Volume 23, Issue 2 (March- April 2024)

PAYESH

Journal of the Iranian Institute for Health Sciences Research

Healthy lifestyle in young people: a systematic review

Tahereh Rostami-Kateshali[1], Forouzandeh Jafarzadeh Pour [2], Masoumeh Shafati[3], Arefeh Alsadat Seyed Morteza[4], Ali Montazeri[1*]

1. Health Metrics Research Center, Iranian Institute for Health Sciences Research, ACECR, Tehran, Iran
2. Institute for Humanities and Social Sciences, in ACECR, Tehran, Iran
3. Technology Strategy Company, Tehran, Iran
4. Department of Social Science, Faculty of Literature, Humanities and Social, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Received: 25 November 2023
Accepted for publication: 7 January 2024
[EPub a head of print-27 February 2024]
Payesh: 2024; 23(2): 209- 220

Abstract

Objective(s): In the last few decades, the concept of healthy lifestyle has been the focus of many investigations. As a phenomenon, it includes studies of individual and collective behaviors related to health. This study aimed to review healthy lifestyle in young people.

Methods: The present review was conducted in order to investigate the healthy lifestyle in young people. All articles published in Persian language were examined without any constrains until 2023. Articles were searched in national reliable databases using the keywords "lifestyle", "healthy lifestyle", "healthy lifestyle of youth", "health-oriented lifestyle" alone or in combination. Then the studies that met the inclusion criteria were selected and their findings were analyzed.

Results: In initial search 398 articles were retrieved. After removing duplicate and unrelated articles, finally 18 studies were reviewed. The findings showed that the most attention in the studies was on examining healthy nutrition, physical activity, risky behaviors and drug use, most of which were presented quantitatively. The majority of studies focused on individual performance and explained the problem of healthy lifestyle more through the lens of agency-oriented tradition. Almost all studies have interpreted the low levels of healthy lifestyle among young people by analyzing the behavior of the people themselves and neglected the analysis of structural factors.

Conclusion: It seems to promote a healthy lifestyle among young people more studies on "favorable environments for a healthy lifestyle" considering individual and structural dimensions, are needed. Promoting a healthy lifestyle among young people requires combining practical solutions at the individual and structural levels.

Key words: lifestyle, healthy lifestyle, youth, health-oriented lifestyle, systematic review

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-10-30]

[DOI: 10.61186/payesh.23.2.209]

* Corresponding author: Iranian Institute for Health Sciences Research, ACECR, Tehran, Iran
E-mail: montazeri@acecr.ac.ir

سال بیست و سوم، شماره دوم، فروردین ـ اردیبهشت ۱۴۰۳

پایش

نشریه پژوهشکده علوم بهداشتی جهاددانشگاهی

سبک زندگی سالم جوانان: یک مرور نظام مند

طاهره رستمی کتشالی[۱]، فروزنده جعفرزاده پور[۲]، معصومه شفعتی[۳]، عارفه سادات آقا سید مرتضی[۴]، علی منتظری[۱*]

۱. مرکز تحقیقات سنجش سلامت، پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی، تهران، ایران
۲. پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات اجتماعی جهاددانشگاهی، تهران، ایران
۳. شرکت نواندیشان راهبرد فناوری، تهران، ایران
۴. گروه علوم اجتماعی دانشکده ادبیات، علوم انسانی و اجتماعی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی تهران، ایران

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۹/۴
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۰/۱۷
[نشر الکترونیک پیش از انتشار- ۸ اسفند ۱۴۰۲]
نشریه پایش: ۲۲۰- ۲۰۹ :(۲)۲۳؛ ۱۴۰۳

چکیده

مقدمه: در چند دهه اخیر مفهوم سبک زندگی سالم در کانون تمرکز پژوهش های حوزه سلامت قرار گرفته است و به عنوان یک پدیده، رفتارهای فـردی و جمعی مرتبط با سلامت را مطالعه می کند. مطالعه حاضر، با هدف مرور مطالعات انجام شده در حوزه سبک زندگی سالم در جوانان انجام گرفت.

مواد و روش کار: مطالعه حاضر به منظور بررسی سبک زندگی سالم در جوانان با روش مرور نظام مند انجام شد. در این مطالعه، تمامی مقالات منتشر شده به زبان فارسی بدون در نظر گرفتن محدودیت زمانی تا سال ۱۴۰۲ مورد بررسی قرار گرفت. جستجوی مقالات در پایگاه های معتبر ملی با کلیـدواژه هـای های «سبک زندگی»، «سبک زندگی سالم»، «سبک زندگی سالم جوانان» «سبک زندگی سلامت محور» به تنهایی یا ترکیبی انجام گرفت. سپس مطالعاتی که شرایط ورود داشتند انتخاب و یافته های آنها مورد تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: در جستجوی اولیه ۳۹۸ مقاله یافت شد. پس از حذف مقالات تکراری و غیرمرتبط در نهایت ۱۸مطالعـه بررسـی شـدند. یافتـه هـا نشـان داد کـه بیشترین توجه در مطالعات به بررسی متغیرهای تغذیه سالم، فعالیت جسمانی و پس از آن اجتناب از رفتارهای پرخطر و مصرف مواد مخدر بود که اکثر آنها به صورت کمی ارائه شده بودند. در مرور مطالعات اکثریت آنها به عملکرد فردی و بیشتر از دریچه سنت عاملیت محور به تبیین مسأله سبک زنـدگی سـالم پرداخته بودند. تقریبا تمام مطالعات سطوح پایین سلامت را با تحلیل رفتار خود افراد، تفسیر نموده اند و از تحلیل عوامل ساختاری غفلت نموده بودند.

نتیجه گیری: به نظر می رسد، برای ترویج سبک زندگی سالم بخصوص در جوانان مطالعات بیشتری در مورد «محیط های مساعد برای سبک زندگی سالم» با لحاظ کردن ابعاد فردی و ساختاری هم حائز اهمیت و هم مورد نیاز است. ارتقای سبک زندگی سالم در میان جوانان و نوجوانان مستلزم تلفیق راهکارهای عملی در سطح فردی و ساختاری است.

کلیدواژه ها: سبک زندگی، سبک زندگی سالم، جوانان، سبک زندگی سلامت محور، مرور نظام مند

* نویسنده پاسخگو: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فلسطین جنوبی، خیابان شهید وحید نظری، پلاک ۲۳
E-mail: montazeri@acecr.ac.ir

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-10-30]

[DOI: 10.61186/payesh.23.2.209]

مقدمه

سبک زندگی فعالیت های عادی و معمولی یا روزمره است که افراد آنها را در زندگی خود به طور قابل قبول پذیرفته اند و این فعالیت ها روی سلامت، کیفیت زندگی و پیشگیری از بیماری ها در افراد موثر است[۱]. عوامل متعددی در سلامت انسان نقش دارند که مهمترین آنها عبارتند از: تغذیه، فعالیت بدنی، کنترل وزن، خواب، استراحت، عدم استفاده از مواد مخدر و دوری از استرس[۲،۳].

سازمان بهداشت جهانی (WHO) در سال ۱۹۹۸با تعریف سبک زندگی، درک بهتری از عوامل تعیین کننده سبک زندگی سالم فراهم کرد. و سبک زندگی را "یک روش زندگی با الگوهای رفتاری مشخص که تحت تأثیر اثر متقابل بین ویژگی های شخصی فرد، تعامل های اجتماعی و شرایط زندگی محیطی و اقتصادی-اجتماعی" [۶-۴]. این تعریف نشان می دهد که الگوهای رفتاری باید به گونه ای مداوم با تغییرات اجتماعی و شرایط محیطی انطباق یابند. همچنین اقدامات در جهت بهبود سلامت که از طریق توانمند ساختن مردم برای تغییر سبک زندگی دنبال می شود را نشان می دهد. این اقدامات هم در سطح فردی، جامعه و شرایط زندگی که بر رفتار یا سبک زندگی تأثیر گذار است نیز باشد". سازمان بهداشت جهانی در ادامه تعریف بیان کرده است: "در هیچ سبک زندگی "کمال مطلوبی" وجود ندارد و بسیاری از عوامل تعیین کننده روش زندگی می توانند از دیدگاه فرد، برای وی متناسب باشند[۱۰-۹].

از آنجا که عوامل موثری در سبک زندگی از جمله سیگارکشیدن، چاقی و فعالیت جسمانی قابل تغییر می باشند، از نظر سلامت عمومی جامعه بیشتر مورد توجه هستند و میتوانند اطلاعات ارزشمندی را در زمینه تحقیقات در جمعیت های در معرض خطر به وجود آورند[۱۶-۸،۱۲].

جوانان بخش عمده ای از جمعیت را به لحاظ کمی تشکیل می دهند. جایگاه و نقش های اجتماعی مهمی بر عهده جوانان است، بنابراین توجه به نوع و سبک زندگی سالم این قشر از جامعه بسیار حائز اهمیت است چرا که ریشه بسیاری از بیماریها و مشکلات جسمی و روانی که افراد در بزرگسالی آن را تجربه می کنند و با آن مواجه می شوند، ریشه در دوران جوانی دارد[۱۳،۱۴] در واقع سبک های رفتاری سالم اغلب در دوران نوجوانی و جوانی، نقش بسزایی در سلامت افراد در طول دوره زندگی وی دارد. اغلب رفتارهایی که جوانان و نوجوانان در این سنین با آن خوگرفته و عادت به تکرار آن دارند به سختی قابل تغییر است. بر همین اساس با توجه به اهمیت موضوع سبک زندگی بخصوص در دوران نوجوانی و جوانی و یافته های حاصل از مطالعات این مقاله به مرور مطالعات انجام شده در خصوص سبک زندگی سالم در جوانان می پردازد.

مواد و روش کار

هدف از انجام این مطالعه، مرور حیطه ای مقالات منتشر شده در خصوص سبک زندگی سالم در جوانان بود. بر همین اساس مقالات چاپ شده فارسی زبان چاپ شده مورد جستجو قرار گرفتند.

کلید واژه ها: برای استخراج مقالات واژه های «سبک زندگی»، «سبک زندگی سالم»، «سبک زندگی سالم جوانان» «سبک زندگی سلامت محور» در عنوان مقالات و واژه های: «سوء مصرف مواد مخدر»، «رفتارهای پرخطر»، «رژیم غذایی و تغذیه» در عنوان و چکیده مقالات مورد استفاده قرار گرفت. نمای کلی مفهوم سبک زندگی سالم در شکل شماره ۱ آمده است.

موتورهای جستجو: برای جستجوی مقالات از پایگاه های ملی معتبر شامل پنج پایگاه اطلاعات علمی جهاددانشگاهی « Scientific Information Database-SID»، بانک اطلاعات نشریات کشور «magiran»، بانک اطلاعاتی پژوهشگاه اطلاعات و مدارک علمی کشور «Irandoc»، پرتال جامع علوم انسانی «ensani» و پایگاه استنادی علوم جهان اسلام «ISC» استفاده شد.

معیارهای ورود: مقالات فارسی زبان چاپ شده در مجلات علمی – پژوهشی داخل کشور که متن کامل آنها به صورت الکترونیکی در دسترس بودند و مقالاتی که محتوای آنها در خصوص سبک زندگی سالم جوانان و نوجوانان بود، انتخاب شدند.

معیارهای خروج: مقالاتی که به زبان انگلیسی بودند و ارتباطی با سبک زندگی سالم در جمعیت مورد مطالعه نداشتند از مطالعه خارج شدند.

بازه زمانی: همه سالها تا سال ۱۴۰۲ شمسی یا ۲۰۲۳ میلادی تعیین گردید.

مراحل انجام کار: جستجوی اولیه با استفاده از کلید واژه ها توسط دو محقق به طور مستقل در پایگاه های مورد نظر انجام شد. سپس اطلاعات حاصله با یکدیگر تطابق داده شد و پس از اطمینان از تطبیق کامل، داده های نهایی بررسی شد. ابتدا مقاله های تکراری حذف شدند، سپس مقالات باقیمانده عناوین و چکیده ها بررسی و مطالب غیرمرتبط از مطالعه خارج شدند. پس از مطالعه عناوین و چکیده، متن کامل و اصلی مقالات باقیمانده مورد بررسی و در نهایت لیست نهایی برای بررسی محتوی استخراج و استفاده شد.

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-10-30]

[DOI: 10.61186/payesh.23.2.209]

تحلیل مقالات: اطلاعات مقالات بر اساس، نام نویسنده، سال انتشار، نوع مطالعه، تعداد نمونه و حجم نمونه و حیطه های مورد بحث خلاصه شده و در قالب متون، جداول و نمودار ارائه گردید.

یافته ها

-گزاره های توصیفی

در جستجوی اولیه ۳۹۸ مقاله یافت شد. پس از حذف ۲۸۳ مقاله تکراری و غیرمرتبط، در نهایت ۱۱۵مقاله برای بررسی عنوان و چکیده مرتبط با موضوع مقاله مورد بازبینی قرار گرفت. با مطالعه عنوان و چکیده، ۷۹ مقاله از مطالعه حذف شد. سپس متن کامل ۳۶ مقاله باقی مانده مورد بررسی قرار گرفت. از این تعداد ۱۸ مورد مربوط به گروه هدف این مطالعه نبود (در خصوص سبک زندگی سلامت محور مرتبط با سالمندان و گروه های دیگر بود) و حذف شد. بعد از حذف مقالات غیرمرتبط در نهایت ۱۸ مقاله که از سال ۱۳۸۰ تا ۱۴۰۲ منتشر شده بود، واجد شرایط قرار گرفت (نمودار شماره ۱) . اکثر مقالات (۱۲ مقاله) رویکرد کمّی داشتند، ۳ مقاله با رویکرد کیفی و ۳ مقاله ترکیبی بود.

