

بررسی تأثیر رسانه بر سبک زندگی مردم

محمد شریفی^۱

چکیده:

امروزه رسانه‌ها به عنوان یکی از ابزارهای اصلی انتقال و گسترش دهنده ارزش‌های فرهنگی و اجتماعی، تأثیر و نقش مهمی بر سبک زندگی مردم در جامعه امروزی ایفا می‌نماید، زیرا با مسائل کلیدی و حساسی مانند هویت و تمایز فردی و اجتماعی، فعالیت بخشیدن به قدرت تشخیص و انتخاب، ایجاد احساس آزادی عمل پیوند خورده است. با توجه به کارکردهای مثبت و منفی رسانه و شبکه‌های اجتماعی، فضای مجازی، نحوه استفاده مردم از این پدیده نوظهور به دلیل قرار گرفتن در مهم‌ترین دوره زندگی شان، بروز تغییرات در تمامی جنبه‌ها، شکل‌گیری هویت شان و هم‌چنین تأثیر آن بر سبک زندگی و سلامت روانی و اجتماعی مردم بسیار حائز اهمیت است. از جمله آسیب‌هایی که این فضا بر سبک زندگی نوجوانان وارد می‌کند می‌توان به تغییر سبک زندگی اسلامی و هویت شان اشاره کرد.

واژگان کلیدی: رسانه، شبکه‌های اجتماعی، سبک زندگی، مردم.

^۱ دانش آموخته جامعه‌المصطفی العالمیه، سطح ۴ mohammad.sharifi2019@gmail.com

۲- تاریخ دریافت ۱۴۰۴/۷/۵ تاریخ تأیید ۱۴۰۴/۹/۲۷

مقدمه:

مفهوم «سبک زندگی» از جمله مفاهیم علوم اجتماعی است که اخیرا بسیار مورد توجه قرار گرفته است اما کاربردهای متفاوت و بعضا متعارض، آن را مفهومی مبهم و از دیدگاه برخی محققان غیر قابل استفاده کرده است. سبک زندگی روشی است که فرد در طول زندگی انتخاب کرده و از عوامل بسیار مهم در سلامت جسم و روان آدمی به شمار می آید و متاثر از فرهنگ، نژاد، مذهب، عوامل جغرافیایی، اقتصادی و اجتماعی، عقاید و باورهاست. سبک زندگی هر فرد معرف بسیاری از ویژگی ها از جمله ارزش ها محدودیت ها قوانین و علاقه مندی های اوست. در غرب سبک زندگی بخشی از زندگی فرد را شامل می شود چیزی شبیه به تحصیلات یا طبقه اجتماعی که جزئی از زندگی هر شخص است. یکی از مهم ترین راه هایی که به انسان کمک می کند تا از سلامت روان بیشتری برخوردار باشد، داشتن سبک زندگی سالم است. سبک زندگی روشی است که افراد مسایل زندگی روزانه خود از جمله کار، تفریح و نگرش ها را با توجه به شرایط جسمی، روانی، اجتماعی، اقتصادی و تنظیم می کنند. در داشتن سبک زندگی سالم عوامل متعددی نقش دارد که می تواند موجب ارتقای سلامت روان فرد شده و کیفیت زندگی انسان را بهبود ببخشد. سبک زندگی به معنی کلی شیوه زندگی و در اشتراك مفهومی با فرهنگ، ساختار، طبقه و گروه مورد بحث قرار گرفته است به دلیل گستردگی فضای مفهومی سبک زندگی، حتی در درون هر یک از رشته های تخصصی نیز، تعریف مشترکی از این مفهوم مشاهده نمی شود. وجود تعاریف متعدد از این مفهوم در علوم اجتماعی و بویژه جامعه شناسی باعث شده که مرز میان فرهنگ، خرده فرهنگ، مصرف و سبک زندگی مخدوش شود و در برخی موارد این مفاهیم به جای هم مورد استفاده قرار گیرد. (مهدوی کنی، ۱۳۸۷، ۲۰۶).

مفهوم‌شناسی مفاهیم کاربردی رسانه:

رسانه در لغت به معنای روش یا ابزار مادی یا فنی تغییر شکل پیام به علامت‌ها (سیگنال‌ها) است که مناسب انتقال از یک مجرا (کانال) ارتباطی معین می‌باشد. اما در اصطلاح، ابزاری است که به وسیله آن‌ها ارتباط برقرار می‌شود (احسانی، ۱۳۹۶، ۱۱) و نیز رسانه از نگاه لغت: «وسیله‌ای که اخبار و اطلاعات را به مردم می‌رساند؛ مانند رادیو، تلویزیون، مجله و شبکه‌های اجتماعی و کامپیوتری (انوری، ۱۳۸۸، ۳۶۱۵) رسانه نوعی ارتباط است که در آن افراد زیادی نا آشنا، غیر مشخص و نامتجانس، که به آسانی قابل شمارش نیستند، مشارکت دارند. سخنرانی در مجامع عمومی و یا ارسال پیام از طریق برنامه‌های رادیویی، تلویزیونی و نشریات از این جمله است (امیر تیموری، ۱۳۷۷، ۱۴) اصطلاح «رسانه‌های ارتباط جمعی» به طور کلی به وسایلی اطلاق می‌شود که مردم یک جامعه از آن برای اعلام پیام‌ها و افکار و انتقال مفاهیم به یکدیگر استفاده می‌کنند. این وسایل عبارتند از: مطبوعات، رادیو، تلویزیون و خبرگزاری‌ها. پیدایش روزنامه، رادیو، تلویزیون و سینما در زندگی بشر رضایتی بیش از سایر پدیده‌های علمی و صنعتی ایجاد کرده است. با توجه به پیشرفت‌هایی که در زمینه تکنولوژی ایجاد شده، رسانه‌های گروهی بیش از هر دوره‌ای ارزش و اهمیت یافته‌اند. پیدایش انواع رسانه‌های نوین، شیوه اطلاع‌رسانی را دگرگون کرده است. به طوری که رسانه در میان رویدادها و مردم، مسیری مجازی ایجاد کرده و ساز و کار خاصی برای امر اطلاع‌رسانی و اطلاع‌یابی تعریف کرده است. پیدایش و توسعه رسانه‌ها که روزانه بر تعداد آن‌ها افزوده می‌شود، تاثیر بسزایی بر امر اطلاع‌رسانی در مدل‌های جدید کاربر دارد.

سبک زندگی:

سبک زندگی سبک به مجموعه رفتارها، مدل ها و الگوها کنش های هر فرد اطلاق می شود که معطوف به ابعاد هنجاری و رفتاری زندگی اجتماعی او باشد. از موضوعات حیاتی و مهم اجتماعی بشری است و ابعاد مختلف زندگی بشری را پوشش می دهد. سبک زندگی بشریت در طول تاریخ بارها و بارها دچار تحولاتی شده و وجود روابط سیاسی اقتصادی و فرهنگی با تمدن های دیگر تاثیر بسزایی در این تغییر سبک زندگی در کشورها داشته است.

