

عنوان:

تأثیر مداخله آموزشی مبتنی بر رویکرد فرایند عمل بهداشتی (HAPA) بر فعالیت بدنی کارکنان زن
بازنشسته دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

استاد راهنما:

دکتر مهدی عبدالکریمی

دانشجو:

حوریه میرزایی مقدم

بهار ۱۴۰۲

شماره پایان نامه:

۳۰

چکیده

مقدمه و اهداف: بازنشستگی یک تحول مهم در زندگی است که با تغییراتی در سبک زندگی و نقش های اجتماعی همراه می باشد و این دوره به علت وقت بیشتر، انرژی بیشتر و انگیزه بیشتر می تواند فرصتی برای بهبود رفتارهای سالم تر از جمله رفتار فعالیت بدنی به شمار رود. درواقع، فعالیت بدنی، یکی از بهترین کارهایی است که افراد می توانند برای بهبود سلامت خود انجام دهند؛ چرا که این امر می تواند منجر به کاهش بار بیماری های مزمن از جمله خطر بیماری های قلبی-عروقی، دیابت و برخی سرطان ها شود و از طرفی نیز، منجر به بهبود سلامت روان و عملکرد شناختی، بهبود کیفیت خواب و به طور کلی، بهبود کیفیت زندگی گردد. اما با این حال مطالعات نشان داده اند که عوامل مختلفی از جمله عوامل شناختی اجتماعی، مانع از انجام فعالیت بدنی در افراد می گردد. لذا یکی از راهکارها جهت رفع این موانع و موثر بودن آن در انجام رفتار مورد نظر، آموزش مبتنی بر الگوها و نظریه های آموزش بهداشت می باشد. یکی از الگوهای های مطرح در تغییر

رفتار فعالیت بدنی، الگوی رویکرد فرایند عمل بهداشتی است. این الگو دارای دو مرحله انگیزشی و ارادی است. در مرحله اول قصد انجام رفتار در افراد از طریق سه سازه درک خطر، انتظارات پیامد و خودکارآمدی عمل ایجاد می شود و در مرحله دوم از طریق استراتژی های برنامه ریزی عمل، برنامه ریزی مقابله ای، خودکارآمدی نگهداری و خودکارآمدی بازیابی، نهایتاً منجر به انجام رفتار توسط فرد می گردد. با توجه به ضرورت و ایجاد انگیزه در بازنشستگان و همچنین ماهیت پیچیده فعالیت بدنی که نیاز به برنامه ریزی و رفع موانع موجود جهت شروع و ادامه این رفتار دارد؛ لذا این پژوهش با هدف تعیین تاثیر مداخله آموزشی مبتنی بر رویکرد فرایند عمل بهداشتی (HAPA) بر فعالیت بدنی کارکنان زن بازنشسته دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان انجام شد.

مواد و روش ها: مطالعه مداخله ای نیمه تجربی حاضر، بر روی ۹۷ نفر از زنان بازنشسته دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان که با روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب و در دو گروه کنترل و مداخله تخصیص یافتند؛ در دو مرحله انجام شد. در مرحله اول پس از تکمیل پرسشنامه مورد نظر توسط افراد هر دو گروه که مشتمل بر ۳ بخش (اطلاعات دموگرافیک، سوالات مربوط به وضعیت رفتار فعالیت بدنی و سوالات مربوط به سازه های الگوی رویکرد فرایند عمل بهداشتی) بود؛ تحلیل نتایج پیش آزمون انجام گرفت و آموزش ها طراحی و به گروه مداخله ارائه شدند. پس از اتمام آموزش در گروه مداخله، مجدداً سه ماه بعد، پرسشنامه ها توسط افراد هر دو گروه تکمیل شدند. نهایتاً داده های جمع آوری شده؛ با استفاده از نرم افزار آماری SPSS (نسخه ۲۳) و آزمون های آماری تی زوجی، تی مستقل، ویل کاکسون، من ویتنی و ضریب همبستگی اسپیرمن در سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته ها: بعد از مداخله آموزشی، میانگین نمره سطوح مختلف فعالیت بدنی (فعالیت شدید، فعالیت متوسط و پیاده روی) و فعالیت بدنی کل بین دو گروه به طور معناداری نسبت به قبل افزایش داشته است ($p < 0.05$) علاوه بر این سه ماه بعد از مداخله، میانگین نمره تمام سازه های الگوی رویکرد فرایند عمل بهداشتی به جز سازه برنامه ریزی عمل و برنامه ریزی مقابله ای، بین دو گروه به طور معناداری نسبت به قبل افزایش داشت ($p < 0.05$). همچنین ضریب همبستگی اسپیرمن نشان داد که بین تمام سازه های این الگو و نیز سازه حمایت اجتماعی با رفتار فعالیت بدنی، همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد.

نتیجه گیری: نتایج حاصل از این مطالعه نشان داد که مداخله بر اساس الگوی مذکور همراه با سازه واسطه ای حمایت اجتماعی، می تواند باعث افزایش نمره سازه های الگوی رویکرد فرایند عمل بهداشتی و فعالیت بدنی در گروه مداخله نسبت به گروه کنترل شود. اما با این حال، یافته های حاصل از این مطالعه نشان می دهد که رفتار فعالیت بدنی در نمونه های این پژوهش هنوز از سطح استاندارد توصیه شده برای سالمندان پایین تر است. لذا پیشنهاد می گردد که تحقیقات بیشتر با روش ها و مدل های متنوع تر جهت ارتقا رفتار فعالیت بدنی در گروه بازنشستگان انجام گیرد.

کلید واژه ها: مدل رویکرد فرایند عمل بهداشتی (HAPA)، فعالیت بدنی، بازنشستگی، حمایت اجتماعی.