






## Studying the effects of cyberspace on the lifestyle of urban households in Haji Abad, South Khorasan

**Saeed Mohammadi Sadegh** , Assistant Professor, Department of Social Sciences, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran. (Corresponding Author) Email: [sms@lihu.usb.ac.ir](mailto:sms@lihu.usb.ac.ir)

**Fatemeh Rahdar** , Master's degree in Sociology, Department of Social Sciences, University of Birjand, birjand, Iran. Email: [f.rahdar94@gmail.com](mailto:f.rahdar94@gmail.com)

**Masoud Jani** , Master's degree in Sociology, Department of Social Sciences, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran. Email: [Masoudjani99@gmail.com](mailto:Masoudjani99@gmail.com)

### Abstract Extended

**Introduction:** In the present era, cyberspace has become one of the main axes of social, economic, and cultural interactions. However, the penetration of communication technologies in Iranian urban societies is not simply a technological change, but a cultural transformation in everyday life; from the way parents and children communicate to the formation of consumer values, entertainment models, and social participation patterns, everything has been influenced by the content and time spent on virtual media. These changes have sometimes led to increased generational gaps, reduced face-to-face interactions, and the formation of colder family relationships. These are issues that can have more tangible effects in small, semi-traditional cities with high cultural cohesion. The city of Hajiabad in South Khorasan Province is no exception to this global trend. The expansion of access to high-speed internet and social networks has also shifted the lifestyle of urban households in this city from a traditional framework to new patterns of communication, cultural consumption, and social interaction. The aim of this study is to examine the various dimensions of the impact of cyberspace on the lifestyle components of urban households in Hajiabad.

**Methods:** The present study is of an applied type and is descriptive-analytical in nature, and was conducted using a survey method. Data were collected through a researcher-made questionnaire, and its content validity was confirmed by experts in the field of media and communication sociology. The statistical population of this study consisted of all urban households (3,800 households) living in Hajiabad, a city in South Khorasan Province, in 1404 (2025-2026). Using the Cochran formula, 350 households were selected as a sample through simple random sampling. Cronbach's alpha test was used to measure the construct validity and reliability of the instrument. The coefficients obtained for the overall scale of the questionnaire were equal to 0.87, which indicates the appropriate reliability of the instrument. To analyze the data, Pearson correlation, independent t-test, and multivariate regression tests were used.

**Findings:** The results of the relationship between the amount of cyberspace use and lifestyle dimensions showed that there is a positive relationship between cy-

berspace and family communication patterns, with a Pearson coefficient of 0.620, and consumerism, with a Pearson coefficient of 0.572, and a negative and significant relationship with face-to-face interaction, with a coefficient of -0.484. The results of the independent t-test for the difference between the two groups of women and men showed that there is a significant difference between women (mean = 3.780) and men (mean = 3.421) in terms of the effects of cyberspace on lifestyle. The results of the study on the effects of cyberspace on the lifestyle of urban households showed that daily time spent using cyberspace, with a standardized beta coefficient of 0.410, has the greatest impact on the lifestyle of urban households, followed by the type of platform used, with a coefficient of 0.273, and the purpose of online presence, with a coefficient of 0.221, which have the greatest positive and significant impact. However, the level of intra-family interaction, with a beta coefficient of -0.194, has negative effects on the lifestyle of urban households.

**Keywords:** Cyberspace, Lifestyle, Urban Family, Social Networks, Hajiabad.



## بررسی اثرات فضای مجازی بر سبک زندگی خانوارهای شهری در شهر حاجی آباد خراسان جنوبی

سعید محمدی صادق<sup>۱</sup>، فاطمه رهدار<sup>۲</sup>، مسعود جانی<sup>۳</sup>

### چکیده

هدف این پژوهش بررسی ابعاد گوناگون تأثیر فضای مجازی بر مؤلفه‌های سبک زندگی خانوارهای شهری حاجی آباد است. پژوهش حاضر از نوع کاربردی و از نظر ماهیت، توصیفی - تحلیلی است و با استفاده از روش پیمایشی انجام شده است. داده‌ها از طریق ابزار پرسشنامه محقق ساخته جمع‌آوری شده و اعتبار محتوایی آن با بهره‌گیری از نظر خبرگان حوزه جامعه‌شناسی رسانه و ارتباطات تأیید گردیده است. جامعه آماری این تحقیق راکلیه خانوارهای شهری (۳۸۰۰ خانوار) ساکن در شهر حاجی آباد از توابع استان خراسان جنوبی در سال ۱۴۰۴ تشکیل داده است؛ که با استفاده از فرمول کوکران، تعداد ۳۵۰ خانوار به صورت تصادفی ساده عنوان نمونه انتخاب گردید. برای سنجش روایی سازه و پایایی ابزار از آزمون آلفای کرونباخ استفاده شده است. ضرایب به‌دست‌آمده برای مقیاس کلی پرسشنامه برابر با ۰/۸۷ است که نشانگر پایایی مناسب ابزار است. به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها، از آزمون آزمون‌های همبستگی پیرسون، تی مستقل و رگرسیون چندمتغیره استفاده گردید. نتایج رابطه بین میزان استفاده از فضای مجازی، با ابعاد سبک زندگی نشان داد که بین فضای مجازی، با الگوهای ارتباط خانوادگی با ضریب پیرسون ۰/۶۲۰ و مصرف‌گرایی با ضریب پیرسون ۰/۵۷۲ رابطه مثبت و با تعامل حضوری با ضریب ۰/۴۸۴ - رابطه منفی و معناداری برقرار است. نتایج آزمون تی مستقل از تفاوت دو گروه زنان و مردان، نشان داد که بین زنان با میانگین ۳/۷۸۰ و مردان با میانگین ۳/۴۲۱ از نظر اثرات فضای مجازی بر سبک زندگی تفاوت معناداری برقرار است. نتایج بررسی اثرات فضای مجازی بر سبک زندگی خانوارهای شهری نشان داد که زمان استفاده روزانه از فضای مجازی با ضریب بتای استاندارد شده ۰/۴۱۰ بیشترین تأثیر را بر سبک زندگی خانوارهای شهری دارند و پس از آن، نوع پلتفرم مورداستفاده با ضریب ۰/۲۷۳ و هدف از حضور آنلاین نیز با ضریب ۰/۲۲۱ بیشترین تأثیری مثبت و معنادار دارند اما میزان تعامل درون‌خانوادگی با ضریب بتای ۰/۱۹۴ - اثرات منفی بر سبک زندگی خانوارهای شهری دارد.

### واژگان کلیدی

حاجی آباد، خانواده شهری، سبک زندگی، شبکه‌های اجتماعی، فضای مجاز.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۹/۱۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۲/۰۲

۱. استادیار گروه جامعه‌شناسی دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران. ( نویسنده مسئول )  
sms@lihu.usb.ac.ir
۲. دانش‌آموخته کارشناسی ارشد علوم اجتماعی، دانش اجتماعی مسلمین، دانشگاه بیرجند، ایران.  
Frahdar94@gmail.com
۳. دانش‌آموخته کارشناسی ارشد علوم اجتماعی، جامعه‌شناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.  
Masoudjani99@gail.com

## مقدمه

جهان معاصر شاهد گذر از دوران صنعتی به عصر اطلاعات و شبکه‌های دیجیتال است، گذاری که بنیادهای ساختارهای اجتماعی سنتی، به‌ویژه نهاد خانواده را به‌طور عمیق تحت تأثیر قرار داده است (طاهری و همکاران، ۱۴۰۳: ۱۰). فضای مجازی دیگر صرفاً ابزاری برای ارتباطات راه دور نیست، بلکه به یک زیست‌بوم اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی تبدیل شده است که الگوهای مصرف، روابط بین‌فردی، نحوه گذران اوقات فراغت و درنهایت، سبک زندگی انسان مدرن را بازتعریف می‌کند (حائری‌زاده، ۱۴۰۰، ۸۳). در این میان، سبک زندگی شهری با ماهیت پویا و متراکم خود، به دلیل دسترسی بالاتر به فناوری‌های ارتباطی و حضور گسترده‌تر در شبکه‌های اجتماعی، آسیب‌پذیری بیشتری در برابر تغییرات ناشی از فضای مجازی دارد. این دگرگونی‌ها، خانواده‌های شهری را در معرض تنش‌های جدیدی میان حفظ ساختارهای ارزشی درون‌خانوادگی و پذیرش هنجارهای جهانی شدن و سریع فضای مجازی قرار داده‌اند (نوزاد و اسکندرزاده، ۱۴۰۳: ۷۹).

