

## خلاصه

مقدمه: شیوع بالای پرفشاری خون به همراه ایجاد عوارض جدی بر ارگان های بدن این بیماری را به مشکل عمده بهداشتی در سراسر دنیا مبدل ساخته است. مهم ترین مشخصه پرفشاری خون بی علامتی آن است و درمان های معمول تاکنون در کنترل بیماری مؤثر نبوده اند در حالی که پایش فشار خون در منزل می تواند یک روش مؤثر باشد. مدل بزنف یکی از کامل ترین مدل های ترکیبی جهت مطالعه و شناسایی رفتار و ایجاد رفتارهای نو و جدید در جامعه به خصوص رفتارهایی که در پیشگیری و کنترل بیماری ها نقش دارند، است. لذا این مطالعه با هدف بررسی میزان تأثیر آموزش بر خود پایشی فشار خون بر اساس مدل بزنف بر روی بیماران مبتلا به پرفشاری خون شهر یزد انجام شد.

روش کار: این مطالعه از نوع تجربی است. حجم نمونه ۱۵۰ نفر (۷۵ نفر گروه آزمون و ۷۵ نفر گروه شاهد) برآورد گردید که به روش نمونه گیری آسان از بین بیماران مبتلا به پرفشاری خون مراجعه کننده به بخش خصوصی شهر یزد انتخاب شدند. ابزار جمع آوری اطلاعات پرسشنامه ای بود که سازه های نگرش، هنجارهای انتزاعی، قصد و عوامل قادر کننده را همراه با رفتار خود پایشی فشار خون ارزیابی می نمود و طی مصاحبه با بیماران تکمیل گردید. روایی پرسشنامه از طریق پانل متخصصین و پایایی آن با اجرای یک مطالعه مقدماتی ( $n=20$ ) و محاسبه آلفا کرونباخ (دامنه آلفا در مطالعه مقدماتی بین  $0/85 - 0/62$  و در کل حجم نمونه بین  $0/87 - 0/66$ ) تأیید شد. برنامه آموزشی با استفاده از نتایج داده های مرحله پیش آزمون به صورت پمفلت و فیلم آموزشی طراحی شده و به گروه آزمون ارائه شد. پس از گذشت دو ماه از اجرای برنامه آموزشی، مجدداً داده ها جمع آوری و با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی تجزیه و تحلیل شد.

یافته ها: آزموننی ها  $17/72$  درصد نمره قابل اکتساب رفتار خود پایشی فشار خون را بدست آوردند که این درصد در مورد نگرش  $47/03$ ، هنجارهای انتزاعی  $12/37$ ، قصد  $33/46$  و عوامل قادر کننده  $50/95$  بود. نگرش و هنجارهای انتزاعی  $22/6$  درصد واریانس قصد را پیش بینی کردند و عوامل قادر کننده و قصد  $57/7$

درصد واریانس رفتار خود پایشی فشار خون را توضیح دادند. بعد از مداخله در گروه شاهد تغییر معناداری دیده نشد اما در گروه آزمون رفتار ۱۷۳/۳۱ درصد، نگرش ۶۲/۶۰ درصد، هنجارهای انتزاعی ۵۴/۷۰ درصد، قصد ۱۲۹/۹۳ درصد و عوامل قادر کننده ۴۶/۶۲ درصد افزایش یافت که از لحاظ آماری معنادار بود.

**بحث و نتیجه گیری:** با توجه به پایین بودن سطح رفتار خود پایشی فشار خون در بیماران و افزایش چشمگیر آن پس از اجرای برنامه آموزشی و از آنجا که مدل بزنف در پیشگویی رفتار خود پایشی مدلی تواناست و آموزش بر مبنای آن مؤثر واقع شد، تلاش های مداخله ای در راستای ارتقای رفتار خود پایشی فشار خون به خصوص با بکار گیری برنامه آموزشی مورد استفاده در این مطالعه، جهت کنترل پرفشاری خون مهم و ضروری است.

**واژگان کلیدی:** آموزش - خود پایشی - فشار خون - مدل بزنف