

نقش جهت‌گیری علی تمرین و خودکارآمدی بر قصد و رفتار تمرینی مردان و زنان

حسام رمضان‌زاده^۱، و بیتا عرب‌نرمی^۲

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۰۳/۲۹

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۰۶/۲۶

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش جهت‌گیری علی تمرین و خودکارآمدی بر قصد و رفتار تمرینی مردان و زنان چاق، نرمال و لاغر بود. تعداد ۲۳۰ دانشجوی از دانشگاه دامغان انتخاب شدند. پرسش‌نامه جهت‌گیری علی تمرین روز و همکاران (۲۰۰۱)، پرسش‌نامه خودکارآمدی شوارتز (۱۹۹۹)، روش گودین (۱۹۹۵) (ارزیابی قصد تمرین) و ابزار گودین و شفر (۱۹۸۵) (سنجش میزان رفتار ورزشی) استفاده شدند. نتایج نشان داد که بین قصد تمرین و رفتار ورزشی ارتباط ضعیف، اما معناداری وجود دارد. همچنین، ارتباط بین قصد تمرین و هر دو متغیر خودکارآمدی و جهت‌گیری استقلالی تمرین و نیز ارتباط بین میزان رفتار ورزشی و جهت‌گیری استقلالی تمرین، معنادار است. جهت‌گیری استقلالی تمرین و خودکارآمدی به‌طور معناداری قصد تمرین و میزان رفتار ورزشی را پیش‌بینی می‌کنند. مدل جهت‌گیری استقلالی و خودکارآمدی در رفتار ورزشی فقط در مردان معنادار است. نتایج پژوهش حاضر بر اهمیت جهت‌گیری علی افراد و خودکارآمدی در اشتغال به رفتار تمرینی تأکید می‌کند.

کلیدواژه‌ها: جهت‌گیری استقلالی تمرین، جهت‌گیری کنترلی تمرین، خودکارآمدی، قصد تمرین

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

۱. استادیار گروه علوم ورزشی، دانشگاه دامغان (نویسنده مسئول)

Email: h.ramezanzade@du.ac.ir

۲. استادیار گروه علوم ورزشی، دانشگاه دامغان

مقدمه

شرکت در فعالیت بدنی منظم چندین فایده از جمله فواید سلامت بدنی و سلامت ذهنی دارد و بنابراین، یک راهکار مهم دستیابی به سلامت عمومی است (فولی، پراپاویسیس، مدیسون، بورک، مک‌گوان و گیلاندرز، ۲۰۰۸). برخی مدل‌های شناختی-اجتماعی فرض می‌کنند که متغیرهای شناختی متفاوتی در فرایند اتخاذ رفتاری، مانند اشتغال به فعالیت بدنی دخیل هستند (آجنز، ۱۹۹۱؛ هاگر و چاتزيسارانتيس، ۲۰۰۷). یکی از این ویژگی‌های شناختی قصد فعالیت بدنی در آینده است (جاکولا و واشینگتن، ۲۰۱۱). علاوه بر این، نظریه‌های شناختی-اجتماعی بسیاری بیان کرده‌اند که فرایندهای شناختی تعیین‌کننده رفتار (همچون قصد تمرین) وجود دارند. یکی از پرکاربردترین این نظریه‌ها در زمینه فعالیت بدنی، نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده^۵ است. این نظریه سازه‌های شناختی-اجتماعی مبتنی بر باور مانند نگرش‌ها^۶ (ارزیابی مثبت یا منفی مرتبط با عملکرد رفتاری)، هنجارهای ذهنی^۷ (اثرهای ادراک‌شده‌ای که دیگران ممکن است به‌طور قابل‌توجهی برای اجرای رفتار به‌کار برند)، کنترل رفتاری ادراک‌شده^۸ (ادراکات کنترلی با توجه به عملکرد رفتار اجتماعی) و مقاصد را (نشان می‌دهد که مردم چقدر تمایل به تلاش دارند و چقدر تلاش می‌کنند رفتار را اجرا کنند) در وقوع رفتارهایی همچون فعالیت بدنی، مسلم فرض می‌کند (آجنز، ۱۹۹۱). این نظریه به‌طور گسترده‌ای استفاده شده است و به‌طور موفقیت‌آمیزی،

مقاصد فعالیت بدنی و رفتار را در جوامع مجزا شامل بزرگسالان، جوانان و افراد دارای بیماری قلبی پیش‌بینی کرده است. مطابق با نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده، مقاصد مشخصه‌های فوری رفتار هستند و سازه‌های نگرش، هنجارهای ذهنی و کنترل رفتاری ادراک‌شده بر مقاصد اثرگذار هستند. با این وجود، به‌طور کلی پژوهش‌ها از ارتباط نسبتاً کم بین مقاصد و رفتار حمایت کرده‌اند (هاگر، چاتزيسارانتيس و بیدل، ۲۰۰۲). سازه قصد تمرین در تبیین تغییر رفتار سلامتی ضروری است؛ اما توان پیش‌گویانه‌اش محدود است. زمانی که سعی می‌کنیم مقاصد را به رفتار انتقال دهیم، افراد با موانع گوناگونی همچون عوامل حواس‌پرت‌کن، فراموشی، وسوسه یا عادت‌های متضاد مواجه می‌شوند (لوسزینسکا، شنگ، مالاچ و پیترون، ۲۰۱۰). آبراهام و شران^{۱۱} (۲۰۰۰) گزارش کردند که قصد رفتاری علت ۲۰ تا ۲۵ درصد از تغییرات رفتار سلامتی است. همچنین، پوبالان، آکوت، کلارک و اسمیت^{۱۲} (۲۰۱۲) بیان کردند که با وجود مقاصد خوب برای انجام تمرین بیشتر، افراد جوان قادر نبودند این مقاصد را به رفتار واقعی انتقال دهند و قصد تمرین تنها ۵/۷ درصد از رفتار تمرینی را پیش‌بینی کرد. به‌طور کلی، بیشتر پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد اغلب مطابق با مقاصدشان رفتار نمی‌کنند (اسچولز، ناگی، گوهرنر، لوسزینسکا و کلیگل^{۱۳}، ۲۰۰۹؛ اسنیهوتا^{۱۴}، ۲۰۰۹). فراتحلیل‌ها نشان داده‌اند که مقاصد به‌طور متوسط تنها ۳۰ درصد از واریانس رفتار اجتماعی را به حساب می

9. Hagger, Chatzisarantis & Biddle
10. Luszczynska, Sheng, Mallach & Pietron
11. Abraham & Sheeran
12. Poobalan, Aucott, Clarke & Smith
13. Scholz, Nagy & Göhner Luszczynska & Kliegel
14. Sniehotta

1. Foley, Prapavessis, Maddison, Burke, McGowan and Gillanders
2. Ajzen
3. Hagger & Chatzisarantis
4. Jaakkola & Washington
5. Theory of Behavioral Planned
6. Attitude
7. Subjective Norm
8. Perceived Behavioral Control

این سه جهت‌گیری، نوع خاصی از انگیزش مرتبط با انگیزه‌های درونی و بیرونی تمرین را کنترل می‌کنند (دسی و رایان، ۱۹۸۵). افراد با جهت‌گیری استقلالی رفتارشان را به‌عنوان رفتار خودانتخاب، خود‌آغاز و خودتنظیم ادراک می‌کنند. همچنین، افراد با جهت‌گیری کنترلی، رفتارشان را به‌عنوان رفتاری که تحت تأثیر نیروها و تقاضاهای بیرونی یا ضرورت‌های درونی‌شده قرار دارد، ادراک می‌کنند. افراد با جهت‌گیری غیرفردی نیز اعمالشان را به‌عنوان اعمالی ادراک می‌کنند که تحت تأثیر عوامل مافوقی قرار دارند که کنترل عمدی محدودشده‌ای دارند. درحالی‌که نظریه خودمختاری به‌طور برجسته تمرکز درونی دارد، نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده در ادبیات پژوهش اصولاً تمرکز بیرونی دارد (جورج و همکاران، ۲۰۱۳). براساس نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده، زمینه‌های اجتماعی منجر به تغییرات شناختی (همچون مقاصد) می‌شوند؛ درحالی‌که طبق نظریه خودمختاری، عوامل زمینه‌ای-اجتماعی وجود دارند که از گرایش درونی به‌سمت رفتار (انگیزه درونی) حمایت می‌کنند (دسی و رایان، ۱۹۸۵). به‌طورکلی، نظریه خودمختاری فرض می‌کند که انگیزه، رفتار و تجربه فرد در یک موقعیت خاص، کارکردی از هر دو عامل زمینه اجتماعی و منابع درونی فردی است.

