

بررسی مقایسه‌ای و رابطه رفتار جرأت‌مندان، عزت نفس و جهت‌گیری مذهبی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار

مهرا انگیز شعاع کاظمی*

مهرا آور مؤمنی جاوید**

دریافت مقاله: ۸۹/۱۲/۳

پذیرش نهایی: ۹۰/۹/۳۰

چکیده

در این پژوهش به مقایسه و رابطه رفتار جرأت‌مندان، عزت نفس و جهت‌گیری مذهبی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار پرداخته شد. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان ۱۹ تا ۲۲ ساله دانشگاه های دولتی شهر تهران هستند. به این منظور نمونه ای متشکل از ۲۰۰ دانشجوی به نسبت مساوی از بین دانشجویان ورزشکار (۱۰۰ نفر) و غیر ورزشکار (۱۰۰ نفر) در رشته های مختلف تحصیلی به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شد. سؤال اصلی پژوهش عبارت بود از: " آیا بین رفتار جرأت‌مندان، عزت نفس و جهت‌گیری مذهبی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد؟" طرح پژوهش توصیفی از نوع علی-مقایسه ای بود. ابزار مورد استفاده در پژوهش: ۱. پرسشنامه ابراز وجود گمبریل و ریچی که پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ محاسبه شده است. ۲. پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت که اعتبار آن ۰/۹۴ برآورد شده است. ۳. پرسشنامه سنجش نگرش مذهبی که ضریب پایایی آن از روش باز آزمون ۰/۹۱ گزارش شد. به منظور بررسی داده ها از آزمون آمار استنباطی استفاده شد. براساس نتایج بین عزت نفس، رفتار جرأت‌مندان و جهت‌گیری مذهبی رابطه مثبت و معناداری در سطح $p < .05$ وجود دارد؛ هم چنین بین رفتار جرأت‌مندان و عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معناداری مشاهده شد و دانشجویان ورزشکار از رفتار جرأت‌مندان و عزت نفس بیشتری برخوردارند. ولی در متغیر جهت‌گیری مذهبی تفاوت معناداری بین دو گروه مشاهده نشد.

کلیدواژه‌ها: رفتار جرأت‌مندان در افراد، عزت نفس در افراد، جهت‌گیری مذهبی دانشجویان، تأثیر ورزش بر افراد.

*نویسنده مسئول: استادیار دانشگاه الزهرا M_shkazemi@yahoo.com

**دانشجوی دکتری مشاوره و راهنمایی Mehravarmomeni_psy_au@yahoo.com

مقدمه

جرأت ورزی محور رفتارهای بین فردی، کلید برقراری رابطه انسانی با دیگران و روشی برای ابراز وجود به طریق صریح، مستقیم و مناسب است. اما برخی از افراد رفتارهای جرأت‌مندانه را یاد نگرفته اند و قدرت نه گفتن ندارند و نمی توانند بصورت جرأت‌مندانه با اطرافیان خود تعامل برقرار کنند. این قبیل افراد احساس گناه، بی‌اعتمادی و سلطه پذیری را در روابط اجتماعی خود با دیگران تجربه می کنند و در رفتار خود ترس، اضطراب و افسردگی نشان می دهند. بدین منوال ملاحظه می شود که میزان پذیرش خود و عزت نفس در این افراد ضعیف است. این افراد ممکن است گاهی اوقات رفتارهای سازش نایافته، پرخاشگرانه و رفتارهای آزارگرانه از خود نشان دهند (نقل از به پژوه و حجازی، ۱۳۸۶: ۳۸-۲۶). یکی از مشکلاتی که افراد کم جرأت با آن روبه رو هستند این است که آنها تمایل ندارند براحتی احساسات، افکار و رفتار خود را نشان دهند که می توان دلیل آن را ترس ناخود آگاه از این موضوع دانست که ممکن است دیگران رفتار و احساسات آنها را تأیید نکنند و حتی اگر رفتار، افکار و احساسات خود را بروز دهند نیز واقعیت آنها را آشکار نکنند بلکه تنها به دنبال جلب تأیید دیگران هستند. این موضوع می تواند مشکلات دیگری از قبیل ناتوانی در برقراری ارتباط مناسب با دیگران، ناتوانی در تصمیم گیری و ناتوانی در بروز احساسات را ناشی گردد. نیاز به پیوند جویی یکی از ویژگیهای افراد کم جرأت است (هارجی و همکاران، ۱۳۷۷: ۳۴۷-۳۴۵).

ادبیات و پیشینه پژوهش

ولپه^۱ (۱۹۷۰) اعتقاد داشت رفتار جرأت‌مندانه^۲ ابراز متناسب هر گونه احساس جز

1 - Wolph

2 - Assertive Behavior

اضطراب است. وی باور داشت برای کاهش اضطراب اجتماعی و عدم قاطعیت باید رفتارهای مخالف آن را به فرد آموزش داد. در نظر وی رفتارهای جرأت‌مندانه با اضطراب متناقض است. به همین دلیل در صورت وجود یکی، دیگری محو خواهد شد. رفتار جرأت‌مندانه به شکل گیری اعتماد به نفس، عزت نفس، و حرمت نفس در ما منتهی می شود (نوزاد، ۱۳۸۵: ۳۸-۳۵).

به نظر لازاروس^۱ (۱۹۷۱) رفتار جرأت‌مندانه روشی برای احقاق حق است و با آن می توان روابط نامتناسب افراد را اصلاح کرد. لازاروس اعتقاد داشت که چهار نوع پاسخ را باید به مراجعان آموزش داد: ۱. رد تقاضاها ۲. جلب محبت دیگران و مطرح کردن درخواستهای خود ۳. ابراز احساسات مثبت و منفی ۴. شروع، ادامه و پایان دادن به گفتگو (هارجی و همکاران، ۱۳۷۷: ۳۴۷-۳۴۵).

از نظر تورنند^۲ (۱۹۹۱) فرد جرأت‌ورز، مسئولیت رفتارها و انتخابهای خود را می‌پذیرد؛ دارای عزت نفس کافی است؛ احساس، افکار و نگرشی مثبت نسبت به خود و دیگران دارد و رفتارش با خود و دیگران صریح و صادقانه است (نقل از به پژوه و حجازی، ۱۳۸۶: ۳۸-۲۶).

