

## ارتباط بین استفاده از یادگیری مشاهده ای و اعتماد بنفس در ورزشکاران نخبه

دکتر فرشید طهماسبی<sup>۱</sup>، دکتر فرزانه حاتمی<sup>۲</sup>، الهام حاتمی شاه میر<sup>۳</sup>

ص ص: ۱۱۳-۱۳۱

تاریخ دریافت: ۸۹/۵/۱

تاریخ تصویب: ۸۹/۸/۴

### چکیده

هدف از اجرای تحقیق حاضر تعیین اثر جنسیت و نوع رشته ورزشی (انفرادی و تیمی) بر استفاده از کارکردهای یادگیری مشاهده ای و تعیین ارتباط بین استفاده از یادگیری مشاهده ای و اعتماد بنفس صفتی و حالتی در ورزشکاران نخبه بود. به منظور دستیابی به هدف مذکور، ۲۴۷ ورزشکار تیم های ملی با میانگین سن  $4/87 \pm 20/77$ ، پرسشنامه کارکردهای یادگیری مشاهده ای (کامینگ و همکاران، ۲۰۰۵) را برای اندازه گیری کاربرد سه کارکرد مهارتی، راهبردی و اجرایی تکمیل کردند. نتایج نشان دادند که ورزشکاران بیشترین استفاده را از کارکرد مهارتی، سپس اجرایی و در نهایت از کارکرد راهبردی یادگیری مشاهده ای داشته اند. همچنین نتایج آزمون تحلیل واریانس چندگانه نشان دادند که ورزشکاران زن از کارکرد اجرایی یادگیری مشاهده ای به طور معنی داری بیشتر از ورزشکاران مرد استفاده کرده اند. علاوه بر این، کارکرد راهبردی در ورزشکاران رشته های تیمی به طور معنی داری بیشتر از ورزشکاران رشته های انفرادی مورد استفاده قرار گرفته است. نتایج آزمون همبستگی پیرسون بر وجود ارتباط مثبت و معنی دار بین کارکردهای یادگیری مشاهده ای و اعتماد بنفس صفتی و حالتی دلالت

۱ و ۲- مدرس دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی تهران fhatami2010@gmail.com

۳- دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم تهران

داشت. در نهایت اینکه نتایج آزمون رگرسیون چندمتغیره نشان دادند که متغیرهای کارکردهای مهارتی ( $\beta = 0/2$ )، راهبردی ( $\beta = 0/2$ ) و کارکرد اجرایی ( $\beta = 0/15$ ) به عنوان متغیرهای پیش بین در اعتماد بنفس صفتی شناخته شدند، در حالیکه کارکردهای اجرایی ( $\beta = 0/2$ ) و راهبردی ( $\beta = 0/18$ ) به عنوان متغیرهای پیش بین در اعتماد بنفس حالتی ورزشکاران نخبه معرفی شدند. یافته های تحقیق پیشنهاد می کنند که مربیان ورزشی، روانشناسان ورزش و ورزشکاران، کارکردهای شناختی و انگیزشی یادگیری مشاهده ای را به عنوان یک ابزار قدرتمند جهت اکتساب مهارتهای حرکتی و آماده سازی ورزشکاران از لحاظ روانی مورد استفاده قرار دهند.

#### کلید واژه ها:

یادگیری مشاهده ای، کارکردهای مهارتی، راهبردی و اجرایی، اعتماد بنفس صفتی و حالتی

## مقدمه

بدون شک یکی از مهمترین عوامل مؤثر در فرایند یادگیری، نمایش<sup>۱</sup> مهارت است. نمایش مهارت یکی از قدرتمندترین ابزارهایی است که مریبان تربیت بدنی از آن به منظور انتقال اطلاعات مربوط به مهارت به فراگیر در یک زمان کوتاه استفاده می کنند. معلم یا مربی تربیت بدنی به این دلیل مهارت را نمایش می دهد که باور دارد فراگیران با استفاده از نمایش مهارت نسبت به توصیف کلامی اطلاعات بیشتری را در زمان کوتاهی دریافت می کنند (۱). یادگیری مشاهده ای<sup>۲</sup> یا الگودهی<sup>۳</sup> به فرایندی اطلاق می شود که از طریق آن یک رفتار مطلوب یا مورد هدف از طریق مشاهده رفتار آموخته می شود (بندورا<sup>۴</sup>، ۱۹۸۶) (۴). بیشتر تحقیقات در حیطه یادگیری مشاهده ای به طور عمده بر نمایش مهارت به عنوان ابزاری مؤثر در به دست آوردن اطلاعات پیرامون اکتساب و یادگیری مهارت های حرکتی، راهبردها، نقشه ها و برنامه های بازی یا کارکرد شناختی آن مبتنی بوده است (۱، ۶، ۹، ۱۴، ۱۳، ۱۶، ۱۵). پژوهشگران آگاه حیطه روان شناسی ورزشی نشان داده اند که یادگیری مشاهده ای همچنین می تواند دارای آثار روانشناختی مفیدی باشد، برای مثال، یادگیری مشاهده ای می تواند باعث افزایش خود کارآمدی<sup>۵</sup>، کاهش اضطراب<sup>۶</sup> در موقعیت اجرای مهارت های ورزشی (۱۷، ۱۸) و همچنین رضایت شخصی<sup>۷</sup> (۷) شود. مهارت های روانی از جمله عوامل سازنده در اجرای موفقیت آمیز رقابتی است. استفاده از این مهارت ها تفاوت بین ورزشکاران موفق و کمتر موفق را آشکار می سازد (۱۰). از سوی دیگر اعتماد بنفس<sup>۸</sup> یک متغیر کلیدی مورد استفاده در ورزشکاران نخبه و موفق است. ورزشکاران موفق معتقدند که یکی از بزرگترین نیازهای ورزشکاران در تمرین

1- Demonstration

2- Observational Learning(OL)

3- Modeling

4- Bandura

5- Self-Efficacy

6- Anxiety

7- Self-Satisfaction

8- Self-confidence

مهارت های روانی، توسعه و حفظ اعتمادبنفس است. یکی دیگر از ویژگیهای اعتمادبنفس، شکنندگی<sup>۱</sup> آن است. اعتمادبنفس یک حالت روانشناختی شکننده و ظریف است که هرگونه تغییر پذیری یا نوسان در آن می تواند به نوسان در عملکرد ورزشکار منجر شود. اعتمادبنفس به باورهای فرد در ارتباط با تواناییها و یا انتظاراتش در مورد دستیابی به موفقیت اطلاق می شود. به دلیل اهمیت اعتمادبنفس در حوزه ورزش و همچنین ماهیت شکننده آن، متغیر مذکور یکی از موضوعات جالب توجه در قلمرو روانشناسی ورزش به حساب می آید(۵). بر اساس نظریه خودکارآمدی بندورا (۱۹۸۶، ۱۹۹۷) یادگیری مشاهده ای یک منبع اصلی برای خودکارآمدی است که می تواند به صورت تجارب ماهرانه (مشاهده اجرای ضبط شده خود ورزشکار) و یا تجارب جانشینی (مشاهده اجرای زنده یا ضبط شده سایر افراد از مهارت مورد نظر) باعث افزایش خودکارآمدی شود (۱۱). خودکارآمدی نوعی از اعتمادبنفس حالتی یا وابسته به موقعیت است، به عبارت دیگر، خودکارآمدی به "باور فرد به تواناییهایش در سازماندهی و اجرای عمل مورد نیاز برای رسیدن به هدف" اطلاق می شود (بندورا، ۱۹۹۷، ص ۳). ارتباط بین یادگیری مشاهده ای و خودکارآمدی همچنین توسط چهارچوب زیمرمن<sup>۲</sup> (۱۹۸۹) در مورد یادگیری خود تنظیم توضیح داده می شود. بر اساس چهارچوب زیمرمن (۱۹۸۹) «یادگیری خود تنظیم شامل تفکرات، احساسات و اعمال خود ساخته ای است که به صورت منظم برای تاثیر بر اکتساب دانش و مهارت طراحی می شوند» (شانک<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱، ص ۱۲۵). یادگیری خود تنظیم در نتیجه تعامل بین تاثیرات محیطی (یادگیری مشاهده ای)، تفکرات و واکنش های فردی (خودکارآمدی) و رفتار فرد (تمرین جسمانی مهارت) صورت می گیرد. زیمرمن (۱۹۸۹) معتقد است که تبحر در خود تنظیمی در چهار سطح اتفاق می افتد که اولین سطح آن یادگیری مشاهده ای است. بر اساس این چهارچوب نظری، برای یادگیری یک مهارت جدید، راهبردهای خودتنظیم و باور فرد از توانایی اش (خودکارآمدی) برمشاهده و ادراک الگو در محیط یادگیری

1- Fragility

2- Zimmerman

3- Schunk

مبتنی است (۱۱). همانگونه که در الگوهای مطرح شده در ارتباط با اعتمادبنفس و یادگیری مشاهده‌ای بیان شد، یکی از منابع مهم اعتمادبنفس، استفاده از یادگیری مشاهده‌ای می‌باشد. از اینرو در تحقیق حاضر، به منظور بررسی اثر یادگیری مشاهده‌ای بر پاسخ‌های روانشناختی، یکی از اجزای اصلی آن یعنی اعتمادبنفس انتخاب شده است.

با توجه به اهمیت یادگیری مشاهده‌ای در توسعه عملکرد ورزشی و باورهای خودکارآمدی، کامینگ<sup>۱</sup> و همکارانش (۲۰۰۵) پرسشنامه‌ای را برای اندازه‌گیری استفاده از کارکردهای شناختی و انگیزشی یادگیری مشاهده‌ای طراحی کردند. هدف از طراحی پرسشنامه کارکردهای یادگیری مشاهده‌ای<sup>۲</sup> اندازه‌گیری فراوانی استفاده از یادگیری مشاهده‌ای است که ورزشکاران آن را به دلایل یا کارکردهای متفاوت در رشته‌های ورزشی خود استفاده می‌کنند.

بر اساس این پرسشنامه، کارکردهای یادگیری مشاهده‌ای به سه دسته تقسیم می‌شوند. این کارکردها عبارتند از: الف) کارکرد مهارتی یادگیری مشاهده‌ای<sup>۳</sup> که شامل اکتساب اطلاعات مربوط به اجرا و یادگیری مهارت از طریق نمایش مهارت است؛ ب) کارکرد راهبردی یادگیری مشاهده‌ای<sup>۴</sup> که به اکتساب اطلاعات پیرامون اجرا و یادگیری نقشه‌ها و برنامه‌های بازی از طریق مشاهده اطلاق می‌شود و ج) کارکرد اجرایی یادگیری مشاهده‌ای<sup>۵</sup> که در آن اطلاعات حاصل از مشاهده به منظور دستیابی به سطح بهینه‌انگیختگی، حفظ تمرکز و شرایط مطلوب روانی مورد استفاده قرار می‌گیرد (۸). استفاده از کارکردهای یادگیری مشاهده‌ای یکی از مفاهیمی است که در سالهای اخیر مورد توجه متخصصین حوزه‌های یادگیری حرکتی و روانشناسی ورزشی قرار گرفته است، از اینرو تحقیقات بسیار کمی در ارتباط با استفاده از این مفهوم انجام شده است. در ادامه به برخی از این تحقیقات اشاره می‌شود:

نتایج تحقیق کامینگ و همکاران (۲۰۰۵) نشان دادند که ورزشکاران بیشترین استفاده را از

1- Cumming

2- Function of Observational Learning Questionnaire (FOLQ)

3- Skill Function of OL

4- Strategy Function of OL

5- Performance Function of OL

کارکرد مهارتی، سپس از کارکرد راهبردی و در نهایت از کارکرد اجرایی یادگیری مشاهده ای داشته اند. علاوه بر این آنها دریافتند که ارتباط معنی داری بین استفاده از کارکردهای سه گانه، جنسیت و سطح رقابتی وجود نداشته است. همچنین در بررسی متغیر نوع رشته ورزشی، به این نتیجه رسیدند که ورزشکاران رشته های انفرادی در مقایسه با ورزشکاران رشته های تقابلی، از کارکردهای مهارتی و اجرایی، بیشتر استفاده کرده اند (۸). در تحقیق وش<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۷)، ورزشکاران، کارکرد مهارتی یادگیری مشاهده ای را بیشتر از کارکردهای راهبردی و اجرایی آن به کار برده اند. همچنین ورزشکاران مرد در مقایسه با ورزشکاران زن، بیشتر از کارکرد اجرایی استفاده کرده اند. محققان همچنین دریافتند که ورزشکاران رشته های انفرادی در مقایسه با ورزشکاران رشته های تیمی، بیشتر از کارکرد مهارتی استفاده کرده اند، اما در رشته های تیمی، کارکرد راهبردی بیشتر مورد استفاده قرار گرفته است (۱۹). لاو و هال<sup>۲</sup> (۲۰۰۹) در تحقیق دیگری به این نتیجه رسیدند که شرکت کنندگان به ترتیب از کارکردهای مهارتی، راهبردی و اجرایی یادگیری مشاهده ای و همچنین خودکارآمدی متناظر با آنها استفاده کرده اند (۱۱). نتایج تحقیق هال و همکاران (۲۰۰۹) نشان دادند که ورزشکاران در شرایط تمرین و مسابقه، کارکردهای متفاوت تصویر سازی و یادگیری مشاهده ای را با الگوهای متفاوتی مورد استفاده قرار داده اند. ورزشکاران از کارکردهای تصویر سازی، بیشتر در شرایط مسابقه و از کارکردهای یادگیری مشاهده ای بیشتر در شرایط تمرینی استفاده کرده اند. علاوه بر این، نتایج پژوهش مذکور نشان دادند که کارکرد مهارتی یادگیری مشاهده ای به طور معنی داری به عنوان عامل پیش بین در اعتمادبنفس تمرین شناخته شد (۱۰).

وجود تحقیقات بسیار کم و همچنین نتایج متناقض در مورد استفاده از کارکردهای سه گانه یادگیری مشاهده ای، ضرورت اجرای تحقیق حاضر را آشکار تر می سازد و مهمتر اینکه

1- Wesch

2- Law & Hall

با اجرای این تحقیق مفهوم استفاده از کارکردهای یادگیری مشاهده ای برای اولین بار وارد ادبیات یادگیری حرکتی و روانشناسی ورزش در ایران می شود. از سوی دیگر، یافته های حاصل از این تحقیق می تواند نکات کاربردی را برای ورزشکاران به همراه داشته باشد. یادگیری مشاهده ای می تواند به عنوان یک ابزار اساسی آموزشی در بهبود اکتساب مهارت های حرکتی مورد استفاده قرار گیرد، علاوه بر این می توان از یادگیری مشاهده ای به عنوان یک ابزار در توسعه مهارت های روانشناختی (مانند تصویر سازی و خود کلامی) استفاده کرد. بر اساس آنچه گفته شد، هدف از اجرای تحقیق حاضر پاسخگویی به این سوالات است که آیا متغیرهایی نظیر جنسیت و نوع رشته ورزشی بر استفاده از کارکردهای یادگیری مشاهده ای در ورزشکاران نخبه تاثیر می گذارند؟ آیا بین استفاده از یادگیری مشاهده ای و اعتماد بنفس صفتی و حالتی در ورزشکاران نخبه ارتباط معنی داری وجود دارد؟ و نهایتاً اینکه کدامیک از کارکردهای یادگیری مشاهده ای می توانند متغیرهای اعتماد بنفس صفتی و حالتی را پیش بینی کنند؟

### روش شناسی تحقیق

شرکت کنندگان ۲۴۷ ورزشکار (۱۰۳ ورزشکار مرد و ۱۴۴ ورزشکار زن) در دامنه سنی ۱۳ تا ۴۲ سال ( $20/77 \pm 4/87$ ) با سطح رقابتی ملی که در رشته های انفرادی (۹۰ نفر) و تیمی (۱۵۷ نفر) رقابت می کردند، در این تحقیق شرکت کرده و پرسشنامه های کارکردهای یادگیری مشاهده ای و اعتماد به نفس صفتی و حالتی را تکمیل کردند.

### ابزارهای اندازه گیری

#### پرسشنامه اطلاعات فردی

شرکت کنندگان اطلاعات فردی مانند سن، جنس، رشته ورزشی و سطح رقابت را در قالب یک پرسشنامه تکمیل کردند.

### پرسشنامه کارکردهای یادگیری مشاهده ای

فراوانی استفاده ورزشکاران از سه کارکرد مهارتی، راهبردی و اجرایی یادگیری مشاهده ای در موقعیت های ورزشی با استفاده از پرسشنامه کارکردهای یادگیری مشاهده ای (کامینگ و همکاران، ۲۰۰۵) اندازه گیری شد. این پرسشنامه شامل ۱۷ سوال است که بر اساس مقیاس هفت گانه لیکرت (۱= به ندرت تا ۷= اغلب) رتبه بندی می شود. در این پرسشنامه، به منظور اندازه گیری استفاده از کارکردهای مهارتی، راهبردی و اجرایی یادگیری مشاهده ای به ترتیب ۶ و ۵ سوال طراحی شده است. در تحقیق حاضر، مقدار آلفای کرونباخ در تعیین همسانی درونی برای کل سوالات (کارکرد های یادگیری مشاهده ای: ۰/۸۷) و هر سه کارکرد به صورت جداگانه (کارکرد مهارتی: ۰/۷۷؛ کارکرد راهبردی: ۰/۶۷ و کارکرد اجرایی: ۰/۸۱) قابل قبول بود. در ارزیابی اعتبار سازه، طرح سه عاملی کامینگ و همکاران (۲۰۰۵) از طریق تحلیل عاملی اکتشافی آزموده شد و سه عاملی بودن ساختار آزمون و درستی تخصیص سوالات بر روی عوامل تأیید شد.

### سیاهه های اعتماد بنفس صفتی و حالتی

سیاهه اعتماد بنفس صفتی (ویلی، ۱۹۸۶) احساس عمومی ورزشکاران را از اعتماد بنفس شان هنگام شرکت در رقابت های ورزشی اندازه گیری می کند در حالیکه سیاهه اعتماد بنفس حالتی (ویلی، ۱۹۸۶) وضعیت اعتماد بنفس ورزشکار را برای رقابت در مسابقه ای که پیش رو دارد، اندازه گیری می کند. هر یک از این پرسشنامه ها شامل ۱۳ سوال است که بر اساس مقیاس نه گانه رتبه بندی می شود و مجموع امتیازات حاصل از این سوالات به عنوان شاخصی از اعتماد بنفس صفتی و حالتی در نظر گرفته می شود. مقدار آلفای کرونباخ به منظور تعیین همسانی درونی سیاهه اعتماد بنفس صفتی و حالتی در تحقیقی با جامعه مشابه برای کل سوالات به ترتیب برابر با ۰/۸۹ و ۰/۹۱ محاسبه شده است (۲).

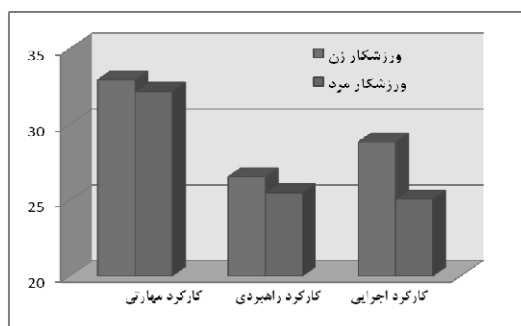


## یافته های تحقیق

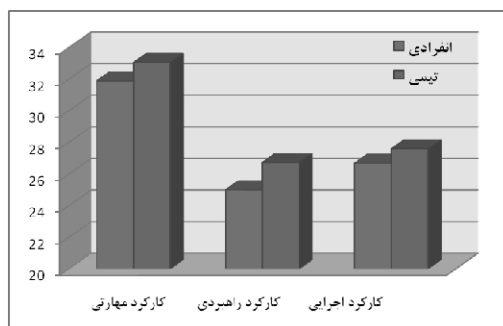
نتایج آزمون تحلیل واریانس در اندازه های تکراری به منظور بررسی تفاوت های موجود بین استفاده از کارکردهای یادگیری مشاهده ای در ورزشکاران نشان دادند که تفاوت معنی داری در استفاده از کارکردهای سه گانه در ورزشکاران وجود داشته است ( $F = ۱۳۵/۵۹, P = ۰/۰۰۱$ ) ( $۴۰/۸$  و  $۱/۶۲$ ). در ادامه نتایج آزمون تعقیبی توکی نشان داد که ورزشکاران بیشترین استفاده را از کارکرد مهارتی یادگیری مشاهده ای ( $۶/۳۴ \pm ۳۲/۴۶$ )، سپس کارکرد اجرایی ( $۷/۹ \pm ۲۷/۴۳$ ) و در نهایت از کارکرد راهبردی ( $۵/۴ \pm ۲۵/۹۸$ ) داشته اند.

نتایج آزمون تحلیل واریانس چندگانه نشان دادند که اثر اصلی جنسیت ( $F = ۳/۷۶, P = ۰/۰۱۱$ ) بر استفاده ورزشکاران از این کارکردها معنی دار بود، اما اثر اصلی نوع رشته ورزشی ( $P = ۰/۰۹۱$ ) و اثر متقابل بین این دو عامل معنی دار نبودند. این یافته ها نشان می دهند تفاوت معنی داری در استفاده از کارکردهای سه گانه در بین ورزشکاران زن و مرد وجود داشته است. در ادامه، نتایج آزمون تک متغیره نشان دادند که اثر اصلی جنسیت بر کارکرد اجرایی معنی دار بود ( $F = ۱۰/۹۶, P = ۰/۰۰۱$ ) (۱ و ۲۴۳)، اما اثر آن بر کارکردهای مهارتی ( $P = ۰/۷۸۳$ ) و راهبردی ( $P = ۰/۰۹$ ) معنی دار نبود. این یافته ها حاکی از آن است که ورزشکاران زن از کارکرد اجرایی یادگیری مشاهده ای به طور معنی داری بیشتر از ورزشکاران مرد استفاده کرده اند در حالیکه کاربرد کارکردهای مهارتی و راهبردی در بین ورزشکاران زن و مرد مشابه بوده است (شکل ۱). همچنین نتایج آزمون تک متغیره در بررسی اثر نوع رشته ورزشی بر کارکردهای یادگیری مشاهده ای نشان دادند که اثر نوع رشته ورزشی بر کارکرد راهبردی معنی دار بود ( $F = ۵/۱۲, P = ۰/۰۲$ ) (۱ و ۲۴۳). اما این اثر بر کارکرد مهارتی ( $P = ۰/۰۸۹$ ) و اجرایی ( $P = ۰/۰۸۷$ ) معنی دار نبود. این یافته ها نشان می دهند ورزشکاران رشته های تیمی به طور معنی داری بیشتر از ورزشکاران رشته های انفرادی، کارکرد راهبردی را مورد استفاده قرار دادند در حالیکه تفاوت معنی داری در استفاده از کارکردهای مهارتی و اجرایی در بین ورزشکاران رشته های انفرادی و تیمی وجود

نداشت (شکل ۲).



شکل ۱. اثر جنسیت بر کارکردهای OL



شکل ۲. اثر نوع رشته ورزشی بر کارکردهای OL

یافته‌های حاصل از آزمون همبستگی پیرسون به منظور تعیین ارتباط بین استفاده از کارکردهای یادگیری مشاهده‌ای، اعتماد به نفس صفتی، حالتی و سن ورزشکاران در جدول ۷ ارائه شده است. متغیر سن در تعیین همبستگی مورد استفاده قرار گرفت زیرا تحقیقات گذشته نشان دادند که سن ورزشکاران به طور معنی‌داری بر استفاده از کارکردهای یادگیری مشاهده‌ای تأثیر دارد (۱۱).

جدول ۷. یافته های حاصل از آزمون همبستگی دو متغیره

اعتماد بنفس حالتی	اعتماد بنفس صفتی	کارکرد اجرایی	کارکرد راهبردی	کارکرد مهارتی	سن	
		** ۰/۳۵	** ۰/۴۳	** ۰/۴۱	* ۰/۱۵	اعتماد بنفس صفتی
	** ۰/۷۸	** ۰/۳۵	** ۰/۳۶	** ۰/۳۲	* ۰/۱۶	اعتماد بنفس حالتی

\* در سطح  $P \leq 0.05$  معنی دار است. \*\* در سطح  $P \leq 0.01$  معنی دار است.

همانگونه که در جدول ۷ نشان داده شده است کارکردهای یادگیری مشاهده ای یک ارتباط مثبت و معنی داری با اعتماد بنفس صفتی با دامنه ضریب همبستگی بین مقادیر ۰/۳۵ تا ۰/۴۳ و همچنین اعتماد بنفس حالتی با تغییرپذیری ضریب همبستگی بین مقادیر ۰/۳۲ تا ۰/۳۶ داشته اند. یافته های حاصل از تجزیه و تحلیل رگرسیون خطی چندگانه در جدول ۸ خلاصه شده است. در هر یک از تحلیل های رگرسیون، کارکرد مهارتی درگام اول، سپس کارکرد اجرایی و در نهایت کارکرد راهبردی وارد معادله رگرسیون شد. ترتیب وارد شدن متغیرهای پیش بین بر اساس ترتیب استفاده از کارکردهای یادگیری مشاهده ای ورزشکاران در این تحقیق بوده است.

جدول ۸. نتایج تجزیه و تحلیل رگرسیون خطی چندگانه

t	$\beta$	SE B	B	آماره های رگرسیون			متغیر ملاک
				متغیر پیش بین	Adjusted R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup>	
** ۲/۷۱	-۰/۲	-۰/۱۷	-۰/۴۶	کارکرد مهارتی	۰/۲۲	۰/۲۳	اعتماد بنفس صفتی
* ۲/۳۴	۰/۱۵	-۰/۱۱	-۰/۲۷	کارکرد اجرایی			
** ۲/۷۵	۰/۲۱	۰/۲	-۰/۵۷	کارکرد راهبردی			
۱/۵۴	۰/۱۱	-۰/۱۸	۰/۲۷	کارکرد مهارتی	۰/۱۶	۰/۱۷	اعتماد بنفس حالتی
** ۳/۰۸	۰/۲۱	-۰/۱۲	۰/۳۸	کارکرد اجرایی			
* ۲/۰۹	۰/۱۷	-۰/۲۲	۰/۴۶	کارکرد راهبردی			

\* در سطح  $P \leq 0.05$  معنی دار است.

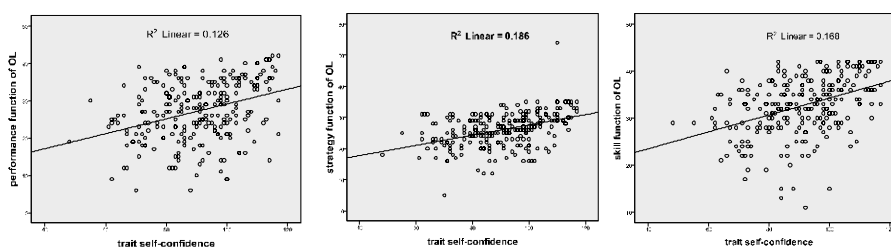
\*\* در سطح  $P \leq 0.01$  معنی دار است.

بر اساس جدول ۹، در متغیر اعتماد بنفس صفتی، هر سه کارکرد یادگیری مشاهده ای وارد معادله شدند و به عنوان متغیرهای پیش بین در ورزشکاران نخبه شناخته شدند ( $R^2=0.23$ )، ( $F = 24.5$ ،  $P < 0.001$ ) و ۲۴۶). در این متغیر، مقدار  $R^2$  برابر با ۰/۲۳ به دست آمد که نشان می دهد ۲۳ درصد از تغییرات در متغیر اعتماد بنفس صفتی در ارتباط با تغییرات در کارکردهای یادگیری مشاهده ای بوده است. ضریب بتا برای متغیر کارکرد مهارتی برابر با ۰/۲، کارکرد اجرایی برابر با ۰/۱۵ و برای کارکرد راهبردی به میزان ۰/۲۱ به دست آمد که این نتیجه نشان دهنده نسبت تغییرات متغیرهای یادگیری مشاهده ای نسبت به متغیر اعتماد بنفس بوده است (شکل ۳). در متغیر اعتماد بنفس حالتی نیز هر سه کارکرد مهارتی، راهبردی و اجرایی یادگیری مشاهده ای وارد معادله رگرسیون شدند ( $R^2=0.17$ ،  $P < 0.001$ ) و ۱۷/۲ = ۲۴۶ و ۳) ( $F$ )، که در آن کارکردهای اجرایی و راهبردی متغیر ملاک را در ورزشکاران نخبه پیش بینی کرده است. در این متغیر مقدار  $R^2$  برابر با ۰/۱۷، نشان می دهد ۱۷ درصد از تغییرات در متغیر