در عصر حاضر، فضای مجازی به یکی از محورهای اصلی تعاملات اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی بدل شده است (وشوق و همکاران، ۱۴۰۴: ۸۳). این پدیده، با فراهم آوردن دسترسی نامحدود به اطلاعات و شبکه‌های جهانی، نحوه گذراندن اوقات فراغت، تبادل دانش، شکل‌گیری هویت فردی و روابط خانوادگی را دستخوش تغییرات بنیادین کرده است (گریوانی و همکاران، ۱۴۰۰: ۳۵). چنین تغییراتی در بافت‌های شهری که زیرساخت‌های لازم برای بهره‌برداری گسترده از این فناوری‌ها فراهم‌تر است، به‌ویژه چشمگیرتر می‌شوند و در نتیجه ابعاد فرهنگی، اجتماعی و روانی پیچیده‌تری را به خود می‌گیرند (میرزایی و همکاران، ۱۴۰۴: ۹۷).

با این حال، نفوذ فناوری‌های ارتباطی در جوامع شهری ایران، صرفاً یک تغییر فناورانه نیست بلکه تحولی فرهنگی در سبک زیستن روزمره را رقم زده است؛ از نحوه ارتباط والدین و فرزندان تا شکل‌گیری ارزش‌های مصرفی، مدل‌های تفریح و الگوهای مشارکت اجتماعی تحت تأثیر محتوا و زمان صرف‌شده در رسانه‌های مجازی قرار گرفته‌اند. این دگرگونی‌ها، گاه موجب افزایش گسست‌های نسلی، کاهش تعاملات چهره‌به‌چهره و شکل‌گیری روابط سردتر خانوادگی شده‌اند. مسائلی که می‌توانند در شهرهای کوچک و نیمه‌سنتی با انسجام فرهنگی بالا، آثار ملموس‌تری داشته باشند. شهر حاجی‌آباد در استان خراسان جنوبی از این روند جهانی مستثنا نیست. گسترش دسترسی به اینترنت پرسرعت و شبکه‌های اجتماعی، سبک زندگی خانوارهای شهری

این شهر را نیز از چارچوب سنتی به‌سوی الگوهای جدید ارتباط، مصرف فرهنگی و تعامل اجتماعی سوق داده است. چالش اصلی در این زمینه، شکاف میان تعاملات سنتی مبتنی بر حضور فیزیکی و روابط مجازی است که می‌تواند پیامدهایی بر انسجام خانوادگی، الگوهای مصرف و سلامت روان افراد برجای گذارد. این شکاف، به‌ویژه در جوامعی مانند حاجی‌آباد که ارزش‌های فرهنگی قوی و ساختارهای درون‌خانوادگی سنتی دارند، می‌تواند به تعارض میان دنیای دیجیتال و محیط اجتماعی واقعی منجر شود. بر این اساس، هدف اصلی این پژوهش، تبیین و تحلیل میزان و چگونگی تأثیر ابعاد مختلف فضای مجازی (شامل نوع و میزان استفاده، محتوای مصرفی و زمان صرف‌شده) بر مؤلفه‌های سبک زندگی خانوارهای شهری است. پژوهش حاضر در پی آن است که مشخص سازد فضای مجازی تا چه اندازه توانسته سبک زندگی خانوارهای ساکن در شهر حاجی‌آباد خراسان جنوبی را تغییر دهد و این تغییرات در کدام ابعاد فرهنگی، اجتماعی و ارتباطی نمود بیشتری یافته است.

### پیشینه پژوهش

بیدی و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی تأثیر فضای مجازی بر سبک زندگی را بررسی کردند. نتایج این پژوهش نشان‌دهنده این موضوع بود که فضای مجازی - تأثیرات بانفوذی به‌طور مستقیم و غیرمستقیم - بر سبک زندگی کاربران، دارد؛ زیرا طراحان اصلی در فضای مجازی خود مروج سبک زندگی غربی بوده و هدف اساسی نیز نشانه گرفتن اعتقادات کاربران است؛ بنابراین سبک زندگی غربی - باوجود سیما و سطح مرفه خود - در بردارنده مسئله‌های ژرفی است که نشان‌دهنده آینده روشنی نیست در این بین، به نظر می‌رسد تنها راه ساختارشکنی ریشه‌های فرسوده سبک زندگی غربی، گسترش تفکر توحیدی در بستر فضای مجازی است؛ زیرا که سبک زندگی الهی و اسلامی بر اساس توحید در فضای مجازی، زمینه رشد و تعالی فردی و اجتماعی را فراهم نموده و برای احیا و بازسازی این امر، تلاش و اداره همه اعضا را می‌خواهد. در پایان مطالعه نیز پیشنهاد شده است با توجه به تأثیر نافذ فضای مجازی بر سبک زندگی در ابعاد گوناگون کارکردی فرد - پرداختن به این موضوع به‌طور ویژه مورد توجه سیاست‌گذاران فضای مجازی، شورای عالی فضای مجازی و استادان تدوین محتوای دینی مبلغان، قرار گیرد. امانی و ریحانی شیروان (۱۳۹۷) در تحقیقی تأثیر فضای مجازی بر سبک زندگی دانش‌آموزان متوسطه خراسان شمالی را مورد بررسی قرار

دادند. نتایج این مطالعه نشان‌دهنده رابطه مثبت و معناداری بین مؤلفه‌های سبک زندگی دانش‌آموزان و فضای مجازی بود. نتیجه‌گیری می‌شود که انسجام و وحدت ملی را با تقویت هویت اجتماعی و ملی جوانان با استفاده از فناوری‌های مدرن و حفظ و تقویت فرهنگ بومی رامی توان افزایش داد.

حائری‌زاده (۱۴۰۰) در مطالعه‌ای به بررسی نقش فضای سایبری بر تغییرات سبک زندگی (با تأکید بر جوانان شهر یزد) پرداخته‌اند. نتایج نشان داده است که فضای مجازی بر مؤلفه‌های سبک زندگی «به کارگیری سبک‌های فراغتی نوین، بهره‌گیری از سبک زندگی دینی، مدیریت بدن، به کار بردن رسانه‌های خارجی، بهره‌گیری از سبک زندگی ورزشی و استفاده از رسانه‌های جدید»، به ترتیب تأثیر ۶/۴۲، ۹/۳۸، ۴/۲۱، ۲/۳۳، ۴/۱۸ و ۷/۴۶ درصد دارد؛ بنابراین جهت رویارویی با اثرات مخرب فضای مجازی بر جوانان، آموزش، آگاه کردن و تقویت رسانه‌های داخلی بسیار لازم است. گلینی و همکاران (۱۴۰۲) در مطالعه‌ای به بررسی جامعه‌شناختی تغییرات سبک زندگی زنان در تعاملات فضای مجازی پرداخته‌اند. نتایج تحقیق نشان داده است که تغییر و تفاوت در زندگی زنان مورد بررسی وجود داشت و مطالعه‌های صورت گرفته، نشان‌دهنده وضعیت معناداری را از این حیث است لذا فعالیت و تعامل در فضای مجازی توانسته است تا حد قابل‌زیادی باعث تغییر در سبک زندگی زنان مورد مطالعه شود. در حقیقت، این تغییرات این مطلب را می‌رساند که حضور در فضای مجازی به لحاظ جامعه‌شناختی می‌تواند باعث تغییر در شیوه زندگی زنان ایجاد شود. بر این اساس پیشنهاد شد سیاست‌گذاران و دست‌اندرکاران دخیل در فضای مجازی، توجه خود را بر تغییر نگاه امنیتی، به نگاهی فرهنگی برای سیاست‌های کارتر اجتماعی و به سویی مثبت و مؤثرتر هدایت کنند. نوزاد و اسکندرزاده (۱۴۰۳) در مطالعه‌ای به بررسی تأثیر فضای مجازی بر تغییر سبک زندگی در خانواده‌های امروزی پرداخته‌اند. نتایج تحقیق نشان داده است که بین مؤلفه‌های سبک زندگی همچون تغییر سلیقه در نوع پوشش، تغییر در شیوه‌های گذران اوقات فراغت و تفریح، تغییر در خودآرایی، تغییر در شیوه تغذیه، تغییر در انتخاب دکوراسیون و اثاثیه منزل، تغییر در سبک خرید و تغییر در تعاملات و ارتباطات رو در روی کاربران با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی تلفن همراه رابطه وجود دارد به طوری که با بالا رفتن ساعات استفاده از این شبکه‌ها تغییر در هر یک از مؤلفه‌های سبک زندگی نیز افزایش می‌یابد.

