

## Socio-Cultural Factors Influencing the Health-Oriented Lifestyle of Young People

### ARTICLE INFO

**Article Type**  
Research Article

**Authors**  
Gholamreza Tajbakhsh<sup>1\*</sup>  
Barzin Ahmadi<sup>2</sup>

#### **How to cite this article**

Gholamreza Tajbakhsh, Barzin Ahmadi, Socio-Cultural Factors Influencing the Health-Oriented Lifestyle of Young People, Islamic Life Style. 2023; 7 (1) :45-57

1. Associate Professor,  
Department of Sociology,  
Ayatollah Borujerdi University,  
Borujerd, Iran (Corresponding  
Author).

2. M.A, Department of Sociology,  
Ayatollah Azami Borujerdi  
University, Borujerd, Iran.

\* Correspondence:  
Address:  
Phone:  
Email: tajbakhsh@abru.ac.ir

**Article History**  
Received: 2021/08/04  
Accepted: 2023/01/07

### ABSTRACT

**Purpose:** Lifestyle is a multifaceted model and health plays a central role in it. There is a kind of aspect of health-oriented lifestyle that refers to the sports model, which emphasizes the aspect of health-oriented aspect more. A health-oriented lifestyle includes various aspects of people's lives and not only affects individual health, but also affects public health. The main goal of this research is to investigate the sociological factors that determine the health-oriented lifestyle among young people aged 18-35 in Hamadan city. The sub-goals are: 1- Investigating the status of the health-oriented lifestyle of the youth of Hamedan city 2- Investigating the determining factors of the health-oriented lifestyle of the youth of Hamedan city. In this research, various theories were examined from the point of view of theorists in relation to the explanation of the subject.

**Material and Method:** This research was done by survey method and using questionnaire technique. Based on Cochran's formula, 384 people were selected as the sample size. A multi-stage cluster sampling method was used. After data collection, the obtained information was analyzed by spss software. Correlation coefficient, regression and path analysis were used to analyze the data.

**Finding:** The descriptive findings of the research show that about half of the respondents' health-oriented lifestyle status is at an average level. The findings of explanatory results show that the correlation between independent and dependent variables is 0.54 and the exercise pattern variable has a greater effect on health-oriented lifestyle with 0.67. According to the analytical findings of multivariable regression, the independent variables of social capital 0.44, cultural consumption 0.41, social and economic base 0.32 influence the health-oriented lifestyle, respectively.

**Conclusion:** A health-oriented lifestyle with an emphasis on the role of exercise in the physical and mental health of people is very important. Because the importance of physical and mental health puts lifestyle goals and social relations under its radius and these factors affect the environment of behaviors based on a healthy life.

**Keywords:** Sports Model, Youth, Lifestyle, Health-Oriented, Social Capital

## عوامل اجتماعی- فرهنگی مؤثر بر سبک زندگی سلامت محور جوانان

کلیدواژه ها: الگوی ورزشی، جوانان، سبک زندگی، سلامت محور، سرمایه اجتماعی.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۵/۱۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۰/۱۷

\*نویسنده مسئول: tajbaksh@abru.ac.ir

غلامرضا تاج بخش<sup>۱\*</sup>

دانشیار، گروه جامعه شناسی، دانشگاه آیت الله بروجردی، بروجرد، ایران (نویسنده مسئول).

### مقدمه

سبک زندگی مجموعه ای از رفتارهای روزمره فرد در زندگی می باشد که این رفتارها با همدیگر انسجام نسبی دارند. به عقیده ی گیدنز کشف و شناخت رفتار منظم و همچنین الگوهای رفتاری که توسط افراد جامعه انتخاب و اجرا شده است و کنش افراد را در عمل به آنها کنترل می کند همان سبک زندگی است (۱). سبک زندگی دارای ابعاد گوناگونی است که یکی از مهمترین آنها بعد سلامت محور است. سبک زندگی سلامت محور شامل ابعاد مختلفی از زندگی افراد می باشد و نه تنها سلامت فردی بلکه بر سلامت اجتماعی نیز تأثیرگذار است. سبک زندگی مبتنی بر سلامت ناظر بر توانمندسازی افراد برای افزایش کنترل و در دست گرفتن عوامل مرتبط با سلامت و در نتیجه ارتقای سلامت آنهاست. بنابراین انتخاب نوع سبک زندگی و رفتارهای مربوط به آن نقش مهمی در سلامت افراد دارد که می تواند بر وضعیت بهزیستی و سلامت جسمانی، سلامت روانی و ذهنی و در نهایت سلامت اجتماعی آنها مؤثر باشد. سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت ابعاد مختلفی از جمله مدیریت استرس و مدیریت بدن، مسئولیت پذیری و کنترل روابط بین فردی، سبک غذایی و رشد معنویات افراد را در بر می گیرد. ارتقای سبک زندگی سلامت محور یکی از عوامل اصلی در فرایند توسعه اجتماعی است. زیرا سلامت جسمانی، روانی، فردی و اجتماعی افراد در جامعه نیرومحرکه و عامل اصلی رشد و توسعه جوامع به شمار می رود. (۲)

در صورت وجود سلامت در فرد و جامعه فعالیت ها به صورت درست و کامل صورت می گیرد و حالت برعکس آن نیز وجود دارد. یعنی در صورت عدم وجود سلامت در فرد و جامعه که از یک سبک زندگی نادرست سرچشمه می گیرد، علاوه بر بیماری های مختلف در فرد باعث شکل گیری آسیب ها و انحرافات اجتماعی و ... می شود. (۳)

نیروی انسانی سالم و توانمند در اجرای اهداف توسعه در ابعاد اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی نقش اساسی ایفا می کند. اما امروزه با توسعه تکنولوژی و تغییر و تحولات رخ داده در کیفیت زندگی و گزینش سبک جدیدی از زندگی، منجر به ایجاد زندگی ماشینی، کاهش تحرک بدنی و در نتیجه شیوع بیماری های مختلف جسمانی و روانی شده است که کند شدن روند توسعه جامعه را در پی خواهد داشت. بر این مبنا در دهه های اخیر و با توجه به این تغییر و تحولات سریع صورت گرفته، کاهش سلامت عمومی حاصل از سبک زندگی و نیاز به سبک زندگی سلامت محور بیش از پیش در کانون توجه محققان قرار گرفته است و به عنوان رویکردی نوین در مطالعات و تحقیقات جامعه شناسی پزشکی مطرح شده است. چراکه اهمیت به سلامت جسمانی و روانی افراد جامعه، اهداف سبک زندگی و روابط و مناسبات اجتماعی را تحت شعاع خود قرار

برزین احمدی<sup>۲</sup>

کارشناسی ارشد، گروه جامعه شناسی، دانشگاه آیت الله العظمی بروجردی، بروجرد، ایران.

### چکیده

**هدف:** سبک زندگی الگویی چندجانبه است و سلامت در آن نقش محوری دارد. نوعی از وجوه سبک زندگی سلامت محور وجود دارد که به الگوی ورزشی اشاره می کند که جنبه تأکید بر بعد سلامت محور در آن بیشتر است. سبک زندگی سلامت محور شامل ابعاد مختلفی از زندگی اشخاص می باشد و نه تنها سلامت فردی را تحت تأثیر قرار می دهد بلکه بر سلامت عمومی نیز تأثیرگذار است. هدف اصلی این پژوهش بررسی جامعه شناختی عوامل تعیین کننده سبک زندگی سلامت محور در بین جوانان ۱۸-۳۵ سال شهر همدان می باشد. اهداف فرعی عبارتند از: ۱- بررسی وضعیت سبک زندگی سلامت محور جوانان شهر همدان ۲- بررسی عوامل تعیین کننده سبک زندگی سلامت محور جوانان شهر همدان. در این پژوهش نظریه-های مختلف از دیدگاه نظریه پردازان در رابطه با تبیین موضوع مورد بررسی قرار گرفت.

**مواد و روش ها:** این تحقیق با روش پیمایشی و با استفاده از تکنیک پرسش نامه انجام گرفت. بر اساس فرمول کوکران تعداد ۳۸۴ نفر به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای مورد استفاده قرار گرفت. پس از جمع آوری داده ها، اطلاعات به دست آمده به وسیله نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از ضریب همبستگی، رگرسیون و تحلیل مسیر استفاده شد.

**یافته ها:** یافته های توصیفی پژوهش نشان می دهد که حدود نیمی از پاسخگویان وضعیت سبک زندگی سلامت محورشان در سطح متوسط است. یافته های نتایج تبیینی نشان می دهد میزان همبستگی متغیرهای مستقل و وابسته ۰/۵۴ است و متغیر الگوی ورزشی با ۰/۶۷ تأثیر بیشتری بر روی سبک زندگی سلامت محور دارد. بر حسب یافته های تحلیلی حاصل از رگرسیون چند متغیره، به ترتیب متغیر مستقل سرمایه اجتماعی ۰/۴۴، مصرف فرهنگی ۰/۴۱، پایگاه اجتماعی و اقتصادی ۰/۳۲ بر سبک زندگی سلامت محور تأثیر می گذارند.

**نتیجه گیری:** سبک زندگی سلامت محور با تأکید بر نقش ورزش در سلامت جسمی و روانی افراد اهمیت شایانی دارد. چراکه اهمیت به سلامت جسمانی و روانی، اهداف سبک زندگی و مناسبات اجتماعی را تحت شعاع خود قرار می دهد و این عوامل بر فضای رفتارهای مبتنی بر زندگی سالم تأثیر می گذارند.

می دهد و این عوامل بر فضای رفتارهای مثبتی بر زندگی سالم تأثیر می گذارند.

از این رو شناسایی و شناخت عوامل موثر بر سبک زندگی سلامت محور بواسطه تأثیر گذاری آن بر دیگر ابعاد زندگی امری ضروری و مهم به شمار می رود. هدف اصلی در تحقیق حاضر، بررسی وضعیت سبک زندگی سلامت محور جوانان شهر همدان و بررسی عوامل تعیین کننده آن می باشد. و سؤالات اصلی تحقیق عبارتند از عوامل موثر بر سبک زندگی سلامت محور در بین جوانان شهر همدان کدام اند؟ و سبک زندگی جوانان شهر همدان به چه میزان سلامت محور است؟

#### پیشینه تجربی تحقیق

سابقه مطالعه و پژوهش در باب سبک زندگی در کشور به دو الی سه دهه اخیر برمی گردد. در ادامه به معرفی برخی از پژوهش های انجام گرفته در سال های اخیر پرداخته خواهد شد.

واحدیان و همکاران در پژوهش خود تحت عنوان فراتحلیل عوامل موثر بر سبک زندگی سلامت محور در ایران نشان داد عوامل ساختاری، پایگاه اقتصادی و اجتماعی و سرمایه اجتماعی بالاترین تأثیر را بر بهبودبخشی کیفیت سبک زندگی سلامت محور دارند (۴).

میرزایی و میرخانی در تحقیق خود با عنوان عوامل موثر بر سبک زندگی سلامت محور بازنشستگان نشان دادند که متغیرهای تاهل، سرمایه اجتماعی، شرایط خانواده و رضایتمندی و نداشتن بیماری های روانی در دوران بازنشستگی رابطه معناداری با سبک زندگی سلامت محور دارد (۵).

ذکایی و همکاران در تحقیق خود با عنوان عوامل موثر بر سبک زندگی سلامت محور شهروندان شهر تهران نشان دادند که بین مصرف رسانه ای و سبک زندگی سلامت محور رابطه وجود دارد (۶).

کوچانی اصفهانی و محمودیان در تحقیق خود تحت عنوان تأثیر سرمایه فرهنگی بر سلامت عمومی با نقش میانجی گری سبک زندگی سلامت محور در بین دانش آموزان شهر شیراز پرداخته اند. نتایج این تحقیق نشان داد که سرمایه فرهنگی، سبک زندگی سلامت محور و سلامت عمومی رابطه معناداری با هم دارند (۷).

طحان و همکاران در پژوهشی خود با عنوان شناسایی عوامل مؤثر بر سبک زندگی ورزشی، به بررسی چهارده عامل تأثیرگذار پرداختند که اولویت بندی عوامل مؤثر بر سبک زندگی ورزشی افراد به ترتیب شامل جلوگیری از آسیب ها و انحرافات اجتماعی، سرگرمی افراد و اوقاتی که برای فراغت افراد باید در نظر گرفته شود، سلامتی جسمانی، رسانه های جمعی، فرهنگ، تناسب اندام و کنترل وزن، امکانات و تجهیزات، شغل، سلامت روانی، آمادگی جسمانی، گروه های هم سال و خانواده، تعاملات گروهی، منابع زمانی و منابع مالی و درآمد می باشد (۸).

موسی زاده و علیزاده اقدام در پژوهش خود تحت عنوان بررسی رابطه بین سبک زندگی سلامت محور و سرمایه های اجتماعی در بین دانشجویان دانشگاه تبریز پرداختند. یافته های به دست آمده نشان می دهد که بین ابعاد مختلف سرمایه اجتماعی (شبکه اجتماعی،

مشارکت اجتماعی و اعتماد اجتماعی) با سبک زندگی سلامت محور رابطه معناداری وجود دارد (۹). حسن زاده یامچی و علیزاده اقدام در تحقیق خود رابطه بین سبک زندگی سلامت محور و سرمایه فرهنگی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی هادی شهر را بررسی کردند. در این تحقیق مشخص شد که بین ابعاد سبک زندگی سلامت محور و سرمایه فرهنگی رابطه معنادار وجود دارد (۱۰). پارسامهر و رسولی نژاد به بررسی رابطه سبک زندگی سلامت محور با سلامت اجتماعی در بین مردم شهر تالش پرداختند. نتایج این پژوهش نشان داد که بین سبک زندگی سلامت محور و ابعاد آن و سلامت اجتماعی رابطه معناداری وجود دارد. تقویت گسترش سبک زندگی سلامت محور در جامعه به افزایش سلامت اجتماعی منجر خواهد شد (۱۱).

تحقیق کاکرام اسناد و دیوال در ارتباط با سبک زندگی سلامت محور در روسیه انجام گرفت. نتایج نشان داد که مردان گرایش بیشتری به ورزش دارند و زنان بیشتر از مردان و افراد با درآمد و تحصیلات بالاتر بیشتر از دیگران به انجام آزمایشات بدنی می پردازند (۱۲).

همچنانکه مشهود است در پژوهش های انجام شده به یک عامل در رابطه با سبک زندگی سلامت محور پرداخته شده است و نقش چند عامل اعم از عوامل فرهنگی و اجتماعی در بررسی سبک زندگی سلامت محور بررسی نشده است. وجه نوآوری دیگر پژوهش حاضر با پژوهش های انجام شده در این است که تمرکز پژوهش حاضر بر بررسی عوامل موثر بر سبک زندگی سلامت محور در شهر همدان می باشد که بر اساس بررسی های محققین تاکنون هیچ گونه پژوهشی با این موضوع خاص در شهر همدان انجام نشده است. موضوع دیگری که موجب تفاوت این پژوهش با تحقیقات صورت گرفته می شود در این است که پژوهش های اندکی با موضوعیت سبک زندگی سلامت محور در بین جوانان صورت گرفته است. حسن انجام پژوهش در بین جوانان به عنوان گروهی که در حال مواجه شدن با سبک های زندگی با وجوه گوناگون هستند موجب به دست آوردن اطلاعات عمیق تر در مورد آنان از لحاظ سبک زندگی سلامت محور خواهد بود. بر این اساس یافته ها و نتایج این پژوهش می تواند معیاری برای سیاست گذاران و برنامه ریزی مسئولان و مدیران جامعه مد نظر قرار گیرد.

#### مبانی نظری تحقیق

استفاده از شواهد و یافته های نظری ذیل الذکر به معنای پذیرش کامل آنها به مثابه ی چارچوب نظری نیست و محققین صرفاً از این متون به عنوان منبع احتمالی ایجاد سوال، منبع ثانویه داده ها و یا راهنمای نمونه گیری نظری استفاده می کند و با بازخوانی دیدگاه های نظری، امکان بهتر خوانش داده های کمی جمع آوری شده در پژوهش حاضر در شهر همدان و تحلیل های تفسیری را فراهم خواهد آورد.

از نظر ماکس وبر سبک زندگی یک مقوله ی اکتسابی است که فرد می تواند آن را به وسیله تحصیلات به دست آورد. وی عقیده دارد در زندگی هر شخص فرصت هایی وجود دارد که زمینه ی شکل گیری سبک زندگی را در اختیار او قرار می دهد. به همین

دارد که مبتنی بر انتخاب های افراد از گزینه ها و فرصت های موجود در زندگی شان است. به این ترتیب او بر اساس انتخاب ها و فرصت های زندگی افراد مفهوم سبک زندگی را تبیین می کند. رفتار برآمده از این انتخاب ها می تواند پیامدهای مثبت و منفی برای بدن و ذهن افراد به دنبال داشته باشد. (۱۲).

#### روش تحقیق

طرح این پژوهش در حیطه تحقیقات توصیفی از نوع همستگی قرار می گیرد. روش مورد استفاده در این پژوهش پیمایش است. با توجه به اینکه پرکاربردترین تکنیک در روش پیمایشی پرسشنامه می باشد، لذا ابزار گردآوری در این پژوهش پرسشنامه می باشد. برای ساخت پرسشنامه نیز از شاخص بندی و گویه های استاندارد و محقق ساخته استفاده شده است. در این پرسشنامه سؤالات از نوع بسته می باشد و به صورت حضوری و الکترونیکی به جمع آوری اطلاعات پرداخته شده است. همچنین برای سنجش سؤالات از طیف لیکرت استفاده شده است.

جامعه آماری را جوانان شهر همدان تشکیل می دهند. بر اساس داده های سرشماری سازمان ثبت احوال، تمام جوانان ۱۸ تا ۳۵ سال ساکن در شهر همدان به تعداد ۲۸۳ هزار و ۹۳۸ نفر می باشد. علت انتخاب نمونه ها از قشر جوان با توجه به اهمیت و ضرورت مطالعه سبک زندگی سلامت محور در این قشر و کارایی ورزش در زندگی و تاثیرگذاری آنها در روند توسعه و پیشرفت کشور می باشد.

بنابراین حجم نمونه آماری با در نظر گرفتن حداکثر واریانس و برحسب خطای نمونه گیری در سطح اطمینان ۹۵ درصد، ۳۸۴ نفر از جوانان انتخاب شدند و مورد بررسی قرار گرفتند. روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای که روش کارآمدی و متناسب با وسعت جغرافیایی شهر همدان است مورد استفاده قرار گرفت. پس از گردآوری داده ها و جمع آوری اطلاعات مورد نیاز، داده ها جهت تحلیل به نرم افزار SPSS انتقال داده شدند. تحلیل یافته ها در دو بخش آمار توصیفی و آمار استنباطی ارائه گردید.

#### پایایی تحقیق

به منظور ارزیابی پایایی پرسشنامه تحقیق پس از تنظیم اولیه، به صورت آزمایشی بین ۵۰ نفر از جوانان شهر همدان توزیع شد. پس از تکمیل پرسشنامه مربوط به مرحله پیش آزمون، کدگذاری و ورود داده ها به وسیله نرم افزار SPSS انجام و برای تعیین میزان پایایی سؤالات پرسشنامه، از آلفای کرونباخ استفاده شد. پس از مشخص شدن میزان آلفا مبادرت به پخش پرسشنامه نمودیم که در این مرحله تعداد ۳۳۴ پرسشنامه پخش و جمع آوری شد. بنابراین میزان ضریب آلفای پیش آزمون و پس آزمون در جدول زیر مشخص شده است.

دلیل کلیه افراد جامعه می توانند هر سبک زندگی که تمایل داشته باشند برای خود انتخاب کنند. یافته دیگر وبر تأکید بر کارکرد سبک های زندگی در جهت نظم و انسجام بخشیدن به گروه های اجتماعی می باشد (۱۳). سبک زندگی از دیدگاه گیدنز عبارت است از نحوه عکس العمل و پاسخ افراد به این سوال است که ما چگونه و چگونه باید زندگی کنیم. او در تعریفی سبک زندگی را مجموعه از رفتار های روزمره فرد در زندگی می داند که این رفتار ها با همدیگر انسجام نسبی دارند. به عقیده ی گیدنز کشف و شناخت رفتار منظم و همچنین الگوهای رفتاری که توسط افراد جامعه انتخاب و اجرا شده است و کنش افراد را در عمل به آنها کنترل می کند همان سبک زندگی است (۱). به زعم بورديو سرمایه فرهنگی عاملی تعیین کننده در رفتارها و سبک زندگی افراد محسوب می شود. این نوع سرمایه موقعیت اجتماعی افراد را تحت تأثیر قرار می دهد و این موقعیت فرصت هایی را برای عاملین اجتماعی فراهم می آورد تا از آن طریق سبک زندگی مرتبط با سلامت خود را انتخاب کنند (۱۴). از نظر زیمل سبک زندگی مجموعه ای از صورت های است که فرد یا گروه با توجه به علاقتشان در یک نظام کلی و به هم پیوسته ای از اشکال که فرد بر حسب سلیقه خودشان و به واسطه تلاش برای هماهنگی بین شخصیت زیست محیطی و ذهنی انجام می دهد برای خود انتخاب می کنند. ویلن در بررسی های خود سبک زندگی افراد را الگویی از رفتارهای جمعی می داند. این رفتارها از جنس آداب و رسوم، عادت های اجتماعی و روش های فکری می باشند. او درجایی دیگر سبک زندگی فرد را نمود رفتاری بر اساس مکانیسم های روحی، عادات فکری و شناخته های او عنوان می کند. به عقیده ی ویلن سبک زندگی الگویی از کنش ها و رفتارهای گروهی است که منشا اینگونه کنش ها و رفتار ها عادات اجتماعی، آداب و رسوم و شیوه های فکری کنشگران است. (۱۳) سبک زندگی سلامت محور به عنوان یک پدیده چند علتی به الگوهای جمعی رفتار مربوط می شود که می توانند مانعی در مشکلات مربوط به سلامت و تضمین کننده سلامت برای فرد باشند. این سبک ابعاد متنوعی چون ورزش، تغذیه مناسب، خودکنترلی، رفتارهای پیشگیرانه و ... تشکیل شده است. جوهره تعریف سبک زندگی سلامت محور انسجام در انجام دادن مجموعه ای از رفتارهای مرتبط با بهداشت و سلامتی است. سبک زندگی سالم منبعی ارزشمند برای کاهش شیوع و تأثیر مشکلات بهداشتی، ارتقای سلامت، تطابق با عوامل استرس زای زندگی و بهبود کیفیت زندگی است.

کاکراهام چارچوب نظری بورديو در نظریه سبک زندگی مبتنی بر سلامت را دنبال کرد و سبک های زندگی غیرقابل قبول و منفی مرتبط با سلامت را به عنوان عامل اجتماعی اصلی کاهش امید به زندگی بررسی کرد. وی به پیروی از وبر سبک های زندگی سلامت محور را مجموعه ای از الگوهای رفتاری مرتبط با سلامت در نظر

جدول ۱. آلفای کرونیخ متغیر سبک زندگی سلامت محور

متغیر	شاخص	تعداد گویه	ضریب پایایی	
			پیش آزمون	پس آزمون
سبک زندگی سلامت محور	مسئولیت پذیری	۱۰	۷۴/۰	۸۱/۰
	روابط بین فردی	۷	۶۱/۰	۷۹/۰
	سبک غذایی	۷	۶۹/۰	۸۲/۰
	مدیریت استرس	۷	۷۹/۰	۸۳/۰
	مدیریت بدن	۱۰	۰/۷۸	۸۵/۰

دکتری و بالاتر است که تعدادشان ۱۱ نفر و معادل ۲/۹ می باشد. توزیع فراوانی پاسخگویان بر حسب تأهل نشان می دهد که بیشترین مقدار پاسخگویان یعنی ۶۳ درصد آن ها مجرد هستند و بعد از آن افراد متأهل هستند که ۳۷/۰ از پاسخگویان را شامل می شوند. همچنین بیشترین تعداد پاسخگویان در گروه سنی ۳۵ - ۲۶ سال قرار دارند و بعد از آن ۴۷/۷ در گروه سنی ۲۵ - ۱۸ سال قرار دارند.

به منظور شناخت بهتر جامعه مورد مطالعه و همچنین آشنایی بیشتر با متغیرهای پژوهش پیش از تجزیه و تحلیل داده های آماری، لازم است داده ها توصیف شوند. بر اساس چارچوب نظری تحقیق برای سنجش وضعیت سبک زندگی سلامت محور در شهر همدان از چهار متغیر مستقل استفاده شده است. متغیر سبک زندگی سلامت محور در این پژوهش متغیر اصلی می باشد و برای سنجش وضعیت سبک زندگی سلامت محور از پنج شاخص مسئولیت پذیری، روابط بین فردی، سبک غذایی، مدیریت استرس، مدیریت بدن استفاده شده است. ابتدا متغیر سبک زندگی سلامت محور را با استفاده از جدول و نمودار در ذیل آن توصیف خواهیم کرد و سپس در ادامه به توصیف متغیرهای مستقل خواهیم پرداخت. متغیرهای مستقل از این قرار می باشند. (مصرف فرهنگی، الگوی ورزشی، سرمایه اقتصادی، سرمایه اجتماعی)

اعتبار تحقیق

اعتبار به این امر برمی گردد که ابزار اندازه گیری همان چیزی را می سنجد که مورد نظر محقق است. یکی از راه های اندازه گیری سطح اعتبار ابزار تحقیق، بررسی اعتبار محتوا می باشد و اعتبار محتوا اعتباری است که نشان می دهد معرف ها تا چه میزان وجوه مختلف مفهوم را می سنجد. (۱۵). در این تحقیق برای سنجش اعتبار گویه ها به جامعه علمی مراجعه کردیم و مدل نظری و تعریف مفهومی و عملیاتی متغیرها توسط پنج نفر از اساتید جامعه شناسی متخصص در این حوزه مورد ارزیابی قرار گرفته است.

یافته های توصیفی

ابتدا با استفاده از آمارهای توصیفی که شامل فراوانی، درصد فراوانی، جداول و نمودارها می باشد به توصیف متغیرهای زمینه ای خواهیم پرداخت. از کل نمونه آماری که شامل ۳۸۴ نفر می باشد، ۲۱۴ نفر معادل ۵۵/۷ مرد و ۱۷۰ نفر معادل ۴۴/۳ زن می باشد. بنابراین اکثر پاسخگویان مرد می باشند. توزیع پاسخگویان بر حسب میزان تحصیلات نشان می دهد بیشترین میزان پاسخگویان تحصیلات کارشناسی دارند که شامل ۱۱۹ نفر و معادل ۳۱/۰ می باشد. و پس از آن بیشترین مقدار ۲۲/۷ درصد و ۲۲/۱ مربوط به پاسخگویانی است که میزان تحصیلاتشان دیپلم و زیر دیپلم است. کمترین مقدار نیز شامل افرادی است که تحصیلاتشان در حد

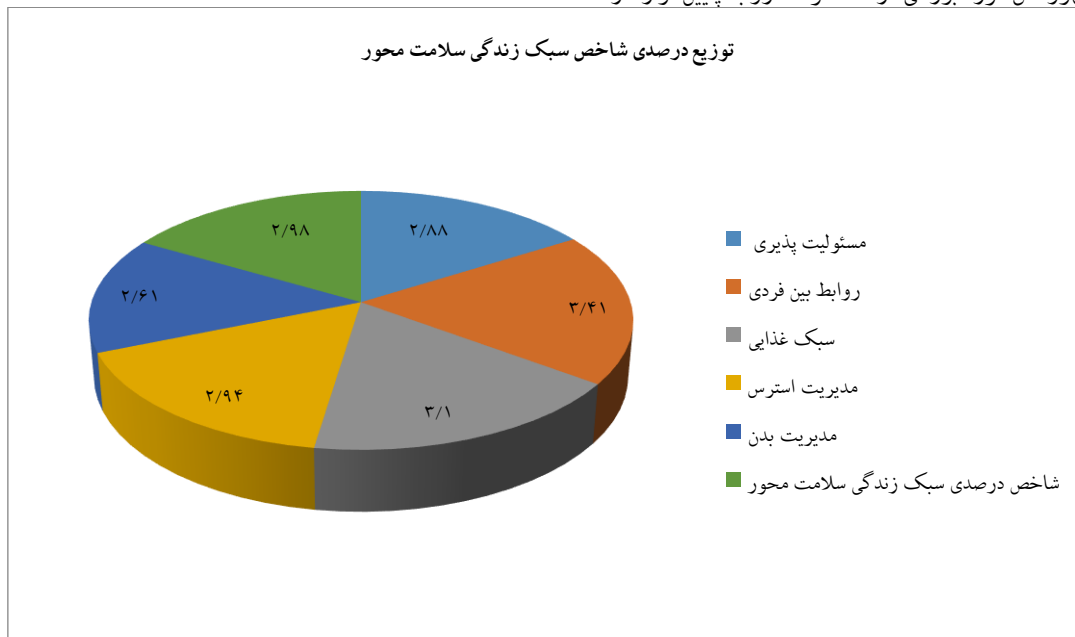
جدول ۲. توزیع درصدی شاخص های سبک زندگی سلامت محور

شاخص ها	۱	۲	۳	۴	۵	میانگین
مسئولیت پذیری	۱۹/۹۲	۱۵/۴	۲۹/۱	۲۷/۱۵	۸/۴۳	۲/۸۸
روابط بین فردی	۸/۱۲	۹/۸۸	۳۰/۴	۳۴/۲۸	۱۶/۷۵	۳/۴۱
سبک غذایی	۱۵/۲۵	۱۷/۰۱	۲۵/۲۵	۲۶/۸۵	۱۵/۵۸	۳/۱۰
مدیریت استرس	۱۴/۲۴	۱۷/۷۵	۳۵/۳	۲۱/۹۷	۵/۸۲	۲/۹۴
مدیریت بدن	۲۳/۷۵	۱۹/۰۲	۳۳/۹۹	۱۶/۳۳	۷/۸۵	۲/۶۱
شاخص درصدی سبک زندگی سلامت محور	۱۶/۲۵	۱۵/۸۱	۳۰/۸۰	۲۵/۳۱	۱۱/۴۸	۲/۹۸

خیلی زیاد قرار دارند. بیشترین میانگین مربوط به شاخص روابط بین فردی می باشد که نشان دهنده سبک زندگی سلامت محور بالای افراد در این زمینه است و افراد از روابط اجتماعی بین فردی بالایی برخوردار هستند. کمترین میانگین نیز مربوط به شاخص مدیریت بدن می باشد که نشان می دهد مدیریت بدن شهروندان در حد نسبتاً پایینی است. به طور کلی می توان گفت میانگین ۲/۹۸ برای متغیر

خیلی کم (۱)، کم (۲)، تا حدودی (۳)، زیاد (۴)، خیلی زیاد (۵) جدول ۱ مربوط به متغیر سبک زندگی سلامت محور می باشد که از مجموع شاخص های این متغیر به دست آمده است. بنابراین می توان گفت که به طور کلی میزان سبک زندگی سلامت محور شهروندان به ترتیب ۱۶/۲۵ در حد خیلی کم، ۱۵/۸۱ در حد کم، ۳۰/۸۰ در حد متوسط، ۲۵/۳۱ در حد زیاد و ۱۱/۴۸ درصد در حد

سبک زندگی سلامت محور نشان می‌دهد این متغیر در حد نسبتاً پایینی در بین شهروندان قرار دارد و سبک زندگی سلامت محور در بین شهروندان مورد بررسی در حد متوسط رو به پایین قرار دارد.



نمودار ۱. مربوط به شاخص درصدی متغیر سبک زندگی سلامت محور

خیلی کم (۱)، کم (۲)، تا حدودی (۳)، زیاد (۴)، خیلی زیاد (۵)

ابتدا رابطه بین متغیرهای مستقل و وابسته از طریق آزمون (pearson) مورد بررسی قرار خواهد گرفت. بر این اساس فرضیه- های پژوهش مورد آزمون قرار خواهد گرفت.

بر اساس یافته‌های نمودار ۱ سبک زندگی سلامت محور در حد متوسطی قرار دارد. بیشترین میانگین مربوط به شاخص روابط بین فردی و کمترین میانگین نیز مربوط به شاخص مدیریت بدن است که در وضعیت نسبتاً پایینی قرار دارد.

آزمون فرضیات

فرضیه ۱ - مصرف فرهنگی با سبک زندگی سلامت محور رابطه دارد.

یافته ها

جدول ۳. آزمون همبستگی بین متغیر مصرف فرهنگی و سبک زندگی سلامت محور

سطح معناداری	سبک زندگی سلامت محور ضریب همبستگی پیرسون	متغیر مصرف فرهنگی
۰/۰۰۰	۰/۴۱۸**	

متوسط می‌باشد. به این معنی که با تغییرات متوسط در مصرف فرهنگی سبک زندگی سلامت محور نیز تغییر خواهد کرد. همچنین علامت دو ستاره به شکل توان در بالای ضریب همبستگی نشانگر معنی‌داری رابطه در سطح خطای کوچکتر از ۰/۰۱ و اطمینان ۰/۹۹ می‌باشد.

در جدول ۳ رابطه بین دو متغیر مصرف فرهنگی و سبک زندگی سلامت محور با توجه به اینکه مقدار (sig=0/000) می‌باشد معنی‌دار است. بنابراین با توجه به نتایج به دست آمده از جدول ماتریس همبستگی، می‌توان گفت که با اطمینان ۰/۹۹ و سطح خطای کوچکتر از ۰/۰۱ بین مصرف فرهنگی با سبک زندگی سلامت محور رابطه وجود دارد. از طرفی مقدار این رابطه که برابر با ۰/۴۱۸ است به صورت مستقیم و مثبت می‌باشد. و این میزان رابطه

فرضیه ۲ - الگوی ورزشی با سبک زندگی سلامت محور رابطه دارد

جدول ۴. آزمون همبستگی بین متغیر الگوی ورزشی و سبک زندگی سلامت محور

سطح معناداری	سبک زندگی سلامت محور ضریب همبستگی پیرسون	متغیر الگوی ورزشی
۰/۰۰۰	۰/۶۷۹**	

تغییرات قوی در الگوی ورزشی، سبک زندگی سلامت محور نیز تغییر خواهد کرد. همچنین علامت دو ستاره به شکل توان در بالای ضریب همبستگی نشانگر معنی داری رابطه در سطح خطای کوچکتر از ۰/۰۱ و اطمینان ۰/۹۹ می باشد.

فرضیه ۳ - پایگاه اجتماعی-اقتصادی با سبک زندگی سلامت محور رابطه دارد

رابطه بین دو متغیر الگوی ورزشی با سبک زندگی سلامت محور با توجه به اینکه مقدار (sig=0/000) می باشد معنی دار است. بنابراین با توجه به نتایج به دست آمده از جدول ماتریس همبستگی، می توان گفت که با اطمینان ۰/۹۹ و سطح خطای کوچکتر از ۰/۰۱ بین الگوی ورزشی و سبک زندگی سلامت محور رابطه وجود دارد. از طرفی مقدار این رابطه که برابر با ۰/۶۷۹ است به صورت مستقیم و مثبت می باشد. و این میزان رابطه قوی می باشد. به این معنی که با

جدول (۵): آزمون همبستگی بین متغیر پایگاه اجتماعی-اقتصادی و سبک زندگی سلامت محور

سطح معناداری	سبک زندگی سلامت محور	
	ضریب همبستگی پیرسون	
۰/۰۰۰	۰/۳۲۲**	
	پایگاه اجتماعی-اقتصادی	

به این معنی که با تغییرات ضعیف در پایگاه اجتماعی - اقتصادی، سبک زندگی سلامت محور نیز تغییر خواهد کرد. همچنین علامت دو ستاره به شکل توان در بالای ضریب همبستگی نشانگر معنی داری رابطه در سطح خطای کوچکتر از ۰/۰۱ و اطمینان ۰/۹۹ می باشد.

فرضیه ۴ - سرمایه اجتماعی با سبک زندگی سلامت محور رابطه دارد

همانطور که در جدول شماره ۵ قابل رویت است رابطه بین دو متغیر پایگاه اجتماعی - اقتصادی و سبک زندگی سلامت محور با توجه به اینکه مقدار (sig=0/000) می باشد معنی دار است. بنابراین با توجه به نتایج به دست آمده از جدول ماتریس همبستگی، می توان گفت که با اطمینان ۰/۹۹ و سطح خطای کوچکتر از ۰/۰۱ بین پایگاه اجتماعی - اقتصادی و سبک زندگی سلامت محور رابطه وجود دارد. از طرفی مقدار این رابطه که برابر با ۰/۳۲۲ است به صورت مستقیم و مثبت می باشد. و این میزان رابطه ضعیف می باشد.

جدول ۶. آزمون همبستگی بین متغیر سرمایه اجتماعی و سبک زندگی سلامت محور

سطح معناداری	سبک زندگی سلامت محور	
	ضریب همبستگی پیرسون	
۰/۰۰۰	۰/۴۴۴**	
	سرمایه اجتماعی	

شکل توان در بالای ضریب همبستگی نشانگر معنی داری رابطه در سطح خطای کوچکتر از ۰/۰۱ و اطمینان ۰/۹۹ می باشد. رگرسیون چندگانه

با استفاده از رگرسیون چند متغیره محقق می تواند رابطه خطی موجود بین مجموعه ای از متغیرهای مستقل با یک متغیر وابسته را به شیوه ای مطالعه نماید که در آن روابط موجود بین متغیرهای مستقل نیز مورد ملاحظه قرار گیرد. در نتیجه از این ترکیب خطی می توان در جهت پیش بینی مقادیر متغیر وابسته استفاده و اهمیت هریک از متغیرهای مستقل تحقیق را در پیش بینی ارزیابی نمود.