درحالی‌که فراتحلیل‌ها نشان داده‌اند که هر دو نظریه در تبیین واریانس رفتار مرتبط با سلامت، کارآمد هستند (هاگر و همکاران، ۲۰۰۲؛ چاتزیسارانتیس، هاگر، بیدل، اسمیت و وانگ، ۲۰۰۳)، هر دو نظریه درخصوص کاربرد پیشگویانه خود ضعف‌هایی دارند. نظریه خودمختاری طرحی درباره فرایند دقیق تبدیل شدن

آورند (هاگر و همکاران، ۲۰۰۲)؛ زیرا، افراد با مقاصد نیرومند در دستیابی به عمل موفق نیستند. سطوح نامطلوب پیش‌بینی رفتار واقعی به‌وسیله سازه مقاصد موجب شده است که پژوهشگران تفاوت قصد-رفتار را توضیح دهند (شران، ۲۰۰۲). ویدمن، اسچوز، اسنیهوتا، اسچولز و اسچوارزر^۱ (۲۰۰۹) مطرح کردند که مقاصد از طریق دیگر متغیرها نیاز به تکمیل شدن دارند و عوامل نزدیک‌تری که ممکن است انتقال مقاصد به عمل را آسان کنند، باید بررسی شوند. برخی پژوهشگران برای تبیین تفاوت قصد-رفتار و دستیابی به عوامل اثرگذار بر انتقال مقاصد به عمل، با اتخاذ رویکرد تلفیقی موافق هستند (سارازین، وارانند، گولت، پریتز و کوری، ۲۰۰۲؛ استاندیج، دودا و انتومانیس، ۲۰۰۳؛ ویلسون و رادجرز، ۲۰۰۴). هاگر و چاتزیسارانتیس (۲۰۰۹) بیان کردند که دو نظریه روان‌شناختی-اجتماعی برجسته (نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده (آجنر ۱۹۸۵) و نظریه خودمختاری (دسی و رایان، ۱۹۸۵)) می‌توانند از طریق یکپارچه‌شدن سازه‌هایشان برای غلبه بر کمبودهایشان به کار روند و فرض بر این است که در یک مدل واحد انگیزشی، مقاصد و رفتار مرتبط با سلامت، بهتر تبیین خواهد شد. نظریه خودمختاری یک پارادایم انگیزشی انسان است که بر نیازهای روان‌شناختی فردی و چگونگی تعامل این نیازها با انگیزش فرد تمرکز دارد (رایان و دسی، ۲۰۰۰). نظریه جهت‌گیری علی یکی از چهار زیرنظریه مربوط به نظریه خودمختاری (دسی و رایان، ۱۹۸۵) است. تمرکز خاص این نظریه بر زمینه‌های اجتماعی اثرگذار بر انگیزه تمرین است. نظریه جهت‌گیری علی به‌طور خاص بر سه جهت‌گیری استقلالی، کنترلی و غیرشخصی تمرکز دارد. هرکدام از

4. Wilson & Rodgers
5. Deci & Ryan
6. George
7. Chatzisarantis, Hagger, Biddle, Smith & Wang

1. Wiedemann, Schüz, Sniehotta, Scholz & Schwarzer
2. Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier & Cury
3. Standage, Duda & Ntoumanis

پرتی^۶، ۲۰۰۶؛ هاگر و چاتزيسارانتييس، ۲۰۰۹). پژوهش بریکل و همکاران (۲۰۰۶) نشان داد که حمایت استقلالی ادراک‌شده پیش‌بینی‌کننده خودمختاری و هسته قصد خودمختار است. همچنین، ویلسون و رادجرز (۲۰۰۴) نشان دادند که مدل انگیزشی خودمختاری ۴۹ درصد از مقاصد رفتاری افراد را تبیین می‌کند و پیشگویی‌کننده معنادار آن است.

برخی پژوهشگران همچون لوسزینسکا و همکاران (۲۰۱۰) معتقدند که تناقض‌های موجود و انتقال نیافتن از قصد به رفتار ممکن است ناشی از فقدان خودکارآمدی ادراک‌شده باشد. آن‌ها معتقدند که مردم از عهده تکالیف چالش‌برانگیز بر نمی‌آیند؛ اگر به تردیدهای خود پناه برند و حتی اگر یک برنامه عمل خوب داشته باشند. با این وجود، اینکه چگونه این عامل با مقاصد و رفتار دارای تأثیر و تأثر است، به خوبی درک نشده است. مطالعات پیشین خودکارآمدی و برنامه‌ریزی را تعدیل‌کننده بین مقاصد و رفتار در نظر گرفته‌اند (اسچوارزر، لوسزینکا، زیگلیمان، اسچولز و لپیکه^۷، ۲۰۰۸). اخیراً، سوآلی مطرح شده است بدین صورت که آیا خودکارآمدی ممکن است با میل بیشتری به عنوان یک تعدیل‌کننده عمل کند؟ (گوتیرز-دونا، لپیکه، رینر، کوان و اسچوارزر^۸، ۲۰۰۹؛ لپیکه، ویدمن، لیگلیمان، روتر و اسچوارزر^۹، ۲۰۰۹). علاوه بر این، پژوهش‌های مختلف اثرگذاری خودمختاری را بر مقاصد تمرین و پیش-سازهای آن (نگرش‌ها، هنجارهای ذهنی و کنترل رفتاری ادراک‌شده) تأیید کرده‌اند (هاگر و چاتزيسارانتييس، ۲۰۰۹)؛ اما میزان این اثرگذاری بر مقاصد تمرین و تمرین واقعی به خوبی مشخص نشده

جهت‌گیری‌های انگیزشی به مقاصد و رفتار ندارد و نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده، اساس مؤثری را برای تبیین واریانس مقاصد و رفتار مرتبط با سلامت بدون شناسایی منشأ رفتار پیشین فراهم کرده است (چاتزيسارانتييس، هاگر و اسمیت، ۲۰۰۷)؛ از این رو، بررسی اثرگذاری استفاده از سازه‌های نظریه خودمختاری در پیش‌بینی مقاصد افراد (سازه بسیار مهم نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده) و رفتار تمرینی و به‌ویژه ارتباط قصد-رفتار دارای اهمیت است. پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه تلفیق سازه‌های این دو نظریه نتایج ضدونقیضی داشته‌اند. نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اثرهای انگیزش خودمختار بر مقاصد و رفتار، با میانجی‌گری و وساطت تعیین‌کننده‌های نزدیک‌تری همچون نگرش‌ها و کنترل رفتاری ادراک‌شده صورت می‌گیرد (هاگر، چاتزيسارانتييس و هریس^۱، ۲۰۰۶). برخی پژوهشگران به این نتیجه دست یافته‌اند که انگیزش خودمختار بر مقاصد و رفتار اثر مستقیم معناداری ندارد (هاگر و همکاران، ۲۰۰۳؛ پیهو، هین، کوکا و هاگر^۲، ۲۰۰۸؛ شین، مک کافرتی و مارتین^۳، ۲۰۰۷؛ همیلتون، کاکس و وایت^۴، ۲۰۱۲)؛ برای مثال، همیلتون و همکاران (۲۰۱۲) نشان دادند که اثر انگیزش خودمختار بر قصد تمرین، کاملاً با میانجی‌گری و وساطت متغیرهای رفتار برنامه‌ریزی‌شده انجام می‌شود.

اما برخی دیگر از مطالعات پیشین اثرهای مستقیم انگیزش خودمختار را بر مقاصد و رفتار گزارش کرده‌اند (چاتزيسارانتييس، هاگر، بیدل و کاراگروقیس^۵، ۲۰۰۲؛ ویلسون و رادجرز، ۲۰۰۴؛ بریکل، چاتزيسارانتييس و

7. Schwarzer, Luszczynska, Ziegelmann, Scholz & Lippke
8. Gutiérrez-Doña, Lippke, Renner, Kwon & Schwarzer
9. Lippke, Wiedemann, Ziegelmann, Reuter & Schwarzer,

1. Hagger, Chatzisarantis & Harris
2. Pihu, Hein, Koka & Hagger
3. Shen, McCaughy & Martin
4. Hamilton, Cox & White
5. Chatzisarantis, Hagger, Biddle & Karageorghis
6. Brickell, Chatzisarantis & Pretty

است. همچنین، اثرگذاری خودمختاری همراه با متغیر خودکارآمدی بر قصد و رفتار تمرینی هنوز به خوبی درک نشده است.

برخی دیگر از پژوهشگران بیان کردند که متغیرهای دیگری همچون جنسیت می‌توانند در ارتباط بین مقاصد و رفتار وساطت کنند (رادز، بلانچارد و بلاکلاک^۱، ۲۰۰۸؛ لوسزینکا و همکاران، ۲۰۱۰؛ وانگ و وانگ^۲، ۲۰۱۵)؛ از این رو، این احتمال وجود دارد که متغیری همچون جنسیت در کاربرد مدل تلفیقی (نظریه خودمختاری و نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده) نقش داشته باشد و بررسی آن تاحدی در تبیین تناقض‌های موجود کمک‌کننده باشد؛ به‌ویژه اینکه بویل، میر، اوسدان و لیان^۳ (۲۰۱۳) نشان دادند که دختران و پسران دانشجو در قصد تمرین مشابه بودند؛ اما رفتار تمرینی متفاوتی داشتند. علاوه بر جنسیت، متغیر چالش-برانگیز دیگری که احتمال دارد در ارتباط با قصد-رفتار و نیز ارتباط با متغیرهای انگیزشی (همچون جهت-گیری‌های استقلال‌ی و کنترلی) و مقاصد تمرین نقش داشته باشد، شاخص توده بدن است (کریستینا و همکاران^۴، ۲۰۰۸؛ پیکت و همکاران^۵، ۲۰۱۲؛ گرانهوج، بیچ-لارسن، چان و تسانگ^۶، ۲۰۱۳). گرانهوج و همکاران (۲۰۱۳) نشان دادند که زنان با شاخص توده بدن بیشتر، مقاصد تمرینی بالاتری دارند. همچنین، کریستینا و همکاران (۲۰۰۸) بیان کردند که نگرش-های افراد ارتباط بین قصد تمرین و شاخص توده بدن را وساطت می‌کند.

در مجموع، پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند که پیش‌بینی قصد تمرین تنها براساس سازه‌های نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده که یک نظریه اساساً شناختی است، کفایت نمی‌کند و توجه به برخی از متغیرهای

انگیزشی همچون نوع جهت‌گیری افراد (جهت‌گیری استقلال‌ی یا کنترلی) ضروری است؛ اما همان‌طور که مشاهده شد، بین پژوهش‌های مختلف در اثرگذار بودن این متغیر انگیزشی (خودمختاری) تناقض وجود دارد. به نظر می‌رسد که بخشی از این تناقض‌ها به دلیل متغیرهای مهمی همچون خودکارآمدی، جنسیت و شاخص توده بدن باشد؛ بنابراین، در این پژوهش سعی شده است علاوه بر بررسی ارتباط بین سازه مهم نظریه خودمختاری (جهت‌گیری علی تمرین) با قصد و رفتار تمرینی، این ارتباط براساس متغیرهای خودکارآمدی، جنسیت و شاخص توده بدن نیز ارزیابی شود. انجام این پژوهش از این نظر دارای اهمیت است که اول، نقش خودمختاری (نوع جهت‌گیری علی افراد) در قصد تمرین و رفتار تمرینی مشخص می‌شود و برطبق آن، راهکارهای حمایتی برای ایجاد قصد تمرین در افراد و در نهایت، پرداختن به تمرین تعیین خواهد شد. دوم، نقش خودمختاری در قصد تمرین و رفتار تمرینی براساس متغیرهای مهمی همچون خودکارآمدی، جنسیت و شاخص توده بدن بررسی خواهد شد؛ بنابراین، براساس نتایج این پژوهش می‌توان از نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده برای جوامع هدف مختلف (مردان یا زنان، افراد چاق یا لاغر، افراد با خودکارآمدی بالا یا پایین) بهتر استفاده کرد. اگر خودمختاری و خودکارآمدی در قصد تمرین افراد جامعه نقش زیادی داشته باشند، استفاده از مدل رفتار برنامه‌ریزی‌شده به‌تنبهایی و بدون توجه به سطح خودمختاری و نوع جهت‌گیری افراد صحیح نیست. همچنین، اگر نقش خودمختاری و خودکارآمدی در قصد تمرین افراد مختلف جامعه (مردان و زنان، افراد نرمال، چاق و لاغر)

4. Cristina
5. Pickett
6. Gronhøj, Bech-Larsen, Chan & Tsang

1. Rhodes, Blanchard & Blacklock
2. Wang & Wang
3. Beville, Umstatt Meyer, Usdan & Lian

متفاوت باشد، باید مدل رفتار برنامه‌ریزی شده را براساس تفاوت‌های موجود به کار برد.

