



## تأثیر رفاه دیجیتال بر آثار تربیتی و سبک زندگی اسلامی در دوران کرونا

مریم تقوایی یزدی\*

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر رفاه دیجیتال بر آثار تربیتی و سبک زندگی اسلامی دانشجویان دوره کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ساری در دوران کرونا انجام گرفت. روش تحقیق کاربردی از نوع توصیفی - پیمایشی بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ساری به تعداد ۱۶۵ نفر در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند. حجم نمونه از طریق جدول کرجسی و مورگان ۱۱۵ نفر تعیین گردید و روش نمونه گیری تصادفی - طبقه‌ای بر اساس جنسیت انتخاب شد. ابزار گردآوری اطلاعات پرسش‌نامه استاندارد کاربری شبکه‌های اجتماعی مجازی خواجه احمدی و همکاران (۱۳۹۵) و پرسش‌نامه محقق ساخته سبک زندگی اسلامی استفاده شد. روایی پرسش‌نامه‌ها به وسیله متخصصان و صاحب‌نظران بررسی و تأیید گردید. پایایی ابزار نیز به روش آلفای کرونباخ برای پرسش‌نامه کاربری شبکه‌های اجتماعی مجازی ۰/۸۶ و پرسش‌نامه سبک زندگی ۰/۸۸ برآورد شده است. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های آماری از معیارهای توصیفی چون میانگین و انحراف معیار و در آمار استنباطی از آزمون کولموگروف اسمیرنوف و آزمون t مستقل استفاده گردید. نتایج پژوهش نشان داد که رفاه دیجیتال در شبکه‌های اجتماعی مجازی بر سبک زندگی اسلامی دانشجویان (برنامه‌های آموزشی، اوقات فراغت، فعالیت‌های عبادی، بهداشت و تغذیه، بعد سیاسی) تأثیرگذار بوده است.

### واژگان کلیدی

رفاه دیجیتال، شبکه اجتماعی مجازی، سبک زندگی اسلامی، دانشجویان، دانشگاه آزاد اسلامی.

\* دانشیار، گروه مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، مازندران، ایران taghvaeeyazdi@iausari.ac.ir

نویسنده مسؤول یا طرف مکاتبه: مریم تقوایی یزدی

## مقدمه

با کاربری روزافزون دستگاه‌های دیجیتال همراه در زندگی روزمره، جنبه‌هایی از سبک زندگی در سراسر جهان تغییر کرده است. این کاربری گسترده تکنولوژی‌های نوین ارتباطی-اطلاعاتی در زندگی روزمره کاربران سراسر دنیا به قدری تأثیرگذار بوده که موجب تولید اصطلاح جدید "سبک زندگی دیجیتال" شده است؛ اما اصطلاح "سبک زندگی دیجیتال" به تنهایی نمی‌تواند توصیف کاملی از سبک زندگی جدید که هر روز بیش‌تر معمول و مرسوم می‌شود را ارائه دهد؛ چراکه جنبه "تحریک‌پذیری" در آن دیده نشده است؛ در حالی که سبک زندگی جدید کاربران تلفن هوشمند و سایر دستگاه‌های دیجیتال همراه، هم‌زمان تحت تأثیر دو فرآیند مهم دیجیتالی شدن و موبایلی شدن است. جوانان هم‌زمان از رایانه‌های شخصی پرتابل، تلفن‌های هوشمند، پخش‌کننده موسیقی و سایر دستگاه‌های دیجیتالی همراه استفاده می‌کنند تا سبک زندگی ترکیبی جدیدی که آن را "سبک زندگی موبیتال"<sup>۲</sup> می‌نامیم را شکل دهند (Sarinally., 2021). هم‌چنین شبکه‌های اجتماعی مجازی و آنلاین به مکانی جهت حضور گروه‌های گوناگون جامعه بخصوص دانشجویان و مکانی برای تبادل نظر و ایده و رفع نیازهای زندگی اجتماعی این افراد و علاوه بر این که مرجع تأمین بسیاری از نیازهای فرهنگی، اجتماعی، علمی خود هستند این امکان را برای اعضاء فراهم می‌کنند که هم-زمان با انجام سایر فعالیت‌های اجتماعی از طریق رایانه یا تلفن همراه، فعالیت‌های خود را در این فضای مجازی دنبال کنند (Taghvae yazdi and Chitsaz., 2016) بنابراین جذابیت شبکه‌های اجتماعی مجازی از یک سو و سهولت فعالیت در این دسته از جوامع از سوی دیگر باعث می‌شود که ارتباط عضویت و حضور در شبکه‌های اجتماعی مجازی و تغییر سبک زندگی دانشجویان به عنوان یک امر جدی مطرح شود (Terkashund et al., 2021).

امروزه، اصطلاح نوین «رفاه دیجیتالی»<sup>۳</sup> تغییر شگرف در عملکرد یک سازمان یا یک کشور با محوریت فن‌آوری‌های تحول‌آفرین بوده است. اینترنت اشیا، رایانش ابری، اپلیکیشن‌های موبایل، رسانه‌های اجتماعی، واقعیت مجازی و افزوده، تحلیل‌گری داده، هوش مصنوعی و بلاک‌چین از مهم‌ترین انواع فن‌آوری‌های تحول‌آفرین هستند. رفاه دیجیتالی به معنی استفاده تزئینی و مدگرایانه

<sup>1</sup> Digital life style

<sup>2</sup> Mobital life style

<sup>3</sup> Digital prosperity

از فن آوری‌های نامبرده نیست بلکه زمانی می‌توانیم مدعی تحول و ایجاد رفاه دیجیتال شویم که این فن آوری‌ها، مدل‌های کسب و کار، تجربه‌های ذی‌نفعان (مشتریان و کارکنان در سطح سازمانی و شهروندان در سطح ملی) و فرآیندهای عملیاتی ما را به نحو مطلوبی زیر و رو کرده باشند (Al-Qallaf & Al-Mutairi., 2021). رفاه دیجیتال سازمانی به معنای ساخت سازمانی در تراز عصر دیجیتال می‌باشد که به بیان دیگر رفاه دیجیتال سازمانی؛ یعنی ایجاد قابلیت‌های سازمانی جدید که بتواند موفقیت سازمان را در عصر دیجیتال تضمین نماید که اگر این تعریف را مبنای کار قرار دهیم دیگر دچار این خطای راهبردی نمی‌شویم که رفاه دیجیتال را معادل با فن آوری اطلاعات بدانیم. گستره رفاه دیجیتال کل سازمان است جایی که باید با به کارگیری فن آوری‌های تحول آفرین کلیه ابعاد سازمان را در عصر دیجیتال بازتعریف نمود (Namaki et al., 2021). در نظام آموزشی و آموزش عالی آن‌چنان که باید بر جایگاه سواد دیجیتال در آموزش و یادگیری تأکید نشده است. از آن‌جایی که آموزش قرن ۲۱ به‌عنوان یک نتیجه تکنولوژی‌محور است انطباق این فن آوری‌ها در آموزش‌هایشان امری مهم است. اکنون دانشجو با در اختیار داشتن دستگاه‌های دیجیتال همراه متصل به اینترنت، نوعی "زندگی متصل" و "تماس پیوسته" با موضوعات و افراد مورد علاقه‌اش را تجربه می‌کند. با دسترسی دائمی به کتابخانه و منابع دیجیتال، ارتباط پیوسته با هم‌کلاسی‌ها، هم‌رشته‌ای‌ها و استادان در شبکه‌های اجتماعی مجازی و انجام بیش‌تر کارهای اداری مانند انتخاب واحد، اطلاع از آیین‌نامه‌ها، پر کردن فرم‌ها و ارسال درخواست‌ها در سامانه آموزشی دانشگاه، نیاز به حضور در دانشگاه کم‌تر شده است. اکنون دانشجو می‌تواند در هر ساعتی از شبانه-روز، در هر مکانی، مانند خوابگاه، خانه یا محل کار، مطالعه، پژوهش و امور تحصیلی خود را پیش ببرد (Khan et al., 2011).

یکی از زمینه‌های نوین و ضروری مورد مطالعه که در سال‌های اخیر مورد توجه تعداد قابل توجهی از پژوهشگران بوده، مفهوم «سبک زندگی» است که این روزها به مفهومی زمینه‌ای در تحلیل‌های اجتماعی مبدل گردیده است. این فن آوری اطلاعات، مبنای ایجاد سبک زندگی دیجیتال برای زندگی بشر امروزی شد؛ سبک زندگی خاصی که پیش از این چندان تأثیرگذار و چشمگیر به حساب نمی‌آمد که این تغییرات و تحولات در ایران نیز به سرعت در حال وقوع است. افزایش ابزارهای دیجیتال بر روی نهادهای اصلی جامعه تأثیر گذاشته است و فرآیند دیجیتال شدن در حال

شکل دادن به فرهنگ خاص خود است. با توجه به این که کاربران استفاده‌کننده از شبکه‌های اجتماعی مجازی زیاد بوده، بررسی تأثیر شبکه‌های اجتماعی مجازی و سبک زندگی دیجیتالی و اسلامی نیز ضروری به نظر می‌رسد (Bahmani, M & Mohammadi Shakiba.,2015).

اصطلاح "سبک زندگی" از جمله مفاهیمی می‌باشد که در بسیاری از موقعیت‌های زندگی روزمره به کار برده می‌شود؛ اما بر اساس کاربردهای متفاوت و بعضاً متعارض، معنا و برداشت مشترکی نسبت به این مفهوم وجود نداشته و آن را مفهومی مبهم کرده است. به طور کلی، شیوه زندگی را می‌توان گروهی از رفتارها دانست که فرد نه تنها برای رفع نیازهای فعلی خود؛ بلکه برای هماهنگ کردن روایت خاصی که برای هویت شخصی خود برگزیده است در مقابل دیگران به کار می‌گیرد. در نتیجه شیوه زندگی مفهوم ضمنی معادل فردیت، بیان خود و شناخت خود بر اساس سبک دارد بنابراین نشان‌دهنده افکار و ارزش‌های فرد یا گروه است (Khademian and Hosseini., 2022).

در جامعه امروز «سبک زندگی اسلامی» به رفتار می‌پردازد و ارتباط مستقیمی با شناخت‌ها و عواطف ندارد؛ اما چون «اسلامی» است، نمی‌تواند بی‌ارتباط با عواطف و ادراک و شناخت باشد. بر این اساس، در سبک زندگی اسلامی، عمق باورها، عواطف و نگرش انسان سنجیده نمی‌شود بلکه رفتار فرد سنجیده می‌شود اما هر رفتاری که بخواهد مبنای اسلامی داشته باشد باید با حداقل معارف و عواطف اسلامی پشتوانه داشته باشد. سبک زندگی اسلامی بدون نیت نمی‌تواند باشد؛ در عین حال که تأکید آن روی رفتار است حداقل‌های عواطف و شناخت‌ها نیز در نظر می‌گیرد. هدف از این بحث، اشاره به سوی دیگر معنای سبک زندگی از سوی اندیشمندان غربی است تا به سبک زندگی اسلامی با اهداف تمدنی اشاره شود به عنوان اشاره‌ای به تعریف متفکران جامعه اسلامی که سبک زندگی را مجموعه‌ای از روابط متقابل الگوهای رفتار دینی در عرصه‌های مختلف زندگی انسان می‌دانند (Zarkhani et al.,2021).

سبک زندگی این چینی هر چقدر هم که معایی داشته باشد در دوران بحران کرونا بسیار کمک‌کننده بوده و هست. اگر در این دوران بغرنج از دنیای دیجیتالی فاصله می‌داشتیم بسیاری از کارها و بهتر است بگوییم امور روزمره‌مان نیز مختل می‌شد؛ اما همین سبک از زندگی بود که ما را در حوزه سلامت، آموزش و فرهنگ‌سازی و کاربرد فنون دیجیتالی و اطلاع‌رسانی در عرصه‌های مختلف یاری رساند. در رابطه با دنیای دیجیتال تنها باید مراقب غرق شدن در آن باشیم زیرا مانند اقیانوس بسیار

بزرگی است که اگر حواستان به خودتان نباشد تا بی نهایت فرو می‌روید و شاید راه برگشتی برای شما حتی وجود نداشته باشد. افراد و سازمان‌هایی که به تنوع زیاد و تغییرات آهسته عادت کرده‌اند ناگهان خود را درگیر تنوع زیاد و تغییرات سریع می‌یابند. فشارهای متقابل از توانایی آنها در تصمیم‌گیری و پاسخگویی فراتر است بنابراین تنها یک راه وجود دارد و آن بازسازی سازمان‌ها و نهادهای آموزشی و اجتماعی می‌باشد تا با واقعیت‌ها و تغییرات جدید روبرو شوند؛ اما مهم این است که این تغییر گرایش به سمت جنبه‌های مثبت و مفید زندگی دیجیتال باشد. زندگی سایبری و زندگی دیجیتال هم‌چون سایر پدیده‌های تکنولوژیکی در مفهوم عام و به خودی خود مانعی برای فلاح و رستگاری انسان نیستند بلکه با تسهیل امور جاری زندگی انسان، مجال بیش‌تری برای بهتر زندگی کردن در اختیار او قرار می‌دهند. آنچه که باعث آسیب رساندن زندگی سایبری و نیز زندگی دیجیتال برای انسان می‌شود افراط و عملکرد اشتباه خود اوست (Yousefi Saedadabi and Mohseni., 2012).

در این حوزه تحقیقات داخلی و خارجی انجام شده است که در ادامه بدان پرداخته خواهد شد: (Khademian and Hosseini., 2022). در پژوهشی با عنوان "بررسی سبک زندگی دیجیتال خانواده‌های ایرانی و عوامل مؤثر بر آن (مورد مطالعه خانوارهای شهر تهران)" نتیجه گرفتند که میزان سبک زندگی دیجیتال خانواده‌های ایرانی، با نمره میانگین ۳/۱۷ از ۵، متوسط بالا گزارش شد. آزمون همبستگی پیرسون، ارتباط میان متغیرهای مستقل (شناخت دیجیتال شدن، هماهنگی ساختار اجتماعی با دیجیتال شدن، تبدیل دیجیتال شدن به هنجار درونی و هماهنگی فرهنگ دینی با دیجیتال شدن) با سبک زندگی دیجیتال را مثبت و معنادار نشان داد. در روش رگرسیون هم‌زمان در مجموع متغیرهای مستقل ۰/۵۱ از واریانس متغیر وابسته را تبیین کردند. (Tavakoli Allahabadi., 2021) در پژوهشی با عنوان "تأثیر شبکه‌های اجتماعی مجازی بر سبک زندگی" نتیجه گرفت که این شبکه‌ها می‌توانند بر ادبیات افراد جامعه تأثیر بگذارند پوشش آنها و نیز روابط با جنس مخالف را دگرگون کنند. کاربران شبکه‌های اجتماعی از این شبکه‌ها برای بیان رویدادهای زندگی خود، خاطرات، موقعیت اجتماعی و مانند این‌ها استفاده می‌کنند و یا از طریق به اشتراک گذاشتن افکار و عقایدشان با دیگران به گفتگو می‌پردازند و بدین ترتیب احساسات گوناگون خود را به گونه‌ای تخلیه می‌کنند. (Rezaiyan and Idrisi., 2021) در پژوهشی با عنوان "تأثیر

