

## معرفی و روان‌سنجی سیاهه نگرش کودکان به فعالیت بدنی

❖ دکتر محمدکاظم واعظ‌موسوی؛ دانشگاه امام حسین (ع) \*

❖❖ دکتر صادق نصری؛ دانشگاه شهید رجایی

❖❖❖ دکتر اکبر آفرینش خاکی؛ دانشگاه آزاد اسلامی

**چکیده:** یکی از اصلی‌ترین رویکردهای روان‌شناسی ورزشی در حوزه عاطفی تربیت بدنی، مطالعه نگرشهاست. مطالعه دقیق و گسترده نگرشها در برنامه‌ریزیهای توسعه‌ای تربیت بدنی، همچنین در استعدادیابی اهمیت دارد. به همین دلیل، معرفی نسخه فارسی و شناسایی ویژگیهای روان‌سنجی سیاهه نگرش کودکان به فعالیت بدنی ضروری است. این سیاهه پس از ترجمه، به منظور تعیین میزان روایی، پایایی، و هنجار سنی بر ۶۱۰ دانش‌آموز ۱۰ تا ۱۸ ساله دختر و پسر شرکت‌کننده در المپیاد دانش‌آموزی ۱۳۸۴ اجرا شد. برای تعیین روایی از روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی، برای تعیین ساختار ساده از چرخش واریماکس، برای سنجش پایایی از آزمون آلفای کرونباخ و ضریب همبستگی بازآزمایی، و برای تعیین هنجار از اکثر شاخصهای آمار توصیفی استفاده شد. نتایج، از مناسب بودن ویژگیهای روان‌سنجی نسخه فارسی سیاهه نگرش کودکان به فعالیت بدنی با رعایت شرایط اجرا حکایت کرد.

واژگان کلیدی: پایایی، روان‌سنجی، روایی، سیاهه نگرش کودکان به فعالیت بدنی، هنجار.

\* Email: Vaez\_mohammad@yahoo.com

### مقدمه

کودکی و نوجوانی اهمیت اساسی دارد (۱۱). سایمون و اسمول (۱۹۷۴) با عنایت به این اهمیت، سیاهه کنیان را برای استفاده دانش‌آموزان دبستان (از کلاس ۴ تا کلاس ۶) ساده‌سازی کردند و آن را سیاهه «نگرش کودکان به فعالیت بدنی، نکفب» معرفی نمودند (۲۲). نظر به اینکه کیفیت هر گونه تحقیق در این حیطه به در دسترس بودن ابزاری معقول و استفاده مناسب از

شوتس، اسمول، کار، و موشر (۱۹۸۵) سیاهه «نگرش کودکان به فعالیت بدنی: نکفب»<sup>۱</sup> را برای سنجش شیوه نگرش کودکان به فعالیت بدنی ایجاد کردند (۱۹). پیش از آن، کنیان (۱۹۶۸ ب) سیاهه‌ای را برای سنجش نگرش جوانان به فعالیت بدنی به وجود آورد (۹)؛ اما باید در نظر داشت که زمان شکل‌گیری نگرش در انسان، اواسط کودکی است (۲، ۱۲) و همان‌گونه که مارتنز (۱۹۷۵) تأکید کرده، مطالعه شکل‌گیری نگرش و تغییرات آن در دوران

### 1. Children's attitude toward physical activity

آن وابسته است، هدف اصلی مقاله حاضر این است که نسخه ارتقایافته و کوتاه‌تری از سیاهه نکفب را به زبان فارسی معرفی کند و خلاصه‌ای از ویژگیهای روان‌سنجی آن را که در ایران به دست آمده ارائه دهد.

### سیاهه تجدیدنظر شده نکفب

کنیان سیاهه نگرش به فعالیت بدنی را براساس مدل چند بعدی فعالیت بدنی خود ساخت (۸). شش حیطه فعالیت بدنی مشخص شده در آن سیاهه عبارت بودند از تجربه اجتماعی، سلامتی و آمادگی جسمانی، هیجان و خطر، تجربه زیبایی‌شناختی، پالایش، و تجربه ریاضت کشی. هر زیرحیطه با مقیاس هفت درجه‌ای برای هر صفت دوقطبی کمی سازی می‌شود تا این سیاهه کمیت‌های مختلفی بیابد. هر چند سیاهه نکفب را سامون و اسمول (۲۲) تنظیم کردند، شکل و محتوای مقیاس کنیان را حفظ کرد، اما کلمات به کار رفته در آن تغییرات قابل توجهی کرد تا در خور استفاده کودکان کلاس چهارم تا ششم شود. وود (۱۹۷۹) سیاهه نکفب را بر ۱۷۴۳ آزمودنی (۹۰۳ پسر و ۸۴۰ دختر ۱۰-۱۲ ساله) اجرا کرد تا ویژگیهای روان‌سنجی آن را به دست آورد. تحلیلی که او انجام داد، چهار مرحله به این شرح داشت:

الف) تحلیل توان افتراق سؤالات هر هشت صفت دوقطبی مقیاس افتراق معنایی و میزانی که با آن آزمودنی این سؤالات را درک می‌کرد،

ب) سنجش همسانی درونی هر شش مقیاس،

ج) ارزیابی نیاز برای وزن‌دهی مجدد داده‌های نکفب، و

د) آزمایش سازه‌عاملی حیطه نکفب (۲۷).

نتایج نشان داد سه زوج کلمه را پاسخ‌دهندگان به خوبی درک نکردند. به این ترتیب توصیه شد تا از

سیاهه حذف شوند. در استفاده از داده‌های خام، داده‌های وزن‌دهی شده مجدد، و داده‌های وزن‌دهی شده مجدد پس از حذف سؤالات مورد نظر همه حیطه‌ها با آلفای کرونباخ حدود ۰/۸۰ همسانی درونی نسبتاً زیادی را نشان دادند. روند میانگین‌گیری دوطرفه داده‌های خام و داده‌های خام پس از حذف سؤالات مزبور نشان داد وزنهای به دست آمده به قدر ناچیزی از وزنهای قبلی هر زوج کلمه متفاوت بود. از این رو، ضرورت وزن‌دهی مجدد داده‌های نکفب نفی شد. نهایتاً تحلیل عاملی داده‌های خام و داده‌های وزن‌دهی شده مجدد پس از حذف سؤالات، سازه مشابهی را نشان داد که روایی سازه شش عاملی اصلی را حمایت کرد.

با این حال، در هر دو گروه داده‌های ذکر شده، زیرحیطه سلامتی و آمادگی جسمانی از دو عامل تشکیل شده بود که به دو مقوله‌ای ارزش- لذت معروف شد. یافته‌ها نشان داد سازه سیاهه تجدیدنظر شده نکفب از پنج زوج کلمه که ویژگیهای روان‌سنجی معقول دارند تشکیل شده و بعد سلامتی و آمادگی جسمانی آن شامل دو مقوله است و باید براساس این دو عامل نمره‌دهی شود.

دو زوج کلمه اول (خوب/بد، بی‌فایده/مفید) از عاملی که به نظر می‌رسد نشانگر ارزشمندی شخصی یا اجتماعی به سلامتی و آمادگی جسمی به صورت «خوب» یا «مفید» باشد، بخش اول این زیرحیطه را تشکیل می‌دهد که می‌توان به آن ارزش گفت. سه زوج کلمه باقیمانده (خوشایند/ ناخوشایند، زیبا/زشت، شاد/غمگین) عامل دوم را در این زیرحیطه شکل می‌دهند که می‌توان آن را لذت‌بردن نامید. نمرات این مؤلفه نشانگر لذت‌بردن فرد از انجام فعالیت بدنی برای سلامتی و آمادگی جسمانی است (۲۷).

## اجرا، نمره‌دهی و هنجار

هر چند دانش‌آموزان دبیرستان قادرند دستورالعملها را بخوانند و خودشان سیاهه را اجرا کنند، خواندن دستورالعمل برای گروه به شدت توصیه می‌شود. تجربه اجرای این سیاهه به این نتیجه منجر شد که برای ارائه هفت زیرحیطه ترتیب مشخصی به وجود آید که عبارت است از رشد اجتماعی، تداوم اجتماعی، سلامتی و آمادگی جسمانی، خطر و هیجان، زیبایی‌شناسی، پالایش، و ریاضت‌کشی. سؤالات آزمون نکفب در پیوست ذکر شده است.

سؤالات با استفاده از مقیاس پنج‌طبقه‌ای نمره‌دهی می‌شوند، به طوری که ۵ همیشه با صفت مثبت و ۱ همیشه با صفت منفی زوج کلمات همراه است. باید در نظر داشت که در نکفب تجدیدنظر شده زوج کلمات ۱، ۴، و ۵ در مقایسه با زوج کلمات ۲ و ۳ ترتیب معکوس دارند. در سیاهه نکفب تجدیدنظر شده، نمرات با هم جمع می‌شوند تا مجموع ۲۵ به دست آید. این وضعیت در زیرحیطه سلامتی و آمادگی جسمانی وضعیت دیگری دارد. در این زیرحیطه نمره ۲۵ به دو قسمت ۱۰ نمره‌ای برای ارزش (خوب/بد، بی‌فایده/مفید) و ۱۵ نمره‌ای برای لذت‌بردن (ناخوشایند/خوشایند، زیبا/زشت، شاد/غمگین) تقسیم می‌شود. به منظور مقایسه درون هر زیرحیطه این نمرات باید به ترتیب در ۲/۵ و ۱/۶۷ ضرب شوند تا باز هم مجموع ۲۵ به دست آید. توصیه می‌شد در نمره‌دهی حتماً از این روش استاندارد استفاده شود. نظر به اینکه زیرحیطه‌ها مؤلفه‌های مستقل نکفب را نشان می‌دهند (هم از جنبه نظری و هم از جنبه آماری)، تحت هیچ شرایطی نباید با هم جمع شوند.

## اجرای آزمون در ایران

با علم به اینکه بسیاری از تحقیقات اولیه در حوزه عاطفی تربیت‌بدنی به نگرش مربوط است، و با نظر به اهمیت اطلاع از نگرش کودکان به فعالیت بدنی در برنامه‌ریزی و استعدادیابی، ضرورت معرفی نسخه فارسی و کشف ویژگی‌های روان‌سنجی نکفب کاملاً روشن بود. سیاهه نکفب را دو روان‌شناس مسلط به زبان انگلیسی به فارسی و مترجم دیگری به انگلیسی برگرداندند. پس از تبادل نظر در خصوص نکات مورد اختلاف، ترجمه فارسی نهایی برگزیده شد تا با روش اکتشافی برای آزمودنیها انجام شود. روش اکتشافی جزو روشهای توصیفی است، با این تأکید که هدف اصلی در این روش پی بردن به روابط موجود در آزمونها خواهد بود. بنابراین هدف این روش تحقیق به بررسی وجود ارتباط بین موضوعات محدود نمی‌شود، بلکه علاوه بر آن میزان این روابط را نیز کشف می‌کند. روش اکتشافی را اکثر محققان روان‌سنجی برای پیدا کردن پایایی و روایی آزمونها روانی استفاده می‌کنند. دستاورد استفاده از این روش دانستن این امر است که آیا آزمونها مورد استفاده روایی و پایایی دارند یا خیر؟ و آیا می‌توان از این آزمونها برای سنجش حالات روانی افراد استفاده کرد؟

## جامعه آماری و نمونه پژوهش

جامعه آماری این تحقیق تمامی ورزشکاران دانش‌آموزی بودند که در المپیاد دانش‌آموزی مدارس راهنمایی سال ۱۳۸۴ شرکت کردند. تعداد این افراد بالغ بر ۲۰۰۰ نفر بود. نمونه آماری پژوهش ۲۰۵ دختر و ۴۰۵ پسر از رشته‌های ورزشی مختلف (نیمی انفرادی و نیمی دسته‌جمعی) بودند.

## متغیرهای پژوهش

متغیرهای اصلی این تحقیق عبارت‌اند از **روایی<sup>۱</sup>** و **پایایی<sup>۲</sup>**. روایی دامنه‌ای است که آزمون انجام شده در آن دامنه، ویژگیهای مورد نظر محقق را می‌سنجد. پایایی به تکرارپذیری اندازه‌گیری در شرایط مشابه گفته می‌شود. هر گونه خطای فنی، دقیق نبودن وسیله، یا خطای انسانی در استفاده از آن به کاهش پایایی منجر می‌شود. هر چند به نظر می‌رسد خطاهای فوق منبع مهم ناپایایی باشند، قادر نبودن یا تمایل نداشتن آزمودنی در پاسخ به شیوه پیشین منبع بسیار بزرگ تر ناپایایی است (۱۶، ص ۱۷).

## روشهای آماری پژوهش

برای برآورد روایی آزمون، از رایج‌ترین روش تحلیل عاملی که تحلیل مؤلفه‌های اصلی است استفاده شد. در هر یک از خانه‌های قطری یک عدد قرارگرفت که علاوه بر واریانس مشترک و اختصاصی، واریانس خطا را نیز دربرمی‌گیرد. این روش در پی آن است که واریانس مجموعه متغیرهای مورد مطالعه را تعیین کند. به منظور تعیین پاسخ نهایی و تشخیص عواملی که احتمالاً زیربنای این آزمون را تشکیل می‌دهند، همچنین برای تعیین ساختار ساده آن، از چرخش واریماکس استفاده شد. پیش از اجرای تحلیل عاملی، لازم بود به دو موضوع توجه کرد: اول، کفایت نمونه؛ و دوم، اطمینان از این امر که همبستگی زیربنای تحلیل عاملی مساوی با صفر نیست. این امر در تمام عوامل آزمون با استفاده از اندازه KMO و آزمون کرویت بارتلت صدق می‌کند. برای سنجش پایایی از آزمون آلفای کرونباخ همچنین ضریب همبستگی بازآزمایی استفاده شد. به هنگام تعیین هنجار آزمون از اکثر شاخصهای آمار توصیفی استفاده شد.

## یافته‌ها

### روایی

**عامل اول.** در پرسشنامه «نگرش کودکان به فعالیت بدنی» عوامل دربرگیرنده پرسشها از هفت عامل اشباع شده‌اند. عامل اول مشخصه‌های آماری اولیه در عامل «رشد اجتماعی» را نشان می‌دهد. تحلیل عاملی نشان داد ارزشهای ویژه دو عامل بزرگ‌تر از ۱ و درصد پوشش واریانس مشترک بین مواد این آزمون برای این عاملها از ۵۴/۵۹۲ شروع و به ۲۲/۵۱۹ می‌رسد. ترکیب این دو عامل روی هم، کل واریانس مواد آزمون را تبیین می‌کند. بدین ترتیب، چنانچه از مجموعه مواد مورد مطالعه دو عامل استخراج شود به میزان ۵۴/۵۹۲ تقسیم بر ۱۱۱/۷۷ یعنی ۷۱ درصد واریانس مشترک با عامل اول و ۲۲/۵۱۹ تقسیم بر ۱۱۱/۷۷ یعنی ۰/۲۹ درصد واریانس مشترک با عامل دوم تعیین می‌شود. همچنین، کمترین میزان اشتراک برابر است با ۰/۶۵۰ مربوط به سؤال ۳ و بیشترین میزان اشتراک برابر با ۰/۸۵۵ مربوط به سؤال ۱. میزان اشتراک ۰/۶۰ از سؤالات بالاتر از ۸۰ درصد و میزان اشتراک ۰/۴۰ درصد از سؤالات بین ۶۰ تا ۸۰ درصد است. نتیجه این محاسبات نشان می‌دهد میزان اشتراک بین مواد و مجموعه سؤالات یعنی اعتماد به آنها زیاد است. مشخصه‌های آماری ماتریس چرخش نیافته نشان داد:

الف) بار عاملی تمام سؤالات در عامل اول مثبت است و مقدار آن از ۰/۳۷۹ بیشتر است.

ب) بار عاملی سه عامل بالاتر از ۰/۵۰ است.

ج) بار عاملی در سه سؤال در عامل دوم منفی

1. Validity
2. Reliability

بود.

همچنین نتایج سه چرخش انجام شده در این ماتریس عاملی به شرح زیر است:  
الف) عامل اول برای اندازه گیری خصوصیتی که با سؤالات ۱، ۴ و ۵ می سنجد، مناسب بود.  
ب) سؤالات ۲ و ۳ با عامل دوم همبسته بودند.

همچنین نتایج سه چرخش انجام شده در این ماتریس عاملی به شرح زیر بود:  
الف) عامل اول برای اندازه گیری خصوصیتی که با سؤالات ۱، ۴ و ۵ می سنجد، مناسب بود.  
ب) سؤالات ۲ و ۳ با عامل دوم همبسته بودند.

**عامل سوم،** مشخصه های آماری اولیه در عامل سلامتی و آمادگی جسمانی را نشان می دهد. تحلیل عاملی نشان داد ارزشهای ویژه دو عامل بزرگ تر از ۱ و درصد پوشش واریانس مشترک بین مواد این آزمون برای این عاملها از ۵۵/۶۵۶ شروع و به ۲۴/۹۳۷ می رسد. ترکیب این دو عامل روی هم، کل واریانس مواد آزمون را تبیین می کند. بدین ترتیب چنانچه از مجموعه مواد مورد مطالعه دو عامل استخراج شود به میزان ۵۵/۶۵۶ تقسیم بر ۸۰/۶۲۹ یعنی ۶۹ درصد واریانس مشترک با عامل اول و ۲۴/۹۳۷ تقسیم بر ۸۰/۶۲۹ یعنی ۳۰ درصد واریانس مشترک با عامل دوم تعیین می شود. همچنین کمترین میزان اشتراک برابر است با ۰/۷۰۴ مربوط به سؤال ۳ و بیشترین میزان اشتراک ۰/۶۰ از سؤالات بالاتر از ۸۰ درصد و میزان اشتراک ۰/۴۰ درصد از سؤالات بین ۷۰ تا ۸۰ درصد است. نتیجه این محاسبات نشان می دهد میزان اشتراک بین مواد و مجموعه سؤالات یعنی اعتماد به آنها زیاد است. مشخصه های آماری ماتریس چرخش نیافته نشان داد:

الف) بار عاملی تمام سؤالات در عامل اول مثبت است و مقدار آن از ۰/۳۹۰ بیشتر است.  
ب) بار عاملی سه عامل بالاتر از ۰/۷۰ است.  
ج) بار عاملی در سه سؤال در عامل دوم منفی بود.  
همچنین نتایج سه چرخش انجام شده در این

**عامل دوم،** مشخصه های آماری اولیه در عامل «تداوم اجتماعی» را نشان می دهد. تحلیل عاملی نشان داد ارزشهای ویژه دو عامل بزرگ تر از ۱ و درصد پوشش واریانس مشترک بین مواد این آزمون برای این عاملها از ۵۵/۳۶۳ شروع و به ۲۴/۰۹۴ می رسد. ترکیب این دو عامل روی هم، کل واریانس مواد آزمون را تبیین می کند. بدین ترتیب چنانچه از مجموعه مواد مورد مطالعه دو عامل استخراج شود به میزان ۵۵/۳۶۳ تقسیم بر ۷۹/۴۵۷ یعنی ۶۹ درصد واریانس مشترک با عامل اول و ۲۴/۰۹۴ تقسیم بر ۷۹/۴۵۷ یعنی ۳۰ درصد واریانس مشترک با عامل دوم تعیین می شود. همچنین کمترین میزان اشتراک برابر است با ۰/۷۰۶ مربوط به سؤال ۲ و بیشترین میزان اشتراک برابر است با ۰/۸۶۲ مربوط به سؤال ۵. میزان اشتراک ۰/۶۰ از سؤالات بالاتر از ۸۰ درصد و میزان اشتراک ۰/۴۰ درصد از سؤالات بین ۷۰ تا ۸۰ درصد است. نتیجه این محاسبات نشان می دهد میزان اشتراک بین مواد و مجموعه سؤالات یعنی اعتماد به آنها زیاد است. مشخصه های آماری ماتریس چرخش نیافته نشان داد:

الف) بار عاملی تمام سؤالات در عامل اول مثبت است و مقدار آن از ۰/۴۴۲ بیشتر است.  
ب) بار عاملی دو عامل بالاتر از ۰/۷۰ است.  
ج) بار عاملی در سه سؤال در عامل دوم منفی بود.

۸۰/۶۲۹ یعنی ۳۲ درصد واریانس مشترک با عامل دوم تعیین می‌شود. همچنین کمترین میزان اشتراک برابر است با ۰/۶۸۴ مربوط به سؤال ۲ و بیشترین میزان اشتراک برابر است با ۰/۸۸۰ مربوط به سؤال ۱. میزان اشتراک ۰/۶۰ از سؤالات بالاتر از ۸۰ درصد و میزان اشتراک ۰/۴۰ درصد از سؤالات بین ۶۰ تا ۸۰ درصد است. نتیجه این محاسبات نشان می‌دهد میزان اشتراک بین مواد و مجموعه سؤالات یعنی اعتماد به آنها زیاد است. مشخصه‌های آماری ماتریس چرخش نیافته را نشان داد:

الف) بار عاملی تمام سؤالات در عامل اول مثبت است و مقدار آن از ۰/۳۱۳ بیشتر است.

ب) بار عاملی سه عامل بالاتر از ۰/۸۰ است.

ج) بار عاملی در سه سؤال در عامل دوم منفی بود. همچنین نتایج سه چرخش انجام شده در این ماتریس عاملی به شرح زیر است:

الف) عامل اول برای اندازه‌گیری خصوصیتی که با سؤالات ۱، ۴ و ۵ می‌سنجد، مناسب بود.

ب) سؤالات ۲ و ۳ با عامل دوم همبسته بودند.

**عامل ششم،** مشخصه‌های آماری اولیه در عامل

پالایش روانی را نشان می‌دهد. تحلیل عاملی نشان داد ارزشهای ویژه دو عامل بزرگ‌تر از ۱ و درصد پوشش واریانس مشترک بین مواد این آزمون برای این عاملها از ۵۵/۹۸۵ شروع و به ۲۱/۳۸۹ می‌رسد. ترکیب این دو عامل روی هم، کل واریانس مواد آزمون را تبیین می‌کند. بدین ترتیب چنانچه از مجموعه مواد مورد مطالعه دو عامل استخراج شود، به میزان ۵۵/۹۸۵ تقسیم بر ۷۷/۳۷۴ یعنی ۷۲ درصد واریانس مشترک با عامل اول و ۲۱/۳۸۹ تقسیم بر ۷۷/۳۷۴ یعنی ۲۷ درصد واریانس مشترک با عامل دوم تعیین می‌شود. همچنین کمترین میزان

ماتریس عاملی به شرح زیر است:

الف) عامل اول برای اندازه‌گیری خصوصیتی که با سؤالات ۱، ۴ و ۵ می‌سنجد، مناسب بود.

ب) سؤالات ۲ و ۳ با عامل دوم همبسته بودند.

**عامل چهارم،** مشخصه‌های آماری اولیه در عامل

خطر و هیجان را نشان می‌دهد. تحلیل عاملی نشان داد ارزشهای ویژه یک عامل بزرگ‌تر از ۱ و درصد پوشش واریانس مشترک بین مواد این آزمون برای این عاملها ۶۵/۳۷۹ است. همچنین کمترین میزان اشتراک برابر است با ۰/۵۶۰ مربوط به سؤال ۳ و بیشترین میزان اشتراک برابر است با ۰/۶۹۷ مربوط به سؤال ۴. میزان اشتراک ۰/۸۰ از سؤالات بالاتر از ۶۰ درصد و میزان اشتراک ۰/۲۰ درصد از سؤالات بین ۵۰ تا ۶۰ درصد و میزان اشتراک بقیه از آن کمتر است. نتیجه این محاسبات نشان می‌دهد میزان اشتراک بین مواد و مجموعه سؤالات یعنی اعتماد به آنها زیاد است. مشخصه‌های آماری ماتریس چرخش نیافته نشان داد:

الف) بار عاملی ۵ سؤال مثبت است.

ب) هیچ چرخشی در ماتریس عاملی انجام نشد.

**عامل پنجم،** مشخصه‌های آماری اولیه در عامل

زیبایی‌شناسی حرکت را نشان می‌دهد. تحلیل عاملی نشان داد ارزشهای ویژه دو عامل بزرگ‌تر از ۱ و درصد پوشش واریانس مشترک بین مواد این آزمون برای این عاملها از ۵۳/۶۴۷ شروع و به ۲۵/۵۵۱ می‌رسد. ترکیب این دو عامل روی هم، کل واریانس مواد آزمون را تبیین می‌کند. بدین ترتیب چنانچه از مجموعه مواد مورد مطالعه دو عامل استخراج شود به میزان ۵۳/۶۴۷ تقسیم بر ۷۹/۱۹۹ یعنی ۶۷ درصد واریانس مشترک با عامل اول و ۲۵/۵۵۱ تقسیم بر

اشتراک ۰/۶۰ از سؤالات بالاتر از ۶۰ درصد و میزان اشتراک ۰/۴۰ درصد از سؤالات بین ۵۰ تا ۶۰ درصد و میزان اشتراک بقیه از آن کمتر است. نتیجه این محاسبات نشان می‌دهد میزان اشتراک بین مواد و مجموعه سؤالات یعنی اعتماد به آنها زیاد است. مشخصه‌های آماری ماتریس چرخش نیافته نشان داد:

الف) بار عاملی ۵ سؤال مثبت است.

ب) هیچ چرخشی در ماتریس عاملی انجام نشده است.

### پایایی

برای تعیین میزان پایایی آزمون نگرش کودکان به فعالیتهای بدنی از دو شیوه استفاده شد. شیوه اول تعیین میزان همسانی درونی آزمون و محاسبه آلفای کرونباخ بود. میزان ضریب آلفای به دست آمده ۰/۷۹۰۶ بود که از نظر آماری قابل توجه است. شیوه دوم، استفاده از روش بازآزمایی بود. ضریب بازآزمایی محاسبه شده در آزمون ۰/۶۵۷۵ و نشان‌دهنده پایایی آماری مناسب است.

### هنجار

شاخصهای آماری حیطه‌های هفتگانه آزمون نکفب با توجه به دامنه سنی و جنسیت در جدول ۱ و ۲ به تفکیک آمده است.

اشتراک برابر است با ۰/۵۸۹ مربوط به سؤال ۳ و بیشترین میزان اشتراک برابر است با ۰/۸۶۴ مربوط به سؤال ۲. میزان اشتراک ۰/۸۰ از سؤالات بالاتر از ۸۰ درصد و میزان اشتراک ۰/۲۰ درصد از سؤالات بین ۵۰ تا ۸۰ درصد است. نتیجه این محاسبات نشان می‌دهد میزان اشتراک بین مواد و مجموعه سؤالات یعنی اعتماد به آنها زیاد است. مشخصه‌های آماری ماتریس چرخش نیافته نشان داد:

الف) بار عاملی تمام سؤالات در عامل اول مثبت و مقدار آن از ۰/۲۵۵ بیشتر است.

ب) بار عاملی سه عامل بالاتر از ۰/۸۰ است.

ج) بار عاملی در سه سؤال در عامل دوم منفی بود.

همچنین نتایج سه چرخش انجام شده در این ماتریس عاملی به شرح زیر است:

الف) عامل اول برای اندازه‌گیری خصوصیتی که با سؤالات ۱، ۴ و ۵ می‌سنجد، مناسب بود.

**عامل هفتم**، مشخصه‌های آماری اولیه در عامل

ریاضت کشتی را نشان می‌دهد. تحلیل عاملی نشان داد ارزشهای ویژه یک عامل بزرگ‌تر از ۱ و درصد پوشش واریانس مشترک بین مواد این آزمون در این عاملها ۶۳/۴۷۸ است. همچنین کمترین میزان اشتراک برابر است با ۰/۵۵۸ مربوط به سؤال ۲ و بیشترین میزان اشتراک برابر است با ۰/۶۹۹ مربوط به سؤال ۴. میزان

جدول ۱. شاخصهای پسران ۱۲-۱۸ سال

شاخص		سن						
		۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
حیطه اول	تعداد	۵	۱۷	۳۵	۳۳	۲۴	۵۷	۲۸
	میانگین	۱۵,۲۰	۱۴,۷۱	۱۶,۴۰	۱۵,۷۹	۲۱,۰۸	۲۲,۷۲	۲۳,۷۵
	انحراف استاندارد	۳,۱۹	۳,۶۰	۴,۳۷	۴,۸۳	۳,۰۸	۲,۹۰	۲,۳۲
حیطه دوم	تعداد	۵	۱۷	۳۶	۳۳	۲۴	۵۷	۲۸
	میانگین	۱۳,۴۰	۱۳,۸۸	۱۶,۳۹	۱۵,۵۵	۲۱,۳۸	۲۲,۹۳	۲۳,۶۱
	انحراف استاندارد	۲,۷۰	۳,۳۹	۵,۰۵	۴,۶۰	۳,۸۸	۳,۱۴	۲,۴۲
حیطه سوم	تعداد	۵	۱۷	۳۶	۳۳	۲۳	۵۷	۲۷
	میانگین	۱۵,۵۰	۱۴,۸۸	۱۶,۸۱	۱۵,۸۸	۲۲,۶۱	۲۲,۸۸	۲۴,۱۱
	انحراف استاندارد	۲,۵۱	۳,۵۰	۵,۰۶	۵,۲۳	۳,۵۶	۳,۶۶	۱,۸۷
حیطه چهارم	تعداد	۵	۱۶	۳۶	۳۳	۲۴	۵۷	۲۶
	میانگین	۱۳,۸۰	۱۴,۱۹	۱۵,۳۹	۱۴,۴۸	۱۴,۲۱	۱۶,۳۷	۱۳,۶۵
	انحراف استاندارد	۱,۷۹	۲,۵۹	۳,۶۹	۳,۱۶	۴,۹۲	۶,۶۲	۶,۷۶
حیطه پنجم	تعداد	۵	۱۵	۳۳	۲۹	۲۴	۵۷	۲۸
	میانگین	۱۶	۱۴,۴۷	۱۶,۲۷	۱۶,۵۲	۲۰,۷۵	۲۳,۱۲	۲۴,۱۴
	انحراف استاندارد	۴,۱۲	۳,۲۵	۵,۰۲	۵,۱۲	۳,۸۵	۳,۰۱	۱,۴۸
حیطه ششم	تعداد	۵	۱۴	۳۴	۲۸	۲۴	۵۷	۲۷
	میانگین	۱۷	۱۴,۴۳	۱۵,۹۱	۱۸,۵۷	۲۰,۸۳	۲۲,۶۵	۲۳,۲۲
	انحراف استاندارد	۶,۴۰	۳,۴۴	۴,۶۸	۶,۲	۴,۱۹	۳,۵۵	۲,۸۹
حیطه هفتم	تعداد	۵	۱۶	۳۴	۳۱	۲۴	۵۷	۲۵
	میانگین	۱۶,۴۰	۱۵,۶۳	۱۶,۲۹	۱۵,۶۱	۲۰,۸۳	۱۹,۰۹	۱۹
	انحراف استاندارد	۴,۹۳	۲,۵۵	۴,۲۲	۳,۶۱	۴	۴,۸۹	۵,۷۲



جدول ۲. شاخصهای دختران ۱۰-۱۸ سال

سن		۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
حیطه اول	تعداد	۱۷	۴۳	۶۹	۳۸	۴۵	۳۶	۶۰	۴۶	۱۴
	میانگین	۲۲,۷۱	۲۲,۶۵	۲۲,۸۱	۲۳,۶۱	۲۲,۸۲	۲۳,۷۸	۲۲,۹۸	۲۲,۸۵	۲۴,۱۴
	انحراف استاندارد	۲,۵۴	۳,۱۰	۲,۸۶	۲,۷۱	۳,۵۵	۱,۹۶	۳,۹۷	۳,۷۸	۱,۵۶
حیطه دوم	تعداد	۱۹	۴۲	۶۸	۳۸	۴۴	۳۷	۶۱	۴۶	۱۴
	میانگین	۲۱,۵۳	۲۲,۴۳	۲۲,۹۹	۲۲,۱۱	۲۲,۸۴	۲۲,۶۵	۲۳,۱۸	۲۲,۹۱	۲۴,۰۷
	انحراف استاندارد	۳,۷۵	۳,۱۰	۲,۳۳	۴,۷۹	۳,۹۷	۳,۵۸	۴,۰۷	۳,۵۵	۱,۶۴
حیطه سوم	تعداد	۱۷	۴۴	۷۰	۳۸	۴۳	۳۶	۶۱	۴۷	۱۴
	میانگین	۲۰,۸۲	۲۳,۲۰	۲۳,۷۷	۲۳,۳۷	۲۲,۸۰	۲۴,۳۱	۲۳,۹۰	۲۳,۶۰	۲۴,۴۳
	انحراف استاندارد	۴,۳۲	۳,۰۵	۲,۳۴	۳,۱۲	۳,۷۰	۱,۴۱	۲,۷۰	۲,۸۱	۱,۴۰
حیطه چهارم	تعداد	۱۶	۴۳	۶۵	۳۶	۴۲	۳۴	۶۰	۴۵	۱۴
	میانگین	۱۷,۱۳	۱۵,۲۶	۱۴,۴۹	۱۴,۶۴	۱۵,۱۰	۱۵,۰۹	۱۷,۱۸	۱۷,۲۴	۱۸,۲۹
	انحراف استاندارد	۵,۴۱	۶,۴۳	۶,۰۵	۷,۵۵	۸,۰۲	۷,۱۹	۶,۷۰	۶,۲۶	۶,۵۹
حیطه پنجم	تعداد	۱۹	۴۱	۶۹	۳۶	۴۴	۳۴	۶۱	۴۷	۱۲
	میانگین	۲۱,۲۶	۲۳	۲۳,۴۲	۲۳,۳۹	۲۳,۷۵	۲۳,۷۶	۲۳,۳۱	۲۳,۵۳	۲۴,۱۷
	انحراف استاندارد	۳,۶۰	۳,۸۹	۲,۴۷	۲,۸۳	۳,۰۶	۲,۸۱	۳,۴۱	۲,۸۶	۱,۵۲
حیطه ششم	تعداد	۱۷	۴۱	۶۵	۳۹	۴۴	۳۶	۶۲	۴۵	۱۳
	میانگین	۱۸,۵۳	۲۱,۴۶	۲۰,۳۲	۲۱,۹۵	۲۰,۸۶	۲۳,۱۷	۲۲,۶۹	۲۳,۲۹	۲۴,۴۶
	انحراف استاندارد	۵,۴۱	۴,۹۰	۵,۵۴	۵,۰۹	۶,۰۸	۳,۰۷	۴,۵۶	۳,۰۸	۱,۱۳
حیطه هفتم	تعداد	۱۶	۴۲	۶۷	۳۷	۴۳	۳۵	۶۱	۴۸	۱۲
	میانگین	۱۷,۸۱	۱۵,۷۴	۱۵,۴۳	۱۵,۰۵	۱۴,۸۶	۱۸,۹۴	۱۸,۵۲	۱۸,۴۸	۱۷,۸۳
	انحراف استاندارد	۶,۴۹	۶,۲۵	۶,۶۴	۶,۹۰	۶,۷۰	۶,۳۱	۶,۷۵	۶,۴۲	۶,۹۹

### بحث و نتیجه‌گیری

(۸، ۹، ۲۸). تحقیقات بعدی با استفاده از نکتب و ویرایشهای آن ساختار عاملی اولیه را حفظ کرد (۱۸). این تحقیقات به اضافه تحقیقاتی که رویی سازه فعالیت بدنی را به عنوان سنجش نگرش تأیید می‌کند

سیاهه اولیه نگرش به فعالیت بدنی از مدل مفهومی چندبعدی فعالیت بدنی (۸) نشأت گرفت که با شواهد تجربی تحلیل عاملی حمایت شده بود

(حیطه سوم) به دوزیر عامل تقسیم می‌شوند که پیش از این به نام ارزش و لذت معرفی شده‌اند. پژوهش حاضر با یافته‌های وود (۲۷) که فقط شش عامل را شناسایی کرده بود متفاوت است.

در پژوهش حاضر، تفاوت قابل ملاحظه‌ای بین هنجار دختران با پسران ملاحظه شد. نمره دختران در عوامل رشد اجتماعی، تداوم اجتماعی، خطر و هیجان، و پالایش روانی بیشتر از پسران بود. نمره پسران در عوامل ریاضت‌کشی بیشتر از دختران بود. نمره دختران و پسران در عوامل سلامت و آمادگی جسمانی و زیبایی‌شناسی تفاوت چندانی نداشت. با این حال تعاملهایی با سن آزمودنیها مشاهده شد. این یافته‌ها با یافته‌های کنیان (۱۹۶۸)، مولینز (۱۹۶۹) و سایمون (۱۹۷۳) مطابقت دارد.

در خصوص پایایی این پرسشنامه، شوتس و اسمول (۱۹۷۷) و شوتس و همکاران (۱۹۸۱) ضرایب پایایی ۰/۸۰ و ۰/۹۰ را گزارش کردند. وود (۱۹۷۹) همسانی درونی (۸) را گزارش نمود. ضریب همسانی درونی محاسبه شده در این پژوهش ۰/۷۹۰۶ بود که نزدیک به یافته‌های تحقیقات قبلی است. ضریب بازآزمایی نیز در این تحقیق (۰/۶۵۷۵) بیشتر از نتایج سایمون و اسمول (۱۹۷۴) است که ۰/۶۰ گزارش شده بود.

در دسترس بودن نکتب باعث شد تا نگرش کودکان دبستانی به فعالیت بدنی سنجیده شود (از جمله ایستگیت، ۱۹۷۵؛ لئونارد، ۱۹۷۵؛ شوتس، اسمول، و وود، ۱۹۸۱؛ الف؛ اسمول، شوتس و کینی، ۱۹۷۶). با این حال، به نظر می‌رسد جامعه علمی به دلایل زیر به تحقیقات بیشتری در این زمینه نیازمند است:

(۱۷) تا حدودی روایی سازه سیاهه را حمایت می‌کند. پژوهشهایی که از هر دو سیاهه استفاده کرده‌اند، به اندازه کافی از روایی سازه حمایت کرده‌اند. اختلاف بین گروههای ورزشی (۱، ۱۵، ۱۹)، گروههای جنسی و سنی مختلف (۹، ۱۴، ۲۱)، ورزشکاران و غیرورزشکاران (۴، ۵، ۶، ۷) همگی به روایی مناسب این سیاهه اشاره کرده‌اند. به علاوه، شوتس و اسمول (۱۹۷۷) **روایی همزمان** سیاهه نکتب را در مقایسه با سیاهه نگرش به فعالیت بدنی به دست آوردند (۱۷).

تحقیقات متعددی برای **روایی همگرای** این سیاهه شواهد لازم را به دست آورده‌اند، بویژه اسمول و همکاران بین نکتب و درگیری کودکان در فعالیت بدنی رابطه متوسطی به دست آوردند (۲۵). تالسون و شورت (۱۹۷۴) پس از برنامه ۶ هفته‌ای فعالیت بدنی، افزایش معناداری را در نمرات نکتب نشان دادند (۲۶). میرز، پندرگست، و دی‌بسی (۱۹۷۸) بین زیرحیطه سلامتی و آمادگی جسمانی نکتب و حداکثر اکسیژن مصرفی دختران بالغ رابطه معناداری پیدا کردند (۱۳). کار و همکاران (۱۹۸۰) نیز بین نکتب و دانش فعالیت بدنی در دانش‌آموزان مذکر کلاس ۷ و ۱۱ روابط معناداری (حدود ۳) نشان دادند (۳).

نتایج به دست آمده از بررسیهای روان‌سنجی پرسشنامه نگرش کودکان به فعالیت‌های بدنی نکتب با نتایج بررسیهای قبلی همخوانی دارد. تحلیل عاملی کار و همکاران (۱۹۸۰) با عنوان پروژه تربیت بدنی ایالت بریتیش کلمبیا، هشت عامل را در این سیاهه شناسایی کرد که شامل دو زیرحیطه سلامتی و آمادگی جسمانی بود (۳). پژوهش حاضر نیز با استفاده از روش تحلیل عامل مؤلفه‌های اصلی مشخص کرد عامل سلامتی و آمادگی جسمانی

1. Concurrent validity
2. Convergent validity

برای سنجش نگرش بوده‌اند. آنان تلاش کرده‌اند مدل نگرش - رفتار را مجدداً تعریف و عوامل مداخله‌گر در این رابطه را بازشناسی کنند. بنابراین، ضروری است دانشمندان علوم ورزشی به مطالعه رابطه بین رفتار و نگرش به فعالیت بدنی ادامه دهند. به طور کلی، یافته‌های پژوهش حاضر استفاده از آزمون نکفب را با رعایت شرایط اجر و در نظر داشتن سن و شرایط تربیتی آزمودنیها توصیه می‌کند.

**اول**، والدین و معلمان رشد نگرش مثبت به شرکت در فعالیتهای بدنی را یکی از مهم‌ترین و در برخی موارد مهم‌ترین هدف برنامه‌های تربیت بدنی می‌دانند (۳).

**دوم**، نگرش در کانون تحقیقات گسترده روان‌شناسی اجتماعی قرار دارد و با توجه به روابط مفروض بین نگرش و رفتار در آینده نیز چنین خواهد بود. محققان در سالهای گذشته به دنبال ابزار مناسبی

## منابع

1. Alderman, R.B. (1970). "A socio-psychological assessment of attitude toward physical activity in champion athletes". *Research Quarterly*, 41, 1-9.
2. Ausubel, D.P., & E.V. Sullivan (1970). *Theory and problems of child development* (2nd ed.). New York: Grune & Stratton.
3. Carre, F.A.; R.E. Mosher, & R.W. Schutz (1980). *British Columbia physical education assessment: General report*. Victoria: British Columbia Ministry of Education.
4. Corbin, C.B. (1976). "Attitudes toward physical activity of champion women basketball players". *International Journal of Sport Psychology*, 1, 14-21.
5. Eastgate, C. A. (1975). *Attitudinal Differences between female participants and non participants in a middle school extramural meet*. Unpublished master's thesis, University of Wisconsin, Madison.
6. Hajjar, L., & J.J. Gruber (1975). "Attitudes of women athletes in different sports attending public and parochial high schools". *American Corrective Therapy Journal*, 33, 9-15.
7. Hendry, L.B. & L. Douglass (1975). "University students: Attainment and sport". *British Journal of Educational Psychology*, 45, 299-306.
8. Kenyon, G.S. (1968a). "A conceptual model for characterizing physical activity". *Research Quarterly*, 39, 566-574.(b)
9. Kenyon, G.S. (1968b). *Values held for physical activity by selected urban secondary school students in Canada, Australia, England, and the United States* Office of Education.
10. Leonard, D.J. (1975). *Attitudes toward physical activity as a function of religious affiliation*. Unpublished master's thesis Ithaca College, Ithaca.
11. Martens, R. (1975). *Social psychology and physical activity*. New York: Harper & Row.
12. Medinnus, G.R., & R.C. Johnson (1976). *Child and and psychology*
13. Meyers, C.; D.R. Pendergast, & D.L. DeBacy (1978). "Interrelationships involving selected physical fitness variables and attitude toward physical activity in elementary school children". In F. Landry & W. Orban (Eds.) *Sports Medicine*.
14. Mullins, M. (1969). "Attitudes toward multidimensional physical activity as a function of race, sex, and socioeconomic level". *Dissertation Abstracts International*, 30.4814-A. (University Microfilms No. 70-8567.
15. Reid, R. M., & D. Hay (1979) "Some behavioral characteristics of rugby and association footballers". *International Journal of Sport Psychology*, 10, 239-251.
16. Schmidt, R. A. & T.D. Lee (1999) "Motor control and learning: A behavioral emphasis". *Human Kinetics*.
17. Schutz, R.W., & F.L. Smoll (1977). "Equivalence of two inventories for assessing attitudes toward physical activity". *Psychological Reports*, 40, 1081-1084.
18. Schutz, R. W.; F.L. Smoll, & T.M. Wood (1981b)." A Psychometric analysis of an inventory for assessing children's attitudes toward physical activity". *Journal of Sport Psychology*, 4, 321-344.
19. Schutz, Robert W.; F.L. Smoll, Alex F. Carre & Richard E. Mosher (1985). "Inventories and norms for children's attitudes toward physical activity". *Research Quarterly for exercise and sport*. 56 (3) pp: 256-265.
20. Schutz, W.; F.L. Smoll, & T.M. Wood (1981a). "Physical activity and sport: Attitudes and perceptions of young Canadian athletes". *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 6, 32-39.
21. Simon, J.A. (1978). *Assessing children's attitudes toward physical activity: Development of on instrument of an instrument*. Unpublished master's thesis, University of Washington, Seattle.
22. Simon, J.A., & F.L. Smoll (1974). "An instrument for assessing children's attitudes toward physical activity: a longitudinal analysis". *Research Quarterly*, 45, 407-415.

23. Smoll, F.L., & R.W. Schutz (1980). "Children's attitudes toward physical activity: A longitudinal analysis". *Journal of Sport Psychology*, 2, 144-154. (b)
24. Smoll, F.L., & R.W. Schutz (1988). Test-retest reliability of the Revised CATPA inventory: College students. Unpublished raw data.
25. Smoll, F.L.: R.W. Schutz, & J.K. Keeney (1974). "Relationships among children's attitudes, involvement, and proficiency in physical activities". *Research Quarterly*, 47, 797-808.
26. Tolson, H., & J.M. Chevrette (1974). "Changes in attitudes toward physical activity as a result of individualized exercise prescription". *Journal of Psychology*, 87, 208-207.
27. Wood, T. M. (1979). A psychometric analysis of the Simon and Small children's attitude toward physical activity inventory. Unpublished master's thesis, University of British Columbia, Vancouver.
28. Zaichkowsky, L. B. (1978). "The factorial validity of Kenyon's attitude toward physical activity inventory". *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 3, 144-146.
29. Zaichkowsky, L. B.: L.D. Zaichkowsky, & T.J. Martinek (1975). "Self concept and attitudinal differences in elementary age school children after participating in a physical activity program". *Movement*, 7, 243-245.

**پیوست: سوالات آزمون نکفب**

۱. دربارهٔ فعالیتی که در نوشتهٔ زیر آمده چه احساسی دارید؟

**شرکت در فعالیتهای بدنی که باعث شود با افراد جدیدی آشنا شوید.**

به این جمله فکر کنید و احساسات را در جدول زیر علامت بزنید.

اگر جمله رانمی فهمید اینجا  را علامت بزنید و به سؤال ۲ بروید.

۱	خوب					بد
۲	بی فایده					مفید
۳	ناخوشایند					خوشایند
۴	زیبا					زشت
۵	شاد					غمگین

۲. دربارهٔ فعالیتی که در نوشتهٔ زیر آمده چه احساسی دارید؟

**شرکت در فعالیتهای بدنی که باعث شود در کنار دوستانتان باشید.**

به این جمله فکر کنید و احساسات را در جدول زیر علامت بزنید.

اگر جمله رانمی فهمید اینجا  را علامت بزنید و به سؤال ۳ بروید.

۱	خوب					بد
۲	بی فایده					مفید
۳	ناخوشایند					خوشایند
۴	زیبا					زشت
۵	شاد					غمگین

۳. دربارهٔ فعالیتی که در نوشتهٔ زیر آمده چه احساسی دارید؟

**شرکت در فعالیتهای بدنی که باعث شود سالم تر شوید و بدنتان آمادگی بیشتری داشته باشد.**

به این جمله فکر کنید و احساسات را در جدول زیر علامت بزنید.

اگر جمله رانمی فهمید اینجا  را علامت بزنید و به سؤال ۴ بروید.

۱	خوب					بد
۲	بی فایده					مفید
۳	ناخوشایند					خوشایند
۴	زیبا					زشت
۵	شاد					غمگین

۴. دربارهٔ فعالیتی که در نوشتهٔ زیر آمده چه احساسی دارید؟

**شرکت در فعالیتهای بدنی که ممکن است خطرناک باشد، زیرا خیلی سریع حرکت می کنید و باید به سرعت تغییر مسیر دهید.**

به این جمله فکر کنید و احساسات را در جدول زیر علامت بزنید.

اگر جمله رانمی فهمید اینجا  را علامت بزنید و به سؤال ۵ بروید.

۱	خوب					بد
۲	بی فایده					مفید
۳	ناخوشایند					خوشایند
۴	زیبا					زشت
۵	شاد					غمگین

۵. دربارهٔ فعالیتی که در نوشتهٔ زیر آمده چه احساسی دارید؟

**شرکت در فعالیتهای بدنی ای که حرکات زیبا و دلپذیری دارند.**

به این جمله فکر کنید و احساسات را در جدول زیر علامت بزنید.

اگر جمله رانمی فهمید اینجا  را علامت بزنید و به سؤال ۶ بروید.

۷. دربارهٔ فعالیتی که در نوشتهٔ زیر آمده چه احساسی دارید؟

شوکت در فعالیتهای بدنی که تمرینات سخت و طولانی دارند و برای شرکت در این تمرینات باید از سایر کارهایی که دوست دارید چشمپوشی کنید.

به این جمله فکر کنید و احساسات را در جدول زیر علامت بزنید.

اگر جمله رانمی فهمید اینجا  را علامت بزنید.

۱	خوب							بد
۲	بی فایده							مفید
۳	ناخوشایند							خوشایند
۴	زیبا							زشت
۵	شاد							غمگین

۱	خوب							بد
۲	بی فایده							مفید
۳	ناخوشایند							خوشایند
۴	زیبا							زشت
۵	شاد							غمگین

۶. دربارهٔ فعالیتی که در نوشتهٔ زیر آمده چه احساسی دارید؟

شوکت در فعالیتهای بدنی به منظور کم کردن فشار روانی و دوری از مشکلات

به این جمله فکر کنید و احساسات را در جدول زیر علامت بزنید.

اگر جمله رانمی فهمید اینجا  را علامت بزنید و به سؤال ۷ بروید.

۱	خوب							بد
۲	بی فایده							مفید
۳	ناخوشایند							خوشایند
۴	زیبا							زشت
۵	شاد							غمگین