

ترویج سبک زندگی سالم

امید پنداشته

آموزگار مدرسه شهید روشنی 1
Pendashteh.omid@gmail.com

رضا ابوالحسن یان

آموزگار مدرسه امام حسن المجتبی(ع)
Reza.7508078@gmail.com

صغری فراچی

کارشناس امور تکنولوژی متوسطه ناحیه 1 اردبیل
Print.chehreh@gmail.com

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی سبک زندگی سالم نوجوانان است که جامعه پژوهش حاضر را دانش آموزان دختر راهنمایی و دبیرستان روستای حور (شهرستان نمین) تشکیل می دادند.

در این پژوهش با استفاده از نمونه گیری تصادفی ساده تعداد 60 نفر از دانش آموزان دختر مقطع راهنمایی و دبیرستان روستای حور (شهرستان نمین) به عنوان نمونه انتخاب شدند و سپس پرسشنامه سبک زندگی (LSQ) در اختیار آن ها قرار داده شد و از آنها خواسته شد که به این سوالات با هرگز، گاهی اوقات، معمولاً و همیشه، پاسخ دهند که بعد از جمع آوری پرسشنامه ها، داده ها برای تجزیه و تحلیل معتبر شناخته شده و با استفاده از تحلیل معادلات ساختاری در نرم افزار SPSS مورد تحلیل قرار گرفتند.

نتایج به دست آورده نشان دادند که بین سلامت معنوی و سبک زندگی سالم قوی نوجوانان دختر دوره راهنمایی و دبیرستان روستای حور (شهرستان نمین) رابطه معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه پژوهش تایید می گردد و فرضیه صفر رد می شود.

واژگان کلیدی: سبک زندگی - حور - مقطع راهنمایی و دبیرستان - نوجوانان - زندگی سالم.

سبک زندگی الگوی نسبتاً ثابت زندگی روزمره سازمان یافته در چارچوب داشتن موفقیت زندگی و منابع قابل دسترس است. در گزینش سبک زندگی، هنر و فرد توأمان نقش می یابند. از آنجا که هر کنش گری برای به نیازها و بیان خود، به کمک امکانات، راه ها و روش های موجود، از اشیا به شیوه خاصی استفاده می کند، نوع، طرز رفتار و ترجیحات و جهت گیری های خاصی را در زندگی دارد، بنابراین سبک او با شخصیت ارتباط می یابد. (بگنهلود، 0228). سلامت جسم و روان تحت تاثیر عوامل مختلفی همچون روابط اجتماعی، تفریح، ورزش، کار، تغذیه و ... قرار دارد که مجموعه این عوامل سبک زندگی را تشکیل می دهد (نوربخش، 8914: 93). برای دستیابی به زندگی سالم، افراد بایستی ارتباط معنوی خود را بهتر کرده و افزایش دهند، در زندگی هدف داشته باشند و به کارهایی عظیم تر و ماندگارتر بیاورند.

فرضیه

بین سلامت معنوی و سبک زندگی سالم نوجوانان رابطه ای وجود دارد.

روش پژوهش

روش مورد استفاده در پژوهش حاضر روش پیمایشی (survexmethoo) است. در این روش پژوهشی از طریق بررسی یا نمونه گیری صورت می پذیرد در این خصوصیات جامعه آماری را مورد مطالعه قرار می دهیم و سپس به تجزیه و تحلیل جامعه آماری می پردازیم و نتایج مورد نظر را به کل جامعه آماری تعمیم داده می شود. در ضمن در چنین تحقیقاتی چون از روش پیمایشی استفاده می شود امکان مطالعه ی دقیق تر موضوع وجود دارد. (طاهری و همکاران: 201).

ادبیات پژوهشی

سبک زندگی

مفهوم سبک زندگی در ادبیات علمی و فرهنگی بشر نسبتاً جدید است. در این که نخستین بار این اصطلاح از سوی چه کسی به کار رفته است میان روانشناسان و جامعه شناسان اختلاف است. برخی جامعه شناسان مدعی هستند از اصطلاحات و ابداعی ماکس وبر، جامعه شناس فرانسوی است. (مهدوی کنی، 1386: 201) شواهد نشان می دهد به احتمال زیاد این اصطلاح توسط آلفرد آدلر مطرح شده است (ابادری و جاویشان، 1381: 7). با اینکه سبک زندگی مفهوم مفهومی خود است، بسیاری از اندیشمندان، سبک زندگی را چگونه زندگی کردن افراد تعریف کرده اند. سبک زندگی متمایز کننده افراد و گروه هاست (مهدتابان و همکاران،

1393: 199). برخی معتقدند که سبک زندگی علاوه بر رفتارها، شامل ارزش ها، نگرش ها و عقاید نیز می شود (چانی، 1996).

