

بررسی وضعیت الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی ورزشکاران

۲۰

غلامرضا خوش فر^۱

بهمن طیبی^۲



[10.22034/ssvs.2025.3531.3585](https://ssvs.2025.3531.3585)

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۱۲/۲۸

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۳/۱۲

چکیده

هدف این پژوهش شناسایی وضعیت الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی در بین ورزشکاران است. روش تحقیق از لحاظ هدف، کاربردی؛ از لحاظ ماهیت، آمیخته (کیفی و کمی) و برای جمع آوری داده ها از روش میدانی (پیمایشی) استفاده شد. در بخش کیفی با استفاده از روش دلفی، نظرات ۱۹ نفر از خبرگان و متخصصان در چهار مرحله ابعاد و مولفه های الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی در سال ۱۴۰۳ احصا گردید. جامعه آماری در بخش کمی شامل ورزشکاران ۳۵-۱۵ ساله ای بود که حداقل سه سال فعالیت ورزشی داشتند. نمونه آماری شامل ۱۹۶۸ نفر از ورزشکاران استانهای اصفهان، تهران، خوزستان، کردستان و گلستان بودند که با روش تصادفی طبقه ای متناسب انتخاب شدند. ابزار سنجش شامل پرسشنامه محقق ساخته بود که اعتبار و پایایی آن بر اساس تحلیل عاملی تأییدی و ضریب آلفای کرونباخ مورد تأیید قرار گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده ها از تکنیک های آماری متناسب با سطح سنجش متغیرها و برای پردازش و تحلیل داده ها از بسته نرم افزار آماری ویژه تحلیل داده ها در علوم اجتماعی (SPSS) استفاده شد. یافته ها نشان داد که الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی ورزشکاران دارای هفت بعد شامل الگوی مصرف مادی، الگوی مصرف فرهنگی، الگوی تغذیه سلامت محور، الگوی گذران اوقات فراغت، الگوی دینداری، الگوی هویت اجتماعی و الگوی روابط اجتماعی می باشد که سه بعد: تغذیه سلامت محور، دینداری و گذران اوقات فراغت در حد کمتر از سطح انتظار (نظری) و چهار بعد: مصرف مادی، روابط اجتماعی، مصرف فرهنگی و هویت اجتماعی، در حد مساوی یا بالاتر از سطح میانگین مورد انتظار الگوی اسلامی ایرانی قرار دارند. **واژگان کلیدی:** سبک زندگی اسلامی ایرانی، ورزشکاران، الگوی مصرف، دینداری، اوقات فراغت.

۱- دانشیار، گروه جامعه‌شناسی و ارتباطات، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه گلستان، گرگان، ایران. (نویسنده مسئول).

Email: Khoshfar@gmail.com

۲- استادیار، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه گلستان، گرگان، ایران.

مقدمه

در حدود یک قرن اخیر مفهوم سبک زندگی در حوزه جامعه‌شناسی از اهمیت بسزایی برخوردار شده و به صورت فزاینده‌ای مورد توجه محققان و اندیشمندان قرار گرفته است. سبک زندگی به علایق، نظرات، رفتارهای یک فرد، گروه یا فرهنگ اشاره می‌کند. این اصطلاح نخستین بار توسط آلفرد آدلر روانشناس اتریشی مطرح شد. سبک زندگی از ترکیب دو واژه سبک و زندگی با دو بار معنایی متفاوت تشکیل شده است. معنای لغوی واژه زندگی روشن است، اما در تعریف واژه سبک در لغت نامه فارسی و غیر آن، معنای گوناگونی درج شده است که اگر چه ریشه در کاربرد آن دارد در زبان فارسی واژه سبک در روند مفهومی خود، ابتدا و به شکل غالب در سبک‌شناسی ادبی و هنری به کار رفته است اما به تدریج در دیگر حوزه‌ها نیز کاربرد یافته است این کلمه به معنای طرز، شیوه، روش آمده است (حضرت دوست و همکاران، ۱۴۰۳). سبک زندگی به فعالیت‌های عادی، معمول روزانه اشاره دارد که افراد آنها را در زندگی خود به طور قابل قبول پذیرفته اند، به طوری که این فعالیت‌ها روی سلامت افراد تاثیر می‌گذارد (سعیدی و همکاران، ۱۴۰۳). زمینه‌های محیطی یکی از مضامین اصلی زمینه ساز در سبک زندگی ایرانی اسلامی است. منظور از عوامل محیطی، تعریف و نگرش خاص مبتنی بر اتفاقات محیطی، تعاریف صورت گرفته و زیرساخت‌های موجود، پیدایش و به وجود آمدن محیطی سالم و پویا، محیطی دوستانه، محیطی آموزشی و پرورشی، محیط آموزش عالی، محیط فرهنگی مدرسه، محیط فرهنگی خانواده، محیط فرهنگی دوستان، شرایط زیستی و بومی و جوی یک منطقه است (قنبری و همکاران، ۱۴۰۱). در بیشتر مواقع مجموعه عناصر سبک زندگی در یک جا جمع می‌شوند و افراد در یک سبک زندگی مشترک می‌شوند. در جهان معاصر ادیان با چالش‌های مهمی دست و پنجه نرم می‌کنند که یکی از مهم‌ترین چالش‌ها، تعاملات فرهنگی-اجتماعی است که با تحولات سریع همراه می‌باشد که می‌تواند تاثیرات مثبت و منفی بی‌شماری بر فرهنگ یک جامعه داشته باشد. در دین، جامعه‌شناسی، مدیریت، علوم پزشکی و روانشناسی بالینی و ... بحث از سبک زندگی مطرح است، اما در این قلمروها فقط به رفتاری خاص می‌پردازند و با شناخت‌ها و عواطف ارتباط مستقیم برقرار نمی‌کنند (حاجیان، ۱۳۸۸: ۲۸۴). با مروری بر مفهوم سبک زندگی اسلامی-ایرانی از دیدگاه اسلام در می‌یابیم که سبک زندگی اسلامی شامل سه محور اصلی اعتقادات، اخلاقیات و وظایف عملی می‌گردد که هر محور شامل مقوله‌ها و شاخص‌های متنوعی می‌شود. سبک زندگی اسلامی-ایرانی، از آن جهت که هر دو جنبه هویت ایرانی و اسلامی را در خود جای می‌دهد، نمی‌تواند بی‌ارتباط با عواطف و شناخت‌ها باشد. مهم‌ترین نوآوری در مفهوم سبک زندگی اسلامی-ایرانی این است که به آموزه‌های دینی و مسلمان بودن از یک طرف و به هویت و ماهیت ایرانی بودن از طرف دیگر تکیه دارد. بر این اساس، هر رفتاری که بخواهد مبنای اسلامی-ایرانی داشته باشد، باید حداقل‌هایی از شناخت و عواطف اسلامی-ایرانی

بررسی وضعیت الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی ورزشکاران

را پیشنهاد خود قرار دهد. سبک زندگی اسلامی-ایرانی، با تمام زندگی افراد و ابعاد آن مرتبط است و نمی‌تواند بی‌توجه به نیت‌ها باشد، در عین حال که تأکید آن روی رفتار است، به عواطف و احساسات نیز نظر دارد (کاویانی، ۱۳۹۲).

