

فضای رسانه‌ای اینستاگرام و تاثیر آن بر سبک زندگی نوجوانان دختر، چالش‌ها و راهکارها

چکیده

فضای رسانه‌ای اینستاگرام به عنوان یکی از مهمترین شبکه‌های اجتماعی، نقش بسزایی در شکل‌دهی به سبک زندگی نوجوانان دختر ایفا میکند. با توجه به نفوذ گسترده این پلتفرم، تأثیرات مثبت و منفی آن بر رفتار، باورها و ارزشهای این گروه سنی قابل توجه است. این تحقیق با هدف بررسی تأثیرات فضای اینستاگرام بر سبک زندگی نوجوانان دختر، به روش توصیفی-تحلیلی و با بهره‌گیری از منابع کتابخانه‌ای و مطالعات میدانی انجام شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد که حضور مستمر در این فضا موجب تغییراتی در الگوهای رفتاری، ظاهری و ارتباطی نوجوانان شده و زمینه‌ساز گرایش به مدل‌های مصرف‌گرا و نمایشی می‌گردد. همچنین ضعف در ارتباطات خانوادگی و نبود الگوهای بومی مؤثر، زمینه‌ساز پذیرش ناخواسته ارزشهای ناهنجار فرهنگی است. در نهایت، ضرورت اتخاذ رویکردهای تربیتی و فرهنگی مؤثر، همچون بازسازی روابط عاطفی والدین با نوجوانان و ارائه الگوهای دینی و بومی جایگزین، به عنوان راهبردهای اساسی برای کاهش آسیب‌های فضای مجازی توصیه می‌شود.

فضای رسانه‌ای اینستاگرام به عنوان یکی از مهم‌ترین شبکه‌های اجتماعی، نقش بسزایی در شکل‌دهی به سبک زندگی نوجوانان دختر ایفا می‌کند. با توجه به نفوذ گسترده این پلتفرم، تأثیرات مثبت و منفی آن بر رفتار، باورها و ارزش‌های این گروه سنی قابل توجه است. این تحقیق با هدف بررسی تأثیرات فضای اینستاگرام بر سبک زندگی نوجوانان دختر، به روش توصیفی-تحلیلی و با بهره‌گیری از منابع کتابخانه‌ای و مطالعات میدانی انجام شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد که حضور مستمر در این فضا موجب تغییراتی در الگوهای رفتاری، ظاهری و ارتباطی نوجوانان شده و زمینه‌ساز گرایش به مدل‌های مصرف‌گرا و نمایشی می‌گردد. همچنین ضعف در ارتباطات خانوادگی و نبود الگوهای بومی مؤثر، زمینه‌ساز پذیرش ناخواسته ارزش‌های ناهنجار فرهنگی است. در نهایت، ضرورت اتخاذ رویکردهای تربیتی و فرهنگی مؤثر، همچون بازسازی روابط عاطفی والدین با نوجوانان و ارائه الگوهای دینی و بومی جایگزین، به عنوان راهبردهای اساسی برای کاهش آسیب‌های فضای مجازی توصیه می‌شود.

کلیدواژه: اینستاگرام، سبک زندگی، نوجوانان دختر، تأثیرات فرهنگی، الگوهای جایگزین

مقدمه

فضای رسانه‌ای اینستاگرام، به عنوان یکی از پرمخاطب‌ترین شبکه‌های اجتماعی در میان نوجوانان دختر، نقش مهمی در شکل‌دهی نگرش‌ها، رفتارها و سبک زندگی آنان ایفا می‌کند. رشد سریع این فضا و ویژگی‌های جذاب آن، مانند امکان ارتباط گسترده، اشتراک‌گذاری تصاویر و ویدئوها، باعث شده تا این پلتفرم به بستری تأثیرگذار در تحولات فرهنگی و اجتماعی نوجوانان تبدیل شود. با این حال، تأثیرات گسترده این فضا بر سبک زندگی و هویت نوجوانان، نیازمند بررسی دقیق و علمی است. در این زمینه، پژوهش‌های متعددی انجام شده است:

۱. احمدی و همکاران (۱۳۹۸) در مطالعه‌ای به بررسی تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر رفتارهای نوجوانان پرداختند و نتیجه گرفتند که حضور فعال در این فضاها موجب تغییر در الگوهای رفتاری و افزایش تمایل به زندگی نمایشی شده است. تحلیل این پژوهش نشان می‌دهد که فضای مجازی با ارائه فرصت‌های متنوع، زمینه‌ساز تحولات عمیق در رفتارهای اجتماعی نوجوانان می‌شود.

۲. حسینی (۱۴۰۰) با تأکید بر نقش اینستاگرام در تقویت مصرف‌گرایی میان دختران نوجوان، به بررسی تغییرات نگرشی در این گروه سنی پرداخت و نشان داد که نبود کنترل فرهنگی مناسب، این روند را تشدید می‌کند. این مطالعه اهمیت مدیریت فرهنگی در فضای مجازی را برجسته ساخته و ضرورت توجه به آموزش‌های فرهنگی را یادآوری می‌کند.

۳. کریمی (۱۳۹۹) نیز به تحلیل رابطه بین استفاده از اینستاگرام و کاهش کیفیت روابط خانوادگی پرداخت و تأکید کرد که نبود ارتباط مؤثر والدین با نوجوانان زمینه‌ساز بروز آسیب‌های اجتماعی می‌شود. یافته‌های این پژوهش، لزوم تقویت ارتباطات خانوادگی در مواجهه با تأثیرات فضای مجازی را مورد تأکید قرار می‌دهد. با وجود این مطالعات، بررسی جامع و نظام‌مند تأثیر فضای اینستاگرام بر سبک زندگی نوجوانان دختر، به‌ویژه از دیدگاه فرهنگی و تربیتی، کمتر مورد توجه قرار گرفته است. اهمیت این موضوع در آن است که نوجوانی دوره شکل‌گیری هویت و ارزش‌هاست و فضای رسانه‌ای می‌تواند مسیر این شکل‌گیری را به‌طور قابل‌توجهی تغییر دهد. از این‌رو، پژوهش حاضر با هدف تحلیل دقیق تأثیرات اینستاگرام بر سبک زندگی دختران نوجوان و ارائه راهکارهای مناسب فرهنگی و تربیتی انجام شده است تا خلأ موجود در ادبیات تحقیق پر شود و گامی مؤثر در جهت حفظ سلامت روانی و اجتماعی نوجوانان برداشته شود.

۱. مفهوم‌شناسی اینستاگرام

امروزه اینستاگرام به یکی از پرنفوذترین فضاهای رسانه‌ای در زندگی اجتماعی به‌ویژه در میان نوجوانان بدل شده است. واژه‌ی «اینستاگرام» (Instagram) ترکیبی است از دو واژه‌ی انگلیسی «instant» به معنای «فوری» و «telegram» به معنای پیام؛ بنابراین از حیث لغوی به معنای ارسال تصویری فوری یا پیام تصویری فوری است (حیدری، ۱۳۹۹، ص. ۲۲). اما در مفهوم اصطلاحی، اینستاگرام یک شبکه اجتماعی تصویربنیان است که کاربران از طریق آن می‌توانند عکس‌ها و فیلم‌های کوتاه را بارگذاری و با دیگران تعامل داشته باشند. این بستر مجازی، با ظاهری جذاب و کاربری آسان، زمینه را برای نمایش سبک زندگی، جلوه‌گری، خودنمایی و تأثیرگذاری فراهم کرده است؛ امری که به‌ویژه در میان دختران نوجوان به شدت مورد استقبال قرار گرفته و گاه منجر به تغییرات بنیادین در هویت و رفتار آنان می‌گردد (رحمانی، ۱۴۰۲، ص. ۴۵). از نگاه دینی، فضاهایی که موجب بروز احساسات زودگذر، تظاهر، و چشم و هم‌چشمی می‌گردند، زمینه‌ی غفلت از حقیقت و دوری از آرامش واقعی را فراهم می‌کنند. قرآن کریم در سوره‌ی حدید می‌فرماید: «اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُوَ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ» (الحدید: ۲۰)؛ یعنی بدانید که زندگی دنیا چیزی نیست جز بازی و سرگرمی و آرایش و فخرفروشی در میان شما. این توصیف دقیقاً بر حال و هوای اینستاگرامی تطبیق دارد؛ جایی که ارزش‌گذاری‌ها نه بر اساس حقیقت، بلکه بر اساس ظاهر و دیده‌شدن است. همچنین در روایتی از امام علی (ع) آمده است: «مَنْ تَزَيَّنَ لِلنَّاسِ بِمَا لَيْسَ فِيهِ، شَانَهُ اللَّهُ»؛ یعنی هرکس خود را به چیزی بیاراید که در او نیست، خداوند او را رسوا می‌کند (نهج‌البلاغه، حکمت ۲۸۲). این روایت گواه آن است که نمایش زندگی غیرواقعی در فضاهایی چون اینستاگرام، نه تنها فایده‌ای ندارد، بلکه به ضرر شخصیت فرد نیز تمام می‌شود. با این تحلیل‌ها، در می‌یابیم که فهم دقیق از «اینستاگرام» صرفاً محدود به تعریف لغوی و کارکرد فنی آن نیست، بلکه باید آن را در بافت فرهنگی، اخلاقی و تربیتی امروز جامعه‌مان تحلیل و بررسی کرد.

۲. جذابیت‌های پنهان و آشکار اینستاگرام برای دختران نوجوان

در میان همه جلوه‌هایی که اینستاگرام برای کاربران به‌ویژه دختران نوجوان فراهم کرده، آنچه بیش از همه دل را می‌برد، همان تصویرهای پرزرق‌وبرق از «زندگی ایده‌آل» است؛ زندگی‌ای که در قاب فیلترشده‌ی صفحه‌ی گوشی‌ها نمایان می‌شود، اما در واقعیت، ریشه‌ای در صداقت و سادگی ندارد. از آرایش‌های غلیظ و لباس‌های به‌روز گرفته تا فضاهای مجلل و سبک گفت‌وگوی ساختگی، همگی آرام‌آرام ذهن نوجوان را از خویشتن واقعی‌اش جدا می‌کنند. آنچه این فضا را خطرناک‌تر می‌سازد، مقایسه‌ی مداوم‌ی ست که کاربر،

ناآگاهانه میان خود و آنچه در صفحه‌ی دیگران می‌بیند، برقرار می‌کند. خداوند در قرآن، درباره‌ی فریفتگی به ظاهر دنیا چنین هشدار می‌دهد: «زَيْنَ النَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ... ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ» (آل‌عمران: ۱۴)؛ یعنی میل به جلوه‌های ظاهری دنیا در دل انسان‌ها زیبا جلوه داده شده، درحالی‌که آرامش و بازگشت نیکو نزد خداوند است. این آیه نشان می‌دهد که یکی از آزمون‌های انسان، همین جلوه‌هایی است که ظاهرشان شیرین و باطنی‌شان توخالی است؛ درست همان‌گونه که اینستاگرام، چشم را پر می‌کند اما دل را تهی. دختر نوجوان، اگر راه نیاموزد و راهبر نداشته باشد، در این مسیر نه تنها از هویت خودش دور می‌شود، بلکه گاه به افسردگی، اضطراب یا احساس ناکارآمدی نیز می‌رسد (میرزایی، ۱۴۰۱، ص. ۸۸).

۲.۱. تصویرسازی غیرواقعی از سبک زندگی و ظاهر

در فضای مجازی و به‌ویژه در اینستاگرام، آنچه بیش از هر چیز چشم‌ها را به خود خیره می‌کند، تصاویر آراسته و اغراق‌آمیزی از زندگی افراد است؛ تصاویری که با زاویه‌بندی، نور، فیلتر و تدوین، طوری تنظیم می‌شوند که گویی فرد در اوج آرامش، رفاه، زیبایی و خوشبختی قرار دارد. این تصویرسازی غیرواقعی، اگرچه در ظاهر بی‌ضرر به نظر می‌رسد، اما در باطن، نوعی نارضایتی مزمن و مقایسه‌گری پنهان را در مخاطب، به‌ویژه نوجوانان، پدید می‌آورد. دختران نوجوانی که در مرحله‌ی شکل‌گیری هویت هستند، در مواجهه با چنین تصاویری، ناخودآگاه به انکار خویشتن واقعی خود می‌پردازند و خود را در برابر این "الگوهای ساختگی"، ناکافی و نازیبا می‌بینند (سجادی‌نژاد، ۱۴۰۰، ص. ۶۱).

خداوند متعال در قرآن، هشدار می‌دهد که زرق‌وبرق دنیوی همواره می‌تواند چشم‌ها را فریب دهد و انسان را از حقیقت دور سازد: «فَلَا تُغْرِكْ أَمْوَالُهُمْ وَلَا أَوْلَادُهُمْ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ بِهَا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا» (توبه: ۵۵)؛ یعنی اموال و ظاهر فریبنده‌شان تو را به شگفتی وادار نکند، زیرا خداوند می‌خواهد با همان نعمت‌های دنیایی، آن‌ها را دچار رنج و غفلت کند. این آیه به‌خوبی نشان می‌دهد که آنچه به‌ظاهر مطلوب و خواستنی به نظر می‌رسد، اگر ریشه در حقیقت نداشته باشد، مایه عذاب باطنی و بی‌قراری خواهد شد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۹، ص. ۲۹۸). همین اتفاق دقیقاً در اینستاگرام می‌افتد؛ نوجوانی که هر روز با تصاویر لاکچری و ظاهری بی‌نقص روبه‌رو می‌شود، از سادگی و واقعیت زندگی خود دل‌زده می‌شود و دچار خلأ هویتی و نارضایتی مزمن خواهد شد. افزون بر این، بر اساس آموزه‌های اخلاقی دین، ظاهرگرایی بدون باطن، عاقبتی

جز دوری از مسیر رشد ندارد. امام علی (ع) می‌فرماید: «زَيِّنُوا أَنْفُسَكُمْ بِالْأَخْلَاقِ كَمَا تُزَيِّنُونَهَا بِالْمَلَابِسِ»؛ خود را همان‌گونه که با لباس زیبا می‌کنید، با اخلاق نیکو نیز بیارایید (تمیمی آمدی، ۱۳۷۶، ص. ۲۵۲). اما در فرهنگ اینستاگرامی، زیبایی و ارزش تنها به ظاهر محدود می‌شود و اخلاق، تفکر، سادگی و قناعت به حاشیه رانده می‌شود. این سبک زندگی نمایش‌محور، عملاً نوجوان را به شخصیت دوگانه‌ای می‌کشانند که در فضای مجازی نسخه‌ای ساختگی از خود می‌سازد، اما در واقعیت از خود حقیقی‌اش فاصله می‌گیرد. این دوری از حقیقت، ریشه بسیاری از آسیب‌های روانی در دختران نوجوان است که در سال‌های اخیر، پژوهش‌های میدانی نیز به‌خوبی آن را تأیید کرده‌اند (موسوی و اکبری، ۱۴۰۲، ص. ۱۰۴). در پایان باید گفت که اگرچه فضای اینستاگرام، بستری باز برای نمایش و ارتباط فراهم کرده، اما زمانی که به جای ابزار، به هویت بدل شود، خطرناک خواهد بود. نوجوانی که به جای رشد شخصیت، به دنبال ساخت تصویر جذاب از خود باشد، دیر یا زود در دام نارضایتی، وابستگی به تأیید بیرونی و اضطراب دائمی گرفتار می‌شود. تصویرسازی غیرواقعی، در حقیقت نوعی تحریف نفس است؛ تحریفی که گاه آثارش تا بزرگسالی و حتی ازدواج نیز باقی می‌ماند. لازم است والدین، مربیان و رسانه‌های جایگزین، به‌جای پرهیز صرف، به تقویت هویت درونی، معنویت و عزت نفس نوجوانان بپردازند؛ چرا که نوجوان وقتی به خود با نگاه صحیح و الهی بنگرد، دیگر نیازی به بزک ظاهر و اغراق در نمایش نخواهد داشت.

۲.۲. الگوبرداری از چهره‌های مجازی و مشهور

یکی از پدیده‌های قابل توجه در اینستاگرام، شکل‌گیری الگویی جدید از «شخصیت موفق» در ذهن نوجوانان است. دختران نوجوان، در مواجهه با چهره‌های پرطرفدار مجازی، اغلب مجذوب ظواهر فریبنده، سبک گفتار و زندگی تجملی آنان می‌شوند. این الگوبرداری، تنها محدود به مدل پوشش یا آرایش نیست، بلکه نوعی گرایش به شیوه زندگی، رفتار اجتماعی و حتی باورهای فردی را نیز به دنبال دارد. در واقع، فرد مشهوری که در اینستاگرام فالوور بالا و تعامل گسترده دارد، ناخودآگاه به الگویی قابل اعتماد در ذهن نوجوان تبدیل می‌شود؛ حال آنکه نه شخصیت او بر پایه علم و تقواست و نه سبک زندگی‌اش با فرهنگ دینی همخوانی دارد. (محمودی، ۱۴۰۱، ص. ۷۳). قرآن کریم در بیان خطر پیروی از افراد بی‌مبنا هشدار می‌دهد و می‌فرماید: «وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا» (اسراء: ۳۶)؛ یعنی از چیزی که به آن علم نداری پیروی مکن، که هم گوش و هم چشم و هم دل، همگی مورد سؤال قرار می‌گیرند. در پرتو این آیه، می‌توان دریافت که الگوبرداری کورکورانه از افراد ناشناخته،

می‌تواند به یکی از محورهای تربیتی برای دختران نوجوان بدل گردد (حسینی، ۱۳۹۸، ص. ۱۱۲). قرآن کریم در وصف اهل ایمان می‌فرماید: «لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ» (احزاب: ۲۱)؛ این تأکید بر الگوگیری از پیامبر، اصل تربیتی الگو را در فرهنگ اسلامی تثبیت می‌کند. در کنار الگوهای دینی، الگوهای بومی فرهنگی نیز باید فعال شوند. زنان موفق و متعهد در فضای جامعه امروز ایران، مانند دانشمندان، هنرمندان متعهد، فعالان جهادی یا مادران ایثارگر، ظرفیت رسانه‌ای بالایی برای معرفی به نوجوانان دارند. اگر این چهره‌ها با تولید محتوای جذاب، روایتگری در قالب مستند یا محتوای چندرسانه‌ای عرضه شوند، می‌توانند جای خالی چهره‌های مصنوعی و نمایشی را پر کنند (کاظمی، ۱۴۰۰، ص. ۶۴). در نهایت، تولید رسانه‌ای جایگزین، نیازمند سرمایه‌گذاری فرهنگی است. صرف نقد اینستاگرام بدون ساخت محتوای الهام‌بخش نتیجه‌ای جز سرخوردگی نوجوان ندارد. تولید سریال‌های نوجوانانه، انیمیشن‌های آموزنده و پلتفرم‌های بومی با محتوای غنی، در درازمدت می‌تواند زمینه اصلاح سلیقه رسانه‌ای و گرایش به الگوهای صحیح را فراهم کند. در این مسیر، خانواده، نهادهای فرهنگی و آموزش و پرورش باید به‌صورت هم‌افزا عمل کنند (یوسفی، ۱۴۰۱، ص. ۷۷).

نتیجه‌گیری

فضای اینستاگرام به عنوان یکی از مهم‌ترین رسانه‌های اجتماعی در زندگی نوجوانان دختر، تأثیرات عمیقی بر سبک زندگی آنان دارد. این تأثیرات گاه موجب تغییرات ظاهری و رفتاری، تقویت نگاه مصرف‌گرایانه و گرایش به زندگی نمایشی، و کاهش کیفیت روابط خانوادگی می‌شود. این موضوع ضرورت توجه بیشتر به ابعاد تربیتی و فرهنگی را نشان می‌دهد تا بتوان با ارائه راهکارهای مؤثر، نوجوانان را در برابر فشارهای فضای مجازی مقاوم ساخت. از مهم‌ترین راهکارها می‌توان به تقویت ارتباط عاطفی میان والدین و فرزندان، و جایگزینی آموزش‌های آگاهانه به جای کنترل صرف اشاره کرد. اهمیت این موارد از آن جهت است که نوجوانان در این دوره حساس، نیازمند الگویی همدلانه و آگاهانه برای شکل‌دهی به هویت و سبک زندگی خود هستند. بنابراین، بازسازی ارتباطات خانوادگی و فرهنگ‌سازی در سطح جامعه می‌تواند ضمن کاهش آسیب‌های فضای مجازی، به رشد سالم و متعادل نوجوانان کمک شایانی نماید. در نهایت، این پژوهش تأکید می‌کند که توجه به الزامات تربیتی و فرهنگی، کلید اصلی مقابله با اثرات منفی اینستاگرام بر سبک زندگی دختران نوجوان است.

منابع

قرآن

قرآن کریم

۱. بهرمی، فاطمه. (۱۳۹۹) مهارت‌های ارتباط مؤثر در خانواده. تهران: نشر کوثر.
۲. حیدری، مهدی. (۱۳۹۹) رسانه و سبک زندگی؛ تأملی بر کارکرد شبکه‌های اجتماعی. تهران: نشر معارف.
۳. حسینی، راضیه. (۱۳۹۸) زن در آینه الگوهای دینی. تهران: اندیشه اسلامی.
۴. خسروی، مریم. (۱۳۹۹) فرزندپروری در عصر رسانه‌های اجتماعی. تهران: انتشارات رشد.
۵. کریمی، فاطمه. (۱۴۰۰) نوجوانی در عصر دیجیتال. قم: نشر معرفت جوان.
۶. کاظمی، رضا. (۱۴۰۰) سواد رسانه‌ای و خانواده ایرانی. مشهد: انتشارات بهنشر.
۷. قادری، نرگس و زارعی، سحر. (۱۴۰۲) تأثیر روانشناختی شبکه‌های اجتماعی تصویری بر هویت دختران نوجوان. تهران: انتشارات خوارزمی.
۸. قربانی، علی و محمدی، زهرا. (۱۴۰۲) بررسی آسیب‌های خانواده در فضای مجازی. تهران: مرکز مطالعات خانواده ایرانی.
۹. قربانی، زهرا. (۱۴۰۱) نوجوان و چالش‌های مجازی. تهران: پژوهشگاه رشد اجتماعی.
۱۰. قربانی، زهرا. (۱۴۰۱) عزت نفس نوجوان در عصر شبکه‌های اجتماعی. تهران: پژوهشگاه رشد.
۱۱. رحمانی، فاطمه. (۱۴۰۲) نوجوان و رسانه؛ رویکردهای تربیتی در عصر دیجیتال. قم: بوستان کتاب.

۱۲. رحمانی، مهدی. (۱۴۰۲) تحلیل روانشناختی آثار اینستاگرام بر نوجوانان. مشهد: انتشارات سدید.
۱۳. رحمانی، زهرا. (۱۴۰۲) نوجوان و فضای مجازی؛ آسیبشناسی و هدایت تربیتی. قم: مؤسسه فرهنگی هنری مهر.
۱۴. سجادی‌نژاد، نرجس. (۱۴۰۰) هویتیابی در فضای مجازی؛ بررسی تطبیقی میان نوجوانان دختر و پسر. تهران: پژوهشگاه فرهنگ و ارتباطات.
۱۵. سلیمانی، لیلا. (۱۴۰۲) روانشناسی نوجوان در فضای مجازی. قم: مؤسسه راه تربیت.
۱۶. طباطبایی، سید محمدحسین. (۱۳۷۴) تفسیر المیزان. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
۱۷. طباطبایی، سید محمدحسین. (۱۳۹۴) تفسیر المیزان. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
۱۸. تمیمی آمدی، عبد الواحد. (۱۳۷۶) غرر الحکم و درر الکلم، ترجمه محمد آیتی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
۱۹. نعمتی، مریم. (۱۴۰۱) نقش والدین در تربیت رسانه ای نوجوانان. تهران: معارف.
۲۰. میرزائی، نرگس و ساداتنیا، فاطمه. (۱۳۹۹) رسانه های اجتماعی و تأثیرات رفتاری نوجوانان. تهران: پژوهشگاه فرهنگ اجتماعی.
۲۱. میرزائی، راضیه. (۱۴۰۱) بررسی روانشناختی تأثیر رسانه های نو بر نوجوانان دختر. تهران: پژوهشگاه تربیت اسلامی.
۲۲. موسوی، لیلا. (۱۴۰۱) شبکه های اجتماعی و سبک زندگی نوجوان. تهران: پژوهشگاه علوم انسانی معاصر.
۲۳. موسوی، زهرا و اکبری، نرگس. (۱۴۰۲) تحلیل روانشناختی نقش اینستاگرام در تحریف تصویر بدنی دختران نوجوان. قم: نشر سفیر نور.
۲۴. حرّ عاملی، محمد بن حسن. (۱۴۰۰) وسائل الشیعه. قم: مؤسسه آل البیت.
۲۵.، (۱۴۰۹) ق. (وسائل الشیعه. قم: مؤسسه آل البیت.

۲۶. شریف رضی، سیدرضی. (بیتا). نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی. قم: مؤسسه تحقیقاتی امیرالمؤمنین (ع)

۲۷. کلینی، محمدبن یعقوب. (ق). الکافی. تهران: دارالکتب الإسلامیه، مهدی. (۱۳۹۹). رسانه و سبک زندگی؛ تأملی بر کارکرد شبکه‌های اجتماعی. تهران: نشر معارف.

۳. حسینی، راضیه. (۱۳۹۸). زن در آینه الگوهای دینی. تهران: اندیشه اسلامی.