اما مهمترین عاملی هم که تاثیر روزافزونی در سبک زندگی و نحوه زندگی کردن ما انسان ها دارد نوع نگرش و تفکر ما است و مشخص است آن سبک زندگ صحیح است که سرشار از سیر زندگی و شادی و نظم و هماهنگی و افکار مثبت است. سبک زندگی مفهومی است که منعکس کننده ی طیف کاملی از ارزش ها، عقاید و فعالیت های اجتماعی است. این مفهوم، شیوه نسبتاً ثابت افراد، گروه ها و جوامع برای پیگیری اهداف زندگی و حل مشکلات زندگی آنهاست (چنانی، ۱۳۹۹، ۲). سبک زندگی با همه جوانب زندگی افراد در ارتباط است و اثر مهمی بر شکل گیری شخصیت و سلامت روانی افراد دارد. در آموزه های اسلامی موارد مختلفی برای سبک زندگی بر شمرده شده که جوانب متعدد زندگی را در بر می گیرند. سبک زندگی مبتنی بر معنویت یکی از عوامل مهم در پیش بینی و ارتقای سلامت روان محسوب می شود. دین بافرآیندهای مختلف مانند ایجاد شور و انگیزه فراهم کردن شبکه های عاطفی و اجتماعی، کمک به درك هدف زندگی و رهایی افراد از پوچی، همچنین با نشان دادن مفهوم پاداش به دنبال تحمل دشواری ها می تواند در ارتقا سلامت روانی فرد و جامعه نقش بسزایی داشته باشد. سبک زندگی یکی از عوامل مهم تاثیرگذار بر سلامت انسان ها است.

امروزه اکثر مشکلات سلامتی مانند چاقی، انواع سرطان‌ها، پرفشاری خون، بیماری‌ها و مرگ و میر ناشی از آن‌ها با سبک زندگی در ارتباط است. امروزه متخصصان سلامت، سبک زندگی را یکی از مهمترین عوامل مؤثر بر سلامتی می‌دانند که می‌توان با شناخت و مدیریت آن با بسیاری از عوامل خطر ساز مرگ و میر مقابله کرد (عطایی و همکاران، ۱۳۹۷، ۱۱۱)

سبک زندگی هر فرد بر سلامت او تاثیر دارد و فعالیت‌های ارتقاء دهنده سلامت و شیوه زندگی بهداشتی، استراتژی‌های اصلی تسهیل و حفاظت از سلامتی هستند. اطلاعات کمی درباره رفتارهای ارتقاء دهنده سبک زندگی در جامعه بشری وجود دارد. با توجه به این که سبک زندگی در حال تحول است و ارتقاء سلامت با توجه به نقش برجسته آن در مراقبت‌های بهداشتی مورد توجه روز افزون است در جوامع امروزی، سبک زندگی نقش مهمی در زندگی ایفا می‌نماید، 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. مسائلی که پاره از بنیادی‌ترین ابعاد انسانی را بیان می‌کند. فضاهای فرهنگی، ورزشی و هنری به عنوان بخشی از فضاهای عمومی در تغییر نگرش و شیوه‌های زندگی مردم تاثیرگذارند. سبک زندگی بخشی از زندگی است که عملاً در حال تحقق یافتن است و در بردارنده طیف کامل فعالیت‌هایی است که افراد در زندگی روزمره انجام می‌دهند، این فعالیت‌ها و رفتارها شامل عادات غذایی، خواب و استراحت، فعالیت بدنی و ورزش، کنترل وزن، استعمال دخانیات و می‌باشد. سبک زندگی خانواده در سلامت نوجوانان نقش اساسی دارد و عامل زیربنایی در سلامت آینده جوانان محسوب می‌گردد. سیاستگذاران اجتماعی با آموزش الگوهای سبک زندگی موثر در خانواده بر اساس

شناخت رشد و تکامل فردی سلامت نوجوانان و آینده آن ها را در خانواده تضمین می کنند. از نظر محققین، سبک زندگی تأثیر زیادی بر معرفی الگوهای رفتاری، گرایش های ذهنی و شیوه زندگی افراد یک جامعه دارد. به عبارتی، مفهوم سبک زندگی به طور ویژه معرف کیفیت زندگی افراد یک جامعه است. سبک زندگی نقش مهمی در سلامت جسمی و روانشناختی دارد. استرس و بحران ها تأثیر متفاوتی بر سبک زندگی افراد مختلف دارند (محمدی زیدی، ۱۳۹۵، ۱۰۳)

مفهوم سبک و فرهنگ زندگی به مسائلی نظیر خانواده، ازدواج، نوع مسکن، نوع لباس، الگوی مصرف، تفریحات و اوقات فراغت، کسب و کار، رفتارهای فردی و اجتماعی در محیط های مختلف و به عبارت دیگر به مسائلی بر می گردد که متن زندگی انسان را شکل می دهند. شهرنشینی پایدار ره یافت جدیدی است که به واسطه رشد روزافزون شهرنشینی و تبدیل شدن آن به سبک زندگی رایج از سان ها، برای تعامل متقابل از سان و محیط طبیعی توسعه یافته است و برای الزام به حفظ منابع طبیعی برای نسل های آتی و کاهش پیامدهای منفی ناشی از فعالیت های شهری بر محیط زیست سعی دارد با بررسی کنش های انسانی در قبال طبیعت، به رفتار انسانی جهت بخشد. منشا این اندیشه آن است که علاوه بر تراکم جمعیت و بهره گیری از منابع، عادات مصرف و فناوری های به کار گرفته شده در روند توسعه نیز در محیط زیست تأثیر می گذارند (حاجیلو و همکاران، ۱۳۹۳، ۵۹۸)

سبک زندگی، فعالیت عادی و معمول روزانه است که افراد آن ها را در زندگی خود به طور قابل قبول پذیرفته اند که بر روی سلامتی افراد تأثیر می گذارند. بسیاری از متفکران اجتماعی مانند: وبر، آدلر، گیدنز و بوردیو بر رابطه بین سبک زندگی و هویت و نقش سبک

زندگی بر شکل گیری هویت پرداخته اند. امروز شهرها مهمترین خاستگاه زیستی انسان ها هستند و با پدیده‌هایی مدرن نظیر آلودگی هوا، ترافیک، رانندگی های پرخطر و تصادف مواجه اند که ناشی از ورود به دنیای مدرن است. رانندگی کردن و خطر تصادف احتمالی آن را باید در بافت زندگی افراد جست وجو کرد. رفتارهایی که افراد در هنگام رانندگی کردن برمی‌گزینند بازتاب شیوه و سبک زندگی آنان است. سبک زندگی سالم مجموع های از انتخاب‌های مثبت افراد در درون محدوده‌های ساختاری است سبک‌های زندگی امروزی با توجه به تغییرات فرهنگی دارای نوعی آسیب‌پذیری هستند و تاب آوری ظرفیت یک جامعه یا اجتماع برای مقابله و انطباق با اختلالات و تغییرات است و تاثیر این سبک های متفاوت بر میزان تاب آوری شهروندان یکی از مهمترین مسائل امروزی است. به طوری که خیلی از مشکلات ریشه در این موضوع دارد. فرهنگ جهانی هزاران سال از طریق فرایندهای انباشت، سازگاری، انتشار و جذب با یکدیگر تعامل داشته و از یکدیگر آموخته اند. تفاوت این است که این فرایندها و تغییراتی که آن ها ایجاد می‌کنند در عصر جهانی شدن بسیار شتاب یافته است.

