



## Effectiveness of Training World Health Organization Model of Healthy Lifestyle on Career Maturity and Career Self- Efficacy in Juvenile Offenders

Aazampour A.\*MSc, Shafiabadi A.<sup>1</sup> PhD, Naemi E.<sup>2</sup> PhD

\*Counseling Department, Faculty of Psychology and Education, Allameh Tabatabaee University, Tehran, Iran

<sup>1,2</sup> Counseling Department, Faculty of Psychology and Education, Allameh Tabatabaee University, Tehran, Iran

### ABSTRACT

#### How to cite this article

Aazampour A, Shafiabadi A, Naemi E. Effectiveness of Training World Health Organization Model of Healthy Lifestyle on Career Maturity and Career Self-Efficacy in Juvenile Offenders. Journal of Police Medicine. 2019;8(4):165-169.

#### \*Correspondence:

Address: Counseling Department, Faculty of Psychology and Education, Allameh Tabatabaee University, Tehran, Iran  
Phone: -  
Fax: -  
Mail: aazampour@yahoo.com

#### Article History

Received: 2019/06/19

Accepted: 2019/06/08

ePublished: October 7, 2019

**AIMS.** Career maturity and career self-efficacy, as two important parameters for choosing a career path, play a key role in promoting general health by influencing individual health. This study was conducted with the aim of examining the effectiveness of training World Health Organization model of healthy lifestyle on career maturity and career self- efficacy in juvenile offenders.

**MATERIALS & METHODS.** The current study followed a pre-test-post-test design with a control group and was carried out on all juvenile offenders of Chatra center in Tehran in 2018. A sample consisting of 20 juvenile offenders, who obtained low scores on Career Maturity and Career Self-Efficacy questionnaire, were randomly selected and assigned into two groups, a control and experimental group (10 people in each one). Ten 90-minutes sessions of healthy lifestyle training were carried out on the experimental group. After finishing the sessions, a post-test was conducted on both experimental and control groups. Data were analyzed by Multivariable Analyze of Covariance using SPSS24.

**FINDINGS.** The mean scores of career maturity and career self- efficacy obtained by experimental group in the post-test, had a significant increase compared to the control group.

**CONCLUSION.** The World Health Organization model of healthy lifestyle training promotes career maturity and career self- efficacy in juvenile offenders.

**KEYWORD:** Healthy lifestyle; World Health Organization; Career Maturity; Career self- efficacy

## اثربخشی آموزش مؤلفه‌های سبک زندگی سالم براساس مدل سازمان بهداشت جهانی، بر بلوغ شغلی و خودکارآمدی شغلی نوجوانان بزهکار

انیس اعظم‌پور\* MSc

گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

عبدالله شفیق‌آبادی PhD

گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

ابراهیم نعیمی PhD

گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

### چکیده

**اهداف:** بلوغ شغلی و خودکارآمدی شغلی به‌عنوان دو بعد اثرگذار در انتخاب مسیر شغلی، نقش مهمی در رشد و بالندگی شخص و در نتیجه سلامت و پیشرفت جامعه دارند. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش سبک زندگی سالم براساس مدل سازمان بهداشت جهانی، بر بلوغ شغلی و خودکارآمدی شغلی نوجوانان بزهکار انجام شد.

**ابزار و روش‌ها:** این پژوهش با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل، روی کلیه نوجوانان مرکز بهزیستی چترا در شهر تهران در سال ۱۳۹۷ انجام شد. نمونه‌ای به حجم ۲۰ نفر از نوجوانانی که در پرسش‌نامه بلوغ شغلی ساویکاس و پرفلی و خودکارآمدی شغلی بتز، پایین‌ترین نمرات را گرفته بودند، انتخاب و با گمارش تصادفی در دو گروه مداخله و شاهد قرار داده شدند. سپس جلسات اثربخشی سبک زندگی سالم به مدت ده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برای شرکت‌کنندگان گروه آزمایش اجرا شد. پس از پایان جلسات، از هر دو گروه، پس‌آزمون به‌عمل آمد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره و نرم‌افزار SPSS24 استفاده شد.

**یافته‌ها:** بین دو گروه آزمایش و کنترل، در نمرات مربوط به بلوغ شغلی و خودکارآمدی شغلی، در پس‌آزمون، تفاوت معناداری به‌دست آمد. نتیجه‌گیری: آموزش مؤلفه‌های سبک زندگی سالم براساس مدل سازمان بهداشت جهانی، بر بلوغ شغلی و خودکارآمدی شغلی نوجوانان بزهکار مؤثر است.

