

## بررسی کارایی نظریه رفتار سازمان یافته در تبیین مصرف مکمل در بین کشتی گیران نخبه ملی

رامین امیرسان<sup>۱</sup>

۱- دانشیار دانشگاه تبریز

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۲/۱۲/۷

تاریخ دریافت مقاله: ۹۰/۱/۱۶

## چکیده

**هدف تحقیق:** هدف از این تحقیق بررسی کارایی نظریه رفتار سازمان یافته در تبیین مصرف مکمل در میان کشتی گیران نخبه ملی بود. **روش تحقیق:** به همین منظور، ۱۴۶ نفر از کشتی‌گیران تیم‌های ملی ایران که در سال‌های ۱۳۸۹ و ۱۳۹۰ در اردوهای انتخابی و آماده‌سازی شرکت در مسابقات آسیایی و جهانی شرکت داشتند به عنوان گروه نمونه انتخاب و مورد بررسی قرار گرفتند. برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه زمینه‌یابی مکمل‌های ورزشی هاسمن (۲۰۰۶) استفاده شد. در تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل مسیر استفاده شد. **نتایج:** نتایج نشان داد که مدل اندازه‌گیری نظریه رفتار با برنامه از برازش ضعیفی برخوردار است. به هر حال، مولفه‌های مدل تقریباً ۵۹٪ واریانس قصد رفتاری را تبیین می‌کنند. هنجارهای ذهنی قوی‌تری ( $\beta = 0/65$ ) و کنترل رفتاری ادراک شده ( $\beta = 0/07$ ) ضعیف‌ترین شاخص پیش بین بود. **بحث و نتیجه‌گیری:** در مجموع نظریه رفتار با برنامه قادر است میزان قابل توجهی از واریانس قصد رفتاری را در ارتباط با مصرف مکمل‌های ورزشی در کشتی‌گیران نخبه تبیین کند. **واژه‌های کلیدی:** قصد، نگرش، هنجار، کنترل ادراک شده، مصرف مکمل، کشتی گیر نخبه

### Investigation of efficacy of theory of planned behavior in explanation of use of supplement among national elite wrestlers

#### Abstract

**Purpose:** The aim of study was to investigate efficacy of theory of planned behavior in explanation of use of supplement among national elite wrestlers. **Method:** For this purpose, 146 wrestlers of national teams of Iran which participating in camps of national team during the 1389-90 years selected as sample group and were studied. For gathering the data, questionnaire of sports supplements survey (Hossmann, 2006) was used. Data analyzed by path analysis. **Results:** Results indicated that the TPB measurement model has poor fit. However, the components of the TPB were able to explain 59% of variance of behavioral intention. Additionally, subjective norms ( $\beta = 0/65$ ) were the strongest predictor and perceived behavioral control ( $\beta = 0/07$ ) was the weakest predictor. **Discuss:** Results indicated the TPB was able to explain a considerable amount of variance in behavioral intention to consume sports supplements among elite wrestlers.

**Key word:** intention, attitude, norm, perceived control, use of supplement, elite wrestler

✉ نویسنده مسئول: رامین امیرسان

تبریز - فلکه دانشگاه (ایرسان) - دانشگاه تبریز - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

شماره تماس: ۰۹۱۴۴۱۶۹۵۵۷

## مقدمه

با توجه به اهمیت تغذیه به عنوان عاملی بسیار موثر در پیشگیری از بیماری، مصرف مکمل‌های غذایی در بین جوامع مختلف رشد فزاینده‌ای یافته است. از طرف دیگر، گرایش به مصرف مکمل‌های ورزشی در میان ورزشکاران افزایش یافته است و مادامی که تعداد ورزشکاران رشته‌های رقابتی بیشتر شود احتمالاً میزان مصرف مکمل‌های ورزشی نیز به تبع آن افزایش خواهد یافت. نگاهی به آمارهای مختلف نشان می‌دهد که مصرف مکمل‌های ورزشی و غذایی همچنان سیر صعودی و رو به رشدی را دنبال می‌کند. این امر باعث شده است تا متخصصان سلامت و تغذیه به بررسی عوامل اثرگذار بر مصرف اینگونه مکمل‌ها بپردازند. در همین زمینه تئوری‌های مختلفی ارائه شده است که شاید مهم‌ترین تئوری در این رابطه نظریه رفتار سازمان یافته (TBT)<sup>۱</sup> یا برنامه ریزی شده باشد (۱).

