکوفایی)، مسئولیت پذیری درباره سلامت، فعالیت جسمی، روابط بین فردی، مدیریت استرس و تغذیه بین دانش‌آموزان وابسته و غیر وابسته تفاوت وجود دارد و می‌توان گفت که میانگین این عوامل در گروه دانش‌آموزان غیر وابسته بالاتر است. نتایج این تحقیق اهمیت نقش شبکه‌های اجتماعی را در سبک زندگی و سلامت آن در دانش‌آموزان دختر خاطر نشان می‌سازد.

کلیدواژه‌ها: سبک زندگی، وابستگی، شبکه‌های اجتماعی

نحوه ارجاع: حسین واحدی (۱۴۰۳). "سبک زندگی در دانش آموزان دختر وابسته و غیر وابسته به شبکه‌های اجتماعی". جامعه‌شناسی سبک زندگی. ۱۴۰۳: ۶۸-۷۹.

صاحب امتیاز و ناشر: دانشگاه تبریز

شاپای الکترونیکی: ۵۶۴۱-۲۶۴۵

نوع دسترسی: آزاد

DOI: [10.22034/sls.2024.19374](https://doi.org/10.22034/sls.2024.19374)

اینترنت به مهمترین بخش زندگی هر فرد تبدیل شده است. بسیاری از مردم نمی‌توانند بدون اینترنت زندگی کنند و از زمانی که از خواب بیدار می‌شوند تا زمان خواب خود، وسیله را چک می‌کنند. در رسانه‌های اجتماعی محتوایی با این مفهوم ایجاد شده بود که در هرم سلسله مراتب نیازهای آبراهام مزلو، نیاز به وای فای را در طبقه اول نیازها قرار داده بود. این نشان می‌دهد که چگونه مردم بیش از هر چیزی در زندگی خود به وای فای نیاز دارند. افرادی که وابستگی زیادی به اینترنت دارند پس از آن به عنوان معتاد یا وابسته به اینترنت در نظر گرفته می‌شوند (Kurniasih, 2017).

شبکه‌های اجتماعی اینترنتی پایگاه یا مجموعه پایگاه‌هایی هستند که امکانی فراهم می‌آورد تا کاربران بتوانند علاقه‌مندی‌ها، افکار و فعالیت‌های خودشان را با دیگران به اشتراک بگذارند و دیگران هم این افکار و فعالیت‌ها را با آنان سهیم شوند. یک شبکه اجتماعی، مجموعه‌ای از سرویس‌های مبتنی بر وب است که این امکان را برای اشخاص فراهم می‌آورد که توصیفات عمومی یا خصوصی برای خود ایجاد کنند، یا با دیگر اعضای شبکه ارتباط برقرار کنند، منابع خود را با آن‌ها به اشتراک بگذارند و از میان توصیفات عمومی دیگر افراد، برای یافتن اتصالات جدید استفاده کنند (Boyd & Ellison, 2007). به‌طور کلی در تعریف شبکه‌های اجتماعی می‌توان گفت شبکه‌های اجتماعی سایت‌هایی هستند که از یک سایت ساده مانند موتور جستجوگر با اضافه شدن امکاناتی مانند چت و ایمیل و امکانات دیگر خاصیت اشتراک‌گذاری را به کاربران خود ارائه می‌دهند. شبکه‌های اجتماعی، محل گردهمایی صدها میلیون کاربر اینترنت است که بدون توجه به مرز، زبان، جنس و فرهنگ، به تعامل و تبادل اطلاعات می‌پردازند. در واقع شبکه‌های اجتماعی برای افزایش و تقویت تعاملات اجتماعی در فضای مجازی طراحی شده‌اند. به‌طور کلی از طریق اطلاعاتی که بر روی پروفایل افراد قرار می‌گیرد مانند عکس کاربر، اطلاعات شخصی و علایق (که همه این‌ها اطلاعاتی را در خصوص هویت فرد فراهم می‌آورد) برقراری ارتباط تسهیل می‌گردد. کاربران می‌توانند پروفایل‌های دیگران را ببینند و از طریق برنامه‌های کاربردی مختلف مانند ایمیل و چت با یکدیگر ارتباط برقرار کنند (Pempek et al., 2009).

مسئله اصلی درباره این موضوع به دلیل اثرات مشکل وابستگی به شبکه‌های اجتماعی بر ابعاد مهم زندگی کاربران است تا آنجایی که موجب اثرات گریزناپذیری بر زندگی افراد می‌شود. واژه وابستگی برای کاربران اینترنت بکار گرفته شده است، چرا که نشانه‌های وابستگی به اینترنت (شبکه‌های اجتماعی) همان ویژگی‌هایی را دارد که وابستگی به سیگار و موارد مشابه دارد، نشانه‌هایی شامل اختلالات عاطفی و روانی، مشکلات در روابط اجتماعی، کاری و تحصیلی که هرروز به مقدار بیشتری در استفاده کنندگان از اینترنت گسترش می‌یابد. (Ramdani, 2024). در یک مطالعه مشخص شد ۲۵ درصد از دانش‌آموزان دبیرستانی در معرض خطر وابستگی به اینترنت هستند. دانش‌آموزان غیر وابسته سبک زندگی سالمتری داشتند. نمرات رشد معنوی، مسئولیت‌پذیری سلامت و تغذیه بین دانش‌آموزان وابسته و غیر وابسته تفاوت معنی‌داری داشت (Shokri et al., 2024). علاوه بر این، نتایج یک مطالعه نشان داده است که افراد مبتلا به وابستگی به اینترنت به‌طور قابل توجهی مدیریت استرس ضعیف‌تری را در مقایسه با افراد غیر وابسته تجربه می‌کنند (Saidi, 2020). در مطالعه دیگر ارتباط مثبتی بین سبک زندگی با رژیم غذایی ناسالم و رفتارهای سبک زندگی در نوجوانان یافت شد (Chan, et al., 2021). این محققان تاکید می‌کنند که آشنایی با مسایل سبک زندگی به عنوان مبحث مهم در افزایش آگاهی و پیشگیری از وابستگی به اینترنت در میان نوجوانان در نظر گرفته شود. یافته‌های پژوهش وحید و همکاران نشان داد که وابستگی دانش‌آموزان به اینترنت روز به روز در حال

