

تأثیر الگوی برنامه ریزی شده رفتار تمرینی جهت پایداری به فعالیت ورزش همگانی به منظور افزایش سلامت دانشجویان

محمد علی قره: عضو هیات علمی، گروه تربیت بدنی، دانشگاه پیام نور، مشهد، ایران.

مرتضی رضایی صوفی: عضو هیات علمی، گروه تربیت بدنی، دانشگاه پیام نور، رشت، ایران.

ناصر زردی*: عضو هیات علمی، گروه تربیت بدنی، دانشگاه پیام نور، بیرجند، ایران.

چکیده: هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر الگوی برنامه ریزی شده رفتار تمرینی جهت پایداری به فعالیت ورزش همگانی به منظور افزایش سلامت دانشجویان بود. تحقیق از نوع توصیفی بود که به روش پیمایشی انجام شد. جامعه آماری شامل دانشجویان دانشگاه پیام نور در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ بودند. نمونه آماری طبق جدول مورگان ۳۸۴ نفر بود که به روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری شامل مقیاس اصلاح شده رفتار برنامه ریزی شده بود. روایی صوری و محتوی آن مورد تایید و ضریب پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ پایایی ۰/۹۵ به دست آمد. به منظور تحلیل استنباطی داده‌های جمع‌آوری شده از نرم‌افزار Amos و spss نسخه ۱۸ استفاده شده است. نتایج مدل رگرسیون گام به گام نشان داد که، ۴۶ درصد از کل تغییرات سطح مشارکت در ورزش همگانی به سه متغیر نگرش، کنترل رفتار و ورزش همگانی مربوط می‌شود. شاخص‌های نیکویی برازش مدل پژوهش نشان داد که، مدل ارائه شده برازش خوبی دارد به این معنی که تئوری الگوی رفتار برنامه ریزی شده قابلیت تبیین مشارکت دانشجویان در ورزش همگانی را دارد. بنابراین پیشنهاد می‌شود که دستگاه‌های متولی امر ورزش در دانشگاه جهت افزایش سلامت دانشجویان نسبت به لحاظ کردن تمهیداتی در راستای تقویت نگرش، هنجارهای ذهنی و کنترل رفتار ادراک شده در کنار دیگر عوامل تأثیرگذار مشارکت در فعالیت‌های ورزشی همگانی از جمله فراهم سازی زیرساخت‌های سخت افزاری و نرم افزاری، دسترسی، مسائل مالی و ... اهتمام ورزیده تا ورزش همگانی در دانشجویان نهادینه و مستدام گردد.

واژگان کلیدی: تئوری برنامه ریزی شده رفتار تمرینی، کنترل رفتار ادراک شده، نگرش، هنجار ذهنی، سلامت.

نویسنده‌ی مسؤؤل: ناصر زردی: عضو هیئت علمی، گروه تربیت بدنی، دانشگاه پیام نور، بیرجند، ایران.

Email: worko4520@gmail.com

مقدمه

جابه جایی، حرکت و تحرک از ویژگی های بیشتر موجودات زنده از جمله انسان است. انسان در هر مرحله از زندگی، بر حسب نوع و میزان فعالیت جسمانی نیازهای متفاوتی دارد که باید به آنها پاسخ داده شود. انسان ها به عنوان موجوداتی جامعه گرا به طور عمده در مجتمع های زیستی اعم از روستا یا شهر گرد یکدیگر جمع می شوند و زندگی می کنند. با ارتقای سطح شهرنشینی، نوع و میزان فعالیت های فیزیکی تغییر یافته و نیاز به فعالیت فیزیکی برای فراهم آوردن امکانات زندگی کمتر شده است. بنابراین شهروندان برای پاسخ گویی به نیاز تحرک باید به طور برنامه ریزی شده ای به ورزش بپردازند تا از مزایای آن بهره مند شوند. با توجه به افزایش شهرنشینی، شهرها به عنوان محیط زیست انسان، باید فضایی را فراهم آورند تا شهروندان به ورزش تمایل پیدا کنند (دیویس و همکاران ۲۰۱۵). مردم کشورها و مناطق مختلف دنیا به دلایل مختلف به انجام فعالیت های ورزشی می پردازند اما تحقیقات مختلف نشان می دهد بعضی عوامل در مشارکت مردم به ورزش همگانی موثرند از جمله افزایش سطح سلامت، جلوگیری از عوامل بیماری زا، افزایش سطح روابط اجتماعی و حتی اقتصادی از عوامل موثر در جذب مردم در انجام فعالیت های ورزشی است (احمدی و کارگر ۱۳۹۲). پس عوامل موثر و چگونگی جذب مردم برای انجام فعالیت های ورزشی می تواند کمک شایانی به کاهش بیماری ها، ایجاد نشاط و شادابی و ارتقاء سطح سلامت جامعه نماید. ورزش همگانی یک عنصر چند کارکردی در زندگی اجتماعی و انسانی است. با توجه به نقش و فعالیت بدنی بویژه برای ارتقای سلامت، مدل ها و تئوری های مختلفی برای پذیرش و پایبندی افراد به فعالیت بدنی مد نظر قرار دارند (آصفی ۱۳۹۲). یکی از نیروها و سرمایه های مهم و آینده دار ما قشر دانشجویان هستند و ورزش یکی از مهم ترین عواملی است که باعث سلامت این قشر مهم و توانمند جامعه می شود با این حال مسایل و موضوعات مختلف باعث تغییر نگرش و حتی رفتار افراد به

خصوص دانشجویان چه در ارتباط با موضوعات مختلف و چه در ارتباط با ورزش می شود. (دیشمن همکاران ۲۰۱۱) نهادینه کردن ورزش همگانی باعث ایجاد ثبات و فراگیر شدن رفتارهای مطلوب می شود. (آصفی و همکاران ۱۳۹۳) یکی از تئوری های مهم در ارتباط با نگرش و قصد انجام کار تئوری رفتار برنامه ریزی شده فیشبن و آیزن هست که در سال ۱۹۸۷ مطرح شد. تئوری رفتار برنامه ریزی شده به غیر از عوامل فردی، به عوامل اجتماعی که در ایجاد رفتار، نقش مهمی دارند توجه خاص نشان می دهد. این مدل وقوع رفتار ویژه را پیش بینی می کند؛ مشروط بر این که فرد قصد انجام آن را داشته باشد. این تئوری در حوزه های مختلف مورد کاربرد قرار گرفته از جمله در حوزه های آموزشی و انجام رفتارها. (فیچتن و همکاران ۲۰۱۴؛ یان و سین ۲۰۱۵) طبق این مدل، قصد انجام یک رفتار توسط سه عامل شامل نگرش نسبت به رفتار، هنجارهای ذهنی و کنترل رفتاری درک شده، پیش بینی می شود.

نگرش نسبت به رفتار، ارزشیابی مثبت یا منفی در مورد انجام یک رفتار می باشد. اگر شخص باور داشته باشد که شرکت کردن در فعالیت بدنی منجر به کسب نتایج ارزشمند می گردد آن وقت انتظار می رود نگرش مثبتی نسبت به فعالیت بدنی داشته باشد. (آیزن ۱۹۹۶) که از دو زیرسازه باورهای رفتاری و ارزیابی نتایج رفتار که باعث حصول نگرش نسبت به رفتار می شود. پس نوع نگرش به ورزش در قصد افراد و تمایل به انجام ورزش نقش دارد در واقع همبستگی مثبت «نگرش به فعالیت بدنی» می تواند باعث ایجاد انگیزه و «تمایل به انجام فعالیت بدنی» در میان دانشجویان شود (آصفی ۱۳۹۲).

هنجارهای ذهنی، تابعی از نظر دیگران مهم در زندگی شخص در ارتباط با رفتار مورد نظر است به عبارت دیگر هنجارهای ذهنی به فشار اجتماعی درک شده توسط فرد برای انجام یا عدم انجام رفتار هدف اشاره دارد. افراد غالباً بر مبنای ادراکشان از آنچه که دیگران فکری کنند عمل می کنند و قصد آنها جهت پذیرش رفتار به صورت بالقوه

خصوص دانشجویان نسبت به ورزش همگانی شود. (دیویس و همکاران ۲۰۱۵؛ فرنچ و همکاران ۲۰۰۵) به طوری که صلی و همکاران در تحقیق خود تحت عنوان «طراحی و اجرای برنامه آموزشی ارتقای فعالیت بدنی در بین دانش آموزان: کاربرد تئوری رفتار برنامه ریزی شده» را انجام دادند و نتایج حاصل از این پژوهش نشان دهنده وجود تفاوت آماری معنی دار در سازه‌های تئوری رفتار برنامه ریزی شده و افزایش پرداختن به فعالیت بدنی در بین دانش آموزان گروه مداخله بعد از اتمام برنامه آموزشی بود که حاکی از تأثیر مثبت برنامه آموزشی اجرا شده است (صلحی و همکاران ۱۳۹۱). پارسامهر نیز نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده به منظور درک بهتر قصد مشارکت کنندگان در فعالیتهای ورزشی به کار گرفت. نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد سه متغیر نگرش، کنترل رفتار ادراک شده، و هنجارهای ذهنی با قصد مشارکت در فعالیتهای ورزشی رابطه مثبت قوی دارند. تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد که متغیرهای نگرش، کنترل رفتار ادراک شده، و هنجارهای ذهنی توانسته‌اند بخشی از واریانس متغیر تحت مطالعه را تبیین کنند (پارسامهر ۱۳۹۳). دان و همکاران در پژوهش خود تحت عنوان تعیین تمایل به انجام ورزش و انجام ورزش بر اساس تئوری رفتار برنامه ریزی شده در میان کودکان ۹ تا ۱۱ سال نشان داد که هنجار ذهنی در مورد ورزش و کنترل رفتار درک شده در مورد ورزش با تمایل به انجام ورزش همبستگی مستقیم و مثبت دارد (دان و همکاران ۲۰۰۶). سانچز و همکاران اظهار داشتند که بر اساس تئوری رفتار برنامه ریزی تمرین شده نگرش، هنجار ذهنی و کنترل رفتار ادراک شده در قصد و تمایل به انجام ورزش تأثیر دارد هر چند که این دیدگاه نسبت به ورزش با توجه به نوع ورزش انفرادی و تیمی فرق می‌کند. در همین راستا، سلامت دانشجویان به عنوان چهار چوب اصلی پیکره جامعه جوان جهت ایفای نقشهای فردی، علمی و اجتماعی حائز اهمیت بوده و انجام فعالیتهای فیزیکی در کنار علم اندوزی می‌تواند در یادگیری آنان

متاثر از افرادی است که ارتباطات نزدیکی با آن‌ها دارند (داونز و هاوسنیلز ۲۰۰۵) بطوریکه سوپی تر و ساماهیتو بیان می‌کنند که فعالیت ورزشی آثار مثبت بیشتری در رفع مشکلات و گرفتاری‌های خانوادگی و تامین و توسعه سلامتی و روانی افراد دارد آن‌ها ضمن تأکید بر فعالیت‌های ورزشی گروهی معتقدند که تمرینات خانوادگی و دسته جمعی کمک می‌کنند تا مردم با هم باشند و ارتباط مثبت متقابل داشته باشند و نگرش و هنجار ذهنی مثبتی شکل بگیرد (سوپی تر و ساماهیتو ۲۰۰۲).

کنترل رفتاری درک شده: این عامل برای آن دسته از اجزای فعالیت بدنی که تحت کنترل ارادی فرد نیستند مطرح می‌باشد آجزن می‌گوید اگر فرد درک کند کنترل بیشتری بر روی رفتار دارد تلاش بیشتری برای انجام رفتار خواهد کرد (فرنچ و همکاران ۲۰۰۵). در واقع کنترل رفتار درک شده با تمایل به انجام ورزش همبستگی مستقیم و مثبت دارد و هر چه فرد بیشتر رفتار درک شده را کنترل نماید تلاش بیشتری برای انجام فعالیت ورزشی صورت می‌دهد (گوین ۲۰۰۷). نظر به اینکه نگرش بر رفتار اثر می‌گذارد و با رفتار رابطه‌ی علت و معلولی دارد، مطالعه‌ی نگرش به فعالیتهای حرکتی و ورزشی خواستگاه رفتار آگاهانه در جهت نیل به اهداف بهزیستی و تندرستی است و اهمیت زیادی دارد. بدون تردید، پی ریزی یک جامعه سالم و با نشاط درگرو سلامت روحی و جسمی اعضاء جامعه و مرهون تلاش نیروهای انسانی سالم، کارآمد و فکور می‌باشد (پاکپور و همکاران ۲۰۱۱). از طرف دیگر، ورزش‌های همگانی فعالیتی است در جهت ارتقاء سطح سلامت، روحیه شادابی، بهداشت روانی می‌باشد اما نتایج تحقیقات مختلف حاکی از این است که افراد با دیدگاه‌ها و نگرش‌های مختلفی به انجام ورزش همگانی می‌پردازند در عین حال نظریه رفتار برنامه ریزی شده یکی از مدل‌های تغییر رفتار است که به خوبی شناخته شده در واقع شاید بتوان گفت مدل رفتار برنامه ریزی شده بتواند باعث تغییر رفتار و نگرش افراد به

پیام نور شهرستان‌های گناباد، سبزوار، گچساران، بویراحمند، مرودشت، فیروزآباد، بابلسر، قائم شهر، نجف آباد، شاهین شهر، اردکان و ابرکوه به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار جمع آوری اطلاعات شامل پرسشنامه اطلاعات جمعیت شناختی و پرسشنامه محقق ساخته سنجش ۳ بعد رفتاری موثر بر ورزش همگانی شامل: نگرش، هنجار ذهنی و کنترل رفتار ادراک شده می‌باشد و پرسشنامه دارای ۳۰ سوال در مقیاس سنجش ۷ گزینه‌ای لیکرت می‌باشد که جدول امتیاز بندی آن به ترتیب عبارتست از: کاملاً مخالفم (۱ امتیاز)، کاملاً موافقم (۷ امتیاز)؛ روایی نهایی این پرسشنامه از طریق متخصصان حوزه مدیریت و روانشناسی ورزشی مورد تایید قرار گرفت و پایایی آن با استفاده از آزمون کولموگروف اسمیرنوف $0/84$ محاسبه گردید. اطلاعات و داده‌های تحقیق با استفاده از روش‌های آمار توصیفی میانگین، فراوانی، درصد فراوانی با استفاده از جدول مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته و در ادامه برای آزمون فرضیه‌های تحقیق از آمار استنباطی شامل آزمون کولموگروف اسمیرنوف، رگرسیون گام به گام استفاده شد. کلیه عملیات آماری با استفاده از نرم افزار SPSS ۱۸ و نرم افزار AMOS انجام شد.

یافته ها

بررسی متغیرهای جمعیت شناختی نشان داد که در ارتباط با متغیر «سن» بیشترین درصد فراوانی مربوط به رده سنی «۳۵ تا ۳۹ سال» ($38/8$) و کمترین درصد فراوانی مربوط به رده سنی «۲۵ تا ۲۹ سال» ($9/9$) بود. از نظر «رشته تحصیلی» بیشترین درصد فراوانی مربوط به رشته «علوم تجربی» ($30/21$) و کمترین درصد فراوانی مربوط به رشته «علوم ریاضی» ($16/93$)، در ارتباط با متغیر «جنسیت» بیشترین درصد فراوانی مربوط به جنس «مذکر» ($59/38$)، از نظر «مقطع تحصیلی» بیشترین درصد فراوانی مربوط به مقطع «کارشناسی» ($69/27$) و کمترین درصد فراوانی مربوط به مقطع «دکتری» ($4/17$) بود. همچنین در مورد «وضعیت تحصیلی» بیشترین درصد فراوانی مربوط به «ترم چهارم» ($34/9$) و کمترین

تاثیر قابل توجهی داشته باشد (سانچز و همکاران ۲۰۱۵). این در حالی است که در کشور ایران برنامه ریزی‌های منسجمی که بتواند شکل منظمی به این فعالیت‌ها بدهد هنوز به وجود نیامده است (حسینی و همکاران ۱۳۸۸). به همین منظور محقق بر آن است تا با بهره گیری از تئوری رفتار برنامه ریزی شده به عنوان چارچوب تئوریک مطالعه به طراحی و اجرای یک برنامه آموزشی به منظور ارتقاء ورزش‌های همگانی پرداخته شود تا از این طریق بتواند محیط دانشگاه‌ها، به ویژه دانشجویان را با مهارت‌ها و دانش سبک زندگی سالم آشنا کرده و با شناسایی دقیق عوامل پیش بینی کننده رفتار تمرینی، به محققان این امکان را می‌دهد که تداخلات ساختاری مؤثرتری را به منظور بهبود و افزایش مشارکت تمرینی اقسام مختلف جامعه به ویژه دانشجویان طراحی و اطلاعات ارزشمندی فراهم کند. بدیهی است نتایج و اطلاعات بدست آمده از این تحقیق به عنوان ابزاری در دست مدیران می‌تواند در امر برنامه ریزی و کنترل و هدایت و تصمیم گیری زمینه لازم را برای توسعه ورزش‌های همگانی در بین دانشجویان به وجود آورد. لذا در تحقیق حاضر با توجه به آنچه گفته شد محقق در تلاش برای بررسی نقش الگوی برنامه ریزی شده رفتار تمرینی در پایبندی دانشجویان دانشگاه‌های پیام نور به انجام ورزش همگانی خواهد بود.

مواد و روش ها

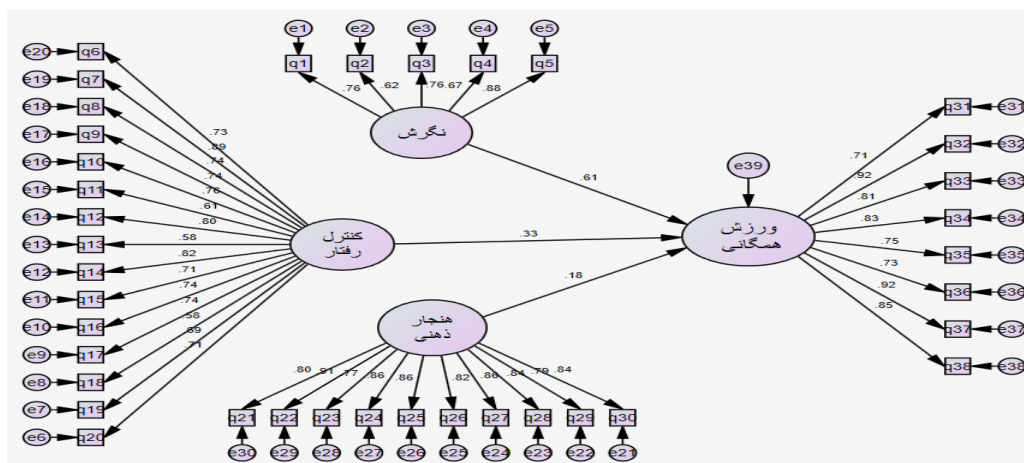
پژوهش حاضر با توجه به موضوع و اهداف مورد نظر از نوع توصیفی - تحلیلی است جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور در نیم سال دوم سال ۱۳۹۴ می‌باشند که با توجه به اطلاعات جمع‌آوری شده تعداد کل آن‌ها حدود یک میلیون و صد و بیست هزار نفر می‌باشد با توجه به جامعه آماری و بر طبق جدول مورگان ۳۸۴ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند که به روش نمونه گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب و مورد بررسی قرار گرفتند. ابتدا دانشگاه‌های پیام نور استان‌های خراسان رضوی، یاسوج، شیراز، مازندران، اصفهان، یزد بطور تصادفی انتخاب و سپس دانشگاه‌های

با توجه به نتایج روش رگرسیون گام به گام طی سه گام به مدل مطلوب رسید. به طوری که در گام اول متغیر نگرش (X1)، در گام دوم متغیر کنترل رفتار (X2)، در گام سوم متغیر هنجار ذهنی (X3) وارد مدل شدند. بنابراین مدل نهایی به صورت زیر است:

$$y = -0.88 + 0.70x_1 + 0.35x_2 + 0.13x_3$$

چنان که نتایج نشان داد، ضرایب همه متغیرها بجز ضریب عرض از مبدا مثبت می‌باشند. لذا متغیرهای مستقل مدل بر متغیر وابسته تأثیر مثبت دارند. با توجه به جدول ۴-۳ مقدار ضریب همبستگی چندگانه بین متغیرهای مدل نهایی ۰/۶۸ می‌باشد که نشان می‌دهد بین مجموعه متغیرهای مستقل و وابسته همبستگی در سطح بالایی وجود دارد. ضریب اصلاح شده که برابر ۰/۴۶ می‌باشد، نشان می‌دهد که در این معادله، ۴۶ درصد از کل تغییرات ورزش همگانی به سه متغیر نگرش، کنترل رفتار و ورزش همگانی مربوط می‌شود.

درصد فراوانی مربوط به مقطع «ترم اول» (۱۱/۷۲) بود، در ارتباط با «ورزش کردن بطور منظم» بیشترین درصد فراوانی (۵۴/۴۳) مربوط به این بود که افراد بطور منظم ورزش می‌کنند. از نظر «تعداد جلسات ورزش در هفته» بیشترین درصد فراوانی مربوط به «۲ جلسه» (۶۲/۷۶) و کمترین درصد فراوانی مربوط به «۳ جلسه» (۱۴/۰۶) و از نظر «مدت زمان انجام ورزش در هفته» بیشترین درصد فراوانی مربوط به «۱ تا ۲ ساعت» (۶۲/۵) و کمترین درصد فراوانی مربوط به «۲ ساعت و بیشتر» (۱۳/۰۲) بود. به منظور پیش بینی ورزش همگانی و تعیین موثرترین متغیر مستقل، با استفاده از روش رگرسیون گام به گام، مدل رگرسیونی مناسب به داده‌ها برازش داده شده است. در این مدل، متغیر وابسته شامل ورزش همگانی (Y) و متغیرهای مستقل شامل نگرش، کنترل رفتار و هنجار ذهنی می‌باشند.



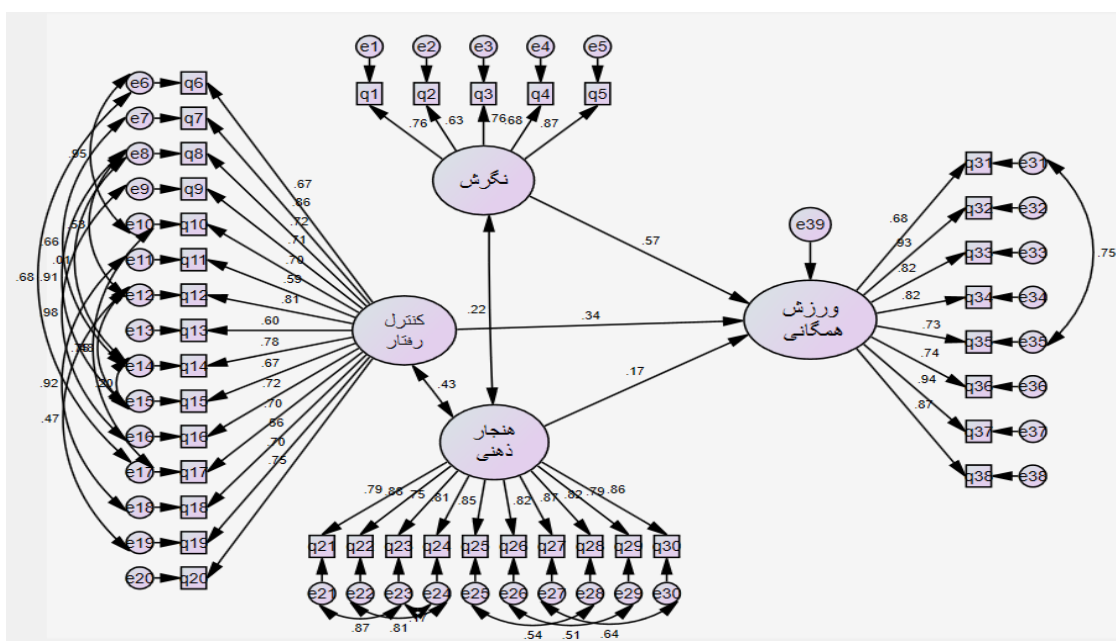
شکل ۱. مدل معادله ساختاری پژوهش

جدول ۱. شاخص‌های نیکویی برازش مدل پژوهش

مدل	دامنه مورد قبول	شاخص
۱۵/۴۸	$df < 3\chi^2$	$df\chi^2$
۰/۵۰	NFI > 0/90	NFI
۰/۴۴	GFI > 0/90	GFI
۰/۳۸	AGFI > 0/90	AGFI
۰/۵۲	CFI > 0/90	CFI
۰/۱۹	RMSEA < 0/10	RMSEA

صورت شکل ۲ می‌باشد. نتایج شاخص‌های نیکویی برازش مدل اصلاح شده نگرش در جدول ۵ ارائه شده است. با توجه به نتایج مندرج در جدول ۵، می‌توان نتیجه گرفت که اصلاحات باعث بهبود شاخص‌های نیکویی برازش مدل پژوهش شده است که این امر، برازش خوب مدل با داده‌ها را نشان می‌دهد.

با توجه به نتایج مندرج در جدول فوق، هیچکدام از شاخص‌ها در دامنه مورد قبول قرار نگرفتند. نرم افزار AMOS به منظور بهبود شاخص‌های نیکویی برازش مدل، یکسری اصلاحاتی را مبنی بر اعمال همبستگی بین خطاهای برخی از متغیرها، پیشنهاد می‌کند. با اعمال این پیشنهادات مدل اصلاح شده پژوهش به



شکل ۲. مدل معادله ساختاری اصلاح شده پژوهش

جدول ۲. شاخص‌های نیکویی برازش مدل اصلاح شده پژوهش

شاخص	دامنه مورد قبول	مدل
χ^2/df	$\chi^2/df < 3$	۲/۹۵
NFI	NFI > 0/90	۰/۹۵
GFI	GFI > 0/90	۰/۸۹
AGFI	AGFI > 0/90	۰/۸۷
CFI	CFI > 0/90	۰/۹۷
RMSEA	RMSEA < 0/10	۰/۰۵

شده رفتار تمرینی بطور همزمان بر میزان پایبندی به انجام فعالیت‌های ورزش همگانی با استفاده از روش رگرسیون چندگانه گام به گام سنجیده شد. روش

بحث و نتیجه گیری

در این پژوهش، تأثیر نگرش، کنترل رفتار و هنجار ذهنی دانشجویان به عنوان اجزای الگوی برنامه ریزی

تجربیات جانشین از راه یادگیری مشاهده‌ای از دیگران است. بدین علت پس از تجربه مستقیم یک رفتار، اعتقادات مثبت درباره پیامدهای رفتار تقویت شده و سپس به عنوان انگیزه بر ادامه آن تأثیر می‌گذارد. همچنین نگرش به احساسات ناشی از انجام رفتار اشاره دارد، تجربه این احساسات خوشایند می‌تواند بر ارتقا و تداوم آن مؤثر باشد (ماک و شادوک ۲۰۰۴).

در ایران، یکی از موانع مهم افزایش فعالیت بدنی عدم وجود آگاهی در مورد مزایای فعالیت بدنی و همچنین، عدم وجود اطلاعات کافی در مورد سطوح و محدوده فعالیت جسمانی و ورزش می‌باشد (سازمان جهانی بهداشت ۲۰۰۳). آنچه مسلم است ادراک و نگرش افراد به موانع و مزایای مشارکت در فعالیت بدنی، عاملی اثرگذار بر تصمیم‌گیری‌های آنان در مشارکت در فعالیت منظم و سلامت محور است. لذا، ارزیابی ادراک و نگرش افراد به فعالیت‌های حرکتی، جایگاه ویژه‌ای را در پژوهش‌های کاربردی به خود اختصاص داده است (دفلاندر و کرانت ۲۰۰۴). آلپورت نگرش را نوعی آمادگی ذهنی و عصبی سازمان یافته با تجربه تعریف می‌کند که بر واکنش به تمامی موضوعات و موقعیت‌های وابسته به نگرش تأثیری پویا و مستقیم بر جای می‌گذارد (عطارزاده حسینی ۱۳۸۳). نگرش‌ها از باورهای ما نسبت به افراد و اشیاء متولد شدند. آن‌ها رفتارهای ما را به روش‌های بی‌شمار شکل دادند و مشارکت ما را در فعالیت‌ها و اهدافی را که بنا نهادیم و آنهایی را که تصمیم به ترک آنها گرفتیم را تعیین می‌کنند. عقاید و نگرش‌ها از طریق حرکات و زبان افراد بیان می‌شود. علت مطالعه‌ی گسترده‌ی مفهوم نگرش در سال‌های اخیر، توانایی شناخته شده آن در تأثیرگذاری بر عملکرد افراد است (زاکاریان و همکاران ۱۹۹۴). ارتقای دیدگاه و نگرش مثبت به تربیت بدنی عنصر مهمی در پی فعالیت‌های جسمانی مادام‌العمر است (سیلورمن و ساب

رگرسون گام به گام طی سه گام به مدل مطلوب رسید، به طوری که در گام اول متغیر نگرش، در گام دوم متغیر کنترل رفتار و در گام سوم متغیر هنجار ذهنی وارد مدل شدند. با توجه به مقدار ضریب همبستگی چندگانه در گام سوم ($r=0/68$) مشخص شد که بین متغیرهای مستقل نگرش، کنترل رفتار و هنجار ذهنی دانشجویان و انجام فعالیت‌های ورزش‌های همگانی رابطه مثبت و معنی داری وجود داشت. مقدار ضریب تعیین اصلاح شده در گام سوم برابر $0/46$ بدست آمد، بدین معنی که تنها ۴۶ درصد از تغییرات ورزش همگانی بوسیله نگرش، کنترل رفتار و هنجار ذهنی دانشجویان تبیین می‌شود. نتایج ضریب رگرسیونی در گام سوم نشان داد که مقدار عرض از مبدا ($-0/88$)، ضریب نگرش ($0/70$)، ضریب کنترل رفتار ($0/35$) و ضریب هنجار ذهنی ($0/13$) در سطح $0/05$ (حتی در سطح $0/01$) معنادار بود. لذا متغیرهای مستقل مدل بر متغیر وابسته تأثیر مثبت داشتند. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های حسینی و همکاران، پارسامهر، دانز، دیدارلو و همکاران همسو و هم جهت بود (حسینی و همکاران ۱۳۹۳، پارسامهر ۱۳۹۳، دانز ۲۰۰۵، دیدارلو و همکاران ۲۰۱۱). نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده، که توسط اجزن مطرح شده است، مبتنی بر نظریه عمل منطقی است. این نظریه وقوع یک رفتار ویژه را پیش بینی می‌کند؛ مشروط بر اینکه فرد قصد انجام آن را داشته باشد. طبق این نظریه، قصد انجام یک رفتار توسط سه عامل (نگرش نسبت به رفتار، هنجارهای ذهنی و کنترل رفتاری درک شده) پیش بینی می‌شود (آجزن ۱۹۹۱)

منظور از نگرش نسبت به رفتار یعنی اینکه رفتار مورد نظر تا چه حد نزد فرد مطلوب، خوشایند، مفید یا لذت بخش است؛ که به قضاوت فرد در مورد اثرات و پیامدهای رفتار بستگی دارد (آجزن ۱۹۹۱). در واقع نگرش، مبتنی بر پیامدهای تجربه فردی رفتار یا

تأثیر عوامل متفاوتی از جمله قصد و نرم‌های انتزاعی نیز قرار می‌گیرد که این امر باز هم لزوم به کارگیری مدل‌ها و تئوری‌ها را در مسائل تغییر رفتاری تأیید می‌کند. برخورداری از حمایت خانواده و دوستان یکی از عوامل تسهیل کننده در رفتار ورزشی است (داونز و هاوسن بلاس ۲۰۰۵). با توجه به نظریه رفتار برنامه ریزی شده هنجارهای ذهنی همان محیط (همسالان، خانواده‌ها، مدرسه، و غیره) است که بر رفتار فرد تأثیر می‌گذارد. هنجارهای ذهنی به فشارهای اجتماعی درک شده توسط یک فرد برای انجام یا عدم انجام رفتار اطلاق می‌گردد (مارتین و همکاران ۲۰۰۷). پژوهش‌ها نشان داده‌اند افراد تحت تأثیر هنجارهای اجتماعی و دیگران مهم (والدین، همسر و غیره...) برای مشارکت در رویدادهای ورزشی قرار دارند، نتایج تحقیقات ارتباط مثبت بین هنجارهای ذهنی را با قصد مشارکت در فعالیت ورزشی تأیید کرده است. بر مبنای دیدگاه نظری، کنترل رفتار ادراک شده که هم قصد افراد در انجام رفتار خاص و هم رفتار واقعی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. یافته‌ها ارتباط مثبت آن را با قصد مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی تأیید کرده‌اند. ترایل و جیمز تأیید کردند که بین هنجارهای ذهنی را با مصرف ورزش ارتباط وجود دارد. در مطالعه چریس و همکاران نیز به ترتیب هنجار ذهنی، کنترل رفتاری درک شده و نگرش همبستگی مثبت و معنی داری با قصد انجام ورزش در باز توانی بیماریهای قلبی داشتند (ترایل و جیمز ۲۰۰۱). به نظر آجزن کنترل رفتار ادراک شده در واقع باورهای فرد از آسان یا سخت بودن یک رفتار است که احتمال انجام آن از سوی فرد وجود دارد. آجزن عنوان می‌دارد که کنترل رفتار ادراک شده تحت تأثیر عوامل داخلی از جمله متغیرهایی چون مهارتها، توانایی‌ها و تفاوت‌های فردی و عوامل خارجی مانند، زمان، فرصت فراغت و

رامانیام (۱۹۹۹). بنابراین برای مشارکت بیشتر دانشجویان در ورزش همگانی آگاهی از نگرش و تغییر نگرش آنها نسبت ورزش و فعالیت‌های بدنی ضرورتی انکار ناپذیر است. آلبرسین و همکاران معتقد هستند نگرش ارتباط قویتری با قصد مشارکت در فعالیت ورزشی دارد (آلبرسین و همکاران ۲۰۰۱). در مطالعه ریان و همکاران در بررسی عوامل پیشگویی کننده قصد ورزش در دانشجویان، نگرش بیشترین همبستگی را با قصد و کنترل رفتاری درک شده کمترین همبستگی را داشته است (ریان و همکاران ۲۰۰۶). در مطالعه دی برویجن و همکاران که به منظور تعیین کننده‌های استفاده از دوچرخه با استفاده از این تئوری انجام شد، نگرش بیشترین و بعد از آن به ترتیب کنترل رفتاری درک شده و هنجارهای انتزاعی همبستگی را با قصد استفاده از دوچرخه داشتند (دی برویجن و همکاران ۲۰۰۵). متأسفانه به نظر می‌رسد امروزه در کشور و بخصوص دانشگاه با صرف هزینه‌های سرسام آور و با توجه به برنامه ریزی، امکانات و فضاهای ورزشی اختصاص یافته در دانشگاه‌ها جهت فعالیت‌های ورزشی، میزان مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های ورزش همگانی در دانشگاه‌های کم است شاید دلیلی که می‌توان برای این مشکل عنوان داشت نادیده گرفتن نگرش و رفتار دانشجویان است. بنابراین قبل از هر اقدام عملی باید تلاش شود در نگرش آنها به فعالیت ورزش همگانی تغییر ایجاد شود. نکته‌ای که نباید فراموش شود برای تغییر رفتار و انجامش شدن یک فعالیت تنها تغییر نگرش کافی نیست لذا هنجاری ذهنی نیز اثر گذار است (هزاوه ای و همکاران ۲۰۰۸). در مقاله خود به این نکته اشاره می‌کنند که نگرش به تنهایی نمی‌تواند عملکرد را تضمین بکند و در واقع علی‌رغم همبستگی نگرش و رفتار با یکدیگر، طبق تئوری‌ها بروز رفتار تحت

قصد ورزشی و کنترل رفتار ادراک شده بر آن است. قصد خودش به واسطه نگرش و هنجارهای ذهنی مرتبط با ورزش از یک سو و کنترل رفتار ادراک شده از سوی دیگر تعیین می‌شود. در باب نظریه رفتار برنامه ریزی شده، به نظر می‌آید که می‌توان آن را به طور بالقوه در رابطه با ادراک رفتارهای تمرینی (ورزشی) به ویژه در فعالیت‌های ورزشی در زمینه‌های عینی هدف توجه قرار داد که غالباً با موانع متعددی مواجه می‌شوند. پس باید گفت این نظریه فقط آن بخش از رفتار را که تحت کنترل ارادی است شامل می‌شود (دراکر و همکاران ۲۰۰۷). بنابراین از آنجایی که کنترل رفتار درک شده به منابع یا فرصتهای لازم اشاره دارد بنابراین دانشگاه پیام نور لازم شرایط و زیر ساخت‌ها لازم را برای فعالیت‌های ورزشی دانشجویان فراهم کند و تا جایی که شرایط و امکانات اجازه می‌دهد ورزش را برای دانشجویان ارزان کند تا آنها بدون دغدغه مالی به فعالیت ورزشی بپردازند. البته نکته‌ای که نباید فراموش کرد این است که تنها ارزان بودن ورزش نمی‌تواند ایجاد انگیزه کند بلکه باید ورزش و فعالیت‌های ورزشی را برای دانشجویان جذاب و مفرح کنند به این معنی تنوع رشته‌های ورزشی همراه با بستر سازی مناسب را ایجاد نمایند. امروزه همه محققان کشور به این نتیجه رسیدند که تنها با پیاده روی خانوادگی که در همه استانها و شهرها بزرگ و کوچک برگزار می‌شود نمی‌توان ایجاد انگیزه کرد، بلکه باید بنظر می‌رسد ورزش‌های مفرح و پرهیجان (ورزش‌های ماجراجویانه، کارتینگ، پرس در آسمان و صدها ورزش پر هیجان دیگر) که بتواند انرژی جوانان را بطور مثبت تخلیه کند می‌تواند به عنوان یک راهکار برای مشارکت هر چه بیشتر در فعالیت‌های ورزش جوانان بخصوص دانشجویان در نظر گرفت. بطور کلی با توجه به اینکه براساس نتایج مطالعه حاضر نگرش بیشترین همبستگی قدرت پیشگویی را با مشارکت در