گودیر<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۱) در مطالعه‌ای به بررسی تأثیر مداخلات رسانه‌های اجتماعی بر فعالیت بدنی و رفتارهای غذایی در جوانان و بزرگسالان: یک بررسی سیستماتیک پرداخته‌اند. نتایج تحقیق نشان داده است که مداخلات، تغییرات مثبت در فعالیت بدنی و رفتارهای مرتبط با رژیم غذایی را از طریق افزایش سطح فعالیت بدنی و اصلاح مصرف غذا، ترکیب بدن و/یا وزن بدن گزارش کردند. استفاده از فیس‌بوک، گروه‌های فیس‌بوک و دسترسی به اطلاعات و تعامل، ویژگی‌های اصلی مداخلات رسانه‌های اجتماعی بودند. مطالعات همچنین در مورد اینستاگرام، ردیت، وی‌چت و توییتر و استفاده از اشتراک‌گذاری و ویرایش عکس، گروه‌ها و زیرگروه‌ها و بازی‌سازی گزارش دادند. کوهن<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۲۳) در مطالعه‌ای به بررسی تأثیر استفاده از رسانه‌های اجتماعی بر رفتارهای سبک زندگی و سلامت پرداخته‌اند. نتایج تحقیق نشان داده است که شرکت‌کنندگان، رسانه‌های اجتماعی را به‌عنوان یک «شمشیر دولبه» می‌دانستند که مزایایی مانند «ارتباط» و «به اشتراک‌گذاری اطلاعات» را فراهم می‌کند، اما همچنین تأثیر منفی بر سلامت روان دارد. شرکت‌کنندگان همچنین معتقد بودند که بهداشت عمومی باید نقش فعال‌تری در استفاده از رسانه‌های اجتماعی ایفا کند، درحالی‌که پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی باید «اصالت» محتوا را مدیریت کرده و «الگوریتم‌های» خود را برای بهبود شیوه‌های سلامت و سبک زندگی اصلاح کنند. ناگاتا و همکاران (۲۰۲۵) در مطالعه‌ای به بررسی مداخلات مربوط به استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی برای سلامت روان در نوجوانان پرداخته‌اند. نتایج تحقیق نشان داده است که به نظر می‌رسد برنامه‌هایی که به نوجوانان استراتژی‌های شناختی یا رفتاری برای تعامل سالم با رسانه‌های اجتماعی را آموزش می‌دهند، در بهبود رفاه بلندمدت، مؤثرتر از مداخلاتی هستند که استفاده از رسانه‌های اجتماعی را به‌طور کامل محدود می‌کنند یا نوجوانان را از اثرات منفی آن آگاه می‌کنند. متناسب‌سازی مداخلات با عوامل زمینه‌ای خاص که برای یک فرد یا گروه برجسته هستند، می‌تواند اثربخشی و تأثیر بلندمدت کاهش پشتیبانی مدیریت برنامه و بهبود رفاه کلی را به حداکثر برساند. تحقیقات آینده باید بر روی داده‌های طولی تمرکز کنند تا تأثیرات مداخله پایدار را ارزیابی کنند.

## مبانی نظری پژوهش

سبک زندگی مجموعه‌ای از الگوهای رفتاری، ارزش‌ها، علایق و عقایدی است که افراد و خانواده‌ها در زندگی روزمره خود به نمایش می‌گذارند و دربرگیرنده نحوه گذراندن اوقات فراغت، مصرف رسانه‌ای، روابط اجتماعی و تعاملات خانوادگی است. در بستر جوامع شهری، فضای مجازی (شامل شبکه‌های اجتماعی، پیام‌رسان‌ها و پلتفرم‌های محتوا محور) به یک عامل ساختارشکن و هم‌زمان ساختارساز تبدیل شده است (پالیزبان و همکاران، ۱۴۰۱: ۳۶). این فضا با ارائه دسترسی نامحدود به اطلاعات، فرهنگ‌های جایگزین و روابط مجازی، امکان شکل‌دهی انتخابی به هویت فردی و خانوادگی را فراهم می‌کند؛ بنابراین، سبک زندگی خانوار شهری دیگر صرفاً محصول محیط جغرافیایی و اقتصادی نیست، بلکه محصول «زمان صفحه» و نحوه تعامل با محتوای آنلاین نیز محسوب می‌شود (هشیار و همکاران، ۱۴۰۲: ۷۴).

یکی از مشهودترین اثرات فضای مجازی، تغییر در کارکردهای ارتباطی خانواده است. درحالی‌که این فضا می‌تواند به تسهیل ارتباطات بین اعضا هنگام دوری یا افزایش آگاهی مشترک کمک کند، در اغلب موارد منجر به پدیده‌ای به نام «حضور غایبانه» می‌شود؛ جایی که اعضای خانواده در یک مکان فیزیکی حضور دارند اما ذهنشان درگیر تعاملات پرخط است (مهدی مقدم و همکاران، ۱۴۰۲: ۴۷).

این امر به‌طور مستقیم بر کیفیت تعاملات رودررو، میزان گفت‌وگوی روزانه و شکل‌گیری مرزهای زمانی میان زمان کار، زمان شخصی و زمان خانواده تأثیر می‌گذارد. در محیط شهری، جایی که فشار زمانی بالاست، فضای مجازی می‌تواند به دلیل ارائه راهکارهای ارتباطی سریع، جایگزین عمق روابط شود (حسن‌پور، ۱۳۹۸: ۶۰).

فضای مجازی نقش محوری در تغییر سلیقه و الگوی مصرف خانواده‌های شهری ایفا می‌کند. شبکه‌های اجتماعی به‌واسطه نمایش مداوم «سبک‌های زندگی ایدئال» و معرفی بی‌وقفه محصولات، گرایش به مصرف‌گرایی و به‌روز بودن (ترس از دست دادن) را تقویت می‌کنند (Hillyer, 2021) این نمایش مستمر، به‌ویژه در شهرهایی مانند حاجی‌آباد که ممکن است دسترسی به کالاهای جهانی محدودتر باشد، تضادی بین امکانات نمایشی آنلاین و واقعیت مصرفی خانوار ایجاد می‌کند. در حوزه اوقات فراغت، محتوای جذاب آنلاین، رقابت شدیدی با فعالیت‌های سنتی خانوادگی (مانند گردش‌های محلی یا مطالعه جمعی) ایجاد کرده و الگوهای استراحت و بازی را تحت سلطه خود درآورده است (بیدی و همکاران، ۱۳۹۶: ۱۴).

تأثیر فضای مجازی بر سبک زندگی فراتر از رفتار روزمره است و به سطح هنجارها و هویت‌های اجتماعی نفوذ می‌کند. کاربران شهری، به‌ویژه جوانان، از طریق فضای مجازی به بازتولید و آزمون هویت‌های جدید می‌پردازند که ممکن است با هنجارهای سنتی خانواده یا جامعه محلی در تعارض باشد (Wunu et al, 2024: 39).

