

## The Effect of Volleyball Skills Training and Problem Solving on Self-efficacy of Adolescent Girls

Behrouz Abdoli. Ph. D.

Shahid Beheshti University

Akram Kavyani. Ph.D. student

Shahid Beheshti University

Ali Zade Mohammadi. Ph. D.

Shahid Beheshti University

## تأثیر آموزش والیبالی و حل مسئله بر خودکارآمدی دختران نوجوان

بهرروز عبدلی

دکتری رفتار حرکتی دانشگاه شهید بهشتی

اکرم کاویانی\*

دانشجوی دکتری رفتار حرکتی دانشگاه شهید بهشتی

علی زاده محمدی

دکتری روان‌شناسی بالینی دانشگاه شهید بهشتی

### Abstract

The purpose of this research was to determine the effect of volleyball skills training and problem solving on adolescent girls self-efficacy. The research method was semi-experimental and conducted in as pre-test and post-test with four experimental groups. The research statistical population consisted of all first grade students of Broujen high schools in the academic year of 2009-2010 (1388-89s.c.). The research sample included 60 junior high school students who were chosen by two-stage random sampling and were assigned to four groups (n=15) of teaching volleyball based on problem solving approach, teaching volleyball, teaching problem solving, and control. After taking self-efficacy pre-test, the students of interventional groups took part in 90-minutes training program for 10 sessions. Data were gathered by Self-efficacy Scale (Sherer, 1982). Analysis of covariance (ANCOVA), analysis of variance (ANOVA) and Tukey post hoc tests were used to analyze the data. Results indicated that there were significant differences in the effect of teaching volleyball and problem solving on adolescent girls self efficacy between the four groups ( $F_{(3,54)}=25.89, P<0.001$ ). Generally, the results reveal that the mixed program caused further improvement of students self-efficacy.

**Key word:** volleyball skills, training, problem solving, self-efficacy, adolescent girls.

### چکیده

هدف از این پژوهش تعیین تأثیر آموزش مهارت های والیبالی و حل مسئله بر خودکارآمدی دختران نوجوان بود. روش مطالعه نیمه تجربی، به صورت پیش آزمون - پس آزمون با ۴ گروه آزمایشی بود. جامعه آماری تحقیق دانش آموزان سال اول دبیرستان های دخترانه شهرستان بروجن در سال تحصیلی ۱۳۸۸ - ۱۳۸۹ و نمونه تحقیق ۶۰ دانش آموز دختر بود که به روش نمونه گیری تصادفی مرحله ای انتخاب شدند و در چهار گروه ۱۵ نفری آموزش والیبالی مبتنی بر رویکرد حل مسئله، آموزش والیبالی، آموزش حل مسئله، و کنترل قرار گرفتند. پس از شرکت در پیش آزمون خودکارآمدی، افراد گروه های مداخله در یک برنامه آموزشی ۹۰ دقیقه ای به مدت ۱۰ جلسه شرکت کردند. اطلاعات با پرسشنامه خودکارآمدی (شرر، ۱۹۸۲) جمع آوری شد. برای تحلیل داده ها از آزمون آماری تحلیل کوواریانس، تحلیل واریانس و آزمون تعقیبی توکی استفاده شد. نتایج نشان داد بین تأثیر آموزش والیبالی و حل مسئله بر خودکارآمدی دختران نوجوان در ۴ گروه تفاوت معناداری وجود دارد ( $F_{(3,54)}=25.89, P<0.001$ ). به طور کلی، نتایج نشان داد برنامه ترکیبی، موجب بهبود بیشتر خودکارآمدی دانش آموزان شده است.

**واژه های کلیدی:** آموزش مهارت های والیبالی، حل مسئله، خودکارآمدی، دختران نوجوان.

## مقدمه

برقراری توازن میان سه حوزه دانش، نگرش و مهارت‌ها را مد نظر قرار می‌دهد، تعریف کرده است. مهارت‌های زندگی، مهارت‌های جسمانی (مانند وضعیت قامتی مطلوب)، رفتاری (مانند توانایی برقراری ارتباط مؤثر) یا شناختی (مانند حل مسئله و تصمیم‌گیری مؤثر) هستند که به حوزه‌های دیگر زندگی منتقل می‌شوند (دنیش و نلن<sup>۹</sup>، ۱۹۹۷). پتیپاس، کورنلیوس، وان رالتی و جونز<sup>۱۱</sup> (۲۰۰۵) بیان کردند، برنامه‌های ورزش نوجوانان که رشد روانی - اجتماعی آنان را تسهیل می‌کند؛ برنامه‌هایی هستند که از ورزش به عنوان ابزاری استفاده می‌کنند تا تجاربی برای بهبود شناخت خود و آموزش مهارت‌های زندگی به روش اختیاری و نظام‌مند فراهم کنند. علاوه بر این روان‌شناسان ورزشی معتقدند که در محیط‌های ورزشی، مهارت‌های زندگی می‌توانند در ترکیب با مهارت‌های ورزشی آموخته شوند و به طور ویژه‌ای محیط‌های مهمی برای یادگیری مهارت‌های زندگی باشند (دنیش و نلن، ۱۹۹۷).