جهانی شدن و فرهنگ رابطه‌ای قوی در مسائلی مانند سبک زندگی، برخوردهای فرافرهنگی، مهاجرت، بحث جهان محلی، موسیقی، فیلم، بازاریابی، مد، غذا، گرد شگری و مانند آن دارد. فرایند جهانی شدن با کاهش موانع و مرزها برای سفر به کشورها از دیدگاه گردشگری به ایجاد یک بازار مشترك با توزیع عادلانه نیروی انسانی، مادی و رفاهی برای تمام مردم جهان منتهی می‌شود (نیازی، ۱۳۹۰، ۱۲۹). این به معنای رونق گردشگری است، به گونه ای که دور نمای گسترده گردشگری در تغییر ماهیت مصرف و در چارچوب جهانی شدن می‌تواند در برگیرنده این باشد که گردشگران عصر پسامدرن با توجه به بسترهای فراهم

آمده بیشتر مایل به مسافرت انفرادی و خانوادگی اند. نتایج حاکی از این می باشد که سبک زندگی و هویت اجتماعی انسان امروزی تابع خصوصیات تجدد، شده است. جهانی شدن فناوری های اطلاعاتی و ارتباطی سبب شده است تا مردم نقاط گوناگون از شیوه های زندگی، ارزش ها و هنجارهای رفتاری سایر مناطق جهان آگاه شوند.

این امر می تواند به دگرگونی و یا تقویت شیوه های زندگی، ارزش ها و هنجارها بیانجامد. تلاش های شتاب زده ای که در سده های اخیر برای گسترش ارتباطات بشری صورت گرفته، اثرات معکوسی بر سلامت همه انسان ها داشته و مسائل بهداشتی تازه های را برای آن ها به ارمغان آورده است. بین مصرف رسانه ای افراد و سبک زندگی سلامت محور آن ها هم چنین بین سبک زندگی سلامت محور افراد و پایگاه اجتماعی و اقتصادی آن ها، ارتباط معناداری وجود دارد. فضای اجتماعی ویژگی های سبک زندگی پسامدرن از قبیل مد و سلیقه التقاطی، تعامل امر محلی و جهانی، اهمیت سرگرمی و مصرف و نقش حیاتی لذت دیده می شود. بررسی فرهنگ این بخش از جوانان نشان می دهد تا چه میزان سیاستگذاری فرهنگی امری حساس، دشوار و پیچیده است و اثرگذاری فرهنگی بر نسل جوان صرفا از طریق پرداختن صوری و سطحی به ارزش ها در سطح نهاد های رسمی ممکن نیست (شالچی، ۱۳۹۳، ۶۹)

سبک زندگی به معنی الگوی کنش های روزمره مطعوف به مصرف و تولید فرهنگی، اجتماعی و مادی با مفاهیمی نظیر فرهنگ، خرده فرهنگ و مصرف همبسته است و با آن ها هم پوشانی جزئی و یا کلی دارد. سبک زندگی به سه مقوله فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی قابل تفکیک است ظهور جامعه مصرفی از طریق زیاد شدن کالاهای مادی و دموکراتیزه شدن مصرف، سبب انتخابی شدن زندگی روزمره می شود. در این شرایط در حوزه هویت،

یکی از مولفه های اساسی فعالیت روزمره، انتخاب هایی است که به طور عادی انجام می دهیم. نوگرایی، فرد را با تنوع پیچیده ای از انتخاب های ممکن رو در رو می کند، ولی به او در گزینش هایی که باید به عمل آورد، کمک چندانی نمی کند. این امر پیامدهای گوناگونی دارد، یکی از این پیامدها اهمیت یافتن سبک زندگی و راهبردهای موثر بر آن است، سرمایه فرهنگی با تعدیل گری قومیت، جنسیت و تاهل، تأثیر متفاوتی بر سبک زندگی دارد. دنیای مدرن دارای متنی فرهنگی است که در آن عناصر فرهنگی به مرحله ظهور می رسند و تمام تعاملات اجتماعی و کنش های افراد در این بستر فرهنگی شکل می گیرند، و معنا می شوند. بررسی ها نشان می دهد، به تدریج که محیط و تعاملات اجتماعی انسان از جامعه سنتی فاصله می گیرد، سبک زندگی مدرن بیشتر متجلی می شود (ابراهیم آبادی، ۱۳۹۲، ۳۳). مفهوم سبک زندگی به رغم اهمیت کارکردگرایانه و وجه انضمامی آن، یکی از مهمترین چهارچوب های تبیینی در مباحث جامعه شناسی و مطالعات فرهنگی در دهه های اخیر بوده است. این در حالی است که خاستگاه این مفهوم، تفاوت های فردی، عادت ها، ذائقه ها، رجحان ها و به طور کلی تمایز یافتگی افراد و همچنین تفاوت رفتار افراد در فضای کنش با دیگران است که اصولاً امری روانشناختی محسوب می شود. در این میان، سبک زندگی مفهومی وابسته به زمینه تلقی می شود و با طیفی از متغیرهای فردی، فرهنگی، دینی و اجتماعی گره خورده است، سبک زندگی بر خلاف نظریه های کلاسیک روانشناختی، امری صرفاً فردگرایانه و شخصیتی محسوب نمی شود، بلکه به شدت با ساختار و متن اجتماعی و بافت و سرمایه فرهنگی در تعامل هستند. فرهنگ زندگی، متأثر از تفسیر ما از زندگی است و هر هدفی را برای زندگی تعیین کنیم، سبک خاصی را به همراه می آورد. و در جامعه ای که ۸۷ فرهنگ مذهبی غالب است، الگوی سبک زندگی مدرن و مصرفی موجب تقابل گردیده است و پیامدهایی را به همراه داشته است. در صورتی که با ایجاد تلاش در جهت سبک

