

بررسی رابطه بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با اعتماد به نفس و سلامت روان اعضای هیئت علمی و دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز کرمان

مهدیه دوست‌محمدی^۱
سعیده خجسته^۲

چکیده

هدف: پژوهش حاضر به منظور تعیین رابطه بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با اعتماد به نفس و سلامت روان اعضای هیئت علمی و دانشجویان دانشگاه پیام نور شهر کرمان انجام شد. **روش:** روش این پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه مطالعه، اعضای هیئت علمی و دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز کرمان بودند. نمونه بررسی 28 عضو هیئت علمی مرکز کرمان و 150 دانشجو بود که دانشجویان به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزار پژوهش، پرسشنامه شناسایی و تحلیل فرصتها و آسیبهای شبکه‌های اجتماعی در فضای مجازی، پرسشنامه سلامت عمومی GHQ و پرسشنامه اعتماد به نفس آیزنک بود. **یافته‌ها:** بین اعتماد به نفس، نشانه‌های جسمانی، اضطراب و بی‌خوابی، کارکردهای اجتماعی و افسردگی، رابطه وجود دارد. نظرات نسبت به استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر حسب جنسیت و رشته تحصیلی یکسان است و بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و سلامت عمومی، اعتماد به نفس، نشانه‌های جسمانی، اضطراب و بی‌خوابی و افسردگی رابطه معناداری وجود دارد؛ اما بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و کارکردهای اجتماعی رابطه معنادار وجود ندارد. **نتیجه‌گیری:** آگاهی‌بخشی و ترغیب دانشجویان به مشارکت در فعالیتهای اجتماعی و طراحی و راه‌اندازی شبکه اجتماعی بومی به منظور افزایش آگاهی دانشجویان و اعضای هیئت علمی پیشنهاد می‌شود.

واژگان کلیدی: شبکه‌های اجتماعی مجازی، اعتماد به نفس، سلامت روان.

دریافت مقاله: 96/04/10؛ تصویب نهایی: 96/11/14.

1. دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی دانشگاه سمنان/ دستیار علمی گروه علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.
2. دکتری تخصصی فلسفه تعلیم و تربیت؛ استادیار گروه علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه پیام نور تهران (نویسنده مسئول)/ نشانی: تهران، مینی سیتی، بلوار ارتش، اول شهرک نفت، خیابان نخل، سازمان مرکزی دانشگاه پیام نور/ نمابر: 32756470 /

Email: Saeidehkhjasteh333@gmail.com

الف) مقدمه

امروزه شبکه‌های اجتماعی، مهد تمدنها و فرهنگهای مختلف بشری است. وجود زبانهای مختلف در رسانه‌های اجتماعی، امکان حضور تمام افراد جامعه را فراهم می‌کند که می‌توانند فرهنگ حاکم بر جامعه خود را در معرض دید عموم بگذارند. افزایش سرعت در فرایند آموزش و ایجاد ارتباط شبانه‌روزی بین استاد و دانشجو، از دیگر مزایای استفاده از شبکه‌های اجتماعی است. بی‌شک، شبکه‌های اجتماعی اینترنتی نقش بسیار مؤثری در توسعه آموزشهای تخصصی و عمومی دارند. گرچه به علت عدم امکان نظارت علمی، بسیاری از محتواهای اینترنتی هنوز به مرتبه قابل قبولی از اعتبار علمی نرسیده‌اند، اما در عین حال شبکه‌های اجتماعی یکی از عرصه‌های اینترنتی‌اند که کاربران بی‌شمار آنها به صورت خودجوش اقدام به آموزش و انتقال دانسته‌های تخصصی و عمومی خویش به دیگران می‌کنند.

اعتماد به نفس یا احساس ارزشمندی، یکی از نیازهای اساسی و اولیه بشر است. اعتماد به نفس در چگونگی کیفیت اعمال و رفتار بشر در تمامی مراحل زندگی، نقش مهمی دارد. مطالعات انجام‌شده، بیانگر تأثیر اعتماد به نفس بالا در بهبود عملکرد و ارضای شغلی، اجتماعی، خانوادگی و حفظ بهداشت و سلامت جسمی و روانی در مراحل مختلف سنی است. اعتماد به نفس پایین، یکی از معضلات روانی بشر به ویژه در سنین نوجوانی و اوایل جوانی است؛ زیرا در بین گروههای مختلف سنی، اعتماد به نفس در دوره نوجوانی با توجه به تغییرات جسمی و روانی و شکل‌گیری شخصیت و سایر بحرانها، آسیب‌پذیرتر است. نداشتن اعتماد به نفس می‌تواند مشکلات متعددی از جمله: درگیری‌های اجتماعی، افت تحصیلی، آمادگی ابتلا به انواع اختلالات روانی به خصوص افسردگی و خودکشی، اضطراب و اعتیاد را به وجود آورد و باعث به خطر افتادن سلامت روان جوانان شود. اعتماد به نفس، هسته مرکزی شخصیت هر فرد است. ریشه‌های اولیه آن در کودکی شکل گرفته و در سنین نوجوانی و جوانی تکمیل می‌شود. فرد با اعتماد به نفس، قادر است در مواجهه با فراز و نشیبها و گذر از سختی‌ها و مشکلات زندگی، راه خود را دریابد و احساس تنهایی، درماندگی و ناامیدی نکند. (صابری زمرقندی و همکاران، 1382)

در تعریف سازمان بهداشت جهانی، بهداشت به مثابه یکی ملاکهای مهم در سلامت عمومی، عبارت است از: «حالت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط فقدان بیماری» (کاپلان و سادوک، 1385: 239). باید توجه داشت که دو واژه «بهداشت روانی» و «سلامت روانی» که اغلب به جای هم به کار گرفته می‌شوند، متفاوت از هم می‌باشند. محور فعالیت بهداشت روانی، پیشگیری است؛ در حالی که سلامت روان، نتیجه فعالیت بهداشت روانی است. بر اساس فرهنگ علوم رفتاری (شعاری‌زاد، 1385)، بهداشت روانی عبارت است از: علم و هنر نگهداری و به حداکثر رساندن سلامت روانی و پیشگیری از بیماری‌های روانی و فراهم آوردن اوضاع و احوال محیطی، نظرات هیجانی و عادات تفکر، که از ناسازگاری شخصی جلوگیری می‌کند.

بررسی رابطه بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با اعتماد به نفس ... ♦ 253

سلامت روانی در بسیاری از موارد مانند سلامت جسمی است و باید به آن توجه کافی کرد. بسیاری از مردم گاهی احساس افسردگی می‌کنند، همان طور که دچار سرماخوردگی می‌شوند.

از این رو، نمی‌توان از همه ناراحتی‌های روحی جلوگیری کرد، همان‌طور که از بروز همه بیماری‌های جسمی نمی‌توان ایمن بود؛ زیرا سلامت روانی و جسمی هر دو برای خوشبختی انسان ضروری است.

رسیدن به سلامت روانی به هیچ وجه تصادفی نیست. نیل به این هدف با صرف زمان و زحمت محقق می‌شود. همچنین نباید فراموش کرد که اعتماد به نفس، کلید سلامت روانی است. با توجه به مباحث ارائه شده، محقق در این پژوهش در صدد بررسی رابطه بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با اعتماد به نفس و سلامت روان اعضای هیئت علمی و دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز کرمان است.

ب) پیشینه پژوهش

با تبیین ارتباط میان شبکه‌های اجتماعی، سلامت روان و اعتماد به نفس، لازم است با مروری بر بعضی از پژوهش‌های انجام شده در این زمینه، مطالعات مرتبط با موضوع، معرفی و نتایج آنها واکاری شود. با توجه به عدم نگارش مقاله‌ای با ترکیب متغیرهای این پژوهش، به تحقیقاتی با متغیرهای جداگانه پرداخته می‌شود.