کاربرد نظریه‌های روان‌شناسی اجتماعی در رفتارهای مرتبط با تندرستی و سلامتی در دو دهه گذشته افزایش یافته است. این افزایش که تا به امروز نیز تداوم داشته، با نیاز به کاربرد نظریه‌ها برای درک و فهم عوامل موثر محیطی، اجتماعی و فردی بر رفتار سالم همزمان شده است (۳ و ۲). درک عوامل موثر بر رفتارهای سالم فرصتی را برای متخصصان فراهم می‌آورد تا بتوانند برنامه‌ها و سیاست‌هایی اتخاذ کنند که موجب بهبود و توسعه سبک زندگی سالم‌تر در افراد مختلف شود.

نظریه رفتار سازمان یافته در واقع شکل تکامل یافته نظریه عمل مستدل<sup>۲</sup> است و به منظور پیش بینی و تبیین رفتار مورد استفاده قرار می‌گیرد. نظریه عمل مستدل در تبیین رفتار تحت شرایط کنترل ارادی به نتایج خوبی رسیده است. باید توجه داشت که رفتارهای تحت کنترل، کاملاً ارادی نبوده و از عوامل بیرونی متأثر می‌شوند. بر همین اساس بود که آژن (۱۹۸۸) سازه دیگری تحت عنوان کنترل رفتاری ادراک شده پیشنهاد کرد تا عوامل بیرونی موثر بر رفتار را نیز شامل شود (۴).

نظریه رفتار سازمان یافته در واقع نوعی مدل مبتنی بر تامل و شور است که در آن یک نگرش فردی به رفتار بعد

از توجه دقیق به اطلاعات موجود در دسترس، شکل می‌گیرد (۲). هر دو نظریه رفتار سازمان یافته و عمل مستدل از کار فیشبین (۱۹۷۵) در مورد پردازش‌های روان شناختی در نگرش‌های ایجاد کننده رفتارها نشأت گرفته اند. قبل از آن، پیک (۱۹۵۵) با ارائه مفهوم قصد رفتاری مدعی شد که تحت برخی شرایط روابط نگرش - رفتار می‌تواند تقویت شود. اصل سازش پذیری بر این باور است هر نگرش و رفتار شامل چهار مولفه اصلی است: عمل، هدف، زمینه یا بافت و زمان. رابطه بین نگرش و رفتار زمانی که هر دو عامل بطور اختصاصی و با توجه به هر دو مولفه مورد سنجش قرار گیرد، به بیشترین حد خود خواهد رسید. بنابراین هر رفتاری مشتمل بر یک عمل (رفتار)، که در یک محیطی ویژه و در زمانی خاص و با هدفی خاص انجام می‌شود؛ می‌باشد (۵). بر اساس این نظریه، رفتار را می‌توان از طریق اراده برای انجام رفتار یا تصمیم برای اجرای آن پیش بینی نمود. اراده تحت تاثیر نگرش‌ها به رفتار، هنجارهای ذهنی و کنترل رفتاری درک شده قرار می‌گیرد. نگرش‌ها بیانگر ارزیابی‌های کلی از رفتار در قالب مثبت یا منفی برای فرد است. هنجارهای ذهنی در واقع سنجشی از فشار اجتماعی ادراک شده برای اجرا یا عدم اجرای یک رفتار ویژه بوده در حالی که کنترل رفتاری ادراک شده بیانگر ادراک فردی از میزان سادگی یا مشکل بودن اجرای یک رفتار است. کنترل رفتاری ادراک شده همچنین به طور مستقیم بر رفتار اثر می‌گذارد زمانی که ادراکات از کنترل به درستی با کنترل حقیقی مطابقت داشته باشد.

نظریه رفتار سازمان یافته برای توضیح و تبیین دامنه وسیعی از رفتارهای مرتبط با سلامتی مانند فعالیت بدنی، رفتارهای اعتیادی، رفتارهای غربالی پزشکی، رفتار ورزشی، رفتار جنسی و رفتار غذایی مورد استفاده قرار گرفته است. تا کنون چندین فرا تحلیل در این باره انجام شده است. کرنر و کورانت (۲۰۰۳) با استفاده از این نظریه به بررسی رفتار فعالیت بدنی پرداختند. آنها همبستگی‌های روانی با فعالیت بدنی اوقات فراغت دختران دبیرستانی را بررسی کردند. نتایج نشان داد که سازه‌های نظریه رفتار سازمان یافته همبستگی مثبتی با قصد دختران برای مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت دارند (۶). کامل‌ترین مرور تحقیقی در این زمینه توسط هاگر و همکارانش (۲۰۰۲)

