

بررسی و مقایسه عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه شهید چمران اهواز

دکترمهوش نوربخش^۱، عبدالجلیل نیسی شوشتری
استادیار دانشگاه شهید چمران اهواز، عضو هیات علمی دانشگاه شهید چمران اهواز

چکیده

هدف از این تحقیق بررسی عزت نفس در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه شهید چمران اهواز است. روش تحقیق از نوع توصیفی است که به روش میدانی و با استفاده از پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت انجام شده است. علاوه بر این رابطه عزت نفس با ویژگی‌های فردی (جنسیت، سن، وضعیت تاهل، وضعیت اشتغال، وضعیت سکونت و وضعیت کاری) مورد بررسی قرار گرفت. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه شهید چمران اهواز است که در مقاطع و رشته‌های مختلف در سال تحصیلی ۸۰-۱۳۷۹ به تحصیل اشتغال داشتند. تعداد ۳۰۰ نفر، شامل ۱۵۰ نفر ورزشکار شرکت کننده در المپیاد فرهنگی- ورزشی دانشجویان سراسر کشور (سال ۷۹) و ۱۵۰ نفر غیر ورزشکار، به صورت تصادفی به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. در این تحقیق از آمار توصیفی و استنباطی مناسب از جمله آزمون t و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. سطح احتمال خطاپذیری در این تحقیق $\alpha=0/05$ تعیین گردید. نتایج این تحقیق نشان داد که بین عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار و دانشجویان دختر و غیرورزشکار و همچنین دانشجویان مرد ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد. در بقیه موارد تفاوت معنی‌داری مشاهده نگردید. در مجموع یافته‌های این تحقیق نشان داد که بین فعالیت‌های ورزشی و عزت نفس دانشجویان رابطه معنی‌داری وجود دارد که این امر می‌تواند مورد توجه مربیان، ورزشکاران، مسئولین و دست اندرکاران ورزش دانشگاه قرار گرفته، از فعالیت‌های ورزشی به عنوان یک عامل سازنده جهت ارتقاء عزت نفس دانشجویان استفاده شود.

واژه‌های کلیدی:

عزت نفس، ورزشکار، غیر ورزشکار.

مقدمه

روانشناسان ورزشی تاثیر ورزش را بر متغیرهای مختلف روانی مورد تحقیق قرار داده‌اند. یکی از محورهای مطرح شده در روانشناسی که روی عملکرد ورزشکاران به ویژه در سطح قهرمانی اثر می‌گذارد موضوع عزت نفس می‌باشد. عزت نفس^۱، ارزش و احترامی است که فرد برای خویشتن قایل است و قضاوت شخصی در مورد میزان توانمندی‌ها (کوپر اسمیت، ۱۹۶۷) و یکی از تعیین‌کننده‌های اصلی افکار، عواطف، بازخوردها و رفتارهای شخص محسوب می‌شود. اساس هر پیشرفتی، عزت نفس است. کسی که واجد این خصلت است بدون شک از عزم و اراده‌ای قوی برخوردار بوده، با همت والا و اراده قوی وارد میدان عمل می‌شود و تا به هدف نرسد دست از تلاش بر نمی‌دارد اما برعکس، افرادی که به خود اعتماد ندارند و به اصطلاح ضعیف‌النفس‌اند، در برابر هر مشکلی خود را یاخته، قدرت و شهامت مبارزه و کوشش را از دست می‌دهند. از پذیرش مسئولیت‌گریزانند و با حالتی مایوسانه کارهای ممکن را غیر ممکن جلوه می‌دهند. آنان هر چیزی را سطحی می‌نگرند؛ از این رو هرگز قادر نیستند به اعماق آن نفوذ نمایند، تحت تاثیر افکار دیگران، به سادگی افکار و نظریات خود را تغییر می‌دهند، اعتراضات را خیلی سریع می‌پذیرند و حق اعتراض را بر خود حرام می‌دانند. طبیعی است که چنین افرادی هرگز از پیروزی‌ها و موفقیت‌ها بهره‌ای نخواهد گرفت؛ زیرا، کسی که قدرت تصمیم‌گیری ندارد و افکار و نظریاتش متزلزل است، با کوچکترین فشاری از ناحیه دیگران دست از همه باورهایش برداشته، و در نتیجه محل اتکای محکمی ندارد و احتمال موفقیتش در زندگی بسیار پایین می‌آید.

فرانک و ساندفر (۱۹۷۶) معتقدند که عزت نفس مقدار ارزشی است که فکر می‌کنیم دیگران برای ما به عنوان یک شخص قائل‌اند. کوپر اسمیت (۱۹۷۶) نیز عزت نفس را به عنوان بازخوردهای ارزیابی‌کننده‌ای که فرد نسبت به خود دارد تعریف کرده است. افرادی چون آدلر^۲، راجرز^۳ سولیوان^۴ و مازلو^۵ کمبود عزت نفس را ریشه بسیاری از بیماریهای روانی دانسته‌اند. بنابراین، بسیاری از مسائل انسان با عزت نفس در ارتباط است؛ اگر او به خود بها

1 - Self-esteem

2 - Adler

3 - Rogers

4 - Sullivan

5 - Maslow



بدهد، کمتر دچار افکار آزار دهنده و احساسات منفی شده، بین ابعاد مختلف شخصیتی وی هماهنگی ایجاد می‌شود (فستینگر^۱، ۱۹۹۸).

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که عزت نفس دارای ابعاد مختلف بوده، شامل عزت نفس جسمانی، عزت نفس خانوادگی، عزت نفس اجتماعی عزت نفس تحصیلی می‌شود (آیزنک، ۱۹۶۷، پوپ، ۱۹۸۹ و کوپر اسمیت^۲، ۱۹۶۷). ریزونر (۱۹۸۲) پنج مولفه امنیت^۳، خودپذیری^۴، پیوند جویی^۵، تعهد^۶ و شایستگی^۷ را برای عزت نفس تشخیص داد. این مولفه‌ها دریافته‌های بعدی نیز تایید و توصیف شده‌اند (باربا، ۱۹۸۹).