با توجه به گسترش مدرنیته و وسایل ارتباط جمعی در طی چند دهه اخیر سبک زندگی ما تحت تأثیر سبک زندگی غرب تغییر کرده و همچنین بر روی افکار، اندیشه، آگاهی، احساسات و نهایتاً بر رفتارها و عمل افراد تأثیر گذاشته است. غربی‌ها در تلاش جهت تسلط یافتن بر تمامی جهان می‌باشند که از طریق اشاعه فرهنگ در صدد تغییر فرهنگ جوامع مطابق میل خود هستند که این رخداد، فرصت‌ها و تهدیدهای بسیاری را فراروی جامعه ما قرار داده است. افزون بر این، واردات کالاهای خارجی نظیر پوشاک با طراحی‌های تبلیغاتی و هدفمند، مشکلات اقتصادی و معیشتی و بیکاری جوانان موجب دامن زدن به این پیامدها و گرایش جوانان به سبک زندگی غربی گردیده است به همین خاطر بررسی علمی الگوی سبک زندگی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. مفهوم سبک زندگی در زمره مفاهیمی است که پژوهشگران حوزه جامعه‌شناسی و مطالعات فرهنگی برای بیان پاره‌ای از واقعیت‌های فرهنگی جامعه، آن را مطرح و به کار می‌برند و دامنه به کارگیری آن در ادبیات علوم اجتماعی و مطالعات فرهنگی رواج زیادی یافته است تا حدی که بعضی معتقدند که این مفهوم قابلیت جانشینی بسیاری از واژگان موجود از جمله مفهوم طبقه را داراست و می‌تواند به نحو دقیق‌تری، گویای واقعیت پیچیده رفتارها و حتی نگرش‌های فرهنگی و اجتماعی در جامعه امروز ما باشد و حتی برخی اندیشمندان به کارگیری آن به جای مفاهیم فراگیری چون قومیت و ملیت را مطرح کرده‌اند. (مهردی کنی، ۱۳۸۶: ۱۹۹).

در کشور ایران به دلیل وجود خرده فرهنگ‌ها و اقوام مختلف که دارای ارزش‌های مختص به خود می‌باشند، و نیز اقشار و گروه‌های مختلف اجتماعی نظیر ورزشکاران، هنرمندان، فرهیختگان، جوانان، و ... ایجاب می‌کند که به بررسی وضعیت موجود الگوی سبک زندگی اسلامی-ایرانی در میان اقشار و گروه‌های مختلف اجتماعی پرداخته شود که در این پژوهش اختصاصاً گروه اجتماعی نسبتاً بزرگ ورزشکاران مورد توجه قرار می‌گیرند. در واقع امروزه ورزشکاران یکی از گروه‌های مهم جامعه هستند که سبک زندگی آنان مورد توجه همگان قرار گرفته است. برخورداری ورزشکاران از سبک زندگی خاص (از جمله سبک زندگی اسلامی-ایرانی و یا سبک زندگی سلامت محور و ...) در تضمین نسبی مؤلفه‌های موفقیت ورزشکاران از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در دنیای ورزش، تمرین و ممارست جسمانی تنها ابزار کسب موفقیت ورزشکاران نمی‌باشد و علاوه بر توانایی‌های جسمانی و تاکتیکی و مهارت‌های تخصصی، بهره‌مندی از سلامت روانی-اجتماعی و ویژگی‌های شخصیتی نیز از عوامل موثر بر پیشرفت

ورزشی هستند (باومن^۱، ۲۰۱۷). رقابت ورزشی اقدامی است که از یک سو می تواند اضطراب را باشد و از سوی دیگر، برخورداری از یک سبک زندگی مناسب و به عبارتی سالم و همراه با بهزیستی روان در ورزشکاران می تواند پیش بین افزایش شانس آنها در کسب موفقیت باشد (برنز و همکاران^۲، ۲۰۲۲؛ کیال و همکاران، ۱۳۹۹). بنابراین رعایت معیارها و شاخص های سبک زندگی در ابعاد مختلف (ورزش، تغذیه، پوشاک، مدیریت بدن، فعالیتهای اوقات فراغت، مصرف فرهنگی و رسانه ای و...) از سوی ورزشکاران در موفقیت آنها از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است.

حال با توجه به تولید انواع سبک زندگی در دو قرن اخیر جامعه اسلامی- ایرانی هم باید برای حراست از هویت و سبک زندگی اسلامی- ایرانی خود در مواجهه با سبک های رایج و حتی رو به افزایش، دفاع منطقی و خردمندانه ای داشته و بتواند یک الگوی موفق که تضمین کننده سعادت دنیوی و اخروی جامعه بشری است معرفی نماید و در این زمینه به الزامات اجرایی این سبک از طریق نهادهای حاکمیتی و فعالیت های مردمی همت گمارد. در چنین فضای جهانی و ارتباطی بررسی نظری و بنیادی سبک زندگی اسلامی- ایرانی و شناخت وضعیت موجود الگوی سبک زندگی مردم به ویژه ورزشکاران که دلایل اهمیت این گروه اجتماعی در سطور بالا بیان گردید، و حجم بزرگی از جمعیت اثرگذار کشور را تشکیل می دهند، درخور اهمیت است و انجام این تحقیق را ضروری و حائز اهمیت بسیار زیادی می گرداند. علاوه بر اینها، انجام پژوهش در باره ی وضعیت موجود الگوی سبک زندگی اسلامی- ایرانی ورزشکاران کارکرد علمی داشته و موجب گسترش مرزهای دانش و معرفت در حوزه نظری و انباشتگی پیشینه تجربی در این زمینه خواهد شد. علاوه بر ضرورت های علمی، به لحاظ اجتماعی شناخت عوامل اجتماعی مرتبط با سبک زندگی اسلامی- ایرانی به ترویج ارزشهای اجتماعی ملی و دینی و بهبود وضعیت هنجارمندی جوانان به ویژه ورزشکاران کمک می نماید. با توجه به آنچه گذشت، و با عنایت به کارکردهای خاص و عام سبک زندگی از جمله کارکردهای علمی، اجتماعی و فرهنگی؛ مسئله اصلی این پژوهش الگوی سبک زندگی اسلامی- ایرانی ورزشکاران کشور می باشد. بنابراین پرسش اصلی تحقیق این است که: وضعیت موجود الگوی سبک زندگی اسلامی- ایرانی ورزشکاران کشور ایران چگونه است و برای بهبود وضعیت موجود آن چه راهکارهایی ارائه می شود.

