if available
THE FIRST INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTH SERVICES TRANSFORMATION
اولین کنگره بین المللی تحول خدمات سلامت
۲۷ و ۲۸ مهر ماه
ISC 05251-58426
Scopus
CIVILICA
Code:1091

مداخلات آموزشی مبتنی بر تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده برای بهبود سبک زندگی کارکنان اداری بیمارستان: یک مرور روایتی



علی جهانگیری
گروه پرستاری، واحد نجف‌آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف‌آباد، ایران.
مرکز تحقیقات توسعه علوم پرستاری و مامایی، واحد نجف‌آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف‌آباد، ایران

مقدمه

رفتارهای ناسالم مرتبط با سبک زندگی در میان کارکنان اداری بیمارستان—از جمله کم‌تحرکی، تغذیه نامناسب و استرس شغلی—از عوامل مهم کاهش بهره‌وری و افزایش خطر بیماری‌های مزمن محسوب می‌شوند. مداخلات آموزشی مبتنی بر نظریه‌های رفتاری، به‌ویژه تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده (TPB)، ظرفیت بالایی برای اصلاح رفتارهای سلامت‌محور دارند؛ زیرا بر نگرش، هنجارهای ادراکشده و کنترل رفتاری ادراکشده تمرکز می‌کنند

روش ها

این مرور روایتی با هدف سنتز شواهد موجود درباره اثربخشی مداخلات آموزشی مبتنی بر TPBدر بهبود سبک زندگی کارکنان اداری بیمارستان انجام شد. جستجوی نظام‌مند در پایگاه‌های PubMed، Scopus، Web of Science، CINAHLو Google Scholarبرای مطالعات منتشرشده بین سال‌های ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۶ صورت گرفت. کلیدواژه‌های مرتبط با TPB، ارتقای سلامت، سبک زندگی و آموزش سلامت به‌کار رفت. مطالعاتی وارد مرور شدند که از چارچوب TPBدر طراحی مداخله استفاده کرده و به رفتارهای مرتبط با سبک زندگی در محیط کار پرداخته بودند. داده‌ها به‌صورت تماتیک تحلیل و در قالب الگوهای مشترک طبقه‌بندی شدند.

یافته ها

یافته‌های این مرور نشان داد که مداخلات آموزشی مبتنی بر تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده (TPB) در بهبود مؤلفه‌های مختلف سبک زندگی کارکنان اداری بیمارستان‌ها اثربخشی قابل‌توجهی دارند. نخستین الگوی برجسته در مطالعات، بهبود نگرش نسبت به رفتارهای سالم بود. آموزش‌های مبتنی بر TPBبا ارائه اطلاعات علمی، مثال‌های کاربردی و تمرین‌های عملی، نگرش کارکنان را نسبت به فعالیت بدنی، تغذیه سالم و مدیریت استرس به‌طور معناداری بهبود دادند. این تغییر نگرش، یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های نیت رفتاری در مدل TPBاست و مطالعات نشان داده‌اند که تغییر نگرش، احتمال انجام رفتار سالم را افزایش می‌دهد.
دومین یافته مهم، تقویت هنجارهای ادراکشده بود. کارکنانی که احساس می‌کردند همکاران، مدیران یا خانواده از رفتارهای سالم حمایت می‌کنند، تمایل بیشتری به پایبندی به رفتارهای مطلوب داشتند. در محیط‌های بیمارستانی که ساختار سازمانی و روابط بین‌فردی نقش مهمی در رفتار کارکنان دارد، این عامل اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. مطالعات نشان دادند که مداخلات آموزشی زمانی اثربخشی بیشتری دارند که پیام‌های آموزشی با حمایت اجتماعی و سازمانی همراه باشند.
سومین محور یافته‌ها، افزایش کنترل رفتاری ادراکشده بود. کارکنانی که احساس می‌کردند توانایی، مهارت و فرصت کافی برای انجام رفتارهای سالم دارند، احتمال بیشتری داشتند که رفتار سالم را در عمل اجرا کنند. مداخلات مبتنی بر TPBبا ارائه مهارت‌های عملی مانند برنامه‌ریزی فعالیت بدنی، مدیریت زمان، انتخاب غذای سالم و تکنیک‌های کاهش استرس، احساس توانمندی کارکنان را افزایش دادند. این افزایش کنترل ادراکشده، یکی از قوی‌ترین عوامل مؤثر بر نیت رفتاری در مدل TPBاست.
چهارمین یافته، بهبود نیت رفتاری بود. نیت رفتاری به‌عنوان قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده رفتار واقعی در TPBشناخته می‌شود. مطالعات نشان دادند که مداخلات آموزشی مبتنی بر TPBبا تقویت نگرش، هنجارهای ادراکشده و کنترل رفتاری ادراکشده، نیت کارکنان برای انجام رفتارهای سالم را به‌طور معناداری افزایش دادن.
پنجمین محور یافته‌ها، تغییر رفتار واقعی بود. مرور مطالعات نشان داد که کارکنان پس از دریافت آموزش‌های مبتنی بر TPB، رفتارهای سالم‌تری مانند افزایش فعالیت بدنی، کاهش مصرف غذاهای ناسالم، بهبود الگوهای خواب و کاهش رفتارهای کم‌تحرکی از خود نشان دادند. این تغییرات زمانی پایدارتر بودند که مداخله با حمایت مدیریتی، بازخورد مستمر و برنامه‌های سازمانی همراه بود.
در نهایت، یافته‌ها نشان دادند که مداخلات آموزشی مبتنی بر TPBزمانی بیشترین اثربخشی را دارند که چندبعدی، مستمر و سازمان‌محور باشند. محیط‌های کاری سلامت‌محور، حمایت مدیران، مشارکت کارکنان و دسترسی به منابع آموزشی، همگی نقش مهمی در موفقیت این مداخلات دارند.

نتیجه گیری

مداخلات آموزشی مبتنی بر TPBرویکردی مؤثر و مبتنی بر شواهد برای ارتقای سبک زندگی کارکنان اداری بیمارستان هستند. ادغام آموزش نظریه‌محور با حمایت سازمانی می‌تواند سلامت کارکنان و فرهنگ سلامت‌محور محیط کار را بهبود بخشد

رفرنس ها

1. World Health Organization a. Healthy workplaces: a model for action. Geneva: World Health Organization. 2010.
2. Sun Y, Gao Y, Yu S, Wang A, Ou X, Tao D, et al. Promoting physical activity among workers: a review of literature and future directions on developing theory-based interventions. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022;19(20):13594.
3. Ajzen I. The theory of planned behavior. Organizational behavior and human decision processes. 1991;50(2):179–211.
4. . . .