اکثر مقالات مورد بررسی در زمینه فعالیت های بدنی و ورزش[۲۵،-۱۴]، تغذیه و رزیم غذایی سالم[۲۷-۱۷]، اجتناب از رفتارهای پرخطر[۲۱،۲۰،۱۹،۱۷]، مدیریت استرس [۱۸-۱۵] و موضوع کلی سبک زندگی سالم [۱۱-۸] بود. یافته های مقاله های موردِ مطالعه، شامل اطلاعات مربوط به نویسندگان، سال انتشار، متغیرهای مهم مورد مطالعه، روش‌های اندازه گیری و یافته های کلیدی در جدول شماره ۱ آمده است. همچنین نمای کلی ابعاد مورد بررسی سبک زندگی سالم در (شکل شماره ۱) نشان داده شده است.

اکثر ابزارهای بکارگرفته شده برای سنجش سبک زندگی سالم و متغیرهای موثر بر آن، ابزارهای استاندارد بودند. ۸ مقاله پرسشنامه سبک زندگی ارتقادهنده سلامت ۵۲ سوالی و ۲۵ سوالی والکر و همکاران (۱۹۸۷) را به کار برده بودند. ۶ مقاله از پرسشنامه سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت ۲۸ سوالی و در ۴ مقاله نیز از ابزار محقق ساخته استفاده شده بود.

- محیط های مساعد برای سبک زندگی سالم

کلیه مقاله های مورد مطالعه بر مبنای اینکه سبک زندگی سالم جوانان را بر مبنای کدام یک از این عوامل کلیدی مورد مطالعه قرار داده اند، بررسی شد. یافته های حاصل از مطالعه با کمک نرم افزار مکس کیو دی اِی ۲۰۲۲ به تفکیک در نمودار شماره ۳ آمده است:

محیط کالبدی: یافته های حاصل از مرور مطالعاتی که در ایران انجام شده نشان داد هیچ کدام از مطالعات به بعد ساختاری محیط فیزیکی و کالبدی موثر بر سبک زندگی سالم جوانان نپرداخته اند. به طور کلی تمام مطالعات تنها به بعد فردی در این زمینه پرداخته که ابعاد جسمانی و فعالیت هایی مرتبط با ارتقای سلامت جسمی افراد مرتبط با زندگی شخصی افراد را در بر می گیرد. متغیرهای مورد بررسی در این مطالعات شامل: »فعالیت فیزیکی» (۱۴ مقاله)، «الگوی تغذیه سالم» (۱۵ مقاله)، »مصرف مواد مخدر» (۸ مقاله)، «مصرف الکل» (۲ مقاله)، »الگوی خواب» (۱ مقاله) و «مدیریت بدن» (۱ مقاله) هستند.

محیط فرهنگی- اجتماعی: متغیرهایی که در این مقوله مهم مورد توجه این مقاله ها بوده اند عبارتند از: «مدیریت استرس» (۹ مقاله)، »اجتناب از رفتارهای پرخطر» (۵ مقاله)، »مسئولیت پذیری در قبال سلامت» (۵ مقاله)، »آگاهی از مصرف خودسرانه دارو» و «روابط بین فردی» (۳ مقاله)، »رفتارهای مبتنی بر سلامت» و «مصرف فرهنگی» و «اوقات فراغت» و «خودشکوفایی» (هر کدام ۲ مقاله)، و هر کدام از مولفه های ویژگی های شخصیتی روانشناختی هر کدام ۱ مقاله.

محیط سیاسی: یافته ها حاکی از آن است که در هیچ کدام از مقاله های مورد بررسی در این مرور نظام مند به هیچ کدام از ابعاد محیط سیاسی مساعد برای سبک زندگی سالم پرداخته نشده است. درواقع هیچ کدام از مطالعات تجربی در این زمینه ابعاد سیاستی مرتبط با سبک زندگی سالم جوانان را مورد مطالعه و بررسی قرار نداده اند. چه در زمینه سیاستگذاری اجتماعی و فرهنگی و چه در زمینه سیاستگذاری اقتصادی.

محیط اقتصادی: بعد نهایی محیط ساختارها و سیستم های تولید است که شامل تولید، مصرف، و استفاده از ثروت و منابع که همگی می توانند تصمیمات و اولویت های اقتصادی را تغییر دهند[۲۱]. یافته های این مرور نشان می دهد مطالعات سبک زندگی سالم در ایران به محیط اقتصادی و اهمیت بسیار زیاد آن در ارتقای سبک زندگی سالم جوانان و نوجوانان بی توجه بوده اند.

نمودار شماره ۳: خروجی ابر کد نرم افزار مکس کیو دی اِی ۲۰۲۲ بر مبنای پرکاربردترین متغیرها در یافته های مرور نظام مند، نتایج بدست آمده از نمودار شماره ۳ با استفاده از نرم افزار مکس کیو دی اِی ۲۰۲۲ نشان می دهد که بیشترین توجه در مطالعات مورد بررسی به متغیرهای تغذیه سالم، فعالیت فیزیکی و پس از آن اجتناب از رفتارهای پرخطر و مصرف مواد مخدر بوده است. این

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-10-30]
[DOI: 10.61186/payesh.23.2.209]

متغیرها در مقوله مرتبط با محیط کالبدی قرار می گیرند و تنها بعد فردی این محیط مساعد برای سبک زندگی سالم جوانان و نوجوانان را مورد توجه قرار می دهند. بقیه محیط های مساعد یا مورد توجه نبوده اند یا از ابعاد ساختاری آن ها غفلت شده است.

جدول ۱: یافته‌های مرحله کدگذاری انتسابی مقاله‌های موردِ مطالعه

نویسنده(گان) – سال، [منبع]	نوع مطالعه	تعداد نمونه	متغیرهای مرتبط	مهمترین یافته / نتیجه
شارع پور و همکاران، ۱۳۸۹ [۸]	توصیفی	۴۵۰ نفر	سوء مصرف مواد، مصرف الکل، فعالیت های ورزشی، مصرف کالاهای فرهنگی	مصرف الکل در مردان بیشتر از زنان بود.تفاوت میانگین انجام فعالیت های ورزشی مردان بیشتر از زنان بود، تمایل زنان در مصرف کالاهای فرهنگی بیشتر از مردان بود.
مراد حاصلی، ۱۳۹۰ [۹]	ترکیبی	۲۸۹ نفر	عادات زندگی، تغذیه، اوقات فراغت، ویژگیهای شخصیتی، تاب آوری، قوام یافتگی شخصیتی، خودکنترلی، احساس کارآمدی	یافته های این مطالعه نشان داده که ورزش و فعالیت بدنی علاوه بر اینکه برای سلامت جسم مفید است؛ روی سلامت ذهن و روان نیز تأثیر می گذارد. تغذیه نیز یکی دیگر از عوامل مهم تأثیرگذار در سبک زندگی سالم به شمار می رفت.
خوش طینت، ۱۳۹۱ [۱۰]	توصیفی	۴۰۳ نفر	فعالیت جسمی و ورزش، تغذیه سالم، پیشگیری از رفتارهای پرخطر، مدیریت تنش و مصرف مواد مخدر	بین سبک زندگی سالم و گرایش دانشجویان نسبت به مصرف مواد مخدر رابطه منفی و معنی دار وجود داشت. میانگین نمره کل سبک زندگی سالم در دانشجویان پسر پایین تر از دختران دانشجو بود.
نیلساز و همکاران، ۱۳۹۱ [۱۱]	توصیفی	۳۰۰ نفر	فعالیت بدنی و ورزش، مدیریت استرس، تغذیه سالم،	بیش از نیمی از دانشجویان از سبک زندگی سالمی برخوردار نبودند. ارتباط معناداری بین سبک زندگی و شغل مادر، عملکرد جسمانی، محدودیت های ایفای نقش ناشی از مشکلات هیجانی و درد بدنی وجود داشت.
ترابی و همکاران، ۱۳۹۴ [۱۲]	توصیفی	۱۷۵ نفر	فعالیت های بدنی، تغذیه سالم، مصرف سیگار، مدیریت استرس،	تمامی سازه های سبک زندگی با یکدیگر همبستگی و ارتباط مستقیمی داشت. تنها در مصرف سیگار و الکل نگرش با هنجارهای ذهنی و هنجارها با قصد و رفتار رابطه معکوس نشان داد. نوجوانان با توجه به شرایط سنی خود می توانند در معرض خطر مواد مخدر و مشروبات الکلی باشند.
احمدی و همکاران، ۱۳۹۵ [۱۳]	توصیفی	۳۱۰ نفر	فعالیت بدنی، تغذیه، مدیریت استرس، خودشکوفایی، روابط بین فردی، مسئولیت پذیری	متغیرهای سرمایه فرهنگی، سرمایه اقتصادی، شبکه های اجتماعی در سبک زندگی سلامت محور افراد تحت مطالعه تاثیر مستقیمی داشتند.
آقا مولایی و همکاران، ۱۳۹۵ [۱۴]	توصیفی	۴۰۰ نفر	الگوی تغذیه و الگوی خرید، اوقات فراغت، مدیریت بدن	سبک زندگی سنتی اثر مستقیمی بر سلامت عمومی ندارد، با توجه به مقادیر بدست آمده، گرایش به سبک زندگی مدرن اثر مستقیم و معناداری بر سلامت عمومی داشت. با افزایش گرایش افراد به سبک زندگی مدرن، سلامت عمومی آنان کاهش می یافت.
اسالم نژاد و همکاران، ۱۳۹۵ [۱۵]	ترکیبی	۵۰ نفر از اولیا دانش آموزان ۲۱۹ نفر دانش آموز	فعالیت های بدنی، الگوهای متفاوت تغذیه(سنتی، فست فودها)	سبک زندگی سالم بین دو گروه دانش آموزان مدارس دولتی و غیر دولتی از نظر آماری معنی دار بود.

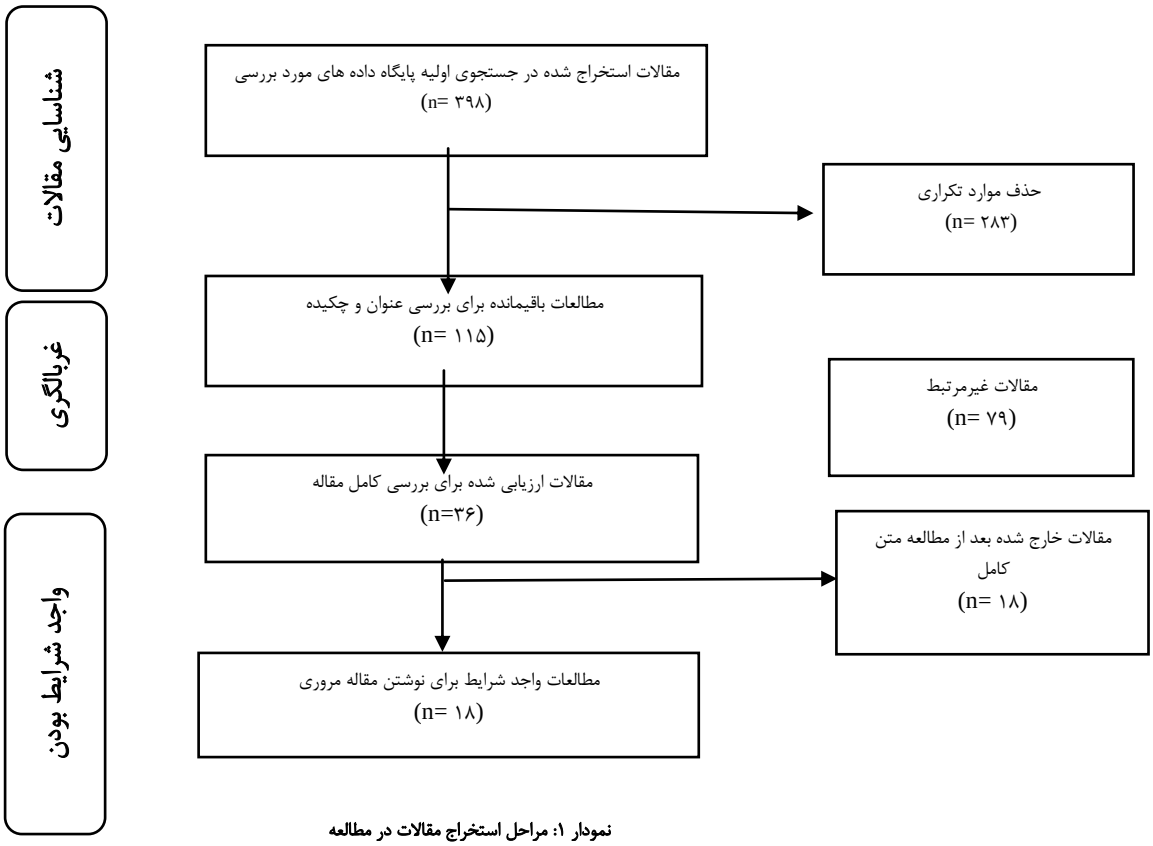
[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-10-30]

[DOI: 10.61186/payesh.23.2.209]

