

بررسی پیش بینی کیفیت زندگی دانشجویان براساس سبک زندگی ارتقاءدهنده ی سلامت

فریبا تابع بردبا^۱، معصومه اسماعیلی^۲، فاطمه سادات شفیع^۳

۱-دکترای تخصصی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه پیام نور شیراز، شیراز، ایران.

۲-دکترای تخصصی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه پیام نور شیراز، شیراز، ایران.

۳-دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه پیام نور شیراز، شیراز، ایران.

چکیده

مقدمه: کیفیت زندگی مطلوب و سبک زندگی سالم و تأمین و ارتقای سطح سلامت، از نیازهای ضروری تمام انسان ها به شمار می رود. کیفیت زندگی سالم به همراه سبک زندگی ارتقاء دهنده ی سلامت به عنوان راهبردهای اصلی برای حفظ سلامت افراد می باشند. با توجه به اینکه قشر کثیری از دانشجویان را، جوانان تشکیل داده اند و به دلیل اهمیت کیفیت زندگی و سبک زندگی و سلامت افراد جوان در ارتقای سلامت جامعه، در پژوهش حاضر به بررسی پیش بینی کیفیت زندگی دانشجویان براساس سبک زندگی ارتقاءدهنده ی سلامت پرداخته شد. **روش:** در پژوهش حاضر، ۳۶۴ دانشجو با روش نمونه گیری تصادفی، طبقه ای از دانشگاه پیام نور شیراز انتخاب و با استفاده از پرسشنامه ی ۳۶ سوالی کیفیت زندگی واروشربون (۱۹۹۲)، پرسشنامه سبک زندگی ارتقاءدهنده سلامت والکر و همکاران (۱۹۸۷) متغیرهای موردنظر سنجیده شدند. تجزیه تحلیل داده ها به وسیله نرم افزار آماری SPSS و بهره گیری از آمارهای توصیفی و تحلیلی همانند همبستگی و رگرسیون انجام شد. **یافته ها:** نشان داد که بین سبک زندگی ارتقاءدهنده سلامت با کیفیت زندگی رابطه معنادار قوی و مثبتی وجود دارد. از میان شش بعد از ابعاد سبک زندگی ارتقاءدهنده سلامت، مقدار میانگین متغیر رشدروحي برابر با ۳/۱۸ می باشد که کمترین میانگین در بین متغیرهای سبک زندگی ارتقاءدهنده سلامت را دارد و نیز مقدار میانگین متغیر وضعیت تغذیه برابر با ۳/۳۴ می باشد که بیشترین میانگین در بین متغیرهای سبک زندگی ارتقاءدهنده سلامت را دارد. از میان ابعاد هشتگانه کیفیت زندگی، میانگین متغیر سلامت عمومی برابر با ۳/۰۱ می باشد که کمترین میانگین در بین متغیرهای کیفیت زندگی را دارد و نیز مقدار میانگین متغیر عملکرد جسمی برابر با ۳/۸۶ می باشد که بیشترین میانگین در بین متغیرهای کیفیت زندگی را دارد. نتایج نشان می دهد سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت با کیفیت زندگی دانشجویان رابطه مثبت قوی دارند و همچنین سبک زندگی و کیفیت زندگی دانشجویان با مقطع تحصیلی، سن، وضعیت تاهل دانشجویان رابطه معناداری دارد و تحلیل رگرسیون نشان داد که متغیرهای سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت پیش بینی کننده خوبی برای کیفیت زندگی می باشند. **نتیجه گیری:** براساس یافته های آماری به دست آمده از پژوهش، می توان نتیجه گرفت که توجه به سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت دانشجویان، می تواند به افزایش سلامتی و پیشگیری از بیماری ها و ارتقای سبک زندگی سالم و رسیدن به سطح کیفیت زندگی مطلوب بیانجامد. بنابراین با ارتقاء این متغیرها، میتوان کیفیت زندگی جوانان بالاخص دانشجویان را افزایش داد که نتیجتاً موجب افزایش سطح رضایت و خوشبختی و احساس شادی و سلامتی روح و جسم در آنان خواهد شد.

کلید واژه ها: کیفیت زندگی، دانشجویان، سبک زندگی، سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت.