

مقایسه شیوه زندگی دانشجویان دختر جدید الورد و ترم آخر کارشناسی پرستاری

نسرین سلمانی باروق* - هایده نکته‌دان* - دکتر انوشیروان کاظم‌نژاد** - عفت نوروزی***

چکیده

توجه به شیوه زندگی دانشجویان پرستاری از آن جهت دارای اهمیت است که آنها در سنینی قرار دارند که انتخاب شیوه زندگی می‌تواند در تمام طول زندگی‌شان تأثیرگذار باشد. از طرفی دیگر دانشجویان پرستاری انتقال دهندگان اطلاعات بهداشتی بوده و هدایت افراد را در جهت اتخاذ شیوه زندگی بر عهده دارند و باید الگوی مناسبی برای مددجویان و جامعه باشند.

این پژوهش یک مطالعه توصیفی است که به منظور مقایسه شیوه زندگی دانشجویان پرستاری جدیدالورد و ترم آخر دانشکده‌های پرستاری و مامایی دانشگاه‌های علوم پزشکی تهران انجام شده است. جهت دستیابی به این هدف از طریق نمونه‌گیری در دسترس، ۱۳۹ دانشجوی دختر جدید الورد و ۱۵۹ دانشجوی ترم آخر که حائز معیارهای انتخاب پژوهش بودند انتخاب شدند. عوامل مورد بررسی در شیوه زندگی عبارت از تغذیه، ورزش، استعمال دخانیات، رعایت اصول ایمنی و مقابله با تنش‌ها بوده است. اطلاعات مورد نیاز پژوهش توسط پرسشنامه مشخصات فردی و شیوه زندگی محقق ساخته جمع‌آوری گردید.

نتایج پژوهش نشان داد که ۲۷/۴٪ از دانشجویان ترم اول تغذیه متوسط و ۴۹/۹٪ از دانشجویان ترم آخر تغذیه خوبی داشته‌اند. در زمینه فعالیت ورزشی، ۲۷/۴٪ و ۴۱/۱٪ از دانشجویان ترم اول و ترم آخر در سطح متوسطی بوده‌اند. همچنین یافته‌ها نشان داد که هیچ‌کدام از واحدهای پژوهش در دو گروه، دخانیات استعمال نمی‌کردند. در زمینه رعایت اصول ایمنی، نتایج حاکی از آن بود که ۳۷/۲٪ و ۳۵٪ از واحدهای پژوهش در ترم اول و ترم آخر دارای رفتار متوسط بوده‌اند. در زمینه مقابله با تنش‌ها نتایج نشان داد که ۳۶/۵٪ دانشجویان ترم اول و ۳۲/۹٪ دانشجویان ترم آخر دارای رفتار خوبی بوده‌اند. روی هم رفته ۴۰٪ واحدهای پژوهش در ترم اول دارای شیوه زندگی متوسط و ۳۳/۸٪ دانشجویان ترم آخر دارای شیوه زندگی عالی بودند. آزمون آماری χ^2 اختلاف معنی‌داری را بین دو گروه نشان نداد.

یافته‌های این تحقیق نشان داد که آموزش و تحصیل در رشته پرستاری بر شیوه زندگی تأثیر ندارد و عوامل دیگری در شیوه زندگی تأثیرگذار می‌باشند که به مطالعات بیشتری نیازمند است.

مقایسه شیوه زندگی دانشجویان دختر ...

۵۶

واژه‌های کلیدی: شیوه زندگی، دانشجویان پرستاری

مقدمه

* عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران

** دانشیار دانشگاه تربیت مدرس

*** کارشناس ارشد پرستاری

عوامل بی‌شماری بر سلامت انسان‌ها تأثیر دارند از آن میان می‌توان استعدادهای ژنتیکی، سبک زندگی، عوامل محیطی و همچنین متغیرهای جمعیتی، اقتصادی و اجتماعی را نام برد. عوامل خطر آفرین رفتاری که بیانگر شیوه‌های زندگی مدرن و غرب‌زده امروز است، به طور فزاینده‌ای زمینه را برای بسیاری از بیماری‌های قابل پیشگیری و مرگ و میرهای زودرس فراهم کرده است، مصرف الکل، سیگار، عادات نادرست غذایی، سطح بالای کلسترول خون، فشارهای روانی و صدمات مغزی ناشی از عدم رعایت اصول ایمنی، عمده‌ترین عوامل خطر به شمار می‌آیند (۱). بسیاری از مشکلات بهداشتی مانند چاقی، بیماری‌های قلب و عروق، انواع سرطان‌ها و اعتیاد که امروزه در اغلب کشورهای به خصوص در کشورهای توسعه یافته به چشم می‌خورد با دگرگونی‌های سبک زندگی افراد آن جوامع ارتباط دارد (۲).

