

عنوان: بررسی تعیین کننده های مصرف میوه و سبزی و انجام فعالیت بدنی مبتنی بر نظریه شناختی - اجتماعی در دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر رفسنجان، سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶

اساتید راهنما: دکتر مصطفی نصیرزاده

دکتر محمد اسدپور

دانشجو: زهرا سلیمان اهری

تابستان ۱۳۹۸

## چکیده

**مقدمه:** به رغم اهمیت مصرف میوه و سبزیجات به عنوان یکی از گروه های اصلی رژیم غذایی در دوران کودکی و نقش مهم آن در پیشگیری از بیماری های مزمن و هم چنین گرایش به سمت زندگی بی تحرکی در تمام گروه های سنی و به خصوص در بین دختران، مطالعه حاضر با هدف شناسایی تعیین کننده های مصرف میوه و سبزی و انجام فعالیت بدنی براساس نظریه شناختی اجتماعی در دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر رفسنجان در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ انجام شد.

**مواد و روش:** مطالعه توصیفی- همبستگی حاضر در میان ۶۵۱ نفر از دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر رفسنجان به روش نمونه گیری تصادفی در سال ۹۷-۱۳۹۶ اجرا شد. ابزار جمع آوری داده ها پرسش نامه سه قسمتی و شامل اطلاعات دموگرافیک، رفتار مصرف میوه و سبزی و تعیین کننده های رفتار مصرف میوه و سبزی بر اساس سازه های نظریه شناختی اجتماعی و رفتار فعالیت بدنی و تعیین کننده های رفتار فعالیت بدنی بر اساس سازه های نظریه شناختی اجتماعی بود. پس از تکمیل پرسشنامه ها توسط آزمودنی ها، داده ها به کمک نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ و آزمون های آماری تی مستقل، آنالیز واریانس یک طرفه، همبستگی پیرسون و آنالیز رگرسیون چند متغیره در سطح معنی داری ۰/۰۵ تجزیه و تحلیل گردیدند.

**یافته ها:** ۵۸۲ دانش آموز بطور صحیح و کامل پرسشنامه میوه و سبزی را کامل نمودند که ۳۷/۷ درصد پایه هفتم، ۳۵ درصد پایه هشتم و ۲۷/۳ درصد پایه نهم بودند. میانگین شاخص توده بدنی (BMI) دانش آموزان ۲۰/۴±۹۴/۳۲ و ۶۴/۷ درصد دارای وزن نرمال بودند. میانگین مصرف میوه دانش آموزان ۳/۱۸±۴/۸۲ واحد در روز، مصرف سبزی ۳/۰۶±۴/۵۶ واحد در روز می باشد. بین تحصیلات بالاتر پدر  $P=0/022$ ، تحصیلات بالاتر مادر  $P=0/032$ ، شغل پدر (کارمند بودن)  $P=0/002$  و درآمد بالاتر خانواده  $P<0/001$  و مصرف میوه ارتباط معنی داری دیده شد. هم چنین تنها بین درآمد بالاتر خانواده  $P<0/001$ ، با مصرف سبزی ارتباط معنی داری دیده شد. بین مصرف میوه و سبزی با سایر متغیرهای دموگرافیک (پایه تحصیلی، بعد خانوار، شغل مادر و شاخص نمایه توده بدنی رابطه معنی داری دیده نشد ( $P>0/05$ ).

بین میانگین نمره و انحراف معیار عوامل محیطی با مصرف میوه ( $r=0/245, p<0/001$ ) با مصرف سبزی ( $r=0/001, p<0/223$ )، آگاهی با مصرف میوه ( $r=0/132, p=0/011$ ) و مصرف سبزی ( $r=0/093, p<0/014$ ) مهارت رفتاری با مصرف میوه ( $r=0/156, p<0/001$ ) و با مصرف سبزی ( $r=0/200, p<0/001$ )، توانایی رفتاری با مصرف میوه ( $r=0/221, p<0/001$ ) و مصرف سبزی ( $r=0/259, p<0/001$ )، انتظار پیامد با مصرف میوه ( $r=0/196, p<0/001$ ) و مصرف سبزی ( $r=0/236, p<0/001$ )، ارزش پیامد با مصرف میوه ( $r=0/201, p<0/001$ ) و مصرف سبزی ( $r=0/254, p<0/001$ )، یادگیری مشاهده ای با مصرف میوه ( $r=0/245, p<0/001$ ) و مصرف سبزی ( $r=0/245, p<0/001$ )، تقویت اجتماعی با مصرف میوه ( $r=0/281, p<0/001$ ) و مصرف سبزی ( $r=0/234, p<0/001$ )، خودکارآمدی با مصرف میوه ( $r=0/189, p<0/001$ ) و مصرف سبزی ( $r=0/234, p<0/001$ ) همبستگی مثبت و معنی داری دیده شد. تحلیل رگرسیون چند متغیره مهارت رفتاری را به عنوان قوی ترین پیشگویی کننده رفتار مصرف میوه و سبزی نشان داد. سازه های نظریه شناختی اجتماعی ۱۶ درصد رفتار مصرف میوه و سبزی را پیش بینی می نمودند.

تعداد مشارکت کنندگان در بخش فعالیت بدنی ۶۵۰ نفر بودند. میانگین زمان و انحراف معیار فعالیت بدنی دانش آموزان  $162/76 \pm 79/28$  دقیقه در هفته بود که  $95/8$  درصد دارای فعالیت بدنی کمتر از ۶۰ دقیقه در روز بودند. بین تحصیلات بالاتر پدر  $p=0/001$ ، تحصیلات بالاتر مادر  $p=0/028$  و شاخص توده بدنی کمتر دانش آموزان  $p=0/001$  با میزان فعالیت بدنی آنان ارتباط معنی داری دیده شد و با سایر متغیرهای دموگرافیک ارتباط معنی داری مشاهده نگردید ( $p>0/05$ ). در این پژوهش بین میانگین زمان انجام فعالیت بدنی با توانایی رفتاری ( $r=0/127, p=0/01$ )، با تقویت اجتماعی ( $r=0/173, p<0/001$ )، و با خودکارآمدی ( $r=0/122, p=0/002$ ) همبستگی معنی داری دیده شده و با سایر سازه های نظریه شناختی اجتماعی همبستگی معنی داری مشاهده نگردید ( $p>0/05$ ). تحلیل رگرسیون چندمتغیره تنها تقویت اجتماعی را قویترین پیشگویی کننده انجام فعالیت بدنی نشان داد.

**نتیجه گیری:** حدود ۳۷ درصد از دانش آموزان و حدود ۴۶ درصد از آنان مصرف میوه و سبزی کمتر از میزان استاندارد توصیه شده داشتند. بین تمام سازه های نظریه شناختی اجتماعی و مصرف میوه و سبزی همبستگی معنی داری دیده شد. هم چنین بیش از ۹۵ درصد از دانش آموزان فعالیت بدنی کمتر از ۶۰ دقیقه در روز داشتند. در این پژوهش بین توانایی رفتاری، تقویت اجتماعی و خودکارآمدی با انجام فعالیت بدنی همبستگی معنی داری دیده شد. لذا بررسی موانع انجام فعالیت بدنی مناسب در دانش آموزان دختر و سایر تعیین کننده های رفتاری و غیر رفتاری موثر در انجام فعالیت بدنی به کمک سایر نظریه های تغییر رفتار فردی و سازمانی پیشنهاد می گردد. هم چنین طراحی، اجرا و ارزشیابی مداخلات فردی و محیطی با بکارگیری نظریه شناختی اجتماعی در اتخاذ رفتار مصرف میوه و سبزی نیز پیشنهاد می گردد.

**کلیدواژه ها:** مصرف میوه و سبزی، فعالیت بدنی، نظریه شناختی اجتماعی، دانش آموزان دختر

**نحوه استناددهی به پایان نامه:**

سلیمان اهری زهرا. عنوان: بررسی تعیین کننده های مصرف میوه و سبزی و انجام فعالیت بدنی مبتنی بر نظریه شناختی اجتماعی در دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر رفسنجان، سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶، [پایان نامه کارشناسی ارشد]. دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ایران،