

رابطه سبک زندگی و الگوهای تغذیه‌ای با عزت نفس و سلامت روان در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم

چکیده

زمینه و هدف: سلامت روانی و عزت نفس پدیده‌های روانشناختی هستند که از دیرباز مورد توجه روانشناسان، پزشکان و عالمان دینی بوده و متاثر از مجموعه‌ای از عوامل اجتماعی و شناختی است. هدف کلی این پژوهش تعیین رابطه بین متغیرهای سبک زندگی و الگوهای تغذیه‌ای با عزت نفس و سلامت روان در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر تهران در سال ۱۳۹۶ بود. روش در این مطالعه توصیفی-تحلیلی که با روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای، با همکاری ۱۴۰ دانش‌آموز دختر مقطع دبیرستان شهر تهران که در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ شاغل به تحصیل بودند، انجام شد، از پرسشنامه‌های سبک زندگی میلر و اسمیت، مقیاس عزت نفس روزنبرگ، پرسشنامه بسامد خوراک و مقیاس سلامت عمومی گلدبرگ (GHQ) استفاده شد. پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است که با روش‌های آماری تحلیل همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون چندگانه و آزمون Z فیشر، تحلیل داده‌ها انجام شده است. یافته‌ها: بین متغیرهای عزت نفس و الگوهای تغذیه‌ای در سطح ۰/۰۵ به لحاظ آماری رابطه معنادار وجود دارد. همچنین بین عزت نفس و سبک زندگی و سلامت روان در سطح ۰/۰۱ به لحاظ آماری رابطه معنادار وجود دارد. بین سبک زندگی و سلامت روان به لحاظ آماری رابطه معنادار وجود دارد. متغیرهای سبک زندگی و الگوهای تغذیه‌ای به لحاظ آماری می‌توانند، متغیر عزت نفس را پیش‌بینی کنند. با توجه به اینکه ضریب بتای متغیر سبک زندگی (۰/۵۰۶-) بیشتر است، بنابراین سبک زندگی بیشتر از الگوهای تغذیه‌ای، عزت نفس را پیش‌بینی می‌کند. نتیجه‌گیری: تغذیه مناسب و متنوع و انجام رفتارهای بهداشتی سالم از اساسی‌ترین پایه‌های سلامت دانش‌آموزان می‌باشد. طراحی و برنامه‌ریزی صحیح آموزشی و مناسب در جهت شیوه زندگی سالم و بهداشت فردی برای دانش‌آموزان ضروری به نظر می‌رسد.

کلیدواژه‌ها: سبک زندگی، الگوهای تغذیه، عزت نفس، سلامت روان.

^۱ کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مجازی تهران، ایران

^۲ دکترای روانشناسی تربیتی - عضو هیئت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی نویسنده مسئول

^۳، استادیار روانشناسی سلامت، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، ایران

سلامت روانی و عزت نفس پدیده‌های روانشناختی هستند که از دیرباز مورد توجه روانشناسان، پزشکان و عالمان دینی بوده، متاثر از مجموعه‌ای از عوامل اجتماعی و شناختی است (احمدی، ۱۳۹۳). عزت نفس به معنای قضاوت شخصی از ارزشمندی خود است و به نگرش فرد از خود دلالت دارد. عزت نفس چگونگی احساس فرد درباره خود است و بر همه افکار، ادراکات، هیجانات، ارزش‌ها و اهداف شخصی نفوذ دارد و رفتار اصلی او را تشکیل می‌دهد (لارنس، ۲۰۰۶). در این زمینه هارتر (۲۰۰۳) مقدار ارزشی است که اشخاص به خود به عنوان یک فرد نسبت می‌دهند.

