



دانشگاه علوم پزشکی تهران  
دانشکده پرستاری و مامایی  
پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

**عنوان:**

**بررسی تأثیر برنامه آموزشی مبتنی بر مدل رفتار برنامه ریزی شده بر  
رفتارهای پیشگیری از پوکی استخوان در میانسالان**

**نگارنده:**

**نسیم پاکیار**

**استاد راهنما**

**دکتر سریه پور تقی**

**سال ۱۳۹۷**

## چکیده:

### بررسی تأثیر برنامه آموزشی مبتنی بر مدل رفتار برنامه‌ریزی شده بر رفتارهای پیشگیری از پوکی استخوان در میان سالان

**زمینه و هدف:** امروزه با بالا رفتن امید به زندگی و افزایش جمعیت میان‌سال و سالمندی، چاقی، تغذیه ناسالم و فعالیت فیزیکی کم، شاهد گسترش قابل توجه بیماری‌های مزمن در تمامی کشورها بخصوص کشورهای در حال توسعه هستیم که یکی از این بیماری‌های مزمن بسیار تأثیرگذار بر زندگی افراد یک جامعه پوکی استخوان است. تنها با انجام رفتارهای پیشگیری و تشخیص زودرس می‌توان از عوارض پوکی استخوان جلوگیری کرد. این پژوهش باهدف بررسی تأثیر برنامه آموزشی مبتنی بر مدل رفتار برنامه‌ریزی شده بر رفتارهای پیشگیری از پوکی استخوان در میان سالان صورت پذیرفت.

**روش و ابزار بررسی:** این مطالعه کارآزمایی بالینی با ۶۴ نمونه از میان سالان مراجعه کننده به مراکز بهداشت شهر کرمانشاه در سال ۱۳۹۶ انجام گرفت. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه پژوهشگر ساخته‌ای بود که از چهار بخش اصلی (سؤالات دموگرافیک، آگاهی، رفتارهای پیشگیری از پوکی استخوان و سازه‌های مدل رفتار برنامه‌ریزی شده) تشکیل شده است، برای تعیین اعتبار علمی پرسشنامه از روش اعتبار محتوا و روایی صوری استفاده شد. برای تعیین پایایی ابزار از روش برآورد همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار آن برای کل ابزار ۰/۸۷ برآورد شد که قابل قبول بود. همچنین شاخص ICC (قدرت ضریب همبستگی درون خوشه ای ابزار) نیز محاسبه گردید. به این ترتیب که پرسشنامه توسط ۲۰ نفر از افراد میانسال تکمیل گردید و ضریب ICC مربوط به هر یک از سازه‌ها محاسبه شد. پرسشنامه قبل از مداخله برای نمونه‌ها تکمیل شد. سپس برنامه آموزشی رفتارهای پیشگیری از پوکی استخوان در قالب جلسات آموزشی مبتنی بر سازه‌های مدل رفتار برنامه‌ریزی شده برای گروه آزمون در ۶ جلسه یک‌ساعته به صورت هفته‌ای دو جلسه در مراکز بهداشتی درمانی اجرا گردید؛ ۸ هفته پس از مداخله مجدد پرسشنامه برای نمونه‌ها تکمیل شد و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون‌های آماری در نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ انجام شد.

**یافته‌ها:** بر اساس نتایج آزمون آماری تی مستقل، بین میانگین نمرات آگاهی، رفتارهای پیشگیری از پوکی استخوان، نگرش، هنجارهای ذهنی، کنترل رفتاری درک شده و قصد رفتاری در گروه آزمون و گروه کنترل قبل از مداخله اختلاف معناداری مشاهده نشد ( $p\text{-value} > 0/05$ ). اما پس از مداخله بین میانگین نمرات آگاهی، رفتارهای پیشگیری از پوکی استخوان ( $p\text{-value} = 0/002$ )، نگرش، هنجارهای ذهنی، کنترل رفتاری درک شده و قصد رفتاری ( $p\text{-value} = 0/001$ ) در گروه آزمون و گروه کنترل اختلاف آماری معناداری وجود دارد ( $p\text{-value} < 0/001$ ).

**نتیجه‌گیری:** به‌طور کلی نتایج مطالعه حاضر نشان داد که طراحی مداخله و اجرای برنامه آموزشی می‌تواند افزایش قابل توجهی در میزان آگاهی، رفتار، نگرش، هنجار، کنترل رفتاری درک شده و قصد رفتاری، در رفتارهای پیشگیری کننده از پوکی استخوان ایجاد کند.

**کلیدواژه‌ها:** پوکی استخوان، مدل رفتار برنامه‌ریزی شده، رفتارهای پیشگیری، میان سالان



**Teheran University of Medical Sciences  
School of Nursing and Midwifery**

**Title:**

**The Effect of Educational program based on the Model of  
Planned Behavior on the prevention of osteoporosis behaviors  
In middle aged**

**"A thesis submitted as partial fulfillment of the requirements for Master of  
Science (MSc) Degree" In Nursing community health**

**By**

**Nasim Pakyar**

**Supervisor (s)**

**Dr. Sarieh Poortaghi**

**Consultants:**

**Dr. Shahzad Pashaeypoor**

**Abstract:**

The Effect of Educational program based on the Model of Planned Behavior on the prevention of osteoporosis behaviors in middle aged

**Background:**

Today, with rising life expectancy and an increase in middle-aged and aging populations, obesity, inappropriate nutrition and low physical activity, we are witnessing significant chronic diseases in all countries, especially developing countries, one of which is a chronic disease that is very influential on the lives of individuals in a osteoporosis in community. Prevention and early diagnosis can prevent complications This research is aimed The effect of the educational program is based on the planned behavioral pattern in the prevention of osteoporosis behaviors among middle aged people.

**Materials and methods:**

A Clinical trial study was performed on 64 samples of middle aged referred to health centers of Kermanshah in 1396. The data collection tool was a researcher-made questionnaire consisting of four main sections (demographic questions, knowledge, osteoporosis prevention behaviors and planned behavior Model structures), completed. Content validity and face validity were used to determine the validity of the questionnaire. To determine the reliability of the tool, the internal consistency estimation method was calculated using Cronbach's alpha coefficient, which was calculated to be 0.87 for the whole tool, which was acceptable. Also, the ICC indicator (Power Correlation Coefficient in Inside Cluster Tools) was also calculated. The questionnaire was completed by 20 middle aged people and the ICC coefficient for each construct was calculated. The questionnaire was completed before the intervention for samples. Then, the training program on osteoporosis prevention behaviors in educational sessions based on planned behavior model for the test group was conducted in 6 sessions per week in two sessions in health centers; 8 weeks after intervention, the questionnaire was re-sampled. The data were analyzed using SPSS 16 software.

**Findings:**

Based on independent t-test, there was no significant difference between mean score of knowledge, osteoporosis prevention, attitude, subjective norms, perceived behavioral control and behavioral intention in the experimental and control groups before intervention ( $p\text{-value} > 0/05$ ). But after the intervention, the mean score of knowledge, Osteoporosis prevention behaviors ( $p\text{-value} = 0.002$ ), attitude, mental norms, perceived behavioral control and behavioral intention ( $p\text{-value} = 0.001$ ) in the experimental group and control group There is a significant statistical difference ( $p\text{-value} < 0.001$ ).

**Conclusion:**

Overall, the results of this study showed that intervention design and implementation of educational program could increase significantly the awareness, behavior, attitude, norm and perceived behavioral control, Behavioral intention in preventive behaviors of osteoporosis.

**Keyword:** Osteoporosis, Planned Behavior Model, Prevention Behaviors, middle aged

