

عنوان تاثیر مداخله آموزشی مبتنی بر تئوری رفتار برنامه ریزی شده بر رفتارهای تغذیه‌ای و فعالیت بدنی کارکنان ادارات

چکیده

زمینه و هدف

تغذیه سالم و فعالیت فیزیکی از عوامل اصلی ایجاد و حفظ سلامتی است. توجه به تغذیه سالم و فعالیت فیزیکی به دلیل اینکه مستقیماً بر سلامت کارکنان تاثیر دارد، بیشتر احساس می‌شود. تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده یکی از تئوری‌های مهمی است که فرآیند اصلی پذیرش رفتارهای سالم را توضیح می‌دهد مطالعه حاضر با هدف تعیین تاثیر مداخله آموزشی مبتنی بر تئوری رفتار برنامه ریزی شده بر رفتارهای تغذیه‌ای و فعالیت بدنی در کارکنان ادارات شهرستان بیرجند انجام شد.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر یک کارآزمایی میدانی شاهددار تصادفی شده بود جامعه آماری مطالعه ۷۴ نفر از کارکنان شاغل در ادارات شهرستان بیرجند بودند که به روش تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب و در دو گروه مداخله و کنترل قرار گرفتند. ابزار گردآوری داده‌ها، پرسشنامه محقق ساخته بود که قبل، بلافاصله و سه ماه بعد از مداخله تکمیل گردید. مداخله شامل ۸ جلسه آموزشی ۹۰ دقیقه‌ای بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها توسط نرم افزار SPSS ۱۹ با استفاده از آزمون‌های آماری T-test ، Repeated Measure ANOVA ، Independent T-test و کای دو در سطح معنی داری $p < 0.05$ انجام شد.

نتایج

قبل از مداخله دو گروه مداخله و کنترل از نظر میانگین نمره سازه‌های مدل همسان بودند. اما پس از مداخله میانگین نمره آگاهی در رفتارهای تغذیه‌ای از $4/22 \pm 1/04$ به $5/83 \pm 1/54$ هنجار انتزاعی از $29/19 \pm 4/68$ به $33/28 \pm 4/14$ کنترل رفتاری درک شده از $26/56 \pm 5/19$ به $29/31 \pm 5/55$ قصد رفتاری از $26/69 \pm 5/21$ به $33/83 \pm 4/63$ ، نمره رفتار از $14/2 \pm 23/14$ به $14/91 \pm 1/84$ افزایش نشان داد، که از نظر آماری معنی دار بود ($P < 0.05$). همچنین میانگین تغییرات سازه‌های مدل نیز از نظر آماری معنی دار بود ($P < 0.05$).

در خصوص فعالیت بدنی نیز قبل از مداخله دو گروه مداخله و کنترل از نظر میانگین نمره سازه‌های مدل همسان بودند. اما پس از مداخله میانگین نمره آگاهی از ($6 \pm 1/12$ به $6/78 \pm 1/77$) هنجارانتراعی از ($30/25 \pm 4/85$ به $34/25 \pm 4/78$) کنترل رفتاری درک شده از ($26/33 \pm 3/72$ به $29/14 \pm 4/66$) قصد رفتاری از ($24/03 \pm 4/98$ به $28/92 \pm 4/00$)، افزایش نشان داد، که از نظر آماری معنی‌دار بود ($P < 0/05$). همچنین میانگین تغییرات سازه‌های مدل نیز از نظر آماری معنی‌دار بود ($P < 0/05$).

نتیجه‌گیری

یافته‌های این مطالعه نشان داد تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده می‌تواند به عنوان چارچوب نظری مناسبی برای طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی تغذیه سالم و فعالیت فیزیکی کارکنان بکار رود.

کلمات کلیدی مداخله آموزشی، رفتارهای تغذیه‌ای، فعالیت فیزیکی، کارکنان ادارات، تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده، هنجار ذهنی، هنجار ذهنی، نگرش، کنترل رفتاری درک شده.