

## نظرية السلوك المخطط (أيسك أجزن) تطبيقات فى النشاط البدنى

دكتور/ مجدى حسن يوسف

أستاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية

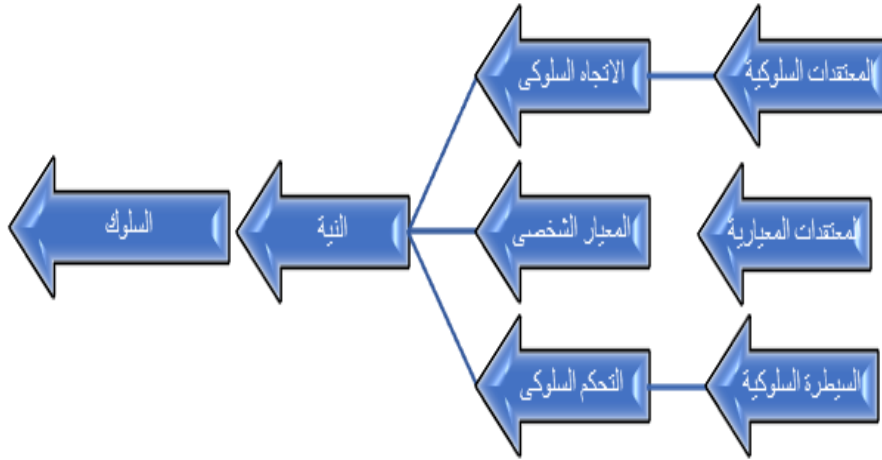
### المقدمة

تعتبر نظرية السلوك المخطط Theory of Planned Behavior (TPB) الوريث الاول لنظرية الفعل المبرر Theory of reasoned action لأجزن وفيشبن Fishbein & Icek Ajzen وامتدادًا لتلك النظرية التي طورها مارتن فيشبين وأيسك أجزن Martin Fishbein & Icek Ajzen في عام (١٩٧٥) فهي نظرية معرفية اجتماعية وهي من أفضل النظريات التي ركزت على تفسير علاقة الاتجاه بالسلوك حيث تشمل بنية الاتجاه على نموذج ثلاثي الابعاد يشير الى مكون ذهني (أفكار ومعتقدات)، مكون عاطفي (مشاعر وانفعالات)، مكون سلوكي (النزوع و النوايا)، وأضافت النظرية تفسير معاصر للنموذج حيث يمر القرار السلوكي بمراحل متعددة من التفكير يفاضل فيها الفرد بين الخيارات السلوكية الممكنة في الموقف وتقتض النظرية أن المحدد المباشر للسلوك هو النوايا للقيام بالسلوك من عدمه وتتمثل النوايا في عزم الفرد على القيام بسلوك بعينه ، وقد وجهت كثير من الأبحاث تلك النظرية الى النشاط البدني ومنذ تقديمها قبل أكثر من ٢٥ عامًا أصبحت نظرية السلوك المخطط واحدة من أكثر النماذج التي تم الاستشهاد بها فى التنبؤ بالسلوك البشري.

### الإطار النظرى للنظرية

أشارت الابحاث فى علم النفس الاجتماعى الى نظرية السلوك المخطط لأيساك أجزن (Icek Ajzen) (١٩٨٨)، (١٩٩١) على انها من النظريات التى تساعد على فهم كيفية تغيير سلوك الافراد ، فهى تتوقع سلوك متعمد والسلوك يخطط طبقا لأطر تلك النظرية والتي اشارت الى ان السلوك الإنساني موجه بثلاثة أنواع من المتغيرات هي إعتقادات سلوكية حول النتائج المحتملة للسلوك، إعتقادات معيارية حول توقعات معيارية للآخرين، إعتقادات تحكيمية حول وجود العوامل التي قد تسهل، أو قد تعرقل أداء هذا السلوك ، حيث ان نظرية السلوك المخطط تُبقي على الفرضية الرئيسية لنظرية الفعل المبرر التي تقرر أن العامل الرئيسى في قيام الفرد بسلوك معين هو نواياه ، ولكنها تضيف محددًا آخر موجه للنوايا وهو التحكم المدرك بالسلوك (السهولة أو الصعوبة المدركة للقيام بالسلوك)، والذي يعكس خبرات الفرد السابقة وكذلك الصعوبات المتوقعة ، ولذا تشير النظرية الى أن المتغيرات المعرفية الرئيسية التي توجه النوايا وتؤثر على سلوكنا هي طبيعة الموقف ، المعيار الشخصي ، والسيطرة السلوكية المدركة ويشير هذا الى مزيج من توقعات الفرد

حول أداء السلوك والقيمة المرتبطة بهذا السلوك والتي تشكل الأساس المفاهيمي لهذه النظرية ويعرض الشكل التالي المتغيرات الرئيسية لنظرية السلوك المخطط ووصف كل من هذه المتغيرات الرئيسية بمزيد من التفصيل ادناه



شكل يوضح متغيرات نظرية السلوك المخطط (أيسك أجزن Icek Ajzen)