از آنجا که ورزش‌های تیمی، عامل مهم و قابل توجهی در برنامه‌های تربیت بدنی و از لذت بخش‌ترین ساعات تربیت بدنی و ورزش مدارس هستند، می‌توان پیش‌بینی کرد که آموزش مهارت‌های زندگی در کنار ورزش‌های تیمی مانند ورزش والیبال تأثیر سودمندی بر رشد نوجوانان داشته باشد. در واقع ورزش‌های تیمی فرصت‌های بی‌نظیری را برای آموزش برخی از مهارت‌های زندگی مانند حل مسئله و خودکارآمدی فراهم می‌آورند. در هنگام بازی دانش‌آموزان با موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شوند که باید به مشکلات مربوط به راهبرد های بازی و مهارت‌ها پاسخ دهند و مربیان می‌توانند از این موقعیت‌ها به عنوان ابزاری برای آموزش حل مسئله استفاده کنند (گوداس و گیانیودس<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۸؛ فونیزز، کامیر و ترودل<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۲). اوهرن و گاتز<sup>۱۳</sup> (۲۰۰۲) اثربخشی یک برنامه مداخله‌ای در مدارس به نام گل<sup>۱۴</sup> (رفتن به سوی هدف) را بر بهبود مهارت‌های زندگی بررسی کردند. این برنامه بر هدف‌گزینی اهداف مثبت و قابل دسترس، پیش‌بینی و پاسخ درست به موانع در راه رسیدن به هدف، استفاده از حمایت اجتماعی و افزایش قدرت فردی همراه با فعالیت بدنی تأکید داشت. نتایج نشان داد که برنامه گل به بهبود مهارت حل مسئله

بسیاری از افراد اعتقاد دارند که شرکت در ورزش برای نوجوانان سودمند است، زیرا آنها را برای مقابله با مشکلات زندگی آماده می‌کند. با این حال نتایج پژوهش‌های مربوط به مهم است و نظریه‌های رشد نوجوانان هشدار می‌دهند، عوامل زیادی تعیین می‌کنند که آیا ورزش بر زندگی نوجوانان تأثیر مثبت دارد یا منفی؟ (فراسر - توماس، کاته و دیکین<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷؛ فراسر - توماس و کاته، ۲۰۰۹). ورزش به طور ویژه‌ای با عزت‌نفس، اعتماد به نفس، خودکارآمدی رشدیافته، رفتار شهروندی<sup>۲</sup>، موفقیت تحصیلی و کاهش بزهکاری رابطه دارد (داتون، تان، پروست، سارنسون و آلن<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹). مک آلوی، بلیسمر، کاتولا، دانکن و میالکو<sup>۴</sup> (۲۰۰۰)؛ باوکر<sup>۵</sup> (۲۰۰۶) ارتباط بین مشارکت ورزشی و عزت‌نفس را در دوران نوجوانی بررسی کردند. نتایج نشان داد مشارکت ورزشی با تمام شاخص‌های عزت‌نفس (مثل خودکارآمدی جسمانی و ظاهر بدنی) ارتباط دارد. مک‌آلوی و همکاران (۲۰۰۰) نشان دادند که برنامه‌های ورزشی پیاده‌روی و قدرتی با افزایش میزان فعالیت بدنی و بهبود سلامت جسمانی به افزایش عزت‌نفس و خودکارآمدی جسمانی منجر می‌شود. در تحقیق دیگری داتون و همکاران (۲۰۰۹) نشان دادند که یک برنامه ورزشی یک‌ماهه به بهبود سلامت بدنی و ارتقای خودکارآمدی بزرگسالان منجر می‌شود. بنابراین به نظر می‌رسد صرف مشارکت در ورزش موجب رشد مثبت نوجوانان نمی‌شود، بلکه تجارب فردی در ورزش احتمالاً عامل مهمتری است. پس برای اینکه رشد مثبت نوجوانان درک شود برنامه‌های ورزشی باید با توجه به تجارب فردی حاصل از ورزش توسعه یابند. رشد مثبت نوجوانان به رشد شایستگی، سلامت جسمانی و روانی و موفقیت نوجوانان اطلاق می‌شود و شامل تجاربی است که فرصت‌ها و حمایت‌هایی را برای افزایش نتایج رشدی مثبت فراهم می‌کند (بنسون، لغرت، اسکالز و بلیس<sup>۶</sup>، ۱۹۹۸؛ پترسون، مک جورج، کنون<sup>۷</sup>، ۲۰۰۶). به این منظور سازمان بهداشت جهانی<sup>۸</sup> (۱۹۹۴) اعلام کرد، مهارت‌های زندگی در رشد سالم و آماده کردن نوجوانان برای زندگی آینده مهم هستند. یونیسف (۲۰۰۷) مهارت‌های زندگی را یک رویکرد مبتنی بر تغییر رفتار که

1. Fraser-Thomas, Cote & Deakin

3. Dutton, Tan, Provest, Sorenson & Allen

5. Bowker

7. Peterson, McGeorgh & Cannon

9. Danish & Nellen

11. Goudas & Giannoudis

13. Ohern & Gatz

2. citizenship

4. McAuley, Blissmer, Katula, Duncan & Mihalko

6. Benson, Leffert, Scales & Blyth

8. World Health Organization (WHO)

10. Petitpas, Cornelius, Van Raalte & Jones

12. Forneris, Camire & Trudel

14. goal

اجتماعی نوجوانانی که در این برنامه شرکت کرده بودند بهبود یافت. لپیاکرسیس، گوداس، دنیش، تنود اراکس<sup>۴</sup> (۲۰۰۵) در یک برنامه ترکیبی، مهارت‌های تفکر مثبت، هدف‌گزینی و حل مسئله را همراه با مهارت‌های والیبال و فوتبال به نوجوانان آموزش دادند. در پایان نوجوانانی که در این تحقیق شرکت کردند در مقایسه با گروه گواه امتیاز بالاتری را در مهارت‌های هدف‌گزینی، حل مسئله و تفکر مثبت و همچنین مهارت‌های ورزشی کسب کردند. گوداس و گیانودیس (۲۰۰۸) در برنامه‌ای مهارت‌های هدف‌گزینی، حل مسئله و تفکر مثبت را همراه با برخی از مهارت‌های والیبال و بسکتبال آموزش دادند و دریافتند دانش‌آموزانی که در این برنامه شرکت داشتند در مقایسه با دانش‌آموزان گروه گواه در آزمون مهارت‌های والیبال و بسکتبال نمرات بهتری را کسب کردند.

به‌طور کلی درخصوص اثربخشی و کارآمدی این برنامه‌ها تحقیقات کاربردی اندکی انجام شده است و بررسی‌های بیشتر برای تعیین اینکه چه مهارت‌هایی از طریق ورزش آموخته می‌شود، ضروری به نظر می‌رسد (هولت، ماندیگو و فوکس<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸). تاکنون کمتر مطالعه‌ای تأثیر یک برنامه ترکیبی مهارت‌های ورزشی همراه با یکی از مهارت‌های زندگی یعنی حل مسئله را بر خودکارآمدی به‌طور خاص مطالعه کرده است. باید توجه داشت که مهارت حل مسئله و خودکارآمدی از دیدگاه بندورا از عوامل اصلی تأثیرگذار بر کنش‌های رفتاری هستند. بندورا در نظریه شناختی-اجتماعی پیشنهاد می‌کند که عوامل فردی، محیط و رفتار بر یکدیگر به صورت متقابل تأثیر می‌گذارند. شخص، محیط و رفتار بر هم تأثیر و متقابل دارند و هیچ‌یک از آنها به تنهایی تعیین‌کننده رفتار آدمی به حساب نمی‌آیند (بندورا، ۱۹۹۷). تقابل محیط و عوامل شخصی در نظریه بندورا نشان می‌دهد که بافت محیطی بر خودکارآمدی (به‌عنوان یک عامل فردی) و عملکرد فرد (رفتار) تأثیر دارد و تغییر بافت محیطی احتمالاً موجب تغییر خودکارآمدی و عملکرد حرکتی وی می‌شود.

لذا با توجه به اهمیت بهبود خودکارآمدی و توانایی حل مسئله در رشد مثبت نوجوانان و با توجه به اهمیت ساختار و بافت محیط فعالیت بدنی در تعیین تأثیر مثبت و منفی ورزش برای شرکت‌کنندگان، هدف از پژوهش حاضر، تعیین تأثیر آموزش والیبال و حل مسئله بر خودکارآمدی دختران نوجوان است.

و آگاهی بیشتر از مهارت‌های زندگی منجر می‌شود. حل مسئله یک راهبرد مقابله‌ای عمومی است که مهارت‌های مقابله‌ای و صلاحیت‌های رفتاری را حفظ و تسهیل می‌کند. مهارت حل مسئله، فرایند تفکر منطقی و منظمی است که به فرد کمک می‌کند تا هنگام رویارویی با مشکلات راه حل‌های متعددی جست‌وجو و سپس بهترین راه حل را انتخاب کند. حل مسئله از ارزشمندترین اهداف تربیتی و آموزشی به حساب می‌آید، زیرا تنها از راه ایجاد این توانایی است که می‌توان افراد را با شرایط متغیر زندگی و بحران‌ها آماده کرد (محمدخانی، ۱۳۸۶). آگاهی از مهارت‌های حل مسئله ممکن است بر چگونگی حس فرد نسبت به توانایی‌های شخصی خود در یک وضعیت خاص و خودکارآمدی تأثیر بگذارد (لطیفی، امیری، ملک‌پور و مولوی، ۱۳۸۸). خودکارآمدی نقش در کیفیت زندگی آدمی و ایجاد تعادل بین ابعاد مختلف آن بنیادی به عهده دارد (بندورا، ۱۹۹۷). خودکارآمدی احساس شایستگی، کفایت و قابلیت در کنار آمدن با مشکلات زندگی است و به‌عنوان «اعتقاد راسخ شخص در انجام موفقیت‌آمیز رفتاری که به نتیجه دلخواه منجر می‌شود» نیز تعریف شده است (بندورا، ۱۹۸۲، به نقل از گالاهاو، ۱۳۹۰). این سازه به توانایی ادراک شده فرد در ایجاد انجام یک کنش مطلوب اشاره می‌کند و نه فقط شدت واکنش‌های هیجانی و فیزیکی، بلکه چگونگی درک و تفسیر آنها بر خودکارآمدی تأثیر دارد (بندورا، ۱۹۹۷). با توجه به نقش گسترده و وسیع خودکارآمدی به‌عنوان میانجی شناختی در زندگی و کیفیت آن، بررسی عوامل تأثیرگذار بر آن در میان گروهی از جامعه که از هر نظر ویژگی خاصی دارند (دانش‌آموزان دبیرستانی)، لازم و ضروری است.

این مطالب اهمیت توجه ویژه به برنامه‌های ورزشی را به‌عنوان زمینه‌ای برای تسهیل تجارب مثبت رشدی نوجوانان آشکار می‌سازد. با این حال، تعداد کمی از برنامه‌های ورزشی نوجوانان وجود دارد که همزمان مهارت‌های زندگی و مهارت‌های ورزشی را آموزش دهند و اکثر این برنامه‌ها شامل ترکیبی از مهارت‌های ورزشی همراه با چندین مهارت زندگی مثل هدف‌گزینی، تفکر مثبت، حل مسئله و برنامه‌ریزی هستند (گولد و کارسون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸). برنولی، دنیش، فورنیرز<sup>۳</sup> (۲۰۰۷) در یک برنامه ترکیبی مهارت‌های تفکر مثبت، حل مسئله و برنامه‌ریزی را همراه با ورزش گلف به نوجوانان آموزش دادند. نتایج این تحقیق نشان داد علاقه اجتماعی و مسؤلیت‌پذیری

1. Bandura

3. Brunelle, Danish &amp; Forneris

5. Holt, Mandigo &amp; Fox

2. Gould &amp; Carson

4. Papacharisis, Goudas, Danish &amp; Theodorakis

## روش

روش پژوهش، جامع ء آماری و نمونه ؛ روش مطالعه نیمه تجربی، به صورت پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش همه دانش‌آموزان سال اول دبیرستان‌های دخترانه شهرستان بروجن بودند که در سال تحصیلی ۸۹ - ۱۳۸۸ مشغول به تحصیل بودند. نمونه آماری این پژوهش ۶۰ دانش‌آموز دختر سال اول مقطع متوسطه بود که به صورت نمونه گیری تصادفی مرحله ای از بین جامع ء آماری انتخاب شد و به طور تصادفی در چهار گروه آموزش والیبال مبتنی بر رویکرد حل مسئله (ترکیبی)، آموزش والیبال، آموزش حل مسئله و گواه (n=۱۵) قرار گرفتند.

