

تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی بر سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی

تیم ملی رزمی کاران زن^۱

محسن حلاجی^۲ ژابیز صدیقی تهرانی^۳

چکیده

هدف از این پژوهش تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی بر سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی تیم ملی رزمی کاران زن بود. این پژوهش از نظر هدف کاربردی، از نظر روش تجربی و از نظر اجرا میدانی است. روش آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و دارای گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری تحقیق را کلیه رزمی کاران تیم ملی زنان تشکیل دادند. نمونه آماری به طور در دسترس انتخاب و حجم نمونه ۶۰ نفر در نظر گرفته شد. نمونه آماری به دو گروه ۳۰ نفره تجربی و کنترل تقسیم شد. برای جمع آوری داده‌های علاوه بر آموزش مهارت خودآگاهی از پرسشنامه خودکارآمدی شرر و سازگاری اجتماعی بل استفاده شد. نتایج نشان داد: آموزش مهارت خودآگاهی بر سازگاری اجتماعی ($t=۳/۴۶۸$, $p=۰/۰۰۱$) و بر خودکارآمدی ($t=۳/۸۷۶$, $p=۰/۰۰۱$) رزمی کاران تیم ملی زنان تأثیر دارد. آموزش مهارت خودآگاهی بر - مولفه‌های عاطفی و اجتماعی سازگاری رزمی کاران تأثیر دارد، اما بر مولفه‌های سازگاری در خانه، سازگاری بهداشتی و سازگاری شغلی تأثیر ندارد. در نتیجه رزمی کاران با به کارگیری مهارت‌های خودآگاهی قادر خواهند بود به طور موثر و کارآمد با شرایط دشوار و مشکلات خویش ناشی از سازگاری عاطفی و اجتماعی مقابله کنند.

واژگان کلیدی: آموزش خودآگاهی، خودکارآمدی، سازگاری اجتماعی، تیم ملی رزمی کاران زن

^۱ تاریخ دریافت مقاله ۱۳۹۸/۵/۲۷ - تاریخ پذیرش مقاله ۱۳۹۹/۶/۲۵

^۲ عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی پردیس شهید چمران دانشگاه فرهنگیان hallajymohsen@gmail.com

^۳ کارشناس ارشد روانشناسی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

مقدمه

یکی از راه‌های پیشگیری از بروز مشکلات روانی و رفتاری، ارتقای ظرفیت روان-شناختی افراد است که از طریق آموزش مهارت‌های زندگی ایجاد می‌شود. فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی روانی و اجتماعی، افراد را در رو به رو شدن با مسایل و مشکلات آسیب‌پذیر می‌کند و آنها را در معرض انواع اختلال‌های روانی- اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد. از این‌رو، مهارت‌های اجتماعی مجموعه‌ای از توانایی‌ها است که قدرت سازگاری، رفتار مثبت و خودکارآمدی را افزایش می‌دهد (دانش و همکاران، ۱۳۹۳، به نقل از فتح اله‌زاده، ۱۳۹۵). پژوهش‌های بی‌شمار نشان داده که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلال‌های روانی- عاطفی ریشه‌های روانی- اجتماعی دارند (جعفری، ۱۳۸۹). چنین به نظر می‌رسد که هرچه انسان خود را بهتر بشناسد و دید بهتری از ویژگی‌های خود داشته باشد، احتمال رشد استقلال و اعتماد به نفس را در خود افزایش می‌دهد و زمینه را برای پذیرش بهتر دیگران تقویت می‌کند.

نخستین و زیربنایی‌ترین مهارت از سری مهارت‌های زندگی، مهارت خودآگاهی است. خودآگاهی به عنوان حوزه‌ای در روانشناسی از سال ۱۹۶۰ مورد توجه دانشمندان قرار گرفته است (مورین^۱، ۲۰۰۵). خودآگاهی، توانایی شناخت خود و آگاهی از ویژگی‌ها، نقاط ضعف و قوت، خواسته‌ها، ترس‌ها و انزجارهاست. از اجزای خودآگاهی می‌توان به شناخت ویژگی‌ها و صفات خویش؛ شناخت توانایی‌ها، استعدادها و پیشرفت‌های خود؛ داشتن تصویر واقع‌بینانه از خویش؛ شناخت افکار، ارزش‌ها و باورها و شناخت احساس رضایت یا ناراضی از خود اشاره کرد. همچنین خودپنداره، هوش هیجانی، توانایی شناسایی و تشخیص مفاهیم و معانی عواطف و روابط میان آنها، استدلال کردن، عزت نفس از سایر اجزا خودآگاهی هستند. پذیرش خود، پذیرش دیگران و قبول مسئولیت‌ها در رشد خودآگاهی مؤثر هستند و عواملی مانند توقع‌ها و انتظارات بیش از حد، کمال‌طلبی و غرورها مانع رشد خودآگاهی می‌شوند (فهیمی، ۱۳۹۰). بنابراین خودآگاهی مقدمه ارتباط مؤثر با دیگران است (مرادپور و همکاران، ۱۳۹۲). حتمی (۲۰۱۶) بیان نمود که خودآگاهی یک فرایند مستمری است که به تلاش آگاهانه نیاز دارد و

^۱ Morin,

خودآگاهی و آموزش آن در توسعه فردی و حرفه ای افراد و از جمله ورزشکاران نقش بسیار مهمی را ایفا می کند. خودآگاهی، داشتن فهم عمیق از عواطف خود نقاط قوت و ضعف خود و ارزشها و انگیزه های خود است (کالدول^۱، ۲۰۱۰). به طوریکه از خودآگاهی قدرت درونی و اعتماد به خویشتن به وجود می آید و کسانی که از خودآگاهی بیشتری برخوردارند تمایل قوی تری نیز به پذیرش خود و مسئولیت انتخابها و اعمالشان دارند (فونگ^۲، ۲۰۱۱). بوچر^۳ (۲۰۱۰) بیان نمود که خودآگاهی نشان دهنده کشف شناختی از افکار خود، احساسات، باورها، ارزشها، رفتارها و بازخورد از دیگران می باشد. همچنین در تنظیم اهداف مناسب و واقع بینانه و حرفه ای و مدیریت استرس زای زندگی شخصی کمک می نماید (راشد^۴، ۲۰۱۵). خودآگاهی در واقع مهارتی است که به حس پرورش یافته ای از عزت نفس منجر خواهد شد. افراد با خودآگاهی بالاتر مشکلات و ناسازگاری های کمتری را تجربه خواهند نمود (مرادپور و همکاران، ۱۳۹۲).

با توجه به اینکه ورزش به عنوان ابزار چند بعدی با تاثیرات گسترده و نقش ارزشمند، یکی از شیوه هایی است که افراد می توانند با استفاده از آن بر فشارهای جسمانی، روحی و روانی و اجتماعی فایق آیند (سان^۵، ۲۰۱۳). به سبب اینکه چالش های مرتبط با ورزش حرفه ای می تواند فشار روانی و حالات هیجانی متفاوتی را بوجود آورد، در نتیجه انگیزه، سلامتی، روابط اجتماعی، سازگاری اجتماعی و متغیرهای روانی همچون افسردگی و عواطف ورزشکاران حرفه ای می تواند تحت تاثیر قرار گیرند. آگاهی از مهارت های خودآگاهی در ورزشکاران می تواند تاثیرات مثبتی بر روی این متغیرها داشته باشند. همچنین خودآگاهی می تواند میزان سلامت روان را افزایش داده و به تبع آن میزان خودکارآمدی و سازگاری را در بین ورزشکاران افزایش دهد. لذا افزایش مهارت های خودآگاهی و به تبع تأثیر آن بر خودکارآمدی و سازگاری می توان در افزایش سلامت و ارتقای کیفیت زندگی ورزشکاران قدم مثبتی برداشت.

^۱ Caldwell,

^۲ Fung,

^۳ Bocher

^۴ Rasheed

^۵ Sun

در این راستا خودآگاهی که حاصل رشد ساختارها و فرایندهای شناختی و نیز عواطف و احساسات تنیده در آن به شمار می‌آید و از نخستین سال‌های دوران کودکی تا بزرگسالی، از تعامل‌های اجتماعی و روابط بین فردی تأثیر می‌پذیرد، یکی از ملزومات سازگاری اجتماعی است (هارتر^۱، ۱۹۹۹). به طوریکه سازگاری اجتماعی به توانایی فرد در تطابق با محیط اطرافش اشاره دارد (پونیا و سانگوان^۲، ۲۰۱۱). به عبارت دیگر سازگاری اجتماعی مجموعه کنش‌ها و رفتارهایی است که فرد در موقعیت‌ها و شرایط جدید به منظور ارائه پاسخ‌های مناسب به محرک‌های موجود بروز می‌دهد (صبری و همکاران، ۱۳۹۳). سازگاری اجتماعی فرایندی پویا است که طی آن فرد سعی می‌کند تا بین آنچه که انجام می‌دهد و یا می‌خواهد انجام دهد و با آنچه که محیط و جامعه تقاضا می‌کند توازن برقرار کند. سازگاری اجتماعی شامل سازگاری فرد با محیط اجتماعی خود است و ممکن است با تغییر دادن خود و یا محیط به دست آید (موسوی و همکاران، ۲۰۰۹). به طوریکه مرادپور و همکاران (۱۳۹۲) در تحقیق خود مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های خودآگاهی و ابراز وجود، سازگاری و عزت نفس نشان دادند، آموزش مهارت‌های خودآگاهی و ابراز وجود بر سازگاری کلی و مؤلفه‌هایش و نیز عزت نفس تأثیر مثبت و معنی‌داری وجود دارد.

در چند دهه اخیر، روان‌شناسان ورزشی به ویژگی‌های روانی ورزشکاران توجه زیادی کرده‌اند. از جمله این ویژگی‌ها می‌توان به خودکارآمدی اشاره کرد. خودکارآمدی، سازه اصلی تئوری اجتماعی و شناختی بندورا^۳ می‌باشد و به برداشت افراد از توانایی‌های خود برای انجام کار و فعالیت اشاره دارد. بر این اساس، افراد تمایل دارند که به فعالیت‌هایی بپردازند که در انجام آن‌ها احساس اطمینان کنند و اگر افراد در مورد انجام یک فعالیت احساس عدم توانایی کنند، به طور معمول از انجام آن اجتناب می‌نمایند. باورهای خودکارآمدی بر میزان صرف انرژی برای انجام فعالیتها و میزان مقاومت در برابر موانع اثرات مستقیم دارد (فرلا و همکاران، ۲۰۰۹). بر اساس تئوری بندورا^۴ (۱۹۹۷)، خوداندیشی یکی از توانایی‌های منحصر به فرد در انسان است

^۱ Harter

^۲ Punia,

^۳ Bandura

^۴ Bandura

که به وسیله آن انسان رفتار خود را ارزیابی و تغییر می‌دهد و این خود ارزیابیها در برگیرنده دریافت‌های خودکارآمدی است. همچنین او مطرح می‌کند که خودکارآمدی، توان سازنده‌های است که بدان وسیله، مهارت‌های شناختی، اجتماعی، عاطفی و رفتاری انسان برای تحقق اهداف مختلف، به گونه‌ای اثربخش ساماندهی می‌شود. به نظر وی داشتن دانش، مهارت‌ها و دستاوردهای قبلی افراد پیش‌بینی کننده‌های مناسبی برای عملکرد آینده افراد نیستند، بلکه باور انسان درباره توانایی‌های خود در انجام آنها بر چگونگی عملکرد خویش مؤثر است. بین داشتن مهارت‌های مختلف با توان ترکیب آنها به روش‌های مناسب برای انجام وظایف در شرایط گوناگون، تفاوت آشکار وجود دارد. به عقیده بندورا عناصر خود پنداره هر شخص، مجموعه باورها و انتظاراتش در مورد توانایی‌های خود برای انجام مؤثر تکالیف و برآورده کردن موارد ضروری است. وی این مؤلفه را خودکارآمدی نامیده است. باورهای خود کارآمدی دارای سه بعد^۱ می باشد و از نظر سطح^۲، عمومیت^۳ و نیرومندی^۴ باهم تفاوت دارند و بوسیله چهار منبع اصلی تجربه‌های موفقیت-آمیز، تجربه‌های جانشینی، ترغیب کلامی و حالت‌های انگیزتی ایجاد و تقویت می‌شود. تغییر در خودکارآمدی نیز بر رفتار و عملکرد واقعی تأثیر می‌گذارد (کامکاری، ۱۳۹۲). به عقیده بندورا ممکن است افراد از سطح مناسبی در خودکارآمدی برخوردار نباشند اما می توانند از طریق فراگیری مهارت‌های زندگی این سطح را بالا ببرند. خودکارآمدی و فراگیری این مهارت‌ها بر یکدیگر کنش و واکنش متقابل دارند (جهانی ملکی و همکاران، ۱۳۹۰). جهانیان (۱۳۹۲) نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی از جمله خودآگاهی به صورت معناداری خودکارآمدی دانشجویان را افزایش داده است. در این راستا پریس و ملورد مطالعه‌ای با ارائه ۲۴ جلسه آموزش مهارت‌های اجتماعی به پسران ناسازگار و دارای مشکلات رفتاری، نشان دادند آموزش برنامه‌های مهارت‌های اجتماعی برای کودکان و نوجوانان دارای مشکلات رفتاری مخرب مانند نارسایی توجه/فزون-کنشی، اختلال سلوک و تضادورزی مؤثر است (به نقل از فتح‌اله‌زاده، ۱۳۹۵). بنابراین با توجه به نقش مهارت‌های اجتماعی در سلامت روانی و اثرهای پایدار آن در افزایش سازگاری اجتماعی و بهبود خودکارآمدی و با توجه به اینکه افراد با خودکارآمدی پایین، بیشتر از هم‌تایان خود

^۱ Dimension

^۲ Magnitude

^۳ Generality

^۴ Strength

مشکلات سازشی و رفتاری دارند(نزو و نزو، ۲۰۱۱)، نیاز به ارتقاء سطح سازگاری اجتماعی احساس می‌شود.

با توجه به اینکه ورزش به عنوان پدیده‌ای مهیج، برانگیزاننده، عامل اتحاد ملی، توسعه و ارتقای سلامت در جامعه است، جایگاه مهمی در جامعه بر عهده دارد و ورزشکاران جزء اساسی عامل توسعه می‌باشند (مکچنسی^۱، ۲۰۱۳). توجه به عواملی چون سازگاری و خودکارآمدی در بین ورزشکاران از اهمیت خاصی برخوردار است. به طوری که در این بین استرس ناشی از تمرین زیاد، مصدومیت، فشار، کمبود وقت آزاد می‌تواند با افزایش میزان فشار روانی در ارتباط باشد. در ورزش مفاهیمی مانند فشار روانی و اضطراب و افسردگی عوامل مهمی هستند که می‌توانند تأثیر زیادی بر روی عملکرد ورزشکاران داشته باشد. خانی بختیاری (۱۳۹۴) در تحقیق خود مبنی بر اثر بخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر سازگاری اجتماعی و افسردگی در ورزشکاران نشان دادند که آموزش مهارت خودآگاهی بر میزان سازگاری اجتماعی ورزشکاران حرفه‌ای تأثیر دارد.

درخصوص اثر آموزش خودآگاهی بر متغیرهای این تحقیق یعنی سازگاری و خودکارآمدی تحقیقاتی در حوزه روانشناسی در جوامع آماری غیر ورزشی کارهای متعددی انجام شده است. از جمله می‌توان به بنی اسد(۱۳۹۰)، جهان ملکی(۱۳۹۰)، جعفری شیرازی(۱۳۹۱)، جهانیان (۱۳۹۲)، مرادپور(۱۳۹۲)، یادو و اقبال(۲۰۰۹)، اشرفی و همکاران(۱۳۹۳)، سواری (۱۳۹۵)، هوایی(۱۳۹۶) و باقرزاده(۱۳۹۷). به هر حال به دلیل نوپا بودن علم روانشناسی ورزشی کار با متغیرهای مذکور در جامعه ورزشکاران حداقل در ایران جدید است و در این زمینه محقق صرفاً به کار خانی بختیاری(۱۳۹۴) می‌تواند اشاره کند. با استناد به مباحث فوق به طور کلی هدف از آموزش مهارت های زندگی و خودآگاهی در افزایش تواناییهای روانی، اجتماعی و در نهایت پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب زنده و ارتقای سطح سلامت روان و کاهش افسردگی است. انتظار می‌رود که هر ورزشکاری و از جمله رزمی‌کاران پس از دریافت آموزش مهارت‌های خودآگاهی، به تواناییهایی از جمله کسب خودآگاهی، عزت نفس در برقراری ارتباط با دیگران،

^۱ McChesney

توانایی همکاری، توانایی کنار آمدن با احساسات و فشارهای روحی، توانایی ابراز آرزوها و امیدها، سازگاری، خودکارآمدی و ... دست یابد. هدف اصلی پژوهش ایجاد یک رویکرد آموزشی در زمینه مهارت‌های خودآگاهی در جهت بالا بردن خودکارآمدی است. لذا از آنجا که ورزشکاران از جمله طیف مهم در زمینه ورزش می باشند لزوم توجه بیشتر به آنها بیش از پیش ضرورت دارد و با توجه به تحقیقات اندکی که در این زمینه انجام گرفته و نظر به نبود منابع اطلاعاتی غنی در این خصوص، ضرورت انجام چنین تحقیقی که بتواند اطلاعات مفید و سودمندی تولید کند مهم می باشد. در نتیجه این سوال در ذهن محقق به مطرح شد که آموزش خودآگاهی به چه میزانی بر روی سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی تیم ملی زنان رزمی کار تاثیر گذار است؟

فرضیات کلی تحقیق بدین قرار هستند:

۱. آموزش مهارت خودآگاهی بر میزان سازگاری اجتماعی تیم ملی زنان رزمی کار تاثیر دارد.
۲. آموزش مهارت خودآگاهی بر میزان مولفه‌های سازگاری اجتماعی تیم ملی زنان رزمی - کار تاثیر دارد.
۳. آموزش مهارت خودآگاهی بر میزان خودکارآمدی تیم ملی زنان رزمی کار تاثیر دارد.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از منظر سنجش پذیری داده ها کمی و از نوع تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و دارای گروه آزمایش و کنترل بود. این تحقیق از نظر هدف کاربردی و از نظر اجرا، داده‌ها به روش آزمایشی گردآوری شد. جامعه آماری تحقیق را کلیه رزمی کاران تیم ملی زنان تشکیل دادند. نمونه آماری به‌طور در دسترس و به شکل مطالعه موردی^۱ انتخاب و با توجه به دیدگاه متخصصان مبنی بر آزمایشی بودن روش تحقیق ۶۰ نفر در نظر گرفته شد که به دو گروه ۳۰ نفره تجربی و کنترل تقسیم شدند. روش‌های گردآوری اطلاعات در این پژوهش به دو دسته اسنادی و میدانی تقسیم می‌شود. در خصوص جمع‌آوری اطلاعات مربوط به ادبیات موضوع و

^۱ Case study

پیشینه پژوهش از روش‌های اسنادی و جهت جمع‌آوری اطلاعات برای تأیید یا رد فرضیه‌های پژوهش از روش میدانی استفاده شد.

پس آزمون	جلسه						پیش آزمون	مراحل گروه
	ششم	پنجم	چهارم	سوم	دوم	اول		
T ₂							T ₁	E ₁ گروه آزمایش
C							T ₁	C گروه کنترل

ابزار تحقیق

الف- پرسشنامه تخصصی خودکارآمدی شرر و همکاران (۱۹۸۲) جهت بررسی باورهای خودکارآمدی استفاده شد، این پرسشنامه در سال ۱۹۸۲ با اهداف تهیه ابزاری برای تحقیقات بعدی و تعیین ابزاری برای سطوح متفاوت خود کارآمدی عمومی افراد ساخته شد (کرامتی، ۱۳۸۰، نقل از مژدهی (۱۳۸۱). گویه‌های آزمون برای اندازه‌گیری انتظارات خودکارآمدی عمومی در مواردی مانند مهارت‌های اجتماعی یا شایستگی‌های حرفه‌ای نوشته شده بود این موارد بر موضوعات الف) گرایش به آغازگری رفتار^۱، ب) تمایل به گسترش تلاش‌ها برای تکمیل رفتار^۲، ج) پافشاری در انجام تکالیف در صورت ناکامی^۳ متمرکز است. نسخه اصلی آزمون ۳۶ گویه بود که بر اساس تحلیل انجام شده ۱۳ گویه آن به علت نداشتن بار ۰/۴۰ از آزمون حذف گردیدند و آزمون به ۲۳ گویه کاهش یافت. از این ۲۳ گویه ۱۷، گویه خودکارآمدی عمومی را می‌سنجید. شیوه نمره گذاری پرسشنامه خودکارآمدی عمومی به این صورت است که به هر گویه از یک تا پنج امتیاز تعلق می‌گیرد به طور کلی این پرسشنامه شامل ۱۷ گویه است که ماده‌های شماره‌های ۳ و ۸ و ۹ و ۱۳ و ۱۵ از راست به چپ و بقیه از چپ به راست امتیازشان افزایش می‌یابد. شرر و مادوکس ۱۹۸۲ آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۸۶ گزارش کردند. همچنین کرامتی ۱۳۸۰ نیز آلفای کرونباخ ۰/۸۶، نجفی ۱۳۸۶، ۰/۸۰ را گزارش کردند.

^۱ Willingness to imitate behavior

^۲ Willingness to expand effort in completing behavior

^۳ Persistence in the face of adversity

ب- پرسشنامه سازگاری اجتماعی بل: پرسشنامه سازگاری بل^۱. این پرسشنامه به عنوان کمک به مشاوره با افرادی که مسایل شخصی خود را در موارد مندرج در آزمون مطرح می کنند موفقیت آمیز بوده است و در مورد هر دو جنس زن و مرد کاربرد دارد. اعتبار هر یک از ابعاد پرسشنامه (سازگاری کل، سازگاری در خانه، سازگاری بهداشتی، سازگاری اجتماعی، سازگاری عاطفی و سازگاری شغلی یا تحصیلی)، امکان مقایسه افراد با یکدیگر را ممکن می سازد. ارزیابی این پنج نوع سازگاری، امکان تعیین موقعیت و دشواری های مخصوص سازگاری را مشخص می کند. استفاده از حروف کوچک الف، ب، ج، د، ه که منطبق با پنج سازگاری و شماره ها است، درمانگر را قادر می سازد تا به درک بدون تأمل مسایل ویژه مربوط به هر مرحله دست یابد. نمره کل به دست آمده را می توان جهت نشان دادن موقعیت عمومی سازگاری به کار برد. این پرسشنامه دارای ۱۶۰ سؤال است که هر سؤال از سه گزینه بلی، خیر و نمی دانم تشکیل شده است. پرسشنامه ی سازگاری بل (BAI) توسط بهرامی احسان (۱۳۷۱) بعد از ترجمه و ویرایش بر روی ۲۰۰ نفر به صورت تصادفی اجرا شد. پایایی این آزمون با روش آلفای کرونباخ بر اساس ۸۰ سوال که تامین کننده ی تمام بخش های قابل محاسبه از قبیل سازگاری کل، سازگاری در خانه، سازگاری بهداشتی، سازگاری اجتماعی، سازگاری عاطفی و سازگاری شغلی یا تحصیلی بود، محاسبه گردید و ضریب آلفای آن معادل ۰/۸۹ به دست آمد.

ملاحظات اخلاقی: از کلیه مشارکت کنندگان در پژوهش رضایت نامه کتبی دریافت شد و به آنها اطمینان داده شد که اختیار ادامه مشارکت در طرح را دارند. به مشارکت کنندگان در طرح پژوهش اطمینان داده شد که هویت آنها و کلیه اطلاعات کسب شده به صورت محرمانه نزد محقق حفظ خواهد شد.

فرایند کار: پس از تعیین آزمودنی ها و شرایط کاملا یکسان پیش آزمون برای گروه های آزمایش و کنترل اجرا شد. ابزارهای تحقیق در دو مرحله اولین و آخرین جلسه کلاس های آموزش خودگامی در اختیار آزمودنی ها قرار گرفت. طی اجرای آزمون موارد اخلاقی مانند توضیح اهداف، موافقت آگاهانه ورزشکاران جهت شرکت در آزمون و نیز محفوظ ماندن اطلاعات افراد لحاظ شد.

^۱ BeLL Adjustment Inventory

لازم به ذکر است که آموزش مهارت‌های خودآگاهی به شکل گروهی در مدت زمان ۲ ماه، بصورت یکبار در هفته در ۶ جلسه ۳۵ دقیقه‌ای انجام شد. به طور کلی محتوی آموزشی در پژوهش حاضر برگرفته از کتاب مهارت‌های زندگی ۱ و نیز استفاده از راههای آموزشی برنامه خودآگاهی بود. جلسات آموزش به شکل کارگاه آموزشی برگزار شد و ورزشکاران با شرکت فعال در این جلسات مشغول مهارت‌آموزی شدند. هر مهارت در یک جلسه آموزش داده شد و ورزشکاران با بحث و مذاکره در مورد موضوع و گرفتن بازخورد برای یادگیری فعال هدایت شدند و در برنامه آموزشی از رفتارهای قابل مشاهده، و نمایش نیز استفاده شد. در انتهای هر جلسه و ارزشیابی و ارائه تکلیف، جهت تمرین مهارتهای آموزش داده شد نیز لحاظ گردید (جدول ۱).

جدول ۱ خلاصه اهم اقداماتی که در جلسات مختلف آموزش خودآگاهی

خلاصه جلسات	
جلسات	شرح فعالیت‌ها
جلسه اول	معارفه و آشنایی با مفاهیم تحقیق، سوال و توضیح درباره خودآگاهی، خودکارآمدی و سازگاری
جلسه دوم	مرور مباحث جلسه قبل، اهمیت خودآگاهی در درمان و شناخت نیازها
جلسه سوم	مرور مباحث جلسه قبل، شناخت هیجان‌ها و نامگذاری آنها
جلسه چهارم	مرور مباحث جلسه قبل، ابراز احساسات و پیوند دادن احساسات با کلمات، درک هیجان‌ها، توجه کردن به پی آمدهای یک تصمیم
جلسه پنجم	مرور مباحث جلسه قبل، مهار هیجان‌ها، فکر کردن قبل از عمل، به تأخیر انداختن واکنش، کاستن سرعت پاسخ دهی
جلسه ششم	مرور مباحث جلسه قبل، نگاه کردن از دید دیگران، کمک خواهی از دیگران، حمایت اجتماعی و جمع بندی

تجزیه و تحلیل اطلاعات: از آماره‌های توصیفی شامل فراوانی، درصد، میانگین و انحراف استاندارد برای توصیف مشخصات دموگرافیک و متغیرهای پژوهش استفاده شد. در بخش آمار استنباطی از آزمون‌های آماری شاپیرو ویلک^۱ جهت نرمالیتی توزیع نمونه آماری، آزمون یومن

^۱ - کلینکه، ال. کریس. ۱۳۸۰ مهارت‌های زندگی - ترجمه شهرام محمدخانی - تهران اسپندهنر. هانتز گیوی. کارول (۱۳۷۸). راهنمایی آموزش برنام ه مهارت‌های زندگی تألیف و تنظیم و بازنویسی قاسم زاده. فاطمه، ترجمه نگین عبدالله زاده. صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف)

^۲ Shapiro-Wilk Test

ویتنی و آزمون تی مستقل برای محاسبه اختلاف میانگین‌ها دو گروه با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ استفاده شد.

یافته‌ها

توزیع جامعه تحت بررسی بر حسب تحصیلات نشان داد که در توزیع درصد فراوانی تحصیلات تیم ملی زنان رزمی کار ۵ نفر معادل ۸/۳۳٪ از افراد تحت بررسی دارای مدرک دیپلم و زیر دیپلم، ۱۳ نفر معادل ۲۱/۶۷٪ از افراد دارای مدرک فوق دیپلم، ۳۰ نفر معادل ۵۰٪ از افراد دارای مدرک کارشناسی و ۱۲ نفر معادل ۲۰٪ از افراد دارای مدرک کارشناسی ارشد هستند. توزیع جامعه تحت بررسی بر حسب سابقه ورزشی نشان داد که در توزیع درصد فراوانی سابقه تیم ملی زنان رزمی کار ۱۵ نفر معادل ۲۵٪ دارای سابقه ۵-۱ سال، ۱۲ نفر معادل ۲۰٪ دارای سابقه ۸-۶ سال، ۱۰ نفر معادل ۱۶/۶۶٪ دارای سابقه ۱۲-۹ سال، ۹ نفر معادل ۱۵٪ دارای سابقه ۱۵-۱۳ سال و ۱۴ نفر معادل ۲۳/۳۴٪ نیز دارای سابقه ورزشی بیش از ۱۵ سال هستند؛ توزیع جامعه تحت بررسی بر حسب وضعیت تأهل نشان داد که در توزیع جامعه تحت بررسی از مجموع ۶۰ ورزشکار ملی پوش، ۲۲ نفر معادل ۳۶/۶۶٪ مجرد و ۳۸ نفر معادل ۶۳/۳۴٪ متاهل هستند. توزیع جامعه تحت بررسی بر حسب نوع رشته ورزشی نشان داد که از مجموع ۶۰ ورزشکار پاسخ دهنده پاسخ دهنده، ۵۴ نفر معادل ۹۰٪ در رشته‌های انفرادی و ۶ نفر معادل ۱۰٪ نیز رشته‌های گروهی مشغول به فعالیت بوده‌اند.

در جدول شاخص‌های توصیفی متغیرهای تحقیق در غالب شاخص‌های مرکزی همچون میانگین و انحراف معیار برای ورزشکاران رزمی در پیش از آزمون و پس از آزمون و نیز تفاوت پیش از آزمون و پس از آزمون آورده شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی (نمره‌های پیش از آزمون و پس از آزمون) متغیرهای تحقیق به تفکیک گروه‌ها

متغیرها	تجربی		کنترل	
	پیش از آزمون	پس از آزمون	پیش از آزمون	پس از آزمون

انحراف استاندارد د	میانگی ن	انحراف استاندارد د	میانگی ن	انحراف استاندارد د	میانگی ن	انحراف استاندارد د	میانگی ن	
۵/۱۹	۱۶/۰۷ ۸	۵/۶۳	۱۶۶/۴	۶/۵۳	۱۷/۳۱ ۰	۶/۸۸	۱۶/۵۸ ۸	سازگاری کلی
۳/۴۸	۳۵/۵۹	۳/۴	۳۳/۹۵	۳/۱۵	۳۵/۵۱	۳/۹۵	۳۳/۷۵	سازگاری عاطفی
۲/۶۳	۳۴/۴۱	۲/۲۴	۳۲/۹۲	۲/۹۷	۳۴/۸	۲/۱۸	۳۳/۲۰	سازگاری اجتماعی
۲/۸۴	۳۴/۰۹	۳/۰۹	۳۲/۶۳	۲/۴۶	۳۴/۲۷	۲/۹۷	۳۲/۷۸	سازگاری در خانه
۲/۷۶	۳۳/۷۳	۲/۲۹	۳۲/۱۹	۲/۸۷	۳۴/۷۱	۲/۲۴	۳۳/۱۳	سازگاری بهداشتی
۳/۵۱	۳۶/۲۲	۳/۴۹	۳۴/۷۱	۲/۴۲	۳۷/۲۷	۲/۴۹	۳۵/۷۲	سازگاری تحصیلی
۴/۲۴	۵۴/۰۷	۴/۱	۵۳/۳	۴/۳۱	۵۴/۶۴	۴/۵	۵۳/۷	خودکارآمد ی

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی (تفاوت نمره‌های پیش آزمون و پس آزمون) متغیرهای تحقیق
به تفکیک گروه‌ها

انحراف استاندارد	میانگین	گروه‌ها	متغیرها
۰/۰۸	۱/۶۷	کنترل	سازگاری کلی
۰/۰۶	۱/۷۳	تجربی	

۰/۱۴۵	۱/۶۴	کنترل	سازگاری عاطفی
۰/۱۰۲	۱/۷۶	تجربی	
۰/۱۱۱	۱/۴۹	کنترل	سازگاری اجتماعی
۰/۰۸۷	۱/۶	تجربی	
۰/۰۶۵	۱/۴۶	کنترل	سازگاری در خانه
۰/۰۷۴	۱/۴۹	تجربی	
۰/۰۸۴	۱/۵۴	کنترل	سازگاری بهداشتی
۰/۰۷۱	۱/۵۸	تجربی	
۰/۱۰۲	۱/۵۱	کنترل	سازگاری تحصیلی
۰/۰۹۶	۱/۵۵	تجربی	
۰/۲۶۳	۰/۷۶۵	کنترل	خودکارآمدی
۰/۲۱۴	۰/۹۴۲	تجربی	

برای بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش پیش از انجام آزمون‌های آماری و به دلیل پیش فرضی جهت استفاده یا عدم استفاده از آزمون‌های پارامتریک از آزمون شاپیرو ویلک استفاده گردید که نتایج در **Error! Not a valid bookmark self-reference.** نشان داده شده است.

جدول ۳. آماره‌های آزمون شاپیرو ویلک جهت نرمال بودن توزیع داده‌ها

متغیرهای تحقیق		آماره‌ها	
			Z
نوع توزیع	سطح معناداری		
سازگاری در خانه	غیر طبیعی	۰/۰۰۲	۰/۸۶۵
سازگاری بهداشتی	غیر طبیعی	۰/۰۰۱	۰/۸۱۹

سازگاری تحصیلی	۰/۹۴۱	۰/۰۱۰	غیر طبیعی
سازگاری عاطفی	۰/۹۶	۰/۰۷۹	طبیعی
سازگاری اجتماعی	۰/۹۷	۰/۲۱۴	طبیعی
سازگاری	۰/۹۷۷	۰/۳۶۵	طبیعی
خودکارآمدی	۰/۹۶۹	۰/۲۱۹	طبیعی

بر مبنای نتایج به دست آمده از برای بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش پیش از انجام آزمون‌های آماری و به دلیل پیش فرضی جهت استفاده یا عدم استفاده از آزمون‌های پارامتریک از آزمون شاپیرو ویلک استفاده گردید که نتایج در **Error! Not a valid bookmark** **self-reference** نشان داده شده است.

جدول در متغیرهایی که دارای توزیع طبیعی هستند از آزمون‌های پارامتریک و در متغیرهایی که فاقد توزیع طبیعی هستند از آزمون‌های ناپارامتریک استفاده شد. از این‌رو در متغیرهای سازگاری عاطفی، سازگاری اجتماعی، سازگاری و خودکارآمدی با توجه به اینکه سطح معنی‌داری از مقدار بحرانی ۰/۰۵ بیشتر است از آزمون‌های پارامتریک و در متغیرهای سازگاری در خانه، سازگاری تحصیلی و سازگاری بهداشتی با توجه به اینکه سطح معنی‌داری آن از ۰/۰۵ کمتر است دارای توزیع غیرطبیعی بوده در نتیجه از آزمون‌های آماری ناپارامتریک استفاده شد.

فرضیه اول: آموزش مهارت خودآگاهی بر میزان سازگاری تیم ملی زنان رزمی کار تأثیر ندارد.

جدول ۴. شاخص‌های توصیفی آزمون تی مستقل (اثرگذاری آموزش مهارت خودآگاهی بر سازگاری رزمی کاران زن)

گروه‌ها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین خطای معیار
کنترل	۳۰	۱/۶۷	۰/۰۸	۰/۰۱۵
تجربی	۳۰	۱/۷۳	۰/۰۶	۰/۰۱

جدول ۵. نتایج آزمون تی مستقل (اثرگذاری آموزش مهارت خودآگاهی بر سازگاری رزمی - کاران زن)

آزمون تی مستقل				آزمون لوین		آزمون	متغیرها
تفاوت خطای معیار	تفاوت میانگی ن	سطح معناداری	درجه آزادی	مقدار t	مقدار F	آماره	
۰	۰/۰۸۴	۰/۰۰۱	۴/۸۹ ۷	۳/۴۶۸ -	۰/۰۲۴	۱/۷۸۰ ۴	خودآگاهی بر میزان سازگاری

بدلیل طبیعی بودن توزیع داده‌ها، یافته‌های حاصل از این تحقیق با استفاده از آزمون t مستقل برای فرضیه اثرگذاری آموزش مهارت خود آگاهی بر سازگاری تیم ملی زنان رزمی کار بدین شرح می‌باشد: آموزش مهارت خودآگاهی بر سازگاری تیم ملی زنان رزمی کار تأثیر دارد. ($t = -۳/۴۶۸, p = ۰/۰۰۱$).

فرضیه دوم: آموزش مهارت خودآگاهی بر مؤلفه‌های سازگاری (سازگاری در خانه، سازگاری بهداشتی، سازگاری تحصیلی، سازگاری عاطفی، سازگاری اجتماعی) تیم ملی زنان رزمی کار تأثیر ندارد.

جدول ۶. نتایج آزمون یومن ویتنی (اثرگذاری آموزش مهارت خودآگاهی بر مؤلفه‌های سازگاری)

سطح معناداری	مقدار Z	یومن ویتنی	تعداد	میانگین رتبه	گروه	آماره متغیرها

۰/۲۵۴	-۰/۶۵۴	۳۴۱/۵	۳۰	۲۴/۶	کنترل	سازگاری در خانه
			۳۰	۲۷/۳۲	تجربی	
۰/۳۵۴	-۰/۶۴۱	۳۲۵/۵	۳۰	۲۸/۲	کنترل	سازگاری بهداشتی
			۳۰	۲۴/۸	تجربی	
۰/۴۵۹	-۰/۰۳۸	۳۰۱/۵	۳۰	۲۴/۳۵	کنترل	سازگاری تحصیلی
			۳۰	۲۵/۹۸	تجربی	

در این آزمون فرض محقق به دلیل نتایج به دست آمده از آزمون شاپیرو ویلک از دو آزمون یو من ویتنی و آزمون t مستقل در سطح معناداری $p < 0/05$ برای فرضیه اثرگذاری آموزش مهارت خود آگاهی بر مؤلفه‌های سازگاری تیم ملی زنان رزمی کار استفاده کرد که نتایج به ترتیب بدین شرح می‌باشد (جدول ۱۲): آموزش مهارت خود آگاهی بر مولفه‌ی سازگاری در خانه تیم ملی زنان رزمی کار تأثیر ندارد ($Z = -0/654, p = 0/254$)، آموزش مهارت خود آگاهی بر مولفه‌ی سازگاری بهداشتی تیم ملی زنان رزمی کار تأثیر ندارد ($Z = -0/641, p = 0/354$)، آموزش مهارت خود آگاهی بر مولفه‌ی سازگاری تحصیلی تیم ملی زنان رزمی کار تأثیر ندارد ($Z = -0/038, p = 0/459$).

جدول ۷. شاخص‌های توصیفی آزمون تی مستقل (اثرگذاری آموزش مهارت خود آگاهی بر سازگاری رزمی کاران زن)

میانگین خطای معیار	انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	گروه‌ها	
۰/۰۳۲	۰/۱۴۵	۱/۶۴	۳۰	کنترل	سازگاری عاطفی
۰/۰۲۴	۰/۱۰۲	۱/۷۶	۳۰	تجربی	
۰/۰۳	۰/۱۱۱	۱/۴۹	۳۰		سازگاری اجتماعی
۰/۰۲۱	۰/۰۸۷	۱/۶	۳۰		

جدول ۸. نتایج آزمون تی مستقل (اثرگذاری آموزش مهارت خودآگاهی بر مؤلفه‌های سازگاری رزمی کاران زن)

متغیرها	آزمون	آزمون لوین		آزمون تی مستقل			
		مقدار F	سطح معنادار	مقدار t	درجه آزاد	سطح معنادار	تفاوت میانگی
خودآگاهی بر سازگاری عاطفی	فرض برابری واریانس‌ها	۱/۶۳۱	۰/۱۱۵	-۴/۶	۴۸	۰/۰۰۱	۰/۱۸۳
خودآگاهی بر سازگاری اجتماعی	فرض برابری واریانس‌ها	۱/۵۷۴	۰/۳۶۵	۳/۷۸۴	۴۸	۰/۰۰۱	۰/۱۱۰

در ادامه بدلیل طبیعی بودن توزیع داده‌ها، محقق از آزمون t مستقل برای فرضیه اثرگذاری آموزش مهارت خود آگاهی بر مؤلفه‌های سازگاری رزمی کاران تیم ملی استفاده کرد که نتایج بدین شرح می‌باشد: آموزش مهارت خودآگاهی بر مؤلفه‌های سازگاری عاطفی تیم ملی زنان رزمی کار تاثیر دارد ($t = -4/6, p = 0/001$)، آموزش مهارت خودآگاهی بر مؤلفه‌های سازگاری اجتماعی تیم ملی زنان رزمی کار تاثیر دارد ($t = -3/78, p = 0/001$).

فرضیه سوم: آموزش مهارت خودآگاهی بر میزان خودکارآمدی تیم ملی زنان رزمی کار تأثیر ندارد.

جدول ۹. شاخص‌های توصیفی آزمون تی مستقل (اثرگذاری آموزش مهارت خودآگاهی بر سازگاری رزمی کاران زن)

گروه‌ها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین خطای معیار

۰/۰۴	۰/۲۶۳	۰/۷۶۵	۳۰	کنترل	خودکارآمدی
۰/۰۳	۰/۲۱۴	۰/۹۴۲	۳۰	تجربی	

جدول ۱۰. نتایج آزمون تی مستقل (اثرگذاری آموزش مهارت خودآگاهی بر سازگاری رزمی کاران زن)

آزمون تی مستقل					آزمون لوین		آزمون	متغیرها
تفاوت خطای معیار	تفاوت میانگی ن	سطح معناداری	درجه آزادی	مقدار t	سطح معناداری	مقدار F	آماره	
۰/۰۶۴۵	۰/۲۶۳	۰/۰۰۱	۴۸	۱/۸۷۶ ۳	۰/۰۸۷	۱/۷۴۹ ۲	فرض برابری واریانسها ۱	خودآگاهی ی بر میزان سازگاری

در این فرضیه نیز محقق بدلیل طبیعی بودن توزیع داده‌ها، از آزمون t مستقل برای اثرگذاری آموزش مهارت خودآگاهی بر خودکارآمدی رزمی کاران تیم ملی استفاده کرد که نتایج بدین شرح می‌باشد: آموزش مهارت خودآگاهی بر خودکارآمدی رزمی کاران تیم ملی تأثیر دارد ($t = -۳/۸۷۶, p = ۰/۰۰۱$).

جمع بندی و نتیجه‌گیری

خودآگاهی مقدمه ارتباط موثر با دیگران است. در این راستا خودآگاهی که حاصل رشد ساختارها و فرایندهای شناختی و نیز عواطف و احساسات تنیده در آن به شمار می‌آید و از نخستین سال‌های دوران کودکی تا بزرگسالی، از تعامل‌های اجتماعی و روابط بین فردی تأثیر می‌پذیرد، یکی از ملزومات سازگاری و خودکارآمدی است. از این رو این تحقیق با هدف تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی بر سازگاری و خودکارآمدی رزمی کاران تیم ملی تدوین شده است. در ادامه ضمن ارائه نتیجه کلی بدست آمده از آزمون فرضیه‌های تحقیق کوشش می‌شود این نتایج بطور مجزا با نتایج آزمون فرضیه‌های تحقیق سایر محققین مقایسه و بررسی شود. بدیهی زمانی می‌توان

چنین اقدامی کرد که گذشته از یکسان بودن متغیرها، جامعه مورد بررسی هم شباهت داشته باشند، چراکه در صورت متفاوت بودن جوامع مورد بررسی، مقایسه یافته‌های این تحقیق با سایر تحقیقات باید با احتیاط انجام شود. در بیان مسئله گفته شد که با متغیرهای این در جامعه ورزشی محقق فقط به تحقیق خانی بختیاری (۱۳۹۴) برخورد کرد و اکثر تحقیقات در سایر جوامع انجام شده است، اما در عین حال چون ویژگی جوان بودن در این تحقیق بارز است سعی می‌شود بررسی یافته‌ها با تحقیقاتی انجام شود که جامعه مورد بررسی آنها دارای ویژگی سنی مشابه با این تحقیق باشد.

آموزش مهارت خودآگاهی بر سازگاری رزمی کاران تیم ملی تأثیر دارد (فرضیه اول) نتیجه بدست آمده همسو با یافته‌های شهرکی‌پور و همکاران (۱۳۸۹)، مرادپور (۱۳۹۲) و خانی بختیاری (۱۳۹۴) می‌باشد. در این راستا شهرکی‌پور و همکاران (۱۳۸۹) در تحقیق خود نشان دادند که بین آموزش مهارت‌های زندگی و سازگاری اجتماعی رابطه معنی داری وجود دارد. سپاه منصور و همکاران (۱۳۸۶) نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی در ارتقای سازگاری دانشجویان موثر است. مرادپور (۱۳۹۲) نیز در تحقیق خود نشان داد که آموزش مهارت خودآگاهی بر سازگاری کلی تأثیر مثبتی داشته است. یاداو و اقبال (۲۰۰۹) تحقیقی با عنوان تأثیر اثربخشی آموزش مهارت زندگی بر عزت نفس، سازگاری و همدلی نوجوانان انجام داده‌اند، مشاهده نمودند که سازگاری کلی دانش‌آموزان پس از آموزش افزایش معناداری پیدا کرده است. خانی بختیاری (۱۳۹۴) در تحقیق خود مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر سازگاری اجتماعی و افسردگی ورزشکاران نشان دادند که آموزش مهارت خودآگاهی بر میزان سازگاری اجتماعی به عنوان یکی از مولفه‌های سازگاری کلی ورزشکاران حرفه‌ای تأثیر دارد.

با توجه به مبانی نظری تحقیق می‌توان چنین اذعان کرد که مهارت‌های خودآگاهی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی-اجتماعی و بین فردی اطلاق می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تا تصمیمات خود را با آگاهی اتخاذ نمایند، به طور موثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و بارآوری داشته باشند. در تبیین این نتیجه می‌توان ذکر نمود که رزمی کاران سازگار برای خود احترام زیادی قائل هستند و خود را با ارزش و مورد قبول دیگران می‌دانند و به این دلیل در روابط بین فردی متکی به خود

هستند. آنها به راحتی می‌توانند روابط نزدیک و رضایت بخشی با سایر ورزشکاران در زمان تمرین برقرار کنند و دارای شخصیتی سالم و سازگار باشند و هدفهای واقعی را دنبال کنند. همچنین با توجه به مبانی نظری، نمونه تحقیق شیوه رفتار رزمی کاران از لحاظ اجتماعی مورد پذیرش می‌باشد. لذا نتیجه بدست آمده از آزمون این فرضیه با قوت نشان داد که آموزش مهارت خودآگاهی به رزمی کاران توانسته است تا حدودی آنها را به تعمق و تأمل در ویژگی‌های خود و در پی آن شناخت نقاط ضعف خود وادارد. و در نتیجه درصدد اصلاح نقاط ضعف با تکیه بر نقاط قوت و مثبت سعی در بهبود افکار، احساسات و عواطف خود با دیگران کنند. همچنین مهارت‌های خودآگاهی به آنها کمک کرد تا در توانایی انجام رفتارهای مثبت و سازگارانه، استعدادها ذاتی خویش را متبلور ساخته و به سازگاری با محیط اطرافشان بپردازند. آموزش مهارت خودآگاهی باعث شد ورزشکاران رزمی واقعیت‌ها را بهتر بپذیرند و با آنها به طور صحیحی سازش یابند و قادرند شوند تا بهتر از ساعات تمرینی در سالن‌های ورزشی بهره‌برداری کنند همچنین ماهیت آموزش گروهی می‌تواند تأثیر مثبتی بر افزایش سازگاری داشته باشد. چرا که افراد در گروه ورزشکاران رزمی احساس می‌کردند که دیگران نیز مشکلاتی مشابه آنها را دارند و خود این موضوع در کاهش فشار روانی و افزایش قبول واقعیت و کنار آمدن با آن موثر بود.

الف - آموزش مهارت خودآگاهی بر مولفه‌های سازگاری عاطفی و سازگاری اجتماعی رزمی کاران تیم ملی تأثیر دارد (فرضیه دوم). این نتیجه همسو با بخشی از یافته‌های مرادپور (۱۳۹۲)، و خانی بختیاری (۱۳۹۴) می‌باشد. مرادپور (۱۳۹۲) در تحقیق خود نشان داد که آموزش مهارت خودآگاهی بر سازگاری کلی و مؤلفه‌های (سازگاری اجتماعی، سازگاری عاطفی) تأثیر مثبتی داشته است. برگ و همکاران می‌گویند اکثر مشکلات ماهیت اجتماعی و میان فردی دارند هنگامی که افراد در جلسات مشاوره گروهی قرار می‌گیرند قادر می‌شوند با ویژگی‌های سایر افراد گروه همانندسازی کرده و درک صحیحی از مشکلات خود به دست آورند. چراکه گروه فرصتی برای کسب راهکارهای جدید و رضایت بخش برای ارتباط با دیگران فراهم می‌کند. خانی بختیاری (۱۳۹۴) در تحقیق خود مبنی بر اثر بخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر سازگاری

اجتماعی و افسردگی در ورزشکاران نشان دادند آموزش مهارت خود آگاهی بر میزان مولفه‌ی - سازگاری عاطفی تأثیر دارد. اما بخشی از یافته‌های خانی بختیاری (۱۳۹۴) در تناقض با این یافته است که می گوید آموزش خودآگاهی بر میزان سازگاری اجتماعی تأثیری ندارد.

مطابق با مبانی نظری در تبیین اثربخشی آموزش مهارت‌های خودآگاهی بر سازگاری عاطفی و سازگاری اجتماعی می توان گفت، هر چند فرایند سازگاری از دوران کودکی آغاز می شود، اما سالهای نوجوانی مهمترین مرحله از رشد و تکامل اجتماعی به شمار می رود. در این دوره نوجوان در مورد خود بسیار نگران است و تلاش می کند از نظر هیجانی از خانواده اصلی خود جدا شود و شبکه روابط صمیمی خود را با دنیای بیرون گسترش دهد و این به تغییر روابط آنها با اعضای خانواده منجر می شود و باعث به وجود آمدن ناسازگاری نوجوان با والدین می شود. همچنان که گفته شد آموزش مهارت های زندگی در حل این تعارض ها و افزایش سازگاری مؤثر است . آنچه که در سازگاری مورد توجه است تسلط فرد بر محیط و احساس کنار آمدن با خودش است. فرد دارای سازگاری اجتماعی، توانایی برنامه ریزی برای تمامی ساعات خود را دارد و تا جایی که امکان دارد در تمامی ابعاد زندگی خود جانب اعتدال را نگه می دارد و از افراط و تفریط خودداری می کند. مهارت‌های خودآگاهی باعث ارتقای توانایی های روانی اجتماعی افراد می شوند. همچنین این مهارت ها فرد را قادر می سازد که نگرش ها، ارزش ها و استعداد های خود را به فعلیت در آورد و باعث شود که فرد خود را برای سازگاری مناسب و مؤثر با موقعیت های زندگی آماده کند. فرد را برای انجام فعالیت های مؤثر و سالم با انگیزه می کند. این توصیفات قابل تعمیم به جامعه رزمی کاران است، بدین ترتیب که آموزش خودآگاهی نه تنها به بهبود روابط آنها با خانواده می شود بلکه به بهبود روابط اجتماعی آنها با مربی، کادر فنی و سایر اعضای تیم می شود.

ب- نتایج نشان داد آموزش مهارت خود آگاهی بر مولفه های سازگاری در خانه، سازگاری بهداشتی و سازگاری شغلی رزمی کاران تیم ملی تأثیر ندارد (فرضیه دوم). این نتیجه با بخشی از نتایج لطیفیان و همکاران (۱۳۸۶) و خانی بختیاری (۱۳۹۴) همسو است. لطیفیان و همکاران (۱۳۸۶) در تحقیق خود مبنی بر بررسی تأثیر خودآگاهی بر اختلالات روابط بین فردی دانشجویان نشان دادند که خودآگاهی شخصی هیچ یک از مؤلفه های اختلالات روانی بین فردی را پیش بینی

نمی‌کند. خودآگاهی عمومی رابطه‌ای مثبت با حساسیت بین فردی و نیاز به تأیید اجتماعی داشت و افزایش اضطراب اجتماعی با فزونی تمامی مؤلفه‌های اختلالات روابط بین فردی همراه بود. خانی بختیاری (۱۳۹۴) اظهار داشت که آموزش خودآگاهی بر میزان مولفه‌ی سازگاری در خانه و سازگاری بهداشتی تأثیری ندارد. در مجموع در تبیین این پژوهش می‌توان بیان نمود که خودآگاهی‌های سازگاری چند جنبه‌ای است و عناصر مختلف آن در پیش بینی اختلالات شخصیتی نقش‌های متفاوتی ایفا می‌کنند. به همین دلیل ممکن است که خودآگاهی بر برخی مؤلفه‌های تحقیق همچون سازگاری در خانه، سازگاری بهداشتی و سازگاری شغلی تأثیر نداشته است. این نتیجه را می‌توان از ابعاد مختلف مورد بررسی قرار داد و از آن جمله عدم درک سوالات، طولانی بودن پرسشنامه و بی‌حوصلگی رزمی‌کاران در پاسخ به پرسش‌های مطرح شده دانست. ضمن اینکه پرسشنامه‌ها کلی هستند و دارای ابعاد مختلف، برای محقق بررسی تمامی ابعاد در جامعه تحقیق اولویتی ندارد. برای نمونه سازگاری در خانه، چراکه برای محقق تأثیر آموزش خودآگاهی بر سازگاری اجتماعی و عاطفی رزمی‌کاران اهمیت نخست را دارد و نه سازگاری در خانه، سازگاری بهداشتی و سازگاری شغلی!

آموزش مهارت خودآگاهی بر خودکارآمدی رزمی‌کاران تیم ملی تأثیر دارد (فرضیه سوم). نتایج همسو با یافته‌های باندورا (۱۹۹۷)، مسعودنیا (۱۳۸۶) به نقل از سواری (۱۳۹۵)، جهانی ملکی و همکاران (۱۳۹۰)، جهانیان (۱۳۹۲)، صوفی و همکاران (۱۳۹۴) و حتمی و همکاران (۲۰۱۶) می‌باشد. صوفی و همکاران (۱۳۹۴) در تحقیق خود مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی دانش‌آموزان زن نشان داد که نمرات پیش‌آزمون در دو گروه تقریباً هم سطح هستند ولی در پس‌آزمون تفاوت‌هایی در بین گروه‌های گواه و آزمایش وجود دارد به طوری که نتایج تحلیل‌ها نشان می‌دهد که دوره‌آموزش مهارت‌های زندگی بر ارتقای خودکارآمدی در دانش‌آموزان زن اثر داشته است. جهانی ملکی و همکاران (۱۳۹۰) نیز در تحقیق خود نشان دادند که مهارت خودآگاهی به عنوان یکی از مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی با خودکارآمدی دانش‌آموزان رابطه معنی‌داری وجود داشت. جهانیان (۱۳۹۲) در تحقیق خود مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های ده‌گانه زندگی بر خودکارآمدی دانشجویان نشان داد آموزش خودآگاهی به صورت معناداری خودکارآمدی دانشجویان را افزایش داده است. حتمی و

همکاران (۲۰۱۶) نشان داد آموزش خودآگاهی بر روی خودکارآمدی نوجوانان اثر مثبت و معنی داری وجود داشت.

در تبیین این یافته پژوهشی می توان گفت که بالاتر بودن مهارت های زندگی و خودآگاهی و در نتیجه احساس کنترل بر رویدادهای موجود در زندگی شخصی بصورت مثبت در توانایی غلبه کردن و یا کنار آمدن با مشکلات و در نتیجه افزایش سلامت روانی و خودکارآمدی موثر است. همچنین نتایج تحقیقات نشان داده است که افرادی که دارای سطح مهارت های خودآگاهی بالا نظر خوبی درباره توانایی های خود برای رؤیایی با مسایل مهم تمایل بیشتری برای بهره وری از زندگی، قرار دادن اهداف چالش انگیز در مقابل خود، تمایل به انجام کارهایی که دیگران تا حال آن را انجام نداده اند را داشتند. همچنین شواهد حاکی از آن است که سطح خودآگاهی بالا با افزایش خودکارآمدی ورزشکاران مانع تاثیرات فشارزا می شوند و کارکرد نظام ایمنی بدن را افزایش می دهند. طبق نظر باندورا (۱۹۹۷، ۱۹۸۲، ۱۹۸۶) هنگامی که ورزشکاران در استرس هستند آنهایی که در مواجهه با مشکلات خود را توانمند و کارآمد می دانند، تلاش های بیشتری برای مقابله و کنار آمدن با مشکلاتشان انجام می دهند. از طرفی با توجه به اینکه نمونه تحت بررسی را رزمی کاران ملی پوش تشکیل دادند، می توان بیان کرد که آنها از توانمندی و کارآمدی بالاتری نسبت به دیگران برخوردار هستند و در نتیجه توانایی بیشتری در جهت از بین بردن مشکلاتشان دارند. از سوی دیگر ورزشکارانی که در رؤیایی با مشکلات خود را ناتوان و ناکارآمد می دانند به آسانی تسلیم می شوند و احساس افسردگی، اضطراب و ناامیدی می کنند. مهارت خودآگاهی ترس از شکست را کاهش می دهد، قدرت تصمیم گیری را بالا می برد و توانایی مساله گشایی و تفکر انتقادی را بهبود می بخشد و به طور کلی تغییر در باورهای خودکارآمدی، به افزایش سلامت روانی کمک می کند. از طرف دیگر بالا بودن ظرفیت روان شناختی ورزشکاران این امکان را به او می دهد که از خودکارآمدی بالاتری برخوردار باشد و از این طریق زندگی خود را در سطح مطلوب روانی نگه دارد و این توانایی را به صورت رفتار سازگارانه و عمل مثبت و موثر متبلور سازد. مهارت های خودآگاهی آموزش هر یک از این توانایی ورزشکاران را در مراحل مختلف زندگی یاری خواهد داد تا به هنگام مواجهه با و طایف دشوار و چالش برانگیز و سختی های مسابقات و رقابت های ورزشی و تمرینات با تقویت حس خودکارآمدی با قدرت بیشتری در برابر

این نوع سختی‌ها مقاومت کرده و نیز قدرت سازگاری، رفتار مثبت و کارآمدی را افزایش دهد. در نتیجه ورزشکار قادر می‌شود بدون اینکه به خود یا دیگران صدمه بزند مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش‌ها و مشکلات و سختی‌های موجود در زندگی ورزشی و شخصی به شکل موثر روبرو شود. میتوان گفت که آموزش خودآگاهی در ورزشکاران به آنان کمک کرد تا قوتها و ضعف‌های خود را بشناسند. اگر ورزشکار شناخت کافی در خصوص توانایی خود بیابد و موقعیتهای خود را به طور صحیح ارزیابی کنند، بهتر می‌توانند انگیزه‌های موفقیت را در خود تقویت کنند و می‌توانند در شناسایی موقعیتی که باعث افزایش خودکارآمدی گردد، کمک نمایند. در واقع آموزش مهارت‌های خودآگاهی ورزشکار را قادر می‌سازد دانش، ارزش‌ها و نگرش‌ها را به توانایی‌هایی بالفعل تبدیل کند. در واقع آموختن و به کارگیری مهارت‌های زندگی و خودآگاهی در احساس ورزشکار از خود و دیگران اثر می‌گذارد و این موضوع نه تنها باعث افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس می‌شود بلکه احساس کفایت و خودکارآمدی را به همراه می‌آورد.

بطور کلی با توجه به نتایج پژوهش حاضر در زمینه تأثیر آموزش مهارت‌های خودآگاهی بر سازگاری کلی می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های خودآگاهی تا حد قابل توجهی موجبات سازگاری اجتماعی را فراهم می‌سازد و تا حدی پیشرفت و موفقیت ورزشکاران را موجب می‌شود و تأثیر قابل ملاحظه‌ای در کاهش اضطراب و افسردگی دارد. آموزش مهارت‌های خودآگاهی، نوعی کوشش است که در سایه آن ورزشکاران ترغیب می‌شوند تا خلاقیت خود را به کارگیرند و به طور خودجوش راه‌های موثر را برای حل تعارضات و مشکلات زندگی خود بیابند. به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های خودآگاهی گام موثری در این جهت باشد که استعدادها و توانمندی‌های ورزشکاران بکار گرفته شود تا خود فعالانه سرنوشت و راه موفقیت را بدست گیرند و انتخاب‌گر باشند. آموزش مهارت‌های خودآگاهی توانایی منحصر به فرد بودن را در شخص تقویت می‌کند به گونه‌ای که نسبت به زندگی خود احساس تعهد و مسئولیت‌پذیری داشته باشند. خودکارآمدی بر این که ورزشکاران چگونه فکر کنند، چگونه احساس و رفتار می‌کنند تأثیر می‌گذارد. به عقیده بندورا اندازه‌گیری احساس خودکارآمدی فرایندی استنتاجی است که در آن توانمندی و ناتوانی اندازه‌گیری می‌شود. ممکن است افراد در سطح مناسبی در

خودکارآمدی نباشند اما می توانند از طریق فراگیری مهارت های زندگی و خودآگاهی این سطح را بالاتر ببرند. با پرورش خودآگاهی در ورزشکاران، می توان به آنان کمک کرد تا قوتها و ضعفهای خود را بشناسند. اگر افراد شناخت کافی در خصوص توانایی خود بیابند و موقعیتهای خود را به طور صحیح ارزیابی کنند، بهتر میتوانند انگیزه های موفقیت را در خود تقویت کنند و میتوانند در شناسایی موقعیتی که باعث افزایش انگیزش شود به ورزش خود ادامه دهند. ورزشکارانی که دارای مهارت خودآگاهی هستند، توانایی بیشتری جهت درک خواسته های دیگران دارند و به خوبی میتوانند فشار همسالان را دریابند. با اکتساب این مهارت تغییرات چشمگیری در شاخصهای فردی و بین فردی ایجاد می شود، به نحوی که آنها به ادراک واقع بینانه نسبت به خود و جهان پیرامون دست می یابند و در کنترل احساسات و رفتارها توانمند می شوند، همچنین در برقراری روابط مؤثر و عمیق و صادقانه با دیگران توفیق بیشتری می یابند. افزون بر آن با بهبود خودآگاهی، کارکردهای هوشی و روانی و جسمی نیز افزایش می یابد و در مسیر ورزش قهرمانی می توانند به موفقیت های لازم برسند.

منابع و مأخذ

۱. Abbasi Asfajir, Ali Asghar and Khani Bakhtiari, Somayeh (۲۰۱۶). The effectiveness of self-awareness skills training on social adjustment in professional athletes. First National Conference on Applied Studies in Sports Science .(Persian)
۲. Air, Alireza. (۱۳۹۶). The impact of life skills on self-efficacy and academic stress. Journal of Psychological Studies and Educational Sciences, ۱ and ۲, ۱۸۲-۱۶۶ .(Persian)
۳. Asadi, Moones. (۲۰۰۹). Voliditation Of Language And Vocabulary Learning Self- Efficacy Questionnaires For Iranian High School Students And The Relationship Between Their Self-Efficacy And Passive And Productive Vocabulary Knowledge. A.M. Thesis, Ferdosi University.

۴. Ashrafi, Sahar; Haddadi, Masoumeh; Nashiba, Nazbanoo; and Qasemzadeh, Aziz Reza (۱۳۹۳). The effectiveness of self-awareness skills on academic achievement motivation and student aggression. Quarterly Journal of the Center for the Study and Development of Medical Education, (۵) ۱, ۴۱-۲۹.(Persian)
۵. Asma, Bani Assad. (۱۳۹۰). The effectiveness of life skills training with the approach of empowering social work on individual-social adjustment of physically disabled women. Thesis. University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences .. Master Thesis.(Persian)
۶. Australian Sports Commission. (۲۰۱۳). Development-through-sport, A joint strategy of the Australian Sports Commission (ASC) and the Australian Agency for International Development (AusAID) ۲۰۱۳-۲۰۱۷
۷. Bagherzadeh, Safoura et al. (۱۳۹۷). The relationship between self-awareness and self-regulated learning with the social adjustment of female high school students. Journal of Educational Psychology Studies, ۳۰, ۱۰۸-۸۸..(Persian)
۸. Bandura A. (۱۹۹۴). Self-efficacy. In Ramachaudran VS. Encyclopedia of human behavior. NewYork: Academic Press; ۱۹۹۴. P: ۷۱-۸۱.
۹. Bandura, A. (۱۹۷۷). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. Psychological Review.
۱۰. Bandura, A. (۱۹۸۲). Self-efficacy mechanism in human agency. American Psychologist, ۳۷, ۱۲۲-۱۴۷.
۱۱. Bandura, A. (۲۰۰۰). Cultivate self-efficacy for personal and organizational effectiveness. Handbook of principles of organization behavior.oxford,uk: Blachwell.
۱۲. Bandura, Albert. (۱۹۷۷). Self-efficacy: the exercise of control. New York: W. Frereeman and Company.
۱۳. Beyers,W & Goossens,L. (۲۰۰۳). Psychological separation and adjustment to university: Moderating effects of gender, age, and perceived parenting style. Journal of adolescent research. ۱۸, ۳۶۳-۳۸۲.
۱۴. Brejard,V. B. A., Pasquier, A.,& Pedinieli, J. (۲۰۱۱). Symptomatologie depressive an Iadolence: role de IA personality ET de la conscience emotionnell. Journal of Neropsychiatrie de Ienfance ET de Iadolence, ۵۹: ۱۵۷-۱۶۲.

۱۵. Conquest of God, Nooshin et al. (۲۰۱۶). The effectiveness of social skills training on the compatibility and self-efficacy of female high school students. *Journal of Applied Psychology*, ۳ (۳۹), ۱۷۲-۱۸۵. (Persian)
۱۶. Daridson, L, Malecki, C, K, Hodgson, K.R, f Jacob. (۲۰۰۵). The relationship between social support and student adjust: A longitudinal analysis. *Psychology in the school*.
۱۷. Fahmi, Reza (۱۳۹۰). Familiarity with self-awareness skills. *Quarterly Journal of Child, Youth and Media*, ۱ and ۲, ۱۲۲-۱۰۳. (Persian)
۱۸. Fenigstein, A., Scheier, M. F. and Buss, A. H. (۱۹۷۵). Public and Private Self-Consciousness: Assessment and Theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, ۴۳, ۵۲۲-۵۲۷.
۱۹. Ferla J, Valcke M, Cai Y. (۲۰۰۹) Academic selfefficacy and academic self-concept: Reconsidering structural relationships. *Learning and Individual Difference*, ۱۹: ۴۹۹-۵۰۵.
۲۰. Hajari, Saeed (۱۳۸۴). Investigating the Effectiveness of Group Problem Solving Education on the Social Adjustment of Women with Bipolar Disorder in Isfahan, Master Thesis in Psychology, University of Isfahan.(Persian)
۲۱. Harter, S. (۱۹۹۹). *The Construction of the Self*. New York: The Guilford Press.
۲۲. Jafari Manesh, Maryam et al. (۱۳۸۸). Investigating the effect of life skills training on self-esteem, social adjustment of academic achievement with state anxiety and adjective anxiety: A case study of female students in the first year of high school in the city (Karaj). Master Thesis, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Roodehen Branch. (Persian)
۲۳. Jafari Shirazi, Faezeh. (۲۰۱۲). Investigating the effect of life skills training on increasing the self-efficacy of women heads of households in Tehran Municipality. *Women's Research Journal of the Institute of Humanities and Cultural Studies*, ۲, ۱۲۰-۹۷ (Persian)
۲۴. Johnson, Dan. (۲۰۰۷). *Life skills, stress, anger, emotion management*, translated by Soghari Ebrahimi Ghavam and Mohammad Ali Naili. Tehran Abed..(Persian)
۲۵. Kamkari, Katayoun. (۱۳۹۲). Standardization of a self-efficacy questionnaire. Master Thesis, University of Tehran. (Persian)

۲۶. Kamkari, Katayoun; Commercial, Farshad and Kamkari, Kambiz. (۱۳۹۲). Standardization of Exercise Self-Efficiency Scale. Master Thesis. Tehran: Islamic Azad University, Tehran Central Branch.(Persian)
۲۷. Latifian, Morteza and Seif, Diba. (۲۰۰۷). Investigating the effect of self-awareness on students' interpersonal relationships. Social Sciences and Humanities, Shiraz University, ۵۳, ۱۵۰-۱۳۷.(Persian)
۲۸. Mansour Corps, Mojgan. (۱۳۸۶). The effect of life skills training on motivation, self-esteem and social adjustment. Thought and Behavior (Applied Psychology), ۱۶, ۹۳-۸۵.(Persian)
۲۹. McChesney R. (۲۰۱۳). Media Made Sport: A History of Sports Coverage in the U.S. www.ux1.eiu.edu/~jjgisondi/MediaMade.
۳۰. Moradpour, Jamasb et al. (۱۳۹۲). The effectiveness of self-awareness and expression skills training on adaptation and self-esteem of mothers of mentally retarded children, new care, Quarterly Journal of New Care. ۱, ۵۲-۴۳. (Persian)
۳۱. Mousavi-Lotfi, M., Akbari, V. & Safavi, M. (۲۰۰۹). Why Emotional Intelligence. Qum: Qum University of Medical Sciences Press.
۳۲. Nezu, A. M., Nezu, C. M., & D'Zurilla, T. J. (۲۰۱۳). Problem-solving therapy: A
۳۳. Ramadan World (۲۰۱۳) The effectiveness of teaching ten life skills on students' self-efficacy. Applied Psychology ۲۷, ۸۳-۷۱. (Persian)
۳۴. Sabri, Mostafa et al. (۲۰۱۴). The relationship between attachment styles and social adjustment: The mediating role of emotional intelligence. Journal of Transformational Psychology, ۴۲, ۱۹۴-۱۸۱.(Persian)
۳۵. Sadeghi, A. et al. (۲۰۱۳). The Relationship between Creativity and Thinking Styles of High School Male Students in Zanjan in the Academic Year ۲۰۱۲-۲۰۱۳, International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development, Vol. ۲, No. ۴
۳۶. Saif, Ali Akbar (۱۳۹۳). Modern breeding psychology, learning and teaching psychology, new editing. Tehran: Doran (Persian)
۳۷. Savari, Karim and Manshadavi, Somayeh. (۱۳۹۵). The effectiveness of self-awareness training in reducing Internet addiction, loneliness and increasing self-efficacy. Journal of Clinical Psychology Studies, ۲۲, ۱۷۹-۱۶۳.(Persian)
۳۸. Shahrakipour, Hassan et al. (۲۰۱۰). A study of life skills training on the level of social adjustment of first year middle school students in Aleshtar

city from the perspective of teachers of this course. Journal of Social Research, ۷, ۱۸۵-۱۵۹.(Persian)

۳۹. treatment manual. New York: Springer Publishing Co.
۴۰. World property. (۱۳۹۰). In his research on the relationship between the level of awareness of life skills and the belief in self-efficacy in students of Shahid Beheshti University, Quarterly Journal of Modern Psychological Research, ۲۲, ۲۸-۱۴.(Persian)
۴۱. Yadar, pooja. Igbal, Naved, (۲۰۰۹) Impact of life skill. Triving of self esteem. Adjustment and Empathey among Adolescents. Journal of the Indiam. Academy of Appide Psychology. ۳۵, ۶۱-۷۰.

فصلنامه پژوهش در آموزش علوم ورزشی

The effect of self-awareness skills training on the social adjustment and self-efficacy of the woman's national martial arts team¹

mohsen hallaji², Zhabiz Sedighi³

Abstract

The aim of this study was the effect of self-awareness skills training on social adjustment and self-efficacy of girl's national martial art team. This research is applied in terms of practical purpose, in terms of experimental method and in terms of field performance. The experimental method was with pre-test-post-test design and had a test and control group. The statistical population of the study consisted of all the woman's national martial art team. The statistical sample was selected as available and the sample size was 60 people. The statistical sample was divided into two groups of 30 experimental and control individuals. In addition to self-awareness skills training, Bell's self-efficacy questionnaire and Bell's social adjustment were used to collect data. The results showed that the training of self-awareness skills affects on social adjustment ($p=0.001$, $t=3.468$) and self-efficacy ($p=0.001$, $t=3.876$) of the girl's national martial art team. Training skills affect self-awareness, emotional and social components of adjustment but do not affect on components of adjustment at home, health and occupation. As a result, combatants will be able to use self-awareness skills effectively and efficiently to cope with difficult situations and problems caused by emotional and social adjustment.

Keywords: self-awareness training, self-efficacy, social adjustment, national team combatants

¹ - Received: 2019/AUG/18 Reception: 2020/September/10

² assistance professor of physical education department of chamran faculty, university of farhangian, Tell: 09122689473.

³ MA of Sport Psychology, Islamic Azad University (Karaj unit)