

رابطه خودکارآمدی و عزت نفس با رشد اجتماعی دانش‌آموزان پسر ورزشکار رشته‌های گروهی و غیر ورزشکار

امیر شمس^{۱*}، محمد علی اصلانخانی^۲، پروانه شمسی پور دهکردی^۳، محمدرضا قاسمیان مقدم^۴

۱- دانشجوی دکتری رفتار حرکتی، دانشگاه شهید بهشتی

۲- استاد دانشگاه شهید بهشتی

۳- دانشجوی دکتری رفتار حرکتی، دانشگاه شهید بهشتی

۴- کارشناس ارشد رفتار حرکتی، دانشگاه شهید بهشتی

تاریخ دریافت مقاله: ۸۹/۹/۱۰

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۰/۴/۱

چکیده

هدف تحقیق: هدف از تحقیق حاضر بررسی رابطه خودکارآمدی و عزت نفس با رشد اجتماعی دانش‌آموزان پسر ورزشکار رشته‌های گروهی و غیر ورزشکار بود. **روش تحقیق:** بدین منظور، ۲۲۰ پسر دانش‌آموز شامل ۱۱۰ پسر ورزشکار از رشته‌های گروهی با سابقه ۴ سال فعالیت و ۱۱۰ پسر غیر ورزشکار، از مدارس دبیرستان مناطق ۲، ۸، ۹ و ۱۱ شهر تهران با دامنه سنی $16 \pm 1/5$ سال به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. ابزار تحقیق شامل پرسشنامه ویژگی‌های فردی، پرسشنامه خودکارآمدی شرر (پایایی ۰/۸۱ تا ۰/۸۵)، پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (پایایی ۰/۸۵) و پرسشنامه رشد اجتماعی وایتزمن (پایایی ۰/۹۹) بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی نظیر میانگین و انحراف معیار و از آزمون‌های t مستقل، همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره به‌روش ورود استفاده شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که همبستگی عزت نفس با رشد اجتماعی $r=0/28$ و همبستگی خودکارآمدی با رشد اجتماعی $r=0/26$ در پسران ورزشکار در سطح $P > 0/05$ معنی‌دار است. اما همبستگی عزت نفس و خودکارآمدی با رشد اجتماعی در دانش‌آموزان پسر غیر ورزشکار معنی‌دار نبود ($P < 0/05$). همچنین، نتایج رگرسیون چند متغیره نیز نشان داد که خودکارآمدی و عزت نفس در پسران دانش‌آموز ورزشکار دارای رابطه خطی با متغیر معیار بوده و می‌تواند رشد اجتماعی را در آنها پیش‌بینی کند. **نتیجه‌گیری:** براساس نتایج تحقیق، انجام فعالیت‌های ورزشی گروهی می‌تواند موجب افزایش رشد اجتماعی و ویژگی‌های شخصیتی دانش‌آموزان شود.

واژه‌های کلیدی: عزت نفس، خودکارآمدی، رشد اجتماعی، پسران دانش‌آموز ورزشکار و غیر ورزشکار

Relationships of Self-efficacy and Self-esteem with Social Development of Team Field's Athletes and non-athlete's Boy's Students

Abstract

Purpose: The purpose of this study was investigation the relationships of self-efficacy and self-esteem personality traits with social development of team field's athletes and non-athlete's boy's students. **Methods:** For this purpose, 220 boy's students indicated 110 athlete boys (with 4 years experience participation in team fields) and 110 non-athlete boys with range age of 16 ± 1.5 years from 2, 8, 9 and 11 zones in city of Tehran randomly cluster sampling selected as statistical sample. All students were complete the demographic questionnaire, Sherer Self-Efficacy questionnaire, Cooper-Smith Self-Esteem questionnaire and wahtsman Social Development questionnaire. Data were analyzed using descriptive statistic (mean and standard deviation) and inferential statistic (Pearson correlation and enter multi variable regression). **Results:** The result showed that correlation between self-esteem with social development ($r=0.28$), and self-efficacy with social development ($r=0.26$) were significant in athlete student boys ($P=0.05$). But, correlation between self-esteem and self-efficacy with social development was not significant in non-athlete student boys ($P>0.05$). Also, Multi variation regression results showed that self-esteem and self-efficacy in athlete students' boys have linear relationship with the criteria variant and could be prediction their social development. **Conclusion:** Based on results research, team sports activities can enhance social development and personality characteristics in students.

Key words: Self-Esteem, Self-Efficacy, Social Development, Athlete and non-Athlete Student

* آدرس نویسنده مسئول: امیر شمس

تهران، اوین، دانشگاه شهید بهشتی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی

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 برده، با رعایت کامل آنها برای سازگاری اجتماعی آمادگی پیدا کرده و از نظر اجتماعی رشد می‌کنند (۱). رشد اجتماعی^۱، در واقع رشد فرد در روابط اجتماعی است، به طوری که او بتواند با افراد جامعه‌اش هماهنگ و سازگار باشد. رشد اجتماعی مهمترین جنبه وجود هر شخص محسوب می‌شود (۲) و شامل مجموعه متوازی از مهارت‌های اجتماعی و رفتارهای انطباقی فرا گرفته شده می‌باشد که فرد را قادر می‌سازد با افراد دیگر روابط متقابل مطلوب داشته، واکنش‌های مثبت از خود بروز دهد و از رفتارهایی که پیامد منفی دارند، اجتناب ورزد. وجود ویژگی‌هایی همچون همکاری، مسئولیت‌پذیری، همدلی و خویش‌داری و خود اتکایی از مولفه‌های رشد اجتماعی است (۳). محققان مهارت‌های مختلفی را مبین پایه‌های رشد اجتماعی می‌دانند و معتقدند که جریان رشد اجتماعی از لحظه تولد شروع و تحت تاثیر افراد، نهادها، سازمان‌ها و گروه‌های زیادی قرار دارد که تنوع و گوناگونی مجموعه این عوامل موجب می‌شود تا رسیدن به توافق در زمینه تعریف مهارت‌های اجتماعی که نشان از بلوغ رشد اجتماعی در افراد است، کمی دشوار گردد (۴). به عنوان مثال گلدشتاین (۵) مهارت‌های مربوط به رشد اجتماعی را شامل احساسات و عواطف، پرخاشگری، استرس و مهارت‌های طرح‌ریزی می‌داند. همچنین، دیشمن و همکاران (۶) مهارت‌های اجتماعی که نشان‌دهنده رشد اجتماعی افراد است را شامل مهارت‌های کلامی و غیر کلامی، داد و ستد، تعارفات اجتماعی، شناسایی حقوق سایرین، رفتار قاطعانه، تعریف و قدردانی از خود و دیگران، انتقاد پذیری، کنترل خشم، پرخاشگری و ابراز وجود طبقه‌بندی کردند.

بر اساس نظر وایتزمن (۷) رشد اجتماعی همانند رشد جسمانی و ذهنی کمیتی به هم پیوسته است و به تدریج کمال می‌یابد. رشد اجتماعی برای پیشرفت بیشتر افراد، به تدریج در طول زندگی و بطور طبیعی در برخورد با تجربیات گوناگون حاصل می‌شود، که اصطلاحاً 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 مذکور، عوامل خانواده، گروه‌های اجتماعی و مدرسه اثرگذار هستند (۸،۹). گاریتا و همکاران (۱۰) نیز معتقدند که فعالیت‌بدنی از جمله فعالیت‌های ورزشی گروهی و فعالیت‌های فوق برنامه در مدارس می‌تواند موجبات رشد و سلامت اجتماعی را فراهم آورد (۱۰). زیرا فعالیت ورزشی با ایجاد فرصت‌های فراوان برای تعامل اجتماعی و برخورد با محرک‌های مثبت و منفی و تجربه فشارهای روانی و جسمانی مختلف می‌تواند شرایطی را فراهم کند که نوجوان به طور مستمر توانایی‌ها و ظرفیت‌های روانی و جسمانی خود را به بوتاه آزمایش گذاشته و آنها را ارزیابی نماید. تجربه آگاهی اجتماعی و هیجانی به این شکل این امکان را فراهم می‌آورد که فرد مهارت‌های روانی و اجتماعی خود را در مقایسه با دیگران بیازماید و عزت نفس و خود پنداره مثبت حاصل از این تعاملات را به سایر موقعیت‌های زندگی انتقال دهد (۹). پژوهشگران معتقدند که نظرات مختلفی در مورد تاثیر ورزش در روند رشد اجتماعی وجود دارد و با توجه به این که هنوز به طور دقیق روشن نشده است که آیا ورزشکاران با غیر ورزشکاران از نظر رشد اجتماعی متفاوتند، این موضوع هنوز پژوهشگران را به انجام چنین تحقیقاتی تشویق می‌کند. حتی در مرحله بعد نیز تاثیر نوع رشته و آثار تجارب مختلف ورزشی بر رشد اجتماعی مطرح می‌شود (۱۱). مطالعات انجام شده در این زمینه به نتایج متفاوتی دست یافته‌اند. بر این اساس، فرخی و سیدزاده (۱۲) و بارت (۱۳) در مطالعات خود دریافتند که بین رشد اجتماعی دانش‌آموزان ورزشکار رشته‌های انفرادی و گروهی و غیر ورزشکار ارتباط معنی‌داری وجود ندارد. اما کارتر و تومن (۹)، اسمیت و فرنچ (۲۰۰۹)، تیموتی و همکاران (۱۴) و امیر تاش و همکاران (۱۵) در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که ورزشکاران اعم از رشته‌های گروهی و انفرادی نسبت به غیر ورزشکاران از رشد اجتماعی بالاتری برخوردارند. نتایج این تحقیقات نشانگر تاثیر سودمند فعالیت‌بدنی بر رشد اجتماعی نوجوانان است. اگرچه سودمندی فعالیت بدنی تنها به رشد اجتماعی محدود

¹ Social development

به هم مرتبط بوده و در تمامی مراحل از کودکی تا نوجوانی از مهم‌ترین عناصر موثر بر رشد روانی، جسمانی، شخصیتی و فرهنگی فرد محسوب می‌شوند.

از دیگر ویژگی‌های شخصیتی مرتبط با رشد اجتماعی و عزت نفس، که تحت تاثیر فعالیت ورزشی قرار می‌گیرد، خودکارآمدی است (۲۵). خودکارآمدی با باورهای شخص در مورد توانایی‌اش در انجام موثر امور ارتباط دارد و از منابع مختلفی از جمله پیروزی‌ها و شکست‌های فرد، مشاهده موفقیت یا شکست افرادی که شبیه به او هستند و ترغیب کلامی تاثیر می‌پذیرد. از این رو به نظر می‌رسد اشخاصی که از خودکارآمدی شخصی بالاتری برخوردارند از کسانی که سطح خودکارآمدی شخصی پایین‌تری دارند، بیشتر تلاش می‌کنند و پشتکار بیشتری از خود نشان می‌دهند و ترس کمتری را تجربه می‌کنند (۲۶). تحقیقات متعددی به رابطه بین فعالیت بدنی و ورزش با خودکارآمدی پرداخته‌اند. بر این اساس، مارکوس و همکاران (۲۶) و بلانچارد و همکاران (۲۷) در پژوهش‌های خود دریافتند بین فعالیت بدنی و خودکارآمدی رابطه‌ای دو طرفه وجود دارد. لیانگ و همکاران (۲۸) نیز دریافتند که خودکارآمدی با میزان لذت از فعالیت بدنی رابطه مستقیم دارد. به عبارتی خودکارآمدی بالاتر موجب لذت بیشتر از فعالیت بدنی می‌شود. در این ارتباط داتون و همکاران (۲۹) نیز به این نتیجه رسیدند که خودکارآمدی بالاتر، موجب فعال‌تر شدن فرد می‌شود. از طرف دیگر ماریا (۳۰) و نریمانی و آریا پوران (۱۱) در مطالعات خود دریافتند که بین خودکارآمدی در ورزشکاران و غیر ورزشکاران تفاوت معنی‌داری وجود نداشت. از سوی دیگر باندورا (۲۵) در نظریه شناختی-اجتماعی خود نیز معتقد است که خودکارآمدی بالا برای ارتباط و رشد اجتماعی ضروری است و این امر زندگی فرد را لذت بخش نموده و فرد را قادر می‌سازد تا با فشارهای طولانی مدت مقابله نماید. بر اساس نظر باندورا (۲۵) این مسیر نیازمند یک حس قوی از خودکارآمدی، اعتماد بنفس و عزت نفس در فرد می‌باشد. به بیان دیگر یکی از مهم‌ترین مسائل در ارتقاء رشد اجتماعی افراد، ایجاد حس قوی خودکارآمدی در آنها می‌باشد.

براساس مرور منابع و تحقیقات انجام شده در این زمینه

نمی‌شود بلکه فعالیت بدنی بر دیگر ویژگی‌های روانی و اجتماعی افراد تاثیر می‌گذارد.

پاین و ایساکس (۱۶) و کولکی (۱۷) معتقدند که مسئولیت‌پذیری، آینده‌نگری، کسب هویت، پذیرش اجتماعی، کمال‌گرایی و عزت نفس از مفاهیم و مؤلفه‌های رشد اجتماعی در افراد هستند که از طریق فعالیت و مشارکت ورزشی تقویت می‌شوند. عزت نفس یکی از این ویژگی‌های بسیار مهم انسان است که از تعامل اجتماعی و فعالیت بدنی متاثر می‌گردد. عزت نفس احساس ارزش، درجه تایید، تاکید، پذیرش و ارزشمندی است که شخص نسبت به خود دارد (۱۸). این ویژگی شخصیتی نتیجه زندگی اجتماعی و ارزش‌های آن است و در تمامی فعالیت‌های روزانه انسان به نوعی جلوه‌گر بوده و یکی از مهمترین جنبه‌های شخصیت و تعیین کننده ویژگی‌های رفتاری انسان است. به این ترتیب، عزت نفس یکی از عوامل موثر در روند رشد اجتماعی و روانی فرد محسوب شده و اثرات برجسته‌ای در جریان فکری، احساسات، تمایلات، ارزش‌ها و اهداف وی دارد. یعنی هر اندازه که فرد در کسب عزت نفس دچار مشکل شود، به همان اندازه دستخوش اضطراب، تزلزل روانی، بدگمانی از خود، حقیقت‌گریزی و احساس عدم کفایت از زندگی می‌گردد. عزت نفس متاثر از عوامل درونی و بیرونی است. منظور از عوامل درونی، عواملی است که خود شخص آن را ایجاد می‌کند مانند نظرات، باورها و اعمال یا رفتار فرد، در حالی که عوامل بیرونی شامل کلیه عوامل محیطی می‌باشند (۱۹). به طور کلی، فعالیت بدنی و ورزش سبب ایجاد احساس کفایت و کارایی در فرد شده و منجر به افزایش عزت نفس می‌شود (۲۰). در تایید این مطلب، بوید (۲۰)، کاسی و همکاران (۲۱) و غفاری و همکاران (۲۲) دریافتند که فعالیت بدنی و ورزش اثرات مثبتی بر جنبه‌های روانی مانند عزت نفس، اضطراب و خلق افراد دارد. بشارت و همکاران (۲۳) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین موفقیت ورزشی و عزت نفس رابطه معنی‌داری وجود دارد. اما واترز و مارتین (۲۴) در مطالعه خود ارتباط معنی‌داری را بین شرکت در فعالیت‌های ورزشی و عزت نفس به دست نیاوردند. همچنین پاین و ایساکس (۱۶) در مدل نظری خود معتقدند که فعالیت بدنی و رشد اجتماعی

مسئولیت آینده‌نگری، میان‌رویی، خوشبینی و خوشی و بذله‌گویی) است. پایایی و روایی این مقیاس را احمدی و قاسمی (۳۱) به ترتیب ۰/۹۸ و ۰/۹۹ گزارش کردند. در این پژوهش نیز ضریب پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمد.

برای اندازه‌گیری عزت نفس آزمودنی‌ها از پرسشنامه ۳۵ سوالی عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) استفاده شد. این پرسشنامه برای سنجش عزت نفس دانش‌آموزان مقطع دبیرستان (۱۸-۱۴ سال) کاربرد دارد. نمره‌گذاری این پرسشنامه بر اساس لیکرت پنج امتیازی است. کوپر اسمیت ضریب بازآزمایی این آزمون را بعد از پنج هفته ۰/۸۸ و بعد از سه سال ۰/۷۷ گزارش کرده است. مطالعات انجام شده در ایران ضرایب پایایی و اعتبار آن را با استفاده از روش های آلفای کرونباخ و گاتمن به ترتیب $r=0/80$ و $r=0/85$ در دانش‌آموزان مقطع دبیرستان گزارش کرده‌اند (۳۲).

برای سنجش خودکارآمدی، از پرسشنامه خودکارآمدی عمومی^۲ شرر استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۱۷ سوال می‌باشد که انتظارات خودکارآمدی آزمودنی‌ها در سه سطح میل به آغازگری رفتار، میل به تلاش برای تکمیل رفتار و مقاومت برای رویارویی در موانع را می‌سنجد. نمره‌دهی سوالات این پرسشنامه بر مبنای طیف ۵ امتیازی لیکرت می‌باشد. نمرات بالاتر بیانگر خودکارآمدی قوی‌تر و نمرات پایین‌تر بیانگر خودکارآمدی ضعیف‌تر است. بالاترین نمره خودکارآمدی در این مقیاس ۸۵ و پایین‌ترین نمره ۱۷ می‌باشد. این پرسشنامه برای سنین ۱۸-۱۴ سال کاربرد دارد. شرر (۱۹۸۲) پایایی محاسبه شده از طریق آلفای کرونباخ برای خودکارآمدی عمومی ۰/۷۶ ذکر کرده است و روایی سازه این پرسشنامه ۰/۸۹ بدست آمده است. براتی، روایی (۰/۶۹) و پایایی (۰/۷۶) این پرسشنامه را در دانش‌آموزان دبیرستانی تایید کرد (۳۳).

روش‌های آماری تجزیه و تحلیل داده‌ها: از آمار توصیفی نظیر میانگین و انحراف معیار برای توصیف داده‌ها و از آمار استنباطی نظیر آزمون t مستقل، ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی ارتباط بین ویژگی‌های شخصیتی خودکارآمدی، عزت نفس و رشد اجتماعی پسران

پژوهش‌های متعددی به صورت جداگانه رابطه میان خودکارآمدی با عزت نفس (۲۴،۳۰)، خودکارآمدی و فعالیت‌بدنی (۲۸،۲۷)، خودکارآمدی و عزت نفس با فعالیت‌بدنی (۱۳،۳۱)، و فعالیت‌بدنی با رشد اجتماعی (۲۳،۲۲) را بررسی کرده‌اند، اما تا به حال پژوهشی به بررسی رابطه آنها با یکدیگر نپرداخته است. لذا با توجه به اهمیت ویژگی‌های شخصیتی همچون رشد اجتماعی، عزت نفس و خودکارآمدی و عوامل مرتبط با آنها در دانش‌آموزان و همچنین وجود نتایج متناقض تحقیقات در این زمینه (۱۱،۱۲،۱۳،۲۴،۳۰) تحقیق حاضر برای پاسخ به این سوالات انجام شد که آیا ویژگی‌های شخصیتی رشد اجتماعی، عزت نفس و خودکارآمدی دانش‌آموزان ورزشکار در رشته‌های گروهی و دانش‌آموزان غیر ورزشکار با یکدیگر متفاوت است؟ آیا ویژگی‌های شخصیتی عزت نفس و خودکارآمدی توانایی پیش‌بینی متغیر معیار (رشد اجتماعی) را دارند؟ آیا ویژگی‌های شخصیتی ذکر شده دارای رابطه مثبت یا منفی معنی‌داری با رشد اجتماعی در دانش‌آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار هستند؟

روش‌شناسی تحقیق

جامعه و نمونه آماری: جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دانش‌آموزان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار مقطع متوسطه شهر تهران بود. نمونه آماری تحقیق را ۱۱۰ دانش‌آموز پسر غیر ورزشکار و ۱۱۰ دانش‌آموز پسر ورزشکار که به طور چهار سال مستمر در ورزش‌های گروهی مانند والیبال، بسکتبال، فوتسال، هندبال و فوتبال شرکت می‌کردند، با دامنه سنی 16 ± 1.5 سال تشکیل دادند، که با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی از مدارس دبیرستان‌های مناطق ۲، ۸، ۹ و ۱۱ شهر تهران انتخاب شدند. همچنین تمامی آزمودنی‌های پسر ورزشکار رشته‌های گروهی از مسابقات منطقه‌ای آموزش و پرورش تهران در سال ۱۳۸۷ انتخاب شدند.

ابزار جمع‌آوری اطلاعات: به منظور اندازه‌گیری میزان رشد اجتماعی آزمودنی‌ها از مقیاس رشد اجتماعی^۱ و ایتزمن استفاده شد. این آزمون برای سنجش رشد اجتماعی سنین ۱۸-۱۳ سال کاربرد دارد. این آزمون دارای ۲۷ سوال و ۸ مولفه (استقلال، حد استقلال، پذیرش

¹ Social Development Scale

² General Self-efficacy Questionnaire

اجتماعی، عزت نفس و خودکارآمدی در جدول ۲ ارائه شده است.

براساس نتایج آزمون t مستقل بین دو گروه (جدول ۲) و یافته‌های ارائه شده در جدول ۱ دانش‌آموزان ورزشکار از سطح رشد اجتماعی، عزت نفس و خودکارآمدی بالاتری نسبت به گروه دانش‌آموزان غیر ورزشکار برخوردارند ($P < 0/05$). همچنین، یافته‌های مربوط به ضرایب همبستگی ساده (پیرسون) بین رشد اجتماعی با متغیرهای خودکارآمدی و عزت نفس پسران دانش‌آموز ورزشکار و غیر ورزشکار در جدول ۳ ارائه شده است. همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، همبستگی بین رشد اجتماعی با خودکارآمدی برای پسران دانش‌آموز ورزشکار برابر با $r = 0/28$ است که در سطح $P < 0/05$ معنی‌دار می‌باشد. همچنین همبستگی بین رشد اجتماعی با عزت نفس پسران دانش‌آموز ورزشکار برابر با $r = 0/26$ است که در سطح $P < 0/05$ معنی‌دار می‌باشد. همچنین همبستگی بین رشد اجتماعی با عزت نفس پسران دانش‌آموز ورزشکار

دانش‌آموز ورزشکار و غیر ورزشکار استفاده شد. همچنین از رگرسیون چند متغیره به روش ورود برای تعیین میزان قدرت پیش‌بینی متغیر ملاک (رشد اجتماعی) توسط متغیرهای پیش‌بین (عزت نفس و خودکارآمدی) در پسران دانش‌آموز ورزشکار و غیر ورزشکار استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج تحقیق

میانگین و انحراف معیار ویژگی‌های خودکارآمدی، عزت نفس و رشد اجتماعی پسران دانش‌آموز ورزشکار و غیر ورزشکار در جدول ۱ ارائه شده است. مقایسه میانگین نمرات عزت نفس، خودکارآمدی و رشد اجتماعی نشان داد که پسران ورزشکار نمرات بیشتری را نسبت به پسران غیر ورزشکار بدست آورده‌اند.

