



دانشگاه علوم پزشکی تهران

دانشکده پرستاری و مامایی

**عنوان:**

**بررسی تأثیر اجرای برنامه توانمندسازی بر رفتارهای ارتقا دهنده‌ی سلامت در  
زنان کارگر**

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

در رشته پرستاری

**نگارنده:**

فاطمه نوری آکندی

**استاد راهنما:**

دکتر شهزاد پاشایی پور

**استاد مشاور:**

دکتر زهرا بهبودی مقدم

۱۳۹۷

## چکیده

**مقدمه و هدف:** زنان تقریباً نیمی از جمعیت کشور، مدیران و مربیان خانواده‌ها و همچنین نیمی از نیروی کار جامعه را تشکیل می‌دهند. توجه به سلامتی زنان از طریق بهبود عدالت و کیفیت زندگی زنان، ایجاد منافع و خدمات گسترده برای آنان و بهبود اثربخشی مداخلات به توسعه پایدار کشورها کمک می‌کند. زنان کارگر با ایفای نقش‌های متعدد دارای محدودیت‌های بسیاری از جمله محدودیت زمانی، مکانی و مالی در دسترسی به خدمات بهداشتی هستند. لذا انجام رفتارهای ارتقا دهنده سلامت در این گروه بسیار ضعیف و نیازمند توجه خاص می‌باشد. بنابراین مطالعه حاضر با هدف " تعیین تأثیر اجرای برنامه توانمندسازی بر رفتارهای ارتقاء دهنده‌ی سلامت در زنان کارگر " انجام شد.

**مواد و روش‌ها:** در این کارآزمایی بالینی تصادفی شده تعداد ۸۰ نفر از زنان کارگر براساس معیارهای ورود به پژوهش انتخاب و سپس به صورت تصادفی بلوکی در دو گروه آزمون و کنترل قرار گرفتند. مداخله آموزشی به مدت ۶ جلسه یک ساعته طی ۳ هفته در خصوص ابعاد رفتارهای ارتقا دهنده سلامت (تغذیه، فعالیت فیزیکی، مسئولیت‌پذیری سلامتی، روابط بین فردی، سلامت معنوی و مدیریت استرس) براساس الگوی توانمندسازی در گروه آزمون اجرا گردید. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه جمعیت-شناختی و HPLP2 بوده که قبل و ۸ هفته بعد از مداخله توسط هر دو گروه تکمیل شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون‌های آماری کای‌دو، فیشر، تی مستقل، تی زوجی و آنالیز کوواریانس و توسط نرم-افزار SPSS16 انجام شد.

**یافته‌ها:** نتایج آماری نشان داد که مشخصات دموگرافیک دو گروه آزمون و کنترل تفاوت معناداری با یکدیگر نداشته‌اند. بین نمرات کسب شده قبل و بعد از مداخله در دو گروه آزمون و کنترل تفاوت معناداری در تمام ابعاد سبک زندگی (تغذیه، فعالیت فیزیکی، مسئولیت‌پذیری سلامتی، روابط بین فردی، سلامت معنوی و مدیریت استرس) مشاهده شد ( $P < 0.05$ ). بنابراین می‌توان استنباط کرد که اجرای برنامه‌های توانمندسازی بر تمام ابعاد سبک زندگی تأثیرگذار بوده است.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به یافته‌های این پژوهش آموزش در رابطه با رفتارهای ارتقا دهنده سلامت و ابعاد این رفتارها در زنان کارگر براساس الگوی توانمندسازی اثرات مثبت و در خور توجهی به دنبال دارد. می‌توان با تمرکز و تمرین بر رفتارهای ارتقا دهنده سلامت با استفاده از الگوی توانمندسازی شاهد افزایش سطح سلامتی و کیفیت زندگی در زنان کارگر باشیم.

**کلیدواژه‌ها:** الگوی توانمندسازی؛ رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت؛ زنان کارگر



Tehran University of Medical Sciences  
School of Nursing and Midwifery

**Title:**

**The effect of the Empowerment Program on health promoting  
Behaviors in female workers**

**A dissertation submitted as partial fulfillment of the requirements for Maater of  
Science (MSC) Degree**

**In**

**Nursing**

**By**

**Fatemeh Nouri akandi**

**Supervisor**

**Dr. Shahzad Pashaeipour**

**Consultant**

**Dr. Fatemeh Behboudi Moghadam**

**2019**

**Register Number:**

## **Abstract**

**Introduction and Objective:** Women are almost half of the country's population, family managers and coaches, as well as half of the workforce in the community. This is necessary health of women by improving the justice and quality of life of women, creating broad benefits and services for them, and improving the effectiveness of interventions for sustainable development of countries. Women Workers with multiple roles have many restrictions, including time, place, and financial limits on access to health services. Therefore, performing health promoting behaviors in this group is very weak and requires special attention. Accordingly, the present study aimed to "determine the effect of empowerment program on health promotion behaviors in women workers."

**Materials and Methods:** In this randomized clinical trial, 80 women workers purposely selected base on criteria for entering they were divided into two groups by block randomization. Educational intervention was conducted for 6 sessions of one hour per 3 weeks on the dimensions of health promotion behaviors (nutrition, physical activity, health responsibility, interpersonal relationships, spiritual health and stress management) based on empowerment model in the experimental group. The instrument used in this research was demographic and HPLP2 questionnaires completed before and 8 weeks after intervention by both groups. Data were analyzed using Chi-square, Fisher, independent t-test, paired t-test and covariance analysis and SPSS16 software.

**Results:** The statistical results showed that the demographic characteristics of the test and control groups were not significantly different from each other. Between the scores before and after the intervention in the two groups test and control groups were significant differences in all aspects of lifestyle (nutrition, physical activity, health responsibility, interpersonal, spiritual health and stress management) was observed ( $P < 0.05$ ). Therefore, it can be concluded that the implementation of empowerment programs has affected all aspects of lifestyle.

**Conclusion:** According to the findings of this research, education regarding the health promoting behaviors and the dimensions of these behaviors in women workers, based on empowerment model, have positive and significant effects. By focusing and practicing on health promotion behaviors, using the empowerment model, we can increase the level of health and quality of life in women workers.

**Key words:** Empowerment program; Health Promoting Behaviors; Women Workers