پرسشنامه خودتنظیمی ورزشی

معرفی پرسشنامه

پرسشنامه خودتنظیمی ورزشی )ریان و کنل، )1989، برای افراد 12 سال به باال ساخته شده است و دارای 16 سؤال در چهار مقیاس خودگردانی بیرونی، خودگردانی درونفکنی شده، خودگردانی شناخته شده، انگیزش درونی است. هدف آزمون بررسی دالیل اینکه چرا افراد به طور منظم ورزش میکنند. یا به تمرینهای بدنی مشغول میشوند.

مفاهیم و خرده مقیاسها

1- خودگردانی بیرونی: به کنترل رفتارهایی گفته میشود که به خاطر فشار یا اجبارهای آشکار بیرونی انجام میشوند.

2- خودگردانی درونفکنی شده: اشاره به رفتارهایی دارد که با یادآوریها و فشارهای درونی، مانند تهدید به جرم، یا احتماالت مربوط به اعتمادبه نفس انگیزه مییابند.

نمایید.

-3 خودگردانی شناخته شده: در این نوع فرد چون ارزش رفتار را میداند و اهمیت آن را برای اهداف انتخابی خود میبیند، آن را انجام میدهد.

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

امتیازدهی

این پرسشنامه براساس مقیاس هفت ارزشی لیکرت از ابداً صحیح نیست )1( تا کامالً صحیح است )7( نمرهگذاری شده است. حداقل نمره کسب شده در این آزمون 16 سؤالی برابر 16 و حداکثر آن برابر 119 است.

نسخه بانوان

نمره کل برای خودتنظیمی ورزشی از مجموع نمرههای زیرمقیاسها بدست می آید. نمرههای زیر مقیاسها نیز با محاسبه مجموع نمرههای گویهها در هر زیرمقیاس بدست میآید. شماره سؤاالت مربوط به هر خردهمقیاس در نسخه بانوان در ادامه آمده است:

1- خودگردانی بیرونی: سؤاالت 14-11-7-2 را شامل میشود.

2- خودگردانی درونفکنی شده: سؤاالت 13-6-4-1 را شامل می شود. -3- خودگردانی شناخته شده: سؤاالت 16-12-9-5 را شامل می شود.

 -4 انگیزش درونی: سؤاالت 15-10-8-3 را شامل میشود.

نسخه مردان

برای نمرهگذاری پرسشنامه در گروه مردان، نمرههای هر یک از زیر مقیاسها را با هم جمع کرده، سپس آن را تقسیم بر تعداد کل گویهها )تقسیم بر )16 میکنید. نمرههای زیرمقیاسها نیز با محاسبه میانگین مجموع نمرههای هر زیرمقیاس بدست میآید. شماره سؤاالت مربوط به هر خردهمقیاس در نسخه مردان در ادامه آمده است:

1- خودگردانی بیرونی: سؤاالت 14-11-7-5-2-1 را شامل میشود. -2- خودگردانی درونفکنی شده: سؤاالت 13-6-4 را شامل میشود.

 -3 خودگردانی شناخته شده: سؤاالت 16-12-9 را شامل میشود.

-4 انگیزش درونی: سؤاالت 15-10-8-3 را شامل میشود.

اعتبار و پایایی

برای اولین بار در ایران، شکری )1388( نسخه انگلیسی پرسشنامه را به طور رسمی به فارسی ترجمه کرد و آن را در معرض استفاده قرار داد. رحمانیان و همکاران )1393 ( اعتبار و پایایی پرسشنامه را در جامعه ورزشکاران جوان باشگاههای ورزشی استان فارس مورد بررسی قرار دادند. ضرایب اعتبار همگرای پرسشنامه بین 44/. تا 71/. گزارش شد. اجرای تحلیلی عامل به روش مؤلفههای اصلی نیز نشان داد که اغلب مواد پرسشنامه از بار عاملی باالی 30/. برخوردارند. ضرایب پایایی همسانی درونی از طریق آلفای کرونباخ برای 16 ماده و 4 عامل در کل پرسشنامه ) به ترتیب در مردان و زنان 80/. و )67/. و نیز از طریق دو نیمهسازی ) به ترتیب در مردان و زنان 79/. و )62/. رضایتبخش بود.

دلایل متنوعی وجود دارد که چرا مردم ورزش می کنند. لطفاً مشخص کنید هر کدام از این دلایل تا چچه حد برای اینکه شما ورزش

کنید صحیح است. در صورتی که یک عبارت کاملاً در مورد شما درست بود، عدد 7 و در نادرستترین حالت، عدد را انتخاب کنید

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| سؤالات | ابداً | صحیح | نیست | خیلی | صحیح | است |
| 1- زیرا اگر تمرین نمی کردم، احساس بدی درباره خودم پیدا می‌کردم. | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2- زیرا اگر تمرین نمی‌کردم، دیگران نسبت به من خشمگین می‌شدند. | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3- زیرا من از تمرین کردن لذت می‌برم. | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4- اگر تمرین نمی‌کردم، خود را مانند یک درمانده می‌پنداشتم. | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5- زیرا احساس می‌کنم تمرین بهترین راهی است که از طریق آن می‌توانم به خود کمک کنم. | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6- زیرا اگر ورزش نمی‌کردم، مردم مرا فردی ضعیفی می‌پنداشتند. | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7- زیرا احساس می‌کنم حق انتخاب درباره تمرین کردن یا نکردن ندارم و دیگران مجبورم می‌کنند. | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8- زیرا به انجام رساندن هدف برای من یک چالش است. | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9- زیرا باور دارم که تمرین به من کمک می‌کند که احساس بهتری داشته باشم. | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10- زیرا یک سرگرمی است. | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11- اگر تمرین نمی‌کردم، ممکن بود با دیگران مشکل پیدا کنم. | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12- زیرا احساس می‌کنم از نظر شخصی برایم مهم است که در جهت تحقق این هدف تلاش کنم. | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13- زیرا اگر به طور منظم تمرین نکنم، احساس گناه می‌کنم. | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14- زیرا می‌خواهم دیگران اذعان کنند که من کار محول شده به خود را به انجام می‌رسانم. | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15- زیرا برایم جالب است که پیشرفتم را ببینم. | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16- زیرا احساس سلامتی بیشتر دانستن، ارزش بسیاری برای من دارد. | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

**منبع:**

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

.