



Predicting the Anxiety of Beginner Taekwondo Girls Based on the Relationship between Personality Traits and Perceived Stress

Samaneh Pourhaji ¹ | Mirhamid Salehian ^{2✉}

1. Department of Sports Sciences, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran. E-mail:

samaneh.pourhaji73@gmail.com

2. Corresponding author, Department of Sports Sciences, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran. E-mail:

mh.salehian@gmail.com

Article Info	ABSTRACT
Article type: Research Article	Objective: The purpose of this research is to predict the anxiety of beginner taekwondo girls based on the relationship between personality traits and perceived stress.
Article history: Received 19 August 2024 Revised 5 September 2024 Accepted 10 September 2024 Published 23 September 2024	Methods: The research is applied in terms of purpose and correlational in terms of descriptive method, which was carried out in the field. The statistical population of this research includes all beginner taekwondo girls in Tabriz city. The statistical sample of this research was determined based on Morgan's table as a random cluster of 159 people. Beck's anxiety questionnaire (1988), McCree and Costa's personality traits (2015) and Cohen's perceived stress (1983) were used to collect data. After confirming the validity and reliability, the mentioned questionnaires were distributed and collected among the research sample.
Keywords: Anxiety, Taekwondo Girls, Beginner, Personality Traits, Perceived Stress.	Results: Descriptive statistical methods (frequency table, percentages, mean and standard deviation) and inferential statistics including the Kolmogorov-Smirnov test to check the normality of the distribution and multiple regression analysis were used to analyze and research the data. According to the type of scale and the results of the above tests, Pearson's correlation coefficient was used to check the correlation of variables, respectively, for normal distribution.
	Conclusion: According to the results, it can be concluded that personality traits have a significant effect on the anxiety of beginner Taekwondo girls, that is, personality traits can predict the anxiety of Taekwondo girls. According to the results, it is concluded that the perceived stress has a significant effect on the anxiety of beginner Taekwondo girls, that is, the perceived stress can predict the anxiety of Taekwondo girls.

Cite this article: Pourhaji, Samaneh. & Salehian, Mirhamid (2024). Predicting the anxiety of beginner taekwondo Girls based on the relationship between personality traits and perceived stress. *Jahesh*, 2 (2), 1-14.





پیش بینی اضطراب دختران تکواندو کار مبتدی بر اساس رابطه صفات شخصیت و استرس ادراک شده

سمانه پور حاجی^۱، میرحمید صالحیان^۲✉

^۱ گروه علوم ورزشی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران. رایانامه: samaneh.pourhaji73@gmail.com

^۲ نویسنده مسئول، گروه علوم ورزشی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران. رایانامه: mh.salehian@gmail.com

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	هدف: هدف از این تحقیق پیش بینی اضطراب دختران تکواندو کار مبتدی بر اساس رابطه صفات شخصیت و استرس ادراک شده است.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۵/۲۹	روش پژوهش: تحقیق از نظر هدف کاربردی و از نظر روش توصیفی از نوع همبستگی می باشد که به شکل میدانی اجرا شد. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دختران تکواندو کار مبتدی شهر تبریز است. نمونه آماری این تحقیق براساس جدول مورگان به صورت تصادفی خوشه ای ۱۵۹ نفر تعیین شد. برای گردآوری داده ها از پرسش نامه اضطراب بک (۱۹۸۸)، صفات شخصیت مک کری و کاستا (۱۳۸۵) و استرس ادراک شده کوهن (۱۹۸۳) استفاده شد. پرسش نامه های مذکور پس از تایید روایی و پایایی در بین نمونه تحقیق توزیع و جمع آوری شد.
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۶/۱۵	یافته‌ها: برای تجزیه و تحقیق داده ها از روش های آماری توصیفی (جدول فراوانی، درصد ها، میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی شامل آزمون کلموگروف - اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع و تحلیل رگرسیونی چندگانه استفاده شد. با توجه به نوع مقیاس و نتایج آزمون های فوق برای بررسی همبستگی متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون به ترتیب برای توزیع نرمال استفاده شد.
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۶/۲۰	نتیجه گیری: با توجه به نتایج نتیجه گرفته می شود که صفات شخصیت بر اضطراب دختران تکواندو کار مبتدی تأثیر معناداری دارد، یعنی صفات شخصیت می تواند اضطراب دختران تکواندو کار را پیش بینی نماید. با توجه به نتایج نتیجه گرفته می شود استرس ادراک شده بر اضطراب دختران تکواندو کار مبتدی تأثیر معناداری دارد، یعنی استرس ادراک شده می تواند اضطراب دختران تکواندو کار را پیش بینی نماید.
تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۷/۲	
کلیدواژه‌ها: اضطراب، دختران تکواندو کار، مبتدی، صفات شخصیت، استرس ادراک شده.	
استناد: پورحاجی، سمانه و صالحیان، میرحمید. (۱۴۰۳). پیش بینی اضطراب دختران تکواندو کار مبتدی بر اساس رابطه صفات شخصیت و استرس ادراک شده. جهش، ۲ (۲)، ۱۴-۱.	
ناشر: واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی.	© نویسندگان.



مقدمه

امروزه علم روانشناسی توجه خاصی به سلامت روان دارد و داشتن آن را یک وضعیت خوب و سالم جسمانی، اجتماعی و روانی می‌داند. از جمله شاخص‌های مؤثر سلامت روانی نبود استرس، اضطراب می‌باشد (جانسون و همکاران، ۲۰۰۹). استرس، هر نوع محرک یا تغییر در محیط داخلی و خارجی است که ممکن است باعث اختلال در تعادل حیاتی گردد و در شرایط خاص، بیماری‌زا باشد (شاو، ۲۰۲۱). افراد عموماً از واژه استرس در شرایطی استفاده می‌کنند که می‌خواهند احساس اضطراب و تنیدگی پیش آمده در اثر عدم تعادل بین نیازهای محیطی و توانایی‌های فردی را توصیف کنند. هر موقعیت استرس‌زا شامل این سه مورد است: ۱- نوعی چالش و تقاضای محیطی، ۲- نحوه ادراک و پاسخ بلافاصله فرد به آن، ۳- اعمالی که فرد متقابلاً برای کنار آمدن با چالش به وجود آمده انجام می‌دهد (سامرز و کورن، ۲۰۱۶) چالش به رویدادها و موقعیتهایی گفته می‌شود که فرد باید به آنها پاسخی ارائه داده و یا با آنها انطباق یابد. منابع افراد برای انطباق با چالش‌های پیشرو می‌توانند مادی باشند (پول، خانه، غذا) و هم می‌توانند مربوط به مهارت‌ها و توانایی‌های فردی باشند (هوش، عملکرد تحصیلی، مهارت ورزش (هرچه نیازهای محیطی با منابع و توانایی‌های فرد بیشتر مطابقت کند و در یک سطح باشند احتمال اینکه فرد موقعیت را برانگیزاننده و حتی لذتبخش ادراک کند بیشتر می‌شود؛ اما زمانی که فرد نیازهای محیطی را فراتر از منابع و توانایی‌های خود ارزیابی می‌کند، خصوصاً زمانی که موفقیت در تکلیف مهم باشد، استرس ایجاد می‌شود.

منابع استرس ممکن است در محیط بیرونی یا درونی شخص باشد زندگی در میان جمعیت‌های پرتراکم، آلودگی صوتی و محیطی، ویژگی‌های خاص مشاغل موجود در جوامع پیچیده، وجود یا فقدان ارتباطات شخصی در محیط‌های شغلی، گستردگی در ارتباط اجتماعی و تعامل با طیف وسیعی از خویشان، دوستان و همکاران و دیگر افراد جامعه نقش‌های متعدد چندگانه اجتماعی که افراد بر عهده دارند همه و همه از عوامل بیرونی استرس هستند که سلامت بالقوه بشر را به خطر می‌اندازد. در مقابل طرز تلقی و راهبردهای مقابله، آمادگی شخصیتی، تجربه‌های ناخوشایند دوران کودکی از عوامل شخصی و درونی استرس هستند (شیرازی، ۱۳۹۸). ادراک، نقش مهمی در تفسیر نیازهای محیطی و همچنین در ارزیابی منابع مقابله با استرس افراد در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا دارد. اگرچه برخی حوادث و رویدادها را هم مانند از دست دادن عزیزان، بلایای طبیعی و درگیری‌های مسلحانه برای عموم افراد استرس‌زا بحساب می‌آیند؛ اما برداشت ما از بسیاری از حوادث زندگی روزمره به عنوان یک عامل استرس‌زا تا حدود زیادی به ادراک ما از آنها بستگی دارد. گرفتن نمره ۱۷ ممکن است برای یک دانش‌آموز ناامیدکننده باشد در حالی که دریافت همان نمره برای دانش‌آموز دیگر بسیار راضی‌کننده باشد (هولمز و راهه، ۲۰۱۶). همچنین ادراک افراد از توانایی‌ها و منابع خود برای مواجهه با چالش‌ها بر میزان استرس ادراک شده آنها تأثیر می‌گذارد. برای مثال، اجرای یک مهارت شوت فوتبال ممکن است برای یک فوتبالیست حرف‌های برانگیزاننده استرس نباشد؛ اما اجرای همان تکلیف برای یک شناگر می‌تواند عامل بروز استرس باشد. چرا که فرد شناگر فردی را برای مقابله با چالش پیش رو را در خود نمی‌یابد.

امروزه در این زمینه، مطالعات مربوط به روان اعصاب ایمنی‌شناسی به دنبال کشف منابع مقاومت در روان‌شناختی است. تیلور (۲۰۱۶)، معتقد است مقابله بیش از هر چیز، یک مفهوم برابر اثرات منفی استرس است. وی مقابله را فرایند کنترل نیازهایی میداند که فراتر از منابع فردی ارزیابی می‌شود و شامل پوشش‌های عملی و درونروانی برای کنترل نیازهای درونی و بیرونی و تعارض بین آنها است. (باک و ورمونت، ۲۰۱۸). راهبردهای مقابله را به عنوان مجموعه‌ای از پاسخ‌های رفتاری و شناختی (4) که هدفشان به حداقل رساندن فشارهای موقعیت استرس‌زاست، تعریف کرده‌اند. استرس ادراک شده یکی از عمده‌ترین مشکلات جامعه بشری است و تعداد زیادی از انسان‌ها با آن دست به‌گریبان هستند. به نظر می‌رسد استرس جزء ضروری و نتیجه اجتناب‌ناپذیر تعامل انسان با محیط است. استرس واکنش‌های فیزیکی، ذهنی و عاطفی را در بر می‌گیرد که در نتیجه تغییرات و نیازهای زندگی فرد، تجربه می‌شوند. این تغییرات می‌توانند بزرگ یا کوچک باشند. پاسخ افراد به تغییرات زندگی متفاوت است. استرس مثبت می‌تواند یک انگیزش‌دهنده باشد در حالی که استرس منفی می‌تواند در زمانی که این تغییرات و نیازها، فرد را شکست می‌دهند، ایجاد گردد. استرس ادراک شده حالت یا فرایندی روان‌شناختی است که طی آن فرد بهزیستی جسمی و

روانشناختی خود را تهدید آمیز درک می‌کند. به عبارت دیگر استرس ادراک شده توانایی‌ها و اطمینان خاطر ادراک شده فرد در مواجهه با درخواست‌های محیطی است (دهقان نیری، ۱۴۰۱). استرس که جزو جدانشدنی رقابتهای ورزشی است، در نتیجه ادراک ناهماهنگی بین تقاضاهای محیطی و توانایی‌های فرد برای پاسخ دادن به آن تقاضاها در شرایطی به وجود می‌آید که ناتوانی در ارائه پاسخ مناسب، پیامد مهمی خواهد داشت و در نتیجه موجب افزایش سطح اضطراب شناختی و بدنی می‌شود (اصفهانی، و قزل سفلو، ۱۳۹۰). استرس نتیجه نداشتن کنترل بر موقعیت ناخوشایند است که باعث واکنشهای فیزیولوژیک می‌گردد. استرس ادراک شده عبارت است از: واکنش بدن به تغییری که مستلزم سازگاری یا پاسخ جسمی، ذهنی یا هیجانی است (مورو همکاران، ۲۰۱۱). البته وجود سطحی بهینه از استرس و تنش برای ایجاد حس رقابت و یادگیری لازم است ولی اگر میزان تنش از حدی فراتر رود طوری که انسان فرصت کافی برای ایجاد تعادل و توازن نداشته باشد، دچار تحلیل قوا شده و عوارض استرس را تجربه می‌کند. استرس شدید یا طولانی می‌تواند منجر به شروع، تشدید و تداوم بسیاری از کسالت‌های روانی و جسمانی شود (فتا و همکاران، ۲۰۱۸). ویژگی‌ها و خصایصی در افراد وجود دارد که آن‌ها را بالقوه مستعد دریافت و تجربه‌ی استرس‌زا می‌کند. صفات شخصیتی یکی از اساسی‌ترین مؤلفه‌های درونی تأثیرگذار بر این تجربه‌های استرس‌زا است به طوری که نوع شخصیت افراد نه تنها آن‌ها را مستعد بروز یا عدم بروز استرس ادراک شده می‌کند بلکه در شکل مقابله با استرس آن‌ها نیز تأثیرگذار است (ناظر و همکاران، ۲۰۱۸). شخصیت مجموعه‌ای از ویژگی‌های روانی است که بر اساس آن می‌توان افراد را طبقه‌بندی کرد این ویژگی‌های شخصیتی به صورت پایدار بر رفتار حرفه‌ای و شغلی تأثیر می‌گذارد و بر اساس آنها می‌توان رفتارهای خاص افراد را در موقعیت‌های گوناگون کار و شغل‌شان تعیین نمود (زارع و همکاران، ۱۳۹۹).

شخصیت به سبک‌های نسبتاً پایدار فکر کردن، احساس کردن و عمل کردن اشاره دارد که فرد را توصیف می‌کنند (واگنر و همکاران، ۲۰۱۹). شخصیت مجموعه سازمان یافته و واحدی است متشکل از خصوصیات نسبتاً ثابت و با دوام که در مجموع یک فرد را از افراد دیگر متمایز می‌کند (شولتز، ۱۴۰۰). ویژگی‌های شخصیتی صفات پایداری هستند که از موقعیتی به موقعیت دیگر چندان تغییر نمی‌کنند. آنها گرایش‌های باثبات و بادوام پاسخ دهی به شیوه یکسان به محرک‌های مختلف می‌باشند و می‌توانند، پیش‌بینی کننده رفتار فرد در موقعیت‌های مختلف باشند (شولتز، ۲۰۱۹). براساس نظریه صفات شخصیت، شخصیت را می‌توان به صورت مجموعه‌ای از صفات در نظر گرفت که بسیار فردی بوده و در سرتاسر زندگی فرد نسبتاً ثابت هستند و بر رفتارها و واکنش‌های فرد در یک موقعیت تأثیر می‌گذارند (سالوو و همکاران، ۲۰۱۵). بنابراین اضطراب یکی از مؤلفه‌های ساختار شخصیت وی را تشکیل می‌دهد و از این زاویه است که پاره‌ای از اضطراب‌های دوران نوجوانی و جوانی را می‌توان هنجار دانست و تأثیر مثبت آنها را بر فرآیند تحول، پذیرفت؛ چرا که این فرصت را برای افراد فراهم می‌آورد تا مکانیزم‌های سازشی خود را برای مواجهه با منابع تنیدگی‌زا و اضطراب‌انگیز گسترش دهند. به عبارت دیگر می‌توان بیان داشت اضطراب در پاره‌ای از مواقع، سازندگی و خلاقیت را در فرد ایجاد می‌کند و امکان تجسم و سلطه بر آنها را فراهم می‌آورد و یا اینکه وی را برمی‌انگیزد تا بطور جدی با مسؤلیت مهمی مانند آماده شدن برای امتحان یا پذیرفتن وظیفه اجتماعی مواجه گردد. اما گاهی اضطراب مزمن و مداوم می‌شود که در اینصورت نه تنها نمی‌توان پاسخ را سازش یافته دانست بلکه باید آن را منبع شکست، سازش نایافتگی و استیصال گسترده‌ای تلقی کرد که فرد را از بخش عمده امکاناتش محروم می‌کند (گنجی، ۱۳۹۹). اضطراب، عموماً یک انتظار به ستوه آورنده است که ممکن است در تنشی گسترده و موحش و اغلب بی‌نام، اتفاق افتد. این حالت که به شکل احساس و تجربه‌های کنونی مانند هر اغتشاش هیجانی در دو سطح همبسته روانی و بدنی در فرد پدید می‌آید، ممکن است به یک تهدید عینی "اضطراب‌آور" (تهدید مستقیم یا غیر مستقیم مرگ، حادثه شوم شخصی یا مجازات نیز وابسته باشد) (لافون، ۲۰۱۵). اضطراب حالت هیجانی توأم با هشجاری مستقیم نسبت به بی‌معنایی، نقص و نابسامانی جهانی است که در آن زندگی می‌کنیم. (ربر؛ ۲۰۱۸).

اضطراب بخشی از زندگی هر انسانی است. و در حد اعتدال پاسخی سازش یافته تلقی می‌شود به گونه‌ای که می‌توان گفت: اگر اضطراب نبود، همه ما پشت میزهایمان به خواب می‌رفتیم. اضطراب است که ما را به تلاش و امیدوار می‌دارد. همه قدم‌هایی که انسان را به جلو می‌برد و همه کشف‌های علمی، هنری و ادبی بر اساس اضطراب انجام می‌گیرد فقدان اضطراب ما را با مشکلات و خطرات

قابل ملاحظه‌ای مواجه می‌کند؛ زیرا با وجود اضطراب است که برای معاینه‌ای کلی به پزشک مراجعه می‌کنیم و در یک جاده لغزنده با احتیاط رانندگی می‌کنیم و زندگی طولانی‌تر، سازنده‌تر و بارورتری خواهیم داشت (گنجی، ۱۳۹۹). بنابراین مساله تحقیق این است پیش بینی اضطراب دختران تکواندو کار مبتدی بر اساس رابطه صفات شخصیت و استرس ادراک شده چگونه است؟

روش‌شناسی پژوهش

تحقیق از نظر هدف کاربردی و از نظر روش توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد که به شکل میدانی اجرا شد. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دختران تکواندو کار مبتدی شهر تبریز به تعداد ۲۷۰ نفر است. نمونه آماری این تحقیق براساس جدول مورگان به صورت تصادفی ساده ۱۵۹ نفر تعیین شد. ملاک‌های ورود آزمودنیها به مطالعه عبارت بودند از ۱: دختران تکواندوکار؛ ۲: داشتن شرایط جسمی و روانی سالم؛ ۳: علاقه و تمایل به شرکت در تحقیق و ۴: رضایت آگاهانه و شرکت داوطلبانه در جلسات و معیارهای خروج از تحقیق حاضر: ۱: دختران غیرورزشکار؛ ۲: دختران ورزشکار سایر رشته‌های ورزشی؛ ۳: نداشتن شرایط جسمی و روانی سالم و ۴: عدم انگیزه و علاقه مورد توجه قرار گرفت.

اطلاعات مورد نیاز در تحقیق حاضر به روش میدانی و در بازه زمانی در بازه زمانی اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۲ تا تیرماه سال ۱۴۰۲ گردآوری شد. پس از اخذ مجوزهای لازم اداره کل ورزش و جوانان و فدراسیون ورزشی تکواندو و باشگاه های برگزاری کلاس های آموزشی در بخش بانوان، تحقیق گر در محل باشگاه ها حاضر شده و با رعایت ملاحظات متدلوژیکی، اقدام به نمونه گیری به عمل آمد. پیش از توزیع پرسشنامه ها برای گردآوری اطلاعات توضیحاتی در مورد اهداف تحقیق و ضرورت اجرای آن توسط تحقیقگر ارائه شد. زمان تکمیل پرسشنامه ها بعد از اتمام کلاس ها در نظر گرفته شد. در ابتدا توضیحاتی در مورد اهداف تحقیق و ضرورت اجرای آن، روش تکمیل پرسشنامه ها، محرمانه بودن اطلاعات گردآوری شده و اختیاری بودن شرکت در تحقیق ارائه گردید و بسته های پرسشنامه در اختیار آنان قرار گرفت. در مجموع، از ۱۸۰ پرسشنامه توزیع شده، ۱۵۹ پرسشنامه بازگشت داده شد. در این تحقیق برای جمع آوری اطلاعات از سه پرسش نامه:

پرسش نامه اضطراب بک (BAI): پرسش نامه اضطراب بک (BAI) یکی از معتبرترین و پرکاربردترین تست های اضطراب نوجوانان و بزرگسالان است. این تست توسط دکتر بک بنیان گذار شناخت درمانی و همکارانش در سال ۱۹۸۸ تدوین شد این تست دارای ۲۱ سوال است که در طیف لیکرت چهار گزینه ای ارزش گذاری شده است. پایایی درونی آن ۰/۸۲ گزارش شده است که در این تحقیق نیز به سنجیده خواهد شد. هر یک از سوال های آن یکی از علائم ذهنی، بدنی و هراس را ارزیابی می‌کند.

پرسشنامه سنجش صفات پنج گانه شخصیتی (NEO): این پرسشنامه در سال ۱۳۸۵ توسط مک کری و کاستا تهیه شده است که شامل ۶۰ سوال و ۵ عامل اصلی شخصیت با طیف لیکرت پنج درجه ای است. ضرایب اعتبار این پرسش نامه از ۰/۸۳ تا ۰/۷۵ گزارش شده است.

پرسش نامه استرس ادراک شده (۱۹۸۳): توسط کوهن و همکاران ساخته شده است که ۱۴ آیتم دارد و بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه ای ارزش گذاری شده است. ضریب پایایی درونی آن بین ۰/۸۴ تا ۰/۸۶ گزارش شده است. در این مقیاس حداقل نمره استرس درک شده ۰ و حداکثر آن ۵۶ است.

برای تجزیه و تحقیق داده ها از روش های آماری توصیفی (جدول فراوانی، درصد ها، میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی شامل آزمون کلموگروف - اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع و تحلیل رگرسیونی چندگانه استفاده شد. با توجه به نوع مقیاس برای بررسی همبستگی متغیر ها از ضریب همبستگی پیرسون و اسپیرمن به ترتیب برای توزیع نرمال و غیر نرمال استفاده شد. از آزمون تحلیل رگرسیون خطی چند متغیره برای پیش بینی تأثیر متغیر مستقل بر وابسته استفاده شد.

جدول ۱. آزمون معناداری رابطه خطی برای تأثیر صفات شخصیت بر اضطراب دختران تکواندو کار مبتدی

سطح معناداری	مقدار F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات	
۰/۰۰۱	۵۳/۶۳۳	۱۹/۷۹۶	۱	۱۹/۷۹۶	رگرسیون
		۰/۳۶۹	۹۸	۳۶/۱۷۲	باقیمانده
			۹۹	۵۵/۹۶۸	کل

با توجه به نتایج سطح معناداری آزمون F برابر ۰/۰۰۱ است. با توجه به اینکه سطح معناداری آزمون F کمتر از ۰/۰۵ است نشان می‌دهد که بین متغیر ملاک و متغیرهای پیش‌بین رابطه خطی معناداری وجود دارد. ضرایب استاندارد نشده و ضرایب استاندارد شده همراه با سطوح معناداری‌شان در جدول ۴-۵ ارائه شده است.

جدول ۲. جدول ضرایب رگرسیون برای تأثیر صفات شخصیت بر اضطراب دختران تکواندو کار مبتدی

سطح معناداری	مقدار t	ضرایب استاندارد نشده		
		ضرایب استاندارد شده (بتا) Beta	خطای معیار B	
۰/۴۸۶	۰/۶۹۹		۰/۴۱۹	مقدار ثابت
۰/۰۰۱	۷/۳۲۳	۰/۵۹۵	۰/۱۱۶	صفات شخصیت

با توجه به جدول نتیجه گرفته می‌شود که صفات شخصیت بر اضطراب دختران تکواندو کار مبتدی تأثیر معناداری دارد (t = ۷/۳۲ و p = ۰/۰۰۱). شدت تأثیر برابر ۰/۶۰ است. یعنی با یک واحد افزایش در صفات شخصیت، میزان اضطراب دختران تکواندو کار مبتدی به اندازه ۰/۶۰ واحد افزایش می‌یابد.

جدول ۳. آزمون معناداری رابطه خطی برای تأثیر استرس ادراک شده بر اضطراب دختران تکواندو کار مبتدی

سطح معناداری	مقدار F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات	
۰/۰۰۱	۱۱/۳۶۷	۵/۸۱۷	۱	۵/۸۱۷	رگرسیون
		۰/۵۱۲	۹۸	۵۰/۱۵۰	باقیمانده
			۹۹	۵۵/۹۶۸	کل

همانطور که جدول نشان می‌دهد سطح معناداری آزمون F برابر ۰/۰۰۱ است. با توجه به اینکه سطح معناداری آزمون F کمتر از ۰/۰۵ است نشان می‌دهد که بین متغیر ملاک و متغیر پیش‌بین رابطه خطی معناداری وجود دارد.

جدول ۴. جدول ضرایب رگرسیون برای تأثیر استرس ادراک شده بر اضطراب دختران تکواندو کار مبتدی

سطح معناداری	مقدار t	ضرایب استاندارد نشده		
		ضرایب استاندارد شده (بتا) Beta	خطای معیار B	
۰/۰۰۱	۵/۷۵۷		۰/۳۶۷	مقدار ثابت
۰/۰۰۱	۳/۳۷۲	۰/۳۲۲	۰/۰۹۹	استرس ادراک شده

همانطور که جدول نشان می‌دهد استرس ادراک شده بر اضطراب دختران تکواندو کار مبتدی تأثیر معناداری دارد (p = ۰/۰۰۱ و t = ۳/۳۷). شدت تأثیر برابر ۰/۳۲ است. یعنی با یک واحد افزایش در استرس ادراک شده، میزان اضطراب دختران تکواندو کار مبتدی ورزشکاران به اندازه ۰/۳۲ واحد افزایش می‌یابد.

نتایج نشان داد که صفات شخصیت بر اضطراب دختران تکواندو کار مبتدی تأثیر معناداری دارد ($p = 0/001$ و $t = 7/32$). شدت تأثیر برابر $0/60$ است. یعنی با یک واحد افزایش در صفات شخصیت، میزان اضطراب دختران تکواندو کار مبتدی به اندازه $0/60$ واحد افزایش می‌یابد. نتیجه به دست آمده با نتایج مطالعات اسماعیلی (۱۳۹۹)؛ رضائی (۱۳۹۷) و محمدزاده و جمهری کهنه شهری (۱۳۹۵) مبنی بر اینکه ویژگی شخصیتی روان‌رنجورخویی پیش‌بینی‌کننده مثبت علائم اضطراب و ویژگی شخصیتی وظیفه‌شناسی پیش‌بینی‌کننده منفی علائم اضطراب است، اما ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی، گشودگی به تجربه و توافق‌پذیری پیش‌بینی‌کننده علائم اضطراب بزرگسالان نبودند و نیز با نتایج تحقیق حجت (۱۳۹۶)؛ بالیان و همکاران (۲۰۱۶) و آمارو و براندائو (۲۰۲۳) که عنوان کردند بین صفات شخصیت و اضطراب ورزشی رابطه معنی‌داری وجود دارد. بنابراین، افرادی که در روان‌رنجوری نمرات بالایی دارند، اضطراب ورزشی بالایی را تجربه می‌کنند و افرادی که در برون‌گرایی و وظیفه‌شناسی امتیاز بالایی دارند، اضطراب ورزش کمتری را تجربه می‌کنند و همچنین با نتایج تحقیق شعبانی بهار و همکاران (۱۳۹۰) که اظهار داشتند از نظر صفات شخصیتی، ورزشکاران رشته‌های باستانی برون‌گرا و پایدارتر و از نظر میزان اضطراب و افسردگی کمتر از سایر رشته‌های مذکور بودند، همسو است. علاوه بر این، با نتایج تحقیق اوزتورک (۲۰۲۳) مبنی بر اینکه رابطه بین سطوح اضطراب حالت قبل از مسابقه و ویژگی‌های شخصیتی یک بوکسورهای شرکت‌کننده در مطالعه بررسی شد، مشاهده شد که ۱: بین سطوح اضطراب حالت قبل از مسابقه و نمرات ویژگی‌های شخصیتی توافق‌پذیری رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد؛ ۲: بین سطوح اضطراب حالت قبل از مسابقه و نمرات ویژگی شخصیتی برون‌گرایی رابطه مثبت و معنادار پایین وجود دارد و ۳: بین سطوح اضطراب حالت قبل از مسابقه و نمرات ویژگی شخصیت مسئولیت‌پذیری رابطه معناداری وجود دارد و نیز با نتایج تحقیق کمارات و همکاران (۲۰۲۲) که عنوان کردند چهار ویژگی شخصیت (روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، توافق‌پذیری، وظیفه‌شناسی) با اضطراب رقابتی ارتباط معنی‌داری دارند. از بین پنج عامل شخصیتی، روان‌رنجورخویی با درصد پیش‌بینی ۲۲ درصد کمترین تأثیر منفی بر اضطراب رقابتی داشت ($\beta = -0/52$) و همچنین با نتایج تحقیق پتیتو و همکاران (۲۰۱۶) که عنوان کردند بین روان‌رنجورخویی و علائم اضطراب و افسردگی همبستگی معنی‌داری وجود داشت. روان‌رنجورخویی واسطه ارتباط بین چندشکلی $HTTLPR5$ و علائم اضطراب شناختی و کنترل برانگیختگی هیجانی در ورزشکاران نخبه است و با نتایج تحقیق بینوگا و همکاران (۲۰۱۲) مبنی بر اینکه ویژگی‌های شخصیتی، به ویژه توافق‌پذیری و روان‌رنجوری، ممکن است در درک پاسخ‌های برانگیختگی به رقابت ورزشکاران جوان تکواندو مفید باشد، همسو و غیرهمسو یافت نشد.

در تبیین این یافته تحقیقی میتوان بیان نمود که اضطراب یک احساس عاطفی منفی است که بر ادراک در مسابقات ورزشی تأثیر می‌گذارد. بسیاری از ورزشکاران اضطراب را ناتوان‌کننده نسبت به توانایی‌های حرکتی خود می‌دانند که ممکن است منجر به کاهش عملکرد شود (واینبرگ و گولد، ۲۰۲۳). روان‌شناسان ورزشی به طور کلی اضطراب را به اضطراب صفتی که به جنبه پایدارتر شخصیت و اضطراب حالتی مربوط می‌شود که احساسات موقتی در یک موقعیت خاص است، متمایز می‌کنند. هر دو نوع اضطراب با عملکرد ورزشی همبستگی منفی داشتند (پرناباس، محمود و پرناباس، ۲۰۱۳). با مشکلات مربوط به اضطراب، ورزشکاران احساس خطر می‌کنند و سعی می‌کنند خودشان بدون برنامه‌ریزی سازنده با این موضوع برخورد کنند. از آنجایی که رقابت نیاز به موفقیت زیادی دارد، ورزشکاران انتظار دارند که کنترل موثر اضطراب می‌تواند به دستیابی به یک نتیجه موفق کمک کند (هومار، ۱۹۹۹).

1. Weinberg & Gould
2. Parnabas, Mahamood, & Parnabas
3. Humara

خان و همکاران (۲۰۱۷) بیان کرد که اضطراب از طریق تأثیرات فیزیولوژیکی و رفتاری و تغییرات شخصیتی بر عملکرد کلی تأثیر می‌گذارد. اضطراب اثرات فیزیولوژیکی مستقیم یا غیرمستقیم بر عملکردهای بدن مانند لرزش عضلات، ضربان قلب سریع، تعریق و تنفس سریع دارد. اضطراب بر احساسات و ادراکات فرد تأثیر می‌گذارد که می‌تواند باعث تغییرات رفتاری مانند عصبانیت، نارضایتی، مشکلات در برقراری ارتباط و رفتار غیر دوستانه شود. زمانی که ورزشکاران نتوانند با اضطراب کنار بیایند، شخصیت باید تغییر کند و بر عملکرد تأثیر منفی بگذارد (کمارات و همکاران، ۲۰۲۲). بر این اساس، مدت زمان تمرین ورزشی بر شخصیت ورزشکاران تأثیر دارد. هر چه تمرین ورزشی طولانی‌تر باشد، طرح کلی شخصیت ورزشکار واضح‌تر می‌شود و این همان چیزی است که ورزشکاران را از جمعیت عمومی متمایز می‌کند (میرزایی و همکاران، ۲۰۱۳؛ شریواستاوا و همکاران، ۲۰۱۰؛ استکا و همکاران، ۲۰۱۸). شکل - گیری شخصیت یک ورزشکار در کنار کسب تجربه با کسب مهارت‌های ابزاری در مواجهه با موقعیت‌های استرس و اضطراب‌زا در ورزش مرتبط است. این می‌تواند به ویژگی رقابت ورزشی و الزامات روانی که ورزش برای ورزشکاران ایجاد می‌کند مرتبط باشد (پیپورا و همکاران، ۲۰۲۱). فرض بر این بود که فعالیت ورزشی بر شخصیت تأثیر می‌گذارد و به نوبه خود ویژگی‌های شخصیتی شکل گرفته بر تصمیمات اتخاذ شده تأثیر می‌گذارد. به محض انجام یک کار ورزشی، ورزشکاران شایستگی‌های خود را می‌شناسند، می‌دانند که چه کاری می‌توانند انجام دهند و تصور می‌کنند که می‌توانند این کار را بدون توجه به شرایط و مشکلاتی که حریف ایجاد می‌کند انجام دهند و تفاوت در روابط ارزش به رفتار ممکن است ناشی از فشارهای هنجاری بر عملکرد رفتارهای شخصیتی خاص باشد (پیپورا و همکاران، ۲۰۲۱).

بر این اساس، ورزشکاران دارای ویژگی‌های شخصیتی روان رنجور، از نظر عاطفی ناپایدار و مستعد ناامنی، اضطراب، احساس گناه، نگرانی و نوسانات خلقی هستند. بنابراین ورزشکارانی که در روان رنجورخویی نمرات بالایی دارند نمی‌توانند با استرس رقابت در مسابقات ورزشی کنار بیایند و دچار اضطراب می‌شوند که بر نتایج عملکرد و موفقیت ورزشی تأثیر منفی می‌گذارد. در حالی که ورزش به عنوان مجموعه‌ای از رفتارهای سیستماتیک مستلزم نشاط، صمیمیت، جمع‌گرایی، شادابی، هیجان‌خواهی، نودوستی، فروتنی، انضباط، ملایمت با دیگران و احساس اعتماد به نفس و خودانگاره مثبت‌تر است و در مقابل باعث ایجاد اضطراب، افسردگی و سردرگمی کمتری در ورزشکاران می‌شود. این الزامات مربوط به ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی است. این رابطه را می‌توان به گونه‌ای توضیح داد که فعالیت‌های ورزشی منظم و مستمر در ورزشکاران باعث بهبود ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی می‌شود. در فعالیت‌های ورزشی موقعیت‌هایی وجود دارد که مبنای و عامل رشد صفات شخصیتی ورزشکاران می‌شود. یکی از این زمینه‌ها و بسترها، پشتیبانی از شبکه‌های ارتباطی است. به عنوان مثال عضویت در تیم ورزشی یک باشگاه می‌تواند چرخه زندگی اجتماعی افراد را گسترش دهد و در نتیجه یک ورزشکار می‌تواند دوستان نزدیکی مانند هم تیمی‌ها، مربیان، رقبا و هوادارانی داشته باشد که همیشه در شرایط سخت از او حمایت می‌کنند تا بتوانند بهتر بر مشکلات غلبه کنند. همچنین آمادگی جسمانی بالا و یادگیری مهارت‌های مختلف ورزشی می‌تواند توانایی جسمی و فکری ورزشکاران را در حل مشکلات استرس‌زا افزایش دهد و به نوعی زمینه ساز سازگاری بالا در ورزشکاران شود. از جنبه ای دیگر، ورزش افراد را قادر می‌سازد تا با موقعیت‌های استرس‌زا کنار بیایند که به نوبه خود باعث می‌شود با شرایط سخت رویدادهای استرس‌زا مبارزه کنند. همچنین هر ورزشکاری باید ساعت‌ها به صورت روزانه یا هفتگی برای حفظ و آماده‌سازی و افزایش مهارت‌های خود وقت بگذارد. به نظر می‌رسد که به طور منظم به ورزش اختصاص می‌یابد، چنین شرایطی باعث ایجاد نوعی خودتنظیمی و خود مدیریتی در ورزشکاران می‌شود که باعث افزایش امتیاز ورزشکاران در ویژگی شخصیت وظیفه‌شناسی

می‌شود. بر این اساس، ورزشکارانی که در برونگرایی، گشودگی نسبت به تجربه، توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی نمرات بالایی دارند، می‌توانند در مسابقات ورزشی با استرس خود کنار بیایند و دچار اضطراب نمی‌شوند (حجت، ۱۳۹۶؛ کشاورز و همکاران، ۱۳۹۴). نتایج نشان داد که استرس ادراک شده بر اضطراب دختران تکواندو کار مبتدی تأثیر معناداری دارد ($p = 0/001$ و $t = 3/37$). شدت تأثیر برابر $0/32$ است. یعنی با یک واحد افزایش در استرس ادراک شده، میزان اضطراب دختران تکواندو کار مبتدی ورزشکاران به اندازه $0/32$ واحد افزایش می‌یابد. دربارهٔ این یافته‌ی تحقیقی تاکنون گزارشی در ادبیات تحقیقی مشاهده نشده است؛ اما نتیجهٔ به‌دست آمده با نتایج مطالعات عبدی و غریاق زندی (۱۳۹۸) و احمدی (۱۳۹۷) مبنی بر اینکه تمرین ایمن‌سازی در برابر استرس تأثیر معناداری بر اضطراب قبل از مسابقه ورزشکاران داشت و نیز با نتایج تحقیق جاویدمهر (۱۳۹۶)؛ اولفیر (۲۰۱۸) و باردن و همکاران (۲۰۱۳) که عنوان کردند استرس ادراک شده قدرت پیش‌بینی اضطراب ورزشکاران و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان را دارد و منابع شخصیت (خودکارآمدی، خودکنترلی، خوش‌بینی و سخاوت) دارای سازماندهی سیستمی بوده و عاملی جدایی‌ناپذیر در سطح شاخص‌های تجربی هستند. آنها تا حدی واسطه تأثیر عوامل استرس رقابتی بر سطح اضطراب موقعیتی هستند و در نتیجه به کاهش آن در ورزشکاران کمک می‌کنند و همچنین با نتایج تحقیق اوری و همکاران (۲۰۲۲) که اظهار داشتند دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دیدگاه مشابهی درباره استرس داشتند، اما دانشجویان ورزشکار سطح پایین‌تری از استرس درک شده را نسبت به غیر ورزشکاران گزارش کردند و علاوه بر این، با نتایج تحقیق مک‌لافلین و همکاران (۲۰۲۱) مبنی بر اینکه قرار گرفتن در معرض استرس انباشته در طول زندگی با ترویج استراتژی‌های مقابله‌ای بلندمدت ناسازگار، افزایش حساسیت به استرس آینده و محدود کردن روابط بین فردی، کاهش سلامت روان (افسردگی - اضطراب) و بهزیستی ضعیف همراه بود، همسو و غیرهمسو یافت نشد.

در تبیین این یافته تحقیقی می‌توان اظهار داشت که بسیاری از ورزشکاران بهترین عملکرد خود را در تمرینات نشان می‌دهند اما در طول مسابقات نمی‌توانند این عملکرد را نشان دهند. ورزشکارانی هستند که در مسابقات داخلی می‌درخشند اما عملکرد آنها در مسابقات خارجی (جهانی و المپیک) کاهش قابل توجهی دارد. برخی از ورزشکاران در حضور تماشاگران دچار استرس می‌شوند. استرس یک عامل درونی و ذهنی است که ورزشکار با توجه به موقعیتی که می‌بیند، می‌شنود و می‌فهمد آن را برای خود تفسیر و تفسیر می‌کند و توانایی خود را در حد این موقعیت نمی‌داند بنابراین دچار استرس می‌شود. ماهیت ورزش‌های رقابتی، اضطراب و استرس بودن این مسابقات است، که متعاقباً می‌تواند تنش عاطفی را در بین ورزشکاران افزایش دهد (خسروی مرادی و ناظمی، ۱۳۹۴). رقابت ورزشی به خوبی شناخته شده است که باعث ایجاد واکنش استرسی می‌شود که حتی می‌تواند در پیش‌بینی رویداد منعکس شود. این پاسخ استرس از طریق فعال شدن محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال (HPA) و سیستم عصبی سمپاتیک، که به طور همزمان مداخله می‌کنند، تنظیم می‌شود (بهادوری و تریپاتی، ۲۰۱۸). استرس جنبه منفی پریشانی است که باعث کاهش عملکرد، کارایی و شروع بیماری می‌شود (میهایلسکو، دوبیت، میهایلسکو و پوتا، ۲۰۲۱). یکی از پاسخ‌ها به استرس، اضطراب است (فورتس و همکاران، ۲۰۱۶). محققان اضطراب را حالت عاطفی منفی توصیف کرده‌اند که با بی‌قراری، اضطراب، نگرانی و فعال‌سازی فیزیکی یا برانگیختگی همراه است (مهر صفر، مقدم‌زاده، غریاق زندی و ثنایی فر، ۱۳۹۵). اضطراب ممکن است بر توانایی ورزشکار در تصمیم‌گیری صحیح در رفتار تأثیر منفی بگذارد. هر چه سطح اضطراب بالاتر باشد، ورزشکار کمتر تصمیم

1. Hypothalamic-pituitary-adrenal axis
2. Bhadauriya & Tripathi
3. Mihailescu, Dubiț, Mihailescu & Potop
4. Fortes

درستی می‌گیرد و به توانایی‌های خود عمل می‌کند. ورزشکار تحت فشار بالا ممکن است برخی از اقدامات اشتباه انجام دهد. اضطراب شدید ممکن است باعث شود ورزشکار برخی از کارهای شناخته شده را که بارها در تمرین تکرار شده فراموش کند و علاوه بر آن با ایجاد آشفتگی عاطفی منجر به برخی اعمال منفی شود. استرس شدیدی که ورزشکار قبل یا در حین مسابقه احساس می‌کند، منجر به حالات اضطرابی غیرقابل کنترل در ورزشکار می‌گردد که می‌تواند بر عملکرد ورزشکار تأثیر منفی بگذارد و منجر به شکست شود (قربانزاده و بیار، ۱، ۲۰۱۳).

تشکر و قدردانی

نویسندگان مقاله از همکاری تمامی افراد شرکت‌کننده در این پژوهش تشکر و قدردانی می‌نمایند. همچنین از داوران محترم، جهت ارائه نظرهای ساختاری و علمی سپاسگزاری می‌گردد.

منابع

- Abdi and Gharayagh Zandi (2018). The effect of eight sessions of immunization training against stress on the reduction of pre-match anxiety in adolescent boys. *Strategic studies of sport and youth*, 18(45), 315-326. (in Persian)
- Alam Alhdyy H. (2021). Math anxiety. *J Psycho Educ Sci*, 5(1):99-119. (in Persian)
- Amaro, R., & Brandão, T. (2023). Competitive anxiety in athletes: Emotion regulation and personality matter. *Kinesiology*, 55(1), 108-119. <http://dx.doi.org/10.26582/k.55.1.12>
- Anshel, M. H., Williams, L.R.T., & Williams, S.M. (2000). Coping style following acute stress in competitive sport. *The Journal of Social Psychology*, 140, 751-773. <https://doi.org/10.1080/00224540009600515>
- Avery, C., Shipherd, A. M., Gomez, S., & Barczarenner, K. (2022). Exploring Stress Mindset and Perceived Stress between College Student-Athletes and Non-Athletes. *Int J Exerc Sci*, 15(5), 1554-1562.
- Bakk, Z., & Vermunt, J. K. (2016). Robustness of stepwise latent class modeling with continuous distal outcomes. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 23(1), 20-31. <https://doi.org/10.1080/10705511.2014.955104>
- Balyan, K. Y., Tok, S., Tatar, A., Binboga, E., & Balyan, M. (2016). The relationship among personality, cognitive anxiety, somatic anxiety, physiological arousal, and performance in male athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 10(1), 48-58. <http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.2015-0013>
- Berzonsky, M. D. (1982). Inter-and intraindividual differences in adolescent storm and stress: a life-span developmental view. *The Journal of Early Adolescence*, 2(3), 211-217. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/027243168200200302>
- Bhadauriya, B., & Tripathi, R. (2018). Stress management technique for athletes during sports: A critical review. *Journal of Drug Delivery and Therapeutics*, 8(5-s), 67-72. <http://dx.doi.org/10.22270/jddt.v8i5-s.1956>
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*, 349-364. <http://dx.doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>
- Binboga, E., Guven, S., Catiktaş, F., Bayazit, O., & Tok, S. (2012). Psychophysiological responses to competition and the big five personality traits. *J Hum Kinet*, 33, 187-194. <https://doi.org/10.2478%2Fv10078-012-0057-x>
- Bridge, C. A., Ferreira da Silva Santos, J., Chaabene, H., Pieter, W., & Franchini, E. (2014). Physical and physiological profiles of taekwondo athletes. *Sports Medicine*, 44, 713-733. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0159-9>

- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2022). *Personality: Theory and research*: John Wiley & Sons.
- Chen, X., Zhang, G., Yin, X., Li, Y., Cao, G., Gutiérrez-García, C., & Guo, L. (2019). The relationship between self-efficacy and aggressive behavior in boxers: the mediating role of self-control. *Frontiers in Psychology*, 10, 212. <https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2019.00212>
- Chiodo, S., Tessitore, A., Cortis, C., Cibelli, G., Lupo, C., Ammendolia, A., . . . Capranica, L. (2011). Stress-related hormonal and psychological changes to official youth Taekwondo competitions. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 21(1), 111-119. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01046.x>
- Costa Jr, P. T., McCrae, R. R., & Dye, D. A. (1991). Facet scales for agreeableness and conscientiousness: A revision of the NEO Personality Inventory. *Personality and Individual Differences*, 12(9), 887-898. [http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869\(91\)90177-D](http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869(91)90177-D)
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1999). A five-factor theory of personality. *The five-factor model of personality: Theoretical perspectives*, 2, 51-87.
- Dehghan Nayeri, Mina (2012). Investigating the quality of life and perceived stress of nurses in Tehran University of Medical Sciences hospitals. master thesis. Department of Nursing Education, Tehran University of Medical Sciences. (in Persian)
- Dunkley, D. M., & Kyriarissis, A. (2008). What is DAS self-critical perfectionism really measuring? Relations with the five-factor model of personality and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 44(6), 1295-1305. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2007.11.022>
- Eysenck, H. J. (1994). Normality-abnormality and the three-factor model of personality. <https://psycnet.apa.org/record/1994-98548-001>
- Fata L, Mootabi F, Bolhari J, Kazemzadeh Atoofi M. (2018). Stress management: A guide book for workshop training, Tehran: Danjeh, p.12 (in Persian)
- Fink, G. (2010). Stress: Definition and history. *Stress science: neuroendocrinology*, 3(9), 3-14. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-008045046-9.00076-0>
- Fink, G. (2016). Stress, definitions, mechanisms, and effects outlined: Lessons from anxiety Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior (pp. 3-11): Elsevier.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Besser, A., Su, C., Vaillancourt, T., Boucher, D., ... & Gale, O. (2016). The Child-Adolescent Perfectionism Scale: Development, psychometric properties, and associations with stress, distress, and psychiatric symptoms. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 634-652. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0734282916651381>
- Fortes, L. d. S., Lira, H. A. A. d. S., Lima, R. C. R. d., Almeida, S. S., & Ferreira, M. E. C. (2016). Mental training generates positive effect on competitive anxiety of young swimmers? *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 18, 353-361. <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2015v18n3p353>
- Gan, Y., Wang, R., Li, J., Wang, X., & Fan, H. (2022). The relationship between nightmare experience and athletes' personality traits and anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12900. <https://doi.org/10.3390%2Fijerph191912900>
- Ganji, Hamzeh *General Psychology* (2014). . p. 366. (in Persian)
- Ganji, M. (2015). *Abnormal psychology; DSM- 5*. Tehran: Savalan. (in Persian)
- Ghorbanzadeh, B., & Bayar, P. (2013). Comparison of the Pre-Competition and Post-Competition Anxiety Levels of Taekwondo Athletes. *Life Science Journal*, 10(2), 5-10. (in Persian)
- Goldstein, D. S. (2010). Adrenal responses to stress. *Cellular and molecular neurobiology*, 30, 1433-1440. <https://doi.org/10.1007/s10571-010-9606-9>
- Gould, D., Petlichkoff, L. M., Prentice, B., & Tedeschi, F. (2000). Psychology of sports injuries. *Sports Science Exchange Roundtable*, 11(2), 1-4.
- Habib, M. B., Waris, S., & Afzal, S. (2019). Personality traits predict in sports performance among University athletes. *THE SPARK" A HEC Recognized Journal"*, 4, 149-159.
- Hammermeister, J., & Burton, D. (2001). Stress, appraisal, and coping revisited: Examining the antecedents of competitive state anxiety with endurance athletes. *The Sport Psychologist*, 15(1), 66-90. <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.15.1.66>
- Humara, M. (1999). The relationship between anxiety and performance: A cognitive-behavioral perspective. *Athletic Insight*, 1(2), 1-14.

- Jackson, M., Ramsden, E., & Cantor, D. (2014). Evaluating the role of Hans Selye in the modern history of stress. *Stress, shock, and adaptation in the twentieth century*.
- Jarvis, M. (2005). *Sport psychology: Routledge Modular Psychology*: Routledge.
- Javidmehr, Mahmoud. (2016). Examining the relationship between perceived stress and social anxiety. *The second international congress of community empowerment in the field of management, economy, entrepreneurship and cultural engineering, Tehran. (in Persian)*
- Johnson SJ, Batey M, Holdsworth L. (2009). Personality and Health: the mediating role of trait emotional intelligence and work locus of control. *Pers Individ Dif*. 47(9), 470-5. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.04.025>
- Kemarat, S., Theanthong, A., Yeemin, W., & Suwankan, S. (2022). Personality characteristics and competitive anxiety in individual and team athletes. *PLoS One*, 17(1), e0262486. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262486>
- Keshavarz, Davoud, Mousavi, Seyyed Ali Mohammad and Jalali, Mohammad Reza (2014). Personality characteristics in Iranian and non-Iranian student athletes. *Counseling and Psychotherapy Quarterly*, 4(14), 38-50. *(in Persian)*
- Khan, M. K., Khan, A., Khan, S. U., & Khan, S. (2017). Effects of anxiety on athletic performance. *Res Inves Sports Med*, 1(1), 1-5. <http://dx.doi.org/10.31031/RISM.2017.01.000508>
- Khosravi Moradi, Leila and Nazemi, Malihe. (2014). Athletes' sports competition, the first national conference of physical training and sports sciences, Varamin. *(in Persian)*
- Kim, H.-B., Johnson, J. A., Lee, E.-J., & Ha, P. (2019). An investigation into the history of the taekwondo uniform since the Korean Peninsula's liberation from Japan *Martial Arts in Asia* (pp. 83-97): Routledge. <http://dx.doi.org/10.4324/9781351167802-8>
- Kneisl CR, Trigoboff E. (2004). *Contemporary psychiatric-mental health nursing*. Pearson/Prentice Hall.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>
- Lim, T., & O'Sullivan, D. M. (2016). Case study of mental skills training for a taekwondo olympian. *J Hum Kinet*, 50(1), 235-245. <http://dx.doi.org/10.1515/hukin-2015-0161>
- Matthews, G. (2016). Traits, cognitive processes and adaptation: An elegy for Hans Eysenck's personality theory. *Personality and Individual Differences*, 103, 61-67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.037>
- McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American psychologist*, 52(5), 509. <http://dx.doi.org/10.1037//0003-066X.52.5.509>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*: Guilford Press. <http://dx.doi.org/10.4324/9780203428412>
- McLoughlin, E., Fletcher, D., Slavich, G. M., Arnold, R., & Moore, L. J. (2021). Cumulative lifetime stress exposure, depression, anxiety, and well-being in elite athletes: A mixed-method study. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101823. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101823>
- Mehr Safar, Amirhossein, Moghadamzadeh, Ali, Gharayagh Zandi, Hassan and Sanaeifar, Farhad. (2015). Psychometric characteristics of the revised Persian version of competitive state anxiety questionnaire-2 in athletes in Tehran, *Educational Measurement*, 6(23), 189-211. *(in Persian)* <https://doi.org/10.22054/jem.2016.5738>
- Mihailescu, L., Dubiț, N., Mihailescu, L. E., & Potop, V. (2021). Particularities of the changes in young swimmers' body adaptation to the stimuli of physical and mental stress in sports training process. *PeerJ*, 9, e11659. <https://doi.org/10.7717/2Fpeerj.11659>
- Mirzaei, A., Nikbakhsh, R., & Sharififar, F. (2013). The relationship between personality traits and sport performance. *European Journal of Experimental Biology*, 3(3), 439-442.
- Mohammadzadeh, Ali and Jamhari Kohneshahri, Seyyed Rahim (2015). Comparison of personality traits, trait-state anxiety and existential anxiety in patients with generalized anxiety disorder and normal people. *Clinical Psychology*, 8(1), 83-91. *(in Persian)*
- Morrow, A. (2011). Stress Definition. Retrieved from: Dying.About.com/od/glossary/g/stress.html.
- Nazir M, Rosli A, Haider M. (2018). Relationship between personality traits and academic stress among postgraduate students in Pakistan. *Soc Behave Sci*, 10(15), 87-111. .

- Olefir, V. (2018). Personality resources as a mediator of the relationship between antecedents of stress and pre-competitive anxiety. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(4), 2230-2234. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2018.04335>
- Öztürk, E. (2023). Investigation of the pre-competition anxiety levels of national team athletes participating in the kickboxing European championship according to their personality characteristics. *African Educational Research Journal*, 11(2), 170-174. <http://dx.doi.org/10.30918/AERJ.112.23.019>
- Park, J.-W., Lim, S.-Y., & Bretherton, P. (2012). Exploring the truth: A critical approach to the success of Korean elite sport. *Journal of sport and social issues*, 36(3), 245-267. <http://dx.doi.org/10.1177/0193723511433864>
- Park, S.-U., Jeon, J.-W., Ahn, H., Yang, Y.-K., & So, W.-Y. (2022). Big data analysis of the key attributes related to stress and mental health in Korean Taekwondo student athletes. *Sustainability*, 14(1), 477. <http://dx.doi.org/10.3390/su14010477>
- Parnabas, V. A., Mahamood, Y., & Parnabas, J. (2013). The relationship between cognitive and somatic anxiety on performance of student-athletes of Universiti Malaysia Perlis (UNIMAP). *Malay*, 64, 57-14. <http://dx.doi.org/10.13189/saj.2013.010301>
- Patsiaouras, A., Chatzidimitriou, M., Charitonidis, K., Giota, A., & Kokaridas, D. (2017). The Relationship of personality and trait anxiety between male and female volleyball players. *Annals of Applied Sport Science*, 5(3), 39-47. <http://dx.doi.org/10.29252/acadpub.aassjournal.5.3.39>
- Paunonen, S. V. (2003). Big Five factors of personality and replicated predictions of behavior. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 411. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.411>
- Petito, A., Altamura, M., Iuso, S., Padalino, F. A., Sessa, F., D'Andrea, G., . . . Bellomo, A. (2016). The relationship between personality traits, the 5HTT polymorphisms, and the occurrence of anxiety and depressive symptoms in elite athletes. *PLoS One*, 11(6), e0156601. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0156601>
- Phelps, B. J. (2015). Behavioral perspectives on personality and self. *The Psychological Record*, 65, 557-565.
- Piepiora, P., Kwiatkowski, D., Bagińska, J., & Agouridas, D. (2021). Sports level and the personality of American football players in Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13026. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph182413026>
- Piepiora, P., Petre, L., & Witkowski, K. (2021). Personality of karate competitors due to their sport specialization. *Arch Budo*, 17, 51-58.
- Piepiora, P., Piepiora, Z., & Bagińska, J. (2022). Personality and sport experience of 20–29-year-old polish male professional athletes. *Frontiers in Psychology*, 13, 854804. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.854804>
- Poulus, D., Coulter, T., Trotter, M., & Polman, R. (2022). Perceived stressors experienced by competitive esports athletes. *International Journal of Esports*, 1(1), Article number: 73.
- Rabbitt, P. (1986). Models and paradigms in the study of stress effects *Energetics and human information processing* (pp. 155-174): Springer.
- Rezaei, Alireza (2017). Prediction of trained soldiers' personality traits and life events. Master's Thesis in Psychology, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Quds City Branch. (in Persian)
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American psychologist*, 41(7), 813. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.41.7.813>
- Rout, U. R., & Rout, J. K. (2002). What is Stress? *Stress Management for Primary Health Care Professionals*, 17-24.
- Schultz, Duane; Personality theories, Tehran, Arsbaran. (2014). 5th edition. Pages 156-60. (in Persian)
- Shabani Bahar, Gholamreza; Yelfani, Ali and Arsalan, Ashkan. (2010). Comparison of personality traits and the level of anxiety and depression of ancient karans with wrestling, taekwondo and liver sports. *Journal of Sports Management*, (9), 149. (in Persian)
- Shaffer, M. (2012). *Life after stress*: Springer Science & Business Media.
- Shaw SE. (2021). Health education for the public: stress and stress management. *Top Clin Nurs*. 1(1):53-7.
- Shayer, M. (1986). Data processing and science investigation in schools. *Research Papers in Education*,

- 1(3), 237-253.<https://doi.org/10.1080/0267152860010305>
- Shrivastava, P., VenuGopal, R., & Singh, Y. (2010). A study of personality dimensions in sports performance. *Journal of Exercise Science and Physiotherapy*, 6(1), 39-42.
- Steca, P., Baretta, D., Greco, A., D'Addario, M., & Monzani, D. (2018). Associations between personality, sports participation and athletic success. A comparison of Big Five in sporting and non-sporting adults. *Personality and Individual Differences*, 121, 176-183. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2017.09.040>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 10(4), 295-319.http://dx.doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Šunje, H., & Vardo, E. (2023). Examination of Differences in Pre-Competition Anxiety and Big Five Personality Traits in Esport Players and Athletes. <http://dx.doi.org/10.51558/2490-3647.2023.8.1.545>
- Thompson, R., Kaufman, K., De Petrillo, L., Glass, C., & Arnkoff, D. (2011). One year follow-up of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) with archers, golfers, and runners. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5, 99-116.<http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.5.2.99>
- Wagner, J., Lüdtke, O., & Robitzsch, A. (2019). Does personality become more stable with age? Disentangling state and trait effects for the big five across the life span using local structural equation modeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116: 666-680. <http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000203>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*: Human kinetics.