شبکه‌های اجتماعی بر سبک زندگی نسل چهارم (دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهر تهران)" نتیجه گرفتند که بین میزان استفاده و نوع شبکه‌های اجتماعی مجازی و ابعاد سبک زندگی همبستگی مستقیمی وجود دارد به گونه‌ای که هرچه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی افزایش یابد گرایش به سبک زندگی مدرن نیز، بالاتر می‌رود و هم‌چنین، به میزان فاصله گرفتن از سبک زندگی سنتی، اعتماد اجتماعی کاهش ولی سرمایه فرهنگی افزایش یافته است. (Akbari et al., 2019) در پژوهشی با عنوان "تبیین تأثیر شبکه‌های اجتماعی مجازی بر سبک زندگی جوانان (مورد مطالعه: جوانان شهر اردبیل)" نتیجه گرفتند که بین شبکه‌های مجازی و سبک زندگی جوانان (سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت روان‌شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها و مواد مخدر و پیشگیری از حوادث) رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. هم‌چنین نتایج رگرسیون نشان داد که متغیر شبکه‌های اجتماعی حدود ۴۰ درصد واریانس سبک زندگی را پیش‌بینی می‌کند. (Akbari, Jafari and Soltanifar., 2019) در پژوهشی با عنوان "نقش دیجیتال شدن مصرف رسانه‌ای در سبک زندگی شهروندان بالای ۱۸ سال شهر تهران" نتیجه گرفتند که بین سبک زندگی و دیجیتال شدن مصرف رسانه‌ای، استفاده از شبکه اجتماعی مجازی، مدت عضویت و میزان وابستگی، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج آزمون رگرسیون نیز نشان داد استفاده از شبکه‌های مجازی ۵۰ درصد، مدت عضویت در شبکه مجازی ۲۲ درصد و میزان وابستگی به شبکه‌های مجازی ۵۰ درصد تغییرات گرایش پاسخگویان به سبک زندگی پیش‌بینی می‌کند و بیش‌ترین تأثیر مربوط به میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی است. (Shariman, Razak & Noor., 2022) در پژوهشی با عنوان "مهارت سواد دیجیتال برای نیازهای دانشگاهی: یک تحلیل از دانشجویان مالزیایی در سه دانشگاه" نشان داد که علی‌رغم اعتماد دانشجویان به فن‌آوری برای گردآوری اطلاعات و ارتباطات، تعداد قابل توجهی به نظر نمی‌رسد این مهارت‌ها را به کار ببرند که انتظار می‌رفت داشته باشند. بدون این مهارت‌ها، دانشجویان مالزی برای انجام فنون مختلف فن‌آوری اطلاعات و ارتباطات جهت دسترسی و فرآیند اطلاعات برای نیازهای دانشگاهی و بعدها، اهداف اشتغال قادر نخواهند بود. نتایج معلوم کرد که مهارت سواد دیجیتال دانشجویان به چندین فاکتور، شامل مهارت زبان انگلیسی و طراحی شکل‌های چند مدلی در محتواهای دیجیتال بستگی دارد. (Gulaau and Fombona., 2022)

در پژوهشی با عنوان "سواد دیجیتالی و درک یادگیرندگان بزرگسال: شانس دوم برای دانشگاه با روش یادگیری الکترونیکی" سروکار دارد که می‌تواند بزرگسالان را به پیگیری مطالعاتشان کمک کند که برای این منظور پیشرفت سواد دیجیتالی نقش مهمی بازی می‌کند. نتایج این مطالعه ثابت می‌کند که دانشجویان نگرش‌های مثبتی در جهت استفاده از اینترنت به عنوان یک ابزار یادگیری دارند. دانشجویان این روش یادگیری را انتخاب می‌کنند؛ زیرا آن‌ها را برای ادامه رشد سطح تحصیلی‌شان نیاز دارند. (Simpson and Obdalova., 2021) در پژوهشی با عنوان "فن‌آوری‌های جدید در آموزش عالی مهارت‌های فن‌آوری اطلاعات و ارتباطات یا سواد دیجیتالی؟" بحث کردند که گفتمان علمی ممکن به عنوان یک مشخصه از جامعه گفتمان دیده شود که میان آن اتفاق می‌افتد. هدف از مطالعه گنجانیدن سوادهای دیجیتالی میان برنامه آموزشی ایی ای پی، مشخص کردن اجزای کلیدی فن تربیت چندسوادی‌ها و قرار دادن آن‌ها بین حوزه کلی ایی ای پی با ارتباط به فن‌آوری‌های جدید است. (Al-Qallaf & Al-Mutairi., 2021) در پژوهشی با عنوان "سواد دیجیتالی و محتوای دیجیتالی پشتیبان از یادگیری: تأثیر بلاگ‌ها روی آموزش زبان به عنوان یک زبان خارجی، به درک معلمان از ابزارهای رسانه اجتماعی و سواد دیجیتالی در محیط مدرسه" پرداختند. یک رویکرد سه مرحله‌ای برای جمع‌آوری داده‌های کیفی و هم کمی به کار برده شد. یافته‌ها نشان داد که با پایان ترم، دانش‌آموزان جملات طولانی نوشتند اشتباهات گرامری و املائی کم‌تر و نگرش‌های مثبت به یادگیری یک زبان انگلیسی خارجی بیش‌تر شد و علاوه بر آن معلمان درباره کاربرد فن‌آوری‌های وب در شیوه‌های تدریس مشتاق شدند؛ اما چند نگرانی مانند صلاحیت‌های سواد دیجیتالی، رفتار کاربرد فن‌آوری و عدم دسترس‌پذیری به محتوای دیجیتالی وجود داشت. (Ukwoma, Iwundu & Iwundu., 2020) در پژوهشی با عنوان "مهارت-های سواد دیجیتالی در اختیار دانشجویان دانشگاه نیجریه، مفاهیم برای یادگیری و عملکرد مؤثر" بررسی کردند که یافته‌ها نشان داد تعدادی از دانشجویان که از مهارت‌های سواد دیجیتالی برخوردارند و هر روز از این مهارت‌ها استفاده می‌کنند روی عملکرد تحصیلی‌شان تأثیر داشته است. چالش‌های مهم به دست آوردن مهارت‌های سواد دیجیتالی شامل باند کم اینترنت، امکانات فن‌آوری اطلاعات و ارتباطات و عدم توسعه برنامه سواد دیجیتالی و استاندارد است. (Prior et al., 2020) در پژوهشی با عنوان "نگرش، سواد دیجیتالی و خودکارآمدی: جریان در اثرات

روی رفتار یادگیری آنلاین" نشان دادند که خودکارآمدی در آموزش چهره به چهره تأثیر دارد و سوابق و پیامدهای آن در آموزش از راه دور آنلاین نامعلوم است. این مطالعه دو موضوع را نشان می‌دهد:

نخست: آن دو سابقه مهم نگرش و سواد دیجیتالی را بررسی می‌کند.

دوم: مطالعه تأثیرات خودکارآمدی روی سه رفتار مهم یادگیری؛ یعنی تعامل با همسالان، تعامل نظام مدیریت یادگیری و تعامل گردآورنده دوره را در نظر می‌گیرد.