از منظر سرمایه اجتماعی، شبکه‌های آنلاین می‌توانند منجر به افزایش سرمایه اجتماعی «برون‌گروهی» (ارتباط با افراد خارج از دایره محلی) شوند، اما این امر گاهی به قیمت تضعیف سرمایه اجتماعی «درون‌گروهی» (روابط محله‌ای، همسایگی و ارتباطات سنتی) در بافت شهری تمام می‌شود. این تعادل میان هویت مجازی و تعلق محلی، یکی از مهم‌ترین ابعاد تغییر سبک زندگی در شهرهای کوچک و متوسط است (Liu, 2024: 274).

تحلیل این تحولات چندوجهی در سبک زندگی، مستلزم به‌کارگیری لنزهای نظری دقیق است تا بتوان علل و پیامدهای این تغییرات را در سطوح خرد و کلان تبیین نمود. لذا، این پژوهش با تکیه بر رویکردهای منتخب از جمله نظریه استفاده و خشنودی، نظریه کاشت و نظریه جامعه شبکه‌ای کاستلز، تلاش خواهد کرد تا سازوکارهای نفوذ فضای مجازی بر ابعاد ارتباطی، مصرفی و هویتی خانوارهای شهری حاجی‌آباد را مورد واکاوی قرار دهد.

نظریه استفاده و خشنودی توسط «کاتزا، بلومر<sup>۱</sup> و گورویچ<sup>۲</sup>» مطرح شده و بر این اصل استوار است که افراد بر اساس نیازهای شخصی، اجتماعی و روانی خود، از رسانه‌ها از جمله فضای مجازی استفاده می‌کنند. بر اساس این دیدگاه، کاربران در فضای مجازی به دنبال ارضای نیازهایی چون ارتباط اجتماعی، هویت فردی، سرگرمی و کسب اطلاعات هستند. این انتخاب‌های آگاهانه، به‌مرور زمان، بر شکل‌گیری سبک زندگی آنان اثر می‌گذارد (Nagata, 2025: 393). برای مثال، در شهرهای کوچک مانند حاجی‌آباد، کاربران ممکن است از فضای مجازی برای جبران محدودیت‌های ارتباطی یا فرهنگی محیط محلی استفاده کنند و به‌این‌ترتیب، الگوهای جدیدی از روابط و مصرف فرهنگی در خانواده‌ها شکل گیرد (امانی و ریحانی شیروان، ۱۳۹۸: ۶۲).

هابرماس<sup>۴</sup> معتقد است که ارتباط انسانی زمانی به‌سوی توسعه و تفاهم پیش می‌رود

که بر «کنش ارتباطی» مبتنی بر عقلانیت زبانی استوار باشد؛ اما با گسترش فضای مجازی، بخشی از ارتباطات اجتماعی از عرصه گفت‌وگوی رودررو خارج شده و به عرصه مجازی منتقل شده است. هابرماس هشدار می‌دهد که در چنین شرایطی، جهان زیست اجتماعی ممکن است تحت نفوذ نظام فناورانه و رسانه‌های دچار استعمار شود (Cohen & et al, 2024: 2). در نتیجه، سبک زندگی خانوارها که پیش‌تر بر تعامل مستقیم و ارزش‌های جمعی استوار بود، ممکن است در معرض تغییراتی مانند فردگرایی، کاهش گفت‌وگوی خانوادگی و ضعیف شدن ارزش‌های مشترک قرار گیرد (توکلی و رسولی، ۱۴۰۰: ۱۴).

نظریه کاشت که توسط «جورج گربنر»<sup>۱</sup> ارائه شده، توضیح می‌دهد رسانه‌ها با تکرار پیام‌ها، در بلندمدت واقعیت اجتماعی کاربران را شکل می‌دهند. در زمینه فضای مجازی نیز، مواجهه مداوم کاربران با محتوای خاص مانند الگوهای مصرف، ظاهر زندگی مدرن یا روابط فردگرایانه می‌تواند درک آن‌ها از واقعیت و سبک زندگی مطلوب را تغییر دهد (Goodyear & et al, 2021: 3). در نتیجه، خانواده‌های شهری که به‌طور مداوم در معرض رسانه‌های مجازی هستند، ممکن است باورها و رفتارهایی متفاوت از نسل‌های قبلی در مورد نقش خانواده، اشتغال زنان، نوع پوشش یا شیوه تفریح پیدا کنند (بختیاری و نصیری، ۱۴۰۱: ۵۰).

«مانوئل کاستلز»<sup>۲</sup> در نظریه «جامعه شبکه‌ای» خود توضیح می‌دهد که فناوری اطلاعات باعث شکل‌گیری جهانی از ارتباطات شبکه‌ای شده که در آن، هویت‌ها، روابط اجتماعی و سبک‌های زندگی بر اساس روابط آنلاین بازتعریف می‌شوند (نصیری، ۱۴۰۰: ۳۳۵). در این دیدگاه، فضای مجازی نه صرفاً ابزاری ارتباطی بلکه محیطی اجتماعی است که ارزش‌ها و رفتارهای نوینی را می‌آفریند. در شهرهای کوچک مانند حاجی‌آباد، گسترش این فضا موجب می‌شود خانواده‌ها با الگوهای فراملی و مدرن مواجه شوند و در نتیجه، نوعی همگرایی فرهنگی با جهان خارج پدید آید که سبک زندگی سنتی را به چالش می‌کشد (نوزاد و اسکندرزاده، ۱۴۰۳: ۷۹).

بوردیو<sup>۳</sup> سبک زندگی را تابعی از سرمایه فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی افراد می‌داند. فضای مجازی با ایجاد فرصت‌هایی برای نمایش و مقایسه‌ی سبک‌های زندگی (از طریق شبکه‌های اجتماعی) موجب بازتولید و حتی تشدید تمایزات طبقاتی می‌شود.

1. Georg gerbner  
2. Emanuel kastel  
3. Bordiyo

به‌عنوان مثال، خانواده‌هایی که از امکانات فناوری و دسترسی اینترنتی بیشتری در حاجی‌آباد برخوردارند، می‌توانند در گروه‌های فرهنگی مدرن‌تری مشارکت کنند و در نتیجه، سبک زندگی متفاوت‌تری از خانواده‌های کم‌برخوردتر داشته باشند (بختیاری و همکاران، ۱۴۰۰: ۵).

## روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع کاربردی و از نظر ماهیت، توصیفی - تحلیلی است و با استفاده از روش پیمایشی انجام شده است. هدف، بررسی ابعاد گوناگون تأثیر فضای مجازی بر مؤلفه‌های سبک زندگی خانوارهای شهری حاجی‌آباد است. داده‌ها از طریق ابزار پرسشنامه محقق‌ساخته جمع‌آوری شده و اعتبار محتوایی آن با بهره‌گیری از نظر خبرگان حوزه جامعه‌شناسی رسانه و ارتباطات تأیید گردیده است. جامعه آماری این تحقیق، کلیه خانوارهای شهری ساکن در شهر حاجی‌آباد از توابع استان خراسان جنوبی در سال ۱۴۰۴ را شامل می‌شود. بر اساس آخرین آمار رسمی، حجم جامعه حدود ۳۸۰۰ خانوار برآورد شده است. برای تعیین حجم نمونه از فرمول کوکران استفاده شد و بر این اساس، تعداد ۳۵۰ خانوار به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب گردید. روش نمونه‌گیری به‌صورت تصادفی ساده بوده است. برای سنجش روایی سازه و پایایی ابزار از آزمون آلفای کرونباخ استفاده شده است. ضرایب به‌دست‌آمده برای مقیاس کلی پرسشنامه برابر با ۰/۸۷ به دست آمد که نشانگر پایایی مناسب ابزار است. در مرحله تجزیه و تحلیل داده‌ها، از آزمون‌های آماری توصیفی (میانگین، انحراف معیار، فراوانی) و آمار استنباطی شامل آزمون‌های همبستگی پیرسون، تی مستقل و رگرسیون چندمتغیره استفاده گردید. تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ انجام شد.