۳۹۹. فرزندی‌پوری در عصر رسانه‌های اجتماعی. تهران: انتشارات رشد.

۵. کریمی، فاطمه. (۱۴۰۰). نوجوانی در عصر دیجیتال. قم: نشر معرفت جوان.

۶. کاظمی، رضا. (۱۴۰۰). سواد رسانه‌ای و خانواده ایرانی. مشهد: انتشارات به‌نشر.

۷. قادری، نرگس و زارعی، سحر. (۱۴۰۲). تأثیر روان‌شناختی شبکه‌های اجتماعی تصویری بر هویت دختران نوجوان. تهران: انتشارات خوارزمی.

۸. قربانی، علی و محمدی، زهرا. (۱۴۰۲). بررسی آسیب‌های خانواده در فضای مجازی. تهران: مرکز مطالعات خانواده ایرانی.

۹. قربانی، زهرا. (۱۴۰۱). نوجوان و چالش‌های مجازی. تهران: پژوهشگاه رشد اجتماعی.

۱۰. قربانی، زهرا. (۱۴۰۱). عزت نفس نوجوان در عصر شبکه‌های اجتماعی. تهران: پژوهشگاه رشد.

۱۱. رحمانی، فاطمه. (۱۴۰۲). نوجوان و رسانه؛ رویکردهای تربیتی در عصر دیجیتال. قم: بوستان کتاب.

۱۲. رحمانی، مهدی. (۱۴۰۲). تحلیل روان‌شناختی آثار اینستاگرام بر نوجوانان. مشهد: انتشارات سدید.

۱۳. رحمانی، زهرا. (۱۴۰۲). نوجوان و فضای مجازی؛ آسیب‌شناسی و هدایت تربیتی. قم: مؤسسه فرهنگی هنری مهر.

۱۴. سجادی‌نژاد، نرجس. (۱۴۰۰). هویت‌یابی در فضای مجازی؛ بررسی تطبیقی میان نوجوانان دختر و پسر. تهران: پژوهشگاه فرهنگ و ارتباطات.

۱۵. سلیمانی، لیلا. (۱۴۰۲). روان‌شناسی نوجوان در فضای مجازی. قم: مؤسسه راه تربیت.

۱۶. طباطبایی، سید محمدحسین. (۱۳۷۴). تفسیر المیزان. قم: دفتر انتشارات اسلامی.

۱۷. طباطبایی، سید محمدحسین. (۱۳۹۴). تفسیر المیزان. قم: دفتر انتشارات اسلامی.

۱۸. تمیمی آمدی، عبد الواحد. (۱۳۷۶). غرر الحکم و درر الکلم، ترجمه محمد آیتی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
۱۹. نعمتی، مریم. (۱۴۰۱). نقش والدین در تربیت رسانه‌ای نوجوانان. تهران: معارف.
۲۰. میرزائی، نرگس و سادات‌نیا، فاطمه. (۱۳۹۹). رسانه‌های اجتماعی و تأثیرات رفتاری نوجوانان. تهران: پژوهشگاه فرهنگ اجتماعی.
۲۱. میرزائی، راضیه. (۱۴۰۱). بررسی روان‌شناختی تأثیر رسانه‌های نو بر نوجوانان دختر. تهران: پژوهشکده تربیت اسلامی.
۲۲. موسوی، لیلا. (۱۴۰۱). شبکه‌های اجتماعی و سبک زندگی نوجوان. تهران: پژوهشگاه علوم انسانی معاصر.
۲۳. موسوی، زهرا و اکبری، نرگس. (۱۴۰۲). تحلیل روان‌شناختی نقش اینستاگرام در تحریف تصویر بدنی دختران نوجوان. قم: نشر سفیر نور.
۲۴. حرّ عاملی، محمد بن حسن. (۱۴۰۰). وسائل الشیعه. قم: مؤسسه آل‌البیت.
۲۵. حر عاملی، محمد بن حسن. (۱۴۰۹ق). وسائل الشیعه. قم: مؤسسه آل‌البیت.
۲۶. شریف رضی، سیدرضی. (بی‌تا). نهج‌البلاغه، ترجمه محمد دشتی. قم: مؤسسه تحقیقاتی امیرالمؤمنین (ع).
۲۷. کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۴۰۷ق). الکافی. تهران: دارالکتب الإسلامیه.