

خودکار آمدی سلامتی

مباحث و مداخلاتی در حوزه
روانشناسی سلامت

تالیف

ای. آر. لنز

ال. ام. شرتریج - باگت

مترجمین

دکتر حسین کارشکی

سید نادر آزاد صفت

رضا نظام پور



انتشارات آوی نور

تهران - ۱۳۹۶

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

| | |
|---------------------|--|
| سرشناسه | : لenz, Elizabeth R. م. ۱۹۴۳ - |
| عنوان و نام پدیدآور | : خودکارآمدی سلامتی: مباحث و مداخلاتی در حوزه روان‌شناسی سلامت/تالیف ای. آر. لenz، ال. ام. شرتریج-باگت؛ مترجمین حسین کارشکی، نادر آزادصفت، رضا نظام‌پور. |
| مشخصات نشر | : تهران: آوای نور، ۱۳۹۵. |
| مشخصات ظاهری | : ۱۹۶ص. |
| شابک | : ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۲۳۱-۰۰ |
| وضعیت فهرست نویسی | : فیپا |
| یادداشت | : عنوان اصلی Self efficacy in nursing : research and measurement perspectives, c۲۰۰۲. |
| موضوع | : خودکارایی Self-efficacy |
| موضوع | : کنترل (روان‌شناسی) Control (Psychology) |
| موضوع | : پرستاری Nursing |
| شناسه افزوده | : ortridge-Baggett, Lillie M. ام. شرتریج-باگت، لیلی ام. |
| شناسه افزوده | : کارشکی، حسین، ۱۳۵۳ - مترجم |
| شناسه افزوده | : آزادصفت، نادر، ۱۳۶۷ - مترجم |
| شناسه افزوده | : نظام‌پور، رضا، ۱۳۶۹ - مترجم |
| رده بندی کنگره | : RT۱۳۹۵۴۲ ۱۳۹۵/خ۸۷/ |
| رده بندی دیویی | : ۷۳۰.۱۹/۶۱۰ |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۴۴۳۳۴۱۷ |



تهران: خیابان انقلاب -
خیابان ۱۲ فروردین - خیابان وحید نظری
شماره: ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

تهران: خیابان انقلاب -
پلاک ۹۹ تلفن: ۶ -

خودکارآمدی سلامتی

مباحث و مداخلاتی در حوزه روان‌شناسی سلامت

تالیف: ای. آر. لenz و ال. ام. شرتریج - باگت

ترجمه: حسین کارشکی - سید نادر آزاد صفت - رضا نظام پور

صفحه آرایشی: منیرالسادات حسینی

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۶

تیراژ: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۲۳۱-۰۰

قیمت ۱۶۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست

- مقدمه مترجم ۷
- پیشگفتار ۹

بخش ۱: مقدمه

- فصل ۱: خودکارآمدی: سنجش و مداخله در پرستاری ۱۳
- فصل ۲: نظریه خودکارآمدی و اندازه گیری مولفه‌های آن ۱۹

بخش ۲: خودکارآمدی در مدیریت دیابت

- فصل ۳: خودکارآمدی در کودکان مبتلا به دیابت شیرین: ارزیابی یک ابزار اندازه گیری ۴۹
- فصل ۴: طراحی و تعیین ویژگی های روان سنجی ابزاری برای اندازه گیری خودکارآمدی در مدیریت دیابت
..... ۶۷
- فصل ۵: استفاده از شیوه‌های بهبود خودکارآمدی در دیابت در کشور هلند ۸۳
- فصل ۶: مروری بر راهبردهای بهبود خودکارآمدی در آموزش دیابت ۹۷

