



The Effectiveness of Physical Activity on the Optimism Among Female Students of Jahrom University

Abdossaleh Zar¹, Salman Alavi^{2*}, Abolfazl Shayan Nooshabadi³, Hamid Reza Sadeghipour¹

1- Department of Sport Sciences, School of Literature and Humanities, Persian Gulf University, Boushehr, Iran.

2- Department of Sport Management, Faculty of Physical Education, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

3- Department of Sport Sciences, School of Literature and Humanities, Jahrom University, Jahrom, Iran.

Abstract

Background and aim: One of the personality traits that can somehow be effective in reducing the stress of student life is optimism. The purpose of this study was to investigate the effect of physical activity on improving optimism among female students of Jahrom University.

Methods: The study was descriptive and causal-comparative. The population was all female students of Jahrom University which 90 female students were selected by random cluster (45 physical education students and 45 non-physical education students). To collect information, demographic characteristics questionnaire and optimism questionnaire were used. In order to analyze the data, Kolmogorov-Smirnov, independent t-tests, and SPSS software (version 16) were used.

Results: The results showed that there is a significant difference between active and inactive girls in the scales of relationship with God ($P=0.001$), relationship with others ($P=0.001$), relationship with nature ($P=0.001$). In the self-relationship scale, although active girls scored better, but there was no significant difference between active and inactive girls ($P=0.06$).

Conclusion: In general, the results showed that active girls have a higher degree of optimism. It means that physical education courses and the level of physical activity of girls in the field of physical education have affected their optimism.

Please cite as: Zar Abdossaleh, Salman Alavi, Abolfazl Shayan Nooshabadi, and Hamid Reza Sadeghipour. "Effectiveness of Physical Activity on the Optimism Among Female Students of Jahrom University". SOREN journal. 2021; 2 (1): 47-52 [In Persian]

Article history:

Received
2021/04/21
Accepted
2021/05/10

Keywords:

- Optimism
- Self-relationship
- Relationship with God
- Relationship with Others
- Relationship with Nature

Corresponding Author

Name: Salman Alavi

Email Address: salman.alavi69@gmail.com

ORCID ID: 0000-0003-4305-8221



اثر بخشی فعالیت بدنی بر میزان مثبت‌نگری دانشجویان دختر دانشگاه جهرم

عبدالصالح زر^۱، سلمان علوی^{۲*}، ابوالفضل شایان نوش آبادی^۳، حمیدرضا صادقی پور^۱

۱- گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه خلیج فارس، بوشهر، ایران.

۲- گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.

۳- گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه جهرم، جهرم، ایران.

چکیده

سابقه و هدف: یکی از ویژگی‌های شخصیتی که به نوعی می‌تواند در کاهش فشارهای روانی دوران دانشجویی موثر باشد، مثبت‌نگری است. هدف از مطالعه حاضر بررسی اثر فعالیت بدنی بر بهبود مثبت‌نگری دانشجویان دختر بود.

روش کار: تحقیق حاضر، توصیفی و از نوع علی-مقایسه‌ای بود. جامعه آماری آن را کلیه دانشجویان دختر دانشگاه جهرم تشکیل دادند که از بین آنها ۹۰ دانشجوی دختر (۴۵ دانشجوی تربیت بدنی و ۴۵ دانشجوی غیر تربیت بدنی) به روش نمونه‌گیری تصادفی-خوشه‌ای وارد تحقیق شدند. جهت جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و پرسشنامه مثبت‌نگری استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با آزمون‌های آماری کلموگروف-اسمیرنوف و تی مستقل و با کمک نرم‌افزار SPSS16 انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که تفاوت معنی‌داری در مقیاس‌های ارتباط با خدا ($P=0/001$)، ارتباط با دیگران ($P=0/001$)، ارتباط با طبیعت ($P=0/001$) بین دختران فعال و غیرفعال وجود دارد. اما در مقیاس ارتباط با خود، هر چند دختران فعال نمره بهتری کسب کردند اما تفاوت معنی‌داری بین دو گروه دختر فعال و غیرفعال وجود نداشت ($P=0/06$).

نتیجه‌گیری: به‌طور کلی نتایج نشان داد که دختران فعال از میزان مثبت‌نگری بیشتری نسبت به دختران غیرفعال برخوردارند. این نتیجه گواه بر آن است که ماهیت دروس رشته تربیت بدنی و افزایش فعالیت بدنی در دختران تربیت بدنی، توانسته بر بهبود مثبت‌نگری آنها اثر مثبت بگذارد.

تاریخچه مقاله

دریافت: ۱۴۰۰/۰۲/۰۱

پذیرش: ۱۴۰۰/۰۲/۲۰

واژگان کلیدی

ارتباط با خود،

ارتباط با خدا،

ارتباط با دیگران،

ارتباط با طبیعت،

مثبت‌اندیشی

مقدمه

بی‌تردید سرمایه‌های هر کشوری قشر جوان آن هستند که آینده آن کشور را رقم خواهند زد. در میان جوانان، دانشجویان به عنوان قشر تحصیل کرده و یا در حال تحصیل از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند چرا که کلید پیشرفت و ترقی کشور در دست آنان است. همین امر سبب شده تا دانشگاه به عنوان یکی از مهمترین مراکز در جهت ارتقای سطح دانش و آگاهی قشر جوان، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار باشد. ورود به دانشگاه تغییرات عمده‌ای در زندگی اجتماعی، خانوادگی و فردی به وجود می‌آورد و از این‌رو، مقطعی بسیار حساس به‌شمار می‌رود. آشنا نبودن بسیاری از دانشجویان با محیط دانشگاه در بدو ورود، جدایی و دوری از خانواده، عدم علاقه به رشته تحصیلی و ناسازگاری با سایر افراد در

محیط زندگی و کافی نبودن امکانات رفاهی و اقتصادی از جمله شرایطی هستند که می‌توانند مشکلات و ناراحتی‌های روانی را موجب شوند (۱). در این رابطه تازیکی و همکاران در مطالعه‌ای بر روی ۲۱۸ دانشجوی دانشگاه علوم پزشکی گلستان گزارش دادند که شیوع اختلال روانی در دانشجویان این دانشگاه در سطح بالایی است (۲). تحقیقی دیگر گزارش داد که ۴۰/۴۳ درصد دانشجویان پزشکی و ۳۷/۹۵ درصد دانشجویان پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در معرض کاهش سلامت روانی هستند (۳). مطالعات نشان داده‌اند که بین سلامت روانی و ویژگی‌های شخصیتی ارتباط وجود دارد (۴).

در این راستا گزارش شده که داشتن ویژگی شخصیتی تفکر یا اندیشه مثبت می‌تواند بر کاهش این اختلالات روانی و افزایش سلامتی و

شخصیت بیشتری برخوردارند (۱۵). در مطالعه برند و همکاران (۲۰۱۰)، مشخص شد که افرادی که بیشتر ورزش می‌کنند از میزان افسردگی، اضطراب و اختلالات خواب کمتری برخوردارند (۱۸).

دانشجویان آینده‌سازان هر کشور هستند و کلید پیشرفت و ترقی در دست آنان است. لذا ضروری می‌شود که به بهبود وضعیت سلامت روانی آنان بپردازیم. بهبود سلامت روانی به عوامل متعددی بستگی دارد که یکی از این عوامل ویژگی‌های شخصیتی می‌باشد که خود ویژگی‌های شخصیتی نیز تحت تاثیر عوامل بسیاری قرار می‌گیرد. در این مطالعه ما برآنیم که مشخص شود آیا فعالیت ورزشی می‌تواند بر مثبت‌نگری به عنوان یکی از ویژگی‌های شخصیتی مرتبط با سلامت روانی اثر مثبت بگذارد؟ با وجود پیشرفت‌های چشم‌گیر در زمینه روانشناسی ورزشی، هنوز پرسش‌های متعددی در این باره وجود دارد که آیا ورزش و شرکت در مسابقات ورزشی سبب تغییر ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان تربیت بدنی می‌شود؟ یا اینکه صفات شخصیتی در انتخاب رشته تحصیلی موثر است؟ آیا دانشجویانی که در رشته تربیت بدنی تحصیل می‌کنند، با دیگر دانشجویان تفاوت‌های شخصیتی دارند؟ و به‌طور کلی آیا بین صفات شخصیتی دانشجویان رشته تربیت بدنی (ورزشکاران) و دانشجویان غیر تربیت بدنی (که غیر ورزشکارند) اختلاف معناداری وجود دارد؟ بنابراین هدف از تحقیق حاضر مقایسه ویژگی شخصیتی مثبت‌نگری بین دانشجویان تربیت بدنی (ورزشکار) و غیر تربیت بدنی (غیر ورزشکار) می‌باشد.

مواد و روش‌ها

جامعه و نمونه

تحقیق حاضر توصیفی و از نوع علی-مقایسه‌ای می‌باشد که در آن به مقایسه میزان مثبت‌نگری دانشجویان دختر تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی پرداخته شد. گردآوری داده‌ها به صورت میدانی و به لحاظ زمانی به صورت مقطعی صورت پذیرفت. جامعه آماری آن را کلیه دانشجویان دختر دانشگاه جهرم تشکیل می‌دهد که از بین آنها ۹۰ دانشجوی دختر (۴۵ دانشجوی تربیت بدنی و ۴۵ دانشجوی غیر تربیت بدنی) به صورت داوطلبانه وارد تحقیق شدند. لازم به ذکر است چون تعداد دانشجویان دختر رشته تربیت بدنی فقط ۴۵ نفر بودند همه به عنوان نمونه انتخاب شدند و همین تعداد دختر دانشجوی غیر تربیت بدنی به عنوان نمونه گروه کنترل به منظور مقایسه با دانشجویان دختر تربیت بدنی انتخاب شدند.

روش اجرا

پس از مشخص شدن حجم نمونه و انتخاب نمونه‌ها، به تمام آزمودنی‌ها اطلاعاتی در رابطه با عنوان و هدف پژوهش داده شد و به اهمیت پاسخ‌دهی صحیح آنها به سوالات تاکید شد. در ادامه به آزمودنی‌ها اطمینان داده شده که از اطلاعات آنها صرفاً در این مطالعه استفاده می‌شود و کلیه اطلاعات محرمانه خواهد ماند، لذا با رضایت آگاهانه و با نظارت پژوهشگران شروع به تکمیل پرسشنامه موردنظر کردند.

ابزار اندازه‌گیری اطلاعات

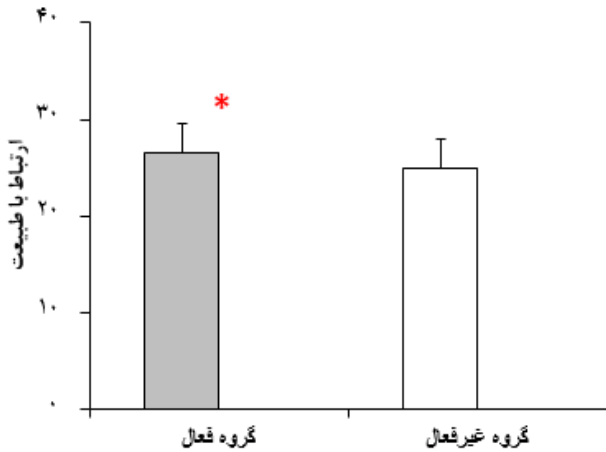
ابزار گردآوری اطلاعات، فرم اطلاعات دموگرافیک (سن، قد و وزن) و پرسشنامه مثبت‌نگری خدایاری و همکاران (۱۳۹۳) می‌باشد. پرسشنامه

آسایش روح و روان موثر باشد (۵). مثبت‌اندیشی به معنای یادگیری خوب اندیشیدن، تغییر در نگرش‌های منفی و چگونگی تحلیل رویدادهاست، که فرد با در نظر گرفتن تمام جنبه‌های یک مسئله، دیدگاه مثبت را در خود به وجود آورده و حفظ می‌نماید (۶). به‌طور کلی افراد خوش‌بین و مثبت‌اندیش وقایع منفی را می‌بینند اما آنها را جبری نمی‌دانند و به شیوه‌ای سازنده با آنها برخورد می‌کنند. یک ذهن مثبت، شادی، لذت، سلامتی و نتایج موفق هر موقعیت یا کاری را پیش‌بینی می‌کند و موجب می‌شود که فرد فعالانه در سرنوشت خود مشارکت یابد. در مقابل افکار منفی باعث ایجاد احساس‌ها و رفتارهای منفی در ما می‌شود. وقتی ذهن منفی باشد سمومی در خون آزاد می‌شود که باعث ناراحتی و منفی بودن بیشتر می‌شود که فرد را به سوی شکست، عصبانیت و ناامیدی می‌کشاند (۷). با گسترش مثبت‌اندیشی می‌توان برخی از عوامل مرتبط با اختلالات روانی را کاهش داد. مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی موجب تغییراتی بر روی سیستم ایمنی، سلامت جسم، سلامت روان می‌شود (۶). سانتوس و همکاران (۲۰۱۳)، گزارش دادند که برنامه‌های روانشناسی مثبت‌نگر موجب کاهش علائم افسردگی می‌شود (۸). در دو مطالعه دیگر گزارش شد که آموزش مثبت‌نگری بر کیفیت زندگی، امید به زندگی، شادکامی و باورهای غیرمنطقی (ضرورت تایید و حمایت دیگران، انتظار بیش از حد از خود، تمایل به سرزنش خود، واکنش به ناکامی، بی‌مسئولیتی عاطفی، بیش‌نگرانی توأم با اضطراب، اجتناب از مشکلات، وابستگی به دیگران، ناامیدی نسبت به تغییر، کمال‌گرایی) تاثیر دارد (۷،۹). در پایان مطالعه دستغیب و همکاران (۱۳۹۱)، گزارش شد که ۱۰ جلسه آموزش مثبت‌اندیشی موجب بالا رفتن خلاقیت دانش‌آموزان شده است (۱۰). همچنین نتایج مطالعه‌ای نشان داد که ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش مثبت‌اندیشی موجب افزایش و بهبود ابراز وجود آزمودنی‌ها شده است (۱۱).

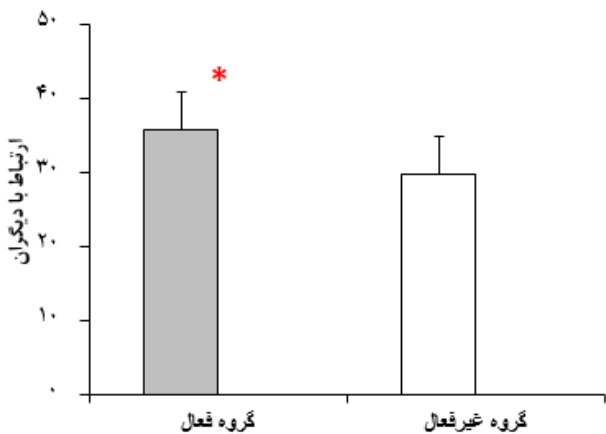
از آنجایی که ما کشوری در حال توسعه و خیلی جوان هستیم و بخش اعظمی از جمعیت ما را دانش‌آموزان و دانشجویان تشکیل می‌دهند، کم‌توجهی به وضعیت سلامت روانی و عوامل موثر بر بهبود آن، ممکن است آسیب‌های جبران‌ناپذیری را بر پیکر جامعه وارد آورد (۱۲). با توجه به مطالب مطرح شده و با نظر به ارتباط سلامت روانی با ویژگی‌های شخصیتی، امکان دارد که بتوانیم با بهبود و افزایش ویژگی‌های شخصیتی چون مثبت‌اندیشی، سلامت روانی دانشجویان را بهبود بخشیم.

ویژگی‌های شخصیتی نیز به عوامل بسیاری بستگی دارد که می‌توان از فعالیت ورزشی به عنوان یکی از رویکردهای موثر در بهبود آن نام برد (۱۳-۱۵). در این رابطه در تحقیق افشارمند و همکاران (۱۳۸۶)، مشخص شد که دانشجویان رشته تربیت بدنی در مقایسه با دانشجویان غیر تربیت بدنی، سایکوپاتی و ناسازگاری اجتماعی کمتری دارند و رفتارهای پرخاشگرانه کمتری از خود بروز می‌دهند (۱۳). یافته‌های پژوهشی دیگر نشان داد که بین دانشجویان دختر تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی در مصرف مواد مخدر تفاوت معنی‌داری وجود دارد (۱۶). مطالعه‌ای در سال ۱۳۸۸ گزارش کرد که دانشجویان تربیت بدنی در تمامی ابعاد سازگاری تحصیلی نسبت به دانشجویان غیر تربیت بدنی از وضعیت بهتری برخوردارند (۱۷). ساری صراف و همکاران (۱۳۸۱)، گزارش دادند که دختران ورزشکار نسبت به غیر ورزشکاران از میزان شادی و برون‌گرایی

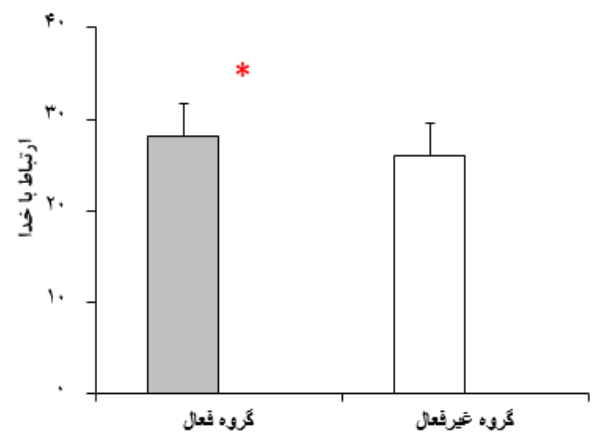
ارتباط با طبیعت ($P=0/001$) در وضعیت بهتری قرار دارند (جدول ۱؛ شکل‌های ۱ تا ۳). اما در نمره مقیاس ارتباط با خود تفاوت معنی‌داری بین دختران فعال و غیرفعال وجود ندارد ($P=0/06$)، هر چند که دختران فعال نمره کمتری نسبت به گروه غیرفعال کسب کرده‌اند ولی این تفاوت معنی‌دار نمی‌باشد (جدول ۱؛ شکل ۴). به‌طور کلی نتایج نشان داد دختران فعال نسبت به دختران غیرفعال دارای مثبت‌نگری بهتری می‌باشند ($P=0/002$) (جدول ۱؛ شکل ۵).



شکل ۱. مقایسه خرده مقیاس ارتباط با طبیعت بین دو گروه دختران فعال و غیرفعال



شکل ۲. مقایسه خرده مقیاس ارتباط با دیگران بین دو گروه دختران فعال و غیرفعال



شکل ۳. مقایسه خرده مقیاس ارتباط با خدا بین دو گروه دختران فعال و غیرفعال

مثبت‌نگری در سال ۱۳۹۳ توسط خدایاری فرد و همکاران ساخته شد که دارای ۳۴ سوال می‌باشد که مثبت‌نگری را در ۴ خرده مقیاس (ارتباط با خود، ارتباط با خدا، ارتباط با دیگران و ارتباط با طبیعت) محاسبه می‌کند. به‌طوری که برای محاسبه رابطه با خود (سوالات ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹-۱۰-۱۱-۱۲-۱۳-۱۴-۱۵-۱۶-۱۷-۱۸-۱۹-۲۰-۲۱-۲۲-۲۳-۲۴-۲۵-۲۶-۲۷-۲۸-۲۹-۳۰-۳۱-۳۲) و ارتباط با طبیعت (سوالات ۱-۵-۱۰-۱۵-۲۰-۲۵-۳۰) مورد استفاده قرار می‌گیرند. جمع نمرات سوالات مربوط به هر خرده مقیاس نمره آن خرده مقیاس می‌باشد. دامنه نمرات کل این پرسشنامه بین ۲۰۴ تا ۲۰۴ در نوسان می‌باشد. لازم به ذکر است که نمره‌ی بالا در هر یک از خرده مقیاس‌ها به معنای مثبت‌نگری بیشتر می‌باشد. پایایی خرده مقیاس‌های رابطه با خود ۰/۸۱، رابطه با خدا ۰/۶۶، رابطه با دیگران ۰/۵۸ و رابطه با طبیعت ۰/۵۳ می‌باشد (۱۹).

تجزیه و تحلیل آماری

تجزیه و تحلیل داده‌ها به وسیله آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و آمار استنباطی (آزمون‌های آماری کلموگروف-اسمیرنوف، تی مستقل) و با کمک نرم‌افزار SPSS ۱۶ انجام شد، همچنین سطح معنی‌داری $\alpha=0/05$ در نظر گرفته شد.

نتایج

نتایج آزمون کالموگروف-اسمیرنوف نشان داد که داده‌های تحقیق حاضر از توزیع طبیعی برخوردار هستند. میانگین سن، وزن و قد آزمودنی‌های گروه فعال به ترتیب برابر با $20/97 \pm 1/57$ سال، $58/36 \pm 6/22$ کیلوگرم، $164/5 \pm 78/65$ سانتی‌متر و در گروه غیرفعال (گروه مقایسه) به ترتیب برابر با $20/73 \pm 1/37$ سال، $59/40 \pm 5/98$ کیلوگرم، $162/76 \pm 3/71$ سانتی‌متر بود.

جدول ۱. نتایج آزمون t مستقل در مورد خرده مقیاس‌های مثبت‌نگری دختران فعال و غیرفعال

متغیر	گروه	میانگین و انحراف معیار	P
ارتباط با خود	فعال	$63/17 \pm 7/42$	0/06
	غیرفعال	$62/68 \pm 7/31$	
ارتباط با خدا	فعال	$28/14 \pm 3/75$	*0/001
	غیرفعال	$25/97 \pm 2/81$	
ارتباط با دیگران	فعال	$35/09 \pm 5/82$	*0/001
	غیرفعال	$29/89 \pm 5/10$	
ارتباط با طبیعت	فعال	$26/53 \pm 2/49$	*0/001
	غیرفعال	$24/97 \pm 3/25$	
مثبت‌نگری	فعال	$152/95 \pm 14/79$	*0/002
	غیرفعال	$143/53 \pm 11/86$	

*: نشان تفاوت معنی‌داری بین دو میانگین

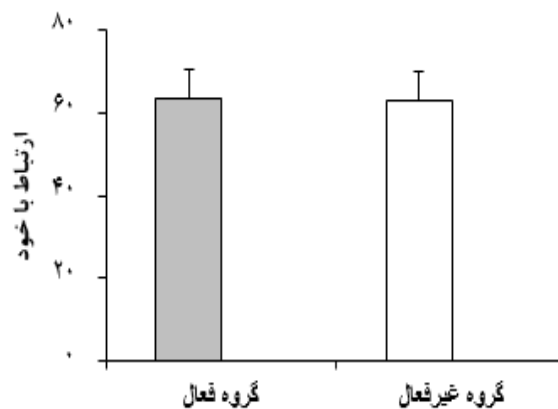
نتایج آزمون تی مستقل در مورد نمره خرده مقیاس‌های مثبت‌نگری دختران فعال و غیرفعال نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین مقیاس‌های ارتباط با خدا، ارتباط با دیگران، ارتباط با طبیعت بین دختران فعال و غیرفعال وجود دارد. به‌طوری که دختران فعال در مقیاس‌های ارتباط با خدا ($P=0/001$)، ارتباط با دیگران ($P=0/001$).

تربیت بدنی دانشگاه آزاد پرداختند. نتایج آنها نشان داد که بین ویژگیهای شخصیتی دانشجویان رشته تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی در مقیاسهای سایکوپاتی و جامعه‌سستیزی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به‌طوری که دانشجویان رشته تربیت بدنی در مقایسه با دانشجویان غیر تربیت بدنی، سایکوپاتی و ناسازگاری اجتماعی کمتری دارند و رفتارهای پرخطرانه کمتری از خود بروز می‌دهند (۱۳). نتایج مطالعه علم و همکاران (۱۳۹۲)، نشان داد که شش ماه آموزش تکنیک‌های شنا تاثیر معنی‌داری بر ویژگیهای شخصیتی دختران غیر ورزشکار داشته است. به‌طوری که این دوره موجب افزایش صفات شخصیتی اعتمادبه‌نفس، برون‌گرایی، اجتماعی بودن و کاهش صفات شخصیتی میل به عصبی بودن، برتری‌جویی و با خود بودن آزمودنی‌های گروه آزمایش شده است (۱۴). خسروی و محمدی در پایان مطالعه خود گزارش کردند که دانشجویان تربیت بدنی در تمامی ابعاد سازگاری تحصیلی (سازگاری با دوره تحصیلی، کامل بودن اهداف در ارتباط با سطح آرزوها، کارایی فردی، تمرین و درس خواندن، بهداشت روانی، مناسبات فردی با افراد دانشکده و هم‌دوره‌ای‌ها) نسبت به دانشجویان غیر تربیت بدنی از وضعیت بهتری برخوردارند (۱۷). همچنین یافته‌ها با مطالعات برند و همکاران (۲۰۱۰) و ساری صراف و همکاران (۱۳۸۱) نیز همخوانی ندارد (۱۵، ۱۸).

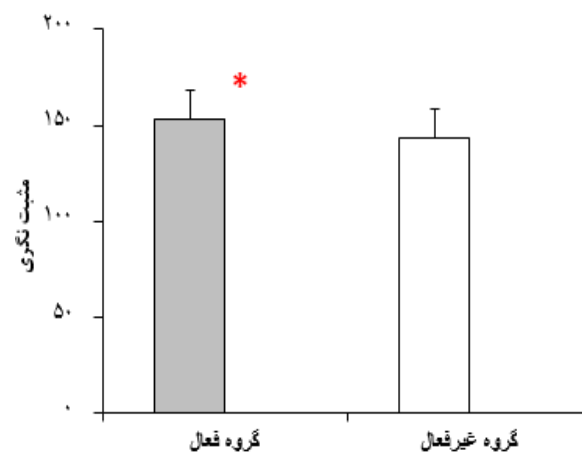
به طور کلی مشخص شد که ماهیت رشته تربیت بدنی نتوانسته میزان مثبت‌نگری دانشجویان تربیت بدنی را نسبت به سایر رشته‌ها بالا ببرد و مشخص می‌شود که این رشته تحصیلی و فعال بودن دانشجویان آن، تاثیری بر میزان مثبت‌نگری آنها نگذاشته است. اما با توجه به اینکه قرن‌هاست که اثربخشی فعالیت ورزشی بر بعد جسمانی تایید شده و اخیراً نیز برخی مطالعات اثرات مثبت آن را بر ابعاد روانی و اجتماعی افراد تایید کرده‌اند، لذا می‌توان در نتایج به‌دست آمده شک داشت که دلایل احتمالی آن می‌تواند بدین قرار باشد: اولاً ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه بود که ممکن است دانشجویان تربیت بدنی به دلیل ماهیت رشته و خصوصیات اخلاقی خاصشان (که می‌توان آنها را معمولاً پر جنب‌وجوش و بی‌قرار دید)، برای تکمیل پرسشنامه‌ها وقت کافی نگذاشته باشند که می‌توان در این رابطه ابزارهای بهتری چون مصاحبه و مشاهده را پیشنهاد کرد و می‌توان در پژوهش‌های آینده، آزمودنی‌ها را به طور کامل با اهداف تحقیق آشنا ساخت و بر اهمیت پاسخ‌دهی صحیح آنها بر نتایج تحقیق، تاکید کرد. دوماً اینکه پرسشنامه‌ها در اواخر سال تحصیلی در اختیار دانشجویان قرار گرفت، که خستگی ناشی از پایان ترم و نزدیکی به امتحانات می‌تواند پاسخ‌دهی آنان را تحت تاثیر قرار داده باشد که در این راستا می‌توان به پژوهشگران آینده پیشنهاد کرد که پرسشنامه‌ها را در اواسط سال تحصیلی توزیع و در زمان تکمیل، نظارت کامل بر آنها داشته باشند.

نتیجه‌گیری

به طور کلی نتایج نشان داد که دختران فعال از میزان مثبت‌نگری بیشتری نسبت به دختران غیرفعال برخوردارند. این نتیجه گواه بر آن است که ماهیت دروس رشته تربیت بدنی و افزایش فعالیت بدنی در دختران تربیت بدنی، توانسته بر بهبود مثبت‌نگری آنها اثر مثبت بگذارد.



شکل ۴. مقایسه خرده مقیاس ارتباط با خود بین دو گروه دختران فعال و غیرفعال



شکل ۵. مقایسه مثبت‌نگری بین دو گروه دختران فعال و غیرفعال

بحث

هدف از تحقیق حاضر مقایسه مثبت‌نگری در دانشجویان دختر فعال (رشته تربیت بدنی) و غیرفعال (رشته غیر تربیت بدنی) بود. نتایج تحقیق نشان داد که تفاوت معنی‌داری در مثبت‌نگری کل و مقیاس‌های ارتباط با خدا، ارتباط با دیگران و ارتباط با طبیعت در دو گروه دختران فعال و غیرفعال وجود دارد. به‌طوری که دختران فعال در مقایسه با دختران غیرفعال در تمام مقیاس‌ها دارای وضعیت بهتری هستند.

نتایج این پژوهش با یافته‌های اکثر مطالعات مشابه همخوانی ندارد و تنها با اندکی از مطالعات همخوانی دارد. به عنوان مثال اراضی و همکاران (۱۳۹۲)، تحقیقی تحت عنوان مقایسه میزان استعمال سیگار و قلیان در بین دانشجویان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی انجام دادند. نتایج آنها نشان داد که بین رشته تحصیلی و سابقه ورزشی با میزان استعمال سیگار و قلیان رابطه معنی‌داری وجود ندارد (۱۶). آقایی و همکاران (۱۳۹۱)، در مطالعه‌ای به مقایسه ارتباط بین تفکر انتقادی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان کارشناسی تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی دانشگاه بوعلی سینا همدان پرداختند. نتایج آنها نشان داد که بین دانشجویان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی از نظر مولفه تفکر انتقادی (بجز در مولفه استدلال استقرایی) تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. یعنی هر دو گروه در وضعیت مشابهی قرار دارند (۲۰). در مقابل اکثر مطالعات با نتیجه حاضر ناهمخوانی دارد. افشارمند و همکاران (۱۳۸۶)، در مطالعه‌ای به مقایسه نیمرخ روانی دانشجویان رشته تربیت بدنی و دانشجویان غیر

school female students. Quarterly Journal of Innovation and Creativity Human Sciences. 2012;1(4):1-17.

11. Khakpour S, Jafari A, Jafari A. The effects of training positive thinking skills on grade 1 female high school students' self-expression. Journal of Behavioral Sciences. 2015;6(22):59-70.

12. Agha Baba AR, Aslankhani MA. The comparison of mental health of the physical education, science and medical science students in the Universities of Kurdistan. Physical Education and Sport Science Quarterly (Pessq). 2009;2(6):71-6.

13. Afsharmand Z, Shahedi VA, Mohammadi A, Mahdavi A. Comparison of psychological profile of physical education students and non-physical education students of Azad University. Research on Sports Science. 2007; 5 (16), 171-156.

14. Alam S, Maleki B, Monazami M. The effect of swimming training on personality traits in non-athlete female students. Motor Behavior Research on Sport Science. 2013;5(12):113-28.

15. SariSaraf V, Alavitabar P, Hosseininassab SD, Koshafar A. A survey on the relationship between happiness and personality in female athlete and non-athlete students of Tabriz University. Research on Sport Science. 2002;1(1):95-110.

16. Arazi H, Asgari B. Prevalence of Narcotic drugs use among physical education and non-physical education female students. Research on Addiction. 2011;5(19):57-70.

17. Khosrawi A, Mohammadi S. Comparison the level of academic adjustment between physical education students and other disciplines in Azad Islamic university in 5 regions of country. Physical Education and Sport Science Quarterly (Pessq). 2009;2(7):59-66.

18. Brand S, Gerber M, Beck J, Hatzinger M, Pühse U, Holsboer-Trachsler E. High exercise levels are related to favorable sleep patterns and psychological functioning in adolescents: a comparison of athletes and controls. Journal of Adolescent Health. 2010;46(2):133-41.

19. Khodayari Fard M, Ghobari Bonab B, Akbari Zardkhaneh S, Zamonpour E, Derakhshan M, Musavi S. Iranian Positive Thinking Scale (IPTS): development and standardization. Applied Psychological Research Quarterly. 2015;5(4):103-30.

20. Aghaei N, Souri R, Ghanbari S. Comparison of the relationship between critical thinking and academic achievement among physical education students and students in other fields of study in Bu Ali Sina University, Hamedan. contemporary Studies on Sport Management. 2013;2(4):35-45.

تشکر و قدردانی

از شرکت‌کنندگان در پژوهش و تمام افرادی که ما را در اجرای هرچه بهتر این پژوهش یاری کرده اند، صمیمانه قدردانی می‌شود.

تعارض منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند هیچ تعارض منافی وجود ندارد.

منابع

1. Hosseini SH, Kazemi S, Shahbaznezhad L. Evaluation of mental health in athletic and nonathletic students. Journal of Mazandaran University of Medical Sciences. 2006;16(53):97-104.
2. Taziki SA, Besharat S, Rabiee MR. Evaluation of mental disorders' symptoms in students of Golestan University of Medical Sciences by SCL-90-R questionnaire. Journal of Gorgan University of Medical Sciences. 2005;7(1):72-4.
3. Hosanei SH, Mosavy MH. The comparative study of health status of medical students and para-medical students trainee. Journal of Gorgan University of Medical Sciences. 2004;6(1):101-7.
4. Shakerinia I, Mohammadpoor M. Relationship between psychological characteristics mental health, aggression and driving habits in dangerous drivers. SSU_Journals. 2010;18(3):225-33.
5. Sadeghiniri R, AllahyariNezhad M. Positive thinking and optimism in the Nahjolbalagheh. Quarterly Journal of Nahjolbalagha. 2013;1(1):63-74.
6. Chamzadeh Ghanavati M, Aghaei A, Golparvar M. The Effect of positive-thinking skills on the pessimistic documentary style in primary school boys. JSR. 2016;2(20):43-50.
7. Arjmandnia AA, Vatani S, Hassanzadeh S. The Effect of positive thinking training on happiness and irrational beliefs in blind adolescents. Positive Psychology Research. 2017;2(3):21-34.
8. Santos V, Paes F, Pereira V, Arias-Carrión O, Silva AC, Carta MG, et al. The role of positive emotion and contributions of positive psychology in depression treatment: systematic review. Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH. 2013;9:221.
9. Farnam A. The Effect of positive thinking training in enhancement of quality and hope of life among the elderly. Positive Psychology Research. 2016;2(1):75-88.
10. Dastgheib SM, Alizadeh H, Farrokhi NA. The impact of positive thinking skills on creativity in the first-year high