بنابراین، بررسی نقش انگیزه‌ها و باورهای خودکارآمدی افراد در اتخاذ تصمیم به اشتغال به فعالیت بدنی (قصد تمرین) و نیز پرداختن به تمرین (رفتار واقعی)، تمرکز اصلی این پژوهش است. به بیان دیگر، سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که آیا جهت‌گیری علی تمرین و خودکارآمدی به‌تنهایی یا در ترکیب با یکدیگر، پیش‌بینی‌کننده قصد رفتار و رفتار تمرینی افراد هستند؟ هنگامی که افراد جامعه براساس ویژگی‌های فردی در گروه‌های مختلفی (جنسیت و شاخص توده بدن) قرار گیرند، قدرت پیشگویی‌کنندگی چه تغییری خواهد کرد؟

روش شناسی پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است که به روش میدانی انجام شد.

شرکت‌کنندگان

تعداد ۲۳۰ دانشجو (۱۲۰ پسر و ۱۱۰ دختر) با دامنه سنی ۱۸-۲۲ به صورت خوشه‌ای چندمرحله‌ای از بین دانشجویان دانشگاه دامغان انتخاب شدند.

ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها

از پرسش‌نامه جهت‌گیری علی تمرین روز، مارکلند و پارفیت^۱ (۲۰۰۱) برای ارزیابی جهت‌گیری علی افراد استفاده شد. این پرسش‌نامه یک مقیاس با درجه‌بندی لیکرت هفت‌ارزشی و مجموعه‌ای از موقعیت‌ها است. هر موقعیت به استخراج مواردی که به یک فرد برای فعال شدن از نظر جسمانی یا حفظ فعالیت بدنی انگیزه می‌دهد، کمک می‌کند. هر سؤال شامل سه پاسخ مرتبط با سه نیاز روان‌شناختی پایه (مطرح‌شده در نظریه خودمختاری) است. این مقیاس شامل هفت سناریو برای شناسایی مفاد مربوط به انگیزه‌های تمرین است و در مجموع، شامل ۲۱ سؤال (هر کدام از هفت موقعیت

شامل سه سؤال) است. رز و همکاران (۲۰۰۱) مقیاس جهت‌گیری علی تمرین را توسعه دادند و روایی عاملی و همگرا و نیز پایایی آن را تأیید کردند. این مقیاس نیرومندی هر کدام از سه جهت‌گیری را در محیط تمرین اندازه‌گیری می‌کند. در مطالعه آن‌ها، ارتباطات بین جهت‌گیری‌ها و تعدیلات رفتاری برای تمرین، تأییدکننده روایی مقیاس بود. این مطالعه نشان داد که تعدیلات رفتاری بیشتر خودمختار (تعدیلات درونی و تشخیص‌داده‌شده)، به‌طور مثبت با جهت‌گیری خودمختاری و به‌طور منفی با جهت‌گیری غیرفردی مرتبط بود. تعدیل بیرونی (به‌طور کامل غیر خودمختار)، ارتباط مثبتی را با هر دو جهت‌گیری کنترلی و غیرفردی نشان داد؛ بنابراین، وجود زمینه‌ای برای استخراج اهمیت اطلاعاتی و کنترلی درخصوص تمرین، با تعدیلات رفتاری به‌کاررفته برای انگیزه شرکت در تمرین مرتبط بود. در این پژوهش، پایایی مقیاس جهت‌گیری علی تمرین با استفاده از آلفای کرونباخ برای ابعاد خودمختار، کنترلی و غیرفردی، به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۷۹۸ و ۰/۸۳۳ و برای کل پرسش‌نامه، ۰/۸۲۵ به‌دست آمد. از آنجایی که برای این پرسش‌نامه از نسخه اصلی (به زبان انگلیسی) استفاده شده است، قبل از استفاده از آن برای فرایند ترجمه و اعتبارسازی ابزار انگلیسی به فارسی، از روش بانویل و همکاران (۲۰۰۵) استفاده شد. در این روش بر متناسب‌بودن فرهنگی و روان‌سنجی ابزار تأکید شده است. فرایند کار به شرح زیر انجام شد: ۱- پژوهشگر با کمک افراد متخصص در این زمینه، ابزار انگلیسی را به زبان فارسی ترجمه کرد؛ ۲- مجدداً دو فرد مسلط به زبان انگلیسی ابزار ترجمه‌شده را به زبان فارسی برگردان کردند (بدون دسترسی به پرسش‌نامه اصلی)؛ ۳- دو فرم ذکرشده با پرسش‌نامه اصلی تطبیق داده شدند و نیز مقایسه و ارزیابی شدند تا هرگونه تفاوتی مشخص شود و درنهایت، نسخه فارسی ابزارها تهیه گردید. همچنین،

برای تعیین وضوح سؤال‌های پرسش‌نامه در مطالعه‌ای مقدماتی از ۴۰ دانشجو خواسته شد به پرسش‌نامه ترجمه‌شده پاسخ دهند و میزان وضوح سؤال‌های پرسش‌نامه را روی پیوستاری از یک (هرگز) تا چهار (خیلی زیاد) مشخص کنند. علاوه بر این، از تحلیل عاملی تأییدی مبتنی بر مدل‌یابی معادلات ساختاری برای تعیین روایی سازه استفاده شد. نسخه نهایی پرسش‌نامه بین ۱۵۰ نفر از جامعه هدف توزیع شد و پس از جمع‌آوری، برای تحلیل روایی سازه استفاده گردید. نتایج تحلیل عاملی مرتبه‌های اول و دوم، روایی سازه پرسش‌نامه را تأیید کرد (نبود معناداری مجذور کای، نسبت مجذور کای به درجه آزادی کمتر از عدد سه، آماره‌های جی.اف.آی، ان.اف.آی و سی.اف.آی بیشتر از ۰/۹ و آر.ام.اس.آر کمتر از ۰/۰۵). برای اندازه‌گیری خودکارآمدی از مقیاس خودکارآمدی شوارتز و جروسالم^۱ (۱۹۹۵) استفاده شد. این مقیاس در سال ۱۹۷۹ توسط شوارتز و جروسالم به منظور ارزیابی خودکارآمدی عمومی و اجتماعی ساخته شد. آزمون مذکور دارای دو زیرمقیاس عمومی و اجتماعی بود. در سال ۱۹۸۱ شوارتز و جروسالم آزمون را مورد بازنگری قرار داده و تعداد عبارت آن را به ۱۰ کاهش دادند. بنابراین پرسشنامه باورهای خودکارآمدی فعلی دارای ۱۰ عبارت است که همگی میزان خودکارآمدی عمومی را می‌سنجند. این آزمون یک ابزار خودگزارشی افراد بزرگسال (بالای ۱۲ سال) است که در آن افراد میزان موافقت یا مخالفت خود را با هر یک از عبارات در یک طیف لیکرت (۴درجه‌ای) مشخص می‌کنند. رجبی (۱۳۸۵) به منظور هنجاریابی این آزمون در ایران، آن را بر روی نمونه‌ای ۵۸۷ نفری از دانشجویان دختر و پسر اجرا کرد که نتایج مربوط به پایایی آن بر اساس آلفای کرونباخ به ترتیب (برای دختران و پسران) ۰/۸۴ و ۰/۸ به دست آمد. در پژوهش رجبی (۱۳۸۵)، ضرایب

روایی هم‌گرا میان مقیاس خودکارآمدی عمومی و مقیاس عزت نفس روزنبرگ بر روی ۳۱۸ نفر از دانشجویان ۰/۳ به دست آمد. در پژوهش حاضر، میزان پایایی از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد. برای ارزیابی قصد تمرین از روش گودین، دشارنایس، والویس و برادت^۲ (۱۹۹۵) استفاده شد. در این روش، افراد به سؤال «قصد تمرین شما در ماه آینده چیست؟» روی یک پیوستار از ۳- تا ۳+ (کاهش میزان تمرین تا افزایش میزان تمرین) پاسخ می‌دهند. پایایی این روش با استفاده از روش آزمون-آزمون مجدد، ۰/۸۸ به دست آمد. همچنین، برای سنجش میزان رفتار ورزشی از پرسش‌نامه خودگزارشی فعالیت ورزشی گودین و شفر^۳ (۱۹۸۵) استفاده شد. در این روش، افراد باید میزان تمرین سبک، متوسط و شدید خود را در یک هفته مشخص گزارش کنند. در این ابزار، میزان فعالیت ورزشی بر اساس مقیاس متس^۴ با استفاده از فرمول زیر محاسبه می‌شود: نمره فعالیت ورزشی هفتگی = (سه X دفعات ورزش سبک در هفته) + (پنج X دفعات ورزش متوسط در هفته) + (نه X دفعات ورزش سنگین در هفته). گودین و شفر پایایی ابزار را ۰/۷۴ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر ضریب بازآزمایی ۰/۸۲ بود. افرادی که به‌عنوان نمونه انتخاب شدند، در چندین وهله با هماهنگی قبلی و در ساعت مشخصی در کلاس جمع شدند. قبل از توزیع پرسش‌نامه‌ها توضیحات ضروری در خصوص تکمیل پرسش‌نامه‌ها به افراد ارائه شد. به آن‌ها اطمینان داده شد که پاسخ‌های آن‌ها کاملاً محرمانه است و در اختیار سازمان یا نهاد خاصی قرار نمی‌گیرد. همچنین، به آن‌ها اطمینان داده شد که در پاسخ به سؤال‌ها «درست» یا «نادرست» وجود ندارد و هرکس طبق شرایط و ویژگی‌های خود به سؤال‌ها پاسخ دهد. به‌علاوه، به آن‌ها اطمینان داده شد که

3. Godin & Shephard
4. MET (Metabolic Equivalents)

1. Schwartz and Jerusalem
2. Godin, Desharnais, Valois and Bradet

تحلیل‌ها در سطح معناداری ۰/۰۵ و با استفاده از نرم‌افزار اس.پی.اس.اس^۵ نسخه ۲۳ انجام شد.

