

پنجمین همایش سراسری راهکارهای ارتقای سلامت و چالش‌ها با محوریت خود مراقبتی (Self Care)



کد ۱۱۷۱

خود مراقبتی، خودکارآمدی و مراحل تغییر رفتار فعالیت جسمانی دانشجویان پزشکی شهر تهران

دکتر اشرف پیراسته^۱، امیر قاسملویی^۲، کبری خاجوی شجاعی^۲ و ناهید خلدی^۱

۱. عضو هیات علمی دانشکده پزشکی، دانشگاه شاهد

۲. دانشجوی پزشکی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران

pirasteh.ashraf@gmail.com

مقدمه و هدف: فعالیت جسمانی به عنوان بخش حیاتی و یکی از ابعاد شیوه زندگی سالم محسوب می‌گردد. عدم فعالیت فیزیکی یکی از مهمترین مسائل بهداشت عمومی در سراسر دنیاست. هدف از این مطالعه تعیین خود مراقبتی، خودکارآمدی و مراحل تغییر فعالیت جسمانی دانشجویان پزشکی شهر تهران می‌باشد.

مواد و روش‌ها: این پژوهش یک مطالعه مقطعی و تحلیلی می‌باشد که بر روی ۳۰۰ دانشجوی پزشکی شهر تهران شامل دانشگاه علوم پزشکی تهران، شهیدبهبشتی، بقیه الله، ارتش، ایران و شاهد در سال ۱۳۹۲ انجام گردید. نمونه‌ها با استفاده از نمونه گیری خوشه ای از ۵ دانشگاه علوم پزشکی شهر تهران و در مرحله بعد در هر دانشگاه با روش نمونه گیری تصادفی وارد مطالعه شدند. مطالعه حاضر با استفاده از اطلاعات دموگرافیک و پرسشنامه بررسی فعالیت های هفتگی و مقیاس های استاندارد مراحل تغییر و سازه خودکارآمدی درک شده انجام گردید. داده ها ی جمع آوری شده با نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ و آزمون های آماری کای دو، تی مستقل، همبستگی اسپیرمن مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: نتایج مطالعه نشان داده که میانگین سنی دانشجویان ۱۸/۹۱ با $SD = \pm 3/1$ می‌باشد. در زمینه فعالیت جسمانی ۳۹/۳ درصد از دانشجویان هیچگونه برنامه پیاده روی روزانه در طول هفته ندارند و ۷۸/۳ درصد آنان در هیچ کلاس ورزشی شرکت نمی‌کنند. بر اساس مقیاس مراحل تغییر ۶۹/۳ درصد آنان در مرحله ی پیش از عمل و ۳۰/۷ درصد آنان در مرحله ی عمل قرار دارند و متوسط فعالیت های نشسته ی روزانه آنان ۲/۷۸ ساعت می‌باشد. همچنین مرحله انجام فعالیت جسمانی با خودکارآمدی درک شده ارتباط معنی داری نشان داد ($P < 0/001$)، یافته‌ها نشان داد حدود ۳۰ درصد از دانشجویان مورد مطالعه خود مراقبتی در زمینه انجام فعالیت جسمانی هفتگی و رسیدن به استاندارد های توصیه شده داشتند.

استنتاج: به منظور افزایش فعالیت جسمانی و خود مراقبتی در دانشجویان می‌توان عوامل روانی اجتماعی و تسهیل کننده های خودکارآمدی را بکار برد.

کلمات کلیدی: خود مراقبتی، خودکارآمدی، مراحل تغییر رفتار، فعالیت جسمانی، دانشجویان پزشکی.