1-Theory of planned behavior

2-Theory of Reasoned Action

و هنجارهای ذهنی از شاخص‌های پیش بین مهم در مصرف مکمل‌های غذایی می‌باشند (۱۳). همچنین جزوسکا-ریچوسفلی و پیلسکا (۲۰۰۶) متغیرهای روانی-اجتماعی تاثیرگذار بر مصرف مکمل‌های ویتامینی و مواد معدنی را در بین گروهی از دانشجویان مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که نگرش شاخص پیشگوی معنی داری از مصرف مکمل بود در حالی که هنجارهای ذهنی و کنترل رفتاری ادراک شده شاخص معنی داری در تبیین مصرف مکمل نبودند (۱۴). در تحقیقی دیگر پاولاک و همکاران (۲۰۰۹) به تبیین مقاصد مصرف یک رژیم غذایی سالم توسط بازیکنان بیسبال دانشگاهی با استفاده از نظریه رفتار سازمان یافته پرداختند. بر این اساس متغیرهای این نظریه روی هم رفته ۷۲٪ واریانس نیت رفتاری برای خوردن یک رژیم غذایی سالم را تبیین کردند. نتایج نشان داد که نگرش مهم‌ترین شاخص پیشگوی قصد و کنترل رفتاری ادراک شده ضعیف‌ترین شاخص پیش بین قصد بود (۱۵). در یکی از جدیدترین مطالعات صورت گرفته در رابطه با مصرف مکمل‌های ورزشی، هاسمن و همکاران (۲۰۱۱) اثربخشی نظریه رفتار سازمان یافته را در پیش بینی مصرف مکمل‌های ورزشی در میان ورزشکاران دختر NCAA مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که این نظریه به ترتیب ۶۶-۶۴٪ و ۱۸٪ قصد رفتاری و رفتار مصرف مکمل را در دختران ورزشکار تبیین می‌کند. در این تحقیق هنجار ذهنی قویترین عامل پیش بین مصرف مکمل بود. پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که این نظریه از تناسب خوبی در پیش بینی مصرف مکمل‌های غذایی در میان دختران ورزشکار برخوردار است (۱). به هر حال، استفاده از نظریه رفتار سازمان یافته برای بررسی عوامل تعیین کننده مصرف مکمل‌های ورزشی در میان ورزشکاران نخبه کاربرد جدیدی از این مدل است. لذا در این پژوهش، نکویی برازش مدل نظریه رفتار سازمان یافته با توجه به مصرف مکمل‌های ورزشی در میان کشتی گیران نخبه مورد بررسی قرار می‌گیرد.

### روش تحقیق

این پژوهش از نوع کاربردی بوده و به شیوه همبستگی اجرا می‌شود. جامعه آماری این تحقیق را کشتی گیران نخبه آزاد و فرنگی تیم‌های ملی در دو رده سنی بزرگسال و جوان تشکیل می‌دهند که در سال ۱۳۸۹ و ۱۳۹۰ به

انجام گرفت. آن‌ها نشان دادند که در میان ۷۲ تحقیق صورت گرفته در این باره، این نظریه ۴۵٪ از واریانس قصد رفتار و ۲۷٪ رفتار ورزشی را تبیین می‌کند. قوی‌ترین شاخص پیش بین به ترتیب نگرش با ۴۸٪، کنترل رفتاری ادراک شده ۴۴٪ و هنجار اجتماعی ادراک شده با ۲۵٪ بود (۷). مک ایچن، کانر و لوتون (۲۰۰۵) در تحقیقی با بررسی نقش این نظریه در مصرف دارو اعلام کردند که نظریه رفتار سازمان یافته ۵۳٪ واریانس قصد رفتاری و ۳۹٪ واریانس رفتار را در مصرف دارو تبیین می‌کند (۸). کاربرد نظریه رفتار سازمان یافته در مورد رفتار غذایی با مضایقه مورد استفاده قرار گرفته است. با توجه به اینکه این نظریه در تبیین سایر رفتارهای مرتبط با سلامتی موفق بوده، می‌تواند بینش دقیق‌تری را در مورد عوامل موثر بر انگیزه مصرف مکمل‌های غذایی فراهم کند. اگرچه مطالعات زیادی در مورد این نظریه و رفتارهای غذایی مانند مصرف قند، خوردن سالم، مصرف میوه‌ها و سبزیجات، غلات و ماهی صورت گرفته است؛ اما در زمینه مصرف مکمل‌های غذایی تحقیقات ناچیز بوده است. کانر، نورمن و بل (۲۰۰۲) اظهار می‌دارند که با توجه به عوامل اقتصادی، اجتماعی و روانی، دلایل مصرف مکمل‌های غذایی احتمالاً بسیار پیچیده است (۹). دادگ، فورد و پرکو (۲۰۰۳) نیز برای بررسی مصرف مکمل‌های غذایی و پیچیدگی‌های اشاره شده، پیشنهاد کردند که از نظریه‌هایی برای این منظور استفاده شود. آنها اظهار داشتند که نظریه رفتار سازمان یافته مدلی مناسب در کمک به متخصصان سلامت در جهت اجرای مداخلات در مصرف مکمل‌های غذایی است (۱۰). در این زمینه، کانر و همکاران (۲۰۰۳) اعلام داشتند که این نظریه قادر است ۷۰٪ واریانس قصد مصرف مکمل‌های غذایی در زنان را تبیین کند. نگرش با ۷۰٪ بالاترین شاخص و کنترل رفتاری ادراک شده با ۴۹٪ پایین‌ترین شاخص پیشگوی قصد رفتار بودند (۱۱ و ۱۲). به نظر می‌رسد این نظریه در تبیین مصرف مکمل‌های غذایی از تناسب مطلوبی برخوردار باشد، هر چند تحقیقات بیشتری در این رابطه و در گروه‌های مختلف، در شرایط متفاوت نیاز است تا اعتبار این نظریه بیشتر مشخص شود.

