



عنوان مقاله

بررسی و مقایسه میزان عزت نفس در دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار مقطع ابتدایی شهرستان قشم

نویسنده

عایشه ملاحی

کارشناس آموزش و پرورش ابتدایی شهرستان قشم - هرمزگان و دبیر رسمی آموزش و پرورش شهرستان قشم

ayeshmallahi@gmail.com پست الکترونیک

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی و مقایسه میزان تاثیر عزت نفس در دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار مقطع ابتدایی شهرستان قشم می باشد.

جامعه مورد مطالعه شامل بخشی از دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار مقطع ابتدایی سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ می باشد.

حجم نمونه با توجه به محدودیت جامعه مورد مطالعه 100 دانش آموز مقطع ابتدایی بود که بر اساس نمونه گیری تصادفی از بین 5 دبستان ابتدایی شهرستان قشم انتخاب گردید. 50 دانش آموز ورزشکار و 50 دانش آموز غیر ورزشکار ، این پژوهش از نوع تحقیقات پس از رویدادی می باشد.

برای بررسی سوالات پژوهش از آزمون هوش هیجانی کوپر اسمیت استفاده شد در تحلیل نتایج از آمار توصیفی میانگین و انحراف معیار و آمار استنباطی آزمون t مستقل استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین میانگین نمرات عزت نفس دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد.

کلید واژه : عزت نفس، دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار ، مقطع ابتدایی ، شهرستان قشم



مقدمه

عزت نفس درجه ارزش و اهمیتی است که اشخاص به خودشان نسبت می دهند. براندن ، ناتانیل (1371)

عزت نفس عامل رشد روانی افراد است و اثرات برجسته ای را در جریان فکری ، احساسات ، ارزش ها و هدف های فردی ایفا می کند. تصویری که یک فرد از خود دارد به طور ضمنی در همه واکنش های ارزشی او تجلی می کند. (غفاری ، فاطمه فتوکیان ، زهرا مظلوم ، سید رضا 1386)

عزت نفس احساس ارزش درجه تصویب تاکید پذیرش و ارزشمندی است که شخص نسبت به خویشتن دارد. Van Vugt M, Howard C, Moss S (1997)

عزت نفس در طی فرایند رشد در نتیجه ارزیابی های شخص از خود و در ارتباطش با محیط و اطرافیان شکل می گیرد و او را از ترس از واقعیت دور می کند. بیشتر مشکلات رفتاری و شناختی افراد از عصبانیت ها تا افسردگی ها با میزان عزت نفس آنها رابطه دارد.

1

اصطلاح عزت نفس به قضاوتی که افراد صرفنظر از اوضاع و احوال نسبت به خود دارند، اشاره دارد و در این معنا مبین درجه اطمینان یک فرد به ظرفیت موفقیت و به ارزش اجتماعی و شخصی خویشتن است اطمینانی که بازخوردهای اتخاذ شده در قبال موقعیت های معمولی زندگی زندگی، اجتماعی، تحصیلی و حرفه ای آنها هستند. (فتحی آشتیانی علی ، 1388)

جرات و ارزی محور رفتارهای بین فردی کلید برقراری رابطه انسانی با دیگران و روشی برای ابراز وجود به طریق صریح، مستقیم و مناسب است. اما برخی از افراد رفتارهای جراتمندانه را یاد نگرفته اند و قدرت نه گفتن ندارند و نمی توانند بصورت جراتمندانه با اطرافیان خود تعامل برقرار کنند. این قبیل افراد احساس گناه، بی اعتمادی و سلطه پذیری را در روابط اجتماعی خود با دیگران تجربه می کنند و در رفتار خود ترس، اضطراب و افسردگی نشان می دهند. بدین منوال ملاحظه می شود که میزان پذیرش خود و عزت نفس در این افراد ضعیف است. این افراد ممکن است گاهی اوقات رفتارهای سازش نایافته پرخاشگرانه و رفتارهای آزارگرانه از خود نشان دهند(نقل از به پژوه و حجازی، 1386)

یکی از مشکلاتی که افراد کم جرات با آن روبه رو هستند این است که آنها تمایل ندارند براحتی احساسات، افکار و رفتار خود را نشان دهند که میتوان دلیل آن را ترس ناخودآگاه از این موضوع دانست که ممکن است دیگران رفتار و احساسات آنها را تایید نکنند و حتی اگر رفتار، افکار و احساسات خود را بروز دهند نیز واقعیت آنها را آشکار نکنند بلکه تنها به دنبال جلب تأیید دیگران هستند. این موضوع میتواند مشکلات دیگری از قبیل ناتوانی در برقراری ارتباط مناسب با دیگران ناتوانی در تصمیم گیری و ناتوانی در بروز احساسات را ناشی گردد نیاز به پیوند جویی یکی از ویژگیهای افراد کم جرات است. (هارجی و همکاران، ۱۳۷۷)



پیشینه عزت نفس

عزت نفس زاینده زندگی اجتماعی و ارزشهای آن است و در تمامی فعالیتهای روزانه انسان به نوعی جلوه گر بوده و به این شکل از مهمترین جنبههای شخصیت و تعیین کننده ویژگی های رفتاری انسان است.

(Kubota Y, Sasaki S. 2002)

از آنجا که عزت نفس قطعی ترین عامل در روند رشد روانی فرد محسوب میشود و اثرات برجسته ای در جریان، فکری، احساسات، تمایلات ارزشها و هدف های وی دارد، هر اندازه که فرد در کسب عزت نفس دچار شکست شود، دستخوش اضطراب تزلزل روانی و بد گمانی از خود حقیقت گریزی و احساس عدم کفایت از زندگی می گردد.

(Mcauley E, Mihalko SL, Bane SM, 1997).

فردی که احساس خود ارزشمندی بالایی برخوردار است می تواند با تهدیدها و وقایع اضطراب آور زندگی بدون تجربه برانگیختگی منفی و از هم پاشیدگی روانی مقابله نماید (Robert W, 2005). ورزش سبب ایجاد احساس کفایت

و کارایی فرد شده که میتواند منجر به افزایش عزت نفس شود . (Pate RR , 1996)

Boyd بیان می کند که فعالیت فیزیکی و ورزش تاثیرات مثبتی بر جنبه های روانی افراد مانند عزت ، نفس اضطراب و خلق دارد (Boyd KR , Hrycaiko DW. 1997).

Kubota و همکاران در طی بررسی عنوان کردند که عزت نفس بر الگوهای پیشرفت عملکرد تعامل با دیگران و سلامت روانی تاثیر می گذارد به همین دلیل لازم است که ارزیابی مثبت فرد از خودش تقویت شود. وی معتقد است از عوامل اصلی در تقویت عزت نفس می توان به پر کردن اوقات فراغت ، برقراری تعامل های اجتماعی با همسالان ورزش و داشتن انگیزه اشاره کرد. (kubota Y, Sasaki S ,2002)

نتایج حاصل از مطالعه صداقت پیشه نشان می دهد که همبستگی مثبت و معنی داری بین عزت نفس و میانگین معدل درسی واحدهای مورد وی وجود داشته است. (صداقت پیشه ، ۱۳۸۴)

تحقیقات نشان می دهد که برنامه ورزشی منظم نه تنها باعث سلامت جسمی بلکه باعث سلامت روانی مقابله با نگرانی و افسردگی افزایش درک مفهوم خود عزت نفس می شود.

(Heath GW, Pratt M, Warren CW, Kann L. 1994).

Alfermann و همکاران معتقدند که اگر جامعهای افراد خود را به ورزش وادار کند در واقع به بالا بردن عزت نفس و سلامت جسمی و روحی افراد خود کمک کرده است. چرا که ورزشکاران از عزت نفس و انگیزه بالایی برخوردارند. پس باید به افراد جامعه در تمام گروههای سنی با انجام ورزش جهت افزایش سلامتی و عزت نفس کمک کرد . (Alfermann D, Stoll O, 2000)

بر اساس نتایج مطالعه بررسی تاثیر اجرای برنامه ورزش هوازی بر عزت نفس پرستاران ، ورزش هوازی ، آمادگی هوازی پرستاران را افزایش می دهد اما بر عزت نفس آنان تأثیری ندارد. اگر چه تحقیقات و مطالعات بیشماری تاثیر تمرین و فعالیت بدنی را بر ارتقا سطح عزت نفس موثر دانسته اند ولی در زمینه نوع تمرینات هنوز اتفاق نظری وجود ندارد با این حال بدیهی است که تمرینات



ورزشی و فعالیتهای حرکتی تأثیر مثبتی در سلامت جسمانی و سلامت روانی افراد دارد. این پژوهش نشان داد که انجام ورزش گروهی منظم جهت ارتقا سلامت جسمی امری امکان پذیر می باشد که برای همه پرستاران با حمایت سازمانهای مربوطه و مدیریت پرستاری بیمارستانها قابل اجرا می باشد. (سعادت مهر، سیدرضا، خالدی، ندا، بخشیان، فرشته، رضاسلطانی، پوریا، و نوروزی، کیان ، 1395)

فرضیه پژوهش

بین عزت نفس دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار مقطع ابتدایی تفاوت معناداری وجود دارد.

