

## کاربرد نظریه‌ها والگوهای تغییر رفتار در طراحی برنامه‌های آموزشی



## آموزش مؤثر

**بهنام لشکرآرا**  
رئیس گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت  
دانشگاه علوم پزشکی شیراز



**دکتر فاطمه حسینی**  
عضو هیأت علمی  
دانشگاه علوم پزشکی قزوین



### اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

- مزایای استفاده از نظریه‌ها و الگوهای تغییر رفتار در طراحی مداخلات آموزشی را بیان کنند.
- مراحل طراحی، اجرا و ارزشیابی مداخلات آموزشی نظریه محور را به اختصار شرح دهند.
- نحوه انتخاب نظریه یا الگوی تغییر رفتار مناسب جهت طراحی مداخلات آموزشی را بیان کنند.

امروزه استفاده از نظریه‌ها و الگوهای تغییر رفتار در طراحی مداخلات آموزشی امری ضروری است. نظریه‌ها مجموعه‌ای از مفاهیم، تعاریف و پیشنهادهای مرتبط به یکدیگر هستند که دیدگاهی سیستماتیک از وقایع یا موقعیت‌ها ارائه می‌کنند. نقش تئوری گره‌گشایی و تسهیل پیچیدگی‌های طبیعت برای ادراک انسانی است. همان‌طور که در حرفه آموزش بهداشت هم به کار بسته می‌شود. یک تئوری توضیح کلی این مطلب است که چرا مردم برای حفظ یا ارتقای سلامت خود و خانواده‌شان، سازمان‌ها و جوامع اقدام می‌کنند یا نمی‌کنند. عناصر اولیه تئوری‌ها به مفاهیم معروف هستند. مثلاً چنانچه یک آموزش دهنده بهداشت برنامه‌ای پیرامون یک تئوری را برای کمک به مردم و با هدف متقاعد کردن آن‌ها به بستن کمر بند ایمنی در حین رانندگی مطرح کرده و به کار بگیرد، «استفاده از کمر بند ایمنی» متغیر مورد مطالعه محسوب می‌شود. آموزش دهنده بهداشت متوجه می‌شود که این تئوری که تأکید بر عقاید شخصی دارد نمی‌تواند همه دلایل مردم را برای عدم استفاده از کمر بند ایمنی توضیح دهد. بنابراین تئوری‌های دیگری که تأکید بر مفاهیم دیگری نظیر آگاهی محیط، محرک‌ها، راحتی، سهولت و غیره دارند نیز باید در نظر گرفته شوند. در نهایت همه این تئوری‌ها ممکن است در قالب یک مدل با هم ترکیب شوند تا حداقل بخشی از این‌که چرا مردم از کمر بند ایمنی استفاده می‌کنند را توضیح دهند. اگر یک مدل، مدلی کامل و ایده آل باشد با دقت ۱۰۰ درصد می‌تواند پیش بینی کند که چه کسی از کمر بند ایمنی استفاده خواهد کرد. متأسفانه رفتار، مقوله‌ای بسیار پیچیده است و مدل کاملی برای آن در آموزش بهداشت وجود ندارد. پس این مسأله برای آموزش دهندگان بهداشت حائز اهمیت است که به تجدید نظر در مدل‌های خود ادامه دهند تا درکشان را از رفتار سلامتی ارتقا بخشند.

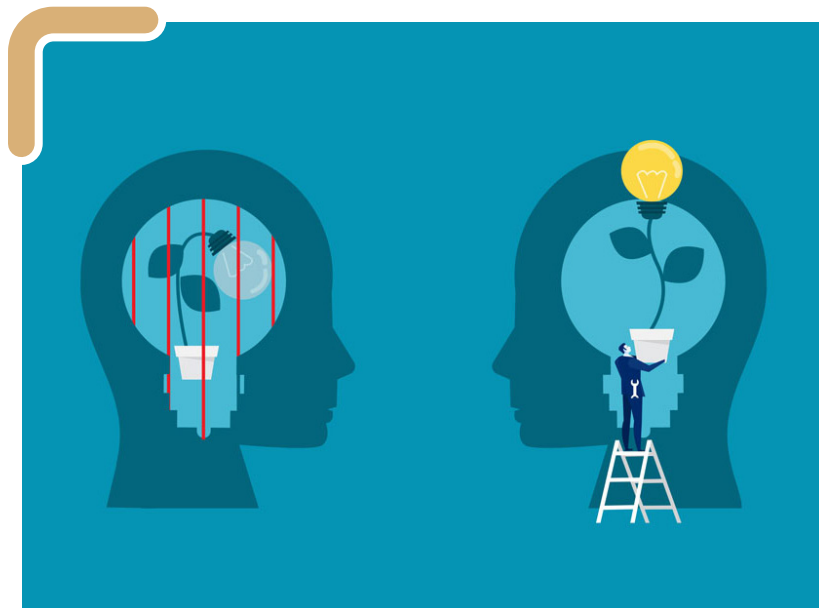
تئوری از این منظر برای این حرفه مهم به نظر می‌رسد که موجب راهنمایی و هدایت عملکرد آموزش دهندگان بهداشت شده و می‌تواند طی مراحل مختلف برنامه‌ریزی،

