

**به نام خداوند جان و خرد**  
**مجله پژوهش پرستاری**  
**علمی - پژوهشی انجمن علمی پرستاری ایران**  
**دوره یازدهم - شماره ۳ (پیاپی ۴۲) - مرداد و شهریور ۱۳۹۵**

- صاحب امتیاز: انجمن علمی پرستاری ایران
- مدیر مسئول: دکتر علیرضا نیکبخت نصرآبادی
- سردبیر: دکتر زهره پارسا یکتا
- معاون سردبیر: دکتر افسانه صدوقی اصل - دکتر شهرزاد پاشایی پور
- شماره پروانه انتشار: ۱۲۴/۲۶۱۵ مورخ ۸۵/۵/۱۸
- شماره بین‌المللی منبع: ۱۷۳۵-۷۰۱۲
- شماره بین‌المللی نشریه الکترونیکی: e-ISSN ۱۷۳۵-۹۰۷۴

**• شورای نویسندگان (به ترتیب حروف الفبا):**

- دکتر فضل ا... احمدی، استاد دانشگاه تربیت مدرس
- دکتر فاطمه الحانی، دانشیار دانشگاه تربیت مدرس
- دکتر زهره پارسا یکتا، استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران
- دکتر مهرنوش بازارگادی، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
- دکتر حمیدرضا خانکه، دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
- دکتر مهدی رهگذر، استادیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
- دکتر سادات سیدباقر مداح، استادیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
- دکتر نعیمه سید فاطمی، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران
- دکتر عباس عبادی، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله
- دکتر مسعود فلاحی خشکناپ، دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
- دکتر علی محمدپور، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
- دکتر عیسی محمدی، دانشیار دانشگاه تربیت مدرس
- دکتر ندا مهرداد، استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران
- دکتر علیرضا نیکبخت نصرآبادی، استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران
- دکتر فریده یغمایی، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
- دکتر رضا نگارنده، استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران

**• ویراستار انگلیسی: دکتر منیر مظاهری**

**• ویراستار فارسی: دکتر زهره پارسا یکتا**

**• حروفچینی و صفحه‌آرایی: اکرم پورولی**

**• طراح جلد: اکرم پورولی**

**• ناشر: انجمن علمی پرستاری ایران**

**• نشانی: تهران - میدان توحید - دانشکده پرستاری و مامایی تهران**

**• کدپستی: ۱۴۱۹۷۳۳۱۷۱، صندوق پستی: ۱۴۱۹۵/۳۹۸، تلفن و نمابر: ۶۶۵۹۲۵۳۵**

**E-mail: info@ijnr.ir , Website: www.ijnr.ir**

# تبیین تجربیات دانشجویان از شبکه های اجتماعی و تأثیر آن بر سبک زندگی

فاطمه مقدم<sup>۱</sup>، \*سعیده نوروزی<sup>۲</sup>، فریبا شرفی<sup>۳</sup>

۱-کارشناسی ارشد پرستاری و هیات علمی دانشکده پرستاری ابهر، دانشگاه علوم پزشکی زنجان، زنجان، ایران.  
۲-دکترای آموزش بهداشت و ارتقای سلامت و هیات علمی دانشکده پرستاری ابهر، دانشگاه علوم پزشکی زنجان، زنجان، ایران (نویسنده مسئول)  
پست الکترونیکی: norouzi62@yahoo.com  
۳-کارشناسی ارشد پرستاری و هیات علمی دانشکده پرستاری ابهر، دانشگاه علوم پزشکی زنجان، زنجان، ایران.

نشریه پژوهش پرستاری دوره یازدهم، شماره ۳، مرداد و شهریور ۱۳۹۵، صفحات ۶۶-۷۳

## چکیده

**مقدمه:** شبکه های اجتماعی اینترنتی، به محلی برای حضور اقشار مختلف جامعه به ویژه جوانان و مکان تبادل آرا و افکار ایشان و تامین نیازهای متناسب با زندگی اجتماعی جوانان تبدیل شده اند، همچنین این شبکه ها قدرت عظیمی در تحت شعاع قرار دادن سبک زندگی جوانان دارند. این مطالعه با هدف تبیین تجربیات دانشجویان از شبکه های اجتماعی و تأثیر آن بر سبک زندگی، انجام پذیرفت.

**روش:** پژوهش حاضر از نوع کیفی به روش تحلیل محتوا است. مشارکت کنندگان در این پژوهش ۸ نفر از دانشجویان پرستاری بودند. در این پژوهش جمع آوری داده ها با به کارگیری مصاحبه نیمه ساختاریافته انجام شد. مدت مصاحبه ۲۰ تا ۴۰ دقیقه بود. در ابتدا واحدهای معنایی تعیین گردید. سپس کدگذاری انجام شد، به این صورت که واحدها بر اساس مشابهت در یک طبقه قرار گرفتند و زیر طبقات تشکیل شد و بعد با ترکیب طبقات درون مایه های اصلی استخراج گردید.

