

حرکت

شماره ۱۳ - ص ص : ۴۳ - ۳۱

تاریخ دریافت : ۸۱/۰۸/۰۴

تاریخ تصویب : ۸۱/۰۸/۲۲

بررسی و مقایسه اثر سه برنامه هدف چینی بازآموزی اسنادی و ترکیبی بر میزان عزت نفس احساس خودسودمندی سبک اسنادی و انگیزه توفیق‌گرایی دانش‌آموزان پسر مقطع راهنمایی شهر کرمانشاه

دکتر بهرام یوسفی^۱ - محمود شیخ

استادیار دانشگاه رازی کرمانشاه - کارشناس ارشد دانشگاه رازی کرمانشاه

چکیده

هدف از تحقیق حاضر، بررسی و مقایسه اثر سه برنامه هدف چینی، بازآموزی اسنادی و ترکیبی بر میزان عزت نفس، احساس خودسودمندی، سبک اسنادی و انگیزه توفیق‌گرایی دانش‌آموزان پسر مقطع راهنمایی بوده است. بدین منظور ۲۴۰ دانش‌آموز پسر مقطع راهنمایی به‌طور تصادفی انتخاب و به چهار گروه زیر تقسیم شدند: (۱) گروهی که برنامه هدف چینی داشتند، (۲) گروهی که برنامه بازآموزی اسنادی داشتند، (۳) گروهی که برنامه ترکیبی (هدف چینی و بازآموزی اسنادی) داشتند و (۴) گروه کنترل. نخست از طریق پیش‌آزمون و به‌وسیله پرسشنامه خط پایه میزان عزت نفس سبک اسنادی احساس خودسودمندی و توفیق‌گرایی آزمودنی‌ها تعیین گردید. سپس ۱۶ جلسه هر یک از گروه‌ها بجز گروه کنترل به انجام فعالیت‌های منتخب پرداختند. در پایان برنامه‌ها نیز پس‌آزمون انجام گردید و داده‌ها از طریق روش‌های آماری آزمون T آنالیز واریانس و آزمون کمکی توکی با استفاده از نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

واژه‌های کلیدی

هدف چینی، بازآموزی، عزت نفس، خودسودمندی، سبک اسنادی و توفیق‌گرایی.

مقدمه

پرداختن به مفاهیمی مانند عزت نفس، خودسودمندی، سبک اسنادی و توفیق‌گرایی حداقل از دو نظر قابل توجه است: نخست آنکه این مفاهیم ذاتاً دارای ارزش تربیتی هستند و هر یک به‌عنوان بخش مهمی از اهداف تربیتی در هر نظام آموزشی باید مورد توجه قرار گیرند و دوم آنکه مؤثر بودن و کارآمدی هر انسانی در نقش‌هایی که بر عهده خواهد گرفت، منوط به رشد و توسعه هر یک از ابعاد یادشده است. برای مثال دیوید مک کله‌لند^۱ در طی مطالعات گسترده و طولانی دریافت که رشد جوامع با کثرت توفیق‌گرایان بیشتر است و در جوامعی که از رشد مطلوبی برخوردار نیستند، تعداد افراد توفیق‌گرا کمتر است. او همچنین بیان داشته است که توفیق‌گرایی به‌شدت متأثر از نظام و شیوهٔ تعلیم و تربیت است و در جامعه‌ای که حرکت پویایی و پایداری به شکل‌های مستقیم و غیرمستقیم آموزش داده می‌شود، می‌توان انتظار داشت تعداد افراد توفیق‌گرا بیشتر باشد (۳). در زمینهٔ عزت نفس و اهمیت آن، اکثر صاحب‌نظران اظهار داشتند عزت نفس عامل مرکزی و اساسی در سازگاری عاطفی و اجتماعی است و از آنجا که عزت نفس فرد زمینه و اساس ادراک وی از تجارت زندگی را فراهم می‌آورد، سالم بودنش دارای ارزش ویژه‌ای است و می‌تواند به‌عنوان سپر یا نیرویی در مقابل مشکلات آینده به فرد کمک کند (۲۷).

خودسودمندی نیز به‌عنوان مشکل ویژه و اختصاصی از اعتماد به نفس، مفهومی است قابل دسترسی که از یک سو به تجربیات گذشته و از طرف دیگر به وظایف آیندهٔ فرد ربط می‌یابد. شواهد و نتایج تحقیقات نیز مؤید آن است که هر چه افراد با احساس خودسودمندی وارد صحنه شوند، عملکرد بهتری خواهند داشت (۴). اسنادها، دلایل یا عللی هستند که افراد برای یک اتفاق خاص و مرتبط با خودشان یا دیگران قابل می‌شوند. فرضیهٔ اصلی اسنادی این است

که مردم فعالانه در جست و جوی علل وقوع وقایع هستند. پیشاوندهای اسنادی تا حدی مبتنی بر اطلاعات به دست آمده و باورهایی است که خود ناشی از تجارب شخصی یا استنتاج از گفته‌های دیگران است و پیامدهای آن بر سطح انتظارات آتی میزان انگیزش و پایداری در تلاش قابل توجه است. برای مثال تجربیات سرشار از شکست همراه با سرزنش‌های احتمالی می‌تواند موجب اسنادهای منفی و در نتیجه کاهش سطح انتظارات خودکم‌بینی و تقلیل اهداف و کاهش تلاش فرد شود.

سؤال اساسی در پیوند مفاهیم یاد شده و فعالیت‌های ورزشی آن است که آیا کلاس درس تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی لزوماً به افزایش عزت نفس احساس خودسودمندی و ارتقای توفیق‌گرایی منجر می‌شود؟

آنچه از یافته‌های تجربی و نظرهای محققان استنباط می‌شود آن است که هر شکلی از ورزش و برنامه‌های تربیت بدنی لزوماً به دستاوردهای مورد نظر منتهی نمی‌شوند و دستیابی به هر یک از مفاهیم یاد شده و محتاج به کارگیری اصول صحیح و روش‌های مناسب تدریس فضای انگیزشی مساعد و تکلیف‌مدار بازخوردهای مؤثر و به موقع معلم و مربی و نیز تطبیق سطح دشواری اهداف یا توانایی ادراک شده درد است (۱۱).

آلبرت بندورا^۱ روان‌شناس سرشناس اظهار می‌دارد خودسودمندی که متغیر مهمی در ایجاد احساس کفایت و شایستگی و در نتیجه افزایش عزت نفس است، متأثر از عوامل و متغیرهای دیگری است که یکی از مهمترین آنها کسب تجربه‌های موفق گذشته است. همچنین از بازخوردهایی که شخص دریافت می‌دارد، به عنوان عامل مهم دیگری در افزایش احساس خودسودمندی یاد کرده است (۱۱).

آهولا^۲ و هاتفیلد^۳ (۱۹۸۶) در مدلی اظهار داشتند ایجاد کفایت و احساس موفقیت منوط به هدف چینی صحیح و اصولی است که اساس آن تناسب دشواری هدف با توانایی ادراک شده فرد است (۱۹).

1- Bandura

2- Ahola

3- Hatfield

سولمن^۱ (۱۹۹۳) با تأکید بر اینکه در تعیین اهداف و فضای انگیزشی، معلمان باید مراقب باشند فضای مسلط آموزشی بر توفیق‌گرایی تکلیف مدار باشد، اثر این توجه را در ایجاد نگرش و رضایت بهتر و بیشتر دانش آموز نسبت به کلاس درس می‌داند (۱۱). از آنجاکه این اسنادها در شکل‌گیری انتظارات آینده فرد مؤثر و یا عواملی مانند عزت نفس، خودسودمندی، هیجانانگیز و عواطف رابطه‌ای متعامل دارند، در فرایند بازسازی اسنادی نیز سعی می‌شود سبک اسنادی افراد تغییر کند و علل موفقیت‌ها را به عوامل درونی و قابل کنترل و علل عدم موفقیت را به عوامل قابل کنترل و ناپایدار نسبت دهند. برای مثال به جای تأکید بر ناتوانی یا بی‌استعدادی می‌توان در عدم موفقیت هدف مورد انتظار، به تلاش ناکافی اشاره کرد. در این روش ضمن واقع‌بینی و هدایت استعدادها سعی می‌شود افراد تشویق به تلاش و تمرین شوند و ریشه رویدادها از متغیرهای غیرقابل کنترل نظیر حوادث شانس یا ناتوانی به عواملی مانند سعی و تلاش پایداری و تمرین تغییر جهت یابند.

روش تحقیق

روش تحقیق در این پژوهش نیمه تجربی و با چهارگروه تجربی (۱)، تجربی (۲)، تجربی (۳) و کنترل به صورت پیش‌آزمون و پس‌آزمون انجام یافته است.

