

## اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تاب‌آوری و خودکارآمدی تمرینی ورزشکاران نوجوان

امیر دانا<sup>۱</sup>، نرگس سلطانی<sup>۲</sup>، و اعظم فتحی زادان<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۱۱/۱۹

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۳/۲۱

### چکیده

هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تاب‌آوری و خودکارآمدی تمرینی در ورزشکاران نوجوان بود. به این منظور، ۳۰ ورزشکار نوجوان (شهر گرگان) به‌طور تصادفی ساده در دو گروه آزمایشی و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جای گرفتند. دوره آزمایشی متشکل از ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش مهارت‌های ارتباطی بود که به مدت چهار هفته به طول انجامید. اندازه‌گیری‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون با استفاده از مقیاس تاب‌آوری کونور و داویتسون (۲۰۰۳) و مقیاس خودکارآمدی باندورا (۱۹۹۷) انجام شد و داده‌های حاصله با استفاده از تحلیل کوواریانس در سطح اطمینان ۹۵ درصد تحلیل شدند. نتایج پژوهش نشان داد که پس از کنترل سطوح پیش‌آزمون، نمره‌های تاب‌آوری و خودکارآمدی تمرینی در گروه آزمایشی به‌طور معناداری بالاتر از گروه کنترل قرار دارد. براساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه‌گیری کرد که آموزش مهارت‌های ارتباطی، روش موثری برای افزایش تاب‌آوری و خودکارآمدی تمرینی در ورزشکاران نوجوان می‌باشد.

**کلیدواژه‌ها:** مهارت ارتباطی، تاب‌آوری، خودکارآمدی تمرینی، ورزشکاران نوجوان.

۱. گروه تربیت بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران. (نویسنده مسئول)

Email: amirdana@iaut.ac.ir

۲. کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، مشهد، ایران.

۳. گروه تربیت بدنی، واحد دهقان، دانشگاه آزاد اسلامی، دهقان، ایران.

## مقدمه

امروزه ورزش به‌عنوان یکی از عوامل تأمین سلامت جسمانی و روانی افراد جامعه محسوب می‌شود و مزایای فیزیکی، شناختی و عاطفی ورزش و فعالیت بدنی به خوبی شناخته شده است (گیلبرستون؛ ۲۰۱۶). به‌طوری‌که سوهن و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۱۴) بیان نمودند مشارکت افراد در فعالیت‌های جسمانی سبب توسعه اجتماعی، شناختی، روانی و جسمانی می‌گردد (سوهن و همکاران، ۲۰۱۴). علاوه بر این، در چند سال اخیر علاقه به جنبه‌های گوناگون تمرین و ورزش برای سلامتی جسم و روان در تمام نقاط جهان گسترش چشمگیری یافته و کاربرد روان‌شناسی به‌طور مشخص مورد تأکید قرار گرفته است. همچنین روان‌شناسان ورزشی توجه خاصی به ویژگی‌های روان‌شناختی ورزشکاران داشته‌اند. از جمله این ویژگی‌ها می‌توان به خودکارآمدی<sup>۳</sup> و خودکارآمدی تمرینی<sup>۴</sup> اشاره نمود (کامکاری، ۲۰۱۳).

خودکارآمدی تمرینی که برخاسته از نظریه شناختی-اجتماعی بندورا<sup>۵</sup> است به باور فرد نسبت به توانایی خود در فعالیت‌های ورزشی و تمرین در یک دوره منظم اشاره دارد (بندورا، ۱۹۹۷؛ گیلبرستون، ۲۰۱۶). بر همین اساس داشتن دانش، مهارت و دستاوردهای قبلی فرد، پیش‌بینی‌کننده‌های مناسبی برای رفتار تمرینی آنها نیستند، بلکه باور فرد نسبت به توانایی‌های خود است که بر مشارکت ورزشی و رفتار تمرینی وی تأثیر می‌گذارد. بندورا (۱۹۷۷) نیز معتقد است که اعتماد به نفس در توانایی انجام یک رفتار، با عملکرد واقعی این رفتار رابطه مثبت دارد. به‌طور کلی باور و اعتقاد به خودکارآمدی از اهمیت بسیاری برخوردار

است، افرادی که احساس خودکارآمدی دارند، در مواجهه با موانع پیش روی خود انعطاف‌پذیرترند و تمایل به پیروزی در فعالیت‌های ورزشی از خصوصیات آنها است و حتی با وجود محدودیت‌ها و موانع با احتمال بیشتری به انجام تمرین می‌پردازند. براساس نظریه بندورا (۱۹۹۷) و تئوری شناختی اجتماعی فعالیت‌بدنی، خودکارآمدی تعیین‌کننده اصلی سازگاری و سطوح ارتقا سلامتی فعالیت بدنی می‌باشد. افرادی که از سطح بالای خودکارآمدی تمرینی برخوردارند، احتمال بیشتری وجود دارد که درگیر برنامه‌های ورزشی شوند. دیشمن<sup>۶</sup> (۱۹۸۲) نیز نشان داد افراد ممکن است از انتظارات خودکارآمدی بالایی برای فعالیت‌بدنی و تمرین داشته باشند، اما چنانچه آنها اعتقاد نداشته باشند که ورزش و تمرینات ورزشی قدرت، عملکرد و یا سلامت را بهبود می‌بخشد، بعید است که به یک برنامه ورزشی منظم پایبند باشند (نوپرت و همکاران<sup>۷</sup>، ۲۰۱۳). پژوهشگران نشان داده‌اند خودکارآمدی تمرین یک متغیر پیش‌بین بااهمیت برای حفظ رفتارهای ورزشی است (گیلبرستون، ۲۰۱۲). به طوری که مارکوس و همکاران<sup>۸</sup> (۲۰۰۰) نشان دادند خودکارآمدی تمرینی رابطه مثبت و قوی با فعالیت بدنی منظم را داشته است. در طول سال‌های گذشته خودکارآمدی تمرینی به‌عنوان ساختارهای یک بعدی و چند بعدی مورد بررسی قرار گرفته است. در این راستا پژوهشگرانی چون مارکوس و همکاران (۱۹۹۲)، مک-آلی<sup>۹</sup> (۱۹۹۲)، دیشرانیس و همکاران (۱۹۸۶) به تک-بعدی بودن آن که همان باور و اعتقاد به توانایی‌های فردی برای غلبه بر موانع حفظ مشارکت ورزشی می‌باشد، تأکید داشته‌اند. از سوی دیگر اخیراً پژوهشگرانی

6. Dishman
7. Neupert
8. Marcus
9. McAuley
10. Desharnais

1. Gilbertson
2. Cohen et al.
3. Self-Efficacy
4. Exercise Self-Efficacy
5. Bandura

چون رودگرز و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۰۱، ۲۰۰۲، ۲۰۰۸) و اسنیهوتا و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۵) به ساختار چند بُعدی آن تاکید داشته و پیشنهاد نموده‌اند خودکارآمدی تمرینی شامل عواملی چون خودکارآمدی وظیفه‌ای<sup>۳</sup>؛ مقابله-ای<sup>۴</sup> و برنامه‌ریزی<sup>۵</sup> می‌باشد. در حالی که خودکارآمدی در پژوهش‌های رفتاری سلامت به خوبی شناخته شده است، اما هنوز بحث درباره خودکارآمدی تمرینی وجود دارد (گیلبرستون، ۲۰۱۲). بی‌شک هنوز تمامی ساز و کارهای مربوط به شروع و تداوم موفق فعالیت بدنی منظم به خوبی درک نشده و مبنای نظری قوی ایجاد نشده است که در آن ارتقای مشارکت افراد در فعالیت بدنی مؤثر نشان داده شده باشد (کامکاری، ۲۰۱۳).

از سوی دیگر یکی از متغیرهای که از باور فرد به خودکارآمدی خویش و استعداد مهارت‌های اجتماعی نشأت می‌گیرد، تاب‌آوری است (راتر، ۱۹۹۳). امروزه تاب‌آوری<sup>۶</sup> به‌عنوان یکی از سازه‌های اصلی شخصیت برای فهم انگیزش، هیجان و رفتار مفهوم‌سازی شده است (بلاک، ۲۰۰۲) که به معنای توانایی بازگشت از تجربه‌های هیجانی منفی و انطباق منعطفانه از تجربه‌های پر استرس و به فرآیند پویای انطباق و سازگاری مثبت با تجارب تلخ و ناگوار در زندگی گفته می‌شود (فایرکلوت؛ ۲۰۱۷). کانر و دیویدسون<sup>۷</sup> (۲۰۰۳) تاب‌آوری را توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی-معنوی-روانی<sup>۸</sup>، در شرایط ناگوار تعریف کرده‌اند. می‌توان گفت تاب‌آوری به عوامل و فرآیندهای اطلاق می‌شود که خط سیر رشدی را از مسیر رفتارهای مشکل‌زا و آسیب‌های روان‌شناختی جدا می‌کند و با

وجود شرایط ناگوار به پیامدهای سازگارانه منتهی می‌گردد. گارمزی و ماستن<sup>۹</sup> نیز تاب‌آوری را یک فرآیند توانایی، یا پیامد سازگاری موفقیت آمیز با شرایط تهدیدکننده محیطی تعریف نموده‌اند (ریلی، ۲۰۱۳)؛ بنابراین تاب‌آوری صرف مقاومت منفعل در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست بلکه فرد تاب‌آور مشارکت کننده فعال و سازنده محیط پیرامون خود است که با پیامد مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی همراه است. در مفهوم تاب‌آوری دو وجه مهم دیده می‌شود: اول این‌که؛ افراد، حادثه یا رویداد آسیب‌زا را تجربه می‌کنند و دوم آن‌که؛ در برابر حوادث، انعطاف-پذیر هستند و برای بازگشت به عملکرد معمولی خود، دست به جبران می‌زنند. این افراد، توانایی ترمیم ضربه‌های روانی وارد شده به خود و فائق آمدن بر سختی را دارند (آزاد، ۲۰۱۷). به نظر می‌رسد فعالیت‌های ورزشی، دارای این ویژگی‌هاست. همین مسئله سبب شده است تا توجه دست‌اندرکاران سلامت روانی، به‌طور جدی بر پیشایندها و پیامدهای روانشناختی ورزش متمرکز شود. این امر به شکلی در میان پژوهشگران روانشناسی ریشه دوانده که گروهی از روانشناسان، حوزه علمی کار خود را به این عرصه محدود ساخته‌اند و توسعه روزافزون روانشناسی ورزش را بستر فعالیت‌های خود دانسته‌اند. ورزشکار بودن و انجام فعالیت حرفه‌ای ورزشی، ویژگی‌ای است که به کمک آن می‌توان افراد را حتی از نظر شخصیتی، متمایز ساخت. باید به این موضوع نیز توجه داشت که در جوامع مختلف، امروزه از ورزش به‌عنوان یکی از

1. Rodgers
2. Sniehotta
3. Task self-efficacy
4. Coping
5. Scheduling
6. Ratter
7. Resilience

8. Block
9. Faircloth,
10. Cannoy & Davidson
11. Bio psychospiritual homeostasis
12. Gaymezy & Masten
13. Reily

روش‌های درمانی در بهبود مبتلایان به اختلال‌های روانی استفاده می‌شود (جلیلی و حسینچاری، ۲۰۱۰). از سوی دیگر نوجوانی دوره‌ای از رشد، در حد فاصل کودکی و بزرگسالی است که در طی آن روابط با همسالان تعمیق می‌شود. استقلال در تصمیم‌گیری رشد می‌کند و فرد در پی مشغله‌های فکری و اجتماعی بر می‌آید (سادوک و سادوک؛ ۲۰۰۷) و ورزشکاران نوجوان نیز از این امر مستثنی نیستند. در جهت بهبود در خودکارآمدی تمرینی و تاب‌آوری ورزشکاران نوجوان می‌توان مداخلات آموزشی را مورد بررسی قرار داد تا بتوان به نتایج جامعی در این زمینه دست یافت. در این راستا برنامه آموزش مهارت‌های زندگی<sup>۲</sup> از جمله کاربردهای روانشناسی در عرصه‌های مختلف فردی و اجتماعی است که مهارت برقراری ارتباط مؤثر به عنوان پایه جهت فراگیری سایر مهارت‌ها عمل می‌کند (معین الغریبی، ۲۰۱۰). امروزه ارتباطات یک شکل از تعامل است که در آن افراد نظرات، ایده‌ها، اطلاعات، پیام‌ها و احساسات را به اشتراک می‌گذارند که ممکن است بر رفتار آنان تاثیر بگذارد و واکنش‌های مربوط به باورها، فرهنگ، واقعیت، تاریخ و موقعیت‌های زندگی را تحت-تأثیر قرار می‌دهد (پیرا و روجینا؛ ۲۰۱۷). همچنین در این بین مهارت‌های ارتباطی<sup>۳</sup> به منزله آن دسته از مهارت‌هایی هستند که به‌واسطه آنها افراد می‌توانند درگیر تعامل‌های بین‌فردی و فرآیند ارتباط شوند، یعنی فرآیندی که افراد طی آن، اطلاعات، افکار و احساس-های خود را از طریق مبادله پیام‌های کلامی و غیر کلامی با یکدیگر در میان می‌گذارند (هارجی و دیکسون؛ ۲۰۰۴). مهارت ارتباطی مشتمل بر مهارت-های فرعی یا خرده مهارت‌های مربوط به درک پیام-های کلامی و غیرکلامی، نظم‌دهی به هیجان‌ها، گوش دادن، بینش نسبت به فرآیند ارتباط و قاطعیت

در ارتباط است که اساس مهارت‌های ارتباطی را تشکیل می‌دهند. این مهارت‌ها آن‌چنان اهمیت دارند که نارسایی آنها می‌تواند با احساس تنهایی، اضطراب اجتماعی، افسردگی، حرمت پایی خود و عدم موفقیت همراه باشد (نیکزاد لاریجانی، ۲۰۱۵). افراد به واسطه مهارت‌های ارتباطی می‌توانند درگیر تعامل‌های بین-فردی و فرآیند ارتباط شوند. این مهارت‌ها شیوه‌های ضروری برای یک زندگی سالم و سازنده است و سبب سازگاری فرد با دیگران و شکل‌گیری رفتار مناسب می‌شود و باعث می‌شود فرد نقش مناسب خود را در جامعه به خوبی ایفا نماید، بی‌آنکه به خود یا دیگران آسیب برساند (سبزی و یوسفی، ۲۰۱۴). با این تفاسیر و اهمیت مهارت‌های ارتباطی شواهد در مورد اثربخشی مداخلات آموزش مهارت‌های ارتباطی تقسیم شده‌اند و مطالعات عمدتاً در مقیاس کوچک و پژوهشات محدود انجام شده است (سلمان و همکاران؛ ۲۰۱۷).

در راستای پژوهش‌های انجام شده بابالوئی و انصاری شهیدی (۲۰۱۷) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی بین‌فردی بر خودکارآمدی کارکنان اثر مثبتی داشته است. عابدی (۲۰۱۵) نیز در پژوهش خود به اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهداشت روان، سرسختی روانی و خودکارآمدی دانشجویان پرداختند و نشان دادند که آموزش مهارت-های ارتباطی بر سرسختی روانی دانشجویان تأثیر معناداری نداشته است؛ اما بهداشت روان و خودکارآمدی دانشجویان بعد از آموزش مهارت‌های ارتباطی افزایش یافته است. نیکنام و همکاران (۲۰۱۴) نشان دادند که تاب‌آوری ورزشکاران حرفه‌ای به‌طور معناداری با غیر ورزشکاران و کسانی تفریحی ورزش می‌کنند، متفاوت است. جنابادی و همکاران (۲۰۱۵) پژوهشی را با عنوان اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر

1. Sadock & Sadock
2. Life Skills Training
3. Perial & Pugginal

4. Communication Skills
5. Hargie & Dixon
6. Selman et al.

روی سلامت ذهنی و سطح تاب‌آوری انجام دادند که نتایج پژوهش نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش سلامت روان و تاب‌آوری می‌شود. گیلبرستون (۲۰۱۶) در پژوهش خود که در بین ۳۳۸ نفر از دانشجویان انجام داد، نشان داد که خودکارآمدی کار و خودکارآمدی برنامه‌ریزی به‌عنوان مولفه‌های خودکارآمدی تمرینی، رفتار فعالیت بدنی را پیش‌بینی نموده است. مهپاره و همکاران (۲۰۱۰) نشان داد یکی از متغیرهای موثر بر افزایش خودکارآمدی، مهارت‌های ارتباطی می‌باشد. نورگارد و همکاران (۲۰۱۲) در پژوهش خود به اثربخشی مهارت‌های ارتباطی بر خودکارآمدی پرداختند و نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر خودکارآمدی تاثیر مثبتی دارد. براگارد<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) در پژوهشی کنترل شده طولی که بر روی ۹۶ دانشجو انجام داده شد به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های ارتباطی و مدیریت هیجان به‌طور معنی‌داری خودکارآمدی شرکت‌کنندگان را افزایش و استرس ارتباطی آنها را کاهش داد. مک‌کوالی و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۰۳) نیز نشان دادند که در طول یک برنامه تمرینی ۶ ماهه خودکارآمدی در طول مداخله در بین سالمندان نوسان یافته و در پایان برنامه کاهش یافته است. همان‌طور که مشاهده می‌شود پژوهشاتی که بتوانند در زمینه اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تاب‌آوری و خودکارآمدی تمرینی در بین ورزشکاران صورت گیرد، انجام نشده است و پژوهش‌های انجام شده پراکنده بوده است. هر چند یکی از متغیرهای موثر بر افزایش خودکارآمدی توانایی مهارت‌های ارتباطی است (موسوی، ۲۰۱۵؛ نوگو، ۲۰۰۷). افرادی که مهارت‌های ارتباطی کارآمدی داشته باشند، ارتباطات مثبتی با دیگران در خود برقرار می‌کند و محیط مناسب و مساعدی برای یادگیری خود خلق می‌کنند. افراد به‌واسطه مهارت‌های ارتباطی می‌توانند درگیر تعامل‌های

بین‌فردی و فرآیند ارتباط شوند و سبب می‌گردد که افکار و احساسات خود را با یکدیگر در میان بگذارند. این مهارت‌ها دارای اهمیت فراوانی هستند که کاهش آن سبب می‌شود فرد با احساس تنهایی، اضطراب، کاهش احساسات، عدم موفقیت شغلی، تحصیلی و ورزشی گردد (نیکزاد لاریجانی، ۲۰۱۵). لذا احتمال آن می‌رود که کاهش احساسات درونی و عوامل موقعیتی که می‌توان آن را یکی از مولفه‌های خودکارآمدی تمرینی دانست، ناشی از کاهش مهارت‌های ارتباطی باشد، هر چند به‌طور یقین نمی‌توان در این زمینه اظهارنظر نمود. لذا ضرورت پژوهش را دوچندان می‌کند. از سوی دیگر اثربخشی بالای آموزش مهارت‌های ارتباطی در بین گستره‌های مختلف سنی و ناتوانی‌ها در پژوهش‌ها نشان داده شده است. آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به‌طور سریع و چشمگیری، رفتارهای غیر قابل قبول از نظر اجتماعی را به رفتارهای اجتماعی تغییر دهد (برد، ۱۹۸۹). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افراد فاقد مهارت‌های ارتباطی مناسب، در موقعیت‌های مختلف دچار مشکل می‌شوند. مشکلات چنین افرادی عمدتاً به دو حیطه مربوط می‌شود: راهبردهای کنترل بیرونی و راهبردهای حل مسئله. چنانچه این افراد به‌طور صحیح و به مقدار مطلوب تحت آموزش مهارت‌های ارتباطی قرار بگیرند، در این دو نوع مشکل بهبودی چشمگیری خواهند داشت (حاتمی و همکاران، ۲۰۱۵) که این خود ضرورت را بیش از پیش آشکار می‌سازد. با توجه به اینکه نوجوانی مرحله‌ای خاص از زندگی افراد ورزشکار می‌باشد، تغییراتی که در فرد به علت بلوغ، به‌وجود می‌آید در مواردی ممکن است مسیر زندگی عمومی و ورزشی او را تغییر داد و تا پایان عمر، او را در شرایط نامطلوب و یا مطلوب قرار دهد که می‌تواند میزان فعالیت‌های ورزشی، تمرینات، تحمل و تاب‌آوری او را دچار تغییرات

1. Nørgaard
2. Bragard

3. McAuley

مهارت‌های ارتباطی کمک شایانی بر کم کردن بار منفی در فضای ورزشی باشد که گاهی در آن محیط خشونت و پرخاشگری وجود می‌آید که گریز از آن نیز ناممکن می‌رسد. کسب مهارت‌های ارتباطی علاوه بر پیشگیری از رفتارهای خشونت‌آمیز، افزایش خود اتکالی و اعتماد به نفس نوجوانان در محیط تمرین را می‌تواند تحت تأثیر قرار می‌دهد و علاوه بر آن کسب این مهارت‌ها، نگرش دیگران را در مورد فرد ورزشکار، عوض می‌کند و به همین دلیل مهارت‌های یاد شده هم شخص را تغییر می‌دهد و هم محیط را که می‌تواند باعث ارتقاء در زمینه‌های مختلف تمرینی و ورزشی شود. بررسی پژوهش‌ها در زمینه مهارت‌های ارتباطی حاکی از وجود خلأ پژوهشی در این زمینه است، به طوری که بر اساس بررسی پژوهشگران هیچ پژوهشی در این زمینه (خودکارآمدی تمرینی) در داخل کشور انجام نشده است. لذا این پژوهش با هدف اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تاب‌آوری و خودکارآمدی تمرینی ورزشکاران نوجوان تدوین شده است.

### روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر، از نوع مطالعات تجربی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با یک گروه کنترل بود که در آن متغیرهای وابسته (تاب‌آوری و خودکارآمدی تمرینی) در دو مرحله اندازه‌گیری (پیش‌آزمون-پس‌آزمون) شرکت کرده و متغیر مستقل (آموزش مهارت ارتباطی) تنها در گروه تجربی اعمال گردید.

### شرکت‌کنندگان

جامعه آماری پژوهش کلیه ورزشکاران نوجوان پسر شهر گرگان در بازه زمانی مهر تا دی‌ماه سال تحصیلی ۱۳۹۶-۹۷ بودند. در این پژوهش منظور از ورزشکار به افرادی بودند که در زمان اجرای پژوهش، دست کم یک سال از مشارکت ورزشی منظم آنان در رشته‌های

نماید. در نتیجه یادگیری انواع مهارت‌ها، همانند مهارت‌های اجتماعی، فردی و ارتباطی در زندگی روزمره نوجوانان ورزشکار، دریچه‌ای مثبت از تاثیرات مهارت‌های ارتباطی را به همراه داشته باشد. همچنین به سبب اینکه چالش‌های مرتبط با ورزش می‌تواند فشار روانی و حالات هیجانی متفاوتی را در بین ورزشکاران جوان بوجود بیاورد و در ورزشکاران انگیزه، سلامتی، روابط اجتماعی، سازگاری اجتماعی و متغیرهای روانی همچون افسردگی تحت تاثیر عواطف هیجانی مرتبط با تقاضاهای ورزشی قرار گیرد آگاهی از مهارت‌های ارتباطی در ورزشکاران جوان می‌تواند تاثیرات مثبتی بر روی این عوامل و موقعیت‌های سخت ورزشی داشته باشد و بتواند میزان سلامت روان را بهبود داده و به تبع آن میزان خودکارآمدی و تاب‌آوری در بین نوجوانان را تحت تاثیر قرار دهد. به طوری که موسوی (۲۰۱۵) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کم‌رویی، تاب‌آوری و خودکارآمدی در نوجوانان شهر آمل پرداخت و نشان داد که مهارت‌های ارتباطی میزان تاب‌آوری، کم‌رویی و خودکارآمدی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. صدیقی تهرانی (۲۰۱۶) آموزش خودآگاهی را بر روی خودکارآمدی ورزشکاران رزمی مورد بررسی قرار دادند و نشان داد آموزش خودآگاهی میزان خودکارآمدی ورزشکاران رزمی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. همچنین شفیعی و همکاران (۲۰۱۶) نیز در پژوهش خود اشاره نمود که مشارکت در فعالیت‌های بدنی و در پیش گرفتن سبک زندگی فعال، تا حد زیادی به ماهیت ارتباطات بستگی دارد. از آنجایی که ورود به مرحله تازه در زندگی ورزشی نوجوانان، میزانی از شهامت برای مواجهه شدن با تغییرات را طلب می‌کند، طیف وسیعی از نوجوانان نیز غالباً پیش از ورود به دنیای بزرگتر جامعه ورزشی در سطوح مختلف ورزشی اعم از حرفه‌ای و قهرمانی، با دشواری‌هایی از جمله ناتوانی در برقراری ارتباط قدرتمند و سالم مواجه‌اند. باید بیان نمود که آموزش

ورزشی تیمی و انفرادی گذشته بود. برای نمونه‌گیری ابتدا ۲۰۰ نفر از ورزشکاران نوجوان که در رشته‌های مختلف مشارکت داشتند، جهت اجرای پیش‌آزمون (غربالگری) با روش نمونه‌گیری هدفمند و در دسترس انتخاب شدند و پرسشنامه‌های تاب‌آوری و خودکارآمدی تمرینی (برای مرور مشخصات این پرسشنامه‌ها به بخش ابزار اندازه‌گیری مراجعه شود) را تکمیل کردند و با توجه به نقاط برش پرسشنامه‌ها (نمره ۵۰ برای تاب‌آوری و نمره ۴۰ برای خودکارآمدی تمرینی) در مطالعات پیشین (آزاد، ۲۰۱۷؛ موسوی و همکاران، ۲۰۱۵)، تعداد ۴۵ نفر که به‌طور همزمان نمرات پایینی در تاب‌آوری و خودکارآمدی کسب کرده بودند مشخص گردید و از بین آنان ۳۰ نفر به‌صورت تصادفی ساده انتخاب و با همین روش در دو گروه آزمایشی و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جای گرفتند. گروه آزمایشی به مدت ۱۲ جلسه ۱/۵ ساعته آموزش مهارت‌های ارتباطی را دریافت کردند، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند.

### ابزار گردآوری اطلاعات

در این پژوهش برای سنجش تاب‌آوری، از مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) استفاده شد. مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون دارای ۲۵ گویه روی پنج عامل است که پاسخ‌های آن روی یک پیوستار پنج درجه‌ای لیکرت از صفر (کاملاً نادرست) تا ۴ (همیشه درست) نمره‌دهی می‌شود. براساس این نمره‌دهی، نمره کل پرسشنامه در دامنه صفر تا ۱۰۰ با نمره برش ۵۰ قرار دارد که نمرات بالاتر در این پرسشنامه نشان‌دهنده تاب‌آوری بیشتر می‌باشد. در فرآیند ساخت نسخه اصلی این مقیاس در نمونه بالینی و غیربالینی، کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) روایی عاملی، روایی همگرا و روایی تشخیصی این ابزار را حد مطلوب گزارش کردند. همچنین، همسانی درونی این مقیاس با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ و پایایی بازآزمایی آن را با محاسبه ضریب همبستگی درون‌طبقه‌ای ۰/۸۷

گزارش شده است (کونور و دیویدسون، ۲۰۰۳). نسخه فارسی این مقیاس در ایران توسط محمدی (۲۰۰۵) اعتباریابی شده است (آزاد، ۲۰۱۷). در پژوهش حاضر همسانی درونی مقیاس با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ برای کل نمونه ۰/۸۲ به دست آمد.

در پژوهش حاضر براساس سنجش خودکارآمدی تمرینی از مقیاس استاندارد خودکارآمدی تمرینی باندورا (۱۹۹۷) که در ایران توسط کامکاری (۲۰۱۳) استانداردسازی شده است، استفاده شد. این مقیاس متشکل از ۱۸ گویه و سه خرده مقیاس (نیازهای رقابتی، احساسات درونی و موقعیتی- غیرشخصی) می‌باشد که پاسخ‌های آن روی پیوستار پنج درجه‌ای لیکرت ۱ (خیلی کم) تا ۵ (خیلی زیاد) نمره‌دهی می‌شود. کامکاری (۲۰۱۳) روایی صوری و محتوی (براساس نظر خبرگان دانشگاهی)، روایی عاملی (براساس تحلیل عاملی تأییدی) و همسانی درونی (ضریب آلفای کل مقیاس ۰/۸۲) این مقیاس را مورد تأیید قرار داده است. همچنین، همسانی درونی این مقیاس در سایر پژوهش‌ها نیز در حد مطلوب گزارش شده است (ضریب آلفا ۰/۷۹، بهاری، ۲۰۱۴). در پژوهش حاضر همسانی درونی این مقیاس با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ برای کل نمونه ۰/۸۰ به دست آمد.

در پژوهش حاضر برای آموزش مهارت‌های ارتباطی از کتابچه‌های مهارت برقراری ارتباط مؤثر «فرشته موتالی» و مهارت جرأت‌مندی «شهرام محمدخانی»، مهارت‌های زندگی «حسین ناصری»، مهارت‌های اجتماعی «شعبان معین الدین» استفاده شد. لازم به ذکر است که متناسب با نوع پژوهش تغییراتی در مداخله‌های موجود اعمال گردید که خلاصه آن در جدول ۱ آمده است.

### شیوه گردآوری داده‌ها

در این پژوهش پس از کسب توافق آگاهانه شرکت‌کنندگان به اخذ رضایت آنان، پرسشنامه‌های مربوط به

گروه کنترل به ترتیب  $۴۰/۴۰ \pm ۳/۶۸$  و  $۴۰/۵۳ \pm ۲/۵۸$  به دست آمد. همچنین، میانگین و انحراف معیار خودکارآمدی تمرینی گروه آزمایشی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به ترتیب  $۳۸/۸۰ \pm ۳/۲۹$  و  $۵۷/۶۷ \pm ۴/۷۹$  و گروه کنترل به ترتیب  $۳۸/۷۳ \pm ۳/۱۹$  و  $۴۳/۵۳ \pm ۴/۱۹$  به دست آمد.

برای انجام مقایسه‌های بین گروهی ابتدا پیش‌فرض‌های استفاده از تحلیل کوواریانس (طبیعی بودن توزیع داده‌ها، همگنی واریانس‌ها، خطی بودن رابطه متغیر وابسته و همپراش، همگنی شیب‌های رگرسیون) مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد که توزیع داده‌های مربوط به تاب‌آوری و خودکارآمدی تمرینی در هر دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون از توزیع طبیعی برخوردار است ( $PS = ۰/۹۹۵ - ۰/۱۲۲$ ,  $PS = ۰/۹۸۶ - ۰/۹۰۷$ ).  $ZS =$  نتایج آزمون لوین نیز نشان داد که واریانس داده‌های مربوط به تاب‌آوری ( $FS(1, 28) = ۲/۲۷۲ - ۰/۱۵۲$ ) و خودکارآمدی تمرینی ( $FS(1, 28) = ۳/۱۶۵$ ,  $PS = ۰/۰۸۶ - ۰/۱۵۲$ ) بین دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون همگن می‌باشد. ترسیم نمودارهای پراکنش متغیرهای همپراش در مقابل متغیرهای وابسته برای هر کدام از گروه‌ها نشان داد که رابطه بین متغیرهای همپراش و وابسته خطی است. در ادامه، برای بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون، عدم تعامل معنادار بین متغیر مستقل (گروه) و متغیر همپراش (سطوح پیش‌آزمون) با استفاده از تحلیل واریانس دوسویه مورد تحلیل قرار گرفت و نتایج حاصله نشان داد که اثر تعاملی گروه و متغیر همپراش بر تاب‌آوری ( $P = ۰/۲۸۹$ )،  $F(1, 26) = ۱/۱۷۱$  و خودکارآمدی تمرینی ( $F(1, 26) = ۱/۶۱۰$ )، با توجه به برقراری مفروضه‌ها، از دو سری تحلیل کوواریانس برای مقایسه‌های بین‌گروهی استفاده شد، که در آنها متغیر

متغیرهای مورد مطالعه به ایشان ارائه شد و مداخلات آموزشی نیز با رضایت کامل شرکت‌کنندگان صورت گرفت و همچنین درباره اصول رازداری و محرمانه بودن هویت شرکت‌کنندگان به آنها اطمینان داده شد که کلیه اطلاعات به صورت محرمانه باقی خواهد ماند. کل دوره آزمایشی متشکل از ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بود که به مدت چهار هفته به طول انجامید.

### روش‌های پردازش داده‌ها

در پژوهش حاضر از میانگین، انحراف استاندارد، جدول و شکل برای خلاصه‌سازی، طبقه‌بندی و توصیف اطلاعات استفاده شد. همسانی درونی ابزار گردۀوری اطلاعات با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ محاسبه گردید. برای تحلیل داده‌ها، ابتدا از آزمون شاپیرو-ویلک برای بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها، از آزمون لوین برای بررسی تجانس واریانس بین گروه‌ها و از تحلیل واریانس دو سویه برای بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون (عدم تعامل معنادار بین متغیر مستقل و متغیر همپراش) استفاده شد. با توجه به برقراری پیش‌فرض‌های استفاده از تحلیل کوواریانس برای کنترل سطوح پیش‌آزمون و انجام مقایسه‌های بین‌گروهی استفاده شد. لازم به توضیح است که تمامی تحلیل‌ها در سطح اطمینان ۹۵ درصد و با استفاده از بسته آماری برای علوم اجتماعی<sup>۵</sup> (اس. پی. اس. اس.) نسخه ۲۳ انجام شد.

### یافته‌ها

شرکت‌کننده‌های پژوهش دارای میانگین سن  $۱۶/۱ \pm ۴۳/۶۳$  سال بودند. بر اساس نتایج، میانگین و انحراف معیار تاب‌آوری گروه آزمایشی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به ترتیب  $۴۰/۶۷ \pm ۴/۳۳$  و  $۶۱/۱۳ \pm ۵/۴۸$  و

4. Analysis of Covariance  
5. Statistical Package for Social Sciences

1. Shapiro-Wilk  
2. Levene's Test  
3. Two-Way Analysis of Variance



گروه (آزمایشی / کنترل) به عنوان متغیر مستقل، سطوح تاب‌آوری و خودکارآمدی تمرینی به عنوان متغیرهای وابسته و مقادیر پیش‌آزمون متغیرها به عنوان متغیر کنترل (همپراش) در نظر گرفته شد. نتایج حاصل از این تحلیل‌ها در جدول ۲ آمده است.

### جدول ۱. مداخلات آموزشی

جلسه اول: آشنایی و معارفه اولیه شرح مختصری از شیوه کار و آشنا کردن ورزشکاران نوجوان با وظایف و فعالیت‌های خود مباحث تاب آوری و خودکارآمدی تمرینی	جلسه دوم: آشنایی با مفهوم ارتباط تعریف ارتباط و روش‌های تقویت ارتباط اهمیت ارتباط در زندگی روزمره و اجتماع ورزشی مباحث تاب آوری و خودکارآمدی تمرینی
جلسه سوم: مرور مطالب گفته شده در جلسه قبل شرح رفتار مشترک در مراحل سه‌گانه ارتباط موثر شرح فرآیند ارتباط که شامل شروع، ادامه گفتگو، پایان گفتگو است. مباحث تاب آوری و خودکارآمدی تمرینی	جلسه چهارم: مرور مطالب گفته شده در جلسه قبل بحث در مورد با ارتباط موثر و ناموثر و عواملی که باعث سوء تعبیر پیام‌های کلامی می‌شود و تکنیک‌های تقویت عناصر ارتباطی انجام فعالیت به صورت گروهی و مباحث تاب آوری و خودکارآمدی تمرینی
جلسه پنجم: آشنایی با مفهوم همدلی و تفاوت آن با بی‌تفاوتی و همدردی ناتوانی در همدلی اصول مهارت همدلی در ورزش مباحث تاب آوری و خودکارآمدی تمرینی	جلسه ششم: مرور مطالب گفته شده در جلسه قبل بحث درباره عناصر کلامی ارتباط که شامل محتوای کلام (چه چیزی گفتن) و فرآیند کلام (چگونه گفتن) و غیر کلامی (حالت‌های چهره‌ای، حالات بدنی) است، صحبت شد. در مورد چگونگی بیان انتظار، بیان احساس، بیان افکار، بیان مقاصد و گوش دادن فعال در فعالیت‌های ورزشی بحث شد. مباحث تاب آوری و خودکارآمدی تمرینی
جلسه هفتم: مرور مطالب گفته شده در جلسه قبل آشنایی با هیجان‌ها، هیجان‌های منفی و عوامل وابسته افزایش توان مقابله با هیجان‌های منفی در ورزش تکنیک‌های مدیریت هیجان‌های منفی در ورزش مباحث تاب آوری و خودکارآمدی تمرینی	جلسه هشتم: مرور مطالب گفته شده در جلسه قبل تشریح سبک‌های ارتباطی که شامل: الف-سبک منفعل ب-سبک پرخاشگرانه ج-سبک جراتمندانه بود. و ویژگی‌های هر یک از این سبک‌ها
جلسه نهم: مرور مطالب گفته شده در جلسه قبل توضیح مفهوم جرات‌ورزی مؤلفه‌های جراتمندی بیان فواید و نتایج رفتار جراتمند در انجام ورزش و تمرینات ورزشی مباحث تاب آوری و خودکارآمدی تمرینی	جلسه دهم: مرور مطالب گفته شده در جلسه قبل بیان مطالب مربوط به مهارت کلامی و غیر کلامی جراتمندی توضیح مطالب مربوط به مراحل مهارت نه گفتن (رد درخواست‌های غیرمنطقی) روش‌های مختلف نه گفتن و توانایی عکس‌العمل مناسب مقاومت در برابر اعمال فشار دیگران و دخالت آنان در حین ورزش و تمرین مهارت درخواست کردن
جلسه یازدهم: توضیح مدل چهار مرحله‌ای رفتار جراتمندانه تکنیک‌های ویژه‌ی جراتمندانه	جلسه دوازدهم: مرور بر مطالب گفته شده در ۱۱ جلسه گذشته جمع‌بندی و توضیح نکات آموزشی اجرای پس‌آزمون

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس برای مقایسه سطوح متغیرهای وابسته بین گروه‌های با کنترل سطوح پیش‌آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجک آزادی	میانگین مجذورات	اماره اف	سطح معناداری	مجذور اِتا
پیش‌آزمون تاب‌آوری	۷۸/۵۴۳	۱	۷۸/۵۴۳	۳/۹۸۰	۰/۰۵۶	۰/۱۲۸
گروه	۳۲۰۳/۴۱۸	۱	۳۲۰۳/۴۱۸	۱۶۲/۳۳۸	۰/۰۰۱	۰/۸۵۷
خطا	۵۳۲/۷۹۰	۲۷	۱۹/۷۳۳			
پیش‌آزمون خودکارآمدی تمرینی	۱۶/۶۵۵	۱	۱۶/۶۵۵	۰/۸۱۷	۰/۳۷۴	۰/۰۲۹
گروه	۱۴۹۴/۶۱۰	۱	۱۴۹۴/۶۱۰	۷۳/۳۱۷	۰/۰۰۱	۰/۷۳۱
خطا	۵۵۰/۴۱۲	۲۷	۲۰/۳۸۶			

آزمایشی و کنترل در پس‌آزمون تفاوت معنادار وجود دارد. با توجه به مقادیر میانگین‌های تعدیل شده گروه‌ها در پس-آزمون (جدول ۳)، می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که سطوح تاب‌آوری و خودکارآمدی تمرینی در گروه آزمایشی به طور معناداری بالاتر گروه کنترل می‌باشد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تاب‌آوری و خودکارآمدی تمرینی در ورزشکاران نوجوان تأثیر معناداری داشته است. همچنین، مجذور سهمی اِتا بیانگر آن است که ۸۵/۷ درصد از افزایش تاب‌آوری و ۷۳/۱ درصد از افزایش خودکارآمدی تمرینی در ورزشکاران نوجوان ناشی از تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بوده است.

نتایج پژوهش در خصوص تاب‌آوری (جدول ۲) نشان داد که پس از کنترل اثر پیش‌آزمون ( $\eta^2 = 0/128$ ،  $F(1, 27) = 3/98$ ،  $P = 0/056$ )، اثر گروه بر سطح تاب‌آوری از لحاظ آماری معنادار است ( $\eta^2 = 0/857$ ،  $P < 0/001$ )، بدین معنا که بین سطوح تاب‌آوری گروه آزمایشی و کنترل در پس‌آزمون تفاوت معنادار وجود دارد. همچنین، نتایج پژوهش در خصوص خودکارآمدی (جدول ۳) نشان داد که پس از کنترل اثر پیش‌آزمون ( $\eta^2 = 0/029$ ،  $P = 0/374$ ،  $F(1, 27) = 0/817$ )، اثر گروه بر سطح خودکارآمدی تمرینی نیز از لحاظ آماری معنادار است ( $\eta^2 = 0/831$ ،  $P < 0/001$ )، بدین معنا که بین سطوح تاب‌آوری گروه

جدول ۳. میانگین‌های تعدیل یافته پس‌آزمون تاب‌آوری و خودکارآمدی تمرینی در گروه‌های آزمایشی و کنترل

متغیرها	گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین تعدیل یافته	خطای استاندارد
تاب‌آوری	آزمایش	۱۵	۶۱/۱۳	۵/۴۸۹	۶۱/۱۰۲	۱/۱۴۷
	کنترل	۱۵	۴۰/۴۰	۳/۶۸۰	۴۰/۴۳۱	۱/۱۴۷
خودکارآمدی	آزمایش	۱۵	۵۷/۶۷	۴/۷۹۱	۵۷/۶۵۹	۱/۱۶۶
	کنترل	۱۵	۴۳/۵۳	۴/۱۹۰	۴۳/۵۴۱	۱/۱۶۶

## بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی مهارت‌های ارتباطی بر تاب‌آوری و خودکارآمدی تمرینی در ورزشکاران نوجوان انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین میانگین پس‌آزمون تاب‌آوری نوجوانان ورزشکار گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تاب‌آوری نوجوانان ورزشکار تأثیر معناداری داشته است و سبب افزایش میزان تاب‌آوری شده است. همچنین مجذور سهمی اتا نشان داد که ۸۵/۷ درصد از افزایش تاب‌آوری نوجوانان ورزشکار ناشی از تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌باشد. در تبیین نتایج می‌توان بیان نمود که ورزشکاران نوجوان با تاثیرپذیری از آموزش مهارت‌های ارتباطی که خود شامل عامل‌های مختلفی چون آموزش جرات‌ورزی و مقاومت بوده است، به احتمال می‌توانند بر مسایل، چالش‌ها و موانع موجود در ورزش غلبه کنند و بدون از دست دادن اعتماد به نفس به حل و فصل مشکلات و سختی‌های موجود پرداخته و انعطاف‌پذیری بیشتری از خود نشان دهند. نگرش مثبتی نسبت به توانایی‌ها و عملکرد خود در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا دارند و به خود یاد می‌دهند که به‌طور اثربخش با محیط و موقعیت‌های سخت ورزشی برخورد کنند و باورهای تاب‌آوری را در موقعیت‌های تنش‌زا حفظ کنند. همچنین در تبیین نتایج می‌توان به نظر ریکساج (۱۹۹۶) اشاره نمود که حاکی از آن است برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی و مؤلفه‌های آن همچون مهارت‌های ارتباطی، نسل جوان را برای برخورد مؤثر با نیازها و چالش‌های روزمره در زمینه‌های مختلف توانمند می‌سازد. وی معتقد است که چنین آموزش‌هایی، موقعیت مناسبی را جهت کسب مهارت‌های ارتباطی و تعامل با دیگران فراهم می‌نماید و کسب مهارت‌های لازم، موجب افزایش

توانایی و اثربخشی افراد در رفتارها و روابط بین‌فردی می‌شود که سبب می‌گردد تاب‌آوری و تحمل سختی‌ها را برای فرد ورزشکار ممکن سازد (ریکساج، ۱۹۹۶). از این‌رو می‌توان گفت یکی از منابع تاب‌آور شدن، وجود شبکه‌های ارتباطی و حمایت‌های بیرونی و به عبارتی مهارت‌های ارتباطی است. عضویت در تیم‌های ورزشی می‌تواند دایره زندگی اجتماعی نوجوانان ورزشکار را گسترده‌تر سازد و در پی آن، فرد ورزشکار می‌تواند دوستان نزدیکی اعم از هم‌تیمی، مربی، رقیب و طرفدارانی داشته باشد که او را همواره تشویق و در موقعیت‌های سخت از او حمایت می‌کنند تا بهتر بتواند بر مشکلات غلبه کند. جنب و جوش و فعالیت بدنی ورزشکاران نیز توان جسمی و فکری آنان را در حل مسائل افزایش می‌دهد و به نوعی، زمینه‌های ایجاد تاب‌آوری را فراهم می‌کند. مهارت‌های ارتباطی به نوجوانان ورزشکاری که تاب‌آوری پایینی دارند، می‌آموزد چگونه در رابطه با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط ورزشی خود مثبت و سازگارانه عمل کنند و امنیت روانی خود را تأمین کرده و چگونه با مشکلات فعلی و سختی‌های ورزشی که آنها را احاطه نموده، رویارویی کنند. به طوری که ورتر و اسمیت (۱۹۹۲) در پژوهش خود اظهار می‌دارند تاب‌آوری می‌تواند با افزایش مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی تقویت گردد. نتایج نشان داد که بین میانگین پس‌آزمون خودکارآمدی تمرینی نوجوانان ورزشکار گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر خودکارآمدی تمرینی نوجوانان ورزشکار تأثیر معناداری داشته است و سبب افزایش میزان خودکارآمدی تمرینی شده است. همچنین مجذور سهمی اتا نشان داد که ۷۳/۱ درصد از افزایش خودکارآمدی تمرینی نوجوانان ورزشکار ناشی از تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌باشد. نتایج همسو با یافته‌های عابدی (۱۳۹۴)، بابالویی و

ارتباطی، به ویژگی‌های ارتباط مؤثر و نامؤثر پرداخته می‌شود، اینکه یک ارتباط نامؤثر چگونه می‌تواند باعث سوءتفاهم شود، اعتماد به نفس فرد را مختل کند و توانایی فرد را برای مقابله با مشکلات و شرایط تهدیدکننده در موقعیت‌های ورزشی را کاهش دهد و سبب دور شدن فرد نسبت به انجام تمرینات و فعالیت‌های بدنی منظم در طول دوره ورزشی خود گردد که در نهایت سبب کاهش خودکارآمدی تمرینی در ورزشکار می‌شود. در نتیجه این مهارت‌های ارتباطی سبب می‌گردد که میزان باور و توانایی فرد را بهبود بخشیده و به تبع آن خودکارآمدی تمرینی را در بین ورزشکاران نوجوان افزایش دهد. خودکارآمدی تمرینی متغیر مهمی در شکل‌گیری احساس شایستگی، عملکرد، موفقیت و سرسختی در ورزشکاران است. عملکرد مؤثر نه تنها نیازمند دارای بودن مهارت‌هاست، بلکه فرد باید توانایی انجام آن مهارت‌ها را نیز باور داشته باشد. بسیاری از مشکلات نوجوانان ورزشکار به حوزه روابط اجتماعی‌شان بر می‌گردد، این در حالی است که با اتخاذ شیوه ارتباطی مؤثر می‌توان با درک دیگران و بر پایه شناخت تشابهات و تفاوت‌ها، احترام و اعتماد دیگران را جلب کرد. لذا وجود حس احترام و اعتماد از سوی دیگران می‌تواند بر ارتقاء خودکارآمدی تمرینی تاثیر به‌سزایی داشته باشد که در این راستا آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر به ورزشکار و توانا ساختن آنان، می‌تواند به این ورزشکاران یاری نماید که ایشان در روابط خود، روابط ورزشی خود، روابط با مربی خود و همچنین در مواجهه با واقعیت‌ها و استرس‌های ورزشی خود، کنش‌های موثری را از خود بروز دهند و واکنش‌های درستی نسبت به رفتارهای اطرافیان داشته باشند و در نتیجه از خودکارآمدی تمرینی بالاتری نیز برخوردار باشند.

با توجه به نتایج به دست آمده و اثربخش بودن مهارت‌های ارتباطی، نوجوانان ورزشکاری که مهارت‌های

انصاری شهیدی (۲۰۱۷)، نورگارد و همکاران (۲۰۱۲)، براگارد (۲۰۱۰) بوده است که هر یک در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی میزان خودکارآمدی را افزایش می‌دهد. در تبیین نتایج می‌توان بیان نمود که بندورا (۱۹۹۷) مطرح می‌کند که خودکارآمدی، توان سازنده‌ای است که بدان وسیله، مهارت‌های شناختی، اجتماعی، عاطفی و رفتاری انسان برای تحقق اهداف مختلف، به گونه‌ای اثربخش ساماندهی می‌شود (بندورا، ۱۹۹۷). از این رو مهارت‌های ارتباطی به منزله آن دسته از مهارت‌هایی هستند که به‌واسطه آنها، افراد در طی آن، اطلاعات، افکار و احساس‌های خود را از طریق مبادله پیام‌های کلامی و غیرکلامی با یکدیگر در میان می‌گذارند (هارجی و دیکسون، ۲۰۰۴). مهارت‌های ارتباطی در زندگی روزمره، دارای بیشترین پیوند با رفتارهای بین‌فردی هستند. واضح است که مهارت‌های ارتباطی نقش بسیار حیاتی در زندگی افراد خصوصاً نوجوانان ایفا می‌کنند. در برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی انجام شده، ورزشکاران نوجوان با بیان اینکه با فهم مهارت ارتباط مؤثر در خود، احساس کفایت و اعتماد به نفس می‌کنند و این انگیزه‌ها آنها را در فعالیت‌های ورزشی توانا کرده و بازده نتایج ارتباط بین‌فردی را افزایش می‌دهد و توانایی و باورهای خودکارآمدی تمرینی را افزایش می‌دهد و سبب می‌گردد که ورزشکار نوجوان به اینکه باید فعالیت بدنی و ورزش را به‌طور منظم در طول هفته انجام داده، عادت کرده و به تبع آن خودکارآمدی تمرینی نیز افزایش می‌یابد. به‌طور کلی افرادی که گرایش تمرینی بیشتری دارند دارای خودکارآمدی بیشتر و اصرار به ادامه تمرین در شرایط رویارویی با مشکلات را دارند. به طوری که نتایج پژوهش سمیعی (۲۰۱۲) نشان داد که تمرینات مهارت‌های ورزشی بر میزان لذت‌بخشی و خودکارآمدی ورزشکاران جوان تأثیری مثبت داشته است. به‌طور کلی در طول جلسات آموزش مهارت‌های

ارتباطی را تمرین می‌کنند و به شایستگی به کار می‌گیرند، به‌طور حتم، قادرند در ورود به گروه‌های ورزشی و اجتماعی موفق شوند، تعاملی مثبت و متقابل در ارتباط با فعالیت‌های بدنی و تمرینات ورزشی خویش داشته باشند و همین‌طور دامنه‌ای از رفتارهای اجتماع‌پسندانه را از خود نشان دهند که مجموع این عوامل می‌تواند تاب‌آوری و خودکارآمدی تمرینی نوجوان ورزشکار را افزایش دهد. از محدودیت‌های این مطالعه می‌توان به این مورد اشاره کرد که این مطالعه در مورد ورزشکاران نوجوان پسر بود. عدم پیگیری بلندمدت

پس از انجام پژوهش از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. پیشنهاد می‌شود پس از انجام جلسات و آموزش‌ها، برای سنجش تاثیر این آموزش‌ها در طولانی مدت، پیگیری‌های بلندمدت نیز انجام شود. پیشنهاد می‌شود دوره آموزش مهارت‌های ارتباطی در تمامی ورزشکاران اجرا و آموزش مهارت‌های زندگی از بدو ورود به ورزش با استفاده از مشاوران و روانشناسان مجرب صورت پذیرد.

## منابع

1. Abedi, F. (2015). *The effectiveness of communication skills training on university students' mental health, toughness, and self-efficacy* (Master thesis). Najafabad Branch of Islamic Azad University. (Persian)
2. Azad, M. (2017). *Comparison of spiritual wellbeing, resilience and happiness in veterans' spouses with ordinary husbands* (Master thesis). Bandar-e Gaz Branch of Islamic Azad University. (Persian)
3. Babalouie, A. R., & Ansari-Shahidi, M. (2017). Effectiveness of interpersonal communication skills training on bank self-efficacy. *Journal of New Advances in Behavioral Sciences*, 10, 43-51. (Persian)
4. Bahari, E. (2014). *The relationship between personality traits of entrepreneurship and exercise self-efficacy of Tehran sports clubs managers* (Master thesis). Central Tehran Branch of Islamic Azad University. (Persian)
5. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
6. Bird, F., Dores, P., Moniz, D., & Robinson, J. (1989). Reducing severe aggressive and self-injurious behaviors with functional communication training. *American Journal on Mental Retardation*, 94, 37-48.
7. Block, J. (2002). *Personality as an affect-processing system*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
8. Bragard, I., Etienne, A. M., Merckaert, I., Libert, Y., & Razavi, D. (2010). Efficacy of a communication and stress management training on medical residents' self - efficacy, stress to communicate and burnout. *Journal of Health Psychology*, 15(1), 1075-1081
9. Cohen, K. E., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Callister, R., & Lubans, D. R. (2014). Fundamental movement skills and physical activity among children living in low-income communities: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11, e49. doi: 10.1186/1479-5868-11-49
9. Conner, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Conner - Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
10. Davidson, C. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor Davidson resilience scale (CD-RISC). *Journal of Depression and anxiety*, 18, 76-82.

11. Desharnais, R., Bouillon, J., & Godin, G. (1986). Self-efficacy and outcome expectations as determinants of exercise adherence. *Psychological Report, 59*, 1155-1159.
12. Dishman, R. K. (1982). Compliance/adherence in health-related exercise. *Health Psychology, 1*, 237-267.
13. Faircloth, A. L. (2017). Resilience as a mediator of the relationship between negative life events and psychological well-being. *Electronic Theses & Dissertations*. ID: 1373.
14. Fathollahzadeh, N., Bagheri, P., Rostami, M., & Darbani, S. A. (2016). The effectiveness of social skills training on the adaptation and self-efficacy of high school girl students. *Journal of Applied Psychology, 10*(3), 271-289. (Persian)
15. Garnezy, N., & Masten, A. (1991). The protective role of competence indicators in children at risk. In E. M. Cummings, A. L. Green, & K. H. Karraki (Eds.), *Life span developmental psychology: Perspectives on stress and coping* (pp. 151-174). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
16. Gilberston, J. (2016). Relationship of self-regulation, exercise self-efficacy, and self-compassion with commitment to physical activity in college students (Doctoral dissertation). Oklahoma State University.
17. Hargie, Q., & Dickson, D. (2004). *Skill interpersonal communication*. London: Routledge.
18. Hatami, M., Sadeghi-Rad, S., & Hasani, J. (2015). The Effectiveness of Communication Skills Training in Impulsiveness of Adolescent Girls with Conduct Disorder Symptoms. *Quarterly Journal of Research in Educational Systems, 31*, 227-254. (Persian)
19. Jalili, A., & Hosseinchari, M. (2010). Explaining psychological resilience in terms of self-efficacy in athlete and non-athlete students. *Development and Motor Learning, 6*, 131-153. (Persian)
20. Jenaabadi, H. Azizi-Nejad, B., & Mostafapor-Haghi, R. (2015). The Effect of life skills training on the mental health and level of resilience among teachers of normal students and teachers of exceptional students in Zahedan. *Journal of Medical psychology, 4*, 17-22.
21. Kamkari, K. (2013). *Standardization of the exercise self-efficacy scale* (Master thesis). Central Tehran Branch of Islamic Azad University. (Persian)
22. Marcus, B. H., Eaton, C. A., Rossi, J. S., & Harlow, L. L. (1994). Self-efficacy, decision-making, and stages of change: An integrative model of physical exercise. *Journal of Applied Social Psychology, 24*(6), 489-508
23. McAuley, E. (1992). The role of efficacy cognitions in the prediction of exercise behavior in middle-aged adults. *Journal of Behavioral Medicine, 15*(1), 65-88.
24. Moein-Algharbaei, F. (2010). *Effective communication*. Tehran: Ghatreh Publication. (Persian).
25. Mohammadkhani, S. (2011). *Daring skills (special for students)*. Tehran: Tolo-e-Danesh Publications. (Persian)
26. Moien-Aldin, S. (2007). *Social skills is communication art*. Tehran: Varaye Danesh Publications. (Persian).
27. Mousavi, S. Z., Khan-Mohammadi, A., Abasi, A. A. (2015). The effectiveness of communication skills training on resilience in adolescents. Paper presented at the *International Conference on Management and Humanities*, UAE-Dubai. (Persian)
28. Naseri, H. (2009). *Life skills training guide (teacher manual)*. Tehran: Sate Welfare Organization of Iran. (Persian)
29. Neupert, S. D., Lachman, M. E., & Whitbourne, S. B. (2013). Exercise self-efficacy and control beliefs predict exercise behavior after an exercise intervention for older adults. *Journal of Aging Physical Activity, 17*(1), 1-16.

30. Niknam, Z., Afshari, E., Gholami, S., & Asadi, M. (2014). Comparison of resilience of professional athletes, recreational athletes and non-athlete. Paper presented at the *First National Conference on Education and Psychology*. Marvdasht, Iran. (Persian)
31. Nikzad-Larijani, K. (2015). *Relationship between thinking style and communication skills and self-efficacy of physical education teachers in Mazandaran province* (Master thesis). Ayatollah Amoli Branch of Islamic Azad University. (Persian)
32. Norgaard, B., Ammentorp, J., Ohm-Kyvik, K., & Kofoed, P. E. (2012). Communication skills training increases self-efficacy of health care professionals. *Journal of Continuing Education in the Health Professions*, 32(2), 90-97.
33. Pereira, T. J., & Pereira, A. C. (2017). Validation of the self-assessment of communication skills and professionalism for nurses. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 70(3), 588-594.
34. Reixach, D. N. (1996). The conversation group: A new approach to life skills. *Journal of Guidance and Counseling*, 13, 7-23.
35. Riley, D. (2013). *Resilience determinants in women exposed to various degrees of intimate partner violence* (Doctoral dissertation). University of Tasmania.
36. Rodgers, W., & Sullivan, M. (2001). Task, coping and scheduling self-efficacy in relation to frequency of physical activity. *Journal of Applied Social Psychology*, 31(4), 741-753
37. Rodgers, W., Hall, C., Blanchard, C., McAuley, E., & Munroe, K. (2002). Task and scheduling self-efficacy as predictors of exercise behavior. *Psychology and Health*, 17, 405-416.
38. Rodgers, W., Wilson, P., Hall, C., Fraser, S., & Murray, T. (2008). Evidence for a multidimensional self-efficacy for exercise scale. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(2), 222-234.
39. Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescence Health*, 14(8), 626-631.
40. Sabzi, N., & Yousefi, F. (2014). A Study of the scientific model of social intelligence, emotional self-efficacy and communication skills. *Journal of Psychology*, 18(2), 209-225. (Persian)
41. Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2007). *Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences of Psychology*. Translated by F. Rezaei. Tehran: Arjmand Publications. (Persian)
42. Samiei, S. (2012). *The effect of self-efficacy on physical activity enjoyment in teenager athletes* (Master thesis). Central Tehran Branch of Islamic Azad University. (Persian)
43. Selman, L. E., Brighton, L. J., Hawkins, A., & et al. (2017). The effect of communication skills training for generalist palliative care providers on patient-reported outcomes and clinician behaviors: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Pain and Symptom Management*, 54(3), 404-416.
44. Sniehotta, F. F., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). Bridging the intention-behavior gap: Planning, self-efficacy, and action control in the adoption and maintenance of physical exercise. *Psychology and Health*, 20(2), 143-160.

**استناد به مقاله**

دانا، م.، سلطانی، ن.، و فتحی‌زادان، ا. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تاب‌آوری و خودکارآمدی تمرینی ورزشکاران نوجوان. مجله مطالعات روان‌شناسی ورزشی، شماره ۲۶، ص. ۹۱-۱۰۶. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2018.5518.1576

Dana, D., Soltan, N., & Fathizadan, A. (2019). The Effectiveness of Communication Skills Training on the Resilience and Exercise Self-Efficacy of Adolescent Athletes. *Journal of Sport Psychology Studies*, 26; Pp: 91-106. In Persian. Doi: 10.22089/spsyj.2018.5518.1576



## The Effectiveness of Communication Skills Training on the Resilience and Exercise Self-Efficacy of Adolescent Athletes

Amir Dana<sup>1</sup>, Narges Soltani<sup>2</sup>, and Azam Fathizadan<sup>3</sup>

Received: 2018/02/08

Accepted: 2018/06/11

---

---

### Abstract

The aim of this study was to determine the effectiveness of communication skills training on the resilience and exercise self-efficacy of adolescent athletes. To this end, 30 adolescent athletes were randomly assigned to experimental and control groups (15 individuals per group). The experimental period consisted of twelve 90-min sessions of communication skills training that lasted four weeks. Measurements were performed pre-test and post-test using the Conner and Davitson Resilience (2003) and Bandura Exercise Self-Efficacy (1997) scales and the data was subjected to covariance analysis at the 95% confidence level. The results showed that, after controlling for pre-test levels, the levels of resilience and exercise self-efficacy in the experimental group were significantly higher than in the control group. This indicates that communication skills training is an effective way to increase resilience and exercise self-efficacy in adolescent athletes.

**Keywords:** Communication Skills, Resilience, Exercise Self-efficacy, Adolescent Athletes.

---

---

1. Department of Physical Education, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran. (Corresponding Author): Email: amirdana@iaut.ac.ir

2. MA in General Psychology, Mashhad, Iran.

3. Department of Physical Education, Dehaghan Branch, Islamic Azad University, Dehaghan, Iran