طرح تحقیق

تحقیق حاضر از نوع تحقیقات پس رویدادی است. تحقیقات پس رویدادی تحقیقاتی که محقق در میزان و اندازه یک متغیر نمی تواند نقشی را داشته باشد. در این پژوهش تنها واگذاری تصادفی متغیر مستقل بر عهده پژوهشگر بوده است. لذا با بکار گیری نمونه تصادفی ساده به انتخاب آزمودنیها پرداخته و در نهایت میزان عزت نفس آنها را اندازه گیری نموده است.

جامعه آماری و آزمودنیها

جامعه آماری این پژوهش شامل دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار مقطع ابتدایی شهرستان قشم در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود.

نمونه مورد مطالعه

حجم نمونه براساس مطالعات گذشته و متون پژوهشی 100 نفر (50 دانش آموز ورزشکار و 50 دانش آموز غیر ورزشکار) در نظر گرفته شد نمونه ها به صورت تصادفی انتخاب شدند. برای این منظور از میان دبستان های شهرستان قشم، سه دبستان دخترانه نجمیه و فرهنگ و شکوفه های انقلاب و دو دبستان پسرانه جهان آرا و خلیل عجم به صورت تصادفی انتخاب شدند.

ابزار پژوهش

پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت

برای سنجش عزت نفس تستهای زیادی توسط روانشناسان طراحی شده است. یکی از معروفترین و معتبرترین این پرسشنامه ها پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت می باشد.

تست عزت نفس کوپر اسمیت (SEI) در مراکز مشاوره معتبر در دنیا برای سنجش عزت نفس مورد استفاده قرار می گیرد. تست SEI نشان میدهد که یک فرد تا چه اندازه خود را ارزشمند پر اهمیت و توانا می داند و ادراک و عقیده ای را که نسبت به خود دارد می سنجد. در این پژوهش از آزمون عزت نفس کوپر اسمیت استفاده شده است. (فتحی آشتیانی علی، 1388) پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (SI) شامل ۵۸ ماده است که احساسات عقاید یا واکنشهای فرد را توصیف می کند این ۵۸ ماده به ۵ زیر مقیاس تقسیم می شوند مواد هر یک از زیر مقیاسها عبارتند از:

1. مقیاس عمومی با ۲۶ ماده

2. مقیاس اجتماعی با ۸ ماده

11th International Conference on Management & Humanistic Science Research in Iran

Archive of SID

16 March 2023 - Tehran

یازدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران

۲۵ اسفند ۱۴۰۱ - تهران



3. مقیاس خانوادگی با ۸ ماده

4. مقیاس تحصیلی یا شغلی با ۸ ماده

5. مقیاس دروغ با ۸ ماده

4

مقیاس ها	سوال ها
عزت نفس عمومی	بلی ۱-۴-۱۹-۲۷-۳۸-۳۹-۴۳-۴۷
	خیر ۳-۷-۱۰-۱۲-۱۳-۱۵-۱۸-۲۴-۲۵-۳۰-۳۱-۳۴-۳۵-۴۸-۵۱-۵۵-۵۶-۵۷
عزت نفس خانوادگی	بلی ۹-۲۰-۲۹
	خیر ۶-۱۱-۱۶-۲۲-۴۴
عزت نفس اجتماعی	بلی ۵-۸-۱۴-۲۸
	خیر ۲۱-۴۰-۴۹-۵۲
عزت نفس تحصیلی / شغلی	بلی ۳۳-۳۷-۴۲
	خیر ۲۳-۴۶-۵۴-۲-۱۷
مقیاس دروغ	بلی ۲۶-۳۲-۳۶-۴۱-۴۵-۵۰-۵۳-۵۸

فلسفی نژاد، 1388 میزان پایایی این پرسشنامه را به شیوه آزمون بازآزمون برابر 83/0 گزارش کرده است .

همچنین در پروژه دیگری میزان همسانی درونی را از طریق آلفای گرونباخ معادل 81/0 بدست آورده است که در سطحی مقبول است (نقل از بیابانگرد ، 1372)

A=83%

در بررسی روایی و پایایی سازه آزمون ، به همبستگی نمره های افراد در این آزمون با توجه به آزمون عزت نفس کوپر اسمیت در نمونه ای 50 نفری بررسی شد که گواه مطلوبی از روایی سازه آزمون بود.



بیشترین مقدار نمره در این آزمون 49 و کمترین نمره 15 می باشد.

در خلال اجرای تست از هرگونه توضیح و تبیینی خودداری شده است و از به کار بردن اصطلاح عزت نفس برای آزمودنی اجتناب شده است و روی پاسخنامه نیز این اصطلاح درعنوان گذاشته نشده است.

شیوه نمره گذاری این آزمون به صورت صفر و یک است به این معنا که در برخی از سوالها پاسخ بلی یک نمره و پاسخ خیر صفر در نظر گرفته شده است و باقی سوالها به طور معکوس نمره گذاری می شوند.

نمره کلی عزت نفس با جمع کردن نمرات چهار مقیاس عمومی، خانوادگی اجتماعی و شغلی یا تحصیلی به دست می آید. نمره مقیاس، دروغ در مجموع نمرات محاسبه نمی شود. حداکثر نمره در مقیاس عمومی ۲۶ و در هر یک از سه مقیاس دیگر مساوی ۸ است. حداکثر نمره کلی عزت نفس مساوی ۵۰ می باشد.

نتیجه پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت:

نمره ۲۶ یا کمتر نشان می دهد عزت نفس دانش آموز ضعیف است.

نمره بین ۲۷ تا ۴۳ نشان از عزت نفس متوسط دارد.

نمره بالاتر از ۴۴ نشان می دهد دانش آموز از یک عزت نفس قوی برخوردار است.

روش اجرا

روش اجرا به این صورت بود که در دبستانهای مورد نظر حضور پیدا کرده و پس از آن که توضیحات لازم در مورد ابزار داده شد و همچنین حس اعتماد بین آزمودنیها و پژوهشگر بوجود آمد پرسش نامه بر روی آزمودنی ها اجرا شد.

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

با اجرای مقیاسها و جمع آوری داده ها از طریق پرسشنامه و ثبت آنها در رایانه ، امکان تحلیل داده ها میسر گردید. تحلیل های توصیفی ، آزمون تی گروه مستقل توسط نرم افزار (اس پی اس اس) انجام پذیرفت . spss

یافته های پژوهش

تحلیل استنباطی داده ها

برای اینکه یک تحلیل درست داشته باشیم و بتوانیم نتایج را به جامعه مورد مطالعه تعمیم دهیم، باید ۱ استنباط آماری استفاده کنیم . از آنجا که در طرح مذکور هدف مقایسه دو گروه مستقل در متغیر بوده است از آزمون آماری تی مستقل استفاده شد. با کمک داده های نرم افزار (اس پی اس اس) ، تجزیه و تحلیل شد که نتایج آن با توجه به سوال زیر به شرح ذیل می باشد:

آیا بین دانش آموزان ورزشکار و دانش آموزان غیر ورزشکار مقطع ابتدایی به لحاظ عزت نفس تفاوت معناداری وجود دارد؟

سطح معناداری (اس آی جی) کم تر از (05/،) است بنابراین می توانیم نتیجه گیری نماییم که بین نمرات عزت نفس دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار مقطع ابتدایی شهرستان قشم تفاوت معناداری وجود دارد.



نتایج بدست آمده نشان می دهد که میانگین نمرات عزت نفس دانش آموزان ورزشکار (41/32) و در دانش آموزان غیر ورزشکار (28/96) می باشد.

به عبارتی عزت نفس دانش آموزان ورزشکار بیشتر از دانش آموزان غیر ورزشکار می باشد.

بحث و نتیجه نتیجه گیری

در این قسمت مطالبی که در بخشهای مختلف مطرح شده است به اختصار بیان می شود نتایجی که در راستای اهداف تحقیق و با تجزیه و تحلیل داده ها بدست آمده ؛ با توجه به سوابق تحقیقات مشابه تفسیر شده و به جنبه های موافق و مخالف آن با یافته های قبلی مقایسه می گردد. در خاتمه در راستای نتایج بدست آمده پیشنهادهای پژوهشی برای پژوهش های بعدی به منظور رفع ابهامات و پیشنهادهای کاربردی ارائه می شود.

هدف تحقیق حاضر پاسخگویی به سوال زیر است:

۱- آیا بین دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار مقطع ابتدایی به لحاظ عزت نفس تفاوت معناداری وجود دارد؟
برای پاسخگویی به این سوال از آزمون تی مستقل استفاده شد.

6

به طور کلی نتایج این پژوهش به این نکته اشاره می کند که بهبود هماهنگی می تواند به فرد کمک کند، تمرکز افزایش یافته و نیز در عملکرد آموزشی آن ها نمایان می شود و در کلاس و در میان هم سن و سال های خود ظرفیت و آمادگی بالاتری احساس می کند و با شور و هیجان و عزت نفس بالاتری برخورد می کند.

دانش آموز ورزشکاری که مهارت بالایی را در زمینه رشته ورزشی خود به دست آورده است ؛ در برخورد با محیط های دیگر و در اجتماع و مدرسه و در تعامل با همکلاسی های خود احساس موفقیت و تعامل اجتماعی خوب و عزت نفس بالایی می کند. ورزش می تواند به توسعه عزت نفس دانش آموزان کمک کند. فرد بر یک حرکت یا مهارت جدید تسلط پیدا می کند و در راستای رسیدن به اهداف تلاش می کند ، ورزش می تواند به فرد در ایجاد عزت نفس کمک کند انجام حرکت های روزانه و صحیح و با هماهنگی و تمرکز است که می تواند اعتماد به نفس آنها را تقویت کند و حتی می تواند منتج به انجام یک اجرای بدون استرس جلوی دیگران شود.

با توجه به پژوهش حاضر بین میزان عزت نفس دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار مقطع ابتدایی شهرستان قشم تفاوت معناداری وجود دارد این بدین معناست که دانش آموزان ورزشکار مقطع ابتدایی از عزت نفس بالاتری برخوردارند.

در حقیقت دانش آموزان ورزشکار سطح قشم که به باشگاه می روند و در یک رشته ورزشی فعالیت دارند ، با انجام حرکات ورزشی و تمرینات روزانه خود در تعامل اجتماعی احساس عزت نفس بیشتری می کنند ، این امر در بهبود وضعیت آموزشی و پرورشی جامعه می تواند بسیار موثر باشد.

این یافته پژوهش با تحقیق محمود شیخ و جواد افشاری 1390 همخوانی دارد آنها در یافته های خویش به این نکته که بین دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار با سطح عزت بالا و پایین در یکی از سبک های مقابله تفاوت معناداری وجود دارد اشاره کرده اند.



تحقیقات دیگر نیز بیانگر این اصل است که برنامه ورزشی منظم نه تنها باعث سلامت جسمی بلکه باعث سلامت روانی مقابله با نگرانی و افسردگی افزایش درک مفهوم خود عزت نفس می شود. (Heath GW, Pratt M, Warren CW, Kann L. 1994)

فاینلدی و همکاران 2009 نشان دادند ورزشکاران نخبه و ورزشکاران رقابتی شایستگی بدنی، خود آگاهی ظاهری، عزت نفس عمومی و کلی بیشتری نسبت به غیر ورزشکاران دارند.

Findlay Lc. Bowker A(2009)

در برخی تحقیقات به طور ضمنی به ارتباط بین مقابله با تنیدگی و عزت نفس با فعالیت بدنی اشاره شده است به طوری که برایان و هوگز 2007 پیشنهاد کردند که بین عزت نفس، عملکرد قلبی - عروقی و بهبود سازگاری ارتباط وجود دارد.

در رابطه با تاثیر ورزش های هوازی بر عزت نفس پرستاران تحقیقاتی صورت گرفته است که حاکی از این است که ورزش های هوازی، سلامت پرستاران را افزایش می دهد اما بر عزت نفس آن ها تاثیری ندارد در حالی که در پژوهش حاضر بین تفاوت معناداری بین میزان عزت نفس و ورزشکار بودن مشاهده می شود.

می توان با تشویق دانش آموزان به انجام ورزش و آموزش شیوه صحیح حرکات و رفتن به باشگاه ورزشی به افزایش سلامت روانی افراد و افزایش عزت نفس کمک کرد.

پیشنهاد های پژوهشی

انجام پژوهش های بیشتر در این زمینه بخصوص از لحاظ میزان تاثیر این متغیر بر یادگیری و فهم دانش آموزان

انجام پژوهش روی مقایسه عزت نفس دانش آموزان با سطوح مختلف

انجام پژوهش در مورد بررسی رابطه عزت نفس معلمان و مدیر در مدارس

منابع و مآخذ فارسی

1- براندن، ناتانیل 1371. روانشناسی حرمت نفس، ترجمه جمال هاشمی، تهران: انتشارات شرکت سهامی انتشار، ص 161

2- به پژوه، احمد؛ حجازی، مسعود (۱۳۸۶). تأثیر برنامه جرأت آموزی گروهی در افزایش میزان جرأت ورزی و عزت نفس دانش آموزان کم جرأت فصلنامه تازه ها و پژوهشهای مشاوره، ج ۶. ش ۲۳: ۲۶ تا

3- سعادت مهر، سیدرضا، خالدی، ندا، بخشیان، فرشته، رضاسلطانی، پوریا، و نوروزی، کیان. (1395). بررسی تاثیر اجرای برنامه ورزش هوازی بر آمادگی هوازی و عزت نفس پرستاران. پژوهش توانبخشی در پرستاری، 3(1)، 43-48.

4- شیخ، محمود، افشاری جواد، مقایسه سبک های مقابله با استرس در ورزشکاران و غیر ورزشکاران با سطح عزت بالا و پایین، 1390، ش 9 - ص 57-73

5- صداقت پیشه. بررسی ارتباط عزت نفس با رشته و وضعیت تحصیلی دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی زنجان ۱۳۸۴، خلاصه مقالات همایش سراسری آموزش در پرستاری و مامایی ۱۳۸۴.

11th International Conference on Management & Humanistic Science Research in Iran

Archive of SID

16 March 2023 - Tehran

یازدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران

۲۵ اسفند ۱۴۰۱ - تهران



- 6- غفاری ، فاطمه فتوکیان ، زهرا مظلوم ، سید رضا 1386 ، تاثیر برنامه ورزشی منظم گروهی بر عزت نفس دانشجویان پرستاری ، مجله دانشگاه علوم پزشکی بابل ، دوره نهم شماره 1 فروردین _ اردیبهشت 1386 ، ص 52_57
- 7- فتحی آشتیانی علی 1388، آزمونهای روان شناختی ارزشیابی شخصیت و سلامت روان انتشارات بعثت
- 8- هارچی، اون وهمکاران (۱۳۷۷) مهارتهای اجتماعی در ارتباط میان فردی ترجمه خشایار بیگی و مهرداد فیروز بخت. تهران: انتشارات رشد.

منابع و مأخذ انگلیسی

1. Alfermann D, Stoll O. Effects of physical exercise on self concept and well-being. *Int J Sport Psychol* 2000; 30: 47- 65.
2. Boyd KR, Hrycaiko DW. The effect of physical activity intervention package on the self-esteem of pre-adolescent and adolescent females. *Adolescence* 1997; 32(127): 693-708.
- 3- Findlay lc.bowker A(2009) . the link between competitive sport participation and self-concept in early adolescence: A consideration of gender and sport orientation . *J youth adolesc* . 38 (1) :29-40
4. Heath GW, Pratt M, Warren CW, Kann L. Physical activity patterns in American high school students: results from the 1990. Youth risk behavior survey. *Arch Pediatr Adolesc Med* 1994; 148(11): 1131-6.
5. Kubota Y, Sasaki S. Aerobic exercise and self-esteem in children. *J Behav Med* 2002; 24(12): 127-35.
6. Mcauley E, Mihalko SL, Bane SM. Exercise and self-esteem in middle-aged adults: multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. *J Behav Med* 1997; 20(9): 67-83.
7. Pate RR, Heath GW, Dowda M, Trost SG. Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of U.S. adolescents. *Am J Public Health* 1996; 86(11): 1577-81.
8. Robert W. Stretching/toning, aerobic exercise increase older adults self-esteem. *J Behav Med* 2005; 28(4): 385-94.
9. Van Vugt M, Howard C, Moss S. Being better than some but not better than average: self-enhancing comparisons in aerobics. *Br J Soc Psychol* 1997; 37(2): 185-201.

8