یافته‌ها

جدول یک و دو میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای قصد تمرین، میزان فعالیت بدنی، جهت‌گیری‌های استقلالی، کنترلی و غیرفردی و نیز خودکارآمدی را در مردان و زنان (جدول یک) و شاخص توده بدنی (جدول دو) به‌طور مجزا نشان می‌دهند.

پاسخ‌هایشان تنها برای انجام یک کار پژوهشی استفاده می‌شود و هیچ تأثیری در نمره آن‌ها در هیچ درس یا آزمونی ندارد. در نهایت، از افراد درخواست شد هر سؤال را با دقت مطالعه کنند و به آن پاسخ دهند.

روشی پردازشی داده‌ها

برای تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون^۱، آزمون Z فیشر^۲، تحلیل واریانس یک‌سویه^۳ و آزمون تحلیل رگرسیون خطی چندمتغیره^۴ استفاده شد.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در مردان و زنان

جنسیت	قصد تمرین	میزان فعالیت بدنی	خودکارآمدی	جهت‌گیری استقلالی	جهت‌گیری کنترلی	جهت‌گیری غیرفردی
مرد	۱/۳۱	۲۸/۰۳	۲/۸۷	۵/۰۴۶	۴/۴۷	۴/۳۳
مرد	۰/۹۴۶	۱۱/۷۱۱	-/۵۸۳	-/۷۷۳	-/۸۱۲	-/۹۰۳
مرد	۱/۵۹	۱۶/۶۵	۲/۷۸	۴/۷۶	۴/۷۴	۴/۴۹
زن	۰/۹۲۵	۱۷/۴۶۸	-/۵۶۲	-/۹۹۲	-/۷۹۹	۱/۱۲

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در طبقات مختلف شاخص توده بدن

شاخص توده بدن	قصد تمرین	میزان فعالیت بدنی -	خودکارآمدی	جهت‌گیری استقلالی	جهت‌گیری کنترلی	جهت‌گیری غیرفردی
میانگین	۱/۲۹	۱۶/۸۲	۲/۷۹۲	۴/۸۵	۴/۵۷	۴/۳۳
انحراف معیار	۰/۸۹۸	۱۶/۸۵	-/۶۰۹	-/۸۰۴	-/۸۷۷	۱/۰۹۰
میانگین	۱/۴۴	۲۴/۱۱۳	۲/۸۳۷	۴/۸۹	۴/۶۴	۴/۴۷
انحراف معیار	۰/۹۵۷	۱۷/۳۷۸	-/۵۶۳	-/۹۰۹	-/۸۰۷	-/۹۴۸
میانگین	۲/۵۷	۱۸/۸۳	۲/۸۴۶	۴/۹۴	۴/۵۷	۴/۳۷
انحراف معیار	۰/۹۴۶	۱۲/۰۲۸	-/۵۷۶	-/۹۵۱	-/۸۰۱	۱/۱۱۴

همان‌طور که جدول یک نشان می‌دهد، قصد تمرین زنان بیشتر از مردان است؛ اما میزان فعالیت ورزشی در مردان بیش از زنان است. همچنین، جهت‌گیری

استقلالی مردان نسبت به زنان بیشتر است. در جدول دو مشاهده می‌شود که افراد دارای اضافه وزن و چاق، قصد تمرین بالاتری دارند؛ اگرچه نسبت به افراد طبیعی

4. Multiple Regression Analysis
5. SPSS

1. Pearson Correlation Coefficient
2. Fisher's Z
3. One Way ANOVA

معنادار است. همچنین، بین قصد تمرین و متغیرهای خودکارآمدی و جهت‌گیری استقلالی، ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین، بین میزان رفتار ورزشی و متغیرهای خودکارآمدی و جهت‌گیری استقلالی، ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد.

(و بیش از افراد لاغر) کمتر به فعالیت ورزشی می‌پردازند. برای بررسی ارتباط بین متغیرهای پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. جدول سه همبستگی‌های بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. همان‌طور که مشاهده می‌شود، ارتباط بین قصد تمرین و میزان رفتار ورزشی ضعیف، اما از نظر آماری

جدول ۳. نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی ارتباط متغیرهای پژوهش

جهت‌گیری غیرفردی	جهت‌گیری کنترلی	جهت‌گیری استقلالی	میزان رفتار ورزشی	خود کارآمدی	قصد تمرین
۰/۰۶۱	۰/۰۴۳	* ۰/۱۸۶	* ۰/۱۴۱	* ۰/۱۳۷	۱
۰/۳۷۳	۰/۵۳۰	۰/۰۰۷	۰/۰۳۹	۰/۰۴۵	۱
۰/۰۶۲	* ۰/۱۸۷	* ۰/۱۸۲	* ۰/۱۴۸	۱	۱
۰/۳۶۲	۰/۰۰۶	۰/۰۰۸	۰/۰۳۱	۱	۱
۰/۰۹۱	۰/۰۴۶	* ۰/۱۹۶	۱	۱	۱
۰/۱۸۶	۰/۵۰۷	۰/۰۰۴	۱	۱	۱
* -۰/۱۳۳	۰/۱۷۲	۱	۱	۱	۱
۰/۰۴۹	۰/۰۱۲	۱	۱	۱	۱
۰/۱۲۴	۱	۱	۱	۱	۱
۰/۰۷۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱

رگرسیون خودکارآمدی بر میزان رفتار ورزشی (مدل $R=0/148$, $F=4/696$, $P=0/31$) نتایج آزمون رگرسیون خطی چندمتغیره نشان داد که مدل رگرسیونی جهت‌گیری استقلالی و خودکارآمدی بر میزان فعالیت ورزشی نیز معنادار بود ($P=0/004$ ، $F=5/672$, $R=0/226$)؛ با این تفاوت که ضریب همبستگی چندمتغیری افزایش یافت؛ اما براساس آزمون Z فیشر، تغییر همبستگی معنادار نبود ($P=0/407$, $Z=-0/83$).

همچنین، نتایج این پژوهش نشان داد که مدل رگرسیونی جهت‌گیری استقلالی و خودکارآمدی بر میزان رفتار ورزشی در مردان ($P=0/000$ ، $F=24/967$, $R=0/575$) معنادار بود و تغییر همبستگی چندمتغیری نسبت به مدل کلی براساس

مدل رگرسیونی جهت‌گیری استقلالی بر قصد تمرین (مدل $R=0/186$, $F=7/532$, $P=0/004$) و مدل رگرسیونی خودکارآمدی بر قصد تمرین ($P=0/045$ ، $F=4/050$, $R=0/137$) معنادار بود. بدین مفهوم که جهت‌گیری استقلالی و خودکارآمدی، هرکدام به‌تنهایی پیش‌بینی‌کننده معنادار قصد تمرین بودند. نتایج آزمون رگرسیون خطی چندمتغیره نشان داد که مدل رگرسیونی جهت‌گیری استقلالی و خودکارآمدی بر قصد تمرین نیز معنادار بود ($P=0/008$ ، $F=5/007$ ، $R=0/212$)؛ با این تفاوت که ضریب همبستگی چندمتغیری افزایش یافت؛ اما براساس آزمون Z فیشر، تغییر همبستگی معنادار نبود ($P=0/77$ ، $Z=-0/28$). مدل رگرسیونی جهت‌گیری استقلالی بر میزان رفتار ورزشی ($P=0/004$ ، $F=8/406$ ، $R=0/196$) و مدل

متغیر میزان فعالیت بدنی، بین مردان و زنان تفاوت معنادار مشاهده شد. همچنین، آزمون تحلیل واریانس یک‌سویه نشان داد که در دو متغیر قصد تمرین و میزان فعالیت بدنی بین افراد با شاخص توده بدنی مختلف، تفاوت معنادار وجود داشت. جدول چهار نتایج این آزمون را نشان می‌دهد.

آزمون Z فیشر، معنادار بود ($Z=-۴/۷۸$, $P=۰/۰۰۰$). مدل رگرسیونی جهت‌گیری استقلالی و خودکارآمدی بر میزان رفتار ورزشی در زنان معنادار نبود ($P=۰/۵۸۷$, $R=۰/۱$, $F=۰/۵۳۵$). آزمون تی مستقل نشان داد که در متغیر قصد تمرین، بین مردان و زنان تفاوت معنادار وجود نداشت؛ اما در

جدول ۴. آزمون تحلیل واریانس یک‌سویه برای مقایسه قصد تمرین و میزان فعالیت بدنی میان افراد با شاخص توده بدنی متفاوت

متغیر	مجموع مجدورات	درجات آزادی	آماره تحلیل واریانس	معناداری
قصد تمرین	بین‌گروهی	۲	۳/۱۱۵	۰/۰۳۸
	درون‌گروهی	۲۱۰		
میزان فعالیت بدنی	بین‌گروهی	۲	۳/۲۶۹	۰/۰۱۵
	درون‌گروهی	۲۱۰		

حاضر به‌مراتب کمتر از سایر پژوهش‌ها است. دلیل ضعیف‌بودن این ارتباط احتمالاً وجود متغیرهای مداخله‌گر بسیار مهمی از جمله سطح آگاهی، حمایت‌های اجتماعی و برنامه‌ریزی هدفمند است که در انتقال قصد به رفتار دخیل هستند.

در پژوهش بریکل و همکاران (۲۰۰۶)، ارتباط بین قصد تمرین در مدل رفتار برنامه‌ریزی‌شده و رفتار تمرینی ۰/۶۲ بود و قصد تمرین تقریباً ۳۸ درصد از رفتار تمرینی را تبیین کرد؛ اما زمانی که به دو رویکرد کنترلی و اطلاعاتی به قصد تمرین نگریسته شد، نتایج تاحدودزیادی متفاوت بود. ارتباط بین قصد خودمختار و رفتار تمرینی در پژوهش بریکل و همکاران (۲۰۰۶) ۰/۵ بود؛ درحالی‌که ارتباط بین قصد کنترلی و رفتار تمرینی، ۰/۲۲ بود و کاهش قابل‌ملاحظه‌ای داشت. براساس نتایج پژوهش بریکل و همکاران، اگر قصد تمرین افراد ماهیت استقلالی و خودمختار داشته باشد، با قدرت بیشتری رفتار تمرینی را پیش‌بینی خواهد کرد. پژوهش حاضر از این منظر با پژوهش بریکل و همکاران (۲۰۰۶) هسو است که در هر دو پژوهش، ارتباط بین جهت‌گیری استقلالی تمرین و قصد تمرین

نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد که در متغیر قصد تمرین، بین افراد چاق و هر دو گروه افراد لاغر و افراد نرمال تفاوت معنادار به‌نفع افراد چاق وجود دارد. همچنین، نتایج نشان داد که در میزان فعالیت بدنی، بین افراد نرمال با هر دو گروه افراد چاق و لاغر تفاوت معنادار وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش بررسی نقش جهت‌گیری علی تمرین و خودکارآمدی در قصد تمرین و میزان رفتار ورزشی بود. همچنین، بررسی نقش جنسیت و شاخص توده بدنی در ارتباط با دو متغیر جهت‌گیری علی تمرین و خودکارآمدی با مقاصد تمرین و رفتار ورزشی از اهداف فرعی این پژوهش بود. نتایج نشان داد که ارتباط بین قصد تمرین و میزان رفتار ورزشی ضعیف، اما معنادار است و قصد تمرین تنها حدود دو درصد از میزان رفتار ورزشی را تبیین می‌کند. این نتیجه با نتایج بسیاری از مطالعات همچون اسپولز و همکاران (۲۰۰۹)، اسنیهوتا (۲۰۰۹) و پوپالان و همکاران (۲۰۱۲) هم‌راستا است؛ اما شدت همبستگی در پژوهش

است (تمرین برای لاغری) و به‌طور کلی، انگیزش آن‌ها غیرخودمختار است، قصد تمرین و میزان رفتار ورزشی بالایی ندارند. این یافته با پژوهش‌های چاتربیسارانتیس و همکاران (۲۰۰۷)، فوریتز، کوال، لمیر و اورپانا^۱ (۲۰۰۹) و والراند^۲ (۲۰۰۷) هم‌راستا است. والراند (۲۰۰۷) پیشنهاد کرد که انگیزش خودمختار، باورهای شناختی راجع به رفتار هدف را پیش‌بینی می‌کند. به‌دلیل اهمیت ماهیت کنترلی یا اطلاعاتی (استقلالی) جهت‌گیری‌های افراد به تمرین، دسی و رایان (۱۹۸۵) از آن‌ها با عنوان جاذب‌ها برای رفتار نام بردند؛ رفتاری که در پاسخ به رویدادهای کنترلی وجود دارد و رفتاری که در پاسخ به رویدادهای اطلاعاتی وجود دارد. آن‌ها رویدادهای کنترلی را به‌عنوان رویدادهایی تعریف کردند که ممکن است خودمختار باشند؛ اما اساسی برای هیجان‌هایی هستند که مبتنی بر عزم درونی نیستند و در آن افراد برای خود فعالیت، به فعالیت اشتغال ندارند. این اعمال صرفاً برخی از نیازهای بیرونی را برآورده می‌سازند. رویدادهای اطلاعاتی رویدادهایی هستند که از اهداف، مقاصد و علایق افراد حمایت می‌کنند. در هر دو رویداد، فرد آزادانه آنچه را که انجام خواهد داد، انتخاب می‌کند؛ اما در اولی (کنترلی)، او احساس اجبار برای انجام کارش می‌کند و در دومی، او احساس تکمیل‌شدن با انجام کارش دارد. هاگر و همکاران (۲۰۰۶) بیان کردند که انگیزه‌های خودمختار، پیشگویی‌کننده دوربرد نگرش‌ها و کنترل رفتاری ادراک‌شده هستند؛ درحالی‌که نگرش‌ها و کنترل رفتاری ادراک‌شده، پیشگویی‌کننده‌های نزدیک شکل-گیری مقاصد رفتار سلامتی برای اشتغال به رفتار سلامتی (مطابق با نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده) هستند. پژوهش‌های بسیار مشابه دیگر با پژوهش هاگر و همکاران (۲۰۰۶) بیان کرده‌اند که انگیزه خودمختار (جهت‌گیری استقلالی) اثر مستقیمی بر قصد تمرین و

و همچنین، ارتباط بین جهت‌گیری استقلالی تمرین و میزان رفتار ورزشی مثبت و معنادار است. همچنین در هر دو پژوهش، جهت‌گیری استقلالی پیش‌بینی‌کننده معنادار قصد تمرین و میزان رفتار ورزشی بود؛ اما شدت ارتباط بین قصد تمرین و رفتار ورزشی در پژوهش بریکل و همکاران (۲۰۰۶) به‌مراتب بیشتر از پژوهش حاضر است. به‌نظر می‌رسد که ارتباط قصد-رفتار براساس مدل مشهور فرانظری تغییر رفتار، قابل‌تبیین باشد. براساس این مدل، اگر فرایندهای تغییر رفتار تمرینی (فرایندهای شناختی و رفتاری) نقش مهم خود را ایفا کنند، افراد از مراحل پایین‌تر رفتار تمرینی (افرادى که تمرین نمی‌کنند یا افرادی که فقط قصد تمرین دارند) به مراحل بالاتر (تمرین منظم) حرکت خواهند کرد. رمضان‌زاده (۱۳۹۵) در پژوهش خود روی دانشجویان ایرانی نشان داد که فرایندهای شناختی و رفتاری مهمی همچون رشد آگاهی، بازاریابی محیط، کنترل محرک و شرطی‌سازی متقابل بین افرادی که قصد تمرین داشتند (اما تمرین نمی‌کردند) و افرادی که منظم تمرین می‌کردند، تفاوت معنادار وجود دارد. بدین مفهوم که بسیاری از دانشجویان با قصد تمرین بالا، سطح دانش و آگاهی پایینی نسبت به ماهیت تمرین و فواید آن دارند، نسبت به نظر محیط اجتماعی خود درباره وضعیت بدنی‌شان بی‌تفاوت هستند، محرک‌های تمرینی اندکی در محیط آن‌ها وجود دارد و جایگزین-های مطلوبی برای رفتار فعلی‌شان ندارند. این عوامل باعث می‌شوند که میزان رفتار ورزشی پایینی داشته باشند؛ اگرچه قصد تمرین آن‌ها بالا است.

همچنین، نتایج این پژوهش نشان داد که بین جهت‌گیری کنترلی تمرین و قصد تمرین (و نیز میزان رفتار ورزشی) ارتباط معناداری وجود ندارد. بدین‌معنا که افراد با جهت‌گیری کنترلی بالا که مبنای انتخابشان نظارت‌های بیرونی (مثل نظارت والدین) یا اجبار درونی

2. Vallerand

1. Fortier, Kowal, Lemyre & Orpana

مختلف از جمله افزایش سطح آگاهی، بازخوردهای انگیزشی در جلسات تمرین، تصویرسازی مثبت و غیره می‌تواند در ارتقای خودمختاری ادراک‌شده اثرگذار باشد. همان‌طور که قبلاً بیان شد، در این پژوهش ارتباط بین قصد تمرین و رفتار ورزشی ضعیف، اما معنادار بود. شدت همبستگی بین قصد و رفتار در افراد با خودمختاری بالاتر، بیشتر بود؛ اما باز هم ارتباط ضعیف بود. پاسخ به این سؤال که چرا دانشجویان با خودمختاری بالا که دارای قصد تمرین بالاتری نیز هستند، به همان اندازه به رفتار ورزشی اشتغال ندارند، علاوه بر موارد مطرح‌شده، شاید بتوان به محیط اجتماعی غیرفعال آن‌ها نسبت داد. دانشجویان به دلیل دورشدن از خانواده، فامیل و محیط دوستان، منابع بزرگی از حمایت‌های اجتماعی خود را برای ورزش کردن از دست می‌دهند. آن‌ها وارد محیط دوستانه جدیدی می‌شوند؛ اما از آنجایی که دغدغه‌های تحصیلی روح حاکم بر محیط دانشگاه هستند، افراد به اندازه کافی برای ورزش کردن برانگیخته نمی‌شوند.