یافته‌ها از یک پیمایش آنلاین پیشنهاد می‌کند که نگرش مثبت دانشجویان و سواد دیجیتالی به طور قابل توجهی به خودکارآمدی کمک می‌کند که به نوبه خود، خودکارآمدی تأثیرات مثبت روی تعامل با همسالان، تعامل نظام مدیریت یادگیری و تعامل گردآورنده دارد. (Rambousek, Stipek & Vankova., 2019) در پژوهشی با عنوان "محتوای سواد دیجیتالی از بعد معلمان و شاگردان، به ارزیابی بهبود مشخصات برنامه درسی، جنبه‌های سازمانی و فرآیندی توسعه مهارت دیجیتالی دانش‌آموزان و تعیین وضعیت فعلی، ساختار و جهت‌گیری توسعه سواد دیجیتالی در مدارس ابتدایی و متوسطه" پرداختند. این پژوهش که مبتنی بر نتایج یک بررسی نسبتاً بزرگ و اکتشافی است ارزیابی محتوا و مفهوم موضوع‌های انفورماتیک در مدارس ابتدایی و متوسطه از دید معلمان و شاگردان را بسیار مهم می‌دانند. (Noah., 2018) در پژوهشی با عنوان "بررسی تأثیر سواد دیجیتالی روی رفتار استفاده اطلاعات، آخرین شاخص‌های ارزیابی سواد دیجیتالی برای دانشجویان دانشگاه" جهت ارزیابی سطح سواد دیجیتالی به کار رفته است. حوزه‌های ارزیابی به کار رفته در این مطالعه شامل سواد فنی، سواد بیت و سواد جامعه مجازی است و هر یک از این‌ها پنج زیرگروه دارد. نتایج نشان داد که سواد بیت بیش‌ترین رفتار استفاده از اطلاعات را تحت تأثیر قرار می‌دهد که در ادامه سواد جامعه مجازی و سواد فنی در آن منظور شد.

اهمیت و ضرورت این پژوهش از آن‌جایی می‌شود که شبکه‌های اجتماعی باعث ایجاد تغییرات اساسی در سبک زندگی و فرهنگ جوامع مختلف می‌شوند. این شبکه‌ها می‌توانند بر پوشش و ادبیات افراد و نیز روابط با جنس مخالف تأثیر بگذارند. کاربران شبکه‌های اجتماعی از این شبکه‌ها برای بیان خاطرات، رویدادهای زندگی، موقعیت اجتماعی استفاده می‌کنند و یا با در میان گذاشتن افکار و نظرات خود با دیگران گفتگو می‌کنند و از این طریق به نوعی احساسات مختلف خود را



تخلیه می‌کنند. با در نظر گرفتن این که شبکه‌های اجتماعی و راهبردهای برقراری رابطه چون بقیه دست‌آوردهای تکنولوژی، فواید فراوانی در سطوح گوناگونی چون پیشرفت آموزش، تحقیق و اطلاع‌رسانی دارند؛ اما در عین حال آسیب‌ها و مشکلات فراوانی را نیز به همراه دارند که در این راستا باید همان قاعده کلی را که در مورد دیگر محصولات تمدن جدید رعایت می‌شود رعایت کنیم و به جای منع و نفی، تلاش خود را معطوف به استفاده خردمندانه و آسیب‌شناسانه از این دست‌آورد ارزشمند کنیم؛ یعنی با پرورش و ترویج استفاده‌های مثبت و اطلاع‌رسانی و هشدار در مورد استفاده‌های منفی از این شبکه‌ها، شانس‌های آن را زیاد و تهدیدات آن را کم کنیم. در همین راستا محقق تصمیم گرفته تا پژوهش حاضر را با مطالعه در حوزه شبکه‌های اجتماعی و دیجیتالی و تأثیر آن بر سبک زندگی اسلامی دانشجویان دوره کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ساری بررسی و پژوهش نماید. با توجه به مطالب مطرح شده در این تحقیق، محقق به دنبال پاسخی به این سؤال اساسی است: تا چه اندازه رفاه دیجیتال بر آثار تربیتی و سبک زندگی اسلامی دانشجویان دوره کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ساری در دوران کرونا تأثیر دارد؟

فرضیه‌های پژوهش حاضر به شرح ذیل می‌باشد:

۱. رفاه دیجیتال بر برنامه‌های آموزشی دانشجویان دوره کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ساری اثرگذار است.
۲. رفاه دیجیتال بر اوقات فراغت دانشجویان دوره کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ساری اثرگذار است.
۳. رفاه دیجیتال بر فعالیت‌های عبادی دانشجویان دوره کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ساری اثرگذار است.
۴. رفاه دیجیتال بر بهداشت و تغذیه دانشجویان دوره کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ساری اثرگذار است.
۵. رفاه دیجیتال بر نگرش سیاسی دانشجویان دوره کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ساری اثرگذار است.

## روش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف، کاربردی، از نظر میزان نظارت و کنترل از نوع تحقیقات میدانی و از نظر گردآوری داده‌ها از نوع پژوهش توصیفی است. جامعه آماری کلیه دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ساری در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ تشکیل می‌دهند که تعداد آن‌ها ۱۶۵ نفر به تفکیک جنسیت (۹۲ نفر، ۵۶ درصد زن و ۷۳ نفر، ۴۴ درصد مرد) می‌باشند. حجم نمونه با کمک جدول کرجسی و مورگان ۱۱۵ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی - طبقه‌ای بر حسب جنسیت می‌باشد که حجم هر طبقه (۶۴ نفر زن و ۵۱ نفر مرد) در نظر گرفته شد. در این تحقیق از دو روش (مطالعات کتابخانه‌ای و تحقیقات میدانی) برای جمع‌آوری اطلاعات بهره گرفته شده است. از پرسش‌نامه استاندارد کاربست شبکه‌های اجتماعی مجازی خواجه احمدی و همکاران (۱۳۹۵) استفاده گردید. این پرسش‌نامه از تعداد ۲۳ گویه تشکیل شده است. مقیاس اندازه‌گیری این پرسش‌نامه فاصله‌ای بر مبنای طیف نگرش مقیاس لیکرت است. پرسش‌نامه محقق‌ساخته سبک زندگی اسلامی که حاوی ۳۹ گویه پنج‌گزینه‌ای از «خیلی زیاد» تا «خیلی کم» بوده است. این پرسش‌نامه پنج زیرمقیاس دارد که عبارتند از «برنامه‌های آموزشی، اوقات فراغت، فعالیت‌های عبادی، بهداشت و تغذیه و نگرش سیاسی». روایی ابزارها توسط کارشناسان و متخصصان این حوزه بررسی و مورد تأیید قرار گرفت. به‌منظور اطمینان از پایایی پرسش‌نامه‌ها، تعداد ۳۰ پرسش‌نامه در اختیار دانشجویان کارشناسی ارشد قرار گرفت و بررسی شد. سپس برای محاسبه پایایی اطلاعات پرسش‌نامه‌های تکمیل شده استخراج و با استفاده از نرم‌افزار SPSS 23 ضریب آلفای کرونباخ برای هر یک از پرسش‌نامه‌ها به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی مطلوب آن‌هاست. مقادیر محاسبه شده آلفای کرونباخ نشان داد که میزان پایایی پرسش‌نامه کاربست شبکه‌های اجتماعی مجازی ۰/۸۶ و پرسش‌نامه سبک زندگی ۰/۸۸ برآورد شده است. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات، در بخش توصیفی جهت توصیف ویژگی‌های نمونه آماری از جداول، نمودار، درصد، میانگین استفاده شده است و در بخش استنباطی جهت تأیید یا رد فرضیه‌ها نخست برای تعیین نرمال بودن اطلاعات از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و سپس آزمون t با استفاده از نرم‌افزار spss20 استفاده شده است.

## یافته‌ها

در بررسی ویژگی‌های جمعیت شناختی، در این مطالعه، ۶۴ نفر (۵۶٪) را زنان و ۵۱ نفر (۴۴٪) را مردان تشکیل دادند که تعداد ۷۳ (۶۳٪) متأهل و ۱۱ (۱۰٪) نفر مطلقه بودند. از این تعداد ۴۳ (۳۷٪) کارمند غیردولتی و تعداد ۵ (۴٪) بازنشسته بودند. علاوه بر این، ۵۱ (۴۴٪) بین گروه سنی ۱۸ الی ۲۸ سال قرار داشتند. ۹۷ (۸۴٪) دارای کامپیوتر و لپ‌تاپ بودند و ۸۳ نفر (۷۲٪) دارای تبلت و گوشی هوشمند بودند. در مدت استفاده از ابزار تکنولوژیک، ۷۲ نفر (۶۳٪) بیش از چهار ساعت از نرم افزارهای الکترونیکی استفاده کردند.

در بخش آمار استنباطی، ابتدا با انجام آزمون کولموگروف اسمیرنوف بر روی متغیرها، فرض نرمال بودن آنها را اندازه‌گیری شد. در این آزمون، فرض صفر، نرمال بودن داده‌ها است و زمانی که مقدار sig کم‌تر از ۰,۰۵ باشد رد می‌شود. هنگامی که نرمال بودن داده‌ها مشخص شد از آزمون T برای آزمون فرضیه‌های پژوهش استفاده گردید.

تعداد نمونه	برنامه‌های آموزشی	اوقات فراغت	فعالیت‌های عبادی	بهداشت و تغذیه	بعد سیاسی	سبک زندگی	
۱۱۵	۱۱۵	۱۱۵	۱۱۵	۱۱۵	۱۱۵	۱۱۵	
پارامترهای نرمال	میانگین	۳,۳۵۲۸	۳,۲۵۹۶	۳,۳۵۴۳	۳,۳۱۲۱	۳,۳۴۲۲	۳,۳۱۱۲
انحراف معیار	۰,۵۸۷۹۲	۰,۵۳۹۰۵	۰,۲۳۵۰	۳,۱۲۵۶	۳,۶۶۵۶	۳,۱۶۲۶	
بیش‌ترین انحراف مطلق	۰,۰۷۹	۰,۰۷۳	۰,۰۵۴	۰,۱۲۵	۰,۰۷۴	۰,۰۴۲	
مثبت	۰,۰۷۹	۰,۰۷۳	۰,۰۵۳	۰,۰۹۲	۰,۰۷۴	۰,۰۴۲	
منفی	-۰,۰۴۵	-۰,۰۳۵	-۰,۰۵۴	-۰,۱۲۵	-۰,۰۶۳	-۰,۰۲۲	
کولموگروف اسمیرنوف	۱,۳۴۹	۱,۲۴۹	۰,۹۲۶	۰,۶۹۳	۱,۱۷۵	۰,۷۲۴	
Sig	۰,۰۵۳	۰,۰۸۸	۰,۳۵۸	۰,۵۴۳	۰,۱۲۶	۰,۵۷۷	

جدول ۱: آزمون نرمال بودن متغیرها

با توجه به جدول ۱ و توجه به این که مقدار sig متغیرها بیش از ۰/۰۵ است فرضیه H0 که فرض نرمال بودن داده‌ها می‌باشد پذیرفته می‌شود بنابراین نتیجه می‌گیریم که داده‌ها نرمال است.

بررسی فرضیه‌های پژوهش به شرح ذیل می‌باشد:

**فرضیه اصلی:** رفاه دیجیتالی بر سبک زندگی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ساری اثرگذار است.

جدول ۲: آزمون تی تست

آزمون تی تست						
میانگین	انحراف معیار	t	df	sig	فاصله اطمینان ۹۵ درصدی	اختلاف
				میانگین ۹۵ درصدی		
				حد پایین		حد بالا
۳/۵۸۴۲	۷۵۲۳.۰	۹۵۷.۱۳	۱۴۸	۰۰۰.	۵۰۱۹.	۶۶۶۶.

طبق جدول ۲، برای متغیرهای تأثیرگذار، مقدار Sig صفر است یعنی کم‌تر از ۰,۰۵؛ بنابراین فرضیه H0 رد شد. در نتیجه می‌توان گفت رفاه دیجیتالی بر سبک زندگی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ساری اثرگذار است.

**فرضیه اول:** رفاه دیجیتالی بر برنامه‌های آموزشی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ساری اثرگذار است.

جدول ۳: آزمون تی تست

آزمون تی تست						
میانگین	انحراف معیار	t	df	sig	فاصله اطمینان ۹۵ درصدی	اختلاف
				میانگین ۹۵ درصدی		
				حد پایین		حد بالا
۳/۴۴۱۲	۹۲۲۰۵.	۵۹۹.۸	۱۴۸	۰۰۰.	۳۴۰۲.	۵۴۲۱.

با توجه به جدول ۳ برای متغیرهای تأثیرگذار، مقدار Sig صفر است یعنی کم‌تر از ۰,۰۵؛ بنابراین فرضیه H0 رد شد. در نتیجه می‌توان گفت رفاه دیجیتالی بر برنامه‌های آموزشی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ساری اثرگذار است.

**فرضیه دوم:** رفاه دیجیتالی بر اوقات فراغت دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ساری اثرگذار است.

جدول ۴: آزمون تی تست

آزمون تی تست						
میانگین	انحراف معیار	t	df	sig	فاصله اطمینان	اختلاف
				میانگین ۹۵ درصدی		
				حد پایین		حد بالا
۳/۵۳۷۹	۸۹۰۷۳.	۸۵۴.۱	۱۴۸	۰۰۰.	۴۴۰۴.	۶۳۵۴.

با توجه به جدول ۴ برای متغیرهای تأثیرگذار، مقدار sig صفر است یعنی کم تر از ۰,۰۵؛ بنابراین فرضیه H0 رد شد. در نتیجه می توان گفت رفاه دیجیتال بر اوقات فراغت دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ساری اثر گذار است.

**فرضیه سوم:** رفاه دیجیتال بر فعالیت های عبادی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ساری اثر گذار است.

جدول ۵: آزمون تی تست

آزمون تی تست						
میانگین	انحراف معیار	t	df	sig	فاصله اطمینان	اختلاف
				میانگین ۹۵ درصدی		
				حد پایین		حد بالا
۳/۸۱۵۰	۶۶۹۳۴.	۸۸۴.۲۱	۱۴۸	۰۰۰.	۷۴۱۷.	۸۸۸۳.

با توجه به جدول ۵ برای متغیرهای تأثیرگذار، مقدار sig صفر است یعنی کم تر از ۰,۰۵؛ بنابراین فرضیه H0 رد شد. در نتیجه می توان گفت رفاه دیجیتال بر فعالیت های عبادی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ساری اثر گذار است.

**فرضیه چهارم:** رفاه دیجیتال بر بهداشت و تغذیه دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ساری اثر گذار است.

## جدول ۶: آزمون تی تست

فاصله اطمینان اختلاف میانگین		آزمون تی تست		انحراف معیار		میانگین
حد پایین	حد بالا	sig	df	t	انحراف معیار	
۲۶۴۸.	۴۷۳۶.	۰۰۰.	۱۴۸	۹۵۸.۶	۹۵۳۵۶.	۳/۳۶۹۲

بهداشت و تغذیه  
با توجه به جدول ۶ برای متغیرهای تأثیرگذار، مقدار sig صفر است یعنی کم‌تر از ۰,۰۵؛ بنابراین فرضیه H0 رد شد. در نتیجه می‌توان گفت رفاه دیجیتالی بر بهداشت و تغذیه دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ساری اثرگذار است.

