

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر آموزش بر اساس نظریه خودکارآمدی و سازه مراحل تغییر بر ارتقاء رفتار فعالیت فیزیکی در زنان میانسال

محل انتشار:

سیزدهمین همایش دانشجویی تازه های علوم بهداشتی کشور (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

ناهید رزمخواه - کارشناسی ارشد رشته آموزش بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مشهد

محمد واحدیان شاهرودی - دانشیار گروه آموزش بهداشت و ارتقا سلامت، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: کمبود فعالیت فیزیکی یکی از مهمترین مسائل بهداشت عمومی در سراسر دنیاست. بسیاری از رفتارها از جمله داشتن فعالیت بدنی منظم به رغم آن که نقش مهمی در سلامت انسان دارند و فرد نیز انگیزه کافی برای داشتن اینگونه رفتارها دارد ولی، تداوم و حفظ آن ها مشکل بوده و نیازمند برنامه ریزی و انتخابی آگاهانه هستند. به عبارتی، اتخاذچنین رفتارهایی به صورت خودکار و از روی عادت صورت نمی گیرد، بلکه نیازمند برنامه ریزی و انتخابی آگاهانه است. بنابراین طراحی مداخلات مؤثر به منظور ترغیب افراد برای انجام فعالیت بدنی منظم از اهمیت ویژه برخوردار است. تحقیقات نشان داده است که مؤثرترین مداخلات آموزشی، مبتنی بر رویکردهای نظریه محوری هستند که از الگوهای تغییر رفتار ریشه گرفته اند. با کمک نظریه ها می توان عوامل مؤثر بر ایجاد و تداوم رفتار را مورد بررسی قرار داد. مواد و روش ها: جامعه آماری پژوهش زنان غیرسالمند زیر 60 سال بود. برای رسیدن به هدف، پس از ارائه معرفی نامه جهت انجام کار پژوهشی، 402 نمونه همسان از نظر شرایط اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی با روش خوشه ای چندمرحله ای از میان زنان مناطق شهرداری 3، 1 و 8 شهرداری به صورت تصادفی انتخاب شدند. پرسشنامه ها در اختیار کلیه زنان علاقه مند به شرکت در مطالعه، قرار گرفتند. یافته های مطالعه حاضر نشان داد هر یک از سازه ها بطور معنادار با فعالیت بدنی ارتباط داشتند بطوری که بیشترین تاثیر به ترتیب مربوط به سازه راهنما برای عمل، خودکارآمدی و خود تنظیمی بود. در این مطالعه موانع درک شده کمترین تاثیر را بر فعالیت بدنی داشتند. همچنین خودکارآمدی از طریق تاثیر گذاری بر خود تنظیمی، اثر غیر مستقیم بر رفتار فعالیت بدنی داشته است. به ازای هر واحد خودکارآمدی، 39 درصد بر خود تنظیمی افزوده شده است. یعنی سطح بالایی از خود کار آمدی باعث ارتقای خودتنظیمی و در نتیجه افزایش میزان رفتار شده است. نتیجه گیری: درک فرایندهای منجر به اتخاذ رفتارهای بهداشتی برای طراحی و اجرای مداخلات موثر است. بر اساس یافته های تحقیق حاضر در طراحی مداخلات مبتنی بر اساس خودکارآمدی به منظور افزایش فعالیت بدنی، علاوه بر اصلاح باورهای سلامت باید به اهداف فردی نیز توجه شود. همچنین تقویت سازه هایی که قدرت پیش بینی کننده بیشتری با رفتار دارند، میتوان مداخلات موثر تری را طراحی کرد.

کلمات کلیدی:

خود کار آمدی، فعالیت فیزیکی، آموزش

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1169191>