زندگی دینی و تقویت ایمان مذهبی میتوان چالش ها را تقلیل داد و با رهایی افراد از خود بیگانگی آن ها را به هویت دینی خود رهنمون کرد (سیدی، بیرقی، ۱۳۹۱، ۳۵). سبک های زندگی در دوران مدرن شکل دهنده هویت شخصی و اجتماعی افراد هستند. با این حال، همین سبک ها متأثر از عوامل بسیاری چون اقتصاد، سیاست، فرهنگ و همین طور مذهب اند. روند نزولی رشد جمعیت دنیا طی سال های اخیر که به دنبال تغییر سبک زندگی رخ داده، متأثر از مدرنیته و مبانی مدرنیستی است. اهمیت بررسی این موضوع زمانی آشکار می شود که بدانیم در صورت ادامه این روند، در آینده با پیری جمعیت و مشکلات ناشی از آن مواجه خواهیم بود. اگر چه در پژوهش های انجام گرفته، عوامل مختلفی نظیر عوامل اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی برای کاهش جمعیت ذکر شده از تاثیر عامل مهمی به نام مدرنیته به مقدار زیادی غفلت شده است، برشمردن ابعادی از تاثیر مدرنیته در کاهش جمعیت، مثل تغییر بینش اعتقادی، ترویج مصرف گرایی، افزایش سن ازدواج و طلاق، تحقیر نقش مادری و... که به دنبال رواج اندیشه های مدرنیستی در جامعه رخ داد. جهانی شدن دارای اثرات مختلفی بر زندگی انسانی بوده و این تغییرات در جوامع روستایی ملموس تر از شهرها بوده است. لذا به طور کلی می توان گفت به دلیل قرار گرفتن روستاها در شرایط گذار توسعه ای از سنت به مدرنیته و حتی پس مدرنیته، سبک زندگی در ابعاد مختلف در حالت درآمیختگی قرار داشته و افراد جوان گرایش به سبک زندگی شهری و افراد مسن گرایش به سبک زندگی بومی روستایی دارند. به علت روند سریع تحولات اجتماعی در نیمه دوم قرن بیستم و پس از آن در آغاز هزاره جدید، ماهیت موجودیت های اجتماعی به شدت سیال و متحول شده است. در نتیجه جامعه به مفاهیمی جدید برای تحلیل جامعه نیازمند است و مفهوم «سبک زندگی» چنین خصایصی را داراست. مفهوم سبک زندگی را می توان در ارتباط با مدرنیته بررسی کرد. مدرنیته با امکانات خود از طریق خلق تنوع، فرد را با

انتخاب‌های گوناگون و پیچیده مواجهه می‌سازد. (جوکار، ۱۳۹۳، ۴۰).

مبانی نظری:

«سبک زندگی» بیانگر ظهور الگوواره‌های نوین در عرصه علوم اجتماعی است. خاستگاه متفاوت سبک‌های زندگی بشر را می‌توان در باورها، تفکرات، مبانی، پیش‌فرض‌ها، نوع نگاه به انسان، هستی، اهداف، زندگی، ارزش‌ها و در الگوهای رفتاری بشر جست‌وجو کرد. بررسی مهمترین «مبانی هستی‌شناختی سبک زندگی از دیدگاه قرآن»، چارچوب کلی و استانداردهای سبک زندگی مومنانه و در مرحله متعالی‌تر، سبک زندگی طیبه را تعیین می‌کند و موجب تمایز این نوع سبک زندگی از دیگر سبک‌های زندگی رایج در دنیای مدرن می‌شود. در واکاوی «مبانی هستی‌شناختی» نوعی جهان‌بینی به دست آمد که نشان می‌دهد نگاه به هستی یا الهی و توحیدی است (یعنی دارای هویت از اویی و به سویی) و یا الحادی و مشرکانه. پذیرش هر یک از این مبانی آثار و تبعاتی دارد و هر کدام الگوهای رفتاری و سبک زندگی متناسب با خود را در بعد فردی و اجتماعی می‌آفریند. سبک زندگی منعکس‌کننده ترجیحات افراد است که در عرصه‌های مختلف زندگی هم چون اوقات فراغت، نوع موسیقی، پوشش، آرایش و ظاهر بروز می‌کند. سبک زندگی، از جمله موضوعاتی است که در دهه‌های اخیر مورد توجه صاحب‌نظران و نظریه‌پردازان علوم انسانی و اجتماعی قرار گرفته است. زیرا توجه به این مساله، برخاسته از تحولات اجتماعی و فرهنگی عمیقی است که سهم زنان و مردان را در عرصه‌های مختلف اجتماعی، فرهنگی و سیاسی در جهان مدرن نمایان کرده است (اخلاقی و همکاران، ۱۳۹۶، ۱۰۷). ظرفیت‌سازی در خانواده، توانمندسازی آن و اصلاح الگوی سبک زندگی در روند دستیابی به سرمایه اجتماعی و جامعه سالم با بهره‌گیری از آموزه‌های دینی می‌تواند راه حل مناسبی برای تمامی مشکلات

زندگی سالم در عصر حاضر محسوب گردد. امکان استفاده از این دستورات و توصیه های دینی به عنوان یک عامل تاثیرگذار در اصلاح سبک زندگی فعلی مسلمانان وجود دارد. در رویکرد ساختاری، توصیه می گردد، که مواردی همچون اقتداربخشی به خانواده و حمایت از پدر، مادر و همسر مورد توجه قرار گیرد. در تسهیل عملکردهای خانوادگی نیز راه حل های سیستمی و تقویت نهاد های هنجار ساز خانواده به ویژه آموزش و پرورش و رسانه در دستور کار جدی خود قرار گیرند. پیشنهاد می گردد که نهادهای مرتب با تعلیم و تربیت نظیر آموزش و پرورش و آموزش عالی ضمن توجه به فرهنگ کار و تلاش، نوع محتواهای آموزشی و تنوع آموزش خود را در جهت مهارت آموزی و توانمند کردن فرزندان جامعه جهت ایفای نقش خود در زندگی خانوادگی و اجتماعی قرار دهند و آنان را به استفاده از معارف اسلامی تشویق و ترغیب نمایند. اقتضائات متفاوت گروه های سنی مختلف از سویی و تفاوت های نسلی ناشی از تفاوت تجربه های تاریخی از سوی دیگر سبب می شود تا گروه های سنی مختلف تمایلات، نیازها و گرایش های مختلف در سبک زندگی داشته باشند. از این روی سیاستگذاری فرهنگی برای گروه های سنی مختلف می باید متفاوت باشد. نتایج نشان میدهد که تفاوت های قابل ملاحظه ای به لحاظ گروه های سنی وجود دارد از آن جمله نوع ورزش، چگونگی ورزش کردن، میزان ورزش، میزان استفاده از برنامه های فرهنگی و اجتماعی، تمایل به مضامین برنامه ها، تمایل به مشارکت، میزان رضایت از برنامه های فرهنگی و اجتماعی با تغییر نسل تفاوت می کند (شالچی، ضیایچی، ۱۳۹۳، ۶۹).

