

M-PAC 适用于儿童身体活动的家长支持 – 样本问卷 (基于 Rhodes et al. in press)



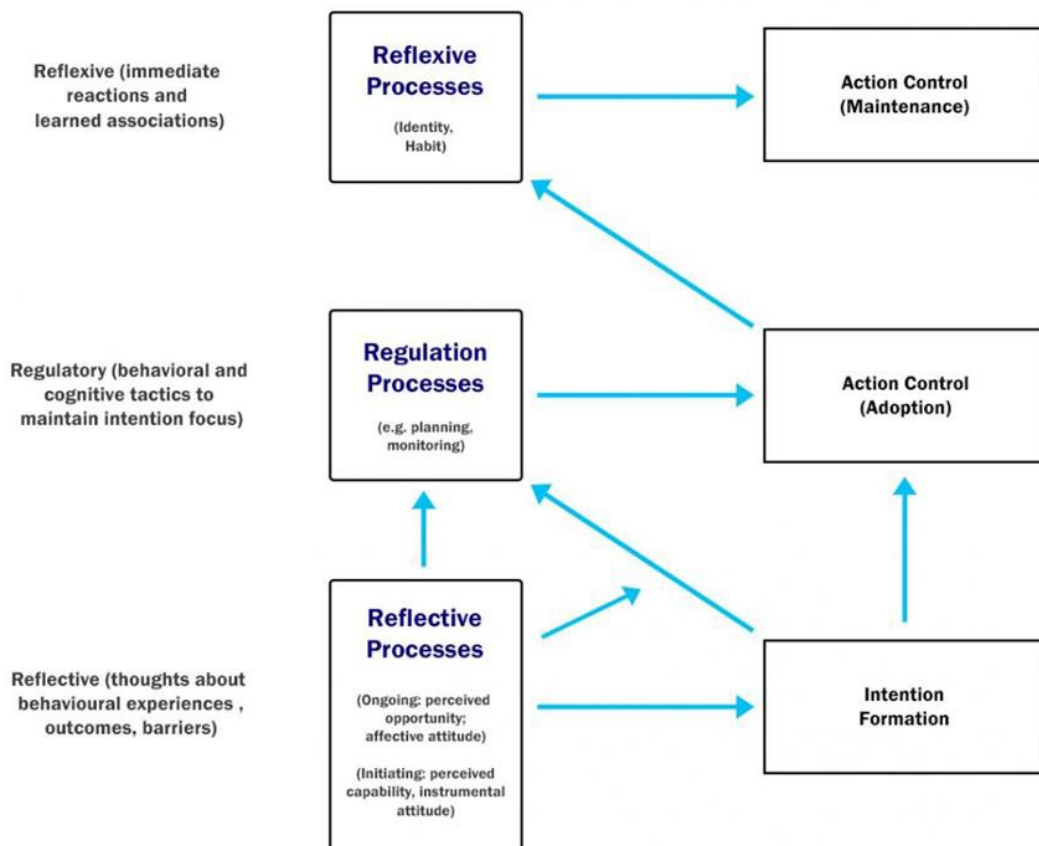
M-PAC



**University
of Victoria**

目录

儿童身体活动的家长支持定义	3
儿童身体活动的家长支持 (Davison, Cutting, & Birch, 2003)	3
儿童身体活动的家长支持 (Rhodes et al., 2016)	3
儿童身体活动的家长支持之信念 - 价值和情感态度(Rhodes et al., 2016).....	4
定期支持儿童参与身体活动 - 家长的能力和机会感知 (Rhodes, Blanchard, & Matheson, 2006; Williams & Rhodes, 2016)	5
家长支持儿童身体活动的行为监管 (Sniehotta, Schwarzer, Scholz, & Schuz, 2005).....	6
儿童身体活动的家长支持 - 身份 (Wilson & Muon, 2008).....	6
儿童身体活动的家长支持 - 习惯 (Gardner, Abraham, Lally, & de Bruijn, 2012)	7
家长支持儿童定期参与身体活动的意图 (Courneya, 1994).....	7
参考文献.....	8



