

اثربخشی ماهواره و شبکه‌های اجتماعی بر سبک زندگی و سلامت روان دانش آموزان دختر متوسطه شهرستان رشت

مجید ظروفی^۱، سمانه فتحی آذر^۲

^۱ گروه روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شبستر، شبستر، ایران، عضو هیئت علمی.

^۲ کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی، گروه روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شبستر.

نام نویسنده مسئول:

مجید ظروفی

چکیده

هدف از انجام این پژوهش، بررسی اثربخشی ماهواره و شبکه‌های اجتماعی بر سبک زندگی و سلامت روان دانش آموزان بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان رشت در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۴ بودند. ۳۰ دانش آموز که به ماهواره و شبکه‌های اجتماعی دسترسی نداشتند از دو مدرسه دو منطقه شهرستان رشت به شیوه نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب و در دو گروه گواه و آزمایش جایگزین شدند. بر اساس طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل، در هشت جلسه بنا به اظهار خود در معرض برنامه‌های ماهواره و شبکه‌های اجتماعی قرار گرفته بودند. گروه کنترل چنین تجربه‌ای را دریافت نکردند. ابزار پژوهش، پرسشنامه سبک زندگی و سلامت روان گلدبرگ بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی و برای آزمون فرضیه‌ها، از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد که ماهواره و شبکه‌های اجتماعی باعث کاهش نمرات سبک زندگی و افزایش نمرات سلامت روان دانش آموزان از جمله نمرات علائم جسمانی، اضطراب، افسردگی و ... در گروه آزمایش شده است. ماهواره و شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان و سبک زندگی دانش آموزان موثر می‌باشند. تعامل مناسب بین نسل‌ها و پرهیز از جستجوهای بی‌مورد و چت‌های طولانی به عنوان راه حل‌های کاربردی پیشنهاد می‌شود.

واژگان کلیدی: رسانه، سبک زندگی، سلامت روان، شبکه‌های اجتماعی، ماهواره.

مقدمه

امروزه مفهوم سبک زندگی به عنوان بیان روش زندگی مردم و الگوهای فرهنگی و رفتاری آحاد جامعه از مفاهیم اساسی علوم انسانی به ویژه روانشناسی و علوم اجتماعی به شمار می آید.

شیوه زندگی سالم منبعی ارزشمند برای کاهش شیوع و تاثیر مشکلات بهداشتی و ارتقای سلامت، تطابق با عوامل استرسزای زندگی و بهبود کیفیت زندگی است. سبک زندگی به ما کمک می کند تا آنچه را که مردم انجام می دهند، دلیل انجامشان و معنی عملشان برای خودشان و دیگران را درک کنیم.

با توجه به ویژگی حق انتخاب و سلیقه ای بودن و فردی شدن سبک زندگی و سلامت روان برای هر فرد در زندگی خویش و همچنین اثر منفی پخش برنامه های ماهواره ای و حضور بسیار و بی رویه در شبکه های اجتماعی و پدید آمدن این نوع از رسانه ها که با نام رسانه های نوین معروف شده، از رسانه هایی همچون ماهواره و شبکه های اجتماعی با عنوان آسیب های نوظهور نیز یاد می شود.

بورديو^۱ سبک زندگی را چنین توصیف می کند: «سبک و شیوه بیشترین توانایی را برای بیان ویژگی هایی دارد که همه دنیای فعالیت ها را در خود خلاصه کرده است (مانند یک معادله که یک منحنی در آن خلاصه شده است)» [۱]. او سبک زندگی را فعالیت های نظام مندی می داند که از ذوق و سلیقه فرد ناشی می شوند و بیشتر جنبه عینی و خارجی دارند و در عین حال به صورت نمادین به فرد هویت می بخشند و میان اقشار مختلف اجتماعی تمایز ایجاد می کنند. معنا یا به عبارتی ارزش های این فعالیت ها از موقعیت های آن در نظام تضادها و ارتباط ها اخذ می شود. [۱] وی در جایی دیگر می گوید: «سبک زندگی دارایی هایی است که به وسیله آن، اشتغال کنندگان موقعیت های مختلف خودشان را با قصد تمایز یا بدون قصد آن از [دیگران] تمایز می بخشند» [۱]

راجر برون^۲، می گوید: «تفاوت ها در سبک زندگی، در بی اهمیت ترین چیزها شکل گرفته است.» از عادات نوشیدن و خوردن سالاد گرفته تا انتخاب کلمات و طرز پوشیدن و عادت نشستن، همچنین شیوه های تربیت کودکان (مثلا میزان سخت گیری در آن ها در مورد دستشویی و نظافت)، رفتارهای جنسی، بهداشتی، مذهبی و سیاسی و میزان عصبی یا روانی بودن. [۲]

با توجه به تعریف سبک زندگی با این سوال مواجه می شویم که آیا رسانه (ماهواره و شبکه های اجتماعی) بر سبک زندگی اعم از تمامی رفتار و عادات روزمره زندگی تاثیرگذار باشد و تغییراتی را در آن ایجاد کند؟

سازمان بهداشت جهانی سلامت روان چنین تعریف می کند «سلامت روانی در درون مفهوم کلی بهداشت جای می گیرد و سلامت روانی یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش های اجتماعی روانی و جسمی بهداشت تنها نبود بیماری با عقب ماندگی نیست» [۳]

بر اساس این تعریف، فردی دارای سلامت روان است که: توانمندی های خود را بشناسد و توانایی مقابله با استرس های روزمره را داشته باشد و به شکل مفید و موثری در جامعه مشارکت و فعالیت داشته باشد. هرچند بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، منظور از سلامت فقط بیمار نبودن نیست، اما هیچ راهکاری درباره اینکه چگونه می توان در تمام زمینه های جسمانی، روانی و اجتماعی رفاه را به دست آورد، ارائه نشده است. البته پژوهشگران و محققان در هر دو میدان؛ یعنی بهداشت جسم و بهداشت روان، گام های جدی برداشته اند. اگر بخواهیم تعریفی سخت گیرانه برای روان سالم مطرح کنیم باید فردی را در نظر بگیریم که از هر نظر هیچ گونه مشکلی نداشته باشد و در شرایطی هم که در معرض استرس های گوناگون قرار می گیرد حتی به طور موقت، دچار مشکل نشود. چنین افرادی علاوه بر اینکه از کیفیت زندگی خوبی برخوردارند و به خوبی زندگی می کنند، باید به سایر افراد در داشتن زندگی خوب کمک کنند، در حالی که در جامعه امروزی، کمتر کسی را می توان یافت که با این تعریف، روان سالمی داشته باشد. بیشتر افراد در برخورد با مسایل روزمره زندگی، علاوه بر اینکه مشکلاتی با شدت های مختلف را تجربه می کنند، دچار استرس نیز می شوند. برخی از این مشکلات، زودگذر هستند و برخی نقشی ماندگارتر دارند. در طول این دوره از زندگی شما، اگر دچار مشکلات روانی شوید، تفکر، خلق و خو و رفتار شما می تواند تحت تاثیر قرار دهد. [۴]

با توجه به این که سلامت روان شامل سلامت عاطفی، روانی و اجتماعی است و تاثیر آن بر چگونگی تفکر، احساس و عمل فرد می باشد، آیا رسانه (ماهواره و شبکه های اجتماعی) بر سلامت روان موثر بوده و می تواند باعث تغییر در سلامت روانی، اجتماعی و عاطفی هر فرد داشته باشد؟

مراد از رسانه همان رسانه های جمعی باشد در تعریفی جامع تر می توانیم بگوییم رسانه های جمعی به معنای ابزارهایی هستند که از طریق آن ها می توان به افرادی نه به طور جداگانه یا با گروه های خاص همگون، بلکه با جماعت کثیر یا توده ای از مردم به طور یکسان دسترسی پیدا کرد. [۵]

¹ Bourdieu

² Brown

اکنون و با این تعریف آن چه مصداق پیدا می‌کند، می‌تواند وسایلی همانند؛ روزنامه‌ها، مجلات، رادیو، تلویزیون، ماهواره، اینترنت، سی‌دی‌ها، ویدئو و تعداد گسترده‌ای از وسایل باشند که همه ما می‌شناسیم. در این پژوهش نیز یکی از مبانی تعریف از «رسانه» و نیز «رسانه‌های جمعی» می‌تواند همین تعریف باشد. [۶]