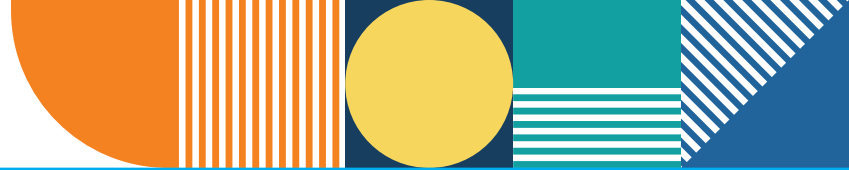
برای کسب نتایج مفید و مؤثر، آموزش باید اصولی و بر مبنای نظریه‌ها و الگوهای تغییر رفتار انجام گیرد. نظریه‌ها می‌توانند به پرسش‌های برنامه‌ریزان در مورد اینکه چرا مردم رفتار مطلوب مورد نظر را انجام نمی‌دهند، چگونه باید رفتارها را تغییر داد و چه عواملی را باید در ارزشیابی برنامه‌ها در نظر گرفت، پاسخ دهند. به طور کلی، مزایای استفاده از نظریه‌ها و الگوها را می‌توان چنین خلاصه کرد:

- نظریه‌ها و الگوها پایه و اساس مداخلات آموزشی را تشکیل می‌دهند.
- ابزاری برای تبیین و توجیه طرح‌های بهداشتی هستند.
- به برنامه جهت و حقانیت می‌دهند.
- از روش سخت‌آزمون و خطا جلوگیری می‌کنند.
- امکان تکرار مداخلات بهداشتی را فراهم می‌کنند.



**تئوری از این منظر برای این حرفه مهم به نظر می‌رسد که موجب راهنمایی و هدایت عملکرد آموزش دهندگان بهداشت شده و می‌تواند طی مراحل مختلف برنامه‌ریزی، اجرا و ارزشیابی یک برنامه به کار آید.**





برای مداخله آموزشی، محقق، الگو یا نظریه‌ای مناسب برای آن انتخاب می‌کند. اولین قدم برای انتخاب یک الگوی مناسب کسب اطلاعات کافی و جامع در مورد موضوع منتخب است. محقق با مرور متون و جمع‌بندی آن‌ها اطلاعات لازم در مورد آن رفتار را کسب و تعیین کننده‌های آن را شناسایی می‌کند و سپس تعیین‌کننده‌ها را در یک طبقه‌بندی مناسب از عوامل مانند؛ عوامل درون فردی، بین فردی، اجتماعی و سازمانی قرار می‌دهد. محقق با شناسایی و طبقه‌بندی این عوامل سعی در تطبیق آن‌ها با سازه‌های هر الگو یا نظریه دارد.

**طراحی ابزار:** در طراحی ابزار، سؤالات براساس سازه‌های الگوی انتخابی طراحی و سپس روایی و پایایی آن‌ها بررسی می‌شود.

اجرا و ارزشیابی یک برنامه به کار آید. تئوری در علوم رفتاری و اجتماعی، چارچوبی را برای درک این‌که چرا مردم درگیر خطرات تهدید کننده سلامت یا رفتارهای مخاطره آمیز غیر بهداشتی شده و چرا و به چه نحوی رفتارهای محافظت کننده از سلامت را بر می‌گزینند، فراهم می‌کند. استفاده از مناسب‌ترین تئوری‌ها و راهبردهای عملی در یک موقعیت ایجاد می‌شود. به نحو چشمگیری موجب افزایش شانس اعمال مؤثر آموزش‌های بهداشت ارتقای سلامت می‌شود. مراحل زیر به عنوان چارچوب کلی انجام مداخلات آموزشی بر اساس الگوها و نظریه‌ها در نظر گرفته می‌شود:

**انتخاب نظریه یا الگو:** پس از تعیین موضوع مورد نظر



این ارزشیابی میزان فاصله برنامه را با اهداف تعیین شده نشان می‌دهد. سپس، ارزشیابی نهایی که همان انجام پس‌آزمون است نشان دهنده میزان تأثیر برنامه خواهد بود. برای ارزیابی این موضوع می‌توانیم این را مورد بررسی قرار دهیم، که آیا اهداف تعیین شده به دست آمده‌اند یا خیر؟ بنابراین به منظور ارزشیابی نتایج یک برنامه داشتن اهداف واضح و شاخص‌های مناسب ضروری است.

### نتیجه‌گیری

استفاده از نظریه‌ها و الگوهای تغییر رفتار در طراحی مداخلات آموزشی امری ضروری است و اثربخشی برنامه‌های آموزش بهداشت تا حد زیادی به استفاده صحیح از نظریه‌ها و الگوهای تغییر رفتار بستگی دارد. بنابراین طراحی مداخلات آموزشی متناسب سازی شده و مبتنی بر نظریه‌های تغییر رفتار می‌تواند سبب بهبود، ارتقا و پایداری رفتارهای بهداشتی در افراد شود.

### پیشنهادها

پیشنهاد می‌شود که، آموزش‌دهندگان حوزه سلامت پس از تعیین نیازها و موضوعات آموزشی بر اساس یک برنامه نیازسنجی علمی، الگویی مناسب را برای طراحی مداخلات انتخاب و پس از تدوین ابزار و تحلیل پیش‌آزمون، برنامه آموزشی را طراحی، اجرا و ارزشیابی کنند.

**انجام پیش‌آزمون و تحلیل آن:** تحلیل پیش‌آزمون، چارچوب برنامه آموزشی و نقاط ضعف و قوت گروه هدف را تعیین می‌کند، به طوری که مشخص می‌شود، کدام سازه‌ها نیاز به آموزش بیشتری دارند. با این اقدام آموزش‌دهنده می‌داند برای کدام بخش در هر سازه باید وقت بیشتری را صرف کند. این اقدام برای به‌کارگیری روش آموزشی نیز بسیار مؤثر خواهد بود و نحوه زمان‌بندی در هر جلسه را نیز تعیین خواهد کرد.

### طراحی برنامه آموزشی:

این مرحله شامل تعیین اهداف کلی و اختصاصی، تعیین تعداد جلسات آموزشی و زمان مورد نیاز آن، تعیین محتوای آموزشی، روش‌ها و فنون آموزشی، وسایل کمک آموزشی و رسانه‌های مورد نیاز در هر برنامه آموزشی خواهد بود.

### اجرا:

در این مرحله برنامه آموزشی مطابق طرح درس تدوین شده توسط آموزش‌دهنده مجرب اجرا خواهد شد.

### ارزشیابی:

تدوین و اجرای برنامه پیش‌آزمون، همان ارزشیابی اولیه یا تشخیصی است که با تحلیل آن به محقق در راستای تدوین اهداف آموزشی، مواد و وسایل آموزشی مورد نیاز، زمان‌بندی برنامه و سایر اقدامات لازم کمک خواهد کرد. اما دیگر ارزشیابی که بایستی انجام شود، ارزیابی تکوینی یا مرحله‌ای است و هنگامی رخ می‌دهد که برنامه در حال اجراست.

### منابع

- Hatami H, Razavi M, Aftekhar H, et al. Health Education & Health Promotion. The Textbook of Public Health. 4th ed. Tehran: Arjmand;2018. [Farsi]
- Glanz K, Rimer BK, Viswanath K. Health behavior and health education: theory, research, and practice: John Wiley & Sons; 2008.
- Zareban I, Izadi Rad H, Adineh h. The models &Theories of Health Education. Tehran: Moein; 2018. P: 205-6. [Farsi]
- Nasirzadeh M. The Process of Designin Implementation and Evaluation of Theory-based Educational Interventions. Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences 1400; 19:549-552.

• آموزش بهداشت ارتقاء سلامت دکتر محسن صفاری و دکتر داوود شجاعی زاده