



مقایسه ویژگی های شخصیت، کمرویی و جرئت ورزی در بین دانش آموزان ورزشکار انفرادی و گروهی دانش آموزان  
دختر متوسطه

منیره محمدی ارکنی<sup>۱</sup>، فاطمه علیجانی<sup>۲\*</sup>، سید سجاد حسینی<sup>۳</sup>، مهریه پناهی<sup>۴</sup>

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر ایران.

۲. \*گروه روان شناسی، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر ایران.

۳ و ۴. استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۲/۲۸ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۶/۱۰

### چکیده

پژوهش حاضر باهدف مقایسه ویژگی های شخصیتی، کمرویی و جرئت ورزی در بین دانش آموزان ورزشکار انفرادی و گروهی دختر دبیرستان شهرستان ابهر انجام گرفت. روش انجام این تحقیق به لحاظ ماهیت، از نوع علی-مقایسه ای بود. جامعه آماری این تحقیق کلیه دانش آموزان ورزشکار دختر دوره دوم متوسطه در شهرستان ابهر بودند (۱۰۱ نفر) و حجم نمونه بر اساس تعداد کل جامعه آماری انتخاب شد، به همین روی ۴۸ دانش آموز ورزشکار گروهی و ۳۵ دانش آموز ورزشکار انفرادی به پرسشنامه تحقیق پاسخ دادند. ابزار گردآوری داده های تحقیق پرسشنامه پنج عامل بزرگ شخصیت کاستا و مک کری، پرسشنامه کمرویی چک و باس (۱۹۸۳) و پرسشنامه جرئت ورزی گمبریل و ریچی (۱۹۷۵) بود. داده های به دست آمده با استفاده از نرم افزار تحلیلی-کاربردی SPSS نسخه ۲۰ مورد پردازش و تحلیل قرار گرفت. نتایج با توجه به مقدار آزمون T دو نمونه مستقل ( $t=1/87, P>0/05$ ) نشان داد بین دو گروه از لحاظ ویژگی های شخصیتی تفاوت معنی داری وجود ندارد. همچنین نتایج با توجه به مقدار آزمون T دو نمونه مستقل ( $P>0/05, t=1/66$ ) نشان داد که داد بین دو گروه ورزشکار گروهی و انفرادی از لحاظ کمرویی تفاوت معنی داری وجود ندارد از نظر مؤلفه های کمرویی نیز، نتایج نشان داد که در هر سه مؤلفه (عدم قاطعیت و نداشتن اعتماد به نفس، پریشانی و دوری گزینی و گستره کمرویی در ارتباط با افراد ناآشنا) ( $p > 0/05$ ) تفاوت معناداری مشاهده نشد. همچنین، نتایج نشان داد که دانش آموزان ورزشکار گروهی از میزان جرئت ورزی بالاتری نسبت به دانش آموزان ورزشکار انفرادی برخوردار هستند. همچنین نتایج تحلیل واریانس چند متغیری نشان داد که در ویژگی های شخصیتی دو گروه تنها در میانگین عامل سازگاری، تفاوت معنی داری وجود دارد.

**کلیدواژه ها:** ویژگی های شخصیتی - ورزش گروهی، ورزش انفرادی، کمرویی، جرئت ورزی، دانش آموز

امروزه مطالعه رابطه بین شخصیت و ورزش موضوع اصلی مطالعه در روانشناسی ورزشی است و قسمت مهم مقالات و اطلاعات که در جریان کنگره های اختصاصی ارائه می شود به این امر مربوط می شود (ابراهیمی مقدم، ۱۳۸۰) اگرچه شخصیت افراد از اوایل زندگی شکل می گیرد ولی بعضی از کارشناسان بر این باورند که شخصیت با تجارب بعدی تغییر می یابد و اصلاح می شود (باقری، ۱۴۰۱) و برخی از محققین نیز از ورزش به عنوان وسیله ای برای تربیت و شکل پذیری شخصیت یاد کرده اند که می توان به تحقیقات آمر<sup>۱</sup> (۱۹۹۸) اشاره کرد که نشان داد شجاعت گذشت انضباط، پشتکار ویژگی هایی هستند که از مشارکت در ورزش حاصل می شوند (نوروزی، ۱۳۹۶).

مطالعه رفتارهای فردی در ورزش و تأثیر عوامل روانی بر فعالیت های حرکتی از موضوعات مورد توجه روان شناسان ورزش است. روان شناسان ورزش به طور مداوم در پی یافتن اطلاعات جدید در زمینه چگونگی بهبود وضعیت روانی و سطح فعالیت ورزشی افراد در حیطه های مختلف ورزشی از جمله ورزش های تیمی و انفرادی هستند (محرم زاده، ۱۳۸۳). به همین منظور یکی از مفاهیمی که امروزه بسیار اهمیت یافته است، بررسی ویژگی شخصیتی<sup>۲</sup> ورزشکاران است. شخصیت یک مفهومی کلی است. بنابراین، بین روانشناسان مختلف برای تعریف ماهیت آن توافق نظر وجود ندارد (شولتز و شولتز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵؛ سید محمدی، ۱۳۹۱). بسیاری از روان شناسان معتقدند ساخت اصلی شخصیت آدمی از طریق پنج صفت کلی نشان داده می شود. بر اساس این مدل، شخصیت از پنج بعد اصلی تشکیل شده است که عبارت اند از: روان رنجور خوبی<sup>۴</sup> (N)، برونگرایی<sup>۵</sup> (B)، انعطاف پذیری<sup>۶</sup> (O)، سازگاری<sup>۷</sup> (A)، وظیفه شناسی<sup>۸</sup> (C). حجم انبوهی از تحقیقات در زبان های مختلف و با ابزارها و نمونه های متفاوت، اصلی بودن این پنج عامل را تأیید کرده و نشان داده اند. پنج عامل مذکور از اعتبار همگرا و اعتبار تفکیکی مطلوبی برخوردارند و طی تحول فرد نیز نسبتاً پایدار می ماند. بسیاری از محققان بر این عقیده اند که شناسایی ویژگی های شخصیتی ورزشکاران موفق و آموزش آن ها، راهی در جهت بهبود عملکرد و نتیجه مسابقات ورزشی می باشد (نادری، ۲۰۲۴).

امروزه یکی از مهم ترین چالش ها و دغدغه های نوجوانان، برقراری ارتباطات بین فردی و روابط موثر اجتماعی با دیگران در سطح جامعه است؛ و از آنجایی که یکی از بنیادها و شاخصه های اصلی سلامت روانشناختی و بهزیستی روانی افراد، داشتن روابط اجتماعی مناسب و مطلوب و داشتن توانایی جرئت ورزی است، به احتمال زیاد نقص در این ارتباطات و وجود کمروبی می تواند مشکلات اجتماعی و فردی بسیاری را برای نوجوان به همراه داشته باشد، به همین روی پرداختن به این موضوع در بین نوجوانان از اهمیت و ضرورت بالایی برخوردار است. (سیاری، ۲۰۲۵). از طرفی پژوهش های زیادی تاثیر فعالیت های بدنی و ورزش را بر کاهش مشکلات روحی به اثبات رسانده اند (نادری، ۲۰۲۴، کلانتری، ۲۰۲۵، کلامی فرد<sup>۹</sup> ۲۰۲۵ و...). به نظر می رسد که این کاهش استرس با افزایش و تقویت خصوصیت های شخصیتی ای همچون کاهش کمروبی و جرئت مندی همراه باشد. از دیگر مفاهیمی که روان شناسان ورزشی توجه ویژه ای به آن دارند جرئت مندی و کمروبی است. در هر جامعه بسیاری از افراد در سنین مختلف با انواع اختلال رفتاری و کاهش دهنده رشد شخصیت اجتماعی مواجه هستند. در بسیاری از زمان ها، کمروبی اصلی ترین مشکل و مانع رشد استعداد، خلاقیت ها و ایفای مسئولیت هاست.

1. Ames
2. Personality feature
3. Sholtz & Sholtz
4. Neuroticism
5. Extroversion
6. Flexibility
7. Compatibility
8. Loyalty

نظریه‌های زیباردو<sup>۱</sup> (۱۹۹۷ و ۲۰۰۰) در این راستا نشان داده است که فقدان جرئت مندی و کمروبی یک توجه بیش‌ازحد به خود درگیری‌های ذهنی به طریقه تفکر، احساسات و واکنش‌های جسمانی فرد کمرو است که می‌تواند در کمترین تأثیر آن شامل یک ناراحتی اجتماعی رقیق تا یک ترس اجتماعی شدید باشد. به اعتقاد او افراد کمرو از ابراز وجود می‌ترسند، توانایی جرئت مندی ندارند، درباره شیوه عکس‌العمل دیگران به خود بسیار حساس هستند و به‌سرعت هول می‌شوند و نشانه‌های اضطراب اجتماعی مانند زیادشدن ضربان قلب، سرخ شدن چهره و ناراحتی برخی از اعضای داخلی بدن را تجربه خواهند کرد. همچنین تحقیقات پیشین نشان داده است که کمروبی با قضاوت‌های غیرطبیعی از خود و بازداری رفتاری در موقعیت‌های اجتماعی (وادامن، دورکین و کونتی رامسندن<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰)؛ هراس اجتماعی، گرایش به انزوا و انگیزه پایین به موقعیت‌های چالش‌زا (گاستلا<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱)؛ الگوهای ضعیف ارتباطی، احساس تنهایی و عزت‌نفس پایین (هیسر، ترنر، بیدل و روکسان<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱)؛ افسردگی و گوشه‌گیری اجتماعی (کلاواس<sup>۵</sup>، ۲۰۰۹) و... همراه است. همچنین، پایین بودن میزان جرئت مندی با عزت‌نفس پایین (لین<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۰)، عملکرد تحصیلی پایین (تاگیبایگی<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۵)، و رفتارهای منفی از جمله مصرف مواد مخدر و... همراه است (میلمان<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۱).

با توجه به اینکه در پژوهش‌های بسیاری بر پیامدهای منفی و آسیب‌های ناشی از کمروبی و نداشتن جرئت ورزشی در روابط اجتماعی اشاره شده است، بنابراین باید عوامل مؤثر بر آن را شناسایی نمود از طرفی پژوهش‌های زیادی تأثیر فعالیت‌های بدنی و ورزش را بر کاهش مشکلات روحی به اثبات رسانده‌اند (محمدی فر و همکاران، ۱۳۸۸؛ عابدی، ۱۳۹۹؛ فاضل کلخوران، ۱۳۹۰؛ قاسم پور و همکاران، ۱۳۹۳؛ بابایی بناب و فتاح پور مردی، ۱۳۹۸ و...). یافته‌های تحقیق لیگانگ و ژانگ<sup>۹</sup> (۲۰۱۸) که به بررسی ورزشکاران و ویژگی‌های روان‌شناختی آن‌ها پرداخته است نیز نشان داده است که افراد ورزشکار تحت تأثیر فعالیت‌ها و مشارکت‌های گروهی و اجتماعی بسیاری که دارند از مهارت‌های ابراز وجود بالاتری برخوردار هستند و میزان کمروبی در آن‌ها در سطح پایین است و ورزش می‌تواند مهارت جرئت مندی را ارتقا دهد (بهره مند، ۱۴۰۳).

از دیگر سو، به‌زعم کلامی فرد (۲۰۲۵) نوجوانی دوره‌ای است که در آن دانش‌آموز بیش از هر زمان دیگری نیاز به راهنمایی، مشاوره و برقراری ارتباط مؤثر و مطلوب با دیگران دارد. نوجوان ضمن مشاورت با والدین و مربیان و معلمان خود، دست‌کم باید بداند که چگونه خود را بشناسد و از برخوردهای زیان‌بخش در محیط خانه و مدرسه پرهیز نماید، همچنین هویت افراد در دوره نوجوانی شکل می‌گیرد و در این دوره افراد شایستگی‌های اجتماعی و مهارت‌های ارتباطی - اجتماعی را کسی می‌نماید و شخصیت فرد در این دوره شکل می‌گیرد که می‌تواند تأثیر بسیار مهمی در آینده وی داشته باشد و اگر نوجوان به دلیل کمروبی و فقدان جرئت مندی نتواند نیازهای خود را پاسخ داده و تعامل مناسبی با والدین، معلمان، مدرسه، دوستان و... برقرار نماید، ممکن است با آسیب‌های جدی مواجه شود. از بین عوامل و متغیرهای بسیاری که به نظر می‌رسد می‌تواند پیش‌بینی‌کننده مهارت‌های جرئت ورزشی و کمروبی در نوجوانان باشد، این مطالعه به بررسی تأثیر عامل «ورزش کردن به‌صورت گروهی و انفرادی»<sup>۱۰</sup> می‌پردازد. مشارکت در میداین و مسابقات ورزشی و انجام ورزش‌های متفاوت در سطوح مختلف این احساس را برای افراد به وجود می‌آورد که اتفاقی مهم‌تر از نتایج ورزشی وجود دارد. این احساس بدین گونه است که گویی انرژی جدیدی به جمع وارد شده است و افراد شادی و لذت ناشی از مشارکت یک اتفاق ورزشی را تجربه خواهند کرد. ورزش می‌تواند یک فضای جذاب برای سلامت روح و روان افراد باشد که با تمرکز بر ورزش در ادوار کودکی و نوجوانی، اثرات مثبت و قابل‌توجه آن در دوره‌های بعدی زندگی ظهور خواهد کرد.

