



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی بابل
دانشکده پرستاری و مامایی فاطمه زهرا (س) رامسر

پایان نامه

برای دریافت درجه کارشناسی ارشد در رشته پرستاری سالمندی

عنوان

تأثیر آموزش سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت بر شادکامی سالمندان

اساتید راهنما

هنگامه کریمی

مربی گروه آموزش داخلی - جراحی

فاطمه شیرین کام

مربی گروه آموزش پرستاری سلامت جامعه

نگارش

راضیه ترابی چافجیری

دی ۱۳۹۶

شماره ثبت پایان نامه: ۱۰۵

خلاصه فارسی

تأثیر آموزش سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت بر شادکامی سالمندان

سابقه و هدف: تأمین و ارتقاء سطح سلامت، یکی از نیازهای ضروری تمامی انسان‌ها است. از آنجاکه سلامت و شادکامی با یکدیگر در ارتباط هستند و نظر به محدودیت مطالعات انجام‌شده در این زمینه، این پژوهش باهدف تعیین تأثیر آموزش سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت بر شادکامی سالمندان انجام شد.

روش پژوهش: این کارآزمایی بالینی بر روی ۷۲ سالمند کانون بازنشستگان آموزش‌وپرورش، تأمین اجتماعی و مراکز بهداشتی-درمانی شهرستان رامسر در سال ۱۳۹۶ انجام شد. نمونه‌گیری به‌صورت تصادفی ساده با بلوک‌بندی و تخصیص تصادفی در دو گروه آزمون و کنترل انجام شد. داده‌ها توسط پرسشنامه‌های مشخصات دموگرافیک، آزمون کوتاه شناختی، فعالیت‌های روزانه زندگی، شادکامی آکسفورد و سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت دو که روایی و پایایی آن‌ها تأیید شده است؛ در دو مرحله جمع‌آوری شد. آموزش در هشت جلسه (هفته‌ای دو جلسه) انجام گرفت. جهت تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۸ و آزمون‌های توصیفی (فراوانی و ...) و تحلیلی (کای اسکوئر، تست دقیق فیشر، تی مستقل و تی زوجی) با سطح معنی‌داری ۰/۰۵ استفاده شد.

یافته‌ها: میانگین نمره‌ی کل سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت و شادکامی به ترتیب قبل و بعد از مداخله آموزشی در گروه آزمون ۱۷۳/۲۵، ۱۴۸/۵۹ و ۴۸/۳۶، ۴۰/۱۶ و در گروه کنترل ۱۴۷/۶۱، ۱۴۸/۳۶ و ۳۷/۰۸، ۳۷/۸۶ بود. نتایج آزمون تی زوجی نشان‌دهنده اختلاف آماری معنی‌دار در میانگین نمره‌ی کل هر دو متغیر قبل و بعد از مداخله در گروه آزمون ($P=0/0001$) و عدم وجود اختلاف آماری معنی‌دار در گروه کنترل می‌باشد (به ترتیب $P=0/6$ و $P=0/34$).

نتیجه‌گیری: با برنامه‌های آموزشی مناسب در راستای بهبود سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت می‌توان در جهت افزایش شادکامی در سالمندان گام برداشت و این دوره اجتناب‌ناپذیر از زندگی را لذت‌بخش‌تر و شادمانه‌تر کرد.

کلیدواژه‌ها: سالمندی، آموزش، شادکامی، سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت

Abstract

The effect of health promoting lifestyle training on elderly's happiness

Introduction: Providing and promoting health quality is an essential necessity of mankind. Since health and happiness are related, and there are few studies on this issue, this study aimed to determine the effect of health-promoting lifestyle training on elderly happiness.

Methods: This randomized clinical trial was conducted on 72 individuals from the retirees clubs of Education department, Social Security, and Health centers in Ramsar, in 2017. Sampling was done randomly with blocking and random allocation in two groups: experimental and control. Data were collected in two steps by Demographic profile questionnaire, AMT, ADL, OHI and HPIP II which validity and reliability of them were confirmed. Participants attended eight training sessions (twice each week). Data analysis was performed with the use of SPSS 18 and descriptive (Frequency) and analytic tests (Chi-square, Fisher's exact test, Independent Sample t test and Paired Sample t test) with a significance level of 0.05.

Results: The mean score of health-promoting lifestyle and happiness before and After training intervention, in the experimental group was 148.59, 173.25 and 40.16,48.36; In the control group 148.36, 147.61 and 37.86, 37.08 respectively. The results of paired t test showed the significant difference in the mean score of both variables before and after the intervention, in the experimental group ($P=0.0001$) and there was no significant difference in the Control group (respectively $P=0.6$, $P=0.34$).

Conclusion: We can increase the happiness of the elderly with proper educational programs that promote a healthy lifestyle and make this period of life more enjoyable for them.

Keywords: Elderly, Training, Happiness, Health-promoting lifestyle



**Babol University of Medical Sciences
Ramsar Fatemeh Zahra School of Nursing and Midwifery**

**In Partial Fulfillment of the Requirements for Degree Master
of Science in field of Geriatric Nursing**

Title

**The effect of health promoting lifestyle training on elderly's
happiness**

Supervisors

Hengameh Karimi

Instructor, Department of Medical-Surgical Nursing Education

Fatemeh Shirinkam

**Instructor, Department of Community Health Nursing
Education**

By

Razieh Torabi Chafjiri

Registration Number: 105

January / 2018