رسانه بخشی از زندگی بشر امروز است و انسان امروز را نمی توان لحظه ای بدون رسانه تصور کرد. به همین سبب رسانه ها نقش مهمی در شکل گیری سبک زندگی ایفا می کنند. عصر رسانه های نو فرصت همگرایی رسانه ای را ایجاد کرده است. یکی از عوامل

اساسی در شکل گیری تمدن ها و فرهنگ ها ایجاد ارتباط بین ملل و اقوام مختلف است که از زمان های دور انسان ها از طریق برقراری ارتباط با هم به تبادل افکار و اندیشه های خود پرداخته و بدین سبب پایه های فرهنگ و تمدن را بنا نموده اند و علی رغم تحقق این امر، تحول ارتباطات در دهه های اخیر، زندگی جوامع را دستخوش تحولات عظیمی ساخته و داد و ستد محصولات فرهنگی از طریق رسانه های امروزی از جمله ماهواره اگر چه ارتباط آسان جهانیان را ممکن ساخته است اما از سویی تأثیرات عمیقی بر شیوه نگرش، طرز فکر، سبک زندگی و ... افراد داشته است. جهان غرب که اصلی ترین رقیب در برابر اسلام است، با استفاده ابزاری از رسانه ها به عنوان اسلحه ای مخفی، در صدد ضربه زدن به جامعه اسلامی و تغییر در سبک زندگی خانواده ها به عنوان یکی از ارکان مهم اجتماع و پیشبرد اهداف استعماری خویش است. امروزه گسترش استفاده از اینترنت و فضای مجازی در تمامی جنبه های زندگی بشر، بر هیچکس پوشیده نیست. جذابیت فضای مجازی و شبکه های اجتماعی موجب شده بسیاری از نوجوانان برای تعاملات خود از آن ها استفاده و بخش قابل توجهی از اوقات فراغت خود را در این شبکه ها سپری کنند. با توجه به کارکردهای مثبت و منفی اینترنت و فضای مجازی، نحوه استفاده نوجوانان از این پدیده نوظهور به دلیل قرار گرفتن در مهمترین دوره زندگی شان، بروز تغییرات در تمامی جنبه ها، شکل گیری هویت شان و هم چنین تاثیر آن بر سبک زندگی و سلامت روانی و اجتماعی نوجوانان بسیار حائز اهمیت است. از جمله آسیب هایی که این فضا بر سبک زندگی نوجوانان وارد می کند می توان به تغیر سبک زندگی اسلامی و هویت شان اشاره کرد. شبکه های اجتماعی مجازی در دنیای امروز ما به گونه ای نفوذ کرده است که نمی توان زندگی بدون آن را تصور کرد. این ۹۱

فضا با توجه به کارکردهای متنوع آن برای ترویج سبک زندگی مبتنی بر اینترنت، مورد استقبال قرار گرفته است. شبکه های اجتماعی از طرفدارین رسانه های اجتماعی هستند

که مخاطبان بسياری به خصوص از قشر جوان و نوجوان دارند. ويژگی های تعاملی و بسترسازی برای ايجاد روابط اجتماعی از دلايل مورد استقبال واقع شدن شبکه های اجتماعی مجازی است. (فتاحی، نیکبخت، ۱۳۹۹، ۳۵).

امروزه پديده سبک زندگی از مختصات جهان نوين است و افراد برای توصيف کنش های خود و ديگران از مفهوم سبک زندگی استفاده می کنند. ميزان استفاده از برنامه های تلویزیون ملی، رادیو و ميزان گرایش شهروندان به سبک زندگی سنتی و بين ميزان استفاده از ماهواره، اينترنت و ميزان گرایش شهروندان به سبک زندگی مدرن رابطه معنی داری وجود دارد و در نهايت نوع سبک زندگی شهروندان بر اساس متغيرهای زمینه ای جنسيت، تحصیلات، سن، وضعيت تأهل متفاوت است سبک زندگی می تواند به عنوان یک الگوی شناخته شده در هر محل، منطقه، یا کشور باشد، که البته بر اساس نظر برخی از صاحب نظران، نمادی فردی یا اجتماعی است که عوامل گوناگونی بر آن تأثيرگذار هستند. امروزه و با پیشرفت های گوناگون علمی و فناورانه، تجهیزات و فناوری های جدیدی در زندگی شخصی و اجتماعی افراد وارد شده و ارتباطات و تبادلات روزمره را دگرگون نموده است. در بين اين فناوری های نوين، رسانه های اجتماعی نقش بسزایی را در بخش های گوناگون زندگی ایفا می کنند و تأثيرهای زیادی نیز بر افراد و جوامع گذاشته اند (موسوی، ۱۳۹۴، ۳۹). سرعت بالای تغيرات اجتماعی و تحولات ارزشی، به ویژه تغيرات در حوزه ارتباطات و رسانه ها، پديده سبک زندگی نیز دچار تحول شده و تحت تأثير اين تغيرات، جنبه ها و اشکال متفاوتی به خود گرفته است. سبک زندگی دارای ابعاد مختلف اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی است. فضای سایبری نقش مهم و اساسی در چگونگی ادراک ما نسبت به دنیای پیرامون ایفا می کند و با نمایش روابط حاکم بر زندگی و شیوه جدید زندگی و اندیشیدن را برای مخاطبان خود به ارمغان آورده و بر سبک زندگی مخاطبان تأثير

می‌گذارد. با افزایش تمایل به خوداظهاری و فعالیت در فضای سایبری و حمایت دریافتی بخصوصی عاطفی و اطلاعاتی، کاربران بیشتر از سبک زندگی مدرن و جهانی پیروی می‌کنند. شبکه‌های اجتماعی آمده‌اند تا مردم در سرا سر دنیا بتوانند ارتباطی بهتر و راحت تر داشته باشند گرچه اساس ایجاد شبکه‌های اجتماعی کارکرد مثبت آن در اطلاع رسانی و آگاهی بخشی بوده است اما آنچه جامعه با آن مواجه است چیزی غیر این است. شبکه‌های اجتماعی تغییرات بنیادین در سبک زندگی و فرهنگ جوامع مختلف ایجاد می‌کنند به شکلی که امروزه اعتیاد در استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی به معضلی برای نهاد خانواده در سراسر جهان تبدیل شده است. این شبکه‌های می‌توانند بر ادبیات افراد جامعه تأثیر بگذارند، پوشش آن‌ها و هم چنین روابط با جنس مخالف را دگرگون کنند. کاربران شبکه‌های اجتماعی از این شبکه‌ها برای بیان رویدادهای زندگی خود، خاطرات، موقعیت اجتماعی و مانند این‌ها استفاده می‌کنند و یا از طریق به اشتراک گذاشتن افکار و عقایدشان با دیگران به گفتگو می‌پردازند و بدین ترتیب احساسات گوناگون خود را به گونه‌ای تخلیه می‌کنند (توکلی اله آبادی، ۱۳۹۹، ۶).

