



دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه: تربیت بدنی و علوم ورزشی

مطالعه تأثیر ورزش و فعالیت جسمانی در عزت نفس

دانشجویان پسر غیرورزشکار دانشگاه گیلان

از: رامبد خواجه‌ای

با راهنمایی: دکتر ایرج صالحی

با مشاورت: سیدرضا عطارزاده

۴۴۱۹۵

« بهمن ۱۳۷۸ »

تقدیم به

۱۳۰۰

پدر و مادر عزیزه

که دامان پرمهرشان اولین پله نردبان کامیایم بود و همراهِشان، گرمای وجودم
در این راه سبز.

همسر مهربانه

که صبرش تکیه گاهم بود، در زیر و بم دشواریها.

آقای دکتر کاری و خانم دکتر ماهرخ صدیقیان راد

که سخاوتمندانه چراغ پر نور آشیانه شان را به من سپردند.

و آقایان احمد ذوقی، توفیق جوادی و امیر تبریزیان

معلمینی که صادقانه و با تدبیر مرا بسوی دنیای اسرارآمیز دانش رهنمون گشتند.

«تقدیر و سپاس»

دفتر بزرگ دانش بشری با تمامی عظمت و گستردگی، جز نقطه‌ای از یک حرف کوچک نیست، در گوشه‌ای از منظومه بزرگ خلقت خداوندی. هر چند ذره ذره آن، دنیایی است مر بینادلان عالم را، و یک پنجره، که عبور ذره‌ای از انوار حکمت و آفرینش الهی، گرمای مطبوعش را کفایت کند، دریچه‌ای که پویندگان راه تعلم، وجود خود را مفتون آن می‌یابند.

سپاس می‌گویم زحمات بی‌شائبه استاد بزرگوارم جناب آقای دکتر ایرج صالحی را که چه سخاوتمندانه باب گنجینه گراندقدر دانش خویش برویم گشودند و مرا - هر چند به اندازه استطاعتم - از گوهرهای روزافزونشان بهره‌مند ساختند.

و منت دارم انوار درخشان راهنماییهای دلسوزانه سرور بزرگوارم جناب آقای عطارزاده را که روشنگر راهم بودند و مشاوری فرزانه در این طریق، همچنین زحمات و راهنمایی‌های بیدریغ بزرگانی چون جناب آقای دکتر رحمانی‌نیا و جناب آقای بلوچ مقدم را که بس نیکو همراهیم کردند، در کوچه پس‌کوچه‌های بی‌شمار زیباترین شهر دنیا: شهر بی‌کرانه معرفت.

همینطور کلیه عزیزان و سروران دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه گیلان که همراهم بودند و همیار، در جستجوی سرزمین ناشناخته‌ها.

و سرانجام:

قدردانی خاضعانه‌ام را تقدیم می‌دارم به دوستان بزرگوارم آقایان احمد پوریا، حمیدرضا طاهری و مهندس مهرزاد کاری که همواره سپاسگزار همراهی بی‌دریغشان خواهم بود و دعاگوی راهشان.

فهرست

صفحه	عنوان
ز	- فهرست جداول
ح	- فهرست نمودارها
ط	- فهرست فرمولها
ی	- چکیده تحقیق
ک	- چکیده تحقیق به انگلیسی
فصل اول: طرح تحقیق	
۲	(۱ - ۱) مقدمه
۴	(۲ - ۱) بیان مسئله
۸	(۳ - ۱) ضرورت مسئله
۱۰	(۴ - ۱) اهداف تحقیق
۱۲	(۵ - ۱) فرضیه‌های تحقیق
۱۳	(۶ - ۱) متغیرهای مورد تحقیق
۱۳	(۷ - ۱) روش تحقیق
۱۴	(۸ - ۱) محدودیت‌های تحقیق
۱۵	(۹ - ۱) تعریف اصطلاحات و واژه‌ها
۱۷	(۱۰ - ۱) تعریف عملیاتی واژه‌ها
فصل دوم: پیشینه تحقیق	
۲۲	(۱ - ۲) مقدمه

بخش اول: مبانی نظری

- ۲۳ (۲ - ۲) مفهوم عزت نفس
- ۱۶ (۳ - ۲) عزت نفس چیست
- ۲۶ (۴ - ۲) چرا عزت نفس اهمیت دارد
- ۲۷ (۵ - ۲) جنبه‌های عزت نفس
- ۲۸ (۶ - ۲) مروری بر تعاریف عزت نفس
- ۳۱ (۷ - ۲) بررسی یک رویکرد
- ۳۱ (۸ - ۲) نظرات ابراهام مازلو
- ۳۳ (۹ - ۲) عوامل مؤثر در رشد عزت نفس
- ۳۶ (۱۰ - ۲) عوامل عمده پیدایش عزت نفس
- ۳۹ (۱۱ - ۲) ارتباط خودپنداره با عزت نفس
- ۴۰ (۱۲ - ۲) واکنش در مقابل عزت نفس دیگران

بخش دوم: پیشینه تحقیق

- ۴۱ (۱۳ - ۲) تأثیر ورزش و فعالیتهای جسمانی بر عزت نفس افراد

فصل سوم: روش شناسی

- ۶۲ (۱ - ۳) مقدمه
- ۶۲ (۲ - ۳) جامعه آماری
- ۶۲ (۳ - ۳) نمونه و چگونگی نمونه گیری
- ۶۳ (۴ - ۳) مکان تحقیق
- ۶۴ (۵ - ۳) ابزار تحقیق

۶۸°	(۳ - ۶) روش و نحوه اجرا
۶۸	(۳ - ۷) متغیرهای تحقیق
۶۹	(۳ - ۸) روشهای آماری

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته‌ها

۷۳	(۴ - ۱) مقدمه
۷۳	(۴ - ۲) توصیف ویژگیهای عمومی آزمودنیها
۸۰	(۴ - ۳) تجزیه و تحلیل یافته‌ها

فصل پنجم بحث و نتیجه گیری

۸۸	(۵ - ۱) مقدمه
۸۸	(۵ - ۲) نتایج تحقیق
۹۰	(۵ - ۳) بحث و نتیجه گیری
۹۶	(۵ - ۴) پیشنهادات

- پیوستها

۹۷	پیوست (۱) برگه مشخصات فردی
۹۸	پیوست (۲) پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت
۱۰۱	منابع

فهرست نمودارها

- نمودار (۱ - ۴) تعداد آزمودنیهای گروه آزمایشی برحسب سن ۷۵
- نمودار (۲ - ۴) تعداد آزمودنیهای گروه گواه برحسب سن ۷۶
- نمودار (۳ - ۴) میانگین عزت نفس برای گروه آزمایشی در دو مرحله پیش آزمون
و پس آزمون ۷۸
- نمودار (۴ - ۴) میانگین عزت نفس برای گروه گواه در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون ۷۸
- نمودار (۵ - ۴) مقایسه میانگینهای عزت نفس برای گروههای گواه و آزمایشی در دو مرحله
پیش آزمون و پس آزمون ۷۹

فهرست جداول

- جدول (۱ - ۱) برنامه تمرینی کلاسهای تربیت بدنی عمومی (۱) ۱۸
- جدول (۱ - ۳) سؤلهایی که پاسخهای (آری یا خیر) دریافت می‌کنند و یک نمره به آنها
تعلق می‌گیرد به همراه شماره سؤلهای خنثی ۶۷
- جدول (۱ - ۴) توزیع فراوانی سن آزمودنیهای گروه آزمایشی ۷۴
- جدول (۲ - ۴) توزیع فراوانی سن آزمودنیهای گروه گواہ ۷۶
- جدول (۳ - ۴) مشخصات آزمودنیها ۷۷
- جدول (۴ - ۴) میانگین و انحراف استاندارد گروه آزمایشی و کنترل در پیش‌آزمون و
پس‌آزمون ۷۷
- جدول (۵ - ۴) خلاصه تحلیل واریانس ۸۱
- جدول (۶ - ۴) مقایسه میانگین عزت نفس پیش‌آزمونهای دو گروه گواہ و آزمایشی . ۸۲
- جدول (۷ - ۴) مقایسه بین میانگین سطح عزت نفس پس‌آزمونهای دو گروه گواہ و آزمایشی ۸۳
- جدول (۸ - ۴) مقایسه بین میانگین سطح عزت نفس پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه گواہ ۸۴
- جدول (۹ - ۴) مقایسه میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون سطح عزت نفس گروه آزمایشی ۸۵
- جدول (۱۰ - ۴) مقایسه اختلاف بین میانگینهای نمرات عزت نفس پیش‌آزمون و
پس‌آزمون دو گروه گواہ و آزمایشی ۸۶

فهرست فرمولها

۷۰ فرمول آزمون تحلیل واریانس
۷۱ فرمول آزمون توکی
۸۶ فرمول آزمون توکی

مطالعه تأثیر ورزش و فعالیت جسمانی در عزت نفس دانشجویان

پسر غیرورزشکار دانشگاه گیلان

چکیده تحقیق

به منظور مطالعه تأثیر ورزش و فعالیت بدنی بر میزان عزت نفس دانشجویان پسر غیرورزشکار دانشگاه گیلان در سال تحصیلی ۷۸ - ۷۷ بوده است. در این پژوهش ۲۳۰ نفر از مردان (۲۷ - ۱۹) سال از دانشجویان که از نظر بدنی سالم و تندرست بوده‌اند و فاقد فعالیت منظم سیستماتیک و همچنین فاقد سابقه فعالیت در باشگاههای ورزشی بوده‌اند به دو صورت غیرتصادفی برای گروه آزمایشی و تصادفی برای گروه گواه انتخاب شدند. میانگین سنی در گروه آزمایشی $(21/2 \pm 1/8)$ سال و در گروه گواه $(21/26 \pm 1/6)$ سال بوده است. برنامه فعالیتی برای گروه آزمایشی شرکت در ۱۲ جلسه تمرین و فعالیت جسمانی کلاسهای تربیت بدنی عمومی (۱) بود اما برای گروه گواه هیچگونه فعالیت منظم جسمانی اعمال نگردید. جهت بدست آوردن اطلاعات خام، میزان عزت نفس آزمودنیهای هر دو گروه قبل و بعد از ۱۲ هفته توسط سیاحه عزت نفس کوپر اسمیت مورد اندازه گیری قرار گرفت و پس از تجزیه و تحلیل آماری از روش تحلیل واریانس و T توکی در سطح ۵ درصد و با ضریب اطمینان ۹۵ درصد نتایج زیر حاصل شد:

الف- میانگین عزت نفس گروه گواه در پیش آزمون و پس آزمون اختلاف معنی داری نداشت.

ب- میانگین عزت نفس گروه آزمایشی در پیش آزمون و پس آزمون اختلاف معنی داری داشت.

ج- میانگین عزت نفس گروه آزمایشی و گروه گواه در پیش آزمون اختلاف معنی داری نداشت.

د- میانگین عزت نفس گروه آزمایشی و گروه گواه در پس آزمون اختلاف معنی داری را نشان می داد.

می توان از آن چنین نتیجه گرفت، ورزش و فعالیت جسمانی بر عزت نفس دانشجویان پسر غیرورزشکار تأثیر معنی داری دارد.

A Perusal of the Effects of Training and Physical Exercise on The Self - Esteem Male College Non - Athletes

Abstract:

For studying the effects of body activity on the level of this is a summary of the research performed in the academic educational year 1377 - 1378 in Gilan university on 230 male (19 - 27) aged students. All of them were healthy and didn't have any regular and systematic physical activities and also any formerly athletic activities.

Two groups were used during these studies, one of them were selected randomly as control and non - randomly as the experimental one. The mean age of the experimental group was (21.2 ± 1.8) years, and of control group was (21.26 ± 1.6) years. The schedule designed for the experimental group contained 12 sessions of physical exercise during general physical training lessons (n.1) meanwhile no regular physical activity was exerted on the other group. For achieving the primary data, the Self - Esteems of the subjects in both groups were measured by the Cooper Smith Test in the beginning and at the end of a 12 weeks period of time. ANOVA and Tukey Test method at the level of 5 percent and a 95 percent confidence coefficient indicated that:

a) There was not any significant diversity in the means of Self - Esteem of the control group between pretest and post test. b) A significant diversity between the means of Self - Esteem in pretest and post test for the experimental group. c) The means of Self - Esteems in the pretest in the two groups were not of any significant diversity. d) There was a significant diversity, comparing the Self - Esteem of the experimental group and the control group in the post test.

Conclusion: This experiment research indicated that physical activity and training has a significant effect on the Self - Esteem of non - athlete male students.

فصل یک



« طرح تحقیق »

۱ - ۱ - مقدمه

انسان از بدو خلقت برای گذراندن امور روزمره زندگی مجبور به تلاش و تحرک بود که برحسب زمان و مکان، این تحرک و تلاش دچار تغییراتی شده است. البته هر قدر زندگی از حالت بدوی به جلو حرکت می‌کند به تکامل اشیاء در خدمت انسان کمک می‌شود، در نتیجه اسباب و ابزار بهتر و بیشتر در خدمت بشر قرار می‌گیرد، و این تحرک از حالت جسمانی بیشتر متوجه عقل و فکر می‌گردد و تقریباً در بعضی شرایط جسمی به حداقل تحرک خود می‌رسد. لذا می‌بینیم امروزه پیشرفتهای گسترده در تکنولوژی و بطور وضوح سبک زندگی بسیاری از جو مع بشری را تحت الشعاع قرار داده است. مردم روز به روز، بیشتر و بیشتری تحرک شده و وقت کمتری را جهت حرکت و فعالیت بدنی اختصاص می‌دهند. از آنجایی که تحرک و فعالیت لازمه زندگی است و سلامتی افراد در گرو آن می‌باشد، تمدن جدید که وسایل و امکانات را برای راحت زندگی کردن بوجود آورده نیاز به فعالیت جسمانی را در زندگی و مخصوصاً در بین شهرنشینها به حد فر خود رسانده است. از این رو به سلامتی انسان لطمه جبران‌ناپذیری وارد آورده است. این عده تحرک و ضعف آمادگی جسمانی، ناراحتیها و بیماریهای روانی و جسمی زیادی را موجب شده است و احتیاج افراد را به پزشک و دارو افزایش داده است. لذا این زندگی مدرن با تمام مزایا و امکاناتش نه تنها اثرات منفی زیادی بر روی توانایی و کارایی ارگانهای بدن دارد، بلکه روح و روان انسان را مسکن است دچار مشکل سازد. در بعد جسمی می‌توان به ناراحتیهای چون: کاهش کارایی و توانایی جسمی، استخوانی و ضعف عضلانی،

ناراحتیهای استخوانی و مفصلی، سکته‌ها و ناراحتیهای قلبی - عروقی، بالا بودن فشارخون و اضافه وزن، بالا بودن چربی و قند خون؛ و در بُعد روحی و روانی می‌توان به اضطراب، افسردگی، عدم اعتماد بنفس، بی‌حوصلگی، خودکم‌بینی و کوچک شمردن خود اشاره کرد. این مشکلات جسمی و روحی در نهایت منجر به ارزشیابی منفی تصویری که فرد از خود و تواناییهایش دارد، می‌شود که تشکیل‌دهنده عزت نفس اوست. این خودکم‌بینی و حقارت نسبت به خود، ممکن است منجر به ناراحتیهایی شود که به قول مازلو^(۱) زمانی بارز و زمانی پنهان است و به قول راجرز^(۲) انسانی که دچار احساس حقارت و کوچکی نسبت به خود است، دارای قدرت ویرانگری زیادی است [۲۲].

بنابراین بایستی به طور جدی به فکر راه حلی اساسی و بنیادی باشیم که خطرات جسمی و روانی ناشی از کم‌تحرکی زندگی شهری را کاهش می‌دهد. از طرفی این راه حل باید بتواند قشر عظیم جوان و نوجوان جامعه را دربرگیرد و از لحاظ اقتصادی و مالی نیز مقرون به صرفه باشد.

امروزه تمرین جسمانی به گونه‌ای فزاینده به عنوان وسیله‌ای برای حفظ و افزایش بهداشت روانی به خوبی پذیرفته شده است. بطور کلی نتایج حاصله از پژوهشها دلالت بر این دارند که تمرین باعث بهبود بهداشت روانی شامل بهبود خلق و خوی و افزایش عزت نفس می‌شود [۲].

لذا فعالیت جسمی می‌تواند به عنوان رویکردی مناسب، سهل الوصول، ارزان و بنا عوارض جانبی اندک، در حفظ بهداشت روانی و تندرستی؛ و همچنین در پیشگیری و درمان اختلالات و بیماریهای مختلف جسمی به گونه‌ای روزافزون مورد توجه عامه مردم، متخصصین و درمانگران در زمینه مختلف قرار گیرد.