نمونه آماری

نمونه آماری این تحقیق را ۲۴۰ نفر از دانش‌آموزان پسر مقطع راهنمایی که در سال تحصیلی ۸۱-۱۳۸۰ مشغول به تحصیل بوده‌اند، تشکیل می‌دهند.

ابزار اندازه‌گیری

برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه عزت نفس کوپر - اسمیت، سبک اسنادی (اقتباس و تدوین شده توسط قاسم زاده و اسلامی شهر بابکی، ۱۳۶۹)، خودسودمندی الهام گرفته شده از پرسشنامه خودسودمندی جسمانی PSE ریز تحلیل بندورا و پرسشنامه وظیفه‌مداری و

فردمداری در ورزش استخراج شده از کتاب تجربیات یادگیری در روان‌شناسی ورزش می‌باشد.

مراحل اجرا

ابتدا از کلیه آزمودنی‌ها به وسیله پرسشنامه‌ای آزمون اولیه گرفته شد و میزان خط پایه عزت‌نفس، احساس خودسودمندی، توفیق‌گرایی و نوع اسنادهای آنان مشخص گردید. سپس گروه‌ها (بجز گروه کنترل) به مدت ۱۶ جلسه برنامه‌های مربوط به خودشان را زیر نظر محقق انجام دادند. گروه هدف چینی در این مدت به پرتاب حلقه از فاصله‌های آسان، متوسط و مشکل پرداختند. تعیین سطح دشواری فاصله‌ها قبلاً از طریق آزمون دیگری در یک گروه ۵۰۰ نفری که جزء آزمودنی‌ها نبودند، انجام گردید. در گروه بازآموزی اسنادی همراه پرتاب حلقه (بدون هدف چینی) اسنادهای دانش‌آموزان مورد بررسی گرفت و در بازخوردهای ارائه شده به اسنادهای مطلوب تشویق شدند. در گروه ترکیبی، هدف چینی به همراه بازسازی اسنادی مورد استفاده قرار گرفت. پس از پایان جلسات تمرین با استفاده از پرسشنامه‌های به کار رفته در پیش‌آزمون تغییرات احتمالی به دست آمده از طریق پرس‌آزمون جمع‌آوری گردید و نتایج از طریق روش‌های آماری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج و یافته‌های تحقیق

یافته‌های تحقیق به‌طور اجمال در دو جدول ارائه شده است. در جدول ۱ نتایج هر یک از برنامه‌های سه‌گانه هدف چینی بازآموزی اسنادی و ترکیبی بر متغیرهای وابسته تحقیق ارائه شده است. باید توجه داشت که اسنادها به دو قسمت اسنادهای موفقیت و اسنادهای شکست تقسیم می‌شوند و هر یک از این دو نیز دارای سه بعد اسناد درونی در مقابل بیرونی، بی‌ثبات در مقابل باثبات و کلی در برابر اختصاصی است. انگیزه توفیق‌گرایی نیز به دو جنبه تکلیف‌مداری در مقابل خردمداری تقسیم می‌شود. یافته‌های ارائه شده در جدول ۱ نشان می‌دهد بجز موارد ردیف ۲ تا ۷ که عدم تأثیر برنامه هدف چینی بر تغییر سبک اسنادی را نشان می‌دهد، در بقیه موارد متغیرهای وابسته متأثر از برنامه‌های ارائه شده بوده است. ردیف ۳۱ تا ۴۰ نیز نشان‌دهنده وضعیت گروه کنترل است. بر این اساس می‌توان اظهار داشت: (۱) هر سه برنامه

تأثیر مثبت و معنی داری بر میزان عزت نفس، احساس خودسودمندی و توفیق‌گرایی دانش‌آموزان داشته‌است، ۲) برنامه هدف‌چینی تأثیر معنی داری بر تغییر سبک اسنادی نداشته‌است و ۳) برنامه بازآموزی اسنادی و ترکیبی تأثیر مثبت و معنی داری در تغییر و بهبود سبک اسنادی داشته‌اند. جدول ۲ مقایسه برنامه‌ها از طریق آزمون توکی را نشان می‌دهد. یافته‌های ارائه شده در این جدول نشان می‌دهد اثر سه برنامه بر متغیرهای تحقیق دارای تفاوت معنی دار است و به‌طور مشخص تأثیر برنامه بازآموزی اسنادی و ترکیبی نسبت به برنامه هدف‌چینی در افزایش عزت نفس بیشتر بوده و بین تأثیر برنامه‌های سه‌گانه بر روی احساس خودسودمندی و انگیزه توفیق‌گرایی تفاوت معنی داری مشاهده نمی‌شود.

جدول ۱- نتایج هر یک از برنامه‌های سه‌گانه بر متغیرهای وابسته

ردیف	نمرات و گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		مقایسه	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	نمره T	P.V
۱	نمرات عزت‌نفس گروه هدف‌چینی	۲۵/۳۳	۹/۹۷	۲۶/۷۶	۹/۷۶۲	-۸/۹۵۳	۰/۰۰۱
۲	نمرات اسناد موفقیت (درونی - بیرونی) گروه هدف‌چینی	۱۷/۷	۵/۰۶۳	۱۷/۷۸	۵/۰۴۲	-۱/۰۴۳	۰/۳۰۱
۳	نمرات اسناد موفقیت (بایات - بی‌بایات) گروه هدف‌چینی	۱۷/۱	۵/۵۴۷	۱۷/۱۸	۵/۵۹۲	-۱/۱۵	۰/۲۵۵
۴	نمرات اسناد موفقیت (کلی اختصاصی) گروه هدف‌چینی	۱۸/۵	۳/۸۵۹	۱۸/۵۸	۳/۹۶۷	-۱/۵۲۴	۰/۱۳۳
۵	نمرات اسناد شکست (بیرونی - درونی) گروه هدف‌چینی	۱۷	۴/۳۱۴	۱۶/۹۶	۴/۳۶	-۰/۶۲۹	۰/۵۳۲
۶	نمرات اسناد شکست (بی‌بایات - بایات) گروه هدف‌چینی	۱۸/۳۳	۳/۷۶۷	۱۸/۳۸	۳/۷۳۷	-۱/۷۶۲	۰/۰۸۳
۷	نمرات اسناد شکست (اختصاصی - کلی) گروه هدف‌چینی	۱۷/۵۸	۵/۱۶۹	۱۷/۶	۵/۰۰۵	-۰/۰۸۶	۰/۹۳۲
۸	نمرات خودسودمندی گروه هدف‌چینی	۵/۲۶	۲/۳۱۳	۶/۱۳	۲/۳۸۲	-۱۵/۵۹۸	۰/۰۰۱
۹	نمرات توفیق‌گرایی (تکلیف‌مداری) گروه هدف‌چینی	۳/۰۱	۱/۲۶۸	۳/۶	۱/۳۰۴	-۸/۵۲۳	۰/۰۰۱

ادامه جدول ۱- نتایج هر یک از برنامه‌های سه گانه بر متغیرهای وابسته

ردیف	نمرات و گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		مقایسه
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
۱۰	نمرات توفیق‌گرایی (خودمداری) گروه هدف چینی	۲/۵۳	۱/۳۰۸	۲/۹۵	۱/۴۱۹	نمره T: -۶/۴۹۲ P.V: ۰/۰۰۱
۱۱	نمرات عزت‌نفس گروه بازآموزی اسنادی	۲۵/۵۵	۹/۷۲	۲۶/۶۶	۱۰/۴۶۶	نمره T: -۸/۹۵۳ P.V: ۰/۰۰۱
۱۲	نمرات اسناد موفقیت (درونی - بیرونی) گروه بازآموزی اسنادی	۱۷/۶	۵/۰۰۵	۱۵/۶	۳/۵۸	نمره T: ۷/۸۱۲ P.V: ۰/۰۰۱
۱۳	نمرات اسناد موفقیت (با ثبات - بی‌ثبات) گروه بازآموزی اسنادی	۱۷	۴/۳۲۹	۱۵/۲۳	۳/۵۴۳	نمره T: ۱۱/۰۳۵ P.V: ۰/۰۰۱
۱۴	نمرات اسناد موفقیت (کلی - اختصاصی) گروه بازآموزی اسنادی	۱۷/۵۸	۵/۱۶۹	۱۵/۷	۵/۴۷۸	نمره T: ۱۲/۸۳۸ P.V: ۰/۰۰۱
۱۵	نمرات اسناد شکست (بیرونی - درونی) گروه بازآموزی اسنادی	۱۸/۳	۳/۷۱۵	۲۰/۱۶	۴/۱۳	نمره T: -۱۰/۳۶ P.V: ۰/۰۰۱
۱۶	نمرات اسناد شکست (بی‌ثبات - با ثبات) گروه بازآموزی اسنادی	۱۷/۷۳	۵/۱۳۵	۱۵/۶۳	۳/۵۴۱	نمره T: ۸/۰۴۲ P.V: ۰/۰۰۱
۱۷	نمرات اسناد شکست (اختصاصی - کلی) گروه بازآموزی اسنادی	۱۷/۱۱	۵/۵۶۹	۱۵/۱۸	۳/۵۶۷	نمره T: ۶/۲۲۲ P.V: ۰/۰۰۱
۱۸	نمرات خودسودمندی گروه بازآموزی اسنادی	۵/۰۵	۲/۳۸۲	۶/۵۳	۲/۲۲۸	نمره T: -۱۶/۳۹۳ P.V: ۰/۰۰۱
۱۹	نمرات توفیق‌گرایی (تکلیف‌مداری) گروه بازآموزی اسنادی	۳/۱	۱/۲۳۱	۳/۹۱	۱/۱۵۴	نمره T: -۱۱/۷۹۱ P.V: ۰/۰۰۱
۲۰	نمرات توفیق‌گرایی (خودمداری) گروه بازآموزی اسنادی	۲/۶	۱/۳۱۷	۳/۱۱	۱/۲۳۶	نمره T: -۷/۹۴۲ P.V: ۰/۰۰۱
۲۱	نمرات عزت‌نفس گروه ترکیبی	۲۵/۶	۱۰/۶۴	۲۷/۵۱	۱۰/۲۷۶	نمره T: -۱۰/۹۴۴ P.V: ۰/۰۰۱
۲۲	نمرات اسناد موفقیت (درونی - بیرونی) گروه ترکیبی	۱۸/۴۳	۳/۷۸۸	۱۶/۲۵	۳/۷۸۵	نمره T: ۱۸/۹۵۲ P.V: ۰/۰۰۱
۲۳	نمرات اسناد موفقیت (باثبات - بی‌ثبات) گروه ترکیبی	۱۷/۷۸	۴/۹۹۵	۱۵/۵۸	۳/۴۳۲	نمره T: ۸/۸۳۳ P.V: ۰/۰۰۱
۲۴	نمرات اسناد موفقیت (کلی - اختصاصی) گروه ترکیبی	۱۸/۳۸	۴/۷۸۲	۱۶/۲	۴/۱۴۸	نمره T: ۱۸/۱۹۳ P.V: ۰/۰۰۱

ادامه جدول ۱- نتایج هر یک از برنامه‌های سه‌گانه بر متغیرهای وابسته

ردیف	نمرات و گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		مقایسه	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	نمره T	P.V
۲۵	نمرات اسناد شکست (بیرونی - درونی) گروه ترکیبی	۱۸/۲۵	۴/۷۶۴	۲۰/۵	۳/۸۱۵	-۱۴/۱۷	۰/۰۰۱
۲۶	نمرات اسناد شکست (بی‌ثبات - با ثبات) گروه ترکیبی	۱۸/۵۵	۴/۹۲۸	۱۶/۲۸	۵/۶۲۵	۱۲/۰۷۳	۰/۰۰۱
۲۷	نمرات اسناد شکست (اختصاصی - کلی) گروه ترکیبی	۱۷/۷۵	۵/۰۰۳	۱۵/۶۶	۳/۷۰۳	۸/۰۲۵	۰/۰۰۱
۲۸	نمرات خودسودمندی گروه ترکیبی	۴/۵۸	۲/۲۵۷	۶/۷	۲/۱۸۸	۲۱/۵۴	۰/۰۰۱
۲۹	نمرات توفیق‌گرایی (تکلیف‌مداری) گروه ترکیبی	۲/۹۵	۱/۲۲۷	۴/۰۴	۱/۰۵۵	-۱۲/۹۸۴	۰/۰۰۱
۳۰	نمرات توفیق‌گرایی (خودمداری) گروه ترکیبی	۲/۵۵	۱/۳۰۷	۳/۵۵	۱/۳۲	-۱۳/۳۰۴	۰/۰۰۱
۳۱	نمرات عزت‌نفس گروه کنترل	۲۵/۶۶	۹/۵۸۶	۲۵/۲۳	۸/۹۴۶	۰/۱۸۶	۰/۹۷۲
۳۲	نمرات اسناد موفقیت (درونی - بیرونی) گروه کنترل	۱۸/۴۳	۴/۸۳	۱۸/۴۸	۴/۸۶۲	۰/۸۳	۰/۴۱
۳۳	نمرات اسناد موفقیت (با ثبات - بی‌ثبات) گروه کنترل	۱۷/۷۵	۵/۰۴۳	۱۷/۷۸	۴/۹۹۵	۰/۷۰۴	۰/۴۸۴
۳۴	نمرات اسناد موفقیت (کلی - اختصاصی) گروه ترکیبی	۱۸/۲۵	۴/۷۶۷	۱۸/۲۶	۳/۶۸۷	۰/۱۶۲	۰/۸۷۲
۳۵	نمرات اسناد شکست (بیرونی - درونی) گروه کنترل	۱۷/۵۱	۵/۱۱۳	۱۷/۵	۵/۱۸۳	۰/۲۹۹	۰/۷۶۶
۳۶	نمرات اسناد شکست (بی‌ثبات - با ثبات) گروه ترکیبی	۱۷/۷۱	۵/۰۶۶	۱۷/۶۱	۵/۰۵۵	۰/۴۸۴	۰/۶۳
۳۷	نمرات اسناد شکست (اختصاصی - کلی) گروه کنترل	۱۸/۱۱	۳/۷۸۲	۱۸/۱۱	۴/۸۳۳	۰	۱
۳۸	نمرات خودسودمندی گروه کنترل	۵/۳۵	۲/۳۰۵	۵/۳۱	۲/۲۲۸	۰/۸۱۴	۰/۴۱۹
۳۹	نمرات توفیق‌گرایی (تکلیف‌مداری) گروه کنترل	۲/۶	۱/۳۱۷	۲/۵۸	۱/۳۳۱	۱	۰/۳۲۱
۴۰	نمرات توفیق‌گرایی (خودمداری) گروه کنترل	۲/۵۳	۱/۳۰۸	۲/۵۱	۱/۳۲۱	۱	۰/۳۲۱

جدول ۲- نتایج مقایسه اثر برنامه‌ها بر متغیرهای وابسته از طریق آزمون کمکی توکی پس از آزمون F

کنترل	ترکیبی	گروه بازآموزی	گروه هدف چینی	میانگین		
xx	-	-		۲۶/۷۶	گروه هدف چینی	نمرات عزت نفس
xx	-		-	۲۶/۶۶	گروه بازآموزی	
xx		-	-	۲۷/۵۱	ترکیبی	
	xx	xx	xx	۲۵/۲۳	کنترل	
کنترل	ترکیبی	گروه بازآموزی	گروه هدف چینی	میانگین		
-	xx	xx		۱۷/۹۱	گروه هدف چینی	نمرات سبک اسنادی
xx	-		xx	۱۶/۲۵	گروه بازآموزی	
xx		-	xx	۱۶/۷۷	ترکیبی	
	xx	xx	-	۱۷/۹۵	کنترل	
کنترل	ترکیبی	گروه بازآموزی	گروه هدف چینی	میانگین		
x	-	-		۶/۱۳	گروه هدف چینی	نمرات خودسودمندی
x	-		-	۶/۵۳	گروه بازآموزی	
x		-	-	۶/۷	ترکیبی	
	x	x	x	۵/۳۱	کنترل	
کنترل	ترکیبی	گروه بازآموزی	گروه هدف چینی	میانگین		
x	-	-		۳/۲۷	گروه هدف چینی	نمرات انگیزه توفیق‌گرایان
x	-		-	۳/۵۱	گروه بازآموزی	
x		-	-	۳/۷۹	ترکیبی	
	x	x	x	۲/۵۶	کنترل	

x = ۰/۰۵

بحث و نتیجه گیری

در اغلب نظام‌های آموزشی و تربیت، تربیت‌بدنی به‌عنوان مکمل و فراهم‌آورندهٔ زمینهٔ سلامتی و رشد جسمانی، عاطفی، اجتماعی و عقلانی مطرح است. در این میان دستاوردهای روان‌شناختی مانند عزت‌نفس، خودسودمندی و توفیق‌گرایی از طریق تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی موضوعات مورد علاقهٔ بسیاری از پژوهشگران بوده‌است. نتایج یافته‌های محققان نشان می‌دهد رشد و ارتقای هر یک از ویژگی‌های یادشده در کلاس درس تربیت‌بدنی محصول فرایندی متشکل از اجزای متعددی است که مهمترین آنها دانش و روش‌های آموزش فضاهای انگیزشی و نحوهٔ ارتباط و تعامل معلم و شاگرد است. نتایج این پژوهش که با الهام از تحقیقات انجام یافته در زمینهٔ توسعهٔ متغیرهای روان‌شناختی از طریق ورزش تدوین یافته است، نشان می‌دهد الگوهای تدریس مبتنی بر هدف‌چینی و بازآموزی اسنادی می‌تواند منجر به افزایش و توسعهٔ عزت‌نفس و احساس خودسودمندی و توفیق‌گرایی شود. این نتایج در زمینهٔ توسعهٔ عزت‌نفس با نتایج بسیاری از محققان از جمله براون^۱ و هریسون^۲ (۱۹۸۶)، اونیل^۳ (۱۹۸۹)، کوکلین^۴ (۱۹۸۹) و براون و همکاران (۱۹۹۵) همخوانی دارد. همچنین نتایج برنامهٔ بازآموزی اسنادی موجب تغییر و بهبود سبک اسنادی دانش‌آموزان گردید و موجب شد اسنادهای موفقیت از بیرونی، بی‌ثبات و اختصاصی به سمت درونی، با ثبات و کلی سوق یابد؛ این بدان معنی است که افراد خود را در حصول موفقیت‌ها بیشتر سهیم می‌دانند؛ در کسب موفقیت احساس توانایی بیشتری می‌کنند و آن را در ابعاد دیگر نیز تعمیم می‌دهند. در عین حال اسنادهای شکست از درونی، با ثبات و کلی به سوی بیرونی، بی‌ثبات و اختصاصی سوق یابد. نتایج این تحقیق در این بعد با یافته‌های تقی‌پور ظهیر و اورباخ^۵ همخوانی دارد.

1- Brown

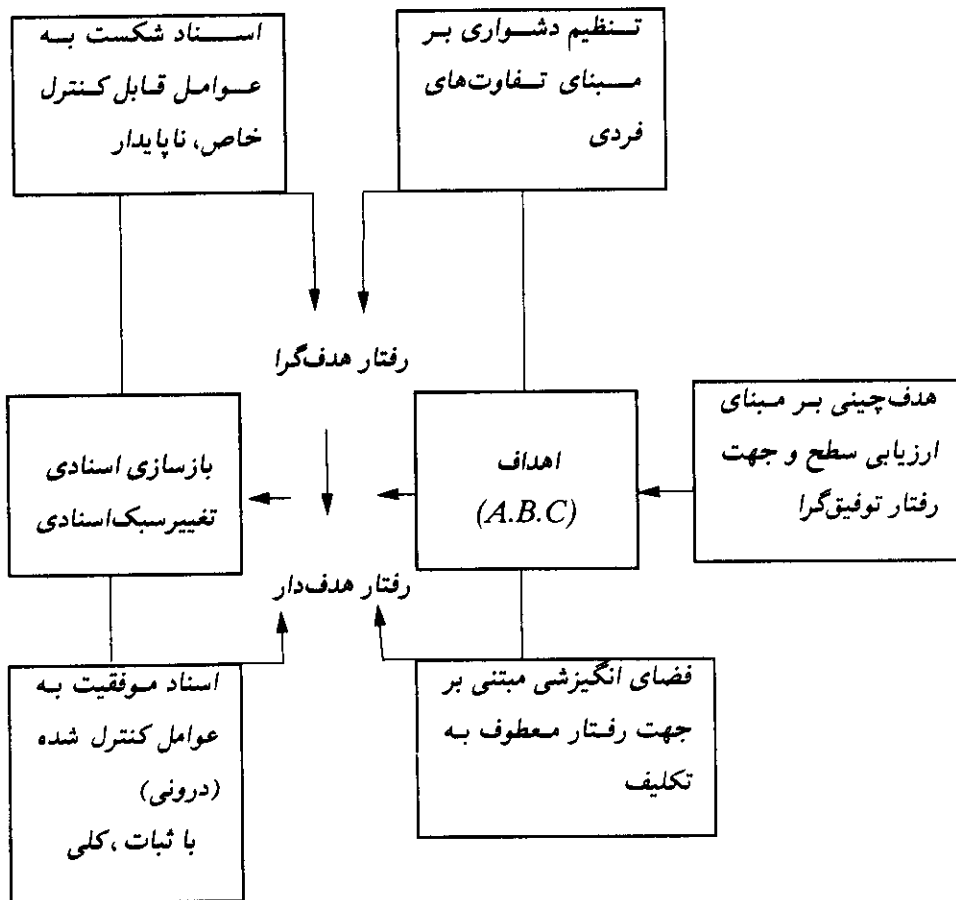
2- Harrison

3- Oneill

4- Cocklin

5- Orbach

«مدل پیشنهادی تلفیق هدف چینی و بازسازی اسنادی»



منابع و مأخذ

- ۱- اسو آهولا و براد هاتفیلد. «روانشناسی ورزشی»، ترجمه رضا فلاحی و محسن حاجیلوه انتشارات دفتر تحقیقات و آموزش تربیت بدنی، ۱۳۷۲.
- ۲- بلانچارد و کنت ایچ. «رفتار سازمانی»، ترجمه قاسم کبیری. تهران: انتشارات جهاد دانشگاهی، ۱۳۷۰.
- ۳- پارکینسون و فورث کورت. «اندیشه‌های بزرگ در مدیریت»، ترجمه ایران نژاد یاریزی، چاپ مؤسسه بانکداری اسلامی، ۱۳۷۰.
- ۴- تجاری، فرشاد. «ارتباط احساس خودسودمندی اجرای کشتی‌گیران و اضطراب رقابتی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه رازی کرمانشاه، ۱۳۷۷.
- ۵- تقی‌پور، ابوالفضل. «تأثیر بازآموزی اسنادی بر سبک اسنادی. عزت‌نفس، عملکرد و استقامت»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی ایران، ۱۳۷۸.
- ۶- جاوید، سیروس. «زمینه روان‌شناختی»، انتشارات بعثت، ۱۳۷۴.
- ۷- شمشیری، بابک. «بررسی رابطه جهت‌گیری هدفی و اضطراب رقابتی حالتی در ورزشکاران پسر شرکت‌کننده در رشته‌های تیمی و انفرادی تهران»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، ۱۳۷۳.
- ۹- گوردون آپورت. «بالیدن»، ترجمه فاطمه افتخاری، انتشارات امیرکبیر، چاپ دوم، ۱۳۴۴.
- ۱۰- ناتایل، بانون. «روانشناسی حرمت نفس»، ترجمه جمال هاشمی، شرکت سهامی انتشار، ۱۳۷۱.

11- Auweele, Yvesvanden. "Psychology for Physical Educator". *Human Kinetics*, 1999.

12- Bandura, A.I. "Percived self-Efficacy in the exercise of Personal agency", *Journal of Applied Sport Psychology lawrance, K, 1990, Vol 2(2)*. 1990, PP : 128-163.

13- Caruso. CM, Gill - DL. "Strengthening Physical self Perception". *IDS.ir*

Through Exercise" Journal of sport Medicine Physical Fitness .Dec 1992, Vol 32(4), PP : 416-427.

14- Forsterling F. "Attributional Retraining" . *A Review Psychological Bulletin, 1985, Vol 98, PP: 495-685.*

15- Gill, Dianel. "Psychological Dynamics of Sport". *Human Kinetics, 1986.*

16- Glyn, C.Roberts. "Learning Experiencing in Sport Psychology". *Human Kinetics. 1999.*

17- Hardy.L.Jones , G., Gould.D. "Understanding Psychology Perparation for Sport". England . *John Wiley Sons, 1997, PP: 87-94.*

18- Harrison,T. M.Fellingham G.W., Buck. M.M. "Self Efficacy , Attriuition and Volleyball Achievement". *Journal of Physical Education. 4th Quarter 1995. PP : 4-10.*

19- Roberts. Wiemmberg. "Foundation of Sport and Exercise Psychology". *Human Kinetics . 1986.*

20- Rudolph. D.L, MC Auley. E. "Self Efficacy and Percepte of Effort la Reciprocal Relationship". *Journal of Sport and Exercise Psychology. Jone 1996. PP : 216-223.*

21- Weiner. B. "An attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion". *Psychology Review . 1985, 92, PP : 543-570.*

22- Weiss .M.R. "Self Esteem and Causal Attributionals for Childern's Physical and Social Competence in Sports". *Journal of Sport Exercise Psychology, 1990, Vol 12.*