بارتی و همکاران (۲۰۰۴) در تحقیقی به بررسی شاخص‌های پیشگوی مصرف مکمل‌های غذایی در بین ورزشکاران نوجوان ۱۹-۱۴ ساله از رشته‌های مختلف ورزشی پرداختند. در این تحقیق مشخص شد که نگرش‌ها

نمره واحد در نظر گرفته می‌شود. با توجه به اینکه شیوه گردآوری اطلاعات از طریق پرسشنامه بود، لذا خود محقق در محل تمرین کشتی‌گیران تیم‌های ملی حضور یافته و پس از ارائه توضیحاتی در مورد شیوه تکمیل پرسشنامه‌ها و هدف از انجام تحقیق، پرسشنامه را در اختیار آنان قرار می‌داد. شرکت کشتی‌گیران در تحقیق کاملاً اختیاری بود و به آنان اطمینان داده شده بود که اطلاعات جمع‌آوری شده فقط جنبه تحقیقی داشته و کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند. به کشتی‌گیران گفته شده بود در طول تکمیل پرسشنامه‌ها، در صورت وجود هرگونه سوال یا مشکل می‌توانند از محقق سوال کنند.

توزیع و تکمیل پرسشنامه‌ها در محل تمرین انجام می‌گرفت و تقریباً ۳۰ تا ۴۵ دقیقه طول می‌کشید. کل فرایند جمع‌آوری داده‌ها تقریباً ۱۰ جلسه طول کشید. پس از تکمیل، پرسشنامه‌ها توسط محقق جمع‌آوری شده و مورد تجزیه و تحلیل استفاده قرار گرفت. روابط بین نگرش‌ها، هنجارهای اجتماعی درک شده، کنترل رفتاری ادراک شده و نیت در رابطه با مصرف مکمل‌های غذایی با استفاده از روش‌های مدل خطی عمومی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای بررسی قابلیت پیش‌بینی مدل مذکور از تحلیل مسیر (با استفاده از نرم افزارهای SPSS و LISREL) انجام گرفت. برای تعیین نکویی برازش (GFI)، از مقادیر  $\chi^2/df$ ، NFI و RMSEA استفاده شد.

### نتایج

در جدول شماره یک تعداد سوالات، دامنه نمرات و نیز پایایی خرده مقیاس‌های نظریه رفتار سازمان یافته در بین کشتی‌گیران نخبه ارائه شده است. با توجه به نتایج مقیاس مورد نظر از پایایی خوبی برخوردار می‌باشد.

اردوهای انتخابی و آماده سازی شرکت در مسابقات آسیایی و جهانی دعوت شده بودند. از بین این ورزشکاران به طور تصادفی و در فواصل زمانی مختلف حدود ۱۴۶ نفر به عنوان گروه نمونه انتخاب و مورد بررسی قرار گرفتند. میانگین سنی کشتی‌گیران  $20/3 \pm 2/6$  سال و میانگین وزن آنها  $69/6 \pm 20/54$  کیلوگرم بود.