تأثیر متقابل عزت نفس و تجربه‌های موفقیت و شکست در زمینه‌های مختلف شخصی و بین شخصی در پژوهش‌های مختلف تایید شده است. کوپر اسمیت (۱۹۶۷) با مطالعات وسیع خود در مورد عزت نفس، به این نتیجه رسید که افراد دارای عزت نفس بالا در مقایسه با افراد دارای عزت نفس پایین، استرس، اضطراب، درماندگی و نشانه‌های روان-تنی کمتری داشته، حساسیت کمتری نسبت به شکست و انتقادات نشان می‌دهند. عزت نفس همچنین با کنجکاوای در مورد خود و محیط، احساس کفایت و شایستگی و نگرش مثبت نسبت به خود، همبستگی دارد (فرانکن ۱۹۹۵).

کوپر اسمیت همچنین در تحقیق خود به این نتیجه رسید که کودکان و نوجوانان برخوردار از عزت نفس بالا، افرادی هستند که با احساس اعتماد به نفس و بهره‌گیری از استعداد و خلاقیت خود به ابراز وجود می‌پردازند و به راحتی تحت تأثیر عوامل محیطی قرار نمی‌گیرند (بیانانگرد، ۱۳۷۶).

یافته‌های تحقیقی که در زمینه عزت نفس و جنسیت توسط هارپر و ژولیت^۸ (۱۹۹۱) انجام گرفت، نشان داد که عزت نفس مردان بیشتر از زنان است.

برگر و همکارانش^۹ در سال (۱۹۹۸) به منظور ارتباط بین انتظار از فواید روانشناختی ناشی

1 - Festinger

2 - Cooper Smith

3 - security

4 - self- accept

5 - affiliation

6 - mission

7 - competence

8 - Harper & Joliet

9 - Berger & et al

از شرکت در فعالیت‌های ورزشی، دو تحقیق بر روی دانشجویان دانشگاه انجام دادند که نتایج، فواید بسیار مثبت فعالیت ورزشی را بر روحیه زنان و مردان مورد تأیید قرار داد.

در تحقیقی که در سال ۱۹۹۷ انجام شد، تفاوت‌های سن و جنس در عزت نفس کودکان تایوانی در کلاس‌های چهارم تا ششم مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج نشان داد که پسران اعتماد بیشتری به توانایی‌های جسمانی خود داشته ولی قدرت رهبری‌شان ضعیف‌تری است. نتایج همچنین نشان داد که اعتماد به نفس در قابلیت ورزشی و خود-ارزشی آنان با افزایش سن کاهش می‌یابد. قابلیت‌های ورزشی و تحصیلی، ظاهر جسمانی، رفتار رهبری با ارزیابی کلی فرد از خود ارتباط دارد (وویی و اسمیت^۱، ۱۹۹۷).

نتایج تحقیقی که توسط تیلور^۲ در سال ۱۹۹۶ بین ورزشکاران و غیر ورزشکاران دانشگاهی در رابطه با عزت نفس انجام شد، نشان داد که شرکت در فعالیت‌های ورزشی دانشگاه، یکی از چندین تجربه‌های دانشگاهی است که باعث افزایش عزت نفس می‌شود.

محققان در خصوص تاثیر فعالیت‌های ورزش بر عزت نفس به نتایج متفاوتی دست یافته‌اند. دسته‌ای از نتایج، که از فراوانی بیشتری برخوردارند، تاثیر همبستگی مثبت عملکرد و تمرین‌های ورزشی را بر عزت نفس در گروه‌های مختلف آزمودنی‌ها از کودک تا بزرگسال مورد تأیید قرار داده‌اند (اقدسی، ۱۳۷۱؛ بالدوین و کورنیا^۳، ۱۹۹۷؛ بلوچ مقدم، ۱۳۷۳؛ تیلور، ۱۹۹۵؛ دلانی و لی^۴، ۱۹۹۵؛ ریچمن و شافر^۵، ۲۰۰۰؛ فوکس^۶، ۲۰۰۰؛ گل محمدی، ۱۳۷۲؛ معتمدی، ۱۳۷۳).

دسته‌ای دیگر از یافته‌ها تاثیر عزت نفس را بر موفقیت ورزشی مورد مطالعه قرار داده‌اند (ویس و ابک^۷، ۱۹۹۶) و همبستگی مثبت بین این دو متغیر را تایید کرده‌اند. دسته سوم، پژوهش‌هایی هستند که نشان داده‌اند ورزش بر بهبود سطح عزت نفس تاثیری ندارد (بوشهری، ۱۳۷۳؛ فون، ۱۹۸۹؛ فیشر، جاسزک و فریدمن، ۱۹۹۶؛ والترز و مارتین^۸، ۲۰۰۰).

1 - Wu, Yi & Smith

2 - Taylor

3 - Baldwin & Courneya

4 - Delaney & Lee

5 - Richman & Shaffer

6 - Fox

7 - Wiess & Ebbeck

8 - Walters & Martin



پراکندگی یافته‌ها در زمینه تأثیر فعالیت‌های ورزشی بر عزت نفس، از یکسو و فقدان چنین پژوهش‌هایی در دانشگاه‌های کشور از سوی دیگر، زمینه انجام این تحقیق را فراهم ساخت. هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی عزت نفس در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه شهید چمران اهواز است.

روش تحقیق

روش تحقیق این پژوهش توصیفی بوده که به شکل میدانی اجرا شده است.

جامعه آماری آن را هم کلیه دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز، در مقاطع و رشته‌های مختلف تشکیل می‌دهند که در سال تحصیلی ۸۰-۱۳۷۹ مشغول به تحصیل بودند. از این میان تعداد ۳۰۰ نفر به صورت تصادفی، به عنوان نمونه آماری این تحقیق انتخاب شده، در دو گروه به شرح زیر قرار گرفتند:

۱- گروه اول از میان دانشجویان دختر و پسر که در المپیاد فرهنگی- ورزشی دانشجویان سراسر کشور (۱۳۷۹ در تهران)، انتخاب شدند. در این گروه، تعداد ۱۵۰ ورزشکار از رشته‌های انفرادی (دو میدانی، ژیمناستیک، بدمیتون و...) و رشته‌های تیمی (والیبال، بسکتبال، هندبال و...) در نظر گرفته شدند.

۲- گروه دوم، ۱۵۰ دانشجوی غیرورزشکار بودند که از بین سابقه هیچ‌گونه فعالیت ورزشی نداشتند.

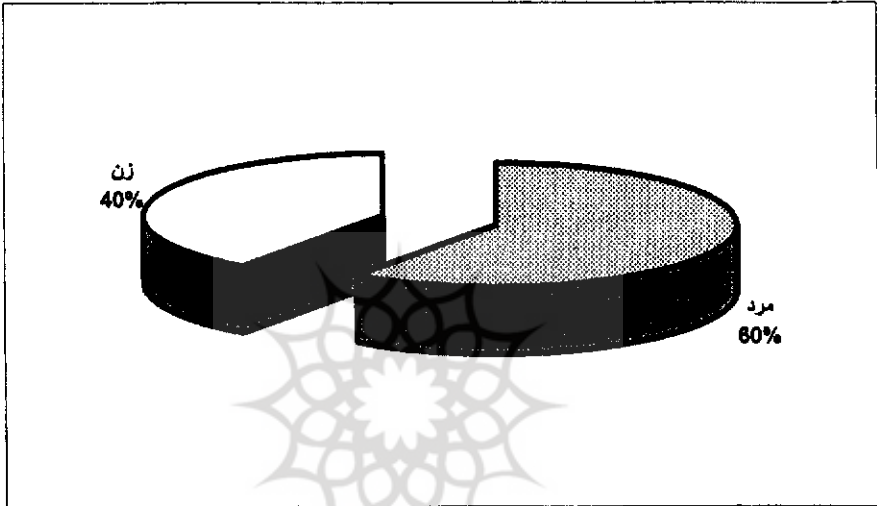
در این پژوهش میدانی، تعداد ۳۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز که به روش تصادفی انتخاب شده بودند، پس از یک جلسه توجیهی، پرسشنامه کوتاه شده عزت نفس کوپر اسمیت را که روایی و پایایی آن تأیید گردیده ($r=0/86$)، را تکمیل نمودند. پس از جمع آوری اطلاعات، از برنامه کامپیوتری SPSS و روش‌های آماری توصیفی و استنباطی مناسب از جمله آزمون تی (t) و ضریب همبستگی پیرسون جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد. سطح احتمال خطا پذیری در این تحقیق $\alpha=0/05$ تعیین گردید.

نتایج و یافته‌های تحقیق

در قسمت نخست، برخی از ویژگی‌های فردی آزمودنی‌ها ارائه می‌شود:

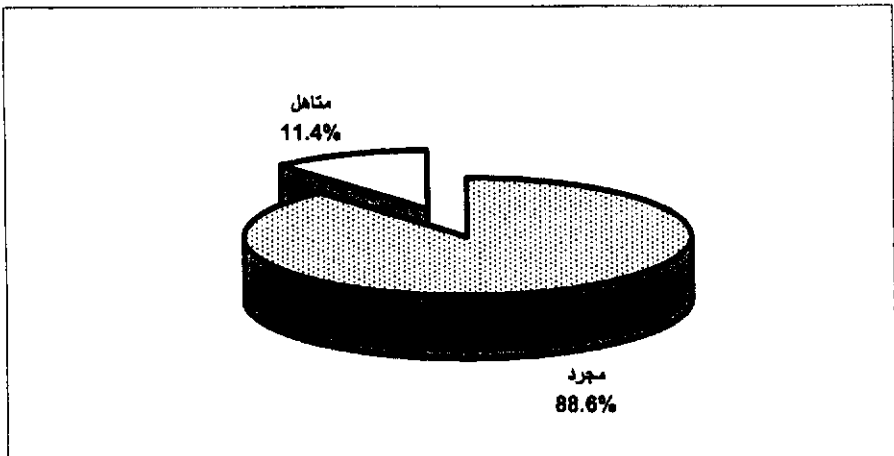
همان گونه که نمودار ۱ نشان می‌دهد، ۶۰٪ از آزمودنی‌ها را مرد و ۴۰٪ را زن تشکیل می‌دهند.

نمودار ۱: توزیع پاسخ گویان براساس جنسیت



اطلاعات نمودار ۲، حاکی از آن است که تقریباً اکثر پاسخ گویان مجرد بوده (۸۸/۶ درصد)، و افراد متأهل در اقلیت می‌باشند (۱۱/۴ درصد).

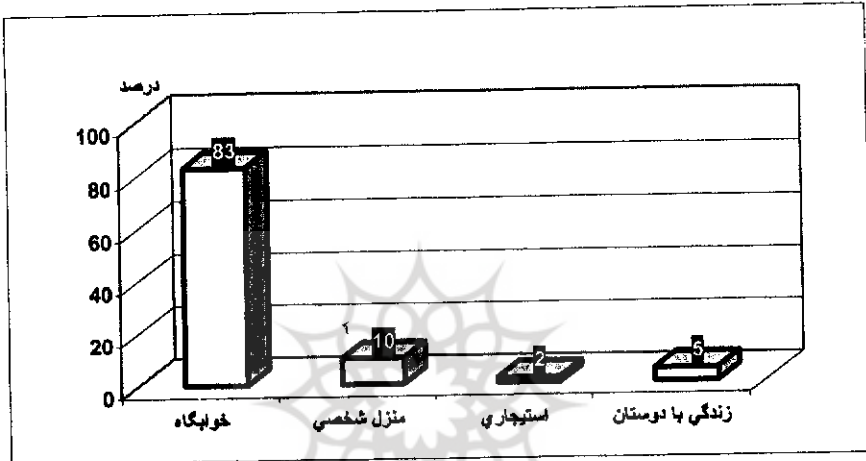
نمودار ۲: توزیع پاسخ گویان براساس وضعیت تاهل





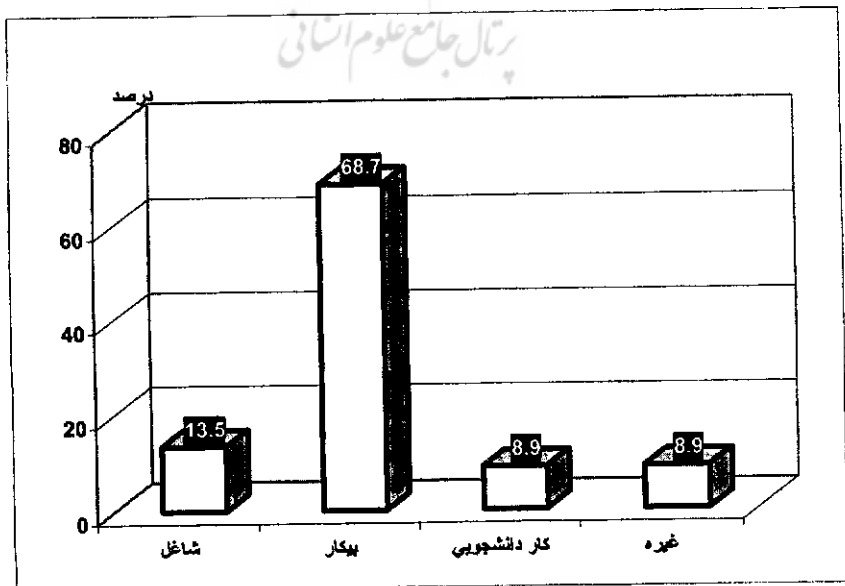
نمودار ۳، حاکی از آن است که اغلب آزمودنی‌ها ساکن خوابگاه‌های دانشجویی بوده (۸۳٪)، سایرین یا منزل شخصی دارند یا اجاره نشین می‌باشند (۱۷٪).

نمودار ۳: توزیع پاسخ گویان براساس وضعیت سکونت



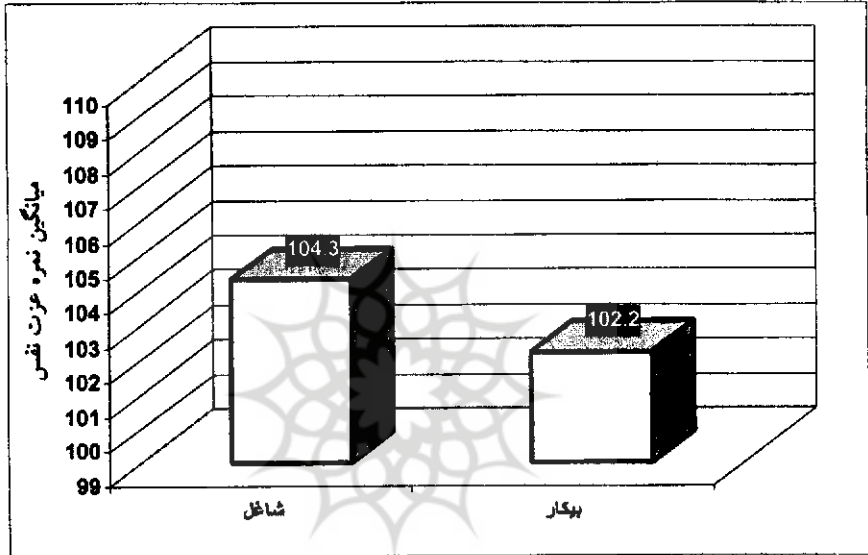
همانگونه که نمودار ۴ نشان می‌دهد ۶۷٪ درصد از آزمودنی‌ها، بیکار و مابقی، یا رسماً شاغل بوده یا به کار دانشجویی می‌پردازند.

نمودار ۴: توزیع پاسخ گویان براساس وضعیت اشتغال



نمودار ۵، نشان داد که بین عزت نفس دانشجویان مورد مطالعه و وضعیت اشتغال، تفاوت معنی داری مشاهده نگردید.

نمودار ۵- مقایسه عزت نفس وضعیت اشتغال دانشجویان



همچنین یافته‌های تحقیق، نشان داد که بین عزت نفس و سن در جامعه آماری مورد نظر، رابطه معنی‌داری وجود ندارد (جدول ۱).

