

## ارتباط باورهای کنترل سلامت و سبک زندگی در زنان باردار

عزت کمالی رهنی<sup>۱</sup>، فرزانه پور علی<sup>۱</sup>، معصومه میر بیدختی<sup>۱</sup>، شایسته شرقی<sup>۲</sup>، مهدی مشکی<sup>۳</sup>، لیلاصادق مقدم<sup>۳</sup>

**مقدمه و هدف:** باورهای کنترل سلامت یکی از عمده‌ترین شاخص‌های اعتقاد بهداشتی برای طرح‌ریزی برنامه‌های آموزش بهداشت محسوب می‌شود و به عنوان یک ساختار در فهم و پیش‌بینی رفتارهای بهداشتی شناخته شده است. از آنجایی که باورهای کنترل سلامت پیشگویی کننده رفتارهای بهداشتی هستند، لذا در دوران بارداری اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کنند. این مطالعه با هدف بررسی ارتباط باورهای کنترل سلامت و سبک زندگی در دوران بارداری انجام شد.

**روش تحقیق:** این پژوهش یک مطالعه تحلیلی از نوع مقطعی است که در سال ۱۳۸۷ در دانشگاه علوم پزشکی گناباد انجام شد. تعداد ۱۱۵ خانم باردار مراجعه کننده به مراکز بهداشتی، درمانی گناباد به روش نمونه‌گیری سهمیه‌ای غیر احتمالی، در این مطالعه شرکت داده شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها مشتمل بر سه پرسشنامه؛ مشخصات فردی، مقیاس باورهای کنترل سلامت چند بعدی و پرسشنامه سبک زندگی در دوران بارداری بود. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS و آزمون‌های آماری همبستگی پیرسون و آنالیز واریانس یک طرفه تجزیه و تحلیل شدند.

**نتایج:** میانگین سنی واحدهای پژوهش ۲۷/۰±۲۰ سال و میانگین سن بارداری آنها ۲۳/۰±۰/۶ هفته بود. ۸۳/۵ درصد خانم‌ها خانه‌دار، ۴۱/۷ درصد آنان دیپلم و ۵۴/۸ درصد نخست باردار بودند. بالاترین نمرات کسب شده از مقیاس باورهای کنترل سلامت به ترتیب مربوط به ابعاد باور درونی، باور افراد مؤثر و باور شانس بود. هم‌چنین آزمون‌های آماری ارتباط معنی‌داری بین بعد باور درونی کنترل سلامت و ابعاد تغذیه و ایمنی از سبک زندگی در دوران بارداری را نشان دادند ( $p < 0/05$ ).

**بحث و نتیجه‌گیری:** نتایج این پژوهش نشان داد که باور کنترل سلامت درونی در زنان باردار شهر گناباد از دو معیار دیگر بالاتر بوده است، با این وجود می‌توان با بهره‌گیری از روش‌های آموزشی مناسب، تفکر مبنی بر باورهای کنترل سلامت به ویژه باور کنترل درونی سلامت در زنان باردار که جزو گروه‌های پرخطر محسوب می‌شوند، تقویت کرد.

**کلمات کلیدی:** باورهای کنترل سلامت، سبک زندگی، زنان باردار

۱- دانشجوی کارشناسی پرستاری-دانشگاه علوم پزشکی گناباد

۲- دانشجوی کارشناسی پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی گناباد

۳- عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی گناباد