به منظور بررسی عوامل تاثیر گذار بر مصرف مکمل‌های غذایی و ورزشی در ورزشکاران از پرسشنامه استاندارد زمینه‌یابی مکمل‌های ورزشی هاسمن (۲۰۰۶) در ورزشکاران استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۵۰ سوال است. این پرسشنامه در واقع ترکیبی از دو پرسشنامه سیاهه پیش‌بینی مصرف مکمل‌های ورزشی در نوجوانان (پرکو ۱۹۹۹)، شامل نیت ۱۴ سوال، نگرش‌ها ۱۰ سوال، هنجارهای اجتماعی درک شده ۱۴ سوال، در ارتباط با مصرف مکمل‌های غذایی و پرسشنامه مکمل غذایی (کانر ۲۰۰۱)، شامل ۱۱ سوال جهت سنجش کنترل رفتاری درک شده بود. پرسشنامه زمینه‌یابی مکمل‌های ورزشی هاسمن (۲۰۰۶)، شامل چهار خرده مقیاس نگرش‌ها (۱۰ سوال)، هنجارهای اجتماعی ادراک شده (۱۴ سوال)، مقاصد و اهداف (۱۴ سوال) و کنترل رفتاری ادراک شده (۱۲ سوال) می‌باشد. به منظور بررسی روایی و پایایی پرسشنامه مذکور، یک مطالعه راهنما بر روی ۲۰ نفر از کشتی‌گیران اجرا شد و هر مقیاس از لحاظ ساختار عاملی و پایایی درونی مورد بررسی قرار گرفت. چون مقادیر پایایی و تحلیل عاملی مناسب بود لذا هیچ تغییری در پرسشنامه مورد نظر داده نشد.

مدل مورد بررسی در این تحقیق شامل چهار متغیر بود: مقاصد، نگرش‌ها، هنجارهای ذهنی و کنترل رفتاری ادراک شده. هر متغیر از طریق مقیاس لیکرت پنج نمره‌ای (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) اندازه‌گیری می‌شود. شیوه اندازه‌گیری هر متغیر به این صورت است که مجموع تمامی سوالات برای هر خرده مقیاس محاسبه شده و به عنوان یک

جدول شماره ۱: پایایی خرده مقیاس‌های مورد بررسی در تحقیق در میان کشتی‌گیران تیم‌های ملی

خرده مقیاس	سوالات	دامنه نمرات	آلفای کرونباخ
قصد رفتاری	۱-۱۴	۱۴-۷۰	٪۹۴
نگرش	۱۵-۲۴	۱۰-۵۰	٪۹۱
هنجار ذهنی	۲۵-۳۸	۱۴-۷۰	٪۸۹
کنترل رفتاری ادراک شده	۳۹-۵۰	۱۱-۵۵	٪۷۹

جدول شماره ۲: میانگین و انحراف استاندارد مولفه های نظریه رفتار سازمان یافته در تبیین مصرف مکمل های ورزشی

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
قصد رفتاری	۳۲/۶۴	۱۲/۸
نگرش رفتاری	۲۳/۳۷	۶/۱۶
هنجار ذهنی	۴۰/۳۴	۱۰/۰۸
کنترل رفتاری	۳۰/۰۵	۵/۸۴

نتایج تحلیل همبستگی در جدول شماره ۳ شماره ۳ آمده است. همچنان در جدول شماره ۳ ارائه شده است روابط بین متغیرها در محدوده ۰/۵۲ تا ۰/۷۹ بود. همه همبستگی ها در سطح ۰/۰۱ معنی دار بود و تمامی همبستگی ها زیر ۰/۹۰ می باشد.

جدول شماره ۳: نتایج همبستگی پیرسون برای متغیرهای نظریه رفتار سازمان یافته

متغیر	قصد رفتاری**	نگرش**	هنجارهای ذهنی***	کنترل رفتاری***
نگرش	۰/۶۵۰*	۱	۰/۷۳۴*	۰/۵۵۶*
هنجارهای ذهنی	۰/۷۹۳*	۰/۷۳۴*	۱	۰/۵۶۰*
کنترل رفتاری	۰/۵۱۵*	۰/۵۵۶*	۰/۵۶۰*	۱

