

## سبک زندگی کارکنان نظامی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی

\*دکتر سید محمود میر زمانی<sup>۱</sup>، دکتر حمیدرضا پور اعتماد<sup>۲</sup>

### چکیده

**سابقه و هدف:** هدف از روانشناسی سلامت به بررسی تاثیر عوامل روانشناختی بر سلامت و بیماری می پردازد. یکی از مباحث اساسی این رشته، سبک زندگی است. این تحقیق بررسی سبک زندگی کارکنان دانشگاه علوم پزشکی بقیه ا... است.

**مواد و روش ها:** در مرحله اول از این پژوهش ۵۰ نفر از کارکنان دانشگاه علوم پزشکی بقیه ا... (عج) بطور تصادفی انتخاب و مورد بررسی قرار گرفتند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش شامل این موارد بود: الف) پرسشنامه محقق ساخته حاوی سئوالاتی در مورد اطلاعات فردی و مشخصات آزمودنی ها و بسیاری سئوالات دیگر به منظور بررسی سبک زندگی آنها ب) جنبه های روانشناختی آزمودنی ها بوسیله چک لیست R-SCL ۹۰ مورد ارزیابی قرار گرفت ج) پرسشنامه بهداشت عمومی (GHQ).

**یافته ها:** در این مطالعه ۵۰ نفر از کارکنان شامل ۱۷ نفر (۳۴٪) زن و ۳۳ نفر (۶۶٪) مرد با میانگین سنی ۳۶/۱ سال مورد بررسی قرار گرفتند. ۴۴ نفر (۸۸٪) از آنها متاهل بودند. میانگین نمایه جرم بدن در کل ۲۵/۳۴ و در زنان و مردان بترتیب ۲۴/۳۸ و ۲۵/۷۶ بود. بطور میانگین روزانه ۲/۲۵ ساعت از وقت آزمودنی ها در ترافیک هدر می رفت در حالیکه حدود یک ساعت از وقت خود را در هر هفته صرف ورزش می کردند. ۳۶ (۷۲٪) نفر از آزمودنی ها تمایل داشتند پس از بازنشستگی به شغل آزاد بپردازند. نتایج حاصل از اجرای مقیاس های R-SCL ۹۰ در بین آزمودنی هان نشان داد میانگین هیچیک از مقیاسها در حد مرضی نیست. اما نتایج حاصل از اجرای مقیاس های GHQ در بین آزمودنی هان نشان داد که ۳۰ درصد از آزمودنی هان نمراتی بالاتر از نقطه برش (۲۳) بدست آورده اند.

**نتیجه گیری:** نتایج پروژه حاضر نشان داد که بعضی از آزمودنی ها نیاز به مراقبت و آموزش بیشتر دارند.

**کلمات کلیدی:** سبک زندگی، سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، کارکنان، نظامی.

### مقدمه

از قبیل پر خوری و چاقی، نوشیدن الکل، کشیدن سیگار، اعتیاد، اثرات استرس بر بیماریهایی چون سرطان، بیماریهای قلبی، فشار خون و ایدز، سازگاری با بیماریهای مزمن، رژیم غذایی، ورزش کردن، شادابی و نشاط، طول عمر، کیفیت و زندگی و غیره. لذا یکی از مباحث اساسی روانشناسی سلامت سبک زندگی (Life Style) است. شیوه زندگی مهم ترین عاملی است که هر کسی زندگی اش را بر اساس آن تنظیم می کند. براین اساس شیوه زندگی مجموعه عقاید، طرحها و نمونه های عاداتی رفتار، هوی و هوسها، تبیین شرایط اجتماعی یا شخصی است که تعیین کننده نوع خاص واکنش فرد

روانشناسی سلامت رشته ای از روانشناسی است که به بررسی تاثیر عوامل روانشناختی بر سلامت و بیماری می پردازد. برای نمونه کشیدن سیگار ممکن است روانشناسان سلامت را به بررسی این نکته علاقه مند سازد که چرا افراد با وجود آنکه می دانند کشیدن سیگار خطر ابتلا به سرطان و بیماری قلبی را افزایش می دهد باز این کار را ادامه می دهند و یا اینکه چگونه می توان افراد را در ترک سیگار یاری کرد (۱). روانشناسی سلامت جنبه های روانی، پیشگیری و درمان بیماری ها را نیز بررسی می کند. بخصوص علاقه مند به بررسی عوامل رفتاری و اجتماعی موثر بر سلامت و بیماری می باشد. عواملی

۱- دکترای روانشناسی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، پژوهشکده طب رزمی، مرکز تحقیقات علوم رفتاری (\*نویسنده مسئول)

۲- عضو هیات علمی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی شهید بهشتی













## Lifestyle of Military Personnel of the Islamic Revolution of Iran Guard Corps (I.R.I.G.C)

\*Mirzamani, M; M.D<sup>1</sup>, Poretamad, H; Ph.D<sup>2</sup>

### Abstract:

**Objectives:** This study investigated the lifestyle of a group of Baqiyatallah Medical Sciences University's personnel.

**Material and Methods:** At this stage a total of 50 subjects were selected from Baqiyatallah Medical Sciences University's personnel. Instrument was included: A) a researcher made questionnaire included questions about individuals and their lifestyle. B) psychological aspects were assessed by SCL-90-R and, C) GHQ.

**Results:** This study showed that 50 employees, 17(34%) Female and 33(66%) Male with a mean age of 36.1 were evaluated. 44 (88%) were married. Most of men and women were overweight. Women were more overweight than men. In average, subjects lost 2 hours and 15 minutes in traffic, everyday, while they can exercise just one hour every week. Half of them like to start nongovernment job after retirement. The results of GHQ showed that 30% of subjects indicated scores higher than the cut off point.

**Conclusion:** The results of the present study indicated that some of the subjects needs car and training.

**Keywords:** Lifestyle, Islamic revolution Iran Guard Corps , Personnel, Military.

---

1 - (\* Corresponding author) Faculty member, Baghiatolah University of Medical Science, Department of behavior Sciences.

2 - Faculty member, Shahid Behshti University.