رابطه بین دو متغیر سرمایه اجتماعی و سبک زندگی سلامت محور با توجه به اینکه مقدار (sig=0/000) می باشد معنی دار است. بنابراین با توجه به نتایج به دست آمده از جدول ماتریس همبستگی، می توان گفت که با اطمینان ۰/۹۹ و سطح خطای کوچکتر از ۰/۰۱ بین سرمایه اجتماعی و سبک زندگی سلامت محور رابطه وجود دارد. از طرفی مقدار این رابطه که برابر با ۰/۴۴۴ است به صورت مستقیم و مثبت می باشد و این میزان رابطه متوسط می باشد. به این معنی که با تغییرات متوسط در سرمایه اجتماعی، سبک زندگی سلامت محور نیز تغییر خواهد کرد. همچنین علامت دو ستاره به

جدول ۷. رگرسیون چندگانه (۱)

R	R Square	R ADJ	Std.error	F	sig
۰/۷۳	۰/۵۴۶	۰/۵۴۲	۴/۵۵۲	۳۱/۵۴۷	۰/۰۰۰

زندگی سلامت محور در بین شهروندان وابسته به ۴ متغیر مستقل ذکر شده در این معادله می باشد. به عبارت دیگر مجموعه متغیرهای مستقل تحقیق، نیمی از واریانس متغیر سبک زندگی سلامت محور را پیش بینی می کنند. با توجه به اینکه معناداری مقدار آزمون F (۳۱/۵۴۷) در سطح خطای کوچکتر از ۰/۰۱ مشخص شده است و

جدول ۷ خلاصه مدل را نشان می دهد. مقدار ضریب همبستگی بین متغیرها ۰/۷۳ می باشد که نشان می دهد بین مجموعه متغیرهای مستقل و وابسته تحقیق همبستگی خوبی وجود دارد. مقدار ضریب تعیین ۵۴/۰ است و همچنین مقدار ضریب تعیین تعدیل شده نیز برابر ۵۴/۰ می باشد که نشان می دهد ۵۴/۰ از کل تغییرات سبک

متغیرهای مستقل قادرند تغییرات سبک زندگی سلامت محور را تا حد متوسط و مطلوبی تبیین کنند

می توان نتیجه گرفت که مدل رگرسیونی تحقیق مرکب از چهار متغیر مستقل و یک متغیر وابسته مدل خوبی بوده و مجموعه

جدول (۸): رگرسیون چندگانه (۲)

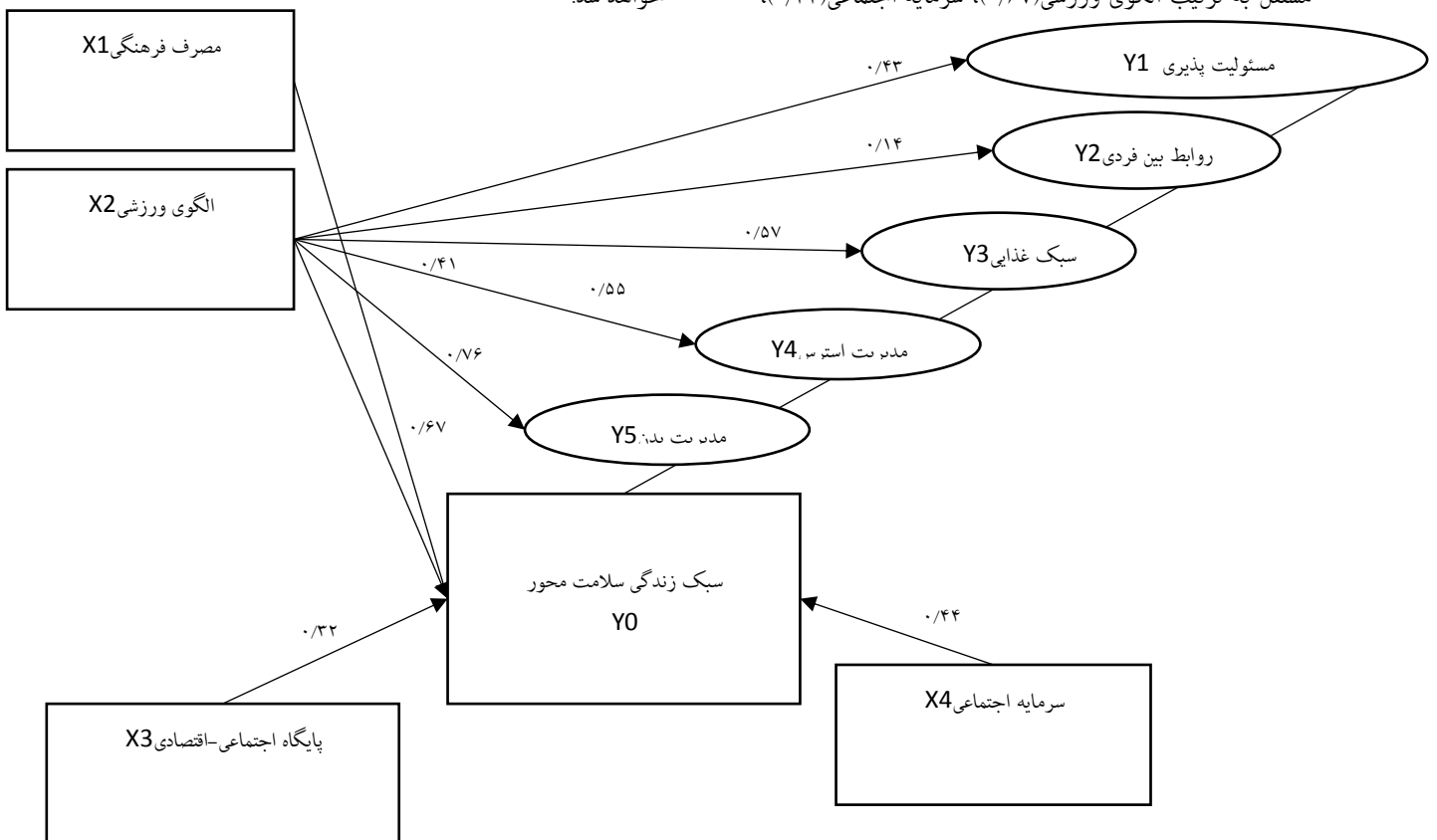
مدل	ضرایب استاندارد		ضریب استاندارد بتا	آماره t	سطح معناداری
	خطای استاندارد	آماره بتا			
مصرف فرهنگی	۰/۱۱۶	۰/۴۵	۰/۴۱	۳/۲۰	۰/۰۰۰
الگوی ورزشی	۰/۲۲۱	۱/۶۵	۰/۶۷	۷/۹۱	۰/۰۰۰
پایگاه اجتماعی و اقتصادی	۰/۲۵۷	۰/۳۱	۰/۳۲	۲/۲۵	۰/۰۰۰
سرمایه اجتماعی	۰/۳۱۱	۰/۹۸	۰/۴۴	۳/۷۲	۰/۰۰۰

مصرف فرهنگی (۰/۴۱) و پایگاه اجتماعی - اقتصادی (۰/۳۲) می- باشد. بنابراین می توانیم بگویم که این متغیرها بر سبک زندگی سلامت محور تأثیر دارند. به طور مثال برای الگوی ورزشی با افزایش یک انحراف استاندارد در متغیر الگوی ورزشی به مقدار ۰/۶۷ سبک زندگی سلامت محور بهتر خواهد شد.

تحلیل مسیر

تحلیل مسیر یک روش پیشرفته آماری است که به کمک آن می- توانیم علاوه بر تأثیرات مستقیم، تأثیرات غیرمستقیم هر یک از متغیرهای مستقل بر وابسته را نیز شناسایی کنیم. بنابراین در ادامه مدل تحلیل مسیر را رسم خواهیم کرد و در این مدل متغیر وابسته اصلی، متغیرهای وابسته میانی و متغیرهای مستقل تحقیق که فرضیه- های آنها در تحلیل رگرسیون تأیید شده اند، میزان تأثیر آنها سنجیده خواهد شد.

طبق نتایج مندرج در جدول ۸ آماره t اهمیت نسبی حضور هر متغیر مستقل در مدل را نشان می دهد. برای اینکه تشخیص بدهیم کدام متغیرها تأثیر آماری معنی داری بر متغیر وابسته داشته است، مقدار t را نگاه می کنیم. معمولاً هر گاه قدر مطلق این آماره برای متغیر بزرگتر از عدد ۲/۳۳ باشد خطای آن نیز کوچکتر از ۰/۰۱ یا ۰/۰۵ بود. در نتیجه خواهیم گفت که متغیر مورد نظر تأثیر آماری معنی داری در تبیین تغییرات متغیر وابسته داشته است. مقادیر t در جدول نشان می دهد که همه متغیرهای مستقل تأثیر آماری معنی داری در تبیین متغیر وابسته سبک زندگی سلامت محور داشته اند. همچنین ضریب رگرسیون استاندارد شده یا همان بتا برای تک تک متغیرها مشخص شده است. همانطور که در جدول مشخص شده است ضریب رگرسیون استاندارد شده برای متغیرهای مستقل به ترتیب الگوی ورزشی (۰/۶۷)، سرمایه اجتماعی (۰/۴۴)،