بنابراین افراد باید سعی کنند سبک زندگی خود را طوری انتخاب کنند که در ارتباط با دیگران بتوانند اثربخش تر و کارتر ظاهر شوند. برای داشتن سبک زندگی مطلوب دو نوع جهت گیری لازم است: یکی بایدها و نبایدهای مورد قبول در زندگی و

دیگری شیوه های افراد و به عینیت رساندن آن. جهت گیری اول به طوری است ارزش و اخلاقی است و جهت گیری دوم بر ارزش های عملی مبتنی است (کجباف و همکاران، 1390: 64).

شاخص های آزمون سبک زندگی اسلامی

این شاخص ها به ابعاد مختلفی از وظایف زندگی اطلاق می شود که هر کدام سهم بسزایی در آن سبک زندگی دارد و نبودن هر کدام موجب می شود که آن سبک زندگی ناقص باشد. این شاخص ها اولین با توسط کاویانی (1390) برای سنجش سبک زندگی اسلامی به کار برده شد که تمام وظایف زندگی را پوشش می دهد و عبارت است از:

شاخص اجتماعی، شاخص عبادی، شاخص باورها، شاخص اخلاق، شاخص مالی، شاخص خانواده، شاخص تفکر و علم، شاخص دفاع امنیتی، شاخص زمان شناسی به طوریکه در آیات مختلف خداوند به عوامل سبک زندگی اسلامی اشاره می فرمایند. قرآن کریم در جاهای مختلفی یادآور این می شود که انسان ها در قبال یکدیگر مسئولند و وظایفی را بر عهده دارند؛ برای مثال در آیه 72 سوره افعال خداوند می فرماید که اگر در دین خود از شما یاری طلبند بر شما نیست که آنها را یاری کنید به گونه ای که خداوند در آیه 10 سوره حجرات مومنان را برادر یکدیگر می نامد.

خداوند در آیه 70 سوره اسرا می فرماید که توانمندی انسان درباره تصرف در مخلوقات دیگر و جانشین خواندن در زمین و توانمندی های گسترده دیگر آدمی، که موجب برتری و کرامت او نسبت به مخلوقات دیگر است، آگاه می شود؛ یعنی انسان با خودشناسی و هستی شناسی می تواند به توانایی ها و استعدادهای خود پی ببرد و در زندگی خود به موفقیت دست پیدا کند. خداوند در جای دیگری در آیه 37 سوره اسرا اشاره دارد که انسان ها باید با تکبر رفتار کنند؛ یعنی انسان باید در زندگی با اخلاق باشد.

پیشینه تحقیق

امروزه مقوله ی سبک زندگی به خاطر اهمیت او نقش آن در زندگی جوامع بشری، نظر بسیاری از منتقدان را به خود جلب کرده و اقدامات و پژوهش هایی نیز در این زمینه صورت گرفته است:

طبق پژوهش انجام گرفته توسط دکتر جواد جواهری و همکارانش (1389) در رابطه با از پشتیبانی آموزش به طور مستقیم سبک زندگی سالم به نوجوانان که به روش مطالعه ی میدانی به کمک (IPP) بر روی شش صد نفر از دانش آموزان پسر و دختر مدارس راهنمایی خمینی شهر اصفهان صورت گرفته، موثرترین و عملی ترین روش آموزش سبک زندگی سالم به نوجوانان را «آموزش مستقیم و بدون واسطه به خود آنها» معرفی می کند.

در دیگر پژوهش که توسط خانم طاهره شاه منصوری با محوریت بررسی تاثیر شیوه های زندگی سالم در پیشگیری از گرایش نوجوانان به دخانیات انجام شده حکایت از این دارد که: الگوهای زندگی روزانه، مثل تماشای فیلم و سریال ها می تواند برای نوجوانان سالم یا ناسالم باشد که والدین با انتخاب یا تاثیرگذاری در انتخاب فیلم های مناسب می توانند در پیشگیری از مصرف دخانیات در نوجوانان تاثیر گذار باشند.

با وجود تحقیقات و پژوهش های گسترده در زمینه سبک زندگی سالم، پژوهش های فوق تنها بخش کوچکی از تحقیقاتی است که انجام شده است و در ذیل نیز به نتایج برخی از پژوهش هایی که در آن زمینه صورت گرفته است به صورت مختصر می پردازم:

1- پژوهش انجام شده توسط دکتر حمید صانعی و همکارانش (1387): آموزش شیوه های زندگی سالم می تواند در کنترل عوامل خطرزای CVD موثر باشد.

