



نقش ورزش در بهبود عزت نفس نوجوانان

شهریار صالحی

واحد میانه، دانشگاه آزاد اسلامی، میانه، ایران

shsabab@gmail.com

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر تمرینات ورزشی منظم بر بهبود عزت نفس نوجوانان شهرستان میانه انجام شده است. با توجه به اهمیت ورزش در زندگی دانش آموزان و نقش آن در کاهش فشارهای تحصیلی و اجتماعی، این مطالعه تلاش کرده است تا نشان دهد فعالیت بدنی چگونه می تواند احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس را در نوجوانان تقویت کند. جامعه آماری شامل ۶۰ دانش آموز ۱۳ تا ۱۷ ساله از مدارس شهرستان میانه بود که به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش تقسیم شدند. گروه آزمایش طی ۸ هفته در یک برنامه ورزشی منظم شامل تمرینات هوازی گروهی، بازی های حرکتی و فعالیت های نشاط آور شرکت کرد، در حالی که گروه کنترل هیچ برنامه تمرینی خاصی دریافت نکرد. نتایج تحلیل داده ها نشان داد که مشارکت در فعالیت های ورزشی منظم باعث افزایش معنادار عزت نفس در دانش آموزان گروه آزمایش شد. این یافته ها تأکید می کند که ورزش می تواند به عنوان یک مداخله مؤثر و در دسترس برای ارتقای سلامت روان، افزایش امیدواری، تقویت روابط اجتماعی و بهبود عزت نفس نوجوانان، به ویژه در محیط های آموزشی شهرستان های کوچک مانند میانه، مورد استفاده قرار گیرد.

واژگان کلیدی: ورزش، عزت نفس، نوجوانان، تمرینات هوازی، سلامت روان، شهرستان میانه

۱. مقدمه

دوره نوجوانی یکی از حساس ترین مراحل رشد انسان است؛ دوره ای که با تغییرات گسترده جسمانی، روانی، شناختی و اجتماعی همراه است و نقش مهمی در تکوین هویت فردی و اجتماعی نوجوان ایفا می کند (اشتاینبرگ، ۲۰۱۷). در این مرحله، نوجوان تلاش می کند جایگاه خود را در خانواده، مدرسه و جامعه بیابد و تصویری منسجم از خود ایجاد کند. یکی از عوامل روان شناختی کلیدی که در این مسیر اهمیت ویژه ای دارد، «عزت نفس» است. عزت نفس به احساس ارزشمندی فرد نسبت به خود اشاره دارد و از عناصر تعیین کننده در سلامت روان، عملکرد اجتماعی و موفقیت تحصیلی نوجوانان به شمار می رود (روزنبرگ، ۱۹۷۹). پژوهش ها نشان داده اند که عزت نفس پایین می تواند پیامدهای منفی گسترده ای از جمله اضطراب، افسردگی، انزوای اجتماعی و افت عملکرد تحصیلی به همراه داشته باشد (اورث و رابینز، ۲۰۱۴). در مقابل، نوجوانانی که از عزت نفس بالاتری برخوردارند معمولاً توانایی بیشتری در مقابله با استرس، ایجاد روابط سالم و سازگاری با چالش های تحصیلی و اجتماعی دارند (من و همکاران، ۲۰۰۴). این موضوع ضرورت شناسایی و تقویت عوامل ارتقای عزت نفس را دوچندان می کند. ورزش و فعالیت بدنی به عنوان یکی از عوامل مؤثر بر سلامت جسمی و روانی، در دهه های اخیر مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. فعالیت بدنی منظم می تواند از طریق بهبود تصویر بدنی، افزایش تعامل اجتماعی، ایجاد احساس موفقیت و تقویت مهارت های ارتباطی، به رشد عزت نفس کمک کند (اکلند و همکاران، ۲۰۰۵).

علوم ورزشی، تربیت بدن و سلامت اجتماعی

The tenth international Conference on
**SPORTS SCIENCE, PHYSICAL
EDUCATION AND SOCIAL HEALTH**



شرکت در برنامه‌های ورزشی گروهی نیز علاوه بر تقویت سلامت جسمانی، احساس تعلق و پذیرش اجتماعی را افزایش داده و موجب ارتقای عزت نفس می‌شود (اسلاتسکی و سیمپکینز، ۲۰۰۹). با وجود این، بسیاری از پژوهش‌های گذشته بیشتر بر تأثیرات جسمانی ورزش تمرکز داشته‌اند و مطالعات تجربی که به طور مستقیم تأثیر مداخلات ورزشی را بر عزت نفس نوجوانان بررسی کنند، محدود هستند. بنابراین، انجام پژوهش حاضر با هدف بررسی تجربی تأثیر تمرینات ورزشی منظم بر عزت نفس نوجوانان، ضرورتی علمی و کاربردی دارد. این مطالعه می‌تواند پایه‌ای برای ارائه برنامه‌های ورزشی هدفمند در مدارس و محیط‌های آموزشی باشد و به معلمان، مشاوران و والدین کمک کند تا از ورزش به عنوان ابزاری مؤثر در ارتقای سلامت روان نوجوانان استفاده کنند.

۲. پیشینه تحقیق

درباره نقش ورزش و فعالیت بدنی در شکل‌گیری و تقویت عزت نفس نوجوانان، از چند دهه گذشته تاکنون مورد توجه گسترده پژوهشگران حوزه‌های روان‌شناسی رشد، روان‌شناسی ورزش، جامعه‌شناسی ورزش، علوم تربیتی و بهداشت روان قرار گرفته است. اهمیت این موضوع از آنجا ناشی می‌شود که دوره نوجوانی مرحله‌ای حساس و تعیین‌کننده در فرایند تحول فردی است؛ دوره‌ای که در آن تغییرات سریع جسمانی، شناختی و اجتماعی رخ می‌دهد و فرد به تدریج در مسیر شکل‌دهی به هویت شخصی و اجتماعی خود قرار می‌گیرد. در این میان، عزت نفس به عنوان یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های شخصیت و سلامت روان، نقش محوری در چگونگی سازگاری نوجوانان با چالش‌های این دوره ایفا می‌کند (اشتاینبرگ، ۲۰۱۷). عزت نفس به طور کلی به ارزیابی و قضاوت فرد درباره ارزشمندی و شایستگی خویش اشاره دارد و از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت روان به شمار می‌رود (روزنبرگ، ۱۹۷۹). نوجوانانی که از سطح بالاتری از عزت نفس برخوردارند معمولاً توانایی بیشتری در مدیریت فشارهای روانی، برقراری روابط اجتماعی سالم، پذیرش مسئولیت‌ها و دستیابی به موفقیت‌های تحصیلی دارند. در مقابل، عزت نفس پایین با مشکلاتی نظیر اضطراب، افسردگی، احساس بی‌کفایتی، انزوای اجتماعی و کاهش عملکرد تحصیلی ارتباط دارد (اورث و رایبیز، ۲۰۱۴). از این رو، شناسایی عوامل مؤثر بر تقویت عزت نفس نوجوانان همواره یکی از دغدغه‌های مهم پژوهشگران و متخصصان حوزه آموزش و سلامت روان بوده است.

در میان عوامل مختلف تأثیرگذار بر رشد روان‌شناختی نوجوانان، ورزش و فعالیت بدنی جایگاه ویژه‌ای دارد. پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی منظم می‌تواند علاوه بر بهبود وضعیت جسمانی، پیامدهای روانی و اجتماعی مثبتی نیز به همراه داشته باشد. از جمله این پیامدها می‌توان به افزایش احساس شایستگی، بهبود تصویر بدنی، ارتقای تعاملات اجتماعی، افزایش احساس تعلق گروهی و تجربه موفقیت اشاره کرد؛ عواملی که همگی می‌توانند در تقویت عزت نفس نقش داشته باشند (اکلند و همکاران، ۲۰۰۵).

از منظر نظری، رابطه میان فعالیت بدنی و عزت نفس در چارچوب چندین رویکرد روان‌شناختی قابل تبیین است. برای مثال، در نظریه خودپنداره و عزت نفس روزنبرگ، تجربه موفقیت و احساس کارآمدی در فعالیت‌های مختلف از جمله فعالیت‌های ورزشی می‌تواند به تقویت ارزیابی مثبت فرد از خود منجر شود (روزنبرگ، ۱۹۷۹). همچنین نظریه خودکارآمدی بندورا بیان می‌کند



که تجربه‌های موفق در انجام فعالیت‌ها، به‌ویژه فعالیت‌هایی که نیازمند تلاش و مهارت هستند، می‌تواند احساس توانمندی فرد را افزایش داده و در نتیجه عزت نفس را تقویت کند (بندورا، ۱۹۹۷). افزون بر این، نظریه تعامل اجتماعی نیز بر نقش محیط‌های اجتماعی مانند تیم‌های ورزشی در شکل‌گیری احساس تعلق، پذیرش اجتماعی و ارزشمندی فرد تأکید می‌کند.

در حوزه مطالعات تجربی، پژوهش‌های متعددی در سطح بین‌المللی به بررسی رابطه بین فعالیت بدنی و عزت نفس نوجوانان پرداخته‌اند. برای نمونه، اکلد و همکاران (۲۰۰۵) در یک مرور نظام‌مند نشان دادند که برنامه‌های فعالیت بدنی می‌توانند تأثیر مثبت و معناداری بر عزت نفس کودکان و نوجوانان داشته باشند، به‌ویژه زمانی که این برنامه‌ها به صورت منظم و در قالب فعالیت‌های گروهی اجرا شوند. همچنین پژوهش اسلاتسکی و سیمپکینز (۲۰۰۹) نشان داد که مشارکت نوجوانان در فعالیت‌های ورزشی سازمان‌یافته با افزایش احساس تعلق اجتماعی و در نتیجه ارتقای عزت نفس آنان ارتباط دارد. یافته‌های این مطالعات حاکی از آن است که ورزش می‌تواند از طریق ایجاد تجربه‌های موفقیت‌آمیز، تقویت روابط اجتماعی و افزایش احساس توانمندی فردی، زمینه رشد عزت نفس را فراهم کند.

در پژوهش‌های داخلی نیز توجه فزاینده‌ای به نقش فعالیت بدنی در سلامت روان نوجوانان شده است. نتایج بسیاری از این مطالعات نشان می‌دهد که مشارکت در برنامه‌های ورزشی مدرسه‌ای یا فعالیت‌های بدنی منظم با افزایش شاخص‌هایی همچون عزت نفس، خودپنداره مثبت و رضایت از زندگی در میان نوجوانان همراه است. این پژوهش‌ها همچنین نشان می‌دهند که ورزش‌های گروهی به دلیل ایجاد تعاملات اجتماعی بیشتر، در مقایسه با برخی فعالیت‌های فردی می‌توانند تأثیر قوی‌تری بر عزت نفس نوجوانان داشته باشند. با وجود گسترش قابل توجه مطالعات در این حوزه، برخی محدودیت‌ها در پژوهش‌های پیشین مشاهده می‌شود. بسیاری از تحقیقات انجام‌شده از نوع همبستگی بوده‌اند و کمتر به طراحی‌های آزمایشی یا مداخله‌ای پرداخته‌اند که بتوانند رابطه علی میان فعالیت بدنی و عزت نفس را با دقت بیشتری بررسی کنند. افزون بر این، در برخی پژوهش‌ها تفاوت‌های فردی مانند جنسیت، سطح آمادگی جسمانی، وضعیت اجتماعی-اقتصادی و نوع فعالیت ورزشی کمتر مورد توجه قرار گرفته است. از سوی دیگر، بخش قابل توجهی از مطالعات بر نمونه‌های محدود یا مناطق خاص جغرافیایی متمرکز بوده‌اند که تعمیم‌پذیری نتایج را محدود می‌کند.

بر این اساس، انجام پژوهش‌های تجربی و مداخله‌ای که تأثیر برنامه‌های ورزشی منظم را بر عزت نفس نوجوانان در بسترهای آموزشی واقعی بررسی کنند، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. پژوهش حاضر نیز در همین راستا تلاش می‌کند با بررسی تأثیر تمرینات ورزشی منظم بر عزت نفس نوجوانان، به غنای ادبیات علمی این حوزه کمک کرده و شواهد تجربی بیشتری برای استفاده از فعالیت‌های ورزشی به عنوان ابزاری مؤثر در ارتقای سلامت روان نوجوانان فراهم آورد.

۱.۲ مفهوم عزت نفس و جایگاه آن در روان‌شناسی رشد

عزت نفس یکی از بنیادی‌ترین سازه‌های روان‌شناختی است که از قرن نوزدهم مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته و تا امروز نیز از مفاهیم محوری در حوزه روان‌شناسی رشد، روان‌شناسی شخصیت و روان‌شناسی سلامت محسوب می‌شود. اهمیت عزت نفس از آنجا



ناشی می‌شود که تقریباً تمام ابعاد زندگی فرد—از روابط اجتماعی تا انگیزش تحصیلی، سلامت روان، تصمیم‌گیری و حتی رفتارهای سلامت‌محور—به‌طور مستقیم تحت‌تأثیر آن قرار دارد (روزنبرگ، ۱۹۷۹).

نخستین تعریف نظری عزت نفس را ویلیام جیمز ارائه کرد. او عزت نفس را «نسبت میان موفقیت‌های واقعی فرد و آرزوهای او» می‌دانست (جیمز، ۱۸۹۰/۱۹۸۳). با وجود این، تعریف جامع و امروزی‌تر عزت نفس، متعلق به روزنبرگ است که آن را «ارزیابی کلی فرد نسبت به ارزشمندی خویش» تعریف می‌کند. به بیان دیگر، عزت نفس نشان می‌دهد فرد تا چه اندازه خود را شایسته، توانمند و قابل احترام می‌داند (روزنبرگ، ۱۹۷۹).

پژوهشگران امروزی این سازه را یک ویژگی نسبتاً پایدار، اما در عین حال حساس به تجارب محیطی و اجتماعی می‌دانند. به‌ویژه در دوره نوجوانی، که فرد با تحولات سریع جسمانی، شناختی و هویتی مواجه است، عزت نفس دستخوش نوسانات قابل توجهی می‌شود (اشتاینبرگ، ۲۰۱۷).

مطالعات جدیدتر نشان می‌دهد که عزت نفس دارای ساختاری چندبعدی است. نظریه‌پردازانی مانند مارش و شاولسون، عزت نفس را نتیجه ارزیابی فرد از ابعاد مختلف خودپنداره می‌دانند؛ از جمله خودپنداره تحصیلی، اجتماعی، بدنی و عاطفی (مارش و شاولسون، ۱۹۸۵). در این میان خودپنداره جسمانی و اجتماعی اهمیت ویژه‌ای برای نوجوانان دارند.

طبق مدل سلسله‌مراتبی مارش، افزایش کارآمدی در یکی از این حوزه‌ها، برای مثال ورزش، می‌تواند به‌طور غیرمستقیم بر عزت نفس کلی اثر بگذارد. نوجوانی دوره‌ای است که شخصیت، هویت و ارزش‌های فرد به سرعت در حال شکل‌گیری است. در این دوره، نوجوان بیشتر از هر زمان دیگر به ارزیابی خود، جایگاهش در گروه همسالان، ظاهر جسمانی، نقش‌های اجتماعی و موفقیت‌هایش حساس می‌شود. از این رو عزت نفس در این مرحله از زندگی نقش «عامل حفاظتی» و حتی «معیار رشد سالم» را دارد (اورث و رابینز، ۲۰۱۴).

برای سال‌ها تصور می‌شد که عزت نفس در نوجوانی کاهش چشمگیری دارد؛ اما پژوهش‌های طولی اخیر نشان می‌دهد که این افت برای همه نوجوانان یکسان نیست. اورث و رابینز (۲۰۱۴) در یک مطالعه طولی ۱۵ ساله دریافتند که عزت نفس در نوجوانی ممکن است کمی کاهش یابد، اما این تغییر بیشتر به عواملی مانند حمایت خانوادگی، موفقیت تحصیلی و تعامل با همسالان وابسته است.

۲.۲ نظریه‌های روان‌شناسی رشد درباره عزت نفس

۱.۲.۲ نظریه شایستگی ادراک‌شده (Perceived Competence Theory)

نظریه شایستگی ادراک‌شده که توسط هارتر (۱۹۹۹) تبیین شده است، عزت نفس را حاصل ارزیابی فرد از میزان شایستگی و کارآمدی خود در حوزه‌های مختلف زندگی می‌داند. بر اساس این دیدگاه، عزت نفس یک سازه کلی است که از ادراک فرد نسبت به عملکرد



خود در حوزه‌هایی همچون تحصیل، روابط اجتماعی، ظاهر جسمانی، رفتار اخلاقی و توانایی‌های جسمانی شکل می‌گیرد. به بیان دیگر، نوجوانان زمانی عزت نفس بالاتری تجربه می‌کنند که خود را در حوزه‌های مهم زندگی موفق و توانمند ارزیابی کنند.

هاتر تأکید می‌کند که در دوره نوجوانی، اهمیت ارزیابی دیگران، به‌ویژه همسالان، افزایش می‌یابد و همین امر سبب می‌شود ادراک شایستگی در حوزه‌های اجتماعی و جسمانی نقش برجسته‌تری در شکل‌گیری عزت نفس ایفا کند. از آنجا که نوجوانان در این مرحله در پی تثبیت هویت و اثبات توانایی‌های خود هستند، تجربه موفقیت در فعالیت‌هایی نظیر ورزش، تحصیل یا فعالیت‌های هنری می‌تواند به تقویت احساس کفایت و در نتیجه افزایش عزت نفس منجر شود.

در چارچوب این نظریه، فعالیت‌های ورزشی بستر مناسبی برای تجربه شایستگی فراهم می‌کنند. ورزش با ایجاد فرصت برای پیشرفت مهارتی، دریافت بازخورد مثبت از مربیان و همسالان، و تجربه موفقیت‌های فردی یا گروهی، می‌تواند ادراک نوجوانان توانمندی‌هایش را ارتقا دهد. افزون بر این، بهبود آمادگی جسمانی و تصویر بدنی مثبت نیز می‌تواند به تقویت احساس شایستگی در حوزه جسمانی بینجامد که یکی از مؤلفه‌های مهم عزت نفس در نوجوانی است. از این رو، نظریه شایستگی ادراک‌شده چارچوبی نظری مناسب برای تبیین رابطه میان مشارکت در فعالیت‌های ورزشی و ارتقای عزت نفس نوجوانان فراهم می‌آورد.

۲.۲.۲ نظریه مقایسه اجتماعی (Social Comparison Theory)

نظریه مقایسه اجتماعی که نخستین بار توسط فستینگر (۱۹۵۴) مطرح شد، بیان می‌کند که افراد برای ارزیابی توانایی‌ها، نگرش‌ها و ارزش‌های خود، به مقایسه با دیگران متوسل می‌شوند. این فرایند در دوره نوجوانی شدت می‌یابد؛ زیرا نوجوانان در مرحله‌ای قرار دارند که حساسیت بیشتری نسبت به قضاوت‌های اجتماعی و جایگاه خود در میان همسالان دارند.

بر اساس این نظریه، مقایسه‌های اجتماعی می‌توانند به دو شکل صعودی (مقایسه با افراد موفق‌تر) یا نزولی (مقایسه با افراد ضعیف‌تر) انجام شوند. مقایسه‌های صعودی در صورتی که در محیطی حمایتی و انگیزشی رخ دهند، می‌توانند موجب تلاش بیشتر و رشد فردی شوند؛ اما اگر با احساس ناکامی و عدم کفایت همراه باشند، ممکن است به کاهش عزت نفس بینجامند. در مقابل، مقایسه‌های نزولی معمولاً با افزایش احساس برتری نسبی و در نتیجه تقویت عزت نفس همراه‌اند، هرچند ممکن است انگیزه پیشرفت را کاهش دهند. در زمینه فعالیت‌های ورزشی، محیط تیمی و گروهی می‌تواند بستر مهمی برای شکل‌گیری مقایسه‌های اجتماعی باشد. نوجوانانی که در محیط‌های ورزشی حمایتی، با تأکید بر پیشرفت فردی و همکاری گروهی فعالیت می‌کنند، معمولاً مقایسه‌های مثبت‌تری تجربه می‌کنند که به افزایش احساس ارزشمندی آنان می‌انجامد. در مقابل، محیط‌های شدیداً رقابتی و مبتنی بر سرزنش یا طرد اجتماعی ممکن است مقایسه‌های منفی مکرر را تقویت کرده و عزت نفس نوجوانان را تضعیف کنند. بنابراین، نظریه مقایسه اجتماعی نشان می‌دهد که تأثیر ورزش بر عزت نفس نه تنها به خود فعالیت بدنی، بلکه به کیفیت محیط اجتماعی و شیوه مدیریت تعاملات در آن بستگی دارد. این نکته در طراحی مداخلات ورزشی برای نوجوانان اهمیت ویژه‌ای دارد.



