



سال هشتم / بهار ۱۳۹۸

## رابطه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با بهداشت

### جسمی و روانی در میان شهروندان شهر اردبیل

- علی جعفری<sup>۱</sup>
- لیلا فرهمند<sup>۲</sup>
- سمیه تکلوی ورنیاب<sup>۳</sup>

#### چکیده

هدف از تحقیق حاضر رابطه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با بهداشت جسمی و روانی شهروندان شهر اردبیل است. از لحاظ هدف تحقیق از نوع کاربردی، از لحاظ نوع روش، توصیفی و همبستگی و از لحاظ روش گردآوری اطلاعات روش تحقیق مورد نظر پیمایشی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه شهروندان بالای ۱۸ سال شهر اردبیل که تعداد آن‌ها برابر ۱۱۵ هزار نفر است. برای تعیین حجم نمونه از جدول مورگان استفاده شد و تعداد نمونه آماری برابر ۳۸۴ نفر به دست آمد که با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. به منظور گردآوری داده‌های مورد نیاز، از پرسشنامه‌های محقق ساخته شبکه‌های اجتماعی و سلامت جسمی و روانی استفاده شده است. داده‌های آماری با نرم افزار SPSS پردازش و تجزیه و تحلیل شده است. برای تحلیل فرضیات از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. یافته‌های تحقیق نشان داد که بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با بهداشت جسمی و روانی رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد و ضریب همبستگی دو متغیر برابر  $-0/62$  است.

۱ استادیار گروه علوم ارتباطات اجتماعی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران (نویسنده مسئول).  
Jafari.communication@gmail.com

۲ کارشناس ارشد علوم ارتباطات اجتماعی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.  
leila.f.1542@gmail.com

۳ استادیار گروه روانشناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران؛  
staklavi@gmail.com

همچنین بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با مهارت‌های زندگی و ورزش رابطه منفی و بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با اوقات فراغت رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. نتیجه اینکه استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان شهروندان اردبیلی مؤثر است. همچنین نتیجه نهایی تحلیل فرضیات نشان می‌دهد که بیشترین همبستگی از میان متغیرهای مورد مطالعه، مربوط به رابطه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با ورزش است.

**واژگان کلیدی:** شبکه‌های اجتماعی، بهداشت جسمی، بهداشت روانی، شهروندان، اردبیل.

### مقدمه

شادابی، نشاط و احساس خوشبختی یکی از موهبت‌های الهی است که در سایه تندرستی و سلامت جسمی و روانی به انسان‌ها اعطا شده است، علاوه بر آن، سلامت جسمی و روانی یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در ارتقا و تکامل انسان‌ها محسوب می‌شود. امروزه موضوع بهداشت جسمی و روانی عمیقاً مورد توجه روان‌پزشکان، روان‌شناسان و سایر اندیشمندان علوم رفتاری و اجتماعی قرار گرفته است. بهداشت جسمی و روانی، دانش یا هنری است که به افراد کمک می‌کند تا با ایجاد روش‌های صحیح روانی و عاطفی بتوانند با محیط خود سازگار شده و راه حل‌های مطلوب‌تری را برای حل مشکلاتشان انتخاب کنند (شیرازی، ۱۳۹۲).

اگر فشارهای جسمی و روانی، فرد را مدام تهدید کند دیگر نمی‌توان انسان بانشاط، نیرومند و توانایی پرورش داد که قادر به انجام مسئولیت اجتماعی خود باشد. بدون شک اگر مدیریت و متولیان تأمین بهداشت جسمی و روانی جوامع بتوانند با شیوه‌های علمی، اثربخش و کارآمد عوامل تنش‌زای روحی و روانی را کنترل و یا کاهش دهند، قادر خواهند بود جلوی بسیاری از آسیب‌های خانوادگی و اجتماعی و نیز عواقب ناخوشایند دیگری را بگیرند که حاصل تنزل بهداشت جسمی و روانی افراد است (طیبه، ۱۳۹۳).

در دوره جدید که اینترنت و ارتباطات الکترونیک در جامعه سیطره دارند، این اجتماعات مجازی هستند که بهداشت جسمی و روانی افراد را به خطر می‌اندازند. به همین دلیل است که ظهور جامعه اطلاعاتی و اثرات آن بسیار مورد توجه جامعه‌شناسان و سایر صاحب نظران قرار گرفته است.

امروزه، گسترش فناوری‌های اطلاعاتی و ارتباطی، بر ابعاد مختلف زندگی بشر (سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، امنیتی و اقتصادی) تأثیر گذاشته است. با کمرنگ شدن اهمیت زمان و

مکان و بی‌نیازی به مکان مشترک برای برقراری ارتباط، افراد به شکل بسیار آسان‌تری می‌توانند در فضای مجازی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. این شکل جدید برقراری ارتباط موجب تحول در فرهنگ و هویت جوامع می‌شود (خواجه شکوهی، ۱۳۹۲).

از زمان ایجاد اولین شبکه اجتماعی مجازی تاکنون هزاران نوع از این دست وب‌سایت‌ها در سطح جهان ایجاد شده‌اند. در حال حاضر شبکه‌های اجتماعی مجازی به یکی از مهم‌ترین ابزارهای ارتباطی در سطح جامعه و جهان تبدیل شده و از شهرت فراوانی برخوردار هستند (پمپک و همکاران، ۲۰۰۹).

برای بسیاری از افراد استفاده از این شبکه‌ها به عنوان یکی از کارهای روزمره در نظر گرفته می‌شود. شبکه‌های اجتماعی مجازی، مکان‌هایی هستند که در آن‌ها افراد فرصت پیدا می‌کنند تا خود را معرفی کرده، ویژگی‌های شخصیتی خود را بروز داده و با سایرین ارتباط برقرار کنند و این ارتباطات را حفظ کنند. این تارنماها به طور بالقوه‌ای چه در سطح روابط بین فردی و چه در سطح روابط اجتماعی، توانایی ایجاد تغییرات اساسی در زمینه زندگی اجتماعی هر فرد را دارند. در اغلب موارد مهم‌ترین تأثیر این گونه تارنماها را حفظ و ارتقا روابط گذشته می‌دانند. این در حالی است که نباید از نقش این تارنماها در شکل‌گیری روابط جدید بین فردی غافل شد (والتر و همکاران، ۲۰۱۲).

