

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 توفیق گرایی دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی شهر کرمانشاه

دکتر بهرام یوسفی<sup>۱</sup> - 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 توفیق گرایی دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی بوده است. بدین منظور ۲۴۰ دانش آموز پسر مقطع راهنمایی به طور 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 پیش آزمون و به وسیله پرسشنامه خط پایه میزان عزت نفس سبک اسنادی احساس خودسودمندی و توفیق گرایی آزمودنی ها تعیین گردید. سپس ۱۶ جلسه هر یک از گروه ها بجز گروه کنترل به انجام فعالیت های منتخب پرداختند. در پایان برنامه ها نیز پس آزمون انجام گردید و داده ها از طریق روش های آماری آزمون T آنالیز واریانس و آزمون کمکی توکی با استفاده از نرم افزار 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<sup>۱</sup> 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<sup>۱</sup> 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<sup>۲</sup> و هاتفیلد<sup>۳</sup> (۱۹۸۶) در مدلی اظهار داشتند ایجاد کفایت و احساس موفقیت منوط به هدف‌چینی صحیح و اصولی است که اساس آن تناسب دشواری هدف با توانایی ادراک شده فرد است (۱۹).

1- Bandura

2- Ahola

3- Hatfield

سولمن<sup>۱</sup> (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 هدف‌چینی 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 هدف‌چینی) اسنادهای دانش‌آموزان مورد بررسی گرفت و در بازخوردهای ارائه شده به اسنادهای مطلوب تشویق شدند. در گروه ترکیبی، هدف‌چینی 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 هدف‌چینی 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 هدف‌چینی 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	
۱	نمرات عزت نفس گروه هدف‌چینی	۲۵/۳۳	۹/۹۷	۲۶/۷۶	۹/۷۶۲	نمره T ۸/۹۵۳ P.V
۲	نمرات اسناد موفقیت (درونی - بیرونی) گروه هدف‌چینی	۱۷/۷	۵/۰۶۳	۱۷/۷۸	۵/۰۴۲	۱/۰۴۳
۳	نمرات اسناد موفقیت (بایات - بی‌بایات) گروه هدف‌چینی	۱۷/۱	۵/۵۴۷	۱۷/۱۸	۵/۵۹۲	۱/۱۵
۴	نمرات اسناد موفقیت (کلی اختصاصی) گروه هدف‌چینی	۱۸/۵	۳/۸۵۹	۱۸/۵۸	۳/۹۶۷	۱/۵۲۴
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 P.V
۱۱	نمرات عزت‌نفس گروه بازآموزی اسنادی	۲۵/۵۵	۹/۷۲	۲۶/۶۶	۱۰/۴۶۶	
۱۲	نمرات اسناد موفقیت (درونی - بیرونی) گروه بازآموزی اسنادی	۱۷/۶	۵/۰۰۵	۱۵/۶	۳/۵۸	
۱۳	نمرات اسناد موفقیت (با ثبات - بی‌ثبات) گروه بازآموزی اسنادی	۱۷	۴/۳۲۹	۱۵/۲۳	۳/۵۴۳	
۱۴	نمرات اسناد موفقیت (کلی - اختصاصی) گروه بازآموزی اسنادی	۱۷/۵۸	۵/۱۶۹	۱۵/۷	۵/۴۷۸	
۱۵	نمرات اسناد شکست (بیرونی - درونی) گروه بازآموزی اسنادی	۱۸/۳	۳/۷۱۵	۲۰/۱۶	۴/۱۳	
۱۶	نمرات اسناد شکست (بی‌ثبات - با ثبات) گروه بازآموزی اسنادی	۱۷/۷۳	۵/۱۳۵	۱۵/۶۳	۳/۵۴۱	
۱۷	نمرات اسناد شکست (اختصاصی - کلی) گروه بازآموزی اسنادی	۱۷/۱۱	۵/۵۶۹	۱۵/۱۸	۳/۵۶۷	
۱۸	نمرات خودسودمندی گروه بازآموزی اسنادی	۵/۰۵	۲/۳۸۲	۶/۵۳	۲/۲۲۸	
۱۹	نمرات توفیق‌گرایی (تکلیف‌مداری) گروه بازآموزی اسنادی	۳/۱	۱/۲۳۱	۳/۹۱	۱/۱۵۴	
۲۰	نمرات توفیق‌گرایی (خودمداری) گروه بازآموزی اسنادی	۲/۶	۱/۳۱۷	۳/۱۱	۱/۲۳۶	
۲۱	نمرات عزت‌نفس گروه ترکیبی	۲۵/۶	۱۰/۶۴	۲۷/۵۱	۱۰/۲۷۶	
۲۲	نمرات اسناد موفقیت (درونی - بیرونی) گروه ترکیبی	۱۸/۴۳	۳/۷۸۸	۱۶/۲۵	۳/۷۸۵	
۲۳	نمرات اسناد موفقیت (باثبات - بی‌ثبات) گروه ترکیبی	۱۷/۷۸	۴/۹۹۵	۱۵/۵۸	۳/۴۳۲	
۲۴	نمرات اسناد موفقیت (کلی - اختصاصی) گروه ترکیبی	۱۸/۳۸	۴/۷۸۲	۱۶/۲	۴/۱۴۸	

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



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

xx = ۰/۰۱

## 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<sup>۱</sup> و هریسون<sup>۲</sup> (۱۹۸۶)، اونیل<sup>۳</sup> (۱۹۸۹)، کوکلین<sup>۴</sup> (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<sup>۵</sup> همخوانی دارد.

1- Brown

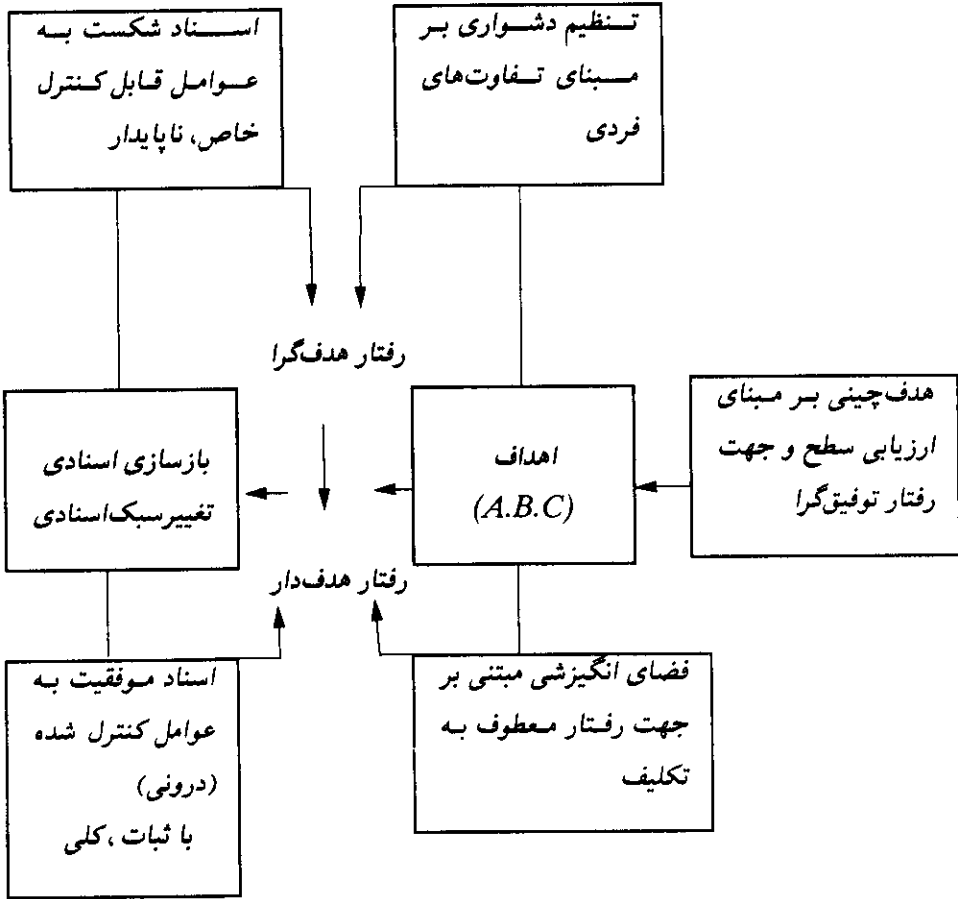
2- Harrison

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 آلپورت. «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. "Strengthenunig Physical self Perceptions

*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.*