سلامت روانی در واقع جنبه‌ای از مفهوم کلی سلامتی است. هدف هر جامعه این است که شرایطی را که سلامت اعضای جامعه را تضمین می‌کند آماده نماید. بسیاری از پژوهش‌های اخیر مشخص کرده‌اند که یک سری اختلال‌های جسمی به شرایط خاص روانی مرتبط هستند (نجات، ۱۳۷۸؛ به نقل از کامرانی، ۱۳۹۰). مطابق با اولویت هدف‌گزینی جامعه به سوی سلامتی، سلامت روانی به عنوان زیرمجموعه سلامت نیز یکی از هدف‌های مهم هر جامعه‌ای محسوب می‌شود. سلامت روان نقش برجسته‌ای در رشد و تکامل اجتماعی^۱ روانی دوره‌های مختلف زندگی به ویژه دوره نوجوانی ایفا می‌کند. اختلالات روانی نوجوانان می‌تواند با گستره وسیعی از ویژگی‌های آموزشی و غیرآموزشی در ارتباط باشد (شکیب و نوروزی، ۱۳۹۵). سلامتی روان از اصلی‌ترین عوامل تعیین‌کننده وضعیت سلامتی است که می‌تواند تمامی جنبه‌های زندگی افراد جامعه را متاثر سازد (نجف و همکاران، ۱۳۹۵). با توجه به تاثیر سلامت روان بر عملکرد دانش‌آموزان و نقش مهمی که در پیشبرد وضعیت تحصیلی و جلوگیری از افت و ترک تحصیلی آنها دارد، لازم است در جهت تامین و بسترسازی مناسب آن تدابیر ویژه‌ای اندیشیده شود (گیلاوند و برکت، ۱۳۹۵).

تغذیه مناسب و متنوع و انجام رفتارهای بهداشتی سالم از اساسی‌ترین پایه‌های سلامت دانش‌آموزان می‌باشد. برنامه ریزی صحیح و طراحی برنامه‌های آموزشی مناسب در جهت پرهیز از غذاهای آماده، بی کیفیت و سرشار از چربی و نمک و بطور کلی شیوه زندگی سالم و بهداشت فردی برای دانش‌آموزان ضروری به نظر می‌رسد (شهبازی و همکاران، ۱۳۹۲). کوشکی و همکاران (۱۳۹۳) ادعان داشتند که تغذیه مناسب در دانش‌آموزان نوجوان، می‌تواند کیفیت و کمیت رشد آن‌ها را تحت تاثیر قرار دهد. همچنین در بین مواد مغذی مورد بررسی، تنها آهن دریافتی با معدل کل و نمرات دروس اختصاصی دختران ارتباط آماری معناداری نشان داد. پاسدار و همکاران (۱۳۹۰) نیز در پژوهش خود بیان کردند که تغذیه و عادات غذایی ناصحیح می‌تواند منجر به اختلال در رشد جسمی، افت تحصیلی و کاهش میزان یادگیری دانش‌آموزان گردد. نتایج این مطالعه نشان داد که بالا بودن میزان سوء تغذیه و الگوی غذایی نادرست در انتخاب و مصرف مواد غذایی به ویژه کم توجهی به مصرف لبنیات، گوشت‌ها و عدم مصرف صبحانه عوامل تهدیدکننده سلامتی بوده و می‌توانند بر عملکرد دانش‌آموزان به ویژه پیشرفت تحصیلی آنها اثر منفی داشته باشند. توجه بیشتر به تغذیه صحیح و افزایش آگاهی تغذیه‌ای دانش‌آموزان و خانواده‌ها می‌تواند در موفقیت تحصیلی آنان موثر باشد.

گلایی و همکاران (۱۳۹۵) با توجه به اهمیت شگرف تغذیه و الگوی غذایی در سلامتی؛ بر اساس نتایج به دست آمده از پژوهش خود نشان دادند که بیشترین میانگین الگوی سالم غذایی در بین نسل بزرگسال و کمترین میانگین در بین نسل جوان است. همچنین از نظر متغیرهای زمینه‌ای نیز میانگین الگوهای غذایی پاسخگویان از لحاظ متغیر محل تولد در نسل میانسال، از لحاظ متغیر سطح تحصیلات نیز در نسل میانسال و از نظر متغیر طبقه اقتصادی در نسل جوان و میانسال متفاوت و معنی‌دار است. با توجه به نتایج فوق می‌توان گفت، میزان گذار تغذیه‌ای با بالا رفتن سن کاهش پیدا می‌کند. طبق یافته‌ها، الگوی غذایی نسل جوان از سایر گروه‌های سنی مورد بررسی به طور