به هر حال رسانه، در مفهوم ارتباطی آن، عاملی است که می‌تواند پیامی را به مخاطب انتقال دهد. در واقع رسانه‌ها یا وسایل ارتباط همگانی نیز کارشان همین پیام رسانی است. اگر رسانه‌ای پیامی نداشته باشد نمی‌تواند نقش خود را به درستی ایفا کند و آنگاه چیزی شبیه رسانه خواهد بود نه خود رسانه. از همین رو در اکثر تعاریف ارائه شده از رسانه، بیشترین توجه به نقش پیام رسانی آن معطوف شده است. از این بعد است که افرادی همچون مک لوهان^۲ کانادایی معتقدند: "رسانه همان پیام است." در این پژوهش نیز مبنای اثربخشی رسانه برای ما همان انتقال پیام است که در تعریف فوق لحاظ شده است. [۶]

همچنین محققین دیگری در تعریف رسانه یا وسایل ارتباط جمعی علاوه بر مخاطبان انبوه بر نامتجانس بودن مخاطب تاکید می‌کنند و معتقدند: وسایل ارتباط جمعی به وسایلی گفته می‌شود که مخاطبان آن وسیع، فراوان و نامتجانس‌اند. این اجتماعات وسیع و نامتجانس می‌توانند توسط این وسایل با هم نزدیک گردیده و به تبادل آرا و تفاهم بپردازند. [۷]

قوام زاده، الهه و مظفری، افسانه [۸] به بررسی تاثیر کانال‌های تلویزیون ماهواره بر تغییرات سبک زندگی زنان در ایران پرداخته‌اند. این مقاله با هدف بررسی تاثیر کانال‌های تلویزیون ماهواره‌ای در تغییر در شیوه زندگی برای زنان در جمهوری اسلامی به عنوان یک مورد از مطالعه اثر از سه کانال از P.M.C, GEM و Manoto در تغییر lifestyle در نظر گرفته شد. نتیجه‌گیری شد که کانال‌های فارسی زبان ماهواره‌ای یک تغییر در شیوه زندگی در میان زنان ایرانی به دنبال دارد.

حیدری سورشجانی [۹] به بررسی رابطه اعتیاد به اینترنت با سلامت روان در کاربران خانگی شهر اهواز پرداخته است. هدف از این پژوهش بررسی رابطه اعتیاد به اینترنت با سلامت روان در کاربران خانگی شهر اهواز در سال ۹۱ بود. که از بین آن‌ها ۱۰۸ نفر به عنوان نمونه به صورت تصادفی انتخاب شدند. برای جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های اعتیاد به اینترنت (I AT) و سلامت روان (SCL-25) استفاده شد. تحقیق حاضر از نوع همبستگی بود و نتایج ناشی از تحلیل داده‌ها با روش ضریب همبستگی پیرسون با سطح معنی‌داری (p= 0/ 0001) نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت و سلامت روان رابطه وجود دارد.

رحمانزاده، سید علی و طهماسبی، زهره [۱۰] در پژوهشی با عنوان بررسی تاثیر تماشای سریال‌های ماهواره‌ای بر سبک زندگی بانوان دانشجو که بر بانوان دانشجوی ارتباطات دانشگاه آزاد واحد تهران شرق صورت گرفت، به این نتیجه رسیده‌اند که در سریال‌های ماهواره‌ای مضامین مثبتی از قبیل مبارزه علیه موانع و مشکلات و احترام به والدین و مضامین منفی همچون روابط نامشروع، بی بندوباری و خیانت برجسته و مشهود بوده است. همچنین می‌توان در این پژوهش این طور نتیجه گرفت که هر اندازه تماشای سریال‌های ماهواره بیشتر شود، سبک زندگی بانوان دانشجوی ارتباطات دانشگاه آزاد تهران شرق هم مطابق با این سریال تغییر پیدا می‌کند. یافته‌های پژوهشی باستانی و زمان نشان می‌دهد که نحوه استفاده از اینترنت به ویژه نوع سایت‌های مورد استفاده بر مشارکت اجتماعی جوانان در سازمان‌های غیردولتی، فعالیت‌های داوطلبانه و مشارکت سیاسی آنان تاثیرگذار است. [۱۱] همچنین یافته‌های تحقیق دیگری حاکی از وجود رابطه مستقیم بین تمایل به انطباق با الگوهای رفتاری ارائه شده توسط شبکه فارسی ۱ و تغییر سبک زندگی است. [۱۲] یافته‌ها آکوبوجو^۳، لیماوا^۴، بورک^۵ و ماریا^۶ [۱۳] نشان داد که رسانه‌های اجتماعی منفی می‌تواند رفتار اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان را تحت تاثیر قرار دهند. یه اونسو، کیم^۸؛ و همکاران [۱۴] در تحقیقی با عنوان تاثیر اعتیاد به اینترنت بر سبک زندگی و رفتارهای تغذیه‌ای نوجوانان کره‌ای به این نتیجه رسیدند که آگاهی‌رسانی در زمینه اعتیاد به اینترنت امری حیاتی محسوب می‌شود. تایج پژوهش نائبیان و همکاران نشان داد که هر چه استفاده از اینترنت افزایش یابد، میزان اضطراب، افسردگی و استرس دانش‌آموزان افزایش می‌یابد. [۱۵]

^۲ Mc.Mac luhan^۴ Akubugwo^۵ Ijeoma^۶ Burke^۷ Maria^۸ Yeonsoo Kim

فیصل، عزیز^۹؛ اشرف، اقیل^{۱۰}؛ شرجانی، محمد^{۱۱}؛ حیدر، عرفان^{۱۲}؛ گوجار^{۱۳}؛ جاوری^{۱۴} و علی گیل^{۱۵} [۱۶] تاثیر رسانه الکترونیکی بر عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر در دانشگاه سرگودها پاکستان را مورد بررسی قرار داده‌اند. جامعه آماری ۱۵۲ نفر دانشجوی بین ۲۰ تا ۲۵ سال سن بودند. نتایج نشان می‌دهد که رسانه‌های الکترونیکی کمک به حل مسائل علمی می‌کند. همچنین استفاده بیش از حد از رسانه‌های الکترونیکی منجر به نمرات پایین دانشگاهی می‌شود. نتایج پژوهش مریدگیری نیز نشان دهنده اعتیاد اینترنتی، فرهنگ پذیری از طریق اینترنت، درگیری در عشق‌های مجازی و سوء استفاده‌های جنسی، تهدیدات جدی برای کاربران دختر می‌باشد. [۱۷] نتایج تحقیق پاشایی نیز نشان می‌دهد که اینترنت با داشتن شرایط دل انگیز و کاذب مجازی، به خصوص برای جوانان، می‌تواند باعث گسیختگی تمام ابعاد زندگی آن‌ها شده و ارتباطات سازنده این سنین را به عمق انزوایی و تنهایی بکشانند. [۱۸]

وانگ^{۱۶}، کینگیا^{۱۷}؛ چن^{۱۸}، وی^{۱۹} و لیانگ یو^{۲۰} [۱۹] تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر دانشجویان دانشگاه را مورد بررسی قرار داده‌اند. این تحقیق توصیفی، اکتشافی است. یک نمونه تصادفی (N = 48) از مردان (۲۶ نفر) و زن (۲۲ نفر) که پرسشنامه تاثیر رسانه‌های اجتماعی بر دانشجویان اجرا شد. نتایج نشان می‌دهد در حالی که اکثر دانشجویان با استفاده از رسانه‌های اجتماعی و صرف ساعت‌ها چک کردن سایت رسانه‌های اجتماعی، استفاده رسانه‌های اجتماعی برای دانشجویان جنبه‌های منفی نیز وجود دارد.

با توجه به آنچه گفته شد، پژوهش حاضر در صدد است که آیا رسانه(ماهواره و شبکه‌های اجتماعی) بر سبک زندگی و سلامت روان دانش‌آموزان مقطع متوسطه موثر است یا خیر؟ و در همین راستا دو فرضیه به قتر زیر مد نظر این پژوهش می‌باشد:

- رسانه(ماهواره و شبکه‌های اجتماعی) بر سبک زندگی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر رشت موثر است رسانه(ماهواره و شبکه‌های اجتماعی) بر سلامت روان دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر رشت موثر است

روش پژوهش

پژوهش حاضر به لحاظ هدف کاربردی، و به لحاظ نحوه گردآوری داده‌ها از نوع پژوهش‌های شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است.