همچنین، نتایج این پژوهش نشان داد که خودکارآمدی پیش‌بینی‌کننده معنادار قصد تمرین و میزان رفتار ورزشی است؛ اگرچه اندازه اثر کوچکی دارد. بر اساس نظر دیشمان و همکاران^۷ (۲۰۰۵)، خودکارآمدی به‌طور مثبتی با فعالیت بدنی مرتبط است. همچنین، فولی و همکاران (۲۰۰۸) از مداخلات خودکارآمدی به‌عنوان یک روش مفید بالقوه برای افزایش سطوح فعالیت بدنی در کودکان مدرسه‌رو نام بردند. با تعریف متفاوت مادوکس^۸ (۱۹۹۵) از خودکارآمدی (تمایز بین خودکارآمدی تکلیف و خودکارآمدی خودتنظیمی)، به‌نظر می‌رسد درجه‌ای از هم‌پوشانی بین کنترل

رفتار ورزشی ندارد (هاگر و همکاران، ۲۰۰۳؛ شین، مک کافرتی و مارتین^۱، ۲۰۰۷؛ پیهو، هین، کوکا و هاگر^۲، ۲۰۰۸؛ همیلتون، کاکس و وایت^۳، ۲۰۱۲). اما پژوهش حاضر نشان داد که خودمختاری بالاتر (جهت‌گیری استقلالی) پیشگویی‌کننده معنادار هر دو متغیر مقاصد تمرین و رفتار واقعی افراد است. هم‌راستا با پژوهش حاضر مشخص شده است که حمایت استقلالی ادراک‌شده نماینده رویدادهای اجتماعی‌ای است که حمایت‌کننده انگیزش خودمختار هستند (دسی، اقراری، پاتریک و لئون^۴، ۱۹۹۴). هاگر و چاتزيسارانتييس (۲۰۰۷) معتقدند که ادراک رفتارهای حمایتی-استقلالی در پروردن انگیزش خودمختار در رفتارهای مرتبط با سلامت تأثیرگذار است. چاتزيسارانتييس و هاگر (۲۰۰۹) پیشنهاد کردند که محیط حمایتی-استقلالی ابزار اثرگذاری بر ارتقای انگیزش خودمختار در زمینه سلامت است. برخی دیگر از پژوهش‌ها نیز اثر مستقیم خودمختاری را بر قصد و رفتار تأیید کرده‌اند (چاتزيسارانتييس، هاگر، بیدل و کاراگروقيس^۵، ۲۰۰۲؛ ویلسون و رادجرز، ۲۰۰۴؛ بریکل، چاتزيسارانتييس و پرتی^۶، ۲۰۰۶؛ هاگر و چاتزيسارانتييس، ۲۰۰۹). علاوه بر این، رمضان‌زاده و عرب‌نرمی (۲۰۱۷) نشان دادند که بین مزایای ادراک‌شده تمرین و جهت‌گیری‌های استقلالی و کنترلی، ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد و توازن در تصمیم‌گیری به‌همراه ابعاد جهت‌گیری علی تمرین، مدل پیش‌بین قوی‌تری را جهت پیش‌بینی عضویت افراد در مراحل مختلف تغییر رفتار ایجاد می‌کند. احتمالاً این مزایای ادراک‌شده می‌تواند به‌عنوان عاملی انگیزشی برای انتخاب مستقل تمرین عمل کند. توسعه مزایای ادراک‌شده تمرین در دانشجویان به طرق

5. Chatzisarantis, Hagger, Biddle & Karageorghis
6. Brickell, Chatzisarantis & Pretty
7. Dishman
8. Maddux

1. Shen, McCaughtry & Martin
2. Pihu, Hein, Koka & Hagger
3. Hamilton, Cox & White
4. Deci, Eghrari, Patrick & Leone

رفتاری ادراک‌شده (سازه مهم نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده) و خودکارآمدی وجود دارد؛ برای مثال، هر دو سازه با کنترل مرتبط هستند و یک روش برای تمایز بین این دو سازه این است که اشاره کنیم کنترل به دو شکل درونی (که بر مبنای عواملی در درون افراد است) و بیرونی (که بر مبنای عواملی خارج از فرد است) وجود دارد (مانستید و وان اکلن^۱، ۱۹۹۸). تری و اولیری^۲ (۱۹۹۵) پیشنهاد کرده‌اند که کنترل رفتاری ادراک‌شده مترادف با عوامل کنترل بیرونی است؛ درحالی‌که خودکارآمدی مترادف با عوامل کنترل درونی است. در پژوهش حاضر، خودکارآمدی به‌تنهایی و همچنین در ترکیب با جهت‌گیری استقلالی، ارتباط ضعیفی (اگرچه معنادار) با قصد رفتار و میزان رفتار ورزشی دارد. احتمالاً سنجش خودکارآمدی بر اساس تعریف مادوکس (۱۹۹۵)، ارتباط بین این متغیرها را (خودکارآمدی، قصد تمرین و میزان رفتار ورزشی) بهتر و بیشتر آشکار خواهد کرد. بنابراین تعریف مادوکس (۱۹۹۵)، خودکارآمدی می‌تواند تکمیل‌کننده متغیر کنترل رفتاری ادراک‌شده در نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده باشد؛ بنابراین، می‌تواند یکی از سازه‌های دیگر مدل در تبیین قصد رفتار محسوب شود. علاوه بر این، مفهوم دیگری از خودکارآمدی با عنوان خودکارآمدی هیجانی (مجموعه آمادگی‌های رفتاری و تمایلات فرد برای بازشناسی پردازش و سازمان‌دهی اطلاعات هیجانی) وجود دارد که می‌تواند بر سازگاری اجتماعی و اضطراب اجتماعی اثرگذار باشد. اینکه در مدل رفتار برنامه‌ریزی‌شده کدامیک از این انواع خودکارآمدی، قدرت پیش‌گویی بیشتری برای قصد تمرین و تمرین دارند، به پژوهش‌های بیشتری نیاز دارد. هاگر، چاتزیسارانیتیس و بیدل^۳ (۲۰۰۱) نظریه خودکارآمدی را در نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده ترکیب کردند تا مقاصد

فعالیت بدنی و رفتار را در جامعه نوجوانان مطالعه کنند. جاکولا و واشنگتن (۲۰۱۱) نیز از مفهوم دیگری مشابه با خودکارآمدی با عنوان آمادگی جسمانی ادراک‌شده استفاده کردند. پژوهش آن‌ها نشان داد که آمادگی بدنی ادراک‌شده، ۳۳ درصد از آمادگی بدنی واقعی را تبیین می‌کند. نتایج مطالعه جاکولا و واشنگتن (۲۰۱۱) نقش متغیرهای جسمانی و شناختی را در فرایند انتخاب فعالیت بدنی در نوجوانان، برجسته کرد. علاوه بر مطالعه جاکولا و واشنگتن (۲۰۱۱)، ارتباط بین آمادگی جسمانی ادراک‌شده و فعالیت بدنی در بسیاری از مطالعات نشان داده شده است (سالیس، پروچسکا و تیلور^۴، ۲۰۰۰؛ هاگر و همکاران، ۲۰۰۱؛ هاگر و چاتزیسارانیتیس، ۲۰۰۹). به نظر می‌رسد که خودکارآمدی عمومی (اندازه‌گیری‌شده در این پژوهش) قدرت تبیین‌کنندگی چندانی ندارد و باید به این متغیر نگاه تخصصی داشت. پژوهش‌های دیگر همچون پژوهش رمضان‌زاده و عرب‌نرمی (۲۰۱۶) نشان داده‌اند که بین خودکارآمدی افراد در مراحل مختلف تغییر رفتار (تفکر، پیش‌تفکر، آمادگی، عمل و ثبات) تفاوت معناداری وجود دارد و خودکارآمدی پیشگویی‌کننده معنادار مراحل تغییر رفتار است؛ بنابراین، باید این متغیر را متغیر مهمی در انتقال قصد-رفتار در نظر گرفت.

از نتایج جالب توجه در این پژوهش این بود که پس از تفکیک مردان و زنان، قدرت پیش‌بینی‌کنندگی متغیرهای جهت‌گیری علی تمرین و خودکارآمدی بر قصد تمرین تغییر کرد. در مردان دو متغیر جهت‌گیری علی تمرین و خودکارآمدی حدود ۳۳ درصد از میزان رفتار ورزشی را تبیین کرد؛ درحالی‌که در زنان قدرت پیش‌بینی‌کنندگی بسیار ضعیف و غیرمعنادار بود. لوسزینکا و همکاران (۲۰۱۰) بیان کردند که ارتباطات بین مقاصد، برنامه‌ریزی و رفتار ممکن است وابسته به

رفتاری ادراک‌شده (سازه مهم نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده) و خودکارآمدی وجود دارد؛ برای مثال، هر دو سازه با کنترل مرتبط هستند و یک روش برای تمایز بین این دو سازه این است که اشاره کنیم کنترل به دو شکل درونی (که بر مبنای عواملی در درون افراد است) و بیرونی (که بر مبنای عواملی خارج از فرد است) وجود دارد (مانستید و وان اکلن^۱، ۱۹۹۸). تری و اولیری^۲ (۱۹۹۵) پیشنهاد کرده‌اند که کنترل رفتاری ادراک‌شده مترادف با عوامل کنترل بیرونی است؛ درحالی‌که خودکارآمدی مترادف با عوامل کنترل درونی است. در پژوهش حاضر، خودکارآمدی به‌تنهایی و همچنین در ترکیب با جهت‌گیری استقلالی، ارتباط ضعیفی (اگرچه معنادار) با قصد رفتار و میزان رفتار ورزشی دارد. احتمالاً سنجش خودکارآمدی بر اساس تعریف مادوکس (۱۹۹۵)، ارتباط بین این متغیرها را (خودکارآمدی، قصد تمرین و میزان رفتار ورزشی) بهتر و بیشتر آشکار خواهد کرد. بنابراین تعریف مادوکس (۱۹۹۵)، خودکارآمدی می‌تواند تکمیل‌کننده متغیر کنترل رفتاری ادراک‌شده در نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده باشد؛ بنابراین، می‌تواند یکی از سازه‌های دیگر مدل در تبیین قصد رفتار محسوب شود. علاوه بر این، مفهوم دیگری از خودکارآمدی با عنوان خودکارآمدی هیجانی (مجموعه آمادگی‌های رفتاری و تمایلات فرد برای بازشناسی پردازش و سازمان‌دهی اطلاعات هیجانی) وجود دارد که می‌تواند بر سازگاری اجتماعی و اضطراب اجتماعی اثرگذار باشد. اینکه در مدل رفتار برنامه‌ریزی‌شده کدامیک از این انواع خودکارآمدی، قدرت پیش‌گویی بیشتری برای قصد تمرین و تمرین دارند، به پژوهش‌های بیشتری نیاز دارد. هاگر، چاتزیسارانیتیس و بیدل^۳ (۲۰۰۱) نظریه خودکارآمدی را در نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده ترکیب کردند تا مقاصد

3. Hagger, Chatzisarantis and Biddle
4. Sallis, Prochaska & Taylor

1. Manstead & Van Eekelen,
2. Terry & O'Leary

مردان) و قصد تمرین بالای افراد چاق (نسبت به افراد نرمال) به رفتار واقعی مبدل نخواهد شد؛ مگر اینکه طرحی برای عمل وجود داشته باشد. به وجود طرحی برای عمل، در مدل فرانظری تغییر رفتار تمرینی (پروچسکا و دکلمنت، ۱۹۸۵) نیز تأکید شده است. افراد در مرحله سوم تغییر رفتار (مرحله آمادگی) رفتار تمرینی منظمی ندارند و قصد دارند در آینده‌ای نزدیک تمرین منظم را آغاز کنند. اسپچول^۲ (۲۰۰۲) نشان داد هنگامی که افراد طرح عملی را که احساس می‌کنند عملی خواهد شد، انتخاب می‌کنند و مطمئن هستند که می‌توانند این برنامه و طرح را ادامه دهند، به مرحله بعد خواهند رفت؛ بنابراین، انتخاب طرح و برنامه‌ریزی توسط خود فرد یا فرد دیگر، حلقه مفقوده بین قصد تمرین و رفتار تمرینی واقعی است. پژوهش‌های فراتحلیلی یافته‌های مربوط به اثرهای برنامه‌ریزی بر رفتارهای سلامت را خلاصه کرده‌اند (گولویترز و شران^۳، ۲۰۰۶). برنامه‌ریزی عمل خودگزارشی تا اندازه‌ای ارتباط قصد-رفتار را وساطت کرد و تغییرپذیری بیشتری را در پیش‌بینی رفتارهای سلامت میان بزرگسالان در نظر گرفت (نورمان و کانر^۴، ۲۰۰۵؛ و اسپوارزر و همکاران، ۲۰۰۸). همچنین، پژوهش حاضر تفاوت‌های جنسیتی را در میزان رفتار ورزشی و نیز در ارتباط جهت‌گیری عملی تمرین با مقاصد و رفتار ورزشی تأیید کرد. قصد تمرین دانشجویان دختر و پسر مشابه بود؛ اما میزان فعالیت بدنی پسران بیشتر از دختران بود. به نظر می‌رسد که دختران در دستیابی به حس استقلال و خودکارآمدی بالا که احتمالاً در تبدیل قصد تمرین به رفتار تمرینی نقش دارند، عقب‌تر از پسران هستند. استفاده از تصویرسازی مثبت، ارائه بازخوردهای انگیزشی مناسب و برنامه‌ریزی صحیح جلسات تمرین، از جمله راهکارها برای توسعه خودکارآمدی و

متغیرهای دیگری باشد و مکانیسم‌های تعدیلی ممکن است برای زیرگروه‌های شرکت‌کنندگان همچون جنس، سن، مشخصات روان‌شناختی متنوع باشند. هم‌راستا با پژوهش حاضر، وانگ و وانگ (۲۰۱۵) تفاوت‌های جنسیتی را در کاربرد مدل رفتار برنامه‌ریزی‌شده در پیش‌بینی فعالیت بدنی کودکان کشف کردند و پیش‌بینی فعالیت بدنی در پسران نسبت به دختران، از طریق مدل رفتار برنامه‌ریزی‌شده با قدرت بیشتری انجام شد. در مقابل، رادز، بلانچارد و بلاکلاک (۲۰۰۸) نشان دادند که ارتباطات باور-رفتار برای سن و جنسیت متفاوت نیست؛ اما بویل و همکاران (۲۰۱۳) در تلاش برای افزایش شرکت دانشجویان در فعالیت بدنی اوقات فراغت، بر تفاوت‌های جنسیتی تأکید کردند. نتیجه جالب توجه پژوهش حاضر این بود که در قصد تمرین بین مردان و زنان تفاوت معنادار وجود نداشت؛ اما میزان رفتار ورزشی آن‌ها متفاوت بود و پسران نسبت به دختران به‌طور معناداری بیشتر ورزش می‌کردند. این نتایج پیشنهاد می‌کند که جهت‌گیری استقلالی تمرین و خودکارآمدی احتمالاً نقش بااهمیتی در اشتغال دختران به ورزش ایفا می‌کند و ایجاد محیط حمایتی-استقلالی برای دختران و توسعه سطح خودکارآمدی آن‌ها می‌تواند نتایج خوبی برای افزایش میزان رفتار ورزشی آن‌ها به‌همراه داشته باشند. نتیجه جالب توجه دیگر این بود که افراد چاق قصد تمرین بالاتری نسبت به افراد لاغر و نرمال دارند؛ اما میزان فعالیت بدنی آن‌ها کمتر از افراد نرمال است. لوسزيسکا و همکاران (۲۰۱۰) معتقدند که اگر افراد برنامه عمل داشته باشند، مقاصد خوب احتمالاً منجر به عمل می‌شوند. مقاصد می‌توانند برنامه‌ریزی عمل را بهبودانند که این امر به نوبه خود ممکن است تغییر رفتار را تسهیل کند؛ بنابراین، قصد تمرین مشابه زنان (در مقایسه با

3. Gollwitzer & Sheeran
4. Norman & Conner

1. Prochaska & Diclemente
2. Scholl

خودکارآمدی در اتخاذ مقاصد تمرینی و نیز اشتغال به رفتار ورزشی تأکید دارد؛ از این رو، توسعه حس استقلال برای انتخاب فعالیت بدنی توسط خود دانشجویان و نیز توسعه سطح خودکارآمدی افراد، می‌تواند در افزایش قصد تمرین و در نهایت، انجام فعالیت بدنی منظم تأثیرگذار باشد. افزایش آگاهی افراد از پیامدهای بی-تمرین و نتایج تمرین منظم باعث می‌شود اشتغال دانشجویان به فعالیت بدنی و تمرین تنها براساس فشارهای بیرونی (گروه دوستان، خانواده، مربی ورزش و غیره) یا ضرورت‌های درونی (کاهش وزن، تناسب اندام و غیره) نباشد؛ بلکه برخی از این فعالیت بدنی به دلیل شناخت سودمندی تمرین و انگیزه‌های تفریحی و ارتباطات اجتماعی باشد؛ بنابراین، مهم است که مدیریت تربیت بدنی دانشگاه تمام تلاش خود را برای افزایش آگاهی و دانش دانشجویان در خصوص تمرین و فعالیت بدنی به کار بندد. براساس نتایج این پژوهش، استفاده ترکیبی از دو نظریه خودمختاری و رفتار برنامه-ریزی شده در جهت شناخت رفتار تمرینی افراد و نیز برنامه‌ریزی در جهت بهبود آن، ضروری است.

خودمختاری در افراد هستند. ارتقای انگیزه خودمختار در دانشجویان به‌ویژه دانشجویان دختر، آشکارا تلاش مهمی در جهت توسعه متغیر شناختی مهم قصد تمرین و میزان رفتار ورزشی آن‌ها است. اکنون می‌دانیم که خودکارآمدی و خودمختاری (جهت‌گیری استقلالی)، هر دو پیشگویی‌کننده‌های نیرومند قصد تمرین و رفتار ورزشی هستند. اگرچه در محیط سازمان‌یافته‌ای همچون دانشگاه، ارتقای سطح خودکارآمدی و خودمختاری افراد دشوار، اما امکان‌پذیر است.

به‌طور کلی، پژوهش‌هایی که تاکنون انجام شده‌اند، نقش جهت‌گیری علی تمرین را در اشتغال به رفتار تمرینی تأیید کرده‌اند و نشان داده‌اند که افراد با جهت-گیری استقلالی (خودمختاری بالاتر) با احتمال بیشتری به رفتار تمرینی منظم اشتغال دارند؛ اما افراد با جهت-گیری غیرفردی به دلیل انگیزه ناکافی معمولاً به‌طور منظم به تمرین نمی‌پردازند.

نتایج این پژوهش نشان داد که جهت‌گیری علی تمرین علاوه بر رفتار تمرین، با قصد تمرین نیز مرتبط است. نتایج این پژوهش بر نقش مهم خودمختاری و

منابع

1. Abraham, C., Sheeran, P., & Conner, M. T. (2000). Understanding and changing health behavior: From health beliefs to self-regulation. Amsterdam, Harwood: Psychology Press.
2. Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
3. Beville, J. M., Umstadd Meyer, M. R., Usdan, S., & Lian, B. (2013). Gender differences in college leisure time physical activity: Application of the theory of planned behavior and integrated behavioral model. *Journal of American College Health*, 62(3), 173-184.
4. Brickell, T. A., Chatzisarantis, N. L. D., & Pretty, G. M. (2006). Augmenting the validity of the theory of planned Behavior in predicting exercise. *Journal of Health Psychology*, 11(1), 51-63.
5. Chatzisarantis, N. L. D., Hagger, M. S., & Smith, B. (2007). Influences of perceived autonomy support on physical activity within the theory of planned behavior. *European Journal of Social Psychology*, 37(5), 934-954.
6. Chatzisarantis, N. L. D., Hagger, M. S., Biddle, S. J. H., & Karageorghis, C. (2002). The cognitive processes by which perceived locus of causality predicts participation in physical activity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 284-306.
7. Chatzisarantis, N. L. D., Hagger, M. S., Biddle, S. J. H., Smith, B., & Wang, J.