2- پژوهش انجام شده توسط دکتر فرشاد پور ملک و همکارانش (1386): برآوردهای امید زندگی سالم 4/5 سال بزرگ تر از برآورد مشابه بر مبنای مدل توسط سازمان جهانی بهداشت می باشد.

3- پژوهش انجام شده توسط سیما جعفری راد و همکارانش (1395): کم وزنی و اضافه وزن هر دو از عوامل تاثیرگذار در سلامت عمومی می باشند. بنابراین نظر به یافته ها، حفظ وزن مناسب و تناسب اندام برای کاهش علائم PMS توصیه می گردد.

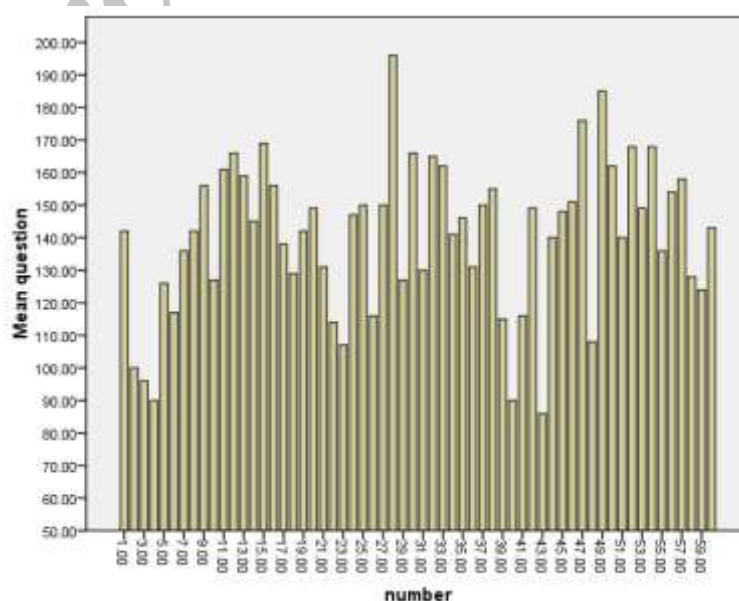
4- پژوهش انجام شده توسط دکتر داوود شجاعی زاده و همکران (1394): قرآن به عنوان معجزه ای جاوید و کتابی درس آموز و زندگی بخش و احادیث نبوی و ائمه معصومین (ع) راه های مختلف ارتقاء زندگی و آموزش سلامت را به ما آموخته و در خود دارا می باشند.

5- پژوهش انجام شده توسط دکتر فاطمه زهرا و زلیخا صادقی (1395): آموزش سبک زندگی به جوانان مطابق با ایدئولوژی و اصول حاکم تمدن اسلامی برخاسته از سنت و زاد و بوم، می تواند زمینه افزایش امنیت اجتماعی را و رفتارهای پر خطر به تحلیل آن از سبک زندگی سالم فراهم نماید.

یافته ها

ردیف	نمره	وضعیت زندگی
1	نمره بین 0 تا 70	سبک زندگی سالم ضعیف است
2	نمره بین 70 تا 105	سبک زندگی سالم متوسط است
3	نمره بالاتر از 105	سبک زندگی سالم قوی است

جدول شماره 1: تبیین نمرات پرسشنامه

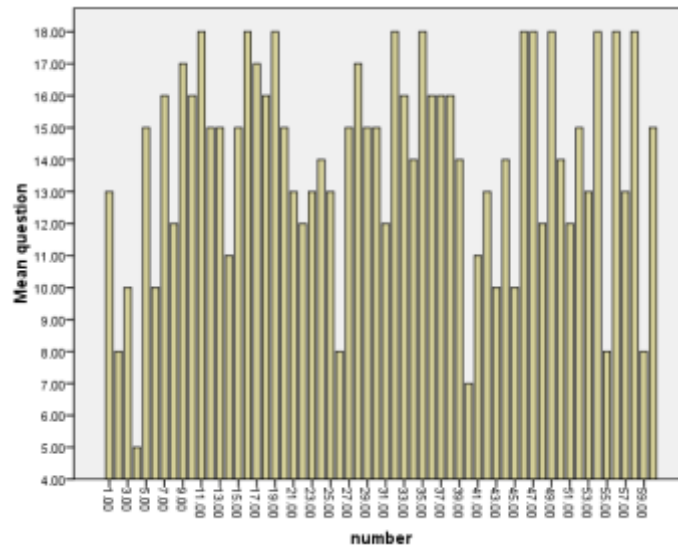


جدول شماره 2: داده های پرسشنامه

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
number	60	1.00	60.00	30.5000	17.46425
question	60	86.00	196.00	1.4040E2	23.51357
Valid N (listwise)	60				

