

سینرژی آموزش سلامت و خودکارآمدی در بیماران تالاسمی ماژور

مژگان احمدی^۱، محمد رفیقی^۲

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی بالینی و مدیر مرکز آموزشی درمانی بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان نور.
^۲ کارشناس ارشد مدیریت آموزشی و معاون گروه توسعه آموزش منابع انسانی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران.

نام نویسنده مسئول:

مژگان احمدی

چکیده

یکی از شاخصه های توسعه اجتماعی جوامع، سلامت اجتماعی محسوب می شود. همه ی افراد در مسیر زندگی با مشکلات و موانعی مواجه می شوند. نوع برخورد انسان ها با این موانع و مشکلات به ویژگی های شخصیتی آن ها باز می گردد. هدف از پژوهش حاضر تعیین میزان اهمیت سلامت و خودکارآمدی در بیماران تالاسمی ماژور بود. تحقیق حاضر از نوع مروری سیستماتیک بوده که در مجموع از مطالعه ۲۳ جلد کتاب ۱۱ جلد کتاب داخلی مورد استفاده قرار گرفت و از مجموع ۲۱ مقاله استخراج شده ۱۲ مقاله (۹ مقاله داخلی و ۳ مقاله خارجی) و همچنین با استفاده از پایگاه های اینترنتی معتبر SID، مگ ایران، ایران مدکس و سیویلیکا در بازه زمانی بین سال های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۶ انجام شده است. نتایج به دست آمده از پژوهش در جمعیت تحت پوشش تحقیق بیمارستان امام خمینی نور بیانگر آن است که، با استفاده از یکی از الگوهای باور سلامتی با عنوان خودکارآمدی (Self-Efficacy) و در واقع همان اطمینانی که فرد به توانایی های خود برای انجام موفقیت آمیز یک رفتار دارد و حاصل باور فرد به توانایی خود برای انجام آن رفتار خاص است. آموزش عوامل مؤثر بر خودکارآمدی در بیماران تالاسمی ماژور تأثیر مثبت دارد. **واژگان کلیدی:** آموزش سلامت، خودکارآمدی، بیماران تالاسمی ماژور.

مقدمه

ارتقاء شاخص های سلامت اجتماعی همراه با بهره وری، آگاهی بخشی، رشد سرمایه های انسانی و اجتماعی، تقویت اطلاع رسانی و افزایش مهارت های اساسی به عنوان بخشی اثر گذار در توسعه جوامع لازم است. باورهای افراد، دنیای آن ها را سازمان می دهد و به تجربیاتشان معنا می بخشد. اینکه چگونه این باورها می تواند دنیای روانشناختی را در افراد ایجاد کند و آنها را در موقعیت های مشابه به تفکر، احساس و عمل متفاوتی هدایت کند، موضوعی بسیار مهم است. (محمدخانی، ۱۳۸۸)

معمول ترین بعد سلامتی، سلامت جسمی است که نسبت به ابعاد دیگر سلامتی ساده تر می توان آن را ارزیابی کرد. سلامت جسمی در حقیقت ناشی از عملکرد درست اعضاء بدن است. از نظر بیولوژیکی عمل مناسب سلول ها و اعضاء بدن و هماهنگی آنها با هم نشانه سلامت جسمی است.

بیماری تالاسمی^۱ یکی از شایع ترین بیماری های ژنتیک انسان می باشد و مانند هر بیماری مزمن دیگر، جنبه های مختلف زندگی فرد مبتلا و کیفیت زندگی وی را تحت تاثیر قرار می دهد (گالانلو و اروجیا، ۲۰۱۲). تالاسمی نوعی هموگلوبینوپاتی ناشی از نقص سنتز زنجیره های گلوبین است. تالاسمی یک اختلال منوژنیک است که از والدین بصورت اتوزمی مغلوب به ارث می رسد (کیخانی، زندیان، ۱۳۹۲). بتا تالاسمی ماژور یک بیماری پیچیده است که نیاز به درمان پزشکی و ویژه ای دارد و این بیماران نیاز به تزریق مرتب خون و جا به جا کننده آهن (درمان با شلاتور) برای زنده بودن دارند (طلاچیان، ۱۳۹۴).