آمار ارائه شده در مورد دلایل اصلی مرگ و میر انسان‌ها بیانگر آن است که ۵۳ درصد از علل مرگ و میرها به شیوه زندگی آنها مربوط می‌باشد (۳). طبق گزارشات استفاده از دخانیات، رژیم غذایی نامناسب و عدم فعالیت فیزیکی عامل یک سوم از موارد مرگ و میر در آمریکا می‌باشد (۴). رژیم غذایی نامناسب به عنوان عامل مداخله‌گر یک سوم موارد سرطان‌ها و بیماری‌های اسکمیک قلب شناخته شده است (۵). همچنین مطالعات بر روی بیماران ایسکمیک قلبی و مبتلا به کانسر کولون و

رکتوم در ایران نشان داده است که به ترتیب ۸۶ درصد و ۷۱/۲ درصد این افراد فعالیت ورزشی منظم نداشته‌اند (۷ و ۶).

استعمال دخانیات سالانه دو میلیون نفر را در کشورهای پیشرفته و حدود یک میلیون نفر را در کشورهای در حال توسعه به هلاکت می‌رساند (۸). تحقیقات بعمل آمده در بسیاری از کشورها نشان می‌دهد که سوانح ناشی از وسایل نقلیه موتوری در ردیف اول سوانح مرگبار قرار دارند. در سطح جهان نزدیک به ۳۰۰/۰۰۰ مورد مرگ و میر در هر سال به علت سوانح جاده‌ای رخ می‌دهد (۹).

تخمین زده می‌شود که ۸۵-۵۰ درصد بیماری‌ها و مشکلات انسان به فشارهای روانی و تنیدگی‌ها مربوط می‌باشد (۱۰). تنیدگی به طور مستقیم و غیر مستقیم با بسیاری از اختلالات عاطفی و جسمی نظیر بیماری‌های عروق کرونر قلب، حالات اضطرابی، کولیت اولسراتیو، سرطان و اختلالات خواب ارتباط دارد (۱۱).

نکته حائز اهمیت دیگر در سلامت انسان، رعایت اصول ایمنی است. تحقیقات نشان داده است که سالیانه در سطح جهان نزدیک به ۳۰۰/۰۰۰ مورد مرگ و میر به علت سوانح جاده‌ای رخ می‌دهد (۲). تصادفات ناشی از وسایل نقلیه سومین علت مرگ و میر در افراد ۳۴-۱۵ سال محسوب می‌شود (۸).

با توجه به اهمیت شیوه زندگی در حفظ و ارتقاء سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها، پژوهشگران بر آن شدند که پژوهشی را در

این زمینه انجام دهند. از آن جهت این تحقیق بر روی دانشجویان پرستاری انجام گرفته، زیرا آنها در آینده انتقال دهندگان اطلاعات بهداشتی بوده و هدایت افراد را جهت اتخاذ شیوه زندگی به عهده می‌گیرند (۱۳). از طرفی دیگر پرستاران باید الگوی مناسب شیوه زندگی سالم برای خود، خانواده و جامعه باشند و با رفتارشان راهکارهای ارتقاء سلامت را به مددجویان نشان دهند (۱۴).

با مقایسه شیوه زندگی دانشجویان جدیدالورود و ترم آخر مشخص می‌شود که دانشجویان ترم آخر پس از گذراندن واحدهای درسی تخصصی تا چه حد آموخته‌ها را در عمل به کار گرفته‌اند و چه تغییری در شیوه زندگی آنها حاصل شده است.

مواد و روش کار

مطالعه حاضر یک مطالعه توصیفی بوده است که بر روی ۱۳۹ دانشجوی دختر پرستاری ورودی ۱۳۸۱ و نیز ۱۵۹ دانشجوی ترم آخر در همان سال انجام گرفته است. روش مطالعه یک مرحله‌ای و به صورت نمونه‌گیری در دسترس، محیط پژوهش دانشکده‌های پرستاری و مامایی تهران، شهید بهشتی، ایران بوده است. برای انجام نمونه‌گیری واحدهای پژوهش در ترم اول به کلاسهای درس و در ترم آخر به محل‌های کارآموزی در بیمارستان‌های مربوطه مراجعه شد. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه مشتمل بر دو بخش اطلاعات فردی و شیوه زندگی (رژیم غذایی، ورزش، استعمال دخانیات، رعایت اصول ایمنی،

روش‌های مقابله با تنیدگی) محقق ساخته، با ضریب پایایی ۸۶ درصد با روش آزمون مجدد بوده است.

معیار سنجش امتیاز در قسمت شیوه زندگی در بسیاری از سؤالات بر اساس مقیاس لایکرت (همیشه، بعضی مواقع و هیچ‌گاه) تنظیم گردیده است. روش امتیازدهی با توجه به نوع سؤال طرح شده (سؤال مثبت و یا منفی) متفاوت بوده است به طوری که در سؤالات مثبت به گزینه‌های همیشه و یا بله حداکثر امتیاز و برای سؤالات منفی به گزینه‌های هیچ‌گاه و خیر، حداکثر امتیاز در نظر گرفته شده است. در مجموع هر قسمت با توجه به میانگین و انحراف معیار، کل امتیازات به چهار دسته (ضعیف، متوسط، خوب و عالی) تقسیم شده است.

داده‌های جمع‌آوری شده با آزمون‌های آماری t ، χ^2 ، تحلیل واریانس، ضریب همبستگی پیرسون و با استفاده از نرم‌افزار SPSS تجزیه و تحلیل شدند.

مقایسه شیوه زندگی دانشجویان دختر ...

نتایج

نتایج نشان داد که ۷۳/۹ درصد دانشجویان ترم اول در رده سنی ۱۹ سال و کمتر و ۹۲/۴ درصد دانشجویان ترم آخر در رده سنی ۲۰-۲۴ سال قرار داشته ضمن آنکه ۵۴/۷ درصد واحدهای پژوهش در دو گروه مورد مطالعه شاخص توده بدنی ۲۴/۹۹ - ۲۰ کیلوگرم بر متر مربع داشتند. ۴۵/۳ درصد دانشجویان ترم اول و ۴۰/۸ درصد دانشجویان ترم آخر در خوابگاه،

۵۳/۲ درصد دانشجویان ترم اول و ۵۶/۱ درصد دانشجویان ترم آخر با افراد خانواده خود زندگی می‌کردند، ۳۰/۴ درصد پدران دانشجویان ترم اول دیپلمه بوده و ۳۷/۲ درصد پدران دانشجویان ترم آخر در سطح ابتدایی سواد داشتند، از نظر تحصیلات مادر، ۳۱/۴ درصد و ۴۲ درصد دانشجویان ترم اول و آخر سطح سواد مادرانشان ابتدایی بوده است.

یافته‌ها نشان داد که ۳۵/۸ درصد و ۳۸/۱ درصد واحدهای پژوهش در ترم اول و آخر شغل پدرشان آزاد و ۸۳/۸ درصد و ۸۹/۹ درصد واحدهای پژوهش در ترم اول و آخر مادرانشان خانه‌دار بوده‌اند. ۳۲/۱ درصد دانشجویان ترم اول درآمد خانواده‌شان را ۲۰۰ هزار تومان به بالا و ۳۲/۷ درصد دانشجویان ترم آخر درآمد خانواده‌شان را بین ۲۰۰-۱۵۰ هزار تومان اظهار نمودند. ۸۴/۲ درصد دانشجویان ترم اول اطلاعات بهداشتی خود را از طریق تلویزیون و ۷۲/۴ درصد دانشجویان ترم آخر اطلاعات بهداشتی خود را از طریق آموزش‌های رسمی پرستاری کسب نمودند. در این مطالعه نشان داده شد که اکثر دانشجویان ترم اول دارای رژیم غذایی متوسط و اکثر دانشجویان ترم آخر دارای رژیم غذایی خوب بودند. آزمون آماری t تفاوت معنی‌داری را بین دو گروه نشان نداد (جدول شماره ۱).

مقایسه شیوه زندگی دانشجویان دختر ...

جدول شماره ۱ - توزیع فراوانی مطلق و نسبی دانشجویان پرستاری ترم اول و ترم آخر بر حسب شیوه زندگی: تغذیه

اکثر واحدهای پژوهش در دو گروه دارای فعالیت ورزشی متوسط بودند و میانگین امتیازات ترم اول از میانگین امتیازات ترم آخر بیشتر بوده ($p < 0.02$) و تفاوت بین دو گروه از نظر آماری معنی‌دار بوده است (جدول شماره ۲).

اکثر واحدهای پژوهش در دو گروه دارای رفتار ایمنی در سطح متوسط می‌باشند و از این نظر دو گروه همگن بوده و تفاوتی بین دو گروه مشاهده نمی‌شود (جدول شماره ۳).

اکثر دانشجویان ترم اول رفتار متوسطی در مقابله با تنش‌ها داشته لیکن اکثر دانشجویان ترم آخر در مقابله با تنش‌ها رفتار خوب داشتند. آزمون آماری t تفاوت معنی‌داری بین امتیازات دو گروه نشان نداد است (جدول شماره ۴).

اکثر واحدهای پژوهش در ترم اول دارای شیوه زندگی متوسط و اکثر واحدهای پژوهش در ترم آخر دارای شیوه زندگی خوب بوده‌اند. آزمون آماری t اختلاف معنی‌داری بین دو گروه نشان نداد (جدول شماره ۵).

| نتیجه آزمون | ترم آخر | | ترم اول | | مقطع تحصیلی |
|-----------------------------------|---------|-------|---------|-------|--------------|
| | درصد | تعداد | درصد | تعداد | فراوانی |
| $T=-1/89$ $p=0/06$ $df=296$ | ۱۳/۲ | ۲۱ | ۱۸/۰ | ۲۵ | ضعیف |
| | ۲۷/۰ | ۴۳ | ۳۷/۴ | ۵۲ | متوسط |
| | ۴۰/۹ | ۶۵ | ۲۸/۱ | ۳۹ | خوب |
| | ۱۸/۹ | ۳۰ | ۱۶/۵ | ۲۳ | عالی |
| | ۱۰۰ | ۱۵۹ | ۱۰۰ | ۱۳۹ | جمع |
| | ۳۸/۶۸ | | ۳۷/۵۰ | | میانگین |
| | ۵/۳۷ | | ۵/۳۴ | | انحراف معیار |

جدول شماره ۲ - توزیع فراوانی مطلق و نسبی دانشجویان پرستاری ترم اول و ترم آخر بر حسب شیوه

زندگی: فعالیت ورزشی

| نتیجه آزمون | ترم آخر | | ترم اول | | مقطع تحصیلی |
|-----------------------------------|---------|-------|---------|-------|--------------|
| | درصد | تعداد | درصد | تعداد | فراوانی |
| $T=-2/24$ $p=0/02$ $df=295$ | ۲۰/۹ | ۳۳ | ۱۵/۸ | ۲۲ | ضعیف |
| | ۴۱/۱ | ۶۵ | ۳۷/۴ | ۵۲ | متوسط |
| | ۲۴/۷ | ۳۹ | ۲۸/۸ | ۴۰ | خوب |
| | ۱۳/۳ | ۲۱ | ۱۸/۰ | ۲۵ | عالی |
| | ۱۰۰ | ۱۵۸ | ۱۰۰ | ۱۳۹ | جمع |
| | ۲۰/۸۱ | | ۲۴/۷۹ | | میانگین |
| | ۱۴/۱۵ | | ۱۶/۴۳ | | انحراف معیار |

جدول شماره ۳ - توزیع فراوانی مطلق و نسبی دانشجویان پرستاری ترم اول و ترم آخر بر حسب شیوه

زندگی: رعایت اصول ایمنی

| نتیجه آزمون | ترم آخر | | ترم اول | | مقطع تحصیلی |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-------|---------|-------|--------------|
| | درصد | تعداد | درصد | تعداد | فراوانی |
| $T=-1/53$ $p=0/12$ $df=292$ | ۱۴/۶ | ۲۳ | ۲۱/۲ | ۲۹ | ضعیف |
| | ۳۵ | ۵۵ | ۳۷/۲ | ۵۱ | متوسط |
| | ۲۹/۹ | ۴۷ | ۲۴/۱ | ۳۳ | خوب |
| | ۲۰/۴ | ۳۲ | ۱۷/۵ | ۲۴ | عالی |
| | ۱۰۰ | ۱۵۷ | ۱۰۰ | ۱۳۷ | جمع |
| | مقیسه شیوه زندگی دانشجویان دختر ... | | ۵۸/۳۷ | | میانگین |
| | ۱۹/۳۹ | | ۱۹/۵۸ | | انحراف معیار |

جدول شماره ۴ - توزیع فراوانی مطلق و نسبی دانشجویان پرستاری ترم اول و ترم آخر بر حسب شیوه

زندگی: رفتار مقابله با تنش‌ها

| نتیجه آزمون | ترم آخر | | ترم اول | | مقطع تحصیلی |
|-----------------------------------|---------|-------|---------|-------|-------------------|
| | درصد | تعداد | درصد | تعداد | مقابله با تنش‌زها |
| $T=-0.04$ $p=0.97$ $df=293$ | 17/1 | 27 | 15/3 | 21 | ضعیف |
| | 29/1 | 46 | 36/5 | 50 | متوسط |
| | 32/9 | 52 | 29/9 | 41 | خوب |
| | 20/9 | 33 | 18/2 | 25 | عالی |
| | 100 | 158 | 100 | 137 | جمع |
| | 48/18 | | 48/14 | | میانگین |
| | 10/48 | | 9/86 | | انحراف معیار |

جدول شماره ۵ - توزیع فراوانی مطلق و نسبی دانشجویان پرستاری در دو گروه ترم اول و ترم آخر بر حسب امتیاز شیوه زندگی

| نتیجه آزمون | جمع | | ترم آخر | | ترم اول | | مقطع تحصیلی |
|----------------------|--------|-------|---------|-------|---------|-------|-------------------|
| | درصد | تعداد | درصد | تعداد | درصد | تعداد | مقابله با تنش‌زها |
| $T=0.42$ $p=0.67$ | 16/8 | 49 | 17/2 | 27 | 16/3 | 22 | ضعیف |
| | 36/3 | 106 | 33/1 | 52 | 40 | 54 | متوسط |
| | 30/1 | 88 | 33/8 | 53 | 25/9 | 35 | خوب |
| | 16/8 | 49 | 15/9 | 25 | 17/8 | 24 | عالی |
| | 100 | 292 | 100 | 157 | 100 | 135 | جمع |
| | 170/25 | | 170/94 | | 169/45 | | میانگین |
| | 30/42 | | 30/12 | | 30/86 | | انحراف معیار |

مقایسه شیوه زندگی دانشجویان دختر ...

61

بحث و نتیجه گیری

یافته‌های حاصل از این مطالعه نشان داد که دو گروه مورد مطالعه از نظر رفتارهای شیوه زندگی با هم تفاوتی نداشتند. در مورد رژیم غذایی، رعایت اصول ایمنی، استعمال دخانیات، رفتار مقابله با تنش‌زها هر دو گروه همگن بودند و تنها در زمینه فعالیت ورزشی بین دو گروه تفاوت معنی‌دار مشاهده شد. به رغم

مطالعات شریور^۱ و اسکات^۲ - استیلز^۳ (۲۰۰۰) تحت عنوان مقایسه عادات بهداشتی دانشجویان پرستاری با دانشجویان غیرپرستاری در دو مرحله سال اول و سال آخر که عادات بهداشتی دانشجویان پرستاری در مرحله دوم (سال آخر) نسبت به سال اول پیشرفت زیادی کرده بود، در

۱ - Shriver

۲ - Scott

۳ - Stiles

پژوهش حاضر شیوه زندگی تحت تأثیر آموزش پرستاری قرار نگرفته است و از این جهت به بررسی‌های بیشتر با حجم نمونه زیادتر و نیز مطالعاتی طولی از نوع آینده‌نگر در سالهای اول و میانی و آخر تحصیل نیاز می‌باشد.

با توجه به نتایج تحقیق پیشنهاد می‌شود که امکانات و شرایطی در

کارشناسی ارشد پرستاری از دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۱۳۷۷.

۸ - هالز، دایان، رهنمودهای سلامت زیستن، ترجمه الهه میرزایی و همکاران، تهران، انتشارات فروردین، ۱۳۷۶، ص ۶۶۷-۶۶۶.

۹ - پارک، جی و پارک، ک. *درسنامه پزشکی اجتماعی و پیشگیری کلیات خدمات بهداشتی*، ترجمه حسین شجاعی تهرانی، تهران، انتشارات سماط، ۱۳۸۰.

۱۰ - فیپس، لانگ، وودز و همکاران، *پرستاری داخلی - جراحی، استرس و کنترل استرس*، ترجمه حمید نام آور و لادن مقدم، تهران، انتشارات چهر، ۱۳۷۳، ص ۱۱۶.

