نقش فضای سایبری بر تغییرات سبک زندگی (با تاکید بر جوانان)

محمدمحسن حائری زاده

1- دکترای مدیریت رسانه. مدرس دانشگاه

Haeri013@yahoo.com

**چکیده**

**سبک­زندگی مجموعه­ای از ارزش­ها، طرز تلقی­ها، شیوه­های رفتاری، و سلیقه­هاست که متأثر از نوع باورها (جهان‌بيني) و ايدئولوژي حاکم بر فرد و جامعه است، و در دنیای­مدرن امروز، رشد بی­رویه­ی رسانه­ها و فناوری­های­نوین اطلاعاتی باعث شده تا فضای سایبر بر همه­ی ابعاد زندگی انسان سایه افکند. فضاي­سایبر، دنیايی جدید و موازي است که با خطوط ارتباطي جهان خلق و نگهداري مي­شود و جزئي از زندگي اجتماعي و آمیخته با آن است. لذا این پژوهش با هدف «بررسی نقش فضای­سایبری بر تغییرات سبک­زندگی (با تاکید بر جوانان)» انجام شده­است. روش تحقیق حاضر کاربردی، توصیفی و پیمایش بوده است. جامعه­آماری، جوانان شهر یزد** (182094نفر**) بودند که تعداد «384نفر» به عنوان نمونه با روش نمونه­گیری خوشه­ای مورد بررسی قرار گرفته­اند. به منظور سنجش سبک­زندگی از مقیاس شیردل و همکاران (1400) و برای سنجش استفاده از فضای سایبر از مقیاس محقق­ساخته استفاده شده است. داده­های به دست­آمده با نرم­افزار spss نسخه 24 مورد پردازش و تحلیل قرار گرفت. یافته­های حاصل از ضرایب­رگرسیون نشان داد که فضای­سایبر بر مولفه­های سبک­زندگی «استفاده از سبک­های فراغتی نوین، استفاده از سبک­زندگی دینی، مدیریت­بدن، استفاده از رسانه­های خارجی، استفاده از سبک­زندگی ورزشی و استفاده از رسانه­های نوین»، به ترتیب تاثیر «6/42، 9/38، 4/21، 2/33، 4/18 و 7/46 درصد» دارد (0.05 P<). بنابراین آموزش، آگاه­سازی و تقویت­رسانه­های­داخلی برای مقابله با اثرات­منفی فضای سایبر بر جوانان، بسیار ضروری است.**

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

**1- مقدمه**

مبحثی به نام «سبک زندگی[[1]](#footnote-1)» از جمله مفاهیمی است که در سال های اخیر بیشتر مورد توجه پژوهشگران علوم اجتماعی، جامعه شناسی و مردم شناسی قرار گرفته است. همچنین به خاطر دگردیسی های اجتماعی- فرهنگی و مسئله «تهاجم فرهنگی»، این مقوله در دهه اخیر نظر اکثر مدیران فرهنگی را نیز به خود معطوف داشته است. در تعریفی اجمالی می توان گفت، "سبک زندگی" پدیده ای است که «از به هم پیوستگی و تلفیق مولفه های گوناگونی که بر شیوه های زیستی انسان تاثیر می گذارند، به وجود آمده است».

ﻣﻔﻬﻮم ﺳﺒﮏ زﻧﺪﮔﯽ را آدﻟﺮ[[2]](#footnote-2) در اواﯾﻞ دﻫﮥ 1900 مطرح کرد. بر اساس دیدگاه آدلر، سبک زندگی عبارت است از راهبردها و ﻋﻘﺎﯾﺪ ﺷﺨﺼﯽ و ﻣﻨﺤﺼﺮ ﺑﻪ ﻓﺮد ﻫﺮ ﮐﺲ، که در ﮐﻮدﮐﯽ ﭘﺎﯾﻪ گذاری می شوند (آکادمی آدلر، 2015). ﺳﺒﮏ زﻧﺪﮔﯽ ﺷﺎﻣﻞ روﺷﯽ اﺳﺖ ﮐﻪ ﻓﺮد ﺑﺮاي ﺗﻐﺬﯾﻪ، ورزش، اﺳﺘﺮاﺣﺖ، ﺑﺎزي، اﻧﺠﺎم ﮐﺎرﻫﺎ ﺑﻪ ﻃﻮر ﮐﻠﯽ و در واﻗﻊ؛ زﻧﺪﮔﯽ ﺧﻮد دارد. ﺳﺒﮏ زﻧﺪﮔﯽ ﻫﻤﭽﻨﯿﻦ اﻟﮕﻮﻫﺎي رواﺑﻂ اﺟﺘﻤﺎﻋﯽ، اوﻗﺎت ﻓﺮاﻏﺖ، ﺧﻮداﻧﮕﺎره، ارزﺷ­­­ﻬﺎ و ﻧﮕﺮﺷ­ﻬﺎي ﻓﺮد را ﻣﻨﻌﮑﺲ ﻣﯽ ﮐﻨﺪ. ﯾﮏ ﺳﺒﮏ زﻧﺪﮔﯽ ﺧﺎص، اﻧﺘﺨﺎﺑﻬﺎي ﻫﺸﯿﺎر و ﻧﺎﻫﺸﯿﺎر ﻓﺮد را ﺑﺮاي ﯾﮏ ﻧﻮع رﻓﺘﺎر ﺧﺎص ﻧﺸﺎن ﻣﯽ دﻫﺪ. ﺳﺒﮏ زﻧﺪﮔﯽ ﻣﯽ ﺗﻮاﻧﺪ ﺳﺎزوﮐﺎرﻫﺎي زﯾﺴﺖ شناختی پایه ای را که منجر به اثرات جسمانی بر بدن می شود را تحت تاثیر قرار دهد (ریپال[[3]](#footnote-3)، 2019). قابل ذکر است، سبک زندگی هر فردی، تابعی از باورها و ارزش های اوست، و لذا یکی از عواملی که امروزه به شدت بر سبک زندگی افراد و به خصوص جوانان جامعه تاثیر گذاشته است، مسئله اینترنت، فضای مجازی و سایبری است.

