

## تأثیر برنامه ورزشی منظم گروهی بر عزت نفس دانشجویان پرستاری

فاطمه غفاری<sup>۱\*</sup>، زهرا فتوکیان<sup>۱</sup>، سیدرضا مظلوم<sup>۲</sup>

۱- عضو هیئت علمی گروه پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی بابل ۲- عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

**سابقه و هدف:** عزت نفس قطعی ترین عامل در روند رشد روانی فرد بوده و اثرات برجسته ای در جریان فکری، احساسات، تمایلات، ارزش ها و هدف های وی ایفا می کند. ورزش سبب ایجاد احساس کفایت و افزایش کارایی فرد می شود. این کارایی و کفایت موجب احساس کنترل بر زندگی شده و در نتیجه به افزایش عزت نفس منجر می شود. پژوهش حاضر با هدف تأثیر برنامه ورزشی منظم گروهی بر عزت نفس دانشجویان پرستاری صورت گرفت.

**مواد و روشها:** مطالعه از نوع کار آزمایشی بالینی بر روی ۸۰ دانشجوی ساکن خوابگاه که به صورت تصادفی به دو گروه آزمون و شاهد تقسیم شده بودند انجام شد. در گروه آزمون ۸ هفته برنامه ورزشی منظم اعمال شد و در مورد گروه شاهد هیچ مداخله ای صورت نگرفت. قبل و بعد از مطالعه میزان عزت نفس واحد های مورد مطالعه سنجیده و با یکدیگر مقایسه شد. ابزار مورد استفاده در این پژوهش مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت بود.

**یافته ها:** میانگین نمرات عزت نفس دانشجویان در گروه آزمون قبل از اجرای برنامه ورزشی منظم  $92/1 \pm 8/2$  و پس از اجرای برنامه ورزشی  $111/4 \pm 8/1$  و در گروه شاهد قبل از مداخله  $91/2 \pm 7/9$  و در پایان مطالعه  $92/4 \pm 6/3$  بوده است. همچنین نتایج نشان داد که پس از مداخله تفاوت میانگین نمرات عزت نفس در گروه شاهد  $1/0 \pm 3/8$  و در گروه آزمون  $9/9 \pm 4/2$  می باشد. آزمون تی مستقل با  $p < 0/001$  نشان می دهد که تفاوت میانگین نمرات عزت نفس در دو گروه آزمون و شاهد از لحاظ آماری معنی دار است.

**بحث و نتیجه گیری:** نتایج این پژوهش نشان می دهد که برنامه ورزشی منظم گروهی میزان عزت نفس دانشجویان مورد مطالعه را افزایش می دهد. لذا با توجه به سهولت اجرا، فواید جسمی و نداشتن عوارض جانبی جدی پیشنهاد می شود از ورزش به عنوان عاملی جهت افزایش عزت نفس و سلامت جسمانی و روانی دانشجویان استفاده شود.

**واژه های کلیدی:** برنامه ورزشی منظم گروهی، عزت نفس، دختران دانشجویان

مجله دانشگاه علوم پزشکی بابل، دوره نهم، شماره ۱، فروردین - اردیبهشت ۱۳۸۶، صفحه ۵۲-۵۷

### مقدمه

جریان فکری، احساسات، تمایلات، ارزش ها و هدف های 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 گردد (۳). فردی که از احساس خود ارزشمندی بالایی برخوردار است به راحتی می تواند با تهدیدها و  هزینه انجام این پژوهش در قالب طرح تحقیقاتی شماره ۱۶۱۲۴۳۲۴۱۶ از اعتبارات دانشگاه علوم پزشکی بابل تامین شده است.

عزت نفس (Self-esteem) احساس ارزش، درجه تصویب، تاکید، پذیرش و ارزشمندی است که شخص نسبت به خویشتن دارد (۱). عزت نفس زاینده زندگی اجتماعی و ارزشهای آن است و در تمامی فعالیت های روزانه انسان به نوعی جلوه گر بوده و به این شکل از مهم ترین جنبه های شخصیت و تعیین کننده ویژگی های رفتاری انسان است (۱ و ۲). از آنجا که عزت نفس قطعی ترین عامل در روند رشد روانی فرد محسوب می شود و اثرات برجسته ای در

با هدف تعیین تاثیر یک برنامه ورزشی منظم بر عزت نفس دانشجویان پرستاری ساکن خوابگاه شهرستان رامسر انجام دادیم.

### مواد و روشها

این مطالعه به صورت کارآزمایی بالینی بر روی ۸۰ دانشجوی دختر رشته پرستاری واحد روزانه و مقطع کارشناسی دانشکده پرستاری شهر رامسر انجام شد. با استفاده از فرم، انتخاب نمونه به صورت نمونه گیری مبتنی بر هدف انتخاب و بطور تصادفی به دو گروه آزمون و شاهد تقسیم شدند.

اندازه نمونه ۳۴ نفر در هر گروه برآورد شد که جهت پیش بینی موارد حذف احتمالی و افزایش دقت، طبق مشورت با متخصص آمار ۴۰ نفر در هر گروه (در مجموع ۸۰ نفر) انتخاب شدند. ابزار جمع آوری اطلاعات شامل پرسشنامه مربوط به مشخصات فردی مانند سن، شغل مادر، پدر، میزان تحصیلات مادر و پدر، رتبه تولد، تعداد فرزند خانواده، معدل ترم گذشته و وضعیت اقتصادی خانواده می باشد. به منظور سنجش عزت نفس از آزمون عزت نفس کوپر اسمیت استفاده شد. جهت تعیین پایایی این پرسشنامه، یک مطالعه راهنما بر روی ۱۰ نفر از واحدهای پژوهش انجام و با  $R=0.94$  تایید شد. همچنین روایی و پایایی این پرسش نامه در ایران توسط صداقت پیشه، اسدی و کروژده تایید شده است (۷ و ۱۲ و ۱۳). در خارج از کشور نیز توسط Robert Alfermann و Smith مورد تایید قرار گرفت (۹ و ۱۰). برای تعیین پایایی ابزار عزت نفس از نتایج مطالعه راهنما استفاده شد. بدین صورت که پرسشنامه مربوطه به فاصله یک هفته، دو بار در اختیار ده نفر از دانشجویان قرار گرفت تا تکمیل نمایند و سپس ضریب همبستگی پیرسون بین دو مرحله به عنوان ضریب پایانی در نظر گرفته شد که معادل ۰/۹۴ بود. دامنه نمره عزت نفس ۱۴۰-۳۵ بود و تقسیم بندی نمره عزت نفس بر اساس نمره کسب شده از پرسشنامه و بصورت ۷۰-۳۵ عزت نفس پایین ۱۰۵-۷۱ عزت نفس متوسط و ۱۴۰-۱۰۶ عزت نفس بالا انجام شده است.

افراد واجد شرایط با استفاده از فرم انتخاب نمونه انتخاب و وارد بررسی شدند. پس از انتخاب واحدهای پژوهش بر مبنای مشخصات واحد پژوهش، این افراد به صورت تصادفی (از طریق

وقایع اضطراب آور زندگی بدون تجربه برانگیختگی منفی و از هم پاشیدگی روانی مقابله نماید (۴). ورزش سبب ایجاد احساس کفایت و کارایی فرد شده که می تواند منجر به افزایش عزت نفس شود (۵). Boyd بیان می کند که فعالیت فیزیکی و ورزش تاثیرات مثبتی بر جنبه های روانی افراد مانند عزت نفس، اضطراب و خلق دارد (۶). Kubota و همکاران در طی بررسی عنوان کردند که عزت نفس بر الگوهای پیشرفت، عملکرد، تعامل با دیگران و سلامت روانی تاثیر 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 تعامل های اجتماعی با همسالان، ورزش و داشتن انگیزه اشاره کرد (۲). نتایج حاصل از مطالعه صداقت پیشه نشان می دهد که همبستگی مثبت و معنی داری بین عزت نفس و میانگین معدل درسی واحد های مورد مطالعه وی وجود داشته است (۷). تحقیقات نشان می دهد که برنامه ورزشی منظم نه تنها باعث سلامت جسمی بلکه باعث سلامت روانی، مقابله با نگرانی و افسردگی، افزایش درک مفهوم خود و عزت نفس می شود (۸). Alfermann و همکاران معتقدند که اگر جامعه ای افراد خود را به ورزش وادار کند در واقع به بالا بردن عزت نفس و سلامت جسمی و روحی افراد خود کمک کرده است. چرا که ورزشکاران از عزت نفس و انگیزه بالایی برخوردارند. پس باید به افراد جامعه در تمام گروههای سنی با انجام ورزش جهت افزایش سلامتی و عزت نفس کمک کرد (۹).

با توجه به این مسئله که 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 داشته و مسئولیت هایی که برای خود بر می شمارند، بیشتر در معرض استرس و فشار روانی می باشند، نسبت به دیگر اقدار جامعه از زمینه های آسیب پذیری بیشتری برخوردارند (۱۰). انتظار می رود در سایه سرمایه گذاری های کلانی که از آموزش و پرورش تا دانشگاه صرف آنان می شود بتوانند افرادی توانا، مفید و موثر برای کشور باشند. اما واقعیت انکار ناپذیر این است که این سرمایه گذاری ها بدون توجه به بهداشت روانی این گروه از اجتماع نمی تواند تامین کننده آن انتظارات باشد (۱۱). با توجه به این یافته ها این مطالعه را

(۵۶/۷٪) و در گروه شاهد (۵۴/۹٪) کارمند بودند. دو گروه به لحاظ شغل پدر تفاوت آماری معنی داری نداشتند. از لحاظ شغل مادر در گروه کنترل (۳۸/۲٪) و در گروه شاهد (۳۶/۸٪) خانه دار بودند. دو گروه از لحاظ شغل مادر تفاوت آماری معنی داری نداشتند. از لحاظ میزان تحصیلات پدر در گروه آزمون (۳۳/۳٪) و در گروه شاهد (۳۴/۵٪) دیپلم بودند از لحاظ میزان تحصیلات مادر در گروه آزمون (۳۵/۸٪) و در گروه شاهد (۳۷/۲٪) دیپلم بودند. تفاوت آماری معنی داری در دو گروه از نظر میزان تحصیلات پدر و مادر مشاهده شد.

بررسی واحدهای پژوهش از نظر معدل ترم گذشته نشان داد که دو گروه شاهد و آزمون اختلاف معنی داری نداشتند. به طوری که میانگین معدل ترم گذشته در گروه آزمون (۱۶/۹±۱/۳) و در گروه شاهد (۱۷/۱±۱/۸) بوده است. همچنین یافته های بررسی نشان داد که در گروه آزمون (۴۸/۹٪) و در گروه شاهد (۴۹/۳٪) فرزند اول خانواده بودند و از لحاظ رتبه تولد در گروه آزمون (۵۱/۳٪) و در گروه شاهد (۵۳/۱٪) متعلق به خانواده های دارای ۲-۳ فرزند می باشند. در دو گروه از لحاظ تعداد فرزند خانواده و رتبه تولد تفاوت آماری معنی داری دیده نشد. نتایج نشان داد که در گروه آزمون (۶۱/۹٪) و در گروه شاهد (۶۳/۵٪) از نظر وضعیت اقتصادی خانواده در سطح متوسط بودند. البته اختلاف آماری معنی داری از نظر وضعیت اقتصادی خانواده در دو گروه آزمون و شاهد دیده نشد.

نتایج نشان داد که قبل از مداخله گروه آزمون ۳۱/۱٪ و گروه شاهد ۳۳/۳٪ عزت نفس بالا داشتند. دو گروه از این لحاظ همگن بودند. ولی بعد از مداخله گروه آزمون ۵۲/۹٪ و گروه شاهد ۲۸/۲٪ عزت نفس بالا داشتند. در دو گروه پس از مداخله به لحاظ عزت نفس تفاوت آماری معنی داری مشاهده شد (p=۰/۰۲) (جدول ۱).

میانگین عزت نفس واحدهای پژوهش قبل از مداخله در گروه آزمون ۹۳/۱±۸/۲ و در گروه شاهد ۹۱/۲±۷/۹ می باشد. از لحاظ میانگین عزت نفس دو گروه شاهد و آزمون قبل از مداخله تفاوت آماری معنی داری دیده نشد. ولی پس از مداخله میانگین عزت نفس واحدهای پژوهش در گروه آزمون ۱۱۱/۴±۸/۱ و در گروه شاهد ۹۲/۴±۶/۳ بود. پس از مداخله بین میانگین نمرات عزت نفس در دو گروه آزمون و شاهد تفاوت معنی داری مشاهده شد (p<۰/۰۳).

یافته ها نشان داد که پس از مداخله تفاوت میانگین نمرات

شکم) به دو گروه مساوی آزمون و شاهد تقسیم شدند. سپس ابزار پژوهش شامل فرم مشخصات فردی و پرسش نامه عزت نفس در اختیار آنها قرار داده شد و پس از تکمیل جمع آوری گشت. در مرحله بعد برنامه ورزش منظم گروهی ۳ روز در هفته به مدت ۳۰-۲۰ دقیقه طی ساعات ۸-۸/۳۰ دقیقه عصر و در طی ۸ هفته اجرا شد (۱۳ و ۱۴).

در تمامی مراحل تمرینات ورزشی، پژوهشگر به همراه کمک پژوهشگر و کارشناس تربیت بدنی حضور داشتند و عملاً با افراد مورد بررسی تمرینات فوق را انجام دادند. هر جلسه تمرین با حرکات کششی و نرمشی جهت گرم کردن بدن آغاز شد و سپس با دوی نرم با فواصل استراحت ادامه یافت و در آخر جلسه حرکاتی جهت برگشت به حالت اولیه (سرد کردن) صورت گرفت. شدت تمرینات با افزایش مدت زمان دوی نرم در هر جلسه بیشتر شد. چنانچه نمونه های مورد بررسی در ۳ جلسه تمرین پشت سر هم و یا یک چهارم جلسات تمرینی غیبت می کردند و یا حادثه مهم و ناگواری برای وی یا خانواده اش طی ۸ هفته تمرین رخ می داد و یا در برنامه های ورزشی دیگر در ضمن مطالعه شرکت می کرد از مطالعه حذف می شدند که خوشبختانه هیچکدام از معیارهای حذف در طی مطالعه رخ نداد. پس از ۸ هفته مجدداً میزان عزت نفس واحدهای پژوهش اندازه گیری و با نتیجه شروع مطالعه مقایسه شد. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل انجام شد. برای بیان مشخصات فردی از آمار توصیفی استفاده گردید. همگنی دو گروه از نظر متغیرهای سن، شغل، تحصیلات پدر و مادر، معدل نیمسال قبل، رتبه تولد، بعد خانوار و وضعیت اقتصادی خانواده توسط آزمون های  $\chi^2$ ، Mann withny و Fisher's Exact و تفاوت بین گروهی توسط آزمون t-test و درون گروهی توسط آزمون تی زوج بررسی شد و p<۰/۰۵ معنی دار در نظر گرفته شد.

### یافته ها

بررسی واحدهای پژوهش از نظر سن نشان داد که دو گروه شاهد و آزمون اختلاف آماری معنی داری نداشتند، به طوری که میانگین سن در گروه آزمون (۲۱/۳±۱/۱) و در گروه شاهد (۲۱/۱±۱/۲) سال بود. هم چنین از لحاظ شغل پدر در گروه آزمون

عزت نفس در گروه شاهد  $1/5 \pm 3/8$  و در گروه آزمون  $9/9 \pm 4/2$  می باشد. آزمون تی مستقل با  $p < 0/001$  نشان می دهد که این تفاوت میانگین نمرات عزت نفس در دو گروه آزمون و شاهد از لحاظ آماری معنی دار است.

جدول ۱. توزیع فراوانی واحدهای پژوهش بر حسب میزان عزت نفس در قبل و بعد از مطالعه به تفکیک گروه

گروه	گروه آزمون		گروه شاهد	
	قبل از مداخله	بعد از مداخله	قبل از مداخله	بعد از مداخله
عزت نفس	تعداد (%)	تعداد (%)	تعداد (%)	تعداد (%)
پایین	۱۹ (۲۳/۴)	۳ (۴/۷)	۱۴ (۱۷/۹)	۱۷ (۲۱/۹)
متوسط	۳۷ (۴۵/۵)	۳۴ (۴۲/۴)	۳۹ (۴۸/۸)	۳۷ (۴۵/۹)
بالا	۲۴ (۳۱/۱)	۴۳ (۵۲/۹)	۲۷ (۳۳/۳)	۲۶ (۳۲/۲)
جمع	۸۰ (۱۰۰)	۸۰ (۱۰۰)	۸۰ (۱۰۰)	۸۰ (۱۰۰)
قبل از مداخله: $p = 0/66$	$df = 1$	$X^2 = 0/053$		
بعد از مداخله: $p = 0/02$	$df = 1$	$X^2 = 2/25$		

جدول ۲. ارتباط متقابل برنامه ورزشی منظم و متغیرهای مورد مطالعه بر تغییر عزت نفس

نتیجه آزمون Anova متغیر	اثر کل	اثر گروه	اثر متغیر	اثر متقابل
سن	۰/۰۰۸	۰/۰۱۶	۰/۷۶۶	۰/۷۱۹
شغل پدر	< ۰/۰۰۱	< ۰/۰۰۱	۰/۵۱۳	۰/۷۳۳
شغل مادر	< ۰/۰۰۱	< ۰/۰۰۱	۰/۷۸۵	۰/۸۵۰
میزان تحصیلات پدر	< ۰/۰۰۱	< ۰/۰۰۱	۰/۰۲۵	۰/۸۰۲
میزان تحصیلات مادر	< ۰/۰۰۱	< ۰/۰۰۱	۰/۰۳۸	۰/۵۴۹
معدل ترم گذشته	< ۰/۰۰۱	< ۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۱۱۳
تعداد فرزند خانواده	۰/۰۱۹	۰/۰۰۷	۰/۸۰۴	۰/۶۰۳
رتبه تولد	۰/۰۰۳	۰/۰۱۲	۰/۵۰۶	۰/۴۵۲
وضعیت اقتصادی خانواده	< ۰/۰۰۱	< ۰/۰۰۱	۰/۸۹۶	۰/۱۱۶

## بحث و نتیجه گیری

انگلستان صورت گرفت در گروهی که به مدت ۸ هفته در تمرینات هوازی شرکت کرده بودند میانگین نمرات عزت نفس قبل از مداخله  $85/2 \pm 4/3$  و بعد از مطالعه به  $103/6 \pm 3/2$  افزایش یافته بود (۱۵). در مطالعه کروژده نیز قبل از مداخله  $63/1$ ٪ دانش آموزان پسر دبیرستان های مشهد عزت نفس متوسط و  $36/9$ ٪ آنان عزت نفس ضعیف داشتند و پس از مداخله  $32/3$ ٪ دانش آموزان دارای عزت

در این مطالعه میانگین نمرات عزت نفس نمونه های مورد بررسی پس از مداخله نسبت به قبل از مداخله تفاوت معنی داری دارد یعنی برنامه ورزشی منظم باعث افزایش عزت نفس دانشجویان شده است که این یافته با نتایج حاصل از مطالعه Thomas، Boyd، Mcauley، Smith، Walters، Alferman مطابقت دارد (کروژده، ۹-۱۱ و ۱۳ و ۱۵ و ۱۶). در مطالعه ای که توسط Thomas در

مادر با عزت نفس وجود داشته است.

این یافته با نتایج حاصل از مطالعه Walters, Baldwin و Brown مطابقت دارد (۱۱ و ۱۴). Baldwin در این زمینه می نویسد که تحصیلات والدین می تواند موجب آگاهی بیشتر و در نتیجه قرار گرفتن در وضعیت اجتماعی - اقتصادی بالاتر آنها شود هم چنین می تواند موجب تغییر در افکار، عقاید، ارزش ها و شیوه تربیت آنان شود وی عنوان می کند که فرزندان، بسیاری از الگوهای رفتاری، خصوصیات اخلاقی، انگیزه ها، نگرشها و ارزش های والدین خود را از طریق فرآیند تقلید و همانند سازی کسب می کنند (۱۴).

بررسی فوق تاثیر یک برنامه ورزشی منظم بر عزت نفس دانشجویان پرستاری ساکن خوابگاه و فرضیه ۸ هفته ورزش منظم عزت نفس را افزایش می دهد. آزمون های آماری انجام شده برای بررسی تفاوت های درون گروهی و بین گروهی حاکی از آن است که اختلاف میانگین نمرات عزت نفس در قبل و بعد از مداخله در دو گروه شاهد و کنترل تفاوت آماری معنی داری دارد. به طوری که با توجه به نتایج مطالعه فرضیه پژوهش تایید می گردد.

### تقدیر و تشکر

بدین وسیله از اعضای محترم شورای پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی بابل و دانشکده پرستاری و مامائی فاطمه زهرا (س) رامسر تشکر و قدردانی می شود.

\*\*\*\*\*

### References

1. Van Vugt M, Howard C, Moss S. Being better than some but not better than average: self-enhancing comparisons in aerobics. *Br J Soc Psychol* 1997; 37(2): 185-201.
2. Kubota Y, Sasaki S. Aerobic exercise and self-esteem in children. *J Behav Med* 2002; 24(12): 127-35.
3. Mcauley E, Mihalko SL, Bane SM. Exercise and self-esteem in middle-aged adults: multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. *J Behav Med* 1997; 20(9): 67-83.
4. Robert W. Stretching/toning, aerobic exercise increase older adults self-esteem. *J Behav Med* 2005; 28(4): 385-94.
5. Pate RR, Health GW, Dowda M, Trost SG. Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of U.S. adolescents. *Am J Public Health* 1996; 86(11): 1577-81.

نفس متوسط و ۶۶/۷٪ آنان عزت نفس بالا داشتند (۱۳). در مطالعه ای که توسط Segar بر روی افراد مبتلا به سرطان پستان صورت گرفت ارتباط معنی داری بین ورزش و عزت نفس مشاهده نشد علت این تفاوت می تواند به خاطر تفاوت در ارزش ها و باورها، تفاوت سنی و سطح سلامت واحدهای مورد مطالعه Segar باشد (۱۷).

همچنین نتایج پژوهش حاکی از آن است که میانگین نمرات عزت نفس افراد مورد مطالعه در گروه شاهد قبل و پس از مداخله تفاوت معنی داری ندارند. در مطالعه Alfermann, Robert و Thomas نیز عزت نفس قبل و بعد از مداخله در گروه شاهد تفاوت معنی داری نداشت (۴ و ۹ و ۱۵). یافته ها نشان داد که پس از مداخله تفاوت میانگین نمرات عزت نفس در گروه شاهد  $۳/۸ \pm ۱/۵$  - و در گروه کنترل  $۴/۲ \pm ۹/۹$  بوده است که این تفاوت میانگین نمرات عزت نفس در دو گروه شاهد و کنترل از لحاظ آماری معنی دار است. این مطلب بیانگر آن است که مداخله انجام شده باعث افزایش عزت نفس دانشجویان پرستاری ساکن خوابگاه در گروه کنترل شده است. Walters و همکاران در مطالعه خود دریافتند که برنامه ورزشی منظم با شدت متوسط باعث تغییر مثبت و افزایش اعتماد به نفس می گردد (۱۱). یافته ها نشان داد که بین معدل ترم گذشته و عزت نفس ارتباط معنی دار وجود داشته است. یعنی هرچه معدل ترم گذشته واحدهای مورد مطالعه بیشتر می شد عزت نفس آنها نیز افزایش می یافت. همچنین ارتباط معنی داری بین تحصیلات پدر و

6. Boyd KR, Hrycaiko DW. The effect of physical activity intervention package on the self-esteem of pre-adolescent and adolescent females. *Adolescence* 1997; 32(127): 693-708.
۷. صداقت پیشه ط. بررسی ارتباط عزت نفس با رشته و وضعیت تحصیلی دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی زنجان ۱۳۸۴، خلاصه مقالات همایش سراسری آموزش در پرستاری و مامایی ۱۳۸۴.
8. Heath GW, Pratt M, Warren CW, Kann L. Physical activity patterns in American high school students: results from the 1990. Youth risk behavior survey. *Arch Pediatr Adolesc Med* 1994; 148(11): 1131-6.
9. Alfermann D, Stoll O. Effects of physical exercise on self concept and well-being. *Int J Sport Psychol* 2000; 30: 47-65.
10. Smith BL, Handley P, Eldredge DA. Sex differences in exercise motivation and body-image satisfaction among college students. *Percept Mot Skills* 1998; 86(2): 723-32.
11. Walters ST, Martin JE. Does aerobic exercise really enhance self-esteem in children? A prospective evaluation in 3rd-5th graders. *J Sport Behav* 2000; 23(1): 51-60.
۱۲. اسدی م ح، براتی سده ف. بررسی میزان سلامتی عمومی و عزت نفس دانشجویان پسر ورزشکار شرکت کننده در دومین المپیاد ورزشی دانشگاه علوم پزشکی کشور. *مجله طب و تزکیه* ۱۳۸۱؛ ۴۴: ۹-۴۳.
۱۳. کروژده م ا. بررسی تأثیر برنامه منظم ورزشی بر عزت نفس کارکنان بهداشتی-درمانی. پایان نامه دانشکده پرستاری و مامایی مشهد ۱۳۸۲.
14. Baldwin MK, Courneya KS. Exercise and self-esteem in breast cancer survivors: An application of the exercise and self-esteem model. *J Sport Exer Psychol* 1997; 19(4): 347-58.
15. Thomas MB. Long term effects of aerobic exercises on psychological outcomes. *Preventive Medicine* 1999; 28: 75-85.
16. Mcauley E, Courneya KS. Self-efficacy relationships with affective and exertion responses to exercise. *J Appl Soc Psychol* 1992; 22(4): 312-26.
17. Segar M, Katch VL, Rath RS, et al. The effects of aerobic on self-esteem and depressive and anxiety symptoms among breast cancer survivors. *Oncol Nurs Forum* 1998; 25(1): 107-13.
18. Brown DR, Wang Y, Ward A, et al. Chronic psychological effects of exercise and exercise plus cognitive strategies. *Med Sci Sports Exerc* 1995; 27(5): 765-75.

---

\* آدرس نویسنده مسئول: رامسر، دانشکده پرستاری و مامایی حضرت فاطمه الزهرا (س)، تلفن: ۰۱۹۲-۵۲۲۵۱۵۱.

[gafarifateme@yahoo.com](mailto:gafarifateme@yahoo.com)