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

مهدی مولایی یساولی[۱]، زهرا قنبری[۲] ، مریم قنبری[۳]، علیرضا بهرامی[۴]

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، عزت‌نفس و اضطراب دانش‌آموزان مدارس با و بدون طرح المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای است. روش پژوهش از نوع علی-مقایسه ای 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 درون‌مدرسه ای و ۱۵۵ نفر از بین دانش‌آموزان مدارسی که 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 عزت‌نفس کوپر اسمیت بود. داده ها بوسیله آزمون تحلیل واریانس چند متغیره (MANOVA) به کمک نرم افزار اس پی اس اس 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 مدارسی بود که مجری طرح نبودند ولی بین اضطراب دو گروه تفاوت معناداری مشاهده نشد. همچنین نتایج نشان داد دانش‌آموزان مدارسی که مجری طرح المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای بودند شادکامی و عزت نفس بالاتری نسبت به دانش‌آموزان مدارسی که مجری این طرح نبودند، داشتند لذا پیشنهاد می‌شود به منظور افزایش نشاط، شادابی و عزت‌نفس دانش‌آموزان این طرح در همه‌ی مدارس اجرا شود.

واژه‌های کلیدی: المپیاد ورزشی درون‌مدرسه ای، 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، ازجمله اهداف نظام آموزش‌وپرورش 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 اندازه گیری، 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

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.5.36.1]

تربیت، موردتوجه مدیران آموزش‌وپرورش بوده و در کانون توجه برنامه ریزان و طراحان تعلیم و تربیت قرار دارد. معاونت تربیت‌بدنی و سلامت وزارت آموزش‌وپرورش در راستای عملیاتی نمودن سند تحول بنیادین نظام آموزش‌وپرورش و تمرکز بر ساحت‌های یادگیری زیستی، بدنی و همچنین اخلاقی و اجتماعی دانش آموزان و با عنایت به‌ضرورت تحقق عدالت آموزشی و پرورشی و بر اساس راهکارهای موجود در سند تحول بنیادین آموزش‌وپرورش اقدام به برگزاری المپیادهای ورزشی درون مدرسه‌ای نمود. برگزاری بازی‌ها و رقابت‌های ورزشی ازجمله جاذبه‌های تربیت‌بدنی 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. به‌طوری‌که علاوه بر ارتقاء مهارت‌های ورزشی و گذران لحظات شاد و بانشاط، تجربیات و مهارت‌های فراوانی را در حوزه‌های اجتماعی، اخلاقی و فرهنگی به دانش‌آموزان ارزانی داشته است. المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای عبارت است از برگزاری بازی‌ها و رقابت‌های مختلف ورزشی درون‌کلاسی، بین‌کلاسی و بین پایه‌ای دریک دوره زمانی مشخص از سال تحصیلی که با توجه به علایق دانش‌آموزان 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 تربیت‌بدنی و ورزش دانش‌آموزی، مشارکت محور نمودن فعالیت‌ها، ظرفیت شناسی و بهره‌مندی حداکثری از ظرفیت‌های درونی و بیرونی آموزش‌وپرورش، اخلاق محور نمودن فعالیت‌های تربیت‌بدنی و ورزش مدارس و تقویت هویت ملی اسلامی دانش آموزان، تعمیم و فراگیر نمودن فعالیت‌های تربیت‌بدنی ورزش مدارس و رضایت‌بخش 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

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.5.36.1]

کنند، یا اینکه آن را راضی بودن از زندگی به‌طورکلی یا از بیشتر جنبه‌های آن بدانند (آرجیل، مارتین و لو[1]، 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[2]، 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، علیزاده اقدم، کوهی و علی پور، ۱۳۹۱). شادی عبارت است از هیجانات مثبتی که از دو بعد رفتارهای اجتماعی و رضایت درونی تشکیل‌شده و می‌تواند احساس نشاط فرد را نشان دهد (زارعی، ۱۳۸۸). تحقیقات نشان می‌دهد. شادی صرف‌نظر از چگونگی کسب آن می‌تواند سلامت جسمانی را بهبود بخشد. افرادی که شاد هستند احساس امنیت بیشتری می‌کنند، آسان‌تر تصمیم می‌گیرند، دارای روحیه مشارکتی بیشتری هستند و نسبت به کسانی که با آن‌ها زندگی می‌کنند بیشتر احساس رضایت دارند (مایرز[3]،۲۰۰۴). شرایط خارجی علل و دلایل خوشبختی است (لاوازا[4]، 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[5] (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، رابطهٔ 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 روان‌شناختی دارد که از آن جمله می توان افزایش

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

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.5.36.1]

بهزیستی 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 به‌عنوان بخشی از زندگی هر انسان، در همه‌ی افراد در حدی اعتدال‌آمیز وجود دارد و در این حد به‌عنوان پاسخی سازمان‌یافته تلقی می‌شود (دادستان، ۱۳۹۰). اضطراب و تشویش بیشتر به برداشت فرد از موقعیت خاص و عواطف ناشی از آن اشاره دارد. اگر فرد احساس کند که نمی‌تواند از پس موقعیت برآید، احتمالاً وضعیت را مخاطره‌آمیز می‌پندارد و اضطراب بیشتری را تجربه می‌کند، بخصوص اگر نتیجه برایش بااهمیت باشد (اشمیت و ریسبرگ[1]،۲۰۰۴). اضطراب عبارت است از یک احساس منتشر ناخوشایند و مبهم هراس و دلواپسی با منشأ ناشناخته که فرد تجربه می‌کند 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 (کاتزمن، بلو، بلیر، چکا، کجمیستد و ون آمرینگن[2]، ۲۰۱۴). اضطراب مستلزم مفهوم ناایمنی یا تهدیدی است که فرد منبع آن را به‌وضوح درک نمی‌کند و به‌صورت یک موقعیت تهدیدآمیز که تحت تأثیر بالا رفتن تحریکات، اعم از درونی و بیرونی تصور می‌گردد 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[3]، ۲۱۰۶). اکثر افراد هنگام مواجهه با رویدادهای فشارزا دچار احساس نگرانی و اضطراب می‌شوند، اما این‌گونه واکنش‌ها پاسخ‌های به هنجاری به چنین موقعیت‌ها است. اضطراب هنگامی نابهنجار محسوب می‌شود که در پاسخ به موقعیت‌هایی باشد که کنار آمدن با آن مشکل است (ایستر،۲۰۰۳؛ به نقل از کبریایی، ۱۳۸۷). به نظر می‌رسد ورزش و فعالیت بدنی تأثیر مثبتی بر کاهش اضطراب افراد داشته باشد. بسیاری از مطالعات، تأثیرات مثبت ورزش‌های منظم هوازی را در کاهش علائم مربوط به اختلالات روانی ازجمله استرس، اضطراب و افسردگی و افزایش اعتمادبه‌نفس و بهبود وضعیت خلقی به‌خوبی نشان داده‌اند

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

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.5.36.1]

(کالاگان[1]،۲۰۰۴؛ گاسکوسگا[2]،۲۰۰۳ و کچتل، کچتل، آندونی و کوهلر [3]، 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[4] (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 می گردد.

در طول یک قرن گذشته روانشناسان اتفاق‌نظر دارند که انسان نیازمند عزت‌نفس است. عزت‌نفس بالا از عوامل مثبت و مؤثر در بهداشت روانی و عزت‌نفس 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[5]، ۲۰۱۶). بر اساس نظریه مازلو، کسی به خودشکوفایی می‌رسد که سلسله‌مراتب نیازهای اساسی و از آن جمله عزت‌نفس را که جزئی از سلسله‌مراتب نیازهای اساسی است را تا حدی ارضا کرده باشد (بنتی و کامبوروپولاس،۲۰۰۶[6]). منظور از عزت‌نفس آن است که افراد در مورد خود چگونه فکر می‌کنند، چقدر خود را دوست دارند و از عملکردشان راضی هستند و به‌خصوص احساس آن‌ها ازنظر 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 تاثیر است (ارت، ۲۰۱۶). دانش آموزان حس عزت‌نفس 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 . Guszkowska
3 . Knechtle, Knechtle, Andonie & Kohler
4 . Berger & Owen
5 . Orth
6 . Benetti & Kambouropoulos

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.5.36.1]

عزت‌نفس، سلامت‌روانی و تکامل اجتماعی و اخلاقی همبسته است (اسکندر نژاد و اشکریز قره آغاج، ۱۳۹۴). عزت‌نفس مانند یک مهارت قابل‌آموزش نیست اما می‌تواند پیامد آموزش درست در محیط، مدرسه و جامعه باشد (پلنت[1] و پلنت،۱۹۹۹). عزت‌نفس جسمانی بر رضایت فرد از وضعیت فیزیکی و قابلیت‌های جسمانی خود آن‌گونه که به نظر می‌رسد، تأکید دارد. اگر فرد خود را با معیارهای مطلوب عزت‌نفس تحصیلی منطبق بداند و استانداردهای پیشرفت تحصیلی خود را برآورده سازد، دارای عزت‌نفس تحصیلی مثبت است (موکنز[2] و همکاران، ۲۰۱۰). یکی از مزایای روانی ورزش، بهبود عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس است. یعنی این‌که فرد به دنبال حضور در فعالیت‌های ورزشی ، احساس می‌کند به‌اندازه‌ی افراد دیگر توانایی دارد. از این طریق فرد احساس اعتمادبه‌نفس بیش‌تری خواهد کرد (وون مکنسن[3]،۲۰۰۷). ویس[4] ، ویس و کلینت[5]، ۲۰۰۸ ؛ به نقل از قدس میرحیدری و همکاران،۱۳۸۹) در تحقیق خود افرادی را که دست‌کم دو سال مداوم ورزش‌های هوازی انجام می‌دادند، 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 قویی‌تر شدن عضلات، می‌تواند اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس را افزایش دهد. همچنین گابریل[6](۲۰۰۶) در تحقیق بر روی مهارت‌های ذهنی ورزشکاران، به این نتیجه رسیدند که متغیرهای سلامت‌روانی (اضطراب، افسردگی، عزت‌نفس، اعتمادبه‌نفس، خلق‌وخوی مثبت) با تمرینات ورزشی رابطه‌ی مثبت دارد و میزان اثر آن با توجه به تفاوت‌های فردی متفاوت است. نتایج پژوهشی با عنوان تأثیر برنامه ورزشی منظم گروهی بر عزت‌نفس دانشجویان پرستاری نشان می‌دهد که برنامه ورزشی منظم گروهی میزان عزت‌نفس دانشجویان موردمطالعه را افزایش می‌دهد (غفاری، فتوکیان و مظلوم، ۱۳۸۶). نتیجه پژوهش احمدسرایی و همکاران (۱۳۹۳) نشان داد که انجام فعالیت‌های ورزشی مستمر در ارتقای سطوح سازگاری روانی، افزایش عزت‌نفس و همچنین کاهش اضطراب در نوجوانان دختر تأثیر دارد. آقایی نژاد، فرامرزی و عابدی (۱۳۹۲) در پژوهش خود بر روی دانش‌آموزان کم توان ذهنی نشان دادند یک دوره ورزش منظم سبب افزایش

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

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.5.36.1]

عزت نفس این دانش‌آموزان 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 می‌گذرد اهمیت ورزش و فعالیت‌بدنی برای همگان آشکارتر می‌شود. دست‌اندرکاران و برنامه‌ریزان تربیت بدنی مدارس نیز با علم بر این موضوع طرح های جدیدی را برای بهرمندی بیشتر دانش‌آموزان از ورزش مدارس ارائه می دهند. طرح المپیاد ورزشی درون مدرسه ای یکی از این طرح‌ها است که با هدف ظرفیت شناسی و بهره‌مندی حداکثری از ظرفیت‌های درونی و بیرونی آموزش‌وپرورش، اخلاق محور نمودن فعالیت‌های تربیت‌بدنی و ورزش مدارس و تقویت هویت ملی اسلامی دانش آموزان، تعمیم و فراگیر نمودن فعالیت‌های تربیت‌بدنی ورزش مدارس و رضایت‌بخش نمودن فعالیت‌ها و جذاب و پرنشاط نمودن فضاهای آموزشی مدارس و کیفیت محور نمودن فعالیت‌ها 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 هزینه‌هایی 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، عزت‌نفس و اضطراب بین دانش‌آموزان مدارس با و بدون طرح المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای است و پژوهشگران تلاش می کنند به این سوالات پاسخ دهند: الف) آیا تفاوتی بین متغیرهای شادکامی، اضطراب و عزت نفس دانش‌آموزان مدارس با طرح المپیاد درون‌مدرسه‌ای و مدارس بدون طرح المپیاد درون‌مدرسه‌ای وجود دارد؟

روش شناسی پژوهش

این مطالعه از نوع علی– مقایسه‌ای است. جامعه آماری پژوهش شامل دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوره‌ی دوم شهر اراک که در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ مشغول به تحصیل بودند. نمونه پژوهش شامل ۳۱۰ نفر دانش-آموز که به روش خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند که ۱۵۵ نفر از آنها از شرکت‌کنندگان در طرح المپیاد درون‌مدرسه‌ای در مدارس مجری این طرح و ۱۵۵ نفر نیز از بین دانش‌آموزان مدارسی که مجری این طرح نبودند، انتخاب شدند.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.5.36.1]

ابزار جمع آوری اطلاعات

پرسشنامه شادکامی آکسفورد: این مقیاس توسط آرگایل، مارتین و کراسلند (۱۹۸۹) تهیه‌شده 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 پژوهش های متعددی موردبررسی قرارگرفته است. علی پور و نوربالا (۱۳۷۸) ضریب پایایی آن را از روش آلفای کرونباخ بر روی ۱۳۲ نفر ۹۳/. به دست آوردند. در پژوهش نوری و سلطانی نیز پایایی پرسشنامه 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 به‌ترتیب 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 کرانباخ ۰/۷۹ و روایی آن ۰/۹۱ محاسبه شد.

پرسشنامه اضطراب کتل: این پرسشنامه شامل ۴۰ سؤال و یکی از مؤثرترین ابزارهایی است که به‌صورت یک پرسشنامه کوتاه، برای سنجش اضطراب فراهم‌آمده 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 به‌دفعات 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 عمومی۰/۸۳ و اضطراب پنهان۰/۸۸ 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 کرانباخ ۰/۹۰ و روایی آن ۰/۸۱ محاسبه شد.

پرسشنامه عزت‌نفس کوپر اسمیت: این پرسشنامه ۵۸ ماده دارد که ۸ ماده آن دروغ سنج است دامنه پاسخ های آزمودنی به صورت بله، خیر است که هر فرد متناسب با وضعیت خود یکی از گزینه ها را انتخاب می کند. بدیهی است حداقل نمره ای که فرد می تواند کسب کند صفر و حداکثر ان ۵۰ خواهد بود. در این آزمون با توجه

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.5.36.1]

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[1]، ۱۹۸۰؛ برینکمن[2] و همکاران، ۱۹۸۹؛ اهمد[3] و همکاران، ۱۹۸۵؛ به نقل از به پژوه و همکاران، ۱۳۸۶). روایی پرسشنامه قبلا در پژوهش سیفی گندمانی بر روی عزت نقس دختران برابر ۰/۸۴ و پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به‌دست آمده است (سیفی گندمانی و همکاران، ۱۳۹۰؛ به نقل از سلیمی و همکاران،۱۳۹۵). در پژوهش حاضر پایایی ابزار از روش آلفای کرانباخ 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 عزت‌نفس 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

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.5.36.1]

*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 معنی‌داری در سطح ۰/۰۵ وجود دارد که بالاترین میزان همبستگی مربوط می‌شود به رابطه مثبت بین شادکامی و عزت‌نفس (۰/۵۸). همچنین روابطه اضطراب با متغیرهای شادکامی و عزت‌نفس به طور منفی معنادار می‌باشد به عبارت دیگر هر چقدر میزان شادکامی و عزت‌نفس بالا باشد میزان اضطراب کم خواهد شد و بالعکس.

در این پژوهش به منظور بررسی تفاوت متغیرهای شادکامی، اضطراب و عزت‌نفس در بین دانش‌آموزان مدارس با طرح المپیاد درون‌مدرسه‌ای و مدارس بدون طرح المپیاد درون‌مدرسه‌ای 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 دانش‌آموزان مدارس با طرح المپیاد درون مدرسه‌ای و مدارس بدون طرح المپیاد درون مدرسه‌ای تفاوت وجود دارد؟

برای آزمون پیش‌فرض یکسانی ماتریس کوواریانس از آزمون باکس استفاده شد. نتیجه آزمون باکس نشان می-دهد که فرض یکسانی ماتریس کوواریانس رد نمی‌شود (F= ۱,۲۱، p > ۰/۰۵). این بدان معنی است که گروه‌ها همگن هستند. همچنین برای آزمون پیش‌فرض تساوی واریانس‌های دو گروه در جامعه از آزمون لوین استفاده شد. همان‌طور که مشاهده می‌شود در هیچ متغیری واریانس دو گروه تفاوت معناداری با هم ندارند (p > ۰/۰۵).

جدول شماره ۳. نتایج آزمون لوین جهت بررسی پیش‌فرض 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 دانش‌آموزان مدارس با طرح المپیاد درون مدرسه‌ای و مدارس بدون طرح المپیاد درون مدرسه‌ای با استفاده از تحلیل واریانس چندمتغیره مورد بررسی قرار گرفت.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.5.36.1]

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

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

همان‌طور که در جدول شماره ۴ مشاهده می‌شود، تفاوت معنی‌داری در ترکیب خطی متغیرهای پژوهش با توجه به گروه وجود دارد (P=۰/۰۰۱، F=۱۱/۳۴ و ۰/۷۹=لامبدای ویلکز). همچنین نتایج ضریب اتا نشان داد، ۲۱ درصد از واریانس متغیرهای وابسته توسط متغیرهای گروه‌بندی (دانش‌آموزان مدارس با طرح المپیاد درون مدرسه‌ای و مدارس بدون طرح المپیاد درون مدرسه‌ای) تبیین می‌گردد. در ادامه جدول نتایج تحلیل واریانس ارائه شده است.

جدول ۵. نتایج اثرات بین آزمودنی‌ها

متغیرهای وابسته	df	میانگین مجذورات	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 دانش‌آموزان مدارس با طرح المپیاد درون مدرسه‌ای نسبت به دانش آموزان مدارس بدون طرح المپیاد درون مدرسه‌ای شادکامی و عزت نفس بالاتری داشتند.

بحث و نتیجه‌گیری

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

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.5.36.1]

دهنده این موضوع است که میزان شادکامی در مدارس دارای المپیاد درون‌مدرسه‌ای 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 سلامت‌روانی 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 سلامت‌روانی و شادکامی افراد شرکت‌کننده دارد و باعث کاهش اضطراب، افسردگی و استرس می‌شود. مک‌کونویل (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 فعالیت‌بدنی است. 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، رابطهٔ 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 سال های اخیر، اعتقاد بر این است که در نظر داشتن شادی و طراحی برنامه‌هایی برای شاد بودن، باعث افزایش شادکامی می شود (عناصری،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 می شو دانش آموزان لحظات شاد و فرح بخشی را در کنار یکدیگر تجربه کنند.

همچنین نتایج نشان داد که بین مدارس با طرح المپیاد درون‌مدرسه‌ای 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 می گردد. پژوهش‌های کالاگان(۲۰۰۴)،گاسکوسگا (۲۰۰۳)، کچتل و همکاران (۲۰۰۷) به این نتیجه رسیدند که ورزش و فعالیت بدنی می تواند تأثیر مثبتی بر کاهش اضطراب افراد داشته باشد. بر اساس پژوهش پور رنجبر و

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.5.36.1]

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 می توان گفت مسابقات ورزشی سبب افزایش اضطراب دانش آموزان شود درصورتی که مسابقه نزدیک به زمان آزمون گیری باشد احتمال اینکه این تاثیر بیشتر باشد هست.

نتایج پژوهش در مورد متغیر عزت نفس نشان داد که بین مدارس با طرح المپیاد درون‌مدرسه‌ای و مدارس بدون طرح المپیاد درون‌مدرسه‌ای در متغیر عزت‌نفس تفاوت معنی‌داری در سطح اطمینان ۰/۹۵ وجود دارد که نشان دهنده این موضوع است که میزان عزت نفس در مدارس دارای المپیاد درون‌مدرسه‌ای 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 عزت‌نفس، 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 می شود. 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 دانش-آموزان شده است. وون مکنسن (۲۰۰۷) به این نتیجه دست یافته بود که یکی از مزایای روانی ورزش، بهبود عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس است. یعنی این‌که فرد به دنبال حضور در فعالیت‌های ورزشی ، احساس می‌کند به‌اندازه‌ی افراد دیگر توانایی دارد. از این طریق فرد احساس اعتمادبه‌نفس بیش‌تری خواهد کرد. همچنین گابریل (۲۰۰۶) در تحقیق بر روی مهارت‌های ذهنی ورزشکاران، به این نتیجه رسیدند که متغیرهای سلامت روانی (اضطراب، افسردگی، عزت‌نفس، اعتمادبه‌نفس، خلق‌وخوی مثبت) با تمرینات ورزشی رابطه ی 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 عزت‌نفس دانشجویان پرستاری نشان می‌دهد که برنامه ورزشی

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.5.36.1]

منظم گروهی میزان عزت‌نفس دانشجویان موردمطالعه را افزایش می‌دهد. و نتیجه پژوهش احمد سرایی و همکاران (۱۳۹۳) نشان داد که انجام فعالیت‌های ورزشی مستمر در ارتقای سطوح سازگاری روانی ، افزایش عزت‌نفس و همچنین کاهش اضطراب در نوجوانان دختر تأثیر دارد. طبق گفته‌ی 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 تاثیر قرار داده باشد، عامل‌هایی چون شرایط روحی روانی دانش‌آموزان 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 دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر اراک انتخاب شده بود که می تواند در پژوهش‌های 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 بهره‌وری افراد تأثیر مثبت گذاشته و باعث افزایش آن در جامعه می‌شود و راه را برای توسعه و پیشرفت جامعه هموار می‌کند (عباس زاده و همکاران،۱۳۹۱). همچنین عزت‌نفس بالا از عوامل مثبت و مؤثر در بهداشت روانی و عزت‌نفس پایین از عوامل مستعد کننده 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 (علیپور۱۳۷۵، به نقل از بخشی ارجنکی، شریفی و قاسمی پیربلوطی، ۱۳۹۴). می توان نتیجه گرفت که المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای می تواند عزت‌نفس و شادکامی دانش‌آموزان مدارس را افزایش دهد. دانش‌آموزان می‌توانند از مزایای این تغییرات در پیشرفت تحصیلی خود و همچنین زندگی اجتماعی خود بهره ببرند. به‌طورکلی می‌توان گفت معاونت تربیت‌بدنی و سلامت وزارت آموزش‌وپرورش در راستای عملیاتی نمودن سند تحول بنیادین نظام آموزش‌وپرورش و تمرکز بر ساحت‌های

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.5.36.1]

یادگیری زیستی و بدنی و همچنین اخلاقی و اجتماعی دانش آموزان و با عنایت به‌ضرورت تحقق عدالت آموزشی و پرورشی و براساس راهکارهای موجود در سند تحول بنیادین آموزش‌وپرورش در تحقق این طرح موفق بوده است. با توجه به آنچه درمورد اهمیّت شادکامی، اضطراب و عزت نفس افرادگفته شد و با توجه به نتایج بدست آمده از پژوهش مبنی بر تاثیر المپیاد ورزشی درون مدرسه ای بر افزایش شادکامی و کاهش اضطراب دانش‌آموزان، پیشنهاد می شود در سال‌های آینده همه‌ی مدارس مجری این طرح کارا و موثر باشند تا از طریق تاثیری که بر سلامت روانی و جسمانی دانش‌آموزان دارد هرروز شاهد پیشرفت و تعالی بیشتر دانش-آموزان کشورمان در عرصه‌های مختلف باشیم. همچنین پیشنهاد می شود در پژوهش‌های بعدی تأثیر المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای بر سایر متغیرهای روانشناسی بررسی گردد. طرح المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای یک از طرح‌های جدید وزارت آموزش‌وپرورش است که در برنامه کاری مدارس قرار گرفته‌است و تاکنون نیز پژوهشی در این باره انجام نشده است. در پژوهش حاضر نشان داده شد که این طرح می تواند عزت‌نفس و شادکامی دانش‌آموزان را افزایش دهد ولی نتیجه ای مبنی بر کاهش اضطراب دانش آموزان یافت نشد.

منابع

اسکندرنژاد، مهتا؛ اشکریز قره آغاج، ناهید (۱۳۹۴). آگاهی از ناهنجاری‌های جسمانی و تأثیر آن بر میزان عزت‌نفس و تصویر بدنی دختران دانشجو، پژوهش‌نامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی سال ۱۱، شماره ۲۱، ص۱۱۰-۱۰۳.

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 مهارت‌های اجتماعی بر عزت‌نفس دانش‌آموزان نابینا، نشریه ی پژوهش در سلامت روانشناختی، دوره۱، شماره۳، 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، پریرخ .(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 نامهٔ کارشناسی ارشد ، رشتهٔ تربیت بدنی دانشکدهٔ 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 مؤلفه‌های نشاط در محیط کار و سنجش وضعیت این مؤلفه‌ها در سازمان‌های اجرایی استان قم. نشریه مدیریت دولتی. دوره ۱ شماره ۲ ص ۴۸-۳۵.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.5.36.1]

سپاهی, سعید و اشما دهواری (۱۳۹۴). تاثیر ورزش هوازی (ایروبیک) 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 برعزت 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 عزت‌نفس 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؛ تکلی، همیلا؛ عبدالهی، مرتضی؛ غرایاق زندی، 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، ژیلا (۱۳۸۶). همبستگی عزت‌نفس و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان توان‌بخشی دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی تهران، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، دوره ۷، شماره ۱، ۱۴۲-۱۳۷.

کبریایی، عالیه (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 تربیت‌معلم تهران

کشاورز، امیر و محبوبه وفاییان (۱۳۸۶). بررسی عوامل تأثیرگذار بر میزان شادکامی، مجلهٔ روان شناسی کاربردی دوره ۲ شماره۵، 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

منشئی، غلامرضا، احمدسرائی، نرگس، امینی، کیانوش (۱۳۹۳). مقایسه سطوح سازگاری روانی ، عزت‌نفس و افسردگی در نوجوانان ورزشکار و غیر ورزشکار دختر شهر کرج، ششمین کنگره بین‌المللی روان‌پزشکی کودک و نوجوان، دانشگاه تبریز

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

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.5.36.1]

هومن، حیدرعلی، وطن خواه، حمیدرضا، حاتمی کیا، افسانه، احمدی سرتختی، عماالدرین (۱۳۹۰). همترازسازی دو آزمون اضطراب کتل و اشپیل 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 ص۸۰-۶۱

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.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.5.36.1]

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 lerning 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.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.5.36.1]

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

Mahdi Molaei Yasavoli[1], Zahran Ghanbari[2], Maryam Ghanbari[3], Alireza Bahrami[4]

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 22software. 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

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.5.36.1]