جامعه آماری پژوهش، شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان رشت به تعداد ۲۴۱۳۵ که در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۴ مشغول به تحصیل بودند. از بین دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان رشت که در دو ناحیه ۱ و ۲ از آموزش و پرورش شهرستان رشت مشغول تحصیل بودند و تعداد آنها ۲۴۱۳۵ دانش‌آموز می‌باشد، به تعداد ۳۵ نفر نمونه به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای از هر ناحیه یک مدرسه و جمعاً ۲ مدرسه انتخاب و از میان دانش‌آموزان آن‌ها مجموعاً تعداد ۱۵ نفر که قبلاً در منزل ماهواره داشتند و عضو شبکه‌های اجتماعی بودند، و بنا به اظهار خودشان اخیراً از این رسانه‌ها در خانه استفاده می‌کردند، انتخاب شدند. این ۱۵ نفر به عنوان گروه آزمایش(کسانی که در معرض برنامه‌های مختلف ماهواره و شبکه‌های اجتماعی قرار می‌گیرند) و گروه کنترل(کسانی که در معرض برنامه‌های مختلف ماهواره و شبکه‌های اجتماعی قرار نگرفته بودند و اخیراً با این رسانه‌ها ارتباط برقرار می‌کردند)، تقسیم شدند. این تقسیم‌بندی به گونه‌ای انجام گرفت که سهولت کار را نیز به همراه داشته باشد به صورتی که یک مدرسه را که از ناحیه ۱ مشخص شده بود را گروه آزمایش و یک مدرسه را که از ناحیه ۲ انتخاب شده بود، در گروه کنترل قرار داده شد. ابتدا در مرحله پیش‌آزمون هر دو گروه به پرسشنامه‌های سبک زندگی و سلامت روان پاسخ دادند.

ابزار های پژوهش

۱- ابزار اندازه‌گیری متغیر رسانه. دانش‌آموزان گروه آزمایش که اخیراً وارد شبکه‌های اجتماعی شده بودند، پس از اجرای مرحله پیش‌آزمون، در معرض فیلم‌های ماهواره قرار گرفته بودند و همچنین در شبکه‌های اجتماعی مختلف از جمله فیس‌بوک، لاین، واتس‌آپ،

⁹ Azeez, Faisal

¹⁰ Aqeel Ashraf

¹¹ SherJuni, Muhammad

¹² Haider, Irfan

¹³ Gujjar

¹⁴ Javeria

¹⁵ Gill

¹⁶ wang

¹⁷ Qingya

¹⁸ Chen

¹⁹ Wei

²⁰ Liang, Yu

تلگرام، تانگو و ... حضور یافتند و از آن استفاده کردند تا اثربخشی آنها بر سبک زندگی و سلامت روان مورد سنجش قرار گیرد. این حضور در شبکه‌های اجتماعی و تماشای ماهواره شامل افرادی می شد که بنا به اظهار خودشان فیلم‌هایی از ماهواره با موضوعات مختلف در طی ۸ هفته و حدوداً به مدت دو ماه شامل و روزانه ۳۰ الی ۴۰ دقیقه‌ای دانش آموزان مشارکت داشتند. حضور دانش آموزان در رسانه شامل تماشای فیلم آموزش آشپزی در زمان کوتاه و طراحی و زیبا سازی و چیدمان سفره و غذا به صورت حرفه‌ای از آشپزهای رستوران‌های معروف دنیا، فیلم مستندی از آموزش طراحی انواع لباس تا دوخت آنها به صورت حرفه‌ای که توسط برترین خیاط‌های جهانی، فیلم‌هایی از دکوراسیون با این محتوا که چگونگی دکوراسیون منزل، آموزش هماهنگی و انتخاب بهترین نوع دکور و زیباسازی منزل، همچنین دانش آموزان در محیط شبکه‌های اجتماعی حضور یافتند. حضور در شبکه‌های اجتماعی مختلف از جمله فیس بوک، لاین، واتس آپ، تلگرام، تانگو و ... بدین شرح بود که هر جلسه در یکی از شبکه‌های اجتماعی در ساعات مشخصی از روز که ساعات فراغت دانش آموزان محسوب می‌شد، حضور داشتند. در جلساتی که در شبکه‌های اجتماعی تشکیل میشد موضوعات مختلفی مورد بحث و نتیجه‌گیری قرار می‌گرفت. فیلم‌ها و عکس‌ها و متن‌ها و حتی فایل‌های صوتی به اشتراک گذاشته شد و در مورد آن‌ها بحث و گفتگو انجام شد بدین شرح که در جلسه پنجم، فیلمی مستند از تاریخ ایران باستان که در آن سرگذشتی از انواع حکومت‌ها همراه با ویژگی‌هایی همچون ویژگی‌های کشاورزی، جنگی و ... هر دوره‌ای را که به صورت مستند و به نوعی سرگذشت نامه نیز محسوب می‌شد، به صورت خلاصه و حدوداً به مدت ۱۵ دقیقه و در جلسه ششم فیلم خانه‌های اشرافی و چگونگی ثروتمند شدن یک شهروند اروپایی و تجملاتی که در خانه وی وجود داشت، به مدت ۱۵ دقیقه، در جلسه هفتم مستندی از تجربه‌ای از انواع شغل‌ها و آشنایی با چند شغل شامل نجاری و بنایی در محیط‌های سخت و خاص، شغل هتلداری و چند شغل دیگر در قالب چند برنامه کوتاه و جداگانه شغلی به طوری که هر برنامه به یک شغل می‌پرداخت و حدود زمانی هر برنامه از شغل حدود ۵ الی ۸ دقیقه بود، بنا به اظهار خودشان نمایش داده بودند. در جلسه هشتم عکس‌هایی به اشتراک گذاشته شده بود که آموزشی از شیوه عکاسی حرفه‌ای و غیر حرفه‌ای را مورد مقایسه قرار داده بود. همچنین در جلسه هشتم در مورد موضوعات عمومی آزادی که مورد علاقه دانش آموزان هم بود، مورد بحث قرار گرفت.

۲- از نظر عملیاتی سبک زندگی، به نمره‌ای که دانش آموزان از پرسشنامه سبک زندگی (LSQ) ۷۰ سوالی دریافت میکنند، تعریف شد. در پژوهش لعلی و همکاران [۲۰] با استفاده از آزمون تحلیل عاملی روایی سازه پرسشنامه سبک زندگی را به منزله ابزاری چند بعدی برای ارزیابی و اندازه گیری سبک زندگی مورد تأیید قرار دادند. تعریف عملیاتی سلامت روان نیز، شامل نمره‌ای بود که دانش آموزان از پرسشنامه ۲۸ سوالی سلامت روان گلدبرگ (GHQ) دریافت می‌کنند. فرم ۲۸ سوالی این پرسشنامه بر روی دانشجویان دانشگاه شیراز هنجاریابی شده است (تقوی، ۸۷). پرسشنامه این پژوهش شامل دو پرسشنامه سبک زندگی (LSQ) ۷۰ سوالی با مقدار ضریب آلفا ۰/۸۷ و پرسشنامه سلامت روان گلدبرگ ۲۸ GHQ-28 سوالی با مقدار ضریب آلفا ۰/۹۷ که از مقدار پایایی مناسبی برخوردار است، مورد سنجش و آزمون قرار گرفت. تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی صورت گرفت.

اطلاعاتی که از طریق پرسشنامه‌ها جمع آوری شد، به تفکیک برای هر سوال استخراج، طبقه‌بندی و در صورت لزوم مقوله‌بندی و پس از کدگذاری و ورود اطلاعات به رایانه به وسیله نرم افزار spss19 پردازش شد. برای آزمون فرضیه‌ها، با توجه به سطح اندازه‌گیری متغیرها، از آزمون‌های مختلفی استفاده شد. داده‌های به دست آمده از طریق پرسشنامه با استفاده از دو روش آمار توصیفی و استنباطی مورد تحلیل قرار گرفته‌اند. شاخص‌های آمار توصیفی همچون میانگین، میانه، نما و ... و از آزمون‌های آماری کوواریانس و آزمون لوین و شپیرد برای آزمون فرضیه‌ها از تحلیل استفاده شد.

یافته‌ها

جدول (۱) میانگین و انحراف استاندارد نمرات سبک زندگی در گروه آزمایش و کنترل

گروه	آزمایش				کنترل			
	پیش آزمون		پس آزمون		پیش آزمون		پس آزمون	
متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
سلامت جسمانی	۱۸/۲۰	۱/۹۷	۱۶/۰۷	۲/۱۹	۱۷/۸۷	۲/۵۳	۱۸/۰۷	۲/۱۵
ورزش و تندرستی	۱۶/۲۷	۲/۳۴	۱۴/۲۷	۲/۵۲	۱۵/۵۳	۱/۹۲	۱۵/۹۳	۱/۷۱
کنترل وزن و تغذیه	۱۷/۵۳	۲/۱۳	۱۵/۳۳	۲/۲۲	۱۶/۶۷	۲/۶۴	۱۶/۸۷	۱/۸۱

۱/۲۹	۱۶/۶۷	۲/۸۱	۱۶/۲۷	۱/۴۰	۱۴/۶۰	۲/۷۷	۱۵/۴۰	پیشگیری از بیماری ها
۲/۰۳	۱۷/۸۷	۲/۲۴	۱۷/۸۰	۳/۴۲	۱۴/۶۷	۳/۳۰	۱۶/۹۳	سلامت روان شناختی
۲/۱۰	۱۲/۱۳	۱/۸۰	۱۲/۴۰	۰/۹۱	۱۱/۴۰	۱/۳۴	۱۳/۶۷	سلامت معنوی
۲/۳۶	۱۷/۵۳	۲/۳۸	۱۷/۶۷	۱/۴۹	۱۵/۰۷	۱/۳۹	۱۷/۷۳	سلامت اجتماعی
۲/۴۴	۱۳/۶۷	۲/۲۰	۱۳/۸۷	۱/۳۹	۱۱/۷۳	۱/۵۶	۱۴/۰۰	اجتناب از داروها، مواد مخدر و الکل
۱/۳۲	۱۸/۸۰	۱/۳۹	۱۸/۹۳	۱/۱۸	۱۷/۴۰	۱/۶۴	۱۹/۱۳	پیشگیری از حوادث
۲/۰۲	۱۷/۳۳	۲/۹۴	۱۷/۶۷	۰/۸۸	۱۶/۹۳	۱/۴۴	۱۸/۰۷	سلامت محیطی

همانطور که در جدول (۱) مشاهده میشود میانگین و انحراف استاندارد نمرات سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری ها، سلامت روان شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها و مواد مخدر و الکل، پیشگیری از حوادث و سلامت محیطی گروه های آزمایش و کنترل در پیش آزمون و پس آزمون ارائه شده است.

جدول (۲) میانگین و انحراف استاندارد نمرات سلامت عمومی در گروه آزمایش و کنترل

گروه		آزمایش				کنترل	
متغیر		پیش آزمون		پس آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
علائم جسمانی	۸/۰۷	۲/۰۵	۹/۲۰	۲/۸۱	۸/۸۰	۱/۵۲	۸/۵۳
اضطراب	۱۰/۲۷	۲/۰۲	۱۲/۱۳	۲/۲۶	۱۰/۶۷	۱/۷۶	۱۱/۲۰
افسردگی	۱۰/۱۳	۱/۹۶	۱۲/۴۷	۱/۸۱	۱۱/۳۳	۱/۴۰	۱۱/۴۸
اختلال در عملکرد اجتماعی	۹/۵۳	۱/۲۵	۱۱/۰۷	۲/۳۴	۹/۰۷	۲/۲۸	۹/۰۰

همانطور که در جدول (۲) مشاهده می شود میانگین و انحراف استاندارد نمرات علائم جسمانی، اضطراب، افسردگی و اختلال در عملکرد اجتماعی گروه های آزمایش و کنترل در پیش آزمون و پس آزمون ارائه شده است.

آزمون فرضیه ها

در این قسمت با تحلیل یافته های پژوهش، به بررسی فرضیه های مطرح شده در فصل اول پرداخته می شود. ابتدا تحلیل های مربوط به نتایج آزمون معنی داری تحلیل کوواریانس، تحلیل آزمون باکس در مورد شرط همگنی ماتریس های کواریانس و تحلیل آزمون لوین در مورد رعایت پیش فرض تساوی خطای واریانس ها ارائه می شود و در نهایت تحلیل فرضیه ها به تفکیک هر فرضیه و سؤال پژوهشی، به طور جداگانه مورد بررسی قرار می گیرد. فرضیه اول تحقیق به این صورت بود که "رسانه (ماهواره و شبکه های اجتماعی) بر سبک زندگی دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان رشت در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۴ مؤثر است".

طبق نتایج آزمون تصحیح شپرد، سطح معناداری متغیر سبک زندگی در پیش آزمون ۰/۳۵۳ و در پس آزمون ۰/۲۴۵ است و معنادار نمی باشد. این بدین معنا می باشد که تعدیل خطای انحراف استاندارد به درستی انجام شده است.

جدول (۳) آزمون باکس برای شرط همگنی ماتریس های کواریانس در سبک زندگی

باکس	۱۰۷/۷۰۶
F	۱/۱۸۸
درجه آزادی ۱	۵۵
درجه آزادی ۲	۲۵۳۱/۷۷۹
سطح معناداری	۰/۱۶۴

همان طور که در جدول (۳) ملاحظه می‌گردد، بر اساس آزمون باکس که برای هیچ یک از متغیرها معنی‌دار نبوده است، شرط همگنی ماتریس‌های واریانس/کواریانس به درستی رعایت شده است ($F=1/188$, $P=0/164$ و $BOX=107/706$).

جدول (۴) نتایج آزمون معنی داری تحلیل کوواریانس برای متغیر سبک زندگی

نام آزمون	مقدار	F	درجه آزادی فرضیه‌ها	خطای درجه آزادی	P	مجذور اتا
اثر پیلایی	۰/۸۹۴	۷/۵۵۳	۱۰	۹	۰/۰۰۳	۰/۸۹۴
لامبدای ویلکز	۰/۱۰۶	۷/۵۵۳	۱۰	۹	۰/۰۰۳	۰/۸۹۴
اثر هتلینگ	۸/۳۹۲	۷/۵۵۳	۱۰	۹	۰/۰۰۳	۰/۸۹۴
بزرگترین ریشه خطا	۸/۳۹۲	۷/۵۵۳	۱۰	۹	۰/۰۰۳	۰/۸۹۴

نتایج جدول (۴) نشان می‌دهد که سطوح معناداری همه آزمون‌ها قابلیت استفاده از تحلیل کوواریانس را مجاز می‌شمارد. این نتایج نشان می‌دهند که در گروه‌های مورد مطالعه حداقل از نظر یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معنی‌دار وجود دارد. مجذور اتا (که در واقع مجذور ضریب همبستگی بین متغیرهای وابسته و عضویت گروهی است) نشان می‌دهد که تفاوت بین دو گروه با توجه به متغیرهای وابسته، در مجموع معنادار است و میزان این تفاوت ۰/۸۹۴ درصد است. یعنی ۸۹/۴ درصد واریانس مربوط اختلاف بین دو گروه، ناشی از تأثیر متقابل متغیرهای وابسته می‌باشد.

همچنین آزمون لوین این پیش فرض را آزمایش می‌کند که آیا گروه‌ها از لحاظ واریانس همگون هستند یا خیر. با بررسی کردن آزمون لوین جهت آزمون همگنی واریانس، فرض تساوی خطای واریانس‌های دو گروه، در خصوص متغیرهای مورد مطالعه با توجه به سطوح معنی‌داری مورد تایید قرار گرفته است.

جدول (۵) نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری روی میانگین مولفه‌های سبک زندگی در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
سلامت جسمانی	۲۰/۵۶۶	۱	۲۰/۵۶۶	۱۴/۴۸۵	۰/۰۰۱	۰/۴۴۶
ورزش و تندرستی	۱۵/۲۷۸	۱	۱۵/۲۷۸	۱۵/۷۱۵	۰/۰۰۱	۰/۴۶۶
کنترل وزن و تغذیه	۱۲/۱۴۱	۱	۱۲/۱۴۱	۱۱/۶۵۰	۰/۰۰۳	۰/۳۹۳
پیشگیری از بیماری‌ها	۱۳/۱۵۰	۱	۱۳/۱۵۰	۱۳/۶۸۶	۰/۰۰۲	۰/۴۳۲
سلامت روان شناختی	۲۳/۴۵۸	۱	۲۳/۴۵۸	۱۵/۸۱۳	۰/۰۰۱	۰/۴۶۸
سلامت معنوی	۱۴/۴۹۸	۱	۱۴/۴۹۸	۳۵/۸۴۲	۰/۰۰۱	۰/۶۶۶
سلامت اجتماعی	۳۲/۲۴۲	۱	۳۲/۲۴۲	۱۹/۴۱۹	۰/۰۰۱	۰/۵۱۹
اجتناب از داروها، مواد مخدر و الکل	۲۴/۰۹۳	۱	۲۴/۰۹۳	۲۶/۳۶۱	۰/۰۰۱	۰/۵۹۴
پیشگیری از حوادث	۱۳/۷۴۹	۱	۱۳/۷۴۹	۱۵/۵۰۸	۰/۰۰۱	۰/۴۶۳
سلامت محیطی	۱۰/۰۸۵	۱	۱۰/۰۸۵	۹/۳۳۷	۰/۰۰۷	۰/۳۴۲

نتایج تحلیل کوواریانس با کنترل نمرات پیش آزمون نشان داد که در سبک زندگی آزمودنی‌های دو گروه قبل از اجرای پژوهش تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. به عبارت دیگر اثرات نمرات پیش‌آزمون بر پس آزمون معنی‌دار نبود. با کنترل این رابطه غیرمعنی‌دار و با توجه به ضریب F محاسبه شده، تفاوت میانگین سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت روان‌شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها و مواد مخدر و الکل، پیشگیری از حوادث و سلامت محیطی دو گروه از لحاظ آماری معنی‌دار است ($P < 0/01$). به عبارت دیگر، رسانه (ماهواره و شبکه‌های اجتماعی) باعث کاهش سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت روان‌شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها و مواد مخدر و الکل، پیشگیری از حوادث و سلامت محیطی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون شده است.

