

הקשר בין התנהגויות בריאות למחזור

מגישות: הילה שוער ונופר ויקסלבאום

סמינר התנהגות בריאות בהנחיית ד"ר אפרת נטר

התנהגויות בריאות הן התנהגויות הפוגעות או מגבירות בריאות. התנהגות מחזור הינה חלק מהתנהגות פרו-סביבתית המכוונת לענות על דרישות חברתיות ואישיות ולשמור על הסביבה. שני סוגי ההתנהגויות מוסברות על-ידי מודלים דומים ומשתני הרקע המנבאים אותם דומים. מטרת המחקר הנוכחי היא לבחון את הקשר שבין התנהגות מחזור להתנהגויות בריאות.

השערות

ימצא קשר חיובי בין התנהגות מחזור לבין התנהגויות בריאות חיוביות.
ימצא קשר שלילי בין התנהגות מחזור לבין התנהגויות בריאות שליליות.

שיטה

סקר מתאמי רוחבי, 120 משתתפים במדגם כדור שלג, שאלונים בדיווח עצמי.
המשתנה התלוי הוא התנהגות מחזור (10 פריטים, $\alpha=.78$) והמשתנה הבלתי-תלוי הוא התנהגויות בריאות (28 פריטים, HPDQ).

ממצאים

•בניתוח גורמים של התנהגויות בריאות נמצאו חמישה גורמים עיקריים: (1) תזונה; (2) טיפול עצמי ורפואי; (3) היגיינה דנטלית; (4) התנהגות הימנעותית-הימנעות מהתנהגויות שליליות; (5) ופעילות גופנית.

•בניתוח **חד משתני** נמצא מתאם חיובי מובהק מתון בין כל אחד מגורמי התנהגויות הבריאות לבין התנהגות מחזור.

גורמי התנהגויות בריאות	תזונה	טיפול עצמי ורפואי	היגיינה דנטלית	התנהגות הימנעותית	פעילות גופנית
תפריט דל בשומן, אכילה סדירה, מזון מגוון, שמירה על משקל רצוי ואכילה תקינה של ירקות ופירות ביום	ביקור אצל רופא המשפחה, בדיקות תקופתיות, לקיחת ויטמינים/תרופות ושינה של 8 שעות ביום.	שימוש בחגורת בטיחות, שמירה על היגיינה בסיסית וצחצוח שיניים לפחות פעמיים ביום	אי אכילת מזון מהיר, אי שתיית אלכוהול על בסיס קבוע ולפני נהיגה ברכב, הימנעות מדיבור בסלולארי בזמן נהיגה, הימנעות מחשיפה לשמש חזקה וקיום 'מין בטוח' בלבד.	אימון בשנה האחרונה, תדירות האימון ומשך הזמן שלו.	
מתאם עם מחזור	0.25	0.32	0.21	0.28	0.20

•ניתוח **רב משתני** של ניבוי מחזור: רגרסיה בצעדים – משתנים דמוגרפיים והתנהגויות בריאות.
•צעד דמוגרפי - ניבא רק 2% מהשונות (R^2) בהתנהגות המחזור;
•צעד התנהגויות בריאות - ניבא 20% נוספים מהשונות (R^2) בהתנהגות מחזור; רק התרומה של טיפול רפואי והתנהגות מניעתית הייתה מובהקת.

דיון

התנהגות מחזור קשורה חיובית להתנהגויות בריאות. המנבאים המובהקים הם הימנעות מהתנהגויות שליליות והתנהגויות חיוביות של טיפול שגרתי עצמי (שינה, ויטמינים) ורפואי. ייתכן וניתן למנף קשר זה בשינוי עמדות והתנהגות. הקשר נמצא אחרי שליטה במשתני רקע, כך שמעמד סוציו-אקונומי לא מסביר את הקשר שהתקבל.