

## مقایسه عزت نفس و رضایت از زندگی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه تربیت مدرس

هاشم کوزه‌چیان<sup>۱</sup>، رسول نوروزی سید حسینی<sup>۲</sup>، حدیث مرادی<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت مقاله: ۸۹/۸/۵

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۰/۶/۱۲

### چکیده

هدف این تحقیق، مقایسه عزت نفس و رضایت از زندگی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه تربیت مدرس است که با روش تحقیق توصیفی-تحلیلی و به صورت میدانی اجرا شده است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس تشکیل می‌دادند. برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، پرسشنامه رضایت از زندگی داینر و پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت استفاده شد. پرسشنامه‌های مذکور در میان نمونه آماری (۲۴۰ دانشجوی ورزشکار و ۲۴۰ دانشجوی غیرورزشکار) توزیع شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش آمار توصیفی و برای مقایسه بین گروه‌ها از آنالیز واریانس یک‌طرفه و آزمون تعقیبی دانکن استفاده شد. یافته‌ها نشان داد بین عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $F=7/591, P<0/05$ ) و در آزمون تعقیبی دانکن مشخص شد که دانشجویان زن ورزشکار، در مقایسه با سایر گروه‌ها دارای بیشترین میزان عزت نفس بودند ( $P<0/01$ ). همچنین بین رضایت از زندگی دانشجویان ورزشکار و دانشجویان غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود داشت ( $F=25/732, P<0/05$ ) و در آزمون تعقیبی دانکن مشخص شد که دانشجویان زن ورزشکار، در مقایسه با سایر گروه‌ها دارای بیشترین میزان رضایت از زندگی بودند ( $P<0/01$ ). نتایج تحقیق نشان می‌دهد فعالیت‌های ورزشی توانایی ارتقای سطح عزت نفس و رضایت از زندگی را دارد.

**کلیدواژه‌های فارسی:** عزت نفس، رضایت از زندگی، دانشجو، ورزشکار.

۱. دانشیار دانشگاه تربیت مدرس، گروه تربیت بدنی (نویسنده مسئول)

۲. کارشناس ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه تربیت مدرس Email: norozirasool@gmail.com

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه تربیت مدرس Email: h.moradi18@gmail.com

### مقدمه

یکی از نیازهای روانی انسان احساس خود ارزشمندی یا عزت نفس<sup>۱</sup> است. تحقیقات متعددی نشان می‌دهد افرادی که از عزت نفس بیشتری دارند، خیلی مؤثرتر می‌آموزند، روابط سود بخش‌تری برقرار می‌کنند، بهتر از فرصت‌ها استفاده می‌کنند و می‌توانند خودکفا باشند و همچنین دیدگاه روشن‌تری به مسیر زندگی خود دارند (۱-۴). عزت نفس و خودارزشمندی از اساسی‌ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت افراد است. برخورداری از اراده و عزت نفس قوی، قدرت تصمیم‌گیری و ابتکار، خلاقیت و نوآوری، سلامت فکر و بهداشت روانی رابطه‌ای مستقیم با میزان و چگونگی عزت نفس و احساس خودارزشمندی فرد دارد. امروزه، برای اصلاح و درمان بسیاری از اختلالات شخصیتی و رفتاری افراد به‌عنوان اولین یا مهم‌ترین گام به ارزیابی و پرورش احساس عزت نفس، تقویت اعتماد به نفس، مهارت‌های فردی و اجتماعی آنان می‌پردازند (۵، ۶). عزت نفس، درجه تصویب و تأیید شخص از خود تعریف شده است (۱). همچنین عزت نفس درجه تصویب، تأیید، پذیرش و ارزشمندی است که شخص نسبت به خود احساس می‌کند (۴). تحلیل ویلیام جیمز<sup>۲</sup> (۱۹۹۲) از عزت نفس آرزوها و ارزش‌هایی است که آدمی برای خود دارد و به‌طور کلی به نظر وی عزت نفس توانایی‌های بالفعل نسبت به توانایی‌های بالقوه است (۷). به عقیده کوپر اسمیت<sup>۳</sup> (۱۹۶۷) عزت نفس ارزش و احترامی است که فرد برای خویشتن قائل است و به قضاوت شخص در مورد میزان توانمندی‌ها اطلاق می‌شود (۷، ۸). کوپر اسمیت (۱۹۶۷) با مطالعات وسیع خود در مورد عزت نفس به این نتیجه رسید که افراد دارای عزت نفس زیاد، در مقایسه با افراد دارای عزت نفس کم، استرس، اضطراب، درماندگی و نشانه‌های روان-تنی کمتری دارند و در برابر شکست و انتقادات حساسیت کمتری نشان می‌دهند (۸).

فرانکن<sup>۴</sup> (۱۹۹۵) نشان داد عزت نفس با کنجکاوای در مورد خود و محیط، احساس کفایت و شایستگی و نگرش مثبت به خود همبستگی دارد (۹). مزلو<sup>۵</sup> (۲۰۰۰) معتقد است وقتی احساس احترام درونی کنیم یا به خود احترام بگذاریم، احساس ایمنی درونی و اعتماد به خویش می‌یابیم و خود را ارزشمند و شایسته احساس می‌کنیم و زمانی که فاقد احترام به خود باشیم، باید خویشتن را خوب بشناسیم، سازگار باشیم و بتوانیم فضایل و نقاط ضعف مان را به

- 
1. Self-esteem
  2. William James
  3. Cooper Smith
  4. Franken
  5. Maslow

روشنی و دقت تشخیص دهیم و اگر این نیازها را ارضاء کنیم، آن گاه به سوی عالی‌ترین نیاز؛ یعنی نیاز به تحقق خود رو می‌آوریم و می‌توانیم استعدادهای خویش را شکوفا کنیم (۱۰). عزت نفس متأثر از عوامل درونی و بیرونی است. منظور از عوامل درونی عواملی است که از درون نشئت می‌گیرند یا به عبارت دیگر، خود شخص آن را ایجاد می‌کند. عوامل بیرونی به شیوه‌های زندگی، نوع فعالیت بدنی و عوامل محیطی تأثیر گذار بر فرد اشاره دارد (۵)؛ از این رو برای شناخت بهتر عوامل مرتبط با عزت نفس توجه به سطح و نوع فعالیت‌های بدنی فرد می‌تواند کمک‌کننده باشد (۱۱).

یکی از مهم‌ترین عللی که باعث می‌شود مبحث رضایت از زندگی<sup>۱</sup> در روان‌شناسی و به‌طور کلی در علوم انسانی مطرح شود، نقش محوری آن در سلامت و بهزیستی افراد بشر است (۶). یکی از شاخص‌های بهداشت روانی میزان رضایت از زندگی است. منظور از رضایت زندگی، نگرش فرد، ارزیابی عمومی نسبت به کلیت زندگی خود و یا برخی از جنبه‌های زندگی مانند زندگی خانوادگی و تجربه آموزشی است (۱۲). رضایت از زندگی از گزینه‌های سلامت روان به‌شمار می‌آید و هدف نهایی‌ای است که هر فرد به‌عنوان انسان در تلاش برای به‌دست آوردن آن در زندگی است. خوشنودی از زندگی بیشتر اوقات به عنوان یکی از سه جنبه سلامت روان به‌شمار می‌آید. دیگر جنبه‌ها عاطفه‌های مثبت و منفی‌اند. این سه جنبه مجموعه‌ای به‌عنوان سلامت لذت‌بخش را تشکیل می‌دهند که هدف نهایی جلسات مشاوره به‌حساب می‌آید (۱۳، ۱۴). رضایت از زندگی بیشتر مقوله‌ای شناختی است، در حالی که احساس منفی و مثبت مقوله‌ای احساسی و عاطفی به‌شمار می‌روند. احساس خرسندی و رضایت از جنبه‌های زندگی از مؤلفه‌های نگرش مثبت افراد نسبت به جهانی است که در آن زندگی می‌کنند. رضایت از زندگی با ارزش‌ها ارتباط نزدیک اما پیچیده‌ای دارد و معیارهایی که افراد بر پایه آن درک ذهنی خود را از خوشبختی ارزیابی می‌کنند، متفاوت است. تجربه شادکامی و رضایت از زندگی هدف برتر زندگی به‌شمار می‌رود و احساس غم و ناخرسندی اغلب مانعی در راه انجام وظایف فرد شمرده می‌شوند. رضایت از زندگی بیشتر با استفاده از معیارهای ذهنی اندازه‌گیری می‌شود. اگرچه تا به حال به شاخص‌های مثبت سلامتی توجه کمتری شده است و در مقابل با مدل‌ها و تئوری‌هایی که سلامتی را عدم حضور نشانه‌های روان رنجوری می‌دانند و آن را بر اساس نبود ملاک‌های منفی‌ای چون حالت‌های ناخوشایند عاطفی ارزیابی می‌کنند، سازمان بهداشت جهانی<sup>۲</sup>، سلامتی را حالتی کامل از سلامت اجتماعی، ذهنی

---

1. life satisfaction

2. The World Health Organization(WHO)

و فیزیکی می‌داند (۶، ۱۵، ۱۶). کاون<sup>۱</sup> (۱۹۹۱) در این باره معتقد است که امروزه اگرچه ابعاد سلامت مورد شک و تردید است، شاد بودن و ارزیابی‌های مربوط به رضایت از زندگی عواملی هستند که در بین همه مدل‌های سلامت ذهنی که از طرف دانشمندان پیشنهاد شده است، مشترک بوده‌اند. کاون عقیده دارد که سنجش سلامت روانی باید بر پایه شاخص‌های مثبتی مانند رضایت از خود یا رضایت از زندگی باشد (۶).

ارزیابی مثبتی از عملکرد خود سبب می‌شود عزت نفس فرد افزایش یابد، در حالی که اگر فرد ارزیابی منفی از عملکرد خود داشته باشد، عزت نفس او کاهش می‌یابد. منظور از عزت نفس این است که افراد نسبت به خود چگونه فکر می‌کنند، چقدر خود را دوست دارند و از عملکردشان راضی‌اند، به‌خصوص به لحاظ اجتماعی و ورزشی و تحصیلی خود را چگونه احساس می‌کنند و میزان هماهنگی و نزدیکی خود ایده آل و خود واقعی آن‌ها چقدر است. مطالعات نشان داده‌اند اشخاصی که عزت نفس بیشتری دارند، در مقایسه با اشخاص با عزت نفس کم، در برابر مسائل زندگی و مشکلات مقاومت بیشتری نشان می‌دهند و در نتیجه، احتمال موفقیتشان بیشتر است (۶). تحقیقات متعددی در مورد ارتباط عزت نفس با فعالیت بدنی و ورزش انجام شده است که اغلب دارای نتایج یکسانی نبوده‌اند. تحقیق اقدسی (۱۳۷۱) تحت عنوان «بررسی و مقایسه عزت نفس دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار» انجام نشان داد بین صفات ورزشکاران و غیرورزشکاران و همچنین اختلاف عزت نفس آنان تفاوت معنی‌داری وجود دارد (۱۱). شتاب بوشهری (۱۳۷۳) در تحقیقی به این نتیجه رسید که در میزان عزت نفس و آمادگی جسمانی دانشجویان ورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود ندارد (۱۷). نیسی شوشتری (۱۳۸۰) در تحقیقی تحت عنوان «بررسی و مقایسه عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه شهید چمران اهواز» به این نتیجه رسید که بین عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار اختلاف معنی‌داری وجود ندارد (۵). در تحقیق ساری صراف (۱۳۸۱) تحت عنوان «بررسی رابطه شادی با شخصیت در دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه تبریز» مشخص شد بین احساس شادی و رضایت از زندگی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد (۲). حمایت‌طلب و همکاران (۱۳۸۲) در تحقیق خود تحت عنوان «مقایسه میزان شادکامی و سلامت روانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه‌های تهران و پیام نور» نشان دادند میزان رضایت از زندگی و عزت نفس دانشجویان ورزشکار بیشتر از دانشجویان غیرورزشکار است (۱۶).

نتایج تحقیق خورند (۱۳۸۳) نشان داد بین عزت نفس دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد (۱۸). نتایج تحقیق زکی (۱۳۸۶) تحت عنوان «کیفیت زندگی و رابطه آن با عزت نفس در بین دانشجویان دختر و پسر دانشگاه اصفهان» نشان داد بین رضایت از زندگی و کیفیت زندگی و عزت نفس دختران و پسران دانشجویان ارتباط معنی‌داری وجود دارد (۱). تحقیق غفاری و همکاران (۱۳۸۶) نشان داد برنامه ورزشی منظم گروهی باعث ارتقای عزت نفس دانشجویان می‌شود (۳).

در تحقیق مک‌کلار و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) که برای تعیین ویژگی‌های مرتبط با کاهش عزت نفس انجام شد، کمبود فعالیت بدنی و به‌ویژه عدم مشارکت در فعالیت‌های ورزشی از عوامل تأثیر گذار بر کاهش عزت نفس بودند (۱۹). برونو و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) در تحقیقی به این نتیجه رسیدند که بین فعالیت بدنی و عزت نفس رابطه معنی‌داری وجود ندارد (۲۰). سیلویا و وینبرگ<sup>۳</sup> (۱۹۸۹) یادآور شدند که احساس خوب داشتن پاسخی است که شرکت‌کنندگان در فعالیت بدنی و بعد از انجام آن کسب می‌کنند و این مسئله رضایت از خود و رضایت از زندگی را در آنان افزایش می‌دهد (۲۱). کاویننو<sup>۴</sup> (۲۰۱۰) در تحقیقی به این نتیجه رسید که انجام فعالیت‌های تفریحی با رویکرد ورزشی باعث افزایش میزان عزت نفس دانشجویان می‌شود (۲۲). اسکالن<sup>۵</sup> (۱۹۸۹) اعلام کرد دخترانی که در فعالیت‌های جسمانی و ورزش شرکت می‌کنند، در مقایسه با دخترانی که در این فعالیت‌ها شرکت ندارند عزت نفس بیشتری دارند. همچنین سطح عزت نفس در دخترانی که از نظر مهارت ورزشی در سطح بالایی قرار دارند بیشتر از دخترانی است که مهارت ورزشی کمتری دارند (۲۳).

وایتلا و همکاران<sup>۶</sup> (۲۰۱۰) در تحقیقی نشان دادند انجام فعالیت‌های بدنی باعث افزایش شاخص‌های سلامت روانی، به‌ویژه کیفیت زندگی، عزت نفس، رضایت از زندگی و خود کارآمدی می‌شود (۲۴). باردل و همکاران<sup>۷</sup> (۲۰۱۰) در تحقیقی نشان دادند بین انجام فعالیت بدنی و ورزش با عزت نفس رابطه معنی‌داری وجود دارد (۲۵). پلنت و رودبین<sup>۸</sup> (۱۹۹۴) با بررسی

- 
1. McClure et al
  2. Brunet et al
  3. Silva & Weinberg
  4. Kounenou
  5. Scalene
  6. Whitelaw et al
  7. Bardel et al
  8. Planate & Robin

تأثیر ورزش بر سلامت روانی به این نتیجه رسیدند که تمرینات ورزشی موجب بهبود خلق و خو، سلامت روانی، افزایش خودباوری و عزت نفس افراد شرکت‌کننده در این فعالیت‌ها می‌شود (۲۶). سوزان و ویکی<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) نشان دادند عزت نفس، خو کارآمدی، پذیرش اجتماعی با ورزش و فعالیت بدنی ارتباط مستقیمی دارد (۲۷). نتایج تحقیق کرلی<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۹) نشان داد خودپنداره و عزت نفس دانشجویانی که در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند، در مقایسه با گروه همسالان غیرفعال خودشان بیشتر است (۲۸). روت (۲۰۰۲) در تحقیق خود نشان داد بین شرکت در فعالیت‌های ورزشی و عزت نفس رابطه معنی‌داری وجود دارد و همچنین دختران، در مقایسه با پسران عزت نفس بیشتری دارند (۲۹).

برای اینکه افراد بتوانند از حداکثر ظرفیت ذهنی و توانمندی‌های بالقوه خود بهره‌مند شوند، باید نگرشی مثبت به خود و محیط اطراف و انگیزه‌های قوی برای تلاش داشته باشند. به‌طور کلی با توجه به تحقیقات انجام شده، جامعه‌ای که افراد آن احساس خود ارزشمندی داشته باشند در مقابل انواع مشکلات و مسائل زندگی و فشارهای روانی مقاوم و پایدار خواهند بود. برخورداری از احساس خود ارزشمندی و عزت نفس به مثابه سرمایه و ارزشی حیاتی است و از جمله عوامل عمده در شکوفایی استعدادها و خلاقیت است. واقعیت‌هایی وجود دارد که اجتناب از آن‌ها امکان‌پذیر نیست، یکی از این واقعیت‌ها اهمیت عزت نفس و رضایت از زندگی است. عزت نفس و رضایت از زندگی از نیازهای اصلی انسان‌اند که برای سازگار شدن انسان ضرورت دارند و در رسانیدن او به موفقیت نقشی حیاتی ایفا می‌کنند. هر چه این نیاز کمتر مرتفع شود، امکان فاصله گرفتن از موقعیت و رشد و تعالی کاهش پیدا می‌کند؛ از این رو شناخت عواملی که در پیدایش و رشد عزت نفس مؤثرند اهمیت ویژه‌ای دارد. این پژوهش با در نظر گرفتن ورزش و فعالیت بدنی و مقایسه عزت نفس و رضایت از زندگی در ورزشکاران و غیرورزشکاران برای پاسخ‌گویی به این سؤالات انجام شد که بین عزت نفس دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار چه تفاوتی وجود دارد؟ بین عزت نفس دانشجویان پسر ورزشکار و غیرورزشکار چه تفاوتی وجود دارد؟ بین رضایت از زندگی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار چه تفاوتی وجود دارد؟ و بین رضایت از زندگی دانشجویان پسر ورزشکار و غیرورزشکار چه تفاوتی وجود دارد؟

### روش‌شناسی پژوهش

روش تحقیق این پژوهش توصیفی-تحلیلی است که به‌صورت میدانی اجرا شد و در آن به

1. Susan & Vicki

2. Carly

مقایسه عزت نفس و رضایت از زندگی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه تربیت مدرس پرداخته شد. محقق بدون هیچ دخل و تصرفی ابتدا تمامی متغیرهای تحقیق را توصیف کرده و سپس با استفاده از داده های به دست آمده به تعیین روابط و مقایسه متغیرها پرداخته است.

جامعه آماری این تحقیق را کلیه دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه تربیت مدرس تشکیل می دادند که بر اساس آخرین استعلام از دانشگاه تربیت مدرس ۵۳۴۰ نفر بودند. نمونه این پژوهش بر اساس جدول حجم نمونه گیری مورگان و با در نظر گرفتن افت بازگشت پرسشنامه ها ۴۸۰ نفر تعیین شد. در نهایت، نمونه مورد نظر را ۲۴۰ دانشجو که سه بار در هفته به صورت منظم ورزش می کردند (در این تحقیق به عنوان دانشجوی ورزشکار در نظر گرفته شدند) و ۲۴۰ دانشجو که به طور منظم سه بار در هفته ورزش نمی کردند (که در این تحقیق به عنوان دانشجوی غیرورزشکار در نظر گرفته شدند)؛ تشکیل دادند.

تعداد ۴۸۰ نفر پرسشنامه های تحقیق را دریافت کردند که فقط تعداد ۴۶۲ پرسشنامه به طور کامل تکمیل شدند. متغیرهای این پژوهش رضایتمندی از زندگی و عزت نفس اند که هر دو کمی و پیوسته اند و در سطح فاصله ای اندازه گیری می شوند.

با توجه به روش و اهداف تحقیق، بهترین ابزار برای جمع آوری اطلاعات مورد نیاز، پرسشنامه است تا از طریق آن بتوان برداشت ها، شناخت ها، باورها، ارزش ها، تمایلات و نیز نگرش های دانشجویان را در مورد عزت نفس و رضایتمندی از زندگی به دست آورد. برای همین منظور از پرسشنامه جمعیت شناختی که شامل سن، جنسیت، وضعیت تأهل، وضعیت اشتغال، سطح تحصیلات، سابقه بیماری و .... بود، به منظور جمع آوری اطلاعات مرتبط با پژوهش استفاده شد. همچنین در این پژوهش از دو پرسشنامه دیگر نیز استفاده شده است: الف) پرسشنامه رضایت از زندگی: این مقیاس پنج سؤالی توسط داینر<sup>۱</sup> و همکاران (۱۹۸۵) برای سنجش میزان رضایت کلی از زندگی تهیه شده است. داینر و همکاران (۱۹۸۵) اعتبار با شیوه همگرا و افتراقی و پایایی (۰/۸۹) مطلوبی برای این مقیاس گزارش نموده اند. در مقابل هر سؤال طیف لیکرت پنج نمره ای در نظر گرفته شده است. در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی این آزمون به شیوه آلفای کرونباخ  $\alpha = 0/889$  به دست آمده است؛ ب) پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت<sup>۲</sup> که به منظور اندازه گیری درجه عزت نفس آزمودنی های پژوهش از آن استفاده شده است. سیاهه عزت نفس کوپر اسمیت در برگزیده ۳۵ جمله یا اظهار نظری است که

1. Diener et al

2. copper smith

آزمودنی باید احساس واقعی خود را درباره هر یک از جملات در یکی از چهار گزینه کاملاً موافقم، موافقم، مخالفم و کاملاً مخالفم مشخص کند. در این سیاهه عزت نفس کلی مطرح شده که در نهایت، مجموع امتیازات آزمودنی، نمره کل عزت نفس را به دست می‌دهد که دامنه آن از ۳۵ تا ۱۴۰ متغیر است؛ به عبارتی کمترین میزان عزت نفس ۳۵ و بیشترین میزان آن ۱۴۰ است. برای تعیین روایی (اعتبار) این ابزار، تحقیقاتی از جانب کوپراسمیت (۱۹۶۷)، سالملا و نورمی<sup>۱</sup> (۲۰۰۷) و سیلورستون<sup>۲</sup> (۱۹۹۱) انجام شده و روایی و پایایی آزمون تأیید شده است (۸، ۳۱، ۳۰). در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی این آزمون در مطالعه‌ای مقدماتی که روی ۳۰ نفر از جامعه تحقیق انجام شد، به شیوه آلفای کرونباخ  $\alpha=0/778$  به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی مطلوب این پرسشنامه برای جمع‌آوری اطلاعات است.

به منظور سازمان دادن، خلاصه کردن، طبقه‌بندی نمرات خام و توصیف اندازه‌های نمونه از آمار توصیفی (فراوانی، میانگین، درصدها، انحراف استاندارد و رسم جداول) استفاده شد. همچنین از آنالیز واریانس یک‌طرفه (ANOVA) و آزمون تعقیبی دانکن برای مشخص کردن تفاوت‌ها در گروه‌ها استفاده شد. عملیات آماری، با استفاده از نرم‌افزار spss 16 و Excel انجام شد و داده‌ها در سطح  $p < 0/05$  تجزیه و تحلیل شدند.

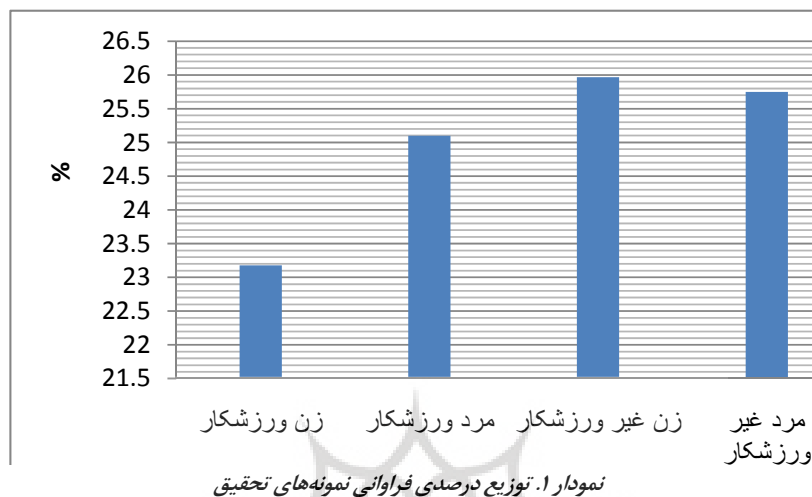
### یافته‌های پژوهش

بر اساس نمودار ۱ به ترتیب دانشجویان زن غیرورزشکار (۲۵/۹۷ درصد)، دانشجویان مرد غیرورزشکار (۲۵/۷۵ درصد)، دانشجویان مرد ورزشکار (۲۵/۱۰ درصد) و سپس دانشجویان زن ورزشکار (۲۳/۱۸ درصد) بیشترین فراوانی را در نمونه تحقیق داشتند.

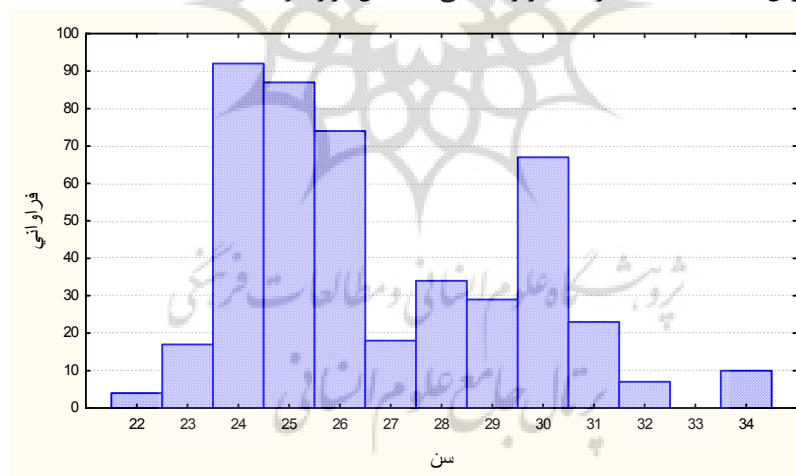
پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

1 . Salmela & Nurmi  
2 . Silverstone





مطابق نمودار ۲ بیشترین جمعیت نمونه‌های تحقیق (۲۰/۱۲ درصد) در رده سنی ۲۴ سال و کمترین جمعیت (۱/۰۶ درصد) در رده سنی ۲۲ سال قرار دارند.



مطابق جدول ۱ میانگین سنی نمونه‌ها  $26/74 \pm 2/70$  است. از نظر وضعیت تأهل ۸۶/۱٪ از آزمودنی‌های تحقیق مجرد و ۱۳/۹٪ متأهل‌اند. از نظر وضعیت تحصیلات ۷۱/۹٪ دانشجوی کارشناسی ارشد و ۲۸/۱٪ دانشجوی مقطع دکتری هستند.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه‌های تحقیق

مشخصات	گروه‌ها	دانشجویان مرد ورزشکار	دانشجویان مرد غیرورزشکار	دانشجویان زن ورزشکار	دانشجویان زن غیرورزشکار	بدون پاسخ	مجموع	درصد
سن		۲۶/۸۸±۲/۷۹	۲۶/۱۸±۲/۲۱	۲۷/۱۳±۲/۶۲	۲۶/۷۸±۳/۰۵	۰	۲۶/۷۴±۲/۷۰	
وضعیت تأهل	مجرد	۱۰۹	۸۹	۸۹	۱۰۸	۰	۳۹۵	۸۶/۱
تأهل	متأهل	۷	۳۰	۱۴	۱۲	۰	۶۴	۱۳/۹
وضعیت تحصیلات	ارشد	۷۱	۱۰۳	۶۳	۹۵	۰	۳۳۲	۷۱/۹
دکتری		۴۵	۱۶	۴۴	۲۵	۰	۱۳۰	۲۸/۱

مطابق جدول ۲ نتایج آنالیز واریانس یک‌طرفه با توجه به میزان  $F=7/591$  و  $p < 0/05$  نشان می‌دهد بین عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد؛ به همین دلیل برای بررسی دقیق تفاوت بین چهار گروه (دانشجویان مرد ورزشکار، دانشجویان مرد غیرورزشکار، دانشجویان زن غیرورزشکار و دانشجویان زن ورزشکار) از آزمون تعقیبی دانکن استفاده شد که در جدول شماره ۳ آمده است.

جدول ۲. آزمون آنالیز واریانس برای مقایسه تفاوت میان عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار

منابع واریانس	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	معنی‌داری
بین گروهی	۳۱۱۶/۰۳۳	۳	۱۰۳۸/۶۷۸	۷/۵۹۱	۰/۰۰۱۶
درون گروهی	۶۲۶۷۱/۷۳	۴۵۸	۱۳۶/۸۲۸		
کل	۶۵۷۸۷/۷۷	۴۶۱			

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، آزمون دانکن در سطح خطای  $P < 0/05$  نشان می‌دهد بین عزت نفس دانشجویان مرد ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد و دانشجویان مرد ورزشکار عزت نفس بیشتری دارند. همچنین نتایج آزمون دانکن نشان می‌دهد بین عزت نفس دانشجویان زن ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد و دانشجویان زن ورزشکار عزت نفس بیشتری دارند.

جدول ۳. آزمون تعقیبی دانکن برای مقایسه تفاوت عزت نفس در میان گروه‌ها

گروه‌ها	تعداد	Subset for alpha=.05	
		۱	۲
دانشجویان مرد غیرورزشکار	۱۱۹	۹۶/۴۸۷	
دانشجویان زن غیرورزشکار	۱۲۰	۹۶/۷۰۹	
دانشجویان مرد ورزشکار	۱۱۶	۹۹/۲۵۹	
دانشجویان زن ورزشکار	۱۰۷		۱۰۳/۰۴۹
sig		۰/۰۰۹	۰/۰۰۱

مطابق جدول ۴ نتایج آنالیز واریانس یک طرفه با توجه به میزان  $F=25/732$  و  $p < 0/05$  نشان می‌دهد میان رضایت از زندگی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد؛ به همین دلیل برای بررسی دقیق تفاوت بین چهار گروه (دانشجویان مرد ورزشکار، دانشجویان مرد غیرورزشکار، دانشجویان زن غیرورزشکار و دانشجویان زن ورزشکار) از آزمون تعقیبی دانکن استفاده شد که در جدول شماره ۵ آمده است.

جدول ۴. آزمون آنالیز واریانس برای مقایسه تفاوت میان رضایت از زندگی دانشجویان ورزشکار و

غیرورزشکار

منابع واریانس	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی‌داری
بین گروهی	۳۳۰۴/۱۲۳	۳	۱۱۰۱/۳۷۴	۲۵/۷۳۲	۰/۰۰۱
درون گروهی	۱۹۶۰۲/۸۹	۴۵۸	۴۲/۸۰۱		
کل	۲۲۹۰۷/۰۲	۴۶۱			

همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، آزمون دانکن در سطح خطای  $p < 0/05$  نشان می‌دهد بین میزان رضایت از زندگی دانشجویان مرد ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد و دانشجویان مرد ورزشکار رضایت از زندگی بیشتری دارند. همچنین نتایج آزمون دانکن نشان می‌دهد در میزان رضایت از زندگی بین دانشجویان زن ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد و میزان رضایت از زندگی در دانشجویان زن ورزشکار بیشتر است.

جدول ۵. آزمون تعقیبی دانکن برای مقایسه تفاوت میان رضایت از زندگی در میان گروه‌ها

گروه‌ها	تعداد	Subset for alpha=.05		
		۱	۲	۳
دانشجویان مرد ورزشکار	۱۱۶	۱۸/۱۲۱		
دانشجویان مرد غیرورزشکار	۱۱۹		۲۰/۲۶۱	
دانشجویان زن غیرورزشکار	۱۲۰		۲۱/۸۶۷	
دانشجویان زن ورزشکار	۱۰۷			۲۵/۵۸۸
sig		۰/۰۰۱	۰/۰۰۶	۰/۰۰۱

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این تحقیق مقایسه عزت نفس و رضایت از زندگی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه تربیت مدرس بود. نتایج تحقیق نشان داد بین عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری ( $p < 0/05$ ) وجود دارد. در این خصوص می‌توان به نتایج تحقیقات اقدسی (۱۳۷۱)، نیسی شوشتری (۱۳۸۰)، حمایت‌طلب و همکاران (۱۳۸۲)، خورند

(۱۳۸۳)، زکی (۱۳۸۶)، غفاری و همکاران (۱۳۸۶)، مک کلار و همکاران (۲۰۱۰)، کاویننو (۲۰۱۰)، وایتلا و همکاران (۲۰۱۰)، باردل و همکاران (۲۰۱۰)، اسکالن (۱۹۸۹)، پلنت و رودبین (۱۹۹۴)، سوزان و ویکی (۲۰۰۵)، کرلی و همکاران (۲۰۰۹) اشاره کرد که تفاوت معنی داری در میزان عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار گزارش کرده بودند. این نتیجه با یافته‌های تحقیق شتاب بوشهری (۱۳۷۳) همخوانی ندارد؛ زیرا وی در میزان عزت نفس و آمادگی جسمانی دانشجویان ورزشکار تفاوت معنی داری گزارش نکرد. همچنین با نتایج تحقیقات برون و همکاران (۲۰۱۰) که ارتباط معنی داری بین فعالیت بدنی و عزت نفس گزارش نکرده بودند، مغایرت دارد؛ به عبارت دیگر با استناد به نتایج این تحقیق می‌توان اذعان داشت که با شرکت در فعالیت‌های ورزشی عزت نفس شخص ورزشکار افزایش می‌یابد و در مقایسه با کسانی که فعالیت‌های ورزشی ندارند، عزت نفس بیشتری خواهد داشت. همچنین نتایج نشان داد دانشجویان زن ورزشکار، در مقایسه با سایر گروه‌های تحقیق عزت نفس بیشتری دارند. در این راستا می‌توان به یافته‌های اسکالن و همکاران (۱۹۸۹) اشاره کرد که اعلام داشتند دخترانی که در فعالیت‌های جسمانی و ورزش شرکت می‌کنند، در مقایسه با دخترانی که در این فعالیت‌ها شرکت ندارند عزت نفس بیشتری دارند و میزان آن از پسران هم‌سن آن‌ها نیز بیشتر است. همچنین عزت نفس دخترانی که از نظر مهارت ورزشی در سطح بالایی قرار دارند بیشتر از دخترانی است که سطح مهارت‌های ورزشی آن‌ها پایین‌تر است (۲۳). نتایج تحقیق نشان داد بین رضایت از زندگی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری ( $p < 0.05$ ) وجود دارد. همچنین میزان رضایت از زندگی در دانشجویان زن ورزشکار بیشتر از سایر گروه‌های تحقیق بود. این نتیجه با نتایج تحقیقات ساری صراف (۱۳۸۱)، حمایت‌طلب و همکاران (۱۳۸۲)، سیلویا و وینبرگ (۱۹۸۹)، پلنت و رودبین (۱۹۹۴) و وایتلا و همکاران (۲۰۱۰) همخوانی دارد؛ به عبارت دیگر میزان رضایت از زندگی در دانشجویانی که در تمرینات بدنی و فعالیت ورزشی شرکت می‌کنند از دانشجویان غیرورزشکار بیشتر است که با یافته‌های اغلب مطالعات پیشین مطابقت دارد. افراد ورزشکار با برنامه‌ریزی دقیق و اصولی وقت خود را به صورت بهینه تنظیم می‌کنند و بیشتر اوقات بی‌کاری خود را در میدان‌ها و اماکن ورزشی سپری می‌کنند که به نوعی فراغت خاطر را به همراه دارد. از طرفی، افراد غیرورزشکار بیشتر اوقات بی‌کاری خود را به بطالت می‌گذرانند.

مورگان (۱۹۷۳) معتقد است احساس خوب داشتن پاسخی است که شرکت‌کنندگان در فعالیت بدنی و بعد از انجام آن کسب می‌کنند و این مسئله رضایت از خود و زندگی را در افراد افزایش می‌دهد (۲۱). یکی دیگر از نتایج این پژوهش این بود که دانشجویان زن ورزشکار، در مقایسه با

دانشجویان زن غیرورزشکار و دانشجویان مرد ورزشکار و غیرورزشکار عزت نفس و رضایتمندی بیشتری دارند. با توجه به این نتیجه می‌توان استنباط نمود که تأثیر ورزش و فعالیت بدنی احتمالاً در جنس مؤنث، در مقایسه با جنس مذکر در داشتن عزت نفس و رضایت از زندگی بیشتر است. این نتیجه با یافته‌های تحقیق روت (۲۰۰۲) همخوانی دارد که در آن نتیجه گرفت بین شرکت در فعالیت‌های ورزشی و عزت نفس رابطه معنی‌داری وجود دارد و همچنین دختران در مقایسه با پسران عزت نفس بیشتری دارند. در این راستا نیز می‌توان به تحقیقات دوشافر (۲۰۰۰) اشاره کرد که در آن گزارش کرده بود دختران ورزشکار عزت نفس زیادی دارند و در مقایسه با پسران خود ارزشی و رضایت از خود و به تبع آن رضایت از زندگی بیشتری دارند (۵).

در نتیجه‌گیری کلی می‌توان اظهار کرد که شرکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی عاملی مهم در ارتقای عزت نفس و رضایت از زندگی دانشجویان است؛ به عبارت دیگر بر اساس نظر محققان ذکر شده در این قسمت و همچنین بخش مقدمه می‌توان گفت فعالیت بدنی و ورزش قادر خواهد بود تأثیر معنی‌داری بر عزت نفس و رضایت از زندگی بر جا بگذارد؛ از این رو با استناد به نتایج این تحقیق و تحقیقات پیشین پیشنهاد می‌شود در دانشگاه‌ها تدابیری اتخاذ شود که دانشجویان به شرکت در فعالیت‌های ورزشی تشویق شوند تا سطحی مطلوب از عزت نفس و رضایت از زندگی در آن‌ها حفظ شود.

### منابع:

۱. زکی؛ محمد علی. (۱۳۸۶). کیفیت زندگی و رابطه آن با عزت نفس در بین دانشجویان دختر و پسر دانشگاه اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد.
۲. ساری صراف؛ وحید. علوی نامور؛ پروانه. حسینی نسب؛ سید داوود. کوشافر؛ علی اصغر (۱۳۸۱). بررسی رابطه شادی با شخصیت در دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه تبریز. نشریه پژوهش در علوم ورزشی. شماره اول. ص: ۹۵-۱۱۰.
۳. غفاری؛ فاطمه. فتوکیان؛ زهرا. مظلوم؛ سید رضا. (۱۳۸۶). تأثیر برنامه ورزشی منظم گروهی بر عزت نفس دانشجویان پرستاری. مجله دانشگاه علوم پزشکی بابل، دوره هفتم، شماره ۱ فروردین - اردیبهشت. ص: ۵۲-۵۷.
۴. نوربخش؛ پرپوش. حسن پور؛ قباد. (۱۳۸۳). بررسی مقایسه‌ای عزت نفس و خود پنداره پسران ورزشکار و غیر ورزشکار دوره متوسطه نواحی آموزش و پرورش شهر اهواز و رابطه آن‌ها به

- پیشرفت تحصیلی. نشریه حرکت، شماره ۲۱، ص: ۱۹-۲۲.
۵. نیسی شوشتری؛ عبدالجلیل (۱۳۸۰). بررسی و مقایسه عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه شهید چمران اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد.
۶. بها مزیدی عالم. (۱۳۸۵). پیش بینی رضایت از زندگی توسط خود پنداره و ابعاد آن در بین کودکان، نوجوانان و دانشجویان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی. دانشگاه شیراز.
۷. باقر زاده؛ فضل الله. شیخ؛ محمود. سوری؛ رحمان. بهرامی؛ شهاب. (۱۳۸۳). بررسی اثر برد و باخت و جهت گیری هدفی بر میزان عزت نفس در فوتبالیست‌های لیگ کشور. نشریه حرکت، شماره ۲۳، ص: ۴۱-۵۰.
8. Cooper smith (1967), the Antecedents of self- esteem. Sanfrancisco: freeman. 32, p:67
9. Franken, R. (1995). human motivation. California: cale publishing company.
10. Maslow A. H. (2000). self actualization and beyond in G.F.T. challenges of humanistic psychology. New York. MC. Grow press.
۱۱. اقدسی؛ محمد تقی. (۱۳۷۱). بررسی و مقایسه عزت نفس دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت مدرس.
12. Diener, E. E., Sun, M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well being: Three decades of progress. Psychological Bulletin, 125, pp: 276-302.
13. Andrews FM, Withey SB. (1976) Social Indicators of well- being; America's perception of life. Quality. New York: plenum.
14. Pavot W, Diener E, Suh E. (1998) The temporal satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment, 70, pp: 340- 354.
15. Myers DG, Diener ED (1995). Who is happy? Psychological science, 6(1), pp: 10-19.
۱۶. حمایت طلب؛ رسول. بزازان؛ صدیقه. لحمی؛ ریحانه (۱۳۸۲). مقایسه میزان شادکامی و سلامت روانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه‌های تهران و پیام نور. نشریه حرکت، شماره ۱۸، ص: ۱۳۱-۱۴۱.

۱۷. شتاب بوشهری، ناهید(۱۳۷۳) بررسی چگونگی همبستگی بین سطح عزت نفس با سطح آمادگی جسمانی- حرکتی دانشجویان دختر دانشگاه شهید چمران اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت مدرس.

۱۸. خورند؛ محمد تقی.(۱۳۸۳). مقایسه عزت نفس دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان. نشریه حرکت، شماره ۲۱، ص: ۱۶۱-۱۷۴.

19. McClure .C. Auden , Tanski.E. Susanne . Kingsbury. John, et al(2010) Characteristics Associated With Low Self-Esteem Among US Adolescents. Academic Pediatrics, Volume 10, Issue 4, pp: 238-244.

20. Brunet. Jennifer, Sabiston .M. Catherine , Kim D. Dorsch, Donald R. McCreary(2010) Exploring a model linking social physique anxiety, drive for muscularity, drive for thinness and self-esteem among adolescent boys and girls. Body Image, Volume 7, Issue 2, PP: 137-142.

21. Silva john M. Weinberg Roberts, (1989) psychological foundation of sport , Philadelphian, W.B. Xaunders company.

22. Kounenou. Kalliope(2010) Exploration of the relationship among drug use & alcohol drinking, entertainment activities and self-esteem in Greek University students. Procedia - Social and Behavioral Sciences, Volume 2, Issue 2, pp: 1906-1910.

23. Scalene .D. (1989), physical activity and self-esteem. Journal of human movement study. 10, pp: 26-28.

24. Whitelaw.S, Teuton.J, Swift.J, Scobie.G(2010) The physical activity – mental wellbeing association in young people: A case study in dealing with a complex public health topic using a ‘realistic evaluation’ framework. Mental Health and Physical Activity, Volume 3, Issue 2, pp: 61-66.

25. Bardel.M, Fontayne.P, Colombel.F, Schiphof.L (2010)Effects of match result and social comparison on sport state self-esteem fluctuations. Psychology of Sport and Exercise, Volume 11, Issue 3, pp: 171-176.

26. Plante Thomas. G, Robin Judith. (1994), Physical fitness and enhanced psychological health. Cureent-psychology. Research and review.21,pp:36-39.

27. Susan S. Levy. Vicki, Ebbeck. (2005) .The exercise and self-esteem model in adult women: the inclusion of physical acceptance. Psychology of Sport and Exercise 6, pp: 571-584.

28. Carly B. Slutzky, Sandra D. Simpkins. (2009) .The link between children’s sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept.

- Psychology of Sport and Exercise 10, 381–389.
29. Roth.M. (2002). Sex differences in body image of adolescents and significance for self-esteem. Pubmed- indexed for Medline.
30. Salmela, A.& Nurmi Jari, E. (2007). Self- Esteem during university studies predicts career characteristics 10 years. Journal of vocational Behavior. Vol. 10.pp:192-211.
31. Silverstone, H.P. (1991) Low Self-Esteem in different Psychoactive conditions. British Journal of clinical Psychology. Vol. 30, pp: 183-188.

