

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أ



دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش مدیریت رویدادهای ورزشی

پایان نامه کارشناسی ارشد

بررسی مشارکت ورزشی نوجوانان بر اساس تئوری رفتار برنامه ریزی شده

نگارنده: علیرضا طاهری جندقی

استاد راهنما

دکتر سیدرضا حسینی نیا

بهمن ۱۳۹۶

با احترام تقدیم به:

محضر ارشد شنبدر عزیزم به خاطر همه‌ی تلاشهای محبت آمیزی که در دوران مختلف زندگی ام انجام داد و با مهربانی چگونه زیستن را به من آموختند.

به روح پر فتوح مادر مهربانم که با دلسوزی و عشق خالصانه همواره نید بخش روزهای روشن زندگی برای من بود.

به همسر مهربانم که در تمام طول تحصیل همراه و مجام من بوده است.

به استادان فرزانه و فرهیخته‌ای که در راه کسب علم و معرفت مرلاری نمودند.

به آنان که در راه کسب دانش راهنمایم بودند.

به آنان که نفس خیرشان و دعای روح پرورشان بدرتقی را بهم بود.

البابه من لگ کن تابونتم ادای دین کنم و به خواسته‌ی آنان جامه‌ی عمل پوشانم.

پروردگارا حسن عاقبت، سلامت و سعادت را برای آنان مقدر نما.

خدایا توفیق خدمتی سرشار از شور و نشاط و همراه و بسو با علم و دانش و پژوهش جهت رشد و گشوفایی ایران کنسسال عنایت بفرما.

منت خدای را عزوجل، سپاس بی کران پروردگاریت را که هستی مان بخشید و به طریق علم و دانش را بنمونان شد و به بنشین بره روان علم و دانش منتظرمان نمود و خوشه چینی از علم و معرفت را روزیمان ساخت.

از اساتید ما، دلسوز و صبور؛ جناب آقای دکتر سید رضا حسینی نیا که زحمت بی دریغی را در طول تدوین این پایان نامه به دوش کشیدند کمال تشکر و قدردانی را دارم.

از اساتید بزرگوار، جناب آقای دکتر حسن بحر العلوم و جناب آقای دکتر مهدی باقری که زحمت داوری این رساله را متقبل شدند و از اساتید کرامت‌دار دکتر علی یونسین، دکتر رضا اندام، دکتر حسین رضوانی و سرکار خانم دکتر مهدی زاده که در طول دوره تحصیلی دانش خود را بی دریغ در اختیار این جانب قرار دادند؛ کمال تشکر و قدردانی را دارم.

و نهایتاً سپاس خود را از جناب آقای احمد خراطما و جناب آقای عادل ذنبانی و جناب آقای حسین رحیمیان و کلیه کسانی که به هر نحوی در صین تحصیل و پژوهش بنده ریاکاری نموده اند و متحمل زحمتم بودند، ابراز می-

دارم.

تعهد نامه

اینجانب علیرضا طاهری جندقی دانشجوی دوره کارشناسی ارشد رشته مدیریت ورزشی - گرایش رویدادهای

ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه صنعتی شاهرود نویسنده پایان نامه:

بررسی مشارکت ورزشی نوجوانان بر مبنای تئوری رفتار برنامه ریزی شده، تحت راهنمایی دکتر سید رضا حسینی نیا متعهد می شوم.

- تحقیقات در این پایان نامه توسط اینجانب انجام شده است و از صحت و اصالت برخوردار است.
- در استفاده از نتایج پژوهش های محققان دیگر به مرجع مورد استفاده استناد شده است.
- مطالب مندرج در پایان نامه تاکنون توسط خود یا فرد دیگری برای دریافت هیچ نوع مدرک یا امتیازی در هیچ جا ارائه نشده است.
- کلیه حقوق معنوی این اثر متعلق به دانشگاه صنعتی شاهرود می باشد و مقالات مستخرج با نام «دانشگاه صنعتی شاهرود» و یا «Shahrood University of Technology» به چاپ خواهد رسید.
- حقوق معنوی تمام افرادی که در به دست آمدن نتایج اصلی پایان نامه تأثیرگذار بوده اند در مقالات مستخرج از پایان نامه رعایت می گردد.
- در کلیه مراحل انجام این پایان نامه، در مواردی که از موجود زنده (یا چینی جاهای آن ها) استفاده شده است ضوابط و اصول اخلاقی رعایت شده است.
- در کلیه مراحل انجام این پایان نامه، در مواردی که به حوزه اطلاعات شخصی افراد دسترسی یافته یا استفاده شده است اصل رازداری، ضوابط و اصول اخلاق انسانی رعایت شده است.

تاریخ

امضای دانشجو

مالکیت نتایج و حق نشر

- کلیه حقوق معنوی این اثر و محصولات آن (مقالات مستخرج، کتاب، برنامه های رایانه ای، نرم افزارها و تجهیزات ساخته شده است) متعلق به دانشگاه شاهرود می باشد. این مطلب باید به نحو مقتضی در تولیدات علمی مربوطه ذکر شود.
- استفاده از اطلاعات و نتایج موجود در پایان نامه بدون ذکر مرجع مجاز نمی باشد.

چکیده

فعالیت فیزیکی سنگ بنای یک شیوه زندگی سالم است. ورزش و فعالیت‌های بدنی منظم و سازمان‌یافته، عامل مؤثری در توسعه سلامتی، نشاط و شادابی تمامی اقشار جامعه است. شادابی و نشاط نوجوانان نیز که قشر عظیمی از جامعه را تشکیل می‌دهند، تضمین‌کننده سلامت روانی جامعه آتی خواهد بود. هدف از این پژوهش بررسی مشارکت ورزشی نوجوانان برمبنای تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده بود. جامعه آماری مورد مطالعه در این پژوهش را کلیه دانش آموزان پسر مقطع متوسطه اول و دوم شهر دامغان تشکیل دادند (۳۴۲۶ نفر) که از بین آن‌ها ۲۳۴ نفر به روش تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند و به‌عنوان نمونه مورد مطالعه قرار گرفتند. برای گردآوری داده‌ها، از پرسشنامه تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده آجزن (۱۹۸۶) استفاده گردید. برای تعیین روایی صوری و محتوایی این پرسشنامه از نظرات ۴ تن از اساتید مدیریت ورزشی کمک گرفته شد. سپس به‌منظور تعیین پایایی پرسشنامه یک مطالعه مقدماتی بر روی ۳۰ دانش‌آموز شهر دامغان انجام گرفت که نتایج آزمون آلفای کرونباخ نشان داد که پرسشنامه از پایایی قابل قبولی برخوردار است (نگرش=۰/۷۸) (نیروهای ذهنی=۰/۷۵) (کنترل رفتاری درک شده=۰/۸۱) (قصد=۰/۸۲) (رفتار=۰/۷۶). برای آزمون فرضیه‌ها از آزمون کلموگروف اسمیرنوف، همبستگی پیرسون و روش مدلسازی معادلات ساختاری استفاده شد. نتایج نشان داد که نگرش و کنترل رفتاری درک شده نوجوانان بر قصد آن‌ها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی تأثیر مثبت و مستقیم دارد ولی هنجارهای ذهنی نوجوانان بر قصد آن‌ها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی تأثیر معنادار ندارد. از طرفی کنترل رفتاری درک شده نوجوانان بر رفتار آن‌ها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی تأثیر معناداری ندارد؛ در صورتی که قصد نوجوانان بر رفتار آن‌ها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی تأثیر مثبت و مستقیم دارد. در نهایت با توجه به مقادیر به‌دست‌آمده از شاخص‌های برازش، الگو در جهت تبیین و برازش از وضعیت مناسبی برخوردار است و شاخص‌ها، حاکی از تناسب مدل با داده‌های مشاهده‌شده است. نتیجه‌گیری: مطالعه حاضر نشان داد که تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده

می تواند بخش عمده فعالیت جسمانی دانش آموزان را پیش بینی نماید. نتایج این مطالعه پیشنهاد می کند که استفاده از تئوری رفتار برنامه ریزی شده با تمرکز بر روی متغیر های آن می تواند نتایج ثمربخشی به همراه داشته باشد.

واژه های کلیدی: تئوری رفتار برنامه ریزی شده، نوجوانان، فعالیت ورزشی

عنوان مطالب	فهرست مطالب	صفحه
فصل اول: طرح تحقیق		۱
۱-۱- مقدمه.....		۲
۱-۲- بیان مسئله.....		۵
۱-۳- اهمیت و ضرورت پژوهش.....		۶
۱-۴- اهداف پژوهش.....		۸
۱-۴-۱- هدف کلی.....		۸
۱-۴-۲- اهداف اختصاصی.....		۹
۱-۵- فرضیه های پژوهش.....		۹
۱-۶- محدودیت ها و مشکلات پژوهش.....		۱۰
۱-۶-۱- محدودیت های قابل کنترل.....		۱۰
۱-۶-۲- محدودیت های غیر قابل کنترل.....		۱۰
۱-۷- پیش فرض های پژوهش.....		۱۰
۱-۸- تعاریف مفهومی و عملیاتی		۱۱
فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه تحقیق.....		۱۳
۱-۲- مقدمه.....		۱۴

- ۲-۲- مبانی نظری پژوهش..... ۱۴
- ۲-۳- پیش زمینه های تئوری..... ۱۵
- ۲-۴- مبتکرین و ارائه دهندگان عمل منطقی..... ۱۶
- ۲-۵- اهداف تئوری..... ۱۸
- ۲-۶- تئوری عمل منطقی..... ۱۹
- ۲-۷- تئوری رفتار برنامه ریزی شده..... ۲۳
- ۲-۸- محدودیت های تئوری عمل منطقی و تئوری رفتار برنامه ریزی شده..... ۲۶
- ۲-۹- مفروضات تئوری..... ۲۶
- ۲-۱۰- مفاهیم اصلی (سازه های) تئوری..... ۲۶
- ۲-۱۰-۱- رفتار..... ۲۶
- ۲-۱۰-۲- قصد..... ۲۸
- ۲-۱۰-۳- نگرش..... ۲۹
- ۲-۱۰-۴- هنجار های ذهنی (انتزاعی)..... ۳۰
- ۲-۱۰-۵- کنترل رفتاری درک شده..... ۳۲
- ۲-۱۱- تفاوت کنترل رفتاری درک شده و خودکارآمدی..... ۳۴
- ۲-۱۲- هدف تئوری رفتار برنامه ریزی شده..... ۳۵

۳۷	۱۳-۲- پیشینه پژوهش.....
۳۷	۱-۱۳-۲- پژوهش های انجام شده در داخل کشور.....
۴۰	۲-۱۳-۲- پژوهش های انجام شده در خارج از کشور.....
۴۴	۱۴-۲- مدل مفهومی پژوهش.....
۴۴	۱۵-۲- جمع بندی.....
۴۷	فصل سوم: روش تحقیق.....
۴۸	۱-۳- مقدمه.....
۴۸	۲-۳- روش تحقیق.....
۴۸	۳-۳- جامعه و نمونه آماری.....
۴۹	۴-۳- روش و ابزار جمع آوری داده ها.....
۴۹	۱-۴-۳- پرسشنامه تئوری رفتار برنامه ریزی شده.....
۵۰	۵-۳- روایی پرسشنامه.....
۵۱	۶-۳- بررسی پایایی پرسشنامه.....
۵۲	۷-۳- روش جمع آوری داده های پژوهش.....
۵۲	۸-۳- روش های آماری مورد استفاده.....
۵۲	۱-۸-۳- آمار توصیفی.....

۵۲۳-۸-۲- آمار استنباطی
۵۳ فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها
۵۴۴-۱- مقدمه
۵۴۴-۲- توصیف ویژگی های جمعیت شناختی آزمودنی ها
۵۴۴-۲-۱- سن
۵۵۴-۲-۲- مقطع تحصیلی
۵۵۴-۳- توصیف آماری متغیر های تحقیق
۵۶۴-۴- یافته های استنباطی
۵۶۴-۵- فرض نرمال بودن تک متغیره و چند متغیره داده ها
۵۷۴-۶- بررسی هم خطی چندگانه متغیر های پژوهش
۵۹۴-۷- ماتریس همبستگی متغیر های پژوهش
۵۹۴-۸- مدلسازی معادلات ساختاری
۶۱۴-۸-۱- بررسی اثرات مستقیم و غیر مستقیم و ضرایب اثرات در مدل پژوهش
۶۲۴-۸-۲- بررسی اثرات کل در مدل تحقیق
۶۳۴-۹- شاخص های نیکویی برازش
۶۵۴-۱۰- آزمون فرضیات پژوهش

۶۵۴-۱۰-۱- فرضیه اول
۶۵۴-۱۰-۲- فرضیه دوم
۶۵۴-۱۰-۳- فرضیه سوم
۶۶۴-۱۰-۴- فرضیه چهارم
۶۶۴-۱۰-۵- فرضیه پنجم
۶۷فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری
۶۸۵-۱- مقدمه
۶۸۵-۲- خلاصه تحقیق
۶۹۵-۳- بحث و نتیجه گیری
۷۳۵-۴- پیشنهاد های تحقیق
۷۳۵-۴-۱- پیشنهاد های کاربردی
۷۵۵-۴-۲- پیشنهاد های پژوهشی
۷۷منابع
۸۹پیوست ها

فهرست جداول

۵۰جدول (۱-۳)، عناوین و شماره گویه ها
----	---

- جدول (۳-۲)، بررسی پایایی پرسشنامه..... ۵۱
- جدول (۴-۱)، توزیع فراوانی سن نمونه های تحقیق..... ۵۴
- جدول (۴-۲)، توزیع فراوانی وضعیت مقطع نمونه های تحقیق..... ۵۵
- جدول (۴-۳)، توصیف آماری متغیرهای تحقیق..... ۵۵
- جدول (۴-۴)، نتایج آزمون حد مرکزی جهت تعیین نرمال بودن داده ها..... ۵۶
- جدول (۴-۵)، شاخص های هم خطی چندگانه در متغیرهای پیش بینی کننده رفتار ورزشی..... ۵۸
- جدول (۴-۶)، ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش..... ۵۹
- جدول (۴-۷)، برآورد ضرایب رگرسیونی در مدل پژوهش..... ۶۱
- جدول (۴-۸)، ضرایب استاندارد شده اثرات مستقیم، اثرات غیر مستقیم در مدل تحقیق..... ۶۲
- جدول (۴-۹)، ضرایب استاندارد شده اثرات کل مدل پژوهش..... ۶۳
- جدول (۴-۱۰)، شاخص های نیکویی برازش برای مدل پژوهش..... ۶۴

فهرست اشکال

- شکل (۲-۱)، شمای کلی مدل رفتار برنامه ریزی شده..... ۱۸
- شکل (۲-۲)، تئوری عمل منطقی..... ۲۲
- شکل (۲-۳)، سازه های اصلی و روابط تئوری رفتار برنامه ریزی شده..... ۲۵
- شکل (۲-۴)، شمای کامل تئوری رفتار برنامه ریزی شده..... ۲۵
- شکل (۲-۵)، مدل مفهومی تئوری رفتار برنامه ریزی شده..... ۴۴

شکل (۱-۴)، مدل تأثیر نگرش، هنجارهای انتزاعی، کنترل رفتاری درک شده و قصد بر رفتار... ۶۰

فصل اول

طرح تحقیق

۱-۱- مقدمه

زندگی صنعتی با وجود خدمات شایانی که به بشر کرده است، عوارضی را نیز به وجود آورده که شاید مهم‌ترین آن‌ها از دیدگاه تندرستی، فقر حرکتی باشد که نشاط و شادابی را از جسم دور و به جای آن چاقی را جایگزین کرده است. اصطلاح اضافه‌وزن بیانگر اضافه بودن وزن شخص نسبت به ساختار استخوانی و قد اوست که ممکن است ناشی از چربی زیاد و یا وزن بیشتر عضلانی باشد. در مقابل، واژه چاقی نشان‌دهنده‌ی این است که میزان چربی شخص فراتر از حد طبیعی است و آن‌هم متأثر از وراثت، محیط اجتماعی، شیوه‌ی زندگی و مهم‌ترین آن‌ها کمبود فعالیت است (حسینی و همکاران، ۱۳۹۱).

فعالیت فیزیکی سنگ بنای شیوه زندگی سالم است و به‌عنوان یک استراتژی کلیدی برای کاهش خطر بیماری‌های مزمن و از جمله فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، سرطان و چاقی ذکر شده است (استاتن و همکاران، ۲۰۰۵). علاوه بر این، شواهد به‌وضوح نشان می‌دهد که فعالیت بدنی منظم سلامت جسمی و روانی را بهبود می‌بخشد. مزایایی مانند نگهداری وزن ایده آل بدن، جلوگیری از مرگ زودرس و افزایش رفاه روانی به مشارکت در فعالیت بدنی منظم مربوط می‌شوند (فیشر و برین، ۲۰۰۸).

مشارکت کم در فعالیت بدنی باعث ایجاد مشکلات جسمی از جمله اضافه‌وزن و چاقی در بین کودکان، نوجوانان و جوانان می‌شود که نگرانی عمده‌ای را به همراه دارد. مطالعات نشان داده است که با افزایش سن، میزان فعالیت بدنی کاهش می‌یابد (واربرتون، نیکول و بدین، ۲۰۰۶).

فواید ورزش در مطالعات مختلف به اثبات رسیده است. افراد می‌توانند کیفیت زندگی خود را به‌وسیله فعالیت بدنی منظم افزایش دهند. ورزش کردن یک‌راه مناسب برای رسیدن به زندگی سالم از لحاظ جسمی برای تمام افراد می‌باشد. همچنین ورزش کردن اندازه عضلات را افزایش داده، توان عضلات را حفظ و گردش خون قلب را افزایش می‌دهد. بدن انسان برخلاف ماشین یا هر وسیله دیگر که بر اثر کار و فعالیت مستهلک

می‌گردد، با کار جان گرفته و توانایی بیشتری کسب می‌نماید. در زمان‌های گذشته، حرکت و تمرین‌های بدنی، بخشی از کار روزانه فرد به شمار می‌رفت، اما امروزه بر اثر پیشرفت فناوری، باید بیشتر از گذشته در جستجوی حرکت بود و هر فرد بایستی آن را در برنامه روزانه خود بگنجانند (حسینی و همکاران، ۱۳۸۸).

بیدل^۱ (۲۰۰۱) بیان می‌کند که رابطه معکوسی بین ورزش و رفتارهای خطرناک بهداشتی نظیر استفاده از سیگار، مواد مخدر و عادات تغذیه‌ای نامناسب وجود دارد. با وجود فواید گوناگون ورزش و اثبات آن در طول سال‌های گذشته هنوز هم یکی از چالش‌هایی که افراد جامعه با آن روبرو هستند عدم انجام ورزش می‌باشد. فواید فعالیت بدنی بر روی سلامت، برکسی پوشیده نیست. بخصوص زمانی که این فعالیت‌ها به‌طور مداوم پیگیری شوند اثربخش‌تر خواهند بود. به‌طور مثال، ورزش و تحرک موجب کنترل وزن در کودکان می‌گردد. (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۸). از سوی دیگر امروزه مطالعات گسترده‌ای در زمینه پیش‌بینی رفتار بشر انجام شده است و تئوری‌ها و نظریه‌های متعددی در این زمینه ارائه شده است که یکی از این تئوری‌ها، نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده^۲ است.

در این پژوهش از تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده برای بررسی مشارکت ورزشی در بین نوجوانان استفاده گردیده است. تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده توسط آجزن در سال ۱۹۸۵ معرفی گردید که شامل متغیرهای نگرش، هنجارهای ذهنی، کنترل رفتاری درک شده، قصد رفتاری و رفتار می‌باشد. این تئوری چارچوبی را برای بررسی منظم مسائل مورد توجه در هنگام تصمیم‌گیری برای انجام یا عدم انجام یک رفتار فراهم می‌کند (آجزن، ۱۹۸۵). بر طبق این تئوری رفتار عاملی است که ناشی از قصد و یا کنترل رفتاری درک شده است. مهم‌ترین تعیین‌کننده رفتار فرد " قصد رفتاری " است. قصد رفتاری هم در تئوری عمل منطقی و هم در تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده نقش محوری دارد. این‌گونه فرض شده است که قصدها حاوی عوامل انگیزشی

¹. Biddle

²² -Theory of Planned Behavior(TPB)

مؤثر بر رفتار هستند و نشان‌دهنده این هستند که مردم با چه شدتی خواهان انجام رفتار بوده و با چه شدتی برای آن تلاش می‌کنند (شفیعی، ۱۳۷۶). قصد رفتاری تحت تأثیر سه جزء نگرش، هنجارهای ذهنی و کنترل رفتاری درک شده می‌باشد (آرمیتاژ^۱، ۲۰۰۱).

نگرش اولین عامل تعیین‌کننده‌ی قصد رفتاری است که عبارت است از میزان مطلوبیت یا عدم مطلوبیت یک رفتار از نظر یک فرد (آجزن، ۱۹۸۵). نگرش نسبت به رفتار بازتابی است از برآیند ارزشیابی مثبت یا منفی شخص از اتخاذ آن رفتار. معمولاً هر چه نگرش نسبت به رفتار مساعدتر باشد، قصد او برای انجام آن باید قوی‌تر باشد. هنجارهای ذهنی به‌عنوان دومین عامل پیشگویی‌کننده قصد رفتاری مطرح می‌شود. این سازه تحت تأثیر فشار اجتماعی درک شده یعنی اعتقادات هنجاری می‌باشد و شدت آن به انگیزه فرد برای برآوردن انتظارات دیگران بستگی دارد (آجزن، ۱۹۸۵). بنابراین هنجارهای ذهنی به معنی درک فشارهای اجتماعی برای اتخاذ یا عدم اتخاذ رفتار می‌باشد. درک کنترل رفتاری یعنی درجه‌ای از احساس فرد در مورد اینکه انجام یا عدم انجام یک رفتار تا چه حد تحت کنترل ارادی وی می‌باشد (آجزن، ۱۹۸۵). اگر مردم معتقد باشند که منابع یا امکانات کافی برای انجام یک رفتار را ندارند، احتمالاً قصد قوی برای انجام آن رفتار نخواهند داشت حتی اگر نگرش مثبتی نسبت به رفتار داشته باشند و یا حتی اگر معتقد باشند که دیگرانی که برای آنها مهم هستند نیز انجام آن رفتار را تأیید می‌کنند (هنجارهای انتزاعی). درک کنترل رفتاری هم به‌صورت مستقیم و هم به‌صورت غیرمستقیم از طریق قصد ممکن است بر رفتار تأثیر بگذارد. تأثیر مستقیم وقتی مورد انتظار می‌باشد که درک کنترل با کنترل واقعی رفتار سازگار باشد. به‌عبارت‌دیگر کنترل بر رفتار به‌طور واقعی درک شده باشد. این سازه تحت تأثیر عقیده شخص در مورد میزان آسانی یا سختی رفتار هست و اغلب از کنترل واقعی بر رفتار نشأت می‌گیرد (دفرانک، ۲۰۰۸).

¹ - Armitage, C. J, 2001

۱-۲- بیان مسئله

مطالعات اپیدمیولوژیک^۱ زیادی نشان‌دهنده این حقیقت می‌باشند که فعالیت جسمانی با افزایش سن از نوجوانی به بزرگسالی کاهش می‌یابد. مداخلات مؤثر در جهت افزایش فعالیت جسمانی به‌منظور پیشگیری از بیماری و در پیش گرفتن سبک زندگی متحرک در سال‌های اولیه نوجوانی ضروری به نظر می‌رسد. شواهد بسیار قوی از این مسئله حمایت می‌کنند که طراحی مداخلات رفتاری می‌بایست بر مبنای تئوری صورت پذیرد. به‌بیان‌دیگر مداخلات رفتاری باید از طریق شناسایی فرایندهای درگیر در حفظ و ارتقاء فعالیت جسمانی صورت پذیرد (اکبری و همکاران ۱۳۹۱).

یکانی نژاد (۱۳۹۱) بیان می‌کند که با پیشرفت علم و تکنولوژی، تمایل به زندگی بدون تحرک رو به افزایش است به‌طوری‌که اوقات فراغت زیادی همراه با تماشای تلویزیون، کار کامپیوتری، استفاده از اتومبیل، آسانسور و غیره عملاً در حالت سکون و بی‌تحرکی سپری می‌شود.

داشتن فعالیت جسمانی کافی و منظم، خطر فشارخون بالا، بیماری قلبی عروقی، سکته مغزی، سرطان سینه و کولون، افسردگی، افتادن و شکستگی را در افراد بزرگسال کاهش می‌دهد. فعالیت جسمانی سلامت و عملکرد استخوان را بهبود می‌بخشد و یک تعیین‌کننده اساسی برای مصرف انرژی و در نتیجه تعادل آن و کنترل وزن است؛ اما متأسفانه در دو دهه گذشته فعالیت جسمانی در همه گروه‌های سنی کاهش یافته است. بیش از ۸۰٪ جمعیت نوجوان جهان فعالیت جسمانی کافی ندارند (فخرزاده و همکاران، ۱۳۹۵)

آقا ملایی و همکاران (۱۳۹۵) بیان می‌کنند که فعالیت جسمانی ناکافی، اولین عامل از ده عامل خطر عمده مرگ در سراسر جهان است. تقریباً ۳/۲ میلیون نفر هر ساله در اثر نداشتن فعالیت جسمانی جان خود را از دست می‌دهند. گزارش سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد یک میلیارد و ۶۰۰ میلیون نفر با $BMI > ۲۵$ و ۴۰۰ میلیون نفر با $BMI > ۳۰$ در کل جهان وجود دارد. به‌طور کلی در دنیا یک نفر از هر سه فرد بزرگسال

¹ - Epidemiologic

به حد کافی فعال نیستند. تقریباً ۵۰ درصد زنان و ۳۶ درصد مردان در مدیترانه شرقی فعالیت جسمانی لازم (۱۵۰ دقیقه در هفته با شدت متوسط) را ندارند. یک مطالعه مروری شیوع بی‌حرکی در ایران را بین ۳۰ تا ۷۰ درصد گزارش نمود (آقاملایی و همکاران، ۱۳۹۵).

تئوری‌ها به ما کمک می‌کنند تا با توجه به استراتژی و اهداف مداخلات حدس و گمان‌ها و فرضیه‌ها را دقیق بررسی کنیم، لذا امروزه استفاده از تئوری برای متخصصان آموزش و ارتقای سلامت تقریباً الزامی است. نظریات متعددی در مورد نقش باورها و عقاید نوجوانان در مورد عوارض ناشی از بی‌حرکی مطرح شده است. در این بین، نظریه‌های شناختی-اجتماعی چارچوب خوبی برای فهم فعالیت‌های جسمانی ارائه می‌دهند. این نظریه‌ها شامل نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده، الگوی اعتقاد بهداشتی، نظریه شناخت اجتماعی و الگوی فرا نظری می‌باشد. در این میان نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده بصورت گسترده‌ای برای رفتار فعالیت جسمانی در جمعیت‌های مختلف به کاررفته است (اکابری و همکاران، ۱۳۹۱).

با توجه به تحقیقات انجام گرفته بر روی فعالیت بدنی نوجوانان و اینکه تحقیقات انجام گرفته با محور تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده تا به امروز در کشور بر روی نوجوانان صورت پذیرفته لذا دغدغه اصلی پژوهشگر در این پژوهش بررسی مشارکت ورزشی نوجوانان بر مبنای تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده است. از این نظر که رفتار نوجوانان و شرکت آن‌ها در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند نشان‌دهنده آینده آن‌ها و نیز آینده نسل بعدی جامعه باشد و نیز سلامتی و تندرستی نسل آینده و آینده‌سازان این کشور را نشان‌گر است، از این رو هدف اصلی بررسی این مسئله است که با توجه به تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده تا چه اندازه فعالیت‌های ورزشی نوجوانان قابل پیش‌بینی است؟

۱-۳- اهمیت و ضرورت انجام پژوهش

فعالیت بدنی و ورزش علاوه بر تقویت قوای جسمانی که یک اصل مهم در ارتقای بهداشت همگانی است بر رشد قوای ذهنی و روانی نوجوانان نیز تأثیر قابل ملاحظه‌ای دارد. برای رشد کارکردهای مغزی نوجوانان و

افزایش بهره‌وری مدارس، فعالیت جسمانی بسیار حائز اهمیت است. فعالیت‌هایی چون دویدن، پریدن، جهیدن، شنا کردن سبب تقویت مخچه می‌شود. ورزش و تمرین بدنی، اکسیژن زیادی را به مغز می‌رساند و بر میزان ارتباط بین نرونی می‌افزاید. همچنین یادگیری از طریق پیاده‌روی، حرکات کششی و سایر فعالیت‌های جسمانی ارتقاء یافته و تقویت می‌گردد (جنسن، ۱۹۹۸).

شروع فعالیت ورزشی منظم لااقل سه بار در هفته و هر بار حداقل ۲۰ دقیقه از سنین پایین باعث افزایش ظرفیت هوازی و ایجاد تغییرات فیزیکی مفیدی در سیستم قلب و عروق خواهد شد که در سنین بعدی قابل تکرار نخواهد بود. این تغییرات همراه با اثر تنظیم‌کننده ورزش بر میزان چربی‌های خون، اثر محافظتی قابل توجهی بر علیه روند تصلب شریان یا همان آترواسکلروز^۱ و عوارض ناشی از آن در بردارد. با توجه به روند صعودی شیوع عوامل خطر ساز آترواسکلروز به‌ویژه چاقی در نوجوانان جامعه ما، با در نظر گرفتن اثرات مفید ورزش در تعدیل این عوامل خطر ساز انجام فعالیت در نوجوانان ضروری است (هاشمی پور و همکاران، ۱۳۸۰).

مطالعات مختلف در جهان در زمینه فعالیت فیزیکی نشان می‌دهد فعالیت فیزیکی در دوره نوجوانی به‌طور چشمگیری کاهش پیدا کرده است. آگاهی از میزان فعالیت فیزیکی کودکان و نوجوانان و شناخت عوامل مؤثر بر آن می‌تواند در برنامه‌ریزی آموزشی و اجرایی جهت تشویق کودکان به فعالیت فیزیکی و مداخله به‌موقع برای اصلاح آن کمک‌کننده باشد (صلحی و همکاران، ۱۳۹۰).

اثرات متقابل حضور در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی بر نگرش افراد، متفاوت بودن این نگرش‌ها با توجه به تفاوت‌های فردی، یکسان نبودن نیازها، تفاوت در میزان بهره‌مندی از تأثیرات حرکت و فعالیت‌های ورزشی، و به‌طور کلی در هم آمیختگی زندگی فردی و اجتماعی عواملی هستند که بیش از پیش اهمیت

¹ - Atherosclerosis

پرداختن به مقوله ورزش را یادآور می شوند و بر تأثیرات اجتماعی انکار ناپذیر فعالیت های حرکتی و ورزشی صحنه می گذارند.

با توجه به اینکه در حوزه مشارکت در فعالیتهای ورزشی با استفاده از نظریه رفتار برنامه ریزی شده به صورت خاص در جامعه ما پژوهشی انجام نگرفته بود، به کارگیری این نظریه برای شناخت دلایل افراد از مشارکت در ورزش می تواند از اهمیت زیادی برخوردار باشد. بنابراین انجام پژوهشی درباب بررسی مشارکت افراد در ورزش با استفاده از متغیرهای نظریه رفتار برنامه ریزی شده و سنجش توانایی قدرت تبیین متغیرهای این نظریه در جامعه ما ضروری بود. ما از مدل نظری برگرفته از نظریه رفتار برنامه ریزی شده در این پژوهش استفاده کردیم تا مشخص کنیم آیا بین متغیرهای مطرح در نظریه رفتار برنامه ریزی شده (نگرشها، هنجارهای ذهنی و کنترل رفتار ادراک شده و رفتار پیشین) با مشارکت افراد در فعالیت های ورزشی رابطه وجود دارد؟

بی شک پژوهش بر چنین موضوعی می تواند در بسیاری از برنامه ریزی های سازمانی مؤثر باشد و از اهمیت بالایی برخوردار است. به خصوص اینکه در ایران و در مدارس، زنگ ورزش ساعت تفریح تلقی می شود و نگاه علمی دقیقی به فعالیتهای بدنی نوجوانان انداخته نشده است و تحقیقات جامعی در زمینه فعالیت بدنی نوجوانان بر مبنای تئوری رفتار برنامه ریزی شده انجام نگرفته است. لذا هدف ما در این تحقیق این است که با بررسی متغیرهای تئوری رفتار برنامه ریزی شده قدم مثبتی در راستای بررسی فعالیتهای ورزشی در نوجوانان برداریم.

۴-۱- اهداف پژوهش

۴-۱-۱- هدف کلی

هدف اصلی این مطالعه بررسی مشارکت ورزشی نوجوانان بر مبنای تئوری رفتار برنامه ریزی شده می باشد.

۱-۴-۲- اهداف اختصاصی

- تعیین ارتباط بین نگرش نوجوانان و قصد آنها برای شرکت در فعالیتهای ورزشی برمبنای تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده
- تعیین ارتباط بین نیروهای ذهنی نوجوانان و قصد آنها برای شرکت در فعالیتهای ورزشی بر مبنای تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده
- تعیین ارتباط بین کنترل رفتاری درک شده نوجوانان و قصد آنها برای شرکت در فعالیتهای ورزشی بر مبنای تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده
- تعیین ارتباط بین کنترل رفتاری درک شده و انجام ورزش توسط نوجوانان بر مبنای تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده
- تعیین ارتباط بین قصد انجام ورزش و انجام ورزش توسط نوجوانان بر مبنای تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده

۱-۵- فرضیه‌های پژوهش

- بین نگرش و قصد نوجوانان برای شرکت در فعالیتهای ورزشی برمبنای تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده رابطه معناداری وجود دارد.
- بین نیروهای ذهنی نوجوانان و قصد نوجوانان برای شرکت در فعالیتهای ورزشی برمبنای تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده رابطه معناداری وجود دارد.
- بین کنترل رفتاری درک شده و قصد نوجوانان برای شرکت در فعالیتهای ورزشی برمبنای تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده رابطه معناداری وجود دارد.

- بین کنترل رفتاری درک شده و انجام ورزش توسط نوجوانان بر مبنای تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده رابطه معناداری وجود دارد.
- بین قصد شرکت در فعالیت‌های ورزشی و رفتار ورزشی بر مبنای تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده رابطه معناداری وجود دارد.

۱-۶- محدودیت‌های تحقیق

هر تحقیق به دلیل کمبود اطلاعات و یا کمبود تبخّر کافی، با محدودیت‌هایی مواجهه می‌گردد. از جمله محدودیت‌های مهم این تحقیق می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱-۶-۱- محدودیت‌های قابل کنترل

- فقط نوجوانان پسر شهرستان دامغان در دامنه این تحقیق قرار داشتند.
- فقط دانش آموزان مقطع متوسطه در دامنه این تحقیق قرار داشتند.

۱-۶-۲- محدودیت‌های غیر قابل کنترل

- عدم همکاری برخی از مسئولان مدارس با محقق برای جمع‌آوری و تکمیل پرسشنامه‌ها.
- عدم وجود انگیزه کافی برخی از دانش آموزان برای پاسخگویی به پرسشنامه‌ها که دلیل آن شاید عدم آگاهی به کارهای تحقیقاتی باشد.

۱-۷- پیش‌فرض‌های پژوهش

- کلیه‌ی مشارکت‌کنندگان به‌طور صادقانه به سؤالات پرسشنامه پاسخ داده‌اند.

- نمونه‌های پژوهش در این مطالعه، نمایانگر کل جامعه پژوهش بوده‌اند.
- دانش آموزان از سؤالات پرسش‌نامه‌ها درک یکسان و روشنی داشته‌اند.

۱-۸- تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرهای تحقیق

نگرش^۱: اولین عامل تعیین‌کننده‌ی قصد رفتاری عبارت است از میزان مطلوبیت یا عدم مطلوبیت یک رفتار از نظر یک فرد. نگرش نسبت به رفتار بازتابی از برآیند ارزشیابی مثبت یا منفی شخص از اتخاذ آن رفتار است. معمولاً هر چه نگرش نسبت به رفتار مساعدتر باشد، قصد او برای انجام آن باید قوی‌تر باشد (آجزن، ۱۹۸۷). نگرش در این تحقیق با ۶ سؤال اول پرسشنامه تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده (آجزن، ۱۹۸۶) سنجیده شده است.

هنجارهای ذهنی^۲: این عامل به‌عنوان یکی از عوامل پیش‌بینی‌کننده رفتار مطرح می‌شود. این عامل فشارهای اجتماعی درک شده نسبت به بروز یا عدم بروز رفتار ورزشی را می‌سنجد. به عبارت بهتر این مفهوم به ادراک اینکه افراد مرجع، تصمیم فرد برای انجام رفتار را تأیید یا رد می‌نمایند اشاره دارد (آجزن و فیشبین، ۱۹۷۲). هنجارهای ذهنی در این تحقیق با سؤال‌های شماره ۷ و ۸ و ۹ پرسشنامه تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده (آجزن، ۱۹۸۶) سنجیده شده است.

کنترل رفتاری درک شده^۳: یکی دیگر از پیش‌بینی‌کنندگان قصد است. طبق تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده تمام رفتارها تحت کنترل ارادی فرد نیستند. رفتارها در طول یک پیوستار "از کنترل کامل تا عدم کنترل" قرار گرفته‌اند. زمانی که هیچ نوع محدودیتی برای پذیرش یک رفتار خاص وجود ندارد، فرد ممکن است کنترل کاملی برای رفتار داشته باشد و برعکس در انتهای این پیوستار، ممکن است هیچ کنترلی بر رفتار وجود نداشته باشد؛ چراکه احتمالاً آن رفتار نیاز به چیزهایی (مثل منابع، امکانات، مهارت‌ها و...) دارد

¹ - Attitude

² -subjective Norms

³ - Perceived behavioral Control

که فرد فاقد آن‌ها می‌باشد. عوامل کنترل شامل هم عوامل داخلی و هم عوامل خارجی هستند. فاکتورهای داخلی مربوط به شخص هستند مثل مهارت‌ها، توانایی‌ها، اطلاعات، احساساتی مانند استرس و غیره. عوامل خارجی شامل چیزهایی مثل عوامل محیطی یا شغلی است. که در این تحقیق با سؤالات ۱۰ و ۱۱ و ۱۲ پرسشنامه تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده (آجزن، ۱۹۸۶) سنجیده شده است.

قصد:^۱ نشان می‌دهد که فرد برای انجام رفتار حاضر است تا چه اندازه سعی و تلاش کند. از دیدگاه روان‌شناختی قصد فرد برای فعالیت بدنی به‌عنوان بهترین واحد پیش‌بینی کننده رفتار واقعی توصیف گردیده است (لینان، رودریگز و رودا، ۲۰۰۵)^۲. این عامل در این تحقیق با سؤالات ۱۳ و ۱۴ و ۱۵ و ۱۶ پرسشنامه تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده (آجزن، ۱۹۸۶) سنجیده می‌شود.

رفتار:^۳ عاملی است که ناشی از قصد و یا درک کنترل رفتاری است. در تئوری‌هایی که بر پایه تئوری انتظار ارزش تنظیم شده‌اند، وقایع به‌صورت زنجیروار مرتبط بوده و نقطه پایان این وقایع روان‌شناختی، رفتار است. این عامل در این تحقیق با سؤالات ۱۷ و ۱۸ پرسشنامه تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده (آجزن، ۱۹۸۶) سنجیده می‌شود.

¹ - Intention

² -Linan,Rodriguez&Rueda

³ -Behavior

فصل دوم

مبانی نظری و پیشینه تحقیق

۲-۱- مقدمه

این بخش شامل دو قسمت است که در قسمت اول به مبانی نظری پژوهش پرداخته شده است که شامل تعاریفی از قبیل تئوری عمل منطقی، تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده، نگرش، هنجارهای ذهنی، قصد، کنترل رفتارهای درک شده، رفتار و غیره می‌باشد. بخش دوم نیز شامل پیشینه و ادبیات پژوهش در داخل و خارج از کشور است.

۲-۲- مبانی نظری پژوهش

رفتار انسان بازتابی از عوامل مختلف است و شناخت این شبکه علیتی به منظور تحت تأثیر قرار دادن عوامل مؤثر بر رفتار از جمله امور بسیار مهمی است که طی سالیان متمادی متخصصین علوم رفتاری در پی آن بوده و هستند. دامنه شبکه مذکور نیز به حدی وسیع است که از انسانی به انسان دیگر و از گروهی به گروه دیگر متفاوت می‌باشد (حسینی و همکاران، ۱۳۸۸).

الگوهای بسیاری در زمینه تحلیل رفتار وجود دارند که از جمله آن‌ها، تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده^۱ یا به اختصار TPB می‌باشد. تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده یک تئوری شناختی اجتماعی است که به منظور درک و پیش‌گویی (تعیین) انجام یا عدم انجام رفتار انسان، طراحی شده است و شکل توسعه یافته تئوری عمل منطقی^۲ می‌باشد (حسینی و همکاران، ۱۳۸۸).

تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده به طور گسترده برای فهم و پیش‌بینی رفتارهایی شامل ورزش، تغذیه، سیگار کشیدن، مصرف الکل، فعالیت جنسی ایمن، غربالگری بهداشتی و ... بکار رفته است. با توجه به تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده فوری‌ترین و مهم‌ترین پیش‌بینی کننده رفتار، تصمیم شخص برای عمل یا قصد رفتاری

¹ - Theory of planned behavior

² - Reasoned Behavior Theory

است (مانند، من قصد دارم هفته‌ای ۲۰ ساعت ورزش کنم). در این پژوهش، قصد به‌وسیله ۳ سازه نگرش، هنجارهای انتزاعی و کنترل رفتاری درک شده تعیین می‌شود (آجنز، ۱۹۹۱).

۲-۳- پیش‌زمینه‌های تئوری

از سال‌های ۱۸۶۲ روان‌شناسان شروع به توسعه تئوری‌هایی کردند تا چگونگی تأثیر نگرش بر رفتار را نشان دهند. روانشناسان اجتماعی مطالعه بر روی نگرش‌ها و رفتارها را بین سال‌های ۱۹۱۸ تا ۱۹۶۲ ادامه دادند و مشاهده کردند که تئوری‌های جدیدی مطرح می‌گردد. از زمانی که روانشناسان توجه به واژه نگرش را شروع کردند، تأکید آن‌ها باعث رشد این تئوری در قرن نوزدهم شد. تئوری‌ها بیان می‌کرد که نگرش‌ها می‌توانند اعمال انسان را شرح دهند (لگزیان و همکاران، ۱۳۹۲).

نظریات متعددی در مورد نقش باورها و عقاید نوجوانان در مورد عوارض ناشی از بی‌تحركی مطرح شده است. در این بین، نظریه‌های شناختی-اجتماعی چارچوب خوبی برای فهم فعالیت‌های جسمانی ارائه می‌دهد. این نظریه‌ها شامل نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده، الگوی اعتقاد بهداشتی، نظریه شناخت اجتماعی و الگوی فرا نظری می‌باشد. در این میان نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده به‌صورت گسترده‌ای برای رفتار فعالیت جسمانی در جمعیت‌های مختلف به‌کاررفته است. نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده چارچوبی را برای بررسی منظم و اصولی مسائل مربوط به تصمیم‌گیری برای یک رفتار فراهم می‌کند. دفرانک^۱ در مطالعه خود در سال ۲۰۰۸ نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده را به‌عنوان معتبرترین نظریه برای پیشگویی، توصیف و فهم رفتار فعالیت جسمانی مطرح کرد. همچنین کورنیا^۲ در سال ۲۰۰۰ نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده را به‌عنوان مدلی جامع و عقلانی برای شرح اینکه چرا افراد رفتارهای مرتبط با سلامتی خود را تغییر می‌دهند معرفی کرد.

¹ -Defranc,2008

² - courneya,2000

۲-۴- مبتکرین و ارائه‌دهندگان تئوری عمل منطقی

تئوری عمل منطقی در سال ۱۹۶۷ معرفی شد و در اوایل دهه ۱۹۷۰ مورد تجدیدنظر قرار گرفت و به وسیله فیشبین^۱ و آجزن^۲ توسعه یافت. آن‌ها به عنوان نتیجه‌ای از این پیشرفت‌ها، تلاش کردند که راه‌های پیش‌بینی رفتارها و نتایج را جستجو نمایند. آن‌ها فرض کردند که افراد معمولاً کاملاً منطقی بوده و به طور سیستماتیک از اطلاعاتی که در دسترسشان قرار می‌گیرد، استفاده می‌کنند. بعد از مرور همه مطالعات، آن‌ها فرضیه‌ای را ارائه دادند که می‌توانست رفتار و نگرش‌ها را درک و پیش‌بینی نماید. پیش از آنکه آجزن نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده خود را در سال ۱۹۸۵ ارائه کند، آجزن و فیشبین به ارائه نظریه‌ای با عنوان "نظریه عمل منطقی"^۳ برای آزمون میان نگرش‌ها و رفتار پرداختند. بر اساس این نظریه، رفتار تحت تأثیر تمایل‌های رفتاری و نگرش فرد است. نگرش‌ها و هنجارهای ذهنی شاخص اصلی رفتاری فرد محسوب می‌شوند. این به آن معناست که فرد، نتایج رفتار خود را محاسبه می‌کند و تصمیم به انجام یا عدم انجام عملیات یا رفتاری خاص می‌گیرد. با بسط نظریه عمل منطقی، مقدمات نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده آجزن شکل گرفت (آجزن، ۱۹۸۵). در نظریه جدید، آجزن با افزودن عنصری جدید با عنوان "کنترل رفتاری درک شده"^۴ تلاش کرد تا نشان دهد فرد چگونه فشارهای خارجی و داخلی را در رفتار خود ادراک و بر آن اساس اقدام به انجام رفتاری خاص می‌کند. این مدل شامل اندازه‌گیری غیرمستقیم نگرش‌ها، هنجارهای ذهنی و کنترل رفتاری درک شده نیز هست (اسمارکولا^۵، ۲۰۰۸).

بر مبنای این نظریه، انسان برای هر کاری که انجام می‌دهد، قصد (نیت) یا هدف خاصی را دنبال می‌کند؛ این قصد ممکن است آشکار یا غیر آشکار باشد. بنابراین، هر یک از اعمال ما باید از علتی سرچشمه گرفته

^۱ -Fishbein

^۲ -Ajzen

^۳ - Reasoned Behavior Theory

^۴ -Perceived Behavioral Control (PBC)

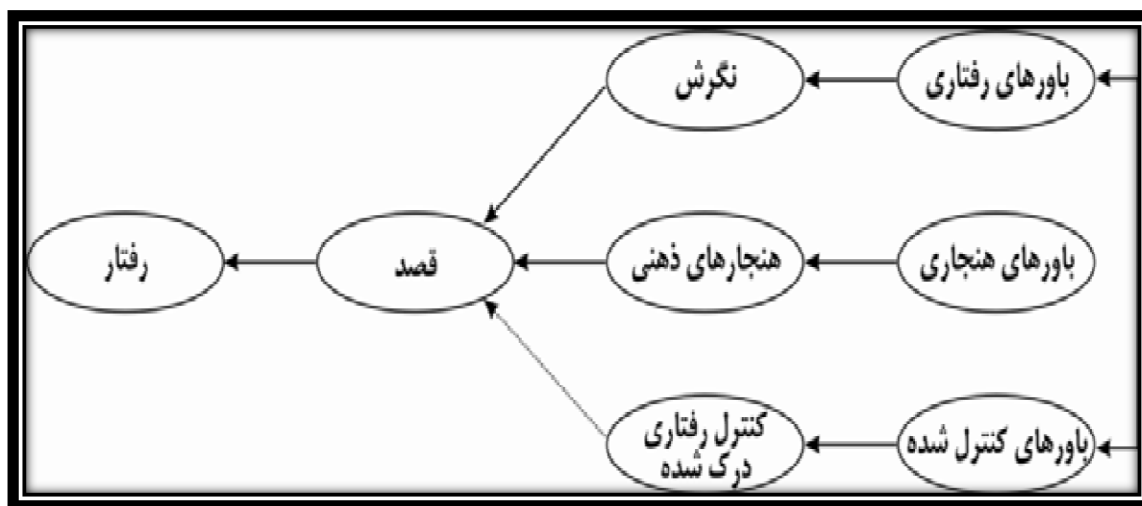
^۵ -Smarkola

باشد و معلول مشخصی را که پاداش تلاش است به ارمغان آورد. در این نظریه، قصد، عامل مستقیم مؤثر بر رفتار فرض شده است لیکن خودِ قصد مبتنی بر نگرش‌های اجتماعی است. نگرش، تمایل به ابراز واکنش است. نگرش، حالتی درونی است که بر انتخاب عمل فرد نسبت به یک شیء، یک شخص یا یک رویداد اثر می‌گذارد. آجزن معتقد است که عامل نگرش در این الگو حاصل باورهای پیرامون رفتار خاص و همچنین ارزش آن است. بنابراین، رویکرد افراد، یک توقع (انتظار) ارزشی مداخله‌گر است (لگزایی و همکاران، ۱۳۹۲).

مجموعه‌ای از ارزش‌ها و هنجارها باعث شکل‌گیری نگرش‌ها، دیدگاه‌ها و رفتارهای افراد در یک‌نهاد اجتماعی می‌شوند. هنجارها، نقش‌های اجتماعی را تعریف و انتظار از نقش را در یک جامعه تعیین و شیوه‌های رفتار مورد انتظار در ایفای نقش‌ها را مشخص می‌کنند. افراد در ایفای نقش خود بر اساس این هنجارها عمل می‌کنند، زیرا هنجارها فضای ارزش خاصی را با کارکرد کنترل رفتارها شکل می‌دهند. رفتارها، تحت کنترل ارادی هستند؛ هر فردی در درون خود یک سلسله‌مراتب از نظام ارزش‌ها به وجود آورده است که رفتار فردی او را کنترل می‌کند. ارزش‌ها، هنجارها و الگوها از طریق جامعه‌پذیری، درونی می‌شوند و انگیزش افراد را شکل می‌دهند و بدین طریق امکان کنترل اجتماعی فراهم می‌شود. ارزش‌ها و هنجارها در جامعه علمی، نظم اجتماعی را شکل می‌دهند و رفتار افراد متفاوت را با یکدیگر هماهنگ، پیوسته و هم‌جهت می‌کنند (داورپناه، ۱۳۸۳).

بر اساس نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده، رفتار فرد با سه عامل هدایت می‌شود: عقایدی در مورد عواقب احتمالی رفتار (باورهای رفتاری)، عقایدی در مورد انتظارهای بهنجار از دیگران (باورهای هنجاری) و عقایدی در مورد حضور عواملی که ممکن است بر اجرای رفتار اثرگذار باشند (باورهای کنترل‌شده). باورهای رفتاری، نگرش مطلوب یا نامطلوبی را نسبت به رفتار ایجاد می‌کنند. باورهای هنجاری منجر به درک فشار اجتماعی یا هنجارهای ذهنی می‌شود و درنهایت، باورهای کنترلی منجر به افزایش کنترل رفتاری درک شده، درک

سهولت و یا سختی اجرای رفتار است. در کل، نگرش نسبت به رفتار، هنجار ذهنی و ادراک فرد از کنترل رفتاری، منجر به شکل گیری قصد رفتاری فرد می شود. نگرش و هنجار ذهنی مطلوب تر و درک کنترل بیشتر بر اجرای کار، به احتمال زیاد، قصد فرد را به اجرای یک رفتار در پاسخ به یک نیاز برمی انگیزد (آجزن و هوربس^۱، ۲۰۰۱)



شکل شماره ۲-۱- شمای کلی مدل رفتار برنامه ریزی شده (آجزن، ۲۰۰۶)

۲-۵- اهداف تئوری

- پیش بینی و درک تأثیرات انگیزشی بر رفتار که تحت کنترل ارادی فرد نیست.
- شناسایی اینکه چگونه و کجا استراتژی های اصلی برای تغییر رفتار به کار گرفته شود.
- توصیف و شرح واقعی هر رفتار انسانی مانند اینکه چگونه شخص یک ماشین جدید می خرد، علیه یک کاندیدای معین رأی می دهد یا از کار غیبت می کند.

¹ - Hrubes and Ajzen, 2001

۲-۶- تئوری عمل منطقی (TRA)

نظریه‌های مختلفی در یادگیری و به‌طور خاص در تحلیل رفتارهای ورزشی جهت ارتقای رفتار سلامت وجود دارد. نظریه‌های یادگیری از قبیل نظریه یادگیری اجتماعی، الگوی اعتقاد بهداشتی، بازاریابی اجتماعی و ... از آن جمله هستند. یکی از این نظریه‌ها نظریه عمل منطقی می‌باشد (کاو و همکاران، ۱۳۹۱).

تئوری عمل منطقی در سال ۱۹۶۷ به وجود آمد. تئوری عمل منطقی نمایانگر مدلهایی برای پیش‌بینی قصد انجام رفتاری خاص و همچنین تصمیم‌های شخص درباره عمل کردن یا نکردن به رفتار موردنظر می‌باشد. این تئوری را می‌توان در جمعیت‌ها و رفتارهای گوناگون مورد استفاده قرار داد. این تئوری جهت توجیه هر رفتاری که فرد می‌تواند کنترل کند، قابل استفاده است. در این مدل فرض بر این است که قصد، تعیین‌کننده مستقیم رفتار است و بقیه عواملی که بر رفتار تأثیر می‌گذارند غیرمستقیم می‌باشند (شفیعی، ۱۳۷۶).

راندل^۱ نیز بیان می‌کند که رفتارهای شخص به‌وسیله قصدهای رفتاری آنها تعیین می‌شود و قصدهای رفتاری را عملکرد دو عامل مختلف می‌داند.

عامل اول: نگرش نسبت به رفتار است که چنگ^۲ آن را به‌عنوان "محصول عقیده بارز فرد"^۳ توصیف کرده که قصدهای رفتاری، رفتار را به‌طرف نتایج قطعی و ارزشیابی از نتایج^۴ که میزان مطلوب بودن نتیجه را نشان می‌دهد، هدایت خواهد کرد. در واقع نگرش نسبت به رفتار، به ارزشیابی مثبت یا منفی شخص از انجام رفتار برمی‌گردد. آحاد مردم نسبت به یک مسئله نگرش‌های متفاوت دارند. ممکن است نگرش فردی در رابطه با انجام رفتاری مثبت، ولی نگرش فردی دیگر نسبت به انجام همان رفتار منفی باشد؛ بنابراین اولین

¹ -Randel

² - Chang

³ - Product of one's salient belief

⁴ - Evaluation of the outcomes

عاملی که بر روی قصد اثر دارد "نگرش نسبت به رفتار" است که چنانچه فرد انجام رفتاری را مفید بداند، آن را انجام می‌دهد و چنانچه انجام رفتار را مضر بداند، از انجام آن خودداری می‌کند. در هر حال انجام یا عدم انجام رفتار، معطوف به قضاوت شخص می‌باشد. شخصی که اعتقاد دارد انجام عملی برایش نتیجه مثبت دارد، نسبت به نتیجه رفتار و انجام آن گرایش مطلوب خواهد داشت و عکس آن نیز صادق است؛ بنابراین اعتقادات در تشکیل نگرش‌ها و همچنین در رابطه با نتایج رفتار و ارزشیابی نتایج رفتار مؤثر هستند.

عامل دوم: هنجارهای ذهنی (انتزاعی) است که محصول عقیده هنجاری فرد است که به عقیده شخص در مورد افکار قبلی‌اش در مورد اینکه "باید یا نباید رفتاری را انجام دهد" مربوط می‌شود و باعث انگیزش او برای انجام یا پذیرش یک رفتار می‌شود. یک فرد در شبکه اجتماعی خود از اشخاص متعددی تأثیر خواهد پذیرفت که گویای این است که افراد پیرامون یک فرد اعم از پدر، مادر رهبران مذهبی، رهبران سیاسی و... همگی در نظریات و رفتارهای او تأثیر دارند. ممکن است بعضی از مردم از شخص بخواهند کاری را انجام دهد و در مقابل برخی نیز از او بخواهند که آن کار را انجام ندهد. در این حالت شخص مجبور است فشارهای متضاد از طرف افراد مختلف را متعادل سازد که ممکن است برخی موافق و برخی نیز مخالف خواسته او باشند و احتمالاً نوع عملکرد وی به میزان زیادی به خواسته‌های افرادی که نفوذ زیادی دارند، یعنی برای شخص افراد مهمی هستند بستگی خواهد داشت. به‌طور مثال ممکن است مدیران ورزشی یک اداره از کارمند خانمی بخواهند که از دوچرخه برای حفظ سلامتی استفاده کند اما همسرش خواهان چنین کاری نبوده و از او بخواهد که این کار را نکند. در این حالت، احتمال دارد او از خواسته‌های فردی که برایش مهم‌تر از بقیه هست، تبعیت نماید. علاوه بر عقیده هنجاری، انگیزه فرد برای اطاعت^۱ نیز بر هنجارهای ذهنی تأثیرگذار است. مثلاً برخی زنان دارای این عقیده هنجاری هستند که باید از مادر شوهر خود اطاعت نمایند، زیرا در غیر این صورت از چشم شوهرشان می‌افتند و یا بسیاری از مردم انگیزه برای اطاعت از رهبران

¹ - Motivation to comply (M.C)

مذهبی دارند و یا گاهی احتمال دارد فردی که در گروه همسالان قرار گرفته، چنانچه مطابق هنجارهای آنان عمل نکند، گروه او را قبول ننماید. در چنین وضعیتی فرد تحت تأثیر این فشارها اقدام به عمل می‌نماید. برخی مواقع ممکن است یک فرد نگرش مثبت برای انجام کاری را داشته باشد ولی افرادی که برای او مهم هستند، مخالف انجام آن کار باشند. مثل زمانی که خانمی نگرش مثبت در مورد استفاده از روش‌های تنظیم خانواده دارد ولی همسر او تمایلی به این کار ندارد. تصمیم‌گیری فرد در این شرایط به دو عامل بستگی دارد:

الف) قدرت خواسته شخص (چنانچه قدرت خواسته خود فرد زیاد باشد، آن کار را انجام می‌دهد و به کسی کاری ندارد)؛

ب) حساسیت نسبت به فشار (چنانچه خواسته اطرافیانش برای او مهم باشد، از خواسته خود صرف‌نظر می‌کند).

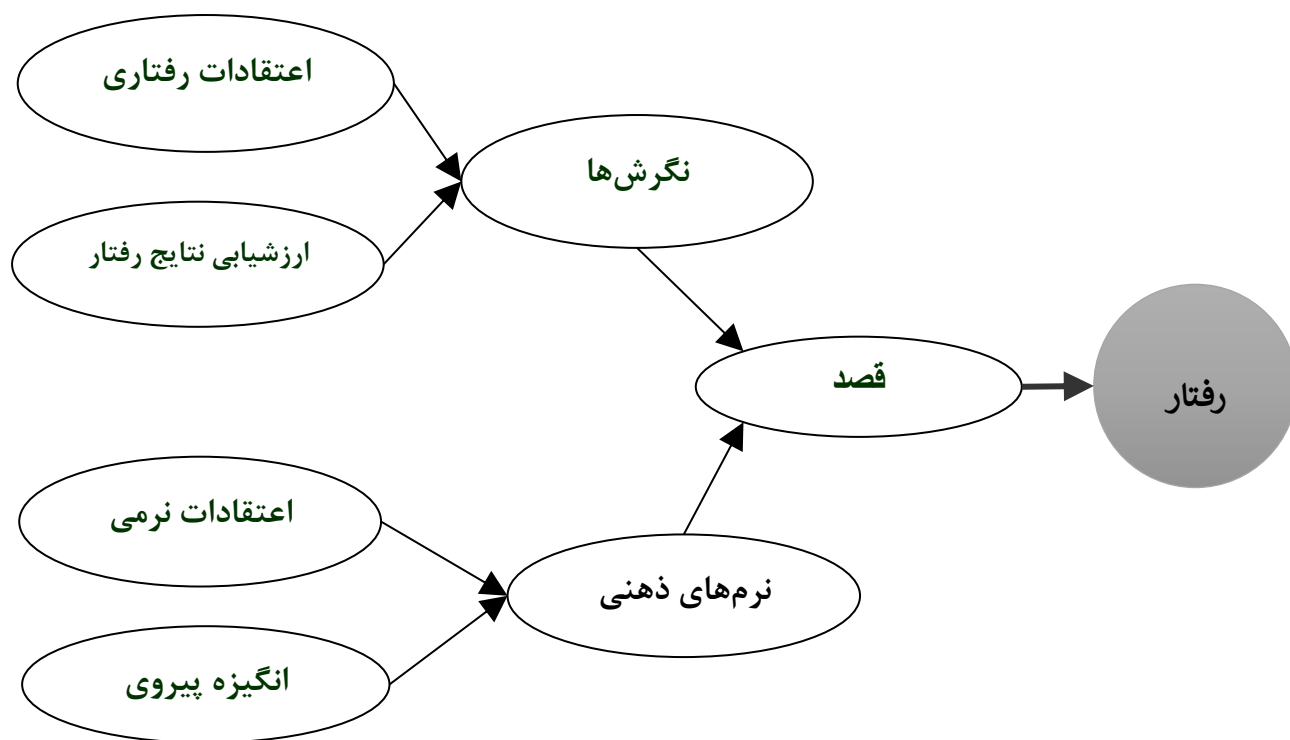
بنابراین وقتی فردی می‌خواهد برای انجام کاری قصد نماید، ممکن است تحت تأثیر یکی از عوامل هنجارهای ذهنی و نگرش نسبت به رفتار و یا هردوی این عوامل قرار گیرد.

تعریف ساده تئوری عمل منطقی به این شکل مطرح می‌شود که رفتار یک شخص بستگی به نگرش وی به یک رفتار خاص و چگونگی نظر سایر افراد نسبت به آن رفتار دارد (دیدگاه سایر افراد مهم جامعه). هردوی این‌ها عواملی هستند که قصد رفتاری یک شخص را و اینکه آیا فرد رفتاری را انجام بدهد یا انجام ندهد، تعیین می‌کند.

اندازه‌گیری قصد باید در رابطه‌های مستقیم با اندازه‌گیری رفتار در چارچوب عمل، هدف، موقعیت و زمان باشد تا بتوان رفتار را به‌درستی پیش‌بینی کرد. (شفیعی، ۱۳۷۶).

تئوری عمل منطقی چارچوبی را فراهم می‌کند که در آن اعتقادات رفتاری و هنجاری کلیدی که بر رفتار مؤثر هستند، تشخیص داده شوند تا پس از آن بتوان برای تغییر این اعتقادات (و یا تغییر جایگاه ارزشی آن‌ها)

مداخلات لازم را برنامه‌ریزی و اجرا نمود و در نتیجه بر تغییر نگرش‌ها و هنجارهای انتزاعی و در نهایت قصد تأثیر گذاشت. هرچه نسبت به تعیین‌کننده‌های یک رفتار شناخت بیشتری کسب شود، موفقیت مداخلات در جهت اصلاح آن رفتار بیشتر خواهد شد (کاوه و همکاران، ۱۳۹۱).



شکل ۲-۲- تئوری عمل منطقی (TRA)

این تئوری برای رفتارهایی که تحت کنترل ارادی فرد است، بهترین کاربرد را دارد. اگر رفتارها کاملاً تحت کنترل ارادی فرد نباشد، حتی زمانی که او شدیداً تحت تأثیر نگرش و هنجارهای انتزاعی خود برانگیخته شده باشد، ممکن است رفتار را به دلیل دخالت شرایط محیطی انجام ندهد (کاوه و همکاران، ۱۳۹۱).

نگرش‌ها و هنجارهای ذهنی با معیارهایی نظیر لیکرت می‌تواند مورد اندازه‌گیری قرار گیرد. با استفاده از عبارات و واژه‌هایی مانند تمایل / عدم تمایل، خوب / بد، موافق / مخالف. قصد انجام یک رفتار، بستگی به

نتیجه نگرش‌های فرد و هنجارهای ذهنی او دارد. یک نتیجه مثبت، قصد رفتاری را نشان می‌دهد. برای متعادل کردن این مشاهدات آجزن عنصر سومی را به تئوری اولیه اضافه کرد. این عنصر مفهومی، کنترل رفتاری درک شده^۱ است. افزودن این عنصر منجر به ایجاد تئوری جدیدتری تحت عنوان "تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده" گردید (طاووسی و همکاران، ۱۳۸۸).

۲-۷- تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده (TPB)

در طول ۳۰ سال گذشته تمرکز اصلی مطالعات تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده بر روی رفتارهای سلامتی و بهداشتی بوده است. با این حال، محققان تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده را بر روی رفتارهای غیر از سلامتی مثل سوء رفتارهای دانشگاهی، (کیزامور، ۲۰۱۰)، مورد بررسی قرار داده‌اند (راجرز، ۲۰۱۷).

پس از بررسی‌های زیاد معلوم شد که یکی از محدودیت‌های تئوری عمل منطقی، در مورد مردمی است که یا کنترل کمی بر رفتارهای خود دارند و یا احساس می‌کنند که کنترلی بر رفتار خود ندارند. آجزن درک افراد را نسبت به رفتارشان، مانند یک پیوستار یا طیف از یک "کنترل کم" تا "کنترل زیاد" توصیف نمود. او یک جزء سومی به نام "درک کنترل رفتاری" را به تئوری اضافه نمود. در نتیجه اضافه شدن این جزء، تئوری جدید به نام "تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده" معروف شد. در این تئوری از دیدگاه‌های تئوری عمل منطقی و یادگیری اجتماعی استفاده شده است (طاووسی و همکاران، ۱۳۸۸).

تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده بر اساس پیش‌بینی رفتارهایی که افراد کنترل ارادی کاملی بر آن ندارند، توسعه یافته است. تفاوت اصلی بین تئوری عمل منطقی و تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده، بر اساس اضافه شدن سومین عامل تعیین‌کننده قصد رفتاری، یعنی کنترل رفتاری درک شده است.

کنترل رفتاری درک شده به وسیله دو عامل تعیین می‌شود:

¹ - Perceived Behavioral Control (PBC)

۱- اعتقادات کنترل شده^۱

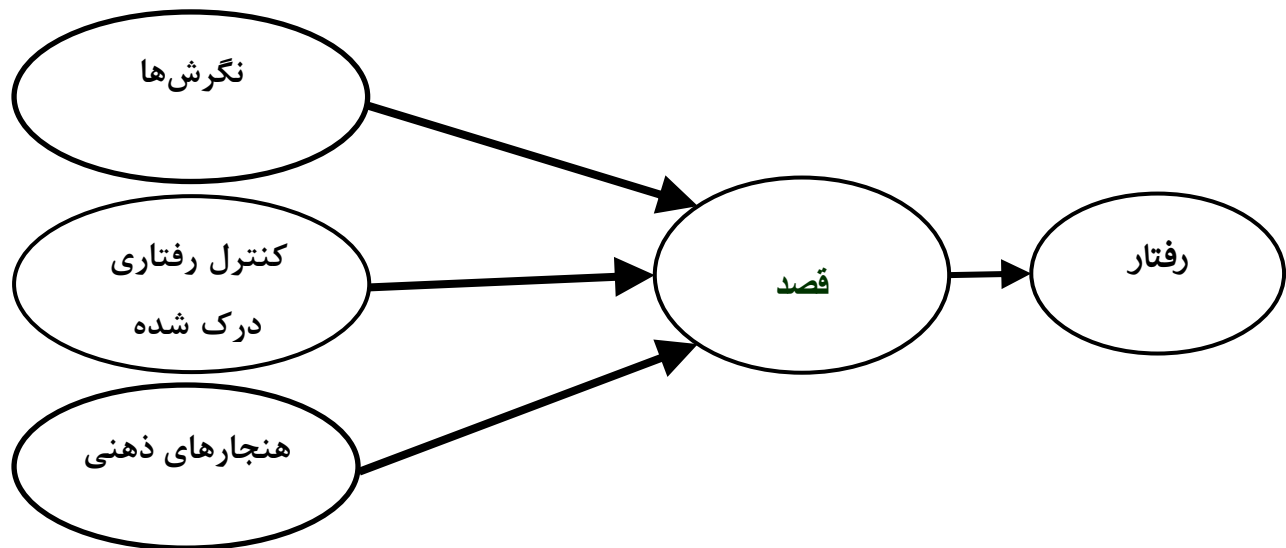
۲- قدرت درک شده^۲

کنترل رفتاری درک شده، نشان می‌دهد که انگیزه یک فرد به وسیله درک او از میزان دشواری رفتارها و میزان موفقیت وی در انجام یا عدم انجام یک رفتار، تحت تأثیر قرار می‌گیرد. اگر شخص اعتقادات قوی کنترلی درباره وجود عوامل تسهیل‌کننده یک رفتار داشته باشد، کنترل درک شده بالایی بر روی آن رفتار خواهد داشت.

برعکس اگر شخص اعتقادات کنترلی قوی نداشته باشد، درک پایینی از کنترل خواهد داشت که مانع بروز رفتار می‌شود. این درک می‌تواند مربوط به تجارب گذشته، پیش‌بینی وقایع آینده و نگرش‌های متأثر از هنجارهای محیط اطراف فرد باشد. به‌طور کل باید گفت در تئوری عمل منطقی و تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده، قبل از ایجاد فوری رفتار، به قصدهای رفتاری توجه شده است. این عقیده وجود دارد که هر چه قصد یک فرد برای انجام یک عمل خاص قوی‌تر باشد، موفقیت بیشتری را می‌توان انتظار داشت. قصدها، عملکرد خاموش عقاید و یا اطلاعات هستند و مشخص می‌کنند که آیا انجام یک رفتار خاص، منجر به نتیجه خاص خواهد شد یا خیر. البته قصدها می‌توانند در طول زمان دستخوش تغییراتی شوند. هر چه فاصله زمانی بین قصد و رفتار طولانی‌تر شود احتمال بیشتری وجود دارد که وقایع پیش‌بینی‌نشده، تغییراتی در قصدها ایجاد نمایند.

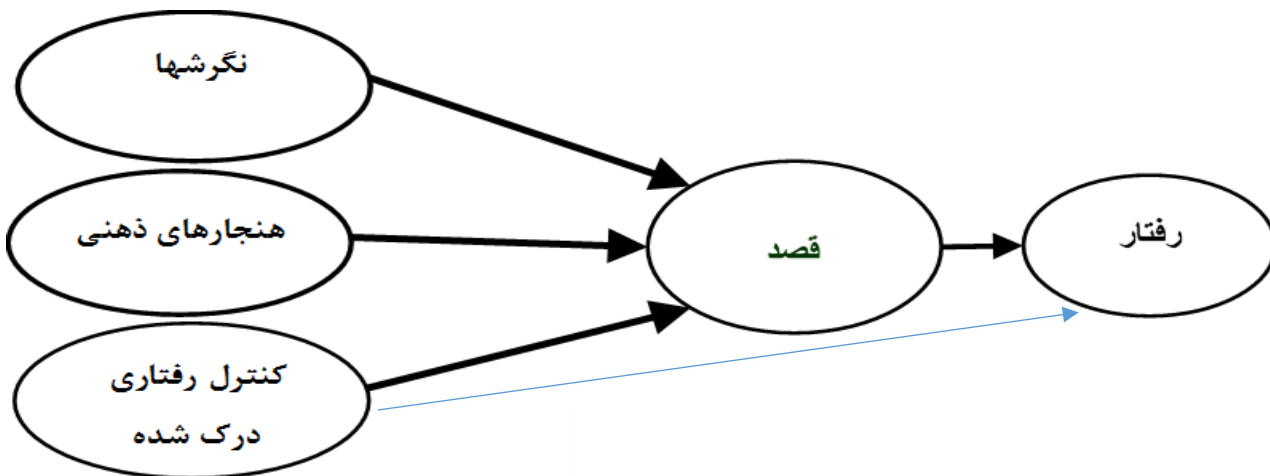
¹ - Control belief

² -Perceived power



شکل ۲-۳- سازه‌های اصلی و روابط تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده

مطابق با شکل ۲-۲ کنترل رفتاری درک شده تنها بر قصد تأثیر دارد؛ اما برخی از تحقیقات نشان داد که این سازه جدید نه تنها بر قصد بلکه مستقیماً بر رفتار واقعی نیز تأثیر می‌گذارد. از طرف دیگر کنترل واقعی رفتار هم بر کنترل درک شده و هم مستقیماً بر رفتار تأثیر می‌گذارد. در شکل ۲-۳ این ارتباطها را می‌توان مشاهده نمود.



شکل ۲-۴- شمای کامل تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده (آجنز، ۱۹۸۵)

۲-۸- محدودیت‌های تئوری عمل منطقی و تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده:

این محدودیت‌ها عبارت‌اند از:

۱- قدرت پیش‌بینی: قدرت پیش‌بینی این تئوری‌ها بستگی به شناسایی تمام یا اغلب نتایج بارز برای جمعیت هدف دارد. چون پیامدهای بارز، محتوای این تئوری‌ها را تشکیل می‌دهند، فرایند دریافت اطلاعات از جامعه هدف بسیار مهم است.

۲- به‌کارگیری این تئوری در اغلب مسائل آموزشی و ورزشی پیچیده می‌باشد و به دست آوردن نتایج بارز نیاز به فرایندی جدی و وقت‌گیر جهت گردآوری اطلاعات دارد.

۳- در این تئوری، فاکتورهایی از قبیل شخصیت و متغیرهای دموگرافیک در نظر گرفته نمی‌شوند.

۴- فرضیات چنین بیان می‌کنند که کنترل رفتاری درک شده میزان کنترل واقعی بر رفتار را پیش‌گویی می‌کند، در بیشتر موارد ممکن است چنین نباشد.

۵- اگر فاصله زمانی بین قصد رفتاری و رفتار زیاد باشد، احتمال دارد که رفتار اتفاق نیفتد (گودین^۱، ۱۹۹۶)

۲-۹- مفروضات تئوری

مبنای تئوری‌های "تئوری عمل منطقی" و "تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده" دو فرضیه زیر می‌باشد:

الف- انسان‌ها منطقی هستند و از اطلاعات موجود به‌طور منظم و اصولی استفاده می‌کنند.

ب- مردم قبل از اینکه برای انجام یا عدم انجام رفتاری تصمیم‌گیری کنند، در مورد مفهوم آن می‌اندیشند و آن را مورد ارزیابی قرار می‌دهند.

۲-۱۰- مفاهیم اصلی (سازه‌های) تئوری

۲-۱۰-۱- رفتار:

¹ - Godin

در تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده، به‌جز رفتار سایر سازه‌ها روان‌شناختی می‌باشند. تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده پیشنهاد می‌کند، رفتار می‌تواند به‌وسیله مورد تأکید قرار دادن اوضاع در داخل مدل پیش‌بینی شود. رفتار موردنظر در تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده توسط اصطلاحات ذیل معین می‌شوند:

۱- هدف^۱

۲- عمل^۲

۳- زمینه^۳

۴- زمان^۴

مثال: احمد در سالن ژیمناستیک برای حداقل ۳۰ دقیقه هرروز بر روی نوار گردان پیاده‌روی می‌کند. در مثال فوق: هدف، عمل، زمان و زمینه به ترتیب عبارت‌اند از: نوار گردان، راه رفتن، ۳۰ دقیقه هرروز و سالن ژیمناستیک (آجزن، ۲۰۰۶).

رفتار شامل عملکرد قابل‌مشاهده و بررسی می‌باشد. رفتار ترکیبی از آگاهی‌ها و گرایش‌ها با سایر عوامل و به نسبت‌های متفاوت می‌باشد. رفتار از عوامل اتفاقی، امکانات عملی، مسائل جاری و بسیاری عوامل دیگر متأثر است و از آنجا که ماهیت آن پیچیده است، ممکن است در جهت مخالف با آگاهی‌ها نیز صورت گیرد. برخلاف گرایش‌ها و آگاهی‌ها بررسی در رفتار کم‌وبیش ساده‌تر است، چراکه اعمال ضابطه‌های عینی در آن عملی است. رفتارهای مختلف را نیز می‌توان با روش کمی مورد شناخت قرارداد. رفتار، عمل مشاهده‌شده به‌وسیله فرد می‌باشد (باقیانی مقدم و همکاران، ۱۳۹۳).

1 - Target

2 - Action

3 - Context

4 - Time

۲-۱۰-۲- قصد^۱:

یک فاکتور اصلی در تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده قصد فرد برای انجام رفتار مشخص می‌باشد. فرض بر این است که قصد فاکتورهای انگیزشی را که بر رفتار تأثیر می‌گذارند تحت کنترل دارد. قصد رفتاری اشاره به قصد فرد برای انجام دادن یک رفتار مشخص دارد. قوی بودن یک قصد به وسیله یک احتمال ذهنی فرد نشان داده می‌شود که فرد رفتار موردنظر را انجام خواهد داد. در تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده و تئوری عمل منطقی، قصدها مهم‌ترین پیش‌بینی کننده‌های رفتارها می‌باشند. فرض معمول بر آن است که نگرش مطلوب فرد درباره بعضی اهداف باعث می‌شود که او قصد کند تا رفتارهای مثبت را انجام دهد و کمتر قصد می‌کند تا با توجه به هدف رفتارهای منفی را انجام دهد. قصدهای رفتاری ترکیبی از برنامه‌های مردم شامل عمل و انگیزه افراد برای درگیر شدن در یک رفتار مشخص را به‌طور مختصر بیان می‌کند. بنابراین افرادی که برای انجام دادن یک رفتار برانگیخته شده‌اند احتمال بیشتری دارد که آن را به‌طور موفقیت‌آمیز انجام دهند. منشأ تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده این ایده می‌باشد که انجام هر رفتار به وسیله دو عامل قصد رفتاری و کنترل رفتاری درک شده معین می‌شود. در تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده قصد برای انجام رفتار بهتر از نگرش، هنجارهای انتزاعی و کنترل رفتاری درک شده می‌تواند رفتار را پیشگویی کند. به عبارت دیگر، تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده و تئوری عمل منطقی با این دیدگاه که قصد رفتاری پیشگویی کننده رفتار می‌باشد شکل گرفته‌اند. قصدها در طی زمان می‌توانند تغییر کنند. هر چه فاصله زمانی بین قصد و رفتار بیشتر باشد، احتمال رخ دادن حوادث پیش‌بینی نشده‌ای که باعث تغییرات در قصد انجام رفتار می‌باشد بیشتر می‌شود. به همین دلیل آجزن و فیشبین نه تنها علاقه به پیشگویی رفتار نداشتند، بلکه آن‌ها بیشتر علاقه‌مند به درک رفتار بودند. تئوری عمل منطقی و تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده پیشنهاد می‌کنند که رفتار فرد به وسیله قصد فرد برای انجام یک رفتار تعیین می‌شود. قصد فرد بازنمایی شناختی

¹ - Intention

از آمادگی فرد برای یک رفتار مشخص می‌باشد. آجزن پیشنهاد کرد که قصد فرد برای انجام یک رفتار مشخص، کارکرد سه عامل می‌باشد که این سه عامل عبارت‌اند از نگرش فرد، هنجارهای انتزاعی و کنترل رفتاری درک شده (آجزن، ۱۹۸۵) (نوتانی، ۱۹۹۸).

جزء نگرشی اشاره به نگرش فرد به سوی انجام دادن رفتار موردنظر دارد. جزء هنجاری مرتبط است با عقیده شخص به این که افرادی فکر می‌کنند او باید رفتار موردنظر را انجام دهد و یا انجام ندهد. جزء کنترل رفتاری درک شده بیان‌کننده درک فرد از آسانی یا مشکل بودن انجام رفتار است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که شکل‌گیری یک قصد مشخص وابسته به شکل‌گیری نگرش ویژه (نگرش درباره رفتار موردنظر)، یک عقیده ویژه (مانند هنجارهای انتزاعی) و درک فرد از آسانی یا مشکل بودن انجام رفتار می‌باشد. بر اساس یک فرمول ساده می‌توان قصد برای انجام رفتار را به دست آورد. اگر قصد برای انجام رفتار را به BI نشان دهیم. قصد برای انجام رفتار از فرمول زیر به دست آورد.

$$BI = (AB)W1 + (SN) W2 + (CB)W3$$

در فرمول فوق AB نشان‌دهنده عقاید رفتاری فرد برای انجام رفتار می‌باشد. SN نشان‌دهنده عقاید هنجاری فرد مربوط به انجام رفتار و CB نشان‌دهنده عقاید کنترلی می‌باشد. W1 و W2 و W3 نشان‌دهنده ارزیابی‌های فرد از هر یک از این عقاید و یا انگیزه فرد برای این عقاید می‌باشد (آجزن، ۱۹۸۵) (نوتانی، ۱۹۹۸).

۲-۱۰-۳- نگرش^۱

اولین عاملی که روی قصد افراد برای انجام رفتار و یا عدم انجام رفتار تأثیر دارد، نگرش و گرایش‌ها هستند که عامل شخصی نیز نامیده می‌شود. هدف از نگرش ارزشیابی منفی و یا مثبت شخص در مورد انجام یا عدم انجام یک رفتار مشخص می‌باشد. ممکن است نگرش فرد برای انجام رفتاری مثبت باشد، ولی نگرش فردی

¹ -Attitude

دیگر نسبت به آن رفتار منفی باشد. بر طبق این تئوری نگرش فرد درباره یک شیء نتیجه عملکرد عقاید فرد درباره شیء و ارزیابی پاسخها در ارتباط با این عقاید می‌باشد. عقاید نسبت به یک شیء پایه اصلی برای شکل‌گیری نگرش نسبت به یک شیء می‌باشند. نگرشها معمولاً به‌وسیله ارزیابی عقیده شخص مشخص می‌شود. این امر واضح است که به‌منظور مشخص کردن علت شکل‌گیری و تغییر نگرش و قصد افراد، باید فرایند شکل‌گیری آنان بررسی شود (آجزن، ۱۹۸۷).

نگرشها نشان‌دهنده احساس کلی فرد درباره مطلوب بودن یا نبودن بسیاری از اشیاء می‌باشند. نگرش فرد درباره یک شیء نتیجه عملکرد ارزیابی‌های فرد از این نسبتها می‌باشد. در دوره زندگی فرد، تجارب فرد منجر به شکل‌گیری بسیاری از عقاید مختلف درباره اشیاء، اعمال و حوادث مختلفی می‌شود. این عقاید ممکن است نتیجه مشاهدات مستقیم یا فرایندهای استنتاجی باشد. بسیاری از عقاید ممکن است زمان‌های طولانی بمانند، عقاید دیگر ممکن است فراموش شوند و ممکن است عقاید جدید شکل گیرند. عقاید شخص ممکن است در نتیجه عملکرد تغییر‌پذیری در سیستم عقاید شخص تغییر یابند. بنابراین عقاید شخص درباره یک شیء به‌وسیله مجموعه عقاید برجسته شخص درباره آن شیء تعیین می‌شوند. هر عقیده درباره یک شیء مشخص به بسیاری از صفات آن شیء مربوط می‌شوند. بر طبق مدل انتظار-ارزش، ارزیابی شخص از نسبتها با نگرش فرد نسبت به توانایی‌اش هماهنگی دارد. واضح است که در این دیدگاه فرض بر این است که زمانی که یک فرد، اطلاعات اساسی برای شکل‌گیری نگرش نسبت به یک شیء را پردازش می‌کند، او وارد ارزیابی شیء می‌شود. (طاووسی و همکاران، ۱۳۸۹).

۲-۱۰-۴- هنجارهای ذهنی (انتزاعی)^۱

دومین عاملی که روی قصد افراد برای انجام رفتار و یا عدم انجام رفتار تأثیر دارد هنجارهای انتزاعی یا ذهنی هستند که مربوط به عامل اجتماعی می‌باشد. هنجارهای انتزاعی بافهم یا درک شخص از فشارهایی اجتماعی

¹ - Subjective norms

در ارتباط می‌باشد، که بر شخص وارد می‌شود تا کاری را انجام بدهد یا انجام ندهد. هنجارهای انتزاعی تنظیم‌کننده استانداردهایی برای اجرا هستند که افراد می‌توانند بپذیرند و یا آن‌ها را رد کنند. برای مثال باید گفته شود که در ایران در ابتدای تزریق واکسن، نگرش بسیاری از مادران نسبت به واکسیناسیون منفی بود و در نتیجه پوشش واکسیناسیون کم بود ولی فشارهای اجتماعی همسر و مسئولین و افراد بانفوذ منجر به انجام این رفتار شد و پوشش واکسیناسیون افزایش یافت (باقیانی مقدم و همکاران، ۱۳۹۳).

فرض بر این است که هنجارهای انتزاعی در نتیجه عملکرد عقایدی هستند که افراد بخصوصی انجام دادن یا ندادن یک رفتار را تأیید کنند و یا ممکن است تأیید نکنند. عقایدی که پایه و اساس هنجارهای انتزاعی هستند، اصطلاحاً عقاید هنجاری نامیده می‌شوند. زمانی که یک فرد قصد انجام یک رفتار ویژه را داشته باشد، هنگامی است که او درک کند که افرادی که برایش مهم می‌باشند فکر می‌کنند که او باید آن رفتار را انجام دهد. افراد مهم برای یک فرد ممکن است همسر، دوستان، پزشکان یا افراد دیگر باشند. هنجارهای انتزاعی به وسیله پرسیدن سؤالاتی از مخاطبین ارزیابی می‌شود تا شخص درباره میزان احتمال تأیید یا عدم تأیید بیشتر افرادی که برایش مهم هستند، قضاوت کند. به عبارت دیگر می‌توان گفت: جزء هنجاری باعقیده فرد در ارتباط می‌باشد، که او عقیده دارد افرادی فکر می‌کنند یا انتظار دارند که او باید رفتار موردنظر را انجام دهد یا آن را انجام ندهد. انگیزه شخص برای مطابق شدن با این مراجع تکمیل‌کننده جزء هنجارهای انتزاعی می‌باشد. به طور کلی هنجارهای انتزاعی به تأثیر محیط اجتماعی افراد بر قصد رفتاری آن‌ها اشاره دارند. مثال زیر تأثیر محیط اجتماعی را بر روی قصد رفتاری نشان می‌دهد. شما ممکن است دوستانی داشته باشید که عاشق ورزش کردن باشند و به طور دائم شما را تشویق کنند تا برای ورزش کردن به آن‌ها بپیوندید؛ اما همسر شما ممکن است ترجیح دهد که شما یک زندگی غیر متحرک داشته باشید. عقاید این افراد به وسیله اهمیتی که به هریک از نظراتشان می‌دهید وزن داده می‌شوند و بر قصد شما برای انجام رفتار تأثیر می‌گذارد، که در نهایت ممکن است منجر به ورزش شود یا ممکن است منجر به ورزش نشود (آجزن، ۱۹۸۷).

در ارتباط با هنجارهای انتزاعی، آجزن و فیشبین بیان می‌کنند که هنجارهای انتزاعی بر اساس چندین عقیده می‌باشد. هریک از این عقاید عملکرد تخمینی ذهنی فرد از آنچه می‌باشد که دیگران فکر می‌کنند یا انتظار دارند باید در یک موقعیت ویژه انجام داده شود و همچنین میزان انگیزه فرد برای تطبیق دادن خود با انتظار دیگران. می‌توان چنین تفسیر کرد که هنجارهای انتزاعی در ارتباط با قصد رفتاری عملکرد مجموع عقاید درباره دیدگاه دیگران درباره رفتار می‌باشند (باقیانی مقدم و همکاران، ۱۳۹۳).

۲-۱۰-۵- کنترل رفتاری درک شده^۱

آجزن می‌گوید قصد به تنهایی نمی‌تواند رفتار را در وضعیت‌هایی پیش‌بینی کند که کنترل فاعل بر رفتار کامل نیست. آجزن معتقد است که بیشتر رفتارها در طول طیفی از کنترل کامل تا فقدان کنترل، قابل شناخت هستند؛ زیرا گاهی فرد کنترل کاملی بر رفتار خود دارد و انجام یک رفتار معین نیز بر او تحمیل نمی‌شود و گاه فرد در وضعیتی کاملاً مخالف کنترل، یعنی فقدان کنترل، قرار دارد که انجام رفتار مستلزم دستیابی به منابع و مهارت‌های خاصی است. برای از بین بردن چنین موانعی که واقعی یا ادراک شده هستند، آجزن مفهوم سومی را به نام کنترل رفتار ادراک شده به مدل فیش بین و آجزن اضافه کرد تا اگر کنترل فرد به رفتار معینی محدود شد، محقق هم قصد و هم رفتار ادراک شده فرد را تبیین کند (پارسامهر، ۱۳۹۱).

سومین عاملی که روی قصد افراد برای انجام رفتار و یا عدم انجام رفتار تأثیر دارد مربوط به کنترل رفتاری درک شده می‌باشد. در تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده کنترل رفتاری درک شده به عنوان ارزیابی فرد از سخت بودن یا آسان بودن یک رفتار تعریف می‌شود. کنترل رفتاری درک شده هنگامی تعیین کننده رفتار می‌باشد که منعکس کننده کنترل واقعی افراد بر روی رفتار مورد نظر باشد. تعدادی از عوامل محیطی و سازمانی وجود دارند که می‌توانند انجام شدن یک رفتار مشخصی را آسان تر یا مشکل تر سازند. فرض بر این است که کنترل رفتاری درک شده منعکس کننده تجربه قبلی فرد و همچنین موانع پیش‌بینی شده انجام یک رفتار می‌باشد.

¹ - Perceived behavioral control (PBC)

به‌عنوان یک قاعده کلی، نگرش مطلوب و هنجارهای انتزاعی مطلوب و کنترل رفتاری درک شده بیشتر باعث می‌شود که قصد انجام دادن رفتار توسط فرد بیشتر شود (آجزن و درایور، ۱۹۹۱).

اگر فرد عقیده داشته باشد که منابع یا فرصت‌های انجام رفتاری را ندارد، احتمالاً قصد قوی برای انجام آن رفتار را نخواهد داشت، اگرچه نگرش‌های مثبت به رفتار داشته باشد و حتی عقیده داشته باشد که افراد مهم آن رفتار را تصویب می‌کنند (دلشاد نوقابی و همکاران، ۱۳۹۲).

کنترل رفتاری درک شده دو جزء را شامل می‌شود: جزء اول خودکارآمدی است که بیانگر قضاوت فرد درباره توانایی‌هایش برای انجام یک رفتار است. این موضوع به مهارت‌های فرد مربوط نمی‌شود، بلکه به قضاوت فرد در این باره مربوط می‌شود که چه کارهایی می‌تواند با مهارت‌های موجودش انجام دهد. جزء دوم، شرایط تسهیل‌کننده است که بیانگر میزان دسترس‌پذیری منابع موردنیاز برای انجام رفتاری معین می‌باشد (تیلور و تد، ۱۹۹۵).

کنترل رفتاری درک شده می‌تواند هم به‌طور مستقیم و هم می‌تواند به‌صورت غیرمستقیم بر انجام رفتار تأثیر بگذارد. در حالت غیرمستقیم کنترل رفتاری درک شده از طریق قصد رفتاری تأثیر خود را بر رفتار اعمال می‌کند.

برای این فرضیه که کنترل رفتاری می‌تواند همراه با قصد به‌طور مستقیم رفتار را پیشگویی کند می‌توان دو دلیل آورد:

- ۱- کوشش صرف شده برای انجام یک رفتار احتمالاً با افزایش کنترل رفتاری درک شده افزایش می‌یابد.
 - ۲- کنترل رفتاری درک شده می‌تواند اغلب به‌عنوان یک جانشین از کنترل واقعی اندازه‌گیری شود.
- تأثیر مستقیم کنترل رفتاری درک شده بر رفتار زمانی به وجود می‌آید که تطابقی بین درک کنترل و کنترل واقعی فرد برای انجام رفتار وجود داشته باشد.

کنترل رفتاری درک شده ممکن است در موارد زیر دقیق نباشد:

۱- زمانی که یک شخص اطلاعات کمی در اختیار دارد.

۲- منابع در دسترس فرد تغییر می‌کنند.

۳- زمانی که عناصر جدیدی به موقعیت اضافه می‌شوند.

در این شرایط کنترل رفتاری درک شده ممکن است به‌درستی رفتار را پیشگویی نکند. به‌هرحال هراندازه که کنترل رفتاری درک شده واقعی باشد، می‌تواند برای پیشگویی احتمال کوشش‌های موفقیت‌آمیز برای انجام رفتار استفاده شود (آجزن و درایور، ۱۹۹۱).

۲-۱۱- تفاوت کنترل رفتاری درک شده و خودکارآمدی

اگرچه کنترل رفتاری درک شده منعکس‌کننده اطمینان فرد به توانایی‌شان برای انجام یک رفتار ویژه می‌باشد و به‌عنوان یک مترادف با ساختار خودکارآمدی باندورا در نظر گرفته می‌شود؛ اما کنترل رفتاری درک شده بخش بزرگی است که از خودکارآمدی باندورا مشتق شده است. در قیاس بین خودکارآمدی درک شده و کنترل رفتاری درک شده می‌توان گفت که خودکارآمدی درک شده به عقاید افراد درباره توانایی‌هایشان نسبت به اعمال کنترل بر روی سطحی از عملکردشان و همچنین بر روی حوادثی که بر روی زندگی‌شان مؤثر است اشاره دارد. درحالی‌که کنترل رفتاری درک شده اشاره به توانایی برای انجام یک رفتار ویژه دارد. آجزن نشان می‌دهد که کنترل رفتاری درک شده ترکیبی از دو جزء می‌باشد که این دو جزء خودکارآمدی و قابل‌کنترل بودن می‌باشد. این دیدگاه بیان‌کننده آن است که اندازه‌گیری کنترل رفتاری درک شده باید شامل دو آیتم (خودکارآمدی و قابل‌کنترل بودن) باشد. کنترل رفتاری درک شده با منبع کنترل نیز متفاوت می‌باشد و فرق آن در تأکید بر عواملی است که به‌طور مستقیم با رفتار به خصوصی مرتبط می‌باشد. کنترل رفتاری درک شده اشاره به درک شخص از آسان بودن یا مشکل بودن انجام دادن

یک رفتار دارد. درحالی که منبع کنترل به‌طور کلی احتمالی است که در موقعیت‌ها و انواع اعمال ثابت می‌ماند (آجزن، ۲۰۰۲).

افراد ممکن است کنترل کامل برای انجام رفتارشان داشته باشند. درحالی که هیچ اجباری برای اتخاذ انواع رفتار نداشته باشند. از طرف دیگر چنانچه اتخاذ یک رفتار مشخص نیازمند فرصت‌هایی از قبیل منابع و مهارت‌هایی باشد که فرد آن‌ها را دارا نمی‌باشد، ممکن است فرد کنترل کاملی برای انجام رفتار مشخص نداشته باشد. عوامل کنترلی شامل هر دو عامل داخلی و خارجی می‌باشند. عوامل داخلی شامل مهارت‌ها، توانایی‌ها، اطلاعات، احساساتی از قبیل استرس و غیره می‌باشد. عوامل خارجی نیز شامل عوامل محیطی و عوامل موقعیتی می‌باشد. همچنین می‌توان گفت: کنترل رفتاری درک شده اشاره به درجه‌ای دارد که یک فرد احساس می‌کند انجام دادن یا ندادن یک رفتار تحت کنترل ارادی او می‌باشد (آجزن، ۲۰۰۲).

۲-۱۲- هدف تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده

مهم‌ترین هدف تئوری مذکور، درک و پیش‌بینی تأثیرات انگیزشی بر رفتار فرد می‌باشد. این تئوری سعی دارد تا ارتباطات موجود میان نگرش، هنجارهای ذهنی، کنترل رفتاری درک شده، قصد و رفتار را توضیح دهد. بر اساس پیش‌فرض اصلی تئوری رفتار منطقی، انسان‌ها موجوداتی منطقی بوده و از اطلاعات در دسترس خود، شیوه‌ای منظم و منطقی برای ارزیابی ضررها و سودمندی‌های انجام عملی خاص، استفاده می‌نمایند.

نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده چارچوبی را برای بررسی منظم و اصولی مسائل مربوط به تصمیم‌گیری برای یک رفتار فراهم می‌کند. دفرانک^۱ در مطالعه خود در سال ۲۰۰۸ نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده را به‌عنوان معتبرترین نظریه برای پیشگویی، توصیف و فهم رفتار فعالیت جسمانی مطرح کرد. همچنین کورنیا^۲ در

^۱. Defranc

^۲. Cornia

سال ۲۰۰۰ نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده را به‌عنوان مدلی جامع و عقلانی برای شرح اینکه چرا افراد رفتارهای مرتبط با سلامتی خود را تغییر می‌دهند، معرفی کرد.

آجنز و فیش بین با این استدلال که اولاً مردم تصمیمات رفتاری خود را بر پایه بررسی معقول و منطقی اطلاعات در دسترس انتخاب می‌کنند و ثانیاً مردم نتایج عملکرد خود را قبل از اتخاذ تصمیم مورد توجه قرار می‌دهند، مدل رفتار منطقی را برای پیشگویی و توضیح رفتار فرد طرح‌ریزی کردند. سپس این تئوری با توجه به محدودیت‌هایش در خصوص رفتارهایی که تحت کنترل ارادی افراد نیست، توسط آجنز با اضافه کردن عامل کنترل رفتاری درک شده بسط داده شد و مدل رفتار برنامه‌ریزی شده نام گرفت. در واقع می‌توان گفت در تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده، دستورالعملی برای ایجاد کنترل رفتار ادراکی داده شده است (یکانی نژادو همکاران، ۱۳۹۱).

تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده یک تئوری رفتاری شناختی است که به‌منظور درک و پیشگویی (تعیین) انجام یا عدم انجام رفتار انسان، طراحی شده است. این تئوری در جهت درک و توضیح رفتار ورزشی بسیار مفید است و نشان می‌دهد که نگرش به انجام ورزش، هنجارهای ذهنی در مورد ورزش و کنترل رفتار درک شده در مورد ورزش با تمایل به انجام ورزش همبستگی دارند و همچنین تمایل به انجام ورزش و کنترل رفتار درک شده در مورد ورزش با انجام ورزش همبستگی دارد (کارون و هوسنبلاس، ۱۹۹۷).^۱

بنا بر این به علت اهمیت ارتقاء فعالیت بدنی در نوجوانان و لزوم شناسایی فاکتورهای مؤثر در ایجاد رفتار بر اساس اصول نظری، لازم است تا مؤثرترین سازه‌ها در ایجاد رفتار و اثر مستقیم یا غیرمستقیم آن‌ها را شناسایی نمود تا بر اساس آن بتوان مداخلات آموزشی مؤثری طراحی و برنامه‌ریزی کرد. لذا هدف مطالعه حاضر بررسی مشارکت نوجوانان در فعالیت‌های ورزشی بر مبنای تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده می‌باشد.

^۱.Hausenblas HA, Carron AV, Mack DE

۲-۱۳- پیشینه پژوهش

۲-۱۳-۱- پژوهش های انجام شده در داخل کشور

پژوهش های مرتبط با بررسی رفتار نوجوانان بر اساس تئوری رفتار برنامه ریزی شده زیادند که غالب آن ها به بررسی رفتارهای پرخطر نوجوانان مانند مصرف مواد مخدر، پرخاشگری، سکس و غیره نیز مسائل بهداشتی مانند قاعدگی، بهداشت دهان و دندان، تغذیه و ... پرداخته اند اما پژوهش هایی که این تئوری را در حیطه فعالیت های بدنی (نه فقط برای نوجوانان بلکه برای گروه های مختلف) به کار گرفته باشد به شرح زیرند:

یافته های پژوهش غلام نیا شیروانی و همکاران (۱۳۹۴) که تحت عنوان "عوامل تعیین کننده فعالیت بدنی بر اساس نظریه رفتار برنامه ریزی شده در زنان کارکنان نظامی ایران" انجام گرفت نشان داد که هنجارهای ذهنی و قصد به ترتیب مهم ترین و قوی ترین پیش بینی کننده های رفتار بودند. نگرش هیچ ارتباط قابل توجهی بر روی رفتار نداشت. رابطه مستقیم کنترل رفتاری درک شده با رفتار فعالیت فیزیکی بی معنی بود و نگرش و کنترل رفتاری درک شده با قصد رابطه مثبت و معناداری داشت. در کل این تحقیق، اهمیت نسبی ساختارهای تئوری رفتار برنامه ریزی شده در رفتار فعالیت بدنی همسران نظامیان تهران را نشان داد.

یکانی نژاد و همکاران (۱۳۹۱) در پژوهشی تحت عنوان "بررسی عوامل تأثیرگذار بر فعالیت جسمانی در نوجوانان شهر قزوین: کاربردی از تئوری رفتار برنامه ریزی شده" بر روی ۶۲۳ دانش آموز دبیرستانی شهر قزوین مطالعه و پژوهش انجام دادند. این دانش آموزان از ۸ دبیرستان شهر قزوین به طور تصادفی انتخاب شدند. نتایج این پژوهش نشان می دهد که تئوری رفتار برنامه ریزی شده می تواند بخش عمده فعالیت جسمانی دانش آموزان را پیش بینی نماید. نتایج این مطالعه پیشنهاد می کند که استفاده از تئوری رفتار برنامه ریزی شده با تمرکز بر روی کنترل رفتاری درک شده در مداخلات آتی می تواند نتایج ثمربخشی به همراه داشته باشد. از این گذشته نگرش، هنجار ذهنی و کنترل رفتاری درک شده، رفتار فعالیت جسمانی را بطور معنی داری پیشگویی کردند.

یافته‌های پژوهش پارسامهر (۱۳۹۱) تحت عنوان "بررسی انگیزه‌های افراد از قصد مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، آزمون تجربی نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده" که بر روی ۳۶۰ نفر از دانشجویان دانشگاه یزد انجام گردید نشان داد که سه متغیر نگرش، کنترل رفتار ادراک‌شده و هنجارهای ذهنی با قصد مشارکت در فعالیت‌های ورزشی رابطه مثبت قوی دارند. همچنین مشخص شد که نگرش، کنترل رفتاری ادراک‌شده و هنجارهای ذهنی به ترتیب از عوامل اصلی در انجام رفتار ورزشی بوده‌اند.

یافته‌های پژوهش صابر، شهنازی و شریفی راد (۱۳۹۱) تحت عنوان "بررسی سازه‌های تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده در خصوص فعالیت بدنی دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور نائین" نشان داد که قصد انجام فعالیت بدنی با سازه‌های نگرش و هنجارهای ذهنی ارتباط معنی‌داری دارد؛ بنابراین می‌توان با برگزاری جلسات آموزشی مبتنی بر تغییر نگرش مثل جلسات بحث گروهی و همچنین برگزاری جلسات آموزشی برای افراد تأثیرگذار بر فرد مثل خانواده، دوستان و همکلاسی‌ها شاهد ارتقا فعالیت بدنی در بین دانشجویان دختر باشیم (صابر، شهنازی و شریفی راد، ۱۳۹۱).

قهرمانی و نظری (۱۳۹۱) در پژوهشی تحت عنوان "مقایسه نحوه پیش‌بینی قصد و رفتارهای ورزشی بر اساس نظریه خودکارآمدی و نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده" به این نتایج دست یافتند که نظریه خودکارآمدی ۲۳/۴ درصد و سازه‌های نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده ۳۵/۶ درصد از واریانس قصد و نیز خودکارآمدی ۲۱/۳ درصد و رفتار برنامه‌ریزی‌شده ۱۵/۷ درصد از واریانس رفتار فعالیت جسمانی را پوشش داده‌اند. این مطالعه نشان داد که قصد مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده رفتار است و با سازه رفتار رابطه مثبت و معنا داری دارد و سازه نگرش با قصد رابطه مثبت و معناداری دارد و سازه‌های هنجارهای ذهنی و کنترل رفتاری درک شده با قصد ارتباط معناداری ندارند همچنین کنترل رفتاری درک شده با رفتار نیز رابطه مثبت و معناداری ندارد. با توجه به نقش این نظریه‌ها و سازه نگرش احساسی در پیش‌بینی قصد و نگرش ابزاری در پیش‌بینی

رفتار نتایج این مطالعه بر لزوم توجه به مؤلفه‌های فوق به‌منظور آموزش قصد و رفتار فعالیت جسمانی در سالمندان تأکید می‌کند.

یافته‌های پژوهش طباطبایی و همکاران (۱۳۸۶) تحت عنوان "عوامل مؤثر بر رفتارهای فیزیکی زنان در کرمان بر اساس نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده" نشان داد که قصد رفتاری تأثیر مثبت و مستقیمی بر رفتار بدنی دارد. علاوه بر این نگرش سازمانی، هنجارهای ذهنی و کنترل رفتاری ادراک‌شده نیز تأثیر مثبتی بر رفتارهای فیزیکی داشتند که این امر نشان می‌دهد که می‌توان از این سازه‌ها برای پیش‌بینی رفتارهای ورزشی و همچنین بهبود سلامت در بین نوجوانان استفاده بهینه کرد.

حسینی، خاوری و همکاران (۱۳۸۶) در پژوهشی تحت عنوان "بررسی عوامل مرتبط با ورزش بر اساس تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده در دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی در سال ۱۳۸۶" نشان داد که نگرش به ورزش، کنترل رفتار درک شده در مورد ورزش با تمایل به ورزش ارتباط مستقیم و مثبت دارد و هنجار ذهنی در مورد ورزش، کنترل رفتار درک شده در مورد ورزش و تمایل به انجام ورزش با انجام ورزش رابطه مستقیم و مثبت دارد. کنترل رفتار درک شده به‌طور غیرمستقیم از طریق تمایل به انجام ورزش با انجام آن ارتباط دارد اما هنجار ذهنی در مورد ورزش با انجام ورزش رابطه ندارد.

یافته‌های پژوهش حسینی، خاوری، یغمایی و علوی مجد (۱۳۸۸) نشان داد که نگرش به ورزش، کنترل رفتار درک شده در مورد ورزش با تمایل به ورزش همبستگی مستقیم و مثبت داشت. به‌علاوه هنجار ذهنی در مورد ورزش، کنترل رفتار درک شده در مورد ورزش و تمایل به انجام ورزش با انجام ورزش همبستگی مستقیم و مثبت داشت. همچنین کنترل رفتاری درک شده به‌طور غیرمستقیم از طریق تمایل به انجام ورزش با انجام آن همبستگی داشت؛ اما هنجار ذهنی در مورد ورزش با انجام آن همبستگی نداشت.

۲-۱۳-۲- پژوهش‌های انجام‌شده در خارج از کشور

در زمینه تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده پژوهش‌های بی‌شماری در خارج از کشور انجام‌شده است اما آنچه از این دسته پژوهش‌ها مرتبط با فعالیت‌های بدنی است می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

پژوهشی که توسط کانگ چی، لی، چیانگ، مینگ هوانگ و مینگ لین^۱ (۲۰۱۶) بر روی تمایل زنان باردار به انجام ورزش به صورت منظم انجام گرفت نشان داد که ۶۴/۲٪ از زنان باردار به انجام ورزش به صورت منظم تمایل و علاقه نشان دادند و مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده قصد شرکت‌کنندگان در انجام ورزش منظم، کنترل رفتاری درک شده و سپس هنجارهای ذهنی مثبت بود؛ اما نگرش شرکت‌کنندگان به ورزش تأثیر قابل‌توجهی بر روی قصد انجام ورزش منظم نداشت.

وانگ و وانگ^۲ (۲۰۱۵) در پژوهشی تحت عنوان "استفاده از تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده برای پیش‌بینی فعالیت‌های بدنی در کودکان؛ بررسی تفاوت‌های جنسیتی" به این نتایج دست یافتند که تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده در زمینه فعالیت‌های بدنی برای پسران مفیدتر از دختران است. این پژوهش نشان داد که نگرش و کنترل رفتاری درک شده به‌طور قابل‌توجهی با قصد شرکت‌کنندگان در فعالیت‌های بدنی ارتباط دارد اما در دختران تنها کنترل رفتاری درک شده بود که با شرکت در فعالیت‌های بدنی ارتباط معناداری را نشان داد.

آگنتا^۳ (۲۰۱۴) در پژوهشی تحت عنوان "استفاده از تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده برای توضیح فعالیت بدنی در بین دانش‌آموزان کالج" نشان داد که کنترل رفتاری درک شده به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای قصد انجام فعالیت بدنی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همچنین مشخص شد که هنجارهای ذهنی و عوامل جمعیت‌شناختی پیش‌بینی‌کننده‌های مهمی برای انجام فعالیت‌های ورزشی نیستند و در بین ساختارهای تئوری رفتار

¹ - Kang Chi, Fang Lee, Chiang, Ming Hwang, Ming Lin, 2016

² - Wang And Wang, 2015

³ - Aghenta, 2014

برنامه‌ریزی شده هنجارهای ذهنی از قدرت پیش‌بینی کمتری نسبت به سایر عوامل برخوردار است. آن‌ها به این نتیجه رسیدند که هرچند هر سه عامل تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده بر روی پیش‌بینی انجام فعالیت‌های ورزشی تأثیرگذارند، اما ممکن است که تأثیر یک متغیر نسبت به بقیه متغیرها پایین‌تر باشد.

یافته‌های پژوهش مُک و لی^۱ (۲۰۱۳) که تحت عنوان "مطالعه موردی در مورد کاربرد نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده در پیش‌بینی فعالیت‌های فیزیکی در بین نوجوانان هنگ‌کنگ" انجام گرفت نشان داد کمبود ورزش در نوجوانان به‌وفور مشاهده می‌شود. پسران به‌طور معناداری نسبت به دختران در فعالیت‌های ورزشی فعال‌تر بودند. نتایج نشان داد که تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده می‌تواند یک ابزار بسیار مفید برای پیش‌بینی رفتار فعالیت ورزشی در بین نوجوانان هنگ‌کنگ باشد. در مورد متغیرها هم کنترل رفتاری درک شده نسبت به سایر سازه‌ها نقش پررنگ‌تری در پیش‌بینی رفتار ورزشی در بین نوجوانان داشت.

نتایج پژوهش پلوتنی‌کف، لوبانز، کاستیگان، ترین، اسپنز، دونز و مک کارگن^۲ (۲۰۱۱) تحت عنوان "آزمون تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده برای توضیح فعالیت‌های فیزیکی در نوجوانان آلبرتا کانادا" نشان داد که کنترل رفتاری درک شده و قصد ۴۳٪ از واریانس رفتار و نگرش، هنجارهای ذهنی و کنترل رفتاری درک شده هم ۵۹٪ از واریانس قصد را تبیین نمودند. این نتایج به‌طور کلی با ادبیات و سازه‌های تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده در نوجوانان و بزرگسالان مطابقت دارد. زمانی که جنسیت وارد کار می‌شود بین سازه‌های تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده تفاوت معنادار پیدا می‌شود. با این حال برای هر دو جنسیت کنترل رفتاری درک شده قوی‌ترین همبستگی را با رفتار داشت و نگرش قوی‌ترین همبستگی را با قصد نشان داد. این‌ها نشان‌دهنده اهمیت ارائه تمرینات لذت‌بخش و ایجاد استراتژی تمرین برای بالا بردن اعتمادبه‌نفس در بین نوجوانان و جوانان است. در نهایت فرضیه‌ها بر میانجی‌گری سه سازه‌ی تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده یعنی (نگرش،

¹ - Lee and Mok

² -Plotnikoff, Lubans, Costigan, Trinh, Spence, Downs,and McCargar,2011

هنجارهای ذهنی و کنترل رفتاری درک شده) تأکید داشت. اگرچه که اندازه اثرات این میانجی‌گری کوچک است اما در نمونه‌های جمعیتی بزرگ اثرات بسیار مهمی دارد.

نتایج پژوهش ریویس، دونکن و جردن^۱ (۲۰۱۲) تحت عنوان "پیش‌بینی رفتار فعالیت‌های ورزشی در نوجوانانی با پیش‌زمینه وضع اقتصادی و اجتماعی متوسط رو به پایین" که بر روی ۱۹۷ شخص (۷۶ مرد و ۱۲۱ زن) انجام پذیرفت و به پرسشنامه TPB پاسخ دادند، نشان داد که کنترل رفتاری درک شده مهم‌ترین عامل در پیش‌بینی قصد افراد برای انجام فعالیت‌های ورزشی می‌باشد. بعد از کنترل رفتاری درک شده نگرش مهم‌ترین عامل برای قصد به انجام فعالیت بدنی در نوجوانان بریتانیایی می‌باشد.

در پژوهشی که توسط بویل^۲ و مری (۲۰۱۰) تحت عنوان "پژوهشی مبتنی بر نظریه فعالیت بدنی در اوقات فراغت در میان دانشجویان کالج" انجام گرفت این نتایج به دست آمد: به‌طور کلی این پژوهش نشان از کارایی بالای نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده در بررسی فعالیت‌های فیزیکی در اوقات فراغت دانشجویان داشت. نگرش، هنجارهای ذهنی و کنترل رفتاری درک شده به‌طور مستقیم با قصد شرکت در فعالیت‌های ورزشی ارتباط مثبت داشت. همچنین این نتایج نشان داد که هنجار ذهنی با فعالیت بدنی اوقات فراغت ارتباط منفی دارد و قصد با رفتار فعالیت بدنی اوقات فراغت ارتباط مثبت دارد. درنهایت این پژوهش نشان داد که در ساختارهای این نظریه تفاوت‌های جنسیتی نیز وجود دارد و برای مردان قصد و هنجار ذهنی به‌طور معناداری مربوط به فعالیت بدنی اوقات فراغت می‌شود؛ درحالی‌که برای زنان قصد، نگرش و خودکارآمدی به‌طور معناداری با فعالیت بدنی اوقات فراغت مرتبط بود.

لیپک و همکاران (۲۰۰۷) در پژوهشی تحت عنوان "تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده در مراحل مدل نظری-طراحی ساختار پنهان از مراحل خاص پیش‌بینی الگوهای فعالیت بدنی" نگرش را بعنوان سازه‌ای از نظریه

¹ -Rivis, Duncan and Jordan, 2011

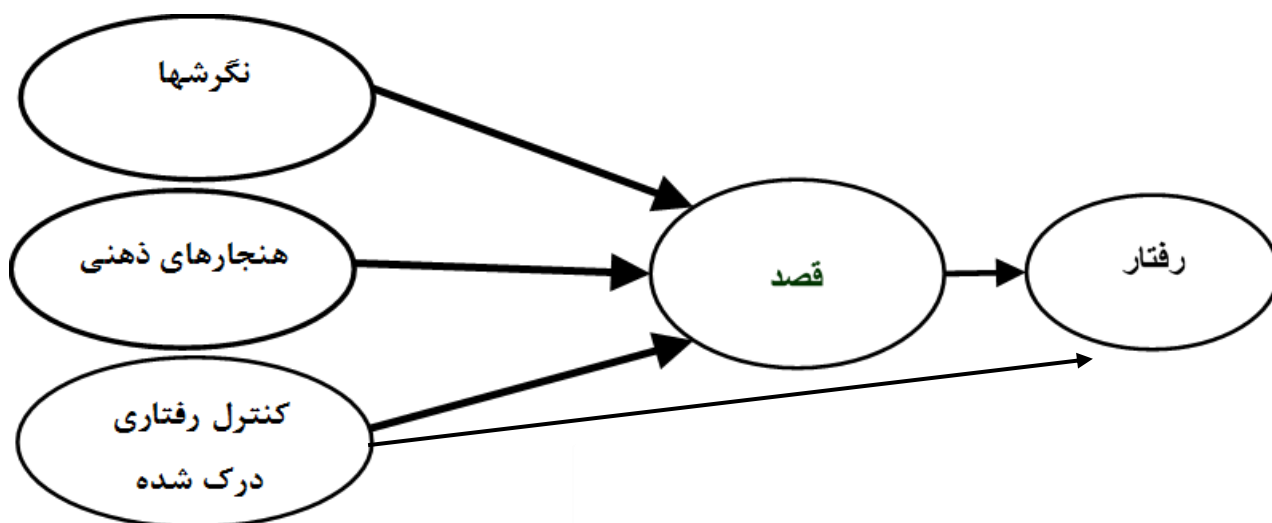
² - Beville and Jill Marie,2010

رفتار برنامه ریزی شده ذکر کردند که قصد افراد واقع در مرحله آمادگی را را به طور معنی داری پیش گویی می کند.

هگر، چاتزی سارانسیس و بیدل (۲۰۰۲)^۱ در پژوهشی تحت عنوان "تأثیر انگیزه‌های مستقل و کنترل شده بر قصد فعالیت بدنی بر اساس تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده" به بررسی نظرات آجنز بر روی ۱۰۸۸ کودک ۱۲ تا ۱۴ ساله پرداختند. نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که در کودکان یادشده انگیزه‌های مستقل عمومی برای شرکت در فعالیت‌های بدنی وجود دارد که این امر زمانی که کودکان دست به قضاوت در مورد نگرش‌های خود می‌زنند به‌عنوان منابع اطلاعاتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. بر اساس نتایج این تحقیق هنجارهای ذهنی با قصد رابطه معناداری ندارد و نمی‌تواند قصد شرکت در فعالیت‌های ورزشی را پیش بینی کند. همچنین کنترل رفتاری درک شده پیش بینی کننده فعالیت جسمانی نبود.

¹ -Hagger,Chatzisarantis and Biddle,2002

۲-۱۴- مدل مفهومی پژوهش



شکل ۲-۵- مدل مفهومی تئوری رفتار برنامه ریزی شده

۲-۱۴- جمع بندی

در این فصل در بخش مبانی نظری پژوهش، ملاحظه شد که تئوری رفتار برنامه ریزی شده با زیر ساخت های قصد، نگرش، هنجارهای ذهنی و کنترل رفتاری درک شده یکی از بهترین و قوی ترین پیش بینی کننده های رفتار می باشد که می توان از آن برای بررسی مشارکت ورزشی نوجوانان و جوانان استفاده نمود. پس از آن پیرامون پیش زمینه های این تئوری مطالبی ارائه گردید و تئوری های عمل منطقی و رفتار برنامه ریزی شده مورد بررسی قرار گرفت. در این بخش مشخص شد که آجزن به منظور پیش بینی رفتارهایی که تحت کنترل ارادی فرد نمی باشند متغیر کنترل رفتاری درک شده را به تئوری عمل منطقی اضافه نمود که تنها تفاوت تئوری عمل منطقی و تئوری رفتار برنامه ریزی شده در اضافه شدن همین متغیر می باشد. با توجه به نتایج پژوهش های انجام شده مشخص گردیده که متغیر کنترل رفتاری درک شده هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیر مستقیم و از طریق قصد می تواند بر شکل گیری رفتار تأثیر گذار باشد. در

نهایت پژوهش های انجام گرفته در این حوزه مورد بررسی قرار گرفت و مشاهده گردید که غلام نیا شیروانی و همکاران (۱۳۹۴) و طباطبایی و همکاران (۱۳۸۶) بر روی زنان، پارسامهر (۱۳۹۱)، صابر و همکاران (۱۳۹۱) و حسینی و همکاران (۱۳۸۶) بر روی دانشجویان، یکانی نژاد و همکاران (۱۳۹۱) فقط بر روی دانش آموزان دبیرستانی و قهرمانی و نظری (۱۳۹۱) بر روی سالمندان پژوهش هایی را به انجام رسانده اند و مطالعات اندکی در زمینه مشارکت ورزشی بر مبنای تئوری رفتار برنامه ریزی شده در بین نوجوانان انجام گردیده و بیشتر پژوهش های صورت گرفته در بین رده های سنی بالاتر قرار داشته است. لذا با توجه به اینکه در بین نوجوانان مطالعات اندکی در این زمینه صورت پذیرفته است محقق در این پژوهش به دنبال بررسی مشارکت ورزشی نوجوانان بر مبنای تئوری رفتار برنامه ریزی شده می باشد.

فصل سوم

روش تحقیق

۳-۱- مقدمه

در این فصل فرآیند اجرای تحقیق بررسی شده است. ابتدا به روش پژوهش اشاره شده و سپس به معرفی جامعه آماری، روش نمونه‌گیری و ابزار گردآوری داده‌ها پرداخته شده است.

۳-۲- روش تحقیق

تحقیق حاضر با توجه به هدف اصلی آن یعنی بررسی مشارکت ورزشی نوجوانان بر مبنای تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده از لحاظ ماهیت مسئله و هدف تحقیق یک تحقیق کاربردی محسوب شده که از نوع تحقیقات غیرآزمایشی است و بر اساس روش، توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد که به دنبال سنجش ارتباط بین متغیرها در قالب یک مدل علی است و در جامعه آماری و نمونه زیر انجام شده است.

۳-۳- جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری مورد مطالعه در این پژوهش را کلیه دانش آموزان پسر مقطع متوسطه اول و دوم شهر دامغان تشکیل دادند (۳۴۲۶ نفر) و برای نمونه‌گیری هم از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای دو مرحله‌ای و روش در دسترس به این صورت که در ابتدا تعداد مدارس در هر منطقه دامغان (شمال، جنوب، مرکز، شرق و غرب) مشخص و ۸ مدرسه انتخاب و از بین ۶۳ کلاس درس این مدارس ۱۶ کلاس انتخاب و پرسشنامه بین تمامی دانش آموزان این کلاس‌ها توزیع گردید. در مدلسازی معادلات ساختاری ادعاهای مختلفی درباره نسبت آزمودنی‌ها به متغیرها وجود دارد که از نسبت خیلی بزرگ ۱۰ به ۱ (سوال) تا نسبت حداقل لازم ۲ به ۱ (سوال) در نوسان است (کلانتری، ۱۳۸۸). از دیدگاه استیونس حتی در نظر گرفتن ۱۵ مشاهده به ازای هر متغیر، یک قاعده سرانگشتی خوب به حساب می‌آید. پس به طور کلی در روش شناسی مدلسازی

معادلات ساختاری تعیین حجم نمونه می تواند بین ۵ تا ۱۵ مشاهده به ازای هر متغیر اندازه گیری شده تعیین شود:

$$5Q < n < 15Q$$

که در آن Q تعداد متغیرهای مشاهده شده یا تعداد گویه های (سوالات) پرسشنامه و n حجم نمونه است. در این پژوهش تعداد نمونه با توجه به تعداد سوالات پرسشنامه (۱۸ سوال)، با برآورد حداقل ۵ برابر و حداکثر ۱۵ برابر تعداد سوالات بین ۹۰-۲۷۰ تخمین زده شد؛ ولی با توجه به اینکه در روش مدلسازی معادلات ساختاری هر چقدر حجم نمونه بیشتر باشد صحت و دقت نتایج بیشتر می شود (کلاین، ۱۳۸۰)، ۲۳۴ نمونه انتخاب شد. که از این تعداد پرسشنامه توزیع شده، ۲۲۹ پرسشنامه برگشت داده شد. در نهایت با حذف پرسشنامه های مخدوش، ۲۰۵ پرسشنامه کامل و مورد تجزیه و تحلیل واقع گردید.

۳-۴- روش و ابزار جمع آوری داده‌ها

در این تحقیق برای به دست آوردن پیشینه تحقیق از مطالعات کتابخانه‌ای و سایت‌های علمی معتبر استفاده گردید و برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده (آجزن، ۱۹۸۶) استفاده شده است.

۳-۴-۱- پرسشنامه تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده^۱:

پرسشنامه مورد استفاده در این پژوهش شامل دو بخش می‌باشد که بخش اول آن مشخصات دموگرافیک فرد (مشمول بر سن و مقطع تحصیلی) را سنجیده و بخش دوم پرسشنامه تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده آجزن (۱۹۸۶) است و شامل ۱۸ سؤال بود که از زیر مقیاس‌های کنترل رفتاری درک شده، هنجارهای ذهنی، نگرش و قصد انجام فعالیت ورزشی تشکیل شده است. همانطور که در جدول شماره (۳-۱) مشاهده می

¹ -TPB Questionnaire

کنید نگرش شامل ۶ گویه، هنجارهای ذهنی شامل ۳ گویه، کنترل رفتاری درک شده شامل ۳ گویه و قصد شامل ۶ گویه می‌باشد. در تمامی گویه ها به‌غیر از ۲ گویه انتهایی مربوط به قصد، از پاسخ‌هایی با مقیاس ۵ ارزشی لیکرت استفاده شده است. ۲ گویه انتهایی مربوط به قصد شامل جاهای خالی می‌باشد که توسط فرد تکمیل می‌شدند.

جدول شماره ۳-۱- عناوین و شماره گویه ها

شماره گویه	نام زیر مقیاس
۱-۲-۳-۴-۵-۶	نگرش
۷-۸-۹	هنجارهای ذهنی
۱۰-۱۱-۱۲	کنترل رفتاری درک شده
۱۳-۱۴-۱۵-۱۶	قصد
۱۷-۱۸	رفتار

۳-۵- روایی پرسشنامه

در این پژوهش برای اطمینان از روایی پرسشنامه از روش صوری و محتوایی استفاده شده است. بدین منظور سعی شده است که از پرسشنامه استاندارد استفاده شود و سپس پرسشنامه توسط ۴ تن از اساتید مدیریت ورزشی مورد بررسی و تأیید واقع گردید.

۳-۶- بررسی پایایی پرسشنامه و مؤلفه‌های پنج گانه آن

در این تحقیق و در طی یک مطالعه مقدماتی و با تکمیل ۳۰ پرسشنامه توسط نوجوانان مقطع متوسطه اول و متوسطه دوم شهرستان دامغان ضریب پایایی برای هر یک از مؤلفه‌های زیر مقیاس تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده و با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ توسط نرم‌افزار SPSS 16 به‌صورتی که در جدول شماره (۳-۲) مشاهده می‌گردد محاسبه گردید.

جدول شماره ۳-۲ - بررسی پایایی پرسشنامه

مؤلفه پرسشنامه	تعداد نفرات برای بررسی پایایی	شماره سؤالات	ضریب آلفای کرونباخ
نگرش	۳۰	۱ تا ۶	۰/۷۸
نیروهای ذهنی	۳۰	۷ تا ۹	۰/۷۵
کنترل رفتاری درک شده	۳۰	۱۰ تا ۱۲	۰/۸۱
قصد	۳۰	۱۳ تا ۱۶	۰/۸۲
رفتار	۳۰	۱۷ تا ۱۸	۰/۷۶
پرسشنامه کلی	۳۰	۱ تا ۱۸	۰/۷۹

همان‌طور که ملاحظه می‌شود پایایی تمامی سؤالات پرسشنامه بالاتر از ۰/۷ و در سطح مطلوبی قرار دارد.

۳-۷- روش جمع آوری داده‌های پژوهش

ابتدا برای پخش پرسشنامه در بین نوجوانان دامغان از دانشکده تربیت بدنی معرفی نامه ای برای اداره آموزش و پرورش شهرستان دامغان تهیه گردید، سپس از اداره آموزش و پرورش شهرستان دامغان جهت حضور در مدارس مجوز اخذ گردید. از مجموع ۳۲ مدرسه ۸ مدرسه به صورت خوشه‌ای انتخاب شدند و از بین ۶۳ کلاس این مدارس مجدداً ۱۶ کلاس به صورت خوشه‌ای انتخاب و پرسشنامه بین ۲۳۴ دانش‌آموز این کلاس‌ها توزیع گردید. پیش از پخش پرسشنامه‌ها، توضیحات کاملی در مورد هدف از انجام پژوهش، نحوه پر کردن پرسشنامه و محرمانه بودن اطلاعات آن برای دانش‌آموزان ارائه گردید.

۳-۸- روش‌های آماری مورداستفاده

۳-۸-۱- آمار توصیفی

در این پژوهش برای دسته‌بندی داده‌ها و توصیف بهتر وضعیت نمونه آماری از آمار توصیفی استفاده شده است. جداول فراوانی و درصد فراوانی به همراه شاخص‌های پراکندگی، شاخص‌های گرایش مرکزی و شاخص‌های توزیع استفاده شده است.

۳-۸-۲- آمار استنباطی

پس از بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها و با توجه به نرمال بودن داده‌ها، برای تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری پارامتریک استفاده شد؛ یعنی از آزمون کلموگروف اسمیرنوف، همبستگی پیرسون و روش مدلسازی

SPSS 16 و Amos 22 معادلات ساختاری استفاده و داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای آماری

تجزیه و تحلیل شده‌اند.

فصل چہارم

بخزیرہ و تخلصیں دادہ

۴-۱- مقدمه

توصیف و تجزیه داده‌ها یکی از مراحل مهم در هر فرایند پژوهشی و تحقیقاتی است. در این فصل به تجزیه داده‌های پژوهش و استخراج نتایج پرداخته می‌شود. این فصل شامل دو بخش می‌باشد؛ در بخش اول، توصیف آماری جامعه موردبررسی (ویژگی‌های جمعیت شناختی) که دربرگیرنده متغیرهای سن و مقطع تحصیلی در قالب جدول ارائه می‌گردد. در بخش دوم نیز با استفاده از روش‌های آمار استنباطی به آزمون فرضیه‌های پژوهش پرداخته شده است.

۴-۲- توصیف ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌ها

۴-۲-۱- سن

همانطور که در جدول (۴-۱) مشاهده می‌کنید بررسی ویژگی‌های جمعیت شناختی نشان داد که اکثر نمونه‌های پژوهش در دامنه سنی ۱۲ تا ۱۴ سال و کمترین فراوانی نمونه‌های پژوهش در دامنه سنی ۱۸ تا ۱۹ سال قرار دارند.

جدول (۴-۱)، توزیع فراوانی سن نمونه‌های تحقیق

سن	فراوانی	درصد
۱۲ تا ۱۴ سال	۱۱۰	۵۳/۴
۱۵ تا ۱۷ سال	۸۵	۴۱/۲
۱۸ تا ۱۹ سال	۱۱	۵/۴
کل	۲۰۶	۱۰۰

۴-۲-۲- مقطع تحصیلی

چنانچه در جدول (۲-۴) ملاحظه می‌شود، از نظر مقطع تحصیلی، بیشتر نمونه‌های پژوهش حاضر را دانش آموزان مقطع راهنمایی (۶۲/۶) شهرستان دامغان تشکیل دادند.

جدول (۲-۴)، توزیع فراوانی وضعیت مقطع نمونه‌های تحقیق

مقطع تحصیلی	فراوانی	درصد
متوسطه اول (راهنمایی)	۱۲۹	۶۲/۶
متوسطه دوم (دبیرستان)	۷۷	۳۷/۴
کل	۲۰۶	۱۰۰

۴-۳- توصیف آماری متغیرهای تحقیق

در جدول (۳-۴)، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش ارائه شده است که همه متغیرها بالاتر از سطح متوسط قرار دارند.

جدول (۳-۴)، توصیف آماری متغیرهای تحقیق

میانگین	انحراف استاندارد	
۳/۹۲	۰/۵۸	نگرش
۳/۵۰	۰/۷۶	هنجارهای ذهنی
۳/۸۲	۰/۸۶	کنترل رفتاری درک شده
۲۹/۲۵	۱۹/۷۳	قصد
۱۵۸	۱۱۷/۳۰	رفتار

۴-۴- یافته‌های استنباطی

۴-۵- فرض نرمال بودن تک متغیره و چند متغیره داده‌ها

در مدل‌سازی معادلات ساختاری باید به فرض نرمال بودن داده‌های پژوهش توجه نمود؛ زیرا اگر توزیع داده‌ها پژوهش با توزیع نرمال تفاوت زیاد و معناداری داشته باشد نتایج تحلیل‌های آماری بی‌اعتبار خواهد بود. به همین دلیل پژوهشگر بایستی از نرمال بودن توزیع چند متغیره اطمینان حاصل نماید. نرمال بودن چند متغیره چنین فرض می‌کند که هر یک از متغیرها به صورت نرمال توزیع شده است. نرمال بودن چند متغیری در مدل‌سازی معادلات ساختاری مستلزم آن است که هر نشانگر برای هر مقدار از دیگر نشانگرها به صورت نرمال توزیع شده باشد. انحراف از این مفروضه می‌تواند منجر به تورم^۱ یا رکود^۲ در ارزش‌های مجذور کای شود.

جدول (۴-۴)، نتایج آزمون حد مرکزی جهت تعیین نرمال بودن داده‌ها

متغیر	چولگی	کشیدگی	مقدار بحرانی
سؤال ۱	-۱/۰۱	۰/۸۵	۲/۵۰
سؤال ۲	-۰/۴۳	-۰/۶۵	-۱/۸۹
سؤال ۳	-۰/۴۰	۰/۰۴	۰/۱۳
سؤال ۴	-۰/۷۰	۰/۳۱	۰/۸۹
سؤال ۵	-۰/۸۲	۱/۲۸	۳/۷۵
سؤال ۶	-۰/۱۴	-۱/۰۲	-۲/۹۸

^۱. inflation

^۲. deflation

متغیر	چولگی	کشیدگی	مقدار بحرانی
سؤال ۷	-۰/۳۴	-۰/۳۷	-۱/۰۸
سؤال ۸	-۰/۳۷	-۰/۳۹	-۱/۱۲
سؤال ۹	-۰/۴۳	-۰/۶۲	-۱/۱۸
سؤال ۱۰	-۰/۸۵	-۰/۲۷	-۰/۷۹
سؤال ۱۱	-۰/۸۵	۰/۲۶	۰/۷۷
سؤال ۱۲	-۰/۶۲	-۰/۳۹	-۱/۱۳
سؤال ۱۳	-۰/۲۰	-۰/۸۸	-۲/۵۷
سؤال ۱۴	-۰/۴۴	-۰/۶۳	-۱/۸۴
سؤال ۱۵	-۰/۸۴	۰/۵۱	۱/۴۸
سؤال ۱۶	-۰/۶۲	-۰/۴۷	-۱/۳۶
سؤال ۱۷	۰/۷۶	-۰/۰۲	-۰/۰۶
چند متغیری		۷/۰۶	۱/۹۹

در پژوهش حاضر برای تعیین نرمال بودن چند متغیره از ضریب مردیا استفاده شد. مقدار بحرانی در جدول فوق ($C.R < 2/58$) برقراری پیش فرض نرمال بودن چند متغیری در داده‌های پژوهش را نیز تأیید می‌کند (قاسمی، ۱۳۸۹).

۴-۶- بررسی هم خطی چندگانه^۱ متغیرهای پژوهش

^۱. Multicollinearity

علاوه بر نرمال بودن داده‌های پژوهش از دیگر مفروضات مدل‌سازی معادلات ساختاری عدم وجود هم‌خطی چندگانه متغیرهای پژوهش می‌باشد. منظور از همپوشی متغیرهای مستقل این پژوهش این است که آیا بین متغیرهای مستقل همبستگی بالایی وجود دارد یا خیر. رابطه هم‌خطی، وضعیتی است که نشان می‌دهد یک متغیر مستقل تابعی خطی از سایر متغیرهای مستقل است. برای تشخیص وجود همپوشی باید به بررسی دو شاخص عامل تورم واریانس^۱ و پارامتر تحمل^۲ پرداخت. ضریب تحمل که بین (۰) تا (۱) نوسان دارد، نشان می‌دهد که متغیرهای مستقل تا چه اندازه رابطه خطی با همدیگر دارند؛ بنابراین هر چه مقدار بیشتر (نزدیک به ۱) باشد، میزان هم‌خطی کمتر است. همچنین اگر مقدار عامل تورم واریانس بالاتر از ۱۰ باشد، بین متغیرها همپوشی وجود دارد در غیر این صورت متغیرهای مستقل نسبت به هم دارای همپوشی نیستند.

جدول (۴-۵)، شاخص‌های هم‌خطی چندگانه در متغیرهای پیش‌بینی کننده رفتار ورزشی

متغیرها	عامل تورم واریانس	پارامتر تحمل
نگرش	۱/۶۴	۰/۶۰
هنجارهای ذهنی	۱/۳۱	۰/۷۹
کنترل رفتاری درک شده	۱/۴۸	۰/۶۷
قصد	۱/۲۰	۰/۸۳

همان‌طور که در جدول (۴-۵) مشاهده می‌گردد، عامل تورم واریانس متغیرهای مستقل کمتر از ۱۰ و پارامتر تحمل آن‌ها نیز بین صفر تا یک می‌باشد که نشان از میزان پایین هم‌خطی بین متغیرهای مستقل دارد.

^۱. Variance inflation factor

^۲. Tolerance

۷-۴- ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

از آنجاکه مبنای تجزیه و تحلیل مدل‌های علی، ماتریس همبستگی می‌باشد، ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش در جدول (۶-۴) ارائه شده است. با توجه به جدول زیر نتایج ضریب همبستگی حاکی از آن است که بین تمامی متغیرهای پژوهش در سطح $0/01$ ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد؛ بالاترین همبستگی مربوط به متغیرهای قصد و رفتار می‌باشد.

جدول (۶-۴)، ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

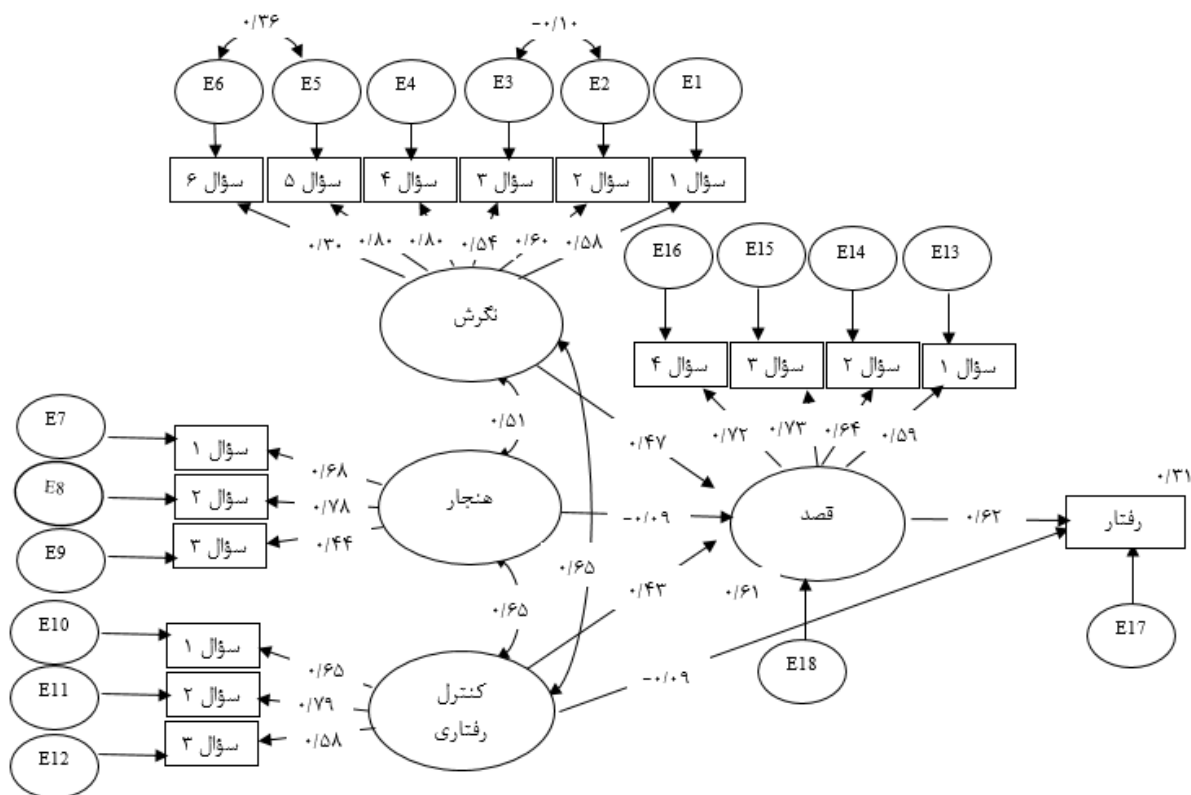
۵	۴	۳	۲	۱	
				۱	۱- نگرش
			۱	۰/۴۲**	۲- هنجارهای ذهنی
		۱	۰/۴۲**	۰/۵۳**	۳- کنترل رفتاری درک شده
	۱	۰/۲۵**	۰/۲۳**	۰/۴۰**	۴- قصد
۱	۰/۹۸**	۰/۲۴**	۰/۲۴**	۰/۴۰**	۵- رفتار

$p \leq 0/01$ **

۸-۴- مدل‌سازی معادلات ساختاری

مدل‌سازی معادلات ساختاری یکی از انواع روش‌هایی است که می‌توان در تبیین و پیش‌بینی پدیده‌های مختلف از آن‌ها بهره برد. هدف مدل‌سازی معادلات ساختاری به دست آوردن برآوردهای کمی روابط علی بین مجموعه‌ای از متغیرهاست. ساختن یک مدل علی لزوماً به معنای وجود روابط علی در بین متغیرهای مدل نیست بلکه این علیت بر اساس مفروضات همبستگی و پیشینه پژوهش استوار است.

در این پژوهش به منظور بررسی مشارکت ورزشی نوجوانان بر اساس تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده یک مدل فرضی طراحی شد که در فصل دوم ارائه شده است. همان‌طور که در شکل (۴-۱) مشاهده می‌شود ضرایب استاندارد و مقدار واریانس تبیین شده بر روی مدل مشخص شده است. همچنین برای پارامترهای برآورد شده که شامل ضرایب اثر مستقیم، ضرایب اثر غیرمستقیم و ضرایب اثر کل می‌باشند، جدولی تعبیه شده است؛ و در جدولی جداگانه نیز ضرایب برآورد، ضرایب برآورد استاندارد شده، خطای استاندارد برآورد و آماره t مربوط به معناداری برآورد پارامترها که در نرم‌افزار ایموس با پرچسب (C.R) مشخص و ارائه شده و سپس به بررسی تأیید یا عدم تأیید فرضیه‌های پژوهش پرداخته شده است. در نهایت شاخص‌های ارزشیابی برازندگی مدل گزارش گردیده است.



شکل (۴-۱)، مدل تأثیر نگرش، هنجارهای انتزاعی، کنترل رفتاری درک شده و قصد بر رفتار

۴-۸-۱- بررسی اثرات مستقیم و غیرمستقیم و ضرایب اثرات در مدل

پژوهش

در جدول زیر ضرایب اثرات مستقیم متغیرهای موجود در مدل ارائه شده است. همان طور که در جدول (۴-۷)، مشاهده می شود، با توجه به مقدار بحرانی مسیرها، سه مسیر معنادار و دو مسیر غیر معنادار است.

جدول (۴-۷)، برآورد ضرایب رگرسیونی در مدل پژوهش

P	C.R.	پارامتر استاندارد شده	انحراف استاندارد	برآورد پارامتر	مسیرها	مسیرها
۰/۰۰۱	۳/۱۹	۰/۴۷	۰/۲۱	۰/۶۷	قصد	<---
۰/۴	-۰/۷۸	-۰/۰۹	۰/۱۶	-۰/۱۳	قصد	<---
۰/۰۲	۲/۲۳	۰/۴۳	۰/۱۵	۰/۳۴	قصد	<---
۰/۴	-۰/۷۳	-۰/۰۹	۱۹/۰۵	-۱۳/۸۸	رفتار	<---
۰/۰۰۱	۴/۴۰	۰/۶۲	۲۶/۲۴	۱۱۵/۶۲	رفتار	<---

جدول (۴-۷)، ضرایب استاندارد شده اثرات مستقیم متغیرها را نشان می دهد. مدل سازی معادلات ساختاری علاوه بر برآورد ضرایب مستقیم قابلیت آن را دارد که اثرات غیرمستقیم متغیرها بر همدیگر را نیز تعیین و برآورد کند. اثرات غیرمستقیم به این دلیل به وجود می آید که یک متغیر می تواند به عنوان متغیر میانجی، رابطه بین متغیرهای دیگر را تعدیل کند. با توجه به اطلاعات به دست آمده اثرات مستقیم، غیرمستقیم در جدول زیر گزارش شده است.

جدول (۴-۸)، ضرایب استاندارد شده اثرات مستقیم، اثرات غیرمستقیم در مدل تحقیق

اثر متغیرها				
اثر غیرمستقیم	اثر مستقیم	متغیرها	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم
--	۰/۴۷	قصد	<---	نگرش
--	-۰/۰۹	قصد	<---	هنجارهای ذهنی
	۰/۴۳	قصد	<---	کنترل رفتاری درک شده
۰/۲۶	-۰/۰۹	رفتار	<---	کنترل رفتاری درک شده
--	۰/۶۲	رفتار	<---	قصد

همان‌طور که در جدول (۴-۸)، مشاهده می‌شود، نگرش بر قصد (۰/۴۷)، کنترل رفتاری درک شده بر قصد (۰/۴۳) و قصد بر رفتار (۰/۶۲) تأثیر مستقیم و معنادار دارد؛ بین متغیرهای هنجارهای ذهنی با قصد و کنترل رفتاری درک شده با رفتار اثر مستقیم و معناداری مشاهده نشد، اما می‌توان نتیجه گرفت که کنترل رفتاری درک شده بر رفتار ۰/۲۶ اثر غیرمستقیم و معنادار دارد.

۴-۸-۲- بررسی اثرات کل در مدل تحقیق

مجموع اثرات مستقیم و غیرمستقیم بر متغیر وابسته، اثرات کل آن را تشکیل می‌دهد. در بعضی مواقع متغیرها بر هم فقط اثر مستقیم و یا فقط اثر غیرمستقیم دارند، در این صورت اثر کل با اثر مستقیم و یا اثر غیرمستقیم برابر است. در جدول زیر اثرات کل متغیرهای برونزا بر درونزا ارائه شده است.

جدول (۴-۹)، ضرایب استاندارد شده اثرات کل مدل پژوهش

مقدار واریانس تبیین شده	اثر کل	متغیرها
۰/۶۲	۰/۴۷	نگرش <-- قصد
	-۰/۰۹	هنجارهای ذهنی <--- قصد
	۰/۴۳	کنترل رفتاری درک شده <--- قصد
۰/۳۱	۰/۱۷	کنترل رفتاری درک شده <--- رفتار
	۰/۶۲	قصد <--- رفتار

با توجه با جدول اثرات کل می‌توان بیان کرد که اثر کل تمامی مسیرها برابر با اثر مستقیم است و تنها اثر کل مسیر کنترل رفتاری درک شده بر رفتار به دلیل وجود اثر غیرمستقیم برابر با ۰/۱۷ می‌باشد. همچنین با توجه به مدل پژوهش ۶۱٪ درصد از واریانس قصد توسط متغیرهای نگرش، هنجارهای ذهنی و کنترل رفتاری درک شده و ۳۱٪ درصد از واریانس رفتار توسط متغیرهای نگرش، هنجارهای ذهنی و کنترل رفتاری درک شده و قصد قابل تبیین می‌باشد.

۴-۹- شاخص‌های نیکویی برازش

پس از برآورد پارامترها نوبت به اندازه‌گیری برازش مدل می‌شود، جدول (۴-۱۰)، شاخص‌های نیکویی برازش مدل پژوهش را نشان می‌دهد. با توجه به عدم توافق عمومی و کلی در بین متخصصان مدل‌یابی معادلات ساختاری بر روی بهترین شاخص‌های برازندگی برآورد، کلاین (۱۳۸۰)، شاخص‌های برازش χ^2 ، CFI، TLI و NFI همچنین RMSEA را برای گزارش پیشنهاد کرده‌اند. در نتیجه در پژوهش

حاضر از بین شاخص‌های برازندگی مطلق، شاخص خی دو نسبی (X^2/DF) و شاخص ریشه‌ی میانگین مجذور برآورد تقریب ($RMSEA$) و از بین شاخص‌های برازندگی تطبیقی، شاخص توکر- لویس (TLI) و شاخص برازش هنجار شده (NFI) مورد استفاده قرار گرفت (میرز و همکاران، ۲۰۱۲). نایت، ویردین، اوکامپو و روزا (۱۹۹۴) رهنمودهایی را برای ارزیابی CFI ، TLI پیشنهاد کرده‌اند، برازش خوب بزرگ‌تر از ۰/۹۰؛ برازش مناسب اما مرزی ۰/۸۰ تا ۰/۸۹؛ برازش ضعیف ۰/۶۰ تا ۰/۷۹ و برازش خیلی ضعیف کوچک‌تر از ۰/۶۰ در ارتباط با شاخص NFI می‌توان گفت مقادیر بین ۰/۹۰ تا ۰/۹۵ نشان‌دهنده برازش قابل قبول است. برای شاخص $RMSEA$ نیز مقادیر کمتر از ۰/۰۸ قابل قبول تلقی می‌شوند، اما اندازه‌های بالاتر از ۰/۱۰ اغلب غیرقابل قبول است (میرز و همکاران، ۲۰۱۲). آخرین شاخص X^2 می‌باشد که میزان تفاوت ماتریس مشاهده‌شده و برآورد شده را اندازه‌گیری می‌کند و عدم معناداری آن نشان‌دهنده برازش مناسب مدل هست؛ اما با توجه به حساسیت این شاخص به حجم نمونه و انحراف از فرض نرمال بودن چند متغیره در موارد معناداری آنان، به شاخص دیگر مثل نسبت مجذور کای به درجه آزادی (X^2/DF) مراجعه می‌شود. دیدگاه‌های مختلفی در مورد این شاخص وجود دارد، اما اغلب مقادیر ۱ تا ۵ را برای آن قابل قبول می‌دانند (قاسمی، ۱۳۹۲). در قسمت شاخص‌های برازش، همان‌طور که در جدول زیر مشاهده می‌شود، خی دو (X^2) غیر معنادار با p بزرگ‌تر از (۰/۰۵)، CFI ، TLI و NFI بزرگ‌تر از (۰/۹۰)، نشان از برازش خوب مدل می‌باشد. همچنین $RMSEA$ کوچک‌تر از (۰/۰۸) و خی دو نسبی (X^2/DF) کوچک‌تر از ۳، نشان از برازش خوب مدل دارند. به‌طور کلی، شاخص‌ها نشان می‌دهند که بین مدل پیشنهادشده و داده‌های مشاهده‌شده، برازش قابل قبول وجود دارد.

جدول (۴-۱۰)، شاخص‌های نیکویی برازش برای مدل پژوهش

RMSEA	TLI	CFI	NFI	P	CMIN/DF	CMIN
۰/۰۷	۰/۸۷	۰/۹۰	۰/۸۲	۰/۰۰۰	۲/۱۱	۲۳۰/۴۵

با توجه به جدول فوق، الگو در جهت تبیین و برازش از وضعیت مناسبی برخوردار است و شاخص‌ها، حاکی از تناسب مدل با داده‌های مشاهده‌شده می‌باشد.

۴-۱۰-۱-۱۰-۴-۱۰-۴ آزمون فرضیات پژوهش

۴-۱۰-۱-۱۰-۴-۱-۱۰-۴ فرضیه اول

فرض صفر (H_0): نگرش نوجوانان بر قصد آن‌ها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی بر مبنای تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده تأثیر مستقیم و معنادار ندارد.

جدول (۴-۸)، نشان می‌دهد که تأثیر مستقیم نگرش نوجوانان بر قصد آن‌ها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی برابر با ۰/۶۷ هست که در سطح ۰/۰۰۱ معنادار بوده و فرضیه صفر رد می‌شود.

۴-۱۰-۱-۱۰-۴-۲-۱۰-۴ فرضیه دوم

فرض صفر (H_0): هنجارهای ذهنی نوجوانان بر قصد آن‌ها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی بر مبنای تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده تأثیر مستقیم و معنادار ندارد.

بنا بر مدل ارائه‌شده و بر اساس جدول (۴-۸)، هنجارهای ذهنی نوجوانان بر قصد آن‌ها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی تأثیر معنادار (۰/۰۹-) ندارد و فرض صفر تأیید می‌شود.

۴-۱۰-۱-۱۰-۴-۳-۱۰-۴ فرضیه سوم

فرض صفر (H_0): کنترل رفتاری درک شده نوجوانان بر قصد آن‌ها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی بر مبنای تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده تأثیر مستقیم و معنادار ندارد.

همان‌طور که در جدول (۴-۸)، مشاهده می‌شود، تأثیر مستقیم کنترل رفتاری درک شده نوجوانان بر قصد آن‌ها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی برابر با ۰/۴۳ است که در سطح ۰/۰۲ معنادار بوده و فرض صفر رد می‌شود.

۴-۱۰-۴- فرضیه چهارم

فرض صفر (H_0): کنترل رفتاری درک شده نوجوانان بر رفتار آن‌ها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی بر مبنای تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده تأثیر مستقیم و معنادار ندارد.

بنا بر مدل ارائه‌شده و بر اساس جدول (۴-۸)، کنترل رفتاری درک شده نوجوانان بر رفتار آن‌ها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی تأثیر معنادار ندارد؛ به عبارتی دیگر فرض صفر مورد تأیید و فرض پژوهش رد می‌شود.

۴-۱۰-۵- فرضیه پنجم

فرض صفر (H_0): قصد نوجوانان بر رفتار آن‌ها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی بر مبنای تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده تأثیر مستقیم و معنادار ندارد.

جدول (۴-۸)، نشان می‌دهد که تأثیر مستقیم قصد نوجوانان بر رفتار آن‌ها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی برابر با ۰/۶۲ است؛ به عبارتی دیگر می‌توان بیان کرد که فرضیه صفر رد می‌شود و فرض پژوهش مورد تأیید قرار می‌گیرد.

فصل پنجم

بحث و نتیجه گیری

۵-۱- مقدمه

در این فصل ابتدا یافته‌های پژوهش به صورت خلاصه مطرح شده و سپس با توجه به فرضیات و نتایج پژوهش‌های دیگران مورد بحث و بررسی قرار خواهد گرفت و بر اساس نتایج برخاسته از پژوهش پیشنهادهایی ارائه می‌گردد.

۵-۲- خلاصه تحقیق

یکی از پیامدهای ماشینی شدن زندگی و پیشرفت تکنولوژی در قرن حاضر، فقر حرکتی و کاهش فعالیت فیزیکی مناسب در بین افراد بوده است. افراد می‌توانند کیفیت زندگی خود را به وسیله فعالیت بدنی منظم افزایش دهند. در زمان‌های گذشته، حرکت و تمرین‌های بدنی، بخشی از کار روزانه فرد به شمار می‌رفت، اما امروزه بر اثر پیشرفت تکنولوژی و ماشین، باید بیشتر از گذشته در جستجوی حرکت بود و هر فرد بایستی آن را در برنامه روزانه خود بگنجانند. بنابراین با توجه به اینکه رفتار نوجوانان و شرکت آن‌ها در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند نشان‌دهنده سلامت نسل بعدی جامعه باشد و نیز سلامتی و تندرستی نسل آینده و آینده سازان این کشور را تضمین کند لذا تحقیق حاضر با توجه به هدف اصلی آن یعنی بررسی مشارکت ورزشی شرکت نوجوانان بر مبنای تئوری رفتار برنامه-ریزی شده از لحاظ ماهیت مسأله و هدف تحقیق یک تحقیق کاربردی محسوب شده که از نوع تحقیقات غیر آزمایشی است و براساس روش، توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد که به دنبال سنجش ارتباط بین متغیرها در قالب یک مدل علی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پسر مقطع راهنمایی و دبیرستان شهرستان دامغان می‌باشند و از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای استفاده گردید و با توجه به تعداد جامعه آماری و با استفاده از جدول مورگان تعداد ۲۳۵ پرسشنامه تکمیل و به عنوان نمونه مورد تحلیل قرار گرفت. در این پژوهش از پرسشنامه استاندارد نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده (آجن، ۱۹۸۵) استفاده شده است که حاوی ۱۸ سوال می‌باشد. برای اطمینان از روایی پرسشنامه از روایی صوری و محتوایی استفاده شده است. سپس پرسشنامه توسط ۴ تن

از اساتید مدیریت ورزشی و چند تن از متخصصان این زمینه مورد بررسی و تأیید واقع گردید. در این تحقیق در طی یک مطالعه مقدماتی و با تکمیل ۳۰ پرسشنامه توسط نوجوانان مقطع متوسطه اول و متوسطه دوم شهرستان دامغان ضریب پایایی همه مولفه‌ها بالاتر از ۰/۷۰ و در سطح مطلوبی گزارش شد. پس از گردآوری داده‌ها از طریق پرسشنامه‌ها، به منظور سازمان دادن، خلاصه کردن، طبقه‌بندی نمرات خام و توصیف اندازه‌های نمونه از آمار توصیفی استفاده گردید. با توجه به نرمال بودن داده‌ها، از آزمون‌های همبستگی پیرسون و روش مدلسازی معادلات ساختاری استفاده شده است که داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای آماری SPSS 16 و Amos 22 تجزیه و تحلیل گردید. بررسی ویژگی‌های جمعیت شناختی نشان داد که اکثر نمونه‌های پژوهش در دامنه سنی ۱۲ تا ۱۴ سال و کمترین فراوانی نمونه‌های پژوهش در دامنه سنی ۱۸ تا ۱۹ سال قرار داشتند. از نظر مقطع تحصیلی، بیشتر نمونه‌های پژوهش حاضر را دانش‌آموزان مقطع راهنمایی (۶۲/۶) درصد شهرستان دامغان تشکیل دادند.

نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد نگرش نوجوانان و کنترل رفتاری درک شده بر قصد آن‌ها و همچنین قصد نوجوانان بر رفتار آن‌ها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی بر مبنای تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده تأثیر مستقیم و معنادار دارد. ولی هنجارهای ذهنی نوجوانان بر قصد آن‌ها و کنترل رفتاری درک شده بر رفتار آن‌ها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی بر مبنای تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده تأثیر مستقیم و معنادار ندارد و همچنین کنترل رفتاری درک شده بر رفتار اثر غیرمستقیم دارد.

۵-۳- بحث و نتیجه‌گیری

در چند دهه اخیر مقوله ورزش و تربیت بدنی و نقش آن در تندرستی و شادابی فرد، یکی از مباحثی بوده است که مورد توجه صاحب‌نظران علوم ورزشی قرار داشته و تحقیقات متعددی در این زمینه صورت گرفته است. نتایج به دست آمده دلالت بر این موضوع دارد که ورزش و فعالیت‌های بدنی منظم و سازمان‌یافته،

عامل مؤثری در توسعه سلامتی، نشاط و شادابی تمامی اقشار جامعه است. شادابی و نشاط نوجوانان نیز که قشر عظیمی از جامعه را تشکیل می دهند، تضمین کننده سلامت روانی جامعه آتی خواهد بود (رضوی و قاسم پور، ۱۳۸۸). مشارکت کم در فعالیت بدنی باعث ایجاد مشکلات جسمی از جمله اضافه وزن و چاقی در بین کودکان، نوجوانان و جوانان می شود که نگرانی عمده‌ای را به همراه دارد. مطالعات نشان داده است که با افزایش سن، میزان فعالیت بدنی کاهش می یابد (واربرتون و همکاران، ۲۰۰۶). بنابراین نگرش و قصد نوجوانان و دانش‌آموزان برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی و تندرستی بسیار حائز اهمیت هست. فواید ورزش در مطالعات مختلف به اثبات رسیده است. افراد می توانند کیفیت زندگی خود را به وسیله فعالیت بدنی منظم افزایش دهند. ورزش کردن یک راه مناسب برای رسیدن به زندگی سالم از لحاظ جسمی برای تمام افراد می باشد. از این رو هدف اصلی بررسی این مساله است که با توجه به تئوری رفتار برنامه ریزی شده تا چه اندازه فعالیت‌های ورزشی نوجوانان قابل پیش‌بینی است.

نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها نشان داد نگرش نوجوانان بر قصد آن‌ها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی تأثیر مستقیم و معنادار دارد. بدین صورت که با افزایش نگرش نوجوانان بر قصد آن‌ها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی نیز افزایش می یابد. این نتیجه پژوهش با یافته‌های پژوهش‌های قهرمانی و نظری (۱۳۹۱) غلام نیا شیروانی و همکاران (۱۳۹۴)، باقیانی مقدم و همکاران (۱۳۹۳)، یکانی نژاد، اکبری و پاکپور حاجی آقا (۱۳۹۱)، حسینی و همکاران (۱۳۸۷)، پارسا مهر (۱۳۹۱)، لیپک و همکاران (۲۰۰۷) و بویل و همکاران (۲۰۱۰) همراستا می باشد.

هم‌چنین از دیگر یافته‌های این پژوهش می توان به ارتباط مستقیم و معنادار کنترل رفتاری درک شده بر قصد آن‌ها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی بر مبنای تئوری رفتار برنامه ریزی شده اشاره نمود. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های یکانی نژاد، اکبری و پاکپور حاجی آقا (۱۳۹۱)، باقیانی مقدم و همکاران (۱۳۹۳)، صابر، شهنازی و شریفی راد (۱۳۹۱)، هگر و همکاران (۲۰۰۲)، غلام نیا شیروانی و همکاران (۱۳۹۴)، پارسا

مهر (۱۳۹۱) و حسینی و همکاران (۱۳۸۷) و لین و همکاران (۲۰۱۶) همراستا می‌باشد و با نتایج قهرمان و نظری (۱۳۹۱) همراستا نمی‌باشد. پژوهش قهرمان و نظری (۱۳۹۱) بر روی سالمندان انجام شده است که احتمالاً این تفاوت سنی باعث کسب نتایج متفاوت شده باشد. ریویس و همکاران (۲۰۱۱) بیان داشته‌اند که کنترل رفتاری درک‌شده مهمترین عامل در پیش‌بینی قصد افراد برای انجام فعالیت‌های ورزشی می‌باشد. اکبری و همکاران (۱۳۹۱) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده می‌تواند بخش عمده فعالیت جسمانی دانش‌آموزان را پیش‌بینی نماید. نتایج این مطالعه پیشنهاد می‌کند که استفاده از تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده با تمرکز بر روی کنترل رفتاری درک‌شده در مداخلات آتی می‌تواند نتایج ثمربخشی به همراه داشته باشد و بر قصد آن‌ها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی اثر بگذارد. همانطور که نتایج این پژوهش نشان می‌دهد توانایی انجام فعالیت‌بدنی به صورت آسان و تحت کنترل باعث می‌شود فعالیت‌بدنی جزئی از برنامه زندگی نوجوانان قرار بگیرد. این موضوع نشان می‌دهد مریبان و دیگر افراد مهم و مربوط به حوزه سلامت و آمادگی جسمانی باید شرایطی را برای نوجوانان فراهم کنند تا در وهله اول نوجوانان به آگاهی درست و کامل نسبت به فعالیت‌های بدنی دست یابند و بتوانند ارزیابی درستی از سخت یا آسان بودن فعالیت‌بدنی داشته باشند و همچنین با ارتقای سطح اعتماد به نفس، شایستگی ادراک شده و سایر متغیرهای روانی تجارب قبلی نامطلوب نوجوانان را مورد دستکاری قرار دهند و از لحاظ ذهنی نوجوانان را برای پذیرش فعالیت بدنی آماده کنند، در واقع به نوجوانان این آموزش داده شود که فعالیت‌های بدنی می‌تواند تحت کنترل فردی قرار بگیرد، بنابراین زمانی که فرد فعالیت بدنی را آسان و در حد توان شخصی و بدنی خویش ارزیابی کند انگیزه وی جهت انجام فعالیت افزایش خواهد یافت.

هم‌چنین از دیگر یافته‌های این پژوهش می‌توان به ارتباط مستقیم و معنادار قصد نوجوانان بر رفتار آن‌ها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی اشاره نمود. این یافته با نتایج پژوهش‌های طباطبایی و همکاران (۱۳۹۶)، هگر و همکاران (۲۰۰۲)، قهرمانی و همکاران (۱۳۹۱)، غلام نیا شیروانی و

همکاران(۱۳۹۴)، پارسا مهر (۱۳۹۱)، بویل و همکاران(۲۰۱۰) و پلوتنیفکف و همکاران(۲۰۱۱) همراستا می‌باشد. نتایج پژوهش صلی و همکاران (۱۳۹۰) بیانگر این است که ایجاد قصد، تغییر نگرش فردی و هنجارهای ذهنی می‌تواند در افزایش فعالیت جسمانی مؤثر باشد. نتایج تحقیق نشان‌دهنده این موضوع است که قصد نوجوانان برای شرکت در ورزش بر رفتار مثبت آن‌ها جهت شرکت در فعالیت‌های بدنی تاثیر مثبت دارد. این موضوع نشان می‌دهد که با برانگیخته کردن نوجوانان قصد آن‌ها برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی افزایش خواهد شد، بنابراین باید با ارتقای سطح انگیزش و همچنین استعدادیابی در مدارس جهت هدف‌دهی ورزشی، قصد نوجوانان را برای شرکت در فعالیت‌های بدنی تقویت نمود. بین قصد و شرکت در فعالیت شکافی وجود دارد و عواملی مانند آگاهی، توانایی، منابع، فرصت، دسترسی، همکاری و شرایط پیش‌بینی نشده می‌توانند پرکننده این شکاف باشند.

یافته‌های دیگر پژوهش نشان داد که هنجارهای ذهنی نوجوانان بر قصد آن‌ها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی تأثیر مستقیم و معنادار ندارد. نتایج این پژوهش با تحقیقات قهرمانی و نظری (۱۳۹۱)، هاگر(۲۰۰۲) و آگتا و همکاران(۲۰۱۰) همراستا می‌باشد و با نتایج پژوهش اکبری و همکاران (۲۰۱۴)، پارسا مهر (۱۳۹۱)، صابر و همکاران(۱۳۹۱)، باقیانی مقدم و همکاران (۱۳۹۳) و غلام نیا شیروانی و همکاران (۱۳۹۴) همراستا نمی‌باشد که شاید دلیل اصلی آن متفاوت بودن خصوصیات فردی افراد مورد مطالعه باشد و هم-چنین ممکن است اهمیت نسبی هنجارهای ذهنی برای پیش‌بینی قصد افراد از فردی به فرد دیگر و از جامعه‌ای تا جامعه دیگر متغیر باشد. هنجارهای ذهنی تحت تأثیر اعتقادات فرد قرار دارند، اعتقادات او در مورد انتظارات دیگران باعث شکل‌گیری هنجارهای ذهنی می‌شود. همچنین اگر تصور کند افرادی که او انگیزه برآوردن انتظارات آن‌ها را دارد، نسبت به رفتار نظر مثبتی دارند یک هنجار ذهنی مثبتی را می‌توان در او انتظار داشت که به نوبه خود سبب افزایش قصد انجام رفتار را در پی خواهد داشت. اما اگر دیدگاه آنان

نسبت به رفتار منفی تصور کند و وی در صدد برآوردن انتظارات آن‌ها باشد، احتمالاً هنجارهای ذهنی منفی در شخص شکل می‌گیرد.

یافته‌های دیگر پژوهش نشان می‌دهد که کنترل رفتاری درک شده بر رفتار آن‌ها برای شرکت در فعالیتهای ورزشی تأثیر مستقیم و معنادار ندارد که نتایج این پژوهش با تحقیقات هگر و همکاران (۲۰۰۲)، قهرمانی و نظری (۱۳۹۱)، صابر و همکاران (۱۳۹۱) و حسینی و همکاران (۱۳۸۸) و غلام نیا شیروانی و همکاران (۱۳۹۴) همراستا می‌باشد و با نتایج پژوهش طباطبایی و همکاران (۱۳۹۶) و ریویس و همکاران (۲۰۱۱) ناهمخوان می‌باشد شاید دلیل اصلی ناهمخوانی متفاوت بودن باورها و برداشت‌های ذهنی از آسانی و سختی فعالیت بدنی در میان نوجوانان است. ریویس و همکاران (۲۰۱۱) بیان می‌کند که تأثیر مستقیم وقتی مورد انتظار است که درک کنترل با کنترل واقعی رفتار سازگار باشد، به عبارتی دیگر کنترل بر رفتار به طور واقعی درک شده باشد. این سازه تحت تأثیر عقیده شخص در مورد میزان آسانی یا سختی رفتار قرار دارد و اغلب از کنترل واقعی بر رفتار نشأت می‌گیرد. در مطالعاتی که در رابطه با نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده انجام گرفته است بطور کلی برای پژوهشگران امکان‌پذیر نیست که تعیین کنند به چه اندازه شرکت‌کنندگان دارای کنترل واقعی برای انجام رفتار می‌باشند و تنها پژوهشگران توانسته‌اند بر سازه کنترل رفتاری درک شده مبنی بر این فرض که ادارک کنترل بطور معقولانه بازتاب دقیق کنترل واقعی است، استناد کنند.

۵-۴- پیشنهادهای تحقیق

۵-۴-۱- پیشنهادهای کاربردی

۱. بررسی مشارکت ورزشی نوجوانان برمبنای تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده و نتایج یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که نگرش نوجوانان، کنترل رفتاری درک شده و قصد آن‌ها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی بر روی انجام فعالیت ورزشی تأثیرگذار هستند. بنابراین به مدیران و معلمان

آموزش و پرورش توصیه می‌شود با توجه به شرایط سنی بسیار حساس دانش آموزان و نوجوانان باید زمینه‌های لازم برای ایجاد بستری مناسب برای ورزش و زمینه‌های اوقات فراغت آن‌ها فراهم کنند تا نوجوانان با یک نگرش مناسب و قصد کامل به سمت ورزش و زمینه‌های تندرستی روی بیاورند. از طرفی شرایط ناهنجاری‌های اجتماعی و آموزشی را در مدارس و کلاس‌های آموزش کاهش دهند تا گرایش جوانان و نوجوانان به سمت این ناهنجاری‌ها کاهش یابد. تأکید بر فواید فعالیت‌های جسمانی منظم مانند بهبود اعتماد به نفس و افزایش انرژی، برگزاری کلاس‌های آموزشی برای خانواده‌های نوجوانان به منظور توجه بیشتر آنان به ورزش و فعالیت‌های فرزندان‌شان و ارائه راهکارهایی برای غلبه بر موانع موجود برای انجام فعالیت‌های جسمانی از جمله استراتژی‌هایی هستند که می‌توانند برای افزایش فعالیت‌بدنی در نوجوانان بکار رود.

۲. به طور کلی بر اساس نتایج این مطالعه کنترل رفتاری می‌تواند در افزایش فعالیت‌های بدنی مؤثر باشد. فراهم نمودن برنامه‌های ورزشی عمومی از سوی برنامه‌ریزان امور سلامتی، توجه بیشتر به درس تربیت‌بدنی در مدارس، فراهم نمودن امکانات لازم برای انجام تمرینات بدنی در مدارس، پارک‌ها و اماکن عمومی، حمایت و کمک ادارات ورزش و جوانان و ایجاد محیط ورزشی مناسب برای نوجوانان و جوانان از طرف هیات‌های ورزشی می‌تواند از جمله راه کارهایی باشد که نوجوانان و جوانان احساس کنند که توانایی انجام فعالیت ورزشی را دارا می‌باشند و آنها را به سمت ورزش سوق دهد.

۳. با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد میشود، مدیران مدارس با ایجاد محیطی حمایتی و تشویقی برای انجام فعالیت بدنی در مدارس، مشوق و ترغیب کننده دانش آموزان به سبک زندگی فعال باشند. با توجه به اینکه برخورداری از حمایت همسالان و دوستان یکی از عوامل تسهیل کننده در رفتار ورزشی است می‌توان با استفاده از گروه همسالان به همکاری در ارائه آموزش به هم کلاسی‌های

خود در ارتقای هنجارهای ذهنی مرتبط با فعالیت بدنی تأثیر مثبت گذاشت. همچنین می توان در بوردها و تابلو اعلانات شعارهای بهداشتی پارچه نویسی شده در زمینه فعالیت بدنی نصب کرد.