انسان مدرن امروزی آنچنان به استفاده از انواع کالاهای مصرفی مدرن و نوین از قبیل «سیستم­های مختلف کامپیوتری و الکترونیکی، رسانه­های نوین جهانی، فضای سایبری، آپارتمان نشينی، اتومبيل شخصی، راديو، ضبط، تلويزيون، آموزش مدرسه­ای، موسيقی­های مدرن، غذاهای سرد و آماده (فست­فودها)، تکنولوژی­های خانگی و ديگر محصولات و کالاها و روش­های مدرن» خو کرده و در آن غرق شده است که دو نکته مهم درباره آنها را هرگز احساس نمی کند:

* اول اينکه، اين «سبک زندگی مدرن» پديده جوان و نوظهور است، که کمتر از نيم قرن از عمر آن نمی­گذرد؛
* دوم اینکه ورود هر يک از روش­ها و تکنولوژی های ذکر شده به نوعی باعث تغييرات بنيادين و اساسی در زندگی، احساس، شیوه تفکر، شيوه زندگی اجتماعی، فرهنگ در انسان امروزی شده است.

فنآوري­هاي نوين اطلاعات و ارتباطات و به ویژه شبکه­های مجازی موبایلی زمينه­ساز پيدايش نوعي رسانه اجتماعي شده­اند که توانسته است بسترهاي مناسبي را براي تغييرات اجتماعي ايجاد کند. اين رسانه، با دارا بودن ويژگي تعاملي و اشتراک­گذاري، فضاي­نويني را در عرصه کنشگري ايجاد مي­کند. خاستگاه رسانه­ی اجتماعي، پديده وب 2 است که سازوکارهاي لازم را از طريق سايت­هاي شبکه­هاي اجتماعي، براي خلق فضاي نويني به نام «فضاي سايبر» فراهم مي سازد.

شبکه­ی اجتماعی مجازی موبایلی که اخیراً نیز توسعه­ی زیادی پیدا کرده اند، متشکل از گره­هایی (افراد) است که به وسیله­ی وابستگی­هاي خاص به یکدیگر مرتبط شده­است. این وابستگی­ها، می­تواند اهداف، آرمان­ها، مسائل مادي، سازمانی، و... باشد. نوع ارتباط نیز به میزان زیادي به این وابستگی­ها و همچنین، افراد وابسته متکی است. افراد وارد این ارتباط شده و تأثیر متقابلی در این ارتباط دارند. شخصیت و هویت افراد همان­طور که در ارتباط گروه تأثیر دارد، به مقدار فراوانی تأثیرپذیري نیز از خود نشان می­دهد. بر اساس تعریف صدیق بناي (1378)، شبکه­هاي اجتماعی واژه­اي است که براي نامیدن گروهی از افراد که در میان خود داراي ارتباطات وسیع و مستمر هستند و یک حلقۀ منسجم ارتباطاتی را تشکیل می­دهند به کار می­رود (بخشی و همکاران، 1392). همچنین، روابط اجتماعی می­توانند به صورت نظام­مند و روشن به صورت شبکه­ها تجلی یابند. شبکه را می­توان در یک نگاره منفرد به عنوان توده­ای از کنش­های متقابل بین بسیاری از مردم که ممکن است در زمان­ها و مکان­های مختلف روی دهند، توصیف کرد (بروگمن[[4]](#footnote-4)، 1389).

امروزه‌ فضای سایبری ‌به ‌جزئي‌ جدايي‌ناپذير ‌از‌ زندگي ‌بسياري ‌از ‌افراد‌ تبديل ‌شده ‌است ‌و ‌روزانه‌ میلیون­ها نفر ‌از ‌سرتاسر ‌دنيا ‌اطلاعات‌ بسيار ‌زيادي‌ را ‌از‌ طريق ‌دستگاه ها‌‌ي‌ مختلف ‌روانه‌ سرورهاي‌ اين ‌شبكه­ها مي­کنند. ‌استفاده ‌روزافزون ‌از ‌اين ‌شبكه­ها ‌آنها ‌را ‌به‌ منبع مهمی از اطلاعات تبدیل کرده است که این اطلاعات گاه درست و گاه به صورت نادرست در دسترس عموم قرار می­گیرد (رستمی و نظافتی، 1395)، فضای سایبری مجموعه­اي از ‌اطلاعات رايگان هستند که به صورت خودخواسته در اختيار سايرين قرار مي­گيرند. افزايش روزافزون کاربران در شبكه­هاي اجتماعي، حجم‌زياد اطلاعات به اشتراک گذاشته شده و محدوديت­هاي کمي که در انتشار اطلاعات غيرقابل اعتماد وجود دارد، چالش­هايي را براي کاربران به وجود آورده است ‌(آزادی پرند، متین فر و مهدی خانلو، 1398) و این رسانه ها و محتویات آن به شدت بر عقاید، باورها، نگرش ها و به خصوص سبک زندگی جوانان در جامعه تاثیر گذار است.

**فضای مجازی اینترنتی (سایبری) علی­رغم مزایایی که دارند؛ پیامدهای منفی هم دارد؛ از قبیل شکل گیری و ترویج اخبار نادرست، تبلیغات ضددینی، 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 فضاي مجازي روز به روز در حال افزایش است (میکائیلی و حبیبی، 1395)؛ به نحوي که تأثیرات مخرّبی بر خانواده­ها و نوجوانان و جوانان داشته است. بر اساس آمار، در سال 2006، تعداد کاربران ایرانی 11 میلیون نفر بوده اند که در سال 2010 این میزان به بیش از 33 میلیون نفر رسیده و رتبۀ اول را در کشورهاي خاورمیانه کسب کرده است. این آمار در حال حاضر به 36 میلیون؛ یعنی 45 درصد جمعیت کشور رسیده است که اغلب آنها را نوجوان و جوان تشکیل می­دهند (زربخش­بحري، راشدي و خادمی،2012 به نقل از میکائیلی و حبیبی،1395). لذا شناخت اثرات فضای سایبر بر سبک زندگی جوانان در حیطه های مختلف دارای اهمیت بوده و می تواند راهگشای بسیاری از معضلات و آسیب های اجتماعی- فرهنگی جامعه باشد.**

**2- مبانی نظری**

**نظام فرهنگی و سبک زندگی جوامع بشري در طي تاريخ هیچگاه ثابت و بدون تغییر نبوده است، بلکه همواره دستخوش تغییر و دگرگوني بوده است. از اين رو، همه فرهنگ ها و سبک زندگی جوامع کم و بیش مراحلي از تغییر را پشت سر گذاشته اند (لینتون،1388). يكي از شیوه های بروز تغییرات در جوامع، اشاعه است. از اين رو، اشاعه به معناي ورود عناصر يك فرهنگ به فرهنگ های دیگر است (ناندا و وارمز، 2002)، و لذا تغییراتی را هم که در سبک زندگی مردم جامعه به ویژه جوانان در اثر ورد فناوری های نوین اطلاعاتی و ارتباطی رخ می دهد، را از این منظر می توان تبیین کرد.**

**"سبک زندگی" اصطلاحی است که در فرهنگ سنتی چندان کاربردي ندارد؛ چون ملازم با نوعی انتخاب از میان تعداد کثیري از امکان­هاي موجود است؛ سخن گفتن از «کثرت انتخاب[[5]](#footnote-5)» نباید به این پندار بینجامد، که در همۀ انتخاب­ها به روي همه افراد باز است. یا آنکه همۀ مردم تصمیم­هاي مربوط به انتخاب­هاي خویش را با آگاهی کامل از کلیه امکانات موجود برمی­گزینند. چه در عرصه کار و چه در عرصه مصرف، براي همه گروه­هایی که از قید فعالیت­هاي سنتی آزاد شده­اند، انتخاب­هاي گوناگونی در زمینۀ سبک زندگی وجود دارد. طبیعی است، که تفاوت­هاي سبک زندگی بین گروه­ها، همان­گونه که بوردیو به تأکید می­گوید (گیدنز،1393)، در واقع شکل­هاي ساختاري مقدماتی براي گروه­بندی­هاي اجتماعی هستند.**

**سبک زندگي هر فرد و جامعه‌اي متأثر از نوع باورها (جهان‌بيني) و ارزش‌هاي (ايدئولوژي) حاکم بر آن فرد و جامعه است. جهان‌بيني مادي و ارزش‌هاي لذت‌گرايانه و سودمحورانه طبيعتاً سبک زندگي خاصي را پديد مي‌آورند. همانطور که جهان‌بيني الهي و ارزش‌هاي کمال‌گرايانه و سعادت‌محورانه سبک خاصي از زندگي را شکل مي‌دهند. و لذا فناوری های نوین ارتباطی و اطلاعاتی با اشاعه فرهنگ و ارزش های جدید تغییرات زیادی را در سبک زندگی ایجاد می کنند.**