**النوايا لأداء السلوك** هي المحدد الرئيسي لانخراط الفرد في السلوك وقد حدد أجزن وفيشين (١٩٧٥) Fishbein & Icek Ajzen ثلاث شروط يمكن ان تؤثر على حجم العلاقة بين النوايا والسلوك الشرط الاول يتمثل في مقدار التوافق في الجودة والمستوى بين النوايا والمعيار السلوكي للفرد والثاني استقرار النوايا بين وقت القياس واداء السلوك والثالث في الدرجة التي يكون فيها تنفيذ النوايا تحت السيطرة الارادية للفرد وتنعكس النوايا في الرغبة ومقدار الجهد الذي يخطط له الفرد للقيام بالسلوك و كلما زادت النوايا في أداء سلوك بذاته زاد احتمال مشاركته في هذا السلوك وبالتالي إذا كان لدى شخص نوايا قوية للذهاب لأداء نشاط بدني محدد اليوم فمن المرجح أن يذهب لاداء هذا النشاط كما هو متوقع ، ويمكن أن تضعف نية الشخص بمرور الوقت فكلما طال الوقت بين النوايا والسلوك زاد احتمال أن تؤدي الأحداث غير المتوقعة إلى تغييرات في النوايا ومثال لذلك قد ينوي الشخص أن يكون عداءً منتظمًا ومتميزاً ومع ذلك قد تؤدي الممارسة لبضع سنوات ان يشعر العداء بالملل من النشاط ويبدأ في ممارسة السباحة مثلا ، ولم يكن العداء يتوقع أن يؤثر الملل على نية ممارسة العدو ولذا تتأثر نوايا الشخص السلوكية بالمواقف الشخصية والضغوط الاجتماعية المدركة لأداء السلوك (المعيار الشخصي) بالإضافة الى حدد السيطرة المتصورة على أداء السلوك (السيطرة السلوكية المدركة)

**طبيعة الموقف** ، يمثل التقييم الإيجابي أو السلبي للفرد الهدف من تشكيل النوايا لأداء السلوك فمن الممكن ان تجد ممارسة للنشاط البدني منتظمة مفيدة ومثيرة للاهتمام أو غير مجدية وضارة ومملة وقد يكون لدى كبار السن موقف سلبي تجاه الانخراط في نشاط بدني قوي مثل الجري ، ولكن لديهم موقف إيجابي تجاه المشي الخفيف مناسباً للحالة البدنية، موقفنا تجاه سلوك معين هو اساس معتقداتنا السلوكية والتي تشير إلى العواقب المدركة لتنفيذ إجراء معين وتقييمنا لكل من هذه العواقب ، كما يمكن تمثيل معتقدات طلاب الكلية حول الانخراط في ممارسة النشاط البدني من خلال التوقعات الإيجابية (على سبيل المثال (ستحسن من حياتي الاجتماعية) والتوقعات السلبية على سبيل المثال (تشغلني عن الدراسة) في تشكيل سلوك الطلاب تجاه النشاط البدني ، يقوم الطلاب بتقييم العواقب المرتبطة بكل من هذه المعتقدات وتشمل المعتقدات السلوكية الشائعة للنشاط البدني أنه يحسن اللياقة البدنية أو الصحة العامة، ويحسن المظهر الجسدي ، وهو ممتع ، ويزيد من التفاعلات الاجتماعية ، ويحسن الصحة النفسية وبناء عليه تشكل النوايا تجاه السلوك.

**المعيار الذاتي المدرك** يعكس الضغط الاجتماعي الذي يشعر الأفراد بأداء السلوك من عدمه و يُعتقد أن المعيار الذاتي هو اساس المعتقدات المعيارية ، والتي يتم تحديدها من خلال التوقعات المدركة للآخرين ذات الأهمية لممارس النشاط البدني ، مثل الآباء والأصدقاء أو المدرب أوزملاء الدراسة والفريق وأعضاء النادي ، بالإضافة الى الدافع للامتثال لتوقعات هؤلاء وعلى سبيل المثال ، قد يشعر الممارس للنشاط البدني أن المدرب يعتقد أنه يجب أن يمارس التدريب ثلاث مرات في الأسبوع ومع ذلك ، قد لا يميل الممارس إلى أداء ذلك السلوك وفقاً للمعتقدات المدركة كما تشمل المعتقدات المعيارية الشائعة للنشاط البدني معتقدات الأسرة والأصدقاء.

**التحكم السلوكي المدرك** لقد تم إدخال التحكم السلوكي المدرك لتعزيز التنبؤ بالسلوكيات التي قد يكون فيها التحكم الإرادي غير مكتمل وهذا يشير الى السهولة أو الصعوبة المتصورة لأداء السلوك وتؤثر السيطرة السلوكية المدركة على السلوك إما بشكل مباشر أو غير مباشر من خلال النوايا، قد يتخذ الافراد مواقف إيجابية تجاه السلوك ويعتقدون أن الآخرين داخل دائرة الاهتمام سيوافقون على سلوكهم ومع ذلك من غير المحتمل أن يشكّلوا نوايا قوية لأداء هذا السلوك إذا كانوا يعتقدون أنهم لا يملكون الفرص والامكانيات للقيام بذلك ، قد يكون لديك موقف إيجابي من خلال الاستمتاع بالسباحة ومع ذلك إذا لم تتمكن من الوصول إلى التسهيلات المطلوبة للممارسة فلن تتمكن من أداء هذا السلوك.

**السيطرة السلوكية المدركة** هي اساس معتقدات التحكم وتمثل وجود الموارد والفرص المطلوبة (مثل لذلك هناك سباق طريق في نهاية هذا الأسبوع) ، والعقبات أو العوائق المتوقعة للسلوك (احتمال هطول الأمطار في عطلة نهاية الأسبوع بنسبة ٩٠ ٪) ، والقوة المدركة لعامل التحكم لتسهيل أو منع أداء السلوك (حتى إذا أمطرت في نهاية هذا الأسبوع ، لا يزال بإمكانني المشاركة في السباق) وتشمل المعتقدات الأكثر شيوعاً للسيطرة على النشاط البدني ، قلة الوقت ، ونقص الطاقة ، ونقص الحافز.