**یافته ها:** هشت دانشجوی پرستاری که سن متوسط آنها ۲۶-۲۱ سال بود، در این مطالعه مورد مصاحبه قرار گرفتند که از این تعداد، ۴ نفر آقا و ۴ نفر خانم بودند. بر اساس نتایجی که از این تحقیق حاصل شد، تغییر سبک زندگی اعتدال محور مبتنی بر شبکه های اجتماعی به عنوان درون مایه اصلی مشخص شد. ۴ طبقه اصلی شامل تناقضات ارتباطی، تهدیدها، عوامل بازدارنده و عوامل تسهیل کننده استخراج گردید. **نتیجه گیری:** جذابیت شبکه های اجتماعی از یک طرف و سهولت استفاده از آن از طرف دیگر باعث عضویت بیشتر جوانان در آن می شود و از آنجا که درون مایه اصلی این مطالعه، تغییر سبک زندگی مبتنی بر شبکه های اجتماعی می باشد و نیز بر اساس فواید و مضرات شبکه های اجتماعی و تأثیر زیاد آن بر سبک زندگی جوانان، تدابیری جهت مدیریت زمان استفاده و نیز فرهنگ سازی و آموزش خانواده ها ضروری به نظر می رسد.

**کلید واژه ها:** سبک زندگی، دانشجویان پرستاری، شبکه های اجتماعی، تجربیات.

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۲/۱۸

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۱۱/۸

## مقدمه

امروزه با گسترش کاربردهای فناوری اطلاعات و ارتباطات در زندگی روزمره شاهد شکل گیری نسل جدیدی از ابزارهای اینترنتی هستیم که امکانات بیشتری را برای روابط متقابل، مذاکره، گفت و گوی و به طور کلی ارتباط دوسویه فراهم آورده است. شبکه های اجتماعی اینترنتی بعنوان مهم ترین مصادیق این امر، به محلی برای حضور افشار مختلف جامعه به ویژه جوانان و مکان تبادل آرا و افکار ایشان و تامین نیازهای متناسب با زندگی اجتماعی جوانان تبدیل شده اند (۱).

بر اساس تعریف راین گلد "شبکه اجتماعی مجازی، معمولاً به معنای شبکه الکترونیکی ارتباطات متقابل است که محدوده اش را خود تعریف می کند و پیرامون علاقه یا هدف مشترکی تشکیل شده، گرچه در برخی مواقع، ایجاد ارتباط فی نفسه به هدف تبدیل می شود" (۹).

کیا و نوری مرادآبادی به نقل از الکس می نویسند، با ورود به عصر اطلاعات، در بیشتر حوزه ها شاهد تحولات تکنولوژیکی گوناگون هستیم. اینترنت به مثابه «رسانه جدید» و یکی از مهمترین دستاوردهای انقلاب ارتباطات، از محدودیت های الگوهای چاپ و پخش در ارتباطات فراتر رفته است. از جمله پدیده های جدید که بر اثر ادغام فناوری های مختلف ارتباطی در سالهای اخیر شکل گرفته، شبکه های اجتماعی مجازی است. این شبکه ها با عضوگیری های رایگان از کاربران توانسته اند در جریان سازی های مختلف نقشی اساسی بر عهده داشته باشند. مهمترین این شبکه ها بر اساس بیشترین مخاطب عبارت اند از: فیس بوک، مای اسپیس، اورکات، توییتر، فرندفید (۲).

رسانه ها و شبکه های اجتماعی مجازی قدرت فرهنگی عظیمی را دربردارند تا سبک زندگی افراد را تحت شعاع قرار دهند و به جهت گیری های خاص در جنبه های گوناگون زندگی منجر شوند. جهت گیری های جامعه شناختی معاصر به سمت پذیرش اهمیت رو به افزایش حوزه مصرف و فعالیت های سبک زندگی در شکل دادن به هویت شخصی و جمعی است. امروزه شبکه های اجتماعی و تأثیرات آن به عنوان رسانه ای نوین از سوی نظریه پردازان مورد توجه قرار گرفته است (۳).

گسترش سریع و فراگیر شبکه های اجتماعی در بین جوانان، پرسش هایی را درباره پیامدهای احتمالی آنها برای کاربران و جامعه پدید آورده است. این فناوری ها، سبک های زندگی جوانان را بیش از سبک های زندگی سایر گروه های سنی تغییر داده است. بنابراین یک مسئله جالب توجه این است که جوانان چگونه هویت خود را در جهان

فناوری می سازند. از آنجا که حدود ۶۰ درصد جامعه ما را جوانان تشکیل می دهند، شایسته است که رابطه آنها با رسانه های اجتماعی یا همان شبکه های اجتماعی و تأثیرات آن بر زندگی جوانان، با توجه به گسترش آن در جامعه ما، مورد توجه ویژه قرار گیرد (۴).

متأسفانه در ایران در عرصه سیاست گذاری فضای مجازی به ویژه رسانه های جدید، توجه چندانی به نیازهای ارتباطی مخاطبان ایرانی در پیوستن به شبکه های اجتماعی نشده است. در حقیقت نگاه منفی به تحولات فناوری در عرصه رسانه های جدید و بی توجهی به نیازهای ارتباطی مخاطبان نه تنها ما را از شناخت علمی اینگونه نیازها دور می کند، بلکه زمینه را برای تأثیرگذاری این شبکه ها که در بسیاری از مواقع همسو با منافع ملی ما نیست فراهم می آورد (۵). امیر پور و همکاران در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که با توجه به اینکه عصر حاضر، عصر اطلاعات و ارتباطات مجازی و از بین رفتن محدودیت های زمانی و مکانی از طریق شبکه های اجتماعی است، شبکه های اجتماعی نقش عمده ای در تغییر سبک زندگی، نگرش ها، عقاید، باورها و هویت جوانان ایفا می کنند. هیچ کس نمی تواند نقش شبکه های اجتماعی و ارتباطات مجازی بر سبک زندگی جوانان را نادیده بگیرد. به نظر می رسد دادن آگاهی به جوانان و اطلاع رسانی و فرهنگ سازی و همچنین نظارت کارشناسانه بر شبکه های اجتماعی می توانند دو پیشنهاد اساسی برای سیاست گذاران حوزه مجازی باشند تا از جهتی بتوان با استفاده از امکانات و فرصت های ایجاد شده در شبکه اجتماعی، شرایط تقویت و گسترش سبک زندگی سالم و بدون تنش را برای جوانان مهیا کرد و از سوی دیگر تهدیدهای آن نیز با فرهنگ سازی در امان ماند و به فرصت تبدیل گردد (۶).

پارسا مهر نشان داد که متغیر شبکه های اجتماعی با مشارکت دانش آموزان دختر در فعالیتهای ورزشی، رابطه مثبت داشته است؛ ولی قادر به تبیین بخش زیادی از واریانس مشارکت افراد در فعالیت های ورزشی نمی باشد. بنابراین در این حوزه باید دیگر متغیرهای مؤثر، مورد بررسی قرار گیرند (۷). با توجه به موارد ذکر شده، این مطالعه با هدف تبیین تجربیات دانشجویان از شبکه های اجتماعی و تأثیر آن بر سبک زندگی، انجام پذیرفت.

## روش مطالعه

پژوهش حاضر از نوع کیفی به روش تحلیل محتوا است. در تحلیل محتوای کیفی داده های خام بر اساس استنباط و تفسیر صورت گرفته، خلاصه شده و طبقات و زیر طبقات از آن استخراج می شوند (۸). مشارکت کنندگان در این پژوهش ۸ نفر از دانشجویان

زندگی اعتدال محور مبتنی بر شبکه های اجتماعی به عنوان درون مایه اصلی مشخص شد. بر اساس تجزیه و تحلیل داده ها، ۴ طبقه اصلی شامل تناقضات ارتباطی، تهدیدها، عوامل بازدارنده و عوامل تسهیل کننده استخراج گردید (شکل ۱).



شکل ۱: درون مایه اصلی و طبقات استخراج شده

تغییر سبک زندگی اعتدال محور مبتنی بر شبکه های اجتماعی:

بر اساس تجارب مشارکت کنندگان تغییر در سبک زندگی اعتدال محور مبتنی بر شبکه های اجتماعی به عنوان درون مایه اصلی تعیین گردید. اعتدال یعنی پیمودن و گزینش راه میانه و نیز تفکر و اندیشه ایست که در اعمال انسان ظهور پیدا می کند. مساله اعتدال در زندگی از اهمیت ویژه ای برخوردار است و افراط در استفاده از شبکه های اجتماعی، عواقب ناگواری در پیش خواهد داشت.

#### تناقضات ارتباطی:

بر اساس تجربیات مشارکت کنندگان استفاده از شبکه های اجتماعی باعث تغییر در ارتباطات شده به نحوی که سبب کاهش تعاملات بین فردی در خانواده ها و افزایش ارتباطات در فضای مجازی شده است.

- م ۱: در مهمانی ها همه تلگرام دارند و گفتگو کاهش یافته.
- م ۲: از دانشکده که میرفتم خانه حوصله کسی رو نداشتم و سریع جوابشون میدادم میرفتم اتاقم تا برم سر تلگرام. م ۳: کل تمرکزم به تلگرام بود وقتی مامانم می آمد برای نهار صدا میکرد پرخاشگری می کردم چون کل حواسم به چت بود. م ۴: ارتباط با اطرافیانم رو کم کرده، کمتر از قبل با خانواده وقت صرف میشه. م ۶: ارتباطاتم با خانواده کم شده و رابطه ام با دوستان در فضای مجازی بیشتر شده.
- م ۸: ارتباطم با فامیل هایی که در کشورهای خارجی و شهرهای

پرستاری می باشند که به دلیل مواجهه متعدد این دانشجویان با موضوع مربوطه انتخاب شدند. نمونه گیری به روش مبتنی بر هدف تا رسیدن به اشباع داده ها انجام شد. در این پژوهش جمع آوری داده ها با به کارگیری مصاحبه نیمه ساختاریافته انجام شد. مصاحبه با سوال کلی " تجربه شما درباره شبکه های اجتماعی چیست؟ و چه تاثیری در سبک زندگی شما گذاشته است؟" آغاز شد و سپس بر اساس بیانات مشارکت کنندگان سوالات تکمیلی پرسیده شد.

محقق بعد از کسب مجوزهای لازم، درباره پژوهش به مشارکت کنندگان توضیح داده و به آنها اطمینان داد که کلیه موارد ضبط شده در طی مصاحبه و سایر موارد محرمانه خواهد ماند. مشارکت کنندگانی که واجد شرایط پذیرش بودند، انتخاب شدند. به آنها گفته شد هر زمان که مایل باشند می توانند از ادامه همکاری در تحقیق انصراف دهند. مصاحبه بوسیله دستگاه MP۳ ضبط شد. مدت مصاحبه ۲۰ تا ۴۰ دقیقه بود که با توافق و تمایل مشارکت کنندگان تنظیم شد. مصاحبه ها در اتاقی در دانشکده که بتوانند بدون ترس از اینکه صحبت های آنان توسط دیگری شنیده شود، انجام شد. در پایان هر مصاحبه، مطالب ضبط شده شنیده و عینا بازخوانی و ثبت شد.

در ابتدا واحد های معنایی تعیین گردید. سپس کدگذاری انجام شد، به این صورت که واحدها بر اساس مشابهت در یک طبقه قرار گرفتند و زیر طبقات تشکیل شد و بعد با ترکیب طبقات درون مایه های اصلی استخراج گردید. به جهت دقت علمی پژوهش از ۴ معیار Goba و Lincoln که شامل تایید پذیری (Confirmability)، مقبولیت (Credibility)، قابلیت انتقال (Transferability) و قابلیت وابستگی (Dependability) استفاده گردید (۱۹). برای اطمینان از معیار مقبولیت و تایید پذیری، از مرور دوباره داده ها توسط شرکت کنندگان، رعایت بی طرفی و برای قابلیت انتقال پذیری، از مشارکت کنندگان متفاوت از نظر جنس، سن، فرهنگ استفاده شد. به جهت قابلیت وابستگی، اعضای دیگر تیم پژوهش داده ها را کد گذاری نمودند که طبقات و درون مایه اصلی مورد تایید قرار گرفت. اخذ رضایت آگاهانه، اطمینان از محرمانه بودن داده ها و اسامی مشارکت کنندگان از ملاحظات اخلاقی پژوهش بود.

#### یافته ها

۸ دانشجوی پرستاری که سن متوسط آنها ۲۶-۲۱ سال و ۴ آقا و ۴ خانم بودند در این مطالعه وارد شدند و مورد مصاحبه قرار گرفتند.

بر اساس نتایجی که از این تحقیق حاصل شد، تغییر سبک

بیشتر فعال اند و ۲۴ ساعته آن لاینند تا ترم بالایی ها حالا یا انگیزه دارن یا وقتشو دارن. ترم پایینی ها تکلیفشون با خودشون مشخص نیست و هدف ندارن و همش میرن تلگرام و من سعی کردم که زندگی رو با برنامه جلو ببرم. من چون سنم از بقیه همکلاسی هام بیشتره تجربیم بیشتره و بیشتر به فکر زندگی هستم تا اینکه همش توی تلگرام باشم. دانشجویایی که برنامه ندارن، هدف ندارن و بیشتر میرن سراغ تلگرام. م ۴: قبلش باید فرهنگ سازی بشه و طرز صحیح استفاده کردنش رو آموزش بدن باید فکر بشه چیزای خوبی داره نباید بی انصاف بود. ما رو یه جوری یاد بدن که دنبال چیزی باشیم که مناسب سن و اخلاقمون باشه به ما یاد بدن اخلاق استفاده از همه چیز را مثلا تلگرام، آموزش بدن بهتره تا بعدا بفهمیم.

### عوامل تسهیل کننده:

دانشجویان اظهار داشتند عواملی وجود دارد که باعث گرایش به استفاده از شبکه های اجتماعی می شود مثلا: تقویت بعضی از علائق جوانان از طریق این شبکه ها مثلا شعرخوانی، استفاده از شبکه های اجتماعی به عنوان نوعی سرگرمی، وابستگی شدید روانی به تلگرام، برقراری ارتباط و اطلاع رسانی بین دانشجویان از طریق تلگرام، آزادی در استفاده درست و نادرست از شبکه ها، لذت استفاده از شبکه ها، تحریک هیجانات و کنجکاوای جوانان. نداشتن هدف و برنامه در زندگی عامل افزایش استفاده از شبکه های اجتماعی نیز می باشد.

م ۱: چون علاقه به شعر دارم اینجور کانال ها عضو و بر روی تقویت شعرم تاثیر داره. کلاس خودمون گروه داریم و منابع امتحانی رو می دارن تو تلگرام و وقتی برنامه کلاسی عوض میشه اطلاع میدن. م ۲: تعداد لایک ها کوری خوانی شده بود و همه سعی میکردن تعداد لایک هاشو بیره بالا. م ۳: چون می خواستم تجربه کسب کنم وارد شبکه های اجتماعی شدم چون هیچ اطلاعات از اون به ما داده نشده بود و لذت خاصی داشت. م ۴: چون در دسترسه و وقتی احتیاج داری میتونی از مطالبش استفاده کنی. اطرافیان رو میبینم بیشتر از نظر هیجانی استفاده می کنن تا براشون مفید باشه. م ۵: وقت بیکاری خوبه و به عنوان سرگرمی هست. م ۸: چون ما سرگرمی آنچنانی نداریم مخصوصا دخترا و بیشتر سعی می کنیم از این شبکه ها استفاده کنیم. امکاناتش بالاست.

### بحث

درون مایه اصلی مطالعه حاضر، تغییر سبک زندگی اعتدال محور مبتنی بر شبکه های اجتماعی و طبقات به وجود آمده شامل، تناقضات ارتباطی، تهدیدها، عوامل بازدارنده و عوامل تسهیل کننده

دیگر هستند بیشتر شده و دوستان مجازی زیاد داشتم که بعدا رفتن باهاشون آشنا شدم و خیلی هم دوستشون دارم.

### تهدیدها:

بر اساس تجربیات مشارکت کنندگان استفاده از شبکه های اجتماعی آسیب هایی را به دنبال دارد که از آن میان می توان به نفوذ بیگانگان در خانواده ها، جدایی از معنویات، افت تحصیلی، افت کیفیت کاری، کاهش انگیزه برای انجام فعالیت های زندگی و حک شدن اطلاعات شخصی، عدم تمرکز در مطالعه، تحمیل هزینه های اضافی، بروز اختلالات جسمی و روانی، یادگیری بی اعتمادی و بی حوصلگی و کاهش ساعات مطالعه غیر درسی اشاره کرد.

م ۱: یک کتاب از کتابخانه گرفتم، ۳ ماهه مونده نتونستم بخونمش به خاطر همین تلگرام. یه کاری کردن که آدم از مسجد و نماز زده شده و همش میگم یک جوک بخونم و بخندم. حاضر میشم یه فیلم هالیوودی که ۵ ساعته بینم ولی سخنرانی آقا رو که همش نیم ساعته رو گوش ند. م ۲: هر روز بعد از نماز صبح به جای راز و نیاز میرم آهنگ دانلود می کنم که اول صبح آلبوم جدید بزارم تلگرام. خیلی بهم استرس میده همش دنبال اینم که بینم بقیه آن لاین هستن یا نه و این باعث شده از درسام بیافتم. متاسفانه جوری شده که پرسنل بیمارستان هم از تلگرام استفاده میکنن. حتی موقع کار. چون تلگرام وقت رو میگیره کیفیت کار رو میاره پایین. استفاده بیش از حد از تلگرام باعث شده من با اعضای خانوادم پرخاشگر بشم. م ۳: اخلاقم عوض شده و کل تمرکز رو به تلگرام میدم و با اهل خونه پرخاشگری می کنم. م ۴: توی هزینه های من تاثیر گذاشته. یک چهارم پول توی جیبیمو صرف خرید نت می کردم. م ۵: چشم هام ضعیف شده تا ساعت ۲ نصف شب میشینم چت می کنم. م ۶: خیلی هزینه بره، خطرات داره ممکنه حک بشی، عکسات حک بشه. تحرکم کم شده و وقت گیر و هزینه بره.

### عوامل بازدارنده:

طبق اظهارات دانشجویان تعدادی از عوامل باعث می شود که آنها کمتر از شبکه های اجتماعی استفاده کنند. از این عوامل می توان به شرکت در فعالیت های ورزشی، تربیت صحیح خانواده و فرهنگ سازی در استفاده مفید و موثر از شبکه ها، افزایش سن و تجربه و سال های تحصیلی اشاره کرد.

م ۱: در خانواده ای بزرگ شده ام که این شبکه ها بر روی من تاثیر بد ندارند و کمتر از آن استفاده می کنم. م ۲: دیدم که استفاده از شبکه ها خیلی بهم استرس میده خواستم اینترنت رو کنار بذارم ولی نتونستم تا اینکه رفتم باشگاه و فقط واسه درسام گهگاهی از اینترنت دانشکده استفاده می کنم. ترم پایینی ها در شبکه های اجتماعی

بود.

طبق بیانات دانشجویان بیشتر جوانان از شبکه های اجتماعی به ویژه تلگرام استفاده می کنند. به گفته آنان شبکه های اجتماعی باعث کاهش ارتباطات بین فردی در خانواده ها شده از سوی دیگر باعث افزایش روابط بین فردی در فضای مجازی شده است، به ویژه ارتباط با خویشاوندانی که در شهرها یا کشورهای دیگر هستند. بر اساس مطالعه فیضی افرادی که به میزان زیادی از شبکه های اجتماعی استفاده می کنند روابط خانوادگی شان دچار اختلال شده ولی رابطه دوستانه ی آنها بیشتر شده است (۱۰). کوثری در مطالعه خود عنوان می کند که پیدا کردن دوست و پس از آن یافتن شریک زندگی مهمترین عوامل حضور در شبکه های اجتماعی است (۱۱).

محمدی در مطالعه خود می نویسد ارتباطات چهره به چهره در شبکه های اجتماعی کاهش پیدا کرده است و آن از مسائلی است که در تغییر سبک زندگی جوانان باید به آن اشاره کرد (۱۲). نتایج مطالعه ما همسو با نتایج این مطالعات بود.

جوانان به خاطر داشتن روحیه تنوع طلبی، خلاقیت، گرایش به برقراری ارتباط با دیگران، حس کنجکاوی و علاقه به داشتن زندگی متفاوت، به عضویت در شبکه های اجتماعی گرایش بیشتری دارند. آنها در این شبکه ها با توجه به محدودیت های اجتماعی که در جامعه ایران وجود دارد به تبادل اطلاعات، کسب خبر و دوست یابی می پردازند. شبکه های اجتماعی فی نفسه ابزاری برای بی هویتی 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. شبکه های اجتماعی مثل شمشیر دو لبه اند، اگر از آنها درست استفاده نشود، بیشترین آسیب را به کاربران خواهند رساند، بنابراین به جای منع جوانان به استفاده از این رسانه های اجتماعی بهتر است آنها را از فرصت ها و تهدیدهای این رسانه اجتماعی آگاه کرد. (۶)

از طرف دیگر دانشجویان، تهدیدهای مرتبط با شبکه های اجتماعی را مورد بحث قرار داده و آن را یکی از مهمترین جنبه های فضای مجازی مورد تاکید قرار دادند. افراسیابی می نویسد رابطه جدی میان عضویت در شبکه های اجتماعی و سبک زندگی جوانان وجود دارد بنابراین همان قدر که عضویت در شبکه های اجتماعی متأثر از فرهنگ غرب می تواند تأثیرات مخرب و ویرانگری بر روح جوان ایرانی داشته باشد، عضویت در شبکه های اجتماعی بومی و دارای گرایش ارزشی می تواند متضمن بالندگی جوانان این مرز و بوم باشد (۱۳).

بر اساس مطالعه فتحی، رابطه شبکه های اجتماعی مجازی با سبک زندگی جوانان شهر خلخال در کلیت تایید نمی شود ولی

با ورود به جزئیاتی از قبیل میزان استفاده کنندگان از شبکه های اجتماعی، میزان استفاده کنندگان از اینترنت، میزان مطالعه استفاده کنندگان از شبکه های اجتماعی مجازی، توجه به نحوه پوشش و تناسب اندام، انتقاد به وضعیت موجود، ابراز عقیده بدون سانسور، عدم خود سانسوری مشهود است (۱۴). مطالعه ما، نتایج مطالعات این نویسندگان را تایید کرد. پس می توان نتیجه گیری کرد که استفاده نادرست از شبکه های اجتماعی مجازی، تهدیدهایی را برای نوجوانان و جوانان به دنبال دارد و باید تدابیری در جهت فرهنگ سازی استفاده صحیح از این امکانات اندیشیده شود تا باعث صدمات غیر قابل جبرانی در نوجوانان، جوانان و جامعه نشود، که قسمتی از این فرهنگ سازی به عهده مدارس و دانشگاه ها می باشد، که باید در جهت تحقق این امر مهم برنامه ریزی نمایند.

دانشجویان در این مطالعه به مواردی بعنوان عوامل بازدارنده استفاده از شبکه های اجتماعی اشاره کردند. بر اساس نظرات ایشان فعالیت های ورزشی می تواند سبب کاهش استفاده از شبکه های اجتماعی شود. خانواده ها نیز نقش مهمی در استفاده صحیح جوانان از شبکه های اجتماعی دارند. فرهنگ سازی استفاده مفید و موثر از شبکه ها می تواند در بهره مندی از این شبکه ها موثر باشد، بر اساس تجربیات دانشجویان افزایش سن و سالهای تحصیلی و کسب تجربه در این زمینه می تواند در مدیریت استفاده از شبکه های اجتماعی موثر باشد.

کیا و نوری مرادآبادی در تحقیقی که در سال ۱۳۹۰ انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که عواملی نظیر تسهیم اطلاعات و اخبار، آزادی در ارتباط، جریان آزاد اطلاعات در شبکه، توانایی کنترل مخاطب بر اطلاعات شخصی، سرگرمی، ایجاد روابط جدید، حفظ روابط قدیمی و برابری اصولی در شبکه، در پیوستن دانشجویان به شبکه اجتماعی فیس بوک نقش اساسی داشته است (۲).

یکی از پژوهش های معروفی که به رابطه میان شبکه های اجتماعی و تغییر سبک زندگی پرداخته است، نظرسنجی است که با عنوان نظرسنجی ۲۰۰۰ شهرت دارد. نظرسنجی ۲۰۰۰ توسط انجمن ملی جغرافیا از سپتامبر تا نوامبر ۱۹۹۸ برای اعضای پایگاه اینترنتی این انجمن که خود نوعی شبکه اجتماعی را تشکیل می دادند، قابل دسترس بود. نتایج نظرسنجی ۲۰۰۰ بیانگر این مطلب است که افرادی که مدت طولانی تری در شبکه های اجتماعی عضویت داشته اند، به انواع بیشتری از فعالیت های اینترنتی پرداخته اند و رفته رفته میزان حضورشان در فضای وب بیشتر شده و فعالیت های آنها در اجتماع غیرمجازی کمتر می شود و در حقیقت، شبکه های اجتماعی به موضوعی محوری در ساخت و بازسازی شیوه زندگی و فعالیت های مختلف اجتماع کاربران تبدیل می شود (۱۵). که این پژوهش ها با نتایج مطالعه ما همسو بود و آن را تایید کرد. پس



حفظ روابط و سرگرمی می باشد (۱۷).

طی بررسی های چانگ و همکاران در میان انگیزه های استفاده از شبکه های اجتماعی عوامل هم بسته اجتماعی مانند حفظ تماس بین فردی، ارتقای روابط اجتماعی و عامل سرگرمی بیشترین درصد را به خود اختصاص دادند (۱۸). و در نهایت، نتایج مطالعه ما با این بررسی ها همسو بود و آن را تایید کرد. پس می توان نتیجه گرفت که بر این اساس طبق تجربیات دانشجویان، شبکه های اجتماعی دارای فواید و جذابیت هایی است که سبب جذب نوجوانان و جوانان برای استفاده از شبکه های اجتماعی می شود.

### نتیجه گیری

جذابیت شبکه های اجتماعی از یک طرف و سهولت استفاده از آن از طرف دیگر باعث عضویت بیشتر جوانان در آن می شود و از آنجا که درون مایه اصلی این مطالعه، تعبیر سبک زندگی مبتنی بر شبکه های اجتماعی می باشد و نیز بر اساس فواید و مضرات شبکه های اجتماعی و تاثیر زیاد آن بر سبک زندگی جوانان، تدابیری جهت مدیریت زمان استفاده و نیز فرهنگ سازی و آموزش خانواده ها ضروری به نظر می رسد.

با توجه به اینکه عصر حاضر، عصر اطلاعات و ارتباطات مجازی و از بین رفتن محدودیت های زمانی و مکانی از طریق شبکه های اجتماعی است، شبکه های اجتماعی نقش عمده ای در تغییر سبک زندگی، نگرش ها، عقاید، باورها و هویت جوانان ایفا می کنند. هیچ کس نمی تواند نقش شبکه های اجتماعی و ارتباطات مجازی بر سبک زندگی جوانان را نادیده بگیرد. به نظر می رسد فرهنگ سازی در این زمینه می تواند کارساز، مفید و موثر باشد و همچنین ایجاد شبکه های اجتماعی مبتنی بر قوانین اسلامی می تواند راه حلی جهت گسترش سبک زندگی اسلامی در میان جوانان باشد.

به نظر می رسد که بهتر بود، اساتید دانشکده نیز در این مطالعه شرکت می کردند و تجربیات شان تبیین می شد، پس از محدودیت های مطالعه، فقط بکارگیری دانشجویان بود.

### تشکر و قدردانی

بدین وسیله از معاونت محترم آموزشی دانشکده پرستاری ابهر، دانشجویان پرستاری دانشکده پرستاری ابهر به خاطر همکاری صمیمانه شان و سرکار خانم دکتر شهرزاد پاشایی پور کمال تشکر و قدردانی را می نمایم.

می توان نتیجه گیری کرد که حضور کاربران جوان در شبکه های اجتماعی بر اساس زمینه روانی و اجتماعی خود، انگیزه ها و اهداف متفاوتی را در شبکه های اجتماعی دنبال می کند. آنها بر اساس انگیزه ها و منافع خود از این شبکه ها استفاده می کنند و فعال هستند و اگر با منافع و انگیزه های آنها متناسب نباشد از شبکه رویگردان می شوند و شبکه اجتماعی تاثیری بر سبک زندگی آنها نخواهد داشت. بر این اساس بازخوردهای متفاوتی نیز از عضویت خود در شبکه می گیرند و آنها را در سبک زندگی، لباس پوشیدن، رفتار و کردار خود اعمال می کنند. یا به عبارت دیگر، کاربران بر اساس بافت اجتماعی خود بالاخص پایگاه اقتصادی - اجتماعی و میزان تحصیلات، انگیزه ها و اهدافی را به صورت هدفمند و مشخص در استفاده از شبکه های اجتماعی دنبال می کنند و بر این اساس بازخوردهای متفاوتی را از شبکه های اجتماعی می گیرند و در عواطف، ارزش ها و شناخته های خود از آنها بهره می برند. بنابراین، هر چه اهداف و انگیزه های جوانان از عضویت در شبکه های اجتماعی هدفمند باشد، احتمال تقویت و گسترش سبک زندگی آنها بیشتر است. برعکس، هرچه اهداف و انگیزه های جوانان در استفاده از شبکه های اجتماعی بر حسب عادت و غیر جهت مند باشد، احتمال گسترش سبک زندگی آنان کمتر خواهد بود (۱۵).

عوامل تسهیل کننده طبقه نهایی استخراج شده از این مطالعه بود. بر اساس مطالعه اخوان، عضویت و مشارکت در شبکه های اجتماعی و مجازی بر ابعاد ساختاری و کارکردی سرمایه اجتماعی تاثیر می گذارد، افراد با عضویت و مشارکت در این شبکه های اجتماعی، افزایش شبکه های ارتباطی، عضویت در گروه های مختلف، تبعیت از هنجارها و قوانین، ایجاد اعتماد به دیگران و گروه ها، بدست آوردن اطلاعات و حمایت و در نهایت دسترسی به منابع مختلف را بدست می آورند. افزایش سرمایه اجتماعی در شبکه های اجتماعی بر تجربه و احساس مثبت تاثیر افزایشی و بر تجربه و احساس منفی تاثیر کاهشی می گذارد که در نهایت این احساس ها و تجربه ها به افزایش شادکامی منجر می شود (۱۶). به طور کلی محققین علوم اجتماعی مشارکت در شبکه های اجتماعی را راهی بر افزایش سرمایه اجتماعی می دانند که افزایش این سرمایه نمود روشنی در زندگی افراد از جمله افزایش اعتماد و حمایت، دسترسی به اطلاعات و منابع دارد که بواسطه این امکانات آرامش روحی بیشتر فراهم شده و در نهایت شادی افراد افزایش می یابد (۱۶).