با توجه به دیدگاه های متفاوت نسبت به سلامتی و گسترده بودن ابعاد سلامتی و تعیین کننده های آن، اندازه گیری و ارزیابی سلامتی کار ساده ای نخواهد بود. لذا شاخص های مختلفی برای ارزیابی سلامتی، مورد استفاده قرار می گیرد که توافق کلی در مورد اینکه کدامیک از آنها با اهمیت تر هستند وجود ندارد. ولی باید متذکر شد آن دسته از شاخص های سلامتی که عینی، حساس و اختصاصی هستند برای ارزیابی سلامت مناسب تر هستند. (اعرابیان، ۱۳۸۳) تشویق مشارکت عمومی واقعی و موثر شامل بسط و توسعه مهارت های حل مسئله و تصمیم سازی به صورت فردی و جمعی و درگیر کردن متخصصان سلامتی در آموزش و دفاع از سلامت، به خصوص آنهایی که در مراقبت های اولیه فعالیت دارند.

آموزش سلامت هر چند وظیفه ای است برای تمام مراقبین سلامت اما خود علمی است که ریشه در مجموعه ای از علوم تربیتی، رفتاری، روان شناسی، مردم شناسی، جامعه شناسی، ارتباطات، اطلاعات پزشکی و بهداشتی داشته و متناسب با توسعه این علوم و گذر دوران توسعه می یابد. و بدون اتکای به شواهد و رعایت استانداردهای آموزش سلامت، نمی توان به تاثیر آن امید داشت.

یافته ها

اولویت بندی کردن نیازها براساس معیارهایی همچون فراوانی مشکل، شدت مشکل، میزان تاثیر آموزش در حل مشکل در توضیح این سه معیار باید گفت هرچه مشکل بهداشتی افراد بیشتری از جامعه را درگیر کرده باشد و هرچه مشکل حادث تر و شدیدتر بوده و سلامت انسان را بیشتر با مخاطره مواجه کرده باشد و نیز هر چقدر آموزش در حل آن مشکل مؤثرتر باشد، آن موضوع یا موضوعات در اولویت آموزش سلامت قرار می گیرد. در این تحقیق با بکارگیری روش های نوین آموزش همچون طراحی یک مداخله آموزشی یعنی آموزش را به چه کسانی می خواهیم بدهیم؟ و دادن آگاهی به مردم که همان آگاه سازی مردم و انتشار دانش علمی درباره پیشگیری از بیماری ها و ارتقای سلامت و از بین بردن موانع پیش داوری و پندار نادرست است. بسیار کارآمد ظاهر گردید.

با عنایت به آنچه بیان شد و با توجه به این که بتا تالاسمی ماژور اغلب در سنین کودکی تشخیص داده و از همان زمان درمان آن نیز شروع می شود. اما به هر حال خوشایند نبودن و طولانی و مکرر بودن رژیم های درمانی مورد استفاده از یک سو و عدم آموزش کافی در راستای افزایش سطح آگاهی خودکارآمدی و پیش آگهی این بیماران تا سنین میان سالی از سوی دیگر پزشکان را بطور روزافزون با امور روانی و اجتماعی گسترده تری روبرو می نماید و بیماران و خانواده های آن ها نیز در معرض انواع مشکلات اجتماعی، هیجانی و رفتاری قرار می گیرند.

مواد و روش ها

تحقیق حاضر از نوع مروری سیستماتیک بوده که در مجموع از مطالعه ۲۳ جلد کتاب ۱۱ جلد کتاب داخلی مورد استفاده قرار گرفت و از مجموع ۲۱ مقاله استخراج شده ۱۲ مقاله (۹ مقاله داخلی و ۳ مقاله خارجی) و همچنین با استفاده از پایگاه های اینترنتی معتبر SID، مگ

ایران، ایران مدکس و سیویلیکا در بازه زمانی بین سال های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۶ انجام شده است. در این مقاله با استفاده از یکی از الگوهای باور سلامتی با عنوان خود کارآمدی (Self-Efficacy) و در واقع همان اطمینانی که فرد به توانایی های خود برای انجام موفقیت آمیز یک رفتار دارد و حاصل باور فرد به توانایی خود برای انجام آن رفتار خاص است. این سازه به وضعیت درونی فرد مانند استعداد یا توانایی انجام یک وظیفه یا رفتار مطلوب، برمی گردد که در رابطه با سلامت بیماران مبتلا به تالاسمی ماژور در جمعیت تحت پوشش تحقیق بیمارستان امام خمینی نور مورد بررسی قرار گرفت.

بحث و نتیجه گیری

مفهوم خودکارآمدی توسط باندورا مطرح شد که به معنای اطمینان فرد به خود برای انجام موفقیت آمیز یک رفتار خاص است. خودکارآمدی با مشخص کردن اطمینان افراد برای اجتناب از رفتار یا موقعیت های مخاطره آمیز بدون بازگشت به مرحله غیرسالم یا رفتار مخاطره آمیز، مشخص می شود. در الگوی فرانظریه ای، در هر مرحله تغییر بین میزان خودکارآمدی و وسوسه ارتباط مشخصی وجود دارد به طوری که در مرحله پیش اندیشه، وسوسه در بالاترین سطح خود و خودکارآمدی در سطح پایینی است. به تدریج و با حرکت فرد در طول مراحل، بر میزان خودکارآمدی افزوده و از میزان وسوسه کاسته می شود. به این ترتیب، در مرحله نگهدارنده میزان خودکارآمدی بالا و میزان وسوسه پایین خواهد بود.

بر اساس تئوری شناختی اجتماعی: مجموعه ای از ابعاد رفتاری فردی و اجتماعی منجر به توانمند سازی خواهند گردید. در اینجا بعد فردی متشکل از خودکارآمدی (شامل خودانگاره و جایگاه کنترل) و بعد رفتاری شامل مهارت های زندگی و سلامتی و عوامل محیطی در برگیرنده شبکه حمایت اجتماعی هستند (سیف، ۱۳۸۷). بر طبق نتایج بدست آمده مشخص شد که آموزش خودکارآمدی بر افزایش کیفیت زندگی بیماران تالاسمی ماژور موثر است.

در تبیین یافته های پژوهش حاضر می توان گفت، آموزش خودکارآمدی بر روی این نکته تاکید می کند، که بیمارستان ها در جریان برنامه های خود می توانند برای بیماران از این روش آموزشی استفاده نمایند. همچنین با توجه به تأثیرات مثبتی که این شیوه آموزشی بر بیماران دارد، پیشنهاد می شود وزارت بهداشت اقدام به برگزاری دوره های آموزش از طریق مدل های مرتبط خودکارآمدی در راستای افزایش مهارت های لازم برای پرسنل بهداشت و درمان بکار گیرد تا بیماران هم از فواید آن بهره مند شوند.

منابع و مراجع

- [۱] اعرابیان، اقدس. (۱۳۸۳). بررسی رابطه باورهای خود کار آمدی و سلامت روان و موفقیت تحصیلی دانش جویان. فصلنامه انجمن ایرانی روانشناسی، سال هشتم. شماره ۴.
- [۲] امیری، فاطمه. (۱۳۸۵). بررسی خود کار آمدی و سخت رویی با پیشرفت تحصیل دانش آموزان دختر سال دوم دبیرستان الشتر. پایان نامه کارشناسی ارشد. چاپ نشده. دانشگاه علوم و تحقیقات تهران.
- [۳] بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۸۶). روانشناسی تربیتی. تهران. انتشارات: نشر ویرایش. چاپ سوم.
- [۴] حجازی، الهه؛ نقش، زهرا. (۱۳۸۷). الگوی ساختاری رابطه ادراک از ساختار کلاس، اهداف پیشرفت، خود کارآمدی و خود نظم بخشی در درس ریاضی. تازه های علوم شناختی. سال دهم. شماره ۴.
- [۵] سیف، علی اکبر. (۱۳۸۷). تغییر رفتار و رفتار درمانی: نظریه ها و روش ها. تهران. انتشارات: نشر دوران. چاپ یازدهم.
- [۶] رفیقی، محمد و رضایی مجید (۱۳۹۵). نگاهی بر آموزش کارکنان (تعاریف، الگوها و نظریات)، انتشارات ماهواره تهران
- [۷] سید محمدی، یحیی، نظریه های شخصیت. ترجمه: (۱۳۸۵). تهران. انتشارات: نشر ویرایش. چاپ ششم.
- [۸] علی نیا، رستم. (۱۳۸۲). بررسی رابطه بین خود کار آمدی عمومی و سلامت روان دانش آموزان پایه سوم متوسط شهر بابل. پایان نامه کارشناسی ارشد. چاپ نشده. دانشگاه علامه طباطبایی.
- [۹] فولاد چنگ، محبوبه. (۱۳۸۲). بررسی باورهای خود کارآمدی دختران دانش آموز استان فارس و ارائه راهکارهای مناسب. به سفارش کارشناسی امور بانوان سازمان آموزش و پرورش فارس.
- [۱۰] فراهانی، زهرا، پاشنگ، سارا و حسینزاده، مرجان. (۱۳۹۵). اثربخشی گروه درمانی با رویکرد معنا درمانی بر سلامت عمومی سالمندان. فصلنامه روانشناسی کاربردی. ۱۰، ۱، ۵۳-۳۹.
- [۱۱] طلاچیان، الهام. (۱۳۹۴). درسنامه طب کودکان. چاپ اول. تهران. نشر کوچک.
- [۱۲] کیخانی بیژن، زندیان خدامراد. (۱۳۹۲). گزارش یافته های جدید به منظور تجدید نظر در نحوه پیشگیری از بیماری تالاسمی ماژور و کم خونی داسی شکل در ایران. مجله علمی پزشکی اهواز. ۴۲، ۸۵-۸۷.
- [۱۳] محمدخانی، شهرام. مجموعه کامل مهارت های زندگی. ترجمه: (۱۳۸۸). تهران. انتشارات: رسانه تخصصی. چاپ سوم.
- [۱۴] مسعودنیا، ابراهیم. (۱۳۸۶). تأثیر آموزش راهبردهای مقابله ای بر خودکارآمدی ادراک شده در موقعیت های استرس زا. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران. سال سیزدهم. شماره ۴.
- [۱۵] مرادی، اعظم؛ امیری، شعله؛ ملک پور، مختار؛ مولوی، حسین؛ نوری، ابوالقاسم (۱۳۸۸) اثربخشی آموزش گروهی خودکارآمدی بر کیفیت زندگی و رفتار کارآفرینانه زنان دچار ناتوانی جسمی- حرکتی. مطالعات اجتماعی روانشناختی زنان. سال هفتم، شماره ۳، زمستان، (ص ۷۱-۹۸).
- [۱۶] مروتی شریف آباد، محمد علی؛ روحانی تنکابنی، نوشین (۱۳۸۷) خودکارآمدی درک شده رفتارهای خودمراقبتی در بیماران مبتلا به دیابت مراجعه کننده به مرکز تحقیقات دیابت یزد. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، دوره ۱۵، شماره ۴، زمستان.
- [17] Ang, R. P., & Jiaqing, O. (2012). Association between caregiving, meaning in life, and life satisfaction beyond 50 in an Asian sample: Age as a moderator. *Social indicators research*, 108(3), 525-534.
- [18] Anthony JC. (2011). *Health Psychology*. Translated by: mohammadi SH. Tehran: Virayesh.p.103-5.
- [19] Delaware A. (2017). *Theoretical and practical foundations of research in humanities and social sciences*. Publisher: Growth.
- [20] Ebrahimi, N., Bahari, F., & Zare-Bahramabadi, M. (2014). The effectiveness of group logo therapy on the hope among the leukemic patients. *Iranian journal of cancer prevention*, 7(1), 9.
- [21] Faramarzi, S., & Bavali, F. (2017). The effectiveness of group logotherapy to improve psychological well-being of mothers with intellectually disabled children. *International Journal of Developmental Disabilities*, 63(1), p.p 45-51.
- [22] Frankl, V. E. (2017). *Psychotherapy and existentialism* New York: SquarePress.

