

عنوان: تاثیر مداخله آموزشی مبتنی بر نظریه رفتار برنامه ریزی شده بر ارتقای رفتارهای سبک زندگی سالم در دانش آموزان  
پسر متوسطه اول شهر رفسنجان

استاد راهنما: دکتر محمد اسدپور  
اساتید مشاور: دکتر احمدرضا صیادی  
دکتر مهدی عبدالکریمی  
دانشجو: یحیی احمدی  
بهار ۱۳۹۸

### چکیده

**مقدمه:** سبک زندگی سالم در ایجاد جامعه سالم و انجام رفتارهای سالم در میان دانش آموزان و محیط مدرسه به عنوان محیط یادگیری و تغییر رفتار اهمیت دارد. عاداتی که در دوره نوجوانی شکل می گیرد معمولاً در کل دوران زندگی باقی می ماند. بنابراین، این تحقیق با هدف تعیین تاثیر مداخله آموزشی مبتنی بر نظریه رفتار برنامه ریزی شده بر ارتقای رفتارهای سبک زندگی سالم در دانش آموزان پسر متوسطه اول شهر رفسنجان انجام شد.

**مواد و روش:** مطالعه مداخله ای حاضر از نوع کارآزمایی آموزشی تصادفی شده بود که بر روی ۱۲۰ دانش آموز پسر متوسطه اول با هدف تعیین تاثیر مداخله آموزشی مبتنی بر نظریه رفتار برنامه ریزی شده بر ارتقای رفتارهای سبک زندگی سالم انجام شد. اطلاعات در دو نوبت قبل و ۳ ماه بعد از آموزش توسط پرسشنامه محقق ساخته سبک زندگی جمع آوری گردید. بعد از انجام پیش آزمون مداخله آموزشی طی ۱۲ جلسه آموزشی برای گروه مداخله انجام گرفت. در نهایت اطلاعات حاصل جمع آوری و توسط نرم افزار SPSS نسخه ۱۸ و با استفاده از آزمون های آماری تی زوجی، تی مستقل، و کای دو مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** یافته های پژوهش نشان داد که قبل از انجام مداخله دو گروه از نظر متغیرهای جمعیت شناختی، میانگین نمرات سازه های الگو و رفتار تفاوت آماری معنادار با هم نداشتند ( $P > 0.05$ )، اما بعد از مداخله، میانگین نمره آگاهی، نگرش، هنجارهای ذهنی، کنترل رفتاری درک شده و قصد رفتاری در گروه مداخله نسبت به گروه شاهد بالاتر و اختلاف معنی دار بود. ( $p < 0.001$ ). همچنین میزان پرداختن به رفتارهای سبک زندگی سالم در دانش آموزان گروه مداخله به طور معنی داری پس از انجام مداخله آموزشی افزایش یافت ( $p < 0.001$ ).

**بحث و نتیجه گیری:** یافته های پژوهش حاضر نشان دهنده وجود تفاوت معنی دار در سازه های تئوری رفتار برنامه ریزی شده و افزایش رفتارهای سبک زندگی سالم در دانش آموزان گروه آزمون پس از مداخلات آموزشی است. بنابراین پیشنهاد می گردد جهت ارتقای رفتارهای سبک زندگی دانش آموزان مداخلات مبتنی بر ساختارهای این تئوری طراحی و اجرایی گردد.

**کلیدواژه:** سبک زندگی، تئوری رفتار برنامه ریزی شده، دانش آموزان پسر، رفسنجان

نحوه استناددهی پایان نامه

احمدی یحیی. عنوان: تاثیر مداخله آموزشی مبتنی بر نظریه رفتار برنامه ریزی شده بر ارتقای رفتارهای سبک زندگی سالم در دانش آموزان پسر متوسطه اول شهر رفسنجان. [پایان نامه کارشناسی ارشد]. دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ایران،