پژوهش های وسیعی در زمینه تأثیر فعالیت های ورزشی مختلف بر ویژگی های شخصیتی در دنیا انجام شده است. اما این مقوله در ورزش مدارس کشور به صورت علمی و تجربی جای خود را باز نکرده است به همین دلیل در این پژوهش به بررسی مقایسه ویژگی های شخصیتی دانش آموزان ورزشکار دختر و دختر در رشته های انفرادی و گروهی پرداخته می شود امید است نتایج حاصله از این پژوهش دریچه امیدی برای حل مشکلات شخصیتی دانش آموزان عزیز باشد.

## روش شناسی

روش تحقیق مدنظر به صورت علی مقایسه ای؛ از لحاظ غایت کاربردی و روش جمع آوری اطلاعات به روش پرسشنامه (روش پیمایشی) بوده است. در این تحقیق دو گروه از دانش آموزان ورزشکار گروهی و ورزشکار انفرادی دختر دبیرستان شهرستان ابهر با یکدیگر مقایسه و تحلیل شدند، و میزان کمروبی و ابعاد آن و مهارت جرئت ورزی و ابعاد آن در بین آن ها مقایسه و تحلیل شده است. جامعه آماری تشکیل دهنده این تحقیق همه دانش آموزان ورزشکار دختر دوره دوم متوسطه در شهرستان ابهر بودند. با توجه به اینکه روش تحقیق، مقایسه ای و تطبیقی است، دو گروه از دانش آموزان ورزشکار گروهی و ورزشکار انفرادی دختر دوره دوم متوسطه در شهرستان ابهر در این تحقیق مورد مقایسه قرار گرفته اند. براساس اطلاعات به دست آمده از کارشناس تربیت بدنی آموزش و پرورش شهرستان تعداد ورزشکاران دبیرستانی دختر را ۱۰۱ نفر برآورد نمود، در نتیجه حجم نمونه از کل جامعه آماری که در این پژوهش مشارکت کردند ۸۳ نفر می باشد. به همین روی ۴۸ دانش آموز ورزشکار گروهی و ۳۵ دانش آموز ورزشکار انفرادی در این تحقیق مشارکت کرده و بررسی شدند و به پرسشنامه تحقیق پاسخ دادند. روش نمونه گیری نیز با توجه به موضوع تحقیق، از تصادفی هدفمند بود؛ چراکه دانش آموزان ورزشکار گروهی و ورزشکار انفرادی باید در این تحقیق مقایسه و بررسی شوند

## ابزار پژوهش

**پرسشنامه پنج عامل بزرگ شخصیت:** این پرسشنامه توسط کاستا و مک کری (1992) [38] ایجاد شد که دارای ۶ سؤال است. شاخص های مورد بررسی شامل پنج عامل شخصیتی روان رنجور خوبی، برونگرایی، انعطاف پذیری، سازگاری و وظیفه شناسی می باشد که هر کدام از طریق ۱۲ گویه، اندازه گیری می شوند. تمامی گویه های این پرسشنامه، به صورت پنج گزینه ای (طیف لیکرت) پاسخ داده می شوند و هر گویه، امتیازی بین ۱ تا ۵ را به خود اختصاص می دهد. بر اساس نتایج تحقیق کاستا و مک کری (۱۹۹۲)، در هر کدام از شاخص های پنج گانه مورد بررسی، هر چه نمره پاسخگو بیشتر باشد، شدت شاخص مورد نظر نیز بیشتر خواهد بود. این پرسشنامه را گروسی فرشی (۱۳۸۸) به فارسی ترجمه کرده و روی دانشجویان ایران هنجاریابی شده است. در ایران نیز ضریب پایایی به دست آمده برای عوامل C-A-O-E-N به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۷۵، ۰/۸۰، ۰/۷۹، ۰/۷۹ بوده است (گروسی فرشی، ۱۳۸۸: ۷۱).

**پرسشنامه کمروبی چک و باس (۱۹۸۳):** این مقیاس ۲۰ ماده دارد و توسط چک و باس (۱۹۸۳) ساخته شده است و به صورت مقیاس پنج رتبه ای کاملاً مخالفم، مخالفم، موافقم تا کاملاً موافقم نمره گذاری می شود. این مقیاس دارای سه زیرمقیاس است با نام: ۱- کمبود قاطعیت و نداشتن اعتماد به نفس (۷ سؤال)، ۲- پریشانی و دوریگزینی (۷ سؤال)، و ۳- گستره کمروبی در ارتباط با افراد نا آشنا (۶ سؤال). مطالعه چیک و باس (۲۰۰۰) حاکی از همسانی درونی بالای این مقیاس (۰/۹۴) بوده است. همچنین روایی این مقیاس در سطح بالایی (بیش از ۰/۷۰) گزارش شده است. در ایران نیز روایی و پایایی این مقیاس در تحقیق حسین چاری و دلاورپور (۱۳۸۴) مورد تأیید قرار گرفته است و در این مطالعه با استفاده از روش تحلیل عاملی و روایی سازه، روایی و پایایی مقیاس مورد تأیید قرار گرفته است. همچنین در تحقیق برناو سواری (۱۳۹۹) میزان پایایی این متغیر به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ برآورد شده و تأیید شده است.

**پرسشنامه جرئت ورزی گمبریل و ریچی (۱۹۷۵):** این مقیاس دارای ۲۴ سؤال بوده و دارای چند گروه سؤال می باشد: رد کردن تقاضای غیر متعارف، گفتن کمبودها و محدودیت ها، تقاضا کردن، پیش دست شدن در شروع یک برخورد اجتماعی، گفتن حس خوب، داشتن احساسات مثبت، کنار آمدن و قبول نقدهای افراد، قبول تفاوت داشتن با دیگران، ابراز وجود در موقعیتهایی که

باید کمک داده شود، دادن بازخورد منفی. این مقیاس دارای ۲۴ ماده شش گزینه‌ای می‌باشد که از ۰ تا ۵ درجه بندی شده است. که امتیاز پایین نشان دهنده قاطعیت زیاد و امتیاز بیشتر نشان دهنده قاطعیت پایین‌تر است. همچنین این مقیاس سه مقیاس کوچکتر دارد که خرده مقیاس‌ها عبارتند از: ناراحتی از ابراز وجود، توانایی ابراز وجود و مهارت نه گفتن، توانایی برقراری ارتباطات اجتماعی و جرئت ورزشی در روابط. هر بعد دارای ۸ سؤال می‌باشد.

### یافته‌ها

داده‌ها از طریق پرسشنامه به دست آمد. نتایج پرسش نامه با نرم‌افزار SPSS مورد بررسی قرار گرفت و از نتایج (میانگین، درصد فراوانی شاخص‌ها، ضریب همبستگی، انحراف معیار و...) برای تحلیل و بررسی متغیرهای پرسشنامه استفاده کردیم. برای تحلیل فرضیات تحقیق نیز از آزمون‌های (تی با نمونه‌های مستقل) (بر اساس فرضیات مورد بررسی) استفاده شد.

۸۳ دانش‌آموز شرکت کننده در این تحقیق ۴۸ فرد (۵۷/۳ درصد) در ورزش گروهی و ۳۵ فرد (۴۲/۷ درصد) در ورزش فردی بودند. در گروه ورزش گروهی ۹/۳ درصد دارای سن ۱۵ سال، ۳۲/۶ درصد ۱۶ سال، ۳۷/۲ درصد ۱۷ سال و ۲۰/۹ درصد دارای سن ۱۸ سال بودند. در گروه ورزشی فردی ۳/۱ درصد دارای سن ۱۵ سال، ۳۴/۴ درصد ۱۶ سال، ۳۷/۵ درصد ۱۷ سال و ۱۸/۸ درصد دارای سن ۱۸ سال و ۶/۳ درصد دارای سن ۱۹ سال بودند.

جدول ۱ آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

۵۷/۰	۹۰/۰	۲۶	۰	۵۲/۶	۷۴/۸	۴۸	گروهی	ناراحتی ابراز وجود
۲۲/-۰	۴۷/۰	۲۸	۰	۷	۰۶/۱۳	۳۵	فردی	ابراز وجود
۱۸/-۰	۶۲/۰	۲۶	۰	۹۲/۶	۸۱/۱۰	۴۸	گروهی	توانایی ابراز وجود
۴۲/-۰	۳۹/۰	۳۲	۴	۴۷/۷	۳۱/۱۵	۳۵	فردی	
۲۸/-۰	۶۴/۰	۲۳	۰	۳۲/۶	۹۰/۸	۴۸	گروهی	جرئت ورزشی در روابط
۴۶/-۰	۳۰/۰	۳۰	۰	۳۶/۷	۵۹/۱۳	۳۵	فردی	
۱۰/۰	۸۲/۰	۶۹	۰	۹۷/۱۷	۴۶/۲۸	۴۸	گروهی	نمره کلی
۴۰/-۰	۳۹/۰	۸۴	۵	۲۰	۹۶/۴۱	۳۵	فردی	
۰۱/-۱	۳۰/۰	۳۰	۸	۵۴/۶	۴۱/۱۷	۴۸	گروهی	نبود قاطعیت و نداشتن
۷۴/-۰	۰۵/-۰	۳۲	۷	۶۵/۶	۰۶/۲۰	۳۵	فردی	اعتماد به نفس

۲۴/۰	۴۹/۰	۲۶	۸	۸۲/۳	۱۱/۱۶	۴۸	گروهی	پربشانی و دوری	کمرویی
۹۵/-۰	۳۸/۰	۲۵	۱۱	۰۵/۴	۹۳/۱۶	۳۵	فردی	گزینی	
۴۴/-۰	۲۳/۰	۲۶	۹	۳۴/۴	۷۴/۱۵	۴۸	گروهی	کمرویی در ارتباط با	
۵۲/-۰	۰۳/۰	۲۴	۱۰	۵۸/۳	۲۱/۱۷	۳۵	فردی	افراد ناآشنا	
۴۷/-۰	۵۰/۰	۸۲	۳۱	۶۷/۱۲	۲۷/۴۹	۴۸	گروهی	نمره کلی	
۸۴/-۰	۰۸/۰	۷۶	۳۳	۸۳/۱۲	۲۱/۵۴	۳۵	فردی		
۵۷/۰	۹۰/۰	۴۰	۱۶	۹۹/۵	۱۸/۲۷	۴۸	گروهی	روان رنجور	ویژگی‌ها
۲۲/-۰	۴۷/۰	۳۷	۲۰	۳۸/۵	۶۹/۲۵	۳۵	فردی		ی
۱۸/-۰	۶۲/۰	۳۸	۱/۲۰	۸۰/۴	۷۰/۲۶	۴۸	گروهی		شخصیتی
۴۲/-۰	۳۹/۰	۳۸	۲۰	۴۱/۴	۷۲/۲۶	۳۵	فردی	برونگرایی	
۲۸/-۰	۶۴/۰	۴/۳۷	۲۰	۴۲/۴	۶۴/۲۷	۴۸	گروهی		
۴۶/-۰	۳۰/۰	۲/۴۱	۹/۱۶	۲۹/۶	۷۷/۲۶	۳۵	فردی	انعطاف پذیری	
۱۰/۰	۸۲/۰	۳۸	۸/۱۷	۵۵/۵	۴۳/۲۶	۴۸	گروهی	سازگاری	
۴۰/-۰	۳۹/۰	۲/۴۱	۵/۱۸	۹۰/۵	۲۴/۲۶	۳۵	فردی		
۰۱/-۱	۳۰/۰	۵/۳۷	۲۰	۰۱/۵	۹۰/۲۷	۴۸	گروهی	وظیفه شناسی	
۷۴/-۰	۰۵/-۰	۲/۴۱	۲۰	۲۹/۶	۹۳/۲۶	۳۵	فردی		

در جدول ۱ ویژگی‌های توصیفی متغیرهای پژوهش نشان داده شده است. میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی متغیرهای گزارش شده است. قبل از بررسی فرضیه‌های پژوهش ابتدا پیش فرضها آزمون شدند. مقادیر چولگی و کشیدگی متغیرها با توجه به مقادیر جدول ۱، در بازه ۱- تا ۱ قرار گرفت، که نشان دهنده این است که داده‌ها از توزیع نرمال برخوردارند.

فرضیه کلی اول: میزان کمرویی در بین دانش‌آموزان ورزشکار انفرادی و گروهی دختر دبیرستان شهرستان ابهر با یکدیگر تفاوت دارد.

جدول ۲ نتایج بررسی مقایسه دو گروه نشان داد بین دو گروه از لحاظ کمرویی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ( $P > 0.05$ ،  $P > 0.05$ ).  
 $t =$  بنابراین فرضیه کلی اول پژوهش تأیید نمی‌گردد.

جدول ۲ نتایج بررسی فرضیه اول

گروه	متغیر	میانگین	انحراف معیار	مقدار t	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
	گروهی	۴۹/۲۷	۱۲/۶۷	-۱/۶۶	۸۱	۰/۱۰
	انفرادی	۵۴/۲۱	۱۲/۸۳			

فرضیه کلی دوم: میزان جرئت ورزشی در بین دانش‌آموزان ورزشکار انفرادی و گروهی دختر دبیرستان شهرستان ابهر با یکدیگر تفاوت دارد.

جدول ۴-۱۲ نتایج بررسی مقایسه دو گروه نشان داد بین دو گروه از لحاظ جرئت ورزشی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $P < 0/05$ ). نتایج میانگین در دو گروه‌ها نشان داد دانش‌آموزان ورزشکار گروهی از جرئت ورزشی بیشتری نسبت به دانش‌آموزان ورزشکار انفرادی برخوردارند (با توجه به اینکه نمره بالا در آزمون جرئت ورزشی نشان دهنده جرئت ورزشی کمتر می‌باشد) بنابراین فرضیه کلی دوم پژوهش تأیید می‌گردد و مشخص می‌گردد میزان جرئت ورزشی در بین دانش‌آموزان ورزشکار انفرادی و گروهی دختر دبیرستان شهرستان ابهر با یکدیگر تفاوت معناداری دارد.

جدول ۳ نتایج بررسی فرضیه دوم

گروه	متغیر	میانگین	انحراف معیار	مقدار t	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
	گروهی	۲۸/۴۶	۱۷/۹۷	-۳/۰۶	۸۱	۰/۰۰۳
	انفرادی	۴۱/۹۶	۲۰			

فرضیه کلی دوم: ویژگی‌های شخصیتی در بین دانش‌آموزان ورزشکار انفرادی و گروهی دختر دبیرستان شهرستان ابهر با یکدیگر تفاوت دارد.

جدول ۴ نتایج بررسی مقایسه دو گروه نشان داد بین دو گروه از لحاظ ویژگی‌های شخصیتی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ( $P > 0/05$ ,  $t = 1/87$ ). بنابراین فرضیه کلی سوم پژوهش تأیید نمی‌گردد.

جدول ۴ نتایج بررسی فرضیه سوم

گروه	متغیر	میانگین	انحراف معیار	مقدار t	درجه آزادی	سطح معنی داری
	گروهی	34/2	۱۳,۸۵	۱,۸۷	۸۱	۰/۰۹
	انفرادی	۳۵/۷۲	۱۴,۵۲			

جدول ۵: نتایج تحلیل واریانس چند متغیری تفاوت دو گروه در عوامل شخصیتی

متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری
روان رنجوری	۲۳/۲۰	۱	۲۳/۲۰	۰/۴۹	۰/۴۸۷
برون گرایی	۴۳/۵۴	۱	۴۳/۵۴	۱/۴۰	۰/۲۳۹
گشودگی	۰/۶۵	۱	۰/۶۵	۰/۰۲۸	۰/۸۶۷
سازگاری	۱۷۷/۹۶	۱	۱۷۷/۹۶	۶/۴۴	۰/۰۱۲
وظیفه شناسی	۳۵/۷۲	۱	۳۵/۷۲	۰/۶۸	۰/۴۱۰

اطلاعات جدول ۵، حاکی از آن است که دو گروه تنها در میانگین عامل سازگاری، تفاوت معناداری دارند؛ به این ترتیب که میانگین گروه ورزشکاران تیمی بالاتر از گروه ورزشکاران انفرادی است.

### بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر، مقایسه ویژگی های شخصیت، کمروبی و جرئت ورزی در بین دانش آموزان ورزشکار انفرادی و گروهی دانش آموزان دختر متوسطه شهرستان اهر بود. نتایج بررسی مقایسه دو گروه نشان داد بین دو گروه از لحاظ کمروبی تفاوت معنی داری وجود ندارد. نتایج تحقیق ما با یافته های بعضی از تحقیقات گذشته نیز مطابقت دارد به عنوان نمونه با نتایج تحقیق عبدالصالح زر، زینب شناسا، محمد امین احمدی، سلمان علوی، (۱۳۹۵) ذوالاکتاف، دکتر وحید؛ جواهری مریم؛ مرنندی، دکتر سید محمد؛ قاسمی، دکتر غلامعلی (۱۳۸۷) در این پژوهش ها نیز. نتایج بررسی مقایسه دو گروه نشان داد بین دو گروه ها از لحاظ زیر مولفه های پریشانی و دور گزینی، عدم قاطعیت و عدم اعتماد به نفس تفاوت معنی داری وجود ندارد. در حال حاضر و عصر مدرنیته یا به اصطلاح پست مدرن ورزش، ورزشکاران و انسان های درگیر با فعالیت های ورزشی در جوامع و حتی دولت ها از اهمیت بالایی برخوردار هستند و

گروه زیادی از مردم به شکل‌های مختلف و متفاوت با آن رابطه دارند. بعضی از مردم، به صورت حرفه‌ای ورزش می‌کنند و گروهی ورزشکار آماتور. یافته‌های تحقیق حاضر نیز نشان داد که دختران دانش‌آموزی که به ورزش گروهی و انفرادی می‌پرداختند از میزان کمروبی متفاوتی برخوردار نبودند. افراد کمرو از اینکه خودشان را در بین افراد نشان دهند می‌ترسند، همچنین درباره طریقه واکنش دیگران به خودشان خیلی حساس هستند و به سرعت هول می‌شوند و نشانه‌های فیزیولوژیکی استرس مانند بالا رفتن ضربان قلب، قرمز شدن صورت و حتی برخی بیماری‌های مزمن داخلی را تجربه خواهند کرد، افراد کمرو به جنبه‌های منفی شخصیت خودشان بیش از حد بها می‌دهند، آن‌ها نقاط ضعف خودشان را بسیار بزرگ و نقاط قدرت یا به اصطلاح قوت خود را کم ارزش می‌پندارند. افراد کمرو علاوه بر اینکه تصویری منفی از خود در فکر خودشان می‌پرورند، بلکه درباره خود به قضاوت کردن‌های غیر معقول و دور از انصاف می‌پردازند و این حس را در خود به وجود می‌آورند که کسی آن‌ها را قبول ندارد...؛ اما بر اساس نتایج ورزش کردن به صورت گروهی و انفرادی می‌تواند این رفتارها را در فرد بکاهد و میزان کمروبی را کاهش دهد (نظریات کیت (۲۰۰۷)). ورزش کردن و انجام فعالیت‌های منظم جسمانی با کاهش میزان استرس‌ها و افزایش شادابی و نشاط در فرد همراه است، و فرد با حضور در فعالیت‌های ورزشی، گستره ارتباطات اجتماعی خود را وسیع نموده و با افراد زیادی هم کلام می‌شود، صحبت می‌کند و احساس ترس و خجالت از روابط اجتماعی که ناشی از کمروبی است در وی کاهش می‌یابد (شیرزادی و همکاران، ۱۳۹۶). چنانچه در مطالعات پیشین نیز بارها ذکر شده است که اصولاً همه کسانی که ورزش می‌کنند، می‌گویند که بعد از انجام دادن حرکات ورزشی احساس شادی می‌کنند و حس خوب و مناسبی به آنان دست می‌دهد؛ روحیه آن‌ها بهتر شده و اعتمادبه‌نفس بیشتری پیدا می‌کنند و این حس باعث بهتر شدن کارکردهای ذهنی و توانایی‌های عملی خواهد شد. انجام دادن ورزشی‌های گروهی و حتی ورزش‌های انفرادی با دوستان و برقراری ارتباط با آن‌ها در بیرون از سالن‌های ورزشی اثرات مثبت اجتماعی زیادی به همراه خود خواهد داشت و با افزایش روابط اجتماعی و ارتقای عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس در فرد، میزان کمروبی کاهش می‌یابد (هاگس ۴۴، ۱۹۸۴ به نقل از شیرزادی و همکاران، ۱۳۹۶).

