

General Efficiency Based on the Personality Type of Wrestling Coaches: with an Emphasis on Social Anxiety Intervention

Mohammad Hadi Babaei Oliaii

Master's degree, Sports Psychology Department, Tolouemehr Institute of Higher Education, Qom, Iran. Hadioliiai¹@gmail.com

Abstract

General efficiency is considered as the common belief of a group about its potentials to organize and conduct required measures to achieve a desired improvement. The purpose of the present research is to study general efficiency based on the personality type of wrestling coaches emphasizing on social anxiety intervention. In terms of purpose, this research is practical and it has a correlational-descriptive approach. The statistical population consisted of all ۱۰۰ wrestling coaches in Tehran among whom ۲۲۰ members were chosen by random sampling. Data collection tool involved Lina Jerabek's Social Anxiety Scale (۱۹۹۶), Neo's Personality Five Factor Model, and Shere's General Self-Efficiency Scale. For data analysis, regression and correlation tests as well as SPSS (version ۲۲) were used. The research results showed that general efficiency is predictable based on social anxiety and personality type of wrestling coaches. Therefore, general efficiency can probably be effective in making social relations with the purpose of success among wrestling coaches.

Keywords: General Efficiency, Personality Types, Social Anxiety, Sport Coaches, Wrestling, Tehran.

¹ Received: ۲۰۲۲/۰۳/۳۰; Revised: ۲۰۲۲/۰۹/۰۸; Accepted: ۲۰۲۲/۰۷/۱۸; Published online: ۲۰۲۲/۱۲/۲۲

Article type: Research Article

Publisher: Qom Islamic Azad University

© the authors



کارآمدی جمعی بر اساس سبک‌های شخصیتی مربیان رشته کشتی: با تأکید بر نقش مداخله‌گر اضطراب اجتماعی

محمدهادی بابایی علیایی

کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی ورزشی، موسسه آموزش عالی طلوع مهر، قم، ایران. Hadiolaii7@gmail.com

چکیده

کارآمدی جمعی به عنوان باورهای مشترک یک گروه درباره ظرفیت‌های گروه در سامان بخشیدن و انجام اعمالی که برای رسیدن به پیشرفت مطلوب مورد نیاز است، در نظر گرفته می‌شود. هدف پژوهش حاضر بررسی کارآمدی جمعی بر اساس سبک‌های شخصیتی مربیان رشته کشتی با تأکید بر نقش مداخله‌گر اضطراب اجتماعی بود. این پژوهش از نظر هدف کاربردی و راهبرد آن توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه مربیان رشته کشتی شهر تهران به تعداد ۵۱۰ نفر بودند که از بین آنها ۲۲۰ نفر با استفاده از فرمول کوکران و با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده به عنوان حجم پژوهش انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات، پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی ایلینا جرابک (۱۹۹۶)، پرسش‌نامه پنج عاملی شخصیت نئو و پرسش‌نامه خودکارآمدی جمعی شرر و همکاران (۱۹۸۲) شامل ۱۰۲ پرسش بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از آزمون رگرسیون و همبستگی و از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که کارآمدی جمعی بر اساس اضطراب اجتماعی و سبک‌های شخصیتی مربیان رشته کشتی قابل پیش‌بینی است. بنابراین، احتمالاً کارآمدی جمعی می‌تواند در برقراری ارتباط اجتماعی با هدف موفقیت در بین مربیان کشتی مؤثر باشد.

کلیدواژه‌ها: کارآمدی جمعی، سبک‌های شخصیتی، اضطراب اجتماعی، مربیان ورزشی، ورزش کشتی، تهران.

^۱ تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۱/۱۰؛ تاریخ اصلاح: ۱۴۰۱/۰۲/۱۸؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۴/۲۵؛ تاریخ انتشار آنلاین: ۱۴۰۱/۰۱/۰۱

نوع مقاله: مقاله پژوهشی

ناشر: دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم

© نویسندگان.



مقدمه

اختلال اضطراب اجتماعی به عنوان یک اختلال رایج و آزاردهنده، نوعی ترس و نگرانی شدید از مورد قضاوت واقع شدن توسط دیگران است، که باعث می‌شود فرد از انجام کارهای روزانه و معمولی در حضور دیگران واهمه داشته باشد و از آن‌ها اجتناب نماید. این اختلال که در بین زنان و مردان یکسان دیده می‌شود، معمولاً از جوانی آغاز می‌گردد و ارتباطات اجتماعی فرد و در نتیجه، زندگی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. مدل‌های سبب شناسایی زیادی برای این اختلال مطرح شده است و مواردی چون، عوامل ژنتیکی، عوامل محیطی و تجربه‌های یادگیری را مطرح کرده‌اند. در مدل شناختی، تصویر ذهنی فرد از خودش عامل اصلی و کلیدی در ایجاد و تداوم اختلال شناخته شده است. درمان مؤثر این اختلال نیز، درمان جامع و توأمان با دارو درمانی و روان‌درمانی است. در روان‌درمانی نیز بیشتر بر درمان شناختی تأکید شده است (شریفی، ۱۳۹۷). به عبارت بهتر، یکی از مشکلات بزرگ افراد، انزوا، گوشه‌گیری، دوری از ایجاد روابط موفقیت‌آمیز با دیگران است که ممکن است علت آن «اضطراب اجتماعی»^۱ فرد باشد. اگرچه در گذشته انزوا و گوشه‌گیری با اکتفا به یک ارتباط محدود و کم وسعت برای افراد ممکن بود، امروزه دیگر امکان ندارد و هر لحظه نیاز است که فرد، دامنه ارتباط خود با هم‌نوع‌های خویش را گسترش دهد؛ زیرا رسیدن به اوج قله‌های خودباوری و خودشکوفایی و کسب مطلوبیت فرهنگی و اجتماعی، مستلزم داشتن روابط اجتماعی سالم و سازنده می‌باشد (مسعودنیا، ۱۳۸۸). در هر صورت، اختلال اضطراب اجتماعی یکی از شایع‌ترین اختلال‌های اضطرابی است که با ترس بارز و مستمر از موقعیت‌های اجتماعی یا عملکردی که در آن ممکن است فرد مورد ارزیابی قرار گیرد، مشخص می‌شود (اندروز، هندرسون و هال^۲، ۲۰۰۱).

اوهمان^۳ و همکاران (۱۹۸۵)، نظریه آمادگی^۴ را به اضطراب اجتماعی گسترش دادند. آنها بر این فرض بودند که اضطراب اجتماعی، محصول ارزیابی سلسه مراتب قدرت و نشان دهنده این است که محرک‌های اجتماعی، معرف تسلط و قدرت هستند و تهدیدهای درون گونه‌ای مرتبط با ترس بوده‌اند یا محرک‌های شرطی برای اضطراب اجتماعی آماده می‌کنند. جلوه عصبانی، علامت مهمی در بین نخستین‌ها برای نشان دادن سلطه و قدرت است. لذا پژوهش‌ها نشان داده است که شرطی شدن به تصاویر عصبانی در مقایسه با تصاویر شاد، حتی در سطح زیرآستانه‌ای، به طور معنی‌داری بیشتر اتفاق می‌افتد (عبدی و همکاران، ۱۳۸۵).

