

دانش و پژوهش

دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)

علوم تربیتی و روان‌شناسی

شماره یازدهم و دوازدهم - بهار و تابستان ۱۳۸۱

صص ۹۹-۱۰۶

بررسی اثر مشارکت ورزشی بر اعتماد به نفس

مهدی نمازی زاده^۱ - فروغ نقوی^۲

چکیده

هدف از تحقیق حاضر بررسی تأثیر مشارکت ورزشی بر اعتماد به نفس دختران والیبالیست ۱۲ تا ۱۸ ساله بوده است.

منظور از اعتماد به نفس انجام کارهای ویژه با اعتقاد به خویشتن، تواناییهای خود و موفق شدن در آنها می‌باشد. در رشد و تعالی اعتماد به نفس عوامل متعددی از جمله مشارکت ورزشی مؤثر است. این تحقیق به شیوه نیمه تجربی با استفاده از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با دو گروه آزمایش و گواه انجام گردید. برای انجام پژوهش، آزمودنیهای گروه آزمایش و گواه هر کدام ۳۰ نفر بودند که گروه آزمایش از بین دانش‌آموزان ورزشگاه شاهین و گروه گواه از بین دانش‌آموزان مرکز فرهنگی شهید منتظری اصفهان به‌طور تصادفی انتخاب گردید، سپس میزان اعتماد به نفس آزمودنی‌ها از طریق پرسشنامه CSAI-2 که شامل ۲۷ سؤال می‌باشد، مورد آزمون قرار گرفت، آنگاه در مرحله آزمایش متغیر مستقل «مشارکت ورزشی» شامل آموزش و تمرین مهارت‌های والیبال، طی

دو ماه، ۳ جلسه در هفته و هر جلسه به مدت ۷۵ تا ۹۰ دقیقه اجرا گردید تا تأثیر آن بر متغیر وابسته «اعتماد به نفس» بررسی گردد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها و اطلاعات حاصل از آزمون t استودنت استفاده شد و این نتایج به دست آمد:

- الف - بین میانگین نمرات اعتماد به نفس گروه گواه و نمرات گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون، به لحاظ آماری تفاوت معنی داری مشاهده نگردید ($P \leq 0/05$).
- ب - بین نمرات اعتماد به نفس گروه گواه و نمرات گروه آزمایش در مرحله پس آزمون به لحاظ آماری تفاوت معناداری مشاهده گردید ($P \leq 0/05$).
- ج - بین میانگین نمرات اعتماد به نفس گروه گواه در مرحله پیش آزمون و پس آزمون به لحاظ آماری تفاوت معناداری مشاهده نگردید ($P \leq 0/05$).
- د - بین میانگین نمرات اعتماد به نفس گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون و پس آزمون به لحاظ آماری تفاوت معناداری مشاهده گردید ($P \leq 0/05$).

مقدمه

طی ۳۰ سال گذشته رشته تازه‌ای در بین علوم ورزشی، شناسایی گردید و توسعه یافت، که روان‌شناسی ورزشی خوانده می‌شود. روان‌شناسی ورزشی به بررسی جنبه‌های روانی ورزشکاران می‌پردازد و به فواید حاصل از مشارکت ورزشی توجه خاص دارد. مشارکت ورزشی در سطوح مختلف، از مبتدی تا قهرمانی، با خود نتایج و فواید بسیاری به دنبال دارد که شامل سه حیطه شناختی، عاطفی و روانی-حرکتی می‌باشد (فراست، ترجمه علیجانی، ۱۳۶۶).

از ویژگی‌های شخصیت افراد، اعتماد به نفس است که بی‌تردید یکی از نیازهای اساسی مردم در تمام طبقات و درجات علمی و اخلاقی است و ممکن است عوامل متعددی در شکل‌گیری آن مؤثر واقع شود. اما سؤال مهم این است که آیا مشارکت در یک فعالیت ورزشی نسبتاً بلندمدت ممکن است باعث تغییراتی در ویژگی‌های شخصیتی افراد به طور اعم و بر اعتماد به نفس او به طور اخص گردد؟ تحقیق حاضر با این فرض که مشارکت ورزشی (والیبال) بر اعتماد به نفس تأثیر معنی داری دارد انجام شده است.

«اعتماد به نفس اعتقاد یا باوری است که بتوان به طور موفقیت‌آمیز یک رفتار مطلوب را اجرا نمود» (ویسبرگ، ۱۹۹۹، ص ۲۸۶). ریاحی مهابادی (۱۳۷۲)،

رمضانی نژاد (۱۳۷۲)، میرنصوری (۱۳۷۳) و هرتمنی (۱۳۷۹) معتقدند اعتماد به نفس ورزشکاران بالاتر از غیر ورزشکاران است. نصرالله نژاد (۱۳۷۷) و صنعتگران (۱۳۷۸) بیان می‌کنند که فعالیت‌های ورزشی باعث افزایش اعتماد به نفس می‌شود. اعتماد به نفس ورزشکاران نخبه بالاتر از غیر نخبه است (شفیع زاده، ۱۳۷۸). یانگ و اسمایل (۱۹۷۲) بیان می‌کنند که میان اعتماد به نفس گروه گواه و آزمایش تفاوت معنی دار وجود دارد. کوکس (۱۹۹۸) و چاز (۲۰۰۱) معتقدند اعتماد به نفس و انجام مهارت‌های حرکتی با هم رابطه‌ی خطی دارند. بنابراین اعتماد به نفس مهمترین عامل در پیروزی‌های ورزشکاران است و این اعتماد و اطمینان به خود، باعث تمرکز بر هدف و وظیفه می‌شود و به استفاده بهینه از توانایی‌های جسمانی و روانی فرد، منجر خواهد شد. بنابراین انجام تحقیقات بیشتر تا رسیدن به نظریه‌های علمی در این خصوص لازم است. تحقیق حاضر نیز به منظور افزایش آگاهی و دانش بیشتر در زمینه اثر ناشی از مشارکت ورزشی بر اعتماد به نفس انجام گرفته است. هدف کلی از تحقیق حاضر بررسی اثر مشارکت ورزشی بر اعتماد به نفس می‌باشد. و اهداف اختصاصی آن عبارت است از:

- ۱- تعیین میزان اعتماد به نفس آزمودنی‌ها قبل از شرکت در یک دوره آموزش و تمرین والیبال.
- ۲- تعیین میزان اعتماد به نفس آزمودنی‌ها بعد از شرکت در یک دوره آموزش و تمرین والیبال.
- ۳- آزمون فرضیه اثر ناشی از مشارکت ورزشی (والیبال) بر اعتماد به نفس آزمودنی‌ها.

روشها

۳۰ نفر آزمودنی گروه آزمایش از بین ۱۵۰ نفر از دانش آموزان شرکت کننده در کلاسهای والیبال دختران ۱۲ تا ۱۸ سال ترم تابستان ۱۳۸۰ ورزشگاه شاهین و ۳۰ نفر آزمودنی گروه گواه از بین ۱۵۰ نفر دانش آموزان ۱۲ تا ۱۸ سال عضو مرکز فرهنگی شهید منتظری اصفهان با میانگین سنی $1/01 \pm 14/33$ ، به روش تصادفی ساده گزینش شدند. از هر دو گروه مصاحبه به عمل آمد که براساس اظهاراتشان هیچ یک در فعالیت منظم ورزشی شرکت نداشته‌اند.

در اولین جلسه (گروه گواه در مرکز فرهنگی شهید منتظری و گروه آزمایش در ورزشگاه شاهین) پیش‌آزمون اجرا گردید. گروه آزمایش در مدت بیست و پنج جلسه، ۷۵ تا ۹۰ دقیقه و در مدت دو ماه، به تمرین و آموزش مهارت‌های والیبال پرداخت و در آخرین جلسه نیز از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد.

ابزار سنجش در این تحقیق پرسشنامه^۱ CSAI-2 (سیاهه اضطراب حالتی- رقابتی-۲) رینر مارتنز است که سه جزء اضطراب شناختی، اضطراب تنی و اعتماد به نفس را اندازه گیری می کند. این پرسشنامه شامل ۲۷ سؤال است و به هر یک از عوامل مستقل شناختی، تنی و اعتماد به نفس ۹ سؤال اختصاص داده شده که حداکثر نمره ۴ و حداقل نمره ۱ است.

این پژوهش به صورت نیمه تجربی و با طرح تحقیق دو گروهی، یعنی گروههای گواه و آزمایش با انجام پیش آزمون و پس آزمون انجام شده است و اطلاعات به دست آمده از طریق آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (آزمون t استودنت) مورد بررسی قرار گرفته است.

نتایج و بحث

داده های جمع آوری شده از طریق آزمون t در گروههای مستقل، تجزیه و تحلیل شد و نتایج زیر به دست آمد:

جدول ۱- آماره های گروه گواه در پیش آزمون و پس آزمون

ت	S	\bar{X}	N	$\sum X$	آماره گروه گواه
	۳/۸۸	۲۰/۴	۳۰	۶۱۲	پیش آزمون
۰/۷۹۶	۳/۱۲	۲۰/۵۶	۳۰	۶۱۷	پس آزمون

بر اساس نتایج به دست آمده از جدول ۱، چون مقدار t مشاهده شده (۰/۷۹۶) از مقدار بحرانی جدول ۲/۰۴ در سطح آلفای ۵٪ کوچکتر است، بنابراین فرض صفر رد نمی شود و فرض تحقیق مبنی بر اختلاف بین میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه گواه، مورد تأیید قرار نمی گیرد. پس تفاوت مشاهده شده بین میانگین نمرات اعتماد به نفس پیش آزمون و پس آزمون گروه گواه، از نظر آماری معنی دار نمی باشد.

جدول ۲- آماره‌های گروه آزمایش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

t	S	\bar{X}	N	$\sum X$	آماره گروه آزمایش
۷/۴۳	۳/۸۱	۲۰/۹۶	۳۰	۶۲۹	پیش‌آزمون
	۴/۰۶	۲۴/۰۳	۳۰	۷۲۱	پس‌آزمون

بر اساس نتایج به دست آمده از جدول ۲، چون مقدار t مشاهده شده (۷/۴۳) از مقدار بحرانی جدول (۲/۰۴) در سطح آلفای ۰.۵٪ بزرگتر است، بنابراین فرض صفر رد می‌شود و فرض تحقیق مبنی بر اختلاف بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش، مورد تأیید قرار می‌گیرد. به عبارت دیگر بین میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش، از نظر آماری، تفاوت معنی‌دار وجود دارد.

همچنین در مرحله پس‌آزمون با اجرای متغیر مستقل نتایج زیر به دست آمد:

جدول ۳- آماره‌های پس‌آزمون در گروه گواه و آزمایش

t	S	\bar{X}	N	$\sum X$	آماره گروه
۳/۷۰	۳/۱۲	۲۰/۵۶	۳۰	۶۱۷	گواه
	۴/۰۶	۲۴/۰۳	۳۰	۷۲۱	آزمایش

بر اساس جدول ۳، چون مقدار t مشاهده شده (۳/۷۰) از مقدار بحرانی جدول (۲/۰۰) در سطح آلفای ۰.۵٪ بزرگتر است، بنابراین فرض صفر رد می‌شود و فرض تحقیق مبنی بر اختلاف بین میانگین نمرات پس‌آزمون گروه گواه و آزمایش، مورد تأیید قرار می‌گیرد. با توجه به نتایج به دست آمده و محاسبه میانگین نمرات اعتماد به نفس آزمودنیها و تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق آزمون t فرضیه پژوهش مبنی بر «مشارکت ورزشی (والیبال) بر اعتماد به نفس تأثیر معنی‌دار دارد»، با اطمینان ۹۵٪ مورد تأیید قرار می‌گیرد.

لذا نتایج این پژوهش با تحقیقات رضانی نژاد (۱۳۷۲)، نصرالله نژاد (۱۳۷۷)، هرتمنی (۱۳۷۹)، یانگ و اسمایل (۱۹۷۲)، کوکس (۱۹۹۸) و چاز (۲۰۰۱) همسو می‌باشد.

نکته قابل توجه این است که دوران کودکی تا جوانی، دورانی متحول، پویا و همراه با هیجانات مختلف است. رشد و تحول این دوران تحت تأثیر عوامل متعددی است که هر یک به نوعی در رشد روانی و اجتماعی فرد تأثیرگذار بوده و باعث بروز ویژگیها و خصوصیات شخصی در وی می‌گردد.

مشارکت در فعالیتهای بدنی روشی مناسب برای رشد و تکامل جسمانی، روانی و اخلاقی را ایجاد می‌کند، که فرد برای رسیدن به موفقیت و پیروزی و کسب شایستگی نیازمند آن است. برای رسیدن به این موفقیت و پیروزی، باور خوبستن و داشتن اعتماد به نفس نقش اساسی را ایفا می‌نماید. آنچه در این زمینه اهمیت ویژه‌ای دارد، حضور در میدانهای ورزشی، مشارکت منظم و مداوم در ورزش، مدت زمان مشارکت، فضای آرام و راحت، تجربه دیداری مناسب و برنامه‌ریزی هدفمند می‌باشد، که هر یک باعث ملزم شدن فرد برای شرکت در فعالیتهای بدنی است و مسؤلیتهایی را که از طریق این مشارکت به عهده دارد به خوبی انجام داده و بتواند خوبستن را به خوبی باور دارد.

