

سنجش در روانشناسي ورزشي

خسرو حمزه

روانشناس باليني و کارشناس ارشد روانسنجي

khhamzeh@yahoo.com

آذرماه ۸۷

✓ اندازه گيري

✓ ارزشيابي

✓ آزمون

✓ آزمون

✓ سنجش

اندازه گيري :

□ استفاده از قواعدي است براي نسبت دادن اعداد به اشياء ، به گونه اي که صفاتي از آنها را به صورت کميت نشان دهد.

□ اندازه گيري عبارت است از اختصاص دادن اعداد به مقادير مختلفي از صفات بر حسب قواعد معين که صحت آنها را مي توان از راه آزمايش بررسي کرد.

ارزشیابی :

هر گاه اطلاعات به دست آمده از طریق اندازه گیری را با ملاک معینی مقایسه و بر این اساس درباره فرد مورد مطالعه داوری کنیم ، عمل ارزشیابی یا ارزیابی را انجام داده ایم.

آزمون :

وسیله ای است عینی و استاندارد شده که برای اندازه گیری نمونه ای از رفتار و یا خصایص آدمی به کار می رود.

آزمودن :

هر گاه براي اندازه گيري يکي ويژگي فرد و يا گروه از آزمون استفاده شود به اين عمل آزمون گويند.

سنجش :

هر گاه در اندازه گيري به جاي آزمون و يا علاوه بر آن روشهاي ديگري به کار روند ، سنجش صورت گرفته است.

تفاوت سنجش و آزمون :

سنجش شامل استفاده از فنون مختلف است و تاکید زیادی بر مشاهده عملکرد دارد و در واقع نوعی تحلیل بالینی است، در حلیکه آزمون يك ابزار و وسیله اندازه گیری است.

آزمون‌های روانشناسی ورزش

✓ اضطراب

✓ اعتماد به نفس

✓ انگیزش

✓ انسجام تیمی

✓ آزمون‌های چند بعدی

اضطراب (anxiety)

مفهوم اضطراب: احساس ذهنی تهدید که گاهی با انگیزتگی شدید
فیزیولوژیکی همراه است و بیشتر زمانی بوجود می آید که آینده ای
نامعلوم در پیش باشد.

افزایش در اضطراب موجب ضعف عملکرد می شود و این ضعف به
نوبه خود اضطراب فرد را در عملکرد ورزشی افزایش میدهد.

اضطراب حالي (state anxiety):

اضطراب موقت درباره فعاليتي يا موقعيتي ويژه است كه با تنش همراه است.

اضطراب حالي رقابتي

(competitive state anxiety):

اضطراب موقتي است كه شركت در يك رقابت خاص ورزشي در ورزشكار ايجاد مي كند كه ممكن است شناختي يا بدني باشد.

اضطراب صفتي (traite anxiety):

به گرایش کلی فرد برای مضطرب بودن یا زیر فشار روانی قرار داشتن گفته می شود.

آزمون اضطراب رقابت ورزشی

Sport competition anxiety test (scat)

اضطراب صفتي ورزش را می سنجد و برای ارزیابی میزان اضطراب ورزشکاران در پیش از مسابقه ابداع شده است.

شامل ۱۵ ماده میباشد
شرکت کنندگان پاسخ میدهند که در موقعیتهای مسابقه عموماً
چه احساسی دارند.
پاسخ ها در يك مقياس سه تايي : هرگز اغلب و گاهي
حد اقل نمره ده(اضطراب صفتي کم) و
حد اکثر نمره سي(اضطراب صفتي زياد)

پنج سوال ۱ و ۴ و ۷ و ۱۰ و ۱۳ ساختگی هستند و نمره ای ندارند.

در ابتدا برای نوجوانان ۱۰ تا ۱۵ ساله بوده و دارای ۲۱ آیتم و سپس به ۱۵ آیتم و برای بزرگسالان تبدیل شده است.

میانگین برای زنان: ۶/۲۲ و برای مردان ۷۴/۱۹.

سوال نمونه: قبل از مسابقه نگرانم که عملکرد خوبی نداشته باشم.

• پرسشنامه خود سنجی ایلی نویز

• Competition state anxiety inventory

• (CSAI-2)

- این سیاهه اضطراب حالتی پیش از مسابقه را اندازه گیری می کند و دارای سه خرده مقیاس است :
- الف) اضطراب بدنی
- ب) اضطراب شناختی
- ج) اعتماد به نفس

- شامل ۲۷ ماده
- پاسخها در يك طيف ۴ تايي
- براي هر خرده آزمون نمره مجزا بدست مي آيد كه حد اقل نمره ۹ و حد اكثر نمره ۳۶ است.
- نمونه سوال شناختي : نگران باخت هستم.
- نمونه بدني : در عضلاتم احساس سفتي ميكنم.
- نمونه اعتماد به نفس : احساس اطمينان مي كنم.

- اعتماد به نفس :
- باور موقتي يا درجه اي از اطمینان به توانايي خود در يك لحظه خاص براي انجام دادن يك عمل.

• پرسشنامه خود توصيفي ورزشكاران زبده
• Elite Athlete Self Description questionnaire
(EASDQ) •

- عوامل مختلف تشكيل دهنده خود پنداره ورزشكاران زبده را مي سنجد.
- شامل ۲۸ ماده و ۶ خرده مقياس است :

- ۱-مهارت (خودم را فرد ماهري در رشته خود مي دانم).
- ۲-بدن (ويژگيهاي فيزيکيم باعث برتري من در اين ورزش است).
- ۳-توان هوازي (به نسبت هم تيمي هايمن از توان هوازي بالاتري برخوردارم).
- ۴-توان غير هوازي (توانايي من در اجراي حرکات انفجاري و شديد دليلي بر برتري من در اين رشته است).

- ۵- ذهن (از لحاظ ذهنی می توانم به خودم انگیزه دهم).
- ۶- عملکرد (من صاحب بهترین عملکرد در رشته خودم هستم).

سیاهه اعتماد به نفس ورزشی حالتی
State sport –confidence inventory
(SSCI)

به ارزیابی باورهای افراد در لحظه ای به خصوص در ارتباط با تواناییهای ورزشی آنها میپردازد.

شامل ۱۳ ماده

پاسخها در یک طیف لیکرتی ۹ تایی.

از آزمودنیها سوال میشود که در همین لحظه چقدر نسبت به رقابت در یک مسابقه مهم اطمینان دارند.

سیاهه اعتماد به نفس ورزشی صفتی
Trait sport –confidence inventory
(TSCI)

تفاوت‌های فردی افراد در داشتن باورهای موفقیت آمیز نسبت به عملکرد ورزشی خودشان را می‌سنجد.

شامل ۱۳ ماده

پاسخها در يك طيف ليكرتي ۹ تايي
از آزمودني ها خواسته مي شود تا بيان كنند كه در يك رقابت ورزشي
تا چه اندازه اعتماد به نفس دارند.

انگیزش :

حالتی درونی که همراه با انرژی یا نیروست و ورزشکار را برای انجام یک نیاز یا خواسته (مانند قهرمان شدن) به انجام رفتاری (مانند تمرین شدید) وا میدارد.

مقیاس انگیزه ورزشی

SPORT MOTIVATION SCALE (SMS)

این مقیاس عوامل مختلف انگیزه بیرونی، انگیزه درونی و انگیزه ورزشی را می سنجد.

شامل ۲۸ ماده و ۷ خرده مقیاس

۳ مقیاس آن انگیزه درونی را می سنجند :

الف) انگیزه درونی برای دانستن.
ب) انگیزه درونی برای رسیدن به موفقیت.
ج) انگیزه درونی برای داشتن تحریکات حسی.

خرده مقیاس دیگر انگیزه بیرونی را میسنجند :

الف) درون فکني
ب) هویت
ج) نظم و مقررات.

يك خرده مقياس هم براي انگيزه ورزشي وجود دارد كه بر روي دلایل
جذابیت ورزش براي آزمودنیها متمرکز است.
(سوال نمونه :چرا به این ورزش مي پردازید ؟)
پاسخها در يك طیف ليكرتي ۷ تايي.

سیاهه مشوق انگیزشی

Incentive motivation inventory (IMI)

به اندازه گيري مشوقهائي كه از طريق ورزش براي ورزشكاران
بدست مي آید و براي آنها جذاب است مي پردازد.

شامل ۷۰ سوال و ۷ خرده مقیاس :

- ۱- استقلال
- ۲- قدرت
- ۳- تعلق
- ۴- انگیختگی

- ۵-منزلت و احترام
- ۶-برتري جويي
- ۷-پر خاشگري
- پاسخها در يك مقياس ۴ تايي.

پرسشنامه محیط گروهی

Group environment questionnaire (GEQ)

به ارزیابی جنبه های اجتماعی و تکلیف مدار ادراک شده توسط افراد به عنوان فرد و همچنین یک تیم که منجر به بهبود و حفظ پیوستگی تیمی می باشد می پردازد.

شامل ۱۸ ماده و ۴ خرده مقیاس زیر :

الف) جاذبه های شخصی در اجرای وظایف گروهی.

ب) جاذبه های شخصی برای روابط اجتماعی در گروه

ج)وظایف ائتلافی گروهی
د)تعلقات گروهی و اجتماعی.
پاسخها در يك طیف لیکرتی ۹ تایی.

پرسشنامه انسجام تیمی

Team cohesion questionnaire (TCQ)

این مقیاس ارتباطات کاری بین فردی ،موفقیت‌های کسب شده بوسیله تیم و نیروهایی که باعث جذب افراد به تیم شده را اندازه می گیرد.
شامل ۱۳ ماده و پاسخها در يك طیف لیکرت ۹ تایی.

آزمونهاي چند بعدي

پرسشنامه آمادگي رواني

Ottawa Mental Skills assessment Tool(omsat-3)

براي ارزيابي ۱۲ مهارت ذهني و در سه گروه پايه :

✓ مهارت هاي پايه : هدف چيني ، اعتماد به نفس ، تعهد

✓ مهارت هاي روان تني : واكنش به استرس ، كنترل استرس ، آراميدگي
و نيرو بخشي

✓ مهارت‌های شناختی: تمرکز، بازیافت تمرکز، تصویرسازی، تمرین
ذهنی و طرح مسابقه

پرسشنامه شامل ۴۸ ماده
پاسخ دهی در يك طيف ليكرت ۷ تایی
توجه ویژه به مهارت‌های پایه در پروفایل آزمون

سیاهه مهارت‌های مقابله ورزشی

Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28)

به اندازه گیری تفاوت‌های مهارت‌های شناختی در بین افراد در محیط ورزشی می پردازد.

○ شامل ۲۸ ماده

○ طیف پاسخگویی شبه لیکرت ۴ تایی

○ شامل ۷ خرده آزمون زیر :

۱-مقابله با مشکل

۲-عملکرد بهینه تحت فشار

۳-هدف چینی

۴-تمرکز

۵-رهایی از نگرانی

۶- اعتماد به نفس و انگیزه

۷- قابلیت پذیرش مربی

سیاهه مهارتهای روان شناختی برای ورزش

Psychological Skills Inventory for Sports(PSIS)

به اندازه گیری مهارتهای روانشناختی که به عملکرد ورزشی
ورزشکاران زنده مرتبط است می پردازد

○ شامل ۴۵ ماده

○ پاسخها در يك طيف ليكرت ۵ تايي

○ شامل ۵ خرده آزمون زير :

۱- اضطراب

۲- تمرکز

۳- اعتماد به نفس

۴- آمادگي ذهني

۵- جهت گيري تيمي



با تشکر از حوصله و توجه دوستان