متوسط بیشتر در معرض گذار تغذیه ای قرار داشت و با بالابردن آگاهی های تغذیه ای و ارائه الگوی صحیح مصرف مواد غذایی می توان راهکارهای مناسبی جهت ارتقای سطح سلامت جامعه ارائه کرد. تغذیه نامناسب از عوامل افزایش خطر ابتلا به بیماری ها است برنامه ریزی صحیح و طراحی برنامه های آموزشی مناسب در جهت پرهیز از غذاهای آماده، بی کیفیت و سرشار از چربی و نمک و بطور کلی شیوه زندگی سالم و بهداشت فردی برای دانش آموزان ضروری به نظر می رسد. یکی از حیطه های مهم خودمراقبتی سبک زندگی است. سبک زندگی الگوی منحصر به فرد از ویژگی ها، رفتارها و عادت هایی است که هر فرد از خود نشان می دهد و در صورت معیوب بودن آن، فرد در معرض خطر بیماری ها یا حوادث قرار می گیرد (حشمتی وهمکاران، ۱۳۹۲). ظهور جامعه مصرفی به واسطه فزونی کالاهای مادی از یک سو و دموکراتیزه شدن مصرف و عمومیت یافتن آن از سوی دیگر، به انتخابی شدن زندگی روزمره می انجامد. همین امر نشان دهنده ی سبک زندگی در جامعه ی مصرفی امروز است. سبک زندگی در واقع طیف وسیعی از عملکردها و نگرش ها و رفتارها و بینش ها و سلیق و ترجیحات و فعالیت ها را دربرمی گیرد. سبک زندگی به روش زندگی مردم و بازتابی کامل از ارزش های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت ها اشاره دارد و همچنین ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی است که در پی فرآیند جامعه پذیری به وجود آمده است (نظری لمر و همکاران، ۱۳۹۳).

همچنین برای یافتن بهترین نوع سبک زندگی، الگویی لازم است که همه مؤلفه های شناختی و رفتاری انسان را به بهترین شکل در نظر بگیرد و از طرف دیگر، با یافته های مسلم علمی مخالف نباشد و همچنین دنیا و آخرت را، در کنار هم ببیند و از هیچ یک از ابعاد مادی و معنوی انسان غافل نشود. می توان ادعا کرد که سبک زندگی اسلامی این گونه است (کاویانی، ۱۳۸۸). از آنجا که سلامت روان و عزت نفس در موفقیت تحصیلی و شغلی بسیار حائز اهمیت است لذا در این پژوهش ما نیز دنبال آن هستیم که نشان دهیم چه عواملی از جمله سبک زندگی و الگوهای تغذیه ای بر سلامت روان و عزت نفس دانش آموزان تاثیر گذار است ؟

روش

جامعه کل آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر تهران که در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ شاغل به تحصیل بودند، است. برای انتخاب نمونه از روش نمونه گیری چندمرحله ای و جدول کوکران استفاده شد. سه منطقه آموزشی در تهران انتخاب شد و از هر منطقه ۳ دبیرستان بصورت تصادفی انتخاب شد. به نسبت موجود در جامعه، تعداد ۱۴۰ نفر از دانش آموزان از سه پایه اول، دوم و سوم انتخاب شدند. ابزارهای گردآوری اطلاعات در این پژوهش عبارت بودند از: پرسشنامه سبک زندگی میلر و اسمیت، مقیاس عزت نفس روزنبرگ، پرسشنامه بسامد خوراک، مقیاس سلامت عمومی گلدبرگ (GHQ). پایایی هر یک از پرسشنامه های مورد استفاده در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ برآورد گردید: پرسشنامه سبک زندگی ۰/۷۵، پایایی پرسشنامه الگوهای تغذیه ای ۰/۶۶، پایایی پرسشنامه عزت نفس ۰/۷۴ و در نهایت پایایی پرسشنامه سلامت عمومی ۰/۹۱.

برای پاسخ‌گویی به سوالات پژوهش از روش‌های آمار استنباطی شامل تحلیل همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون چندگانه، و آزمون Z فیشر برای مقایسه رابطه متغیرها بر حسب پایه تحصیلی استفاده شد. بین متغیرهای عزت نفس و الگوهای تغذیه‌ای در سطح ۰/۰۵ به لحاظ آماری رابطه معنادار وجود دارد. همچنین بین عزت نفس و سبک زندگی و سلامت روان در سطح ۰/۰۱ به لحاظ آماری رابطه معنادار وجود دارد. همچنین بین سبک زندگی و سلامت روان به لحاظ آماری رابطه معنادار وجود دارد. این یافته با پژوهش‌های کوباتا و همکاران، ۲۰۰۲؛ هرشن سن و پاور، ۱۹۸۸؛ اختیاری‌امیری، ۱۳۸۳؛ لطافتی بریس، ۱۳۸۸؛ جورج‌البی؛ مصطفوی و رضوی، ۱۳۹۴؛ جعفری و همکاران، ۱۳۹۳ و اکثریت پژوهش‌ها در این زمینه همخوان و با یافته‌های وان باتمر و فیریدلاند، ۲۰۰۵ ناهمخوان است. مقایسه همبستگی بین سبک زندگی و الگوهای تغذیه‌ای با عزت نفس و سلامت روان در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه در پایه‌های تحصیلی یازدهم و دوازدهم به لحاظ آماری معنادار نیست. بنابراین می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که رابطه بین سبک زندگی و الگوهای تغذیه‌ای با عزت نفس و سلامت روان در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه تابع پایه تحصیلی نیست. به عبارت دقیق‌تر رابطه بین سبک زندگی و الگوهای تغذیه‌ای با عزت نفس و سلامت روان در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه در پایه‌های تحصیلی متفاوت نیست.

ضرایب استاندارد یا بتا به لحاظ آماری معنادار هستند، بنابراین یافته‌ها نشان می‌دهند که متغیرهای سبک زندگی و الگوهای تغذیه‌ای به لحاظ آماری می‌توانند، متغیر عزت نفس را پیش‌بینی کنند. با توجه به اینکه ضریب بتای متغیر سبک زندگی (۰/۵۰۶-) بیشتر است، بنابراین سبک زندگی بیشتر از الگوهای تغذیه‌ای، عزت نفس را پیش‌بینی می‌کند. هم‌چنین یافته‌ها نشان می‌دهند که متغیرهای سبک زندگی و الگوهای تغذیه‌ای به لحاظ آماری می‌توانند، متغیر سلامت روان را پیش‌بینی کنند. با توجه به اینکه ضریب بتای متغیر سبک زندگی (۰/۶۱۸) بیشتر است، بنابراین سبک زندگی بیشتر از الگوهای تغذیه‌ای، سلامت روان را پیش‌بینی می‌کند. در مجموع می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که متغیر سبک زندگی بیشتر از متغیر الگوهای تغذیه‌ای، به ترتیب سلامت روان و عزت نفس را پیش‌بینی می‌کند.

تغذیه مناسب و متنوع و انجام رفتارهای بهداشتی سالم از اساسی‌ترین پایه‌های سلامت دانش‌آموزان می‌باشد. برنامه ریزی صحیح و طراحی برنامه‌های آموزشی مناسب در جهت پرهیز از غذاهای آماده، بی‌کیفیت و سرشار از چربی و نمک و بطور کلی شیوه زندگی سالم و بهداشت فردی برای دانش‌آموزان ضروری به نظر می‌رسد (شه‌بازی و همکاران، ۱۳۹۲). کوشکی و همکاران (۱۳۹۳) اذعان داشتند که تغذیه مناسب در دانش‌آموزان نوجوان، می‌تواند کیفیت و کمیت رشد آنها را تحت تاثیر قرار دهد. همچنین در بین مواد مغذی مورد بررسی، تنها آهن دریافتی با معدل کل و نمرات دروس اختصاصی دختران ارتباط آماری معناداری نشان داد. پاسدار و همکاران (۱۳۹۰) نیز در پژوهش خود بیان کردند که تغذیه و عادات غذایی ناصحیح می‌تواند منجر به اختلال در رشد جسمی، افت تحصیلی و کاهش میزان یادگیری دانش‌آموزان گردد. نتایج این مطالعه نشان داد که بالا بودن میزان سوء تغذیه و الگوی غذایی نادرست در انتخاب و مصرف مواد غذایی به ویژه کم توجهی به مصرف لبنیات، گوشت‌ها و عدم مصرف صبحانه عوامل تهدیدکننده سلامتی بوده و می‌توانند بر عملکرد دانش‌آموزان به ویژه پیشرفت تحصیلی آنها اثر منفی داشته باشند. توجه بیشتر به تغذیه صحیح و افزایش آگاهی تغذیه‌ای دانش‌آموزان و خانواده‌ها می‌تواند در موفقیت تحصیلی آنان موثر باشد.