بخش ۳: خودکارآمدی و سایر وضعیت‌های بالینی

- فصل ۷: خودکارآمدی در کاهش وزن زنان در دوره‌ی پس از یائسگی ۱۲۳
- فصل ۸: مداخله‌ای برای بهبود کیفیت زندگی و خودکارآمدی در مراقبت از خود و کاهش نشانه‌ها در بیماران
مبتلا به سرطان سینه ۱۵۱
- پیوست ۱: رواسازی و تعیین پایایی پرسشنامه خودکارآمدی ترک اعتیاد برامسون . ۱۸۰
- پیوست ۲: پرسشنامه خودکارآمدی ترک اعتیاد برامسون ۱۸۱
- پیوست ۳: واژه نامه فارسی به انگلیسی ۱۸۷

مقدمه مترجم

الزامات و پیچیدگی‌های پدیده‌های انسانی در جامعه جدید، تعاملات بین رشته‌ای را ضروری کرده است. رابطه جسم و روان، وجود بیماری‌های روان - تنی، پیامدهای روان شناختی بیماری‌های جسمی و نیز مداخلات روان شناختی ضروری برای سازگاری با این بیماری‌ها، تعامل بین رشته‌های روان‌شناسی و پزشکی را ضروری کرده است. باتوجه به این روابط پرستاران و پزشکان و نیز روان‌شناسان نیاز به همکاری‌های بین رشته‌ای گسترده‌تری دارند. یکی از حوزه‌های مهم که می‌تواند نقطه اتصال این علوم باشد خودکارآمدی است که پیامدهای روان شناختی و جسمی زیادی دارد.

این کتاب شامل مجموعه فعالیت‌های پژوهشی و کاربردی بین رشته‌ای در خصوص نقش خودکارآمدی در حیطه موضوعات پزشکی و سلامت است. استفاده از مفاهیم و مداخلات روان‌شناسی در حوزه سلامت جسم و افزایش اثربخشی مداخلات پزشکی منجر به ظهور حوزه روان‌شناسی سلامت شده است. استفاده از مبانی و مداخلات خودکارآمدی در توسعه‌ی رویکردهای مؤثر در تغییر سبک زندگی کمک کرده‌اند. این کتاب حاصل فعالیت مشترک پژوهشگران حوزه‌های مختلف برای مشخص ساختن مبانی نظری مفهوم خودکارآمدی، طراحی و ارزیابی ابزارهای سنجش آن و ارزیابی مداخلات موجود برای بهبود خودکارآمدی بزرگسالان، نوجوانان و کودکان مبتلا به دیابت، ارتقاء سلامت و بهزیستی ادراک‌شده‌ی زنان یائسه، افرادی که در تلاش برای کاهش وزن خود هستند و نیز بیماران مبتلا به سرطان سینه است. این کتاب می‌تواند منبع مفیدی برای پژوهشگران حوزه انگیزش و خود - کارآمدی و همچنین پژوهشگرانی که در طراحی مداخلات مرتبط با بهبود سبک‌های زندگی سالم کار می‌کنند، باشد. نتایج و مباحث مطرح شده می‌تواند مورد استفاده دانشجویان رشته‌های روان‌شناسی، پزشکی و پرستاری قرار گیرد.

حسین کارشکی / دانشیار روان‌شناسی تربیتی دانشگاه فردوسی مشهد

kareshki@um.ac.ir

پیشگفتار

محور اصلی برنامه های حرفه ای پرستاری ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماری است. پژوهشگران فعال در زمینه ی پرستاری همواره به بررسی های نظری و مداخلات تجربی جهت فهم پیچیدگی های رفتار وابسته به سلامت می پردازند. پرستاران و متخصصان بالینی علاوه بر کمک به افراد جهت داشتن سبک های زندگی سالم که غالباً مستلزم تغییرات رفتاری پیچیده هستند، به هدایت و رهبری طراحی و ارزیابی راهبردهای مختلف نیز می پردازند. کتابی که پیش روی شماست، دربردارنده ی مجموعه ای از فعالیت ها و تلاش های پژوهشگران دو کشور - آمریکا و هلند - است. آنها در این اثر از طریق پژوهش در خصوص خودکارآمدی به فهم ما از این مفهوم، شیوه های اندازه گیری آن و نحوه ی استفاده از آن در توسعه ی رویکردهای مؤثر در تغییر سبک زندگی کمک کرده اند. به ثمر رسیدن این کتاب مرهون همکاری نظری و تجربی در سطح بین المللی میان لیلی شورتریچ - بگت و پژوهشگران دانشگاه/وترکت هلند است. گرایش مشترک به بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به دیابت، این پژوهشگران را بر آن داشت تا نقش بالقوه ی مفهومی به نام خودکارآمدی را در حیطه پرستاری و سلامت مورد بررسی قرار دهند. برای مشخص ساختن مبانی نظری این مفهوم، طراحی و ارزیابی ابزارهای سنجش آن و ارزیابی مداخلات موجود برای بهبود خودکارآمدی بزرگسالان، نوجوانان و کودکان مبتلا به دیابت، از یک رویکرد گروهی و اشتراکی استفاده شد. دو بخش اول این کتاب، موضوعات یادشده را تحت پوشش قرار داده اند. بخش سوم نیز دربردارنده ی فصل هایی است که پژوهشگران مداخلات مبتنی بر خودکارآمدی را طراحی و مورد آزمایش قرار داده اند مداخلاتی به منظور ارتقاء سلامت و بهزیستی ادراک شده ی جمعیت های مختلف مانند زنانی که دوره ی پس از یائسگی خود را می گذرانند، در تلاش برای کاهش وزن خود هستند و بیماران که مبتلا به سرطان سینه هستند.

این کتاب می تواند منبع مفیدی برای پژوهشگران حوزه خود - کارآمدی و همچنین پژوهشگرانی باشد که بر توسعه ی مداخلاتی برای بهبود سبک های زندگی سالم کار می کنند. همچنین نتایج سودمند حاصل از همکاری بین المللی میان دانشمندان پرستاری و متخصصان بالینی را پیش روی شما قرار می دهد. علاوه بر موضوعات مطرح شده نشان دهنده ی الگویی از دانش سازی است که برای توسعه رشته ی پرستاری و کار پرستاری خیلی ضروری هستند.

الیزابت آر. لنز

گزیده ای از متن کتاب:

۱- خودکارآمدی یعنی باور افراد به توانایی‌های خویش در انجام یک رفتار خاص. این نظریه بیان می‌کند که خودکارآمدی یک پیش‌بینی کننده‌ی مهم برای چگونگی عملکرد افراد بر مبنای انتخاب رفتار، تلاش، صرف هزینه، پایداری، الگوهای فکری و هیجانی است؛ به عبارت دیگر خودکارآمدی بر تفکر، احساس، انگیزش و کنش افراد تاثیر می‌گذارد؛ بنابراین خودکارآمدی به شیوه‌های مختلف موجب بهبود کیفیت عملکرد روانی اجتماعی می‌شود

۲- برای اینکه افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن به خودمدیریتی و سطح بالاتری از سلامت دست پیداکنند، ضروری است که به آنها کمک کنیم رفتار خود را تغییر دهند. شواهد روزافزون نشان می‌دهند که خودکارآمدی ادراک شده‌ی فرد برای عملکرد متفاوت، یکی از عناصر حیاتی در ارتباط با رفتارهای مربوط به سلامتی است؛ با این وجود تا به امروز توجه کمی به مداخلات و اندازه‌گیری‌های متناسب با بیماری و سن بیماران صورت گرفته است.

۳- یکی از وظایف افراد شاغل در نظام سلامت این است که به افراد کمک کنند تا در مدیریت امور مربوط به سلامت خود تا حد ممکن مستقل باشند. برای این کار بیمار باید در رفتار خود تغییراتی ایجاد کند و این موضوع برای فرد، خانواده و متخصصان سلامت چالش برانگیز محسوب می‌شود. عوامل مختلفی رفتارهای مورد نظر را تحت تاثیر قرار می‌دهند: دانش، مهارت، باورهای بهداشتی، نگرش و حمایت اجتماعی. در این میان، خودکارآمدی یکی از مهمترین متغیرها در این زمینه محسوب می‌شود.