## ابزار سنجش

**مقیاس خودکارآمدی**<sup>۱</sup>: در پژوهش حاضر از مقیاس خودکارآمدی عمومی شرر<sup>۲</sup> (۱۹۸۲) برای اندازه گیری خودکارآمدی استفاده شد. این مقیاس ۱۷ ماده دارد و بلمقیاس ۵ گزینه‌ای لیکرت از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق سنجیده می‌شود. این مقیاس شرایط خاصی را برای اجرا قائل نیست و همچنین در سنین مختلف محدودیت اجرا ندارد (میرزایی کندی، ۱۳۸۶). شرر پایایی محاسبه شده از طریق آلفای کرونباخ برای خودکارآمدی عمومی را ۰/۸۶ بیان کرد (هیرسچی و موریس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲). همچنین مطالعه کیم و آمیز<sup>۴</sup> (۲۰۰۵) (به نقل از میرزایی کندی، ۱۳۸۶) ضریب آلفای ۸۸ درصد را مشخص کرد. در ایران علی نیاکروئی<sup>۱۳۸۲</sup> (به نقل از علیزاده، نصیری‌فرد و کرمی، ۱۳۸۹) در پژوهش خود، آلفای کرونباخ را برابر ۷۸ درصد به دست آورد. همچنین اصغرنژاد و همکاران (۱۳۸۵) آلفای کرونباخ این مقیاس را ۸۳ درصد گزارش کردند. اصغرنژاد و همکاران (۱۳۸۵) برای بررسی روایی از روش تحلیل عاملی (همبستگی ۴۰ درصد و بالاتر) و روایی ملاکی (در سطح ۰/۰۰۰۱) استفاده کردند، که هر دو روایی بالایی را گزارش دادند. نمونه‌ای از سؤالات این مقیاس به شرح زیر است؛ «وقتی طرحی می‌ریزم مطمئن هستم که می‌توانم آن را انجام دهم». مقدار آلفای کرونباخ در تحقیق حاضر برابر ۸۲ درصد به دست آمد.

## روش اجرا و تحلیل

پس از نمونه گیری و گمارش گروهها به طور تصادفی در ۴ گروه آموزش والیبال مبتنی بر رویکرد حل مسئله (ترکیبی)،

آموزش والیبال، آموزش حل مسئله و گروه گواه پیش‌آزمون مقیاس خودکارآمدی در گروهها انجام گرفت. همچنین همه آزمودنی‌ها مبتدی بودند و از قبل هیچ آموزشی در مهارت‌های والیبال ندیده بودند. سپس اعضای گروه ترکیبی در ۱۰ جلسه آموزشی ۹۰ دقیقه‌ای شرکت کردند. تمرین‌های ورزشی این گروه با هدف مرور مهارت حل مسئله (بخشی از مهارت حل مسئله که در این جلسه آموزش دیده بودند) طراحی شده بود. به این منظور معلم با توجه به شرایط حاکم بر تمرین و شرایط هر یک از دانش‌آموزان به نکته‌ای اشاره می‌کرد و یا سؤالی را مطرح می‌کرد به طوری که دانش‌آموزان مجبور بودند با توجه به روش‌های حل مسئله به آن پاسخ گویند و مشکلاتی که در آن موقعیت بوجود آمده بود را با توجه به روش حل مسئله برطرف کنند. عنوان‌ها و موضوع‌های کلی آموزش والیبال مبتنی بر رویکرد حل مسئله به شرح زیر است:

**جلسه اول**، خوشامدگویی به اعضا، ارائۀ توضیحات تکمیلی در ارتباط با پژوهش، منطق و شیوۀ کار، انتظارات و نحوۀ مشارکت اعضای گروه در برنامه‌ها و انجام تکالیف و اجرای پیش‌آزمون. **جلسه دوم**، آموزش مهارت پنجه و نحوۀ اجرای صحیح آن، معرفی مرحله اول مهارت حل مسئله «تشخیص موقعیت کلی»، هدف اصلی در این جلسه ایجاد یا تقویت حس تشخیص موقعیت کلی نوجوانان و جوانان به منظور حل مسئله بود و اینکه به آزمودنی‌ها کمک می‌شد تا بفهمند چرا موقعیت‌های مسئله‌آفرین بروز می‌کند. از آنها خواسته شد تا یک داستان مشابه آن در موقعیت واقعی زندگی و همچنین در جلسه تمرینی امروز خود را به عنوان تکلیف جلسه بعد ارائه کنند **جلسه سوم**، با استفاده و بررسی تکالیف دانش‌آموزان و داستان‌های تکمیل شده، به بهترین راه حل‌ها امتیاز داده شد و ضمن تشریح به‌ترین راه حل بر مرحله تشخیص موقعیت کلی تأکید شد و دانش‌آموزان مهارت پنجه را نیز تمرین کردند. **جلسه چهارم**، ضمن تمرین مهارت پنجه بر لزوم تعریف دقیق‌تر آن مسائل، خرد کردن آنها به مسائل جزئی‌تر (در صورت پیچیدگی مسئله) تعیین اهداف کوتاه مدت، پرهیز از اهداف بلندمدت و دست نیافتنی تأکید شد. **جلسه پنجم**، در این جلسه در کنار آموزش مهارت ساعد از دانش‌آموزان خواسته شد، اگر در حین اجرای تمرین‌ها با مسئله‌ای برخورد کردند براساس جلسات آموزشی گذشته آن را مشخص و فرمول‌بندی کنند و سپس هرچه راه حل در مورد آن به نظرشان آمد، بدون هیچ‌گونه ارزشیابی ارائه کنند. **جلسه ششم**، آموزش

1. Self- efficacy Scale  
3. Hirschy & Morris

2. Sherer  
4. Kim & Oumize

برای بررسی طبیعی بودن توزیع داده ها در تمام مراحل تحقیق از آزمون کولموگروف اسمیرنوف<sup>۱</sup> استفاده شد و نتایج نشان داد که داده ها از توزیع طبیعی برخوردارند. همچنین نتایج تحلیل واریانس یک سویه برای نمرات خودکارآمدی ( $F(3,56)=1/86, P=0/146$ )، در پیش آزمون نشان داد که تفاوت میانگین نمرات بین گروههای حاضر در تحقیق معنادار نیست. برای بررسی تفاوت بین تأثیر آموزش والیبال و مهارت حل مسئله بر بهبود خودکارآمدی دختران نوجوان در ۴ گروه و به منظور حذف اثر پیش آزمون و اثر سن از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ آورده شده است. با توجه به اطلاعات جدول ۲ ملاحظه می شود اثر پیش آزمون خودکارآمدی در پس آزمون ( $F= 2/71, P=0/106$ ) و اثر سن نیز بر پس آزمون معنادار نیست ( $F= 1/97, P=0/165$ ). همچنین نتایج نشان داد که اثر گروه یا مداخله بر خودکارآمدی معنادار است ( $F= 67/18, P=0/001$ ). مقدار اتا در گروه نشان می دهد که ۷۹/۵ درصد از واریانس نمرات خودکارآمدی تفاوت گروهها ناشی از ت اثر برنامه آموزش است. بنابراین فرضیه صفر مبنی بر اینکه بین ت اثر آموزش والیبال و حل مسئله بر خودکارآمدی دختران نوجوان در چهار گروه تفاوت معناداری وجود ندارد، تأیید نشد.

برای تعیین محل معناداری از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد (جدول ۳). نتایج آزمون تعقیبی تفاوت معناداری را بین میانگین نمرات خودکارآمدی گروه ترکیبی و گروه آموزش والیبال ( $P<0/001$ )، گروه ترکیبی و گروه آموزش حل مسأله ( $P<0/001$ )، گروه ترکیبی و گروه گواه ( $P<0/001$ ) نشان می دهد. پس فرضیه صفر فرعی مبنی بر اینکه بین میانگین نمرات خودکارآمدی گروه ترکیبی و گروه آموزش والیبال، گروه ترکیبی و گروه آموزش حل مسئله، گروه ترکیبی و گروه گواه تفاوت معناداری وجود ندارد، تأیید نشد. همچنین میانگین نمرات خودکارآمدی گروه والیبال و گروه گواه ( $P<0/001$ ) نیز تفاوت معناداری وجود داشت و فرضیه صفر فرعی مبنی بر اینکه بین میانگین نمرات خودکارآمدی گروه والیبال و گروه گواه تفاوت معناداری وجود ندارد، تأیید نشد. همچنین بین میانگین نمرات خودکارآمدی گروه آموزش حل مسأله و گروه گواه ( $P<0/001$ ) تفاوت معناداری وجود داشت. فرضیه صفر فرعی مبنی بر اینکه بین میانگین نمرات خودکارآمدی گروه آموزش حل مسأله و گروه گواه تفاوت معناداری وجود ندارد، تأیید نشد.

روش بارش مغزی، در کنار آموزش مهارت ساعد بر کمیت تولید راه حل ها، عدم ارزشیابی راه حل ها در مراحل ابتدایی و توجه بیشتر به تولید راه حل نه روش اجرا تأکید شد. جلسه هفتم، مرور روش بارش مغزی و مهارت ساعد. جلسه هشتم، در کنار مرور مهارت ساعد و پنجه، تصمیم گیری آموزش داده شد. جلسه نهم، جمع بندی آموزش مهارت حل مسأله و مهارت های ساعد و پنجه. جلسه دهم، اجرای پس آزمون. در گروه آموزش والیبال نیز در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای مهارت های پنجه و ساعد آموزش داده شد. در این گروه با هدف یکسان بودن میزان تمرین ورزشی در هر جلسه توضیحاتی در مورد تغذیه صحیح ورزشی بیان شد. همچنین گروه آموزش حل مسئله در ۱۰ جلسه آموزشی ۹۰ دقیقه ای مهارت حل مسأله شرکت کردند. گروه گواه در این مدت هیچ آموزشی دریافت نکرد. پس از پایان ۱۰ جلسه آموزش پس آزمون خودکارآمدی با استفاده از مقیاس خودکارآمدی عمومی شرر اجرا شد. در پایان داده های حاصل از پژوهش، از طریق شاخص های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (آزمون تحلیل کواریانس، تحلیل واریانس یکطرفه و آزمون تعقیبی توکی) و با استفاده از نرم افزار آماری SPSS16 و در سطح معناداری ( $P<0/01$ ) تحلیل گردید.

### یافته های تحقیق

جدول ۱- میانگین و انحراف استاندارد نمرات خودکارآمدی در پیش آزمون و پس آزمون در چهار گروه حاضر در پژوهش

گروه	پیش آزمون	پس آزمون
	M±SD	M±SD
ترکیبی	۵۴/۲۶±۶/۰۲	۷۸/۵۳±۲/۶۶
آموزش حل مسئله	۵۰/۸۶±۹/۱۵	۶۳/۲۰±۴/۱۹
آموزش والیبال	۴۹/۴±۶/۲۱	۶۴/۵۳±۴/۲۹
گواه	۵۴/۶۹±۷/۲۵	۵۳/۶۹±۴/۲۹
کل	۵۲/۲۲±۷/۴۲	۶۶/۱۵±۱۴/۲۴

میانگین و انحراف استاندارد نمرات آزمودنی ها به تفکیک گروههای آزمایشی، در مراحل پیش آزمون، پس آزمون در مقیاس خودکارآمدی جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۲- نتایج تحلیل کواریانس مربوط به مقایسه نمره خودکارآمدی گروهها پس از بررسی اثر پیش‌آزمون و سن

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F میزان	سطح معناداری	ضرایب اتا
اثر پیش‌آزمون	۶۱/۶۶	۱	۶۱/۶۶	۲/۷۱	۰/۱۰۶	۰/۰۵
سن	۴۵/۰۴	۱	۴۵/۰۴	۱/۹۷	۰/۱۶۵	۰/۰۳۷
گروه	۴۵۸۶/۷۴۷	۳	۱۵۲۸/۹۱۶	۶۷/۱۸۹	۰/۰۰۰	۰/۷۹۵
خطا	۱۱۸۳/۲۸۹	۵۴	۲۱/۹۱۲			
کل	۲۵۲۲۷۱/۰۰	۶۰				

جدول ۳- آزمون تعقیبی بونفرونی برای پیدا کردن محل اختلاف گروهها در نمره خودکارآمدی

گروه ۱	گروه ۲	اختلاف میانگین	معناداری
آموزش والیبال	آموزش والیبال	۱۴/۴۳	۰/۰۰۱
ترکیبی	آموزش حل مسأله	۱۳/۳۴	۰/۰۰۱
	گروه	۲۶/۲۶	۰/۰۰۱
آموزش والیبال	آموزش حل مسأله	-۱/۰۸	۰/۹۹۶
	گروه	۱۶/۳۳	۰/۰۰۱
آموزش حل مسأله	گروه	۱۵/۶۶	۰/۰۰۱
گروه	آموزش حل مسأله	-۱۵/۶۶	۰/۰۰۱

### بحث

هدف از پژوهش حاضر مقایسه تأثیر آموزش والیبال و حل مسأله بر خودکارآمدی دختران نوجوان بود. نتایج نشان داد خودکارآمدی افراد گروه ترکیبی، در مقایسه با سه گروه دیگر افزایش بیشتری داشت. به این ترتیب نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش های داتون و همکاران (۲۰۰۹)؛ گوداس و گیانودیس (۲۰۰۸)؛ برنولی، دنیش و فورنیرز (۲۰۰۷)؛ پپاکریس، گوداس و دنیش، تئودراکس (۲۰۰۵)؛ و اوهرن و کاتز (۲۰۰۲) که نشان دادند برنامه‌ریزی‌های ورزش مدار، تأثیر مثبتی بر رشد شخصی افراد دارد همسو است. در واقع به علت ماهیت برنامه، افراد به راحتی می‌توانستند رفتار خود را با دیگران مقایسه و موفقیت خود را پیش‌بینی کنند و از این رو خودکارآمدی در این گروه افزایش بیشتری داشت. علاوه بر این آنها یاد گرفتند که اهداف قابل‌کنترلی انتخاب کنند و این مسأله نیز موجب موفقیت بیشتر آنها در تمرین شد و تجارب عملی به بهبود خودکارآمدی آنها منجر گردید. همچنین احتمالاً

افراد باورهای خودکارآمدی خود را براساس ترکیبی از تلاش و دشواری ادراک شده تکلیف ارزیابی می‌کنند. آموزش مهارت حل مسأله در کنار والیبال سبب شده است تا افراد دریابند که از طریق کوشش مداوم می‌توانند بر دشوارترین مشکلات غلبه کنند و پیروزی بر شکست گلهی ممکن است پافشاری خود انگیزته را تقویت کند و به این طریق خودکارآمدی فرد افزایش یافته است. این نتایج با نظریه شناختی اجتماعی بندورا نیز همسو است. با توجه به تقابل دوسوی محیط و عوامل شخصی در نظریه شناختی اجتماعی، بافت محیطی بر خودکارآمدی فرد تأثیر می‌گذارد و تغییر بافت محیطی احتمالاً سبب تغییر خودکارآمدی فرد می‌شود، نتایج تحقیق حاضر هم نشان داد که آموزش مهارت حل مسأله در کنار آموزش مهارت‌های ورزشی تأثیر بیشتری در بهبود خودکارآمدی افراد در مقایسه با ورزش یا آموزش حل مسأله به تنهایی دارد. همچنین بازی والیبال فرصت‌های بی‌نظیری را برای آموزش برخی از مهارت‌های زندگی مانند حل مسأله فراهم می‌کند. به

افراد دارند و محیط‌هایی که چالش شناختی را برای افراد فراهم نسازند، تقویت کننده مهارت حل مسأله نیستند و افراد از مهارت حل مسأله بهره نمی‌برند، بنابراین میزان خودکارآمدی افراد در این محیط‌ها کاهش می‌یابد. از این رو یافته‌های پژوهش حاضر که نشان دهنده تأثیر مثبت محیط و شرایط آموزش بر بهبود خودکارآمدی افراد گروه حل مسأله است، با دیدگاه وست و ولچ در این زمینه همسو است. به عبارت دیگر براساس با دیدگاه وست و ولچ خودکارآمدی افراد گروه حل مسأله به دلیل چالش‌برانگیزی موجود در محیط در مقایسه با گروه گواه افزایش یافته است؛ به علاوه حل مسأله که یک فرایند شناختی - رفتاری است باعث می‌شود تا فرد راه‌حل‌های مؤثر را سازگارانه‌ای برای مسائل روزمره پیدا کند (خلعتبری و عزیززاده حقیقی، ۱۳۹۰). همچنین مطالعات شانگ، ۱۹۸۵ (به نقل از پاشا و یادآوری، ۱۳۸۷) نشان می‌دهد، تعیین هدف می‌تواند در رشد باورهای خودکارآمدی نقش داشته باشد، و چون در روند آموزش حل مسأله چگونگی تعیین اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت مورد توجه است پس مهارت حل مسأله سبب بهبود خودکارآمدی افراد می‌شود.

