



## Social Support as an Ontological Ground for Lifestyle: A Sociological Analysis of Students' Lived Experience

Mousa Saadati <sup>1\*</sup>, Zaynab Gharehhasanlou <sup>2</sup>

1. Department of Sociology, Faculty of Social Sciences, Imam Khomeini International University, Qazvin, Iran
2. Department of Sociology, Danesh Alborz University, Qazvin, Iran

Received: 2023/12/31

Received in revised form: 2024/02/10

Accepted: 2024/03/08

Published: 2024/03/29

### Abstract

Youth, especially students are considered to be the most sensitive and important social groups as the future builders and driving force of development of any society. In this regard, the healthy lifestyle of this group has a great impact on the progress and sustainability of society. Therefore, the present study aimed to investigate the sociological relationship between social support and lifestyle among students of Imam Khomeini International University. The research method is a survey. The statistical population of the research includes all students of Imam Khomeini International University (RA) in number of 7883 people, and the sample size is estimated to be 370 people based on the Cochran statistical formula. The sampling method in this research is a stratified sampling type proportional to the sample size. In the present study, a questionnaire was used to measure the variables in general and obtain the necessary information, and all the information obtained was analyzed using SPSS software. The results of the correlation test showed that the linear relationship between the social support variable and its components including family support, friends' support, and support from others with the variable was confirmed with a confidence level of 99 percent and at a significance level of less than 0.01 and was statistically significant. Also, the results of the multivariate regression analysis indicate that the variables present in the model including family support, friends' support, and support from others were able to explain 31.9 percent of the changes in the dependent variable of lifestyle.

**Keywords:** Social Support, Family Support, Friends' Support, Support from Others, Lifestyle, Student.

**Cite as:** Saadati, M., Gharehhasanlou, Z. (2024). Social Support as an Ontological Ground for Lifestyle: A Sociological Analysis of Students' Lived Experience. *Sociology of lifestyle*. 9(1): 40-57. <https://doi.org/10.22034/sls.2024.19364>

**Owner and Publisher:** University of Tabriz, Tabriz, Iran.

**ISSN (online):** 2645-5641

**Access Type:** Open Access



# حمایت اجتماعی به مثابه بستر هستی‌شناختی سبک زندگی: واکاوی جامعه‌شناختی تجربه زیسته دانشجویان

موسی سعادت<sup>۱\*</sup>، زینب قره حسنلو<sup>۲</sup>

۱. گروه جامعه‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)، قزوین، ایران

۲. گروه جامعه‌شناسی، دانشگاه دانش البرز، قزوین، ایران.

انتشار: ۱۴۰۳/۰۱/۱۰

پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۱۸

بازنگری: ۱۴۰۳/۱۱/۲۱

دریافت: ۱۴۰۲/۱۰/۱۰

## چکیده

جوانان، به خصوص دانشجویان به عنوان آینده سازان و نیروی محرکه توسعه هر جامعه، از حساس‌ترین و مهمترین گروه‌های اجتماعی به شمار می‌آیند. در این راستا سبک زندگی سالم این قشر تاثیر بسیاری بر پیشرفت و پایداری جامعه دارد. لذا، پژوهش حاضر با هدف بررسی جامعه‌شناختی رابطه حمایت اجتماعی و سبک زندگی در بین دانشجویان دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره) انجام شده است. روش تحقیق از نوع پیمایشی است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره) قزوین به تعداد ۷۸۸۳ نفر می‌باشد که حجم نمونه بر اساس فرمول آماری کوکران به تعداد ۳۷۰ نفر برآورد شده است. روش نمونه‌گیری در این پژوهش از نوع نمونه‌گیری طبقه‌بندی متناسب با حجم نمونه است، در پژوهش حاضر برای سنجش کلی متغیرها و کسب اطلاعات لازم از پرسشنامه استفاده شده است و تجزیه و تحلیل کلیه اطلاعات بدست آمده به وسیله نرم افزار SPSS صورت پذیرفته است. نتایج تحقیق نشان داد که همبستگی بین متغیر حمایت اجتماعی و مولفه آن شامل حمایت خانواده، حمایت دوستان و حمایت دیگران با متغیر سبک زندگی با اطمینان ۹۹ درصد و در سطح معناداری کوچکتر از ۰/۰۱ تایید و به لحاظ آماری معنادار است. همچنین، نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیره حاکی از آن است که متغیرهای حاضر در مدل شامل حمایت خانواده، حمایت دوستان و حمایت دیگران توانسته‌اند که ۳۱/۹ درصد از تغییرات متغیر وابسته سبک زندگی را تبیین نمایند.

**کلیدواژه‌ها:** حمایت اجتماعی، حمایت خانواده، حمایت دوستان، حمایت دیگران، سبک زندگی، دانشجو.

**نحوه ارجاع:** سعادت، م.، قره حسنلو، ز. (۱۴۰۳). "حمایت اجتماعی به مثابه بستر هستی‌شناختی سبک زندگی: واکاوی جامعه‌شناختی تجربه زیسته دانشجویان". *جامعه‌شناسی و سبک زندگی*. (۱): ۴۰-۵۷.

<https://doi.org/10.22034/sls.2024.19364>

صاحب امتیاز و ناشر: دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

شاپای الکترونیکی: ۲۶۴۵-۵۶۴۱

نوع دسترسی: آزاد

\* نویسنده مسئول: گروه جامعه‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)، قزوین، ایران [m.saadati@soc.ikiu.ac.ir](mailto:m.saadati@soc.ikiu.ac.ir)



دانشگاه‌ها سازمان‌هایی هستند که هر ساله مقدار قابل توجهی از جمعیت جوان را به خود جذب می‌کنند و طی زمان معینی توانمندی‌های این اشخاص را پرورش می‌دهند و در نهایت نیروی آموزش دیده را تحویل جامعه می‌دهند بنابراین سلامت روان دانشجویان اهمیت دارد. قشر دانشجویان همیشه بر جامعه تاثیرگذاری مستقیمی دارند و دانشجویان به عنوان یک منبع اطلاعاتی و آگاهی در جامعه عمل می‌کنند یکی از دلایل تاثیرگذاری دانشجویان، پویایی و جوان بودن آنها است. با توجه به جمعیت میلیونی دانشجویان در جامعه و رشد هر ساله آن ضروری به نظر می‌رسد که دانشجویان از جایگاه و منزلت خود هم به منظور حفظ خود از فرو افتادن به مراتب پایین تر و هم کمک به پیشرفت علم و جامعه آگاه باشند. شناخت جایگاه و منزلت دانشجویان و دانشگاه در حفظ دانشجویان از افتادن به ابتدال موثر باشد و همچنین باعث پیشرفت جامعه و تولید علم می‌شود. یکی از مفاهیمی که به شدت با زندگی دانشجویی پیونده خورده است، سبک زندگی<sup>۲</sup> می‌باشد. سبک زندگی را می‌توان به عنوان روش زندگی خاص یک فرد، یک گروه و یک جامعه تعریف کرد. سبک‌های زندگی همان الگوهای کنش اند که افراد براساس آنها از هم متمایز می‌شوند، الگوهایی که به جریان عادی زندگی روز مره تبدیل شده اند و در لباس پوشیدن، غذا خوردن، شیوه‌های صحبت کردن و محیط دلخواه برای ملاقات دیگران، جلوه می‌کند. این رفتارها بازتابگر هویت‌های شخصی، گروهی و اجتماعی اند (فاضلی، ۱۳۸۶: ۸۴-۶۱). سبک زندگی یکی از مفاهیمی است که در نیمه دوم قرن بیستم مورد توجه جدی جامعه‌شناسان قرار گرفت (مجدی و همکاران، ۱۳۸۹: ۱۶۲). سبک زندگی یکی از مفاهیم بسیارمهم علوم اجتماعی است که اغلب برای بیان روش زندگی مردم به کار رفته و منعکس کننده طیف کاملی از ارزش‌ها، عقاید و فعالیت اجتماعی است. می‌توان گفت سبک زندگی از الگوهای فرهنگی، رفتار و عاداتی شکل می‌گیرد که افراد به طور روز مره آن‌ها را در زندگی فردی و اجتماعی خود به کار می‌گیرند. در واقع، سبک‌های زندگی الگوهایی برای کنش هستند که مردم را از هم متمایز می‌کنند، بنابراین سبک‌های زندگی کمک می‌کند تا آنچه را مردم انجام می‌دهند و چرایی آن و معنایی را که برای آن‌ها و دیگران دارد، درک کنیم. بنابراین، سبک زندگی بخشی از زندگی است (نیازی، ۱۳۹۰: ۱۳۰).