فرد مبتلا به اضطراب اجتماعی معمولاً سعی می‌کند، از موقعیت خاصی که در آن ممکن است از سوی دیگران مورد ارزیابی قرار گیرد و نشانه‌هایی از اضطراب از خود بروز دهد، یا با دستپاچگی رفتار کند، اجتناب ورزد. اصولاً صحبت کردن، خوردن، نوشیدن در جمع، استفاده از توالت عمومی و هر نوع فعالیتی که باید در حضور دیگران صورت گیرد، آن‌ها را به شدت مضطرب می‌سازد و حتی می‌تواند باعث یک حمله وحشت‌زدگی تمام عیار شود. آن‌ها در این موقعیت‌ها به این باور می‌رسند که به طرز خجالت‌بار یا تحقیرآمیز عمل خواهند کرد. روان‌شناسان اجتماعی اعتقاد

^۱ Social anxiety^۲ Andrews, Henderson & Hall^۳ Ohman^۴ Preparedness

دارند، اضطراب عاملی مخرب و نابودکننده است، از طریق یادگیری و الگوبرداری آموخته می‌شود و می‌تواند باعث کاهش رضایت از زندگی افراد باشد. اضطراب اجتماعی به اضطراب یا تجربه هراس که در موقعیت‌های میان فردی یا عملکردی ایجاد می‌شود، اطلاق می‌شود. افراد دارای اضطراب اجتماعی بالا از ارزیابی منفی دیگران نسبت به خود یا انجام عملی که باعث شرمندگی شود، بیمناک‌اند. تحقیقات حاکی از آن است که اضطراب اجتماعی با گرایش به اختصاص توجه به اطلاعات تهدیدآمیز اجتماعی، از جمله اضطراب مرتبط با احساسات، رفتارها و نشانه‌های عدم رضایت دیگران همراه است. مطالعات نشان داده است که ورزش و فعالیت‌های ورزشی می‌توانند تأثیر مثبتی بر اختلالات اجتماعی و اضطراب ناشی از آن بگذرد. محققان در بررسی‌های خود دریافته‌اند، افرادی که پیاده روی آرام یا سریع انجام می‌دهند و ورزش‌های تنفسی در زندگی آنها جای دارد، کم‌تر تحت تأثیر اضطراب اجتماعی قرار می‌گیرند. افراد مضطرب غالباً بیشتر بر روی مسائل مضطرب‌کننده در محیط اطراف تمرکز می‌کنند؛ محققان معتقدند که این مسئله باعث تشدید اضطراب آنها می‌شود (شریفی، ۱۳۹۷).

میزان بالای اضطراب اغلب به عملکرد ضعیف می‌انجامد، لذا چنین ورزشکارانی در رشته‌های ورزشی فردی، از جمله کشتی نیازمند توجه ویژه هستند؛ بنابراین، به منظور دستیابی به عملکرد بهتر، وظیفه مربی و روان‌شناس ورزشی این است که به ورزشکار کمک کند تا بتواند حالت اضطراب را تحمل کند، یا این حالت را تقلیل دهد. به عبارت بهتر در اینگونه ورزش‌ها، در کنار آمادگی جسمانی، آمادگی روانی نیز، بسیار مورد توجه قرار گرفته است. نظریه‌های شناختی در زمینه اضطراب حاکی از آن هستند که توجه انتخابی به تهدیدها، اضطراب را شدیدتر کرده است و قضاوت در زمینه رویدادهای اجتماعی را به انحراف می‌کشاند (تیلور، بومیا و امیر^۱، ۲۰۱۰).

از سوی دیگر در علت‌شناسی اضطراب اجتماعی، شخصیت، نقش اساسی را ایفا می‌کنند (قربانی نوده، ۱۳۹۳؛ اسفندیاری صومعه سراپی، ۱۳۹۲). شخصیت^۲ را می‌توان آن الگوهای معین و مشخصی از تفکر، هیجان و رفتار تعریف کرد که سبک شخصی فرد را در تعامل با محیط اجتماعی و مادی‌اش رقم می‌زنند. به عبارت دیگر، شخصیت شامل ویژگی‌های نسبتاً با ثبات و پایدار است که در توصیف آن‌ها از صفاتی همچون زودرنج، مضطرب، پرحرف، درونگرا، برون‌گرا و غیره استفاده می‌شود. به عبارت دیگر، شخصیت یعنی «مجموعه‌ای از رفتار و شیوه‌های تفکر شخص در زندگی روزمره که با ویژگی‌های بی‌همتا بودن، ثبات و قابلیت پیش‌بینی» مشخص می‌شود. نظریه ویژگی‌های شخصیت بر تفاوت‌های بین افراد تمرکز دارد. در حقیقت، تعامل ویژگی‌های مختلف است که شخصیت یک فرد را تشکیل می‌دهد و این برای هر شخص، یگانه و منحصر به فرد است. نظریه ویژگی‌های شخصیت بر تعیین و اندازه‌گیری این خصوصیات فردی شخصیت تمرکز دارد. به نظر می‌رسد با نظر به اهمیت مطالعه شخصیت و نقش آن در شناخت رفتارهای انسان، این تصور طبیعی است که در سراسر تاریخ روان‌شناسی جایگاه ویژه‌ای به شخصیت داده شده باشد (آدان^۳ و همکاران، ۲۰۰۹).

^۱ Taylor, Bomyea & Amir

^۲ Personality

^۳ Adan

مک‌کری و کوستا^۱ (۱۹۹۱، به نقل از: کوشکی و شوندی، ۱۳۸۹) عنوان می‌کنند که بعد انعطاف‌پذیری شخصیت باعث می‌شود که شخص، هم کمال‌گرایی مثبت و هم کمال‌گرایی منفی را بیشتر تجربه نماید. بنابراین، هیچ ارتباط مستقیمی بین این بُعد و کمال‌گرایی وجود ندارد. بررسی‌های طولی درباره افراد نشان می‌دهد، افرادی که در ابعاد دلپذیر بودن و با وجدان بودن نمرات بالایی داشتند، از اشخاصی که در این ابعاد نمرات پایین داشتند، کمال‌گرایی بیشتری را نشان دادند. علاوه بر ارائه چارچوب شخصیتی، تحقیقاتی که بر روی این پنج بعد اصلی شخصیت، صورت گرفت، به این نتیجه منجر شد که بین ابعاد شخصیتی و عملکرد شغلی، رابطه‌ای مستقیم، وجود دارد.

در رابطه با اثر ورزش بر شخصیت انسان، یکی از گسترده‌ترین عقاید این است که ورزش، از راه‌های گوناگون در روحیه و شخصیت ورزشکاران اثر مثبت می‌گذارد (نیکسویک^۲ و همکاران، ۲۰۲۱). چنین تأثیرات مثبتی ممکن است موقت یا دائمی باشد؛ یا در مورد افراد جوان‌تر، به این دلیل که فرایند رشد و تکامل روانی و عاطفی آنان در حال تکوین است، بیش از افراد مسن صحت داشته باشد. احتمالاً مهم‌ترین جنبه این تأثیرها، رشد شخصیت است. علاوه بر رشد شخصیت، ورزش به طور مؤثری در تحول «جنبه اجتماعی شخصیت» یا «صلاحیت و شایستگی اجتماعی» فرد اثر داشته است. ورزش به طور عمومی سرشار از فرصت‌های مناسب برای برخورد با موانع و مشکلات و اتخاذ شیوه‌های مناسب به منظور رفع آن‌هاست. این وضعیت از نظر سلامت روانی افراد و به خصوص کودکان اهمیت بسیار دارد (پیروز زرین، ۱۴۰۰).