روش شناسی پژوهش

روش تحقیق حاضر از نوع آمیخته شامل کیفی (دلفی) و کمی (پیمایشی) است. در مرحله اول از روش تحقیق کیفی (دلفی) برای شناسایی شاخص ها و ابعاد سبک زندگی اسلامی- ایرانی استفاده شد. دلفی

^۱ . Bowman etal.

^۲ . Burns etal.

بررسی وضعیت الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی ورزشکاران

روشی است که برای رسیدن به نظر یا تصمیم گروهی، از طریق نظرخواهی از گروهی کارشناسان انجام می شود. کارشناسان و متخصصین، در چند نوبت به پرسشنامه ها پاسخ می دهند و پاسخ ها پس از هر نوبت جمع آوری شده و با گروه به اشتراک گذاشته می شود. هدف نهایی این است که به یک اجماع درست و دقیق از آنچه گروه فکر می کند برسیم. برای این منظور با ارسال چک لیست ابعاد و مولفه های سنجش سبک زندگی اسلامی ایرانی برای افراد خبره (نخبگان علمی و فنی شامل اساتید دانشگاه و مدیران و کارشناسان ادارات ورزش و جوانان استان و وزارت ورزش و جوانان کشور)، داده ها و اطلاعات لازم از تعداد ۱۹ نفر خبره در چهار دور پس از اصلاح شاخص ها و مولفه ها، ابعاد نهایی الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی ورزشکاران احصا و مورد بازنگری و اصلاح قرار گرفت. بر اساس بکارگیری روش دلفی در نهایت ۵۵ گویه در هفت مؤلفه مورد تأیید فرار گرفت. این مؤلفه ها عبارتند از: الگوی مصرف فرهنگی، الگوی مصرف مادی، الگوی دینداری، الگوی هویت اجتماعی، الگوی روابط اجتماعی، الگوی گذران اوقات فراغت، و الگوی تغذیه. بنابراین ابزار سنجش در این تحقیق پرسشنامه محقق ساخته ای است که با استفاده از روش دلفی (به شرح سطور بالا) تهیه و تنظیم و نهایی گردید و در بخش کمی مورد استفاده قرار گرفت. برای تأمین اعتبار ابزار سنجش از شاخص اعتبار همگرا استفاده شد. مقدار این شاخص برای مفاهیم اصلی تحقیق به شرح جدول ذیل می باشد.

جدول شماره ۱- مقدار شاخص میانگین واریانس استخراج شده

ردیف	مفهوم	میانگین واریانس استخراج شده (AVE)	
		آزمون مقدماتی	اجرای اصلی
۱	سبک زندگی اسلامی ایرانی	۰/۵۶۴	۰/۶۰۲

به منظور تعیین پایایی ابزار سنجش از ضرایب آلفای کرونباخ استفاده شد و با میانگین ضریب آلفای کرونباخ معادل ۰/۹۵۴ مورد تأیید قرار گرفت. همچنین با توجه به اینکه شاخص میانگین واریانس استخراجی برای مفهوم کلی الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی و ابعاد هفت گانه آن بالاتر از ۰/۵ بوده، مشخص گردید که ابزار سنجش از روایی (اعتبار) لازم نیز برخوردار است. جامعه آماری پژوهش شامل ورزشکاران دختر و پسر ۱۵ تا ۳۵ سال کشور بودند که حداقل دارای ۳ سال سابقه ورزشی باشند. برای تعیین حجم نمونه این پژوهش از فرمول کوکران استفاده شد و حجم نمونه برای جوامع بزرگ مقیاس در حداکثر مقدار یعنی ۳۸۴ نفر محاسبه و برآورد شد و از آنجا که بر اساس برنامه توسعه وزارت کشور، پنج استان تهران، اصفهان، کردستان، خوزستان و گلستان برای مطالعه انتخاب شدند، در مجموع ۱۹۲۰ نفر به عنوان حجم نمونه تحقیق تعیین گردید و نمونه ها به صورت تصادفی طبقه ای متناسب به شرح جدول ذیل انتخاب شدند.

جدول شماره ۲- توزیع فراوانی نمونه های آماری بر حسب جنسیت و به تفکیک استانها

ردیف	استان	جنسیت		جمع	
		مرد	زن	تعداد	درصد
۱	اصفهان	۲۴۷	۱۳۶	۳۸۳	۱۹/۴
۲	تهران	۲۰۰	۱۹۴	۳۹۴	۲۰/۱
۳	خوزستان	۱۹۸	۱۹۷	۳۹۵	۲۰/۱
۴	کردستان	۲۵۴	۱۳۶	۳۹۰	۱۹/۷
۵	گلستان	۲۶۶	۱۴۰	۴۰۶	۲۰/۷
	مجموع	۱۱۶۵	۸۰۳	۱۹۶۸	۱۰۰

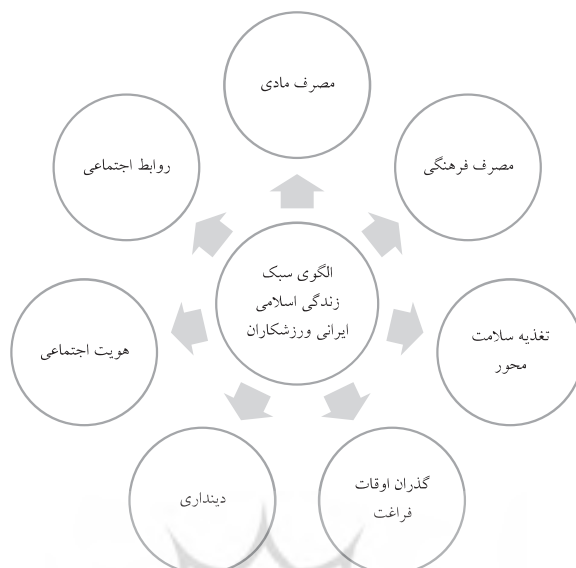
پس از توزیع و جمع آوری و حذف پرسشنامه های ناقص، داده های مربوط به ۱۹۶۸ نفر پاسخگو مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده ها از بسته نرم افزار آماری اس پی اس اس^۱ و با ملحوظ نمودن سطح سنجش متغیرها برای بکارگیری روش های آماری پیشرفته استفاده شد. علاوه بر این در تحلیل داده های تحقیق به منظور نامگذاری و انتخاب ابعاد و مولفه های اصلی مفهوم سبک زندگی اسلامی ایرانی، از تحلیل عاملی تأییدی نیز استفاده شده است.

