

الگوی مشارکت دانشجویان در ورزش‌های همگانی بر اساس نظریه رفتار تمرینی به منظور ترویج اخلاق ورزشی

^۱ محمد علی قره

^۲ مرتضی رضایی صوفی

^۳ ناصر زردی

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی ارثه الگوی مشارکت دانشجویان دانشگاه پیام نور در ورزش‌های همگانی بر اساس نظریه رفتار تمرینی برنامه ریزی شده 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 اندازه گیری شامل مقیاس اصلاح شده رفتار برنامه ریز شده بود. روایی صوری و محتوایی 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 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 نهادینه و مستدام گردد.

واژگان کلیدی

ورزش همگانی، تئوری برنامه ریزی شده رفتار تمرینی، دانشجویان، کنترل رفتار ادراک شده، نگرش، هنجار ذهنی.

Email: dr.ghareh@yahoo.com

۱. دانشیار دانشگاه پیام نور گروه تربیت بدنی.

Email: mornsoufi@yahoo.com

۲. دانشیار دانشگاه پیام نور گروه تربیت بدنی.

۳. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه پیام نور (نویسنده مسئول).

Email: naser.zardi@gmail.com

پذیرش نهایی: ۱۳۹۶/۱۱/۲۸

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۵/۱۹

طرح مسأله

جابه‌جایی، حرکت و تحرک از ویژگی‌های 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. انسان‌ها به عنوان موجوداتی جامعه‌گرا به طور عمده در مجتمع‌های زیستی اعم از روستا یا شهر گرد یکدیگر جمع می‌شوند و زندگی می‌کنند. با ارتقای سطح شهرنشینی، نوع و میزان فعالیت‌های فیزیکی تغییر یافته و نیاز به فعالیت فیزیکی برای فراهم آوردن امکانات زندگی کمتر شده است. بنابراین شهروندان برای پاسخ‌گویی به نیاز تحرک باید به طور برنامه‌ریزی شده‌ای به ورزش بپردازند تا از مزایای آن بهره‌مند 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^۱، ۲۰۱۵). مردم کشورها و مناطق مختلف دنیا به دلایل مختلف به انجام فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند اما تحقیقات مختلف نشان می‌دهد بعضی عوامل در مشارکت مردم به ورزش همگانی موثرند از جمله افزایش سطح سلامت، جلوگیری از عوامل بیماری‌زا، افزایش سطح روابط اجتماعی و حتی اقتصادی از عوامل موثر در جذب مردم در انجام فعالیت‌های ورزشی است (احمدی و کارگر، ۱۳۹۲). پس عوامل موثر و چگونگی جذب مردم برای انجام فعالیت‌های ورزشی می‌تواند کمک شایانی به کاهش بیماری‌ها، 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، مدل‌ها و تئوری‌های مختلفی برای پذیرش و پایبندی افراد به فعالیت بدنی مد نظر قرار دارند (آصفی، ۱۳۹۲). یکی از نیروها و سرمایه‌های مهم و آینده‌دار ما قشر دانشجویان هستند ورزش یکی از مهم‌ترین عواملی است که باعث سلامت این قشر مهم و توانمند جامعه می‌شود 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 می‌شود. (دیشمن همکاران^۲، ۲۰۱۱) نهادینه کردن ورزش همگانی باعث ایجاد ثبات و فراگیر شدن رفتارهای مطلوب می‌شود. (آصفی و همکاران، ۱۳۹۳) یکی از تئوری‌های مهم در ارتباط با نگرش و قصد انجام کار تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده^۳ فیشین^۴ و آیزن^۵ هست که در سال ۱۹۸۷ مطرح شد. تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده به غیر از عوامل فردی، به عوامل اجتماعی که در ایجاد رفتار، نقش مهمی دارند توجه

1. Davies
2. Ajzen
3. Theory of Planned Behavior (TPB)
4. Dishman
5. Ajzen

خاص نشان می‌دهد. این مدل وقوع رفتار ویژه را پیش بینی می‌کند؛ مشروط بر این که فرد قصد انجام آن را داشته باشد. این تئوری در حوزه‌های مختلف مورد کاربرد قرار گرفته از جمله در حوزه‌های آموزشی و انجام رفتارها. (فیچتن و همکاران^۱، ۲۰۱۴؛ یان و سین^۲، ۲۰۱۵) طبق این مدل، قصد انجام یک رفتار توسط سه عامل شامل نگرش^۳ نسبت به رفتار، هنجارهای ذهنی^۴ و کنترل رفتاری درک شده^۵، پیش بینی می‌شود.

