
هم افزایی الگوریتم های آموزش سلامت در ارتقای خودکارآمدی جامعه

مؤلفین:

دکتر سیده سمیه کاظمی

(دانشگاه علوم پزشکی مازندران)

محمد رفیقی

(دانشگاه علوم پزشکی مازندران)

دکتر رحمن پناهی



www.teimourzadehnovin.com



- سرشناسه : کاظمی، سیده سمیه، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور : هم افزایی الگوریتم های آموزش سلامت در ارتقاء خودکارآمدی جامعه/
مؤلفین سیده سمیه کاظمی، محمد رفیقی، رحمن پناهی .
مشخصات نشر : تهران: تیمورزاده نوین، ۱۴۰۰ .
مشخصات ظاهری : ۱۴۲ ص.: مصور.
شابک : 978-622-6971-72-0
وضعیت فهرست نویسی : فیا
یادداشت : کتابنامه: ص. [۱۳۳] - ۱۴۲ .
موضوع : آموزش بهداشت
موضوع : Health education
موضوع : سلامت پروری
موضوع : Health promotion
موضوع : خودکارایی
موضوع : Self-efficacy
شناسه افزوده : رفیقی، محمد، ۱۳۶۱ اردیبهشت -
شناسه افزوده : پناهی، رحمن، ۱۳۶۱ -
رده بندی کنگره : RA۴۴۰/۵
رده بندی دیویی : ۶۱۳/۰۷
شماره کتابشناسی ملی : ۸۵۰۳۲۷۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیا

نام کتاب : هم افزایی الگوریتم های آموزش سلامت
در ارتقای خودکارآمدی جامعه

مؤلفین : سیده سمیه کاظمی، محمد رفیقی، رحمن پناهی

ناشر : انتشارات تیمورزاده نوین

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۱-۷۲-۰

شمارگان : ۱۰۰۰ عدد

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۰

طراح جلد : عاطفه کرمانیان

صفحه آراء : ایمان معتمدی

بهاء : ۱۴۵،۰۰۰ هزار تومان

چاپ و صحافی : فرشویه - حبیبی

تیمورزاده نوین

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۷
مقدمه.....	۹
فصل اول: تعاریف، ابعاد و شاخص‌های سلامتی و جایگاه ایران در شاخص‌های	
مهم سلامت بین‌المللی ۱۱	
تعریف سلامتی.....	۱۱
طیف سلامتی و بیماری.....	۱۲
ابعاد سلامتی.....	۱۳
عوامل موثر بر سلامتی (تعیین‌کننده‌های سلامتی).....	۱۵
شاخص‌های سلامتی جامعه.....	۱۷
مفاهیم و اصول ارتقای سلامت.....	۱۷
اهمیت آموزش بهداشت.....	۱۹
تاریخچه آموزش سلامت.....	۱۹
تعاریف آموزش بهداشت.....	۲۰
اهداف آموزش بهداشت از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت:.....	۲۴
اصول آموزش سلامت.....	۲۵
مبانی آموزش بهداشت.....	۲۷
اهداف آموزشی همافزایی الگوریتم‌های آموزش سلامت در ارتقای خودکارآمدی جامعه.....	۳۰
سلامت عمومی.....	۳۱
کارکردهای اجتماعی.....	۴۱
کارکرد نامناسب.....	۴۳
نظم واقعی برای حفظ سلامتی.....	۴۸
سلامت زن، سلامت جامعه.....	۵۰
سلامت روان.....	۵۳
جایگاه ایران در شاخص‌های مهم سلامت بین‌المللی.....	۵۴
شاخص‌های ملی سلامت.....	۶۰
سلامت اجتماعی.....	۶۱
شاخص‌های سلامت اجتماعی.....	۶۲