## نظرية السلوك المخطط والنشاط البدني

إن العمل على تطوير برامج النشاط البدني الجماعي والفردي يبدأ من خلال التعرف على المحددات النفسية والاجتماعية للنشاط الممارس وذلك باستخدام أطر نظرية السلوك المخطط وعلى سبيل المثال تصبح النوايا لدى الأشخاص لممارسة النشاط البدني عندما يكون لديهم تقييماً إيجابياً لتلك الممارسة ومن المرجح أن تزيد نوايا الممارسة التي تقدم تجربة تؤثر إيجابياً على ذلك السلوك والذي يعمل على تعزيز المعتقدات السلوكية الإيجابية التي يحصل الممارس من خلالها على الشعور بالمتعة وهذا يشجع تدريجياً على زيادة كثافة ومدة وتكرار الممارسة.

كما ان السيطرة السلوكية المدركة هي عامل مهم في النوايا وعندما يرى الاشخاص أن النشاط البدني الممارس يصعب القيام به تكون النوايا غير جادة للممارسة ولذا وجب مساعدة الممارسين على التغلب على العوائق التي تقلل من دافع الممارسة مثل عدم المشاركة في اختيار الوقت أو وضع مجموعة من الالتزامات صعبة التنفيذ أو الاحساس بعدم القدرة ، كما يجب العمل على تعزيز المعتقدات السلوكية الايجابية لممارسة النشاط البدني ، وفي احدى التجارب لتطبيقات نظرية السلوك المخطط تم الدعوة للمشاركة في برنامج نشاط رياضي يسمى ويلنج يمشي Wheeling Walks الذي استرشد بنظرية السلوك المخطط وكان البرنامج عبارة عن حملة مشي لمدة ٨ أسابيع طورها بيل ريجر وآخرون Reger et al (٢٠٠٢) كان الهدف الرئيسي من الحملة هو تشجيع المشي بين كبار السن الذين تتراوح أعمارهم بين ٥٠ و ٦٥ عامًا في مدينة ويلنج ، فيرجينيا.

استخدمت هذه الحملة في التواصل مع المشاركين نظرية السلوك المخطط لتغيير السلوك من خلال حملة لتعزيز المشي لمدة ٣٠ دقيقة باستخدام منصات الإعلام المدفوعة ، وسائل العلاقات العامة ، وأنشطة وبرامج معرفية لتشجيع الحفاظ على الصحة العامة بالإضافة الى تدخلات هاتفية قبل وبعد المشي مع مجتمع الممارسة وقد تم التعرف على تأثير الحملة على سلوك المشاركة من خلال استخدام نظرية السلوك المخطط لتحديد المعتقدات البارزة التي يجب استهدافها أثناء تدخل المشي ، وجدوا أن الممارسين غير المنتظمين يتشاركون في موقفًا متشابهًا ومعتقدات معيارية ذاتية مع الممارسين المنتظمين لكنهم أظهروا اختلافات قوية جدًا في السيطرة المتصورة ويعتقد الممارسين غير المنتظمين أن لديهم سيطرة أقل على وقتهم وجدولة وقت الممارسة مقارنة بالممارسين المنتظمين ، وقد عززت ويلنج يمشي Wheeling Walks المشي لمدة ٣٠ دقيقة أو أكثر بكثافة معتدلة كل يوم تقريبًا من أجل صحة أفضل والشعور بحيوية أكبر ومعالجة الاعتقاد بأن ليس لدي وقت الذي اثار اليه الغير منتظمين في الممارسة على أنه عائق أساسي أمام النشاط البدني ، ولذا بدء المنظمون للبرنامج المشي لمدة عشر دقائق يوميًا في البداية ، ثم عشرين دقيقة . . .

وقد أظهرت المعالجات السلوكية في هذا البرنامج زيادة بنسبة ٢٣٪ في عدد المشاركين في مجتمع البحث من الممارسين الغير منتظمين مقابل عدم حدوث تغيير في مجتمع الممارسين المنتظمين، ووجدوا أيضًا أن

٣٢ ٪ من الممارسين المنتظمين في مجتمع البحث نجحوا في الانصياع الى توجيهات المنظمين عن طريق المشي لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل ٥ مرات في الأسبوع مقابل ١٨ ٪ في مجتمع الغير منتظمين وهذه النتائج اشارت الى امكانية تكرار هذه التجربة بالاضافة الى الدراسة التتبعية التي اشارت الى أن الحملة نجحت في الحفاظ على زيادة المشاركين في حملة المشي بعد ١٢ شهرا من التجربة وكذلك تم تكرار الحملة بنجاح في مجتمعات أخرى بما في ذلك المجتمعات الريفية.

### نظرية السلوك المخطط وأبحاث النشاط البدني

دعمت العديد من المراجع والمصادر الاجنبية استخدام أطر نظرية السلوك المخطط في النشاط البدني من خلال التطبيق على مجتمعات متعددة ومتنوعة من الممارسين للأنشطة البدنية وبشكل عام وجد الباحثون أن النوايا هي أقوى محدد للسلوك متبوعاً بالتحكم السلوكي المدرك وتتأثر النوايا لأداء السلوك إلى حد كبير بالموقف والسيطرة السلوكية المدركة متبوعة بدرجة أقل بالمعيار الذاتي وهنا يمكن ان نشير الى أن تأثير متغيرات نظرية السلوك المخطط يمكن أن تختلف باختلاف تنوع مجتمع والنشاط البدني الممارس.

