



## فصلنامه پژوهش‌های کاربردی در مشاوره

مقایسه ویژگی‌های شخصیت، سبک‌های مقابله‌ای با افسردگی زناشویی در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر اهواز  
مینا خسروی<sup>۱</sup> و غلامرضا زورمند<sup>۲</sup>

۲۹

دوره ۸، شماره ۲، پیاپی ۲۹  
تابستان ۱۴۰۴

مقاله علمی

تاریخ دریافت:  
۱۴۰۳/۱۲/۰۶  
تاریخ پذیرش:  
۱۴۰۴/۰۲/۳۰  
صص: ۱۳۷-۱۵۹

شاپا چاپی: ۵۳۲۲-۲۶۷۶



Q4

### چکیده

هدف پژوهش حاضر مقایسه ویژگی‌های شخصیت، سبک‌های مقابله‌ای با افسردگی زناشویی در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر اهواز در سال ۱۴۰۳ بود. این پژوهش به لحاظ هدف از جمله تحقیقات کاربردی بود که به لحاظ شیوه کنترل متغیرها یک پژوهش آزمایشی بود که با شیوه پس رویدادی (علی مقایسه‌ای) انجام شد. جامعه آماری کلیه زنان ورزشکار و غیر ورزشکار شهر اهواز هستند که جهت دسترسی به نمونه ورزشکار از چهار منطقه اهواز و ۲۰ باشگاه به صورت تصادفی خوشه‌ای نمونه‌های ورزشکار و گروه شاهد به صورت در دسترس انتخاب شدند. جامعه آماری را هم کلیه زنان متأهل ۲۵ الی ۷۵ سال تشکیل دادند که از این تعداد ۱۵۰ نفر انتخاب شدند. ابزار پرسشنامه پنج عاملی شخصیت نئو (NEO-FFI) (۱۹۸۵)، پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای (CSQ) (راجر ونجاریان؛ ۱۹۹۳) و مقیاس دلزدگی زناشویی (CBM) پاینز (۱۹۹۶) بود. برای آزمون فرضیه‌ها از آزمون t مستقل و وابسته استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در این تحقیق از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ استفاده شد. در این پژوهش سطح معنی‌داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. نتایج نشان داد بین ویژگی‌های شخصیت، سبک‌های مقابله‌ای و افسردگی زناشویی در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر اهواز رابطه وجود دارد. با توجه به یافته‌های پژوهش به کارگیری برنامه آموزش سبک‌های مقابله‌ای جهت کاهش دلزدگی زوجین پیشنهاد می‌شود.

**کلیدواژه‌ها:** ویژگی‌های شخصیت، سبک‌های مقابله‌ای و افسردگی زناشویی.

۱. کارشناسی ارشد، گروه آموزشی روانشناسی-گرایش عمومی، واحد ایذه، دانشگاه آزاد اسلامی، ایذه، ایران.

m.khosravi20201@gmail.com

۲. گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده جامعه و رسانه، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، اهواز، ایران. (نویسنده

مسئول) ygholamreza@gmail.com

## مقدمه

با توجه به نقش زنان در جامعه و بخصوص نقش تربیتی آنان در تربیت فرزندان و الگوپذیری فرزندان از آنان، توجه به ورزش زنان و به طبع آن سلامت آنان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است چراکه زنان به واسطه شرایط وجود در جامعه و استفاده از تکنولوژی نوین در فرایند زندگی، کمتر به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند (بابازاده و نجف زاده، ۱۴۰۰). این باور وجود دارد که افراد ورزشکار<sup>۱</sup> دارای ویژگی‌های شخصیتی<sup>۲</sup> متفاوتی نسبت به افرادی هستند که ورزشکار نیستند. طبق گفته‌های فارس و چاپلین<sup>۳</sup>، «شخصیت به‌عنوان الگوی منحصر به فردی از ویژگی‌ها، افکار، احساسات و رفتارهایی تعریف شده است که یک فرد را از دیگری متمایز می‌کند و در طول زمان و موقعیت‌ها تداوم می‌یابد». ویژگی‌های شخصیتی در یک سلسله‌مراتب ساختاری سازمان‌دهی می‌شوند. شخصیت ورزشی محصول میراث زیستی و فرهنگی است. ساختار روانی یک فرد را از طریق رفتار او آشکار می‌کند. در واقع، این کیفیت رفتار کلی یک فرد است (هاروی<sup>۴</sup>، ۲۰۲۴). در بررسی مطالعات متعدد پیشه، تپه، دادرس و پروین<sup>۵</sup> (۲۰۲۳) نشان می‌دهد که برای کار در ورزش‌های برخوردی، سطح بالایی از تکانش‌گری به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده موفقیت در ورزش ضروری است و نشان‌دهنده ویژگی‌های شخصیتی خشن در ورزشکار نیست. همچنین بیانگر آن است که شرکت در فعالیت‌های ورزشی راه‌حل مناسبی برای کاهش میزان پرخاشگری افراد است و تفاوتی در نوع ورزش تا پرخاشگری متوسط وجود ندارد. این در تحقیقات فاروقی، چالابیانلو، نافذ و حسینی<sup>۶</sup> (۲۰۲۳) تأیید شد که نشان داد ورزشکاران بیشتر از افراد غیر ورزشکار دارای شخصیت‌های باثبات و برون‌گرا هستند.

ایشاک، کاسیم، میسون و زین‌الدین<sup>۷</sup> (۲۰۲۳)، نشان می‌دهد که ورزشکاران در یک رشته ورزشی اغلب از نظر تیپ و مشخصات شخصیتی با ورزشکاران در سایر ورزش‌ها متفاوت