به نظر می‌رسد که شخصیت با کارآمدی جمعی ارتباط داشته باشد. کارآمدی جمعی به عنوان باورهای مشترک یک گروه درباره ظرفیت‌های گروه در سازمان بخشیدن و انجام اعمالی که برای رسیدن به پیشرفت مطلوب مورد نیاز است در نظر گرفته می‌شود. شورت^۳ و همکاران (۲۰۰۵)، در پژوهشی عملیاتی، کارآمدی جمعی در ورزش، این متغیر متشکل از پنج بُعد توانایی، تلاش، پایداری، آمادگی و اتحاد را معرفی کردند. با توجه به این که کارآمدی جمعی ریشه در مفهوم خودکارآمدی دارد، منابع اطلاعاتی مشابهی در شکل‌گیری کارآمدی جمعی تأثیرگذارند، با این تفاوت که منابع اطلاعاتی باورهای خودکارآمدی در سطح تیم مطرح می‌شود (فلتز و همکاران^۴، ۲۰۰۸). سه گروه از متغیرهای تأثیرگذار بر کارآمدی جمعی از اهمیت بیشتری برخوردارند که شامل ترکیب گروه (برای مثال اندازه گروه، تفاوت‌های ادراکی اعضا برحسب موقعیت آنها در گروه)، تجربیات قبلی گروه و اثربخشی رهبر گروه است. تمامی اهمیت کارآمدی در زمینه ورزش، چه در سطح فردی و چه در سطح تیمی، به نقش کلیدی آن در عملکرد ورزشی نسبت داده می‌شود. به این صورت که نتایج به دست آمده از رشته‌های ورزشی مختلف نشان می‌دهد، که باورهای کارآمدی با عملکرد ورزشکاران رشته‌های انفرادی نظیر کشتی (لیولین^۵ و همکاران، ۲۰۰۸) و رشته‌های تیمی مانند بسکتبال (می‌پرز و همکاران، ۲۰۰۴) در ارتباط است.

^۱ McCrae & Costa

^۲ Nikčević

^۳ Short

^۴ Feltz

^۵ Llewellyn

^۶ Myers, Feltz & Short

نقش مربیان در ساختار بندی و هدایت تیم‌ها به سوی پیشرفت و کسب موفقیت را نمی‌توان نادیده گرفت. به طور قطع قابلیت‌های فنی و حتی قابلیت‌های روان‌شناختی مربیان در این امر اثرگذار است. از جمله این قابلیت‌ها که ممکن است نقش تعیین کننده‌ای در رفتارهای مربیگری داشته باشد، کارآمدی جمعی است. لذا با توجه به اهمیت این متغیرها در موفقیت مربیان کشتی، چالش‌های موجود و تجربه نگارنده در حوزه کشتی، در این پژوهش به دنبال پاسخ به این سؤال هستیم که آیا کارآمدی جمعی براساس اضطراب اجتماعی و سبک‌های شخصیتی مربیان رشته کشتی، قابل پیش‌بینی است؟

روش تحقیق

روش و راهبرد این مطالعه توصیفی از نوع همبستگی و از نظر هدف کاربردی است. جامعه آماری پژوهشی شامل کلیه مربیان رشته کشتی تهران به تعداد ۵۱۰ نفر است. حجم نمونه براساس فرمول کوکران تعداد ۲۲۰ نفر و به شیوه نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شد. به منظور جمع‌آوری داده‌های مورد نیاز مدل پژوهش نیز، از سه پرسش‌نامه به شرح زیر استفاده شد:

الف) پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی

پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی جرابک^۱ در سال ۱۹۹۶ توسط ایلینا جرابک برای سنجش اضطراب اجتماعی ساخته شده است. این ابزار دارای ۲۵ سؤال ۵ گزینه‌ای با گزینه‌های تقریباً همیشه، اغلب اوقات، گاهی اوقات، به ندرت، تقریباً هیچ‌وقت است. این پرسش‌نامه توسط سام دلیری (۱۳۸۱) در ایران روی یک گروه ۴۷۷ نفری از دانش‌آموزان اجرا شده و روایی و پایایی آن مطلوب گزارش شده است.

ب) پرسش‌نامه شخصیت

پرسش‌نامه پنج‌عاملی شخصیت نتو یکی از پرسش‌نامه‌های مربوط به ارزیابی ساخت شخصیت بر اساس دیدگاه تحلیل‌عاملی است. این پرسش‌نامه فرم کوتاهی نیز به نام (NEO-FFI) نیز دارد که یک پرسش‌نامه ۶۰ سؤالی است و برای ارزیابی ۵ عامل اصلی شخصیت به کار می‌رود.

پاسخنامه این پرسش‌نامه بر اساس مقیاس لیکرتی (کاملاً مخالفم، مخالفم، بی‌تفاوت، موافقم و کاملاً موافقم) تنظیم شده است. نمره گذاری فرم کوتاه این پرسش‌نامه یعنی NEO-FFI در تمام مواد یکسان نیست. به این معنی که در نمره‌گذاری برخی از مواد فرم کوتاه پرسش‌نامه، به کاملاً مخالفم نمره ۴، مخالفم نمره ۳، بی‌تفاوت نمره ۲، موافقم نمره ۱ و کاملاً موافقم نمره ۰ تعلق می‌گیرد (گروسی فرشی، ۱۳۸۰).

پرسش‌نامه شخصیتی NEO-FFI توسط مک‌کری و کاستا روی ۲۰۸ نفر از دانشجویان آمریکایی به فاصله سه ماه اجرا گردید؛ که ضرایب اعتبار آن بین ۰/۸۳ تا ۰/۷۵ به دست آمده است. اعتبار درازمدت این پرسش‌نامه نیز مورد ارزیابی قرار گرفته است.

^۱ Ileana Jarbak

ج) پرسش‌نامه کارآمدی جمعی

برای سنجش خودکارآمدی جمعی از پرسش‌نامه استاندارد شرر^۱ و همکاران (۱۹۸۲) استفاده شد. این پرسش‌نامه شامل ۱۷ سؤال بسته پاسخ است. این پرسش‌نامه در مطالعات فراوانی در داخل کشور مورد استفاده قرار گرفته است؛ از جمله در پژوهش متقی‌نیا (۱۳۹۰) پایایی پرسش‌نامه بر اساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمد. در این پژوهش جهت بررسی داده‌های آماری از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ بهره گرفته شد و دو نوع آمار توصیفی و استنباطی برای تحلیل داده‌ها استفاده گردید. برای توصیف داده‌ها از شاخص‌ها و روش‌های آمار توصیفی شامل فراوانی، میانگین و انحراف معیار استفاده شد و همچنین جهت تحلیل داده‌ها از روش آمار استنباطی شامل آزمون رگرسیون و همبستگی استفاده گردید.

