

## مقایسه شادکامی، عزت نفس و اضطراب بین دانش آموزان مدارس با و بدون طرح المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای

مهدی مولایی یساوی<sup>۱</sup>، زهرا قنبری<sup>۲</sup>، مریم قنبری<sup>۳</sup>، علیرضا بهرامی<sup>۴</sup>

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۸/۵ پذیرش نهایی: ۱۳۹۷/۵/۱۳

### چکیده

ورزش و فعالیت بدنی یکی از بخش‌های مهم نظام تعلیم و تربیت است. هدف از پژوهش حاضر مقایسه شادکامی، عزت نفس و اضطراب دانش‌آموزان مدارس با و بدون طرح المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای است. روش پژوهش از نوع علی-مقایسه‌ای است. جامعه پژوهش شامل دانش‌آموزان دختر شهر اراک که در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ در مقطع متوسطه دوم مشغول به تحصیل بودند، تشکیل می‌دادند. از بین آنها ۱۵۵ نفر از دانش‌آموزان مدارس مجری طرح المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای و ۱۵۵ نفر از بین دانش‌آموزان مدارس مجری این طرح نبودند به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزارهای سنجش شامل پرسشنامه شادکامی آکسفورد، پرسشنامه اضطراب کتل، پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت بود. داده‌ها بوسیله آزمون تحلیل واریانس چند متغیره (MANOVA) به کمک نرم افزار اسپس پی اسپس نسخه ۲۲ تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد شادکامی و عزت نفس دانش‌آموزان مدارس مجری طرح المپیاد ورزشی در سطح اطمینان ۰/۹۵ بالاتر از دانش‌آموزان مدارس مجری بود که مجری طرح نبودند ولی بین اضطراب دو گروه تفاوت معناداری مشاهده نشد. همچنین نتایج نشان داد دانش‌آموزان مدارس مجری طرح المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای بودند شادکامی و عزت نفس بالاتری نسبت به دانش‌آموزان مدارس مجری این طرح نبودند، داشتند لذا پیشنهاد می‌شود به منظور افزایش نشاط، شادابی و عزت نفس دانش‌آموزان این طرح در همه‌ی مدارس اجرا شود.

**واژه‌های کلیدی:** المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای، شادکامی، اضطراب، عزت نفس

### مقدمه

تحولات پرشتاب جهانی در عرصه علم و صنعت، جوامع بشری را بر آن داشته تا با نگرشی جدید به دارایی‌های غیرعینی، از جمله اهداف نظام آموزش و پرورش کشور، تربیت نسلی شاداب و بانشاط است که در کنار فراگیری علوم مختلف، از سلامتی، تحرک و پویایی لازم برخوردار باشند. مدارس کشور به‌عنوان اصلی‌ترین پایگاه تعلیم و

۱. دانشجوی دکتری سنجش و اندازه‌گیری، دانشگاه علامه طباطبائی تهران و دبیر آموزش و پرورش

۲. (نویسنده مسئول) کارشناسی ارشد یادگیری حرکتی، دانشگاه اراک و دبیر آموزش و پرورش، نویسنده مسئول ghanbariz1390@gmail.com

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد یادگیری حرکتی دانشگاه اراک و دبیر آموزش و پرورش

۴. دانشیار، دکترای تخصصی روانشناسی ورزش، دانشگاه اراک، دانشکده علوم انسانی، گروه علوم ورزشی

تربیت، مورد توجه مدیران آموزش و پرورش بوده و در کانون توجه برنامه ریزان و طراحان تعلیم و تربیت قرار دارد. معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش در راستای عملیاتی نمودن سند تحول بنیادین نظام آموزش و پرورش و تمرکز بر ساحت‌های یادگیری زیستی، بدنی و همچنین اخلاقی و اجتماعی دانش آموزان و با عنایت به ضرورت تحقق عدالت آموزشی و پرورشی و بر اساس راهکارهای موجود در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش اقدام به برگزاری المپیادهای ورزشی درون مدرسه‌ای نمود. برگزاری بازی‌ها و رقابت‌های ورزشی از جمله جاذبه‌های تربیت بدنی در مدارس بوده و از موضوعات مورد اقبال و علاقه دانش آموزان است و از دیرباز از ابزارهای بسیار قوی و در اختیار مدارس جهت رشد و تعالی دانش آموزان در حوزه آموزشی و پرورشی بوده است. به طوری که علاوه بر ارتقاء مهارت‌های ورزشی و گذران لحظات شاد و بانشاط، تجربیات و مهارت‌های فراوانی را در حوزه‌های اجتماعی، اخلاقی و فرهنگی به دانش آموزان ارزانی داشته است. المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای عبارت است از برگزاری بازی‌ها و رقابت‌های مختلف ورزشی درون کلاسی، بین کلاسی و بین پایه‌ای در یک دوره زمانی مشخص از سال تحصیلی که با توجه به علایق دانش آموزان و امکانات مدرسه، ویژگی‌ها و شرایط اقلیمی منطقه و مناسبت‌های خاص به مرحله اجرا گذاشته می‌شود. المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای دارای رویکردهایی شامل: مدرسه محور نمودن فعالیت‌های تربیت بدنی و ورزش دانش آموزی، مشارکت محور نمودن فعالیت‌ها، ظرفیت شناسی و بهره‌مندی حداکثری از ظرفیت‌های درونی و بیرونی آموزش و پرورش، اخلاق محور نمودن فعالیت‌های تربیت بدنی و ورزش مدارس و تقویت هویت ملی اسلامی دانش آموزان، تعمیم و فراگیر نمودن فعالیت‌های تربیت بدنی ورزش مدارس و رضایت بخش نمودن فعالیت‌ها و جذاب و پرنشاط نمودن فضاهای آموزشی مدارس و کیفیت محور نمودن فعالیت‌ها است. (دستورالعمل المپیاد ورزشی، ۱۳۹۴).

یکی از نیازهای روانی بشر شادی و نشاط است که به دلیل تأثیر عمده‌ای که بر زندگی افراد دارد، همواره ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. نشاط و شادی از نیازهای اولیه فطری و ضروری انسان به شمار می‌رود و می‌توان آن را عوامل سلامت خانواده و جامعه دانست (فرحزاد، ۱۳۹۳). وقتی از مردم پرسیده می‌شود که منظور از شادکامی چیست؟ آن‌ها دو پاسخ را مطرح می‌کنند: ممکن است حالات هیجانی مثبت مانند لذت را عنوان