در این پژوهش نیز مانند سایر پژوهش‌هایی که در حوزه علوم رفتاری و روان‌شناسی صورت می‌گیرند، محدودیت‌هایی وجود داشت. از جمله اینکه می‌توان استفاده از دامنه سنی محدود، استفاده نکردن از دو جنس دختر و پسر و کنترل نکردن میزان انگیزش آزمودنی‌ها هنگام شرکت در تمرین‌ها و تکمیل پرسشنامه‌ها اشاره کرد، که در تعمیم نتایج باید جانب احتیاط را رعایت نمود.

با توجه به تأثیر مثبت آموزش ترکیبی مهارت‌های والیبال و مهارت حل مسأله بر خودکارآمدی دانش‌آموزان پیشنهاد می‌شود، در پژوهشی مشابه تأثیر این برنامه را بر مؤلفه‌های روانی دیگر مثل هوش هیجانی، سلامت روانی و... بررسی شود. همچنین به منظور روشن‌تر شدن رابطه میان کسب مهارت‌های زندگی و ورزش پیشنهاد می‌شود برنامه‌های ترکیبی دیگری شامل مهارت‌های ورزشی دیگر و همچنین مهارت‌های زندگی دیگری مانند تفکر مثبت، برنامه‌ریزی و هدف‌گزینی انجام شود. به طور کلی با ملاحظه یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت که استفاده از برنامه‌های ترکیبی ورزشی سبب بهبود خودکارآمدی و عملکرد افراد در مقایسه با آموزش صرف هر یک از مهارت‌ها می‌شود. لذا می‌توان به معلمان و مربیان در عرصه ورزش پیشنهاد کرد که به منظور بهبود بیشتر عملکرد دانش‌آموزان و رشد خودکارآمدی در کنار آموزش مهارت‌های ورزشی بخشی از کلاس را به آموزش مهارت حل مسأله اختصاص دهند

سبب ماهیت والیبال، دانش‌آموزان هنگام بازی با موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شوند که باید به مشکلات مربوط به راهبرد‌های بازی و مهارت‌ها پاسخ دهند. به نظر می‌رسد آنها موقعیت حل مسأله را در شرایط بازی بهتر شبیه سازی کرده و آن را بهتر درک کرده‌اند، از این رو خودکارآمدی آنها بهبود بیشتری داشته است، زیرا به عقیده بندورا نه فقط شدت واکنش‌های هیجانی و فیزیکی، بلکه چگونگی درک و تفسیر آنها بر خودکارآمدی تأثیر دارد. به طور کلی، اگر یک فرد تجارب گذشته را به عنوان تجارب موفق بنگرد، باورهای خودکارآمدی او افزایش می‌یابد؛ اگر این تجارب به عنوان شکست نگریسته شوند، باورهای خودکارآمدی کاهش می‌یابد. علاوه بر این با توجه به نوع بازخورد ارائه شده به گروه آموزش والیبال (بازخورد تجویزی) از آنجا که معلم فقط در مورد خطاها و نحوه تصحیح آن به دانش‌آموزان بازخورد می‌داد، احتمالاً تجربه شکست در دانش‌آموزان بیشتر از تجربه موفقیت ایجاد شده است و بدین طریق خودکارآمدی گروه آموزش والیبال در مقایسه با گروه ترکیبی کمتر افزایش داشته است. اما در گروه ترکیبی چون بازخوردی در مورد خطاها داده نمی‌شد و دانش‌آموزان به صورت گروهی در فرایند حل مسأله بودند، خودکارآمدی بیشتر افزایش داشته است، زیرا حل مشکل موجود نوعی موفقیت به‌شمار می‌آید.

نتایج همچنین نشان داد که خودکارآمدی افراد گروه آموزش والیبال پیشرفت بیشتری در مقایسه با افراد گروه گواه داشته است. این نتیجه با نتایج تحقیقات گولد و کارسون (۲۰۰۸)؛ برنولی، دنیش و فورنیز (۲۰۰۷) مک‌آلوی و همکاران (۲۰۰۰)؛ باوکر (۲۰۰۶) همسو است. یکی از منابع خودکارآمدی دستاوردهای عملکردی گذشته است و در واقع موفقیت‌های حاصل در ورزش، تبحر و نمایش عملکرد ماهرانه به عنوان دستاوردهای عملکردی می‌توانند سبب بهبود خودکارآمدی شوند؛ همچنین شرکت در ورزش و فعالیت بدنی موجب بهبود آمادگی جسمانی و روانی می‌شود و بدین طریق ورزش با یکی دیگر از منابع خودکارآمدی یعنی وضعیت‌های فیزیولوژیک و عاطفی گره می‌خورد و خودکارآمدی افراد را افزایش می‌دهد؛ حمایت اجتماعی حاصل از ورزش و ترغیب کلامی نیز نمونه‌هایی از تجارب جانشینی هستند که می‌توانند سبب بهبود خودکارآمدی در افراد مختلف شوند.

علاوه بر این نتایج تحقیق مشخص کرد که افراد گروه آموزش حل مسأله پیشرفت بیشتری در خودکارآمدی در مقایسه با افراد گروه گواه داشتند. محیط‌ها با میزان چالش‌برانگیزی متفاوت تأثیر متفاوتی بر میزان خودکارآمدی

## منابع

- Forneris, T., Camire, M., Trudel, P. (2012). The development of life skills and values in high school sport: Is there a gap between stakeholders expectations and perceived experiences?. *Journal of sport and exercise psychology*, 10, 1, 9-23.
- Fraser-Thomas J., Cote, J. (2009). Understanding Adolescents Positive and Negative Developmental Experience in sport. *The sport Psychologist*, 2009, 23, 3-23.
- Fraser-Thomas, J., Cote, J., Deakin, J. (2007). Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10, 1, 19-40.
- Goudas, M., Giannoudis, G. (2008). A taem-sport-based life-skills program in a physical education context. *Journal of learning and Instruction* 6(3), 104-111.
- Gould, D., Carson, S. (2008). Life skills development through sport: current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58-78.
- Hirschy, A.J. & Morris, J.R. (2002). Individual Differences in Attributional Style: The Relation Influence of self-efficacy, Self esteem, and sex Role Identity. *Personality and Individual Differences*, 32, 183-196.
- Holt, N.L, Mandigo, J., Fox, K.R. (2008). Do youth learn life skills through their involvement in high school sport? A case study. *Canadian Journal of Education*, 28, 17(3), 213-218.
- McAuley, E., Blissmer, B., Katula, J., Duncan, T.E. Mihalko, Sh.K. (2000). Physical Activity, self-esteem, And self-Efficacy relationships in older adults: A randomized controlled Trial. *The Society of Behavioral Medicine*.
- Ohearn, T., Gatz, M. (2002). Going for the Goal: improving youths problem-solving skills through a school-based intervention. *Journal of community Psychology*, 22(2), 131-139.
- Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S. & Theodorakis, Y. (2005). The effectiveness of teaching life skills in sport context. *Journal of Applied Sport Psychology*: 17, 247-254.
- Patterson, E., McGeorgh., Cannon, E. (2006). Self efficacy, Stage of change and physical activity in Irish college students. *Journal of public Health* 14, 81-86.
- Petitpas, A.J., Cornelius, A.E., Van Raalte, J.L., Jones, T. (2005). A framework for planning youth sport programs that foster psychosocial development. *The Sport Psychologist*, 19(1), 63-80.
- Sherer, M., Maddux, J.E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B. and Rogers, R.W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51, 663-671.
- UNICEF. (2007). Which skills are life skills? Available at: [Http://www.unicef.org/life\\_skills](http://www.unicef.org/life_skills).
- World Health Organization. (1994). *Life skills education*.
- اصغر نژاد، ط.، احمدی، ق.م.، فرزاد، و.، و خداپناهی، م. (۱۳۸۵). «مطالعه ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس خودکارآمدی عمومی شرر»، *مجله روان‌شناسی*، ۱۰(۳) ص ۲۷۴-۲۶۲.
- پاشا، غ.، و یادآوری، م. (۱۳۸۷). «اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی، عزت‌نفس و خودابرازی». *فصلنامه مطالعات جوانان*، ۱۲، ص ۵۶-۴۸.
- خلعتبری ج.، و عزیززاده حقیقی، ف. (۱۳۹۰). «تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی و راهبردهای مقابله با فشار روانی بر سلامت روان دانشجویان دختر». *مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۲. ۲ (پیاپی ۴۴) ص ۲۹-۳۷.
- علیزاده، ح.، نصیری فرد، ن.، و کرمی، ا. (۱۳۸۹). «تأثیر آموزش دلگرمی مبتنی بر رویکرد آدلر بر روی خودکارآمدی عزت‌نفس دختران نوجوان». *مطالعات اجتماعی روان‌شناسی زنان*، سال ۸، شماره ۴: ۱۶۸-۱۴۳.
- گالاهو، دال.، و ازمون، ج. (۱۳۹۰). *درک رشد حرکتی در دوران مختلف زندگی ترجمه رسول حمایت‌طلب و همکاران*، چاپ اول، تهران: نشر علم و حرکت (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۶).
- لطیفی، ز.، امیری، ش.، ملک پور، م.، و مولوی، ح. (۱۳۸۸). «اثربخشی آموزش حل مسئله شناختی-اجتماعی بر بهبود روابط بین فردی تغییر رفتارهای اجتماعی و ادراک خودکارآمدی دانش‌آموزان مبتلا به ناتوانی یادگیری». *تازه‌های علوم شناختی*، مسلسل ۴۳، ص ۷۰-۸۴.
- محمدخانی، ش. (۱۳۸۶). *مهارت‌های حل مس‌آله و تصمیم‌گیری مؤثر (چاپ چهارم)*، تهران: طلوع دانش.
- میرزایی کندی، ف. (۱۳۸۶). «اثربخشی آموزش مؤلفه‌های رویکرد کارخوف بر افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان». *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی*.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of control*. New York: W.H. Freeman and company.
- Benson, P.L., Leffert, N., Scales, P.C & Blyth, D.A. (1998). Beyond the 'village' rhetoric: creating healthy communities for children and adolescents. *Applied Developmental Science*, 2(3), 138-159.
- Bowker, A. (2006). The relationship between sports participation and self esteem during adolescence. *Canadian Journal of Behavioral science*, 38, 214-229.
- Brunelle, J., Danish, J.S., Forneris, T. (2007). The impact of a sport-based life program on Adolescent prosaical values. *Applied developmental Science Journal* 62, 216-225.
- Danish, S.J. & Nellen, V.C. (1997). New roles for sport psychologists: teaching life skills through sport to at risk youth. *Quest*, 49, 100-113.
- Dutton, G.R. ,Tan, F., Provest, B.C., Sorenson, J.L., Allen, B., et.al. (2009). Relationship between self-efficacy and physical activity among patients with type 2 diabetes *Journal of Behavioral Medicine*, 32, 270-277.