روسن و همکاران در سال ۲۰۱۳ استدلال کردند یکی از خصیصه‌های انسانی تعامل با محیط و فناوری‌هایی است که روز به روز در حال پیشرفت و تأثیر گذار بر زندگی روزمره هستند. استفاده از رسانه‌ها و فناوری‌ها و کار بیش از حد با کامپیوتر، صفحه نمایشگر گوی‌های هوشمند منجر به خواب و استراحت ناکافی در بین اعضای خانواده شده و سلامت ذهنی هر یک از آن‌ها می‌شود (استریکلند، ۲۰۱۴: ۲۱). در برخی از مطالعات درک شده که استفاده از رسانه اجتماعی به کاهش اعتماد به نفس، رفاه و سعادت اجتماعی مرتبط است و فشارها و استرس‌های روان‌شناختی را افزایش می‌دهد. برخی از پژوهشگران دلایل بیشتری را برای این تأثیرات مضر و منفی ارائه داده‌اند نظیر حجم زیاد اطلاعات، اعتیاد به رسانه و تأثیر سرایت‌کننده منفی مانند مدلسازی برخی از رفتارهای پر ریسک. از طرفی دیگر، رسانه اجتماعی سودها و فرصت‌های بسیاری را برای پیشرفت سلامت روانی و پژوهش‌های مرتبط با آن ارائه می‌دهد. اولاً، این گونه نشان داده شده که رسانه اجتماعی یک سکو یا جایگاه مقرون به صرفه

برای بکارگیری و ارائه اقدامات در جهت بهبود سلامت روانی می‌باشد. دوما، رسانه اجتماعی می‌تواند دستیابی به خدمات و سرویس‌های حمایت اجتماعی را از طریق ایجاد یک جامعه مجازی و آنلاین برای افرادی که مشکلات سلامت اجتماعی را تجربه کرده‌اند، ارتقا و بهبود بخشد. در نهایت، رسانه اجتماعی به طور موفقیت آمیزی برای دستیابی به گروه‌های دور از دسترس یا گروه‌های محروم مورد استفاده قرار گرفته است. بنابراین، همه شواهد موجود حاکی از این است که رسانه اجتماعی یک تأثیر فزاینده و فراگیر بر تعاملات و روابط انسانی در سطح فرهنگ‌ها خواهد داشت، تأثیرات رسانه اجتماعی بر سلامت روانی افراد با هم آمیخته شده و مرکب هستند (لوید، ۲۰۱۵: ۳۴۲-۳۴۱).

بنابر آنچه که بیان شد عوامل متعددی با بهداشت جسمی و روانی مرتبط هستند و آن را تحکیم یا تضعیف می‌کند، استفاده از شبکه‌های اجتماعی یکی از این عوامل است. هدف اصلی تحقیق حاضر پاسخگویی به این سؤال است که بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با بهداشت جسمی و روانی شهروندان شهر اردبیل چه رابطه‌ای وجود دارد؟

### پیشینه تحقیق

فرح بخش (۱۳۹۳) تحقیقی با عنوان بررسی بهداشت روانی دانشجویان در رابطه با عوامل تحصیلی، انجام داد. بررسی نمرات سلامت روانی کسب شده توسط دانشجویان با میانگین ۱۶۴/۱۹ نشان می‌دهد که به طور کلی آنان از سلامت روانی برخوردار هستند. همچنین، یافته‌های پژوهش حاکی از آن است متغیرهای سن، سنوات تحصیلی و نوع دوره تحصیلی دانشجویان با سلامت روانی آنان رابطه معناداری دارند نتایج دیگر مبین آن است که متغیرهای دانشکده یا رشته تحصیلی وضعیت سکونت و تأهل دانشجویان رابطه‌ای با سلامت روانی آنان ندارد.

حقیقتیان (۱۳۹۴) تحقیقی با عنوان تأثیر روابط خانوادگی بر بهداشت روانی فرزندان در شهر اصفهان، انجام داد. نتایج نشان داد، روابط خانوادگی سازنده، تأثیر مثبت و معنی‌داری بر سلامت روانی افراد دارد تأثیر مؤلفه‌های روابط خانوادگی نیز همگی مثبت و معنی‌دار بودند. حمایت اقتصادی، حمایت عاطفی، انسجام، مشارکت، کنترل و نظارت خانواده، همچنین پایگاه اقتصادی - اجتماعی خانواده بر سلامت روانی جوانان تأثیر مثبت و معنی‌دار داشت، ولی بین جنسیت و سلامت روانی رابطه معنی‌دار وجود نداشت.

خسروی (۱۳۹۴) تحقیقی با عنوان تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روحی و روانی افراد جامعه در ایران انجام داد. نتیجه آنکه 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.

جعفری و خورشیدی (۱۳۹۵) تحقیقی با عنوان بررسی رابطه بین تماشای برنامه‌های تلویزیونی و ارتقای سلامت روان در میان شهروندان شهر رشت با استفاده از روش پیمایشی انجام داده‌اند. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه افراد بالای ۲۰ سال ساکن در شهر رشت است، حجم نمونه در این تحقیق ۳۹۵ نفر است. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که بین تماشای برنامه‌های تلویزیونی و ارتقای سلامت روان افراد در شهر رشت رابطه معنی‌داری وجود دارد. همچنین رابطه معنی‌داری بین تماشای برنامه‌های پزشکی، تماشای سریال‌های تلویزیونی، تماشای برنامه‌های موسیقی، تماشای برنامه‌های سیاسی-اقتصادی و تماشای برنامه‌های ورزشی با سلامت روان افراد وجود دارد.

