

## نقش فضای سایبری بر تغییرات سبک زندگی (با تأکید بر جوانان شهر یزد)

محمد محسن حائری زاده<sup>۱</sup>

### چکیده

سبک زندگی مجموعه‌ای از ارزش‌ها، طرز تلقی‌ها، شیوه‌های رفتاری و سلیقه‌هاست که متأثر از نوع باورها (جهان‌بینی) و ایدئولوژی حاکم بر فرد و جامعه است. در دنیای مدرن امروز، رشد بی‌رویه رسانه‌ها و فناوری‌های نوین اطلاعاتی باعث شده تا فضای مجازی بر همه ابعاد زندگی انسان سایه افکند. فضای مجازی دنیایی جدید و موازی است که با خطوط ارتباطی جهان خلق و نگهداری می‌شود و جزئی از زندگی اجتماعی و آمیخته با آن است.

این پژوهش با هدف بررسی نقش فضای سایبری بر تغییرات سبک زندگی (با تأکید بر جوانان) انجام شده است. روش تحقیق حاضر کاربردی، توصیفی و پیمایشی بوده است. جامعه آماری، جوانان شهر یزد (۱۸۲۰۹۴ نفر) بودند که تعداد ۳۸۴ نفر به‌عنوان نمونه با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای مورد بررسی قرار گرفته‌اند. به‌منظور سنجش سبک زندگی از مقیاس شیردل و همکاران (۱۴۰۰) و برای سنجش استفاده از فضای مجازی از مقیاس محقق‌ساخته استفاده شده است. داده‌های به‌دست‌آمده با نرم‌افزار spss نسخه ۲۴ پردازش و تحلیل شد. یافته‌های حاصل از ضرایب رگرسیون نشان داد فضای مجازی بر مؤلفه‌های سبک زندگی «استفاده از سبک‌های فراغتی نوین، استفاده از سبک زندگی دینی، مدیریت بدن، استفاده از رسانه‌های خارجی، استفاده از سبک زندگی ورزشی و استفاده از رسانه‌های نوین»، به‌ترتیب تأثیر ۴۲/۶، ۳۸/۹، ۲۱/۴، ۳۳/۲، ۱۸/۴ و ۴۶/۷ درصد دارد ( $P < 0,05$ )؛ بنابراین آموزش، آگاه‌سازی و تقویت رسانه‌های داخلی برای مقابله با اثرات منفی فضای مجازی بر جوانان، بسیار ضروری است.

**واژگان کلیدی:** سبک زندگی، فضای مجازی، اینترنت، جوان.



مقدمه

مبحثی به نام «سبک زندگی»<sup>۱</sup> از جمله مفاهیمی است که در سال‌های اخیر بیشتر مورد توجه پژوهشگران علوم اجتماعی، جامعه‌شناسی و مردم‌شناسی قرار گرفته است. همچنین به سبب دگر دیسی‌های اجتماعی فرهنگی و مسئله‌ت‌هاجم فرهنگی، این مقوله در دهه اخیر نظر بیشتر مدیران فرهنگی را نیز به خود معطوف داشته است. در تعریفی اجمالی می‌توان گفت، سبک زندگی پدیده‌ای است که «از به هم پیوستگی و تلفیق مؤلفه‌های گوناگونی که بر شیوه‌های زیستی انسان تأثیر می‌گذارند، به وجود آمده است» (حیدرپور، صادق‌زاده قمصری و سجادی، ۱۳۹۷).

آدلر<sup>۲</sup> مفهوم سبک زندگی را در اوایل دهه ۱۹۰۰ مطرح کرد. براساس دیدگاه آدلر، سبک زندگی عبارت است از راهبردها و عقاید شخصی و منحصربه‌فرد هر کس که در کودکی پایه‌گذاری می‌شوند (آکادمی آدلر، ۲۰۱۵). سبک زندگی شامل روشی است که به‌طور کلی فرد برای تغذیه، ورزش، استراحت، بازی، انجام کارها و در واقع زندگی خود دارد. همچنین سبک زندگی الگوهای روابط اجتماعی، اوقات فراغت، خودنگاره، ارزش‌ها و نگرش‌های فرد را منعکس می‌کند. یک سبک زندگی خاص، انتخاب‌های هشیار و ناهشیار فرد را برای یک نوع رفتار خاص نشان می‌دهد. سبک زندگی می‌تواند سازوکارهای زیست‌شناختی پایه‌ای را که به اثرات جسمانی بر بدن منجر می‌شود تحت تأثیر قرار دهد (ریپال، ۲۰۱۹).<sup>۳</sup> گفتنی است سبک زندگی هر فردی، تابعی از باورها و ارزش‌های اوست. مسئله اینترنت و فضای مجازی یکی از عواملی است که امروزه بر سبک زندگی افراد، به‌خصوص جوانان جامعه تأثیر بسیاری گذاشته است. این مسئله در جامعه ما نیز رو به گسترش است و شاهد افزایش کاربران فضای مجازی هستیم.

انسان مدرن امروزی آن چنان به استفاده از انواع کالاهای مصرفی مدرن و نوین از قبیل دستگاه‌های مختلف کامپیوتری و الکترونیکی، رسانه‌های نوین جهانی، فضای مجازی، آپارتمان‌نشینی، اتومبیل شخصی، رادیو، ضبط، تلویزیون، آموزش مدرسه‌ای، موسیقی‌های



1. life style  
2. Adler Graduate School  
3. Ripoll

## نقش فضای سایبری بر تغییرات سبک زندگی (با تأکید بر جوانان شهر یزد)

مدرن، غذاهای سرد و آماده (فست‌فودها)، فناوری‌های خانگی و دیگر محصولات و کالاها و روش‌های مدرن خو کرده و در آن غرق شده است که دو نکته مهم درباره آنها را هرگز احساس نمی‌کند (عبّاسی‌مقدم، اسمعیلی و زرگر، ۱۳۹۹):

- نخست اینکه این سبک زندگی مدرن پدیده‌ای جوان و نوظهور است که حدود نیم قرن از عمر آن می‌گذرد.

- دوم اینکه ورود هر یک از روش‌ها و فناوری‌های ذکر شده به‌نوعی باعث تغییرات بنیادین و اساسی در زندگی، احساس، شیوه تفکر، شیوه زندگی اجتماعی و فرهنگ در انسان امروزی شده است.

از دیگر سو، فناوری‌های نوین اطلاعات و ارتباطات، به‌ویژه شبکه‌های مجازی موبایلی زمینه‌ساز پیدایش نوعی رسانه اجتماعی شده‌اند که توانسته است بسترهای مناسبی را برای تغییرات اجتماعی در همه حوزه‌ها، به‌ویژه سبک زندگی ایجاد کند. این رسانه، با دارا بودن ویژگی تعاملی و اشتراک‌گذاری، فضای نوینی را در عرصه کنشگری ایجاد می‌کند. خاستگاه رسانه اجتماعی، پدیده وب و اینترنت است که سازوکارهای لازم را از طریق وبگاه‌های شبکه‌های اجتماعی، برای خلق فضای نوینی به نام «فضای مجازی» فراهم می‌سازد.