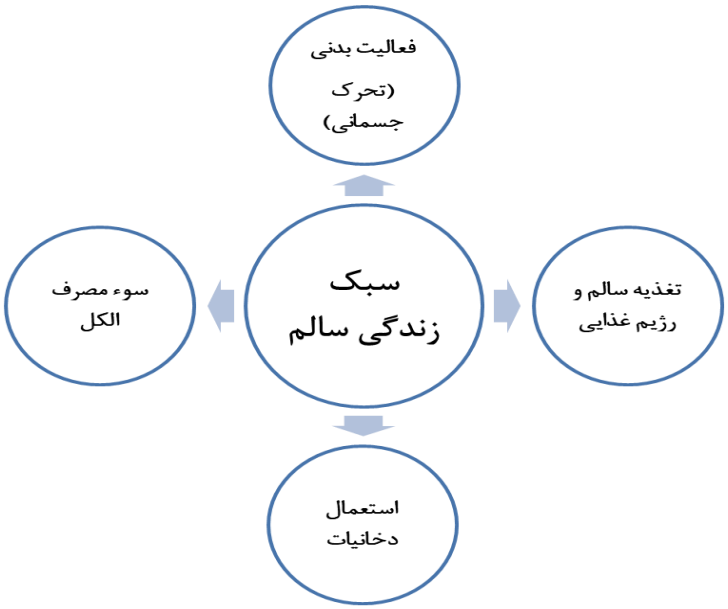
موسی زاده و علیزاده اقدم، ۱۳۹۵ [۱۶]	توصیفی	۳۷۷ نفر	ورزش و تحرک بدنی، تغذیه، سوء مصرف مواد، مسئولیت پذیری	بین جنسیت، وضعیت تاهل و سرمایه اجتماعی با ابعاد سبک زندگی سلامت محور رابطه مستقیم و معنی داری وجود داشت.
سعادت و همکاران، ۱۳۹۶ [۱۷]	توصیفی	۲۵۰ نفر	خودشکوفایی، مسئولیت پذیری در قبال سلامت، روابط بین فردی، مدیریت استرس، فعالیت جسمی و تغذیه	فعالیت جسمی و تغذیه به عنوان مولفه های سبک زندگی ارتقاءدهنده سلامت در خودکارآمدی رابطه معنی دار و مثبت داشت.
احمدی و همکاران، ۱۳۹۸ [۱۸]	ترکیبی	۲۰ نفر مصاحبه ۳۸۴ نفر پرسشنامه	تغذیه سالم، فعالیت بدنی، آگاهی از مصرف خودسرانه دارو، اجتناب از مصرف دخانیات و مواد، اجتناب از رفتارهای پرخطر، مدیریت استرس	پرسشنامه سبک زندگی دانش آموزان بر اساس تئوری رفتار برنامه ریزی شده دارای روایی قابل قبولی بود و پژوهشگران می توانند از این پرسشنامه برای پژوهش های خود استفاده کنند.
احمدی و همکاران، ۱۳۹۹ [۱۹]	توصیفی	۱۱۰ نفر	فعالیت بدنی، تغذیه، مدیریت استرس، مسئولیت پذیری، رشد روحی و روانی	بین سن و سبک زندگی سالم دانشجویان رابطه معناداری وجود داشت.
فتحی و همکاران، ۱۳۹۹ [۲۰]	توصیفی	۳۰۷ نفر	تغذیه، ورزش، مسئولیت پذیری در مورد سلامت، مدیریت استرس، روابط بین فردی و رشد معنوی	همبستگی معنی داری بین استفاده زیاد از شبکه های اجتماعی با نوع سبک زندگی سالم شرکت کنندگان وجود داشت. میزان استفاده از شبکه های اجتماعی می تواند سبک زندگی سالم افراد را تحت تأثیر قرار دهد.
خسروی و قربانی، ۱۳۹۹ [۲۱]	کیفی	۶۲ نفر	فعالیت جسمی، الگوی تغذیه، الگوی خواب، رفتارهای پرخطر	ورزش و تحرک و تغذیه از بین مقوله های سبک زندگی سلامت محور بیشترین فراوانی را داشت.
محمدی و همکاران، ۱۳۹۶ [۲۲]	کیفی	۲۴ نفر	تغذیه، سوء مصرف مواد، مصرف الکل، فعالیت های ورزشی، مصرف فرهنگی	تاکید مشارکت کنندگان بر تاثیر عوامل فردی، نشان می دهد که مداخلات مقطعی و کوتاه مدت با هدف رشد شخصی، هویت یابی و افزایش دانش و مهارت نیز باید به عنوان یک گام در بهبود سلامت جوانانی که برای آنها از قبل برنامه ریزی های بلند مدت صورت نگرفته است، در نظر گرفته شود.
البرزی و همکاران، ۱۴۰۰ [۲۳]	توصیفی	۴۰۰ نفر	تغذیه سالم، فعالیت بدنی، آگاهی از مصرف خودسرانه دارو، اجتناب از مصرف دخانیات و مواد، اجتناب از رفتارهای پرخطر، مدیریت استرس، رفتارهای مبتنی بر سلامت	بین متغیرهای سن، سرمایه اجتماعی، سرمایه فرهنگی با رفتارهای مبتنی بر سلامت رابطه مستقیم و معناداری وجود داشت. با بالا رفتن نمره هر کدام از متغیرها، رفتارها بیشتر از الگوی سلامت محور پیروی می کند.
ذهنی و رخزادی، ۱۴۰۰ [۲۴]	توصیفی	۴۰۰ نفر	فعالیت بدنی، عادات غذایی، احساس مسئولیت در مورد سلامت فردی	بین جنسیت و احساس مستولیت در قبال سلامت خود، فعالیت های بدنی و ارتباطات بین فردی ارتباط معنی داری وجود داشت. رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت مطلوب نبود.
البرزی و همکاران، ۱۴۰۱ [۲۵]	توصیفی	۱۰۶۵ نفر	تغذیه سالم، تحرک بدنی، اجتناب از مصرف خودسرانه دارو، اجتناب از مصرف دخانیات و مواد، اجتناب از رفتارهای جنسی نا ایمن، مدیریت استرس، رفتارهای مبتنی بر سلامت	متغیرهای سن، تعلق طبقاتی، سرمایه اجتماعی و سرمایه فرهنگی با متغیرهای سبک زندگی سالم رابطه مستقیم و معنی داری را نشان داد.

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-10-30]

[DOI: 10.61186/payesh.23.2.209]