ونظراً لاختلاف المعتقدات حسب طبيعة الفئات المختلفة من المجتمع ، نجد ان من الاهمية تشجيع الباحثين على الرجوع إلى الدراسات التي حددت معتقدات النشاط البدني لفئات مجتمع دراساتهم ، على سبيل إذا لم يتم تحديد معتقدات النشاط البدني لفئات الممارسين في دراساتهم ( كبار السن أو طلاب الجامعات أو الممارسين او مجتمع المنافسة والبطولة) فمن المستحسن إجراء عملية الاستدلال لتحديد المعتقدات ذات الصلة المتعلقة بسلوك تلك الفئات المجتمعية المحددة.

وتتمثل القوة الرئيسية لنظرية السلوك المخطط في أن الفعل المبرر يشكل الأساس لتقييم وتطوير متغيرات النظرية في مجتمع محدد كما يمكن التعرف على المعتقدات لتلك العينة فهي تختلف حسب نوع العينة والنشاط الممارس وعلى سبيل المثال ، المعتقدات السلوكية الرئيسية لكبار السن الممارسين للنشاط البدني تشير الى أن ممارسة النشاط البدني يساعد ذهنياً على التغلب على المشاكل الصحية ، ويجعلني أشعر بتحسن ، ويحسن من سلامتي ، ويساعدني في الحفاظ على نمط حياة طبيعي وبالمثل فإن المعتقدات السلوكية الرئيسية لمجتمع المنافسة والبطولة تتعلق بالقضايا الخاصة بزيادة الدافعية للتفوق وتطوير الثقة بالنفس ، كما يجب أن تكون العناصر المنظمة التي تنشأ من دراسة نظرية الفعل المبرر خاصة بالهدف الذي يتم توجيه السلوك اليه أوإجراء خصوصية للسلوك قيد الدراسة والاطار والوقت الذي يتم فيه تنفيذ السلوك ومثال لذلك فعند تطوير برامج المشي لكبار السن ، يجب على المنظم أن يطلب عينة من كبار السن لإدراج وشرح المزايا الرئيسية للمشي ثلاث مرات في الأسبوع لمدة ٣٠ دقيقة في الخارج خلال فصل الصيف فهذه المعلومات تساعد الباحثين على تطوير تدخلات بناءً على المعتقدات السلوكية البارزة لتلك الفئة وفقاً لنظرية السلوك المخطط بمجرد تعديل المعتقدات وبالتالي سيتم تغيير النوايا ويحدث التغيير المطلوب في السلوك وقد تتغير المساهمة

النسبية لأطر نظرية السلوك المخطط من سياق إلى آخر وهنا نشير الى أن قبل تنفيذ التدخلات باستخدام هذه الإطر يجب أولاً اختبار القدرة التنبؤية لهذه التركيبات مع المجتمع والسياق المحدد.

ومن خلال مراجعة وتحليل لبعض الدراسات التي اهتمت بالسلوك المخطط وعلاقته بالنشاط البدني اشارت النتائج في دراسة پاپايوانو Papaioannou, A. (٢٠٠٠) على عينة من طلاب يونانيون أن الاتجاه الإيجابي نحو ممارسة النشاط البدني كانت منبئاً إيجابياً للسلوك الرياضي للشباب ، في دراسة لتشاتزيسارانتس وآخرون Chatzisarantis et al (١٩٩٧) تم قياس النوايا لدى الشباب تتراوح الاعمار بين ١٥-١٨ عاماً على ممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ بموجب صيغ دافعية استقلالية ومسيطرة وأظهرت النتائج أن النوايا منبئ جيد لممارسة النشاط البدني أكثر عندما تكون صيغ الدافعية مستقلة منها عندما تكون مسيطرة ، وحديثاً قام إيسكارتى وجوتيريز Escarti, A. & Gutierrez, M. (٢٠٠١) بتطوير استبيان من خمس مفردات لقياس نوايا الشباب لممارسة النشاط البدني في المستقبل القريب وفحص العلاقة بين العزم والدافعية الداخلية وفي هذه الدراسة تم تقدير الدافعية الداخلية باستخدام قائمة الدافعية الداخلية (IMI) المصممة بواسطة ماك أولي وزملاؤه (١٩٨٩) كما أشار نموذج المعادلة البنائية المقترح من إيسكارتى وجوتيريز Escarti, A. & Gutierrez, M. (٢٠٠١)، إلى أن الأبعاد الثلاثة المقيسة للدافعية الداخلية وهي الاستمتاع، وإدراك الكفاءة وأهمية المجهود كان لها تأثير على تقوية النوايا .

كما قام مارتن هاجرو وآخرون Martin Hagger et al (٢٠٠٢) بدراسة بعنوان تأثير الدوافع المستقلة والمسيطرة على نوايا النشاط البدني ضمن نظرية السلوك المخطط بهدف التعرف على تأثير الدوافع العامة من نظرية تقرير المصير (ديسى وريان Deci & Ryan (١٩٨٥) على نوايا الانخراط في النشاط البدني ضمن نظرية السلوك المخطط وقد افترض أن الدوافع العامة لا تؤثر في النوايا إلا عندما تتوسطها الدوافع الخاصة وإدراك المواقف والمعايير الذاتية والتحكم السلوكي المتصور و أظهرت النتائج أن الموقف والدوافع الخاصة يتوسطان في تأثير الدوافع المستقلة على نوايا المشاركة في النشاط البدني بالإضافة الى ان وجود الدوافع الخاصة يقلل من تأثيرات الدوافع المسيطرة .