در حال حاضر، افراد با سبک‌های زندگی هویت اجتماعی خود را نشان می‌دهند. پس سبک‌های زندگی به نوعی هویت بخش است. سبک زندگی، روش الگویی برای مصرف، درک و ارزش گذاری محصولات فرهنگی و مادی است که بازی با معیارهای منزلت را در وضعیت‌های اجتماعی نامعلوم، ممکن می‌سازد. انتخاب نوع خاصی از سبک زندگی باعث شکل دادن به حوزه‌های فردی و عمومی هر شخص می‌شود. در واقع، سبک‌های مختلف زندگی، رفتارهای انسان‌ها را تغییر داده و انسان‌ها به پیروی از آن بر خود و محیط پیرامونی خود نظارت می‌کنند و حتی سعی می‌کنند آن را تغییر دهند. با این اوصاف، در عصر مدرنیته، هر فرد به ناچار دارای نوعی سبک زندگی یا شیوه خاص زندگی است که سبک ویژه خود او به شمار می‌رود. ولی باید به این توجه کرد هر فرد برای انتخاب سبک زندگی خود کاملاً آزاد نیست و اسیر قید و بندهای وابسته به ارزش‌ها و عقاید خواهد بود. انتونی گیدنز انسان را به عنوان عامل مهم در شکل‌گیری هویتش موثر می‌داند و معتقد است که انسان تحت فشار ساختار اجتماعی سبک زندگی را بیش تر تقلید می‌کند (مجدی و همکاران، ۱۳۸۹: ۸۱). از منظر دیگر، سبک زندگی نشان دهنده ارزش‌ها، هنجارها، خواسته‌ها و تمایلات و... فرد است. هر گونه انتخاب غلط و اشتباه در گزینش سبک زندگی از سوی دانشجویان می‌تواند پیامدهای عدیده‌ای برای خود آنان و به دنبال آن، برای کل جامعه داشته باشد. عوامل مختلفی بر روی سبک زندگی تاثیرگذار است، یکی از این عوامل مهم حمایت اجتماعی است. حمایت اجتماعی با مزایای متعدد روانی، از جمله بهبود اعتماد به نفس، احساس توانمندی، بهبود رفتارهای سلامت، بهروری شغل و سبک زندگی سالم و بهبود کیفیت

زندگی همراه بوده است. حمایت اجتماعی باعث افزایش قدرت سازگاری، رضایت و کارآمدی، فرد در زندگی می‌شود. منابع حمایت اجتماعی ممکن است خانواده، دوستان، اقوام، سازمان‌های اجتماعی باشد. این منابع از مهم‌ترین عوامل پیش‌بینی‌کننده سبک زندگی سالم می‌باشند. فراهم شدن حمایت اجتماعی به میزان کافی، اثرات مستقیم و قابل توجهی بر روی سلامت و سبک زندگی فرد داشته، به طوری که افرادی که از سطوح حمایتی بالاتری برخوردار هستند آسیب‌های روانی-اجتماعی کمتری را تجربه می‌کنند. در واقع، حمایت اجتماعی به عنوان دیوار دفاعی یا سپری در مقابل حوادث و اتفاقات فشارزای زندگی عمل می‌کند و شخص را در مقابل پیامدهای ناگوار مصون می‌دارد و فقدان آن می‌تواند برای شخص اضطراب آور باشد. منظور از حمایت اجتماعی، آسایش جسمی و روانی است که بوسیله دوستان، همسایگان، خانواده و خویشاوندان برای فردی که تحت فشار روانی است، فراهم می‌شود. با اعمال حمایت اجتماعی، افراد بهتر قادر خواهند بود با فشار روانی مقابله کنند و به مراتب سبک زندگی سالم‌تری داشته باشند (قهاری و همکاران، ۱۳۹۱: ۷). در این راستا تحقیق حاضر نیز در صدد پاسخگویی به این سوال اساسی است که چه رابطه‌ای بین سبک زندگی و حمایت اجتماعی دانشجویان دانشگاه بین‌الملل امام خمینی (ره) شهر قزوین وجود دارد؟

### پیشینه تجربی

نتایج پژوهش جعفری و همکاران (۱۴۰۱)، با عنوان: بررسی رابطه سبک زندگی و حمایت اجتماعی با هویت مادری زنان، نشان داد، هویت مادری زنان در سطح متوسط به بالا (میانگین ۳/۶ از ۵) است. سبک زندگی اکثر زنان نیمه سنتی/ مدرن است. نتایج مدل ساختاری حاکی از آن است که سبک زندگی و حمایت اجتماعی می‌تواند ۳۴ درصد تغییرات هویت مادری را پیش‌بینی کند. تحصیلات بطور غیرمستقیم با هویت مادری ارتباط داشته و متغیر سن با هویت مادری رابطه معنی‌داری ندارد. نتایج تحقیق صفاری دهج (۱۴۰۰)، با عنوان: پیش‌بینی سازگاری اجتماعی بر اساس حمایت اجتماعی و تاب‌آوری خانواده در دانشجویان، حاکی از آن بود که بین حمایت اجتماعی و تاب‌آوری خانواده رابطه معنا دار وجود دارد. نتایج پژوهش فلاح لمراسکی (۱۳۹۹)، با عنوان: بررسی تاثیر حمایت اجتماعی بر رفتار شهروندی با نقش میانجی رضایت مشتریان ستاد دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان مازندران، نشان می‌دهد که حمایت اجتماعی (عاطفی و اطلاعاتی) به طور مثبت و معناداری بر رفتار شهروندی و رضایت مشتریان تاثیر دارد. همچنین، نتیجه آزمون سوبل نشان داد که رضایت مشتریان به طور جزئی تاثیر حمایت اجتماعی بر رفتار شهروندی کارکنان را میانجیگری می‌کند. نتایج پژوهش اثباتی (۱۳۹۸)، با عنوان: تبیین تاثیر حمایت اجتماعی خانواده بر تنبلی اجتماعی جوانان شهر تهران، نشان داد که بین حمایت اجتماعی خانواده و تنبلی اجتماعی جوانان رابطه معناداری وجود دارد و هم‌چنین حمایت‌های عاطفی، مالی، خدماتی، مشورتی خانواده‌ها بر تنبلی اجتماعی جوانان موثر است. نتایج پژوهش جعفری (۱۳۹۷)، با عنوان: رابطه حمایت اجتماعی با سبک زندگی سالمندان شهر قم، نشان داد که بین حمایت اجتماعی و مولفه‌های سبک زندگی سالمندان رابطه معناداری از نظر آماری وجود دارد. نتایج پژوهش احمدی (۱۳۹۴)، با عنوان: مطالعه سبک زندگی و عوامل مرتبط با آن، نشان می‌دهد که بین حمایت اجتماعی و ابعاد آن مثل جامعه‌پذیری، با متغیر سبک زندگی رابطه معنا داری وجود دارد.

## مقاله پژوهشی

پژوهش مسعودنیا و همکاران (۱۳۹۳)، با عنوان (بررسی رابطه بین حمایت اجتماعی ادراک شده با بروز اختلال افسردگی در بین دانشجویان دانشگاه یزد) انجام شد. نتایج نشان داد رابطه معکوسی بین حمایت اجتماعی ادراک شده و بروز علائم افسردگی در بین دانشجویان وجود داشت.

نتایج تحقیق فتحی و مختارپور (۱۳۹۳)، با عنوان: بررسی نقش و تاثیر رسانه های نوین در تغییر سبک زندگی، حاکی از آن است که بین میزان استفاده از رسانه های نوین تصویری و حمایت اجتماعی با متغیر سبک زندگی رابطه معناداری وجود دارد.

نتایج تحقیق بنی فاطمه و همکاران (۱۳۹۲)، با عنوان: بررسی ارتباط سرمایه اجتماعی و سبک زندگی محیط زیستی در بین شهروندان شهر تبریز، که با شیوه پیمایش و نمونه ۶۶۶ نفری انجام گرفته است، نشان داد که بین ابعاد سه گانه سرمایه اجتماعی (حمایت اجتماعی، مشارکت و انسجام اجتماعی) و سبک زندگی رابطه معناداری وجود دارد، اما بعد اعتماد اجتماعی رابطه اش با متغیر مذکور معنادار نبوده است.

نتایج پژوهش سلطانی (۱۳۹۲)، عنوان: بررسی تعیین کننده های اجتماعی و سرمایه ای بر سبک زندگی سلامت محور سالمندان شهر تهران، حاکی از آن است که بین حمایت اجتماعی، میزان دینداری، رضایت از زندگی، سرمایه اقتصادی و سرمایه فرهنگی با سبک زندگی رابطه معناداری وجود دارد.

نتایج پژوهش زارع و فلاح (۱۳۹۱)، با عنوان: بررسی سبک زندگی جوانان در شهر تهران و عوامل موثر بر آن و با حجم نمونه ۴۰۰ نفر از جوانان شهر تهران، نشان داد که رابطه بین حمایت اجتماعی، سرمایه فرهنگی و اقتصادی با سبک زندگی به تایید رسید، نوع رابطه نیز مثبت و مستقیم می باشد.

نتایج پژوهش فوزیه (۲۰۲۲)، با عنوان: حمایت اجتماعی و بهزیستی روانی در میان دانشجویان در مؤسسات آموزش عالی) نتایج نشان داد که حمایت اجتماعی رابطه معناداری با بهزیستی روانشناختی دارد.

نتایج پژوهش اسپرینگر<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۵)، تحت عنوان: رابطه حمایت اجتماعی و سبک زندگی در میان دانش آموزان دبیرستانی السالوادور، به نشان داد که بین حمایت اجتماعی و انسجام اجتماعی با سبک زندگی ناسالم، رابطه معنادار و معکوسی وجود دارد.