۵-۴-۲- پیشنهادهای پژوهشی

- بررسی مشارکت ورزشی نوجوانان بر مبنای تئوری عمل منطقی
- تعیین ارتباط بین ویژگی های جمعیتی شناختی (سن و جنسیت) با میزان فعالیت های بدنی بر اساس تئوری رفتار برنامه ریزی شده.

منابع

منابع

- (۱) آذربایجانی م، تجاری ف، حبیبی نژاد م. (۱۳۹۰) رابطه میزان چاقی با فعالیت بدنی و وضعیت اقتصادی اجتماعی در دانش آموزان دختر، منطقه شمال شهر تهران. فصلنامه - علمی پژوهشی فیض، دوره پانزدهم، شماره ۲ صفحات ۱۳۸-۱۳۲
- (۲) باقیانی مقدم م، قلیان اول م، کریمی م، کمالی خواه ط، روحی مقدم ر. (۱۳۹۳). "بررسی عوامل مرتبط با قصد استفاده از دوچرخه براساس تئوری رفتار برنامه ریزی شده در دانشجویان پسر دانشگاه علوم پزشکی یزد". دوماهنامه علمی پژوهشی دانشکده بهداشت یزد-سال سیزدهم، شماره چهارم، صفحات ۸۳-۹۳
- (۳) بشیریان س، حیدرنیا ع، اله وردی پور ح، حاجی زاده ا. (۱۳۹۱). "کاربرد تئوری رفتار برنامه ریزی شده در پیش بینی فاکتورهای مؤثر بر سوء مصرف مواد در نوجوانان". مجله دانشگاه علوم پزشکی فسا، سال دوم، شماره ۱، پاییز ۱۳۹۱، صفحات ۱۶۲-۱۵۶.
- (۴) پارسا مهر م. (۱۳۹۱). "بررسی انگیزه های افراد از قصد مشارکت در فعالیتهای ورزشی (آزمون تجربی نظریه رفتار برنامه ریزی شده)". دو فصلنامه پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، سال چهارم (دوازدهم پیاپی)، شماره ۸ (۲۴ پیاپی)، پاییز و زمستان ۱۳۹۳. صفحات ۲۲-۳۵
- (۵) جعفری، غ. (۱۳۷۶) بررسی رابطه بین وضعیت اقتصادی اجتماعی خانواده و توانایی های حرکتی دانش آموزان پسر کلاس سوم ابتدائی شهرستان خواف. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
- (۶) حسینی و، انوشه م، عباس زاده م، احسانی ع. (۱۳۹۲). "درک دختران نوجوان و والدینشان از نقش خانواده در شکل گیری رفتار فعالیت بدنی در دختران". فصلنامه رشد و یادگیری، شماره ۲، صفحات ۶۱-۷۷.
- (۷) حسینی، م، خاوری، ز، یغمایی، ف، علوی مجد، ح (۱۳۸۷)، "بررسی عوامل مرتبط با انجام ورزش بر اساس تئوری رفتار برنامه ریزی شده در دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی". نشریه علمی - پژوهشی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی، دوره ۱۹، شماره ۶۶، پاییز ۱۳۸۸، صفحات ۱ تا ۷
- (۸) داورپناه م. (۱۳۸۳). پارادایم و بازیابی اطلاعات. فصلنامه کتابداری و اطلاع رسانی، ۷ (۲۷)
- (۹) دلشاد نوقابی ع، دارابی ف، مشکى م. (۱۳۹۲) "تاثیر آموزش بر اساس تئوری رفتار برنامه ریزی شده بر میزان و نحوه نظارت والدین بر تماشای تلویزیون دانش آموزان". فصلنامه علمی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، دوره اول، شماره ۴، زمستان ۱۳۹۲، صفحات ۱۷-۷

- (۱۰) رضوی م، قاسم پورط.(۱۳۸۸). بررسی دیدگاه اولیای دانش آموزان مدارس ابتدایی شهرستان ساری نسبت به وضعیت فعلی درس تربیت بدنی و ورزش. پژوهش نامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، شماره نهم، صفحات ۴۱-۳۱.
- (۱۱) صابر ف، شهنازی ح، شریفی راد غ.(۱۳۹۱). بررسی سازه های تئوری رفتار برنامه ریزی شده در خصوص فعالیت بدنی دانشجویان دانشگاه پیام نور نایین در سال 1391 ". مجله تحقیقات نظام سلامت، سال نهم، شماره هشتم، آبان ۱۳۹۲، ۹(۹)، صفحات ۱۰۱۴-۱۰۲۱.
- (۱۲) صلحی م، اسدی ز، تقدیسی م، مقدم حسینی و، جوان ر، هاشمیان معصومه.(۱۳۹۳). "بررسی تأثیر مداخله آموزشی بر اساس تئوری عمل منطقی بر انتخاب روش زایمان در زنان باردار خواستار سزارین انتخابی". دوره هفدهم، شماره ۱۰۹، صفحات ۸-۱، هفته سوم مرداد ۱۳۹۳.
- (۱۳) طاووسی م، حیدرنیا ع، منتظری ع، طارمیان ف، اکبری ح، حائری ع. "تمایز بین دو سازه ی کنترلی: کاربردی از نظریه ی رفتار برنامه ریزی شده برای پرهیز از سوء مصرف مواد مخدر در نوجوانان". فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد (افق دانش)، دوره پانزدهم، شماره ۳ پاییز ۱۳۸۸، صفحات ۴۴ - ۳۶.
- (۱۴) طاووسی م، حیدرنیا ع، منتظری ع، طارمیان ف، حاجی زاده ا، غفرانی ف.(۱۳۸۹). "توسعه نظریه عمل منطقی با سازه خودکارآمدی و مقایسه برازش و پیش بینی کنندگی آن با نسخه اولیه این نظریه با روش تحلیل مسیر، برای پیشگیری از سوءمصرف مواد مخدر در نوجوانان". مجله پزشکی هرمزگان سال چهاردهم شماره اول بهار ۸۹، صفحات ۵۴-۴۵.
- (۱۵) طباطبایی، تقدیسی، نخعی ن، بلالی ف.(۱۳۸۶) "تأثیر مداخله آموزشی بر اساس نظریه رفتار برنامه ریزی شده بر فعالیت های جسمانی کارکنان مرکز بهداشت کرمان. دانشگاه علوم پزشکی بابل. ؛ ۱۲ (۲): صفحات ۶۲-۹.
- (۱۶) غلام نیا شیروانی ز، غفرانی پور ف، قرخانلو ر، کاظم نژاد ا.(۱۳۹۴) بررسی ساختار عاملی پرسشنامه توسعه یافته نظریه رفتار برنامه ریزشده با سازه های برنامه ریزی عملکردی و مقابلهای در فعالیت جسمانی همسران کارکنان نظامی". مجله طب نظامی دوره ۱۷، شماره ۱، بهار ۱۳۹۴-صفحات ۳۳-۲۵.
- (۱۷) غلام نیا شیروانی ز، غفرانی پور ف، قرخانلو ر، کاظم نژاد ا.(۱۳۹۴) "بهبود و تداوم رفتار ورزشی و شاخص های تن سنجی در زنان تهرانی: کاربردی از نظریه رفتار برنامه ریزی شده". مجله آموزش و سلامت جامعه، دوره ۲، شماره ۴، زمستان ۹۴، صفحات ۱۳ تا ۲۵.
- (۱۸) فشارکی مسعود(۱۳۹۲). "وزن و کاهش وزن". مجله دیابت و لیپید ایران. دوماهنامه خرداد- تیر ۱۳۹۲، دوره ۱۲(شماره ۵) صفحات ۴۶۶-۴۶۱.

- ۱۹) قهرمانی ل، نظری م. (۱۳۹۰). "مقایسه نحوه پیش بینی قصد و رفتارهای ورزشی بر اساس نظریه خودکارآمدی و نظریه رفتار برنامه ریزی شده". فصلنامه پایش، سال دوازدهم شماره اول بهمن - اسفند ۱۳۹۱ صفحات ۹۹-۱۰۷
- ۲۰) کارن گلایز فرانسیس، مارکوس لوئیس باربارا رایمر، "رفتار بهداشتی و آموزش بهداشت : تئوری، پژوهش و عملکرد"، ترجمه فروغ شفیعی، تهران، انتشارات لادن، جلد اول، چاپ اول، ۱۳۷۶، صفحات ۹۰-۱۱۴
- ۲۱) کاوه م، دارابی ف، نظری م، طباطبایی ح، شریفی راد غ. (۱۳۹۱). "شهروندی در مدارس : یک مطالعه توصیفی مبتنی بر نظریه عمل منطقی". مجله تحقیقات نظام سلام، سال هشتم، شماره پنجم، آذر و دی ۱۳۹۱، صفحات ۸۶۷-۸۵۵
- ۲۲) کریمی م، نیک نامی ش، حیدرنیا ع، حاجی زاده ا. (۱۳۹۱). "خصوصیات روانسنجی پرسشنامه تئوری رفتار برنامه ریزی شده در رابطه با مصرف دخانیات در نوجوانان پسر". مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار- دوره ۱۹، شماره، تابستان ۱۳۹۱، صفحات ۱۹۷-۱۹۰
- ۲۳) لگزیان م، حدادیان ع، کفاشان م، آسمان دره ی، (۱۳۹۲). "بررسی ادراک دانشجویان از خدمات الکترونیکی کتابخانه های دانشگاهی پژوهشی بر مبنای نظریه رفتار برنامه ریزی شده آجزن". فصلنامه علمی پژوهشی پژوهشگاه علوم و فناوری اطلاعات ایران. دوره ۲۹، شماره ۲، صفحات ۳۵۰-۳۳۳
- ۲۴) اله وردی پور ح، حیدرنیا ع، "رفتارهای بهداشتی ، باورها و نگرش ها"، دانشگاه علوم پزشکی همدان، ۱۳۸۲، صفحات ۷۸-۸۱
- ۲۵) یکانی نژاد س، اکبری آ، پاکپور حاجی آقا ا. (۱۳۹۱) "بررسی عوامل تاثیر گذار بر فعالیت جسمانی در نوجوانان شهر قزوین: کاربردی از تئوری رفتار برنامه ریزی شده". مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، پاییز ۱۳۹۱، ۴(۳)، صفحات ۴۵۶-۴۴۹

26) Ajzen I. Constructing a TpB questionnaire: Conceptual and methodological considerations.

27) Ajzen, I, Driver, BL. Application of the theory of planned behavior to leisure choice. Journal of leisure .Research 1992; 24: 207-24

- 28) Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Action control: From cognition to behavior* (pp. 11–39). Berlin: Springer.
- 29) Ajzen, I. (1991). Models of human social behavior and their application to health psychology. *Psychology and Health*, 13, 735–740.
- 30) Ajzen, I. (1996). *The Theory of Planned Behavior: A Bibliography*. [Internet]
- 31) Ajzen, I. 1985. From intentions to actions: *A theory of planned behavior*. In J. Kuhl & J. Beckman (Eds.), *Action-control: From cognition to behavior* (pp. 11-39). Heidelberg: Springer.
- 32) Ajzen, I. 2006. Constructing a TPB questionnaire: Conceptual and methodological considerations. Retrieved <http://www.people.umass.edu/aizen/pdf/tpb.measurement.pdf> (accessed 15 Feb 2014)
- 33) Ajzen, I. and M. Fishbein (1972). Attitudes and normative beliefs as factors
- 34) Amanda Ravis, Michael J. Duncan , Caroline Jordan.(2012) Understanding intention to be physically active and physical activity behaviour in adolescents from a low socio-economic status background: An application of the Theory of Planned Behaviour. *Journal of Adolescence* 35 (2012) 761–764
- 35) Armitage, C. J., & Conner, M. (2000). Social cognition models and health: A structured review. *Psychology and Health*, 15, 173–189.

- 36) Armitage, C. J., & Conner, M. (2001). Efficacy of the theory of planned behaviour: A meta-analytic review. *British Journal of Social Psychology*, 40, 471–499.
- 37) Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Towards a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191–215.
- 38) Beville J. M.(2010) A THEORY-BASED INVESTIGATION OF LEISURE TIME PHYSICAL ACTIVITY AMONG COLLEGE STUDENTS. Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy in the Department of Health Science in the Graduate School of The University of Alabama.
- 39) Biddle S (2004). Health- enhancing physical activity and sedentary behavior in children and adolescents. *Journal of Sports Sciences*. 22 (8), 679- 701
- 40) Biddle SJH, Nigg CR. Theories of exercise behavior. *International Journal of Sport Psychology* 2000; 31: 290-304
- 41) Chatzisarantis NL, Hagger MS. Effects of a brief intervention based on the theory of planned behavior on leisure-time physical activity participation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2005;27(4):470-87.
- 42) Courneya K.S, Bobick TM, Integrating the theory of planned behavior with the processes and stages of change in the exercise domain, *Psychology of Sport and Exercise* 2000; 1: 41-56.
- 43) Defranc A, Van den Broucke S, Leroy R, Hoppenbrouwers K, Lesaffre E, Martens L, Debyser M, Declerck D, (2008) Measuring oral health behaviour

- in Flemish health care workers: an application of the theory of planned behaviour, *Community Dent Health* 2008 ; 25(2):107-14
- 44) Downs SD Hausanblas HA (2003). Exercising for two: Examining pregnant women_s second trimester exercise intention and behavior using the framework of the Theory of Planned Behavior. *Women_s Health Issues* 13 (6) 222-228
- 45) Ese B.Aghenta.(2014).Using the Theory of Planned Behavior to Explain Physical Activity Among College Students. *Masters Theses & Specialist Projects*. Paper 1367. <http://digitalcommons.wku.edu/theses/1367>
- 46) Fishbein, M. (1996). Behavioral science and public health: A necessary partnership for HIV prevention. *Public Health Reports*, 111 (Supl 1), 5-10.
- 47) Fishbein, M., & Ajzen, I. (in press).Theory-based behavior change
- 48) Fishbein, M., Middlestadt, S. E., & Hitchcock, P. J. (1994). Using information to change sexually transmitted disease-related behaviors. In R. J. DiClemente, & J. L. Peterson (Eds.), *Preventing AIDS: Theories and methods of behavioral interventions* (pp.61-78). New York: Plenum Press
- 49) Godin, G., & Kok, G. (1996). The theory of planned behavior: A review of its applications to health-related behaviors. *American Journal of Health Promotion*, 11, 87–97.
- 50) Godin, G., Kok, G. (1996). The theory of planned behavior: A review of its applications to health-related behaviors. *American Journal of Health Promotion*, 11(2), 87-98.

- 51) Hagger MS, Chatzisarantis NLD, Biddle SJH. A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: predictive validity and the contribution of additional variables. *Journal of Sport and Physical Activity Psychology* 2002, 24: 3-22 influencing behavioral intention. *Journal of Personality and Social Psychology* 21:1-9. interventions: Comments on Hobbis and Sutton (in press). *Journal of Health Psychology*.
- 52) Li kang chi , Ching-Fang Lee, Chyun Chiang, Fang-Ming , Hsien-Ming Lin.(2016) “ Using the Theory of Planned Behavior to predict pregnant women's intention to engage in regular exercise”. *Midwifery* 42 (2016) 80–86
- 53) Linan F,Rodrigue C,J , Rueda J,(2011). Factors affecting entrepreneurial intention levels: a role for education . *Int Entrep Manag J* (2011) 7:195–218 DOI 10.1007/s11365-010-0154-z
- 54) Lippke S, Nigg CR, Maddock JE. The theory of planned behavior within the stages of the transtheoretical model: Latent structural modeling of stage-specific prediction patterns in physical activity. *Structural Equation Modeling*. 2007;14(4):649-70.
- 55) Mok W, Lee AY. A case study on application of the Theory of Planned Behaviour: predicting physical activity of adolescents in Hong Kong. *Journal of Community Medicine & Health Education*. 2013;3:231.

- 56) natural delivery and caesarean section based on the behavioral intention model. *J Ilam Univ Med Sci* 2007; 15(1):19-23.
- 57) Norman, P., & Smith, L. (1995). The theory of planned behavior and exercise: An investigation into the role of prior behavior, behavioral intentions and attitude variability. *European Journal of Social Psychology*, 25, 403–415.
- 58) Norman, P., Bell, R., & Conner, M. (1999). The theory of planned behavior and smoking cessation. *Health Psychology*, 18, 89–94.
- 59) Notani, A. S. (1998). Moderators of Perceived Behavioral Control's Predictiveness in the Theory of Planned Behavior: A Meta-Analysis. *Journal of Consumer Psychology*, 7(3)(247).
- 60) Plotnikoff R,C ,Lubans ,D,R , Costigan,S,A, Trinh ,L , Spence ,John ,C , Downs ,SH, McCarger ,L .A Test of the Theory of Planned Behavior to Explain Physical Activity in a Large Population Sample of Adolescents From Alberta, Canada. *Journal of Adolescent health* 49 (2011) 547–549
- 61) Sharifi Rad GH, Fathian Z, Tirani M, Mahaki B. Investigation of the viewpoints of pregnant women regarding
- 62) Smarkola, C. 2008. Efficacy of a planned behavior model: Beliefs that contribute to computer usage intentions of student teachers and experienced teachers. *Computers in Human Behavior*, 24 (3): 1196-1215

- 63) Symons Downs, D., & Hausenblas, H. A. (2005). Elicitation studies and the theory of planned behavior: A systematic review of exercise beliefs. *Psychology of Sport and Exercise*, 6,1-31.
- 64) WK Mok* and Annie YK Lee,(2013) *A Case Study on Application of the Theory of Planned Behaviour:Predicting Physical Activity of Adolescents in Hong Kong. community Med Health Educ* 2013, 3:5
<http://dx.doi.org/10.4172/2161-0711.1000231>
- 65) Wang ,L & Wang , L, (Using Theory of Planned Behavior to Predict the Physical Activity of Children: Probing Gender Differences) *BioMed Research International* Volume 2015 (2015), Article ID 536904, 9 pages
<http://dx.doi.org/10.1155/2015/536904>
- 66)Hrubes, Daniel and Icek. Ajzen. 2001. Predicting Hunting Intentions and Behavior: An Application of the Theory of Planned Behavior. *Leisure Sciences*, 23:165–178
- 67)
- 68) Fishbein, M & I. Ajzen .1975. *Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research*. Reading, MA: Addison-Wesley
- 69)Hausenblas HA, Carron AV, Mack DE . Application of the theories of reasoned action and planned behavior to physical activity behavior: a metaanalysis . *Journal of Sport and Physical Activity Psychology* 1997; 19: 36-51

- 70) Ajzen, I. (2002). "Constructing a TpB questionnaire: conceptual and methodological considerations", available at: [www.unix.oit.umass.edu /, aizen /pdf/ tpb. measurement.pdf](http://www.unix.oit.umass.edu/~ajzen/pdf/tpb_measurement.pdf)(accessed 9 June 2004)
- 71) Ajzen, I, Driver, BL. Application of the theory of planned behavior to leisure choice. *Journal of Leisure Research* 1992; 24: 207-24

سوستا
پو

باسلام

دانش آموز گرامی، در تمام سوالات زیر منظور از فعالیت بدنی با شدت متوسط، فعالیتی است که منجر به بالا رفتن ضربان قلب و عرق کردن به مقدار کم می شود (مانند پیاده روی تند، شنا کردن آرام، دوچرخه سواری آرام، والیبال، بدمینتون، تنیس روی میز، استفاده از دستگاه تردمیل، دوچرخه ثابت و غیره) به طوری که شما باید قادر باشید حین فعالیت به راحتی با فرد دیگری صحبت نمایید.

سن	مقطع تحصیلی :	<input type="checkbox"/> متوسطه اول	<input type="checkbox"/> متوسطه دوم
----	-------	---------------	-------------------------------------	-------------------------------------

۱- انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در ۵ روز از هفته، برای من است.

کاملاً مفید	مفید	نه مفید و نه مضر	مضر	کاملاً مضر
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۲- انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در ۵ روز از هفته، برای من است.

کاملاً ارزشمند	ارزشمند	نه ارزشمند و نه بی ارزش	بی ارزش	کاملاً بی ارزش
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۳- انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در ۵ روز از هفته، برای من است.

کاملاً عاقلانه	عاقلانه	نه عاقلانه و نه غیر عاقلانه	غیر عاقلانه	کاملاً غیر عاقلانه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۴- انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در ۵ روز از هفته، برای من است.

کاملاً خسته کننده	خسته کننده	نه خسته کننده و نه لذت بخش	لذت بخش	کاملاً لذت بخش
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۵- انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در ۵ روز از هفته، برای من است.

کاملاً استرس زا	استرس زا	نه استرس زا و نه آرامش بخش	آرامش بخش	کاملاً آرامش بخش
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۶- در صورت انجام ندادن حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در ۵ روز از هفته، احساس کمبود و کسالت می‌کنم.

کاملاً مخالفم	مخالفم	نه مخالفم و نه موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۷- بیشتر افرادی که برایم مهم هستند، فکر می‌کنند من باید حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در ۵ روز از هفته انجام دهم.

کاملاً مخالفم	مخالفم	نه مخالفم و نه موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۸- بیشتر افرادی که برایم مهم هستند، از من می‌خواهند که حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در ۵ روز از هفته انجام دهم.

کاملاً مخالفم	مخالفم	نه مخالفم و نه موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۹- بیشتر افرادی که برایم مهم هستند، حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در ۵ روز از هفته انجام می‌دهند.

کاملاً مخالفم	مخالفم	نه مخالفم و نه موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۱۰- من مطمئنم که توانایی انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در ۵ روز از هفته را دارم.

کاملاً مخالفم	مخالفم	نه مخالفم و نه موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۱۱- برای من انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در ۵ روز از هفته، آسان است.

کاملاً مخالفم	مخالفم	نه مخالفم و نه موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۱۲- انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در ۵ روز از هفته، تحت کنترل من است.

کاملاً مخالفم	مخالفم	نه مخالفم و نه موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۱۳- من قصد دارم حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در ۵ روز از هفته آینده داشته باشم.

کاملاً مخالفم	مخالفم	نه مخالفم و نه موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۱۴- چقدر احتمال دارد حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در ۵ روز از هفته آینده داشته باشید؟

بسیار زیاد	زیاد	نه زیاد و نه کم	کم	بسیار کم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۱۵- چقدر از خودتان انتظار دارید حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در ۵ روز از هفته آینده داشته باشید؟

بسیار کم	کم	نه زیاد و نه کم	زیاد	بسیار زیاد
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۱۶- انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در ۵ روز از هفته، جزء برنامه زندگی من است.

کاملاً نادرست است	نادرست است	نه درست است و نه نادرست	درست است	کاملاً درست است
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۱۷- در حال حاضر بطور منظم روز در هفته فعالیت جسمانی با شدت متوسط انجام می‌دهم.

۱۸- در حال حاضر بطور منظم دقیقه در هفته فعالیت جسمانی با شدت متوسط انجام می‌دهم.

در پایان از اینکه وقتتان را در اختیار اینجانب قرار دادید کمال تشکر و قدردانی را دارم.

Abstract

Physical activity is the cornerstone of a healthy lifestyle. Regular and organized exercise and physical activity are an effective factor in the development of health, vitality and happiness of all sectors of society. The joy and joy of adolescents, which constitute a huge body of society, will ensure the future health of the community.

The purpose of this study was to predict the company's adolescents in sports activities based on the theory of planned behavior. The statistical population of this study was all male and female students of the first and second grade of the city of Damghan (3426 people), among whom 206 were selected by cluster random sampling and were sampled. To determine the validity and reliability of the questionnaire, the Theory of Planned Behavioral Aggression (1986) was used. To determine the face and content validity of this questionnaire, four supervisors of sports management were consulted. To determine the reliability of the questionnaire, a preliminary study was conducted on 30 students in Damghan city. The results of Cronbach's alpha test indicated that the questionnaire had acceptable reliability (attitude = 0.78) (mental forces = 0.75) (perceived behavioral control = 0.81) (Intention = 0.82) (behavior = 0.76). To test the hypotheses, Kolmogorov-Smirnov test, Pearson correlation and structural equation modeling were used.

The results showed that attitude and perceived behavioral control of adolescents had a positive and direct effect on their intention to participate in sports activities, but abstract adolescents' norms did not have a significant effect on their intention to participate in sports activities. On the other hand, perceived behavioral control of adolescents has no significant effect on their behavior in sporting activities. If the intention of adolescents has a positive and direct effect on their behavior in participating in sports activities.

Finally, with respect to the values obtained from the fitness indexes, the pattern is well-suited to explain and fit, and the indicators indicate that the model is in line with the observed data.

Keywords: Theory of Planned Behavior, Adolescents, Sports Activity



Shahrood University of Technology
Faculty of physical Education and Sport Sciences
MSc Thesis in Sport Management

**Investigation of youth sports participation based on the theory of planned
behavior**

By: Alireza Taheri jandaghi

Supervisor:

Dr.Seyed Reza Hoseini Nia

February 2018