وأشارت دراسة جورج وهيونجيل George & Hyungil (٢٠٠٣) الى استخدام نظرية السلوك المخطط في التعرف على فهم نوايا الجمهور من الطلاب الجامعيين لحضور حدث رياضي (مباراة الهوكي) مع توسيع المعلومات من خلال تضمين السلوك السابق والبيانات تم جمعها من مائة وست وثلاثون طالب جامعي مسجلين في الأنشطة الرياضية المختلفة ، تم حساب المتغيرات المستقلة اشارت الى ٦٤ % تباين في النوايا و المواقف والمعايير الذاتية السابقة وكان السلوك ووقت التحكم السلوكي المتصور مرتبطين بشكل إيجابي مع النوايا، بالإضافة الى ان المتغيرين يمثلان أكثر من غيرها في التباين بين أفراد العينة.

وفي دراسة كاتب جاكسون وآخرون Catb Jackson et al (٢٠٠٣) للتعرف على تطبيقات أطر نظرية السلوك المخطط (TPB) في النشاط البدني من خلال إضافة متغيرات عند التطبيق (البنية الأخلاقية، رد الفعل الانفعالي المتوقع، الهوية الذاتية والخبرات السلوكية السابقة) اشارت النتائج الى ان كل من المعيار الأخلاقي والهوية الذاتية وسلوكيات الماضي منبئ إضافياً في النوايا وكانت النوايا والهوية الذاتية والسلوك الماضي منبئ جيد للسلوك.

وقد قام كل من كوئورس، سبونتييس *Spontis Kouthouris* , (٢٠٠٥) بدراسة المتغيرات السلوكية في بيئة خارجية للتعرف للنوايا والسلوك الفعلي للمشاركة في البرامج الترفيهية وقد استخدم أطر نظرية السلوك المخطط، مع إضافة متغير الهوية الذاتية، بهدف التنبؤ بنوايا المشاركة الفعلية في برنامج ترفيهي محدد في الهواء الطلق وشارك في الدراسة ثلاثمائة وتسعة وعشرون شخصاً وأشارت النتائج الى وجود ارتباطات متعددة بين جميع متغيرات الدراسة بالإضافة إلى أن التحكم السلوكي المتصور والهوية وطبيعة الموقف تجاه المشاركة كانت المنبىء بدرجة كبير بنوايا الأفراد للمشاركة في البرنامج الترفيهي في الهواء الطلق علاوة على ذلك كانت النوايا تجاه المشاركة مؤشرا هاما للسلوك الفعلي.

وفي دراسة يوسف Yousef .H .M (٢٠١٤) كان الغرض في اتجاه ذو شقين الأول هو تعديل المقاييس الفرعية الثلاثة من مقياس دافعية ممارسة النشاط البدني لقياس الأنواع المختلفة من الدافعية الذاتية بين الطلاب كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية، والثاني كان التعرف على العلاقة بين الأنواع المختلفة من الدافعية الذاتية والنوايا لدى الطلاب للاستمرار في الارتباط بالمجال الرياضي بعد التخرج وقد اشارت أهم النتائج الى أن المنبىء الاول للنوايا لدى الطلاب للانخراط في النشاط البدني بعد التخرج هو الشعور بالمتعة والاختيار المدرك .

### قيود النظرية

على الرغم من أن نظرية السلوك المخطط كانت ناجحة في شرح سلوك النشاط البدني والتنبؤ به ، إلا أن قيود النظرية موجودة ، بعض الباحثين يرفض نظرية السلوك المخطط كشرح ملائم للسلوك الاجتماعي البشري ومع ذلك يقبل معظم النقاد الافتراضات الأساسية للنظرية ولكنهم إما يشككون في كفاءتها أو يستفسرون عن شروطها المقيدة، وسوف نناقش أدناه بعض القيود المحتملة للنظرية.

أولاً ، عوامل مثل سمات الشخصية أو الحالة المزاجية والمتغيرات الديموغرافية (مثل العمر والجنس والوضع الاجتماعي والاقتصادي) لا تؤخذ مباشرة في الاعتبار ضمن نظرية السلوك المخطط ، هذا يعتبر قيد على أطر النظرية لأن الباحثين الذين قاموا بدراسة محددات النشاط البدني تبعاً لمتغير العمر والجنس قد وجدوا أن النسبة المئوية للأشخاص الذين أبلغوا عن عدم اشتراكهم في نشاط بدني أعلى بين الإناث من الذكور وبين كبار السن من الأصغر سناً و من بين الأقل ثراء من الأغنياء.

ثانياً ، هناك غموض فيما يتعلق بكيفية تحديد التحكم السلوكي المدرك ، وهذا يخلق مشاكل في القياس، وذكر أجزين Ajzen أن مصطلح التحكم السلوكي المدرك قد يكون مضللاً ولتجنب سوء الفهم ، اقترح أنه يجب قراءة التحكم السلوكي المدرك على أنه "سيطرة محسوسة على أداء السلوك". وأشار أجزين Ajzen إلى أن التحكم السلوكي المدرك يتكون من عنصرين : الكفاءة الذاتية (سهولة أو صعوبة أداء السلوك) والقدرة على التحكم (المعتقدات حول مدى أداء السلوك) ؛ وبالتالي ، يجب أن تحتوي مقاييس التحكم السلوكي المدرك على عناصر تقييم كلاً من الكفاءة الذاتية والقدرة على التحكم.