فرضیه دوم تحقیق به این صورت بود که "رسانه (ماهواره و شبکه‌های اجتماعی) بر سلامت روان دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان رشت در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۴ مؤثر است".

طبق نتایج آزمون تصحیح شپرد، سطح معناداری متغیر سلامت عمومی در پیش آزمون ۰/۶۳۰ و در پس آزمون ۰/۳۱۸ است و معنادار نمی‌باشد. این بدین معنا می‌باشد که تعدیل خطای انحراف استاندارد به درستی انجام شده است.

جدول (۶) آزمون باکس برای شرط همگنی ماتریس‌های کواریانس در سلامت عمومی

باکس	۱۳/۷۲۴
F	۱/۱۵۸
درجه آزادی ۱	۱۰
درجه آزادی ۲	۳۷۴۸/۲۰۷
سطح معناداری	۰/۳۱۵

همان طور که در جدول (۶) ملاحظه می‌گردد، بر اساس آزمون باکس که برای هیچ یک از متغیرها معنی‌دار نبوده است، شرط همگنی ماتریس‌های واریانس/کواریانس به درستی رعایت شده است ($F=1/158$, $P=0/315$ و $BOX=13/724$).

جدول (۷) نتایج آزمون معنی‌داری تحلیل کواریانس برای متغیر سلامت عمومی

نام آزمون	مقدار	F	درجه آزادی فرضیه‌ها	خطای درجه آزادی	P	مجذور اتا
اثر پیلایی	۰/۶۸۰	۱۱/۱۳۸	۴	۲۱	۰/۰۰۱	۰/۶۸۰
لامبدای ویلکز	۰/۳۲۰	۱۱/۱۳۸	۴	۲۱	۰/۰۰۱	۰/۶۸۰
اثر هتلینگ	۲/۱۲۱	۱۱/۱۳۸	۴	۲۱	۰/۰۰۱	۰/۶۸۰
بزرگترین ریشه خطا	۲/۱۲۱	۱۱/۱۳۸	۴	۲۱	۰/۰۰۱	۰/۶۸۰

نتایج جدول (۷) نشان می‌دهد که سطوح معناداری همه آزمون‌ها قابلیت استفاده از تحلیل کواریانس را مجاز می‌شمارد. این نتایج نشان می‌دهند که در گروه‌های مورد مطالعه حداقل از نظر یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معنی وجود دارد. مجذور اتا (که در واقع مجذور ضریب همبستگی بین متغیرهای وابسته و عضویت گروهی است) نشان می‌دهد که تفاوت بین دو گروه با توجه به متغیرهای وابسته، در مجموع معنادار است و میزان این تفاوت ۰/۶۸۰ درصد است. یعنی ۶۸ درصد واریانس مربوط اختلاف بین دو گروه ناشی از تأثیر متقابل متغیرهای وابسته می‌باشد.

آزمون لوین این پیش فرض را آزمایش می‌کند که آیا گروه‌ها از لحاظ واریانس همگون هستند یا خیر. با استفاده از آزمون لوین جهت آزمون همگنی واریانس، فرض تساوی خطای واریانس‌های دو گروه، در خصوص متغیرهای مورد مطالعه با توجه به سطوح معنی‌داری مورد تایید قرار گرفته است.

جدول (۸) نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری روی میانگین مولفه‌های سلامت عمومی در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
علائم جسمانی	۹/۹۱۳	۱	۹/۹۱۳	۷/۸۳۱	۰/۰۱	۰/۲۴۶
اضطراب	۱۶/۲۴۰	۱	۱۶/۲۴۰	۱۴/۳۴۰	۰/۰۰۱	۰/۳۷۴
افسردگی	۳۵/۲۶۱	۱	۳۵/۲۶۱	۲۳/۴۷۵	۰/۰۰۱	۰/۴۹۴
اختلال در عملکرد اجتماعی	۱۵/۲۸۴	۱	۱۵/۲۸۴	۱۳/۰۱۹	۰/۰۰۱	۰/۳۵۲

نتایج تحلیل کواریانس با کنترل نمرات پیش آزمون نشان داد که در سلامت عمومی آزمودنی‌های دو گروه قبل از اجرای پژوهش تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. به عبارت دیگر اثرات نمرات پیش آزمون بر پس آزمون معنی‌دار نبود. با کنترل این رابطه غیر معنی‌دار و با توجه به ضریب F محاسبه شده، تفاوت میانگین استاندارد نمرات علائم جسمانی، اضطراب، افسردگی و اختلال در عملکرد اجتماعی دو گروه از لحاظ آماری معنی‌دار است ($P \geq 0/01$). به عبارت دیگر رسانه (ماهواره و شبکه‌های اجتماعی) باعث افزایش استاندارد نمرات علائم جسمانی، اضطراب، افسردگی و اختلال در عملکرد اجتماعی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مرحله پس آزمون شده است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج تحلیل آماری فرضیه اول نشان داد که بین دو گروه آزمایش (کسانی که در معرض برنامه‌های مختلف ماهواره و شبکه‌های اجتماعی قرار می‌گیرند) و گروه کنترل (کسانی که در معرض برنامه‌های مختلف ماهواره و شبکه‌های اجتماعی قرار نمی‌گیرند) تفاوت معنی‌دار وجود دارد. نتیجه این فرضیه معنادار بودن و اثربخشی رسانه (ماهواره و شبکه‌های اجتماعی) بر سبک زندگی دانش‌آموزان می‌باشد.

این پژوهش از حیث نتیجه با پژوهش‌های پاشایی، فاطمه؛ نیکبخت نصرآبادی، علیرضا و توکل، خسرو [۱۸]

موضوع تجربه جوانان از زندگی با اینترنت: مطالعه کیفی را مورد پژوهش قرار داده‌اند. در این تحقیق از روش کیفی پدیدار شناسی تفسیری استفاده شده است. روش اصلی جمع‌آوری اطلاعات در این مطالعه مصاحبه‌های نیمه‌سازمان یافته با ۱۲ جوان ایرانی وابسته به اینترنت بود که از طریق نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شده‌اند. نتایج نشان می‌دهد که اینترنت با داشتن شرایط دل‌انگیز و کاذب مجازی، به خصوص برای جوانان، می‌تواند باعث گسیختگی تمام ابعاد زندگی آن‌ها شده و ارتباطات سازنده این سنین را به عمق انزواطلبی و تنهایی بکشد که نتیجه استفاده افراطی از این تکنولوژی است. این نتیجه، لزوم تلاش همگانی برنامه‌ریزان آموزشی و پژوهشی و گسترش فرهنگ استفاده درست از این تکنولوژی را یادآوری می‌کند. همچنین نتایج به دست آمده با پژوهش فرهنگمندی، مریم [۱۷] که موضوع دختران و کاربرد اینترنت را مورد بررسی قرار داده است [همسو می‌باشد. در این نوشتار از طریق مطالعه اسنادی، تفاوت‌های جنسیتی در میزان استفاده، نوع کاربری و تأثیرات گوناگون اینترنت بر دختران، اعتیاد اینترنتی، فرهنگ‌پذیری از طریق اینترنت، درگیری در عشق‌های مجازی و سوء استفاده‌های جنسی، تهدیدات جدی برای کاربران دختر می‌باشد. نتایج تحقیق پاشایی [۱۸] نیز که نشان می‌دهد اینترنت با داشتن شرایط دل‌انگیز و کاذب مجازی، به خصوص برای جوانان، می‌تواند باعث گسیختگی تمام ابعاد زندگی آن‌ها شده و ارتباطات سازنده این سنین را به عمق انزواطلبی و تنهایی بکشد، نیز همسو می‌باشد.

