



مرکز تهران
دانشگاه پیام نور
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی
گروه علوم انسانی

عنوان:

بررسی ارتباط بین فعالیت جسمانی با عزت نفس ، خود ارجمندی جسمانی و
اضطراب اجتماعی – جسمانی در دانش آموزان پسر و دختر دبیرستان های
شهرستان صحنه

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد
رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

استاد راهنما:

جناب آقای دکتر بهرام یوسفی

استاد مشاور:

جناب آقای دکتر ابوالفضل فراهانی

محقق:

شهاب جلالوند

زمستان ۱۳۸۸

عنوان:

بررسی ارتباط بین فعالیت جسمانی با عزت نفس ، خود ارجمندی جسمانی و
اضطراب اجتماعی - جسمانی در دانش آموزان پسر و دختر دبیرستان های
شهرستان صحنه

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد
رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

استاد راهنما:

جناب آقای دکتر بهرام یوسفی

استاد مشاور:

جناب آقای دکتر ابوالفضل فراهانی

محقق:

شهاب جلالوند

زمستان ۱۳۸۸

تصویب نامه

پایان نامه تحت عنوان: بررسی ارتباط بین فعالیت جسمانی با عزت نفس ، خود ارجمنندی جسمانی و اضطراب اجتماعی - جسمانی در دانش آموزان پسر و دختر دبیرستان های شهرستان صحنه که توسط شهاب جلالوند تهیه و به هیات داوران ارائه گردیده است مورد تایید می باشد.

تاریخ دفاع : نمره: درجه ارزشیابی :

اعضای هیات داوران :

نام و نام خانوادگی	مرتبۀ علمی	هیات داوران	امضاء
۱-		استاد راهنما	
۲-		استاد مشاور	
۳-		استاد ممتحن	
۴-		نماینده گروه آموزشی	

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

"اول العلم معرفت الجبار و آخر العلم تفويض الامراليه "

پيامبر اکرم (ص)

تقدیم به :

پدر، مادر و خانواده عزیزم که همیشه و در همه حال

همراه و پشتیبان من بوده اند.

تشکر و قدردانی

خداوند قادر و متعال را شاکرو سپاس گذارم که مرا در این مرحله از زندگی نیز یاری کرد و تابدین جا رهنمون شد.

در پایان این دوره علمی وظیفه خود میدانم از زحمات و راهنماییهای تمامی استادان، دوستان و کسانی که به نحوی در طول به انجام رساندن این کار پژوهشی مرا یاری کرده اند تشکر و قدردانی نمایم. بدون شک انجام این تحقیق و نگارش آن بدون مساعدت این سروران و عزیزان میسر نمی گردید.

از جناب آقای دکتر بهرام یوسفی که در مقام استاد راهنما از رهنمودهای ارزنده ایشان در طی این مدت بهره مند گردیدم کمال تشکر را دارم.

از جناب آقای دکتر ابوالفضل فراهانی که در مقام استاد مشاور از راهنماییهای ارزشمند ایشان در طی به انجام رساندن این کار پژوهشی بهره فراوان بردم تشکر و قدردانی مینمایم.

همچنین از جناب آقای دکتر اسدی دستجردی در مقام استاد داور صمیمانه سپاسگزارم.

از مدیریت محترم اداره آموزش و پرورش شهرستان صحنه آقای رحیمی، معاونین محترم، حراست، مدیران و کلیه دبیران تربیت بدنی مدارس این شهرستان، و نیز اعضای شورای تحقیقات سازمان آموزش و پرورش استان کرمانشاه سپاس گذارم.

همچنین از دوستان عزیزم، آقایان کامران مرادی (کارشناس ارشد تربیت بدنی)، علی ملکیان (کارشناس ارشد تربیت بدنی)، علی نظری (کارشناس ارشد تربیت بدنی)، مجید مهری (کارشناس ارشد ریاضی کاربردی)، مهندس بهنام جلالوند، ویدا جلالوند (روانشناس) و دیگر دوستان عزیزم کمال تشکر و قدردانی را دارم.

چکیده

بررسی ارتباط بین فعالیت جسمانی با عزت نفس، خود ارجمندی جسمانی و اضطراب اجتماعی - جسمانی در دانش آموزان پسر و دختر دبیرستان های شهرستان صحنه

این تحقیق با هدف بررسی و مقایسه ارتباط بین فعالیت جسمانی با عزت نفس، خود ارجمندی جسمانی و اضطراب اجتماعی جسمانی در بین دانش آموزان پسر و دختر دبیرستانهای شهرستان صحنه انجام شده است. بدین منظور ۲۵۶ نفر (سهم هر گروه ۱۲۸ نفر) از میان دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان صحنه با روش تصادفی چند مرحله ای به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. متغیرهای تحقیق شامل عزت نفس، خود ارجمندی جسمانی و اضطراب اجتماعی - جسمانی در بین پسران و دختران می باشد. عزت نفس توسط مقیاس عزت نفس روزنبرگ، خود ارجمندی جسمانی توسط مقیاس BAS و اضطراب اجتماعی - جسمانی توسط مقیاس اضطراب اجتماعی - جسمانی ۷ ماده ای اندازه گیری شد. برای مقایسه متغیرها در بین دو گروه از آزمون آنالیز واریانس دوسویه و جهت بررسی رابطه بین متغیرها در دو گروه از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید. پس از تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS، نتایج زیر بدست آمد:

الف- در مقایسه متغیرها در میان آزمودنیها نتیجه گرفته شد که:

۱- تفاوت معنی داری در میزان عزت نفس بین دانش آموزان پسر و دختر فعال و غیر فعال مشاهده نشد.

۲- تفاوت معنی داری در میزان خود ارجمندی جسمانی در بین دانش آموزان پسر و دختر فعال و غیر فعال مشاهده نشد.

۳- تفاوت معنی داری در میزان اضطراب اجتماعی - جسمانی در بین دانش آموزان پسر و دختر فعال و غیر فعال مشاهده نشد.

ب- با بررسی روابط بین متغیرها:

۴- ارتباط مستقیم و معنی داری بین عزت نفس و خود ارجمندی جسمانی در دانش آموزان پسر و دختر فعال و غیر فعال دبیرستانی مشاهده شد ($r=0.32, p<0.01$).

۵- رابطه معکوس و معنی داری بین عزت نفس و اضطراب اجتماعی جسمانی در دانش آموزان پسر و دختر دبیرستانی فعال و غیر فعال مشاهده شد ($r=-0.30, p<0.01$).

۶- رابطه معکوس و معنی داری بین خود ارجمندی جسمانی و اضطراب اجتماعی جسمانی در دانش آموزان پسر و دختر فعال و غیر فعال دبیرستانی مشاهده شد ($r=-0.27, p<0.01$).

نتایج حاصل از داده های تحقیق نشان می دهد تفاوت معنی داری پیرامون ارتباط متغیرهای ر نفس ، خود ارجمندی جسمانی و اضطراب اجتماعی با فعالیت جسمانی در انش دانش آموزان پسر و دختر وجود ندارد، که با توجه به نتایج حاصل از دیگر تحقیقات در این زمینه پژوهش و بررسی بیشتری لازم است. از دیگر نتایج تحقیق رابطه معکوس و معنی دار بین عزت نفس با اضطراب اجتماعی - جسمانی ، رابطه معکوس و معنی دار بین خود ارجمندی جسمانی و اضطراب اجتماعی - جسمانی و رابطه معنی دار بین خود ارجمندی جسمانی و عزت نفس در دانش آموزان فعال و غیر فعال می باشد . بنابراین می توان گفت که بهبود و ارتقاء عزت نفس و خود ارجمندی جسمانی سبب کاهش اضطراب اجتماعی - جسمانی در بین نوجوانان و جوانان می شود و بهمین منظور باید راهها و عوامل افزایش دهنده عزت نفس و خود ارجمندی جسمانی شناسایی شده و بر آنها تاکید گردد .

واژه های کلیدی: عزت نفس ، خود ارجمندی جسمانی ، اضطراب اجتماعی - جسمانی .

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	فصل اول.....
۲	۱-۱-مقدمه.....
۵	۱-۲-بیان مسئله.....
۸	۱-۳-اهمیت و ضرورت اجرای تحقیق.....
۹	۱-۴-اهداف تحقیق.....
۱۱	۱-۵-فرضیه‌های تحقیق.....
۱۱	۱-۵-۱-پیش فرضهای تحقیق:.....
۱۱	۱-۵-۲-فرضیه‌های تحقیق.....
۱۲	۱-۶-محدودیت‌های تحقیق.....
۱۲	۱-۷-تعاریف نظری و عملیاتی متغیرها و مفاهیم.....
۱۴	فصل دوم.....
۱۵	۲-۱-مقدمه.....
۱۵	۲-۲-بخش اول.....
۱۵	۲-۲-۲-مقدمه.....
۱۷	۲-۲-۲-خود پرورانی(شکل گیری خود پنداره).....
۱۷	۲-۲-۲-۱-خود و خود آگاهی:.....
۱۹	۲-۲-۲-۲-مفهوم خود پنداره:.....
۱۹	۲-۲-۲-۲-۱-دیدگاه اجتماعی:.....
۱۹	۲-۲-۲-۲-۲-دیدگاه شناختی:.....
۲۰	۲-۲-۲-۲-۳-دیدگاه شناختی-اجتماعی:.....
۲۰	۲-۳-مفهوم عزت نفس.....
۲۱	۲-۳-۱-عزت نفس.....
	Error! Bookmark not defined.چرا عزت نفس اهمیت دارد؟
۲۱	۲-۳-۳-تعاریف عزت نفس و جنبه‌های مختلف آن.....
۲۲	۲-۳-۴-دیدگاه های روانشناختی در مورد عزت نفس:.....
۲۲	۲-۳-۴-۱-دیدگاه ابراهام مازلو:.....
۲۴	۲-۳-۴-۲-دیدگاه کارل راجرز:.....
۲۶	۲-۳-۴-۳-دیدگاه آدلر:.....
۲۷	۲-۳-۴-۴-دیدگاه آلپورت:.....
۲۸	۲-۳-۴-۵-دیدگاه اسمیت :.....
۳۰	۲-۳-۵-مولفه های اساسی عزت نفس.....
۳۰	۲-۳-۵-۱-امنیت:.....

ب

- ۳۱-۲-۳-۵-۲- خود پذیری:.....
- ۳۱-۲-۳-۵-۳- پیوند جویی:.....
- ۳۱-۲-۳-۵-۴- تعهد:.....
- ۳۱-۲-۳-۵-۵- شایستگی:.....
- ۳۲-۲-۳-۶- چهار شرط عزت نفس:.....
- ۳۲-۲-۳-۶-۱- همبستگی:.....
- ۳۲-۲-۳-۶-۲- بی همتایی:.....
- ۳۳-۲-۳-۶-۳- قدرت:.....
- ۳۳-۲-۳-۶-۴- الگو:.....
- ۳۴-۲-۳-۷- ابعاد عزت نفس.....
- ۳۴-۲-۳-۷-۱- عزت نفس اجتماعی:.....
- ۳۴-۲-۳-۷-۲- عزت نفس تحصیلی:.....
- ۳۵-۲-۳-۷-۳- عزت نفس خانوادگی:.....
- ۳۵-۲-۳-۷-۴- عزت نفس جسمانی:.....
- ۳۵-۲-۳-۷-۵- عزت نفس کلی:.....
- ۳۶-۲-۳-۸- رشد عزت نفس.....
- ۳۷-۲-۳-۸-۱- عوامل مؤثر بر رشد عزت نفس.....
- ۳۹-۲-۳-۹- عوامل مؤثر بر عزت نفس.....
- ۳۹-۲-۳-۹-۱- فرهنگ:.....
- ۴۰-۲-۳-۹-۲- روشهای فرزند پروری:.....
- ۴۰-۲-۳-۹-۳- انتسابهای پیشرفتی:.....
- ۴۱-۲-۳-۱۰- عزت نفس و میزان فعالیت بدنی.....
- ۴۲-۲-۳-۱۱- ویژگی های افراد دارای عزت نفس بالا:.....
- ۴۳-۲-۳-۱۲- ویژگی های افراد دارای عزت نفس پایین:.....
- ۴۳-۲-۳-۱۳- ابزار سنجش عزت نفس.....
- ۴۴-۲-۳-۱۴- عزت نفس و ارتباط آن با خود پنداره.....
- ۴۴-۲-۳-۱۴-۱- واکنش دیگران:.....
- ۴۵-۲-۳-۱۴-۲- مقایسه با دیگران:.....
- ۴۵-۲-۳-۱۴-۳- شکل گیری خود ایده ال:.....
- ۴۵-۲-۳-۱۴-۴- نیاز به احساس ارزش و عزت نفس:.....
- ۴۷-۲-۴- مفهوم خود ارجمندی جسمانی.....
- ۴۹-۲-۵- اضطراب، جنبه ها و جلوه های آن:.....
- ۴۹-۲-۵-۲- شیوه های بیان اضطراب.....
- ۵۰-۲-۳-۵-۳- بررسی بالینی نشانه های اضطراب در سطوح مختلف:.....
- ۵۰-۲-۳-۵-۱- اضطراب در سطح رفتار.....
- ۵۲-۲-۳-۵-۲- نشانه های اضطراب در سطح بدنی.....
- ۵۳-۲-۳-۵-۳- بیان اضطراب در سطح ارتباطی:.....
- ۵۴-۲-۳-۵-۴- تجلی اضطراب در سطح شناختی:.....

ت

- ۵۴-۲-۴-۵-اضطراب در دوره های مختلف:
- ۵۵-۲-۵-۵-اضطراب از دیدگاههای مختلف:
- ۵۵-۲-۵-۱-نظریه روان تحلیل گری
- ۵۶-۲-۵-۲-نظریه یادگیری-رفتار نگری.....
- ۵۶-۲-۵-۳-نظریه فیزیولوژیک.....
- ۵۷-۲-۵-۴-نظریه عدم اطمینان.....
- ۵۸-۲-۵-۶-انواع اضطراب:
- ۵۸-۲-۵-۱-اختلال اضطراب فراگیر یا منتشر:
- ۵۹-۲-۵-۲-اختلال هراس:
- ۵۹-۲-۵-۳-ترس های ساده یا اختصاصی:
- ۵۹-۲-۵-۴-ترس های اجتماعی:
- ۶۰-۲-۵-۵-اختلال وسواس:
- ۶۰-۲-۵-۶-اختلال استرس پس از سانحه:
- ۶۱-۲-۵-۷-علل بروز اضطراب
- ۶۱-۲-۵-۱-عوامل زیست شناختی و جسمانی:.....
- ۶۱-۲-۵-۲-عوامل محیطی و اجتماعی:
- ۶۱-۲-۵-۳-عوامل ژنتیکی و ارثی:
- ۶۲-۲-۵-۴-عوامل جانبی موثر در ابتلا به اضطراب:
- ۶۲-۲-۵-۸-اقسام اضطراب
- ۶۲-۲-۵-۱-اضطراب صفتی یا خصیصه ای:.....
- ۶۲-۲-۵-۲-اضطراب حالتی:
- ۶۳-۲-۵-۹-مدل چند بعدی اضطراب
- ۶۳-۲-۵-۱-اضطراب جسمانی حالتی:
- ۶۴-۲-۵-۲-اضطراب شناختی حالتی:
- ۶۵-۲-۵-۱۰-اضطراب اجتماعی
- ۶۶-۲-۵-۱۰-علل بروز اضطراب اجتماعی.....
- ۶۷-۲-۵-۱۱-اضطراب اجتماعی-جسمانی
- ۶۹-۲-۵-۱۲-راه های پیشگیری از اضطراب:
- ۷۰-۲-۵-۱۳-اضطراب اجتماعی-جسمانی وفعالیت بدنی:
- ۷۵-بخش دوم: پیشینه تحقیق.....
- ۷۵-۲-۶-۱-۱-تحقیقات انجام گرفته پیرامون عزت نفس ، خود ارجمندی جسمانی و اضطراب اجتماعی - جسمانی در داخل کشور:
- ۷۷-۲-۶-۱-۲-تحقیقات انجام گرفته پیرامون عزت نفس ، خود ارجمندی جسمانی و اضطراب اجتماعی - جسمانی در خارج از کشور:
- ۹۲-فصل سوم.....
- ۹۳-۳-۱-مقدمه
- ۹۳-۳-۲-جامعه آماری

۹۳	۳-۳- نمونه آماری.....
۹۴	۳-۴- متغیرهای تحقیق.....
۹۴	۳-۵- ابزار و روش جمع‌آوری اطلاعات.....
۹۴	۳-۵-۱- ابزار جمع‌آوری اطلاعات:
۹۷	۳-۶- شیوه‌ی نمره‌گذاری.....
۹۷	۳-۶-۱- مقیاس عزت نفس روزنبرگ:
۹۷	۳-۶-۲- مقیاس اضطراب اجتماعی- جسمانی ۷ ماده‌ای:
۹۸	۳-۶-۳- مقیاس میزان رضایتمندی از ابعاد جسمانی:
۹۸	۳-۶-۴- مقیاس ارزشمندی جسمانی:
۹۸	۳-۷- روش‌های آماری.....
۹۹	۳-۷-۱- آمار توصیفی:
۹۹	۳-۷-۲- آمار استنباطی:
۱۰۰	فصل چهارم.....
۱۰۱	۴-۱- مقدمه:
۱۰۲	۴-۲- توصیف ویژگی‌های فردی آزمودنی‌ها.....
۱۰۳	۴-۲-۱- میانگین و انحراف معیار نمره آزمودنیها در متغیر عزت نفس:
۱۰۴	۴-۲-۲- میانگین و انحراف معیار نمره آزمودنیها در متغیر میزان اضطراب اجتماعی- جسمانی:
۱۰۵	۴-۲-۳- میانگین و انحراف معیار نمره آزمودنیها در متغیر میزان رضایتمندی از ابعاد جسمانی:
۱۰۶	۴-۲-۴- میانگین و انحراف معیار نمره آزمودنیها در متغیر مقیاس خودارجمندی جسمانی:
۱۰۷	۴-۲-۵- میانگین و انحراف معیار نمره آزمودنیها در متغیر میزان فعالیت در اوقات فراغت:
۱۰۸	۴-۳- آزمون فرضیه‌های تحقیق:
۱۱۶	فصل پنجم.....
۱۱۷	۵-۱- مقدمه.....
۱۱۷	۵-۲- نتایج تحقیق.....
۱۱۹	۵-۳- بحث و بررسی.....
۱۲۴	۵-۴- نتیجه‌گیری.....
۱۲۶	۵-۵- پیشنهادات.....
۱۲۸	فهرست منابع:

فهرست جداول

عنوان	صفحه
جدول (۴-۱): جنسیت و میزان تحصیل آزمودنیها	۱۰۶
جدول (۴-۲): آمار توصیفی متغیرهای مورد سنجش در آزمودنیها	۱۰۶
جدول (۴-۳) میانگین وانحراف معیارنمره متغیر عزت نفس در آزمودنیها	۱۰۷
جدول (۴-۴) میانگین وانحراف معیارنمره متغیر میزان اضطراب اجتماعی-جسمانی در آزمودنیها	۱۰۸
جدول (۴-۵) میانگین وانحراف معیارنمره متغیر میزان رضایتمندی از ابعاد جسمانی در آزمودنیها	۱۰۹
جدول (۴-۶) میانگین وانحراف معیارنمره متغیر مقیاس خودارجمندی جسمانی در آزمودنیها	۱۱۰
جدول (۴-۷) میانگین وانحراف معیارنمره متغیر میزان فعالیت در اوقات فراغت در آزمودنیها	۱۱۱
جدول (۴-۸): میزان همبستگی خود ارجمندی جسمانی با میزان فعالیت آزمودنی ها	۱۱۲
جدول (۴-۹): میزان همبستگی خود ارجمندی جسمانی با میزان فعالیت آزمودنی ها	۱۱۲
جدول (۴-۱۰): میزان همبستگی اضطراب اجتماعی-جسمانی با میزان فعالیت آزمودنی ها	۱۱۳
جدول (۴-۱۱): میزان همبستگی میزان رضایتمندی از ابعاد جسمانی با میزان فعالیت آزمودنی ها	۱۱۳
جدول (۴-۱۲): میزان همبستگی خود ارجمندی جسمانی با میزان عزت نفس در آزمودنی ها	۱۱۳
جدول (۴-۱۳): میزان همبستگی خود ارجمندی جسمانی با میزان اضطراب اجتماعی-جسمانی آزمودنی ها	۱۱۴
جدول (۴-۱۴): میزان همبستگی خود ارجمندی جسمانی با میزان رضایتمندی از ابعاد جسمانی آزمودنی ها	۱۱۴
جدول (۴-۱۵): میزان همبستگی عزت نفس با میزان اضطراب اجتماعی-جسمانی آزمودنی ها	۱۱۴
جدول (۴-۱۶): میزان همبستگی عزت نفس با میزان رضایتمندی از ابعاد جسمانی آزمودنی ها	۱۱۵
جدول (۴-۱۷): میزان همبستگی اضطراب اجتماعی-جسمانی با میزان رضایتمندی از ابعاد جسمانی آزمودنی ها	۱۱۵
جدول (۴-۱۸): مقایسه بین میزان فعالیت با ویژگی های آزمودنیها	۱۱۶
جدول (۴-۱۹): مشخصات آمار گروهی میزان فعالیت در اوقات فراغت آزمودنیها بر اساس جنس	۱۱۶
جدول (۴-۲۰): مقایسه بین خود ارجمندی جسمانی با ویژگی های آزمودنیها	۱۱۷
جدول (۴-۲۱): مقایسه بین عزت نفس با ویژگی های آزمودنیها	۱۱۷
جدول (۴-۲۲): نتایج آزمون توکی در مقایسه زوجی میانگین عزت نفس بر اساس میزان تحصیلات	۱۱۸
جدول (۴-۲۳): مقایسه بین میزان اضطراب اجتماعی-جسمانی با ویژگی های آزمودنیها	۱۱۸
جدول (۴-۲۴): مقایسه بین میزان رضایتمندی از ابعاد جسمانی با ویژگی های آزمودنیها	۱۱۹

فهرست نمودار

صفحه	عنوان
۶۴.....	نمودار(۱-۲): پیوند میان عملکرد و اضطراب حالتی شناختی.....
۱۰۷.....	نمودار (۱-۴): میانگین متغیر میزان عزت نفس با توجه به جنسیت و میزان تحصیل
۱۰۸.....	نمودار(۲-۴): میانگین میزان اضطراب اجتماعی جسمانی با توجه به جنسیت و میزان تحصیل.....
۱۰۹.....	نمودار(۳-۴): میانگین میزان رضایتمندی از ابعاد جسمانی با توجه به جنسیت و میزان تحصیل.....
۱۱۰.....	نمودار(۴-۴): میانگین متغیر میزان خودارجمندی جسمانی با توجه به جنسیت و میزان تحصیل.....
۱۱۱.....	نمودار(۵-۴): میانگین متغیرمیزان فعالیت در اوقات فراغت با توجه به جنسیت و میزان تحصیل.....

فهرست اشكال

صفحه

عنوان

شكل شماره ۱-۲: «هرم شخصیتی مازلو»..... ۲۵

فصل اول

طرح تحقيق

۱-۱- مقدمه

پس از رشد سریع و قابل توجه علوم بشری و آغاز عصر جدید، علم تربیت‌بدنی نیز به صورت یکی از نیازهای اساسی جایگاه خویش را در زندگی انسان باز کرد، همین نیاز آدمی به ورزش باعث گردید که علم تربیت‌بدنی به عنوان یکی از پیچیده‌ترین علوم جلوه‌گر شود.

با توجه به پیشرفت‌های روزافزون سایر علوم و یافته‌های علمی و ارتباط تنگاتنگی که تربیت‌بدنی با آنها دارد، ضرورت استفاده از این یافته‌ها در ورزش بیشتر احساس گردید. علاوه بر استفاده‌ی تربیت‌بدنی از دستاوردها و اختراعات فنی و پیشرفت‌های تکنولوژی نیاز مبرم به علم روانشناسی به حدی بدیهی و روشن است که هیچ‌کس قادر به انکار ارتباط و همسویی این علوم با هم نیست به گونه‌ای که باعث پیدایش علمی تحت عنوان «روانشناسی ورزشی»^۱ گردیده است. (۲)

«بررسی در ادبیات روانشناسی ورزشی نشان می‌دهد که عزت نفس^۲ و خود ارجمندی جسمانی^۳ دو ساختار اساسی روانشناسی هستند که تأثیر مهمی بر اجرای ورزشی دارند. (فلتز ۱۹۸۸)^۴

روانشناسی ورزشی می‌تواند منشاء بسیاری از موفقیت‌های ورزشکاران و پایه و اساس سلامت جسم و روح انسان و به تبع آن جامعه انسانی شود. تا زمانیکه انسان از نظر روانی به تعادل نرسد نمی‌تواند سلامت جسمی بدست آورد و تجربه ثابت کرده است که هر کس از سلامت روانی برخوردار باشد از سلامت جسمی نیز بهره‌مند است.

ادموند اسپنسر^۵ می‌گوید: «ذهن آدمی را خوب و بد، شاد و مغموم، غنی و فقیر می‌سازد». لازمه رسیدن به موفقیت شناخت خود است و جهت نیل به این هدف باید به رشد ذهنی مناسب رسید که بر این اساس جروم برونر معتقد است: «رشد ذهنی از سه نظام پی‌در پی شناختی می‌گذرد که همانند یک رشته گام‌های پیاپی است.»^۱ این سه نظام عبارتند از:

۱. مرحله شناخت عملی

۲. مرحله شناخت تصویری

۳. مرحله شناخت نمادی

1. Sport Psychology
2. Self Esteem
3. Self Efficacy
4. Feltz
5. Edmond Spencear

از این سخن برونر می‌توان چنین استنباط کرد که برای رسیدن به رشد ذهنی که منجر به شناخت خود می‌شود و یکی از پایه‌های اساسی موفقیت است باید مراحل پائین‌تر رشد ذهنی را طی کرد و عبور از هر یک از این مراحل و میزان موفقیت یا عدم موفقیت در آنها نقش بسزایی در شناخت «خود»^۱ و به تبع آن کسب موفقیت شخص دارد.

چه کسی هستیم؟ چقدر از خود آگاهی داریم؟ شاید پاسخ به این سوال سخت و دشوار باشد. اکثر ما فقط در مورد ویژگی‌های کلی و عمومی خود از جمله سن، نام خانوادگی، تحصیلات، وضعیت شغلی و... خود صحبت می‌کنیم و از ویژگی‌های شخصی و رفتاری خود اطلاعات کافی و مناسبی نداریم. به عنوان مثال نمی‌دانیم که چه کارهایی را خوب می‌توانیم انجام دهیم. چه ویژگی‌های اخلاقی خوب و مثبتی داریم؟ به چه علت مهربان هستیم؟...

«خود» به معنای مجموعه‌ای از ویژگی‌های فردی است که تفاوت فرد از دیگران یا شباهت او به دیگران را بیان می‌کند؛ «خود» یکی از مفاهیم بسیار قدیمی روانشناسی است و تعداد زیادی از آثار جدید نیز اهمیت این مفهوم را در روانشناسی اجتماعی معاصر تأیید می‌کنند.

مفهوم «خود» در برگیرنده سه بُعد است که شامل «خود پنداره»^۲ به معنای: «مجموعه‌ای از باورها که شخص درباره خودش دارد توصیف می‌شود»؛ «عزت نفس»^۳ به مفهوم ارزیابی شخص از ویژگی‌های خاص خود است به عبارت ساده‌تر یعنی: «احساسی که فرد نسبت به خود دارد»؛ سومین بُعد «خود» نیز به روابط بین خود و رفتار مربوط می‌شود، که می‌توان از آن به مفهوم معرفی خود یا ارائه خود یاد کرد. ریشه‌های ساخت خود و تغییرات آن نیز از موضوعاتی است که مورد علاقه محققان بوده است. به نظر عموم روانشناسان اجتماعی^۳ «خود» بر صفات ذاتی فرد استوار نیست، بلکه به تدریج و با جهت‌گیری از کنشهای متقابل با محیط ساخته می‌شود؛ یعنی: «محیط به فرد شکل می‌دهد».

باورهای فرد درباره خودش به مفهوم «خود پنداره» محصول عوامل متعدد محیطی و موقعیتی است؛ عواملی مانند: واکنشهای دیگران، مشاهده رفتارهای خود، مقایسه خود با اشخاصی که به فرد شباهت دارند و در همان محیط زندگی می‌کنند و ...

تأکید بر عوامل محیط در شکل‌گیری مفهوم «خود» اصل دخالت نظام تربیتی هر جامعه‌ای را در این زمینه حائز اهمیت بیشتری می‌گرداند. بطور مشخص می‌توان اظهار داشت که هر نظام تربیتی علاوه بر نقشهای مختلفی که در زمینه تربیت انسانها برای توسعه و پیشرفت دارد، وظیفه‌ای نیز برای عناصر وابسته به مفهوم «خود» خواهد داشت. پس از طی مراحل شناخت «خود» آنگاه مراحل رشد ذهنی به

1. Self
2. Self-Concept
3. Social Psychologists.

ترتیب پدیدار می‌شوند و مفهومی‌هایی همانند: «عزت نفس»، «خود ارجمندی»، «خود سودمندی»، «خود پنداره» و سایر مفاهیم ذهنی برای انسان معنادار و با اهمیت می‌شوند به گونه‌ای که بدون رشد این مفاهیم در ذهن هیچ موفقیتی نصیب آدمی نمی‌گردد. (۷۹)

پرداختن به مفاهیمی مانند: «عزت نفس»، «خود ارجمندی جسمانی» و «اضطراب اجتماعی-جسمانی» و ثمرات آن حداقل به دو دلیل مهم است و باید مورد توجه قرار گیرد؛ نخست آنکه این مفهومی‌ها در ذات خود دارای ارزش تربیتی هستند و پرورش انسانهای صاحب عزت نفس بالاتر، خودپنداره‌ای مثبت، اهل رقابت، چالش و کسب موفقیت، احساس خودکارآمدی و احساس شایستگی یکی از اهداف اساسی هر نظام تربیتی می‌بایست باشد.

دوم آنکه این مفاهیم برای سایر اهداف عالی انسانی زمینه و بستر مناسبی هستند. به عنوان مثال: چنانچه فردی در حرفه‌ای متخصص شود، اما فاقد «عزت نفس» یا دارای «خود پنداره‌ای منفی» و یا با عدم احساس خودکارآمدی و شایستگی باشد، نمی‌تواند در جامعه فردی مؤثر باشد.

با توجه به همسویی علم تربیت بدنی و روانشناسی و رابطه تعاملی بین آنها چنین استنباط می‌شود که برای داشتن جامعه‌ای سالم باید انسانهایی سالم داشته باشیم و سلامتی انسانها رهین داشتن روح و جسمی توأمان سالم است. (۲۲)

درس تربیت بدنی که یکی از ابزارهای توسعه و گسترش سلامتی، ایجاد تعامل و رغبت برای فعالیتهای منجر به تندرستی، توسعه اخلاقی، تعامل اجتماعی و پدید آورنده خود پنداره مثبت و بستری مناسب که می‌توان از آن جهت توسعه صفات مثبت یاد کرد؛ محتاج کاربرد صحیح روشهای درست آموزش است. در حال حاضر حدود بیست میلیون دانش‌آموز در کشور وجود دارد که در مناسب‌ترین سن جهت انجام فعالیتهای ورزشی هستند و اهمیت موضوع ایجاب می‌کند تا مسئولین تدابیری بیندیشند که به علم تربیت بدنی و ورزش در جامعه به طور اعم و در آموزش و پرورش به شکل تخصصی‌تر پرداخته شود تا مفاهیم بنیادی و حائز اهمیتی مانند: «عزت نفس، خود ارجمندی جسمانی، اضطراب و انواع آن و رابطه آنها با میزان فعالیت بدنی»^۱ بیشتر مورد توجه دست‌اندرکاران ورزشی به ویژه معلمان تربیت بدنی قرار گیرد.

به همین سبب ضرورت دارد تا با بررسی و کاوش‌های مستمر در پی ایجاد و یافتن روشهای صحیح آموزش و نحوه تدریس و فضای انگیزشی مطلوب باشیم تا بتوانیم از این طریق شاهد اثرات مثبت حاصل از فعالیتهای جسمانی که سلامتی در همه ابعاد مختلف اعم از جسمانی، روانی، عقلانی و اجتماعی را در بر دارد، باشیم.