

The investigation and comparison self-esteem, control source and academic progress of athletic and non-athletic in high school girls

Maryam Yavari Kermani¹, Zeinab Hooshmandi²

1- Assistant professor, Department of psychology, Payame Noor University

2- M.A., Department of sport physiology, Payame Noor University

Abstract

This study was investigated the self-esteem, control source and academic progress of athletic and non-athletic school girls in groups of 35. 1. Individual sportsperson 2. Team member sportsperson 3. Non-sportsperson. The instrument for assessment of self-esteem was Cooper Smiths' statement of self-esteem and for assessment of internal and external control source, Rater's statement of control source was used. The research is of causative comparative type. For data analysis, was used descriptive statistics including mean, standard deviation, and inferential statistics including T test for comparing the mean score of the two groups. SPSS software 18 with certainty of 99% was used. It showed that athletic girls had a better self-esteem, control source, and academic progress as compared to non-athletic girls.

Keywords: self-esteem, control source, academic progress, athletic, non-athletic

بررسی و مقایسه عزت نفس، منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی دختران ورزشکار و غیر ورزشکار مقطع دبیرستان

^۱ مریم یآوری کرمانی، ^۲ زینب هوشمندی

^۱ استادیار گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور (نویسنده مسئول): (m.yavari21@gmail.com)

^۲ مربی فیزیولوژی ورزشی دانشگاه پیام نور (z_hoshmandi@yahoo.com)

چکیده

هدف از این پژوهش مقایسه عزت نفس، منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار مقطع دبیرستان بوده است. در این پژوهش که از نوع علی-مقایسه ای است ۱۰۵ نفر از دانش آموزان دختر دبیرستان‌های شهر یاسوج با روش نمونه گیری طبقه‌ای انتخاب شده و به طور هدفمند به سه گروه ورزشکار انفرادی (۳۵ نفر)، ورزشکار گروهی (۳۵ نفر) و غیرورزشکار (۳۵ نفر) تقسیم شدند. ابزار مورد استفاده جهت سنجش میزان عزت نفس سیاهه عزت نفس کوپر اسمیت و سیاهه منبع کنترل درونی و بیرونی راتر جهت سنجش منبع کنترل بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار و آمار استنباطی تی مستقل برای مقایسه میانگین نمرات دو گروه انجام شد. نتایج نشان داد که عزت نفس، منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی ورزشکاران به طور معنی داری از غیر ورزشکاران بالاتر است. با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش، ورزش بر بهبود عزت نفس، منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی تاثیر دارد.

کلید واژه‌ها: عزت نفس، منبع کنترل، پیشرفت تحصیلی، ورزشکار، غیرورزشکار



بهتری در کنار آمدن با چالشها و استرسهای زندگی هستند. در حالیکه کر و همکاران (۱۹۹۷) در تحقیقی منبع کنترل ژیمناستهای نخبه را بررسی کردند و نشان دادند که فعالیتهای ورزشی، اثربخشی معناداری در منبع کنترل ایجاد نکرده است. فلینت (۱۹۹۵) نیز نشان داد که بین منبع کنترل دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود ندارد.

همچنین برخی از تحقیقات نشان داده‌اند که پیشرفت تحصیلی ورزشکاران از غیر ورزشکاران بیشتر است در حالیکه برخی دیگر بیان کرده‌اند که ارتباطی بین پیشرفت تحصیلی با شرکت در فعالیت‌های ورزشی وجود ندارد (۱۴). نتایج پژوهش‌ها در مورد تاثیر ورزش بر عزت نفس نیز ضد و نقیض است، برخی حاکی از تاثیر معنی دار ورزش بر عزت نفس است (۲ و ۱۱ و ۱۷) و برخی دیگر نشان داده‌اند که بین عزت نفس ورزشکاران و غیر ورزشکاران تفاوت معنی داری وجود ندارد (۱ و ۳).

بنابراین با توجه به تفاوت در نتایج پژوهش‌ها هدف از این پژوهش بررسی و مقایسه میزان عزت نفس، منبع کنترل و پشرفت تحصیلی در ورزشکاران و غیر ورزشکاران و همچنین بررسی و مقایسه میزان عزت نفس، منبع کنترل و پشرفت تحصیلی در ورزشکاران تیمی و انفرادی بوده است.

۲- روش پژوهش:

روش پژوهش حاضر علی-مقایسه‌ای (پس رویدادی^۱) می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر یاسوج اعم از ورزشکار و غیر ورزشکار می‌باشد. که با فرض جامعه آماری محدود و با سطح اطمینان ۹۵٪ حجم نمونه از طریق فرمول ذیل محاسبه شد.

$$n = \frac{z^2 \alpha / 2 p(1-p)}{42} \quad (1)$$

$$z\alpha/2 = 0/25 = 1/96 \quad p = 0/05 \quad (2)$$

$$\frac{(1/96)^2(0/5)(0/5)}{0/08} \quad (3)$$

تعداد نمونه‌های این پژوهش جمعاً ۱۰۵ نفر بود که با استفاده از روش نمونه گیری طبقه‌ای انتخاب شدند. از این تعداد دانش آموز ۳۵ نفر غیر ورزشکار، ۳۵ نفر ورزشکار رشته‌های گروهی و ۳۵ نفر ورزشکار رشته‌های انفرادی بودند.

جهت ارزیابی منبع کنترل در دو گروه ورزشکاران و غیرورزشکاران مقیاس منبع کنترل درونی - بیرونی راتر استفاده شد. ضریب روایی مقیاس منبع کنترل درونی - بیرونی راتر در نمونه‌های ایرانی نیز با روش کودر-ریچاردسون محاسبه شده و متوسط این ضریب

یکی از اهداف تعلیم و تربیت، پرورش همه جانبه انسان است، بنابراین آموزشها باید، تمامی ابعاد وجودی انسان اعم از بعد روحی، جسمی، اخلاقی و اعتقادی را دربرگیرد. تربیت بدنی یکی از بهترین ابزارهای تربیتی به شمار می‌رود، چرا که علاوه بر تأکید بر بعد جسمانی، دیگر جنبه‌های آدمی (روانی، اخلاقی) را نیز مورد توجه قرار میدهد (۴). امروزه با توجه به پیوستگی و تاثیر متقابل جسم و روان بر روی یکدیگر و اظهار نظر صاحب نظران مبنی بر اینکه اعتماد به نفس و عزت نفس از عوامل موثر در رشد مطلوب شخصیت افراد می‌باشد و اینکه افزایش عزت نفس در سایر زمینه‌های زندگی فرد هم تاثیر دارد، با فعالیت ورزشی مناسب می‌توان در افراد صبر، تحمل، اراده و اعتماد به نفس، همکاری و حس تعاون، احترام به دیگران و احترام به قوانین موجود را پرورش داد و شکوفا نمود (۹).

از سوی دیگر بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی نیز رابطه بالایی وجود دارد اگر کودک از اغلب تکالیف مدرسه تصور موفقیت آمیز داشته باشد مشتاق خواهد بود تا تجارب بیشتری را در آنجا کسب کند (۸). جامعه ای که افراد آن از عزت نفس بالا و احساس مسئولیت برخوردار باشند، افراد در مقابل انواع فشارهای روانی و تهدیدها و وقایع ناگهانی مقاوم و پایدار خواهند بود. فعالیت بدنی برای جوانان امری حیاتی است زیرا مشغول بودن به فعالیت‌های بدنی هدایت شده می‌تواند باعث پرورش سایر رفتارهای بهداشتی، مثل پرهیز از سیگار، الکل و مواد مخدر و رفتارهای خشونت بار گردد (۱۵). منبع کنترل، به اعتقاد افراد در مورد چگونگی کنترل محیط اشاره دارد. به عبارت دیگر، منبع کنترل، نظامی از اعتقادات است که براساس آن فرد موفقیتها و شکستهای خود را بر حسب تواناییها و ضعفهای ارزیابی می‌کند.

در زمینه تأثیر شرکت در فعالیتهای ورزشی بر منبع کنترل، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی عقاید و نظریات گوناگونی وجود دارد. برخی محققان ورزش را به عنوان عامل مثبت برای بهبود در منبع کنترل افراد ذکر کرده اند، در حالیکه گروهی دیگر از پژوهشگران اظهار میدارند مشارکت ورزشی تأثیری بر منبع کنترل نداشته و حتی در پاره ای موارد آثار منفی بر روی آن دارد. زاگر (۲۰۰۰) با مقایسه منبع کنترل درونی - بیرونی در بین دو گروه از دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دریافت که بین دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار از نظر منبع کنترل درونی تفاوت معنی داری وجود دارد. لافری و همکاران (۲۰۰۷) در تحقیقی با عنوان منبع کنترل درونی، سلامتی، درک اهمیت ورزش و مشارکت در فعالیتهای ورزشی بر روی ۷۰ زن میانسال در ایالات متحده نشان دادند که منبع کنترل درونی در امور مرتبط با سلامتی و مشارکت در فعالیتهای ورزشی نقش دارد. دنی و همکاران (۲۰۰۹) در تحقیقی با عنوان عوامل درونی - بیرونی مؤثر بر شادکامی در ورزشکاران نخبه دانشگاهی، نشان دادند که عوامل درونی چون منبع کنترل و عزت نفس همبستگی بیشتری با شادکامی دارند و ورزشکاران نخبه با داشتن منبع کنترل درونی، دارای راهبردهای

¹ - Causal Comprative

۰/۰۰۹	۱/۳	-۱/۳۶۶	ورزشکار	منبع کنترل
			غیرورزشکار	
۰/۰۰۷	۱/۳	۲/۷۶۲	ورزشکار	عزت نفس
			غیرورزشکار	
۰/۰۲۳	۱/۳	-۲/۳۱۵	ورزشکار	پیشرفت تحصیلی
			غیرورزشکار	

حدود ۷۰٪ می باشد. عزت نفس گروه‌های مورد مطالعه با استفاده از سیاهه عزت نفس کوپر اسمیت که دربر گیرنده ۳۵ جمله یا اظهار نظر است و آزمودنی می‌بایست احساس واقعی خودش را درباره هر یک از جملات بیان کند ارزیابی شد. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات جمع آوری شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۸ و از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در سطح توصیفی، آماره‌هایی چون میانگین و انحراف معیار و در سطح استنباطی آزمون تی مستقل برای مقایسه میانگین نمرات گروه‌ها بکار گرفته شد.

۳- نتایج:

آماره‌های توصیفی متغیرهای اندازه‌گیری شده در گروه‌های ورزشکاران، غیرورزشکاران و ورزشکاران تیمی و انفرادی در جداول ۱ و ۲ آمده است.

جدول ۱- آماره‌های توصیفی متغیرهای اندازه‌گیری شده در گروه‌های ورزشکاران و غیر ورزشکاران

گروه	آماره		عزت نفس	منبع کنترل	پیشرفت تحصیلی
	میانگین	انحراف معیار			
ورزشکاران	۱۰۸/۲۴	۹/۱۹	۱۷/۹۷		
	۱۲/۳۹۶	۳/۴۱۱	۱/۶۰۱		
غیر ورزشکاران	۱۰۱	۷/۰۹	۱۶/۱۳		
	۱۳/۱۹۸	۳/۴۸۴	۱/۵۴۷		

جدول ۲- آماره‌های توصیفی متغیرهای اندازه‌گیری شده در گروه‌های ورزشکاران تیمی و انفرادی

گروه	آماره		عزت نفس	منبع کنترل	پیشرفت تحصیلی
	میانگین	انحراف معیار			
ورزشکاران تیمی	۱۰۹/۱۱	۷/۴۶	۱۷/۱۹		
	۱۲/۱۴۳	۲/۹۸۴	۱/۸۸۹		
ورزشکاران انفرادی	۱۰۷/۳۷	۶/۹۱	۱۷/۱۵		
	۱۲/۷۶۰	۳/۸۱۵	۱/۲۷۸		

نتایج آزمون آماری تی مستقل در جداول ۳ و ۴ آمده است.

جدول ۳- نتایج آزمون آماری تی مستقل متغیرهای اندازه‌گیری شده در گروه‌های ورزشکاران و غیرورزشکاران

متغیر	آماره-گروه		
	مقدار t	df	sig

جدول ۴- نتایج آزمون آماری تی مستقل متغیرهای اندازه‌گیری شده در گروه‌های ورزشکاران تیمی و انفرادی

متغیر	آماره-گروه		
	مقدار t	df	sig
منبع کنترل	-۶/۶۳	۱	۰/۵۰۹
عزت نفس	-۰/۵۸۵	۱	۰/۵۶۰
پیشرفت تحصیلی	-۰/۰۹۲	۱	۰/۹۲۷

نتایج آزمون آماری تی مستقل (جدول ۴) نشان داد که هیچ کدام از فاکتورهای اندازه‌گیری شده در گروه‌های ورزشکاران تیمی و انفرادی تفاوت معنی داری ندارند. نمره منبع کنترل هر چه بزرگتر باشد نشان دهنده منبع کنترل بیرونی تر است. با توجه به میانگین منبع کنترل (جدول ۳)، منبع کنترل ورزشکاران تیمی از ورزشکاران انفرادی بیرونی تر است که احتمالاً به دلیل ماهیت ورزش‌های تیمی و گروهی است و در این نوع از ورزش‌ها گرایش به افراد قدرتمند بیشتر می‌شود در حالیکه در ورزش‌های انفرادی گرایش به توانایی‌های شخصی بیشتر می‌باشد.

۴- نتیجه‌گیری:

نتایج این تحقیق نشان داد که میانگین عزت نفس ورزشکاران ۱۰۸/۲۴ است و از عزت میانگین نفس غیر ورزشکاران که ۱۰۱ می‌باشد به طور معنی داری ($P=0,007$) بیشتر است. نتایج این پژوهش با نتایج بیت و همکاران (۲۰۰۴)، غفاری و همکاران (۲۰۰۷) و اسلاتزکی و همکاران (۲۰۰۹) موافق و با نتایج برون و همکاران (۲۰۱۰) و اسدی و همکاران (۲۰۱۳) مخالف است که احتمالاً این اختلاف ناشی از تفاوت در جامعه آماری و حجم نمونه است.

نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل یافته‌های آماری نشان می‌دهد که تفاوت معناداری بین میانگین دو گروه دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار از نظر منبع کنترل وجود دارد ($p<0,05$). نتایج این پژوهش با نتایج دنی و همکاران (۲۰۰۹)، فرانسیسکو و