پژوهش حاضر از حیث هدف اجرا با پژوهش فیاض بخش و همکارانش [۲۱] که به بررسی موضوع استفاده از اینترنت و سلامت در دانشجویان: بررسی آگاهی، نگرش، سبک زندگی مرتبط با اینترنت پرداخته‌اند، نیز هم‌سو می‌باشد. با توجه به گسترش روزافزون اینترنت در بین جوانان و پایین بودن سطح آگاهی دانشجویان نسبت به تأثیر اینترنت بر سلامت، طراحی، اجرای برنامه‌های آموزشی مناسب و استفاده از مداخلات اثربخشی‌مبنی بر اینترنت با هدف افزایش سطح آگاهی و اثرگذاری بر رفتار گروه‌های مختلف جوانان به ویژه دانشجویان ایرانی ضروری است.

پژوهش حاضر به لحاظ روابط خانوادگی و سلامت اجتماعی که از خرده‌مقیاس‌های سبک زندگی می‌باشد، با پژوهش آقابابایی، عزیزالله، باقری، سهیلا و باقری، محبوبه [۲۲] پژوهشی با عنوان اینترنت و روابط خانوادگی را مطرح کرده‌اند، مشابه است. نتایج تحقیق آنان نشان داد که میزان استفاده از اینترنت بر متغیرهای کاهش فعالیت‌های روزانه، بی‌اعتمادی والدین نسبت به فرزندان، کاهش ارتباطات چهره به چهره، کناره‌گیری اجتماعی، کاهش فعالیت‌های اجتماعی در سطح $p > 0.05$ تأثیرگذار است. همسو می‌باشد.

پژوهش حاضر به نوعی از حیث محتوا با پژوهش موسوی، کمال‌الدین و جمالی، فرشاد [۲۳] در پژوهشی با عنوان تجزیه و تحلیل رابطه میان استفاده از موبایل و جامعه‌پذیری مدرسه‌ای با تأکید بر دانش‌آموزان دبیرستانی شهرستان کوهدشت لرستان در سال ۱۳۹۰ انجام گرفته و از نظریه جامعه‌شناسی چون مانوئل کاستلز^{۲۱} و هانس گسر^{۲۲} و اینگه‌هارت^{۲۳} استفاده کرده و از روش پیمایشی در این تحقیق استفاده کرده‌اند. یافته‌های پژوهش نشانگر آن است که در مجموع بین الگوهای استفاده از موبایل با توجه به ابعادی چون: شدت و میزان استفاده، نوع نگرش و استفاده (ابزاری یا بیانگر)، موقعیت‌های استفاده (مناسب یا نامناسب) و سابقه استفاده از موبایل با میزان جامعه‌پذیری مدرسه‌ای رابطه معنادار وجود دارد. که به نوعی سبک زندگی افراد را مورد بررسی قرار داده است، همسو می‌باشد.

پژوهش حاضر به لحاظ نتیجه با پژوهش توحیدنیا، لیلأ؛ مهدوی، صفا و عباس‌نیا، شهناز [۲۴] موضوع آسیب‌شناسی فردی و اجتماعی کاربران اتاق‌های گفتگو (چت روم) در ایران را مورد پژوهش قرار داده‌اند. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که با وجود اینکه چت روم‌ها به خودی خود ابزارهای نامناسبی نیستند و می‌توانند کاربری‌های مفیدی نیز داشته باشند اما در کشور ما به صورت بسیار نامناسبی مورد استفاده قرار گرفته و گاه به عنوان ابزاری برای فریب و آسیب زدن به دیگران به خصوص دختران استفاده می‌شوند، لذا انکار و یا حذف دسترسی به تکنولوژی‌های ارتباطی و تعاملی نمی‌تواند راه حل مناسبی در کنترل آسیب‌های ناشی از فضای مجازی در ایران باشد و ضروری است سیاست‌گذاری‌های مناسبی در این خصوص اتخاذ گردد و از برخوردهای پلیسی و قهری در این زمینه پرهیز کرده و مهارت استفاده آگاهانه از تکنولوژی‌های مجازی را در سطح جامعه افزایش داد. در این میان آن‌چه بیش از پیش ضروری به نظر می‌رسد حضور فعالانه محققان

²¹ Manuel Castells

²² Hans Gesser

²³ Englehart

و کارشناسان حوزه اجتماعی در ورود به مقولات آسیب‌های اجتماعی در فضای مجازی است که می‌تواند در برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری‌های این حوزه موثر باشد، همسو می‌باشد.

پژوهش حاضر از حیث موضوع که برنامه‌های ماهواره را بر سبک زندگی مورد بررسی قرار می‌دهد و به شرح زیر است، همسو می‌باشد. رسولی، محمد رضا و حاتمی، الناز [۱۲] تاثیر برنامه‌های شبکه ماهواره‌ای فارسی ۱ بر سبک زندگی شهروندان تهرانی را مورد پژوهش قرار داده‌اند. این مقاله به بررسی نقش و تاثیر برنامه‌های شبکه ماهواره‌ای فارسی ۱ بر سبک و شیوه زندگی شهروندان تهرانی پرداخته است. در این راستا، تحقیق متمرکز به مطالعه تمایل به انطباق سبک زندگی افراد مورد مطالعه با الگوهای زیستی و فکری مطرح در سریال‌های شبکه ماهواره‌ای فارسی ۱ بوده است. شیوه تحقیق در این بررسی پیمایشی بود و ۴۰۰ نفر از جمعیت بالای ۱۵ سال ساکن در مناطق بیست و دو گانه شهر تهران که بیننده شبکه فارسی ۱ بودند را شامل می‌شود. یافته‌های پژوهش حاکی از آن بود که بین پایگاه اقتصادی- اجتماعی و گرایش به شبکه فارسی ۱ همبستگی ضعیف و رابطه معکوس وجود دارد. بین مذهبی بودن مخاطبان شبکه فارسی ۱ و تمایل به انطباق با الگوهای رفتاری ارائه شده توسط این شبکه همبستگی متوسط و رابطه معکوس مورد تایید قرار گرفت. بین مذهبی بودن مخاطبان شبکه فارسی ۱ و تغییر سبک زندگی با همبستگی متوسط و رابطه معکوس پذیرفته شد. تمایل به انطباق با الگوهای رفتاری ارائه شده توسط شبکه فارسی ۱ و تغییر سبک زندگی با همبستگی متوسط و رابطه مستقیم پذیرفته شد.

پژوهش حاضر به نوعی با پژوهش باستانی، سوسن و زمان، لیل [۱۱] تاثیر استفاده از اینترنت و ماهواره بر رفتار اجتماعی جوانان: مقایسه کاربران و غیرکاربران در شهر اصفهان را مورد پژوهش قرار داده‌اند. بر اساس یافته‌های پژوهش استفاده از اینترنت و ماهواره بر رفتار جوانان در خانواده تاثیر ندارد، در حالی که بر رفتار آنان با دوستانشان تاثیر مثبت می‌گذارد. در ضمن اینترنت و ماهواره تاثیر یکسانی بر مشارکت اجتماعی جوانان ندارند. نحوه استفاده از اینترنت به ویژه نوع سایت های مورد استفاده بر مشارکت اجتماعی جوانان در سازمان‌های غیردولتی، فعالیت‌های داوطلبانه و مشارکت سیاسی آنان تاثیرگذار است اما استفاده از ماهواره تنها با مشارکت سیاسی جوانان رابطه دارد، که رابطه موجود رابطه‌ای منفی است که تاثیرات اینترنت و ماهواره را با ویژگی های خرده مقیاس سبک زندگی مورد بررسی قرار می‌دهد، همسو می‌باشند.

پژوهش حاضر به لحاظ موضوع که رفتار اجتماعی به نوعی سبک زندگی را مورد بررسی قرار داده است، همسو می‌باشد. لیموا، آکوبوجو و بورک، ماریا [۱۳] تاثیر رسانه‌های اجتماعی بر رفتار اجتماعی دانشجویان کارشناسی ارشد (مورد مطالعه از دانشگاه سالفورد، بریتانیا) پرداخته است. مطالعه آنان به هر دو روش کمی و کیفی به جمع‌آوری داده‌ها شامل پرسشنامه و مصاحبه است. نتایج نشان داد که بسیاری از دانش آموزان به استفاده از رسانه‌های اجتماعی به ویژه فیس بوک می‌پردازند. یافته‌ها نشان داد که رسانه‌های اجتماعی منفی می‌تواند رفتار اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان را تحت تاثیر قرار دهند.