بر اساس مطالعه شهاب مرادی، شبکه های اجتماعی به انگیزه های گوناگون مورد استفاده قرار می گیرد، مهم ترین دلیل جذب مخاطب به شبکه های اجتماعی خود افشاگری است، دومین انگیزه استفاده، بهبود وضعیت فردی می باشد. انگیزه های دیگر به ترتیب شامل: غوطه ور شدن در رسانه، جستجوی اطلاعات، وقت گذرانی،

**References**

1. Benay S. Familiarity with Social Networks. The Media Research Center Hamshahri Newspaper, Tehran, 2008.
2. Kia A, Nouri Moradabadi Y. Factors Associated With the Tendency of Students to the Social Network Face Book (Comparative Study of Iranian and American Students. 2012, Vol 13, 17 (49). 181-212. (Persian)
3. Fathi S, Vosoghi M, Et Al. "An Evaluation of the Relationship between Virtual Social Network's Consumption and the Youth's Lifestyle. 2014, 24(13): 69-88. (Persian)
4. Gottlieb N, H. And L W Green. "Life Events, Social Network, Life-Style, and Health: An Analysis of the 1979 National Survey of Personal Health Practices and Consequences." Health Education & Behavior. 1984, 11(1): 91-105.
5. Shahnooshi M, Taji M. The Study Of The Influence Of Social Networks On The Lifestyle Of The Young People In The City Of Shahrekord. National Studies Journal. 2012, 3(51) (Persian)
6. Amirpoor M, Garivani M. The Impact of Social Networks on the Lifestyle of Youth. Police Knowledge North Khorasan journal. 2014, 3(3): 23-39. (Persian)
7. Parsamehr M, Niknejad M. The Role of Social Networks in Attracting Female Students to Participate In Sports. Journal of Sport Management and motor behavior. 2011, 7(14):73-85. (Persian)
8. Zhang Y, Wildemuth BM. Qualitative Content Analysis. The University Of South Carolina at Chapel Hill. (Cited 20 Oct 2009).
9. Rheingold, H the vitual community homesteadin on the electronic frontier, Addison wesley publishing company reading, ma. 2002.
10. Feisy A. leisure Style and Internet use among students 12 to 18 years old Tehran. Culture, Art and Communication of Research Institute, 2005.
11. Kosary M. Iranian cultural world dating network Orkut users. Culture, Art and Communication of Research Institute, 2007.
12. Mohammadi P. "Friendliness of the Internet go with the lights off", Science Day, (174). (Persian)
13. Basher H, afrasiaby MS. Social networking sites and youth lifestyle: A Case Study largest Iranian community. Iran Cultural Research. 2013, 1(17): 31-62. (Persian)
14. Fathi, S., M. Vosoghi, Et Al "An Evaluation of the Relationship between Virtual Social Network's Consumption and the Youth's Lifestyle. (2014), 2 4(13): 69-88. (Persian)
15. Volman B, kuan house A. Social networking, participation and social commitment. Journal of Culture and Technology. 1385. This article is a reference to being one of the articles in this database without full details.
16. Akhavan malavery F, et al. Virtual Social Networks and Happiness. Media and Culture, Institute for Humanities and Cultural Studies. 2015, 4(2): 1-24. (Persian)
17. Moradi M. Incentives for the use of social networking. Culture in the the Islamic Azad University. 2015, 4(1): 95-118. (Persian)
18. Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. Facebook and academic performance. Computers in Human Behaviour. 2010, 26(3): 1237-1245.
19. Freeman, M. J. Preissle, et al. "Standards of evidence in qualitative research: An incitement to discourse." Educational researcher. 2007, 36(1): 25-32.



## Explore Experiences Students of Social Networks and Their Impact on Lifestyle

Moghaddam F<sup>1</sup>, \*Norouzi S<sup>2</sup>, Sharafi F<sup>3</sup>

1- MSc. Dept. of Critical Care Nursing, Abhar school of Nursing, Zanjan University of Medical Sciences, Zanjan, Iran.

2- Assistant Professor, Faculty Member at Department of Nursing, Abhar school of Nursing, Zanjan University of Medical Sciences, Zanjan, Iran (**Corresponding author**)

**Email:** norouzi۶۲@yahoo.com

3- MSc. Dept. of Medical-Surgical Nursing, Abhar school of Nursing, Zanjan University of Medical Sciences, Zanjan, Iran.

### Abstract

**Introduction:** Internet social networks, where the presence of people, especially the youth and where the exchange of ideas and their thoughts and needs of young people have become adapted to social life. It is also the enormous power grid affected the lifestyle of young people. This study was done with the aim of Explore Experiences Students of Social Networks and Their Impact on Lifestyle.

**Method:** The study is qualitative content analysis. Participants in this study were 8 nursing students. In this study, data were collected using semi-structured interviews. The interview was for 20 to 40 minutes. The meaning units were determined. The coding is done, so that units were based on similarities in the class and the classes were formed and then the class compositions of the main themes were extracted.

**Results:** 8 that the average age of 26-21 years nursing students and 4 male and 4 female volunteers were enrolled in this study and were interviewed. Based on the results of this research were obtained, the moderate lifestyle changes based social networking as the main themes were identified.

**Conclusion:** The attractiveness of social networks on the one hand and on the other hand its ease of use makes more young people join it and The main themes of the study, lifestyle changes are based on social networks and As well as the advantages and disadvantages of social networking and its great impact on the lifestyle of youth, measures to manage time as well as culture and education seems essential family.

**Keywords:** Lifestyle, Nursing Student, Social Networks, Experience.

Received: 28 January 2016

Accepted: 8 May 2016