ایرج فیضی (1384) طی پژوهشی به بررسی رابطه بین استفاده از اینترنت، شبکه‌های اجتماعی و سبک‌های فراغتی دانش‌آموزان پرداخته است. نتیجه پژوهش وی نشان می‌دهد افرادی که به میزان زیادی از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی استفاده کرده‌اند، اظهار داشته‌اند روابط خانوادگی‌شان دچار آفت و اختلال شده؛ اما روابط دوستانه آنان، گسترده‌تر و مؤثرتر شده است (فیضی، 1384). پژوهش مسعود کوثری (1386) از پژوهش‌هایی است که می‌تواند بیانگر رابطه میان عضویت و حضور در شبکه‌های اجتماعی اینترنتی و سبک زندگی مجازی کاربران شبکه‌های اینترنتی باشد. در این پژوهش، مهم‌ترین علل حضور در شبکه‌های اجتماعی اینترنتی، پیدا کردن دوست (80 درصد) و یافتن شریک فعال برای زندگی (70 درصد) عنوان شده است (کوثری، 1386). تحقیق دیگری که سال 1385 توسط مرکز افکارسنجی دانشجویان ایران (ایسپا) انجام شده، بیانگر این مطلب است که کم شدن ارتباطات چهره‌به‌چهره در میان دوستان، از مسائلی است که در ارتباط با شبکه‌های اجتماعی جوانان باید به آن اشاره کرد. نتایج این تحقیق، حاکی از آن است که 64/3 درصد افرادی که دوست یا دوستان اینترنتی داشته‌اند، پس از دوستی با آنان ملاقات نکرده‌اند و تنها 35/7 درصد پس از دوستی با هم ملاقات داشته‌اند (حمیدی، 1388: 17). نتایج پایان‌نامه کارشناسی ارشد مینا درود (1388) در ارتباط با دامنه تأثیرات شبکه‌های اجتماعی در دانشگاه صنعتی شریف، بیانگر آن است که دامنه انتشار مطالب و آثاری که توسط افراد در شبکه‌های اجتماعی اینترنتی منتشر می‌شود، بسته به میزان تعداد دوستان قابل مشاهده در صفحه اصلی فردی که اقدام به انتشار پیام کرده است، تعیین می‌شود (درود،

1388). این مطلب می‌تواند بیانگر چگونگی اثرگذاری سبک زندگی مجازی اعضای شبکه‌های اجتماعی بر سایر اعضای شبکه‌های اجتماعی اینترنتی باشد. کریستوفر ساندرز در تحقیقی نشان داد کسانی که نسبت به دیگران کمتر از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، ارتباط بیشتری با مادر و دوستان خود داشتند. بنابر این، افسردگی و انزوای اجتماعی از آثار منفی اینترنت و فضای اجتماعی است. (نجفیان و خجسته، 1394)

برات دستجردی و صیادی (1391) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و اعتیاد به اینترنت، رابطه معناداری وجود دارد؛ ولی بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و افسردگی، رابطه معناداری مشاهده نشد. همچنین بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و اعتیاد به اینترنت بر اساس متغیرهای جنسیت، سن و گروه تحصیلی، تفاوت معناداری وجود داشت که این تفاوت در بین گروه‌های سنی و دختران و پسران معنادار نبود؛ ولی در بین گروه‌های تحصیلی، اعتیاد به اینترنت در رشته‌های علوم پایه کمتر از سایر رشته‌ها و گروه‌های علوم انسانی و فنی مهندسی بوده است. لذا استفاده از اینترنت به دلیل ایجاد جذباتهای کاذب برای کاربران، به آرامی آنان را به خود معناد می‌سازد و می‌تواند نیازهای روانی و هیجانی آنان را تأمین کند. بنابر این، جایگزین کردن شبکه‌های اجتماعی روی اینترنت به جای حضور و تعامل با افراد در دنیای واقعی، باعث خواهد شد ارتباطات اجتماعی و عاطفی کاربران مختل شود.

جعفری و فاتحی‌زاده (1391) طی پژوهشی نشان دادند که بین اعتیاد به اینترنت و هر یک از متغیرهای بالینی افسردگی، اضطراب، فشار روانی و هراس اجتماعی، رابطه مثبت معناداری وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون نیز حاکی از آن است که بین اعتیاد به اینترنت و مجموعه این متغیرهای بالینی، رابطه مثبت وجود دارد و این متغیرهای بالینی می‌توانند 39 درصد اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی کنند. یافته‌های این پژوهش نشان داد که مجموعه متغیرهای بالینی افسردگی، اضطراب، فشار روانی و هراس اجتماعی می‌توانند پیش‌بینی کننده اعتیاد به اینترنت باشند.

خسروی (1394) در پژوهش خود نتیجه گرفته که رشد روزافزون شبکه‌های اجتماعی در فضای مجازی باعث شده تا این شبکه‌ها به وسیله ارتباطی ضروری تبدیل شوند و با توجه به تأثیر این شبکه‌ها، گمان نمی‌رود که استفاده از آنها در آینده‌ای نزدیک کاهش یابد و این خود کاربران هستند که باید آگاهانه تصمیم بگیرند که به چه نحوی در مسیر صحیح و در جهت تعالی خرد جمعی از این شبکه‌ها استفاده کنند.

آذری و امیدوار (1391) پژوهشی را با هدف بررسی نقش شبکه‌های اجتماعی مجازی بر سرمایه اجتماعی با استفاده از روش پیمایشی انجام دادند. در این پژوهش، منظور از سرمایه اجتماعی، سرمایه اجتماعی حاصل از تعامل و ارتباط در فضای مجازی است. از سوی دیگر، این مطالعه به بررسی سرمایه اجتماعی در دو گروه کاربران اینترنت؛ یعنی اعضای شبکه اجتماعی فیس‌بوک و آنها که عضو این شبکه اجتماعی

255 \blacklozenge بررسی رابطه بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با اعتماد به نفس ...

نیستند نیز پرداخته است. سرمایه اجتماعی با تلفیق دیدگاه‌های بردیو، کلمن، پاتنام، فوکویاما و رویکرد سرمایه اجتماعی شبکه با مؤلفه‌های حمایت اجتماعی و اعتماد اجتماعی عملیاتی شده است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهند میزان سرمایه اجتماعی و حمایت اجتماعی در دو گروه مطالعه‌شونده تفاوت معناداری دارد. از سوی دیگر، تفاوت معناداری بین میزان اعتماد به فضای مجازی در دو گروه مشاهده نشده است. بین اندازه شبکه کاربر در فیس‌بوک، میزان ارتباط با دیگران در فیس‌بوک و میزان استفاده از خدمات و امکانات فیس‌بوک و سرمایه اجتماعی، رابطه معناداری وجود دارد. بین میزان استفاده از فیس‌بوک، تجانس دوستان کاربر در فیس‌بوک و سرمایه اجتماعی، رابطه معناداری مشاهده نشده است. نتایج به دست آمده از رگرسیون چند متغیره نشان می‌دهد که میزان ارتباط با دیگران، بیشترین تأثیر را بر سرمایه اجتماعی در این تحقیق داشته است.

شاهنوشی و تاجی (1391) نشان دادند بین نوع شبکه، محل سکونت، انسجام ارزشی و سبک زندگی، رابطه‌ای وجود ندارد. ولی بین متغیرهای جنسیت، میزان تحصیلات، انسجام رابطه‌ای، تجمع اجتماعی و سبک زندگی، رابطه معنادار وجود دارد.

نتایج مطالعه مرادی و همکاران (1393) نشان داد که مهم‌ترین دلایل جذب مخاطب به فیس‌بوک، به ترتیب: خودافشاگری (72,56 درصد)، بهبود وضعیت فردی (69,5 درصد)، غوطه‌ور شدن در رسانه (68,41 درصد)، جستجوی اطلاعات (53,54 درصد)، وقت‌گذرانی (52,46 درصد)، حفظ روابط (37,8 درصد) و سرگرمی (35,35 درصد) می‌باشند. همچنین در خرده‌مقیاسهای متغیر خودافشاگری، غوطه‌ور شدن در رسانه، وضعیت فردی و سرگرمی دختران، به طور معناداری بالاتر از پسران قرار می‌گیرند. به علاوه، حدود دو سوم از دانشجویان از شبکه اجتماعی مجازی استفاده می‌کنند و هر کدام حدود 10 دوست یا مخاطب ثابت دارند که تقریباً چهار نفر از آنها از جنس مخالف‌اند. مجموع نتایج نشان می‌دهد که دختران و پسران در میزان استفاده از فیس‌بوک با انگیزه‌های مختلف با یکدیگر تفاوت دارند. نتایج این پژوهش می‌تواند در بررسی نیازها و شرایط جوانان و توجه به آنها راهگشا باشد.

در پژوهش فیروزآبادی و حسینی (1392) از 18 عنصر سرمایه اجتماعی وارد شده در تحلیل عاملی، شش عامل عناصر شبکه‌ای، همبستگی و یکپارچگی اجتماعی، مشارکت غیر رسمی خیریه‌ای و مذهبی و همیارانه، آگاهی و توجه به امور عمومی، مشارکت رسمی، شبکه همکاران و همشهری‌ها، شبکه دوستان صمیمی و قرض‌دهنده، شبکه همکاران و شبکه خویشاوندان، اعتماد عمومی و اعتماد فردی و نگاه به آینده، اعتماد نهادی و احساس امنیت در تعیین سرمایه اجتماعی مؤثر است. همبستگی و رابطه معناداری بین عناصر سرمایه اجتماعی و رفاه اجتماعی در شهر تهران وجود دارد. عمده‌ترین عناصر سرمایه اجتماعی که با افزایش رفاه اجتماعی (از لحاظ ذهنی و امکانات رفاهی) همراهند عبارتند از: شبکه خویشاوندی، احساس امنیت، مشارکت رسمی، اعتماد نهادی و اعتماد فردی و آگاهی و توجه نسبت به امور عمومی سیاسی اجتماعی.