جعفری و دهقان پور (۱۳۹۵) تحقیقی با عنوان رابطه استفاده از شبکه‌های اجتماعی با ابعاد هویتی شهروندان شهر اردبیل انجام دادند. از لحاظ هدف تحقیق از نوع کاربردی، از لحاظ نوع روش، توصیفی و همبستگی است و از لحاظ روش گردآوری اطلاعات روش تحقیق مورد نظر پیمایشی است. جمعیت آماری این پژوهش شامل کلیه شهروندان بالای ۱۸ سال شهر اردبیل بوده که تعداد آن‌ها برابر ۱۱۵ هزار نفر است. برای تعیین حجم نمونه از جدول مورگان استفاده شد و تعداد نمونه آماری برابر ۳۸۴ نفر به دست آمد. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و ابعاد هویتی شهروندان رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد و ضریب همبستگی دو متغیر برابر  $-0/79$  است. همچنین بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی با هویت فردی و هویت مجازی رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد، در حالی که بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی با هویت جمعی، ملی، دینی و انقلابی رابطه معکوس معنی‌داری وجود دارد. بشیر و افراسیابی (۱۳۹۱) تحقیقی با عنوان شبکه‌های اجتماعی اینترنتی و سبک زندگی جوانان: مطالعه موردی بزرگ‌ترین جامعه مجازی ایرانیان انجام دادند. نتایج تحقیق نشان داد

که میان عضویت در شبکه‌های اجتماعی اینترنتی و نحوه اختصاص وقت به سایر فعالیت‌های اجتماعی ارتباط وجود داشته و بیشتر پاسخ‌دهندگان اذعان کرده‌اند که به دلیل استفاده بیش از حد از اینترنت برای فعالیت در شبکه‌های اجتماعی اینترنتی مورد اعتراض سایر اعضای خانواده واقع شده‌اند. همچنین میان عضویت در شبکه‌های اجتماعی اینترنتی با مقوله‌هایی نظیر نحوه ارتباط با جنس مخالف و شیوه محاورات اعضا در محیط بیرونی ارتباط وجود دارد؛ بنابراین می‌توان گفت میان عضویت در شبکه‌های اجتماعی اینترنتی و سبک زندگی جوانان ارتباط وجود دارد.

تحقیقی که در دانشگاه ووهان چین انجام شد، تفاوت جنسیت و سطح بهداشت روانی دانشجویان را مورد تأیید قرار داد. در همین مطالعه سطح بهداشت روانی دانشجویان بومی و غیربومی یکسان گزارش شد (تاو و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰).

مطالعه دیگری نشان داد که بین پیشرفت تحصیلی دانشجویان و بهداشت روانی آنان رابطه معنی‌داری وجود دارد. این یافته در تحقیقی که در دانشگاه گلاسکو صورت پذیرفت، مورد تأیید قرار گرفت (میلینگز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴).

مازلین و مور<sup>۳</sup> (۲۰۱۴) در تحقیقی با عنوان استفاده از اینترنت، رشد هویت و اضطراب اجتماعی در بین جوانان دریافتند که در افرادی که بیشتر از اینترنت استفاده می‌کنند سطوح بالاتری از اضطراب اجتماعی و فقدان هویت یافتگی مشاهده می‌شود.

بولین و هری<sup>۴</sup> (۲۰۱۳) به این نتیجه رسیدند که هر چه جوانان زمان بیشتری را با اینترنت سر کنند، در مقابل از میزان زمانی که صرف محیط اجتماعی واقعی‌شان خواهند کرد، کاسته خواهد شد. به علاوه جوانان معتاد به اینترنت همانند سایر معتادان، دچار علائم اعتیادی مشخص هستند. فعالیت‌های اعتیادآمیز مردان، عموماً بازی‌های پرخاشگرانه، سایت‌های هرزه‌نگاری و فعالیت‌های اعتیادآمیز زنان نیز عموماً تشکیل دوستی‌های حمایتگرانه، دوست‌یابی و یا گلایه از شوهران در اتاق‌های چت است.

چی هونگ<sup>۵</sup> (۲۰۰۵) در پی کشف متغیرهای تأثیرگذار در اعتیاد اینترنتی دانش‌آموزان تایوانی به این نتیجه رسید که پسران بیش از دختران به اعتیاد اینترنتی دچار هستند و عمده اعتیاد آن‌ها به بازی‌های رایانه‌ای اینترنتی است.

1 Tao et al

2 Millings

3 Mazalin, D. Moore

4 Bullen, P. Harré

5 Chih-Hung

تحقیق حاضر شباهت‌هایی با تحقیقات قبلی دارد، از جمله اینکه متغیر وابسته تحقیق حاضر همانند بسیاری از تحقیقات انجام شده سلامت جسمانی و روانی است. اما با وجود انجام تحقیقات متعدد در مورد شبکه‌های اجتماعی، تاکنون تحقیق در مورد رابطه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با بهداشت جسمی و روانی شهروندان شهر اردبیل انجام نگرفته بود. از سوی دیگر در تحقیقات قبلی انجام شده برای اندازه‌گیری سلامت روانی از پرسشنامه‌هایی مانند پرسشنامه بهداشت روانی گلدبرگ (GHQ) استفاده شده است، در حالی که در تحقیق حاضر، ابعاد متغیر سلامت جسمانی و روانی از پیوست فرهنگی شورای عالی انقلاب فرهنگی در مورد سلامت جسمانی و روانی استخراج شده است و پرسشنامه جهت اندازه‌گیری این متغیرها نیز به صورت محقق ساخته طراحی شده است.

### چارچوب نظری تحقیق

#### بهداشت روانی از نظر مکتب انسان‌گرایی

مکتب انسان‌گرایی معتقد است که بهداشت روانی، یعنی، ارضای نیازهای سطوح پایین و رسیدن به سطح خودشکوفایی. هر عاملی که فرد را در سطح ارضای نیازهای سطوح پایین نگه دارد و از خودشکوفایی او جلوگیری کند اختلال رفتاری به وجود خواهد آورد. آخرین تعریف از بهداشت روانی، تعریف بر اساس مکتب بوم‌شناسی است. بوم‌شناسی، یعنی، مطالعه محیط‌های زندگی موجودات زنده و مطالعه روابط این موجودات با یکدیگر و با محیط. این دیدگاه معتقد است که عوامل موجود در محیط فیزیکی، مثل سروصدا، آلودگی هوا، زیادی جمعیت، کوچکی محل سکونت و به خطر افتادن حریم، می‌توانند بهداشت روانی فرد را به خطر اندازند (پهلوانی و ملکوتی، ۱۳۹۰).

#### نظر زیگموند فروید درباره بهداشت روانی

به عقیده فروید ویژگی خاصی که برای بهداشت روان‌شناختی ضروری است خودآگاهی است. وی معتقد است انسان عادی کسی است که مراحل رشد روانی و جنسی را با موفقیت گذرانیده باشد و در هیچ یک از مراحل بیش از حد تثبیت نشده باشد. به نظر او کمتر انسانی متعارف به حساب می‌آید و هر کسی به شکلی نامتعارف است. فروید از دیدگاه روان‌شناسی، انسان نامتعارف را به دو گروه: روان‌نژند و روان‌پریش تقسیم می‌کند و هسته مرکزی بیماران روانی را

اضطراب می‌داند. به عقیده فروید نوع مکانیسم‌های دفاعی افراد سالم، روان نژد<sup>۱</sup> و روان پریش<sup>۲</sup> متفاوت است. شخص سالم از مکانیزم‌های دفاعی نوع دوستی<sup>۳</sup>، شوخ‌طبعی<sup>۴</sup>، و پارسایی و ریاضت<sup>۵</sup> استفاده می‌کند (عمران نسب، ۱۳۸۹).

### نظریه کارکرد رسانه‌های لاسول

هارولد لاسول در سال ۱۹۴۸ در مقاله‌ای تحت عنوان ساخت و کارکرد ارتباطات در جامعه، برای پیام سه نقش مشخص را تعریف می‌کند:

۱- نظارت (حراست) بر محیط (نقش خبری)

۲- ایجاد و توسعه همبستگی‌های اجتماعی افراد (نقش راهنمایی)

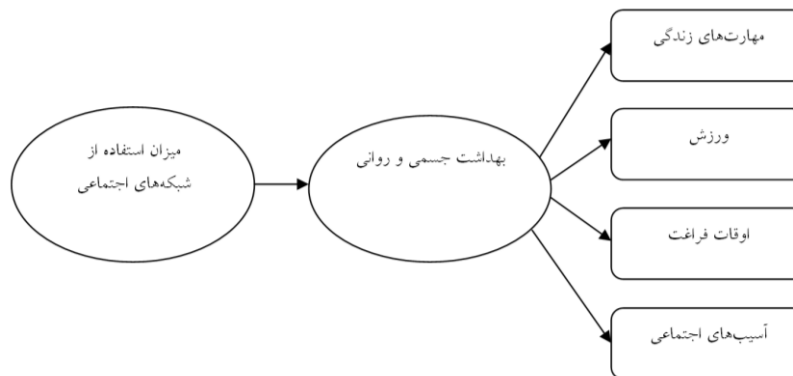
۳- انتقال میراث فرهنگی (نقش آموزشی)

چارلز رایت نقش سرگرمی را به این نقش‌ها اضافه کرد.

### مدل مفهومی تحقیق

متغیر وابسته: بهداشت جسمی و روانی (مقیاس اندازه‌گیری فاصله‌ای)

متغیر مستقل: شبکه‌های اجتماعی (مقیاس اندازه‌گیری فاصله‌ای)



- 1 Neurosis
- 2 Psychosis
- 3 Ahrvism
- 4 Humer
- 5 Asceticism



### فرضیه‌های تحقیق

- بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با بهداشت جسمی و روانی رابطه‌ای معناداری وجود دارد.
- بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با مهارت‌های زندگی رابطه‌ای معناداری وجود دارد.
- بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با ورزش رابطه‌ای معناداری وجود دارد.
- بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با اوقات فراغت رابطه‌ای معناداری وجود دارد.
- بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با آسیب‌های اجتماعی رابطه‌ای معناداری وجود دارد.

### روش‌شناسی تحقیق

از لحاظ هدف، تحقیق از نوع کاربردی، از لحاظ نوع روش، توصیفی و همبستگی است و هدف آن رابطه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با بهداشت جسمی و روانی شهروندان شهر اردبیل است. لذا از لحاظ روش گردآوری اطلاعات روش تحقیق مورد نظر پیمایشی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه شهروندان بالای ۱۸ سال شهر اردبیل که تعداد آن‌ها برابر ۱۱۵ هزار نفر است. برای تعیین حجم نمونه از جدول مورگان استفاده شد و تعداد نمونه آماری برابر ۳۸۴ نفر به دست آمد که با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. برای نمونه‌گیری با استفاده از روش خوشه‌ای چندمرحله‌ای، شهر اردبیل به سه منطقه شهری تقسیم شد. سپس از هر منطقه ۸ محله انتخاب شد و از هر محله ۶ کوچه به طور تصادفی انتخاب شد. متناسب با وسعت و جمعیت کوچه‌ها از هر کوچه ۲ تا ۳ خانه به‌عنوان نمونه انتخاب شدند و در نهایت ۳۸۴ نمونه به دست آمد. جهت سنجش روایی پرسشنامه از اعتبار محتوایی استفاده شده است، به این نحو که پرسشنامه‌ها در اختیار اساتید قرار گرفته و نظرات آن‌ها در مورد اینکه آیا پرسشنامه‌ها ابزار خوبی برای سنجش متغیرها هستند خواسته شد که مورد تأیید ایشان بود. برای سنجش ضریب پایایی پرسشنامه‌ها نیز از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است. با توجه به اینکه ضریب آلفای همه متغیرها بالای ۰/۷ به دست آمد لذا دارای پایایی مناسبی بودند. پژوهش حاضر پس از تکمیل پرسشنامه، داده‌های گردآوری شده،

بر اساس مقیاس‌های اندازه‌گیری متغیرها کدگذاری شده و با نرم‌افزار SPSS پردازش و تجزیه و تحلیل شده است.

### یافته‌ها

طبق نتایج به دست آمده از تحقیق ۷۴/۵ درصد پاسخگویان مرد هستند و ۲۵/۵ درصد نیز زن هستند. همچنین ۸/۶ درصد پاسخگویان با کمترین فراوانی بالای ۵۰ سال سن دارند و ۲۷/۹ درصد با بیشترین فراوانی ۲۶ تا ۳۳ ساله هستند.

در مورد میزان تحصیلات نتایج نشان می‌دهد که ۱ درصد پاسخگویان با کمترین فراوانی تحصیلات دکتری دارند و ۲۵/۸ درصد با بیشترین فراوانی تحصیلات لیسانس دارند. همچنین ۷۲/۷ درصد پاسخگویان از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند و ۲۷/۳ درصد پاسخگویان از شبکه‌های اجتماعی استفاده نمی‌کنند.

نتایج نشان می‌دهد که ۷/۳ درصد پاسخگویان با کمترین فراوانی بیش از پنج ساعت از شبکه اجتماعی تلگرام استفاده می‌کنند و ۲۸/۴ درصد با بیشترین فراوانی کمتر از یک ساعت از شبکه اجتماعی تلگرام استفاده می‌کنند.

همچنین ۸/۹ درصد پاسخگویان با کمترین فراوانی بیش از پنج ساعت از شبکه اجتماعی اینستاگرام استفاده می‌کنند و ۳۳/۳ درصد با بیشترین فراوانی کمتر از یک ساعت از شبکه اجتماعی اینستاگرام استفاده می‌کنند.

در نهایت ۵/۷ درصد پاسخگویان با کمترین فراوانی بیش از پنج ساعت از شبکه اجتماعی فیسبوک استفاده می‌کنند و ۳۸/۳ درصد با بیشترین فراوانی اصلاً از شبکه اجتماعی فیسبوک استفاده نمی‌کنند.

در مورد وضعیت بهداشت جسمی و روانی نتایج نشان می‌دهد که میانگین مهارت‌های زندگی ۳/۳۹، ورزش ۳/۲۸، اوقات فراغت ۳/۴۲، آسیب‌های اجتماعی ۲/۴۶ و بهداشت جسمی و روانی ۳/۱۳ است. بنابراین می‌توان گفت که از بین ابعاد بهداشت جسمی و روانی، اوقات فراغت بیشترین و آسیب‌های اجتماعی کمترین میانگین را به خود اختصاص داده است. همچنین انحراف معیار به دست آمده نیز نشان می‌دهد که بیشترین پراکندگی نمرات مربوط به اوقات فراغت است.

جدول شماره ۱- میانگین و انحراف معیار بهداشت جسمی و روانی و ابعاد آن

آماره	مهارت‌های زندگی	ورزش	اوقات فراغت	آسیب‌های اجتماعی	بهداشت جسمی و روانی
میانگین	۳/۳۹۸۴	۳/۲۸۳۰	۳/۴۲۶۲	۲/۴۶۳۵	۳/۱۳۲۸
انحراف معیار	۰/۸۵۱۶۷	۰/۸۱۴۹۴	۰/۹۲۲۸۷	۰/۷۶۸۴	۰/۶۷۲۵۷

طبق نتایج جدول فوق میانگین مهارت‌های زندگی ۳/۳۹، ورزش ۳/۲۸، اوقات فراغت ۳/۴۲، آسیب‌های اجتماعی ۲/۴۶ و بهداشت جسمی و روانی ۳/۱۳ است. بنابراین می‌توان گفت که از بین ابعاد بهداشت جسمی و روانی، اوقات فراغت بیشترین و آسیب‌های اجتماعی کمترین میانگین را به خود اختصاص داده است. همچنین انحراف معیار به دست آمده نیز نشان می‌دهد که بیشترین پراکندگی نمرات مربوط به اوقات فراغت است.

### یافته‌های استنباطی (تحلیل فرضیات)

فرضیه اصلی: بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با بهداشت جسمی و روانی رابطه وجود دارد.

جدول شماره ۳- نتایج ضریب همبستگی پیرسون جهت تعیین رابطه همبستگی بین میزان

استفاده از شبکه‌های اجتماعی با بهداشت جسمی و روانی

متغیر وابسته	آماره‌ها	متغیر مستقل
بهداشت جسمی و روانی		
-۰/۶۲۱**	ضریب همبستگی پیرسون	میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی
۰/۰۰۰	سطح معناداری	
۳۸۴	تعداد نمونه	

\*\* معنی‌داری آزمون در سطح معنی‌داری ۰/۰۱

طبق نتایج جدول فوق و با توجه به اینکه سطح معنی‌داری خطای آزمون در سطح اطمینان ۰/۹۹ کمتر از ۰/۰۱ است، بنابراین می‌توان گفت که فرضیه اصلی تأیید می‌شود و بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با بهداشت جسمی و روانی رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد و ضریب همبستگی دو متغیر برابر ۰/۶۲- است.

فرضیه اول: بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با مهارت‌های زندگی رابطه وجود دارد.

جدول شماره ۴- نتایج ضریب همبستگی پیرسون جهت تعیین رابطه همبستگی بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با مهارت‌های زندگی

متغیر وابسته	آماره‌ها	متغیر مستقل
مهارت‌های زندگی		
-۰/۲۶۱**	ضریب همبستگی پیرسون	میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی
۰/۰۰۰	سطح معناداری	
۳۸۴	تعداد نمونه	

\*\* معنی‌داری آزمون در سطح معنی‌داری ۰/۰۱

طبق نتایج جدول شماره ۴ و با توجه به اینکه سطح معنی‌داری خطای آزمون در سطح اطمینان ۰/۹۹ کمتر از ۰/۰۱ است، بنابراین می‌توان گفت که فرضیه اول تأیید می‌شود و بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با مهارت‌های زندگی رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد و ضریب همبستگی دو متغیر برابر ۰/۲۶- است.

فرضیه دوم: بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با ورزش رابطه وجود دارد.