سیسیلی و همکاران^۳ در سال (۲۰۰۴) نشان دادند که آموزش ابراز وجود در دانش آموزان با ابراز وجود ضعیف، باعث خود آگاهی بیشتر آنها در مورد رفتارشان می شود و آنها را قادر می سازد که واکنش های رفتاری مناسبتری در برابر اطرافیان خود داشته باشند. دانش آموزانی که برنامه های رشد فردی را در زمینه قاطعیت و ابراز وجود آموزش دیده بودند، رفتار مؤثرتری از خود نشان می دهند؛ زیرا از طریق آموزش ابراز وجود، فرایند رویا رویی با مسائل، مسئله گشائی و حل مسئله را بخوبی

1 - lazarus

2 - Townend

3 - Cicily & etal

فرا گرفته بودند .

فودر^۱ در سال (۲۰۰۵) با تحقیقی در مورد میزان ابراز وجود نوجوانان با مشکلات عاطفی و رفتاری (مانند عزت نفس ضعیف) نشان داد که ابراز وجود با خود پنداره و عزت نفس ارتباط بسیار دارد و ویژگیهای با اعتماد به نفس زیاد با ویژگیهای ابراز وجود تا حدی همپوشی دارد؛ از جمله دفاع از حقوق شخصی خود، حل مشکلات اجتماعی، تحمل فشارها، تشخیص درست و انتخاب درست و پذیرش و حمایت دیگران و دوری از طرد اجتماعی.

در برخی پژوهشها تأثیر برنامه های جرأت آموزی در افزایش میزان عزت نفس و ارتقای سلامت روان گزارش شده است (مان و همکاران^۲، ۲۰۰۴؛ استاک و همکاران^۳، ۱۹۸۳؛ دوبیا و مک موری^۴، ۱۹۸۵ نقل از به پژوه و حجازی، ۱۳۸۶: ۴۳-۳۸).

عزت نفس^۵، احساس ارزش، درجه تصویب، تأکید، پذیرش و ارزشمندی است که شخص نسبت به خویشتن دارد (وان و گت^۶، ۱۹۹۷).

کوپر اسمیت^۷ (۱۹۶۷)، عزت نفس را ارزشیابی فردی می داند که عموماً با توجه به خویشتن حفظ می شود. او چهار عامل اسنادی را برای رشد عزت نفس بیان می کند: نخستین آن و مقدم بر تمام عوامل، میزان احترام، پذیرش و علاقه مندی است که فرد دریافت می کند. دومین عامل، تجربه ها و موفقیتهایمان در زندگی و سومین عامل ارزشها و انتظاراتی است که بر مبنای آن تجربه ها را تفسیر می کنیم و

-
- 1 - Foder
 - 2 - Mann & etal
 - 3 - Stake & etal
 - 4 - Dobia & Mc Murray
 - 5 - Self - Steem
 - 6 - Van Vugt
 - 7 - Cooper Smith

چهارمین عامل، چگونگی پاسخ به از دست دادن ارزش است (کروژده، ۱۳۸۲، نقل از طزری، ۱۳۸۹).

عزت نفس، زاییده زندگی اجتماعی و ارزشهای آن، و در تمامی فعالیتهای روزانه انسان جلوه گر است و به این شکل از مهمترین جنبه های شخصیت و تعیین کننده ویژگیهای رفتاری انسان است (کوباتا^۱، ۲۰۰۲: ۲۰۱).

عزت نفس متأثر از عوامل درونی و بیرونی تأثیر می پذیرد. منظور از عوامل درونی، عواملی است که از درون نشات می گیرد یا خود شخص آن را ایجاد می کند؛ نظرها، باورها، اعمال یا رفتار. عوامل بیرونی، همان عوامل محیطی است؛ پیامهایی که کلامی یا غیر کلامی انتقال می یابد و تجربه هایی که بانی و باعث آن پدر و مادر، آموزگاران، اشخاص مهم در زندگی و فرهنگ هستند (براندن^۲، ۱۳۸۷: ۴۸ و ۴۷).

عزت نفس، ارزیابی خود در پرتو باور دیگران است و براساس فرایندهای عاطفی (بویژه احساسهای منفی و مثبت درباره خود) بنا شده است (براون^۳، ۱۹۹۳؛ نقل از احدی، ۱۳۸۸: ۱۱۱-۹۵).

عزت نفس، اطمینان به خود و ارزش قائل شدن برای خود را به همراه می آورد. مردم منطبق با خود انگاره خود و توقعات خودشان و دیگران رفتار می کنند. تصور شخص از خودش تعیین کننده سرنوشت او خواهد بود. انتقاد کردن از فرد، نه فقط از انگیزه حرکت می کاهد، بلکه هم چنین تأثیری منفی بر عزت نفس دارد که بر سطح توقع از خود تأثیر می گذارد (فرگوسن و همکاران^۴، ۱۳۸۲: ۸۵-۸۱).

-
- 1 - Kubota
 - 2 - Branden
 - 3 - Brown
 - 4 - Fergosen & etal

از آنجا که عزت نفس، قطعی ترین عامل در روند رشد روانی فرد به شمار می رود و تأثیرات برجسته ای در جریان فکری، احساسات، تمایلات، ارزشها و هدفهای وی دارد، هر اندازه که فرد در کسب عزت نفس دچار شکست شود، دستخوش اضطراب، تزلزل روانی و بدگمانی از خود، حقیقت گریزی و احساس عدم کفایت از زندگی می شود. فردی که از احساس خود ارزشمندی زیادی برخوردار است براحتی می تواند با تهدیدها و وقایع اضطراب آور زندگی، بدون تجربه برانگیختگی منفی و از هم پاشیدگی روانی رویارویی کند (رابرت^۱، ۲۰۰۵: ۳۲۱).

آن دسته از تجربه های دوران کودکی که به عزت نفس سالم منجر می شود عبارت است از: تحسین شدن، محترمانه طرف صحبت قرار گرفتن، مورد توجه بودن و در آغوش گرفته شدن، کسب موفقیت در ورزش یا مدرسه و داشتن دوستان معتمد و آن دسته از تجربه های دوران کودکی که به عزت نفس ضعیف می انجامد، عبارت است از: به طرز ناخوشایندی مورد انتقاد قرار گرفتن، آماج داد و فریاد و ضرب و شتم دیگران قرار گرفتن، نادیده انگاشته شدن، مسخره یا تحقیر شدن، همیشه انتظار عالی بودن از ما داشتن و تجربه شکست در ورزش یا مدرسه.

سه گام برای رسیدن به عزت نفس بهترانی و مطالعات فرهنگی

۱- سرپوش گذاشتن بر انتقاد درونی: اولین گام مهم در بهبود عزت نفس، شروع مبارزه با پیامدهای منفی ندای درونی منتقد است.

۲- تمرین پرورش خود: از آنجا که بخشی از عزت نفس ما به رفتاری مربوط می شود که دیگران در گذشته با ما داشته اند، دومین قدم این است که با خودتان به عنوان فردی ارزشمند رفتار کنید. با پرورش و اهمیت دادن به خود به شیوه ای نشان دهید که ارزشمند و با کفایت هستید و این چنین با تجربه های منفی گذشته مبارزه

1 - Robert

کنید.

۳- از دیگران یاری بخواهید: یاری طلبیدن از دیگران، مهمترین و نیز دشوارترین قدم به سوی تقویت عزت نفس است (لانگ و زولتن^۱، ۱۳۸۳: ۲۳-۱۵). تحقیقات وسیعی نشان داده است که بین عزت نفس، عواطف، سازگاری و سلامت رابطه هست. این تحقیقات حاکی است که افراد با عزت نفس ضعیف نسبت به افراد با عزت نفس قوی، هیجانات منفی بیشتری تجربه می کنند. (گوسویک و جونز^۲، ۱۹۸۲؛ تیلور و براون^۳، ۱۹۸۸ به نقل از احدی، ۱۳۸۸: ۱۱۱-۹۵). گرین برگ و همکاران^۴ (۱۹۹۲: ۶۵) دریافتند که عزت نفس از انسان در برابر اضطراب حمایت می کند؛ شیوه‌های مقابله‌ای را بهبود، و سلامت جسمانی را افزایش می دهد (به نقل از احدی، ۱۳۸۸: ۱۱۱-۹۵).

کوباتا و همکاران (۲۰۰۲) طی بررسی عنوان کردند که عزت نفس بر الگوهای پیشرفت، عملکرد، تعامل با دیگران و سلامت روانی تأثیر می گذارد. به همین دلیل لازم است که ارزیابی مثبت فرد از خودش تقویت شود. وی معتقد است از عوامل اصلی در تقویت عزت نفس می توان به پر کردن اوقات فراغت، برقراری تعاملهای اجتماعی با همسالان، ورزش و داشتن انگیزه اشاره کرد. از سوی دیگر، دین و مذهب به شکل خاصی در هر فرهنگ شناخته شده‌ای وجود دارد. دین را می توان از دیدگاه آیین ها، شخصیت نمادین و انواع دعاها بررسی کرد. فرد دین دار به نوعی با منبع الهی و منبع آفرینش ارتباط برقرار می کند که بر زندگی بشر و امور طبیعی تأثیر دارد. ویلیام جیمز^۵ در کتاب «دین و روان»

1 - Long & Zolten
2 - Goswick & Jones
3 - Taylor & Brown
4 - Greenberg & etal
5 - William James

چنین می گوید: دین، باور به این است که نظم نامرئی در چیزهای این جهان است و بهترین کار این است که خود را با این نظم، هماهنگی دهیم و یا احساسات و رفتار و تجربه های انسان در خلوت با آنچه آن را خدا می داند (قائمی، ۱۳۶۷) از دیدگاه عقل و دین، ورزش برای تقویت و سلامت جسم ضرورت دارد. ملتی که بدنی سالم، بانشاط و نیرومند ندارد از عقل و تفکر شایسته کمتر بهره مند است. مثلی است معروف که می گوید: "عقل سالم در بدن سالم است"؛ زیرا تأثیر متقابل جسم و جان، مسئله ای ثابت شده و مسلم است. انسانهایی که بر اثر تنبلی و عدم تحرکات جسمی، بدنی نحیف و علیل دارند و یا بیش از حد فربه و چاق هستند، نمی توانند روحیه ای آرام و بانشاط داشته باشند. این گونه افراد معمولاً عصبی مزاج، کم حوصله، بهانه گیر و دارای روحیه ای ناهنجار و فکری بیمار هستند و همین مسائل در جسم آنان نیز اثر سویی می گذارد. حضرت علی (ع) فرمود: من از حسودان تعجب می کنم که چگونه جسمی سالم دارند. حسد، بدبینی و نگرانیهای روحی و روانی، بدن را ضعیف و بیمار می کند (نقل از صبوری ۱۳۸۲: ۴۴ و ۴۳). پیامبر (ص) می فرماید: خوشا به حال کسی که زندگیش در حد کفایت و قوی و نیرومند باشد (نقل از حجتی ۱۳۷۳: ۲۳۱). از همین رو در تاریخ ادیان می خوانیم وقتی قوم بنی اسرائیل پادشاهی از خدا خواستند، طالوت با دو ویژگی معرفی می شود: خداوند طالوت را برای شما برگزید و قدرت علمی و جسمی فزونتتری به او عطا فرمود (بقره/۲۴۷).

آنچه به عنوان آثار ورزش از دیدگاه ورزشکاران مسلمان می توان برشمرد چنین است:

۱. نزدیکی به خداوند متعال.
۲. تأمین سلامت.
۳. نشاط و شادابی.
۴. زیبایی و تناسب اندام.
۵. توانایی (خلیلی ۱۳۸۳: ۸۷).

زکاتهای مرتبط با ورزش:

۱. زکات بدن ۲. زکات شجاعت ۳. زکات سلامت ۴. زکات پیروزی ۵. زکات قدرت (صبوری ۱۳۸۲: ۴۴ و ۴۳).

به باور روانشناسان دعا، نماز و داشتن ایمان محکم، تشویش، نگرانی، یأس و ترس را برطرف می‌سازد. قرآن کریم می‌فرماید: «الابدکر الله تطمئن القلوب» (رعد / ۲۸): آگاه باشید که با ذکر و یاد خدا، دل‌های شما آرامش می‌یابد و احساس امنیت می‌کنید.

امروزه مذهب و معنویت و تأثیرات آنها بر سلامت جسمانی و روانشناختی موضوع بسیاری از تحقیقات و فعالیت‌های بالینی است (شفرنسک و اسپری^۱، ۲۰۰۵). ادبیات تحقیق شامل میزان قابل توجهی از پژوهش‌هایی است که نشان‌دهنده ارتباط مذهب و معنویت با سلامت جسمانی و روانی است (کوئینگ^۲ و لارسون^۳، ۲۰۰۱؛ لارسون و لارسون، ۲۰۰۳؛ مک‌کالیو همکاران^۴، ۲۰۰۵، سیمپسون، نیومن و فوکوا^۵، ۲۰۰۷). بسیاری از این پژوهش‌ها اهمیت مذهب/معنویت در فراهم کردن بافت، معنا، و پرورش بهزیستی روانشناختی فرد را نشان داده است (ایمونس^۶، ۲۰۰۵، پارگامنت و ماهونی^۷، ۲۰۰۵: ۴۳۲).

اکسلن و همکاران با پژوهشی درباره گروهی از دانشجویان سالم و گروهی از بیمارانی که در جستجوی روان‌درمانی بودند به بررسی نقش مذهب در کاهش افسردگی و پرهیز از خودکشی پرداختند. آنان متوجه شدند که اغلب شرکت

-
- 1 - Shafranske and sperry
 - 2 - Koenig
 - 3 - Larson
 - 4 - McCauley & etal
 - 5 - Simpson, Newman and Fuqua
 - 6 - Emmons
 - 7 - Pargament & Mahoney

کنندگان در این پژوهش، مذهب را منبع آرامش می دانند تا منبع فشار. آنان دریافتند افسردگی با احساس دوری از خدا و در بین دانشجویان با تعارض درون شخصی در حوزه های مذهبی مرتبط بود (نقل از ظروفی، ۱۳۸۸: ۷۹-۷۵).

فعالتهای تربیت بدنی و ورزش با تربیت روانی آمیخته است و هر تجربه حرکت یا تغییر جسمانی، تغییر یا تجربه ای روانی را در بردارد. از این رو شرکت در چنین فعالیتهایی از روشهای مهم تکامل جسمانی و روانی است. ورزش می تواند در تعادل و ثبات هیجانی، رشد اعتماد به نفس، تصور بدنی و اجتماعی، احساس ارزشمندی و میزان اجتماعی بودن فرد نقش سازنده داشته باشد (حسینعلیان، ۱۳۸۷: ۱۸).

روانشناسان دریافته اند که فعالیتهای بدنی اثر علی بر تغییرات عزت نفس بزرگسالان دارد. به باور آنها ورزش سبب ایجاد احساس کفایت و کارایی فرد می شود که می تواند به افزایش عزت نفس منجر شود. تحقیقات نشان می دهد که برنامه ورزشی منظم، نه تنها باعث سلامت جسمی، بلکه باعث سلامت روانی، رویارویی با نگرانی و افسردگی، افزایش درک مفهوم خود و عزت نفس می شود (پات^۱ و همکاران، ۱۹۹۶: ۱۱۲).

معمدی (۱۳۷۳) در پژوهشی با عنوان بررسی و مقایسه عزت نفس دانش آموزان دختر و پسر ورزشکار و غیرورزشکار دبیرستانهای قوچان به این نتیجه رسید که بین عزت نفس دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد. آلفرمن^۲ و همکاران (۲۰۰۰) معتقدند که اگر جامعه ای افراد خود را به ورزش وادار کند در واقع به افزایش عزت نفس و سلامت جسمی و روحی افراد خود کمک کرده است؛ چرا که ورزشکاران از عزت نفس و انگیزه زیادی برخوردارند.

1 - Pate

2 - Alfermann

پس باید به افراد جامعه در تمام گروه‌های سنی با اجرای ورزش به منظور افزایش سلامت و عزت نفس کمک کرد.

بید^۱ (۱۹۹۷) بیان می‌کند که فعالیت فیزیکی و ورزشی تأثیرات مثبتی بر جنبه‌های روانی افراد مانند عزت نفس، اضطراب و خلق دارد (نقل از صداقت پیشه، ۱۳۸۴: ۲۳۴-۲۳۱).

مارین ویس^۲ در مطالعات گسترده خود در دهه گذشته، متوجه شد بین افزایش عزت نفس و ایجاد انگیزه و حضور افراد در فعالیتهای منظم ورزشی، ارتباط وجود دارد. او در دانشگاه اورگون با بررسی بیش از ۶۰ مطالعه دریافت که فعالیتهای منظم جسمانی، تأثیر شگرفی بر ابعاد مختلف روانی و اجتماعی افراد می‌گذارد و موجب افزایش عزت نفس می‌شود. در تحقیقی که در جنبش سالمندان امریکا در فلوریدا در باره بیش از صد نفر از زنان سالمند انجام گرفت، نشان داد که تمرینات یوگا می‌تواند اضطراب، تنش و عصبانیت را کاهش دهد و عزت نفس را افزایش دهد (نقل از اسدی، ۱۳۸۱: ۴۳-۲۴).

بشارت و همکاران در پژوهشی با عنوان رابطه عزت نفس و موفقیت ورزشی در فوتبالیست‌ها و کشتی‌گیران به این نتیجه رسیدند که بین عزت نفس و موفقیت ورزشی همبستگی مثبت وجود دارد (بشارت ۱۳۸۱: ۲۱-۱۵).

با توجه به این‌که دانشجویان یکی از گروه‌های اجتماعی هستند که به دلیل نوع فعالیت و نقشی که بر عهده دارند و هم‌چنین به دلیل انتظاری که دیگران از آنان دارند و مسئولیتهایی که برای خود برمی‌شمارند، بیشتر در معرض تنش و فشار روانی هستند و نسبت به دیگر اقشار جامعه، زمینه‌های آسیب‌پذیری بیشتری دارند، انتظار

1 - Boyd

2 - Marin vis

می رود در سایه سرمایه گذاریهای کلانی که از آموزش و پرورش تا دانشگاه صرف آنان می شود، بتوانند افرادی توانا، مفید و مؤثر برای کشور باشند، اما واقعیت انکارناپذیر این است که این سرمایه گذاریها بدون توجه به بهداشت روانی این گروه از اجتماع نمی تواند تامین کننده آن انتظارات باشد (والترز، ۲۰۰۰). با توجه به این یافته‌ها این پژوهش با هدف مقایسه و رابطه رفتار جراتمندان، عزت نفس و جهتگیری مذهبی در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار صورت پذیرفت.

سؤال اصلی پژوهش

آیا بین رفتار جراتمندان، عزت نفس و جهتگیری مذهبی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد؟

روش شناسی پژوهش

طرح پژوهش توصیفی از نوع علی مقایسه ای بود. جامعه آماری شامل تمام دانشجویان ۲۲-۱۹ ساله دانشگاه های دولتی شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۸۹، است. به این منظور نمونه ای متشکل از ۲۰۰ دانشجوی ورزشکار (۱۰۰ نفر) و غیر ورزشکار (۱۰۰ نفر) در رشته های مختلف تحصیلی انتخاب شدند. روش نمونه گیری تصادفی ساده بود. نمونه از دانشگاه هایی انتخاب شد که رشته تربیت بدنی داشتند. تمامی دانشجویان در مقطع کارشناسی بودند. هر دانشجو همزمان به سه پرسشنامه پاسخ داد (پرسشنامه ابراز وجود، عزت نفس و جهتگیری مذهبی). تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمونهای آماری همبستگی پیرسون و تی گروه های مستقل صورت پذیرفت.

ابزار مورد استفاده در پژوهش

۱. پرسشنامه ابراز وجود شامل ۴۰ سؤال است که در سال ۱۹۷۵ توسط گمبیریل و ریچی ساخته شده است. هر سؤال بیان یک موقعیت است که پاسخ دهنده باید میزان امکان اجرایی چنین رفتارهایی را با گزینه های خیلی زیاد، زیاد، متوسط، کم، خیلی کم مشخص کند. پایایی آزمون به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ محاسبه شده است (حجازی، ۱۳۸۲ نقل از به پژوه و حجازی، ۱۳۸۶: ۳۸-۲۶).

۲. برای سنجش میزان عزت نفس دانشجویان از آزمون عزت نفس کوپر اسمیت استفاده شد. این مقیاس دارای ۵۸ ماده است که ۸ سؤال آن دروغ سنج است و ۵۰ سؤال آن، ۴ خرده مقیاس کلی، عزت نفس اجتماعی، عزت نفس خانوادگی و عزت نفس تحصیلی را می سنجد. پایایی آزمون ۰/۹۴ برآورد شده است (نقل از صداقت پیشه، ۱۳۸۴: ۲۳۴-۲۳۱).

۳. پرسشنامه سنجش نگرش مذهبی که خرداد ماه سال ۱۳۷۸ توسط خدایاری فرد، غباری بناب، شکوهی یکتا و نصفت تهیه شده است. این پرسشنامه نگرش سنج نوع لیکرت و شامل ۴۰ سؤال است که آزمودنی به هر سؤال بر روی یک مقیاس پنج گزینه‌ای در کاملاً مخالفم در سوی منفی تا کاملاً موافقم در سوی مثبت پاسخ می دهد. هم چنین در پایان پرسشنامه ۴۰ سؤالی یک پرسشنامه خودسنجی اضافه شده است که در آن آزمودنی، میزان مذهبی بودن خود را از نظر خود، من، خانواده، همکلاسه‌ها، آشنایان، افراد غیر آشنا و افراد کاملاً غریبه در یک مقیاس پنج گزینه‌ای از کاملاً مذهبی تا کاملاً غیر مذهبی ارزیابی می کند. پرسشنامه خودسنجی با هدف افزودن به صحت و دقت پاسخهای آزمودنی به مواد پرسشنامه اصلی اضافه شده است. نمره گذاری پرسشنامه براساس پاسخهای آزمودنیها به مواد مختلف آن و در مقیاس پنج تایی لیکرت، صفر برای کاملاً مخالف تا ۴ برای کاملاً موافق انجام

می‌شود. با جمع نمره‌ها، نمره کلی آزمودنی، در مورد نگرش مذهبی وی به دست می‌آید، نمره‌های زیاد، نشان‌دهنده گرایشهای مذهبی قویتر است. خدایاری فرد و همکاران شاخصهای پایایی و روایی پرسشنامه را در دو مطالعه ۰/۹۶ و ۰/۹۴ گزارش کردند. ضریب پایایی از روش بازآزمون ۰/۹۱ و به روش دو نیمه کردن به روش اسپیرمن- براون برای کل پرسشنامه ۰/۸۲ و به روش گاتمن ۰/۸۰ به دست آمده است (نقل از خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۸۶: ۱۲۱).

یافته های پژوهش

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار عزت نفس و زیر مقیاسهای آن در دو گروه دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار

دانشجویان غیر ورزشکار		دانشجویان ورزشکار		متغیرها شاخصها
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
۵/۴۵	۱۳/۱۸	۶/۴۵	۲۰/۳۳	عزت نفس اجتماعی
۶/۲۹	۱۴/۱۵	۵/۵۶	۱۸/۱۹	عزت نفس خانوادگی
۵/۷۸	۱۵/۹۸	۶/۳۹	۱۸/۴۷	عزت نفس تحصیلی
۶/۱۹	۳۲/۳۶	۶/۷۱	۳۶/۵۴	عزت نفس کلی

نتایج جدول نشان می‌دهد که در تمامی ابعاد عزت نفس، دانشجویان ورزشکار از میانگین بیشتری نسبت به دانشجویان غیر ورزشکار برخوردارند.

بررسی مقایسه‌ای و رابطه رفتار جرأت‌مندان، عزت نفس و جهت گیری مذهبی... / ۱۸۳

جدول ۲: همبستگی بین عزت نفس، رفتار جرأت‌مندان و جهت‌گیری مذهبی گروه نمونه

شاخص‌ها متغیرها	عزت نفس	رفتار جرأت‌مندان	جهت‌گیری مذهبی
عزت نفس	۱		
رفتار جرأت‌مندان	۰/۶۷	۱	
جهت‌گیری مذهبی	۰/۵۷	۰/۵۲	۱

با توجه به نتایج جدول بین عزت نفس، رفتار جرأت‌مندان و جهت‌گیری مذهبی رابطه مثبت و معناداری در سطح $p < ۰/۰۵$ وجود دارد.

جدول ۳: شاخصهای آماری و نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین نمره های دو گروه دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار در متغیر عزت نفس

شاخصهای آماری گروه	تعداد	میانگین نمره ها	انحراف معیار	درجه آزادی	T	سطح معناداری
دانشجویان ورزشکار	۱۰۰	۳۶/۵۴	۶/۷۱	۱۹۸	۳/۲۴	۰/۰۰۱
دانشجویان غیرورزشکار	۱۰۰	۳۲/۳۶	۶/۱۹			

همان طور که در جدول ۲ نشان داده شده است، بین میانگین نمره های دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار از لحاظ عزت نفس تفاوت معناداری هست و دانشجویان ورزشکار از عزت نفس بیشتری برخوردارند.

$T = ۳/۲۴$ در سطح معناداری $P < ۰/۰۰۱$

جدول ۴: شاخصهای آماری و نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین نمره های دو گروه دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار در متغیر رفتار جرأت‌مندانه

گروه	شاخصهای آماری	تعداد	میانگین نمره ها	انحراف معیار	درجه آزادی	T	سطح معناداری
دانشجویان ورزشکار		۱۰۰	۱۱۷/۳	۲۳/۴۲	۱۹۸	۴/۹۴	۰/۰۰۱
دانشجویان غیرورزشکار		۱۰۰	۸۲/۵۳	۱۳/۹			

همان طور که در جدول ۴ نشان داده شده است، بین میانگین نمره های دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار از لحاظ رفتار جرأت‌مندانه تفاوت معناداری هست و دانشجویان ورزشکار از جرأت ورزی بیشتری برخوردارند.

$$T = ۴/۹۴ \text{ در سطح معناداری } P < ۰/۰۰۱$$

جدول ۵: شاخصهای آماری و نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین نمره های دو گروه دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار در متغیر جهتگیری مذهبی

گروه	شاخصهای آماری	تعداد	میانگین نمره ها	انحراف معیار	درجه آزادی	T	سطح معناداری
دانشجویان ورزشکار		۱۰۰	۱۲۷/۳	۱۳/۴۲	۱۹۸	۱/۴	۰/۶۱
دانشجویان غیرورزشکار		۱۰۰	۹۲/۵۳	۲۳/۵			

همان طور که در جدول ۵ نشان داده شده است، بین میانگین نمره های دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار از لحاظ جهت گیری مذهبی تفاوت معناداری نیست. در نتیجه، فرض صفر تأیید، و فرض خلاف رد می شود.

$$T = 1/4 \text{ در سطح معناداری } P < 0/61$$

بحث و نتیجه گیری

از آنجا که پی ریزی جامعه ای سالم و با نشاط در گرو سلامت روحی و جسمی اعضای آن جامعه است و در جامعه ایران قشر دانشجو درصد زیادی از جمعیت را به خود اختصاص داده است که در حال فراگیری مهارت های علمی هستند و به عبارتی آنها سازندگان آینده جامعه هستند و جامعه ای که دانشجویان فعال و سالم داشته باشد، آینده ای درخشان در انتظار آن خواهد بود، این پژوهش با هدف مقایسه و رابطه رفتار جراتمندان، عزت نفس و جهت گیری مذهبی در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار صورت پذیرفت. همان طور که ملاحظه می شود بین عزت نفس، رفتار جراتمندان و جهت گیری مذهبی رابطه مثبت و معناداری در سطح $P < 0/05$ هست.

این یافته با نتایج مطالعات دوبیا و مک موری^۱، ۱۹۸۵؛ استاک و همکاران^۲، ۱۹۸۳؛ مان و همکاران^۳، ۲۰۰۴ همخوانی دارد (نقل از به پژوه و حجازی، ۱۳۸۴). فرد جرات و رز مسئولیت رفتار خود را می پذیرد؛ دارای عزت نفس کافی است؛ رفتار مؤثرتری از خود نشان می دهد؛ زیرا از توانایی رویا رویی با مسئله، مساله گشائی و حل مسئله برخوردار است. پژوهش فودر (۲۰۰۵) نشان داد که ابراز وجود

1 - Dobia & Mc Murray

2 - Stake & etal

3 - Mann & etal

با خود پنداره و عزت نفس ارتباط بسیار دارد و ویژگیهای با اعتماد به نفس زیاد با ویژگیهای ابراز وجود تا حدی همپوشی دارد؛ از جمله دفاع از حقوق شخصی خود، حل مشکلات اجتماعی، تحمل فشارها، تشخیص درست و انتخاب درست و پذیرش و حمایت دیگران و دوری از طرد اجتماعی. از سوی دیگر دین به زندگی بشر معنا می بخشد و او را در کنار خوشیها و شیرینیها، رنجها و شکستها، از دست دادنها و ناکامیها، تنها نمی گذارد. توفیق در زندگی به رشد کامل هر یک از فعالیتهای فیزیولوژیکی، عقلی، روانی و معنوی بستگی دارد. نتیجه اینکه گرایشهای مذهبی قوی سبب می شود افراد کمتر در معرض فشارها و اختلالات روانی قرار گیرند و از سلامت روان بیشتری برخوردار باشند. به باور ویلیام جیمز قدرتی که دین برای تحمل مشکلات به انسان می دهد، هرگز از عهده اخلاق بر نمی آید؛ زیرا شور و حرارتی که با باور به دین در انسان به دست می آید، هرگز از عهده اخلاق بر نمی آید. مذهب آن قدر برای پرورش سلامت روح آدمی اهمیت دارد که هوا برای تنفس.

هم چنین بین رفتار جرأت‌مندان و عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنا داری وجود دارد و دانشجویان ورزشکار از عزت نفس و رفتار جرأت‌مندان بیشتری برخوردارند که این یافته با نتایج مطالعه آلفرمن (۲۰۰۰)، بید (۱۹۹۷)، کویاتا (۲۰۰۲)، معتمدی (۱۳۷۳) و ... مطابقت دارد. یکی از اهداف مهم ورزش، کمک به بهزیستی افراد در تمامی سطوح زندگی، و هدف از ابراز وجود بیان حقوق شخصی و اجتماعی افراد است که به نظر می رسد دانشجویان ورزشکار قادرند به این هدف دست یابند. افزایش میزان ابراز وجود در دانشجویان علاوه بر افزایش کارایی مهارتهای فرا گرفته شده در دوران تحصیل، باعث بهبود روابط بین فردی و اجتماعی آنها می گردد و فرهنگ قاطعیت و روابط مناسب در جامعه گسترش

می‌یابد. ورزش در سلامت و آمادگی جسمانی، تعادل و ثبات هیجانات، تصویر بدنی مثبت، رشد اجتماعی و تأمین نیازهای دوستی، رقابت، جلب توجه، امنیت و تقویت روحیه گروهی تأثیر دارد. یکی از کارکردهای ورزش کمک به رشد و تحول شخصیت (روانی - اجتماعی و جسمانی) افراد جامعه، تحکیم معاشرت جمعی و آسان سازی دستیابی به رشد مسئولیت اجتماعی و فردی است. مطالعه‌ای که توسط توماس^۱ (۱۹۹۹) در انگلستان صورت گرفت در گروهی که به مدت هشت هفته در تمرینات هوازی شرکت کرده بودند، میانگین نمره های عزت نفس افزایش یافته بود. در مطالعه (کروژده، ۱۳۸۲، نقل از طزری، ۱۳۸۹) نیز قبل از مداخله ۶۳/۱٪ دانش آموزان پسر دبیرستانهای مشهد عزت نفس متوسط، و ۳۶/۹٪ آنان عزت نفس ضعیف داشتند و پس از مداخله ۳۲/۳٪ دانش آموزان با عزت نفس متوسط و ۶۶/۷٪ آنان عزت نفس زیاد داشتند. ورزش می‌تواند به جوانان یاد دهد چگونه رهبر شوند؛ اتکای به نفس بیشتری داشته باشند؛ دارای مهارتهای روابط متقابل بهتری باشند؛ هم چنین ورزش آنها را توانا می‌سازد تا به اهداف خود برسند. والترز و همکاران (۲۰۰۰) نیز در مطالعه خود دریافتند که برنامه ورزشی منظم، با شدت متوسط باعث تغییر مثبت و افزایش اعتماد به نفس می‌گردد. این مورد ممکن است به دلیل داشتن تحرک بیشتر، درگیر بودن در فعالیتهای جمعی و در نتیجه اعتماد به نفس بیشتر باشد که دانشجویان ورزشکار از قدرت سازش یافتگی و کسب تجربه بیشتری برخوردارند. براساس الگوی روانشناختی، شرکت در فعالیتهای جسمانی به طور معناداری خود باوری فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و در نهایت موجب افزایش عزت نفس می‌شود. نتایج بررسیها و پژوهشها نشان می‌دهد که ورزش و فعالیت بدنی در کاهش اضطراب و افسردگی، افزایش بهداشت روانی، ارتقای کیفیت

1 - Thomas

زندگی، کاهش ترس از موفقیت و نگرانی از شکست و افزایش عزت نفس مؤثر است؛ لذا با توجه به آسان بودن اجرا، فواید جسمی و نداشتن عوارض جانبی جدی، پیشنهاد می شود از ورزش به عنوان عاملی برای افزایش عزت نفس، جرأت و ورزشی، سلامت جسمانی و روانی دانشجویان استفاده شود. علاوه بر فعالیتهای ورزشی، فعالیتهای فرهنگی و فوق برنامه مناسب با فضای تحصیلی دانشجویان می تواند در ارتقای عزت نفس و رفتار جرأت‌مندانه نقش مهمی داشته باشد. در ضمن پیشنهاد می شود در راستای حل و یا کاهش مسائل و مشکلات جوانان، متغیر جهت‌گیری مذهبی نیز بیشتر مورد توجه قرار گیرد. بر این اساس لازم است به این جنبه از وجود آدمی بویژه در مورد کودکان و نوجوانان، توجه ویژه ای مبذول شود تا حس دینی آنان شکوفا شود؛ زیرا الگوپذیری و شکل‌گیری شخصیت در انسان از همان دوران کودکی و نوجوانی صورت می‌گیرد. علاوه بر آن در سازمانهای اجتماعی و نهادهای علمی نیز می توان با توجه بیشتر به جنبه‌های اعتقادی و نیز مراسم مذهبی، ضمن اجرای هر چه بهتر فرائض و واجبات دینی بر سلامت روان، عزت نفس و جرأت و ورزشی جوانان افزود. از آنجا که در جامعه ایران فرهنگ و مذهب ارتباط تنگاتنگی دارد و هم‌چنین افراد جامعه زمینه مذهبی مساعدی دارند، می توان گفت این راهکارها اثر مضاعفی بر جوانان دارد.

منابع فارسی

قرآن کریم

- اسدی، م ح؛ براتی، سیده ف (۱۳۸۱). بررسی میزان سلامتی عمومی و عزت نفس دانشجویان پسر ورزشکار شرکت کننده در دومین المپیاد ورزشی دانشگاه علوم پزشکی کشور. مجله طب و تزکیه، ش ۴۴: ۹ تا ۴۳.
- احدی، بتول (۱۳۸۸). رابطه احساس تنهایی و عزت نفس با سبک‌های دلبستگی دانشجویان. فصلنامه علمی - پژوهشی مطالعات روانشناختی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهرا (س). دوره ۵، ش ۱: ۹۵ تا ۱۱۱.

- براندن، ناتافیل (۱۳۸۷). روانشناسی عزت نفس. ترجمه مهدی قراچه داغی. چ ۶. تهران: انتشارات نخستین.
- بشارت، محمدعلی؛ عباسی، غلام رضا؛ شجاع الدین، سید صدرالدین (۱۳۸۱). بررسی رابطه بین عزت نفس و موفقیت ورزشی در فوتبالیست ها و کشتی گیران. پورتال پزشکی ورزشی ایران. ش ۱۲، ۱۳، ۱۴: ۱۵ تا ۲۱.
- به پژوه، احمد؛ حجازی، مسعود (۱۳۸۶). تأثیر برنامه جرأت آموزی گروهی در افزایش میزان جرأت ورزی و عزت نفس دانش آموزان کم جرأت. فصلنامه تازه‌ها و پژوهشهای مشاوره، ج ۶. ش ۲۳: ۲۶ تا ۳۸.
- جیمز، ویلیام (۱۳۶۷). دین و روان. ترجمه مهدی قائمی. ج ۲. قم: نشر دارالفکر.
- حجتی، محمد باقر (۱۳۷۳). تعلیم و تربیت اسلامی. چ ۷. تهران: انتشارات سازمان تبلیغات اسلامی.
- حسینعلیان، محسن (۱۳۸۷). ورزش و سلامت جسم و روان. نشریه اندیشه خانواده، ش ۱۲، مجتمع فرهنگی آموزشی علامه طباطبایی: ۱۸.
- خدایاری فرد، محمد؛ شهابی، روح الله؛ اکبری، سعید (۱۳۸۶). رابطه نگرش مذهبی با رضامندی زناشویی در دانشجویان متأهل. فصلنامه خانواده پژوهی: ۱۲۱.
- خلیلی، محمد ابراهیم (۱۳۸۳). ارزش و ورزش. تهران: انتشارات هژبر.
- صبوری، حسین (۱۳۸۲). ورزش در اسلام. قم: انتشارات بهشت بینش.
- صداقت پیشه، ط (۱۳۸۴). بررسی ارتباط عزت نفس با رشته و وضعیت تحصیلی دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی زنجان. مجموعه مقالات همایش سراسری آموزش در پرستاری و مامایی: ۲۳۱ تا ۲۳۴.
- ظری، سمیه (۱۳۸۹). بررسی تأثیر آموزش کاراته بر افزایش ابراز وجود دانش آموزان دختر کم رو. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره. دانشگاه الزهرا.
- ظروفی، مجید (۱۳۸۸). بررسی سلامت روانی و رابطه آن با گرایش به اعمال مذهبی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد شبستر. فصلنامه روانشناسی و دین: ۷۵ تا ۷۹.
- فرگوسن، شری؛ مازین، لارنس ای (۱۳۸۲). قدرت والدین (برنامه ای برای کمک به موفقیت تحصیلی فرزندان). چ ۵. ترجمه نسرین پارسا. تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.
- لانگ، نیکولاس؛ زولتن، کریستین (۱۳۸۳). روشهای افزایش عزت نفس در کودکان. ترجمه حیدر فتحی. نشریه ماهانه آموزشی تربیتی پیوند. ش ۲۹۷، ۲۹۸، ۲۹۹: ۱۷ تا ۲۳.
- معدمدی، بهزاد (۱۳۷۳). بررسی و مقایسه عزت نفس دانش آموزان دختر و پسر ورزشکار دبیرستانهای قوچان. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم تهران.
- نوزاد، نسیم (۱۳۸۵). اثر بخشی آموزش ابراز وجود در میزان هراس اجتماعی و ابراز وجود افراد با نقص بینایی (کم بینا، نابینا). پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه گیلان.
- هارجی، اون وهمکاران (۱۳۷۷). مهارتهای اجتماعی در ارتباط میان فردی. ترجمه خشایار بیگی و مهرداد فیروز بخت. تهران: انتشارات رشد.

منابع انگلیسی

- Alfermann D, stollo (2000). **Effects If Physical on self concept and well – being**. Int J Spont psycho, 30: 47 – 65
- Cecily M .Begley ,M .G .(2004). **Irish students changing levels Of assertiveness**. Education today ,24.501-510 .
- Emmons, R. A. (2005). **Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion**. Journal of Social Issues, 61, 4, 731-745.
- Foder ,e . M ,wick , d. P .hartsen , k m .(2005). **The power motive and effective response to assertiveness**. Journal of research .
- Koenig, H. G., and Larson, D. B. (2001). **Religion and mental health: Evidence for an association**. International Review of Psychiatry, 13, 2, 67.
- Kubota. V. sasaki. (2002), **Aerobic exercise and self – esteem in children**. J Behav Med. 24 (12): 127 – 35
- Larson, D. B. Larson, S. S. (2003).**Spirituality potential relevance to physical and motional health: a brief review of quantitative research**. Journal of Psychology & Theology, 37, 1, 37.
- McCauley, J., Jenckes, M. W., Tarpley, M. J., Koenig, H. G., Yanek, L. R., & Becker, D. M. (2005). **Spiritual beliefs and barriers among managed care practitioners**. Journal of Religion and Health, 44, 2, 137-146.
- Pate RR, Health Gw Down M, Trost SG (1996). Association between physical activity and other health behaviors a representative sample If u.s adolescents Am J public Health; 86(11); 1577 – 81.
- Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2005). **Spirituality**. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), The handbook of positive psychology (pp. 646-659). New York: Oxford University Press.
- Robert W (2005). **Stretching / Toning, aerobic exercise increase older adults self – esteem**. J Behav Med; 28 (4): 385 – 94
- Shafranske, E. P., & Sperry, L. (2005). **Addressing the spiritual dimension in psychotherapy: Introduction and overview**. In L. Sperry & E. P. Shafranske (Eds.), Spiritually oriented Psychotherapy (pp. 11-29). Washington, DC: American Psychological Association.
- Simpson, D. B., Newman, J. L., & Fuqua, D. R. (2007). **Spirituality and personality: Accumulating evidence**. Journal of Psychology and Christianity, 26, 1, 33.
- Thomas MB (1999). **Long Term effects If aerobic exercises on psychological outcomes**. Preventive Medicine; 28: 75 – 85.
- Van Vugt, Moward C. Moss S (1997). **Being better Than some not better Than average: Self – enhancing comparisons in aerobics**. Br J soc pesychd: 37(2): 185 – 201.
- Walters ST, Martin JE (2000). **Does aerobic exercise really inhance self – esteem in children? A Prospective evaluation in 3 rd – 5 th graders**. J Sport Behav; 23(1): 51 – 60

