

عنوان: بررسی تأثیر مداخله آموزشی مبتنی بر نظریه شناختی اجتماعی بر ارتقاء سبک زندگی دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر رفسنجان، سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷

استاد راهنما: دکتر مصطفی نصیرزاده

استاد مشاور: دکتر مهدی عبدالکریمی

دانشجو: مریم هاشمیان

بهار ۱۳۹۸

چکیده

مقدمه: فعالیت بدنی از اساسی ترین رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت است که خود تحت تأثیر تعیین کننده های رفتاری، محیطی و فردی قرار دارد. همچنین مصرف منظم میوه ها و سبزیجات از شاخص های مهم و پیشگیری کننده از بروز چاقی، اختلالات و بیماری هاست. از سویی نوجوانان از مهمترین سرمایه های جامعه بوده که سبک زندگی آنها در این دوران شکل می گیرد. لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر مداخله آموزشی مبتنی بر نظریه شناختی اجتماعی بر ارتقاء سبک زندگی دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر رفسنجان انجام پذیرفت.

مواد و روش ها: این مطالعه کارآزمایی آموزشی در میان ۲۸۷ نفر از دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر رفسنجان در قالب دو گروه مداخله و کنترل انجام پذیرفت. ابزار گردآوری داده ها شامل پرسشنامه دموگرافیک، پرسشنامه بسامد مصرف میوه و سبزی هفت روزه و پرسشنامه عوامل مؤثر بر مصرف میوه و سبزی بر اساس سازه های نظریه شناختی اجتماعی، پرسشنامه استاندارد ارزیابی فعالیت بدنی در مدت یک هفته گذشته و پرسشنامه عوامل مؤثر بر فعالیت بدنی مبتنی بر سازه های نظریه شناختی اجتماعی بود. که در دو مرحله قبل و سه ماه بعد از مداخله تکمیل گردید. مداخله آموزشی بر اساس الگوی طراحی آموزشی جیمز براون و مبتنی بر نظریه شناختی اجتماعی و با استفاده از روش های آموزشی متعدد و مرتبط از جمله سخنرانی، بحث گروهی، معرفی وبلاگ ها و سایتهای مرتبط با ورزش و تغذیه، نمایش کلیپ، فیلم و عکس مرتبط، بارش افکار، ایفای نقش، پمفلت و غیره در شش جلسه ۴۰-۵۰ دقیقه ای برای دانش آموزان و دو جلسه آموزشی ۴۰-۵۰ دقیقه ای برای والدین و معلمین و مسئولین مدارس برگزار گردید. داده ها پس از ورود به نرم افزار SPSS-16 با آزمون های آماری کای دو، من ویتنی، ویلکاکسون، تی مستقل و تی زوجی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. سطح معنی داری در تمام آزمون ها کمتر از ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته ها: بر اساس تحلیل پیش آزمون، همبستگی مثبت و معنی داری بین فعالیت بدنی روزانه دانش آموزان با عوامل محیطی، آگاهی، مهارت رفتاری، انتظار پیامد، ارزش پیامد، حمایت خانواده، حمایت دوستان و خودکارآمدی دانش آموزان وجود داشت. در تحلیل رگرسیون خطی چندگانه، ارتباط میزان مصرف میوه با عوامل محیطی و مهارت رفتاری و ارتباط میزان سبزی با مهارت رفتاری و تقویت اجتماعی معنی دار بود ($P < 0/05$). پس از اجرای برنامه مداخله ای، میانگین فعالیت بدنی روزانه و هفتگی به ترتیب به ۳۲/۷۷ و ۲۲۹/۴۲ دقیقه افزایش یافت. ولی در گروه کنترل تغییر معنی داری مشاهده نشد. در بین سازه های نظریه شناختی اجتماعی عوامل محیطی، آگاهی، حمایت خانوادگی، خودکارآمدی و خودتنظیمی در گروه مداخله افزایش معنی داری یافت ($P < 0/05$).

در خصوص مصرف میوه و سبزی، پس از اجرای برنامه آموزشی میزان دریافت سبزی در گروه مداخله افزایش معنی داری داشت (از $2/09 \pm 3/07$ به $2/18 \pm 3/49$ واحد در روز)، ولی در گروه کنترل تغییر معنی داری مشاهده نشد و در بین سازه های

نظریه شناختی اجتماعی انتظار پیامد، ارزش پیامد، یادگیری مشاهده‌ای و حمایت اجتماعی در گروه مداخله، پس از اجرای برنامه افزایش معنی‌داری یافت ($P < 0/05$).

نتیجه گیری: مداخله آموزشی فعالیت بدنی بیشترین تأثیر را به ترتیب بر آگاهی، خودکارآمدی، حمایت خانوادگی، خودتنظیمی و عوامل محیطی و مداخله آموزشی مصرف میوه و سبزی بیشترین تأثیر را بر انتظار پیامد، یادگیری مشاهده‌ای، ارزش پیامد و حمایت اجتماعی در گروه مداخله داشت. در مجموع اجرای برنامه‌های آموزشی مبتنی بر نظریه شناختی اجتماعی تأثیر مثبتی بر ارتقاء سبک زندگی نوجوانان داشته است. لذا پیشنهاد می‌گردد مطالعات مداخله‌ای مبتنی بر سازه‌های نظریه شناختی اجتماعی با تأکید بر عوامل محیطی و مهارت رفتاری طراحی و اثرات آن بررسی گردد.

کلید واژه ها: نظریه شناختی اجتماعی، فعالیت بدنی، میوه، سبزی، دانش آموزان

نحوه استناددهی به پایان نامه:

هاشمیان مریم. بررسی تأثیر مداخله آموزشی مبتنی بر نظریه شناختی اجتماعی بر ارتقاء سبک زندگی دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر رفسنجان، سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷، [پایان نامه کارشناسی ارشد]. دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ایران، ۱۳۹۸.