



دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده پرستاری و مامایی

مقایسه تاثیر آموزش گروهی و آموزش از طریق پست الکترونیکی (Email)
بر پیشگیری از پوکی استخوان در دانشجویان دختر

نگارش:

نسرین شه میری

استاد راهنما:

شهناز گلیمان تهرانی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

استاد مشاور:

سیده طاهره میرمولایی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

استاد مشاور آمار:

محمود محمودی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد مامایی گرایش جامعه نگر

تیر ۱۳۹۳

زمینه و هدف:

پوکی استخوان یک بیماری ناتوان کننده است که می توان با مصرف کافی کلسیم و ورزش خطر آن را کاهش داد. پوکی استخوان یک مشکل بهداشتی جهانی است که در کشورهای در حال توسعه دارای ابعاد وسیع تری است. آگاهی ناکافی از پوکی استخوان و کمبود آموزش های مرتبط با این بیماری خاموش از مهمترین علت های شکل گیری این بیماری می باشد. دختران و زنان جوان از گروه های هدف برای پیشگیری از پوکی استخوان می باشند. هدف از انجام این مطالعه مقایسه تاثیر دو شیوه آموزشی (آموزش گروهی، آموزش با پست الکترونیکی) بر پیشگیری از پوکی استخوان در دختران دانشجوی می باشد.

روش بررسی: پژوهش حاضر یک مطالعه مداخله ای و نیمه تجربی می باشد. ۲۵۵ دانشجوی دختر در این مطالعه شرکت کردند که بر حسب دانشکده ی محل تحصیلشان، به طور تصادفی ۸۵ نفر به گروه آزمون ۱ (آموزش گروهی)، ۸۵ نفر به گروه آزمون ۲ (آموزش با پست الکترونیکی) و ۸۵ نفر به گروه کنترل اختصاص یافتند. برای گروه آزمون ۱ ، ۲ جلسه آموزش گروهی ۲ ساعته با فاصله یک هفته برگزار شد و برای گروه آزمون ۲ ، به مدت ۴ هفته ، نامه های الکترونیکی راجع به پیشگیری از پوکی استخوان ارسال شد. پیامدهای مورد نظر شامل آگاهی، خودکارآمدی و عملکرد در زمینه پیشگیری از پوکی استخوان بودند که قبل از آموزش و سه ماه پس از پایان آموزش، با استفاده از پرسش نامه و خودگزارش دهی بررسی شدند.

یافته ها: آگاهی از پوکی استخوان در هر دو گروه آموزشی در مقایسه با گروه کنترل به طور معنی داری افزایش یافت ($P < 0/0001$). اما بین دو گروه آموزشی تفاوت معنی داری وجود نداشت ($PV = 0/231$). خودکارآمدی پوکی استخوان در هر دو گروه آموزشی در مقایسه با گروه کنترل به طور معنی داری افزایش یافت ($PV < 0/0001$) اما بین دو گروه آموزشی تفاوت معنی داری وجود نداشت ($PV = 0/118$). مقدار کلسیم دریافتی پس از آموزش گروهی ($PV < 0/0001$) و آموزش با پست الکترونیکی ($PV = 0/009$) در مقایسه با گروه کنترل به طور معنی داری افزایش یافت و افزایش دریافت کلسیم بعد از آموزش گروهی به طور معنی داری بیش از آموزش با پست الکترونیکی بود ($PV < 0/0001$). فعالیت جسمانی در هر دو گروه آموزشی در مقایسه با گروه کنترل به طور معنی داری بیشتر بود ($PV < 0/0001$) اما بین دو گروه آموزشی تفاوت معنی داری وجود نداشت ($PV = 0/086$).

نتیجه گیری: با توجه به یافته های پژوهش، نمره آگاهی تغذیه، خودکارآمدی دریافت کلسیم و نمره تام کلسیم دریافتی بعد از آموزش گروهی در مقایسه با پست الکترونیکی به طور معنی داری بیش تر بود. این یافته ها نشان می دهد آموزش گروهی در مقایسه با پست الکترونیکی در زمینه رفتارهای پیشگیری کننده از پوکی استخوان موثرتر بوده است. با این وجود، نتایج نشان دهنده ی تاثیر آموزش از طریق پست الکترونیکی بر آگاهی، خودکارآمدی و عملکرد در زمینه پیشگیری از پوکی استخوان می باشد، بنابراین از آموزش با پست الکترونیکی نیز می توان برای آموزش بهداشت در میان نسل جوان استفاده نمود.

واژگان کلیدی: آموزش، پیشگیری از پوکی استخوان، پست الکترونیکی، دانشجویان دختر



Tehran University of Medical Sciences

School of Nursing and Midwifery

**Comparison the effect of group education and Email based
education on the prevention of osteoporosis in female students**

By: Nasrin Shahmiri

Under Supervision of : Shahnaz Golian Tehrani

Co- supervisor of:

Seyedeh Tahereh Mirmolaei

Mahmood Mahmoodi

A thesis submitted to the Graduate Studies Office

In partial fulfillment of the requirements for

The degree of Master of Science of Midwifery

July, ۲۰۱۴

Abstract:

Title: "Comparison the effect of group education and Email based education on the prevention of osteoporosis in female students"

Background: Osteoporosis is a debilitating disease and its risk can be reduced through adequate calcium consumption and physical activity. Osteoporosis is a global health problem, especially in developing countries. Inadequate knowledge and education are the most important causes of osteoporosis. Young women and girls are target groups for osteoporosis prevention. This study aimed to explore the effect of two education methods (group education and email based education) on osteoporosis prevention in female students.

Methods: This is a quasi-experimental and interventional study. Participants were 18-20 years old female students (n=200) and they randomly assigned to one of three groups based on their faculties: group education (n=80), email based education (n= 80) and control group (n=80). Two sessions of group education were conducted for the first experimental group. Second experimental group received emails about osteoporosis for four weeks. Participants completed questionnaires measuring osteoporosis knowledge, self-efficacy, calcium consumption and physical activity at baseline and after 3 months.

Results: Osteoporosis knowledge, osteoporosis self-efficacy, calcium intake and physical activity increased after 3 months in both experimental groups in comparison with control group ($P_v < 0.05$). There were no differences between two experimental groups about osteoporosis knowledge, self-efficacy and physical activity except calcium intake that was statistically higher in group education in comparison with email based education and knowledge of nutrition and calcium self efficacy was statistically higher than email based education, too ($P_v < 0.05$).

Conclusion: The knowledge of nutrition score, calcium self-efficacy score and the amount of calcium intake was significantly higher after group education in comparison with email based education. These results show that group education was more effective regarding osteoporosis preventive behaviors in comparison with email based education. However, email based education was effective on osteoporosis knowledge, self efficacy and preventive behaviors, so we can use email as a health education tool among youth.

Keywords: Education, osteoporosis prevention, electronic mail, female students