

حرکت

شماره ۲۱ - ص ص : ۱۷۴ - ۱۶۱

تاریخ دریافت : ۸۲/۱۱/۲۸

تاریخ تصویب : ۸۳/۰۳/۲۳

## مقایسه عزت نفس دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان

محمدتقی خورند<sup>۱</sup>

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان

### چکیده

هدف از این تحقیق، بررسی و مقایسه میزان عزت نفس دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان بوده است. به همین منظور، از روش نمونه گیری طبقه‌ای برای انتخاب نمونه آماری استفاده شد. آنگاه برگه مشخصات فردی و سیاهه عزت نفس کوپراسمیت به نمونه‌های ورزشکار به تعداد ۹۰ نفر و غیرورزشکار ۷۰ نفر ارائه و بعد از تکمیل، گردآوری شد. پس از جمع‌آوری اطلاعات مورد نظر، از آمار توصیفی برای طبقه‌بندی داده‌ها در پارامترهای متناسب بهره‌برداری و از آمار استنباطی برای آزمون فرضیه‌ها با به کارگیری آزمون ANOVA استفاده شد که نتایج بدین ترتیب بود: بین عزت نفس دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه گرگان، با اطمینان ۹۵ درصد اختلاف معنی‌دار وجود داشت ( $P < 0/05$ ). بین عزت نفس دانشجویان دختر رشته‌های ورزشی انفرادی با گروهی دانشگاه گرگان، با اطمینان ۹۵ درصد اختلاف معنی‌داری وجود نداشت ( $P > 0/05$ ). بین عزت نفس دانشجویان دختر بسکتبالیست با والیبالیست دانشگاه گرگان، با اطمینان ۹۵ درصد اختلاف معنی‌داری وجود نداشت ( $P > 0/05$ ) بنابراین نتایج تحقیق نشان می‌دهد فعالیت‌های ورزشی توانایی ارتقای سطح عزت نفس را خواهند داشت.

### واژه‌های کلیدی

عزت نفس، کوپراسمیت، دانشجویان، ورزشکار و دانشگاه گرگان.

## مقدمه

عزت نفس، درجه تصویب و تایید شخص نسبت به خویشتن است (۷). عزت نفس، یعنی احساس ارزشمندی فرد از خود. در این زمینه، دو نکته اساسی وجود دارد: اول تجارب شخصی و تعامل آن (بازخورد درونی رفتار)، و دوم نگرش اجتماعی و قضاوت آن (بازخورد بیرونی رفتار) (۲۴).

عزت نفس، متأثر از عوامل درونی و بیرونی است. منظور از عوامل درونی، عواملی است که از درون نشأت می‌گیرد یا خود شخص آن را ایجاد می‌کند که از آن جمله می‌توان به نظرها، باورها و اعمال یا رفتار اشاره کرد. عوامل بیرونی همان عوامل محیطی اند. پیام‌هایی که کلامی و غیرکلامی انتقال پیدا می‌کنند و تجربه‌هایی که بانی و موجب آن والدین، آموزگاران، اشخاص مهم در زندگی و سازمان دهندگان فرهنگ‌اند (۳).

صفات ناپسندی از قبیل لاف زدن، فخر فروشی، برتری طلبی، خود بزرگ بینی، بلندپروازی، قلدری، زیان رساندن به دیگران و... به نوعی فقدان عزت نفس را نشان می‌دهد (۲۳). امام علی (ع) می‌فرماید: کسی که نفسی شرافتمند و باعزت دارد، هرگز آن را با پلیدی گناه، خوار و پست نخواهد ساخت.

امام صادق (ع) می‌فرماید: خدا تمام کارهای مؤمن را به خود واگذار کرده، ولی به او اختیار نداده که خود را خوار و ذلیل کند (۵).

امام حسین (ع) نیز می‌فرماید: مراگ باعزت بهتر از زندگی با ذلت است (۱۸). نماد دیگری از عزت نفس، آن است که انسان پاسدار کرامت و جود خویشتن باشد و ارزش فوق مادی خود را با خواسته‌های حقیر و هوس‌های ناپایدار و درخواست‌های ذلت‌بار لکه‌دار نسازد. عزت به معنای صلابت و استواری، نفوذناپذیری، تسخیر نشدن، فرو نیاشیدن و سست نشدن است (۶).

تقویت عزت نفس، مهم‌ترین عامل موفقیت است. این عامل، شیوه زندگی را دگرگون می‌سازد. اگر عزت نفس زیاد باشد، با مشکلات از طریق حل کردن آنها مواجه می‌شوید نه با مقصر دانستن خود یا دیگران. عزت نفس زیاد به معنی درگیر شدن با مشکل و تن دادن به آن است نه متنفر بودن و داشتن انزجار نسبت به آن و سرگردان شدن و حسرت خوردن. همچنین به

مفهوم آن است که هرگاه شکست خوردید، از آن درس بگیرید و دوباره سعی کنید تا به موفقیت برسید (۴).

خود<sup>۱</sup>، بخشی از شخصیت فرد است که وی نسبت به آن آگاهی دارد. خودانگاره<sup>۲</sup> عبارت است از درک و ارزشیابی آگاهانه فرد از خویش و افکار و باورهایی که درباره خود دارد. وایمنت<sup>۳</sup> و زتلین<sup>۴</sup> (۱۹۸۹) خودانگاره را هویت فرض شده خود<sup>۵</sup> به حساب آورده‌اند و اریکسون<sup>۶</sup> آن را هویت من<sup>۷</sup> یا فردیت بادوام و دریافت شده توسط خود فرد نامیده است (۱۶). از آنجا که فعالیت‌های بدنی گستره وسیعی دارند، از این رو به بحث ورزش که مدنظر این مجموعه است، خواهیم پرداخت. همانطور که می‌دانید، یکی از فعالیت‌های بدنی، ورزش است. ورزش از جمله فعالیت‌های نافع و مؤثری است که انسان را از دیرباز به سوی تعالی، سلامت جسمی و روحی سوق داده است و از طریق آن می‌توان قابلیت‌های جسمانی، روانی و آثار مطلوب اجتماعی را کسب کرد (۱۳).

خلجی (۱۳۶۷) و اقدسی (۱۳۷۱) با مطالعه ویژگی‌های شخصیتی و عزت نفس ضمن تأیید وجود اختلاف معنی‌دار بین صفات ورزشکاران با غیرورزشکاران و همچنین اختلاف عزت نفس آنان، وجود اختلاف بین عزت نفس ورزشکاران رشته‌های انفرادی با اجتماعی را رد کردند (۲). پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان (۱۳۷۶) با تحقیق بر روی دانشجویان دانشکده پرستاری، به نقش مؤثر عزت نفس در افزایش سطح ابعاد معنوی و دینی اشاره داشتند (۱۰).

کربلایی محمدرضا لالایی (۱۳۷۸)، در تحقیقی تأثیر اشتغال مادران در افزایش سطح عزت نفس یا خودانگاره فرزندان خردسال دختر و پسر را یادآوری کرد (۱۵). یاقوتی (۱۳۷۹) تأکید کرد که مشارکت ورزشی و همچنین نوع ورزش اعم از انفرادی یا اجتماعی، تأثیری بر

1- self

2- Self-concept

3- Wayment

4- Zetlin

5- Self-Hypothesized identity

6- Ericsson

7- Ego-identity

عزت نفس و منبع کنترل دانشجویان نداشته است (۲۲). نیسی شوشتري (۱۳۸۰) به اختلاف معنی دار بین عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار اذعان داشت (۲۱). مظاهری (۱۳۸۲) ضمن تحقیق روی دانشجویان، بر تأثیر ارتقای سطح عزت نفس در سازگاری اجتماعی تاکید کرد (۱۹).

یافته‌های کوپراسمیت<sup>۱</sup> (۱۹۶۷)، نشان داد که بین طبقات اجتماعی و عزت نفس ارتباط معنی داری وجود ندارد. در حالی که روزنبرگ<sup>۲</sup> ارتباط معنی داری را تایید می‌کند (۲). راینسون<sup>۳</sup> (۱۹۹۵)، فیلد<sup>۴</sup> و همکاران (۱۹۹۵) بر تأثیر عزت نفس در برقراری روابط عاطفی محکم‌تر با والدین تاکید داشتند. تینکو<sup>۵</sup> و همکاران (۱۹۹۵) و هو<sup>۶</sup> و همکاران (۱۹۹۵) نیز نشان دادند که وضعیت پایین اجتماعی - اقتصادی، تأثیر منفی در رشد عزت نفس دارد.

ناتلمان<sup>۷</sup> (۱۹۷۸) در تحقیقی از اختلاف سطح عزت نفس بین پسران و دختران سخن به میان آورده و به طور مشخص از پائین بودن سطح آن در دختران نسبت به پسران خبر داد که این وضع را پاورز<sup>۸</sup> و همکاران (۱۹۸۹)، بلاک<sup>۹</sup> و راینیز<sup>۱۰</sup> (۱۹۹۴)، زیمرمان<sup>۱۱</sup> و همکاران (۱۹۹۷) و برک<sup>۱۲</sup> (۱۹۹۹) تأیید کردند. باتون<sup>۱۳</sup> (۱۹۹۰)، گرین برگ<sup>۱۴</sup> و همکاران (۱۹۹۲) و کینگ<sup>۱۵</sup> و همکاران (۱۹۹۶)، به بروز ناهنجاری‌های رفتاری در افراد به دلیل سرکوبی عزت نفس اذعان داشتند. پژوهش‌های دیگر حاکی از آن است که شرکت در فعالیت‌های ورزشی و تربیت بدنی

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

1- Cooper Smith

2- Rosenberg

3- Robinson

4- Field

5- Tinko

6- Ho

7- Nottelmann

8- Powers

9- Block

10- Robins

11- Zimmerman

12- Berk

13- Button

14- Green berg

15- King

در رشد عزت نفس تأثیر مثبتی دارد. فرتمان<sup>۱</sup> و چاب<sup>۲</sup> (۱۹۹۲)، استیتز<sup>۳</sup> و آون<sup>۴</sup> (۱۹۹۲)، (۱۶)، کومار<sup>۵</sup>، پاساک<sup>۶</sup>، و تاکور<sup>۷</sup> (۱۹۸۵) به وجود رابطه‌ای مثبت بین فعالیت‌های ورزشی و میزان عزت نفس اشاره داشتند.

تایلور<sup>۸</sup> (۱۹۹۵) در تحقیقی به نقش مؤثر مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی دانشگاه به منظور ارتقای سطح عزت نفس آنان، اشاره کرد.

اسمال<sup>۹</sup>، اسمیت<sup>۱۰</sup>، بارنت<sup>۱۱</sup> و ایورت<sup>۱۲</sup> (۱۹۹۳)، ضمن مطالعه روی بازیکنان و مربیان لیگ بیسبال دریافتند توسعه مهارت‌های عزت نفس در فصل قبل از مسابقه، موجبات پیشرفت و کسب نتایج بهتر را به ارمغان خواهد آورد (۲۵).

عزت نفس، از جمله مفاهیمی است که در چند دهه اخیر مورد توجه بسیاری از روانشناسان و پژوهشگران امور تربیتی قرار گرفته است. اما از نظر قدمت تاریخی این موضوع در مباحثی که علما و فلاسفه تعلیم و تربیت در گذشته داشته‌اند نیز به چشم می‌خورد. گزارش‌های تاریخی، داستان‌ها، افسانه‌ها و غیره، نشان می‌دهند که انسان همواره دارای این نیاز بوده و می‌باشد که خودش را خوب بداند و تمام کارکردهایش را اخلاقی و منطقی جلوه دهد (۱). در این تحقیق سعی بر آن است که اختلاف بین عزت نفس دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار مورد بررسی قرار گیرد.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

رتال جامع علوم انسانی

### روش تحقیق

از آنجا که روش تحقیق، زمینه‌ای است و عمدتاً در مباحث علوم تربیتی از آن استفاده

1- Fertman

2- Chubb

3- Steitz

4- Own

5- Kumar

6- Pathak

7- Thakur

8- Taylor

9- Smoll

10- Smith

11- Barnett

12- Everett

می شود، به همین دلیل یکسان سازی اطلاعات مندرج در سیاهه عزت نفس، شیوه پرسشنامه‌ای مد نظر بوده است. در این زمینه تلاش شده تا حد امکان فضای حاکم بر تحقیق مطلوب باشد و بدین ترتیب نمونه‌های آماری توجیه شده و کلیه جوانب و شرایط در کنترل محقق باشد.

جامعه آماری این پژوهش را دانشجویان دختر دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان تشکیل دادند. برای انتخاب نمونه آماری با توجه به فهرست کل دانشجویان مورد نظر، ابتدا با استفاده از روش ناحیه‌ای، دانشکده‌ها مشخص شدند و بر مبنای سنوات تحصیلی، طبقه‌بندی صورت پذیرفت. آنگاه براساس رشته‌های تحصیلی و با توزیع مناسب تا سقف کمی و کیفی مورد نظر به تعداد ۷۰ نفر غیرورزشکار به روش تصادفی، گزینش و پرسشنامه‌های زیر ارائه شد:

۱- برگه مشخصات فردی شامل سوابق شناسنامه‌ای و تحصیلی

۲- پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت شامل ۳۱ سؤال ۴ گزینه‌ای.

برای انتخاب نمونه آماری ورزشکاران، ضمن در نظر داشتن تعریف مشخص از آنهایی که لفظ ورزشکار به آنها اطلاق می‌شد و رعایت نکات توضیح داده شده در بخش نمونه‌های غیرورزشکار، تا سقف ۹۰ نفر با رعایت تنوع رشته‌های ورزشی از نظر اجتماعی و انفرادی و نوع رشته‌ها، مشخص و همانند نمونه‌های غیرورزشکار، پرسشنامه‌ها با اندکی تفاوت آن هم در برگه مشخصات فردی که از ورزشکاران، در عین حال سوابق ورزشی هم، مورد سؤال قرار گرفت، ارائه شد.

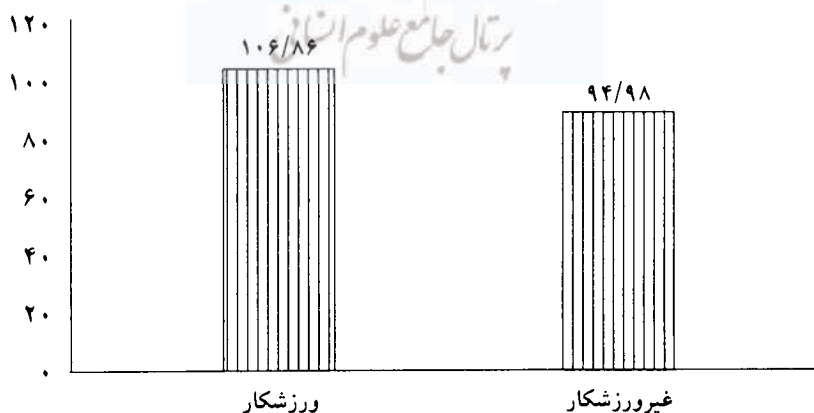
بعد از توزیع و گردآوری پرسشنامه‌ها، استخراج نتایج و اطلاعات بانظر به امتیازهای مورد نظر در هر یک از گزینه‌های سیاهه عزت نفس، صورت پذیرفت که نظر به فرضیات تحقیق، سازماندهی انجام گرفته و آنگاه از آمار توصیفی برای طبقه‌بندی، تنظیم داده‌ها، تعیین شاخص‌های مرکزی (میانگین و میانه)، شاخص‌های پراکندگی (انحراف استاندارد و واریانس) و ترسیم نمودارهای مختلف استفاده شد. برای محاسبه، تجزیه و تحلیل اطلاعات و استخراج نتایج نهایی، از آمار استنباطی (*ANOVA*) استفاده شد و اجرای محاسبات آماری توسط نرم افزار آماری *SPSS* صورت پذیرفت.

## نتایج و یافته‌های تحقیق

۱- بررسی اختلاف معنی دار بین عزت نفس دانشجویان دختر ورزشکار با دانشجویان دختر غیرورزشکار، ضمن ارائه نمودار میانگین عزت نفس دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار (شکل ۱) در قالب جدول ۱، فرضیه اول در بحث آمار استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت که نتایج حاصله نشان داد بین عزت نفس دانشجویان دختر ورزشکار با دانشجویان دختر غیرورزشکار دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان با اطمینان ۹۵ درصد و با توجه به نمره  $P$  (Significant)  $P < 0/05$  اختلاف معنی دار وجود دارد. بنابراین ضمن قبول اختلاف معنی دار می توان با رجوع به شکل ۱ متوجه این مسئله شد که سطح عزت نفس دانشجویان دختر ورزشکار بالاتر است.

جدول ۱. نتایج تجزیه و تحلیل آماری فرضیه ۱

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	Sig
بین گروه‌ها	۴۶۵۹/۹۶۸	۱	۴۶۵۹/۹۶۸	۵۶/۹۶۹	۰/۰۰
درون گروه‌ها	۱۱۶۹۷/۲۳۲	۱۴۳	۸۱/۷۹۹		
مجموع	۱۶۳۵۷/۲۰۰	۱۴۴			

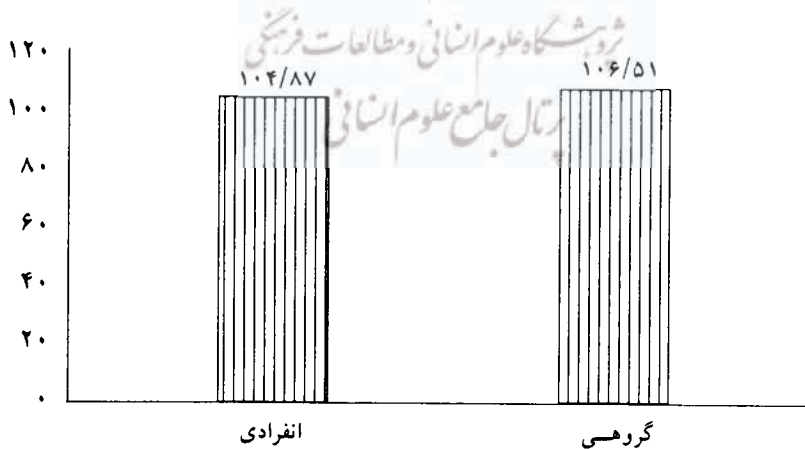


شکل ۱ - نمودار میانگین عزت نفس دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار

۲- بررسی اختلاف معنی دار بین عزت نفس دانشجویان دختر ورزشکار رشته‌های انفرادی با دانشجویان دختر ورزشکار رشته‌های گروهی. شکل ۲ بیانگر سطوح میانگین رشته‌های انفرادی و گروهی است و بر مبنای جدول ۲ باید گفت با توجه به مقدار آماره  $F$  و میزان  $P$ ، بین عزت نفس دانشجویان دختر ورزشکار رشته‌های انفرادی با دانشجویان دختر ورزشکار رشته‌های گروهی دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان اختلاف معنی داری وجود ندارد ( $P > 0/05$ ). با مراجعه به شکل ۲ می‌توان دریافت سطح عزت نفس دانشجویان دختر ورزشکار رشته‌های انفرادی از رشته‌های گروهی کمتر است.

جدول ۲. نتایج تجزیه و تحلیل آماری فرضیه ۲

Sig	F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات	منبع تغییرات
۰/۷۴۴	۰/۱۰۷	۶/۷۹۲	۱	۶/۷۹۲	بین گروه‌ها
		۶۳/۲۸۴	۸۰	۵۰۶۲/۷۳۲	درون گروه‌ها
			۸۱	۵۰۶۹/۵۲۴	مجموع



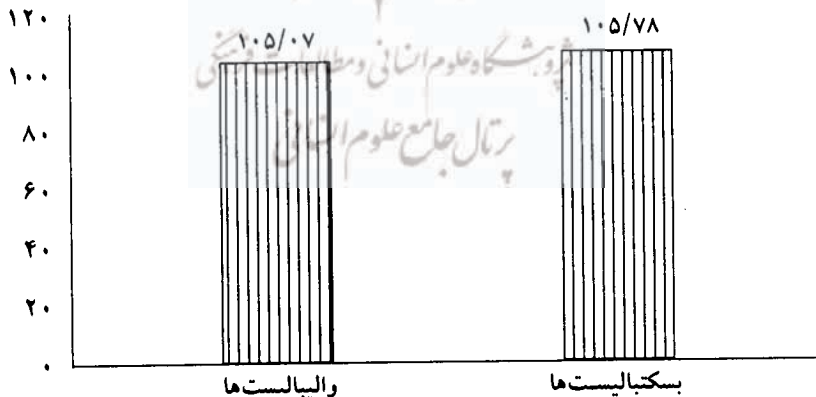
شکل ۲ - نمودار میانگین عزت نفس دانشجویان دختر رشته‌های انفرادی و گروهی



۳- بررسی اختلاف معنی دار بین عزت نفس دانشجویان دختر ورزشکار بسکتبالیست با دانشجویان دختر ورزشکار والیبالیست. برای آزمون فرضیات و تجزیه و تحلیل آماری، می توان با توجه به اطلاعات جدول ۳ گفت با نظر به مقدار آماره  $F$  و میزان  $P$  بین عزت نفس دانشجویان دختر ورزشکار بسکتبالیست با دانشجویان دختر ورزشکار والیبالیست دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان اختلاف معنی داری وجود ندارد ( $P > 0/05$ ). شکل ۳ نشان می دهد سطح عزت نفس دانشجویان دختر بسکتبالیست از والیبالیست ها بیشتر است.

جدول ۳ - نتایج تجزیه و تحلیل آماری فرضیه ۳

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	Sig
بین گروه ها	۷/۱۴۳	۱	۷/۱۴۳	۱/۱۹۳	۰/۷۶۲
درون گروه ها	۴۱۶۰/۵۷۱	۵۴	۷۷/۰۴۸		
مجموع	۴۱۶۷/۷۱۴	۵۵			



شکل ۳ - نمودار میانگین عزت نفس دانشجویان دختر بسکتبالیست و والیبالیست

## بحث و نتیجه گیری

در این قسمت باتوجه به اینکه موضوع تحقیق در قالب تجزیه و تحلیل آماری (توصیفی و استنباطی) به محک علمی گذاشته شد، می توان با قوت تمام گفت فعالیت های ورزشی و حرکتی می تواند در ارتقای سطح عزت نفس دانشجویان تأثیر بسزایی داشته باشد.

به طور کلی، توجه به اهمیت حرکت در زندگی، تأثیر ورزش و نقش عملکردهای تربیت بدنی، از جمله مباحثی است که باید در دستور کار قرار گیرد و به آن اهمیت داد.

تربیت بدنی و ورزش به دلیل گستره وسیعی که دارند می توانند در ابعاد مختلف تأثیرات لازم را نشان دهند. فعالیت های حرکتی علاوه بر اینکه موجبات تقویت قوای جسمانی و فیزیکی را فراهم خواهند کرد، در عین حال زمینه های رشد و ارتقای ابعاد روانی، اجتماعی، اقتصادی، معنوی، فرهنگی، دینی و... را موجب خواهند شد. در این مورد پارامترهای گوناگون اجتماعی و فردی که در قالب ویژگی های شخصیتی افراد نمود پیدا می کند، از این قاعده مستثنا نیست. از جمله این شاخص ها می توان به خستگی ناپذیری، مبارزه طلبی، پایداری، گذشت، اعتماد به نفس، عزت نفس و... اشاره کرد که باتوجه به موضوع بحث، می توان عزت نفس را یادآور شد که با استناد به یافته های تحقیق می توان گفت ورزش و فعالیت های حرکتی قادر خواهند بود سطح عزت نفس را ارتقا بخشند. بنابراین ضمن اشاره به اینکه انجام تحقیق مورد نظر از اهمیت بسزایی برخوردار بوده، می توان به نتایج سایر تحقیقات در این زمینه هم اشاره کرد.

شتاب بوشهری (۱۳۷۲)، با مطالعه روی دانشجویان دختر دانشگاه شهید چمران اهواز، به وجود عدم ارتباط بین آمادگی جسمانی و عزت نفس اشاره کرد (۱۲). معتمدی (۱۳۷۳) از جمله محققانی است که یافته های پژوهشی او با نتایج تحقیق مورد نظر کاملاً منطبق می باشد (۲۰). فروغی پور (۱۳۷۵) ضمن تحقیق پیرامون عزت نفس و منبع کنترل، به نتایج مشابهی دست یافت که بیانگر روابط معنی دار و اهمیت نقش ورزش و تربیت بدنی است (۱۴).

حکیم ایمانی در سال ۱۳۷۶ با تحقیق روی ورزشکاران و غیرورزشکاران بزرگسال، وجود اختلاف معنی دار در عزت نفس را یادآور شد (۸). جهان بین در سال ۱۳۷۸ به نقش توسعه فعالیت های آموزشی و علمی در افزایش سطح عزت نفس دختران دبیرستانی اذعان داشت (۷).

مطالعات نشان داده‌اند که حضور در فعالیت‌های بدنی نظیر ورزش‌های انفرادی و گروهی، تأثیر مثبتی بر روی عزت نفس دارد. فرون<sup>۱</sup>، نارینگ<sup>۲</sup>، کوادری<sup>۳</sup> و میشاد<sup>۴</sup> (۱۹۹۹)، هیودی<sup>۵</sup> و کش<sup>۶</sup> (۱۹۹۷)؛ کمال<sup>۷</sup>، بلایس<sup>۸</sup>، کلی<sup>۹</sup> و استراند<sup>۱۰</sup> (۱۹۹۵)؛ کمال، بلایس، مک کری<sup>۱۱</sup>، لارامی<sup>۱۲</sup> و استراند (۱۹۹۲)؛ اسپریتزر<sup>۱۳</sup> (۱۹۹۴)؛ تیلور (۱۹۹۵) (۲۷).

اختلاف معنی دار بین گروه ورزشکاران و غیرورزشکاران در عزت نفس در تحقیق ابراهیم<sup>۱۴</sup> و موریسون<sup>۱۵</sup> (۱۹۷۶) هم مشاهده شده است (۲۸).

تحقیقات هیودی و کرایگ<sup>۱۶</sup> در سال ۱۹۹۷ نشان می‌دهد دوندگان دو ماراتن نسبت به افراد غیرورزشکار از سطح عزت نفس به مراتب بالاتری برخوردارند (۲۷).

در تحقیق دیگری تفاوت معنی داری بین ورزشکاران و غیرورزشکاران دانشگاهی در زمینه عزت نفس مشاهده شد (کش و هیودی، ۱۹۹۷) (۲۶).

براساس نظر محققان ذکر شده در این قسمت و همچنین بخش مقدمه، می‌توان گفت تربیت بدنی و ورزش قادر خواهند بود تأثیر معنی داری بر عزت نفس بجا گذارند. گرایش به فعالیت‌های حرکتی مناسب در قالب رشته‌های ورزشی در این تحقیق نشان داده که توانایی ارتقای سطح عزت نفس یا خودانگاره را خواهد داشت. توجه به نوع رشته‌های ورزشی از نظر کمی و کیفی، نکته‌ای است که در این تحقیق و پژوهش‌های مشابه به آن تاکید فراوان شده است. از این رو مسئولان و دست‌اندرکاران تربیت بدنی و ورزش در صورت لزوم می‌توانند در

رتال جامع علوم انسانی

1- Ferron

2- Narring

3- Cauderay

4- Michaud

5- Huddy

6- Cash

7- Kamal

8- Blais

9- Kelly

10- Ekstrand

11- Mc carry

12- Laramee

13- Spreitzer

14- Ibrahim

15- Morrison

16- Craig

برنامه‌ریزی و تدوین اهداف به نتایج تحقیقاتی توجه کرده و در تنظیم تقویم فعالیت‌های ورزشی بهره‌برداری کنند.

## منابع و مآخذ

- ۱- آتش‌پور، سید حمید. "عزت نفس و روش‌های تقویت آن". ۱۳۷۹.  
<http://www.hamshahri.net/hamnews/1379/790214/ejtem.htm>
- ۲- اقدسی، محمدتقی. "بررسی و مقایسه عزت نفس در دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار". پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ۱۳۷۱.
- ۳- براندن، ناتانیل. "روانشناسی عزت نفس". ترجمه مهدی قراچه داغی. چاپ سوم، تهران، نشر نخستین، ۱۳۸۲.۱۰
- ۴- بی‌نام، "شیوه‌های خودسازی یا شیوه‌های افزایش عزت نفس". ۱۳۸۲.  
<http://www.tbzmed.ac.ir/pamfilit/consulting%20center7.htm-47K>
- ۵- بی‌نام، "عزت نفس در روایات". ۱۳۸۲.  
<http://www.balagh.net/persion/akhalq/fazael/25.htm>
- ۶- بی‌نام، "عزت نفس". ۱۳۸۲.  
[http://www.hawzah.net/per/k/akhlaq\\_ma/18.htm-97](http://www.hawzah.net/per/k/akhlaq_ma/18.htm-97)
- ۷- جهان‌بین، آذر. "بررسی میزان عزت نفس بین دو گروه دانش‌آموزان دختر موفق و ناموفق سال سوم دبیرستان‌های منطقه راین"، مراکز آموزش عالی ضمن خدمت فرهنگیان خواجه نصیر کرمان، چکیده. ۱۳۷۸.
- ۸- حکیم ایمانی، محمدرضا. "مقایسه عزت نفس ورزشکاران رشته‌های گروهی و انفرادی و غیرورزشکاران در دو دسته مردان بازنشسته و غیر بازنشسته استان تهران"، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مرکز آموزش و تربیت مربی، چکیده. ۱۳۷۶.
- ۹- خمارلو (میرهادی)، توران. "جست و جو در راه‌ها و روش‌های تربیت". چاپ اول، تهران، چاپ مهدیه، ۱۳۶۲.
- ۱۰- دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان. "بررسی مقایسه‌ای میزان عزت نفس دانشجویان

دانشکده پرستاری در ماه رمضان و غیر آن". ۱۳۷۶.

<http://dbase.irandoc.ac.ir/00093/00093458.htm>

- ۱۱- دلاور، علی. "روش‌های تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی". چاپ چهارم، تهران، مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه پیام نور، ۱۳۷۱، صص ۱۵۷-۱۵۰.
  - ۱۲- شتاب بوشهری، ناهید. "بررسی چگونگی همبستگی بین سطوح عزت نفس (حرمت به خود) با سطح آمادگی جسمانی - حرکتی دانشجویان دختر دانشگاه شهید چمران اهواز"، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس تهران، چکیده، ۱۳۷۲.
  - ۱۳- شیخ، محمود؛ باقرزاده، فضل‌الله؛ یوسفی، شهلا. "تأثیر بازی‌های دبستانی منتخب بر رشد حرکتی دانش‌آموزان دختر سال سوم دبستان"، منطقه ۵ تهران، فصلنامه المپیک، ۱۳۸۲، سال ۱۱، شماره ۱ و ۲ (پیاپی ۲۳)، ص ۷۸.
  - ۱۴- فروغی‌پور، حمید. "مقایسه منبع کنترل عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار (دانش‌آموزان پسر سال سوم دبیرستان‌های دولتی منطقه ۶ تهران)"، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس تهران، چکیده. ۱۳۷۵.
  - ۱۵- کربلایی محمدرضا لالایی، فیروزه. "بررسی تأثیر اشتغال مادران بر عزت نفس کودکان ۹ تا ۱۱ سال"، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء، چکیده. ۱۳۷۸.
  - ۱۶- لطف‌آبادی، حسین. "عواطف و هویت نوجوانان و جوانان"، چاپ اول، تهران، نسل سوم، صص ۶۹-۵۰. ۱۳۸۰.
  - ۱۷- لطف‌آبادی، حسین. "رشد اخلاقی، ارزشی و دینی در نوجوانی و جوانی". چاپ اول، تهران، نسل سوم، ۱۳۸۰.
  - ۱۸- مطهری، مرتضی. "جلسه ششم کرامت نفس، محور اخلاق اسلامی". ۱۳۸۲.
- [www.ghadeer.org/author/motahary/61/pages/fehrest.htm-40k](http://www.ghadeer.org/author/motahary/61/pages/fehrest.htm-40k)
- ۱۹- مظاهری، اکرم. "بررسی اثربخشی آموزش گروهی به شیوه شناختی - رفتاری و رفتاری بر سازگاری اجتماعی دانشجویان ساکن خوابگاه دانشگاه اصفهان"، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، چکیده. ۱۳۸۲.
  - ۲۰- معتمدی، بهزاد. "بررسی و مقایسه عزت نفس دانش‌آموزان دختر و پسر ورزشکار و

غیرورزشکار دبیرستان‌های قوچان"، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم، چکیده. ۱۳۷۳.

۲۱- نیسی شوستری، عبدالجلیل. "بررسی و مقایسه عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه شهید چمران اهواز". پایان‌نامه کارشناسی ارشد، چکیده. ۱۳۸۰.

۲۲- یاقوتی، محمدهادی. "مقایسه عزت نفس و منبع کنترل دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار"، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان، چکیده. ۱۳۷۹.

۲۳- یحیی محمودی، ندا. "درباره معنای حقیقی عزت نفس انسان"، شایسته نیکبختی. ۱۳۸۲.

[www.hamshahri.org/vijenam/tehran/13821820208/asayesh.htm](http://www.hamshahri.org/vijenam/tehran/13821820208/asayesh.htm)-32K

24- Anonymous. 2004. self-esteem, [www.emc.maricopa.edu/academics/physed/wellnes/esteem.html](http://www.emc.maricopa.edu/academics/physed/wellnes/esteem.html)-9k.

25- Baily, k., p. Moulton. Ph.D. and M. Moulton. Ed. D. "Athletics as a predictore of self - esteem and Approval Motivation". *The sport Journal*. 1999, Vol(2).

26- Katz, L. "How can we strengthen chidlrens self - esteem"? [http://www.kidsource.com/content2/strengthen\\_children\\_self.html](http://www.kidsource.com/content2/strengthen_children_self.html). 2000.

27- Parrott, G., J. Taylor, S. Enes and N. Galli. "Self-esteem levels: Age and athletic participation effects". *JACPOC library*. 2001. Vol 23(4).

28- Schultz, A.M. "You go girl, The link between girls positive self - esteem and sports". *The sport journal*. 1999. Vol 2(2).