ثالثاً ، كلما طالت الفترة الزمنية بين النوايا والسلوك ، قل احتمال حدوث السلوك، لذا نجد أن القوة التنبؤية للنوايا ستختلف بشكل عكسي مع الوقت بين قياس النوايا وأداء السلوك، فكلما طالت الفترة الزمنية بين النوايا والسلوك ، كلما كانت النوايا أكثر احتمالاً للتغيير مع المتغيرات الجديدة والمتاحة.

### الخاتمة

وفقاً لنظرية أجزين Ajzen للسلوك المخطط يشير المفهوم الى التنبؤ وفهم المؤثرات المحفزة للسلوك البشري التي ليست تحت التوجيه الاختياري للفرد والتعرف أيضاً على كيفية استهداف استراتيجيات تغيير السلوك التي ترمى الى التعرف على سبب إشتراك الفرد في نشاط بدني بذاته أو أداء حركة بعينها.

وفي هذا الإطار يرى أجزين Ajzen (١٩٨٥) أن الأنماط المختلفة للدافعية الداخلية تؤثر في النوايا عندما يصبح الفرد قادراً على التحكم في السلوك وينظر إلى النوايا على أنها المنبئ الاصلى للسلوك ويعكسه قوة دافعية الفرد لأداء سلوك بذاته ولذا تعتبر قوة النوايا الذي يكتنفها الفرد لممارسة النشاط البدني مؤشراً جيداً لدافعيته نحو هذا النشاط ومنبئ قوي للسلوك

وقد أظهر تحليل أدبيات البحث العلمي في هذا الصدد أن معظم الدراسات تبحث في نتائج الدافعية الداخلية لممارسي النشاط البدني من خلال نمط ذو بعد واحد علماً بأنه يمكن دراسة الأنواع المختلفة من الدافعية الداخلية التي تساهم في تقديم فهم أعمق للعمليات النفسية التي يتضمنها المشاركة في النشاط البدني بالإضافة الى أن الأنواع الأكثر استقلالية من الدافعية الداخلية يكون لها أثر أكبر على نوايا الممارسين نحو المشاركة في النشاط البدني تطوعياً عن الأنواع الأقل استقلالية.

ولذلك من الصعب جداً تغيير سلوك الأشخاص ، خاصة عند التعامل مع سلوك حركي معقد مثل النشاط البدني، ولتقديم نتائج ايجابية في عمليات فهم وتفسير والتنبؤ بتغيير سلوك النشاط البدني يجب على الباحثين استخدام إطار نظري معرفي مثل نظرية السلوك المخطط كدليل للتعرف على تلك المتغيرات ولقد وجد الباحثون دعماً لتأثيرات طبيعة المواقف ، والسيطرة السلوكية المدركة ، المعايير الذاتية في تفسير نوايا الاشخاص في أن يصبحوا ممارسين للنشاط البدني ، بالإضافة الى العلاقة القوية بين نوايا الشخص أن يكون نشطاً بدنية ومشاركته في السلوك، من الأهمية بمكان أن حجم تأثير النوايا يتلاشى بشكل ملحوظ عندما يتم التحكم في سلوك النشاط المسبق ، علاوة على ذلك يمكن تصور الشخص للتحكم الشخصي في الانخراط في النشاط البدني أن يتنبأ مباشرة بالسلوك، وبشكل عام هناك أدلة قوية على أن نظرية السلوك المخطط يمكن أن تشرح وتتوقع نوايا وسلوكيات الاشخاص المشاركين في النشاط البدني فلقد نجحت تطبيقات النظرية في دراسات كل من جورج كينغهام George Cunningham (٢٠٠٣) دانيال هريس وإيسك أجزين Daniel Hrubes & Icek Ajzen (٢٠٠١) كاث جاكسون وآخرون Cath Jackson et al (٢٠٠٣) كورنيا كانساس Courneya, K. S (٢٠٠٥) دراسة مجدي يوسف (٢٠١٤) M, Yousef على تفسير سلوك المشاركة في ممارسة النشاط البدني والتنبؤ به.



## References

1. Ajzen, I. (1985) 'From Intention to Actions: A Theory of Planned Behavior', in J. Kuhl and J. Beckmann (Eds) Action-Control: From Cognition to Behavior, p p .11–39. Heidelberg: Springer.
2. Icek Ajzen, Pam Scholder Ellen , (1992) Comparison of the Theory of Planned Behavior and the Theory of Reasoned Action
3. Ajzen, I. (2001) 'Nature and Operation of Attitudes', Annual Review of Psychology 52: 27–58. Bentler, P.M. (1990) 'Comparative Fit Indexes in Structural Models, Psychological Bulletin 107: 238–46.
4. Chatzisarantis, N.L.D., Biddle, S.J.H. and Meek, G. (1997) 'A Self Determination Theory Approach to the Study of Intentions and the Intention–Behavior Relationship in Children's Physical Activity, British Journal of Health Psychology 2: 343–60.
5. Deci, E.L. and Ryan, R.M. (1985) Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. New York: Plenum Press.
6. Deci, E.L. and Ryan, R.M. (1991) 'A Motivational Approach to Self: Integration in Personal- ity, in R. Dienstbier (ed.) Nebraska Symposium on Motivation: Perspectives on Motivation, pp. 237–88. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
7. Doganis, G. (2000) 'Development of a Greek Version of the Sport Motivation Scale, Perceptual and Motor Skills 90: 505–12.
8. Escarti, A. and Gutierrez, M. (2001) 'Influence of the Motivational Climate in Physical Education on the Intention to Practice Physical Activity or Sport, European Journal of Sport Science 1(4): 1–12.
9. Goudas, M., Biddle, S.J.H. and Fox, K.R. (1994a) 'Perceived Locus of Causality, Goal Ori-entation, and Perceived Competence in School Physical Education Classes, British Journal of Educational Psychology 64: 453–63.

10. Catb Jackson, R. andrew Smith and Mark Conneri (2003) Applying an extended version of the Theory of Planned Behaviour to physical activity, Journal of Sports Sciences, 2003, 21, 119–133
11. George B. Cunningham, Hyungil Kwon (2003) The Theory of Planned Behaviour and Intentions to Attend a Sport Event Sport Management Review, 2003, 6, 127–145
12. Goudas, M., Biddle, S.J.H. And Fox, K.R. (1994b) ‘Achievement Goal Orientations and Intrinsic Motivation in Physical Fitness Testing with Children, Pediatric Exercise Sciences 6: 159–67.
13. Goudas, M., Biddle, S.J.H. and Underwood, M. (1995) ‘It Ain’t What You Do, It’s the Way That You Do It! Teaching Style Affects Children’s Motivation in Track and Field Lessons’, The Sport Psychologist 9: 254–64.
14. Hausenbals, H., Carron, A.V. and Mack, D.E. (1997) ‘Application of the Theories of Reasoned Action and Planned Behavior to Exercise Behavior: A Meta-Analysis, Journal of Sport and Exercise Psychology 19: 36– 41.
15. Hein, V.; Müür, M.; Koka, A. (2004). Intention to be physically active after school graduation and its relationship to three types of intrinsic motivation. European Physical Education Review, 10(1), 5 - 19.
- 16 Kouthouris, Spontis ( 2005) Outdoor recreation participation: an application of the Theory of Planned Behavior The Sport Journal, Vol. 8, No. 3,6
17. Kowal, J. and Fortier, M.S. (2000) ‘Testing Relationships from the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation Using Flow as Motivational Consequence, Research Quarterly for Exercise and Sport 71: 171–81.
18. Martin S. Hagger et al , Nikos L. D. Chatzisarantis and Stuart J. H. Biddle (2002) The influence of autonomous and controlling motives on physical activity intentions within the Theory of Planned Behaviour, British Journal of Health Psychology, 7, 283–297

19. Martens, M.P. and Webber, S.N. (2002) ‘Psychometric Properties of the Sport Motivation Scale: An Evaluation with College Varsity Athletes from the U.S.’ *Journal of Sport and Exercise Psychology* 24: 254– 70.
20. McAuley, E., Duncan, T. and Tammen, V. (1989) ‘Psychometric Properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a Competitive Sport Setting: A Confirmatory Factor Analysis’ *Research Quarterly for Exercise and Sport* 60: 48–58.
21. Mullan, E., Markland, D. and Ingledew, D.K. (1997) ‘A Graded of Self-Determination in the Regulation of Exercise Behavior: Development of a Measure Using Confirmatory Factor Analytic Procedures’, *Personality and Individual Differences* 23:745–52.
22. Ntoumanis, N. (2001) ‘Empirical Links between Achievement Goal Theory and Self- Determination Theory in Sport’, *Journal of Sports Sciences* 19: 397–409.
23. Papaioannou, A. (2000) Attitudes, Perception and Behaviors in (1) the Physical Education Lesson, (2) the Sport Context, (3) Towards a Healthy Lifestyle, of Persons Differing in Age, Gender, Socio-economic Status, Religion and Level of Motor Difficulty. Athens: Center of Educational Research.
24. Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., Briere, N. M. and Blais, M.R. (1995) ‘Toward a Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation and Motivation in Sport: The Sport Motivation Scale (SMS)’ *Journal of Sport and Exercise Psychology* 17:35–53.
25. Pathetic, C.M. and Weigand, D.A. (2002) ‘The Relationship of Dispositional Goal Orientations and Perceived Motivational Climate on Indices of Motivation on Male and Female Swimmers, *International Journal of Sport Psychology* 33: 218–37.
26. Reger-Nash B, Simon K, Cooper L. (2002) Walking Program Creates Positive Results, National Attention. Letter to Editor. *West Virginia Medical Journal* Nov/Dec; 98: 245.
27. Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., Blais, M.R., Briere, N.M., Senecal, C. and Vallieres, E.F. (1992) ‘The Academic Motivation Scale: An erasure of Intrinsic,

Extrinsic, and Motivation in Education’, Educational and Psychological Measurement 52: 1003–17.

28. Vlachopoulos, S. P., Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2000). Motivation profiles in sport: A self determination theory perspective. Research Quarterly for Exercise and Sport, 71(4), 387-397.

