

ششمین همایش جرم‌شناسی و پیشگیری از ارتکاب جرم، خودکشی و انحرافات جوانان

نهاد برگزار کننده همایش: بنیاد علمی و حقوقی قانون یار

(با همکاری و حمایت معنوی دادگستری بروجرد، دانشگاه امام صادق، انجمن علمی معارف دانشگاه شهید بهشتی، دانشگاه لرستان، آموزش و پرورش، دانشگاه آزاد رفسنجان، سازمان ارشاد اسلامی، جامعه المصطفی العالمیه و....)

سر دبیر علمی و مسئول برگزاری همایش: دکتر بهنام اسدی (نماینده مقالات در ۸ پایگاه ملی و بین المللی)
تاریخ برگزاری همایش: ۲۹ آذرماه ۱۴۰۲ شماره مقاله: ۲۸/۹۷۱۱۲ رده بندی کنگره: ب ۵۶/۷۲۱۴

آسیب شناسی سبک زندگی سلامت محور در بین دانش آموزان استان لرستان

ناهید رضائیان

آموزگار پایه دوم دبستان شریعتی

چکیده

سبک زندگی سلامت محور یکی از مباحث مهم و کلیدی در سال های اخیر است که توجه بسیاری از پژوهشگران را جلب کرده است. سبک زندگی به علایق، نظرات، رفتارها و جهت گیری رفتاری یک فرد، گروه یا فرهنگ اشاره می کند. البته باید توجه داشت سبک زندگی مفهومی گسترده است که تعیین یک چارچوب دقیق برای آن تقریباً دشوار است. کارشناسان حوزه های مختلف علوم انسانی، سبک زندگی را مجموعه رفتارها و فعالیت های یک فرد می دانند که در طول عمر و به صورت روزانه، انجام می دهد. البته الگوی خاصی در انجام این رفتارها وجود دارد که متأثر از افکار، باورها، ارزش ها، محیط زندگی و تربیت فرد است. سبک زندگی سالم یا سلامت محور، به عنوان شاخه ای از سبک زندگی، درصدد است تا رفتارهایی را شکل دهد که بر حفظ سلامتی افراد و جلوگیری از رفتارهای پرخطر نظیر اعتیاد مفید هستند. پژوهش حاضر با هدف آسیب شناسی سبک زندگی سلامت محور در بین دانش آموزان استان لرستان صورت گرفت. روش تحقیق از نظر هدف کاربردی، از نظر اجرا توصیفی - تحلیلی می باشد. برای گردآوری داده ها از روش کتابخانه ای و میدانی استفاده شده است.

واژگان کلیدی: سبک زندگی، دانش آموز، آسیب شناسی اجتماعی، زندگی اجتماعی



بخش اول: کلیات و تحلیل اولیه موضوع

زندگی اجتماعی، پیشرفت صنعتی و تحولات عظیم در فن آوری اطلاعات و رسانه ها زندگی بشر امروزی را به وضعیت سردرگم و پیچیده ای تبدیل کرده است، که سازگار شدن با این شرایط مستلزم برخورداری از یک سبک زندگی صحیح می باشد. سبک زندگی دربرگیرنده فعالیت های فراغت، الگوهای خرید، مصرف فرهنگی، شیوه های مدیریت بدن است و منعکس کننده ارزش و نگرش افراد است. اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن جهت است که روی کیفیت زندگی و پیشگیری از بیماری ها مؤثر می باشد و برای حفظ و ارتقای سلامتی، تصحیح و بهبود سبک زندگی ضروری است. سبک زندگی سلامت محور به عنوان موضوع کلیدی در جامعه سالم، توجه بسیاری را به خود جلب کرده است. در این دیدگاه سلامتی به معنی تحقق بخشی به پتانسیل انسان و حفظ تعادل و جهت گیری هدفدار در محیط است. سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت را می توان، الگویی چند بعدی از ادراکات و اعمال آغاز شده با انگیزه خود شخص که به تداوم و تقویت سطح سلامت و خودشکوفایی شخص کمک می کند تعریف کرد (مومنی و همکاران، ۱۳۹۹). لازم به ذکر است سبک زندگی، یک شیوه مشخص و قابل مشاهده از زیستن است. این شیوه زندگی در کالاهایی که می خریم، در خدماتی که استفاده می کنیم، در عادات های رفتاری ما و سایر مشخصه هایی که «قابل مشاهده هستند» ظهور و بروز پیدا می کند. زندگی اجتماعی، پیشرفت صنعتی و تحولات عظیم در فن آوری اطلاعات و رسانه ها زندگی بشر امروزی را به وضعیت سردرگم و پیچیده ای تبدیل کرده است، که سازگار شدن با این شرایط مستلزم برخورداری از یک سبک زندگی صحیح می باشد. سبک زندگی دربرگیرنده فعالیت های فراغت، الگوهای خرید، مصرف فرهنگی، شیوه های مدیریت بدن است و منعکس کننده ارزش و نگرش افراد است. اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن جهت است که روی کیفیت زندگی و پیشگیری از بیماری ها مؤثر می باشد و برای حفظ و ارتقای سلامتی، تصحیح و بهبود سبک زندگی ضروری است. سبک زندگی سلامت محور به عنوان موضوع کلیدی در جامعه سالم، توجه بسیاری را به خود جلب کرده است. در این دیدگاه سلامتی به معنی تحقق بخشی به پتانسیل انسان و حفظ تعادل و جهت گیری هدف دار در محیط است. سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت را می توان، الگویی چند بعدی از ادراکات و اعمال آغاز شده با انگیزه خود شخص که به تداوم و تقویت سطح سلامت و خودشکوفایی شخص کمک می کند تعریف کرد. ابعاد سبک زندگی سلامت محور بر



رفتار خوردن، شکل‌گیری هویت دینی، استفاده از فضای مجازی، سازگاری تحصیلی، پیشرفت تحصیلی، تاب‌آوری، بهزیستی تحصیلی، تنظیم شناختی هیجان، موفقیت تحصیلی، عزت نفس تاثیر مثبت و مستقیم دارد. (امیرپور و احتشام پور ۲۰۲۳). در بیان کلی اهداف، سوالات و فرضیات مطروحه در این مقاله به صورت زیر خلاصه می‌شود:

• هدف اصلی

آسیب‌شناسی سبک زندگی سلامت محور در بین دانش‌آموزان استان لرستان

• اهداف فرعی

رتبه‌بندی آسیب‌های سبک زندگی سلامت محور در بین دانش‌آموزان استان لرستان
ارائه راهکارهای مناسب در خصوص آسیب‌های سبک زندگی سلامت محور در بین دانش‌آموزان استان لرستان
همچنین به علت ماهیت اکتشافی کار فرضیه ندارد و به جای فرضیه سوال مطرح می‌شود:

• سوال اصلی

آسیب‌های سبک زندگی سلامت محور در بین دانش‌آموزان استان لرستان کدامند؟

• سوالات فرعی

وزن و اولویت و رتبه‌بندی هر یک از آسیب‌های سبک زندگی سلامت محور در بین دانش‌آموزان استان لرستان به چه صورت می‌باشد؟
راهکارهای مناسب در خصوص آسیب‌های سبک زندگی سلامت محور در بین دانش‌آموزان استان لرستان چگونه است؟



بخش دوم: چیستی و چرایی اهمیت توجه به سبک زندگی سلامت محور بین دانش آموزان

دانش آموزان امروزی بیش از نوجوانان نسل های گذشته مرتکب رفتارهای ناسالم بهداشتی می شوند. بسیاری از عادات زندگی فرد طی نوجوانی شکل گرفته و در دوره های بعدی زندگی نیز تداوم می یابند. سبک زندگی چگونه بودن افراد را شکل می دهد و مجموعه ای نسبتاً منسجم از همه رفتارها و فعالیت های یک فرد در جریان زندگی است. لذا شکل گیری سبک زندگی ناسالم در این دوران می تواند نگرانی های قابل توجهی را در خصوص سلامت آتی افراد جامعه رقم زند. غالباً تصور بر این است که دانش آموزان از سلامت مطلوبی برخوردارند اما مطالعات بیانگر این حقیقت هستند که نوجوانان از حداقل مراقبت های بهداشتی برخوردارند. لذا ضروری است تا مراقبین بهداشتی - درمانی، مسئولین نظام آموزش و پرورش و سیاست گذاران در این عرصه، اطلاعات درستی از نوجوانان در ارتباط با سبک زندگی سالم آنان جهت طراحی و توسعه استراتژی های ارتقاء دهنده سلامت جمع آوری نمایند. در ایران و در بین جوانان نیز شواهدی در دست است که نشان دهنده انجام رفتارهای خطرناک جنسی، مصرف مواد مخدر پر خطر، مصرف مشروبات الکلی، و یا رفتارهای دیگر که مغایر با سلامت هستند، مانند مصرف غذاهای فست فود، سیگار کشیدن و مانند آن می باشد. سبک زندگی سلامت محور به عنوان یک پدیده ی چندعلتی، چندبعدی و چنددالیتی به الگوهای جمعی رفتار مربوط می شود که می توانند مانعی در مشکلات مربوط به سلامت و تضمین کننده ی سلامت برای فرد باشند. این سبک از ابعاد متنوعی چون ورزش، تغذیه مناسب و نامناسب، خودکنترلی، رفتارهای پیشگیرانه و... تشکیل شده است. جوهره ی 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. سبک زندگی ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی شامل تغذیه، تحرک، عادات رفتاری و... است که در پی فرایند اجتماعی شدن به وجود آمده است. بدون تردید عوامل فوق نقش بسیار مهمی در ارتقای سلامت و سبک زندگی دارند. (مولایی فرد و همکاران ۱۳۹۷)



سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت می تواند به عنوان عاملی مهم و تأثیر گذار در حل مسائل و مشکلات داشته باشد و نقش تعیین کننده ای در تأمین سلامت روانی، موفقیت و در نتیجه زندگی سالم و اثربخش داشته باشد. سبک های زندگی مجموعه ای از طرز تلقی ها، ارزش ها، شیوه های رفتار، حالت ها و سلیقه ها را در بر می گیرد و به معنای شیوه زندگی خاص یک فرد، گروه، یا جامعه است. آدلر روانشناس اتریشی شناخت فرد را مستلزم شناخت سازمان ادراکی و شناخت سبک زندگی او می دانست و معتقد بود سبک زندگی به ایمان و اعتقاداتی اطلاق می شود که فرد در روزهای اولیه زندگی خود کسب می کند و سبک الگوی ادراکی جهت دار است. سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت به عنوان موضوع کلیدی در جامعه سالم، توجه بسیاری را به خود جلب کرده است. ابعاد سبک زندگی سلامت محور شامل تغذیه، ورزش، مسئولیت پذیری، مدیریت استرس، حمایت بین فردی و خودشکوفایی است همچنین شاخص های سبک زندگی سالم شامل مصرف محصولات فرهنگی، فعالیت فراغتی، مدیریت بدن، الگوی خرید و الگوی تغذیه می باشد. نتایج بررسی پیشینه پژوهش ها نشان داد ابعاد سبک زندگی سلامت محور بر رفتار خوردن، شکل گیری هویت دینی، استفاده از فضای مجازی، سازگاری تحصیلی، پیشرفت تحصیلی، تاب آوری، بهزیستی تحصیلی، تنظیم شناختی هیجان، موفقیت تحصیلی، عزت نفس تأثیر مثبت و مستقیم دارد. (احمدی و همکاران ۱۳۹۸).

لازم به ذکر است سبک زندگی سلامت محور در سطح ۹۹ درصد اطمینان بر سلامت عمومی تأثیر مثبت و معناداری دارد؛ به این ترتیب، احتمال دارد با افزایش سرمایه فرهنگی دانش آموزان، رفتارهای مرتبط با سلامت آنها افزایش یابد و همین طور با افزایش رفتارهای مرتبط با سلامت، سلامت عمومی دانش آموزان ارتقا یابد. داشتن یک سبک زندگی سالم مانند تغذیه سالم، ورزش، دوری از مواد زائد نه تنها عمر شما را افزایش می دهد، پوست و موی شما را جوان می کند، بلکه سلامت کلی شما را نیز بهبود می بخشد. این به شما کمک می کند تا از نظر جسمی و روحی احساس بهتری داشته باشید. با این حال، ایجاد عادات سالم دشوار است و نیاز به تغییر ذهنیت دارد.

سبک زندگی سلامت محور بعنوان یک پدیده چندعلتی، چندبعدی، و چندلالتی به الگوهای جمعی رفتار مربوط می شود - همچون ویژگی های شخصیتی، تغذیه، ورزش، خواب، مقابله با



استرس، حمایت اجتماعی، و استفاده از داور- که می‌توانند مانعی در مشکلات مربوط به سلامت و تضمین کننده ی سلامت برای فرد باشند. انتخاب های افراد در زندگیشان برآمده از موقعیت ساختاری و موقعیت فردیشان است. افراد سبک زندگی خود را انتخاب می‌کنند و فعالیت های مشخصه آن را انجام می‌دهند ولی انتخاب های آنها به وسیله موقعیت اجتماعیشان تحت تاثیر قرار می‌گیرد. زمینه فرهنگی اجتماعی و دینی هر جامعه ای می‌تواند سبک زندگی افراد آن جامعه را متاثر ساخته و در انتخاب ها و نگرش های آنها به سوی شیوه مصرف متجلی گردد. امروزه ارتقاء سلامت با توجه به نقش محوری آن در مراقبت های بهداشتی لزوم تغییر رویکرد درمانی به رویکرد پیشگیری از بیماری ها بیشتر مورد توجه قرار گرفته است و در همین راستا، سازمان جهانی بهداشت برای اهمیت ارتقاء سلامت که شامل تشویق سبک زندگی سالم، خلق محیط حمایت کننده برای سلامت، تقویت اقدام جامعه، جهته‌ده مجدد خدمات بهداشتی و تعیین سیاست های بهداشت عمومی تاکید کرده است. (رشیدی پور و همکاران ۱۴۰۲).

به هرصورت باید توجه داشت دانش‌آموزان با ارزش‌ترین سرمایه‌های ملی هستند و تمام پیشرفت‌های کشور و هر توفیقی در هر عرصه مرهون توجه ویژه و استفاده شایسته از این سرمایه‌های بزرگ است. لذا توجه به سلامت روان آنان، تأمین بهزیستی روان‌شناختی آنان، و عواملی که بر عملکردشان تأثیر می‌گذارد از ضروریات است. امروزه برای فراهم کردن امنیت فردی و اجتماعی نوجوانان در حوزه‌های جسمی و روحی، لازم است سبک زندگی ایرانی- اسلامی به آنان آموزش داده شود؛ چرا که مهارت‌های زندگی اکتسابی و آموختنی هستند و می‌توان آن‌ها را یاد گرفت و به کار برد. نتایج نظرسنجی حاکی از اثربخشی آموزش سبک زندگی اسلامی- ایرانی با رویکرد مهارت‌محور و کسب مهارت‌های زندگی در جهت افزایش معنادار بهزیستی روان‌شناختی، با به کارگیری مهارت‌های کاربردی در تعاملات با هم‌سالان و اعضای خانواده بودند. همچنین نتایج نشان دادند، با ایجاد انگیزه و تقویت توانمندی‌ها و به کارگیری مهارت‌ها می‌توانیم رفتارهای ارتقا‌دهنده بهزیستی روان‌شناختی را در دانش‌آموزان ایجاد کنیم؛ تا گامی مؤثر در جهت پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی برداشته شود. چرا که از الگوبرداری از سبک‌های زندگی غربی، احساس ناتوانی، ناکامی، تحت کنترل بودن، زیان کاری و... به وجود می‌آید. دانش‌آموزان در طول آموزش سبک زندگی اسلامی ایرانی، از تأثیر مثبت رفتارهای سالم آگاهی می‌یابند و با تمرین عملی به نقش آن‌ها در ایجاد طراوت و شادابی در زندگی پی می‌برند.