یافته های پژوهش

در این بخش یافته های تحقیق در دو بخش توصیفی و تحلیلی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. در بررسی های توصیفی میزان تحصیلات جامعه آماری مشخص شد ۱۷/۶ درصد از جامعه آماری دارای تحصیلات زیر دیپلم، ۲۹/۲ درصد دیپلم، ۴۱/۱ درصد دارای مدرک کارشناسی، ۹/۸ درصد کارشناسی ارشد و ۲/۳ درصد از نمونه آماری دارای مدرک دکتری بودند. همچنین با سابقه ورزشی جامعه ورزشکاران تحت مطالعه مشخص گردید ۴۷/۴ درصد از آنها دارای سابقه ورزشی کمتر از ۵ سال هستند، ۳۶/۱ درصد از آنها بین ۶ تا ۱۰ سال و ۱۶/۵ درصد از این جامعه دارای سابقه ورزشی ۱۱ سال و به بالا هستند. در بخش تحلیلی ابتدا با بهره گیری از روش دلفی و بر اساس نظرات کارشناسان در چهار مرحله پس از حک و اصلاح شاخص ها و مولفه ها، ابعاد نهایی سنجش الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی ورزشکاران به صورت الگوی مفهومی ذیل احصا شد.

^۱ . Statistical package for social science

بررسی وضعیت الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی ورزشکاران



شکل ۱- الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی ورزشکاران

بررسی صورت گرفته نشان داد الگوی سبک زندگی ورزشکاران شامل هفت بعد اصلی مصرف مادی، مصرف فرهنگی، تغذیه سلامت محور، گذران اوقات فراغت، دینداری، هویت اجتماعی و روابط اجتماعی می باشد که در مجموع با استفاده از ۵۵ گویه مورد سنجش قرار گرفت. در بخش بعدی به بررسی شاخص‌های توصیفی مرکزی و پراکندگی الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی و ابعاد آن پرداخته می شود که نتایج آن به شرح جدول ذیل ارائه شده است.

جدول شماره ۳- شاخص‌های توصیفی مرکزی و پراکندگی الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی و ابعاد آن

ردیف	ابعاد الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی	میانگین	انحراف معیار	واریانس	چولگی	کشدگی
۱	مصرف مادی	۳/۴۳۵	۰/۸۵۷	۰/۷۳۵	-۰/۱۷۵	-۰/۳۸۵
۲	روابط اجتماعی	۳/۲۵۵	۰/۹۰۸	۰/۸۲۵	-۰/۱۷۳	-۰/۲۵۷
۳	مصرف فرهنگی	۳/۰۶۶	۰/۸۲۶	۰/۶۸۲	۰/۱۳۶	-۰/۳۳۱
۴	هویت اجتماعی	۳/۰۵۴	۰/۹۱۷	۰/۸۴۲	۰/۰۴۸	-۰/۴۲۰
۵	تغذیه سلامت محور	۲/۹۹۶	۰/۸۲۹	۰/۶۸۸	-۰/۰۰۹	۰/۰۲۳
۶	دینداری	۲/۹۷۳	۰/۹۸۴	۰/۹۷۰	-۰/۰۰۳	-۰/۰۶۰۴
۷	گذران اوقات فراغت	۲/۶۶۵	۰/۹۱۲	۰/۸۳۲	۰/۲۳۲	-۰/۳۱۶
۸	سبک زندگی اسلامی ایرانی	۳/۰۶۹	۰/۶۹۵	۰/۴۸۴	۰/۱۵۱	-۰/۳۳۹

مقایسه الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی ورزشکاران و ابعاد آن نشان داد که وضعیت الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی ورزشکاران به طور کلی و همچنین چهار بعد آن یعنی: الگوی مصرف مادی، الگوی مصرف معنوی، الگوی روابط اجتماعی و الگوی هویت اجتماعی مساوی و یا بزرگتر از میانگین مورد انتظار و وضعیت سه بعد: الگوی تغذیه سلامت محور، الگوی دینداری و الگوی اوقات فراغت در حد کمتر از میانگین مورد انتظار قرار دارند.

تحصیلات و الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی ورزشکاران

در ادامه بررسی ها به بررسی شاخص های آماری میانگین الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی بر حسب تحصیلات پرداخته شد که نتایج آن در جدول ذیل آورده شده است.

جدول شماره ۴: خلاصه شاخص های آماری میانگین الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی بر حسب تحصیلات

نتیجه	سطح معنی داری	مقدار آزمون	میانگین	گزینه ها	متغیر مستقل	متغیر وابسته
۰/۰۳۲			۳/۱۰۲	زیر دیپلم		
			۳/۰۱۸	دیپلم		
			۳/۰۵۹	کارشناسی	سطح	
			۳/۱۷۴	کارشناسی ارشد	تحصیلات	الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی
تأیید	۰/۰۳۲	۲/۶۵۲	۳/۲۱۸	دکتری		
			۳/۰۶۹	کل		

مقایسه میانگین الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی بر حسب سطح تحصیلات نشان می دهد که تفاوت معنی داری بین پنج گروه از ورزشکاران سطوح مختلف تحصیلی وجود دارد. مقایسه بین سطوح تحصیلی حاکی از آن است که میانگین الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی در سطح تحصیلات دکتری در بالاترین جایگاه و در سطح تحصیلات دیپلم در پایین ترین جایگاه قرار دارد.

سطح قهرمانی و الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی ورزشکاران

در ادامه به بررسی شاخص های آماری الگوی سبک زندگی بر حسب سطح قهرمانی پرداخته شد که یافته های آن در جدول ذیل آورده شده است.

بررسی وضعیت الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی ورزشکاران

جدول شماره ۴: خلاصه شاخص های آماری الگوی سبک زندگی بر حسب سطح قهرمانی

نتیجه	سطح معنی داری	مقدار آزمون	میانگین	گزینه ها	متغیر مستقل	متغیر وابسته
			۲/۹۹۵	شهرستان		
			۳/۱۳۹	استان		
			۲/۹۷۴	ملی		
			۳/۲۴۱	بین المللی		
			۲/۹۹۵	آسیایی	سطح قهرمانی	الگوی سبک زندگی
			۳/۱۰۳	جهانی		
تأیید	۰/۰۲۳	۲/۳۳۰	۳/۰۱۸	المپیک		الگوی سبک زندگی ایرانی
			۳/۰۶۹	هیچکدام		
			۳/۰۷۰	کل		

مقایسه میانگین الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی بر حسب سطح قهرمانی نشان می دهد که تفاوت معنی داری بین سطوح قهرمانی از شهرستان تا المپیک وجود دارد. دقت در جزئیات حاکی از آن است که میانگین الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی ورزشکاران در سطح بین المللی بالاترین رتبه و در سطح ملی پایین ترین رتبه را از آن خود نموده اند.