فصل دوم: جایگاه خودکارآمدی در بین الگوها و نظریه‌های آموزش بهداشت .. ۶۵

آموزش بهداشت و ارتقای سلامت	۶۵
اصطلاحات و مفاهیم پایه در نظریه‌ها و الگوهای آموزش سلامت	۶۶
تئوریه‌ها و مدل‌های آموزش بهداشت	۷۰
مدل اعتقاد بهداشتی	۷۱
مدل مراحل تغییر	۷۳
مدل قصد رفتاری	۷۴
مدل پرسید	۷۵
مدل بزنف	۸۴
تئوری خودکارآمدی	۸۶
اجزای تئوری خودکارآمدی	۸۸
تاریخچه خودکارآمدی	۹۲
بنیانگذاران تئوری خودکارآمدی	۹۳
خودکارآمدی	۹۶
اهمیت باورهای خودکارآمدی	۹۸
مبانی نظری روانشناسی خودکارآمدی تحصیلی	۱۰۵
خودکارآمدی تحصیلی	۱۰۶
ایجاد خودکارآمدی	۱۰۷
مراحل خودکارآمدی در گستره زندگی	۱۰۸
منابع خودکارآمدی	۱۰۹
مفهوم خود-کارایی	۱۱۱

فصل سوم: اثرات خودکارآمدی بر کارکردهای روان‌شناختی

خودکارآمدی و ایجاد انگیزش	۱۱۷
انگیزش و عملکرد بهتر	۱۱۸
استرس	۱۲۴
اثرات خودکارآمدی بر کارکردهای روان‌شناختی	۱۲۵
الف) اثر خودکارآمدی بر سطح انگیزش	۱۲۵
ب) تأثیر خودکارآمدی بر عواطف	۱۲۹
منابع و مأخذ	۱۳۳

پیشگفتار

انسان سالم و ویژگی‌های او از موضوعات اساسی است. کاهش عوامل مضر برای حفظ سلامت جامعه، از اولویت‌های جوامع امروزی محسوب می‌گردد. از عوامل مهم در ایجاد انگیزه برای حفظ و ارتقای سلامت جامعه، توانمندسازی به منظور ایجاد خودکارآمدی از طریق مفاهیم عمومی اجتماعی است. خودکارآمدی؛ یعنی باور انسان نسبت به توانایی-هایش؛ عامل بسیار مهمی است که می‌تواند موفقیت یا شکست افراد را در کاری که آغاز می-کنند، پیش‌بینی کند. انجام وظایف از سوی افراد مختلف با مهارت‌های مشابه در موقعیت-های متفاوت به صورت ضعیف، متوسط و یا قوی و یا توسط یک فرد در شرایط متفاوت به تغییرات باورهای خودکارآمدی آنان وابسته است. به همین دلیل، احساس خودکارآمدی، افراد را قادر می‌سازد تا با استفاده از مهارت‌ها در برخورد با موانع، کارهای فوق العاده‌ای انجام دهند. عملکرد مؤثر، هم به داشتن مهارت‌ها و هم به باور در توانایی انجام آن مهارت‌ها نیازمند است. اداره کردن موقعیت‌های دائم‌التغییر، مبهم، غیر قابل پیش‌بینی و استرس‌زا، مستلزم داشتن مهارت‌های چندگانه است.

در این میان آموزش سلامت، حرفه‌ای است که در رابطه با تسهیل و تعدیل رفتارهای بهداشتی، فعالیت می‌کند. طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، آموزش سلامت عبارت است از: "تشکیل فرصت‌های آگاهانه ساختاریافته برای یادگیری، مستلزم گونه‌ای از ارتباط که جهت بهبود سواد سلامت، مشتمل بر بهبود دانش و توسعه مهارت‌های زندگی بوده و منجر به سلامت شخص و جامعه می‌گردد". این فرآیند یادگیری مردم را برای تصمیم‌گیری آگاهانه و تغییر دواطلبانه شرایط یا اصلاح رفتار برای افزایش سلامت توانمند می‌سازد. به عنوان یک قسمت از هر نوع برنامه‌ای، ضروری است تا عوامل چندگانه‌ای را که روی رفتار تاثیر دارند