

رابطه آگاهی تغذیه‌ای با شادکامی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی شهر بیرجند

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۹/۲۳

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۳/۱۲/۱۰

میمنت محمدی^۱

هادی پورشافی^۲

چکیده

تغذیه مناسب از مهم‌ترین نیازهای تأمین سلامت جسمی، فکری و به‌عبارتی رکن اساسی سلامت جامعه است. ارائه رژیم غذایی مناسب به کودکان، نگهداری و توزیع مطلوب، همچنین کنترل محل نگهداری و توزیع مواد غذایی در مدارس بسیار مهم است. لذا پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی می‌باشد که با هدف بررسی رابطه آگاهی تغذیه‌ای با شادکامی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی شهر بیرجند انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی که در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ مشغول به تحصیل بودند؛ که مطابق جدول کرجسی و مورگان، با توجه به حجم جامعه (۵۰۰ نفر)، نمونه آماری ۲۱۰ نفر به‌صورت تصادفی ساده تعیین گردید. برای گردآوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹) و پرسش‌نامه محقق‌ساخته آگاهی تغذیه‌ای استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز با استفاده از تحلیل واریانس چندمتغیره و ضریب همبستگی اسپیرمن انجام شد. نتایج تحقیق حاکی از آن بود بین آگاهی تغذیه‌ای و شادکامی رابطه معنی‌داری وجود داشت، اما بین آگاهی تغذیه‌ای با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان رابطه معنی‌داری وجود نداشت. واژگان کلیدی: آگاهی تغذیه‌ای، شادکامی، عملکرد تحصیلی

۱. کارشناس ارشد ابتدایی، دانشگاه آزاد اسلامی قاین

mey1349mey@gmail.com
hpourshafei@birjand.ac.ir

۲. دانشیار دانشگاه بیرجند

مقدمه

در یکی دو دهه اخیر، رویکرد روانشناسی مثبت مورد توجه روانشناسان بسیاری قرار گرفته است (Seligman & Csikszentmihaly, 2001: 10)، یکی از مباحثی که در سال‌های اخیر در رویکرد روانشناسی مثبت مورد توجه قرار گرفته است، مبحث شادی^۱ است. واژه شادی مفهومی روانشناختی است که دارای تعاریف و ابعاد مختلفی می‌باشد. در واژه‌نامه‌ها، شادی با واژه‌هایی همچون خوشحالی، شادکامی، خوشی و نشاط هم معنا دانسته شده است (معین، ذیل "شادی"). شادی جنبه‌ای از عواطف انسانی است که جنبه‌ها و تجلیات مختلف فردی - اجتماعی، روانی - جسمانی و شناختی - عاطفی می‌باشد. از آنجا که شادی تأثیر کمی و کیفی زیادی بر زندگی دارد، در فرایند تحول و توسعه مورد تأکید و توجه قرار گرفته است. از سوی دیگر، شادی و شادکامی فعالیت فرد را برمی‌انگیزد، بر آگاهی او می‌افزاید، خلاقیت وی را تقویت می‌نماید و موجب حفظ سلامتی و طول عمر افراد می‌شود (هزاوهای و دیگران، ۱۳۸۸: ۲۸)، شادی و آرامش روحی زمینه‌های باروری خرد و اندیشه را بوجود می‌آورد (مظفر، ۱۳۷۹: ۱۳). افراد شاد دارای عزت نفس بالا، روابط دوستانه محکم و اعتقادات مذهبی معنادار هستند (Mayers, 2002: 10).

امروزه محققان رشته آموزش بهداشت برای رسیدن به هدف تغییر رفتار با استفاده از نظریه‌های مختلف روانشناسی و علوم اجتماعی الگوهایی را ساخته‌اند که کارآمد و مفید هستند. یکی از الگوهای مفید در آموزش بهداشت، الگوی بزنف^۲ است. این الگو از تلفیق دو الگوی قصد رفتاری و پرسید به دست آمده است. الگوی بزنف الگوی جامعی است که برای تغییر رفتار در جوامع در حال توسعه مناسب است. این الگو علاوه بر این که بر تأثیر آگاهی و نگرش در عملکرد اذعان دارد، عوامل دیگری چون عوامل قادرکننده و هنجارهای انتزاعی را نیز در بروز رفتار دخیل می‌داند. یعنی شخص ممکن است قصد انجام رفتار را داشته باشد، ولی عواملی چون وسایل حفاظت فردی در اختیار او نباشد و یا نحوه استفاده از آنان را نیاموخته باشد (هزاوهای و دیگران، ۱۳۸۸: ۲۶).

1. Happiness
2. BASNEF

در فرایند یاددهی- یادگیری و نتایج حاصل از آن، عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان بدین معنی است که تلاش‌های یادگیری باید به عملکرد مثبت تحصیلی دانش‌آموزان منتهی شود. برای بررسی عوامل مرتبط با عملکرد تحصیلی، عوامل گوناگون وجود دارد که از آن جمله می‌توان به شادکامی اشاره نمود. شادکامی به‌عنوان یک مؤلفه انگیزشی می‌تواند در ارتقای عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان نقش داشته باشد که نوجوانی از مهم‌ترین دوران‌های رشد و نمو انسان است. نوجوانان ۲۰ درصد جمعیت دنیا را تشکیل می‌دهند که ۸۴ درصد آن‌ها در جوامع در حال توسعه زندگی می‌کنند. بدون تردید، تغذیه صحیح در پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها، بویژه پوکی استخوان و افزایش کارایی فکری و فیزیکی نیروی کار، نقش مهمی دارد. شناخت ویژگی‌ها و خصیصه‌های زیستی - روانی دانش‌آموزان، اولین و اساسی‌ترین گام در فرایند تعلیم و تربیت محسوب می‌شود. هنگامی که دانش‌آموز از بعضی نیازهای اساسی خود محروم شود، تعادل حیاتی او مختل شده، سلامت جسم و بهداشت وی به مخاطره می‌افتد. در حقیقت پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان متأثر از چگونگی تأمین نیازهای روانی و اجتماعی و برخورداری آن‌ها از بهداشت روانی و تعادل حیاتی است. دانش‌آموزان درصد قابل توجهی از جمعیت را تشکیل می‌دهند که در سن رشد هستند و بالتبع خصوصیات جسمانی، روانی و اجتماعی بسیار آسیب‌پذیر دارند (هزاوه‌ای و دیگران، ۱۳۸۸: ۲۶). در سنین مدرسه دانش‌آموزان جهت تأمین نیازهای تغذیه‌ای خود به سه وعده غذای اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و دو میان وعده (بین صبح تا ظهر و عصر) نیاز دارند. کودکان دبستانی (۷ و ۱۱ ساله) به پنج وعده پروتئین در روز نیاز دارند که باید در صبحانه و ناهار مصرف شود. منابع غذایی پروتئینی شامل گوشت، مرغ، تخم مرغ، ماهی، حبوبات (عدس، لوبیا، سویا و ...) است و این کودکان به هفت وعده کربوهیدرات و در هر وعده (نصف فنجان حبوبات، ماکارونیا برنج یا یک برش نان گندم) نیاز دارند. به علاوه پنج وعده میوه و سبزیجات (هر وعده نصف فنجان میوه‌های ریز شده و رنگارنگ) نیاز دارند. ترکیب کربوهیدرات‌ها (گندم، حبوبات، ماکارونی و سبزیجات) با غذاهای حاوی پروتئین موجب یک تغذیه متعادل تر شده و کودک را هوشیارتر می‌کند. زمانی که کودکان رفتن

به مدرسه را آغاز می‌کنند، بیش از ۵۰ درصد کالری مصرفی آن‌ها، روزانه صرف این کار می‌شود.

نیاز به مواد مغذی در دوران نوجوانی به دلیل دو برابر شدن توده بدنی به طور قابل ملاحظه‌ای بالاتر می‌رود. بنابراین توجه به آگاهی تغذیه‌ای این گروه از جامعه به دلیل این که یکی از بحرانی‌ترین و مهم‌ترین دوران‌های رشد و تکامل را می‌گذرانند ضروری است (هزاوه‌ای و دیگران، ۱۳۸۸: ۲۶). تغذیه صحیح عامل مهمی در یادگیری است و باعث رشد تحصیلی و افزایش بازدهی در سرمایه‌گذاری آموزشی و در نهایت بهره‌وری ملی می‌شود (درویشی و دیگران، ۱۳۸۸: ۷۸). اواخر دوران کودکی و اوایل نوجوانی، سال‌هایی است که باید مواد غذایی برای رشد سریع دوران نوجوانی در اختیار فرد قرار گیرد؛ از این رو اهمیت توجه به تغذیه در این دوران دو چندان می‌شود، بسیاری از عادات و الگوهای غذایی از دوران کودکی و نوجوانی شکل گرفته تا پایان زندگی فرد باقی می‌مانند (زینت مطلق و دیگران، ۱۳۹۲: ۳۱۴). سالانه ۱۷ میلیون کودک زیر پنج سال که بیشتر آن‌ها متعلق به کشورهای در حال رشد هستند، به علت فقر غذایی و فقدان امکانات بهداشتی از بین می‌روند؛ هم‌چنین به دلیل روش زندگی عصر حاضر و الگوهای غذایی نادرست در معرض خطر بیماری‌های غیر واگیر هستند (خلج و محمدی زیدی، ۱۳۸۵: ۴۲).

روند رو به افزایش زندگی شهری، تبلیغات گسترده‌ی تلویزیونی، جذابیت بسته‌بندی و عدم آگاهی تغذیه‌ای والدین، از علل عمده‌ی ترویج مصرف تنقلات در بین کودکان دبستانی به‌شمار می‌روند. مصرف بی‌رویه‌ی این مواد غذایی بی ارزش از یک سو، از طریق کاهش اشتها و دانش‌آموزان، فرصت تغذیه با غذاهای حاوی مواد مغذی سفره‌ی خانوار را از کودک می‌گیرد و از سوی دیگر، به علت این که تنقلات حاوی قند، نمک و چربی زیادی هستند، زمینه‌ساز ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت و افزایش فشارخون می‌باشد. میان وعده‌های غذایی مناسب و مغذی در ساعات مدرسه بسیار اهمیت دارند، زیرا در ساعات نزدیک ظهر حتی کودکانی هم که صبحانه خورده‌اند گرسنه شده و این گرسنگی نشستن سر کلاس را برای آن‌ها غیرممکن می‌کند و تمرکز لازم را برای

یادگیری از بین می‌برد. اما با صرف میان وعده مناسب ظرفیت کار و توانایی یادگیری دانش آموزان افزایش خواهد یافت (زینت مطلق و دیگران، ۱۳۹۲: ۳۱۴).

توسلی و دیگران (۱۳۹۰: ۱۰)، در پژوهشی به بررسی "تأثیر آموزش تغذیه بر آگاهی، نگرش و عملکرد دانش‌آموزان دختر مقطع ابتدایی در خصوص مصرف تنقلات" پرداختند. نتایج مطالعه رابطه معنی‌داری را بین شغل و سطح تحصیلات مادر با آگاهی، نگرش و عملکرد نشان داد. همچنین رابطه معنی‌داری بین شغل پدر و آگاهی، نگرش و عملکرد وجود داشت.

هزاوه‌ای و دیگران (۱۳۸۸: ۲۵)، در پژوهشی به "بررسی آگاهی، نگرش و عملکرد تغذیه‌ای دانش‌آموزان دختر مقطع راهنمایی ناحیه ۴ اصفهان در سال ۱۳۸۷" پرداختند. نتایج نشان داد که ۳۷/۵ درصد دانش‌آموزان در مورد تغذیه سالم، آگاهی ضعیفی داشتند در حالی که ۹۰ درصد از دانش‌آموزان عملکرد تغذیه‌ای نامطلوب داشتند. نتایج حاصل از قسمت‌های مختلف مدل بزنف نیز نشان داد که میانگین نگرش نسبت به ارزیابی رفتار ۷۴/۶، نگرش نسبت به رفتار ۶۴/۶، اعتقادات نرمی ۷۲/۸، نرم‌های انتزاعی ۵۸/۹، عوامل قادر کننده ۵۴/۴ و قصد رفتار ۶۸/۹ بوده است.

چوبینه و دیگران (۱۳۸۸: ۲۳)، در پژوهشی به "بررسی میزان آگاهی تغذیه‌ای در دختران دبیرستانی شهر اهواز و تأثیر آموزش بر آن" پرداختند. نتایج این پژوهش نشانگر رشد صفر تا ۳۲/۸ درصدی در پاسخگویی صحیح به پرسش‌های مختلف می‌باشد و تأثیر آموزش، معنی‌دار ارزیابی گردید.

عسگری و دیگران (۱۳۸۶: ۹۶)، در پژوهشی به بررسی "رابطه بین شادکامی، خودشکوفایی، سلامت روان و عملکرد تحصیلی با دوگانگی جنسی در دانشجویان دختر و پسر واحد علوم و تحقیقات اهواز" پرداختند. نتایج نشان داد که بین عملکرد تحصیلی با دوگانگی جنسی، بین شادکامی و عملکرد تحصیلی خودشکوفایی با عملکرد تحصیلی و سلامت روان با عملکرد تحصیلی رابطه معناداری مشاهده نگردید.

پیتزیدس و دیگران (Petrides et al.: 2006)، طی یک تحقیقی بر روی یک نمونه ۶۵۰ نفری (با میانگین سن ۱۶ سال)، دریافتند که هوش هیجانی و شادکامی می‌تواند

رابطه بین توانایی شناختی و عملکرد تحصیلی را تعدیل کند. نتایج پژوهش پی لین (Pie-Lin, 2004: 89) نشان داد یکی از عوامل ایجاد کننده و مؤثر در افت تحصیلی و کاهش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، نداشتن رفتارهای صحیح تغذیه‌ای است.

نتایج مطالعه امیدوار (Omidvar & et al, 2003: 385)، نشان داد که مصرف ناکافی میوه و سبزی و عملکرد تغذیه‌ای نامطلوب در نوجوانان منجر به کاهش تمرکز در عوامل شناختی و رفتاری دانش‌آموزان است.

پژوهش کومپتون (Compton, 2000: 756)، نشان داد که با معنابودن زندگی و شادکامی، یکی از بهترین متغیرهای شخصیتی در رابطه با عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان است.

نتایج پژوهش‌های، علی‌پور و دیگران (۱۳۸۹: ۴۳)، بیانگر رابطه مثبت و معنیدار بین شادکامی و راهبردهای مقابله‌ای مسأله‌دار؛ خلیج و محمدی زیدی (۱۳۸۵: ۲۷)، تأثیر مثبت آموزش بهداشت در تغییر عادت صبحانه خوردن و عملکرد تغذیه‌ای؛ زالیا و همکاران (Zalilah & et al, 2008: 109)، آموزش آگاهی‌های تغذیه‌ای باعث بهبود عملکرد تحصیلی است را نشان داد. مانیوس و دیگران (Manios & et al, 1999: 149) و پژوهش کولیزا (Colizza, 1995: 19)، نشان داد یکی از عوامل ایجاد کننده و مؤثر در افت تحصیلی و کاهش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، نداشتن رفتارهای صحیح تغذیه‌ای است.

با توجه به نقش تغذیه در بسیاری از عملکردها در (حیطه‌ی تحصیلی) این پژوهش به دنبال این پرسش است که آگاهی تغذیه‌ای چه رابطه‌ای با شادکامی دانش‌آموزان و نیز عملکرد تحصیلی آنان دارد؟

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی - همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه دانش‌آموزان ابتدایی پایه ششم شهر بیرجند است که در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ مشغول به تحصیل بودند. حجم نمونه آماری این تحقیق براساس جدول کرجسی و مورگان (Kerjesi & Morgan, 1986)، ۲۱۰ نفر بودند. از آنجا که شهر بیرجند دارای منطقه‌بندی آموزشی نیست، از منظر جغرافیایی شهر به مناطق شمال و جنوب، غرب و شرق و مرکز یعنی پنج منطقه تقسیم شد و بر اساس روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای، نمونه پژوهش انتخاب شد. برای سنجش شادکامی از پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد استفاده شد. این مقیاس توسط آرگایل، مارتین و کراسلند (Argyle, Martin & Crossland, 1989)، تهیه شده و دارای ۲۹ ماده می‌باشد. هر یک از سؤال‌های این آزمون دارای چهار گزینه می‌باشد که از صفر تا سه نمره به خود اختصاص می‌دهند. بنابراین حداکثر نمره کل آزمون ۸۷ می‌باشد. روایی و پایایی این پرسش‌نامه در تحقیقات متعددی مورد بررسی قرار گرفته است. پژوهشگران فوق، پایایی پرسش‌نامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ در مورد ۳۴۷ آزمودنی مورد بررسی قرار دادند و ضریب آلفای ۹۰ درصد را بدست آوردند. هم‌چنین علیپور و نوربالا (۱۳۸۱)، نیز با استفاده از روش آلفای کرونباخ بر روی ۱۳۲ نفر، ۹۳ درصد به‌دست آوردند. در پژوهش نشاط‌دوست و دیگران (۱۳۸۸) نیز پایایی پرسش‌نامه بر اساس داده‌های ۳۹۸ نفر از کارکنان شرکت فولاد مبارکه، ۹۲ درصد به‌دست آمد. روایی آزمون نیز در تحقیق آرگایل، مارتین و کراسلند (Argyle, Martin & Crossland, 1989)، مورد بررسی و تأیید قرار گرفت. برای سنجش آگاهی‌های تغذیه‌ای دانش‌آموزان از پرسش‌نامه محقق ساخت‌های بر اساس مدل بزنف استفاده شد. این پرسش‌نامه دارای ۴۴ سؤال در سه حیطه رفتار (۷ سؤال)، آگاهی و دانش (۱۸ سؤال) و نگرش (۹ سؤال) می‌باشد که پس از اجرای مقدماتی بر روی ۳۰ نفر از دانش‌آموزان، میزان پایایی آن ۰/۷۳ به‌دست آمد. برای تعیین روایی نیز از کمک و تخصص اساتید محترم و متخصصین استفاده شد. در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها برای هر سؤال از آمار توصیفی (میانگین،

انحراف معیار، فراوانی و درصد فراوانی و...) استفاده گردید. هم‌چنین در آمار استنباطی از ضرایب همبستگی و رگرسیون و آزمون‌های مقایسه میانگین‌ها (مانند آزمون تی) و تحلیل واریانس استفاده شد.

تحلیل نتایج

فرضیه اول پژوهش: عبارت بود از این که "بین آگاهی تغذیه‌ای و شادکامی دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی رابطه وجود دارد".

جدول ۱) رابطه بین ابعاد آگاهی تغذیه‌ای با شادکامی دانش‌آموزان

مؤلفه	میزان همبستگی	سطح معنی‌داری
دانش	-۰/۱۳۹	۰/۰۴
رفتار	۰/۵۶۶	۰/۰۰۱
نگرش	-۰/۱۲۹	۰/۰۶۲

همان‌گونه که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود سطح معناداری آزمون فرض برای بعد دانش ۰/۰۴ و ضریب همبستگی برابر با -۰/۱۳۹؛ مقدار ویژه آزمون فرض برای بعد رفتار ۰/۰۰۱ و ضریب همبستگی ۰/۵۶۶؛ مقدار ویژه برای بعد نگرش ۰/۰۶۲ و ضریب همبستگی -۰/۱۲۹ می‌باشد. لذا در سطح اطمینان ۹۵٪ بین بعد دانش و رفتار آگاهی تغذیه‌ای با شادکامی دانش‌آموزان رابطه معنی‌دار وجود دارد و بین بعد نگرش و شادکامی دانش‌آموزان رابطه معناداری وجود ندارد.

جدول ۲) نتایج آزمون تحلیل رگرسیون چندمتغیره نقش ابعاد آگاهی تغذیه‌ای بر شادکامی دانش‌آموزان

مدل	مجموع مجذورات	Df	MS	F	R	R ²	P
رگرسیون	۲۰/۳۷۹	۴	۶/۷۹۳	۴۲/۳۵۳	۰/۶۱۸	۰/۳۸	۰/۰۰۱
باقیمانده	۳۳/۰۴۰	۲۰۶	۰/۱۶۰				
کل	۵۳/۴۲۰	۲۱۰					

تحلیل رگرسیون چند متغیره استاندارد جهت تعیین نقش ابعاد آگاهی تغذیه‌ای بر شادکامی دانش‌آموزان انجام شد، داده‌های به‌دست آمده از جدول ۲ نشان می‌دهد که ۰/۳۸ درصد از واریانس شادکامی دانش‌آموزان توسط ابعاد مختلف آگاهی تغذیه‌ای تبیین شده است. بنابراین با توجه به اینکه سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ به‌دست آمده است و نمونه مدل از نظر آماری معنادار است. جدول ۳ به منظور تعیین سهم هر یک از ابعاد آگاهی تغذیه‌ای بر شادکامی دانش‌آموزان ارائه شده است.

جدول ۳) نتایج آزمون تحلیل رگرسیون چندمتغیره ابعاد آگاهی تغذیه‌ای بر شادکامی دانش‌آموزان

متغیر	B	β (ضریب بتا)	t	سطح معناداری
دانش	۰/۰۶۳	۰/۰۱۶	۰/۲۶۹	۰/۷۸۸
رفتار	۰/۵۷۰	۰/۶۲۱	۱۰/۵۲۹	۰/۰۰۱
نگرش	-۰/۳۳۷	-۰/۲۴۸	-۴/۳۳۶	۰/۰۰۱

با توجه به نتایج جدول ۳، بزرگترین ضریب بتا ۰/۶۲۱ است که مربوط به بعد رفتار است. این بدان معنی است که این متغیر قوی‌ترین سهم یگانه را در تبیین متغیر وابسته یعنی شادکامی دانش‌آموزان، وقتی واریانس تبیین شده به‌وسیله‌ی همه متغیرهای دیگر در نمونه کنترل شده باشند، دارد. مقدار بتا برای بعد نگرش (-۰/۲۴۸) کمی پایین تر بود که نشان می‌دهد سهم کمتری داشته‌اند. همچنین با توجه به سطح معنی‌داری نشان داده شده ($P < ۰/۰۵$) در جدول فوق، این ابعاد سهم یگانه معناداری در پیش‌بینی متغیر وابسته داشته‌اند.

فرضیه دوم پژوهش: عبارت بود از این که "بین آگاهی تغذیه‌ای و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان رابطه معنی‌دار وجود دارد".

جدول ۴) رابطه بین ابعاد آگاهی تغذیه‌ای با شادکامی دانش‌آموزان

مؤلفه	میزان همبستگی	مقدار ویژه
دانش	۰/۰۱۶	۰/۸۲۳
رفتار	۰/۰۵۶	۰/۴۲۳
نگرش	-۰/۰۶۰	۰/۳۸۹

همان‌گونه که در جدول شماره ۴، ملاحظه می‌شود مقدار ویژه آزمون فرض برای بعد دانش ۰/۸۲۳ و ضریب همبستگی برابر با ۰/۰۱۶؛ مقدار ویژه آزمون فرض برای بعد رفتار ۰/۴۲۳ و ضریب همبستگی ۰/۰۵۶ و مقدار ویژه برای بعد نگرش ۰/۳۸۹ و ضریب همبستگی ۰/۰۶۰- می‌باشد. لذا در سطح اطمینان ۹۵٪ بین ابعاد آگاهی تغذیه‌ای (دانش، رفتار، نگرش) و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان رابطه معنی‌دار وجود ندارد.

بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه اول پژوهش عبارت بود از اینکه "بین آگاهی تغذیه‌ای و شادکامی دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی رابطه وجود دارد". همان‌گونه که در جدول ۱ ملاحظه شد مقدار ویژه آزمون فرض برای بعد دانش ۰/۰۴ و برای بعد رفتار ۰/۰۰۱ و برای بعد نگرش ۰/۰۶۲ به دست آمد، لذا نتایج نشان داد در سطح اطمینان ۹۵٪ بین بعد دانش و رفتار آگاهی تغذیه‌ای با شادکامی دانش‌آموزان رابطه معنی‌دار وجود دارد و بین بعد نگرش و شادکامی دانش‌آموزان رابطه معناداری وجود ندارد. در ادامه نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیره استاندارد جهت تعیین نقش ابعاد آگاهی تغذیه‌ای بر شادکامی دانش‌آموزان انجام شد و داده‌های به دست آمده از جدول شماره ۲، نشان داد که ۰/۳۸ درصد از واریانس شادکامی دانش‌آموزان توسط ابعاد مختلف آگاهی تغذیه‌ای تبیین شده است و با توجه به این که سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ به دست آمده است و نمونه مدل از نظر آماری معنادار بود. با توجه به نتایج جدول شماره ۳، بزرگترین ضریب بتا ۰/۶۲۱ است که مربوط به بعد رفتار بود. این بدان معنی است که این متغیر قوی‌ترین سهم یگانه را در تبیین متغیر وابسته یعنی شادکامی دانش‌آموزان، وقتی واریانس تبیین شده به وسیله‌ی همه متغیرهای دیگر در مدل کنترل شده باشند، دارد. مقدار بتا برای بعد نگرش (۰/۲۴۸-) کمی پایین‌تر بود که نشان می‌دهد سهم کمتری داشته‌اند. همچنین با توجه به سطح معنی‌داری نشان داده شده ($P < 0/05$)، این ابعاد سهم یگانه معناداری در پیش‌بینی متغیر وابسته داشته‌اند.

نتایج پژوهش حاضر همسو با نتایج پژوهش‌های زینت مطلق و دیگران ۱۳۹۲، معصومی

و دیگران ۱۳۹۰، معینی و دیگران ۱۳۹۰، توسلی و دیگران ۱۳۹۰، جیحونی و هزاوه‌ای ۱۳۸۹، علی‌پور و دیگران ۱۳۸۹ و هزاوه‌ای و دیگران ۱۳۸۸ می‌باشد که همبستگی مثبت را بین شادکامی و آگاهی تغذیه‌ای گزارش کرده‌اند.

فرضیه دوم پژوهش عبارت بود از این که "بین آگاهی تغذیه‌ای و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان رابطه معنی‌دار وجود دارد". برای بررسی رابطه بین آگاهی تغذیه‌ای و عملکرد تحصیلی از ضریب همبستگی اسپیرمن استفاده شد که نتایج در جدول شماره ۴، نشان داد که مقدار ویژه آزمون فرض برای بعد دانش ۰/۸۲۳ و برای بعد رفتار ۰/۴۲۳ و هم‌چنین برای بعد نگرش ۰/۳۸۹ به‌دست آمد. لذا نتایج نشان داد که در سطح اطمینان ۹۵٪ بین ابعاد آگاهی تغذیه‌ای (دانش، رفتار، نگرش) و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، رابطه معنی‌دار وجود ندارد. نتایج پژوهش زالیا و دیگران (Zalilah & et al, 2008)، نشان داد که جهت اصلاح رفتارهای غلط تغذیه‌ای و افزایش آگاهی در دانش‌آموزان و نیز بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، آموزش تغذیه می‌تواند بسیار مؤثر واقع شود. مطالعه فریمن (Freeman & Bunting, 2004)، به‌عنوان بررسی روش آموزش کودک به کودک جهت افزایش میان‌وعده‌های بهداشتی مصرفی در بچه‌های مدارس ابتدایی صورت گرفت. پس از اجرا در میزان آگاهی دانش‌آموزان در خصوص میان‌وعده‌ها افزوده شد و بهبودی نسبی در انگیزه و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان شد و نسبت برابری از گروه شاهد و مورد قادر به تشخیص میوه، سبزیجات، ساندویچ و ماست کم چرب، شیر و آب به‌عنوان مواد غذایی سالم برای میان‌وعده بودند.