**فرضیه پنجم:** رفاه دیجیتالی بر نگرش سیاسی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ساری اثرگذار است.

## جدول ۷: آزمون تی تست

فاصله اطمینان اختلاف میانگین		آزمون تی تست		انحراف معیار		میانگین
حد پایین	حد بالا	sig	df	t	انحراف معیار	
۵۰۱۹.	۶۶۶۶.	۰۰۰.	۱۴۸	۹۵۷.۱۳	۷۵۲۳.۰	۳/۷۸۵۶

نگرش سیاسی  
با توجه به جدول ۷ برای متغیرهای تأثیرگذار، مقدار sig صفر است، یعنی کم‌تر از ۰,۰۵؛ بنابراین فرضیه H0 رد شد. در نتیجه می‌توان گفت رفاه دیجیتالی بر نگرش سیاسی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ساری اثرگذار است.

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به بررسی تأثیر رفاه دیجیتالی بر آثار تربیتی و سبک زندگی دانشجویان دوره کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ساری در دوران بحران کرونا پرداخته است. نتایج تحقیق نشان داد که مؤلفه‌های رفاه دیجیتالی (درک تجربیات دیجیتالی، یافتن اطلاعات، استفاده از اطلاعات و ابزار و تعامل آنلاین، مدیریت و برقراری ارتباط اطلاعات، همکاری و به اشتراک گذاری محتوای دیجیتالی) تأثیر مثبت و معناداری بر سبک زندگی اسلامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی ساری

در دوران کرونا داشته است. در این جا می توان بر نقش گویه های پرسش نامه و سؤالات مرتبط با مؤلفه های رفاه دیجیتال که در توانایی استفاده از فن آوری های اطلاعاتی و ارتباطی برای جستجو، درک، ارزیابی، ایجاد و انتقال اطلاعات مؤثر و مهم هستند تأکید کرد؛ چرا که رفاه دیجیتال نگرشی است که احساسات بسیار مثبتی را در جهت یادگیری برای دانشجویان ایجاد می کند. با گسترش شبکه های ارتباطی و منابع الکترونیکی، انتخاب بهترین و مرتبط ترین منبع بر اساس نیازهای اطلاعاتی کاربران دیجیتال ضروری است. مهارت های سواد و رفاه دیجیتال با توجه به گسترش شبکه های ارتباطی و منابع الکترونیکی به منظور انتخاب بهترین و مرتبط ترین منبع بر اساس نیازهای اطلاعاتی مراجعان مورد توجه قرار گرفت. در واقع، در چنین شرایطی کاربران باید بیاموزند که چگونه با استفاده از منابع اطلاعاتی گسترده، اطلاعات با کیفیت بالا را جستجو کرده و منابع مرتبط و مناسب و نیز ابزارهای جستجوی آنها را در قالب های دیجیتال و غیر دیجیتال به طور هم زمان به کار گیرند. رشد سریع منابع دانش انسانی و ظهور و گسترش فن آوری اطلاعات و ارتباطات، بشریت امروزه را دریافتن منابع اطلاعاتی با سردرگمی بی سابقه ای مواجه کرده است و تنها راه غلبه بر این سردرگمی و تسریع در یافتن اطلاعات مورد نیاز، افزایش دسترسی به مهارت ها و تکنیک های دیجیتال است. رفاه دیجیتال به مهارت های فن آوری اطلاعات بستگی دارد. یک فرد تحصیل کرده از نظر فن آوری اطلاعات می تواند از رایانه، نرم افزارهای کاربردی، پایگاه های اطلاعاتی و سایر فن آوری ها برای انجام وظایف مختلف مربوط به تحصیلات، حرفه و امور شخصی خود استفاده کند بنابراین افرادی که مایل به دستیابی به سواد اطلاعاتی هستند ابتدا باید مهارت های فنی مرتبط را کسب کنند. مفهوم مهارت ها و سواد دیجیتال دستخوش توسعه بلندمدتی شده، شکل فعلی آن پیچیده است و نه تنها بر مهارت های تکنولوژیکی بلکه بر مؤلفه های شناختی و رفتاری نیز تمرکز دارد. با توجه به یافته های حاصل از فرضیه اصلی، رفاه دیجیتال بر سبک زندگی اسلامی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ساری اثر گذار است. نتیجه این پژوهش با تحقیقات Khademian and Hosseini (2022), Tavakoli Allahabadi (2021), Rezaiyan and Idrisi (2021), Akbari et al (2019), Akbari, Jafari and Soltanifar (2019), Sheriman, Razak and Noor (2022), Gulaw and Fombona (2022), Simpson and Obdalova (2021), Al-Habar and Al-Mutairi (2021) Okwuoma, Ivanjo and Ivanjo (2020), Pryor et al. (2020), Rambosek, Stipek and Vankova (2019),

Noah (2018) هم‌سو و مطابقت دارد. تحقق سبک زندگی اسلامی یکی از ضرورت‌های اساسی برای رسیدن به تمدن نوین اسلامی است که این امر خود مستلزم توجه جدی اندیشمندان مسلمان به موضوع سبک زندگی و راه‌های وقوع آن در فرد و اجتماع است. یکی از مسائل مهم برای رسیدن به این امر توجه به مبادی و مبانی سبک زندگی اسلامی است زیرا سبک زندگی اسلامی تنها با تحقق این مبانی واقع شده و دوام پیدا خواهد کرد. با در نظر گرفتن نتایج پیشنهاد می‌شود که برای مطالعه و کار علمی در ساعات شبانه‌روز برنامه‌ریزی گردد برای حفظ و تثبیت مطالب از مهارت‌ها و فنون یادگیری استفاده شود. از تفکر و روحیه انتقادی نسبت به مسایل علمی بهره‌مند شوند. روحیه پرسشگری و حضور مؤثر در کلاس داشته باشند. با ادبیات دانشگاهی و نحوه ارتباط با استادان و حضور در کلاس آشنایی داشته باشند. با توجه به یافته‌های حاصل از فرضیه اول، رفاه دیجیتال بر برنامه‌های آموزشی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ساری اثرگذار است. نتیجه این پژوهش با تحقیقات Tavakoli Allahabadi (2021), Rezaiyan and Idrisi (2021), Akbari, Jafari and Soltanifar (2019), Sheriman, Razak and Noor (2022), Gulaw and Fombona (2022), Simpson and Obdalova (2021), Al-Habar and Al-Mutairi (2021), Pryor et al. (2020), Rambosek, Stipek and Vankova (2019), Noah (2018), هم‌سو و مطابقت دارد. این یک حقیقت است که با همه گیر شدن ارتباطات آنلاین و کامپیوترهای خانگی و موبایل‌ها و تبلت‌های هوشمند مثل گوشی و تبلت، دسترسی به اطلاعات ساده‌تر و سریع‌تر شده است و همین مسأله نحوه یادگیری ما را هم تغییر داده است. امروزه اپلیکیشن‌های آموزشی به‌عنوان راهی کم‌هزینه و آسان برای یادگیری به حساب می‌آیند و دسترسی به آموزش سطح بالا و حرفه‌ای را برای ما راحت‌تر کرده‌اند. آموزش مجازی آینده آموزش مدرن است. اگر پیش از این کلاس درس تنها محل یادگیری بود باید وب-سایت‌ها و برنامه‌های اندرویدی را هم به آن اضافه کنیم. سرعت فراگیری آموزش مجازی نیز نشان می‌دهد که آینده سیستم آموزشی در همین مسیر قرار دارد و در سال‌های آینده دوره‌های بیش‌تری به این صورت برگزار خواهند شد. بزرگ‌ترین مزیت برنامه‌های آموزشی نیز بدون شک دسترسی آسان آن برای تمام کاربرانی است که ممکن است به دلایل مختلف از تجهیزات آموزشی مورد نیاز محروم باشند. شما می‌توانید در هر نقطه از جهان با اتصال به اینترنت در دوره درسی مورد نظر خود شرکت کرده یا با استفاده از برنامه‌های آموزشی به کتاب‌ها و جزوه‌های مختلف حتی به صورت