در دهه اخیر ابزارهایی که بیشترین پیشرفت فناورانه را داشته است، توانسته ارتباطات انسانی را تحت تأثیر قرار دهد و این بستر همان رسانه‌های اجتماعی که بواسطه ویژگی‌های مثبت و چشمگیرشان، نه تنها در زندگی بزرگسالان و جوانان که زندگی کودکان را هم تحت الشعاع قرار داده‌اند. فضای شبکه‌های اجتماعی برای کودکان بالاخص کودکان ناتوان، خطرات جبران ناپذیری می‌تواند داشته باشد اما با تهیه شبکه‌های اجتماعی ایمنی مخصوص همین کودکان، آموزش سواد رسانه‌ای به کودکان و والدین و مربیان و هم چنین کنترل و نظارت بزرگسالان بر نحوه استفاده کودکان معلول از امکانات فضای مجازی فراهم شده، می‌توان از شبکه‌های اجتماعی مناسب کودکان برای ارتباط با هم سن و سالان و یاد گرفتن

درس‌های مختلف با کمترین میزان آسیب بهره‌مند شد (بهرامسری، ۱۳۹۹، ۷).

فضای سایبرنتیک به عنوان یک فضای مجازی نوپدید، جذاب و فراگیر به سرعت جای خود را در عرصه تعاملات اجتماعی باز می‌کند. عده‌ای با خوشبینی مزیت‌های آن را بر می‌شمارند و برخی هم با بدبینی از مضرات آن هشدار می‌دهند، هر دو گروه نیز شواهدی بر مدعای خود دارند. دیجیتالی شدن سبک‌های نوین زندگی را به جزئی اساسی و جدایی ناپذیر از زندگی انسان تبدیل کرده است. ارتقاء سطح سواد رسانه‌ای در جامعه به ویژه برای خانواده‌ها در جهت آگاه‌سازی فرزندان‌شان در استفاده از فضای سایبری، یک نیاز و ضرورت برای فرهنگ، سیاست و امنیت ملی محسوب می‌شود. ورود فناوری‌های جدید به زندگی انسان، در هر عصر و دوره‌های بر زندگی فردی و به تبع آن بر فرهنگ عمومی و تمام مظاهر زندگی اجتماعی از اقتصاد و سیاست و خانواده تأثیرگذار بوده است. فناوری به همان اندازه که تأثیر مثبت در زندگی ما دارد، می‌تواند تأثیر منفی هم داشته باشد. البته استفاده‌ی زیاد از حد از فناوری بیش از همه ممکن است که در سبک زندگی ما تأثیرگذار باشد. امروزه اینستاگرام نقش اساسی و مهمی در چگونگی ادراک ما نسبت به دنیای پیرامون ایفا می‌کند و با نمایش حوزه‌های گوناگون روابط اجتماعی می‌تواند شرایط و ضرورت‌های جدیدی از شیوه‌های زندگی اجتماعی را برای مخاطبان خود به تصویر بکشد و آنان را به الگوها و سبک‌های زندگی مدرن دعوت کند (عباس‌نژاد، شریفی، ۱۳۹۸، ۲).

اینستاگرام به عنوان یکی از شبکه‌های اجتماعی، تغییرات بنیادینی در سبک زندگی و فرهنگ جامعه ایجاد کرده و در میان سلبریتی‌ها به مثابه الگوی مرجع کنش‌گران، نقش پررنگی داشته است. نتایج پژوهش حاکی از این است که کنش‌های سلبریتی‌ها بر سبک زندگی کاربران الگوی مصرف، نوع پوشش، اوقات فراغت، مدیریت بدن و روابط میان فردی تأثیرگذار است. در مجموع ۲۵ درصد مربوط به تغییرات سبک زندگی کاربران ایرانی

اینستاگرام، از طریق کنش‌های سلبیتی‌ها تبیین می‌شود فناوری‌های اطلاعاتی و ارتباطی به همه فضا‌های اجتماعی، سازمانی و فردی در جوامع بشری وارد شده و شیوه زندگی روزمره، کار و معرفت افراد را به درجه‌های گوناگون تحت تأثیر قرار داده‌اند. بین شبکه‌های مجازی و سبک زندگی جوانان سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت روانشناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها و مواد مخدر و پیشگیری از حوادث رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. اقبال کاربران به شبکه‌های اجتماعی هر روز بیشتر می‌شود و به نظر می‌رسد دنیا به تسخیر این شبکه‌ها درآمده است. جوانان و نوجوانان، متأثر از شبکه‌های اجتماعی موبایلی دچار دگرگونی در زمینه اعتقادات مذهبی، ارزش‌های اخلاقی، مصرف‌گرایی، مدگرایی و پوشش فردی، هیجان‌خواهی، انزوایی و دگرگونی ارتباطات میان فردی شده و مواردی هم چون مد و آرایش، فراغت مجازی، هواداران مجازی، به اشتراک گذاری حریم خصوصی، هیجان‌خواهی، بازی‌های آنلاین، دوستیابی، تغییر گرایش‌های دینی، استقلال‌گرایی، سرگرم شدن، تغییر پوشش، دگرگونی روابط خانوادگی و دسترس آسان به اطلاعات را در سبک زندگی جدید خود به عنوان عوامل هنجارشکن و هنجاربخش برگزیده‌اند (اکبری و همکاران، ۱۳۹۸، ۲). با گسترش شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی، امروزه دیگر مرزهای بین شهرها، کشورها و قاره‌ها به چشم نمی‌آید و همین امر باعث می‌شود تا آداب و رسوم، سنت‌ها و از همه مهمتر فرهنگ اقوام دیگر به هر ملتی وارد شده و تأثیرات مثبت یا منفی بر روی هر ملتی بگذارد. که با نگاهی به اطراف و شهر خود می‌توانیم تأثیر شبکه‌های اجتماعی و فضا‌های مجازی را بر روی نوع پوشش افراد، طرز آرایش مو، رابطه‌های زنانه ببینیم. با ۹۵ بررسی علل و عوامل بروز، افزایش و فراوانی بزه دیدگی زنان و کودکان در فضای سایبری با تأکید بر سبک زندگی و راهبردهای پیشگیرانه مشخص می‌شود که برای جلوگیری، سلب

فرصت و ابزار ارتکاب جرم از مجرم در فضای سایبری با اتخاذ تدابیر صحیح و آموزش های سبک زندگی سالم لازم و ضروری است. آن چه در این زمینه باید راهکار پیشگیرانه به کار گرفته شود. آگاهی بخشی به کاربران در قالب برگزاری کلاس های آموزش شی، قرار دادن واحد در سی با عنوان دانش رایانه ای برای دانش آموزان، برگزاری کلاس های آموزش شی برای والدین جهت نظارت بر کودکان، اطلاع رسانی بر شی از روش های پر تکرار ارتکاب جرایم سایبری در رسانه ملی، اخذ تدابیر امنیتی مناسب در محیط سایبری، استفاده از نرم افزارهای امنیتی به روز و آموزش نیروهای تعقیب کننده و پلیس به طور کاملاً سازمان یافته و تخصصی و اعمال شیوه های نظارتی از سوی نهادهای مسئول است (مرتضوی و همکاران ۱۳۹۸، ۵).