۱۱ - شاهسون، اسماعیل. نوغانی، فاطمه. محتشمی، جمیله، *بهداشت روان برای پرستاران (۱)*، تهران، نشر جامه، ۱۳۷۷، ص ۱۳۹.

12 - Smith, C. M. Maurer, F. A, (2000) *Community health nursing theory and practice*, Philadelphia: W. B. Saunders Co.

13 - Allender, J. A. Spradley, B. Walton, (2000) *Community health Nursing concepts and practice*, Philadelphia: Lippincott Co.

زمینه‌های مختلف رفاهی، ورزشی، فرهنگی برای دانشجویان فراهم شود که آنها بتوانند آموخته‌های خود را در رفتارهای بهداشتی خود به کار گیرند. مسئولان، اساتید، مربیان محترم دانشکده‌ها به عملکرد و شیوه زندگی دانشجویان توجه و نظارت بیشتری مبذول نمایند.

منابع

۱ - الوان. ا. ا. اس، بیماری‌های مرتبط با شیوه‌های نوین زندگی در کشورهای مدیترانه شرقی، *بهداشت جهان*، ترجمه کامران روح شهبان، ۹(۲)، ۱۳۷۳، ص ۳۶-۴۶.

۲ - پارک، جی، ای و پارک، ک، *درسنامه پزشکی اجتماعی و پیشگیری، کلیات خدمات بهداشتی*، ترجمه حسین شجاعی تهرانی، تهران: انتشارات سماط، ۱۳۸۰.

3 - Lancaster, J. Stanhope, M. (2000) *Community public health nursing*, Chicago: Mosby Co.

4 - M. M. W. R, *Morbidity & Mortality, weekly Report*, 2001, (50) 758-762.

5 - Edelman, C. & Mandle, C. 1998, *Health promotion throughout the lifespan*, Philadelphia: Mosby Co.

۶ - فرمانبر، ربیع ا. ...، بررسی عادات رفتاری قبل از تشخیص بیماران مبتلا به بیماری‌های ایسکمیک قلب مراجعه‌کننده به درمانگاه قلب یکی از بیمارستان‌های شهر رشت وابسته به دانشگاه علوم پزشکی گیلان، *پایان‌نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد پرستاری از دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران*، ۱۳۷۴.

۷ - محمودی راد، غلامحسین، *بررسی عادات رفتاری قبل از تشخیص بیماران مبتلا به سرطان کولون و رکتوم مراجعه‌کننده به بیمارستان‌های مختلف دانشگاهی سطح تهران، پایان‌نامه جهت اخذ درجه*

Comparing the lifestyles of first and final term female BS nursing students

Baroogh*, N. (M.Sc), Nuktehdam*, H. (M.Sc), Kazemnejad**, A. (Ph.D),
Nuruzi***, E. (M.Sc).

Abstract

Consideration of the lifestyles of nursing students, because of the fact that they are at the age where their choice of lifestyle can influence their entire lives, is of vital importance. On the other hand nursing students are conveyors of health information and are responsible for guiding others towards the way of life therefore they themselves need to be appropriate models for those in need of help and the society as a whole.

This study is a descriptive research, whose aim is comparing the lifestyle of first and final term female BS nursing students. This investigation was undertaken in Nursing and Midwifery schools of Tehran Medical Science Universities, by sampling 139 students in their first term and 159 students in their final term. The factors of life style under examination were nutrition, exercise, smoking, safety precautions and stress management. The method of data collection was questionnaires that consisted of demographic and life style particularities.

Research findings showed that 37.4% of the first term students had moderate nutrition and 49.9% had good nutrition. As concerns physical exercise (37.4%) and (41.1%) of the first and final term students had moderate physical exercise respectively. Research findings also showed that none of the students of either two groups smoked cigarettes. As relates to safety precautions results showed that 37.2% first term students and 35% in final terms students had moderate behavior. In stress management (36.5%) first term students and (32.9) last term students had good behavior. In general (40%) of the samples in their first term had moderate lifestyles while (32.8%) in their last term had very good lifestyles. "t" Statistical test showed no significant difference between the two groups.

Research findings showed that nursing education and training in no way influenced life style and that other factors were influential but they require further study.

Key Words: Lifestyle – nursing students

*Member of the scientific board of the Faculty of Nursing and Midwifery, Tehran University of Medical Sciences

**Assistant professor, Tarbiat Moddarres University

***Master Science in Nursing