نتایج پژوهش مرتضوی اسکویی و همکاران (1393) نشان داد که تأثیر شبکه مجازی بر مؤلفه‌های سرمایه اجتماعی (مشارکت، اعتماد و همیاری) دانشجویان دانشگاه علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی تهران، کمتر از حد متوسط است. آزمون فرضیه اصلی آشکار می‌سازد که شبکه‌های اجتماعی الکترونیکی بر مؤلفه‌های سرمایه اجتماعی از جمله: مشارکت، همیاری و اعتماد، تأثیر نسبتاً قوی دارد.

اعتماد به نفس، ارزیابی و قضاوت مداومی است که فرد از خود دارد (کروگر، 2002). اعتماد به نفس از نظر بهداشت روانی و سلامت شخصیت، اهمیت فراوانی دارد و تغییر در آن، در رفتار و عملکرد اجتماعی و روابط اجتماعی فرد تغییر ایجاد می‌کند (کلوس و تینوس، 1998). اعتماد به نفس، احساس ظریف و دقیقی است که معمولاً از دوران کودکی آغاز می‌شود و تحت تأثیر تربیت، فرهنگ و جامعه تقویت شده و پس از گذشت سالها به یک احساس قوی و محکم مبدل می‌شود که تغییر آن بسیار دشوار خواهد بود (هایس و همکاران، 2004). اعتماد به نفس یک ارزیابی از خود است که میزان اعتقاد فرد به ارزش و اهمیت خویش را منعکس می‌کند. اعتماد به نفس یک قضاوت شخصی درباره ارزشمند بودن خویش است که در نهایت، خود را به صورت میزان علاقه‌مندی یا بی‌علاقگی شخص به خویش نشان می‌دهد (هرمون و دیویس، 2004). بررسی‌های انجام شده روی تعدادی از نوجوانان که اعتماد به نفس بالا داشته‌اند، نشان می‌دهد که علاوه بر بالا بودن اعتماد به نفس والدین آنها، والدین روشهای تربیتی ثابتی اعمال داشته‌اند، فرزندان نشان مورد پذیرش آنان بوده‌اند، تأثیر عاطفی والدین بر فرزندان بیشتر بوده و علاقه بیشتری به فعالیتهای کودکانشان نشان می‌داده‌اند و رابطه گرم و صمیمانه‌ای با آنان داشته‌اند (لوکسون و همکاران، 2006: 854-840). در اعتماد به نفس پایین، فرد خود را انسانی نالایق و غیر قابل قبول تصور می‌نماید؛ هر چند که در واقع چنین نباشد. (ویلیامز و گایهر، 2006: 874-855)

ج) روش

روش پژوهش از نوع توصیفی - همبستگی و جامعه پژوهش شامل تمام اعضای هیئت علمی و دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز کرمان است که در سال تحصیلی 96-1395 در دانشگاه به تدریس، پژوهش و تحصیل مشغول بودند. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده، پرسشنامه‌ها بین 28 عضو هیئت علمی و 150 دانشجو در رشته‌های مختلف توزیع و پس از تکمیل، جمع‌آوری شدند. به دلیل محدود بودن تعداد اعضای هیئت علمی دانشگاه، کلیه افراد جامعه آماری (28 نفر) برای نمونه پژوهشی انتخاب شدند و بر اساس جدول مورگان، از مجموع جامعه آماری دانشجویان (600 نفر)، 150 نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه شناسایی و تحلیل فرصتها و آسیبهای شبکه‌های اجتماعی در فضای مجازی بود که روایی آن توسط متخصصان تأیید شد. همچنین از پرسشنامه سلامت عمومی GHQ استفاده شد که تا سال 1988 بیش از 70 مطالعه درباره روایی آن در نقاط مختلف دنیا به انجام رسیده

بررسی رابطه بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با اعتماد به نفس ... ♦ 257

بود. گلدبرگ و ویلیامز (1998) اعتبار تنصیفی برای کل پرسشنامه را 0/95 گزارش کردند. ثبات درونی با روش آلفای کرونباخ در مطالعه جان (1985) و کی‌یس (1984)، 0/93 گزارش شده است (به نقل از فتحی آشتیانی، 1395). در همچنین در این پرسشنامه، نمره کمتر بیانگر سلامت روان بهتر است. پرسشنامه سوم، پرسشنامه اعتماد به نفس آیزنک است که روایی آن نیز توسط متخصصان تأیید شده است.

د) یافته‌های پژوهش

1. نتایج به دست آمده از آمار استنباطی

فرضیه اول: میانگین استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر حسب میزان یادگیری و توانمندی‌های علمی افراد متفاوت است.

با توجه به مقدار آماره اف. و سطح معناداری در جدول تجزیه و تحلیل واریانس ($f=16/649$) و $(sig=0/000)$ ، با اطمینان 95 درصد فرضیه اول تأیید می‌شود. به عبارت ساده‌تر؛ میانگین استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر حسب میزان یادگیری و توانمندی‌های علمی افراد متفاوت است.

فرضیه دوم: میانگین استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر حسب میزان ارتقای ارزشهای اخلاقی و انسانی در جامعه متفاوت است.

با توجه به مقدار آماره اف. و سطح معناداری در جدول تجزیه و تحلیل واریانس ($f=13/274$) و $(sig=0/000)$ ، با اطمینان 95 درصد فرضیه دوم تأیید می‌شود. به عبارت ساده‌تر؛ میانگین استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر حسب میزان ارتقای ارزشهای اخلاقی و انسانی در جامعه متفاوت است.

فرضیه سوم: میانگین استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر حسب میزان ارتباط علمی دانشجویان با اساتید متفاوت است.

با توجه به مقدار آماره اف. و سطح معناداری در جدول تجزیه و تحلیل واریانس ($f=19/617$) و $(sig=0/000)$ ، با اطمینان 95 درصد فرضیه سوم تأیید می‌شود. به عبارت ساده‌تر؛ میانگین استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر حسب میزان ارتباط علمی دانشجویان با اساتید متفاوت است.

فرضیه چهارم: میانگین استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر حسب میزان کم‌حرکی و کم شدن ارتباطات چهره‌به‌چهره متفاوت است.

با توجه به مقدار آماره اف. و سطح معناداری در جدول تجزیه و تحلیل واریانس ($f=8/519$) و ($sig=0/000$)، با اطمینان 95 درصد فرضیه چهارم تأیید می‌شود. به عبارت ساده‌تر؛ میانگین استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر حسب میزان کم تحرکی و کم شدن ارتباطات چهره‌به‌چهره متفاوت است.

فرضیه پنجم: میانگین استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر حسب میزان امکان شکل‌گیری گروه‌های مخرب (قاچاق، اعتیاد، خرابکاری و...) متفاوت است.

با توجه به مقدار آماره اف. و سطح معناداری در جدول تجزیه و تحلیل واریانس ($f=9/560$) و ($sig=0/000$)، با اطمینان 95 درصد فرضیه پنجم تأیید می‌شود. به عبارت ساده‌تر؛ میانگین استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر حسب میزان امکان شکل‌گیری گروه‌های مخرب متفاوت است.

فرضیه ششم: میانگین استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر حسب میزان تمایل به برقراری ارتباط با افراد غیر همجنس متفاوت است.

با توجه به مقدار آماره اف. و سطح معناداری در جدول تجزیه و تحلیل واریانس ($f=9/180$) و ($sig=0/000$)، با اطمینان 95 درصد فرضیه ششم تأیید می‌شود. به عبارت ساده‌تر؛ میانگین استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر حسب میزان تمایل به برقراری ارتباط با افراد غیر همجنس متفاوت است.

فرضیه هفتم: میانگین استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر حسب استفاده‌های بی‌هدف (اتلاف وقت) متفاوت است.

با توجه به مقدار آماره اف. و سطح معناداری در جدول تجزیه و تحلیل واریانس ($f=9/485$) و ($sig=0/000$)، با اطمینان 95 درصد فرضیه هفتم تأیید می‌شود. به عبارت ساده‌تر؛ میانگین استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر حسب استفاده‌های بی‌هدف (اتلاف وقت) متفاوت است.

فرضیه هشتم: میانگین استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر حسب تقویت فرهنگ و ارزش‌های دینی و ملی متفاوت است.

با توجه به مقدار آماره اف. و سطح معناداری در جدول تجزیه و تحلیل واریانس ($f=44/304$) و ($sig=0/000$)، با اطمینان 95 درصد فرضیه هشتم تأیید می‌شود. به عبارت ساده‌تر؛ میانگین استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر حسب تقویت فرهنگ و ارزش‌های دینی و ملی متفاوت است.

2. بررسی روابط بین مؤلفه‌های سلامت عمومی با عزت نفس

فرضیه نهم: بین عزت نفس و نشانه‌های جسمانی رابطه وجود دارد.

فرضیه دهم: بین عزت نفس و اضطراب و بی‌خوابی رابطه وجود دارد.

بررسی رابطه بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با اعتماد به نفس ... ♦ 259

فرضیه یازدهم: بین عزت نفس و نارساکنش‌وری اجتماعی رابطه وجود دارد.

فرضیه دوازدهم: بین عزت نفس و افسردگی رابطه وجود دارد.