یافته های پژوهش مهزن اونگ (۲۰۱۴)، با عنوان: حمایت اجتماعی و رفاه درک شده: دانشجوی سال اول تجربه در دانشگاه، نشان داد که که سازگاری تحصیلی، سازگاری اجتماعی و عاطفی در بین دانشجویان جدیدالورود به توانایی های آنها بستگی دارد.

نتایج پژوهش کوکرهام و همکاران (۲۰۱۴)، با عنوان: سبک زندگی سالم در آسیای میانه (قزاقستان و قرقیزستان، که به صورت پیمایش انجام گرفته است، حاکی از آن است که بین متغیرهای حمایت اجتماعی و انواع آن با سبک زندگی رابطه معناداری به لحاظ آماری وجود دارد.

بخشی از نتایج تحقیق کریستنسن<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۱۴)، تحت عنوان: اختلاف طبقاتی - اجتماعی و سبک زندگی به شیوه پیمایشی در میان ۳۴۴ نفر از شهروندان دانمارکی، نشان داد که بین سرمایه اقتصادی، سرمایه فرهنگی و ابعاد سه گانه حمایت اجتماعی (ابزاری، عاطفی و اطلاعاتی)، با سبک زندگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

گراندی و اسلوگت<sup>۶</sup> (۲۰۱۳)، در پژوهشی با عنوان: نقش عوامل سرمایه انسانی، سرمایه اجتماعی و پایگاه اقتصادی اجتماعی بر سبک زندگی، به این نتیجه دست یافتند که بین سرمایه اقتصادی و ابعاد سرمایه اجتماعی (حمایت اجتماعی، مشارکت اجتماعی)، با سبک زندگی رابطه معناداری وجود دارد.

نتایج پژوهش پالومتس<sup>۷</sup> (۲۰۱۲)، با عنوان: در مورد سبک زندگی در استونی، نشان داد که بین حمایت اجتماعی و ابعاد آن، سرمایه فرهنگی و ابعاد آن و سرمایه تحصیلی با سبک زندگی رابطه معناداری وجود دارد.

نتایج تحقیقات جنیفر<sup>۸</sup> (۲۰۰۹)، با عنوان: حمایت اجتماعی و سلامت روان در بین دانشجویان، حاکی از آن است که بین حمایت اجتماعی، خانواده و دوستان با سلامت روان و سلبر مولفه های سبک زندگی سلامت محور رابطه معناداری وجود داشته است.

## پیشینه نظری

در این بخش اهم اندیشه های متفکران حوزه حمایت اجتماعی و سبک زندگی طرح شده است.

### حمایت اجتماعی

حمایت اجتماعی یکی از مفاهیم اساسی در روان‌شناسی اجتماعی است و مطالعات مربوط به آن به طور آشکار از سال‌های حدود ۱۹۷۰ میلادی آغاز شده است. حمایت اجتماعی می‌تواند اینگونه تعریف شود: درک در مورد دسترس بودن افرادی که احساس می‌کنیم به ما اهمیت می‌دهند و به ما توجه می‌کنند، اطمینان از این که افرادی وجود دارند که بتوان در شرایط نیاز و حساس روی کمک آنها حساب کرد باعث می‌شود احساس خوب و رضایت بخشی داشته باشیم (ناصر و همکاران، ۲۵۱:۱۳۹۰). برکمن و سیم (۱۹۷۹)، چگونگی درگیری افراد در اجتماعات و شبکه های اجتماع شخصی را توضیح می‌دهند. افراد جزئی از جامعه هستند که از تماس با دیگران تشکیل شده اند و این ارتباطات و تماس ها محیط ساختاری را تشکیل می‌دهند و شبکه شخصی افراد را می‌سازند که منجر به فراهم نمودن حمایت کارکردی برای افراد می‌شوند. شبکه های شخصی ترکیبی از همه آنها (دیگران) با یک شخص (خود) است که در مرکز روابط قرار دارد. یک قسمت مهم از این شبکه شخصی شامل دیگرانی است که حمایت اجتماعی را به وجود می‌آورند و حمایت اجتماعی نیز با استرس، رفاه روانی و عاطفی، رفاه جسمانی، سلامتی و طول عمر افراد رابطه دارد. محققان هم چنین دریافتند که حمایت اجتماعی و شبکه های شخصی در کل با متغیرهای دیگری مانند ویژگی های شخصی به نقل از آگنی سنس روش زندگی و اجتماع ارتباط دارد. این حمایت به طور مستقیم و غیرمستقیم بسته به وجود یا عدم وجود وضعیت استرسی در افراد بر سلامت آن ها تاثیر می‌گذارد که به دلیل آن که فرض بنیادی بر این است که حمایت اجتماعی به طور مستقیم بر سلامت عمومی افراد تاثیر می‌گذارد (نبوی و همکاران، ۱۳۸۸: ۷).

کوب، حمایت اجتماعی را مجموعه اطلاعاتی تعریف می‌کند که شخص را به این اعتقاد می‌رساند که در یک شبکه ارتباطی مورد توجه و علاقه دیگران است و از سوی آن ها با ارزش و محترم شمرده می‌شود، و در نتیجه چنین باوری این احساس به فرد دست می‌دهد که به آن شبکه ارتباطی متعلق است. حمایت اجتماعی یکی از پیامدها و محصولات سرمایه اجتماعی است که شامل حمایت اقوام و خویشاوندان، دوستان و همسایگان می‌باشد و سه بعد کمک عینی یا ابزاری، اطلاعاتی

## مقاله پژوهشی

و عاطفی را در بر می‌گیرد. حمایت عینی یا ابزاری دلالت بر موجود بودن حمایت فیزیکی دارد. در این نوع حمایت، کمک از افرادی کسب می‌شود که نزدیک و صمیمی هستند. حمایت اطلاعاتی شامل کمک به فهم یک مسئله و مشکل است. این نوع حمایت، دلالت بر اطلاعاتی دارد که فرد می‌تواند در برابر مسائل شخصی و محیطی از آن استفاده کند. حمایت عاطفی به منابع مرتبط با داشتن کسانی دلالت دارد که برای دلداری و احساس اطمینان، فرد می‌تواند به آن‌ها رجوع کند. افرادی که دارای منابع عاطفی کافی اند و احساس می‌کنند دیگرانی را دارند که هنگام برخورد با مشکلات می‌توانند به آن‌ها مراجعه کنند (جعفری، ۱۳۹۹: ۳۲-۳۳). کوب پیشنهاد می‌کند که از انجایی که حمایت اجتماعی می‌تواند فرد را در مواقع بحرانی از خطرها مصون نگه دارد و از انواع بی‌نظمی‌های روحی و جسمانی، از طریق آسان کردن شرایط انطباق فرد با مسائل و محیط افراد جلوگیری کند، لذا لازم است که فرایند حمایت اجتماعی گسترده‌تر گردد تا مردم جامعه مطلع شوند که دوست داشتنی، دارای عزت نفس و ارزشمند می‌باشند و به عنوان اعضای یک شبکه اجتماعی دارای احترام می‌باشند (کوب، ۱۹۷۶: ۳۰۰).

از نظر کوهن، حمایت اجتماعی یک شبکه اجتماعی است که برای افراد منافع روانشناختی و محسوسی را فراهم می‌کند تا بتوانند با شرایط استرس‌زای زندگی و مشکلات روزانه کنار بیایند. به طور معمول حمایت اجتماعی مشتمل بر سه نوع است: وسیله‌ای، اطلاعاتی و احساسی. حمایت وسیله‌ای شامل منابع مادی مانند غذا و پول می‌شود؛ حمایت اطلاعاتی شامل فراهم آوردن اطلاعات و یا پیشنهادات و توصیه‌ها است که فرد را قادر می‌سازد تا با مشکلات و سختی‌ها کنار بیاید و حمایت احساسی در برگیرنده عشق و ورزیدن، اهمیت دادن و درک طرف مقابل است (فرامرزی و همکاران، ۱۴۰۲: ۴). کسل (۱۹۷۴)، یکی دیگر از پیشگامان ایده حمایت اجتماعی می‌باشد که معتقد به بسیج حمایت اجتماعی به عنوان یک دستورالعملی برای مداخله در زندگی و کاهش استرس‌های محیطی است. کسل بر این باور است که از برخورد‌های اجتماعی و تعاملات اجتماعی به عنوان یک دستورالعملی برای مداخله در زندگی و کاهش استرس‌های محیطی می‌باشد. منظور از برخورد‌های اجتماعی، کنش متقابل و ارتباطات گوناگون فرد با افراد و سازمان‌های گوناگون می‌باشد که به فرد نوعی خدمات ارائه می‌دهد. کسل ادعا می‌کند که حمایت اجتماعی یکی از راه‌های غلبه بر مشکلاتی مانند: طلاق، بیکاری، سبک زندگی ناسالم و... می‌باشد و نبود حمایت اجتماعی یا کاهش آن زمینه را برای بروز چنین مشکلاتی فراهم می‌کند (کسل، ۱۹۷۴: ۴۷۲-۴۷۱).