نمودار ۲. تحلیل مسیر

جدول ۹. اثرات مستقیم متغیرهای مستقل بر متغیر وابسته و ابعاد آن

میزان اثر بر اساس بتا	اثر مستقیم	متغیر
۰/۴۱	$X1 < Y$	مصرف فرهنگی - سبک زندگی سلامت محور
۶۷۰/	$X2 < Y$	الگوی ورزشی - سبک زندگی سلامت محور
۰/۳۲	$X3 < Y$	پایگاه اجتماعی - اقتصادی - سبک زندگی سلامت محور
۴۴۰/	$X4 < Y$	سرمایه اجتماعی - سبک زندگی سلامت محور
۴۳۰/	$X2 < Y1$	الگوی ورزشی - مسئولیت پذیری
۰/۱۴	$X2 < Y2$	الگوی ورزشی - روابط بین فردی
۰/۵۷	$X2 < Y3$	الگوی ورزشی - سبک غذایی
۰/۵۵	$X2 < Y4$	الگوی ورزشی - مدیریت استرس
۰/۷۶	$X2 < Y5$	الگوی ورزشی - مدیریت بدن

محور نشان داد که سرمایه فرهنگی بر سبک زندگی سلامت محور رابطه دارد. همچنانکه بورديو اشاره می کند سرمایه فرهنگی عاملی تعیین کننده در رفتارها و سبک زندگی افراد محسوب می شود. مصرف فرهنگی نمود بارزی از سرمایه فرهنگی است که در زندگی اجتماعی جریان دارد. بنابراین عادت واره های افراد در زندگی روزمره، با رعایت قوانین و هنجارهای تثبیت شده در درون دایره ارتباطی توسط کنشگران موجب افزایش سلامت فردی و اجتماعی در سبک زندگی می شود. همچنین عوامل فرهنگی موجب شکل گیری ذهنیت مثبت به ورزش و در نتیجه سبک زندگی سلامت محور خواهد شد.

بین الگوی ورزشی و سبک زندگی سلامت محور رابطه معنی داری وجود دارد. به طوری که هرچه الگوی ورزشی شهروندان بالاتر باشد، سبک زندگی سلامت محور نیز در شرایط بهتری خواهد بود و بر عکس هر چه الگوی ورزشی در سطح پایین تری باشد سبک زندگی سلامت محور نیز پایین تر خواهد بود.

یافته های تجربی تحقیق دلالت بر آن دارد که ضریب همبستگی الگوی ورزشی با سبک زندگی سلامت محور شهروندان شهر همدان به اندازه ۰/۶۷ است و الگوی ورزشی می تواند سبک زندگی سلامت محور را به اندازه ۰/۶۷ تبیین کند. در واقع همبستگی قوی بین الگوی ورزشی و سبک زندگی سلامت محور وجود دارد.

نتیجه پژوهش در خصوص الگوی ورزشی و سبک زندگی سلامت محور با تحقیقات صورت گرفته در خصوص تأثیر ورزش بر سبک زندگی سلامت محور همخوانی دارد. اهمیت به ورزش، ماهیت ورزش، روحیه ورزشکاری و ... در افزایش سبک زندگی سلامت محور مؤثر هستند. صمیم (۱۷)، فتحی (۱۸)، نوابخش (۱۹)، طحان (۸) و نوروزی (۲۰) در پژوهش های خود به رابطه ورزش با سبک زندگی سلامت محور پرداختند. نتایج کلی بدین صورت بود که بین ورزش و گرایش به ورزش با سبک زندگی سلامت محور همبستگی معناداری وجود دارد. همچنین در بین ابعاد سبک زندگی سلامت محور با ورزش رابطه وجود دارد. به طوریکه ورزش بر مسئولیت پذیری، روابط بین فردی، مدیریت استرس و ... رابطه مستقیم دارد. بنابراین توجه به ورزش افراد به ویژه جوانان به نوبه خود در تعیین سبک زندگی سلامت محور مؤثر است. همچنین

جدول ۹ اثرات مستقیم متغیرهای مستقل و وابسته و همچنین متغیرهای مستقل با ابعاد متغیر وابسته را نشان می دهد. با توجه به چهار متغیر مستقل اصلی (مصرف فرهنگی، الگوی ورزشی، پایگاه اجتماعی - اقتصادی، سرمایه اجتماعی) می توان گفت بر اساس مقادیر بتا بیشترین تأثیر متغیرهای مستقل به ترتیب مربوط به متغیر های الگوی ورزشی ۰/۶۷، سرمایه اجتماعی ۰/۴۴، مصرف فرهنگی ۰/۴۱، پایگاه اجتماعی - اقتصادی ۰/۳۲ می باشد. همچنین با توجه به اهمیت الگوی ورزشی در این تحقیق و تأثیر آن بر سبک زندگی سلامت محور به بررسی تأثیر الگوی ورزشی بر ابعاد سبک زندگی سلامت محور نیز اشاره می کنیم. در تأثیر الگوی ورزشی بر ابعاد سبک زندگی سلامت محور می توان گفت الگوی ورزشی به ترتیب بر مدیریت بدن به میزان ۰/۷۶، سبک غذایی ۰/۵۷، مدیریت استرس ۰/۵۵، مسئولیت پذیری ۰/۴۳، روابط بین فردی ۰/۱۴، تأثیرگذار است. بنابراین متغیر الگوی ورزشی بر ابعاد پنج گانه متغیر وابسته نیز اثر می گذارد.

به استناد یافته های پژوهش و بر اساس ماتریس ضرایب رگرسیون که قبلا ذکر شد به تحلیل نتایج فرضیه ها اشاره می شود.

بین مصرف فرهنگی و سبک زندگی سلامت محور رابطه معنی داری وجود دارد. به طوری که هرچه مصرف فرهنگی شهروندان بالاتر باشد، سبک زندگی سلامت محور نیز در شرایط بهتری خواهد بود و بر عکس هر چه مصرف فرهنگی در سطح پایین تری باشد سبک زندگی سلامت محور نیز پایین تر خواهد بود.

یافته های تجربی تحقیق دلالت بر آن دارد که ضریب همبستگی مصرف فرهنگی با سبک زندگی سلامت محور شهروندان شهر همدان به اندازه ۰/۴۱ است و مصرف فرهنگی می تواند سبک زندگی سلامت محور را به اندازه ۰/۴۱ تبیین کند. در واقع همبستگی متوسطی بین مصرف فرهنگی و سبک زندگی سلامت محور وجود دارد.

نتایج این پژوهش در تأیید فرضیه اول نشان داد که مصرف فرهنگی موجب افزایش سبک زندگی سلامت محور خواهد شد. پژوهش حسن زاده پامچی (۱۰)، عابدینی (۱۶)، کوچانی اصفهانی (۷) با موضوع بررسی نقش سرمایه فرهنگی در سبک زندگی سلامت

اجتماعی به واسطه ارزش ها، رفتارها و هنجارهای اجتماعی به واسطه اعتماد، همبستگی، مشارکت و همدلی در بین اعضای جامعه شرایطی را به وجود می آورد که منجر به رسیدن به اهداف مشترک از جمله سبک زندگی سالم می شود.

#### نتیجه گیری

سبک زندگی یک فرایند و پروسه پویا است که تحت تأثیر عوامل فرهنگی، اجتماعی، فردی، مادی و غیر مادی شکل می گیرد. سبک زندگی طیف وسیعی از ابعاد فردی و اجتماعی را در بر می گیرد که جنبه سلامت در آن یا به اصطلاح سبک زندگی مبتنی بر سلامت اهمیت یافته است. سبک زندگی سالم شامل تعاملات اجتماعی سالم، توانایی مراقبت از خود در موقعیت های مختلف، بهره گیری از امکانات فرهنگی و اجتماعی، کنترل احساسات و هیجانات، مواجهه با مشکلات و چالش ها، نوع تغذیه و الگوی ورزش می باشد. ضرورت دارد افراد از لحاظ اجتماعی و فرهنگی توانایی مدیریت زندگی خود را در شرایط مختلف کسب کنند. بنابراین تدوین و شکل گیری سبک زندگی سالم نیازمند کسب مهارت در دو بعد فردی و اجتماعی، جسمی و روحی است. سبک زندگی سلامت محور از بعد اجتماعی نیازمند کسب مهارت های فرهنگی و اجتماعی است. توانایی برقراری ارتباط و رفع نیازهای اجتماعی، جامعه پذیری صحیح برای کسب مهارت های اجتماعی و برخورداری از عناصر سرمایه فرهنگی منجر به سبک زندگی مبتنی بر سلامت می شود. اما در بعد جسمی و روحی نیز سلامت امر مهمی است که در جریان زندگی روزمره تحت شعاع قرار می گیرد. رژیم غذایی صحیح به نوبه خود مانع از بروز بیماری های خاص در افراد می شود. بنابراین استفاده از نظر مشاورین و پزشکان متخصص تغذیه در رابطه با حفظ سلامتی و جلوگیری از بیماری ها ضروری به نظر می رسد. همچنین ورزش یکی از فعالیت ها و امور مهم در شکل گیری سبک زندگی سلامت محور و یک عامل مهم در تربیت نیروی انسانی است. ورزش با ایجاد روحیه انسجام و جمع گرایی، اخلاق مداری و تربیت جسم و سلامت جسمی بر شکل گیری سبک زندگی سالم تأثیر می گذارد. ورزش علاوه بر تأثیر در سلامت جسمانی، روحیه نشاط و سرزندگی را به وجود می آورد که یکی از ویژگی های اصلی نیروی انسانی فعال در امر توسعه اجتماعی به شمار می رود.

یافته های تحقیق نشان می دهد که سبک زندگی سلامت محور و سایر عوامل نظیر مصرف فرهنگی، الگوی ورزشی، پایگاه اجتماعی - اقتصادی و سرمایه اجتماعی در حد متوسط و تقریباً یکسانی با هم قرار دارد که نشان دهنده یکدستی عوامل اجتماعی بر ارتقای سبک زندگی سلامت محور است. همانطور که دیدیم از ورزش و نقش آن همچنان انتظار می رفت که تأثیرگذار عمل کند و کارکرد اصلی شان، مبنی بر ارتقای سبک زندگی سلامت محور و مطلوب کمرنگ نباشد. همچنین نقش عوامل فرهنگی و مصرف آنها به همراه سرمایه اجتماعی بارز بود. در این خصوص لازم است تدابیر بهتر و نوآوری توسط مسئولین مربوط اندیشیده شود تا هرچه بیشتر شاهد تأثیر مشارکت و تعلقات اجتماعی و ذائقه های مطلوب نگرشی و رفتاری در توسعه جوامع باشیم.

ورزش موجب مشارکت اجتماعی به ویژه زنان در جامعه می شود. خصوصیات مکانی و نحوه اوقات فراغتو درک آنها می تواند بهبود سبک زندگی سلامت محور را سهولت بخشد. همچنین در تحقیق حاضر مشخص شد که تأثیر متغیر الگوی ورزشی بیشتر از سایر متغیرها می باشد. بنابراین ضرورت پرداختن به بحث ورزش در پیشبرد اهداف سبک زندگی مبتنی بر سلامت می تواند بسیاری از مشکلات را در خود حل کند.

بین پایگاه اجتماعی - اقتصادی و سبک زندگی سلامت محور رابطه معنی داری وجود دارد. به طوری که هرچه پایگاه اجتماعی - اقتصادی شهروندان بالاتر باشد، سبک زندگی سلامت محور نیز در شرایط بهتری خواهد بود و بر عکس هر چه پایگاه اجتماعی - اقتصادی در سطح پایین تری باشد سبک زندگی سلامت محور نیز پایین تر خواهد بود.

یافته های تجربی تحقیق دلالت بر آن دارد که ضریب همبستگی پایگاه اجتماعی - اقتصادی با سبک زندگی سلامت محور شهروندان شهر همدان به اندازه ۰/۳۲ است و پایگاه اجتماعی - اقتصادی می تواند سبک زندگی سلامت محور را به اندازه ۰/۳۲ تبیین کند. در واقع همبستگی تقریباً ضعیفی بین پایگاه اجتماعی - اقتصادی و سبک زندگی سلامت محور وجود دارد. نتیجه پژوهش در خصوص پایگاه اجتماعی - اقتصادی و سبک زندگی سلامت محور، با تحقیقات صورت گرفته در زمینه تأثیر عوامل مادی و اقتصادی همخوانی دارد. کاکرام اسناد و دیوال، بلاکستر و تاونزند و رئیسون در پژوهش های خود به رابطه عملکرد عوامل اجتماعی و اقتصادی و رفاهی با پایگاه اجتماعی - اقتصادی و سبک زندگی سلامت محور معلمان پرداختند. نتایج کلی بدین صورت بود که عوامل اقتصادی و مادی به همراه عوامل تعیین کننده جایگاه اجتماعی افراد از جمله طبقه اجتماعی، تحصیلات و شغل بر سبک زندگی سلامت محور می گذارد.

بین سرمایه اجتماعی و سبک زندگی سلامت محور رابطه معنی داری وجود دارد. به طوری که هرچه سرمایه اجتماعی شهروندان بالاتر باشد، سبک زندگی سلامت محور نیز در شرایط بهتری خواهد بود و بر عکس هر چه سرمایه اجتماعی در سطح پایین تری باشد سبک زندگی سلامت محور نیز پایین تر خواهد بود.

یافته های تجربی تحقیق دلالت بر آن دارد که ضریب همبستگی سرمایه اجتماعی با سبک زندگی سلامت محور شهروندان شهر همدان به اندازه ۰/۴۴ است و سرمایه اجتماعی می تواند سبک زندگی سلامت محور را به اندازه ۰/۴۴ تبیین کند. در واقع همبستگی متوسطی بین سرمایه اجتماعی و سبک زندگی سلامت محور وجود دارد.

نتیجه پژوهش در خصوص سرمایه اجتماعی و سبک زندگی سلامت محور، با تحقیقات صورت گرفته در خصوص تأثیر عوامل اجتماعی بر سبک زندگی سلامت محور همخوانی دارد. صباغ، ایمان، موسی زاده و پارسامهر در پژوهش های خود به رابطه سرمایه اجتماعی و سبک زندگی سلامت محور پرداختند. نتایج کلی بدین صورت بود که اعتماد اجتماعی، مشارکت، امید به زندگی، شیوه رعایت اصول اخلاقی با رعایت اصول ارزشی انسانی و شبکه ارتباطی با سبک زندگی سلامت محور رابطه دارد. بنابراین می توان گفت سرمایه

باید برای سبک زندگی سلامت محور و افزایش آن برنامه هایی تدوین شود تا به نوبه خود در افزایش عناصر سلامت در زندگی مؤثر عمل کند. چرا با وجود تمام فرهنگ سازی هایی که در جهت افزایش سلامت در سبک زندگی صورت می گیرد، سبک زندگی مبتنی بر سلامت وضعیت چندان مناسبی ندارد. لذا برای بررسی چنین روندی مسئولین مربوطه در تمامی حوزه ها اعم از نهادهای فرهنگی و آموزشی و سیاسی باید اصولی تر و با جدیت بیشتری به مسئله سبک زندگی سلامت محور بیندیشند.

- یکی دیگر از مسائلی که باید به آن پرداخت توجه به سرمایه اجتماعی شهروندان است. میزان تعهد و تعلق اجتماعی و به تبع آن درونی کردن قوانین و هنجارهای اجتماعی بایستی در تمام سنین و گروه های اجتماعی و ... در سطح وسیع و همه جانبه صورت بگیرد تا تفاوتی در تعهد و تعلق اجتماعی و درونی کردن ارزش های اجتماعی وجود نداشته باشد. چراکه سرمایه اجتماعی به عنوان عاملی که مهمترین شاخصه اش دایره ارتباطی و تعلقات اجتماعی است، هرگونه اهمال و بی توجهی در این راستا بر سبک زندگی سالم از بعد اجتماعی آن تأثیرگذار است. در این خصوص نهادهای ذیربط می توانند به بهتر شدن وضع موجود از طریق ایجاد مکان های مختلف فرهنگی و اجتماعی و ارائه خدمات و آموزش های لازم به سرمایه اجتماعی بالاتر برای عموم مردم کمک کنند. بنابراین یاتوجه به نقش اساسی و محوریت سرمایه اجتماعی به عنوان یک عامل تأثیرگذار در افزایش سبک زندگی سلامت محور، نهادهای متولی از طریق آموزش در سطوح مختلف جامعه تعهدمندی و رعایت اصول ارزشی را به سمت یافتن نگرش مثبت به زندگی و درک کردن معنای آن با نظریات و رویکردهای فلسفی و اجتماعی و روانشناسی و دینی که اصولی تر و فزاینده از بحث های روزمره هستند سوق دهند و این امر مهم توسط نهادهای آموزشی و فرهنگی نباید نادیده گرفته شود.

- در یک جامعه توسعه غیرمادی باید همگام با توسعه مادی اتفاق بیفتد. چرا که این دو لازم و ملزوم یکدیگرند لذا مسئولین مربوط در امر برنامه ریزی و به منظور بهتر شدن شرایط زندگی افراد هر دو بعد از توسعه را اعم از توسعه مادی و غیرمادی در نظر بگیرند و فقط به جنبه های ظاهری توسعه توجه نکنند. چراکه سبک زندگی سلامت محور شامل بعد مادی و غیرمادی می شود که توسعه همگام در آنها نیاز است.

- یکی از عواملی که به نوبه خود بر سبک زندگی سلامت محور تأثیرگذار است و در عین حال ابعاد سبک زندگی سلامت محور را شامل می شود سبک غذایی و الگوی مناسب برای آن است. امروزه با تغییراتی که در صنعت غذا رخ داده است سلامت جسمی افراد تحت شعاع آن قرار می گیرد. مدارس و خانواده ها در فرایند جامعه پذیری الگوی درست تغذیه را از طریق مشاوره های پزشکی با متخصصان در این زمینه برای اعتدالی سلامت جسمی به کار بگیرند.

- روابط بین فردی و مسئولیت پذیری افراد در جامعه نمود سبک زندگی سلامت محور است. به این معناکه جو مثبت ارتباطات اجتماعی که ناظر بر روابط بین گروهی و دایره ارتباطی صحیح است بر بهبود سبک زندگی سلامت محور مؤثر است. لذا توجه به بحث

در پایان باید گفت که سبک زندگی سلامت محور پدیده ای نسبی و متغیر است و باید بر اساس شرایط روز و جامعه سنجش و بررسی شود. بنابراین برای رسیدن به نتایج ثمربخش و تحقق سبک زندگی سلامت محور و مطلوب فاصله زیادی وجود دارد. این امر زمینه تحقیقی و پژوهشی را می طلبد که منجر به نتیجه عملی شود و در بحث توسعه و برنامه های آن بیش از پیش تحقق سبک زندگی سلامت محور و مطلوب را هدف نهایی قرار دهند.

پیشنهادات کاربردی

- با توجه به اینکه سبک زندگی سلامت محور مجموعه ای از چندین مؤلفه است و طیف وسیعی از جنبه ها و ابعاد را در بر می گیرد لذا به منظور بهتر شدن سبک زندگی و ارتقای سلامت باید جنبه ها و ابعادی که سبک زندگی مبتنی بر سلامت را تشکیل می دهند بررسی و نقاط ضعف و قوت آن مشخص شود و بر اساس آنها به ارائه پیشنهاداتی در جهت بهتر شدن سبک زندگی پرداخت.