این موضوع می‌تواند زمینه‌های انجام رفتارهای سالم را در آن‌ها به وجود آورد. به کارگیری مهارت‌ها در زندگی نه تنها می‌تواند موجب ارتقای سازگاری، کیفیت زندگی بهتر و رضایت از زندگی شود، بلکه می‌تواند نقش مؤثر و برجسته‌ای در افزایش بهزیستی روان‌شناختی داشته باشد. در واقع نتایج این تجربه نشان دادند، به کارگیری مهارت‌های کسب‌شده و کسب قابلیت‌ها و توانمندی‌ها مانع از آن می‌شود که اشخاص در سیطره هیجان‌ها قرار گیرند و در فراز و نشیب زندگی دچار مشکل شوند.

بخش سوم: نگاهی به ابزارهای اندازه‌گیری و جامعه مورد پژوهش

در پژوهش حاضر از دو روش کتابخانه‌ای و میدانی برای گردآوری اطلاعات استفاده خواهد شد. در بخش مطالعات کتابخانه‌ای، اطلاعات مربوط به مبانی نظری پژوهش از کتب، نشریات - تخصصی، پایان‌نامه‌های دانشگاهی و سایت‌های معتبر استخراج و در بخش میدانی از روش پرسشنامه‌ای برای گردآوری داده‌ها استفاده می‌شود.

پرسشنامه‌های تحقیق شامل پرسشنامه سبک زندگی سلامت محور می‌باشد که این پرسشنامه در سال ۱۹۹۷ توسط والکر و همکارانش ساخته شده است. و دارای ۵۴ سوال و ۶ مولفه (تغذیه، ورزش، مسئولیت‌پذیری در مورد سلامت، مدیریت استرس، حمایت بین فردی و خود شکوفایی) است که جواب هر سوال به صورت طیف لیکرت چهار درجه‌ای از همیشه تا هرگز می‌باشد. همچنین این پرسشنامه دارای روایی و اعتبار است.

بند اول: جامعه مورد بررسی

الف. جامعه

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل مدیران مدارس مقطع متوسطه دوم استان لرستان می‌باشد.

ب. حجم نمونه

جهت تعیین حجم نمونه ۱۲۰ نفر از این مدیران در نظر گرفته خواهد شد که حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران ۹۱ نفر می‌باشد.



ج. روش نمونه گیری

روش نمونه گیری پژوهش حاضر هدفمند در نظر گرفته خواهد شد.

چ. شیوه‌های تحلیل اطلاعات

داده های بدست آمده با استفاده از نرم افزار AHP مورد تجزیه و تحلیل قرار می گیرد.

بخش چهارم: پیشینه پژوهشی و تحقیقاتی

بند اول: پیشینه داخلی

امیرپور و احتشام پور (۱۴۰۲). پژوهشی با عنوان آزمون مدلی مرتبط با پیشایندها و پیامدهای استرس کرونا بر اساس سبک زندگی تحصیلی سلامت محور در دانش آموزان: استرس کرونا بر اساس سبک زندگی تحصیلی سلامت محور انجام دادند. پژوهش از نظر هدف کاربردی و از لحاظ روش، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان پسر پایه دهم شهرستان اسلام آباد غرب در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ شامل ۸۸۸ نفر بود که از آن میان، تعداد ۲۶۸ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های استرس کرونا رفتارهای سبک زندگی تحصیلی ارتقاءدهنده و بازدارنده سلامت تحصیلی استفاده شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری با روش حداقل مربعات جزئی، Smart-PLS ۳.۳ و نرم‌افزار SPSS ۲۷ صورت گرفت. رعایت ملاحظات اخلاقی در تمام مراحل اجرای مطالعه در نظر گرفته شد. نتایج پژوهش نشان داد که خوش‌بینی تحصیلی، مشغولیت تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی اثر معنی‌داری بر استرس کرونا در دانش آموزان دارند و استرس کرونا نیز پیامد معنی‌داری بر درماندگی آموخته شده، اهمال‌کاری تحصیلی و اجتناب از تلاش در دانش آموزان دارد. بر اساس یافته‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود که رفتارهای تسهیل‌کننده سبک زندگی تحصیلی سلامت محور در موقعیت‌های بحرانی جهت حفظ رغبت و عملکرد مطلوب تحصیلی دانش آموزان مورد توجه واقع شود.



جعفری ندر آبادی و همکاران (۱۴۰۲). پژوهشی با عنوان ارائه الگویی برای سبک زندگی تحصیلی سلامت محور: اثر نیازهای بنیادین روانشناختی با نقش میانجی عزت نفس انجام دادند. مطالعه حاضر، توصیفی-همبستگی و از نوع مدل سازی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهر تهران در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ در برمی گیرد که به صورت نمونه گیری در دسترس تعداد ۷۴۴ نفر از بین آنها انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده ها شامل پرسشنامه رفتارهای سبک زندگی تحصیلی سلامت محور، پرسشنامه عزت نفس و پرسشنامه نیازهای بنیادین روانشناختی بود. نتایج پژوهش نشان داد که سبک ارتقا دهنده تحصیلی سلامت محور با نیازهای بنیادین روانشناختی (۰/۳۵) دارای همبستگی مثبت معنادار و سبک بازدارنده تحصیلی سلامت محور با نیازهای بنیادین روانشناختی (۰/۳۲) و عزت نفس (۰/۲۱) دارای همبستگی منفی معنادار در سطح ۰/۰۱ بود. همچنین عزت نفس در رابطه بین نیازهای بنیادین روانشناختی و سبک زندگی تحصیلی سلامت محور دارای نقش میانجی بود بر این اساس در زمینه طراحی اقدامات لازم به منظور ارتقای رفتارهای سبک زندگی سلامت محور در دانش آموزان می توان به تدوین برنامه هایی در جهت اصلاح عزت نفس و نیازهای بنیادین روانشناختی اقدام نمود.

رشیدی پور و همکاران (۱۴۰۲). پژوهشی با عنوان ساخت برنامه طراحی انگیزشی بر اساس الگوی نقشه نگاری مداخله: اثربخشی آن بر سبک زندگی تحصیلی سلامت محور و رفتارهای مقابله ای دانش آموزان انجام دادند. این پژوهش با هدف ساخت برنامه جامع طراحی انگیزشی برای دانش آموزان انجام شد. بنابراین، در این پژوهش آمیخته از نوع توالی اکتشافی، از فرایند شش مرحله ای نقشه نگاری مداخله، نظریه انگیزش، اراده و عملکرد (کالر، ۲۰۱۸) و همچنین، مؤلفه های پرتکرار در مداخلات انگیزشی استفاده و بسته آموزشی "طراحی انگیزشی" برای دانش آموزان، ساخته شد. نسخه ی نهایی برنامه آموزشی از طریق ۱۰ جلسه و هر جلسه دو ساعت، به شیوه مجازی برای گروه های آزمایش اجرا شد. اثربخشی این برنامه آموزشی نیز به کمک یک مطالعه شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بررسی شد. براساس نتایج حاصل از بخش کیفی پژوهش، مؤلفه های پربارسازی مهارت های توجه، ارتباط ادراک شده، شایستگی و خودباوری تحصیلی ادراک شده، رضامندی و فرایندهای خودتنظیمی، حل مسأله و مدیریت زمان، مبنای شکل دهی به محتوای بسته جامع طراحی انگیزشی قرار



گرفت. علاوه بر این، در بخش کمی، نتایج روش آماری تحلیل واریانس مختلط ساده نشان داد که بسته طراحی انگیزشی در افزایش میزان رجوع به رفتارهای تسهیل‌گر سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور و در کاهش میزان رجوع به رفتارهای بازدارنده سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور و همچنین، در بهبود رفتارهای مقابله‌ای تحصیلی، مؤثر بود. نتایج مطالعه حاضر نشان داد که بسته جامع طراحی انگیزشی از طریق تقویت تمرکز، توجه و علاقه، بهبود راهبردهای تفکر مثبت، راهبردهای انطباقی مدیریت هیجان، اصلاح جهت‌گیری‌های هدفی و اسنادهای ناکارآمد و همچنین، غنی‌سازی مهارت‌های شناختی و فراشناختی خودتنظیمی، در تحقق بخشیدن به ایده ارتقای نیمرخ انگیزشی فراگیران، مؤثر واقع شد.

احمدی و همکاران (۱۴۰۱) پژوهشی با عنوان پیش‌بینی سبک‌های هویت براساس مولفه‌های بهزیستی روانشناختی و سبک دلبستگی در بین دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه شهرستان شاهین شهر انجام دادند. این پژوهش از نظر هدف کاربردی و روش آن از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه‌ی این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه شهرستان شاهین شهر بود. نمونه‌ی پژوهش شامل ۲۳۰ نفر از حجم نمونه بودند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه سبک‌های هویتی برزونسکی (۱۹۸۹)، مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) بود. داده‌ها در دو سطح توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد) و استنباطی (آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند و بوسیله‌ی نرم افزار SPSS۲۳ تحلیل گردیدند. نتایج نشان داد هویت هنجاری، سردرگم، تعهد و اطلاعاتی بر اساس مولفه‌های بهزیستی روانشناختی و سبک دلبستگی در بین دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر اصفهان قابل پیش‌بینی است. با توجه به نتایج به دست آمده در این پژوهش و اینکه انسان سالم، محور توسعه‌ی پایدار است و خانوادگی سالم مولد و منبع نیروی انسانی مورد نیاز جامعه‌ی سالم است، لذا نیاز است تا خدمات مشاوره و روان‌شناختی با سرویس‌های متنوع تری در مدارس اختیار عموم مردم قرار گیرد.

نیمروزی ناوخی و باقرزاده (۱۴۰۰) پژوهشی با عنوان بررسی رابطه دینداری و سبک زندگی در بین دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر شیروان انجام دادند. هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین میزان دینداری و سبک زندگی دختران دانش‌آموز مقطع متوسطه شهر شیروان است. فرض مسئله تحقیق این است که با توجه به تغییرات فرهنگی-اجتماعی در سطح کلان جامعه و



به تبع آن تغییرات احتمالی در سطح میانه خانواده، به احتمال زیاد در سطح نگرش‌ها و باورهای افراد به‌ویژه نسل نوجوان و جوان جامعه نیز شاهد تغییرات قابل توجهی باشیم. روش تحقیق روش پیمایش و ابزار جمع‌آوری داده‌ها، پرسشنامه سبک زندگی (LSQ) و مقیاس سنجش دینداری گلاک و استارک است. جامعه آماری مورد بررسی همه دانش‌آموزان ۱۶ دبیرستان دخترانه شهر شیروان است. حجم نمونه مورد بررسی ۳۶۸ دانش‌آموز است که به‌صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از معادلات ساختاری PLS استفاده شد. نتایج حاکی از ارتباط مستقیم و زیاد) با ضریب مسیر 0.804 ، مقدار احتمال $T\text{-Value}$ 37.458 و میزان اثر 0.382 (بین میزان دینداری با سبک زندگی دختران است. همچنین سطح سواد والدین رابطه مستقیمی با سبک زندگی سلامت محور آنان دارد) با ضریب مسیر 0.096 ، مقدار احتمال $T\text{-Value}$ 2.288 و میزان اثر 0.110 ، اما بین وضعیت اقتصادی-اجتماعی دانش‌آموزان با سبک زندگی آنان ارتباط چندان قوی یافت نشد. به احتمال زیاد معنادار نشدن این ارتباط به دلیل واریانس پایین و پایین بودن چنین واریانسی را تأیید کرده است.

بند دوم: پیشینه خارجی

امیرپور و احتشام پور (۲۰۲۳). پژوهشی با عنوان آزمایش مدل مرتبط با سوابق و پیامدهای استرس کرونا بر اساس سبک زندگی تحصیلی سلامت محور در دانش‌آموزان انجام دادند. این پژوهش کاربردی دارای طرح توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانش‌آموزان پسر پایه دهم شهرستان اسلام آبادغرب در سال تحصیلی ۹۱۹۱ تشکیل می‌دادند. نمونه‌ها به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس استرس کرونا با توجه به سبک زندگی ایرانی (سلیمی و همکاران، ۲۰۱۸) و پرسش‌نامه رفتار تحصیلی ارتقاء و پیشگیری از سلامت آموزشی (صالح زاده و همکاران، ۲۰۱۸) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از مدل‌سازی معادلات ساختاری با روش حداقل مربعات جزئی، نرم‌افزار Smart-PLS ۳.۳ و SPSS ۲۷ استفاده شد. ملاحظات اخلاقی در تمام مراحل مطالعه رعایت شد. نتایج نشان داد که خوش‌بینی تحصیلی، درگیری و تاب‌آوری از نظر آماری تأثیر معناداری بر



استرس کرونا در دانش آموزان دارد. استرس کرونا به نوبه خود تأثیر قابل توجهی بر درماندگی یادگیری، اهمال کاری تحصیلی و اجتناب از تلاش دانش آموزان داشت.

محمودی مهر و همکاران (۲۰۲۲). پژوهشی با عنوان همبستگی بین سبک زندگی تحصیلی سلامت محور و بهزیستی تحصیلی: نقش میانجی تاب آوری تحصیلی انجام دادند. روش تحقیق توصیفی- همبستگی بود. جامعه آماری را کلیه دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهر خرم آباد در سال ۱۳۹۰ تشکیل می دهند که نمونه ای به حجم ۴۰۰ نفر با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. مدل پیشنهادی با استفاده از مدلسازی معادلات ساختاری SEM مورد آزمون قرار گرفت. تجزیه و تحلیل داده ها در نرم افزار SPSS و AMOS ۲۳ انجام شد. با توجه به یافته ها مشخص شد که بهزیستی دانش آموزان در مدرسه با سلامت آنها در مدرسه و همچنین تاب آوری آنها در مدرسه ارتباط دارد. بین رفتارهای بازدارنده تحصیلی و بهزیستی تحصیلی ارتباط منفی وجود داشت. تاب آوری تحصیلی و بهزیستی تحصیلی همبستگی مستقیم در دانشجویان نشان داد. همچنین، تاب آوری تحصیلی دانش آموزان هم با فعالیت های ارتقای سلام و هم با فعالیت های بازدارنده سلامت همراه بود. تاب آوری تحصیلی نقش واسطه ای در ارتباط بین سبک زندگی تحصیلی سلامت محور و بهزیستی تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی داشت. نتایج نشان داد همچنین مدل برازش خوبی با داده ها داشت. مدیران و معلمان مدارس باید با افزایش متغیرهای انگیزشی و هیجانی (تاب آوری) رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت دانش آموزان را بهبود بخشند.

ثابت و همکاران (۲۰۲۲). پژوهشی با عنوان پیش بینی رضایت دانش آموزان از آموزش مجازی بر اساس رفتارهای سبک زندگی سلامت محور انجام دادند. هدف این مطالعه بررسی میزان رضایت دانشجویان از آموزش مجازی بر اساس رفتارهای سبک زندگی سلامت محور آنها بود. پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی رشته های مهندسی و روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرری در نیمسال دوم ۹۰-۹۰ می باشد. از این تعداد ۱۸۸ نفر (۹۳ دانشجوی مهندسی و ۹۵ دانشجوی روانشناسی) به طور تصادفی انتخاب شدند. برای جمع آوری داده ها از ابزار سنجش رضایت از آموزش مجازی و همچنین مقیاس سنجش رفتارهای سبک زندگی تحصیلی سلامت محور



(صالح زاده و همکاران، ۱۳۹۶) استفاده شد. یافته ها نشان داد که مولفه های سبک زندگی سلامت محور به طور کلی ۳۷/۴ درصد از واریانس رضایت دانش آموزان از آموزش مجازی را تبیین می کند. رابطه بین تسهیلگران سبک زندگی سلامت محور (خوش بینی تحصیلی، جهت گیری هدف تسلط و تاب آوری تحصیلی) و رضایت دانشجویان از آموزش مجازی مثبت و معنادار بود. رابطه بین مولفه های بازدارنده سبک زندگی سلامت محور (درماندگی آموخته شده و اهمال کاری) و رضایت دانش آموزان از آموزش مجازی منفی و معنادار بود. رابطه بین انصراف از تلاش و رضایت دانشجویان از آموزش مجازی معنادار نبود. بین مولفه های سبک زندگی سلامت محور و رضایت دانش آموزان از آموزش مجازی بر اساس گروه های آموزشی تفاوتی وجود نداشت. بر این اساس، ایجاد فضای آموزشی تاب آور، تلاش برای مشارکت و آموزش به سمت یادگیری معنادار و مبتنی بر مشکل، دانش آموزان را از آموزش مجازی دور نگه می دارد.

رابین و همکاران (۲۰۲۱). پژوهشی با عنوان سلامت محور یا الزام به یک سبک زندگی سالم؟ تحلیل انتقادی برنامه های درسی PE فعلی در آلمان انجام دادند. موضوع سلامت نقش مهمی در بحث آموزشی ورزش زبان آلمانی و در برنامه های درسی آلمان ایفا می کند. همچنین در اینجا مهم است که ایده Bildung یک ایده آل آموزشی در سنت آلمانی که هنوز از اهمیت بالایی برخوردار است و از الزام روشنگری ناشی می شود و قصد دارد قضاوت بالغ را امکان پذیر سازد - یک ایده هنجاری برای دروس مدرسه است. از نظر سلامت در تربیت بدنی، این سؤال را مطرح می کند که آیا PE برای جوانان نباید صرفاً روی یک سبک زندگی سالم متمرکز شود، بلکه باید به درک اینکه یک سبک زندگی سالم چیست و چگونه می تواند باشد و نقشی که آنها می خواهند آن را بازتاب دهند. در زندگی خود به شیوه ای رهایی بخشی بازی می کنند. بنابراین، این مقاله به بررسی نحوه در نظر گرفتن بهداشت و آموزش بهداشت در برنامه های درسی فعلی در آلمان می پردازد. تجزیه و تحلیل متن کیفی هرمنوتیک گرا انجام شده است. در کنار تفاوت های بین ایالت ها، تجزیه و تحلیل گرایش کلی به سمت محدود کردن آموزش بهداشت را نشان می دهد. این مقاله در نهایت به دنبال بحث انتقادی این محدود شدن از منظر آموزشی به عنوان یک فرآیند نمونه است که ممکن است به روشی مشابه در کشورهای دیگر مشاهده شود.



ایرانمنش و دشت بزرگی (۲۰۱۹) پژوهشی با عنوان تأثیر آموزش سبک زندگی سلامت محور بر بهزیستی روانشناختی، فشار خون و اضطراب مرگ زنان سالمند انجام دادند. این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش کلیه زنان سالمند شهر آبادان در سال ۱۳۹۷ بودند که از بین آنها ۴۰ نفر پس از در نظر گرفتن معیارهای ورود به مطالعه به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش ۱۲ جلسه ۶۰ روش سبک زندگی سلامت محور را آموزش دادند. گروه ها در مرحله پیش آزمون و پس آزمون از نظر بهزیستی روانشناختی، فشار خون و اضطراب مرگ مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس چند متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته ها نشان داد که بین گروه آزمایش و کنترل از نظر بهزیستی روانشناختی، فشار خون و اضطراب مرگ تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش سبک زندگی سلامت محور به طور معناداری منجر به افزایش بهزیستی روانشناختی و کاهش فشار خون و اضطراب مرگ در زنان سالمند شد. نتایج حاکی از تأثیر آموزش سبک زندگی سلامت محور بر افزایش بهزیستی روانشناختی و کاهش فشار خون و اضطراب مرگ زنان سالمند بود. بنابراین پیشنهاد می شود روانشناسان و درمانگران بالینی در ارائه خدمات روان شناختی به زنان سالمند از روش های آموزش سبک زندگی سلامت محور برای ارتقای سلامت خود به ویژه افزایش بهزیستی روان شناختی و کاهش فشار خون و اضطراب مرگ استفاده کنند.



منابع و مأخذ

الف) منابع فارسی

- احمدی ، فرناز ؛ مقصدی ، فاطمه ؛ خطیبی ، مریم ؛ بیگی ، زهرا. (۱۴۰۱). پیش بینی سبک های هویت براساس مولفه های بهزیستی روانشناختی و سبک دلبستگی در بین دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه شهرستان شاهین شهر . رویکردی نو در علوم تربیتی، ۴(۲). ۱۷-۲۵.
- احمدی، یحیی ؛ عبدالکریمی، مهدی ؛ صیادی، احمدرضا ؛ اسدپور، محمد. (۱۳۹۸). روایی و پایایی مقیاس اندازه گیری سبک زندگی سالم دانش آموزان متوسطه اول بر اساس نظریه رفتار برنامه ریزی شده، مجله دانشگاه علوم پزشکی جیرفت، ۶(۱)، ۱۵۷-۱۶۷.
- امیرپور ، برزو ؛ احتشام پور ، روح الله. (۱۴۰۲). آزمون مدلی مرتبط با پیشایندها و پیامدهای استرس کرونا بر اساس سبک زندگی تحصیلی سلامت محور در دانش آموزان: استرس کرونا بر اساس سبک زندگی تحصیلی سلامت محور . فصلنامه بهداشت در عرصه، ۱۱(۱)، ۴۷-۵۹.
- جعفری ندرآبادی ، معصومه ؛ باقری ، فریبرز ؛ قربان جهرمی ، رضا. (۱۴۰۲). ارائه الگویی برای سبک زندگی تحصیلی سلامت محور: اثر نیازهای بنیادین روانشناختی با نقش میانجی عزت نفس . دوماهنامه علمی-پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۱۶(۳)، ۳۰۲-۳۱۱.
- رشیدی پور ، فاطمه ؛ شکری ، امیر ؛ فتح آبادی ، جلیل ؛ پورشهریار، حسین. (۲۰۲۳). ساخت برنامه طراحی انگیزشی بر اساس الگوی نقشه‌نگاری مداخله: اثربخشی آن بر سبک زندگی تحصیلی سلامت‌محور و رفتارهای مقابله‌ای دانش‌آموزان . فصلنامه علمی پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی.



- مولایی فرد، آسیه، حقیقی زاده، محمد حسین، محمدیان، هاشم. (۱۳۹۷). کارایی الگوی اطلاعات، انگیزش و مهارت رفتاری در ارتقاء سبک زندگی سالم دانش آموزان دبیرستانی، ۱۶.۳۲-۱۹.
- مومنی، حدیثه، مومنی، مهدی، و شیرزادی مرگای، محمد. (۱۳۹۹). ابعاد سبک زندگی سلامت محور دانش آموزان. کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی.
- نیمروزی ناوخی، نوروز؛ باقرزاده، مریم. (۱۴۰۰). بررسی رابطه دینداری و سبک زندگی در بین دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر شیروان. علوم اجتماعی دانشگاه فردوسی مشهد، ۱۸(۲) ۵۸-۲۷.

ب) منابع لاتین

- Amirpour, B., & Ehteshampour, R. (۲۰۲۳). Testing a model related to the antecedents and outcomes of Corona stress based on a health-oriented academic lifestyle in students. *Journal of Health in the Field*, ۱۱(۱).
- Iranmanesh, R., & Dasht Bozorgi, Z. (۲۰۱۹). The Effect of health-oriented lifestyle training on psychological well-being, blood pressure and death anxiety of elderly women. *Aging Psychology*, ۲(۴), ۲۶۳-۲۷۳.
- Mahmoodimehr, E., Hafezi, F., Bakhtiarpour, S., & Johari Fard, R. (۲۰۲۲). The Correlation between Health-oriented Academic Lifestyle and Academic Well-being: The Mediating Role of Academic Resilience. *International Journal of School Health*, ۹(۳), ۱۶۰-۱۶۷.
- Ruin, S., & Stibbe, G. (۲۰۲۱). Health-oriented 'Bildung' or an obligation to a healthy lifestyle? A critical analysis of



current PE curricula in Germany. *The Curriculum Journal*, ۳۲(۱), ۱۳۶-۱۵۱.

- Sabet, S. S. A., Moradi, F., & Soufi, S. (۲۰۲۲). Predicting students' satisfaction with virtual education based on health-oriented lifestyle behaviors. *Innoeduca. International Journal of Technology and Educational Innovation*, ۱(۲), ۴۳-۵۷.



جهت همکاری با بنیاد علمی قانون یار در راستای برگزاری سمینار، کارگاه های آموزشی، کنگره و نشست های علمی با موسسه تماس بگیرید ۵۲۶ و ۰۲۱۶۶۹۷۹۵۱۹ مدیر پژوهش ۰۹۱۹۶۷۴۸۶۲۵

6th scientific conference of Ghanonyar Institute at the national level

ششمین همایش ملی جرم‌شناسی و پیشگیری از ارتکاب جرم، خودکشی و انحرافات جوانان در جامعه

**مشاره ۲۴ ساعت به پژوهشگران
در خصوص نگارش و ارسال مقالات
۰۹۱۹۶۷۴۸۶۲۵**

مخبرهای پذیرش مقالات پژوهشگران:

- ۱- پژوهش های مربوطه در حوزه پیشگیری از ارتکاب جرم و خودکشی
- ۲- شناخت علل و عوامل انحرافات جوانان در جامعه و ارائه راهکار عملی
- ۳- بررسی لزوم رعایت حجاب و آثار و پیامدهای آن در جامعه
- ۴- راهکارهای مبارزه با فقر، بی حجابی و فساد، اعتیاد، طلاق و
- ۵- پژوهش های مربوطه در راستای عدالت کیفری و عدالت ترمیمی
- ۶- تاثیر کیفر و مجازات در تکرار جرم و دستیابی به جامعه ای سالم
- ۷- شناسایی معضلات و اسباب های اجتماعی و ارائه راهکار حل مشکل

ایمیل همایش برای ارسال مقالات LOLOMENSANI@YAHOO.COM	مدیر هیأت سیاستگذاری همایش دکتر سیدمصطفی حسینی
شماره تماس های دبیرخانه همایش ۰۲۱۶۶۹۷۹۵۱۹ و ۵۲۶	مکان و زمان برگزاری همایش ۲۹ آذر- سالن همایش سزایان ارشد بروجرد

لوگو حامیان معنوی و برگزار کنندگان همایش

ششمین همایش جرم شناسی و پیشگیری از ارتکاب جرم، خودکشی و انحرافات جوانان (نهاد برگزار کننده: بنیاد علمی و حقوقی قانون یار) - بروجرد- ۱۳۹۸ آذر ماه