پژوهش حاضر از حیث موضوع و نتیجه با پژوهش یه اونسوکیم^{۲۴} و همکاران [۱۴] که تاثیر اعتیاد به اینترنت بر سبک زندگی و رفتارهای تغذیه‌ای نوجوانان کره‌ای را مورد بررسی قرار داده‌اند، همسو می‌باشد. تحقیق به منظور بررسی سبک زندگی و رفتارهای تغذیه‌ای نوجوانان کره‌ای، با در نظر گرفتن میزان (سطح) اعتیاد آنها به اینترنت، انجام گردیده بود. نتایج تحقیق بیانگر آن بود که بچه‌ها باید در زمینه رژیم غذایی متعادل و کارهای فیزیکی روزمره آموزش ببینند تا سالم بمانند و رشد کنند و همچنین آگاهی‌رسانی در زمینه اعتیاد به اینترنت امری حیاتی محسوب می‌شود.

در تبیین نتیجه به دست آمده می‌توان گفت که به لحاظ منطقی رسانه‌هایی همچون ماهواره و شبکه‌های اجتماعی باید بر سبک زندگی و مولفه‌های آن موثر باشند لذا نتیجه فرضیه مورد نظر نیز با انتظار منطقی تأثیر رسانه بر سلامت روان همسویی کامل دارد. نتایج حاصل از تحلیل آماری فرضیه دوم نشان می‌دهد که بین دو گروه آزمایش (کسانی که در معرض برنامه‌های مختلف ماهواره و شبکه‌های اجتماعی قرار می‌گیرند) و گروه کنترل (کسانی که در معرض برنامه‌های مختلف ماهواره و شبکه‌های اجتماعی قرار نمی‌گیرند) تفاوت معنی‌داری وجود دارد. نتیجه این فرضیه معنادار بودن و اثربخشی رسانه‌ها (ماهواره و شبکه‌های اجتماعی) بر سلامت روان دانش آموزان می‌باشد.

پژوهش حاضر به لحاظ این که یکی از مولفه‌های رسانه (اینترنت) را با سلامت روان مورد سنجش قرار می‌دهد با نتایج تحقیق حیدری سورشجانی [۹] به بررسی رابطه اعتیاد به اینترنت با سلامت روان در کاربران خانگی شهر اهواز پرداخته است، همسو می‌باشد. هدف از آن پژوهش بررسی رابطه اعتیاد به اینترنت با سلامت روان در کاربران خانگی شهر اهواز در سال ۹۱ بود که از بین آنها ۱۰۸ نفر به عنوان نمونه به صورت تصادفی انتخاب شده بودند. تحقیق مذکور از نوع همبستگی بود و نتایج تحلیل داده‌ها با روش ضریب همبستگی پیرسون با سطح معنی‌داری ($p = 0/0001$) نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت و سلامت روان رابطه وجود دارد.

²⁴ Yeonsoo Kim

پژوهش حاضر به لحاظ موضوع و متغیرها با پژوهش تاجی و وردی نژاد [۲۵] پژوهشی با موضوع بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت و سلامت روانی دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشکده مدیریت و حسابداری دانشگاه علامه طباطبائی را انجام داده‌اند، همسو است. آن پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی بوده و جامعه آماری آن، همه دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشکده مدیریت و حسابداری دانشگاه علامه طباطبائی را در برمی‌گرفت که تعداد آنها ۳۶۰۰ نفر بود. در آن پژوهش از پرسشنامه سلامت عمومی و تست اعتیاد اینترنتی یونگ استفاده شده بود. نتایج پژوهش نیز نشان می‌داد که بین اعتیاد به اینترنت و جنسیت رابطه معناداری وجود ندارد اما بین اعتیاد به اینترنت و مقطع تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود داشت. همچنین، بین سلامت روانی و اعتیاد به اینترنت و جنسیت رابطه معناداری وجود داشت، اما بین سلامت روانی و مقطع تحصیلی رابطه معناداری وجود نداشت.

در تبیین نتیجه به دست آمده می‌توان گفت که به لحاظ منطقی رسانه‌هایی همچون ماهواره و شبکه‌های اجتماعی باید بر سلامت روان و مولفه‌های آن موثر باشند لذا نتیجه فرضیه مورد نظر نیز با انتظار منطقی تأثیر رسانه بر سلامت روان همسویی کامل دارد. عوامل مختلفی می‌تواند باعث انتظار و پیش‌بینی از اثربخشی رسانه(ماهواره و شبکه‌های اجتماعی) بر سبک زندگی و سلامت روان دانش‌آموزان شود. از جمله احتمالات و عوامل وارده بر اثربخشی می‌تواند متوجه محتوای فیلم‌های به نمایش گذاشته شده برای دانش‌آموزان باشد. چراکه فیلم‌های انتخاب شده، از جمله فیلم‌های تأثیرگذار بوده‌اند. عامل دیگر می‌تواند سن دانش‌آموزان باشد، چراکه دانش‌آموزان دوره متوسطه که دارای محدوده سنی ۱۸-۱۳ ساله می‌باشند و این دامنه سنی، دوره حساس و تأثیرپذیرتری نسبت به سنین دیگر است. عامل دیگر جنس دانش‌آموزان است که دانش‌آموزان انتخاب شده در این پژوهش، دختر می‌باشند و تأثیرپذیری در هر موردی بر روی دخترها بیشتر از پسرها می‌باشد. تمامی این عوامل باعث به وجود آمدن انتظار منطقی از تأثیر رسانه بر سلامت روان می‌باشند. با توجه به داده‌های پژوهش و تجزیه و تحلیل آنها این نتیجه به دست می‌آید که رسانه(ماهواره و شبکه‌های اجتماعی) بر سبک زندگی و سلامت روان دانش‌آموزان دوره متوسطه در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۴ تأثیر دارد و این تأثیر به شرح زیر است.

نتایج آزمون بر متغیر سبک زندگی: نتایج تحلیل کوواریانس با کنترل نمرات پیش‌آزمون نشان داد که در سبک زندگی آزمودنی‌های دو گروه قبل از اجرای پژوهش تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. به عبارت دیگر اثرات نمرات پیش‌آزمون بر پس‌آزمون معنی‌دار نبود. با کنترل این رابطه غیر معنی‌دار و با توجه به ضریب F محاسبه شده، تفاوت میانگین سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت روان‌شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها و مواد مخدر و الکلی، پیشگیری از حوادث و سلامت محیطی دو گروه از لحاظ آماری معنی‌دار است ($P < 0/01$). به عبارت دیگر رسانه(ماهواره و شبکه‌های اجتماعی) باعث کاهش سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت روان‌شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها و مواد مخدر و الکلی، پیشگیری از حوادث و سلامت محیطی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون شده است. نتایج آزمون بر متغیر سلامت روان: نتایج تحلیل کوواریانس با کنترل نمرات پیش‌آزمون نشان داد که در سلامت عمومی آزمودنی‌های دو گروه قبل از اجرای پژوهش تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. به عبارت دیگر اثرات نمرات پیش‌آزمون بر پس‌آزمون معنی‌دار نبود. با کنترل این رابطه غیر معنی‌دار و با توجه به ضریب F محاسبه شده، تفاوت میانگین استاندارد نمرات علائم جسمانی، اضطراب، افسردگی و اختلال در عملکرد اجتماعی دو گروه از لحاظ آماری معنی‌دار است ($P < 0/01$). به عبارت دیگر رسانه(ماهواره و شبکه‌های اجتماعی) باعث افزایش استاندارد نمرات علائم جسمانی، اضطراب، افسردگی و اختلال در عملکرد اجتماعی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون شده است.

لذا ماهواره و شبکه‌های اجتماعی اگر به مقدار زیاد و در زمان‌های بسیار مورد نظر دانش‌آموزان قرار گیرد، به نوعی آسیب به حساب می‌آید و خانواده‌ها با آموزش مناسب و رفتار مناسب می‌توانند فرزندان خود را از آسیب‌های آن‌ها مصون نگه‌دارند. نتیجه مهمی که شاید بتوان در پایان این مجموعه گزارش‌ها ذکر کرد این است که، نسل قدیم و جدید بایستی با یکدیگر به تعاملی مناسب برسند. در این میان سختی‌هایی که نسل قدیم متحمل می‌شود شاید کمی بیشتر از نسل جدید باشد و آن هم به این دلیل که نسل گذشته وظیفه تربیت نسل جوان را به‌عهده دارد و بایستی کمی از فضای خود جدا شده و خود را به فضای زندگی رایانه محور، فرزندانش نزدیک‌تر کند.

پیشرفت روزافزون تکنولوژی باعث می‌شود که نسل جامانده از آن همواره از نسل همگام با تکنولوژی دورتر و دورتر شود و این فاصله اثر را خود در زمینه تربیتی نشان خواهد داد، زمانی که اثرات روابط آنلاین نمود خود را در زندگی شخصی افراد نشان دهد. پس بهتر است پیش از آن که جامعه درگیر فرآیند درمان شود، به پیشگیری پردازد. زیرا گاهی برای بعضی دردها درمانی نیست و یا اثرات آن مشکل نه تنها بر خود فرد بلکه بر خانواده و جامعه او نیز مترتب می‌شود.

برای هم‌گام شدن با تکنولوژی همواره بایستی این نکته را در نظر داشت که وب موجودی مجازی است و با سرعتی مجازی تغییر می‌کند، لذا گاهی ممکن است عدم پیش‌بینی روند تکامل یک تکنولوژی از تعامل و مدیریت آن تکنولوژی هزینه‌برتر باشد.

خاطر نشان می‌شود که این پژوهش، بر اساس پژوهش کوتاه مدت که حدود ۸ جلسه می‌باشد و نتیجه این پژوهش معناداری و اثر بخشی رسانه(ماهواره و شبکه‌های اجتماعی) بر سبک زندگی و سلامت روان را نشان می‌دهد ولی اگر این پژوهش در بلند مدت مورد پژوهش انجام گیرد، ممکن است نتایج پژوهش تغییر کرده و تأثیر مورد انتظار به وقوع نپیوندد.

منابع و مراجع

- [۱] مهدوی کنی، محمد سعید (۱۳۸۷). دین و سبک زندگی. تهران: انتشارات دانشگاه امام صادق.
- [۲] مهدوی کنی، محمدسعید (۱۳۸۷). مفهوم «سبک زندگی» و گستره آن در علوم اجتماعی. فصلنامه تحقیقات فرهنگی، سال اول. شماره ۱. ص ص ۲۳۰ - ۱۹۹.
- [۳] گنجی، حمزه، (۱۳۷۶). بهداشت روانی. چاپ چهارم. تهران: انتشارات ارسباران.
- [۴] نوابی نژاد، شکوه (۱۳۸۳) نظریه های مشاوره روان درمانی گروهی، تهران: انتشارات سمت.
- [۵] دادگران، سید محمد (۱۳۸۴)، مبانی ارتباط جمعی، تهران، نشر مروارید و فیروزه، چاپ هشتم
- [۶] سیف پور، رضا (۱۳۹۳). یک مشت شن (قدرت در عصر رسانه های نوین). تهران: انتشارات مبین اندیشه.
- [۷] صافی، عبدالکریم (۱۳۸۵). وسایل ارتباط همگانی در گفتمان تمدن ها. مجله جامعه مدنی. سال چهارم. شماره اول. صفحه ۴۷.
- [8] GavamZadeh, elahe. Mozaffari, afsane (2014). The impact of satellite TV channels on lifestyle changes for women in Iran. Ijbsnet journals. Vol 5. No 3. March 2014
- [۹] حیدری سورشجانی، سارا. (۱۳۹۱)، رابطه اعتیاد به اینترنت با سلامت روان در کاربران خانگی شهر اهواز. نخستین کنگره ملی فضای مجازی و آسیب های اجتماعی نوپدید. تهران
- [۱۰] رحمانزاده؛ سیدعلی طهماسبی زهره (۱۳۹۰)، بررسی تاثیر تماشای سریال های ماهواره ای بر سبک زندگی بانوان دانشجو. دانشگاه آزاد واحد تهران شرق، دوره ۶، شماره ۳ (پیاپی ۱۴)، صفحه ۲۴-۹.
- [۱۱] باستانی، سوسن؛ زمان، لیلا؛ (۱۳۹۲)، تاثیر استفاده از اینترنت و ماهواره بر رفتار اجتماعی جوانان: مقایسه کاربران و غیر کاربران در شهر اصفهان. مجله جامعه شناسی ایران دوره چهاردهم - شماره ۱ علمی-پژوهشی صفحه - از ۱۸۶ تا ۱۶۰.
- [۱۲] رسولی، محمدرضا و حاتمی، الناز (۱۳۹۰). بررسی نقش سریال های شبکه ماهواره ای فارسی وان بر سبک زندگی مردم (در بین شهروندان تهرانی). دانشگاه آزاد اسلامی - دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی - دانشکده علوم اجتماعی
- [13] Akubugwo, Ijeoma and Maria, Burke. 2013. Influence of social media on social behavior of post graduate students. A case study of Salford University, United Kingdom (IOSR Journal of Research & Method in Education (IOSR-JRME) .Volume 3, Issue 6 . PP 39-43
- [14] Yeonsoo Kim, Jin Young Park, Sung Byuk Kim, In-Kyung Jung, Yun Sook Lim, and Jung-Hyun Kim 2010. The effects of Internet addiction on the lifestyle and dietary behavior of Korean adolescents. Nutr Res Pract. 4(1): 51-57
- [۱۵] نائینیان، محمد رضا، ادب دوست، فاطمه، خطیبی، سمانه و قمیان، فاطمه. (۱۳۹۵). استفاده از اینترنت و رابطه آن با سلامت روان و کیفیت زندگی در دانش آموزان مقطع دبیرستان. دوفصلنامه روانشناسی بالینی و شخصیت. دوره ۰ شماره ۰.
- [16] Faisal Azeez, Ch. Aqeel Ashraf, Muhammad SherJuni, Irfan Haider, M. SohailSattar Gujjar, Javeria Kareem & Malik Asghar Ali Gill. THE IMPACT OF ELECTRONIC MEDIA ON ACADEMIC PERFORMANCE OF FEMALE STUDENTS University of Sargodha, Sargodha, PAKISTAN
- [۱۷] فرهنگمند، مریم. (۱۳۸۷)، مطالعات راهبردی زنان. دوره ۱۱ شماره ۴۱ از صفحه ۱۳۵ تا صفحه ۱۷۰.
- [۱۸] پاشایی، فاطمه، نیکبخت نصرآبادی، علی رضا، توکل، خسرو؛ (۱۳۸۷). تجربه جوانان از زندگی با اینترنت: مطالعه کیفی، مجله علوم رفتاری، دوره ۲ شماره ۴، زمستان ۱۸۷، صفحات ۳۳۷ - ۳۳۳
- [19] Wang, Qingya; Chen, Wei and Liang, Yu, (2011). "The Effects of Social Media on College Students" MBA Student Scholarship. Paper
- [۲۰] لعلی، محسن و عابدی، احمد و کجیاف، محمدباقر (۱۳۹۱). ساخت و اعتباریابی پرسشنامه سبک زندگی (LSQ). پژوهش های روانشناختی. دوره ۱۵. شماره ۱.

- [۲۱] فیاض بخش، احمد، خواجه کاظمی، راضیه، سلیمانی نژاد، مرضیه، رحیمی، فاطمه، جهانگیری، لیلا و حیدری، سمانه (۱۳۸۹). استفاده از اینترنت و سلامت در دانشجویان. مجله پژوهشی حکیم. دوره ۱۴. شماره ۲
- [۲۲] آقابابایی، عزیزالله؛ سهیلا باقری و محبوبه باقری، (۱۳۹۱)، اینترنت و روابط خانوادگی، نخستین کنگره ملی فضای مجازی و آسیب های اجتماعی نوپدید، تهران، وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی.
- [۲۳] موسوی، سید کمال الدین؛ جمالی، فرشاد. (۱۳۹۰). تجزیه و تحلیل رابطه میان استفاده از موبایل و جامعه پذیری مدرسه ای با تأکید بر دانش آموزان دبیرستانی شهرستان کوهدشت لرستان مطالعات فرهنگ - ارتباطات (نامه پژوهش فرهنگی سابق) سال دوازدهم- شماره ۴۷ صفحه - از ۱۱۸ تا ۷۷.
- [۲۴] توحید نیا، لیلا؛ صفا مهدوی و شهناز عباس نیا، (۱۳۹۱)، آسیب شناسی فردی و اجتماعی کاربران اتاقهای گفتگو (چت روم) در ایران. نخستین کنگره ملی فضای مجازی و آسیب های اجتماعی نوپدید، تهران، وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی
- [۲۵] وردی نژاد، فریدون و تاجی فاطمه (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت و سلامت روانی دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشکده مدیریت و حسابداری دانشگاه علامه طباطبایی. مطالعات میان رشته ای در رسانه و فرهنگ سال سوم بهار و تابستان (۱۳۹۲)، شماره ۱ (پیاپی ۵).
- [۲۶] تقوی، سید محمد رضا. (۱۳۸۷). هنجاریابی پرسشنامه سلامت عمومی (ghq) بر روی دانشجویان دانشگاه شیراز. دوفصلنامه روانشناسی بالینی و شخصیت. دوره ۱ شماره ۲۸