

پایش نوجوانی

مؤلفه‌های مؤثر بر ترویج زندگی سالم و پیشگیری از رفتارهای پرخطر نوجوانان

حکیمه سادات حسینی مهر آبادی
کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی

داشته است؛ حال آنکه پیشگیری تنها راه مقابله تشخیص داده شده است. علاوه بر این، ما در عصری زندگی می‌کنیم که خطرات زیادی سلامتی ما را تهدید می‌کنند. این خطرات، تنها بیماری‌ها نیستند، بلکه خطرات گوناگونی را شامل می‌شوند که هویت و شخصیت ما را تهدید می‌کنند و آینده ما و جامعه و فرهنگمان را نشانه گرفته‌اند. آسیب‌های اجتماعی و گرایش به رفتارهای پرخطر از جمله تهدیدهایی هستند که به‌ویژه هویت و سلامت جسمی، روانی و اجتماعی کودکان و نوجوانان را تهدید می‌کنند و غفلت از آن‌ها و ناتوانی برای مواجهه مؤثر با آن‌ها، پیامدهای زیانباری در پی دارد. با توجه به مطالب مطرح شده هدف اصلی این پژوهش بررسی مؤلفه‌های مؤثر بر ترویج زندگی سالم و پیشگیری از رفتارهای پرخطر در میان نوجوانان است.

کلیدواژه‌ها: مدرسه، خانواده، سبک زندگی، آموزش مهارت‌های زندگی

مقدمه

متخصصان روان‌شناسی و علوم تربیتی بر این باورند که دوره نوجوانی دوره‌ای بسیار حساس، بحرانی و مهم‌ترین دوره رشد هر انسان است. در این دوره فرد به بلوغ می‌رسد و در پی کشف هویت خود است. در این مدت، نوجوانان هویت اجتماعی و فردی خود را تثبیت می‌کنند. با تأثیرگذاری بر تغییرات مثبت، می‌توان از بیماری‌های مزمن در آینده جلوگیری کرد یا آن‌ها را به تأخیر انداخت یا اصلاح کرد [لوئیس و همکاران، ۲۰۲۲].

از آنجا که نوجوانان در دوره رشد هستند و در تحمل مشکلات روانی توانایی محدودی دارند، قربانی بیماری‌های روانی می‌شوند. رفتارهای پرخطر سنن نوجوانی و جوانی به طور عمده 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 بدنی کم هستند. شناخت این الگوهای رفتاری غلط و اجتناب از بروز این رفتارها یا تداوم این رفتارها در نوجوانان و جوانان، به فراهم شدن زندگی سالم و کسب سلامتی و توانمندی این گروه منجر خواهد شد.

از سوی دیگر، با توجه به مضرات بالقوه کوتاه‌مدت و بلندمدت مصرف مواد خطرناک در نوجوانی، شناسایی نوجوانانی که در معرض خطر بالای ابتلا به مصرف مواد خطرناک هستند، ضروری است. مواد خطرناک موادی هستند که استفاده از آن‌ها خطر یا احتمال عواقب ناسلامتی را در آینده افزایش می‌دهد. روبرو و همکارانش ۱۱ عامل خطر را برای گرایش نوجوان به مصرف مواد شناسایی کردند؛ سن؛ استرس اولیه زندگی؛ سن اولین مصرف دخانیات؛ آموزش مادر؛ وابستگی به والدین.

می‌توان گفت امروزه شیوع رفتارهای پرخطر، به‌خصوص در میان نوجوانان و جوانان، به یکی از مهم‌ترین و گسترده‌ترین دل‌نگرانی‌های جوامع بشری تبدیل شده است. با وجود فعالیت‌های پیگیرانه سه دهه گذشته، رفتارهای مخاطره‌آمیز در سطح جهان افزایش تصاعدی



مؤلفه‌های تأثیرگذار بر ترویج زندگی سالم در میان نوجوانان

۱. خانواده

محیط خانواده سالم و حمایتی به نتایج مثبتی در رشد نوجوانان منجر می‌شود. سطوح پایین‌تر دلبستگی والدین با نمره‌های بالاتر مصرف حشیش و دخانیات خطرناک مرتبط است. سطوح پایین‌تر نظارت و دلبستگی والدین نیز با اختلالات مصرف مواد در نوجوانان در ارتباط است. وضعیت اجتماعی-اقتصادی پایین‌تر با مصرف مواد خطرناک ارتباط دارد. ارتباط بین عادت‌های سیگار کشیدن خانواده و افزایش مصرف سیگار در نوجوانان گزارش شده است. عوامل متعددی با افزایش خطر مصرف مواد و شدت آن در میان نوجوانان مرتبط هستند؛ از جمله سطوح پایین‌تر نظارت والدین، سطوح بالاتر مصرف مواد والدین، سابقه خانوادگی مصرف مواد، و سطوح پایین‌تر آموزش والدین. شروع مصرف مواد در سنین پایین‌تر نیز به مصرف شدیدتر در مراحل بعدی زندگی کمک می‌کند. همچنین، چندین مطالعه عوامل خطری را که به مصرف هم‌زمان مواد توسط نوجوانان منجر می‌شود، از جمله عوامل فردی، خانوادگی و جمعیت‌شناختی، بررسی کرده‌اند. یک بررسی کیفی که به روش نظریه پایه روی نوجوانان ایرانی انجام شد، نشان داد که خانواده، دوستان، آموزش مناسب، نداشتن محدودیت، طبقه‌های اصلی و نقش خانواده در گستره‌ای از مراقبت‌کردن از فرزند نوجوان، تا فراهم کردن زمینه استقلال او، متفاوت بوده است.

۲. مدرسه

پلانکا و همکاری‌اش نشان دادند که عوامل اجتماعی و عوامل مرتبط با مسائل آموزشی و سیاستی و همچنین نگرش‌های مربوط به مصرف دخانیات به شدت و به‌طور مداوم در سراسر کشورها با حساسیت به مصرف دخانیات مرتبط بوده‌اند. در زمینه آموزش سنتی امتحان‌محور،

رشد دانش‌آموزان غالباً با فشار زیاد یادگیری، به خصوص برای دانش‌آموزان نوجوان همراه است. بسیاری از آن‌ها وارد دوره متوسطه شده‌اند. در مقایسه با محتوای آموزشی دوره ابتدایی، درس‌های دوره متوسطه اول و دوم دشوارتراند. در این دوره به تدریج تفکر، احساس و عاطفه شکل می‌گیرد، رشد می‌کند و بالغ می‌شود. تضادهای و تعارض‌های روان‌شناختی متفاوت، مانند عاطفه و عقل، ایده‌آل و واقعیت، استقلال و وابستگی، و حتی موانع روان‌شناختی شکل می‌گیرند.

۳. سبک زندگی

سبک زندگی یکی از مفاهیم مهم در علوم اجتماعی است. سبک زندگی چگونه بودن افراد را شکل می‌دهد و مجموعه‌ای به نسبت منسجم از همه رفتارها و فعالیت‌های یک فرد معین در جریان زندگی روزمره است. برخی از رفتارها در زندگی به صورت مستقیم و غیرمستقیم تأثیرات عمیقی بر سلامت فرد می‌گذارند. تغذیه مناسب و سبک زندگی فعال دو مورد از رفتارهای پیشگیری‌کننده در نوجوانان هستند. مداخلات سبک زندگی می‌توانند در بهبود پیامدهای آن‌ها، از جمله کاهش وزن در دوره نوجوانی اثربخش باشند. از طرف دیگر، با پیشرفت سریع جامعه مدرن و علم و فناوری، گرچه زندگی بشر به‌طور فزاینده‌ای رونق می‌یابد، ولی مردم باید با انواع درگیری‌ها و مشکلات روبه‌رو شوند و سرعت بیشتر زندگی، افراد را تحت فشار بیشتری قرار می‌دهد. با رقابت شدید اجتماعی و روابط اجتماعی پیچیده، مردم غالباً احساس اضطراب، خستگی و ناراحتی می‌کنند و این شرایط بر سلامت شخصی تأثیر می‌گذارد. سبک زندگی ورزشی خوب می‌تواند توانایی نوجوانان را از جنبه‌های متفاوت بهبود بخشد. در حال حاضر، راهنمایی نوجوانان برای ایجاد و توسعه یک سبک زندگی ورزشی خوب اهمیت ویژه‌ای دارد.

ورزش‌های سازمان‌یافته یک زمینه مهم توسعه هستند و به‌طور گسترده اعتقاد بر این است که فرصت‌هایی برای پیشرفت مثبت به جوانان ارائه می‌کنند. با حمایت از این استدلال، مجموعه وسیعی از مطالعات، بین

آسیب‌های اجتماعی و گرایش به رفتارهای پرخطر از جمله تهدیدهایی هستند که به‌ویژه هویت و سلامت جسمی، روانی و اجتماعی کودکان و نوجوانان را تهدید می‌کنند و غفلت از آن‌ها و ناتوانی برای مواجهه مؤثر با آن‌ها پیامدهای زیانباری در پی دارد



اصطلاح

مهارت‌های زندگی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی - اجتماعی و میان‌فردی گفته می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تصمیماتشان را با آگاهی اتخاذ کنند، به‌طور مؤثر ارتباط بگیرند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و باروری داشته باشند

امتداد زندگی و با به پای تکامل انسان ادامه دارد. از آنجا که تأمین سلامت نوجوانان زیربنای هدف‌های توسعه ملی است، امیدواریم با انجام تحقیقات بیشتر گامی مؤثر در سیاست‌گذاری‌های مرتبط به سلامت نوجوانان برداشته شود.

از سوی دیگر، مصرف مواد خطرناک در دوران نوجوانی می‌تواند خطر ابتلا به اختلالات مصرف مواد را در بزرگسالی افزایش دهد. بنابراین، توسعه ابزارهای جدید برای شناسایی نوجوانان در معرض خطر ابتلا به مصرف مواد خطرناک در میان مصرف‌کنندگان ضروری است تا احتمالاً تأثیر برنامه‌های پیشگیری و مداخله افزایش یابد.

پیشنهاد‌های کاربردی

- همکاری و مشارکت مدرسه و خانواده در اقدام پیشگیرانه در برابر آسیب‌های اجتماعی؛
- فراهم‌آوردن مقدمات برگزاری آموزش‌های حرفه‌ای در مدرسه‌ها با هدف پیشگیری از رفتارهای پرخطر؛
- ارتقای سلامت از طریق رسانه‌های اجتماعی که ظرفیت کاهش تمایل به استفاده از سیگار را بین نوجوانان دارد؛
- تلاش برای تغییرات روزآمد در نظام آموزش و پرورش و توجه به در نظر گرفتن جایگاهی ویژه برای معلمان؛
- رشد و تقویت عوامل اجتماعی و مذهبی که می‌تواند با تأمین جامعه سالم، نوجوانان سالمی را نیز پرورش دهد؛
- آموزش ارتباطات و برقراری الگوهای ارتباط مؤثر در خانواده‌ها بر اساس شناخت تغییرات تکاملی و آسیب‌پذیری نوجوانان و آگاه‌سازی خانواده‌ها از نقش خطیر الگو بودن برای فرزند نوجوان خود؛
- آموزش مهارت‌های زندگی، مثل مهارت حل مسئله و راه‌های مقابله با بحران؛
- ترویج ورزش و در نظر گرفتن تفریحات کم‌هزینه؛
- آشناسازی نوجوانان با دوستی‌های سالم و چگونگی ایمن‌ماندن از رفتارهای پرخطر از طریق آموزش، چه در سطح مدرسه و چه در سطح رسانه ملی.

تأمین سلامت و نیرومندی اندیشه و ایمان نوجوانان کشور، پیش‌شرط سلامت جامعه در آینده است. از این رو همه برای تأمین خانواده‌های سالم و ساختن فردایی با نوجوانان سالم‌تر مسئول هستیم.

منابع

1. Costello, E. J., Copeland, W., & Angold, A. (2011). Trends in psychopathology across the adolescent years: what changes when children become adolescents, and when adolescents become adults?. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 52(10), 1015-1025.
2. Castro, R. P., Haug, S., Debelak, R., Jakob, R., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2022). Engagement With a Mobile Phone-Based Life Skills Intervention for Adolescents and Its Association With Participant Characteristics and Outcomes: Tree-Based Analysis. *Journal of medical Internet research*, 24(1), e28638.
3. Stockings, E., Hall, W. D., Lynskey, M., Morley, K. I., Reavley, N., Strang, J., ... & Degenhardt, L. (2016). Prevention, early intervention, harm reduction, and treatment of substance use in young people. *The Lancet Psychiatry*, 3(3), 280-296.

مشارکت جوانان در فعالیت‌های ورزشی سازمان‌یافته و سازگاری جوانان در حوزه‌های دانشگاهی (آکادمیک)، رفتاری و روان‌شناختی ارتباط مثبتی یافته‌اند. به‌طور خلاصه، شرکت در فعالیت‌های ورزشی سازمان‌یافته ممکن است احتمال رشد مثبت جوانان را در طیف وسیعی از حوزه‌ها افزایش دهد.

بررسی مؤلفه‌های خاص فعالیت‌های ورزشی نشان

می‌دهد که حضور یک رهبر بزرگسال و همچنین برگزاری

جلسه‌ها به‌طور منظم، نقش مهمی در رفاه نوجوانان دارد. به‌طور خاص به‌نظر می‌رسد که حضور رهبران بزرگسال به ایجاد جو سازنده کمک می‌کند و امکان حمایت از نوجوانان را فراهم می‌آورد. فعالیت‌های ورزشی سازمان‌یافته ممکن است راهبردهایی انطباقی را برای نوجوانان فراهم کند تا با مشکلات و تجربه‌های منفی خود کنار بیایند. نوجوانان در تعاملات مثبت با هم‌تیمی‌ها و مربیان، روش‌های سازگارانۀ برخورد با موقعیت‌های استرس‌زا را یاد می‌گیرند. مسلم است، نوجوانانی که درگیر ورزش هستند، هم «پیروزی و شکست» و هم «وچ و فرود»‌های عاطفی همراه با آن را تجربه می‌کنند.

۴. آموزش مهارت‌های زندگی

نوجوانی دوره‌ای آسیب‌پذیر در زندگی است که طی آن مصرف مواد و اختلالات روانی غالباً برای اولین بار ظاهر می‌شوند و شروع به رشد می‌کنند (کاستلو و همکاران، ۲۰۱۱). در گروه سنی ۷-۱۵ سال، دخانیات افزایش شدیدی را در هر دو جنس نشان می‌دهد (کاسترو و همکاران، ۲۰۲۲). ثابت شده است که مالیات، ممنوعیت عمومی مصرف، محدودیت‌های تبلیغاتی و افزایش حداقل سن قانونی، راه‌های مؤثری برای جلوگیری از مصرف مواد در دوران نوجوانی هستند. با این حال، مداخلات اولیه که شامل آموزش‌های مهارتی است نیز اثربخشی امیدوارکننده‌ای را نشان داده است (استوکینس و همکاران، ۲۰۱۶). شواهد این اثربخشی عمدتاً از آموزش‌های مهارت‌های زندگی تعبیه‌شده در برنامه‌های درسی مدرسه سرچشمه می‌گیرد (کاسترو و همکاران، ۲۰۲۲).

علاوه بر این، با توجه به افزایش آمار رفتارهای ناسازگارانه، مانند پرخاشگری، افسردگی و اضطراب در نوجوانان، روان‌شناسان برای پیشگیری از بیماری‌های روانی و نابهنجاری‌های اجتماعی، آموزش مهارت‌های زندگی را در سراسر جهان و در سطح مدرسه‌ها آغاز کرده‌اند. اصطلاح مهارت‌های زندگی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی - اجتماعی و میان‌فردی گفته می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تصمیماتشان را با آگاهی اتخاذ کنند، به‌طور مؤثر ارتباط بگیرند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و باروری داشته باشند. پژوهش‌های بسیاری اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی را در زمینه‌های گوناگون روانی و اجتماعی تأیید کرده‌اند. آموزش مهارت‌های زندگی با ارتقای مهارت‌های کلامی و غیرکلامی باعث افزایش توانایی روانی و اجتماعی و در نهایت پیشگیری از شکل‌گیری رفتارهای آسیب‌رسان به بهداشت و سلامت روان می‌شود.

نتیجه‌گیری

دوره نوجوانی دوره‌ای بحرانی و سرنوشت‌ساز قلمداد می‌شود. رشد و تکامل نوجوانان از هدف‌های والای هر جامعه به‌شمار می‌رود. نوجوانی دوره‌ای سلامت‌محور است. سلامت نوجوان مسیری طولانی است که در