کنند، یا اینکه آن را راضی بودن از زندگی به طور کلی یا از بیشتر جنبه‌های آن بدانند (آرجیل، مارتین و لو، ۱۹۹۵). در تعریف شادی، برخی به احساسات عواطف توجه خاصی نشان می‌دهند و شادی را احساسات یا هیجانات مثبت قلمداد می‌کنند. بعضی نیز تعریف شناختی از شادی ارائه می‌دهند، در این دسته از تعاریف ارزیابی مثبت و رضایت از کل زندگی مطرح است (گروبر، مائوس و تمیر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱). شادی یکی از هیجانات مثبت است که در مقابل هیجانات منفی مانند افسردگی، اضطراب و یاس قرار دارد. توجه به شادی و نشاط اجتماعی بر عملکرد و بهره‌وری افراد تأثیر مثبت گذاشته و باعث افزایش آن در جامعه می‌شود و راه را برای توسعه و پیشرفت جامعه هموار می‌کند (عباس زاده، عزیزاده اقدم، کوهی و علی پور، ۱۳۹۱). شادی عبارت است از هیجانات مثبتی که از دو بعد رفتارهای اجتماعی و رضایت درونی تشکیل شده و می‌تواند احساس نشاط فرد را نشان دهد (زارعی، ۱۳۸۸). تحقیقات نشان می‌دهد. شادی صرف نظر از چگونگی کسب آن می‌تواند سلامت جسمانی را بهبود بخشد. افرادی که شاد هستند احساس امنیت بیشتری می‌کنند، آسان تر تصمیم می‌گیرند، دارای روحیه مشارکتی بیشتری هستند و نسبت به کسانی که با آن‌ها زندگی می‌کنند بیشتر احساس رضایت دارند (مایرز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴). شرایط خارجی علل و دلایل خوشبختی است (لاوازا<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶). ورزش و فعالیت بدنی یکی از عواملی است که می‌تواند بر شادکامی افراد مؤثر باشد. نتایج پژوهش یعقوبی و همکاران (۱۳۹۰) نشان داد که بین دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار در سازه‌های شادکامی هوش و سلامت روانی تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین نتایج پژوهش لئون هارت<sup>۵</sup> (۲۰۰۲؛ به نقل از گودرزی و حمایت‌طلب، ۱۳۸۶) نشان داد که تمرینات بدنی اثر مثبتی بر سلامت روانی و شادکامی افراد شرکت‌کننده دارد و باعث کاهش اضطراب، افسردگی و استرس می‌شود. یافته‌های پژوهش کشاورز (۱۳۸۶) حاکی از آن است که بین سن، جنس، فعالیت هنری، فعالیت ورزشی، روابط خانوادگی و اجتماعی، خوش‌بینی نسبت به آینده و فعالیت مذهبی با شادکامی، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین بر اساس مطالعات دیوسالار (۱۳۷۹) مشارکت منظم در فعالیت های بدنی برای افرادی که با آسیب روان شناختی جدی مواجه هستند، فواید روان شناختی دارد که از آن جمله می‌توان افزایش

1. Argyle, Martin & Lu
2. Gruber, Mauss & Tamir
3. Myers
4. Lavazza
5. Leonhardt

بهبودی همگانی، افزایش شادابی و طراوت، کاهش اضطراب، کاهش افسردگی را نام برد. نتایج پژوهش شکوهی مقدم، زیوری رحمان و لسانی (۱۳۹۰) نشان داد که با شرکت در فعالیت های ورزشی، نشاط و شادابی فرد افزایش می یابد.

اضطراب نیز به عنوان بخشی از زندگی هر انسان، در همه ی افراد در حدی اعتدال آمیز وجود دارد و در این حد به عنوان پاسخی سازمان یافته تلقی می شود (دادستان، ۱۳۹۰). اضطراب و تشویش بیشتر به برداشت فرد از موقعیت خاص و عواطف ناشی از آن اشاره دارد. اگر فرد احساس کند که نمی تواند از پس موقعیت برآید، احتمالاً وضعیت را مخاطره آمیز می پندارد و اضطراب بیشتری را تجربه می کند، بخصوص اگر نتیجه برایش بااهمیت باشد (اشمیت و ریسبرگ<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴). اضطراب عبارت است از یک احساس منتشر ناخوشایند و مبهم هراس و دلواپسی با منشأ ناشناخته که فرد تجربه می کند و آن شامل عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژیکی است (لطیفی و امیری، ۱۳۹۰). اضطراب و اختلالات مرتبط با آن یکی از شایعترین اختلالات روانی است (کاترمن، بلو، بلیر، چکا، کجمیستد و ون آمرینگن<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴). اضطراب مستلزم مفهوم نایمنی یا تهدیدی است که فرد منبع آن را به وضوح درک نمی کند و به صورت یک موقعیت تهدیدآمیز که تحت تأثیر بالا رفتن تحریکات، اعم از درونی و بیرونی تصور می گردد که فرد در کنترل کردن آن ناتوان است (دادستان، ۱۳۹۰). افسردگی و اضطراب عوامل خطر ابتلا به بیماری قلب کرونری هستند و با پیامدهای ناگوار بیماری و مرگ و میر همراه است (پالاسیوس، خندوکر، تیل و هتپف<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶). اکثر افراد هنگام مواجهه با رویدادهای فشارزا دچار احساس نگرانی و اضطراب می شوند، اما این گونه واکنش ها پاسخ های بهنجاری به چنین موقعیت ها است. اضطراب هنگامی نابهنجار محسوب می شود که در پاسخ به موقعیت هایی باشد که کنار آمدن با آن مشکل است (ایستر، ۲۰۰۳؛ به نقل از کبریایی، ۱۳۸۷). به نظر می رسد ورزش و فعالیت بدنی تأثیر مثبتی بر کاهش اضطراب افراد داشته باشد. بسیاری از مطالعات، تأثیرات مثبت ورزش های منظم هوازی را در کاهش علائم مربوط به اختلالات روانی از جمله استرس، اضطراب و افسردگی و افزایش اعتماد به نفس و بهبود وضعیت خلقی به خوبی نشان داده اند

---

1 . Schmidt & Wrisberg  
2 . Katzman, Bleau, Blier, Chokka, Kjernisted, Van Ameringen  
3 . Palacios, Khondoker, Tylee & Hotopf

مقایسه شادکامی، عزت نفس و اضطراب بین دانش آموزان...

(کالاگان<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴؛ گاسکوسگا<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳ و کچتل، کچتل، آندونی و کوهلر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). بر اساس پژوهش پور رنجبر و نعمت‌الله زاده ماهانی (۱۳۸۴) می‌توان بیان داشت که ورزش راهی مؤثر و امن برای کاهش اضطراب است و به نظر می‌رسد هر دو نوع ورزش هوازی و بی‌هوازی می‌توانند در کاهش اضطراب مؤثر باشند. همچنین برگر و اوون<sup>۴</sup> (۱۹۹۲) در تحقیقی نشان دادند که تمرین بدنی تأثیر بسزایی در کاهش اضطراب دارد. کیهانی، کارگرفرد و مختاری (۱۳۹۳) در پژوهش خود نشان دادند ورزش و فعالیت بدنی سبب کاهش اضطراب بیماران قلبی می‌گردد.

در طول یک قرن گذشته روانشناسان اتفاق نظر دارند که انسان نیازمند عزت نفس است. عزت نفس بالا از عوامل مثبت و مؤثر در بهداشت روانی و عزت نفس پایین از عوامل مستعدکننده ناراحتی‌های روانی هست. افرادی که حس خوبی نسبت به خود دارند، معمولاً احساس خوبی نیز به زندگی داشته و می‌توانند با اطمینان با مشکلات مواجه شده و از عهده آن‌ها برآیند (علیپور، ۱۳۸۸). عزت نفس در رفاه و موفقیت فرد در حوزه های مهم زندگی مانند روابط عاشقانه، کار و سلامت نقش دارد (ارت<sup>۵</sup>، ۲۰۱۶). بر اساس نظریه مازلو، کسی به خودشکوفایی می‌رسد که سلسله‌مراتب نیازهای اساسی و از آن جمله عزت نفس را که جزئی از سلسله‌مراتب نیازهای اساسی است را تا حدی ارضا کرده باشد (بنتی و کامبوروپولاس<sup>۶</sup>، ۲۰۰۶). منظور از عزت نفس آن است که افراد در مورد خود چگونه فکر می‌کنند، چقدر خود را دوست دارند و از عملکردشان راضی هستند و به‌خصوص احساس آن‌ها از نظر اجتماعی و تحصیلی درباره خود چگونه است و میزان هماهنگی و نزدیکی خود ایدئال و خود واقعی آن‌ها چقدر است (حسینی، دژکام و میرلاشاری، ۱۳۸۶). محیط خانواده در اوایل دوران کودکی بر رشد عزت نفس تأثیر است (ارت، ۲۰۱۶). دانش آموزان حس عزت نفس خود را در مورد رفتار و پیشرفت‌هایشان توسط همخوان کردن ارزیابی خودشان با قضاوت دیگران شکل می‌دهند. نکته‌ای که از اهمیت خاصی برخوردار است آن است که اشخاص مهم زندگی فرد اصلی‌ترین عامل مؤثر بر شکل‌گیری درک او از خودش در نظر می‌گیرد. در محیط‌های ورزشی، مربیان و همکلاسی‌ها نیز در این رابطه تأثیرگذار می‌باشند. درگیری در فعالیت جسمانی با افزایش

- 1 . Callaghan
- 2 . Guskowska
- 3 . Knechtle, Knechtle, Andonie & Kohler
- 4 . Berger & Owen
- 5 . Orth
- 6 . Benetti & Kambouropoulos

عزت نفس، سلامت روانی و تکامل اجتماعی و اخلاقی همبسته است (اسکندر نژاد و اشکریز قره آغاج، ۱۳۹۴). عزت نفس مانند یک مهارت قابل آموزش نیست اما می تواند پیامد آموزش درست در محیط، مدرسه و جامعه باشد (پلنت ۱ و پلنت، ۱۹۹۹). عزت نفس جسمانی بر رضایت فرد از وضعیت فیزیکی و قابلیت های جسمانی خود آن گونه که به نظر می رسد، تأکید دارد. اگر فرد خود را با معیارهای مطلوب عزت نفس تحصیلی منطبق بداند و استانداردهای پیشرفت تحصیلی خود را برآورده سازد، دارای عزت نفس تحصیلی مثبت است (موکنز ۲ و همکاران، ۲۰۱۰). یکی از مزایای روانی ورزش، بهبود عزت نفس و اعتماد به نفس است. یعنی این که فرد به دنبال حضور در فعالیت های ورزشی، احساس می کند به اندازه ی افراد دیگر توانایی دارد. از این طریق فرد احساس اعتماد به نفس بیش تری خواهد کرد (وون مکنسن ۳، ۲۰۰۷). ویس ۴، ویس و کلینت ۵، ۲۰۰۸؛ به نقل از قدس میرحیدری و همکاران، ۱۳۸۹) در تحقیق خود افرادی را که دست کم دو سال مداوم ورزش های هوازی انجام می دادند، با غیر ورزشکاران مقایسه کردند و دریافتند که انجام تمرینات جسمی مداوم به دلیل عادت به تمرین منظم و به دست آوردن پیروزی و رسیدن به هدف و همچنین قوی تر شدن عضلات، می تواند اعتماد به نفس و عزت نفس را افزایش دهد. همچنین گابریل ۶ (۲۰۰۶) در تحقیق بر روی مهارت های ذهنی ورزشکاران، به این نتیجه رسیدند که متغیرهای سلامت روانی (اضطراب، افسردگی، عزت نفس، اعتماد به نفس، خلق و خوی مثبت) با تمرینات ورزشی رابطه ی مثبت دارد و میزان اثر آن با توجه به تفاوت های فردی متفاوت است. نتایج پژوهشی با عنوان تأثیر برنامه ورزشی منظم گروهی بر عزت نفس دانشجویان پرستاری نشان می دهد که برنامه ورزشی منظم گروهی میزان عزت نفس دانشجویان مورد مطالعه را افزایش می دهد (غفاری، فتوکیان و مظلوم، ۱۳۸۶). نتیجه پژوهش احمدسرایبی و همکاران (۱۳۹۳) نشان داد که انجام فعالیت های ورزشی مستمر در ارتقای سطوح سازگاری روانی، افزایش عزت نفس و همچنین کاهش اضطراب در نوجوانان دختر تأثیر دارد. آقای نژاد، فرامرزی و عابدی (۱۳۹۲) در پژوهش خود بر روی دانش آموزان کم توان ذهنی نشان دادند یک دوره ورزش منظم سبب افزایش

- 1 .Plant
- 2 .Moksnes
- 3 .Von Mackensen
- 4 .Weiss
- 5 .Klint
- 6 .Gabriel

مقایسه شادکامی، عزت نفس و اضطراب بین دانش آموزان. . .

عزت نفس این دانش آموزان شده است. سپاهی و دهواری (۱۳۹۴) نیز در پژوهش خود بر روی دختران نشان دادند ورزش و فعالیت بدنی سبب افزایش عزت نفس می شود.

هر روز که می گذرد اهمیت ورزش و فعالیت بدنی برای همگان آشکارتر می شود. دست اندرکاران و برنامه ریزان تربیت بدنی مدارس نیز با علم بر این موضوع طرح های جدیدی را برای بهرمندی بیشتر دانش آموزان از ورزش مدارس ارائه می دهند. طرح المپیاد ورزشی درون مدرسه ای یکی از این طرح ها است که با هدف ظرفیت شناسی و بهره مندی حداکثری از ظرفیت های درونی و بیرونی آموزش و پرورش، اخلاق محور نمودن فعالیت های تربیت بدنی و ورزش مدارس و تقویت هویت ملی اسلامی دانش آموزان، تعمیم و فراگیر نمودن فعالیت های تربیت بدنی ورزش مدارس و رضایت بخش نمودن فعالیت ها و جذاب و پرنشاط نمودن فضاهای آموزشی مدارس و کیفیت محور نمودن فعالیت ها اجرایی می گردد. بررسی اثر بخشی این طرح به دلیل اهداف گسترده ای که دارد حائز اهمیت است. لذا با توجه به اهداف مهمی که این طرح برای دانش آموزان به دنبال دارد و از طرفی این طرح هزینه هایی برای مدارس دارد، همچنین به این دلیل که هیچ پژوهشی پیرامون این طرح انجام نشده بررسی اثربخشی این طرح در مدارس اهمیت بسزایی دارد، هدف پژوهشگران از پژوهش حاضر مقایسه شادکامی، عزت نفس و اضطراب بین دانش آموزان مدارس با و بدون طرح المپیاد ورزشی درون مدرسه ای است و پژوهشگران تلاش می کنند به این سوالات پاسخ دهند: الف) آیا تفاوتی بین متغیرهای شادکامی، اضطراب و عزت نفس دانش آموزان مدارس با طرح المپیاد درون مدرسه ای و مدارس بدون طرح المپیاد درون مدرسه ای وجود دارد؟

### **روش شناسی پژوهش**

این مطالعه از نوع علی-مقایسه ای است. جامعه آماری پژوهش شامل دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوره ی دوم شهر اراک که در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ مشغول به تحصیل بودند. نمونه پژوهش شامل ۳۱۰ نفر دانش آموز که به روش خوشه ای چندمرحله ای انتخاب شدند که ۱۵۵ نفر از آنها از شرکت کنندگان در طرح المپیاد درون مدرسه ای در مدارس مجری این طرح و ۱۵۵ نفر نیز از بین دانش آموزان مدارس مجری این طرح نبودند، انتخاب شدند.

## ابزار جمع آوری اطلاعات

پرسشنامه شادکامی آکسفورد: این مقیاس توسط آرگایل، مارتین و کراسلند (۱۹۸۹) تهیه شده است این مقیاس دارای ۲۹ ماده است. هر یک از سؤال‌های این آزمون دارای ۴ گزینه است که از ۰ تا ۳ نمره به خود اختصاص می‌دهند. بنابراین حداکثر نمره کل آزمون ۸۷ است. روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش‌های متعددی مورد بررسی قرار گرفته است. علی پور و نوربالا (۱۳۷۸) ضریب پایایی آن را از روش آلفای کرونباخ بر روی ۱۳۲ نفر ۰/۹۳، به دست آوردند. در پژوهش نوری و سلطانی نیز پایایی پرسشنامه ۰/۹۲۱، به دست آمد. روایی آزمون در تحقیق آرگایل و همکاران (۱۹۸۹) مورد بررسی و تایید قرار گرفت. در بررسی پایایی و روایی این پرسشنامه علی پور و نوربالا (۱۳۷۸) همسانی درونی برای گروه مردان و زنان به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۹۰ و اعتبار بازآزمایی ۰/۷۸ و ضریب پایایی بازآزمایی ۰/۷۹ بدست آمد. در پژوهش حاضر پایایی ابزار از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ و روایی آن ۰/۹۱ محاسبه شد.

**پرسشنامه اضطراب کتل:** این پرسشنامه شامل ۴۰ سؤال و یکی از مؤثرترین ابزارهایی است که به صورت یک پرسشنامه کوتاه، برای سنجش اضطراب فراهم آمده است. هر سؤال این مقیاس دارای سه پاسخ است که آزمودنی پاسخی که به وضعیتش سازگاری دارد برمی‌گزیند. از مجموع نمره‌های ۲۰ سؤال اول اضطراب پنهان و مجموع نمره‌های ۲۰ سؤال دوم اضطراب آشکار و در کل نمره اضطراب کلی را نشان می‌دهد. این مقیاس در سال ۶۸-۱۳۶۷ توسط دادستان و همکاران هنجاریابی شده است (کروز، ۱۳۸۶، به نقل از هومن و همکاران، ۱۳۹۰). اعتبار این آزمون که از طریق اجرای مجدد آن و به دفعات متعدد صورت گرفته همیشه بالاتر از ۰/۷۰ بوده است و قابلیت تمایز بین افراد مضطرب و طبیعی را دارد (گنجی، ۱۳۷۹). ضریب آلفا برای این ابزار عبارت‌اند از: اضطراب آشکار ۰/۹۵، اضطراب عمومی ۰/۸۳ و اضطراب پنهان ۰/۸۸ و از نظر روایی، این ابزار به خوبی می‌تواند اضطراب عمومی را از اضطراب آشکار و پنهان مجزا سازد. در پژوهش حاضر پایایی ابزار از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و روایی آن ۰/۸۱ محاسبه شد.

**پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت:** این پرسشنامه ۵۸ ماده دارد که ۸ ماده آن دروغ سنج است دامنه پاسخ‌های آزمودنی به صورت بله، خیر است که هر فرد متناسب با وضعیت خود یکی از گزینه‌ها را انتخاب می‌کند. بدیهی است حداقل نمره ای که فرد می‌تواند کسب کند صفر و حداکثر آن ۵۰ خواهد بود. در این آزمون با توجه



به نمره کسب شده هر فرد، سطح عزت نفس او تعیین می شود. در پژوهش‌های متعددی به روایی و اعتبار بالای پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت اشاره شده است (واتکینز و استیلا<sup>۱</sup>، ۱۹۸۰؛ برینکمن<sup>۲</sup> و همکاران، ۱۹۸۹؛ احمد<sup>۳</sup> و همکاران، ۱۹۸۵؛ به نقل از به پژوه و همکاران، ۱۳۸۶). روایی پرسشنامه قبلا در پژوهش سیفی گندمانی بر روی عزت نفس دختران برابر ۰/۸۴ و پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمده است (سیفی گندمانی و همکاران، ۱۳۹۰؛ به نقل از سلیمی و همکاران، ۱۳۹۵). در پژوهش حاضر پایایی ابزار از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ و روایی آن ۰/۸۸ محاسبه شد.

### یافته‌ها

در جدول شماره یک اطلاعات توصیفی مربوط به آزمودنی‌ها ارائه شده است. همانطور که مشاهده می شود تعداد، میانگین و انحراف استاندارد نمرات آزمودنی‌ها در آزمون‌های شادکامی، اضطراب و عزت نفس در مدارس دارای طرح المپیاد و مدارس بدون طرح المپیاد درون مدرسه‌ای آورده شده است.

جدول ۱. اطلاعات توصیفی

| متغیر   | گروه       | تعداد | میانگین | انحراف استاندارد |
|---------|------------|-------|---------|------------------|
| شادی    | بی المپیاد | ۱۵۵   | ۴۵/۵۲   | ۶/۱۵             |
|         | با المپیاد | ۱۵۵   | ۵۱/۰۲   | ۵/۵۶             |
| اضطراب  | بی المپیاد | ۱۵۵   | ۳۳/۵    | ۴/۴۶             |
|         | با المپیاد | ۱۵۵   | ۳۲/۹۶   | ۴/۵۴             |
| عزت نفس | بی المپیاد | ۱۵۵   | ۲۹/۳۰   | ۷/۵۶             |
|         | با المپیاد | ۱۵۵   | ۳۳/۱۲   | ۶/۰۹             |

در ادامه، جدول همبستگی بین متغیرهای پژوهش به منظور مشاهده روابط بین متغیرها ارائه شده است.

جدول ۲. همبستگی بین متغیرهای پژوهش

| متغیر      | ۱      | ۲      | ۳ |
|------------|--------|--------|---|
| ۱. شادی    | ۱      |        |   |
| ۲. اضطراب  | -۰/۲۵* | ۱      |   |
| ۳. عزت نفس | ۰/۵۸*  | -۰/۲۶* | ۱ |

1. Watkins & Astilla
2. Brinkmann
3. Ahmed

## \*ضریب همبستگی در سطح معنی داری ۰,۰۵\*

با توجه به نتایج جدول شماره دو مشاهده می شود که بین متغیرهای موجود در پژوهش همبستگی معنی داری در سطح ۰/۰۵ وجود دارد که بالاترین میزان همبستگی مربوط می شود به رابطه مثبت بین شادکامی و عزت نفس (۰/۵۸). همچنین رابطه اضطراب با متغیرهای شادکامی و عزت نفس به طور منفی معنادار می باشد به عبارت دیگر هر چقدر میزان شادکامی و عزت نفس بالا باشد میزان اضطراب کم خواهد شد و بالعکس.

در این پژوهش به منظور بررسی تفاوت متغیرهای شادکامی، اضطراب و عزت نفس در بین دانش آموزان مدارس با طرح المپیاد درون مدرسه‌ای و مدارس بدون طرح المپیاد درون مدرسه‌ای و از آزمون تحلیل واریانس چند متغیره یا مانوا (MANOVA) استفاده شد. همچنین از آزمون باکس به منظور بررسی مفروضه یکسانی ماتریس کوواریانس و از آزمون لوین برای بررسی مفروضه همگنی واریانس‌ها استفاده شد.

**سوال پژوهش:** آیا متغیرهای شادکامی، اضطراب و عزت نفس در بین دانش آموزان مدارس با طرح المپیاد

درون مدرسه‌ای و مدارس بدون طرح المپیاد درون مدرسه‌ای تفاوت وجود دارد؟

برای آزمون پیش فرض یکسانی ماتریس کوواریانس از آزمون باکس استفاده شد. نتیجه آزمون باکس نشان می دهد که فرض یکسانی ماتریس کوواریانس رد نمی شود ( $F=1,21$ ،  $p > 0/05$ ). این بدان معنی است که گروه‌ها همگن هستند. همچنین برای آزمون پیش فرض تساوی واریانس‌های دو گروه در جامعه از آزمون لوین استفاده شد. همان طور که مشاهده می شود در هیچ متغیری واریانس دو گروه تفاوت معناداری با هم ندارند ( $p > 0/05$ ).

جدول شماره ۳. نتایج آزمون لوین جهت بررسی پیش فرض تساوی واریانس‌های دو گروه

| متغیر   | آماره F | درجه آزادی اول | درجه آزادی دوم | sig  |
|---------|---------|----------------|----------------|------|
| شادکامی | ۰,۰۶    | ۱              | ۳۰۸            | ۰,۸۱ |
| اضطراب  | ۰,۰۷    | ۱              | ۳۰۸            | ۰,۷۹ |
| عزت نفس | ۴,۱۰    | ۱              | ۳۰۸            | ۰,۰۷ |

پس از ارزیابی مفروضه‌های آزمون و حصول اطمینان از آن، نمرات متغیرهای پژوهش دانش آموزان مدارس با طرح المپیاد درون مدرسه‌ای و مدارس بدون طرح المپیاد درون مدرسه‌ای با استفاده از تحلیل واریانس چندمتغیره مورد بررسی قرار گرفت.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس چند متغیره برای مقایسه متغیرهای پژوهش در دو گروه

| مجموعه              | ارزش | F     | درجه آزادی فرضیه | sig   | مجذور اتا |
|---------------------|------|-------|------------------|-------|-----------|
| آزمون لامبدای ویلکز | ۰,۷۹ | ۱۱,۳۴ | ۳                | ۰,۰۰۱ | ۰,۲۱      |

همان طور که در جدول شماره ۴ مشاهده می شود، تفاوت معنی داری در ترکیب خطی متغیرهای پژوهش با توجه به گروه وجود دارد ( $P=۰/۰۰۱$ ،  $F=۱۱/۳۴$  و  $\lambda=۰/۷۹$  لامبدای ویلکز). همچنین نتایج ضریب اتا نشان داد، ۲۱ درصد از واریانس متغیرهای وابسته توسط متغیرهای گروه بندی (دانش آموزان مدارس با طرح المپیاد درون مدرسه ای و مدارس بدون طرح المپیاد درون مدرسه ای) تبیین می گردد. در ادامه جدول نتایج تحلیل واریانس ارائه شده است.

جدول ۵. نتایج اثرات بین آزمودنی ها

| متغیرهای وابسته | df | میانگین مجزورات | F     | Sig   | اندازه اثر |
|-----------------|----|-----------------|-------|-------|------------|
| شادکامی         | ۱  | ۸۳۴,۱۳          | ۲۴,۴۵ | ۰,۰۰۱ | ۰,۱۷       |
| اضطراب          | ۱  | ۲,۱۲            | ۰,۱۲  | ۰,۴۵  | ۰,۰۰       |
| عزت نفس         | ۱  | ۳۶۱,۳۵          | ۷,۹۶  | ۰,۰۰۱ | ۰,۰۶       |

نتایج حاصل از اجرای آزمون تحلیل مانوا حاکی از آن است که دو گروه در متغیرهای شادکامی و عزت نفس تفاوت معناداری دارند ( $p < ۰/۰۵$ )، اما در متغیر اضطراب تفاوت معناداری مشاهده نشد ( $p > ۰/۰۵$ ). به عبارتی دانش آموزان مدارس با طرح المپیاد درون مدرسه ای نسبت به دانش آموزان مدارس بدون طرح المپیاد درون مدرسه ای شادکامی و عزت نفس بالاتری داشتند.

### بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف مقایسه شادکامی، عزت نفس و اضطراب بین دانش آموزان مدارس مجری طرح المپیاد ورزشی و مدارس که مجری این طرح نبودند انجام شد. در پاسخ به سوال پژوهش مبنی بر اینکه " آیا تفاوتی بین متغیرهای شادکامی، اضطراب و عزت نفس دانش آموزان مدارس با طرح المپیاد درون مدرسه ای و مدارس بدون طرح المپیاد درون مدرسه ای وجود دارد؟ " نتایج پژوهش نشان داد که بین مدارس با طرح المپیاد درون مدرسه ای و مدارس بدون طرح المپیاد درون مدرسه ای در متغیرهای شادکامی و عزت نفس تفاوت معنی داری در سطح اطمینان ۰/۹۵ وجود دارد ولی در متغیر اضطراب تفاوت معنی داری مشاهده نشد. نتایج بدست آمده نشان-

دهنده این موضوع است که میزان شادکامی در مدارس دارای المپیاد درون مدرسه‌ای بالاتر از مدارس بدون این طرح می‌باشد که این نتیجه با یافته‌های پژوهش یعقوبی و همکاران (۱۳۹۰)، لئون هارت (۲۰۰۲) و مک نویل (۲۰۰۳)، کشاورز (۱۳۸۶) و دیوسالار (۱۳۷۹) همسو بود. نتایج پژوهش یعقوبی و همکاران (۱۳۹۰) نشان داد که بین دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار در سازه‌های شادکامی هوش و سلامت روانی تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین نتایج پژوهش لئون هارت (۲۰۰۲؛ به نقل از گودرزی و حمایت‌طلب، ۱۳۸۶) نشان داد که تمرینات بدنی اثر مثبتی بر سلامت روانی و شادکامی افراد شرکت‌کننده دارد و باعث کاهش اضطراب، افسردگی و استرس می‌شود. مک کونویل (۲۰۰۳؛ به نقل از حمایت‌طلب و همکاران، ۱۳۸۲) ۹ عامل را در ایجاد شادکامی و سلامت روانی مهم دانسته که مهم‌ترین آن‌ها پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی است. یافته‌های پژوهش کشاورز (۱۳۸۶) حاکی از آن است که بین سن، جنس، فعالیت هنری، فعالیت ورزشی، روابط خانوادگی و اجتماعی، خوش بینی نسبت به آینده و فعالیت مذهبی با شادکامی، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین بر اساس مطالعات دیوسالار (۱۳۷۹) مشارکت منظم در فعالیت‌های بدنی برای افرادی که با آسیب روان‌شناختی جدی مواجه هستند، فواید روان‌شناختی دارد که از آن جمله می‌توان افزایش بهزیستی همگانی، افزایش شادابی و طراوت، کاهش اضطراب، کاهش افسردگی را نام برد. در سال‌های اخیر، اعتقاد بر این است که در نظر داشتن شادی و طراحی برنامه‌هایی برای شاد بودن، باعث افزایش شادکامی می‌شود (عنصری، ۱۳۸۶). یکی از اهداف طرح المپیاد ورزشی افزایش شادی و نشاط دانش آموزان است. طرح المپیاد ورزشی از طریق برگزاری مسابقات درون کلاسی و بین کلاسی باعث می‌شود دانش آموزان لحظات شاد و فرح بخشی را در کنار یکدیگر تجربه کنند. همچنین نتایج نشان داد که بین مدارس با طرح المپیاد درون مدرسه‌ای و مدارس بدون طرح المپیاد درون مدرسه‌ای در متغیرهای اضطراب تفاوت معنی‌داری در سطح اطمینان ۰/۹۵ وجود ندارد. که این نتیجه با پژوهش‌های کیهانی، کارگرفرد و مختاری (۱۳۹۳)، کالاگان (۲۰۰۴)، گاسکوسگا (۲۰۰۳)، کچتل و همکاران (۲۰۰۷)، پوررنجبر و نعمت الله زاده (۱۳۸۴) برگر و اوون (۱۹۹۲) ناهمسو است. کیهانی، کارگرفرد و مختاری (۱۳۹۳) در پژوهش خود نشان دادند ورزش و فعالیت بدنی سبب کاهش اضطراب بیماران قلبی می‌گردد. پژوهش‌های کالاگان (۲۰۰۴)، گاسکوسگا (۲۰۰۳)، کچتل و همکاران (۲۰۰۷) به این نتیجه رسیدند که ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند تأثیر مثبتی بر کاهش اضطراب افراد داشته باشد. بر اساس پژوهش پور رنجبر و

مقایسه شادکامی، عزت نفس و اضطراب بین دانش آموزان... .

نعمت‌الله زاده ماهانی (۱۳۸۴) می‌توان بیان داشت که ورزش راهی مؤثر و امن برای کاهش اضطراب است و به نظر می‌رسد هر دو نوع ورزش هوازی و بی‌هوازی می‌توانند در کاهش اضطراب مؤثر باشند. همچنین برگر و اوون (۱۹۹۲) در تحقیقی نشان دادند که تمرین بدنی تأثیر بسزایی در کاهش اضطراب دارد. شاید بتوان علت مغایرت نتیجه‌ی بدست آمده در پژوهش حاضر را به عوامل متعددی از جمله خطای آزمون گیرنده، شرایط آزمون دهنده و سایر خطاها نسبت داد همچنین می‌توان گفت مسابقات ورزشی سبب افزایش اضطراب دانش آموزان شود در صورتی که مسابقه نزدیک به زمان آزمون گیری باشد احتمال اینکه این تأثیر بیشتر باشد هست.

نتایج پژوهش در مورد متغیر عزت نفس نشان داد که بین مدارس با طرح المپیاد درون مدرسه‌ای و مدارس بدون طرح المپیاد درون مدرسه‌ای در متغیر عزت نفس تفاوت معنی‌داری در سطح اطمینان ۰/۹۵ وجود دارد که نشان دهنده این موضوع است که میزان عزت نفس در مدارس دارای المپیاد درون مدرسه‌ای بالاتر از مدارس بدون این طرح است. که این نتیجه با نتایج پژوهش اسکندر نژاد و اشکریز قره آغاچ (۱۳۹۴)، سپاهی و دهواری (۱۳۹۴)، آقایی نژاد، فرامرزی و عابدی (۱۳۹۲)، وون مکنسن، (۲۰۰۷)، گابریل (۲۰۰۶)، غفاری، فتوکیان و مظلوم (۱۳۸۶)، احمد سرایی و همکاران (۱۳۹۳) و ویس، ویس و کلینت (۲۰۰۸) همسو بود. نتایج پژوهش اسکندر نژاد و اشکریز قره آغاچ (۱۳۹۴) نشان داد درگیری در فعالیت جسمانی با افزایش عزت نفس، سلامت روانی و تکامل اجتماعی و اخلاقی همبسته است. سپاهی و دهواری (۱۳۹۴) نیز در پژوهش خود بر روی دختران نشان دادند ورزش و فعالیت بدنی سبب افزایش عزت نفس می‌شود. آقایی نژاد، فرامرزی و عابدی (۱۳۹۲) در پژوهش خود بر روی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی نشان دادند یک دوره ورزش منظم سبب افزایش عزت نفس این دانش‌آموزان شده است. وون مکنسن (۲۰۰۷) به این نتیجه دست یافته بود که یکی از مزایای روانی ورزش، بهبود عزت نفس و اعتماد به نفس است. یعنی این که فرد به دنبال حضور در فعالیت‌های ورزشی، احساس می‌کند به اندازه‌ی افراد دیگر توانایی دارد. از این طریق فرد احساس اعتماد به نفس بیشتری خواهد کرد. همچنین گابریل (۲۰۰۶) در تحقیق بر روی مهارت‌های ذهنی ورزشکاران، به این نتیجه رسیدند که متغیرهای سلامت روانی (اضطراب، افسردگی، عزت نفس، اعتماد به نفس، خلق و خوی مثبت) با تمرینات ورزشی رابطه‌ی مثبت دارد و میزان اثر آن با توجه به تفاوت‌های فردی متفاوت است. نتایج پژوهش غفاری، فتوکیان و مظلوم (۱۳۸۶) با عنوان تأثیر برنامه ورزشی منظم گروهی بر عزت نفس دانشجویان پرستاری نشان می‌دهد که برنامه ورزشی

منظم گروهی میزان عزت نفس دانشجویان مورد مطالعه را افزایش می دهد. و نتیجه پژوهش احمد سرایی و همکاران (۱۳۹۳) نشان داد که انجام فعالیت های ورزشی مستمر در ارتقای سطوح سازگاری روانی، افزایش عزت نفس و همچنین کاهش اضطراب در نوجوانان دختر تأثیر دارد. طبق گفته ی براندن (۱۳۸۰) مسئولیت پذیری سبب افزایش عزت نفس می گردد. المپیاد ورزشی درون مدرسه ای نیز طرحی است که اکثر فعالیت های آن با مشارکت دانش آموزان انجام می شود پس دانش آموزان می توانند در کنار انجام مسئولیت های خود به ابراز وجود نیز بپردازند، ابراز وجود خود سبب افزایش عزت نفس می گردد. همچنین می توان افزایش عزت نفس را به کسب موفقیت ها در مسابقات ورزشی المپیاد نیز نسبت داد.

از جمله متغیرهایی که در این پژوهش کنترل نشد و ممکن است نتایج پژوهش را تحت تأثیر قرار داده باشد، عامل هایی چون شرایط روحی روانی دانش آموزان حین آزمون گیری، وضعیت اقتصادی-اجتماعی، پیشرفت و عملکرد تحصیلی، بومی یا غیر بومی بودن و عواملی از این دست که در مطالعات بعدی می تواند کنترل شود. همچنین محدودیت دیگر این پژوهش این بود که نمونه تنها از میان دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر اراک انتخاب شده بود که می تواند در پژوهش های بعدی کل استان مرکزی یا کشور به عنوان نمونه انتخاب گردد.

شادی یکی از هیجانات مثبت است که در مقابل هیجانات منفی مانند افسردگی، اضطراب و یاس قرار دارد. توجه به شادی و نشاط اجتماعی بر عملکرد و بهره وری افراد تأثیر مثبت گذاشته و باعث افزایش آن در جامعه می شود و راه را برای توسعه و پیشرفت جامعه هموار می کند (عباس زاده و همکاران، ۱۳۹۱). همچنین عزت نفس بالا از عوامل مثبت و مؤثر در بهداشت روانی و عزت نفس پایین از عوامل مستعد کننده ناراحتی های روانی هست. افرادی که حس خوبی نسبت به خود دارند، معمولاً احساس خوبی نیز به زندگی داشته و می توانند با اطمینان با مشکلات مواجه شده و از عهده آن ها برآیند (علیپور ۱۳۷۵)، به نقل از بخشی ارجنکی، شریفی و قاسمی پیربلوطی، ۱۳۹۴). می توان نتیجه گرفت که المپیاد ورزشی درون مدرسه ای می تواند عزت نفس و شادکامی دانش آموزان مدارس را افزایش دهد. دانش آموزان می توانند از مزایای این تغییرات در پیشرفت تحصیلی خود و همچنین زندگی اجتماعی خود بهره ببرند. به طور کلی می توان گفت معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش در راستای عملیاتی نمودن سند تحول بنیادین نظام آموزش و پرورش و تمرکز بر ساحت های

یادگیری زیستی و بدنی و همچنین اخلاقی و اجتماعی دانش آموزان و با عنایت به ضرورت تحقق عدالت آموزشی و پرورشی و براساس راهکارهای موجود در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش در تحقق این طرح موفق بوده است. با توجه به آنچه در مورد اهمیت شادکامی، اضطراب و عزت نفس افراد گفته شد و با توجه به نتایج بدست آمده از پژوهش مبنی بر تاثیر المپیاد ورزشی درون مدرسه ای بر افزایش شادکامی و کاهش اضطراب دانش آموزان، پیشنهاد می شود در سال های آینده همه ی مدارس مجری این طرح کارا و موثر باشند تا از طریق تاثیری که بر سلامت روانی و جسمانی دانش آموزان دارد هرروز شاهد پیشرفت و تعالی بیشتر دانش آموزان کشورمان در عرصه های مختلف باشیم. همچنین پیشنهاد می شود در پژوهش های بعدی تاثیر المپیاد ورزشی درون مدرسه ای بر سایر متغیرهای روانشناسی بررسی گردد. طرح المپیاد ورزشی درون مدرسه ای یک از طرح های جدید وزارت آموزش و پرورش است که در برنامه کاری مدارس قرار گرفته است و تاکنون نیز پژوهشی در این باره انجام نشده است. در پژوهش حاضر نشان داده شد که این طرح می تواند عزت نفس و شادکامی دانش آموزان را افزایش دهد ولی نتیجه ای مبنی بر کاهش اضطراب دانش آموزان یافت نشد.

## منابع

- اسکندرنژاد، مهتا؛ اشکریز قره آغاچ، ناهید (۱۳۹۴). آگاهی از ناهنجاری های جسمانی و تاثیر آن بر میزان عزت نفس و تصویر بدنی دختران دانشجو، پژوهش نامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی سال ۱۱، شماره ۲۱، ص ۱۱۰-۱۰۳.
- آقایی نژاد، جان بابا، فرامرزی، سالار و عابدی، احمد (). تاثیر یک دوره فعالیت منظم ورزشی بر عزت نفس دانش آموزان کم توان ذهنی آموزش پذیر. مجله تعلیم و تربیت استثنایی، سال ۱۳، شماره ۵، صفحات ۵-۱۳.
- به پژوه، احمد. خانجانی، مهدی. حیدری، محمود. شکوهی یکتا، محسن (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر عزت نفس دانش آموزان نابینا، نشریه ی پژوهش در سلامت روانشناختی، دوره ۱، شماره ۳، ص ۳۷.
- پوررنجبر محمد، نعمت اله زاده ماهانی کاظم (۱۳۸۴). تاثیر ورزش های هوازی و بی هوازی بر میزان اضطراب، مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمان، دوره ۱۳، شماره ۱، ص ۵۶-۵۱.
- دادستان، پریخ (۱۳۹۰). روانشناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگسالی. جلد اول، انتشارات سمت.
- دیو سالار، میترا (۱۳۷۹). مقایسه چگونگی گذران اوقات فراغت دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان نوشهر با تنکابن با تاکید بر فعالیت های ورزشی پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته تربیت بدنی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.
- دستورالعمل المپیاد ورزشی درون مدرسه ای (۱۳۹۴). وزارت آموزش و پرورش. بخشنامه شماره ۵۷/۳۱۶۸۳/۱۵۰۲ تاریخ ۹۴/۷/۲۷.
- زارعی، متین حسن، جندقی، غلامرضا، حقگویان، زلفا (۱۳۸۸). شناسایی مؤلفه های نشاط در محیط کار و سنجش وضعیت این مؤلفه ها در سازمان های اجرایی استان قم. نشریه مدیریت دولتی. دوره ۱ شماره ۲ ص ۴۸-۳۵.

سپاهی، سعید و اشما دهوری (۱۳۹۴). تاثیر ورزش هوازی (ایروبیك) بر تاب آوری و عزت نفس دانش آموزان دخترمقطع متوسطه شهرستان سراوان، اولین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم تربیتی، شیراز، موسسه عالی علوم و فناوری حکیم عرفی شیرا.

سلیمی، سپیده؛ زارع فراشبندی، فیروزه؛ سموعی، راحله و حسن زاده، اکبر (۱۳۹۵). تاثیر کتاب درمانی گروهی بر عزت نفس دانشجویان دختر ساکن خوابگاه. نشریه مدیریت سلامت. جلد ۱۹، شماره ۶۴، صفحات ۷۳-۸۲.  
عباس زاده، محمد، علیزاده اقدم، محمدباقر، کوهی، کمال، علی پور، پروین (۱۳۹۱). انواع سرمایه‌ها، حلقه‌ی مفقوده در تبیین شادکامی دانشجویان. فصلنامه رفاه اجتماعی. سال ۱۳. شماره ۵۱. ص ۲۴۴-۲۱۵.  
علیپور، احمد و نور بالا، احمدعلی (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد، مجله اندیشه و رفتار، شماره ۱۸، ص ۶۵-۵۵.

غفاری فاطمه، فتوکیان زهرا، مظلوم سیدرضا (۱۳۸۶). تأثیر برنامه ورزشی منظم گروهی بر عزت نفس دانشجویان پرستاری، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی بابل: فروردین و اردیبهشت ۱۳۸۶، دوره ۹، شماره ۱ (پی‌درپی ۳۶)؛ ص ۵۷-۵۲.

گنجی، حمزه (۱۳۷۹). روان‌سنجی (مبانی نظری آزمون‌های روانی). تهران: نشر ساوالان.  
گودرزی، محمود و حمایت‌طلب، رسول (۱۳۸۶). مقایسه عوامل مربوط به شادکامی بین ورزشکاران رشته‌های انفرادی و تیمی دانشگاه تهران، پژوهش در علوم ورزشی، شماره ۱۵، ص ۶۶-۵۷.

قدس میرحیدری، سید فضل الله؛ تکی، همیلا؛ عبدالهی، مرتضی؛ غریباق زندگی، حسن؛ مشهوری، مرضیه؛ قدس میرحیدری، صنم بیگم (۱۳۸۹). مقایسه و ارتباط بین عزت نفس و آمادگی جسمانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه تهران، نشریه رشد و یادگیری حرکتی، شماره ۵، ص ۱۰۰-۸۵.

حمایت‌طلب، رسول؛ برازان، صدیقه و لحمی، ریحانه (۱۳۸۲). مقایسه میزان شادکامی و سلامت روانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه‌های تهران و پیام نور، مجله حرکت، شماره ۱۸، ص ۱۴۰-۱۳۱.  
حسینی، محمدعلی، دژکام، محمود، میرلاشاری، ژیل (۱۳۸۶). همبستگی عزت نفس و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان توان بخشی دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی تهران، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، دوره ۷، شماره ۱، ۱۳۷-۱۴۲.

کبریایی، عالی (۱۳۸۷). بررسی رابطه‌ی بین سبک‌های هویت و ابراز وجود با اضطراب اجتماعی دانش آموزان دختر پایه‌ی سوم رشته ریاضی در شهر مشهد پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران  
کشاورز، امیر و محبوبه وفاپیان (۱۳۸۶). بررسی عوامل تأثیرگذار بر میزان شادکامی، مجله روان شناسی کاربردی دوره ۲ شماره ۵، ۶۲-۵۱.

کیهانی، دیانا، کارگرفرد، مهدی، مختاری، مهیار (۱۳۹۳). اثرات قلبی بازتوانی ورزشی بر کیفیت زندگی، اضطراب و افسردگی در بیماران مبتلا به نارسایی قلب. مجله اصول بهداشت روانی. دوره ۱۷، شماره ۱، آذر و دی ۱۳۹۳، صفحه ۱۹-۱۳.

کلمز، هریس؛ بین، رینولد و کلارک امینه. روشهای تقویت عزت نفس در نوجوانان. ترجمه علیپور، پروین (۱۳۸۸). انتشارات آستان قدس رضوی، چاپ دهم. لطیفی، زهره و امیری، شعله (۱۳۹۰) درمان اختلالات اضطرابی، اصفهان، انتشارات جهاد دانشگاهی واحد اصفهان

منشی، غلامرضا، احمدسرائی، نرگس، امینی، کیانوش (۱۳۹۳). مقایسه سطوح سازگاری روانی، عزت نفس و افسردگی در نوجوانان ورزشکار و غیر ورزشکار دختر شهر کرج، ششمین کنگره بین‌المللی روان پزشکی کودک و نوجوان، دانشگاه تبریز

فرحزاد، حبیب الله (۱۳۹۳). نشاط و شادی. قم: انتشارات طوبای محبت



هومن، حیدرعلی، وطن خواه، حمیدرضا، حاتمی کیا، افسانه، احمدی سرتختی، عمالدین (۱۳۹۰). همترازسازی دو آزمون اضطراب کتل و اشیپیل برگر در دبیرستانهای شهر تهران، نشریه تحقیقات روان‌شناختی، دوره ۳ شماره ۱۱. شکوهی مقدم سولماز، زیوری رحمان محمود و لسانی مهدی (۱۳۹۰). بررسی نقش ورزش در سلامت روان و شادکامی دانش آموزان مقطع متوسطه شهر کرمان، فصلنامه سلامت و روانشناسی، دوره ۱ شماره ۳ ص ۸۰-۶۱ یعقوبی، حمید، برادران، مجید (۱۳۹۰). همبسته‌های سلامت روانی: شادکامی، ورزش و هوش هیجانی، فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، سال ششم، شماره ۲۳، ص ۲۲۴-۲۰۴.

- Anasor, M. (2007). The relationship between mental health and happiness male and female students. *Thought and behavior Journal*, Volume 2, Number 6 ;pp 75 - 84.
- Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. *Stress and emotion*, 15, 173-187.
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. *Recent advances in social psychology: An international perspective*, 189-203.
- Benetti, C., & Kambouropoulos, N. (2006). Affect-regulated indirect effects of trait anxiety and trait resilience on self-esteem. *Personality and individual differences*, 41(2), 341-352.
- Berger, B. G., & Owen, D. R. (1992). Mood alteration with yoga and swimming-aerobic exercise may not be necessary. *Perceptual and Motor skills*, 75(3f), 1331-1343.
- Branden, Nathaniel (1931). *Psychology of Self-Esteem* translation, Gharachedaghi. Thrank first publication.
- Callaghan, P. (2004). Exercise: a neglected intervention in mental health care?. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 11(4), 476-483
- Gabriel, M. J. (2006). Perkins. Psychological skills and exceptional athletic performance. *The sport psychologist*, 1, 181-99
- Gruber, J., Mauss, I. B., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6(3), 222-233.
- Guszkowska, M. (2003). [Effects of exercise on anxiety, depression and mood]. *Psychiatria polska*, 38(4), 611-620.
- Knechtle, B., Knechtle, P., Andonie, J. L., & Kohler, G. (2007). Influence of anthropometry on race performance in extreme endurance triathletes: World Challenge Deca Iron Triathlon 2006. *British journal of sports medicine*, 41(10), 644-648.
- Katzman, M. A., Bleau, P., Blier, P., Chokka, P., Kjernisted, K., & Van Ameringen, M. (2014). Canadian clinical practice guidelines for the management of anxiety, posttraumatic stress and obsessive-compulsive disorders. *BMC psychiatry*, 14(1), S1.
- Lavazza, A. (2016). Happiness, Psychology, and Degrees of Realism. *Frontiers in psychology*, 7.

- Martin-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G., & Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: translation and validation in university students. *The Spanish journal of psychology*, 10(2), 458.
- Myers, D. G. (2004). *Exploring psychology*. Macmillan.
- Moksnes, U. K., Moljord, I. E., Espnes, G. A., & Byrne, D. G. (2010). The association between stress and emotional states in adolescents: The role of gender and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 430-435.
- Orth, U. (2016). The influence of the family environment in early childhood on self-esteem from age 8 to 26 years.
- Orth, U. (2016). Self-esteem across the life span: Stability and change.
- Palacios, J., Khondoker, M., Tylee, A., & Hotopf, M. (2016). The trajectories of depression and anxiety symptoms in coronary heart disease: a latent class growth analysis. *Bipolar Disorders*, 18(Suppl 1), 146-147.
- Plant, E., & Plant, M. (1999). Primary prevention for young children: a comment on the UK government's 10 year drug strategy. *International Journal of Drug Policy*, 10(5), 385-401
- Schmidt, R., & Wrisberg, C (2012). Motor learning and performance a problem-based learning approach.
- Von Mackensen, S. (2007). Quality of life and sports activities in patients with haemophilia. *Haemophilia*, 13(s2), 38-43.

## Comparison of Happiness, Self-Esteem and Anxiety among Schoolchildren with and without School Sporting Olympiad Design

Mahdi Molaei Yasavoli<sup>1</sup>, Zahran Ghanbari<sup>2</sup>, Maryam Ghanbari<sup>3</sup>, Alireza Bahrami<sup>4</sup>

### Abstract

Exercise and physical activity remains one of the very important parts of the education system. The purpose of the present study was to compare the happiness, self-esteem and anxiety of schoolchildren participating in and those not participating in the design of an interdisciplinary sports Olympiad. The research method is causal-comparative. The population of the study consisted of second year 2013-2014 female students from Arak. Multi-stage cluster sampling technique was employed to select 155 each for the participating and non-participating students. The instruments were Oxford Happiness Inventory, Catholic Anxiety Inventory, Cooper Smith Self-Esteem Questionnaire. the data was analyzed using MANOVA based on SPSS version 22 software. Findings showed that happiness and self-esteem of students of schools participating in the Olympiad sports program were 95% higher than those who did not participate in the project, but there was no significant difference between the two groups' anxiety. Also, the results showed that school students who run the sport Olympiad within the school had higher happiness and higher self-esteem than students who did not run the school. Therefore, it is recommended to improve vitality, happiness, and self-esteem of the students through increasing their inclusion in exercise and physical activity, this project be implemented in all schools.

**Keywords:** In-school sport Olympiad; Happiness; Anxiety; Self-esteem

---

1 . PhD. Student, Allameh Tabatabai University, Tehran

2 . MA, Arak University, corresponding author, ghanbariz1390@gmail.com

3 . MA, Arak University of Applied Sciences

4 . Associate Professor, PhD in Sport Psychology, Arak University, Faculty of Humanities, Department of Sport Sciences