

**سبک زندگی:** سبک زندگی با مجموعه‌ای از مفاهیم مانند فرهنگ، معنا (نگرش، ارزش و هنجار) اخلاق، ایدئولوژی، شخصیت، هویت، خلاقیت، تولید، کار، سرمایه، مصرف، طبقه اجتماعی، سلیقه و نیاز رابطه‌ای تنگاتنگ و مستقیم دارد. سبک زندگی همین الگوهای روابط اجتماعی، اوقات فراغت، خودآنگاره، ارزش‌ها و نگرش‌های فرد را منعکس می‌کند. سبک زندگی می‌تواند رفتارهایی که منجر به بیماری می‌شوند را تحت تأثیر قرار دهد. شهرنشینی، جهانی‌شدن و پیشرفت فناوریانه، منجر به تغییرات اساسی در تأمین مواد غذایی، کار، فعالیت، اوقات فراغت و حمل و نقل شده‌اند.

کار، اغلب شامل نشستن در پشت میز کامپیوتر در طول روز است. تماشای تلویزیون، انجام بازی‌های ویدیویی و گشت‌وگذار در اینترنت جزو فعالیت‌های عمومی اوقات فراغت است که از تحرک پایینی برخوردارند. ماشین‌ها رفت و آمد افراد به محل کار و مدرسه را آسان کرده است.



**نگرش غذایی:** هر رفتاری که از فرد سر می‌زند با نوعی نگرش همراه است. نگرش، نظامی با دوام است که شامل عناصر احساسی، رفتاری و شناختی می‌باشد.

**مولفه احساسی:** شامل هیجانات و احساسات فرد نسبت به موضوع، خصوصاً ارزیابی‌های مثبت و منفی است. مولفه رفتاری بیانگر تمایل به عمل فرد در راستای موضوع و مولفه شناختی شامل افکاری است که از حقایق، دانش و عقاید فرد ناشی شده و موجب می‌شود فرد نسبت به موضوع نگرش خاصی داشته باشد.

**مصرف رسانه و بازی‌های دیجیتال:** عملکرد رسانه‌ها در ارتباطات سلامت به دو بخش عمده تقسیم می‌شود:

اول، آگاهی بخشی و اطلاع‌رسانی از طریق انتشار مطالب روز.

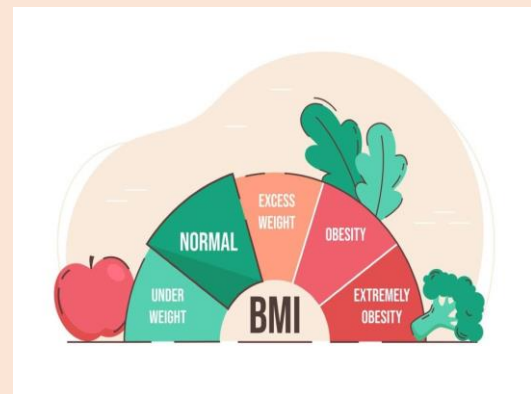
دوم، ساخت و پخش برنامه‌های سرگرم کننده که با هدف اطلاع رسانی و جلب توجه مخاطب تولید می‌شوند. این برنامه‌ها با معرفی مدل‌ها، منابع اطلاعاتی و نمایش رفتارهای سالم می‌توانند به عنوان عواملی تأثیرگذار در جهت تصمیم‌گیری‌های درست بهداشتی نقش آفرینی کنند.

**باورهای مذهبی و معنویت:** باورها و اعمال مذهبی، هیجانات منفی از قبیل ناامیدی، ترس، خشم و احساس پوچی را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهند و باعث افزایش خودکارآمدی می‌شود.



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
سازمان امور دانشجویان  
دفتر مشاوره سلامت و سبک زندگی

## عوامل مؤثر بر چاقی در سطح فردی و خانوادگی



تهیه شده در اداره بهداشت و سلامت

دانشگاه الزهرا

تابستان ۱۴۰۳

## خانواده (به عنوان الگو یا فرهنگ سازی)

فرهنگ‌سازی در همه جوامع، کار خانواده‌هاست. پایه فرهنگی کودکان در خانواده ریخته می‌شود و سپس در جامعه تکامل می‌یابد؛ و مادران در شالوده سازی فرهنگی کودکان از جمله آداب و رسوم غذا خوردن، نقش اساسی دارند همچنین خانواده به انتقال ارزش‌های فرهنگی و هنجارهای اجتماعی می‌پردازد. همانندسازی کودکان با والدین به عنوان الگوی رفتاری و تصویری که والدین از فرزندانشان در ذهن دارند و بیانگر ایده‌آل ذهنی آنان است، در انتقال ارزش‌های فرهنگی و هنجارهای اجتماعی به کودکان موثر است.