همبستگی‌ها						
عزت نفس	سلامت عمومی GHQ	افسردگی	نارساکنش‌وری اجتماعی	اضطراب بی‌خوابی	نشانه‌های جسمانی	
.106	-.567**	-.150*	.040	-.724**		ضریب پیرسون
.153	.000	.043	.594	.000		سطح معناداری
183	183	183	183	183	183	تعداد
-.200**	-.741**	-.313**	.034		-.724**	ضریب پیرسون
.007	.000	.000	.645		.000	سطح معناداری
183	183	183	183	183	183	تعداد
-.062	.003	-.121		.034	.040	ضریب پیرسون
.402	.969	.102		.645	.594	سطح معناداری
183	183	183	۱۸۳	183	183	تعداد
-.447**	-.856**		-.121	-.313**	-.150*	ضریب پیرسون
.000	.000		.102	.000	.043	سطح معناداری
183	183	183	183	183	183	تعداد
-.412**		-.856**	.003	-.741**	-.567**	ضریب پیرسون
.000		.000	.969	.000	.000	سطح معناداری
183	183	183	183	183	183	تعداد
	-.412**	-.447**	-.062	-.200**	.106	ضریب پیرسون
	.000	.000	.402	.007	.153	سطح معناداری
183	183	183	183	183	183	تعداد

* همبستگی معنادار در سطح 0/05 (دو دامنه) / ** همبستگی معنادار در سطح 0/01 (دو دامنه)

مطابق جدول، بین مؤلفه‌های سلامت عمومی (به غیر از نارساکنش‌وری اجتماعی)، در سایر مؤلفه‌ها روابط معکوس و منفی شده که نشان می‌دهد با افزایش نمره عزت نفس، شاهد کاهش نمره در سلامت عمومی افراد خواهیم بود. معکوس و منفی بودن نمره در سلامت عمومی به معنای بهبود سلامت عمومی بوده و هر چه شاهد کاهش نمره در بین افراد باشیم (طوری که در هر خرده‌مقیاس از نمره 21 به سمت نمره صفر در حرکت باشیم)، سلامت عمومی این افراد در حالت ایده‌آل قرار دارد.

فرضیه دوازدهم: میانگین استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر حسب مقطع تحصیلی متفاوت است.

با توجه به مقدار آماره اف. و سطح معناداری در جدول تجزیه و تحلیل واریانس ($f=6/887$) و $(sig=0/000)$ ، با اطمینان 95 درصد فرضیه دوازدهم تأیید می‌شود. به عبارت ساده‌تر؛ میانگین استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر حسب مقطع تحصیلی متفاوت است.

فرضیه سیزدهم: میانگین استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر حسب جنسیت، متفاوت است.

با توجه به نتایج آزمون تی. در نمونه‌های مستقل، و مقدار آماره اف. و سطح معناداری در جدول لون ($f=2/876$ و $sig=0/092$)، واریانس‌های دو گروه با هم برابرند. با فرض برابری واریانس‌های دو گروه و مقدار آماره تی و سطح معناداری ($t=1/632$ و $sig=104$)، فرضیه سیزدهم رد می‌شود. به عبارت دیگر؛ میانگین استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر حسب جنسیت، متفاوت نیست.

فرضیه چهاردهم: بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و سن رابطه وجود دارد.

با توجه به مقدار ضریب همبستگی پیرسون بین دو متغیر و سطح معناداری ($R=0/151$ و $sig=0/042$)، با اطمینان 95 درصد فرضیه چهاردهم تأیید می‌شود. به عبارت دیگر؛ بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و سن، رابطه وجود دارد.

فرضیه پانزدهم: میانگین استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر حسب رشته تحصیلی متفاوت است.

با توجه به مقدار آماره اف. و سطح معناداری در جدول تجزیه و تحلیل واریانس ($f=0/646$) و $(sig=0/908)$ ، با اطمینان 95 درصد فرضیه پانزدهم تأیید می‌شود. به عبارت ساده‌تر؛ میانگین استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر حسب رشته تحصیلی متفاوت نیست.

3. رابطه استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با سلامت عمومی و اعتماد به نفس

یک) وجود رابطه بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با سلامت عمومی

H_0 : بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با سلامت عمومی رابطه وجود ندارد.

H_1 : بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با سلامت عمومی رابطه وجود دارد.

بر اساس نتایج حاصل از آزمون همبستگی، ضریب همبستگی پیرسون برابر $0/425$ است که نشان می‌دهد بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با سلامت عمومی رابطه خطی معناداری وجود دارد ($p < 0/05$)؛ بنابر این، فرضیه صفر رد می‌شود. همچنین رابطه بین این دو متغیر مثبت است. لذا فرضیه تحقیق تأیید می‌شود. در واقع؛ تغییرات در استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی موجب تغییرات در سلامت عمومی است و به طرف مثبت سیر می‌کند؛ بدین معنی که افزایش استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با افزایش سلامت عمومی همراه است و بالعکس، که مثبت بودن ضرایب آزمون پیرسون دلیل

261 \diamond بررسی رابطه بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با اعتماد به نفس ...

مستقیم بودن این رابطه و افزایش وخامت وضع آزمودنی است؛ به طوری که استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی باعث به هم خوردن سلامت عمومی افراد می‌شود. ضریب تعیین نیز نشان‌دهنده آن است که 18 درصد از واریانس سلامت عمومی تحت تأثیر واریانس استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی است.

دو) وجود رابطه بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با اعتماد به نفس

H_0 : بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با اعتماد به نفس رابطه وجود ندارد.

H_1 : بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با اعتماد به نفس رابطه وجود دارد.

بر اساس نتایج حاصل از آزمون همبستگی، ضریب همبستگی پیرسون برابر 0/246 است که نشان می‌دهد بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با اعتماد به نفس، رابطه خطی معناداری وجود دارد ($p < 0/05$)؛ بنابراین، فرضیه صفر رد می‌شود. همچنین رابطه بین این دو متغیر مثبت است؛ لذا فرضیه تحقیق تأیید می‌شود. در واقع؛ تغییرات در استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی موجب تغییرات در اعتماد به نفس است و به طرف مثبت سیر می‌کند؛ بدین معنی که افزایش استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با افزایش اعتماد به نفس همراه است و بالعکس. این مسئله با توجه به نمودار پراکنش در شکل ذیل، قابل تأیید است. ضریب تعیین نیز نشان‌دهنده آن است که شش درصد از واریانس اعتماد به نفس تحت تأثیر واریانس استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی است.

فرضیه فرعی اول: بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با نشانه‌های جسمانی رابطه وجود دارد.

H_0 : بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با نشانه‌های جسمانی رابطه وجود ندارد.

H_1 : بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با نشانه‌های جسمانی رابطه وجود دارد.

بر اساس نتایج حاصل از آزمون همبستگی، ضریب همبستگی پیرسون برابر 0/178 است که نشان می‌دهد بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با نشانه‌های جسمانی رابطه خطی معناداری وجود دارد ($p < 0/05$)؛ بنابراین، فرضیه صفر رد می‌شود. همچنین رابطه بین این دو متغیر مثبت است؛ لذا فرضیه تحقیق تأیید می‌شود. در واقع؛ تغییرات در استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی، موجب تغییرات در نشانه‌های جسمانی است و به طرف مثبت سیر می‌کند؛ بدین معنی که افزایش استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با افزایش نشانه‌های جسمانی همراه است و بالعکس که مثبت بودن ضرایب آزمون پیرسون، دلیل مستقیم بودن این رابطه و افزایش وخامت وضع آزمودنی است؛ به طوری که استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی باعث به هم خوردن نشانه‌های جسمانی در افراد می‌شود. این مسئله با توجه به نمودار پراکنش در شکل ذیل، قابل تأیید است. ضریب تعیین نیز نشان‌دهنده آن است که سه درصد از واریانس نشانه‌های جسمانی تحت تأثیر واریانس استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی است.

فرضیه فرعی دوم: بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با اضطراب و بی‌خوابی رابطه وجود دارد.

H_0 : بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با اضطراب و بی‌خوابی رابطه وجود ندارد.

H_1 : بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با اضطراب و بی‌خوابی رابطه وجود دارد.

بر اساس نتایج حاصل از آزمون همبستگی، ضریب همبستگی پیرسون برابر 0/263 است که نشان می‌دهد بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با اضطراب و بی‌خوابی، رابطه خطی معناداری وجود دارد ($p < 0/05$)؛ بنابراین، فرضیه صفر رد می‌شود. همچنین رابطه بین این دو متغیر مثبت است؛ لذا فرضیه تحقیق تأیید می‌شود. در واقع؛ تغییرات در استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی، موجب تغییرات در اضطراب و بی‌خوابی است و به طرف مثبت سیر می‌کند؛ بدین معنی که افزایش استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با افزایش اضطراب و بی‌خوابی همراه است و بالعکس که مثبت بودن ضرایب آزمون پیرسون، دلیل مستقیم بودن این رابطه و افزایش وخامت وضع آزمودنی است؛ به طوری که استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی باعث اضطراب و بی‌خوابی در افراد می‌شود. ضریب تعیین نیز نشان‌دهنده آن است که هفت درصد از واریانس اضطراب و بی‌خوابی تحت تأثیر واریانس استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی است.

فرضیه فرعی سوم: بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با نارساکنش‌وری اجتماعی رابطه وجود دارد.

H_0 : بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با نارساکنش‌وری اجتماعی رابطه وجود ندارد.

H_1 : بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با نارساکنش‌وری اجتماعی رابطه وجود دارد.

بر اساس نتایج حاصل از آزمون همبستگی، ضریب همبستگی پیرسون برابر 0/024 است که نشان می‌دهد بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با نارساکنش‌وری اجتماعی، رابطه خطی معناداری وجود ندارد ($p \geq 0/05$)؛ بنابراین، فرضیه صفر تأیید می‌شود و لذا فرضیه تحقیق، تأیید نمی‌شود. این مسئله با توجه به نمودار پراکنش در شکل ذیل، قابل تأیید است.

فرضیه فرعی چهارم: بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با افسردگی رابطه وجود دارد.

H_0 : بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با افسردگی رابطه وجود ندارد.

H_1 : بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با افسردگی رابطه وجود دارد.

بر اساس نتایج حاصل از آزمون همبستگی، ضریب همبستگی پیرسون برابر 0/405 است که نشان می‌دهد بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با افسردگی، رابطه خطی معناداری وجود

بررسی رابطه بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با اعتماد به نفس ... ♦ 263

دارد ($p < 0/05$)؛ بنابراین، فرضیه صفر رد می‌شود. همچنین رابطه بین این دو متغیر مثبت است؛ لذا فرضیه تحقیق تأیید می‌شود. در واقع؛ تغییرات در استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی، موجب تغییرات در افسردگی است و به طرف مثبت سیر می‌کند؛ بدین معنی که افزایش استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با افزایش افسردگی همراه است و بالعکس که مثبت بودن ضرایب آزمون پیرسون، دلیل مستقیم بودن این رابطه و افزایش وخامت وضع آزمودنی است؛ به طوری که استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی باعث افزایش افسردگی در افراد می‌شود ضریب تعیین نیز نشان‌دهنده آن است که 16 درصد از واریانس افسردگی تحت تأثیر واریانس استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی است.

هـ) بحث و نتیجه‌گیری

در این قسمت ابتدا فرضیه‌ها بررسی می‌شوند و در ادامه به پیشنهادهای کاربردی و محدودیتها پرداخته می‌شود. بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و میزان یادگیری و توانمندی‌های علمی افراد، تفاوت معناداری وجود دارد و نظرات نسبت به استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر حسب میزان یادگیری و توانمندی‌های علمی افراد یکسان نیست. یافته‌های پژوهش حاضر با پژوهش بیگ‌زاده و همکاران (1394) همخوان است. ارتقای مهارت‌های یادگیری دانشجویان، امکان دسترسی فوری به محتواهای آموزشی، افزایش مشارکت فعال دانشجویان، افزایش مسئولیت‌پذیری فردی، تبدیل دانشجویان به فراگیرانی مستقل و خودراهبر، فراهم کردن قدرت نقد و نگاه عمیق‌تر به موضوعات آموزشی، شکل‌گیری و تقویت خرد جمعی، گسترش دامنه فرایند یادگیری به خارج از محدوده‌های کلاسی، امکان دریافت اطلاعات آموزشی بدون محدودیت، از دست ندادن محتوای آموزشی و امکان دریافت بازخورد فوری در رابطه با محتوای آموزشی، امکان مطرح کردن نکات کلیدی و مهم از طریق همکلاسی‌ها یا استادان و آماده کردن دانشجویان برای امتحان، از جمله توانمندی‌های شبکه‌های اجتماعی در آموزش است.

بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و میزان ارتقای ارزشهای اخلاقی و انسانی در جامعه تفاوت معناداری وجود دارد و نظرات نسبت به استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر حسب میزان ارتقای ارزشهای اخلاقی و انسانی در جامعه یکسان نیست. یافته‌های این پژوهش با پژوهش شاه‌نوشی و تاجی (1391) همخوان است. بی‌تردید امروزه اینترنت و فضای مجازی تأثیر مستقیمی در کمک به ارتباطات انسانی کرده است تا در سایه آن بتواند زبان تأثیرگذارتری برای خلق یک ارتباط جدید با ویژگی‌های متفاوت داشته باشد. یقیناً اگر از شبکه‌های اجتماعی به عنوان ابزاری برای خلق ارتباط بهتر استفاده کنیم و با توسل به آن بتوانیم تغییراتی در سبک زندگی خود و اطرافیان ایجاد کنیم، این شبکه‌ها می‌توانند در حوزه اخلاق، خالق بهترینها باشند و سبب تعالی بخشی سبک زندگی و تغییر در ادبیات گفتاری و رفتاری انسانها شوند. به چنین فرایندی تغییر هویت گفته می‌شود؛ یعنی قرار گرفتن در راهی که انسان را به مقصد و راه نوینی کشاند؛ زیرا

افراد می‌توانند بر اساس نگاهی که شبکه‌های اجتماعی مجازی ایجاد کرده‌اند، هویت خود را تغییر دهند. از این رو، در صورت استفاده درست از شبکه‌های اجتماعی، می‌توانند سبب رشد اخلاق و نگاه اخلاق‌مدارانه شوند.

بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و میزان ارتباط علمی دانشجویان با اساتید، تفاوت معناداری وجود دارد و نظرات نسبت به استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر حسب میزان ارتباط علمی دانشجویان با اساتید یکسان نیست. یافته‌های این پژوهش با پژوهش بیگ‌زاده و همکاران (1394) همخوان است. شبکه‌های اجتماعی تعامل بین استادان و دانشجویان و مشارکت آنها را افزایش می‌دهد و باعث رشد مهارت تفکر انتقادی، ارتقای یادگیری از طریق همکاران، ارائه بازخورد، افزایش درگیری فراگیران در مطالب و ایجاد جو مشارکتی خواهد شد. بر خلاف مزایای یاد شده، استفاده از این شبکه‌ها در آموزش دانشگاهی چالش‌هایی نیز به همراه دارد و باید با احتیاط و دقت آنها را برای اهداف آموزشی به کار برد.

بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و کم شدن ارتباطات چهره‌به‌چهره، تفاوت معناداری وجود دارد و نظرات نسبت به استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر حسب میزان کم‌تحرکی و کم شدن ارتباطات چهره‌به‌چهره یکسان نیست. یافته‌های پژوهش حاضر با پژوهش فیضی (1384) و مرکز افکارسنجی دانشجویان ایران (ایسپا) محمدی، (1388). همخوان است. فضای مجازی نسل جدیدی از فضای روابط اجتماعی است که با اینکه عمر خیلی زیادی ندارد، توانسته است به خوبی در زندگی مردم جا باز کند. مردم بسیاری در سنین مختلف و از گروه‌های اجتماعی متفاوت، در فضای مجازی کنار هم آمده‌اند و از فاصله‌های بسیار دور در دنیای واقعی، از این طریق با هم ارتباط برقرار کرده‌اند. بسیاری بر این باورند که شبکه‌های اجتماعی برای گسترش و حفظ روابط اجتماعی به وجود آمده‌اند و بسیاری دیگر این نزدیکی را نوعی از دوری نوین می‌نامند که در عین نزدیکی به هم، اما از همدیگر دوریم. به دیگر سخن؛ در حالی که نزدیک هم هستیم، اما ارتباط چهره‌به‌چهره نداریم و فاصله زیادی میان کاربران به وجود آمده است.

بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و امکان شکل‌گیری گروه‌های مخرب، تفاوت معناداری وجود دارد و نظرات نسبت به استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر حسب امکان شکل‌گیری گروه‌های مخرب یکسان نیست. یافته‌های پژوهش حاضر با پژوهش *المجلد* (2008) و کوثری (1386) همخوان است. در واقع؛ از جمله آسیب‌های استفاده از شبکه‌های اجتماعی، امکان شکل‌گیری گروه‌های مخرب است که لازم است والدین، سطح اطلاعات خود از شبکه‌های اجتماعی را بالا ببرند تا بتوانند در خصوص خطرات آن به فرزندان خود هشدار دهند. والدین و مربیان باید بر نحوه استفاده از این شبکه‌ها مدیریت داشته باشند تا فرزندان الگوی مناسبی داشته باشند.

بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و میزان تمایل به برقراری ارتباط با افراد غیر همجنس تفاوت معناداری وجود دارد و نظرات نسبت به استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر حسب میزان تمایل به برقراری ارتباط با افراد غیر همجنس یکسان نیست. یافته‌های این پژوهش با پژوهش مرادی و همکاران (1393) همخوان است. تنوع‌طلبی احساسی از اثرات مخرب فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی است. بیشتر مخاطبان شبکه‌های اجتماعی و فضاها، جوانان می‌باشند. شبکه‌های اجتماعی و فضاها، مجازی مثل اینترنت، شبکه‌های اجتماعی و... ذهن اشخاص و به ویژه جوانان را هدف قرار داده‌اند و بر آنان تأثیر

265 **◆** بررسی رابطه بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با اعتماد به نفس ...