نگرش نسبت به رفتار: ارزشیابی مثبت یا منفی در مورد انجام یک رفتار می‌باشد. اگر شخص باور داشته باشد که شرکت کردن در فعالیت بدنی منجر به کسب نتایج ارزشمند می‌گردد آن وقت انتظار می‌رود 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 می‌شود. پس نوع نگرش به ورزش در قصد افراد و تمایل به انجام ورزش نقش دارد در واقع همبستگی مثبت «نگرش به فعالیت بدنی» «می‌تواند 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 فکرمی کنند عمل می‌کنند و قصد آنها جهت پذیرش رفتار به صورت بالقوه متاثر از افرادی است که ارتباطات نزدیکی با آن‌ها دارند (داونز و هاوسنبلز^۶، ۲۰۰۵) بطوریکه سوپیتر و ساماهیتو^۷ (۲۰۰۲) 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 تاکید 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.

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^۸ و همکاران، ۲۰۰۵). در واقع کنترل رفتار

1. Fichten
2. Yan and Sin
3. Attitude
4. Subjective Norms
5. Perceived Behavioral Control
6. Downs and Hausenblas
7. Supitr, Samahito
8. French

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^۱، 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، پی‌ریزی یک جامعه سالم و با نشاط در گرو سلامت روحی و جسمی اعضاء جامعه و مرهون تلاش نیروهای انسانی سالم، کارآمد و فکور می‌باشد (پاکپور و همکاران^۲، 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 برنامه‌ریزی شده یکی از مدل‌های تغییر رفتار است که به خوبی شناخته شده در واقع شاید بتوان گفت مدل رفتار برنامه‌ریزی شده بتواند باعث تغییر رفتار و نگرش افراد به خصوص دانشجویان نسبت به ورزش همگانی شود. (دیویس و همکاران، ۲۰۱۵؛ فرنچ و همکاران، ۲۰۰۵) به طوری که صلحی و همکاران در تحقیق خود تحت عنوان «طراحی و اجرای برنامه آموزشی ارتقای فعالیت بدنی در بین دانش آموزان: کاربرد تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده» را انجام دادند و نتایج حاصل از این پژوهش نشان دهنده وجود تفاوت آماری معنی دار در سازه‌های تئوری رفتار برنامه‌ریزی 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 (۱۳۹۳) 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^۳ (۲۰۰۶) در پژوهش خود تحت عنوان تعیین تمایل به انجام ورزش و انجام ورزش بر اساس تئوری رفتار برنامه‌ریزی 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

1. Guinn
2. Pakpour
3. dawons

مستقیم و مثبت دارد. (داونز^۱، ۲۰۱۵) سانچز و همکاران^۲ (۲۰۱۵) 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 تاثیر دارد هر چند که این دیدگاه نسبت به ورزش با توجه به نوع ورزش انفرادی و تیمی فرق می کند. 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 می تواند در یادگیری آنان تاثیر قابل توجهی داشته باشد. این در حالی است که در کشور ایران برنامه ریزی های 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 ورزش های 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 می دهد که تداخلات ساختاری مؤثرتری را به منظور بهبود و افزایش مشارکت تمرینی اقشار 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 می تواند در امر برنامه ریزی و کنترل و هدایت و تصمیم گیری زمینه لازم را برای توسعه ورزش های 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 دانشگاه های پیام نور به انجام ورزش همگانی خواهد بود.

