

کاربرد آموزه های دینی در پیشگیری از رفتارهای پرخطر و برخورداری از سبک زندگی سالم در نوجوانان

زهره شکیب^۱، سمانه جمالی^۲

^۱کارشناسی ارشد آموزش بهداشت، گروه آموزش بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی بوشهر، بوشهر، ایران

^۲کارشناسی ارشد آموزش بهداشت، گروه آموزش بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی بوشهر، بوشهر، ایران

چکیده

مقدمه: سبک زندگی یکی از مفاهیم مهم در علوم اجتماعی است، که به معنای خلق راه و روش خاص با توجه به امکانات در دسترس می باشد و در حقیقت چگونه بودن افراد را شکل می دهد؛ و به عنوان مجموعه ای نسبتاً منسجم از همه رفتارها و فعالیتهای یک فرد معین در جریان زندگی روزمره تلقی می شود. در بین این رفتارها، برخی بصورت مستقیم و برخی بطور غیر مستقیم تأثیرات عمیقی بر سلامت فرد و جامعه می گذارند و منجر به عواقب منفی در وی می شوند که «رفتارهای پرخطر» نامیده می شوند. شیوع این رفتارهای پرخطر، در نوجوانان و جوانان به علت شکل گیری شخصیت بیشتر است. این رفتارهای پرخطر عمدتاً شامل استعمال دخانیات، اعتیاد و سوء مصرف مواد، رفتارهای مرتبط با صدمات و جراحات مثل خشونت، رفتارهای جنسی ناسالم، الگوهای ناسالم تغذیه و الگوی تحرک کم بدنی می باشند؛ که در صورت ثبات این رفتارها در شخصیت فرد، منجر به یک سبک زندگی ناسالم می شود. پیشگیری از این رفتارهای پرخطر با رویکرد به آموزه های دینی به عنوان مؤلفه ای مفید برای رسیدن به کمال، یکی از ضروری ترین موضوع های فرهنگی جوامع اسلامی است، که می تواند موجب ارتقاء سلامت روحی و روانی و عزت نفس و اعتماد به نفس بهتر شود. بنابراین هدف از تحقیق حاضر بررسی اثر کاربرد آموزه های دینی در پیشگیری از رفتارهای پرخطر و برخورداری از سبک زندگی سالم در نوجوانان می باشد. روش: روش مورد استفاده در این پژوهش، روش توصیفی - تحلیلی است که با استفاده از جدیدترین پژوهشهای داخلی و خارجی مرتبط با موضوع پژوهش حاضر، مورد بررسی قرار گرفته و نتایج آنها تحلیل شده است. یافته ها: یافته ها نشان می دهد که بین تقید به آموزه های دینی و گرایش به رفتارهای پرخطر رابطه معنی داری وجود دارد به طوری که افراد پایبند به آموزه های دینی در کنترل هیجانات و رفتارهای خشونت آمیز موفق تر عمل می کنند و از زندگی سالم تر و نهایتاً امید به زندگی بیشتری برخوردارند. نتیجه: با توجه به شیوع رفتارهای پرخطر در نوجوانان و علیرغم فعالیت های پیگیرانه، پیشگیری، تنها راه مقابله می باشد. تقید به ارزش های دینی در وجود فرد چهار چوبی را تعریف می کند که موجب موفقیت در کنترل هیجانات و نهایتاً سلامت روحی و روانی و امنیت اجتماعی بهتر می شود از این رو متولیان امر آموزش و تربیت نقش به سزایی در آموزش این آموزه های دینی دارند.

واژه های کلیدی: سبک زندگی، جوانان، رفتارهای پرخطر، پیشگیری، آموزه های دینی