

بررسی رفتارهای ارتقادهنده سبک زندگی سالم در دانشجویان دانشکده پیراپزشکی و بهداشت فردوس در

سال ۱۳۹۳

سمیه هروی ۱ مرضیه عباسپور (ارائه دهنده) ۲

۱. دانشجوی کارشناسی اتاق عمل، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران
۲. دانشجوی کارشناسی اتاق عمل، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بیرجند، فردوس، ایران

زمینه و هدف:

انجام رفتارهای ارتقادهنده سلامت از بهترین راه‌های حفظ و کنترل سلامتی است. از آنجا که دوران دانشجویی از دوره‌های حیاتی در جوانی و زمانی برای بنانهادن رفتارهای سالم است، این پژوهش با هدف تعیین رفتارهای ارتقادهنده سبک زندگی سالم دانشجویان دانشکده پیراپزشکی و بهداشت فردوس در سال ۹۴ - ۱۳۹۳ انجام گرفت.

مواد و روش‌ها:

مطالعه توصیفی - مقطعی روی ۱۲۸ دانشجو دانشکده پیراپزشکی که با روش سرشماری انتخاب شدند، انجام شد. اطلاعات از طریق پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک و پرسشنامه استاندارد HPLP-II جمع‌آوری گردید. سپس داده‌ها پس از گردآوری، به کمک نرم‌افزار SPSS 16 و بهره‌گیری از آمار توصیفی - تحلیلی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها:

میانگین سنی شرکت‌کنندگان 21 ± 1.4 سال و 57.8% دختر بودند. میانگین کل رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت دختران 20.2 ± 126.1 و 29.3 ± 122.3 برای پسران بود. بیشترین و کمترین میانگین برای دختران 32.3 ± 6.8 ، 4.9 ± 15.5 به ترتیب در بعد مسئولیت‌پذیری سلامت و مدیریت استرس و تغذیه و برای پسران در بعد رشد معنوی و خودشکوفایی 29.1 ± 7.3 و تغذیه 21 ± 1.4 بود. بطور کلی میانگین رفتارهای ارتقادهنده سبک زندگی سالم دانشجویان 124.2 ± 24.1 گزارش شد که با 76.5% مشخص گردید دانشجویان دارای رفتار بهداشتی با کیفیت متوسط بودند. از میان متغیرهای دموگرافیک تنها بین جنسیت با رفتار ارتقاءدهنده سلامت ارتباط معنی‌داری دیده شد ($p < 0/05$).

نتیجه‌گیری:

از آنجا که اجرای رفتارهای ارتقادهنده سبک زندگی سالم از ضروریات حفظ و ارتقای سلامت است، با توجه به وضعیت انجام این رفتارها و میانگین پایین کسب شده در حیطه ورزش و فعالیت بدنی، تغذیه و کنترل استرس نیاز به اتخاذ تدابیر مداخله‌ای مناسب و برنامه‌ریزی موثر ملموس است.

واژه‌های کلیدی:

سبک زندگی، دانشجویان، خودمراقبتی