



دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده پرستاری مامایی

عنوان:

بررسی تأثیر آموزش سبک زندگی مبتنی بر الگوی پندر بر رفتارهای ارتقا دهنده سلامت در
پرستاران

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد (M.Sc.)
در پرستاری سلامت جامعه

نگارنده:

علیرضا افشار

استاد راهنما:

دکتر سربه پور تقی

استاد مشاور:

دکتر رضا نگارنده

سال ۱۳۹۸

چکیده

مقدمه و هدف: سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت یک عامل تعیین کننده‌ی مهم وضعیت سلامت در پرستاران است. پرستاران علاوه بر این که نقش آموزش دهنده در ارتقا سلامت بیماران دارند رفتارهای آن‌ها الگوی دیگر گروه‌های اجتماعی است. شواهد نشان داده‌است که پرستاران ایرانی از لحاظ فعالیت فیزیکی و تغذیه در شرایط مطلوبی نیستند و این در حالی است که پرستاران آگاهی کافی در خصوص اهمیت سبک زندگی و راهکارهای ارتقا سلامت دارند. لذا به نظر می‌رسد طراحی مداخله‌ی آموزشی با در نظر گرفتن ابعاد فردی و اجتماعی و بررسی عوامل موثر بر سبک زندگی پرستاران ضرورت داشته باشد. پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر آموزش سبک زندگی مبتنی بر الگوی پندر بر رفتارهای ارتقادهنده سلامت پرستاران انجام شد.

روش کار: پژوهش حاضر یک مطالعه کار آزمایی بالینی شاهددار یک سوکور می‌باشد که بر روی ۱۳۸ نفر از پرستاران شاغل در بیمارستان امام خمینی تهران در سال ۱۳۹۸ انجام شد. نمونه‌گیری با استفاده از روش تصادفی‌سازی در دو گروه آزمون و کنترل انجام شد. گروه آزمون برنامه آموزشی مبتنی بر الگوی پندر را در ۴ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای در طول چهار هفته دریافت نمودند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه دموگرافیک و مقیاس استاندارد خلاصه شده سبک زندگی ارتقادهنده سلامت (HPLP-II) قبل و ۸ هفته بعد از مداخله جمع‌آوری و در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ وارد، سپس با استفاده از آزمون‌های آماری T مستقل و زوجی در سطح معنی‌داری $P < 0/05$ تجزیه تحلیل شد.

یافته‌ها: میانگین و انحراف معیار نمره فعالیت فیزیکی بعد از مداخله در گروه کنترل $6/16 \pm 17/3$ و در گروه آزمون $23 \pm 4/57$ می‌باشد و نیز میانگین نمره الگوی تغذیه مناسب بعد از مداخله در گروه کنترل $24/65 \pm 4/61$ و در گروه آزمون $31/25 \pm 2/11$ می‌باشد. بنابر این بعد از مداخله میزان فعالیت فیزیکی و نوع تغذیه گروه آزمون نسبت به گروه کنترل بیشتر شد. همچنین آزمون تی مستقل در دو گروه آزمون و کنترل تفاوت معنی‌داری نشان داد، بطوریکه نمرات فعالیت فیزیکی و الگوی تغذیه مناسب بعد از مداخله در گروه آزمون نسبت به گروه کنترل بطور معنادار افزایش یافته است ($P < 0/01$).

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج بدست آمده، مداخله آموزشی مبتنی بر سازه‌های الگوی ارتقای سلامت پندر در بهبود رفتارهای ارتقادهنده سلامت در ابعاد تغذیه و فعالیت فیزیکی پرستاران موثر بوده است و می‌توان آن‌را به عنوان چارچوبی جهت برنامه‌ریزی مداخلات به منظور تغییر رفتار، بهبود و ارتقا سلامت پرستاران استفاده کرد.

واژه‌های کلیدی: سبک زندگی، مدل پندر، رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت



Tehran University of Medical Sciences

School of Nursing and Midwifery

Title:

**Assessment the Effect of lifestyle education based on
Pender's model on Nurses health promotion behaviors**

**A thesis submitted as partial fulfillment of the requirements for Master of
Science (M. Sc.)Degree In Community Health Nursing**

**By
Alireza Afshar**

Supervisor:

Dr: Seriyeh portaghi

Consultant:

Dr: Reza Negarande

2020

Abstract

Introduction and Objective: Health promoting lifestyle is an important determinant of health status of nurses and the health of nurses affects patients' health. The purpose of this study was to investigate the effect of Pender based lifestyle training on health promoting behaviors in nurses.

Methods: This study is a single blind clinical trial study performed on 138 nurses working in Imam Khomeini hospital in Tehran in 1398. Sampling was done using Random block layout into two experimental and control groups. The experimental group received a Pender -based training program in four 60-minute sessions over four weeks. Data were collected by demographic questionnaire and HPLP-II standardized questionnaire. Data were then analyzed using independent and paired T-tests and repeated measures ANOVA at the significant level of $P < 0.05$.

Results: The mean and standard deviation of physical activity and type of nutrition in the experimental group before and after the intervention were 18.81 ± 4.75 , 24.75 ± 3.57 and in the control group pre and post intervention were 23 ± 4.57 , 31.25 ± 2.11 respectively. Therefore, after the intervention, the physical activity and the type of nutrition in the experimental group were higher than the control group. There was also a significant difference between the two groups in the experimental and control groups, indicating that physical activity and type of nutrition increased in the experimental group after the intervention ($P < 0.01$).

Conclusion: According to the results, educational intervention based on Pender Health Promotion Model constructs is effective in improving nurses' health promoting behaviors and can be used as a framework for planning of interventions to change behavior, improvement and upgrade the health of nurses.

Keywords: Lifestyle, Pender Model, Health Promoting Behaviors