



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

Samaneh Pour Haji¹  | Mir Hamid Salehian² 

1. Department of Physical Education, Tabriz branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran. E-mail:

samaneh.pourhaji73@gmail.com

2. Corresponding author, Department of Physical Education, Tabriz branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran. E-mail:

m_salehian@iaut.ac.ir

Article Info

Article type:

Research Article

Article history:

Received 20 March 2023

Received in revised form 20

April 2023

Accepted 6 May 2023

Published online 10 June 2023

Keywords:

Anxiety,

Taekwondo Girls,

Beginner,

Personality Traits,

Perceived Stress.

ABSTRACT

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.

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.

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: Pour Haji, Samaneh. Salehian, Mir Hamid. (2024). Predicting the anxiety of beginner taekwondo Girls based on the relationship between personality traits and perceived stress. *Jahesh*, 1 (1), 1-20. DOI: <http://doi.org/000000000000000000>



© Samaneh Pour Haji, Mir Hamid Salehian. Publisher: Gorgan Branch, Islamic Azad University Tehran.

DOI: <http://doi.org/000000000000000000>



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

سمانه پورحاجی^۱ | میرحمید صالحیان^۲

۱. گروه تربیت بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران. رایانامه: samaneh.pourhaji73@gmail.com

۲. نویسنده مسئول، گروه تربیت بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران. رایانامه: m_salehian@iaut.ac.ir

اطلاعات مقاله	چکیده
<p>نوع مقاله: مقاله پژوهشی</p> <p>تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۰/۲۰</p> <p>تاریخ بازنگری: ۱۴۰۰/۱۱/۲۵</p> <p>تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۱/۲۸</p> <p>تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱/۲۵</p> <p>کلیدواژه‌ها: اضطراب، دختران تکواندو کار، مبتدی، صفات شخصیت، استرس ادراک شده.</p>	<p>هدف: هدف از این تحقیق پیش بینی اضطراب دختران تکواندو کار مبتدی بر اساس رابطه صفات شخصیت و استرس ادراک شده است.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

استناد: پورحاجی، سمانه؛ صالحیان، میرحمید. (۱۴۰۳). پیش بینی اضطراب دختران تکواندو کار مبتدی بر اساس رابطه صفات شخصیت و استرس ادراک شده. جهش،

۱ (۱)، ۲۰-۱.



<http://doi.org/00000000000000000000000000000000>

© سمانه پورحاجی، میرحمید صالحیان

ناشر: واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی.

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، بیماری را 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 کرن، 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. و 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 منابع 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 میدانند 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 روان شناختی است که طی آن فرد بهزیستی جسمی و روانشناختی خود را تهدید آمیز درک می‌کند. به عبارت دیگر استرس ادراک شده

توانایی ها و اطمینان خاطر ادراک شده فرد در مواجهه با درخواست های محیطی است (دهقان نیری، ۱۴۰۱). استرس که جزو جدانشدنی رقابتهای ورزشی است، در نتیجه ادراک ناهماهنگی بین تقاضاهای محیطی و توانایی های فرد برای پاسخ دادن به آن تقاضاها در شرایطی به وجود می آید که ناتوانی در ارائه پاسخ مناسب، پیامد مهمی خواهد داشت و در نتیجه موجب افزایش سطح اضطراب شناختی و بدنی می شود (اصفهانی، و قزل سفلو، ۱۳۹۰). استرس نتیجه نداشتن کنترل بر موقعیت ناخوشایند است که باعث واکنشهای فیزیولوژیک می گردد. 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 می کند. استرس شدید یا طولانی می تواند منجر به شروع، تشدید و تداوم بسیاری از کسالت های روانی و جسمانی شود (فتا و همکاران، ۲۰۱۸). ویژگی ها و خصایصی در افراد وجود دارد که آن ها را بالقوه مستعد دریافت و تجربه ی استرس زا می کند. صفات شخصیتی یکی از اساسی ترین مؤلفه های درونی تأثیرگذار بر این تجربه های استرس زا است به طوری که نوع شخصیت افراد نه تنها آن ها را مستعد بروز یا عدم بروز استرس ادراک شده می کند بلکه در شکل مقابله با استرس آن ها نیز تأثیرگذار است (ناظر و همکاران، ۲۰۱۸). شخصیت مجموعه ای از ویژگی های روانی است که بر اساس آن می توان افراد را طبقه بندی کرد این ویژگی های شخصیتی به صورت پایدار بر رفتار حرفه ای و شغلی تأثیر می گذارند و بر اساس آنها می توان رفتارهای خاص افراد را در موقعیت های گوناگون کار و شغل شان تعیین نمود (زارع و همکاران، ۱۳۹۹).

شخصیت به سبک های نسبتاً پایدار فکر کردن، احساس کردن و عمل کردن اشاره دارد که فرد را توصیف می کنند (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). ویژگی های شخصیتی صفات پایداری هستند که از موقعیتی به موقعیت دیگر چندان تغییر نمی کنند. آنها گرایش های باثبات و بادوام پاسخ دهی به شیوه یکسان به محرک های مختلف می باشند و می توانند، پیش بینی کننده رفتار فرد در موقعیت های مختلف باشند (شولتز، ۲۰۱۹). براساس نظریه صفات شخصیت، شخصیت را می توان به صورت مجموعه ای از صفات در نظر گرفت که بسیار فردی بوده و در سرتاسر زندگی فرد نسبتاً ثابت هستند و بر رفتارها و واکنش های فرد در یک موقعیت تأثیر می گذارند (سالوو و همکاران، ۲۰۱۵). بنابراین اضطراب یکی از مؤلفه های ساختار شخصیت وی را تشکیل می دهد و از این زاویه است که پاره ای از اضطراب های دوران نوجوانی و جوانی را می توان هنجار دانست و تأثیر مثبت آنها را بر فرآیند تحول، پذیرفت؛ چرا که این فرصت را برای افراد فراهم می آورد تا مکانیزم های سازشی خود را برای مواجهه با منابع تنیدگی زا و اضطراب انگیز گسترش دهند. به عبارت دیگر می توان بیان داشت اضطراب در پاره ای از مواقع، سازندگی و خلاقیت را در فرد ایجاد می کند و امکان تجسم و سلطه بر آنها را فراهم می آورد و یا اینکه وی را برمی انگیزد تا بطور جدی با مسؤولیت مهمی مانند آماده شدن برای امتحان یا پذیرفتن وظیفه اجتماعی مواجه گردد. اما گاهی اضطراب مزمن و مداوم می شود که در اینصورت نه تنها نمی توان پاسخ را سازش یافته دانست بلکه باید آن را منبع شکست، سازش نایافتگی و استیصال گسترده ای تلقی کرد که فرد را از بخش عمده امکاناتش محروم می کند (گنجی، ۱۳۹۹). اضطراب، عموماً یک انتظار به ستوه آورنده است که ممکن است در تنشی گسترده و موحش و اغلب بی نام، اتفاق افتد. این حالت که به شکل احساس و تجربه های کنونی مانند هر اغتشاش هیجانی در دو سطح همبسته روانی و بدنی در فرد پدید می آید، ممکن است به یک تهدید عینی "اضطراب آور" (تهدید مستقیم یا غیر مستقیم مرگ، حادثه شوم شخصی یا مجازات نیز وابسته باشد. (لافون، ۲۰۱۵). اضطراب حالت هیجانی توأم با هشیاری مستقیم نسبت به بی معنایی، نقص و نابسامانی جهانی است که در آن زندگی می کنیم. (ربر؛ ۲۰۱۸).

اضطراب بخشی از زندگی هر انسانی است. و در حد اعتدال پاسخی سازش یافته تلقی می شود به گونه ای که می توان گفت: اگر اضطراب نبود، همه ما پشت میزهایمان به خواب می رفتیم. اضطراب است که ما را به تلاش و می آورد. همه قدم هایی که انسان را به جلو می برد و همه کشف های علمی، هنری و ادبی بر اساس اضطراب انجام می گیرد فقدان اضطراب ما را با مشکلات و خطرات قابل ملاحظه ای مواجه می کند؛ زیرا با وجود اضطراب است که برای معاینه ای کلی به پزشک مراجعه می کنیم و در یک جاده لغزنده با احتیاط رانندگی می کنیم و زندگی طولانی تر، سازنده تر 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، نمونه آماری و روش نمونه‌گیری

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 و خروج از مطالعه

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.

روش اجرای تحقیق

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 باشگاه‌های برگزاری کلاس‌های آموزشی در بخش بانوان، تحقیق‌گر در محل باشگاه حاضر شده و با رعایت ملاحظات متدولوژیکی، اقدام به نمونه‌گیری به عمل آمد. پیش از توزیع پرسشنامه‌ها برای گردآوری اطلاعات توضیحاتی در مورد اهداف تحقیق و ضرورت اجرای آن توسط تحقیق‌گر ارائه شد. زمان تکمیل پرسشنامه‌ها بعد از اتمام کلاس‌ها در نظر گرفته شد. در ابتدا توضیحاتی در مورد اهداف تحقیق و ضرورت اجرای آن، روش تکمیل پرسشنامه‌ها، محرمانه بودن اطلاعات گردآوری شده و اختیاری بودن شرکت در تحقیق ارائه گردید و بسته‌های پرسشنامه در اختیار آنان قرار گرفت. در مجموع، از ۱۸۰ پرسشنامه توزیع شده، ۱۵۹ پرسشنامه بازگشت داده شد.

ابزار اندازه‌گیری تحقیق

در این تحقیق برای جمع‌آوری اطلاعات از سه پرسش‌نامه:

پرسش‌نامه اضطراب بک (BAI): پرسش‌نامه اضطراب بک (BAI) یکی از معتبرترین و پرکاربردترین تست‌های اضطراب نوجوانان و بزرگسالان است. این تست توسط دکتر بک بنیان‌گذار شناخت درمانی و همکارانش در سال ۱۹۸۸ تدوین شد این تست دارای ۲۱ سوال است که در طیف لیکرت چهار گزینه‌ای ارزش‌گذاری شده است. پایایی درونی آن ۰/۸۲ گزارش شده است که در این تحقیق نیز به سنجیده خواهد شد. هر یک از سوال‌های آن یکی از علائم ذهنی، بدنی و هراس را ارزیابی می‌کند.

پرسشنامه سنجش صفات پنج‌گانه 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 درجه‌ای است. ضرایب اعتبار این پرسش‌نامه از ۰/۸۳ تا ۰/۷۵ گزارش شده است.

پرسش‌نامه استرس ادراک شده (۱۹۸۳): توسط کوهن و همکاران ساخته شده است که ۱۴ آیتم دارد و بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای ارزش‌گذاری 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.

روش‌های تجزیه و تحلیل آماری

برای تجزیه و تحقیق داده‌ها از روش‌های آماری توصیفی (جدول فراوانی، درصد‌ها، 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 متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون و اسپیرمن به ترتیب برای توزیع نرمال و غیر نرمال استفاده شد. از آزمون تحلیل رگرسیون خطی چند متغییره برای پیش‌بینی تأثیر متغیر مستقل بر وابسته استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

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		
		B	خطای معیار	
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 (p = ۰/۰۰۱ و t = ۷/۳۲). 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		
		B	خطای معیار	
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) =

p و $t = ۳/۳۷$). شدت تأثیر برابر $۰/۳۲$ است. یعنی با یک واحد افزایش در استرس ادراک شده، میزان اضطراب دختران تکواندوکار مبتدی ورزشکاران به اندازه $۰/۳۲$ واحد افزایش می‌یابد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد که صفات شخصیت بر اضطراب دختران تکواندو کار مبتدی تأثیر معناداری دارد ($p = ۰/۰۰۱$ و $t = ۷/۳۲$). 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. 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 توافق-پذیری 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 داشتن 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 ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی رابطه مثبت و معنادار پایین وجود دارد و ۳: بین سطوح اضطراب حالت قبل از مسابقه و نمرات ویژگی‌های 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 ($\beta = -۰/۵۲$) و همچنین با نتایج تحقیق پتیو 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^۱، 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^۲، 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 (هومارا^۳، ۱۹۹۹). خان و همکاران^۴ (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

1. Weinberg & Gould

2. Parnabas, Mahamood, & Parnabas

3. Humara

4. Khan

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 طولانی تر باشد، طرح کلی شخصیت ورزشکار واضح تر می شود و این همان چیزی است که ورزشکاران را از جمعیت عمومی متمایز می کند (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 می تواند به ویژگی رقابت ورزشی و الزامات روانی که ورزش برای ورزشکاران ایجاد می کند مرتبط باشد (پیپورا و همکاران، ۲۰۲۱). فرض بر این بود که فعالیت ورزشی بر شخصیت تأثیر می گذارد و به نوبه خود ویژگی‌های شخصیتی شکل گرفته بر تصمیمات اتخاذ شده تأثیر می گذارد. به محض انجام یک کار ورزشی، ورزشکاران شایستگی‌های خود را می شناسند، می دانند که چه کاری می توانند انجام دهند و تصور می کنند که می توانند این کار را بدون توجه به شرایط و مشکلاتی که حریف ایجاد می کند 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 نمی توانند با استرس رقابت در مسابقات ورزشی کنار بیایند و دچار اضطراب می شوند که بر نتایج عملکرد و موفقیت ورزشی تأثیر منفی می گذارد. در حالی که ورزش به عنوان مجموعه‌ای از رفتارهای سیستماتیک مستلزم نشاط، صمیمیت، جمع گرایی، شادابی، هیجان خواهی، نوع دوستی، فروتنی، انضباط، ملایمت با دیگران و احساس اعتماد به نفس و خودانگاره مثبت تر است و در مقابل باعث ایجاد اضطراب، افسردگی و سردرگمی کمتری در ورزشکاران می شود. این الزامات مربوط به ویژگی‌های شخصیتی برونگرایی، گشودگی به تجربه، توافق پذیری و وظیفه شناسی است. این رابطه را می توان به گونه‌ای توضیح داد که فعالیت‌های ورزشی منظم و مستمر در ورزشکاران باعث بهبود ویژگی‌های شخصیتی برونگرایی، گشودگی به تجربه، توافق پذیری و وظیفه شناسی می شود. در فعالیت‌های ورزشی موقعیت‌هایی وجود دارد که مبنای و عامل رشد صفات شخصیتی ورزشکاران می شود. یکی از این زمینه‌ها و بسترها، پشتیبانی از شبکه‌های ارتباطی است. به عنوان مثال عضویت در تیم ورزشی یک باشگاه می تواند چرخه زندگی اجتماعی افراد را گسترش دهد و در نتیجه یک ورزشکار می تواند دوستان نزدیکی مانند هم تیمی‌ها، مربیان، رقا و هوادارانی داشته باشد که همیشه در شرایط سخت از او حمایت می کنند تا بتوانند بهتر بر مشکلات غلبه کنند. همچنین آمادگی جسمانی بالا و یادگیری مهارت‌های مختلف ورزشی می تواند توانایی جسمی و فکری ورزشکاران را در حل مشکلات استرس زا افزایش دهد و به نوعی زمینه ساز سازگاری بالا در ورزشکاران شود. از جنبه ای دیگر، ورزش افراد را قادر می سازد تا با موقعیت‌های استرس‌زا کنار بیایند که به نوبه خود باعث می شود با شرایط سخت رویدادهای استرس‌زا مبارزه کنند. همچنین هر ورزشکاری باید ساعت‌ها به صورت روزانه یا هفتگی برای حفظ و آماده سازی و افزایش مهارت‌های خود وقت بگذارد. به نظر می رسد که به طور منظم به ورزش اختصاص می یابد، چنین شرایطی باعث ایجاد نوعی خودتنظیمی و خودمدیریتی در ورزشکاران می شود که باعث افزایش امتیاز ورزشکاران در ویژگی شخصیت وظیفه شناسی می شود. بر این اساس، ورزشکارانی که در برونگرایی، گشودگی نسبت به تجربه، توافق پذیری و وظیفه شناسی نمرات بالایی دارند، می توانند در مسابقات ورزشی با استرس خود کنار بیایند و دچار اضطراب نمی شوند (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 می یابد. درباره این یافته‌ی تحقیقی تاکنون گزارشی در ادبیات تحقیقی مشاهده نشده است؛ اما نتیجه به دست آمده با نتایج مطالعات عبدی و غزایاق زندی (۱۳۹۸) و احمدی (۱۳۹۷) مبنی بر اینکه تمرین ایمن سازی 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 پیش بینی اضطراب ورزشکاران و اضطراب اجتماعی دانش آموزان را دارد و منابع شخصیت (خودکارآمدی، خودکنترلی، خوش بینی و سخاوت) دارای سازماندهی سیستمی بوده و عاملی جدایی ناپذیر 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 می کنند 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 پایین تری از استرس درک شده را نسبت به غیر ورزشکاران گزارش کردند و علاوه بر این، با نتایج تحقیق مک لافلین 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 استرسزا 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^۱ (HPA) و سیستم عصبی سمپاتیک، که به طور همزمان مداخله می‌کنند، تنظیم می‌شود (بهادوری و تریپاتی^۲، ۲۰۱۸). استرس جنبه منفی پریشانی است که باعث کاهش عملکرد، کارایی و شروع بیماری می‌شود (میهایلسکو، دویت، میهایلسکو و پوتا^۳، ۲۰۲۱). یکی از پاسخ‌ها به استرس، اضطراب است (فورتس^۴ 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 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^۵، ۲۰۱۳).

منابع

- احمدی، آروین. (۱۳۹۷). تاثیر یک دوره آموزش مدیریت استرس به شیوه‌ی شناختی رفتاری بر افسردگی، پرخاشگری و اضطراب رقابتی ورزشکاران. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد روانشناسی ورزشی، موسسه آموزش عالی ادیب مازندران.
- اسماعیلی، حدیث. (۱۳۹۹). نقش صفات شخصیت و اضطراب سلامتی در پیش‌بینی نشانگان اضطراب و افسردگی فراگیر بزرگسالان شهر رفسنجان. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد انار.
- اصفهان‌ی، نوشین و قزل سفلو، مجید. (۱۳۹۰). بررسی رابطه اعتماد به نفس و عملکرد بر اضطراب رقابتی زنان فوتبالیست آماتور و حرفه‌ای. فصلنامه زن در توسعه و سیاست، شماره ۹، صص ۱۴۹-۱۳۵.
- جاویدمهر، محمود. (۱۳۹۶). بررسی رابطه استرس ادراک شده با اضطراب اجتماعی. دومین کنگره بین‌المللی توانمندسازی جامعه در حوزه مدیریت، اقتصاد، کارآفرینی و مهندسی فرهنگی، تهران.
- خسروی مرادی، لیلا و ناظمی، ملیحه. (۱۳۹۴). اضطراب ورزشی رقابتی در ورزشکاران، اولین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی، ورامین.
- دهقان نیری، مینا (۱۳۹۱). بررسی ارتباط کیفیت زندگی و استرس ادراک شده پرستاران بیمارستان‌های دانشگاه علوم پزشکی تهران. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد رشته آموزش پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران.

¹. Hypothalamic-pituitary-adrenal axis

². Bhadauriya & Tripathi

³. Mihailescu, Dubiț, Mihailescu & Potop

⁴. Fortes

⁵. Ghorbanzadeh & Bayar

- رضائی، علیرضا (۱۳۹۷). پیش‌بینی اضطراب سربازان تحت آموزش براساس صفات شخصیتی و رویدادهای زندگی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس.
- شعبانی بهار، غلامرضا؛ یلفانی، علی و ارسلان، اشکان (۱۳۹۰). مقایسه ویژگی‌های شخصیتی و میزان اضطراب و افسردگی باستانی کاران با رشته‌های ورزشی کشتی، تکواندو و کبده. نشریه مدیریت ورزشی، (۹)، ۱۴۹.
- شولتز، دوان؛ نظریه‌های شخصیت، تهران، ارسباران، ۱۳۸۴، چاپ پنجم، صفحه ۶۰-۱۵۶.
- عبدی و غریباق زندی (۱۳۹۸). تاثیر هشت جلسه آموزش ایمن سازی در مقابل استرس بر کاهش اضطراب قبل از مسابقه پسران نوجوان. مطالعات راهبردی ورزش و جوانان، ۱۸(۴۵)، ۳۱۵-۳۲۶.
- علم‌الهدایی، ح. (۱۳۹۹). اضطراب ریاضی. مجله روانشناسی و علوم تربیتی، ۱۱۹(۱): ۹۹-۱۱۹.
- فتی ل، موتابی ف، بوالهیری ج، کاظم زاده عطفی م. (۱۳۹۷). مدیریت استرس: کتاب راهنمای آموزش کارگاهی، تهران: دانه، ص ۱۲.
- قربانزاده، ب.، و بیار، پ. (۱۳۹۲). مقایسه سطح اضطراب ورزشکاران تکواندو قبل از مسابقه و بعد از مسابقه. مجله علوم زندگی، ۱۰(۲)، ۵-۱۰.
- کشاوری، داوود، موسوی، سیدعلی محمد و جلالی، محمدرضا (۱۳۹۴). ویژگی‌های شخصیتی در دانشجویان ورزشکار ایرانی و غیر ایرانی. فصلنامه مشاوره و رواندرومانی، ۴(۱۴)، ۳۸-۵۰.
- گنجی، حمزه روان‌شناسی عمومی (۱۳۹۴).، ص ۳۶۶
- گنجی، م. (۱۳۹۳). آسیب شناسی روانی براساس 5 - DSM. تهران: ساوالان.
- محمدرزاده، علی و جمهری کهنه شهری، سید رحیم (۱۳۹۵). مقایسه ویژگی‌های شخصیتی، اضطراب صفت - حالت و اضطراب وجودی در بیماران مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر و افراد عادی. روانشناسی بالینی، ۸(۱)، ۸۳-۹۱.
- مهر صفر، امیرحسین، مقدم‌زاده، علی، غریباق زندی، حسن و ثنایی فر، فرهاد. (۱۳۹۵). ویژگی‌های روان سنجی نسخه فارسی تجدیدنظر شده پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی - ۲ در ورزشکاران شهر تهران، اندازه‌گیری تربیتی، ۶(۲۳)، ۱۸۹-۲۱۱.

References

- [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., Catikkaş, 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/peerj.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.*