

مبانی

تئوریه‌ها و مدل‌های تغییر رفتار

در آموزش و ارتقای سلامت

دکتر فضل الله غفرانی پور

دانشیار دانشگاه تربیت مدرس

دکتر علی فتحی آشتیانی

استاد دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

دکتر سعیده غفاری فر

دانش آموخته پزشکی و آموزش پزشکی، دانشجوی دکتری آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

سرشناسه	:	غفرانی پور، فضل الله
عنوان و نام پدیدآور	:	مبانی تئوریها و مدل‌های تغییر رفتار در آموزش و ارتقای سلامت/مولفین فضل الله غفرانی پور، علی فتحی آشتیانی، سعیده غفاری فر؛ به سفارش دانشگاه علوم پزشکی تبریز مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی.
مشخصات نشر	:	تبریز: انتشارات پزشکی شروین، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	:	۲۵۸ص: ۲۲ × ۲۹ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۳۵۴۵-۸-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	رفتار -- تغییر و تعدیل
موضوع	:	رفتار بهداشتی
شناسه افزوده	:	فتحی آشتیانی، علی، ۱۳۳۷ -
شناسه افزوده	:	غفاری فر، سعیده، ۱۳۵۲ -
شناسه افزوده	:	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز. مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۲ غ۷/ر۷۶۳۷/BF۶۳۷
رده بندی دیویی	:	۱۵۳/۸۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۳۷۲

نام کتاب: مبانی تئوریها و مدل‌های تغییر رفتار در آموزش و ارتقای سلامت
تألیف: دکتر فضل الله غفرانی پور، دکتر علی فتحی آشتیانی، دکتر سعیده غفاری فر

ناشر: انتشارات پزشکی شروین www.ShervinPub.com

به سفارش: دانشگاه علوم پزشکی تبریز
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

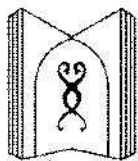
چاپ و صحافی: ارز

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

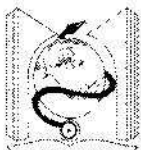
قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۵۴۵-۸-۰



مرکز تحقیقات آموزش علوم پزشکی تبریز



مرکز تحقیقات آموزش علوم پزشکی تبریز



بنام آنکه اندیشه نیکو از او طلب داریم

برای آنانکه:

به مدد عشق بی‌دریغشان و روح خستگی ناپذیرشان قلم به دست گرفتیم، اندیشیدن آموختیم و به پاس حمایت های متعالی و به شکرانه نعمت وجودشان به نگارش این کتاب پرداختیم.

تقدیم به مقام والای معلم که سلامتی همواره متأثر از وجود اوست.

ای مبدل کرده خاکی را بزر	خاک دیگر را نموده بوالبشر
کار تو تبدیل اعیان و عطا	کار ما سهو است و نسیان و خطا
هو نسیان را مبدل کن بعلم	من همه جهلم مرا ده صبر و حلم
	(مولانا)

شناخت و کاربرد نظریه‌های رفتاری تغییر رفتار در حوزه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت از مفاهیمی است که لازم است متخصصان رتبه‌بندی کافی به آن داشته باشند.

در اکثر موارد مشاهده می‌گردد بکارگیری نظریه‌ها و الگوها مبتنی بر شناخت و درک عمیق آنها نیست و این موضوع زمانی پیچیده تر می‌گردد که به‌جای این نظریه‌ها و الگوها از علوم رفتاری و جامعه‌شناسی سرچشمه می‌گیرد.

کتاب حاضر که به همت جمعی از نویسندگان در حوزه‌های تخصصی مختلف منجمله آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، روانشناس، پزشکی و آموزش پزشکی تالیف و تجمه شده، سعی کرده است که این مشکل را تا حدود زیادی حل نماید.

این کتاب علاوه بر متخصصان رشته آموزش بهداشت و ارتقای سلامت برای دانش پژوهان سایر رشته‌های مختلف علوم پزشکی نیز می‌تواند مفید باشد.