## سبک زندگی

مفهوم سبک زندگی اغلب برای بیان روش زندگی مردم به کار می‌رود و منعکس‌کننده طیف کاملی از ارزش‌ها، عقاید و فعالیت‌های اجتماعی است. دیوید چانی (۱۹۹۶) سبک زندگی را مشخصه‌هایی از دنیای مدرن می‌داند. از نظر او، افرادی که در جوامع مدرن زندگی می‌کنند، از مفهوم سبک زندگی جهت توصیف اعمال خود و سایرین استفاده می‌کنند. سبک‌های زندگی الگو‌هایی از کنش هستند که افراد را از یکدیگر متمایز می‌کنند (چانی، ۱۹۹۶: ۴). در بین متفکران کلاسیک جامعه‌شناسی، ماکس وبر، گئورگ زیمل و تورستاین وبلن، بیش از سایرین، سبک زندگی را مورد بحث و بررسی قرار داده‌اند. ماکس وبر عقیده دارد گروه‌های دارای مقام و منزلت در مصرف کالاها با سبک خاصی از زندگی ظاهر می‌شوند (امام جمعه زاده و همکاران، ۱۳۹۲: ۱۰۴). تعریف وبر از سبک زندگی این است: شیوه‌های رفتار، لباس پوشیدن، سخن گفتن، اندیشیدن و نگرش‌هایی که مشخص‌کننده‌ی گروه‌های منزلتی متفاوت است (حمیدی و فرجی، ۱۳۸۶: ۶۹). در نهایت می‌توان گفت مفهوم سبک زندگی حاصل بسط تاملات وبر درباره‌ی گروه‌های منزلت است. در نظری، افتخار منزلت به طور معمول در سبک زندگی خاصی بروز می‌کند که از هواداران عضویت در یک حلقه‌ی منزلتی انتظار می‌رود. این سبک زندگی در انتظارات خاصی که گروه منزلت از اعضای خود دارد بیشتر نمایانده می‌شود. این انتظارات، افراد گروه منزلت را که به تعامل اجتماعی و رفتار در محدوده‌ی خاص متعهد می‌کنند (زارع و فلاح، ۱۳۹۱: ۸۴). به عقیده زیمل، اومعتقد است که فرد با انتخاب یک روش زندگی منحصر به فرد، از خود در مقابل فشارهای کلان‌شهر محافظت کرده و از بیگانگی و حل شدن در ساختار آن جلوگیری



می‌کند. زیرا جامعه‌پی در پی به عرصه خود مختاری او تعرض کرده و تمایز او از دیگران را زایل می‌کند. به اعتقاد زیمل فرد فقط از راه بسط شدید فردگرایی که هدف آن دنبال کردن نماد های منزلت و مد است می‌تواند فشار های زندگی مدرن را تحمل کند (سروش، ۱۳۹۳: ۱۵۳). از نظر زیمل، انسان شهری برای بازسازی هویت از دست رفته خویش و برای فرار از گمنامی در کلان شهر ها به شیوه ای از زندگی روی می‌آورد که با مدگرایی و مصرف همراه است (ربانی و رستگار، ۱۳۸۷: ۴۷). زیمل سبک زندگی را تجسم تلاش انسان برای یافتن ارزش های بنیادی و فردیت برتر خود می‌داند. به اعتقاد وی، فردمی‌کوشد از طریق سبک زندگی، فرهنگ عینی اش را به گوش دیگران برساند. به عبارت دیگر، انسان برای معنای مورد نظر خود (فردیت و برتری)، برخی شکل (صورت) های رفتاری را بر می‌گزیند. زیمل، توان چنین گزینشی را سلیقه و این اشکال به هم مرتبط را سبک زندگی می‌نامد (امام جمعه زاده و همکاران، ۱۳۹۲: ۱۰۴). ویلن نیز، این ایده را مطرح کرده است که داشتن سبک زندگی خاص و خودنمایی برای نشان دادن تعلق به گروهی خاص در جامعه به برجسته کردن تمایز های گروه های دیگر منجر شده است. به نظر ویلن، ثروت مهم ترین عامل کسب منزلت است که باید نمود خارجی داشته باشد و بهترین نمود آن مصرف تظاهری و نمایشی است. برای نمونه، افراد با نوع پوشش، آرایش و زیورات، خود و طبقه ی خود را از سایرین متمایز می‌کنند (حمیدی و فرجی، ۱۳۸۶: ۶۸). در مجموع می‌توان گفت مفهوم سبک زندگی، در اندیشه ویلن نقش محوری ندارد، بلکه پدیده ای گروهی است که محصول تعلق طبقاتی است. طبقه نیز زنجیره ای به هم پیوسته از سلسله مراتب منزلت است که در نهایت به یک ایده ال فرهنگی یعنی طبقه مرفه ختم می‌شود (زارع و فلاح، ۱۳۹۱: ۸۱-۸۲).

در دوره معاصر نیز نام دو متفکر برجسته جامعه‌شناسی یعنی پی‌یر بوردیو و آنتونی گیدنز به چشم می‌خورد. بوردیو سبک زندگی را محصول نظام مند عادت واره می‌داند که از خلال رابطه اش با آن درک میشود و به صورت نظامی از نشانه در می‌آید که بیشتر جنبه عینی داشته، به گونه ای نمادین به فرد هویت می‌بخشد و میان اقشار مختلف تمایز ایجاد می‌کند، پس عادت واره ها و سرمایه های فرد در میدان های مختلف درون فضای اجتماعی، الگوی مصرف و به تبع آن سبک زندگی خاصی را برای فرد و گروه بوجود می‌آورد که منجر به تمایز اجتماعی و هویت بخشی می‌شود. افراد بواسطه برخورداری از انواع مختلف سرمایه دست به مصرف فرهنگی و مادی می‌زنند. اغلب افراد تلاش می‌کنند با مصرف نوع خاصی از کالاها یا نوع خاصی از پوشاک و... تغییر طبقاتی خود را اعلام کنند و هویت طبقاتی و سبک زندگی جدید را بدست آورند (باینگانی و همکاران، ۱۳۹۲: ۷۱-۷۰). بوردیو فضای اجتماعی را بر محور اشکال مختلف سرمایه اعم از سرمایه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی ترسیم می‌کند و معتقد است این اشکال سرمایه به میدان معنا داده و حجم ترکیب آنها نزد افراد، جایگاه آنها در سلسله مراتب میدان تعیین می‌کند. طبق مدل بوردیو برای سبک زندگی، شرایط عینی زندگی و موقعیت فرد در ساختار اجتماعی به تولید منش های خاص منجر می‌شود که مولد دو دسته نظام، یعنی طبقه بندی اعمال و نظام ادراکات و شناخت ها است. سبک زندگی در واقع تعامل این دو نظام است (احمدی و همکاران، ۱۳۹۵: ۱۱۷).

گیدنز، پیدایش سبک های زندگی را محصول بازاندیشی در دنیای مدرن می‌داند که کاربرد آن در عصر پیشامدرن و فرهنگ های سنتی چندان رواج نداشته؛ زیرا داشتن سبک زندگی مستلزم آن است که افراد از میان انتخاب های مختلف، دست به گزینش بزنند. فرد با انتخاب سبک زندگی خاص خود، هم هویت دلخواهش را به وجود می‌آورد و در معرض دید سایرین قرار می‌دهد و هم اینکه نیاز های زندگی اش را برآورده می‌سازد. در دنیای کنونی هویت و شکل گیری آن، فرایندی بازاندیشانه است که فرد آن را با انتخاب سبک زندگی ویژه و البته در تعامل با دیگران و حضور در اجتماع انجام می‌دهد (باینگانی و همکاران، ۱۳۹۲: ۷۰). گیدنز معتقد است سبک زندگی را می‌توان با مجموعه ای کم و بیش جامع از عملکردها



## مقاله پژوهشی

تعیین کرد که فرد آنها را به کار می‌گیرد، چون نه فقط نیازهای جاری او، را بر می‌آورند، بلکه روایت خاصی را هم که وی برای هویت شخصی خود برگزیده است، در برابر دیگران متجسم می‌سازد و از این نگاه، سبک‌های زندگی کردارهایی هستند که به جریان عادی زندگی روزمره تبدیل شده‌اند. جریان‌هایی که در لباس پوشیدن، غذا خوردن، شیوه‌های کنش و محیط دلخواه برای ملاقات کردن دیگران جلوه می‌کنند. اما وی یادآور می‌شود که چنین رفتارهایی بازتاب‌کننده هویت‌های شخصی، گروهی و اجتماعی‌اند. با برداشتی که گیدنز از مقوله‌ی سبک زندگی دارد، مطالعه سبک زندگی عبارت است از تلاش برای شناخت مجموعه منظمی از رفتارها با الگوهای کنش که افراد آن‌ها را انتخاب کرده و کنش‌شان در زندگی روزمره به واسطه‌ی آنها هدایت می‌شود. مهم این است که چنین انتخاب‌هایی در هر سطحی وجود دارند و هیچ فرهنگی انتخاب افراد را کاملاً نمی‌گیرد (مقدس و همکاران، ۱۳۸۹: ۹۱). از دیدگاه گیدنز، سبک زندگی، روش الگومند مصرف، درک و ارزش‌گذاری محصولات فرهنگی مادی است که استقرار معیارهای هویتی را در چارچوب زمان و مکان ممکن می‌سازد. سبک زندگی اغلب به معانی نمادین محصولات توجه دارد، یعنی آنچه در ورای هویت آشکار این محصولات نهفته است. این رویکرد، راهی است که به درک مدرن بودن سبک‌های زندگی و تقابل آنها با شکل‌بندی‌های پیشین می‌انجامد و این معانی نمادین، اموری توافقی هستند که پیوسته از نو ابداع می‌شوند (امام جمعه زاده و همکاران، ۱۳۹۲: ۱۰۴).

