

بررسی و مقایسه‌ی سطح عزت نفس دانشجویان ورزش کار و غیرورزش کار

□ بهروز گل محمدی *



○ چکیده:

در این بررسی تأثیر ورزش بر تقویت عزت نفس دو گروه از دانشجویان ورزش کار و غیرورزش کار دانشگاه سمنان با استفاده از روش تحقیق علی مقایسه‌ای (پس روی دادی) مورد مقایسه قرار گرفته است و این نتیجه به دست آمده است که: پرداختن به ورزش و فعالیت‌های بدنی می‌تواند در بالا بردن عزت نفس افراد، نقش بسزایی داشته باشد.

○ کلید واژه‌ها: عزت نفس، ورزش کار، غیرورزش کار

مقدمه

در اجتماع افراد زیادی هستند که نسبت به دیگران از عزت نفس پایین تری برخوردارند و ارزیابی منفی درباره‌ی ویژگی‌ها، توانایی‌ها و قابلیت‌های خود دارند. در این میان دانشجویان نیز بعضاً ناراضی و غمگین بوده و از موقعیتی که در آن به سر می‌برند، احساس رضایت و خشنودی نمی‌کنند و گویی برای رسیدن به چنین احساسی به دنبال گم‌شده‌ای هستند که هیچ‌گاه به آن نمی‌رسند.

در این تحقیق این سؤال مطرح است که «آیا پرداختن به ورزش و برنامه‌های تربیت بدنی و شرکت در فعالیت‌های بدنی می‌تواند شرایطی را برای دانشجویان که آینده‌سازان فردای کشور و جامعه هستند، به وجود آورد تا به خویش‌شناسی آنان کمک کرده و در راه ارزیابی ویژگی‌های شخصی، دانشجویان را یاری دهد؟» برای پاسخ‌گویی به این سؤال، عزت نفس دو گروه از دانشجویان ورزش‌کار و غیر ورزش‌کار مورد مقایسه و بررسی قرار گرفته است.

روش تحقیق، علی - مقایسه‌ای (پس روی‌دادی) است که درباره‌ی ۱۰۰ نفر (۵۰ نفر ورزش‌کار و ۵۰ نفر غیر ورزش‌کار) از جامعه‌ی دانشجویان دانشگاه سمنان انجام گرفته است؛ و ابزار جمع‌آوری اطلاعات و سنجش عزت نفس، «سیاهه‌ی عزت نفس کوپر اسمیت» بود که در ۲۵ عنوان تنظیم شده است.

پس از جمع‌آوری داده‌ها و تجزیه و تحلیل آنها با استفاده از نرم‌افزار آماری

spss و پس از آزمون فرضیه‌ها برطبق آزمون تی (t - Test)، نتایج زیر به دست آمد:

۱ - تفاوت معنی‌داری بین عزت نفس دانشجویان ورزش‌کار و دانشجویان غیرورزش‌کار با سطح اطمینان ۹۵٪ مشاهده شد.

۲ - تفاوت معنی‌داری بین عزت نفس دانشجویان ورزش‌کار رشته‌های ورزشی انفرادی و گروهی با سطح اطمینان ۹۵٪ مشاهده نشد.

۳ - تفاوت معنی‌داری بین عزت نفس دانشجویان ورزش‌کار رشته‌های ورزشی تماسی و غیرتماسی با سطح اطمینان ۹۵٪ مشاهده نشد.

بنابراین با توجه به نتایج حاصل از تحقیق، در پاسخ به سؤالی که در ابتدا طرح شد، می‌توان گفت: پرداختن به ورزش و فعالیت‌های بدنی منظم دانشجویان را در جهت شناسایی خویشتن و ارزیابی صفات و ویژگی‌های خود توانا تر ساخته و باعث می‌شود، دانشجویان نگرش مثبتی نسبت به خود داشته باشند.