شبکه‌های اجتماعی مجازی موبایلی که اخیراً نیز توسعه بسیار پیدا کرده‌اند، متشکل از گروه‌هایی (افراد) است که به‌وسیله وابستگی‌های خاص به یکدیگر مرتبط شده‌اند. این وابستگی‌ها می‌تواند اهداف، آرمان‌ها، مسائل مادی، سازمانی و ... باشد. نوع ارتباط نیز به میزان بسیاری به این وابستگی‌ها و همچنین افراد وابسته متکی است. افراد وارد این ارتباط می‌شوند و تأثیر متقابلی در این ارتباط دارند. شخصیت و هویت افراد همان‌طور که در ارتباط گروه تأثیر دارد، به مقدار فراوانی تأثیرپذیری نیز از خود نشان می‌دهد. براساس تعریف صدیق بنای (۱۳۷۸)، «شبکه‌های اجتماعی» واژه‌ای است که برای نامیدن گروهی از افراد که در میان خود ارتباطات وسیع و مستمر دارند و یک حلقه منسجم ارتباطاتی را تشکیل می‌دهند به کار می‌رود (بخشی و همکاران، ۱۳۹۲). همچنین روابط اجتماعی می‌توانند نظام‌مند و روشن به‌صورت شبکه‌ها تجلی یابند. شبکه را می‌توان در یک نگاره منفرد به‌عنوان توده‌ای از کنش‌های متقابل بین بسیاری از مردم که ممکن است در زمان‌ها و



مکان‌های مختلف روی دهند، توصیف کرد (بروگمن<sup>۱</sup>، ۱۳۸۹).

امروزه فضای مجازی به جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی بسیاری از افراد تبدیل شده است و روزانه میلیون‌ها نفر از سرتاسر دنیا اطلاعات بسیار زیادی را از طریق دستگاه‌های مختلف روانهٔ سرورهای این شبکه‌ها می‌کنند. استفادهٔ روزافزون از این شبکه‌ها آنها را به منبع مهمی از اطلاعات تبدیل کرده است که این اطلاعات گاه درست و گاه به‌صورت نادرست در دسترس عموم قرار می‌گیرد (رستمی و نظامی، ۱۳۹۵). فضای مجازی مجموعه‌ای از اطلاعات رایگان است که به‌صورت خودخواسته در اختیار سایرین قرار می‌گیرد. افزایش روزافزون کاربران در شبکه‌های اجتماعی، حجم زیاد اطلاعات به اشتراک گذاشته شده و محدودیت‌های کمی که در انتشار اطلاعات غیرقابل اعتماد وجود دارد، چالش‌هایی را برای کاربران به وجود آورده است (آزادی پرنده، متین‌فر و مهدی خانلو، ۱۳۹۸). این رسانه‌ها و محتویات آن بر عقاید، باورها، نگرش‌ها و به‌خصوص سبک زندگی جوانان در جامعه بسیار تأثیرگذار است. حضور در فضای مجازی فارغ از محدودیت‌های زمانی و مکانی، جوانان بسیاری را به سوی خود جلب می‌کند و با توجه به عدم شناخت و آگاهی صحیح افراد از این فضا، می‌تواند فرد را در معرض انواع آسیب‌ها قرار دهد. عدم اطلاعات و آگاهی مناسب در مورد استفاده از فضای مجازی و نداشتن سواد اطلاعاتی می‌تواند باعث شود اثرات منفی این فضا بیش از اثرات مثبت آن خودنمایی کند.

فضای مجازی اینترنتی (سایبری) علی‌رغم مزایایی که دارد، پیامدهای منفی هم دارد مانند شکل‌گیری و ترویج اخبار نادرست، تبلیغات ضد دینی، اعتیاد اینترنتی، از دست دادن زمان مفید فعالیت‌های علمی، تحصیلی و شغلی، دوستی نامتعارف دختر و پسر و ... آمارها نشان می‌دهند که در ایران، استفاده از فضای مجازی، روزبه‌روز، در حال افزایش است (میکائیلی و حبیبی، ۱۳۹۵)؛ به‌گونه‌ای که تأثیرات مخربی بر خانواده‌ها و نوجوانان و جوانان داشته است؛ بنابراین با توجه به اینکه فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی در جامعه ما جریانی نوپدید محسوب می‌شود که هنوز همهٔ زوایای تأثیرات آن روشن نیست، تحقیق و پژوهش در این عرصه ضروری می‌نماید.



## نقش فضای سایبری بر تغییرات سبک زندگی (با تأکید بر جوانان شهر یزد)

امروز نسل نوجوان و جوان ما گرایش بسیار بالایی به این فضا دارند و زمان بسیاری را در فضای مجازی سپری می‌کنند؛ به گونه‌ای که بخشی از امور زندگی خود، از جمله تفریح و فراغت، دوست‌یابی، دستیابی و جست‌وجوی اطلاعات مختلف، دسترسی به اخبار و حتی خرید و فروش و کارهای تجاری خود را از طریق فضای مجازی انجام می‌دهند. بدیهی است در درازمدت باید شاهد اثرات بسیاری از فضای مجازی بر سبک زندگی جوانان باشیم؛ از این‌رو شناخت تأثیر فضای مجازی بر سبک زندگی جوانان در حیطه‌های مختلف اهمیت دارد و می‌تواند راهگشای بسیاری از معضلات و آسیب‌های اجتماعی فرهنگی جامعه باشد. فضای سایبری علی‌رغم مزایایی که دارد می‌تواند زمینه‌ای برای ایجاد برخی از آسیب‌های اجتماعی فرهنگی باشد که باید پیش‌ازپیش به آن توجه شود.

### پیشینه تحقیق

بشکنی و زاکاریان (۱۴۰۱) در مقاله‌ای به بررسی تأثیر تجزیه و تحلیل تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سبک زندگی پرداخته‌اند. یافته‌های این پژوهش حاکی از آن است که در جوامع امروزی، سبک زندگی نقش مهمی در زندگی ایفا می‌کند؛ چراکه با مسائل کلیدی و حساسی، از جمله الگوی مصرف، هویت (تمایز) فردی و اجتماعی، فعلیت بخشیدن به قدرت تشخیص و انتخاب یا حداقل ایجاد احساس آزادی عمل پیوند خورده است. جامعه امروز به یمن صنعت هم‌زمان ارتباطات، در حال تجربه نوع تازه‌ای از شبکه‌ای شدن و شبکه‌ای بودن است. هم‌زمانی با بی‌سیم‌ی فناوری‌های ارتباطات و اطلاعات، نوع تازه‌ای از جامعه شبکه‌ای را به وجود آورده است. در چنین شرایطی قطعاً وابسته شدن افراد به استفاده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی اینترنتی، به محوریت یافتن دستاوردهای وب و به ارتقای جایگاه مصرف اینترنت و شبکه‌های اجتماعی اینترنتی در سبد مصرفی افراد منجر شده است. با توجه به روند رو به رشد استفاده از اینترنت، پیوسته قابلیت‌های جدیدی به این پدیده افزوده می‌شود و بشر کارکردی تازه از آن می‌طلبد؛ از این‌رو می‌توان پیش‌بینی کرد که شبکه‌های اجتماعی به‌مانند تابعی از اینترنت، در آینده، برای زندگی انسان‌ها بسیار مهم‌تر خواهند بود، زیرا پایگاه‌ها گسترش بیشتری خواهند یافت؛ به گونه‌ای که برنامه‌های کامپیوتری به‌منظور سهولت زندگی فیزیکی اشخاص، از طریق شبکه‌های مجازی، قابلیت



حمل و حضور و آگاهی از مکان را نیز شامل خواهند شد.