## فرضیه‌های تحقیق

- بین حمایت خانواده و سبک زندگی دانشجویان دانشگاه بین الملل امام خمینی (ره) رابطه وجود دارد.
- بین حمایت دوستان و سبک زندگی دانشجویان دانشگاه بین الملل امام خمینی (ره) رابطه وجود دارد.
- بین حمایت دیگران و سبک زندگی دانشجویان دانشگاه بین الملل امام خمینی (ره) رابطه وجود دارد.

## روش‌شناسی

رویکرد مورد استفاده در تحقیق حاضر از نوع کمی می‌باشد. پژوهش حاضر براساس نحوه گردآوری داده‌ها، پیمایشی است. تحقیق حاضر براساس هدف تحقیق، از نوع کاربردی بوده و از لحاظ میزان ژرفایی جزئیات تحقیقات پهنانگر می‌باشد و با در نظر گرفتن معیار زمان مقطعی است. جامعه آماری مورد مطالعه این پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه بین الملل امام خمینی (ره) شهر قزوین به تعداد ۷۸۸۳ است. حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران، نفر ۳۷۰ نفر محاسبه گردید. روش نمونه‌گیری در این پژوهش، نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای متناسب با حجم است. بدین صورت که پس از برآورد حجم نمونه کل، نمونه اختصاصی به تناسب و تفکیک دانشکده و جنسیت جهت گردآوری اطلاعات انتخاب شدند (جدول شماره ۱).

جدول شماره (۱): نمونه اختصاصی به تفکیک دانشکده و جنسیت

دانشکده	تعداد جامعه آماری		تعداد نمونه تخصیص یافته		تعداد نمونه کل
	مرد	زن	مرد	زن	
علوم و تحقیقات اسلامی	۱۴۴	۴۹۸	۶	۲۴	۳۰
ادبیات علوم انسانی	۳۵۵	۹۴۰	۱۷	۴۵	۶۲
علوم اجتماعی	۷۶۸	۹۲۹	۳۷	۴۳	۸۰
علوم پایه	۳۵۱	۶۸۸	۱۷	۳۱	۴۸
فنی مهندسی	۱۶۱۱	۵۷۸	۷۵	۲۷	۱۰۲

۱۹	۱۳	۶	۲۷۳	۱۲۹	کشاورزی و منابع طبیعی
۲۹	۲۱	۸	۴۴۲	۱۷۷	معماری و شهرسازی
۳۷۰	۲۰۴	۱۶۶	۴۳۴۸	۳۵۳۵	جمع کل

ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه بوده است. در این راستا، جهت سنجش متغیر سبک زندگی از پرسشنامه استاندارد سبک زندگی (LSQ) استفاده شده است. هدف این پرسشنامه ارزیابی ۶ بعد مختلف سبک زندگی (سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها، اجتناب از داروها و مواد مخدر، رفتار زیست محیطی) می‌باشد. همچنین، برای سنجش متغیر حمایت اجتماعی از پرسشنامه حمایت اجتماعی فیلیپس شامل سه مولفه حمایت خانواده، حمایت دوستان و حمایت دیگران، استفاده شده است. در این پژوهش نوع اعتبار، از نوع اعتبار صوری می‌باشد. برای محاسبه پایایی ابزار اندازه‌گیری نیز از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است. در این میان، ضریب پایایی متغیرهای پژوهش بالاتر از ۰/۷ بوده و از نظر آماری معنادار است (جدول شماره ۲).

جدول شماره (۲): ضریب پایایی متغیرهای پژوهش

متغیر	ابعاد	ضریب بدست آمده برای هر بعد	ضریب پایایی کل
حمایت اجتماعی	حمایت خانواده	۰/۸۳۱	۰/۸۷۳
	حمایت دوستان	۰/۸۸۷	
	حمایت دیگران	۰/۸۵۵	
سبک زندگی	سلامت جسمانی	۰/۹۴۹	۰/۹۳۶
	پیشگیری از بیماری	۰/۹۲۶	
	ورزش و تندرستی	۰/۸۸۰	
	کنترل وزن و تغذیه	۰/۸۶۴	
	اجتناب از دارو	۰/۷۵۱	
	زیست محیطی	۰/۷۲۲	

### یافته‌های توصیفی

بر اساس نتایج، ۵۵/۹ درصد از افراد مورد مطالعه زنان و ۴۳/۸ درصد مردان بوده‌اند. از مجموع افراد بررسی شده، بیشترین آنها یعنی ۱۲۷ نفر (۳/۳۴ درصد)، قوم فارس بوده‌اند و ۱۲۶ نفر آنها (۳۴/۱ درصد)، ترک و ۵۴ نفر (۴/۴ درصد)، کرد و ۳۹ نفر (۱۰/۵ درصد) لر و سه نفر (۰/۸ درصد)، عرب و تعداد ۲۰ نفر (۵/۴ درصد)، را سایر قومیت‌ها تشکیل دادند. از مجموع افراد مورد مطالعه بیشترین آنها با ۷۵/۷ درصد (۲۸۰ نفر)، از کل نمونه آماری مجرد بوده‌اند. اکثریت نمونه مورد مطالعه در مقطع تحصیلی کارشناسی یعنی ۹۵/۹ درصد، (۳۵۳ نفر) مشغول به تحصیل بوده‌اند و ۲/۷ درصد (۱۰ نفر) در مقطع کارشناسی ارشد و ۱/۴ درصد (۵ نفر) در مقطع دکتری تحصیل می‌نمایند. براساس نتایج، ۲۸/۶ درصد از پاسخگویان میزان درآمد خانواده‌هایشان بین ۵-۱۰ میلیون تومان می‌باشد که اکثریت را در کل نمونه آماری مورد مطالعه به خود اختصاص داده است.

## مقاله پژوهشی

مطابق نتایج، میانگین سن پاسخگویان ۲۰/۵۳ می‌باشد. انحراف معیار ۱/۷۰، ماکزیمم ۲۷، مینیمم ۱۸ و دامنه تغییرات آن ۹ است.

براساس یافته‌ها، میانگین حمایت خانواده، ۱۰/۴۶، انحراف معیار ۳/۵۰ ماکزیمم ۲۳، مینیمم ۶ و دامنه تغییرات ۱۷ می‌باشد. میانگین حمایت دوستان، ۱۱/۰۴ و انحراف معیار، ۳/۹۱ و ماکزیمم ۲۴ و مینیمم ۶ و دامنه تغییرات آن ۱۸ برآورد شده است. میانگین حمایت دیگران ۹/۴۰ و انحراف معیار، ۳/۶۰ و ماکزیمم، ۲۷ و مینیمم، ۵ و دامنه تغییرات، ۲۲ می‌باشد. میانگین حاصل برای سازه حمایت اجتماعی ۳۰/۹۰، انحراف معیار ۹/۱۱، ماکزیمم ۶۳، مینیمم ۱۷ و دامنه تغییرات ۴۶ گزارش شده است. مطابق نتایج، میانگین سلامت جسمانی، ۷/۵۴، انحراف معیار ۲/۵۶، ماکزیمم ۱۶، مینیمم ۴ و دامنه تغییرات ۱۲ می‌باشد. میانگین پیشگیری از بیماری، ۱۴/۵۱ و انحراف معیار، ۴/۲۶ و ماکزیمم ۳۱ و مینیمم ۸ و دامنه تغییرات آن ۲۳ برآورد شده است. میانگین ورزش و تندرستی ۱۴/۰۶ و انحراف معیار، ۵/۰۷ و ماکزیمم، ۴۶ و مینیمم، ۷ و دامنه تغییرات، ۳۹ می‌باشد. میانگین کنترل وزن و تغذیه، ۱۱/۱۸، انحراف معیار ۳/۹۹، ماکزیمم ۲۴، مینیمم ۶ و دامنه تغییرات ۱۸ است. میانگین اجتناب از دارو، ۴/۴۴، انحراف معیار ۱/۹۱ ماکزیمم ۱۲، مینیمم ۳ و دامنه تغییرات ۹ برآورد شده است. میانگین رفتار زیست محیطی، ۱۳/۹۶، انحراف معیار ۴/۲۵ ماکزیمم ۳۴، مینیمم ۷ و دامنه تغییرات ۲۷ می‌باشد. میانگین حاصل برای سازه سبک زندگی ۶۵/۷۲، انحراف معیار ۱۶/۳۸، ماکزیمم ۱۲۴، مینیمم ۳۵ و دامنه تغییرات ۸۹ گزارش شده است (جدول شماره ۳).

جدول شماره (۳): آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	مؤلفه	میانگین	انحراف معیار	ماکزیمم	مینیمم	دامنه تغییرات
	حمایت خانواده	۱۰/۴۶	۳/۵۰	۲۳	۶	۱۷
حمایت اجتماعی	حمایت دوستان	۱۱/۰۴	۳/۹۱	۲۴	۶	۱۸
	حمایت دیگران	۹/۴۰	۳/۶۰	۲۷	۵	۲۲
	حمایت اجتماعی	۳۰/۹۰	۹/۱۱	۶۳	۱۷	۴۶
	سلامت جسمانی	۷/۵۴	۲/۵۶	۱۶	۴	۱۲
	پیشگیری از بیماری	۱۴/۵۱	۴/۲۶	۳۱	۸	۲۳
	ورزش و تندرستی	۱۴/۰۶	۵/۰۷	۴۶	۷	۳۹
سبک زندگی	کنترل وزن و تغذیه	۱۱/۱۸	۳/۹۹	۲۴	۶	۱۸
	اجتناب از دارو	۴/۴۴	۱/۹۱	۱۲	۳	۹
	رفتار زیست محیطی	۱۳/۹۶	۴/۲۵	۳۴	۷	۲۷
	سبک زندگی	۶۵/۷۲	۱۶/۳۸	۱۲۴	۳۵	۸۹

## یافته‌های استنباطی

جهت سنجش همبستگی بین متغیرهای حمایت اجتماعی و سبک زندگی از ضریب همبستگی I پیرسون استفاده شده است. نتایج حاکی از آن است که: همبستگی بین دو متغیر حمایت خانواده و سبک زندگی با اطمینان ۹۹ درصد و سطح خطای کوچکتر از ۰/۰۱ از نظر آماری معنادار است. نوع رابطه نیز مثبت و مستقیم است. همبستگی بین سبک زندگی و

حمایت دوستان تایید شده است. همبستگی بین دو متغیر حمایت دوستان و سبک زندگی با اطمینان ۹۹ درصد و سطح خطای کوچکتر از ۰/۰۱ به لحاظ آماری معنادار بوده و نوع رابطه نیز مثبت می باشد. همبستگی بین دو متغیر حمایت های دریافتی از سایر اعضای جامعه و سبک زندگی باتوجه به سطح معناداری حاصل که کوچکتر از ۰/۰۱ است، با اطمینان ۹۹ درصد از نظر آماری مورد تایید واقع شد و نوع رابط نیز مثبت بوده است. براساس نتایج، همبستگی بین دو متغیر حمایت اجتماعی و سبک زندگی باتوجه به سطح معناداری حاصل (۰/۰۰۰)، با اطمینان ۹۹ درصد و سطح خطای کوچکتر از ۰/۰۱ از نظر آماری معنادار بوده است. نوع رابطه نیز مستقیم و مثبت می باشد (جدول شماره ۴).

جدول شماره (۴): آزمون همبستگی بین متغیرهای حمایت اجتماعی و سبک زندگی

متغیر	سبک زندگی	ضریب همبستگی	سطح معناداری
حمایت خانواده		۰/۴۲۰	۰/۰۰۰
حمایت دوستان		۰/۴۳۰	۰/۰۰۰
حمایت دیگران		۰/۴۱۰	۰/۰۰۰
حمایت اجتماعی		۰/۵۰۸	۰/۰۰۰

در پژوهش حاضر جهت سنجش تاثیر متغیرهای مستقل بر متغیر وابسته سبک زندگی، از تحلیل رگرسیونی چند متغیره استفاده شده است. مطابق نتایج، رابطه متغیرهای مستقل و وابسته بر اساس جدول واریانس یکطرفه، با توجه به سطح معناداری به دست آمده (۰/۰۰) خطی بوده و مدل حاضر مدل مناسبی است و متغیرهای مستقل توانایی تبیین تغییرات متغیر وابسته را دارند. همچنین استقلال خطاها از همدیگر، موضوع مهم دیگری در تحلیل رگرسیونی است که این امر هم بر اساس میزان دوربین واتسون بدست آمده (بین ۱/۵ و ۲/۵) حاصل آمده است که در مدل حاضر این آماره برابر با ۱/۹۹ است. ضریب تبیین برابر با ۰/۳۲۶ است و ضریب تبیین اصلاح شده نیز ۰/۳۱۹ می باشد. به این معنا که متغیرهای حاضر در مدل رگرسیونی توانسته اند ۳۱/۹ درصد از تغییرات متغیر سبک زندگی را تبیین نمایند. در این میان متغیرهای حمایت خانواده، حمایت دوستان، حمایت دیگران به ترتیب بیشترین تاثیر را بر متغیر وابسته سبک زندگی داشته اند. نوع تاثیر تمامی متغیرهای مذکور نیز مثبت است (جدول شماره ۵).

جدول شماره (۵): آماره های تحلیل رگرسیونی چند متغیره سبک زندگی

متغیر	بتا	t	sig	آنالیز واریانس	ضریب همبستگی	ضریب تبیین	ضریب تبیین اصلاح شده	دوربین واتسون
حمایت خانواده	۰/۲۵۳	۴/۸۶	۰/۰۰۰	F	۰/۴۲۰	۰/۰۰۰		
حمایت دوستان	۰/۱۹۱	۳/۰۴	۰/۰۰۲	۴۲/۸۷	۰/۴۳۰	۰/۰۰۰	۰/۳۱۹	۱/۹۹
حمایت دیگران	۰/۱۷۷	۲/۹۲	۰/۰۰۴		۰/۴۱۰	۰/۰۰۰		

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مطالعه جامعه‌شناختی رابطه بین حمایت اجتماعی و سبک زندگی در بین دانشجویان دانشگاه بین‌المللی امام خمینی قزوین انجام شده است. در این میان، ماکس وبر عقیده دارد گروه‌های دارای مقام و منزلت در مصرف کالاها با سبک خاصی از زندگی ظاهر می‌شوند. وی مولفه‌های سبک زندگی را شیوه‌های رفتار، لباس پوشیدن، سخن گفتن، اندیشیدن و نگرش‌هایی می‌داند که مشخص‌کننده‌ی گروه‌های منزلتی متفاوت است. بورديو سبک زندگی را محصول نظام مند عادت واره می‌داند که از خلال رابطه‌اش با آن درک میشود. به عقیده وی، عادت واره‌ها و سرمایه‌های فرد در میدان‌های مختلف درون فضای اجتماعی، الگوی مصرف و به تبع آن سبک زندگی خاصی را برای فرد و گروه بوجود می‌آورند که منجر به تمایز اجتماعی و هویت بخشی می‌شود. افراد بواسطه برخورداری از انواع مختلف سرمایه دست به مصرف فرهنگی و مادی می‌زنند. اغلب افراد تلاش می‌کنند با مصرف نوع خاصی از کالاها یا نوع خاصی از پوشاک و... تغییر طبقاتی خود را اعلام کنند و هویت طبقاتی و سبک زندگی جدید را بدست آورند. گیدنز پیدایش سبک‌های زندگی را محصول بازاندیشی در دنیای مدرن می‌داند که کاربرد آن در عصر پیشامدرن و فرهنگ‌های سنتی چندان رواج نداشت؛ زیرا داشتن سبک زندگی مستلزم آن است که افراد از میان انتخاب‌های مختلف، دست به‌گزینش بزنند. فرد با انتخاب سبک زندگی خاص خود، هم هویت دلخواهش را به وجود می‌آورد و در معرض دید سایرین قرار می‌دهد و هم اینکه نیازهای زندگی‌اش را برآورده می‌سازد. در دنیای کنونی هویت و شکل‌گیری آن، فرایندی بازاندیشانه است که فرد آن را با انتخاب سبک زندگی ویژه و البته در تعامل با دیگران و حضور در اجتماع انجام می‌دهد.

کوب معتقد است، حمایت اجتماعی شخص را به این اعتقاد می‌رساند که در یک شبکه ارتباطی مورد توجه و علاقه دیگران است و از سوی آنها با ارزش و محترم شمرده می‌شود، و در نتیجه چنین باوری، این احساس به فرد دست می‌دهد که به آن شبکه ارتباطی متعلق است. از نظر وی، حمایت اجتماعی موجب می‌شود که افراد ترغیب، تایید و احساس اطمینانی از دوستان و خانواده و افراد خاصی کسب کنند که در هنگام برخورد با تنش آنها را مقاوم تر می‌کند. این حمایت از سوی نهادها و گروه‌هایی خاص، همکاران و یا سازمان‌های اجتماعی صورت می‌گیرد. به اعتقاد وی، کسانی که از حمایت اجتماعی برخوردارند، احساس می‌کنند، کسی دوستشان دارد، به آنها اهمیت داده می‌شود، دیگران آنان را افرادی محترم، با عزت و با ارزش به شمار می‌آورند و خود را بخشی از شبکه‌ای اجتماعی، مانند خانواده یا سازمان‌های اجتماعی می‌دانند که می‌توانند حمایت‌ها و کمک‌های مادی و معنوی را به هنگام نیاز دریافت نمایند. کوب پیشنهاد می‌کند که از آنجایی که حمایت اجتماعی می‌تواند فرد را در مواقع بحرانی از خطرها مصون نگه‌دارد و از طریق آسان کردن شرایط انطباق فرد با مسائل و محیط، افراد را از انواع بی‌نظمی‌های روحی و جسمانی مصون نگه‌می‌دارد. مطابق نظریه کلی (۲۰۰۶)، حمایت‌های دریافتی افراد از سوی آشنایان و افراد خاص، تاثیر بسزایی در کاهش بحران‌های زندگی دارد؛ همچنین کاپلان نیز معتقد است که حمایت اجتماعی نقشی اساسی در فائق آمدن بر مشکلات زندگی و داشتن سبک زندگی سالم‌تری دارد. براساس محتوای نظریه‌های فوق می‌توان مدعی بود که دریافت حمایت‌های عاطفی، اطلاعاتی و ابزاری از سوی افراد خاص تاثیر به‌سزا و مثبتی در داشتن سبک زندگی بهتر و سالم‌تری داشته باشد. کسل معتقد به بسیج حمایت اجتماعی به عنوان یک دستور عملی برای مداخله در زندگی و کاهش استرس‌های محیطی است. وی ادعا می‌کند که حمایت اجتماعی یکی از راه‌های غلبه بر مشکلاتی مانند: طلاق، بیکاری، سبک زندگی ناسالم و... می‌باشد و نبود حمایت اجتماعی یا کاهش آن زمینه را برای بروز چنین آسیب‌هایی فراهم می‌کند. در این راستا، معناداری رابطه بین مولفه‌های حمایت اجتماعی شامل حمایت خانواده، حمایت دوستان و حمایت دیگران با متغیر سبک زندگی همسو با محتوای نظری فوق و بخشی از نتایج تحقیقات جعفری و همکاران (۱۴۰۱)، گرنجی (۱۴۰۱)، امینی‌راد (۱۴۰۱)، صفاری دهج (۱۴۰۰)، فلاح (۱۳۹۹)، جعفری (۱۳۹۷)، فتحی و

همکاران (۱۳۹۳)، م سعودنیا (۱۳۹۳)، بنی فاطمه و همکاران (۱۳۹۲)، سلطانی (۱۳۹۲)، زارع و همکاران (۱۳۹۱)، حسینی حاجی بکنده (۱۳۸۹)، (۱۳۸۹)، فوزیه (۲۰۲۲)، اسپرینگر (۲۰۱۵)، کوکرهام و همکاران (۲۰۱۴)، کریستنسن (۲۰۱۴)، گراندی و همکاران (۲۰۱۳)، پالومتس (۲۰۱۲)، است و لذا قابل کاربرد در جامعه آماری مورد مطالعه می باشد. مطابق با نتایج نظری و تجربی پژوهش پیشنهادات زیر قابل طرح است؛

- پیشنهاد می گردد که واحدهای دانشگاهی، نهادها و سازمان هایی چون اداره ورزش و جوانان و سایر عوامل و نهادهای ذی ربط، گام هایی را در جهت فراهم آوردن زمینه و بستر مناسب برای ایجاد محیط های ورزشی و تفریحی مناسب به عمل آورند تا بدین سان تغییراتی در نحوه گذارن اوقات فراغت و نحوه نگرش و نهایتا داشتن سبک زندگی بهتر دانشجویان برداشته شود.

- با توجه به معنی داری رابطه بین تمامی ابعاد حمایت اجتماعی و تمامی ابعاد سبک زندگی در بین دانشجویان، می توان پیشنهاد نمود که با ارائه حمایت های عاطفی و ابزاری لازم به دانشجویان گام های لازم را در جهت بهبود سبک زندگی این قشر جوان، که به عنوان نیروهای اصلی و موثر در توسعه و پیشبرد جامعه محسوب می شوند برداشت. در این راستا، حمایت خانواده به خصوص در وضعیت های ناگوار و بحرانی گام موثری در داشتن سبک زندگی سالم فرزندان آنهاست. خانواده ها می توانند همیار و پشتیبان فرزندان آنها باشند تا در شرایط خاص، توانایی و مقابله فرزندشان برای پذیرش شرایط استرس زا بالا رود و تاثیرات منفی شرایط پیش آمده کاهش پیدا کند.

- نهایتا؛ ترویج رفتار های مسئولانه اجتماعی و کمک به هم نوع از طریق رسانه های جمعی و فضای عمومی می تواند زمینه ساز ارتقای سبک زندگی سالم در جامعه باشد.

## منابع

- اثباتی، نرگس (۱۳۹۸). *تبیین تاثیر حمایت اجتماعی خانواده بر تنبلی اجتماعی جوانان شهر تهران*، کارشناسی ارشد، رشته پژوهش علوم اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شرق، دانشکده علوم انسانی.
- احمدی، آرمان، احیایی، پویان (۱۳۹۲). بررسی شکاف نسلی و عوامل مرتبط با آن ها. *مجله جامعه‌پژوهش فرهنگی* شماره ۴ صص ۲۸-۱.
- احمدی، یعقوب، محمد زاده، حسین، علی رمائی، سیمین (۱۳۹۵). *رابطه انواع سرمایه و سبک زندگی سلامت محور در زنان شهر سمنان*. *نشریه رفاه اجتماعی*، سال شانزدهم، شماره ۶۱، صص ۱۳۹-۱۰۷.
- امام جمعه زاده، سید جواد، مردی، زهره، رهبر قاضی، محمود رضا، سعیدی ابواسحق، لیلیا (۱۳۹۲). *بررسی رابطه ی مصرف رسانه و سبک زندگی در بین دانشجویان دانشگاه اصفهان*. *پژوهش های ارتباطی*، سال بیستم، شماره ۲، صص ۱۲۰-۱۱۰.
- آتشین صدق، عبدالرضا، خیری، محمد (۱۳۹۹). *بررسی فلسفی رابطه سبک زندگی، پول و مد از نظر جورج زیمل*، سبک زندگی سالم، شماره ۱۰، دوره ۶، صص ۵۱-۶۷.
- باینگانی، بهمن، ایراندوست، سید فهیم، احمدی، سینا (۱۳۹۲). *سبک زندگی از منظر جامعه شناسی: مقدمه ای بر واکاوی مفهوم سبک زندگی، منبع مهندسی فرهنگی*، شماره ۷۷، دوره ۸، صص ۵۷-۷۴.
- باینگانی، بهمن، ایراندوست، فهیم، احمدی، سینا (۱۳۹۲). *سبک زندگی از منظر جامعه شناسی*. سال هشتم، شماره ۷۷.
- باینگانی، بهمن، ایراندوست، فهیم، احمدی، سینا (۱۳۹۲). *سبک زندگی از منظر جامعه شناسی*. سال هشتم، شماره ۷۷.

## مقاله پژوهشی

- بیرامی، منصور (۱۳۸۸). بررسی رابطه‌ی عوامل شخصی و حمایت اجتماعی با توان مقابله با استرس در زنان باردار تجربه اول شهرستان مرند، دانشکده علوم انسانی و تربیتی - گروه روانشناسی پایان‌نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد.
- جعفری، الهه، حقیقتیان، منصور، اصغر، محمدی (۱۴۰۱). بررسی رابطه سبک زندگی و حمایت اجتماعی با هویت مادری زنان، زن و جامعه (جامعه‌شناسی زنان)، شماره ۱، دوره ۱۳، صص ۲۳۸-۲۲۳.
- جعفری، رفعت (۱۳۹۷). رابطه حمایت اجتماعی با سبک زندگی سالمندان شهر قم، کارشناسی ارشد، رشته پرستاری سالمندان، دانشگاه شاهد، دانشکده پرستاری مامایی.
- حسینی حاجی بکنده، سید احمد، تقی پورف ملیحه (۱۳۸۹). بررسی تاثیر حمایت اجتماعی بر سلامت اجتماعی زنان سرپرست خانوار. فصلنامه پژوهشی اجتماعی، سال سوم، شماره هفتم.
- حمیدی، نفیسه، فرجی، مهدی (۱۳۸۶). سبک زندگی و پوشش زنان تهران. تحقیقات فرهنگی، سال اول، شماره ۱، صص ۹۲-۶۵.
- خواجهی نژاد، زهرا (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین حمایت اجتماعی و سلامت اجتماعی بیماران همودیالیزی در شهر کرمان، کارشناسی ارشد، رشته علوم اجتماعی، دانشگاه شهید باهنر کرمان، دانشکده ادبیات و علوم انسانی.
- ربانی، رسول، رستگار، یاسر (۱۳۸۷) ۰ جوان، سبک زندگی و فرهنگ مصرفی. مهندسی فرهنگی، شماره ۲۴، ۲۳، صص ۴۴-۵۳.
- ربانی، رسول، رستگار، یاسر (۱۳۸۷) ۰ جوان، سبک زندگی و فرهنگ مصرفی. مهندسی فرهنگی، شماره ۲۴، ۲۳، صص ۴۴-۵۳.
- رجبی برتنی، کرامت (۱۳۹۹). بررسی ارتباط میان حمایت اجتماعی و سلامت اجتماعی (مطالعه موردی مددجویان بهزیستی شهرستان ساری)، کارشناسی ارشد، رشته علوم اجتماعی، موسسه آموزش عالی سبز.
- رحمت‌آبادی، الهام، اقباشی، حبیب (۱۳۸۵). سبک زندگی و هویت اجتماعی جوانان. رفاه اجتماعی، سلب پنجم، شماره ۲۰، صص ۲۳۵-۲۵۳.
- زارع، بیژن، فلاح، مهدی (۱۳۹۱). بررسی سبک زندگی جوانان در شهر تهران و عوامل موثر بر آن. تحقیقات فرهنگی ایران، شماره ۲، صص ۱۰۶-۷۵.
- زحمتیار، حاجیه (۱۳۸۸)، بررسی رابطه‌ی عوامل شخصی و حمایت اجتماعی با توان مقابله با استرس در زنان باردار تجربه اول شهرستان مرند. پایان‌نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد.
- سروش، مریم (۱۳۹۳). الگوهای فراغتی جوانان و هویت و سبک تربیتی، مطالعه موردی شهر شیاز. مطالعات ملی، شماره ۵۹، صص ۱۷۸-۱۵۱.
- سورانی، فاطمه (۱۳۹۴). تاثیر سبک زندگی بر بزهکاری کودکان و نوجوانان، کارشناسی ارشد، رشته حقوق و جزا، دانشگاه قم، پردیس دانشگاهی.
- صدر، صدف (۱۴۰۰). پیش‌بینی سازگاری اجتماعی بر مبنای تاب‌آوری و حمایت اجتماعی ادراک شده در زنان سرپرست خانوار شهر شیراز، کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی مثبت‌گرا (اسلامی)، موسسه آموزش عالی فاطمیه (س) شیراز، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.
- طباطبایی چهر، محبوبه، مرتضوی، حامد، شریفیان، الهام، مهربان، زکیه (۱۳۹۸). مقایسه بین حمایت اجتماعی دریافت شده و حمایت اجتماعی ادراک شده از دیدگاه افراد سالمند. دوره ۱۱ شماره ۲.
- علاسوند، فریبا (۱۳۹۲). هنجار شکنی سبک زندگی دینیک تبیین سه اصل محوری. زن در فرهنگ و هنر، دوره ۵، شماره ۱، صص ۴۵-۶۲.



- علاسوند، فریبا (۱۳۹۲). هنجار شکنی سبک زندگی دینیک تبیین سه اصل محوری. زن در فرهنگ و هنر، دوره ۵، شماره ۱، ص ۴۵-۶۲.
- فاضلی، محمد (۱۳۸۶). تصویری از سبک زندگی فرهنگی جامعه دانشجویی، فصلنامه تحقیقات فرهنگی، سال اول، شماره ۱.
- فاضلی، محمد (۱۳۸۶). تصویری از سبک زندگی فرهنگی جامعه دانشجویی، فصلنامه تحقیقات فرهنگی، سال اول، شماره ۱.
- فرامرزی، فروغ، طوسی، علیرضا (۱۴۰۲)، مروربرنظریه های اجتماعی- ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر.
- فرخجسته، محیده سادات، عبدالهی، راشن (۱۳۹۹). بررسی رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده و سبک های دلبستگی با ترس از جرم در جامعه زنان بزهکار شهر تهران، پژوهش های انتظامی- اجتماعی زنان و خانواده، شماره ۱، دوره ۸، صص ۷-۹۰.
- فلاح لمراسکی، امید (۱۳۹۹). بررسی تاثیر حمایت اجتماعی بر رفتار شهروندی با نقش میانجی رضایت مشتریان ستاد دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان مازندران، کارشناسی ارشد، رشته مدیریت دولتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهشهر.
- کرم قهی، محمد تقی (۱۳۹۲). سنجش بررسی رابطه دینداری و سبک زندگی (مطالعه موردی زنان ۲۰ ساله و بیش تر شهر تهران)، مجله زن در فرهنگ و هنر، دوره ۵، شماره ۱، صص ۸۵-۱۰۱.
- کلدی، علیرضا، سلحشوری، پروانه (۱۳۹۱). بررسی تاثیر حمایت اجتماعی بر توانمند سازی زنان، مطالعه توسعه اجتماعی ایران، شماره ۴، دوره ۴، صص ۷-۲۲.
- کوهی، کمال، حسنی، محمد رضا (۱۳۹۱). رابطه استفاده از رسانه های نوین با ابعاد هویتی در نوجوانان ۱۹-۱۴ ساله شهر تبریز. پژوهش های ارتباطی، سال نوزدهم، شماره ۴، صص ۱۰۹-۱۳۰.
- لعلی، محسن، عابدی، احمد و کجیاف، محمد باقر (۱۳۹۱). ساخت و اعتباریابی پرسشنامه سبک زندگی. مجله پژوهش های روان شناختی، دوره ۱۵، شماره ۱، صص ۱-۱۵.
- مجدی، علی اکبر، صدر نبوی، رامپور، بهروان، حسین، هوشمند (۱۳۸۹). سبک زندگی جوانان ساکن شهر مشهد و رابطه آن با سرمایه فرهنگی و اقتصادی والدین، مجله علوم اجتماعی دانشگاه فردوسی مشهد، شماره ۱۶، صص ۱۳۱-۱۶۲.
- مجدی، علی اکبر، صدر نبوی، رامپور، بهروان، حسین، هوشمند، محمود (۱۳۸۹). سبک زندگی جوانان شهر مشهد و رابطه آن با سرمایه فرهنگی و اقتصادی والدین. مجله علوم اجتماعی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه فردوسی مشهد، شماره ۱۶، صص ۱۶۲-۱۳۱.
- مقدس، علی اصغر، لهسایبی زاده، عبدالعی، غفاری نسب، اسفندیار (۱۳۸۸). تاثیر فناوری های ارتباطی و اطلاعاتی بر سبک زندگی: مطالعه موردی افراد مهاجر و بومی طایفه ی دهدار فارس. رسانه، شماره ۵، صص ۸۹-۱۰۶.
- مهدوی کنی، محمد سعید (۱۳۸۶)، مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی. فصلنامه تحقیقات فرهنگی، سال اول، شماره ۱، صص ۱۹۹-۲۳۰.
- میرزایی، اردوان (۱۳۸۴). نقش دانشجویان فراگیر بر افزایش میانگین معدل دانشجویان دانشگاه پیام نور، مجله نور تابستان، شماره ۱۰، صص ۷۸-۷۱.
- ناصح، مزده، قاضی نور، مهدی، جغتایی، محمد تقی، نجومی، مرضیه، ریشر، یورگ (۱۳۹۰)، گونه فارسی پرسشنامه حمایت اجتماعی. فصلنامه علمی- پژوهش رفاه اجتماعی، سال یازدهم، شماره ۴۱.

## مقاله پژوهشی

- نبوی، سید عبدالحسین، رضا دوست، کریم، بهرامی نژاد، زهرا (۱۳۸۸). بررسی تاثیر حمایت اجتماعی بر سلامت عمومی سالمندان، *مجله جامعه‌شناسی/ایران*، شماره ۴، دوره ۱۰، صص ۱۰۴-۷۳
- نظری چگینی، اکرم، بهروزی، ناصر، هنرمند، مهناز، شیخ شبانی، هاشم (۱۳۹۱). رابطه سبک دلبستگی ایمن، خوشبینی و حمایت اجتماعی با رضایت از زندگی در دانشجویان دختر. فصلنامه علمی پژوهشی زن فرهنگ، شماره ۱۵، صص ۴۵-۵۷.
- نیازی، محسن (۱۳۹۰). سبک زندگی و میزان هویت ملی مطالعه موردی، شهروندان شهر کاشان. *مجله مطالعات فرهنگی و ارتباطات*، شماره ۲۴، صص ۱۵۸-۱۲۹.
- همزاده ابیانه، مهدی (۱۳۹۱). سبک زندگی دانشجویی انقلابی. تهران: شرکت چاپ و نشر بین الملل، چاپ اول.
- یارمحمد زهی گرنجی، عبدالحسین (۱۴۰۱). *رابطه بین سبک زندگی و مدیریت بدن در بین جوانان شهر زاهدان*، کارشناسی ارشد، رشته علوم اجتماعی.
- Berkman, L., F., Vaccarino, V., seeman, T., (2019) Gender differences in cardiovascular morbidity and mortality: the contribution of social networks and social support, *Annals of behavior all medicin*, 15,112-118.
- Bourdieu, P.(1984). *Distinction*. Translated by Richard Nice. London: Routledge.
- Caplan, G. (1974). *Social support and Community Mental Health: Lectures On Concept Development*. New Yourk: Behavioral publications
- Cassel, J. (2014). Psychosocial processes And stress, *Theoretical Formulations*. *International Journal of Health service*. Vol.4. p.p.471-472.
- Chaney, D.(2016). *Lifestyles*, NewYork and London: Routledge.
- Cobb, S. (2016). Support as a Moderator of Life stress. *Psychosomatic Medicine*. 4(38), 298-313.
- Cockerham, W., Hinote, B., Abbott, P., & Haerpfer, c.(2014). Health lifestyle in central Asia: the case of Kazakhstan and Kyrgyzstan. *Social science & Medicine*, (59): 1409-1421 .
- Featherstone, M. (1991). *Consumer Cculture and postmodernism*, London: sage.
- Grundy, E., & Sloggett, A.(2013). Health inequalities in the older population: the role of personal capital, social resources and socio-economic circumstances, *Elsevier social science & medicine*. *London school of Hygiene Tropical medicine*, (56):935-947 .
- Leslie, G, R, Larson, R.F. g Gormam B.L. (2014). *Introductory sociology*, oxford un. Press.
- Palumets, L.(2012). Space of lifestyle in Estonia, *American journal sociology*, (94):120-143.
- Springer, A., Parcel, G., Baumler, E., & Ross, M.(2015). Supportive social relationship and life style among secondary school students in El Salvador. *Social science & medicine*, (62), 1628-1640.