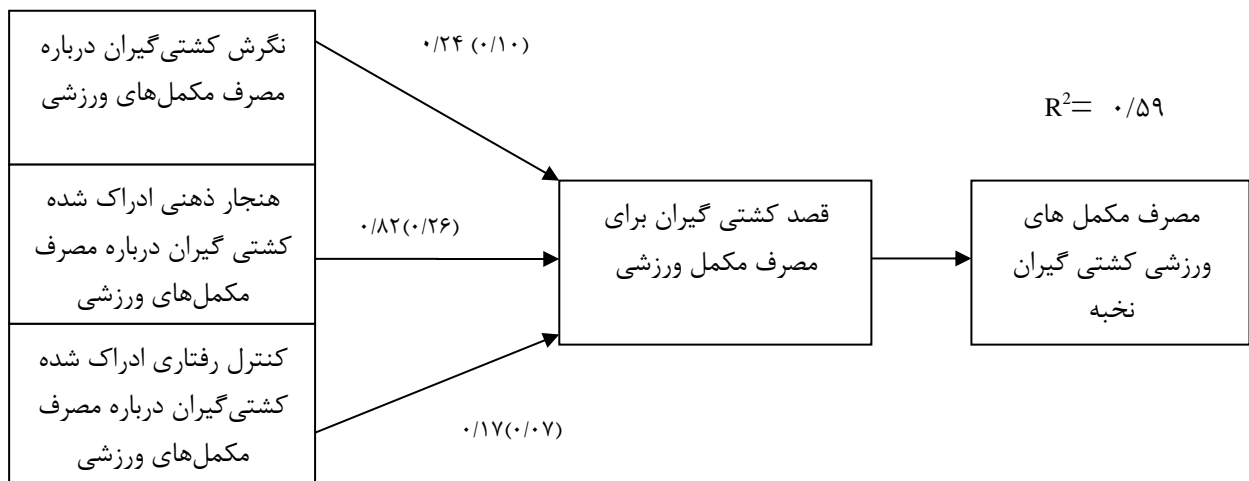
\* معنی داری در سطح ۰/۰۱

\*\* متغیر وابسته

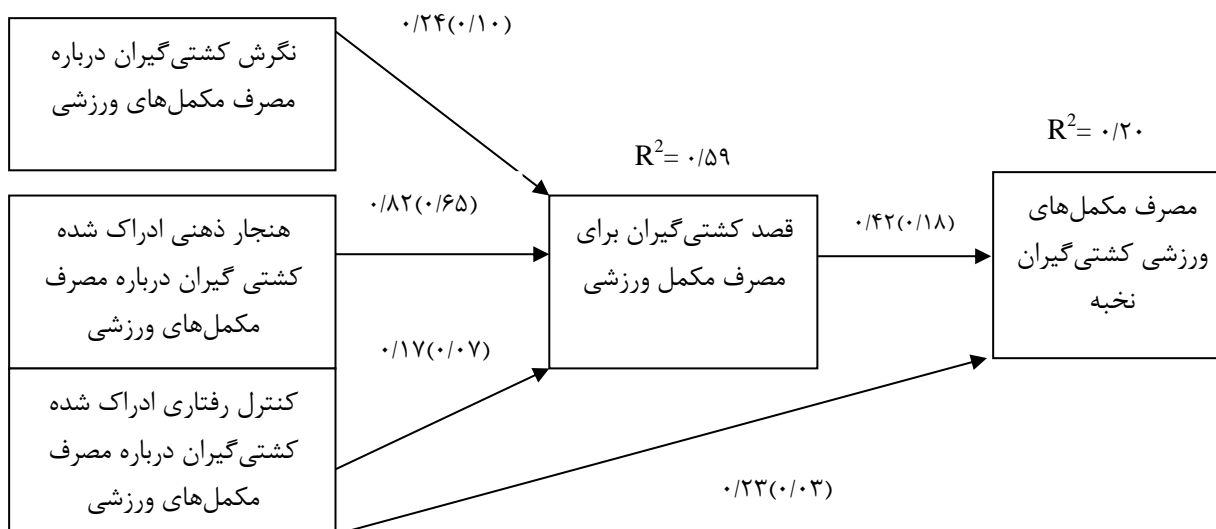
\*\*\* متغیر پیش بین

نتایج تحلیل مسیر نشان داد که مدل مورد بحث از برازش قابل قبولی برخوردار نمی باشد ( $GFI=0/865$ ). شکل شماره ۱ مدل رفتار سازمان یافته با بهترین برازش و ضرایب مسیر آن را نشان می دهد. نگرش ها، هنجارهای ذهنی و کنترل رفتاری ادراک شده در مجموع ۵۹٪ از واریانس قصد رفتاری را تبیین می کنند ( $R^2=0/59$ ). هنجارهای ذهنی قویترین شاخص پیش بین قصد رفتاری بود در حالی که کنترل رفتاری ادراک شده ضعیف ترین پیش بین بود ( $\beta=0/03$ ). نتایج کامل تحلیل رگرسیون در شکل شماره ۲ آمده است.

نتایج تحلیل مسیر نشان داد که مدل مورد بحث از برازش قابل قبولی برخوردار نمی باشد ( $GFI=0/865$ ). شکل شماره ۱ مدل رفتار سازمان یافته با بهترین برازش و ضرایب مسیر آن را نشان می دهد. نگرش ها، هنجارهای ذهنی و کنترل رفتاری ادراک شده در مجموع ۵۹٪ از واریانس قصد رفتاری را تبیین می کنند ( $R^2=0/59$ ). هنجارهای ذهنی قویترین شاخص پیش بین قصد رفتاری بود در حالی که کنترل رفتاری ادراک شده ضعیف ترین پیش بین بود.



شکل شماره ۱: مدل اندازه گیری (تحلیل مسیر) مصرف مکمل های ورزشی کشتی گیران تیم های ملی.



شکل شماره ۲: ضرایب رگرسیونی متغیرهای مدل رفتار سازمان یافته در رابطه با مصرف مکمل های ورزشی در کشتی گیران تیم های ملی

### بحث و نتیجه گیری

این یافته ها نشان می دهند که در کشتی گیران نخبه، هنجارهای ذهنی هنگام شکل گیری قصد رفتاری برای مصرف مکمل های غذایی احتمالا اهمیت بیشتری دارد. با توجه به این که این تحقیق نخستین پژوهشی است که با استفاده از TPB به پیش بینی مصرف مکمل های غذایی در ورزشکاران نخبه در کشور می پردازد، لذا توجه به اثرات احتمالی مفهوم تیم در سطح نخبه مهم می باشد. زمان شکل گیری پذیرش هنجارها، احتمالا ورزشکاران جوان رفتار هم تیمی ها و مربیان خود را بیشتر از دوستان، خانواده و سایر آشنایان به شکل هنجار می پذیرند. تیم به عنوان یک گروه به هم فشرده می باشد و ورزشکار می تواند ساعات زیادی را در هفته در قالب تیم با دیگر هم تیمی ها تمرین کند.

احتمالا ادراکات ورزشکاران از هنجارها، مستقیما تحت تاثیر هم تیمی ها و مربیان خود قرار می گیرد. همچنین اگر خود مربی مکمل های ورزشی را برای ورزشکارانش فراهم سازد به احتمال زیاد مصرف مکمل ورزشی تبدیل به یک هنجار خواهد شد (۱۱). با توجه به این احتمالات می توان وجود روابط بالا بین هنجارهای ذهنی و قصد رفتاری را در این پژوهش توجیه کرد. نتایج این پژوهش نشان می دهد که نگرش ها و کنترل رفتاری ادراک شده در مقایسه با نیت

اگرچه مطالعات اندکی در رابطه با تناسب نظریه رفتار سازمان یافته در ارتباط با مکمل های ورزشی انجام گرفته است، اما قابلیت پیش بینی این مدل از طریق تحلیل رگرسیون چندگانه در طیف وسیعی از رفتارهای تغذیه ای مورد بررسی قرار گرفته است. نتایج پژوهش حاضر با مطالعات قبلی همچون پاولاک و همکاران (۲۰۰۹) همراستا می باشد و نشان می دهد که مدل TPB تقریبا ۵۹٪ از واریانس قصد رفتاری را تبیین می کند.

به هر حال برخلاف مطالعات قبلی چون پاولاک و همکاران (۲۰۰۹)، جژوسکا- زیچوسفلی و پیلیسکا (۲۰۰۶) و بارتی و همکاران (۲۰۰۴) و مشابه با نتایج تحقیق هاسمن و همکاران (۲۰۱۱)، هنجارهای ذهنی قویترین شاخص پیش بین بود ( $\beta = 0/65$ ) در حالی که نگرش ها با ( $\beta = 0/10$ ) دومین شاخص پیش بین و کنترل رفتاری ادراک شده با ( $\beta = 0/07$ ) ضعیف ترین شاخص پیش بین بودند. عدم تاثیرگذاری کنترل رفتاری ادراک شده با مطالعات قبلی همخوانی دارد اما فقدان تاثیر گذاری نگرش ها مبهم است زیرا اعتقاد بر این است که قصد رفتاری قویا از طریق پذیرش آنچه هنجار محسوب می شود کنترل می شود نه نگرش ها به سمت مکمل (۱۱ و ۱۱).

متغیرهای دیگر همچون زمینه و بافت در قالب یک مدل بوم شناختی می تواند برای بهبود قابلیت پیش بین این مدل یک رویکرد تحقیقی مناسب باشد.

#### منابع

- 1- Housman, J., Dorman, S., Pruitt, B., Ranjita, M., & Perko, M (2011). Consumption of sport-related supplements among NCAA division 1 female student athletes. *American journal of health behavior*, 35(4):438-446.
- 2- Conner, M., & Sparks, P. (2005). Theory of planned behavior and health behavior. *Social Science and Medicine*, 53, 611-627.
- 3- Godin, G., & Kok, G. (1996). The theory of planned behavior: A review of its applications to health-related behaviors. *Behavior Change*, 11(2), 87-98.
- 4- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior: Organizational behavior and human decision processes, 50: 179-211.
- 5- Ajzen, I., & Fishbein, M. (2005). The influence of attitudes on behavior.
- 6- Kerner, M., & Kurrant, A. (2003). Psychosocial correlates to high school girls' leisure time physical activity: a test of the theory of planned behavior. *Perceptual and Motor Skills*, 97(3), 1175-1183.
- 7- Hagger, M., Chatzisarantis, N., & Biddle, S. (2002). A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: Predictive validity and the contribution of additional variables. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 3-32.
- 8- McEachan, R., Conner, M., & Lawton, R. (2005). A meta-analysis of the theory of planned behavior studies: The impact of behavior type.
- 9- Conner, M., Norman, P., & Bell, R. (2002). The theory of planned behavior and healthy eating. *Health Psychology*, 21, 194-201.
- 10- Dodge, J., Ford, M., & Perko, M. (2003). From ephedra to creatine: Using theory to respond to dietary supplement use in young athletes. *American Journal of Health Studies*, 18(2/3), 111-116.
- 11- Conner, m., Kirk, S., Cade, J., & Barrett, B (2003). Environmental Influences: Factors Influencing a Woman's Decision to Use Dietary Supplements. *Journal of nutrition*, 133: 1978S-1982S.

