

用 M-PAC 来了解个人的身体活动 – 问卷样本



**University
of Victoria**

目录

身体活动行为测量工具..... 3

规律性身体活动的定义..... 3

身体活动的态度 – 情感态度 (Rhodes & Courneya, 2003)..... 4

身体活动的态度 – 价值态度(Rhodes, & Courneya, 2003) 4

身体活动的的能力感知 (Rhodes et al., 2006; Burell et al., 2018) 4

身体活动的的机会感知 (Rhodes et al., 2006; Burell et al., 2018)..... 5

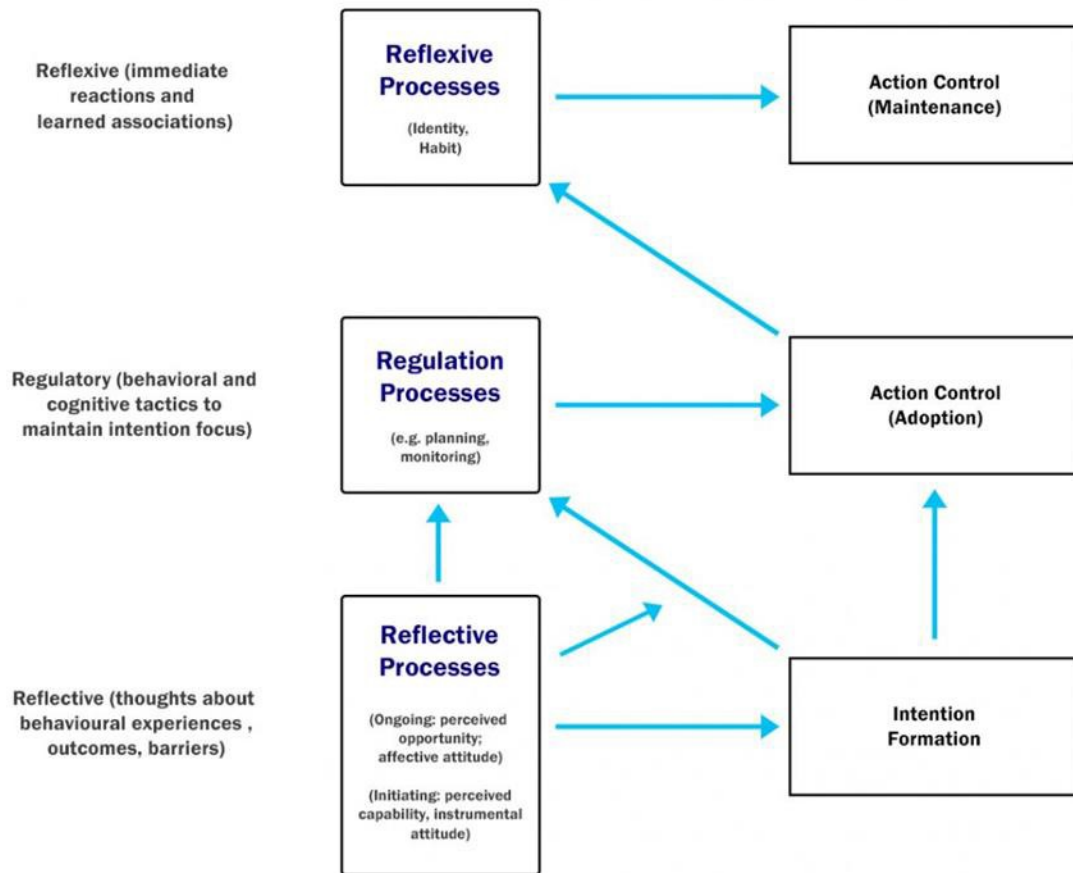
积极身体活动的的决策意图 (Courneya, 1994)..... 5

身体活动的的行为监管 (Sniehotta, Schwarzer, Scholz, & Schuz, 2005) 5

身体活动的的习惯 (Gardner, Abraham, Lally, & de Bruijn, 2012) 6

身体活动的的身份(Wilson & Muon, 2008; Sparks & Shepherd, 1992)..... 6

参考文献 7



身体活动行为的测量工具

在这个部分, 目标行为的测量由研究者自行决断. 下面是一些可能的身体活动行为的测量工具:

- Godin 休闲时间身体活动问卷 (GLTEQ) (eg., Godin & Shephard, 1985)
- 步数计
- 加速度测量计
- 干预计划的出席率
- 七天的回忆
- 国际体力活动问卷(IPAQ)

定期地参与身体活动的定义

请多花一分钟阅读这个部分。在开始调查之前，清楚地了解我们对有规律的身体运动构成的定义是很重要的。

请在回答与身体活动有关问题的时候参考这些定义。

- 定期地参与身体活动可以被定义为每周至少 150 分钟的中等强度的活动。
- 什么是中等强度的身体活动呢？这包括了像是快步走、网球、放松的骑车、或者跳舞的活动；这些活动可能会导致轻微的出汗但不会精疲力竭。多个小段的运动(但不少于 10 分钟)是可以累积的。
- 注：通常的负重训练(自由负重，重量训练器械)以及健美体操类型的活动(例如俯卧撑, 仰卧起坐)应该被看作是中等强度的活动。请只计算你实际上活跃的分钟数。例如，在 1.5 小时的锻炼，你可能只做了 30 分钟的举重。
- 什么是高强度的身体活动？这包括了像是跑步、有氧运动、快速骑车、或者是篮球。这些运动能够导致明显的出汗，以及呼吸和心跳的大幅增加。

身体活动的态度 – 情感态度 (Rhodes & Courneya, 2003)

我们将会问你一些你对定期地进行身体活动行为的信念。

		非常不同意	很不同意	有些不同意	中立	有些同意	很同意	非常同意
在接下来的 XX(行为评估期), 定期地参与身体活动将会是:								
1	享受的	1	2	3	4	5	6	7
2	兴奋的	1	2	3	4	5	6	7
3	愉快的	1	2	3	4	5	6	7

身体活动的态度 – 价值态度(Rhodes, & Courneya, 2003)

我们将会问你一些你对定期地进行身体活动行为的信念。

		非常不同意	很不同意	有些不同意	中立	有些同意	很同意	非常同意
在接下来的 XX(行为评估期), 定期地参与身体活动将会是:								
1	明智的	1	2	3	4	5	6	7
2	有益的	1	2	3	4	5	6	7
3	有用的	1	2	3	4	5	6	7

身体活动的的能力感知 (Rhodes, Blanchard, & Matheson, 2006; Burell, Allan, Williams, & Johnston, 2018)

说明: 这些问题问你的是你对定期地参与身体活动的自信/或控制感。请用每个问题后面的量表来圈出相应的数字。假设你想做这个事情, 对于每个问题考虑一下你会怎么做。

如果我必须在接下来的 XX (行为评估期)...		非常不同意	不同意	中立	同意	非常同意
1	如果我想做的话, 我有在接下来的XX定期参与身体活动的技能	1	2	3	4	5
2	如果我想做的话, 我有在接下来的XX定期参与身体活动的身体能力	1	2	3	4	5
3	如果我想做的话, 我自信我能够在接下来的XX定期参与身体活动	1	2	3	4	5

身体活动的机会感知 (Rhodes, Blanchard, & Matheson, 2006; Burell, Allan, Williams, & Johnston, 2018)

说明: 这些问题问你的是你对定期地参与身体活动机会的看法。请用每个问题后面的量表来圈出相应的数字。

		非常 不同意	不同意	中立	同意	非常 同意
如果我必须在接下来的 XX (行为评估期)...						
1	如果我真的想在接下来的XX定期参与身体活动的话，我将会有机会这样做	1	2	3	4	5
2	在接下来的XX，即使我非常有力，我缺乏定期参与身体活动的机会	1	2	3	4	5
3	如果我必须做的话，在家里或者工作的地方有空间可以让我进行身体活动	1	2	3	4	5

积极身体活动的决策意图 (Courneya, 1994)

说明: 接下来将提问有关你定期地参与身体活动的意图。

在接下来 XX (明确行为评估期)，我打算会参与每周_____次的身体活动。

身体活动的行为监管 (Sniehotta, Schwarzer, Scholz, & Schuz, 2005)

说明: 有时我们使用策略来帮助我们保持积极的身体活动。请用每个问题后面的量表来做选择。

		非常 不同意	不同意	中立	同意	非常 同意
如果我必须在接下来的 XX (行为评估期)...						
1	我在日记或记事本上记录我过去一个月的身体活动	1	2	3	4	5
2	在过去一个月我为休闲身体活动设立短期目标(每天或每周)	1	2	3	4	5
3	在过去一个月我为在“何时”“哪里”“如何”以及“什么类型”的身体活动定期做计划	1	2	3	4	5
4	在过去一个月我会做计划关于如果应对妨碍我参与身体活动的事情	1	2	3	4	5
5	我在我的日程表中为休闲身体活动预留时间	1	2	3	4	5
6	如果我没有完成上个月身体活动预的目标我会分析哪里出错了	1	2	3	4	5

身体活动的习惯 (Gardner, Abraham, Lally, & de Bruijn, 2012)

下述问题将会询问你有关身体活动的习惯。习惯是一些很熟练的行为，通常不需要思考或者动机来完成。例如，对于许多人来说，在驾车时可以思考各种事情，把注意力集中在路上，并且只留少许注意力在如何操纵汽车的控制装置上的时候，驾驶汽车就成为了一种习惯。有些时候开车来回工作变成了一种习惯，这种习惯使我们甚至并不会再去思考行驶路线。请选出最能代表你的答案。请记住，规律地参与身体活动被定义为每周 150 分钟中等到高强度的休闲时间活动。

对我来说，参与身体活动是…		非常 不同意	不同意	中立	同意	非常 同意
1	…我自然而然完成的	1	2	3	4	5
2	…不需要我有意识去记住的	1	2	3	4	5
3	…我不需要思考就可以完成的	1	2	3	4	5
4	…在我意识到需要这样做时，我已经开始做了	1	2	3	4	5

身体活动的身份 (Wilson & Muon, 2008; Sparks & Shepherd, 1992)

说明: 这些问题询问你对锻炼的看法。请指出你对参与锻炼的每个句子同意或不同意的程度。

		非常 不同意	不同意	中立	同意	非常 同意
1	我把自己看作是规律身体活动的一个人	1	2	3	4	5
2	当我跟他人描述自己的时候，我通常将我参与身体活动作为其中的一部分	1	2	3	4	5
3	他人将我看作是一个规律地参与身体活动的人	1	2	3	4	5
4	经常参与身体活动符合我希望生活的方式	1	2	3	4	5

参考文献

- Burrell, A. M. G., Allan, J. L., Williams, D. M., & Johnston, M. (2018). What do self-efficacy items measure? examining the discriminant content validity of self-efficacy items. *British Journal of Health Psychology*, 23(3), 597-611.
- Courneya, K. (1994). Predicting repeated behavior from intention: The issue of scale correspondence. *Journal of Applied Social Psychology*, 24(7), 580-594.
- Gardner, B., Abraham, C., Lally, P., & de Bruijn, G.-J. (2012). Towards parsimony habit measurement: Testing the convergent and predictive validity of an automaticity subscale of the Self-Report Habit Index. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 102.
- Rhodes, R. E., Blanchard, C. M., & Matheson, D. H. (2006). A multicomponent model of the theory of planned behaviour. *British Journal of Health Psychology*, 11(1), 119-137.
- Rhodes, R. E., & Courneya, K. S. (2003). Investigating multiple components of attitude, subjective norm, and perceived control: An examination of the theory of planned behaviour in the exercise domain. *British Journal of Social Psychology*, 42(1), 129-146.
- Sniehotta, F. F., Schwarzer, R., Scholz, U., & Schüz, B. (2005). Action planning and coping planning for long-term lifestyle change: Theory and assessment. *European Journal of Social Psychology*, 35(4), 565-576.
- Sparks, P., & Shepherd, R. (1992). Self-identity and the theory of planned behavior: Assessing the role of identification with green consumerism. *Social Psychology Quarterly*, 55(4), 388-399.
- Williams, D. M., & Rhodes, R. E. (2016). The confounded self-efficacy construct: Conceptual analysis and recommendations for future research. *Health Psychology Review*, 10(2), 113-128.
- Wilson, P. M., & Muon, S. (2008). Psychometric properties of the exercise identity scale in a university sample. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, (905), 115-131.