

عنوان: بررسی تاثیر مداخله آموزشی مبتنی بر الگوی بزنف بر ارتقای سبک زندگی سالم افراد مراجعه کننده

به پایگاه های سلامت شهر یزد

استاد راهنما:

دکتر محمد اسدیپور

نویسنده: فهیمه زارع زاده

زمستان ۱۳۹۶

### چکیده

**مقدمه:** سبک زندگی یک عامل مهم و مورد توجه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت بوده است. سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است که در حال حاضر ۶۰ درصد مرگ و میر جهانی و ۸۰ درصد مرگ و میر کشورهای در حال توسعه به دلیل سبک زندگی ناسالم بوده است. لذا با توجه به نقش مدل های مطالعه رفتار و به ویژه مدل بزنف این مطالعه با هدف تعیین تاثیر مداخله آموزشی مبتنی بر الگوی بزنف بر ارتقای سبک زندگی سالم افراد مراجعه کننده به پایگاه های سلامت شهر یزد انجام شد.

روش کار: این مطالعه از نوع کارآزمایی آموزشی تصادفی چند مرحله ای بود که بر روی ۱۴۰ نفر از افراد ۱۸-۴۰ سال مراجعه کننده به ۴ پایگاه های سلامت شهر یزد در دو گروه مداخله و کنترل در سال ۹۶ انجام شد. ابزار گردآوری اطلاعات، پرسشنامه معتبر سبک زندگی بر اساس سازه های الگوی بزنف بود. جلسات آموزشی جهت گروه مداخله در طی سه جلسه آموزشی انجام و مداخله ای بر روی گروه کنترل انجام نشد. بلافاصله و سه ماه بعد از مداخله آموزشی مجددا پرسشنامه توسط گروه مداخله و کنترل تکمیل شد. داده ها در نرم افزار SPSS ۱۶ و با استفاده از آزمون های تحلیلی و توصیفی مورد تجزیه تحلیل قرار گرفتند.

یافته ها: قبل از مداخله آموزشی دو گروه از نظر ویژگی های دموگرافیک اختلاف معنی داری نداشتند ( $P > 0/05$ ). در گروه مداخله بعد از مداخله آموزشی نمره آگاهی، نگرش، فاکتورهای قادر کننده و رفتار به طور معنی داری افزایش یافت ( $P = 0/0001$ ).

**نتیجه گیری:** به کارگیری مدل بزنف می تواند نتایج ثمربخشی را در زمینه رفتار سبک زندگی سالم به بار آورد. این مدل می تواند به عنوان یک مدل مناسب در برنامه ریزی آتی برای ارتقای سبک زندگی سالم استفاده شود.

**کلیدواژه ها:** مداخله آموزشی، مدل بزنف، فعالیت بدنی، دخانیات، تغذیه، سبک زندگی سالم

نحوه استناد به پایان نامه

زارع زاده فهیمه. عنوان: بررسی تاثیر مداخله آموزشی مبتنی بر الگوی بزنف بر ارتقای سبک زندگی سالم افراد مراجعه

کننده به پایگاه های سلامت شهر یزد، [پایان نامه کارشناسی ارشد]. دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ایران،