وابستگی به دیگران مهم در اتخاذ تصمیمات جدی است (آجن ۲۰۰۲). کنترل رفتار ادراک شده می‌تواند بر قصد، نگرش و هنجارهای ذهنی تأثیر گذاشته و رفتار را به طور مستقیم پیش بینی نموده و به طور موازی در وضعیتی تأثیر کند که رفتار تحت کنترل کامل فرد نیست (گودین و همکاران ۱۹۹۰؛ به نقل از پارسا مهر ۱۳۹۳). این نظریه معتقد است که قصد افراد به تنهایی حتی زمانی که هنجارهای ذهنی و نگرش مثبت باشد نمی‌تواند برای انجام عمل یا رفتار کافی باشد چرا که فرد برا انجام یک رفتار نیازمند فرصت‌های لازم است بنابراین می‌توان گفت هر سه متغیر بصورت یک پیوستار هستند و لازم است هر سه بستر فراهم شود. مطالعات مارتین و همکاران و آرمیتاژ نشان دهنده نقش مثبت کنترل رفتار درک شده در پرداختن به فعالیت بدنی است (مارتین و همکاران ۲۰۰۷، آرمیتاژ ۲۰۰۵). برایان و همکاران در تحقیقی با عنوان مدل فراتنظیمی ادغام روابط ژنتیکی، فیزیولوژیکی و روانشناختی ورزش داوطلبانه نشان دادند افرادی که بطور منظم فعالیت می‌کنند روحیه مثبت در طول و بعد از فعالیت عامل موثری بر تمایل و نگرش، رفتار و انگیزه آنها برای فعال بودن بدنی در آینده است (برایان و همکاران ۲۰۰۷). برگر و همکاران در تحقیقی با عنوان عوامل موثر بر مشارکت در ورزش در میان نوجوانان کانادایی پرداختند و نتایج نشان داد ویژگی‌های فردی - اجتماعی (سن، نژاد) عوامل روانشناختی مانند نگرش و انگیزش، عوامل محیطی و غیره در مشارکت در ورزش موثر است (برگر و همکاران ۲۰۰۸). انجمن ارزیابی و برنامه آموزشی ویکتوریا عوامل اجتماعی - زیست محیطی موثر بر مشارکت در فعالیت ورزشی را شامل عوامل ذیل می‌داند: ابعاد فردی: نگرش، دانش، رفتارها، باورها، موانع ادراک شده، انگیزش و لذت و غیره مطابق با نظریه رفتار برنامه ریزی شده آجن، رفتار ورزشی تابعی از

Personality and Social Psychology Review, Vol.6, Pp.107-122.

Armitage, C J (2005), Can the theory of planned behavior predict the maintenance of physical activity?, Health Psychol, Vol.24, No.3, Pp.235-245.

Asefi, A A (1392), Identifying and Modeling Effective Factors in the Institutionalization of Public Sports in Iran, Ph.D. Department of Physical Education and Sport Sciences, University of Tehran. [In Persian]

Asefi, A A, Khiabari, M, et al (1393), Investigating Effective Organizational Factors in the Institutionalization of General Sports in Iran, Journal of Sport Management and Motor Behavior, Vol. 20, pp. 63-76. [In Persian]

Attarzadeh Hosseini, R (1383), Explaining attitudes and tendencies of people in Mashhad to motor activities and sports. Research project of physical education organization of Department of Physical Education of Khorasan Razavi province. [In Persian]

Berger, et al (2008), Determinants of sport participation among Canadian adolescents, sport management review, vol.11, pp277-307

Bryan, A, Hutchison, k, seals, d (2007), a transdisciplinary model integrating genetic, physiological, and psychological correlates of voluntary exercise, health psychology, Vol.26, No.1, Pp.30-39

Chris, M, Blanchard, Kerry S, et al (2003), Is the Theory of Planned Behavior a Useful Framework for Understanding Exercise Adherence During Phase II Cardiac Rehabilitation?, Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation, Vol.23, Pp.29-39.

ورزش همگانی در میان دانشجویان داشته‌اند به نظر می‌رسد برای ترویج این رفتار در بین دانشجویان، فعالیت‌های فرهنگی به منظور ترویج فرهنگ ورزش همگانی می‌تواند موثر واقع شود. همچنین پیشنهاد می‌شود که دستگاه‌های متولی امر ورزش در دانشگاه پیام نور، وزارت علوم و وزارت ورزش و جوانان با توجه به الگوی برنامه ریزی شده رفتار تمرینی بدست آمده از دانشجویان دانشگاه‌های پیام نور که در سراسر کشور گسترده شده‌اند نسبت به لحاظ کردن تمهیداتی در راستای تقویت نگرش، هنجارهای ذهنی و کنترل رفتار ادراک شده در کنار دیگر عوامل تاثیرگذار مشارکت در فعالیت‌های ورزشی همگانی از جمله فراهم سازی زیرساخت‌های سخت افزاری و نرم افزاری، دسترسی، مسائل مالی و ... اهتمام ورزیده تا ورزش همگانی در دانشجویان و دیگر آحاد جامعه نهادینه و مستدام گردد. همچنین پیشنهاد می‌شود از آنجایی که داده‌های پژوهش به صورت مقطعی جمع آوری شده و به نوعی می‌توان کلیت مطالعه را مقطعی دانست، پیشنهاد می‌شود در پژوهشی طولی و نیمه تجربی ارتباط بین متغیرهای مطالعه بررسی گردد تا ارتباطات و تأثیرات واقعی آنها در طول زمان شناسایی شود.

References

Ahmadi, S, Kargar, S (1392), A survey of women's attitude toward participation in sport and its social and psychological factors, *Applied Sociology*, vol.4, No. 24, pp.189-210. [In Persian]

Ajzen, I (1996), The theory of planned behavior, *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, Vol.50, No.2, Pp.170-211.

Ajzen, I (2002), Residual effects of past on later behaviour: Habituation and reasoned action perspectives,

