

## ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه جهت‌گیری هدف در ورزشکاران

زاهده رحمانیان<sup>۱</sup>✉، سید محمدکاظم واعظ موسوی<sup>۲</sup>، مهدی سهرابی<sup>۳</sup>

- ۱- دکتری روان‌شناسی ورزشی دانشگاه فرهنگیان یاسوج  
 ۲- استاد دانشگاه جامع امام حسین<sup>(ع)</sup>، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه امام حسین<sup>(ع)</sup>، تهران.  
 ۳- دانشیار دانشگاه فردوسی مشهد، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد.

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۵/۱۱/۰۹

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۴/۱۲/۰۴

## چکیده

**هدف تحقیق:** هدف از پژوهش حاضر بررسی پایایی و روایی «پرسشنامه خودمداری و تکلیف‌مداری در ورزش» در ورزشکاران جوان بود. **روش تحقیق:** روش این پژوهش توصیفی از نوع زمینه‌یابی است. تعداد ۲۵۵ ورزشکار از ۴ باشگاه مردانه و ۳ باشگاه زنانه در شهرستان جهرم انتخاب شدند. **یافته‌ها:** تحلیل عاملی اکتشافی، دو عامل خودمداری و تکلیف‌مداری را نشان داد که در مردان ۳۸/۰۵ و در زنان ۳۹/۰۱ درصد از واریانس کل جهت‌گیری هدف را تبیین می‌کنند. ضرایب پایایی نشان داد که پرسشنامه دارای همسانی درونی قابل قبولی از طریق آلفای کرونباخ (به ترتیب در مردان و زنان ۰/۵۵ و ۰/۷۲) و نیز از طریق دونیمه‌سازی (به ترتیب در مردان و زنان ۰/۴۶ و ۰/۵۹) است. **نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج بدست آمده، پرسشنامه خودمداری و تکلیف‌مداری در ورزش از نمرات هنجاری و ویژگی‌های روان‌سنجی مناسبی در جامعه پژوهشی برای بررسی جهت‌گیری انگیزش یا چشم انداز هدف ورزشکاران جوان برخوردار می‌باشد. **واژگان کلیدی:** پایایی، تحلیل عاملی، جهت‌گیری هدف، روایی، ورزش.

## Psychometric Properties of Goal Orientation Questionnaire in athletes

## Abstract

**Purpose:** The purpose of this study was to evaluate the validity and reliability of "The Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ)" in young athletes. **Methods:** In this descriptive survey study, 255 athletes of four men clubs and three women clubs located in Jahrom city were selected.

**Results:** Exploratory and confirmatory factor analysis indicated two factors of task and ego orientations. Reliability coefficients indicated that the questionnaire possessed acceptable internal consistency of Cronbach's alpha (0.55 in men and 0.72 in women), and split-half reliability (0.46 in men and 0.59 in women). **Conclusion:** TEOSQ has proper normative data and psychometric properties to survey motivational orientation or goal perspective of young athletes.

**Keywords:** Reliability, Factor Analysis, Goal orientation, Validity, Sport.

✉ نویسنده مسئول: زاهده رحمانیان

تلفن: ۰۹۱۷۷۹۱۱۵۲۹

آدرس: یاسوج، دانشکده علوم انسانی، پردیس کوثر، دانشگاه فرهنگیان

E-Mail: zr7911529@chmail.ir

## مقدمه

جهت‌گیری هدف<sup>۱</sup>، الگوی منسجمی از باورهای فرد است که منجر به اتخاذ شیوه‌های متفاوت برخورد، درگیر شدن و پاسخ‌دهی به موقعیت‌های یادگیری می‌شود (۱). دو نوع جهت‌گیری وجود دارد: جهت‌گیری هدف تسلط<sup>۲</sup> (یا تکلیف محور<sup>۳</sup>) و جهت‌گیری عملکردی<sup>۴</sup> (خودمحور<sup>۵</sup>). جهت‌گیری تکلیف‌محور بر اساس تمرکز بر یادگیری، تسلط بر تکلیف، استفاده از استراتژی‌های عمیق پردازش اطلاعات، و تلاش فراوان برای نظم‌بخشی به فرایند یادگیری تعریف می‌شود. در حالی که جهت‌گیری خودمحور بر مقایسه اجتماعی، بهتر از دیگران بودن، و اثبات توانایی برتر خود نسبت به دیگران متمرکز می‌باشد (۲).

در دو دهه گذشته، نظریه هدف موفقیت<sup>۶</sup> (۳) نظریه اصلی مورد استفاده برای درک انگیزه موفقیت در ورزش بوده است که بر مشوق‌ها و عواقب انگیزشی اهداف مبتنی بر خود و تکلیف متمرکز می‌باشد. طبق این نظریه، شایستگی یا توانایی را می‌توان با استفاده از معیارهای خودمحور و یا دیگرمدار<sup>۷</sup> بررسی نمود. این دو مفهوم توانایی، در عرض دو هدف موفقیت متمایز، یعنی مشارکت تکلیف‌مدار و خودمدار<sup>۸</sup> تعبیه شده‌اند. در یک حالت مشارکت تکلیف‌مدار، ورزشکاران جوان توانایی خود را به شیوه خود-ارجاعی<sup>۹</sup> پردازش می‌کنند و اگر مهارت‌ها را برای رسیدن به هدف، بهبود موفقیت شخصی، تسلط بر تکلیف و انجام بهترین کارها بیاورند، احساس شایستگی می‌کنند. در مشارکت مبتنی بر خود، فرد به مقایسه توانایی برتر خود با دیگران می‌پردازد و یا آن تکلیف را خارج از توان دیگران نشان می‌دهد؛ به طوری که با موفقیت یکسان و تلاش کمتری نسبت به دیگران به هدف می‌رسد. در چنین شرایطی وی به عنوان یک جوان ورزشکار، احساس (بالای) شایستگی می‌کند و به دنبال آن، احساس ذهنی موفقیت دارد (۳). ورزشکاران با توجه به میزان جهت‌گیری هدف خودمدار یا تکلیف‌مدار با یکدیگر متفاوت هستند. ابزارهایی مانند

پرسشنامه خودمداری و تکلیف‌مداری در ورزش<sup>۱۰</sup> (۴) (۵)، با توجه به چنین تفاوت‌های فردی در ملاک‌های مبتنی بر موفقیت‌های ذهنی در حوزه ورزشی توسعه یافته‌اند. افراد می‌توانند دارای میزان کم یا زیاد یک یا هر دو جهت‌گیری هدف باشند. داشتن جهت‌گیری هدف خودمدار و تکلیف‌مدار پایین، نشانه آن است که فرد علاقه‌ای به نشان دادن شایستگی خود به خصوص در ورزش ندارد، اعم از اینکه آن مهارت خودمدار است و یا دیگرمدار. اگر چنین افرادی، در حال حاضر ورزش می‌کنند، پیش بینی می‌شود که مشارکت خود را در کلاس‌های ورزشی به مدت طولانی حفظ نخواهند کرد (دودا، در حال چاپ). با این حال، پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که جهت‌گیری خودمدار و تکلیف‌مدار با تمام ابعاد انگیزه درونی مطابقت دارد و می‌توان برای تشویق جوانان به ورزش، از آن کمک طلبید (۶). علاوه بر این، افراد دارای جهت‌گیری تکلیف‌مدار، بدون در نظر گرفتن جو انگیزشی، در مقایسه با افراد دارای جهت‌گیری خودمدار به طور درونی و آسان‌تر به برنامه‌های ورزشی پایبند هستند و انگیزه بیشتری برای انطباق با گروه دارند (۷).

برخی پژوهش‌ها در زمینه مقایسه جهت‌گیری هدف بین زنان و مردان، اظهار نموده‌اند که زنان نسبت به مردان (دانشجویان ورزشکار) دارای جهت‌گیری هدف تکلیف‌مدار بالاتری هستند ولی هیچ تفاوت جنسیتی در جهت‌گیری هدف خودمدار وجود ندارد (۸). با این حال، پژوهش‌های دیگری نشان داده‌اند که هیچ تفاوت جنسیتی در جهت‌گیری هدف تکلیف‌مدار وجود ندارد و مردان دارای جهت‌گیری هدف خودمدار بیشتری نسبت به بانوان هستند (۹). دودا (۱۹۸۸) نیز در پژوهشی نشان داد که زنان (به ویژه در ورزش‌های رقابتی) دارای جهت‌گیری هدف ورزشی مبتنی بر مقایسه اجتماعی بیشتری نسبت به مردان هستند (۱۰). در زمینه چگونگی اثر سطح تجربه ورزشی و نوع ورزش (رقابتی یا تفریحی) بر جهت‌گیری هدف، برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که جهت‌گیری تکلیف‌مدار و خودمدار ورزشکاران رقابتی در رده‌های سنی بالاتر بیشتر از گروه‌های دیگر است و جهت‌گیری تکلیف‌مدار ورزشکاران زن باشگاهی بالاتر از دانشجویان سال دوم یا سوم، و

- 1 . goal orientation
- 2 . mastery goal orientation
- 3 . task orientation
- 4 . performance approach
- 5 . ego orientation
- 6 . achievement goal theory (AGT)
- 7 . self- or other-referenced
- 8 . task and ego involvement
- 9 . self-referenced

10 . the Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ)

خوبی پدیدار شود (۱۵). کاستیلو و همکارانش (۲۰۱۰) نیز با کمک تحلیل عاملی تأییدی نشان دادند که ساختار عاملی داده‌های پرسشنامه بر گروه‌های دانش‌آموزان سال سوم دبیرستانی (۱۳-۱۸ سال) پرتغالی (CFI=۰/۹۶؛ NNFI=۰/۹۵؛ SRMSR=۰/۰۷؛ RMSEA=۰/۰۷) و اسپانیایی (CFI=۰/۹۷؛ SRMSR=۰/۰۵؛ NNFI=۰/۹۶؛ RMSEA=۰/۰۶) به طور جداگانه و مناسبی برازش می‌شوند (۱۶).

بعلاوه، دودا و وایت (۱۹۹۲) نشان داده‌اند که بازآزمایی سه هفتگی مقیاس بر ورزشکاران دبیرستانی بیرمنگام انگلستان برای جهت‌گیری هدف تکلیف‌مدار ۰/۶۸ و برای جهت‌گیری خودمدار ۰/۷۵ بود (۱۲). در مطالعه انطباقی انجام شده توسط توروس (۲۰۰۱) بر ورزشکاران ترکی (آنکارا) مشخص شده است که روایی سه هفته بازآزمایی برای جهت‌گیری هدف تکلیف‌مدار و خودمدار به ترتیب ۰/۶۵ و ۰/۷۲ بوده است (۱۳).

دودا و نیکولاس (۱۹۹۲) نیز در بررسی پایایی پرسشنامه جهت‌گیری هدف بر ۲۰۷ دانش‌آموز دبیرستانی انگلستانی، ضریب آلفای کرونباخ مقیاس‌های جهت‌گیری تکلیف‌مدار و خودمدار را به ترتیب ۰/۸۰ و ۰/۷۸ گزارش داده بودند و ضریب همبستگی این پرسشنامه با پرسشنامه جو انگیزشی ادراک شده در ورزش ( $r=0/68, P<0/001$ ) معنی دار بود. همچنین چهار عامل جهت‌گیری خودمدار، تکلیف‌مدار، اجتناب از تکلیف، و همکاری، از پرسشنامه جهت‌گیری هدف استخراج شد که دارای ضریب آلفای ۰/۸۶، ۰/۸۹، ۰/۶۶ و ۰/۶۶ بودند (۵). بعلاوه، قابلیت اطمینان داخلی خرده مقیاس جهت‌گیری تکلیف‌مدار (۰/۷۹) و جهت‌گیری خودمدار (۰/۸۱) نشان دهنده همسانی درونی قابل قبولی در زمینه ورزش رقابتی نخبگان (دانشجویان اسکی باز اهل آلپ و شمال اروپا) بود (۱۲). در مطالعه انطباقی انجام شده توسط توروس (۲۰۰۱) بر ورزشکاران ترکی (آنکارا) ثبات درونی ۰/۸۷ و ۰/۸۵ به ترتیب برای جهت‌گیری هدف خودمدار و تکلیف‌مدار یافت شد (۱۳). هانرانا و بیدل (۲۰۰۲) نیز ضرایب اطمینان (آلفا) بین آیتم‌ها را در محدوده ۰/۸۴ تا ۰/۸۵ برای مقیاس‌های پرسشنامه جهت‌گیری هدف بر نمونه ورزشکاران رشته‌های مختلف بسکتبال، فوتبال، دو و میدانی، و اسکواش اهل استرالیا نشان دادند (۱۱). همسانی درونی آلفای کرونباخ جهت‌گیری تکلیف‌مدار و خودمدار بر دانشجویان جنوب غربی آمریکا (۱۸-۴۳ سال) به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۹۰ بود (۱۴). ثبات درونی ۰/۸۳ برای

دانشجویان ورزشکار است (۸). پژوهش‌های دیگری نشان داده‌اند که تفاوت جهت‌گیری هدف بین ورزشکاران دو و میدانی و سایر رشته‌های ورزشی به نظر می‌رسد نسبتاً قوی باشد. تجربه ورزشی، به عنوان سطح مشارکت ورزشی، بر جهت‌گیری هدف موفقیت تأثیر نمی‌گذارد. سن و جنسیت نیز در این اختلاف اثری نداشت (۱۱). وجود چنین تناقض‌هایی در پژوهش‌های مختلف اهمیت توجه به تفاوت‌های جنسیتی، سطح تجربه ورزشی و نوع ورزش را در بررسی روایی و پایایی پرسشنامه جهت‌گیری هدف ورزشی نشان می‌دهد.