- یکی از پیشنهادات با توجه به تأثیر الگوی ورزشی به عنوان اولین عامل تأثیرگذار بر افزایش سبک زندگی سلامت محور می باشد. بنابراین نقش ورزش بیش از پیش در ارتقای سبک زندگی سلامت محور مشخص شده است. بدین منظور نهادینه کردن ورزش و اهمیت به آن در فرایند جامعه پذیری در سطح خانواده، مدرسه و جامعه باید مورد توجه قرار بگیرد. نهادینه کردن و یا فرهنگ سازی الگوی ورزش در زندگی می توان زمینه سازی برای جلوگیری از آسیب های اجتماعی و ارتقای سبک زندگی سلامت محور ایجاد کرد. بنابراین خانواده ها بایستی آموزش های لازم را جهت اعتدالی فرهنگ ورزش در فرایند اجتماعی کردن فرزندان خود به کار بگیرند. از طرفی نهادهای متولی از جمله سازمان آموزش و پرورش، سازمان ورزش و جوانان، کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، سازمان فرهنگی و اجتماعی و ... زمینه ورزش را در کلیه عرصه ها برای شهروندان فراهم آورند تا ورزش و اهمیت به آن به صورت امری فرهنگی و اجتماعی در جامعه به کار گرفته شود.

یکی دیگر از پیشنهادات در زمینه مصرف فرهنگی و تأثیر آن بر سبک زندگی سلامت محور می باشد. بنابراین فرهنگ سازی در سطح اجتماعی از طریق تقویت مصارف فرهنگی به منظور بهتر شدن کیفیت سبک زندگی و کیفیت زندگی از اهمیت زیادی برخوردار است. در این زمینه به ارائه پیشنهادات لازم می پردازیم.

الف) بالابردن سطح مطالعه در بین افراد و افزایش توانایی های بالقوه و راهکارهایی برای بالابردن رغبت شهروندان به مطالعه، یادگیری، فعالیت های علمی و ...

ب) تشویق شهروندان در زمینه های هنری مختلف و ایجاد فضایی برای رشد خلاقیت و شکوفایی استعداد های هنری و فرهنگی افراد توسط مسئولین مربوط (ج) سازمان های متولی هزینه هایی برای رشد مهارت های فرهنگی به ویژه جوانان به عنوان نیروی انسانی فعال در جامعه اختصاص داده و رشد مهارت های فرهنگی را در اولویت های کاری و زندگی قرار دهند.

- ایجاد زمینه های لازم برای بررسی اینکه چرا سبک زندگی سلامت محور به عنوان یک هدف در توسعه اجتماعی، در سطح نسبتاً پایینی در بین شهروندان وجود داشته است. بنابراین در ابتدا

Sociological Studies, 10th Volume, Number 4, winter 2011, pages 27-44..

4. Vahidian, Morteza; Babaei Fard, Esdallah and Ganji, Mohammad, meta-analysis of studies on factors affecting health-oriented lifestyle in Iran, Faiz Quarterly, Volume 25, Number 2, Fall 2021, pages.891-900.

5. Mirzaei, Mohammad, & Mirkhani, Seyedreza, Factors affecting the health-oriented lifestyle of retirees (case study: retirees of Islamic Republic of Iran Airlines). Journal of the Iranian Demographic Society, Volume 32, Number 16, Fall 2021, pages 307-332..

6. Zakai, Mohammad Saeed, Vedadhir, Abu Ali, & Khashai, Reza, Factors influencing the choice of a health-oriented lifestyle of the citizens of Tehran with an emphasis on media consumption. World Media Journal, Volume 11, Number 1, winter 2015, pages 47-65..

7. Kochni Esfahani, Masoud, Mahmoudian, Hossein, Investigating the effect of cultural capital on public health through the mediation of health-oriented lifestyle, Applied Sociology, 29th year, number 70, 2017, pages 16-1.

8. Tahan, Mohsen; Mousavi Rad, Seyedah Tahereh and Farahani, Abolfazl, Identifying factors affecting the sports lifestyle of students, Lifestyle Sociology Quarterly, second year, number 1, 2015, pages. 1-15

9. Mosizadeh, Samieh, & Alizadeh Aghdam, Mohammad Bagher, Investigating the relationship between health-oriented lifestyle and social capital among Tabriz University students. Sociological Studies, Volume 9, Number 30, autumn 2015, pages 81-93..

10. Hassanzadeh Yamchi, Davood, & Alizadeh Aghdam, Mohammad Bagher, Investigating the relationship between lifestyle (health-oriented) and cultural capital among the students of Islamic Azad University of Hadishahr branch in the

روابط بین فردی در راستای ارتباطات اجتماعی یک عامل مهم است که در فرایند جامعه پذیری افراد در جامعه آموزش‌های مهم و اصولی برای ایجاد تعلق اجتماعی و روابط گفتگویی و یکدست کردن افراد بر پایه ایجاد حس تعلق مکانی و هویت‌مندی و مشارکت‌های جمعی توسط نهادهای آموزشی و فرهنگی صورت بگیرد. چراکه نقش نیروی انسانی در فرایند توسعه بایستی از ویژگی‌های مثبت اجتماعی برخوردار باشند تا بتوانند آن را در زندگی خود نشان دهند. - به منظور شناخت بهتر و اصولی‌تر از جنبه‌های مختلف سبک زندگی سلامت محور به عنوان جنبه مهم توسعه یافتگی لازم است همواره از مسائلی همچون میزان سرمایه اجتماعی و سرمایه فرهنگی، نوع نگرش افراد به زندگی، رضایت از زندگی و شادکامی اطلاعات دقیقی از طریق پژوهش‌های گوناگون در دسترس باشد. لذا ضروری به نظر می‌رسد که مراکز و مجامع و سازمان‌های پژوهشی و آماری مبنی بر بررسی نمودن شاخص‌های ذکر شده شکل بگیرند و به طور اصولی به بررسی وضعیت این شاخص‌ها بپردازند. از این طریق می‌توان به طور دقیق‌تر بر اساس شرایط اجتماعی و سیاسی و اقتصادی و مسائل و مشکلاتی که یک جامعه و به طور کلی سبک زندگی سلامت محور را تحت تأثیر قرار می‌دهد، وضعیت سبک زندگی سلامت محور را در دوره‌ها و زمان‌های مختلف سنجید و مورد مقایسه قرار دارد تا بتوان موانع و عوامل توسعه سبک زندگی سلامت محور را بهتر پیش‌بینی نمود.

محدودیت‌های تحقیق

- بی‌اعتمادی نهادینه شده در برخی شهروندان و بدبینی به محقق و بی‌ثمر دانستن فرایند تحقیق و پژوهش.

- عدم کنترل و سوگیری نظرات دیگران روی نظر پاسخگو به این دلیل که شرایط بحرانی کرونا پرسش‌نامه را به دلیل رعایت فاصله اجتماعی در منزل و دور از دسترس پژوهشگر تکمیل می‌نمودند.

- عدم همکاری برخی مدیران و کارگزاران به خصوص بخش‌های فرهنگی و آموزشی جامعه که انتظار می‌رفت تحقیق و پژوهش را غنیمت بشمارند و محقق را یاری که این امر به نوبه خود یک مسئله به شمار می‌آید.

## References

1. Giddens, Anthony, Modernity and Individuality, translated by Nasser Moafaqian, Tehran, Nei Publishing, 2009.
2. Parsamehr, Mehrban, Rasolinejad, Pooya, (2014), investigating the relationship between health-oriented lifestyle and social health among the people of Talash city, Social Development Quarterly, 10th Volume, Number 1, Fall 2014, pages.1-16.
3. Sabbagh, Samad, Moinian, Narmineh Moinian, & Sabbagh, Sara, Assessment of social health and social factors related to it among households in Tabriz city.

norms (case study: women of Ilam province). Scientific Quarterly of Elam Culture, Volume 18, Number 56.57, winter 2016, pages 7-31.  
21.

- academic. Sociological Studies, Volume 24, Number 7, autumn 2014, pages 85-98.
11. Parsamehr, Mehraban, & Rasoulinejad, Seyyed Poua, Health-oriented lifestyle with social health. Social Development, Volume 7, Number 6, 2014, pages 35-66.
12. Cockerham, William C. Social Causes of Health and Disease, London: polity press. 2008 .
13. Mahdavi Keni, Mohammad Saeed, The concept of "lifestyle" and its scope in social sciences. Iranian Cultural Research Quarterly, Volume 11, Number 1, 2008, pages 199-230.
14. Bourdieu, Pierre, distinction, social criticism of taste judgments, translated by Hassan Chavoshian, Tehran, third publication, 2012.
15. Devas, D.A., Survey in Social Research, translated by Hoshang Naibi, Nei Publishing House. 2016.
16. Abedini, Samad and Shida, Talebi , social and cultural factors related to the degree of citizens' tendency to public sports in Khalkhal, Applied Sociology, 28th year, number 1, 2016, pages 1-16.
17. Samim, Reza, A critical look at the internal background of sociological studies on lifestyle, Iranian Cultural Research Quarterly, Volume 7, Number 1, 2012, pages 145-166.
18. Fathi, Soroush, Sociological explanation of students' sports participation, Sociological researches Namah, third year, number 4, 2008, pages. 145-174.
19. Javanmard, Kamal, & Navabakhsh, Mehrdad, Sociological study of the function of sports on social cohesion in Iran in the eighties (Kerman case study). Socio-cultural changes, Volume 11, Number 2, 2013, Pages 1-16.
20. Nowrozi, Ali, Maleki, Amir, Parsamehr, Mehraban, & Ghasemi, Hamid, Sociological explanation of women's sports participation with emphasis on gender