- of exercise beliefs, *Psychol Sport Exer*, Vol.6, No.1, Pp.1-31.
- Downs, D S, Hausenblas, H A (2006), Elicitation studies and the theory of planned behavior: a systematic review of exercise beliefs, *Psychol Sport Exer*, vol.6, no.1, pp.1-31.
- Fichten, Catherine S.; Nguyen, Mai Nhu; Amsel, Rhonda; Jorgensen, Shirley; Budd, Jillain Jorgensen Mary; Asuncion. Jennison, Barile, Maria. *An International Journal* v17 n4 p657-685 Dec 2014.
- French, D P, Sutton, S R, Hennings, S J, et al (2005), The importance of affective beliefs and attitudes in the theory of planned behavior: Predicting intentions to increase physical activity, *Journal of Applied Social Psychology*, Vol.35, Pp.1824-1848.
- Godin, G, Valois, P, Shephard, R J (1990), Prediction of leisure-time exercise behaviour: A path analysis (LISREL V) model, *Journal of Behavioural Medicine*, Vol.10, Pp.145-158.
- Guinn, B (2007). Predicting physical activity among low – income Mexican woman: Application of the Theory of Planned Behavior, *American Journal of Health Behavior*, Vol.31, No.2, Pp.115-122.
- Hazavehei, S M M, Asadi, Z, et al (2008), Comparing the Effect of two methods of presenting physical education II course on the attitudes and practices of female students towards regular physical activity in Isfahan University of medical sciences, *Iranian J Med Educ*, Vol.8, No.1, Pp.121-130.
- Hosseini, M, Khavari, Z, et al (2009), Investigating factors related to exercising based on the theory of planned behavior in female students of Darker, C D, French, D P, et al (2007), Are beliefs elicited biased by question order? A theory of planned behaviour belief elicitation study about walking in the UK general population, *British Journal of Health Psychology*, Vol.12, Pp.93-110.
- Davies, B, Cramp, F, et al (2015), The role of physical activity and psychological coping strategies in the management of painful diabetic neuropathy – A systematic review of the literature, *Physiotherapy*, Vol.110, Pp.319–326.
- de Bruijn, G-J, Kremers, SP, et al (2005), Determinants of adolescent bicycle use for transportation and snacking behavior, *Preventive medicine*, Vol.40, No.6, Pp.658-67.
- Deflandre, A, Antonini, P R, Corant, J (2004), Perceived benefits and barriers to physical activity among children, adolescents and adults, *International Journal of Psychology*, Vol.35, Pp.23-36.
- Didarloo, A, Shojaeizadeh, D, et al (2011), Factors influencing physical activity behavior among Iranian Women with type 2 diabetes using the extended Theory of Reasoned Action, *Diabetes & Metabolism Journal*, Vol.35, No.5, Pp.513-522.
- Dishman, R K, Motl, R W, Sallis, J F, et al (2011), Self management strategies mediate self-efficacy and physical activity, *American Journal of Preventive medicine*, Vol.29, Pp.10-19.
- Downes, L (2015), Physical Activity and Dietary Habits of College Students, *The Journal for Nurse Practitioners*, Vol.11, Pp.192–198.
- Downs, D S, Hausenblas, H A (2005), Elicitation studies and the theory of planned behavior: a systematic review

- Silverman, S, subramaniam, P R (1999), Student Attitude, Towards physical Education and physical Activity : areview of measurement issues and outcomes. journal of teaching physical Education, Vol.19, P.1250.
- Solhi, M, Zinat Motlagh, F, et al (1391), Designing and Implementing an Educational Program for the Promotion of Physical Activity Among Students: The Application of Theory of Planned Behavior, Horizh Danesh, Vol.18, No.1, pp.45-52. [In Persian]
- Supitr, S (2002), Sport for all, Faculty of Kasetsart university, Bangkok, Thailand.
- WHO (2003), Constraint to the development of regular practice of physical activity.
- Yan, Z, Sin, K (2015), Exploring the intentions and Practices of Principals Regarding Inclusive Education: An Application of the Theory of Planned Behaviour, Cambridge Journal of Education, Vol.45, No.2, Pp.205-221.
- Zakarian, J M, Hovell, M F, et al (1994), Correlates of vigorous exercise in a predominantly low SES and minority high school population, *Preventive Medicine*, Vol.23, No.3, Pp.314-321.
- Shahid Beheshti University of Medical Sciences and Health Services, Journal of School of Nursing and Midwifery, Shahid Beheshti University, Vol. 19, No. 66, pp. 1-7. [In Persian]
- Mack, M G, Shaddox, L A (2004), Changes in Short-Term Attitudes Toward Physical Activity and Exercise of University Personal Wellness Students, Coll Student J, Vol.38, No.4, Pp.587
- Martin, J J, Oliver, K, Mccaughtry, N (2007), The theory of planned behavior: predicting physical activity in Mexican American children, Sport Exerc Psychol, Vol.29, No.2, Pp. 225-38.
- Pakpour, A H, Zeidi, I M, et al (2011), Effects of action planning and coping planning within the Theory of Planned Behaviour: A physical activity study of patients undergoing haemodialysis, Psychology of Sport and Exercise, Vol.12, No.6, Pp.609-614.
- Parsamehr, M (1393), Investigating the motivations of individuals for their intention to participate in sports activities. Experimental test for planned behavior theory, Two research papers on sport management and motor behavior, Vol. 4, No. 8, pp. 21-35. [In Persian]
- Ryan, E, Rhodesa, Kerry, S (2005), Courneya. Threshold assessment of attitude, subjective norm, and perceived behavioral control for predicting exercise intention and behavior. Psychology of Sport and Exercise, Vol.6, Pp.349-361.
- Sánchez, m, SantaCruz, C, et al (2015), Attitude towards doping in Spanish Sport Sciences university students according to the type of sport practiced: Individual versus team sports, Science & Sports, Vol.30, Pp.96-100.

The Effectiveness of Planned Pattern of Training Behavior in order to Adhere to General Sport Activities to Improve the Students' Health

Mohammad Ali Gharah: Faculty Member, Department of Physical Education, Payame Noor University, Mashhad, Iran.

Mortza Rezaee Sofi: Faculty Member, Department of Physical Education, Payame Noor University, Rasht, Iran.

Naser Zardi*: Faculty Member, Department of Physical Education, Payame Noor University, Birjand, Iran.

Abstract: The goal of this research was to investigate the influence of planned training behavior to take the notice into activity in public sport to sake the increase the students' health. Hence, the research was descriptive study in a survey method. The statistical population consisted of students of Payame Noor University in the academic year 2014-2015. Then, statistical sample according to Morgan table was 384 people those were selected upon multi-stage clustering method. In addition, the measurement tool included a modified behavioral scale of planned behavior. The validity & reliability of the questionnaire were confirmed. For inferential analysis of collected data Amos software and spss software version 18 were used. The results of stepwise regression model showed that 46% of total changes in the level of participation in sport for all were dependent on three variables; Attitude, behavior control and general sport. Good fit indicators of Research model showed that the proposed model would be well suited that means that the theory of the pattern of planned behavior can explain student participation in General sport. Therefore, it was suggested that university sports administrators should be prepared well to increase the students's health, strive about doing tricks in order to strengthen the attitude, mental norms and perceived behavior controlling, along with other influential factors of Participation in general sport, including the provision of hardware and software infrastructure, access, financial issues, etc. To institutionalized sport for all students.

Keywords: Planned theory of practical behavior, perceived behavior Controlling, attitude, mental norms, health.

***Corresponding author:** Faculty Member, Department of Physical Education, Payame Noor University, Birjand, Iran.

Email: worko4520@gmail.com