یافته‌های تحقیق

۶۵/۹ درصد از مریبان شرکت‌کننده در پژوهش متأهل و ۳۴/۱ درصد مجرد بودند. حجم نمونه در کل ۲۲۰ نفر بود. بیشترین درصد (۴۱/۴ درصد) پاسخ‌دهندگان به پرسش‌نامه‌های پژوهش در گروه سنی ۴۱-۵۰ و کم‌ترین درصد (۱۸/۲ درصد) در گروه سنی ۳۱-۴۰ سال قرار داشتند. ۳۵/۵ درصد از مریبان شرکت‌کننده در پژوهش دارای مدرک تحصیلی کارشناسی، ۵۵/۵ درصد دارای مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد و ۹/۱ درصد دارای مدرک تحصیلی دکترا بودند. بیشترین درصد (۳۴/۵ درصد) پاسخ‌دهندگان به پرسش‌نامه‌های پژوهش ۱-۵ سال و کم‌ترین درصد، (۱۹/۱ درصد) ۱۱-۱۵ سال، سابقه مربی‌گری داشتند.

جدول ۱- نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پیش‌بین با کارآمدی جمعی

| متغیرها | کارآمدی جمعی |
|----------------|--------------|
| اضطراب اجتماعی | -۰/۵۲۴** |
| روان‌نژندی | -۰/۴۶۴** |
| برون‌گرایی | ۰/۴۲۶** |
| انعطاف‌پذیری | ۰/۳۵۹** |
| توافق‌پذیری | ۰/۳۳۶** |
| مسئولیت‌پذیری | ۰/۳۳۴** |

*p<۰,۰۵ **p<۰,۰۱

همان‌طور که در جدول (۱) مشاهده می‌شود:

۱. بین کارآمدی جمعی و اضطراب اجتماعی، همبستگی منفی معنی‌دار وجود دارد ($r = -0.524, p < 0.05$).
۲. بین کارآمدی جمعی و ویژگی شخصیتی روان‌نژندی، همبستگی منفی معنی‌دار وجود دارد ($r = -0.464, p < 0.01$).

^۱ Sherer

۳. بین کارآمدی جمعی و ویژگی شخصیتی برون‌گرایی، همبستگی مثبت معنی‌دار وجود دارد ($r=0/426, p<0/05$).
۴. بین کارآمدی جمعی و ویژگی شخصیتی انعطاف‌پذیری، همبستگی مثبت معنی‌دار وجود دارد ($r=0/359, p<0/01$).
۵. بین کارآمدی جمعی و ویژگی شخصیتی توافق‌پذیری، همبستگی مثبت معنی‌دار وجود دارد ($r=0/336, p<0/01$).
۶. بین کارآمدی جمعی و ویژگی شخصیتی مسئولیت‌پذیری، همبستگی مثبت معنی‌دار وجود دارد ($r=0/334, p<$

جدول ۲- تحلیل رگرسیون چندگانه همزمان برای پیش‌بینی کارآمدی جمعی از طریق متغیرهای پیش‌بین

| متغیرها | ضرایب غیراستاندارد | ضرایب استاندارد | T | B | |
|----------------|--------------------|-----------------|--------|----------------|-------|
| | | | | خطای استاندارد | Beta |
| | | | | میانگین | |
| ثابت | ۲۵/۳۶ | ۷/۱۶ | - | ۳/۵۴ | ۰/۰۰۱ |
| اضطراب اجتماعی | -۰/۲۵ | ۰/۰۴ | -۰/۳۶ | -۶/۴۴ | ۰/۰۰۱ |
| روان‌نژندی | -۰/۲۲ | ۰/۰۹ | -۰/۱۴ | -۲/۲۸ | ۰/۰۲۴ |
| برون‌گرایی | ۰/۳۲ | ۰/۱۱ | ۰/۱۷ | ۲/۸۶ | ۰/۰۰۵ |
| انعطاف‌پذیری | ۰/۴۴ | ۰/۱۱ | ۰/۲۱ | ۳/۸۱ | ۰/۰۰۱ |
| توافق‌پذیری | -۰/۰۰۳ | ۰/۱۱ | -۰/۰۰۱ | -۰/۰۲ | ۰/۹۸ |
| مسئولیت‌پذیری | ۰/۲۲ | ۰/۰۸ | ۰/۱۵ | ۲/۶۱ | ۰/۰۱۰ |

با توجه به جدول (۲) که نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه همزمان را برای پیش‌بینی کارآمدی جمعی از طریق ترکیب خطی اضطراب اجتماعی و ویژگی‌های شخصیت را نشان می‌دهد، اضطراب اجتماعی با ($Beta = -0/36, p < 0/01$)، ویژگی روان‌نژندی با ($Beta = -0/14, p < 0/05$)، ویژگی برون‌گرایی با ($Beta = 0/17, p < 0/01$)، ویژگی انعطاف‌پذیری با ($Beta = 0/21, p < 0/01$)، ویژگی مسئولیت‌پذیری با ($Beta = 0/15, p < 0/01$) به صورت معنی‌داری قادر به پیش‌بینی کارآمدی جمعی بودند. متغیر ویژگی شخصیتی توافق‌پذیری به صورت معنی‌داری قادر به پیش‌بینی کارآمدی جمعی نبود ($p > 0/05$).

جدول ۳- نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی با کارآمدی جمعی

| متغیرها | کارآمدی جمعی |
|------------------------|--------------|
| بیگانگان | -۰/۲۷۸** |
| ارزیابی توسط دیگران | -۰/۴۴۱** |
| صحبت کردن در جمع | -۰/۴۵۴** |
| انزوای اجتماعی | -۰/۴۳۶** |
| آشکار شدن علائم اضطراب | -۰/۳۶۷** |

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

براساس نتایج جدول (۳)، بین مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی با کارآمدی اجتماعی، رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد ($P < 0,01$).

جدول ۴- تحلیل رگرسیون چندگانه همزمان برای پیش‌بینی کارآمدی جمعی از طریق مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی

| متغیرها | F | R^2 | ضرایب غیر استاندارد | | معناداری | همبستگی نیمه تفکیکی | | |
|------------------------|--------------|-------|---------------------|------------------------|----------|---------------------|-------|-------|
| | | | ضرایب استاندارد | T | | | | |
| اضطراب | | | B | خطای استاندارد میانگین | Beta | | | |
| | | | ثابت | ۱۷/۰۲ | | | ۰/۲۸۵ | ۳/۱۰ |
| بیگانگان | $(P < 0,01)$ | | ۰/۱۱ | ۰/۲۸ | -۰/۱۵ | -۰/۱۴ | ۰/۰۱۴ | -۲/۴۷ |
| ارزیابی توسط دیگران | | | ۰/۲۴ | ۰/۵۳ | -۰/۱۸ | -۰/۱۳ | ۰/۰۲۹ | -۲/۱۹ |
| صحبت کردن در جمع | | | ۰/۲۶ | ۰/۵۴ | -۰/۱۸ | -۰/۱۲ | ۰/۰۳۷ | -۲/۱۰ |
| انزوای اجتماعی | | | ۰/۲۱ | ۰/۴۴ | -۰/۱۷ | -۰/۱۲ | ۰/۰۳۸ | -۲/۰۸ |
| آشکار شدن علائم اضطراب | | | ۰/۲۴ | ۰/۰۳ | -۰/۰۱ | -۰/۰۰۸ | ۰/۰۸۹ | -۰/۱۳ |

آماره‌های جدول (۴)، که نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه همزمان را برای پیش‌بینی کارآمدی جمعی از طریق ترکیب خطی مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی را نشان می‌دهد. همان‌طور که ملاحظه می‌شود، مؤلفه ترس از بیگانگان با ($Beta = -0,15, p < 0,05$)، مؤلفه ترس از ارزیابی توسط دیگران با ($Beta = -0,18, p < 0,05$)، مؤلفه ترس از صحبت کردن در جمع با ($Beta = -0,18, p < 0,05$)، مؤلفه ترس از انزوای اجتماعی با ($Beta = 0,17, p < 0,05$) به صورت معنی‌داری قادر به پیش‌بینی کارآمدی جمعی بودند.

