

معرفی پرسش‌نامه خود-کارآمدی ورزشی

ایمان صحرائیان^۱، سید محمد کاظم واعظ موسوی^۲، و محمد خیبری^۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۵/۲۳ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۰۷/۰۵

چکیده

هدف از این پژوهش ساخت و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی ابزاری برای سنجش میزان اطمینان درک شده افراد در توانایی ورزش کردن بود. بر اساس مبانی نظری، نسخه ۲۲ سؤالی پرسش‌نامه ساخته شد. سپس ۵۶۷ تن (۳۰۱ مرد و ۲۴۹ زن) به صورت طبقه‌ای-در دسترس انتخاب شدند و به سؤالات پاسخ دادند. میزان پایایی پرسش‌نامه از روش آلفای کرونباخ و دونیمه کردن به ترتیب برابر ۰/۹۷۵ و ۰/۹۴۴ به دست آمد. روایی صوری پرسش‌نامه بر اساس نظر ۷ تن از متخصصین تأیید شد و نتایج تحلیل عامل اکتشافی بر وجود یک عامل در پرسش‌نامه دلالت داشت. همبستگی نمرات آزمون با نمرات خودکارآمدی شرر و اعتمادبه‌نفس صفتی-ورزشی نیز بیانگر روایی سازه آن بود. همچنین همبستگی نمرات مشارکت‌کنندگان با میزان فعالیت بدنی آن‌ها نشان دهنده روایی ملاکی این ابزار بود. بنابراین پرسش‌نامه ساخته شده دارای روایی و پایایی قابل قبولی است.

کلیدواژه‌ها: روایی، پایایی، تحلیل عاملی، توانایی ورزش کردن، اعتماد به نفس

Development of a Sport Self-Efficacy Questionnaire

Iman Sahraeian, Mohammad Vaez Mousavi, and Mohammad Khabiri

Abstract

The purpose of this study was to develop an instrument in measuring the level of confidence of individuals in their capabilities to perform sport tasks. A questionnaire with 22 items was made based on the theoretical framework. 567 individuals (301 males, 249 females) were chosen by stratified-available sampling and answered to these questions. The reliability of the questionnaire was 0.975 and 0.944 based on Cronbach's alpha and split-half methods. The content validity of the questionnaire was confirmed by seven experts. CFA results showed that the questionnaire was impacted with one factor. The correlation between individuals' test score and their efficiency and sport self-confidence scores was representative of the construct validity of the questionnaire. The correlation between the scores of the participants and their level of physical activity represented the criterion validity of the questionnaire. Therefore, the questionnaire was of acceptable validity and reliability.

Keywords: Validity, Reliability, Factor Analyze, Exercising Capability, Self-Confidence

۱. کارشناس ارشد دانشگاه تهران

۲. استاد دانشگاه جامع امام حسین (ع) (نویسنده مسئول) Email: mohammadvaezmousavi@chmail.ir

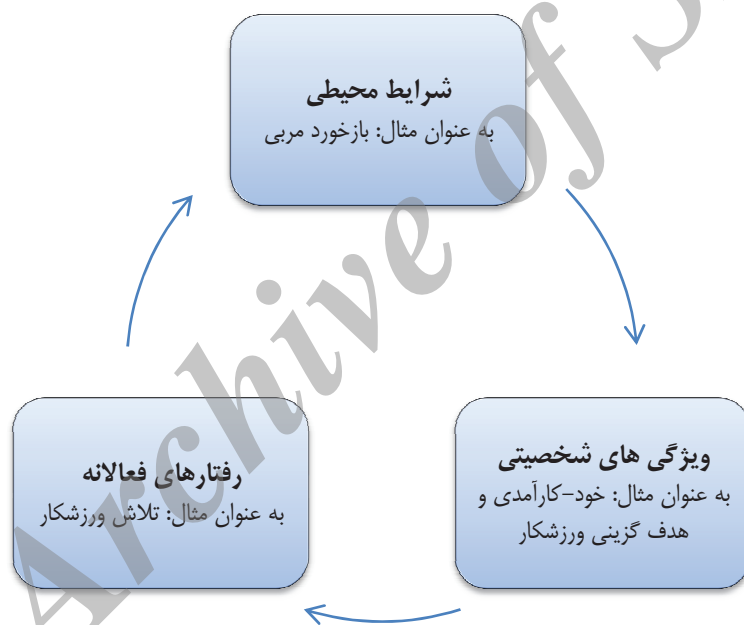
۳. دانشیار دانشگاه تهران

Archive of SID

مقدمه

تئوری شناختی- اجتماعی بندورا، فرد را به‌عنوان یک عامل فعال در تنظیم شناخت، انگیزش، اعمال و احساسات خود در نظر می‌گیرد که با استفاده از عاقبت- اندیشی^۱، خود-ارزیابی^۲، و خود-تنظیمی^۳، بر عملکرد^۴ خود اثر می‌گذارد (بندورا، ۲۰۰۱). بندورا (۱۹۸۶) رفتار انسان را به‌عنوان تعاملی پویا و سه‌گانه^۵ بین ویژگی‌های شخصیتی، رفتار و محیط در نظر می‌گیرد، به‌نحوی که رفتار انسان به‌صورت منحصر به فردی توسط هر یک از این سه عامل تعیین می‌شود؛ بنابراین تئوری شناختی-

اجتماعی فرض می‌کند افراد نسبت به نتایج رفتارشان رویکردی فعال دارند و می‌توانند با انتخاب رفتارهای خود، اتفاقات را رقم بزنند. به‌عنوان مثال بازخورد مثبت مربی می‌تواند بر خود-باوری ورزشکار یا باورش در مورد چیزهایی که می‌تواند به دست بیاورد و هدف‌هایی که برمی‌گزیند، اثر بگذارد؛ که این به نوبه خود بر میزان تلاش او برای رسیدن به اهدافش مؤثر است. درنهایت نیز مشاهده این تلاش ممکن است در رفتار مربی نسبت به ورزشکار تعیین‌کننده باشد (شکل ۱) (فلتز و همکاران^۶، ۲۰۰۸).



شکل ۱. مثالی از رفتار فعال ورزشکار بر اساس تئوری شناختی- اجتماعی (برگرفته از فلتز و همکاران، ۲۰۰۵)

1. Forethought
2. Self-Reflection
3. Self-Regulation
4. Functioning
5. Triadic
6. Feltz

سال‌های ۱۹۹۷ که این مفهوم در آن معرفی شده، تا سال ۲۰۰۰، بیش از ۲۰۰ مقاله در ارتباط با خود-کارآمدی منتشر شده است (موریتز^{۱۰} و همکاران، ۲۰۰۰).

خود-کارآمدی بر چهار منبع دستاوردهای قبلی^{۱۱}، انتظارات نیابتی^{۱۲}، ترغیب کلامی^{۱۳} و اطلاعات فیزیولوژیکی و عاطفی^{۱۴} استوار است. دستاوردهای قبلی، مؤثرترین منبع خود-کارآمدی به حساب می‌آید (بندورا، ۱۹۹۷) و میزان اثرگذاری آن به درک فرد از میزان دشواری عملکردی که انجام داده، میزان کمکی که دریافت کرده است، الگوی زمانی (تناوب زمانی)^{۱۵} موفقیت‌ها و شکست‌ها، میزان تلاشی که انجام داده است، و ادراک شخصی‌اش نسبت به این‌که توانسته است یک مهارت خاص را به دست بیاورد، بستگی دارد (بندورا، ۱۹۹۷).

منظور از انتظارات نیابتی، فرآیندی شامل مشاهده عملکرد دیگران، رمزگذاری اطلاعات مشاهده‌شده با توجه به نتایج عملکرد، و درنهایت استفاده از این اطلاعات برای شکل‌دهی به قضاوت‌ها درباره عملکرد خود است (بندورا، ۱۹۹۷؛ مادوکس^{۱۶}، ۱۹۹۵). به بیان دیگر، انتظارات نیابتی به این تفکر اشاره دارد که فرد هنگامی که عملکرد موفقی از دیگران مشاهده می‌کند، به خود می‌گوید چون دیگران می‌توانند، پس من هم می‌توانم. اثرگذاری این فرآیند مدل‌سازی بر قضاوت فرد در خصوص شایستگی‌هایش، با درک شباهت عملکرد مشاهده‌شده با عملکرد مورد نظر، و شباهت ویژگی شخصیتی مدل با فرد (نظیر سن و جنس)، بالا می‌رود (جورجی^{۱۷} و همکاران، ۱۹۹۲؛

در تئوری شناختی-اجتماعی اعتقاد بر این است که افراد از نوعی خود-باوری برخوردارند که به آن‌ها اجازه می‌دهد تا افکار، احساسات و اعمالشان را کنترل کنند؛ که این امر به‌نوبه خود نحوه رفتار آن‌ها را کنترل می‌کند (بندورا، ۲۰۰۴ و ۱۹۸۶). بندورا در تئوری خود-کارآمدی^۱ (۱۹۹۷ و ۱۹۸۶) به بیان نقش این باورهای (اعتقادات) خود-مرجع^۲ به‌عنوان عامل اولیه تأثیرگذار بر رفتارهای مبتنی بر هدف^۳ می‌پردازد و خود-کارآمدی را اعتقاد راسخ فرد به توانایی‌های خود برای سازماندهی و انجام اعمال مورد نیاز برای دستیابی به نتایج مطلوب تعریف می‌کند (بندورا، ۱۹۹۷).

گرچه این تئوری در واقع برای تبیین تفاوت در نتایج متفاوت کسب‌شده از رویکردهای گوناگون بکار گرفته‌شده در روان‌شناسی بالینی^۴ پیشنهاد شد، اما برای به‌کارگیری در حوزه‌های دیگر عملکرد روانی^۵ شامل سلامت و رفتارهای ورزشی^۶ (میکالی^۷، ۱۹۹۲؛ میکالی و میهالکو^۸، ۱۹۹۸؛ اولری^۹، ۱۹۸۵) و ورزش و رفتار حرکتی (فلتز^{۱۰} و ۱۹۸۸) نیز بسط داده شده است. بر اساس تعریف بندورا از خود-کارآمدی (۱۹۹۷)، می‌توان خود-کارآمدی ورزشی را اعتقاد راسخ فرد به توانایی‌های خود برای سازماندهی و انجام اعمال مورد نیاز برای دستیابی به نتایج مطلوب ورزشی تعریف نمود. خود-کارآمدی یکی از حوزه‌هایی است که در حیطه ورزش به‌خوبی مورد مطالعه قرار گرفته است (فلتز و همکاران، ۲۰۰۸)؛ به‌طوری‌که به‌تنهایی در حوزه ورزش و عملکرد حرکتی، طی

10 Moritz
11 Performance Accomplishment
12 Vicarious Experience
13 Verbal Persuasion
14 Psychological and Affective Information
15 Temporal Pattern
16 Maddux
17 George

1 Self-Efficacy
2 Self-Refrent
3 Goal-Directed
4 Clinical Psychology
5 Psychological Functioning
6 Exercise Behavior
7 McAuley
8 Mihalko
9 O'Leary

انجام می‌دهند، و در پشتکار و مقاومتی که در برابر مشکلات پیش رو از خود نشان می‌دهند، منعکس می‌شود.

بنابراین می‌توان تأثیرات خود-کارآمدی بر رفتار ورزشی را در چهار دسته کلی بررسی کرد: الف) انتخاب اعمال و اهداف، ب) تلاش و مقاومت، ج) عملکرد، و د) الگوهای تفکر و عکس‌العمل‌های احساسی.

الف) انتخاب اعمال و اهداف: پژوهش‌ها از این ایده حمایت می‌کنند که افراد چالش‌های بدنی‌ای را به عهده می‌گیرند و اهدافی را تعیین می‌کنند که اعتقاد دارند می‌توانند در آن‌ها خوب باشند و ماهر شوند، و از آن‌هایی که فکر می‌کنند فراتر از توانایی‌هایشان است، اجتناب می‌کنند (فتلز، ۱۹۸۲؛ فتلز و آلبکت^۴، ۱۹۸۶)؛ بنابراین گزینش فعالیت‌ها (اعمال) و تعیین اهداف می‌تواند به‌عنوان بخشی از فرآیند عاقبت‌اندیشی در تئوری شناختی-اجتماعی در نظر گرفته شوند (زیمرن^۵، ۲۰۰۰)؛ به‌طوری‌که افراد با ادراک کارآمدی بالاتر، اهداف چالش‌برانگیزتری نسبت به آن‌هایی که سطوح پایین‌تر خود-کارآمدی دارند، انتخاب می‌کنند (لاک^۶ و همکاران، ۱۹۸۴؛ بندورا، ۱۹۹۷، برتون^۷ و همکاران، ۲۰۰۱). از سوی دیگر افراد دارای قضاوت کارآمدی منطقی و دقیق، وظایف چالش‌برانگیز واقع‌بینانه‌ای را به عهده می‌گیرند و به‌تدریج انگیزه پیدا می‌کنند تا همان‌طور که شایستگی‌ها و اعتقادات کارآمدی‌شان افزایش می‌یابد، وظایف چالش‌برانگیزتری را انتخاب کنند (بندورا، ۱۹۹۷)؛ بنابراین همان‌طور که بندورا (۱۹۹۷) اشاره می‌کند، باور به کارآمدی چندین اثر بر رفتارهای هدف‌گرا دارد: «اعتقادات کارآمدی بر سطح اهدافی

ویس^۱ و همکاران، ۱۹۹۸). در این میان، درک شباهت عملکرد، خود-کارآمدی بیشتری را نسبت به درک شباهت ویژگی‌های شخصیتی به وجود می‌آورد. منظور از ترغیب کلامی، تأثیرهایی است که فرد از سایر افراد از جمله مربی، معلم، دوستان، والدین و ... دریافت می‌کند. گرچه این منبع از خود-کارآمدی دارای محدودیت‌هایی است، اما چنانچه ارزیابی‌های ترغیب‌کننده در چارچوب حقیقت باشند، می‌توانند انگیزه افراد برای حفظ تلاششان را افزایش دهند (بندورا، ۱۹۹۷).

بندورا (۱۹۹۷)، شرایط هیجانی و فیزیولوژیکی را باهم در یک دسته قرار داده است، زیرا هر دو آن‌ها پایه فیزیولوژیک دارند (فتلز و همکاران، ۲۰۰۸). افراد در شرایط برانگیزاننده ورزشی، از خود حالت‌های هیجانی و فیزیولوژیکی متفاوتی بروز می‌دهند؛ برخی افراد این انگیزتگی را به‌عنوان یک شارژ روانی در نظر می‌گیرند، درحالی‌که در نقطه مقابل، برخی افراد دقیقاً در موقعیتی مشابه، احساس ترس و اضطراب می‌کنند که حالت اول منجر به افزایش خود-کارآمدی می‌شود، و حالت دوم به کاهش آن می‌انجامد.

بندورا (۱۹۹۷، ۱۹۸۶ ب)، خود-کارآمدی را به‌عنوان مکانیسمی شناختی متداول در نظر می‌گیرد که بین اطلاعات منتخب خود-ارزیابی، الگوهای افکار و واکنش‌های هیجانی، انگیزش، و رفتارهای بعدی فرد وساطت می‌کند. این چنین رفتارهای انگیزه‌مند^۲ و الگوهای تفکر، به‌عنوان عوامل^۳ مهم کمک‌کننده به عملکرد در ورزش هستند، همچنین اعتقادات کارآمدی (خود-کارآمدی) تعیین‌کننده‌های اولیه سطح انگیزه افراد برای دستیابی به اهداف خاص هستند (بندورا، ۱۹۷۷ و ۱۹۹۷)؛ که این در میزان چالش‌پذیری آن‌ها، میزان تلاشی که برای فعالیت مورد نظر

4 Albecht

5 Zimmerman

6 Locke

7 Burton

1 Weiss

2 Motivated Behavior

3 Contributors

تنها بر رفتار فیزیکی آن‌ها (مثل چالش‌هایی که متقبل می‌شوند، تلاشی که در فعالیتشان بروز می‌دهند و مقاومتشان در برابر مشکلات) تأثیر نمی‌گذارد، بلکه بر الگوهای تفکر مشخص آن‌ها (مثل اسنادهای آن‌ها و نگرانی‌هایشان) و واکنش‌های احساسی‌شان (مثل اضطراب و ترس) نیز تأثیرگذار است (فلتز، ۲۰۰۸: ص. ۱۸)؛ به‌طوری‌که میزان خود-کارآمدی با اضطراب شناختی و استرس ارتباطی معکوس دارد (بندورا، ۱۹۹۷ و ۲۰۰۱؛ فلتز و ماگنو^۴، ۱۹۹۳؛ فلتز، ۱۹۸۲).

بنابراین با توجه به تأثیرات خود-کارآمدی بر رفتار ورزشی، می‌توان بیان کرد که ورزشکاران با خود-کارآمدی بالا، نگران دنبال کردن اهداف چالش‌برانگیز خود نیستند، سخت کوشند، مبارزه طلبند، پایدارند، می‌توانند به نحو مؤثرتر و کارآمدتری با وقایع و موقعیت‌ها برخورد کنند، انتظار دارند که در غلبه کردن بر موانع موفق شوند، در نتیجه در کارها استقامت می‌کنند، از عهده موانع برمی‌آیند، در سطح بالا عمل می‌کنند، اطمینان بیشتری به خود دارند، مشکلات را به‌جای تهدید چالش می‌بینند، ترس کمی از شکست دارند، سطح آرزوی بالایی دارند و با درد مقابله می‌کنند (فلتز و همکاران ۲۰۰۸؛ تننباوم و همکاران، ۲۰۱۲؛ گیل، ۲۰۰۰؛ انشل، ۱۹۹۷).

در مقابل، ورزشکاران با خود-کارآمدی پایین، از چالش و اهداف سخت اجتناب می‌کنند، در مواجهه با نامالایمات دچار دلسردی، اضطراب، و افسردگی می‌شوند، احساس درماندگی می‌کنند، احساس می‌کنند هرگونه تلاشی که می‌کنند، بی‌فایده است و بر رویدادها کنترل ندارند، وقتی با مانعی روبرو می‌شوند، چنانچه تلاش مقدماتی بی‌ثمر باشد، سریعاً قطع امید می‌کنند، هنگام روبرو شدن با موانع و در هنگام شکست، تسلیم می‌شوند، تلاش کمتری می‌کنند،

که تعیین می‌شوند، قدرت (میزان) تعهد به آن‌ها، راهبردهایی که برای دستیابی به آن‌ها به کار گرفته می‌شود، میزان تلاش بسیج شده در کوشش، و تشدید تلاش هنگامی که دستاوردها کمتر از آرمان‌ها می‌شود، اثر می‌گذارد.

ب) تلاش و مقاومت: همان‌طور که پیش‌ازین نیز بیان شد، نیرومندی خود-کارآمدی (اعتقادات کارآمدی) بر میزان تلاشی که ورزشکار برای دستیابی به اهدافش انجام می‌دهد و همچنین مقاومتی که در مواجهه شدن با چالش‌ها و موانع از خود نشان می‌دهد، اثرگذار است (فلتز و همکاران، ۲۰۰۸)؛ بنابراین خود-کارآمدی در تلاش برای دنباله‌روی اهداف و میزان مقاومت در برابر نامالایمات، شکست‌ها و سستی‌ها مؤثر است (تننباوم^۱ و همکاران، ۲۰۱۲).

ج) عملکرد: پژوهش‌های به‌مراتب بیشتری نسبت به مقاومت در حوزه روان‌شناسی ورزشی بر روی عملکرد و قدرت پیش‌بینی اعتقادات کارآمدی بر عملکرد ورزشی انجام شده است، چراکه بهبود عملکرد مهم‌ترین دغدغه ورزشکاران و مربیان به‌شمار می‌آید. عملکرد ورزشی، ترکیبی از انتخاب وظیفه، استراتژی و مقاومت است؛ بنابراین با توجه به اثرگذاری خود-کارآمدی بر تمامی موارد ذکرشده، قابل پیش‌بینی است که بر عملکرد نیز تأثیرگذار باشد. مطالعات در حوزه ورزش نیز از ارتباط متوسط و معنی‌دار بین خود-کارآمدی و عملکرد ورزشی در گستره وسیعی از تکالیف ورزشی و رقابت‌های مختلف و با استفاده از طرح تحقیق‌های گوناگون حمایت کرده‌اند (فلتز و لیرگ^۲، ۲۰۰۱؛ موریتز و همکاران، ۲۰۰۰؛ میکالی و بلیسر^۳، ۲۰۰۰).

د) الگوهای تفکر و واکنش‌های احساسی: قضاوت‌های ورزشکاران در مورد شایستگی‌هایشان

1 Tenenbaum

2 Lirgg

3 Blisser

4 Mugno

ابزاری است که میزان اطمینان درک شده افراد (ورزشکار و غیر ورزشکار) به توانایی‌های خود برای سازماندهی و انجام اعمال مورد نیاز برای دستیابی به نتایج مطلوب ورزشی را مورد سنجش قرار دهد.

روش شناسی پژوهش

طرح این پژوهش از نوع ساخت و اعتباریابی پرسش‌نامه و از نظر روش اجرا، توصیفی-پیمایشی است و جامعه آماری آن را کلیه دانش‌آموزان و دانشجویان ۱۲ تا ۳۰ ساله شهر تهران تشکیل دادند. پژوهش حاضر در دو فاز اصلی شامل ساخت پرسش‌نامه و بررسی روایی و پایایی پرسش‌نامه ساخته‌شده، صورت گرفت.

فاز اول) ساخت پرسش‌نامه:

برای طراحی سؤالات، ابتدا مبنای نظری موجود با استفاده از نتایج دو مصاحبه کیفی با دو گروه دارای فعالیت بدنی منظم (یا ورزشکار) و فاقد فعالیت بدنی- با زبان ساده و کاربردی انطباق داده شد. پس از طراحی ۳۰ سؤال اولیه، مطالعه‌ای مقدماتی بر روی دو گروه ۲۰ نفره انجام شد (گروه اول را افراد ۱۲ تا ۱۶ ساله و گروه دوم را افراد ۲۶ تا ۳۰ ساله تشکیل می‌دادند) تا نکات گنگ و نامفهوم مشخص شوند، که بعد از اعمال تغییراتی در سؤالات و حذف ۶ سؤال، نسخه ۲۴ سؤالی جهت بررسی دقیق‌تر در اختیار ۷ تن از متخصصان حوزه روان‌شناسی ورزشی قرار داده شد. درنهایت پس از اعمال برخی تغییرات و حذف ۲ سؤال دیگر در این مرحله، نسخه ۲۲ کنونی حاصل شد.

مرحله اول) مرور ادبیات و مبنای نظری: به منظور طراحی سؤالات پرسش‌نامه خود-کارآمدی ورزشی، در مرحله اول متون نظری موجود در حوزه خود-کارآمدی و خود-کارآمدی ورزشی مورد مطالعه قرار گرفت، همچنین دستورالعمل‌ها و راهنماهای موجود در خصوص ساخت ابزارهای سنجش خود-کارآمدی

سطح آرزویشان پایین است، انگیزه آن‌ها کم است و از مصدومیت‌های احتمالی نگران هستند (فلتز و همکاران، ۲۰۰۸؛ تنبام و همکاران، ۲۰۱۲؛ گیل، ۲۰۰۰؛ انشل، ۱۹۹۷).

حال آنکه ارتباط خود-کارآمدی و فعالیت بدنی دوجانبه است و همان‌طور که خود-کارآمدی بر فعالیت بدنی اثرگذار است، فعالیت بدنی نیز بر خود-کارآمدی اثر می‌گذارد (مکالی و بلیسر، ۲۰۰۰)؛ بنابراین تأثیرات دوجانبه بین خود-کارآمدی و فعالیت بدنی (یا ورزش)، و ماهیت تعدیل‌پذیر و تغییرپذیر خود-کارآمدی، اهمیت مطالعه در این حوزه را نشان می‌دهد؛ با این حال و علی‌رغم این که مطالعات در حیطه ورزش ارتباط مثبت پایداری بین اعتقادات شایستگی و رفتارهای ورزشی نشان داده‌اند (فلتز و لیبرگ، ۲۰۰۱؛ موریتز و همکاران، ۲۰۰۰؛ مکالی و بلیسر، ۲۰۰۰)، ابزارهای سنجش خود-کارآمدی در حوزه ورزش غالباً بر اساس پژوهش پایدار نشده‌اند و حتی همیشه مناسب نبوده‌اند (فلتز و همکاران، ۲۰۰۸؛ ص. ۳۸؛ تنبام و همکاران، ۲۰۱۲؛ ص. ۲۵۷). این در حالی است که اعتقادات کارآمدی (شایستگی) همان‌طور که قبلاً بیان شد، تعدیل‌پذیر هستند و می‌توانند در اثر اتفاقات، افکار، و نگرانی‌ها تغییر کنند (تغییر مثبت یا منفی)، بنابراین توجه دقیقی برای بررسی ابزار سنجش خودکارآمدی مورد نیاز است.

بنابراین با توجه به این که غالب پژوهش‌هایی که پیش‌از این در حوزه عمومی‌ترین سطح خود-کارآمدی ورزشی- با مضمون اطمینان درک شده فرد در توانایی انجام ورزش- انجام شده است، به دلیل نبود ابزاری روا، از ابزارهایی غیرتخصصی نظیر اعتمادبه‌نفس صفتی ورزشی استفاده کرده‌اند (فلتز و همکاران، ۲۰۰۸؛ تنبام و همکاران، ۲۰۱۲) و احتمالاً بسیاری از پژوهشگران نیز به دلیل نیافتن ابزاری مناسب، از پژوهش در این حوزه صرف‌نظر کرده‌اند؛ هدف از این پژوهش ساخت و بررسی پایایی و روایی

اعمال مورد نیاز برای دستیابی به نتایج مطلوب را به صورت مستقیم می‌سنجیدند، در طراحی این ابزار، سؤالاتی نیز برای بررسی منابع خود-کارآمدی ورزشی و ویژگی‌ها و نشانه‌های افراد دارای خود-کارآمدی ورزشی طراحی گردید و در پرسش‌نامه گنجانده شد.

مرحله چهارم) مطالعه اولیه روی دو گروه ۲۰ نفره: در این مرحله نسخه اولیه پرسش‌نامه توسط دو گروه ۱۲ تا ۱۶ ساله و ۲۶ تا ۳۰ ساله تکمیل گردید. از مشارکت‌کنندگان در این فاز خواسته شد تا نکات گنگ، نامفهوم و ناآشنا را مشخص کرده و نظرات اصلاحی خود را ارائه دهند. با توجه به اینکه در نسخه ابتدایی سؤالات، بیش از یک سؤال برای ارزیابی یک مفهوم طراحی شده بود تا پس از مطالعه اولیه، از بین سؤالات هم‌ارز، آن‌هایی که وضوح و روایی بیشتری دارند، انتخاب شوند، در این مرحله پس از بررسی یکی به یک سؤالات، شش سؤال حذف و در سایر سؤالات نیز تغییرات مورد نیاز اعمال شد.

مرحله پنجم) اعمال نظر متخصصان: بعد از طی مراحل قبل، نسخه ۲۴ سؤالی در اختیار ۷ تن از متخصصان حوزه روان‌شناسی ورزشی قرار داده شد تا نظرات خود را در رابطه با هر یک از سؤالات مطرح نمایند. در نتیجه در این مرحله تغییراتی در نحوه نگارش برخی سؤالات انجام شد و ۲ سؤال نیز به اتفاق نظر متخصصان از پرسش‌نامه حذف گردید.

مرحله ششم) مقیاس پاسخ‌دهی: با توجه به بندورا (۲۰۰۶) که بیان می‌کند استفاده از مقیاس ۱۱ لیکرتی برای سنجش میزان خود-کارآمدی، حساس‌تر و پایدارتر از سایر مقیاس‌هاست، برای پاسخ‌دهی به سؤالات یک مقیاس ۱۱ لیکرتی از ۰ تا ۱۰۰ درصد تعیین گردید و پرسش‌نامه نهایی به صورتی که در پیوست ارائه شده است، طراحی شد. برای نمره‌گذاری پرسش‌نامه با توجه به گزینه انتخاب‌شده، از ۰ تا ۱۰۰

ورزشی نظیر دستورالعمل‌های بندورا (۱۹۹۷ و ۲۰۰۶)، کتاب فلتر و همکاران (۲۰۰۸) و فصول ۲۱ تا ۲۴ از کتاب «اندازه‌گیری در روان‌شناسی ورزش و تمرین»^۱ (تنتیام و همکاران، ۲۰۱۲) به دقت بررسی شد. علاوه بر این، گویه‌ها و سؤالات ابزارهای مرتبط با این مفهوم، مانند پرسش‌نامه خود-کارآمدی شرر، مقیاس خود-کارآمدی ورزشی بشارت، سیاهه اعتمادبه‌نفس صفتی ورزشی، پرسش‌نامه خود-ادراکی بدنی، پرسش‌نامه خود-توصیفی بدنی و ... نیز بازبینی شد.

مرحله دوم) مصاحبه کیفی: مصاحبه‌ای نیمه ساختاریافته با دو گروه هشت و نه نفره انجام شد. گروه اول را افراد فاقد فعالیت بدنی منظم و گروه دوم را افراد ورزشکار یا دارای فعالیت بدنی منظم تشکیل می‌دادند که خود تحصیل کرده در یکی از گرایش‌های تحصیلات تکمیلی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی بودند. در مصاحبه سؤالاتی با این مضامین پرسیده شد: چقدر اطمینان دارید که توانایی انجام ورزش را دارید؟ چرا؟ افرادی که توانایی انجام ورزش (موفقیت در ورزش) را دارند، چگونه هستند؟ و افرادی که توانایی انجام ورزش (موفقیت در ورزش) را ندارند، چگونه هستند؟ این مطالعه کیفی به منظور نزدیک کردن و انطباق مبانی نظری با زبان ساده و کاربردی برای عموم مردم جامعه اعم از ورزشکار و غیر ورزشکار انجام گردید.

مرحله سوم) طراحی سؤالات: پس از انطباق مبانی نظری با زبان قابل فهم و کاربردی، با استمداد از دستورالعمل بندورا (۲۰۰۶)، ۳۰ سؤال اولیه برای ارزیابی میزان خود-کارآمدی ورزشی طراحی گردید. نکته حائز اهمیت در طراحی سؤالات آن بود که برخلاف ابزارهای موجود قبلی که تنها اعتقاد افراد به توانایی‌های متفاوتشان برای سازماندهی و انجام

دسترس انتخاب شده بودند، در این پژوهش مشارکت کردند. این تعداد مشارکت کننده با توجه به نظر نانالی و اوریت که حداقل ۱۰ شرکت کننده را به ازای هر گویه پیشنهاد می‌کند، کافی به نظر می‌رسد. همچنین تنوع مشارکت کنندگان که در جدول ۱ هم نشان داده شده است، به منظور تعمیم نتایج به کل جامعه و استفاده از آن بدون محدودیت، در نظر گرفته شد، ضمن اینکه کلاین^۴ (۱۹۹۴) نیز بیان می‌کند که: «در تحلیل عامل اکتشافی به‌طور کلی مطلوب آن است که از نمونه‌های ناهمگن استفاده شود».

به ترتیب نمره صفر تا ۱۰ داده شد و نمرات تمام گویه‌ها با یکدیگر جمع شدند، بنابراین نمرات کسب شده در دامنه ۰ تا ۲۲۰ بودند؛ بدین ترتیب که نمره بزرگ‌تر نشان دهنده میزان خود-کارآمدی بیشتر پاسخ دهندگان بود.

فاز دوم) بررسی روایی^۱ و پایایی^۲ پرسش‌نامه :

نمونه آماری: به منظور بررسی میزان پایایی و روایی پرسش‌نامه ساخته شده، ۵۶۷ تن (۳۰۱ مرد و ۲۴۹ زن) با دامنه سنی ۱۲ تا ۳۰ سال ($18/82 \pm 4/85$) با تنوع سنی، تنوع در سطوح ورزشی، تنوع جنسیتی و تنوع در میزان فعالیت بدنی که به صورت طبقه ای-در

جدول ۱. درصد فراوانی شرکت کنندگان بر اساس دامنه سنی و میزان تحصیلات، سطح رقابت ورزشی، و میزان تمرین یا فعالیت بدنی

درصد	دوره تحصیلی (دامنه سنی)
۳۰/۲	راهنمایی (۱۲ تا ۱۴ سال)
۱۵/۷	دیپریستان (۱۵ تا ۱۸ سال)
۳۸/۴	کارشناسی (۱۹ تا ۲۳ سال)
۱۵/۷	تحصیلات تکمیلی (۲۴ تا ۳۰ سال)
درصد	سطح رقابت ورزشی مشارکت کنندگان
۳۳/۷	فاقد فعالیت بدنی یا تفریحی
۳۸/۸	مدارس یا شهرستان
۱۳/۶	استانی و دانشگاهی
۱۴/۹	کشوری و بین‌المللی
درصد	میزان تمرین یا فعالیت بدنی مشارکت کنندگان
۳۵/۳	کمتر از یکبار در هفته یا فاقد فعالیت بدنی
۳۴/۷	سه بار در هفته یا کمتر
۲۵	اکثر روزهای هفته یا هرروز

مراحل زیر با استفاده از بسته‌های نرم‌افزاری اس.پی.اس.اس^۳ نسخه^۴ ۱۶ و مایکروسافت اکسل^۵ نسخه ۲۰۱۰، انجام گردید.

پس از اجرای پرسش‌نامه در نمونه مورد نظر، جهت بررسی روایی و پایایی پرسش‌نامه طراحی شده،

4 SPSS
5 Microsoft Excel

1 Validity
2 Reliability
3 Nunnally & Everitt

پژوهش‌های گذشته (اولاندر^{۱۴} و همکاران، ۲۰۱۳؛ باومن^{۱۵} و همکاران، ۲۰۱۲؛ گریوز^{۱۶}، ۲۰۱۰؛ دارکر^{۱۷} و همکاران، ۲۰۱۰؛ دیشمن^{۱۸} و همکاران، ۲۰۰۵)، ارتباط بین میزان فعالیت بدنی (ورزش) مشارکت‌کنندگان - که بر اساس پاسخ آن‌ها به یک سؤال هشت گزینه‌ای سنجیده شده بود - با نمره خود-کارآمدی آن‌ها از روش همبستگی پیرسون بررسی شد. شرکت‌کنندگان میزان فعالیت بدنی‌شان را با انتخاب یکی از گزینه‌های اصلاً، به ندرت، یک بار در ماه، ۳ بار در ماه و کمتر، هفته‌ای یک بار، ۳ بار در هفته و کمتر، اکثر روزهای هفته و هرروز تعیین کرده بودند.

یافته‌ها

پایایی: بر اساس نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل پرسش‌نامه‌های تکمیل‌شده، میزان پایایی ۲۲ گویه پرسش‌نامه طراحی شده با استفاده از روش آلفای کرونباخ، ۰/۹۷۵ به دست آمد و میزان پایایی آزمون نیز از روش دونیمه کردن، برابر با ۰/۹۴۴ بود.

روایی محتوا: بر اساس تجزیه و تحلیل نهایی نظر ۷ تن از متخصصان، میزان نسبت روایی محتوای این پرسش‌نامه برابر با ۰/۸۷ محاسبه شد و شاخص روایی محتوا نیز برای چهار شاخص ارتباط، سادگی، وضوح و ابهام، به ترتیب ۰/۹۸، ۰/۹۸، ۰/۹۷ و ۰/۹۷ به دست آمد. همچنین نتایج نشان دادند که میزان شاخص روایی محتوا برای هیچ‌یک از گویه‌ها کمتر از ۰/۸۳ نبود.

روایی همگرا: نتایج بررسی میزان همبستگی نمرات آزمون خود-کارآمدی با نمرات حاصل از دو آزمون خود-کارآمدی شرر و اعتمادبه‌نفس صفتی ورزشی،

پایایی: برای بررسی پایایی ابزار طراحی شده، از روش‌های آماری آلفای کرونباخ^۱ و دونیمه کردن^۲ استفاده شد.

روایی سازه: برای بررسی روایی سازه از دو روش تحلیل عامل اکتشافی^۴ و بررسی روایی همگرا استفاده شد. روایی همگرای پرسش‌نامه با بررسی میزان همبستگی نتایج نمره خود-کارآمدی ۳۳ تن از مشارکت‌کنندگان منتخب با نتایج نسخه فارسی پرسش‌نامه اعتمادبه‌نفس صفتی ورزشی (واعظ موسوی و همکاران، ۲۰۰۸) و نسخه فارسی مقیاس خود-کارآمدی عمومی شرر (اصغر نژاد و همکاران، ۲۰۰۶) آن‌ها و با استفاده روش همبستگی پیرسون^۵ محاسبه گردید.

روایی محتوا: روایی محتوا بر اساس نظر ۷ متخصص متخصص در مورد هر یک از سؤالات و برای کل پرسش‌نامه مورد سنجش قرار گرفت و نسبت روایی محتوا^۷ (لاوشه^۸، ۱۹۷۵) و شاخص روایی محتوا^۹ (لین^{۱۰}، ۱۹۸۶) برای چهار شاخص ارتباط، سادگی، وضوح و ابهام بررسی گردید.

روایی ملاکی^{۱۱}: به منظور بررسی کارآمدی آزمون در پیش‌بینی رفتار، از روش اعتبار یابی روایی همزمان^{۱۲} استفاده گردید (اناستازی^{۱۳}، ۱۳۶۱، ص ۱۵۳). بدین منظور با توجه به ارتباط بین میزان خود-کارآمدی با تلاش و حفظ رفتار (بندورا، ۲۰۰۴)، و تأیید ارتباط مثبت بین خود-کارآمدی و میزان فعالیت بدنی در

- 1 Cronbach's Alpha Method
- 2 Split-Half Method
- 3 Construct Validity
- 4 Confirmatory Factor Analysis: CFA
- 5 Pearson Correlation
- 6 Content Validity
- 7 CVR: Content Validity Ratio
- 8 Lawshe
- 9 CVI: Content Validity Index
- 10 Lynn
- 11 Criterion Validity
- 12 Enter Validity
- 13 Anastasi

- 14 Olander
- 15 Bauman
- 16 Graves
- 17 Darker
- 18 Dishman

همان طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود نشان‌دهنده وجود ارتباطی مثبت و معنادار در سطح معناداری ۰/۰۱ است (به ترتیب $r = 0/516$ و $r = 0/738$).
جدول ۲. ارتباط سنجی میزان خود-کارآمدی ورزشی با نتایج آزمون خود-کارآمدی شرر و اعتمادبه‌نفس صفتی-

ورزشی (۳۳ تن)

خود-کارآمدی ورزشی	خود-کارآمدی شرر		اعتمادبه‌نفس صفتی- ورزشی	
	میزان ارتباط	سطح معناداری	میزان ارتباط	سطح معناداری
	۰/۵۱۶**	۰/۰۰۱	۰/۷۳۸**	۰/۰۰۱

** سطح معناداری پذیرفته‌شده در $P < 0.05$

روایی ملاکی: نتایج حاصل از بررسی همبستگی بین نمرات خود-کارآمدی مشارکت‌کنندگان با میزان فعالیت بدنی آن‌ها با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و در سطح معناداری ۰/۰۱ نشان‌دهنده وجود یک ارتباط مثبت و معنادار است ($r = 0/579$).

جدول ۳. ارتباط سنجی میزان خود-کارآمدی ورزشی با میزان فعالیت بدنی (۵۶۷ تن)

خود-کارآمدی ورزشی	میزان فعالیت بدنی	
	میزان ارتباط	سطح معناداری
	۰/۵۷۹**	۰/۰۰۱

** سطح معناداری پذیرفته‌شده در $P < 0.05$

روایی سازه: بررسی روایی سازه ابزار طراحی‌شده از روش تحلیل عامل اکتشافی انجام شد. در گام اول برای بررسی اینکه آیا می‌توان ۲۲ گویه پرسشنامه را به یک یا چند عامل تقلیل داد، از دو آماره میزان کی.ام.ا و بارتلت استفاده شد. نتایج آزمون کی.ام.او^۱ که مقدار آن برابر با ۰/۹۹۷ است، نشان داد که گویه‌های پرسشنامه قابل تقلیل به یک یا چند عامل بنیادی و زیر بنایی هستند. همچنین نتیجه آزمون بارتلت^۲ که برابر با ۱۱۸۷۰ است (در سطح خطای کوچک‌تر از ۰/۰۱ معنادار است) نشان می‌دهد که بین گویه‌های هر عامل همبستگی بالایی وجود دارد؛ بنابراین بر پایه هر دو ملاک می‌توان نتیجه گرفت که اجرای تحلیل عاملی بر اساس ماتریس همبستگی حاصل در گروه نمونه مورد بررسی توجیه‌پذیر خواهد بود.

جدول ۴. اندازه‌های شاخص کفایت نمونه‌برداری (کی.ام.ا) و نتایج آزمون کروییت بارتلت پرسشنامه خود-کارآمدی ورزشی

شاخص کفایت نمونه‌برداری کی.ام.ا	آزمون کروییت بارتلت	درجه آزادی	سطح معناداری
۰/۹۷۷	۱۱۸۷۰	۳۳	۰/۰۰۱

علاوه بر این، نتایج جدول ۵ که بیان‌کننده مقداری مقدری از واریانس هر متغیر است که مجموعه عوامل مورد نظر توانسته‌اند آن را تبیین کنند،

1 KMO: Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy

2 Bartlett

مفهومی مورد نظر تحقیق مربوط است، تقلیل داد. لذا تنها اولین عامل با بیشترین سهم (۶۵/۴۴ درصد و با مقدار ویژه ۱۴/۳۹) توان تبیین واریانس ۲۲ گویه را دارد. از نمودار سنگ‌ریزه نیز که در شکل ۲ نمایش داده شده است، می‌توان استنباط کرد که سهم عامل اول در واریانس کل متغیرها چشمگیر و از سهم بقیه عامل‌ها متمایز است. در نتیجه مجموع ۲۲ گویه مربوط به پرسش‌نامه خود-کارآمدی ورزشی به یک عامل با نام خود-کارآمدی ورزشی قابل تقلیل هستند.

نشان‌دهنده آن است که عامل یا عامل‌های استخراج‌شده توانسته‌اند در حد قابل قبولی تغییرات هر گویه را تبیین کنند؛ چراکه نتایج موجود در ستون استخراج، همگی مساوی یا بیشتر از ۰/۵۰ می‌باشند. در ادامه برای تعیین تعداد عامل‌های استخراج‌شده، واریانس تبیین شده توسط هر عامل بررسی گردید؛ بر اساس معیار کبزر^۱، تنها عامل‌هایی انتخاب می‌شوند که مقدار ویژه آن‌ها بالاتر از ۱ باشد؛ بنابراین همان‌طور که در جدول ۶ مشخص است، مجموع ۲۲ گویه را می‌توان تنها به یک عامل که با فضای

جدول ۵. جدول اشتراکات

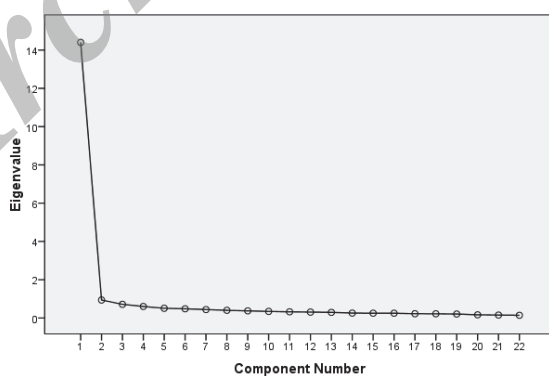
استخراج	اولیه	سؤال
۰/۵۹۱	۱/۰۰	سؤال ۱
۰/۶۱۵	۱/۰۰	سؤال ۲
۰/۷۱۴	۱/۰۰	سؤال ۳
۰/۶۱۶	۱/۰۰	سؤال ۴
۰/۷۰۸	۱/۰۰	سؤال ۵
۰/۶۷۳	۱/۰۰	سؤال ۶
۰/۷۱۰	۱/۰۰	سؤال ۷
۰/۶۵۳	۱/۰۰	سؤال ۸
۰/۶۰۸	۱/۰۰	سؤال ۹
۰/۶۳۰	۱/۰۰	سؤال ۱۰
۰/۶۱۱	۱/۰۰	سؤال ۱۱
۰/۷۰۲	۱/۰۰	سؤال ۱۲
۰/۶۶۳	۱/۰۰	سؤال ۱۳
۰/۵۰۰	۱/۰۰	سؤال ۱۴
۰/۵۸۷	۱/۰۰	سؤال ۱۵
۰/۷۳۸	۱/۰۰	سؤال ۱۶
۰/۶۶۴	۱/۰۰	سؤال ۱۷
۰/۵۰۹	۱/۰۰	سؤال ۱۸
۰/۷۰۵	۱/۰۰	سؤال ۱۹
۰/۷۳۴	۱/۰۰	سؤال ۲۰
۰/۷۴۹	۱/۰۰	سؤال ۲۱
۰/۷۲۸	۱/۰۰	سؤال ۲۲

1 Kaiser
2 Eigenvalue

جدول ۶. مقادیر ویژه، درصد واریانس و درصد واریانس تبیین شده از مجموعه داده‌ها

عامل	مقادیر ویژه اولیه			مجموع مجذورات بارهای عاملی استخراج شده		
	کل	درصد واریانس	درصد تجمعی واریانس	کل	درصد واریانس	درصد تجمعی واریانس
۱	۱۴/۳۹۷	۶۵/۴۴۱	۶۵/۴۴۱	۱۴/۳۹۷	۶۵/۴۴۱	۶۵/۴۴۱
۲	-/۹۳۸	۴/۲۶۴	۶۹/۷۰۶			
۳	۰/۷۱۴	۳/۲۴۷	۷۲/۹۵۳			
۴	-/۶۰۳	۲/۷۴۰	۷۵/۶۹۳			
۵	۰/۵۰۹	۲/۳۱۳	۷۸/۰۰۶			
۶	-/۴۸۱	۲/۱۸۴	۸۰/۱۹۰			
۷	-/۴۴۱	۲/۰۰۳	۸۲/۱۹۳			
۸	-/۴۰۰	۱/۸۲۰	۸۴/۰۱۲			
۹	-/۳۷۳	۱/۶۹۴	۸۵/۷۰۶			
۱۰	-/۳۴۴	۱/۵۶۳	۸۷/۲۷۰			
۱۱	-/۳۲۳	۱/۴۶۹	۸۸/۷۳۸			
۱۲	-/۳۰۹	۱/۴۰۵	۹۰/۱۴۳			
۱۳	-/۲۹۵	۱/۳۳۹	۹۱/۴۸۲			
۱۴	-/۲۵۸	۱/۱۷۵	۹۲/۶۵۷			
۱۵	-/۲۵۲	۱/۱۴۷	۹۳/۸۰۵			
۱۶	-/۲۴۹	۱/۱۳۱	۹۴/۹۳۶			
۱۷	-/۲۲۴	۱/۰۱۸	۹۵/۹۵۳			
۱۸	-/۲۱۸	-/۹۹۳	۹۶/۹۴۶			
۱۹	-/۲۰۷	-/۹۴۲	۹۷/۸۸۷			
۲۰	-/۱۶۸	-/۷۶۲	۹۸/۶۴۹			
۲۱	۰/۱۵۵	-/۷۰۴	۹۹/۳۵۲			
۲۲	-/۱۴۲	۰/۶۴۷	۱۰۰/۰۰۰			

Scree Plot



شکل ۲. نمودار سنگاریزه

در جدول ۷ نیز میزان همبستگی بین گویه‌ها و عامل استخراج‌شده قابل مشاهده است.

جدول ۷. میزان همبستگی بین گویه‌ها و عامل استخراج شده

عامل ۱	سؤال
۰/۷۶۹	سؤال ۱
۰/۷۸۴	سؤال ۲
۰/۸۴۵	سؤال ۳
۰/۷۸۵	سؤال ۴
۰/۸۴۱	سؤال ۵
۰/۸۲۰	سؤال ۶
۰/۸۴۲	سؤال ۷
۰/۸۰۸	سؤال ۸
۰/۷۸۰	سؤال ۹
۰/۷۸۸	سؤال ۱۰
۰/۷۸۱	سؤال ۱۱
۰/۸۳۸	سؤال ۱۲
۰/۸۱۴	سؤال ۱۳
۰/۷۰۷	سؤال ۱۴
۰/۷۶۶	سؤال ۱۵
۰/۸۵۹	سؤال ۱۶
۰/۸۱۵	سؤال ۱۷
۰/۷۱۳	سؤال ۱۸
۰/۸۴۰	سؤال ۱۹
۰/۸۵۷	سؤال ۲۰
۰/۸۶۵	سؤال ۲۱
۰/۸۵۳	سؤال ۲۲

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به نبود ابزار مرتبط و تخصصی برای سنجش میزان خود-کارآمدی در حوزه ورزش، بسیاری از مطالعات صورت گرفته از ابزارهای سنجش مفاهیمی غیر از خود-کارآمدی برای سنجش آن استفاده کرده‌اند، درحالی‌که چارچوب‌های آن‌ها متفاوت است. سازه‌هایی همچون اعتمادبه‌نفس ورزشی^۱، خود-کارآمدی عمومی^۲، زیرمقیاس اعتمادبه‌نفس از سیاهه اضطراب حالتی رقابتی یک و دو^۳، شایستگی درک

شده^۴، توانایی درک شده^۵، انتظار پاسخ^۶ و سطح انتظار^۷ مفاهیم هدف‌گرای مشابهی هستند که برای اندازه‌گیری قضاوت افراد در مورد توانایی‌هایشان برای دستیابی به هدف ویژه‌ای در ورزش و فعالیت بدنی استفاده شده‌اند (فلتر و همکاران، ۲۰۰۸؛ تننیم و همکاران، ۲۰۱۲)؛ همچنین خود‌پنداره^۸ و عزت نفس^۹ نیز گرچه مفاهیمی هدف‌گرا نیستند، برای سنجش میزان خود-کارآمدی به کار برده شده‌اند

4 Perceived Competence
5 Perceived Ability
6 Response Expectancy
7 Level of Aspiration
8 Self-Concept
9 Self-Esteem

1 Sport-Confidence
2 General Self-Efficacy
3 CSAI: Competitive State Anxiety Inventory 1 & 2

مطالبات موقعیتی وابسته است. بنابراین وی از استفاده از ابزارهای متناسب و خاص، با توجه به هدف پژوهش حمایت کرده است. لذا همان‌طور که مارش^۳ (۱۹۹۴) هشدار می‌دهد که لزوماً ابزارهای هم نام، سازه یکسانی را نمی‌سازند، حتی استفاده از سایر ابزارهای سنجش خود-کارآمدی ورزشی نیز باید متناسب با نوع فعالیت و هدف پژوهش باشند.

از این رو پژوهش حاضر با توجه به تأثیرات گسترده خود-کارآمدی بر رفتار ورزشی، به منظور پر کردن جای خالی ابزاری روا جهت سنجش خود-کارآمدی ورزشی - در عمومی‌ترین سطح آن با مضمون اطمینان درک شده فرد به توانایی‌هایش برای ورزش کردن - صورت گرفته است، تا بستر مناسبی برای پژوهش، ارزیابی و مداخلات پیرامون/در حوزه خود-کارآمدی ورزشی فراهم شود.

از نکات حائز اهمیت در طراحی سؤالات این پرسش‌نامه، اختصاص دادن سؤالاتی به منظور بررسی منابع خود-کارآمدی ورزشی و ویژگی‌ها و نشانه‌های افراد دارای خود-کارآمدی ورزشی بود؛ زیرا با توجه به عمومی بودن پرسش‌نامه طراحی شده در حوزه ورزش به منظور بررسی میزان اطمینان افراد به توانایی‌هایشان برای موفقیت در ورزش، این احتمال وجود داشت که سازه، به سازه اعتماد به نفس ورزشی بسیار نزدیک شود و در واقع به جای خود-کارآمدی، اعتماد به نفس را بسنجد؛ چراکه فلتز و لیرگ (۲۰۰۱) اعتقاد دارند که خود-کارآمدی در واقع شکلی از اعتماد به نفس در یک موقعیت خاص است. لذا برای حصول اطمینان از روایی پرسش‌نامه ساخته شده، و نزدیک کردن هرچه بیشتر سازه پرسش‌نامه به مفهوم خود-کارآمدی، این اقدام انجام شد.

پس از طراحی سؤالات به منظور بررسی میزان پایایی پرسش‌نامه از دو روش آلفای کرونباخ و دونیمه

(فلتز و همکاران، ۲۰۰۸). در صورتی که بندورا همواره توصیه می‌کند که برای سنجش خود-کارآمدی باید از پرسش‌نامه‌هایی که برای عملکردها یا حوزه‌های خاص، ایجاد شده‌اند استفاده شود (بندورا، ۱۹۹۷، ۲۰۰۱، ۲۰۰۶)؛ زیرا قضاوت‌های خود-کارآمدی از سایر مفاهیم خود-باوری^۱ مرتبط، متفاوت است، چراکه آن‌ها تکلیف و چارچوب خاصی دارند و منحصرأ بر اندازه‌گیری ادراک فرد از توانمندی‌هایش تأکید می‌کنند (زیمرمن و کلیری^۲، ۲۰۰۶)، در حالی که در حالی که خود-کارآمدی قضاوت و تفکر فرد در مورد این است که با توانایی‌هایش چه کارهایی می‌تواند بکند، نه قضاوت در مورد چیزهایی که دارد. به اعتقاد بندورا (۱۹۹۷) تفاوت زیادی بین داشتن مجموعه‌ای از مهارت‌های مورد نیاز برای انجام یک وظیفه مشخص، با داشتن اعتقاد به توانایی ادغام کردن آن مهارت‌ها برای اجرای یک وظیفه مشخص و اجرای آن تحت شرایط چالش‌برانگیز و متفاوت وجود دارد.

با این حال ابزارهای روایی نیز جهت سنجش خود-کارآمدی ورزشی در موقعیت‌ها و تکالیف اختصاصی ایجاد شده‌اند و با انتشار دستورالعمل‌ها و راهنمایی‌های بندورا (۱۹۹۷، ۲۰۰۶) در خصوص ساخت ابزارهای سنجش خود-کارآمدی، برخی از محققان اقدام به ساخت ابزارهایی متناسب و مختص پژوهش خود نموده‌اند. اما توجه به این نکته ضروری است که اختصاصی سازی مفاهیم حوزه فعالیت در دستورالعمل بندورا (۲۰۰۶) احتمالاً مهم‌ترین قسمت از راهنمای او برای ساخت ابزار اعتقادات شایستگی است (فلتز و همکاران، ۲۰۰۸)؛ او بیان می‌کند که اختصاصی سازی سه سطح دارد که عمومی‌ترین سطح آن، فعالیت و شرایطی که باید تحت آن عمل شود را تعیین می‌کند. به اعتقاد بندورا (۱۹۹۷). بهینه بودن این سطح عمومی به میزان درک فرد از

1 Self-Belief

2 Cleary

3 Marsh

بنابراین بر اساس نتایج حاصل از بررسی روایی همگرا و تحلیل عامل اکتشافی می‌توان بیان کرد که آزمون ساخته‌شده با نظریه‌هایی که آزمون بر مبنای آن‌ها تدوین شده است، تناسب دارد و بین ابعاد مفهومی استخراج‌شده و ابعاد مفهومی نظری موجود، مطابقت وجود دارد (ویر^۴، ۱۹۹۸).

برای بررسی کارآمدی آزمون در پیش‌بینی رفتار نیز، از روش روایی ملاکی همزمان استفاده شد. با توجه به ارتباط مستقیم و پایدار رفتارهای ورزشی با میزان خود-کارآمدی، میزان همبستگی نمرات حاصل از آزمون خود-کارآمدی ورزشی با میزان فعالیت بدنی (خود-ارزیابی) مشارکت‌کنندگان مورد ارزیابی قرار گرفت و نتایج نشان داد این ابزار توانایی تفکیک افرادی که به لحاظ تئوری انتظار می‌رفت نمرات متفاوتی کسب کنند را دارد؛ بنابراین می‌توان چنین استنباط کرد که این ابزار احتمالاً همان چیزی را می‌سنجد که باید بسنجد.

از این رو با توجه به نتایج به‌دست‌آمده می‌توان بیان کرد که تلاش‌های به‌عمل‌آمده در زمینه ساخت پرسش‌نامه خود-کارآمدی ورزشی نتیجه‌بخش بوده است و پرسش‌نامه ساخته‌شده به جهت برخوردار بودن از ویژگی‌های روان‌سنجی مناسب و همچنین سادگی اجرا و عینیت، قابل استفاده برای فعالیت‌های پژوهشی، ارزیابی و مداخلات می‌باشد.

همچنین نظر به اینکه تمامی گویه‌های پرسش‌نامه با زبان کاربردی و ساده برای جامعه ورزشکار و غیر ورزشکار، و بزرگسال و نوجوان انطباق داده‌شده بود، و از سوی دیگر نیز با توجه به تنوع مشارکت‌کنندگان در سن، جنس، میزان فعالیت بدنی و سطح فعالیت بدنی، به نظر می‌رسد پرسش‌نامه ساخته‌شده بدون هیچ محدودیتی در جامعه‌های مختلف آماری قابل استفاده باشد.

کردن استفاده شد که نتایج به‌دست‌آمده به ترتیب برابر ۰/۹۷۵ و ۰/۹۴۴ بود؛ بنابراین می‌توان بیان کرد که همسازی گویه‌های پرسش‌نامه بالا و مطلوب است (هینتون^۱، ۲۰۰۴)؛ که این نتایج با این عقیده کلی که میزان آلفای کرونباخ ابزارهای خود-کارآمدی که خوب ساخته شده باشند، بزرگ‌تر یا مساوی ۰/۹۰ است، همسو می‌باشد (تننهام و همکاران، ۲۰۱۲).

روایی یک ابزار را از سه روش روایی محتوایی، روایی ملاکی و روایی سازه می‌توان بررسی کرد که در این پژوهش از هر سه روش برای بررسی روایی ابزار طراحی‌شده، استفاده گردید. نتایج حاصل از بررسی روایی محتوای پرسش‌نامه بر اساس نظر متخصصان (روایی صوری) نشان‌دهنده روایی محتوای مناسب این پرسش‌نامه است، همچنین نظر به این‌که شاخص روایی محتوا برای هیچ‌یک از گویه‌ها کمتر از ۰/۷۸ نبود، نیازی به حذف هیچ‌یک از گویه‌ها نیز وجود نداشت (لین، ۱۹۸۶؛ پولیت^۲ و همکاران، ۲۰۰۷) و کلیه گویه‌ها نیز به لحاظ روایی صوری، مورد تأیید متخصصان قرار گرفتند. پس از تأیید روایی صوری پرسش‌نامه و به‌منظور بررسی روایی سازه این ابزار از روش روایی همگرا و تحلیل عامل اکتشافی استفاده شد. همبستگی مثبت و معنی‌دار نمرات خود-کارآمدی ورزشی با نمرات حاصل از دو آزمون خود-کارآمدی عمومی شرر و اعتمادبه‌نفس صفتی ورزشی (به ترتیب $r=0/516$ و $r=0/738$ ، در سطح معناداری ۰/۰۱) بیانگر آن است که این سازه با متغیرهای فرضیه و مبانی نظریه خود-کارآمدی، ارتباط دارد (هولی^۳ و همکاران، ۲۰۰۷). همچنین نتایج تحلیل عامل اکتشافی نشان داد که یک عامل وجود دارد که با فضای مفهومی خود-کارآمدی ورزشی در ارتباط است و مجموع تمام گویه‌ها در تبیین آن نقش مؤثر دارند؛

1 Hinton

2 Polit

3 Holli

4 Ware

randomised controlled trial. *Psychology and Health*, 25(1), 71-88.

منابع

10. DeVon, H. A., Block, M. E., Moyle-Wright, P., Ernst, D. M., Hayden, S. J., Lazzara, D. J., . . . Kostas-Polston, E. (2007). A psychometric toolbox for testing validity and reliability. *Journal of Nursing Scholarship*, 39(2), 155-164.
11. Dishman, R. K., Motl, R. W., Saunders, R., Felton, G., Ward, D. S., Dowda, M., & Pate, R. R. (2005). Enjoyment mediates effects of a school-based physical-activity intervention. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37(3), 478-487.
12. Feltz, D., Short, S., & Sullivan, P. (2008). Self efficacy in sport: Research and strategies for working with athletes, teams and coaches. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 3(2), 293-295.
13. Feltz, D. L. (1982). Path analysis of the causal elements in Bandura's theory of self-efficacy and an anxiety-based model of avoidance behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(4), 764.
14. Feltz, D. L., & Albrecht, R. R. (1986). The influence of self-efficacy on the approach/avoidance of a high-avoidance motor task. *Psychology and sociology of sport*, 3-25.
15. Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (2001). Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches. *Handbook of Sport Psychology*, 340-361.
16. Feltz, D. L., & Mugno, D. A. (1983). A replication of the path analysis of the causal elements in Bandura's theory of self-efficacy and the influence of autonomic perception. *Journal of Sport Psychology*, 5(3), 263-277.
17. George, T. R., Feltz, D. L., & Chase, M. A. (1992). Effects of model similarity on self-efficacy and muscular endurance: A second
1. Anshel, M. H. (1997). *Sport Psychology: From Theory to Practice* (3rd edition). Benjamin-Cummings Publishing Company.
2. Asghar Nejad, T., Ahmadi, M., Farzad, V., Khoda Panahi, K. (2006). The study of Psychometric properties of Shere's general self-efficacy scale. *Journal of psychology*, 39 (3): 262-274.[in persian]
3. Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*: Prentice-Hall, Inc.
4. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*: New York: Freeman.
5. Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual review of psychology*, 52(1), 1-26.
6. Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behavior*, 31(2), 143-164.
7. Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., Martin, B. W., & Group, L. P. A. S. W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258-271.
8. Burton, D., Naylor, N., & Holliday, B. (2000). *Goal setting in sport: Investigating the goal effectiveness paradox*. New York: John Wiley & Sons: Inc.
9. Darker, C., French, D., Eves, F., & Sniehotta, F. (2010). An intervention to promote walking amongst the general population based on an 'extended' theory of planned behaviour: a waiting list look. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(3), 237-248.
18. Gill, D. L. (2000). *Psychological*

- dynamics of sport and exercise . Human Kinetics.
19. Graves, B. (2011). The Influence of BMI and Self-Efficacy Levels on the Accuracy in Self-Reported Physical Activity Recall.
 20. Hinton, P. (2004). Statistics explained: a guide for social science students, 1999: Routledge, London.
 21. Kline, P. (2014). An easy guide to factor analysis: Routledge.
 22. Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity1. *Personnel psychology*, 28(4), 563-575.
 23. Locke, E. A., Frederick, E., Lee, C., & Bobko, P. (1984). Effect of self-efficacy, goals, and task strategies on task performance. *Journal of Applied Psychology*, 69(2), 241.
 24. Lynn, M. R. (1986). Determination and quantification of content validity. *Nursing Research*, 35(6), 382-386.
 25. Maddux, J. E. (1995). Self-efficacy theory: Springer.
 26. Marsh, H. W. (1994). Sport motivation orientations: Beware of jingle-jangle fallacies. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16(4), 365-380.
 27. McAuley, E., & Blissmer, B. (2000). Self-efficacy determinants and consequences of physical activity. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 28(2), 85-88.
 28. Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280-294.
 29. Olander, E. K., Fletcher, H., Williams, S., Atkinson, L., Turner, A., & French, D. P. (2013). What are the most effective techniques in changing obese individuals' physical activity self-efficacy and behaviour: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavior Nutr Phys Act*, 10(29), 1-15.
 30. Polit, D. F., Beck, C. T., & Owen, S. V. (2007). Is the CVI an acceptable indicator of content validity? Appraisal and recommendations. *Research in Nursing & Health*, 30(4), 459-467.
 31. Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (2012). Measurement in Sport and Exercise Psychology. *Sport Psychologist*, 26, 647-649.
 32. Vaez Mousavi S.M.K., N. S., Azarbaijani M.A., Mokhtari P. (2008). Psychometric Measures And Nrms For Trait Sport Confidence Inventory. *Research on Sport Science*, 6(18), 47 To 60. [In persian]
 33. Weiss, M. R., McCullagh, P., Smith, A. L., & Berlant, A. R. (1998). Observational learning and the fearful child: Influence of peer models on swimming skill performance and psychological responses. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69(4), 380-394.
 34. Zimmerman, B. J., & Cleary, T. J. (2006). Adolescents' development of personal agency: The role of self-efficacy beliefs and self-regulatory skill. *Self-efficacy Beliefs of Adolescents*, 5, 45-69.
 35. Zimmermann, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation: a social cognitive perspective. Handbook of self-regulation, 13-39.