

جهت تهیه نرم افزار جامع آزمون های روانی و اطلاعات بیشتر عدد " ۲ " به سامانه ۳۰۰۰۲۲۲۳۹۴

پیامک نمایید.

پرسشنامه رایگان بوده و مختص کانال شهر پرسشنامه است و فروش آنها پیگرد قانونی دارد

سایت شهر پرسشنامه: [ravanpoo.ir](http://ravanpoo.ir)

انگیزش، اعتماد به نفس، تمرکز، تصویرسازی ذهنی، کنترل حالات روانی و هدف چینی که از متغیرهای مهارت های روانی هستند در فعالیت های ورزشی کاربرد فراوانی دارند (کیوان فر، ۱۳۸۸). از آنجا که تفاسیر شناختی افراد از رویدادهای استرس زا بر واکنش های آنها تاثیر می گذارد، افراد در میزان استرس زا تلقی کردن تجارب گوناگون با هم متفاوتند (سندرسون، ۱۳۹۳). پرسشنامه مهارت های مقابله ای<sup>۱</sup> (کنار آمدن) یک آزمون ۲۸ سوالی است که شامل طیف وسیعی از مهارت های روانی است که در موقعیت های مختلف بازی و شرایط مسابقه، عکس العمل ورزشکاران را مورد ارزیابی قرار می دهد. بطور مثال این پرسشنامه در کشورهای صاحب نام در ورزش بیس بال و سافتبال بسیار کاربرد داشته است و از آنجایی که تاکنون در ایران هنجاریابی نشده بود می تواند اهمیت این پرسشنامه را با روند روبه رشد ورزش های بیس بال و سافتبال در ایران دو چندان کند.

## ۲- یک پاراگراف توضیح در رابطه با موضوع مورد سنجش آزمون

پرسشنامه مهارت های مقابله ای یا مهارت های کنار آمدن ACSI-28 برای اندازه گیری مهارت های مقابله ای ورزشکاران استفاده می شود. این پرسشنامه شامل ۲۸ سوال است که هفت خرده مقیاس زیر را می سنجد.

۱- کنار آمدن با سختیها<sup>۲</sup>: باقی ماندن به صورت مثبت و مشتاق حتی در زمانی که اوضاع بد است.

۲- مربی پذیری<sup>۳</sup>: پذیرفتن انتقادات سازنده بدون شخصی تلقی کردن و ناراحت شدن از دستورات مربیان.

۳- تمرکز<sup>۴</sup>: توانایی تمرکز در هر دو شرایط تمرین و مسابقه حتی در زمانی که شرایط غیرمنتظره رخ می دهد.

1- athletic coping skills inventory - 28

2 - coping with adversity

3 - coachability

4 - concentration

جهت تهیه نرم افزار جامع آزمون های روانی و اطلاعات بیشتر عدد " ۲ " به سامانه ۳۰۰۰۲۲۲۳۹۴

پیامک نمایید.

پرسشنامه رایگان بوده و مختص کانال شهر پرسشنامه است و فروش آنها پیگرد قانونی دارد

سایت شهر پرسشنامه: ravanpoo.ir

۴- اعتماد بنفس و انگیزش<sup>۱</sup>: بطور مداوم، مثبت و صددرصد در طول تمرین و مسابقه برای بهبود مهارت های خود کار کردن.

۵- هدف گزینی و آمادگی ذهنی<sup>۲</sup>: داشتن نقشه و یک طرح ذهنی، بطور واضح برای یک رقابت.

۶- خوب بازی کردن تحت فشار<sup>۳</sup>: در شرایط پرفشار و تحت چالش، به خوبی عملکرد خود را کنترل کردن.

۷- رهایی از نگرانی<sup>۴</sup>: نگران نبودن و دوری از فشار، از بابت اینکه دیگران درباره او چه فکری می کنند اگر اجراض ضعیف باشد.

### ۳- معرفی آزمون و سال و نام سازنده آن

پرسشنامه acsi-28 در سال ۱۹۹۵ توسط اسمیت و همکاران در کشور مجارستان طراحی و ساخته شد. این پرسشنامه مهارتهای روانی کنار آمدن با سختیها، مربی پذیری، تمرکز، اعتماد بنفس و انگیزش، هدف گزینی و آمادگی ذهنی، خوب بازی کردن تحت فشار، رهایی از نگرانی را اندازه گیری می کند و در نهایت میزان مهارت های مقابله ای هر شخص را به صورت میانگین نشان می دهد. ورزشکاران با خواندن سوالات پرسشنامه و یادآوری تجربیات خود در حال و گذشته به عبارات نمره می دهند. هر خرده مقیاس شامل ۴ سوال است که در این پرسشنامه گنجانده شده است. نوع پاسخ به عبارات پرسشنامه با مقیاس لیکرت مشخص می شود. این مقیاس شامل ۴ گزینه است که از تقریبا همیشه تا تقریبا هیچوقت متغیر است.

1 - confidence & motivation

2 - goal setting & mental prep

3 - peaking under pressure

4 - freedom from worry

جهت تهیه نرم افزار جامع آزمون های روانی و اطلاعات بیشتر عدد " ۲ " به سامانه ۳۰۰۰۲۲۲۳۹۴

پیامک نمایید.

پرسشنامه رایگان بوده و مختص کانال شهر پرسشنامه است و فروش آنها پیگرد قانونی دارد

سایت شهر پرسشنامه: ravanpoo.ir

همانطور که بیان شد این پرسشنامه دارای ۲۸ سوال است که هر ۴ سوال مربوط به یک خرده مقیاس است. هر خرده مقیاس شامل ۴ سوال می باشد که نوع پاسخ به عبارات پرسشنامه با مقیاس لیکرت از تقریبا همیشه تا تقریبا هرگز مشخص می شود. میزان نمره هر گزینه بدین شرح است: (تقریبا همیشه=۳), (اغلب=۲), (بعضی وقتها=۱), (تقریبا هرگز=۰). هر خرده مقیاس می تواند از ۰ تا ۱۲ نمره کسب نماید. نمره نهایی نیز می تواند از ۰ تا ۸۴ امتیاز متغیر باشد

نام و نام خانوادگی: جنسیت: سن: تاریخ تکمیل این پرسشنامه:

لطفا هر یک از عبارات زیر را به دقت بخوانید و هر گزینه ای که بیشتر معرف شماست را انتخاب کنید. مدت زیادی بر روی یک عبارت توقف نکنید و هر عبارتی که بیشتر و دقیق تر نشان دهنده وضعیت شما در هنگام بازی است را علامت بزنید.

| ردیف | عبارت  | تقریبا همیشه | اغلب اوقات | بعضی وقتها | تقریبا هرگز |
|------|--|--------------|------------|------------|-------------|
| ۱    | به صورت روزانه یا هفتگی، برای خودم اهداف خیلی ویژه ای را تعیین می کنم که مرا به سمت آنچه که می خواهم انجام دهم سوق می دهد.                   |              |            |            |             |
| ۲    | بیشتر از مهارت ها و استعدادهایم استفاده می کنم.  |              |            |            |             |
| ۳    | وقتی یک مربی یا سرمربی به من می گوید چطور اشتباهم را که خودم مسبب آن بودم اصلاح کنم ، من این موضوع را شخصی تلقی کرده و احساس ناراحتی می کنم. |              |            |            |             |
| ۴    | وقتی من در یک رقابت ورزشی هستم می توانم روی توجه خودم تمرکز کنم و مانع حواس پرتی ام شوم.   |              |            |            |             |
| ۵    | در طول یک رقابت صرف نظر از اینکه چگونه همه چیز بد پیش می رود، مثبت و مشتاق باقی می مانم.   |              |            |            |             |
| ۶    | تمایل به بازی بهتر تحت فشار دارم چرا که فکر می کنم با دقت بیشتری بازی می کنم.  |              |            |            |             |
| ۷    | افکار دیگران در مورد عملکرد من ، کمی باعث نگرانی من می شود.  |              |            |            |             |
| ۸    | تمایل دارم برنامه ریزی زیادی جهت دستیابی به اهداف خودم انجام دهم.  |              |            |            |             |
| ۹    | احساس می کنم این اعتماد بنفس من است که باعث می شود من به خوبی بازی کنم.  |              |            |            |             |
| ۱۰   | وقتی که یک مربی یا سرمربی از من انتقاد می کند بجای اینکه فکر کنم به من کمک کرده است، ناراحت می شوم.  |              |            |            |             |

جهت تهیه نرم افزار جامع آزمون های روانی و اطلاعات بیشتر عدد " ۲ " به سامانه ۳۰۰۰۲۲۲۳۹۴

پیامک نمایید.

پرسشنامه رایگان بوده و مختص کانال شهر پرسشنامه است و فروش آنها پیگرد قانونی دارد

سایت شهر پرسشنامه: ravanpoo.ir

| ردیف | عبارت  | تقریباً هرگز | بعضی وقتها | اغلب اوقات | تقریباً همیشه |
|------|--|--------------|------------|------------|---------------|
| ۱۱   | به آسانی افکارم را از چیزهای مداخله‌گری مثل دیدن یا شنیدن چیزی، محفوظ نگه می‌دارم.                                   |              |            |            |               |
| ۱۲   | به واسطه نگرانی در مورد اینکه چطور عمل خواهم کرد، به خودم فشار زیادی وارد می‌کنم.                                    |              |            |            |               |
| ۱۳   | برای هر تمرین خودم یک هدف عملکردی تنظیم می‌کنم.  |              |            |            |               |
| ۱۴   | نیاز ندارم که خودم را تحت فشار تمرین و بازی سخت قرار دهم، من صد در صد آماده‌ام.                                      |              |            |            |               |
| ۱۵   | اگر یک مربی از من انتقاد کند یا بر سرم فریاد بکشد من اشتباه خودم را تصحیح می‌کنم بدون اینکه از این موضوع ناراحت شوم. |              |            |            |               |
| ۱۶   | با موقعیت‌های غیر منتظره در ورزش خودم به خوبی کنار می‌آیم.   |              |            |            |               |
| ۱۷   | وقتی همه چیز برای من بد پیش می‌رود به خودم می‌گویم آرام باش و این کار به من جواب می‌دهد.                             |              |            |            |               |
| ۱۸   | هرچه بیشتر در طول بازی تحت فشار باشم، لذت بیشتری می‌برم.   |              |            |            |               |
| ۱۹   | تا مادامی که در حال رقابت هستم، در مورد اشتباهاتم و یا درست انجام ندادن وظایفم نگرانم.                               |              |            |            |               |
| ۲۰   | قبل از شروع مسابقه، طرح مسابقه را در ذهنم تمرین می‌کنم.  |              |            |            |               |
| ۲۱   | هنگامی که من احساس تنش زیادی می‌کنم، می‌توانم بدنم را سریعاً آرام کنم و خودم را به آرامش برسانم.                     |              |            |            |               |
| ۲۲   | برای من شرایط و موقعیت‌های پرفشار، چالش‌هایی هستند که از اتفاق افتادن آنها استقبال می‌کنم.                           |              |            |            |               |
| ۲۳   | سعی می‌کنم تصور کنم که اگر من شکست بخورم یا اشتباه احمقانه‌ای مرتکب شوم، چه اتفاقی خواهد افتاد.                      |              |            |            |               |
| ۲۴   | بدون توجه به اینکه چه اتفاقاتی برای من پیش خواهد آمد، کنترل هیجانی خودم را حفظ می‌کنم.                               |              |            |            |               |
| ۲۵   | به آسانی می‌توانم توجه و تمرکز را بر روی یک شی یا یک شخص هدایت کنم.  |              |            |            |               |
| ۲۶   | وقتی من در رسیدن به اهدافم ناکام می‌مانم، باعث می‌شود که سخت‌تر تلاش کنم.  |              |            |            |               |
| ۲۷   | با گوش دادن دقیق به پیشنهادات و دستورالعمل‌های مربیان و سرمربی، مهارت‌هایم را بهبود می‌بخشم.                         |              |            |            |               |
| ۲۸   | وقتی تحت فشار هستم کمترین اشتباهاتم را انجام می‌دهم، چرا که من بهتر تمرکز می‌کنم.                                    |              |            |            |               |

تلگرام شهر پرسشنامه : <https://t.me/ravanpoo>

تلگرام کتابخانه روانشناسی: <http://t.me/spssdade>