**پرسشنامه سنجش مهارت های ذهنی امست ۳** (OMSAT-3)

اين آزمون از جامع ترين آزمون هاي آمادگي رواني ورزشكاران است كه دوازده مهارت رواني را در سه دسته مهارت هاي رواني پايه )هدف گزيني، تعهد و اعتماد به نفس(، مهارت هاي روان تني )واكنش به استرس، كنترل ترس، آرميدگي و نيرو بخشي( و مهارت هاي شناختي )تمركز، بازيافت تمركز، تصويرسازي، تمرين ذهني و طرح مسابقه ( اندازه گيري مي كند. اين پرسشنامه شامل 48 سؤال است كه به صورت مقياس ليكرت 7 سطحي است. در مقابل هر جمله گزينه هاي كاملاً مخالف، مخالف، تا حدي مخالف، موافق نيستم / مخالف نيستم، تا حدي موافق، موافق، كاملاً موافق قرار دارد كه به ترتيب امتيازات 1 تا 7 تعلق مي گيرد.

آزمودني ها براساس وضعيت فعلي يا گذشتة خود در رقابت ها و تمرينات به يكي از اين هفت گزينه پاسخ مي دهند. سؤالات مربوط به واكنش به استرس، كنترل ترس، تمركز و بازيافت تمركز به صورت معكوس نمره گذاري مي شوند.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **کاملاً مخالفم** | **مخالفم** | **تا حدي مخالفم** | **موافق نيستم / مخالف نيستم** | **تا حدودی موافقم** | **موافقم** | **کاملاً موافقم** | عبارات |
|  |  |  |  |  |  |  | من برای تمرينات روزانه ام هدف دارم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | با وجود مشکلاتی که پيش می آيد، به موفقيتم در فعاليتی که انتخاب کرده ام، اعتقاد دارم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | آرام شدن برايم آسان است. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | در ورزش من، چيزهای بالقوه خطرناکی هست که مرا می ترساند. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | به هنگام خستگی در تمرين می توانم انرژی ام را زياد کنم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | به خاطر نگرانی زياد، با مشکلاتی در عملکرد مواجه می شوم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | مصمم هستم که هرگز در ورزش خود تسليم نشوم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | در مسابقات مهم تمرکزم را از دست می دهم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | تصويرسازی ذهنی برايم آسان است. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | هدفهای دشوار اما دست يافتنی انتخاب می کنم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | قبل از مسابقه برنامه ای برای انجام بعضی از کارها دارم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | حتی در موقعيت های دشوار ورزشی با اعتماد نفس کار می کنم |  |
|  |  |  |  |  |  |  | هر روز ورزشم را در ذهن مرور می کنم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | بی جهت بدنم در مسابقه سفت می شود. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | در تمرينات روزانه تمرکزم را از دست می دهم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | از ترس خطراتی که در ورزشم هست، مشکل به تمرين می روم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | مصمم هستم که مبارز برجسته ای شوم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | تغيير تصويرهای ذهنی برايم آسان است. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | من می توانم آگاهانه تنش عضلاتم را کاهش دهم.  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | اگر در مسابقه زيادی آرام باشم، میتوانم انرژی ام را زياد کنم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | وقتی در ورزشم تصويرسازی می کنم، خودم را با بهترين عملکرد تصور می کنم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | اشتباه کردن در مسابقه، سبب اشتباهات بعدی می شود. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | برای پيشرفت جنبه هايی از عملکردم، هدف های روزانه دارم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | از شکست می ترسم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | برنامه ای دارم که تا قبل از مسابقه به بعضی چيزها فکر کنم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | تصويرهای ذهنی ام روشن است. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | وقتی در بازی آشفته می شوم، مشکل می توانم کنترل خود را بازيابم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | معتقدم که استعداد لازم را برای دستيابی به هدف هايم دارم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | آرميدگی برايم آسان است. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | حاضرم از خيلی چيزها به خاطر پيشرفت در ورزشم صرف نظر کنم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | در بعضی از موقعيت های تمرينی، تمرکز کردن برايم دشوار است. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | مسابقه دادن در حضور تماشاچی زياد، مضطربم می کند |  |
|  |  |  |  |  |  |  | در تصويرسازی هايم حرکت را حس می کنم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | به هنگام رخدادهای غير منتظره به سختی از آن خارج می شوم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | برای تمرينات روانی برنامه دارم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | در تمرين بهتر از مسابقه هستم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | به راحتی می توانم انگيختگی ام را برای اجرای بهترين عملکرد، بالا ببرم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | حفظ تمرکز در سراسر مسابقه برايم دشوار است. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | بيش از هر چيز ديگر زندگی ام به پيشرفت در ورزش تعهد دارم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | برای انجام يک سری کارها در طی مسابقه برنامه ريزی می کنم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | هدف هايم مرا به سخت کار کردن وادار می کند. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | در لحظات حساس مسابقه می توانم بخوبی خود را آرام کنم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | کنترل کردن چيزهايی که ترس مرا در تمرين کم می کند، برايم دشوار است. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | در تمرين بر سر اشتباهاتم می مانم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | شرايط بحرانی مسابقه را در ذهنم تمرين می کنم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | قبل از مسابقه در صورت نياز می توانم انگيختگی ام را بالا ببرم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | من برنامه ای دارم که شامل کلمات تاکيدی است که هنگام مسابقه به خود می گويم. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | به بيشتر جنبه های کارم در ورزش اعتماد دارم. |  |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**شیوه نمره گذاری:**

سالملا و همکاران در سال ۲۰۰۱، سنجش مهارت‌های ذهنی امست ۳ (OMSAT-3) را، که نسخه سوم ابزار سنجش مهارت‌های ذهنی اوتاوا است، طراحی کردند. این پرسش‌نامه ۴۸ سوالی ۱۲ مهارت ذهنی یا روانی را، که در سه گروه مهارت‌های روانی پایه (اعتماد به نفس، واکنش به استرس، هدف‌گزینی و تعهد)، مهارت‌های روان‌تنی (واکنش به استرس، کنترل ترس، آرمیدگی یا  آرام‌سازی و نیروبخشی)، و مهارت‌های شناختی (تمرکز، بازیابی تمرکز، تصویرسازی، تمرین‌ذهنی و طرح مسابقه) جای دارند، می‌سنجد.

اين پرسشنامه شامل 48 سؤال است كه به صورت مقياس ليكرت 7 سطحي است. در مقابل هر جمله گزينه هاي كاملاً مخالف، مخالف، تا حدي مخالف، موافق نيستم / مخالف نيستم، تا حدي موافق، موافق، كاملاً موافق قرار دارد كه به ترتيب امتيازات 1 تا 7 تعلق مي گيرد.

سؤالات مربوط به واكنش به استرس، كنترل ترس، تمركز و بازيافت تمركز به صورت معكوس نمره گذاري مي شوند.

**ابعاد پرسشنامه:**

* **هدف گزینی**: سوالات 1، 10، 23، 41
* **اعتماد به نفس**: سوالات 2،12، 28، 48
* **تعهد**: سوالات 7، 17، 30، 39
* **واکنش به استرس**: سوالات 6، 14، 32، 36
* **آرام سازی**: سوالات 3، 19، 29، 42
* **کنترل ترس**: سوالات 4، 16، 24، 43
* **نیروبخشی**: سوالات 5، 20، 37، 46
* **تمرکز**: سوالات8، 15، 31، 38
* **تصویرسازی**: سوالات 9، 18، 26، 33
* **طرح مسابقه**: سوالات 11، 25، 40، 47
* **تمرین ذهنی**: سوالات13، 21، 35، 45
* **بازیافت تمرکز**: سوالات 22، 27، 34، 44

**روایی و پایایی:**

اين پرسشنامه در دانشگاه اتاوا توسط جان سالملا ساخته شده و واعظ موسوي در سال 1379 آن را اعتباريابي كرده است. اعتباريابي مجدد اين پرسشنامه توسط صنعتي منفرد در سال 1385 ارزيابي شد مقدار همبستگي 80 تا 96 درصد متغير بود. تمركز 80 درصد كمترين و اعتماد به نفس و نمرة كلي Omsat3 با همبستگي 86 درصد بيشترين همبستگي را نشان داد. صنعتي منفرد در اين پژوهش كه روي 333 نفر از ورزشكاران تيم انجام داد. ثبت روايي 68 تا 88 درصد و پايايي 78 و 96 درصد را براي پرسشنامه به دست آورد (ریاحی فارسانی و همکاران، 1392).

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**منبع:** واعظ موسوي ، سيد محمدكاظم (1379). تعيين اعتبار و پايانی سه پرسشنامه آمادگی روانی اوتاوا (OMSAT). پژوهش در علوم ورزش، شماره 1، صص: 49-31.

**منبع:**ریاحی فارسانی، لیلا و همکاران(1392). تأثير آموزش هوش هيجانی بر مهارت های روانی نوجوانان ورزشکار. رشد و یادگیری حرکتی ، دوره 5، شماره 4، صص: 40-25.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*