در هر صورت با بررسی‌های صورت گرفته میزان کمروبی در بین دانش‌آموزان ورزش کارگروهی و ورزشکار انفرادی تفاوت معناداری ندارد و هر دو گروه از مشکل کمروبی برخوردار نیستند و بیشتر افراد ورزشکار دارای اعتمادبه‌نفس هستند. این نشان می‌دهد ورزش در هر صورت بر کاهش میزان کمروبی و افزایش اعتمادبه‌نفس افراد اثر مثبت داشته است. همچنین نتایج تحقیق نشان داد که دانش‌آموزان ورزشکارگروهی از جرئت ورزشی بیشتری نسبت به دانش‌آموزان ورزشکار انفرادی برخوردارند. از نظر مؤلفه‌های جرئت ورزشی نیز، نتایج نشان داد که دانش‌آموزان ورزشکار گروهی در هر سه مؤلفه (ناراحتی از ابراز وجود، توانایی برقراری ارتباطات اجتماعی و توانایی ابراز وجود و مهارت نه گفتن) وضعیت مطلوب‌تری نسبت به دانش‌آموزان ورزشکار انفرادی دارند. یافته‌های تحقیق ما با نتایج برخی از پژوهش‌های پیشین همسو بوده و هماهنگ است، از جمله با یافته‌های پژوهش، علیرضا زمانی، علی مرادی (۱۳۸۸) سیده سمیه حسینی، سیدحمید آتش پور، غلامرضا شریفی (۱۳۹۴) جلیل مرادی، فردین زارعی (۱۳۹۷) خسروی شیرین، حقایق سیدعباس (۱۳۹۶) دکتر امت کوهن (۲۰۱۰) لیگانگ و ژانگ ۴۵ (۲۰۱۸)، در این مطالعات اثربخشی ورزش کردن به صورت گروهی بر ارتقای مؤلفه‌های مربوط به جرئت مندی در گروه‌های مختلف تأیید شده است که با نتایج تحقیق ما هماهنگی دارد. در تبیین یافته‌های تحقیق و تاثیر ورزش گروهی بر افزایش مهارت‌های جرئت ورزشی باید گفت که حضور در بازی‌ها، مسابقات و رشته‌های ورزشی گروهی باعث می‌شود تا افراد با محیط جامعه آخت شوند و به راحتی دوستان خوب و سالم انتخاب کنند که باعث افزایش مهارت‌های جرئت ورزشی می‌شود. به عنوان مثال در ورزشی گروهی مثل فوتبال تا افراد با یکدیگر دوست نشوند و اصطلاحاً آخت نشوند نمی‌توانند با هم خوب بازی کنند و روی بازی یکدیگر شناخت کافی ندارند. در نتیجه کم کم زمینه پیدا کردن دوست‌های جدید و بیشتر در ورزشکاران گروهی بیشتر می‌شود و با افراد غریبه بیشتر آشنا می‌شوند تا جرئت ورزشی بیشتری داشته باشند. به نظر می‌رسد یکی دیگر از دلایل افزایش جرئت در بین دانش‌آموزان ورزشکار گروهی، برخوردهای لفظی، فیزیکی و روحی شدید متقابل بین اعضای تیم با تیم مقابل می‌باشد. مهارت‌های جرئت ورزشی به معنی ارائه پاسخ‌های متفاوت و تصمیم‌گیریهایی انعطاف پذیر در موقعیت‌های مختلف و از قبل تعیین نشده است که با تزلزل و تردید در موقعیت‌های اجتماعی مغایر می‌باشد جرئت ورزشی

رفتاری است که افراد را توانا می‌کند تا در محیط داخل اجتماع بتوانند به نفع خودشان عمل کنند و بدون اینکه هیچ واژه‌های داشته باشند به خودشان و توانایی‌های خودشان متکی باشند. احساسات خودشان را برای مردم به آسودگی بگویند و با رعایت کردن به حقوق دیگر افراد در محیط اجتماعی. حق خودش را از دیگران بگیرد. مهارت جرئت ورزی به معنی توانایی ابراز خویشتن به صورت واضح و مناسب، بها دادن به احساس و فکر خود و شناختن نقاط قوت و ضعف خود می‌باشد. جرئت مندی و ابراز وجود دارای مؤلفه‌هایی به شرح زیر می‌باشد: حق انجام دادن هر کاری که نقض کننده حقوق افراد دیگر نباشد، حق صحبت کردن در جمع به راحتی، حق استقلال در خرید و انتخاب در خرید، حق تغییر دادن شرایط موجود، حق بیان کردن خواسته‌های خود، حق تمرکز کردن، حق کنترل ذهن و فکر خود در مواقع حساس، حق داشتن آرامش، حق احساس امنیت، حق گرفتن چیزی که در ازای آن پولی پرداخت کرده، حق استقلال ذهنی، شخصیتی و...، حقوق مربوط به "نه" گفتن، حق اینکه به ما احترام گذاشته شود؛ از این نظر داشتن - چنین مهارت‌هایی برای دختران نوجوان از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است و یافته‌های تحقیق نیز نشان داد که گروهی ورزش کردن می‌تواند این مهارت‌ها را در دانش‌آموزان افزایش دهد. (مظلوم و همکاران، ۱۳۹۴). دانش‌آموزان دختر نوجوان با انجام فعالیت بدنی مناسب به صورت گروهی ضمن بهره مندی از فواید جسمی و بهداشتی کارکردهای روان شناسی و اجتماعی خود را نیز توسعه می‌دهند. ورزش گروهی به عنوان مجموعه‌ای از رفتارهای نظامند، که در نتیجه نشاط، شادی، ایثار و از خود گذشتگی، سرزندگی، با هم بودن و فعالیت بیشتر و در برابر ترس، افسردگی، نگرانی، استرس و هول شدن کمتر خواهد بود. این ملزومات با ویژگی جرئت مندی و افزایش اعتماد به نفس و مهارت‌های ابراز وجود در دانش‌آموزان همراه است

نتایج تحلیل واریانس چند متغیری نشان داد که در ویژگی‌های شخصیتی دو گروه تنها در میانگین عامل توافق، تفاوت معنی‌داری وجود دارد و میانگین گروه ورزشکاران تیمی بالاتر از گروه ورزشکاران انفرادی است. این یافته‌ها با نتایج دو پرسک و همکاران (۲۰۱۱)، پژوهش مارکس و همکاران (۲۰۱۱)، اعتماد نیا و بشارت (۱۳۸۸) و بشارت (۱۳۸۶) همخوانی دارد؛ اما با نتایج پژوهش ویلی و همکاران (۲۰۰۳) همخوانی ندارد. بر اساس یافته‌های به دست آمده می‌توان تبیین کرد که در ورزش‌های تیمی برخلاف ورزش‌های انفرادی به دلیل حضور افراد در کنار هم به عنوان هم تیمی و لزوم همسازي و اتفاق نظر با یکدیگر در جهت رسیدن به اهداف مشترک تیم، ورزشکاران توجه بیشتری به هم تیمی‌های خود دارند و میل مساعدت و توافق بیشتری نشان می‌دهند.