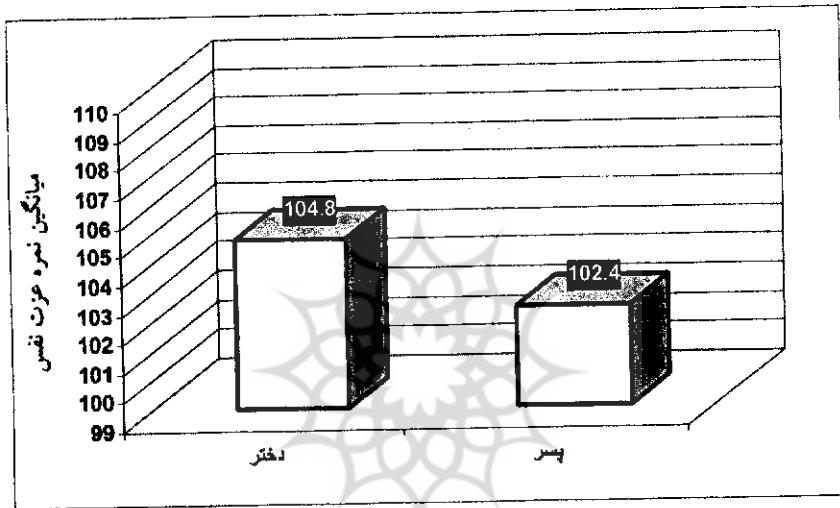
جدول ۱- آزمون ضریب همبستگی بین سن و عزت نفس

نمره عزت نفس	سن	
-۰/۰۳۵ (۰/۵۶۲)	۱/۰۰۰ ۰	سن
۱/۰۰۰ ۰	-۰/۰۳۵ (۰/۵۶۲)	عزت نفس



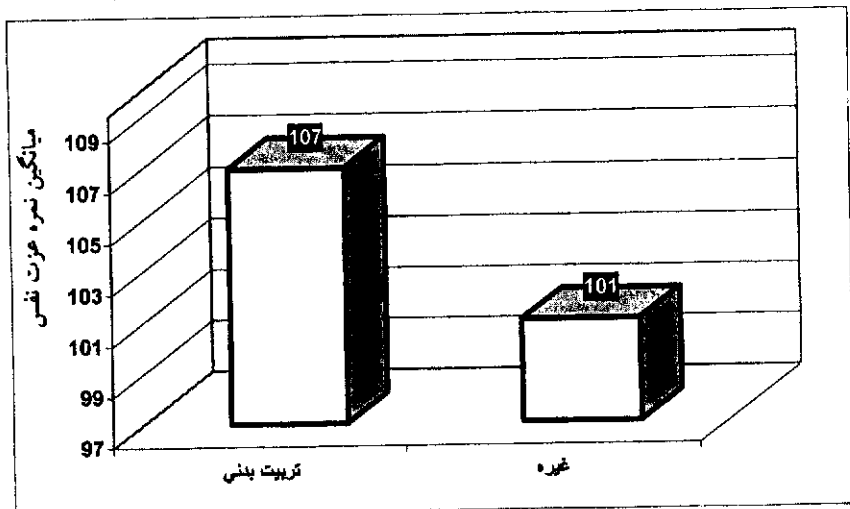
نمودار ۶، نشان داد که بین عزت نفس و جنسیت در جامعه آماری مورد نظر، تفاوت معنی دار وجود ندارد.

نمودار ۶- مقایسه عزت نفس دانشجویان دختر و پسر



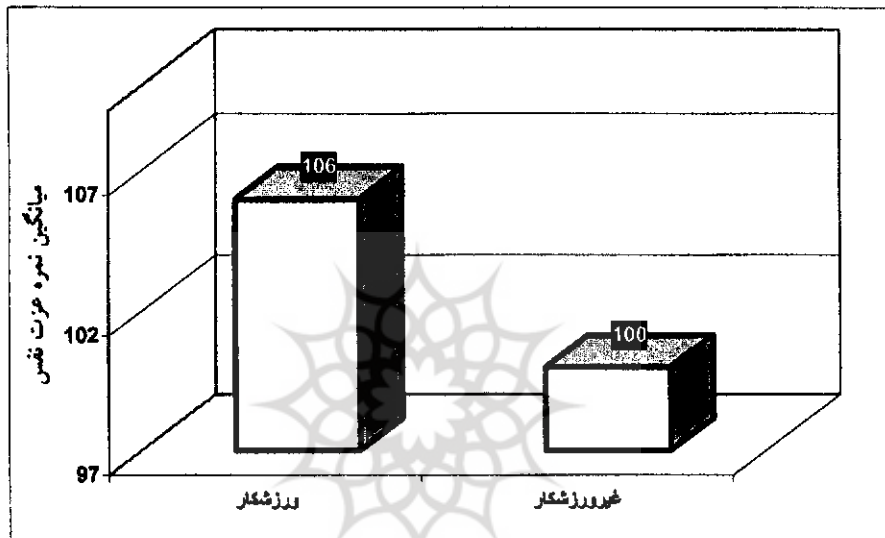
نمودار ۷، حاکی از آن است که بین عزت نفس دانشجویان رشته تربیت بدنی و سایر رشته‌ها، تفاوت معنی داری وجود دارد.

نمودار ۷- مقایسه عزت نفس دانشجویان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی



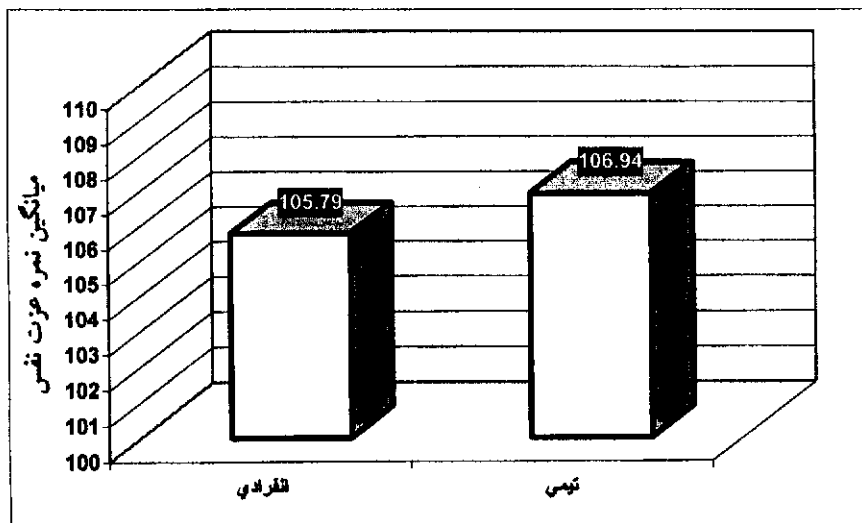
نمودار ۸، نشان داد که تفاوت معنی داری بین عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار وجود دارد.

نمودار ۸- مقایسه عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار



همانگونه که در شکل ۹ ملاحظه می‌شود، تفاوت معنی داری بین عزت نفس دانشجویان ورزشکار رشته‌های انفرادی و تیمی مشاهده نشد.

نمودار ۹- مقایسه عزت نفس رشته‌های تیمی و انفرادی



بحث و نتیجه‌گیری

نتیجه تحلیل آماری یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که بین دانشجویان ورزشکار رشته‌های انفرادی و اجتماعی در زمینه عزت نفس، تفاوت معنی داری وجود ندارد. هر چند که عزت نفس دانشجویان ورزشکار رشته‌های انفرادی اندکی کمتر از عزت نفس دانشجویان ورزشکار تیمی است، این اختلاف از لحاظ آماری معنی دار نیست. به عبارت دیگر، می‌توان گفت هم در رشته‌های انفرادی و هم در رشته‌های اجتماعی زمینه مساعد برای ادامه توانایی، شایستگی و نشان دادن لیاقت ورزشی وجود دارد. این نتایج با یافته‌های تحقیقات انجام شده توسط مورگان (۱۹۸۱)، تیلور (۱۹۹۵)، هلند و آندره (۱۹۹۴)، هارپر (۱۹۹۱)، اسکاتلن و پاسر (۱۹۷۹) و ریچمن (۱۹۸۸) و نیز با یافته‌های تکلی (۱۳۷۲)، گل محمدی (۱۳۷۲)، اقدسی (۱۳۷۲)، معتمدی (۱۳۷۳) همخوانی دارد.

مقایسه عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار نشان داد که بین عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار، تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، عزت نفس دانشجویان که به طور منظم به ورزش پرداخته و عضو تیم دانشگاه بوده‌اند بیشتر از دانشجویانی است که در فعالیت‌های ورزشی شرکت نداشته‌اند.

وقتی که مقایسه بین عزت نفس دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار انجام شد، تفاوت معنی داری ملاحظه گردید. به عبارت دیگر، عزت نفس دانشجویان دختر ورزشکار، بالاتر از عزت نفس دانشجویان دختر غیر ورزشکار است. این یافته‌ها با یافته‌های تحقیقات انجام شده توسط جانی و ریکر (۱۹۹۳)، اسکاتلن و پاسر (۱۹۷۹)، چيستین (۱۹۸۷)، ریچمن و شافر (۲۰۰۰) و فوکس (۲۰۰۰) و نیز با یافته‌های تکلی (۱۳۷۲)، معتمدی (۱۳۷۳) و یزدان پناه (۱۳۷۱) همخوانی دارد.

زمانی که این مقایسه بین عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار انجام شد، تفاوت معنی داری بین عزت نفس پسران دانشجویی ورزشکار و غیر ورزشکار مشاهده گردید؛ این تفاوت در جهت بالاتر بودن عزت نفس دانشجویان پسر ورزشکار است. این یافته‌ها با یافته‌های تحقیقاتی انجام شده توسط دوگینی (۱۹۹۱)، ویس (۱۹۹۰)، هارپر و ژولیت (۱۹۹۱)، تورنتون، دیل و همکاران (۱۹۹۱)، همسو بوده، همچنین با یافته‌های یزدان پناه (۱۳۷۱)، معتمدی (۱۳۷۳) و اقدسی (۱۳۷۱) همخوانی دارد.

در رابطه با عزت نفس دانشجویان رشته تربیت بدنی با سایر رشته‌ها، تفاوت معنی داری مشاهده گردید. به عبارت دیگر، عزت نفس دانشجویان رشته تربیت بدنی در مرتبه بالاتری نسبت به سایر رشته‌ها قرار دارد. می‌توان از این موضوع چنین نتیجه گرفت: دانشجویان رشته تربیت بدنی به خاطر اینکه ساعات بیشتری را به فعالیت‌های جسمانی اختصاص می‌دهند و در موقعیت‌های رقابتی بیشتری نسبت به سایر رشته‌ها قرار می‌گیرند، از این عرصه مسابقات و میادین ورزشی، فرصت‌های متعددی رابرای ارائه توانایی‌ها و ارزیابی خود فراهم می‌کنند؛ موفقیت در یک مسابقه، دیدن در مسیری طولانی، فتح یک قله و ... همه صحنه‌هایی هستند که امکان ارزشیابی، شایستگی، توانمندی و کفایت آنها را فراهم می‌سازند.

نتایج تحلیل مقایسه‌ای یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که بین عزت نفس دانشجویان و وضعیت اشتغال، تفاوت معنی داری مشاهده نگردید، هر چند که عزت نفس دانشجویان شاغل قدری بالاتر از دانشجویان بیکار می‌باشد.

نکته قابل ذکر اینکه ۶۴٪ درصد از آزمودنی‌ها، بیکار و تنها ۳۸٪ از آنان شاغل بودند. علت عدم تفاوت بین عزت نفس و وضعیت اشتغال دانشجویان می‌تواند در تعداد زیاد دانشجویان بیکار تفسیر شود.

به طور قطع، اگر به دانشجویان فرصت اشتغال داده شود، این امر می‌تواند به علت ابراز شایستگی و کفایت در حرفه خود، در افزایش سطح عزت نفس دانشجویان موثر باشد. به هر حال یافته‌های این تحقیق با نتایج تحقیقات نیکلسون (۱۹۷۹) و اسنایدر (۱۹۸۹) همخوانی دارد.

در رابطه با عزت نفس و جنسیت، نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که اختلاف معنی داری بین عزت نفس دانشجویان و جنسیت وجود ندارد. این نتایج با نتایج تحقیقات وویی و اسمیت (۱۹۹۷)، کالیوسکا (۱۹۸۷)، و نیوتا (۱۹۸۹) و هارپر و ژولیت (۱۹۹۱) که معتقدند عزت نفس مردان بیشتر از زنان است مغایر می‌باشد در حالیکه با نتایج تحقیقات معتمدی (۱۳۷۳) و پور شافعی (۱۳۷۰) همسو است.

تحلیل نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که بین عزت نفس و سن دانشجویان، رابطه معنی داری وجود ندارد. یافته‌های این تحقیق با نتایج تحقیقات کالیوسکا (۱۹۸۷) و اسکالنن و پاسر (۱۹۷۹)، اقدسی (۱۳۷۱)، یزدان‌پناه (۱۳۷۱) و معتمدی (۱۳۷۳) همسو و با یافته‌های وویی و اسمیت (۱۹۹۷) و تیلور (۱۹۹۵) مغایر می‌باشد.



نتایج این تحقیق نشان داد که ۸۲/۷ درصد از دانشجویان در خوابگاه، ۱۰ درصد در منازل شخصی، ۲ درصد در منازل استیجاری و ۵ درصد با دوستان خود به سر می‌برند. در رابطه با مقایسه عزت نفس و وضعیت سکونت دانشجویان، نتایج تحقیق نشان داد که بین عزت نفس دانشجویان ساکن خوابگاه و دانشجویان غیر خوابگاهی، تفاوت معنی داری وجود ندارد، هر چند که نتایج عزت نفس دانشجویان ساکن خوابگاه کمی بالاتر از دانشجویان غیر خوابگاهی نشان داده شد که البته این امر می‌تواند به فرصتهای بیشتر دانشجویان در خوابگاه جهت آشنایی و دوست‌یابی تفسیر گردد. یافته‌های این تحقیق با نتایج تحقیقات مورگان (۱۹۸۱) همسو می‌باشد.

یافته‌های تحقیق نشان داد که ۸۷ درصد در مقطع کارشناسی و ۱۳ درصد در مقطع کارشناسی ارشد و دکترا مشغول به تحصیل هستند. همچنین، ۶۵/۴ درصد در گروه علوم انسانی، ۱۶/۹ درصد در گروه علوم، ۱۵/۶ درصد در گروه فنی و مهندسی و ۶ درصد در مقطع دکتری گروه دامپزشکی حضور دارند. در میان دانشجویان گروه علوم انسانی، ۹۵ نفر (معادل ۳۲/۲ درصد کل دانشجویان) در رشته تربیت بدنی مشغول به تحصیل بوده که پیکره تیم‌های ورزش دانشگاه را تشکیل می‌دهند. در مجموع، نتایج حاصل از یافته‌های تحقیق، اثرات مفید ورزش و تربیت بدنی در یکی از ابعاد روانی و اجتماعی افراد یعنی عزت نفس را تأیید می‌کند. شاید بتوان نتیجه‌گیری کرد که پرداختن به ورزش و فعالیت‌های بدنی منظم، مشخص را در جهت شناسایی بیشتر ویژگی‌های فردی و ارزیابی صفات خود توانا تر ساخته تا جایی که به یک نگرش مثبت نسبت به خویش دست یابد.

منابع و ماخذ

- ۱- اقدسی، محمد تقی. بررسی و مقایسه سطح عزت نفس دانش‌آموزان ورزشکار با غیر ورزشکار. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت مدرس. تهران، ۱۳۷۱.
- ۲- امامی، طاهره و فاتحی زاده، مریم. بررسی و مقایسه روش‌های علمی افزایش عزت نفس بر دانش‌آموزان دوره راهنمایی شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه اصفهان. خرداد ۱۳۷۹.
- ۳- بیابانگرد، اسماعیل. روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان. چاپ اول. انتشارات انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران. تهران. ۱۳۷۲.

- ۴- بلوچ مقدم، امیر. بررسی ارتباط بین اجزاء آمادگی جسمانی و عزت نفس دانشجویان پسر دانشگاه فردوسی مشهد. پایان نامه کارشناسی ارشد. ۱۳۷۳.
- ۵- پورشافعی، هادی. بررسی رابطه عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان سال سوم دوره متوسطه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم تهران. پاییز ۱۳۷۰.
- ۶- تکلی، همیلا. بررسی و مقایسه سطح حرمت خود زنان ورزشکار با غیر ورزشکار. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران. ۱۳۷۲.
- ۷- دشتی، علی. اعتماد به نفس. چاپ دوم. انتشارات جاویدان. تهران. فروردین ۱۳۵۲.
- ۸- شتاب بوشهری، سیده ناهید. بررسی چگونگی همبستگی بین سطوح عزت نفس (حرمت به خود) با سطح آمادگی جسمانی- حرکتی دانشجویان دختر دانشگاه شهید چمران اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت مدرس. تهران. ۱۳۷۳.
- ۹- گل محمدی، بهروز. بررسی و مقایسه سطح عزت نفس معلولین ورزشکار با غیر ورزشکار. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت مدرس. تهران. ۱۳۷۲.
- ۱۰- معتمدی، بهزاد. بررسی عزت نفس دختران ورزشکار و غیر ورزشکار دبیرستان‌های قوچان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. ۱۳۷۳.
- ۱۱- یزدان پناه، غلامحسین. بررسی و مقایسه خود پنداری دانش‌آموزان ورزشکار باغیر ورزشکار. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران. ۱۳۷۰.

12- Baldwin, M.K & Courneya, K.S."Exercise & self- esteem in breast cancer survivors: An application of the exercise and self- esteem model", Journal of Sport and Exercise Psychology, 19, 1997.pp:347-358.