یافته‌های مربوط به آزمون t مستقل بین دو گروه دانش‌آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار در متغیرهای رشد

جدول ۱. یافته‌های توصیفی مربوط به ویژگی‌های خودکارآمدی، عزت نفس و رشد اجتماعی پسران دانش‌آموز

متغیر	پسران غیر ورزشکار		پسران ورزشکار	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
خودکارآمدی	۵۶/۷۰	۸/۸۹	۶۰/۱۴	۸/۵۱
عزت نفس	۱۱۷/۹۴	۱۲/۳۳	۱۲۲/۹۵	۹/۴۶
رشد اجتماعی	۱۶/۱۵	۲/۵۷	۱۷/۵۷	۱/۶۴

جدول ۲. نتایج آزمون t مستقل در دو گروه دانش‌آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار

گروه‌ها	متغیرها	df	T	سطح معنی‌داری
دانش‌آموزان ورزشکار	رشد اجتماعی	۲۱۸	۲/۷۷	۰/۰۱۴*
	عزت نفس	۲۱۸	۲/۴۸۲	۰/۰۲۶*
دانش‌آموزان غیرورزشکار	خودکارآمدی	۲۱۸	۲/۲۱۲	۰/۰۲۲*

* معنی‌داری در سطح $P < 0/05$

جدول ۳. ضرایب همبستگی ساده بین رشد اجتماعی با خودکارآمدی و عزت نفس به تفکیک در پسران دانش‌آموز

آزمودنی‌ها		خودکارآمدی		عزت نفس	
		P	R	P	R
پسران ورزشکار	رشد اجتماعی	۰/۰۲۱*	۰/۲۸	۰/۲۶	۰/۰۰۸*
پسران غیر ورزشکار	رشد اجتماعی	۰/۰۷۲	۰/۱۳	۰/۱۱	۰/۰۶۱

* معنی‌داری در سطح $P < 0/05$

اجتماعی در آنها می‌شود.

با توجه به نتایج ارائه شده در جدول ۵، ضرایب تاثیر متغیر خودکارآمدی ($t=1/0.85$ و $B=0/0.20$) و عزت نفس ($t=1/3.25$ و $B=0/0.45$) نشان می‌دهد که هیچ یک از متغیرهای عزت نفس و خودکارآمدی نمی‌توانند رشد اجتماعی را در پسران دانش‌آموز غیر ورزشکار پیش‌بینی کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به پیچیدگی روابط اجتماعی در جوامع امروزی، لزوم پرداختن به ویژگی‌های شخصیتی و اجتماعی نوجوانان و عوامل مرتبط با آن بیش از پیش احساس می‌شود. تعداد روز افزون افرادی که برای برقراری ارتباط با دیگران مشکل دارند، یا افرادی که از برخوردهای اجتماعی می‌ترسند و دچار اضطراب، افسردگی و انزوای اجتماعی‌اند، ضرورت پرداختن به رشد اجتماعی و عوامل مرتبط با آن را توجیه می‌کنند. براین اساس، هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه

برابر با $r=0/26$ است که در سطح $P<0/05$ معنی‌دار می‌باشد. اما همبستگی بین خودکارآمدی با رشد اجتماعی $r=0/13$ و عزت نفس با رشد اجتماعی $r=0/11$ در سطح $P>0/05$ معنی‌دار نبود. برای تعیین همبستگی چندگانه عزت نفس و خودکارآمدی با رشد اجتماعی در پسران دانش‌آموز ورزشکار و غیر ورزشکار از رگرسیون چند متغیره به‌روش ورود استفاده شد و رابطه خودکارآمدی و عزت نفس به عنوان متغیر پیش‌بین و رشد اجتماعی به عنوان متغیر ملاک برای پسران دانش‌آموز ورزشکار و غیر ورزشکار تحلیل و در جداول ۴ و ۵ ارائه شده است.

با توجه به نتایج ارائه شده در جدول ۴، ضرایب تاثیر متغیر خودکارآمدی ($B=0/0.56$ و $t=2/67$) و عزت نفس ($B=0/0.39$ و $t=2/98$) نشان می‌دهد که متغیر خودکارآمدی با اطمینان ۹۹/۰۱ درصد ($P<0/0.09$) و عزت نفس با اطمینان ۹۹/۰۶ درصد ($P<0/0.04$) می‌توانند رشد اجتماعی را در پسران دانش‌آموز ورزشکار پیش‌بینی کنند. یعنی افزایش خودکارآمدی و عزت نفس باعث افزایش رشد

جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیره عزت نفس و خودکارآمدی با رشد اجتماعی به روش ورود برای پسران دانش‌آموز ورزشکار

شاخص	Ss	Df	Ms	F	P	R	R ²	SF
رگرسیون	۵۰/۱۹۶	۲	۲۵/۰۹	۷/۴۱	*۰/۰۰۱	۰/۳۴۹	۰/۱۲۲	۱/۸۴
باقی مانده	۳۶۲/۷۲۲	۱۰۷	۳/۳۹					

شاخص	B	SEB	Beta	T	p
عزت نفس	۰/۰۳۹	۰/۰۱۳	۰/۲۷۱	۲/۹۸	*۰/۰۰۴
خودکارآمدی	۰/۰۵۶	۰/۰۲۱	۰/۲۴۳	۲/۶۷	*۰/۰۰۹

* معنی‌داری در سطح $P<0/05$

جدول ۵. نتایج تحلیل رگرسیون عزت نفس و خودکارآمدی با رشد اجتماعی به روش ورود برای پسران دانش‌آموز غیر ورزشکار

شاخص	Ss	df	Ms	F	P	R	R ²	SF
رگرسیون	۳۵/۷۸	۲	۱۷/۸۹	۱/۹۶	۰/۱۴۵	۰/۱۸۸	۰/۰۳۵	۳/۰۱
باقی مانده	۹۷۲/۵۹	۱۰۷	۹/۰۹					

شاخص	B	SEB	Beta	T	P
عزت نفس	۰/۰۲۰	۰/۰۱۸	۰/۱۰۷	۱/۰۸۵	۰/۲۸
خودکارآمدی	۰/۰۴۵	۰/۰۳۴	۰/۱۳۰	۱/۳۲۵	۰/۱۸۸

است. این پژوهشگران دریافتند که فعالیت‌های خارج از مدرسه مانند ورزش و فعالیت‌های بدنی گروهی روابط افراد را با یکدیگر گسترش داده و به پیشرفت ابعاد و ویژگی‌های شخصیتی آنها در نیل به سلامت روانی و جسمانی کامل کمک می‌کند. اما با یافته‌های واترز و مارتین (۳۷) و سگار (۳۸) که ارتباط معنی‌داری را بین شرکت در فعالیت‌های ورزشی و عزت نفس به دست نیاوردند، ناهمسو است. بنظر می‌رسد یکی از علل این ناهمسویی می‌تواند تفاوت در ارزش‌ها، باورها، تفاوت‌های فرهنگی و سنی بین جامعه و نمونه آماری مورد مطالعه باشد.

در تایید این مطلب، پاین و ایساکس (۱۶) نیز دریافتند که عزت نفس و خود پنداره از ویژگی‌های بسیار مهم انسان هستند که از تعامل رشد اجتماعی و فعالیت‌بدنی متاثر می‌شوند. این محققان در مدل نظری خود معتقدند که فعالیت‌بدنی و رشد اجتماعی به هم مرتبط بوده و در تمامی مراحل از کودکی تا نوجوانی از مهم‌ترین عناصر موثر بر رشد روانی، جسمانی، شخصیتی و فرهنگی فرد محسوب می‌شوند.

همچنین نتایج، رگرسون چند متغیره نشان داد که متغیر خودکارآمدی با ۹۹/۰۱ درصد اطمینان و متغیر عزت نفس با ۹۹/۰۶ درصد اطمینان در پسران دانش‌آموز ورزشکار دارای رابطه خطی با متغیر معیار بوده و می‌تواند رشد اجتماعی را در آنها پیش‌بینی کند. اما این متغیرها توانایی تبیین رشد اجتماعی در پسران دانش‌آموز غیر ورزشکار را نداشتند. در همین راستا، و فرنج و اسمیت (۴) و فورد و بلانچارد (۱) در پژوهش‌های خود به این نتیجه رسیدند که فعالیت‌های گروهی و تیمی از قبیل فعالیت‌بدنی و ورزش موجبات رشد و سلامت اجتماعی، افزایش عزت نفس، سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی، کاهش استرس و اضطراب در دانش‌آموزان را فراهم می‌آورد. این محققان معتقدند اگر دانش‌آموزان در این قبیل فعالیت‌ها و واکنش‌های متقابل، مشارکت فعالانه و آزادانه را تجربه نکنند، در نیل به هویت اجتماعی خلاق و پویا، ناموفق خواهند ماند.

باندورا (۲۵) نیز در نظریه شناختی- اجتماعی خود نیز معتقد است که خودکارآمدی بالا برای رشد و ارتباط اجتماعی ضروری است و این امر زندگی فرد را لذت بخش نموده و فرد را قادر می‌سازد تا با فشارهای طولانی مدت

خودکارآمدی و عزت نفس با رشد اجتماعی دانش‌آموزان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار بود. نتایج پژوهش نشان داد که بین رشد اجتماعی با عزت نفس و خودکارآمدی پسران دانش‌آموز ورزشکار ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود داشت. همچنین دانش‌آموزان ورزشکار به طور معنی‌داری دارای سطح رشد اجتماعی، عزت نفس و خودکارآمدی بالاتری نسبت به دانش‌آموزان غیر ورزشکار بودند. نتایج به دست آمده با نتایج تحقیقات اسمیت و فرنج (۴)، کارتر و تومن (۹)، گاریتا و همکاران (۱۰)، تیموتی و همکاران (۱۴)، فرخی و سیدزاده (۱۲) و امیر تاش و همکاران (۱۵) همسو است. براساس نتایج این پژوهشگران، فعالیت‌های ورزشی گروهی نه تنها زمینه‌ساز رشد اجتماعی دانش‌آموزان است بلکه در رشد مهارت‌های اجتماعی از جمله تقویت اعتماد بنفس، عزت نفس، تسلط بر خود و افزایش باورهای خودکارآمدی تاثیر می‌گذارد. براساس نظر آنها اجتماعی شدن افراد از طریق ورزش به معنای همسازی و همخوانی با قواعد، ارزش‌ها و نگرش‌های گروهی و اجتماعی است. در این فرایند افراد مهارت‌ها، دانش‌ها و شیوه‌های سازگاری با اجتماع را می‌آموزند و امکان روابط متقابل در یک فعل و انفعال مستمر را به دست می‌آورند. همچنین، چنگ و فورنهام (۹) نیز در مطالعات خود دریافتند که عزت نفس از طریق تقویت زمینه‌های درون روانی، مانند اعتماد بنفس و اطمینان به کفایت، خودکارآمدی و شایستگی شخصی، قدرت مواجهه با موقعیت‌های خطیر زندگی را افزایش می‌دهد و فعالیت‌بدنی گروهی موجب تقویت عزت نفس و زمینه‌های درون روانی ذکر می‌گردد و این چرخه نیز به پرورش و ارتقاء رشد اجتماعی منجر می‌شود. اما با نتایج تحقیقات فرخی و سیدزاده (۱۲) و بارت (۱۳) که ارتباط معنی‌داری را میان رشد اجتماعی ورزشکاران و غیر ورزشکاران به دست نیاوردند، ناهمسو است.

نتایج پژوهش همچنین با یافته‌های مک‌اولی و همکاران (۳۴) در مورد تاثیر فعالیت‌بدنی و ورزش بر عزت نفس و خودکارآمدی نوجوانان، کاسی و همکاران (۲۱) و آلفرمن و همکاران (۳۵)، در مورد تاثیر فعالیت‌بدنی بر عزت نفس دانش‌آموزان، داتون و همکاران (۲۹)، مک‌اون و همکاران (۳۶) و لیانگ و همکاران (۲۸) در مورد تاثیر فعالیت‌بدنی و ورزش‌های گروهی بر خودکارآمدی دانش‌آموزان همسو

منابع

- 1- Ford, P. and Blanchard, C. (1993). Leadership and administration of outdoor pursuits. National clearinghouse for Bilingual Education, Washington.
- 2- Beelman, A., et al. (1994). Effect of social competence in children. *Journal of clinical child psychology*. 23: 123-129.
- ۳- نظری نژاد محمد حسین (مترجم) (۱۳۷۲). آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان. مشهد، آستان قدس رضوی.
- 4- French, Sarah, & L. Smith (2009). Social and motivational predictors of continued youth sport participation. *Journal of Psychology of Sport and Exercise*. 10: 87-95.
- ۵- فتحی، فاطمه (۱۳۷۸). بررسی تأثیر دو روش گروهی آموزش مهارت‌های اجتماعی و شناخت درمانی بر افزایش عزت نفس دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- 6- Dishman, R. K., Motl, R. W., Saunders, R., Felton, G., Ward, D. S., Dowda, M., et al. (2004). Self-efficacy partially mediates the effect of a school-based physical activity intervention among adolescent girls. *Preventive Medicine*, 38: 628-636.
- ۷- نظیری، سیما (۱۳۶۵). رشد اجتماعی، تهران انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- 8- McDonough, M. H., & Crocker, P. R. E. (2005). Sport participation motivation in young adolescent girls: the role of friendship quality and self-concept. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76:456-467.
- 9- Carter A.S. and Thomann, C.R. (2008). Social and Emotional Development Theories. *Social and Emotional Milestones*. 44-57.
- 10- Garita, Ann, Evaldsson, William, Coraso. (1998). play and games in the peer culture of preschool and preadolescent children An Interpretative Approach. *Journal of child Research*. 5: 377.
- ۱۱- نریمانی، محمد و آریا پوران، سعید (۱۳۸۶). مقایسه خودکارآمدی و تحمل ابهام در ورزشکاران گروهی و انفرادی با افراد غیر ورزشکار. فصلنامه حرکت، شماره ۳۲: ۹۶-۸۵.

مقابله نماید. بر اساس نظر باندورا (۳۹) خودکارآمدی از ۴ منبع تجارب شخصی، تجارب دیداری، ترغیب کلامی و حالات زیستی فرد شکل می‌گیرد. پر نفوذترین این منابع تجربه‌های شخصی است زیرا بنیاد آن بر تجربه‌هایی است که فرد در آنها تبحر یافته است. ساکو و همکاران (۴۰) نیز دریافته‌اند که تجارب شخصی مانند شرکت در فعالیت‌های ورزشی گروهی افزون بر فراهم نمودن سلامت جسمانی، به دلیل ایجاد محیط مناسب برای یادگیری مهارت‌های بنیادی، تعاون، ویژگی‌های شناختی و انگیزشی و رشد مهارت‌های اجتماعی جنبه‌های ویژگی‌های شخصیتی خودکارآمدی و عزت نفس را در فرد تقویت می‌کنند.

نتیجه‌گیری کلی

بر اساس یافته‌های تحقیق حاضر و نتایج تحقیقات انجام شده در این زمینه، می‌توان نتیجه گرفت با توجه به نقش و اهمیت فعالیت‌های ورزشی خصوصاً فعالیت‌های ورزشی گروهی در رشد اجتماعی دانش‌آموزان، آموزش و پرورش می‌تواند با ایجاد زمینه‌های انجام فعالیت‌های ورزشی گروهی در مدارس، زمینه رشد اجتماعی هر چه بیشتر افراد و رشد ویژگی‌های شخصیتی آنها را مهیا کند. در فعالیت‌های ورزشی گروهی دانش‌آموزان کمک به دیگران، همکاری، گذشت، ایثار و سازگاری با افراد گروه، استقلال و اعتماد بنفس، دوستی با دیگران و اعتماد به آنها را می‌آموزند. به طور کلی از طریق این فعالیت‌ها خودکارآمدی، عزت نفس و دیگر ویژگی‌های شخصیتی در آنها پرورش و ارتقاء می‌یابد. به همین دلیل سوق دادن دانش‌آموزان به انجام فعالیت‌های ورزشی گروهی به دلیل کمک به ارتقاء رشد اجتماعی و ویژگی‌های شخصیتی آنها یکی از مهم‌ترین وظایف خانواده، آموزش و پرورش و مراکز آموزشی می‌باشد. به طوری که الیوت و مالکی (۴۱) معتقدند دانش‌آموزانی که در رشد مهارت‌های اجتماعی خود نقص دارند، اغلب با مشکلات یادگیری و رفتاری و عزت نفس و خودکارآمدی پایین مواجه می‌شوند. چنانکه این نقص پایدار بماند در درازمدت فرد را با مشکلاتی از قبیل چرخه‌های شکست، طرد شدن از طرف همسالان، ضعف تحصیلی در مدارس و مشکلات سازگاری در اجتماع در دوران بزرگسالی مواجه می‌سازد.

- ۲۲- غفاری، فاطمه و همکاران (۱۳۸۶). تاثیر برنامه ورزشی منظم گروهی بر عزت نفس دانشجویان، مجله دانشگاه علوم پزشکی، دوره نهم، شماره ۱، صفحه ۵۲-۵۷.
- ۲۳- بشارت، محمدعلی و همکاران (۱۳۸۱). بررسی رابطه بین عزت نفس و موفقیت ورزشی در فوتبالیست‌ها و کشتی‌گیران. فصلنامه حرکت، شماره ۱۲: ۴۴-۳۱.
- 24- McAuley, E., Jeffrey, J., and Shannon, L. (2000). Physical activity. Self esteem and self efficacy relationships in adults. *Journal of Society of Behavioral Medicine*. 22(2): 131-139.
- 25- Bandura, A. (1998). Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychology & Health*, 13: 623-649.
- 26- Marcus, B. H., Lewis, B. A., Williams, D. M., Dunsiger, S. I., Jakicic, J. M., & Whiteley, J. A. (2007). Step into motion: A randomized trial examining the relative efficacy of internet vs. print-based physical activity interventions. *Contemporary Clinical Trials*, 28:737-747.
- 27- Blanchard, C. M., Fortier, M., Sweet, S., O'Sullivan, T., Hogg, W., & Reid, R. W. (2007). Explaining physical activity levels from a self-efficacy perspective: The physical activity counseling trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 34:323-328.
- 28- Liang, H., Robert, W., McAuley, E., and James, F. (2007). Effects of self-efficacy on physical activity enjoyment in college-aged women. *Journal of behavioral Medicine*. 2:92-96.
- 29- Dutton R. et al. (2009). Relationship between self-efficacy and physical activity among patients with type 2 diabetes. *Journal of behavioral Medicine*. 32: 270-277.
- 30- Maria, L. S. (2008). The effect of esters management training on collegiate football athletes' anxiety, Self esteem, Self efficacy, Motivation academic performance and coping skills. Wayne State University, in partial fulfillment of the requirement for degree of doctor of philosophy.
- ۳۱- احمدی، احمد و قاسمی، ابوالقاسم (۱۳۷۸). تاثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر رشد اجتماعی فرزندان شبه‌خانواده تحت پوشش سازمان بهزیستی استان اصفهان. فصلنامه دانش و پژوهش، شماره ۱: ۲۱-۳۰.
- ۱۲- فرخی، احمد و سیدزاده، سادات (۱۳۸۱). بررسی ارتباط بین رشد حرکتی و رشد اجتماعی در دانش‌آموزان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار سوم راهنمایی منطقه ۶ شهر تهران. نشریه علوم حرکتی و ورزش، شماره ۱: ۹۶-۸۳.
- 13- Bart, A. T. (2002). The impact of intercollegiate football participation on personal and social development of college upperclassmen. University of Missouri-Colombia, in partial fulfillment of the requirement for degree of doctor of education.
- 14- Timothy, J., Sugai-George, and Colvin-Geoff. (1998). Problem Behavior through a school – wide social skill, train in program and a contextual intervention. *School – psychology*. 1727: 446-59.
- ۱۵- امیر تاش، علی محمد و همکاران (۱۳۸۵). مقایسه رشد اجتماعی دانش‌آموزان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار دوره راهنمایی تحصیلی. فصلنامه المپیک، شماره ۲، پیاپی ۳۴.
- 16- Payne, G. & Isaacs. (2008). "Human motor development: a lifespan approach". *Human Kinetics*, 7th.
- 17- Coakley, J. (1993). Socialization and sport. In R. N. Singer, Murphy, and L. K. Tennant (Eds), *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan.
- 18- Irandokht A., Sadeghi A., and Promila V. (2006). Self-Efficacy and Self-esteem: A Comparative Study of Employed and Unemployed Married Women in Iran. *Journal of psychiatry*, 9: 111-117.
- 19- Mcauley E, Mihalko SL, Bane SM. (1997). Exercise and self-esteem in middle-aged adults: multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. *Journal of Behavior Medicine*; 20(9): 67-83.
- 20- Boyd, KR. (1997). The effect of physical activity intervention package on the self-esteem of pre-adolescent and adolescent females. *Journal of Adolescence*; 32(127): 693-708.
- 21- Kasi, A.B., et al. (2007). Yoga, physical education and self esteem: off the court and onto the mat foe mental health. *Journal of health promotion*; 2:13-17.

- ۳۲- نیسی، عبدالکاظم (۱۳۵۸). تأثیر عزت نفس بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی.
- ۳۳- اصغرنژاد طاهره، احمدی، محمد، فرزاد ولی الله و خداپناهی محمدکریم. (۱۳۸۵). مطالعه ویژگی‌های روانسنجی مقیاس خودکار آمدی عمومی شرر. مجله روانشناسی: ۲۶۲-۲۷۴.
- 34- McAuley, E., Morris, K. S., & Motl, R. W. (2008). Self-efficacy and environmental correlates of physical activity among older women and women with multiple sclerosis. *Health Education Research*, 23: 744-752.
- 35- Alfermann, D., Stoll, O., and Martin, S. (2000). Effects of physical exercise on self concept and well-being. *International Journal of Sport Psychology*; 30: 47-65.
- 36- McEwen, L. N, Kim, C., Kieffer, E. C., Herman, W. H., & Piette, J. D. (2008). Self-efficacy, social support, and associations with physical activity and body mass index among women with histories of gestational diabetes mellitus. *The Diabetes Educator*, 34, 719-728.
- 37- Walters ST, & Martin JE. (2000). Does aerobic exercise really enhances self-esteem in children? A prospective evaluation in 3rd-5th graders. *Journal of Sport Behavior*; 23(1): 51-60.
- 38- Segar M., et al. (1998). The effects of aerobic on self-esteem and depressive and anxiety symptoms among breast cancer survivors. *Oncol Nurs Forum*; 25(1): 107-113.
- 39- Bandura (2001). A social cognitive theory of personality, in L. Perving and Johns (Ed), *handbook of personality*, New York: Guilford publication.
- 40- Sacco, W. P., Wells, K. J., Vaughan, C. A., Friedman, A., Perez, S., & Matthew, R. (2005). Depression in adults with type 2 diabetes: The role of adherence, body mass index, and self-efficacy. *Health Psychology*, 24, 630-634.
- 41- Elliott, S., & Mallecki, K. (2002). Children's social behaviors predictors of academic achievement: A longitudinal analysis. *Journal of School Psychology*. 40, 230-238.