روش پژوهش

پژوهش حاضر با توجه به موضوع و اهداف مورد نظر از نوع توصیفی^۰ تحلیلی است جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور در نیم سال دوم سال ۱۳۹۴ می باشد که با توجه به اطلاعات جمع آوری شده تعداد کل آنها حدود یک میلیون و صد و بیست هزار نفر می باشد با توجه به جامعه آماری و بر طبق جدول مورگان ۳۸۴ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند که به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب و مورد بررسی قرار گرفتند. ابتدا دانشگاه های پیام نور استان های خراسان رضوی، یاسوج، شیراز، مازندران، اصفهان، یزد بطور تصادفی انتخاب و سپس دانشگاه های پیام نور شهرستان های گناباد، سبزوار، گچساران، بویراحمد، مرودشت، فیروزآباد، بابلسر، قائم شهر، نجف آباد، شاهین شهر، اردکان و ابرکوه به

1. Downes
2. Sánchez et al

عنوان نمونه انتخاب شدند در جدول ۱ خوشه‌ها نشان داده شده است.

جدول ۱) خوشه‌های نمونه گیری شده و حجم نمونه‌ها

نمونه	دانشگاه	نمونه	دانشگاه	نمونه	دانشگاه
۴۱	نجف آباد	۳۲	مرودشت	۲۲	گناباد
۳۶	شاهین شهر	۳۵	فیروزآباد	۲۵	سبزوار
۲۸	اردکان	۳۵	بابلسر	۳۶	گچساران
۱۹	ابرقوه	۴۸	قائم شهر	۲۷	بویر احمد
مجموع ۳۸۴ نفر					مجموع

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 ۰/۸۴ 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 کلموگروف اسمیرنوف، رگرسیون گام به گام استفاده شد. کلیه عملیات آماری با استفاده از نرم افزار ۱۸ spss و نرم افزار AMOS انجام شد.

یافته‌های تحقیق

بررسی متغیرهای جمعیت شناختی نشان داد که در ارتباط با متغیر «سن» بیشترین درصد فراوانی مربوط به رده سنی «۳۵ تا ۳۹ سال» (۳۸/۸) و کمترین درصد فراوانی مربوط به رده سنی «۲۵ تا ۲۹ سال» (۹/۹) بود. از نظر «رشته تحصیلی» بیشترین درصد فراوانی مربوط به رشته «علوم تجربی» (۳۰/۲۱) و کمترین درصد فراوانی مربوط به رشته «علوم ریاضی» (۱۶/۹۳)، در ارتباط با متغیر «جنسیت» بیشترین درصد فراوانی مربوط به جنس «مذکر» (۵۹/۳۸)، از نظر «مقطع تحصیلی» بیشترین درصد فراوانی مربوط به مقطع «کارشناسی» (۶۹/۲۷) و کمترین درصد فراوانی مربوط به مقطع «دکتری» (۴/۱۷) بود. همچنین در مورد «وضعیت تحصیلی» بیشترین درصد فراوانی مربوط به «ترم چهارم» (۳۴/۹) و کمترین درصد فراوانی مربوط به مقطع «ترم اول» (۱۱/۷۲) بود، در ارتباط با «ورزش کردن بطور منظم» بیشترین درصد فراوانی 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 «۲ ساعت و بیشتر» (۱۳/۰۲) بود.