13- Berger, Bonnie. G; Owen, David. R& et. al "Relationship between expectancy of psychological benefits and mood alteration in Joggers", International Journal of Sport psychology., Vol 29 (1), 1998 Jan-Mar, pp:1-16.

14- Botilier , Mary, A. and lucinda Sagiollanni "The Sporting Woman", U.S.A Human Kinetic, 1983.

15- Castagno Ks, "Special Olympics unified sports changes in male athletes during a basketball season", Adapted physical Activity Quarterly, vol 18, Iss 2, 2001. pp: 193-200.

16- Chastain, PB, Shapiro, GE, "Physical fitness program for patients with psychiatric disorders", phy- Ther, 67(4), 1987(Apr). pp: 454-8.

17- Delaney, W.& lee, C. "Self-esteem & Sex roles among male and female high school students: Their relationship to physical activity", Australian Psychologist, 30, 1995. pp:84-87.

18- Doganis, Geoge " Self-esteem and locus of Control in adult female fitness program participants" International Journal of Sport psychology, 22, 1991, p.154.

19- Fisher, D.&Beer L. " Codependency and self – esteem among high school



students", *Journal of Adolescence Health*, 18(5) 1990, pp: 329-340.

20- Fox, K.R. "Self-esteem, Self perception and Exercise" , *International Journal of Sport Psychology*, 31, 2000, PP: 228-240.

21- Franken, R. " Human Motivation" California: Cole Publishing Company, 1995.

22- Harper, Juliet, *Journal of Adolescence*. Vol.26, 1991(Win). PP:90-95.

23- Holland, Alyce & Ander, Thomas, "The Relationship of self-esteem to selected personal and environmental resources of adolescence," *Journal of Adolescence*, V29, (114), Sum 1994.pp: 345-60.

24- Jaffee, Lynn & Ricker, Sherri "physical activity and self-esteem in girls", *Melpomene Journal*, V12.(3), Aut 1993.pp:19-20.

25- Kalliopuska, Mirja "The relation of empathy and self-esteem with active sporting", paper presented at the Biennial Meeting of the International Society for the study of behavioral development, 9 th, Jaker, Japan, 1987.pp: 12-16.

26- Morgan, Gary- Joe, "The Rosenberg Self-Esteem Scale as a predictor of the extra-curricular activities of summer College Freshmen" EDRS price MFOL/ PCOL plus postage, 1981.

27- Mussen H.Paul. *Child psychology*. Vol. 14, 1991(March), pp: 189-190.

28- Richman EL. & Shaffer DR. "If you let me play sports" – How might Sport participation influence the self- esteem of adolescent females? , *Psychology of woman Quarler*, Vol 24, ISS2, 2000.PP: 189-199.

29- Richman, Charles, "The development of self-esteem through the martial arts" , *International journal of Sport psychology*, 17, 1986.pp: 234-239.

30- Samuel Olusegun, "Effects of Training in Basketball and field hockey skills on self-concepts of Nigerian Adolescents" *An official Journal of the International Society of Sports Psychology*, N(2), V(21), 1990 (April- June).

31- Tang- Thomas, Li- Ping; Reynold, -David- Bryan, "The effects of self – esteem and task perception on goal setting, efficacy, and task performance", paper presented at the Annual Convention of the South- western Psychological Association, 36 th, Dallas, Tx, (April) 1990. PP: 12-14.

32- Taylor- Donald. L, " A comparison of college athletic participants and nonparticipants of self- esteem", *Journal of College Student Development: V36, (5), (Sep-oct) 1995. PP: 444-51.*

33- Thorenton, *Journal of Adolescence*. Vol. 14, 1991(Mar), PP: 234-239.

34- Vinuta, Nimhans, *Journal of exercise psychology*, Vol. 7, 1989(Jan).

35- Wad. "Personality & Individual Difference", Vol. 12, 1991,pp:105-115.

36- Walters, S.T.& Martin, J.E. "Does aerobic exercise really enhance self-esteem in children? A prospective evaluation in 3 rd- 5th. Grades" *Journal of Sport Behavior*, 23, 2000, pp:51-60.

37- Wiess, Maureen, *Journal of Sport, Exercise, Psychology*, Vol. 14(7), 1990,pp:78-82.

38- Wiess, M.R.& Ebbeck, V. "Self- esteem & perception of competence in youth sports: Theory, research & enhancement strategies" , In O, Bar-or(Ed). *The child & Adolescent Athlete. Encyclopedia of Sports Medicine*, 1996, 6, pp:364-382.

39- Wu, yi-ju. & Smith Delors, E. "Self- Esteem of Taiwanese Children", *Child-Study Journal: V27, Mar 1997, PP: 1-19.*

A comparative study of the self - esteem between athlete and nonathlete students in Shahid Chamran University of Ahvaz

Noorbakhsh M. (Ph. D) Nalssi A. J (M.A)

Shahid Chamran University

The purpose of this study was to compare self- esteem between athlete and nonathlete students in Shahid Chamran University of Ahvaz. Method of this research is based on descriptive analysis. The instrument used was the short form of Copper Smith's self- esteem questionnaire. The reliability and validity of the test for this population was established by using Cronbach's alpha and Rosenberg's scale. The population consist of all male and female students enrolled in 2001-2002 in Chamran University of whom 300 subject including 150 athletes participating in University's Olympiad and 150 non- athletes were randomly selected as the sample. t-test and Pierson's Correlation Coefficient at p-value of 5% was used to analyze data. The findings of this research indicated that there were significant differences between self- esteem of athlete and non- athlete students and between female athletes and non- athletes and also between male athletes and non- athletes. Significant differences were found between physical education students and other students. No significant differences were seen in other cases. However, the overall findings of this research revealed that there is a positive relation between physical activity and self- esteem. Thus, physical activity should be used to promote self- esteem in students.

Key words:

self- esteem, athlete, nonathlete

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی