

## The Role of General Physical Education Classes on the Characteristics, Personality and Mental Well-Being of Female Students

Solmaz Babaei<sup>1</sup> , Saeid Rezaei<sup>2</sup> , Bahram Jamali-Gharakhanlou<sup>3\*</sup> 

<sup>1</sup> Department of Sports Sciences, University of Maragheh, Maragheh, Iran

<sup>2</sup> Faculty of Sports Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran

<sup>3</sup> Department of Basic Sciences, School of Paramedical Sciences, Tabriz University of Medical Sciences, Tabriz, Iran

### ARTICLE INFO

**Article Type:**  
Original Article

**Article History:**  
Received: 8 Jun 2021  
Accepted: 12 Aug 2021  
ePublished: 12 Mar 2022

**Keywords:**  
Nervousness  
Introversion-  
Extroversion,  
Superiority,  
Self-Confidence,  
Sociability

### Abstract

**Background.** Physical activity is a way to help people to acquire skills, knowledge and positive attitudes towards optimal growth, gaining general health and living happy moments. The purpose of this study is to investigate the role of general physical education classes on personality traits and mental well-being of female students of Tabriz University of Medical Sciences.

**Methods.** The present study is a quasi-experimental study with a pretest and posttest design and a control group. The target population included all female medical students of Tabriz University of Medical Sciences. The participants of the experimental group were selected from among the students who had taken the one-credit general physical education course while the participants of the control group had not taken the general physical education course. The students completed the Berne Reuters Personality Questionnaire and the Oxford Happiness Questionnaire in two stages (first semester and end of semester). The general classes of the experimental group were conducted for 12 weeks and each week a 90-minute session was held from 8.30 am to 10 am. SPSS software was used for statistical analysis and analysis of covariance.

**Results.** The results showed that general physical education classes had a significant effect on all six personality traits studied and the students' mental well-being (happiness) ( $P=0.001$ ). This period increased the traits of self-confidence, sociability and excellence and decreased the traits of nervousness, introversion and self-being of the participants and also increased the mental well-being of the experimental group ( $p<0.05$ ).

**Conclusion.** Doing sports activities promotes personality traits and students' mental well-being.

Babaei S, Rezaei S, Jamali-Qarakhanlou B. The Role of General Physical Education Classes on the Characteristics, Personality and Mental Well-Being of Female Students. *Depiction of Health*. 2022; 13(1): 48-58. doi: 10.34172/doh.2022.04. (Persian)

\*Corresponding author; Bahram Jamali-Gharakhanlou, E-mail: [jamalib@tbzmed.ac.ir](mailto:jamalib@tbzmed.ac.ir)

© 2022 The Author(s). This work is published by Depiction of Health as an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>). Non-commercial uses of the work are permitted, provided the original work is properly cited.

## Extended Abstract

### Background

One way to prevent mental injuries is to identify the factors associated with it, and personality traits and mental well-being are among the most stable psychological structures while physical activity as a way to help people to achieve Skills, knowledge and positive attitudes is in line with optimal growth, gaining general health and creating happy moments. The purpose of this study was to investigate the role of general physical education classes on personality traits and mental well-being of female students of Tabriz University of Medical Sciences (TBZMED).

### Methods

The present research is quasi-experimental and the research design is pre-test and post-test with a control group. The statistical population included all female medical students of TBZMED, Tabriz, Iran. Among them, 120 people were selected through voluntary sampling and divided equally into experimental groups (those who had a general physical education unit in this semester) and control (those who did not have a general physical education unit). The participants of the experimental group were selected from among the students who had taken the one-credit general physical education course and a total of 60 people were selected as the participants of the experimental group. The participants of the control group were also selected from the dormitories of TBZMED students then completed the Bernreuter Personality Questionnaire and the Oxford Happiness Questionnaire in two stages (first semester and the end of semester). The general classes of the experimental group were conducted for 12 weeks and each week a 90-minute session was held for 12 sessions under the tutelage of a teacher and from 8.30 to 10 in the morning. SPSS software was used

for statistical analysis and analysis of covariance at the significance level of  $\alpha < 0.05$  to analyze the data.

### Results

The results showed that general physical education classes had a significant effect on all six personality traits studied and students' mental well-being (happiness) ( $P=0.001$ ). This period increased the traits of self-confidence, sociability and excellence while decreasing the traits of nervousness, introversion and self-being of the participants and also increasing the mental well-being of the experimental group ( $p < 0.05$ ).

### Conclusion

Given that college life is associated with complex stresses, it seems that it may be possible to cope with such stresses and even enjoy college life by gaining psychological abilities through participation in activities Sports.

### Practical Implications of Research

Performing physical exercises in general physical education classes in the present study improved the scores of all personality components studied, i.e. programs and activities implemented in physical education classes increased extraversion, self-confidence, and sociality. It reduces the nervousness and excellence of students and also promotes the physical and mental health of students. Based on the findings of this study, sports exercises can be used to improve the physical and mental condition of students. Also, based on the studies conducted on the subject and examining the factors of mental well-being and personality factors of students and studying the methods and strategies ahead, it is expected that appropriate policies will be taken to increase the productivity of university students.

**Ethical Considerations**

All ethical issues related to research have been considered in the study. Confidentiality of information and the right to withdraw from research have been reserved for participants at all times. Among the ethical issues of the project in the research were: Before starting the work, the participants gave their consent. They were informed about the subject and method of implementation. The personal information of the candidates was protected, and in case of any disturbances, the necessary instructions were provided to the candidates to follow up.

Participation in the study had no financial burden on the participants.

**Conflict of Interest**

In the present study, the authors had no conflict of interest.

**Acknowledgment**

The authors would like to thank all the participants and people who contributed to the present research.

## نقش کلاس‌های تربیت‌بدنی عمومی بر ویژگی‌های شخصیتی و بهزیستی ذهنی دانشجویان دختر

سولماز بابایی<sup>۱</sup>، سعید رضایی<sup>۲</sup>، بهرام جمالی قراخلو<sup>۳\*</sup>

<sup>۱</sup> گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه مراغه، مراغه، ایران

<sup>۲</sup> دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

<sup>۳</sup> گروه علوم پایه، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، تبریز، ایران

### چکیده

**زمینه.** یکی از روش‌های پیشگیری از آسیب‌های روانی، شناسایی عوامل مرتبط با آن است. ویژگی‌های شخصیتی و بهزیستی ذهنی یکی از باثبات‌ترین سازه‌های روان‌شناختی است و انجام فعالیت‌های جسمانی به عنوان راهی برای کمک به افراد به منظور کسب مهارت، دانش و نگرش مثبت در راستای رشد مطلوب، کسب سلامت عمومی و ایجاد لحظات شاد می‌باشد. هدف از تحقیق حاضر بررسی نقش کلاس‌های تربیت‌بدنی عمومی بر ویژگی‌های شخصیتی و بهزیستی ذهنی دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی تبریز است.

**روش کار.** پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی بود. طرح تحقیق آن از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه هدف شامل کلیه دانشجویان دختر رشته‌های پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تبریز بود که از میان آن‌ها ۱۲۰ نفر از طریق نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شده بودند و به طور مساوی به دو گروه تجربی (کسانی که در این ترم واحد درس تربیت‌بدنی عمومی داشتند) و کنترل (کسانی که واحد تربیت‌بدنی عمومی نداشتند) تقسیم شدند. آزمودنی‌های گروه تجربی از میان دانشجویانی انتخاب شدند که در حال گذراندن واحد تربیت‌بدنی عمومی ۱ بودند و در مجموع ۶۰ نفر به عنوان آزمودنی‌های گروه تجربی انتخاب شدند. آزمودنی‌های گروه کنترل نیز از دانشجویان مستقر در خوابگاه‌های کوثر و قدس دانشگاه علوم پزشکی تبریز انتخاب شدند. دانشجویان طی دو مرحله (اول ترم و پایان ترم) پرسش‌نامه شخصیتی برن رویتور و پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد را تکمیل کردند. کلاس‌های عمومی گروه تجربی به مدت ۱۲ هفته و هر هفته یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به مدت ۱۲ جلسه با مربیگری یک مدرس و رأس ساعت ۸:۳۰ الی ۱۰ صبح اجرا شد. جهت آنالیز آماری از نرم افزار SPSS استفاده شد و از آزمون تحلیل کوواریانس در سطح معنی‌داری  $\alpha > 0.05$  استفاده شد.

**یافته‌ها.** نتایج نشان داد کلاس‌های تربیت‌بدنی عمومی بر هر شش صفت شخصیتی مورد بررسی و بهزیستی ذهنی (شادکامی) دانشجویان تأثیر معنی‌دار داشته است ( $P=0.001$ ). این دوره سبب افزایش صفات اعتمادبه‌نفس، اجتماعی بودن و برتری‌جویی و کاهش صفات میل به عصبی‌بودن، درون‌گرایی و اهمیت به خود آزمودنی‌ها و همچنین موجب افزایش بهزیستی ذهنی گروه تجربی شده است ( $P>0.05$ ).

**نتیجه‌گیری.** با توجه به اینکه زندگی دانشگاهی با استرس‌های پیچیده‌ای همراه است، به نظر می‌رسد توانایی مقابله با این استرس‌ها و لذت‌بردن از این موقعیت‌ها به وسیله کسب توانمندی‌های روان‌شناختی از طریق مشارکت در فعالیت‌های ورزشی امکان‌پذیر خواهد بود.

### اطلاعات مقاله

#### نوع مقاله:

مقاله پژوهشی

#### سابقه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۰/۰۳/۱۸

پذیرش: ۱۴۰۰/۰۵/۲۱

انتشار برخط: ۱۴۰۰/۱۲/۲۱

#### کلیدواژه‌ها:

عصبی بودن،

درون‌گرایی - برون‌گرایی،

برتری‌جویی،

اعتمادبه‌نفس،

اجتماعی بودن

### مقدمه

در فعالیت آموزشی خود، اهداف خاصی را دنبال می‌کنند که هر کدام از آن‌ها در حیطه‌های متفاوت و در عین حال مرتبط به هم، با توجه به نیازهای افراد، به دنبال افزایش سطح آگاهی و درک فراگیران اعم از دانش‌آموز و دانشجو است.<sup>۱</sup> توجه به فعالیت‌های ورزشی در دوران تحصیلی

تربیت‌بدنی فرآیندی آموزشی است که در آن از فعالیت جسمانی به عنوان راهی برای کمک به افراد به منظور کسب مهارت، آمادگی، دانش و نگرش مثبت در راستای رشد مطلوب، کسب سلامت عمومی، غنی کردن ساعات فراغت و ایجاد لحظات شاد استفاده می‌شود. تربیت‌بدنی و ورزش

\* پدیدآور رابط: بهرام جمالی قراخلو، آدرس ایمیل: jamalib@tbzmed.ac.ir

حقوق برای مؤلف(ان) محفوظ است. این مقاله با دسترسی آزاد در تصویر سلامت تحت مجوز کرییتیو کامنس (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) منتشر شده که طبق مفاد آن هرگونه استفاده غیر تجاری تنها در صورتی مجاز است که به اثر اصلی به نحو مقتضی استناد و ارجاع داده شده باشد.

رحیمی‌نژاد، دسی و راین (Deci & Ryan) دو رویکرد اصلی در تعریف بهزیستی عنوان کردند که شامل لذت‌گرایی و فضیلت‌گرایی است. دیدگاه غالب روان‌شناسان لذت‌گرا این است که بهزیستی برابر با شادکامی ذهنی مرتبط با تجربه لذت در مقابل تجربه ناخشنودی است که چنین برداشتی را بهزیستی‌ذهنی می‌نامند.<sup>۱۰</sup> در مقابل تعدادی از روان‌شناسان از جمله ریف (Ryff)، با وجود ماهیت جذاب بهزیستی لذت‌گرا که به معنای به حداکثر رسانیدن لذت و به حداقل رساندن افسردگی تلقی می‌کند، مخالف این نوع بهزیستی‌اند و بر بهزیستی فضیلت‌گرا تأکید دارند.<sup>۱۱</sup> تحقیق حاضر با توجه به وضعیت آزمودنی‌ها از لحاظ موقعیتی، بهزیستی‌ذهنی آزمودنی‌ها را بررسی می‌کند. یافته‌های پژوهشگران علوم ورزشی، بر ویژگی‌های شخصیتی و شادکامی به منزله یکی از مهم‌ترین متغیرهای به‌کار گرفته شده برای تشریح موقعیت‌های افراد تأکید می‌کنند و در افرادی که فعالیت بدنی منظم دارند، در مقایسه با افرادی که فعالیت بدنی منظمی ندارند، میانگین اضطراب، افسردگی و عصبانیت کم‌تر و میانگین برون‌گرایی بیشتر است.<sup>۱۱، ۱۲</sup> اسدپور و همکاران، در مطالعه‌ای با استفاده از پرسش‌نامه شخصیتی برن رویتر (Bren Royter) تأثیر یک دوره فعالیت ورزشی بدمینتون را بر ویژگی‌های شخصیتی دانش‌آموزان پسر بررسی کرد. یافته‌های تحقیق او تأثیر معنی‌دار این فعالیت را بر صفات شخصیتی اهمیت به خود، اعتمادبه‌نفس، برتری‌جویی، میل به عصبی‌بودن، درون‌گرایی و برون‌گرایی آزمودنی‌ها نشان داد، در حالی که این فعالیت بر صفت شخصیتی اجتماعی بودن آزمودنی‌ها تأثیر معنی‌داری نداشت.<sup>۱۳</sup> دونالد (Donald) و همکاران، با انجام مطالعه‌ای به این نتیجه رسید که نگرش مثبت به ورزش و رفتار ورزشی با تمایل به عصبانیت ارتباط معکوس دارند و رفتار ورزشی به‌طور مستقیم با برون‌گرایی و شادکامی مرتبط است.<sup>۱۴</sup> خلیلی و همکاران، با انجام تحقیقی هفت ویژگی شخصیتی برای شناگران به‌دست آوردند که عبارت بودند از: اعتمادبه‌نفس، استحکام (پافشاری)، جسارت، برتری‌جویی، شجاعت، آرامش و انگیزه پیشرفت.<sup>۱۵</sup> لی‌پیج (LePage) و همکاران، نیز اثر تمرین را بر شادی دانشجویان بررسی کردند و نتایج نشان داد که در اثر انجام تمرین آزمودنی‌ها عواطف منفی را کم‌تر و عواطف مثبت را بیش‌تر و بهتر تجربه کردند که موجب شادکامی این آزمودنی‌ها شد.<sup>۱۶</sup> همچنین بهزادینیا و همکاران، در پژوهش خود بر روی دختران دانشجو نشان

دانشگاه فرصت مناسبی است تا دانشجویان به اهمیت فعالیت بدنی پی ببرند. اگر محیط‌های خانوادگی و تحصیلی در دبستان و دبیرستان، به هر دلیلی اهمیت فعالیت بدنی را تبیین نکرده‌اند، دوران تحصیل دانشگاهی فرصت با ارزشی خواهد بود که با پرداختن به ورزش علاوه بر ارتقای سطح تندرستی و سلامتی، از منافع روانی و اجتماعی آن نیز برخوردار شوند.<sup>۲</sup> به اعتقاد بسیاری از صاحب‌نظران، آموزش در دوران دانشگاه آخرین فرصت نظام آموزشی است تا کمک کند جوانان از نظر بدنی فعال شده و شیوه زندگی سالم را انتخاب کنند.<sup>۳</sup> شخصیت از بنیادی‌ترین مفاهیم روان‌شناسی است که نظریه‌های مختلفی از جمله نظریه یادگیری اجتماعی، نظریه روان‌کاوی و نظریه صفات شخصیتی در مورد آن وجود دارد. با توجه به این نظریه‌ها شخصیت را می‌توان بر اساس تعدادی ابعاد پیوسته توصیف کرد که هر یک نماینده یک صفت است.<sup>۴</sup> اگر چه شخصیت افراد در اوایل زندگی شکل می‌گیرد، برخی کارشناسان بر این باورند که شخصیت با تجارب بعدی تغییر می‌یابد و اصلاح می‌شود.<sup>۵</sup> طبق نظریه یادگیری اجتماعی تفاوت‌های شخصیت نتیجه تنوع تجربه‌های یادگیری است. در این نظریه بر اهمیت تعیین‌کننده‌های محیطی یا موقعیتی در اصلاح شخصیت افراد تأکید می‌شود.<sup>۶</sup> بسیاری از روان‌شناسان ورزشی نیز در تحقیقات خود درباره شخصیت شناختی ورزش از اصول نظریه یادگیری اجتماعی استفاده می‌کنند و از فعالیت بدنی به‌عنوان مهم‌ترین متغیر محیطی در ایجاد اثرات مثبت و اصلاحی در شخصیت افراد یاد می‌کنند. بر اساس دیدگاه این روان‌شناسان، فعالیت بدنی منظم با ایجاد تغییرات عمده فیزیولوژیکی-هورمونی و تغییرات در ساختار بدن همراه است و این تغییرات به همراه سایر تغییرات مانند احساس کفایت، استقلال، خودباوری و کسب کانون کنترلی درونی می‌توانند سبب افزایش سطح کنترل بر ویژگی‌های روانی فرد شوند.<sup>۷</sup> از آن‌جا که بالندگی، سرزندگی و نشاط روانی انسان، تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر تمام جنبه‌های شخصیتی و چگونگی بروز و ظهور رفتارهای مختلف شخص دارد،<sup>۸</sup> لذا علاوه بر توجه به شخصیت، توجه به احساس بهزیستی و رضایتمندی افراد نیز امری ضروری است. شادکامی و بهزیستی ذهنی موجب رشد متعادل و سلامت آدمی می‌شود و راه را جهت پرورش صحیح‌تر و وسیع‌تر استعدادهای وی هموار می‌سازد.<sup>۹</sup> به نقل از

گذراندن واحد تربیت‌بدنی عمومی ۱ بودند و در مجموع ۶۰ نفر به‌عنوان آزمودنی‌های تجربی انتخاب شدند. آزمودنی‌های گروه کنترل نیز از دانشجویان مستقر در خوابگاه‌های کوثر و قدس دانشگاه علوم پزشکی تبریز انتخاب شدند و شرط ورود آن‌ها به این پژوهش این بود که مشارکت‌کنندگان از هیچ‌گونه دارو و مکمل انرژی‌زا و شادی‌زا استفاده نکنند و از موسیقی خاصی حین انجام تمرینات استفاده نکنند. دانشجویان طی دو مرحله (اول ترم و پایان ترم) پرسش‌نامه شخصیتی برن رویتر و پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد را تکمیل کردند. به این صورت که پرسش‌نامه پیش‌آزمون در اولین روز شروع کلاس برای تمام آزمودنی‌ها و قبل از شروع کلاس تربیت‌بدنی، در سالن تربیت‌بدنی دانشگاه علوم پزشکی تبریز پخش و جمع‌آوری شد. پرسش‌نامه‌های گروه کنترل نیز بعد از ظهر همان روز در دو خوابگاه علوم پزشکی قدس و کوثر پخش و بعد از دو روز جمع‌آوری شدند. پس از این مرحله، کلاس‌های عمومی گروه تجربی به مدت ۱۲ هفته و هر هفته یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به مدت ۱۲ جلسه با مربیگری یک مدرس و رأس ساعت ۸:۳۰ الی ۱۰ صبح و با یک موسیقی مشخص در نیم‌سال اول سال تحصیلی ۹۱-۹۲ شروع شد. تمام آزمودنی‌های گروه تجربی در تمام جلسات تمرینی به طور مرتب و بدون غیبت حضور داشتند. گروه کنترل نیز در این مدت به فعالیت‌های روزانه خود ادامه دادند بدون اینکه فعالیت ورزشی داشته باشند که از طریق پرسش از دانشجویان، چگونگی عدم فعالیت ورزشی کنترل گردید. پس از اتمام این دوره، یک هفته مانده به امتحان عملی تربیت‌بدنی عمومی دانشجویان، مجدداً پرسش‌نامه‌ها برای مرحله پس‌آزمون توسط هر دو گروه تکمیل شد.

### ابزارهای جمع‌آوری اطلاعات

پرسش‌نامه ویژگی‌های شخصیتی: پرسش‌نامه شخصیتی برن رویتر که اجرای آن برای گروه‌های سنی ۱۹ تا ۲۵ سال مناسب‌تر است و حاوی ۱۲۵ سوال است که آزمودنی‌ها به صورت (بلی و خیر یا نمی‌دانم) به آن‌ها پاسخ می‌دهند و بر اساس همین پاسخ‌ها، شش ویژگی شخصیتی فرد مشخص می‌شوند. در واقع پرسش‌نامه برن رویتر شش جنبه شخصیت را ارزشیابی می‌کند، بنابراین پاسخ‌ها شش بار تصحیح می‌شوند و هر تصحیح یکی از جنبه‌ها را آشکار می‌کند. شش جنبه مورد توجه عبارت‌اند از میل به

دادند که بهزیستی لذت‌گرایانه در اثر یک دوره سه ماهه تمرینات ورزشی افزایش می‌یابد.<sup>۱۷</sup> از آن‌جا که فراهم‌کردن فرصت‌های تفریح، سرگرمی و معاشرت دوستانه برای دانشجویان و رهایی از استرس، اضطراب و انزوای از طریق مشارکت‌های گروهی در برنامه‌ها و فعالیت‌های ورزشی به‌دست می‌آید، مشخص کردن نقش مهم ورزش و مهم‌تر از آن حضور در کلاس‌های تربیت‌بدنی عمومی، به دلیل هدفمند بودن این فعالیت‌ها برای دانشجویان ضروری به نظر می‌رسد. همچنین با توجه به رشد روان‌شناسی مثبت‌نگر در سال‌های اخیر و در نتیجه، توجه به عوامل مثبت و ارتقای آن‌ها در زمینه عوامل روان‌شناختی و تمرین<sup>۱۸</sup> و همچنین با توجه به اینکه دانشگاه و تجارب استرس‌زای آن ممکن است در افزایش مشکلاتی مانند فرسودگی، اضطراب، اختلالات رفتاری و دیگر بیماری‌های روانی به‌ویژه در دانشجویان دختر نقش داشته باشند و به دلیل اهمیت جدی بیماری‌های روانی و مشکلات مرتبط با آن در جامعه دانشگاهی به آزمون‌های بیشتری از عوامل مثبت مرتبط با سلامت روانی و شخصیتی دانشجویان نیاز است تا از این طریق بتوان مداخلات موثری برای افزایش یا کاهش این عوامل در برنامه‌ریزی‌های اداره کل تربیت‌بدنی و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی فراهم کرد. بنابراین ضروری به نظر می‌رسد که بتوان طی پژوهش‌هایی عوامل مرتبط با حالات و صفات شخصیتی مثبت دانشجویان را شناسایی کرد تا پژوهش‌های آینده به‌منظور ارتقای این عوامل انجام شود. بدین منظور پژوهش حاضر با هدف نقش کلاس‌های تربیت‌بدنی عمومی بر ویژگی‌های شخصیتی و بهزیستی‌ذهنی دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی تبریز انجام شده است.

### روش کار

پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی است و طرح تحقیق آن از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دختر رشته‌های پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تبریز بود که از میان آنها ۱۲۰ نفر از طریق نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شده و به‌طور مساوی به دو گروه تجربی (کسانی که در این ترم واحد درس تربیت‌بدنی عمومی داشتند) و کنترل (کسانی که واحد تربیت‌بدنی عمومی نداشتند) تقسیم شدند. آزمودنی‌های گروه تجربی از میان دانشجویانی انتخاب شدند که در حال



مقیاس رضایت خاطر و گویه‌های ۲۲، ۲۷ و ۲۸ مربوط به خرده مقیاس خلق مثبت می‌باشد.<sup>۲۳</sup> آرگیل و همکاران ضریب آلفای ۰/۹۰ را با ۳۴۷ آزمودنی و فارنهام (Farnham) (۱۹۹۰) آلفای ۰/۸۷ گزارش کردند<sup>۲۱</sup> و الیانت (Elliant) (۱۹۹۳) اعتبار بازمایی ۰/۸۳ را پس از سه هفته گزارش نمود. این پرسش‌نامه در ایران توسط علی‌پور و نوربالا (۱۳۷۸) به فارسی ترجمه شده و آلفای کرونباخ آن ۰/۹۳ گزارش شد.<sup>۲۳</sup> با روش دو نیمه کردن به روش اسپیرمن براون (Spearman Brown) مقدار ۰/۹۲ و به روش گاتمن ۰/۹۱ گزارش شد.<sup>۲۴</sup> در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمد.

داده‌های جمع‌آوری شده در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی شامل میانگین و انحراف معیار برای سنجش اطلاعات توصیفی مورد استفاده قرار گرفت. در سطح آمار استنباطی از آزمون کوواریانس استفاده شد. کلیه مراحل توسط نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ در سطح معنی‌داری ۵ درصد انجام گرفت.

### یافته‌ها

اطلاعات جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها در جدول ۱ ارائه شده است. همچنین آماره‌های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه به تفکیک نوع آزمون و گروه‌ها در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۱. توصیف سن دانشجویان به تفکیک گروه

متغیر	گروه	تعداد	میانگین $\pm$ انحراف معیار
سن	تجربی	۶۰	۲۱/۶ $\pm$ ۵۶/۸۵
	کنترل	۶۰	۲۰/۵ $\pm$ ۷۱/۸۱

جدول ۲. مشخصه‌های آماری مؤلفه‌های متغیر ویژگی‌های شخصیتی و بهزیستی ذهنی در دو گروه تجربی و گروه کنترل

متغیرها	گروه تجربی	گروه کنترل
	میانگین $\pm$ انحراف	میانگین $\pm$ انحراف
	استاندارد	استاندارد
عصبی بودن	۲/۲۱ $\pm$ ۴/۷۱	۳/۲۵ $\pm$ ۷/۵۳
با خود بودن	۱/۸۴ $\pm$ ۳/۶۲	۲/۷۵ $\pm$ ۶/۹۴
برتری جویی	۲/۹۹ $\pm$ ۸/۲۹	۲/۴۹ $\pm$ ۴/۳۶
درون‌گرایی	۲/۰۶ $\pm$ ۴/۰۲	۲/۲۰ $\pm$ ۷/۸۷
اعتماد به نفس	۱/۸۶ $\pm$ ۳/۱۹	۲/۰۹ $\pm$ ۷/۴۴
اجتماعی بودن	۲/۸۸ $\pm$ ۳/۸۶	۲/۹۹ $\pm$ ۶/۵۷
شادکامی	۳/۲۵ $\pm$ ۹/۳۲	۲/۳۹ $\pm$ ۴/۴۰

عصبی بودن، با خودبودن، درون‌گرایی- برون‌گرایی، برتری جویی، اعتمادبه‌نفس و اجتماعی بودن. نمره‌ای که به هر یک از سوالات در هر مقیاس داده می‌شود بر اساس ارزش شخصیتی آن‌ها تعیین شده و بین +۷ تا -۷ متغیر است. این ارزش در مورد مقیاس اعتمادبه‌نفس و اجتماعی بودن بین +۸ تا -۸ است. نمره آزمودنی برای هر مقیاس عبارت خواهد بود از جمع جبری نمرات مثبت و منفی او. اگر آزمودنی به یک سوال پاسخ ندهد، می‌توان آن را در ردیف پاسخ‌های علامت سوال ؟ قرار داد. پس از آن که جمع جبری نمرات به دست آمد، به کمک جدول، درصد نمرات محاسبه می‌شود. نمره بیش‌تر از ۵۰ درصد در مقیاس اول نشانه بی‌ثباتی و عدم تعادل هیجانی (میل به عصبی بودن زیاد)، در مقیاس دوم نشانه با خودبودن، در مقیاس سوم نشانه درون‌گرایی، در مقیاس چهارم نشانه سلطه‌جویی، در مقیاس پنجم نشانه نداشتن اعتمادبه‌نفس و در مقیاس ششم نشانه اجتماعی نبودن است.<sup>۱۹</sup> روشن و همکاران با انجام پژوهشی دامنه ضرایب ۰/۷۴ تا ۰/۸۴ را برای پایایی هر یک از مقیاس‌ها این پرسش‌نامه بدست آورد و روایی محتوایی این پرسش‌نامه در این پژوهش روشن از طریق نظر صاحب نظران تایید شد.<sup>۲۰</sup>

بهزیستی ذهنی: برای سنجش بهزیستی ذهنی از پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد استفاده شد. این پرسش‌نامه توسط آرگیل (۲۰۰۱) ساخته شده است.<sup>۲۱</sup> از آن جایی که آزمون افسردگی بک (Beck) یکی از موفق‌ترین مقیاس‌های افسردگی است، آرگیل پس از رایزنی با بک، جملات مقیاس افسردگی او را معکوس کرد. بدین ترتیب ۲۱ گویه تهیه شد که ۱۱ گویه دیگر نیز به آن افزود تا سایر جنبه‌های شادکامی را نیز در بر گیرد. این پرسش‌نامه دارای ۲۹ گویه چهارگزینه‌ای است که گزینه‌های آن به ترتیب از صفر تا سه نمره‌گذاری می‌شوند و جمع نمرات ۱۹ گانه نمره کل مقیاس را تشکیل می‌دهد که کم‌ترین نمره این آزمون صفر و بیش‌ترین نمره ۸۷ می‌باشد. لذا هر چه نمره فرد از متوسط نمره کل (۴۴) بیش‌تر باشد میزان شادکامی بالاتر و هر چه کم‌تر باشد عدم شادکامی فرد را نمایش می‌دهد. گویه‌های شماره ۱، ۲، ۳، ۵، ۶، ۸، ۱۳، ۱۴، ۲۴ و ۲۶ مربوط به خرده مقیاس رضایت از زندگی، گویه‌های شماره ۴، ۱۰، ۱۱، ۱۵، ۲۰، ۲۱ و ۲۳ مربوط به خرده مقیاس عزت‌نفس، گویه‌های شماره ۱۹، ۱۶، ۱۲ و ۲۹ مربوط به خرده مقیاس بهزیستی‌فاعلی، گویه‌های شماره ۷، ۹، ۱۷، ۲۳ و ۲۵ مربوط به خرده

پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۲ آورده شده است.

میانگین و انحراف استاندارد مربوط به هر یک از صفات شخصیتی و بهزیستی‌ذهنی آزمودنی‌ها در مرحله

جدول ۳. میانگین تعدیل‌یافته و خطای استاندارد و نتایج تحلیل کوواریانس مؤلفه‌های متغیر ویژگی‌های شخصیتی

متغیر	گروه تجربی	گروه کنترل		
		کوواریانس	گروه کنترل	میانگین ± انحراف استاندارد
عصبی بودن	میانگین ± انحراف استاندارد	ETA	P	F
	۰/۳۶۱±۴/۵۲	۰/۵۹۱	۰/۰۰۱	۱۵۱/۴۵۲
با خود بودن	۰/۴۸۸±۳/۲۲	۰/۶۳۶	۰/۰۰۱	۴۱۳/۴۷۹
برتری جویی	۰/۲۶۶±۷/۸۹	۰/۵۵۵	۰/۰۰۱	۱۱۸/۲۲۱
درون‌گرایی	۰/۱۸۹±۴/۶۴	۰/۵۲۱	۰/۰۰۱	۹۴/۶۴۵
اعتماد به نفس	۰/۳۲۱±۳/۷۵	۰/۵۵۹	۰/۰۰۱	۱۱۹/۱۵۵
اجتماعی بودن	۰/۲۹۷±۴/۱۱	۰/۵۴۴	۰/۰۰۱	۹۶/۱۱۹
شادکامی	۰/۲۳۳±۸/۴۵	۰/۵۵۶	۰/۰۰۱	۱۱۹/۴۷۰

با توجه به نتایج آزمون تحلیل کوواریانس در جدول ۳، بین میانگین‌های تعدیل شده دو گروه کنترل و تجربی در صفات شخصیتی و بهزیستی‌ذهنی آزمودنی‌ها شامل میل به عصبی‌بودن، با خودبودن، درون‌گرایی-برون‌گرایی، برتری‌جویی، اعتمادبه‌نفس، اجتماعی‌بودن و شادکامی بین مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت آماری معنی‌داری وجود داشت. به‌صورتی که موجب کاهش مولفه‌های تمایل به عصبی‌بودن ( $P=0/001$ ,  $F=151/452$ )، با خودبودن ( $P=0/001$ ,  $F=94/645$ ) و درون‌گرایی ( $P=0/001$ ,  $F=413/479$ ) شده که این کاهش به نفع گروه تجربی است. همچنین در افزایش مولفه‌های اعتماد به نفس ( $P=0/001$ ,  $F=119/155$ )، برتری‌جویی ( $P=0/001$ ,  $F=118/221$ )، اجتماعی بودن ( $P=0/001$ ,  $F=119/470$ ) و شادکامی ( $P=0/001$ ,  $F=96/119$ ) نیز نقش داشته و این تفاوت‌ها هم (با توجه به نمره‌گذاری پرسش‌نامه که کسب نمرات کم‌تر در صفت اعتمادبه‌نفس و اجتماعی‌شدن نشانه بهترشدن این دو مولفه است) باز به نفع گروه تجربی می‌باشد. یعنی آزمودنی‌های گروه تجربی به‌طور معنی‌داری اجتماعی‌تر شده‌اند و اعتمادبه‌نفس‌شان افزایش یافته است.

با توجه به یافته‌های پژوهش کلاس‌های تربیت‌بدنی عمومی بر صفات شخصیتی، میل به عصبی‌بودن، تأثیر معنی‌دار مثبت داشته است. یعنی آزمودنی‌ها بعد از یک ترم تحصیلی، تمایل به ثبات و تعادل هیجانی داشتند و از

میزان عصبی‌بودن‌شان کاسته شده بود. این یافته‌ها با نتایج اسدیور و همکاران،<sup>۱۳</sup> علم و همکاران،<sup>۲۴</sup> ملکی و همکاران،<sup>۲۵</sup> بهزادنی و همکاران<sup>۲۶</sup> و دونالد (Donald) و همکاران<sup>۱۴</sup>، که هر یک به طریقی نشان داده‌اند فعالیت بدنی موجب افزایش تعادل هیجانی و کاهش میل به عصبانیت افراد می‌شود همسو است. با وجود اینکه به‌نظر می‌رسد خصوصیات ذاتی دانشگاه از جمله دوری دانشجویان از خانه و خانواده، تغییر سبک در زندگی، فشارهای درسی و تغییر در ریتم خواب و بیداری می‌تواند بر صفت شخصیتی میل به عصبی بودن دانشجویان تأثیر منفی گذارد اما یک دوره فعالیت‌های بدنی توسط آزمودنی‌ها در طول یک ترم تحصیلی باعث شد که علی‌رغم تمامی مشکلات، میل به عصبی‌بودن دانشجویان در سطح مطلوب حفظ شده و یا حتی کاهش یابد. این نتیجه با یافته‌های خادم‌الحسینی و همکاران<sup>۲۶</sup> ناهمسو است که دلیل این مغایرت در نوع تمرین (تمرینات نظامی) و نوع آزمودنی (دانشجویان افسری) می‌باشد.

#### بحث

با توجه به یافته‌های پژوهش کلاس‌های تربیت‌بدنی عمومی بر صفات شخصیتی، میل به عصبی‌بودن، تأثیر معنی‌دار مثبت داشته است. یعنی آزمودنی‌ها بعد از یک ترم تحصیلی، تمایل به ثبات و تعادل هیجانی داشتند و از



بهبودی ذهنی این دانشجویان می‌شود که این یافته‌ها با نتایج تعدادی از پژوهشگران از جمله ملکی<sup>۲۵</sup> و بهزادینیا و همکاران<sup>۱۷</sup> که به اثرات مثبت شرکت در فعالیت بدنی بر بهبودی ذهنی اشاره داشتند همخوانی دارد و به نظر می‌رسد شرکت در فعالیت‌های ورزشی برای دانشجویان این گروه لذت‌بخش بوده است که می‌تواند دلیل بهبودی ذهنی آن‌ها شود.

پژوهش حاضر نیز مانند مطالعات دیگر با محدودیت‌هایی مواجه است. این مطالعه در مقیاس کوچک و با تعداد دانشجویان کم‌تری اجرا گردیده است که می‌تواند یکی از محدودیت‌های اصلی این مطالعه باشد. همچنین از جمله محدودیت‌های مطالعه حاضر می‌توان به عدم کنترل استرس و اضطراب مربوط به امتحانات، اشاره کرد.

### نتیجه‌گیری

یکی از اهداف اصلی دروس دانشگاهی از جمله درس تربیت بدنی، فراگیری آگاهی، ایجاد لحظات شاد، ارزش و مهارت‌هایی است که دانشجو را در جهت ادامه فعالیت جسمانی منظم در طی زندگی بعد از دانش‌آموختگی سوق می‌دهد. در این خصوص، تقویت و تغییر ویژگی‌های شخصیتی مثبت و منفی از جمله برون‌گرایی، انزوایی، خجالتی‌بودن و عصبی‌بودن و لذت‌بردن دانشجویان از این فعالیت‌ها یکی از مسائل مهم در کلاس‌های درس تربیت بدنی می‌باشد. در این پژوهش کلاس‌های تربیت بدنی عمومی با برنامه‌ها و فعالیت‌های پیاده شده طی یک ترم تحصیلی توانسته است در تغییر شخصیت و شادکامی دانشجویان گروه آزمایش موثر واقع شود و سبب افزایش تعادل هیجانی، برون‌گرایی، اعتمادبه‌نفس، برتری‌جویی، اجتماعی‌شدن و شادی و همچنین باعث کاهش با خود بودن و انزوا و میل عصبی‌شدن دانشجویان شود، که این امر اتخاذ تدابیر پیشگیرانه و زود هنگام را می‌طلبد. بنابراین با توجه به اثبات وجود تجارب استرس‌زا در دانشگاه که در ایجاد مشکلات روان‌شناختی و متعاقب آن بروز اختلالات شخصیتی دخیل‌اند، به مسئولان برنامه‌ریز وزارت بهداشت و درمان و وزارت علوم تحقیقات و فناوری پیشنهاد می‌شود در برنامه‌ریزی دروس تربیت بدنی عمومی یک و دو برای دانشجویان (به‌ویژه دانشجویان دختر) حساسیت کافی را نشان دهند. همچنین پیشنهاد می‌شود تحقیق حاضر با تعداد بیشتری از دانشجویان اجرا شود.

و همکاران<sup>۱۴</sup> همخوانی دارد. اما با نتایج تحقیقات برند (Brand) و همکاران<sup>۲۷</sup> ناهمخوان است.

بر اساس یافته‌های تحقیق، نمرات صفات شخصیتی درون‌گرایی-برون‌گرایی آزمودنی‌ها در قبل و بعد از دوره کلاس‌های تربیت بدنی عمومی تفاوت معنی‌دار دارند که حاکی از تأثیر کلاس‌های تربیت بدنی بر این شخصیت است. یعنی آزمودنی‌ها در پایان دوره برون‌گراتر شده بودند. افراد برون‌گرا به‌ندرت غمگین می‌شوند، معمولاً از اختلال‌های هیجانی رنج نمی‌برند و اجازه نمی‌دهند خیال‌بافی بر اعمال آن‌ها مسلط شود. این یافته‌ها با یافته‌های اسدیپور و همکاران<sup>۱۳</sup>، علم و همکاران<sup>۲۴</sup>، ملکی و همکاران<sup>۲۵</sup>، بهزادینیا و همکاران<sup>۱۷</sup> و دونالد و همکاران<sup>۱۴</sup> همسو است. اما با یافته‌های خادم الحسینی و همکاران<sup>۲۶</sup> همخوانی ندارد. احتمالاً دلیل این اختلاف نوع رشته ورزشی آزمودنی‌ها در تحقیقات ورزشی است.

یافته‌های تحقیق نشان داد این کلاس‌ها سبب افزایش حس برتری‌جویی و اعتمادبه‌نفس آزمودنی‌ها می‌شود این نتایج نیز با یافته‌های بهزادینیا و همکاران<sup>۱۷</sup> و اسدیپور<sup>۱۳</sup> همسو است. شرکت منظم در تمرینات ورزشی سبب می‌شود افراد علاوه بر افزایش قدرت بدنی و آمادگی جسمانی، با فراگیری مهارت‌های مختلف درک بهتری از خود به دست آورند. بالا بودن آمادگی جسمانی و اجرای صحیح مهارت با کسب امتیاز و غلبه بر حریفان همراه است که این امر نیز می‌تواند در افزایش حس برتری‌جویی افراد دخیل باشد. این نتایج با یافته‌های اسدیپور<sup>۱۳</sup> همسو می‌باشد ولی با نتایج تحقیق دانشفرد و همکاران<sup>۲۸</sup> ناهمسو است.

یافته‌های تحقیق حاضر نشان داد که کلاس‌های تربیت بدنی عمومی سبب کاهش معنی‌دار نمرات صفات شخصیتی اجتماعی بودن در آزمودنی‌های گروه تجربی شده است که با توجه به شیوه نمره‌گذاری پرسش‌نامه، نشانه افزایش صفت شخصیتی اجتماعی بودن در آزمودنی‌های گروه تجربی در مقایسه با گروه کنترل است که این نتیجه با یافته‌های اسدیپور<sup>۱۳</sup> در تضاد است. در حالی که این یافته کلاً با نظریه اجتماعی‌شدن از طریق ورزش و کار گروهی همسو است. طبق این نظریه افراد از طریق ورزش و با ایجاد ارتباط با یک‌دیگر نقش‌هایی را برای خود در نظر می‌گیرند و از این طریق به عضو موثر در جامعه تبدیل می‌شوند.<sup>۱۳</sup> همچنین یافته‌های تحقیق حاضر نشان داد که کلاس‌های تربیت بدنی عمومی سبب افزایش معنی‌دار

تالیف کرده و سعید رضایی و بهرام جمالی قراخانلو نسخه نهایی را خوانده و تایید کرده‌اند.

### منابع مالی

منابع مالی ندارد.

### ملاحظات اخلاقی

کلیه مسائل اخلاقی مربوط به پژوهش در مطالعه رعایت شده است. محرمانه بودن اطلاعات و برخورداری از حق کناره‌گیری از پژوهش برای مشارکت‌کنندگان در هر زمان محفوظ بوده است. از جمله مسائل اخلاقی طرح در پژوهش عبارت بودند از: پیش از شروع کار رضایت شرکت‌کنندگان جلب گردید. از موضوع و روش اجرا مطلع گشتند. از اطلاعات خصوصی و شخصی داوطلبین محافظت شد، در صورت مشاهده هرگونه اختلال، راهنمایی‌های لازم جهت پیگیری به داوطلبین ارائه شد. مشارکت در تحقیق هیچ‌گونه بار مالی برای شرکت‌کنندگان نداشت.

### تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، نویسندگان هیچ‌گونه تعارض منافی نداشتند.

### پیامدهای علمی پژوهش

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که انجام فعالیت‌های بدنی، باعث بهبود مولفه‌های شخصیتی می‌شود، یعنی برنامه‌ها و فعالیت‌های پیاده شده در کلاس‌های تربیت بدنی سبب افزایش برون‌گرایی، اعتماد به نفس، اجتماعی بودن، کاهش میل عصبی‌بودن و برتری‌جویی دانشجویان می‌شود. همچنین باعث ارتقای سلامت جسمانی و روانی دانشجویان می‌شود. بر اساس یافته‌های این پژوهش می‌توان از تمرینات ورزشی در جهت بهبود وضعیت جسمانی و روانی دانشجویان استفاده کرد. همچنین بر اساس مطالعات به عمل آمده در خصوص موضوع و بررسی فاکتورهای بهزیستی‌ذهنی و فاکتورهای شخصیتی دانشجویان و مطالعه روش‌ها و راهکارهای پیش‌رو، انتظار می‌رود سیاست‌گذاری‌های مناسب در جهت افزایش بهره‌وری دانشگاه‌ها اتفاق افتد.

### قدردانی

بدین‌وسیله نویسندگان از کلیه مشارکت‌کنندگان و افرادی که در انجام مطالعه حاضر همکاری نمودند تشکر و قدردانی به عمل می‌آورند.

### مشارکت پدیدآوران

سولماز بابائی و همکاران طراحی، اجرا و تحلیل نتایج مطالعه را عهده داشتند. همچنین، سولماز بابائی مقاله را

### References

1. Katozian B, Mirzaezadeh Z, Azimzadeh M, Keshtidar M. A Study of the Status of Physical Education Course in First Grade of Primary School Using SWOT Matrix. *New Trends in Sport Management* 2016; 3(11): 47-56. (Persian)
2. Bashiri-Moosavi F, Farmanbar R, Taghdisi MH, Atrkar-Roshan Z. Level of Physical Activity among Girl High School Students in Tarom County and Relevant Factors. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*. 2015; 3(2): 133-140. (Persian)
3. Esmkhani-Akbarinejad H, Etemadi A. Investigating the Relationship between Personality Dimensions and Motivation for Academic Achievement and Mental Well-Being of Female Students. *Women and Family Studies*. 2014; 6(23): 45-57. (Persian)
4. Shabani-Bahar GR, Erfani N, Hadipoor M. The Comparison And Relational Study On Personality Traits And The Degree Of Aggression Among Athletes Of Selected Sports In Hamedan Province In 2006. *Resserch on sport science*. 2007; 4(14): 99-112. (Persian)
5. Nami K, Ghalavandi H, Hosseinpoor AR. The Role of students personality traits on students learning style in University of Medical Sciences. *Development Strategies in Medical Education*. 2014; 1(2): 59-68. (Persian)
6. Rajabzadeh N, Pashang S. Comparison of Narcissistic Personality Disorder and Dramatic Personality Disorder in Bodybuilders and Non-Athletes. Tehran: Seventh International Conference on Psychology and Social Sciences; 2016. (Persian)

7. Karimi S, Nasr-Esfahani A, Sharif M. The Concept and Model of Learning Society in Iran. *Applied Sociology*. 2013; 24(2): 41-66. (Persian)
8. Sookhtezari S, Farzan F, Doosti M. Comparing Personality Traits of Athlete and Non-Athlete Students of Medical Sciences Universities. *Medicine and cultivation*. 2019; 28(1): 36-47. (Persian)
9. Gholami S, Hossein-Chari M. Predicting Students' Happiness according to their Perception of Teacher Expectations, how to Interact Teacher and Self-Efficacy. *Journal of Education and Learning Studies*. 2011; 3(1): 83-109. (Persian)
10. Rahiminejad A, Rahimi-Jafari M. The Relationship between Identity Styles and Virtuous and Hedonistic Well-Being with the Mediating Role of Commitment. *Psychological methods and models*. 2016; 7(25): 83-99. (Persian)
11. Ryff CD. Eudaimonic Well-Being and Health: Mapping Consequences of Self-Realization. In A. S. Waterman (Ed.). Washington DC: American Psychological Association; 2013. doi: 10.1037/14092-005
12. Dashty-Khavidaki MH, Kamali-Zarch M, Mohammadi-Ahmadabadi N, Hosseini H. Comparison of Quality of Life between Active and Inactive Workers. *Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences*. 2020; 28(8): 2960-2970. (Persian)
13. Asadpoor H. Effect of Exercise on Personality Traits Badminton Male Students. Tehran: Tarbiat Modarres University; 2002. (Persian)
14. Donald H, Elizabeth J, Betty A, Jac JW. Personality, Emotional Intelligence and Exercise. *J Health Psychol*. 2007; 12(6): 937-.doi: 10.1177/1359105307082458
15. Khalili EM. Profile of the Psychological Characteristics of the Short-Distance Swimmers of the Beginners. *World Journal of Sport Sciences*. 2011; 4(3): 248-251. (Persian)
16. LePage ML, Crowther JH. The Effects of Exercise on Body Satisfaction and Affect. *Body image*. 2010; 7(2): 124-130. doi: 10.1016/j.bodyim.2009.12.002
17. Behzadnia B, Keshtidar M. The Effect of Hip-Hop Exercises on the Psychological Well-Being of Non-Athlete Female Students. *Journal of Sports Management and Motor Behavior*. 2012; 8(15): 97-108. (Persian) doi: 10.22080/JSMB.2012.422
18. Farnam A, Madadzade T. Effect of Positive Training on Positive Psychological States (Character Strengths) of Female High School Students. *Positive Psychology Research*. 2017; 3(1): 61-76. (Persian) doi: 10.22108/PPLS.2017.96495.0
19. Bernreuter RG. Manual for the Personality Inventory. Washington DC: Stanford Univ Press; 1935.
20. Roshan-Chesly R, shaeeri MR, Atrifard M, Nikkhah A, Ghaem-Maghami B, Rahimierad A. Evaluation of Psychometric Properties of "NEO-FFI 5-Factor Personality Questionnaire" (NEO-FFI). *Journal of Daneshvar Behavior*. 2006; 13(16): 27-36. (Persian)
21. Argyle M. The Psychology of Happiness. London: Routledge Publication; 2001.
22. Ifcher J, Zarghamee H. The Happiness of Single Mothers: Evidence from the General Social Survey. *J Happiness Stud*. 2014; 15(5): 1219-1238. (Persian)
23. Alipoor A, Noorbala AA. A Preliminary Evaluation of the Validity and Reliability of the Oxford Happiness Questionnaire in Students in the Universities of Tehran. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 1999; 5(1 And 2): 55-66. (Persian)
24. Alam S, Maleki B, Monazami M. The Effect of Swimming Training on Characteristics Personality of Non-Athlete Female Students. *Motor Behavior*. 2013; 5(12): 113-128. (Persian)
25. Maleki B, Sanei S, Borhani H, Ghavam A. The Effect of Military Training Course on Personality Traits of Military Students. *Journal Mil Med*. 2012; 13(4): 195-200. (Persian)
26. Khademalhusseini SM, Nadjafi mehri S, Ebadi A, Naji M, Rezaei hajabadi H, Asgari A. Influence of military training period on cadet students' mental health . *Journal Mil Med*. 2009; 11(2): 75-79. (Persian)
27. 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. *J Adolesc Health*. 2010; 46(2): 133-141. doi: 10.1016/j.jadohealth.2009.06.018
28. Daneshfard K, Zakeri M. Relationship between General Obligator's Training Periods and Development of Personality Tasks. *Journal Mil Med*. 2011; 13(3): 159-165. (Persian)