ترکیب خطی مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی شخصیت، ۲۸/۵ درصد از واریانس کارآمدی جمعی را پیش‌بینی می‌کرد. مؤلفه ترس از آشکارشدن علائم اضطراب به صورت معنی‌داری، قادر به پیش‌بینی کارآمدی جمعی نبود.

جدول ۵- تحلیل رگرسیون چندگانه همزمان برای پیش‌بینی کارآمدی جمعی از طریق سبک‌های شخصیتی

| متغیرها | F | R ² | ضرایب غیر استاندارد | | T | معناداری | همبستگی نیمه تفکیکی |
|---------------|----------|----------------|---------------------|------------------------|-------|----------|---------------------|
| | | | B | خطای استاندارد میانگین | | | |
| ثابت | ۲۲/۹۴ | ۰/۳۴۹ | ۵/۶۶ | ۷/۰۶ | - | ۰/۸۰ | - |
| روان نژندی | (P<۰/۰۱) | | -۰/۳۸ | ۰/۱۰ | -۰/۲۵ | -۳/۶۸ | ۰/۰۰۱ |
| برون‌گرایی | | | ۰/۳۳ | ۰/۱۲ | ۰/۱۷ | ۲/۶۹ | ۰/۰۰۸ |
| انعطاف‌پذیری | | | ۰/۴۹ | ۰/۱۲ | ۰/۲۳ | ۳/۹۱ | ۰/۰۰۱ |
| توافق‌پذیری | | | ۰/۱۱ | ۰/۱۲ | ۰/۰۶ | ۰/۸۹ | ۰/۳۷ |
| مسئولیت‌پذیری | | | ۰/۲۴ | ۰/۰۹ | ۰/۱۷ | ۲/۶۲ | ۰/۰۰۹ |

با توجه به جدول (۵) که نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه همزمان را برای پیش‌بینی کارآمدی جمعی را از طریق ترکیب خطی مؤلفه‌های سبک‌های شخصیتی نشان می‌دهد، ویژگی روان نژندی با ($\text{Beta} = -0.25, p < 0.01$)، ویژگی برون‌گرایی با ($\text{Beta} = 0.17, p < 0.01$)، ویژگی انعطاف‌پذیری با ($\text{Beta} = 0.23, p < 0.01$)، ویژگی مسئولیت‌پذیری با ($\text{Beta} = 0.17, p < 0.01$) به صورت معنی‌داری قادر به پیش‌بینی کارآمدی جمعی بودند. متغیر ویژگی شخصیتی توافق‌پذیری به صورت معنی‌داری قادر به پیش‌بینی کارآمدی جمعی نبود ($p > 0.05$). ترکیب خطی مؤلفه‌های سبک‌های شخصیتی شخصیت، ۳۴/۹ درصد از واریانس کارآمدی جمعی را پیش‌بینی می‌کرد.

نتیجه‌گیری

کارآمدی جمعی بر اساس اضطراب اجتماعی و سبک‌های شخصیتی مربیان رشته کشتی قابل پیش‌بینی است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان بیان کرد که خودکارآمدی، جزء لاینفک نظریه شناختی اجتماعی و عاملیت انسانی است. پس می‌توان گفت از جمله افکاری که کارکرد انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، باورهای خودکارآمدی و کارآمدی جمعی، یعنی قضاوت‌های مردم درباره توانایی‌هایشان برای سازمان‌دهی و اجرای یک دسته اعمال است که برای دستیابی به انواع خاصی از عملکردها لازم‌اند. باورهای خودکارآمدی و کارآمدی جمعی، مقدمه انگیزش، بهزیستی و پیشرفت شخصی انسان هستند؛ زیرا تا زمانی که مردم اعتقاد دارند اعمال آن‌ها پیامدهای مورد نظر را فراهم نمی‌کنند، اشتیاق کمی برای عمل کردن و پشتکار داشتن در مواجهه با مشکلات دارند. باورهای کارآمدی جمعی با تکالیف گروهی، تلاش‌ها و افکار مشترک اعضای گروه و پیشرفت گروهی مرتبط است. افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی به صورت شدید، مداوم و مزمّن از اینکه مورد نگاه و قضاوت دیگران قرار بگیرند و به خاطر رفتار خود تحقیر یا شرم‌زده شوند، می‌ترسند. ممکن است این ترس آنقدر شدید باشد که کار، درس یا سایر فعالیت‌های فرد را مختل سازد.

با اینکه بسیاری از افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی درمی‌یابند که ترسشان بیش از اندازه و غیرمنطقی است، نمی‌توانند بر آن غلبه کنند. آن‌ها اغلب چند روز، یا چند هفته قبل از شروع وضعیتی که از آن می‌ترسند، دلشوره می‌گیرند. به علاوه، معمولاً دچار عزت نفس پایین و افسردگی می‌شوند. هرچند علل اضطراب اجتماعی همچنان در حال بررسی است؛ اما در بعضی از موارد، اختلال اضطراب اجتماعی تنها به یک موقعیت مثل ترس از سخنرانی در جمع، محدود می‌شود یا ممکن است فرد تنها زمانی که کنار دیگران است، دچار علائم اضطراب اجتماعی شود.

اگر درمان اضطراب اجتماعی انجام نشود، پیامدهای جدی به دنبال دارد؛ مثلاً، مانع از رفتن افراد به محل کار یا مدرسه می‌شود و فرد نمی‌تواند با دیگران دوست شود. علائم فیزیکی، که معمولاً همراه با استرس شدید ناشی از اختلال اضطراب اجتماعی است، شامل سرخ شدن، تعریق، لرزش، حالت تهوع و اختلال در گفتار می‌شود. از آنجایی که این علائم، اضطراب اجتماعی ظاهری ترس از مورد تأیید واقع نشدن را افزایش می‌دهد، خود علائم، منبع دیگری از ترس است و چرخه پلیدی را به وجود می‌آورد. علاوه بر آن، چون افراد دچار اختلال اضطراب اجتماعی نسبت به تجربه این علائم نگران می‌شوند، احتمال بروز علائم نیز بیشتر می‌شود. اختلال اضطراب اجتماعی معمولاً در بین اعضای خانواده وجود دارد و ممکن است همراه با افسردگی یا سایر اختلالات اضطرابی، نظیر اختلال هراس یا اختلال وسواس فکری-عملی باشد. بعضی از افراد دچار اختلال اضطراب اجتماعی برای فرار از این وضعیت به الکل یا مواد دیگر رو می‌آورند که منجر به اعتیاد می‌شود. به اندازه تمام انسان‌های روی کره زمین، شخصیت‌های متفاوت وجود دارد و هیچ فردی شبیه به دیگری نیست، تنها برخی صفات یکسان به طور کلی در افراد گروه‌های مختلف دیده می‌شود. خود کلمه شخصیت از کلمه لاتین پرسونا^۱ نشأت گرفته است که به نقاب نمایشی اشاره دارد و توسط اجراکنندگان به منظور نمایش نقش‌های مختلف، یا پنهان کردن هویت آن‌ها استفاده می‌شود. شخصیت الگوهای نسبتاً پایدار از رفتارها، احساس و افکار در افراد است که او را منحصر به فرد می‌کند. همچنین، شخصیت از ترکیب عوامل محیطی و ارثی نشأت گرفته و ساخته می‌شود. اگرچه شخصیت قابل تغییر بوده، اما برخی ویژگی‌های اصلی شخصیت در دوران بزرگسالی نسبتاً ثابت باقی می‌ماند. در حالی که ویژگی‌های بی‌شماری وجود دارد که با روش‌های تقریباً نامتناهی باهم ترکیب می‌شوند و شخصیت را تشکیل می‌دهند، از زمانی که بقراط و یونانیان باستان چهار خلق و خوی اساسی را پیشنهاد کردند، مردم تلاش کرده‌اند راهی برای طبقه‌بندی شخصیت‌ها بیابند.

نتایج تحقیق با نتایج تحقیقات علوی (۱۳۹۷)، دانا و همکاران (۱۳۹۸)، عباسی اصیل و همکاران (۱۳۹۵)، استوار و رضایی (۱۳۹۴)، صحرائیان (۱۳۹۴)، نیکسویک و همکاران (۲۰۲۱)، ریفلتس و همکاران^۲ (۲۰۱۷)، مرتول و آلکین^۳ (۲۰۱۶)، تاشکه و برانی^۴ (۲۰۱۶)، کاپلان و همکاران^۵ (۲۰۱۵)، لیولین و همکاران (۲۰۰۸) در یک راستا است.

^۱ Persona

^۲ Reifelts

^۳ Mertol & Alkin

^۴ Tashke & berani

^۵ Kaplan

فرضیه اول: کارآمدی جمعی بر اساس اضطراب اجتماعی مریبان رشته کشتی قابل پیش‌بینی است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان بیان کرد که اجتماعات امروزی تحت تأثیر تغییرات سریع تکنولوژیکی، اجتماعی و انفجار اطلاعات قرار دارند. این تغییرات لزوماً جدید نیستند، ولی سرعت آن‌ها بسیار بالا است و آنچه در این میان حائز اهمیت است، نقش انسان در این تغییرات و چگونگی برخورد با آن‌هاست. انسان‌ها همیشه به دنبال کنترل و تأثیرگذاری بر وقایع زندگی خویش هستند. در زمان‌های قدیم که افراد از دنیای اطراف خویش آگاهی محدودی داشتند، برای کنترل زندگی خود از نیروهای فوق طبیعی درخواست کمک می‌نمودند. رشد و گسترش دانش در انسان، توانایی او را برای پیش‌بینی وقایع و کنترل بر آن‌ها افزایش داد و باوری که به نیروهای فوق طبیعی وجود داشت، جای خود را به قدرت انسان برای شکل دادن به سرنوشتش داد. به عبارت دیگر، دیدگاه انسان از کنترل نیروهای فوق طبیعی به کنترل شخصی تغییر یافت. از آنجاکه کنترل، هسته مرکزی و اساسی زندگی انسان است، نظریه‌های زیادی درباره آن ارائه شده است. در بیشتر این نظریه‌ها اعتقاد بر این است که حالات عاطفی و رفتارهای انسانی بیشتر تحت تأثیر باورها و عقاید آنان در مورد خودشان است. مؤثرترین این باورها، باور خودکارآمدی است. خودکارآمدی از نظریه شناخت اجتماعی آلبرت بندورا^۱ (۱۹۷۷)، نشأت گرفته و آنقدر مورد توجه است، که نزدیک به سه دهه توسط روان‌شناسان نظریه پرداز، مورد مطالعه و بررسی قرار گرفته است. نظریه شناخت اجتماعی، مبتنی بر الگوی علی سه جانبه رفتار، محیط و فرد است. این الگو به ارتباط متقابل بین رفتار، اثرات محیطی و عوامل فردی (عوامل شناختی، عاطفی و بیولوژیک) که به ادراک فرد برای توصیف کارکردهای روان‌شناختی اشاره دارد، تأکید می‌کند. بر اساس این نظریه، افراد در یک نظام علیت سه جانبه بر انگیزش و رفتار خود اثر می‌گذارند. بندورا (۱۹۹۷)، اثرات یک بعدی محیط بر رفتار فرد که یکی از فرضیه‌های مهم روان‌شناسان رفتارگرا بوده است را رد کرد. به نظر بندورا داشتن دانش، مهارت‌ها و دستاوردهای قبلی افراد، پیش‌بینی کننده‌های مناسبی برای عملکرد آینده آن‌ها نیست؛ بلکه باور انسان درباره توانایی‌های خود در انجام آن‌ها بر چگونگی عملکردشان مؤثر است. به گفته بندورا (۱۹۹۷)، منظور از خودکارآمدی و خودبستگی، میزان اطمینانی است که هر فرد به توانایی خود در زمینه اجرای یک رشته امور یا انجام یک تکلیف خاص ابراز می‌نماید. او همچنین خودکارآمدی را یکی از فرایندهای شناختی می‌داند که ما از طریق آن، بسیاری از رفتارهای اجتماعی و خصوصیات شخصی را بسط می‌دهیم. اینکه افراد به آزمایش یا کنار آمدن با موقعیت‌های مشکل خواهند پرداخت یا نه، تابعی از میزان اطمینان آن‌ها به کارآمدی خود است. اگر شما دچار اختلال اضطراب اجتماعی هستید از محیط‌های اجتماعی به دلیل ترس ناشی از قراردادن خود در معرض داوری و توجه مردم پرهیز می‌کنید. این شرط، که در حضور دیگران به صورت صحیحی ظاهر شوید و کار ابلهانه‌ای نکنید، به تدریج چنان بزرگ و سنگین می‌شود که شما ترجیح می‌دهید به جای آن، از محیط‌های اجتماعی دور باشیید. برای اختلال اضطراب اجتماعی مداوا وجود دارد. اختلال اضطراب اجتماعی پیش از این، جمع‌هراسی خوانده می‌شد و شبیه یک هراس است؛ به این شکل که ترس از چیزی چنان قوی شده است که برای شما دیگر امکان نزدیک شدن به آن چیز وجود ندارد. درست مانند دیگر هراس‌ها می‌توان با تمرین، این هراس و پرهیز را از بین برد، اما نیاز به این دارد که این کار گام به گام انجام شود و در یک

^۱ Albert Bandura

محیط امن صورت گیرد. اختلال اضطراب اجتماعی به این معنی است که شما دچار اضطراب می‌شوید از اینکه، خود را در موقعیت‌های اجتماعی قرار دهید که در آنجا این خطر می‌رود که تحت تأثیر احساسات ناخوشایند و احساس رسوایی و بی‌آبرویی قرار گیرید.

فرضیه دوم: کارآمدی جمعی بر اساس سبک‌های شخصیتی مریبان رشته کشتی قابل پیش‌بینی است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان بیان کرد که به اعتقاد بندورا (۲۰۰۱)، خودکارآمدی مفهومی است که به واسطه آن تجربیات، توانایی و تفکر افراد در یک مسیر ادغام می‌شود. خودکارآمدی و سایر نگرش‌های انتظاری به طور مشترک دارای این واقعیت هستند که تمامی آن‌ها، باورهای درخصوص درک توانایی فردی است؛ اما تفاوت آن‌ها با خودکارآمدی در آن است که خودکارآمدی ادراک قابلیت‌های فردی به منظور دستیابی به عملکردها و نتایج موقعیت‌های دیگر از پیش تعیین شده است. بنابراین، خودکارآمدی از بابت باورهای انتظاری متفاوت است. خودکارآمدی به واسطه انگیزه درونی موجب می‌شود که فرد به طور خودانگیزخته در محیط تلاش کند و به باورهای کارآمدی خود دست یابد. پولر و همکاران (۲۰۰۲) بیان می‌کنند که خودکارآمدی یا ادراک خودکارآمدی در برگیرنده احساس خوشایند فرد در انجام تکالیف است که به طور فراگیری با انگیزش و انجام موفقیت‌آمیز تکالیف در تمامی انسان‌ها مرتبط است (به نقل از: بندورا، ۱۹۹۷). خودکارآمدی یک توانایی است که در آن، مهارت‌های رفتاری، عاطفی، اجتماعی و شناختی باید سازماندهی شود و برای اهداف بی‌شمار به طور مؤثر، هماهنگ شوند. بدیهی است که بین داشتن مهارت‌ها و توانایی ترکیب آن‌ها برای انجام عملی در شرایط دشوار، تفاوت آشکاری وجود دارد. دوم آنکه، حتی با وجودی که کاملاً می‌دانند چه کار کنند و مهارت‌های لازم برای انجام آن کار را دارند، به نحو احسن در انجام کارها موفق می‌شوند. خودکارآمدی شخص، جریان‌های عاطفی، هیجانی و شناختی که انتقال دانش و توانایی‌ها را با عمل ماهرانه تحت نفوذ دارند را فعال می‌سازد. باور کارآمدی عاملی مهم در نظام سازنده شایستگی انسان است. انجام وظایف توسط افراد مختلف با مهارت‌های مشابه در موقعیت‌های متفاوت به صورت ضعیف، متوسط و قوی، یا توسط یک فرد در شرایط متفاوت، به تغییرات باورهای کارآمدی آنان وابسته است. مهارت‌ها می‌توانند به آسانی تحت تأثیر خود تردیدی قرار گیرند و در نتیجه حتی افراد خیلی مستعد در شرایطی که باور ضعیفی نسبت به خود داشته باشند، از موقعیت‌های تهدیدکننده‌ای که معتقدند توان کنار آمدن با آن را ندارند می‌ترسند و از این موقعیت‌ها اجتناب می‌ورزند. به بیان دیگر، اگر فردی باور داشته باشد که نمی‌تواند نتایج مورد انتظار را به دست آورد، یا به این باور برسد که نمی‌تواند مانع رفتارهای غیرقابل قبول شود، انگیزه او برای انجام کار کم خواهد شد. خودکارآمدی ادراک شده، بیانگر اعتقاد فرد به دارا بودن توانایی در مورد انجام تکالیف جدید یا دشوار و همچنین مقابله با حوادث ناگوار است. در واقع میزان خودکارآمدی بیانگر آن است که فرد تا چه اندازه به توانایی خود برای دستیابی به یک هدف مشخص، یا به طور کلی، کنترل حیاتش اطمینان دارد. بدین ترتیب، افراد با خودکارآمدی پایین دارای گرایش کمی به ایجاد تغییرات محدود حتی در محیطی که آزادی انتخاب دارند، هستند. اگرچه عوامل دیگری وجود دارند که به عنوان برانگیزاننده‌های رفتار انسان عمل می‌کنند؛ اما همه آن‌ها تابع باور فرد هستند. خودکارآمدی ادراک شده، نه تنها ترس‌ها و بازداری‌های انتظاری را کاهش می‌دهد، بلکه از طریق انتظار موفقیت احتمالی، بر میزان تلاش برای کنار آمدن اثر می‌گذارد. خودکارآمدی به عمق اطمینان افراد راجع به کارآیی شخصی خود اشاره دارد.

افراد چنانچه خود را در موقعیت‌های گوناگون ناتوان ببینند، ممکن است، مشکلات را سخت‌تر از آنچه که واقعاً هستند، تصور نمایند. رفتار نامناسب یا ناسازگار در این موقعیت‌ها ممکن است، ادراک فرد را از خود مبنی بر اینکه نالایق، ناتوان و منفعل است، تأیید کند. این امر موجب می‌شود که فرد از موقعیت‌های مشکل‌زا اجتناب نماید، یا از تلاش برای رفع آن بکاهد. به این ترتیب، دور باطلی ایجاد خواهد شد که همواره ادامه دارد. خودکارآمدی تحت تأثیر منابع مختلفی شکل می‌گیرند که بندورا (۱۹۹۷) مهم‌ترین آن‌ها را مشتمل بر تجارب تسلط، حالات عاطفی و فیزیولوژیک، تجارب جانشینی و اقناع اجتماعی می‌داند. رفتار و شخصیت انسان می‌تواند یک راز و معما باشد. اگر در زندگی کاری یا شخصی، رفتار یا شخصیت افراد به اشتباه درک شود، قطعاً بر بهره‌وری و شادی، تأثیر منفی خواهد داشت. شخصیت، اهمیت بسیاری در کیفیت زندگی دارد. به همین دلیل است که هر ویژگی شخصیتی اصلی که توسط روان‌شناسان مورد بررسی قرار گرفته، با یک یا چند نتیجه مرتبط، به هم پیوند خورده است. حال ممکن است این ویژگی‌ها مربوط به تلاش برای دستیابی به سلامت روان باشد، یا تلاش برای افزایش رضایت در روابط عاشقانه! این امر نشان می‌دهد که شخصیت و ویژگی‌های شخصیتی تا چه اندازه در زندگی فرد اهمیت دارد. ارتباط بین تفاوت‌های شخصیتی و پیامدهای آن در زندگی بسیار پیچیده است. افراد برون‌گرا معمولاً زندگی اجتماعی بهتری را نسبت به افراد درون‌گرا تجربه می‌کنند. البته به طور متوسط، درون‌گراهای شاد بی‌شماری هم وجود دارند؛ اما این یافته‌ها یک سری اطلاعات کلی راجع به تجارب و چالش‌هایی که افراد با ویژگی شخصیتی مختلف با آن روبرو هستند را نشان می‌دهد. براساس یافته‌های تحقیق، پیشنهادهای کاربردی زیر ارائه می‌گردد:

از آنجا که راه‌حلی‌هایی که فرد در هنگام مواجه شدن با موقعیت‌های مسئله‌مدار از آن‌ها استفاده می‌کند به اتخاذ نوعی سبک زندگی مبتنی بر خلاقیت می‌انجامد، پیشنهاد می‌گردد، برنامه‌هایی آموزشی تدوین شوند که از رهگذر آن‌ها بتوان، اصول، قوانین، و مهارت‌های حل مسئله فردی و اجتماعی را به مربیان آموزش داد. بی‌گمان، این فرایند در تأمین بهداشت و سلامت روانی، نقش مهمی ایفا می‌کند.

منابع

- استوار، صادق؛ رضایی، ندیم (۱۳۹۴). بررسی رابطه ابعاد شخصیت درون‌گرایی برون‌گرایی و ابراز وجود با اضطراب اجتماعی در دانشجویان. در: اولین همایش علمی پژوهشی روان‌شناسی، علوم تربیتی و آسیب‌شناسی جامعه؛ شرکت طلای سبز، انجمن پایش.
- اسفندیاری صومعه سرایی، زینب (۱۳۹۲). بررسی رابطه ابعاد شخصیت، عزت نفس و اضطراب اجتماعی در کاربران شبکه‌های اجتماعی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه گیلان.
- پیروز زرین، آرینا (۱۴۰۰). بررسی میزان اعتیاد به ورزش با ابعاد شخصیت براساس نظریه کلونینجر در مربیان بدن‌سازی و فیتنس باشگاه‌های شهر تبریز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز.
- دلنا، امیر و همکاران (۱۳۹۸). روابط ساختاری کارآمدی مربیگری، خودکارآمدی بازیکنان و کارآمدی جمعی در تیم‌های حرفه‌ای بسکتبال بانوان. مطالعات روان‌شناسی ورزشی، دوره ۵، شماره ۱۸، ص ۸۱-۹۸.

رضایی فر، الهام؛ سپاه منصور، مژگان؛ کوچک انتظار، رویا؛ کوشکی، شیرین (۱۳۸۹). تدوین مدل ثبات رابطه زناشویی براساس ویژگی‌های شخصیتی و استرس ادراک شده با میانجی‌گری سبک‌های حل مسأله. *شناخت اجتماعی*، دوره ۸، شماره ۱.

شریفی، رضیه (۱۳۹۷). *رابطه انگیزه مشارکت در ورزش‌های همگانی و اضطراب اجتماعی اندام با مشارکت ورزشی دانشجویان دختر دانشگاه‌های شهرستان خوانسار*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه قم.

صحرائیان، آزاده (۱۳۹۴). *بررسی نقش پیش‌بینی‌کنندگی پنج عامل شخصیت بر افسردگی و اضطراب دانشجویان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.

عباسی اصیل، رویا؛ تادری، حبیب؛ اکبری، عباس (۱۳۹۵). *پیش‌بینی میزان اضطراب اجتماعی دانشجویان دختر براساس ویژگی‌های شخصیتی*. *اصول بهداشت روانی*، دوره ۱۸، شماره ۶، ص ۹-۳۴۳.

عبدی، راحله؛ بیرشک، بهرام؛ محمود علیلو، مونا؛ اصغرنژاد، فهیمه (۱۳۸۵). *سوگیری تعبیر در اختلال هراس اجتماعی*. *پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۴(۱)، ص ۱۵۹-۱۴۳.

علوی، معصومه (۱۳۹۷). *مقایسه عوامل فراتشخیصی، صفات شخصیت و سازگاری شغلی - اجتماعی در افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی و افراد غیرمبتلا و بررسی موردی اثربخشی درمان یکپارچه‌نگر فراتشخیصی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان.

قربانی نوده، مارال (۱۳۹۳). *روابط ساختاری ابعاد سرشتی - منش شخصیت با علایم اختلال اضطراب منتشر در جمعیت غیربالینی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تبریز.

کوشکی، شیرین؛ شوندی، اعظم (۱۳۸۹). *ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه آگاهی فراشناختی و رابطه آن با اهداف پیشرفت در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوره دوم شهر شهربار. اندازه‌گیری تربیتی*، دوره ۱۰، شماره ۳۷، ص ۱۳۷-۱۶۷.

گروسی فرشی، تقی (۱۳۸۰). *رویکردی نوین در ارزیابی شخصیت (کاربرد تحلیل عاملی در مطالعات شخصیت)*. تهران: جامعه پژوه؛ دانیال.

مسعودنیا، ابراهیم (۱۳۸۸). *بررسی رابطه بین عزت نفس و اضطراب اجتماعی در دانشجویان دوره کارشناسی*. *دانشور رفتار*، سال ۱۶، شماره ۳۷، ص ۲۰-۱۶.

Adan, A., Grabulosa, J.M.S., Caci, H. & Natale, V. (۲۰۰۹). A reduced Temperament and Character Inventory (TCI-۵۶). Psychometric properties in a non-clinical sample. *Personality and Individual Differences*, ۴۶, p. ۶۸۷-۶۹۲.

Andrews, G., Henderson, S. & Hall, W. (۲۰۰۱). Prevalence, comorbidity, disability and service utilization. Overview of the Australian National Mental Health Survey. *British Journal of Psychiatry*, ۱۷۸, p. ۱۴۵-۱۵۳.

Feltz, D.L., Chase, M.A., Moritz, S.E. & Sullivan, P.J. (۲۰۰۸). A conceptual model of coaching efficacy: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Educational Psychology*, ۹۱(۴), p. ۷۶۵-۷۷۶.

- Kaplan, S.C., Levinson, C.A., Rodebaugh, T.L., Menatti, A. & Weeks, J.W. (۲۰۱۵). Social anxiety and the Big Five personality traits: the interactive relationship of trust and openness. *Cognitive Behavioral Therapy*, ۴۴(۳), p. ۲۱۲-۲۲۲.
- Llewellyn, D.L., Sanchez, X., Asghar, A. & Jones, L. (۲۰۰۸). Self-efficacy, risk taking, and performance in rock climbing. *Personality and Individual Differences*, ۴۵, p. ۷۵-۸۱.
- Mertol, S. & Alkin, T. (۲۰۱۶). Temperament and character dimensions of patients with adult separation anxiety disorder. *J Affect Disorders*, ۱۳۹, p. ۱۹۹-۲۰۳.
- Myers, N.D., Feltz, D.L. & Short, S. (۲۰۰۴). Collective efficacy and team performance: a longitudinal study of collegiate football teams. *Group Dynamics*, ۸(۲), p. ۱۲۶-۱۳۸.
- Nikčević, A.V., Marino, C., Kolubinski, D.C., Leach, D. & Spada, M.M. (۲۰۲۱). Modelling the contribution of the Big Five personality traits, health anxiety, and COVID-۱۹ psychological distress to generalised anxiety and depressive symptoms during the COVID-۱۹ pandemic. *Journal of Affective Disorders*, ۲۷۹, p. ۵۷۸-۵۸۴.
- Reifelts, B., Brück, C., Ethofer, T., Ritter, J., Weigel, L., Erb, M. & Wildgruber, D. (۲۰۱۷). Prefrontal mediation of emotion regulation in social anxiety disorder during laughter perception. *Neuropsychologia*, ۹۶, p. ۱۷۵-۱۸۳.
- Short, S.E., Sullivan, P. & Feltz, D.L. (۲۰۰۵). Development and preliminary validation of the collective efficacy questionnaire for Sports. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, ۹(۳), p. ۱۸۱-۲۰۲.
- Tashke, C. & Berani, W.B. (۲۰۱۶). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, ۵۲, p. ۳۹۷-۴۲۲.