رایگان دسترسی داشته باشید. با در نظر گرفتن نتایج پیشنهاد می‌شود که زمانی را به تفکر و تدبیر در آفرینش و خلقت پروردگار اختصاص دهند. به دامن طبیعت و کوه رفته و به انجام فعالیت‌های فرهنگی، هنری و اجتماعی بپردازند. به سفرهای دانشجویی رفته و فعالیت‌های ورزشی انجام دهند. در اوقات فراغت به مطالعات غیردرسی بپردازند. با توجه به یافته‌های حاصل از فرضیه دوم، رفاه دیجیتال بر اوقات فراغت دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ساری اثرگذار است. نتیجه این پژوهش با تحقیقات Rezaiyan and Idrisi (2021), Akbari et al (2019), Akbari, Jafari and Soltanifar (2019), Sheriman, Razak and Noor (2022), Gulaw and Fombona (2022), Simpson and Obdalova (2021), Pryor et al. (2020), Rambosek, Stipek and Vankova (2019), Noah (2018), و هم‌سو و مطابقت دارد. اوقات فراغت را می‌توان مهم‌ترین و دلپذیرترین اوقات آحاد بشر دانست. این اوقات مستعد است که برای مومنان، لحظه‌های نیایش با معبود، برای عالمان، دقایق تعمق و تفکر و برای هنرمندان، زمان ساختن ابداع باشد و در عین حال برای عده‌ای نیز این اوقات به جای فراغت ملال‌آورترین لحظه‌هاست. با در نظر گرفتن نتایج پیشنهاد می‌شود که از برنامه‌های مفید تلویزیونی و رایانه‌ای استفاده گردد. کارهای دستی، فنی و هنری، این فعالیت‌ها از قبیل کیت‌های الکترونیکی، صحافی، سبد بافی، قالب‌سازی، سفالگری و نقاشی علاوه بر تقویت مهارت‌های حسی و حرکتی و نیز پرورش قوای تخیلی فرد، زمینه ورود او را به صحنه اجتماع فراهم آورد. مطالعه کتاب و نشریات مهم، در این میان وجود کتابخانه‌ها عامل مؤثری در جذب جوانان به مطالعه و کتاب است. آمار کتابخانه‌ها و کتابخوان‌ها در هر جامعه با میزان فرهنگ و رشد و توسعه آن جامعه رابطه مستقیم دارد و بدین منظور، علاوه بر کاهش قیمت کتاب و جذابیت چاپ و جلد آن و نیز عنوان‌های کتاب، ارائه کتاب‌ها منطبق با نیازهای افراد و تأسیس، تجهیز و بهینه‌سازی فضای کتابخانه‌ها نیز تا حد زیادی می‌تواند مؤثر باشد. ورزش‌های متنوعی وجود دارد که افراد متناسب با توانایی و علاقه‌مندی می‌توانند انتخاب کنند. با توجه به یافته‌های حاصل از فرضیه سوم، رفاه دیجیتال بر فعالیت‌های عبادی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ساری اثرگذار است. نتیجه این پژوهش با تحقیقات Khademian and Hosseini (2022), Tavakoli Allahabadi (2021), Rezaiyan and Idrisi (2021), Akbari et al (2019), Akbari, Jafari and Soltanifar (2019), Sheriman, Razak and Noor (2022), و هم‌سو و مطابقت دارد.

یکی از اشکال گذراندن اوقات فراغت، استفاده از آن در جهت رشد و تربیت مذهبی است که در این زمینه باید بر رشد تفکر مذهبی و نیز رشد مهارت‌های دینی تأکید بیش‌تری داشته باشیم. دین اسلام برای تفکر و اندیشه ارزش بسیار والایی قائل است. چه خوب است دانشجویان در جلساتی شرکت کنند که قدرت استدلال دینی آن‌ها را افزایش دهد و به آنان در مورد نحوه دریافت باورهای دینی کمک کند. اوقات فراغت فرصتی است برای رشد مهارت‌های مذهبی از قبیل قرائت قرآن و ادعیه، درک معنای عبارات دینی، شرکت در مجامع مذهبی و انجام فرایض. اگر فرزندان نتوانند آداب مذهبی را با مهارت نسبی انجام دهند موجب دوری تدریجی آن‌ها از مذهب خواهد شد. یکی از توصیه‌ها در زمینه فعالیت‌های مذهبی برگزاری جلسات مذهبی خانوادگی است بنابراین بهتر است ساعاتی از هفته صرف برگزاری جلسات دینی از جمله قرائت قرآن در خانواده شود تا با تلاوت آیاتی چند، ضمن بهره‌گیری از ثواب اخروی، موجبات همدلی بیش‌تر اعضای خانواده فراهم آید؛ لذا پیشنهاد می‌گردد شرکت در فعالیت‌های اجتماعی - دینی از قبیل کمک به مستمندان، ملاقات بیماران و افراد سالخورده و از کار افتاده، گردآوری کمک برای افراد نیازمند و غیر آن می‌تواند فرصت خوبی برای بهره‌گیری از وقت و نیز رشد فکری و اجتماعی باشد. اگر انسان بدون انگیزه‌های مادی و سودجویانه و تنها برای رضای خداوند و تأمین خیر و رفاه دیگران کار کند بسیار ارشمنده است. با توجه به یافته‌های حاصل از فرضیه چهارم، رفاه دیجیتالی بر بهداشت و تغذیه دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ساری اثرگذار است. نتیجه این پژوهش با تحقیقات Akbari et al (2019), Akbari, Jafari and Soltanifar (2019), Sheriman, Razak and Noor (2022), Gulaw and Fombona (2022), Simpson and Obdalova (2021), Al-Habar and Al-Mutairi (2021) Okwuoma, Ivanjo and Ivanjo (2020), Pryor et al. (2020), هم‌سو و مطابقت دارد. یک رژیم غذایی سالم و کامل؛ یعنی غذایی که ویتامین‌های کافی را داشته باشد و بدن املاح مورد نیاز را از طریق مواد غذایی مثل گوشت، شیر، غلات و حبوبات به طور کافی دریافت کند. چنین رژیم غذایی موجب افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن انسان می‌شود و شادابی و طراوت پوست را به همراه خواهد داشت. رژیم غذایی سالم موجب حفظ تناسب اندام و دوری انسان از ابتلا به انواع بیماری‌ها مانند دیابت، افزایش کلسترول و بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود. با در نظر گرفتن نتایج پیشنهاد می‌شود که از برنامه غذایی صحیح (در حد اعتدال و استفاده از غذاهای سالم) پیروی کنید. فعالیت‌های

ورزشی را انجام داده و نظافت و پاکیزگی را رعایت کنید. استرس، فشارهای عصبی را کنترل و تعدیل نمایید. ساعات خواب و بیداری خود را تنظیم نمایید. نوشیدنی‌های الکلی را به هیچ عنوان مصرف نکنید. مصرف نمک خود را به کم‌تر از پنج گرم در روز کاهش دهید. از مصرف نوشیدنی‌های قنددار پرهیز کنید. غذاهای متنوع مصرف کنید که شامل میوه و سبزی هم باشد. رعایت نظافت در تهیه غذا به خصوص در دوران شیوع ویروس کرونا برای پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری‌های همه‌گیر ضروری است. با توجه به یافته‌های حاصل از فرضیه پنجم، رفاه دیجیتال بر نگرش سیاسی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ساری اثر گذارست. نتیجه این پژوهش با تحقیقات Khademian and Hosseini (2022), Tavakoli Allahabadi (2021), Rezaiyan and Idrisi (2021), Akbari et al (2019), Akbari, Jafari and Soltanifar (2019), Sheriman, Razak and Noor (2022), Gulaw and Fombona (2022), Okwuoma, Ivanjo and Ivanjo (2020), Pryor et al. (2019), Rambosek, Stipek and Vankova (2020), هم‌سو و مطابقت دارد. انسان به سمتی که می‌نگرد حرکت می‌کند. این نگرش انسان است که به زندگی او جهت می‌دهد و در سرتاسر زندگی او را هدایت می‌کند. بررسی نگرش سیاسی شهروندان به‌طور عام و دانشجویان به‌طور خاص از ضرورت‌هایی است که هر نظام سیاسی و دولت دوراندیشی باید به آن توجه کند. تداوم برنامه‌های هر دولت و حکومتی منوط به نگرش سیاسی شهروندان است. نگرش سیاسی ابعاد مختلفی دارد که بر اساس دیدگاه آلموند و وربا می‌توان آن را بخش مهمی از فرهنگ سیاسی قلمداد کرد. با در نظر گرفتن نتایج پیشنهاد می‌شود که مطابق استانداردها و قوانین جامعه عمل نموده و متعهد باشد. در مقابل انحرافات و کجروی‌ها هوشیارانه و شجاعانه اقدام نمایند. از مظلوم دفاع کرده و با ظالم مقابله نموده و روحیه ایثار و شهادت داشته باشد. در مسائل و سرنوشت کشور حضور فعال داشته باشد. نسبت به مسائل روز آگاهی داشته و موضع درست نسبت به آن اتخاذ نماید. هم‌چنین پیشنهادهایی مبتنی بر تجارب پژوهشگر نیز ارائه می‌گردد: ایجاد شبکه اجتماعی دیجیتال جدید برای تبادل نظرات علمی و ارزشمند استادان و دانشجویان تا بتوانند از فعالیت‌ها، برنامه‌ها و تأثیرات فرهنگی یکدیگر بیاموزند و آگاه شوند. کارگاه‌های آموزشی و فرهنگی برای دانشجویان در خصوص حساسیت فرهنگی و نقش مهم فرهنگ دیجیتال و کاربرد آن در زندگی دانشجویی و اجتماعی آنان برگزار گردد. کارگاه‌های آموزشی روش بیان و روش‌های ارتباط مؤثر برگزار شود.

کارگاه آموزشی مهارت‌های ارتباطی با محوریت فضاها‌ی مجازی و رفاه دیجیتال بر گزار شود. کارگاه های آموزشی برای اشاعه و توسعه سبک زندگی اسلامی ایرانی برگزار شود؛ هم‌چنین دانشجویان را تشویق نمایند تا در رابطه با دست‌آوردها، چالش‌ها، آسیب‌ها و پیامدهای فن‌آوری‌های نوین دیجیتال به تحقیق و تفحص بپردازند بنابراین لازم است در جهت ادراک بیش‌تر دانشجویان و استادان محترم دانشگاه در دنیای فن‌آوری دیجیتال تبادل نظر و بررسی و هم‌اندیشی صورت پذیرد.

## References

- Akbari, S.; Jafari, A. and Soltanifar, M. (2020). The role of digitization of media consumption in the lifestyle of citizens over 18 years of age in Tehran, Urban Sociological Studies, Paizi, No. 36, pp. 55-80. (Persian).
- Akbari, T; Hashemi, J.; Kazemi, S; Javidpour, M. (2020). Explaining the effect of virtual social networks on the lifestyle of young people (case study: Ardabil city youth), Communication Research, Volume 27, Number 103, Serial 103, November, pp. 59-81. (Persian).
- Al-Qallaf, C. L., & Al-Mutairi, A. (2021). Digital literacy and digital prosperity support learning. The Electronic Library, 34 (3), 522-547.
- Bahmani, M.; Mohammadi Shakiba, A. (2015). "New styles of human communication in cyberspace; opportunities and threats of mobile social networks", New Media Studies, first year, number 2. (Persian).
- Gulaau, D. and Fombona, J. (2022). Digital literacy and understanding of adult learners: A second chance for university with e-learning method, Journal of Business and Retail Management Research (JBRMR),9(1): 52-63.
- Khademian, T. and Hosseini, A. (2022), Examining the digital lifestyle of Iranian families and the factors affecting it (case study of households in Tehran), International Conference on Humanities, Psychology and Social Sciences. (Persian).
- Khan, Huda; Razi, Amir; Ali, Syed Atif (2011). "Identifying consumer lifestyle", Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business, vol 3: 249-270.
- Namaki, Z; Davodi, M. R. and Agassi, S. (2021). Presenting and explaining the organizational performance model based on the digital state of the organization in the Corona era with the foundation data approach in the Ministry of Privacy, Management Studies (Improvement and Transformation), Volume 30, Number 102, pp. 147-175. (Persian).
- Noh, Y. (2018). A study on the effect of digital literacy of information use behavior. Journal of Librarianship and Information Science. 1-31.

- Prior, D. Watson, G. Vonderen, O. (2020). Attitude, digital literacy and self-efficacy: Flow-on effect for online learning behavior. *Internet and Higher Education*, 29. 91-97.
- Rambousek, V., Stipek, J. & Vankova, P. (2019). Content of digital literacy from the perspective of teachers and pupils. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 217. 354-362.
- Rezaian, A. and Idrisi, A. (2021). The impact of social networks on the lifestyle of the fourth generation (secondary secondary students in Tehran). *Journal of Intercultural Studies*, Summer, No. 34. (Persian).
- Sarinally, Shu. (2021). Lifestyle orientations and the adoption and use of Internet-centric technologies in Taiwan, *Journal of Computer-mediated Communication*, 1(3):90-160.
- Shariman, T., Razak, N. A. & Noor, N. F. (2022). Digital literacy competence for academic needs: an analysis of Malaysian students in three universities. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69. 1489-1496.
- Simpson, R., Obdalova, O. A. (2021). New technologies in higher education-ICT skills or digital literacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 154. 104-111.
- Taghvae Yazdi, M.; Chit-saz, Ch. (2016). Social networks with the social health of students. *Information and communication technology in educational sciences*, period 7, 2 (consecutive 26), Bahman, pp. 77-97. (Persian).
- Tavakoli-El-Abadi, M. (2021). The impact of virtual social networks on lifestyle, the 6th International Conference on Psychology, Educational Sciences and Lifestyle. (Persian).
- Terkashund, F; Tahmasabi Limoni, p. Razavi, A. A. (2021). Design and validation of the conceptual model of the quality of digital library services in the National Library and Records Organization of Iran. *Information and communication technology in educational sciences*, 11th year, 4th issue, summer, pp. 27-45. (Persian).
- Ukwoma, S. C., Iwundu, N. E. & Iwundu, I. E. (2020). Digital literacy skills possessed by students of UNN, implications for effective learning and performance: A study of the MTN Universities Connect Library. *New Library World*, 117(11/12). 702-720.
- Yousefi Saeedabadi, R. and Mohseni, S. (2012), the relationship between digital divide and students' computer anxiety, information and communication technology in educational sciences, second year, third issue, Spring, pp. 83-105. (Persian).
- Zarkhani, M.; Emetadi Far, A. and Khajapour Benadaki, K. (2021). The effects of belief in the attributes of divine actions in the Islamic lifestyle (a case study on the attributes of "mercy, forgiveness, and divine grace"), *Islamic lifestyle centered on health*, fifth volume, number 5, (special letter), pp. 14-21. (Persian).



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی