



نوتری پُرس

NUTRIPORS.IR



NUTRIPORS

[Nutripors.ir](https://www.nutripors.ir)

## پرسشنامه خودتنظیمی بوفارد



@NUTRIPROS



## پرسشنامه خودتنظیمی بوفارد

پرسشنامه ۱۴ سوالی بوفارد و همکاران (۱۹۹۵) ابزاری است برای سنجش خودتنظیمی که بر اساس نظریه شناختی-اجتماعی بندورا طراحی شده است. سوالات این پرسشنامه در مقیاس لیکرت بوده و دو عامل راهبردهای شناختی و راهبردهای فراشناختی خودتنظیمی را می‌سنجد.

ضریب پایایی کلی پرسشنامه بر اساس آلفای کرانباخ ۰/۷۱ بدست آمده است پایایی خرده مقیاس راهبردهای شناختی ۰/۷۰ و خرده مقیاس فراشناختی ۰/۶۸ گزارش شده است. پایایی آزمون فوق در پژوهشی که در سال (۱۳۸۲) توسط غلامی انجام گرفت ۰/۶۳ گزارش شده است. همچنین پایایی آزمون فوق در پژوهشی که توسط نیکدل (۱۳۸۵)، عربزاده (۱۳۸۷) انجام گرفته است به ترتیب ۰/۶۷ و ۰/۶۹ گزارش شده است.

همچنین پایایی آزمون فوق در پژوهشی توسط طالب زاده و همکاران (۱۳۹۱) انجام شد. از طریق اجرای آزمایشی بر روی ۳۰ دانشجو با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۶. به دست آمده است. نتایج عاملی نشان داد که ضریب همبستگی بین سوال‌ها مناسب بوده و بار ارزشی مربوط به عامل‌ها در حد قابل قبول است و روایی آن نیز در حد مطلوب می‌باشد.

کدیور (۱۳۸۰) نیز روایی و پایایی پرسشنامه بوفارد و همکاران را مورد مطالعه قرار داده است. روایی سازه این پرسشنامه با بهره‌گیری از ضرایب همبستگی و تحلیل عوامل ضرایب همبستگی تفکیکی میان سوالات پرسشنامه در حد مطلوب گزارش شده است. و ضریب آلفای کرونباخ برای سنجش همسانی درونی ۰/۰۸ بوده است. بر این اساس می‌توان گفت که این پرسشنامه قادر به پیش‌بینی نمره‌های واقعی آزمودنی‌ها می‌باشد.

در این آزمون برای هر سوال ۵ گزینه در نظر گرفته می‌شود که شامل: کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم و کاملاً مخالفم می‌باشد. شیوه نمره‌گذاری با استفاده از مقیاس طیف لیکرت از گزینه کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم، و کاملاً مخالفم، می‌باشد که به ترتیب نمرات از ۵ تا ۱ داده می‌شود. سوالات ۵-۱۳-۱۴ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند مجموع نمرات هر فرد می‌تواند ۱۴ الی ۶۰ باشد. نمره بالاتر در هر مولفه گرایش فرد به کاربرد آن مولفه را نشان می‌دهد.

سوالات شامل دو بعد می‌باشد شناختی و فراشناختی. تفکیک سوالات به ترتیب زیر می‌باشد:

سوالات شناختی ۳،۵،۸،۹،۱۰،۱۲،۱۳

سوالات فراشناختی ۱،۲،۴،۶،۷،۱۱،۱۴



## معرفی پرسشنامه خودتنظیمی بوفارد [۱]

پرسشنامه ۱۴ سؤالی بوفارد و همکاران (۱۹۹۵) ابزاری است برای سنجش خود - تنظیمی که بر اساس نظریه شناختی اجتماعی باندورا طراحی شده است. سؤالات در مقیاس لیکرت بوده و دو عامل راهبردهای شناختی و فراشناختی را می سنجد (به نقل از کدیور، ۱۳۸۰).

شیوه نمره گذاری با استفاده از مقیاس طیف لیکرت از کاملاً موافقم (نمره ۵) تا کاملاً مخالفم (نمره ۱) می باشد و سوالات ۵-۱۳-۱۴ به صورت معکوس نمره گذاری می شوند.

کدیور (۱۳۸۰) روایی و پایایی این ابزار را مورد مطالعه قرار داده است. روایی سازه این پرسشنامه با بهره گیری از ضرایب همبستگی و تحلیل عوامل ضرایب همبستگی تفکیکی میان سؤالات پرسشنامه در حد مطلوب گزارش شده و ضریب آلفای کرونباخ برای سنجش همسانی درونی ۰/۰۸ بوده است. بر این اساس می توان گفت که این پرسشنامه قادر به پیش بینی نمره های واقعی آزمودنیها است.

### پرسشنامه خود تنظیمی بوفارد

شیوه نمره گذاری با استفاده از مقیاس طیف لیکرت از کاملاً موافقم (نمره ۵) تا کاملاً مخالفم (نمره ۱) می باشد و سوالات ۵-۱۳-۱۴ به صورت معکوس نمره گذاری می شوند.

۱- برای برنامه ریزی زمان مطالعه وقت صرف می کنم.

۲- زمانی که مطالعه می کنم اهداف خود را دقیقاً بررسی می کنم.

۳- وقتی در حال مطالعه هستم سعی می کنم بین مطالب ارائه شده در کلاس و مطالب کتاب ارتباط برقرار کنم.

۴- وقتی مشغول درس خواندن هستم بیش از آنکه فقط ماده درسی را بخوانم سعی می کنم مشخص کنم که چه چیزی از درس یاد می گیرم.

۵- زمانی که مطالب یا کارهای درخواست شده مشکل هستند، یا از خواندن آن ها صرف نظر می کنم یا فقط قسمت های آسان آن را مطالعه می کنم.

۶- من قادرم حتی موقعی که مطالب درسی برایم جالب نیستند کارها و تکالیف ضروری را انجام دهم.

۷- من روش های خاصی را برای خلاصه کردن مطالب درسی به کار می برم.

۸- غالب اوقات تا آخرین دقایقی که وقت دارم مشغول خواندن مطالب برای امتحان هستم.

۹- سعی می کنم بین آنچه که در حال مطالعه آن هستم و آن چیزهایی که از قبل می دانستم پیوند برقرار کنم.



۱۳- یادگیری از طریق حفظ کردن بهترین وسیله ای است که من برای آمادگی یک امتحان می شناسم .

۱۴- زمانی که یک مطلب را نمی فهمم نمی دانم چگونه خودم را از مخمصه نجات دهم .

تستهای ۱-۲-۴-۶-۷-۱۱-۱۴ فراشناخت هستند

تستهای ۳-۵-۸-۹-۱۰-۱۲-۱۳ شناختی هستند.