

رشته‌های دبیری و علوم تربیتی دانشگاه‌ها و مشاوران و مدیران و معلمان مدارس در هشت فصل نوشته شده است:

فصل اول: کلیاتی دربارهٔ راهنمایی و مشاوره؛

فصل دوم: اهداف، اصول و خدمات راهنمایی؛

فصل سوم: انواع راهنمایی؛

فصل چهارم: نظریه‌ها و روش‌های مشاوره؛

فصل پنجم: کارکنان آموزشگاه و ارتباط با خدمات راهنمایی؛

فصل ششم: روش‌ها و فنون شناخت و راهنمایی دانش‌آموزان؛

فصل هفتم: کلیاتی دربارهٔ نظام آموزش و پرورش ایران،

برنامه‌ها و فعالیت‌های راهنمایی و مشاوره در آموزش و پرورش؛

فصل هشتم: راهنمایی و مشاوره در دوره‌های تحصیلی ایران و وضع مطلوب و استلزامات آن.

ذکر سیاست‌ها و راهبردهای اساسی سند تحول آموزش و پرورش در مورد استقرار نظام راهنمایی و مشاوره در دوره‌های تحصیلی ایران و استلزامات تحقق این برنامه از جمله محاسن این کتاب است.

رعایت اصل ساده‌نویسی و ارائهٔ مثال‌های ملموس، امکان آموختن مطالب کتاب را برای تمام افراد علاقه‌مند به خدمات راهنمایی و مشاوره فراهم کرده است.

مشاورهٔ مدرسه (توصیف یک الگوی ممتاز و جدید برای مشاوران مدارس)

و برنامه‌شان- مبنی بر معطوف کردن توجه‌شان به سمت رشد اجتماعی و هیجانی کودکان و کمک به آن‌ها در جهت کسب تجربیات مثبت در مدرسه- تعادل برقرار کنند.

کتاب، بر روی جنبه‌های کیفی مشاورهٔ اثربخش مدرسه، تمرکز دارد. الگوی پیشنهادی مؤلفان کتاب، بر اهمیت خودآدراسی در مؤثر بودن مشاوران، به‌ویژه توانایی بازشناسی قابلیت‌های خاص و همچنین مهارت‌ها و یا رفتارهای خاص تأکید دارد و کتاب به قابلیت‌های دوازده‌گانهٔ کلیدی مشاور از جمله ادراک خویشین و مطالعهٔ فرهنگ مدرسه نیز اشاره می‌کند. آنچه باعث الگوی این کتاب شده این است که به واسطهٔ الگوی مورد نظر، اهمیت هماهنگی میان عوامل سه‌گانهٔ توانایی‌های شخصی مشاور، رویکرد مشاوره- که به‌طور نظری بنیان نهاده شده- و بافت به تفصیل شرح داده شده است. استدلال این است که در مواقعی که برنامه‌های مشاوره‌ای موفقیت‌آمیز واقع می‌شود، مشاور به‌عنوان یک فرد تسهیل‌گر تغییرات عامل اصلی این موفقیت است.

همچنین در این کتاب تأکید شده که درک و برطرف کردن نیازهای بافت و محیط خاص مشاور، برای یادگیری اثربخش بسیار ضروری است. مابقی مطالب الگوی مطرح شده در کتاب، که بیشتر جنبهٔ نظری دارند، نیز بر روی برنامه‌های قابل کاربست در سراسر محیط‌ها متمرکز است و بر فعالیت‌های حرفه‌ای عامه‌پسند، تأکید دارد.

سمیه علی مددی



■ نویسنده: جان ریتل - جین پترسون

■ مترجم: کیانوش زهرآکار، عباس سامی

■ ناشر: نشر روان

■ تاریخ انتشار: ۱۳۹۲

کتاب حاوی الگویی عملی است که مؤلفان، آن را پس از انجام مجموعه‌ای از مطالعات طولی روی یک مشاور مدرسه به‌نام کلودیا ونگستاد تدوین کرده‌اند. این مشاور به قدری در مدرسه‌اش تأثیرگذار بوده که تغییری اصولی در نظام مدرسه ایجاد کرده است. معلمان، دانش‌آموزان و بافت کلی مدرسه، همگی از وی تأثیر پذیرفته‌اند. تعادل میان شخصیت، قابلیت‌ها، برنامه و بافتی که از برنامه این مشاور تأثیر پذیرفته‌اند، مهم‌ترین عامل موفقیت وی است. این کتاب بر این اساس بنا نشده که مباحث آن برای تمامی مدارس مؤثر واقع شود، بلکه کاملاً برعکس، هدف آن بیشتر ترغیب مشاوران باتجربه و تازه‌کار به خوداندیشی و ارزیابی محیط کاریشان است؛ به‌ نحوی که آن‌ها نیز بتوانند بین خود، محیط



ورزش و عزت نفس دختران

□ حسن رحمان پور

دبیر آموزش و پرورش شهرستان رشتخوار

چکیده

این پژوهش

مطالعه‌ای نیمه تجربی بود

که جامعه آماری آن را دانش آموزان

دختر مقطع راهنمایی شهرستان رشتخوار

تشکیل می‌دادند. گروه نمونه شامل ۷۰ دانش آموز

دختر (۱۴-۱۲ سال) یکی از مدارس راهنمایی بود که

به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۳۵ نفر) و گروه کنترل

(۳۵ نفر) قرار گرفتند. پرسش‌نامه اطلاعات دموگرافیک و

پرسش‌نامه عزت نفس کوپراسمیت، توسط دو گروه تکمیل

شد. پرسش‌نامه عزت نفس کوپراسمیت برای اندازه‌گیری

عزت نفس کلی در کودکان و نوجوانان سن ۸ تا ۱۵ سال

ساخته شده و شامل ۵۸ سؤال است. در اندازه‌گیری

عزت نفس نوجوانان روایی درونی پرسش‌نامه بین ۰/۸۷ و

۰/۹۲ و ضریب اعتبار به روش بازآزمایی ۰/۸۸ اعلام شده

است. در این پژوهش نیز اعتبار آزمون به روش آلفای کرونباخ

۰/۸۱ به‌دست آمد که نشان از اعتبار مطلوب آن دارد. به‌منظور

انجام پژوهش، گروه آزمایش زیر نظر مربی تربیت‌بدنی یک

برنامه منظم ورزشی را به مدت ۱۲ هفته و هر هفته دو جلسه

۶۰ دقیقه‌ای فعالیت ورزشی شامل گرم کردن، حرکات کششی

و نرمشی، دویدن آهسته و سریع و انجام یک مهارت ورزشی شامل، والیبال و بسکتبال اجرا کرد و پس از اتمام برنامه هردو گروه مجدداً پرسش‌نامه را تکمیل کردند.

نتایج پژوهش نشان داد که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی تأثیر معناداری در عزت نفس نوجوانان دارد و اجرای یک برنامه ورزشی مناسب، عزت نفس دختران نوجوان را بهبود می‌بخشد و افزایش می‌دهد.

کلیدواژه‌ها: فعالیت ورزشی، عزت نفس، نوجوان، مقطع راهنمایی

مقدمه

نوجوانی دورانی حساس در شکل‌گیری عواطف و تفکرات آدمی است. در این مرحله سنی، افراد به ارزش و اهمیت مقررات و روابط اجتماعی پی می‌برند و با رعایت کامل آن‌ها برای سازگاری اجتماعی آماده می‌شوند و از نظر اجتماعی رشد

آزمایش و ارزیابی کند.

مطالعات انجام شده در این زمینه نتایج متفاوتی داشته‌اند. بر این اساس، فرخی و سیدزاده و بارت در مطالعات خود دریافتند که بین رشد اجتماعی دانش‌آموزان ورزشکار رشته‌های انفرادی و گروهی و دانش‌آموزان غیر ورزشکار ارتباط معناداری وجود ندارد. اما کارتر و تومن در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که ورزشکاران، اعم از رشته‌های گروهی و انفرادی، نسبت به غیر از ورزشکاران از رشد اجتماعی بالاتری برخوردارند. نتایج این تحقیقات نشانگر تأثیر سودمند فعالیت بدنی بر رشد اجتماعی نوجوانان است.

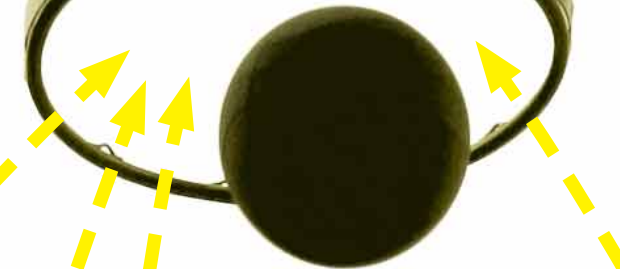
اگرچه سودمندی فعالیت بدنی تنها به رشد اجتماعی محدود نمی‌شود و فعالیت بدنی بر دیگر ویژگی‌های روانی و اجتماعی افراد نیز تأثیر می‌گذارد. عزت‌نفس یکی از این ویژگی‌های بسیار مهم انسان است که از تعامل اجتماعی و فعالیت بدنی تأثیر می‌گیرد. عزت‌نفس، احساس ارزش و درجه تأیید، تأکید، پذیرش و ارزشمندی است که شخص نسبت به خود دارد. این ویژگی شخصیتی نتیجه زندگی اجتماعی و ارزش‌های آن است و در تمامی فعالیت‌های روزانه انسان به‌نوعی جلوه‌گر می‌شود و یکی از مهم‌ترین جنبه‌های شخصیت و تعیین‌کننده ویژگی‌های رفتاری انسان به‌شمار می‌آید.

عزت‌نفس متأثر از عوامل درونی و بیرونی است. منظور از عوامل درونی، عواملی است که خود شخص آن‌ها را ایجاد می‌کند؛ مانند نظرات، باورها و اعمال یا رفتار فرد. درحالی‌که عوامل بیرونی شامل کلیه عوامل محیطی است. به‌طور کلی، فعالیت بدنی و ورزش سبب ایجاد احساس کفایت و کارایی و افزایش عزت‌نفس در فرد می‌شود. از دیگر ویژگی‌های شخصیتی مرتبط با رشد اجتماعی و عزت‌نفس، که تحت‌تأثیر فعالیت ورزشی قرار می‌گیرد، خودکارآمدی است.

خودکارآمدی با باورهای شخص در مورد توانایی‌اش در انجام مؤثر امور، ارتباط دارد و از منابع مختلف، از جمله پیروزی‌ها و شکست‌های فرد، مشاهده موفقیت یا شکست افرادی که شبیه او هستند و ترغیب کلامی، تأثیر می‌پذیرد. از این‌رو به‌نظر می‌رسد اشخاصی که خودکارآمدی شخصی بالاتری دارند نسبت به افراد دارای سطح خودکارآمدی شخصی پایین بیشتر تلاش می‌کنند، پشتکار بیشتری از خود نشان می‌دهند و ترس کمتری را تجربه می‌کنند. بر این اساس، **مارکوس و همکاران** و

می‌کنند. رشد اجتماعی در واقع، رشد فرد در روابط اجتماعی است؛ به‌طوری‌که او بتواند با افراد جامعه‌اش هماهنگ و سازگار باشد. رشد اجتماعی مهم‌ترین جنبه وجود هر شخص محسوب می‌شود و شامل مجموعه‌ای متوازن از مهارت‌های اجتماعی و رفتارهای انطباقی فراگرفته شده است که فرد را قادر می‌سازد تا با افراد دیگر روابط متقابل مطلوب داشته باشد، واکنش‌های مثبت از خود بروز دهد و از رفتارهایی که پیامد منفی دارند، اجتناب ورزد. وجود ویژگی‌هایی همچون همکاری، مسئولیت‌پذیری، همدلی و خویش‌داری و خوداتکالی از مؤلفه‌های رشد اجتماعی است.

براساس نظر **وایتزمن** رشد اجتماعی همانند رشد جسمانی و ذهنی کمیتی به‌هم پیوسته است و به‌تدریج کمال می‌یابد. رشد اجتماعی که لازمه پیشرفت بیشتر افراد است، به‌تدریج در طول زندگی و به‌طور طبیعی در برخورد با تجربیات گوناگون حاصل می‌شود و در اصطلاح به آن کمال یا پختگی می‌گویند. رشد اجتماعی در پسران از سه مرحله تقلید، افتخار به شخصیت، و تعادل اجتماعی و در دختران از چهار مرحله اطاعت، اضطراب، تقلید، و تعادل اجتماعی گذر می‌کند. در فرایند گذر از مراحل یاد شده، عوامل خانواده، گروه‌های اجتماعی و مدرسه اثرگذارند. گاریتا و همکاران نیز معتقدند که فعالیت بدنی از جمله، فعالیت‌های ورزشی گروهی و فعالیت‌های فوق‌برنامه در مدارس می‌تواند موجبات رشد و سلامت اجتماعی را فراهم آورد؛ زیرا فعالیت ورزشی با ایجاد فرصت‌های فراوان برای تعامل اجتماعی و برخورد با محرک‌های مثبت و منفی، تجربه فشارهای روانی و جسمانی مختلف می‌تواند شرایطی فراهم کند که نوجوان به‌طور مستمر توانایی‌ها و ظرفیت‌های روانی و جسمانی خود را



بلانچارد و همکاران در پژوهش‌های خود دریافتند بین فعالیت بدنی و خودکارآمدی رابطه‌ای دو طرفه وجود دارد. **لیانگ و همکاران** نیز دریافتند که خودکارآمدی با میزان لذت بردن از فعالیت بدنی رابطه مستقیم دارد. به عبارتی، خودکارآمدی بالاتر موجب لذت بیشتر از فعالیت بدنی می‌شود.

با توجه به اهمیت ویژگی‌های شخصیتی همچون رشد اجتماعی، عزت‌نفس و خودکارآمدی و عوامل مرتبط با آن‌ها در دانش‌آموزان، همچنین وجود نتایج متناقض تحقیقات درباره ارتباط فعالیت بدنی با این ویژگی‌ها و پیچیدگی روابط اجتماعی در جوامع امروزی، لزوم پرداختن به ویژگی‌های اجتماعی دانش‌آموزان و عوامل مرتبط با آن‌ها بیش از پیش احساس می‌شود. تعداد روزافزون افرادی که برای برقراری ارتباط با دیگران مشکل دارند یا به ترس از برخورد‌های اجتماعی دچارند و یا دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب، افسردگی، عزت‌نفس و خودکارآمدی پایین و انزوای اجتماعی ضرورت پرداختن به رشد اجتماعی و عوامل شخصیتی (عزت‌نفس و خودکارآمدی) مرتبط با آن را توجیه می‌کند.

عزت‌نفس

عزت‌نفس مفهومی بسیار مهم در روان‌شناسی نوجوان است و به افکار و احساسات فرد در ارتباط با خودش اشاره دارد (کارل، ۲۰۰۱). احساس فرد نسبت به خودش، بستگی به این دارد که اینکه فرد چگونه به خود ارزش می‌دهد و همین‌طور به کسب موفقیت‌های فردی، احساس کفایت و شایستگی و احساس مهم بودن وی بستگی دارد (پاپرین، ۲۰۰۵). عزت‌نفس در بسیاری از زمینه‌ها، مانند انتخاب دوستان و فعالیت‌ها، بر تصمیم‌گیری فرد تأثیر می‌گذارد. (جانسون، ۱۹۹۹).

پاپرین (۲۰۰۵) اعتقاد داشت که کیفیت فعالیت‌هایی که نوجوانان انتخاب می‌کنند، از مهم‌ترین عناصر پیش‌بینی‌کننده و تضمین‌کننده موفقیت در طول سال‌های نوجوانی است. مشارکت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند به دختران نوجوان کمک کند تا سال‌های نوجوانی را به خوبی طی کنند. همچنین تأثیرات مثبتی بر سلامت جسمانی و کل زندگی‌شان می‌گذارد.

دخترانی که فعالیت‌های ورزشی انجام می‌دهند، احساس خودکفایتی بیشتر و توانایی رهبری بالاتری دارند. آن‌ها از حالات خلقی بهتری برخوردارند و سطوح اضطراب و افسردگی کمتری دارند. مهارت‌های اجتماعی آن‌ها بالاتر می‌رود و اغلب نسبت به دخترانی که در فعالیت‌های ورزشی شرکت نمی‌کنند، در سطح پایین‌تری از فعالیت‌های نامناسب جسمی قرار دارند (پدرسون و سیدمن، ۲۰۰۴). این منافع به‌ویژه برای دختران اهمیت زیادی دارد و این به دلیل تغییراتی است که در سنین نوجوانی و اوایل آن در آن‌ها ایجاد می‌شود. در این دوره رویدادهای بسیاری بر عزت‌نفس دختران و نگاهی که آن‌ها به خود دارند تأثیر می‌گذارد. به دلیل تأثیر منفی تغییرات در این دوران، مانند تغییرات بدنی، تغییر محیط مدرسه، افزایش مسئولیت‌پذیری نوجوان و غیره، عزت‌نفس بیشتر در معرض خطر است (دیل، ویکاری و دیک، ۱۹۹۷).

راتکلیف و جوس (۲۰۰۴)، عنوان کردند که عزت‌نفس پایین در نوجوانان با رفتارهای پرخطر مانند افسردگی، ناامیدی، تلاش برای خودکشی، سوءمصرف الکل و مواد و رفتارهای پرخطر جنسی ارتباط دارد و اگر مورد توجه قرار نگیرد، منجر به مشکلاتی می‌شود که از دوران نوجوانی فراتر می‌رود و فقدان عزت‌نفس مزمن را به دنبال خواهد داشت. به اعتقاد پاپرین (۲۰۰۵)، نوجوانانی که در فعالیت‌های ورزشی مدرسه شرکت می‌کنند، عملکرد بهتر و سوابق حضور و غیاب بهتری دارند.

وقتی نوجوانان خود را افرادی شایسته و باکفایت در محیطی خاص مانند ورزش ببینند، نسبت به کل شخصیت خویش دید مثبتی پیدا می‌کنند (شفیلد، ۲۰۰۰). دخترانی که از نظر جسمانی فعال‌اند، احساس بهتری در مورد بدنشان دارند و نسبت به رشد بدنی خود کمتر احساس نارضایتی و ناخوشنودی می‌کنند (پاپرین، ۲۰۰۵). دخترانی که در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند، کمتر به بیماری‌های مزمن مبتلا می‌شوند، دستگاه ایمنی قوی‌تر، استخوان‌های محکم‌تر و ناراحتی‌های قاعدگی کمتری دارند. چربی‌های بدنی در آن‌ها بهبود می‌یابد و امکان ابتلای آنان به بیماری‌های قلبی، فشارخون بالا و سرطان پستان در مراحل بعدی زندگی کمتر است.

همچنین مشارکت در ورزش تأثیرات خوبی بر شرایط تحصیلی نوجوانان دختر دارد. سطح نمرات و معدل بالاتر و موفقیت‌های بیشتر در فعالیت‌های درسی در دخترانی که در ورزش فعال‌اند، دیده شده است. اُفت تحصیلی و اخراج از مدرسه در آن‌ها کمتر است و شانس بهتری برای ورود به دانشگاه و ماندن در موقعیت‌های مناسبی که به‌دست می‌آورند، دارند (هاریسون و نارایان، ۲۰۰۳).

ریچمن و شافر (۲۰۰۰) عنوان کردند دخترانی که در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند، در طول نوجوانی‌شان اغلب از نظر





عزت نفس شرکت کنندگان دارد (بروکر، ۲۰۰۶؛ پاپرین، ۲۰۰۵ و والدرون، ۲۰۰۳). **مارتین و دیگران** (۲۰۰۱) معتقد بودند که مشارکت در یک برنامه ورزشی سازمان یافته، تأثیر زیادی بر عزت نفس دارد. دختران نوجوانی که در ورزش شرکت می کنند، اطمینان بیشتری به خود دارند، بیشتر ابراز وجود می کنند (پاپرین، ۲۰۰۵) و رضایت بیشتری از بدنشان دارند (ریچمن و شافر، ۲۰۰۰؛ والدرون، ۲۰۰۳). همچنین **بروکر** (۲۰۰۶)، طی پژوهشی تأثیر مثبت ورزش را بر عزت نفس کلی و عزت نفس جزئی نشان داد.

بویر (۲۰۰۷) نیز عنوان کرد دختران نوجوانی که کمتر در فعالیت های ورزشی شرکت می کنند نسبت به افرادی که فعالیت های ورزشی مداوم دارند، دارای عزت نفس پایین تری هستند. تحقیقات **هاگ کامرون** (۲۰۰۳)، نوویک (۱۹۹۸) و کوئینترو (۲۰۰۴) نیز مؤید تأثیر مثبت ورزش بر عزت نفس کلی نوجوانان دختر است. با توجه به نتایج پژوهش های پیشین، در این پژوهش به دنبال اثبات فرضیه های زیر هستیم:

۱. میانگین نمره عزت نفس نوجوانان شرکت کننده در ورزش به طور معناداری بالاتر از عزت نفس گروه کنترل است.
۲. میانگین نمره عزت نفس پس از مشارکت در ورزش به طور معناداری بیشتر از میانگین عزت نفس قبل از شرکت در فعالیت های ورزشی در گروه آزمایش است.

هشتم

این پژوهش مطالعه نیمه تجربی بود که جامعه آماری آن را دانش آموزان دختر مقطع راهنمایی شهرستان رشتخوار تشکیل می دادند. گروه نمونه شامل ۷۰ دانش آموز دختر ۱۴-۱۲ سال یکی از مدارس راهنمایی رشتخوار بود که به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۳۵ نفر) و گروه کنترل (۳۵ نفر) قرار گرفتند. دو پرسش نامه /اطلاعات دموگرافیک و عزت نفس کوپراسمیت توسط دو گروه تکمیل شد.

پرسش نامه عزت نفس کوپراسمیت برای اندازه گیری عزت نفس کلی در کودکان و نوجوانان سن ۸ تا ۱۵ سال ساخته شده و شامل ۵۸ سؤال است. در اندازه گیری عزت نفس نوجوانان روایی درونی پرسش نامه بین ۰/۸۷ و ۰/۹۲ ضریب اعتبار به روش بازآزمایی ۰/۸۸ اعلام شده است (کوپراسمیت، ۱۹۸۱). در این پژوهش نیز اعتبار آزمون به روش *الفای* کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد که نشان از اعتبار مطلوب آن دارد. به منظور انجام پژوهش، گروه آزمایش یک برنامه منظم ورزشی را به مدت ۱۲ هفته و هر هفته دو جلسه ۶۰ دقیقه ای فعالیت ورزشی شامل: گرم کردن، حرکات کششی و نرمشی دو آهسته و سریع و انجام یک مهارت ورزشی شامل، والیبال و بسکتبال زیر نظر مربی تربیت بدنی اجرا کرد. پس از اتمام برنامه، هر دو گروه مجدداً پرسش نامه را تکمیل کردند. سپس داده ها توسط آزمون تی برای گروه های هم تاشده و تحلیل واریانس یک راه تجزیه و تحلیل شد.

عزت نفس پایین در نوجوانان با رفتارهای پرخطر مانند افسردگی، ناامیدی، تلاش برای خودکشی، سوء مصرف الکل و مواد و رفتارهای پرخطر جنسی ارتباط دارد و اگر مورد توجه قرار نگیرد، منجر به مشکلاتی می شود که از دوران نوجوانی فرا تر می رود و فقدان عزت نفس مزمن را به دنبال خواهد داشت

عاطفی و هیجانی سالم ترند و ارتباطات موفقیت آمیز بیشتری با همسالان و والدینشان دارند. ورزش همچنین می تواند ویژگی های شخصیتی مثبت مانند درستکاری و صداقت، شجاعت، همکاری، پذیرش و اقتدار را گسترش دهد (گرت، ۱۹۹۸). دختران ورزشکار کنترل هیجانی بهتر و انگیزش رشد یافته تری دارند. رقابت ورزشی، چگونگی تبدیل شدن به یک ورزشکار خوب، دستیابی به اهداف، رقابت منصفانه، درس گرفتن از شکست و حل و فصل اختلاف ها را به آنها می آموزد (دارلینگ، کالدول و اسمیت، ۲۰۰۵).

مشارکت در ورزش علاوه بر مزایای ذکر شده، تأثیر مثبتی بر

یافته‌ها

در گروه آزمایش ۱۲ نفر، اول راهنمایی، ۱۳ نفر دوم راهنمایی و ۱۰ نفر سوم راهنمایی بودند. میانگین نمره عزت نفس در پیش‌آزمون $73/14$ ($sd=12/85$) بود. میانگین نمره عزت نفس در پس‌آزمون $78/39$ ($sd=13/03$) بود.

در گروه کنترل ۱۳ نفر، اول راهنمایی، ۱۱ نفر دوم راهنمایی و ۱۱ نفر سوم راهنمایی بودند. میانگین نمره عزت نفس در پیش‌آزمون $73/37$ ($sd=13/24$) و در پس‌آزمون $73/84$ ($sd=13/56$) بود.

قبل از اعمال متغیر مستقل (فعالیت‌های ورزشی) عزت نفس در گروه مورد بررسی قرار گرفت. نتایج تفاوت معناداری را بین میانگین نمرات عزت نفس در گروه آزمایش و کنترل نشان داد ($p=0/45$). نتایج آزمون t برای مقایسه نمره عزت نفس گروه آزمایش و گروه کنترل در پس‌آزمون نشان داد که تفاوت معناداری بین نمره عزت نفس در دو گروه وجود دارد ($p < 0/001$) و عزت نفس گروه آزمایش بعد از انجام فعالیت‌های ورزشی افزایش یافته است. نتایج آزمون واریانس نیز نشان داد که تفاوت میزان عزت نفس بعد از مداخله در دو گروه آزمایش و کنترل معنادار است ($p < 0/001$).

در مورد فرضیه دوم پژوهش، نتایج آزمون t نشان داد که میانگین عزت نفس گروه آزمایش پس از شرکت در فعالیت‌های ورزشی افزایش یافته و از $73/14$ به $78/39$ رسیده که حاکی از وجود تفاوت معنادار بین نمرات عزت نفس در پیش‌آزمون و پس‌آزمون است ($p < 0/001$). این درحالی است که تفاوت معناداری بین نمره عزت نفس گروه کنترل در پیش‌آزمون ($73/37$) و پس‌آزمون ($73/84$) دیده نشد ($p=0/36$).

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی تأثیر معناداری در عزت نفس نوجوانان دارد و اجرای یک برنامه ورزشی مناسب عزت نفس دختران نوجوان را بهبود می‌بخشد و افزایش می‌دهد. تأثیر ورزش در عزت نفس، یافته‌ای است که در تحقیقات پیشین به آن اشاره شده است. مطالعات نشان می‌دهند که بین عزت نفس در ورزشکاران و غیر ورزشکاران تفاوت معناداری وجود دارد. ریچمن و شافر (۲۰۰۰)، نوویک (۱۹۹۸)، والدرون (۲۰۰۳) و پاپرین (۲۰۰۵) همگی دریافتند که ورزشکاران یک سال بعد از اولین تجربه مشارکت در ورزش، عزت نفس بالاتری به غیر ورزشکاران نشان می‌دهند. پاپرین (۲۰۰۵) عنوان کرد که تجربه هشت هفته‌ای ورزش فرصت‌هایی را برای تجربه موفقیت، احساس کفایت، شایستگی و توانمندی ایجاد می‌کند که ممکن است به تغییر مثبت در عزت نفس بینجامد. اگر تجربه ورزش این عوامل را ایجاد نکند، ممکن است تأثیر مثبتی بر عزت نفس نداشته باشد.

ویلسون (۲۰۰۰) عنوان کرد که تجربه ورزش تحت‌تأثیر عناصر دیگر قرار می‌گیرد؛ مانند سبک مربیگری، سطح رقابت، ارتباطات اجتماعی با هم‌تیمی‌ها، حمایت والدین و عوامل دیگر. اگر دانش‌آموز برای عواملی غیرمرتبط با عزت نفس، مانند خشنود کردن والدینی که تمایل دارند کودک ورزش کند یا به خاطر تشویق همسالان و غیره، ورزش کند، این عوامل ممکن است حداقل تأثیر را بر عزت نفس او داشته باشند. از طرف دیگر، گرانف (۱۹۹۸) اعتقاد داشت که حتی مشارکت‌های اجباری در ورزش نیز تأثیر مثبتی بر عزت نفس دارد. تجربه‌ای که کودکان و نوجوانان در ورزش دارند بسیار مهم است. مشارکت در ورزش به رشد تسلط و کارآمدی، خودپنداره مثبت و عزت نفس بالاتر و موفقیت و پیروزی منجر می‌شود.

منابع

- Bowker, A. (2006). The relationship between sports participation and self-esteem among early adolescents. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38 (3), 214- 229.
- Carl, S. (2001). Depression, body image and self- esteem as a function of sports participation among male and female adolescents. *Dissertation Abstracts International* 62 (3). (AAT 3011895).
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self- esteem*. Palo Alto, CA: Consulting psychologists Press.
- Darling, N., Caldwell, L., & Smith, R. (2005). Participation in school-based extracurricular activities and adolescent adjustment. *Journal of Leisure Research*, 37 (1), 51- 76.
- Grant, H. (1998). Self- esteem and adolescent females: The relationship to sports Participation. *Dissertation Abstract International*, 37 (1), 44. (UMINo 734512021).
- Harrison, P. & Narayan, G. (2003). Differences in behavior, Psychological factors, and environmental factors associated with participation in school sports and other activities in adolescence. *Journal of School Health*, 73 (3), 113- 121.
- Johnson, T. L. (1999). Sports participation and its impact on the self- esteem and attitudes toward sex of female adolescents. *Masters Abstracts International*, 37 (5), 1360. (UMI 1395001).
- Jose, P. E. & Ratcliffe, V. (2004). Stressor frequency and Perceived intensity as Predictors of internalizing symptoms: Gender and age differences in adolescence. *New Zealand Journal of Psychology*, 33 (3), 145- 154.
- Martin, S.; Dale, G. A., & Jackson, A. W. (2001). Youth coaching preferences of adolescent athletes and their parents. *Journal of Sport Behavior*, 24(2), 197- 213.
- Novick, E. R. (1998). A comparison of self- esteem, gender role orientation, and body image in female adolescent athletes and non – athletes. *Dissertation Abstracts International*, 59(9). (AAT 9908034).
- Paprin, J. (2005). When the game over: A study of adolescent girls who opt out of sports. *Dissertation Abstracts International*, 66(3). (AAT 3170158).
- Patterson, L. C. (2000). Self- esteem in youth and factors relating to overall self- esteem. *Dissertation Abstracts International*, 40(6). (AAT MQ 66719).
- Pederson, S. & Seidman, E. (2004). Team sports achievement and self-esteem development among urban adolescent girls. *Psychology of Women Quarterly*, 28, 412- 422.
- Quintero, N. P. (2004). Parents, perceptions of their daughters' Participation in sports. *Masters Abstracts International*, 43(1). (AAT 1421587).
- Richman, E. L. & Shaffer, D. R. (2000). If you let me play sports: How might sport Participation influence the self- esteem of adolescent females? *Psychology of Women Quarterly*, 24(2), 189- 199.
- Waldron, J. J. (2003). The effectiveness of three extra – curricular programs on the Psychosocial development of early adolescent girls. *Dissertation Abstracts International* (UMI 3100517).