گلابی و همکاران (۱۳۹۵) با توجه به اهمیت شگرف تغذیه و الگوی غذایی در سلامتی؛ بر اساس نتایج به دست آمده از پژوهش خود نشان دادند که بیشترین میانگین الگوی سالم غذایی در بین نسل بزرگسال و کمترین میانگین در بین نسل جوان است. همچنین از نظر متغیرهای زمینه ای نیز میانگین الگوهای غذایی پاسخگویان از لحاظ متغیر محل تولد در نسل میانسال، از لحاظ متغیر سطح تحصیلات نیز در نسل میانسال و از نظر متغیر طبقه اقتصادی در نسل جوان و میانسال متفاوت و معنی دار است. با توجه به نتایج فوق می توان گفت، میزان گذار تغذیه ای با بالا رفتن سن کاهش پیدا می کند. طبق یافته ها الگوی غذایی نسل جوان از سایر گروه های سنی مورد بررسی به طور متوسط بیشتر در معرض گذار تغذیه ای قرار داشت و با بالابردن آگاهی های تغذیه ای و ارائه الگوی صحیح مصرف مواد غذایی می توان راهکارهای مناسبی جهت ارتقای سطح سلامت جامعه ارائه کرد.

پژوهش های مختلف در گروه های سنی مختلف نظیر مقطع ابتدایی، متوسطه، دانشجویان.. همگی مبتنی بر وجود رابطه معنادار بین سبک زندگی با عزت نفس و سلامت روان و هم چنین الگوهای تغذیه ای با سلامت روان بوده است (دیزوکتو و همکاران، ۲۰۰۷؛ لی، ۲۰۰۵؛ نقیبه، ۱۳۹۲). سلامت روانی و عزت نفس پدیده های روانشناختی هستند که از دیرباز مورد توجه روانشناسان، پزشکان و عالمان دینی بوده، متاثر از مجموعه ای از عوامل اجتماعی و شناختی است؛ از طرفی سبک زندگی ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی است که در پی فرایند اجتماعی شدن بوجود آمده است. (پارک، ۲۰۰۹). سبک زندگی ابعاد مختلفی دارد که برخی از آنها شامل تغذیه، روابط اجتماعی، فعالیت جسمی و تنش است. تنش از طریق جسمی و روانی فرد را درگیر میکند؛ کنار آمدن موثر با تنش یکی دیگر از ابعاد سبک زندگی سالم است (گلابیز و همکاران ۲۰۰۴) هم چنین رژیم غذایی مناسب و فعالیت جسمی منظم و کافی، عوامل عمده ارتقا و حفظ سلامت در تمام دوران زندگی هستند. رژیم های غذایی نامناسب و عدم فعالیت فیزیکی از عوامل خطر انواع بیماریهای قلبی- عروقی و دیابت ... است (هو، ۲۰۱۰) که این موضوع در سرتاسر عمر انسان بر روی سلامت جسم و روان موثر خواهد بود.

سبک زندگی ابعاد مختلفی دارد که برخی از آنها شامل تغذیه، روابط اجتماعی، فعالیت جسمی و تنش است که در سرتاسر عمر بشر بر روی شیوه زندگی و سلامت او موثر است. سبک زندگی در واقع طیف وسیعی از عملکردها و نگرش ها و رفتارها و بینش ها و سلیقه و ترجیحات و فعالیت ها را در بر می گیرد. سبک زندگی به روش زندگی مردم و بازتابی کامل از ارزش های اجتماعی طرز برخورد و فعالیت ها اشاره دارد و همچنین ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی است که در پی فرایند جامعه پذیری به وجود آمده است. (نظری لمر و همکاران، ۱۳۹۳). بنابراین سبک زندگی از آنجایی که در هر لحظه زندگی بشری موثر است، بی تردید بر روی جنبه های سلامتی نقش بسزایی دارد.

نتیجه گیری

با توجه به اینکه متغیر سبک زندگی بیشتر از متغیر الگوهای تغذیه ای، به ترتیب سلامت روان و عزت نفس را پیش بینی می کند؛ پیشنهاد می شود کارگاههای آموزشی به منظور ارتقاء و پربار کردن سطح سبک زندگی در دانش آموزان برگزار شود. همچنین با توجه به نقش موثر سلامت روان در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، لازم است در جهت تامین و بسترسازی مناسب محیط آموزشی، تدابیر ویژه ای نظیر افزایش آگاهی در زمینه سلامت روان اندیشیده شود. الگوی غذایی نسل جوان از سایر گروه های سنی مورد بررسی به طور متوسط بیشتر در معرض گذار تغذیه ای قرار داشت و با بالابردن آگاهیهای تغذیه ای و ارائه الگوی صحیح مصرف مواد غذایی می توان راهکارهای

جامعه‌شناسی آموزش و پرورش

مناسبی جهت ارتقای سطح سلامت جامعه ارائه کرد. برطبق پژوهش‌های مختلف که تغذیه و عادات غذایی ناصحیح می‌تواند منجر به اختلال در رشد جسمی، افت تحصیلی و کاهش میزان یادگیری دانش‌آموزان گردد، توجه بیش‌تر به تغذیه صحیح و افزایش آگاهی تغذیه‌ای دانش‌آموزان و خانواده‌ها می‌تواند در موفقیت تحصیلی آنان موثر باشد.

منابع

- پاسدار، ی. مظفری، ح.ر. دربندی، م. نیازی، پ. هاشمیان، ا.ح. (۱۳۹۰). ارتباط پیش‌رفت تحصیلی با وضعیت تغذیه‌ای و رشد دانش‌آموزان ابتدائی حاشیه شهر کرمانشاه سال ۱۳۹۰. تابستان ۱۳۹۳، دوره ۱۵ شماره ۴ پی‌اچ‌اچ ۵۲؛ از صفحه ۵۴۱ تا صفحه ۵۵۰.
- حشمتی، ه. علیزاده سیوکی، ه. ادیب‌مقدم، س. خواجه‌وی، س. رفیعی، ن. بهنام‌پور، ن. (۱۳۹۳). الگوهای خودمراقبتی مرتبط با سبک زندگی و عوامل مرتبط با آن در دانش‌آموزان دختر سال سوم دبیرستان‌های شهر گرگان در سال ۱۳۹۲. طنین سلامت (مجله دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه: تابستان ۱۳۹۳، دوره ۲ شماره ۲ از صفحه ۴۰ تا صفحه ۴۸).
- رجب‌نژاد، محمد رضا، حاجی، یحیی، مهدوی طالب، امیر، رجب‌نژاد، سعید. (۱۳۹۱). بررسی سبک زندگی اسلامی از منظر حیات طیبه در قرآن. نشریه علمی و پژوهشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. شماره ۱. ۲۹-۹. شکیب، ز. نوروزی، آ. (۱۳۹۳). بررسی نقش برخی عوامل آموزشی و غیرآموزشی در سلامت روان دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر بوشهر سال ۱۳۹۳. طب جنوب: بهمن و اسفند ۱۳۹۴، دوره ۱۸ شماره ۶ از صفحه ۱۲۲۱ تا صفحه ۱۲۳۵.
- شورای سیاست‌گذاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (۱۳۹۰). نقشه تحول نظام سلامت جمهوری اسلامی ایران مبتنی بر الگوی اسلامی-ایرانی پیشرفت تا افق ۱۴۰۴.
- کوشکی، ا. اکبرزاده، ر. ریوندی، م. (۱۳۹۳). بررسی دریافت تغذیه‌ای دانش‌آموزان دبیرستانی و ارتباط آن با وضعیت تحصیلی آن‌ها. فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی سبزوار (اسرار): مهر و آبان ۱۳۹۳، دوره ۲۱ شماره ۴ از صفحه ۵۲۲ تا صفحه ۵۲۸.
- کاوایانی، محمود. (۱۳۹۲). سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه. چاپ سوم.
- گلایی، ف. آقایی، ه. ت. ساعی، م. (۱۳۹۵). بررسی گذار تغذیه‌ای در بین نسل‌ها و زمینه اجتماعی مرتبط با آن. پایش: خرداد و تیر ۱۳۹۵، دوره ۱۵، شماره ۳ از صفحه ۲۲۱ تا صفحه ۲۳۱.
- گیلاوند، ع.ر. برکت، غ.ح. (۱۳۹۵). بررسی ارتباط بین سلامت روان و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز. مجله علمی پزشکی جندی شاپور: ۱۳۹۵، دوره ۱۵ شماره ۴ از صفحه ۴۰۵ تا صفحه ۴۱۳.
- نجات، سحرناز و احمدوند، علیرضا. (۱۳۹۰). ترسیم جایگاه سلامت اجتماعی در نظام سلامت کشور. تهران: موسسه ملی تحقیقات سلامت (طرح پژوهشی).
- نجات، سحرناز؛ منتظری، علی؛ هلاکویی نایینی کوروش، محمدکاظم و مجدزاده، سیدرضا. (۱۳۸۵). استانداردسازی پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت ترجمه و روان‌سنجی گونه ایرانی. مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی؛ ۴ (۴): ۱-۱۲.

- Glazier, R., Elgar, F., Goel, V. and Holzap and emotional distress in a community
Kubota Y, Sasaki S. Aerobic exercise and self-esteem in children. J Behave Med.
2002; 24:127-35.
- Park, K. 2009. Park's textbook of preventive and social medicine, Bhanot.
Von Bothmer, MI. and Fridlund, B., 2005. Gender differences in health habits and in
motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. Nursing and
health sciences, 7(2), pp. 107-118.
- Wang, D., Ou, CQ., Chen, MY. and Duan, N., 2009. Health-promoting lifestyles of
university students in Mainland China. BMC Public Health, 9, P. 379.
- WHO., 2010. Diet and physical activity: a public health priority [Online]. Available:

The relationship between lifestyle and nutritional patterns with self-esteem and mental health in secondary school girl students

Cobra Rogh
Alireza Mohammadi Aria
Buick Tajeri

Abstract

Background and Aim: Mental health and self-esteem are psychological phenomena that have long been considered by psychologists, doctors and religious scholars and are influenced by a set of social and cognitive factors. The overall aim of this study was to determine the relationship between lifestyle and nutritional patterns with self-esteem and mental health in high school girl students in Tehran in 1396. Methods in this descriptive-analytical study, a multi-stage sampling study was conducted in collaboration with 140 female high school students in Tehran, who were educated in the academic year of 96-95, from Miller & Smith Life Style Questionnaires, Rosenberg Self-Esteem Scale, Feed Frequency Questionnaire and Goldberg General Health Scale (GHQ) were used. The present study is a correlation-descriptive study which was performed by Pearson correlation analysis, multiple regression analysis and Fisher's test, data analysis. Results: There was a significant relationship between self-esteem and nutritional patterns at the level of 0.05. Also, there is a significant relationship between self-esteem and lifestyle and mental health at 0.01 level. There is a significant relationship between lifestyle and mental health. Life style variables and nutritional patterns can statistically predict the variables of self-esteem. Given that variable beta coefficient of lifestyle (506.0) is more, lifestyle predicts self-esteem more than nutritional patterns. Conclusion: Good and diverse nutrition and healthy health behaviors are one of the most important bases for students' health. It is essential for students to design and program appropriate education in order to have a healthy lifestyle and individual care for students.

Keywords: Lifestyle, Nutrition patterns, Self-esteem, Mental health.