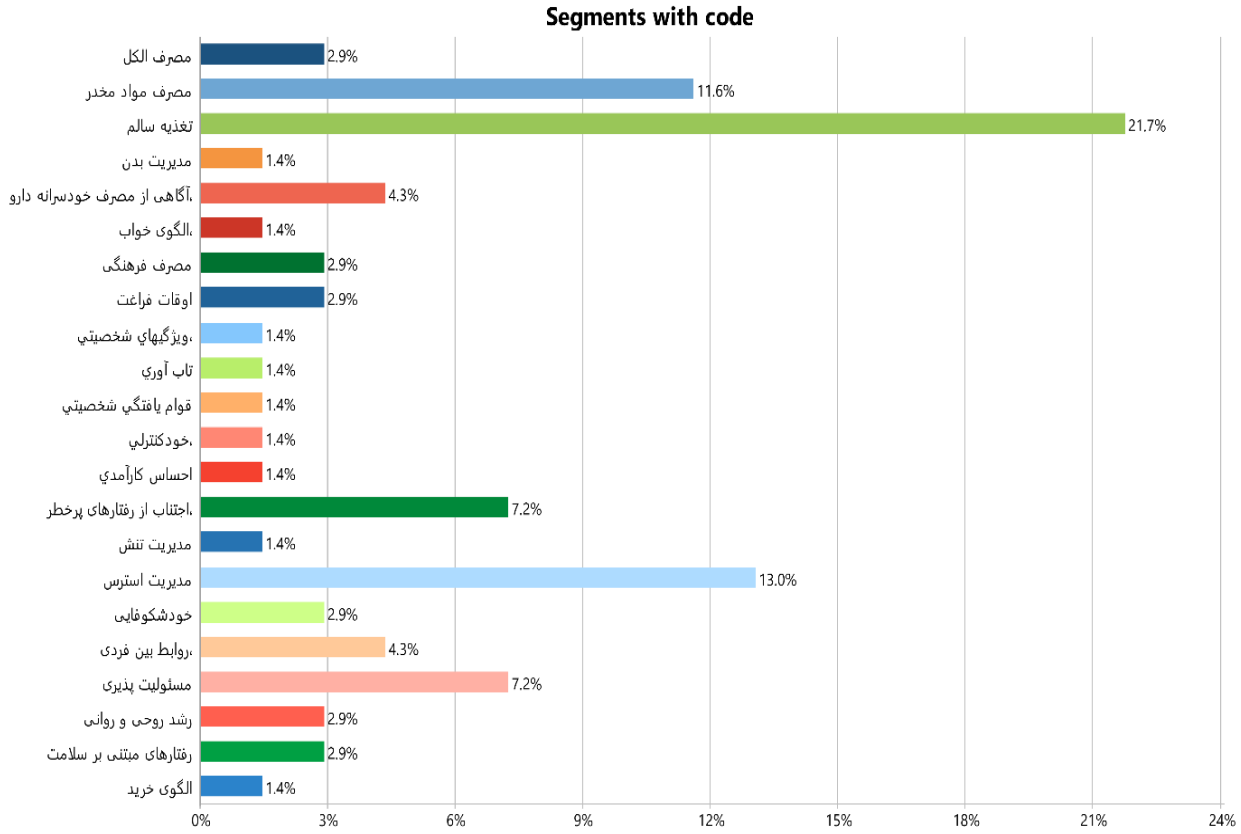


نمودار ۱: مراحل استخراج مقالات در مطالعه

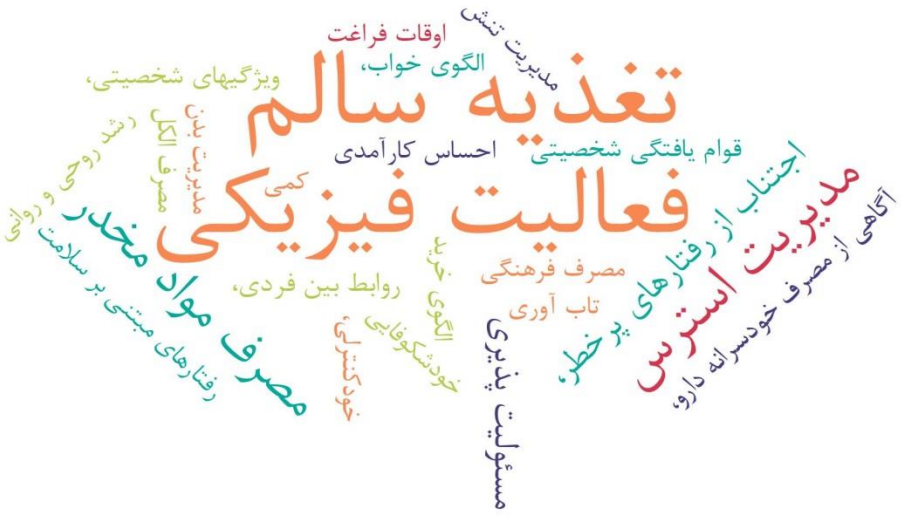


شکل ۱: نمای کلی مهمترین ابعاد مورد بررسی "سبک زندگی سالم" در مطالعات

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-10-30]
[DOI: 10.61186/payesh.23.2.209]



نمودار ۲: خروجی نرم افزار مکس کیو دی اِی ۲۰۲۲ بر مبنای فراوانی مقوله های سبک زندگی سالم



نمودار ۳: خروجی ابر کد نرم افزار مکس کیو دی اِی ۲۰۲۲ بر مبنای پرکاربردترین متغیرها در یافته های مرور نظام مند

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-10-30]

[DOI: 10.61186/payesh.23.2.209]

بحث و نتیجه گیری

سبک زندگی در سالهای اخیر به یکی از حوزه های مطالعه در سلامت همگانی تبدیل شده است. این مطالعه با هدف مروری بر عوامل تاثیر گذار بر سبک زندگی سالم جوانان و نوجوانان انجام گرفت. یافته های حاصل از مطالعه نشان داد؛ اگرچه تغییراتی که در شیوه زندگی جامعه رخ داده است، باعث کاهش برخی بیماری ها شده است، اما در دنیای مدرن بروز بیماری های مزمن همچون چاقی، دیابت، مشکلات قلبی و عروقی و پرفشاری خون ... به وضوح دیده می شود. تقریبا در همه مقالات بررسی شده در این مطالعه نیز جایگزینی برخی از بیماری ها با یکدیگر تایید شده است [۱۵-۱۱]. در مرور مطالعات اکثریت آنها به عملکرد فردی و بیشتر از دریچه سنت عاملیت محور به تبیین مسأله سبک زندگی سالم پرداخته اند. اساسا سبک زندگی سلامت محور را انتخاب های آگاهانه افراد می دانند. بر همین اساس، سطوح پایین سلامت را با تحلیل رفتار خود افراد، تفسیر نموده اند و از تحلیل عوامل ساختاری غفلت کرده اند. درواقع یافته های کلیدی و تحلیل و مقوله های به دست آمده، نشان می دهد مطالعاتی که تاکنون در ایران در این زمینه انجام شده است، ارتقای سبک زندگی سالم در میان جوانان و نوجوانان را بیش از هرچیز به تقویت و ارتقاء رفتارهای فردی و تغذیه سالم مرتبط کرده اند [۱۰،۱۹،۲۶]. در همین راستا، راهکارهای ارائه شده در این مطالعات، به ابعاد فردی محیط های مساعد برای سبک زندگی سالم پرداخته اند. این در حالی است که ایجاد محیط های مساعد برای ارتقای سبک زندگی سالم بدون در نظر گرفتن ابعاد ساختاری و کلان جامعه ناممکن و یا بسیار دشوار خواهد بود[۲۷-۲۳]. در نتایج بدست آمده از مطالعات عوامل اصلی ازجمله «عوامل کالبدی»، «عوامل اقتصادی»، «عوامل فرهنگی و اجتماعی» و «عوامل سیاسی» به عنوان محیط های مساعد که می تواند شرایط را برای سبک زندگی سالم فراهم کند، کمتر توجه شده است و نتایج بدست آمده از مطالعات نشان می دهد، پژوهش هایی که در ایران در این زمینه انجام شده اولویت را به عوامل فرهنگی و اجتماعی داده اند و در این حیطه نیز اکثر مطالعات به ابعاد فردی مرتبط با این محیط (تغذیه سالم، فعالیت جسمانی) پرداخته اند[۲۸،۲۹]. در حالی که راهکارهای ارتقای سبک زندگی سالم در میان جوانان و نوجوانان مستلزم تلفیق راهکارهای عملی در سطح فردی و ساختاری است. تمرکز برخی از مطالعات بر متغیرهای زمینه ای چون سن، تحصیلات، .... بوده و در یافته های برخی دیگر از مطالعات رفتارهای پرخطر از جمله استفاده از سیگار و مشروبات الکلی مورد بررسی قرار گرفته است[۲۱- ۱۶]. به دلیل اینکه دوران نوجوانی و جوانی مرحله است که جوانان گرایش زیادی به همسالان خود پیدا می کنند، لذا در این سنین تمایل به برخی رفتارهای پرخطر بیشتر می شود. سایر عوامل موثر رفتارهای پرخطر یا مطالعه نشده یا اینکه بسیار کمتر پرداخته شده بود[۲۵-۱۷].

