

چکیده:

هدف اصلی این تحقیق انجام مقایسه بین دو گروه دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار از نظر سه متغیر منبع کنترل، عزت نفس، و پیشرفت تحصیلی است. روش تحقیق توصیفی پیمایشی بوده و از طریق انتخاب تصادفی آزمودنی‌ها، تعداد ۹۶ نفر دانش آموز ورزشکار و ۱۰۰ نفر دانش آموز غیر ورزشکار شاغل به تحصیل در پایه سوم دبیرستانهای منطقه ۶ تهران برگزیده شدند. منبع کنترل و عزت نفس آزمودنی‌ها از طریق آزمون منبع کنترل درونی - بیرونی راتر و آزمون عزت نفس کوپر اسمیت مورد سنجش قرار گرفت. برای سنجش میزان پیشرفت تحصیلی از میانگین نمرات اخذ شده ثلث اول و دوم استفاده شد. برای مقایسه میانگین‌ها در سطح $\alpha = 0.05$ آزمون T-test بعمل آمد. نتیجه، وجود اختلاف معنی‌دار در منبع کنترل و عزت نفس را بین دو گروه تأیید کرد اما اختلاف معنی‌داری بین معدل پیشرفت تحصیلی دو گروه مشاهده نشد. سپس جهت بررسی رابطه بین متغیرها در دو گروه بطور جداگانه آزمون ضریب همبستگی پیرسون بعمل آمد. نتایج در سطح $\alpha = 0.05$ بشرح زیر است:

- بین منبع کنترل و عزت نفس دانش آموزان ورزشکار همبستگی معنی‌داری وجود دارد.
- بین دو متغیر منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی و همچنین دو متغیر عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ورزشکار همبستگی معنی‌داری وجود ندارد.
- بین دو متغیر منبع کنترل و عزت نفس و همچنین دو متغیر منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان غیرورزشکار همبستگی معنی‌داری وجود دارد.
- بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان غیرورزشکار همبستگی معنی‌داری وجود ندارد.

فهرست مطالب

عنوان صفحه

فصل اول - طرح تحقیق

مقدمه	۲
بیان مسئله	۵
ضرورت و اهمیت تحقیق	۶
اهداف تحقیق	۷
فرض‌های تحقیق	۸
متغیرهای تحقیق	۹
روش تحقیق	۹
محدودیت‌های تحقیق	۱۱
تعریف اصطلاحات	۱۲

فصل دوم - ادبیات و پیشینه تحقیق

مقدمه	۱۸
مفهوم منبع کنترل	۱۸
نظریه اسنادی	۱۹
الگوی اسنادی	۲۰
نظریه اسنادی و کنترل	۲۲
فرآیند اسناد و عزت نفس	۲۳
کنترل درونی - بیرونی و بهداشت روانی	۲۴
منبع کنترل بعنوان عاملی برای پیشرفت تحصیلی	۲۴
تغییر منبع کنترل	۲۶

عنوان	صفحه
منبع کنترل و بهبود آسیبهای ورزشی	۲۶
منبع کنترل و شرکت در ورزش	۲۷
بیماری و منبع کنترل	۲۷
مفهوم درماندگی آموخته شده	۲۷
مفهوم عزت نفس	۲۹
عزت نفس چیست	۳۰
چرا عزت نفس اهمیت دارد	۳۰
جنبه‌های عزت نفس	۳۱
مروری بر تعاریف عزت نفس	۳۲
بررسی یک رویکرد	۳۳
نظرات آبراهام مزلو	۳۴
عوامل مؤثر بر رشد	۳۵
دوران پیش از بلوغ	۳۵
دوره بلوغ و نوجوانی	۳۵
عوامل عمده پیدایش عزت نفس	۳۷
عزت نفس خانواده	۳۹
عزت نفس اجتماعی	۳۹
عزت نفس تحصیلی	۳۹
تصور بدنی	۴۰
عزت نفس کلی	۴۰
ارتباط خود پنداره با عزت نفس	۴۱
واکنش در مقابل عزت نفس دیگران	۴۱
عزت نفس و موفقیت تحصیلی	۴۲

عنوان	صفحه
موفقیت تحصیلی و شخصیت	۴۴
حمایت اجتماعی و خانواده	۴۴
اعتبار و روائی منبع کنترل درونی - بیرونی راتر	۴۵
اعتبار و روائی آزمون عزت نفس کوپراسمیت	۴۷

فصل سوم - روش تحقیق

مقدمه	۵۴
روش تحقیق	۵۴
جامعه آماری	۵۴
نمونه آماری	۵۵
روش گردآوری اطلاعات	۵۵
ابزار گردآوری اطلاعات	۵۶
روش تجزیه و تحلیل اطلاعات	۵۶

فصل چهارم - تجزیه و تحلیل داده‌ها

مقدمه	۵۹
مقایسه توصیفی داده‌ها	۶۰
تجزیه و تحلیل یافته‌های تحقیق	۶۵

فصل پنجم - یافته‌ها و تفسیر نتایج

خلاصه تحقیق	۷۵
بحث و بررسی پیرامون نتایج تحقیق	۷۸
پیشنهادات	۸۳

عنوان صفحه

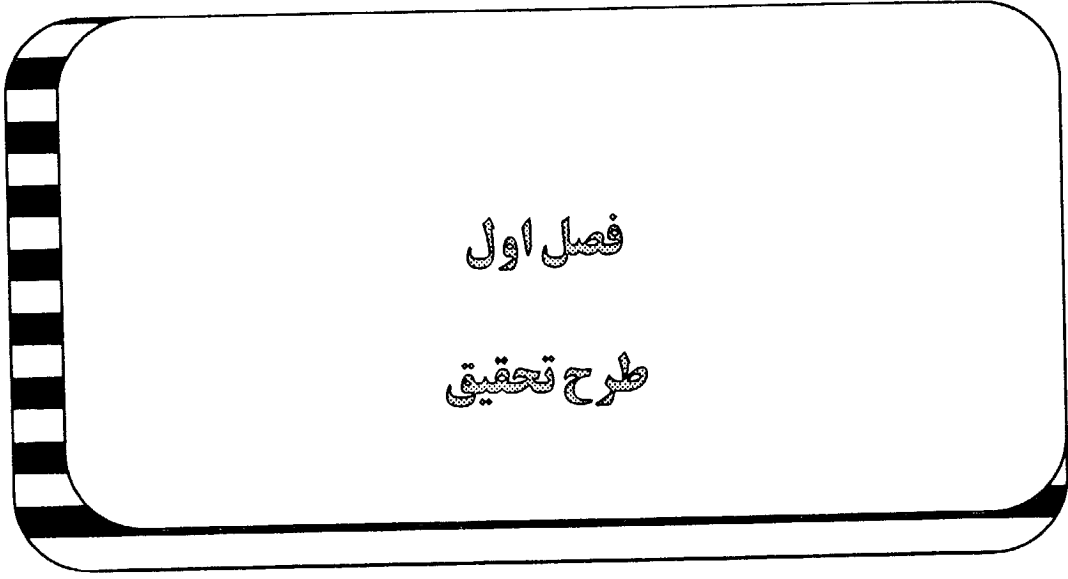
منابع و مأخذ ۸۵

ضمائم ۹۲

چکیده انگلیسی ۱۰۰

فهرست جداول و نمودارها

عنوان	صفحه
جدول (۱-۲) همبستگی بای سریال پرسشنامه واتر	۴۶
چارت (۱-۲) الگوی هیدر	۲۰
جدول (۱-۴) روند کلی تحقیق	۵۹
جدول (۲-۴) توزیع فراوانی منبع کنترل دو گروه	۶۰
جدول (۳-۴) توزیع فراوانی عزت نفس دو گروه	۶۱
جدول (۴-۴) توزیع فراوانی پیشرفت تحصیلی دو گروه	۶۱
جدول (۵-۴) نتایج محاسبات آماری منبع کنترل دو گروه	۶۵
جدول (۶-۴) نتایج محاسبات آماری عزت نفس دو گروه	۶۷
جدول (۷-۴) نتایج محاسبات آماری پیشرفت تحصیلی دو گروه	۶۸
جدول (۸-۴) همبستگی عزت نفس و منبع کنترل دانش آموزان ورزشکار	۶۹
جدول (۹-۴) همبستگی منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ورزشکار	۷۰
جدول (۱۰-۴) همبستگی عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ورزشکار	۷۱
جدول (۱۱-۴) همبستگی منبع کنترل و عزت نفس دانش آموزان غیرورزشکار	۷۱
جدول (۱۲-۴) همبستگی منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان غیرورزشکار	۷۲
جدول (۱۳-۴) همبستگی عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان غیرورزشکار	۷۳
نمودار (۱-۴) توزیع فراوانی منبع کنترل دو گروه	۶۲
نمودار (۲-۴) توزیع فراوانی عزت نفس دو گروه	۶۳
نمودار (۳-۴) توزیع فراوانی پیشرفت تحصیلی دو گروه	۶۴



مقدمه

عزت نفس^(۱)، و منبع کنترل^(۲) از جمله مفاهیمی هستند که در چند دهه اخیر مورد توجه بسیاری از روانشناسان و پژوهشگران قرار گرفته‌اند، اما قدمت تاریخی این موضوعات در مباحثی که علما و فلاسفه تعلیم و تربیت در گذشته داشته‌اند نیز به چشم می‌خورد.

در طول هزاران سال گذشته گزارشهای تاریخی، نظرات فلاسفه و شاعران و داستانها و افسانه‌ها گواه بر این مطلب است که انسان دارای این نیاز است که خودش را خوب بداند و تمام کار کردهایش را اخلاقی و منطقی جلوه دهد.

در ابتدای کودکی امنیت و آرامش کودکان در گرو توجه و مراقبت والدین است. آنها نیاز کودکان خود را بر آورده نموده و اضطرابشان را به حداقل می‌رسانند. بتدریج که کودکان رشد می‌کنند در آنان خود هوشیاری^(۳) نیز بوجود می‌آید و این شناخت برایشان بوجود می‌آید که آیا دختران و پسران خوبی هستند؟

کودکان از طریق والدینشان (که از نظر آنها قدرت مطلق هستند) می‌خواهند پیامدهای خوب را دریافت کنند و در مقابل پیامدهای بد در امان باشند همچنین یاد می‌گیرند که اگر کودکان بدی باشند خطر از دست دادن مراقبت والدین وجود دارد و شاید اصلاً آنها را نابود کنند. پیامد آن چیزی که کودک ادراک می‌کند، احتمالاً یک عزت نفس مثبت همراه با احساس گرمی و امنیت و یا یک عزت نفس منفی همراه با بیم و وحشت است. با توجه به این نکته و به منظور اجتناب از احساسات وحشت‌آور افراد باید باور داشته باشند که خوب هستند (برای مثال با ارزشند)، در نتیجه افراد نیاز به عزت نفس دارند تا بتوانند اضطرابشان را به حداقل برسانند.

مفهوم منبع کنترل به اشکال مختلفی در طول تاریخ مطرح شده است، فلاسفه مفهوم کنترل را به شکل جبر و اختیار، جامعه‌شناسان بصورت خود مختاری در مقابل از خود بیگانگی و روانشناسان بصورت رفتارگرایی در مقابل فردگرایی مورد بحث قرار داده‌اند. با وجود این آغاز

1- Self Esteem

2- Locus of control

3- Self consciousness

مفهوم منبع کنترل بعنوان یک سازه روانشناختی و به شکل رسمی به دو دهه گذشته بر می‌گردد. (۱)

در بین نظریه پردازان یادگیری اجتماعی جولیان راتر (Rotter, j.b) (۱۹۵۴)، واحد تحقیقی برای مطالعه شخصیت را رابطه متقابل فرد با محیط می‌داند. راتر کنش متقابل را در ساخت شخصیت به عنوان جنبه جهت دهنده رفتار فرض می‌کند و بطور کلی ساخت یادگیری اجتماعی راتر در ارتباط با کنش متقابل فرد و محیط معنی دار توصیف شده است (۲). فرض راتر این است که: وقوع رفتار فردی نه تنها ناشی از ماهیت هدفها و تقویت می‌باشد، بلکه تابع پیش‌بینی فردی یا انتظاری می‌باشد که این هدفها را برای فرد بدنبال دارد. در نظریه یادگیری راتر نیروی بالقوه رفتاری که در یک موقعیت خاص روی می‌دهد، تابعی است از انتظاری که فرد از رفتار خود در مقابل پاداش مناسب دارد و همچنین ارزش آن پاداش برای فرد (۲).

یکی از مفاهیم ویژه و پراهمیت در نظریه یادگیری اجتماعی راتر منبع یا مکان کنترل است. این مفهوم دارای دو بعد کنترل درونی^(۱) و کنترول بیرونی^(۲) است. بنا بر فرضیات راتر افرادی که دارای کنترول بیرونی هستند، دارای ادراک مثبت یا منفی از حوادث و رویدادهایی هستند که ارتباطی با رفتار خود ندارد و فرای کنترل فردی است. بطور روشن تر وقوع تقویت یا تحقق امور مشروط به انجام عملی از طرف فرد نیست بلکه رویدادها را در ارتباط با شانس و تصادف موقعیت و نیروهای پیچیده خارجی که او را در برگرفته‌اند، می‌پندارد (۳). راتر این افراد را معتقد به شانس یا بیرونی فرض می‌کند.

در کرانه دیگر کنترل درونی قرار دارد، این کنترل نتیجه‌ای از ادراک مثبت یا منفی از رویدادهایی است که تحت کنترل فرد است، افرادی که در این کرانه قرار می‌گیرند معتقد به خودمختاری بوده و خود را حاکم بر سرنوشت خویش دانسته و کنترل زندگی را از درون خود می‌پندارند. راتر این افراد را معتقد به مهارت یا درونی فرض می‌کند، افراد دارای منبع کنترل درونی معتقدند که رویدادهای مثبت زندگی در نتیجه طرح‌ریزی دقیق و کوشش پی‌گیر خود آنها

بدست می آید لذا برای اعمال و رفتار و نتایج و پیامدهای ناشی از آن قبول مسئولیت می کنند (۳). رابطه بین منبع کنترل باورها و پیشرفت آموزشی مورد توجه محققان زیادی بوده است و در مجموع نتایج حاکی از آن است که دانش آموزان با منبع کنترل درونی در مقایسه با دانش آموزان معتقد به منبع کنترل بیرونی از پیشرفت آموزشی بهتری برخوردار بوده اند و مسئولیت بیشتری در ارتباط با تحصیل احساس می کنند و تمایل دارند که در مدرسه نیز بهتر باشند (۱).

انسان دارای نیازها، خواسته ها و سائنه هایی است که بقای او هم به عنوان یک فرد و هم یک نژاد، به آن بستگی دارد. یکی از اساسی ترین نیازها، نیاز به حرکت است. داشتن مهارت در حرکت و شرکت در فعالیتهای جسمانی، اغلب می تواند وسیله ای برای پذیرش یک فرد از طرف همسالان، والدین، معلمان و مربیان گردد. احترام به نفس و خودبینی یا ابراز عقاید و خصوصیات خود، خودشناسی و خویششناسی را می توان از طریق بازی، شرکت در حرکات موزون، بازی در مقابل یک بازیکن ماهر یا رقابت در یک ورزش مشکل تیمی، کسب کرد و ارتقاء داد و همچنین تنشها و اضطرابها از طریق فعالیت جسمانی که شدت و نوع آن متناسب باشد، رها می گردند (۴).

بنا براین در پس هر تلاش ظاهراً بی دلیل، رنگی از کنش های نفسانی نهفته است و هیچگاه نمی توان یک عمل را به صرف اینکه تنها یک فعالیت جسمانی است، بررسی کرد چرا که خود از انگیزه های درونی متعددی ناشی می شود. چرا یک قهرمان ساعات بسیاری از وقت خود را به تمرین سخت و مداوم می گذراند؟ آیا اینکار فقط برای داشتن اندامی برازنده و چابک است یا می توان ورای این همه جدیت آن محرک واقعی را یافت. البته این نکته بر همگان روشن است که فرد در نهایت سعی می کند تا به ارضای نیازهای فکری، روحی و عاطفی خود پردازد و این امر به صورتهای گوناگون جلوه گر می شود. تلاش فرد برای ارضاء نفس تا حد کامیابی است. بدین ترتیب فرد می کوشد به خود و دیگران (و بویژه برای خود) ثابت کند که از شایستگی لازم برخوردار است (۵).

تربیت بدنی و ورزش یکی از مقولات مهم تعلیم و تربیت است که از راه فعالیتهای

جسمانی به تسهیل امر تعلیم و تربیت می پردازد، اهمیت این مطلب هنگامی مشخص تر می شود که تربیت بدنی در ارتباط باقشر نوجوان و دانش آموز مطرح گردد. سنین نوجوانی از جهات بسیاری پر اهمیت و قابل تأمل است. با رشد جسمانی و جهش های رشدی به یکباره ترکیبات بدن در مقادیر بزرگی تغییر اندازه پیدا می کنند و تحولات جدیدی در روح و جسم شخص بوجود می آید. در این سنین شخصیت افراد در حال شکل گیری است و نیاز به استحکام شخصیت و پشتیبانی عاطفی شدیداً احساس می شود. در اینجا است که نقش مدرسه و فعالیتهای اجتماعی علاوه بر خانواده مشخص می گردد. بایستی برای رشد جسمانی و روانی فرد مسیر درستی انتخاب کرد تا در بهبوحه تحولات، فرد در سایه آن اعتماد بنفس کافی بدست آورده و خود را برای پذیرش مسئولیتهای آینده و ساختن خود و اجتماع آماده تر نماید.

شرکت در فعالیتهای ورزشی باعث تمدد اعصاب، آسودگی خیال، دور شدن از مشکلات و مسائل روزمره زندگی و بالاخره تعدیل ساختارهای روانی فرد می شود.

افراد معتقد به منبع کنترل درونی در رسیدن به هدفها کوشش بیشتری صرف می کنند و ضمن اعتماد بنفس بیشتر، کنترل امور زندگی خویش را از درون خود می پندارد. مطالعات نشان داده است که افراد ورزشکار نسبت به غیر ورزشکاران منبع کنترل درونی تری داشته اند (۲).

در این تحقیق با بررسی وضعیت منبع کنترل و عزت نفس در دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار این مسئله مورد بررسی قرار خواهد گرفت که آیا ورزش و فعالیتهای بدنی می تواند باعث تغییر وضعیت منبع کنترل بطرف درونی تر شدن و بالا رفتن میزان احساس عزت نفس گردد یا خیر.

بیان مسئله

با توجه به نتایج مطالعات موجود، افراد معتقد به منبع کنترل درونی با مشخصاتی از قبیل ساعی بودن در رسیدن به هدفها و کنترل کننده محیط مشخص می گردند و در مقایسه با افراد بیرونی، آنها بدنبال کسب اطلاعات بیشتر و کاربرد مفید آن در محیط اجتماعی و گرایش بیشتر در پیشرفتهای تحصیلی هستند، افراد درونی مستقل تر و بیشتر متکی به قضاوتهای شخصی بوده و

کمتر تحت تاثیر قرار می‌گیرند، همچنین نیروی خلاقیت بیشتری داشته و در تغییرات اجتماعی مؤثرترند و بالاخره اینکه نحوه پاسخ آنها به موقعیتهای تهدیدکننده، در مقایسه با افراد بیرونی متفاوت است، بدین معنی که افراد بیرونی در مقابله با انواع تهدیدات به انواع مکانیزمهای روانی از قبیل کناره‌گیری، بی‌تفاوتی، اضطراب، افسردگی و سایر رفتارهای بیمارگونه متوسل می‌شوند.

ضرورت و اهمیت تحقیق

سه متغیر عزت نفس، منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی به لحاظ اهمیت آن از نظر بنیادی^(۱) و کاربردی^(۲) مورد توجه بسیاری از روانشناسان تربیتی، اجتماعی، شخصیت، آسیب‌شناسی روانی و متخصصان بهداشت روانی قرار گرفته است. بسیاری از روانشناسان براین عقیده‌اند که این سه متغیر در ارتباط تنگاتنگ با یکدیگر قرار دارند، بطوریکه می‌توان با افزایش یا کاهش در یکی، در دو متغیر دیگر نیز تغییراتی بوجود آورد. دو متغیر عزت نفس و منبع کنترل دارای زیر بنای نظری هستند که در دو دهه اخیر به شکلی جداگانه و ورشن بیان شده است.

جامعه‌ای 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 و شکوفایی استعدادهای نهفته و خلاقیت و پیشرفت اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی را بدنبال خواهد داشت. اگر توجه کنیم که حدود $\frac{1}{3}$ جمعیت کشور را قشر دانش آموز تشکیل می‌دهد، پی خواهیم برد که این منبع بزرگ نیروی انسانی و آینده‌سازان جامعه بایستی بیشتر مورد توجه قرار گیرند.

اولین و مهمترین جنبه، سلامت جسمانی ایشان می‌باشد که در کنار پرورش روح و روان زیربنای زندگی مستحکم‌اورا خواهد ساخت زیرا که عقل سالم در بدن سالم است.

فعالیت بدنی برای نوجوانان امری حیاتی است زیرا در این مرحله از زندگی بعلت وجود جهش‌های رشدی و بلوغ، در صورت وجود تمرینات مداوم ورزشی، منجر به تقویت بیش از پیش و فوق‌العاده جسمانی آنها خواهد شد. نوجوانانی که در سنین رشد به فعالیت و تمرین

مداوم ورزشی بپردازند، پس از بلوغ دارای اندام متناسب و قوی، قامت بلند و عضلاتی آماده خواهند بود.

اگر معلوم شود در ورزشکاران سطح عزت نفس بالاتر و منبع کنترل درونی تر از غیرورزشکاران است، این مسئله راهگشای برنامه‌ریزی‌های جامع برای مدارس و کل جامعه در جهت دادن به پرورش کودکان خواهد بود. و در پی انجام تحقیقات علمی است که می‌توان نتیجه‌ها را معلوم کرد.

همچنین اگر معلوم گردد که ورزش کردن بر روی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد، برای هدایت و راهنمایی دانش‌آموزان کشور بسیار مفید و مؤثر خواهد بود. در کشور ما سوابقی از تحقیق در زمینه عزت نفس و حتی منبع کنترل به چشم می‌خورد ولیکن بررسی تلفیقی عوامل عزت نفس، منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی و مقایسه آنها بین گروه‌های ورزشکار و غیرورزشکار امر تازه‌ایست و شاید بتوان گفت که تحقیق حاضر جزء معدود تحقیقاتی می‌باشد که در این زمینه صورت می‌گیرد.

اهداف تحقیق

الف - هدف کلی: بررسی و مقایسه عزت نفس، منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار سال سوم دبیرستان‌های منطقه ۶ آموزش و پرورش شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۷۴-۷۵ می‌باشد.

ب - اهداف اختصاصی:

- ۱- تعیین نوع منبع کنترل دانش‌آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار.
- ۲- تعیین میزان احساس عزت نفس دانش‌آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار.
- ۳- تعیین میزان پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار.

فرض‌های تحقیق

الف: فرض‌های اصلی

- ۱- بین نوع منبع کنترل دانش آموزان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار اختلاف معنی داری وجود دارد.
- ۲- بین میزان احساس عزت نفس دانش آموزان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار اختلاف معنی داری وجود دارد.
- ۳- بین میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار اختلاف معنی داری وجود دارد.

ب: فرض‌های فرعی

- ۱- بین منبع کنترل و احساس عزت نفس دانش آموزان پسر ورزشکار همبستگی معنی داری وجود دارد.
- ۲- بین منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر ورزشکار همبستگی معنی داری وجود دارد.
- ۳- بین احساس عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر ورزشکار همبستگی معنی داری وجود دارد.
- ۴- بین منبع کنترل و احساس عزت نفس دانش آموزان پسر غیر ورزشکار همبستگی معنی داری وجود دارد.
- ۵- بین منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر غیر ورزشکار همبستگی معنی داری وجود دارد.
- ۶- بین احساس عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان غیر ورزشکار همبستگی معنی داری وجود دارد.

متغیرهای تحقیق

متغیرهای این پژوهش عبارتند از:

الف: متغیر مستقل: ورزش و فعالیتهای بدنی گروه دانش آموزان ورزشکار.