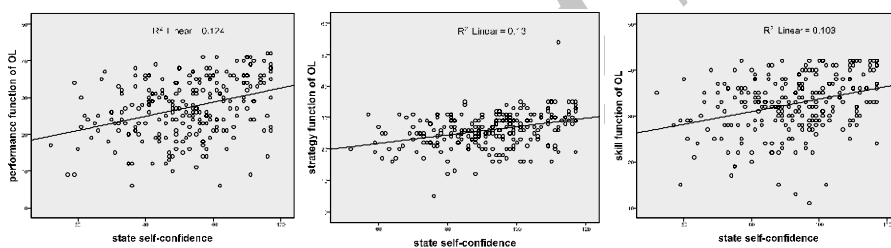
۱۲۴ ◊

ارتباط بین استفاده از یادگیری مشاهده ای و اعتماد بنفس در ورزشکاران نخبه

اعتماد بنفس حالتی در ارتباط با تغییرات در کارکردهای یادگیری مشاهده ای مرتبط بوده است. ضریب بتا برای متغیر کارکرد اجرایی برابر با ۰/۳۱ و برای کارکرد راهبردی به میزان ۰/۱۷ به دست آمد که این نتیجه نشان می دهد که با تغییر یک واحد انحراف معیار در متغیرهای یادگیری مشاهده ای، متغیر اعتماد بنفس حالتی به ترتیب به میزان ۰/۳۱ و ۰/۱۷ تغییر کرده است (شکل ۴).



شکل ۳. نمودارهای پراکنش مربوط به متغیرهای اعتماد بنفس صفتی و کارکردهای یادگیری مشاهده ای



شکل ۴. نمودارهای پراکنش مربوط به متغیرهای اعتماد بنفس حالتی و کارکردهای یادگیری مشاهده ای

## بحث و نتیجه گیری

هدف از اجرای تحقیق حاضر تعیین میزان استفاده از کارکردهای یادگیری مشاهده ای و بررسی ارتباط آن با جنسیت و نوع رشته ورزشی در ورزشکاران نخبه بود. یافته های تحقیق نشان دادند که ورزشکاران بیشترین استفاده را از کارکرد مهارتی یادگیری مشاهده ای، سپس از کارکرد اجرایی داشته اند، در حالیکه کارکرد راهبردی کمترین استفاده را داشته است.

◇ ۱۲۵

یافته های این تحقیق با نتایج تحقیقات کامینگ و همکاران (۲۰۰۵)، وش و همکاران (۲۰۰۷)، لاو و هال (۲۰۰۹) و هال و همکاران (۲۰۰۹) در خصوص بیشترین کاربرد کارکرد مهارتی یادگیری مشاهده ای در ورزشکاران همخوانی دارد (۸، ۱۰، ۱۱، ۱۹)، اما در تحقیق حاضر کارکرد اجرایی و سپس کارکرد راهبردی مورد استفاده ورزشکاران قرار گرفته است، که این یافته در تناقض با نتایج تحقیقات مذکور می باشد. با توجه به نقش برجسته حس بینایی و غالب بودن آن در بین سایر حواس به منظور دستیابی به اطلاعات مربوط به تکلیف (۳، ۱۲)، مربیان و معلمان تربیت بدنی از نمایش مهارت برای کمک به ورزشکاران برای بهبود یادگیری مهارت های ویژه استفاده می کنند، از اینرو کارکرد مهارتی بیشترین استفاده را در بین ورزشکاران دارد که در تمام تحقیقات انجام شده در این حوزه نتیجه مشابه به دست آمده است. در تحقیق حاضر، کارکرد اجرایی پس از کارکرد مهارتی بیشترین فراوانی را داشته است. به نظر می رسد ماهیت استرس زای تمرین و رقابت باعث شده است که ورزشکاران برای دستیابی به وضعیت مطلوب روانی در طول یک موقعیت چالش بر انگیز از مشاهده بازیکنان هم تیمی یا سایر بازیکنان و یا مشاهده فیلم ضبط شده آنها هنگام رویارویی با چنین موقعیت هایی بهره جویند. بر این اساس، پیشنهاد می شود که مربیان، ورزشکاران و معلمان تربیت بدنی از بعد انگیزشی یادگیری مشاهده ای، یعنی کارکرد اجرایی، به منظور بهبود متغیرهای روانشناختی استفاده کنند. در نهایت اینکه در این تحقیق، ورزشکاران از کارکرد راهبردی کمترین استفاده را کرده اند. یکی از دلایلی که می توان در توجیه این یافته ارائه کرد این است که ورزشکاران برای کسب امتیاز در شرایط مسابقه، بیشتر بر مهارت های فردی متکی بوده و همچنین اثر بخشی کار گروهی را بر بهبود عملکرد و نتیجه به اندازه مناسب ادراک نکرده اند، از اینرو استفاده از این کارکرد در حداقل بوده است. از اینرو پیشنهاد می شود که مربیان و معلمان تربیت بدنی به منظور افزایش انسجام تیمی و همچنین بهبود کار گروهی جهت بهره مندی از راهبردها یا تاکتیک های تیمی، بر توسعه روحیه جمع گرایی تاکید بیشتری داشته باشند.

نتایج همچنین نشان دادند که ورزشکاران زن از کارکرد اجرایی یادگیری مشاهده‌ای به طور معنی داری بیشتر از ورزشکاران مرد استفاده کرده‌اند، اما کاربرد کارکردهای مهارتی و راهبردی در بین ورزشکاران زن و مرد مشابه است. یافته‌های این تحقیق با نتایج تحقیقات کامینگ و همکاران (۲۰۰۵)، لاو و هال (۲۰۰۹) و هال و همکاران (۲۰۰۹) مبنی بر عدم وجود تفاوت معنی دار در کاربرد کارکرد مهارتی یادگیری مشاهده‌ای بین ورزشکاران زن و مرد در تناقض است (۸، ۱۰، ۱۱). همچنین در تحقیق وش و همکاران (۲۰۰۷) ورزشکاران مرد در مقایسه با ورزشکاران زن، بیشتر از کارکرد اجرایی استفاده کرده‌اند (۱۹)، این یافته نیز در تناقض با نتایج تحقیق مذکور می‌باشد. به نظر می‌رسد که تجربیات اجتماعی و ورزشی کمتر زنان در مقایسه با مردان، نیاز به کسب اطلاعات مربوط به چگونگی بهبود متغیرهای روانشناختی مانند اعتماد به نفس را در این جامعه بیشتر و پررنگ‌تر کرده است، از اینرو ورزشکاران زن در مقایسه با ورزشکاران مرد، بیشتر از کارکرد اجرایی استفاده کرده‌اند.

سرانجام، اینکه ورزشکاران رشته‌های تیمی از کارکرد راهبردی به طور معنی داری بیشتر از ورزشکاران رشته‌های انفرادی استفاده کرده‌اند، در حالیکه تفاوت معنی داری در استفاده از کارکردهای مهارتی و اجرایی در بین ورزشکاران رشته‌های انفرادی و تیمی وجود نداشت. یافته‌های این تحقیق همراستا با نتایج تحقیقات وش و همکاران (۲۰۰۷) و هال و همکاران (۲۰۰۹) است (۱۰، ۱۹)، و با نتایج تحقیقات کامینگ و همکاران (۲۰۰۵) و لاو و هال (۲۰۰۹) در تناقض است (۸، ۱۱). به نظر می‌رسد که وجود تاکتیک‌های بیشتر در رشته‌های تیمی و اجرای موفقیت‌آمیز آنها در تعامل با سایر بازیکنان تیم، لزوم استفاده بیشتر از کارکرد راهبردی یادگیری مشاهده‌ای را توجیه می‌کند. علاوه بر این، ورزشکاران این رشته‌ها زمان بیشتری را صرف یادگیری تاکتیک و همچنین تحلیل فیلم‌های بازی تیم‌های حریف می‌کنند.

یکی دیگر از اهداف اصلی تحقیق، تعیین ارتباط بین کارکردهای یادگیری مشاهده‌ای و اعتماد بنفس صفتی و حالتی و تعیین متغیرهای پیش‌بین شامل کارکردهای یادگیری

مشاهده ای برای متغیرهای ملاک (اعتماد بنفس صفتی و حالتی) در ورزشکاران نخبه بود، بوده است. نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان دادند که کارکردهای یادگیری مشاهده ای یک ارتباط مثبت و معنی دار با اعتماد بنفس صفتی و حالتی داشته است. یافته های حاصل از این تحقیق با نتایج تحقیق هال و همکاران (۲۰۰۹) و لاو و همکاران (۲۰۰۹) همخوانی دارد (۱۰)، (۱۱). ادبیات تحقیق نشان می دهد که برخورداری از اعتمادبنفس باثبات یکی از عوامل کلیدی در رسیدن به سرسختی ذهنی در ورزشکار می باشد که او را در مواجهه با موانع و شکست ها نیرو مند می سازد (۵). از سوی دیگر از آنجا که سرسختی ذهنی<sup>۱</sup> یکی از عوامل تشکیل دهنده سازه کارکرد اجرایی در پرسشنامه کارکردهای یادگیری مشاهده ای است (۸)، بنابراین وجود یک ارتباط معنی دار بین کارکرد اجرایی و اعتمادبنفس منطقی به نظر می رسد.

نتایج آزمون رگرسیون چند متغیره سلسله مراتبی نشان دادند که در متغیر اعتماد بنفس صفتی، کارکردهای مهارتی و راهبردی به عنوان قوی ترین متغیرهای پیش بین در ورزشکاران نخبه شناخته شدند. همچنین، در متغیر اعتماد بنفس حالتی، به ترتیب کارکردهای اجرایی و راهبردی، متغیر ملاک را در ورزشکاران نخبه پیش بینی کرده اند. یافته های حاصل با نتایج تحقیق هال و همکاران (۲۰۰۹) در توافق است (۱۰). در این تحقیق فقط کارکرد مهارتی به عنوان عامل پیش بین مثبت و معنی دار برای اعتمادبنفس تمرین شناخته شد. همچنین نتایج تحقیق هال و همکاران (۲۰۰۹) در خصوص عدم وجود متغیر پیش بین معنی دار برای اعتمادبنفس در شرایط مسابقه، با یافته های این تحقیق مغایرت داشت (۱۰). علاوه بر این، یافته های تحقیق حاضر در مورد اعتمادبنفس صفتی با نتایج تحقیق لاو و همکاران (۲۰۰۹) در خصوص پیش بینی خودکارآمدی اجرایی توسط کارکرد اجرایی در رشته های تقابلی و همچنین در مورد اعتمادبنفس صفتی و حالتی در خصوص پیش بینی خودکارآمدی مهارتی و راهبردی توسط کارکرد مهارتی در رشته های انفرادی همخوانی دارد. از سوی دیگر در تحقیق حاضر،



اعتمادبنفس صفتی و حالتی توسط کارکرد راهبردی پیش بینی شده است که این یافته با نتایج تحقیق لاو و همکاران در تناقض است (۱۱). به نظر می رسد که ورزشکاران با اعتمادبنفس صفتی بالا دارای سطح مطلوبی از مهارت های روانی باشند، از اینرو بیشتر از ابعاد شناختی یادگیری مشاهده ای یعنی کارکردهای مهارتی و راهبردی استفاده کرده اند. همچنین مربیان و معلمان تربیت بدنی تمایل بیشتری به استفاده از ابعاد شناختی یادگیری مشاهده ای برای آموزش مهارت‌ها و تاکتیک‌های بازی دارند، و به نظر می رسد که سوگیری مذکور در استفاده از کارکردهای شناختی توسط مربیان به ورزشکاران نیز منتقل شده است و آنها نیز به دلیل عدم آشنایی و آموزش مناسب با کارکرد اجرایی یادگیری مشاهده ای، از این کارکرد کمتر استفاده کرده اند. در خصوص اعتمادبنفس حالتی یا موقعیتی می توان گفت که احتمالاً ورزشکاران به دلیل ماهیت استرس زای مسابقه، به صورت ناآگاهانه از کارکرد اجرایی استفاده می کنند، زیرا نیاز به دستیابی به شرایط مطلوب روانی در شرایط رقابتی نزد ورزشکاران کشورمان بیشتر احساس می شود. از سوی دیگر تمرکز بازیکنان در شرایط رقابت بیشتر بر اجرای تاکتیک های آموخته شده و نه بر یادگیری تاکتیک های بازی بر اساس یادگیری مشاهده ای است. در این تحقیق نیز کارکرد راهبردی پس از کارکرد اجرایی، متغیر اعتمادبنفس را پیش بینی کرده است، که چنین نتیجه ای مورد انتظار بود. به عنوان یک نتیجه کلی می توان گفت که مربیان ورزشی، روانشناسان ورزش و ورزشکاران باید از کارکردهای متفاوت یادگیری مشاهده ای به عنوان یک ابزار قدرتمند در حوزه یادگیری حرکتی و روانشناسی ورزش و چگونگی اثر آنها بر عملکرد و آماده سازی ورزشکاران آگاه شده و آنها را به صورت کاربردی مورد استفاده قرار دهند.

### منابع

- ۱- حاتمی، ف.، نمازی زاده، م.، اصلانخانی، م. (۱۳۸۳). تأثیر سطح مهارت الگو بر عملکرد و یادگیری سرویس ساده والیبال. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی.
- ۲- شفیق زاده، م؛ بهرام، ع.، امیرتاش، ع. (۱۳۷۹). مقایسه اعتمادبنفس ورزشی در بین ورزشکاران رشته های مشت زنی، کشتی و وزنه برداری و همبستگی آن با نخبگی و سابقه تمرینی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
- ۳- مگیل، ر. (۱۳۸۰). یادگیری حرکتی مفاهیم و کاربردها. ترجمه محمد کاظم واعظ موسوی و معصومه شجاعی، انتشارات حنا.
- 4- Bandura ,A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. EnglewoodCliffs, NJ: Prentice-Hall.
- 5- Brewer, W,B. (2009). Sport Psychology. Willey-Blackwell.
- 6- Carroll, W.R.& Bandura,A.(1985).role of timing of visual monitoring and motor rehearsal in OL of action patterns. motor behavior,17,269-281.
- 7- Clark, S.E., &Ste-Marie, D.M.(2002). Peer mastery versus peer coping models. Journal of Human Movement Studies,43,179-196.
- 8- Cumming,J., et al.(2005).The function of Observational learning questionnaire. journal of psychology of sport and exercise, 6, 517-537.
- 9- Ferrari,M.(1996). Observing the observer: self-regulation in Observational learning of motor skills. Developmental review, 16, 203-240.
- 10- Hall,c,R., Munroe-chandler,K,J, Cunmming,J., Law,b., Murphy, L.(2009). Imagery and Observational learning use and their relationship to sport confidence. Journal of sport sciences,24(7), 327-337.

- 11- Law, b. , Hall, c. (2009). The relationships among skill level, age and Golfers Observational learning use. *Journal of sport psychology*, 23, 42-58.
- 12- Magil, Richard, A., (2004). *Motor Learning, Concept and applications*. McGraw Hill
- 13- McCullagh, P., Burch, C.D., & Siegel, D.I. (1990). Correct and self-modeling and the role of feedback in motor skill acquisition. Paper presented at annual meeting of the North American Society
- 14- McCullagh, P., & Caird, J.K. (1990). A comparison of exemplary and learning sequence models. *Journal of Human Movement Studies*, 18, 107-116.
- 15- McCullagh, P., & Weiss, M.R. (2001). Modeling: consideration of motor skill performance and psychological responses. *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 205-238). New York: McGraw Hill.
- 16- Sidaway, B., & Hand, M.J. (1993). Frequency of modeling effects on acquisition and retention of a motor skill. *Journal of research Quarterly for exercise and sport*, 64, 122-125.
- 17- Starek, J., McCullagh, P. (1999). The effect of self-modeling on the performance of beginning swimmers *The Sport Psychologist*, 13, 269-287.
- 18- Weiss, M.R., McCullagh, P., Smith, A., & Berlant, A. (1998). Observational learning and fearful child. *Journal of research Quarterly for exercise and sport*, 69, 380-394.
- 19- Wesch, N.N., Law, b. , Hall, c. (2007). The use of Observational learning by athletes. *Journal of sport behavior*, 30(2), 219-231.