

## حرکت

شماره ۲۱ - ص ص : ۳۲ - ۱۹

تاریخ دریافت : ۸۳/۰۱/۲۲

تاریخ تصویب : ۸۳/۰۳/۲۷

# بررسی مقایسه‌ای عزت نفس و خودپنداره پسران ورزشکار و غیرورزشکار دوره متوسطه نواحی آموزش و پرورش شهر اهواز و رابطه آنها با پیشرفت تحصیلی

دکتر پریوش نوربخش<sup>۱</sup> - قباد حسن پور

استادیار دانشگاه شهید چمران اهواز - کارشناس ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز

## چکیده

عزت نفس و خودپنداره از جمله خصوصیات روانی و شخصیتی‌اند که تأثیر بسزایی در بهداشت روانی افراد دارند. همچنین نشان داده شده که فعالیت‌های بدنی با پیشرفت ویژگی‌های روانی ارتباط دارد. هدف از تحقیق حاضر، مقایسه عزت نفس و خودپنداره پسران ورزشکار و غیرورزشکار دوره متوسطه نواحی آموزش و پرورش شهر اهواز و ارتباط این متغیرها با پیشرفت تحصیلی آنها بود. تحقیق از نوع توصیفی است که به روش میدانی و با استفاده از پرسشنامه عزت نفس ناظم شیرازی (۱۳۷۶) و پرسشنامه خودپنداره راجرز (۱۹۶۱) انجام گرفت. پایایی و روایی این پرسشنامه‌ها موفقیت‌آمیز گزارش شد. معدل درسی پایان ترم دانش‌آموزان به عنوان شاخص پیشرفت تحصیلی استفاده شد. نمونه آماری این تحقیق شامل ۱۴۰ دانش‌آموز ورزشکار و ۱۴۰ دانش‌آموز غیرورزشکار آموزشگاه‌های متوسطه شهر اهواز بود که به روش تصادفی انتخاب شدند. نتایج تحقیق نشان داد بین عزت نفس دانش‌آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بین خودپنداره دانش‌آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری پیدا نشد. بین پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری پیدا نشد. بین عزت نفس، خودپنداره و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار همبستگی چندگانه وجود داشت. نتایج این تحقیق نشان داد عزت نفس ورزشکاران بیشتر از غیرورزشکاران است و از آن می‌توان برای پیشرفت تحصیلی ورزشکاران استفاده کرد.

## واژه‌های کلیدی

عزت نفس، خودپنداره، پیشرفت تحصیلی، ورزشکار، غیرورزشکار

## مقدمه

عزت نفس و خودپنداره از مفاهیمی اند که بسیار مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته و تحقیقات زیادی را به خود اختصاص داده‌اند. امروزه در اصلاح و درمان بسیاری از اختلالات شخصیتی و رفتاری کودکان و نوجوانان، مانند کمرویی، گوشه‌گیری، لجبازی، پرخاشگری، تنبلی و کندروی به عنوان نخستین و مهم‌ترین گام، به ارزیابی و پرورش احساس عزت نفس و خودپنداره و مهارت‌های فردی و اجتماعی آنان می‌پردازند.

عزت نفس درجه تصویب، تأیید، پذیرش و ارزشمندی است که شخص نسبت به خود احساس می‌کند (۱). همچنین دانلی<sup>۱</sup> (۲۰۰۱)، عزت نفس را به عنوان اعتقادات ما و نیز دیگران از اینکه چقدر رقابتی موفق، مؤثر و باارزش بوده تعریف کرده است (۱۲). کالاهان و همکاران<sup>۲</sup> (۱۹۷۶) معتقدند خودپنداره و عزت نفس دو مفهوم متفاوت‌اند و برای هر یک تعاریفی جداگانه ارائه داده‌اند. آنها بر این باورند که خودپنداره (تصور از خود) عبارت است از نحوه ادراک فرد از خود، رفتار خود و نگرش نسبت به کیفیت انگاره‌های دیگران. در حالی که عزت نفس خشنودی فرد نسبت به خودپنداره خویش است. کوپر اسمیت<sup>۳</sup> (۱۹۶۷) نیز معتقد است خودپنداره عبارت از مجموعه ویژگی‌هایی است که فرد برای توصیف خویش به کار می‌برد، اما عزت نفس ارزشی است که اطلاعات درون خودپنداره برای فرد دارد (۴).