جدول شماره ۵- نتایج ضریب همبستگی پیرسون جهت تعیین رابطه همبستگی بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با ورزش

متغیر وابسته	آماره‌ها	متغیر مستقل
ورزش		
-۰/۵۵۸**	ضریب همبستگی پیرسون	میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی
۰/۰۰۰	سطح معناداری	
۳۸۴	تعداد نمونه	

\*\* معنی‌داری آزمون در سطح معنی‌داری ۰/۰۱

طبق نتایج جدول فوق و با توجه به اینکه سطح معنی‌داری خطای آزمون در سطح اطمینان ۰/۹۹ کمتر از ۰/۰۱ است، بنابراین می‌توان گفت که فرضیه دوم تأیید می‌شود و بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با ورزش رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد و ضریب همبستگی دو متغیر برابر ۰/۵۵- است.

فرضیه سوم: بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با اوقات فراغت رابطه وجود دارد.

جدول شماره ۶- نتایج ضریب همبستگی پیرسون جهت تعیین رابطه همبستگی بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با اوقات فراغت

متغیر وابسته	آماره‌ها	متغیر مستقل
اوقات فراغت		
۰/۴۲۸**	ضریب همبستگی پیرسون	میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی
۰/۰۰۰	سطح معناداری	
۳۸۴	تعداد نمونه	

\*\* معنی‌داری آزمون در سطح معنی‌داری ۰/۰۱

طبق نتایج جدول شماره شش و با توجه به اینکه سطح معنی‌داری خطای آزمون در سطح اطمینان ۰/۹۹ کمتر از ۰/۰۱ است، بنابراین می‌توان گفت که فرضیه سوم تأیید می‌شود و بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با اوقات فراغت رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد و ضریب همبستگی دو متغیر برابر ۰/۴۲ است.

فرضیه چهارم: بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با آسیب‌های اجتماعی رابطه وجود

دارد.

جدول شماره ۷- نتایج ضریب همبستگی پیرسون جهت تعیین رابطه همبستگی بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با آسیب‌های اجتماعی

متغیر وابسته	آماره‌ها	متغیر مستقل
آسیب‌های اجتماعی		
۰/۰۵۴	ضریب همبستگی پیرسون	میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی
۰/۲۹۵	سطح معناداری	
۳۸۴	تعداد نمونه	

\*\* معنی‌داری آزمون در سطح معنی‌داری ۰/۰۱

طبق نتایج جدول فوق و با توجه به اینکه سطح معنی‌داری خطای آزمون در سطح اطمینان ۰/۹۵ بیشتر از ۰/۰۵ است، بنابراین می‌توان گفت که فرضیه چهارم تأیید نمی‌شود و بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با آسیب‌های اجتماعی رابطه معنی‌داری وجود ندارد.

## نتیجه‌گیری

طبق نتایج تحقیق فرضیه اصلی تأیید می‌شود و بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با بهداشت جسمی و روانی رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد و ضریب همبستگی دو متغیر برابر ۰/۶۲- است. به عبارتی با افزایش میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی، بهداشت جسمی و روانی شهروندان کاهش می‌یابد.

نظریه پردازش اطلاعات اجتماعی به شیوه‌ای اشاره دارد که طی آن ارتباط گران نشانه‌های هویتی و اجتماعی انتقال یافته توسط رسانه‌ها را پردازش می‌کنند. ارتباط گران در استفاده از هر رسانه‌ای به دنبال کاهش ابهام و افزایش احساس قرابت هستند، آن‌ها در ارتباطات به واسطه کامپیوتر برای دستیابی به نیازهایشان از شیوه‌های کلامی و غیر کلامی متن‌بنیانی که در انطباق با ویژگی‌های خاص این رسانه شکل داده‌اند، استفاده می‌کنند.

از سوی دیگر مکتب انسان‌گرایی معتقد است که بهداشت روانی، یعنی، ارضای نیازهای سطوح پایین و رسیدن به سطح خود شکوفایی. هر عاملی که فرد را در سطح ارضای نیازهای سطوح پایین نگه دارد و از خودشکوفایی او جلوگیری کند اختلال رفتاری به وجود خواهد آورد. نتایج تحقیق با یافته‌های تحقیق جعفری (۱۳۹۵) همخوانی دارد. نتایج تحقیق ایشان نشان می‌دهد که بین میزان عضویت و فعالیت در شبکه‌های اجتماعی با به خطر افتادن سلامت جسمی، گوشه‌گیری و نداشتن تمرکز، همبستگی مستقیم وجود دارد به این معنا که هر اندازه میزان عضویت و فعالیت در شبکه‌های اجتماعی بیشتر باشد، این عوارض افزایش بیشتری می‌یابد. همچنین بین میزان عضویت و فعالیت نوجوانان و جوانان در شبکه‌های اجتماعی با عواطف خانوادگی و ارتباطات واقعی کاربران همبستگی معکوس وجود دارد؛ به این معنا که هر چه میزان عضویت و فعالیت در شبکه‌های اجتماعی بیشتر باشد، میزان عواطف خانوادگی و ارتباطات واقعی آنان کمتر خواهد شد (جعفری، ۱۳۹۵: ۱۵۹).

فرضیه اول: بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با مهارت‌های زندگی رابطه وجود دارد. طبق نتایج تحقیق، فرضیه اول تأیید می‌شود و بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با مهارت‌های زندگی رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد و ضریب همبستگی دو متغیر برابر ۰/۲۶- است. به عبارتی با کاهش مهارت‌های زندگی، میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی افزایش می‌یابد.

در تبیین فرضیه اول می‌توان گفت که کاهش مهارت‌های زندگی باعث می‌شود تا فرد در روابط اجتماعی خود با دیگران دچار مشکل شده و روزبه‌روز گوشه‌گیرتر شود و این گوشه‌گیری، در درجه اول منجر به روی آوردن افراد به سرگرمی‌هایی می‌شود تا او را از این تنهایی‌ها درآورد. یکی از این سرگرمی‌ها، شبکه‌های اجتماعی است که فرد بدون نیاز به رابطه مستقیم و شاید بدون نیاز به مهارت‌های زندگی، می‌تواند با دیگران ارتباط برقرار کند.

در مطالعات تجربی (کارکردگرایی) لاسول با تأکید بر نقش‌های بی‌طرفانه ارتباطات و استقلال آن عملاً روابط مستقیم و غیرمستقیم رسانه‌ها را با ساختارهای گوناگون اجتماعی فراموش می‌کند. این در حالی است که در زمینه هر سه نقش ارتباطات تأثیر این ساختارها مشهود است. در راهنمایی افکار عمومی، سیاسی و خبری جامعه تأثیر دارد و در انتقال میراث فرهنگی یا نقش آموزشی معیارهای خاص جامعه و حتی معیارهای جوامع مسلط مثل دموکراسی حقوق بشر دخالت می‌کند.

نتایج تحقیق با یافته‌های تحقیق خسروی (۱۳۹۴) همخوانی دارد. نتایج تحقیق وی نشان می‌دهد 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 نمایند (خسروی، ۱۳۹۴).

فرضیه دوم: بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با ورزش رابطه وجود دارد.

طبق نتایج تحقیق، فرضیه دوم تأیید می‌شود و بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با ورزش رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد و ضریب همبستگی دو متغیر برابر  $-0/55$  است. به عبارتی با کاهش میزان ورزش، میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی افزایش می‌یابد.

نتایج تحقیق با یافته‌های تحقیق بشیر و افراسیابی (۱۳۹۱) همخوانی دارد. نتایج تحقیق وی نشان داد که میان عضویت در شبکه‌های اجتماعی اینترنتی و نحوه اختصاص وقت به سایر فعالیت‌های اجتماعی ارتباط وجود داشته و بیشتر پاسخ‌دهندگان اذعان کرده‌اند که به دلیل استفاده بیش از حد از اینترنت برای فعالیت در شبکه‌های اجتماعی اینترنتی مورد اعتراض سایر اعضای خانواده واقع شده‌اند. همچنین میان عضویت در شبکه‌های اجتماعی اینترنتی با

مقوله‌هایی نظیر نحوه ارتباط با جنس مخالف و شیوه محاورات اعضا در محیط بیرونی ارتباط وجود دارد؛ بنابراین می‌توان گفت میان عضویت در شبکه‌های اجتماعی اینترنتی و سبک زندگی جوانان ارتباط وجود دارد (بشیر و افراسیابی، ۱۳۹۱: ۵۷).

فرضیه سوم: بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با اوقات فراغت رابطه وجود دارد. طبق نتایج تحقیق، فرضیه سوم تأیید می‌شود و بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با اوقات فراغت رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد و ضریب همبستگی دو متغیر برابر ۰/۴۲ است. به عبارتی با افزایش اوقات فراغت، میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی نیز افزایش می‌یابد.

به عقیده فروید ویژگی خاصی که برای بهداشت روانی شناختی ضروری است خودآگاهی است وی معتقد است انسان عادی کسی است که مراحل رشد روانی و جنسی را با موفقیت گذرانیده باشد و در هیچ یک از مراحل بیش از حد تثبیت نشده باشد به نظر او کمتر انسانی متعارف به حساب می‌آید و هر کسی به شکلی نامتعارف است.

نتایج تحقیق با یافته‌های تحقیق بولین و هری (۲۰۱۳) همخوانی دارد. آن‌ها به این نتیجه رسیدند که هر چه جوانان زمان بیشتری را با اینترنت سر کنند، در مقابل از میزان زمانی که صرف محیط اجتماعی واقعی‌شان خواهند کرد، کاسته خواهد شد. به علاوه جوانان معتاد به اینترنت همانند سایر معتادان، دچار علائم و شاخصه‌های اعتیادی مشخص هستند. فعالیت‌های اعتیادآمیز مردان، عموماً بازی‌های پرخاشگرانه، سایت‌های هرزه‌نگاری و فعالیت‌های اعتیادآمیز زنان نیز، عموماً تشکیل دوستی‌های حمایتگرانه، دوست‌یابی و یا گلایه از شوهران در اتاق‌های چت است.

در تبیین فرضیه سوم می‌توان گفت که نبود بسترهای لازم برای گذران اوقات فراغت باعث می‌شود تا زمان آزاد زیادی برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی به دست بیاید و با توجه به کم هزینه بودن و قابل دسترس بودن شبکه‌های اجتماعی، شهروندان در مواقع فراغت به شبکه‌های اجتماعی روی می‌آورند.

فرضیه چهارم: بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با آسیب‌های اجتماعی رابطه وجود دارد.



طبق نتایج تحقیق، فرضیه چهارم تأیید نمی‌شود و بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با آسیب‌های اجتماعی رابطه معنی‌داری وجود ندارد.

در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که علی‌رغم اینکه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی روزبه‌روز در بین شهروندان اردبیل افزایش می‌یابد، با این حال آسیب‌های اجتماعی تحت تأثیر این استفاده‌ها قرار نمی‌گیرد.

نتیجه نهایی تحلیل فرضیات نشان می‌دهد که بیشترین همبستگی مربوط به رابطه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با ورزش است.

### پیشنهادهای تحقیق

با توجه به یافته‌های تحقیق، بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و سلامت جسمی و روانی شهروندان شهر اردبیل رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد. بنابراین جهت بهبود سلامت جسمی و روانی شهروندان شهر اردبیل، موارد زیر پیشنهاد می‌شود:

با توجه به اینکه رابطه معکوس معنی‌داری بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با مهارت زندگی شهروندان وجود دارد، پیشنهاد می‌شود رسانه‌های داخلی و بخصوص رسانه ملی که یکی از رسالت‌های اصلی‌اش توجه به سلامت جسمی و روانی مردم است، برنامه‌هایی با محتوای آموزش مهارت زندگی بخصوص برای جوانان تولید و پخش کند تا نیاز شهروندان در این زمینه از طریق رسانه‌های داخلی و تلویزیون فراهم شود و درخواست برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی بخصوص در زمینه آموزش مهارت‌های زندگی کاهش یابد.