29. Yves, C. and Vallerand, R. (1995) ‘Motivation and Gambling Involvement’, Journal of Social Psychology 135: 755–64.

30. Yousef .H .M. (2014). Intention To Be Physically Active After Graduation And Its Relationship with Intrinsic Motivation, International Journal of Multidisciplinary Thought, (04):329–337

### ملخص البحث

المخطط السلوكي نظرية تطوير تم (أيسك أجزن) theory of planned behavior (Icek Ajzen) من خلال نظرية الفعل المبرر Theory of Reasoned Action لأجزن وفيشبن (Fishbein & Ajzen) (١٩٥٧) والتي تنص على أن المحدد الأقرب للسلوك هو النوايا ، فإن السلوك البشري هو وظيفة لنية الفرد في أداء السلوك ويتم تحديد النية من خلال عدة عوامل مستقلة منها الموقف تجاه السلوك ، المعايير الذاتية ، التحكم السلوكي المتصور ، تصورات الضغط الاجتماعي لأداء السلوك كما تؤثر السيطرة السلوكية المدركة أيضًا على السلوك بشكل مباشر عندما تقترب بشكل كبير من السيطرة الفعلية وبشكل أكثر تحديدًا، يقترح النموذج أن السلوك هو وظيفة للمعتقدات المرتبطة بالسلوك وتشكل الاتجاهات استعداد الفرد الإيجابي أو السلبي تجاه سلوك معين، ويتم تحديدها من خلال المعتقدات السلوكية للفرد تجاه السلوك ، ومن ناحية أخرى يعبر المعيار الذاتي عن الضغط الاجتماعي الذي يتم وضعه على الفرد لأداء سلوك معين ويعمل التحكم السلوكي المدرك على تعزيز التنبؤ بالسلوكيات التي قد يكون فيها التحكم الإرادي غير مكتمل وتشير المقالة الى عرض لأطار النظرية والمتغيرات المعرفية المسؤولة عن مفهوم النظرية ونماذج لتطبيقات أطر النظرية في النشاط البدني بالإضافة الى القيود على النظرية والخاتمة.

**الكلمات المفتاحية :** السلوك المخطط – الفعل المبرر- النوايا- النشاط البدني

## **theory of planned behavior (Icek Ajzen)**

### **Applications in physical activity**

#### **Abstract**

The theory of planned behavior (Icek Ajzen) was developed through the Theory of Reasoned Action by Fishbein & Ajzen (1957). The theory states that the closest determinant of behavior is the intention to perform this behavior, and intention is determined by Several cognitive variables are the attitude toward the behavior, perceptions of social pressure to perform the behavior, and perceived behavioral control. Perceived behavioral control also directly affects behavior when it is closely related to actual control. The article aims to present the theoretical framework and the cognitive variables responsible for the concept of the theory and a presentation of the applications of the theoretical frameworks. In physical activity, the article also points out the limitations of the theory and conclusion.

**key words :** planned behavior- Reasoned Action- intention -physical activity

إستبيان النوايا لطلاب كلية التربية الرياضية

إعداد (Yousef .H .M.) (2014)

أولاً : البيانات الشخصية

١ - الفرقة ..... ٢ - التخصص: ..... ٣ - التقدير: .....

ثانياً : التعليمات :

قائمة (إستبيان تقييم المهام) عبارة عن مجموعة من العبارات توضح شعورك تجاه دراستك بالكلية ومدى إحساسك بالكفاءة والقدرة على الاختيار والعزم على العمل في المجال الرياضي، وذلك من خلال وضع علامة أمام كل عبارة تعبر مستوى وجهة نظرك ، لا تترك أية عبارة دون أن تعبر عنها ، وجهة نظرك سوف تكون سرية تستخدم في البحث العلمي فقط .

م	العبارة	أبدأ ١	نادراً ٢	أحياناً ٣	غالباً ٤	دائماً ٥
١	اثناء قيامي بالدراسة أشعر بمدى استمتاعي بها					
٢	لم اشعر بالعصبية على الاطلاق خلال دراستي					
٣	احسست ان اختياري صحيح لهذه الكلية					
٤	اعتقد أن لدى كفاءة في دراستي					
٥	وجدت الدراسة ممتعة جداً					
٦	لم أشعر بالتوتر اثناء قيامي بالدراسة					
٧	الدراسة بالكلية تحقيق لرغباتي					
٨	اعتقد انني وفقت في دراستي مقارنة بالطلبة الاخرين					
٩	القيام بالدراسة كان ممتعاً					
١٠	اثناء قيامي بالدراسة أشعر بالاسترخاء					
١١	أشعر بانني اقوم بما اريده اثناء الدراسة					
١٢	انا راضى عن أدائي في دراستي					
١٣	اعتقد ان الدراسة ليست مملة					
١٤	أشعر بالقلق اثناء دراستي					
١٥	لم أشعر بانني مضطراً لهذه الدراسة					
١٦	أشعر بمهاراتي المتميزة خلال دراستي					
١٧	يمكن وصف الدراسة على انها ممتعة					
١٨	لا توجد ضغوط اثناء دراستي					
١٩	الدراسة بالكلية من إختياري					
٢٠	أشعر بالكفاءة اثناء دراستي بالكلية					
٢١	أحب ممارسة النشاط البدني في وقت فراغي					
٢٢	العمل في المجال الرياضي من أهم أهدافي					
٢٣	أحب ممارسة النشاط البدني خارج الدراسة					
٢٤	أرغب بالعمل في المجال الرياضي بعد التخرج					
٢٥	أحب أن أكون جاهزاً للعمل في المجال الرياضي					

الاستمتاع : ١ ، ٥ ، ٩ ، ١٣ ، ١٧ - الضغط : ٢ ، ٦ ، ١٠ ، ١٤ ، ١٨ ، الاختيار المدرك : ٣ ، ٧ ، ١١ ، ١٥ ، ١٩ ،  
الكفاءة المدركة : ٤ ، ٨ ، ١٢ ، ١٦ ، ٢٠ ، العزم : ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٥

المجموع الكلي للمقياس = هو المنبئ الاصلى للسلوك ويعكس قوة دافعية الطالب لأداء سلوك بذاته .