افزایش است و اثرات منفی آن بر الگوهای غذایی مشهود است. نیاز به برنامه ریزی مداخلاتی با تمرکز بر کاهش زمان صفحه نمایش و ترویج تغذیه سالم وجود دارد (waheed et al., 2021).

یافته‌ها نشان می‌دهد استرس، خودکنترلی، لذت، اضطراب، خودکارآمدی و حمایت اجتماعی به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های مهم اعتیاد به اینترنت، بینش نظری و عملی را برای کاهش اعتیاد به اینترنت ارائه می‌دهد (Chen, M., & Zhang, 2024). تحقیقات نشان می‌دهد که وابستگی به اینترنت، ارتباط نزدیکی با ویژگی‌های روان‌شناختی فردی مانند عدم خودکارآمدی و خودکنترلی دارد. این کاستی‌های روان‌شناختی می‌تواند منجر به فقدان خودتنظیمی لازم در هنگام مواجهه با استفاده از اینترنت شود و در نتیجه خطر وابستگی را افزایش دهد (Cannito, et al., 2017). مطالعات همچنین نشان می‌دهند که سطوح استرس، که ارتباط نزدیکی با فراوانی و مدت استفاده از اینترنت دارد، می‌تواند تمایل به وابستگی را تشدید کند (Gavurova, et al., 2022; Sayed, et al., 2022). علاوه بر این، حمایت اجتماعی، از جمله حمایت خانواده‌ها، همسالان و مدارس، یک عامل محافظتی مهم در برابر وابستگی به اینترنت در نظر گرفته می‌شود (Zhang, et al., 2021; Zhao, et al., 2022).

وابستگی به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی از جمله مسایلی است که شیوع نسبتاً بالایی دارد. علی‌رغم گزارش‌های متفاوت در مورد شیوع آن پژوهش‌های بسیاری بر قدرت فرسایشی آن اشاره داشته‌اند (Barkhuus & Tashivo, 2010). بنابراین به نظر می‌رسد که وابستگی به شبکه‌های اجتماعی یک مشکل بهداشتی مهم است و یافتن شیوه‌های کنترل آن می‌تواند از اهمیت بسزایی برخوردار باشد. وابستگی به شبکه‌های اجتماعی از جمله مشکلاتی است که اثرات نامطلوب آن بر همه ابعاد زندگی فرد از جمله عملکرد اجتماعی و زندگی خانوادگی تأثیر می‌گذارد (Zhao, et al., 2022).

اصطلاح شیوه یا سبک زندگی که اولین بار آلفرد آدلر، روانکاو اتریشی و پایه‌گذار مکتب روانشناسی فردی به آن اشاره کرد مفهوم بسیار مهمی است که اغلب برای بیان روش زندگی مردم به کار رفته و منعکس‌کننده طیف وسیعی از ارزش‌ها، عقاید و فعالیت‌های اجتماعی بوده و یکی از عوامل موثر بر سلامت است (Bishop & Rule, 2005). سبک زندگی سالم به انتخاب رفتارهایی متناسب با وضعیت سلامتی خود اشاره داد که فرد هنگام تنظیم فعالیت‌های روزمره انجام می‌دهد و کنترل کلیه عوامل تأثیرگذار بر سلامتی فرد را شامل می‌شود (Gocer, et al., 2020). سبک زندگی ابعاد مختلفی را در بر می‌گیرد که برخی از آنها شامل تغذیه، ورزش، مراقبت از خود، استفاده از سیگار، الکل و داروهای غیر مجاز، روابط اجتماعی و کنترل استرس است. امروزه متخصصان سلامت سبک زندگی را یکی از مهمترین عوامل موثر بر سلامتی می‌دانند. سازمان بهداشت جهانی معتقد است با تغییر و اصلاح سبک زندگی می‌توان با بسیاری از عوامل خطرسازی که جزو مهمترین عوامل مرگ و میر هستند مقابله کرد (Vahedi, et al., 2020). سبک زندگی ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی است که در طی آن فرایندهای اجتماعی شدن به وجود آمده است. سبک زندگی هر شخص در ارتباط متقابل با والدین، دوستان، خواهر و برادران، همسالان و تاثیرات مدرسه و رسانه‌های جمعی بوجود می‌آید (Ragelienė & Grønhoj, 2020).

مطالعات مختلفی بر تأثیر عوامل مرتبط با سبک زندگی در وابستگی به اینترنت به صورت جداگانه اشاره داشته‌اند. از جمله اینکه رابطه فعالیت فیزیکی (Luo, et al., 2024; Sopa & Pomohaci, 2018; Genc & Pirincci, 2024)، استرس (Ismail, 2024)، الگوهای خواب و بیداری (Wolniczak, 2013)، تغذیه (Chan, et al., 2021) را با وابستگی به اینترنت بررسی

مقاله پژوهشی

کرده‌اند، با این حال مطالعات کمی وجود دارند که به صورت جامع به بررسی این مساله پرداخته یا بر روی شبکه‌های اجتماعی تاکید داشته باشند. همچنین اغلب این تحقیقات به صورت کلی در مورد اینترنت صورت گرفته است و به صورت تخصصی شبکه‌های اجتماعی را مطالعه نکرده‌اند. با توجه به آنچه مطرح شد این پژوهش قصد دارد سبک زندگی و عوامل مرتبط با آن را در دانش‌آموزان وابسته به شبکه‌های اجتماعی مورد مطالعه قرار دهد.

روش‌شناسی

طرح پژوهش حاضر با توجه به ماهیت موضوع و اهداف مورد نظر، از نوع تحقیقات توصیفی - مقایسه‌ای است. بر این اساس پژوهش حاضر به توصیف و مقایسه مولفه‌های سبک زندگی در دانش‌آموزان وابسته و غیر وابسته به شبکه‌های اجتماعی می‌پردازد. جامعه آماری در پژوهش حاضر همه دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه مدارس آموزش و پرورش ناحیه ۵ تبریز به تعداد ۲۶۰۰ نفر بودند که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ به تحصیل، اشتغال داشتند. با توجه به پژوهش‌های قبلی، نمونه آماری برای هر گروه ۱۰۰ نفر در نظر گرفته شد. نمونه آماری شامل ۱۰۰ دانش‌آموز دختر وابسته به شبکه‌های اجتماعی و تعداد ۱۰۰ نفر دانش‌آموز غیر وابسته که از بین دبیرستان‌های ناحیه ۵ تبریز انتخاب شدند. ابتدا مدارس و کلاس‌های گروه نمونه انتخاب شد. با حضور در کلاس‌های دانش‌آموزان و اعلام داوطلبانه بودن پژوهش و محرمانه بودن نتایج، خواسته شد تا به سوالات مقیاس اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی پاسخ دهند. پس از بررسی پاسخ‌ها و شناسایی ۱۰۰ نفر از افراد وابسته به شبکه‌های اجتماعی، از بین افراد ناوابسته تعداد ۱۰۰ نفر از دانش‌آموزان مشابه با گروه وابسته (بر اساس توزیع کلاس و مدرسه) انتخاب و هر دو گروه به پرسشنامه سبک زندگی پاسخ دادند.

برای گردآوری داده‌های پژوهش از پرسشنامه سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت (HPLPII) و مقیاس اعتیاد فیس بوک برگن استفاده شد. ابتدا با استفاده از مقیاس اعتیاد فیس بوک برگن دانش‌آموزان وابسته و ناپسته به شبکه‌های اجتماعی شناسایی شدند و در مرحله بعد هر دو گروه از دانش‌آموزان پرسشنامه سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت را تکمیل کردند.

پرسشنامه سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت (HPLPII): این پروفایل بر اساس الگوی ارتقای سلامت پندار ساخته شده است و احتمال درگیر شدن فرد در رفتارهای ارتقا دهنده سلامت را اندازه‌گیری می‌کند (والکر، سچریت و پندر، ۱۹۸۷). HPLPII، نسخه اصلاح شده HPLP است که به وسیله والکر و همکاران توسعه یافته است، و سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت را با تمرکز بر کارهای ابتکاری و ادراک فرد، که در راستای حفظ یا افزایش سطح تندرستی، خودشکوفایی و رضایت مندی فردی عمل می‌کنند، اندازه‌گیری می‌کند. این پرسشنامه از ۴۹ سوال تشکیل شده است که ۶ زیر شاخه تحت عناوین تغذیه، فعالیت بدنی، مسئولیت‌پذیری در مورد سلامت، مدیریت استرس، روابط بین فردی و رشد معنوی دارد. پاسخگو بر روی طیف پاسخ لیکرتی ۴ نقطه‌ای (هرگز، گاهی اوقات، اغلب و به طور معمول) مشخص می‌کند که چقدر رفتارهای خاص ارتقا دهنده سلامت را انجام می‌دهد؟ به طور کلی نمره سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت و نمره ابعاد رفتاری با استفاده از میانگین پاسخ‌ها برای کل ۴۹ سوال و برای هر زیرشاخه (۸ تا ۹ آیتم) محاسبه می‌شود. این پرسشنامه توسط محمدی و همکاران به فارسی برگردانده شد. این محققان ضریب آلفای کرونباخ برای کل ابزار ۰/۸۲ و برای زیر شاخه‌ها از ۰/۶۴ تا ۰/۹۱ گزارش کردند. نتایج آزمون بازآزمون نشان دهنده ثبات برای پرسشنامه سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت و زیر شاخه‌های آن بود (Mohammadi, et al., 2011). در پژوهش حاضر، روایی پرسشنامه توسط چهار نفر از متخصصان تایید شد و ضریب آلفای کرونباخ برای عوامل سبک زندگی، تغذیه (۰/۷۱)، فعالیت بدنی (۰/۶۹)، مسئولیت‌پذیری در مورد سلامت (۰/۶۹)، مدیریت استرس (۰/۷۶)، روابط بین فردی (۰/۷۱) و رشد معنوی (۰/۷۳) به دست آمد.

مقیاس اعتیاد فیس بوک برگن: روزانه کاربران زیادی وارد شبکه اجتماعی می‌شوند که البته گروهی از آنها از این شبکه استفاده‌ای سالم و معمولی دارند، بخش نگران کننده گروهی است که به استفاده از آن وابستگی شدید پیدا کرده‌اند. این مقیاس دارای ۱۸ سوال است که شش مولفه اعتیاد (برجستگی، تعدیل خلق، تحمل، ترک، تعارض و عود) را مورد پوشش قرار می‌دهد. مقیاس اعتیاد فیس بوک برگن به کاربران اجازه می‌دهد تا میزان وابستگی خود را به استفاده از شبکه های اجتماعی به واسطه پاسخ دادن به ۱۸ پرسش که می‌تواند بازتابی از رفتار آنلاین آنها باشند بسنجند. به این شکل افرادی که به دست کم چهار سوال پاسخ «بارها» و «در اغلب موارد» را داده باشند معتاد به شبکه های اجتماعی در نظر گرفته می‌شوند. این مقیاس بر اساس عناصر اصلی تست اعتیادی که پزشکان از آن برای شناسایی افراد الکلی و معتاد به مواد مخدر استفاده می‌کنند، طراحی شده‌اند. در بررسی روایی این تست از همبستگی آن با مقیاس گرایش اعتیاد و مقیاس نگرشی فیس بوک استفاده شد که روایی بدست آمده به ترتیب ۰/۶۰ و ۰/۶۸ بدست آمد. پایای بدست پس از اجرای مجدد در سه هفته بعد، ۰/۸۲ است (Anderson., 2001). در پژوهش حاضر، روایی پرسشنامه توسط چهار نفر از متخصصان تایید شد و ضریب آلفای کرانباخ برای مقیاس حاضر (۰/۷۴) به دست آمد.

برای تجزیه و تحلیل داده های گردآوری شده از با توجه به سطوح مختلف متغیرها از روش تحلیل واریانس چند متغیره (Manova) استفاده شد.

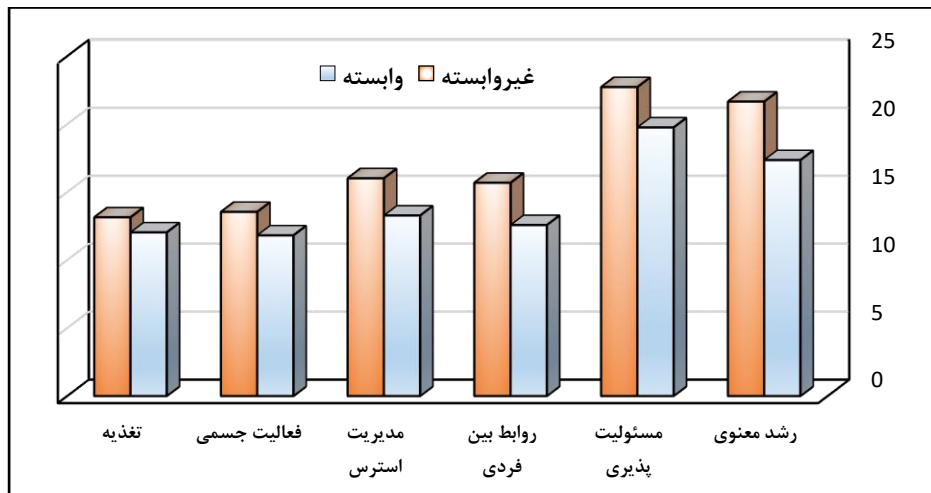
یافته‌ها

در بررسی حاضر از دانش آموز مورد مطالعه در گروه وابسته به شبکه های اجتماعی ۶۷ نفر از دانش آموزان دبیرستان و ۳۳ نفر از دانش آموزان هنرستان ها بودند و در گروه غیروابسته به شبکه های اجتماعی ۶۵ نفر از دانش آموزان دبیرستان و ۳۵ نفر از دانش آموزان هنرستان ها بودند.

جدول ۱. عوامل سبک زندگی در دو گروه دانش آموزان دختر وابسته و غیر وابسته به شبکه های اجتماعی

مقیاس	گروه	میانگین	انحراف معیار	پایین ترین	بالاترین
رشد معنوی (شکوفایی)	وابسته	۱۷/۳۶	۳/۸۳	۱۰	۳۰
	غیروابسته	۲۱/۶۶	۲/۲۳	۱۶	۲۷
مسئولیت پذیری	وابسته	۱۹/۷۶	۲/۵۱	۱۳	۲۶
درباره سلامت	غیروابسته	۲۲/۷۳	۱/۷۶	۱۷	۲۷
روابط بین فردی	وابسته	۱۲/۵۸	۲/۶۱	۸	۲۰
	غیروابسته	۱۵/۶۹	۱/۷۱	۱۲	۲۰
مدیریت استرس	وابسته	۱۳/۲۸	۳/۱۵	۷	۲۳
	غیروابسته	۱۶/۰۲	۳/۹۸	۷	۲۶
فعالیت جسمی	وابسته	۱۱/۸۲	۳/۴۳	۶	۲۰
	غیروابسته	۱۳/۵۵	۳/۴۲	۸	۲۲
عامل تغذیه	وابسته	۱۲/۰۴	۳/۷۹	۷	۲۲
	غیروابسته	۱۳/۱۵	۳/۶۰	۸	۲۲

جدول ۱ داده‌های توصیفی را برای عوامل سبک زندگی در دو گروه دانش‌آموزان دختر وابسته و غیر وابسته به شبکه‌های اجتماعی نشان می‌دهد. چنانکه مشاهده می‌گردد، میانگین این عامل در دو گروه متفاوت است. در کل می‌توان گفت که سبک زندگی دانش‌آموزان وابسته به شبکه‌های اجتماعی در مقایسه با افراد غیر وابسته از سلامت پایین‌تری برخوردار است. نتایج همچنین در نمودار ۱ نشان داده شده است.



نمودار ۱. میانگین عوامل سبک زندگی در دو گروه دانش‌آموزان دختر وابسته و غیر وابسته به شبکه‌های اجتماعی

به منظور پاسخ دادن به مسأله تحقیق، و بررسی تفاوت‌ها و جهت تعیین اینکه در کدام عامل‌های سبک زندگی تفاوت وجود دارد، از آزمون تحلیل واریانس چند متغیره (MANOVA) استفاده شد. ابتدا مفروضه‌های تحلیل بررسی شد و پس از تایید آنها تحلیل واریانس صورت گرفت که نتایج آن در جداول ۲ و ۳ مشهود است.

جدول ۲. مقدار آزمون تحلیل چند متغیره

آزمون	آماره آزمون	F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	معنی داری
اثر پیلایی	۰/۵۳	۳۷/۳۸	۶	۱۹۳	۰/۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰/۴۶	۳۷/۳۸	۶	۱۹۳	۰/۰۰۱
اثر هاتلینگ	۱/۱۶	۳۷/۳۸	۶	۱۹۳	۰/۰۰۱
ریشه روی	۱/۱۶	۳۷/۳۸	۶	۱۹۳	۰/۰۰۱

جدول شماره ۲ نتایج حاصل از آزمون‌های تحلیل چند متغیره را برای عامل‌های سبک زندگی در دو گروه دانش‌آموزان دختر وابسته و غیر وابسته به شبکه‌های اجتماعی نشان می‌دهد. F بدست آمده، بیانگر تفاوت معنی‌دار در دو گروه است.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس برای عوامل سبک زندگی در دو گروه دانش آموزان دختر وابسته و غیر وابسته

منبع	مقیاس	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری
گروه	فعالیت جسمی	۱۴۹/۶۴	۱	۱۴۹/۶۴	۱۲/۶۸	۰/۰۰۱
	مسئولیت‌پذیری	۴۴۱/۰۵	۱	۴۴۱/۰۵	۹۳/۱۰	۰/۰۰۱
	روابط بین فردی	۴۸۳/۶۰	۱	۴۸۳/۶۰	۹۸/۹۴	۰/۰۰۱
	عامل تغذیه	۶۱/۶۰	۱	۶۱/۶۰	۴/۴۹	۰/۰۳۵
	رشد معنوی	۹۲۴/۵۰	۱	۹۲۴/۵۰	۹۳/۹۹	۰/۰۰۱
	مدیریت استرس	۳۷۵/۳۸	۱	۳۷۵/۳۸	۲۹/۰۰	۰/۰۰۱
خطا	فعالیت جسمی	۲۳۳۵/۵۱	۱۹۸	۱۱/۷۹		
	مسئولیت‌پذیری	۹۳۷/۹۵	۱۹۸	۴/۷۳		
	روابط بین فردی	۹۶۷/۷۵	۱۹۸	۴/۸۸		
	عامل تغذیه	۲۷۱۲/۵۹	۱۹۸	۱۳/۷۰		
	رشد معنوی	۱۹۴۷/۴۸	۱۹۸	۹/۸۳		
	مدیریت استرس	۲۵۶۲/۱۲	۱۹۸	۱۲/۹۴		

برای بررسی دقیق تفاوت‌ها تحلیل واریانس دوره صورت گرفت. نتایج حاصل از تحلیل واریانس در جدول ۳ ارائه شده است. چنانکه مشاهده می‌گردد میزان F در میان تمام عامل‌های سبک زندگی (فعالیت جسمی، رشد معنوی، مسئولیت‌پذیری درباره سلامتی، روابط بین فردی، تغذیه و مدیریت استرس) معنی دار می‌باشد. با مقایسه میانگین‌های دو گروه که در جدول ۱ آمده است می‌توان گفت که میانگین این عامل‌ها در گروه دانش آموزان دختر غیر وابسته در مقایسه با دانش آموزان وابسته به شبکه‌های اجتماعی بالاتر است. به عبارت دیگر دانش آموزان وابسته به شبکه‌های اجتماعی سبک زندگی ناسالم‌تری دارند.

بحث

این پژوهش در کل عوامل سبک زندگی دانش آموزان دختر وابسته و غیروابسته به شبکه‌های اجتماعی مورد مقایسه قرار داد. نتایج نشان داد که سبک زندگی دانش آموزان دختر وابسته و غیروابسته به شبکه‌های اجتماعی تفاوت دارد. در مقایسه دو گروه آزمودنی‌ها نتایج نشان داد که سبک زندگی دانش آموزان دختر وابسته و غیروابسته به شبکه‌های اجتماعی تفاوت دارد. نتایج حاکی از آن است که دانش آموزان وابسته به شبکه‌های اجتماعی سبک زندگی ناسالمی را در مقایسه با افراد غیروابسته دارند. نتایج این تحقیق با یافته‌های (Shokri et al., 2024), Chan, et al., 2021, Chan, et al., 2016, Katayama & Mizuno-Matsumoto و Jahanian, R. & Z. Seifury, 2013 همخوانی دارد.

وابستگی به شبکه‌های اجتماعی عوارض روانی متفاوتی برای کاربران دارند، افسردگی، خجالتی شدن، گوشه‌گیری و تمایل به دوری از اجتماع، کاهش اعتماد به نفس از جمله این عوارض است. عوارضی که در پی تغییر وضعیت دوستان و یا ارتقای شغل و مدرک تحصیلی آنها، و نیز مشاهده شادی‌ها مانند تصاویر تعطیلات و تولد از زندگی دوستانشان برای فردی

مقاله پژوهشی

که چنین شرایطی ندارد بوجود می‌آیند، به عنوان مثال فردی که به رابطه ای پایان داده است در برابر تغییر وضعیت دوستش به نامزد یا متاهل احساس خوبی ندارد (Kim, et al., 2010). آنچه درباره گرایش به شبکه‌های اجتماعی در بین جوانان و نوجوانان و بویژه دانش‌آموزان مهم به نظر می‌رسد این است که این قشر از جامعه به دلیل شرایط سنی که دارند از آسیب‌پذیری بسیار بالاتری برخوردارند. افرادی که در دوره متوسطه اول و دوم در حال تحصیل هستند و دوران بلوغ را نیز طی می‌کنند بیشتر از هر گروه دیگری در معرض آسیب هستند. به نظر می‌رسد نمودار سنی استفاده‌کنندگان از شبکه‌های اجتماعی رنگارنگ با کاهش مواجه شده و سن کاربران این شبکه‌ها را کمتر از گذشته نشان می‌دهد تا جایی که در بین کاربران اینترنتی شبکه‌های مجازی، شاهد حضور بی‌حد و حساب دانش‌آموزان هستیم.

در مورد تفاوت موجود در رشد فردی در دانش‌آموزان دختر وابسته و غیروابسته به شبکه‌های اجتماعی می‌توان گفت برخی مطالعات بیانگر آن است که بدون سلامت معنوی، دیگر ابعاد زیستی، روانشناختی و اجتماعی نمی‌تواند عملکرد درست داشته باشد یا به حد اکثر ظرفیت خود برسد و بنابراین بالاترین سطح کیفیت زندگی، قابل دستیابی نخواهد بود (Vahedi, et al., 2020).

در مورد تفاوت موجود در مسئولیت‌پذیری در مورد سلامتی در دانش‌آموزان دختر وابسته و غیروابسته به شبکه‌های اجتماعی می‌توان گفت: مسئولیت افراد در قبال سلامتی، یکی از مهمترین ابعاد سبک زندگی سالم است که طی آن فرد با انتخاب سبک زندگی برای حفظ و ارتقا سلامتی خود و پیشگیری از بیماری‌ها، اقدامات و فعالیت‌هایی مانند رعایت رژیم غذایی مناسب، خواب و فعالیت، ورزش، کنترل وزن بدن، عدم مصرف سیگار و الکل و ایمن‌سازی در مقابل بیماری‌ها انجام می‌دهد. بسیاری از افراد وابسته از اینترنت به عنوان ابزاری برای گریز از مشکلات، کاهش احساس ناامیدی، اضطراب و افسردگی یا ضعف اعتماد بنفس خود استفاده می‌کنند. پژوهش‌ها، نشان می‌دهد افراد وابسته به اینترنت، کمرو، خجالتی و با اعتماد بنفس پایین هستند (Kumar & mondal, 2018). وابستگی به اینترنت می‌تواند بر وضعیت سلامت نوجوانان تأثیر منفی بگذارد. پیامدهای منفی آن بر سلامت جسمانی بیشتر بصورت اختلالات اسکلتی-عضلانی مانند کمردرد، درد در نواحی گردن، مچ دست و شانه‌ها و همچنین مشکلات مربوط به بینایی، سردرد، میگرن و سطوح پایین فعالیت بدنی گزارش شده است. اختلال خواب هم یکی دیگر از مشکلات جدی مرتبط با اعتیاد به اینترنت است (Shaheen, et al., 2019).

در مورد تفاوت موجود در روابط بین فردی در دانش‌آموزان دختر وابسته و غیروابسته به شبکه‌های اجتماعی می‌توان گفت: استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی منجر به کاهش روابط اجتماعی^۱ و شرکت در جمع خانواده و ایجاد مشکلات هیجانی نظیر افسردگی و احساس تنهایی می‌شود. به گفته چارمین و تدی^۲ (۲۰۱۰)، یکی از عوامل وابستگی به اینترنت، نارضایتی از یک یا چند حوزه زندگی واقعی که شامل عدم وجود رابطه‌های صمیمانه با دیگران است؛ که می‌تواند به وسیله ایجاد رابطه‌های صمیمی در دنیای مجازی جبران شود. استفاده زیاد نوجوانان از اینترنت حاکی از وجود فاکتورهای منفی در خانواده مانند وجود نارضایتی در خانواده، استفاده والدین از مواد مخدر و درگیری‌های درون خانواده است (Lochner, et al., 2024).

در مورد تفاوت موجود در مدیریت استرس در دانش‌آموزان دختر وابسته و غیروابسته به شبکه‌های اجتماعی می‌توان گفت فشارهای عصبی و استرس از جمله عوامل مستعد کننده در اختلالات جسمی مختلف هستند (Vahedi, et al., 2020). وقتی استرس شدید و طولانی مدت باشد، و شخص قادر به سازگاری مناسب با وقایع تنش‌زای زندگی نباشد، می‌تواند از

¹. Community Relations

². Charmaine & Teddi 2010

عوامل خطر ساز برای زندگی انسان محسوب شود. مطالعات نشان می‌دهد میزان و سطح استرس‌هایی که فرد متحمل می‌شود با بروز بیماری‌ها مرتبط می‌باشند (Ahmadi & Vahedi, 2016).

در مورد تفاوت موجود در فعالیت جسمی در دانش‌آموزان دختر وابسته و غیروابسته به شبکه‌های اجتماعی می‌توان گفت: فعالیت بدنی با تعدیل نوروبیولوژی سیستم عصبی مرکزی و خودمختار می‌تواند وابستگی به اینترنت را کاهش دهد و به دنبال آن به طور قابل توجهی سطح افسردگی را در افراد وابسته به اینترنت کاهش دهد. باید توجه داشت که عکس این مکانیزم نیز ممکن است اتفاق بیفتد (Zhang, et al., 2023).