**نخستين نظريه‌اي كه پيرامون دامنه اثرات رسانه‌هاي عمومي فرمول‌بندي شده است «نظريه گلوله» است، كه از آن با اسامي ديگري، نظير نظريه سوزن تزريقي يا نظريه كمربند انتقال، نيز ياد مي‌شود (گروسی و عضدی، 1393). بانيان اين نظريه بر اين باورند، كه «پيام‌هاي ارتباط جمعي بر همه مخاطباني كه در معرض آنها قرار مي‌گيرند اثرات قوي و كمابيش يكساني دارند.» (سوربن و تانكارد،1393). ملكات نيز تأكيد مي‌كند؛ كه نوسازي و توسعه در برخي كشورهاي دنيا مرهون دامنه اثرات فراگير رسانه‌هاي ارتباط جمعي است. به باور او رسانه‌ها آن‌چنان اذهان و افكار شهروندان كشورهاي مختلف را تحت تأثير قرار داده‌اند؛ كه آنان در مسير توسعه قرار گرفته‌اند (ملکات ترجمه شکرخواه، 1385) با وجود اين، برخي شواهد پژوهشي نشان داده‌ كه آدمي موجودي انتخاب­گر و پردازش‌كننده اطلاعات، و برخوردار از عقل سليم است (كاتز،1998 به نقل از خدایاری و همکاران، 1393). از همين روي به باور آنان، دامنه تأثير رسانه‌ها بر او محدود است. يا به تعبير روان‌شناسان آدمي براساس تجارب گذشته و نظام‌باورهاي خود، تصميم مي‌گيرد كه «خود را در معرض چه نوع اطلاعاتي قرار دهد.» از همين روي، او رسانه‌اي را بر مي‌گزيند كه پيام‌ها و اطلاعات منتشره از طريق آن با نظام‌ باورهاي او همخواني بيشتري داشه باشد (بارن، 2001 به نقل از همان).**

**ورود تکنولوژي و فناوری های نوین ارتباطی- اطلاعاتی، تغییرات بنیادینی را در زندگی، احساس، تفکر، شیوه زیست و فرهنگ انسان امروزي پدید آورده است. مصارف فرهنگی برحسب طبقات و اقشار اجتماعی متغیر است و به فضاي اجتماعی که فرد در آن زندگی می کند؛ یعنی به حجم سرمایه نمادینی که در دسترس و اختیار هر طبقه است و به معیارهاي فرهنگی که هر طبقه خود را با آن مشخص و متمایز می کند وابسته است (توسلی، 1383). سبک زندگی مجموعه تقریبا هماهنگی است از تمامی رفتارها و کنش هائی که یک فرد در طول زندگی روزمره از خود نشان می­دهد، در واقع سبک زندگی نمودی از جهت گیری­ها وعادات 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 سایبری شدن ارتباطات که افراد را به سوی فرهنگ مصرفی هدایت می­کنند، سبک زندگی افراد تحت تاثیر عوامل مختلفی قرار گرفته؛ و امروزه شاهد سبک های زندگی مختلفی هستیم (فاضلی،1399).**

**4- روش پژوهش**

**روش تحقیق حاضر به لحاظ هدف از نوع کاربردی، مقطعی و توصیفی بود؛ چراکه هدف، توصیف شرایط و پدیده های مورد 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. جامعه­آماری، جوانان شهر یزد (182094نفر) بودند که بر اساس جدول مورگان و کرجسی (تعیین حجم نمونه) تعداد «384 نفر» به عنوان نمونه با روش نمونه­گیری خوشه­ای مورد بررسی قرار گرفته­اند.**

 **به منظور سنجش سبک­زندگی از مقیاس شیردل و همکاران (1400) و برای سنجش استفاده از فضای سایبر از مقیاس محقق­ساخته استفاده شده است.**

سنجش سبک زندگی: **گیدنز[[6]](#footnote-6) (1393) سبک زندگی را مجموعه ای نسبتا پایدار از همه رفتارها و فعالیت های یک فرد معین در جریان زندگی روزمره خود می داند که مستلزم مجموعه ای از عادت ها و جهت گیری هاست، و بر همین اساس از نوعی وحدت برخوردار است، بوردیو سبک زندگی را نتیجه قابل رویتی از ابزار عادت می داند از نظر وی همه چیزهایی که انسان را احاطه نموده است، همچون مسکت، اسباب زندگی، کتاب، رسانه و... بخشی از سبک زندگی وی هستند (پالومتس[[7]](#footnote-7)، 2002)، در مطالعات مختلف نیز سبک زندگی به منزله ی الگوهای فعالیت اوقات فراغت و مصرف کالاهای فرهنگی و مادی در نظر گرفته شده است (فاضلی، 1399)، با توجه به تعاریف ارائه شده، در تحقیق «شیردل و همکاران، 1400» مقیاسی از سبک زندگی طراحی شده است که در این تحقیق نیز همین مقیاس مورد استفاده قرار می گیرد، سبک زندگی مشتمل بر 21 گویه در طیف لیکرت است و ابعاد 6 گانه سبک زندگی را مورد بررسی قرار می دهد، این ابعاد عبارتند از: استفاده از سبک­های فراغتی نوین، استفاده از سبک­زندگی دینی، مدیریت­بدن، استفاده از رسانه­های خارجی، استفاده از سبک­زندگی ورزشی و استفاده از رسانه­های نوین. در این تحقیق اعتبار صوری و تحلیل عاملی سازه ها تایید شده است (بالای 70/0).**