یافته‌های تحقیق خلیلی ششجویانی (۱۴۰۱) نیز با عنوان «تأثیر فضای مجازی بر سبک زندگی دانش‌آموزان» نشان داده است که بین مؤلفه‌های سبک زندگی همچون تغییر سلیقه در نوع پوشش، تغییر در شیوه تغذیه، تغییر در خودآرایی، تغییر در انتخاب دکوراسیون و اثاثیه منزل، تغییر در سبک خرید، تغییر در شیوه‌های گذران اوقات فراغت و تفریح و تغییر در تعاملات و ارتباطات رودرروی کاربران با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی تلفن همراه رابطه وجود دارد؛ به طوری که با افزایش ساعت استفاده از این شبکه‌ها، تغییر در هر یک از مؤلفه‌های سبک زندگی نیز بیشتر می‌شود. نتایج حاصل از پژوهش سلطانی عرب (۱۳۹۹) نیز در خصوص نقش فضای مجازی بر سبک زندگی نشان داده است که بین سبک زندگی و میزان استفاده از فضای مجازی، حمایت دریافتی از فضای مجازی و خوداظهاری در فضای مجازی رابطه معناداری وجود دارد؛ به عبارتی با افزایش تمایل به خوداظهاری و فعالیت در فضای مجازی و حمایت دریافتی، به خصوص عاطفی و اطلاعاتی، کاربران بیشتر از سبک زندگی مدرن و جهانی پیروی می‌کنند.

همچنین نتایج پژوهش جامی رودی (۱۳۹۹) در مورد «نقش فضای مجازی در تهدید سبک زندگی و الگوی اسلامی پیشرفت» نشان داده است گسترش بی‌رویه رسانه‌ها، به‌ویژه فضای مجازی در جهان یکی از عواملی است که به تهدید خانواده و فاصله گرفتن اعضای از مسائل عبادی، به‌ویژه نماز منجر می‌شود. با ورود اینترنت و شبکه‌های مجازی به خانواده‌ها و جامعه، سبک زندگی اسلامی با تغییر و تحول روبه‌رو شد و گاهی اوقات پیشرفت اعتقادات اسلامی سیر نزولی پیدا کرد. غرب و وابستگی به آن، بی‌بندوباری و روابط جنسی نامشروع، عدم کنترل کافی بر وبگاه‌های منحرف و ... باعث شد تا عفت خانواده‌ها خدشه‌دار شود، کانون گرم خانواده‌های مسلمان متزلزل گردد، جوانان از نماز و سایر مسائل عبادی فاصله بگیرند، مردم به بی‌بندوباری و تقلید از فرهنگ غربی روی آورند و روابط اسلامی با سایر اعضای خانواده تغییر منفی کند. یافته‌های پژوهش پهلوانی‌زاده (۱۳۹۶) در همین زمینه نیز نشان داده است که شبکه‌های مجازی اجتماعی در زندگی دانشجویان تأثیرگذار است، از جمله در: فراهم کردن تفریح و سرگرمی و فعالیت‌های



## نقش فضای سایبری بر تغییرات سبک زندگی (با تأکید بر جوانان شهر یزد)

هماهنگ‌کننده مانند انجام کارهای تشکیلاتی، شغل، مشارکت در فعالیت‌های سیاسی و دینی و گروه شعر؛ فراهم کردن اطلاعات درباره شرایط جامعه و رویدادها، از جمله ورزشی، سیاسی، اقتصادی و...؛ دسترسی سریع، مؤثر و با کیفیت بالا در زمینه انتشار سریع و آزادانه اخبار و اطلاعات؛ جامعه‌پذیری، از جمله ارتباط با خانواده، همسر و دوستان؛ کاهش تنش اجتماعی با امکان بیان ایده‌ها به صورت آزادانه؛ تسهیل نوآوری، اقتباس و پیشرفت در موضوع‌های آموزشی و تحصیلی شامل ارسال مطالب و فایل‌های درسی، ارتباط با استادان، انجام تکالیف، اخبار کلاس‌ها، انگیزه دادن در زمینه تخصصی و کاری دانشجویان و همچنین غفلت از واقعیت شامل زمان خواب و استراحت، عبادات و ارتباطات چهره به چهره.

در نهایت یافته‌های پژوهش بخشی و همکاران (۱۳۹۵) نشان داده که گستردگی فضای مجازی باعث شده است که امروزه شاهد چالش‌های متعددی در جامعه‌ای ارزشی مثل ایران باشیم. یکی از چالش‌هایی که در پی توسعه سریع جوامع ایجاد می‌شود، تضادهای فرهنگی جامعه مورد نظر با ابزار و دستاوردهای توسعه است که آسیب بیشتری را متوجه آن جامعه می‌کنند. از سوی دیگر در دنیای فناوری اطلاعات و ارتباطات، سرعت توسعه صنعتی و علمی آن‌چنان از فراهم آمدن زیرساخت‌های فرهنگی و اجتماعی پیشی گرفته است که خیلی وقت‌ها به نظر می‌رسد اخلاق و ارزش‌ها در مسیر توسعه نابود می‌شوند.

### مبانی نظری

در طی تاریخ نظام فرهنگی و سبک زندگی جوامع بشری هیچ‌گاه ثابت و بدون تغییر نبوده است، بلکه همواره دستخوش تغییر و دگرگونی بوده است؛ از این رو همه فرهنگ‌ها و سبک زندگی جوامع، کم‌وبیش، مراحلی از تغییر را پشت سر گذاشته‌اند (لیتون، ۱۳۸۸). «اشاعه» به معنای ورود عناصر یک فرهنگ به فرهنگ‌های دیگر (ناندا و وارمز، ۲۰۰۲) و یکی از شیوه‌های بروز تغییرات در جوامع است؛ از این رو تغییراتی را که در سبک زندگی مردم جامعه، به ویژه جوانان در اثر ورود فناوری‌های نوین اطلاعاتی و ارتباطی رخ می‌دهد، از این منظر می‌توان تبیین کرد.



«سبک زندگی» اصطلاحی است که در فرهنگ سنتی چندان کاربردی ندارد، چون ملازم با نوعی انتخاب از میان تعداد کثیری از امکان‌های موجود است؛ سخن گفتن از «کثرت انتخاب»<sup>۱</sup> نباید به این پندار بینجامد که در همه انتخاب‌ها به روی همه افراد باز است یا آنکه همه مردم تصمیم‌های مربوط به انتخاب‌های خویش را با آگاهی کامل از تمام امکانات موجود برمی‌گزینند. برای همه گروه‌هایی که از قید فعالیت‌های سنتی آزاد شده‌اند، چه در عرصه کار چه در عرصه مصرف، انتخاب‌های گوناگونی در زمینه سبک زندگی وجود دارد. طبیعی است تفاوت‌های سبک زندگی بین گروه‌ها، همان‌گونه که بورديو به تأکید می‌گوید (گیدنز، ۱۳۹۳)، در واقع شکل‌های ساختاری مقدماتی برای گروه‌بندی‌های اجتماعی هستند.

سبک زندگی هر فرد و جامعه‌ای متأثر از نوع باورها (جهان‌بینی) و ارزش‌های (ایدئولوژی) حاکم بر آن فرد و جامعه است. جهان‌بینی مادی و ارزش‌های لذت‌گرایانه و سودمحورانه طبیعتاً سبک زندگی خاصی را پدید می‌آورند؛ همان‌گونه که جهان‌بینی الهی و ارزش‌های کمال‌گرایانه و سعادت‌محورانه سبک خاصی را از زندگی شکل می‌دهند؛ بنابراین فناوری‌های نوین ارتباطی و اطلاعاتی با اشاعه فرهنگ و ارزش‌های جدید، تغییرات بسیاری را در سبک زندگی ایجاد می‌کنند.

«نظریه گلوله» نخستین نظریه‌ای است که پیرامون دامنه اثرات رسانه‌های عمومی فرمول‌بندی شده است. از این نظریه با اسامی دیگری نظیر «نظریه سوزن تزریقی» یا «نظریه کمر بند انتقال» نیز یاد می‌شود (گروسی و عضدی، ۱۳۹۳). بانیان این نظریه بر این باورند که «پیام‌های ارتباط جمعی بر همه مخاطبانی که در معرض آنها قرار می‌گیرند، اثرات قوی و کمابیش یکسانی دارند.» (سوربن و تانکارد، ۱۳۹۳). ملکات نیز تأکید می‌کند که نوسازی و توسعه در برخی کشورهای دنیا مرهون دامنه اثرات فراگیر رسانه‌های ارتباط جمعی است. به باور او رسانه‌ها آن‌چنان اذهان و افکار شهروندان کشورهای مختلف را تحت تأثیر قرار داده که آنان در مسیر توسعه قرار گرفته‌اند (ملکات ترجمه شکرخواه، ۱۳۸۵). با این همه برخی شواهد پژوهشی نشان داده که آدمی موجودی انتخاب‌گر و پردازش‌کننده اطلاعات و برخوردار از عقل سلیم است (کاتز، ۱۹۹۸ به نقل از خدایاری و همکاران، ۱۳۹۳)؛ بنابراین به





## نقش فضای سایبری بر تغییرات سبک زندگی (با تأکید بر جوانان شهر یزد)

باور آنان، دامنه تأثیر رسانه‌ها بر او محدود است یا به تعبیر روان‌شناسان آدمی بر اساس تجارب گذشته و نظام باورهای خود، تصمیم می‌گیرد که «خود را در معرض چه نوع اطلاعاتی قرار دهد.» به همین دلیل او رسانه‌ای را برمی‌گزیند که پیام‌ها و اطلاعات منتشر شده از طریق آن با نظام باورهای او همخوانی بیشتری داشته باشد (بارن، ۲۰۰۱ به نقل از خدایاری و همکاران، ۱۳۹۳).

ورود فناوری‌های نوین ارتباطی اطلاعاتی، تغییرات بنیادینی را در زندگی، احساس، تفکر، شیوه زیست و فرهنگ انسان امروزی پدید آورده است. مصارف فرهنگی برحسب طبقات و اقشار اجتماعی متغیر است و به فضای اجتماعی که فرد در آن زندگی می‌کند، یعنی به حجم سرمایه نمادینی که در دسترس و اختیار هر طبقه است و به معیارهای فرهنگی که هر طبقه خود را با آن مشخص و متمایز می‌کند وابسته است (توسلی، ۱۳۸۳).

سبک زندگی مجموعه تقریباً هماهنگی است از تمامی رفتارها و کنش‌هایی که یک فرد در طول زندگی روزمره از خود نشان می‌دهد. در واقع سبک زندگی نمودی از جهت‌گیری‌ها و عادات روزانه است. سبکی شدن زندگی با شکل‌گیری فرهنگ مردم رابطه نزدیکی دارد؛ بنابراین می‌توان شناخت لازم در مورد فرهنگ یک جامعه را از طریق شناخت سبک زندگی آن جامعه به دست آورد. با توجه به روند جهانی شدن و مجازی شدن ارتباطات که افراد را به سوی فرهنگ مصرفی هدایت می‌کنند، سبک زندگی افراد تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار گرفته است و امروزه شاهد سبک‌های زندگی مختلفی هستیم (فاضلی، ۱۳۹۹).

### روش‌شناسی

روش تحقیق حاضر به لحاظ هدف از نوع کاربردی، مقطعی و توصیفی بود؛ چراکه هدف، توصیف شرایط و پدیده‌های مورد بررسی بوده است. همچنین روش انجام این تحقیق از نظر ماهیت هم‌بستگی و به لحاظ اجرا از نوع تحقیقات پیمایشی بود که با استفاده از طراح‌ی و تکمیل پرسش‌نامه انجام گرفت. جامعه آماری، جوانان شهر یزد، ۱۸۲۰۹۴ نفر، بودند که براساس جدول مورگان و کرجسی (تعیین حجم نمونه) تعداد ۳۸۴ نفر به‌عنوان نمونه با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

به‌منظور سنجش سبک زندگی از مقیاس شیردل و همکاران (۱۴۰۰) و برای سنجش



استفاده از فضای مجازی از مقیاس محقق ساخته استفاده شده است.

**سنجش سبک زندگی:** گیدنز<sup>۱</sup> (۱۳۹۳) سبک زندگی را مجموعه‌ای نسبتاً پایدار از همه رفتارها و فعالیت‌های یک فرد معین در جریان زندگی روزمره خود می‌داند که مستلزم مجموعه‌ای از عادت‌ها و جهت‌گیری‌هاست و بر همین اساس از نوعی وحدت برخوردار است. بورديو سبک زندگی را نتیجه قابل‌رؤیتی از ابزار عادت می‌داند. از نظر او همه چیزهایی که انسان را احاطه کرده است، همچون مسکن، اسباب زندگی، کتاب، رسانه و ... بخشی از سبک زندگی وی هستند (پالومتس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲). در مطالعات مختلف نیز سبک زندگی به منزله الگوهای فعالیت اوقات فراغت و مصرف کالاهای فرهنگی و مادی در نظر گرفته شده است (فاضلی، ۱۳۹۹). با توجه به تعریف‌های ارائه شده، در تحقیق «شیردل، حامی کارگر و انجم‌شجاع، ۱۴۰۰» مقیاسی از سبک زندگی طراحی شده است که در این تحقیق نیز همین مقیاس مورد استفاده قرار می‌گیرد. سبک زندگی مشتمل بر ۲۱ گویه در طیف لیکرت است و ابعاد شش‌گانه سبک زندگی را مورد بررسی قرار می‌دهد، این ابعاد عبارت‌اند از: استفاده از سبک‌های فراغتی نوین؛ استفاده از سبک زندگی دینی؛ مدیریت بدن؛ استفاده از رسانه‌های خارجی؛ استفاده از سبک زندگی ورزشی و استفاده از رسانه‌های نوین. در این تحقیق اعتبار صوری و تحلیل عاملی سازه‌ها تأیید شده است (بالای ۰/۷۰).

### سنجش میزان استفاده از فضای مجازی

«فضای سایبر: یک دنیای جدید، یک دنیای موازی است که با خطوط ارتباطی و کامپیوترهای جهان خلق و نگهداری می‌شود؛ دنیایی که در آن تردّد جهانی دانش، رموز و عاملیت دیگری انسانی شکل می‌گیرد. تاکنون هرگز بر روی زمین دیده نشده است که امور دیدنی، صداها و حضورها در یک روشنایی عظیم الکترونیک شکوفا شوند» (بل<sup>۳</sup>، ۱۳۸۲). دوران به نقل از ویتل<sup>۴</sup> تعریف سه‌جزئی از فضای مجازی ارائه می‌کند که به نظر او نسبتاً جامع‌و‌مانع است (دوران، ۱۳۸۶). بر این اساس فضای مجازی:

1. Giddens
2. Palumets,
3. Bell
4. Whittle



## نقش فضای سایبری بر تغییرات سبک زندگی (با تأکید بر جوانان شهر یزد)

۱) فضای روانی خیالی [است] که در آن افکار مجذوب توهمی رؤیاگونه می‌شوند (با الهام از ویلیام گیسون).

