پرسشنامه تنظیم رفتار ورزشی- 2-BREQ

Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire

هدف این پرسشنامه بررسی انواع انگیزه افراد برای مشارکت یا عدم مشارکت در ورزش و سطح خود تعیین کنندگی آنها است .پرسشنامه تنظیم رفتار ورزشی یکی از عمدهترین و رایجترین مقیاسها در این زمینه است که تمامی طیف تنظیم رفتار ورزشی از جمله فقدان انگیزه را دربرمی گیرد.

**معرفی آزمون**

این پرسشنامه در سال 2004 توسط مارکلند و توبین برای ارزیابی انواع تنظیم در رفتار ورزشی براساس نظریه خودتنظیمی ربان و دسی) 1985( تهیه شد. نسخه اصلی این پرسشنامه در سال 1997 توسط مولان، مارکلند و اینگلودو طراحی شده بود. نسخه فعلی که یک ابزار خودگزارشی است، دارای 19 عبارت و دارای پنج خردهمقیاس است. پاسخنامه پرسشها بر مبنای مقیاس پنج ارزشی لیکرت تنظیم شده است.

**مفاهیم و خرده مقیاسها**

1- تنظیم بیرونی1: رفتار کاملاً توسط منابع بیرونی مانند پاداشها و محدودیتها کنترل میشود. برای مثال، درمانگر ورزشی که تمام وقت خود را در مکان تمرین میگذراند به راحتی با دریافت اضافه حقوق به طور بیرونی برانگیخته میشود.

1 -External regulation

2- تنظیم متمایل به درون5: فرد توسط فشارها و ترغیبای داخلی برانگیخته میشود؛ با این حال، رفتار هنوز خودمختار نیست، زیرا توسط رخدادهای بیرونی تنظیم میشود. برای مثال، تمرین کنندهای که برای تحت تأثیر قرار دادن جنس مخالف شکل بدنی متناسبی را حفظ میکند، تنظیم درونفکنی شده را دارد.

3- تنظیم شناسایی شده3: رفتار از دیدگاه فرد در حد زیادی باارزش است و توسط خود او مورد پذیرش و داوری قرار میگیرد ،بنابراین حتی اگر فعالیت به خودی خود خوشایند نباشد ممکن است باعلاقه انجام شود.

4- انگیزه درونی4: انتخاب مشارکت در فعالیت برای شناخت لذت، هیجان، خشنودی، موفقیت و تحریکی که از اجرای آن فعالیت برایشان ایجاد میگردد.

5- عدم انگیزه2: در این مورد ،افراد نه به طور درونی و نه به طور بیرونی برانگیخته میشوند و بنابراین احساس نافذ بیکفایتی و فقدان کنترل را تجربه میکنند. به طور مثال یک معلم تربیتبدنی که به سادگی توپها را جلوی دانشآموزان میاندازد؛ چون او واقعاً دیگر به آموزش اهمیت نمیدهد، بیانگیزگی را نشان میدهد.

**امتیازدهی**

پاسخنامه پرسشها بر مبنای مقیاس پنج ارزشی لیکرت تنظیم شده است. پاسخها در طول یک طیف از امتیاز صفر )در مورد من درست نیست( تا امتیاز 4 )در مورد من کاملاً درست است( مرتب گردیده است. نمرات آزمون را میتوان بهطور جداگانه برای هر زیرمقیاس محاسبه کرد، یا با توجه به هدف پژوهش شاخص خودمختاری نسبی که یک نمره کلی است را محاسبه نمود.

1- تنظیم بیرونی بهوسیله چهار پرسش )شماره های 16-11-6-1( سنجیده میشود.

2- تنظیم متمایل به درون بهوسیله سه پرسش)شمارههای 13-7- (2 سنجیده میشود.

3- تنظیم شناسایی شده بهوسیله چهار پرسش )شمارههای 17-14-8-3 (سنجیده میشود.

1. - Introjected regulation
2. - Identified regulation
3. - Intrinsic motivation
4. - Amotivation

4- انگیزه درونی بهوسیله چهار پرسش)شماره های 18-15-10-4 (سنجیده میشود.

5- عدم انگیزه بهوسیله چهار پرسش ) شماره های 19-12-9-(5سنجیده میشود.

**اعتبار و پایایی**

پرسشنامه اعتباریابی شده در کشور ما توسط فرمانبر، نیکنامی، حیدرنیا و حاجیزاده در سال 1388 در جامعه دانشجویان ایرانی ،18 عبارت را شامل میشود و برخلاف پرسشنامه اصلی که شامل پنج عامل است، این پرسشنامه اعتباریابی شده دارای چهار عامل است .اعتبار محتوایی این پرسشنامه مورد تأیید متخصصانی در حوزه آموزش بهداشت، روانشناسی و ورزش به اثبات رسید. چهار عامل شامل تنظیم بیرونی )سؤالات 16-11-6-1تنظیم متمایل به درون )سؤالات 17-13-8-7-2(، انگیزه درونی )سؤالات 18-15-10-4-3( و عدم انگیزه ) سؤالات 19-12-8-9( است. سؤال 14 در پرسشنامه اصلی حذف گریدید. )به دلیل نداشتن بار عاملی کافی و مشابه بودن با سؤال 8(. ضریب آلفای کرونباخ به تفکیک عاملها برای تنظیم بیرونی 0/72، برای تنظیم متمایل به درون 0/82، برای تنظیم درونی 0/89 و برای فقدان انگیزه 0/85 بهدست آمد.

|  |
| --- |
| پرسشنامه تنظیم رفتار ورزشی- BREQ-2Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire |

**نسخه فارسی**

چرا شما ورزش می‌کنید؟ لیست زیر دلایل اینکه چرا مردم ورزش می‌کنند را مشخص می کند. لطفاً براساس درجه‌ها نشان دهید هر توضیح در مورد شما چگونه است. هرگز (0)، به‌ندرت (1)، بعضی اوقات (2)، بیشتر اوقات (3)، همیشه (4).

| عبارات | هرگز | به‌ندرت | بعضی اوقات | بیشتر اوقات | همیشه |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1- ورزش می‌کنم چون دیگران می‌گویند من باید ورزش کنم. |  |  |  |  |  |
| 2- احساس گناه می‌کنم وقتی که ورزش نمی‌کنم. |  |  |  |  |  |
| 3- مزایا و فواید ورزش را ارزشمند می‌دانم. |  |  |  |  |  |
| 4- ورزش می‌کنم چون برایم جذاب است. |  |  |  |  |  |
| 5- نمی‌دانم که چرا باید ورزش کنم. |  |  |  |  |  |
| 6- ورزش می‌کنم چون دوستانم/ خانواده‌ام می‌گویند که باید ورزش کنم. |  |  |  |  |  |
| 7- وقتی یک جلسه ورزش را از دست می‌دهم احساس شرمندگی می‌کنم. |  |  |  |  |  |
| 8- برای من مهم است که به طور مرتب ورزش کنم. |  |  |  |  |  |
| 9- نمی‌دانم که چرا باید به خود زحمت ورزش کردن را بدهم. |  |  |  |  |  |
| 10- از جلسات ورزشی‌ام لذت می‌برم. |  |  |  |  |  |
| 11- ورزش می‌کنم چون اگر نکنم دیگران از من راضی نخواهند بود. |  |  |  |  |  |
| 12- لزومی در ورزش کردن نمی‌بینم. |  |  |  |  |  |
| 13- من احساس درماندگی و شکست می‌کنم وقتی‌که یک مدت ورزش نمی‌کنم. |  |  |  |  |  |
| 14- فکر می‌کنم مهم است که سعی و تلاش کنیم تا به‌طور مرتب ورزش کنیم. |  |  |  |  |  |
| 15- ورزش را یک فعالیت بدنی لذت‌بخش می‌دانم. |  |  |  |  |  |
| 16- دوستان و خانواده‌ام اصرار می‌کنند که ورزش کنم. |  |  |  |  |  |
| 17- اگر مرتب ورزش نکنم بی‌تاب و بی‌قرار می‌شوم. |  |  |  |  |  |
| 18- از شرکت در ورزش احساس رضایت و شادمانی می‌کنم. |  |  |  |  |  |
| 19- فکر می‌کنم ورزش کردن، وقت تلف کردن است. |  |  |  |  |  |

**منبع:**

یاوری، نرجس؛ نارمنجی، فرزانه؛ **آزمونهای روانشناسی در علوم ورزش و تمرین**، تهران، بامداد کتاب ،1394