



ساخت پرسشنامه محقق ساخته ی راهکارهای شناختی غلبه بر تعلل ورزی بر مبنای نظریه رفتار برنامه ریزی شده

دکتر احمد خامسان^۱، محبوبه طلعتی دوغ آبادی^{۲*}

چکیده

این پژوهش با هدف طبقه بندی و ساخت پرسشنامه راهکارهای غلبه بر تعلل ورزی مبتنی بر نظریه رفتار برنامه ریزی شده و اعتباریابی آن به روش تحلیل محتوای کیفی انجام شد. جامعه شامل تمام منابع آموزشی مبتنی بر نظریه رفتار برنامه ریزی شده و غلبه بر تعلل ورزی بود که با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس نمونه انتخاب و طی یک مصاحبه نیمه متمرکز از گروه نمونه (۱۵ نفر از دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه بیرجند در سال تحصیلی ۹۵-۹۴)، مبنای و عوامل تعلل ورزی با استفاده از روش های آمار توصیفی، استخراج و با استفاده از روش های تحلیل کیفی کدبندی و براساس آن پرسشنامه ای تهیه شد؛ سپس به تحلیل محتوای یافته های روان شناسی غلبه بر تعلل ورزی با استفاده از نظریه رفتار برنامه ریزی شده پرداخته و در ضمن ارائه و تلفیق روش های غلبه بر تعلل ورزی با مؤلفه های نظریه رفتار برنامه ریزی شده (هنجار ذهنی، نگرش نسبت به رفتار و کنترل رفتاری درک شده) به استخراج عوامل مشترک بین این نظریه و تعلل ورزی پرداخته شد و در نهایت راهکارهای متناسب غلبه بر تعلل ورزی با تأکید بر نقش فرد (کنترل رفتاری درک شده)، نگرش و باور او (نگرش به رفتار) و افراد مرجع (هنجار ذهنی) تدوین شد. به منظور اعتباریابی پرسشنامه محقق ساخته با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی مدل نظری و بنیادی پژوهش مورد بررسی قرار گرفت که نتایج حاصل از آن نشان داد که سؤال های مربوط به مهارت غلبه بر تعلل ورزی بیشترین بار (۱/۰۰) را بر روی سازه خود یعنی غلبه بر تعلل ورزی مبتنی بر نظریه رفتار برنامه ریزی شده دارد همچنین همه شاخص های مدل به جز نگرش رفتاری در سطح $P < 0/05$ معنادار بود و به طور کلی مدل غلبه بر تعلل ورزی مبتنی بر نظریه رفتار برنامه ریزی شده از برازش مطلوبی برخوردار است و توصیه می شود در پژوهش های آتی مورد استفاده قرار گیرد.

واژه های کلیدی: نظریه رفتار برنامه ریزی شده، هنجار ذهنی، نگرش ذهنی، کنترل رفتاری درک شده، قصد، تعلل ورزی

۱. دانشیار دانشگاه بیرجند، پردیس دانشگاه بیرجند، پست الکترونیکی: a.khamesan@gmail.com

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی دانشگاه بیرجند، پردیس دانشگاه بیرجند، پست الکترونیکی: talati.mahbobeh@yahoo.com