جنسیت و الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی ورزشکاران

در بخش به بررسی شاخص های آماری مقایسه میانگین های سبک زندگی بر حسب جنسیت پرداخته شد که نتایج آن در جدول ذیل آورده شده است.

جدول شماره ۵: شاخص های آماری مقایسه میانگین های سبک زندگی بر حسب جنسیت

نتیجه	سطح معنی داری	مقدار آزمون	میانگین	گزینه ها	متغیر مستقل	ابعاد متغیر وابسته
رد	۰/۱۴۰	۱/۴۷۶	۳/۰۴۴	مرد	جنسیت	الگوی مصرف فرهنگی
			۳/۰۷۷	زن		
رد	۰/۱۷۳	۱/۳۶۴	۳/۴۱۴	مرد	جنسیت	الگوی مصرف مادی
			۳/۴۶۷	زن		
رد	۰/۴۸۲	۰/۷۰۳	۲/۹۶۰	مرد	جنسیت	الگوی دینداری
			۲/۹۹۲	زن		

رد	۰/۴۰۹	۰/۸۲۶	۳/۰۰۹	مرد	جنسیت	الگوی تغذیه سلامت محور
			۲/۹۷۷	زن		
رد	۰/۴۰۷	۰/۸۲۹	۲/۶۷۹	مرد	جنسیت	الگوی گذران اوقات فراغت
			۲/۶۴۴	زن		
رد	۰/۸۳۴	۰/۲۰۹	۳/۰۵۱	مرد	جنسیت	الگوی هویت اجتماعی
			۳/۰۷۷	زن		
رد	۰/۶۰۴	۰/۵۰۹	۳/۲۶۴	مرد	جنسیت	الگوی روابط اجتماعی
			۳/۲۴۲	زن		

مقایسه میانگین ابعاد الگوی سبک زندگی بر حسب جنسیت نشان می دهد که در هیچ یک از ابعاد مورد مطالعه تفاوت معنی داری بین دو گروه مردان و زنان وجود ندارد.

مقایسه تفاوت‌های جزئی در شاخص میانگین ابعاد الگوی سبک زندگی نشان می دهد که سطح میانگین در الگوهای مصرف فرهنگی، مصرف مادی، دینداری و هویت اجتماعی برای زنان بیشتر از مردان است در حالیکه در الگوهای تغذیه سلامت محور، گذران اوقات فراغت و روابط اجتماعی سطح میانگین برای مردان بیشتر از زنان می باشد.

بحث و نتیجه گیری

امروزه سبک زندگی ورزشکاران در مرکز توجه همگان قرار دارد. ورزشکاران با عنایت به اینکه یکی از گروه‌های مرجع مهم اجتماعی محسوب می شوند، جایگاه ویژه ای در میان نوجوانان و جوانان جامعه دارند. در واقع سبک زندگی این گروه اجتماعی زیر ذره بین مردم قرار دارد و با رصد الگوهای رفتاری ورزشکاران، جوانان رفتار خود را با آنها تطبیق می دهند و سلیقه ورزشکاران معیار سلیقه جوانان قرار می گیرد. بنابراین پُر بی راه نیست که رویدادهای ورزشی مربوط به ورزشکاران از کانال‌های مختلف رسمی و غیر رسمی به اطلاع طرفداران و مخاطبان رسانده می شود، و در مجموع ورزش به مثابه پدیده اجتماعی از ویژگیهای خاص پدیده اجتماعی یعنی عمومیت داشتن، بیرونی بودن نسبت به افراد جامعه و اجباری بودن (به دلیل ساختاری بودن خود را به جامعه تحمیل میکنند) تبعیت می کند و در سراسر جهان با ویژگیهای مشترک خود به پدیده ای جهان شمول تبدیل شده است. به همین خاطر این پژوهش تلاش کرد تا وضعیت الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی ورزشکاران را مورد بررسی قرار دهد.

در نتایج بدست آمده مشخص شد الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی ورزشکاران شامل ۷ بعد مصرف مادی، مصرف فرهنگی، تغذیه سلامت محور، گذران اوقات فراغت، دینداری، هویت اجتماعی و روابط اجتماعی می باشد. این نتیجه با نتایج تحقیق خان محمدی و همکاران (۱۴۰۳) که در مقاله ای با

بررسی وضعیت الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی ورزشکاران

عنوان: «مطالعه جامعه‌شناختی سبک زندگی ورزشکاران متأثر از مولفه‌های دینداری» اعلام داشت دین می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر سبک زندگی ورزشکاران داشته باشد و جامعه‌شناختی سبک زندگی ورزشکاران متأثر از مولفه‌های دینداری می‌باشد، تحقیق بارانی و همکاران (۱۴۰۳) با عنوان تدوین مدل سبک زندگی ورزشکاران جوان در بحران‌های سلامتی که در آن اعلام داشتند که تغذیه و اوقات فراغت جزو ابعاد الگوی سبک زندگی ورزشکاران جوان می‌باشد و همچنین ترکمان و همکاران (۱۳۹۹) که در تحقیق خود با عنوان تحلیل سبک‌های زندگی ورزشکاران نخبه ایرانی اعلام نمود مدل سبک زندگی ورزشکاران نخبه ایرانی شامل مولفه‌هایی نظیر مصرف مادی، مصرف فرهنگی، اوقات فراغت و تفریح می‌باشد و با تحقیقات علایی مقدم و همکاران (۱۴۰۰) که در تحقیقات خود اعلام داشتند که مسائل اعتقادی نظیر توکل و قواعد اسلامی از ابعاد اصلی مدل ورزش و تربیت بدنی در تمدن نوین اسلامی ایرانی است همخوانی دارد. با توجه به شاخص‌های توصیفی مرکزی و پراکندگی الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی در ابعاد هفت‌گانه و با عنایت به اینکه سه بعد از ابعاد الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی شامل الگوی تغذیه سلامت محور، الگوی دینداری و الگوی گذران اوقات فراغت که میانگین آنها کمتر از سطح انتظار (نظری) می‌باشد، این نتیجه با نتایج تحقیق اسدیان و همکاران (۱۴۰۱) که در تحقیق با عنوان تأملی بر وضعیت سبک زندگی اسلامی - ایرانی دانشجویان دانشگاه شهید مدنی دریافتند که وضعیت عبادی دانشجویان آذربایجان مطلوب نیست همخوانی ندارد. لذا برای نهادینه سازی سبک زندگی اسلامی - ایرانی در سطح جامعه به ویژه در بین ورزشکاران علاوه بر فعالیت‌های فرهنگی ای که در بخش‌های مختلف دولتی و غیردولتی در این راستا صورت می‌گیرد، نظام آموزشی کشور نیز باید به این موضوع به شکل رسمی و آشکار ورود پیدا کند و نسبت به بازبینی برنامه‌های درسی کشور در دوره‌ها و سطوح تحصیلی مختلف، اقدام لازم صورت گیرد و بحث آموزش و مهارت‌آموزی سبک زندگی اسلامی در قالب برنامه‌های درسی رسمی مورد توجه قرار گیرد. رسانه‌های مختلف در کشور دارای نقشی بی‌دیل در این زمینه هستند. غفلت از این موضوع و بی‌توجهی به آموزش سبک زندگی اسلامی اسلامی - ایرانی می‌تواند صدمات جبران‌ناپذیری به همراه داشته باشد. معرفی الگوهای شاخص و اثرگذار ورزشی و معرفی رفتارهای منشعب از آموزه‌های اسلام به مخاطبین مختلف در سطح جامعه به واسطه ویژگی جذاب و مخاطب‌پسندی که رسانه‌ها دارند باید مورد توجه جدی قرار گیرد. در عین حال این نتیجه با نتیجه تحقیق ترکمانی و همکاران (۱۳۹۵) با عنوان سبک زندگی ورزشکاران نخبه ایرانی (ارائه یک نظریه داده‌بنیاد) که اعلام داشتند ورزشکاران نخبه ایرانی دارای رژیم غذایی نامناسب هستند هم‌خوانی دارد.

در بخش بعدی بررسی‌ها روی ابعاد مختلف الگوی سبک زندگی ورزشکاران مشخص شد که الگوی مصرف مادی در جایگاه اول بین ابعاد مختلف قرار دارد و ورزشکاران ایرانی در این بخش رفتار اسلامی ایرانی قابل قبولی از خود نشان می‌دهند و مثلاً در مصارف غذایی خود به غذاهای ایرانی علاقه نشان می‌دهند و این نکته که در تهیه مواد غذایی و طبخ آن به حلال و حرام توجه شود اهمیت می‌دهند. همچنین در پوشش‌های روزمره خود به موازین اسلامی توجه دارند و در دسته بعدی مصارف مادی یعنی انتخاب مسکن علاقه مند هستند تا از معماری ایرانی در طراحی ساختمان آنها استفاده گردد. این نتیجه با نتایج تحقیق غفوریان و همکاران (۱۳۹۹) که در تحقیقی با عنوان: «تأثیر سبک زندگی ایرانی، اسلامی بر رفتار مصرف کننده» اعلام داشتند که رفتار مصرف کنندگان تحت تأثیر سبک زندگی اسلامی ایرانی قرار دارد همخوانی دارد. لذا با توجه به غنای مصارف مادی اسلامی ایرانی در حوزه‌های غذا، پوشاک و مسکن پیشنهاد می‌شود تا متولیان از ظرفیت ورزشکاران کشور بخصوص ورزشکاران سطوح ملی و بین‌المللی در جهت صحنه‌گذاری این دسته از مصارف مادی بهره‌گیری نمایند تا بتوانند نسبت به ترویج فرهنگ اسلامی ایرانی مصارف مادی، گامی موثر بردارند.

نتایج بررسی در بعد بعدی از الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی ورزشکاران مشخص شد الگوی روابط اجتماعی با میانگین ۳/۲۵۴ از ۵ دارای جایگاه دوم در میان ابعاد سبک زندگی اسلامی ایرانی قرار دارد و با تعمیق در مولفه‌های این بعد مشخص شد ورزشکاران کشور به رقابت عادلانه و جوانمردانه اعتقاد وافر دارند و سعی دارند در رقابت‌های خود از آن تبعیت کنند. نتایج این تحقیق با تحقیقات نوابخش و همکاران (۱۳۹۹) که در تحقیق خود با عنوان شناسایی مولفه‌های سبک زندگی اسلامی - ایرانی در میان دانشجویان اعلام داشتند که روابط اجتماعی یه عامل مهم در سبک زندگی اسلامی ایرانی است که دارای وضعیت مطلوب و قابل قبول در بین دانشجویان برخوردار است همخوانی دارد. از آنجا که روابط اجتماعی جزئی جدایی‌ناپذیر در زندگی امروزی می‌باشد لذا می‌توان انتظار داشت عوامل اجتماعی یکی از مهمترین عوامل در سبک زندگی باشد چرا که جوانان ورزشکار در ارتباط با اجتماع سعی در الگو برداری از دوستان و اطرافیان خود هستند و به نوعی از این طریق کوشش در پذیرش از طرف گروه‌های مختلف دارند. از این رو می‌توان با برگزاری کارگاه‌های آموزشی حین مسابقات و اردوهای ورزشی سعی شود تا شناخت درستی از اجتماع، معاشرت‌های اجتماعی، مذاهب و نژاد‌های مختلف و همچنین قضاوت در خصوص افراد با جایگاه‌های مختلف را در ایشان ایجاد کرد. معرفی روابط اجتماعی در چارچوب باورها و الگوهای اسلامی - ایرانی با توجه با شرایط امروز جامعه از جمله مسایلی می‌باشد که فعالان حوزه‌های ملی و مذهبی باید به آن توجه بیشتری داشته باشند و از آنجا که جوانان و ورزشکاران، امروزه دیگر در خصوص پیام‌های مستقیم که به ایشان ارسال می‌گردد مقاومت

بررسی وضعیت الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی ورزشکاران

نشان داده و سعی در مخالفت دارند پیشنهاد می شود برای معرفی الگوهای اسلامی-ایرانی از قالب های فیلم، سریال، کتب، ویژه برنامه های تلویزیونی برای ارسال غیر مستقیم این پیام ها استفاده گردد. همچنین ظرفیت های رسانه ای وزارت ورزش و جوانان جهت انعکاس رفتارهای جوانمردانه و همچنین تجلیل از ورزشکاران جوانمرد در کنار قهرمانان ورزشی می تواند تاثیرات زیادی را به همراه داشته باشد. نمره بالایی مولفه احترام به پیشکسوتان ورزشی در این بخش نیز حائز اهمیت بود و این موضوع می تواند به عنوان یه دستاورد مهم سبک زندگی اسلامی ایرانی مورد بهره برداری در جوامع مختلف قرار گیرد و به عنوان یک الگوی قابل اتکا به سایر بخش های جامعه تسری داد و به همین جهت به نظر می رسد باید سازو کارهای لازم برای تشکیل انجمن پیشکسوتان ورزشی در نظر گرفته شود تا ملاقات مادی و معنوی از پیشکسوتان ورزشی به صورت سازمان یافته تری صوذت پذیرد.

همچنین در بررسی های بعدی مشخص شد روش های گذران اوقات فراغت پایین ترین نمره را در بین مولفه های مختلف را داراست. این نتیجه با نتایج تحقیق لوک یائو و همکاران (۲۰۲۰) که در تحقیقات خود اعلام داشتند وضعیت اوقات فراغت و انجام فعالیت های ورزشی شدید و متوسط در دوران پس از بازنشستگی از وضعیت قابل قبولی برخوردار نیست همخوانی دارد. قطعا میانگین نمرات پایین گذراندن اوقات فراغت ورزشکاران ایرانی به اساس الگوهای اسلامی ایرانی بدین معناست که آنها از روش ها یا برنامه های وارداتی و بیگانه استفاده می کنند که با توجه شکاف های فرهنگی موجود، می تواند آسیب زا و خطر آفرین باشد لذا پیشنهاد می شود تا با متناسب سازی برنامه های اوقات فراغت به سبک زندگی اسلامی ایرانی با نیازها و ذائقه های به روز نسبت به استقبال جوانان از این برنامه ها اقدام عاجل به عمل آید و وزارت ورزش و جوانان نیز با ایجاد و تقویت سامانه یکپارچه گذران اوقات در کشور به سازماندهی این قبیل برنامه ها و جلوگیری از موازی کاری ادارت و نهادهای مختلف کمک نماید.

در ادامه بررسی انجام شده مقایسه میانگین الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی بر حسب سطح تحصیلات مشخص شد که تفاوت معنی داری بین پنج گروه از ورزشکاران سطوح مختلف تحصیلی وجود دارد. مقایسه بین سطوح تحصیلی حاکی از آن است که میانگین الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی در سطح تحصیلات دکتری در بالاترین جایگاه و در سطح تحصیلات دیپلم در پایین ترین جایگاه قرار دارد. این نتیجه با نتیجه تحقیق جهانگیری و همکاران (۱۴۰۰) که در تحقیقی با عنوان ارائه مدل ساختاری تأثیر تبلیغات رسانه ای بر سبک زندگی ورزش-محور با تبیین نقش میانجی گری بازهویت مدیریت بدن (از دیدگاه کارکنان نیروی انتظامی شهر تهران) اعلام داشتند که بین میزان تحصیلات و سبک زندگی کارکنان نیروی انتظامی شهر تهران رابطه معنادی وجود دراد و با افزایش تحصیلات، سبک زندگی آنها نیز میانگین بالاتری را نشان می دهد همخوانی وجود دارد. این بدان معناست که با افزایش سطح

تحصیلات و میزان سواد ورزشکاران، زندگی بر اساس آموزه های اسلامی ایرانی در نزد ورزشکاران نیز بهبود پیدا می کند و به همین دلیل ضروریست تا وزارت ورزش و جوانان تلاش های لازم جهت جبران عقب ماندگی ورزشکاران مخصوصا ورزشکارانی که به طور درازمدت در اردوهای ورزشی بسر می برند تدابیر لازم اتخاذ نماید تا با افزایش سطح تحصیلات و سواد ورزشکاران، سبک زندگی اسلامی ایرانی را نیز اشاعه نماید.

در بررسی مقایسه میانگین الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی بر حسب سطح قهرمانی مشخص شد که تفاوت معنی داری بین سطوح قهرمانی از شهرستان تا المپیک وجود دارد. میانگین الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی ورزشکاران در سطح بین المللی بالاترین رتبه و در سطح ملی پایین ترین رتبه را از آن خود نموده اند. و میانگین نمره سبک زندگی ورزشکاران ملی حتی از ورزشکاران غیر ملی هم کمتر است. این نتیجه با نتایج تحقیق چنگیز اغلو و همکاران (۲۰۲۴) که در تحقیقات خود اعلام داشتند میانگین نمره ورزشکاران ملی از ورزشکاران غیر ملی عدد بیشتری را نشان می دهد و آنها از سبک زندگی بهتری برخوردار هستند همخوانی ندارد. با توجه به این نتیجه می توان گفت الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی ورزشکارانی که دارای مدال بین المللی شدند نسبت به بقیه ورزشکاران وضعیت بهتری دارد و آنها بیشتر از غذا، پوشاک و مسکن متناسب با فرهنگ اسلامی ایرانی استفاده می کنند و با توجه به اینکه آنها در معرض معاشرت با ورزشکاران خارجی هستند و سفرهای خارجی زیادی را تجربه کردند ولی هم چنان به مصارف مادی متناسب با رویکرد اسلامی ایرانی پایبند هستند می تواند حائز اهمیت و رضایت بخش باشد. و در نقطه مقابل آنها گروهی به نام ورزشکاران ملی قرار دارند که کمترین سهم را در مصرف مادی منطبق بر الگوی اسلامی ایرانی به خود اختصاص دادند و قطعا الگوی مصرف مادی آنها بیشتر به مصرف خارجی گرایش دارد. با این نتیجه می توان گفت آن دسته از ورزشکارانی که در معرض هر دو الگوی اسلامی و ایرانی و همچنین الگوی غیر اسلامی و غیر ایرانی قرار گرفته اند به این نتیجه رسیدند که الگوی اسلامی ایرانی به مراتب و از جهات مختلف برای قشر ورزشکاران مناسب تر است.

در بررسی هدف بعدی پیرامون مقایسه میانگین الگوی سبک زندگی بر حسب جنسیت، نتایج حاصل از تحقیق نشان داد که تفاوت معنی داری بین دو گروه مردان و زنان وجود ندارد. تفاوت های جزئی در این بخش حاکی از آن است که میانگین الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی زنان در سطح بالاتری نسبت به مردان قرار دارد. نتیجه این بررسی با نتایج تحقیق چیتنر و زهیت (۲۰۲۳)، گلابی (۱۴۰۱) و سیالینو و همکاران (۲۰۲۲) که اعلام داشتند که بین نمرات زن و مرد در نوع سبک زندگی سالم تفاوت معنا داری وجود دارد و مردان نمرات بیشتری را بدست آوردند و سبک زندگی سالم تری داشتند

بررسی وضعیت الگوی سبک زندگی اسلامی ایرانی ورزشکاران

همخوانی ندارد. با تعمیق بیشتر در این بخش مشخص شد قویترین بعد در سبک زندگی ورزشکاران، هم در بخش مردان و هم در بخش زنان مربوط به بعد مصرف مادی می باشد و ضعیف ترین بعد مربوط به گذران اوقات فراغت می باشد و این نشان می دهد که ابعاد مختلف سبک زندگی ورزشکاران با تغییر جنسیت تغییر چندانی پیدا نمی کند و لذا پیشنهاد می گردد از برنامه های واحد برای هر گروه جنسیتی استفاده گردد تا با صرفه جویی در هزینه، بتوان بر کمیت و تنوع برنامه های مد نظر افزود.

منابع

- اسدیان، سیروس؛ حیدری کلجه، نیر. (۱۴۰۱). تأملی بر وضعیت سبک زندگی اسلامی-ایرانی دانشجویان دانشگاه شهید مدنی آذربایجان. *دوفصلنامه مطالعات برنامه درسی آموزش عالی*. ۱۳(۲۶)، ۱۸۹-۲۱۵.
- بارانی، مریم؛ سلیمانی، مجید؛ افکار، عادل. (۱۴۰۳). تدوین مدل سبک زندگی ورزشکاران جوان در بحران های سلامتی. *مطالعات راهبردی ورزش و جوانان*. ۲۱، مقالات آماده انتشار. <https://doi.org/10.22034/ssys.10.22034> <https://doi.org/10.22034/ssys.10.22034>
- جهانگیری، علیرضا؛ قدیمی، بهرام؛ نوابخش، مهرداد؛ ظهراپی، چنور؛ عبدی نعمت آباد، سهیلا. (۱۴۰۰). ارائه مدل ساختاری تأثیر تبلیغات رسانه ای بر سبک زندگی ورزش محور با تبیین نقش میانجی گری بازهویت مدیریت بدن (از دیدگاه کارکنان نیروی انتظامی شهر تهران). *فصلنامه علمی مطالعات راهبردی ورزش و جوانان*. تابستان (۵۲)، ۱۰-۲۷.
- حضرت دوست، کوثر؛ حضرت دوست، تینا. (۱۴۰۳). تضاد سبک زندگی مدرن با سنتی در خانواده. *سومین همایش ملی بنیان خانواده، دانشگاه پیام نور استان بوشهر*. آذر. ۲۳۴۴-۲۳۵۸.
- خان محمدی، سمیرا؛ رضایی، مونا؛ آفرینش خاکی، زهرا. (۱۴۰۳). مطالعه جامعه شناختی سبک زندگی ورزشکاران متأثر از مولفه های دینداری. *مطالعات راهبردی ورزش و جوانان*. ۲۳، مقالات آماده انتشار. <https://doi.org/10.22034/ssys.10.22034>
- سعیدی، نرگس؛ سعیدی، احمدرضا؛ عبادی فر، آذر فرید. (۱۴۰۳). وضعیت سبک زندگی و کیفیت زندگی مرتبط با سلامت در غرب ایران. *نشریه پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی*. ۲۳(۳)، ۴۱۸-۴۲۷.
- علائی مقدم، عباس؛ نادری نسب، مهدی؛ علی دوست، ابراهیم؛ بی نیاز، عباس. (۱۴۰۰). ارائه مدل ورزش و تربیت بدنی در تمدن نوین اسلامی ایرانی. *نشریه مدیریت ورزش*. مقالات آماده انتشار. انتشار آنلاین از تاریخ ۱۰ شهریور ۱۴۰۰. <https://doi.org/10.22059/jsm.10.22059>
- غفوریان شاگردی، امیر؛ موسوی، نجم الدین؛ محمدیان، زهرا. (۱۳۹۹). تأثیر سبک زندگی ایرانی-اسلامی بر رفتار مصرف کننده. *فصلنامه علمی کاوش های مدیریت بازرگانی*. ۲(۲۳)، ۱۲۷-۱۶۸.
- قنبری، امید؛ کورنگ بهشتی، سیامک؛ رشیدپور، علی. (۱۴۰۱). عوامل مهم زمینه ساز فرهنگی در سبک زندگی ایرانی-اسلامی. *نشریه علوم اجتماعی دانشگاه فردوسی مشهد*. ۱۹(۳)، ۷۵-۱۰۲.
- کاوپانی، محمد. (۱۳۹۲). سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن. *پژوهشکده حوزه و دانشگاه*. چاپ چهارم، ۴۳۴ صفحه.
- کیال، مریم؛ نادری نسب، مهدی؛ ماجدی، نیما. (۱۳۹۹). مدل مؤلفه های روان شناختی مؤثر بر مشارکت جانبازان و معلولین در فعالیت های ورزشی. *مطالعات روان شناسی ورزشی*. ۹(۳۲)، ۴۱-۵۸.
- گلایی، فاطمه. (۱۴۰۱). رسانه و سبک زندگی سلامت محور (مطالعه سبک زندگی سلامت محور شهروندان در استان آذربایجان شرقی). *مجله مطالعات توسعه اجتماعی ایران*. ۱۴(۲)، ۶۶-۸۰.
- مهدوی کتی، محمد سعید. (۱۳۸۶). مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی. *تحقیقات فرهنگی*. ۱، ۲۰۰.

- محمدی ترکمانی، احسان؛ معینی، حسین؛ باقری، قدرت‌الله؛ زارعی، متین حسن. (۱۳۹۹). تحلیل سبک‌های زندگی ورزشکاران نخبه ایرانی. *مدیریت ورزشی*. ۱۲(۳)، ۶۲۱-۶۴۲.
- نوابخش، مهرداد؛ صالحی امیری، سیدرضا؛ رضایی، علی‌اکبر؛ هاشمی، سیدعباس. (۱۳۹۹). شناسایی مولفه‌های سبک زندگی اسلامی-ایرانی در میان دانشجویان. *فصلنامه علمی مطالعات میان‌فرهنگی*. ۱۵(۴۴)، ۱۲۷-۱۵۴.
- Burns, L., Weissensteiner, J. R., Cohen, M., & Bird, S. R. (۲۰۲۲). **A survey of elite and pre-elite athletes' perceptions of key support, lifestyle and performance factors.** *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, ۱۴, ۲. <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00393-y>
- Cengizoğlu, I. C., Keskin, B., & Kabasaka, S. A. (۲۰۲۴). **Examination of healthy lifestyle behaviors of athletes.** *Online Turkish Journal of Health Sciences*, 9(1), ۴۱-۴۷.
- Chrétien, A., D'arripe-Longueville, F., Haffner, K., Hayotte, M., Bernier, M., & Vuillemin, A. (۲۰۲۳). **Using a socioecological approach to explore healthy lifestyle in elite sport: A qualitative study of French athletes', coaches', and managers' perspectives.** *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 18(1).
- Sialino, L. D., Picavet, H. S. J., Wijnhoven, H. A. H., Loyen, A., Verschuren, W. M. M., Visser, M., Schaap, L. S., & van Oostrom, S. H. (۲۰۲۲). **Exploring the difference between men and women in physical functioning: How do sociodemographic, lifestyle, and health-related determinants contribute?** *BMC Geriatrics*, 22, ۶۱۰, ۲-۹.
- Yao, P. L., & Laurencelle, L. F. T. (۲۰۲۰). **Former athletes' lifestyle and self-definition changes after retirement from sports.** *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), ۳۷۶-۳۸۳.

