

**دانشگاه آزاد اسلامي واحد ابهر**

 **رشته روانشناسی**

**موضوع:**

**بررسي و مقايسه عزت نفس بين دانشجويان ورزشكار و غير ورزشكار پسر و دختر در بين دانشجويان ابهر**

**استاد:**

**تهيه كننده:**



**مقدمه**

مطالعه و تحقيق در مورد ويژگي هاي شخصيتي در حقيقت قديميترين تحقيقات در روانشناسي ورزش است ، تحقيق در اين زمينه از دهه 1950 تا 1970 روانشناسي ورزش را تحت نفوذ خود داشت و از آن به بعد نيز هم چنان از اهميّت زيادي برخوردار است. (نوابي نژاد ، 1375)

از اهداف مهم تربيت بدني و علوم ورزش كه يكي از شاخه هاي مهم تعليم و تربيت محسوب مي گردد.ريست بهتر انسان در راستاي تقويت ابعاد وجودي خويش مي باشد و در همين جهت كوشش مي شود با به كارگيري روش هاي علمي از راه كشف قوانين علمي مربوط به جسم و روان به مؤثرترين روش رشد انسان دست يافته شود با توجه به تأثيرات متقابل جسم و روان ، وابستگي و ارتباط و اثر متقابل روانشناسي و تربيت بدني امري اجتناب ناپذير است.

اهميت روانشناسي در حيطه تربيت بدني تا آن حد است كه مربيان خود را نيازمند به حداقل اطلاعات پايه از آن مي دانند.روانشناسان نيز پيوسته علاقه مند هستند كه نقش فعاليت هاي ورزشي را تغيير خصوصيات رواني بدانند و قصد دارند از طريق پژوهش هاي مختلف تأثيرات متقابل جسم و روان را كشف كنند.تأثير فعاليت هاي ورزشي به خصوصيات رواني كه در تحقيق حاضر از جنبه «عزت نفس» مي باشد ، براي كساني كه در زمينه مسائل رواني كاري كنند و هدف نهاييشان كمك به رشد انسان و سلامت رواني اوست مي تواند داراي اهميت باشند.

**بيان مسأله:**

تربيت بدني به عنوان بخش مهمي از تعليم و تربيت رسالتي بزرگ در تكامل جسماني و رواني و اجتماعي افراد داشته و اهداف آموزشي و تربيتي و اجتماعي را دنبال مي كند و رشد فزآينده وگسترش دامنه اطّلاعات هم چنين دانش وتحقيقات دررشته تربيت بدني با بكارگيري تكنيك هاي علمي موجب گرديد ، روانشناسان ورزشي نيزبا تحقيق درمورد شخصيت به ابهامات وسؤالات موجود دراين زمينه پا سخ گويند.

اثري كه ورزش به عزت نفس افراد به عنوان يكي از مهمترين خصوصيات شخصيتي كه بسيار مورد توجه و تأكيد دانشمندان شاخه هاي مختلف علم روانشناسي قرار گرفته است بسيار اساسي و مهم است.هم چنان كه يك مربي ورزشي نفس بهتر را مايه ترقي ورزشكار خود مي داند.مشاوران و روانشناسان باليني و روانشناسان عمومي نيز سعي دارند اهميت ورزش را در افزايش عزت نفس و در نتيجه سلامت رواني را كشف كنند كه محققين آن را يكي از نتايج بد فصل عزت نفس قوي مي دانند پيدا كنند.

محققان معتقدند كه فعاليت هاي تربيت بدني و ورزش با تربيت رواني آميخته است و هر تجربه حركتي يا تغيير جسماني يك تغيير يا تجربه رواني را به همراه دارد ، برخي از محققين از ورزش به عنوان ابزار تربيت و شكل پذيري شخصيت ياد كرده اند و برخي نيز به توان اجتماعي تربيت بدني تأييد نموده اند ، سئوالات نمونه واري كه در اين چارچوب مطرح مي شوند از اين قرار است كه آيا افرادي كه فعاليت ورزشي دارند ، صفات شخصيتي خاصي دارند؟يا نوجواناني «سير در اين تحقيق» كه فعاليت ورزشي دارند آيا رشته هاي تيمي و انفرادي تأثيرات متفاوت بر آنها دارند؟آيا بين مدت فعاليت ورزشي و ويژگي هاي شخصيتي ارتباطي وجود دارد؟بديهي است كه شخصيت نيز مي تواند درانتخاب نوع ورزش و نيز علايق ورزشي و كسب مهارت هاي مربوط به آن رشته ورزشي مورد علاقه ، مؤثر واقع گردد.با اين وجود تحقيق حاضر براي پاسخ دادن به سئوالات مطرح با پذيرش اصل متقابل شخصيت و ورزش عزت نفس را در بين دانش آموزان ورزشكار و غيرورزشكار (سير دوره متوسطه) مورد مقايسه قرار مي دهد.

**اهميت و ضرورت تحقيق :**

تحقيق حاضر در پي يافتن چگونگي رابطه ورزش و عزت نفس در دانش آموزان پسر مقطع متوسطه است و ضرورت آن از چند جنبه نمايان است.مي دانيم كه در سال هاي اخير بحث هاي زيادي در رابطه با اجراي طرح فراگير ورزش در كشور وجود دارد و مقدّمات آن نيز در حال پيگيري است كه يكي از راه هاي اجراي اين طرح از طريق مدارس است ضروري است كه حقايق برابر نامه ريزان و مسئولان نظام آموزش و پرورش كشور كه تربيت بدني بخشي از اين نظام است روشن گردد.

آيا تربيت بدني و ورزش و نتايج آن هم جهت و هم سو با اهداف از پيش تعيين شده نظام آموزش و پرورش كشور است؟و آيا اين هم سويي در حد قابل قبولي است؟و باز هم ضروري است كه دانسته شود كه آيا تأكيد كنوني كه به ورزش هاي گروهي وجود دارد صحيح مي باشد؟يا اينكه ورزش هاي انفرادي در تقويت روحيه و روان سالم انساني مفيدترند.هرچند كه تأثيرات مثبت و انكار ناپذير ورزش بر جسم انسان ممكن است مورد تأكيد و توجيه گر ورزش مدارس باشد.اما هدف اساسي آموزشي و پرورشي يعني رشد همه جانبه افراد جانبه ايجاب مي كند كه همواره در جستجوي راه هاي با صرفه تري از نظر وقت ،‌هزينه و نتيجه مورد دلخواه باشيم.از اين جهت تحقيق در مورد تأثيرات رواني ورزش كاملاً حياتي مي نمايد.باتوجه به اينكه وجود يك روان سالم كه در اين تحقيق از جنبه عزت نفس مورد بررسي قرار مي گيرد براي پيشرفت و ترقّي يك فرد و جامعه او يك امر انكار ناپذير است.نتيجه اين تحقيق از بعد درماني نيز براي درمانگران مسائل رواني داراي اهمّيت است.يافتن راه حل كم هزينه قابل ارائه براي همه افراد در پيشگيري و درمان مسائل رواني يكي از مواردي است كه ضرورت اين تحقيق را توجيه مي كند.