## یافته‌های پژوهش

بررسی داده‌های جمع‌آوری شده از ۳۵۰ خانوار شهری حاجی‌آباد نشان داد که میانگین سنی پاسخ‌گویان ۳۶/۲ سال و نسبت زن به مرد تقریباً برابر بوده است (۵۱ درصد زن و ۴۹ درصد مرد). از نظر تحصیلات، بیشترین فراوانی مربوط به گروه دارای تحصیلات دانشگاهی کارشناسی (۴۳ درصد) بود. میانگین استفاده روزانه از فضای مجازی در بین اعضای خانوار ۳/۹ ساعت در روز برآورد شد؛ که نشان‌دهنده نفوذ بالای رسانه‌های آنلاین در زندگی روزمره خانوارهای شهری این منطقه است. در مورد نوع پلتفرم‌های

مورد استفاده، واتس‌آپ (۷۸ درصد)، اینستاگرام (۶۲ درصد) و تلگرام (۴۸ درصد) بیشترین سهم را داشتند. همچنین ۷۱ درصد خانوارها اعلام کردند که دست‌کم یک عضو خانواده در طول روز هنگام حضور سایر اعضا مشغول استفاده از تلفن همراه است؛ پدیده‌ای که با مفهوم «حضور غایبانه» در ادبیات ارتباطات همخوانی دارد. درزمینه الگوی مصرف فرهنگی و اقتصادی، یافته‌ها نشان داد که ۶۴ درصد پاسخ‌گویان گفته‌اند که فضای مجازی در تصمیمات خریدشان نقش مستقیم دارد و ۵۸ درصد نیز اظهار کردند که محتوای صفحات تبلیغاتی در شبکه‌های اجتماعی بر ترجیحاتشان درزمینه پوشاک و لوازم خانگی تأثیر گذاشته است. همچنین ۴۵ درصد از خانواده‌ها کاهش تعاملات حضوری (مانند گردهمایی‌های خانوادگی یا فعالیت‌های جمعی ساده) را گزارش کرده‌اند. درزمینه الگوی مصرف فرهنگی و اقتصادی، یافته‌ها نشان داد که ۶۴ درصد پاسخ‌گویان گفته‌اند که فضای مجازی در تصمیمات خریدشان نقش مستقیم دارد و ۵۸ درصد نیز اظهار کردند که محتوای صفحات تبلیغاتی در شبکه‌های اجتماعی بر ترجیحاتشان درزمینه پوشاک و لوازم خانگی تأثیر گذاشته است. همچنین ۴۵ درصد از خانواده‌ها کاهش تعاملات حضوری (مانند گردهمایی‌های خانوادگی یا فعالیت‌های جمعی ساده) را گزارش کرده‌اند.

### بررسی رابطه بین میزان استفاده از فضای مجازی و مؤلفه‌های سبک زندگی خانوادگی

به‌منظور بررسی رابطه بین میزان استفاده از فضای مجازی و مؤلفه‌های سبک زندگی خانوادگی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که میان میزان استفاده از فضای مجازی و تغییر در الگوهای ارتباط خانوادگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ( $r = 0/620, p < 0/01$ ). همچنین بین استفاده از فضای مجازی و گرایش به مصرف‌گرایی در سبک زندگی نیز همبستگی مثبت و معنی‌داری به‌دست آمد ( $r = 0/572, p < 0/01$ ). در مقابل، رابطه بین میزان استفاده و تعاملات چهره‌به‌چهره درون‌خانوادگی منفی و قابل توجه بود ( $r = -0/484, p < 0/01$ ) (جدول ۱).

بررسی اثرات فضای مجازی بر سبک زندگی خانوارهای شهری [...]

جدول ۱. ضرایب همبستگی بین ابعاد استفاده از فضای مجازی و مؤلفه‌های سبک زندگی خانوادگی. منبع: یافته‌های تحقیق، ۱۴۰۴

متغیرها	الگوهای ارتباط خانوادگی	مصرف‌گرایی	تعامل حضوری
میزان استفاده از فضای مجازی	۰/۶۲۰	۰/۵۷۲	-۰/۴۸۴
سطح معناداری	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰
تعداد	۳۵۰	۳۵۰	۳۵۰

بررسی تفاوت میانگین اثرات فضای مجازی بر سبک زندگی بین دو گروه زنان و مردان

به‌منظور بررسی تفاوت میانگین اثرات فضای مجازی بر سبک زندگی بین دو گروه زنان و مردان، آزمون  $t$  مستقل استفاده شده است. نتایج آزمون  $t$  مستقل به‌طور معناداری (۰/۰۱) نشان داد که زنان (میانگین ۳/۷۸۰) در مقایسه با مردان (میانگین ۳/۴۲۱) بیشتر تحت تأثیر تحولات ناشی از فضای مجازی بر ابعاد سبک زندگی قرار گرفته‌اند. این تفاوت آماری قوی، ایجاب می‌کند که برنامه‌های ارتقاء سبک زندگی باید با در نظر گرفتن حساسیت‌ها و الگوهای مصرفی متفاوت هر جنسیت طراحی شوند تا اثربخشی افزایش یابد.

این امر نشان می‌دهد که جنسیت یک متغیر تعدیل‌کننده قوی در این مطالعه است. زنان در این نمونه، به‌صورت سیستماتیک‌تری تحت تأثیر ابعاد مختلف فضای مجازی در سبک زندگی خود قرار گرفته‌اند. این نتیجه قویاً بر لزوم طراحی راهکارهای مداخله‌ای مجزا و متمرکز بر تفاوت‌های جنسیتی تأکید می‌کند تا اثربخشی افزایش یابد. به‌بیان‌دیگر، زنان در این مطالعه در مقایسه با مردان بیشتر تحت تأثیر تحولات ناشی از فضای مجازی در ابعاد مصرفی و ارتباطی سبک زندگی قرار گرفته‌اند (جدول ۲).

جدول ۲. نتایج آزمون  $t$  مستقل برای مقایسه میان دو گروه اصلی پاسخگویان. منبع: یافته‌های تحقیق، ۱۴۰۴

گروه مقایسه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	مقدار $t$	درجه آزادی	سطح معناداری
زنان	۱۷۸	۳/۷۸۰	۰/۶۱	۲/۹۱۰	۳۴۸	۰/۰۰۴
مردان	۱۷۲	۳/۴۲۱	۰/۶۷			

بررسی اثرات فضای مجازی بر سبک زندگی خانوارهای شهری

به‌منظور بررسی اثرات فضای مجازی بر سبک زندگی خانوارهای شهری در شهر حاجی‌آباد از تحلیل رگرسیون چندمتغیره استفاده شده است. در اینجا نقش اثرات

فضای مجازی متغیر مستقل و سبک زندگی متغیر وابسته است. مقدار ضریب همبستگی چندگانه برابر با  $0/735$  است که نشان دهنده مقدار همبستگی بین متغیر مستقل و متغیر وابسته است. ضریب تعیین نیز برابر با  $0/540$  است. مقدار ضریب تعیین تصحیح شده نیز برابر  $0/533$  است که بیانگر این است که متغیرهای مستقل در مجموع  $53$  درصد از واریانس متغیر وابسته را توضیح می‌دهند که نشان‌دهنده قدرت تبیین‌کنندگی نسبتاً قوی مدل است. به این معنا که از کل تغییرات رخ داده در سبک زندگی خانوارهای حاجی‌آباد که تحت تأثیر فضای مجازی بوده، بیش از نیمی ( $53$  درصد) مستقیماً توسط چهار متغیر اصلی موردسنجش (زمان، پلتفرم، هدف و تعامل خانوادگی) قابل تبیین است (جدول ۳).

جدول ۳. خلاصه مدل رگرسیون چند متغیره. منبع: یافته‌های تحقیق، ۱۴۰۴

سطح معناداری	آماره F	خطای معیار	ضریب تعیین تصحیح شده	ضرب تعیین	ضریب همبستگی چندگانه
۰/۰۰۰	۲۷/۶۳	۰/۴۳۹	۰/۵۳۳	۰/۵۴۰	۰/۷۳۵

همان‌گونه که مشاهده می‌گردد بخش باقیمانده ( $0/096$  در  $MS$ ) نشان‌دهنده واریانس است که توسط مدل توضیح داده نشده است ( $46$  درصد باقیمانده). این می‌تواند ناشی از متغیرهای تعدیل‌کننده یا مداخله‌گر خارج از مدل باشد، مانند وضعیت اقتصادی خانواده، میزان سواد رسانه‌ای یا عوامل فرهنگی منطقه‌ای که در پژوهش لحاظ نشده‌اند. بخش رگرسیون ( $9/68$  در  $MS$ ) بیشترین سهم واریانس را توضیح می‌دهد. این امر مجدداً بر کارایی متغیرهای موردنظر در چارچوب نظریه جامعه شبکه‌ای کاستلز تأکید می‌کند؛ زیرا ساختارهای جدید ارتباطی (متغیرهای مستقل) به‌طور مؤثر ساختارهای زندگی روزمره (سبک زندگی) را بازآرایی کرده‌اند. (جدول ۴).

جدول ۴. تحلیل واریانس (ANOVA) برای برازش مدل رگرسیون. منبع: یافته‌های تحقیق، ۱۴۰۴

مؤلفه	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معنادار
اثر رگرسیون	۳۸/۷۲	۴	۹/۶۸	۲۷/۶۳	۰/۰۰۰
باقیمانده	۳۳/۰۶	۳۴۵	۰/۰۹۶		
جمع	۷۱/۷۸	۳۴۹			

نتایج حاصل از جدول ضرایب رگرسیونی نشان داد که مدل پیشنهادی برای تبیین سبک زندگی خانوادگی بر اساس استفاده از فضای مجازی، از قدرت تبیین‌کنندگی بالایی برخوردار است و همه متغیرهای پیش‌بینی‌کننده به‌صورت مجزا، تأثیر آماری

بررسی اثرات فضای مجازی بر سبک زندگی خانوارهای شهری [...]

معناداری بر متغیر وابسته دارند. در این تحلیل، زمان استفاده روزانه از فضای مجازی قوی‌ترین پیش‌بین و محرک تغییر در سبک زندگی خانوادگی محسوب می‌شود، با ضریب بتای استاندارد شده ۰/۴۱۰ که نشان‌دهنده بیشترین شدت تأثیر است. این بدان معناست که افزایش یک واحد در زمان صرف شده در فضای مجازی، منجر به افزایش معنادار سبک زندگی خانوادگی (در جهت الگوهای تغییر یافته) می‌شود. پس از زمان، نوع پلتفرم مورد استفاده با ضریب ۰/۲۷۳ در رتبه دوم اهمیت قرار می‌گیرد که تأیید می‌کند نوع ابزار ارتباطی بر کیفیت تأثیرگذاری اهمیت دارد؛ پلتفرم‌هایی که ماهیت تعاملی و بصری قوی‌تری دارند، تغییرات بیشتری را القا می‌کنند. هدف از حضور آنلاین نیز با ضریب ۰/۲۲۱ تأثیری مثبت و معنادار دارد، یعنی تمرکز استفاده بر تفریح و مصرف‌گرایی نسبت به اهداف اطلاعاتی، تأثیر بیشتری بر تغییر الگوها دارد. نکته قابل تأمل، تأثیر منفی و معنادار میزان تعامل درون‌خانوادگی با ضریب بتای ۰/۱۹۴ - است؛ این یافته حاکی از آن است که هرچه سطح تعاملات رو در روی خانوادگی بالاتر باشد، میزان تأثیر منفی فضای مجازی بر سبک زندگی کاهش یافته و به‌عنوان یک عامل حفاظتی در برابر نفوذ تغییرات عمل می‌کند (جدول ۵).

جدول ۵. ضرایب رگرسیونی اثرات فضای مجازی بر سبک زندگی خانوارهای شهری. منبع: یافته‌های تحقیق، ۱۴۰۴

متغیرها	ضریب استاندارد	ضریب غیراستاندارد		T	سطح معناداری
		B	خطای استاندارد		
مقدار ثابت	-	۱/۲۱۲	۰/۱۵۵	۷/۸۱	۰/۰۰۰
زمان استفاده روزانه از فضای مجازی	۰/۴۱۰	۰/۳۸۵	۰/۰۶۳	۶/۱۲	۰/۰۰۰
نوع پلتفرم مورد استفاده (واتس‌اپ، تلگرام، اینستاگرام...)	۰/۲۷۳	۰/۲۴۷	۰/۰۵۷	۴/۳۵	۰/۰۰۱
هدف از حضور آنلاین (اطلاع‌رسانی/تفریح/خرید)	۰/۲۲۱	۰/۲۰۶	۰/۰۵۷	۳/۵۸	۰/۰۰۲
میزان تعامل خانوادگی	-۰/۱۹۴	-۰/۱۸۱	۰/۰۵۸	۳/۱۱	۰/۰۰۴

### نتیجه‌گیری و پیشنهادها

این پژوهش به‌طور قاطع نشان داد که مرکز ثقل تغییر در سبک زندگی خانوادگی، زمان

صرف شده در فضای مجازی است. این متغیر صرفاً یک همبسته نیست؛ بلکه به عنوان محرک اصلی جهت گیری تعاملات و الگوهای روزمره خانواده‌ها عمل می‌کند. قدرت این تأثیر نشان می‌دهد که هرگونه تلاش برای اصلاح سبک زندگی بدون تنظیم میزان حضور آنلاین، با مقاومت ساختاری مواجه شده و اثربخشی محدودی خواهد داشت. در گام بعدی، تحلیل آشکار کرد که فناوری یک ابزار خنثی نیست؛ بلکه بسته به نوع پلتفرم و هدف استفاده، تأثیرات متفاوتی بر سبک زندگی می‌گذارد. خانواده‌ها نیازمند درک تمایز میان «زمان مفید» و «زمان مضر» هستند؛ زیرا گذراندن زمان زیاد در پلتفرمی باهدف یادگیری، تفاوت معناداری با صرف همان مقدار زمان در پلتفرمی باهدف تعاملات سطحی دارد. این نکته بر ضرورت آموزش سواد محتوایی و رسانه‌ای در خانواده‌ها تأکید می‌کند.

در سطح نظری، یافته‌ها نشان می‌دهند که تعاملات درون خانوادگی مؤثر، نقش تعدیل‌گر و مقاومتی در برابر تأثیرات منفی فضای مجازی ایفا می‌کند. به عبارت دیگر، ساختارهای خانوادگی مستحکم به مثابه بافر حفاظتی عمل کرده و از آسیب‌های احتمالی غوطه‌وری دیجیتال می‌کاهند. این نتیجه نشان می‌دهد که پیوندهای اجتماعی و عاطفی در خانواده می‌توانند به مثابه سپری فرهنگی در برابر فشارهای ناشی از فضای مجازی عمل کنند.

یافته‌های این پژوهش با نتایج تحقیقات پیشین از جمله اسکندرزاده (۱۴۰۳)، گلینی و همکاران (۱۴۰۲)، امانی و ریحانی شیروان (۱۳۹۷) و کوهن<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۳) همخوانی دارد و تأیید می‌کند که فضای مجازی از یک ابزار ارتباطی صرف فراتر رفته و به جزئی از ساختار فرهنگی خانواده‌های شهری تبدیل شده است. افزایش حضور در فضای مجازی معمولاً با کاهش کیفیت روابط حضوری، افزایش مقایسه‌های اجتماعی و گرایش به نمایش خویشتن همراه است؛ پدیده‌ای که می‌توان آن را با نظریه استفاده و خشنودی و مفهوم «انتخاب آگاهانه رسانه‌ای بر اساس نیازهای فردی و نمایشی» تبیین کرد.

همچنین، مواجهه مداوم با محتوای بصری و سبک‌های زندگی آرمانی در شبکه‌های اجتماعی، با نظریه کاشت‌گرینر هم‌خوانی دارد؛ چراکه تکرار پیام‌ها و تصاویر در فضای مجازی به شکل‌گیری ادراکات تازه از واقعیت اجتماعی می‌انجامد. در سطح کلان‌تر، تغییر الگوهای مصرفی و ارتباطی در ساختارهای شهری را می‌توان در چارچوب نظریه جامعه شبکه‌ای کاستلز فهم کرد؛ جایی که شبکه‌های مجازی، منطق جریان اطلاعات

را بر سازمان زندگی روزمره حاکم می‌سازند.