رفتاری اثرات کمی در کشتی گیران نخبه دارند. لذا مداخلات احتمالی در رابطه با مصرف مکمل های ورزشی در این ورزشکاران نیازمند توجه بیشتر به ادراکات ورزشکاران از رفتار هنجاری است.

نگرش دومین عامل پیش بین برای مصرف مکمل بود. بنابراین، باورهای رفتاری که به نوعی اصل و پایه نگرش را شکل می دهد ممکن است برای درک عوامل انگیزشی تاثیر گذار بر مصرف مکمل در ورزشکاران از اهمیت به سزایی برخوردار باشند. برخی از باورها که زیربنای نگرش ها را شکل می دهند نیاز به بررسی بیشتری دارند. برای مثال، کشتی گیران معتقد بودند که مصرف مکمل آنها را تقویت کرده و منجر به بهبود سلامتی آنها می شود و اگر مصرف آن را متوقف کنند، ممکن است بیمار شوند؛ در حالی که شواهد علمی برای این ادعا وجود ندارد.

به طور کلی باید گفت که استفاده از مدل TPB در پیش بینی مصرف مکمل های ورزشی تا حدی جدید و نیازمند مطالعات بیشتری است. با گرایش روز افزون جوانان و نوجوانان به ورزش نیاز به فهم بیشتر عوامل اثرگذار بر مصرف مکمل های ورزشی از اهمیت بیشتری برخوردار شده است. به نظر می رسد این مدل میزان قابل توجهی از واریانس قصد رفتاری برای مصرف مکمل های ورزشی را تبیین می کند. نگرش و هنجارهای ذهنی پیش بین مناسبی از قصد رفتاری بودند در حالی که کنترل رفتاری ادراک شده شاخص پیشگوی ضعیفی بود. همچنین مدل مورد بررسی در مورد نمونه حاضر از برازش خوبی برخوردار نبود. این امر می تواند ناشی از اندازه نمونه کم، داده های غیرطبیعی و یا نابهنجار باشد. علی رغم این محدودیت ها، نتایج مطالعه حاضر از کاربرد این نظریه از مصرف ارادی و با قصد قبلی مکمل های ورزشی توسط کشتی گیران نخبه حمایت می کند. اندازه اثر ایجاد شده توسط مدل اندازه گیری نشان می دهد که پالایش اندازه گیری و روش نمونه گیری می تواند نتایج بهتری را ایجاد کند. به علاوه نتایج حاضر از اعتبار پیش بین مقیاس های نظریه رفتار سازمان یافته حمایت کرده و نشان می دهند که این مدل برای اهداف آموزشی سلامتی مناسب می باشد. پیشنهاد می شود که برای افزایش اثربخشی این مدل در تحقیقات آتی، از اندازه نمونه مناسب استفاده شود. همچنین بررسی

- 12- Conner, M., Kirk, S., Cade, J., Barrett, J., 2001. Why do women use dietary supplements? The use of the theory of planned behavior to explore beliefs about their use. *Social Science and Medicine* 52, 621–633.
- 13- Bartee, T.R., Grandjean, B., Dunn, S.M., perko, A.M., & et al. (2004). Predictors of dietary supplement use among adolescent athletes. *Pediatric Exercise Science*, 16, 250-264.
- 14- Jeżewska-Zychowicz, M., & Pilska, M. (). psychosocial determinants of using vitamin and mineral supplements among students. *Polish journal of food and nutrition sciences*, 15(56), 167-170.
- 15- Pawlak, R., Malinauskas, B., & Rivera., D. (2009). Predicting intentions to eat a healthful diet by college baseball players: Applying the theory of planned behavior. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 41(5), 334-339.
- 16- McDonald, D.D., & Nicholson, N.R (2006). Dietary supplement information and intention to continue and recommend supplements. *International journal of nursing studies* 43, 51–57.