



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

سبک زندگی؛ مفاهیم و رویکردها

نویسندگان:

زهره محمودی

دکتر مسعود کریملو

دکتر حمیرا سجادی

دکتر ابوالفضل محمودی

عنوان و نام پدیدآور	: سبک زندگی؛ مفاهیم و رویکردها/ نویسندگان زهره محمودی... او دیگران]
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: جدول، نمودار (بخشی رنگی)
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۴۲-۱۵-
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: نویسندگان زهره محمودی، مسعود کریملو، حمیرا سجادی، ابوالفضل محمودی.
یادداشت: کتابنامه	: ص. [۸۴] - ۹۰.
موضوع	: شیوه زندگی
موضوع	: شیوه زندگی -- ایران
شناسه افزوده	: محمودی، زهره، ۱۳۵۰ -
شناسه افزوده	: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
ردیف ملی کنگره	: ۱۳۹۲ س ۲ HQ/۲۰۴۲
بندی دیویی	: ۳۰۶/۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۳۹۰۷۸۱



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

نام کتاب: سبک زندگی؛ مفاهیم و رویکردها
نویسنده: زهره محمودی - دکتر مسعود کریملو - دکتر حمیرا سجادی - دکتر ابوالفضل محمودی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۴۲-۱۵-

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۷۵۰۰۰ ریال

نوبت چاپ: اول

چاپ: کاوش

سال انتشار: ۱۳۹۲

ناشر: انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

نشانی: اوین، بلوار دانشجو، خیابان کودکان، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

تلفکس: ۲۲۱۸۰۰۸۱

با قدردانی از همکاری

- ویراستار علمی: دکتر امید مساج • ویراستار صوری و زبانی: مؤسسه «ویرا» ستاران حرفه‌ای، مریم محمودی
- صفحه‌آرا: گروه گرافیکی ارشیا • کنترل فنی صفحه‌آرایی: دکتر امید مساج
- هماهنگی و نظارت: پرستو تاجیک • طراحی جلد: گروه گرافیکی ارشیا

همه حقوق نشر برای ناشر محفوظ است؛ هرگونه استفاده از متن به هر صورتی در قالب کتابچه، جزوه، تهیه CD آموزشی، تهیه نرم‌افزار، استخراج آزمون، ترجمه به دیگر زبان‌ها و استفاده از مطالب کتاب، اشکال، تصاویر و... بدون اجازه کتبی از ناشر غیر قانونی است.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۴	سخن اول: سبک زندگی
۵	پیش‌شناخت
فصل اول: سبک زندگی	
۷	تاریخچه
۹	ریشه‌شناسی
۱۱	تعاریف
۲۰	ابعاد
فصل دوم: مبانی نظری و رویکردهای سبک زندگی	
۴۹	رویکردها
۵۶	تئوری‌ها
فصل سوم: سبک زندگی و سلامت	
۶۱	سلامت
۶۳	تعیین‌کننده‌های اجتماعی مؤثر بر سلامت و سبک زندگی
فصل چهارم: سبک زندگی در ایران	
۷۷	مرور مطالعات
۸۰	اقدامات و سیاست‌های انجام‌شده

بسمه تعالی

مردین این کتاب ارزنده «سبک زندگی» معاییم و رویکردی که توسط اساتید محترم دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی اقدامی
شیرین و قابل دسترس است. با توجه به اینکه وضعیت شاخص های سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی هر جامعه به شدت متأثر
از سبک زندگی افراد آن جامعه است، اطلاع از سبانی نظری و علمی سبک زندگی که در این کتاب به خوبی بیان شده است
می تواند به پزشکان و مدیران سلامت کشور، انتخاب مداخله های مناسب جهت ارتقاء سبک های زندگی سالم رایج و
اصلاح سبک های زندگی نامطلوب کمک کند.

از خداوند بزرگ سلامت و توفیق بکاران را خواستارم.

دکتر حسین ملک افشلی
سلیمه
۹۲/۹/۱۰

پیش‌نوشتار

تجزیه و تحلیل وضعیت و پدیده‌های موجود در هر حوزه تخصصی به وسیله مفاهیم خاص و واژگان تخصصی تولید شده در رشته علمی مربوطه امکان پذیر است. وجود مفاهیم متعدد و فرایند مستمر تولید آن‌ها می‌تواند در توضیح هرچه بیشتر واقعیت‌های جاری و پدیده‌های پیش رو مؤثر باشد، ضمن آنکه بر غنا و پیدایی کیفیت تحلیل نیز تأثیر مثبتی گذاشته و امکانات تجزیه و تحلیل را در هر حوزه علمی توسعه و ارتقا می‌دهد. مفهوم سبک زندگی نیز از جمله مفاهیمی است که پژوهشگران حوزه جامعه‌شناسی و مطالعات فرهنگی برای بیان پاره‌ای واقعیت‌های فرهنگی آن را مطرح و به کار می‌برند و دامنه به کارگیری آن در ادبیات علوم اجتماعی رواج بسیاری یافته است (صالح‌امیری و دیگران، ۱۳۸۶). این مفهوم به عنوان یکی از اصطلاحات علوم اجتماعی، با مجموعه‌ای از مفاهیم، مانند عینیت و ذهنیت، فرهنگ و جامعه، فرهنگی‌شناسی، صورت (شکل) و محتوا، رفتار و معنا (نگرش و ارزش و هنجار)، اخلاق و ایدئولوژی، سبک و سبک‌داری، شخصیت و هویت (فردی و جمعی)، وراثت و محیط، فردیت و عمومیت، خلاقیت و بازتاب، فرد و صرف، طبقه و قشر (بندی) اجتماعی، زیبایی‌شناسی (سلیقه) و نیاز، منزلت و مشروعیت، پیوسته و مستقیم داشتن همچنین بدون شناخت این روابط، درک درستی از سبک زندگی و نظریه‌های مربوط به آن به دست نخواهد آمد (مهدوی کنی ۱۳۸۶). سبک زندگی را در تمامی کنش‌ها و رفتارهای فرد و در حالات و ارتباطات وی با دیگران، طبیعت و به طور کلی، محیط اجتماعی اطراف وی که معمولاً مشاهده‌شده می‌شود، می‌پذیر است، می‌توان مشاهده کرد و آن را اندازه گرفت. باید گفت سبک زندگی جنبه‌های عینی و ملموس و قابل اندازه‌گیری^۱ و ملموس فرهنگ و نظام ارزشی در هر جامعه بوده و گویای بخش مرئی هویت جمعی و هویت فرهنگی آن است. سبک زندگی را می‌توان در اوقات فراغت، تفریح، رفتارهای جنسی، عادات و عرقه‌ای و شغلی، پوشش، علایق هنری و ادبی و ورزشی، زبان و... بررسی کرد (صالح‌امیری و دیگران، ۱۳۸۶). سبک زندگی مردم بخشی از هویتشان است. برخی مانند چنی^۲ می‌گویند: سبک زندگی همان تعریف از هویت است؛ یعنی اینکه مهم است که چه می‌پوشید، چه فرشی دارید و چه نوع از موسیقی دوست دارید. اهمیت این موضوع مانند تعلق شما به طبقه اجتماعی در روزگاران گذشته است (فاضلی، ۱۳۸۴). افراد مختلف برای سبک زندگی تعاریف متعددی بیان کرده‌اند؛ از این جهت ضروری است تاریخچه و ریشه و معانی کلمه «سبک»^۳ و ترکیب «سبک زندگی»^۴ بیان شود.