در مجموع، نتایج نشان می‌دهد که در شهر حاجی‌آباد، افزایش دسترسی و مشارکت دیجیتال هم‌زمان با بازتوزیع ارزش‌های اجتماعی، موجب چرخش از هنجارهای سنتی به سوی ارزش‌های فردگرایانه و مصرف‌محور شده است. این پدیده را می‌توان مطابق با دیدگاه بورديو به‌عنوان نوعی بازتوزیع سرمایه نمادین تفسیر کرد. بدین ترتیب، فضای مجازی در بافت فرهنگی شهرهای کوچک ایران نه تنها ابزار ارتباطی، بلکه عامل بازآفرینی سبک زندگی و هویت اجتماعی جدید خانوارهای شهری است.

در نهایت، این پژوهش بر راهکار نیز تأکید دارد: مدیریت هوشمند سبک زندگی در عصر دیجیتال، نیازمند کنترل زمان مصرف آنلاین در کنار تقویت پیوندهای اجتماعی درون‌خانوادگی است؛ راهبردی که می‌تواند میان الزامات فناوری و حفظ انسجام فرهنگی توازن ایجاد کند. در راستای نتایج تحقیق پیشنهادهایی ارائه شده است:

نتایج نشان داد که زمان استفاده روزانه از فضای مجازی، قوی‌ترین نیروی پیش‌بینی‌کننده در تغییر سبک زندگی است؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود که خانواده‌ها در وهله اول و با قاطعیت، بر روی تنظیم و کاهش زمان مطلق مصرف روزانه تمرکز کنند. نتایج تحقیق به روشنی اثبات کرد که تعامل درون‌خانوادگی با ضریب منفی معنادار، به‌عنوان یک عامل حفاظتی کلیدی عمل می‌کند. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود که خانواده‌ها به‌طور فعال و برنامه‌ریزی‌شده، فرصت‌های تعامل چهره به چهره را تقویت نمایند تا سپر دفاعی قوی‌تری در برابر نفوذ منفی فضای مجازی ایجاد شود.

یافته‌ها حاکی از آن است که هدف از حضور در فضای مجازی سهم قابل توجهی در تبیین نتایج دارد. لذا، پیشنهاد می‌شود بر تغییر پارادایم از «مصرف منفعل» به «مشارکت فعال و هدفمند» تأکید شود و زمان‌های استفاده بدون هدف مشخص به حداقل رسانده شوند.

با توجه به اینکه نوع پلتفرم مورد استفاده قدرت تبیین‌کنندگی بالایی از خود نشان داده است، پیشنهاد می‌شود خانواده‌ها آگاهی خود را نسبت به ماهیت محتوای پلتفرم‌های مورد استفاده افزایش داده و استفاده از کانال‌هایی که محتوای ارزش‌افزا ارائه می‌دهند، ترجیح داده شود.

## تعارض منافع

تعارض منافع ندارم.

## منابع و مأخذ

- امانی، امین و ریحانی شیروان (۱۳۹۷). تأثیر فضای مجازی بر سبک زندگی دانش آموزان متوسطه خراسان شمالی، مجله دانش انتظامی خراسان شمالی، ۲۰، ۵۹ - ۸۰.  
Doi: JR\_KHS-5-20\_004
- بختیاری، آمنه و بهاره نصیری (۱۴۰۱). تحلیل کیفی و کمی سبک زندگی خانواده دیجیتال در شهر تهران (آینده‌پژوهی)، مجله مطالعات راهبردی ارتباطات، ۲(۳)، ۴۷ - ۶۸.  
Doi: 10.22034/rcc.2022.2532
- بختیاری، آمنه؛ امیرمظاهری، امیر و بهاره نصیری (۱۴۰۰). ارائه مدل مطلوب و چشم‌انداز آتی تغییرات سبک زندگی خانواده با ورود فناوری‌های نوین ارتباطی در شهر تهران از دیدگاه خبرگان، فصلنامه پژوهش‌نامه زنان، ۴(۳۸)، ۳ - ۳۸.  
Doi: 10.30465/ws.2021.31825.3057
- بیدی، فاطمه؛ شریفی‌نیا، محمدحسین و محمدحسینی (۱۳۹۶). تأثیر فضای مجازی بر سبک زندگی، مجله بین‌المللی میان‌رشته‌ای *Pure Life*، ۱۲(۱۲)، ۱۱ - ۱۳.  
Doi: JR\_PLIFE-4-12\_001
- پالیزیان، علی؛ طلوعی اشلقی، عباس؛ صالحی امیری، سیدرضا و اسفندیار، محمودرضا، ارائه مدل دینامیکی برای تبیین الگوی مصرف در سبک زندگی شهری ایرانیان، *اقتصاد و برنامه‌ریزی شهری*، ۳(۱)، ۳۳ - ۴۷.  
Doi: 10.22034/UE.2022.03.01.03
- توکلی، مرتضی و محمدرضا رسولی (۱۴۰۱). بررسی نقش الگوی مصرف رسانه‌ای بر سبک زندگی خانواده ایرانی (با تأکید بر شهروندان تهرانی)، *مجله جامعه‌شناسی سیاسی ایران*، ۳(۱۹)، ۱۴ - ۲۵.  
Doi: 10.30510/psi.2022.240655.1277
- حائری‌زاده، محمدمحسن (۱۴۰۰). نقش فضای سایبری بر تغییرات سبک زندگی (با تأکید بر جوانان شهر یزد)، *مجله فرهنگ یزد*، ۳(۹)، ۸۱ - ۱۰۰.  
Doi: 10.22034/fyazd.2023.357311.1071
- حسن پور، سیدعبدالکریم (۱۳۹۸). تعارضات کاربری فضای مجازی با سبک زندگی اسلامی (با تأکید بر جایگاه زمان، خانواده و روابط اجتماعی)، *مجله بین‌المللی میان‌رشته‌ای Pure Life*، ۱۹(۱۹)، ۵۷ - ۷۸.  
Doi: JR\_PLIFE-6-19\_003
- طاهری، ابراهیم؛ نوابخش، مهرداد؛ محسنی تبریزی، علیرضا و محمدمهدی لیبی (۱۴۰۳). خوانش جامعه‌شناختی تأثیر مصرف رسانه‌ای بر سبک زندگی (با تأکید بر نقش پایگاه اقتصادی - اجتماعی)، *مجله مطالعات راهبردی ارتباطات*، ۱(۱۱)، ۷ - ۱۹.  
Doi: 10.22034/rcc.2024.2020820.1097
- گریوانی، حمزه؛ رودباری آملی، حسن و محمد انصاری‌فر (۱۴۰۰). تأثیر آسیب‌های اجتماعی فضای مجازی بر خانواده‌ها، *مجله دانش انتظامی خراسان شمالی*، ۳۰(۳)، ۳۳ - ۴۵.  
Doi: JR\_KHS-8-30\_003
- میرزایی، علی؛ کی‌نژاد، محمدعلی؛ بلالی اسکویی، آرزیتا و فرید دیا (۱۴۰۴). شناسایی عوامل کلیدی سبک زندگی ایرانی - اسلامی در محلات شهری (مطالعه: موردی محلات مقصودیه و یاغچیان شهر تبریز)، *مجله مطالعات برنامه‌ریزی سکونتگاه‌های انسانی*، ۷۰(۷۰)، ۹۵ - ۱۱۰.  
Doi: 10.71633/jshsp.2025.1032483

## بررسی اثرات فضای مجازی بر سبک زندگی خانوارهای شهری [...]

نصیری، بهاره (۱۴۰۰). سناریوهای تغییر در سبک زندگی خانواده ایرانی با تأکید بر نقش‌آفرینی فناوری‌های نوین ارتباطی از دیدگاه خبرگان، *مجله دین و ارتباطات*، (۱)، ۳۳۱-۳۷۴. Doi: 10.30497/rc.2021.75822

نوزاد، محمدعلی و اشرف اسکندرزاده (۱۴۰۳). بررسی تأثیر فضای مجازی بر تغییر سبک زندگی در خانواده‌های امروزی، *مجله مطالعات نوین علوم انسانی در جهان*، (۱)، ۷۶-۸۴. Doi: JR\_HUJ-5-1\_007

وثوق، مهرداد؛ صادقی، مهرداد و علی رشیدپور (۱۴۰۴). طراحی الگوی سبک زندگی فرهنگی اسلامی - ایرانی بر مبنای فضای مجازی با رویکرد پدیدارشناسی، *معرفت و بصیرت اسلامی*، (۱)، ۸۱-۹۹.

