

راهنمای پرسشنامه انگیزه های ورزش¹(EMI-2)

معرفی

پرسشنامه انگیزه های ورزش (نسخه 2) در سال 1997 توسط مارکلند و اینگلدو (Markland & Ingledew)، بر مبنای نظریه خود تعیینی دسی و ریان ساخته شده است. در سال 1993 مارکلند و هاردی نسخه اولیه پرسشنامه انگیزه های ورزش را به منظور شناسایی انگیزه هایی که سبب شرکت افراد در فعالیت های ورزشی می شود و چگونگی تأثیر این انگیزه ها بر نوع و میزان فعالیت های ورزشی انتخابی افراد، تهیه کردند. این پرسشنامه دارای دوازده زیر مقیاس بدین شرح است: کنترل فشار روانی، کنترل وزن، تفریح، تأیید اجتماعی، لذت، ظاهر، رشد فردی، پیوند جویی، پیشگیری از بیماری، رقابت توانایی فیزیکی و اجبار پزشکی.

از آنجایی که نسخه اولیه دارای نقاط ضعفی بود، در سال 1997 مارکلند و واینگلدو این پرسشنامه را مورد تجدید نظر قرار داده و نقاط ضعف آن را بر طرف نمودند. یکی از مهم ترین نقاط ضعف نسخه نخست (EMI) این بود که در آن به خوبی به زیر مقیاس های مرتبط با توانایی و سلامت پرداخته نشده بود. برای مثال نسخه اول پرسشنامه انگیزه های ورزش برخی از عوامل مرتبط با توانایی فیزیکی (مانند قدرت، استقامت و...) را مورد ارزیابی قرار نمی داد و گویه های مرتبط با سلامت هم فقط بر پیشگیری از بیماری تمرکز داشتند و به سلامت

¹ . Exercise Motivations Inventory

مطلوب پرداخته نشده بود. به علاوه نحوه جمله بندی عبارات به گونه ای بود که تنها در مورد کسانی که هم اکنون به فعالیت های ورزشی می پرداختند، کاربرد داشت.

با توجه به این اشکالات در سال 1997 نسخه تجدید نظر شده پرسشنامه انگیزه های ورزش یا EMI-2 ساخته شد. این پرسشنامه دارای 14 زیر مقیاس: کنترل فشار روانی، تجدید قوا، لذت، چالش، تأیید اجتماعی، پیوند جویی، رقابت، اجبار پزشکی، پیشگیری از بیماری، سلامتی مطلوب، کنترل وزن، ظاهر، قدرت و چابکی است. جملات نیز به گونه ای بیان شده اند که حتی کسانی که ورزش نمی کنند قادر خواهند بود به آن پاسخ داده و مشخص کنند که چه عواملی ممکن است سبب ورزش کردن آنها شود.

ویژگی های روان سنجی

مارکلند و اینگلدو به منظور بررسی هنجاریابی این پرسشنامه آن را بر روی نمونه ای 424 نفری که 282 نفر از آنان را مردان (میانگین سنی=36/66 و SD-9/95) و 143 نفر را زنان (میانگین سنی- 36/14 و SD-9/26) تشکیل می دادند، اجرا کردند.

پایایی پرسشنامه: به منظور بررسی پایایی این مقیاس از شیوه همسانی درونی و تعیین ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. نتایج نشان دادند که این

پرسشنامه از پایایی مطلوبی برخوردار است. خلاصه نتایج در جدول زیر آمده است.

جدول میانگین، انحراف استاندارد و ضریب آلفای زیر مقیاس های پرسشنامه انگیزه های ورزش

ضریب آلفا	انحراف استاندارد	میانگین	زیر مقیاس
0.916	1.431	2.438	کنترل فشار روانی
0.832	1.340	2.644	تجدید قوا
0.892	1.448	2.350	لذت
0.857	1.315	1.745	چالش
0.878	1.059	0.905	تأیید اجتماعی
0.910	1.427	1.884	پیوند جویی
0.954	1.632	1.581	رقابت
0.686	1.214	1.035	اجبار پزشکی
0.901	1.374	2.924	پیشگیری از بیماری
0.877	1.188	3.470	سلامت مطلوب
0.914	1.519	2.829	کنترل وزن
0.859	1.352	1.976	ظاهر
0.864	1.332	2.395	قدرت
0.899	1.357	2.670	چابکی

اعتبار پرسشنامه

برای بررسی اعتبار این پرسشنامه نیز اعتبار عاملی و تغییر ناپذیری عاملی در بین دو جنس (زنان و مردان) با استفاده از روش های تحلیل عاملی تأییدی مورد ارزیابی قرار گرفته است. بعلاوه نتایج حاصل از روش تحلیل زوجی (جفتی) مقیاس نشان دادند که همه زیر مقیاس های این آزمون به جز دو زیر مقیاس لذت و تجدید قوا از اعتبار افتراقی مطلوبی برخوردارند.

پرسشنامه انگیزه های ورزش (شرکت در فعالیت های ورزشی)

در زیر تعدادی عبارت در مورد دلایلی که افراد اغلب در پاسخ به این که چرا ورزش می کنند می آورند، وجود دارد. لطفاً بدون در نظر گرفتن این موضوع که شما به طور منظم ورزش می کنید یا خیر، هر عبارت را با دقت خوانده و شماره مناسب را با کشیدن دایره دور آن مشخص نمایید، اگر فکر می کنید عبارتی به هیچ وجه در مورد شما صادق نیست، صفر را علامت بزنید. اگر فکر می کنید عبارتی در مورد شما کاملاً صحیح است، 5 را علامت بزنید. در صورتی که فکر می کنید یک عبارت تا اندازه ای در مورد شما صدق می کند، متناسب با این که تا چه حد احساس می کنید آن عبارت نشان دهنده دلیل ورزش کردن شما است، یکی از اعداد 1، 2، 3 یا 4 را علامت بزنید.

به یاد داشته باشید که هدف این پرسشنامه این است که مشخص شود چرا شما شخصاً ورزش کردن را انتخاب می کنید، یا ممکن است انتخاب کنید، نه

این که فکر کنید این عبارات دلایل خوبی برای ورزش کردن هر شخصی به شمار می روند.

این کار به ما کمک می کند تا اطلاعات شخصی اصلی را در مورد افرادی که این پرسش نامه را تکمیل می کنند به دست آوریم. برای این اطلاعات سپاسگزاریم.

ه هیچ وجه در مورد من صحیح نیست 0 1 2 3 4 5 کاملاً در مورد من صحیح است

شخصاً، ورزش می کنم (یا ممکن است ورزش کنم)...

1- تا لاغر بمانم.

2- تا از بیماری پیش گیری کنم.

3- زیرا باعث می شود احساس خوبی داشته باشم.

4- تا به من کمک کند جوان تر به نظر برسم.

5- تا ارزش مرا به دیگران بنماید.

6- تا به من فرصت فکر کردن دهد.

شخصاً، ورزش می کنم (یا ممکن است ورزش کنم)

7- تا جسمی سالم داشته باشم.

8- تا نیروی خود را بازیابم.

9- زیرا از احساس به کار گرفتن خود لذت می برم.

10- تا زمانی را به دوستانم بگذرانم.

11- زیرا پزشکم به من توصیه کرده است که ورزش کنم.

12- چون تلاش برای برنده شدن در فعالیت های جسمانی را دوست دارم.

13- تا چابک تر بمانم / شوم.

14- تا به من اهدافی دهد که در جهت آن ها کار کنم.

15- تا وزن کم کنم.

16- تا از مشکلاتی که سلامتی را تهدید می کند، جلوگیری کنم.

17- زیرا ورزش را نیرو بخش می دانم.

18- تا جسمی خوب داشته باشم.

19- تا توانایی های خود را با افراد دیگر مقایسه کنم.

20- زیرا به کاهش تنش کمک می کند.

21- زیرا می خواهم سلامتی خود را حفظ کنم.

22- تا قدرت تحمل خود را افزایش دهم.

23- زیرا من در ورزش و از خود آن رضایت مندی دارم.

شخصاً، ورزش می کنم (یا ممکن است ورزش کنم)

24- تا از جنبه های اجتماعی ورزش کردن لذت ببرم.

25- تا در پیش گیری از یک بیماری که در خانواده ام شایع است کمک کنم.

26- زیرا از مسابقه دادن لذت می برم.

27- تا انعطاف پذیری خود را حفظ کنم.

28- تا توان رویارویی با درگیری های شخصی را به من بدهد.

29- تا کمک کند وزن خود را کنترل کنم.

30- تا از بیماری قلبی پیش گیری کنم.

31- تا انرژی های خود را احیا کنم.

32- تا ظاهر خود را بهبود بخشم.

33- تا شناختی از دست آوردهای خود به دست آورم.

34- تا کمک کند فشار عصبی را مهار کنم.

35- تا احساس سلامتی بیشتری کنم.

36- تا قوی تر شوم.

37- برای لذت از تجربه ورزش کردن.

38- تا از فعال بودن همراه با دیگران لذت ببرم.

شخصاً، ورزش می کنم (یا ممکن است ورزش کنم)

39- تا به بهبودی پس از یک بیماری یا صدمه کمک کند.

40- زیرا از رقابت جسمانی لذت می برم.

41- تا انعطاف پذیر بمانم / شوم.

42- تا مهارت های شخصی را پرورش دهم.

43- چون ورزش به من کمک می کند تا کالری ها را بسوزانم.

44- تا جذاب تر به نظر برسم.

45- تا کارهایی انجام دهم که دیگران قادر به انجام آن نیستند.

46- تا تنیدگی را از خود بیرون کنم.

47- تا ماهیچه های خود را نیرومند سازم.

48- زیرا هنگام ورزش کردن بهترین احساس را دارم.

49- تا دوستی های جدید برقرار سازم.

50- زیرا فعالیت های جسمانی را تفریح می دانم، به خصوص زمانی که برای مسابقه باشد.

51- تا خود را در مقایسه با معیارهای جسمانی ارزیابی کنم.

شیوه نمره گذاری

نمرات هر زیر مقیاس به وسیله محاسبه میانگین عبارات مربوط به آن زیر مقیاس به دست می آید.

عبارات	زیر مقیاس	ردیف
46-34-20-6	کنترل فشار روانی	1
31-17-3	تجدید قوا	2
48-37-23-9	لذت	3
51-42-28-14	چالش	4
45-33-19-5	تأیید اجتماعی	5
49-38-24-10	پیوند جویی	6
50-40-26-12	رقابت	7
39-25-11	اجبارهای پزشکی (سلامتی)	8
2-16-30	پیشگیری از بیماری	9
35-21-7	سلامتی مطلوب (مثبت)	10
43-29-15-1	کنترل وزن	11
44-32-18-4	ظاهر	12
47-36-22-8	قدرت	13
41-13-27	چابکی	14

نام و نام خانوادگی:
سن:

جنسیت:

تحصیلات:

با سلام

در زیر تعدادی عبارت در مورد دلایلی که افراد اغلب در پاسخ به این که چرا ورزش می کنند می آورند، وجود دارد. لطفاً بدون در نظر گرفتن این موضوع که شما به طور منظم ورزش می کنید یا خیر، هر عبارت را با دقت خوانده و شماره مناسب را با کشیدن دایره دور آن مشخص نمایید، اگر فکر می کنید عبارتی به هیچ وجه در مورد شما صادق نیست، صفر را علامت بزنید. اگر فکر می کنید عبارتی در مورد شما کاملاً صحیح است، 5 را علامت بزنید. در صورتی که فکر می کنید یک عبارت تا اندازه ای در مورد شما صدق می کند، متناسب با این که تا چه حد احساس می کنید آن عبارت نشان دهنده دلیل ورزش کردن شما است، یکی از اعداد 1، 2، 3 یا 4 را علامت بزنید.

به یاد داشته باشید که هدف این پرسشنامه این است که مشخص شود چرا شما شخصاً ورزش کردن را انتخاب می کنید، یا ممکن است انتخاب کنید، نه این که فکر کنید این عبارات دلایل خوبی برای ورزش کردن هر شخصی به شمار می روند.

این کار به ما کمک می کند تا اطلاعات شخصی اصلی را در مورد افرادی که این پرسش نامه را تکمیل می کنند به دست آوریم. برای این اطلاعات سپاسگزاریم.

ردیف	عبارات	اصلاً در مورد من صحیح نیست	کاملاً در مورد من صحیح است
شخصاً، ورزش می کنم (یا ممکن است ورزش کنم)...			
1	تا لاغر بمانم.		
2	تا از بیماری پیش گیری کنم.		
3	زیرا باعث می شود احساس خوبی داشته باشم.		
4	تا به من کمک کند جوان تر به نظر برسم.		
5	تا ارزش مرا به دیگران بنماید.		
6	تا به من فرصت فکر کردن دهد.		
شخصاً، ورزش می کنم (یا ممکن است ورزش کنم)			
7	تا جسمی سالم داشته باشم.		
8	تا نیروی خود را بازیابم.		
9	زیرا از احساس به کار گرفتن خود لذت می برم.		
10	تا زمانی را به دوستانم بگذرانم.		
11	زیرا پزشکم به من توصیه کرده است که ورزش کنم.		
12	چون تلاش برای برنده شدن در		

						فعالیت های جسمانی را دوست دارم.	
						تا چابک تر بمانم / شوم.	13
						تا به من اهدافی دهد که در جهت آن ها کار کنم.	14
						تا وزن کم کنم.	15
						تا از مشکلاتی که سلامتی را تهدید می کند، جلوگیری کنم.	16
						زیرا ورزش را نیرو بخش می دانم.	17
						تا جسمی خوب داشته باشم.	18
						تا توانایی های خود را با افراد دیگر مقایسه کنم.	19
						زیرا به کاهش تنش کمک می کند.	20
						زیرا می خواهم سلامتی خود را حفظ کنم.	21
						تا قدرت تحمل خود را افزایش دهم.	22
						زیرا من در ورزش و از خود آن رضایت مندی دارم.	23
						تا از جنبه های اجتماعی ورزش کردن لذت ببرم.	24

						تا در پیش گیری از یک بیماری که در خانواده ام شایع است کمک کنم.	25
						زیرا از مسابقه دادن لذت می برم.	26
						تا انعطاف پذیری خود را حفظ کنم.	27
						تا توان رویارویی با درگیری های شخصی را به من بدهد.	28
						تا کمک کند وزن خود را کنترل کنم.	29
						تا از بیماری قلبی پیش گیری کنم.	30
شخصاً، ورزش می کنم (یا ممکن است ورزش کنم)							
						تا انرژی های خود را احیا کنم.	31
						تا ظاهر خود را بهبود بخشم.	32
						تا شناختی از دست آوردهای خود به دست آورم.	33
						تا کمک کند فشار عصبی را مهار کنم.	34
						تا احساس سلامتی بیشتری کنم.	35
						تا قوی تر شوم.	36
						برای لذت از تجربه ورزش کردن.	37
						تا از فعال بودن همراه با دیگران لذت	38

						ببرم.	
						تا به بهبودی پس از یک بیماری یا صدمه کمک کند.	39
						زیرا از رقابت جسمانی لذت می برم.	40
						تا انعطاف پذیر بمانم / شوم.	41
						تا مهارت های شخصی را پرورش دهم.	42
						چون ورزش به من کمک می کند تا کالری ها را بسوزانم.	43
						تا جذاب تر به نظر برسم.	44
						تا کارهایی انجام دهم که دیگران قادر به انجام آن نیستند.	45
						تا تنیدگی را از خود بیرون کنم.	46
						تا ماهیچه های خود را نیرومند سازم.	47
						زیرا هنگام ورزش کردن بهترین احساس را دارم.	48
						تا دوستی های جدید برقرار سازم.	49
						زیرا فعالیت های جسمانی را تفریح می دانم، به خصوص زمانی که برای	50

مسابقه باشد.

تا خود را در مقایسه با معیارهای

جسمانی ارزیابی کنم.

5