دکتر فضل الله غفرانی پور - دکتر علی فتحی آشتیانی - دکتر سعیده غفراری فر

زمستان ۱۳۹۲

در مورد مؤلفان کتاب:

دکتر فضل الله غفرانی پور دانشیار دانشگاه تربیت مدرس می باشد که قریب به ۲۵ سال است به عنوان عضو هیئت علمی مشغول به تدریس و تحقیق می باشد.

از جمله دروس بسیار مهمی که در ۱۵ سال اخیر در مقطع دکتری تدریس کرده است واحد درسی نظریه ها و الگوهای تغییر رفتار در آموزش بهداشت و ارتقای سلامت می باشد. این درس از واحدهای بنیادین رشته می باشد که تلفیقی است پیچیده از نظریه ها و الگوهای روانشناسی، جامعه شناسی، آموزش بهداشت و ارتقای سلامت که رویکردی متأثر از فراشناخت در آن نهفته است.

کتاب حاضر نتیجه تجارب وی می باشد که پس از سالها تدریس و تحقیق در حوزه مذکور به چاپ می رسد.

دکتر علی تاجی آشتیانی استاد مرکز تحقیقات علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)؛ مدیر مسئول و سردبیر مجله علوم رفتاری؛ عضو شورای مرکزی سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور رئیس انجمن ایرانی روانشناسی؛ عضو وابسته موسسه روانشناسی دانشگاه تهران و عضو وابسته فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران می باشد.

وی علاوه بر سرپرستی ریح، یکی از تعدد پژوهشی و راهنمایی بیش از صد رساله و پایان نامه دانشجویی، چاپ کتاب های درسی، چاپ و ارائه مقالات متعدد علمی، عضو هیات تحریریه ۲۱ مجله علمی - پژوهشی نیز می باشد.

دکتر سعیده غفاری فر دانش آموخته پزشکی و آموزش پزشکی از دانشگاه شهید بهشتی تهران و ۱۴ سال سابقه کار آموزشی و پژوهشی می باشد که در حال حاضر مشغول انجام امورات رساله دکتری خود در رشته آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت در دانشگاه تربیت مدرس می باشد.

او سابقه ۷ سال فعالیت به عنوان پزشک خانواده و مدیر مرکز تخصصی درمانی و ۵ سال فعالیت آموزشی و پژوهشی در دفاتر توسعه آموزش دانشکده پزشکی و مرکز توسعه و اعتباری پژوهش دانشگاه علوم پزشکی تبریز را در کارنامه کاری خویش دارد.

صفحه	فهرست مطالب
۹	مقدمه
۱۳	فصل ۱- مقدمه ای بر تئوری
۲۵	فصل ۲- نظریه خود کارآمدی
۴۵	فصل ۳- نظریه عملی منطقی و رفتار برنامه ریزی شده
۶۵	فصل ۴- الگوهای باور بهداشتی
۹۳	فصل ۵- نظریه اسناد
۱۱۹	فصل ۶- مدل فرانظری
۱۴۹	فصل ۷- نظریه شناخت اجتماعی
۱۶۷	فصل ۸- انتشار نوآوری
۱۹۵	فصل ۹- تئوریهای نو ظهور
۲۱۶	فصل ۱۰- نظریه سرمایه اجتماعی
۲۳۵	فصل ۱۱- انتخاب یک نظریه یا تئوری

مقدمه:

امروزه شیوه زندگی پشت میز نشینی، رژیم غذایی ناسالم، استعمال سیگار و مواد مخدر، چاقی، خشونت، رفتارهای پر خطر جنسی، استرس‌های شغلی، آلودگی هوا و خشکسالی از جمله عوامل خطر عمده سلامت بشمار می‌روند که ریشه در رفتارهای غیربهداشتی داشته و بر بروز و شیوع بسیاری از بیماریهای واگیر و غیرواگیر در جوامع می‌افزایند و براحتمال با ارائه آموزشهای لازم برای تغییر رفتار و اتخاذ رفتارهای سالم و بهداشتی قابل پیشگیری می‌باشند.