جدول ۲. نتایج تحلیل عاملی تاییدی

عامل	پارامتر	بار عاملی	آماره t	عامل	پارامتر	بار عاملی	آماره t
کنترل رفتار	q1	۰/۷۶		ورزش همگانی	q21	۰/۸۰	
	q2	۰/۶۰	۱۱/۵۱		q22	۰/۹۲	۲۱/۸۳
	q3	۰/۷۸	۱۵/۱۱		q23	۰/۷۷	۱۷/۰۶
	q4	۰/۶۵	۱۲/۳۹		q24	۰/۸۷	۲۰/۱۰
	q5	۰/۸۸	۱۶/۸۷		q25	۰/۸۶	۱۹/۹۴
	q6	۰/۷۳			q26	۰/۸۲	۱۸/۴۶
	q7	۰/۸۹	۱۷/۷۶		q27	۰/۸۵	۱۹/۵۸
	q8	۰/۷۴	۱۴/۴۹		q28	۰/۸۵	۱۹/۴۵
	q9	۰/۷۴	۱۴/۴۵		q29	۰/۷۹	۱۷/۶۸
	q10	۰/۷۵	۱۴/۸۳		q30	۰/۸۴	۱۹/۱۱
کنترل رفتار	q11	۰/۶۲	۱۲	q31	۰/۷۲		
	q12	۰/۸۰	۱۵/۷۴	q32	۰/۹۲	۱۷/۹۸	
	q13	۰/۵۷	۱۱/۱۶	q33	۰/۸۱	۱۵/۷۳	
	q14	۰/۸۳	۱۶/۴۰	q34	۰/۸۳	۱۶/۱۴	
	q15	۰/۷۲	۱۴/۰۳	q35	۰/۷۶	۱۴/۷۴	
	q16	۰/۷۴	۱۴/۴۷	q36	۰/۷۴	۱۴/۲۹	
	q17	۰/۷۴	۱۴/۴۴	q37	۰/۹۳	۱۸/۱۲	
	q18	۰/۵۸	۱۱/۳۶	q38	۰/۸۶	۱۶/۷۲	
	q19	۰/۶۹	۱۳/۴۴				
	q20	۷۰	۱۳/۸۰				

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.

جدول ۳. ماتریس همبستگی و بررسی روایی واگرا (افتراقی)

مدل	R	R ²	R ² اصلاح شده
گام اول	۰/۵۸	۰/۳۴	۰/۳۴
گام دوم	۰/۶۷	۰/۴۵	۰/۴۵
گام سوم	۰/۶۸	۰/۴۶	۰/۴۶

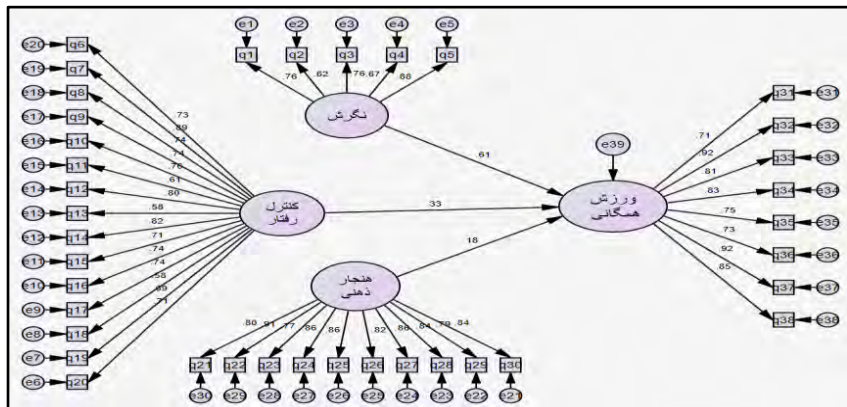
جدول ۴. رگرسیون گام به گام متغیرهای مستقل بر متغیر وابسته

مدل رگرسیون	متغیرهای ورودی	ضرایب غیراستاندارد	ضرایب استاندارد	آماره T	معنی داری
گام اول	عرض از مبدا	۱/۵۲		۶/۰۴	۰/۰۰۰
	نگرش	۰/۷۰	۰/۵۸	۱۴/۰۹	۰/۰۰۰
گام دوم	عرض از مبدا	-۰/۶۷		-۱/۹۸	۰/۰۴۸
	نگرش	۰/۷۳	۰/۶۰	۱۶/۰۷	۰/۰۰۰
گام سوم	کنترل رفتار	۰/۴۱	۰/۳۳	۸/۷۸	۰/۰۰۰
	عرض از مبدا	-۰/۸۸		-۲/۵۸	۰/۰۱
	نگرش	۰/۷۰	۰/۵۸	۱۴/۸۷	۰/۰۰۰
	کنترل رفتار	۰/۳۵	۰/۲۸	۶/۹۴	۰/۰۰۰
	هنجار ذهنی	۰/۱۳	۰/۱۳	۳/۰۹	۰/۰۰۲

با توجه به نتایج جدول ۴، روش رگرسیون گام به گام طی سه گام به مدل مطلوب رسیده است. 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 می‌دهد، ضرایب همه متغیرها بجز ضریب عرض از مبدا مثبت می‌باشند. لذا متغیرهای مستقل مدل بر متغیر وابسته تأثیر مثبت دارند. با توجه به جدول ۴-۳۳ 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.