جدول شماره 3: تحلیل و تفسیر پرسشنامه



جدول شماره 4: داده های فرضیه

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
number	60	1.00	60.00	30.5000	17.46425
question	60	5.00	18.00	13.9667	3.25194
Valid N (listwise)	60				

جدول شماره 5: تحلیل و تفسیر فرضیه

بحث و نتیجه گیری

سبک زندگی، شیوه زندگی، شیوه زندگی طبقات و گروه های اجتماعی مختلف جامعه است که در آن افراد جامعه با پیروی از الگوهای رفتاری، باورها، هنجارها و ارزش های اجتماعی یا انتخاب نهادهای فرهنگی و منزلتی خاص، تعلقات خود را نسبت به آن هویدا می کنند. دین اسلام به عنوان یک ایدئولوژی، ارائه دهنده کامل ترین سبک زندگی بشریت است. به گونه ای که به اعتقاد روان شناسان، مذهبی بودن یکی از عوامل مراقبت کننده در پیشگیری از ابتلا به اختلالات روانی است (احدی و همکاران، : 13).

این پژوهش جهت بررسی تاثیر سلامت معنوی بر سبک زندگی سالم نوجوانان دختر مقطع راهنمایی و دبیرستان روستای حور انجام گرفت. همانطور که پیش از این ملاحظه شد فرض پژوهش تایید گردید یعنی نوجوانانی که سطح سلامت معنوی بالایی دارند، از سطح سبک زندگی سالم قوی تری برخوردارند.

اظهار نظر و پیشنهاد پژوهشگر

براساس یافته های فوق توصیه می گردد، به منظور ترویج سبک زندگی سالم در میان نوجوانان، سلامت معنوی نوجوانان را از طریق هستی شناسی و مطالعات و آموزش هایی به صورت مستقیم در این زمینه افزایش داد.

منابع

- 1- احدی، رقیه، وهابی همابادی، جلال، بررسی رابطه ی سبک زندگی سالم، بهزیستی روانی، هوش مصنوعی با سلامت روان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه، مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی.
- 2- طاهری، محمدرضا، گله داری، محمدرضا. بررسی آسیب شناسی روحی - روانی دانش آموزان دختر ابتدایی پایه پنجم شهرستان مسجد سلیمان. مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حمت مرتضوی.
- 3- نور محمدیان، مژده. بررسی رابطه بین سبک زندگی و بهداشت روانی دانشجویان رشته آموزش ابتدایی دانشگاه آزاد اسلامی مرکز بهرمان. مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی.
- 4- نوربخش، اعظم، 8914، مقایسه سبک زندگی، سلامت روانی و شادکامی دبیران زن و زنان خانه دار شهرستان بشروئیه، نشریه دانش پژوهش در روان شناسی، شماره 01، 10-99.
- 5- جواهری، جواد. ارزشیابی آموزش سبک زندگی سالم به نوجوانان به طور مستقیم از طریق واجدین و مربیان به کمک مدل ارزشیابی CIPP. مجله ایرانی آموزش و علوم پزشکی، پاییز 1389.
- 6- شاه منصور، طاهره. بررسی تاثیر شیوه های زندگی سالم بر پیشگیری از گرایش نوجوانان به دخانیات. اولین کنفرانس بین المللی حماسه سیاسی و حماسه اقتصادی.
- 7- لعلی، محسن. ساخت و اعتباریابی پرسشنامه سبک زندگی (LSQ). مجله پژوهش های روان شناختی، دوره 15، شماره 1، بهار 1389.
- 8- صانعی، حمید. ارتقاء سلامت فرزندان افراد مبتلا به بیماری های قلبی عروقی زودرس از طریق آموزش شیوه زندگی سالم: پروژه ارتقاء سلامت قلب دوران کودکی - برنامه قلب سالم اصفهان. مجله دانشکده پزشکی اصفهان، سال بیست و هفتم، شماره 94، خرداد 1388.
- 9- پورملک، فرشاد. برآورد امید زندگی سالم مردم ایران در سال 1382. مجله پژوهشی حکیم، بهار 1386.
- 10- جعفری راد، سیما. مقایسه شاخص های تن سنجی و عوامل شیوه زندگی بین دانشجویان سالم و مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی. مجله علمی پزشکی جندی شاپور، دوره 15، شماره 2، بهار 1395.
- 11- زهرا صادقی، فاطمه صادقی، زلیخا. سبک زندگی سالم نوجوانان و پیشگیری از رفتارهای پر خطر با رویکرد به آموزه های دینی. اولین کنفرانس ملی سبک زندگی ایرانی اسلامی 1395.
- 12- شجاعی زاده. داوود. تبیین شیوه های آموزش سلامت با بهره گیری از تعالیم اسلامی. نشریه اسلام و سلامت، دوره دوم، شعار اول، بهار 1394.