**کلیدواژه‌ها:** سبک زندگی سالم، سازمان بهداشت جهانی، بلوغ شغلی، خودکارآمدی شغلی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۱۰/۲۴

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۳/۱۸

تاریخ انتشار الکترونیک: ۱۳۹۸/۷/۱۵

\* نویسنده مسئول: aazampour@yahoo.com

### مقدمه

اشتغال، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر برای زندگی سالم، رشد و خودکفایی جامعه است و در مقابل، بیکاری عامل مهمی در بروز آسیب‌های فردی و اجتماعی به‌حساب می‌آید. کار، قسمت اعظمی از اوقات زندگی هر فرد را به خود اختصاص می‌دهد و رابطه‌ای است که فرد، بین خود و جهان پیرامونش برقرار می‌کند تا در سایه آن، نیازهای روانی و اقتصادی‌اش را برآورده سازد. لذا یکی از سرنوشت‌سازترین تصمیم‌گیری‌های فرد در طول زندگی، انتخاب یک شغل مناسب است که می‌تواند میزان مفید یا غیرمفید بودن و سلامت روانی او را رقم بزند<sup>[۱]</sup>. انتخاب شغل، به نحوی که متضمن

عواید پیش‌گفته باشد و نقش مثبتی در تعیین سبک زندگی سالم و در پی آن تضمین سلامت جسمی و روانی افراد داشته باشد، تحت تأثیر عوامل متعددی است که می‌توان آنها را ذیل دو گروه "متغیرهای تفاوت‌های فردی" و "متغیرهای فرآیند انتخاب شغل" تقسیم‌بندی نمود<sup>[۲]</sup>. ازجمله زیرشاخه‌های فرآیند انتخاب شغل، بلوغ شغلی و خودکارآمدی است<sup>[۳]</sup>. همچنان که هر فرد در طول زندگی خود به بلوغ فکری می‌رسد، بلوغ شغلی نیز در او پدیدار می‌شود. آمادگی، نگرش و قابلیت‌های فرد در انجام مؤثر وظایف کاری، نشانه‌ای از بلوغ شغلی فرد است. هر فردی که دارای نگرش شغلی رشدیافته‌ای باشد، آینده شغلی موفق‌تری دارد؛ زیرا آمادگی بیش‌تری برای تصمیم‌های شغلی در او وجود دارد، دارای سطح بالایی از خودکفایی مرتبط با تصمیم‌گیری است و تعهد بیش‌تری به انتخاب‌های شغلی خود دارد. نرسیدن به بلوغ شغلی موجب می‌شود فرد نتواند به‌خوبی از عهده انجام وظایف خود برآید و از زیر بار مسئولیت فرار کند<sup>[۴]</sup>.

یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار بر انتخاب شغل، خودکارآمدی است. خودکارآمدی فرآیندی ذهنی است که شامل شناسایی هدف، برآورد تلاش و توانایی‌های لازم برای رسیدن به اهداف و پیش‌بینی نتیجه آن می‌شود و نقش مهمی در کیفیت زندگی آدمی و ایجاد تعادل بین ابعاد مختلف آن دارد<sup>[۵]</sup>. یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که باور انسان نسبت به ظرفیت‌ها و توانایی‌های خود، عامل تعیین‌کننده‌ای در بهداشت روان و موفقیت او در عرصه‌های مختلف زندگی است<sup>[۶]</sup>.

تحقیقات مختلفی به بررسی موضوعات بلوغ شغلی و خودکارآمدی شغلی پرداخته‌اند و رابطه معناداری بین بلوغ شغلی و توانایی حل مسئله دیده‌اند<sup>[۷]</sup> در پژوهشی روی ۱۱۵ دانشجو، توانمندسازی دانشجویان از راه تقویت مهارت‌های تصمیم‌گیری شغلی، موجب بهبود خودکارآمدی شغلی و کاهش افکار خودتخریب‌گر شده<sup>[۸]</sup> و در پژوهشی دیگر نیز مشخص شده است که باور به کارآمدی، از ویژگی‌های انگیزشی و روان‌شناختی وابسته به شغل محسوب می‌گردد<sup>[۹]</sup>.

برای نوجوان، کسب هویتی ارزشمند و مناسب، حرکت به سمت استقلال و تشکیل زندگی جدید، تأمین مالی زندگی و برآورده شدن انتظارات و آرزوهای خود، موضوعاتی مهم و حیاتی تلقی می‌شوند. در همین راستا، انتخاب شغل، هویت روشنی را برای فرد، مشخص می‌سازد<sup>[۱۰]</sup>. دغدغه‌های فوق‌الذکر، برای نوجوانان بزهکار به‌واسطه مسائل و مشکلات وابسته به بزهکاری ازجمله قرارگرفتن در معرض استرس، خطر تجربه آسیب‌های اجتماعی و در نتیجه، آسیب‌پذیری روانی بیش‌تر که منجر به اختلال‌هایی از قبیل افسردگی، اضطراب، کاهش عزت‌نفس، احساس بی‌کفایتی، پرخاشگری و خودکشی می‌شود، دوچندان است<sup>[۱۱]</sup>. تصمیم‌گیری شغلی واقع‌بینانه، برای نوجوانان بزهکار در قیاس با همسالان غیرمتخلف، اغلب چالش‌زاتر است<sup>[۱۲]</sup>. این نوجوانان باید نگرش‌های مثبت در خصوص انتظارات و برنامه‌ریزی شغلی را توسعه دهند، بیاموزند که چگونه می‌توانند در جمع‌آوری اطلاعات مربوط به شغل، خودپسنده و توانا باشند و در نهایت، تصمیم‌گیری شغلی نمایند<sup>[۱۳]</sup>. بزهکاری و رفتار مخاطره‌آمیز، بالقوه مانع از آن می‌شود که فرد در نوجوانی مسیری مثبت و موفق داشته باشد و در مقابل، او را در راهی منفی از رشد قرار می‌دهد که منجر به کارکرد کم‌تر از حد بهینه در او می‌شود<sup>[۱۵]</sup>.

جامعه آماری، کلیه نوجوانان بزهکار موسسه چترا بود که در زمان انجام پژوهش در این مرکز سکونت داشتند. بعد از اجرای پرسش‌نامه بلوغ شغلی و خودکارآمدی شغلی روی نوجوانان این مرکز، تعدادی که پایین‌ترین نمرات را کسب نمودند در دو گروه ۱۰ نفره<sup>[۲۲]</sup> (گروه آزمایش و گروه کنترل) قرار گرفتند.

جلسات آموزشی به مدت ده جلسه ۱/۵ ساعته به شیوه گروهی و هفتگی و براساس مدل پیشنهادی سازمان بهداشت جهانی برگزار شد. در پایان هر جلسه، بازخورد افراد در زمینه آموزش‌ها دریافت می‌شد و در آخرین جلسه، هر دو گروه (آزمون و کنترل) مجدداً مورد پس‌آزمون قرار گرفتند. برای گردآوری داده‌ها، از پرسش‌نامه بلوغ شغلی ساویکاس و خودکارآمدی شغلی بتز استفاده شد و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره و با بهره‌گیری از نرم‌افزار SPSS24 انجام گرفت.

پرسش‌نامه بلوغ شغلی ساویکاس و پرپلی: این پرسش‌نامه دارای چهار مقیاس دغدغه انتخاب شغل، کنجکاو، اعتماد به نفس و مشورت‌خواهی است که میزان آمادگی افراد را برای انتخاب آگاهانه شغل می‌سنجد<sup>[۲۳]</sup>. نسخه فارسی این مقیاس در سال ۱۳۹۳ توسط مدنی‌فر تهیه شده و پایایی آن با آلفای کرونباخ برابر ۰/۷۸ تأیید گردیده است<sup>[۲۴]</sup>. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۵ به دست آمد.

پرسش‌نامه خودکارآمدی شغلی بتز: این پرسش‌نامه ۲۵ سؤال، ۵ حیطه از شایستگی در زمینه انتخاب شغل را بر اساس مدل کرایتز ارزیابی می‌کند. این پنج حیطه عبارتند از: ارزیابی مناسب از خود، جمع‌آوری اطلاعات شغلی، انتخاب هدف، طرح‌ریزی برای آینده و حل مسئله. نسخه فارسی این مقیاس توسط کریمی تهیه شده و ضریب آلفای کرونباخ آن را ۰/۹۲ گزارش نموده است<sup>[۲۵]</sup>. همچنین در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به دست آمد.

به‌منظور افزایش بلوغ شغلی و خودکارآمدی شغلی نوجوانان بزهکار، باید شیوه‌هایی برای ایجاد سازگاری بیشتر، مقابله با استرس، ایجاد تفکر خلاق و منعطف و به‌طورکلی، توجه به چهار بعد کلی سلامت جسمانی، معنوی، اجتماعی و روانی ایجاد نمود. آموزش سبک زندگی سالم که از جانب سازمان بهداشت جهانی ارائه شده، به‌عنوان چارچوب راهنما برای فعالیت‌های مرتقی سلامت در سطح جهانی پذیرفته شده و طراحی سیاست‌های بهداشت عمومی با ایجاد محیط حمایتی، تقویت عملکرد جامعه، توسعه مهارت‌های فردی و بازآموزی خدمات بهداشتی را شامل می‌شود<sup>[۱۶]</sup>. سازمان بهداشت جهانی، سبک زندگی را الگوهای مشخص رفتاری می‌داند که از تعامل بین ویژگی‌های شخصی، روابط اجتماعی، شرایط محیطی و موقعیت‌های اجتماعی- اقتصادی حاصل می‌شود<sup>[۱۷]</sup>. طبق این تعریف، الگوهای رفتاری به‌طور مداوم در پاسخ به شرایط متغیر اجتماعی و محیطی تعدیل می‌شوند و تلاش برای بهبود سلامت از طریق توانمندسازی مردم برای تغییر شیوه زندگی‌شان، باید هم در راستای متغیرهای فردی و هم متغیرهای شرایط زیستی و اجتماعی مؤثر بر رفتار تنظیم گردد<sup>[۱۸]</sup>.

پژوهش‌ها حاکی از ارتباط میان تغییر مثبت در سبک زندگی و کاهش علائم اضطراب و افسردگی<sup>[۱۹]</sup>، ارتقای فرهنگ سلامت جامعه<sup>[۲۰]</sup> و بهبود کیفیت زندگی هستند<sup>[۲۱]</sup>.

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی آموزش مؤلفه‌های سبک زندگی سالم بر اساس مدل بهداشت جهانی، بر بلوغ شغلی و خودکارآمدی شغلی نوجوانان بزهکار انجام شد.

## ابزار و روش‌ها

پژوهش حاضر به‌صورت نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل، در سال ۱۳۹۷ در تهران انجام شد.

جدول ۱) پروتکل جلسات آموزشی سبک زندگی براساس مدل سازمان بهداشت جهانی

جلسات	هدف	محتوا	تکلیف
جلسه اول	آشنایی، تعیین قوانین گروه، معرفی کلی سبک زندگی سالم	آشنایی افراد با هم، تعیین قوانین جلسات و تأکید بر اصل رازداری و احترام متقابل، ایجاد انگیزه لازم جهت شرکت در جلسات آموزشی، آشنایی با وظایف اعضا و رهبر گروه، بیان انتظارات اعضا و هنجارهای گروه، برنامه‌ریزی و صحبت در مورد تعداد، طول مدت و زمان برگزاری جلسات. جمع‌بندی و ارائه تکلیف	نوشتن یک صفحه در مورد سبک زندگی سالم از نظر خود
جلسه دوم	بررسی مشکلات سبک زندگی فعلی افراد	شرکت‌کنندگان تشویق می‌شوند تا در مورد مشکلات خود و تأثیر آن بر زندگی روزمره صحبت کنند. آموزش آشنایی با سبک زندگی، سبک زندگی سالم و ابعاد آن (جسمانی، روانی، معنوی و اجتماعی).	بررسی نقاط قوت و ضعف در سبک زندگی خود
جلسه سوم	آشنایی با سلامت جسمانی و اصول تغذیه سالم	تعریف جامع سلامت جسمانی و اصول تغذیه	توجه به تغذیه خود تا جلسه آینده
جلسه چهارم	آشنایی با اصول ورزش و خواب صحیح	بحث در زمینه ورزش و خواب	بررسی میزان ورزش در طول یک هفته و ثبت ساعات خواب
جلسه پنجم	آشنایی با سلامت اجتماعی	سلامت اجتماعی و بحث در زمینه اهمیت ارتباطات	بررسی رفتارها و عوامل آسیب‌زای مؤثر بر ارتباطات در طول هفته
جلسه ششم	آشنایی با سلامت روانی	سلامت روان و شناخت هیجان‌ها و چگونگی مهار آنها	بررسی هیجان‌ها در طول هفته
جلسه هفتم	آموزش روش‌های مقابله با استرس	بررسی تأثیر هیجان‌ها بر رفتار	توجه به راهکارهای مقابله‌ای فرد در مواجهه با استرس در طول هفته

جلسه هشتم	آشنایی با برنامه‌ریزی و مدیریت زمان	شرح مدیریت زمان و آموزش فرآیند برنامه‌ریزی	نوشتن لیست اهداف و برنامه‌ریزی در جهت فعالیت‌های روزانه
جلسه نهم	آشنایی با سلامت معنوی و تأثیر آن بر زندگی	تعریف معنویت و بررسی هدف از سلامت معنوی	توجه به داشته‌ها و آنچه به زندگی فرد معنا می‌دهد
جلسه دهم	جمع‌بندی از کل جلسات و اجرای پس‌آزمون	بیان خلاصه‌ای از کل فرآیند آموزش و گفت‌وگو در مورد تأثیر آن	اهتمام به اجرای تمامی فرآیندهای سبک زندگی سالم

## یافته‌ها

قبل از استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس، مفروضه‌های آن مورد بررسی قرار گرفت. از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شد. بر همین اساس، سطح معناداری برای تمامی متغیرها، بزرگ‌تر از ۰/۰۵ منظور گردید و فرض نرمال بودن توزیع نمرات پذیرفته شد. یکی دیگر از مفروضات اجرای آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره، همگنی واریانس متغیرهای وابسته در بین گروه‌ها بود که برای بررسی برقراری آن از آزمون لوین استفاده شد. نتایج آزمون لوین در هیچ‌یک از متغیرها معنادار نبود. از این‌رو فرض مبنی بر همگنی واریانس متغیرها مورد تأیید قرار گرفت. برای بررسی همسانی ماتریس کوواریانس‌ها از آزمون باکس استفاده شد و سطح معناداری آن برابر با ۰/۳۱۴ به‌دست آمد. از آنجایی‌که این مقدار، بزرگ‌تر از سطح معناداری (۰/۰۱) موردنیاز برای رد فرض صفر بود، همسانی ماتریس کوواریانس‌ها مورد تأیید قرار گرفت (جدول ۲ و ۳).

جدول ۲) نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای مقایسه بلوغ شغلی گروه آزمایش و کنترل

اثر	آزمون‌ها	مقادیر F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	اندازه اثر
اثر پیلایی	۰/۶۸۶	۶	۴	۱۱	۰/۰۰۸	۰/۶۸۶
لامبدای ویلکز	۰/۳۱۴	۶	۴	۱۱	۰/۰۰۸	۰/۶۸۶
اثر هتلینگ	۲/۱۸۲	۶	۴	۱۱	۰/۰۰۸	۰/۶۸۶
بزرگ‌ترین ریشه روی	۲/۱۸۲	۶	۴	۱۱	۰/۰۰۸	۰/۶۸۶

جدول ۳) نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای مقایسه خودکارآمدی شغلی گروه آزمایش و کنترل

اثر	آزمون‌ها	مقادیر F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	اندازه اثر
اثر پیلایی	۰/۷۹۲	۶/۸۶۶	۵	۹	۰/۰۰۷	۰/۷۹۲
لامبدای ویلکز	۰/۲۰۸	۶/۸۶۶	۵	۹	۰/۰۰۷	۰/۷۹۲
اثر هتلینگ	۳/۸۱۴	۶/۸۶۶	۵	۹	۰/۰۰۷	۰/۷۹۲
بزرگ‌ترین ریشه روی	۳/۸۱۴	۶/۸۶۶	۵	۹	۰/۰۰۷	۰/۷۹۲

سطح معنی‌داری هر چهار آماره چندمتغیره مربوطه یعنی اثر پیلایی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگ‌ترین ریشه روی، کوچک‌تر از ۰/۰۱ به‌دست آمد. بدین ترتیب مشخص شد که بین دو گروه آزمایش و کنترل، در نمرات مربوط به بلوغ شغلی و خودکارآمدی شغلی، در پس‌آزمون، تفاوت معناداری وجود دارد.

میانگین نمرات بلوغ شغلی و خودکارآمدی شغلی و مؤلفه‌های آنها نیز در گروه آزمایش، در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون و در قیاس با گروه کنترل، افزایش یافت و در گروه کنترل تغییر چندانی را نشان نداد.

## بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مؤلفه‌های سبک زندگی سالم براساس مدل سازمان بهداشت جهانی، بر بلوغ شغلی و خودکارآمدی شغلی نوجوانان بزهکار انجام شد. نتایج گویای اثربخشی این آموزش‌ها بوده و بلوغ شغلی و خودکارآمدی شغلی در نوجوانان بزهکار را بهبود بخشید. نتایج این پژوهش مشابه با مطالعاتی که اثر سبک زندگی سالم بر کاهش اضطراب مرگ<sup>[۱۷]</sup>، افزایش رضایتمندی و کاهش فرسودگی زناشویی<sup>[۱۸]</sup>، کاهش افسردگی و کاهش اضطراب<sup>[۲۶]</sup> را نشان داده‌اند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که سلامت، ترکیبی از عوامل بیولوژیکی، روانی و اجتماعی است و ارتقای آن نیازمند رویکردی چندبعدی است که شامل فعالیت‌های آموزشی و کمک به تغییر رفتار می‌شود. سبک زندگی، همه ابعاد زندگی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و آمادگی فرد برای تصمیم‌گیری شغلی و سازگاری با وظایف شغلی (بلوغ شغلی)، یکی از مهم‌ترین آن ابعاد محسوب می‌شود. سبک زندگی سالم، یک زندگی متعادل است که در آن انتخاب‌های عاقلانه صورت می‌گیرد، از جمله انتخاب شغل. اشتغال مناسب و قرارگرفتن هر فرد در شغل متناسب با علاقت و توانمندی‌هایش، عامل رشد و بالندگی شخصی در افراد است. بنابراین بلوغ شغلی که شامل آمادگی شناختی و عاطفی فرد در برعهده‌گیری وظایفی است که از وی انتظار می‌رود، قسمتی از سبک زندگی انتخابی وی است و به همین ترتیب، هرگونه تغییر در سبک زندگی، در بلوغ شغلی تأثیرگذار خواهد بود.

از طرف دیگر، سبک زندگی، هدف، خودپنداره، احساس‌های فرد نسبت به دیگران، نگرش فرد نسبت به دنیا و زندگی و باورهایش را نیز شامل می‌شود. از جمله این باورها، خودکارآمدی است که عامل تعیین‌کننده‌ای در بهداشت روان، انگیزه پیشرفت، میزان تلاش و موفقیت او در عرصه‌های مختلف زندگی است.

## نتیجه‌گیری

مداخله آموزشی سبک زندگی سالم براساس مدل سازمان بهداشت جهانی، باعث ارتقای بلوغ شغلی و خودکارآمدی شغلی در نوجوانان بزهکار می‌شود.

تشکر و قدردانی: از کلیه نوجوانان مرکز بهزیستی چترا و همچنین مدیریت و کارکنان محترم این مرکز به دلیل همکاری صمیمانه تقدیر و تشکر می‌شود.

