

عنوان: تأثیر مداخله آموزشی بر ارتقاء رفتار ورزشی دانشجویان دختر مقطع کارشناسی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان: یک کار
آزمایی آموزشی بر اساس الگوی فرا نظری

اساتید راهنما:

دکتر محمد اسدپور

دکتر مصطفی نصیرزاده

دانشجو: هاجر منصوری

زمستان ۹۷

مقدمه: فعالیت و رفتار ورزشی به طور سامان یافته و منظم با مزایای سلامت جسمی، اجتماعی و روانی همراه است. افراد در اتخاذ رفتارهای بهداشتی دارای نگرش‌ها و سطح عملکردی متفاوتی هستند، از سویی بر اساس اهمیت و نقش دانشجویان به عنوان کارکنان آتی نظام سلامت، ضرورت دارد برای ارتقای رفتار ورزشی این گروه، مداخلات آموزشی صورت گیرد. در همین راستا یکی از کاربردی ترین نظریه‌ها در زمینه رفتار ورزشی الگوی فرانظری می‌باشد، لذا این پژوهش با هدف تأثیر مداخله ی آموزشی مبتنی بر الگوی فرا نظری جهت ارتقای رفتار ورزشی دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، انجام گردید.

مواد و روش ها: این مطالعه کارآزمایی آموزشی در بین ۱۳۰ نفر از دانشجویان دختر مقطع کارشناسی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان (در قالب دو گروه مداخله و کنترل) طی سه مرحله صورت گرفت. ابزار جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامه روا و پایا در ۵ بخش شامل داده‌های دموگرافیک، سازه‌های مدل مراحل تغییر، سؤالات رفتار ورزشی، سؤالات خودکارآمدی و سازه ی توازن در تصمیم گیری بود. پرسشنامه ها قبل و هشت هفته (۲ ماه) پس از اتمام مداخله ی آموزشی برای افراد دو گروه تکمیل گردید. افراد گروه مداخله تحت پنج جلسه مداخله آموزشی مبتنی بر الگوی فرانظری قرار گرفتند. داده‌های جمع آوری شده از پرسشنامه‌ها، پس از ورود در نرم افزار SPSS-۲۱ با استفاده از آزمون های آماری تی مستقل، تی زوجی، کای اسکوئر، آنالیز واریانس یکطرفه تجزیه و تحلیل شد. سطح معنی داری در تمام آزمون ها کمتر از ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته ها: نتایج یافته ها نشان داد که قبل از مداخله آموزشی در گروه مداخله ۱۶/۱، ۳۸/۷ و ۴۵/۲ و در گروه کنترل ۳۰/۹، ۴۵/۶ و ۲۳/۵ درصد نمونه ها به ترتیب در مرحله پیش تفکر، تفکر و آمادگی بودند که با $p = ۰/۰۲$ اختلاف معنی دار بین آنها وجود داشت اما بعد از مداخله این ترتیب تغییر یافت و در گروه مداخله ۷/۹، ۱۷/۷، ۴۳/۵ و ۲۹ درصد و در گروه کنترل ۲۳/۵، ۴۱/۲ و ۱۱/۸ درصد نمونه ها به ترتیب در مرحله پیش تفکر، تفکر، آمادگی و عمل قرار گرفتند که این

اختلاف با $p = 0/001$ معنی‌دار بود و نشان دهنده تاثیر مداخله آموزشی در گروه مداخله می‌باشد. علاوه بر آن یافته‌ها حاکی از آن بود که بین نمره خودکارآمدی، منافع و موانع درک شده نمونه‌های پژوهش قبل از مداخله اختلاف معنی‌داری وجود نداشت ($P > 0/05$). اما بعد از مداخله این اختلاف از نظر آماری معنی‌دار بود ($p < 0/001$). همچنین در گروه مداخله میانگین نمره خودکارآمدی و منافع درک شده نمونه‌های پژوهش بعد از مداخله نسبت به قبل از مداخله افزایش و نمره موانع درک شده کاهش معنی‌داری از لحاظ آماری داشت ($p < 0/001$). ولی در گروه شاهد این اختلاف از نظر آماری معنی‌دار بود ($P > 0/05$).

بحث و نتیجه‌گیری: نتایج حاصل از مطالعه حاضر، کارآمدی برنامه آموزشی مبتنی بر الگوی فرانظری در بهبود رفتار ورزشی دانشجویان را تا دو ماه بعد از مداخله آموزشی نشان داد. بنابراین پیشنهاد می‌گردد از این الگو جهت ارتقای رفتار ورزشی به طور مداوم استفاده گردد و تا رسیدن تمام افراد به مرحله حفظ و نگهداری ادامه یابد.

کلید واژه‌ها: الگوی فرانظری، مراحل تغییر، رفتار ورزشی، آموزش بهداشت، دانشجویان

نحوه فرنی دهی به پایان نامه

منصوری هاجر. عنوان: تأثیر مداخله آموزشی بر ارتقاء رفتار ورزشی دانشجویان دختر مقطع کارشناسی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان: یک کار آزمایشی آموزشی بر اساس الگوی فرانظری، [پایان نامه کارشناسی ارشد]. دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ایران،