- C. K. (2003). A meta-analysis of perceived locus of causality in exercise, sport, and physical education contexts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(3), 284-306.
8. Cristina, M., Caperchione, Mitch, J., Duncan, M. K., Steele, R., & Schofield, G. (2008). Mediating relationship between body mass index and the direct measures of the Theory of planned behaviour on physical activity intention. *Psychology, Health and Medicine*, 13(2), 168-179.
 9. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134.
 10. Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality*, 62(1), 119-142.
 11. Dishman, R. K., Motl, R. W., Sallis, J. F., Dunn, A. L., Birnbaum, A. S., Welk, G. J., ..., & Jobe, J. B. (2005). Self-management strategies mediate self-efficacy and physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 29(1), 10-18.
 12. Foley, L., Prapavessis, H., Maddison, R., Burke, S., McGowan, E., & Gillanders, L. (2008). Predicting physical activity intention and behavior in school-age children. *Pediatric Exercise Science*, 20(3), 342-356.
 13. Fortier, M. S., Kowal, J., Lemyre, L., & Orpana, H. M. (2009). Intentions and actual physical activity behavior change in a community-based sample of middle-aged women: Contributions from the theory of planned behavior and self-determination theory. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 46-67.
 14. George, M., Eys, M., Oddson, B., Roy-Charland, A., Schinke, R., & Bruner, M. (2013). The role of self-determination in the relationship between social support and physical activity intentions. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(6), 1333-1341.
 15. Godin, G., Desharnais, R., Valois, P., & Bradet. (1995). Combining behavioral and motivational dimensions to identify and characterize the stages in the process of adherence to exercise. *Psychology and Health*, 10(4), 333-344.
 16. Godin, G., & Shephard R. J. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10(3), 141-146.
 17. Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38(6), 69-119.
 18. Gronhoj, A., Bech-Larsen, T., Chan, K., & Tsang, L. (2013). Using theory of planned behavior to predict healthy eating among danish adolescents. *Health Education*, 113(1), 4-17.
 19. Gutiérrez-Doña, B., Lippke, S., Renner, B., Kwon, S., & Schwarzer, R. (2009). How self-efficacy and planning predict dietary behaviors in Costa Rican and South Korean women: A moderated mediation analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(1), 91-104.
 20. Hagger, M., & Chatzisarantis N. L. D. (2009). Integrating the theory of planned behavior and self-determination theory in health behavior: A meta-analysis. *British Journal of Health Psychology*, 14(2), 275-302.
 21. Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (Vol. 1). Champaign, United States: Human Kinetics.
 22. Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Biddle, S. J. H. (2002). The influence of autonomous and controlling motives on physical activity intentions within the theory of planned behavior. *British*

- Journal of Health Psychology*, 7(3), 283-297.
23. Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Harris, J. (2006). From psychological need satisfaction to intentional behaviour: Testing a motivational sequence in two behavioural contexts. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(2), 131-138.
 24. Hagger, M. S., Chatzisarantis, N., & Biddle, S. J. H. (2001). The influence of self-efficacy and past behaviour on the physical activity intentions of young people. *Journal of Sport Science*, 19(9), 711-725.
 25. Hamilton, K., Cox, S., & White, K. M. (2012). Testing a model of physical activity among mothers and fathers of young children: integrating self-determined motivation, planning, and the theory of planned behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(1), 124-145.
 26. Jaakkola, T., & Washington T. L. (2011). Measured and perceived physical fitness, intention, and self-reported physical activity in adolescence. *Advances in Physical Education*, 1(2), 16-22.
 27. Lippke, S., Wiedemann, A. U., Ziegelmann, J. P., Reuter, T., & Schwarzer, R. (2009). Self-efficacy moderates the mediation of intentions into behavior via plans. *American Journal of Health Behavior*, 33(5), 521-529.
 28. Luszczynska, A., Sheng Cao, D., Mallach, N., & Pietron, K. (2010). Intention, planning, and self-efficacy predict physical activity in Chinese and Polish adolescents: Two moderated mediation analyses. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 10(2), 265-278.
 29. Maddux, J. E. (1995). *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application* (Vol. 1). New York, LLC: Springer US.
 30. Manstead, A. S. R., & Van Eekelen, S. A. M. (1998). Distinguishing between perceived behavioral control and self-efficacy in the domain of academic achievement intentions and behaviors. *Journal of Applied Social Psychology*, 28(15), 1375-1392.
 31. Norman, P., & Conner, M. (2005). The Theory of Planned Behavior and exercise: Evidence for the mediating and moderating roles of planning on intention-behavior relationships. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(4), 488-504.
 32. Pickett, L. L., Ginsburg, H. J., Mendez, R. V., Lim, D. E., Blankenship, K. R., Foster, L. E., Lewis, D. H., Ramon, S. W., & Sheffield, S. B. (2012). Ajzen's theory of planned behavior as it relates to eating disorders and body satisfaction. *North American Journal of Psychology*, 14(2), 339-354.
 33. Pihu, M., Hein, V., Koka, A., & Hagger, M. S. (2008). How students' perceptions of teacher's autonomy-supportive behaviours affect physical activity behaviour: An application of transcontextual model. *European Journal of Sport Science*, 8, 193-204.
 34. Poobalan, A., Aucott, S. L., Clarke, A., & Smith, W. C. (2012). Physical activity attitudes, intentions and behaviour among 18-25 year olds: A mixed method study. *BMC Public Health*, 12(640). doi: 10.1186/1471-2458-12-640.
 35. Rajabi, Q. R. (2006). The study of the stability and reliability of the scales of the general self-efficiency beliefs among students of psychology major at faculty of psychology and education of Shahid Chamran University of Ahvaz and Islamic Azad University-Marvdasht Branch. *Modern Educational Thoughts*, 2(1), 111-122.
 36. Ramezanzade, H., & Arabnarmi B. (2016). Prediction stage of exercise behavior change based of decisional balance and self-efficacy. *Research on Education Sport*, 4(10), 97-114. (In Persian).

37. Ramezanzade, H., & Arabnarmi B. (2017). Evaluation of the relationship between causality orientation and decisional balance at different stages of exercise behavior change. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), 458-465.
38. Rhodes, R. E., Blanchard, C. M., & Blacklock, R. E. (2008). Do physical activity beliefs differ by age and gender? *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(3), 412-423.
39. Rose, E. A., Markland, D., & Parfitt, G. (2001). The development and initial validation of the exercise causality orientations scale. *Journal of Sports Sciences*, 19(6), 445-462.
40. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
41. Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(5), 963-975.
42. Sarrazin, P., Vallerand, R. J., Guillet, E., Pelletier, L. G., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32(3), 395-418.
43. Scholl, R. (2002). The transtheoretical model of behavior change. *American Journal of Health Behavior*, 25(1), 33-41.
44. Scholz, U., Nagy, G., Göhner, W., Luszczynska, A., & Kliegel, M. (2009). Changes in self-regulatory cognitions as predictors of changes in smoking and nutrition behavior. *Psychology and Health*, 24(1), 545-561.
45. Schwartz, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, Measures in health psychology: A user's Portfolio. Causal and control beliefs (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.
46. Schwarzer, R., Luszczynska, A., Ziegelmann, J. P., Scholz, U., and Lippke, S. (2008). Social cognitive predictors of physical exercise adherence: Three longitudinal studies in rehabilitation. *Health Psychology*, 27(1), 854-863.
47. Sheeran, P. (2002). Intention-behavior relations: A conceptual and empirical review. *European Review of Social Psychology*, 12(1), 1-36.
48. Shen, B., McCaughy, N., & Martin, J. (2007). The influence of self-determination in physical education on leisure-time physical activity behavior. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78, 328-338.
49. Sniehotta, F. F. (2009). Towards a theory of intentional behavior change: Plans, planning and self-regulation. *British Journal of Health Psychology*, 14(2), 261-273.
50. Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 97-110.
51. Terry, D. J., & O'Leary, J. E. (1995). The theory of planned behavior: the effects of perceived behavioral control and self-efficacy. *Journal of Social Psychology*, 34(2), 199-220.
52. Vallerand, R. J. (2007). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 255-279, 356-363). Champaign, IL, US: Human Kinetics.
53. Wang, L., & Wang, L. (2015). Using theory of planned behavior to predict the physical activity of children: Probing gender differences. *BioMed Research International*, 1, 1-9.

54. Wiedemann, A. U., Schüz, B., Sniehotta, F. F., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2009). Disentangling the relation between intentions, planning, and behaviour: A moderated mediation analysis. *Psychology and Health*, 24(1), 67-79.
55. Wilson, P. M., & Rodgers, W. M. (2004). The relationship between perceived autonomy support, exercise regulations and behavioral intentions in women. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(3), 229-242.

استناد به مقاله

رضان‌زاده، ح.، و عرب‌نرمی، ب. (۱۳۹۷). نقش جهت‌گیری علی تمرین و خودکارآمدی بر قصد و رفتار تمرینی مردان و زنان. مجله مطالعات روان‌شناسی ورزشی، شماره ۲۳، ص. ۱۵۶-۱۳۷. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2017.4365.1455

Ramezanzade, H., Arabnarmi, B. (2018). The Role of Exercise Causality Orientation and Self-Efficacy on Men and Women's Exercise Intention and Exercise Behavior. *Journal of Sport Psychology Studies*, 23; Pp: 137-156. In Persian. Doi: 10.22089/spsyj.2017.4365.1455

The Role of Exercise Causality Orientation and Self-Efficacy on Men and Women's Exercise Intention and Exercise Behavior

Hesam Ramezanzade¹, Bita Arabnarmi²

Received: 2017/06/19

Accepted: 2017/09/17

Abstract

The purpose of this study was to investigate the role of causality orientation and self-efficacy on exercise intention and behavior in obese, moderate and lean male and female. 230 students in Damghan University were selected. Causality Orientation of Exercise questionnaire (Rose et al, 2001), Self-Efficacy questionnaire (Schwartz, 1999), Godin's (1995) method and Gondin and Shephard's method (assess exercise intention and behavior) were used. Based on the results there is significant relation (but poor) between exercise intention and exercise behavior. There is a significant and positive relation between exercise intention whit autonomy orientation and self-efficacy and also there is a significant and positive relation between exercise behavior and autonomy orientation. Self-efficacy and autonomy orientation predicted exercise intention and exercise behavior significantly. The model of autonomy and self-efficacy on exercise behavior was significant only for men. The results of this study emphasize on importance causality orientation and self-efficacy in physical activity employment.

Keywords: Exercise Autonomy Orientation, Exercise Control Orientation, Exercise Behavior, Self-efficacy, Exercise Intention

1. Assistant Professor of Sport Science, Damghan University

Corresponding Author

Email: h.ramezanzade@du.ac.ir

2. Assistant Professor of Sport Science, Damghan University