نظر به اینکه هیچ پژوهشی خالی از محدودیت نیست، از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به قلمرو مکانی و زمانی مطالعه اشاره کرد، زیرا این مطالعه بر جامعه ورزشکاران تیمی و انفرادی غرب تهران و با نمونه محدود صورت گرفته است و لذا نمی‌توان یافته‌های آن را به سایر شهرها و بخش‌ها تعمیم داد و در صورت تعمیم دهی باید جوانب احتیاط رعایت شود.

هم‌چنین مطابق با یافته‌های پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود مطالعات دیگری در سایر جوامع و با نمونه‌های وسیع‌تری صورت گیرد، تمرکز بیشتری بر راهکارهای مقابله با اضطراب و بهبود تصویر بدنی ورزشکاران معطوف گردد و در مسیر شناخت ویژگی‌های شخصیتی و تأثیر آن بر عملکرد ورزشی ورزشکاران، در طی تمرین و مسابقه اهتمام ورزیده شود. در سطح کلان و نیز با عنایت بر نقش بسزای متغیرهای روانی بر موفقیت ورزشکاران پیشنهاد می‌شود متصدیان و مسئولان ورزشی کشور با برگزاری کارگاه‌ها، دوره‌های آموزشی و دانش‌افزایی برای مربیان و ورزشکاران گام مهمی در جهت تلفیق هر چه بهتر ابعاد روانی در حوزه ورزش بردارند.

## منابع

- اسدی، رضا، رقیه، سید اسماعیل. (۱۳۸۸). بررسی و مقایسه جرات‌ورزی اضطراب، افسردگی و فشار روانی در افراد بینا و نابینا. ماهنامه تعلیم و تربیت استثنائی
- باقری، مرتضی، زارعی، علی و اشرف گنجویی، فریده. (۱۴۰۱). تأثیر ویژگی‌های شخصیتی و سرمایه روان‌شناختی بر تعهد ورزشی (مطالعه موردی کارکنان وزارت ورزش و جوانان) نشریه. مطالعات روان‌شناسی ورزشی.
- بهره مند، محمود، کشتی دار، محمد، مستحفظیان، مینا و کریمیان، جهانگیر. (۲۰۲۳). مدلسازی کمی عوامل مؤثر بر برندسازی ویژگی‌های شخصیتی داوطلبان ورزشی در رویدادهای ورزشی دانشگاهی ایران. نشریه مدیریت ورزشی
- برنا، محمدرضا، سواری، کریم (۱۳۹۹). ارتباط ساده و چندگانه عزت‌نفس، احساس تنهایی و ابراز وجود با کمرویی. یافته‌های نو در روان‌شناسی (روان‌شناسی اجتماعی).
- بشیرپور، محراب؛ سلیمی، محمدحسین و فرح بخش، کیومرث (۱۳۹۲). مقایسه میزان اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر رویکرد وجودی و شناختی رفتاری بر کاهش کمرویی دانش‌آموزان پسر دبیرستانی. نشریه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی
- پوپ، آیس، مک‌هیل، سوزان، کریهد، ادوارد. (۱۳۸۵). افزایش احترام به خود در کودکان و نوجوانان (ترجمه پریسا تجلی). تهران: انتشارات رشد.
- سیاری، نرجس. امید، شاهین و میرزاآقاجانی، آسیه. (۲۰۲۵). ارتباط ورزش گروهی با سلامت روان و شکل‌گیری شخصیت زندانیان در دوران بیماری کووید-۱۹. مطالعات عملکردی در روانشناسی ورزشی
- جعفری، علیرضا و مهر افزون، داریوش (۱۳۹۲). تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر کمرویی نوجوانان. نشریه تحقیقات روان‌شناختی.
- مرادی، جلیل و زارعی، فردین. (۱۳۹۷). ارتباط استحکام ذهنی و تعهد ورزشی ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی. مطالعات روان‌شناسی ورزشی،
- جلیلی نیکو، سعید. (۱۳۹۸). کاهش میزان کمرویی در دانش‌آموزان ابتدایی مدرسه شهید ناصری تهران. پویش در آموزش علوم انسانی
- خسروی شیرین، سید عباس حقایق (۱۳۹۶). مقایسه فعالیت سیستم‌های مغزی رفتاری بین ورزشکاران رشته‌های ورزشی انفرادی و گروهی. مقاله نشریه: عصب روانشناسی
- حسن مرادی آزادبخت، سیده رقیه نوریان تیزابی، فرزانه کوشکی (۱۳۹۴). مقایسه ویژگی‌های شخصیتی و حالات خلقی ورزشکاران رشته‌های ورزشی انفرادی و گروهی شهرستان کوه‌دشت. اولین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران
- حیدری هنگامی، مهرگان و نادری، نادره (۱۳۹۷). میزان جرئت ورزشی و ارتباط آن با پیشرفت تحصیلی دانشجویان در دانشکده پزشکی بندرعباس. راهبردهای توسعه در آموزش پزشکی.
- رجبی، غلامرضا و عباسی، قدرت اله (۱۳۹۰). بررسی رابطه خودانتقادی، اضطراب اجتماعی و ترس از شکست با شرم درونی شده در دانشجویان. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره (مطالعات تربیتی و روان‌شناسی)
- رحمانی، رعنا؛ بنی‌اسدی، حسن (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش ارتباط غیرکلامی بر کاهش کمرویی. نشریه اندیشه و رفتار.

- س. رابرتس، گلین و س. اسپسنگ، کوئن و ل. پمبرتن، سینتال - روانشناسی ورزشی، چاپ اول - مترجمین: محمد کاظم واعظ موسوی و معصومه شجایی (۱۳۸۲). تهران: انتشارات رشد.
- سادوک، ویرجینیا؛ سادوک، بنجامین (۲۰۰۷). خلاصه روانپزشکی علوم رفتاری روانپزشکی بالینی. ترجمه حسن رفیعی، فرزین رضاعی (۱۳۸۷)، تهران: انتشارات ارجمند.
- حسینی سیده سمیه، آتش پور سیدحمید، (۱۳۹۴). بررسی رابطه سبک اسنادی، سرسختی وانگیزه پیشرفت در ورزشکاران ورزش های انفرادی و گروهی. مطالعات راهبردی ورزش و جوانان
- شولتز، دوان، شولتز، سیدنی. آلن. (۱۳۷۸). نظریه های شخصیت. (ترجمه یحیی سید محمدی). (ویرایش دوم). تهران: نشر ویرایش.
- عباس نیا، محمد (۱۳۷۸)، تأثیر آموزش جرئت ورزی و عزت نفس پسران کم جرات (به شیوه شناختی)، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی؛
- عبدالصالح زر، زینب شناسا، محمد امین احمدی، سلمان علوی، (۱۳۹۵). رابطه اضطراب مربیان با اضطراب ورزشکاران در ورزش های انفرادی و گروهی. دومین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران - ۱۳
- زمانی، علیرضا، مرادی، علی (۱۳۸۸). مقایسه اضطراب صفتی، مؤلفه های اضطراب حالتی و اعتماد به نفس در ورزشکاران ورزش های گروهی و ورزش های انفرادی نشریه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی «
- قاسم پور عبدالله، جودت حیدر، سلیمانی معصومه (۱۳۹۳). مقایسه بهزیستی روان شناختی در دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان.
- کلانتری، شاهین، نمازی زاده، فتحی رضایی، بادامی، & رخساره. (۲۰۲۵). بررسی رابطه تصویر تاریک شخصیت با کارکرد اجرایی در بین ورزشکاران جهان. رفتار حرکتی.
- منتظرغیب، طیبه و قدسی، احقر (۱۳۸۸). رابطه هوش هیجانی با میزان کمرویی دانشجویان دانشگاه. روان شناسی کاربردی
- نعامی، عبدالزهرا؛ شمس علی زاده، نسیم و عبدی، علی (۱۳۹۵). اثربخشی برنامه آموزش مهارت جرئت ورزی بر میزان کمرویی و خودپنداره کلی دختران نوجوان. زن و جامعه (جامعه شناسی زنان).
- نادری، عین اله، شعبانی، علی (۲۰۲۴). مروری نظام مند بر ارتباط ویژگی های شخصیتی با آسیب های ورزشی براساس مدل استرس - آسیب ورزشی. دوماهنامه علمی - پژوهشی طب توانبخشی
- نوروزی، حسن و محمدی، شهناز. (۱۳۹۶). مقایسه ویژگی شخصیتی، تصویر بدنی و میزان اضطراب در ورزشکاران ورزش های تیمی و انفرادی. مطالعات راهبردی ورزش و جوانان

## References

- Alm, C. (2006). The role of attribution and self focused attention for shyness. (7thed), inkoping: L inkoping University.
- Ames D. 2009. Pushing up to a point: Assertiveness and effectiveness in leadership and interpersonal dynamics. *Research in Organizational Behavior*.; 29: 111 -33.
- Arslan, C. (2001). Anger, self -esteem, and perceived social support in adolescence. *Social Behavior and Personality*, 37: 555-564.
- Cheek, J. M., & Buss, A. H. (2000). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(4): 330-339.
- Cox, B., MacPherson, P., Enns, M. W. (2005). Psychiatric correlates of childhood shyness in a nationally representative sample. *Behaviour Research and Therapy*; 43: 1019-1027.
- Greenleaf C, Boyer E, Petrie T. High School Sport Participation and Subsequently Psychological Well Being and Physical Activity: The Mediating Influences of Body Image, Physical Competence, and Instrumentality. *J Sex Rol* 2009; 61(3):714-26.
- Guastella, A. (2011). A Cure for SHYNESS. *Australasian Science*, 30: 3533.
- Heiser, N. A. (2011). Turner SM, Beidel DC, Roxann RN. Differentiating social phobia from shyness. *Journal of Anxiety Disorders*, 23: 469- 476.
- Guastella, A. (2011). A Cure for SHYNESS. *Australasian Science*, 30: 3533.4
- Heiser, N. A, Turner, S. M & Beidel, D. C, (2003). Shyness: relationship to social phobia and other psychiatric disorders. *Behavior Research and Therapy*, 41, 2,209-221.
- Kavas, A. B. (2009). Self-esteem and health-risk behaviors among Turkish late adolescents. *The journal Adolescence*, 44: 187-198.
- kooltuo. Kilkus SP. Self -assertion and nurses: a different voice. *Nursing* 1990;38(3):143-5, 35.
- Krawczynski M, Olszewski H. Psychological wellbeing associated with a physical activity programmed for persons over 60 years old. *Psychol Sport Exer* 2000;1(1): 57-63.
- Lin Y-R, Shiah I-S, Chang Y-C, Lai TJ, Wang K-Y, Chou K -R. Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. *Nurse education today*. 2010;24(8):656-65.
- Mark, S. Allen, Iain Green lees and Marc - Jones. (2011). "An investigation of the five - factor model of personality and coping behavior in sport". *Journal of sport sciences*. Vol. 29, No. 8, PP: 481-850.
- Meilman PW, Pattis JA, KrausZeilmann D. Suicide attempts and threats on one college tlaeH. campus: Policy and practice. *Journal of American College* 2011;42(4):147-54.
- Scott, S. (2006). The medicalisation of shyness: from social misfits to social fitness. *Sociology of Health and Illness*, 2,133-135.
- Stuart, G.W., & Sundeen, S.J. (1995). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. Fifth Edition, St. Louis: Mosby.
- Wadman, R., Durkin, K., Conti-Ramsden, G. (2010). Self-Esteem, Shyness, and Sociability in Adolescents with Specific Language Impairment. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 51(4): 938-9.
- Wadman, R., Durkin, K., Conti-Ramsden, G. (2010). Self-Esteem, Shyness, and Sociability in Adolescents with Specific Language Impairment. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 51(4): 938-9.
- Zimbardo, P. G. (2000). *The Shy Child: A Parent's Guide to Preventing and Overcoming Shyness from Infancy to Adulthood*. New York: McGraw-Hill.

# **A Comparison of Personality Traits, Shyness, and Assertiveness among Individual and Team Female High School Athletes**

Monireh Mohammadi<sup>1</sup>, Fatemeh Alijani<sup>2</sup>, Seyed Sajad Hoseini<sup>3</sup>, Mehrieh Panahi<sup>4</sup>

1. Department of physical education and sport science, Abhar branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran

2. Corresponding Author: Department of Psychology, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran.

3. Department of physical education and sport science, Abhar branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran

4. Department of physical education and sport science, Abhar branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran

## **Abstract**

The present study was conducted with the aim of comparing personality traits, shyness and assertiveness among female individual and group high school student athletes in Abhar city. The statistical population of this study was all female student athletes in the second year of high school in Abhar city (101 people) and the sample size was selected based on the total number of the statistical population, therefore 48 student team athletes and 35 student individual athletes responded to the research questionnaire. The data obtained were processed and analyzed using the SPSS version 20 analytical-functional software. The results, according to the value of the two-sample T-test ( $P > 0.05$ ,  $t = 1.87$ ), showed that there was no significant difference between the two groups in terms of personality traits. Also, the results, according to the value of the two-sample T-test ( $P > 0.05$ ,  $t = 1.66$ ), showed that there was no significant difference between the two groups of team and individual athletes in terms of shyness. In terms of shyness components, the results of the two-sample T-test showed that there was no significant difference in all three components (indecisiveness and lack of self-confidence, distress and avoidance, and the extent of shyness in relation to unfamiliar people) ( $p > 0.05$ ). Also, the results, according to the value of the two-sample T-test ( $p < 0.05$ ), showed that team athlete students have a higher level of boldness than individual athlete students.

**Keywords:** Personality Traits, Shyness, Assertiveness