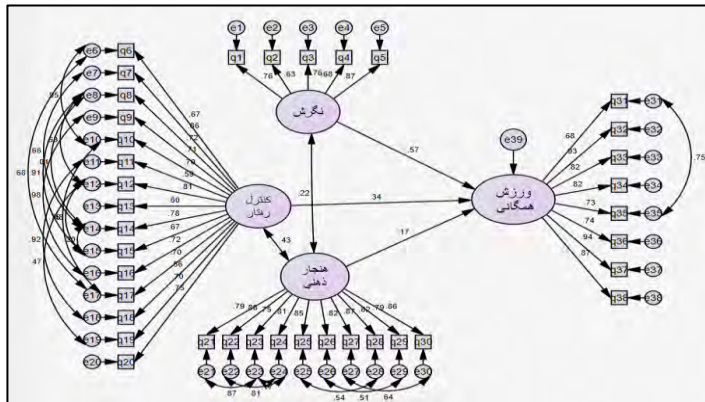


شکل ۱. مدل معادله ساختاری پژوهش

مدل	دامنه مورد قبول	شاخص
۱۵/۴۸	$\chi^2/df < 3$	χ^2/df
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

جدول ۵. شاخص های نیکویی برازش مدل پژوهش

با توجه به نتایج مندرج در جدول فوق، هیچکدام از شاخص ها در دامنه مورد قبول قرار نگرفتند. نرم افزار AMOS به منظور بهبود شاخص های نیکویی برازش مدل، یکسری اصلاحاتی را مبنی بر اعمال همبستگی بین خطاهای برخی از متغیرها، پیشنهاد می کند. با اعمال این پیشنهادات مدل اصلاح شده پژوهش به صورت شکل ۲ می باشد. نتایج شاخص های نیکویی برازش مدل اصلاح شده نگرش در جدول ۵ ارائه شده است. با توجه به نتایج مندرج در جدول ۵، می توان نتیجه گرفت که اصلاحات باعث بهبود شاخص های نیکویی برازش مدل پژوهش شده است که این امر، برازش خوب مدل با داده ها را نشان میدهد.



شکل ۲. مدل معادله ساختاری اصلاح شده پژوهش

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

جدول ۵. شاخص‌های نیکویی برازش مدل اصلاح شده پژوهش

نتیجه گیری

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

(۰/۱۳) در سطح ۰/۰۵ (حتی در سطح ۰/۰۱) معنادار بود. لذا متغیرهای مستقل مدل بر متغیر وابسته تأثیر مثبت داشتند. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش های حسینی و همکاران (۱۳۹۳)، پارسامهر (۱۳۹۳) دانز (۲۰۰۵) دیدارلو و همکاران (۲۰۱۱) همسو و هم جهت بود.

نظریه رفتار برنامه ریزی شده، که توسط اجزن مطرح شده است، مبتنی بر نظریه عمل منطقی است. این نظریه وقوع یک رفتار ویژه را پیش بینی می کند؛ 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 می شود (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 تجربیات جانشین از راه یادگیری مشاهده ای 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 می گذارد. همچنین نگرش به احساسات ناشی از انجام رفتار اشاره دارد، تجربه این احساسات خوشایند می تواند بر ارتقا و تداوم آن مؤثر باشد (ماک و شادوک^۱، ۲۰۰۴).