سازمان‌های آموزشی و به‌خصوص آموزش و پرورش و دانشگاه‌ها می‌توانند با برگزاری کلاس‌های آموزش مهارت زندگی و تأثیر نامطلوب شبکه‌های اجتماعی بر سبک زندگی، از اثرات شبکه‌های اجتماعی بر سلامت جسمی و روانی کاسته و به تقویت و بهبود مهارت زندگی شهروندان کمک کنند.

با توجه به رابطه معکوس میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با میزان گرایش به ورزش در بین شهروندان پیشنهاد می‌شود مسئولین امور از ورزشکاران و قهرمانان بومی برای تبلیغ آثار منفی شبکه‌های اجتماعی بر زندگی و همچنین افزایش انگیزه شهروندان و بخصوص جوانان برای حضور در سالن‌ها و اماکن ورزشی دعوت کنند.

مسئولین استانی باید برنامه‌ریزی‌های لازم در زمینه گذران اوقات فراغت شهروندان و به‌ویژه جوانان را انجام دهند تا فقط در صورت نیازهای ضروری برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی، مردم از این شبکه‌ها استفاده کنند.

تولید شبکه‌های اجتماعی داخلی با محوریت تبادل نظر و همچنین سرگرمی می‌تواند باعث کاهش آسیب‌های ناشی از شبکه‌های اجتماعی غیربومی شود.

## منابع

- بشیر، حسن و افراسیابی، محمد صادق. (۱۳۹۱). شبکه‌های اجتماعی اینترنتی و سبک زندگی جوانان: مطالعه موردی بزرگ‌ترین جامعه مجازی ایرانیان، *نشریه تحقیقات فرهنگی*، شماره ۱ (۱۷)، صص ۳۱-۶۱.
- پهلوانی، هاجر؛ ملکوتی، کاظم. (۱۳۹۰). بررسی عوامل استرس زا، راهبردهای مقابله و رابطه آن با سلامت روانی در افراد نابارور، *مجله پژوهش پرستاری*، دوره ۸، شماره ۲۹، صص ۲۹-۳۴.
- جعفری، علی و خورشیدی سدهی، شادی. (۱۳۹۵). *رابطه بین تماشای برنامه‌های تلویزیونی و ارتقای سلامت روان در میان شهروندان شهر رشت*، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته علوم ارتباطات اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل.
- جعفری، علی و دهقان پور، حسام الدین. (۱۳۹۵). *رابطه استفاده از شبکه‌های اجتماعی با ابعاد هویتی شهروندان شهر اردبیل*، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته علوم ارتباطات اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل.
- جعفری، علی. (۱۳۹۵). *آسیب‌های ناشی از عضویت و فعالیت در شبکه‌های اجتماعی در میان نوجوانان و جوانان شهر اردبیل، فصلنامه پژوهش‌های ارتباطی*، سال بیست و سوم، شماره ۸۷، صص ۱۵۹-۱۸۰.
- حقیقتیان، منصور. (۱۳۹۴). *تأثیر روابط خانوادگی بر بهداشت روانی فرزندان در شهر اصفهان، مجله تحقیقات نظام سلامت*، سال هفتم، شماره سوم.
- خسروی، سیف اله. (۱۳۹۴). *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*.
- خواجه شکوهی، علیرضا. (۱۳۹۲). *تحلیل نقش فناوری اطلاعات و ارتباطات بر کیفیت زندگی روستاییان مطالعه موردی: روستاهای قرن آباد و اصفهان کلاته، شهر گرگان، فصلنامه علمی-پژوهشی دانشگاه گلستان*، شماره ۷، صص ۱۲۰-۱۰۳.
- شیرازی، محمود. (۱۳۹۲). *بررسی شیوه‌های مقابله با استرس و ارتباط آن با سلامت روانی در دانش آموزان تیزهوش و عادی شهرستان شیراز، مجله علوم انسانی دانشگاه شیراز*، ویژه نامه علوم تربیتی و روانشناسی، سال هشتم شماره ۱۳.

- طیبی، جواد. (۱۳۹۳). بررسی وضعیت بهداشت جسمی و روانی دانشجویان تربیت معلم سبزوار، مجله دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار. دوره ۱۲ / شماره ۴ / صص ۳۴-۴۱.
- عمران نسب، عمران. (۱۳۸۹). بررسی ارتباط بین اعتقادات دینی و سلامت روان در دانشجویان سال آخر کارشناسی علوم پزشکی و خدمات درمانی ایران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان.
- فرح بخش، سعید. (۱۳۹۳). بررسی بهداشت روانی دانشجویان در رابطه با عوامل تحصیلی، فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال هشتم.
- Bullen, P, Harré, N. (2013). The internet: Its effects on fatuity and behavior implications for adolescents, Department of Psychology, University of Auckland.
  - Chih-Hung, K. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 193 (4): 273-277.
  - Lloyd, Alfie. (2014). Social media, Help or hinderance: what role does social media play in young people mental health? *Psychiatria Danubina*, Vol. 26, No. 1, pp. 340-346.
  - Mazalin, D. Moore, S. (2014). Internet use, identity development & social anxiety among young adults. *Journal of Computer in Human Behavior*. 21. 2, 55-68.
  - Millings ME. (2004). Student mental health: the case studies. *Counselling Psychology*; 17: 395-412.
  - Pempek TA, Yermolayeva YA, Calvert SL. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*; 30(3): 227-38.
  - Strickland, Amelia. (2014). explore the relationship between social media use and mental health in the young adult population, A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the Honors in the Major Program in Advertising and Public Relations in the College of Sciences and in the Burnett Honors College at the University of Central Florida Orlando, Florida, pp. 1-59.
  - Tao C, Yongi B, Zongfan M, Rappe P, Edwards GD, Shinfuku N. (2010). Identifying factors influencing mental health development of college students. *Social Behavior & Personality*; 30(6): 547-560.
  - Walther JB, Parks MR. (2012). Cues filtered out, cues filtered in: Computer-mediated communication and relationships. *Handbook of interpersonal communication*; 3: 529-63.