

مقالات سخنرانی

پیش‌بینی مراحل تغییر رفتار تمرینی بر اساس توازن در تصمیم‌گیری و خودکارآمدی دانشجویان

حسام رمضان‌زاده، بتول عرب‌نرمی

استادیار دانشگاه دامغان

چکیده

مقدمه: هدف این پژوهش پیش‌بینی پنج مرحله تغییر رفتار تمرینی (پیش‌تفکر، تفکر، آمادگی، عمل و ثبات) بر اساس توازن در تصمیم‌گیری (مزایا و معایب ادراک شده تمرین) و خودکارآمدی بود. مراحل تغییر رفتار تمرینی شامل پنج مرحله است: پیش‌تفکر، تفکر، آمادگی، عمل و ثبات.

روش‌شناسی: از این رو تعداد ۲۹۲ دانشجوی دختر و پسر دانشگاه شهید بهشتی تهران به روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای به عنوان نمونه انتخاب شدند. به منظور سنجش مراحل تغییر رفتار تمرینی از مقیاس مراحل تغییر رفتار تمرینی کاردینال (۱۹۹۷)، جهت سنجش توازن در تصمیم‌گیری از پرسشنامه توازن در تصمیم‌گیری پلاتنیف و همکاران (۲۰۰۱) و برای سنجش خودکارآمدی از پرسشنامه خودکارآمدی شوارتز (۱۹۹۹) استفاده شد.

نتایج: نتایج تحلیل رگرسیون تشخیصی چندگانه نشان که ۸۳/۸ درصد از واریانس متغیر گروه بندی شده (مراحل تغییر رفتار تمرینی) توسط دو متغیر (توازن در تصمیم‌گیری و خودکارآمدی) تبیین می‌شود و این دو متغیر با هم یک مدل پیش‌بینی معنی‌دار را تشکیل می‌دهند ($p=0.02$).

نتیجه‌گیری: بر اساس این نتایج متغیرهای توازن در تصمیم‌گیری و خودکارآمدی، نقش اصلی در تمایز ۵ خوشه (مراحل تغییر رفتار) دارند. نتایج این تحقیق، بر نقش بسیار مهم آگاهی از مزایا و معایب تمرین و نیز نقش با اهمیت تجربه تمرین مثبت، تاکید می‌کند.

واژه‌های کلیدی: مراحل تغییر رفتار تمرینی، توازن در تصمیم‌گیری، خودکارآمدی



اولین همایش ملی علوم کاربردی ورزش و تندرستی

دانشگاه شهید مدنی آذربایجان - مهرماه ۱۳۹۴



مقالات سخنرانی

Prediction Stages of Exercise Behavior Change based of Decisional Balance and self-efficacy

Hesam Ramezanzade, Batoul Arab Narmi
Assistant Professor, Damghan University

Abstract

Introduction: The purpose of this research was prediction Stages of Exercise Behavior Change based of Decisional Balance and self-efficacy in students. Stages of Exercise Behavior Change include five stages: Precontemplation, Contemplation, Preparation, Action and Maintenance.

MethodS: The number of 292 male and female students in Shahid Beheshti University were selected. Then, they completed Stages of Exercise Behavior Change (SEBC) (Cardinal, 1997, self-efficacy (Schwartz, 1999) and Decisional Balance (Plotnikoff, 2001) questionnaires.

Results: Multiple Discriminates Analysis showed that 83.2 percent of the variance of the SEBC variable is explained by decisional balance and self-efficacy variables. These variables make up a significant predictor model ($p=0.02$).

Conclusion: Based on these results, Decisional balance and self-efficacy variables have main role in the differentiation of 5 clusters (SEBC). We find crucial role of awareness of the advantages and disadvantages of practice. And also this role emphasizes on the positive training experience importance.

Key Words: Stages of Exercise Behavior Change, Decisional Balance, Self-efficacy

مقالات سخنرانی

مقدمه

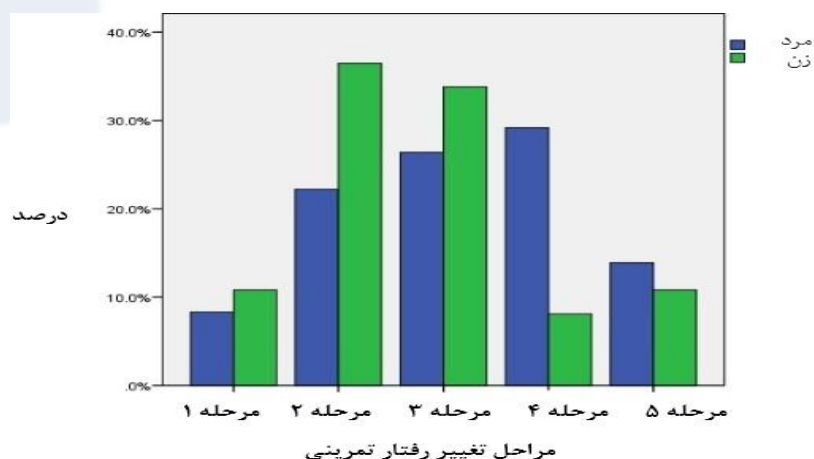
مطابق با مدل ترانستئوریتیکال^۱ (TTM) تغییر رفتار که توسط پروچاسکا و دیکلمنت^۲ (۱۹۹۷) پیشنهاد شده است، افراد بر اساس ملاک‌های تصمیم‌گیری خود برای شرکت یا عدم شرکت در یک رفتار در ۵ طبقه پیش تفکر، تفکر، آمادگی، عمل و ثبات قرار می‌گیرند. در بین تحقیقات مختلف در مورد اینکه خودکارآمدی و توازن در تصمیم‌گیری (مزایا و معایب ادراک شده رفتار) که از سازه‌های مهم تغییر رفتار تمرینی هستند بر مرحله رفتار تمرینی فرد را اثر گذار هستند یا خیر، اتفاق نظر وجود ندارد (کالاگان ۲۰۰۲، جین یو ۲۰۰۹، یومن لی ۲۰۰۶). از سویی تحقیقات انجام شده در این خصوص اکثراً رفتارهایی غیر از رفتار تمرینی (همچون عادات غذایی، ترک سیگار، رژیم غذایی، مصرف دارو و ...) را مورد مطالعه قرار داده‌اند (هریک ۱۹۹۷، لاچ و همکاران ۲۰۰۴، شفاخواه ۲۰۱۳). اینکه مزایا و معایب ادراک شده تمرین (که ناشی از آگاهی و تجربه فرد از تمرین است) و خودکارآمدی تا چه حد می‌تواند بر مرحله‌ای از تغییر رفتار تمرینی که فرد در آن قرار دارد اثرگذار باشد سوالی است که در این پژوهش به دنبال آن هستیم.

روش شناسی

۲۹۲ نفر (۱۴۴ پسر و ۱۴۸ دختر) به صورت خوشه‌ای چند مرحله‌ای از بین دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی تهران انتخاب شدند. برای ارزیابی مراحل تغییر رفتار تمرینی از مقیاس مراحل تغییر رفتار تمرینی کاردینال (۱۹۹۷) استفاده گردید. این مقیاس پنج گزینه‌ای تغییرات رفتار تمرینی افراد را در پنج مرحله پیش تفکر، تفکر، آمادگی، عمل و ثبات مورد ارزیابی قرار می‌دهد. ضریب باز آزمایی این مقیاس در این مطالعه ۰/۷۶ بود. برای اندازه‌گیری خودکارآمدی از مقیاس خودکارآمدی شوارتز (۱۹۹۹) استفاده شد. کرمی (۱۳۸۳) روایی این پرسش‌نامه را تأیید کرده است. در این پژوهش میزان پایایی از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد. جهت بررسی توازن در تصمیم‌گیری از پرسشنامه ارایه شده توسط پلاتنیکف و همکاران^۳ (۲۰۰۱) استفاده شد. روایی محتوایی پرسشنامه توسط اساتید متخصص تأیید شد. در این مطالعه ضریب آلفای کرونباخ برای مزایا ۰/۸۴۱، برای معایب ۰/۸۹۵ و برای کل مقیاس ۰/۸۶۳ به دست آمد.

یافته‌ها

شکل ۱، درصدی از افراد نمونه را نشان می‌دهد که در هر کدام از مراحل ۱ تا ۵ (مراحل تغییر رفتار تمرینی) قرار گرفته‌اند.



شکل ۱ درصد افراد نمونه (دختران و پسران) که در مراحل مختلف تغییر رفتار تمرینی قرار دارند

^۱ Transtheoretical Model
^۲ Prochaska, & DiClemente
^۳ Plotnikoff et al

مقالات سخنرانی

به منظور پیش‌بینی مراحل تغییر رفتار تمرینی افراد بر اساس توازن در تصمیم‌گیری و خودکارآمدی از آزمون تحلیل رگرسیون تشخیصی چندگانه^۴ به روش همزمان استفاده شد. با توجه به همبستگی کانونی (۰/۳۵) و ارزش ویژه تابع اول (۰/۱۴)، ۸۳/۸ درصد از واریانس متغیرهای گروه‌بندی شده (مراحل تغییر رفتار تمرینی) توسط دو متغیر (توازن در تصمیم‌گیری و خودکارآمدی) تبیین می‌شود. جدول ۱ معنی‌داری مدل‌های متفاوت ایجاد شده بر اساس متغیرهای پیش‌بین را نشان می‌دهد.

جدول ۱ معنی‌داری مدل‌های متفاوت

sig	df	Chi-square	Wilks' Lambda	آزمون توابع
۰/۰۲	۸	۱۵/۹۴۳	۰/۸۵۴	تابع ۱ به واسطه ۲
۰/۶۰۳	۳	۱/۸۵۳	۰/۹۷۴	تابع ۲

آماره λ Wilks' در جدول ۱ نشان می‌دهد که جفت تابع‌های F_1 و F_2 با هم یک مدل پیش‌بین معنی‌دار را تشکیل می‌دهند ($p < 0.05$). نتایج همچنین نشان داد که مدل پیش‌بین به درستی ۴۴/۶ درصد از ۲۹۲ عضو شرکت‌کننده را طبقه‌بندی می‌کند. به طور کلی تحلیل تابع تشخیصی چندگانه نشان داد که متغیرهای توازن در تصمیم‌گیری و خودکارآمدی، نقش اصلی در تمایز ۵ خوشه (مراحل تغییر رفتار) دارند.

بحث

نتایج این پژوهش به وضوح بیان می‌کند که قبل از این که یک فرد به مرحله عمل و ثبات پیشرفت نماید، می‌بایست جنبه‌های مثبت ادراک شده تمرین از جنبه‌های منفی سبقت گیرد. کلوندزیا^۵ و همکاران (۲۰۱۱) معتقدند که توازن در تصمیم‌گیری درک بهتری را از چگونگی حرکت یک فرد در طول مراحل تغییر رفتار تمرینی ایجاد می‌کند. دنگ و همکاران (۲۰۱۳) دریافته‌اند که توازن در تصمیم‌گیری و مراحل تغییر رفتار می‌تواند برای مدیریت رفتار به کار رود. بر اساس نتایج این پژوهش افزایش آگاهی افراد از مزایا و معایب تمرین و تجربه مثبت افراد از تمرین، منجر به تغییر مرحله افراد از پیش‌تفکر (فرد تمرین نمی‌کند و قصد تمرین را هم ندارد) به مراحل عمل و ثبات (فرد بیش از شش ماه است که به طور منظم تمرین می‌کند) می‌شود.

نتیجه‌گیری نتایج این تحقیق به وضوح کارآمدی مدل ترانستئوریتیکال را در جامعه هدف (دانشجویان) نشان می‌دهد.

منابع

1. Deng, K., Tsuda, A., Horiuchi, S and Matsuda, T. "Evaluation of Decisional Balance in Change of Effective Stress Management Behavior among Chinese University Participant Using Item Response Theory". Journal of Social Sciences, Vol. 1, No. 6, pp. 12-17, 2013.
2. Guo, B., Aveyard, P., Fielding, A and Sutton, S, "Do the Transtheoretical Model processes of change decisional balance and temptation predict stage movement? Evidence from smoking cessation in adolescents". Journal Compilation Society for the Study of Addiction, Vol. 104, pp. 828-838, 2009.
3. Prochaska, J., and Velicer, W, "The transtheoretical model of health behavior change". American Journal of Health Promotion, Vol. 12, pp. 11-12, 1997.
4. Shafakhah, M., Moattari, M and Sabet Sarvestani, R. "Assessing Stages of Exercise Behavior Change, Self Efficacy and Decisional Balance in Iranian Nursing and Midwifery Students". World Academy of Science, Engineering and Technology, Vol. 7, pp. 1-26, 2013.

⁴ . Multiple Discriminates Analysis

⁵ . Kolundzija