

# بررسی سودمندی یک دوره آموزش تغذیه به منظور کاهش وزن، افزایش آگاهی تغذیه‌ای، تغییر نگرش مربوط به مصرف غذا و افزایش انگیزه برای زندگی سالم

تاریخ دریافت: ۹۸/۱۲/۱۱ - تاریخ پذیرش: ۹۹/۰۲/۱۶

## خلاصه

### مقدمه

هدف از این پژوهش، نشان دادن سودمندی یک دوره آموزشی طراحی شده برای کاهش وزن و سلامتی در راستای بالابردن سطح آگاهی و دانش تغذیه‌ای، نیز بالا بردن انگیزه‌ی افراد برای داشتن وزن مناسب افراد و همچنین تغییر نگرش افراد نسبت به مصرف مواد غذایی که همگی به زندگی سالم و با کیفیت منتهی می‌شود، می‌باشد.

### روش کار

این پژوهش در منطقه‌ی دو تهران انجام شده است. شرکت کنندگان در این پژوهش ۲۰ نفر بودند و به روش تصادفی گزینش شدند. در این پژوهش روش داده‌گیری و سنجش پرسش بوده است که در آن، یک گروه داده بخش (نمونه) ۲ بار به صورت پیش‌آزمون و پس‌آزمون با ابزار (پرسشنامه‌های انگیزه‌ی کاهش وزن و آگاهی تغذیه‌ای و نگرش) پژوهنده ساخته، سنجش شده‌اند. دوره‌ی آموزش با رویکرد سازگرایبی شامل ۶ جلسه آموزش بوده است. برای پاسخ به چهار پرسش این پژوهش، آزمون آماری جهت مقایسه‌ی پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمرات با سطح مقیاس فاصله‌ای و نسبتی از آزمون تی زوجی (همبسته) و جهت مقایسه‌ی پیش‌آزمون - پس‌آزمون اطلاعات با سطح دقت اسمی دو مقوله‌ای از آزمون بی‌پارامتری مک‌نمار استفاده شد.

### نتایج

یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که روش آموزشی طراحی شده در ارتقاء سطح آگاهی تغذیه‌ای، انگیزه‌ی کاهش وزن و عملکرد افراد مؤثر است ولی نگرش افراد نسبت به مصرف صحیح مواد غذایی قبل و بعد از مداخله آموزشی تفاوتی نشان نداد.

### نتیجه‌گیری

بطور کلی آموزش سبب ارتقاء سطح آگاهی افراد برای داشتن حاشیه امن سلامتی در زندگی می‌شود.

### کلمات کلیدی

آموزش فعال، تغذیه، کاهش وزن و سلامتی

پی‌نوشت: این مطالعه فاقد تضاد منافع می‌باشد.

سارا محمدی<sup>۱\*</sup>

ملوک خادمی اشکذری<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

<sup>۲</sup> دانشیار روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی تربیتی، عضو هیئت علمی دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

Email: Amirakram110@yahoo.com

## مقدمه

سازایی‌گری یک فلسفه‌ی آموختن است که بر ساختن دانش توسط آموزندگان به صورت انفرادی یا اجتماعی اشاره دارد. به عبارت دیگر، آموزندگان، دانش خود رامبتنی بر طرحواره‌ها یا عقاید موجود می‌سازند. سازایی گران وجود یک بدنه از دانش را که مستقل از آموزنده باشد رد و از این اندیشه حمایت می‌کنند که دانش مستقل از معنی نسبت داده شده به تجربه، که آموزنده یا جامعه‌ی آموزندگان می‌سازند، وجود ندارد (۱). سازایی گران بر این باورند که واقعیت دریافت شده از سوی آموزندگان، نتیجه‌ی تجارب آن‌ها است. به سخن دیگر آن‌ها واقعیت را چیزی می‌دانند که ساخته‌ی خود فرد است. همچنین بر این باورند که آموختن حل مسئله بر پایه‌ی اکتشاف فردی است و آموزنده به نحو درونی برانگیخته می‌شود و آموزنده به محیطی علاقه دارد که ایجاد انگیزه می‌کند و در آن به تمرکزش توجه می‌گردد (۲). آموختن باید به بالابردن انگیزه در افراد برای آموختن نیز کمک کند. بسیاری از سازایی گران همچنین معتقدند که آموختن فرآیندی اجتماعی است. امروزه به دلیل عادات غلط تغذیه‌ای و گسترش شهرنشینی و کمبود آگاهی در مورد سلامتی، بشر با مشکلات بسیار دست به گریبان است که بیماری‌های تمدن نامیده می‌شود. یکی از آن‌ها چاقی است که دارای علل مختلفی بوده، ولی نوعی از آن نیز مربوط به نداشتن برنامه غذایی صحیح است. در واقع اضافه وزن و چاقی که از مشکلات جوامع امروز به شمار می‌آید، در ارتباط مستقیم با بروز بسیاری از بیماری‌ها از جمله: بروز فشارخون بالا، کلسترول و تری‌گلیسیرید خون بالا، بیماری‌های قلب و عروق، بیماری‌های تنفسی و بیماری‌های فرسایشی مفاصل (که به وضوح شیوع آن در افراد چاق بیشتر می‌بینیم) است. ۸۰٪ افرادی که به بیماری قند یا دیابت غیر وابسته به انسولین مبتلا می‌شوند، چاق هستند. بروز انواعی از سرطان‌ها در مردان چاق و زنان چاق در مقایسه با سایر افراد بیشتر است. در تمام موارد ذکر شده کاهش وزن در بهبود علائم نتایج مثبتی را در پی داشته است. به عنوان مثال، کاهش حتی ۵ کیلوگرم از وزن نقش بسزایی در کاهش کلسترول و تری

گلیسیرید دارد (۳). بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO، ۱۳۴۹)، اضافه وزن و چاقی به عنوان تجمع غیرطبیعی یا بیش از اندازه چربی در بدن که سلامتی فرد را مختل می‌کند، شناخته می‌شود و برای ارزیابی آن از شاخصی به نام شاخص توده‌ی بدنی (BMI) که از نسبت وزن به مجذور قد به دست می‌آید و در مقیاس جهانی مقبولیت زیادی دارد، استفاده می‌شود و بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، برای طبقه بندی چاقی و اضافه وزن، افراد با شاخص توده بدنی کمتر از ۱۸٫۵ کم وزن، بین ۱۸٫۵-۲۵ دارای وزن نرمال، بین ۲۵-۳۰ مبتلا به اضافه وزن و بیشتر از ۳۰ مبتلا به چاقی می‌باشند (۴). تعریف معتبر دیگری از چاقی عبارتست از عدم تعادل بین انرژی دریافتی و انرژی مصرفی، که با ذخیره بیش از حد چربی نمایان می‌شود (۵).

تغذیه یک عامل مهم برای زندگی سالم است. بنابراین آموزش هدفمند برنامه‌های تغذیه‌ای در جهت حفظ سلامتی افراد ضرورت دارد. با توجه به این که در کشور ما برنامه‌های سلامتی به مسئله مهم آموختن کم پرداخته شده و موجب شده کاهش وزن، حتی زمانی که به منظور سلامتی افراد می‌باشد، موفقیت آمیز نبوده و اگر موفق باشد، کوتاه مدت بوده و به حالت اول بازگردد. آموختن باید به گونه‌ای باشد که شخص در آموختن به صورت فعال مشارکت داشته باشد. بهترین و مؤثرترین روش اشتراک گذاشتن دانش و حقایق بهداشتی و درگیر شدن افراد در این حیطه می‌باشد و آموختن بهداشت به صورت خوداختیاری باشد. از دهه‌ی ۱۹۸۰ سازمان بهداشت جهانی (WHO) توجه خود را از رفتارهای انفرادی به گروهی و آموزش و درگیر شدن افراد در سلامتی‌شان ارتقاء داد. اگرچه آموزش‌های عمومی به منظور افزایش آگاهی تغذیه‌ای و پیروی از آن‌ها صورت می‌گیرد ولی شکاف عمیقی میان آن‌چه درباره دریافت‌های غذایی توصیه می‌شود و آن‌چه در عمل و رفتارهای غذایی مشاهده می‌شود، وجود دارد. موفقیت برنامه‌های ارتقاء سلامت در زمینه تغذیه سالم نیازمند آگاهی افراد در این زمینه است، اگرچه آگاهی همان رفتار نیست ولی می‌تواند یک عامل تعیین کننده

آن‌ها به دلایلی (بارداری، بیماری خاص، دیابت، رژیم ورزشی، سن و جنسیت) از چارچوب طرح پژوهشی حذف شدند و با پیش بینی ریزش احتمالی نمونه ۳۵ نفر انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری بصورت تصادفی ساده صورت گرفت.

### ابزارهای پژوهش

ابزار پژوهش، دو پرسشنامه پژوهنده ساخته می‌باشد.

پرسشنامه‌ی ویژگی‌های سلامت: پرسشنامه‌ی ویژگی‌های سلامت که شامل دوبخش است. بخش اول، شامل سوالات عمومی و ۱۵ سوال در مورد بیماری‌ها و بخش دوم، شامل ۸ سوال در مورد علائق شخصی تغذیه‌ای افراد است.

پرسشنامه‌ی آگاهی، نگرش و انگیزه برای سلامتی (K.A.M): پرسشنامه‌ای که حاوی ۵۴ سوال است. سوال‌های مربوط به انگیزه و دلیل کاهش وزن که شامل ۱۱ سوال سه قسمتی (از دید دیگران، احساسات خود فرد، سلامتی فرد) است. هرکدام از داده بخشان با استفاده از یک مقیاس ۴ درجه‌ای طیف لیکرت (از موافقم تا مخالفم)، این ماده‌ها را درجه بندی می‌کنند. سوال‌های مربوط به آگاهی و دانش تغذیه‌ای که شامل ۲۱ سوال چهارگزینه‌ای است. سوال‌های مربوط به نگرش که شامل ۲۲ سوال به صورت غلط و درست است. جدول پایین همسانی درونی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ را نشان می‌دهد. همان طور که مشاهده می‌شود میزان آلفای کرونباخ در قسمت الف و ب متوسط است که با حذف گزینه‌ی پیشنهاد شده، این میزان افزایش می‌یابد. در قسمت ج میزان آلفا قابل قبول است. در قسمت بررسی آگاهی و دانش تغذیه، به علت وجود پاسخ‌های چهارگزینه‌ای و عدم استفاده از طیف لیکرت، نمی‌توان از آلفا به روشی صحیح استفاده کرد و در قسمت نگرش باور نیز با تصحیح و حذف گزینه‌ی پیشنهادی، آلفای قابل قبولی خواهیم داشت.

رفتارهای غذایی باشد و بی‌شک یکی از زیباترین ابعاد مشارکت مردم در تغییر و اصلاح اوضاع بهداشتی، درگیری فعال افراد در وضع سلامتی خودشان است و عادات غذایی مطلوب و تغذیه صحیح در پیشگیری از بیماری‌ها و داشتن زندگی سالم مؤثر است و به بهبود کیفیت زندگی کمک می‌کند. باتوجه به این که ایران دهمین کشور چاق جهان است و آمار اضافه وزن و چاقی براساس پژوهشی در بین خانم‌های تهران از ۲۷٪ و در بعضی مناطق تا ۶۳٪ متغیر است که این وضعیت از نظر پزشکی و سلامتی باید جدی گرفته شود. باتوجه به آمار اضافه وزن و چاقی در ایران و عوارض ناشی از آن بر سلامت افراد جامعه و نیز بیماری‌های ناشی از آن همراه با بنیادنگره‌ای این پژوهش نشان دهنده مسئله‌ی مهمی است. از آن جایی که در کشور ما مطالعات پراکنده و محدودی در مورد تاثیر روش‌های مختلف آموزش بهداشت روی آگاهی تغذیه‌ای و تغییر نگرش نسبت به صحیح مصرف کردن مواد غذایی و عملکرد افراد (کاهش وزن بصورت علمی) صورت گرفته بود. با انجام این طرح آموزش تغذیه تاثیرات مثبت همراه شدن رژیم غذایی با آموزش را مورد بررسی قرار گرفته شد.

### روش کار

این پژوهش از نظر هدف، یک پژوهش کاربردی است چرا که نتایج آن می‌تواند در برنامه‌ریزی‌های آموزشی پژوهشی انیسیتو تغذیه و کلینیک‌های سلامتی بکار گرفته شود. هم‌چنین این پژوهش از جهت شیوه گردآوری داده‌ها، یک پژوهش نیمه آزمایشی است. جامعه مورد بررسی در این مطالعه عبارت است از افرادی که برای کاهش وزن در فصل بهار سال ۹۴ به کلینیک کیمیا در منطقه ۲ تهران مراجعه کردند، که این افراد در دسترس پژوهنده بودند. براساس جامعه آماری مذکور، برای مطالعه مورد نظر به ۵۶ نفر پرسشنامه مشخصات عمومی داده شد که ۲۱ نفر از

## جدول ۱- روایی درونی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ

آلفای کرونباخ	سؤالی که باید حذف شود	آلفای کرونباخ جدید	آلفای کرونباخ
۰/۷۳	۱	۰/۶۹	الف) از دید دیگران
۰/۶۳	۸	۰/۵۳	ب) احساسات خود فرد
-	-	۰/۷	ج) سلامتی فرد
۰/۷۱	۳۸	۰/۶۹	بررسی آگاهی و دانش تغذیه
-	-	-	نگرش (باور)
-	-	-	بطور کلی

لذا برای رسیدن به این هدف، پژوهنده برای هر آموزنده یک عدد سی دی آموزشی- ورزشی (حرکات بدن)، ده عدد کارت انگیزشی (قراردادن در معرض دید مکرر) و معرفی افراد موفق در کاهش وزن را در برنامه‌ی آموزشی لحاظ کرد. در ضمن برای کمک به آموزندگان راهکارهای عملی، بصورت ۱۴ پله‌ی آموزشی و ۵۰ نکته مهم آموزشی (جزوه خلاصه شده) تعریف شد و در اختیارشان قرار گرفت.

## نتایج

در پژوهش حاضر با در نظر گرفتن ریزش احتمالی نمونه‌ها، تعداد نمونه‌ها ۳۵ نفر در نظر گرفته شد. ویژگی‌های دموگرافیک نمونه‌ها سن (۵۰-۲۰ سال)، جنسیت (زن) و میزان تحصیلات (دیپلم تا لیسانس) است.

روش داده‌گیری و سنجش، پرسش بوده است که در آن یک گروه داده بخش (نمونه) ۲ بار بصورت پیش‌آزمون و پس‌آزمون با ابزار (پرسشنامه‌های انگیزه‌ی کاهش وزن و آگاهی تغذیه‌ای و نگرش) سنجش شده‌اند. لذا پژوهنده در اجرای طرح آموزشی خود، مجموعه‌ای اساسی از اصولی که سازگرایان توافق دارند و از آن حمایت می‌کنند را بکار گرفته است به گونه‌ای که در اولین جلسه‌ی آموزش بصورت گروهی با سخنرانی و پرسش و پاسخ و در جلسات بعدی با تشکیل گروه‌های ۳ نفری (در زمان‌های مشاوره)، زمینه را برای تعامل آموزندگان مهیا نمود به گونه‌ای که آموزندگان در پایان هر جلسه مشاوره، با پی بردن به خطاهایشان و سود بردن از تجربیات یکدیگر در ساختن دانش خود فعال باشند و در ضمن عملکردشان (تغییرات وزن) نیز ثبت شد.

## جدول ۲- انگیزه‌ی کاهش وزن از دید دیگران پیش و پس از آموزش

میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	کمترین	بیشترین
۱۱,۱	۳,۱	-۰,۲۵	-۰,۳۸	۴	۱۶
۱۴,۷	۲,۱	-۰,۲	۴,۴۲	۸	۱۶

## جدول ۳- انگیزه‌ی کاهش وزن با توجه به احساسات خود فرد

میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	کمترین	بیشترین
۱۱,۳	۱,۲۱	-۱,۸	۲,۲۸	۸	۱۲
۱۱,۵۵	۱,۳۵	-۳,۹	۱۶,۷۳	۶	۱۲

## جدول ۴- انگیزه‌ی کاهش وزن با توجه به باور فرد نسبت به سلامتی

میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	کمترین	بیشترین
۱۱,۴	۰,۸۲	۰,۹۱	۰,۸۳	۱۰	۱۲
۱۱,۸	۰,۵۲	۲,۴۷	۸,۴	۱۰	۱۲

جدول ۵- آزمون t همبسته جهت سنجش تفاوت انگیزه‌ی کاهش وزن در پیش و پس از آموزش

T	سطح معنی داری	درجه آزادی	تفاوت میانگین
۳,۴۵	۰,۰۰۳	۱۹	۴,۲۵

جدول ۶- آگاهی فرد نسبت به تغذیه‌ی مناسب

میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	کمترین	بیشترین
پیش آزمون ۱۰,۵	۳,۱	۰,۰۰۶	۰,۲۴	۴	۱۷
پس آزمون ۲۱,۳	۰,۸۶	-۱,۰۲	۱,۱۳	۱۹	۲۲

برابر است با ۴ و بیشترین آن برابر است با ۰/۱۷ میانگین آگاهی فرد نسبت به تغذیه‌ی مناسب در پس آزمون برابر است با ۲۱/۳ با انحراف معیار ۰/۸۶ کمترین میزان آگاهی برابر است با ۱۹ و بیشترین آن برابر با ۲۲ است.

می توان گفت با توجه به میانگین به دست آمده میزان انگیزه‌ی کاهش وزن در افراد پس از آموزش با اطمینان  $PV=0/99$  و میزان خطای  $\alpha=0/01$  افزایش پیدا کرده است. همان طور که مشاهده می شود، میانگین آگاهی افراد پیش از آموزش برابر است با ۱۰/۵ با انحراف معیار ۳/۱؛ کمترین میزان آگاهی فرد

جدول ۷- آزمون t همبسته جهت سنجش تفاوت اهمیت دیدگاه دیگران در پیش و پس از آموزش

T	سطح معنی داری	درجه آزادی	تفاوت میانگین
۴,۵۴	۰,۰۰	۱۹	۳,۶

است. با توجه به میانگین به دست آمده میزان اهمیت دادن به احساسات شخصی قبل و بعد از آموزش تغییر چندانی پیدا نکرده است.

از این رو می توان گفت با توجه به میانگین به دست آمده میزان اهمیت دادن به دیدگاه دیگران در افراد پس از آموزش با اطمینان  $PV=0/99$  و میزان خطای  $\alpha=0/01$  افزایش پیدا کرده

جدول ۸- آزمون t همبسته جهت سنجش تفاوت احساسات شخصی در پیش و پس از آموزش

T	سطح معنی داری	درجه آزادی	تفاوت میانگین
۰/۵۶	۰/۵۷	۱۹	۰/۲۵

جدول ۹- آزمون t همبسته جهت سنجش تفاوت انگیزه‌ی کاهش وزن با توجه به سلامتی در پیش و پس از آموزش

T	سطح معنی داری	درجه آزادی	تفاوت میانگین
۲/۱۷	۰/۰۴	۱۹	۰/۴

داری  $sig=0/003$  که نشان می دهد این تفاوت میانگین  $(X=4,25)$  معنادار است. با توجه به میانگین به دست آمده در قبل و پس از آموزش؛ آگاهی نسبت به تغذیه‌ی مناسب در افراد پس از آموزش با اطمینان  $PV=0/99$  و خطای  $\alpha=0/01$  افزایش پیدا کرده است. از

می توان گفت با توجه به میانگین به دست آمده انگیزه‌ی کاهش وزن با توجه به سلامتی قبل و بعد از آموزش تغییر چندانی پیدا نکرده است. همان طور که مشاهده می شود میزان به دست آمده از آزمون تی زوجی برابر است با  $t=3/45$  با سطح معنی

تلقی می‌شود و باورهای واقعی‌اشان، گزینه‌های درست را هم در پیش‌آزمون و هم در پس‌آزمون انتخاب کرده‌اند. در ضمن در پایان دوره‌ی دو ماه و نیم آموزش افراد بین ۸ تا ۱۱/۲ کیلوگرم کاهش وزن داشته‌اند که این عملکرد کاملاً رضایت بخش است.

یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که روش آموزشی طراحی شده در ارتقاء سطح آگاهی تغذیه‌ای، انگیزه‌ی کاهش وزن و عملکرد افراد مؤثر است. نگرش افراد نسبت به مصرف صحیح مواد غذایی قبل و بعد از مداخله‌ی آموزشی تفاوتی نشان نداد. نتایج حاصل از انجام مطالعات نشان می‌دهد که به‌طور کلی آموزش سبب ارتقاء سطح آگاهی افراد برای داشتن حاشیه‌ی امن سلامتی در زندگی می‌شود. در پژوهش حاضر، علاوه بر جزوه آموزشی و سی دی، استفاده از شیوه‌های جدید آموزشی همچون روش آموزش چهره به چهره و روش بحث گروهی که منجر به سهیم شدن افراد در جریان آموختن، ایجاد فرصت مشارکت، اظهار نظر، تقویت همکاری گروهی و فعال سازی ذهن افراد می‌شود، نقش مؤثری در ارتقاء سطح آگاهی آن‌ها دارد. تجربه‌ی شخصی پژوهنده برای بهبود کیفیت فعالیت کارشناسانی که در حیطه رژیم غذایی با هدف سلامتی کوشا هستند این نکات به ذهن پژوهنده متبادر شده است: ۱- آموزش مسائل ضروری و کاربردی تغذیه‌ای را قبل از شروع دوره رژیم سرلوحه فعالیت‌هایشان قرار دهند. ۲- زمانی را به جلسات بحث و گفتگو و بیان نظرات در زمینه مسائل مرتبط با سلامت اختصاص دهند. ۳- استفاده از وسایل کمک آموزشی (سی دی، خلاصه جزوه آموزشی). ۴- از پزشکان و روانشناسان آموزشی برای برپایی جلسات آموزشی کمک گرفته شود، چون کارگروهی سبب همفکری می‌شود و فعالیت با کیفیت بالایی ارائه می‌گردد.

همچنین یکی از دستاوردهای مهم پژوهش حاضر، تبیین این جمله است که آموزش سرمایه‌گذاری است نه هزینه. با توجه به کمبود مطالعات انجام شده در زمینه اثربخشی برنامه‌های آموزش سلامت در زمینه پیشگیری از چاقی (بطور مستقیم)، لزوم انجام پژوهش‌هایی برای تعیین نیازهای آموزشی بزرگسالان و تهیه محتوای آموزشی مناسب و کاربردی در جامعه احساس می‌شود.

این رو می‌توان گفت دوره‌ی آموزشی، موجب افزایش سطح آگاهی افراد گروه شده است. با استفاده از آزمون مک نمار به سنجش تفاوت میان باور داشت درست و غلط، پیش و پس آزمون پرداخته شد. فراوانی و درصد باور افراد به خوردن و چاقی به کار گرفته شد. از این رو می‌توان نتیجه گرفت که باور غالب افراد نسبت به چاقی و مسأله‌ی خوردن؛ نسبتاً مناسب و قابل قبول بوده است.

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان داد، آگاهی افراد نسبت به تغذیه مناسب پیش از مداخله‌ی آموزشی دارای میانگین  $(10/5 \pm 3/1)$  و پس از آموزش دارای میانگین  $(21/3 \pm 0/86)$  می‌باشد. در این مورد تفاوت داشته است و در آزمون تی همبسته،  $t = 15/9$  با سطح معناداری  $\alpha = 0/01$  نشان می‌دهد تفاوت میانگین معنادار است و میزان آگاهی فرد نسبت به تغذیه مناسب در افراد پس از آموزش با اطمینان  $pV = 0/99$  و میزان خطای  $(\alpha = 0/01)$  افزایش پیدا کرده است. از این رو می‌توان گفت دوره‌ی آموزشی موجب افزایش سطح آگاهی افراد گروه شده است و میانگین انگیزه‌ی کاهش وزن پیش و پس از مداخله آموزشی در گروه آزمودنی،  $25/4$  تفاوت داشته است و آزمون تی همبسته (آزمون تی زوجی) جهت سنجش تفاوت انگیزه‌ی کاهش وزن در پیش و پس از آموزش برابر است با  $t = 45/3$  با سطح معنی داری  $\text{sig} = 0/003/0$  که نشان می‌دهد این تفاوت میانگین معنادار است. از این رو می‌توان گفت با توجه به میانگین به دست آمده انگیزه‌ی کاهش وزن در افراد پس از آموزش با اطمینان  $pV = 0/99$  و میزان خطای  $\alpha = 0/01$  افزایش پیدا کرده است.

همچنین نتایج آماری مطالعه با استفاده از آزمون ناپارامتریک مک نمار نشان داد که باور داشت (نگرش) غالب افراد نسبت به مصرف صحیح مواد غذایی، پیش و پس از مداخله آموزشی در گروه آزمودنی تفاوتی نداشته است. و این مسئله رامی‌توان به این صورت توجیه نمود که نگرش‌ها ساخت ذهنی مخفی در نظام شخصیتی انسان را تشکیل می‌دهند و کار بر روی این حیطه مشکل می‌باشد و احتمال می‌رود افراد بین آنچه که درست

آموزشی پیشنهاد می‌شود، به پژوهش‌های طولانی مدت (پژوهش طولی) و همچنین در گروه‌های مختلف سنی بپردازند. به سبب تفاوت‌های فردی آموزندگان، تلفیق کردن روش‌های آموزشی مناسب به بهتر شدن نتایج آموزش کمک می‌کند.

در پژوهش‌های آموزش تغذیه و بخصوص در بخش تغییر رفتار، گذشت زمان و پی‌گیری افراد و مطالعه در تعداد زیادی آموزنده اهمیت خاصی دارد و پیگیری یک گروه در طی چندین سال کار مشکل ولی حائز اهمیت است به پژوهشگران فعال در زمینه

## References

1. Fardanesh H. Fundamentals of Technology and Education, Tehran: Samat Publications.1993. (Persian)
2. Aghazadeh M. Guide to New Teaching Methods. Tehran: Ayge Publications.2009. (Persian)
3. Mahboob M. White Medical Journal of Iran, Tehran: Ibn Sina Bozorg Cultural Institute Publications.2011. (Persian)
4. Keshavarz S. Principles of Nutrition in Kraus, Tehran: Jameh Negar Publications.2006. (Persian)
5. Farshchi H. Novin Diet Therapy, Tehran: Farhang Sabz Publications.2012.(Persian)

*Original Article***Investigating the Benefits of a Nutrition Training Course for Weight Loss, Increasing Nutritional Awareness, Changing Food Consumption Concerns, and Increasing Motivation for Healthy Living**

Received: 31/01/2020 - Accepted: 05/05/2020

Sara Mohammadi<sup>1</sup>  
Moluk Khademi Ashkezari<sup>2</sup><sup>1</sup>Master of Educational Psychology,  
Department of Educational Psychology, Al-  
Zahra University, Tehran, Iran.<sup>2</sup>Associate Professor of Educational  
Psychology, Department of Educational  
Psychology, Faculty Member, Al-Zahra  
University, Tehran, Iran.

Email: Amirakram110@yahoo.com

**Abstract****Introduction:** The aim of this study was to demonstrate the usefulness of a training course designed to reduce weight and health in order to raise awareness and nutritional knowledge, as well as increase people's motivation to have the right weight and also change people's attitudes towards food consumption, all of which It leads to a healthy and quality life.**Materials and Methods:** This research has been done in the region of Tehran. There were 20 participants in the study and they were randomly selected. In this study, data collection and assessment method was a question in which a data section of the sample (sample) was tested twice as a pre-test and post-test with a tool (questionnaires for weight loss motivation, nutritional awareness and anxiety). The reliability of the instrument has been confirmed by the internal retesting and validation method of the instrument by Cronbach's alpha method. The training course with an adaptive approach included 6 training sessions. To answer the four questions of this study, statistical test to compare pre-test and post-test scores with distance and relative scale of T-pair test (correlated) and to compare pre-test - post-test information with nominal level of two-category accuracy. McNemar's non-parametric test was used.**Results:** The findings show that the training method designed to improve nutritional awareness, weight loss motivation and performance is effective. However, people's attitudes towards the proper consumption of food before and after the educational intervention did not show any difference.**Conclusion:** In general, education raises people's awareness of having a safe margin of health in life.**Key words:** Active Learning, Nutrition, Weight Loss and Health**Acknowledgement:** There is no conflict of interest.