1 athletes

2 personality characteristics

3 Phares and Chaplin

4 Harvey

5 Bisheh, Tappeh, Dadras, & Parvin

6 Faroughi, Chalabianloo, Nafez & Hosseini

7 Ishak, Kassim, Miswan & Zainuddin

هستند. این‌که آیا این تفاوت‌ها به نفع ورزشکاران و غیرورزشکاران است یا خیر، اغلب یک حدس و گمان است. تحقیقات شخصیتی در ورزش در نظر گرفته شده است که آیا ویژگی‌های شخصیتی خاص با ورزش‌هایی که افراد در آن انجام می‌دهند، موقعیت‌هایی که در یک تیم می‌گیرند و موفقیت آن‌ها در ورزش مرتبط است یا خیر. ویژگی‌های شخصیتی، به‌ویژه ابعاد منصف و جسور، تأثیر معناداری بر خودکارآمدی دارند (خدابخش و افشار، ۱۴۰۳). شخصیت کلی تنها یکی از چندین عامل مرتبط با عملکرد ورزشی است. کانیان، جورج و ولیاکات<sup>۱</sup> (۲۰۱۵) دریافتند که مردانی که در ورزش شرکت می‌کنند، در مقایسه با مردانی که کم‌تحرک هستند، سطح اعتمادبه‌نفس بالاتری دارند. بر اساس نتایج آن‌ها، کانیان و همکاران (۲۰۱۵) دریافتند که مردان ورزشکار در اکثر ویژگی‌های شخصیتی مانند کنترل، پرخاشگری، واقع‌گرایی، رادیکالیسم و دلهره در مقایسه با مردانی که ورزشکار نیستند، نمرات نسبتاً بالاتری را نشان می‌دهند. این مطالعه شواهدی را ارائه کرد که نشان می‌دهد بین مردان ورزش‌کار و مردانی که ورزش نمی‌کنند، در ویژگی‌های شخصیتی تفاوت وجود دارد. طبق نتایج پژوهش سوخته زاری، فرزام و دوستی (۱۳۹۸) میانگین ویژگی‌های شخصیتی در دانشجویان ورزشکار بیشتر است. در ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی، سازگاری، ثبات عاطفی و تجربه‌اندوزی دانشجویان ورزشکار به‌طور معناداری نمرات بالاتری نسبت به همتایان غیرورزشکار خود کسب کرده بودند. تنها در مؤلفه وظیفه‌شناسی تفاوت معناداری بین دو گروه وجود نداشت.

از طرفی روشی که افراد سطوح استرس خود را مدیریت می‌کنند بر عملکرد روزمره آن‌ها تأثیر می‌گذارد. علاوه بر عوامل استرس‌زای زندگی عمومی، افراد با مشکلاتی روبرو می‌شوند که بر توانایی آن‌ها برای مقابله با طیف گسترده‌ای از عوامل استرس‌زای روزانه تأثیر دارد. سبک‌های مقابله‌ای<sup>۲</sup> هیجان‌مدار و اجتنابی و اضطراب سلامت در دانشجویان ورزشکار نسبت به غیر ورزشکار کمتر و سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار در آن‌ها بیشتر است (باقری شیخانگفشه، تاج‌بخش و ابوالقاسمی، ۱۳۹۹). استرس حاد می‌تواند منجر به سبک‌های مقابله‌ای منفی یا اجتنابی شود (مانند عدم درگیری ذهنی، تمرکز بر و تخلیه احساسات، انکار، عدم درگیری رفتاری و مصرف مواد) که تمایل دارد عملکرد فیزیکی و ذهنی را مختل کند.

1 Kanniyan, George, and Valiyakath

2 Copying styles

سبک‌های مقابله مثبت و رویکردی (مانند تفسیر مجدد مثبت و رشد، استفاده از حمایت اجتماعی ابزاری، مقابله فعال، مقابله مذهبی، شوخ‌طبعی، خویشتن‌داری، استفاده از حمایت اجتماعی عاطفی، پذیرش، سرکوب فعالیت‌های رقابتی و برنامه‌ریزی) شامل رسیدگی به مشکلات به‌محض بروز و برخورد با آن‌ها، درحالی‌که مقابله منفی و اجتنابی است شامل نادیده گرفتن مشکل همه باهم یا انجام ندادن کاری برای رفع فعالانه مسئله (ها) است (مارتین<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸).

از طرف دیگر مقابله را نمی‌توان تحت عنوان یک مفهوم معین و مشخص تعریف کرد چراکه ممکن است اصطلاحات زیادی همچون راهبردها، تدابیر، پاسخ‌ها، شناخت‌ها و رفتارها را تحت پوشش خود قرار دهد (صالحی، صدوری دمیرچی و اخوی ثمین، ۱۴۰۳). نحوه کنار آمدن یک فرد با یک عامل استرس‌زا بر عملکرد و اثربخشی مقابله او تأثیر می‌گذارد. آن‌ها به دلیل مکانیسم‌های تثبیت‌شده مقابله‌ای قادرند استرس خود را به‌خوبی مدیریت کنند. اثربخشی کلی مقابله با نوع سبک‌های مقابله‌ای که فرد برای موقعیت‌های مختلف به کار می‌گیرد، مرتبط است. روند پیشروی یادگیری کنار آمدن با یادگیری هر مهارت اساسی دیگر یکسان است: تمرین منجر به اجرای بهتر می‌شود. (چنگ، ینگ، ابراهیمی و ونگ<sup>۲</sup>، ۲۰۲۴).

فرسودگی زناشویی<sup>۳</sup> در ورزشکاران زن نیز مهم است و باید در نظر گرفته شود زیرا فشار بیش‌ازحد استرس بدون راهبرد مقابله‌ای مثبت می‌تواند منجر به غرق شدن فرد در مسئولیت‌های زندگی زناشویی و ورزشی شود. این فرسودگی منجر به کاهش عملکرد در هر دو زمینه می‌شود و افراد اساساً هیچ مهارتی برای ارائه در هیچ‌یک از زمینه‌های ورزشی خود ندارند. تحقیقات نشان داده است که طرز فکر مثبت می‌تواند اثرات استرس را کاهش دهد و به‌طور بالقوه خطر فرسودگی زناشویی را کاهش دهد و همچنین از سبک‌های مقابله‌ای مثبت و رویکردی استفاده کند (دانگ، تانگ، وو، لو، شانگ و چن<sup>۴</sup>، ۲۰۲۴).

یک سبک زندگی پراسترس می‌تواند افراد را تحت استرس زیادی قرار دهد تا جایی که احساس پوچی، خستگی و ناتوانی در مقابله کنند. فرسودگی زناشویی شامل سه بعد عاطفی،

1 Martin

2 Cheng, Ying, Ebrahimi & Wong

3 Marital burnout

4 Dong, Tang, Wu, Lu, Shang & Chen

جسمی و روانی است و عوامل مختلفی بر آن تأثیر می‌گذارد. یکی از مشکلاتی که ممکن است زوجین در زندگی زناشویی خود با آن مواجه شوند، فرسودگی زناشویی است، بنابراین زوجین باید اقدامات لازم را برای پیشگیری و کاهش این استرس مفرط انجام دهند. فرسودگی زناشویی که در اثر تعارضات طولانی‌مدت بین زوجین ایجاد می‌شود، رفتار پرخاشگرانه را افزایش می‌دهد و عشقی را که ممکن است زمانی نسبت به یکدیگر داشته‌اند را کاهش دهد که در نهایت کیفیت زندگی زناشویی را کاهش می‌دهد و نارضایتی بین آن‌ها ایجاد می‌شود. پاییز معتقد است که وقتی جادوی عشق رمانتیک به‌مرورزمان ناپدید می‌شود، زندگی آن‌ها معنایی را که فکر می‌کردند معشوق به آن‌ها می‌دهد از دست می‌دهد. فرسودگی زناشویی یکی از دلایل اصلی اختلافات زناشویی و عدم صمیمیت بین آن‌هاست. شدیدترین شکل فرسودگی زناشویی منجر به ازهم‌گسیختگی روابط زناشویی و طلاق می‌شود. فرسودگی زناشویی همچنین به نحوه ارتباط زوج‌ها، حل تعارضات و مهارت‌های حل مسئله مرتبط است و زوج‌هایی که در این زمینه‌ها مهارت بیشتری دارند فرسودگی کمتری را تجربه می‌کنند (لو، سان، سان، یانگ و چن، ۲۰۲۴).