定义：儿童的身体活动的家长支持

下述的这些问题请你就支持你的子女参与中等强度至高强度的身体活动的感受进行评估。请记住如果你有多于一个子女，请考虑生日马上到来的那个子女。

基于《世界卫生组织 WHO 关于身体活动促进健康的全球建议》，我们将**儿童中等至高强度身体活动**定义为你的子女每天至少参加 60 分钟的，需要耗费体力并要求比平时更多呼吸的活动（例如，爬山、滑板、自行车、跑步）。我们将**你对子女中等至高强度身体活动的父母支持**定义为鼓励你的子女定期参与体育运动和身体活动；车载你的子女参与体育运动和身体活动，或者为你的子女参与运动或者身体活动提供（其他）交通工具上的支持；以及跟你的子女一起进行体育运动或参与身体活动。请仔细注意每个条目后面的量表面词并圈出最能反映你对身体活动看法的数字。

儿童身体活动的家长支持 (Davison, Cutting, & Birch, 2003)

下述的这些问题将询问你现在对子女身体活动的支持。请选出最能代表你想法的回应。

		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	我特意给我的子女报名参加运动或者其它可以使他/她身体上保持活跃的活动(例如，课后计划、YMCA的计划)	1	2	3	4	5
2	我经常开车或者是带我的子女到可以使他/她保持活跃的地方(例如，公园、游乐场、运动比赛或训练)	1	2	3	4	5
3	我经常观看我的子女参加体育活动(例如，观看你的子女在一场垒球比赛中或歌舞会中的表现)	1	2	3	4	5
4	我经常组织包含身体活动的家庭出游(例如，步行或者骑单车，滑雪)	1	2	3	4	5
5	我经常地跟我的子女一起锻炼或者做一些使身体保持活跃的活动	1	2	3	4	5
6	我用我自己的行为来鼓励我的子女保持身体的活跃	1	2	3	4	5

儿童身体活动的家长支持 (Rhodes et al., 2016)

下述这些问题会问你现在对你的子女身体活动的支持。

		从不	差不多 1个月 一次	每周 1-2次	大部分 时间	每天
你多久...						
1	鼓励你的子女参加身体活动	1	2	3	4	5
2	跟你的子女在外面一起玩耍或跟你的子女一起做身体活动	1	2	3	4	5
3	开车或者提供交通支持让子女到一个地方做身体活动或做运动	1	2	3	4	5

家长支持儿童身体活动的信念 - 价值和情感态度 (Rhodes et al., 2016)

下述的这些问题请你对支持你的子女参与身体活动的感受进行评估。根据世界卫生组织的身体活动指南，我们将儿童身体活动定义为你的子女参与至少每天 60 分钟的中等强度至高强度的身体活动。我们将父母对你的子女的身体活动支持定义为鼓励你的子女参与体育运动或身体活动，开车或者交通上支持你的子女参与体育运动和身体活动，以及跟你的子女一起做运动或者一起参与体育运动和身体活动。请仔细注意每个条目后面的量单词并圈出最能反映你对身体活动看法的数字。

		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
对我来说，在接下来的 XX(行为评估期),经常支持我子女的身体活动将会是：								
1	享受的	1	2	3	4	5	6	7
2	明智的	1	2	3	4	5	6	7
3	兴奋的	1	2	3	4	5	6	7
4	有益的	1	2	3	4	5	6	7
5	有用的	1	2	3	4	5	6	7
6	愉快的	1	2	3	4	5	6	7

定期支持儿童参与身体活动 - 家长的能力和机会感知 (Rhodes, Blanchard, & Matheson, 2006; Williams & Rhodes, 2016)

接下来的这些问题将询问你对定期支持你子女的身体活动有多大程度的控制。记住，根据世界卫生组织身体活动指南，我们把规律的儿童身体活动定义为每天 60 分钟的中等强度至高强度的身体活动。请认真阅读这些问题并选出最能代表你的看法的数字。

如果我全力投入并非常有动力…		非常 不同意	不同意	中立	同意	非常 同意
1	在接下来超过六周的时间里，我有能力支持我的孩子参与身体活动	1	2	3	4	5
2	在接下来超过六周的时间里，我能够支持我的孩子参与身体活动	1	2	3	4	5
3	在接下来超过六周的时间里，我有足够的技巧使我支持我的孩子参与身体活动	1	2	3	4	5
4	在接下来超过六周的时间里，我将有机会支持我的孩子参与身体活动	1	2	3	4	5
5	在接下来超过六周的时间里，我在我的日程中有足够空余时间支持我的孩子参与身体活动	1	2	3	4	5
6	在接下来超过六周的时间里，我有我所需要的关于支持我的孩子参与身体活动	1	2	3	4	5

家长支持儿童身体活动的行为监管 (Sniehotta, Schwarzer, Scholz, & Schuz, 2005)

下述的问题将询问你关于追踪和规划你的子女身体活动的行为。请小心留意每个量表后面的用词并选出最能反映你对子女身体活动态度的数字。

		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	我把过去一个月里给子女提供的参与身体活动的支持，在日记或记事本上做了记录	1	2	3	4	5
2	在过去一个月我对如何支持子女参与身体活动设立短期目标(每天或每周)	1	2	3	4	5
3	在过去一个月我定期做计划给子女提供身体活动的支持，有关“何时”“哪里”“如何”以及“做什么”	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支持子女身体活动的事情	1	2	3	4	5
5	我在我的日程表中为支持子女参与身体活动预留时间	1	2	3	4	5
6	如果我没有完成上个月支持子女参与身体活动的目标，我会分析哪里出错了	1	2	3	4	5

家长支持儿童身体活动 - 身份 (Wilson & Muon, 2008)

下述的这些问题询问你对你的子女参与身体活动的支持。请选出最能代表你的看法的答案。我们将儿童身体活动定义为你的子女参与至少每天 60 分钟的中等强度至高强度的身体活动。我们将父母对你的子女的身体活动支持定义为鼓励你的子女参与运动或身体活动，开车或者交通上支持你的子女参与身体活动，以及跟你的子女一起做运动或者一起参与身体活动。

		非常 不同意	不同意	中立	同意	非常 同意
1	我把自己看作是一个对子女身体活动给与支持的父母	1	2	3	4	5
2	当我跟他人描述自己的时候，我通常会将对子女参与身体活动的支持的投入作为其中一部分	1	2	3	4	5
3	别人把我看作是一个支持子女身体活动的父母	1	2	3	4	5

家长支持儿童身体活动 - 习惯 (Gardner, Abraham, Lally, & de Bruijn, 2012)

下述的这些问题询问你对子女参与身体活动的支持。请选出最能代表你的看法的答案。我们将儿童身体活动定义为你的子女参与至少每天 60 分钟的中等强度至高强度的身体活动。我们将父母对你的子女的身体活动支持定义为鼓励你的子女参与运动或身体活动，开车或者交通上支持你的子女参与身体活动，以及跟你的子女一起做运动或者一起参与身体活动。

对我来说，定期支持我的子女参与身体活动是…	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

支持儿童定期参与身体活动的意图 (Courneya, 1994)

在接下来 XX (行为评估期)，我打算投入到支持我的子女每周 _____ 次规律参与身体活动。

参考文献

- Courneya, K. (1994). Predicting repeated behavior from intention: The issue of scale correspondence. *Journal of Applied Social Psychology, 24*(7), 580-594.
- Davison, K., Cutting, T., & Birch, L. (2003). Parents' activity-related parenting practices predict girls' physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 35*(9), 1589-1595.
- 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., Berry, T., Faulkner, G., Latimer-Cheung, A.E., O'Reilly, N., Tremblay, M.S, Vanderloo, L., & Spence, J.C. (in press). Application of the Multi-Process Action Control framework to understand parental support of child and youth physical activity, sleep, and screen time behaviors. *Applied Psychology: Health and Well-Being*.
- 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. Spence, J. C., Berry, T., Deshpande, S., Faulkner, G., Latimer-Cheung, A., O'Reilly, N., & Tremblay, M. S. (2016). Understanding action control of parent support behavior for child physical activity. *Health Psychology, 35*(2), 131-140.
- 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.
- 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.