سنجش میزان استفاده از فضای سایبر**: «فضاي مجازی و سایبر: یک دنیاي جدید، یک دنیاي موازي است که با خطوط ارتباطي و کامپیوترهاي جهان خلق و نگهداري مي­شود. دنیایي که در آن تردد جهاني دانش، رموز، دیگري انساني شکل مي­گیرد. تاکنون، سنجش­ها، شاخص ها، سرگرمي ها و عاملیت هرگز بر روي زمین دیده نشده است که امور دیدني، صداها و حضورها در یک روشنایي عظیم الکترونیک شکوفا شوند (بل[[8]](#footnote-8)، 1382). دوران به نقل از ویتل[[9]](#footnote-9) تعریف سه جزئي از فضاي سایبر ارائه مي کند که به نظر وي نسبتاً جامع و مانع است (دوران، 1386). بر این اساس فضاي سایبر:**

1. **فضاي رواني- خیالي [است] که در آن افکار مجذوب توهمي رؤیاگونه مي شوند (با الهام از ویلیام گیبسون)؛**
2. **دنیاي مفهومي تعاملات شبکه اي شده بین افراد و آفریده هاي معنوي شان و هر چیز همراه با [این] شبکه ها و تعاملات [است]؛**
3. **حالتي از اندیشه [است] که توسط افرادِ در ارتباط و به وسیله ی بازنمایی های دیجیتال زبان و تجربه حسي، به اشتراک گذارده مي شود. افرادي که [از نظر] زمان و مکان جدا از یکدیگرند، ولي به وسیله­ی شبکه هایی از ابزار فیزیکیِ دسترسی، به یکدیگر متصل اند.**

**در این تحقیق بر اساس مبانی نظری موجود، مقیاس استفاده از فضای سایبر توسط جوانان طراحی شد و پس از تایید روایی و پایایی (بیش از 70/0) مورد استفاده قرار گرفت. مقیاس فوق مشتمل بود بر 10 سوال در طیف لیکرت بود.**

**داده­های به دست­آمده با نرم­افزار** spss **نسخه 24 مورد پردازش و تحلیل قرار گرفت و ضریب رگرسیون برای تحلیل یا رد فرضیه ها استفاده شده است.**

**5- یافته ها**

یافته های توصیفی پژوهش نشان داد که:

از نظر **جنسیت**؛ 52.8 درصد از پاسخگویان را، جوانان پسر و 47.2 درصد از پاسخگویان را جوانان دختر تشکیل داده اند.

از نظر **سن**؛ 33.2 درصد از پاسخگویان در سن 21 تا 30 سال؛ 35.5 درصد در گروه سنی 31 تا 40 سال و 32.3 درصد نیز در گروه سنی 18 تا 20 سال قرار داشتند.

از نظر **وضعیت تاهل**؛ 49.6 درصد از پاسخگویان را، جوانان مجرد و 48.2 درصد از پاسخگویان را جوانان مجرد تشکیل داده اند. 2.2 درصد نیز گزینه سایر را انتخاب نمودند.

از نظر سطح **تحصیلات**، 59.8 درصد از پاسخگویان دانشجوی کارشناسی یا دانش آموخته آن بودند، 27.6 درصد دانشجو یا دانش آموخته کارشناسی ارشد بودند، و 10.4 درصد نیز دانشجوی دکترا بودند. 2.3 درصد از پاسخگویان نیز به سوال پاسخ نداده بودند.

به منظور سنجش میزان استفاده از فضای سایبر بر ابعاد مختلف سبک زندگی در بین جوانان شهر یزد از ضریب رگرسیون خطی استفاده شد و نتایج به این شرح بوده است:

**جدول (1) :خلاصه تحليل رگرسيون خطی پيش بيني تاثیر** **استفاده از فضای سایبر بر ابعاد مختلف سبک زندگی**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **پیش بین** | **ملاک** | **مدل** | **مجموع مجذورات** | **درجه آزادی** | **میانگین مجذورات** | **F** | **سطح معناداری** | **R** | **R2** |  **R2adj** |
| **استفاده از فضای سایبر** | **استفاده از سبک­های فراغتی نوین** | **رگرسیون****خطا****کل** | **557/4313****355/15031****912/19344** | **1****375****376** | **557/4313****629/161** | **410/46** | **000/0** | **652/0** | **426/0** | **421/0** |
| **استفاده از سبک زندگی دینی** | **رگرسیون****خطا****کل** | **258/3113****057/998****315/1611** | **1****378****379** | **258/3113****308/121** | **987/33** | **000/0** | **623/0-** | **389/0-** | **376/0-** |
| **مدیریت بدن** | **رگرسیون****خطا****کل** | **144/3321****019/12936****163/16257** | **1****379****380** | **144/3321****734/143** | **106/18** | **004/0** | **462/0** | **214/0** | **212/0** |
| **استفاده از رسانه­های خارجی** | **رگرسیون****خطا****کل** | **235/4145****356/14124****591/18269** | **1****378****379** | **235/4145****756/160** | **410/37** | **001/0** | **576/0** | **332/0** | **324/0** |
| **استفاده از سبک زندگی ورزشی** | **رگرسیون****خطا****کل** | **007/185****937/1325****944/1510** | **1****377****378** | **007/185****339/8** | **185/14** | **037/0** | **428/0** | **184/0** | **175/0** |
| **استفاده از رسانه­های نوین** | **رگرسیون****خطا****کل** | **360/5604****949/13141****309/19646** | **1****377****378** | **360/6504****847/142** | **534/48** | **000/0** | **683/0** | **467/0** | **451/0** |

مقدار  (ضریب تعیین) به دست آمده به ترتیب نشان دهنده­ی این است که «6/42، 9/38، 4/21، 2/33، 4/18 و 7/46 درصد» از واریانس متغير «**استفاده از سبک­های فراغتی نوین، استفاده از سبک­زندگی دینی، مدیریت­بدن، استفاده از رسانه­های خارجی، استفاده از سبک­زندگی ورزشی و استفاده از رسانه­های نوین**» توسط متغیر مستقل یعنی «فضای سایبر» پیش بینی می­شود.

**جدول (2) : خلاصه ضرایب رگرسیون پيش بيني تاثیر فضای سایبر بر ابعاد مختلف سبک زندگی**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **پيش بيني****كننده** | **پیش بینی شونده ها**  | **ضرايب استاندارد****نشده** | **Beta** | **T** | **p** |
| **استفاده از فضای سایبر** | **استفاده از سبک­های فراغتی نوین** | **917/1** | **652/0** | **238/11+** | **000/0****\*\*\*** |
| **استفاده از سبک­زندگی دینی** | **254/1-** | **623/0-** | **025/8-** | **001/0****\*\*** |
| **مدیریت­بدن** | **764/2** | **462/0** | **976/6+** | **012/0\*** |
| **استفاده از رسانه­های خارجی** | **916/1** | **576/0** | **201/11** | **001/0****\*\*\*** |
| **استفاده از سبک­زندگی ورزشی** | **028/1** | **428/0** | **710/4** | **039/0****\*** |
| **استفاده از رسانه­های نوین** | **015/2** | **683/0** | **244/14** | **000/0****\*\*\*** |

ضریب رگرسیونی با توجه به مقدار (001/0>p) نشان می دهد که «فضای سایبر» پیش بینی کننده مثبت تغییرات « **استفاده از سبک­های فراغتی نوین، مدیریت­بدن، استفاده از رسانه­های خارجی، استفاده از سبک­زندگی ورزشی و استفاده از رسانه­های نوین**» می­باشد، و پیش بینی کننده­ی منفی «**استفاده از سبک­زندگی دینی**» می باشد. آماره تی نیز تایید کننده ی ضریب مسیر محاسبه شده می باشد و تاثیر فضای سایبر بر ابعاد مختلف سبک زندگی را تایید می نماید.

**6- نتیجه­گیری**

**یافته­های پژوهش حاکی از تایید تاثیرات فضای سایبر بر سبک زندگی جوانان و ابعاد مختلف آن می­باشد.**

**از جمله پديده هاي جديدي كه بر اثر ادغام فناوري هاي مختلف ارتباطي در سال هاي اخير شكل گرفته فضای سایبر و شبكه هاي اجتماعي مجازي است. با گسترش این فضا و روي آوردن کاربران در نقاط مختيف‌ دنيا به آنها، مطالعه و تحليل عملكرد افراد در اين شبكه ها نيز‌ گسترش يافته است.**

**اينترنت (و به دنبال ان فضای سایبری) كه ابتدا با هدف بهبود سبك زندگي انسان به وجود آمد در حال حاضر مانند شمشيري دو لبه عمل نموده و به دليل تاخير ايجاد شده بين اين تكنولوژي و فرهنگ استفاده از آن موجب پيامدهاي منفي بر روي سبك زندگي انسان شده است. بي شك رشد روز افزون اينترنت فوايد و اهميت غيرقابل انكاري دارد چنان كه در دوران حاضر نقش محوري اينترنت چندان اساسي است كه بدون به كارگيري آن امكان برنامه ريزي، توسعه و بهره وري در زمينه هاي فرهنگي، اجتماعي، اقتصادي و علمي در جهان آينده امكان پذير نخواهد بود. در عين حال، نبايد از پيامدهاي ناگوار و مخرب آن به ويژه در زمينه هاي اجتماعي و فرهنگي غافل ماند. اينترنت با همه فوايداز آسيب ها و كاستي هايي هم برخوردار است، لزوم توجه به اين مهم شايان توجه است.**