درایران، 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 می باشد (سازمان جهانی بهداشت^۲، ۲۰۰۳). آنچه مسلم است ادراک و نگرش افراد به موانع و مزایای مشارکت در فعالیت بدنی، عاملی اثرگذار بر تصمیم گیری های آنان در مشارکت در فعالیت منظم و سلامت محور است. لذا، ارزیابی ادراک و نگرش افراد به فعالیت های حرکتی، جایگاه ویژه ای را در پژوهش های کاربردی به خود اختصاص داده است (دفلاندر و کرانت^۳، ۲۰۰۴). آلپورت^۴ نگرش را نوعی آمادگی ذهنی و عصبی سازمان یافته با تجربه تعریف می کند که بر واکنش به تمامی موضوعات و موقعیت های وابسته به نگرش تأثیری پویا و مستقیم بر جای می گذارد (عطارزاده حسینی، ۱۳۸۳). نگرش ها از باورهای ما نسبت به افراد و اشیاء متولد شدند. آن ها رفتارهای ما را به روش های بی شمار شکل دادند و مشارکت ما را در فعالیت ها و اهدافی را که بنا نهادیم و آنهایی را که تصمیم به ترک آنها گرفتیم را تعیین می کنند. عقاید و نگرش ها از طریق حرکات و زبان افراد بیان می شود. علت مطالعه ی گسترده ی مفهوم نگرش در سال های

1. Mack MG, Shaddox
2. WHO
3. Deflandre & Corant
4. Allport

اخیر، توانایی شناخته شده آن در تأثیرگذاری بر عملکرد افراد است (زاکاریان و همکاران^۱، ۱۹۹۴). ارتقای دیدگاه و نگرش مثبت به تربیت بدنی عنصر مهمی در پی فعالیت‌های جسمانی مادام‌العمر است (سیلورمن و ساب رامانیام^۲، ۱۹۹۹). بنابراین برای مشارکت بیشتر دانشجویان در ورزش همگانی آگاهی از نگرش و تغییر نگرش آنها نسبت ورزش و فعالیت‌های بدنی ضرورتی انکارناپذیر است. آلبرسین و همکاران (۲۰۰۱) معتقد هستند نگرش ارتباط قویتری با قصد مشارکت در فعالیت ورزشی دارد در مطالعه ریان^۳ و همکاران (۲۰۰۶) 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. در مطالعه دی برویجن^۴ و همکاران (۲۰۰۵) 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. متأسفانه به نظر می‌رسد امروزه در کشور و بخصوص دانشگاه با صرف هزینه‌های سرسام‌آور 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 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 برخوردار از حمایت خانواده و دوستان یکی از عوامل تسهیل کننده در رفتار ورزشی است (داونز و هاوسن بلاس^۵، 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

1. Zakarian et al
2. Silverman & Subramaniam
3. Ryan
4. de Bruijn
5. Downs D S, Hausenblas

می‌گردد (مارتین^۱ 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 (۲۰۰۱) تأیید کردند که بین هنجارهای ذهنی را با مصرف ورزش ارتباط وجود دارد. در مطالعه چریس^۲ 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

متغیر سومی که مشارکت دانشجویان در ورزش همگانی تاثیر گذار بود کنترل رفتار درک شده است.

به نظر آجرن (۲۰۰۲) 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. آجرن 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 وابستگی به دیگران مهم در اتخاذ تصمیمات جدی است. 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^۳ 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^۴ و همکاران (۲۰۰۷) و آرمیتاژ^۵ (۲۰۰۵) نشان دهنده نقش مثبت کنترل رفتار درک شده در پرداختن به فعالیت بدنی است

برایان و همکاران (۲۰۰۷) 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

1. Martin
2. Chris
3. Godin
4. Martin
5. Armitage

فعال بودن بدنی در آینده است. برگر و همکاران (۲۰۰۸) در تحقیقی با عنوان عوامل موثر بر مشارکت در ورزش در میان نوجوانان کانادایی پرداختند و نتایج نشان داد ویژگی‌های فردی^۱ اجتماعی (سن، نژاد) عوامل روانشناختی مانند نگرش و انگیزش، عوامل محیطی و غیره در مشارکت در ورزش موثر است. انجمن ارزیابی و برنامه آموزشی ویکتوریا (۲۰۱۰) عوامل اجتماعی^۲ 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 آجزن، رفتار ورزشی تابعی از 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^۱ 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، پرش در آسمان و صدها ورزش پرهیجان 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 ورزش همگانی در میان دانشجویان داشته‌اند به نظر می‌رسد برای ترویج این رفتار در بین دانشجویان، فعالیت‌های فرهنگی به منظور ترویج فرهنگ ورزش

همگانی می تواند موثر واقع شود. همچنین پیشنهاد می شود که دستگاه های 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 دانشگاه های پیام نور که در سراسر کشور گسترده شده اند 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 زیرساخت های 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 می شود از آنجایی که داده های پژوهش به صورت مقطعی جمع آوری شده و به نوعی می توان کلیت مطالعه را مقطعی دانست، پیشنهاد می شود در پژوهشی طولی و نیمه تجربی ارتباط بین متغیرهای مطالعه بررسی گردد تا ارتباطات و تأثیرات واقعی آنها در طول زمان شناسایی شود.