شیوه سالم زیستن و سالم ماندن افراد در هر جامعه ای، اهمیت زیادی برای سیاست گذاران حوزه سلامت دارد. در حقیقت، در هر جامعه ای، توجه به مسأله سلامتی و بیماری و بهزیستی و نگاه ویژه به سبک زندگی افراد، نشانه ای از پیشرفت تلقی می شود. در این راستا کشورهای توسعه یافته مطالعاتی در خصوص شیوه سالم زیستن انجام داده و ماحصل مطالعات، منجر به ابتکار عمل های متعددی شده است. کمپین های ملی، برنامه های عملیاتی، سیاستگذاری و قوانین دولتی و حمایت مالی از بنیادها و سازمان های رسمی و غیر رسمی، برای تشویق به پذیرش عادات سالم و شیوه سالم زیستن را می توان از جمله این ابتکار را دانست[۲۷،۲۹].

مطالعات در کشورهای پیشرفته نشان می دهد که محیط زندگی انگیزه ای مهم برای فعال شدن و اتخاذ سبک زندگی سالم به صورت روزمره است[۳۰-۲۷]. برای مثال، پیاده‌روی در پارکی که به خوبی نگهداری می‌شود، لذت‌بخش‌تر از پیاده‌روی در امتداد جاده‌ای پر ترافیک یا در یک محله صنعتی است. درواقع سیستم های حمل و نقل، شامل مسیرهای دوچرخه سواری و پیاده روی ایمن، استفاده از پله ها به جای آسانسور و غیره در ارتقای سبک زندگی سالم نقش مهمی دارند. دو مطالعه نشان دادند که هر چه کیفیت زیرساخت ها (به عنوان مثال، روشنایی، پیاده رو، امنیت) بهتر باشد، احتمال فعال شدن جامعه و ایجاد ادراک مثبت از حمل و نقل فعال بیشتر می شود [۲۱-۲۰].

در واقع وجود چنین امکاناتی می تواند منجر به رانندگی کمتر و بهبود کیفیت هوا و تحرک بدنی افراد در جامعه شود. هیث و همکاران به این نتیجه رسیدند که محیط کالبدی به راحتی می تواند فعالیت بدنی را تسهیل یا محدود کند. آنها به شدت توصیه می کنند که مقامات مختلف مانند سیستم بهداشت و مدرسه، جامعه یا مدیران شهری در اجرای اصلاحات کلیدی برای تسهیل دسترسی و بهبود ایمنی و زیبایی محیطی اقدام کنند[۲۷]. محیط

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-10-30]

[DOI: 10.61186/payesh.23.2.209]

اجتماعی و فرهنگی نیز می تواند تأثیر زیادی بر تغذیه، فعالیت بدنی و انگیزه گرایش افراد به سمت سبک زندگی سالم باشد[۱۸،۲۳،۲۹]. علاوه بر این، در این محیط، نهاد خانواده بسیار مهم است زیرا تأثیر ویژه ای بر زندگی و سلامتی آنان دارد . تعاملات خانوادگی می تواند منجر به احساس قوی در هویت خانوادگی شود و متعاقباً اتخاذ سبک زندگی سالم را تسهیل یا محدود کند[۲۹،۳۴]. همچنین توجه به شرایط و محیط اقتصادی اهمیت ویژه ای در ارتقای سبک زندگی سالم افراد بخصوص جوانان دارد [۳۵]. توجه به موانع و پشتیبانی برای تغذیه سالم و فعالیت بدنی مناسب برای جوانان در یک کشور بسیار حائز اهمیت است[۱۴،۱۹،۲۰]. تغییرات در قیمت مواد غذایی می تواند دسترسی به خدمات و محصولات غذایی را تحت تاثیر قرار دهد[۲۳،۲۵،۲۶] و در نتیجه بر الگوی تغذیه سالم تاثیر منفی یا مثبت داشته باشد. محیط سیاسی و ابعاد سیاستگذاری اجتماعی اقتصادی و فرهنگی نیز از مهم ترین مولفه های موثر بر سبک زندگی سالم جوانان و نوجوانان است که با این حال، به نظر می رسد که کمتر مورد توجه دولت ها، قرار می گیرد در حالی که برای حمایت سالم زیستن بسیار ضروری است[۱۵،۳۴،۳۵]. با توجه به نتایج این مطالعه مروری به نظر می رسد مفهوم «محیط های مساعد برای سبک زندگی سالم» در ادبیات مربوط به سبک زندگی سالم در ایران بسیار نامشخص، ناآشنا و مبهم است.

در این مطالعه، علاوه بر مرور سیستماتیک مطالعات تجربی در زمینه سبک زندگی سالم، معرفی این مفهوم مهم و ابعاد اصلی آن و کمک به ایجاد درک بهتری از این مفهوم و کاربردهای آن یکی از دستاوردهای مهم این مطالعه است. یک محیط مروج سبک زندگی سالم لزوماً فقط به سبک زندگی کم تحرک یا انتخاب های غذایی نامناسب محدود نمی شود. به نظر می رسد، مطالعات بیشتری در مورد «محیط های مساعد برای سبک زندگی سالم» با لحاظ کردن ابعاد فردی و ساختاری برای ترویج سبک زندگی سالم بخصوص در جوانان هم حائز اهمیت و هم مورد نیاز است.

سهم نویسندگان

طاهره رستمی کتشالی: طراحی مطالعه، جستجو و تحلیل داده ها، نگارش مقاله

فروزنده جعفرزاده: همکاری در نگارش مقاله

معصومه شفعتی: همکاری در نگارش مقاله

عارفه سادات آقا سید مرتضی: جستجوی مقاله و همکاری در نگارش مقاله

علی منتظری: طراحی مطالعه، نظارت علمی و نگارش مقاله

تشکر و قدردانی

نویسندگان این مقاله بر خود لازم می دانند که از کلیه افرادی که در انجام این پژوهش ما را یاری کرده اند تشکر و قدردانی نمایند.

منابع

1. Tal Azar, Tosali Elaha, Rad Gholamreza Sharifi, ShojaiZadeh Davoud. Investigating health enhancing lifestyle and its relationship with quality of life in undergraduate students of Isfahan University of Medical Sciences Faculty of Health. Health System Research 2011; 7:1-6 [Persian]

2. Esmaeili A, Salem Z, Sheikh Fathallahi M, Rezaeian M, Ebrahimi Nejad S, Assessment of health -promoting lifestyle in medical students of Rafsanjani University of Medical Sciences, Journal of Occupational Health & Epidemiology 2015;4:19-25 [Persian]

3. Kamari AA, Alah Yari AA, Moradi A, Azad Fallah P. Formulating a Theoretical Model on Student's Life Style Wellness in Iranian Society, Strategic Studies on Youth and Sports 2015;14: 221-241 [Persian]

4. Samimi R, Masror D, Hossaini F, Tamadonfar M. Relation between life style with general health among universi-ty students. Iranian Nursing Journal 2005; 19: 83-93 [Persian]

5. Newell-Withrow C. Identifying health-seeking behaviors: a study of adolescents. Adolescence 1986; 21: 641-58

6. Tanir H, & Özmaden, M. The Importance of Physical Activity in the Protection of the Mental Health of Students of Faculty of Sport Sciences. Journal of Education and Training Studies 2018; 9: 92-97

7. Velten J, Bieda A., Scholten S, Wannemüller A, Margraf J. Lifestyle choices and mental health: a longitudinal survey with German and Chinese students. BMC Public Health 2018; 13: 632-640.

8. Sharepour M, Vedadhir A, Ghorbanzadeh S. Gender analysis of accident with focus on healthy

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-10-30]

[DOI: 10.61186/payesh.23.2.209]

lifestyle Case study: young adults in Tehran. Woman in Development and Politics 2010; 8: 69-92 [Persian]
9. Muradtasholi N. Development and effectiveness of a theoretical healthy biological model of students' lifestyle in Iranian Society (Case Study of Shiraz University Students). Behavioral Studies in Management 2012; 2: 97-110 [Persian]
10. Khoshtinat V. Impact of Adherence to Islamic Beliefs through Healthy Lifestyle on University Students' Tendency to Drug Consumption. Health Psychology 2012; l1: 46-59 [Persian]
11. Nilsaz M, Tavassoli E, Mazaheri M, Sohrabi F, Khezli M, Ghazanfari Z, Mirzaei A. Study of Health-promoting behaviors and Life Style among students of Dezful universities. Scientific Journal of Ilam University of Medical Sciences 2012; 20: 1-6 [Persian]
12. Torabi F, Moshki M, Tavakolizade J, Alami A. Examining the Influential Factors in Adopting Lifestyle-promoting Behaviors in Adolescents Using Theory of Planned Behavior. Journal of Tolooe Behdasht 2016; 14:79-93 [Persian]
13. Ahmadi1 y, M.H hzade, Aaliramai S. Relationship between Types of Capital and Healthy Lifestyle in Sanandaj Women. Social Welfare Quarterly 2016; 16: 123-159 [Persian]
14. Agha Molaei S, Nikkhah H A, Maghsoodi S. Investigating the Relationship between Lifestyle and Public Health in Kerman Citizens. Journal of The Ministry of Health and Medical Education 2019;3: 65-72 [Persian]
15. Asalemnejad M, Yazdkhasti B. Social space and healthy life style (Sociological explanation of students' election patterns in the fields of food and sport, using Pierre Bourdieu's theory). Quarterly Journal of Socio-Cultural Development Studies 2016; 5:159-186 [Persian]
16. Mousazadeh S, Alizadeh Aghdam M B. Studying the relation between social capitals and health-based life style of students in University of Tabriz. Sociological Studies 2015; 8: 81-93 [Persian]
17. Saadat S, Kalantari M, Kajbaf M. The Relationship between Health-Promoting Lifestyle (HPL) and Academic Self-Efficacy among students. Research in Medical Education 2017; 9:38-30 [Persian]
18. Ahmadi Y, abdolkarimi M, sayadi A, Asadpour M. Validity and Reliability of Students' Healthy Lifestyle Measurement Scale Based on Theory of Planned Behavior. Journal of Jiroft University of Medical Sciences 2019; 6:157-167 [Persian]
19. Ahmadi. Y, Babatabar Darzi. H, Asadzandi. M, Sepandi. M. Investigating the Relationship between Demographic Characteristics and Life Style of Medical University Students in a Military Medical University. Military Caring Sciences 2020; 1: 17-25 [Persian]
20. Fathi A, Sadeghi S, Maleki Rad AA, Rostami H, Abdolmohammadi K. Effect of Health-promoting Lifestyle and Psychological Well-being on Anxiety Induced by Coronavirus Disease 2019 in Non-medical Students. Journal of Arak University of Medical Sciences 2020; 23: 698-709 [Persian]
21. Khosravi M, Ghorbani A. Investigating the Role of Traditional Nutrition in the Mental and Social Health of Adolescents. Strategic Research on Social Problems in Iran 2020; 9: 117-138 [Persian]
22. Mohammadi F, Heidari A, Habibi Y, Boromand S, Kohan S, Heidari Z. Exploring the effective factors on young adult compliance of healthy lifestyle: A qualitative study. North Khorasan University of Medical Sciences 2017; 9 :121-134 [Persian]
23. Alborzi S, Movahhed M, Mozafari R, Enayat H. Health-Oriented Lifestyle of Young Women & Associated Factors in Shiraz. Iranian Population Studies 2020; 7: 319-344 [Persian]
24. Zehni K, Zahed Rokhzadi M. The relationship between healthy lifestyle and demographic characteristics of students at Kurdistan University of Medical Sciences in 2018. Scientific Journal of Nursing, Midwifery and Paramedical Faculty 2021; 4: 80-95 [Persian]
25. Alborzi1 S, Movahhed M, Mozafari R. Healthy Behaviors with emphasize on Social and Cultural Capitals among the Youth in the City of Shiraz, Iran. Journal of Social Continuity & Change 2022; 1: 113-129 [Persian]
26. Moeini B, Dashti S, Teymoori P, kafami V, Mousali A A, Sharifi M, et al. Health-promoting behaviors among high school students in Hamadan in 2013. Pajouhan Scientific Journal 2015; 13 :49-57 [Persian]
27. Ministère de la Santé et des Services sociaux. Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif prévention des problèmes reliés au poids. Gouvernement du Québec; 2012. Available at: https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2012/12-289-03[Acces date: 10 June 2023]

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-10-30]
[DOI: 10.61186/payesh.23.2.209]

28. Heath GW, Brownson RC, Kruger J, Miles R, Powell KE, Ramsey LT, et al. The effectiveness of urban design and land use and transport policies and practices to increase physical activity: a systematic review. Journal of Physical Activity and Health 2006;3: S55–76 [Persian]
29. Gadais T. Intervention strategies to help young people manage their physical activities: a review of the literature. Staps 2015; 3:57–77
30. Cervero R, Kockelman K. Travel demand and the 3Ds: density, diversity, and design. Transportation Research Part D: Transport and Environment 1997; 2:199–219
31. Frank L, Engelke P, Schmid T. Health and community design: the impact of the built environment on physical activity. Washington, DC: 1st Edition, Island Press; 2003
32. Handy SL, Boarnet MG, Ewing R, Killingsworth RE. How the built environment affects physical activity: views from urban planning. American Journal of Preventive Medicine 2002; 23:64–73
33. Transport Research Board. 2005 annual report. Available at: http://onlinepubs.trb.org/onlinepubs/general/2005_TRB_Annual_Report.pdf; 2005 [accessed 15.05.2016]
34. Opdenacker J, Boen F, Coorevits N, Delecluse C. Effectiveness of a lifestyle intervention and a structured exercise intervention in older adults. Preventive Medicine 2008; 46: 518-524
35. Mohan J. An alternative approach to social capital: Exploring the linkage between health consciousness and community participation. Health Communication 2004; 16: 393–409

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-10-30]
[DOI: 10.61186/payesh.23.2.209]