**در همین خصوص، جان گیبینز[[10]](#footnote-10) به چهار نقش رسانه ها در زندگی روزمره اشاره می کند: 1. رسانه ها به فرایند ساختنِ هویت کمک می کنند؛ فراورده های زیبایی شناختی و فرهنگی رسانه ها برای فرایند هویت سازی، اهمیت اساسی دارند. مردم با مصرف تولیدات رسانه ای، زندگی معمولی شان را برای مدتی رها می­کنند و به چیز دیگری رو می آورند. بنابر این، تجربه زیبایی شناختی و فرهنگی امکانات ویژه ای برای خوداندیشی فراهم می کند. 2. رسانه­ها به فرایند معناسازی کمک می کنند؛ در جهان پیچیده ای که حوادث و رویدادهای گوناگون در آن رخ می دهند، رسانه ها با شکل دادن به الگوی ذهنی مخاطبان، رویدادها را برای آنها معنادار و قابل فهم می سازند و از این طریق به شکلگیری نگرش های آنان کمک می کنند. 3. رسانه ها برای مردم لذت بخش هستند؛ در استفاده مردم از رسانه ها، جنبه لذت جویانه ای وجود دارد که یکی از این لذت ها، لذتِ با تأخیر است؛ به این معنا که رسانه ها، محتوایی در اختیار مردم قرار می­دهند که در مواقع دیگر درباره آنها گفت و گو و صحبت می کنند؛ از این رو، لذت رسانه ها به لحظه مصرف محدود نمی شود. 4. رسانه­ها به ساختمند شدنِ زندگی روزمره کمک می کنند؛ زندگی روزمره مبتنی بر عادت­هاست و از رسانه­ها برای عادت بخشیدن به زندگی استفاده می شود. یک نقش مهم رسانه­ها در ساختمندکردن زندگی روزمره این است که آنها حوزه­های خصوصی و عمومی زندگی را به یکدیگر مرتبط می­سازند. با کمک رسانه ها، حوزه های خصوصی می­توانند عمومی شوند و برعکس (گیبینز و ریمر، 1384).**

**با تمام این تفاسیر، رسانه ها علاوه بر ایفای نقش ها و کارکردهای مثبت در جامعه، در جهت ایجاد نظ و انسجام اجتماعی و بسیج همگانی، در مواقعی دارای "کژ کارکردهایی" هستند که برای جامعه و مخاطبان تبعات منفی دارند. در ایفای کارکرد خبری و اطلاع رسانی و نظارت بر محیط، چنانچه رسانه ها به خطرها و تهدیدهای احتمالی، بیش از حد تأکید کنند، باعث ترس و وحشت مردم می شوند. همچنین رسانه ها با انتشار بیش از حد اخبار و اطلاعات و جذب این اطلاعات توسط مردم، باعث تخدیر ذهنی، رخوت و بی اعتنایی مخاطبان می شوند و باعث تاثیرات منفی بر سبک زندگی به خصوص در حوزه مذهب می شوند. همچنین، در ایفای کارکرد همبستگی، چنانچه رسانه با تأکید بیش از حد بر ثبات و انسجام اجتماعی، نسبت به آزادی فردی و دگرگونی اجتماعی بی اعتنا باشند، دارای آثار و پیامد منفی ای چون سازگاری توده ها، شکل­گیری افکار قالبی، جلوگیری از نوآوری و تغییر اجتماعی و کاهش نقد و انتقاد خواهند بود. در ایفای نقشِ انتقال میراث فرهنگی، رسانه­ها می­توانند دارای کژ کارکردهایی چون تقویت جامعه توده وار و تضعیف خرده فرهنگ­ها، گرایش به همسان سازی و جلوگیری از توسعه فرهنگی باشند. کارکرد سرگرمی رسانه­ها و کمک آنها به پر کردن اوقات فراغت، دارای کژ کارکردهایی چون غفلت از واقعیت، تنزل سلیقه عمومی، تخریب هنر متعالی و عادت به تن آسایی است (مهدی زاده، 1396)، و رسانه ها و فضای سایبر به شدت بر سبک زندگی تاثیرگذار است،** سبک زندگی حاصل "ترکیب انگیزه­ها، خصیصه­ها، علایق و ارزش­هائی 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 زیادی دارد، ناچار به این پیروی هستیم. در حقیقت ما انتخاب دیگری جز "گزینش" نداریم، لذا بر این اساس شیوه زندگی را می­توان به مجموعه­ای کم و بیش جامع از عملکردها تعبیرکرد، که فرد آنها را به کار می­گیرد، چون نه فقط نیازهای جاری او را بر می­آورند بلکه روایت خاصی را هم که وی برای "هویت شخصی" خود برگزیده است؛ در برابر دیگران متجسم می سازد (گیدنز،1994).

**بنابراین شناخت تاثیرات فضای سایبر بر ابعاد مختلف زندگی سبک زندگی از اهمیت و ضرورت بالایی برخوردار است و به نظر می رسد که آگاه سازی نسل نوجوان و جوان از اثرات این فضا و نیز تقویت رسانه های بومی برای مقابله با اثرات منفی فضای سایبری از اهم برنامه ها در این زمینه است که باید بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد.**

|  |
| --- |
|  |

**مراجع**

* **آزادي پرند، فرشته؛ متين فر، فرزام؛ مهدي خانلو، فاطمه (1398). روشي نوين براي محاسبه اعتماد در شبکه هاي اجتماعي موبايلي با رويکرد فازي. مطالعات رسانه هاي نوين. دوره 5، شماره 18: 31- 64.**
* **بخشي بهاره, نصيري بهاره, بختياري آمنه, طاهريان مريم (1392). نقش و کارکرد شبکه هاي اجتماعي (مطالعه موردي شبکه اجتماعي کفه مام، شبکه اي براي مادران و کودکان). پژوهشنامه زنان: پاييز و زمستان, دوره 4، شماره 2: 37- 59.**
* **بروگمن، ییرون (1389). درآمدی بر شبکه های اجتماعی. ترجمه خلیل میرزایی. تهران: جامعه شناسان.**
* **بل، دانیل (1382). آینده تکنولوژی. ترجمه احد علیقلیان. تهران: وزارت امور خارجه.**
* **توسلی، غلامعباس (1383)، تحلیلی از اندیشه ي بوردیو درباره ي فضاي منازعه آمیز اجتماعی و نقش جامعه شناسی، نامه علوم اجتماعی، شماره 23: 1-15.**
* **خدایاری، گلثوم ؛ دانشور حسینی، فاطمه ؛ سعیدی، حمیده (1393). میزان و نوع استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی (مطالعه ی موردی: دانشجویان دانشگاه آزاد مشهد). پژوهش های ارتباطی. شماره 77: 167- 192.**
* **دوران، بهزاد (1386)؛ هویت اجتماعی و فضای سایبرنتیک، تهران، پژوهشگاه فرهنگ هنر و ارتباطات.**
* **رستمی, علی و نوید نظافتی (۱۳۹۵)، سنجش اعتماد و خوشنامی در شبکه های اجتماعی با رویکردهای داده کاوی، ماهنامه پژوهش ملل 1 (8): 31-40.**
* **سورین، ورنر و تانکارد، جیمز (1393). نظریه های ارتباطات، ترجمه: دهقان. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.**
* **شیردل الهام؛ حامی کارگر فاطمه؛ انجم شعاع فاطمه (1400). رابطه بین سرمایه اجتماعی و سبک زندگی با هویت ملی دختران نوجوان شهرستان کرمان. مطالعات ملي. دوره 22، شماره 2 (پیاپی 86): 69- 87.**
* **صدیق بناي، هلن (1387). آشنایی با شبکه هاي اجتماعی، تهران: مرکز مطالعات و تحقیقات رسانهاي روزنامۀ همشهري.**
* **فاضلی، محمدصادق (1399). مصرف و سبک زندگی. تهران: صبح صادق.**
* **گروسی، سعیده و عضدی، وحید (1393). بررسی عملکرد نشریه های محلی در خصوص عبور و مرور، نظم و امنیت. دانش انتظامی کرمان. دوره 1393، شماره 8: 31-44.**
* **گیبینز، جان و ریمر، بو (1384). سیاست پست‌مدرنیته: درآمدی بر فرهنگ و سیاست معاصر. ترجمه منصور انصاری. تهران: گام نو.**
* **گیدنز، آنتونی (1938). تجّدد و تشخص: جامعه و هویت شخصی در عصر جدید. ترجمه ناصر موفقیان (1393)، تهران: نشر نی.**
* **لینتون، رالف (1388). سیر تمدن. ترجمه پرويز مرزبان، تهران: علمي و فرهنگی.**
* **ملکات، سرینیواس آر (1385). نظریه های ارتباطات توسعه. ترجمه یونس شکرخواه. رسانه. شماره 64: 49 تا 76.**
* **مهدی‌زاده، سیدمحمد (1396). نظریه‌های رسانه اندیشه‌های رایج و دیدگاه‌های انتقادی. تهران: همشهری.**
* **Adler Graduate School (2015). “Alfred Adler Theory and Application”. Retrieved from:** [**http://alfredadler.edu/about/theory**](http://alfredadler.edu/about/theory)**.**
* **Giddens, A. (1994). Beyond left and Right, Cambridge: Polity Press.**
* **Nanda, S. and R. Warms (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.**
1. life style [↑](#footnote-ref-1)
2. Adler Graduate School [↑](#footnote-ref-2)
3. Ripoll [↑](#footnote-ref-3)
4. Bruggmann [↑](#footnote-ref-4)
5. Numerous selection [↑](#footnote-ref-5)
6. Giddens [↑](#footnote-ref-6)
7. Palumets, [↑](#footnote-ref-7)
8. Bell [↑](#footnote-ref-8)
9. Whittle [↑](#footnote-ref-9)
10. John Gibbins [↑](#footnote-ref-10)