صالحی قشلاق (۱۴۰۲) نشان داد که بین نمرات صفات تاریک شخصیت و سبک زندگی سلامت در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد در همین راستا شریفی و همکاران (۱۴۰۱) نشان داد بین زنان ورزشکار و عادی در عامل‌های شخصیتی گرمی و صمیمیت، پایداری هیجانی، حساسیت، دلهره، کمال‌گرایی و تنش تفاوت معناداری وجود دارد. جولانی اوجاق (۱۳۹۹) نشان داد که بین سبک‌های مقابله‌ای روی‌آوری و اجتنابی ورزشکاران با موفقیت ورزشی، در هر دو دسته زنان و مردان ورزشکار دانشجوی، همبستگی معنادار وجود دارد همچنین سوخته‌زاری و همکاران (۱۳۹۸) نشان داد فعالیت‌های ورزشی موقعیت‌هایی به وجود می‌آورند که باعث افزایش کنترل ورزشکاران بر ویژگی‌های روانی خود از جمله ویژگی‌های شخصیتی مثبت می‌شوند. در خارج از کشور پایپورا<sup>۲</sup> (۲۰۲۴) نشان داد بین سطح ورزش و ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران همبستگی مشاهده شد همچنین

---

1 Lu, Sun, Sun, Yang & Chen

2 Piepiora

گودامود، والنسیا، وارگاس و گودامود<sup>۱</sup> (۲۰۲۴) مشخص کردند. متغیرهای روان‌شناختی و ویژگی‌های شخصیتی با جنبه‌های فیزیکی و آنتروپومتریک ارتباطی نداشتند. دلیل انتخاب پژوهش حاضر آن است که این تحقیق در بین ورزشکاران و تأثیر ورزش بر ویژگی‌های شخصیت، سبک‌های مقابله‌ای با افسردگی زناشویی در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل تاکنون بررسی نشده و شکاف پژوهشی در این حوزه وجود دارد. ورزش و فعالیت بدنی مستمر ضمن اینکه برای زنان تندرستی به ارمغان می‌آورد، نوعی تمرین برای مشارکت بیشتر و کار گروهی است. یکی از مهم‌ترین اقدامات به دلیل ماهیت بیولوژیک زنان ورزش است با توجه به اینکه در دوره سالمندی دردهای عضلانی، مشکلات زیادی را برای زنان ایجاد می‌کند بنابراین ورزش منظم می‌تواند افزایش نشاط و شادابی را برای آنان تضمین کند.

یافته‌های این مطالعه ضمن گسترش ادبیات پژوهش، لزوم توجه به ویژگی‌های شخصیت، سبک‌های مقابله‌ای با افسردگی زناشویی در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل را برای محققین، روانشناسان و مشاوران خانواده برجسته می‌کند، زنانگی و ورزش هر دو سازه‌های اجتماعی و رفتارهای فرهنگی هستند و در همبستگی با بستر اجتماعی شکل می‌گیرند و با درک این نیاز، تلاش می‌شود که با جهت‌گیری عمل‌گرایانه مبتنی بر مقایسه ویژگی‌های شخصیت، سبک‌های مقابله‌ای با افسردگی زناشویی در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل به این امر ضروری اهتمام ورزد و کیفیت زندگی زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل را با مقایسه ویژگی‌های شخصیت، سبک‌های مقابله‌ای با افسردگی زناشویی ارتقا بخشد.

با توجه به آنچه گفته شد پژوهشگر درصدد پاسخگویی به این سؤال است که ویژگی‌های شخصیت، سبک‌های مقابله‌ای با افسردگی زناشویی در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر اهواز چه تفاوتی دارند؟

## روش پژوهش

این پژوهش به لحاظ هدف از جمله تحقیقات کاربردی بود که به لحاظ شیوه کنترل متغیرها یک پژوهش آزمایشی است که شیوه پس رویدادی (علی مقایسه‌ای) انجام شد. در تحقیق علی - مقایسه‌ای هدف این است که از معلول (متغیر وابسته) به علت احتمالی (متغیر مستقل) برسیم و بدین لحاظ این تحقیق گذشته‌نگر می‌باشد. جامعه آماری کلیه زنان ورزشکار و غیر ورزشکار شهر اهواز هستند که جهت دسترسی به نمونه ورزشکار از چهار منطقه اهواز و ۲۰ باشگاه به صورت تصادفی خوشه‌ای نمونه‌های ورزشکار و گروه شاهد به صورت در دسترس انتخاب شدند. جامعه آماری را هم کلیه زنان متأهل ۲۵ الی ۷۵ سال تشکیل دادند که از این تعداد ۱۵۰ نفر انتخاب شدند. در این پژوهش در بخش توصیفی شاخص‌های مربوط به میانگین و انحراف معیار و در بخش استنباطی برای آزمون فرضیه‌ها از آزمون t مستقل و وابسته استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در این تحقیق از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ استفاده شده است. در این پژوهش سطح معنی‌داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

## ابزار پژوهش

## ۱- پرسشنامه پنج عاملی شخصیت نئو (NEO-FFI) (۱۹۸۵)

پرسشنامه شخصیتی نئو NEO-FFI جانشین تست نئو است که در سال ۱۹۸۵ توسط مک کری و کاستا تهیه شده بود. این پرسشنامه ۵ عامل اصلی شخصیت و ۶ خصوصیت در هر عامل یا به عبارتی ۳۰ خصوصیت را اندازه می‌گیرد. پنج بعد شخصیت که در پرسشنامه نئو-NEO FFI مورد سنجش قرار می‌گیرند عبارت‌اند از روان‌نژندی، برون‌گرایی - درون‌گرایی، اشتیاق به تجارب تازه، توافق پذیری و وظیفه‌شناسی. پرسشنامه شخصیتی NEO-FFI توسط مک کری 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. در پژوهش آتش روز (۱۳۸۶) با استفاده از روش همسانی درونی، ضریب آلفای کرونباخ برای هر یک از ۵ صفت: روان‌آزردگی خوبی، برون‌گرایی، گشودگی، سازگاری و وجدانی بودن به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۵۵، ۰/۲۷، ۰/۳۸ و ۰/۷۷ به دست آمد.

## ۲- پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای (CSQ) (راجر ونجاریان: ۱۹۹۳)

این پرسشنامه در کشور انگلستان تهیه و در ایران نیز توسط حیدریان (۱۳۸۳) ترجمه و هنجاریابی شده است. پرسشنامه اصلی ۶۰ سؤال و چهار مقیاس (مقیاس عقلانی، مقیاس هیجانی، مقیاس انفصالی و اجتنابی) دارد که طبق گزارش مؤلفین بین این مقیاس‌ها نیز همبستگی وجود دارد. در فرم هنجار شده و ترجمه‌ی ایرانی آن، چهار مقیاس به سه مقیاس عقلانی، هیجانی و انفصالی - اجتنابی تبدیل شده است.

## ۳- مقیاس دزدگی زناشویی (CBM)

این پرسشنامه ۲۰ ماده دارد که شامل ۳ جزء اصلی خستگی جسمی (مثلاً احساس خستگی، سستی و داشتن اختلالات خواب) از پا افتادن عاطفی (احساس افسردگی، ناامیدی، در دام افتادن) و از پا افتادن روانی (مثل احساس بی‌ارزشی، سرخوردگی و خشم به همسر) می‌باشد تمام این موارد روی یک مقیاس هفت امتیازی پاسخ داده می‌شوند. سطح ۱ معرف عدم تجربه عبارت موردنظر و سطح ۷ معرف تجربه زیاد عبارت موردنظر پانیز: ۱۹۹۶ ترجمه شاداب ۱۳۸۶ صفحه ۳۵۱ است. ارزیابی ضریب اعتبار مقیاس دزدگی زناشویی نشان داد که آن دارای یک همسانی درونی بین متغیرها در دامنه ۰/۸۴ و ۰/۹۰ است روایی به‌وسیله همبستگی‌های منفی با ویژگی‌های ارتباطی مثبت به تأیید رسیده است. ضریب اطمینان آزمون - بازآزمون ۰/۸۹ برای یک دوره یک‌ماهه، ۰/۷۶ برای یک دوره دوماهه و ۰/۶۶ برای دوره چهارماهه بود تداوم درونی برای اغلب آزمودنی‌ها با ضریب ثابت آلفا سنجیده شد که بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ بود (پانیز ترجمه شاداب، ۱۳۸۱). در ایران نیز نویدی (۱۳۸۴) الفا کرونباخ این پرسشنامه را در مورد ۲۴۰ نمونه ۱۲۰ پرستار و ۱۲۰ معلم اندازه‌گیری کرد که عبارت است ۰/۸۶.

## یافته‌ها

در این بخش داده‌های پژوهش با استفاده از روش‌های علمی موردبررسی و ارزیابی قرار می‌گیرد تا در نهایت با استفاده از نتایج علمی حاصل از آن‌ها بتوان به اهداف خاصی و همچنین برنامه‌ریزی‌های دقیق در مورد جامعه دست یافت. تجزیه و تحلیل یافته‌ها در دو بخش توصیفی

و استنباطی انجام می‌شود.

جدول ۱: آزمون کولموگراف اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن

متغیرها	ویژگی‌های شخصیت	روان‌نژندی	برون و درون‌گرایی	اشتیاق به تجارب تازه	توافق‌پذیری	وظیفه‌شناسی	سبک‌های مقابله‌ای	سبک عقلانی	سبک هیجانی	سبک انفصالی-اجتنابی	افسردگی زناشویی	خشکی جسمی	از پا افتادن عاطفی	از پا افتادن روانی
آماره آزمون	۰/۰۹۲	۰/۱۰۲	۰/۱۱۱	۰/۰۵۵	۰/۰۹۱	۰/۰۶۸	۰/۰۷۵	۰/۰۶۹	۰/۰۴۲	۰/۰۸۷	۰/۰۷۱	۰/۰۴۴	۰/۰۵۹	۰/۰۶۴
سطح معنی‌داری	۰/۱۸۱	۰/۰۸۴	۰/۰۶۹	۰/۰۲۰۰	۰/۱۸۶	۰/۲۰۰	۰/۲۰۰	۰/۲۰۰	۰/۲۰۰	۰/۲۰۰	۰/۲۰۰	۰/۲۰۰	۰/۲۰۰	۰/۲۰۰

فرضیه اصلی: بین ویژگی‌های شخصیت در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر اهواز تفاوت وجود دارد.

فرضیه ۱-۱: بین روان‌نژندی در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر اهواز تفاوت وجود دارد.

فرضیه ۱-۲: بین برون‌گرایی- درون‌گرایی در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر اهواز تفاوت وجود دارد.

فرضیه ۱-۳: بین اشتیاق به تجارب تازه در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر اهواز تفاوت وجود دارد.

فرضیه ۱-۴: بین توافق‌پذیری در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر اهواز تفاوت وجود دارد.

فرضیه ۱-۵: بین وظیفه‌شناسی در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر اهواز تفاوت وجود دارد.

جدول ۲: آزمون تی

متغیرها		F	معنی داری F	T	درجه آزادی	معنی داری	تفاوت میانگین	تفاوت خطای معیار	حد پایین	حد بالا	فرضیه
ویژگی‌های شخصیت	فرض واریانس‌های مساوی	۹/۸۶۱	۰/۰۰۴	۱۰/۶۳۵	۲۹۸	۰/۰۰۰	۲۰/۳۲۳	۳/۳۶۷	۱۷/۶۴	۲۲/۹۳	۱
	فرض واریانس‌های غیر مساوی			۱۰/۶۳۵	۲۹۴/۶۶۹	۰/۰۰۰	۲۰/۳۲۳	۳/۳۶۷	۱۷/۶۵	۲۲/۹۴	
روان نژدی	فرض واریانس‌های مساوی	۱/۶۱۴	۱/۶۱۴	-۳/۸۵۴	۲۹۸	۰/۰۰۰	-۶/۲۲۷	۱/۱۴۵	-۸/۱۶۱	-۴/۱۷۲	۱-۱
	فرض واریانس‌های غیر مساوی			-۳/۸۵۴	۲۹۳/۱۵۶	۰/۰۰۰	-۶/۲۲۷	۱/۱۴۵	-۸/۱۶۱	-۴/۱۶۳	
برون گرای- درون گرای	فرض واریانس‌های مساوی	۱/۳۸۵	۰/۳۱۸	۲/۱۲۴	۲۹۸	۰/۰۴۲	۳/۷۷۸	۰/۶۹۱	۱/۹۵	۵/۳۸	۱-۲
	فرض واریانس‌های غیر مساوی			۲/۱۲۴	۲۹۱/۰۰۸	۰/۰۴۲	۳/۷۷۸	۰/۶۹۱	۱/۹۶	۵/۴۱	
اشتیاق به تجارب تازه	فرض واریانس‌های مساوی	۰/۹۶۸	۰/۳۹۴	۴/۷۱۴	۲۹۸	۰/۰۰۰	۷/۶۲	۱/۳۴۸	۵/۹۸	۸/۴۳	۱-۳
	فرض واریانس‌های غیر مساوی			۴/۷۱۴	۲۹۴/۶۷۳	۰/۰۰۰	۷/۶۲	۱/۳۴۸	۵/۹۶	۸/۴۱	

متغیرها		F	معنی داری F	T	درجه آزادی	معنی داری	تفاوت میانگین	تفاوت خطای معیار	حد پایین	حد بالا	فرضیه
توافق پذیری	فرض واریانس‌های مساوی	۱۱/۳۲۸	۰/۰۰۰	۴/۸۱۷	۲۹۸	۰/۰۰۰	۷/۷۷	۱/۲۱۱	۶/۱۷	۹/۴۷	۱-۴
	فرض واریانس‌های غیرمساوی			۴/۸۱۷	۲۹۳/۶۱۷	۰/۰۰۰	۷/۷۷	۱/۲۱۱	۶/۱۴	۹/۴۳	
وظیفه شناسی	فرض واریانس‌های مساوی	۱۰/۶۴۶	۰/۰۰۰	۴/۶۰۹	۲۹۸	۰/۰۰۰	۷/۳۵	۱/۰۸۸	۵/۹۷	۸/۸۶	۱-۵
	فرض واریانس‌های غیرمساوی			۴/۶۰۹	۲۹۲/۰۷۴	۰/۰۰۰	۷/۳۵	۱/۰۸۸	۵/۹۹	۸/۸۷	

با توجه به نتایج آزمون لوین مشخص است که سطح معناداری برای ویژگی‌های شخصیت در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر اهواز پایین‌تر از مقدار ۰/۰۵ است یعنی فرض  $H_1$  پذیرفته و فرض  $H_0$  رد می‌شود؛ بنابراین واریانس دو گروه زنان در سازه‌های مذکور با هم برابر نیستند؛ بنابراین در جدول بالا سطر دوم سازه برای آزمون  $t$  که با پیش‌شرط عدم برابری واریانس‌ها است، بررسی می‌شود. حال با توجه به میزان معناداری آزمون بین ویژگی‌های شخصیت در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر اهواز ( $P < ۰.۰۵$ ) و مقدار  $T$  که بالاتر از مقدار ۱/۹۶ است چنین بر می‌آید بین نمرات ویژگی‌های شخصیت (روان‌نژندی، برون‌گرایی - درون‌گرایی، اشتیاق به تجارب تازه، توافق پذیری و وظیفه‌شناسی) در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر اهواز تفاوت معناداری وجود دارد و چون حد بالا و پایین هر دو مثبت می‌باشند، میانگین گروه اول (زنان ورزشکار متأهل) از میانگین گروه دوم

(زنان غیرورزشکار متأهل) بزرگ‌تر است.

فرضیه ۲: بین سبک‌های مقابله‌ای در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر اهواز تفاوت وجود دارد.

فرضیه ۲-۱: بین سبک عقلانی در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر اهواز تفاوت وجود دارد.

فرضیه ۲-۲: بین سبک هیجانی در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر اهواز تفاوت وجود دارد.

فرضیه ۲-۳: بین سبک انفصالی - اجتنابی در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر اهواز تفاوت وجود دارد.

جدول ۳: آزمون تی

متغیرها		F	معنی داری F	T	درجه آزادی	معنی داری	تفاوت میانگین	تفاوت خطای معیار	حد پایین	حد بالا	فرضیه
سبک‌های مقابله‌ای	فرض واریانس‌های مساوی	۰/۵۹۹	۰/۴۳۲	۳/۳۱۸	۲۹۸	۰/۰۰۰	۵/۲۱	۰/۶۰۱	۴/۱۹	۶/۴۳	۲
	فرض واریانس‌های غیرمساوی			۳/۳۱۸	۲۹۲/۸۸۶	۰/۰۰۰	۵/۲۱	۰/۶۰۱	۴/۱۹	۶/۴۴	
سبک عقلانی	فرض واریانس‌های مساوی	۱/۵۴۳	۰/۲۶۷	۱۳/۱۷۵	۲۹۸	۰/۰۰۰	۲۴/۲۷	۳/۲۱۱	۲۱/۴۴	۲۷/۵۹	۲-۱
	فرض واریانس‌های غیرمساوی			۱۳/۱۷۵	۲۹۶/۸۴۸	۰/۰۰۰	۲۴/۲۷	۳/۲۱۱	۲۱/۴۵	۲۷/۶۰	

متغیرها		F	معنی داری F	T	درجه آزادی	معنی داری	تفاوت میانگین	تفاوت خطای معیار	حد پایین	حد بالا	فرضیه
سبک هیجانی	فرض واریانس‌های مساوی	۸/۳۲۰	۰/۰۱۱	-۶/۰۹۱	۲۹۸	۰/۰۰۰	-۹/۴۵	۱/۸۶۴	-۱۰/۸۹	-۸/۲۸	۲-۲
	فرض واریانس‌های غیرمساوی			-۶/۰۹۱	۲۹۴/۱۸۷	۰/۰۰۰	-۹/۴۵	۱/۸۶۴	-۱۰/۸۷	-۸/۳۰	
سبک انفصالی- اجتنابی	فرض واریانس‌های مساوی	۰/۴۲۶	۰/۵۹۸	-۶/۲۰۶	۲۹۸	۰/۰۰۰	-۹/۶۲	۱/۹۲۷	-۱۱/۲۹	-۸/۳۷	۲-۳
	فرض واریانس‌های غیرمساوی			-۶/۲۰۶	۲۹۴/۳۶۶	۰/۰۰۰	-۹/۶۲	۱/۹۲۷	-۱۱/۲۶	-۸/۳۴	

با توجه به نتایج آزمون لوین مشخص است که سطح معناداری برای سبک‌های مقابله‌ای در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر اهواز بالاتر از مقدار  $0/05$  است یعنی فرض  $H_1$  رد و فرض  $H_0$  تأیید می‌شود؛ بنابراین واریانس دو گروه زنان در سازه‌های مذکور باهم برابر هستند؛ بنابراین در جدول بالا سطر اول سازه برای آزمون  $t$  که با پیش شرط برابری واریانس‌ها است، بررسی می‌شود. حال با توجه به میزان معناداری آزمون بین سبک‌های مقابله‌ای در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر اهواز ( $P < 0/05$ ) و مقدار  $T$  که بالاتر از مقدار  $1/96$  است چنین برمی‌آید بین نمرات سبک‌های مقابله‌ای (سبک عقلانی، سبک هیجانی و انفصالی-اجتنابی) در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر اهواز تفاوت معناداری وجود دارد و چون حد بالا و پایین هر دو مثبت می‌باشند، میانگین گروه اول (زنان ورزشکار متأهل) از میانگین گروه دوم (زنان غیرورزشکار متأهل) بزرگ‌تر است.

فرضیه ۳: بین افسردگی زناشویی در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر اهواز تفاوت وجود دارد.

فرضیه ۳-۱: بین خستگی جسمی در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر تفاوت وجود دارد.

فرضیه ۳-۲: بین از پا افتادن عاطفی در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر تفاوت وجود دارد.

فرضیه ۳-۳: بین از پا افتادن روانی در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر تفاوت وجود دارد.

جدول ۴: آزمون تی

متغیرها	F	معنی داری F	T	درجه آزادی	معنی داری	تفاوت میانگین	تفاوت خطای معیار	حد پایین	حد بالا	فرضیه	
افسردگی زناشویی	فرض واریانس‌های مساوی	۷/۴۶۹	۰/۰۱۹	-۱۳/۴۶۳	۲۹۸	۰/۰۰۰	-۲۵/۱۰	۳/۵۵۱	-۲۸/۱۹	-۲۱/۹۶	۳
	فرض واریانس‌های غیرمساوی			-۱۳/۴۶۳	۲۹۷/۰۳۴	۰/۰۰۰	-۲۵/۱۰	۳/۵۵۱	-۲۸/۲۱	-۲۱/۹۸	
خستگی جسمی	فرض واریانس‌های مساوی	۱۰/۵۴۶	۰/۰۰۰	-۵/۱۸۷	۲۹۸	۰/۰۰۰	-۸/۰۴	۱/۲۶۷	-۹/۳۸	-۷/۱۱	۳-۱
	فرض واریانس‌های غیرمساوی			-۵/۱۸۷	۲۹۳/۷۹۶	۰/۰۰۰	-۸/۰۴	۱/۲۶۷	-۹/۳۶	-۷/۰۸	
از پا	فرض	۰/۳۹۵	۰/۶۱۷	-۴/۱۱۱	۲۹۸	۰/۰۰۰	-۶/۸۹	۲/۲۱۳	-۸/۰۱	-۵/۱۵	۳-۲

متغیرها	F	معنی داری F	T	درجه آزادی	معنی داری	تفاوت میانگین	تفاوت خطای معیار	حد پایین	حد بالا	فرضیه
افتادن عاطفی	واریانس‌های مساوی									
	فرض واریانس‌های غیرمساوی		-۴/۱۱۱	۲۹۱/۹۶۳	۰/۰۰۰	-۶/۸۹	۲/۲۱۳	-۸/۰۲	-۵/۱۶	
از پا افتادن روانی	فرض واریانس‌های مساوی	۰/۴۱۳	۰/۶۰۳	-۶/۸۱۷	۲۹۸	۰/۰۰۰	-۱۰/۱۸	۱/۹۹۴	-۱۱/۶۷	-۸/۱۸
	فرض واریانس‌های غیرمساوی			-۶/۸۱۷	۲۹۴/۷۹۲	۰/۰۰۰	-۱۰/۱۸	۱/۹۹۴	-۱۱/۶۵	-۸/۱۶

با توجه به نتایج آزمون لوین مشخص است که سطح معناداری برای افسردگی زناشویی در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر اهواز پایین‌تر از مقدار ۰/۰۵ است یعنی فرض  $H_1$  تأیید و فرض  $H_0$  رد می‌شود؛ بنابراین واریانس دو گروه زنان در سازه‌های مذکور باهم برابر نیستند؛ بنابراین در جدول بالا سطر دوم سازه برای آزمون t که با پیش شرط عدم برابری واریانس‌ها است، بررسی می‌شود. حال با توجه به میزان معناداری آزمون بین افسردگی زناشویی در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر اهواز ( $P < 0.05$ ) و مقدار T که بالاتر از مقدار ۱/۹۶ است چنین بر می‌آید بین نمرات افسردگی زناشویی (خستگی جسمی، از پا افتادن عاطفی و روانی) در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر اهواز تفاوت معناداری وجود دارد و چون حد بالا و پایین هر دو منفی می‌باشند، میانگین گروه دوم (زنان غیر ورزشکار متأهل) از میانگین گروه اول (زنان ورزشکار متأهل) بزرگ‌تر است.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر مقایسه ویژگی‌های شخصیت، سبک‌های مقابله‌ای با افسردگی زناشویی در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر اهواز در سال ۱۴۰۳ بود. با توجه به جدول ۲ و میزان معناداری آزمون بین ویژگی‌های شخصیت در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر اهواز ( $P < 0.05$ ) و مقدار T که بالاتر از مقدار  $1/96$  است چنین برمی‌آید بین نمرات ویژگی‌های شخصیت (روان‌نزدی، برون‌گرایی - درون‌گرایی، اشتیاق به تجارب تازه، توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی) در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر اهواز تفاوت معناداری وجود دارد و چون حد بالا و پایین هر دو مثبت می‌باشند، میانگین گروه اول (زنان ورزشکار متأهل) از میانگین گروه دوم (زنان غیرورزشکار متأهل) بزرگ‌تر است.

نتایج این فرضیه با یافته‌های صالحی قشلاق (۱۴۰۲) شریفی، قنبری، بابایی و مزرعه‌نو (۱۴۰۱) سوخته‌زاری و همکاران (۱۳۹۸) پورسلطانی زرنندی، ارغنده، صفری و احمدی (۱۳۹۷) محمدی و خداپرست (۱۳۹۷) نوفرستی، حمیدپور و دروگر (۱۳۸۹) و لیانگ، نینگ و پنگ (۲۰۲۴) همسو و هماهنگ است. نتایج این فرضیه با یافته‌های نتایج پایپورا و همکاران (۲۰۲۴) گودامود و همکاران (۲۰۲۴) همسو و هماهنگ نیست.

در تبیین این یافته می‌توان گفت، ویژگی‌های شخصیتی<sup>۱</sup> الگوهای مشخصه افکار، احساسات و رفتار افراد را منعکس می‌کند. ویژگی‌های شخصیتی دلالت بر ثبات و انسجام دارد - انتظار می‌رود فردی که در یک ویژگی خاص مانند برون‌گرایی امتیاز بالایی کسب کند در موقعیت‌های مختلف و در طول زمان اجتماعی باشد؛ بنابراین، روانشناسی صفت بر این ایده استوار است که افراد از نظر جایگاه آن‌ها در مجموعه‌ای از ابعاد صفت اساسی که در طول زمان و در موقعیت‌ها باقی می‌مانند، با یکدیگر متفاوت هستند. پرکاربردترین سیستم صفات، مدل پنج عاملی نام دارد. این سیستم شامل پنج ویژگی گسترده است که می‌توان آن‌ها را با نام اختصاری اوشن به خاطر آورد: باز بودن، وظیفه‌شناسی، برون‌گرایی، توافق‌پذیری و روان‌رنجوری. هر یک از ویژگی‌های اصلی پنج بزرگ را می‌توان به جنبه‌هایی تقسیم کرد تا تجزیه و تحلیل دقیق‌تری از شخصیت افراد ارائه شود. علاوه بر این، برخی از نظریه‌پردازان

1 Personality traits

صفت استدلال می‌کنند که ویژگی‌های دیگری وجود دارد که نمی‌توان آن‌ها را به‌طور کامل توسط مدل پنج‌عاملی در نظر گرفت. منتقدان مفهوم صفت استدلال می‌کنند که افراد از یک موقعیت به موقعیت دیگر به‌طور مداوم عمل نمی‌کنند و مردم بسیار تحت تأثیر نیروهای موقعیتی هستند؛ بنابراین، یک بحث عمده در این زمینه مربوط به قدرت نسبی صفات افراد در مقابل موقعیت‌هایی است که آن‌ها خود را به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده رفتارشان می‌یابند (کومار، شانکار و نایال<sup>۱</sup>، ۲۰۲۴).

با توجه به جدول ۳ و میزان معناداری آزمون بین سبک‌های مقابله‌ای در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر اهواز و مقدار T که بالاتر از مقدار ۱/۹۶ است چنین بر می‌آید بین نمرات سبک‌های مقابله‌ای (سبک عقلانی، سبک هیجانی و انصالی-اجتنابی) در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر اهواز تفاوت معناداری وجود دارد و چون حد بالا و پایین هر دو مثبت می‌باشند، میانگین گروه اول (زنان ورزشکار متأهل) از میانگین گروه دوم (زنان غیرورزشکار متأهل) بزرگ‌تر است.

نتایج این فرضیه با یافته‌های باقری شیخانگفشه و همکاران (۱۳۹۹) و وبر، وینکلن، مونسما (۲۰۲۳) همسو و هماهنگ است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت، امروزه همه افراد در زندگی روزمره خود نوعی استرس را تجربه می‌کنند و به‌ناچار سعی می‌کنند از روشی منحصربه‌فرد برای پاسخگویی استفاده کنند. استرس یک پدیده عادی، ضروری و اجتناب‌ناپذیر زندگی است که می‌تواند ناراحتی موقت و همچنین پیامدهای طولانی‌مدت ایجاد کند. اطلاعات علمی این ایده را تأیید می‌کند که ویژگی‌های شخصیتی عامل مهمی در شناسایی، پاسخگویی و نزدیک شدن به رویدادهای استرس‌زا هستند. ویژگی‌های شخصیتی به‌عنوان آمادگی برای تفکر یا عمل به سبکی مشابه در پاسخ به انواع محرک‌ها یا موقعیت‌های مختلف است. مطالعات نشان داده‌اند که برخی از ویژگی‌های شخصیتی می‌توانند سطح استرس را پیش‌بینی کنند. ویژگی‌های شخصیتی ناسازگار (مانند روان رنجورخویی) با افزایش مواجهه با رویدادهای استرس‌زا زندگی مرتبط است و احتمالاً افراد را مستعد تجربه احساسات منفی و ناامیدی می‌کند، درحالی‌که ویژگی‌های

1 Kumar, Shankar & Nayal

شخصیتی سازگار (مانند برون‌گرایی بالا و وظیفه‌شناسی) کمتر تحت تأثیر استرس‌های روزانه قرار می‌گیرند (ولراس و توگرسن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰). هماهنگ با نتایج پژوهش حاضر باقری شیخانگفشه و همکاران (۱۳۹۹) نشان دادند انجام فعالیت‌های ورزشی در دوران همه‌گیری کرونا و ویروس ۲۰۱۹ به میزان قابل توجهی می‌تواند اضطراب ناشی از این ویروس ناشناخته را کاهش دهد و از شدت مشکلات احتمالی ناشی از ویروس کووید-۱۹ نیز پیشگیری نماید.

با توجه به جدول ۴ و میزان معناداری آزمون بین افسردگی زناشویی در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر اهواز ( $P < 0.05$ ) و مقدار T که بالاتر از مقدار ۱/۹۶ است چنین برمی‌آید بین نمرات افسردگی زناشویی (خستگی جسمی، از پا افتادن عاطفی و روانی) در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار متأهل شهر اهواز تفاوت معناداری وجود دارد و چون حد بالا و پایین هر دو منفی می‌باشند، میانگین گروه دوم (زنان غیرورزشکار متأهل) از میانگین گروه اول (زنان ورزشکار متأهل) بزرگ‌تر است.

نتایج این فرضیه با یافته‌های باقری شیخانگفشه و همکاران (۱۳۹۹) و وبر و همکاران (۲۰۲۳) همسو و هماهنگ است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت، فرسودگی زناشویی، یک تجربه پیچیده و اغلب ناراحت‌کننده، می‌تواند به‌طور قابل توجهی بر پویایی و رفاه یک رابطه تأثیر بگذارد. این امر به طرق مختلف، از خستگی عاطفی گرفته تا جدایی نشان می‌دهد و نیاز به توجه دقیق و اقدامات پیشگیرانه برای رسیدگی مؤثر دارد. (فاسدی، پناقی و صادقی، ۲۰۲۴). در این قسمت به علائم، علل و مداخلات درمانی برای فرسودگی زناشویی عمیق‌تر خواهیم پرداخت تا به زوج‌ها کمک کنیم تا با انعطاف‌پذیری و امید در این منطقه چالش‌برانگیز حرکت کنند (یوسفی، سمائی و گودرزی، ۲۰۲۴). ادل ویچ و بروسکی (۱۹۸۰) دلزدگی را به‌عنوان سرخوردگی پیشرونده در نظر می‌گیرند که شامل چهار مرحله تصاعدی است. این مراحل شامل: ۱- اشتیاق ۲- ایستایی و رکود ۳- ناامیدی ۴- بی‌علاقگی و بی‌احساسی می‌شود (اسکافلی و بونک ۲۰۰۳). همسو با نتایج پژوهش حاضر وبر و همکاران (۲۰۲۳) نشان دادند تفاوت معنی‌داری از نظر جنسیت، وضعیت تحصیلی و نوع ورزش برای افسردگی یا عزت‌نفس یافت نشد. با این حال، تفاوت

معنی‌داری برای حالت و صفت اضطراب بر اساس جنس رخ داد. ارتباط معنی‌داری برای خطر افسردگی و اضطراب با زنان در معرض خطر یافت شد. افسردگی و اضطراب در دانش‌آموزان ورزشکار صرف‌نظر از نوع ورزش وجود دارد. زنان در معرض خطر بیشتری هستند. با این حال، همه دانش‌آموزان ورزشکار از ایجاد غربالگری‌های سلامت روان و مداخلات روان‌درمانی معتبر و مبتنی بر بیمار سود می‌برند.

## فهرست منابع

- بابازاده، نازیلا؛ نجف زاده، محمدرحیم (۱۴۰۰). رابطه ارزش‌ها و سبک زندگی با مشارکت ورزشی زنان. *جامعه‌شناسی سبک زندگی*، ۷(۱۷)، ۷۰-۹۱.
- باقری شیخانگفته، فرزین؛ تاج‌بخش، خزر و ابوالقاسمی، عباس (۱۳۹۹). مقایسه اضطراب کووید-۱۹، سبک‌های مقابله‌ای و اضطراب سلامت در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۹(۳۲)، ۲۸۳-۳۰۶.
- پور سلطانی زرنندی، حسین؛ و ارغنده، علی؛ صفری، جواد و احمدی، حسین (۱۳۹۷). مقایسه‌ی پنج عامل بزرگ شخصیتی بین مردان و زنان ورزشکار و غیر ورزشکار، چهارمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت‌بدنی ایران، تهران، <https://civilica.com/doc/774456>
- جولانی اوجاق، فاطمه و جولانی اوجاق، محمد (۱۳۹۹). بررسی رابطه سبک‌های مقابله با استرس و موفقیت ورزشی زنان و مردان در دانشجویان تربیت‌بدنی، سومین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت، مشهد، <https://civilica.com/doc/119750>
- خدابخش، محمدرضا و افشار، محبوبه (۱۴۰۳). بررسی نقش ویژگی‌های شخصیتی بر خودکارآمدی مقابله در بین زنان باردار. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی در مشاوره*، ۷(۱)، ۵۵-۴۵.
- سوخته زاری، سعید؛ فرزانه، فرزانه و دوستی، مرتضی (۱۳۹۸). مقایسه ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار در دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور. *طب و تزکیه*، ۲۸(۱)، ۳۶-۴۷. SID. <https://sid.ir/paper/398023/fa>
- شریفی غلامرضا؛ قنبری اعظم، بابایی مزرعه نو علیرضا (۱۴۰۰). مقایسه ویژگی‌های شخصیتی زنان ورزشکار با غیرورزشکار. *عصب روانشناسی بالینی ورزشی*. ۱۴۰۱؛ ۲ (۴).
- صالحی قشلاق، فرانک (۱۴۰۲). مقایسه سبک زندگی سلامت و صفات تاریک شخصیت در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار (منطقه مورد مطالعه: شهر دیواندره)، ششمین همایش بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی، همدان،

<https://civilica.com/doc/1968180>

صالحی، محدثه، صدری دمیرچی، اسماعیل و اخوی ثمین، زهرا (۱۴۰۳). پیش‌بینی گرایش به روابط فرازناشویی بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، سبک‌های دلبستگی و راهبردهای مقابله‌ای زنان متقاضی طلاق. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی در مشاوره*، ۲۵-۲۳، (۱)۷.

محمدی، پریسا و خداپرست، سیاوش (۱۳۹۷). بررسی رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی با افسردگی و پرخاشگری در بین زنان ورزشکار شنوا و ناشنوا شهر تهران، دومین همایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اهواز،

<https://civilica.com/doc/813399>

نوفرستی، اعظم؛ حمیدپور، حسن؛ دروگر، خدیجه (۱۳۸۹). مقایسه ویژگی‌های شخصیتی دانش‌آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۴(۳).

- Bisheh, S. A. A., Tappeh, A. I., Dadras, S., & Parvin, N. (2023). Causal-Comparative Study of Four Dark Personality Traits, Aggressiveness and Impulsivity in Women Athletes of Collision Sports and Non-Athletes. *Ix. Uluslararası Eğitim Ve Sosyal Bilimler Kongresi*, 18, 66.
- Cheng, C., Ying, W., Ebrahimi, O. V., & Wong, K. F. E. (2024). Coping style and mental health amid the first wave of the COVID-19 pandemic: a culture-moderated meta-analysis of 44 nations. *Health Psychology Review*, 18(1), 141-164.
- Dong, W., Tang, H., Wu, S., Lu, G., Shang, Y., & Chen, C. (2024). The effect of social anxiety on teenagers' internet addiction: the mediating role of loneliness and coping styles. *BMC psychiatry*, 24(1), 395.
- Faroughi, P., Chalabianloo, M., & Nafez, V. Hosseini, Sh. Comparison of Life Satisfaction, Happiness and Self-Esteem of Female Athletes and Non-Athletes. *Journal of Humanistic approach to sport and exercise studies (HASES)*, 2(4), 385-393.
- Fasdi, T., Panaghi, L., & Sadeghi, M. S. (2024). The Relationship Between Coercive Control and Marital Satisfaction and Couple

- Burnout using the Actor-Partner Interdependence Model. *Applied Psychology*, 18(1), 107-130.
- Guadamud, L. A. L., Valencia, T. E. G., Vargas, J. M. A., & Guadamud, Y. B. L. (2024). Analysis and comparison of psychological, physical, and personality traits of athletes of weightlifting, swimming, boxing, athletics, soccer, volleyball, and basketball. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 12-12.
- Harvey, W. M. (2024). *A Comparison of EOC Exams Among Athletes and Non-athletes* (Doctoral dissertation, South Carolina State University).
- Ishak, M. A., Kassim, A. F. M., Miswan, M. S., & Zainuddin, N. F. (2023). The Comparison of Decision-Making Skills between Athletes and Non-athletes among University Students. *Journal of Human Centered Technology*, 2(1), 73-77.
- Kanniyan, A., George, A., & Valiyakath, S. (2015). Personality traits: An analytical study between sedentary males and sports males. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 15(1), 5-9. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=101596195&site=ehost-live>
- Kumar, A., Shankar, A., & Nayal, P. (2024). Metaverse is not my cup of tea! An investigation into how personality traits shape metaverse usage intentions. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 77, 103639.
- Liang, T., Ning, Z., & Peng, X. (2024). Big Five personality traits on athletes' perfectionism using a person-centered approach. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Lu, B., Sun, J., Sun, F., Yang, J., & Chen, B. B. (2024). The Association Between Marital Satisfaction and Parental Burnout: A Moderated Mediation Model of Parents' and Grandparents' Coparenting. *Journal of Child and Family Studies*, 33(4), 1172-1183.
- Martin, M. (2018). Comparing stress levels and coping styles in college athletes and non-athletes.
- Piepiora, P. A. (2024). Personality traits and sporting level of athletes.

- Physical Education of Students*, 28(3), 144-151.
- Vollrath M, Torgersen S. Personality types and coping. *Pers Individ Dif*. 2000;29:367–78. [Google Scholar]
- Weber, S. R., Winkelmann, Z. K., Monsma, E. V., Arent, S. M., & Torres-McGehee, T. M. (2023). An examination of depression, anxiety, and self-esteem in collegiate student-athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1211.
- Yousefi, V., Samani, S., & Goudarzi, M. (2024). Effectiveness of a Communication Skills Training Protocol on Improving Marital Burnout. *Applied Family Therapy Journal (AFTJ)*, 5(3), 151-158.