

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

تأثیر آموزش والیبالی و حل مسأله بر خودکارآمدی دختران نوجوان

Behrouz Abdoli. Ph. D.

Shahid Beheshti University

Akram Kavyani. Ph.D. student

Shahid Beheshti University

Ali Zade Mohammadi. Ph. D.

Shahid Beheshti University

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

چکیده

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.

Keyword: volleyball skills, training, problem solving, self-efficacy, adolescent girls.

هدف از این پژوهش تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های والیبالی و حل مسأله بر خودکارآمدی دختران نوجوان بود. روش مطالعه نیمه تجربی، به صورت پیش‌آزمون - پس‌آزمون با 4 گروه آزمایشی بود. جامعه آماری تحقیق دانش‌آموزان سال اول دبیرستان‌های دخترانه شهرستان بروجن در سال تحصیلی 89-1388 و نمونه تحقیق 60 دانش‌آموز دختر بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی مرحله‌ای انتخاب شدند و در چهار گروه 15 نفری آموزش والیبالی مبتنی بر رویکرد حل مسأله، آموزش والیبالی، آموزش حل مسأله، و کنترل قرار گرفتند. پس از شرکت در پیش‌آزمون خودکارآمدی، افراد گروه‌های مداخله در یک برنامه آموزشی 90 دقیقه‌ای به مدت 10 جلسه شرکت کردند. اطلاعات با پرسشنامه خودکارآمدی (شرر، 1982) جمع‌آوری شد. برای تحلیل داده‌ها از آزمون آماری تحلیل کوواریانس، تحلیل واریانس و آزمون تعقیبی توکی استفاده شد. نتایج نشان داد بین تأثیر آموزش والیبالی و حل مسأله بر خودکارآمدی دختران نوجوان در 4 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 دانش‌آموزان شده است.

واژه‌های کلیدی: آموزش مهارت‌های والیبالی، حل مسأله، 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 مسأله و تصمیم‌گیری مؤثر) هستند که به حوزه‌های دیگر زندگی منتقل می‌شوند (دنیش و نلن، 1997⁹). پتیپس، کورنلیوس، وان رالتی و جونز¹⁰ (2005) بیان کردند، برنامه‌های ورزش نوجوانان که رشد روانی - اجتماعی آنان را تسهیل می‌کند؛ برنامه‌هایی هستند که از ورزش به‌عنوان 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 به‌طور ویژه‌ای محیط‌های مهمی برای یادگیری مهارت‌های زندگی باشند (دنیش و نلن، 1997).

از آنجا که ورزش‌های تیمی، عامل مهم و قابل توجهی در برنامه‌های تربیت بدنی و از لذت‌بخش‌ترین 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 مسأله و خودکارآمدی فراهم می‌آورند. در هنگام بازی دانش‌آموزان با موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شوند که باید به مشکلات مربوط به راهبردهای بازی و مهارت‌ها پاسخ دهند و مربیان می‌توانند از این موقعیت‌ها به‌عنوان ابزاری برای آموزش حل مسأله استفاده کنند (گوداس و گیانیودس¹¹، 2008؛ فونیرز، کامیر و ترودل¹²، 2012). اوهرن و گاتز¹³ (2002) اثربخشی یک برنامه مداخله‌ای در مدارس به نام گل¹⁴ (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 مسأله

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 دیکین¹، 2007؛ فراسر - توماس و کاته، 2009). ورزش به‌طور ویژه‌ای با عزت‌نفس، اعتماد به‌نفس، خودکارآمدی رشدیافته، رفتار شهروندی²، موفقیت تحصیلی و کاهش بزهکاری رابطه دارد (داتون، تان، پروست، سارنسون و آلن³، 2009). مک‌آلوی، بلیسمر، کاتولا، دانکن و میالکو⁴ (2000)؛ باوکر⁵ (2006) 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 (2000) 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 (2009) 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، لفرت، اسکالز و بلیس⁶، 1998؛ پترسون، مک‌جورج، کنون⁷، 2006). به این منظور سازمان بهداشت جهانی⁸ (1994) اعلام کرد، مهارت‌های زندگی در رشد سالم و آماده کردن نوجوانان برای زندگی آینده مهم هستند. یونیسف (2007) مهارت‌های زندگی را یک رویکرد

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. پایاکارسیس، گوداس، دنیش، تئوداراکیس⁴ (2005) در یک برنامه ترکیبی، مهارت‌های تفکر مثبت، هدف‌گزینی و حل مسأله 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 مسأله و تفکر مثبت و همچنین مهارت‌های ورزشی کسب کردند. گوداس و گیانودیس (2008) در برنامه‌ای مهارت‌های هدف‌گزینی، حل مسأله 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 فوکس⁵، 2008). تاکنون کمتر مطالعه‌ای تأثیر یک برنامه ترکیبی مهارت‌های ورزشی همراه با یکی از مهارت‌های زندگی یعنی حل مسأله را بر خودکارآمدی به‌طور خاص مطالعه کرده است. باید توجه داشت که مهارت حل مسأله 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 به‌صورت متقابل تأثیر می‌گذارند. شخص، محیط و رفتار بر هم تأثیر و تأثر متقابل دارند و هیچ یک از آنها به تنهایی تعیین‌کننده رفتار آدمی به حساب نمی‌آیند (بندورا، 1997). 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 مسأله 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 مسأله بر خودکارآمدی دختران نوجوان است.

و آگاهی بیشتر از مهارت‌های زندگی منجر می‌شود. حل مسأله یک راهبرد مقابله‌ای عمومی است که مهارت‌های مقابله‌ای و صلاحیت‌های رفتاری را حفظ و تسهیل می‌کند. مهارت حل مسأله، فرایند تفکر منطقی و منظمی است که به فرد کمک می‌کند تا هنگام رویارویی با مشکلات راه‌حل‌های متعددی جست‌وجو و سپس بهترین راه‌حل را انتخاب کند. حل مسأله 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، 1386). آگاهی از مهارت‌های حل مسأله ممکن است بر چگونگی حس فرد نسبت به توانایی‌های شخصی خود در یک وضعیت خاص و خودکارآمدی تأثیر بگذارد (لطیفی، امیری، ملک‌پور و مولوی، 1388). خودکارآمدی نقش در کیفیت زندگی آدمی و ایجاد تعادل بین ابعاد مختلف آن بنیادی به عهده دارد (بندورا¹، 1997). 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، 1982، به نقل از گالاوهو، 1390). این سازه به توانایی ادراک شده فرد در ایجاد و 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، 1997). 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 مسأله و برنامه‌ریزی هستند (گولد و کارسون²، 2008). برنولی، دنیش، فورنیرز³ (2007) در یک برنامه ترکیبی مهارت‌های تفکر مثبت، حل مسأله و برنامه‌ریزی را همراه با ورزش گلف به نوجوانان آموزش دادند. نتایج این تحقیق نشان داد علایق اجتماعی و مسؤولیت‌پذیری

1. Bandura

3. Brunelle, Danish & Forneris

5. Holt, Mandigo & Fox

2. Gould & Carson

4. Papacharisis, Goudas, Danish & Theodorakis

روش

روش پژوهش، جامعه 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 89 - 1388 مشغول به تحصیل بودند. نمونه آماری این پژوهش 60 دانش‌آموز دختر سال اول مقطع متوسطه بود که به صورت نمونه‌گیری تصادفی مرحله‌ای از بین جامعه 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=15) قرار گرفتند.

ابزار سنجش

مقیاس خودکارآمدی¹: در پژوهش حاضر از مقیاس خودکارآمدی عمومی شرر² (1982) برای اندازه‌گیری خودکارآمدی استفاده شد. این مقیاس 17 ماده دارد و با مقیاس 5 گزینه‌ای لیکرت از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق سنجیده می‌شود. این مقیاس شرایط خاصی را برای اجرا قابل نیست و همچنین در سنین مختلف محدودیت اجرا ندارد (میرزایی کندی، 1386). شرر پایایی محاسبه شده از طریق آلفای کرونباخ برای خودکارآمدی عمومی را 0/86 بیان کرد (هیرسچی و موریس³، 2002). همچنین مطالعه کیم و آمیز⁴ (2005) (به نقل از میرزایی کندی، 1386) ضریب آلفای 88 درصد را مشخص کرد. در ایران علی نیاکروئی¹³⁸² (به نقل از علیزاده، نصیری‌فرد و کرمی، 1389) در پژوهش خود، آلفای کرونباخ را برابر 78 درصد به دست آورد. همچنین اصغرنژاد و همکاران (1385) آلفای کرونباخ این مقیاس را 83 درصد گزارش کردند. اصغرنژاد و همکاران (1385) برای بررسی روایی از روش تحلیل عاملی (همبستگی 40 درصد و بالاتر) و روایی ملاکی (در سطح 0/0001) 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 82 درصد به دست آمد.

روش اجرا و تحلیل

پس از نمونه‌گیری و گمارش گروهها به‌طور تصادفی در 4 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 10 جلسه آموزشی 90 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 به وجود 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، ارائه توضیحات تکمیلی در ارتباط با پژوهش، منطق و شیوه کار، انتظارات و نحوه مشارکت اعضای گروه در برنامه‌ها و انجام تکالیف و اجرای پیش‌آزمون. **جلسه دوم**، آموزش مهارت پنجه و نحوه 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 راه‌حل‌ها امتیاز داده شد و ضمن تشریح بهترین راه‌حل 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 کوتاه‌مدت، 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 راه‌حل 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 داده‌ها در تمام مراحل تحقیق از آزمون کولموگروف اسمیرنوف¹ استفاده شد و نتایج نشان داد که داده‌ها از توزیع طبیعی برخوردارند. همچنین نتایج تحلیل واریانس یک‌سویه برای نمرات خودکارآمدی ($F(56,3)=1/86, P=0/146$)، در پیش‌آزمون نشان داد که تفاوت میانگین نمرات بین گروه‌های حاضر در تحقیق معنادار نیست. برای بررسی تفاوت بین تأثیر آموزش والیبال و مهارت حل مسأله بر بهبود خودکارآمدی دختران نوجوان در 4 گروه و به‌منظور حذف اثر پیش‌آزمون و اثر سن از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد که نتایج آن در جدول 2 آورده شده است. با توجه به اطلاعات جدول 2 ملاحظه می‌شود اثر پیش‌آزمون خودکارآمدی در پس‌آزمون ($F=2/71, P=0/106$) و اثر سن نیز بر پس‌آزمون معنادار نیست ($P=0/106$). همچنین نتایج نشان داد که اثر گروه یا مداخله بر خودکارآمدی معنادار است ($F=67/18, P=0/001$). مقدار اتا در گروه نشان می‌دهد که 79/5 درصد از واریانس نمرات خودکارآمدی تفاوت گروه‌ها ناشی از تأثیر برنامه آموزش است. بنابراین فرضیه صفر مبنی بر اینکه بین تأثیر آموزش والیبال و حل مسأله بر خودکارآمدی دختران نوجوان در چهار گروه تفاوت معناداری وجود ندارد، تأیید نشد.

برای تعیین محل معناداری از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد (جدول 3). 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 می‌دهد. پس فرضیه صفر فرعی مبنی بر اینکه بین میانگین نمرات خودکارآمدی گروه ترکیبی و گروه آموزش والیبال، گروه ترکیبی و گروه آموزش حل مسأله، گروه ترکیبی و گروه گواه تفاوت معناداری وجود ندارد، تأیید نشد. همچنین بین 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 راه‌حل‌ها، عدم ارزشیابی راه‌حل‌ها در مراحل ابتدایی و توجه بیشتر به تولید راه‌حل نه روش اجرا تأکید شد. جلسه هفتم، مرور روش بارش مغزی و مهارت ساعد. جلسه هشتم، در کنار مرور مهارت ساعد و پنجه، تصمیم‌گیری آموزش داده شد. جلسه نهم، جمع‌بندی آموزش مهارت حل مسأله و مهارت‌های ساعد و پنجه. جلسه دهم، اجرای پس‌آزمون. در گروه آموزش والیبال نیز در 10 جلسه 90 دقیقه‌ای مهارت‌های 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 مسأله در 10 جلسه آموزشی 90 دقیقه‌ای مهارت حل مسأله شرکت کردند. گروه گواه در این مدت هیچ آموزشی دریافت نکرد. پس از پایان 10 جلسه آموزش پس‌آزمون خودکارآمدی با استفاده از مقیاس خودکارآمدی عمومی شرر اجرا شد. در پایان داده‌های حاصل از پژوهش، از طریق شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (آزمون تحلیل کوواریانس، تحلیل واریانس یکطرفه و آزمون تعقیبی توکی) و با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS16 و در سطح معناداری ($P<0/01$) تحلیل گردید.

یافته‌های تحقیق

جدول 1- میانگین و انحراف استاندارد نمرات خودکارآمدی

در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در چهار گروه حاضر در پژوهش

گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
	M±SD	M±SD
ترکیبی	54/26±6/02	78/53±2/66
آموزش حل مسأله	50/86±9/15	63/20±4/19
آموزش والیبال	49/4±6/21	64/53±4/29
گواه	54/69±7/25	53/69±4/29
کل	52/22±7/42	66/15±14/24

میانگین و انحراف استاندارد نمرات آزمودنی‌ها به تفکیک گروه‌های آزمایشی، در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون در مقیاس خودکارآمدی جدول 1 نشان داده شده است.

جدول 2- 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	61/66	1	61/66	2/71	0/106	0/05
سن	45/04	1	45/04	1/97	0/165	0/037
گروه	4586/747	3	1528/916	67/189	0/000	0/795
خطا	1183/289	54	21/912			
کل	252271/00	60				

جدول 3- آزمون تعقیبی بونفرونی برای پیدا کردن محل اختلاف گروهها در نمره خودکارآمدی

گروه 1	گروه 2	اختلاف میانگین	معناداری
آموزش والیبال	آموزش والیبال	14/43	0/001
ترکیبی	آموزش حل مسأله	13/34	0/001
	گروه	26/26	0/001
آموزش والیبال	آموزش حل مسأله	-1/08	0/996
	گروه	16/33	0/001
آموزش حل مسأله	گروه	15/66	0/001
گروه	آموزش حل مسأله	-15/66	0/001

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 پژوهش‌های داتون و همکاران (2009)؛ گوداس و گیانودیس (2008)؛ برنولی، دنیش و فورنیرز (2007)؛ پیاکریس، گوداس و دنیش، تئودراکس (2005)؛ و اوهرن و کاتز (2002) که نشان دادند برنامه‌ریزی‌های ورزش‌مدار، 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 این‌رو 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 گاهی 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 دوسویه 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، تقویت‌کننده 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 نشان‌دهنده 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 یا سازگارانه‌ای برای مسائل روزمره پیدا کند (خلعتبری و عزیززاده حقیقی، 1390). همچنین مطالعات شانگ، 1985 (به نقل از پاشا و یادآوری، 1387) 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. به‌طور 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 به‌منظور 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 شبیه‌سازی 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. به‌طور کلی، اگر یک فرد تجارب گذشته را به‌عنوان تجارب موفق بنگرد، باورهای خودکارآمدی او افزایش می‌یابد؛ اگر این تجارب به‌عنوان 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 به‌صورت گروهی درگیر در فرایند حل مسأله بودند، خودکارآمدی بیشتر افزایش داشته است، زیرا حل مشکل موجود نوعی موفقیت به‌شمار می‌آمد.

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 (2008)؛ برنولی، دنیش و فورنیرز (2007) مک‌آلوی و همکاران (2000)؛ باوکر (2006) همسو است. یکی از منابع خودکارآمدی دستاوردهای عملکردی گذشته است و در واقع موفقیت‌های حاصل در ورزش، تبحر و نمایش عملکرد ماهرانه به‌عنوان 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. (1385). «مطالعه ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس خودکارآمدی عمومی شرر»، *مجله روان‌شناسی*، 10(3) ص 262-274.
- پاشا، غ.، و یادآوری، م. (1387). «اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی، عزت‌نفس و خودابرازی». *فصلنامه مطالعات جوانان*، 12، ص 56-48.
- خلعتبری ج.، و عزیززاده حقیقی، ف. (1390). «تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی و راهبردهای مقابله با فشار روانی بر سلامت روان دانشجویان دختر». *مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی* 2، 12 (پیاپی 44) ص 37-29.
- علیزاده، ح.، نصیری‌فرد، ن.، و کرمی، ا. (1389). «تأثیر آموزش دلگرمی مبتنی بر رویکرد آدلر بر روی خودکارآمدی عزت‌نفس دختران نوجوان». *مطالعات اجتماعی روان‌شناسی زنان*، سال 8، شماره 4: 168-143.
- گالاهو، دال.، و ازمون، ج. (1390). *درک رشد حرکتی در دوران مختلف زندگی*. ترجمه رسول حمایت‌طلب و همکاران، چاپ اول، تهران: نشر علم و حرکت (تاریخ انتشار به زبان اصلی، 2006).
- لطیفی، ز.، امیری، ش.، ملک‌پور، م.، و مولوی، ح. (1388). «اثربخشی آموزش حل مسئله شناختی-اجتماعی بر بهبود روابط بین‌فردی تغییر رفتارهای اجتماعی و ادراک خودکارآمدی دانش‌آموزان مبتلا به ناتوانی یادگیری». *تازه‌های علوم‌شناختی*، مسلسل 43، ص 84-70.
- محمدخانی، ش. (1386). *مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری مؤثر (چاپ چهارم)*، تهران: طلوع دانش.
- میرزایی کندی، ف. (1386). «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 prosocial 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.