پیشنهادهای کاربردی

۱- مشارکت در فعالیتهای ورزشی می‌تواند باعث رشد صفات شخصیتی گردد بنابراین شایسته است والدین و اولیای مدارس، به ورزش به عنوان ابزاری مهم برای رشد و تعالی آن همت گمارند.

۲- مشخص کردن هدف و برنامه‌ریزی منظم باعث افزایش انگیزه و اشتیاق به مشارکت ورزشی و اعتماد به نفس ورزشکاران می‌شود، لذا مربیان باید توجه خاصی به آن معطوف نمایند.

۳- امروزه استعدادیابی و کشف افراد نخبه از مسائل مهم در ورزش می‌باشد، لذا توجه به ویژگیهای روانی افراد و به ویژه میزان اعتماد به نفس آنان می‌تواند ملاکی قوی و شایسته برای این کشف و انتخاب باشد.

پیشنهادهای پژوهشی

- ۱- تحقیق مشابهی روی پسران انجام گیرد و نتایج آن با دختران مقایسه گردد.
- ۲- اعتماد به نفس ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی ارزیابی و با یکدیگر مقایسه گردد.
- ۳- اعتماد به نفس ورزشکاران مبتدی، نیمه‌مبتدی و نخبه طی یک تحقیق بلندمدت ارزیابی و با یکدیگر مقایسه گردد.
- ۴- تحقیق حاضر در رده‌های سنی مختلف، به‌طور مجزا انجام شود و با یکدیگر مقایسه گردد.
- ۵- با استفاده از سایر پرسشنامه‌ها نظیر «پرسشنامه اعتماد به نفس ورزشی صفتی-حالتی»^۱ (ویلی ۱۹۸۶)، میزان اعتماد به نفس ارزیابی و با این پرسشنامه مقایسه گردد.

منابع

- رمضانی‌نژاد، ر. (۱۳۷۲)، مقایسه صفات شخصیتی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران.
- ریاحی مهابادی، ب. (۱۳۷۲)، بررسی ویژگیهای شخصیتی میان ورزشکاران و غیرورزشکاران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته تربیت بدنی، دانشگاه آزاد واحد تهران.
- شفیع‌زاده، م. (۱۳۷۹)، مقایسه اعتماد به نفس ورزشی در بین ورزشکاران نخبه و غیرنخبه منتخبی از رشته‌های ورزشی سنگین و رابطه آن با سابقه تمرین، مجموعه چکیده مقالات چهارمین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان.
- صنعتگران، ا. (۱۳۷۸)، بررسی تأثیر تمرینات آرام‌سازی بر میزان اضطراب رقابتی - حالتی و سطح عملکرد بانوان بسکتبالیست باشگاههای منتخب تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد تهران مرکزی.
- فواست، د.ب. (۱۳۶۶)، روان‌شناسی ورزشی، ترجمه علیجانی و م نوریخس، تهران، سازمان تربیت بدنی.
- میرنصوری، ر. (۱۳۷۳)، بررسی صفات شخصیتی ورزشکاران در رشته‌های انفرادی و گروهی و مقایسه آنها با یکدیگر، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته تربیت بدنی، دانشگاه تربیت مدرس.

نصرالله‌نژاد، و. (۱۳۷۷)، تأثیر سه ماه آموزش شنا بر اعتماد به نفس دانش‌آموزان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته تربیت بدنی، دانشگاه آزاد تهران مرکزی.

هرتمنی، م. (۱۳۷۹)، مقایسه میزان اعتماد به نفس دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته تربیت بدنی، دانشگاه آزاد خوراسگان، اصفهان.

CHASE, M. (2001). Children's self-efficacy, motivation intertions, and attributions in physical education and sport, *Research Quatrely for Exercise and Spor*, 72(1), 47-54.

COX, R. H. and R. KALYN. (1998). Relation between precompetitive self - confidence and performance in high school divers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, March, 112.

WEINBERG, R. and D. GOULD. (1999). Foundations of sport exercise psychology. *Human Kinetics*, 286-303.

YOUNG and ISMAIL. (1972). Personality differences of adultmen before and after a physical fitness program. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 47,3.

