



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

دانشکده بهداشت

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد رشته آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

عنوان:

تأثیر مداخله آموزشی بر مبنای مدل خود تعیین کنندگی بر فعالیت جسمانی

دانش آموزان در دوران پاندمی کووید-۱۹

استاد راهنما:

دکتر عیسی محمدی زیدی

استاد مشاور:

دکتر هادی مرشدی

نگارنده:

سپیده غریب پور

آبان ۱۴۰۱

## چکیده

**سابقه و هدف:** طبق گزارشات سازمان جهانی بهداشت، بی‌حرکی یکی از ۱۰ علت عمده مرگ و ناتوانی است و آگاهی بخشی در مورد خطر بی‌حرکی در چارچوب مداخله‌های سنتی آموزش بهداشت، ضروری باشد ولی کافی نیست و نیاز به مداخله‌های تئوری - محور وجود دارد. هدف مطالعه کنونی، تعیین تاثیر مداخله آموزشی بر مبنای مدل خود تعیین‌کنندگی بر سطح فعالیت جسمانی در دانش‌آموزان گروه تجربی در دوران پاندمی کووید-۱۹ بود.

**مواد و روش‌ها:** در مطالعه حاضر که از نوع کارآزمایی تصادفی شاهددار بود. تعداد ۱۰۰ دانش‌آموز دختر و پسر در قالب گروه‌های تجربی و کنترل مورد بررسی قرار گرفتند. داده‌های قبل و بعد از آموزش با استفاده از پرسشنامه‌های اطلاعات دموگرافیک، پرسشنامه بین‌المللی اندازه‌گیری فعالیت جسمانی، مراحل آمادگی برای تغییر در فعالیت جسمانی منظم، مقیاس صلاحیت ادراک شده، پرسشنامه خودکارآمدی رفتار فعالیت جسمانی، پرسشنامه خودمختاری برای فعالیت جسمانی، پرسشنامه وابستگی متصور در فعالیت جسمانی جمع‌آوری شد. افراد گروه تجربی، ۶ جلسه آموزشی گروهی واتس‌آپی ۴۵ دقیقه‌ای را به همراه پمفلت آموزشی هدفمند دریافت کردند. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS (ویرایش ۲۵) و با کمک آزمون‌های کای اسکوئر، تی زوجی و مستقل آنالیز شدند.

**یافته‌ها:** مقایسه میانگین خودکارآمدی، صلاحیت درک شده، خودمختاری درک شده، ارتباط با دیگران، میزان فعالیت جسمانی، انگیزه فعالیت جسمانی بین گروه‌های تجربی و کنترل قبل از مداخله آموزشی با توجه به آزمون تی مستقل بین دو گروه از حیث متغیرهای مورد نظر اختلاف معنی‌داری وجود ندارد ولی بعد از مداخله آموزشی مبتنی بر تئوری خودتعیین‌کنندگی، شاهد افزایش معنی‌دار میانگین این متغیرها در دانش‌آموزان شرکت‌کننده در گروه تجربی بودیم ( $P < 0/001$ ). نتیجه آزمون تی مستقل نشان داد بین دو گروه از حیث متغیر نمره فعالیت جسمانی در مقطع زمان قبل از اجرای مداخله آموزشی اختلاف آماری معنی‌داری وجود نداشت، اما بعد از مداخله آموزشی نتیجه آزمون تی زوجی حاکی از افزایش معنی‌دار میانگین نمره فعالیت جسمانی در دانش‌آموزان گروه تجربی بود. در حالیکه میانگین رفتار مذکور در گروه کنترل تغییر معنی‌داری نکرد.

**استنتاج:** یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد که تئوری خودتعیین‌کنندگی که در آن خودکارآمدی، صلاحیت درک شده، خودمختاری درک شده، ارتباط با دیگران، میزان فعالیت جسمانی، انگیزه فعالیت جسمانی مورد بررسی قرار داده بود، در همگی این موارد شاهد افزایش معنی‌دار میانگین و در نتیجه باعث افزایش فعالیت جسمانی در دانش‌آموزان شد. با توجه به نتایج این مطالعه پیشنهاد می‌شود که از این تئوری جهت آموزش به مدارس و سایر مداخلات آتی که می‌تواند نتایج ثمر بخشی به همراه داشته باشد، استفاده کرد.

**واژه‌های کلیدی:** فعالیت جسمانی، دانش‌آموزان، تئوری خودتعیین‌کنندگی، پاندمی کووید-۱۹

## **Abstract:**

**Background and aim:** According to the reports of the World Health Organization, inactivity is one of the 10 major causes of death and disability, and raising awareness about the risk of inactivity in the framework of traditional health education interventions is necessary, but not sufficient, and there is a need for theory-based interventions. The aim of the present study was to determine the effect of educational intervention based on the self-determination model on the level of physical activity in students of the experimental group during the covid-19 pandemic.

**Materials and methods:** In the present study, which was a randomized controlled trial. 100 male and female students were examined in the form of experimental and control groups. Data before and after training using demographic information questionnaires, international physical activity measurement questionnaire, steps of preparation for change in regular physical activity, perceived competence scale, physical activity behavior self-efficacy questionnaire, autonomy questionnaire for physical activity, questionnaire Perceived dependence on physical activity was collected. The people of the experimental group received 6 WhatsApp group training sessions of 45 minutes along with a targeted training pamphlet. The data were analyzed using SPSS software (version 25) and with the help of chi-square, paired t and independent tests.

**Results:** Comparing the mean of self-efficacy, perceived competence, perceived autonomy, communication with others, amount of physical activity, motivation for physical activity between the experimental and control groups before the educational intervention, according to the independent t-test, there is a significant difference between the two groups in terms of the desired variables. There is none, but after the educational intervention based on self-determination theory, we saw a significant increase in the average of these variables in the students participating in the experimental group ( $P < 0.001$ ). The result of the independent t-test showed that there was no statistically significant difference between the two groups in terms of the physical activity score variable before the educational intervention, but after the educational intervention the result of the paired t-test indicated a significant increase in the average physical activity score in knowledge. The students were in the experimental group. While the mean behavior in the control group did not change significantly.

**Conclusion:** The findings of the present study showed that the theory of self-determination, in which self-efficacy, perceived competence, perceived autonomy, relationship with others, the amount of physical activity, and the motivation of physical activity were examined, in all these cases witnessed a significant increase in the mean and as a result, it increased physical activity in students. According to the results of this study, it is suggested to use this theory to teach schools and other future interventions that can bring fruitful results.

**Key words:** Physical activity, Students, Self-determination theory, Covid 19 pandemic



**Qazvin University of Medical Sciences**  
**Faculty of Health**

**Thesis Submitted in the Degree of MSc**  
**In health education and health promotion**

Title:

***The effectiveness of educational intervention based on  
Self-determination theory in level of physical activity  
in students during COVID-19 pandemic***

**Supervisor:**

**Isa Mohamadi Zeidi (Ph. D)**

Advisor:

**Hadi Morshedi (Ph. D)**

By:

**Sepideh Gharibpour**

**Octubre, 2022**