عسگری و دیگران (۱۳۸۶)، در پژوهشی به بررسی "رابطه بین شادکامی، خودشکوفایی، سلامت روان و عملکرد تحصیلی با دوگانگی جنسی در دانشجویان دختر و پسر واحد علوم و تحقیقات اهواز" پرداختند. نتایج نشان داد که بین عملکرد تحصیلی با دوگانگی جنسی، بین شادکامی و عملکرد تحصیلی خودشکوفایی با عملکرد تحصیلی و سلامت روان با عملکرد تحصیلی رابطه معناداری مشاهده نگردید که این نتیجه با نتیجه پژوهش حاضر همسو می‌باشد. نتایج پژوهش حاضر ناهمسو با نتایج پژوهش‌های

(Furnham, Chamorro-premuzic & Mcdougal; 2003; Petrides et al: 2006; Pei-Lin: 2004)

خلج و محمدی زیدی، ۱۳۸۵؛ جوادی نژاد، ۱۳۸۰، مقدم بنایی، ۱۳۷۵ می‌باشد.

مرور و جمع‌بندی

با توجه به نتایج به‌دست آمده از فرضیه اول پژوهش مبنی بر رابطه بین آگاهی تغذیه‌ای و شادکامی دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی و نظر به اهمیت این دوران در آینده دانش‌آموزان، پیشنهاد می‌شود:

- فعالیت‌های پیشگیرانه همانند آموزش برای افزایش آگاهی‌های تغذیه‌ای در مقایسه با فعالیت‌های درمانی در این زمینه، لزوم تعمیم این‌گونه برنامه‌های آموزشی و گسترش و بسط آن ضروری به نظر می‌رسد.
- همچنین توصیه می‌شود برای نظارت بر عرضه و توزیع مواد غذایی در قفسه‌های فروشگاه مدارس و ارتقاء فرهنگ بهداشت مواد غذایی در میان والدین و دانش‌آموزان، در جلسات انجمن اولیاء و مربیان به خانواده‌ها آموزش داده شود که این امر می‌تواند تأثیر مثبتی روی خانواده‌ها در بهبود تغذیه فرزندانشان داشته باشد.
- همچنین با توجه به نتایج به‌دست آمده، پیشنهاد می‌شود که والدین تغذیه‌هایی که باعث سیری کاذب در بین دانش‌آموزان می‌شود و دارای عوارض زیادی برای سلامتی می‌باشد از جمله چیپس و پفک و نوشابه‌های گازدار و... را از سبد غذایی حذف و به جای آن میوه‌ها و سبزیجات، میان‌وعده‌های سالم، لبنیات و .. را در سبد غذایی کودکان قرار دهند.

منابع

- توسلی، الهه، و دیگران (۱۳۹۰). "تأثیر آموزش تغذیه بر آگاهی، نگرش و عملکرد دانش‌آموزان دختر مقطع ابتدایی در خصوص مصرف تنقلات". *تحقیقات علوم پزشکی زاهد/ن*، دوره سیزدهم، ش ۱۰ (اسفند): ۱۶-۱۰.
- درویشی، شعله، و دیگران (۱۳۸۸). "بررسی میزان سوءتغذیه و عوامل مرتبط آن در دانش‌آموزان ابتدایی استان کردستان". *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان*، دوره چهاردهم، ش ۲، (تابستان): ۸۷-۷۸.
- زینت مطلق، فاضل، و دیگران (۱۳۹۲). "اثربخشی برنامه آموزشی ارتقای آگاهی تغذیه‌ای در بیماران مبتلا به دیابت نوع دو با بهره‌گیری از مدل اعتقاد بهداشتی". *تحقیقات نظام سلامت*، سال نهم، ش ۴ (تیر): ۳۲۰-۳۱۲.
- جیحونی، علی؛ هزاوه‌ائی، محمدمهدی (۱۳۸۹). "تأثیر برنامه آموزشی بر اساس مدل بزنف در کنترل قند خون بیماران مبتلا به دیابت نوع دو". *دیابت و لیپید / ایران*، دوره یک، ش ۱ (پاییز): ۷۵-۶۷.
- جوادی‌نژاد، علی (۱۳۸۰). "رابطه بین جو عاطفی خانواده و شادکامی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر". *پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی*، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- چوبینه، محمدمین، و دیگران (۱۳۸۸). "بررسی میزان آگاهی تغذیه‌ای در دختران دبیرستانی شهر اهواز و تأثیر آموزش بر آن". *علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند*، دوره شانزدهم، ش ۱ (بهار): ۳۰-۲۳.
- خلج، محمد؛ محمدی زیدی، عیسی (۱۳۸۵). "بررسی میزان تأثیر آموزش بهداشت در تغییر آگاهی و رفتارهای تغذیه‌ای دانش‌آموزان مدارس ابتدایی در شهر قزوین". *دانشگاه علوم پزشکی شهکرد*، دوره هشتم، ش ۱ (بهار): ۴۹-۴۱.
- عسگری، پرویز، و دیگران (۱۳۸۶). "رابطه بین شادکامی، خودشکوفایی، سلامت روان و عملکرد تحصیلی با دوگانگی جنسی در دانشجویان دختر و پسر واحد علوم و تحقیقات اهواز". *دانش و پژوهش در روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد*

- خوارسگان (اصفهان)، دوره چهاردهم، ش ۳۳ (پاییز): ۹۵-۱۱۶.
- علی‌پور، احمد، و دیگران (۱۳۸۹). "رابطه‌ی بین راهبردهای مقابله‌ای و شادکامی دانشجویان". *فصلنامه علمی - پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز*، سال پنجم، ش ۱۸ (تابستان): ۴۳-۵۲.
- علی‌پور، احمد؛ نوربالا، اسدالله (۱۳۸۱). "بررسی مقدماتی و پایایی و روایی پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران". *فصلنامه اندیشه و رفتار*، دوره پنجم، شماره ۱ و ۲، (تابستان و پاییز): ۵۵-۶۶.
- معصومی، نسرین، و دیگران (۱۳۹۰). "بررسی وضعیت تغذیه و عوامل مرتبط با آن در سالمندان شهر رشت". *مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان*، دوره بیست و یکم، ش ۸۴ (پاییز): ۶۵-۷۰.
- معین، محمد. *فرهنگ فارسی*. ج ۶، ذیل "شادی".
- معینی، بابک، و دیگران (۱۳۹۰). "پیش‌بینی فاکتورهای مرتبط با انجام فعالیت بدنی منظم در دانشجویان با بهره‌گیری از مدل بزنف". *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان*، دوره هجدهم، ش ۳ (پاییز): ۷۰-۷۷.
- مقدم بنایی، ناهید الملوک (۱۳۷۵). "تأثیر مصرف میان‌وعده‌های غذایی در مدرسه بر توانایی یادگیری کودکان دبستانی منطقه ۱۸ تهران". *پایان‌نامه کارشناسی ارشد تغذیه، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران*.
- مظفر، حسین (۱۳۷۹). "اثر نشاط روحی بر شکوفایی خود". *تربیت*، دوره سی و دوم، ش ۷ (تابستان): ۱۲-۱۵.
- نشاط دوست، حمیدطاهر، و دیگران (۱۳۸۸). "تعیین عوامل مؤثر در شادکامی کارکنان شرکت فولاد مبارکه". *جامعه‌شناسی کاربردی*، سال بیستم، ش ۱ (بهار): ۱۰۵-۱۱۸.
- هزاوه‌ای، محمد مهدی، و دیگران (۱۳۸۸). "بررسی آگاهی، نگرش و عملکرد تغذیه‌ای دانش‌آموزان دختر مقطع راهنمایی ناحیه ۴ اصفهان در سال ۱۳۸۷". *فصلنامه دانش و تندرستی*، دوره چهارم، ش ۳ (پاییز): ۲۴-۲۷.

- Argyle, M.; Martin, M; Crossland, J. (1989). "*Happiness as a function of personality and social encounters*, In J, P, Forgas, & J, M, Innes (Eds)", Recent advances in social psychology: An international perspective, North Holland: Elsevier.
- Colizza, D. F. (1995). "*Food choices of healthy school-age children*". J Sch Nurs, Vol. 11, No. 4: 8-17.
- Compton, W. C. (2000). "*Meaningfulness as a mediator of subjective well-being*". Psychological Reports, Vol. 87, No. 12: 756-760.
- Freeman, R.; Bunting, G. (2004). "A child to child approach to infants and toddlers". J Am Diet Assoc, Vol. 104, No. 1: 65-70.
- Furnham, A.; Chamorro-premuzic, T.; McDougall, M. (2003). "*Personality, cognitive ability and beliefs about intelligence as predictors of academic performance*". Learning and Individual Differences, Vol. 14, No. 13: 49-66.
- Manios, Y. & et al. (1999). "*Evaluation of a health and nutrition education program in primary school children of Crete over a three-year period*". Prev Med, Vol. 28, No. 2: 49-59.
- Mayers, D. G. (2002). *Exploring, Psychology*. 3rd Ed. New York: Worth Publishers.
- Omidvar, N. & et al (2003). "*Psychosocial correlates of low fruit and vegetable intake among adolescent boys and girls in Tehran*". Persian. Iran Ecology Food Nutrition, Vol. 42, No. 6: 385-397.
- Pei-Lin, H. (2004). "*Factors influencing student s decisions to choose healthy or unhealthy snacks at the University of Newcastle, Australia*". J Nurs Res, Vol. 12, No. 2: 83-91.

- Petrides, K. V. & et al. (2006). "*Explaining individual differences in scholastic behavior and achievement*". British Journal of Educational Psychology, Vol. 14, No. 75: 239-255.
- Seligman, M.; Scikszentimihaly, M. (2001). "*Positive Psychology*". American Psychologist, Vol. 11, No. 55: 5-14.
- Zalilah, M. S. & et al (2008). "*Nutrition education intervention improves nutrition knowledge, attitude and practices of primary school children: A pilot study*". AJHE, Vol. 21, No. 11: 119-132.