فهرست منابع

۱. احمدی، سیروس؛ کارگر، سعید (۱۳۹۲) «بررسی نگرش زنان نسبت به مشارکت در ورزش و عوامل موثر اجتماعی و روانی آن». جامعه‌شناسی کاربردی، شماره ۲۴ (پیاپی ۴)، صص ۱۸۹-۲۱۰.
۲. آصفی، احمدعلی (۱۳۹۲) «شناسایی و مدل‌سازی عوامل موثر در نهادینه کردن ورزش همگانی در ایران، رساله دکتری دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی» دانشگاه تهران.
۳. آصفی، احمدعلی، خیبری، محمد، اسدی، حسن، گودرزی، محمود (۱۳۹۳) «بررسی عوامل سازمانی موثر در نهادینه کردن ورزش همگانی در ایران» پژوهشنامه مدیریت ورزش و رفتار حرکتی، شماره ۲۰، صص ۶۳-۷۶
۴. پارسامهر، مهربان (۱۳۹۳). «بررسی انگیزه‌های افراد از قصد مشارکت در فعالیت‌های ورزشی آمون تجربی نظریه رفتار برنامه ریزی شده»، دوفصلنامه پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، سال چهارم، شماره ۸، صص ۲۱-۳۵.
۵. حسینی، میمنت؛ خاوری، زهره؛ یغمایی، فریده؛ علوی مجد، حمید (۱۳۸۸). «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 دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه شهید بهشتی، دوره ۱۹، شماره ۶۶، صص ۱-۷
۶. صلحی، مهناز؛ زینت مطلق، فاضل؛ کریم زاده، کامبیز؛ حسین، تقدسی؛ محمد، جلیلیان. (۱۳۹۱). «طراحی و اجرای برنامه آموزشی ارتقای فعالیت بدنی در بین دانش آموزان: کاربرد تئوری رفتار برنامه ریزی شده»، افق دانش، جلد ۱۸، شماره ۱ صص ۴۵-۵۲
۷. عطارزاده حسینی، ر. (۱۳۸۳). تبیین نگرش و گرایش مردم شهر مشهد به فعالیت‌های حرکتی و ورزش طرح پژوهشی سازمان تربیت بدنی اداره‌ی کل تربیت بدنی استان خراسان رضوی.

REFERENCES

8. Ajzen, I (1996). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2): 170-211.
9. Ajzen, I. (2002). Residual effects of past on later behaviour: Habituation and reasoned action perspectives. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 107° 122.
10. Armitage C J. Can the theory of planned behavior predict the maintenance of physical activity? *Health Psychol* 2005; 24(3): 235-245.
11. Berger, i.e, oreilly ,n, parent, m.m. seguin, b and Hernandez, t. (2008). Determinants of sport participation among Canadian adolescents, *sport management review*, vol. 11, pp277-307
12. Bryan, A, Hutchison, k.e, seals, d.r & allen, d.l (2007). a transdisciplinary model integrating genetic, physiological, and psychological correlates of voluntary exercise, *health psychology*, vol26, no1, pp30-39
13. Chris M, Blanchard, Kerry S. Courtney, Wendy M. Rodgers, Shawn N.