مطالعه اعتبار سازه با کمک تجزیه و تحلیل عاملی اکتشافی در دانشجویان ورزشکار (تفریحی) زن و مرد انگلستانی (میانگین سنی ۲۰/۹۷) انجام شده است و دو عامل، یعنی جهت‌گیری هدف خودمدار و تکلیف‌مدار یافت شده است (۴). تجزیه و تحلیل عاملی پرسشنامه جهت‌گیری هدف بر دانشجویان اسکی باز نیز نشان‌دهنده دو عامل جهت‌گیری هدف تکلیف‌مدار و خودمدار بوده است که از یکدیگر مستقل بوده‌اند (۱۲). در مطالعه انطباقی انجام شده توسط توروس (۲۰۰۱) بر ورزشکاران آنکارا (میانگین سنی ۲۵/۱۵±۶/۳۷) مشخص شد که دو عامل، یعنی جهت‌گیری هدف تکلیف‌مدار و خودمدار ۵۸٪ از واریانس کلی مقیاس را تبیین می‌کنند (۱۳). در پژوهش دیگری، از بین چندین پرسشنامه جهت‌گیری هدف، تجزیه و تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که تنها داده‌های پرسشنامه خودمداری و تکلیف‌مداری در ورزش متناسب با مدل فرضی (نظریه هدف موفقیت) بود و پرسشنامه جهت‌گیری هدف، بهترین ابزار برای سنجش جهت‌گیری موفقیت بود (۱۱). تجزیه و تحلیل عاملی تأییدی پرسشنامه بر دانشجویان جنوب غربی آمریکا (۱۸-۴۳ سال) دو سازه عاملی را نشان داد که متناسب با داده‌ها بودند ( $df=2/2$ )؛ RMSEA=۰/۰۸؛ NNFI=۰/۹۷؛ NFI=۰/۹۶؛ AGFI=۰/۹۶؛ GFI=۰/۹۸ (۱۴). در پژوهش مالت (۲۰۰۶) بر دانش‌آموزان دبیرستانی بوتسوانا (۱۲-۱۸ سال) که در انواع مختلفی از ورزش‌های رقابتی و تمرین بدنی اوقات فراغت مشارکت داشتند، نتایج نشان دهنده دو سازه عاملی جهت‌گیری هدف تکلیف‌مدار و خودمدار در ورزش بود که متناسب با این نمونه و تغییرات همراه با آن بود و حداقل تفاوت در اندازه ضرایب دو سازه هدف وجود داشت. با این حال، خرده مقیاس جهت‌گیری خودمدار نتوانست در این نمونه به

گونگون جهت‌گیری هدف ورزشکاران را تشخیص دهد و با فرهنگ بومی مغایر نباشد. در این شرایط، یکی از معتبرترین پرسشنامه‌هایی که در کشورهای دیگر توسط پژوهشگران در ابعاد گوناگون انگیزش موفقیت استفاده می‌شود، پرسشنامه خودمداری و تکلیف‌مداری در ورزش (۵) است. بر این اساس سؤالاتی که در این پژوهش مطرح می‌شود این است که :

آیا مجموعه سؤال‌هایی که پرسشنامه خودمداری و تکلیف‌مداری در ورزش را تشکیل داده‌اند، از پایایی برخوردار هستند؟

آیا مجموعه سؤال‌هایی که پرسشنامه خودمداری و تکلیف‌مداری در ورزش را تشکیل داده‌اند، دارای روانی مناسبی هستند؟

### روش‌شناسی پژوهش

در این پژوهش از طرح تحقیق توصیفی ۱ از نوع زمینه‌یابی ۲ استفاده شده است.

### شرکت‌کنندگان

با توجه به ضرورت وجود حداقل تعداد نمونه ۲۰۰ نفر در تحقیقات چندمتغیر از جمله تحلیل عاملی (۲۰)، و با توجه به قاعده کلاین در استفاده از تحلیل عاملی که بر اساس آن تعداد سوالات باید در ۱۰ الی ۱۵ ضرب شود (۲۱) و با در نظر گرفتن احتمال ریزش، نمونه آماری، مشتمل بر ۲۵۵ نفر از ۴ باشگاه مردانه (۱۳۲ ورزشکار مرد) و ۳ باشگاه زنانه (۱۲۳ ورزشکار زن) به طور داوطلبانه بود. محدوده سنی شرکت‌کنندگان در تحقیق حاضر ۱۶-۴۰ سال بود. ابتدا از بین کلیه مناطق ایران، استان فارس (جنوب ایران) - به دلیل آشنایی پژوهشگران با ویژگی‌های فرهنگی-اجتماعی آن - انتخاب شد. سپس، از بین کلیه شهرهای استان فارس، شهرستان جهرم انتخاب شد. بعد، از بین کلیه مناطق شهرستان جهرم به تصادف ۴ باشگاه ورزشی مردانه و ۳ باشگاه ورزشی زنانه انتخاب شدند. پس از آن به باشگاه‌های ورزشی هدف مراجعه و با هماهنگی مسئولان، ورزشکاران بزرگسال ۱۶-۴۰ سال انتخاب شدند و پس از جلب همکاری آن‌ها (با دادن هدایایی به قید قرعه از هر ۲۵ نفر، ۱ هدیه)، پرسشنامه خودمداری و تکلیف‌مداری در ورزش ضمن توضیح مفاهیم و جملات دشوار اجرا شد.

جهت‌گیری خودمدار و ۰/۸۰ برای جهت‌گیری تکلیف‌مدار در ورزشکاران اهل استرالیا (۱۲-۷۴ سال) بوده است (۱۷). آلفای کرونباخ در یک نمونه از دانش‌آموزان سال سوم دبیرستانی (۱۳-۱۸ سال) پرتغالی (تکلیف‌مداری ۰/۷۸ و خودمداری ۰/۸۵) و اسپانیایی (تکلیف‌مداری ۰/۸۰ و خودمداری ۰/۸۵) نیز مناسب بود (۱۶). آلفای کرونباخ بر نمونه کلفباز جوان مرد و زن در گروه سنی ۱۶ تا ۱۸ سال (اهل مالزی) برای سازه خودمداری ۰/۸۳ و سازه تکلیف‌مداری ۰/۵۷ بدست آورد (۱۸). در ایران، ابوالقاسمی و آریاپوران (۱۳۸۵) آلفای کرونباخ کل پرسشنامه را بر دانشجویان ورزشکار ۰/۸۲ بدست آورده‌اند (۱۹).

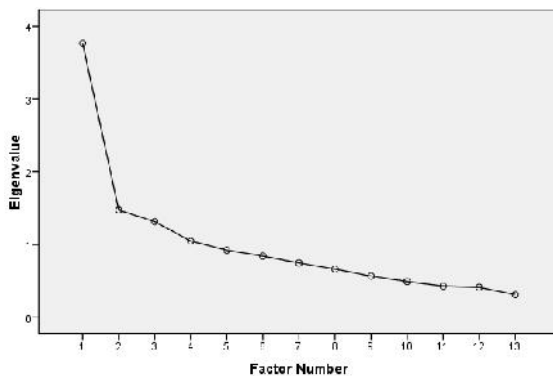
از این رو، جهت‌گیری هدف الگوی منسجمی از باورهای فرد است که طی آن فراگیران تلاش می‌نمایند تا شناخت، انگیزش و رفتار خود را مورد نظارت، تنظیم و کنترل قرار دهند، و سازه‌های جهت‌گیری هدف ورزشی با تعدیل انگیزش باعث پایبندی به تمرین بدنی می‌شوند. به همین جهت، پژوهش حاضر معطوف به حوزه مهمی است که ممکن است باعث توسعه و اجرای مداخلاتی برای ارتقاء انگیزش موفقیت ورزشی شود؛ چرا که گام اساسی در شناسایی اجزاء اصلی و ضروری باورهای انگیزش موفقیت ورزشی، توسعه ابزار قابل اعتماد و معتبری است که بتواند مفاهیم مربوط به سازه‌های جهت‌گیری هدف خودمداری و تکلیف‌مداری را بسنجد.

بعلاوه، علی‌رغم اهمیت جهت‌گیری هدف خودمداری و تکلیف‌مداری بر ارتقای انگیزش درونی و پایبندی به ورزش، با نگاهی به ادبیات پژوهشی متوجه می‌شویم که در زمینه جهت‌گیری هدف ورزشی تفاوت فاحشی بین تحقیقات انجام شده در داخل و خارج از کشور وجود دارد؛ تحقیقات داخلی در این زمینه معدودند (۱۹) و آن پژوهشی که به بررسی پایایی این پرسشنامه پرداخته است از ذکر آلفا کرونباخ برای خرده مقیاس‌های آن خودداری نموده است. همچنین معلوم نیست که آیا این پرسشنامه دارای روایی سازه مناسبی برای ورزشکاران ایرانی، به طور مجزا از لحاظ جنسیت نیز است. علاوه بر این، اغلب مربیان و روان‌شناسان ورزشی برای تشخیص و سنجش انگیزش موفقیت، نیاز به ابزار دقیق و پایایی دارند که بتوانند در کمترین زمان ممکن، به بررسی میزان جهت‌گیری هدف افراد بپردازند. در نتیجه، نیاز به یک پرسشنامه در زمینه بررسی جهت‌گیری هدف ورزشی احساس می‌شود که به طور دقیق بتواند ابعاد

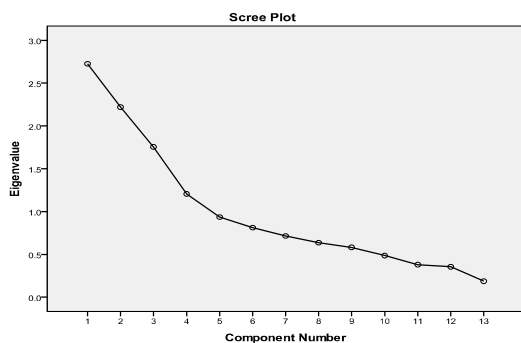
1 . descriptive study

2 . survey research

نمودار ۱. الگوی نظری ساختار پرسشنامه در بانوان بر اساس معیار اسکری همراه با بار عاملی مربوطه و ارتباط ساختاری با خرده مقیاس‌ها



نمودار ۲. الگوی نظری ساختار پرسشنامه در مردان بر اساس معیار اسکری همراه با بار عاملی مربوطه و ارتباط ساختاری با خرده مقیاس‌ها



جدول (۱) وزن‌های عاملی هر یک از ماده‌ها را بعد از چرخش واریماکس نشان می‌دهد. در کل ۲ عامل، ارزش ویژه بالاتر از یک داشتند که در گروه مردان ورزشکار ۳۸/۰۵٪ و در گروه بانوان ورزشکار ۳۸/۹۵ درصد از واریانس کل آزمون را تبیین کردند. سوالات ۴ و ۸ در گروه مردان و سوال ۱ در گروه بانوان، به دلیل داشتن بارعاملی کمتر از ۰/۳۰، از پرسشنامه حذف شدند.

«جهت‌گیری تک‌بعدی» در هر دو گروه عامل اول بود که در گروه مردان دارای ارزش ویژه ۲/۷۳ بود که ۲۰/۹۷٪ از واریانس کل آزمون را تبیین می‌کرد و ارزش ویژه آن در گروه بانوان ۳/۲۷ بود که ۲۵/۱۸ درصد از واریانس کل آزمون را برآورد می‌کرد.

عامل دوم «جهت‌گیری خودمدار» بود که در گروه مردان دارای ارزش ویژه ۲/۲۲ بود که ۱۷/۰۸٪ از واریانس کل را تبیین می‌کرد و در گروه بانوان ارزش ویژه برابر با ۱/۷۹ داشت که ۱۳/۷۷ درصد از واریانس کل آزمون را برآورد می‌کرد.

## ابزار جمع‌آوری داده‌ها

در این پژوهش از پرسشنامه جهت‌گیری خودمدار و تکلیف‌مدار ورزشی استفاده شده است که توسط دودا و نیکولاس (۱۹۹۲) به منظور سنجش جهت‌گیری هدف در محیط ورزشی ساخته شده است و حسین‌نژاد (۱۳۸۸) آن را به فارسی ترجمه نموده است (۲۲). این پرسشنامه دارای دو مقیاس جهت‌گیری هدف در مورد تکلیف و خود است که ۱۳ ماده دارد و هر آزمودنی به این ماده‌ها با مقیاس پنج درجه‌ای (از «کاملاً موافق» تا «کاملاً مخالف») پاسخ می‌دهد (پیوست ۱).

## روش تحلیل آماری

برای بررسی روایی پرسشنامه از تحلیل عاملی اکتشافی و تاییدی و نیز همبستگی متقابل زیرمقیاس‌ها و نمرات کل مقیاس جهت‌گیری هدف ورزشی استفاده شد. پایایی پرسشنامه از طریق ضرایب آلفای کرونباخ و دونیمه‌سازی مرتبط با خرده مقیاس‌ها و کل مقیاس جهت‌گیری هدف ورزشی برآورد شد.

## یافته‌ها

برای بررسی «ساختار عاملی» پرسشنامه خودمداری و تکلیف‌مداری در ورزش با استفاده از شیوه اکتشافی و روش تحلیل مولفه‌های اصلی، عامل‌های دخیل در آزمون بررسی شد. به منظور تعیین تعداد عامل‌ها، نمودار ارزش ویژه همه عامل‌ها (در اینجا منظور ۱۳ گویه) ترسیم گردید و بر اساس معیار اسکری<sup>۱</sup>، تعداد عواملی که باید استخراج شود، تعیین گردید و با روش واریماکس چرخش داده شد.

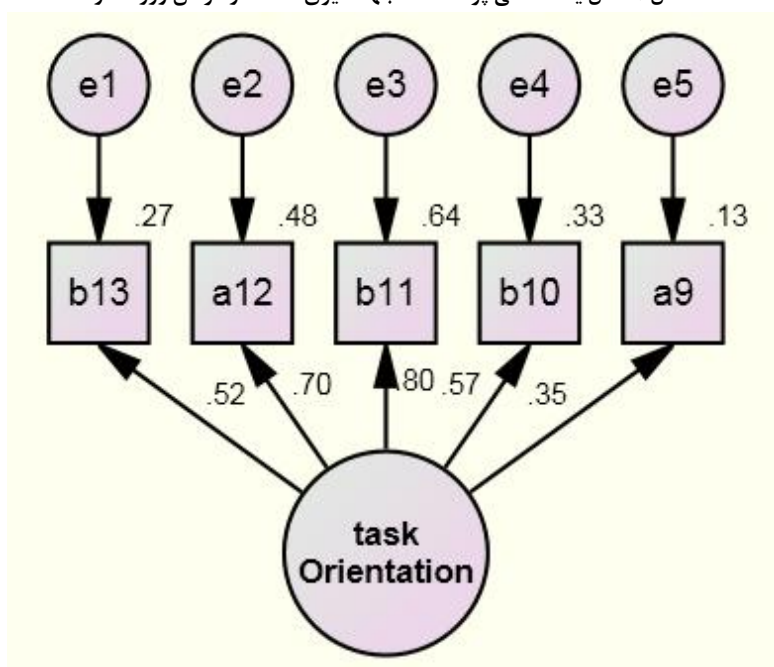
طبق معیار اسکری اعداد حاصل از نمودار اسکری که بالاتر از ۱ بودند (نمودار ۲) و مشمول حداقل ۳ ماده از پرسشنامه بودند (دلاور، ۱۳۸۵)، مورد چرخش قرار گرفتند. با توجه به نمودار ۱ و ۲ هر دو عامل خودمداری و تکلیف‌مداری در بانوان و مردان حائز حداقل ۳ ماده از پرسشنامه با امتیاز بالاتر از ۱ بودند. مقدار ضریب KMO<sup>۲</sup>، به ترتیب در گروه مردان و زنان ۰/۵۷ و ۰/۷۶۹ بدست آمد و آزمون بارتلت نیز در سطح  $p < ۰/۰۰۱$  در هر دو گروه معنی‌دار بود. داده‌هایی مشمول یک عامل شدند که وزن عاملی ۰/۳۰ یا بالاتر را داشتند.

1. Scree
2. Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (KMO)

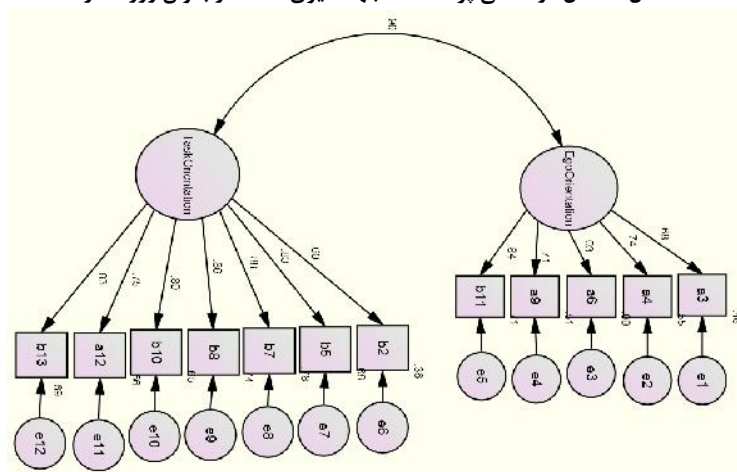
جدول ۱. عامل‌های پرسشنامه خودمداری و تکلیف‌مداری در ورزش و ماده‌های مربوط به هر عامل

مردان			بانوان		
عامل‌ها	سؤالات	بارعاملی	عامل‌ها	سؤالات	بارعاملی
۱: جهت‌گیری تکلیف‌مدار	۱۱	۰/۷۶	۱: جهت‌گیری تکلیف‌مدار	۷	۰/۷۶
	۱۲	۰/۷۱		۵	۰/۶۹
	۱۳	۰/۶۶		۸	۰/۶۶
	۱۰	۰/۶۵		۱۳	۰/۶۲
	۹	۰/۵۴		۱۰	۰/۶۲
				۱۲	۰/۵۸
۲: جهت‌گیری خودمدار	۱	۰/۷۹	۲: جهت‌گیری خودمدار	۱۱	۰/۶۸
	۲	۰/۶۷		۴	۰/۴۹
	۵	-۰/۶۲		۶	۰/۵۴
	۳	۰/۵۷		۹	۰/۵۵
	۶	-۰/۴۳		۳	۰/۴۳
	۷	۰/۴۲			

شکل ۱. مدل یک عاملی پرسشنامه جهت‌گیری هدف در مردان ورزشکار



شکل ۲. مدل دو عاملی پرسشنامه جهت‌گیری هدف در بانوان ورزشکار



توانست برآزش مناسبی را اختیار کند (شکل ۱). با این حال، در گروه بانوان، تحلیل عاملی تاییدی موید یافته‌های تحلیل عاملی اکتشافی با ارائه مدل دو عاملی پرسشنامه بود (شکل ۲).

سپس به بررسی تحلیل عاملی تاییدی پرسشنامه از طریق نرم افزار ایموس ۲۱ پرداخته شد و تنها مدل یک عاملی پرسشنامه (جهت‌گیری تکلیف‌مدار) و آن هم منطبق با یافته‌های تحلیل عاملی اکتشافی در گروه مردان ورزشکار

جدول ۲. شاخص‌های برآزش ساختارهای یک عاملی و دو عاملی پرسشنامه جهت‌گیری هدف در مردان و زنان ورزشکار

شاخص متغیرها	جنسیت	X <sup>2</sup>	X <sup>2</sup> /df	GFI	TLI	IFI	CFI	RMSEA
یک عاملی	مرد	۳/۶۱	۰/۷۲	۰/۹۹	۱/۰۲	۱/۰۱	۱/۰۰	۰/۰۰۰
دو عاملی	زن	۱۸۶/۱۴	۳/۳۲	-	۰/۳۲	۰/۵۵	۰/۵۱	۰/۱۴

در مردان و مدل دو عاملی در بانوان توانسته است شاخص‌های برآزش مناسبی کسب نماید.

جدول (۲) شاخص‌های برازندگی مدل‌ها در گروه مردان و زنان ورزشکار نشان می‌دهد؛ به طوری که مدل یک عاملی

جدول ۳. همبستگی متقابل زیرمقیاس‌ها و نمرات کل مقیاس جهت‌گیری هدف ورزشی

متغیرها	مردان ورزشکار (n=۱۳۲)			بانوان ورزشکار (n=۱۳۳)		
	۱	۲	۳	۱	۲	۳
جهت‌گیری هدف (۱)	-	-	-	-	-	-
جهت‌گیری تکلیف‌مدار (۲)	۰/۸۹ <sup>***</sup>	-	-	۰/۵۵ <sup>***</sup>	-	-
جهت‌گیری خودمدار (۳)	۰/۳۴ <sup>***</sup>	۰/۲۳ <sup>**</sup>	-	-	۰/۳۳ <sup>**</sup>	-

p<۰/۵۰ \* p<۰/۰۱ \*\* p<۰/۰۰۱ \*\*\* p<۰/۰۰۰۱\*\*\*\*

بالای عامل‌ها با کل مقیاس و ضرایب همبستگی پایین‌تر خرده مقیاس‌ها با یکدیگر و با کل مقیاس استخرج گردید که در جدول (۳) خلاصه شده است. ضرایب همبستگی یکدیگر و روایی کل مقیاس است.

با توجه به تحلیل عاملی فوق، همبستگی درونی نمرات خرده مقیاس‌ها با یکدیگر و با کل مقیاس استخرج گردید که در جدول (۳) خلاصه شده است. ضرایب همبستگی

جدول ۴. مقایسه جهت‌گیری هدف بین مردان و بانوان ورزشکار

مقیاس	جنس	تعداد	میانگین	انحراف معیار	آزمون t
جهت‌گیری هدف	مذکر	۱۳۲	۰/۷۲	۰/۶۵	-۵/۰۴۵ <sup>*</sup>
	مونث	۱۳۳	۱/۰۱	۰/۶۰	

\*p=۰/۰۰۱

بررسی روایی سازه پرسشنامه، به ضرایب پایایی پرسشنامه پرداخته شد. از آنجا که جهت‌گیری هدف ورزشی، رفتار خاص و پویا است، بر اساس نظریه کلاسیک سنجش، برای برآورد پایایی استفاده از آزمون‌هایی همچون بازآزمایی مناسب نیست (۲۳). بنابراین، به جای آن از آلفای کرونباخ و دونیمه‌سازی برای برآورد قابلیت اطمینان استفاده شد.

جدول ۵. ضرایب آلفای کرونباخ و دونیمه‌سازی مرتبط با خرده مقیاس‌ها و کل مقیاس جهت‌گیری هدف ورزشی

بانوان ورزشکار		مردان ورزشکار		جنسیت
				آزمون
دونیمه‌سازی	آلفای کرونباخ	دونیمه‌سازی	آلفای کرونباخ	متغیر
۰/۵۹	۰/۷۲	۰/۴۶	۰/۵۵	جهت‌گیری هدف
۰/۵۱	۰/۴۶	۰/۳۱	۰/۱۶	جهت‌گیری خودمدار
۰/۷۶	۰/۷۹	۰/۷۴	۰/۷۲	جهت‌گیری تکلیف‌مدار

بررسی میزان روایی و پایایی این پرسشنامه به طور مجزا در بین بانوان و مردان ورزشکار پرداخته شد.

روائی پرسشنامه با استفاده از روش تحلیل عاملی اکتشافی مورد بررسی قرار گرفت. اجرای تحلیل عاملی به روش مؤلفه‌های اصلی نیز نشان داد که اکثر مواد پرسشنامه از بار عاملی بالای ۰/۳۰ برخوردارند ولی سؤالات ۴ و ۸ در گروه مردان و سوال ۱ در گروه بانوان به دلیل داشتن بار عاملی کمتر از ۰/۳۰ از پرسشنامه حذف شد. برای تعیین این که مواد پرسشنامه واقعاً از چند عامل اشباع شده‌اند، از شیوه چرخش متعامد استفاده شد و مشخص شد که دو عامل جهت‌گیری تکلیف‌مدار و خودمدار در گروه مردان ۰/۳۸/۰۵ و در گروه زنان ۰/۳۹/۰۱ درصد از واریانس متغیرها را تبیین می‌کنند. این ساختار عاملی منطبق با الگوی هدف موفقیت (۳) است و با تحقیق‌های انجام شده (۴ و ۱۴) در کشورهای دیگر هماهنگ است و آن بیانگر روایی سازه ابزار فوق در بین جامعه ورزشکار جوان ایرانی می‌باشد؛ یعنی، این ابزار یک سازه یک بعدی نیست و باورهایی در ابعاد اهداف شخصی و مفهومی پیرامون جهان را در دو حوزه مجزا و پایا اندازه‌گیری می‌کند. بعلاوه، روابط درونی کم خرده مقیاس‌ها با یکدیگر و بالای آن‌ها با کل مقیاس (بین ۰/۳۴ تا ۰/۷۹) نیز حاکی از استقلال نسبی عوامل از یکدیگر و روایی همگرایی کل مقیاس است.

پایایی کل پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ در مردان ورزشکار ۰/۵۵ و در بانوان ورزشکار ۰/۷۲، و با استفاده از دو نیمه‌سازی به ترتیب در مردان و زنان ورزشکار ۰/۴۶ و ۰/۵۹ برآورد شد. در گروه بانوان، ضرایب آلفای کرونباخ برای

با نگاهی به جدول (۴) متوجه می‌شویم که میانگین و انحراف معیار جهت‌گیری هدف در گروه‌های مردان و زنان، تا حدودی با یکدیگر متفاوت است و نتایج آزمون  $t$  حاکی از وجود تفاوت معنادار بین زنان و مردان در کل پرسشنامه خودمداری و تکلیف‌مداری در ورزش است که نشان دهنده روایی افتراقی یا تشخیصی پرسشنامه است. پس از

با توجه به جدول (۵) می‌توان گفت که خرده مقیاس جهت‌گیری خودمدار کمترین مقدار ضرایب پایایی دارد به طوری که در مردان دارای ضرایب پایایی قابل قبولی نمی‌باشد ولی خرده مقیاس جهت‌گیری تکلیف‌مدار از ضرایب پایایی نسبتاً مطلوبی برخوردار است. با این حال مقدار ضرایب برای کل مقیاس جهت‌گیری هدف خوب است (۲۱) و در نتیجه می‌توان گفت که پرسشنامه مورد استفاده در تحقیق حاضر دارای اعتبار بوده و از ثبات قابل قبولی برخوردار است.

### بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به اهمیت شناسایی و بهبود انگیزه پیشرفت در ارتقای پایبندی به تمرین بدنی و بهبود عملکرد ورزشی، هدف از مطالعه حاضر، بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه خودمداری و تکلیف‌مداری در ورزش بود. در واقع، این پژوهش تحلیلی منطقی از پرسشنامه خودمداری و تکلیف‌مداری در ورزش بود که توسط دودا و نیکولاس (۱۹۹۲) ساخته شده است و حسین‌نژاد (۱۳۸۸) آن را به فارسی ترجمه نموده است.

همان طور که برخی پژوهش‌ها نشان داده بودند که بین زنان و مردان در جهت‌گیری خودمدار (۹) و تکلیف‌مدار (۸) تفاوت قابل توجهی وجود دارد و به طور متناقض، در دیگر جهت‌گیری‌ها تفاوت معناداری وجود ندارد، یافته‌های پژوهش حاضر نیز نشان دادند که بین مردان و زنان ورزشکار ایرانی در میزان و چگونگی جهت‌گیری هدف به طور کلی تفاوت قابل توجهی وجود دارد؛ به همین دلیل به



آمده در زمینه بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه خودمداری و تکلیف‌مداری در ورزش نتیجه‌بخش بوده است و این پرسشنامه، با توجه به شیوه اجرا (به صورت گروهی و انفرادی) و سهولت نمره‌گذاری که از مهم‌ترین جنبه عملی آزمون است، ابزار مفید و معتبری است که می‌تواند انگیزش موفقیت ورزشکاران را در بافت فرهنگی-اجتماعی ایرانی (شهر جهرم) ارزیابی نماید؛ به گونه‌ای که می‌توان از آن به عنوان وسیله‌ای معتبر و قابل اطمینان برای پژوهش‌های ورزشی، در حوزه‌های مختلفی همچون روان‌شناسی اجتماعی ورزشی، مدیریت ورزشی، و غیره استفاده نمود. تحقیقات بیشتر، پیرامون جهت‌گیری هدف ورزشی در این جمعیت، ممکن است اطلاعاتی فراهم نماید که بتواند به توسعه اطلاع‌رسانی و اجرای مداخلات فردی و هدفمند برای بهبود پایبندی به ورزش کمک نماید. بعلاوه، با بررسی بیشتر شاخص‌های روان‌سنجی پرسشنامه خودمداری و تکلیف‌مداری در ورزش، پایه‌ای برای ارزیابی مناسب بودن مداخلات بالینی مبتنی بر افزایش انگیزه موفقیت ورزشی ارائه می‌شود. علاوه بر این، در پژوهش‌های آینده می‌توان تأثیر ساختار ورزش در توسعه جهت‌گیری هدف موفقیت را نیز بررسی نمود. در نهایت، با توجه به این که داده‌های حاصل از این پژوهش، محصول پاسخ ورزشکاران جوان شهر جهرم در ورزش‌های تفریحی-اوقات فراغت می‌باشد، تعمیم نتایج این پژوهش به دیگر گروه‌های مختلف ورزشکاران به تأمل نیازمند است. از این رو، پیشنهاد می‌شود جهت تعمیم نتایج یافته‌های این پژوهش، لازم است ورزشکاران سایر استان‌ها اعم از کودکان و بزرگسالان در سطوح مختلف مهارتی و سنی نیز مورد مطالعه قرار گیرند.

#### منابع

1. Atayfar Robabeh, Shaghghi Farhad. (2010). the relationship between goal orientation, self-regulated learning and academic achievement in third grade female students in math-physics and humanities disciplines. *Journal of Education*, 106, 49-65. (Persian).
2. Hashemi Zahra, kheir Mohammad. (2008). an Investigation of the Relationship between Metacognition and Goal-Orientatation. *Journal of Psychology*, University of Tabriz, 3 (11), 127-150. (Persian).
3. Nicholls JG, Cheung PC, Lauer J, Patashnick M. (1989). Individual differences in academic motivation: Perceived ability, goals,

و خرده مقیاس تکلیف‌مداری و خودمداری ۰/۷۹ و ۰/۴۶ و دومیمه سازی ۰/۷۶ و ۰/۵۱ محاسبه شد که میزان پایایی قابل قبول و متوسطی هستند و هم‌راستا با پژوهش‌های دودا و نیکولاس (۱۹۹۲) و دیگر پژوهش‌ها (۱۷) در کشورهای دیگر است. این ضرایب در گروه مردان، در دو خرده مقیاس به ترتیب برای آلفای کرونباخ ۰/۷۲ و ۰/۱۶ و دومیمه‌سازی ۰/۷۴ و ۰/۳۱ بود. پایایی بدست آمده برای خرده مقیاس تکلیف‌مداری خوب است ولی خرده مقیاس خودمداری در مردان قابل قبول نمی‌باشد که هم‌راستا با پایایی محاسبه شده در برخی کشورهای افریقایی است (۱۵). در تبیین این امر می‌توان گفت طبق نظر مارکوس<sup>۱</sup> و کیتایاما<sup>۲</sup> (۱۹۹۱) گویه‌های خودمداری توسط پاسخ‌دهندگان «سازه مستقل خود» را ارزیابی می‌کنند که در فرهنگ‌های فردگرا نافذ است و در مقابل «سازه بین فردی خود» است که در فرهنگ‌های جمع‌گرا برداشت می‌شود (۲۴). ارزش رفتار گروه‌مداری در شهر جهرم و تمایل به ارائه جواب قابل قبول اجتماعی در شرایطی که در معرض مقایسه اجتماعی قرار گرفته می‌شود، ممکن است راهی باشد که از آن طریق مردان جوان به گویه‌های مربوط به خودمداری پاسخ می‌دادند؛ چرا که چنین تمرکزی بر خود ممکن است نوعی بی‌شرمی قلمداد شود. بعلاوه، نتایج به طور کلی مطابق با مفروضات نظریه انگیزه موفقیت و یافته‌های متعددی از ادبیات انگیزشی است که لذت بردن از ورزش به طور کلی با ادراک از توانایی و جهت‌گیری تسلطی و تکلیف‌مدار رابطه دارد ولی در پیشینه، ارتباط جهت‌گیری خودمدار با انگیزش، خیلی کم مشاهده شده است و یا اصلاً مشاهده نشده است (۲۵). بعلاوه، لذت در محیط‌هایی به وجود می‌آید که در آن تصوری از سطوح مشارکت در فعالیت‌های جوانان وجود دارد (۱۵). در حالی که بافت اجتماعی در شهر جهرم، به طور کلی انگیزش کمی برای مشارکت مردان جوان در ورزش و فعالیت‌های تفریحی ایجاد می‌کند و اگر ادراک والدین و مسئولان چنین جوانانی ارتقا یابد، چنین جوانانی تمایل به لذت بردن از تمرین‌های بدنی خواهند داشت و دارای جهت‌گیری هدف خودمدار بیشتری می‌شوند.

از این رو، می‌توان نتیجه گرفت که تلاش‌های به عمل

1. Markus
2. Kitayama

15. Maleté L. (2006). Goal Orientations, Sport Ability, Perceived Parental Influences and Youths' Enjoyment of Sport and 'Physical Activity in Botswana. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 18(2), 89-107.
16. Castillo I, Tomás I, Balaguer I, Fonseca AM, Dias C, Duda JL. (2010). The Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire: Testing for Measurement Invariance and Latent Mean Differences in Spanish and Portuguese Adolescents. *International Journal of Testing*, 10(1), 21-32.
17. Hanrahan SJ, Cerin E. (2009). Gender, level of participation, and type of sport: Differences in achievement goal orientation and attributional style. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(4), 508-512.
18. Majzub R, Muhammad TA. (2011). Goal Orientation and Achievement of Junior in Golfers Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15(0), 1644-1649.
19. Abolqasemi Abbas, Ariapour, Said. (2006). The Relationship of Coping Strategies and Goal Orientation with Competitive Anxiety and Sportive performance in athletes. *Quarterly Research on Sport Science*, 13, 141-155. (persian).
20. Delaware Ali. (2006). *Research Methods in Psychology and Educational Sciences*. Fourth Edition. Tehran: Publication editing. (persian).
21. Kline RB. (2011). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York, London: Guilford Press.
22. Duda JL. (1993). The Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire. Translation by: Aazam HosseinNejad. Tehran: the dynamic Yar test Institute, 2009. (persian).
23. Bollen KA. (2005). *Structural Equation Models Encyclopedia of Biostatistics*: John Wiley & Sons, Ltd.
24. Markus H, Kitayama S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
25. White SA, Kavassanu M, Tank KM, Wingate JM. (2004). Perceived parental beliefs about the causes of success in sport: Relationship to athletes' achievement goals and personal beliefs. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14, 57-66.
- beliefs, and values. *Learning and Individual Differences*, 1(1), 63-84.
4. Duda JL. (1989). Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 318-335.
5. Duda JL, Nicholls J. (1992). Dimensions of Achievement Motivation in Schoolwork and Sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290-299.
6. Kim BJ, Gill DL. (1997). A cross-cultural extension of goal perspective theory to Korean youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 142-155.
7. Ricciardi AA. (2012). Prediction of exercise adherence with goal orientations and motivational climate (the Degree of Master of Science), Colorado State University Fort Collins, Colorado.
8. Baser B, Bayar P, Ghorbanzadeh B. (2013). A determination of goal orientation in respect to the age categories and gender volleyball players in relation to their success. *European Journal of Experimental Biology*, 3(1), 81-84.
9. Bakirtzoglou P, Ioannou P. (2011). Goal orientations, motivational climate and dispositional flow in Greek secondary education students participating in physical education lesson: Differences based on gender. *Physical Education and Sport*, 9(3), 295-306.
10. Duda JL. (1988). the relationship between goal perspectives, persistence and behavioral intensity among male and female recreational sport participants. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 10(2), 95-106.
11. Hanrahan S, Biddle S. (2002). Measurement of achievement orientations: Psychometric measures, gender, and sport differences. *European Journal of Sport Science*, 2(5), 1-12.
12. Duda JL, & White SA. (1992). Goal Orientations and Beliefs about the Causes of Sport Success among Elite Skiers. *The Sport Psychologist*, 6, 334-343.
13. Toros T, Akyüz U, Bayansaldüz M, Soyer F. (2010). Examining the relationship between task-and ego-oriented goals and life satisfaction (A study of people doing mountaineering sports). *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi [Ba lantıda]*, 7(2), 1039-1050.
14. Kilpatrick M, Bartholomew JB, Riemer H. (2003). the measurement of goal orientations in exercise. *Journal of sport behavior*, 26(2), 121-136.

عبارت آورده شده است که شما باید به ترتیب آن‌ها را در ادامه جمله اصلی قرار داده و میزان موافقت یا مخالفت خود را با جمله تکمیل شده، مشخص کنید.

پیوست (۱): پرسشنامه جهت‌گیری هدف خودمداری و تکلیف‌مداری در ورزش در بالای پرسشنامه جمله‌ای ناتمام آمده است (من احساس می‌کنم زمانی در ورزش موفق‌ترم که...) و در جدول ۱۳ من احساس می‌کنم زمانی در ورزش موفق‌ترم که ...

عبارت	کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملاً موافقم
۱- تنها کسی باشم که می‌تواند بازی کند یا مهارتی داشته باشد.					
۲- مهارت جدیدی را یاد گرفته باشم و به همین دلیل بخواهم بیشتر تمرین کنم.					
۳- من عملکرد بهتری از دوستانم داشته باشم.					
۴- دیگران نتوانند به خوبی من عمل کنند.					
۵- کاری را یاد گرفته باشم که انجام دادن آن جالب است.					
۶- دیگران آشفته باشند، ولی من نباشم.					
۷- با سخت کوشی مهارت جدیدی را آموخته باشم.					
۸- واقعاً سخت کار کرده باشم.					
۹- بیشترین امتیازات را بگیرم.					
۱۰- چیزی که یاد گرفته‌ام سبب شود که بخواهم در مورد آن موضوع بیشتر بدانم.					
۱۱- بهترین باشم.					
۱۲- احساس کنم که مهارت صحیحی را یاد گرفته‌ام.					
۱۳- کارهایم را به بهترین نحو انجام داده باشم.					