می‌گذارند. شبکه‌های ماهواره‌ای و اجتماعی تمام تمرکز خود را به مقوله تضعیف خانواده معطوف کرده‌اند و پیام برنامه‌های این شبکه‌ها عبارتند از: ترویج خانواده‌های بی‌سامان در مقابل ساختار خانواده، عادی‌سازی خیانت همسران به یکدیگر و موارد آسیب‌زننده دیگر. شبکه‌های مجازی و ماهواره‌ای همواره به دنبال از هم گسستن نهاد خانواده و عادی‌سازی خیانت زوجین به یکدیگرند.

بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و استفاده‌های بی‌هدف (اتلاف وقت) تفاوت معناداری وجود دارد و نظرات نسبت به استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر حسب استفاده‌های بی‌هدف (اتلاف وقت) یکسان نیست. یافته‌های پژوهش حاضر با پژوهش مرادی و همکاران (1393)، جعفری و فاتحی‌زاده (1391)، برات دستجردی و صیادی (1391) همخوان است. چون امروزه رسانه‌های اجتماعی به بخشی از زندگی ما تبدیل شده‌اند، به این معنی نیست که نمی‌شود در آنها وقت تلف کرد. در حقیقت؛ در حال حاضر بیشترین راه برای هدر دادن وقت در رسانه‌های اجتماعی فراهم است.

بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و تقویت فرهنگ و ارزشهای دینی و ملی، تفاوت معناداری وجود دارد و نظرات نسبت به استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر حسب تقویت فرهنگ و ارزشهای دینی و ملی یکسان نیست. یافته این پژوهش با پژوهش صوری خسروشاهی و آذرگون (1392) همخوان است. استفاده آزاد از امکاناتی همچون اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی بیشتر در خانواده‌هایی رواج دارد که اعتقادات و باورها (هویت دینی) در آنها ضعیف‌تر از دیگر خانواده‌هاست. اما این مسئله از عامل دیگری نیز سرچشمه می‌گیرد و آن اینکه، چون در جامعه ما اغلب از اینترنت، شبکه‌های اجتماعی مجازی و ماهواره به طور منطقی استفاده نمی‌شود و این رسانه‌ها و امکانات اطلاعاتی و ارتباطاتی، بیشتر مروج فرهنگ مادی‌نگر و لذت‌جو و فردگرایانه غربی‌اند، لذا یکی از جنبه‌های آسیب‌زای آن، کاهش تعلقات دینی و اخلاقی در نوجوانان و جوانان است. با این حال، طی سالهای اخیر در اینترنت مقاومت‌هایی در برابر این جریان به چشم می‌خورد که نشان از ظهور و احیای ارزشهای قومی و ملی در اینترنت و ماهواره است. بین اعتماد به نفس و نشانه‌های جسمانی، اضطراب و بی‌خوابی، کارکردهای اجتماعی و افسردگی رابطه وجود دارد.

از آنجا که چهار فرضیه مذکور از لحاظ متغیر اعتماد به نفس مشترک‌اند و متغیرهای نشانه‌های جسمانی، اضطراب و بی‌خوابی، کارکردهای اجتماعی و افسردگی، با یکدیگر همپوشی دارند، لذا فرایند تأیید، تبیین و تفسیر آنها به طور مشترک انجام می‌شود.

در بررسی نتایج مشاهده می‌شود مؤلفه‌های سلامت عمومی (به غیر از کارکردهای اجتماعی) در سایر مؤلفه‌ها روابط معکوس و منفی شده که نشان می‌دهد با افزایش نمره عزت نفس، شاهد کاهش نمره در سلامت عمومی افراد خواهیم بود. معکوس و منفی بودن نمره در سلامت عمومی، به معنای بهبود سلامت عمومی بوده و هر چه شاهد کاهش نمره در بین افراد باشیم (به طوری که در هر خرده‌مقیاس از نمره 21 به سمت نمره صفر در حرکت باشیم)، سلامت عمومی اینگونه افراد در حالت ایده‌آل قرار دارد. یافته‌های این پژوهش با تحقیقات خواجه و نعمت‌پور (1383) و سیوارد (2006) همخوان است. اعتماد به نفس به درجه توجه افراد نسبت به خویش یا احترامی که

به خود می‌گذارند، اشاره دارد و مقدار ارزشی است که افراد برای توانایی‌ها و عقایدشان قائل می‌شوند. همه ما به نوعی با مسئله اعتماد به نفس و نقش و اهمیت آن در جریان زندگی مواجهیم.

بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و مقطع تحصیلی، تفاوت معناداری وجود دارد و نظرات نسبت به استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر حسب دوره‌های تحصیلی مختلف یکسان نیست. یافته‌های این پژوهش با پژوهش بیگ‌زاده و همکاران (1394) همخوان است. برای بسترسازی شبکه‌های اجتماعی در آموزش دانشجویان مقاطع تحصیلی مختلف لازم است که دیدگاه و نقطه نظرات دانشجویان در رابطه با کارکرد شبکه‌های اجتماعی در آموزش و تجارب آنها از کار با این شبکه‌ها بررسی شود؛ چرا که دیدگاه آنان نقش تعیین‌کننده‌ای در استفاده و کاربرد شبکه‌های اجتماعی در آموزش دارد.

بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و جنسیت، تفاوت معناداری وجود ندارد و نظرات نسبت به استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر حسب جنسیت یکسان است. یافته‌های پژوهش حاضر با پژوهش شاهنوشی و تاجی (1391) و مرادی و همکاران (1393) همخوان است. پژوهشها نشان می‌دهد که مردان بیشتر از زنان از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند.

بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و سن رابطه وجود دارد و نظرات نسبت به استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر حسب سنین مختلف یکسان نیست. یافته‌های پژوهش حاضر با پژوهش فیضی (1384)، ناظری (1387)، جعفری و فاتحی‌زاده (1391)، برات دستجردی و صیادی (1391)، شاهنوشی و تاجی (1391) و رسول‌زاده و همکاران (1391) همخوان است. بر اساس پژوهشهای انجام‌شده، رابطه معناداری بین سن و عضویت در شبکه‌های اجتماعی مجازی دیده می‌شود؛ به طوری که با افزایش سن، میزان عضویت در شبکه‌های اجتماعی مجازی کاهش می‌یابد.

بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و رشته تحصیلی تفاوت معناداری وجود ندارد و نظرات نسبت به استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر حسب رشته تحصیلی یکسان است. یافته‌های پژوهش حاضر با پژوهش برات دستجردی و صیادی (1391) همخوان است. در رابطه با رشته تحصیلی و میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی پژوهشی یافت نشد، اما یافته‌ها حاکی از آن است که تفاوت معناداری بین سطح تحصیلات با عضویت در شبکه‌های اجتماعی وجود دارد؛ یعنی اشخاصی که دارای تحصیلات دانشگاهی‌اند، بیش از دیگران از شبکه‌های اجتماعی مجازی استفاده می‌کنند.

بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با سلامت عمومی، رابطه خطی معناداری وجود دارد. به این مفهوم که تغییرات در استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی موجب تغییرات در سلامت عمومی است؛ بدین معنی که افزایش استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با افزایش سلامت عمومی همراه است و بالعکس. یافته‌های پژوهش حاضر با پژوهش جعفری و فاتحی‌زاده (1391)، برات دستجردی و صیادی (1391)، خسروی (1394) و نوغانی و همکاران (1393) همخوان است. داشتن کنترل فردی برای فعالیت در جامعه و کسب موقعیت اجتماعی بسیار حائز اهمیت است و با توجه به امکان دسترسی آسان به این شبکه‌های اجتماعی در سرتاسر دنیا و حتی با استفاده از گوشی‌های تلفن همراه و با در نظر گرفتن وقتی که افراد به فعالیت در این شبکه‌ها می‌گذارند، تأثیرات مخرب این شبکه‌ها بر کنترل فردی بسیار نگران‌کننده است.

267 \blacklozenge بررسی رابطه بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با اعتماد به نفس ...

نتایج تحقیقات نیز مدعی‌اند این شبکه‌ها می‌توانند اثرات مثبتی نیز داشته باشند. به نظر آنها شبکه‌های اجتماعی می‌توانند ابزاری مفید برای شناسایی افراد دارای مشکل سلامت روان باشند. به طور کلی به نظر می‌رسد که اثرات دقیق شبکه‌های اجتماعی بر سلامت جسم و روان، هنوز به صورت کامل مشخص نشده است، اما آنچه مسلم است به این زودی شبکه‌های اجتماعی از روابط انسانها محو نخواهند شد.

بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با اعتماد به نفس، رابطه خطی معناداری وجود دارد. به این مفهوم که تغییرات در استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی موجب تغییرات در اعتماد به نفس است؛ بدین معنی که افزایش استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با افزایش اعتماد به نفس همراه است و بالعکس. یافته‌های پژوهش حاضر با پژوهش جعفری و فاتحی‌زاده (1391) و خسروی (1394) همخوان است.

رشد روزافزون شبکه‌های اجتماعی در فضای مجازی باعث شده تا این شبکه‌ها به وسیله ارتباطی ضروری تبدیل شوند و با توجه به تأثیر این شبکه‌ها، گمان نمی‌رود که استفاده از آنها در آینده‌ای نزدیک کاهش یابد و این خود کاربران هستند که باید آگاهانه تصمیم بگیرند که به چه نحوی در مسیر صحیح و در جهت تعالی خرد جمعی از این شبکه‌ها استفاده کنند.

بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با نشانه‌های جسمانی، رابطه خطی معناداری وجود دارد؛ به این مفهوم که تغییرات در استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی موجب تغییرات در نشانه‌های جسمانی است؛ به طوری که افزایش استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی باعث به هم خوردن نشانه‌های جسمانی در افراد می‌شود. یافته‌های پژوهش حاضر با پژوهش جعفری و فاتحی‌زاده (1391) همخوان است. تحقیقات نشان می‌دهند بسیاری از افراد استفاده‌کننده از این پایگاههای اجتماعی، مدت زیادی از وقت خود را در مقابل رایانه می‌گذرانند و از این رو، به جای برنامه غذایی مناسب و سالم، به میان وعده‌های ناسالم روی می‌آورند.

بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با اضطراب و بی‌خوابی، رابطه خطی معناداری وجود دارد. به این مفهوم که تغییرات در استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی موجب تغییرات در اضطراب و بی‌خوابی است؛ بدین معنی که افزایش استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با افزایش اضطراب و بی‌خوابی است و بالعکس. یافته‌های پژوهش حاضر با پژوهش جعفری و فاتحی‌زاده (1391) و خسروی (1394) همخوان است. محققان متوجه شدند که استفاده از شبکه‌های اجتماعی در میان شرکت‌کنندگان به طور قابل توجهی با کاهش کیفیت خواب، اعتماد به نفس پایین، افزایش اضطراب و سطح افسردگی در ارتباط است.

بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با نارساکنش‌وری اجتماعی رابطه خطی معناداری وجود ندارد. یافته‌های پژوهش حاضر با پژوهش *المجلد* (2008)، جعفری و فاتحی‌زاده (1391)، آذری و امیدوار (1391) و مرکز افکارسنجی دانشجویان ایران (1385) همخوان است. تحقیقات به طور فزاینده‌ای نشان می‌دهد که ارتباط مستقیمی بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و احساس کلی بهزیستی در نوجوانان و جوانان وجود دارد.

بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با افسردگی، رابطه خطی معناداری وجود دارد. به این مفهوم که تغییرات در استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی موجب تغییرات در افسردگی است؛ بدین معنی که افزایش استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با افزایش افسردگی همراه است و بالعکس. یافته‌های پژوهش

حاضر با پژوهش جعفری و فاتحی‌زاده (1391)، برات دستجردی و صیادی (1391) همخوان است. طبق یک مطالعه جدید، استفاده مداوم از شبکه‌های اجتماعی به صورت 24 ساعته و در هفت روز هفته می‌تواند باعث پایین آمدن کیفیت خواب شود که این مسئله باعث افزایش میزان خطر ابتلا به افسردگی به خصوص در نوجوانان و جوانان می‌شود. بر اساس تحقیقی در انجمن روان‌شناسی آمریکا در سال 2011 بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و اسکیزوفرنی و افسردگی ارتباط وجود دارد.

پیشنادهای کاربردی

- ارائه راهکارهای عملی به منظور استفاده غنی‌تر و گسترده‌تر از شبکه‌های اجتماعی مجازی در بین دانشجویان؛
- آگاهی‌بخشی و ترغیب دانشجویان به مشارکت در فعالیتهای اجتماعی مختلف از جمله راهپیمایی، انتخابات، فعالیتهای زیست‌محیطی، اعیاد و جشنها، سوگواری‌ها و غیره؛
- برگزاری کارگاههای آموزش استفاده از بستر شبکه‌های اجتماعی به منظور تشکیل گروههای تحقیقاتی و پژوهشی؛
- طراحی و راه‌اندازی شبکه اجتماعی بومی و اختصاصی تلفن همراه دانشگاه به منظور سمت و سو دادن محتوا و مطالب در جهت افزایش آگاهی به دانشجویان با بالاترین امنیت و اعتماد؛
- ایجاد کانال رسمی توسط دانشگاه در شبکه‌های اجتماعی تلفن همراه به منظور اطلاع‌رسانی و ارتباط مستقیم دانشجویان با اساتید و مسئولان دانشگاه؛
- طراحی و اجرای دوره‌های آموزش ضمن خدمت برای کارکنان و اساتید دانشگاه در خصوص فرصتها و تهدیدهای شبکه‌های اجتماعی؛
- افزایش آگاهی از آسیبهای موجود در شبکه‌های اجتماعی از طریق نصب پوستر، برگزاری دوره‌های آموزشی و سمینارهای تخصصی؛
- فرهنگ‌سازی به منظور استفاده مناسب و متعارف از شبکه‌های اجتماعی مشابه، از طریق برگزاری مسابقات مختلف در زمینه فرهنگ‌سازی؛
- راه‌اندازی نشریه الکترونیکی در زمینه شبکه‌های اجتماعی به منظور ایجاد انگیزه در دانشجویان برای مطالعه و انجام تحقیقات علمی و ارائه راهکارهای عملی؛
- ایجاد فضاهای گروهی امن، کارا و پویا مثل فضای واقعی و طبیعی دانشگاه در شبکه‌های اجتماعی پر استفاده دانشجویان برای تبادل افکار و اطلاعات.

محدودیت‌های پژوهش

- تکثیر و توزیع و جمع‌آوری پرسشنامه‌ها به دلیل حجم بالای آنها، سخت و زمانبر و هزینه‌بردار است.
- ابزار جمع‌آوری داده‌ها در پژوهش حاضر به پرسشنامه محدود شد. استفاده از سایر ابزارهای گردآوری داده، مانند مصاحبه یا مشاهده می‌تواند نتایج جامع‌تری را به دست دهد.
- این پژوهش به بضاعت علمی محقق محدود است.
- عدم پاسخگویی درست برخی از دانشجویان به پرسشنامه‌ها، با وجود درخواستهای مکرر.



منابع

- آذری، غلامرضا و تابان امیدوار(1391). «بررسی نقش شبکه‌های اجتماعی مجازی بر سرمایه اجتماعی». فرهنگ ارتباطات، دوره دوم، ش 6: 209-181.
- برات دستجردی و صیادی(1391). «بررسی رابطه بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر اعتبار به اینترنت و افسردگی در دانشجویان دانشگاه پیام نور شهر اصفهان». تحقیقات علوم رفتاری، دوره دهم، ش 5: 341-332.
- بیگزاده، امین و همکاران(1394). تبیین دیدگاه دانشجویان تحصیلات تکمیلی از کاربرد شبکه‌های اجتماعی مجازی در آموزش: یک مطالعه کیفی. اصفهان: مرکز تحقیقات آموزش علوم پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی.
- جعفری، نسیم و مریم‌السادات فاتحی‌زاده(1391). «بررسی رابطه بین اعتبار به اینترنت با افسردگی، اضطراب، فشار روانی و هراس اجتماعی در دانشجویان دانشگاه اصفهان». مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، دوره هفدهم.
- خسروی، ولی‌الله(1394). «تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روحی و روانی افراد جامعه در ایران». دومین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روان‌شناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی. تهران، ایران.
- خواجه موگهی، ناهید و نعمت پور، سرور(1383). مقایسه سبک‌های شخصیتی، استرس و ارتباط آن با بیماری‌های جسمی ورزشکاران و غیر ورزشکاران شهرستان اهواز در سال 1381، مجله علمی پزشکی جندی شاپور، آذرماه، شماره 42: 7-1. درود، مینا(1388). ماکسیم‌سازی انتشار تأثیرات اجتماعی در شبکه‌های اجتماعی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. تهران: دانشگاه صنعتی شریف.
- رسول‌زاده، احمد؛ صمد عدلی‌پور و یوسف زینی‌وند(1391). «بررسی نگرش کاربران جوان ایرانی به شبکه‌های اجتماعی». مطالعات جامعه‌شناسی، سال چهارم، ش 16: 64-49.
- شاهنوشی، مجتبی و محمدرضا ناجی(1391). «تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سبک زندگی جوانان شهرستان شهرکرد». مطالعات ملی، دوره سیزدهم، ش 3 (51).
- شعاری‌نژاد، علی‌اکبر(1385). فرهنگ علوم رفتاری. تهران: امیرکبیر.
- صابری زمرقندی، محمدباقر و همکاران(1382). «میزان اعتماد به نفس و برخی عوامل مرتبط با آن در دانش‌آموزان پسر دبیرستانهای شهر سمنان». مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل، سال دوم، ش 7.
- صبوری خسروشاهی و آذرگون(1392). «تأثیر شبکه‌های اجتماعی مجازی(فیس‌بوک) بر هویت اجتماعی(مورد مطالعه: دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی)». مطالعات رسانه‌ای، دوره هشتم، ش 21: 20-1.
- فتحی آشتیانی علی(1395). آزمون‌های روانشناختی؛ ارزشیابی شخصیت و سلامت روان، تهران: موسسه انتشارات بعثت
- فیروزآبادی، سید احمد و سید رسول حسینی(1392). «رابطه اعتماد، آگاهی و شبکه‌های اجتماعی با رفاه اجتماعی در شهر تهران». رفاه اجتماعی، دوره سیزدهم، ش 49: 33-7.