- Fraser, Terra C. Murray, Bill Daub, 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* 2003;23:29-39.
- 14.Darker, C.D., French, D.P., Longdon, S., Morris, K., & Eves, F.F. (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*, 12, 93-110.
- 15.Davies B., Cramp F., Gauntlett-Gilbert J., Wynick D., McCabe S., (2015). The role of physical activity and psychological coping strategies in the management of painful diabetic neuropathy ° A systematic review of the literature, *Physiotherapy*, 110: 319° 326.
- 16.de Bruijn G-J, Kremers SP, Schaalma H, Van Mechelen W, Brug J. Determinants of adolescent bicycle use for transportation and snacking behavior. *Preventive medicine* 2005;40(6):658-67.
- 17.Deflandre, A ; Antonini, P.R ; Corant, J. 2004. Perceived benefits and barriers to physical activity among children, adolescents and adults, *International Journal of Psychology*, 35, 23-36.
۱۸. Didarloo, A., Shojaezadeh, D., Ardebili, H.E., Niknami, S., Hajizadeh, E., Alizadeh, M (2011) "Factors influencing physical activity behavior among Iranian Women with type 2 diabetes using the extended Theory of Reasoned Action" *Diabetes & Metabolism Journal*, 35(5): 513-522
- 19.Dishman, R.K., Motl, R.W., Sallis, J.F., Dunn, A.L., Birnbaum, A.S., Welk, G (2011). Self-management strategies mediate self-efficacy and physical activity . *American Journal of Preventive medicine*, 29: 10-19.
- 20.Downes L., (2015). Physical Activity and Dietary Habits of College Students, *The Journal for Nurse Practitioners*, 11: 192° 198.
- 21.Downes D S, Hausenblas H A. (2006). Elicitation studies and the theory of planned behavior: a systematic review of exercise beliefs. *Psychol Sport Exer*;6(1): 1-31
- 22.Downes D S, Hausenblas H A.(2005) Elicitation studies and the theory of planned behavior: a systematic review of exercise beliefs. *Psychol Sport Exer* 2005; 6(1): 1-31.
- 23.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.
- 24.French, D.P., Sutton, S.R., Hennings, S.J., Mitchell, J., Wareham, N.J., Griffen, S., Hardeman, W. & Kinmonth, A.L (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*, 35: 1824-1848.
- 25.Godin, G, Valois, P, Shephard, R. J. (1990) Prediction of leisure-time exercise behaviour: A path analysis (LISREL V) model. *Journal of*

- Behavioural Medicine 10, 145-158.
26. Guinn, B (2007). Predicting physical activity among low income Mexican woman: Application of the Theory of Planned Behavior. American Journal of Health Behavior. 31(2): 115-122.
27. Hazavehei S M M, Asadi Z, Hasanzadeh A, Shekarchizadeh P. 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 2008; 8(1Suppl): 121-130
28. Mack MG, Shaddox LA. Changes in Short-Term Attitudes Toward Physical Activity and Exercise of University Personal Wellness Students Coll Student J. 2004;38(4):587
29. Martin J J, Oliver K, McCaughy N.(2007). The theory of planned behavior: predicting physical activity in Mexican American children. J Sport Exerc Psychol 2007; 29(2): 225-38.
30. Pakpour, A.H., Zeidi, I.M., Chatzisarantis, N., Molsted, S., Harrison, A.P., Plotnikoff, R.C (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 .12(6): 609-614.
31. Ryan E. Rhodessa, Kerry S. Courneya. Threshold assessment of attitude, subjective norm, and perceived behavioral control for predicting exercise intention and behavior. Psychology of Sport and Exercise 2005;6: 349° 61
32. Sánchez, m., SantaCruz, C., March, M., Zabala, m (2015) Attitude towards doping in Spanish Sport Sciences university students according to the type of sport practiced: Individual versus team sports ,Science & Sports, 30: 96° 100.
33. 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,19:97 -1250.
34. Supitr,Samahito(2002). Sport for all, Faculty of Kasetsart university,Bangkok,Thailand.
35. WHO. 2003. Constraint to the development of regular practice of physical activity.
۳۶. Yan, Zi; Sin, Kuen-fung, (2015). Exploring the ntentions and Practices of Principals Regarding Inclusive Esucation: An Application of the Theory of Planned Behaviour. Cambridge Journal of Education. V45 n2 p205-221 2015.
37. Zakarian, J.M ; Hovell, M.F ; Hofstetter, C.R ; Sallis, J.F ; Keating, K.J. 1994. Correlates of vigorous exercise in a predominantly low SES and minority high school population.Preventive Medicine, 23 (3), 314-321.