تلاش برای تغییر رفتارهای بهداشتی در عصر حاضر بزرگترین امید نظام سلامت برای کاهش میزان بیماریها و مرگ‌های قابل پیشگیری در سرتاسر جهان می‌باشد.

صاحب‌نظران آموزش بهداشت و ارتقای سلامت معتقدند با بکارگیری مناسب تئوری‌ها و مدل‌های تغییر رفتار و اتخاذ صحیح استراتژی‌های آموزشی می‌توان نقش بسیاری از این تهدیدهای ذکر شده برای سلامت انسانها را کم‌رنگ کرد و به کیفیت زندگی افراد اضافه نمود. لذا بدون تردید می‌توان ادعا کرد که در عصر حاضر آشنایی با تئوریها و مدل‌های تغییر رفتار برای همه آموزشگران سلامت یک نیاز و ضرورت حیاتی حرفه‌ای بشمار می‌رود.

بر طبق مطالعات مروری و نظاممند متعدد مداخلات تئوری محور، در مقایسه با مداخلاتی که در طراحی، اجرا و یا ارزشیابی آنها هیچگونه استفاده‌ای از تئوری‌ها به چشم نمی‌خورد، منجر به پیامدهای قدرتمندتری می‌گردند از جمله این مطالعات می‌توان به مطالعه Legler و همکاران (۲۰۰۲) اشاره نمود. بنابراین تئوری و عمل در کنار هم قادر به تولید موثرترین و کارآمدترین مداخلات سلامت محور خواهند بود البته به شرطی که در عمل مداخلات لازم و مدنظر و در حد توان را بر پایه تئوری‌های مبتنی بر وجود طراحی، اجرا و ارزشیابی نمائیم و مداخلات تئوری محور را مبنای اصلاح و توسعه تئوری‌های موجود و تئوری‌های نوین قرار دهیم. چنین عملکردی همان اعتقاد و عمل به تعامل پویای موجود ما بین تئوری، پژوهش و عمل (theory, research & practice) می‌باشد.

بهترین تئوری، درسی واقعی است که از عمل آموخته می‌شود و بهترین عمل تمرینی است که در زمین تئوری انجام می‌شود.

با نگاهی عمیق به سه عامل عمده‌ای که برای مرگ‌های سال ۲۰۳۰ در کل دنیا پیش بینی شده، یعنی ایدز، افسردگی و بیماریهای قلبی (Mathers and Loncar, 2006) بخوبی می‌توان دریافت که هر سه عامل ذکر شده ریشه در چاقی، شیوه زندگی پشت میز نشینی، بی‌تحركی، استرس‌های شغلی، سوء مصرف مواد و سایر رفتارهای پرخطر قابل تغییر و تعدیل دارند.

پر واضح است که تلاش برای تغییر سبک زندگی افراد نیازمند تاثیرگذاری در سطوح مختلف فردی^۱، بین فردی^۲، سازمانی^۳، گروهی^۴ و اجتماعی^۵ می باشد.

دانشمندان مختلف از نامگذاری متفاوتی برای دسته بندی این سطوح استفاده کرده اند. آنچه مهم است این نکته می باشد که آموزشگران و محققین سلامت در سطوح و جایگاه های مختلف با آشنایی کامل از اصول تئوری های موجود و کاربردی در هر یک از سطوح اقدام به طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه ها و مداخلات آموزشی برای ارتقا سلامت استفاده نمایند.

در یک جمع بندی ساده و کلی اگر تئوری ها و مدل های تغییر رفتار در سه گروه فردی، بین فردی و اجتماعی طبقه بندی شوند، در دسته تئوریهای در سطح فردی می توان از تئوری باور بهداشتی، مدل فرانتزیهایی، تئوری عمل منطقی، تئوری رفتار برنامه ریزی شده و تئوری پردازش اطلاعات نام برد.