- [23] Frankel, V. (2015). *Man's in searching of meaning*. Translated by Akbar Moarefy. 8, Tehran: Tehran University.
- [24] Galanello R, Origa R. (2012). Beta-thalassemia. *Orphanet Journal or rare Disease*.p.p 5, 11.
- [25] García-Alandete, J. (2015). Does meaning in life predict psychological well-Being? *The European Journal of Counseling Psychology*, 3(2), 89–98.
- [26] Kang k, Jea IM, kim IM, Hee_su K, shing_Jeang k, Mi_Kyung g, son yong g,. (2009). the effect of logotherapy on the suffering, finding meaning, and spiritual well_being of Adolescents with Terminal cancer. *Journal of current directions in psychological science*; No 313, p. 45-48.
- [27] Kroencke, D. C., Lynch, S.G., & Denney, D. R. (2016). *Fatigue in multiple sclerosis: relationship to depression, disability, and disease pattern*, Department of Psychology, University of Kansas, Lawrence, Kansas, KS 66045, USA.
- [28] Kyung, A. K., Kim, S. J., Song, M. K., & Kim, M. J (2013). Effects of Logotherapy on Life Respect, Meaning of Life, and Depression of Older School-age Children. *J Korean Acad Nurs*, 43(1), 91-101.
- [29] May, R., & Yalom, I. (2015). *Existential psychotherapy*. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current Psychotherapies* (8th.ed.). Itasca, IL: F. E. Peacock Publishers, Inc.
- [30] Mohammadi, F., Fard, F. D., & Heidari, H. (2014). Effectiveness of Logo Therapy in Hope of Life in the Women Depression. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, p.p: 643-646.
- [31] Richardson Jim, H. S., Golden-Kreutz, S. A., & Anderson, D.M. (2015). *Sterategies used in coping with a cancer diagnosis predict meaning in life for survivors*. England: Wiely.
- [32] Sand, L. (2014). *Existential challenges and coping in palliative cancer care, experiences of patients and family members*, karolinska institutet Stockholm.
- [33] Snyder. C. R. (2017). *Handbook of HOPE: Theory, Measures and Applications*. (edited by C. r. Snyder). USA: Acaemic press.