



دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده پرستاری و مامایی

عنوان

بررسی تاثیر آموزش سفیران سلامت بر سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت
دختران نوجوان

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد پرستاری سلامت جامعه

نگارنده:

نعیمه سارخانی

استاد راهنما:

دکتر شهزاد پاشایی پور

استاد مشاور:

دکتر رضا نگارنده

سال ۱۳۹۸

چکیده

عنوان: بررسی تاثیر آموزش سفیران سلامت بر سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت دختران نوجوان

مقدمه و هدف: نوجوانی دوره مهم و حیاتی است که با تغییرات جسمی، عاطفی و تکاملی همراه بوده و انسان را برای ورود به بزرگسالی آماده می کند. بدیهی است روند این تغییرات نقش به سزایی در سبک زندگی دوران بزرگسالی دارد، لذا امروزه بهبود سبک زندگی و ارتقای سلامت یک نیاز اساسی برای جامعه بشری است. بنابراین پژوهش حاضر باهدف "تعیین تأثیر برنامه آموزش سفیران سلامت بر سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت دختران نوجوان" انجام شد.

مواد و روش ها: پژوهش حاضر یک مطالعه کارآزمایی بالینی با تخصیص تصادفی خوشه ای است. در این مطالعه ۲۰۸ نفر از دختران نوجوان دوره اول متوسطه در مدارس جنوب تهران بر اساس معیارهای ورود انتخاب و سپس به روش تخصیص تصادفی خوشه ای به دو گروه مداخله و کنترل تقسیم شدند. ابزار مورد استفاده در این مطالعه پرسشنامه جمعیت شناختی و پرسشنامه ارتقاء سلامت نوجوانان (AHP-SF) بوده که پیش از شروع مداخله و همچنین ۸ هفته پس از اتمام مداخله توسط دانش آموزان تکمیل گردید. سفیران سلامت در گروه مداخله ۵ جلسه آموزشی یک ساعته ۲ بار در هفته با استفاده از کتاب راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت شامل محتوای رفتارهای خودمراقبتی را دریافت کردند و بطور غیر مستقیم به آموزش نمونه ها در گروه مداخله پرداختند. سفیران سلامت در گروه کنترل نیز بدون آن که آموزش یاد شده را دریافت کنند، طبق روال معمول به آموزش غیر مستقیم دانش آموزان کلاس خود پرداختند. تحلیل داده ها به کمک آمار توصیفی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف معیار در نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ انجام شد. به منظور آزمون فرضیه های پژوهش از آزمون های تی مستقل، کای دو و مدل رگرسیون خطی در محیط survey از نرم افزار stata نسخه ۱۳ استفاده شد.

یافته ها: قبل از مداخله، میانگین نمرات کل سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت در دو گروه تفاوت معناداری را نشان نداد ($P=0/60$). در حالی که پس از مداخله این تفاوت معنادار بود ($P<0/001$). همچنین نمرات ابعاد سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت شامل تغذیه، فعالیت جسمی، مسئولیت پذیری سلامتی، مدیریت استرس، حمایت اجتماعی و درک از زندگی در مرحله بعد از مداخله تفاوت معناداری را نشان دادند ($P<0/001$).

نتیجه گیری: بر اساس یافته های این پژوهش، آموزش مکمل سفیران سلامت باعث بهبود سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت در دختران نوجوان می شود که به سیاست گذاران و برنامه ریزان سلامت پیشنهاد می شود که در برنامه جاری سفیران سلامت، برای آموزش سفیران سلامت برنامه های کارآمدتر و منسجم تری را برنامه ریزی کنند تا بدین ترتیب سطح سلامت نوجوانان ارتقا یابد.

کلید واژه: آموزش، سفیران سلامت، سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت، دختران نوجوان



**Tehran University of Medical Science
School of Nursing and Midwifery**

Title:

**The effect of health ambassadors education on health
promoting lifestyle in adolescent girls**

**A thesis submitted as partial fulfillment of the requirements of Master of Science Degree
in community Health Nursing**

By:

Naeimeh Sarkhani

Supervisor:

Shahzad Pashaeypoor

Consultant:

Reza Negarandeh

2019

Abstract

Title: The effect of health ambassadors education on health promoting lifestyle in adolescent girls.

Introduction & Aim: Adolescence is a critical period with changes in the physical, emotional and developmental traits which is considered as a preparation phase for adulthood. The trend of these changes will determine the life style of adults. Therefore, Today, lifestyle improvement and health promotion is a basic need in the world. Therefore, the objective of this study is to determine the effect of health ambassadors education on health promoting lifestyle in adolescent girls.

Materials and Method: The present study is a clinical trial study with cluster randomized assignment. In this study, 208 high school girls in the southern Tehran schools were selected based on entrance criteria and then divided into two intervention and control groups using cluster randomized allocation method. The instruments used in this study were demographic questionnaire and adolescent health promotion questionnaire (AHP-SF) completed by the students before the intervention and also 8 weeks after the completion of the intervention. Health Ambassadors In the intervention group, five sessions of a one-hour course twice a week, using the self-care guide book for health ambassadors, included the content of self-care behaviors and indirectly provided training for the samples in the intervention group. The health ambassadors in the control group also received indirect instruction from their classmates, without having received the training, as usual. Data analysis was performed using descriptive statistics, frequency, mean and standard deviation in SPSS version 24 software. In order to test the research hypotheses, independent t-test, Chi-square and linear regression model were used in the survey environment using software version 13.

Results: Before intervention, there was no significant difference between the mean scores of total health promotion lifestyle in the two groups ($P = 0.6$). After intervention, this difference was significant ($P < 0.001$). Also, there were significant differences in the dimensions of health promotion lifestyle including nutrition, physical activity, health responsibility, stress management, social support and life perception in the post-intervention phase ($P < 0.001$).

Conclusion: According to findings of this study, The complementary education of health ambassadors improves the health promotion lifestyle in adolescent girls. It is suggested to policy makers and health planners to plan more effective and coherent programs in the health ambassadors' current program in order to improve the health of adolescents.

Key words: education, health ambassadors, health promotion lifestyle, adolescent girls.