- [۶] Flint – M – O, (1995). "The influence of health behavior contracting of internal locus of control". Microform publication, internal institute for sport and human performance. University of Oregon. Eugene: Ore.
- [۷] Fogarty, Gerard, J. and McGregor – Bayne, Heather. (2008). "Factors that influence career decision – marking among elite athletes". Australian journal of Career development, 17(3). PP: 26-38. ISSN 1038-4162.
- [۸] Ford Ht., Puckelt JR., Blessing DL., and Tucher LA.(1989). Effects of Selected Physical Activities on Health – Relateded Fitness and Psychological Well – Being. Psychological Report Vol.64 (1): PP203 – 208.
- [۹] Foon A. E., (1989): Sport participation among adolescent Females effects on self esteem affliaton patterns and locus of control Journals of human movement studies 225-231.
- [۱۰] Francisco J' Batista de Al. Jose' Angel Vera Noriega: Martins; Maria Tereza de Souza Neves. (2008). "Locus de controle e bem – estar subjetivo em estudantes universita'rios da Paraiba". Psicol. Am. Lat. N. 13 Me'xico. ISSN 1870 – 350X versao online Cintia Ribeiro 5, 5.
- [۱۱] Ghafari F, Fatokian Z, Mazloom SR.(2007). The Effects of Croups Regular Training on Self-esteem in nurse student. Medical Sciences Babol University Journals; 9(1): 52-7.
- [۱۲] Kerr, G.A. Goss, J.D. (1997). "Personal control in elite gymnasts: the relationship between locus of control, self – steem and trait anxiety". Journal of sport behavior (Mobile – Ala). 20(1). (Mar 97). PP: 69-82.
- [۱۳] Laffrey,Sh,C, Isenberg,M.(2007). "The relationship of internal locus of control, value placed on helath, perceived importance of exercise, and participation in physical activity during leisure". International journal of nursing studies 40 . PP:453-459.
- [۱۴] Lumpkin, A., & Favor, J. (2012) Comparing the academic performance of high school athletes and non-athletes in Kansas in 2008-2009. Journal of Sport Administration & Supervision 4(1), 41-62.
- [۱۵] Pope, W. Alice, Mchale, M. S & Edward, W. (1989): self – Esteem enhancement with children and adolescent, Newyork Pergamum press.
- [۱۶] Rotter, J. b. (1972): Application of social learning theory of Personality, N. Y. McGraw Hill. P. 402 – 449. S
- [۱۷] Slutzky CB, Simpkins SD.(2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. Psychology of Sport and Exercise; 10(3): 381-9.
- [۱۸] Stencel, J. R. (2005). A study of the relationship between interscholastic athletic participation and academic achievement for a group of Tennessee high school students (Doctoral dissertation, Union University). Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses.
- [۱۹] Streb, A. G. (2009). A study of the association between high school participation in cocurricular activities and academic achievement (Doctoral dissertation, University of Missouri–St. Louis). Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses.
- [۲۰] Zaker K., (2000). Comparison of locus of control - the outer two groups of athletes and non-athletic girls, Master, Teacher Training University in Tehran.
- همکاران(۲۰۰۸)، فوگارتی و همکاران (۲۰۰۸)، لافری و همکاران(۲۰۰۷) همخوانی دارد و با نتایج حاصل از تحقیقات فلینت (۱۹۹۵)، کر(۱۹۹۷) مغایر است، احتمالاً تفاوت در تعداد نمونه ها و جامعه آماری دلیل این اختلاف نتایج می باشد. بطور کلی نتایج پژوهش حاضر حاکی از آن است که ورزشکاران از منبع کنترل درونی بیشتری نسبت به غیرورزشکاران برخوردارند. هرچه منبع کنترل دانشجویان درونی تر باشد، امکان مشارکت آنها در فعالیتهای ورزشی بیشتر است. به عبارت دیگر، هرچه دانشجویان بیشتر بر این باور باشند که مسئول اعمال و رفتار خودشان هستند و موفقیت و شکست آنان نتیجه عملکرد خودشان است نه نتیجه شانس و اقبال و قدرت مردم دیگر، مشارکت و عملکرد بهتری در فعالیتهای ورزشی خواهند داشت.
- همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین پیشرفت تحصیلی ورزشکاران و غیر ورزشکاران تفاوت معنی داری وجود دارد($p=0/023$). نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش استرب و همکاران(۲۰۰۹) موافق و با نتایج استنسیل و همکاران(۲۰۰۵) مخالف است. در ارتباط با مقایسه ورزشکاران تیمی و انفرادی نتایج نشان دهنده عدم اختلاف معنی دار در فاکتورهای اندازه گیری شده بود. بدین ترتیب می توان ادعا کرد، ورزشکاران در مقایسه با افراد غیر ورزشکار به طور اعم از سلامتی روانی و به طور اخص از عزت نفس و منبع کنترل بالایی برخوردارند و فعالیت های جسمانی منظم، بدون توجه به نوع رشته ورزشی، انسان را در جهت شناسایی خویشتن و ارزیابی صفات و ویژگی های خود توانا تر ساخته و باعث به وجود آمدن یک نگرش مثبت به خود می شود. همچنین با توجه به اینکه عملکرد تحصیلی به عوامل مختلفی بستگی دارد، نتیجه این پژوهش نشان داد که پیشرفت تحصیلی افراد ورزشکار بهتر از افراد غیرورزشکار است بنابراین شرکت در فعالیت های ورزشی می تواند سبب موفق تحصیلی دانش آموزان نیز شود.

۵- مراجع:

- [۱] Asady, S K, Tasaddoghi, Z, Tavakoli,M(2013). Comparing Self-esteem and Self-concept of Athletic and Non-Athletic Students and Finding a Relationship between these two Variables. Annals of Applied Sport Science 1(1): 28 – 33.
- [۲] Beth M, Morgan M.(2004) Sports participation in the lives of adolescent females: Who is playing and what is the relationship with body mass index, weight concerns, self-esteem, and depression? University of Kentucky.
- [۳] Brunet, Jennifer, Sabiston .M. Catherine , Kim D. Dorsch, Donald R. McCreary(2010). Exploring a model linking social physique anxiety, drive for muscularity, drive for thinness and self-esteem among adolescent boys and girls. Body Image, Volume 7, Issue 2,PP: 137-142.
- [۴] Caruso CM. Gill DL. (Dec 1992). Strengthening Physical Self – Perceptions through Exercises. Journal of Sport Medicine Physical Fitness. Vol.32 (4): PP416 – 427.
- [۵] Denny ,K, G.(2009). "Hans Steiner. External and internal factors influencing happiness in elite collegiate athletes". Child psychiatry Hum Dev. 40: PP:55-72.