فضای مجازی به طور مستقیم و غیر مستقیم بر سبک زندگی کاربران، تاثیرات بانفوذی دارد چرا که مروج سبک زندگی غربی بوده و هدف اصلی نیز نشانه گرفتن اعتقادات کاربران می باشد لذا سبک طراحان اصلی در فضای مجازی، زندگی غربی، علیرغم سیما و سطح مرفه خود، حاوی چالش های عمیقی است که آینده روشنی را نمایان نمی سازد در این میان، به نظر می رسد تفکر توحیدی در فضای مجازی تنها راه ساختار شکنی ریشه های فرسوده سبک زندگی غربی است چرا که سبک زندگی الهی و اسلامی بر مدار توحید در فضای مجازی، بستر رشد و تعالی فردی و اجتماعی را آماده ساخته و برای احیا و بازسازی این مهم، تلاش و همت همگان را می طلبد. شبکه های اجتماعی مجازی با نمایش روابط حاکم بر زندگی، شیوه جدید زندگی و اندیشیدن را برای مخاطبان خود به ارمان آورده و بر سبک زندگی مخاطبان تاثیر می گذارد. به عبارتی استفاده از شبکه های اجتماعی در صورت وابستگی و میزان فعالیت کاربران در شبکه های اجتماعی مجازی بر سبک و سیاق زندگی آن ها تاثیرگذارند و منجر به گرایش آن ها به سبک زندگی غربی کاربران

می‌شود. بر اساس یافته‌های علمی زنان گرایش بیشتری به سبک زندگی غربی نسبت به مردها دارند و بیشتر کاربران به منظور کسب اطلاعات جدید و به روز از شبکه‌های اجتماعی مجازی استفاده می‌کنند. (احمدی و همکاران، ۱۳۹۸، ۴)

سبک‌های زندگی نقش مهمی در خلق هویت فردی و جمعی دارد و قادرند الگوهای رفتاری افراد در دنیای جدید را شکل دهند. در این میان رسانه‌های جمعی سهم عمده‌ای بر سبک‌های زندگی و الگوهای زندگی روزانه جامعه داشته و به شدت تاثیرگذار بوده و افراد تحت تاثیر رسانه‌ها به سلايق و ارزش‌های خود شکل می‌دهند. امروزه با پیشرفت ارتباطات، جوامع دستخوش تغییرات بسیاری شده‌اند. رسانه‌های همگانی مانند تلویزیون، رادیو، اینترنت، ماهواره و در سطح جامعه جایگاهی را اشغال کرده‌اند که از آن جایگاه به طور فزاینده‌چه در سطح ملی و چه در سطح بین‌المللی مطرح شده‌اند. از آنجا که فرهنگ‌ها از طریق رسانه‌های جمعی جریان می‌یابند، اشکال متفاوت زندگی نیز توسعه می‌یابند. در این رابطه می‌توان گفت که رسانه‌ها بر شیوه زندگی و سلیقه‌های عمومی در سطح جامعه تاثیر می‌گذارند (توکلی، شاهزائی، ۱۳۹۶، ۲۱۰)

با ظهور رسانه‌های متعدد در عصری که به تعبیری عصر دوم رسانه‌ها نام گرفته، اگرچه پیشرفت‌ها و فرصت‌های انکارناپذیری به وجود آمده است، اما ناگزیر چالش‌ها و تغییرات شگرفی نیز در ارکان زندگی انسان‌ها ایجاد شده است. در این راستا به نظر می‌رسد هر مطالعه‌ای در متن زندگی انسان‌ها، ناگزیر باید نگاهی به نقش و تاثیرات رسانه‌ها داشته باشد. یافته‌های علمی نشان می‌دهد که استفاده از رسانه‌های نوین تصویری به شکل‌گیری سبک زندگی ویژه‌ای می‌انجامد و در هر یک از جنبه‌های مختلف سبک زندگی، نظام ۹۷ ارزشی و جهان‌بینی متفاوتی را ایجاد می‌کند که منجر به کنش‌های گوناگونی از جانب افراد می‌شود (فتحی، مختارپور، ۱۳۹۳، ۱۰۳).

امروزه در جهان ارتباطات و عصر تبلیغات، رسانه، جایگاه مهمی در ترسیم آرمان‌ها و فرهنگ اجتماعی دارد. شبکه‌های گسترده جهانی در شکل‌دهی به افکار عمومی نقش مهمی دارند. رسانه به دلیل اثرگذاری بر ساحت‌های گوناگون زندگی منطقه خود، نقشی فراتر از تولید برنامه دارد. فضای ارتباطاتی اعم از حقیقی و مجازی در پذیرش و دست‌یازی افراد جامعه به ویژه جوانان به الگوهای ذهنی نگرش‌ها و عینی رفتارها نقش تعیین‌کننده‌ای ایفا می‌کند. در این میان در عرصه مجازی فعالیت رو به گسترش شبکه‌های اجتماعی به عنوان یکی از کارگزاران ایجاد تغییرات اجتماعی، واقعیتی انکارناپذیر است و گسترده‌گی و پیچیدگی جامعه انسانی در عصر کنونی، وجود رسانه‌های جمعی را در صحنه مناسبات اجتماعی انسان‌ها امری اجتناب‌ناپذیر نموده است. تصویری که از حقیقت در ذهن خود می‌سازیم نمادی از ادراک و برداشت ما از واقعیت محسوس و ملموس زندگی است. استفاده از ابزارهای نوین فناوری اطلاعاتی و ارتباطی به شکل‌گیری سبک زندگی ویژه‌ای می‌انجامد (شاهنوشی، تاجی، ۱۳۹۱، ۵۱).

نتیجه‌گیری:

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیرات رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی بر سبک زندگی مردم است. از نظر محققین، سبک زندگی تأثیر زیادی بر معرفی الگوهای رفتاری، گرایش‌های ذهنی و شیوه زندگی افراد یک جامعه دارد. مفهوم سبک زندگی به طور ویژه معرف کیفیت زندگی افراد یک جامعه است سبک زندگی نقش مهمی در سلامت جسمی و روانشناختی دارد. شبکه‌های اجتماعی تغییرات بنیادین در سبک زندگی و فرهنگ جوامع مختلف ایجاد می‌کنند به شکلی که امروزه اعتیاد در استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی به معضلی برای نهاد خانواده در سراسر جهان تبدیل شده است. این شبکه‌های می‌توانند بر ادبیات افراد جامعه تأثیر بگذارند.

در دهه اخیر ابزارهایی که بیشترین پیشرفت فناورانه را داشته است، توانسته ارتباطات انسانی را تحت تاثیر قرار دهد همان رسانه های اجتماعی است، که بواسطه ویژگی های مثبت و چشم گیرشان، نه تنها در زندگی بزرگسالان و جوانان که زندگی کودکان را هم تحت الشعاع قرار داده اند. فضای مجازی به طور مستقیم و غیر مستقیم بر سبک زندگی کاربران، تاثیرات بانفوذی دارد. چرا که مروج سبک زندگی غربی بوده و هدف اصلی نیز نشانه گرفتن اعتقادات کاربران می باشد.

منابع:

- ۱) ابراهیم آبادی، حسین روی کردی میان رشته ای به سبک زندگی؛ با نگاهی به جامعه ایران. مطالعات میان رشته در علوم انسانی، ۱۳۹۲، ش ۲۰.
- ۲) احسانی، حمیده، نقش و تاثیر رسانه ها در تربیت اجتماعی و دینی کودکان، نوجوانان، جوانان و خانواده، فصلنامه نخبگان علوم و مهندسی، شماره ۶، دی ماه ۱۳۹۶.
- ۳) احمدی، مجتبی و جلالیان، امیررضا و هادزاد، فرنود، تاثیر فضای مجازی بر سبک زندگی انسان ها، چهارمین کنفرانس ملی ایده-های نوین در فنی و مهندسی، رشت، ۱۳۹۸.
- ۴) اخلاقی، حلیمه، و شرف الدین، حسین، و صفورایی پاریزی، محمد مهدی، و عزیزی کیا، غلامعلی. مبانی هستی شناختی سبک زندگی طیبیه از دیدگاه قرآن کریم
- ۵) پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده، ۱۳۹۶، ش ۵.
- ۶) اکبری، تقی و هاشمی، جواد و کاظمی، سلیم و جاویدپور، مرتضی و متولی کسمایی، مریم، تبیین تاثیر شبکه های اجتماعی مجازی بر سبک زندگی جوانان مورد مطالعه: جوانان شهر اردبیل ۱۳۹۸.

- ۷) امیر تیموری، . محمد حسن رسانه های آموزشی، شیراز: نشر ساسان، ۱۳۷۷
- ۸) انوری، حسن فرهنگ بزرگ سخن، تهران: نشر سخن، ۱۳۸۱، ج ۴،
- ۹) بهرامی، شیما، تأثیر شبکه های اجتماعی بر سبک زندگی کودکان معلول، هفتمین کنفرانس بین المللی دستاورد های نوین پژوهشی علوم تربیتی، روانشناسی و علوم اجتماعی، اصفهان، ۱۳۹۹.
- ۱۰) توکلی اله آبادی، مهدی، تأثیر شبکه های اجتماعی مجازی بر سبک زندگی، ششمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، ۱۳۹۹.
- ۱۱) توکلی، مرتضی، و شاهزائی، عبدالمجید، تحلیل تأثیر قدرت رسانه ها بر سبک زندگی روستاییان مرزنشین زهک سیستان. مطالعات قدرت نرم، ۱۳۹۸، ش ۱۶.
- ۱۲) جوکار، محبوبه، مدرنیته، تغییر سبک زندگی و کاهش جمعیت در ایران. پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده، ۱۳۹۳، ش ۲.
- ۱۳) چنانی، زهرا. سبک زندگی با روی کرد دین و معنویت و مقایسه ی آن با نظریه ای ربط در حوزه ی علوم اجتماعی، دومین همایش ملی روانشناسی و سلامت با محوریت سبک زندگی، ۱۳۹۹.
- ۱۴) حاجیلو، فثانه، و یزدخواستی، بهجت، و علیزاده اقدم، محمدباقر. بررسی رابطه سبک زندگی مصرفی با شاخص رد پای بوم شناختی. محیط شناسی، ۱۳۹۳، ش ۴۰.
- ۱۵) سیدی، فرانک، بیرقی، محمدرحیم، بررسی تطبیقی روابط اجتماعی سبک زندگی دینی و سبک زندگی مدرن با تأکید بر جامعه ایران. پژوهش دینی، ۱۳۹۱، ش ۲۵.
- ۱۶) شالچی، وحید، سبک زندگی جوانان کافی شاپ. تحقیقات فرهنگی ایران، ۱۳۹۳
- ۱۷) شاهنوشی، مجتبی، و تاجی، محمدرضا، تأثیر شبکه های اجتماعی بر سبک زندگی جوانان شهرستان شهرکرد. مطالعات ملی، ۱۳۹۱، ش ۱۳.
- ۱۸) عباس نژاد، جعفر و شریفی، علی اکبر، بررسی علل و عوامل بروز، افزایش و فراوانی بزه دیدگی زنان و کودکان در فضای سایبری با تأکید بر سبک زندگی و راهبردهای پیشگیرانه، دومین کنفرانس ملی پدافند سایبری، مراغه، ۱۳۹۸.
- ۱۹) عطایی، زهرا.، و اله وردی، اکرم، ارتباط سبک زندگی و سلامت عمومی در سالمندان شهرستان نیشابور. نشریه پرستاری ایران، ۱۳۹۷، ش ۳۱.

۲۰) فتاحی، الهام، نیکبخت، علی، تأثیر فضای مجازی بر سبک زندگی جوانان، ۱۳۹۹. دومین همایش ملی روان شناسی و سلامت با محوریت سبک زندگی شیراز.

۲۱) فتحی، سروش، و مختارپور، مهدی، بررسی نقش و تاثیر رسانه های نوین تصویری در تغییر سبک زندگی مورد مطالعه: دانشجویان دانشگاه علوم و تحقیقات تهران مطالعات توسعه اجتماعی ایران، ۱۳۹۳. ش ۲۲.

۲۲) محمدی زیدی، عیسی، و پاکپورحاجی آقا، امیر، روایی پایایی نسخه فارسی پرسشنامه سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ۱۳۹۵، ش ۲۱.

۲۴) مهدو کنی، محمد سعید، مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی تحقیقات فرهنگی ایران، ۱۳۸۷.

۲۵) موسوی، سمیرا، و راد، بررسی رابطه میزان و نحوه استفاده از رسانه های جمعی با سبک زندگی شهروندان شهر تبریز. مطالعات جامعه شناسی، ۱۳۹۴.

۲۶) مرتضوی، سیدشهریار و کامیابی، علی و حسنی نژاد، عباس، تأثیر فضای مجازی بر سبک زندگی، پنجمین کنفرانس دستاوردهای نوین و به روز در علوم مهندسی و فناوری های جدید، رشت، ۱۳۹۸.

۲۷) نیازی، محسن، رابطه بین سبک زندگی و میزان هویت ملی مطالعه موردی: شهروندان مطالعات فرهنگی و ارتباطات، ۱۳۹۰. ش ۲۴.