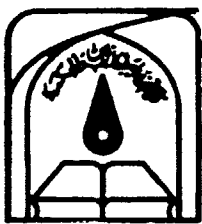


سید الفاضل

۳۶۱۶  
۲۰  
۲ طوسی ۲۱۷

۳۹۹.۸



دانشگاه تربیت مدرس  
دانشکده علوم پزشکی

## پایان نامه

جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد در رشته آموزش بهداشت

## عنوان

تأثیر آموزش بر کیفیت زندگی زنان در دوران یائسگی

## نگارش

آرین رستمی

۲۹۹۰۸

## استاد راهنما

دکتر فضل اله غفرانی پور

## استاد مشاور

دکتر فاطمه رمضانزاده

کتابخانه مرکزی دانشگاه تهران  
سازمان اسناد و کتابخانه ملی  
جمهوری اسلامی ایران

«فرم تأییدیه اعضای هیأت داوران مندرج در پایان نامه کارشناسی ارشد»

بدینوسیله پایان نامه کارشناسی ارشد خانم آرین رستمی

رشته: آموزش بهداشت گرایش:

تقدیم می شود. اینجانبان نسخه نهائی این پایان نامه را از نظر فرم و محتوی بررسی و تأیید کرده و پذیرش آنرا برای تکمیل درجه کارشناسی ارشد پیشنهاد می کنیم.

نام و نام خانوادگی و امضاء اعضای هیأت داوران:

جناب آقای دکتر فضل اله غفرانی پور (ستاد راهنما)

سرکار خانم دکتر فاطمه رمضانزاده (استاد مشاور)

جناب آقای دکتر علیرضا حیدرنیا (نماینده تحصیلات تکمیلی)

جناب آقای دکتر انوشیروان کاظم نژاد (استاد ناظر)

جناب آقای دکتر علی رمضانخانی (استاد ناظر)



بسمه تعالی



## آیین نامه چاپ پایان نامه (رساله) های دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس

نظر به اینکه چاپ و انتشار پایان نامه (رساله) های تحصیلی دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس، مبین بخشی از فعالیتهای علمی - پژوهشی دانشگاه است بنابراین به منظور آگاهی و رعایت حقوق دانشگاه، دانش آموختگان این دانشگاه نسبت به رعایت موارد ذیل متعهد می شوند:

ماده ۱ در صورت اقدام به چاپ پایان نامه (رساله) ی خود، مراتب را قبلاً به طور کتبی به «دفتر نشر آثار علمی» دانشگاه اطلاع دهد.

ماده ۲ در صفحه سوم کتاب (پس از برگ شناسنامه)، عبارت ذیل را چاپ کند:  
کتاب حاضر، حاصل پایان نامه کارشناسی ارشد / رساله دکتری نگارنده در رشته  
که در سال در دانشکده دانشگاه تربیت مدرس به راهنمایی سرکار خانم / جناب  
آقای دکتر ، مشاوره سرکار خانم / جناب آقای دکتر و مشاوره سرکار  
خانم / جناب آقای دکتر از آن دفاع شده است.

ماده ۳ به منظور جبران بخشی از هزینه های انتشارات دانشگاه، تعداد یک درصد شمارگان کتاب (در هر سوبت چاپ) را به «دفتر نشر آثار علمی» دانشگاه اهدا کند. دانشگاه می تواند مازاد نیاز خود را به نفع مرکز نشر در معرض فروش قرار دهد.

ماده ۴ در صورت عدم رعایت ماده ۳، ۵۰٪ بهای شمارگان چاپ شده را به عنوان خسارت به دانشگاه تربیت مدرس، تأدیه کند.

ماده ۵ دانشجو تعهد و قبول می کند در صورت خودداری از پرداخت بهای خسارت، دانشگاه می تواند خسارت مذکور را از طریق مراجع قضایی مطالبه و وصول کند؛ به علاوه به دانشگاه حق می دهد به منظور استیفای حقوق خود، از طریق دادگاه، معادل وجه مذکور در ماده ۴ را از محل توقیف کتابهای عرضه شده نگارنده برای فروش، تأمین نماید.

ماده ۶ اینجانب دانشجوی رشته مقطع تعهد فوق و ضمانت اجرایی آن را قبول کرده، به آن ملتزم می شوم.

نام و نام خانوادگی:

تاریخ و امضا:

بوسه‌ای است بر دستان مهربان

مادرم؛ فرشته عشق و صبوری

پدرم؛ مظهر لطف و صداقت

## تقدیر و تشکر

روشن از پرتو رویت نظری نیست که نیست

منت خاک درت بر بصری نیست که نیست

ناظر روی تو صاحب نظرانند آری

سر گیسوی تو در هیچ سری نیست که نیست

با سپاس از یزدان پاک که موهبت زیستن و توان آموختن را به من عطا فرمود، لازم است تا مراتب قدردانی خود را از تمامی خوبانی که مرا در به انجام رسانیدن این پژوهش یاری نمودند ابراز نمایم: جناب آقای دکتر غفرانی پور که در طول سالهای تحصیل و اجرای این تحقیق، همیشه با حسن نیت و نظری بلند، راهنمای من بودند.