امروزه روان‌شناسان ورزشی تأثیر ورزش را بر متغیرهای مختلف روانی مورد آزمایش و نیز تأثیر این متغیرها را بر عملکرد ورزشی مورد بررسی قرار داده‌اند. عزت نفس و خودپنداره از موضوعات مهمی‌اند که در زندگی روزمره انسان نقش مهمی را ایفا می‌کنند و در سرنوشت او تأثیر بسزایی دارند. عزت نفس ورزشی، بر انگیزه داشتن و شرکت کردن فرد در فعالیت‌های ورزشی و حفظ این مشارکت اثر دارد، عزت نفس احساسی عمومی نیست، بلکه خصلتی ویژه است که به حوزه‌های رفتاری و وضعیت‌های مختلف مربوط می‌شود. برای مثال، عزت نفس یا اتکای به نفس پسر نوجوانی در زمینه جسمی - ورزشی یا اجتماعی ممکن است زیاد باشد،

1- Donnelly

2- Kallahan et al

3- Cooper smith

حال آنکه او از بابت موفقیت در درس شاید چندان اتکایی به نفس خود نداشته باشد. حتی در هر زمینه‌ای ممکن است فرد دارای عزت نفس متفاوت باشد (۱۳). تحقیقات نشان داده افرادی که در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند عزت نفس بیشتری نسبت به افرادی که در فعالیت‌های ورزشی شرکت نمی‌کنند دارند (۶ و ۱۹). از طرف دیگر، در تحقیقی که بر روی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار انجام شد، هیچ تفاوتی بین دو گروه در میزان عزت نفس آنها دیده نشد (۸). تفاوتی نیز بین سطح عزت نفس ورزشکاران رشته‌های انفرادی و گروهی به دست نیامد (۲). همچنین دربارهٔ ارتباط پیشرفت تحصیلی و عزت نفس در دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار هیچ تفاوتی بین دو گروه دیده نشد (۴).

خودپنداره با نیرومند شدن، آمادگی و خوش سیمایی افزایش می‌یابد و تقویت می‌شود. ورزش میل به زندگی و کار را افزایش می‌دهد، موجب نشاط می‌شود و در نهایت خودکامیابی حاصل می‌گردد. آئارنیو<sup>۱</sup> ۲۰۰۲، آلفرمن<sup>۲</sup> ۲۰۰۰ و نیگ<sup>۳</sup> ۲۰۰۱ نتیجه گرفتند که شرکت در فعالیت‌های ورزشی و موفقیت در ورزش می‌تواند موجب اعتماد به نفس و احساس قدرت و پیدایش خودپندارهٔ مثبت شود (۹، ۱۰ و ۱۶). همچنین خودپندارهٔ مثبت، فرد را در مقابل استرس، بویژه افسردگی که ریشه در استرس دارد، محافظت می‌کند و خودپندارهٔ ضعیف احتمال افسردگی را افزایش می‌دهد (۱۷). نکتهٔ جالبی که از جامعه‌سنجی به دست آمده این است که برتری ورزشی تا اندازه‌ای جاذبهٔ بیشتری نسبت به موفقیت تحصیلی دارد. همچنین کودکان با کمترین استعداد ورزشی، تنهاترین و منزوی‌ترین کودکان شناخته شده‌اند. این ویژگی برای دختران و پسران یکسان است (۳).