تأییدیه اخلاقی: مشارکت در این پژوهش کاملاً اختیاری بوده و

- 12- Zabel R, Nigro F. Occupational interests and aptitudes of juvenile offenders: Influence of special education experience and gender. *J Corr Edu.* 2007;58(4): 337-55.
- 13- Niles SG, Harris-Bowlsbey J. Career development interventions in the 21st century. 3th ed. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education; 2008. p. 50.
- 14- Allen KR, Bradly L. Career counseling with juvenile offenders: Effects on self-efficacy and career maturity. *J Add offender counsel.* 2015;36(10):28-42.
- 15- Mousavi S, Rezaei S, Shiri M, Abdkhodaei M. The effect of delinquency on parenting styles, attachment styles and personality characteristics of adolescents. *J Psycho.* 2016;20(2):206-22.[Persian]
- 16- Shahbazi M, Golzari M, Borjali A. The Effectiveness of Healthy Life Style Education Based on Global Health Model on Death Eatery Anxiety. *J Sabzevar Uni Med Sci.* 2016;22(3):308-16.[Persian]
- 17- Khajenoori B, Khojasteh S. Study of the relationship between youth lifestyle and delinquency. *J social Dvlp.* 2013;6(3):49-80.[Persian]
- 18- Gorbani M, Firoozi S. The Effectiveness of Lifestyle Education on Satisfaction and Marital Burning of Married Women. *J Wom and Society.* 2017;8(1):23-36. [Persian]
- 19- Khalila R, Litwin H. Changes in health behaviors and their associations with depressive symptoms among aged 50. *J Aging Health;* 2014; 26(3):401-21.
- 20- Ahmadi B, Osmol M, Janani L, Bayatrizi M, Nogani F. Anthropometric indices and healthy lifestyle in employed women. *J Health.* 2018;11(2):189-200.[Persian]
- 21- Zangeneh F, Abasi F, Ebrahimi S. The Effectiveness of a Healthy Life Style Educational-Psychological Course on Quality of Life and Social Health of Students. *Islam Life Mag.* 2018;2(1):1-10.[Persian]
- 22- Delavar A, Probability and Applied Statistics in Psychology and Science. 3th ed. Tehran: Roshd; 2012. P. 26-8.
- 23- Savickas ML, Porfeli EJ. Revision of the Career Maturity Inventory: The Adaptability Form. *J Career Asses.* 2011;19(4):355-74.
- 24- Madanifar T, Farahbakhsh K, Golzari M, Madanifar M. Prediction of Growth Based on Identity and Religiously Styles Among Allameh Tabatabai University Students. *J Psycho Relig.* 2016;8(3):129-40.[Persian]
- 25- Sadegi A. The relationship between family support, career path self-efficacy and self-esteem Student self-efficacy decision making. *J Psycho Achievements.* 2014T;22(1):227-44.[Persian]
- 26- Boschloo J, Reeuwijk L, Shavers R, Penninx A. The effectiveness lifestyle among 2 years in depression and anxiety disorders. *J lifestyle med.* 2013;3:159-66.

محقق متعهد به حفظ اطلاعات شخصی شرکت‌کنندگان است.  
 تعارض منافع: هیچ‌گونه تعارض منافی وجود ندارد.  
 سهم نویسندگان: انیس اعظم پور (نویسنده اول و مسئول): پژوهشگر اصلی، روش‌شناس و نگارنده بحث (۴۰٪); دکتر عبدالله شفیع‌آبادی (نویسنده دوم): نگارنده مقدمه (۳۰٪); دکتر ابراهیم نعیمی (نویسنده سوم): تحلیل‌گر آماری (۳۰٪)  
 منابع مالی: کلیه هزینه‌های این پژوهش توسط پژوهشگران تأمین شده است.

#### منابع

- 1- Shafiabadi A. The employment status of youth [The national employment plan]. Tehran: Allameh Tabatabaie University; 2008.[Persian]
- 2- Kordi H, Hadizadeh S. Reviews of women's working and non-working life style. *J social sci and society wom.* 2013;3(4):21-44.[Persian]
- 3- Sneva IN. Exploring career decision-making self-efficacy, career maturity, attitudes and identity attitudes of college students[dissertation]. New York, Department of educational leadership and policy, university of New York; 2011.
- 4- Beheshtifar M, Ziadini M, Torabifar E. Professional maturity required for the advancement of the career path. *Human Res MAG.* 2012;25(16):25-35.[Persian]
- 5- Saie E, Nami A, Nisi A. The relationship between goal-oriented motivational variables, organizational justice, job control, job self-efficacy, and self-regulation, with the engagement of employees of an industrial organization. *J Psycho Res.* 2015;17(1):67-85. [Persian]
- 6- Long JF, Monoi S, Harper B, Knoblauch D, Murphy PK. Academic motivation and achievement among urban adolescents. *Urb Edu.* 2007;42(3):196-222.
- 7- Hamemordi K. The Relationship between Job Growth and Work-Family Conflict[dissertation]. Tehran: Allameh Tabatabaie university; 2012.[Persian]
- 8- Reed TL, Skaar NR, Parson LB. A study of constructivist career development, empowerment, indecision and certainty. *Career Tech Edu Res.* 2009;34(10):3-20.
- 9- Esther T, Helms M, Beijaard D, Buitink J, Hofman A. Self-efficacy, job satisfaction, motivation and commitment: exploring the relationships between indicators of teachers' professional identity. *Europ J Psycho Edu.* 2012; 27(1): 115-32.
- 10- Heller TI. Psychological predictors of career maturity in college student- athletes[dissertation]. Florida State University;2008.
- 11- Barshan S, Hagializadeh K. The Effectiveness of Group Therapy on Cognitive Emotion Regulation on Mental Health in Juvenile Offenders in Kerman. *J Health Dvlp.* 2018;6(3):247-58.[Persian]