

رشد و یادگیری حرکتی \_ ورزشی \_ تابستان ۱۳۸۹

شماره ۵ - ص ص : ۸۵ - ۱۰۰

تاریخ دریافت : ۸۹ / ۰۶ / ۰۷

تاریخ تصویب : ۸۹ / ۱۱ / ۰۹

## مقایسه و ارتباط بین عزت نفس و آمادگی جسمانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه تهران

۱. سید فضل ا. قدس میرحیدری<sup>۱</sup> - ۲. همیلا تکلی - ۳. مرتضی عبداللهی - ۴. حسن غرایق زندی - ۵. مرضیه

مشهوری - ۶. صنم بیگم قدس میرحیدری

۱. کارشناس ارشد دانشگاه تهران، ۲. دانشجوی دکتری دانشگاه تهران، ۳. استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی،

۴. استادیار دانشگاه تهران، ۵. کارشناس ارشد دانشگاه تهران، ۶. دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه تهران

### چکیده

هدف از این تحقیق، مقایسه و ارتباط بین عزت نفس و آمادگی جسمانی دانشجویان دختر و پسر واحد ۱ تربیت بدنی دانشگاه تهران بود. به این منظور، ۱۰۹ دانشجوی دختر و ۲۲۵ دانشجوی پسر انتخاب و با استفاده از پرسشنامه کوپر اسمیت (حاوی ۵۸ سؤال که روایی و پایایی آن در داخل کشور تعیین شده) و نمره‌های آزمون پایان دوره واحد ۱ تربیت بدنی، بررسی شدند. برای تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون در سطح ۰/۰۵ استفاده شد. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها و نمره‌های واحد ۱ تربیت بدنی، تجزیه و تحلیل آماری نشان داد که ارتباط بین دو متغیر مذکور وجود ندارد ( $P > 0/05$ ). همچنین با استفاده از آزمون در گروه‌های t مستقل اختلاف معناداری میان دختران و پسران مشاهده شد.

### واژه‌های کلیدی

عزت نفس، آمادگی جسمانی، دانشجویان دختر و پسر.

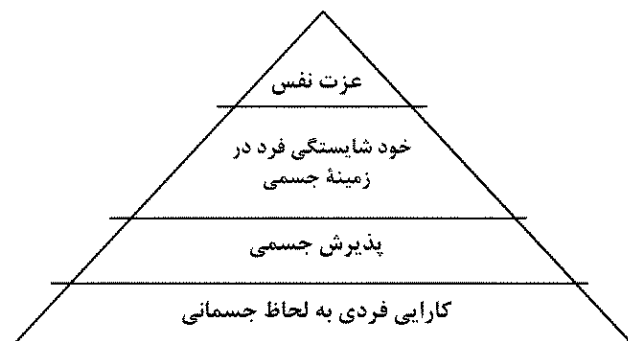
## مقدمه

بیش از یک قرن است که عزت نفس در چارچوب علمی مورد بحث و گفت‌وگو قرار گرفته است. در این مدت، روان‌شناسان زیادی عزت نفس و نقش آن در پیشرفت انسانی را مطالعه کرده‌اند. روان‌شناسان اجتماعی رفتارهای انسانی را نشان‌دهنده تلاش افراد برای حفظ عزت نفس تفسیر می‌کنند. روان‌شناسان بالینی و مهندسان اجتماعی، عزت نفس بالا را درمان بسیاری از مشکلات اجتماعی و روان‌شناختی اعلام کرده‌اند (۱۴). عزت نفس چیست؟ از کودکی، افراد تصویری از خود تدارک می‌بینند که شامل تصور و پندار درباره خصوصیات جسمانی، عقلانی و اجتماعی خویشان است و به ویژه بر شیوه رفتار اشخاصی که نقش مهمی در زندگی آنان دارند، یعنی والدین، معلمان و دوستان مبتنی است. ارزشیابی مثبت یا منفی تصویری که فرد از خود دارد، تشکیل‌دهنده عزت نفس یا حرمت نفس یا حرمت خود است (۴). عزت نفس به منزله مجموعه بازخوردها و عقایدی است که افراد در روابط خویشان با دنیای بیرونی ابراز می‌کنند. باور به موفقیت شخصی، بسیج خویشان با توجه به هدف تعیین‌شده، تأثیرپذیری کم و بیش عمیق از شکست و بهبود کارآمدی خود با استفاده از تجربیات گذشته، بازخوردهای وابسته به عزت نفس هستند. عزت نفس به یک حالت روانی پوشش می‌دهد و فرد را آماده می‌کند تا به انتظار موفقیت، پذیرش آن و تعیین‌کننده‌های شخصی واکنش نشان دهد (۴).

کوپر اسمیت<sup>۱</sup> (۱۹۶۷) وجوه زیر را برای عزت نفس در نظر می‌گیرد:

۱. شایستگی (موفقیت و دستیابی به هدف)؛
۲. فضیلت (دوست داشتن اخلاق و آنچه به اخلاق وابسته است)؛
۳. قدرت (دربگیرنده مهار دیگران و تحت تأثیر قرار دادن آنها)؛
۴. اهمیت و قدر (پذیرش، توجه و محبت دیگران) (۴).

مورگان و سان استورم<sup>۱</sup> (۱۹۸۹) الگویی در زمینه عزت نفس و تمرینات ورزشی ارائه داده‌اند. این الگو نیز سلسله‌مراتبی است.



در این الگو ساختارهای زیرین و پایه سطوح کلی بالاتر را تحت تأثیر قرار می‌دهند اما در عین حال به زمینه و موضوع مورد نظر نیز وابسته‌اند. اسپنس و همکاران فرضیه خود را مبنی بر اینکه متغیرهای میانجی در ارتباط بین تمرین و عزت نفس وجود دارد، آزمایش کردند (۱۷). مورگان و سان استورم در این الگو فقط به عواملی اشاره کرده‌اند که با رفتار انجام تمرینات ورزشی ارتباط دارند.

اسکوفیلد و آیدمن<sup>۲</sup> (۲۰۰۴) (۸) بیان می‌کنند عزت نفس، نوعی نگرش و طرز تلقی از خود است و از دو منبع سرچشمه می‌گیرد؛ یکی تجربه کردن شایستگی و دیگری تجربه کردن پذیرفته شدن توسط دیگران. محققان درصددند تا متغیرهای مؤثر بر عزت نفس یا در ارتباط با آن را شناسایی کنند تا به این ترتیب در حل بخشی از مشکلات روان‌شناختی و اجتماعی موفق باشند.

نظر گروهی از محققان که در حوزه ورزش، تمرین و فعالیت جسمی فعالیت دارند، نیز به این موضوع جلب شده، زیرا شرکت در ورزش با فواید روحی - روانی ارتباط دارد (۱۰). حمایت‌طلب و گودرزی (۱۳۸۴) دانشجویان دختر و پسر ورزشکار دانشگاه تهران را بررسی کردند نتایج نشان داد در مقایسه با پسران، دانشجویان ورزشکار دختر از سلامت روانی، خلق مثبت، کارآمدی و رضایت از زندگی بیشتری برخوردارند. هرچند در مورد شاخص عزت نفس، این دو گروه در یک سطح قرار داشتند اما به طور کلی دانشجویان دختر ورزشکار شادتر بودند (۷ و ۵).

بسیاری عزت نفس را جنبه مرکزی سلامت روانی دانسته‌اند. دکتر جف سیمونز عزت نفس را اساسی‌ترین نیاز سلامت روحی می‌داند (۱۶). سان ونی و همکاران (۲۰۰۷) در بررسی سلامت روانی دانشجویان ورزشکار دریافتند که عزت نفس با کیفیت‌های مثبتی مانند سازگاری اجتماعی، مواجهه با استرس و رفتارهای بهداشتی ارتباط دارد (۱۸). از طرفی، برخی پژوهشگران عزت نفس را منعکس‌کننده فواید روان‌شناختی به‌دست‌آمده از شرکت در تمرین منظم می‌دانند (۱۷). ویس و همکاران (۲۰۰۸) در تحقیق خود افرادی را که دست کم دو سال مداوم ورزش‌های هوازی انجام می‌دادند، با غیرورزشکاران مقایسه کردند و دریافتند که انجام تمرینات جسمی مداوم به‌دلیل عادت به تمرین منظم و به‌دست آوردن پیروزی و رسیدن به هدف و همچنین قوی‌تر شدن عضلات، می‌تواند اعتماد به نفس و عزت نفس را افزایش دهد (۲۱). گابریل و همکاران (۲۰۰۶) در تحقیق بر روی مهارت‌های ذهنی ورزشکاران، به این نتیجه رسیدند که متغیرهای سلامت روانی (اضطراب، افسردگی، عزت نفس، اعتماد به نفس، خلق و خوی مثبت و ...) با تمرینات ورزشی رابطه مثبت دارد و میزان اثر آن باتوجه به تفاوت‌های فردی متفاوت است.

در تحقیقات زیادی تأثیر و همبستگی مثبت عملکرد و تمرین‌های ورزشی و عزت نفس در گروه‌های مختلف آزمودنی‌ها از کودک تا بزرگسال تأیید شده است (بلوچ مقدم، ۱۳۷۳. معتمدی، ۱۳۷۳. احمدی، ۱۳۸۵؛ بالدوین و کورنیا،<sup>۱</sup> ۱۹۹۷؛ ریچمن و شافر،<sup>۲</sup> ۲۰۰۰؛ فوکس،<sup>۳</sup> ۲۰۰۰، استول،<sup>۴</sup> ۲۰۰۰) (۲). برخی پژوهش‌ها نیز نشان داده‌اند ورزش بر بهبود سطح عزت نفس تأثیری ندارد (بوشهری، ۱۳۷۳؛ فون،<sup>۵</sup> ۱۹۸۹؛ فیشر جاسزک و فریدمن،<sup>۶</sup> ۱۹۹۶؛ واترز و مارتین،<sup>۷</sup> ۲۰۰۰) (۱).

تیلور و همکاران (۲۰۰۵) در تحقیق درباره میزان و شدت ورزش بر عزت نفس، دریافتند که ورزش با شدت-های متفاوت موجب تفاوت نمره‌های عزت نفس نمی‌شود (۱۹). اما به نظر می‌رسد بخش عمده‌ای از پراکندگی در نتایج، در اثر نوع فعالیت ورزشی استفاده‌شده، مدت و شدت آن در تحقیقات مذکور است. از این‌رو به نظر می‌رسد

- 
- 1 - Balduim and Cornia
  - 2- Richman and Shayer
  - 3 - Fox
  - 4 - Stole
  - 5 - Foon
  - 6 - Fisher jask and fridman
  - 7 - Waterze and Martin

باید ارتباط بین دو متغیر عزت نفس و فعالیت ورزشی با الگوهای متفاوتی از فعالیتهای جسمی و تمرینات ورزشی بررسی شود.

یکی از برنامه‌های ورزشی، واحد تربیت بدنی عمومی ۱ است که به دانشجویان غیرتربیت بدنی در دانشگاه ارائه می‌شود. این برنامه بر قابلیت‌های جسمانی مثل استقامت، سرعت و ... تأکید دارد. محققان این پژوهش در پی پاسخ به این پرسش‌اند که آیا رابطه‌ای بین عزت نفس دانشجویان و گذراندن واحد آمادگی جسمانی که به مدت ۱۶ هفته و هفته‌ای یک بار است، وجود دارد؟ دستیابی به اندازه‌های آمادگی جسمانی دانشجویان دانشگاه و سطح عزت نفس و میزان ارزشمندی که برای خود قائل‌اند، می‌تواند نیم‌رخ از شرایط فیزیکی و روحی ایشان فراهم سازد.

### روش تحقیق

این تحقیق از نوع تحقیقات توصیفی و همبستگی است که به بررسی و ارتباط بین عزت نفس و آمادگی جسمانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه تهران می‌پردازد. جامعه آماری تحقیق عبارتند از کلیه دانشجویان دختر و پسر مقطع کارشناسی که در نیمسال تحصیلی واحد تربیت بدنی ۱ را انتخاب کرده بودند و از میان آنها ۴۹۰ دانشجوی دختر و پسر دواطلب (۱۷۴ دانشجوی دختر و ۳۱۶ دانشجوی پسر) به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. از دانشجویان خواسته شد تا پرسشنامه‌ای را با نام فهرست کوپر اسمیت در زمینه عزت نفس تکمیل کنند. پس از استخراج جواب‌های پرسشنامه‌ها، ۶۵ دانشجوی دختر و ۹۱ دانشجوی پسر به‌علت بیش از ۴ پاسخ دروغ به سؤالات دروغ‌سنج از آمار حذف شدند و به‌طور کلی ۱۰۹ دانشجوی دختر و ۲۲۵ دانشجوی پسر مورد مطالعه قرار گرفتند.

پس از گردآوری پرسشنامه‌ها به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق، از دو روش آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در بخش آمار توصیفی، ابتدا با استفاده از جداول و نمودارهای فراوانی، به توصیف وضعیت جامعه‌شناختی پاسخ‌دهندگان به پرسشنامه پرداخته شد. سپس با استفاده از آمار استنباطی، ارتباط بین

عزت نفس و آمادگی جسمانی بررسی شد. به این منظور از ضریب همبستگی پیرسون و مدل رگرسیون لجستیک در سطح معناداری (۰/۰۵) استفاده شد.

مقیاس عزت نفس از مشهورترین مقیاس‌هایی است که عزت نفس را اندازه می‌گیرد و در بسیاری از تحقیقات به کار برده شده، فهرست عزت نفس کوپر اسمیت است که در شکل آموزشگاهی و بزرگسال تهیه شده است. شکل آموزشگاهی و بزرگسال براساس بررسی گسترده درباره مبانی، استلزام‌ها و روابط متقابل عزت نفس و شکل بزرگسال براساس شکل آموزشگاهی و با تطبیق آن با دنیای بزرگسال فراهم شده است. بخشی از شیوه‌های بیان سؤالات بنابر موقعیت‌ها تغییر یافته‌اند تا با افرادی که زندگی حرفه‌ای، اجتماعی و خانوادگی خاص بزرگسالان را آغاز کرده‌اند، مطابقت داشته باشد.

این مقیاس شامل ۵۸ سؤال در زمینه عمومی (۲۶ ماده)، اجتماعی (۸ ماده)، خانوادگی (۸ ماده) و حرفه‌ای (۸ ماده است). ۸ ماده به مقیاس دروغ اختصاص دارد که در حقیقت بیش از آنکه نشانه دروغ تلقی شود، به منزله نشانه بازخوردهای دفاعی به پرسشنامه مورد نظر تعبیر می‌شود. آزمودنی باید به مواد مطرح شده در پرسشنامه با علامت‌گذاری در چهارخانه «به من شبیه است» یا «به من شبیه نیست» پاسخ دهد. در این تحقیق از مقیاس کوپر اسمیت در بخش بزرگسالان استفاده شد. در پژوهش نیسی شوشتری و شکرشکن، ضرایب پایایی آزمون عزت نفس کوپر اسمیت به روش بازآزمایی به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۹۳ گزارش شده است. همچنین ضرایب پایایی و ثبات درونی مقیاس مزبور را صغری ابراهیمی‌قوام بر روی گروهی از دانشجویان و دانش‌آموزان محاسبه کردند و ضرایب پایایی حدود ۰/۹۲ را به دست آوردند که نشان‌دهنده ثبات و تکرارپذیری و دقت مقیاس مزبور است (۷).

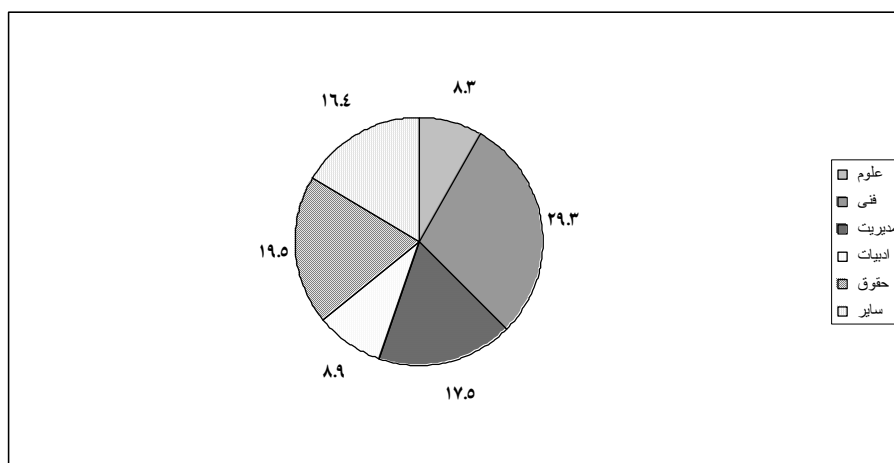
آمادگی جسمانی آزمودنی‌ها پس از یک نیمسال تحصیلی از طریق آزمون تغییر یافته ایفرد (پرش ارتفاع، دراز و نشست، دو ۷۰۰ متر، بارفیکس و دویدن ۴ × ۱۵ متر، جدول ارزشیابی مواد عملی درس تربیت بدنی عمومی ۱ برادران و خواهران در دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران) اندازه‌گیری شد. نمره حاصل از اندازه‌گیری‌های مختلف این آزمون به عنوان نمره آمادگی جسمانی هر آزمودنی ثبت شد.

## نتایج و یافته‌های تحقیق

در مجموع ۱۰۹ دختر و ۲۲۵ پسر با میانگین سنی  $20 \pm 1/5$  سال در این تحقیق شرکت کردند (جدول ۱). بیشترین نسبت از دانشکده فنی با ۲۹/۳ درصد و کمترین نسبت از دانشکده علوم با ۸/۳ درصد بودند (نمودار ۱). نسبت‌های کمتری نیز از دیگر دانشکده‌ها جزء نمونه بودند که در مجموع به عنوان سایر (۱۶/۴ درصد) معرفی شده‌اند.

جدول ۱ - اطلاعات مربوط به نمونه‌ها

نمونه‌های آماری تحقیق	تعداد	فراوانی نسبی (درصد)	ساکن تهران (درصد)	ساکن شهرستان (درصد)
دختر	۱۰۹	۳۵/۳	۴۳/۱	۵۶/۹
پسر	۲۲۵	۶۴/۷	۴۸/۰	۵۲/۰
کل	۳۳۴	۱۰۰	۴۶/۰	۵۴/۰

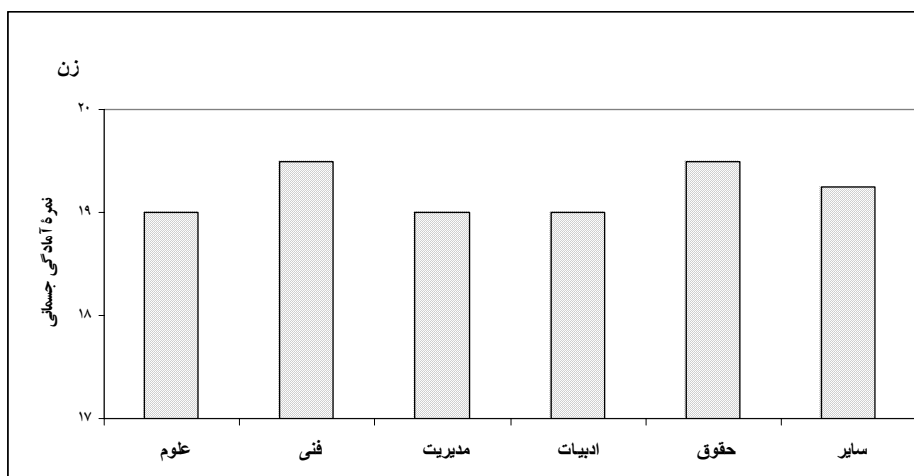


نمودار ۱ - درصد فراوانی نسبی آزمودنی‌ها به تفکیک دانشکده

میانگین نمره عزت نفس ۳۴/۵ با انحراف معیار ۸/۱ و میانگین نمره آمادگی جسمانی ۱۷/۹ با انحراف معیار ۱/۷ بود (جدول ۲).

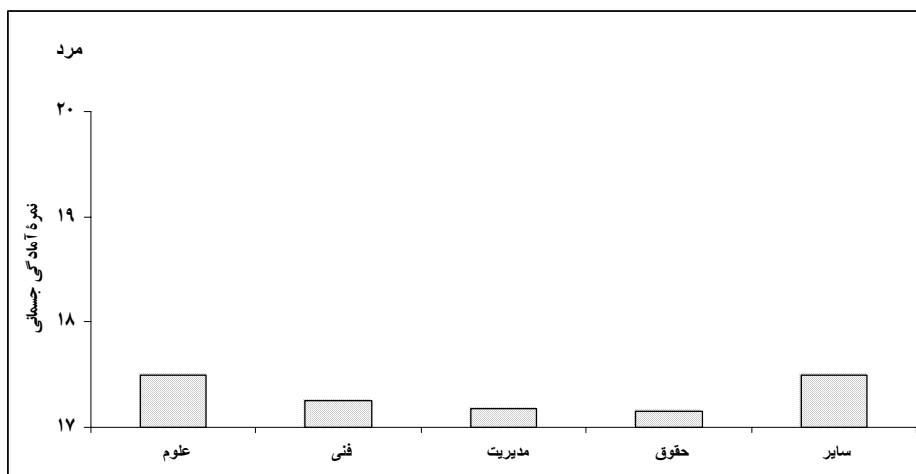
جدول ۲ - جدول توصیفی نمره‌های آمادگی جسمانی و عزت نفس آزمودنی‌ها

	نمره‌های آمادگی جسمانی				نمره‌های عزت نفس		
	حداقل نمره	حداکثر نمره	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره	میانگین
زن	۱۴	۲۰	۱۹/۱	۱/۳	۹	۴۷	۳۳/۱
مرد	۱۴	۲۰	۱۷/۴	۱/۶	۱۲	۴۹	۳۵/۲
کل	۱۴	۲۰	۱۷/۹	۱/۷	۹	۴۹	۳۴/۵

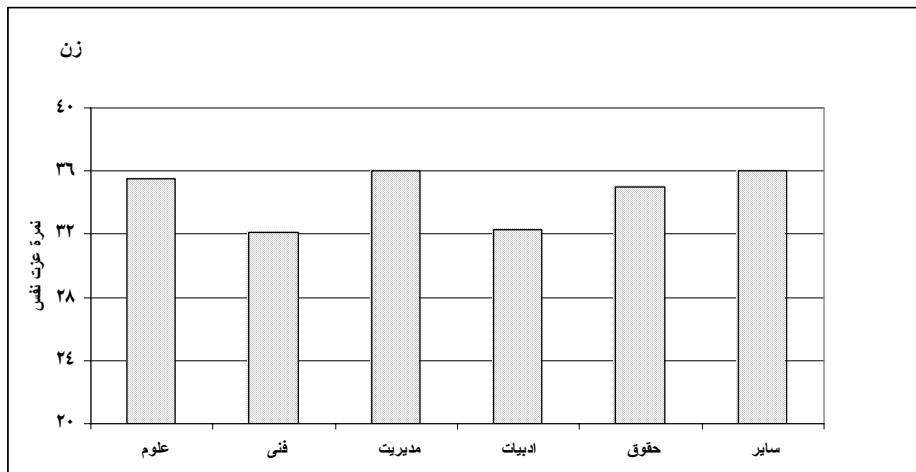


نمودار ۲ - نمودار ستونی میانگین نمره‌های آمادگی جسمانی دانشجویان دختر به تفکیک دانشکده

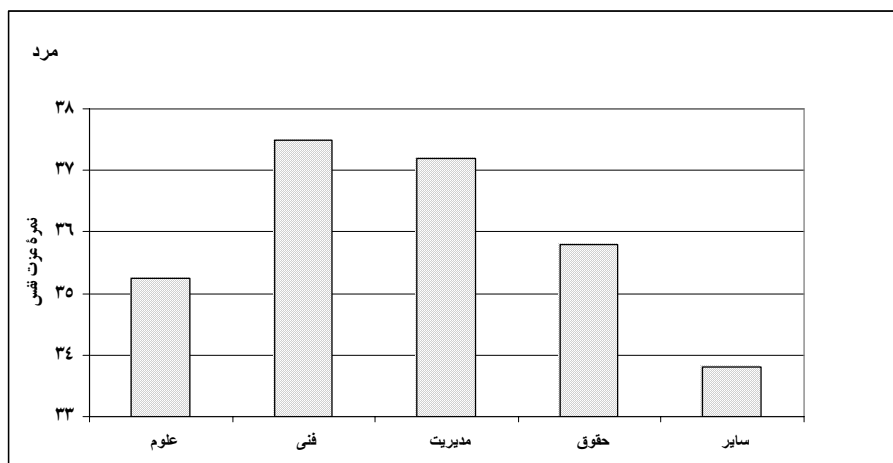




نمودار ۳ - نمودار ستونی میانگین نمره‌های آمادگی جسمانی دانشجویان پسر به تفکیک دانشکده



نمودار ۴ - نمودار ستونی میانگین نمره‌های عزت نفس دانشجویان دختر به تفکیک دانشکده



شکل ۵ - نمودار ستونی میانگین نمره‌های عزت نفس دانشجویان پسر به تفکیک دانشکده

برای تجزیه و تحلیل استنباطی داده‌ها، ابتدا با استفاده از آزمون کلموگروف - اسمیرنوف از نرمال بودن توزیع داده‌ها اطمینان حاصل شد. در ادامه برای بررسی ارتباط بین متغیرهای مختلف از ضریب همبستگی پیرسون، آزمون  $t$  استودنت و مدل رگرسیون لجستیک استفاده شد. براساس یافته‌های تحقیق (جدول ۳) بین نمره‌های عزت نفس آزمودنی‌ها با نمره‌های آمادگی جسمانی ایشان ارتباطی وجود ندارد.

جدول ۳ - ضریب همبستگی بین عزت نفس و آمادگی جسمانی در نمونه‌های مورد بررسی

P-Value	ضریب همبستگی پیرسون	
۰/۱۵۴	۰/۱۳۷	دختران (n=۱۰۹)
۰/۰۷	۰/۱۲	پسران (n=۲۲۵)

برای برآورد دقیق ارتباط بین عزت نفس و آمادگی جسمانی، به دلیل مشخص نبودن صحت پیش فرض خطی بودن این رابطه و همچنین مطابقت اثر دیگر متغیرها بر این رابطه، آزمودنی‌ها براساس میانگین عزت نفس به دو

گروه عزت نفس خوب و عزت نفس ضعیف تقسیم شدند و با استفاده از مدل سازی به روش مدل رگرسیون لجستیک، نتایج زیر به دست آمد. همان طور که مشاهده می شود، تنها نوع دانشکده بر نمره عزت نفس تأثیر داشته و دیگر متغیرها به ویژه آمادگی جسمانی در این مدل اثری ندارد.

جدول ۴ - نتایج مدل سازی به روش لجستیک رگرسیون به منظور مطابقت اثر متغیرهای مختلف بر رابطه

میان آمادگی جسمانی و عزت نفس

متغیر	ضریب مدل	P	نتیجه آزمون
آمادگی جسمانی	۰/۰۸۲	۰/۲۷۱	معنی دار نیست
جنسیت	۰/۱۳۵	۰/۶۲۰	معنی دار نیست
محل سکونت	۰/۱۸۹	۰/۴۳۰	معنی دار نیست
سن	-۰/۱۳۸	۰/۰۵۱	معنی دار نیست
دانشکده	-۰/۱۶۹	۰/۰۱۹	معنی دار

## بحث و نتیجه گیری

در پژوهش حاضر بین آمادگی جسمانی دانشجویان دختر و پسر و عزت نفس ایشان ارتباطی مشاهده نشد. همچنین در نمره های آمادگی جسمانی دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنی داری دیده شد. نمره های عزت نفس دانشجویان دختر و پسر نیز اختلاف معنی داری داشت. در مقایسه نتایج بالا با تحقیقات پیشین، ملاحظات زیر قابل توجه است:

نتیجه حاصل از آزمون فرضیه مبنی بر نبود ارتباط بین آمادگی جسمانی و عزت نفس آزمودنی ها، مشابه نتایج تحقیق بوشهری (۱۳۷۱) و بلوچ مقدم (۱۳۷۳) است (۴، ۳). بوشهری بین سطح آمادگی جسمانی دختران با عزت نفس رابطه ای مشاهده نکرد و بلوچ مقدم (۱۳۷۳) دریافت بین آزمون های آمادگی جسمانی با عزت نفس دانشجویان پسر ارتباطی وجود ندارد. مارش و همکاران (۲۰۰۶) نیز در پژوهش فراتحلیلی خود در زمینه عزت

نفس، دریافتند که برای بالا بردن نمره‌های عزت نفس لازم نیست که فرد آمادگی جسمانی خیلی بالا یا خوبی داشته باشد (۱۵). درعین حال در تحقیقات زیادی تفاوت معناداری میان گروه ورزشکار با غیرورزشکار در زمینه عزت نفس مشاهده شده است (کومار، پاتک، تاکور<sup>۱</sup>، ۱۹۸۵؛ آلفرمن و استول<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰؛ تکوین، آکندر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶؛ گاراز، ۲۰۰۷؛ اقدسی، ۱۳۷۱؛ نیسی شوستری، ۱۳۸۰؛ خورند، ۱۳۸۳) (۲۰، ۱۳، ۱۲، ۱۰، ۸، ۷، ۶، ۵). به نظر می‌رسد تفاوت عمده بین نتایج تحقیق حاضر با تحقیقات انجام گرفته، این است که در اغلب پژوهش‌ها، آزمودنی‌های مورد بررسی ورزشکارانی بودند که مدت‌ها در یک رشته ورزشی فعالیت می‌کردند اما در پژوهش حاضر و در تحقیقات مشابه، آزمودنی‌ها دانشجویانی بودند که سابقه فعالیت ورزشی خاصی نداشتند یا دست کم در گروه ورزشکاران قرار نمی‌گرفتند.

فراست و مک لوی<sup>۴</sup> (۲۰۰۵) ۱۲۷ مرد و زن را در سه طبقه تحصیلی و در دو گروه خیلی تمرین کرده و کم-تمرین کرده، بررسی کردند. آزمودنی‌های تمرین کرده، عزت نفس بیشتری نسبت به کم-تمرین کرده‌ها داشتند (۱۱). این نتیجه ما را به مطالعه اسپنس، مک گانان و پون<sup>۵</sup> (۲۰۰۵) (۱۷) هدایت می‌کند. به نظر این محققان جنبه‌های مختلف تمرینی از جمله تعداد، مدت، شدت و طول برنامه باید با تغییرات در سطح عزت نفس ارتباط داشته باشد. به‌ویژه نسبت به برنامه‌های کوتاه‌تر به لحاظ زمانی یا با شدت کمتر می‌بایست برنامه‌های فعالیت جسمی که به مدت طولانی یا با شدت بیشتری اجرا می‌شوند، تغییرات بیشتری در سطح عزت نفس به وجود آورند.

شاید یکی از دلایل عدم ارتباط در این تحقیق، کوتاه بودن زمان گذراندن واحد ۱ تربیت بدنی باشد. فوکس (۲۰۰۰) بیان می‌کند انجام برنامه طولانی مدت و پایدار اثر افزایشی بر عزت نفس دارد (۱۲). از این رو به نظر می‌رسد واحد ۱ تربیت بدنی عمومی در یک نیمسال کوتاه مدت و هفته‌ای ۱ جلسه ارتباط یا اثر خاصی بر عزت نفس و آمادگی جسمانی ندارد.

---

1 - Cumar and Pathak and Thakur

2 - Alfermann and Stoll

3 - Teking and Akander

4 - Frost and McKelive

5 - Spence and McGannon and Poon

اسپنس و همکاران این فرضیات را طرح کردند که تغییر در آمادگی جسمی سازوکاری است که از طریق آن تمرینات ورزشی، کارایی فردی و سپس عزت نفس را تحت تأثیر قرار می‌دهند. از این‌رو شرکت‌کنندگان در تمرینات ورزشی که تغییرات بیشتری را در آمادگی جسمی خود تجربه می‌کنند، باید تغییرات بیشتری را در عزت نفس احساس کنند. دوم آنکه اگر تغییر در آمادگی جسمی در ارتباط بین تمرینات ورزشی و عزت نفس به‌عنوان متغیر میانجی مطرح است، باید سطح آمادگی جسمانی اولیه را در نظر داشت. از این‌رو نسبت به افراد با آمادگی جسمانی بیشتر کسانی که آمادگی جسمانی کمتر دارند، باید در اثر تمرینات ورزشی تغییر بیشتری را در عزت نفس تجربه کنند. همچنین شرکت‌کنندگان در تمرینات ورزشی که سطح عزت نفس اولیه آنها پایین است، باید در اثر تمرین و تغییر آمادگی جسمانی، تغییرات زیادی در عزت نفس خود احساس کنند.

اسپنس و همکاران (۲۰۰۵) دریافتند که شرکت در تمرین تغییر کمی در عزت نفس ایجاد می‌کند. تغییر در میزان آمادگی جسمانی و نوع برنامه فعالیت جسمی، تأثیری را که تمرینات ورزشی بر عزت نفس می‌گذارد، تحت تأثیر قرار می‌دهد. اثر بیشتر تمرینات بر عزت نفس فقط در مورد کسانی دیده شده که تغییرات معناداری را در میزان آمادگی جسمی داشته‌اند.

به نظر محققانی مانند کالفاز و تیلور<sup>۱</sup> (۱۹۹۴)، مک آلوی و میهالکو و بین<sup>۲</sup> (۱۹۹۷) مک آلوی و مهائیکو (۲۰۰۰) (۸)، تحقیقات انجام گرفته بیشتر در مورد انواع خاصی از تمرینات هوازی (ایروبیک) بوده، درحالی‌که بهتر است نوع تمرین‌ها مانند تمرینات با وزنه، تمرینات انعطاف‌پذیری و فعالیت تفریحی که هریک سطحی از آمادگی جسمانی را فراهم می‌آورند، مورد توجه قرار گیرد و رابطه آنها با عزت نفس نیز بررسی شود. از این‌رو امکان دارد که نوع تمرینات در کلاس‌های تربیت بدنی عمومی نیز بر نتایج حاصل تأثیر داشته باشد.

فرض دیگری که برای توضیح عدم ارتباط نمره‌های آمادگی جسمانی آزمودنی‌ها با عزت نفس آنها وجود دارد، این است که آزمودنی‌ها از عزت نفس خوبی برخوردار بوده‌اند و گذراندن یک واحد تربیت بدنی عمومی زمینه‌ای برای ایجاد قابلیت‌ها و شایستگی‌های بیشتر برای دانشجویان ایجاد نکرده و نتوانسته با ارزیابی دانشجویان از خود و شایستگی‌هایشان یا همان عزت نفس ارتباط برقرار کند.

---

1 - Calfas and Taylor

2 - Auley and Mihalko and Bane

از دیگر نتایج این تحقیق، اختلاف معنادار موجود در زمینه عزت نفس در میان دختران و پسران است. در این تحقیق مانند بسیاری از پژوهش‌های دیگر، سطح عزت نفس دختران پایین‌تر از پسران بوده است (وینوتا<sup>۱</sup>، ۱۹۹۱؛ استینم<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸؛ پگی ادوارد<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰). براساس این یافته، ارزیابی دختران از خودشان ضعیف است. به نظر می‌رسد نگرش دختران به جنس خود در عزت نفس ایشان بسیار مؤثر است (۴). در خاتمه می‌توان نتیجه گرفت که در میان دانشجویان رشته‌های غیر تربیت بدنی که در حد یک یا دو واحد تربیت بدنی در هر نیمسال تحصیلی می‌گذرانند، بین عزت نفس و آمادگی جسمانی ارتباطی وجود ندارد. در صورتی که یکی از اهداف واحدهای تربیت بدنی، افزایش سلامت روانی و سلامت جسمانی دانشجویان است. در جمع‌بندی کلی می‌توان گفت تمرین و فعالیت بدنی تأثیر بسزایی در ارتقای سطح عزت نفس دانشجویان در اینگونه فعالیت‌ها دارد، هرچند این مورد در تحقیقات و مطالعات بی‌شماری به اثبات رسیده، ولی در زمینه نوع تمرینات هنوز اتفاق نظر وجود ندارد، با این حال بدیهی است که تمرینات ورزشی و فعالیت‌های حرکتی تأثیر مثبتی در سلامت جسمانی و سلامت روانی دانشجویان دارد (۹).

## منابع و مآخذ

۱. بشارت، محمدعلی. عباسی، غلامرضا. شجاع‌الدین، صدرالدین. (۱۳۸۱). "بررسی رابطه بین عزت نفس و موفقیت ورزشی در فوتبالیست‌ها و کشتی‌گیران". نشریه حرکت، شماره ۱۲.
۲. بلوچ مقدم، امیر. (۱۳۷۳). "ارتباط بین آمادگی جسمانی و عزت نفس دانشجویان مرد دانشگاه فردوسی مشهد". پایان‌نامه، دانشگاه آزاد.
۳. بوشهری، ناهید. (۱۳۷۳). "بررسی چگونگی همبستگی بین سطوح عزت نفس با سطح آمادگی جسمانی - حرکتی دانشجویان دختر شهید چمران". پایان‌نامه، دانشگاه تربیت مدرس.

---

1 - Winota

2 - Steinem

3 - Peggy Edward

۴. تکلّی، همیلا. (۱۳۷۲). "مقایسه سطح حرمت خود در بین زنان ورزشکار و غیرورزشکار". پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه تهران.

۵. حمایت‌طلب، رسول. (۱۳۸۲). "مقایسه میزان شادکامی و سلامت روانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار". نشریه حرکت، زمستان، شماره ۱۸.

۶. خورند، محمدتقی. (۱۳۸۳). "مقایسه عزت نفس دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار". نشریه حرکت، شماره ۲۱.

۷. گودرزی، محمود. حمایت‌طلب، رسول. (۱۳۸۴). "مقایسه میزان شادکامی دانشجویان ورزشکار دختر و پسر دانشگاه تهران". نشریه حرکت، شماره ۲۵.

۸. نیسی شوشتری، عبدالجمیل. (۱۳۸۰). "بررسی و مقایسه عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه شهید چمران اهواز". پایان‌نامه، دانشگاه تهران.

9. Drever, Prael. (2002). "Self – esteem through sport". In psycho magazine, Feb.

10. Frank, Moniga. Gustafson, Susan. (2000). "The reciprocal in fluence of self esteem and exercise".

11. Frost, Jackie. McKelive, Stuart. J. (2005). "Relationship of self – esteem and body satisfaction to exercise for male and female – online". Journal of sport psychology, copyright .

12. Gabriel, MJ and Perkins. (2006). "Psychological skills and exceptional athletic performance". The sport psychologist, 1, PP: 181-99.

13. Garza, DL and Felts, DL. (2007). "Effect of selected mental practice on performance, self–confidence, self – esteem in figure skater, the sport psychologst". 12, PP: 1-15.

- 
14. Leary, Mark. (1999). *"Making sens of self – esteem. Current directions in psychological science"*. Vol and Number 1, Feb. Wake forest university, Winstonsalem, North Carolina.
15. Marsh, H. W. and L. Roche. (2006). *"Psychometric and a multi – trait – method analysis of relationship to existing instruments"*. *Journal of sport and psychology*, 21, PP: 260-275.
16. Scheff, Mas. J- fearon, David. (2003). *"Cognition and emotion?" The dead end in self – esteem research, updated April*.
17. Spence, John. C- McGannon, Kerry – Poon, Pauline. (2005). *"The effect of exercise on global self – esteem. University of Alberta"*. *Journal of sport and exercise psychology*. 27, PP: 311-334.
18. Sonwany, D and R., Sharma. (2007). *"Physical activity and mental health, journal of exercise science"*. India, 7, PP: 131-146.
19. Taylor, B. and W.L. Haskell. (2005). *"Effect of different intensities of exercise on psychological outcomes in young people, health psychology"*. 12, PP: 200-208.
20. Tekvin, Ali. Akander, Mevhibe. (2004). *"Effect of physical exercise in anxiety sport"*. *Journal*, Berlin, 407. July.
21. Weiss, MR. Weiss, DM and Klint, KA. (2008). *"The relationship between self – esteem and performance in competitive youth gymnastics"*. *Journal of sport and exercise psychology*, 11, PP: 444-51.