ب: متغیر وابسته: عزت نفس، منبع کنترل، پیشرفت تحصیلی

دو متغیر اول عواملی روانی و مرتبط بهم هستند که مربوط به نگرش آزمودنی نسبت به خود و محیط خود می باشند و متغیر سوم به مقدار یادگیریهای آموزشی فرد طی دو ثلث اول اشاره دارد.

روش تحقیق

روش تحقیق بکار گرفته شده در این تحقیق، روش توصیفی - پیمایش است که طی آن، محقق پس از گردآوری اطلاعات، به توصیف و تحلیل داده‌ها می پردازد.

جامعه آماری

جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان پسر پایه سوم دبیرستانهای دولتی منطقه ۶ آموزش و پرورش شهر تهران در سال تحصیلی ۷۵-۱۳۷۴، می باشد.

نمونه آماری

برای نمونه گیری از بین ۱۳ دبیرستان موجود در منطقه ۶ آموزش و پرورش تهران، تعداد ۴ دبیرستان بطور تصادفی ساده انتخاب و همچنین در هر دبیرستان نمونه‌های دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار بطور تصادفی ساده برگزیده خواهد شد.

ابزار و روش گردآوری اطلاعات

جمع آوری اطلاعات توسط پرسشنامه منبع کنترل درونی - بیرونی راتر و آزمون عزت نفس کوپراسمیت صورت خواهد گرفت. روش گردآوری اطلاعات بصورت میدانی و محقق با مراجعه.

حضورى به دبیرستانها، پرسشنامه‌ها را در اختیار دانش آموزان گروه نمونه قرار خواهد داد و پس از تکمیل، آنها را جمع‌آوری خواهد کرد.

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

در تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی و آمار استنباطی، بویژه روشهای آماری تی - تست و ضریب همبستگی پیرسون در سطح $\alpha = 0.05$ استفاده خواهد شد.

محدودیت‌های تحقیق

- ۱- با توجه به اهمیت موضوع تحقیق و روشی که برای مطالعه انتخاب شده، امکان کنترل محیط تربیتی و تجارب قبلی افراد شرکت کننده وجود نخواهد داشت.
- ۲- عدم امکان کنترل کامل سطح اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی افراد جامعه آماری و افراد نمونه.
- ۳- هر چند که تست عزت نفس کوپر اسمیت و پرسشنامه منبع کنترل راتر، در مراکز تحقیقاتی، دانشگاه ایران بعنوان ابزارهایی معتبر مورد استفاده قرار می‌گیرند ولی هنوز سئوالات و امتیازات آنها بر اساس فرهنگ ایرانیان هنجاریابی نشده است و از حیثه کار محقق نیز خارج می‌باشد.
- ۴- جامعه آماری این پژوهش صرفاً محدود به دانش آموزان پسر کلاس سوم دبیرستانهای منطقه شش آموزش و پرورش شهر تهران در سال تحصیلی ۷۵-۱۳۷۴ می‌باشد.
- ۵- صحت و سقم آن قسمت از اطلاعاتی که از طریق تکمیل پرسشنامه توسط دانش آموزان بدست خواهد آمد، بعهدده آنها می‌باشد، هر چند که محقق حداکثر تلاش خود را در مهیا کردن شرایط مساوی برای آزمودنی‌ها صرف خواهد نمود.

تعریف اصطلاحات

منبع کنترل:

کنترل بعنوان یک متغیر رفتاری یا بطور روشن تر توانایی تأثیر گذاردن و دستکاری محیط^{۱۱} در نظر گرفته می شود. واژه منبع کنترل نیز اشاره بر دریافت علی پیامدهای رفتاری دارد. در حد افراطی آن، فرد تنها خودش را در مقابل رفتارهایش مسئول می داند (کنترل درونی) و در حد تفریطی آن، شخص دیگران را تنها مسئول رفتارهای خود می داند و یا آنکه رفتارهایش را خارج از کنترل خود می داند (۱).

نظریه منبع کنترل درباره نظام اعتقادی افراد در رابطه با منابع تقویتی تدوین شده است. چنین فرض شده که افراد از لحاظ اعتقاد به منابع کنترل به دو دسته زیر تقسیم می شوند. گروه اول، گروهی که موفقیتها و شکستهای خود را به شخص خود (کوشش یا توانایی شخصی) نسبت می دهند، افرادی دارای منبع کنترل درونی نامیده شده اند و گروه دوم که موفقیتها و شکستهای خود را عموماً به عوامل بیرون از خود (بخت و اقبال و یا سطح دشواری تکلیف) نسبت می دهند، افرادی دارای منبع کنترل بیرونی نام گرفته اند (۶).

در این تحقیق برای سنجش میزان کنترل درونی - بیرونی از مقیاس ۲۹ سوالی راتر استفاده شده است و منظور از کنترل درونی یا بیرونی، میزان نمره ایست که فرد در این آزمون کسب خواهد کرد.

عزت نفس:

هر چند که از این مفهوم با عناوین متعددی از جمله حرمت به نفس، احساس ارزشمندی، احترام به خود و خویشتن یاد شده است ولی در این تحقیق از واژه عزت نفس استفاده خواهد شد.

شاملو در کتاب بهداشت روانی معتقد است احساس ارزش (عزت نفس)، درجه تصویب،

تائید، پذیرش و ارزشمندی است که شخص نسبت به خویشتن احساس می‌کند، این احساس ممکن است در مقایسه با دیگران یا مستقل از آنها باشد. احساس ارزش به خویشتن همانند تصویر خویشتن، یک هسته مرکزی ثابت دارد که همراه با یک سلسله احساس ارزشهای پیرامونی یک مجتمع را تشکیل می‌دهند و هر چه خود ایده‌آل با خویشتن فرد نزدیکتر باشد، احساس ارزش فرد بیشتر و متعادل‌تر است (۱).

تعریف عملیاتی عزت نفس:

عبارتست از ارزیابی و ارزشیابی مداومی که شخص نسبت به ارزشمندی خویشتن خود دارد، که صرفاً آگاهانه نیست و می‌تواند بصورت یک احساس باشد.

پیشرفت تحصیلی:

عبارتست از یادگیری مطالب درسی و کسب نمره مطلوب در امتحان آن درس‌ها.

ورزش^(۱) و فعالیت بدنی^(۲):

ورزش از نظر لغوی اسم مصدر فعل ورزیدن است یعنی کار کردن، کوشیدن پیاپی، انجام دادن ریاضت کشیدن. تعریف اصطلاحی ورزش در لغت نامه دهخدا چنین آمده است "اجرای مرتب تمرین‌های بدنی به منظور تکمیل قوای جسمانی و روحی".
بطور کلی ورزش مجموعه‌ای از فعالیت‌های حرکتی انسان بطور سازمان یافته است که در آن تمرین حرکات و تحصیل مهارت‌ها به منظور تقویت قوای جسمانی و روحی اجرا می‌گردد و در این وسیله تربیتی عموماً مسابقه و رقابت بعنوان انگیزه مطرح می‌باشد (۷).

ورزشکار:

ورزشکار به فردی اطلاق می‌گردد که به منظور تقویت قوای جسمانی، روحی و روانی در فعالیتهای ورزشی شرکت کند. در این تحقیق منظور از ورزشکار دانش آموزانی است که عضو یکی از تیم‌های ورزشی دبیرستان خود هستند و به‌مراه آن تیم در مسابقات آموزشی شرکت می‌کنند.

تربیت بدنی:^(۱)

عبارت است از بعدی از آموزش و پرورش که سعی دارد از طریق فعالیتهای جسمانی از قبیل: بازیهای پرورشی ورزش‌ها، حرکات نرمشی و سایر حرکات مربوطه، حد اعلائی زمین‌ها را برای رشد و پرورش کامل استعدادهای فرد فراهم آورد (۷).

شخصیت:^(۲)

شخصیت یک مفهوم کلی است که تعاریف و استنباطهای متفاوتی از آن بعمل آمده است که از جمله می‌توان: "به منش شخص یعنی به مجموعه‌ای از ویژگیها و صفات رفتاری فردی خاص" یا "به خود هوشیار یا خود" یا "کل تأثیری است که فرد در دیگران می‌گذارد" (۸) (ص ۱۸۲)، اشاره داشت. ولی عده کثیری از روانشناسان، تعریف گوردن آلپورت (Allport) روانشناس معروف را بعنوان یک توصیف نسبتاً جامع و قبل قبول پذیرفته‌اند که ما نیز بدان اشاره می‌کنیم: شخصیت، سازمان پویا و قوام یافته‌ای است که از ترکیب سیستمهای روانی و جسمی درون فرد که رفتار ویژه و بی‌همتای او را جهت سازش با محیط تعیین می‌کند، تشکیل شده است (۹).

خود: (۱)

خود بعنوان هسته مرکزی شخصیت، شکل یا صورت سازمان یافته‌ای از ادراک مربوط به خویشتن تلقی می‌شود که می‌تواند موضوع آگاهی قرار گیرد. این صورت، مرکب از عناصری است مانند: ادراکات فرد از خصوصیات و استعدادهای خود، ادراکات و استنباط‌هایی که فرد از خود در ارتباط با دیگران و محیط دارد، کینیات ارزشی که همراه تجربیات و اشیاء درک شده‌اند و هدف‌ها و آرمان‌هایی که دارای جنبه‌های مثبت و منفی هستند و به همین صورت درک شده‌اند، می‌باشد (۱۰).

خودپنداره: (۲)

کارل راجرز (Rogers) در تعریف خود پنداره چنین می‌گوید: خویشتن شامل تمام افکار، ادراکات و ارزش‌هایی است که "من" (در معنای فاعلی یا مفعولی این کلمه) را تشکیل می‌دهند. و من شامل "آنچه هستم"، "آنچه می‌توانم انجام دهم" می‌شود (۱۱) (ص ۱۰۰).
به این ترتیب انسان وقتی توانست خود را جدای از محیط بعنوان یک موجود مستقل و دارای ویژگیها و صفات مخصوص درک کند، به خود پنداری رسیده است، به بیان دقیق‌تر در خود پنداره، شخص قادر به شناسایی خویشتن بوده و درکی از من را کسب می‌کند.

فهرست منابع فصل اول

- ۱- بیابانگرد. اسماعیل، "بررسی رابطه بین مفاهیم منبع کنترل، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی پسران سال سوم دبیرستانهای شهر تهران در سال تحصیلی ۷۰-۱۳۶۹"، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۳۷۱.
- ۲- کشتی دار. محمد، "تاثیر تمرینات هوازی بر منبع کنترل و میزان افسردگی جانبازان ضایعه نخاعی استان خراسان"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۴.
- ۳- غضنفری. احمد، "مقایسه منبع کنترل و میزان افسردگی گروه جانبازان، معلولین عادی و افراد عادی"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس ۱۳۷۱.
- ۴- فراست. دیوید.ب، روانشناسی ورزشی، ترجمه عیدی علیجانی و مهوش نوربخش، چاپ اول، سازمان تربیت بدنی ایران، ۱۳۶۶.
- ۵- رسولی. شهناز، رفتارهای متقابل ورزشکار با جامعه، مجله پژوهشی در ورزش، سازمان تربیت بدنی ایران، شماره ۱ و ۲، اردیبهشت ۱۳۵۲.
- ۶- سیف. علی اکبر، روانشناسی پرورشی (روانشناسی یادگیری و آموزش)، چاپ چهارم، تهران، انتشارات آگاه، ۱۳۶۸.
- ۷- اقدسی. محمدتقی، "بررسی و مقایسه عزت نفس ورزشکاران با غیر ورزشکاران"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۲.
- ۸- برونو. فرانکو، فرهنگ توصیفی اصطلاحات روانشناسی، ترجمه مهشید یاسایی، تهران، انتشارات طرح نو، ۱۳۷۰.
- ۹- احدی. حسن و شکوه السادات بنی جمال، روانشناسی رشد، چاپ چهارم، تهران، نشر بنیاد، ۱۳۷۰.
- ۱۰- شر. رواستون، اصول راهنمایی، ترجمه دکتر علی شریعتمداری، چاپ دوم، تهران، انتشارات مشعل، ۱۳۶۶.
- ۱۱- اتکینسون. ال ریتا و همکاران، زمینه روانشناسی، جلد دوم، ترجمه دکتر محمدتقی براهنی و همکاران، چاپ اول، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۶۸.

فصل دوم

ادبیات و پیشینه تحقیق

مقدمه

این فصل شامل ادبیات و پیشینه تحقیق می‌باشد و مفهوم منبع کنترل، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی و جنبه‌های مختلف آنها مورد بررسی قرار گرفته و سوابق تحقیقاتی مشابه ارائه شده است. بطور کلی ورزش و فعالیتهای بدنی از عوامل مهم بهبود و درمان نابسامانی‌های روانی هستند. فعالیتهای بدنی مانند بازیهای توپی، بازیهای آبی و تمرینات هوازی از نظر روان‌شناختی می‌تواند امتیازات خوبی داشته باشد.

مطالعات نشان داده است که افرادی که به ورزش شنا می‌پردازند، احساس گم‌گشتگی کمتر و شادابی بیشتر می‌کنند. ورزش و فعالیتهای بدنی نقش بسیار ارزنده‌ای در سلامت و بهداشت روانی جامعه بخصوص نوجوانان که در مرحله کسب الگوهای شخصیتی هستند، دارد. در این تحقیق مشخص خواهد شد که آیا دانش آموزان ورزشکار نسبت به دانش آموزان غیرورزشکار از عزت نفس بالاتر، منبع کنترل درونی‌تر و پیشرفت تحصیلی بیشتری برخوردار هستند یا خیر.

مفهوم منبع کنترل

توانائی فرد در کنترل محیط از دیدگاههای مختلف و تحت عناوین گوناگونی مورد بررسی قرار گرفته است. مفاهیمی مانند رقابت، شایستگی، برتری طلبی، درماندگی و نومییدی هر کدام به نوعی مبین این است که فرد تا چه درجه‌ای قادر است حوادث و رویدادهای مهم زندگی خود را کنترل کند. از دیدگاه روانشناسان واژه کنترل دارای دو معنای عمومی است، الف: کنترل تجربی، که شامل تجربیات عملی بوده و ب: کنترل بعنوان یک متغیر رفتاری که منظور از آن توانائی تأثیر گذاردن و دستکاری محیط^(۱) است (۱).

نظریات مختلفی در مورد ماهیت رفتار انسان و تأکید بر روی کنترل فردی وجود دارد. رویکرد انسان‌گرایانه، فرض را بر این گذاشته است که انسان کاملاً بر رفتار خود کنترل دارد. در

1- Manipulation

عوض رفتارگرایی مانند اسکینر عقیده دارند که این محرکهای محیطی هستند که رفتار ما را کنترل می‌کنند. او می‌گوید: "ما با تقویت و تنبیه‌های بیرونی کنترل می‌شویم و این امر که ما بر رفتار خود کنترل داریم، امری ذهنی و خیالی است (۱ ص ۳). بین دو عقیده مذکور، عقیده سومی نیز وجود دارد که تلفیقی از آن دو می‌باشد، و در آن هم بر تأثیر عوامل بیرونی و هم بر انتخاب فردی بر رفتار اهمیت می‌دهند.

مفهوم منبع کنترل برای اولین بار توسط جولیان راتر (Julian Rotter) یکی از نظریه پردازان یادگیری اجتماعی بررسی و آغاز شد که یکی از مفاهیم ویژه و پر اهمیت، نظریه یادگیری اجتماعی وی می‌باشد.

این مفهوم دارای دو بعد کنترل درونی و کنترل بیرونی است. راتر افرادی را معتقد به کنترل درونی می‌داند که برای خویش در نحوه انجام گرفتن کارها سهم عمده‌ای قائل هستند. بعبارت دیگر افراد دارای منبع کنترل درونی، دارای ادراک مثبت یا منفی از رویدادهایی هستند که تحت کنترل فرد است. چنین افرادی خود را حاکم بر سرنوشت خویش دانسته و کنترل زندگی را از درون خود می‌پندارند. بر عکس افراد معتقد به کنترل بیرونی، اغلب رویدادها را تحت تسلط و اراده خویش نمی‌دانند، بدین معنا که هنگام وقوع هر حادثه، علت آنرا به دیگران یا شانس و تصادف نسبت می‌دهند (۴).

نظریه اسنادی^(۱)

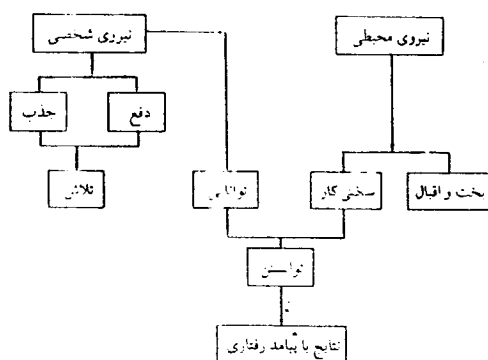
نظریه اسنادی یک رویکرد شناختی از انگیزش است. این نظریه بر این پایه استوار است که مردم برای توجیه و تفسیر اعمال خویش، به حدسهای قابل پیش بینی متوسل می‌شوند؛ و نتایج اعمال خود را به علل و عوامل مختلف شناخته شده یا ناشناخته مانند شانس، اقبال، قضا و قدر، بدشانسی و غیره نسبت می‌دهند (۲).

- الگوی اسنادی:

الگوی اسنادی ابتدا توسط هیدر (Heidr) مطرح شد. وی در بدو امر، مسئله‌ای را مطرح ساخت که اساس نظریه او را نیز تشکیل می‌داد "مردم ناکامیهای خود را در حوادث روزانه به عوامل قابل پیش‌بینی و پایدار زندگی نسبت می‌دهند."

الگوی هیدر در چارت (۱-۲) نشان داده شده است.

چارت (۱-۲)، الگوی اسنادی هیدر



"بخت"، متغیری از عوامل محیطی است که می‌تواند بطور خوشایند و یا ناخوشایند یک پیامد را از راه غیر منظم تغییر دهد، به عبارتی ممکن است فردی، خواهان شانس و شخص دیگر خواهان قابلیت و توانائی خویش باشد، برای مثال یک بازیکن تنیس که عمل سرویس زدن را همیشه به گوشه منطقه سرویس حریف انجام می‌دهد باید توجه داشته باشد که اجرای این مهارت نیاز به ظرافت و توجه خاص دارد حال اگر سرویس او امتیازی کسب نکند، ممکن است آنرا به بدشانسی نسبت دهد (۲).

بعدها وینر (Weiner) نظریه اسنادی را گسترش داد و طبقه‌بندی ارائه کرد که در آن منبع یا موضع کنترل ترکیبی از دو عامل پایداری (تعادل) و ناپایداری (عدم تعادل) است. ضمن اینکه عنصر منبع کنترل خود نیز به دو جزء: ۱- منبع کنترل درونی^(۱) ۲- منبع کنترل بیرونی^(۲) تقسیم

می شود (۳).

منبع یا موضع کنترل یک ساختار روانی است که به باور و اعتقاد مردم دربارهٔ اعمالی که تحت کنترل آنها انجام گرفته یا اتفاق می افتد، اشاره می کند. ورزشکارانی که دارای کنترل درونی هستند، تمایل دارند که کلیه پیامدهای رفتاری را به خود نسبت داده و آنرا نتیجه عمل خود بدانند و رفتار خویش را در بروز پیامدهای رفتاری دخیل می دانند. ورزشکارانی که دارای کنترل بیرونی هستند، تمایل دارند که نتایج حاصل از رفتار خویش را تحت پیامدهای رفتاری به نیروهای خارجی و خارج از درون خود و یا به علتی از قبیل شانس و افراد دیگر نسبت دهند (۲).

سپس وینر (Weiner) طبقه بندی خود را تکمیل کرده و عوامل مربوط به الگوی اسنادی را بدین گونه تقسیم بندی نمود:

۱- توانائی و قابلیت انجام کار بعنوان یک عامل درونی پایدار،

۲- تلاش و سعی به مثابه یک عامل درونی ناپایدار،

او معتقد است که قابلیت (توانائی) و تلاش، هر دو از ذات و درون شخص نشأت می گیرد و اموری درونی می باشند. با وجود این، توانایی و قابلیت، بطور نسبی غیر قابل تغییر و یا پایدار هستند؛ در حالیکه سعی و تلاش و جدیت در افراد بطور ذاتی و دائمی در حال تغییر و ناپایداری است. دشواری کار یا سختی عمل و بخت و اقبال در حیطه موضع یا منبع کنترل بیرونی قلمداد شده و بعنوان یک منبع کنترل بیرونی بحساب می آیند. دشواری کار و سختی مهارت همیشه ثابت و بدون تغییر و بطور نسبی پایدار است. در حالیکه بخت و اقبال با خوشبختی و بدبختی و به بیان دیگر در زبان ورزشکاران، خوش شانسی (خوش بیاری) و بدشانسی (بدبیاری)، ناپایدار بوده و کاملاً متغییر است (۵).

نظریه اسنادی و کنترل:

یکی از نظریه‌های جدید انگیزشی که از نظریه‌های شناختی روانشناسی انگیزشی است، نظریه اسنادی یا نسبت دادن نام دارد. یکی از فرض‌های عمده نظریه اسنادی اینست که جستجو برای درک و فهم امور و علل رویدادها مهمترین انگیزش انسان است. بنا براین هدف این نظریه پیدا کردن راههایی است که در آن افراد به توضیح و تبیین رویدادها و روابط علت و معلولی بین آنها می‌پردازند (۵).

اصطلاح اسناد یا نسبت دادن به علت‌هایی که فرد برای رویدادها یا نتایج اعمالش بر می‌گزیند و جنبه استنباط شخصی دارند، اشاره می‌کند. اجزاء نظریه اسنادی عبارتند از:

۱- تبیین‌های فرد برای علل موفقیت‌ها و شکست‌های خود.

۲- ویژگی‌های این تبیین‌ها یا استنباط‌های علی

۳- نقش واکنش‌های عاطفی حاصل از این استنباط‌ها در تعیین رفتارهای بعدی

تبیین‌هایی که افراد بطور معمول برای موفقیت‌ها و شکست‌های خود انتخاب می‌کنند به توانایی شخصی، سعی و تلاش، سطح دشواری تکلیف، بخت و اقبال، حالت روحی و بیماری و افراد دیگر نسبت داده می‌شوند (۴).

گروهی از صاحب‌نظران نظریه اسناد معتقدند که افراد موفقیت‌ها و شکست‌های خود را یا به عوامل شخصی نسبت می‌دهند یا به عوامل محیطی، از این رو دو منبع مهم کنترل یکی را درونی و دیگری را بیرونی شناسایی کرده‌اند (۴).

این نظریه به نظریه منبع کنترل شهرت دارد. در این نظریه که واضع آن جولیان راتر (Rotter) است در باره نظام اعتقادی افراد در رابطه با منابع تقویتی تدوین شده است. چنین فرض شده است که افراد از لحاظ اعتقاد به منبع کنترل به دو دسته زیر تقسیم می‌شوند؛

الف: گروهی که موفقیت‌ها و شکست‌های خود را به شخص خود و ب: گروهی که موفقیت‌ها و شکست‌های خود را به عوامل محیطی بیرون از خود نسبت می‌دهند. گروه اول افراد دارای منبع کنترل درونی و گروه دوم افراد دارای منبع کنترل بیرونی نام گرفته‌اند.

افراد دارای منبع درونی کنترل معتقدند که رویدادهای مثبت زندگی در نتیجه طرح‌ریزی

دقیق و کوشش پی‌گیر خود آنها بدست می‌آید لذا برای اعمال و رفتار و پیامدهای ناشی از آن قبول مسئولیت می‌کنند، برای مثال، دانش آموز، دیر رسیدن به سرکلاس را به دیر خارج شدن از خانه نسبت می‌دهد نه به عوامل مبهم بیرونی از سوی دیگر افراد دارای منبع کنترل بیرونی بین رفتار خود و رویدادها هیچگونه رابطه علت و معلولی نمی‌بینند و بخت و اقبال، تصادف، شانس، یا افراد دیگر را مسئول نتایج رفتار خود می‌دانند، در نتیجه برای اعمال و رفتار خود قبول مسئولیت نمی‌کنند. بنا براین دانش آموزی که در یک درس نمره ضعیفی گرفته است، ممکن است چنین استدلال کند که نمره ضعیف او ناشی از غرض‌ورزی معلم بوده است (۴).

در ضمن چون افراد دارای منبع کنترل بیرونی، بر این باورند که رفتارها و مهارت‌های خود آنان بر تقویت‌هایی که دریافت می‌کنند اثر چندانی ندارد، برای کوشش‌های خود، ارزش قائل نمی‌شوند، آنها به کنترل زندگی خویش به دست خود چندان اعتقادی ندارند (۶).

یکی از پیامدهای مهم نسبت دادن‌های علی در رابطه با منابع کنترل درونی و بیرونی، رابطه آن با احساس احترام به خود یا عزت نفس است. پیامدهای مثبت رفتار که به علت‌های درونی چون توانایی و سعی و کوشش نسبت داده می‌شوند در اشخاص احساس غرور و عزت نفس یا اعتماد به خود ایجاد می‌کند، اما موفقیتی که به علل بیرونی چون بخت و اقبال و یا کمک دیگران نسبت داده می‌شود، احساس غرور یا اعتماد به خود ایجاد نمی‌کند (۳).

گرفتن نمره ۱۸، از معلمی که همواره به همه دانش آموزان نمره ۱۸ به بالا می‌دهد (علت بیرونی) مثال مناسبی است. در این حالت نمره ۱۸، در او احساس غرور ایجاد نمی‌کند. در مقابل، دریافت نمره ۱۸، از معلمی که تعداد کمی از دانش آموزان از او نمره ۱۸، یا بالاتر می‌گیرند منجر به ایجاد احساس غرور و اعتماد بنفس در دانش آموز می‌شود، زیرا در این حالت یک منبع کنترل درونی (توانایی و سعی و تلاش) علت موفقیت فرد بحساب می‌آید (۶).

فرآیند اسناد و عزت نفس:

همانگونه که بیان شد، پیامدهای مثبت رفتار که بعلمت‌های درونی چون توانایی و سعی و کوشش نسبت داده می‌شود در فرد احساس غرور و عزت نفس یا اعتماد به خود ایجاد می‌کند. اما

موفقیتی که به علل بیرونی مانند شانس نسبت داده شود، احساس غرور ایجاد نمی‌کند. افرادی که توانایی خود پنداره آنها پائین است، موفقیت را به عوامل بی‌ثبات و شکست را به علل درونی باثبات نسبت می‌دهند. افرادی که عزت نفس بالایی دارند، شکست را به یک علت بی‌ثبات یا بیرونی مانند بیماری و موفقیت را به علل باثبات درونی نسبت می‌دهند. این نوع اسناد، انتظار وقوع مجدد موفقیت را که منطبق با تاریخچه قبلی خود است ابقاء می‌کند و تصور مثبت فرد از خودش را حفظ می‌کند (۳).

کنترل درونی بیرونی و بهداشت روانی:

کنترل درونی- بیرونی به انواع زیادی از رفتارها مربوط می‌شود و تصویر مشخصی از مقایسه افراد با منبع کنترل درونی و بیرونی بدست داده است. فرد دارای کنترل درونی احتمال بیشتری دارد که جنبه‌های مواظبت از سلامتی مانند مراقبت از وزن، سیگار کشیدن، ورزش و انجام آزمایش‌های پیشگیری کننده مانند مراجعه منظم نزد دندانپزشک را رعایت کند. مقدار زیادی از این رفتارها ناشی از اطلاعات افراد دارای کنترل درونی دربارهٔ چنین چیزهایی است، چون افراد دارای منبع کنترل درونی با تلاش برای جستجوی اطلاعاتی که آنها را قادر می‌سازد کنترل بیشتری بر محیط خود بکار ببرند، مشخص می‌شوند. شادابی و ورزش مستمر احتمالاً با یک منبع کنترل درونی همراه خواهد بود. این مطلب با یافته‌های بوش (Bush) (۱۹۹۱)، مطابقت دارد. بوش ضمن تحقیق متوجه شد که ورزش مستمر بطور معنی داری منبع کنترل را بطرف درونی شدن سوق می‌دهد (۷).

رجیس. دی (Regis.d) (۱۹۹۴) توانست همبستگی مثبت و مستقیمی بین مرتب مسواک زدن دندانها و سلامت منبع کنترل کودکان پیدا کند (۸).

- منبع کنترل به عنوان عاملی برای پیشرفت تحصیلی:

اگر لحظه‌ای در مورد برخوردهائی که در مدرسه یا محل کار پیش آمده فکر کنید، معلوم خواهد شد که شخصی با انتظارات درونی، بیشتر مستعد موفقیت است تا افراد در جهت بیرونی.

اکثر تحقیقات در این قسمت گزارش کرده‌اند که افراد دارای کنترل درونی با نمره بالاتر در مدرسه و با پیشرفت تحصیلی مواجه هستند. مقصود.م (Maqsud.m) (۱۹۸۳) در تحقیقی که بر روی دانش آموزان نیجریه‌ای انجام داد به این نتیجه رسید که عزت نفس و منبع کنترل تأثیر مثبت و معنی داری بر پیشرفت تحصیلی دارند (۹).

گوردن دونالد (Gordon Donald) (۱۹۹۴) ضمن تحقیقش ارتباط مستقیم و واضحی بین منبع کنترل درونی و عزت نفس بالا پیدا کرد که هر دو با پیشرفت تحصیلی ارتباط معنی داری داشتند (۱۰).

دانش آموزان با منبع کنترل درونی برای هدفها و فعالیتهایی که در آنها مهارت نقش مهمی دارد، ارزش بیشتری قائل هستند. برعکس دانش آموزان با منبع کنترل بیرونی هدفها و فعالیتهای وابسته به شانس و تصادف را مهم می‌شمارند. در این بین طبیعی است که دانش آموزان معتقد به منبع کنترل درونی پیشرفت بیشتری داشته باشند همچنین احتمالاً نوع منبع کنترل در چگونگی، استفاده از اطلاعات موجود تأثیر دارد و دانش آموزان با منبع کنترل درونی عملکردی بهتر از دانش آموزان معتقد به منبع کنترل بیرونی دارند. بنا براین حتی اگر میزان دانسته‌ها و اطلاعات این دو یکسان باشد، باز هم دانش آموزانی موفقیت بیشتری بدست می‌آورند که منبع کنترل آنها درونی باشد (۵).

اعتقاد به منبع کنترل درونی می‌تواند با نگرش استوار در افراد باعث کسب موفقیت بهتر در کلاس درس و موفقیت‌های تحصیلی گردد و دلیل آن احتمالاً این است که درونی‌ها نسبت به بیرونی‌ها کوشش بیشتری می‌کنند. دانش آموزان دارای منبع کنترل بیرونی معتقدند که نمرات بوسیله بخت و اقبال تعیین می‌شوند، بهمین سبب به اندازه درونی‌ها که به احتمال زیاد معتقدند که نمرات بوسیله کوشش و تلاش شخص تعیین می‌شود، تلاش نمی‌کنند.

هنگامیکه کودکان ترغیب می‌شوند که بر روی یادگیری‌شان در کلاس درس کنترل بیشتری داشته باشند، سطح پیشرفتشان افزایش می‌یابد. اگر دانش آموزان احساس کنند که کنترل یادگیری در دست خودشان نیست و بوسیله معلم یا بعضی دیگر کنترل می‌شوند، ممکن است کمتر درگیر تکالیف درسی شوند. رمضان حسن‌زاده دیزج (۱۳۷۳) در تحقیقش به این نتیجه رسید که بین

منبع کنترل درونی و پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت وجود دارد (۱۱).

- تغییر منبع کنترل:

همانند دیگر صفات شخصیتی، منبع کنترل بطور کلی اسناد ثابتی در مورد افراد است. با وجود این تغییر منبع کنترل امکان دارد. بعضی تغییرات در اثر رویدادهای زندگی روزمره اتفاق می افتد. کلی ترین مسئله عامل سن است. همانطور که کودکان بزرگتر می شوند، کنترل درونی افزایش می یابد (۱۲). به فرض همچنان که بزرگتر می شویم خودمان را توانا و توانا تر برای بکار بردن کنترل بیشتر پیامدهای خودمان می بینیم. بزرگسالان نیز در شغل‌های اداری نشان داده اند که در چنین شغلهایی با افزایش میزان زمان صرف شده، کنترل درونی افزایش می یابد. موقعی که هر رویداد شکننده‌ای در زندگی رخ می دهد، تغییری بطرف منبع کنترل بیرونی رخ می دهد. برای مثال کودکانی که والدینشان از هم جدا می شوند احتمالاً دارای منبع کنترل بیرونی تری خواهند بود. ورنون. آر. ویه (Wiehe. W. R) (۱۹۸۴)، ضمن تحقیق به این نتیجه رسید که کودکانی که والدین آنها از هم جدا شده اند دارای عزت نفس اجتماعی - تحصیلی و خانوادگی پائین تر و منبع کنترل بیرونی تری هستند (۱۳).

منبع کنترل و بهبود آسیب‌های ورزشی:

بنظر می رسد داشتن منبع کنترل درونی بنوعی باعث بهبود سریعتر آسیبهای دریافت شده گردد. در تحقیقی که ب. م. مورتلارو (Mortellaro.P.M) (۱۹۹۳) انجام داد مشخص شد که چنین رابطه‌ای بین منبع کنترل درونی با بهبود آسیب ورزشی وجود دارد. این مطلب را می توان چنین بررسی کرد که منبع کنترل بیرونی باعث طولانی شدن زمان بهبودی و منبع کنترل درونی و نگرش مثبت نسبت به توانایی روانی خویش، باعث کوتاه شدن زمان بهبودی آسیب می شود (۱۴).

- منبع کنترل و شرکت در ورزش:

جامبور و رودی سیل (Jambor & Rudisill) (۱۹۹۲) ضمن تحقیق وسیعی به نتایج ذیل دست یافتند. کودکان دارای منبع کنترل بیرونی تر بیشتر در ورزشهای انفرادی و نظامدار شرکت می‌کنند، آنها دریافتند که با افزایش سن، شرکت در ورزشهای تیمی و نظامدار کاهش یافته و همچنین بطور کلی پسران نسبت به دختران بیشتر در ورزشهای تیمی شرکت می‌کنند. این یافته‌ها از الگوی گولد (Gould) (۱۹۸۷) حمایت می‌کند و تأیید می‌کند که بین سن، جنس، منبع کنترل و انتخاب نوع ورزش ارتباط وجود دارد (۱۵).

- بیماری و منبع کنترل:

هر چند ممکن است وقوع اتفاقات ناگوار تغییری در منبع کنترل بوجود آورد، اما شواهدی وجود دارد که عدم تغییر منفی منبع کنترل و عزت نفس را در مواقع بیماری یادآور می‌شود. بولیگ (Bolig. R) (۱۹۹۲) ضمن تحقیق بر روی منبع کنترل و سطح عزت نفس بزرگسالانی که در بیمارستان بستری شده بودند و مقایسه آن با وضعیت افرادی که در بیمارستان بستری نشده بودند به این نتیجه رسید که تفاوت معنی داری بین سطح عزت نفس و منبع کنترل دو گروه وجود ندارد (۱۶).

مفهوم درماندگی آموخته شده:

معرف منفی ترین حالت خودپنداره است، درماندگی آموخته شده به یادگیرندگانی اشاره دارد که کوشش را با پیشرفت مرتبط نمی‌دانند. آنها یادگیرندگانی هستند که فکر می‌کنند هر کاری بکنند بازهم موفقیت بدست نمی‌آورند. این اعتقاد که پیامد رفتار مستقل فرد است، ابتدا توسط سلیگمن (Seligman) (۱۹۷۵) مورد پژوهش قرار گرفت. او مفهوم درماندگی آموخته شده را بعنوان حالت ویژه‌ای که اغلب در نتیجه اعتقاد فرد مبنی بر اینکه رویدادها در کنترل نیستند در او ایجاد می‌شود، تعریف کرد (۶).

در اینجا به مطالعه‌ای که رودین و لانگر (Rodin & Longer) در باره گروهی از پیران در

خانه سالمندان صورت گرفته اشاره می‌کنیم. این محققان معتقد بودند که یکی از دلایل موقعیت اسف‌انگیز بسیاری از ساکنین خانه‌های سالمندان، ادراک آنها از نداشتن کنترل روی پدیده‌هاست. این افراد برخلاف زندگی خانوادگی که در آن همه روزه تصمیمات متعددی می‌گرفتند، در خانه سالمندان در محیطی فاقد هرگونه قدرت تصمیم‌گیری زندگی می‌کنند، در اینجا کنترل تمام امور در اختیار دیگران است. وجود احساس کنترل بعنوان یک عامل روانشناختی ممکن است به اندازه عامل جسمی و حتی بیش از آن در تعیین احساس خوشبختی دارای اهمیت باشد. نتایج تحقیق آنها نشان داد که وقتی سه هفته بعد، اعضای گروهی که کنترل مشخص برای آنها در نظر گرفته شده بود، مورد سؤال قرار گرفتند، گزارش دادند که درخوشی و احساس سعادت‌مندی ایشان افزایش مهمی حاصل شده است (۱۷).

مفهوم عزت نفس

برای انسان هیچ حکم ارزشی مهمتر از قضاوت وی در مورد نفس خویش نیست و آن یکی از مهمترین عوامل در روند رشد روانی اوست. البته این ارزشیابی صرفاً به قضاوت آگاهانه و یا بر شمردن صفات و توصیف حالات بستگی ندارد بلکه بصورت احساس می‌باشد، احساسی که جدا کردن آن از سایر احساسات مشکل است زیرا دائماً توسط انسان تجربه می‌شود و در هر احساس آدمی، مستتر است. قضاوت از نفس خویش در همه واکنشهای ارزشی انسان ظهور می‌یابد مثلاً در هر موقعیت، انسان ممکن است از خود سؤال کند "آیا مسئله به نفع من است یا به زیان من" که خود مبین این مطلب است که بایستی قبلاً تصویری از من و نفس خویش داشته باشد (۱۸).

ارزشیابی مشخص از خود اثرات عمده‌ای در نحوه تفکر، تمایلات و ارزشها و هدفهای انسان دارد و در واقع کلید فهم دلایل رفتار هر فرد است. در صورت آگاهی از میزان احساس عزت نفس و نحوه قضاوت شخص درباره خودش، می‌توان روحیات فرد را بهتر شناخت. خانم مارگارت شریدان (Sheridan, Margaret) (۱۹۹۱) ضمن تحقیقی بر روی کودکان، ملاحظه کرد که وجود عزت نفس مثبت در توسعه و تکامل احساس شایستگی اهمیت ویژه‌ای دارد (۱۹). عزت نفس بالا به عنوان یک دیدگاه سالم از "خود" مورد بررسی قرار می‌گیرد. شخصی که عزت نفس مثبت دارد، خودش را بطریقی مثبت ارزیابی می‌کند و نظر مناسبی در مورد نقطه نظرات مثبت خود و دیگران دارد در مقابل کسی که به عزت نفس پایین مبتلاست، اغلب یک نگرش مثبت مصنوعی نسبت به دنیا از خود نشان می‌دهد و در ناامیدی تلاش می‌کند تا به دیگران و خودش نشان دهد که شخص لایقی است و یا ممکن است در درون خودش انزواگزیند و از ارتباط با دیگرانی که از آنها می‌ترسد، دوری کند. شخص مبتلا به عزت نفس پایین اصولاً فردی است که احساس غرور کمی در خودش ادراک نموده است (۲۰).

خودپنداره و به تبع آن عزت نفس بر اساس ترکیبی از چیزهایی که در زندگی برای ما اهمیت دارند، ساخته شده‌اند. برای مثال یک کودک ارزشهایی را که قبلاً در زمینه‌های ورزشی، دوستان، علایق و آموزشگاه به او داده شده، نام می‌برد. کل یا همه عزت نفس او به اهمیتی که او

برای هر کدام از این اجزاء قائل است، بستگی دارد. اصولاً اگر او زمینه‌هایی را که عقاید خوبی در مورد آنها دارد، با ارزش بداند، عزت نفس او مثبت خواهد بود (۲۰).

عزت نفس چیست؟

عزت نفس با خود پنداره، که عبارتست از منظومه‌ای از چیزهایی که شخص برای توصیف خودش بکار می‌برد، متفاوت است. یک فرد ممکن است خودش را یک ورزشکار خوب، علاقمند به داستانهای ادبی، فرزند علی، وزن ۶۸ کیلوگرم و دانشجوی خوبی بداند. اینها محتوای خودپنداره را تشکیل می‌دهند. عزت نفس عبارتست از، ارزشی که خصوصیات و صفات روانی خود پنداره، برای فرد دارد و از اعتقادات فرد در مورد تمام چیزهایی که در او هست، ناشی می‌شود. اگر نزد یک کودک دانش آموز، ممتاز بودن ارزش زیادی داشته باشد، ولی خودش یک دانش آموز ضعیف یا متوسط باشد، وی از عزت نفس خود رنج می‌برد، با وجود این، همان کودک ممکن است توانایی بدنی و معروفیتش بالاتر از توانایی تحصیلی اش باشد. حال اگر او در هر دو زمینه ممتاز و بالا باشد، عزت نفسش بالا خواهد بود. پس عزت نفس هر فرد بر اساس ترکیبی از اطلاعات معینی در مورد خودش و ارزشهای ذهنی که فرد از آن اطلاع دارد، بنا نهاده می‌شود (۲۰).

- چرا عزت نفس اهمیت دارد؟

اکثر صاحب‌نظران عزت نفس را بعنوان عامل مرکزی و اساسی در سازگاری عاطفی - اجتماعی مطلوب می‌دانند. از آنجا که عزت نفس کودک زمینه و اساس اداراک وی از تجارب زندگی را فراهم می‌آورد، سالم بودنش دارای ارزش ویژه‌ای می‌باشد. شایستگی عاطفی - اجتماعی که از خود ارزیابی مثبت منتج می‌شود، می‌تواند بعنوان سپر یا نیروئی در مقابل مشکلات خطیر آینده به کودک کمک کند. عزت نفس علاوه بر اینکه جزئی از سلامت روانی فرد است با پیشرفت تحصیلی نیز در ارتباط است (۲۰). محققان بسیاری دریافته‌اند که بین عزت نفس مثبت و نمرات بالا در مدرسه رابطه وجود دارد حتی این رابطه زمانی که کودکان خودشان را

بعنوان دانش آموز نگاه و ارزیابی می‌کنند، بالاتر است که در این صورت می‌توان آنرا عزت نفس تحصیلی نامید (۵).

- جنبه‌های عزت نفس:

عزت نفس دارای جنبه‌هایی می‌باشد که ما در اینجا عزت نفس کودکان و نوجوانان را در پنج زمینه ۱- اجتماعی ۲- تحصیلی ۳- خانوادگی ۴- تصور جسمانی ۵- عزت نفس کلی بطور خلاصه مورد بررسی قرار می‌دهیم.

زمینه اجتماعی عزت نفس مشتمل بر عقاید کودک در مورد خودش بعنوان یک دوست برای دیگران است. آیا کودکان دیگر او را دوست دارند؟ ایده‌های او ارزش دارد؟ آیا آنها او را در فعالیت‌هایشان شرکت می‌دهند؟ آیا او از ارتباط با همسالان خود احساس رضایت می‌کند؟ کودکی که نیازهای اجتماعی بر آورده شود، احساس خوبی از این جنبه خودش خواهد داشت.

زمینه تحصیلی مشتمل بر مقدار ارزشی است که یک کودک بعنوان یک دانش آموز به خودش نسبت می‌دهد. ارزشیابی پیشرفت و توانایی تحصیلی آسان نیست اما بطور کلی می‌توان گفت که اگر یک کودک معیارهای پیشرفت تحصیلی را بر آورده سازد، عزت نفس او مثبت خواهد بود.

عزت نفس خانوادگی، از عقاید کودک در مورد خودش بعنوان عضوی از خانواده سرچشمه می‌گیرد. کودکی که احساس می‌کند عضو یا ارزشی از خانواده است و از محبت و احترام ویژه والدین و همشیره‌ها برخوردار است، در این زمینه از عزت نفس مثبت بالایی برخوردار است.

تصور جسمانی ترکیبی از ظواهر بدنی و توانایی هاست. عزت نفس کودک در این زمینه بر اساس رضایت از نقشها و قیافه جسمانی قرار دارد، نوعاً دختران بیشتر به ظواهر بدنی و پسران به توانایی بدنی (قدرت جسمانی) اهمیت می‌دهند. در عین حال باید توجه داشت که نقشهای گذشته برای کودکان تغییر یافته است.

عزت نفس کلی کودکان بیشتر "ارزیابی کلی" خود است و همانطور که بیان شد بر اساس

ارزیابی که کودک در همه زمینه‌ها از خودش می‌کند، قرار دارد. عزت نفس کلی مثبت از اعتقاداتی مانند: "من یک شخص خوب هستم" یا "من اغلب چیزهای مربوط به خودم را دوست دارم" ناشی می‌شود. خلاصه اینکه عزت نفس از تفاوت بین خود ادراک شده یا خودپنداره و خود ایده‌آل (آنچه شخص با ارزش می‌داند) ناشی می‌شود (۵).

- مروری بر تعاریف عزت نفس:

از آنجا که استعدادها با رفتار وحدت یافته و بندرت بطور مستقل ظهور و بروز می‌نماید، عزت نفس نیز چنین حالتی دارد و بصورت چند جنبه‌ای بیان می‌شود. بعلت همین تداخل عزت نفس و جنبه‌های دیگر شخصیت، نباید انتظار تعریف و تعبیر مستقلی از آن داشت. عناوینی مانند عزت نفس، حرمت نفس، مناعت و علو طبع، احساس ارزش و احترام به خویشتن همه و همه معانی متفاوتی است از واژه Self-Esteem که در تحقیق حاضر بعلت متداول بودن واژه عزت نفس، آنرا بکار برده‌ایم.

کارل راجرز (Rojers) می‌گوید: "عزت نفس در انسان نه یک حالت محدود و گذرا، بلکه حالتی ثابت و دائمی است" (۲۱).

آبراهام مزلو (Maslow) از عزت نفس بعنوان یک نیاز یاد کرده و می‌گوید. "همه افراد جامعه (بجز برخی بیماران) به یک ارزشیابی ثابت و استوار و معمولاً عالی از خودشان، به احترام به خود یا عزت نفس یا احترام به دیگران تمایل یا نیاز دارند" (۲۲).

ویلیام جیمز (William James) تحلیلی را در بیان عزت نفس مبنی بر اینکه آرزوها و ارزشهایی که آدمی برای خود تصور می‌کند، ارائه می‌دهد. بطور کلی به نظر وی عزت نفس توانایی‌های بالفعل نسبت به توانایی‌های بالقوه است که بطور شماتیک می‌توان آنرا چنین ارائه کرد: (۲۱).

$$\frac{\text{موفقیت‌ها}}{\text{انتظارات}} = \text{عزت نفس}$$

کوپر اسمیت عزت نفس را چنین تعریف می‌کند: "عزت نفس به قضاوت شخص پیرامون ارزش خویشتن اطلاق می‌گردد" (۲۱).

دکتر سعید شاملو در کتاب بهداشت روانی از عزت نفس بعنوان احساس ارزش نام برده و آنرا چنین توصیف می‌کند: "احساس ارزش، درجه تصویب، تائید، پذیرش و ارزشمندی است که شخص نسبت به خویشتن احساس می‌کند. احساس ارزش به خویشتن همانند تصویر خویشتن (خودپنداره)، یک هسته مرکزی ثابت دارد که همراه با یک سلسله احساس ارزش‌های پیرامونی، یک مجمع را تشکیل می‌دهند و هر چه خود ایده‌آل با خویشتن فرد نزدیکتر باشد، احساس ارزش فرد بیشتر و متعادلتر خواهد بود" (۲۳).

همانطور که ملاحظه گردید تعاریف متعددی از عزت نفس بعمل آمده که در نهایت می‌توان گفت مفهوم اغلب آنها مشابه هم بوده و احتمالاً اختلاف ظاهری که در این بین است ناشی از ابعاد مختلف "خود" و "عزت نفس" می‌باشد چراکه عزت نفس با توجه به مبداء ظهورش می‌تواند جنبه‌های متفاوتی را شامل شود و این جنبه‌ها ممکن است با رشد انسان در ارتباط بوده باشد، چراکه در بررسی علل پیدایش احساس عزت نفس منابع و عوامل متعددی در هر مرحله از رشد وجود دارد.

بررسی یک رویکرد:

هر عملی که از یک فرد سر میزند را می‌توان از چندین دیدگاه مورد بررسی قرار داد. در روانشناسی نیز که موضوع آن مطالعه علمی رفتار و فرآیندهای روانی است، به چند رویکرد بر می‌خوریم. یکی از این رویکردها، رویکرد انسان‌گرایانه یا دیدگاه پدیدارشناختی است. محور بحث رویکرد پدیدارشناختی خود پنداره و عزت نفس است. این رویکرد با نظر شخصی فرد درباره جهان و تفسیر رویدادها، یعنی با پدیدارشناختی فرد سروکار دارد و می‌کوشد رویدادها یا پدیده‌ها را بدان گونه که فرد آنها را تجربه می‌کند، دریابد بدون آنکه برای این کار به مفاهیم از پیش ساخته و اندیشه‌های نظری متوسل شود. روانشناسان پدیدارنگر معتقدند که با مطالعه نظرگاه افراد درباره خود و جهان می‌توان اطلاعات بیشتری در خصوص طبیعت آدمی بدست آورد تا با مشاهده اعمال آدمیان. بنا براین روانشناسان پدیدارنگر بجای آنکه به پرورش نظریه‌ها و پیش‌بینی رفتار بپردازند، در پی درک و فهم زندگی و تجربه‌های درونی هستند. بعنوان نمونه آنها با مقولاتی

چون خود پنداره، احساس عزت نفس و خودآگاهی سروکار دارند (۲۴).

- نظرات ابراهام مزلو:

ابراهام مزلو (Abraham. H- Maslow) یکی از روانشناسان برجسته مکتب انسان‌گرایی بوده و مطالعات و تحقیقات بسیاری انجام داده است. وی در پی مطالعه توانایی‌ها و قابلیت‌های انسان برای خود شکوفایی و رسیدن به مرتبه انسانی متعالی بوده است. وی با این طرز نگرش و دیدگاه به مطالعه و تحلیل زندگی شخصیت‌های مختلف پرداخت و به این نتیجه رسید که همه انسانها با نیازهای شبه‌غریزی بدنیا می‌آیند، این نیازهای مشترک، انگیزه رشد و کمال و تحقق خود قرار می‌گیرند و انسان‌را به تبدیل شدن به آنچه در توان اوست فرا می‌خوانند. بنا براین استعداد بالقوه برای کمال و سلامت روان از بدو تولد وجود دارد، اما اینکه استعداد بالقوه آدمی تحقق و فعلیت می‌یابد یا خیر، به نیروهای فردی و اجتماعی بستگی دارد (۲۵).

می‌توان چنین نتیجه گرفت که مزلو در تبیین شخصیت بیشتر بر وراثت تأکید داشته، هر چند از نقش محیط نیز غافل نبوده و بویژه نقش "خود" آدمی را منکر نیست و اهمیت و ارزش خاصی بدان قائل است بنا براین هدف و آرمان انسان دست یافتن به مرتبه والای انسانی و همانا تحقق خویشتن و خودشکوفایی^(۱) است. مزلو مراتبی را برای رسیدن به این آرمان بصورت سلسله مراتب نیازها تدوین کرده که یکی از آن مراحل احساس ارزش یا احساس عزت نفس است. سلسله مراتب نیازها در نظریه مزلو به اختصار به قرار زیر هستند:

- ۱- نیازهای جسمانی یا فیزیولوژیک
- ۲- نیازهای ایمنی
- ۳- نیازهای محبت و احساس تعلق
- ۴- نیاز به احترام یا نیاز به عزت نفس
- ۵- خود شکوفایی

عوامل مؤثر بر رشد عزت نفس

برای بررسی دقیق‌تر عوامل مؤثر بر رشد عزت نفس و خود، سیر رشد این پدیده‌ها را بطور اختصار در مراحل مختلف زندگی مرور می‌کنیم.

- دوران پیش از بلوغ:

در دوران شیرخوارگی هنوز "من" برای نوزاد مفهومی ندارد، وی حتی مادر را (که از او پرستاری می‌کند) بعنوان فردی جدا، نمی‌شناسد.

مرحله نوپایی (یک تا سه سالگی)، اولین مرحله پرورش خود (خویشتن) و آگاهی از "خود جسمانی" است که حدود پانزده ماهگی نمود می‌یابد. میشل من (Mittlemann) می‌گوید: "اظهار مثبت خود"^(۱) و عزت نفس با رشد حسی - حرکتی ارتباط نزدیکی دارد. موفقیتها و پیشرفتهایی نظیر فعالیت حرکتی، حرکت از جایی به جای دیگر و راه رفتن، ارتباط مستقیمی با رفتارهای بعدی دارد، زیرا احترام اولیه^(۲) کودک را بر می‌انگیزد" (۲۶).

در مرحله پیش دبستانی، با استفاده از فرآیند همانند سازی "تصور از خود"^(۳) (یعنی اینکه او خود را چگونه می‌بیند و چه تصویری از خودش دارد) برای کودک، در محیط خانواده صورت می‌گیرد. کیفیت این تصویر بر پایه روابط متقابل والدین و کودک استوار است (۲۶).
مرحله دبستانی دوره عقل و میل به زندگانی اجتماعی و فعالیت است.

- دوره بلوغ و نوجوانی:

مرحله بلوغ با یک سلسله تغییرات در جسم و روان ظهور می‌کند. در این مرحله فرد را نه می‌توان کودک و نه می‌توان بزرگسال دانست. مرحله بلوغ بنوعی سرآغازی است برای شروع یک زندگی نوین. بنا بر این آنچه مشخص‌کننده این دوره است "کشف خود و شناخت خویشتن"

1- Self Assertiveness

2- Prime aspect

3- Self imagc

است. در سیر این اکتشاف است که اثبات شخصیت و تشخیص طلبی بار دیگر جلوه می‌کند. نوجوان برای هماهنگی و سازمان دادن این نابسامانی، سه‌گونه واکنش نشان می‌دهد:

الف: نوجوان تمام روابط و باور داشته‌های کودکی را که بدون چون چرا پذیرفته، مورد پرسش و تردید قرار می‌دهد، لذا در وی نوعی حالت عصیان به سنت‌ها، آداب و رسوم، خانواده و مدرسه دیده می‌شود.

ب: نوجوان نسبت به آزمایش جنبه‌های گوناگون شخصیت در خود احساس نیاز می‌کند و دست اندرکار آزمایش می‌شود تا پاسخی برای این پرسش اساسی بیابد که "من کیستم".

ج: در نوجوان نیاز فزاینده و مبرم برای مقبولیت و برقراری روابط اجتماعی پدیدار می‌گردد. عبارتی آنچه ماهیت این دوره را تبیین می‌کند، احراز هویت است و رشد آگاهی از خویشتن مشخصه مهم بلوغ از نقطه نظر روانی است که نشان از بحران دارد. نقطه آغاز این بحران، یک احساس تغییر است، تغییری که نوجوان آنرا بر خلاف مرحله قبل، ابتدا در بدن خود احساس می‌کند. بنا براین در مواجهه با این تغییرات جسمانی که از دگرگونی‌های فیزیولوژیک ناشی شده، نوجوان در خویشتن دچار سر درگمی می‌گردد و این نیاز را در خود احساس می‌کند که باید به تطبیق مجدد طرح بدنی خود پردازد (۲۷).

این تغییرات جسمانی که مبین توجه به "خود جسمانی" است همراه با یک بازگشت بسوی "من روانی" است و تأثیر آن به کل حیات روانی قابل بررسی و مطالعه است، و آنرا در روابط عادی با دیگران و محیط می‌توان ملاحظه نمود. دست‌یابی به "خود" مستلزم توصیف خود و خودسنجی و تعیین ارزشهای خویشتن است، گذشته از این نوجوان در مورد اینکه به چشم دیگران چگونه جلوه می‌کند، حساسیت فوق‌العاده دارد. بنا براین هویت از دو بعد خودسنجی و دیگر مورد توجه است. الپورت (Allport) در بیان آخرین مرحله پرورش "خود" که در سنین بلوغ پدیدار می‌شود، این دوره را حساس و تعیین‌کننده می‌داند، چراکه فرد با نگرشی متفاوت از آنچه در سه سالگی در پی تشخیص خود بود، به جستجو می‌پردازد تا به این پرسش که "من کیستم" پاسخی بیابد، که در واقع این جنبه همان تعریف هدف زندگی است (۲۵).

در این مرحله انگیزش فرد بیدار شده و پرورش می‌یابد به عقیده الپورت: "انگیزه یک

شخصیت سالم، آمال، آرزوها و هدف‌هایش است و این هدف برای نوجوان امری حیاتی است (۲۵).

بنا بر این خود سنجی و تربیت خویشتن زمانی میسر است که:

الف: تصویب بیرونی جای خود را به تصویب درونی بدهد.

ب: احساس ممنوعیت، ترس و بایدها جای خود را به احساس ترجیح، احترام به خود و آنچه شایسته است، بدهد.

ج: عادات فرمانبرداری جای خود را به هدایت خویشتن یعنی طرح وسیع ارزشها که راهبر رفتار آدمی است، بدهد (۲۷).

بطور کلی فرد می‌بایست در این مرحله به تصویر روشنی از خویشتن برسد و درک هویت خود مستلزم تقابل روانی - اجتماعی است. به عبارت دیگر باید بین آن تصویری که شخص از خودش دارد و آن تصویری که از استنباط و انتظار دیگران در خودش دارد، هماهنگی ایجاد شود (۲۴).

نوجوانانی که به هویت مشخصی دست نیافتند، عزت نفس کمی دارند و استدلال خلاق آنها رشد نکرده است، به دشواری مسئولیت زندگی خود را بعهده می‌گیرند، تفکری نامنظم داشته و آمادگی اعتیاد به مواد مخدر را دارند، روابط فردی آنها غالباً سطحی و گاه و بیگاه است و هر چند که بطور کلی با نحوه زندگی والدین خود مخالفند، نمی‌توانند از خود شیوه‌ای ابداع کنند (۲۸).

- عوامل عمده پیدایش عزت نفس:

عوامل عمده پیدایش خویشتن و تصویر از خود و ارج نهادن به خود را باید در رابطه فرد با جامعه، بویژه در دوران پر اهمیت کودکی و نوجوانی جستجو کرد. ما در این ارتباط چهار مورد ذیل را توضیح می‌دهیم:

۱- واکنش دیگران: مهمترین منشاء پیدایش تصویر خود و ارزش به خود، رفتار و واکنش

دیگران نسبت به فرد و بخصوص کودک است که آنرا نظریه "آینه خودنما"^(۱) می نامند. نظریه مذکور چنین بیان می کند که برای دیدن خود، به واکنشهای دیگران توجه کرده و تصویر خود را در آن واکنشهای می جوئیم این روند را روانشناسان "درون فکنی" نام نهاده اند که طی آن کودک ادراکات، نگرشها، واکنشها و برداشتهای دیگران را جزئی از ارزشهای درونی خود می نماید.

۲- مقایسه با دیگران: تصویر از خود شامل خصوصیات عینی و قابل قیاس با دیگران می شود، مثل بلندی قد یا لاغری، یکی از منابع اصلی ایجاد این تصویر مقایسه ای است که کودک در رابطه با خود و افرادی چون برادر، خواهر، دوستان و دیگران انجام می دهد.

۳- ایفای نقش: دانشجویان سال اول پزشکی به یکدیگر لقب دکتر می دهند. و در همان سالهای اول هنگامیکه بیماری را معاینه می کنند، تصویر پزشک بودن از خود دارند. در بررسی که سعید شاملو در سال ۱۳۵۷ شمسی از تعدادی دانشجویان سالهای اول، دوم، سوم و چهارم دانشکده پزشکی دانشگاه تهران بعمل آورد، معلوم شد که ۵۶٪ دانشجویان سال ۷۲٪ دانشجویان سال دوم، ۷۹٪ دانشجویان سال سوم و ۸۴٪ دانشجویان سال چهارم تصویر پزشک بودن از خود داشتند (۲۹). بنابراین ایفای نقش اجتماعی منبع دیگری از تشکیل تصویر خود است.

۴- همانندسازی الگوها:^(۲) کودک با جمعی از افراد مهم زندگی خود همانندسازی کرده و آنها را بعنوان مدل با الگوی رفتار خود بر می گزیند، آنها را می ستاید و میل دارد شبیه آنان گردد. والدین و آموزگاران مهمترین این الگوها هستند. شکل گیری خود ایده آل بر اساس درهم آمیختن این مدلها در ذهن کودک انجام می شود و از این طریق بخش مهمی از خویشتن تشکیل می گردد (۳۰).

بنابراین کودکان در چرخه ای از روابط، مکرراً از خویشتن ارزیابی به عمل می آورند و در پی ارزیابی های مکرر است که شخصیت قوام می یابد و فرد برای خود هویت و حرمتی قائل می شود. با توجه به ابعاد ارتباطی کودکان با محیط، جنبه های عزت نفس را به ۵ مورد تقسیم کردیم،

حال جهت درک کامل مطلب به توضیح بیشتر این موارد می پردازیم:

- عزت نفس خانواده: (۱)

خانواده مهمترین و اساسی ترین محیط در شکل گیری و بنای شخصیت کودک تلقی می شود. عزت نفس کودکان در خانواده در حقیقت انعکاسی از احساسات و نگرشهای وی بعنوان عضوی از خانواده می باشد. اینکه کودک تا چه اندازه در محیط خانواده پذیرفته شده، احساسات وی تا چه میزان مورد احترام است و روابط متقابل او با والدین و خواهران و برادرانش چگونه است، همه و همه در ایجاد عزت نفس مثبت کودک سهم و نقش اساسی دارد (۲۰).

- عزت نفس اجتماعی:

کودک در جمع کودکان دیگر می تواند خود را بشناسد. تعدیل خود محوری به برکت تعامل او با محیط و در ارتباط با دیگران است زیرا دیگران نیز نقطه نظرات و حقوقی دارند که باید مورد احترام قرار گیرد. بطور قطع گاهی یک کودک به سادگی نمی تواند مورد پذیرش همسالان خود قرار گیرد. اصولاً اینکه آیا همسالان او را می پذیرند؟ آیا به وی علاقمندند؟ به نظراتش بها می دهند؟ و آیا او را در فعالیتها شریک می کنند و در نهایت اینکه آیا کودک از این ارتباط درون گروهی احساس رضایت و خشنودی می کند یا نه مادر میزان عزت نفس او مؤثر است. بنا براین کودکی که نیازهای اجتماعی بر آورده شد و محبوب گروه باشد، احساس خوشایندی از خود خواهد داشت (۲۰).

- عزت نفس تحصیلی: (۲)

این بعد از عزت نفس، انعکاسی است از نحوه ارزشیابی که کودک از خود به عنوان یک دانش آموز می کند حال اگر او ملاکهای پیشرفت تحصیلی را بر آورده سازد، دارای عزت نفس

تحصیلی مثبت خواهد بود (۲۰).

- تصور بدنی^(۱):

تصوری که شخص از بدن خود دارد ترکیبی است از ظواهر جسمانی و توانایی های بدنی، عزت نفس در این حوزه بر مبنای رضایتی که از نحوه انجام فعالیتها و کنش های بدنی دریافت می شود، استوار است. براین اساس داشتن نواقص جسمانی یا عدم توانایی در انجام امور، می تواند تأثیر منفی بر عزت نفس داشته باشد (۲۰).

- عزت نفس کلی:

تصویب، تأیید و پذیرش یا عدم پذیرش کلی خود، که اساس ارزشیابی نوجوان است، در این حوزه مشخص می گردد یک عزت نفس کلی مثبت می تواند در دریافت و برداشتهایی نظیر "من شخص خوبی هستم"، "من چیزهایی را که در وجودم دارم، دوست می دارم"، انعکاس یابد. این بعد از عزت نفس در وابع ابعاد فوق را یک جا در خود جمع دارد و به جنبه های عزت نفس نوعی وحدت و یکپارچگی می دهد (۱۲).

بنا براین اساس عزت نفس فرد را باید در گروه همسالان، خانواده و اجتماع دنبال کرد و توسط باز خوردی که فرد از طرز برخورد والدین و گروه همسالان و بطور کلی از اجتماع و از توانایی های خودش دریافت می دارد، توانایی تشکیل "خود" را پیدا کرده و در نهایت امکان ارزشیابی خود را کسب می کند.

ارتباط خود پنداره با عزت نفس

در اندازه گیری و سنجش مفهوم خود، از افراد می خواهیم که خود را توصیف کنند، در حالیکه عزت نفس فراتر از توصیف است. اگر چه غالباً عزت نفس با خود پنداره معادل و مترادف در نظر گرفته می شود ولی در واقع در عین اینکه با هم ارتباط دارند، از هم متمایزند (۲۰).

خود پنداره یا مفهوم خود، مجموعه ای از عقاید فرد درباره خود است که بیشتر بر مبنای توصیف است تا قضاوت. به عبارتی خود پنداره توصیفی است که فرد از نظرگاه خود درباره خویش می نماید. مثلاً اینکه شخص موی سیاه و صدای ملایمی داشته باشد، بخشی از خود پنداره است، که این خصوصیات به خودی خود نه بد هستند و نه خوب و این در حالیست که عزت نفس به ارزیابی های شخص از خصوصیاتش اطلاق می شود (۳). عزت نفس با خود پنداره همبستگی مثبت دارد و افرادی که خود پنداره مثبت دارند، از عزت نفس سطح بالاتری نیز برخوردارند (۵۱).

ج. ل. کارول و م. بوهر (Buhrow- M & Corroll- JAL) (۱۹۹۴) با استفاده از یک سیاهه عزت نفس فرهنگ - آزاد، توانستند همبستگی معنی داری بین سطح عزت نفس و خود پنداره پیدا کنند (۳۲).

- واکنش در مقابل عزت نفس دیگران:

چنین بنظر می رسد که افراد، در مقابل کسانی که دارای سطح عزت نفس بالایی هستند برخورد خوب و مناسبی داشته باشند و با برنامه های ایشان سازگاری پیدا کنند. در مقابل نسبت به کسانی که سطح عزت نفس پایین دارند، عکس العمل مناسبی نداشته و برخوردی منفی خواهند داشت. رونالد اسمیت و فرانک اسمایل (Smith, Ronald & Smoll- Frank) (۱۹۹۰) در تحقیق خود درباره چگونگی برخورد دانش آموزان با مربیان ورزش جوان به این نتیجه رسیدند که کودکان در مقابل مربی ورزش با سطح عزت نفس بالا، برخورد مثبت و خوبی داشتند ولی در مقابل مربی ورزش با سطح عزت نفس پایین برخورد منفی و ناسازگاری داشتند (۳۳).

از این مطلب می توان چنین نتیجه گیری کرد که دانش آموزان نسبت به معلم یا مربی ورزش با سطح عزت نفس بالا حرف شنوی و متابعت بیشتری نسبت به معلمانی که سطح عزت نفس پایین تری دارند، از خودشان نشان خواهند داد. در مطالعاتی که تو است نک (Stank) (۱۹۷۲) انجام شد، ارتباط بین عزت نفس و تصور فرد از توانایی خود مورد تأیید قرار گرفت، بدین معنی که اگر میزان عزت نفس کاهش یابد، احساس ضعف و ناتوانی در فرد بوجود می آید و بالعکس با افزایش عزت نفس، احساس توانمندی و ارزشمندی در فرد احیاء می شود و تغییرات مثبتی همچون افزایش پیشرفت تحصیلی، افزایش تلاش برای کسب موفقیت، داشتن اعتماد بنفس، بلند همت بودن، تمایل به داشتن سلامت بیشتر و بهتر و غیره در او پدیدار می شود (۳۴).

عزت نفس و موفقیت تحصیلی

بنظر می رسد رابطه پیشرفت تحصیلی و عزت نفس یک رابطه دو طرفه باشد، یعنی اینکه از طرفی داشتن عزت نفس موجب پیشرفت تحصیلی شود زیرا که باور داشتن خود و برداشت مثبت از خویشتن در یادگیری و انگیزش برای تحصیل اثر می گذارد و سبب موفقیت تحصیلی می شود و از طرف دیگر موفقیت های تحصیلی و رسیدن به مدارج بالای علمی موجب ارتقاء عزت نفس می گردد. در این رابطه آقای اسماعیل بیابانگرد (۱۳۷۱) پس از تحقیق به این نتیجه رسید که عزت نفس دانش آموزان با پیشرفت تحصیلی آنها رابطه دارد، بدین معنی که در مواردی که پیشرفت تحصیلی بالا بوده، عزت نفس نیز در سطح بالائی مشاهده شده و عدم پیشرفت تحصیلی مناسب همراه با پایین بودن سطح عزت نفس در افراد بوده است (۵).

مارلین چیسسی و رابی باگات (Bhagat- rabi & Chassie- marilyn) (۱۹۷۸) ضمن تحقیق دریافته اند که کسانی که دارای سطح عزت نفس بالاتر و منبع کنترل درونی تری هستند در مقایسه با افرادی که عزت نفس پایین و منبع کنترل بیرونی دارند، دارای عملکرد بهتر و رضایت بیشتری از تحصیل و زندگی شخصی خود هستند (۳۵).

بخشی از یادگیری انسان از راه تقلید می باشد و در این شیوه یادگیری علاوه بر ویژگیهای سرمشق، برخی از ویژگیهای یادگیرنده نیز در یادگیری از راه تقلید مؤثرند. هر چه ویژگیهایی مانند

نیاز به وابستگی، اعتماد بنفس و احساس شایستگی در شخص بیشتر باشد احتمال توجه بیشتر او به رفتار سرمشق افزایش می یابد (۶).

جانسون (Jhonson) و همکاران (۱۹۹۳) تاثیر یادگیری با کمک دیگران و یادگیری بطور انفرادی را در پیشرفت تحصیلی و عزت نفس مورد تحقیق قرار دادند، نتیجه نشان داد که پیشرفت دانش آموزان زرننگ در حالت با همکاری دیگران بیشتر بود، همین گروه عزت نفس بالاتری نیز داشتند (۳۶).

هارولد بورباخ و برنت بریجمن (Burbach- harold_J & Bridgeman- brent) (۱۹۷۶) طی تحقیقی به این نتیجه رسیدند که در مورد دختران و پسران سیاه پوست، اعتقاد آنها به موفقیت تحصیلی با عزت نفس مثبت ارتباط معنی داری دارد (۳۷).

موفقیت تحصیلی و شخصیت

ویلیام نلسون (Nelson- W) و همکاران (۱۹۸۰) دریافتند که متغیرهای شخصیتی با پیشرفت تحصیلی ارتباط بسیار بالایی دارند (۳۸). داشتن عزت نفس بالا، منبع کنترل درونی، اعتماد بنفس، مناعت طبع، روحیه بالا و اضطراب پایین و خلاصه برتر بودن فرد در صفات شخصیتی احتمالاً رابطه مستقیمی با موفقیت تحصیلی او خواهد داشت. گوردن دونالد (Gordon- donald) (۱۹۹۴) ضمن تحقیق، دریافت که عزت نفس بالا و منبع کنترل درونی ارتباط مستقیمی با موفقیت تحصیلی دارند بدین معنی که یک منبع کنترل درونی بطور معنی دار با پیشرفت تحصیلی و عزت نفس بالا در ارتباط بود (۱۰). مارگریت شریدان (Sheridan- M) (۱۹۹۱) در تحقیقش به این نتیجه رسید که عزت نفس مثبت تأثیر بسیار زیادی در توسعه و تکامل احساس شایستگی و سودمندی در کودکان دارد (۱۹).

با نگاهی به تحقیقات انجام شده می توان دریافت که با ایجاد شرایط لازم جهت شکل گیری هر چه بهتر و مثبت تر شخصیت کودکان می توان زمینه پیشرفت و موفقیت تحصیلی آنان را نیز آماده کرده و فردای پر بارتری را برای فرزندان این مرز و بوم رقم زد.

- حمایت اجتماع و خانواده

حمایت عاطفی خانواده از کودکان باعث ایجاد امنیت عاطفی - روانی در ایشان می گردد کسب امنیت عاطفی برای کودکان بسیار ضروری است و باعث می شود که آنها در هنگام پیش آمدهای ناگوار و مصائب، بزودی خود را نیازمند. خانواده اولین پناه کودک است و نخستین محلی است که فرد بایستی نحوه سازگاری با اجتماع و رویا رویی با مشکلات را بیاموزد. در صورتیکه حمایت خانواده و والدین از کودک قاطع و فراگیر باشد، احساس امنیت کودک رشد کرده و قدرت سازگاری و رویا رویی او با مسائل تقویت خواهد شد. اما در صورت عدم وجود حمایت کافی، ممکن است بعداً در سازگاری با سایر مردم برای کودک اشکالاتی بوجود بیاید. ام. کایوس (Cauce. M) و همکاران (۱۹۹۲) ضمن تحقیق بر روی عوامل فشار زندگی، حمایت اجتماعی

و منبع کنترل طی دوران نوجوانی، به این نتیجه رسیدند که حمایت خانوادگی در سازگاری‌های بعدی اجتماعی تأثیر مثبت دارد (۳۹). این حمایت همچنین ممکن است بصورت همکاری‌های گوناگون صورت بگیرد و به کودک توان پیشبرد کارها را بدهد.

اعتبار و روائی مقیاس منبع کنترل درونی - بیرونی راتر

اعتبار داده‌های میزان راتر به منظور ثبات درونی در دو مطالعه مورد پژوهش قرار گرفت، اعتبار سئوال‌ات سی من و اونس بر روی گروهی از بیماران مبتلا به سل ریوی که خود سعی بیشتری در بهبودی کرده بودند و گروه دیگر از همین بیماران که بصورت غیر فعال بودند، انجام گرفت و همچنین اعتبار سئوال‌ات برای پیش‌بینی تفاوت‌های فردی در آزمایش‌های مربوط به خاموشی رفتار توسط راتر، لیورانت و کراون (۱۹۶۱) بدست آمد. در آخرین مرحله جمله‌بندی بعضی از سئوال‌ات به منظور متناسب شدن آن با بزرگسالانی که تحصیلات دانشگاهی نداشتند و شاگردان سطوح بالای دبیرستان تغییر پیدا کرد. همبستگی بای سریال سئوال‌ات در رابطه با کل نمره در نمونه ۲۰۰ مرد و ۲۰۰ زن بر روی هم محاسبه گردیده است. همبستگی بای سریال سئوال‌ات در رابطه با کل نمره در نمونه ۱۹۳ مرد و ۱۸۸ زن و روی هم در جمعیت ایرانی محاسبه گردید. و در جدول (۱-۲) ارائه شده است. در جمعیت ایرانی نیز این همبستگی متوسط ولی با ثبات است. ضریب روائی مقیاس منبع کنترل درونی - بیرونی در نمونه‌های ایرانی نیز با روش کودر-ریچارسون محاسبه شده و متوسط این ضریب حدود ۰.۷۰ می‌باشد (۴۰).

جدول ۱-۲. همبستگی بای سریال سوالات مقیاس منبع کنترل راتر در دو نمونه آمریکائی و ایرانی

سئوال	همبستگی بای سریال در نمونه آمریکائی	حجم نمونه	همبستگی بای سریال در نمونه ایرانی	حجم نمونه
۲	۰/۲۶۰	۴۰۰	۰/۳۷۹	۳۸۱
۳	۰/۱۸۲		۰/۱۴۰	
۴	۰/۲۸۹		۰/۳۲۶	
۵	۰/۱۷۹		۰/۲۵۷	
۶	۰/۳۱۹		۰/۲۱۶	
۷	۰/۲۲۹		۰/۲۰۸	
۹	۰/۱۶۴		۰/۳۸۲	
۱۰	۰/۲۳۸		۰/۳۸۴	
۱۱	۰/۳۰۱		۰/۴۲۶	
۱۲	۰/۲۶۵		۰/۲۳۸	
۱۳	۰/۲۷۱		۰/۴۸۳	
۱۵	۰/۲۸۸		۰/۳۳۶	
۱۶	۰/۳۰۷		۰/۱۳۳	
۱۷	۰/۳۵۷		۰/۳۷۹	
۱۸	۰/۳۱۰		۰/۴۱۲	
۲۰	۰/۲۷۱		۰/۳۶۳	
۲۱	۰/۱۵۲		۰/۱۹۵	
۲۲	۰/۲۲۷		۰/۵۴۶	
۲۳	۰/۲۵۵		۰/۴۳۹	
۲۵	۰/۴۸۰		۰/۴۳۱	
۲۶	۰/۱۹۵		۰/۳۴۳	
۲۸	۰/۲۳۸		۰/۴۰۶	
۲۹	۰/۱۰۹		۰/۴۱۰	

- حجم نمونه در جمعیت آمریکائی شامل ۲۰۰ مرد و ۲۰۰ زن است.

- حجم نمونه در جمعیت ایرانی شامل ۱۹۳ مرد و ۱۸۸ زن است.

اعتبار و روانی آزمون عزت نفس کوپر اسمیت

اسمیت و همکاران (۱۹۸۲) ابزارهای سنجش خود را که دارای اساس نظری روشن می‌باشد. با استفاده از روش تحلیلی عوامل تدوین نمودند. پرسشنامه‌ای که در این تحقیق مورد استفاده قرار گرفته، پرسشنامه‌ایست که از درجه بالائی از اعتبار و روانی برخوردار است. این پرسشنامه دارای امتیاز بین فرهنگی بودن است زیرا هم بر روی دانشجویان انگلیسی و هم دانش آموزان دبیرستان فرم‌گیری شده، و بر روی دانشجویان عرب در دانشگاه عربستان سعودی اعمال گردیده است (۵).

برای تهیه این پرسشنامه، ابتدا از پرسشنامه‌های باز- پایان^(۱) به منظور آشنائی هر چه بیشتر با نیازهای روان شناختی افراد و کیفیت پاسخها، استفاده برده و سپس با توجه به نتایج حاصله و انجام تحلیل عوامل و محاسبه ضریب، نهایتاً پرسشنامه‌ای با ۵۸ ماده تهیه شد. محورهای این پرسشنامه عبارتند از روابط اجتماعی - تکالیف آموزشی - خانواده - خود و آینده. اسماعیل بیابانگرد برای انجام تحقیق پایان نامه خود از این پرسشنامه استفاده کرده است (۵).

فهرست منابع فصل دوم

- ۱- نسرین. پودات، "رابطه بین افسردگی و منبع کنترل درونی - بیرونی"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، بیمارستان روزبه، ۱۳۵۷
- ۲- محمد. کشتی‌دار، "تأثیر تمرینات هوازی بر منبع کنترل و میزان افسردگی جانبازان ضایعه نخاعی استان خراسان"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۴
- ۵- اسماعیل. بیابانگرد، "بررسی رابطه مفاهیم منبع کنترل، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی پسران سال سوم دبیرستانهای شهر تهران در سال تحصیلی ۷۰-۱۳۶۹"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۳۷۱
- ۶- علی اکبر، سیف، روانشناسی پرورشی (روانشناسی یادگیری و آموزش)، چاپ چهارم، تهران، انتشارات آگاه، ۱۳۶۸
- ۱۱- رمضان حسن زاده ایرج، "بررسی رابطه مفاهیم انگیزش (درونی - بیرونی)، منبع کنترل (درونی - بیرونی) و پیشرفت تحصیلی پسران سال دوم دبیرستانهای گرگان در سال تحصیلی ۷۳-۱۳۷۲"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران، ۱۳۷۳.
- ۱۲- محمد. هاشمی نصره‌آبادی، "رابطه بین مفاهیم منبع کنترل، عزت نفس، حمایت اجتماعی و افسردگی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۲
- ۱۷- یوسف. کریمی، روانشناسی اجتماعی، ویراستار دکتر علی سیف، چاپ دوم، تهران، انتشارات دانشگاه پیام نور، ۱۳۷۰
- ۱۸- ناتانیل. براندن، روانشناسی حرمت نفس، ترجمه جمال هاشمی، چاپ اول، تهران، شرکت سهامی انتشار، ۱۳۷۱
- ۲۱- سعید. شاملو، مکتب‌ها و نظریه‌ها در روانشناسی شخصیت، چاپ اول، تهران، انتشارات چهر، ۱۳۶۳
- ۲۲- اریک. فروم، انسان برای خویشتن، ترجمه اکبر تبریزی، چاپ اول، تهران، انتشارات بحجت، ۱۳۶۰
- ۲۳- سعید. شاملو، بهداشت روانی، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۶۸

- ۲۴- ال ریئا. اتکینسون و همکاران، زمینه روانشناسی، جلد دوم، ترجمه محمدتقی براهنی و همکاران، چاپ اول، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۶۸
- ۲۵- دوان. شولتس، روانشناسی کمال، ترجمه گیتی خوشدل، چاپ پنجم، تهران، نشر نو، ۱۳۵۷
- ۲۶- آرتور. ت. جرسیلد، شناخت خویشتن، ترجمه محمدتقی براهنی و غلامحسین براهنی، تبریز، انتشارات فرانکلین، ۱۳۴۴
- ۲۷- گوردن. آلپورت، بالیدن، ترجمه فاطمه افتخاری، چاپ دوم، تهران، انتشارات امیرکبیر، ۱۳۴۴
- ۲۸- هنری پاول. ماسن، رشد و شخصیت کودک، ترجمه مهشید یاسائی، ۱۳۶۹.
- ۲۹- محمدتقی. اقدسی، "بررسی و مقایسه عزت نفس ورزشکاران و غیر ورزشکاران"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۲.
- ۳۰- جان. بست، روشهای تحقیق در علوم تربیتی و رفتاری، ترجمه دکترپاشا شریفی و نرگس طالقانی، چاپ پنجم، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۷۳.
- ۴۰- علی. هزاریان، "بررسی افسردگی گروهی از جانبازان"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران، ۱۳۷۰.

فهرست منابع خارجی فصل دوم

- 3- Smith, Ronald-E. Smoll, Frank-L (1990), "Self Esteem and children's reaction to youth sport coaching behaviors", Journal of developmental psychology, Vol 26. n6, P 87-93.
- 4- Rotter J. B (1972), "Internal versus External control of Reinforcement and decision time", Journal of personality & social psychology, Vol 2, PP 63-93.
- 7- Bush, Freeda leach (1991), "Relationship between locus of control and Exercise", MAI 29/01, P 89.
- 8- Regis. D (1994), "Differential Prediction of dental health behavior by self Esteem and health locus of control in young adolescents", Journal of clinical periodontology, Vol 21, ISS 1, PP 7-12.
- 9- Ma qsud. M (1983), "Relationship of locus of control to self Esteem, academic achivement & Prediction of performance among nigerian secondary school pupils, British Journal of education psychology, Vol 53(2), PP 215-221.
- 10- Gordon, donald A (1977), "children's belifes in Internal - External control and self Esteem as related to academic Achivement", Journal of Personality Assessment, Vol 41(4), PP 383-386.
- 13- Wiehe - Vernon (1984), "Self Esteem, attitude toward Parents, and locus of control in children of divorced & non divorced families", Journal of social service research, Vol 8 (1), PP 17-28.
- 14- Mortellaro, Pamela maric (1994), "Locus of Control, Ahtribution & self efficacy in the adherence to sport injury treatment", MAI 32/03, P/ 79.

- 15- Jambor _ EA & Rudisill - ME (1992), "The Relationship between children's locus of control and sport choices", journal of Human movement studies, Vol 22, ISS 1, PP 35-40.
- 16- Bolig - R (1992), "A comparison of never hospitalized and previously hospitalized adolescents - self Esteem and locus of control", Journal of adolescence, Vol 27, ISS 105, PP 227-234.
- 19- Sheridan. margaret. K (1991), "Increasing self Esteem & competency in children", International Journal of early childhood, Vol 23, PP 28-32.
- 20- Poop. W. Alice & Mehile M.S (1989), "Self Esteem enhancement with children and adolescents", New York, Pergamon Press.
- 31- Borges, marilyn. A (1980), "Effects of gender, age, locus of control and self Esteem on estimates of college grade", journal of psychology Reports, Vol 47 (3, Pt 1) PP 831-837.
- 32- Carroll - jl, Buhrow-M (1994), "Concurrent Validity of the culturefree self Esteem inventory and physical health in college students", journal of psychological Reports, Vol 74, ISS 2, PP 553-334.
- 33- Smith, Ronald - E. Smoll, Frank - L (1990), "Self Esteem and children's reaction to youth sport coaching behaviors", journal of developmental psychology, Vol 26, n 6, PP 87-93.
- 34- Stank, J. D (1972), "Conformity, ability and self Esteem", journal of social psychology. Vol 30, PP 2-13.
- 35- Bhagat - Rubi - S Chassic - marilyn - B (1978), "The role of self Esteem and locus of control in the differential prediction of performance, program satisfaction and life satisfaction in an educational organization", journal

of vocational behavior, Vol 13(3), PP 317-326.

- 36- Jhonson - BW & others (1993), "Impact of cooperative and individualistic learning on high ability students Achievement, self Esteem and social acceptance", journal of social psychology, Vol 133, ISS 6, PP 839-844.
- 37- Burbach - Harold & Bridgeman - Brent (1976), "Relationship between self Esteem and locus of control in black and white fifth grade students", child study journal, Vol 6(10), PP 33-37.
- 38- Nelson, William (1980), "Locus of control and self Esteem and field independence as prediction school achievement among Anglo American & Mexican American children", Journal of behavioral sciences, Vol 2 (4), PP 323-333.
- 39- Cauce - AM 80 others (1992), "Life stress, social support and locus of control during early adolescence", journal of community psychology, Vol 20, ISS 6, PP 787-798.

فصل سوم

روش اجرای تحقیق

مقدمه

در این فصل ابتدا روش تحقیق ارائه می‌گردد. جامعه آماری تحقیق و همچنین چگونگی نمونه‌گیری توضیح داده خواهد شد. سپس ضمن بیان روش گردآوری اطلاعات، به ابزارهای گردآوری اطلاعات نیز اشاره خواهد شد و در پایان، روشهای آماری جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها بیان می‌گردد.

روش تحقیق

از آنجا که تحقیق حاضر در مورد نوع منبع کنترل، میزان احساس عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان بوده و محقق قصد داشته این سه متغیر را بین دو گروه دانش‌آموزان ورزشکار و دانش‌آموزان غیرورزشکار مقایسه نماید بنا براین مطلوبترین شیوه برای انجام این تحقیق، روش توصیفی پیمایشی بوده است.

در این روش، محقق با گردآوری اطلاعات لازم، به توصیف و تحلیل این اطلاعات پرداخته و بهمین دلیل بدون هیچگونه تأثیر و دخالت در نتایج حاصله، اقدام به ارائه و تشریح آنها می‌نماید تا نتایج بدست آمده از محاسبات آماری جوابگوی اهداف تحقیق باشد.

جامعه آماری

جامعه تحقیق شامل کلیه دانش‌آموزان پسر پایه سوم دبیرستان‌های دولتی منطقه ۶ آموزش و پرورش شهر تهران در سال تحصیلی ۷۵-۱۳۷۴ شامل ۱۳ دبیرستان بوده و تعداد کل افراد این فشر از دانش‌آموزان برابر آمار بدست آمده از اداره کل آموزش و پرورش منطقه ۶ تهران، تعداد ۱۷۰۹ نفر می‌باشد. این دانش‌آموزان در سه رشته تحصیلی اقتصاد اجتماعی، ریاضی فیزیک علوم تجربی تحصیل می‌کردند. ضمن اینکه جامعه آماری شامل دانش‌آموزانی است که در دبیرستانهای دولتی و در قالب نظام قدیم آموزش متوسطه (نظام سه‌ثلی)، تحصیل می‌کردند، این موارد در نمونه‌گیری آماری نیز لحاظ شده است.

نمونه آماری

جهت انجام نمونه گیری، پس از مراجعه به اداره آموزش و پرورش منطقه ۶ تهران و گذراندن مراحل اداری مربوط، اطلاعات لازم از واحد آمار و کامپیوتر آن اداره در مورد تعداد دبیرستانهای موجود در منطقه و تعداد دانش آموزان مشغول به تحصیل در هر دبیرستان بدست آمد. به روش تصادفی ساده و از طریق قرعه کشی، از تعداد (۱۳) دبیرستان موجود، تعداد (۴) دبیرستان انتخاب شدند. سپس با در نظر گرفتن حداقل ۱۰٪ جامعه آماری برای گروه نمونه، از هر یک از چهار دبیرستان فوق به نسبت جمعیت هر دبیرستان، سهم متناسبی برای انتخاب آزمودنی ها در نمونه به ایشان اختصاص داده شد. بدین معنی که برای دبیرستانی که تعداد کل دانش آموزان آن زیادتر بود، در نمونه نیز سهم بیشتری برای انتخاب شدن به دانش آموزان آن دبیرستان داده شد و به همین ترتیب در مورد تمام دبیرستانها عمل شد. سپس با مراجعه به هر یک از دبیرستانها با همکاری مدیران و معلمان ورزش دبیرستان، نمونه های دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار بطور تصادفی ساده انتخاب شدند که در نهایت تعداد ۹۶ نفر دانش آموز ورزشکار و ۱۰۰ نفر دانش آموز غیر ورزشکار برگزیده شدند.

روش گردآوری اطلاعات

جمع آوری اطلاعات بصورت میدانی بوده است. محقق شخصاً با مراجعه به هر دبیرستان، پس از برگزیدن گروه نمونه به شیوه ای که قبلاً توضیح داده شد، پرسشنامه منبع کنترل درونی - بیرونی را ترا بین آنها توزیع کرده است و آزمودنی ها پس از تکمیل پرسشنامه آنرا بازگردانده اند. پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت نیز بین آزمودنی ها توزیع گردیده و پس از تکمیل جمع آوری شده است. در مواردی که مشکلاتی از نظر درک مفاهیم جملات پرسشنامه ها وجود داشته نیز بر طرف گردیده است. معدل نمرات امتحانات ثلث اول و دوم دانش آموزان نیز با همکاری مسئولین ذیربط از دفاتر دبیرستان استخراج و جمع آوری شده است.

ابزار گردآوری اطلاعات

۱- پرسشنامه منبع کنترل دورنی- بیرونی راتر:

این مقیاس شامل ۲۹ ماده است که هر ماده دارای دو جمله بصورت (الف و ب) می باشد. تعداد ۶ گزینه بصورت خنثی می باشد، (گزینه های ۱، ۸، ۱۴، ۱۹، ۲۴، ۲۷) که هدف آزمون را برای آزمودنی مبهم می سازد. نمره گذاری آزمون به این صورت است که به سئوالهای که بیانگر کنترل بیرونی است و در مقیاس اصلی با خطوط زیر (الف- ب) مشخص شده است، نمره یک داده می شود و با جمع نمرات، نمره کل بدست می آید. نمره کل هر فرد نشان دهنده درجه و میزان کنترل بیرونی اوست (پیوست ۱).

۲- پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت:

این مقیاس شامل ۵ محور اصلی است (روابط اجتماعی - تکالیف آموزشی - خانواده - خود- آینده) و در کل دارای ۵۸ ماده است که ۸ ماده از آن یعنی شماره های (۶-۱۳-۲۰-۲۷-۳۴-۴۱-۴۸-۵۵) بصورت خنثی است. دامنه پاسخهای آزمودنی بصورت بلی - خیر است که هر فرد متناسب با وضعیت خود یکی از گزینه ها را انتخاب می کند. برای سئوالات شماره (۲-۴-۵-۱۰-۱۱-۱۴-۱۸-۱۹-۲۱-۲۳-۲۴-۲۹-۳۰-۳۲-۳۶-۴۵-۴۷-۵۷) پاسخ بلی یک نمره و خیر صفر در نظر گرفته شده است و بقیه سئوالات به طور معکوس محاسبه می گردد، یعنی برای جواب خیر یک نمره و برای جواب بلی صفر در نظر گرفته شده است. با توجه به مجموع نمره حاصله، سطح عزت نفس هر فرد تعیین می گردد (پیوست ۲).

روش تجزیه و تحلیل داده های تحقیق

پس از جمع آوری اطلاعات، تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی به عمل آمده است، بدین ترتیب که از فراوانی ها برای نشان دادن امتیازات بدست آمده هر گروه در هر متغیر استفاده شده و برای بررسی بعضی از روابط و تفاوت معنی داری بین پاسخها، از آزمون های (T-test) و ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردیده است. ضمن اینکه سطح

معنی داری در حد $\alpha = 0.05$ در نظر گرفته شده است.

الف: آزمون تی، برای مقایسه میانگین‌های دو گروه در یک متغیر برای نمونه‌های مستقل:
آزمون تی به این منظور انجام شده است که تعیین کنیم، آیا تفاوت میانگین‌های نمونه‌های انتخاب شده آنقدر زیاد هست که نشان بدهد این نمونه‌ها از جامعه‌های مختلفی انتخاب شده‌اند یا خیر مفروضاتی که در آزمون تی رعایت شده، عبارتند از اینکه گروه‌های مستقل بوده، واریانس‌های دو جامعه یکسان بوده و توزیع جامعه طبیعی است.

ب: ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون:

در این تحقیق در هر گروه از نمونه آماری، متغیرها از نظر ضریب همبستگی مورد آزمون قرار گرفته‌اند. با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون، ارتباط بین متغیرها، دو به دو در گروه دانش آموزان ورزشکار سنجیده شده‌اند و همچنین بطور جداگانه‌ای، این ارتباط دو به دو بین متغیرها در گروه دانش آموزان غیر ورزشکار نیز مورد سنجش قرار گرفته است.

فصل چهارم

تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق

مقدمه

در این فصل با توجه به اطلاعات بدست آمده از آزمودنی‌ها، به طبقه‌بندی و تجزیه و تحلیل اطلاعات پرداخته خواهد شد. در این تحقیق سه متغیر اصلی وجود دارد و چگونگی وضعیت گروه دانش آموزان ورزشکار با وضعیت گروه دانش آموزان غیر ورزشکار از نظر نوع منبع کنترل، میزان احساس عزت نفس و پیشرفت تحصیلی مورد مقایسه قرار گرفته است. بهمین منظور ابتدا با استفاده از آمار توصیفی اطلاعات بدست آمده بصورت جداول و نمودارهای فراوانی ارائه شده و سپس در بخش آمار استنباطی با استفاده از برنامه‌های کامپیوتری، HG_3 Statg به تجزیه و تحلیل داده‌ها پرداخته خواهد شد.

از آنجا که تحقیق حاضر از نوع توصیفی است، محقق با استفاده از روشهای ویژه تصادفی برای انتخاب آزمودنی‌ها (که در فصل سوم بیان گردید)، صرفاً اقدام به جمع‌آوری اطلاعات و آگاهی از وضعیت فعلی آزمودنی‌ها از نظر متغیرهای مورد تحقیق، نموده است.

همانگونه که در فصل سوم به آن اشاره شد، برای سنجش منبع کنترل آزمودنی‌ها از پرسشنامه منبع کنترل درونی - بیرونی راتر و برای سنجش میزان احساس عزت نفس از سیاهه عزت نفس کوپر اسمیت استفاده شده و میانگین نمرات تحصیلی ثلث اول و دوم آنها نیز برای سنجش میزان پیشرفت تحصیلی مورد استفاده قرار گرفته است. روند کلی تحقیق بطور شماتیک در جدول (۱-۴) خلاصه شده است.

جدول (۱-۴)، روند کلی تحقیق

گروه دانش آموزان ورزشکار	A_1	A_2	A_3
گروه دانش آموزان غیر ورزشکار	A_1	A_2	A_3

A_1 = آزمون منبع کنترل درونی - بیرونی راتر

A_2 = آزمون عزت نفس کوپر اسمیت

A_3 = میانگین نمران ثلث اول و دوم

و به ترتیب فوق برای هر عامل، نتایج و اطلاعات بدست آمده بصورت ذیل دو بدو مورد

مقایسه قرار می‌گیرد.

۱- مقایسه درصد فراوانی نمرات منبع کنترل بیرونی دو گروه.

۲- مقایسه درصد فراوانی امتیازات عزت نفس دو گروه

۳- مقایسه درصد فراوانی نمرات تحصیلی دو گروه.

- فرضیه آماری (H.O) عبارتست از اینکه میانگین در آزمونهای مختلف یکسان بوده و تفاوت معنی داری بین دو گروه از نظر هر متغیر وجود ندارد. قبول یا رد فرض صفر به عنوان ملاکی بر سطح معنی دار بودن (سطح آلفا) مبتنی است. در این تحقیق سطح ۵ درصد بعنوان معیار جهت رد فرض صفر به کار رفته و آلفای معنی دار تلقی گردیده است.

مقایسه توصیفی داده‌ها

یکی از متغیرهای اصلی این تحقیق منبع کنترل بوده است. پس از جمع‌آوری و استخراج اطلاعات بدست آمده، الگویی از مقایسه توصیفی دو گروه از نظر این متغیر بدست آمد که در جدول (۲-۴) نشان داده شده است. لازم به ذکر است که در سنجش این متغیر به جنبه بیرونی منبع کنترل افراد نمره تعلق گرفته است، بدین معنی که هر چه نمره بدست آمده بالاتر باشد، فرد دارای منبع کنترل بیرونی تر و هر چه نمره اخذ شده پایین تر باشد، نشان‌دهنده آنست که منبع کنترل شخص درونی تر می‌باشد و اخذ نمره صفر بمعنی منبع کنترل کاملاً دورنی است.

جدول (۲-۴)، مشخصات فراوانی منبع کنترل دو گروه

گروهها	نمرات	کمتر از ۵		بین ۵ تا ۱۰		بالای ۱۰	
		تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد
دانش آموزان ورزشکار		۳۶	۰/۳۷۵	۶۰	۰/۶۲۵	صفر	صفر
دانش آموزان غیر ورزشکار		۲۰	۰/۲۰	۵۶	۰/۵۶	۲۴	۰/۲۴

همانطور که ملاحظه می‌شود، تعداد و درصد بیشتری از گروه دانش آموزان ورزشکار، نمره منبع کنترل درونی تری اخذ کرده‌اند و این در حالیست که تعداد افراد نمونه این گروه نیز کمتر از گروه دیگر می‌باشد. این داده‌ها در نمودار (۱-۴) نشان داده شده‌اند.

همچنانکه در نمودار پیداست، درصد بیشتری از دانش آموزان گروه ورزشکار، دارای نمره منبع کنترل کمتر از ۵ می باشند و در قسمت نمرات بالای ۱۰ نیز این گروه نماینده ای ندارد. داده ها به وضوح درونی تر بودن منبع کنترل گروه دانش آموزان ورزشکار را نشان می دهد و ما در بخش تجزیه و تحلیل آماری به زبان آمار این داده ها مورد بررسی قرار خواهند گرفت.

در جدول (۳-۴)، فراوانی امتیازات عزت نفس اخذ شده توسط دو گروه نشان داده شده است.

جدول (۳-۴)، توزیع فراوانی امتیازات عزت نفس دو گروه

گروهها	نمرات	۴۰ تا ۵۰		۳۰ تا ۴۰		کمتر از ۳۰
		تعداد	درصد	تعداد	درصد	
دانش آموزان ورزشکار		۲۴	۰/۲۵	۷۲	۰/۷۵	صفر
دانش آموزان غیر ورزشکار		۲۰	۰/۲۰	۴۸	۰/۴۸	۳۲

با توجه به درصد فراوانی امتیازات عزت نفس دو گروه، درصد بیشتری از افراد گروه ورزشکار، دارای امتیاز عزت نفس بالاتری هستند و هیچ یک از افراد گروه ورزشکار امتیازی کمتر از نمره ۳۰ اخذ نکرده است. این اطلاعات در نمودار (۲-۴) نمایش داده شده است.

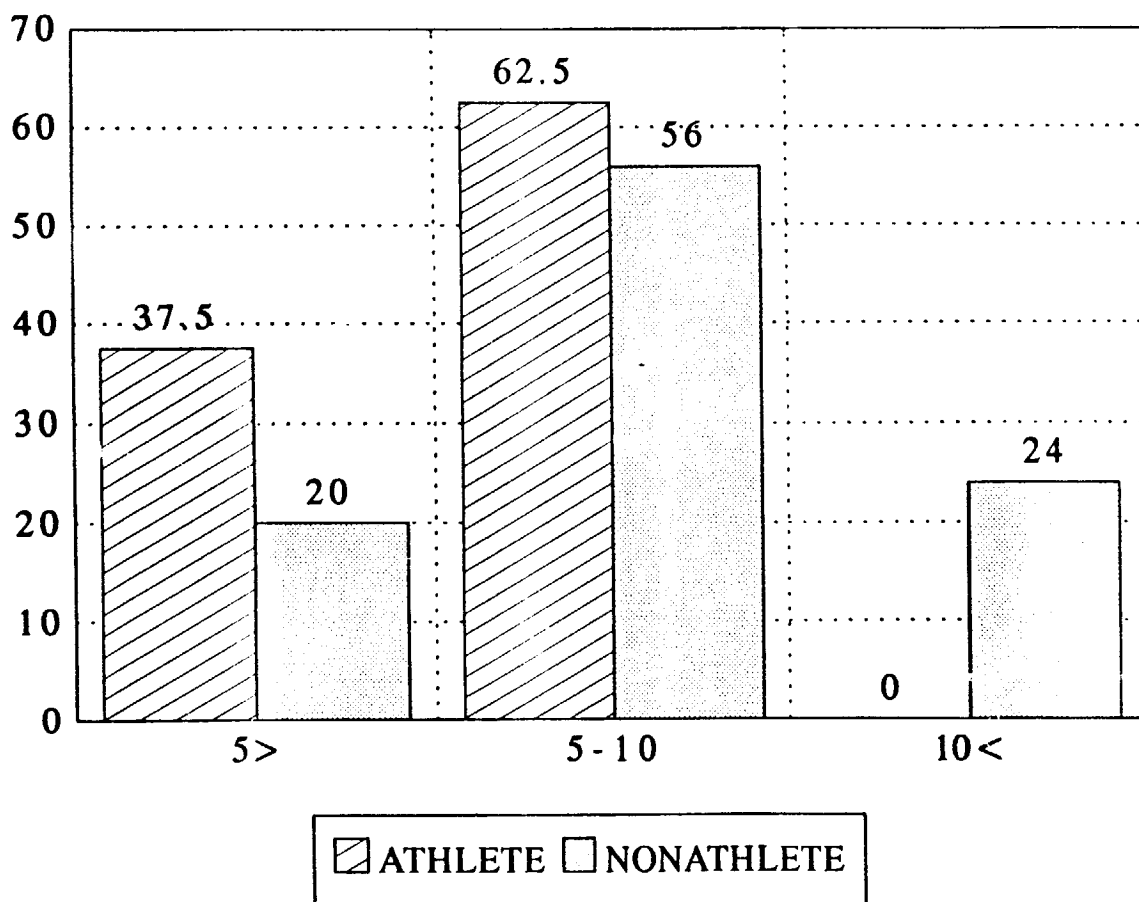
درصد فراوانی معدل نمرات ثلث اول و دوم گروههای دانش آموزان ورزشکار و دانش آموزان غیر ورزشکار در جدول (۴-۴) نمایش داده شده است.

جدول (۴-۴)، توزیع فراوانی نمرات پیشرفت تحصیلی دو گروه

گروهها	نمرات	۱۷ تا ۲۰		۱۴ تا ۱۷		کمتر از ۱۴
		تعداد	درصد	تعداد	درصد	
دانش آموزان ورزشکار		۶۰	۰/۶۲۵	۳۲	۰/۳۳۳	۴
دانش آموزان غیر ورزشکار		۶۸	۰/۶۸	۲۴	۰/۲۴	۸

نمودار (۱.۴): درصد فراوانی نمرات منبع کنترل دو گروه

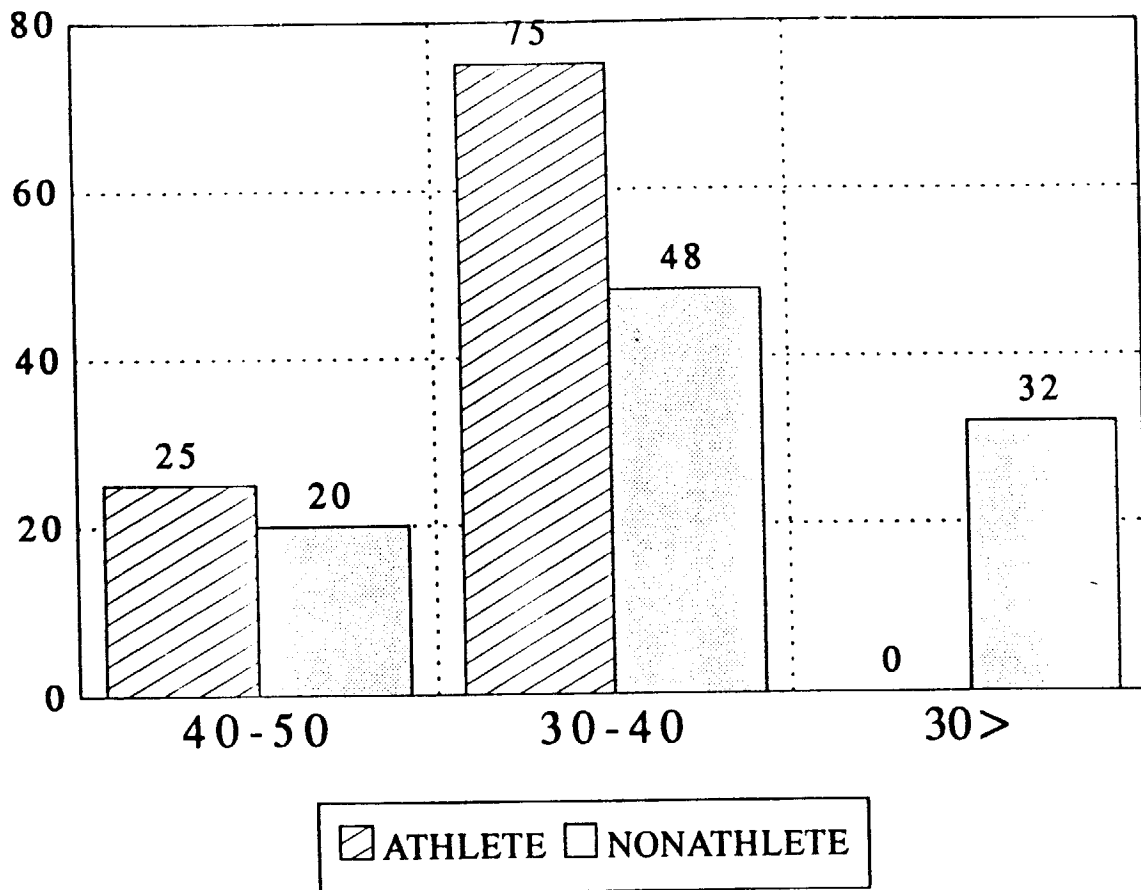
PERCENT : LOCUS OF CONTROL IN ATHLETE & NONATHLETE.





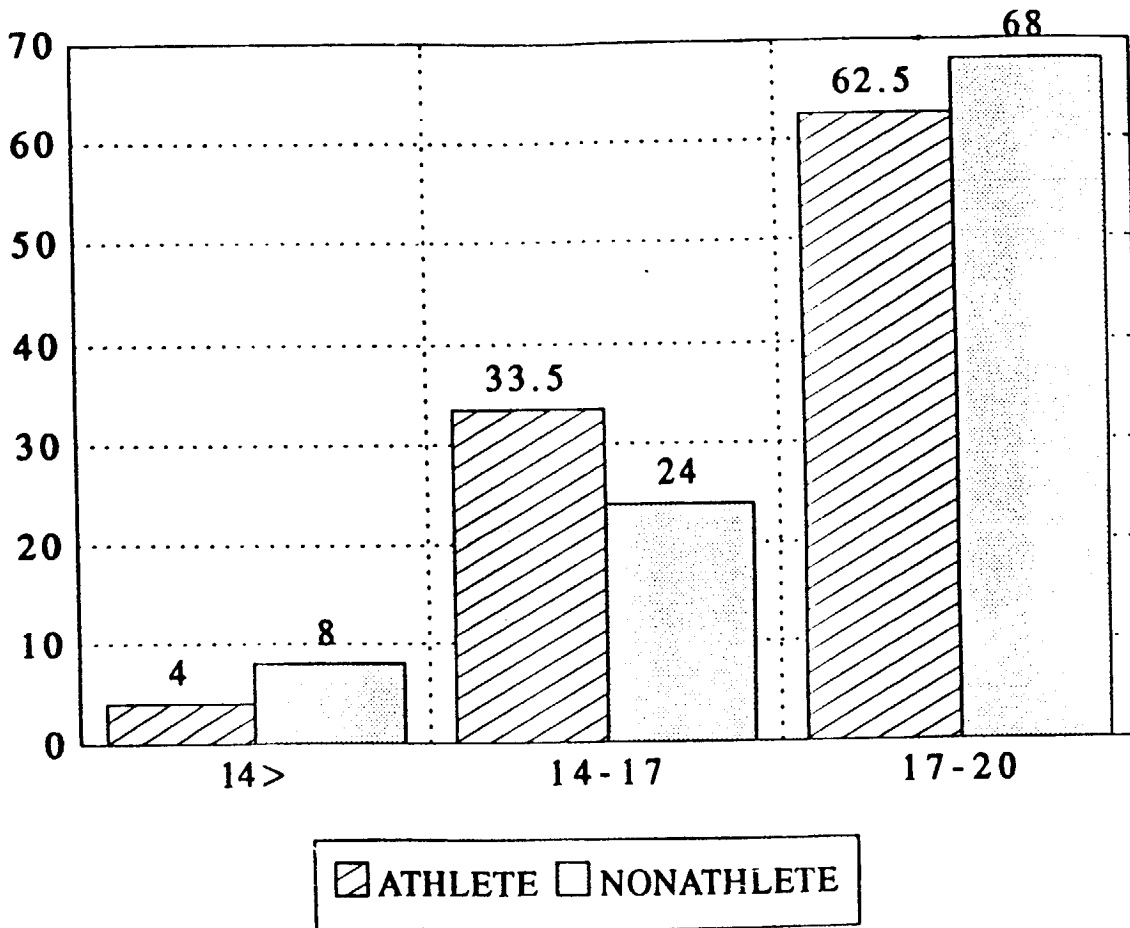
نمودار (۲-۴): درصد فراوانی امتیازات عزت نفس دو گروه

PERCENT : SELF ESTEEM IN ATHLETE & NONATHLETE.



نمودار (۳-۴): درصد فراوانی معدل نمرات پیشرفت تحصیلی دو گروه

PERCENT : ACADEMIC ACHIVEMENT IN ATHLETE & NONATHLETE.



تجزیه و تحلیل یافته‌های تحقیق

آزمون فرض‌ها

با توجه به این مطلب که تحقیق حاضر به مقایسه میانگین‌ها می‌پردازد، برای تعیین معنی‌دار بودن یا عدم معنی‌دار بودن اختلاف میانگین‌ها از آزمون تی تست استفاده گردیده است.

آزمون فرض اول (H₀)

۱- فرض صفر (H₀): بین نوع منبع کنترل دانش آموزان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار اختلاف معنی‌داری وجود ندارد.

۲- حکم تحقیق (H₁): بین نوع منبع کنترل دانش آموزان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار اختلاف معنی‌داری وجود دارد.

۳- درجه آزادی (df): ۱۹۴

۴- سطح اطمینان: ۰/۹۵

۵- قاعده تصمیم‌گیری: اگر میزان خطای مشاهده شده (P.value) کمتر از سطح آلفا (α) باشد فرض صفر رد می‌شود و در صورت عکس فرض صفر پذیرفته می‌شود.

۶- محاسبه شاخص آماری آزمون: نتایج تجزیه و تحلیل آماری اطلاعات در جهت آزمون فرض در جدول (۵-۴) نشان داده شده است. تعداد، میانگین نمره منبع کنترل آزمودنی‌ها، انحراف استاندارد، درجه آزادی، سطح معنی‌دار بودن (P) و سطح آلفا (α) مشخص می‌باشد. جدول (۵-۴)، نتایج محاسبات آماری داده‌های مربوط به منبع کنترل دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار

گروه‌ها	n	X	sd	df	P	α	معنی‌دار
دانش‌آموزان ورزشکار	۹۶	۵/۵	۲/۷۳	۱۹۴	۰/۰۰۰۰۰۰۰۴	٪۵	معنی‌دار است
دانش‌آموزان غیرورزشکار	۱۰۰	۷/۹۲	۳/۸۴				

۷- تصمیم‌گیری آماری: بر طبق قاعده تصمیم‌گیری چون مقدار (P) کمتر از سطح آلفا α

است، $0.5\% < 0.0000004$ ، بنا براین فرض صفر تحقیق رد می شود.

۸- تصمیم‌گیری نهائی: بر مبنای داده‌ها و محاسبات انجام شده، فرض صفر تحقیق مبنی بر عدم اختلاف معنی‌دار میانگین نمرات منبع کنترل دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار، با اطمینان ۰/۹۵ رد می شود و در مقابل، حکم تحقیق، مبنی بر وجود اختلاف معنی‌دار بین میانگین‌های نمرات منبع کنترل دو گروه تأیید می‌گردد، یعنی بین نوع منبع کنترل دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار اختلاف معنی‌دار وجود دارد. بدین معنی که دانش‌آموزان ورزشکار بطور معنی‌داری گرایش به منبع کنترل درونی دارند و منبع کنترل دانش‌آموزان غیرورزشکار بیرونی‌تر از منبع کنترل دانش‌آموزان ورزشکار بوده است.

آزمون فرض دوم (H.)

۱- فرض صفر (H.): بین میزان احساس عزت نفس دانش‌آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار اختلاف معنی‌دار وجود ندارد.

۲- حکم تحقیق (H₁): بین میزان احساس عزت نفس دانش‌آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار اختلاف معنی‌داری وجود دارد.

۳- درجه آزادی (df): ۱۹۴

۴- سطح اطمینان: ۰/۹۵

۵- قاعده تصمیم‌گیری: اگر میزان خطای مشاهده شده (P) کمتر از میزان خطای مجاز (α)

باشد، فرض صفر رد می شود و در صورت عکس، فرض صفر تأیید می شود.

۶- محاسبه شاخص آماری آزمون: نتایج تجزیه و تحلیل آماری اطلاعات برای آزمون فرض

در جدول (۶-۴) آمده است. که تعداد، میانگین امتیازات عزت نفس آزمودنی‌ها، انحراف استاندارد، درجه آزادی، مقدار (P) و (α) را شامل می شود.

جدول (۴-۶)، نتایج محاسبات آماری داده‌های مربوط به عزت نفس دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار

گروهها	n	X	sd	df	P	α	معنی داری
دانش آموزان ورزشکار	۹۶	۳۸/۲۹	۲/۸۷	۱۹۴	۰/۰۰۰۰۰۰۰۲	٪۵	معنی دار است
دانش آموزان غیرورزشکار	۱۰۰	۳۳/۰۸	۸/۴۷				

۷- تصمیم‌گیری آماری: بر طبق قاعده تصمیم‌گیری چون مقدار (P) کمتر از سطح (α) است، $٪۵ < ۰/۰۰۰۰۰۰۰۲$ ، بنا بر این فرض صفر تحقیق رد می‌شود و در مقابل حکم تحقیق پذیرفته می‌شود.

۹- تصمیم‌گیری نهائی: بر مبنای داده‌ها و محاسبات انجام شده، فرض صفر تحقیق مبنی بر عدم اختلاف معنی دار بین میانگین امتیازات عزت نفس دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار با اطمینان ۰/۹۵ رد می‌شود و در مقابل، حکم تحقیق مبنی بر وجود اختلاف معنی دار بین میانگین امتیازات عزت نفس دو گروه با اطمینان ۰/۹۵ پذیرفته می‌شود، به عبارت دیگر بین عزت نفس دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار اختلاف معنی داری وجود دارد و امتیازات ورزشکاران بالاتر می‌باشد. به بیان دیگر نتیجه آزمون فرض نشان داد دانش آموزان ورزشکار بطور معنی داری از عزت نفس سطح بالاتری برخوردار هستند.

آزمون فرض سوم:

۱- فرض صفر (H_0): بین میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار اختلاف معنی داری وجود ندارد.

۲- حکم تحقیق (H_1): بین میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار اختلاف معنی داری وجود دارد.

۳- درجه آزادی (df): ۱۹۴

۴- سطح اطمینان: ۰/۹۵

۵- قاعده تصمیم‌گیری: اگر مقدار خطای مشاهده شده (P) کمتر از سطح خطای مجاز (α) باشد، فرض صفر رد می‌شود و در صورت عکس، فرض صفر تأیید می‌شود.

۶- محاسبه شاخص آماری آزمون: نتایج تجزیه و تحلیل آماری اطلاعات برای آزمون فرض سوم در جدول (۷-۴) نشان داده شده است. که شامل تعداد، میانگین نمرات ثلث اول و دوم آزمودنی‌ها، انحراف، استاندارد، درجه آزادی، مقدار (P) و سطح آلفا (α) است. جدول (۷-۴) نتایج محاسبات آماری داده‌های مربوط به معدل پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار

معنی داری	α	P	df	sd	X	n	گروه‌ها
معنی داری نیست	۰/۵	۰/۳۴۰۱۸	۱۹۴	۱/۱۹	۱۶/۸۵	۹۶	دانش‌آموزان ورزشکار
				۱/۵۱	۱۷/۰۴	۱۰۰	دانش‌آموزان غیرورزشکار

۷- تصمیم‌گیری آماری: بر طبق قاعده تصمیم‌گیری چون مقدار خطای مشاهده شده (P)، بیشتر از سطح خطای مجاز (α)، است، بنا بر این فرض صفر تحقیق تأیید می‌شود.

۸- تصمیم‌گیری نهایی: بر مبنای داده‌ها و محاسبات انجام شده نمی‌توان فرض صفر را رد کرد هر چند که میانگین نمرات پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان گروه غیرورزشکار بطور کلی در سطحی بالاتر از میانگین نمرات دانش‌آموزان ورزشکار قرار دارد، اما همانطور که از جدول (۷-۴) پیدا است، آزمون فرض تفاوت معنی داری بین آنها نشان نداد و از نظر آماری اختلاف معنی داری بین میانگین نمرات پیشرفت تحصیلی دو گروه وجود ندارد.

آزمون فرض چهارم:

۱- فرض صفر (H_0): بین منبع کنترل و احساس عزت نفس دانش‌آموزان پسر ورزشکار همبستگی معنی داری وجود ندارد.

۲- حکم تحقیق (H_1): بین منبع کنترل و احساس عزت نفس دانش‌آموزان پسر ورزشکار همبستگی معنی داری وجود دارد.

جهت محاسبه ارتباط بین دو متغیر فوق همانطور که قبلاً اشاره شد، نمرات از طریق

پرسشنامه‌های راتر و کوپراسمیت بدست آمد. بین نمرات مربوطه ضریب همبستگی پیرسون به عمل آورده شد و سپس از طریق آزمون معنی داری با $\alpha = 0.05$ به آزمون فرض پرداختیم. نتایج محاسبات آماری در جدول (۸-۴) ارائه شده است.

جدول (۸-۴)، نتایج محاسبات آماری داده‌های مربوط به منبع کنترل و عزت نفس دانش آموزان ورزشکار

متغیرها	شاخص‌ها	n	ضریب همبستگی	P	α	معنی داری
	منبع کنترل و عزت نفس	۹۶	۰/۲۷۲۴	۰/۰۰۷۳	۰/۰۵	معنی دار است

همانطور که از جدول مشخص است میزان همبستگی 0.27 می‌باشد که با $\alpha = 0.05$ و $P = 0.0073$ فرض صفر رد می‌شود و حکم تحقیق با اطمینان 0.95 پذیرفته می‌شود. بدین معنی که بین منبع کنترل و عزت نفس ورزشکاران همبستگی معنی داری وجود دارد.

آزمون فرض پنجم

۱- فرض صفر (H_0): بین منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر ورزشکار همبستگی معنی داری وجود ندارد.

۲- حکم تحقیق (H_1): بین منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر ورزشکار همبستگی معنی داری وجود دارد.

جهت محاسبه ارتباط بین دو متغیر فوق از آزمون راتر و معدل نمرات ثلث اول و دوم آزمودنی‌ها استفاده شد. بین نمرات مربوطه ضریب همبستگی پیرسون به عمل آمد و سپس به آزمون فرض پرداخته شد. نتیجه محاسبات آماری درجدول (۹-۴) نشان داده شده است. جدول (۹-۴)، نتایج محاسبات آماری مربوط به منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

ورزشکار

متغیرها	شاخص‌ها	n	ضریب همبستگی	P	α	معنی داری
پیشرفت تحصیلی	منبع کنترل و	۹۶	-.۱۴۵	۰۰/۸۸۸۶	%۵	معنی دار نیست

همانطور که از جدول مشخص است میزان (P) بیشتر از سطح (α) می باشد، بنا براین با اطمینان ۰/۹۵ فرض صفر پذیرفته می شود. یعنی بین منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ورزشکار همبستگی معنی داری وجود ندارد. بدین معنا که نمرات بدست آمده منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی این گروه از دانش آموزان مستقل از همدیگر است و ارتباط معنی داری بین آنها وجود ندارد.

آزمون فرض ششم

۱- فرض صفر (H_0): بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر ورزشکار همبستگی معنی داری وجود ندارد.

۲- حکم تحقیق (H_1): بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر ورزشکار همبستگی معنی داری وجود دارد.

جهت محاسبه ارتباط بین دو متغیر فوق نمرات مربوط به هر دو متغیر از طریق ضریب همبستگی پیرسون محاسبه گردید. نتیجه محاسبات آماری در جدول (۱۰-۴) نشان داده شده است.

جدول (۱۰-۴)، نتایج محاسبات آماری داده‌های مربوط به عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار

معنی داری	α	P	ضریب همبستگی	n	شاخص‌ها	متغیرها
معنی دار نیست	٪۵	۰/۲۵۸۱	۰/۱۱۶۶	۹۶	عزت نفس و پیشرفت تحصیلی	

همانگونه که ملاحظه می‌گردد، چون میزان (P) از سطح (α) بزرگتر است، بنا براین با اطمینان ۰/۹۵ فرض صفر تحقیق پذیرفته می‌شود. بدین معنی که بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار همبستگی معنی داری وجود ندارد.

آزمون فرض هفتم

۱- فرض صفر (H_0): بین منبع کنترل و عزت نفس دانش‌آموزان پسر غیرورزشکار همبستگی معنی داری وجود ندارد.

۲- حکم تحقیق (H_1): بین منبع کنترل و عزت نفس دانش‌آموزان پسر غیرورزشکار همبستگی معنی داری وجود دارد.

پس از جمع‌آوری نمرات منبع کنترل و عزت نفس دانش‌آموزان از طریق پرسشنامه‌های راتر و کوپر اسمیت به آزمون فرض پرداخته شد، نتیجه محاسبات آماری در جدول (۱۱-۴) مشخص شده است.

جدول (۱۱-۴)، نتایج محاسبات آماری داده‌های مربوط به منبع کنترل و عزت نفس دانش‌آموزان غیرورزشکار

معنی داری	α	P.value	ضریب همبستگی	n	شاخص‌ها	متغیرها
معنی دار است	٪۵	۰/۰۰۲۸	-۰/۲۹۶۳	۱۰۰	منبع کنترل و عزت نفس	

همانطور که در جدول نشان داده شده است، چون میزان (P) از سطح معنی داری آلفا (α) کمتر است، بنا براین با اطمینان ۰/۹۵ فرض صفر رد می شود و می توان گفت که بین منبع کنترل و عزت نفس دانش آموزان غیرورزشکار همبستگی معنی داری وجود دارد.

آزمون فرض هشتم

۱- فرض صفر (H_0): بین منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر غیرورزشکار همبستگی معنی داری وجود ندارد.

۲- حکم تحقیق (H_1): بین منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر غیرورزشکار همبستگی معنی داری وجود دارد.

جهت محاسبه ارتباط بین دو متغیر فوق با استفاده از نمرات کسب شده آزمودنی ها ضریب همبستگی پیرسون به عمل آمد. نتیجه محاسبات آماری در جدول (۱۲-۴) نشان داده شده است. جدول (۱۲-۴)، نتایج محاسبات آماری داده های مربوط به منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان غیرورزشکار

متغیرها	شاخص ها	n	ضریب همبستگی	P.value	α	معنی داری
منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی		۱۰۰	- ۰/۳۲۴۰	۰/۰۰۱۰	٪۵	معنی دار است

همانطور که ملاحظه می شود. نتیجه محاسبات آماری نشان می دهد که در سطح $\alpha = ٪۵$ همبستگی معنی دار بین منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان غیرورزشکار وجود دارد.

آزمون فرض نهم

۱- فرض صفر (H_0): بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر غیرورزشکار همبستگی معنی داری وجود ندارد.

۲- حکم تحقیق (H_1): بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر

غیرورزشکار همبستگی معنی داری وجود دارد.

جهت محاسبه ارتباط بین دو متغیر فوق، نمرات آزمودنی‌ها در دو متغیر از طریق ضریب همبستگی پیرسون محاسبه گردید. نتیجه محاسبات آماری در جدول (۴-۱۳) نشان داده شده است.

جدول (۴-۱۳)، نتایج محاسبات آماری داده‌های مربوط به عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان غیرورزشکار

متغیرها	شاخص‌ها	n	ضریب همبستگی	P.value	α	معنی داری
عزت نفس و پیشرفت تحصیلی		۱۰۰	۰/۱۹۴۵	۰/۰۵۲۵	٪۵	معنی دار نیست

چنانکه ملاحظه می‌شود، چون میزان (P) از سطح آلفا بزرگتر است، بنا براین فرض صفر تأیید می‌شود و بدین معناست که بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان غیرورزشکار همبستگی معنی داری وجود ندارد.

فصل پنجم

خلاصه و بحث پیرامون

نتایج و پیشنهادها

خلاصه تحقیق

شناخت خصایص شخصیتی افراد کلید دستیابی به تعادل و سلامت و بهداشت روانی است. از جمله خصوصیات شخصیتی می توان عزت نفس و منبع کنترل را نام برد. این که افراد چه احساسی در مورد خود دارند، آیا خود را فردی با ارزش و سودمند می دانند یا در مورد خود نگرش منفی و نامناسبی دارند، مطالبی است که در مقوله ای تحت عنوان عزت نفس مورد مطالعه قرار می گیرد. اگر افراد نسبت به خود نظر مناسبی داشته باشند و خود را فرد شایسته و با ارزشی بدانند، دارای عزت نفس بالا و در صورتیکه نسبت به خود نظر منفی و نامناسبی داشته باشند و خود را فردی بی ارزش بدانند، دارای عزت نفس پایین هستند.

افراد از لحاظ نگرش به محیط و پدیده های زندگی ممکن است به دو شیوه برخورد کنند. آنها ممکن است خود را مهمترین علت وقوع پدیده ها بدانند که در این صورت دارای منبع کنترل درونی هستند. و یا اینکه مهمترین علت وقوع حوادث را در بخت و اقبال، دیگران و یا شانس و تصادف تصور نمایند که در این صورت دارای منبع کنترل بیرونی هستند. افراد دارای منبع کنترل درونی، زندگی را در کنترل خود می بینند، موفقیتها و شکستهای خود را به شخص خود نسبت می دهند و معتقدند که رویدادهای مثبت زندگی در اثر طرح ریزی دقیق و پی گیر خود آنها بدست می آید.

در مقابل افراد معتقد به منبع کنترل بیرونی در برخورد با رویدادهای زندگی شکننده تر هستند، موفقیتها و شکستهای خود را به عوامل بیرون از خود مانند بخت و اقبال نسبت می دهند و برای پیامد اعمال خود مسئولیت قبول نمی کنند.

تحقیق حاضر بر روی نوجوانان انجام شده است. از آنجا که وظیفه تربیت بدنی تسهیل امر تعلیم و تربیت از راه فعالیتهای جسمانی است، بایستی برای رشد مناسب جسمانی و روانی افراد طریق صحیحی انتخاب شود تا در سنین رشد، نوجوانان اعتماد به نفس کافی برای قبول مسئولیتهای آینده زندگی را بدست آورند.

افراد دارای منبع کنترل درونی و عزت نفس بالا، دارای کفایت و کارایی بسیار بالایی هستند. شناخت خویشتن و اعتماد به سودمندی و ارزشمندی نفس خویش و همچنین توانایی

قبول مسئولیت، از ویژگیهایی است که افراد را ممتاز می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند که تمرینات ورزشی تأثیرات مهم و شگرفی در تحول خصوصیات روانی بسوی تعادل و بهداشت روانی دارند و می‌توانند باعث سلامت روان و تعدیل شخصیت افراد گردند.

تحقیق حاضر تلاش می‌کند ارتباط متغیرهایی مانند منبع کنترل، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی را در دانش آموزان بررسی نموده و تفاوت آنها را در دو گروه دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار مقایسه نماید. هدف این تحقیق بررسی و مقایسه مفاهیم منبع کنترل و عزت نفس و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار سال سوم دبیرستانهای منطقه ۶ تهران در سال تحصیلی ۷۵-۱۳۷۴ می‌باشد و سؤال اینست که آیا دانش آموزان ورزشکار نسبت به دانش آموزان غیرورزشکار از عزت نفس بالاتر، منبع کنترل درونی‌تر و پیشرفت تحصیلی بیشتری برخوردار هستند یا خیر؟

روش تحقیق بکر گرفته شده توصیفی - پیمایشی است که طی آن محقق پس از گردآوری اطلاعات، به توصیف و تحلیل داده‌ها می‌پردازد. ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه منبع کنترل درونی - بیرونی راتر و پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت بوده است که محقق پس از حضور در دبیرستانها، پرسشنامه‌ها را در اختیار آزمودنی‌ها قرار داده و پس از تکمیل جمع‌آوری نموده است. و برای سنجش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، از معدل نمرات ثلث اول و دوم آنها استفاده شده است. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه دانش آموزان پسر سال سوم دبیرستانهای دولتی منطقه ۶ تهران در سال ۷۵-۱۳۷۴ بوده است و نمونه آماری در نهایت شامل ۹۶ نفر دانش آموز ورزشکار و ۱۰۰ نفر دانش آموز غیرورزشکار بوده که به شیوه تصادفی ساده برگزیده شده‌اند.

برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از روشهای مختلف آماری بویژه تی تست و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. و داده‌ها با $\alpha = 5\%$ محاسبه گردیده‌اند.

پس از انجام تجزیه و تحلیل آماری و آزمون فرض‌ها نتایج زیر بدست آمد:

الف: بین منبع کنترل دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد و منبع کنترل ورزشکاران درونی‌تر است. از آنجا که به عقیده راتر داشتن تجربه قبلی در کنترل محیط در

منبع کنترل اثر می‌گذارد و آنرا بسوی درونی شدن سوق می‌دهد. چون ورزشکاران در زمین ورزش در قالب کنترل بازی، به نوعی کنترل محیط را تجربه کرده‌اند، احتمالاً این موضوع باعث تمایل بیشتر منبع کنترل آنها بطرف درونی شدن بوده است. این مطلب نتایج تحقیقات بوش، مورتلارو و کشتی‌دار را تأیید می‌کند.

ب: بین عزت نفس دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد و عزت نفس ورزشکاران بطور معنی‌داری بالاتر از غیرورزشکاران است. تصور می‌شود شرکت ورزشکاران در مسابقات و بازیهای تیمی یا انفرادی که مستلزم انجام یک وظیفه خاص بوده است باعث شده تا ورزشکاران در خود احساس ارزشمندی بیشتری نمایند و خود را فردی شایسته و قابل احترام بدانند، بدین ترتیب ورزش در بالا رفتن سطح عزت نفس ایشان تأثیر مثبت داشته است.

ج: بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود ندارد و این احتمالاً مبین آنست که هر دو گروه به اندازه مطلوب دروس خود را مطالعه کرده و یاد گرفته‌اند.

د: بین منبع کنترل و عزت نفس دانش آموزان ورزشکار همبستگی معنی‌داری وجود دارد.

ه: بین منبع کنترل و عزت نفس دانش آموزان غیرورزشکار همبستگی معنی‌داری وجود دارد.

منبع کنترل و عزت نفس از ویژگیهای شخصیتی هستند و هر دو در یک طیف قرار دارند بطوریکه هر چه عزت نفس بالاتر باشد، منبع کنترل فرد نیز درونی‌تر خواهد بود. عکس این قضیه نیز صادق است و هر چه عزت نفس پایبی‌تر باشد، منبع کنترل فرد نیز بیرونی‌تر خواهد بود. این مسئله را نتایج تحقیق حاضر نیز تأیید کرده است زیرا هنگامیکه عزت نفس و منبع کنترل بطور جداگانه در ورزشکاران و غیرورزشکاران مقایسه شد، معلوم شد عزت نفس ورزشکاران بالاتر و منبع کنترل آنها درونی‌تر است. در محاسبه میزان ارتباط این متغیرها نیز بین دو متغیر عزت نفس و منبع کنترل در هر دو گروه همبستگی معنی‌داری وجود داشت یعنی در ورزشکاران هر دو متغیر در سطح مطلوب و در غیرورزشکاران هر دو متغیر در سطح پایینی هستند.

سایر نتایجی که از این تحقیق بدست آمد بقرار زیر است:

و: بین منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ورزشکار همبستگی معنی‌داری وجود ندارد.

ز: بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ورزشکار همبستگی معنی داری وجود ندارد.
ح: بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان غیرورزشکار همبستگی معنی داری وجود ندارد.

ط: بین منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان غیرورزشکار همبستگی معنی داری وجود دارد.

بحث و بررسی پیرامون نتایج تحقیق

۱- منبع کنترل

بر اساس مقایسه میانگین نمرات منبع کنترل دوگروه، روش شد که منبع کنترل گروه دانش آموزان ورزشکار بطور معنی داری درونی تر از غیرورزشکاران می باشد. بدین معنی که ورزشکاران دارای منبع کنترل درونی هستند. بنا براین می توان نتیجه گرفت که ورزشکاران معتقدند رویدادها را در کنترل خود دارند و احساس می کنند که می توانند به آسانی بر پدیده ها تأثیر بگذارند. موفقیتها و شکستهای خود را به شخص خود (کوشش یا ناتوانی شخصی) نسبت می دهند و معتقدند که رویدادها ی مثبت زندگی در اثر طرح ریزی دقیق و پی گیر خود آنها بدست می آید.

در مقابل، غیرورزشکاران دارای منبع کنترل بیرونی هستند. پس می توان نتیجه گرفت که غیرورزشکاران در برخورد با رویدادهای زندگی برخورد شکننده تری دارند. موفقیتها و شکستهای خود را به عوامل بیرون از خود مانند بخت و اقبال و شانس و تصادف نسبت می دهند و برای اعمال خود قبول مسئولیت نمی کنند.

راتر معتقد است که اگر افراد در مورد کنترل زندگی، تجربه قبلی داشته باشند، بیشتر اقدام به کنترل محیط می کنند. ورزشکاران در زمین ورزش، کنترل محیط را در قالب کنترل بازی تجربه کرده اند و بر موقعیتهای مختلف در زمین ورزش تأثیر گذاشته اند، بدینوسیله منبع کنترل ایشان بطرف درونی شدن رشد یافته است. همچنین راتر در بحث از نیازها، از نیازی تحت عنوان شناخته شدن پایگاه اجتماعی نام می برد که عبارت از نیاز به مورد توجه قرار گرفتن شایستگی فرد

در یکی از فعالیتهای اجتماعی، حرفه‌ای، ورزشی و غیره است.

این نیاز عبارتست از سود بردن از موقعیت اجتماعی و نیاز به کسب مهارت بیشتر و بهتر از دیگران شدن، بنظر می‌رسد نیاز شناخته شدن پایگاه اجتماعی ورزشکاران ارضاء شده باشد. آنها فرصت شرکت در یک تیم و داشتن جایگاهی خاص را داشته و آنرا تجربه کرده‌اند، تشویق دیگران را برانگیخته و احساس کرده‌اند که در موقعیت جدیدتری مورد توجه هستند. ورزشکاران از پایگاه اجتماعی و موقعیت خود استفاده کرده خود را بهتر و سودمندتر از دیگران می‌دانند و تقویت‌هایی را که از طرف دیگران دریافت می‌کنند وابسته به رفتار خود می‌دانند. نتیجه حاصله، نتایج تحقیقات بوش (Bush) (۱۹۹۱)، مورتلارو (Mortellaro) (۱۹۹۴) و کشتی‌دار (۱۳۷۴)، را مبنی بر وجود رابطه بین ورزش کردن و منبع کنترل درونی و تأثیر مثبت ورزش بر منبع کنترل تأیید می‌کند.

۲- عزت نفس

پس از تجزیه و تحلیل امتیازات عزت نفس دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار، ملاحظه گردید که بین سطح عزت نفس دو گروه اختلاف معنی‌داری وجود دارد و عزت نفس ورزشکاران بوضوح بالاتر می‌باشد. تصور بر اینست که درگیر بودن در ورزش و داشتن یک وظیفه خاص در تیم ورزشی باعث شده است تا دانش آموزان ورزشکار احساس وجود بیشتری کرده و خود را فردی شایسته و قابل احترام بدانند، زیرا هم تیمی‌ها در پست ورزشی به ایشان اهمیت داده‌اند. همچنین انجام وظیفه به نحو احسن سبب جلب تشویق و احترام دیگران و ایجاد تصور مفید و با ارزش بودن در گروه ورزشکار شده است.

در مقابل دانش آموزان غیرورزشکار از این موقعیت محروم بوده‌اند و نتوانسته‌اند عزت نفس خود را به اندازه ورزشکاران ارتقاء دهند. لذا عزت نفس ورزشکاران به سطوح بالاتر ارتقاء یافته و بطور معنی‌داری با عزت نفس غیرورزشکاران اختلاف پیدا کرده است. این مطلب با نتایج تحقیقات محمدتقی اقدسی (۱۳۷۱) و بهروزگل محمدی (۱۳۷۲) مطابقت دارد و در تمام موارد، عزت نفس ورزشکاران بطور معنی‌داری بالاتر از غیرورزشکاران بوده است. داشتن فرصت

ابراز وجود و جلب احترام دیگران در موقعیتها ورزشی برای ورزشکاران می تواند مهمترین علت این اختلاف باشد.

۳- پیشرفت تحصیلی

پس از انجام محاسبات آماری مشخص شد هر چند که معدل نمرات پیشرفت تحصیلی غیرورزشکاران در سطحی بالاتر از ورزشکاران قرار دارد اما از نظر آماری میزان پیشرفت تحصیلی دو گروه اختلاف معنی داری با هم ندارد.

در توضیح این می توان گفت که دانش آموزان غیرورزشکار از فرصت های آزاد خود حداکثر استفاده را نموده و به مطالعه پرداخته اند و از فرصتهای موجود برای یادگیری بیشتر استفاده کرده اند. هر چند ورزش بخشی از اوقات دانش آموزان ورزشکار را اشغال کرده و در مقایسه با غیرورزشکاران، در شرایط برابر، فرصت آنها برای مطالعه کمتر بوده است، با وجود این تجدید قوای ذهنی که در اثر ورزش برای دانش آموزان ورزشکار ایجاد شده گیرایی آنها را نسبت به مطالب درسی بهبود بخشیده است. بهمین دلیل توانسته اند نمرات خود را به حد مطلوب ارتقاء دهند. بنا براین همانگونه که از نتایج محاسبات آماری نیز مشخص است، دو گروه از نظر میانگین نمرات پیشرفت تحصیلی تفاوت معنی داری با هم ندارند.

۴- ارتباط بین متغیرها در گروه دانش آموزان ورزشکار

نتایج تجزیه و تحلیل آماری نشان داد که بین عزت نفس و منبع کنترل دانش آموزان ورزشکار رابطه معنی داری وجود دارد. یعنی هر چه عزت نفس فرد بالاتر باشد، منبع کنترل وی نیز درونی تر خواهد بود. در مطالعات پوپ (POP) (۱۹۸۹) روشن شد که بین منبع کنترل و عزت نفس رابطه مستقیمی وجود دارد. همچنین تحقیق گوردن دونالد (Gordon donald) (۱۹۹۴)، وجود رابطه بین منبع کنترل درونی و عزت نفس بالا را تأیید کرد. منبع کنترل و عزت نفس از ویژگیهای شخصیتی بشمار می آیند و هر دو در یک طیف قرار دارند بطوریکه هر چه عزت نفس فرد بالاتر باشد، منبع کنترل وی نیز درونی تر خواهد بود. مطالعات نشان داده اند که یکی از

پیامدهای مهم نسبت دادنهای علی در رابطه با منبع کنترل رابطه آن با عزت نفس است. پیامدهای مثبت رفتاری که به علت‌های درونی چون سعی و کوشش، نسبت داده شوند، در شخص احساس غرور و عزت نفس یا اعتماد به خود ایجاد می‌کنند. اما موفقیتی که به علل بیرونی چون بخت و اقبال یا کمک دیگران نسبت داده شود، احساس غرور و اعتماد به خود ایجاد نمی‌کند. در ادامه تحقیق حاضر، وجود همبستگی معنی‌دار بین منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی و همچنین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی را تأیید نکرد.

۵- ارتباط بین متغیرها در گروه دانش‌آموزان غیرورزشکار

در محاسبه میزان ارتباط بین متغیرها در گروه دانش‌آموزان غیرورزشکار، هر چند محاسبات وجود رابطه بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی را تأیید نکرد، اما معلوم شد که بین منبع کنترل و عزت نفس و همچنین منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی این گروه همبستگی معنی‌داری وجود دارد. عدم رابطه عزت نفس با پیشرفت تحصیلی، بعلاوه بالاتر بودن سطح نمرات پیشرفت تحصیلی غیرورزشکاران (هر چند نامحسوس)، و از طرف دیگر پایین‌تر بودن سطح عزت نفس آنها نسبت به گروه ورزشکار قابل توجه است.

در مورد وجود همبستگی معنی‌دار بین منبع کنترل و عزت نفس غیرورزشکاران می‌توان چنین تحلیل کرد که چون در گروه غیرورزشکار هر دو عامل منبع کنترل و عزت نفس در سطحی پایین‌تر از ورزشکاران قرار داشته است، بنا براین وجود همبستگی بین این دو عامل دور از انتظار نیست. همانگونه که قبلاً نیز اشاره شد، این دو متغیر از عوامل شخصیتی و مرتبط به هم هستند و با تغییر یک متغیر، متغیر دوم نیز در همان جهت تغییر می‌یابد. به بیان دیگر در صورتیکه عزت نفس فرد بالا باشد، منبع کنترل وی نیز درونی‌تر خواهد بود. عکس این مسئله نیز صادق است و هر چه عزت نفس فرد پایین‌تر باشد، منبع کنترل وی نیز بیرونی‌تر خواهد بود. بنا براین با توجه به پایین‌تر بودن عزت نفس غیرورزشکاران نسبت به گروه ورزشکار و همچنین بیرونی‌تر بودن منبع کنترل آنها در برابر ورزشکاران، این نتیجه قابل توجه است.

تجزیه و تحلیل آماری وجود رابطه بین منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی این گروه را نیز تأیید

کرده است. نتایج اخیر با نتیجه تحقیقات بورباخ (Burbach) (۱۹۷۶)، باگات (Bhagat) (۱۹۷۸)، مقصود. م (Maqsud. M) (۱۹۸۳)، جانسون (Jhonson) (۱۹۹۳) و همچنین اسماعیل بیابانگرد (۱۳۷۰) مطابقت دارد.

پیشنهادها

الف: پیشنهادهای مبتنی بر یافته‌های تحقیق

۱- با توجه به اینکه نتیجه تحقیق، بالاتر بودن میزان احساس عزت نفس و درونی تر بودن منبع کنترل را در گروه دانش آموزان ورزشکار تأیید می‌کند، به اولیاء تعلیم و تربیت و مسئولان وزارت آموزش و پرورش پیشنهاد می‌شود امکانات ورزشی مدارس را افزایش داده و موقعیت مناسب‌تری برای ورزش کردن دانش آموزان فراهم آورند.

۲- با توجه به نتیجه تحقیق مبنی بر رابطه مثبت ورزش با منبع کنترل و عزت نفس دانش آموزان پیشنهاد می‌شود اداره کل تربیت بدنی آموزش و پرورش برنامه ورزشی هماهنگ و مناسبی را برای مدارس سراسر کشور تدوین کند و کلاس‌هایی تربیت بدنی مدارس نیز با جدیت بیشتری برگزار شود.

۳- با توجه به رابطه مثبت ورزش با منبع کنترل و عزت نفس و حفظ سلامت و بهداشت روانی افراد بخصوص نوجوانان، پیشنهاد می‌شود تحقیقی بین نسبت دانش آموزان و امکانات ورزشی موجود انجام شود تا با مشخص تر شدن فاصله‌ها، احساس نیاز موجب تحرک بیشتر مسئولین گردد.

ب: پیشنهاد به محققین و پژوهشگران

۱- پیشنهاد می‌شود منبع کنترل و عزت نفس ورزشکاران رشته‌های ورزشی گروهی یا انفرادی مقایسه شود.

۲- پیشنهاد می‌شود منبع کنترل و عزت نفس ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی مورد تحقیق و بررسی قرار گیرد

۳- پیشنهاد می‌شود منبع کنترل و عزت نفس دانشجویان رشته تربیت بدنی با دانشجویان سایر رشته‌های تحصیلی مقایسه شود.

۴- پیشنهاد می‌شود منبع کنترل و عزت نفس ورزشکاران نخبه با افراد عادی مقایسه شود.

۵- پیشنهاد می‌گردد چنین تحقیقی بر روی دختران و پسران دانش آموز ورزشکار و

غیرورزشکار صورت گیرد.

۶- از آنجا که برای سنجش منبع کنترل و عزت نفس، آزمونهای دیگری نیز وجود دارد، پیشنهاد می شود از آزمونهای دیگری برای سنجش منبع کنترل و عزت نفس آزمودنی ها استفاده شود.

۷- پیشنهاد می شود در تحقیقات مشابه از روشهای دیگر تحقیق استفاده شود.

۸- پیشنهاد می شود چنین تحقیقی در سطحی وسیع تر و همچنین سایر شهرستانها انجام شود.

منابع فارسی

- احدی. حسن و شکوه السادات بنی جمالی، روانشناسی رشد، چاپ چهارم، تهران، نشر بنیاد، ۱۳۷۰
- اتکینسون. ال ریئا و همکاران، زمینه روانشناسی، جلد دوم، ترجمه محمدتقی براهنی و همکاران، چاپ اول، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۶۸
- اقدسی. محمدتقی، "بررسی و مقایسه عزت نفس ورزشکاران با غیرورزشکاران"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس ۱۳۷۲
- بیابانگرد. اسماعیل، "بررسی رابطه بین مفاهیم منبع کنترل، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی پسران سال سوم دبیرستانهای شهر تهران در سال تحصیلی ۷-۱۳۶۹"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۳۷۱
- بست. جان، روشهای تحقیق در علوم تربیتی و رفتاری، ترجمه دکتر پاشاشریفی و نرگس طالقانی، چاپ پنجم، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۷۳
- برونو. فرانکو، فرهنگ توصیفی اصطلاحات روانشناسی، ترجمه مهشید یاسایی، تهران، انتشارات طرح نو، ۱۳۷۰
- پراندن. ناتانیل، روانشناسی حرمت نفس، ترجمه جمال هاشمی، چاپ اول، تهران، شرکت سهامی انتشار، ۱۳۷۱
- بودات. نسرین، "رابطه بین افسردگی و منبع کنترل درونی - بیرونی"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، بیمارستان روزبه، ۱۳۵۷
- حسن زاده. ایرج، رمضان، "بررسی مفاهیم انگیزش (درونی - بیرونی)، منبع کنترل (درونی - بیرونی) و پیشرفت تحصیلی پسران سال سوم دبیرستانهای گرگان در سال تحصیلی ۷۳-۱۳۷۲"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم، ۱۳۷۳
- سیف. علی اکبر، روانشناسی پرورشی (روانشناسی یادگیری و آموزش)، چاپ چهارم، تهران، انتشارات آگاه، ۱۳۶۸
- شاملو. سعید، مکتبها و نظریهها در روانشناسی شخصیت، چاپ اول، تهران،

انتشارات چهره، ۱۳۶۳

- شاملو. سعید، بهداشت روانی، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۶۸

- شعاری نژاد. علی اکبر، فرهنگ علوم رفتاری، چاپ اول، تهران، انتشارات امیرکبیر،

۱۳۶۴

- شولتس. دوان، روانشناسی کمال، ترجمه گیتی خوشدل، چاپ پنجم، تهران، نشر نو،

۱۳۵۷

- شر. رواستون، اصول راهنمایی، ترجمه دکتر علی شریعتمداری، چاپ دوم، تهران،

انتشارات مشعل، ۱۳۶۶

- غضنفری. احمد، "مقایسه منبع کنترل و میزان افسردگی گروه جانبازان، معلولین عادی و

افراد عادی"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۱

- فروم. اریک، انسان برای خویشتن، ترجمه اکبر تبریزی، چاپ اول، تهران، انتشارات

بحجت، ۱۳۶۰

- فراست. دیوید ب، روانشناسی ورزشی، ترجمه عیدی علیجانی و مهوش نوربخش،

چاپ اول، سازمان تربیت بدنی ایران، ۱۳۶۶

- کشتی دار. محمد، "تاثیر تمرینات هوازی بر منبع کنترل و میزان افسردگی جانبازان ضایعه

نخاعی استان خراسان"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۴

- کوهن. لوئیس و هالیدی. میشل، آمار در علوم تربیتی و تربیت بدنی، ترجمه دکتر علی

دلاور، چاپ اول، تهران، دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۳۷۲

- کریمی. یوسف، روانشناسی اجتماعی، ویراستار دکتر علی سیف، چاپ دوم، تهران،

انتشارات دانشگاه پیام نور، ۱۳۷۰

- منصور. محمود، روانشناسی ژنتیک (۲)، چاپ اول، تهران، انتشارات دریا، ۱۳۶۹.

- محمدیان. صمد، بلوغ... تولدی دیگر، تهران، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان، ۱۳۶۹

- ماسن. هنری پاول، رشد و شخصیت کودک، ترجمه مهشید یاسائی، تهران، نشر مرکز،

۱۳۶۹.

- هزاریان. علی، "بررسی افسردگی گروهی از جانبازان"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران، ۱۳۷۰
- هاشمی نصره‌آبادی. محمد، «رابطه بین مفاهیم منبع کنترل، عزت نفس، حمایت اجتماعی و افسردگی»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۲.

منابع خارجی

- Bush, freedra leach(1991), "relationship between locus of control and Exercisë, MAI 29/01, P.89.
- Borges, marilyn. A(1980), "Effects of gender, age, locus of control and self Esteem on estimates of College grade ",journal of psychology repotrts, vol 47 (3,pt1)831-837.
- Browner, patrica sparks (1990), "Exercise as it relates to depression and locus of control ",DAI, A 50/12, P38-91.
- Bhagat- Rubi-s. chassie- marilyn-B (1978), "the role of self Esteem and locuse of control in the differential performance of preforance, program Satisfaction and life satisfaction in an educational organization ", journal of vocational behavior, vol 13(3), PP 317-326.
- Burbach- harold & bridgeman- brent (1976), "relationship between self Esteem and locus of control in black and white fifth grade students ", child study journal, vol,6(1), PP 33-37.
- Bolig-R (1992), "A comparison of never hospitalized and previously hospitalized adolescents- self Esteem and locus of control ", journal of Adolescence, vol 27, Iss 105, PP 227-234.
- Carroll- JL, Buhrow- M (1994), "concurrent validity of the culture-free self Esteem inventory and physical health in college students ", journal of psychological reports, vol 74, Iss 2, PP 553-554.
- Cauce AM & others (1992), " life stress, social support and locus of control during early adolescence ",journl of community psychology, vol 20, Iss 6, PP 787-798.

- Gordon, donald. A(1977), "childrens belifes in internal- External control and self Esteem as related to academic achivement," journal of presonality assessment, vol 41 (4), PP383-386.
- Jhonson- BW & others (1993), " Impact of cooprative and individualistic learning on high ability students achivement, self Esteem and social acceptance ", journal of social psychology, vol 133, Iss 6, PP 839-844.
- Jambor- EA & rudisill- ME(1992), " the relationship between childrens locus of control and sport choices ", journal of human movement studies, vol 22, Iss 1, PP 35-40.
- Kitay, joyce. marilyn (1994), " the relationship of aerobic exercise adherence to locus of control and self Esteem ", DAI-B 54/07, PP 38-79.
- Mussen, pauth, hand book of child psychology, U.S.A, jhon wiley and sons I.N.C forth adition, 1983.
- Mortellaro, pamela marie (1994), " locus of control, attribution and self efficacy in the adherence to sport in jury treatment ", MAI 32/03, P1079.
- Maqsud .M (1983), " relationship of locus of control to self Esteem, academic achivement and prediction of performance among nigerian secondary school pupils, british journal of education psychology, vol 53(2), PP 215-221.
- Nelson, william (1980), "locus of control & self Esteem and field independence as prediction school achivement amony anglo american and mexican american children ", journal of behavioral sciences, vol 2(4)

PP 323-333.

- Poop. W. Alice & mchile M.S (1989), " self Esteem enhancement with children and adolescents ", newyork pergamon press.

- Rotter.J.B (1975), " Internal versus External control of reinforcement and decision time ", journal of personality and social psychology, vol 2, PP 63-93.

- Rotter J.B (1972), " application of social learning theory of personality ", By holt, rinehart and minston inc.

- Regis.D (1994), " Differential prediction of dental health behavior by self Esteem and health locus of control in young adolescents ", journal of clinical periodontology vol 21, Iss 1, PP 7-12.

- Stank, J.D (1972), " conformity, ability and self Esteem ", journal of social psychology. vol 30, PP 2-13.

- Smith, ronald-E. smoll, frank-L (1990), " self Esteem and childrens reaction to youth sport coaching behaviors ", journal of developmental psychology, vol 26 n6, P 87-93.

- Strickland.B.R (1989), " Internal-External control expectancies" "journal of psychology, vol 53, PP 299-306.

- Sheridan.marguret.K (1991), " increasing self esteem and competency in children ", international journal of early childhood, vol 23, P 28-32.

- Weiner.B (1980), " human motivation ", newyork holt, rinehart and winston.

- Wiehe- vernon (1984), " self wsteem, attitude toward parents, and

locus of control in children of divorced and non- divorced families ",
journal of social service re search, vol 8(1), PP 17-28.

- Watkins- david (1982), " antecedents of self Esteem, locus of
control and academic achivement ", International review of applied
psychology, 1982 oct, vol 31(4), PP 475-491.

(پیوست یک)

پاسخ دهنده عزیز: این پرسشنامه شامل ۲۹ جفت جمله است که هر جفت آن با "الف" و "ب" مشخص شده است، خواهشمند است پس از مطالعه هر جفت از جمله‌ها، جمله‌ای را که با آن موافق هستید، علامت بزنید. /
من معتقدم که:

سؤال ۱

الف: () علت اینکه کودکان دچار گرفتاری می‌شوند این است که والدین بیش از اندازه مجازاتشان می‌کنند.

ب: () امروزه گرفتاری بیشتر کودکان به این دلیل است که والدین بیش از حد با آنان به ملایمت رفتار می‌کنند.

سؤال ۲

الف: بسیاری از رویدادهای ناخوشایند زندگی مردم تا اندازه‌ای به علت بدشانسی است.

ب: () بدبختی‌های مردم نتیجه اشتباهاتی است که خود آنها مرتکب شده‌اند.

سؤال ۳

الف: () یکی از دلایل عمده بروز جنگها این است که مردم آنقدر که باید به امور سیاسی علاقه ندارند.

ب: () هر قدر که مردم برای جلوگیری از جنگ بکوشند، باز هم جنگ وجود خواهد داشت.

سؤال ۴

الف: () در این دنیا هر کسی بالاخره از ارزش و احترامی که سزاوار آن است برخوردار می‌شود.

ب: () متأسفانه هر قدر هم شخص تلاش کند باز هم ارزش واقعی او ناشناخته می‌ماند.

سؤال ۵

الف: () این عقیده که آموزگاران نسبت به دانش‌آموزان بی‌انصافند، بی‌معناست.

ب: () بیشتر دانش‌آموزان نمی‌دانند که تا چه حد نمراتشان تحت تأثیر رویدادهای تصادفی است

سؤال ۶

- الف: () اگر فرصتهای مناسب دست ندهد کسی نمی تواند رهبری اثربخش باشد.
ب: () افراد توانمندی که نتوانسته اند رهبر شوند از فرصتهای پیش آمده استفاده نکرده اند.

سؤال ۷

- الف: () هر قدر هم که تلاش کنید، باز هم بعضی ها از شما خوششان نمی آید.
ب: () افرادی که نمی توانند کاری کنند که مورد علاقه دیگران قرار گیرند، راه ساختن با دیگران را بلد نیستند.

سؤال ۸

- الف: () در تعیین شخصیت هر فرد، وراثت نقش اصلی را بازی می کند.
ب: () آنچه که معرف یک فرد است، تجارب او در زندگی است.

سؤال ۹

- الف: () اغلب به این نکته پی برده ام که هر چه قرار است اتفاق بیافتند، اتفاق می افتد.
ب: () هر گاه خودم تصمیم گرفتم راه خاصی را انتخاب کنم، خیلی بهتر از تسلیم شدن به سرنوشت بوده است.

سؤال ۱۰

- الف: () اگر شاگردی خودش را خوب آماده کرده باشد، بندرت ممکن است حقیقت در امتحان پایمال شود.
ب: () خیلی وقتها سئوالات امتحان باندازه ای با درس بی ارتباط است که حاضر کردن واقعاً بی فایده است.

سؤال ۱۱

- الف: () موفقیت حاصل سخت کوشی است، شانس در آن کم اثر یا بی اثر است.
ب: () داشتن شغل دلخواه بیشتر نتیجه این است که آدم در یک لحظه مناسب در محل حضور داشته باشد.

سؤال ۱۲

الف: () یک شهروند معمولی می تواند در تصمیمات حکومت تأثیر بگذارد.
ب: () دنیا توسط عده معدود صاحبان قدرت اداره می شود، از آدم خرده پا کاری ساخته نیست.

سؤال ۱۳

الف: () وقتی که نقشه‌هایی را طرح می‌کنم، تقریباً یقین دارم که می‌توانم آنها را عملی کنم.
ب: () همیشه عاقلانه نیست برای آینده نقشه بکشیم، چون خیلی چیزها به بخت خوب یا بد بستگی دارد.

سؤال ۱۴

الف: () تعدادی از مردم هیچ حسنی ندارند.
ب: () هرکس خوبیهای دارد.

سؤال ۱۵

الف: () برای رسیدن به آنچه خواستارش هستم، شانس کم اثر یا بی اثر است.
ب: () خیلی وقتها ما می‌توانیم در تصمیم‌گیری صرفاً شیر یا خط بیاندازیم.

سؤال ۱۶

الف: () کسی که رئیس می‌شود به این بستگی دارد که شخص بطور شانسی قبل از دیگران در محل حضور داشته باشد.
ب: () وادار کردن مردم به انجام کار درست به توانایی آنان بستگی دارد، در این مورد شانس اثر ناچیزی دارد.

سؤال ۱۷

الف: () تا آنجا که به رویدادهای دنیا مربوط میشود، بیشتر ما قربانیان نیروهایی هستیم که نه آنها را می‌توانیم بشناسیم و نه می‌توانیم مهارشان کنیم.
ب: () با شرکت فعالانه در امور سیاسی و اجتماعی، مردم می‌توانند رویدادهای جهان را کنترل کنند.

سؤال ۱۸

- الف: () بیشتر مردم نمی‌دانند که تا چه حد زندگیشان تحت کنترل رویدادهای تصادفی است.
ب: () در واقع چیزی بعنوان "شانس" وجود ندارد.

سؤال ۱۹

- الف: () آدم باید همیشه به اشتباهات خود اعتراف کند.
ب: () اغلب بهتر است روی اشتباهاتمان سرپوش بگذاریم.

سؤال ۲۰

- الف: () مشکل می‌توان فهمید کسی واقعا از ما خوشش می‌آید یا نه
ب: () تعداد دوستان یک فرد بستگی به میزان خوب بودن او دارد.

سؤال ۲۱

- الف: () بالاخره میان رویدادهای خوب و بد که برای ما رخ می‌دهد، توازن برقرار است.
ب: () بیشتر بدبختیها نتیجه ناتوانی، نادانی، تنبلی یا هر سه آنهاست.

سؤال ۲۲

- الف: () با کوشش کافی می‌توانیم فساد سیاسی را از بین ببریم.
ب: () برای مردم دشوار است که کنترل زیادی بر فعالیت سیاستمداران صاحب منصب داشته باشند.

سؤال ۲۳

- الف: () بعضی وقتها از طرز نمره دادن معلمان سر در نمی‌آورم
ب: () میان درس خواندن و نمره گرفتن رابطه مستقیمی برقرار است.

سؤال ۲۴

- الف: () رهبر خوب کسی است که بگذارد خود مردم برای کار خودشان تصمیم بگیرند.
ب: () رهبر خوب کسی است که تکلیف هر کس را معین کند.

سؤال ۲۵

- الف: () خیلی وقتها احساس می‌کنم بر حوادثی که برآیم رخ می‌دهد تأثیر کمی دارم.
ب: () امکان ندارد باور کنم که شانس یا اقبال در زندگی من نقش مهمی ایفا می‌کند.

سؤال ۲۶

- الف: () دلیل تنهایی مردم این است که تلاش نمی‌کنند خونگرم باشند.
ب: () تلاش زیادی برای خوشایند مردم چندان فایده‌ای ندارد، اگر قرار است از آدم خوششان بیاید، می‌آید.

سؤال ۲۷

- الف: () در دبیرستان برای ورزش خیلی اهمیت قائل می‌شوند.
ب: () ورزشهای گروهی برای پرورش شخصیت فرد یک روش بسیار خوب محسوب می‌شوند.

سؤال ۲۸

- الف: () هر چه سرم می‌آید، نتیجه اعمال خودم است.
ب: () بعضی وقتها احساس می‌کنم که بر انتخاب زندگی‌م کنترل کافی ندارم.

سؤال ۲۹

- الف: () بیشتر وقتها نمی‌توانم بفهمم چرا سیاستمداران اینطور رفتار می‌کنند.
ب: () بالاخره خود مردم مسئول حکومت بد ملی با محلی هستند.

(پیوست دو)

بسمه تعالی

پاسخ دهنده عزیز جملات زیر را به دقت خوانده و در صورتیکه هر یک از آنها با وضعیت فعلی شما مطابقت دارد در ستون "بلی" و چنانچه به هیچ شکلی با وضعیت شما مطابقت ندارد "خیر" را علامت بگذارید:

- ۱- بیشتر اوقات در خواب و خیال بسر می برم. بلی () خیر ()
- ۲- از خود خیلی مطمئن هستم. بلی () خیر ()
- ۳- اغلب آرزو می کنم کاش فرد دیگری بودم. بلی () خیر ()
- ۴- من دوست داشتنی هستم. بلی () خیر ()
- ۵- با والدینم اوقات خوشی را می گذرانیم. بلی () خیر ()
- ۶- هیچ وقت درباره چیزی نگران نمی شوم. بلی () خیر ()
- ۷- صحبت کردن در مقابل کلاس برایم سخت است. بلی () خیر ()
- ۸- آرزو می کنم که ای کاش جوانتر بودم. بلی () خیر ()
- ۹- چیزهای زیادی در من وجود دارند که اگر می توانستم آنها را تغییر می دادم. بلی () خیر ()
- ۱۰- به آسانی می توانم تصمیم بگیرم. بلی () خیر ()
- ۱۱- دیگران از بودن با من لذت می برند. بلی () خیر ()
- ۱۲- در خانه زود عصبانی می شوم. بلی () خیر ()
- ۱۳- همیشه کار درست را انجام می دهم. بلی () خیر ()
- ۱۴- به امور تحصیلی خود افتخار می کنم. بلی () خیر ()
- ۱۵- همیشه کسی باید به من بگوید چکار بکنم. بلی () خیر ()
- ۱۶- انجام هر کار جدیدی از من وقت زیادی می گیرد. بلی () خیر ()
- ۱۷- اغلب از آنچه انجام داده ام، متاسفم. بلی () خیر ()
- ۱۸- بین هم سن و سالهای خود مشهور هستم. بلی () خیر ()
- ۱۹- معمولاً والدینم به احساسات من توجه می کنند. بلی () خیر ()

- ۲۰- هرگز ناخشنود نیستم. بلی () خیر ()
- ۲۱- تا آنجا که بتوانم کار را به نحو احسن انجام می‌دهم. بلی () خیر ()
- ۲۲- من به راحتی تسلیم می‌شوم. بلی () خیر ()
- ۲۳- معمولاً می‌توانم از خود مواظبت بکنم. بلی () خیر ()
- ۲۴- من فردی نسبتاً شادمان هستم. بلی () خیر ()
- ۲۵- من ترجیح می‌دهم با بچه‌ای کوچکتر از خودم بازی کنم. بلی () خیر ()
- ۲۶- والدینم انتظارات بیش از حدی از من دارند. بلی () خیر ()
- ۲۷- من تمام کسانی را که می‌شناسم دوست دارم. بلی () خیر ()
- ۲۸- دوست دارم معلم در کلاس برای جواب دادن درس، صدایم بزند. بلی () خیر ()
- ۲۹- من خود را درک می‌کنم. بلی () خیر ()
- ۳۰- مثل من بودن خیلی سخت است. بلی () خیر ()
- ۳۱- همه چیز در زندگی من گره خورده است. بلی () خیر ()
- ۳۲- بچه‌ها معمولاً از عقیده من پیروی می‌کنند. بلی () خیر ()
- ۳۳- هیچ کس در خانه به من توجه زیادی نمی‌کند. بلی () خیر ()
- ۳۴- هرگز سرزنش نمی‌شوم. بلی () خیر ()
- ۳۵- آنطور که دوست دارم تکالیف مدرسه را انجام نمی‌دهم. بلی () خیر ()
- ۳۶- می‌توانم تصمیم بگیرم و به آن پایبند بمانم. بلی () خیر ()
- ۳۷- من واقعاً دوست ندارم که یک پسر باشم. بلی () خیر ()
- ۳۸- من خودم را دست کم می‌گیرم. بلی () خیر ()
- ۳۹- دوست ندارم با دیگران باشم. بلی () خیر ()
- ۴۰- خیلی وقتها دوست دارم خانه را ترک کنم. بلی () خیر ()
- ۴۱- من اصلاً کمرو نیستم. بلی () خیر ()
- ۴۲- من اغلب اوقات در مدرسه احساس دلخوری می‌کنم. بلی () خیر ()
- ۴۳- من اغلب احساس می‌کنم که از خودم شرمندم. بلی () خیر ()

- ۴۴- من به زیبایی دیگران نیستم. بلی () خیر ()
- ۴۵- اگر چیزی برای گفتن داشته باشم معمولاً آن را می گویم. بلی () خیر ()
- ۴۶- بچه ها اغلب از من عیبجویی می کنند. بلی () خیر ()
- ۴۷- پدر و مادرم من را ترک می کنند. بلی () خیر ()
- ۴۸- من همیشه راست می گویم. بلی () خیر ()
- ۴۹- معلمان در من احساس ناخوشایند بی کفایتی را بوجود می آورند. بلی () خیر ()
- ۵۰- برایم مهم نیست که بر من چه می گذرد. بلی () خیر ()
- ۵۱- من فردی شکست خورده ام. بلی () خیر ()
- ۵۲- هنگام سرزنش، به آسانی ناراحت می شوم. بلی () خیر ()
- ۵۳- بچه های دیگر بیشتر از من مورد علاقه دیگران هستند. بلی () خیر ()
- ۵۴- اغلب اوقات این احساس را دارم که والدینم مرا تحت فشار قرار می دهند. بلی () خیر ()
- ۵۵- همیشه می دانم که به مردم چه بگویم. بلی () خیر ()
- ۵۶- اغلب در مدرسه دلسرد می شوم. بلی () خیر ()
- ۵۷- معمولاً چیزی مرا آزار نمی دهد. بلی () خیر ()
- ۵۸- نمی توان به من اعتماد کرد. بلی () خیر ()

ABSTRACT

The purpose of this thesis is to compare the locus of control, self Esteem & academic achievement between athlete & non athlete students.

96 athlete students and 100 non athlete students were chosen. They have studied at the 6th region of Tehran city high schools. The Internal-External Rotter's Locus of Control Inventory & Cooper Smith's Inventory of Self Esteem were used. The results after doing T-test & Pearson correlation at $\alpha = 0.05$ showed that there is a significant difference between two groups in locus of control & self Esteem but no difference in academic achievement. There was a significant correlation between Self Esteem and locus of control in the athlete group but no difference between locus of control and academic achievement and between self Esteem and academic achievement. There was also a significant difference between locus of control and self Esteem and between locus of control and academic achievement in the non athlete students but no difference between their self Esteem and academic achievement.