



۳۸۲۹۳

دانشگاه تربیت مدرس
کتابخانه دانشکده علوم انسانی

دانشگاه تربیت مدرس

دانشکده علوم انسانی

رساله کارشناسی ارشد مدرسی

دوره تربیت بدنی و علوم ورزشی

موضوع :

بررسی و مقایسه عزت نفس دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار

استاد راهنما :

جناب آقای دکتر محمد خبیری

استاد مشاور :

سرکار خانم دکتر پروین کدیور

نگارش :

محمدتقی اقدسی

۳۸۲۹۳

بهمن سال ۱۳۷۱

تقديم به :

پدر و مادرم

به پاس خوبیها و محبت هایشان

تشکر و قدردانی :

- از اساتید معظم جناب آقای دکتر خبیری و خانم دکتر کدیور، که با نهایت دقت و صبر و بردباری مرا در تمامی مراحل تحقیق یاری و راهنمایی عالمانه فرموده اند، تشکر می نمایم .
- از جناب آقای دکتر خالدران ریاست محترم دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران که مرا در انتخاب موضوع و سایر مراحل با ارشادات خویش یاری فرموده اند، تشکر و قدردانی می نمایم .
- از آقای مجید رضایی دانشجوی کارشناسی ارشد رشته آمار، بخاطر تقبل زحمات عملیات آماری این تحقیق قدردانی می نمایم .

چکیده تحقیق

=====

آیا پرداختن به ورزش و شرکت در برنامه‌های تربیت بدنی، می‌تواند شرایطی را برای انسانها مهیا کند که به‌خوبی‌ترین شناخت آنها کمک کرده و در راه ارزیابی ویژگیهای خود آنها را یاری دهد؟ برای پاسخ باین سوال ما در این تحقیق با یک روش زمینه‌ای و با بررسی و مقایسه عزت نفس دو گروه از دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار عمل نموده‌ایم:

این تحقیق بر روی ۴۲۵ نفر (۲۱۶ نفر از آنان غیرورزشکار و ۲۰۹ نفر ورزشکار) از جامعه دانش‌آموزان کلاسهای سوم و چهارم دبیرستانهای پسرانه مناطق یک و سه آموزش و پرورش تهران در سال تحصیلی ۷۲-۱۳۷۱، که به شیوه تصادفی انتخاب گردیده بود، انجام پذیرفت. و ابزار جمع‌آوری اطلاعات و سنجش عزت نفس، سیاه‌عزت نفس کوپر است که در ۳۵ عنوان تنظیم شده، بوده است.

پس از جمع‌آوری اطلاعات و تجزیه و تحلیل آنها با استفاده از برنامه‌های کامپیوتری *SPSS* و *PE₂* و *HG* پس از آزمون فرضیه‌ها بر طبق فرمول (*t-Student*) نتایج ذیل حاصل گردید:

- ۱- اختلاف معنی‌داری بین عزت نفس دانش‌آموزان ورزشکار و دانش‌آموزان غیرورزشکار، با اطمینان ۹۵٪ مشاهده گردید.
- ۲- اختلاف معنی‌داری بین عزت نفس دانش‌آموزان ورزشکار رشته‌های تماسی و غیرتماسی با سطح اطمینان ۹۵٪ مشاهده نگردید.
- ۳- اختلاف معنی‌داری بین عزت نفس دانش‌آموزان ورزشکار رشته‌های انفرادی و اجتماعی با سطح اطمینان ۹۵٪ مشاهده نگردید.

بنابراین، با توجه به نتایج حاصل از تحقیق، در پاسخ به سوالی که در اول طرح گردید، می‌توان گفت: پرداختن به ورزش و فعالیت‌های بدنی منظم انسان را در جهت شناسایی خوب‌ترین و ارزیابی صفات و ویژگیهای خود توانا تر ساخته و یک نگرش مثبت نسبت به خود کسب می‌کند.

فهرست مطالب

=====

صفحه	عنوان
	- تقدیم
	- تشکر و قدردانی
	- چکیده تحقیق
الف	- فهرست مطالب
د	- فهرست جداول
و	- فهرست اشکال
ز	- فهرست نمودارها
	-
۱	- فصل اول - طرح تحقیق
۲	- مقدمه
۶	- تعریف مسئله
۶	- اهمیت و ضرورت موضوع تحقیق
۸	- اهداف آرمانی تحقیق
۹	- اهداف ویژه تحقیق
۱۰	- فرضیه های تحقیق
۱۰	- متغیرهای مورد تحقیق
۱۱	- روش تحقیق
۱۳	- محدودیت های تحقیق
۱۴	- تعریف اصطلاحات و واژه ها

۱۹	فصل دوم - مروری بر ادبیات تحقیق
۲۰	- مقدمه
۲۰	- بررسی دیدگاه‌های مختلف در زمینه عزت نفس
۲۳	- دیدگاه‌های ابراهام مازلو
۲۸	- دیدگاه‌های کارل راجرز
۳۱	- دیدگاه‌های آلفرد آدلر
۳۴	- من یا خود چیست ؟
۴۱	- عوامل موثر بر رشد " خود " و عزت نفس
۴۱	- دوره نخست : کودکی اول
۴۳	- دومین دوره : کودکی دوم
۴۴	- سومین دوره : کودکی سوم
۴۴	- دوره بلوغ و نوجوانی
۴۷	- مروری بر تعاریف عزت نفس و جنبه های مختلف آن
۵۴	- ارتباط خود پنداره و عزت نفس
۵۶	- بررسی آثار عزت نفس در رفتار
۶۰	- مروری بر تاریخچه موضوع تحقیق
۶۳	- مروری بر تحقیقات انجام شده در زمینه عزت نفس و ورزش
۸۳	- فصل سوم - روش تحقیق
۸۴	- مقدمه
۸۴	- متغیرهای مورد تحقیق
۸۵	- جامعه آماری تحقیق
۸۶	- شیوه گزینش آزمودنیها

صفحه	عنوان
۸۹	- روش و ابزار جمع آوری داده ها و اطلاعات
۹۱	- روش آماری
۹۳	- فصل چهارم - تجزیه و تحلیل آماری اطلاعات
۹۴	- مقدمه
۹۴	- مشخصات و ویژگیهای آزمودنیها
۱۰۵	- آزمون فرضیه ها
۱۱۰	- بحث و بررسی پیرامون یافته های تحقیق
۱۱۳	- فصل پنجم - یافته ها و خلاصه تحقیق و پیشنهادات۱۱۳
۱۱۴	- مقدمه
۱۱۴	- خلاصه تحقیق
۱۱۵	- یافته های تحقیق
۱۱۶	- پیشنهادات
۱۱۹	- پیوست
۱۲۷	- فهرست منابع

فهرست جداول

صفحه

- جدول (۱-۲) مقایسه ویژگیهای بارز دو دسته از پسران که دارای عزت نفس پائین و بالا داشتند (کوپراسمیت) ۶۰
- جدول (۲-۲) مقایسه نتایج حاصل از بهزیستی و بهداشت روانی ورزشکاران و غیرورزشکاران (اسنا پور ۱۹۷۵) ۶۵
- جدول (۳-۲) تطبیق تصویر بدنی دختران ورزشکار و غیرورزشکار ۶۶
- جدول (۴-۲) مقایسه تصور بدنی ورزشکاران رشته های مختلف و غیر ورزشکاران ۶۷
- جدول (۵-۲) خلاصه تحقیقات انجام شده پیرامون عزت نفس ۷۲
- جدول (۶-۲) توصیف ویژگیهای شخصیتی خویشتن ، ورزشکاران و غیر ورزشکاران ، دختران دبیرستان با موقعیت شغلی پدر (نیلکسون) ۷۸
- جدول (۷-۲) مقایسه رفتار بزهکارانه بین افراد ورزشکار و غیرورزشکار بر حسب جنسیت . ۷۹
- جدول (۱-۴) توزیع تعداد آزمودنیهای ورزشکار به تفکیک رشته ورزشی ۹۵
- جدول (۲-۴) توزیع تعداد آزمودنیهای ورزشکار و غیرورزشکار بر حسب سطح تحصیلات ۹۷
- جدول (۳-۴) توزیع تعداد و درصد آزمودنیهای ورزشکار و غیر ورزشکار بر حسب رشته تحصیلی ۹۸
- جدول (۴-۴) توزیع درصد ، سطح تحصیلات والدین دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار ۹۹

- ۱۰۱ جدول (۵-۴) میانگین معدل درسی و سنی ورزشکاران و غیر ورزشکاران و سوابق ورزشی و تمرین ورزشکاران
- ۱۰۲ جدول (۶-۴) مقایسه برخی ویژگیها و مشخصات ورزشی و فردی ورزشکاران تیمی و انفرادی
- ۱۰۳ جدول (۷-۴) مقایسه برخی ویژگیها و مشخصات ورزشی و فردی ورزشکاران تماسی و غیرتماسی
- ۱۰۴ جدول (۸-۴) میانگین و انحراف معیار امتیاز عزت نفس آزمودنیهای ورزشکار برحسب رشته ورزشی
- ۱۰۷ جدول (۹-۴) نتایج محاسبات آماری داده‌های مربوط به عزت نفس ورزشکاران و غیرورزشکاران
- ۱۰۸ جدول (۱۰-۴) نتایج محاسبات آماری داده‌های مربوط به عزت نفس ورزشکاران تیمی و انفرادی
- ۱۱۰ جدول (۱۱-۴) نتایج محاسبات آماری داده‌های مربوط به عزت نفس ورزشکاران تماسی و غیرتماسی

فهرست اشکال

صفحه

۲۷	تصویر (۱-۲) سلسله مراتب نیازها در نظریه مازلو
۸۱	تصویر (۲-۲) سیکل عزت نفس

فهرست نمودارها

صفحه

- نمودار (۱-۲) ارتباط عزت نفس و تمرین بدنی
- ۹۵ نمودار (۱-۴) توزیع تعداد آزمودنیهای ورزشکار برحسب رشته ورزشی
- ۹۶ نمودار (۲-۴) توزیع تعداد آزمودنیهای ورزشکار و غیر ورزشکار برحسب سطح تحصیلات
- ۹۷ نمودار (۳-۴) توزیع تعداد آزمودنیهای ورزشکار و غیر ورزشکار برحسب رشته تحصیلی
- ۹۸ نمودار (۴-۴) توزیع درصد آزمودنیهای ورزشکار و غیر ورزشکار برحسب رشته تحصیلی
- ۱۰۰ نمودار (۵-۴) توزیع درصد سطح تحصیلات والدین دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار
- ۱۰۵ نمودار (۶-۴) توزیع میانگین امتیاز عزت نفس آزمودنیهای ورزشکار برحسب رشته ورزشی

فصل اول :
مهمترین مسائل

" طرح تحقیق "

فصل اول

طرح تحقیق

مقدمه :

مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ ، فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ . (هرکس خود را بشناسد ، به یقین خدا را می شناسد .)

حضرت محمد (ص)

انسان ، این موجود ناشناخته ، همواره در پی شناسایی خویشتن سعی کرده و روزبروز با پیشرفت دانش و علوم مختلف ، بیشتر پی بسته پیچیدگی خود برده و همزمان با این شناخت ها سعی در پیدا کردن مجهولاتی نیز داشته است . البته این یکی از امتیازات و ویژگیهای انسان بر سایر حیوانات درزمینه شناخت می باشد . چرا که در بعد شناخت جهان و محیط اطراف ، انسان و حیوانات ممکن است یکسان عمل کنند ، ولی در سلسله تکامل مغز و اعصاب مرکزی جانداران ، انسان در یک مرحله بالاتر و بالاتر از سایرین قرار گرفته و علاوه بر شناخت محیط اطراف و جهان خارج ، اقدام به شناسایی خویشتن نموده است .

انسان در راه خویشتن شناسی ، علوم ورشته های متفاوت علمی را پایه ریزی کرده ، که هرکدام از این علوم انسان ها را از جنبه ها و ابعاد ویژه ای مورد بررسی و مطالعه دقیق قرار داده اند ، و این تلاش با انرژی بیشتری و با استفاده از تکنولوژی جدید با دقت بیشتری ادامه دارد . از جمله این علوم می توان به علوم انسانی بویژه : روان شناسی ، جامعه شناسی ، علوم

تربیتی ، تاریخ ، جغرافی و غیره ، و یا علوم پزشکی از جمله : فیزیولوژی انسانی ، آنتومانی و غیره اشاره نمود .
اما رشته‌ای که بیشتر مدنظر ما بوده و بطور اختصاصی انسان و رفتار وی را مورد مطالعه قرار می‌دهد ، علم روان‌شناسی است . بطوری که در تعریف این علم از دیدگاه ، ریتا ، ل ، اتکینسون و سایر روان‌شناسان این چنین بیان شده : " روان‌شناسی ، مطالعه علمی رفتار و فرایندهای روانی است . " (۱ ص ۵۶) . به همین ترتیب سایر علوم نیز هر کدام از دیدگاه خاصی به این موجود فوق‌العاده پیچیده روی کره زمین می‌نگرند .

روان‌شناسان نیز برای مطالعه رفتار موجودات زنده ، بالخصوص انسان دیدگاهها و رویکردهای^۱ مختلفی را در پیش گرفته‌اند . که امروزه پنج رویکرد بیش از سایرین مطرح می‌باشد ، که در ذیل این پنج رویکرد را بطور خیلی مختصر مرور می‌کنیم :

- ۱- رویکرد عصبی - زیستی^۲ : آن دسته از فرایندهای عصبی - زیستی را که زیربنای رفتار و رویدادهای ذهنی است ، مشخص می‌سازد . در این دیدگاه سعی بر آن است که رفتار آدمیان را به رویدادهایی که در داخل بدن ، بویژه در ناحیه مغز و دستگاه عصبی صورت می‌گیرد ارتباط دهند .
- ۲- رویکرد رفتاری^۳ : در این رویکرد ، روان‌شناس از طریق مشاهده رفتار است که به مطالعه افراد می‌پردازد ، نه از راه بررسی اعمال درونی آنها . او معتقد است که آدمی گیرنده منفعل محرکهای محیطی است و در مقابل محرک مشخص ، پاسخ ویژه ای فراخواند می‌شود .

1- Approach

2- Neurobiological

3- Behavioral