Doi: 10.61838/iki.107

هوشیار، محمود؛ خضری، رحیم و رحمان نوروزی (۱۴۰۲). تحلیل مکانی بیلبوردهای فرهنگی شهری در ارتقای سبک زندگی شهروندان (مطالعه موردی: پیرانشهر)، *مجله علوم جغرافیایی*، (۴۳)، ۷۰-۸۶.

Doi: JR\_GEOGR-19-43\_004

Amani, Amin and Reyhani Shirvan, (2018), The impact of cyberspace on the lifestyle of high school students in North Khorasan, *North Khorasan Journal of Law Enforcement Knowledge* 59-80. Doi: JR\_KHS-5-20-004. [In Persian]

Bedi, Fatemeh; Sharifinia, Mohammad Hossein and Hatami, Mohammad, (2017), The impact of cyberspace on lifestyle, *International Interdisciplinary Journal Pure Life*:11-31. Doi: JR-PLIFE-4-12-001 [In Persian]

Bakhtiari, Ameneh and Nasiri, Bakhtiari, (2012), Qualitative and Quantitative Analysis of Digital Family Lifestyle in Tehran (Future Research), *Journal of Strategic Communication Studies*, 2, (1):47-67. Doi: 10.22034/rcc.2022.2532. [In Persian]

Bakhtiari, Ameneh and Nasiri, Bakhtiari, (2012), Qualitative and Quantitative Analysis of Digital Family Lifestyle in Tehran (Future Research), *Journal of Strategic Communication Studies*, 2, (1):47-67 Doi: 10.22034/rcc.2022.2532.

Cohen, G., Medina, E., Handysides, D., Shah, H., Arechiga, Adam., Shih, W. (2024). The impact of social media usage on lifestyle behaviors and Health, . *Lifestyle Medicine*, 20, 1-11. DOI: 10.1002/lim2.94.

Gilini, Marzieh; Sedaghatifard, Mojtaba and Parnian, Shideh, (2013), Sociological study of women's lifestyle changes in cyberspace interactions, *Journal of Applied Family Therapy*, 4 (4) 364-378. Doi: JR-AFTJ-4-4-015. [In Persian]

Girvani, Hamzeh; Roudbari Amoli, Hassan and Ansari Far, Mohammad, (2017), The impact of social harms of cyberspace on families, *North Khorasan Police Science Journal*:33-45. Doi: JR-KHS-8-30-003 [In Persian]

Goodyear, V.A., Wood, G., Skinner, B., and Thompson, J.L. (2021). The effect of social media interventions on physical activity and dietary behaviours in young people and adults: a systematic review, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(72), 1-18. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01138-3>

- Haerizadeh, Mohammad Mohsen, (1400), The role of cyberspace on lifestyle changes (with emphasis on the youth of Yazd), Yazd Culture Magazine, 3, (9).81-100. Doi: 10.22034/fyazd.2023.357311.1071. **[In Persian]**
- Hassanpour, Seyed Abdul Karim, (2019), Conflicts between the use of cyberspace and Islamic lifestyle (with emphasis on the place of time, family and social relations), Pure Life International Interdisciplinary Journal.57-78.Doi:JR-PLIFE-6-19-003 **[In Persian]**
- Hillyer, R. S. (2021) Staying connected: Effects of online platforms on transnational family relations and social capital, Contemporary Japan, 33:1, 3-23, DOI: 10.1080/18692729.2020.1847389
- Hoshyar, Mahmoud; Khezri, Rahim and Norouzi, Rahman, (2013), Spatial Analysis of Urban Cultural Billboards in Promoting Citizens' Lifestyle (Case Study: Piranshahr), Journal of Geographical Sciences.70-86. Doi: JR\_GEOGR-19-43\_004 **[In Persian]**
- Liu, J. (2024). Promoting a healthy lifestyle: exploring the role of social media and fitness applications in the context of social media addiction risk, Health Education Research, Vol. 39, No. 3., Pp. 272-283. <https://doi.org/10.1093/her/cyad047>.
- Mehdi Moghadam, Amir Hossein; Hawizaei, Zakia and Koti, Maryam, (2013), Opportunities and threats of cyberspace and its effects on mental health, Journal of New Ideas in Education43-56. Doi: HCWNT02\_2098. **[In Persian]**
- Mirzaei, Ali; Keynejad, Mohammad Ali; Belali Oskouei, Azita and Diba, Farid, (2015), Identifying the key factors of Iranian-Islamic lifestyle in urban neighborhoods (Study: Case of Maghsoudieh and Yaghchian neighborhoods in Tabriz), Journal of Human Settlement Planning Studies.95-100. Doi: 10.71633/jshsp.2025.1032483. **[In Persian]**
- Nagata, J. M. Hur, J. O., Talebloo, J., Lee, S., Choi, W.W., Kim, S. J., Lavender, J. M., and Moreno, M. A.(2025). Problematic Social Media Use Interventions for Mental Health Outcomes in Adolescents, Current Psychiatry Reports (2025) 27:491-499 <https://doi.org/10.1007/s11920-025-01619-3>.
- Nasiri, Bahareh, (1400), Scenarios of change in the lifestyle of the Iranian family with emphasis on the role of new communication technologies from the perspective of experts, Journal of Religion and Communication, 28(1):331-374. Doi 10.30497/rc.2021.75822. **[In Persian]**
- Nozwad, Mohammad Ali and Eskandarzadeh, Ashraf, (1403), Studying the impact of cyberspace on changing lifestyles in today's families, Journal of Modern Humanities Studies in the World, 5, (1): 76-84. Doi: JR\_HUJ-5-1\_007. **[In Persian]**
- Palizban, Ali; Toloie Ashlagi, Abbas; Salehi Amiri, Seyed Reza and Esfandiari, Mahmoud Reza, (1401), Presenting a dynamic model to explain the consumption pattern in the urban lifestyle of Iranians, Economics and Urban Planning, (3):47-33. Doi: 10.22034/UE.2022.03.01.03. **[In Persian]**
- Taheri, Ebrahim; Navabakhsh, Mehrdad; Mohseni Tabrizi, Alireza and Labibi, Mohammad Mehdi, (2014), Sociological reading of the impact of media consumption on lifestyle (with emphasis on the role of socio-economic base), Journal of Strategic Communication Studies, 4, (1):7-19. doi:10.22034/rcc.2024.2020820.1097. **[In Persian]**
- Tavakoli, Morteza and Rasouli, Mohammad Reza, (2012), Studying the role of media consumption pat-

بررسی اثرات فضای مجازی بر سبک زندگی خانوارهای شهری [...]

terns on the lifestyle of Iranian families (with emphasis on Tehrani citizens), Iranian Journal of Political Sociology, 5. (3): 14-25. Doi:10.30510/psi.2022.240655.1277. [In Persian]

Vosough, Mehrdad; Sadeghi, Mehrdad and Rashidpour, Ali, (1404), Designing an Islamic-Iranian Cultural Lifestyle Model Based on Cyberspace with a Phenomenological Approach, Islamic Knowledge and Insight, 3, (1):81-99. Doi :10.61838/iki.107 . [In Persian]

Wunu, L.A.S. Fadilah, M., and Maharani, B.D. (2024). The Effects of Social Media Marketing, Lifestyle, and Brand Trust on Decisions Purchase MS Glow Products in Yogyakarta, Indonesian Interdisciplinary Journal of Sharia Economics (IJSE), 7(2), 3834-3842. <https://doi.org/10.31538/ijse.v7i2.5240>.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