۲) دنیای مفهومی تعاملات شبکه‌ای شده بین افراد و آفریده‌های معنوی‌شان و هر چیز همراه با [این] شبکه‌ها و تعاملات [است].

۳) حالتی از اندیشه [است] که توسط افراد در ارتباط و به‌وسیلهٔ بازنمایی‌های دیجیتال زبان و تجربهٔ حسی، به اشتراک گذارده می‌شود؛ افرادی که [از نظر] زمان و مکان جدا از یکدیگرند، ولی به‌وسیلهٔ شبکه‌هایی از ابزار فیزیکی دسترسی، به یکدیگر متصل‌اند.

در این تحقیق بر اساس مبانی نظری موجود، مقیاس استفاده از فضای مجازی توسط جوانان طراحی شد و پس از تأیید روایی محتوا توسط استادان متخصص مرتبط و پایایی (میزان آلفای کرونباخ: ۰/۷۹۸) مورد استفاده قرار گرفت. مقیاس فوق مشتمل بر پنج پرسش بود.

در این پرسش‌نامه ابتدا از جوانان سؤال شد که آیا از فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند یا خیر؟ سپس پرسشی در مورد شبکه‌های اجتماعی مورد علاقه مطرح و اولویت‌بندی شد که پرطرفدارترین‌ها کدام هستند. همچنین میزان استفادهٔ جوانان از این برنامه‌های کامپیوتری مورد بررسی قرار گرفت و میزان استفاده به‌صورت روزانه و هفتگی بررسی شد که جوانان تقریباً چند ساعت در روز و هفته را از فضای مجازی استفاده می‌کنند. علاوه بر این مهم‌ترین دلیل استفادهٔ جوانان از فضای مجازی نیز مورد بررسی قرار گرفت.

داده‌های به‌دست‌آمده با نرم‌افزار spss نسخهٔ ۲۴ مورد پردازش و تحلیل قرار گرفت و ضریب هم‌بستگی و رگرسیون برای تحلیل یا رد فرضیه‌ها استفاده شد.

### یافته‌ها

یافته‌های توصیفی پژوهش نشان داد از نظر جنسیت؛ ۵۲/۸ درصد از پاسخ‌گویان را، پسران جوان و ۴۷/۲ درصد از پاسخ‌گویان را دختران جوان تشکیل داده‌اند. از نظر سن؛ ۳۳/۲ درصد از پاسخ‌گویان در سن ۲۱ تا ۳۰ سال؛ ۳۵/۵ درصد در گروه سنی ۳۱ تا ۳۵ سال



## فصلنامه فرهنگ یزد

و ۳/۳۲ درصد نیز در گروه سنی ۱۸ تا ۲۰ سال قرار داشتند. از نظر وضعیت تأهل؛ ۶/۴۹ درصد از پاسخ‌گویان راه جوانان مجرد و ۲/۴۸ درصد از پاسخ‌گویان را جوانان متأهل تشکیل داده‌اند. ۲/۲ درصد نیز گزینه سایر را انتخاب کردند. از نظر سطح تحصیلات، ۸/۵۹ درصد از پاسخ‌گویان دانشجوی کارشناسی یا دانش‌آموخته آن بودند، ۶/۲۷ درصد دانشجو یا دانش‌آموخته کارشناسی ارشد و ۴/۱۰ درصد نیز دانشجوی دکتری بودند. ۳/۲ درصد از پاسخ‌گویان نیز به پرسش پاسخ ندادند.

به منظور سنجش میزان استفاده از فضای مجازی بر ابعاد مختلف سبک زندگی در بین جوانان شهر یزد و بررسی اینکه چند درصد از تغییرات ابعاد مختلف سبک زندگی ناشی از استفاده از فضای مجازی بوده است، از ضریب رگرسیون خطی استفاده شد:

جدول (۱): خلاصه تحلیل رگرسیون خطی پیش‌بینی تأثیر استفاده از فضای مجازی بر ابعاد مختلف سبک زندگی

پیش‌بین	سایر فضای از استفاده					
	ملاک	مدل	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F
فراغتی نوین	استفاده از سبک‌های فراغتی نوین	رگرسیون خطا کل	۴۳۱۳/۵۵۷ ۱۵۰۳۱/۳۵۵ ۱۹۳۴۴/۹۱۲	۱ ۳۷۵ ۳۷۶	۴۳۱۳/۵۵۷ ۱۶۱/۶۲۹	۴۶/۴۱۰
	استفاده از سبک زندگی دینی	رگرسیون خطا کل	۳۱۱۳/۲۵۸ ۹۹۸/۰۵۷ ۱۶۱۱/۳۱۵	۱ ۳۷۸ ۳۷۹	۳۱۱۳/۲۵۸ ۱۲۱/۳۰۸	۳۳/۹۸۷
مدیریت بدن	مدیریت بدن	رگرسیون خطا کل	۳۳۲۱/۱۴۴ ۱۲۹۳۶/۰۱۹ ۱۶۲۵۷/۱۶۳	۱ ۳۷۹ ۳۸۰	۳۳۲۱/۱۴۴ ۱۴۳/۷۴۴	۱۸/۱۰۶
	استفاده از رسانه‌های خارجی	رگرسیون خطا کل	۴۱۴۵/۲۳۵ ۱۴۱۲۴/۳۵۶ ۱۸۲۶۹/۵۹۱	۱ ۳۷۸ ۳۷۹	۴۱۴۵/۲۳۵ ۱۶۰/۷۵۶	۳۷/۴۱۰
استفاده از سبک زندگی ورزشی	استفاده از سبک زندگی ورزشی	رگرسیون خطا کل	۱۸۵/۰۰۷ ۱۳۲۵/۹۳۷ ۱۵۱۰/۹۴۴	۱ ۳۷۷ ۳۷۸	۱۸۵/۰۰۷ ۸/۳۳۹	۱۴/۱۸۵
	استفاده از رسانه‌های نوین	رگرسیون خطا کل	۵۶۰۴/۳۶۰ ۱۳۱۴۱/۹۴۹ ۱۹۶۴۶/۳۰۹	۱ ۳۷۷ ۳۷۸	۶۵۰۴/۳۶۰ ۱۴۲/۸۴۷	۴۸/۵۴۴



سال سوم، شماره ۱  
بهار ۱۴۰۰

نقش فضای سایبری بر تغییرات سبک زندگی (با تأکید بر جوانان شهر یزد)

پیش بین	سایبر فضای از استفاده					
معنادا سطح	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۴	۰/۰۰۱	۰/۰۳۷	۰/۰۰۰
R	۰/۶۵۲	۰/۶۲۳	۰/۴۶۲	۰/۵۷۶	۰/۴۲۸	۰/۶۸۳
R <sup>2</sup>	۰/۴۲۶	-۰/۳۸۹	۰/۲۱۴	۰/۳۳۲	۰/۱۸۴	۰/۴۶۷
R <sup>2</sup> adj	۰/۴۲۱	-۰/۳۷۶	۰/۲۱۲	۰/۳۲۴	۰/۱۷۵	۰/۴۵۱

مقدار  $R^2$  (ضریب تعیین) به دست آمده، به ترتیب، نشان دهنده این است که ۴۲/۶، ۳۸/۹، ۲۱/۴، ۳۳/۲، ۱۸/۴ و ۴۶/۷ درصد از واریانس متغیر استفاده از سبک‌های فراغتی نوین، استفاده از سبک زندگی دینی، مدیریت بدن، استفاده از رسانه‌های خارجی، استفاده از سبک زندگی ورزشی و استفاده از رسانه‌های نوین توسط متغیر مستقل، یعنی فضای مجازی پیش‌بینی می‌شود.

جدول (۲): خلاصه ضرایب رگرسیون پیش‌بینی تاثیر فضای سایبر بر ابعاد مختلف سبک زندگی

پیش‌بینی کننده	پیش‌بینی شونده‌ها	ضرایب استاندارد نشده	Beta	T	p
استفاده از فضای سایبر	استفاده از سبک‌های فراغتی نوین	۱/۹۱۷	۰/۶۵۲	+۱۱/۲۳۸	۰/۰۰۰
	استفاده از سبک‌زندگی دینی	-۱/۲۵۴	-۰/۶۲۳	-۸/۰۲۵	۰/۰۰۱
	مدیریت بدن	۲/۷۶۴	۰/۴۶۲	+۶/۹۷۶	۰/۰۱۲
	استفاده از رسانه‌های خارجی	۱/۹۱۶	۰/۵۷۶	۱۱/۲۰۱	۰/۰۰۱
	استفاده از سبک‌زندگی ورزشی	۱/۰۲۸	۰/۴۲۸	۴/۷۱۰	۰/۰۳۹
	استفاده از رسانه‌های نوین	۲/۰۱۵	۰/۶۸۳	۱۴/۲۴۴	۰/۰۰۰



ضریب رگرسیونی با توجه به مقدار ( $p < 0/001$ ) نشان می‌دهد که فضای مجازی پیش‌بینی‌کننده مثبت تغییرات استفاده از سبک‌های فراغتی نوین، مدیریت بدن، استفاده از رسانه‌های خارجی، استفاده از سبک زندگی ورزشی و استفاده از رسانه‌های نوین و پیش‌بینی‌کننده منفی استفاده از سبک زندگی دینی است. آماره آزمون تی نیز تأییدکننده ضریب مسیر محاسبه شده است و تأثیر فضای مجازی بر ابعاد مختلف سبک زندگی را تأیید می‌کند.

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاکی از تأیید تأثیرات فضای مجازی بر سبک زندگی جوانان و ابعاد مختلف آن است. یافته‌های پژوهش ما با نتایج برخی از پژوهش‌های پیشین از جمله با بشکنی و زاکاریان (۱۴۰۱)، خلیلی ششجوانی (۱۴۰۱)، سلطانی عرب (۱۳۹۹)، جامی رودی (۱۳۹۹) و بخشی و همکاران (۱۳۹۵) همسو است، چون در این مطالعات نیز تأثیر استفاده از فضای مجازی بر ابعاد مختلف سبک زندگی تأیید شده است، البته در پژوهش ما تأثیر استفاده از فضای مجازی بر استفاده از سبک زندگی دینی، معکوس و منفی بود که این یافته با یافته‌های پژوهش پهلوانی‌زاده (۱۳۹۶) همسو نیست؛ چراکه در پژوهش پهلوانی‌زاده (۱۳۹۶) نشان داده شده است که فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی می‌تواند بستری برای هماهنگ کردن فعالیت‌های دینی باشد و از این طریق فعالیت‌های مذهبی و دینی می‌تواند به صورت منسجم‌تر و با مشارکت افراد انجام شود و در نتیجه فضای مجازی می‌تواند ارتقای فعالیت‌های مذهبی تأثیر مثبت داشته باشد، البته این ناهمسوئی در نتایج می‌تواند ناشی از تفاوت در نمونه‌های مورد بررسی یا ناشی از سایر متغیرهای مداخله‌گر یا ابزارهای مورد استفاده پژوهش باشد. گفتنی است که در آن تحقیق صرفاً دانشجویان دانشگاه امام صادق (علیه‌السلام) بررسی شده‌اند، اما پژوهش حاضر شامل جوانان شهر یزد است. بدیهی است تفاوت‌های ناشی از واحد تحلیل، تفاوت‌های فرهنگی اجتماعی و حتی اقتصادی مناطق مختلف می‌تواند بر یافته‌ها تأثیرگذار باشد.

فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی مجازی از جمله پدیده‌های جدیدی هستند که در سال‌های اخیر، بر اثر ادغام فناوری‌های مختلف ارتباطی شکل گرفته‌اند. با گسترش این فضا



## نقش فضای سایبری بر تغییرات سبک زندگی (با تأکید بر جوانان شهر یزد)

و روی آوردن کاربران در نقاط مختلف دنیا به آن، مطالعه و تحلیل عملکرد افراد در این شبکه‌ها نیز گسترش یافته است.

امروزه اینترنت و به دنبال آن فضای مجازی که ابتدا با هدف بهبود سبک زندگی انسان به وجود آمد، مانند شمشیری دو لبه عمل می‌کند و به دلیل تأخیر ایجاد شده بین این فناوری و فرهنگ، استفاده از آن، تأثیرات منفی بر سبک زندگی انسان گذاشته است. بی‌شک رشد روزافزون اینترنت فواید و اهمیت غیرقابل انکاری دارد؛ چنان‌که در دوران حاضر نقش محوری اینترنت چندان اساسی است که بدون به‌کارگیری آن امکان برنامه‌ریزی، توسعه و بهره‌وری در زمینه‌های فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و علمی در جهان آینده امکان‌پذیر نخواهد بود؛ هرچند نباید از پیامدهای ناگوار و مخرب آن، به‌ویژه در زمینه‌های اجتماعی و فرهنگی غافل ماند. اینترنت با همه فواید، از آسیب‌ها و کاستی‌هایی هم برخوردار است، لزوم توجه به این مهم شایان توجه است.

در همین خصوص، جان گیبینز<sup>۱</sup> به چهار نقش رسانه‌ها در زندگی روزمره اشاره می‌کند:

۱. رسانه‌ها به فرایند ساختن هویت کمک می‌کنند؛ فرآورده‌های زیبایی‌شناختی و فرهنگی رسانه‌ها برای فرایند هویت‌سازی، اهمیت اساسی دارند. مردم با مصرف تولیدات رسانه‌ای، زندگی معمولی‌شان را برای مدتی رها می‌کنند و به چیز دیگری رو می‌آورند؛ بنابراین تجربه زیبایی‌شناختی و فرهنگی امکانات ویژه‌ای برای خوداندیشی فراهم می‌کند.
۲. رسانه‌ها به فرایند معناسازی کمک می‌کنند. در جهان پیچیده‌ای که حوادث و رویدادهای گوناگون در آن رخ می‌دهند، رسانه‌ها با شکل دادن به الگوی ذهنی مخاطبان، رویدادها را برای آنها معنادار و قابل فهم می‌سازند و از این طریق به شکل‌گیری نگرش‌های آنان کمک می‌کنند.
۳. رسانه‌ها برای مردم لذت‌بخش هستند. در استفاده مردم از رسانه‌ها، جنبه لذت‌جویانه‌ای وجود دارد که یکی از این لذت‌ها، لذت با تأخیر است؛ به این معنا که رسانه‌ها محتوایی در اختیار مردم قرار می‌دهند که در مواقع دیگر درباره آنها گفت‌وگو می‌کنند؛ از این رو لذت رسانه‌ها به لحظه مصرف محدود نمی‌شود.



۴. رسانه‌ها به ساختمان شدن زندگی روزمره کمک می‌کنند؛ زندگی روزمره مبتنی بر عادت‌هاست و از رسانه‌ها برای عادت بخشیدن به زندگی استفاده می‌شود. یک نقش مهم رسانه‌ها در ساختمان کردن زندگی روزمره این است که آنها حوزه‌های خصوصی و عمومی زندگی را به یکدیگر مرتبط می‌سازند. با کمک رسانه‌ها، حوزه‌های خصوصی می‌توانند عمومی شوند و برعکس (گیبیز و ریمر، ۱۳۸۴).

رسانه‌های نوین و فضای مجازی بر سبک زندگی جوانان بسیار تأثیرگذار است، چراکه وقتی یک جوان به صورت روزانه و مدام با شبکه‌های اجتماعی و افراد مجازی در ارتباط است، با آنها وقت می‌گذراند، اطلاعات می‌دهد و اطلاعات می‌گیرد و ... به تدریج تأثیرات این فضا در همه ابعاد و لایه‌های مختلف زندگی او رسوخ می‌کند و سبک زندگی‌اش تحت تأثیر فضای مجازی قرار می‌گیرد، این یافته‌ها در نظریات گیدنز نیز به خوبی تصریح شده است.

با تمام این تفاسیر، رسانه‌ها علاوه بر ایفای نقش‌ها و کارکردهای مثبت در جامعه، به منظور ایجاد نظم و انسجام اجتماعی و بسیج همگانی، گاهی کژکارکردهایی با تبعات منفی برای جامعه و مخاطبان دارند. اگر رسانه‌ها در ایفای کارکرد خبری و اطلاع‌رسانی و نظارت بر محیط، بیش از حد به خطرناک و تهدیدهای احتمالی، تأکید کنند، باعث ترس و وحشت مردم می‌شوند. همچنین رسانه‌ها با انتشار بیش از حد اخبار و اطلاعات و جذب این اطلاعات توسط مردم، باعث تخدیر ذهنی، رخوت و بی‌اعتنایی مخاطبان و تأثیر منفی بر سبک زندگی، به خصوص در حوزه مذهب می‌شوند. همچنین اگر رسانه‌ها در ایفای کارکرد هم‌بستگی، با تأکید بیش از حد بر ثبات و انسجام اجتماعی، نسبت به آزادی فردی و دگرگونی اجتماعی بی‌اعتنا باشند، آثار و پیامدهای منفی چون سازگاری توده‌ها، شکل‌گیری افکار قالبی، جلوگیری از نوآوری و تغییر اجتماعی و کاهش نقد و انتقاد خواهند داشت. رسانه‌ها در ایفای نقش انتقال میراث فرهنگی، می‌توانند کژکارکردهایی چون تقویت جامعه توده‌وار و تضعیف خرده‌فرهنگ‌ها، گرایش به همسان‌سازی و جلوگیری از توسعه فرهنگی داشته باشند. کارکرد سرگرمی رسانه‌ها و کمک آنها به پر کردن اوقات فراغت، به کژکارکردهایی چون غفلت از واقعیت، تنزل سلیقه عمومی، تخریب هنر متعالی و عادت به تن‌آسایی منجر می‌شود (مهدی‌زاده، ۱۳۹۶).





## نقش فضای سایبری بر تغییرات سبک زندگی (با تأکید بر جوانان شهر یزد)

رسانه‌ها و فضای مجازی بر سبک زندگی بسیار تأثیرگذار است. سبک زندگی حاصل «ترکیب انگیزه‌ها، خصیصه‌ها، علایق و ارزش‌هایی است که در رفتار یک شخص نمایان می‌شود.» در دنیای متجدد کنونی همه ما نه فقط از شیوه‌های زندگی معینی پیروی می‌کنیم، بلکه به تعبیری دیگر که اهمیت بسیاری دارد، ناچار به این پیروی هستیم. در حقیقت ما انتخاب دیگری جز «گزینش» نداریم. بر این اساس شیوه زندگی را می‌توان به مجموعه‌ای کم‌وبیش جامع از عملکردها تعبیر کرد که فرد آنها را به کار می‌گیرد، چون نه فقط نیازهای جاری او را برمی‌آورند، بلکه روایت خاصی را هم که او برای هویت شخصی خود برگزیده است، در برابر دیگران مجسم می‌سازد (گیدنز، ۱۹۹۴).

شناخت تأثیرات فضای مجازی بر ابعاد مختلف زندگی و سبک زندگی بسیار مهم است و ضرورت دارد. به نظر می‌رسد آگاه‌سازی نسل نوجوان و جوان از اثرات این فضا و نیز تقویت رسانه‌های بومی برای مقابله با تأثیر منفی فضای مجازی، از اهم برنامه‌ها در این زمینه است که باید بیش‌ازپیش مورد توجه قرار گیرد.

### محدودیت‌های پژوهش

با توجه به اینکه پرسش‌های تحقیق در مورد سبک زندگی افراد بود و پژوهشگر برای پژوهش و تفحص در زندگی فردی افراد با محدودیت‌هایی روبه‌رو بود؛ بنابراین سعی شد با جلب اعتماد جوانان، داده‌های قابل‌اعتمادی گردآوری شود. همچنین فقدان مقیاس استاندارد برای میزان استفاده از فضای مجازی از دیگر محدودیت‌های روش‌شناختی این پژوهش بود. علاوه بر این پژوهش حاضر تنها در مورد جوانان شهر یزد انجام شده است و در تعمیم یافته‌ها، به دلیل ملاحظات فرهنگی اجتماعی و ... باید احتیاط لازم در نظر گرفته شود.

### پیشنهادها

ارتقای سطح سواد رسانه‌ای و سواد اطلاعاتی در جوانان، بهبود فرهنگ استفاده از فضای مجازی و آموزش به کودکان، نوجوانان و جوانان از اهم موارد در زمینه استفاده از فضای مجازی است. باید از دوران کودکی به افراد آموزش داده شود تا فرهنگ استفاده از فضای مجازی را بیاموزند تا از آسیب‌های احتمالی آن در امان بمانند. آموزش از طریق رسانه‌های



سنتی و رسانه‌های مدرن نیز باید جدی‌تر انگاشته شود و نهادهای متولی اقدام‌های لازم را در این حوزه انجام دهند.



### منابع و مأخذ

- آزادی‌پرند، فرشته؛ متین‌فر، فرزاد؛ مهدی‌خانلو، فاطمه (۱۳۹۸). «روشی نوین برای محاسبه اعتماد در شبکه‌های اجتماعی موبایلی با رویکرد فازی»، **مطالعات رسانه‌های نوین**. دوره ۵، شماره ۱۸: ۳۱-۶۴.
- بخشی، بهاره؛ نصیری، بهاره؛ بختیاری، آمنه و طاهریان، مریم (۱۳۹۲). «نقش و کارکرد شبکه‌های اجتماعی (مطالعه موردی شبکه اجتماعی کفه‌م‌م، شبکه‌ای برای مادران و کودکان)»، **پژوهش‌نامه زنان**: دوره ۴، شماره ۲: ۳۷-۵۹.
- بخشی، بهمن؛ حسین‌پور، سیروس و اسکندری‌نسب، محمد (۱۳۹۵). هویت اجتماعی و سبک زندگی در فضای مجازی، پنجمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روان‌شناسی، **مطالعات اجتماعی و فرهنگی**، تهران.
- بروگمن، بیرون (۱۳۸۹). **درآمدی بر شبکه‌های اجتماعی** (ترجمه خلیل میرزایی)، تهران: جامعه‌شناسان.
- بشکنی، محمدکاظم و زاکاریان، آرمین (۱۴۰۱). تجزیه و تحلیل تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سبک زندگی، ششمین همایش بین‌المللی مهندسی فناوری اطلاعات کامپیوتر و **مخابرات ایران**، تهران.
- بل، دانیل (۱۳۸۲). **آینده تکنولوژی** (ترجمه احد علیقلیان)، تهران: وزارت امور خارجه.
- پهلوانی‌زاده، محمد (۱۳۹۶). «کاربری شبکه‌های اجتماعی مجازی و جایگاه آن در سبک زندگی (مورد مطالعه: شبکه تلگرام و دانشجویان دانشگاه امام صادق (علیه‌السلام))»، **دو فصلنامه علمی نامه فرهنگ و ارتباطات**، دوره ۱، شماره ۲: ۱-۲۷.
- توسلی، غلامعباس (۱۳۸۳). تحلیلی از اندیشه بورديو درباره فضای منازعه‌آمیز اجتماعی و نقش جامعه‌شناسی، **نامه علوم اجتماعی**، شماره ۲۳: ۱-۱۵.
- جامی رودی، عبدالغفور (۱۳۹۹). «نقش فضای مجازی در تهدید سبک زندگی و الگوی اسلامی پیشرفت»، **سیزدهمین کنگره ملی پیشگامان پیشرفت**، تهران.
- حیدرپور، حسن؛ صادق‌زاده قمصری، علیرضا و سجادی، سید مهدی (۱۳۹۷). «تحلیل تطبیقی راهنمای برنامه درسی دین و زندگی دوره متوسطه دوم با مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی - ایرانی»، **مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی**، شماره ۲۳: ۳۵-۶۶.



## نقش فضای سایبری بر تغییرات سبک زندگی (با تأکید بر جوانان شهر یزد)

- خدایاری، کلثوم؛ دانشور حسینی، فاطمه و سعیدی، حمیده (۱۳۹۳). «میزان و نوع استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی (مطالعه موردی: دانشجویان دانشگاه آزاد مشهد)»، پژوهش‌های ارتباطی، شماره ۷۷: ۱۶۷-۱۹۲.
- خلیلی ششجوانی، ابوالفضل (۱۴۰۱). تأثیر فضای مجازی بر سبک زندگی دانش‌آموزان متوسطه اول و دوم منطقه فریدن، هفتمین کنفرانس بین‌المللی مطالعات میان رشته علوم انسانی و اسلامی ایران، تهران.
- دوران، بهزاد (۱۳۸۶). هویت اجتماعی و فضای سایبرنتیک، تهران: پژوهشگاه فرهنگ، هنر و ارتباطات.
- رستمی، علی و نظامتی، نوید (۱۳۹۵). «سنجش اعتماد و خوش‌نامی در شبکه‌های اجتماعی با رویکردهای داده‌کاوی»، ماهنامه پژوهش ملل، دوره اول، شماره ۸: ۳۱-۴۰.
- سلطانی عرب، حسین (۱۳۹۹). «نقش فضای سایبر بر سبک زندگی»، پنجمین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین حسابداری، مدیریت و علوم انسانی در هزاره سوم، کرج.
- سورین، ورنر و تانکارد، جیمز (۱۳۹۳). نظریه‌های ارتباطات (ترجمه علیرضا دهقان)، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- شیردل، الهام؛ حامی کارگر، فاطمه و انجم شعاع، فاطمه (۱۴۰۰). «رابطه بین سرمایه اجتماعی و سبک زندگی با هویت ملی دختران نوجوان شهرستان کرمان»، مطالعات ملی، دوره ۲۲، شماره ۲ (پیاپی ۸۶): ۶۹-۸۷.
- صدیق بنای، هلن (۱۳۸۷). آشنایی با شبکه‌های اجتماعی اینترنتی، تهران: مرکز مطالعات و تحقیقات رسانه‌های روزنامه همشهری.
- عباسی مقدم، حمیدرضا؛ اسمعیلی، محمدرضا و زرگر، طیبه‌السادات (۱۴۰۰). «ارتباط مدل سبک زندگی، سواد رسانه‌ای و هویت اجتماعی در سازمان‌های ورزشی کشور»، مطالعات راهبردی ورزش و جوانان، دوره ۲۰، شماره ۵۲: ۲۹-۴۰.
- فاضلی، محمّدصادق (۱۳۹۹). مصرف و سبک زندگی، تهران: صبح صادق.
- گروسی، سعیده و عضدی، وحید (۱۳۹۳). «بررسی عملکرد نشریه‌های محلی در خصوص عبور و مرور، نظم و امنیت»، دانش انتظامی کرمان، دوره ۴، شماره ۸: ۳۱-۴۴.
- گیبینز، جان و ریمر، بو (۱۳۸۴). سیاست پست‌مدرنیته: درآمدی بر فرهنگ و سیاست معاصر (ترجمه منصور انصاری)، تهران: گام نو.
- گیدنز، آنتونی (۱۳۹۳). تجدد و تشخص: جامعه و هویت شخصی در عصر جدید (ترجمه ناصر موقفیان)، تهران: نشر نی.



## فصلنامه فرهنگ یزد

- لینتون، رالف (۱۳۸۸). **سیر تمدن** (ترجمه پرویز مرزبان)، تهران: علمی و فرهنگی.
- ملکات، سرینیواس آر (۱۳۸۵). نظریه‌های ارتباطات توسعه (ترجمه یونس شکرخواه)، رسانه، شماره ۶۴: ۴۹-۷۶.
- مهدی‌زاده، سید محمد (۱۳۹۶). **نظریه‌های رسانه‌اندیشه‌های رایج و دیدگاه‌های انتقادی**. تهران: همشهری.
- Adler Graduate School (2015). “**Alfred Adler Theory and Application**”. Retrieved from: <http://alfredadler.edu/about/theory>.
- Giddens, A. (1994). **Beyond left and Right**, Cambridge: Polity Press.
- Nanda, S. and R. Warmas (2002). **Cultural Anthoropology**. U. S. A: Wadsworth.
- Palumets, Liis (2002); **Space of lifestyles in Estonia in 1991**, pro ethnologia.
- Ripoll, R.M. (2019). “Lifestyle Medicine: The Importance of Considering all the Causes of Disease”. **Rev Psiquiatr Salud Ment (Barc.)**, 5 (1): 48-52.



## The role of cyberspace on lifestyle changes (with an emphasis on the youth)

Mohammad Mohsen Haeri Zadeh

### Abstract

In today's modern world, the unplanned growth of media and new information technologies have caused the cyber space to cast a shadow on all aspects of human life. Cyberspace is a new and parallel world that is created and maintained by the communication lines of the world and is mixed with social life. Therefore, this research was conducted with the aim of investigating the role of cyberspace on lifestyle changes (with emphasis on young people). The current research method was applied, descriptive and survey. The statistical population was the youth in Yazd (182,094 people), of whom 384 were studied as a sample using the cluster sampling method. In order to measure lifestyle, Shirdel et al.'s scale (1400) was used, and to measure the use of cyberspace, the researcher-made scale was used. The obtained data were processed and analyzed with SPSS software version 24. The results of the regression analysis showed that cyberspace has an effect on the lifestyle components of the use of new leisure styles, use of religious lifestyle, body management, use of foreign media, use of sports lifestyle and use of new media, respectively 6.42, 38.9, 4.21, 2.33, 4.18 and 7.46 percent ( $P < 0.05$ ). It is very necessary to inform and strengthen the domestic media to deal with the negative effects of cyber space on young people.

**Key words:** Lifestyle, cyberspace, internet, youth