عزت نفس و خودپنداره به طور گسترده مورد بررسی قرار گرفته است. بیشتر محققان دریافته‌اند که این دو شاخص تحت تأثیر فعالیت‌های جسمانی قرار می‌گیرند. برای مثال گروبر<sup>۴</sup> (۱۹۸۶) با مرور ادبیات و مطالعهٔ فراتحلیلی ۲۷ مقاله، دریافت که ۱۷ مقاله، فعالیت‌های جسمانی را بر عزت نفس و خودپنداره مؤثر دانسته‌اند (۱۴). همچنین با مطالعهٔ فراتحلیلی دیگر

1- Aarnio

2- Alfermann

3- Nigg

4- Gruber

بر روی ۷۳ مقاله نتیجه گرفت که شرکت در فعالیت‌های ورزشی موجب افزایش خودپنداره می‌شود (۲۳). بیزمن و یونین<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) در تحقیقی تأثیر برد و باخت تیم‌های بسکتبال بر روی عزت نفس و پاسخ احساسی تماشاگران را مورد بررسی قرار دادند و چنین نتیجه گرفتند که زمانی که تیم مورد نظر تماشاگران بازی را می‌برد، سطح خودپنداره و احساسات مثبت در تماشاگران افزایش و احساسات منفی در آنان کاهش می‌یابد (۱۱). روت<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) تحقیقی با عنوان تفاوت جنسی در تصور از بدن (خودپنداره) در جوانان و ارتباط آن با عزت نفس انجام داد. نمونه آماری تحقیق شامل ۳۲۶ دختر و پسر ۱۳ تا ۱۶ سال بود. نتایج نشان داد تصور از بدن به جنس بستگی دارد و بین تصور از بدن و عزت نفس در زنان تفاوت بیشتری نسبت به مردان وجود دارد (۲۲). سطح عزت نفس و سن و شرکت در ورزش نیز توسط پاروت<sup>۳</sup> (۲۰۰۱) بررسی شد. نتایج نشان داد بین سطح عزت نفس افراد غیرورزشکار مسن و افراد غیرورزشکار جوان تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. همچنین بین سطح عزت نفس افراد جوان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری دیده نشد، و ورزشکاران مسن‌تر از عزت نفس بیشتری نسبت به غیرورزشکاران مسن‌تر برخوردار بودند (۱۸). ورزشکاران جوان عزت نفس کمتری نسبت به ورزشکاران مسن‌تر داشتند و همچنین افرادی با عزت نفس بیشتر از آمادگی جسمانی بیشتری نیز برخوردار بودند.

دوشافر<sup>۴</sup> (۲۰۰۰) در تحقیق خود، مدلی را مشخص کرد که در آن دختران پیش‌دانشگاهی شرکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی تصور مثبت از بدن خود را تقویت کرده، احساس قابلیت مطلوب جسمانی را افزایش می‌دادند که این خودپیشگویی عزت نفس بیشتر را در دانشجویان دانشگاهی فراهم می‌آورد. وی گزارشی از شرکت ۲۲۰ دانشجوی دختر (میانگین سنی ۱۹/۶۵ سال) در فعالیت‌های ورزشی در گذشته تهیه کرد و نیز به طور همزمان تصور از بدن خود، درک قابلیت‌های ورزشی، عزت نفس و دیگر متغیرهای روان‌شناختی را مورد ارزیابی قرار داد. نتایج نشان داد شرکت در فعالیت‌های ورزشی موجب ارتقای خودارزشی می‌شود و اثر عمده بر

1- Bizman and Union

2- Roote

3- Parrott

4- Doushafer

اخلاق و وضعیت عاطفی افراد دارد. افرادی با عزت نفس بیشتر، معمولاً شاد هستند و انرژی زیادی دارند، در حالی که عزت نفس کم، اثر کاهنده بر رفتار دارد. از طریق تقویت قابلیت‌های جسمانی، تصور مطلوب از بدن خود به وجود می‌آید. در غیاب هریک از این فواید روان‌شناختی، شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند فواید بسیار کمی داشته باشد و حتی موجب از بین رفتن عزت نفس شود (۶). بنابراین لازم است صاحب‌نظران ورزشی و علاقه‌مندان به ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان، به منظور مشارکت در فعالیت‌های ورزشی مقولهٔ عزت نفس و خودپنداره و عوامل مؤثر بر آنها را به خوبی بشناسند و بدانند افراد چگونه خود را از این بابت ارزیابی می‌کنند. باتوجه به تحقیقات انجام شده، می‌توان نتیجه گرفت که عزت نفس و خودپنداره در میان ورزشکاران مسئله‌ای انکارناپذیر است که باید به آن توجه کرد.

فرضیه‌هایی در این تحقیق در سطح  $\alpha = 0/05$  مورد آزمون قرار گرفتند که عبارت‌اند از:

- ۱- بین عزت نفس دانش‌آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت وجود دارد؛ ۲- بین خودپندارهٔ دانش‌آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت وجود دارد؛ ۳- بین پیشرفت تحصیلی (معدل) دانش‌آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت وجود دارد؛ ۴- بین عزت نفس، خودپنداره و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار همبستگی چندگانه وجود دارد؛ ۵- بین عزت نفس، خودپنداره و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان غیرورزشکار همبستگی چندگانه وجود دارد.

## روش تحقیق

تحقیق حاضر به روش توصیفی و از نوع میدانی بود که با استفاده از پرسشنامه انجام شد. جامعه آماری تحقیق، شامل کلیهٔ دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه شهر اهواز بود که در سال تحصیلی ۸۲-۱۳۸۱ مشغول به تحصیل بودند.

نمونه آماری این تحقیق را ۲۸۰ نفر از دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه شهر اهواز تشکیل داد. ۱۴۰ دانش‌آموز ورزشکار که در مسابقات قهرمانی نواحی چهارگانهٔ آموزشگاه‌های اهواز شرکت کرده و از هر ناحیه انتخاب شده بودند، به طور تصادفی از بین رشته‌های ورزشی فوتبال، والیبال، دو و میدانی، و تنیس روی میز به عنوان نمونهٔ دانش‌آموزان ورزشکار در نظر گرفته

شدند. ۱۴۰ دانش آموز غیرورزشکار که هیچ‌گونه فعالیت ورزشی منظم نداشتند به طور تصادفی چند مرحله‌ای به عنوان نمونه دانش آموزان غیرورزشکار در نظر گرفته شدند.

### ابزار تحقیق

برای جمع‌آوری اطلاعات از دو پرسشنامه عزت نفس شیرازی (۱۳۷۶) و خودپنداره راجرز (۱۹۶۱) استفاده شد. روایی پرسشنامه عزت نفس شیرازی (۱۳۷۶) با استفاده از فرم کوتاه شده کوپر اسمیت (۱۹۶۷) بررسی شد. ضریب روایی  $r = 0/65$  به دست آمد ( $N = 100$ ). پایایی پرسشنامه عزت نفس شیرازی (۱۳۷۶) در این تحقیق نیز با روش آزمون - آزمون مجدد (بعد از سه هفته) ( $n = 100$ )، آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ضرایب  $0/86$ ،  $0/89$ ،  $0/85$  ( $P = 0/001$ ) محاسبه شد که همگی این ضرایب معنی‌دار بودند. برای بررسی روایی پرسشنامه خودپنداره راجرز (۱۹۶۱)، از پرسشنامه خودپنداره بک (۱۹۷۹) استفاده شده است. پایایی پرسشنامه خودپنداره راجرز (۱۹۶۱) نیز در این تحقیق با روش آزمون - آزمون مجدد (بعد از سه هفته) ( $n = 100$ ) برابر با  $r = 0/83$ ، آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب  $0/74$ ،  $0/65$  محاسبه شد. کلیه ضرایب روایی و پایایی به دست آمده در سطح  $P < 0/005$  معنی‌دار بودند. همچنین معدل درسی پایان ترم سال تحصیلی ۸۲ - ۱۳۸۱ به عنوان شاخص پیشرفت تحصیلی در نظر گرفته شد.

### روش جمع‌آوری اطلاعات

برای جمع‌آوری اطلاعات از سازمان آموزش و پرورش مجوز لازم دریافت شد. برای گردآوری اطلاعات در مورد دانش آموزان ورزشکار، ابتدا به تربیت بدنی آموزشگاه‌های نواحی چهارگانه شهر اهواز مراجعه و از مسئولان تربیت بدنی آموزش و پرورش، محل تمرین و اسامی افراد منتخب تیم‌های ورزشی هر ناحیه برای شرکت در مسابقات استانی پرسیده شد. پس از انتخاب نمونه تحقیق، به محل تمرین تیم‌های ورزشی، یعنی مجموعه ورزشی تختی مراجعه و سپس با هماهنگی مربیان تیم‌ها و ورزشکاران، ابتدا توضیحاتی در مورد اهداف تحقیق و نحوه پرکردن پرسشنامه‌ها به آزمودنی‌ها داده شد. پس از اطمینان بخشیدن به افراد در مورد محرمانه

ماندن اطلاعات، پرسشنامه‌ها بین آنها توزیع و پس از تکمیل جمع‌آوری شد. با در دست داشتن نام‌های دانش‌آموزان غیرورزشکار که قبلاً به صورت تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شده بودند، به مدارس مورد نظر مراجعه شد و پس از ارائه توضیحاتی در مورد اهداف تحقیق و نحوهٔ پر کردن پرسشنامه‌ها و دادن اطمینان به دانش‌آموزان از محرمانه ماندن اطلاعات، پرسشنامه‌ها بین آنها توزیع و پس از تکمیل، جمع‌آوری گردید.

### نتایج و یافته‌های تحقیق

یافته‌های تحقیق در دو بخش یافته‌های توصیفی و یافته‌های مربوط به فرضیه‌ها ارائه می‌شود.

#### الف) یافته‌های توصیفی

جدول ۱، آمار توصیفی و جدول ۲، ضرایب همبستگی نمره‌های عزت نفس، خودپنداره و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار و کل دانش‌آموزان را نشان می‌دهد.

جدول ۱. آمار توصیفی نمره‌های عزت نفس، پیشرفت تحصیلی و خودپندارهٔ دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار و کل آزمودنی‌ها

کل نمونه			غیرورزشکار			ورزشکار			شاخص متغیر
انحراف معیار	میانگین	تعداد	انحراف معیار	میانگین	تعداد	انحراف معیار	میانگین	تعداد	
۱۲/۰۱	۹۷/۳۰	۲۸۰	۱۲/۷۶	۹۵/۰۸	۱۴۰	۱۰/۸۱	۹۹/۵۲	۱۴۰	عزت نفس
۱/۹۲	۱۴/۵۷	۲۸۰	۱/۹	۱۴/۴۳	۱۴۰	۱/۹۵	۱۴/۷۱	۱۴۰	پیشرفت تحصیلی
۸/۲۷	۱۰/۱۱	۲۸۰	۶/۴۶	۹/۳۸	۱۴۰	۸/۳۶	۱۰/۸۳	۱۴۰	خودپنداره

جدول ۲. ضرایب همبستگی نمره‌های عزت نفس، پیشرفت تحصیلی، و خودپنداره دانش‌آموزان ورزشکار، غیرورزشکار و کل آزمودنی‌ها

کل		غیرورزشکار		ورزشکار		متغیر
خودپنداره	عزت نفس	خودپنداره	عزت نفس	خودپنداره	عزت نفس	پیشرفت تحصیلی
$r = 0/08$	$r = 0/21$	$r = 0/002$	$r = 0/23$	$r = 0/18$	$r = 0/18$	
$p = 0/160$	$p = 0/001$	$p = 0/984$	$p = 0/005$	$p = 0/130$	$p = 0/001$	

### ب) یافته‌های استنباطی

یافته‌های مربوط به فرضیه‌ها در جداول ۳ الی ۷ نشان داده شده‌اند.

جدول ۳. نتایج آزمون  $t$  دانش‌آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار در عزت نفس

سطح $p$	مقدار $t$	درجه آزادی $df$	خطای معیار میانگین	انحراف معیار	میانگین	تعداد	شاخص آماری نمونه
0/002	13/3	278	0/91	10/80	99/52	140	ورزشکار
			1/07	12/76	95/08	140	غیرورزشکار

جدول ۴. نتایج آزمون  $t$  دانش‌آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار در خودپنداره

سطح $p$	مقدار $t$	درجه آزادی $df$	خطای معیار میانگین	انحراف معیار	میانگین	تعداد	شاخص آماری نمونه
0/254	1/14	278	1/06	8/36	10/83	140	ورزشکار
			0/69	6/46	9/38	140	غیرورزشکار



جدول ۵. نتایج آزمون t دانش‌آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار در پیشرفت تحصیلی (معدل)

شاخص آماری / نمونه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	خطای معیار میانگین	درجهٔ آزادی df	مقدار t	سطح p
ورزشکار	۱۴۰	۱۴/۷۱	۲/۲۱	۰/۱۸	۲۷۸	۰/۸۴	۰/۴۰۲
غیرورزشکار	۱۴۰	۱۴/۴۳	۱/۹۰	۰/۱۶			

جدول ۶. تحلیل رگرسیون دو متغیر پیش‌بین (عزت نفس و خودپنداره) از متغیر ملاک

(پیشرفت تحصیلی) در دانش‌آموزان پسر ورزشکار

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	همبستگی چندمتغیری	ضریب تعیین	نسبت F و P		ضرایب رگرسیون	
				عزت نفس	خودپنداره		
پیشرفت تحصیلی	عزت نفس	۰/۱۷	۰/۰۲۹	$F = ۴/۱۷$ $P = ۰/۰۴$	$\beta = ۰/۱۶۵$ $t = ۱/۹۴$ $P = ۰/۰۵$		
	عزت نفس و خودپنداره	۰/۱۲	۰/۰۱۵	$F = ۲/۱۱$ $P = ۰/۱۵$	$\beta = ۰/۱۰$ $t = ۱/۱۶$ $P = ۰/۲۵$	$\beta = ۰/۰۷$ $t = ۰/۷۵$ $P = ۰/۴۵$	

جدول ۷. خلاصه تحلیل رگرسیون دو متغیر پیش بین (عزت نفس و خودپنداره) از متغیر ملاک (پیشرفت تحصیلی) در دانش آموزان پسر غیرورزشکار

ضرایب رگرسیون		نسبت F و P	ضریب تعیین	همبستگی چندمتغیری	متغیر پیش بین	متغیر ملاک
خودپنداره	عزت نفس					
	$\beta = 0/26$ $t = 0/18$ $P = 0/005$	$F = 2/8$ $P = 0/005$	0/056	0/23	عزت نفس	پیشرفت تحصیلی
$\beta = 0/02$ $t = 0/29$ $P = 0/77$	$\beta = 0/07$ $t = 0/68$ $P = 0/77$	$F = 0/001$ $P = 0/98$	0/001	0/002	عزت نفس و خودپنداره	

نتایج تحقیق نشان داد که بین عزت نفس دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد و عزت نفس دانش آموزان ورزشکار از دانش آموزان غیرورزشکار بیشتر است. همچنین نتایج تحقیق نشان داد بین خودپنداره و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود ندارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد پیشرفت تحصیلی در هر دو گروه دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار، فقط با متغیر عزت نفس ارتباط دارد و از روی عزت نفس می توان پیشرفت تحصیلی را پیش بینی کرد که پیش بینی برای ورزشکاران، ۲/۹ درصد و برای غیرورزشکاران ۵/۶ درصد است.

### بحث و نتیجه گیری

در تحقیق حاضر، مقایسه عزت نفس دانش آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار نشان داد بین عزت نفس دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی دار وجود دارد. به عبارت دیگر عزت نفس دانش آموزانی که احتمالاً به طور منظم به فعالیت های ورزشی پرداخته و در مسابقات و تیم های ورزشی شرکت داشتند، به طور معنی داری بیشتر از دانش آموزانی بود که هیچگونه فعالیت منظم ورزشی نداشتند. این موضوع با تحقیقات بیزمن و یونیون (۲۰۰۲)،

دوشافر (۲۰۰۰)، گروبر (۱۹۸۶)، پین و همکاران (۲۰۰۲)، نیسی (۱۳۸۰)، فروغی پور (۱۳۷۵) و تکلی (۱۳۷۲) همخوانی دارد و با تحقیقات پاروت (۲۰۰۱) و یاقوتی (۱۳۷۹) همخوانی ندارد. همچنین مقایسه خودپنداره دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار نشان داد بین خودپنداره دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود ندارد. به عبارت دیگر، خودپنداره دانش آموزان ورزشکار که به طور منظم به ورزش و فعالیت بدنی می پردازند با دانش آموزانی که هیچ فعالیت بدنی منظمی ندارند، تفاوت معنی داری ندارد. این موضوع با تحقیقات بیزمن و یونیون (۲۰۰۲)، آثاریو (۲۰۰۲)، آفرمن (۲۰۰۰)، نیگ (۲۰۰۱) و پارک (۲۰۰۳) همخوانی ندارد و با تحقیقات گروبر (۱۹۸۵) همخوانی دارد.

پس از انجام محاسبات آماری مشخص شد بین دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار از نظر پیشرفت تحصیلی تفاوت معنی داری وجود ندارد. این موضوع با تحقیقات فاکس و کورین (۱۹۸۹) و فروغی پور (۱۳۷۵) همخوانی دارد. در توضیح می توان گفت دانش آموزان غیرورزشکار از فرصت های آزاد خود بیشترین استفاده را کرده و به مطالعه می پردازند و از فرصت های موجود برای یادگیری بیشتر استفاده می کنند. هرچند ورزش بخشی از اوقات دانش آموزان ورزشکار را اشغال می کند، ولی در مقایسه با دانش آموزان غیرورزشکار، در شرایط برابر، فرصت آنها برای مطالعه کمتر است. با وجود این، تجدید قوای ذهنی که در اثر ورزش برای دانش آموزان ورزشکار ایجاد شده، گیرایی آنها را نسبت به مطالب درسی بهبود می بخشد. به همین دلیل می توانند نمرات خود را به حد مطلوب ارتقا دهند و با دانش آموزان غیرورزشکار در یک سطح باشند.

به نظر می رسد ارتباط پیشرفت تحصیلی و عزت نفس ارتباطی دو طرفه باشد. یعنی از طرفی داشتن عزت نفس موجب پیشرفت تحصیلی می شود، زیرا باور داشتن خود و برداشت مثبت از خویشتن، بر یادگیری و انگیزه برای تحصیل اثر می گذارد و سبب موفقیت تحصیلی می شود. از طرف دیگر، موفقیت های تحصیلی و رسیدن به مدارج بالای علمی، موجب ارتقای عزت نفس می شود.

نتایج تحلیل رگرسیون عزت نفس و خودپنداره با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ورزشکار نشان داد که بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی این دانش آموزان ارتباط معنی دار و مثبت وجود

دارد. همچنین این ارتباط در مورد دانش‌آموزان غیرورزشکار نیز معنی‌دار بود. به عبارت دیگر، با افزایش عزت نفس، پیشرفت تحصیلی نیز افزایش می‌یابد. این یافته با یافته‌های تحقیقاتی کوپر اسمیت (۱۹۶۹)، پورشافعی (۱۳۷۰) و نیسی (۱۳۶۵) همخوانی دارد و با تحقیق فروغی‌پور (۱۳۷۵) همخوانی ندارد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت عزت نفس عامل مهمی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان است و ورزش، عاملی تأثیرگذار در بهبود عزت نفس افراد به شمار می‌آید و باید به آن توجه کرد. از این رو پیشنهاد می‌شود نواحی آموزش و پرورش شهر اهواز شرایطی را فراهم کنند تا دانش‌آموزان به شرکت در فعالیت‌های ورزشی تشویق شوند.

### منابع و مأخذ

- ۱- بیابانگرد، اسماعیل. "روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان"، چاپ اول. تهران، انتشارات انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۷۲.
- ۲- تکلی، هملیا. "بررسی و مقایسه سطح حرمت خود، زنان ورزشکار با غیرورزشکار". پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه تهران، ۱۳۷۲.
- ۳- فراست، دیوید. ب. "روانشناسی ورزشی". ترجمه عیدی علیجانی و مهوش نوربخش. چاپ اول، تهران، سازمان تربیت بدنی ایران، ۱۳۶۶.
- ۴- فروغی‌پور، حمید. "مقایسه منبع کنترل عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار پسر سال سوم دبیرستان‌های دولتی منطقه ۳ تهران". پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۶۶.
- ۵- ناظم شیرازی، مسعود. "ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش عزت نفس و بررسی رابطه آن با پرخاشگری و رفتارهای اجتماعی - اقتصادی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه اول تا سوم متوسطه شهر اهواز". پایان‌نامه کارشناسی ارشد، اهواز، دانشگاه شهید چمران، ۱۳۷۶.
- ۶- نیسی شوشتری، عبدالجلیل. "بررسی و مقایسه عزت نفس دانش‌جویان ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه شهید چمران اهواز"، تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، ۱۳۸۰.

- ۷- نیسی، عبدالکاظم. "تأثیر سطح عزت نفس بر عملکرد دانش‌آموزان دبیرستان‌های اهواز". پایان‌نامه کارشناسی ارشد، اهواز، دانشگاه شهید چمران، ۱۳۶۵.
- ۸- یاقوتی، محمدهادی. "مقایسه عزت نفس و منبع کنترل دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار". پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی، اصفهان، دانشگاه اصفهان، ۱۳۶۵.
- 9- Aarnio, M.W. "Stability of leisure - time physical activity during adolescence- A longitudinal study among 16-17 and 18 year old finish youth". *Scandinavian Journal of Medical Science Sports*, 2002, 2 (3), PP: 179-85.
- 10- Alfermann, D.S. "Effects of physical exercise on self-concept and well-being". *International Journal of Sport Psychology*. 2000, 31 (1), PP:47-65.
- 11- Bizman. Y. Union. R. "Engaging in distancing tactics among sport fan effect of self-Esteem and emotional responses". *Soc. Psychology*, 2002, 142, PP: 381-92.
- 12- Donnelly, J.W., Eburne, N. and Kittleson, M. "Mental health: Dimension of self-esteem and emotional well-being". Boston: Apllyn and Bacon, 2001.
- 13- Fox. K.R. and Corbin. C.B. "The Physical self Perception profile: Development and preliminary validation". *Journal of sport and exercise psycholgy*, 1989. 11, PP:408-430.
- 14- Gruber, J.J. "Physical activity and self - esteem development in children: A meta-analysis". *Academy papers*, 1986, 19, PP:30-48.
- 15- Haywood. K.M. "Life Span Motor Development". 2nd. ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 1993.
- 16- Nigg, C.R. "Explaining adolescence exercise behavior change: a longitudinal application of the trans theoretical model". *Annals of Behavioral Medicine*, 2001, 23(1), PP: 11-20.
- 17- Park. J. "Adolescent self - concept and health into adulthood". 2003,

*www. statcan. Ca/ English/ Free pub/ 82-003- SIE 2003005. pdf.*

18- Parrott. M. "Self - esteem levels: age and athletic participation effects", *university state california*, 2001.

19- Payne, V.G. and Isaacs, L.D. "Human Motor Development". 5th ed. *Boston: McGraw Hill*, 2002.

20- Richman. E.L. and Shaffer. D.R. "If you let me play sports. How might sport participation influence the self-esteem of adolescent females?" *Psychology of Woman Quarterly*, 2000, 24(2), PP: 180-199.

21- Rojers. C.R. "An interview with Carl Rajers in A.O.Ross personality. *The scientific study of complex human behavior*". *New York.: Holt, Rinherth and Weneston*, 1987.

22- Roth. M. "Sex differences in body image of adolescents and significance for self-esteem." *Pubmed - Indexed for Medline*, 2002.

23- Spence. J. C. and Poon. P. "The effect of physical activity on self-concept: *A meta - analysis*". *Research Update*, 1997, 4(4), PP: 11-22.