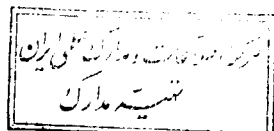


# دانشگاه تربیت معلم تهران

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

۱۳۷۴ / ۴ / ۱۹



پایان نامه تحصیلی

جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد

رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

موضوع:

بررسی و مقایسه عزت نفس دانش آموزان دختر و  
پسر ورزشکار و غیر ورزشکار دبیرستانهای قوچان

استاد راهنما:

دکتر شکوه نوابی نژاد

استاد مشاور:

دکتر سیدامیر احمد مظفری

نگارش:

بهزاد معتمدی

اسفندماه ۱۳۷۳

تقدیم به

**خانواده عزیز و همسر مهربان و فداکارم که با صبر و  
حوصله و تحمل زحمات زمینه تحصیل را برایم فراهم نموده و مرا  
در این امر خطیر یاری نمودند. به امید آنکه بدینوسیله بتوانم  
ذره‌ای از محبت‌هایشان را پاسخگو باشم.**

## تشکر و قدردانی:

با حمد و سپاس بی حد و حصر به درگاه خدای عزوجل که مرا توفیق شاگردی استاد، سعادت حضور در کلاس، افتخار همدمی با قلم و کسب علم و معرفت را عطا نمود.

و به تبعیت از فرمایشات مولی الموحدین حضرت علی (ع) مبنی بر من علمنی حرفاً فقد سیرنی عبداً وظیفه خود می دانم که از زحمات اساتید محترم سرکار خانم دکتر شکوه نوابی نژاد و جناب آقای دکتر سیدامیر احمد مظفری که بارهنمودهای ارزنده و مفید در تمام مراحل تحقیق مرا یاری نمودند تشکر و قدردانی نموده و از خداوند متعال برایشان آرزوی بهروزی و توفیق روزافزون نمایم.

همینطور بر خود لازم می دانم از کلیه دوستان و سروران گرامی که به نوعی در انجام این امر مرا یاری نمودند سپاسگزاری نمایم.

## فهرست مطالب

صفحه

عنوان

|    |                                  |
|----|----------------------------------|
|    | عنوان                            |
|    | تقدیم                            |
|    | تشکر و قدردانی                   |
|    | فهرست مطالب                      |
|    | چکیده تحقیق                      |
|    | فصل اول: بیان مسئله              |
| ۲  | مقدمه                            |
| ۵  | تعریف مسئله                      |
| ۵  | اهمیت و ضرورت موضوع تحقیق        |
| ۶  | اهداف آرمانی و کلی تحقیق         |
| ۷  | اهداف ویژه تحقیق                 |
| ۷  | فرضیه‌های تحقیق                  |
| ۸  | متغیرهای مورد تحقیق              |
| ۹  | روش تحقیق                        |
| ۹  | روش آماری                        |
| ۱۰ | روش و تکنیک‌های جمع‌آوری اطلاعات |
| ۱۰ | محدودیت‌های تحقیق                |
| ۱۱ | تعریف اصطلاحات و واژه‌ها         |

فصل دوم: پیشینه تحقیق

|    |   |
|----|---|
| ۱۳ | مقدمه   |
| ۱۳ | مبانی نظری عزت نفس از دیدگاه قرآن و اسلام       |
| ۱۴ | عزت نفس در اسلام                                |
| ۱۶ | عزت نفس از دیدگاه محققین و اندیشمندان           |
| ۱۸ | منشأ عزت نفس                                    |
| ۱۹ | ابعاد خویشتن                                    |
| ۲۰ | پرورش خویشتن                                    |
| ۲۳ | علل پیدایش پدیده خویشتن                         |
| ۲۵ | نیاز به احساس ارزش                              |
| ۲۶ | زمینه‌های عزت نفس                               |
| ۲۷ | عزت نفس و جبران مضاعف                           |
| ۲۸ | عزت نفس و مثبت‌اندیشی                           |
| ۲۹ | عزت نفس و افسردگی                               |
| ۲۹ | عزت نفس و رفتار انسان                           |
| ۳۰ | عزت نفس و جنسیت                                 |
| ۳۱ | مقایسه دیدگاه قرآن و اسلام و محققین             |
| ۳۲ | بررسی تحقیقات انجام شده در زمینه ورزش و عزت نفس |
| ۳۲ | تحقیقات داخل کشور                               |

| <u>صفحه</u> | <u>عنوان</u>   |
|-------------|--|
| ۳۳          | تحقیقات خارج کشور                                      |
| ۳۳          | ورزش و خودپنداره                                       |
| ۳۵          | ورزش و خصوصیات شخصی                                    |
| ۳۶          | ورزش و سلامتی خود ادراکی                               |
| ۳۷          | ورزش و عزت نفس   |
|             | فصل سوم: روش تحقیق                                     |
| ۴۶          | مقدمه  |
| ۴۶          | متغیرهای تحقیق   |
| ۴۷          | جامعه آماری تحقیق                                      |
| ۴۷          | شیوه گزینش آزمودنیها                                   |
| ۴۸          | روش و ابزار جمع آوری اطلاعات                           |
| ۴۹          | روش آماری  |
|             | فصل چهارم: تجزیه و تحلیل اطلاعات                       |
| ۵۲          | مقدمه  |
| ۵۲          | مشخصات و ویژگی های آزمودنیها                           |
| ۶۰          | بررسی و مقایسه بعضی از خصوصیات ورزشکاران               |
| ۶۴          | آزمون فرضیه ها   |
| ۷۰          | مقایسه و تعبیر و تفسیر یافته های تحقیق با تحقیقات قبلی |

صفحه

عنوان

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

|    |                 |
|----|-----------------|
| ۷۴ | مقدمه           |
| ۷۴ | خلاصه تحقیق     |
| ۷۵ | یافته‌های تحقیق |
| ۷۶ | پیشنهادها       |
| ۷۸ | فهرست منابع     |
| ۷۸ | منابع فارسی     |
| ۸۰ | منابع انگلیسی   |
| ۸۲ | پیوستها         |



## چکیده تحقیق

از آنجائیکه اکثر صاحب نظران برخوردار از عزت نفس را به عنوان عامل مرکزی و اساسی در سازگاری عاطفی، اجتماعی افراد می دانند. و برخوردار از اراده و اعتماد به نفس قوی، قدرت تصمیم و ابتکار، خلاقیت و نوآوری، سلامت فکر و بهداشت روانی، رابطه مستقیمی با میزان و چگونگی عزت نفس و احساس خود ارزشمندی فرد دارد. ما بر آن شدیم تا با بررسی و مقایسه عزت نفس دانش آموزان دختر و پسر ورزشکار و غیر ورزشکار دبیرستانهای قوچان پاسخگوی این سؤال باشیم که آیا ورزش و فعالیت های جسمانی جدای از اثرات مفید جسمانی موجب بهبود و تقویت عواملی روحی روانی از آن جمله عزت نفس می گردد یا خیر؟

جهت نیل به این هدف با به کارگیری پرسشنامه ای حاوی اطلاعات فردی و سوابق ورزشی از کل دانش آموزان سال های سوم و چهارم دبیرستانهای قوچان، ۴۶۰ نفر که شامل ۲۳۰ نفر پسر (۱۱۵ نفر ورزشکار و ۱۱۵ نفر غیر ورزشکار) و ۲۳۰ نفر دختر (۱۱۵ نفر ورزشکار و ۱۱۵ نفر غیر ورزشکار) به عنوان نمونه تحقیق انتخاب گردید. سپس با استفاده از سیاهه عزت نفس کوپراسمیت اطلاعات خام جمع آوری شد که ماحصل استخراج نتایج و محاسبات آماری از قرار زیر می باشند.

۱- بین عزت نفس دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنی دار وجود دارد.

۲- بین عزت نفس دانش آموزان پسر ورزشکار و پسر غیرورزشکار تفاوت معنی دار وجود

دارد.

۳- بین عزت نفس دانش آموزان پسر ورزشکار رشته های ورزشی گروهی و رشته های

ورزشی انفرادی تفاوت معنی دار وجود ندارد.

۴- بین عزت نفس دانش آموزان دختر ورزشکار و دختر غیر ورزشکار تفاوت معنی دار

وجود دارد.

۵- بین عزت نفس دانش‌آموزان دختر ورزشکار رشته‌های ورزشی گروهی و رشته‌های

ورزشی انفرادی تفاوت معنی‌دار وجود ندارد.

۶- بین عزت نفس دانش‌آموزان پسر ورزشکار و دختر ورزشکار تفاوت معنی‌دار وجود

دارد.

۷- بین عزت نفس دانش‌آموزان پسر غیرورزشکار و دختر غیر ورزشکار تفاوت معنی‌دار

وجود دارد.

## فصل اول: بیان مسئله

- ۱- مقدمه
- ۲- تعریف مسئله
- ۳- اهمیت و ضرورت موضوع تحقیق
- ۴- اهداف آرمانی و کلی تحقیق
- ۵- اهداف ویژه تحقیق
- ۶- فرضیه‌های تحقیق
- ۷- متغیرهای تحقیق
- ۸- روش تحقیق
- ۹- روش آماری
- ۱۰- روش و تکنیک جمع‌آوری اطلاعات
- ۱۱- محدودیت‌های تحقیق
- ۱۲- تعریف واژه‌ها

### مقدمه:

انسان با توجه به مکانیسم پیچیده بدن خویش و همینطور به دلیل اثرات متفاوت تجربیات، حوادث، اتفاقات و برخوردهای گوناگون و بیشماری که در طول زندگی خود با آنها مواجه می‌شود، رفتار بسیار پیچیده و متفاوتی از خود بروز می‌دهد. پژوهش‌های متعدّد نشان داده است که حتی دو قلوهای یکسان نیز که از یک تخم بوجود آمده‌اند، اعمال و رفتار یکسان ندارند. اکنون انسان به عنوان موجودی عاقل و با شعور که به اشرف مخلوقات نیز ملقب یافته است. همواره در پی شناخت خویشتن و حفظ سازمان روانی خویش می‌باشد. به همین خاطر ما شاهد آن هستیم که با به کارگیری علوم مختلف از آن جمله جامعه‌شناسی، اقتصاد، علوم تربیتی، علم طب، روانشناسی و ... سعی بر آن دارد. که با شناخت بهتر خویشتن ضمن شکوفایی استعدادها و تنظیم روابطش با محیط، سازمان روانی خود را حفظ کند.

یکی از علومی که در این امر خطیر می‌تواند انسان را یاری نماید علم روانشناسی است. روانشناسی در معنی لغوی خود علم روان است. که رفتار و کردار و شخصیت فرد را مورد مطالعه قرار می‌دهد. و در فکر آن است که با شناخت شخصیت افراد آنان را در موارد فوق یاری نماید.

واژه شخصیت برای کارشناسان و متخصصان علوم انسانی دارای معنی فنی و تخصصی است که در زمینه رفتار انسان بکار می‌رود. برای آنان شخصیت، بافت به هم پیوسته و در هم تنیده عوامل جسمی و روانی است حاصل همکاری و تأثیر و تأثر آنها مجموعاً شخصیت فرد را تشکیل می‌دهد. به عبارت دیگر شخصیت همه آن چیزهایی است که انسان بوده است، هست و امیدوار است که باشد.

اغلب ما چنین تصور می‌کنیم که هر موجود انسانی از دو بخش جداگانه تن و روان تشکیل شده است. در حالی که این واقعاً درست نیست. تن و روان هرگز به صورت دو عامل جداگانه نیستند و هیچیک مستقل و بدون تأثیر بر دیگری عمل نمی‌کنند. روان‌پزشکان و روان‌شناسان اکنون به خوبی

می‌دانند که جریانات روانی انسان مستقیماً تحت تأثیر شرایط بدنی و جسمانی اوست و متقابلاً جسم انسان و اعمال اندام‌ها، تحت تأثیر فضای روانی و ذهنی است.

شخصیت دارای دو جنبه متمایز است. ۱- صفات ظاهری یا شخصیت برونی ۲- صفات باطنی یا شخصیت درونی. صفات ظاهری شخصیت خواه بدنی و خواه روانی به گونه‌ای مخصوص نمایان است. اما صفات باطنی آشکار نمی‌باشند. روان‌شناسان معتقدند که شخصیت ترکیبی از اجزاء می‌باشد که به طور پایدار و به صورت واحد یا یک الگوی کلی عمل می‌کند. (۹)

مطالعه و طبقه‌بندی شخصیت دارای پیشینه‌ای دیرین و باستانی است. محققین از جنبه‌های مختلفی آنرا طبقه‌بندی کرده و نظریه‌های متفاوتی درباره‌ آن ارائه داده‌اند. که از آن جمله می‌توان به نظریات بقراط، ارسطو، باروخ اسپینوزا، فروید، کرچمر، شلدون و ... اشاره نمود.

مکتب حیات‌بخش اسلام نیز منشاء اعمال آدمی را شاکله او می‌داند. «قل کل يعمل علی شاکله فربکم اعلم بمن هو االحدی سبیله» (سوره اسری آیه ۸۴) بگو هرکسی بر شاکله خویش عمل می‌کند و خدای شما به کسی که راهش از هدایت بیشتری برخوردار است داناتر است. شاکله از نظر لغوی دارای معانی متفاوتی است که ماحصل معانی آن عبارتند از: ۱- نیت ۲- خلق و خوی ۳- حاجت و نیاز ۴- مذهب و طریق ۵- هیئت و ساخت .

علامه طباطبائی در تفسیر المیزان در ذیل تفسیر مفهوم شاکله می‌فرماید. «بین ویژگی‌های جسمانی انسان رابطه خاصی وجود دارد، برخی از مزاج‌ها سریعتر عصبانی شده و میل به انتقام و پرخاشگری در آنها وجود دارد. در برخی از مزاجها نیز میل به غذا و جفت زودتر فوران کرده و شدت می‌یابد و مانند این موارد به گونه‌ای که نفس با کوچکترین عامل به مقتضیات طبع خود کشیده شده و تحریک می‌شود» (۱)

اکنون با توجه به پیوستگی و تأثیر متقابل جسم و روان بر روی یکدیگر و اظهار نظر

صاحب نظران مبنی بر این که مسأله عزت نفس و مقوله خود ارزشمندی از اساسی ترین عوامل موثر در رشد مطلوب شخصیت کودکان و نوجوانان می باشد. و اینکه عزت نفس به عنوان یک نکته کلیدی می تواند، اغلب جوانب زندگی فرد را تحت تأثیر قرار داد، و در صورت افزایش در سایر زمینه های زندگی فرد تغییر ایجاد می کند. و همچنین با عنایت به اینکه تحقیقات آقای کوپراسمیت<sup>۱</sup> در سال ۱۹۶۷ مبنی بر اینکه کودکان برخوردار از عزت نفس بالا افرادی هستند که با احساس اعتماد به نفس<sup>۲</sup> و بهره گیری از استعداد و خلاقیت خود به ابراز وجود می پردازند. و به راحتی تحت تأثیر عوامل محیطی قرار نمی گیرند. (۵) همینطور مطالعات آقایان فالکینز<sup>۳</sup> و سیم<sup>۴</sup> مبنی بر اینکه گمان می رود تمرینات جسمانی موجب بهبودی خودپنداره به همان اندازه دیگر مقیاس های سلامتی روانی می شود. و بنا به اظهار نظر صاحب نظران و تحقیقات محققین مبنی بر تأثیر متقابل جسم و روان بر یکدیگر، ما برآنیم تا در این تحقیق با محوریت مرکزی مقوله عزت نفس، که طبق تعریف دکتر شاملو عبارتست از: «احساس ارزش (عزت نفس)، درجه تصویب، تأیید، پذیرش و ارزشمندی است که شخص نسبت به خویشتن احساس می کند. این احساس ممکن است در مقایسه با دیگران باشد یا مستقل از آنها، احساس ارزش به خویشتن همانند، تصویر خویشتن یک هسته مرکزی ثابت دارد که همراه با یک سلسله احساس ارزشهای پیرامونی یک مجتمع را تشکیل می دهد. و هرچه خود ایده آل به خویشتن فرد نزدیکتر باشد احساس ارزش فرد بیشتر و متعادلتر است.» (۱۸) و با استفاده از علم روانشناسی ورزشی تأثیر ورزش و فعالیت های بدنی را بر روی عزت نفس دانش آموزان مورد نقد و بررسی قرار دهیم.

## تعریف مسئله:

در این تحقیق عزت نفس دانش آموزان دختر و پسر ورزشکار و غیر ورزشکار مورد مطالعه قرار می‌گیرد. به عبارت بهتر میزان احترام و ارزشی که دانش آموزان دختر و پسر ورزشکار دبیرستانهای شهرستان قوچان برای خویشتن قائلند مورد نقد و بررسی قرار گرفته و نتایج بدست آمده جهت نیل به اهداف مورد نظر محقق مورد مقایسه قرار خواهند گرفت.

## اهمیت و ضرورت موضوع تحقیق:

مسأله عزت نفس و مقوله خود ارزشمندی از اساسی ترین عوامل مؤثر در رشد مطلوب شخصیت است. و برخورداری از اراده و اعتماد به نفس قوی، قدرت تصمیم‌گیری و ابتکار، خلاقیت و نوآوری، سلامت فکر و بهداشت روانی، رابطه مستقیمی با میزان و چگونگی، عزت نفس و احساس خود ارزشمندی فرد دارد. (۵) به نحوی که اکثر صاحب نظران برخورداری از عزت نفس (ارزیابی مثبت از خود) را به عنوان عامل مرکزی و اساسی در سازگاری عاطفی، اجتماعی افراد می‌دانند. (۲۱) همینطور روانپزشکان و روان‌شناسان اکنون به خوبی می‌دانند که جریان‌ات روانی انسان مستقیماً تحت تأثیر شرایط بدنی و جسمانی اوست. و متقابلاً جسم انسان و اعمال اندام‌ها، تحت تأثیر فضای روانی و ذهنی است. از طرف دیگر با توجه به پیشرفت تکنولوژی و محول شدن اکثر امور به ماشین که نتیجه آن کم تحرکی و بی‌حرکتی روزافزون انسانهاست. به نحوی که حرکت و فعالیت‌های جسمانی، که جزء یکی از نیازهای اولیه انسان جهت رشد و تکامل، بقاء و ادامه زندگی سالم می‌باشد. روز بروز کمتر شده و به موازات کاهش عمومی فعالیت‌های فیزیکی، در سالهای اخیر، افزایش قابل توجهی در میزان مرگ و میر و عوارض ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی دژنراتیو مثل بیماری کرونری قلب و آرترواسکلروز دیده شده است. (۳۵) بطوریکه از کل تلفات در ایالات متحده، بیش از نصف آنها ناشی از امراض قلبی عروقی