در مورد تفاوت موجود در تغذیه دانش‌آموزان دختر وابسته و غیروابسته به شبکه‌های اجتماعی می‌توان گفت اورزاک اعتیاد به اینترنت را به عنوان یک مشکل روان‌شناختی دارای دو دسته علائم و نشانه می‌داند: نشانه‌های روان‌شناختی (احساس خوب هنگام استفاده از اینترنت، ناتوانی در توقف آن، احساس تهی بودن، افسردگی و بدخلقی در مواقع عدم استفاده و مشکل در مدرسه یا کار، صرف کردن وقت بیشتر و بیشتر با رایانه، غیبت از خانواده و دوستان و دروغ گفتن به کارفرما یا افراد خانواده در مورد فعالیت‌ها) و نشانه‌های جسمانی (سندرم عصبی دست، خشکی چشم، سردردهای میگرنی، پشت‌درد و اختلال در خواب، بی‌نظمی در غذا خوردن و صرف نظر کردن از بعضی وعده‌های غذایی و توجه نکردن به بهداشت شخصی) (Vahedi, et al., 2020).

نتیجه‌گیری

نتایج این تحقیق تاثیر وابستگی به شبکه‌های اجتماعی را در تغییر سبک زندگی دانش‌آموزان دختر را مورد تایید قرار داد. در تمامی عوامل سبک زندگی دانش‌آموزان وابسته به شبکه‌های اجتماعی سبک زندگی ناسالم‌تری را نشان می‌دهند. نتایج نشان می‌دهد که دانش‌آموزان وابسته به شبکه‌های اجتماعی، تغذیه ناسالم‌تر و ضعیف‌تری دارند. رشد فردی در این افراد ضعیف است و زمان کمی برای خود دارند. همچنین مسئولیت‌پذیری پایینی نسبت به سلامتی خود دارند. این افراد به دلیل گذراندن زمان زیاد با ابزارهای اینترنتی، زمان کمتری را به ورزش اختصاص می‌دهند، روابط بین فردی کمتری دارند و در مدیریت استرس خود با مشکل مواجه هستند. با توجه به اهمیت هر یک از عوامل سبک زندگی به مسئولان آموزش و پرورش توصیه می‌شود نسبت به انجام فعالیت‌های آگاه‌سازی والدین و نیز آموزش دانش‌آموزان اقدام نمایند. گنجاندن مباحث مرتبط با سبک زندگی در واحدهای درسی دانش‌آموزان ضروری بنظر می‌رسد. پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی همراه بود؛ از جمله اینکه، نمونه تحقیق حاضر شامل دانش‌آموزان دختر وابسته و غیروابسته به شبکه‌های اجتماعی در شهر تبریز بود. با توجه به وجود استرس‌های مختلف و عوامل مختلف موثر در وابستگی به شبکه‌های اجتماعی در مناطق مختلف در تعمیم نتایج آنها به مناطق جغرافیایی دیگر باید احتیاط کرد. به علت مشکل در دسترسی به نمونه‌ها و عدم امکان کنترل‌های دقیق، امکان بررسی دانش‌آموزان پسر در این تحقیق میسر نگردید. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از حجم نمونه بیشتر و از مناطق جغرافیایی متنوع ایران استفاده شود و این اثرات در مورد پسران نیز بررسی شود.

تضاد منافع

هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است.

تشکر و قدردانی

این مطالعه با همکاری معلمان، مدیران و بویژه دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه آموزش و پرورش ناحیه ۵ انجام گرفت. پژوهشگران نهایت تشکر و قدردانی را از این عزیزان دارند.

منابع

- Ahmadi, P., & Vahedi, H. (2016). Comparison of life style in migraine patients and normal subjects. *Modern Psychological Research*, 11(41), 1-14. https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_5220.html
- Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50(1), 21-26. <https://doi.org/10.1080/07448480109595707>
- Barkhuus, L., & Tashivo, J. (2010). Student Socialization in the age of Facebook in Proceedings of the twenty-eights annual SIGCHI Conference on human factors in computing systems, *Atlanta Journal Constitution, USA*, 10 (15), 133-142. <https://doi.10.1145/1753326.1753347>
- Bishop, M. L. & Rule, W. L. (2005). *Adlerian Lifestyle Counseling: Practice and Research*. New York: Routledge.
- Boyd and Ellison N (2007) Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-mediated Communication* 13: 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Cannito, L., Annunzi, E., Viganò, C., Dell'Osso, B., Vismara, M., Sacco, P. L., & et al. (2022). The role of stress and cognitive absorption in predicting social network addiction. *Brain Sciences*, 12(5), Article 10. <https://doi.org/10.3390/brainsci12050522>
- Chan, Y. Y., Awaluddin, S. M., Kuay, L. K., Man, C. S., Baharudin, A., Yn, L. M., Sahril, N., Omar, M. A., Ahmad, N. A., & Ibrahim, N. (2020). Association of internet addiction with adolescents' lifestyle: A national school-based survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 168. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010168>
- Chen, M., & Zhang, X. (2024). Factors influencing internet addiction among university students: The mediating roles of self-control and anxiety. *Acta Psychologica*, 250, 104535. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104535>
- Gavurova, B., Ivankova, V., Rigelsky, M., & Mudarri, T. (2022). Internet addiction in socio-demographic, academic, and psychological profile of college students during the COVID-19 pandemic in the Czech Republic and Slovakia. *Frontiers in Public Health*, 10, Article 17. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.00017>
- Genc, E., & Pirincci, E. (2024). The relationship between internet addiction and physical activity levels of university students in a province in eastern Turkey. *Work*, 77(1), 243-252. <https://doi.org/10.3233/WOR-230015>
- Goçer, S., Mazıcıoğlu, M. M., Ulutabanca, R. O., Ünalın, D., Karaduman, M. & Tarhan, K. S. (2020). Assessment of healthy lifestyle behaviors in traveling seasonal agricultural workers. *Public Health*, 180, Article 149e153. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2019.11.013>
- Jahanian, R. & Z. Seifury, Z. (2013). The impact of internet addiction on students' mentalhealth in technical and vocational colleges in alborz province. *Middle East Journalof Scientific Research*, 14 (11), 1533–1538. <http://dx.doi.org/10.5829/idosi.mejsr.2013.14.11.447>
- Katayama, Y., & Mizuno-Matsumoto, Y. (2016). Internet dependence tendency in university students and its impact on their health and lifestyle performance. *Health Evaluation and Promotion*, 43(6), 657-664. <https://doi.org/10.7143/jhep.43.657>
- Kim, Y., Park, J. Y., Kim, S. B., Jung, I. K., Lim, Y. S., & Kim, J. H. (2010). The effects of Internet addiction on the lifestyle and dietary behavior of Korean adolescents. *Nutrition Research and Practice*, 4(1), 51–57. <https://doi.org/10.4162/nrp.2010.4.1.51>
- Kumar, M., & Mondal, A. (2018). A study on internet addiction and its relation to psychopathology and self-esteem among college students. *Indian Psychiatry Journal*, 27(1), 61–66. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_61_17
- Kurniasih, N. (2017). Internet Addiction, Lifestyle or Mental Disorder? A Phenomenological Study on Social MediaAddiction in Indonesia. The International Conference on Design and Technology, KnE Social Sciences, 135–144. <http://dx.doi.org/10.18502/kss.v2i4.879>

- Luo, M., Duan, Z., & Chen, X. (2024). The role of physical activity in mitigating stress-induced internet addiction among Chinese college students. *Journal of Affective Disorders*, 366, 459-465. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.188>
- Mohammadi Zeidi, I., Pakpour Hajiagha, A., & Mohammadi Zeidi, B. (2011). Reliability and validity of the Persian version of the Health-Promoting Lifestyle Profile. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 20(1), 102-113. Retrieved from <http://jmums.mazums.ac.ir/article-1-955-fa.html>
- Pempek, T. A., Yermolayeva, Y. A., & Calvert, S. L. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(3), 227-238. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.12.010>
- Ragelienė, T., & Grønhoj, A. (2021). The role of peers, siblings and social media for children's healthy eating socialization: A mixed methods study. *Food Quality and Preference*, 93, 104255. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104255>
- Ramdani, F. Z., Lahlou, L., Merzouki, M., Doufik, J., El Oumary, O., Akebour, K., Hamri, S., Mouhadi, K., Boujraf, S., Rahioui, H., & Rammouz, I. (2024). Internet addiction, social phobia, substance abuse, and depression in the university setting: A cross-sectional study in the southern region of Morocco. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1398989. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1398989>
- Saidi, N. A., Ab Ghaffar, S. F., Chua, Y. S., Ezani, N. N., Zhani, N. S. A., & Singh, T. K. R. (2020). Relationship between stress and lifestyle with internet addiction among Z generation. *Journal of Tourism, Hospitality & Culinary Arts*, 14(1), 452-459. <https://www.jthca.org/>
- Sayed, M., Naiim, C. M., Aboelsaad, M., & Ibrahim, M. K. (2022). Internet addiction and relationships with depression, anxiety, stress and academic performance among Egypt pharmacy students: A cross-sectional designed study. *BMC Public Health*, 22(1), 10. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13634-6>
- Shaheen, M. E., Gaafar, Y. A., Mohammed Elshater, M. H., & Mokbel, R. A. (2019). The relation between health status and internet addiction among adolescents. *Alexandria Science Exchange Journal*, 21(2), 83-96. <https://doi.org/10.21608/ASALEXU.2019.206599>
- Shokri A, Mohamadi A, Mohammadi D, Moradi M, Sadeghi S, Mahmoodi H, et al. (2024) The relationship between internet addiction and lifestyle among high school students: A cross sectional in the west of Iran. *PLoS ONE* 19(9): e0308333. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308333>
- Vahedi Kojnagh, H., Afshari, A., Rezaei Malajagh, R., Eghbali, A., & Taheri, M. (2020). The prediction of the elderly's life satisfaction based on health-promoting lifestyle. *Aging Psychology*, 6(3), 285-297. <https://doi.org/10.22126/JAP.2020.5626.1455>
- Waheed W, Jamil W, Rahat T, Zahra S, Pervaiz M, Amjad S, Raza Q. Relationship between Internet Addiction and Dietary Behaviors of Students, Studying in a Teaching Hospital. *Int J Nutr Sci*. 2021;6(4):189- 193. <https://doi.org/10.30476/IJNS.2021.91305.1136>.
- Wolniczak, I., Cáceres-DelAguila, J. A., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K. J., Solís-Visscher, R., & Paredes-Yauri, S. (2013). Association between Facebook dependence and poor sleep quality: A study in a sample of undergraduate students in Peru. *PLoS One*, 8(12), e59087. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0059087>
- Zhang, Y., Li, Liu, C., Chen, H., Guo, J., Shi, Z. (2023). Mixed comparison of interventions for different exercise types on students with Internet addiction: a network meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 2023.1111195. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1111195>
- Zhang, Y., Liu, Z., & Zhao, Y. H. (2021). Impulsivity, social support, and depression are associated with latent profiles of internet addiction among male college freshmen. *Frontiers in Psychiatry*, 12, Article 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.XXXXXX>
- Zhao, G. J., Xie, F. S., Li, S. C., Ding, Y. E., Li, X., & Liu, H. J. (2022). The relationship between perceived social support with anxiety, depression, and insomnia among Chinese college students during the COVID-19 pandemic: The mediating role of self-control. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.00009>