- فیضی، ایرج (1384). سبک فراغتی و استفاده از اینترنت در بین دانش‌آموزان 18-12 ساله شهر تهران. تهران: پژوهشگاه فرهنگ، هنر و ارتباطات.
- کاپلان، هاردکور؛ آی. سادوک و جی. بنیامین (1385). خلاصه روان‌پزشکی، ج سوم. ترجمه نصرت‌الله پورافکاری. تهران: شهر آب.
- کوثری، مسعود (1386). جهان فرهنگی کاربران ایرانی در شبکه دوست‌یابی اورکات. تهران: پژوهشگاه فرهنگ، هنر و ارتباطات.
- محمدی، پوران (1388). «دوستی‌های اینترنتی؛ حرکت با چراغ خاموش». علم روز، ش 174، 1388/5/26.
- مرادی، شهاب؛ مجتبی رجب‌پور، فرحناز کیان ارثی، نادر حاجلو و ناهید رادبخش (1393). «تکلیف‌های استفاده از شبکه‌های مجازی اجتماعی». فرهنگ در دانشگاه اسلامی، دوره چهارم، ش 1 (پیاپی 10): 95-118.
- مرتضوی اسکویی، سید بهرام؛ مرضیه سادات اکبری و سهیلا بورقانی فراهانی (1393). «تأثیر شبکه‌های اجتماعی مجازی بر سرمایه اجتماعی دانشجویان؛ مطالعه موردی دانشجویان دانشگاه علوم و تحقیقات». مدیریت فرهنگی، دوره هشتم، ش 25: 79-92.
- ناظری، خدیجه (1387). بررسی میزان تفاوت معیارهای دوست‌یابی نوجوانان در فضای مجازی و غیر مجازی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. تهران: دانشگاه علامه طباطبائی.
- نجفیان، مهدی و سعیده خجسته چترودی (1394). سبک زندگی و تربیت فرزندان. تهران: آذرین مهر.
- نوغانی، محسن؛ فایزه اخوان ملایری و محمد خراسانی (1393). «بررسی رابطه شبکه‌های اجتماعی و شادکامی». فرهنگ، سال چهارم، ش 2: 1-24.
- Almjeld, M. J. (2008) *the girls of myspace: new media as gendered literacy practice and identity construction*. College of Bowling Green State University
- Chan, David W (1985). "The Chinese version of the General Health Questionnaire: Does language make a difference?", *Psychological Medicine*, 15(1):147-55.
- Crocker, J. (2002). "The Costly Pursuit of Self-Esteem". *J.S.I.*, 58(3): 597-615.
- Hayes, A.M.; M.S. Harris & C.S. Carver (2004). "Predictors of Self-Esteem Variability". *Cognit Ther Res*, 28(3): 369-85.
- Hermon, D.A. & G.A. Davis (2004). "College Student Wellness: A Comparison between Traditional and Nontraditional Age College Students". *J. Col Couns*, 7: 32-9.
- Klose P, Tinius T. *Confidence builder, a self - esteem group at an inpatient psychiatric hospital*. *Journal of Psychosocial Nursing* 1998; 7: 6-9
- Luxton, D.D.; R.E. Ingram & R.M. Wenzlaff (2006). "Uncertain Self-Esteem and Future Thinking in Depression Vulnerability". *J. Soc. Clin Psychol*, 25(8): 840-54.

- Seaward, B.L. (2006). **Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Well-Being**. 5th Ed. Sudbury, MA: Jones and Bartlett Publishers, Inc.
- Williams, K.L. & R.V. Galliher (2006). "Predicting Depression and Self-Esteem from Social Connectedness, Support and Competence". *J. Soc. Clin Psychol*, 25(8): 855-874.
- Williams P, Goldberg DP, Mari J. **The validity of the GHQ28**. *Social Psychiatry* 1998; 21: 15-18.
- Azari, Gholamreza & Taban Omidvar (2012). "Investigating the Role of Virtual Social Networks on Social Capital". *Culture of Communications*, Vol. 2, Issue 6: 181-209.
- Barat Dastjerdi & Sayyadi (2012). "The Relationship between Using Social Networks on Internet Addiction and Depression in Students of Payam Noor University of Isfahan". *Journal of Behavioral Sciences*, Vol. 10, No. 5: 332-341.
- Bigzadeh, Amin et al. (2015). **The Viewpoint of Graduate Students on the Application of Virtual Social Networks in Education: A Qualitative Study**. Isfahan: Medical Education Research Center, University of Medical Sciences.
- Dorood, Mina (2009). **Maximizing the Publication of Social Impact on Social Networks**. Master's Thesis. Tehran: Sharif University of Technology.
- Feyzi, Iraj (2005). **Leisure Style and Internet Use among 12 year old Students in Tehran**. Tehran: Culture, Arts and Communication Research Center.
- Firoozabadi, Seyyed Ahmad & Seyed Rasol Hosseini (2013). "Relation between Trust, Knowledge and Social Networks with Social Welfare in Tehran". *Social Welfare*, Vol. 13, Issue 49: 7-33.
- Jafari, Nasim & Maryam Sadat Fatehizadeh (2012). "The Relationship between Internet Addiction and Depression, Anxiety, Stress and Social Phobia in Isfahan University Students". *Journal: Scientific Journal of Kurdistan University of Medical Sciences*.
- Kaplan, Hardcore; I. Saduk & Ghi Benjamin (2006). **Summary of Psychiatry Volume III**. Nursultallah Pooh's Translations. Tehran: City of Water Pub.
- Khosrawi, Vali Allah (2015). "The Impact of Social Networks on Psychological Well-being of Individuals in Iran". *Second National Conference on Sustainable Development in Educational Sciences and Psychology, Social and Cultural Studies*. Tehran, Iran.
- Kousari, Masoud (2007). **Cultural World of Iranian Users in the Orkut Dating Network**. Tehran: Research Center for Culture, Arts and Communication.
- Mohammadi, Pouran (2009). "Internet Friendships; Moving with a Silent Light". *Elm Rooz*, No. 174. 26/5/1388.
- Moradi, Shahab; Mojtaba Rajabpour, Farahnaz Kian Ersi, Nader Hajloo, Nahid Radbakhsh (2014). "Motivations for Using Virtual Social Networks". *Culture at Islamic University*, Vol. 4, Issue 1(10): 95-118.

- Mortazavi Oskouee, Seyed Bahram; Marzieh Sadat Akbari & Soheila Boraghani Farahani (2014). **“The Effect of Virtual Social Networks on Social Capital of Students Case Study of Students of University of Science and Research”**. *Cultural Management*, Vol. 8, 25: 79-92.
- Najafian, Mehdi & Saeideh Khojasteh Chattrodi (2015). **Lifestyle and Parenting**. Tehran: Azarin Mehr.
- Nazeri, Khadijeh (2008). **Investigating the Difference between Adolescents' Recognition Criteria in Virtual and Inadmissible Spaces**. Thesis of Allameh Tabatabaei University.
- Noghani, Mohsen; Fayzeh Akhavan Malayeri & Mohammad Khorasani (2014). **“The Relationship between Social Networking and Happiness”**. *Culture*, Year 4, No. 2: 1-24.
- Rasoulzadeh, Ahmad; Samad Adipour & Yousef Zaini Vand (2012). **“A Survey on the Attitude of Young Iranian Users to Social Networks”**. *Sociology Studies*, Vol. 4, No. 16: 49-64.
- Saberi Zomorhandi, Mohammad Bagher et al. (2003). **“Self-Esteem and Some Related Factors in High School Students in Semnan City”**. *Ardabil University of Medical Sciences & Health Services*, No. 7.
- Saboori Khosroshahi & Azargoon (2013). **“The Effect of Virtual Social Networks (Facebook) on Social Identity (Case Study: Islamic Azad University Students)”**. *Media Studies*, Vol. 8, Issue 21: 1-20.
- Shahnavaishi, Mojtaba & Mohammad Reza Taji (2012). **“The Effects of Social Networks on Young People's Lifestyle in Shahrekord”**. *National Studies*, Vol. 13, Issue 3 (51).
- Shoari Nejad, Ali Akbar (2006). **Culture of Behavioral Science**. Tehran: Amir Kabir Pub.