## حمایت اجتماعی

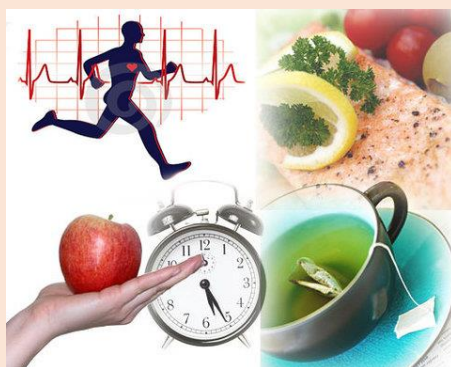
حمایت اجتماعی شامل دل‌بستگی‌هایی می‌شود که به واسطه آن مهارت افراد افزایش یافته، راهنمایی ارائه می‌گردد و بازخورد تأییدکننده‌ای در رابطه با رفتار فرد صورت می‌گیرد. رفتارها و عادات غذایی فرد تحت تأثیر اطرافیان از جمله دوستان و خانواده می‌باشد.

## اشتغال مادر

اطلاعات و رفتار تغذیه‌ای نوجوانان تحت تأثیر والدین می‌باشد. تحصیلات و وضعیت اشتغال مادر به عنوان مدیر خانواده بر وضعیت تغذیه‌ای افراد خانواده تأثیرگذار است.

## درمان‌های موثر بر چاقی در سطح فردی:

مدل باور، رفتار سلامت و اصلاح سبک زندگی به شیوه سلامت محور (مبتنی بر نظریه انتخاب) می‌باشد. رفتار سلامت باور فرد درباره‌ی وجود خطر و اثربخشی یا اجتناب از یک رفتار، احتمال انجام آن رفتار را پیش‌بینی می‌کند. بر این اساس باورهای فرد درباره‌ی وضعیت سلامت‌اش، بیشترین تأثیر را بر حالات و پیامدهای سلامتی او خواهد داشت.



باورهای غیرمنطقی درباره سلامت، افراد به این باور گرایش دارند که کمتر از اطرافیان خود در معرض خطرند. لذا بیشتر در معرض خطر قرار گرفته و بیشتر دچار بیماری‌های جسمی از جمله چاقی می‌شوند. یکی از موانع اصلی عدم پیروی از درمان پزشکی بی‌اعتمادی به گروه درمانی به شمار می‌رود. منبع کنترل یکی از مهمترین سازه‌های مرتبط با چاقی است زیرا افرادی که دارای منبع کنترل درونی هستند، دارای باورهای قوی در تصمیم‌گیری رفتارهای بهداشتی بوده و خود را مسئول سلامتی خود می‌دانند.

## درمانهای مؤثر بر چاقی در سطح خانوادگی:

اصلاح سبک زندگی به شیوه سلامت محور (مبتنی بر نظریه انتخاب): سبک زندگی سلامت محور انجام دادن مجموعه‌ای از رفتارهای مرتبط با سلامتی از جمله ورزش، تغذیه، خودکنترلی و رفتارهای پیشگیرانه می‌شود. رشد معنوی و خود شکوفایی باعث کاهش استرس و کاهش ابتلا به چاقی می‌شود.

درمانهای مؤثر بر چاقی در سطح خانوادگی شامل: درمان خانواده مدار می‌باشد. اغلب چاقی موجب خودانگاره منفی و انزوای اجتماعی می‌شود. این امر منجر به راهبرد مقابله‌ای شده که باعث تشدید چاقی می‌شود. والدین عامل کلیدی در پیشگیری و درمان‌اند. برای درمان مشکلات کودکان چاق بایستی سه عنصر تغییر رژیم غذایی، ورزش و آموزش شناختی رفتاری در خانواده مورد توجه قرار گیرد.

منبع: مقاله مروری بر عوامل رفتاری مؤثر بر چاقی و راهکارهای کنترل آن - مجله تحقیقات علوم رفتاری ۱۴۰۱