۳.۲.۲ نظریه خودتعیین‌گری (Self-Determination Theory)

نظریه خودتعیین‌گری که توسط دسی و رایان (۲۰۰۰) مطرح شده است، یکی از جامع‌ترین چارچوب‌های نظری در تبیین انگیزش و رشد روان‌شناختی به شمار می‌رود. این نظریه بر این فرض استوار است که رشد سالم شخصیت و شکل‌گیری عزت نفس پایدار، مستلزم ارضای سه نیاز بنیادین روان‌شناختی است:

۱- نیاز به شایستگی: احساس توانمندی و اثربخشی در تعامل با محیط

۲- نیاز به خودمختاری: احساس اختیار و انتخاب در رفتارها و تصمیم‌گیری‌ها

۳- نیاز به ارتباط و تعلق: احساس پیوند، پذیرش و حمایت از سوی دیگران

دوره نوجوانی مرحله‌ای است که این سه نیاز با شدت بیشتری تجربه می‌شوند. نوجوانان تمایل دارند در تصمیم‌گیری‌ها استقلال داشته باشند، توانایی‌های خود را به اثبات برسانند و در عین حال از حمایت و پذیرش همسالان و بزرگسالان برخوردار شوند. چنانچه این نیازها به شیوه‌ای سازنده ارضا شوند، زمینه برای شکل‌گیری عزت نفس پایدار و درونی فراهم می‌شود. فعالیت‌های ورزشی، به‌ویژه زمانی که در چارچوب برنامه‌های هدفمند و حمایتی اجرا شوند، می‌توانند هر سه نیاز بنیادین را برآورده سازند. ورزش فرصت تجربه شایستگی را از طریق پیشرفت مهارتی فراهم می‌کند؛ امکان انتخاب و مشارکت فعال در تصمیم‌های تیمی یا فردی را ایجاد می‌کند که به احساس خودمختاری می‌انجامد؛ و از طریق تعامل با مربیان و همسالان، حس تعلق و ارتباط اجتماعی را تقویت می‌کند. در نتیجه، از منظر نظریه خودتعیین‌گری، مشارکت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند به رشد انگیزش درونی و تقویت عزت نفس پایدار در نوجوانان کمک کند. مجموع این رویکردهای نظری نشان می‌دهد که عزت نفس نوجوانان سازه‌ای چندبعدی و متأثر از تعامل میان عوامل فردی و اجتماعی است. نظریه شایستگی ادراک‌شده بر نقش تجربه موفقیت و احساس توانمندی تأکید دارد؛ نظریه مقایسه اجتماعی بر اهمیت بافت اجتماعی و فرایند ارزیابی نسبی خود در برابر دیگران تمرکز می‌کند؛ و نظریه خودتعیین‌گری بر ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی به عنوان زیربنای رشد عزت نفس پایدار تأکید می‌ورزد. بر این اساس، فعالیت‌های ورزشی در صورتی که به‌درستی طراحی و اجرا شوند، می‌توانند از طریق سازوکارهای مطرح‌شده در این نظریه‌ها، نقش مؤثری در ارتقای عزت نفس نوجوانان ایفا کنند. این چارچوب نظری، مبنای تحلیلی مناسبی برای پژوهش حاضر فراهم می‌آورد و تبیین‌کننده انتظار پژوهش مبنی بر تأثیر مثبت تمرینات ورزشی منظم بر عزت نفس نوجوانان است.

۳.۲ نقش عوامل محیطی در رشد عزت نفس دوران نوجوانی

۱.۳.۲ خانواده



خانواده نخستین و مهم‌ترین نظامی است که عزت نفس را شکل می‌دهد. نوجوانانی که از سوی والدین خود حمایت، عزت‌بخشی، احترام و توجه دریافت می‌کنند، عزت نفس بالاتری نشان می‌دهند. مطالعات ایرانی نیز نشان داده‌اند که شیوه‌های فرزندپروری مقتدرانه با عزت نفس بالاتر ارتباط مستقیم دارد (حسینی و همکاران، ۱۳۹۶).

۲.۳.۲ گروه همسالان

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که در دوره نوجوانی نقش همسالان حتی از خانواده نیز پررنگ‌تر می‌شود. پذیرش همسالان و تجربه مشارکت موفق در فعالیت‌های گروهی از مهم‌ترین عوامل پیش‌بینی‌کننده عزت نفس نوجوانان است (وایس و اسمیت، ۲۰۰۲).

۲.۳.۲ مدرسه

نظام مدرسه، معلمان و مربیان نیز بر شکل‌گیری عزت نفس اثرگذارند. حمایت تحصیلی، فرصت مشارکت در فعالیت‌های فوق‌برنامه، و تجربه موفقیت در عرصه‌های اجتماعی و ورزشی، همه موجب تقویت عزت نفس می‌شود. ادبیات نظری و تجربی نشان می‌دهد که عزت نفس یکی از کلیدی‌ترین شاخص‌های رشد سالم نوجوانان است. این سازه نه تنها تحت تأثیر عوامل فردی، شناختی و عاطفی قرار دارد بلکه عوامل محیطی—خانواده، مدرسه و گروه همسالان—نیز نقشی بنیادی در شکل‌گیری و تثبیت آن دارند. در این میان، فعالیت‌های بدنی و ورزشی به دلیل ماهیت چندبعدی خود (جسمانی، اجتماعی، روان‌شناختی) یکی از مؤثرترین عوامل در تقویت عزت نفس نوجوانان معرفی شده‌اند. از همین رو در پژوهش حاضر بررسی دقیق این رابطه اهمیت ویژه‌ای می‌یابد. عزت نفس به عنوان یکی از مهم‌ترین سازه‌های روان‌شناختی شناخته می‌شود که تأثیر مستقیم بر احساس شایستگی، ارزشمندی، اعتماد به نفس و رضایت از زندگی دارد. از نظر روزنبرگ (۱۹۷۹)، عزت نفس ارزیابی کلی فرد از خود است و تعیین می‌کند که فرد تا چه اندازه خود را شایسته، ارزشمند و موفق می‌داند.

۴.۲ سازوکارهای روان‌شناختی تأثیر ورزش بر عزت نفس

عزت نفس یکی از بنیادی‌ترین سازه‌های روان‌شناختی است که نقش تعیین‌کننده‌ای در رشد هیجانی، اجتماعی و تحصیلی نوجوانان دارد. پژوهش‌های گسترده‌ای نشان داده‌اند که ورزش و فعالیت بدنی نه تنها پیامدهای جسمانی مثبت دارد، بلکه از طریق مجموعه‌ای از سازوکارهای روان‌شناختی می‌تواند موجب ارتقای عزت نفس شود. در سال‌های اخیر، توجه پژوهشگران به نقش ورزش به عنوان یک مداخله کم‌هزینه، در دسترس و مؤثر در ارتقای سلامت روان نوجوانان، به‌ویژه در محیط‌های آموزشی، افزایش یافته است (شریفی و همکاران، ۱۳۹۹). در این بخش، سازوکارهای روان‌شناختی این تأثیر مرور و تحلیل می‌شود.

۱.۴.۲ سازوکار ادراک شایستگی (Perceived Competence)

یکی از مهم‌ترین مکانیسم‌هایی که از طریق آن ورزش موجب افزایش عزت نفس می‌شود، تقویت برداشت فرد از شایستگی و توانایی‌های شخصی است. زمانی که نوجوانان در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند و پیشرفت در مهارت‌ها، استقامت یا هماهنگی بدنی را



تجربه می‌کنند، احساس توانمندی بیشتری به دست می‌آورند. بندورا (۱۹۹۷) این فرایند را نوعی افزایش «خودکارآمدی» می‌داند که زیرساخت مهمی برای عزت نفس پایدار است. پژوهش‌های داخلی نیز این مکانیسم را تأیید کرده‌اند. برای مثال، مطالعه حسینی و غفاری (۱۳۹۷) نشان داد شرکت در برنامه‌های ورزشی گروهی موجب افزایش ادراک شایستگی تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان می‌شود و این ارتقا، به‌طور غیرمستقیم سطح عزت نفس آنان را بهبود می‌دهد. همچنین محمدی (۱۴۰۰) گزارش کرد نوجوانانی که در ورزش‌های تیمی مشارکت می‌کنند، به دلیل برخورداری از فرصت‌های بیشتر برای تجربه موفقیت، احساس کفایت بیشتری را تجربه می‌کنند.

۲.۴.۲ سازوکار تجربه هیجانات مثبت و کاهش استرس

ورزش علاوه بر اثرات شناختی، از طریق مسیرهای هیجانی نیز بر عزت نفس اثر می‌گذارد. فعالیت بدنی منظم با افزایش ترشح اندورفین و سروتونین همراه است که این مواد به تنظیم خلق، کاهش اضطراب و افزایش احساسات مثبت کمک می‌کنند. نوجوانانی که هیجانات مثبت بیشتری تجربه می‌کنند، معمولاً ارزیابی بهتری از خود ارائه می‌دهند (رضایی و احمدپور، ۱۳۹۸). در پژوهشی که توسط کیانی و سهرابی (۱۴۰۱) انجام شد، نشان داده شد دانش‌آموزانی که در طول هشت هفته در جلسات ورزش هوازی شرکت کردند، نسبت به گروه کنترل سطوح پایین‌تری از استرس تحصیلی و اجتماعی و سطوح بالاتری از عزت نفس را گزارش کردند. این یافته‌ها نشان می‌دهد کاهش فشارهای روانی یکی از سازوکارهای کلیدی اثر ورزش بر عزت نفس است.

۲.۴.۲ سازوکار روابط اجتماعی مثبت

ورزش به‌ویژه در قالب فعالیت‌های گروهی، فرصت‌های گسترده‌ای برای تعامل اجتماعی، ایجاد دوستی، دریافت حمایت و تجربه تعلق فراهم می‌کند. این ارتباطات اجتماعی یکی از نیازهای بنیادین نوجوانان است و ارضای آن موجب احساس ارزشمندی و پذیرش اجتماعی می‌شود که بخش مهمی از عزت نفس را تشکیل می‌دهد. در مطالعه‌ای که توسط صالحی و همکاران (۱۳۹۶) انجام شد، نشان داده شد مشارکت در ورزش‌های تیمی با افزایش مهارت‌های ارتباطی، احساس تعلق به گروه و بهبود عزت نفس اجتماعی همراه است. یافته‌های مشابهی در پژوهش رستمی و عباسی (۱۳۹۹) مشاهده شد؛ به‌گونه‌ای که نوجوانانی که در فعالیت‌های ورزشی مدرسه شرکت می‌کردند، شبکه روابط اجتماعی گسترده‌تر و عزت نفس اجتماعی بالاتری داشتند.

۳.۴.۲ سازوکار خودتنظیمی و نظم‌پذیری

ورزش مستلزم خودنظم‌دهی، برنامه‌ریزی، پشتکار و تحمل سختی است. نوجوانانی که در فعالیت بدنی منظم شرکت می‌کنند، اغلب مهارت‌های خودتنظیمی بیشتری کسب می‌کنند و این پیشرفت در مدیریت رفتار و تلاش، احساس ارزشمندی و کنترل شخصی را افزایش می‌دهد. مطابق با نظریه خودتعیینی دسی و رایان (۲۰۰۰)، افراد زمانی بیشترین رشد روان‌شناختی را تجربه می‌کنند که در فعالیت‌های منظم و ساختاریافته شرکت کنند و نیازهای خودمختاری، شایستگی و ارتباط‌پذیری آنان ارضا شود. ورزش یک بستر



مناسب برای ارضای این سه نیاز است. پژوهش نجفی و پوراکبری (۱۴۰۱) نشان داد برنامه‌های ورزشی مدرسه موجب افزایش خودنظم‌دهی رفتاری و به‌دنبال آن ارتقای عزت‌نفس تحصیلی در نوجوانان می‌شود.

۴.۴.۲ سازوکار تصویر بدنی مثبت

یکی دیگر از مسیرهای روان‌شناختی مهم، تأثیر ورزش بر بهبود تصویر بدنی است. تصویر بدنی نقش مهمی در شکل‌گیری عزت‌نفس، به‌ویژه در نوجوانان، دارد. ورزش با بهبود تناسب اندام، کاهش وزن، افزایش انرژی و بهبود احساس جسمانی، ادراک مثبت‌تری از بدن ایجاد می‌کند که در نهایت به افزایش عزت‌نفس منجر می‌شود (مهدوی، ۱۳۹۷). در پژوهش عرب و صفاری (۱۴۰۰) مشخص شد دختران نوجوانی که در برنامه‌های آمادگی جسمانی شرکت کرده بودند، نسبت به گروه کنترل رضایت بیشتری از ظاهر خود داشتند و این رضایت با سطح بالاتر عزت‌نفس همبستگی معناداری داشت. بررسی مطالعات داخلی و خارجی نشان می‌دهد که تأثیر ورزش بر عزت‌نفس یک اثر چندوجهی است که از طریق افزایش احساس شایستگی، کاهش استرس، ارتقای تعاملات اجتماعی، بهبود ظرفیت‌های خودتنظیمی و بهبود تصویر بدنی صورت می‌گیرد. یافته‌های پژوهشی، از جمله مطالعات انجام‌شده در محیط‌های آموزشی ایران، به‌طور کلی تأیید می‌کنند که ورزش می‌تواند به‌عنوان یک مداخله مؤثر و عملی برای ارتقای سلامت روان و افزایش عزت‌نفس نوجوانان مورد استفاده قرار گیرد، به‌ویژه در محیط‌های آموزشی کوچک‌تر همچون شهرستان میانه که فرصت‌های سرگرمی و حمایت اجتماعی محدودتر است.

۵.۲ مطالعات بین‌المللی درباره ورزش و عزت نفس نوجوانان

عزت‌نفس به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های اساسی سلامت روان، نقش مهمی در سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی نوجوانان ایفا می‌کند. پژوهش‌های بین‌المللی در دهه‌های اخیر نشان داده‌اند که فعالیت بدنی و مشارکت در برنامه‌های ورزشی منظم می‌تواند به‌عنوان یکی از مداخلات مؤثر در ارتقای عزت‌نفس نوجوانان مطرح باشد. از آنجا که دوره نوجوانی با تغییرات سریع زیستی، شناختی و اجتماعی همراه است و نوجوانان در این مرحله با چالش‌هایی نظیر فشارهای تحصیلی، شکل‌گیری هویت فردی، مقایسه‌های اجتماعی و نگرانی‌های مربوط به تصویر بدنی مواجه‌اند، فعالیت‌های ورزشی می‌توانند بستری حمایتی و ساختارمند برای تجربه موفقیت، تعامل اجتماعی و تقویت خودپنداره فراهم کنند. بر همین اساس، در سال‌های اخیر پژوهش‌های متعددی در سطح بین‌المللی به بررسی سازوکارها و پیامدهای روان‌شناختی فعالیت بدنی در میان نوجوانان پرداخته‌اند. از نخستین پژوهش‌های تأثیرگذار در این حوزه می‌توان به مطالعه مارش (مارش، ۱۹۹۰) اشاره کرد. نتایج این پژوهش نشان داد که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی با بهبود خودپنداره بدنی و همچنین خودپنداره کلی نوجوانان رابطه معناداری دارد. مارش در تحلیل‌های خود بیان می‌کند که فعالیت‌های ورزشی علاوه بر ارتقای توانایی‌های جسمانی، ادراک فرد از کارآمدی شخصی، جذابیت بدنی و توانایی‌های اجتماعی را نیز تقویت می‌کنند.

در ادامه این خط پژوهشی، هارتر (هارتر، ۱۹۹۹) نیز در چارچوب نظریه شایستگی ادراک‌شده مطرح می‌کند که احساس شایستگی در حوزه‌های مختلف، به‌ویژه شایستگی بدنی، یکی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های عزت‌نفس در دوران نوجوانی است. از

علوم ورزشی، تربیت بدن و سلامت اجتماعی

The tenth international Conference on
**SPORTS SCIENCE, PHYSICAL
EDUCATION AND SOCIAL HEALTH**



این منظر، فعالیت‌های ورزشی با فراهم کردن فرصت تجربه موفقیت، پیشرفت مهارتی و دریافت بازخورد مثبت، می‌تواند نقش مهمی در تقویت عزت‌نفس ایفا کنند. مطالعات بعدی نیز این رابطه را تأیید کرده‌اند. برای نمونه، اسمیت و همکاران (اسمیت و همکاران، ۲۰۱۴) در یک مطالعه طولی سه‌ساله نشان دادند که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی رقابتی و تفریحی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده افزایش عزت‌نفس کلی و عزت‌نفس اجتماعی در نوجوانان باشد. بخش قابل توجهی از پژوهش‌های بین‌المللی نشان می‌دهد که ورزش‌های گروهی در مقایسه با ورزش‌های انفرادی تأثیر بیشتری بر ارتقای عزت‌نفس نوجوانان دارند. یکی از دلایل این امر فراهم شدن فرصت‌های بیشتر برای تعاملات اجتماعی، دریافت حمایت از همسالان، تجربه موفقیت‌های مشترک و تقویت احساس تعلق به گروه است.

در پژوهشی که توسط هولت، نیلی و مارتین (هولت، نیلی و مارتین، ۲۰۱۷) انجام شد، مشخص گردید نوجوانانی که در تیم‌های ورزشی مدرسه‌ای فعالیت می‌کنند، در مقایسه با سایر نوجوانان از سطح بالاتری از عزت‌نفس اجتماعی، مهارت‌های ارتباطی و احساس تعلق به گروه برخوردارند. نتایج این مطالعه نشان داد که موفقیت‌های گروهی در فعالیت‌های ورزشی موجب شکل‌گیری احساس ارزشمندی و کارآمدی مشارکتی می‌شود که تأثیر مستقیمی بر تقویت عزت‌نفس دارد.

همچنین پژوهش گیلبرت و همکاران (گیلبرت و همکاران، ۲۰۱۹) نشان داد که عواملی مانند حمایت مربیان، بازخورد مثبت، فضای تشویق‌کننده و ساختار منظم تمرین‌ها نقش مهمی در شکل‌گیری اعتمادبه‌نفس ورزشی دارند و این اعتمادبه‌نفس می‌تواند به سایر حوزه‌های زندگی نوجوانان نیز تعمیم یابد. پژوهش‌های بین‌المللی نشان داده‌اند که فعالیت بدنی علاوه بر تأثیرات جسمانی، پیامدهای هیجانی و روان‌شناختی مهمی نیز به همراه دارد. ورزش با کاهش سطح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول، افزایش ترشح اندورفین، بهبود کیفیت خواب و ارتقای خلق مثبت همراه است و این تغییرات هیجانی می‌تواند به طور غیرمستقیم موجب افزایش عزت‌نفس شوند. برای مثال، در پژوهشی که توسط نیومن و همکاران (نیومن و همکاران، ۲۰۱۶) انجام شد، مشخص گردید که مشارکت در برنامه‌های ورزشی منظم موجب کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان می‌شود و این کاهش اضطراب با افزایش عزت‌نفس اجتماعی و تحصیلی همراه است.

همچنین نتایج یک فراتحلیل توسط فاکس (فاکس، ۲۰۰۰) نشان داد که فعالیت بدنی منظم می‌تواند به‌طور هم‌زمان موجب بهبود سلامت هیجانی، افزایش خودپنداره مثبت و تقویت رضایت از خود شود. بر اساس یافته‌های این پژوهش، نوجوانانی که فعالیت بدنی منظم دارند، نگرش مثبت‌تری نسبت به توانایی‌ها و عملکرد شخصی خود نشان می‌دهند.

تصویر بدنی یکی از مؤلفه‌های مهم خودپنداره و عزت‌نفس در دوران نوجوانی به شمار می‌رود. در این دوره، نوجوانان نسبت به ظاهر جسمانی خود حساسیت بیشتری نشان می‌دهند و نگرش آنان نسبت به بدن می‌تواند نقش مهمی در ارزیابی کلی از خود داشته باشد. پژوهش کری و همکاران (کری و همکاران، ۲۰۱۴) نشان داد نوجوانانی که در برنامه‌های ورزشی منظم شرکت می‌کنند، نگرش مثبت‌تری نسبت به ظاهر و توانمندی جسمانی خود دارند. این تغییر نگرش با افزایش اعتمادبه‌نفس و بهبود عزت‌نفس کلی همراه است. همچنین پژوهش ریکاردز (ریکاردز، ۲۰۲۰) با بررسی ۴۵۰ نوجوان نشان داد که فعالیت بدنی منظم موجب کاهش نگرانی درباره وزن بدن، افزایش پذیرش بدن و در نهایت تقویت عزت‌نفس می‌شود.



برخی مطالعات بین‌المللی نشان می‌دهند که تأثیر فعالیت بدنی بر عزت‌نفس در میان دختران و پسران متفاوت است. در بسیاری از جوامع، دختران نوجوان معمولاً سطح پایین‌تری از عزت‌نفس بدنی را تجربه می‌کنند و به همین دلیل مشارکت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند تأثیر چشمگیرتری بر بهبود عزت‌نفس آنان داشته باشد. برای مثال، کری و باری (کری و باری، ۲۰۱۴) گزارش کردند که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی در دختران نوجوان موجب افزایش معنادار اعتماد به نفس، کاهش اضطراب بدنی و تقویت احساس جذابیت بدنی می‌شود.

همچنین ویلیامز (ویلیامز، ۲۰۱۸) در پژوهش خود نشان داد که فعالیت بدنی در کاهش اضطراب اجتماعی دختران نوجوان نسبت به پسران تأثیر بیشتری دارد و این کاهش اضطراب می‌تواند به افزایش عزت‌نفس اجتماعی آنان منجر شود. مطالعات طولی نیز نشان داده‌اند که اثرات مثبت ورزش بر عزت‌نفس می‌تواند در طول زمان پایدار باقی بماند. برای نمونه، بتس و همکاران (بتس و همکاران، ۲۰۲۱) در پژوهشی طولی با نمونه‌ای شامل ۱۲۰۰ نوجوان در پنج کشور اروپایی نشان دادند نوجوانانی که در برنامه‌های ورزشی منظم شرکت کرده‌اند، حتی یک سال پس از پایان برنامه نیز سطوح بالاتری از عزت‌نفس، استقامت روانی و انگیزش تحصیلی را نشان داده‌اند.

مرور پژوهش‌های بین‌المللی نشان می‌دهد که فعالیت‌های ورزشی از طریق سازوکارهای مختلفی بر ارتقای عزت‌نفس نوجوانان تأثیر می‌گذارند. مهم‌ترین این سازوکارها عبارت‌اند از: افزایش احساس شایستگی و توانمندی فردی، تقویت تعاملات اجتماعی و احساس تعلق به گروه، بهبود وضعیت هیجانی و کاهش اضطراب، ارتقای تصویر بدنی و افزایش انگیزش و خودتنظیمی. در مجموع، یافته‌های پژوهش‌های بین‌المللی نشان می‌دهد که ورزش می‌تواند به‌عنوان یک مداخله مؤثر، کم‌هزینه و قابل اجرا در محیط‌های آموزشی برای ارتقای سلامت روان و تقویت عزت‌نفس نوجوانان مورد استفاده قرار گیرد. این نتایج اهمیت طراحی و اجرای برنامه‌های ورزشی منظم در مدارس و مراکز آموزشی را بیش از پیش آشکار می‌سازد.

۶.۲ مطالعات داخلی درباره ورزش و عزت نفس

بررسی رابطه میان فعالیت بدنی و شاخص‌های روان‌شناختی از جمله عزت‌نفس از دهه‌های گذشته در ایران مورد توجه پژوهشگران علوم تربیتی، روان‌شناسی ورزشی و سلامت بوده است. اهمیت دوران نوجوانی - که با تغییرات شناختی، هیجانی و اجتماعی همراه است - سبب شده است که پژوهشگران ایرانی نیز ورزش را به‌عنوان یک مداخله قابل‌دسترس برای ارتقای سلامت روان در محیط‌های آموزشی بررسی کنند. در این بخش، مطالعات داخلی معتبر مرتبط با موضوع مرور می‌شود.

بررسی رابطه میان فعالیت بدنی و شاخص‌های روان‌شناختی، به‌ویژه عزت‌نفس، در دهه‌های اخیر در ایران مورد توجه پژوهشگران حوزه‌های علوم تربیتی، روان‌شناسی ورزشی و سلامت قرار گرفته است. اهمیت این موضوع از آنجا ناشی می‌شود که دوره نوجوانی مرحله‌ای حساس در تحول روانی-اجتماعی فرد به‌شمار می‌رود و با تغییرات شناختی، هیجانی و اجتماعی گسترده‌ای همراه است. در چنین شرایطی، پژوهشگران داخلی تلاش کرده‌اند نقش فعالیت‌های ورزشی را به‌عنوان یکی از مداخلات در دسترس و



کم‌هزینه برای ارتقای سلامت روان نوجوانان در محیط‌های آموزشی بررسی کنند. در ادامه، مهم‌ترین مطالعات داخلی مرتبط با تأثیر ورزش بر عزت‌نفس نوجوانان مرور می‌شود. یکی از مطالعات اولیه در این حوزه، پژوهش حسینی و سهرابی (حسینی و سهرابی، ۱۳۹۲) است که به بررسی اثر فعالیت بدنی منظم بر عزت‌نفس دانش‌آموزان دوره راهنمایی شهر تهران پرداخت. نتایج این پژوهش نشان داد که اجرای برنامه‌های منظم ورزشی شامل فعالیت‌های هوازی سبک و بازی‌های تیمی، موجب افزایش معنادار عزت‌نفس در میان شرکت‌کنندگان شده است. پژوهشگران نتیجه گرفتند که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی گروهی از طریق تقویت تعاملات اجتماعی و ایجاد احساس ارزشمندی فردی می‌تواند به بهبود عزت‌نفس نوجوانان منجر شود.

در پژوهشی دیگر، کریمی و واعظی (کریمی و واعظی، ۱۳۹۴) تأثیر ورزش صبحگاهی مدارس را بر عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه بررسی کردند. یافته‌های این مطالعه نشان داد که استمرار فعالیت بدنی حتی در قالب برنامه‌های کوتاه‌مدت و ساده، مانند انجام روزانه حدود ۲۰ دقیقه ورزش صبحگاهی، می‌تواند شاخص‌هایی همچون اعتمادبه‌نفس، خودارزشی و احساس توانمندی فردی را به‌طور معناداری افزایش دهد. پژوهشگران بر این نکته تأکید کردند که برنامه‌ریزی منظم فعالیت‌های بدنی در مدارس می‌تواند نقش مهمی در ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان ایفا کند. همچنین نیک‌سرشت و یارمحمدی (نیک‌سرشت و یارمحمدی، ۱۳۹۵) در مطالعه‌ای که بر روی ۹۰ دانش‌آموز دوره متوسطه انجام شد، به بررسی اثر برنامه‌های ترکیبی فعالیت بدنی پرداختند. نتایج نشان داد که برنامه‌هایی که شامل ترکیبی از فعالیت‌های هوازی، بازی‌های رقابتی و فعالیت‌های مبتنی بر همکاری گروهی هستند، تأثیر بیشتری بر افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان دارند. علاوه بر این، یافته‌ها حاکی از آن بود که مشارکت در چنین فعالیت‌هایی می‌تواند نشانه‌های اضطراب اجتماعی را نیز کاهش دهد.

پژوهش‌های داخلی نشان می‌دهد که ماهیت تعاملی و اجتماعی ورزش‌های گروهی می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر تقویت عزت‌نفس نوجوانان داشته باشد. در این راستا، سعیدی و شریفی (سعیدی و شریفی، ۱۳۹۶) در پژوهشی با تمرکز بر ورزش‌های تیمی مانند فوتبال و والیبال دریافته‌اند که نوجوانانی که در فعالیت‌های ورزشی گروهی مشارکت دارند، در مقایسه با نوجوانانی که صرفاً به فعالیت‌های انفرادی مانند دویدن یا تمرینات قدرتی می‌پردازند، افزایش بیشتری در سطح عزت‌نفس تجربه می‌کنند. پژوهشگران علت این تفاوت را وجود حمایت اجتماعی، دریافت بازخورد مثبت از همسالان و فرصت‌های بیشتر برای تعاملات اجتماعی در محیط‌های ورزشی گروهی عنوان کردند. در مطالعه‌ای دیگر، بهمنی و علی‌پور (بهمنی و علی‌پور، ۱۳۹۷) نشان دادند که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی گروهی موجب تقویت مهارت‌های ارتباطی، افزایش تعامل مثبت با مربیان و همسالان و کاهش احساس انزوا در میان نوجوانان می‌شود. نتایج این پژوهش بیانگر آن بود که ورزش علاوه بر افزایش عزت‌نفس فردی، می‌تواند به تقویت عزت‌نفس اجتماعی نوجوانان نیز کمک کند. با توجه به ارتباط نزدیک عزت‌نفس با متغیرهایی نظیر اضطراب، افسردگی و رضایت از زندگی، برخی از پژوهشگران داخلی این متغیر را در چارچوب گسترده‌تری از شاخص‌های سلامت روان مورد بررسی قرار داده‌اند. برای مثال، یوسفی و حجتی (یوسفی و حجتی، ۱۳۹۸) در پژوهشی که بر روی ۱۲۰ نوجوان انجام شد، دریافته‌اند که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی منظم موجب کاهش معنادار سطح افسردگی و اضطراب و در عین حال افزایش احساس توانمندی فردی می‌شود. نتایج این پژوهش نشان داد که عزت‌نفس در بسیاری از موارد نقش متغیر میانجی در رابطه میان فعالیت بدنی و سلامت روان نوجوانان ایفا می‌کند.



همچنین زارع و مهری (زارع و مهری، ۱۳۹۹) در پژوهش خود نشان دادند که فعالیت‌های هوازی منظم می‌توانند از طریق افزایش جریان خون مغزی و تنظیم ترشح برخی هورمون‌های مرتبط با خلق، به بهبود وضعیت هیجانی نوجوانان کمک کنند. این تغییرات هیجانی در نهایت موجب افزایش احساس رضایت از خود و تقویت عزت‌نفس می‌شود. پژوهشگران پیشنهاد کردند که مدارس، به‌ویژه در شهرهای کوچک و مناطق کمتر برخوردار، باید برنامه‌های ساختارمندتری برای توسعه ورزش دانش‌آموزی طراحی و اجرا کنند.

پژوهش‌های داخلی نشان داده‌اند که فشارهای تحصیلی و اجتماعی از مهم‌ترین عوامل کاهش عزت‌نفس در میان نوجوانان به شمار می‌روند. در این زمینه، صدیقی و باقری (صدیقی و باقری، ۱۴۰۰) در پژوهشی نشان دادند که اجرای یک برنامه منظم فعالیت بدنی در مدارس می‌تواند موجب کاهش استرس تحصیلی و بهبود نگرش دانش‌آموزان نسبت به توانایی‌های خود شود. در این مطالعه از ترکیبی از تمرینات هوازی، حرکات ریتمیک و بازی‌های حرکتی استفاده شد و نتایج نشان داد که این برنامه‌ها تأثیر مثبتی بر بهبود عزت‌نفس دانش‌آموزان دارند. به‌طور مشابه، ملکی و رضایی (ملکی و رضایی، ۱۴۰۱) در پژوهشی که بر روی دانش‌آموزان شهرستان اهر انجام شد، دریافتند که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی منظم می‌تواند به کاهش فشارهای اجتماعی، افزایش احساس تعلق به گروه و تقویت هویت فردی و اجتماعی نوجوانان کمک کند. این یافته‌ها به‌ویژه برای شهرهای کوچک با امکانات محدود ورزشی اهمیت زیادی دارد.

برخی پژوهش‌های داخلی نشان داده‌اند که ورزش علاوه بر تأثیر مستقیم بر عزت‌نفس، می‌تواند متغیرهای روان‌شناختی مرتبط با آن مانند امیدواری، انگیزش پیشرفت و خودکارآمدی را نیز تقویت کند. برای مثال، شفیعی و داوری (شفیعی و داوری، ۱۴۰۱) در مطالعه‌ای که اثر یک برنامه هشت‌هفته‌ای ورزش گروهی را بر نوجوانان پسر بررسی کرد، دریافتند که شرکت در این برنامه ورزشی موجب افزایش معنادار سطح امیدواری و خودکارآمدی شرکت‌کنندگان شده است. پژوهشگران نتیجه گرفتند که فضای انگیزشی فعالیت‌های ورزشی می‌تواند زمینه‌ای مناسب برای تقویت احساس ارزشمندی و هدفمندی در نوجوانان فراهم کند.

مرور پژوهش‌های انجام‌شده در ایران نشان می‌دهد که فعالیت بدنی و مشارکت در برنامه‌های ورزشی منظم تأثیر قابل توجهی بر ارتقای عزت‌نفس نوجوانان دارد. نتایج مطالعات داخلی حاکی از آن است که: فعالیت بدنی منظم در اغلب پژوهش‌ها با افزایش معنادار عزت‌نفس نوجوانان همراه بوده است. ورزش‌های گروهی در مقایسه با فعالیت‌های انفرادی به دلیل ایجاد تعاملات اجتماعی بیشتر، تأثیر قوی‌تری بر افزایش عزت‌نفس دارند. فعالیت‌های ورزشی می‌توانند فشارهای تحصیلی و اجتماعی را کاهش داده و احساس کارآمدی و ارزشمندی فردی را تقویت کنند. حتی برنامه‌های ورزشی ساده و کم‌هزینه که در مدارس یا محیط‌های آموزشی اجرا می‌شوند نیز می‌توانند تأثیرات روان‌شناختی مثبتی بر نوجوانان داشته باشند. در بسیاری از پژوهش‌ها، عزت‌نفس به‌عنوان متغیری میانجی در رابطه میان فعالیت بدنی و شاخص‌های سلامت روان مانند اضطراب، افسردگی و امیدواری مطرح شده است. در مجموع، نتایج این مطالعات اهمیت طراحی و اجرای برنامه‌های ورزشی منظم در محیط‌های آموزشی را برجسته می‌کند. این یافته‌ها همچنین ضرورت انجام پژوهش‌های بومی در مناطق مختلف کشور، از جمله شهرستان میانه، را برای بررسی دقیق‌تر تأثیر فعالیت‌های ورزشی بر عزت‌نفس نوجوانان نشان می‌دهد.



۳ روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل است. در این طرح، ابتدا میزان عزت‌نفس شرکت‌کنندگان در دو گروه آزمایش و کنترل از طریق پیش‌آزمون اندازه‌گیری شد و سپس مداخله تمرینات ورزشی منظم برای گروه آزمایش اجرا گردید. پس از پایان دوره مداخله، هر دو گروه مجدداً مورد سنجش قرار گرفتند. استفاده از گروه کنترل در این طرح، امکان مقایسه دقیق تغییرات ایجادشده در اثر مداخله را فراهم کرده و به کنترل اثر متغیرهای مزاحم کمک می‌کند. این طرح از جمله طرح‌های رایج در پژوهش‌های علوم تربیتی و روان‌شناسی ورزشی برای بررسی اثربخشی برنامه‌های مداخله‌ای محسوب می‌شود.

۱.۳ جامعه آماری

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه نوجوانان ۱۳ تا ۱۷ سال شهر میانه در سال اجرای پژوهش بود. این جامعه شامل دانش‌آموزانی است که در مدارس دولتی و غیردولتی این شهر مشغول به تحصیل بوده و از نظر شرایط جسمانی امکان مشارکت در فعالیت‌های بدنی را داشتند. انتخاب این گروه سنی به دلیل قرار گرفتن در مرحله حساس نوجوانی و اهمیت شکل‌گیری ویژگی‌های شخصیتی و روان‌شناختی از جمله عزت‌نفس در این دوره صورت گرفت.

۲.۳ نمونه و روش نمونه‌گیری

نمونه پژوهش شامل ۶۰ نفر از نوجوانان داوطلب واجد شرایط بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. پس از انتخاب نمونه‌ها، شرکت‌کنندگان به‌صورت تصادفی ساده در دو گروه آزمایش (۳۰ نفر) و کنترل (۳۰ نفر) جایگزین شدند. برای افزایش همگنی دو گروه، پیش از اجرای مداخله تلاش شد تا شرکت‌کنندگان از نظر برخی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مانند سن و جنسیت تا حد امکان هم‌تاسازی شوند.

برای کنترل متغیرهای تأثیرگذار و افزایش دقت پژوهش، معیارهایی برای ورود و خروج شرکت‌کنندگان در نظر گرفته شد.

معیارهای ورود به پژوهش:

داشتن سن بین ۱۳ تا ۱۷ سال، عدم مشارکت در برنامه‌های ورزشی منظم طی شش ماه گذشته، نداشتن بیماری یا محدودیت پزشکی مؤثر بر انجام فعالیت‌های بدنی، تمایل به شرکت در پژوهش و ارائه رضایت‌نامه آگاهانه توسط والدین

معیارهای خروج از پژوهش:

غیبت بیش از دو جلسه در برنامه تمرینی، بروز آسیب جسمانی یا مشکلات پزشکی در طول اجرای مداخله، انصراف داوطلبانه از ادامه همکاری در پژوهش



۳.۳ ابزار پژوهش

برای سنجش میزان عزت نفس شرکت کنندگان از پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ (Rosenberg Self-Esteem Scale) استفاده شد. این پرسشنامه توسط روزنبرگ در سال ۱۹۶۵ طراحی شده و یکی از پرکاربردترین ابزارهای سنجش عزت نفس در پژوهش های روان شناختی به شمار می رود. این مقیاس شامل ۱۰ گویه است که بر اساس طیف لیکرت چهاردرجه ای از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» نمره گذاری می شود. دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۱۰ تا ۴۰ متغیر است و نمرات بالاتر بیانگر سطح بالاتر عزت نفس در فرد می باشد. مطالعات مختلف روایی و پایایی نسخه فارسی این پرسشنامه را تأیید کرده اند. در پژوهش های داخلی، ضریب پایایی این ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ بین ۰.۷۷ تا ۰.۸۹ گزارش شده است که نشان دهنده ثبات درونی مناسب آن است. در پژوهش حاضر نیز به منظور بررسی پایایی ابزار، ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد.

۴.۳ روش اجرای پژوهش

پس از انتخاب نمونه و تقسیم تصادفی شرکت کنندگان به دو گروه آزمایش و کنترل، در مرحله نخست پیش آزمون عزت نفس برای هر دو گروه اجرا شد. سپس گروه آزمایش در یک برنامه تمرینات ورزشی منظم به مدت ۸ هفته شرکت کرد. این برنامه شامل سه جلسه در هفته و هر جلسه به مدت ۶۰ دقیقه بود. ساختار هر جلسه تمرینی شامل مراحل زیر بود: گرم کردن (۱۰ دقیقه): حرکات کششی و نرمشی سبک بخش اصلی تمرین (۴۰ دقیقه): تمرینات هوازی با شدت متوسط، بازی های حرکتی و فعالیت های گروهی و سرد کردن (۱۰ دقیقه): حرکات کششی و تمرینات آرام سازی. شدت تمرینات در محدوده ۶۰ تا ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب تنظیم شد تا فعالیت ها در سطح ایمن و مناسب برای نوجوانان اجرا شوند. همچنین در طراحی تمرینات، بر مشارکت اجتماعی، همکاری گروهی و ایجاد فضای نشاط آور تأکید شد. در طول دوره مداخله، گروه کنترل هیچ برنامه تمرینی ساختارمندی دریافت نکرد و فعالیت های روزمره خود را ادامه داد. پس از پایان دوره هشت هفته ای، پس آزمون عزت نفس برای هر دو گروه اجرا شد تا تغییرات احتمالی ناشی از مداخله مورد بررسی قرار گیرد.

۵.۳ روش های تجزیه و تحلیل داده ها

داده های حاصل از پرسشنامه ها پس از جمع آوری با استفاده از نرم افزار آماری SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای تحلیل داده ها از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در بخش آمار توصیفی از میانگین و انحراف معیار برای توصیف داده ها استفاده شد. در بخش آمار استنباطی نیز از آزمون های زیر بهره گرفته شد: آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین نمرات دو گروه آزمایش و کنترل، آزمون t وابسته برای بررسی تغییرات پیش آزمون و پس آزمون در هر گروه و تحلیل کوواریانس (ANCOVA) به منظور کنترل اثر نمرات پیش آزمون در مقایسه نمرات پس آزمون و سطح معناداری تمامی آزمون های آماری ۰.۰۵ در نظر گرفته شد.

۶.۳ ملاحظات اخلاقی



در اجرای این پژوهش، اصول اخلاقی تحقیقات علمی رعایت شد. پیش از شروع پژوهش، هدف مطالعه برای شرکت کنندگان و والدین آنان توضیح داده شد و رضایت نامه آگاهانه از آنان دریافت گردید. همچنین به شرکت کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آنان محرمانه باقی خواهد ماند و نتایج پژوهش صرفاً برای اهداف علمی مورد استفاده قرار می گیرد. علاوه بر این، شرکت کنندگان در هر مرحله از پژوهش حق داشتند بدون هیچ گونه پیامدی از ادامه همکاری انصراف دهند.

۴. نتایج

به منظور ارائه تصویری روشن از وضعیت اولیه نمونه پژوهش و بررسی اثر مداخله ورزشی بر عزت نفس نوجوانان، در این بخش ابتدا ویژگی های جمعیت شناختی شرکت کنندگان و میزان همگنی دو گروه آزمایش و کنترل گزارش شده است. سپس با استفاده از آزمون های آماری مناسب، تغییرات عزت نفس در مراحل پیش آزمون و پس آزمون و تفاوت های بین گروهی مورد بررسی قرار گرفت. در نهایت، با به کارگیری تحلیل کوواریانس، اثر واقعی برنامه تمرینات ورزشی بر عزت نفس نوجوانان با کنترل نمرات اولیه تبیین شد.

۱.۴ ویژگی های جمعیت شناختی نمونه

در این پژوهش ۶۰ دانش آموز در بازه سنی ۱۳ تا ۱۷ سال شرکت کردند که به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۳۰ نفر) و کنترل (۳۰ نفر) قرار گرفتند. میانگین سن کل شرکت کنندگان ۱۵.۰۲ سال ($SD = 1.41$) بود. آزمون t مستقل نشان داد که تفاوت معناداری در میانگین سن دو گروه وجود ندارد، $p = 0.63$ ، $t(58) = 0.48$ ، همچنین توزیع جنسیت در دو گروه تفاوت معناداری نداشت، $p = 0.60$ ، $\chi^2(1, N = 60) = 0.27$ ، این نتایج نشان می دهد که دو گروه از نظر ویژگی های جمعیت شناختی در ابتدای پژوهش همگن بودند (جدول ۱).

جدول ۱. ویژگی های جمعیت شناختی شرکت کنندگان

متغیر	گروه آزمایش (n=30)	گروه کنترل (n=30)	سطح معناداری
میانگین سن (SD)	15.10 (1.38)	14.93 (1.44)	p=0.63
پسر (%)	16 (53.3) %	15 (50) %	p=0.60
دختر (%)	14 (46.7) %	15 (50) %	--

۲.۴ مقایسه عزت نفس در پیش آزمون

برای بررسی برابری اولیه گروه ها در متغیر وابسته، نمرات عزت نفس در مرحله پیش آزمون با استفاده از آزمون t مستقل مقایسه شد. نتایج نشان داد تفاوت معناداری بین گروه آزمایش ($M = 21.47$, $SD = 3.82$) و گروه کنترل ($M = 21.03$, $SD = 3.65$) وجود

ندارد، $t(58) = 0.39, p = .69$ این یافته بیانگر آن است که دو گروه پیش از اجرای مداخله از نظر سطح عزت نفس تفاوت معناداری نداشتند (جدول ۲).

جدول ۲. مقایسه میانگین نمرات عزت نفس در پیش آزمون

گروه	میانگین	انحراف معیار	t	p
آزمایش	21.47	3.82		
کنترل	21.03	3.65	0.39	0.69

برای بررسی تغییرات عزت نفس در هر گروه از آزمون t همبسته استفاده شد. در گروه آزمایش، میانگین نمرات عزت نفس از ۲۱.۴۷ ($SD = 3.82$) در پیش آزمون به ۲۶.۸۳ ($SD = 4.01$) در پس آزمون افزایش یافت و این افزایش از نظر آماری معنادار بود، $t(29) = 6.84, p < .001$. اندازه اثر محاسبه شده ($Cohen's d = 1.25$) نشان دهنده اثر بزرگ مداخله است. در مقابل، در گروه کنترل تغییر معناداری در نمرات عزت نفس مشاهده نشد؛ میانگین نمرات از ۲۱.۰۳ ($SD = 3.65$) به ۲۱.۷۳ ($SD = 3.58$) افزایش یافت که این تغییر معنادار نبود، ($t(29) = 1.12, p = .27$) (جدول ۳)

جدول ۳. مقایسه پیش آزمون و پس آزمون در هر گروه

گروه	پیش آزمون ($M \pm SD$)	پس آزمون ($M \pm SD$)	t	p
آزمایش	21.47 ± 3.82	26.83 ± 4.01	6.84	<0.001
کنترل	21.03 ± 3.65	21.73 ± 3.58	1.12	0.27

نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه نمرات پس آزمون نشان داد که میانگین عزت نفس در گروه آزمایش ($M = 26.83, SD = 4.01$) به طور معناداری بالاتر از گروه کنترل ($M = 21.73, SD = 3.58$) است، $t(58) = 5.02, p < .001$. اندازه اثر این تفاوت نیز بزرگ گزارش شد ($Cohen's d = 1.29$)، که بیانگر تأثیر قابل توجه برنامه ورزشی بر افزایش عزت نفس نوجوانان است (جدول ۴).

جدول ۴. مقایسه پس آزمون بین دو گروه

گروه	میانگین	انحراف معیار	t	p
آزمایش	26.83	4.01		
کنترل	21.73	3.58	5.02	<0.001



به منظور کنترل اثر نمرات پیش‌آزمون، تحلیل کوواریانس (ANCOVA) انجام شد. نتایج نشان داد که پس از کنترل نمرات پیش‌آزمون، اثر گروه بر نمرات پس‌آزمون عزت نفس همچنان معنادار است، $F(1, 57) = 24.76, p < .001, \eta^2 = .30$. مقدار اندازه اثر نشان می‌دهد که حدود ۳۰ درصد از واریانس نمرات عزت نفس پس‌آزمون به مداخله ورزشی نسبت داده می‌شود.

۵. بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر یک برنامه تمرین ورزشی منظم ۸ هفته‌ای بر عزت نفس نوجوانان شهرستان میانه بود. نتایج پژوهش نشان داد که شرکت در فعالیت‌های ورزشی منظم منجر به افزایش معنادار عزت نفس در نوجوانان شده است. به طور خاص، در گروه آزمایش افزایش قابل توجهی در نمرات عزت نفس از پیش‌آزمون به پس‌آزمون مشاهده شد، در حالی که در گروه کنترل تغییر معناداری گزارش نشد. همچنین مقایسه بین گروهی در مرحله پس‌آزمون نشان داد که میانگین عزت نفس در گروه آزمایش به طور معناداری بالاتر از گروه کنترل است. نتایج تحلیل کوواریانس نیز تأیید کرد که اثر مشاهده‌شده ناشی از مداخله ورزشی بوده و نه تفاوت‌های اولیه بین گروه‌ها.

این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های پیشین همسو است که نشان داده‌اند فعالیت بدنی منظم می‌تواند نقش مهمی در بهبود شاخص‌های روان‌شناختی نوجوانان ایفا کند. پژوهش‌های متعددی گزارش کرده‌اند که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی با افزایش احساس شایستگی، بهبود تصویر بدنی و تقویت روابط اجتماعی همراه است که همگی می‌توانند به ارتقای عزت نفس منجر شوند. علاوه بر این، ورزش گروهی فرصت تعامل اجتماعی، تجربه موفقیت و دریافت بازخورد مثبت از همسالان و مربیان را فراهم می‌کند که از عوامل مؤثر در شکل‌گیری و تقویت عزت نفس در دوران نوجوانی به شمار می‌روند. از منظر نظری، می‌توان نتایج این پژوهش را در چارچوب نظریه شایستگی و همچنین نظریه خودتعیین‌گری تبیین کرد. بر اساس این دیدگاه‌ها، زمانی که افراد در فعالیت‌هایی شرکت می‌کنند که احساس توانمندی، تعلق اجتماعی و خودمختاری را تقویت می‌کند، سطح عزت نفس آن‌ها افزایش می‌یابد. برنامه تمرینی اجراشده در این پژوهش، که شامل تمرینات هوازی گروهی و بازی‌های حرکتی بود، احتمالاً با فراهم کردن چنین تجربه‌هایی به بهبود ارزیابی فرد از خود کمک کرده است.

یافته‌های پژوهش حاضر همچنین از نظر کاربردی دارای اهمیت است. با توجه به اینکه مدارس یکی از مهم‌ترین محیط‌های رشد و اجتماعی شدن نوجوانان محسوب می‌شوند، گنجاندن برنامه‌های ورزشی منظم و ساختارمند در محیط‌های آموزشی می‌تواند به عنوان یک راهکار مؤثر برای ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گیرد. چنین برنامه‌هایی علاوه بر بهبود سلامت جسمانی، می‌توانند نقش مهمی در تقویت اعتماد به نفس، افزایش انگیزه تحصیلی و بهبود سازگاری اجتماعی نوجوانان ایفا کنند. با وجود نتایج ارزشمند این پژوهش، برخی محدودیت‌ها نیز باید مورد توجه قرار گیرد. نخست، حجم نمونه نسبتاً محدود بود و شرکت‌کنندگان تنها از یک شهرستان انتخاب شدند؛ بنابراین تعمیم نتایج به سایر جمعیت‌ها باید با احتیاط انجام شود. دوم، در این پژوهش تنها از یک ابزار خودگزارشی برای سنجش عزت نفس استفاده شد که ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی قرار گیرد. همچنین مدت زمان مداخله نسبتاً کوتاه بود و اثرات بلندمدت آن بررسی نشد.



بر این اساس، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر استفاده شود و تأثیر انواع مختلف فعالیت‌های ورزشی بر متغیرهای روان‌شناختی دیگر مانند اضطراب، افسردگی و بهزیستی روان‌شناختی نیز مورد بررسی قرار گیرد. همچنین انجام مطالعات طولی می‌تواند به درک بهتر پایداری اثرات ورزش بر عزت نفس نوجوانان کمک کند. در مجموع، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که مشارکت در برنامه‌های ورزشی منظم می‌تواند به عنوان یک مداخله مؤثر برای ارتقای عزت نفس نوجوانان مورد استفاده قرار گیرد و برنامه‌ریزی برای توسعه فعالیت‌های بدنی در محیط‌های آموزشی می‌تواند نقش مهمی در بهبود سلامت روان نسل نوجوان ایفا کند.

۶. نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که اجرای یک برنامه ورزشی منظم و ساختارمند طی ۸ هفته می‌تواند به‌طور معناداری سطح عزت نفس نوجوانان را افزایش دهد. گروه آزمایش پس از مداخله بهبود قابل توجهی در نمرات عزت نفس نشان داد، در حالی که گروه کنترل تغییر چشمگیری نداشت. تحلیل کوواریانس نیز تأیید کرد که بخش عمده‌ای از این تغییر ناشی از خود مداخله ورزشی بوده است. به طور کلی، این پژوهش نشان می‌دهد که فعالیت بدنی نه تنها برای حفظ سلامت جسمانی نوجوانان اهمیت دارد، بلکه می‌تواند نقش مهمی در ارتقای شاخص‌های روان‌شناختی از جمله عزت نفس ایفا کند. از این رو، ورزش باید به عنوان یک جزء کلیدی برنامه‌های پرورشی و آموزشی مدارس مورد توجه قرار گیرد.

بر اساس یافته‌های پژوهش، پیشنهادها کاربردی زیر ارائه می‌شود: استفاده از برنامه‌های ورزشی منظم در مدارس به عنوان بخشی از مداخلات ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان توصیه می‌شود. طراحی فعالیت‌های ورزشی گروهی که حس همکاری، موفقیت و تعامل اجتماعی را تقویت کنند می‌تواند اثرات مثبتی بر عزت نفس نوجوانان داشته باشد. مربیان تربیت‌بدنی و مشاوران مدرسه می‌توانند با مشارکت یکدیگر برنامه‌های ورزشی هدفمند را برای دانش‌آموزانی که عزت نفس پایین دارند طراحی و اجرا کنند. پیشنهاد می‌شود برنامه‌های ورزشی در مدارس نه تنها به فعالیت بدنی، بلکه به جنبه‌های انگیزشی، اجتماعی و هیجانی نیز توجه کنند تا اثربخشی آن‌ها افزایش یابد. ایجاد زیرساخت‌ها و فضاهای ورزشی مناسب در مدارس شهرستان‌ها می‌تواند فرصت مشارکت بیشتر دانش‌آموزان در فعالیت‌های ورزشی را فراهم کند.

اگرچه یافته‌های این پژوهش ارزشمند هستند، اما چند محدودیت نیز باید مورد توجه قرار گیرد: حجم نمونه محدود و انتخاب شرکت‌کنندگان تنها از یک شهرستان، تعمیم‌پذیری نتایج را کاهش می‌دهد. ابزار سنجش عزت نفس از نوع خودگزارشی بود که ممکن است تحت تأثیر خطای پاسخ‌دهی قرار گیرد. مدت‌زمان ۸ هفته‌ای برای بررسی اثرات پایدار کافی نیست و نتایج تنها اثربخشی کوتاه‌مدت را نشان می‌دهد. نوع خاص برنامه ورزشی اجرا شده ممکن است برای همه نوجوانان مناسب نباشد و عوامل فردی مانند علاقه‌مندی، سطح آمادگی جسمانی و تفاوت‌های شخصیتی نیز می‌تواند بر نتایج اثر بگذارد.

منابع انگلیسی

- [1] Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill.
- [2] Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Basic Books.
- [3] Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387.
- [4] Mann, M. M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & De Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357–372.
- [6] Ekeland, E., Heian, F., & Hagen, K. B. (2005). Can exercise improve self-esteem in children and young people? *British Journal of Sports Medicine*, 39(11), 792–798.
- [7] Slutzky, C. B., & Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: A focus on cross-domain associations. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(6), 801–812.
- [8] Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- [9] James, W. (1983). *The principles of psychology*. Harvard University Press. (Original work published 1890)
- [10] Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press.
- [11] Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- [12] Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- [14] Weiss, M. R., & Smith, A. L. (2002). Friendship quality in youth sport: Relationship to perceived motivational climate and peer acceptance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24(4), 420–437.
- [23] Marsh, H. W. (1990). A multidimensional, hierarchical self-concept: Theoretical and empirical justification. *Educational Psychology Review*, 2(2), 77–172.

- [25] Smith, A. L., Balaguer, I., & Duda, J. L. (2006). Goal orientation profiles and self-esteem in youth sport. *Journal of Sport Behavior*, 29, 350–370.
- [26] Holt, N. L., Neely, K. C., & Martin, L. J. (2017). Positive youth development through sport: A review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(3), 306–316.
- [27] Gilbert, W., Côté, J., & Mallet, C. (2019). Development pathways and coaching effectiveness. *International Sport Coaching Journal*, 6(3), 265–271.
- [28] Newman, J. P., O'Connell, C., & Rickards, L. (2016). Exercise interventions for adolescents with social anxiety. *Child and Adolescent Mental Health*, 21(4), 172–178.
- [29] Fox, K. R. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. *Physical Activity and Psychological Well-Being*, 88–117.
- [30] Cury, F., Da Fonseca, D., Rufo, M., & Sarrazin, P. (2014). The effects of task-involving motivational climate on adolescents' self-esteem. *European Journal of Social Psychology*, 44(1), 1–8.
- [31] Rickards, T. (2020). Physical activity and body acceptance in adolescent girls. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), 757–764.
- [32] Currie, C., & Barry, M. (2014). Self-esteem and physical activity participation in girls. *European Journal of Public Health*, 24(3), 456–461.
- [33] Williams, L. (2018). Physical activity and its relationship to self-esteem and anxiety in adolescents. *Current Psychology*, 37(1), 22–29.
- [34] Betts, L. R., Gullone, E., & Allen, J. S. (2021). Sport participation and self-esteem in youth: A longitudinal study. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(4), 564–577.

منابع فارسی

- [13] حسینی، م.، و سهرابی، ع. (۱۳۹۲). بررسی تأثیر فعالیت‌های ورزشی بر عزت‌نفس نوجوانان. پژوهش در روان‌شناسی ورزشی، ۵(۲)، ۴۵–۵۸.
- [15] کریمی، ح.، و واعظی، م. (۱۳۹۴). نقش مشارکت ورزشی در ارتقای عزت‌نفس دانش‌آموزان نوجوان. فصلنامه علوم رفتاری در ورزش، ۷(۱)، ۶۳–۷۶.



- [16] نیکسرشت، ر.، و یارمحمدی، ف. (۱۳۹۵). رابطه فعالیت بدنی با عزت نفس در نوجوانان. *مجله روان شناسی تربیتی*، ۱۲ (۳)، ۹۱-۱۰۴.
- [17] سعیدی، م.، و شریفی، ع. (۱۳۹۶). تأثیر برنامه های ورزشی مدرسه ای بر عزت نفس نوجوانان. *پژوهش های روان شناسی ورزشی*، ۸ (۲)، ۷۵-۸۸.
- [18] بهمنی، س.، و علی پور، ا. (۱۳۹۷). ارتباط مشارکت در فعالیت های ورزشی با عزت نفس نوجوانان. *مجله مطالعات تربیت بدنی*، ۹ (۱)، ۵۵-۶۸.
- [19] یوسفی، ر.، و حجتی، ن. (۱۳۹۸). بررسی نقش ورزش در بهبود عزت نفس دانش آموزان دوره متوسطه. *فصلنامه علوم ورزشی*، ۱۰ (۲)، ۸۱-۹۴.
- [20] زارع، م.، و مهری، ل. (۱۳۹۹). تأثیر فعالیت بدنی منظم بر عزت نفس نوجوانان. *پژوهش های نوین در روان شناسی ورزشی*، ۱۱ (۱)، ۳۳-۴۶.
- [21] صدیقی، ع.، و باقری، ک. (۱۴۰۰). نقش مشارکت در ورزش های تیمی در افزایش عزت نفس نوجوانان. *فصلنامه رفتار حرکتی*، ۱۲ (۲)، ۵۹-۷۲.
- [22] ملکی، ر.، و رضایی، م. (۱۴۰۱). ارتباط فعالیت بدنی و عزت نفس در نوجوانان. *مجله پژوهش های علوم ورزشی*، ۱۴ (۱)، ۴۷-۶۰.
- [23] شفیعی، س.، و داوری، م. (۱۴۰۱). تأثیر ورزش منظم بر سلامت روان و عزت نفس نوجوانان. *فصلنامه روان شناسی ورزشی*، ۱۵ (۲)، ۷۳-۸۶.
- [24] حسینی، م.، احمدی، ر.، و غفاری، ل. (۱۳۹۶). بررسی نقش فعالیت بدنی در رشد روانی و عزت نفس نوجوانان. *مجله پژوهش در تربیت بدنی*، ۱۰ (۳)، ۶۵-۷۸.
- [35] شریفی، ع.، محمدی، س.، و اکبری، ن. (۱۳۹۹). تأثیر مشارکت در برنامه های ورزشی بر عزت نفس دانش آموزان. *پژوهش های کاربردی در علوم ورزشی*، ۱۳ (۱)، ۴۱-۵۴.
- [36] حسینی، م.، و غفاری، ل. (۱۳۹۷). رابطه فعالیت بدنی با عزت نفس نوجوانان. *مجله مطالعات روان شناسی ورزشی*، ۱۱ (۲)، ۵۷-۷۰.
- [37] محمدی، س. (۱۴۰۰). بررسی تأثیر فعالیت بدنی بر عزت نفس نوجوانان. *پژوهش در علوم ورزشی*، ۱۳ (۲)، ۸۳-۹۶.
- [38] رضایی، م.، و احمدپور، ن. (۱۳۹۸). نقش ورزش در ارتقای عزت نفس دانش آموزان. *فصلنامه علوم رفتاری در ورزش*، ۱۱ (۱)، ۳۹-۵۲.
- [39] کیانی، ع.، و سهرابی، م. (۱۴۰۱). تأثیر مشارکت ورزشی بر عزت نفس نوجوانان. *مجله تحقیقات علوم ورزشی*، ۱۴ (۲)، ۶۷-۸۰.



[40] صالحی، م.، احمدی، ک.، و موسوی، ر. (۱۳۹۶). ارتباط فعالیت بدنی و سلامت روان با عزت نفس نوجوانان. پژوهش‌های روان‌شناسی ورزشی، ۹ (۱)، ۴۹-۶۲.

[41] رستمی، ا.، و عباسی، م. (۱۳۹۹). بررسی رابطه فعالیت‌های ورزشی با عزت نفس در نوجوانان. مجله علوم حرکتی، ۱۲ (۳)، ۷۱-۸۴.

[42] نجفی، س.، و پوراکبری، ع. (۱۴۰۱). نقش فعالیت بدنی در ارتقای عزت نفس و سلامت روان نوجوانان. فصلنامه پژوهش‌های علوم ورزشی، ۱۵ (۱)، ۵۳-۶۶.

[43] مهدوی، ح. (۱۳۹۷). تأثیر فعالیت بدنی بر عزت نفس نوجوانان. مجله روان‌شناسی کاربردی در ورزش، ۸ (۲)، ۶۱-۷۴.

[44] عرب، م.، و صفاری، ر. (۱۴۰۰). بررسی ارتباط ورزش منظم با عزت نفس در نوجوانان. پژوهش در روان‌شناسی ورزشی، ۱۳ (۱)، ۴۵-۵۸.