سرکار خانم دکتر رمضانزاده که لطف آشنایی با ایشان و بهره‌مندی از نظراتشان در این پژوهش نصیب گردید.

جناب آقای دکتر کاظم نژاد که در دوران تحصیل و انجام این پژوهش با وجود مشکلات فراوان با سعه صدر مرا راهنمایی نمودند.

جناب آقای دکتر حیدرنیا و جناب آقای دکتر نیکنامی، اساتید محترم گروه آموزش بهداشت که در طول تحصیل از راهنمایی‌هایشان بهره‌مند شدم.

جناب آقای مسعود صالحی که در گردآوری مطالب و یافتن مفاهیم کیفیت زندگی و نیز رفع مشکلات آماری این پژوهش همیشه مرا همراه بودند.

سرکار خانم هاتف‌نیا که همواره با رویی گشاده در رفع مشکلات دانشجویان تلاش می‌نمایند.

و

تمامی دوستان عزیزم (به‌خصوص خانمها مریم توسلی و شیوا امیرکاوئی) که مهر و همراهی‌اشان، پشتوانه گرمی برای تحمل دشواریها و ادامه حرکت بود.

## چکیده

این پژوهش، یک مطالعه نیمه تجربی (Quasi - experimental) بصورت قبل و بعد می‌باشد که با هدف بررسی تأثیر آموزش بهداشت بر کیفیت زندگی زنان در دوران یائسگی در منطقه شهرستان ری، شهر تهران اجرا گردید. ابزار گردآوری اطلاعات در این تحقیق شامل پرسشنامه‌های آگاهی، نگرش، پرسشنامه کیفیت زندگی خاص دوران یائسگی و برگه بسامد خوراک بود که در دو مرحله قبل و بعد از آموزش در اختیار افراد مورد مطالعه قرار گرفت. پژوهش در سه مرکز بهداشت از میان مراکز بهداشتی واقع در منطقه شهر ری انجام گردید و نمونه‌های مورد پژوهش، ۵۰ خانم یائسه ۴۵-۵۵ سال بودند که از طریق رابطین بهداشت مراکز، جهت شرکت در تحقیق معرفی گردیدند. پس از انجام آزمون اولیه (pre - test) و تجزیه تحلیل اطلاعات، برنامه آموزشی مناسب طراحی گردید که بصورت چهار جلسه آموزش اجرا شد و آزمون ثانویه (post test)، دو تا سه هفته پس از آخرین جلسه آموزش انجام گرفت. یافته‌های بدست آمده نشان دهنده تغییرات معنی‌دار در نمرات آگاهی، نگرش و ابعاد جسمی، روحی - اجتماعی و جنسی کیفیت زندگی خانم‌ها بودند ( $p_v = 0.00001$ ). تنها در بعد وازوموتور کیفیت زندگی، تغییرات آماری معناداری مشاهده نشد. همچنین میزان مصرف مواد لبنی (شیر و ماست)، قبل و بعد از آموزش اختلاف معنی‌داری نشان داد. نتایج این پژوهش نشان دهنده اهمیت و تأثیر مثبت برنامه آموزش بهداشت بر کیفیت زندگی خانم‌های یائسه می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: آموزش بهداشت (Health education)، کیفیت زندگی

(Quality of life)، یائسگی (Menopause).

## (فهرست مطالب)

عنوان	صفحه
فصل اول: مقدمه	
مقدمه	۲
فصل دوم: کلیات	
۱-۲. یانسگی	۸
۱-۱-۲. تعریف یانسگی	۸
۲-۱-۲. سن یانسگی	۸
۳-۱-۲. مشکلات یانسگی و پیشگیری	۸
۲-۲. کیفیت زندگی	۱۴
۱-۲-۲. تاریخچه	۱۴
۲-۲-۲. تعریف کیفیت زندگی	۱۶
۳-۲-۲. ویژگیهای کیفیت زندگی	۱۸
۴-۲-۲. کاربردهای کیفیت زندگی	۲۰
۵-۲-۲. ابزار سنجش کیفیت زندگی	۲۱
۶-۲-۲. مراحل تطبیق از زبانی به زبان دیگر	۲۳
۱-۶-۲-۲. بررسی برابری مفهومی و زبانی	۲۳
۲-۶-۲-۲. بررسی معیارهای روانسنجی	۲۴
۳-۶-۲-۲. بکارگیری عملی ابزار	۲۶
۷-۲-۲. مشکلات موجود در تحقیقات کیفیت زندگی	۲۶
۳-۲. آموزش بهداشت	۲۷



۲۸	۲-۳-۱. تعاریف آموزش بهداشت
۲۹	۲-۳-۲. آموزش بهداشت، یائسگی، کیفیت زندگی
۳۱	۲-۴. مروری بر مطالعات انجام شده
۳۱	۲-۴-۱. مطالعات انجام شده در خارج از کشور
۴۵	۲-۴-۲. مطالعات انجام شده در ایران

### فصل سوم: روش کار پژوهش

۴۹	۳-۱. اهداف پژوهش
۴۹	۳-۲. فرضیات پژوهش
۵۰	۳-۳. متغیرهای مورد بررسی
۵۰	۳-۴. تعریف واژه ها
۵۰	۳-۴-۱. آموزش بهداشت
۵۱	۳-۴-۲. آگاهی
۵۱	۳-۴-۳. نگرش
۵۱	۳-۴-۴. کیفیت زندگی
۵۲	۳-۴-۵. یائسگی
۵۲	۳-۵. روش پژوهش
۵۲	۳-۶. جامعه پژوهش
۵۲	۳-۷. نمونه های پژوهش
۵۳	۳-۸. محیط پژوهش

۵۳	۹-۳. روش نمونه گیری
۵۳	۱۰-۳. برآورد تعداد نمونه
۵۴	۱۱-۳. ابزار و روش گردآوری اطلاعات
۵۶	۱۲-۳. تعیین اعتبار و اعتماد علمی
۵۷	۱۳-۳. روش اجرای کار
۵۸	۱۴-۳. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات
۵۸	۱۵-۳. محدودیتهای پژوهش
۵۹	۱۶-۳. ملاحظات اخلاقی

### فصل چهارم: نتایج

۶۱	۱-۴. جداول
۹۱	۲-۴. بحث و بررسی یافته ها
۱۰۳	۳-۴. نتیجه گیری
۱۰۴	۴-۴. پیشنهادات
۱۰۴	۱-۴-۴. پیشنهادات برای این تحقیق
۱۰۴	۲-۴-۴. پیشنهادات برای مطالعات بعدی

۱۰۷ ..... فهرست منابع

..... ضمائم

..... چکیده انگلیسی

## (فهرست جداول)

صفحه	عنوان
۶۱	جدول ۴-۱. میانگین و انحراف معیار سن و سن یائسگی در جامعه مورد پژوهش
۶۲	جدول ۴-۲. توزیع فراوانی مطلق و نسبی سن یائسگی در جامعه مورد پژوهش
۶۳	جدول ۴-۳. توزیع فراوانی مطلق و نسبی سطح تحصیلات در جامعه مورد پژوهش
۶۴	جدول ۴-۴. توزیع فراوانی مطلق و نسبی سطح تحصیلات همسران جامعه مورد پژوهش
۶۵	جدول ۴-۵. توزیع فراوانی مطلق و نسبی شغل همسران جامعه مورد پژوهش
۶۶	جدول ۴-۶. توزیع فراوانی مطلق و نسبی روشهای انتخابی آموزش توسط جامعه مورد پژوهش
۶۷	جدول ۴-۷. مقایسه میانگین و انحراف معیار نمره آگاهی قبل و بعد از آموزش
۶۸	جدول ۴-۸. توزیع فراوانی مطلق و نسبی آگاهی در سه سطح امتیازی قبل و بعد از آموزش
۶۹	جدول ۴-۹. مقایسه میانگین و انحراف معیار نمره نگرش قبل و بعد از آموزش
۷۰	جدول ۴-۱۰. توزیع فراوانی مطلق و نسبی نگرش در سه سطح امتیازی قبل و بعد از آموزش
۷۱	جدول ۴-۱۱. توزیع فراوانی مطلق و نسبی مشکلات موثر بر کیفیت زندگی در دوران یائسگی
۷۲	جدول ۴-۱۲. توزیع فراوانی مطلق و نسبی شدیدترین مشکلات دوران یائسگی در جامعه مورد پژوهش
	جدول ۴-۱۳. مقایسه میانگین و انحراف معیار نمرات چهار بعد کیفیت زندگی قبل و بعد از

آموزش	۷۳
جدول ۴-۱۴. بررسی میانگین و انحراف معیار اختلاف نمرات سوالات کیفیت زندگی قبل و بعد از آموزش	۷۴
جدول ۴-۱۵. مقایسه وضعیت جامعه مورد پژوهش از نظر احساس اضطراب و عصبی بودن قبل و بعد از آموزش	۷۵
جدول ۴-۱۶. مقایسه وضعیت جامعه مورد پژوهش از نظر احساس افسردگی قبل و بعد از آموزش	۷۶
جدول ۴-۱۷. مقایسه وضعیت جامعه مورد پژوهش از نظر احساس کم طاقتی و بی حوصلگی قبل و بعد از آموزش	۷۷
جدول ۴-۱۸. مقایسه وضعیت جامعه مورد پژوهش از نظر احساس تنهایی را دوست داشتن قبل و بعد از آموزش	۷۸
جدول ۴-۱۹. مقایسه وضعیت جامعه مورد پژوهش از نظر درد عضلات و مفاصل قبل و بعد از آموزش	۷۹
جدول ۴-۲۰. مقایسه وضعیت جامعه مورد پژوهش از نظر احساس خستگی و کوفتگی قبل و بعد از آموزش	۸۰
جدول ۴-۲۱. مقایسه وضعیت جامعه مورد پژوهش از نظر کمبود توان عمومی قبل و بعد از آموزش	۸۱
جدول ۴-۲۲. مقایسه وضعیت جامعه مورد پژوهش از نظر کمبود توان و انرژی قبل و بعد از آموزش	۸۲
جدول ۴-۲۳. مقایسه وضعیت جامعه مورد پژوهش از نظر کاهش تمایلات جنسی قبل و بعد	

از آموزش	۸۳
جدول ۴-۲۴. بررسی ارتباط میان آگاهی، نگرش، کیفیت زندگی، سن و سن یائسگی در جامعه	۸۴
مورد پژوهش	۸۴
جدول ۴-۲۵. بررسی ارتباط میان آگاهی و نگرش با سطح تحصیلات در جامعه مورد پژوهش	۸۶
جدول ۴-۲۶. توزیع فراوانی مطلق و نسبی مقدار مصرف شیر (در سه روز) در جامعه مورد	۸۷
پژوهش قبل و بعد از آموزش	۸۷
جدول ۴-۲۷. مقایسه میانگین و انحراف معیار مقدار مصرف شیر قبل و بعد از آموزش	۸۸
جدول ۴-۲۸. توزیع فراوانی مطلق و نسبی مقدار مصرف ماست (در سه روز) در جامعه	۸۹
مورد پژوهش قبل و بعد از آموزش	۸۹
جدول ۴-۲۹. مقایسه میانگین و انحراف معیار مقدار مصرف ماست قبل و بعد از آموزش	۹۰
	۹۰

فصل اول

مقدمه

## مقدمه

زنان از گروه‌های آسیب پذیر در هر جامعه بوده و دارای ویژگی‌های خاص در مسائل بهداشت و درمان هستند که شناخت دقیق از نیازهای آنان با توجه به وضعیت فردی، اجتماعی و جایگاه و منزلت آنها در جامعه، ضروری است. شرایط فیزیولوژیک زن اساساً وی را یک انسان در معرض خطر تلقی می‌نماید. این شرایط که شامل دوران بلوغ، حاملگی، زایمان، شیردهی و بالاخره یائسگی است ایجاب می‌نماید که زن از نظر تأمین امنیت و سلامت، بیشتر مورد توجه قرار گیرد [۱].

یکی از مراحل مهم در زندگی زنان، یائسگی می‌باشد. یائسگی توقف فعالیت تخمدان و تولید هورمون‌های مربوط به آن است که به پایان یافتن دوران باروری در زن می‌انجامد. یائسگی بیماری نیست اما می‌تواند با مشکلات جسمی، روانی همراه باشد که از علائم ناخوشایند تا عوارض ناتوان کننده و تهدید کننده زندگی متفاوت هستند [۲]. از این مشکلات می‌توان به گر گرفتگی، تغییرات روحی - روانی، پوکی استخوان (استئوپوروز)، بیماری قلبی - عروقی و آتروفی دستگاه تناسلی اشاره کرد [۳]. میزان شیوع این علائم در تحقیقات مختلف، بسیار متفاوت گزارش شده است، به عنوان مثال شیوع علائم وازوموتور در زنان دانمارکی ۸۰٪، آمریکای شمالی ۴۵٪ و زنان ژاپنی ۱۷٪ گزارش شده است [۲] ولی در هر حال حدود ۷۵٪ از زنان، علائم شروع یائسگی را تجربه می‌کنند [۴].

بطور طبیعی یائسگی در اکثر خانم‌ها بین سنین ۴۵ تا ۵۵ سال رخ می‌دهد و متوسط سن یائسگی ۵۱ سال عنوان شده است [۵]. با توجه به اینکه متوسط سن منوپوز تغییر نکرده است افزایش امید به زندگی موجب شده تا مدت زمانی که زنان در این دوران زندگی می‌کنند