تئوری شناخت اجتماعی، تئوری یادگیری بزرگسالان و تئوری ارتباط بین فردی در دسته تئوری های بین فردی قرار می گیرند. از دسته تئوریهای در سطح اجتماعی نیز می توان تئوری انتشار نوآوری ها، تئوری بسیج اجتماعی و تغییر باورهای اجتماعی نام برد.

امروزه ارائه آموزش مبتنی بر سلامت در عرصه های مختلف مانند مدارس، ادارات، مراکز بهداشتی درمانی، منازل، سوپرمارکت ها، مساجد و ... رایج می شود.

با مطالعه فصل های مختلف این کتاب به این نکته مهم پی خواهیم برد که استفاده از هر کدام از تئوری ها در عرصه های متفاوت و برای گروههای هدف مختلف در سطوح مختلف تاثیر گذاری از قابلیت ها و محدودیت های خاص خود برخوردار است و پی بردن به این قابلیت ها و محدودیت ها ی مهم است که تکلیف و سرنوشت ما را در مدیریت مناسب مشکل بهداشتی گروه هدف به منظور ارتقا سطح سلامتشان تعیین خواهد کرد.

افزون بر این نوع مشکل بهداشتی، علایق شخصی و سازمانی محققین و منابع در دسترس آنها شامل زمان، بودجه، سیاست ها، قوانین حاکم و نیروی انسانی از جمله عوامل تعیین کننده در شیوه بکارگیری تئوریهای موجود در مطالعات آموزشی و پژوهشی محققین می باشد.

بررسی مروری که Glanz و همکاران بر روی مقالات چاپ شده از سال ۱۹۸۰ تا ۱۹۹۰ انجام دادند در طیف بکارگیری تئوری ها و مدل‌های تغییر رفتار که طبق جدول زیر بطور خلاصه بیان شده‌اند. در ۶۹/۱ درصد مطالعات انجام شده در کل دنیا متأسفانه فقط نامی از تئوری ها در مطالعات محققین برده شده است.

¹ individual

² interpersonal

³ institutional

⁴ community

⁵ society

توضیح	درصد	شیوه استفاده از تئوری در مطالعه
در این مطالعات علیرغم اینکه یک چهارچوب نظریه‌ای برای کار مشخص شده ولی هیچ نشانی از کاربرد تئوری در اجزاء مطالعه و اندازه گیری و سنجش متغیرها به چشم نمی‌خورد.	۶۹/۱ درصد	Informed by theory
این مطالعات نه تنها چهار چوب نظریه ای مشخصی را بکارگرفته اند بلکه شواهد استفاده عملی از چندین سازه تئوری در اجزاء مطالعه مشهود است.	۱۷/۹ درصد	Applied theory
این مطالعات که چهار چوب نظریه ای مشخصی را بکار گرفته‌اند، بیشتر از نیمی از سازه های یک تئوری را مورد آزمون قرار می دهند و یا اینکه آن سازه ها را در دو یا چند مطالعه با هم مورد مقایسه قرار می‌دهند.	۳/۶ درصد	Used theory
در این مطالعات بکارگیری چندین سازه مشخص، اندازه-گیری و آزمون آنها و در نهایت تجزیه و تحلیل نتایج حاصله منجر به اصلاح و توسعه تئوری های قبلی و یا خلق و ایجاد یک تئوری جدید می‌گردد.	۹/۴ درصد	Building/ Creating theory

امید است مطالعه این کتاب کمکی در راستای افزایش تعداد مطالعاتی باشد که تئوری چهارچوب مفهومی تئوری ها و سازه‌های مختلف آنها در طراحی مداخلات بکار گرفته می شوند بلکه بکارگیری سازه های مختلف، اندازه گیری و آزمون و تجزیه و تحلیل آنها منجر به اصلاح، توسعه و بهینه سازی تئوری های موجود و خلق تئوری‌های جدید می گردند.