

دوفصلنامه جامعه‌شناسی سبک زندگی، سال هشتم، شماره نوزدهم، بهار و تابستان ۱۴۰۱، صفحات ۱۶۸-۱۸۸

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۱/۰۴ تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۱/۰۳/۱۲

## بررسی اضطراب ناشی از شیوع ویروس کرونا بر اساس عوامل شخصیتی سرسختی و منبع کنترل زنان مشارکت‌کننده در ورزش و غیرمشارکت‌کننده در ورزش

مهتا اسکندر نژاد<sup>۱</sup>  
زهرا حسین زاده<sup>۲</sup>  
فریبا ملائی زنگی<sup>۳</sup>

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی اضطراب ناشی از شیوع ویروس کرونا بر اساس عوامل شخصیتی سرسختی و منبع کنترل زنان مشارکت‌کننده در ورزش و غیرمشارکت‌کننده در ورزش می‌باشد. روش پژوهشی حاضر از نوع توصیفی همبستگی بود که جامعه آماری آن را زنان ۲۰ تا ۶۰ ساله فعال و غیرفعال ورزشی تشکیل دادند که از این بین تعداد ۱۸۰ نفر به عنوان نمونه آماری به روش خوشه‌ای از مناطق پنجگانه شهرستان ارومیه انتخاب شدند. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های اضطراب کرونا، منبع کنترل و سرسختی روانشناختی استفاده شد پس از جمع‌آوری داده‌ها، برای تعیین میزان همبستگی از روش آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شد. طبق نتایج به دست آمده، سرسختی و منبع کنترل بیرونی از پیش‌بینی‌کننده‌های اضطراب کرونا در زنان مشارکت‌کننده و غیرمشارکت‌کننده در ورزش شهر ارومیه بود و از این حیث (با وجود اختلاف میانگین بالای نمرات گروه مشارکت‌کننده در ورزش) تفاوت معناداری بین این دو گروه مشاهده نشد. می‌توان نتیجه گرفت که توجه به شرایط جسمانی و روانشناختی زنان می‌تواند در مدیریت اضطراب مفید و تاثیرگذار بوده و ورزش کردن در زنان باعث افزایش توانایی‌های مدیریتی زنان شود.

**کلیدواژه‌گان:** سرسختی، منبع کنترل، اضطراب کرونا، زنان.

---

<sup>۱</sup> دانشیار رفتار حرکتی دانشگاه تبریز  
<sup>۲</sup> دانشجوی دکترا رفتار حرکتی دانشگاه تبریز  
<sup>۳</sup> کارشناسی ارشد رفتار حرکتی دانشگاه تبریز



## **Evaluation of anxiety due to coronavirus outbreak based on hardiness and locus of control personality factors of women participating in sports and non-participating in sports**

### **Abstract**

The aim of this study was to evaluation anxiety due to coronavirus outbreak based on hardiness and the locus of control personality factors of women participating in sports and non-participating in sports. The present research method was descriptive-correlational in which the statistical population consisted of active and inactive women aged 20 to 60 years, of which 180 people were selected as a statistical sample by cluster sampling from the five regions of Urmia. In order to collect data, corona anxiety questionnaire, source of control and psychological toughness were used. After collecting data, Pearson correlation and stepwise regression statistical methods were used to determine the degree of correlation. According to the results, stubbornness and the source of external control were predictors of coronary anxiety in women participating and not participating in sports in Urmia and in this regard (despite the high difference in the mean scores of the group participating in sports) a significant difference between These two groups were not observed. It can be concluded that paying attention to women's physical and psychological condition can be useful and effective in managing anxiety and exercising in women can increase women's managerial abilities.

**Keywords:** Hardiness, Locus of control, Corona anxiety, Women.



## مقدمه

شخصیت<sup>۱</sup> به مجموعه‌ای از صفات، ویژگی‌ها و کیفیت‌های پایداری گفته می‌شود که یک فرد را از دیگران متمایز می‌کند. بنابراین، مجموعه‌ای از جنبه‌های بدنی، عادات، تمایلات، حالات، افکار و رفتارهایی است که در فرد به صورت خصوصیات و صفاتی نسبتاً پایدار درآمده است (نظرزاده و همکاران، ۱۳۹۳). همچنین شخصیت به عنوان الگوی مشخص و معینی از تفکر، هیجان و رفتار که سبک شخصی فرد را در تعامل با محیط عادی و اجتماعی‌اش رقم می‌زند تعریف شده است (اتکینسون<sup>۲</sup> و همکاران به نقل از اکبری و همکاران، ۱۳۹۳). تفاوت‌های شخصیتی و روان‌شناختی از جمله عواملی هستند که واکنش‌های متفاوت به استرس یا اضطراب<sup>۳</sup> را منجر می‌شوند و ممکن است زیربنای مشکلات فردی و اجتماعی باشد (رهنمای‌نهمی و همکاران، ۱۳۹۱). یکی از عواملی که در روزهای اخیر اضطراب زیادی در عموم جمعیت ایجاد کرده است اضطراب مرتبط با بیماری کرونا<sup>۴</sup> است. ویروس کرونا (کووید-۱۹) ۵ خانواده‌ای از ویروس‌ها هستند که ممکن است باعث عفونت‌های تنفسی شوند. اضطراب در مورد این ویروس شایع است و به نظر می‌رسد بیشتر به دلیل ناشناخته بودن و ایجاد ابهام شناختی توسط این ویروس گسترده می‌باشد (بایما<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). اگر اضطراب فرد شدید باشد و برای مدت زمان طولانی درگیر آن باشد برای وی زیان‌آور بوده و نقش مهمی در ایجاد بیماری‌های روان‌تنی همانند بیماری‌های قلبی، فشار خون و ایجاد اختلالات روانی خواهد داشت (صالحی و دهقان، ۱۳۹۰؛ هروی و همکاران، ۱۳۸۳؛ امبرهات<sup>۶</sup>، ۲۰۰۹). همچنین در شرایط بحرانی مانند بروز بیماری‌های اپیدمی (مانند کرونا) ساختارهای اجتماعی و فردی زندگی دچار آشفتگی می‌شود. آشفتگی ساختارهای فردی، به معنای کاهش قدرت کنترل فرد و کاهش پیش‌بینی‌پذیری جریان زندگی است (روبین و وسلی<sup>۷</sup>، ۲۰۲۰). مثلاً در دوران قرنطینه خانگی، روال زندگی فرد (بخصوص زنان) مختل شده و در نتیجه کمتر می‌تواند آینده خود را پیش‌بینی کند و برای آن برنامه‌ریزی نماید. افراد احساس می‌کنند که از میزان کنترل آنها بر جریان زندگی کاسته شده و این شرایط موجب احساس عدم امنیت می‌گردد. مزو امنیت را یکی از نیازهای اساسی بشر دانسته و آن را قدرت پیش‌بینی آینده تعریف می‌کند (سپینگتون<sup>۸</sup>، ۲۰۱۴). این عدم امنیت موجب اضطراب خواهد شد و

<sup>1</sup> Personality

<sup>2</sup> Atkinson

<sup>3</sup> Anxiety

<sup>4</sup> Corona

<sup>5</sup> COVID-19

<sup>6</sup> Bajema

<sup>7</sup> Emberhart

<sup>8</sup> Rubin & Wessely

اضطراب اساسی‌ترین خصوصیت شرایط بحرانی بوده و در ایجاد آن، پیش‌بینی‌ناپذیری آینده بیشترین سهم را داراست (منک<sup>۱</sup> و همکاران، ۱۹۹۹). مشخص است که این اضطراب بر سلامت روان افراد جامعه مخصوصاً زنان و مادران که در رأس زندگی خانوادگی قرار داشته و اضطراب خانه و خانواده بیشتر بر روی دوش این افراد سنگینی می‌کند، تاثیر منفی خواهد گذاشت.

سرسختی روان‌شناختی<sup>۲</sup> به عنوان یک ویژگی شخصیتی مقاوم‌ساز در مقابله با فشارهای روانی، امروزه مورد توجه قرار گرفته و بسیاری معتقدند که سبب مقاومت بیشتر افراد می‌شود. حس کنجکاوی قابل توجه، گرایش به تجارب جالب و معنی‌دار، اعتقاد به اثر آنچه به طور ذهنی تصور می‌شود، انتظاری که تغییر چیزی طبیعی است و هر انگیزه مهم که ممکن است به رشد و پیشرفت منجر شود، خودرایی و قدرت، توانایی استقامت و مقاومت ممکن است در سازگاری با وقایع دشوار زندگی مفید باشد (مرادی و شاکر، ۲۰۱۵). کوباسا مفهوم سرسختی شخصیت را به عنوان یک منبع مقاومت که واسطه پیامدهای منفی استرس سطح بالا هستند توصیف کردند (قلناش و همکاران، ۱۳۹۰). افراد سرسخت با جنبه‌های منفی خود و زندگی‌شان کمتر مبارزه می‌کنند. از عزت نفس بالایی برخوردارند و بیشتر بر رویدادهای مثبت تا رویدادهای منفی تاکید می‌ورزند. اهمیت مشکلات را نادیده یا دست‌کم نمی‌گیرند و در عوض فعالانه با مسائل خود مواجه شده و می‌کوشند آن را حل کنند (ساپینگتون<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴). سرسختی با سلامت بدنی رابطه مثبت دارد و به عنوان یک منبع مقاومت درونی تاثیرات منفی استرس را کاهش می‌دهد. به باور انزلیچت و همکاران سرسختی با اضطراب و افسردگی رابطه منفی معنی‌دار دارد و افراد سرسخت می‌توانند بر انواع اثرات ناگوار چیره شوند. بررسی‌ها نشان داده‌اند که سرسختی با سلامت بدنی و روانی رابطه مثبت داشته و به عنوان یک منبع مقاومت درونی، تاثیرات منفی استرس را کاهش داده و از بروز اختلال‌های بدنی و روانی پیشگیری می‌کند (رمضانی و حجازی، ۱۳۹۶). منبع کنترل<sup>۴</sup> نیز نقش مهمی در زندگی فرد بر عهده داشته و سلامت جسمانی و روانی وی را در گستره وسیعی، تحت تاثیر قرار می‌دهد (موتلو<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۰). منبع کنترل گستره‌ای از باور افراد نسبت به کنترل داشتن بر سرنوشت خویش است (ان‌جی<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۶) که می‌تواند از طریق باورهای بیرونی و درونی متمایز شود، باور درونی یعنی این که افراد کنترل بیشتری بر سرنوشت خویش داشته و بنابراین مستقیماً برای کنترل

<sup>1</sup> Menec

<sup>2</sup> Psychological Hardiness

<sup>3</sup> Sapington

<sup>4</sup> Locus of Control

<sup>5</sup> Mutlu

<sup>6</sup> Ng



محیط بیرونی تلاش می‌کنند، در صورتی که افراد دارای باور بیرونی، زندگی را تحت تاثیر عوامل محیطی، شانس و خارج از کنترل خویش تصور می‌کنند (زیمباردو، ۱۹۸۵ به- نقل از ساگون و دی کارولی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴). کنترل داشتن بر زندگی خود آثار سودمندی دارد و سبب سازگاری روان‌شناختی بیشتر و کاهش مشکلات جسمانی، روانی و رفتاری می‌شود (تامپسون<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). در پژوهش حیدر و ناعیم (۲۰۱۳) که در ۱۰۰ نفر از دانشجویان زن و مرد انجام گرفت، نشان داد که مردان از منبع کنترل درونی‌تر و زنان از منبع کنترل بیرونی‌تر برخوردارند (حیدر و ناعیم<sup>۳</sup>، ۲۰۱۳).

برای کنار آمدن با موقعیت‌های استرس‌زا (مانند دوران کرونا) از شیوه‌های مقابله‌ای متفاوتی استفاده می‌شود. یک از این روش‌ها که مکرراً مورد توجه قرار گرفته و از سوی محققان نیز بسیار توصیه شده، انجام فعالیت‌های ورزشی<sup>۴</sup> منظم است (ابراهیمی، ۱۳۸۴). پژوهش‌های بسیاری در داخل و خارج کشور، نقش فعالیت‌های ورزشی را در ارتقای سلامت بررسی کرده‌اند و نتیجه اکثر این تحقیقات بیانگر ارتباط مثبت و معنادار بین انجام فعالیت‌های ورزشی و سلامت روانی است. به عنوان مثال در تحقیق تتلی<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۰۸) روی ۱۳ آزمودنی، انجام تمرینات ورزشی در طی ۸ تا ۱۲ هفته، علاوه بر تاثیرات جسمانی باعث ایجاد احساس ایمنی و حس خوب بودن گردید (تتلی<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۸). همچنین در پژوهش مارتینسن<sup>۶</sup> (۲۰۰۸) بر مرور گسترده ادبیات تحقیق مربوط به میزان اضطراب و افسردگی، نقش این تمرینات به عنوان درمان تکمیلی مورد تاکید قرار گرفت (مارتینسن<sup>۶</sup>، ۲۰۰۸). فعالیت‌های ورزشی دارای آثار قابل ملاحظه‌ای هستند که از جمله آنها می‌توان به کاهش اضطراب، کاهش افسردگی، ایجاد محافظت و مقابله با فشار روانی، افزایش عزت‌نفس، بهبود خلق‌وخو و توسعه سلامت روانی افراد اشاره کرد (محمدزاده، ۱۳۹۳).

از آنجا که ویروس کووید ۱۹ اولین بار در اواخر سال ۲۰۱۹ شناخته شده و به سرعت در سراسر جهان گسترش یافته است، پیش بینی می‌شود انزوای جسمی (و اجتماعی) بر سلامت روان افراد بخصوص زنان و مادران جامعه که بیشتر در خانه بوده و فشار روانی محیط خانه و خانواده بیشتر بر دوش این افراد است، تاثیر بگذارد. همچنین در زمان همه-گیری یک بیماری مانند کرونا، ترس از بیماری و ترس از مرگ، در کنار آشفتگی

<sup>1</sup> Sagone & De Caroli

<sup>2</sup> Thompson

<sup>3</sup> Haidar & Naeem

<sup>4</sup> Physical activity

<sup>5</sup> Tetlie

<sup>6</sup> Martinsen

فعالیت‌های روزمره، موجب می‌شود تا افراد سالم نیز با اضطراب بیماری درگیر شوند (فیسچف،<sup>۱</sup> ۲۰۲۰). پژوهشی توسط وانگ<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۲۰) نشان داد که تاثیرات روان‌شناختی ناشی از کووید ۱۹ متوسط تا عمیق است و می‌تواند علایم اضطراب، افسردگی و ترس در افراد ایجاد نماید. همچنین این بیماری تاثیرات روان‌شناختی زیادی نیز بر مهارت‌های مقابله‌ای و پاسخ‌های هیجانی افراد داشته است (هوانگ و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۲۰). از طرفی تفاوت‌های شخصیتی در جنس زنان ممکن است باعث ایجاد شرایط روحی و روانی متفاوت شود، لزوم بررسی راه‌حل‌های مفید و دردسترس را در این شرایط کرونایی ایجاد می‌کند. طبق پژوهش انجام شده توسط دکتر مغنی‌باشی عضو هیئت مدیره انجمن مددکاری اجتماعی ایران، میزان اضطراب کرونا در بین زنان به طور معناداری بیشتر از مردان گزارش شده است، همچنین میزان این اضطراب در بین گروه سنی ۲۱ تا ۴۰ سال بیشتر از گروه‌های سنی دیگر بوده است (احمدی، ۱۳۹۸). با توجه به اینکه زنان بار مسئولیت‌های مرتبط با نقش‌های همسری، مادری و مراقبت از دیگران را بر عهده دارند. مسئولیت‌های زنان در نقش‌های چندگانه می‌تواند سلامت ایشان را به خطر بیندازد (آراسته، ۱۳۸۶). ناريجی<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۲۰) در تحقیق خود بیان کردند که قرنطینه ناشی از شیوع ویروس کرونا و عدم فعالیت فیزیکی در این دوران، سلامت فیزیولوژیکی افراد را در معرض خطر قرار داده است و ابتلا به بیماری‌های عصبی-عضلانی و قلبی-عروقی و چاقی را افزایش داده است. در مقابل فعال ماندن در این شرایط به افراد کمک می‌کند تا سیستم ایمنی بدن خود را افزایش دهند. در ارتباط با تاثیر فعالیت‌های بدنی و ورزشی بر شخصیت انسان، یکی از گسترده‌ترین عقاید این است که ورزش از راه‌های گوناگون در شخصیت و روح ورزشکار اثر مثبت دارد، این تاثیرات می‌تواند دائمی یا موقتی باشد. ویروس کرونا و ترس از مبتلا شدن به آن، افراد جامعه را به سطح بالاتری از استرس و اضطراب دچار کرده است، پس باید چه کاری انجام داد تا بتوان خود را قوی و بانشاط نشان داد؟ ما در این پژوهش به مقایسه تاثیر مشارکت کردن و نکردن در ورزش بر ویژگی‌های شخصیتی زنان و نیز تاثیر این عوامل در پیش‌بینی اضطراب ناشی از ویروس کرونا می‌پردازیم تا بررسی کنیم که آیا افرادی که ورزش منظم می‌کنند آیا اثر موقتی یا دائمی مقابله با اضطراب و استرس را در دوران کرونا نیز نشان می‌دهند یا نه؟! این بررسی می‌تواند برای ایجاد برنامه‌های ورزش همگانی برای قشرهای درگیر در فعالیت‌های ورزشی مانند سازمان ورزشی و تربیت‌بدنی موثر باشد.

<sup>1</sup> Fischhoff

<sup>2</sup> Wang

<sup>3</sup> Huang & et al

<sup>4</sup> Narici



### روش تحقیق

روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان فعال ۲۰ تا ۶۰ سال در مناطق پنجگانه شهر ارومیه است که با توجه به تعداد کم افراد مشارکت کننده در باشگاههای ورزشی بدلیل کرونا (این پژوهش در اردیبهشت ماه انجام یافته است بنابراین مشارکت افراد بسیار کم و اغلب کمتر از ۲۰ تا ۳۰ نفر در هر منطقه بود که براساس جدول مورگان برای حداکثر این تعداد جامعه ۲۸ نفر نمونه کفایت می کند که با توجه به ملاکهای ورود به مطالعه این تعداد به حداقل خود یعنی در حدود ۲۰ نفر تقلیل یافت)، در هر یک از مناطق پنجگانه ۳۶ پرسشنامه (پرسشنامه‌های سرسختی روانشناختی، منبع کنترل و اضطراب کرونا) توزیع شد که تعداد ۱۸ پرسشنامه را بانوان فعال ورزشی که در باشگاههای هر یک از این مناطق پنجگانه مشغول به فعالیت ورزشی بودند تکمیل نمودند و همگن با این گروه تعداد ۱۸ پرسشنامه توسط افراد غیرفعال ورزشی تکمیل گردید. از ملاکهای ورود به این پژوهش می توان به حضور داوطلبانه آزمودنی‌ها، برخورداری از سلامت جسمانی و روانی برای هر دو گروه (نداشتن سابقه بیماری از طریق خودگزارشی آزمودنی‌ها) و همچنین سابقه انجام فعالیت ورزشی منظم حداقل به مدت ۲ سال برای گروه فعال ورزشی و نداشتن سابقه فعالیت‌های ورزشی حداقل به مدت ۲ سال برای گروه غیرفعال ورزشی اشاره کرد. برای سنجش متغیرهای پژوهش از پرسشنامه‌های سرسختی روانشناختی اهواز، منبع کنترل راتر و اضطراب کرونا استفاده شد.

**پرسشنامه اضطراب کرونا:** به منظور سنجش اضطراب کرونا از پرسشنامه اضطراب کرونا ویروس (CDAS<sup>۱</sup>) استفاده شد. این ابزار جهت سنجش اضطراب ناشی از شیوع ویروس کرونا در کشور ایران تهیه و اعتبار یابی شده است. نسخه نهایی این ابزار دارای ۱۸ گویه و ۲ مؤلفه (عامل) است. گویه‌های ۱ تا ۹ علائم روانی و گویه‌های ۱۰ تا ۱۸ علائم جسمانی را می‌سنجد. این ابزار در طیف ۴ درجه‌ای لیکرت (هرگز=۰، گاهی اوقات=۱، بیشتر اوقات=۲ و همیشه=۳) نمره گذاری شده است، بنابراین بیشترین و کمترین نمره‌ای که افراد پاسخ‌دهنده در این پرسشنامه کسب می‌کنند بین ۰ تا ۵۴ است. نمرات بالا در این پرسشنامه نشان دهنده سطح بالاتری از اضطراب در افراد است. پایایی این ابزار با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای عامل اول ( $\alpha=0/879$ )، عامل دوم ( $\alpha=0/861$ ) و برای کل پرسشنامه ( $\alpha=0/919$ ) به دست آمده است. همچنین مقدار  $\lambda-2$  گاتمن برای عامل اول ( $\lambda-2=0/882$ )، عامل دوم ( $\lambda-2=0/864$ ) و برای کل پرسشنامه ( $\lambda-2=0/922$ ) به دست آمده است. جهت بررسی روایی وابسته

<sup>1</sup> Corona Disease Anxiety Scale

همبستگی به ملاک این پرسشنامه از همسته کردن این ابزار با پرسشنامه GHQ-28 استفاده شده است که نتایج نشان داده است که پرسشنامه اضطراب کرونا با نمره کل پرسشنامه GHQ-28 و مؤلفه اضطراب، نشانه‌های جسمانی، اختلال در کارکرد اجتماعی و افسردگی به ترتیب برابر با ۰/۴۸۳، ۰/۵۰۷، ۰/۴۱۸، ۰/۳۳۳ و ۰/۲۶۹ است و کلیه این ضرایب در سطح ۰/۰۱ معنادار است (علی‌پور و همکاران، ۱۳۹۸).

**مقیاس منبع کنترل:** این آزمون توسط راتر (۱۹۶۶) برای ارزیابی انتظارات تعمیم‌یافته فرد، در زمینه کنترل درونی یا بیرونی تقویت و تهیه گردیده است. این پرسشنامه شامل ۲۹ جفت جمله است که با (الف و ب) مشخص شده‌اند از آزمودنی خواسته می‌شود بین هر جفت سوال یکی را امتخاب کند و علامت بزند. راتر ۲۳ ماده از موارد پرسشنامه را با هدف مشخص، جهت روشن شدن انتظارات افراد درباره منبع کنترل تدوین کرده و ۶ ماده دیگر خنثی است که منظور آن ابهام بخشیدن به آزمون است. دامنه نمرات از صفر تا ۲۳ است. در این مقیاس نمرات بالاتر از ۹ برای منبع کنترل بیرونی و نمرات پایین‌تر از آن برای منبع کنترل درونی در نظر گرفته شده است. حسن‌شاهی (۱۳۷۹) با استفاده از روش آلفای کرونباخ پایای مقیاس راتر را برابر ۰/۷۸ برآورد نموده است (شعبانی‌بهار، ۱۳۸۹).

**پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی اهواز (AHI<sup>۱</sup>):** این پرسشنامه توسط کیامرثی (۱۳۷۷) تهیه و اعتباریابی شده است. پرسشنامه سرسختی اهواز یک مقیاس خودگزارشی مداد کاغذی است ۲۷ ماده‌ای است. نمره‌گذاری این پرسشنامه به این صورت است که آزمودنی‌ها به یکی از چهار گزینه هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، بیشتر اوقات پاسخ گفته و براساس مقادیر ۰، ۱، ۲ و ۳ نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمره در این پرسشنامه عدد صفر تا ۱۰۸ است. احراز نمره بیشتر در این پرسشنامه، نشان‌دهنده سرسختی روانشناختی زیاد در فرد است. در تحقیق کیامرثی (۱۳۷۷) ضرایب آلفای کرونباخ برای کل آزمودنی‌ها برابر با ۰/۷۶ و برای آزمودنی‌های مونث برابر با ۰/۷۴ و برای آزمودنی‌های مذکر برابر با ۰/۷۶ است.

برای تحلیل داده‌ها از تی مستقل برای بررسی تفاوت بین دو گروه بانوان فعال ورزشی و غیر ورزشی و از رگرسیون چندگانه با روش اینتر برای پیش‌بینی اضطراب کرونا توسط سرسختی و منبع کنترل بطور مجزا با نرم افزار اس. پی. اس. نسخه ۲۶ استفاده شد.

<sup>۱</sup>. Ahvaz hardness inventory





### یافته‌های مطالعه

آزمون کلموگروف-اسمیرنف برای نرمال بودن داده‌ها نشان داد که توزیع داده‌ها در هر دو گروه نرمال است، ابتدا جهت بررسی تفاوت بین دو گروه در اضطراب کرونا، سرسختی و منبع کنترل از روش تی مستقل استفاده شد، که در جدول شماره ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و نتایج آزمون t مستقل متغیرها در بانوان فعال ورزشی و غیر ورزشی

متغیر	بانوان فعال ورزشی			بانوان غیر ورزشی			t	p
	میانگین	انحراف معیار	تعداد	میانگین	انحراف معیار	تعداد		
اضطراب کرونا	۱۴/۱۳	۴/۶	۹۰	۱۶/۹۱	۴/۳۵	۹۰	-۴/۱۵	۰/۰۰۱
سرسختی	۴۷/۸۳	۸/۷۳	۹۰	۴۵/۰۳	۸/۳۴	۹۰	۲/۱۹	۰/۰۲
منبع کنترل درونی	۶/۲۱	۱/۴۴	۴۷	۶/۴۴	۱/۳۱	۲۷	-۰/۶۸	۰/۴۹
منبع کنترل بیرونی	۱۰/۱۶	۱/۲۹	۴۳	۱۱/۱۱	۱/۳۹	۶۳	-۳/۵۴	۰/۰۰۱
منبع کنترل (نمره کل)	۸/۱	۲/۴	۹۰	۹/۷۱	۲/۵۴	۹۰	-۴/۳۶	۰/۰۰۱

\*P≤0/05

نتایج آزمون نشان می‌دهد که بین دو گروه بانوان فعال ورزشی و غیر ورزشی در متغیرهای اضطراب کرونا، سرسختی، منبع کنترل بیرونی و منبع کنترل کل تفاوت معنادار وجود دارد و اما بین متغیر منبع کنترل درونی بین دو گروه تفاوت معناداری وجود ندارد. با توجه به یافته‌ها بانوان فعال ورزشی از اضطراب کرونا پائین‌تری و سرسختی بالاتر و از منبع کنترل بیرونی کمتری و در کل با توجه به میانگین نمره کسب شده از منبع کنترل درونی برخوردار هستند. در ادامه آزمون همبستگی پیرسون برای تعیین رابطه بین متغیرها در دو گروه گزارش شده است.

جدول ۲. ضرایب همبستگی پیرسون بین نمره‌های سرسختی و منبع کنترل با اضطراب کرونا در دو گروه

متغیر	بانوان فعال ورزشی	بانوان غیر ورزشی
-------	-------------------	------------------

p	r	p	r	
۰/۰۰۱	-۰/۶۴*	۰/۰۰۱	-۰/۷۴*	اضطراب کرونا / سرسختی
۰/۴	۰/۱۲	۰/۱۴	۰/۲۱	اضطراب کرونا / منبع کنترل درونی
۰/۰۰۳	۰/۴۳*	۰/۰۴	۰/۳۰	اضطراب کرونا / منبع کنترل بیرونی
۰/۰۱	۰/۲۷*	۰/۰۰۱	۰/۵۴*	اضطراب کرونا / منبع کنترل (نمره کل)

\*ضرایب در سطح  $P \leq 0.01$  معنادار هستند.

نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین اضطراب کرونا با سرسختی در بانوان فعال ورزشی و غیر ورزشی همبستگی منفی معنادار وجود دارد. همچنین منبع کنترل بیرونی و منبع کنترل نمره کل (غیر از منبع کنترل درونی) با اضطراب کرونا در هر دو گروه همبستگی مثبت معنادار وجود دارد. با توجه به این که همه پیش شرط‌های رگرسیون خطی رعایت شده است. بنابراین از روش تحلیل رگرسیون می‌توان جهت پیش‌بینی استفاده کرد. در جدول ۳، مقدار آماره F، همبستگی چندگانه و ضریب تعیین مدل محاسبه شده است.

جدول ۳. خلاصه مدل تحلیل رگرسیون اینتر سرسختی، منبع کنترل بر اضطراب کرونا بانوان فعال ورزشی

مدل	F	همبستگی	مجذور همبستگی	مجدور همبستگی تعدیل شده	انحراف استاندارد
بانوان فعال ورزشی	۷۷/۹۷	۰/۸۰	۰/۶۴	۰/۶۳	۲/۷۷
بانوان غیر ورزشی	۳۷/۸۶	۰/۶۸	۰/۴۷	۰/۴۶	۳/۲۰

متغیر ملاک: اضطراب کرونا

بر اساس جدول شماره ۳، F مشاهده شده معنادار است ( $p < 0.01$ )، بیانگر آن است که دست کم یکی از متغیرهای پیش‌بین (سرسختی، منبع کنترل) در هر دو گروه دارای رابطه خطی با متغیر ملاک (اضطراب کرونا) است. همچنین با توجه به جدول ضریب همبستگی و ضریب تعیین بانوان فعال ورزشی به ترتیب ۰/۸۰ و ۰/۶۴ بدست آمده، که نشان دهنده آن است که ۶۴ درصد تغییرات مربوط به اضطراب کرونا بانوان فعال ورزشی و همچنین با توجه به جدول ضریب همبستگی و ضریب تعیین بانوان غیر



### بررسی اضطراب ناشی از شیوع ویروس کرونا بر اساس عوامل شخصیتی...

ورزشی به ترتیب ۰/۶۸ و ۰/۴۷ بدست آمده، که نشان دهنده آن است که ۴۷ درصد تغییرات مربوط به اضطراب کرونا بانوان غیر ورزشی به وسیله خط رگرسیونی قابل تبیین است. جدول شماره ۴، معناداری ضرایب رگرسیون مدل را نمایش می دهد:

جدول ۴. ضرایب رگرسیون سرسختی و منبع کنترل بر اضطراب کرونا در بانوان فعال ورزشی

مدل	ضرایب بتای غیر استاندارد	خطای استاندارد	ضرایب بتای استاندارد	مقدار t	سطح معناداری
بانوان ورزشی	ثابت	۳۵/۸۴	۳/۳۵	۱۰/۶۹	۰/۰۰۱
سرسختی	-۰/۴۳	۰/۰۵	-۰/۸۳	-۹/۳۸	۰/۰۰۱
کنترل درونی	۰/۵۴	۰/۳۶	۰/۲۱	۱/۴۷	۰/۱۴
کنترل بیرونی	۱/۰۵	۰/۵۱	۰/۳	۲/۰۶	۰/۰۴
کنترل نمره کل	-۰/۰۸	۰/۱۷	-۰/۰۴	-۵/۲۳	۰/۶
بانوان غیرورزشی	ثابت	۳۲/۶۹	۲/۸۴	۱۱/۵۱	۰/۰۰۱
سرسختی	-۰/۳۵	۰/۰۴	-۰/۶۸	-۸/۱	۰/۰۰۱
کنترل درونی	۰/۵۶	۰/۷۳	۰/۱۵	۰/۷۶	۰/۴۴
کنترل بیرونی	۰/۷۹	۰/۳۶	۰/۲۷	۲/۱۹	۰/۰۳۲
کنترل کل	۰/۰۲	۰/۱۴	۰/۰۱	۰/۱۷	۰/۸۶

$p < 0.01$

با توجه به نتایج جدول شماره ۴، سرسختی ( $\beta = -0.83$ )،  $p < 0.001$  و منبع کنترل بیرونی ( $\beta = 0.3$ )،  $p < 0.04$  اضطراب کرونا در بانوان فعال ورزشی و همچنین سرسختی ( $\beta = -0.68$ )،  $p < 0.001$  و منبع کنترل بیرونی ( $\beta = 0.27$ )،  $p < 0.03$  اضطراب کرونا در بانوان غیر ورزشی شهر ارومیه را پیش بینی می کنند. بنابراین معادله رگرسیونی برای برآورد متغیر اضطراب کرونا بانوان فعال ورزشی و غیر ورزشی به کمک سرسختی و منبع کنترل بیرونی به شرح زیر است:

$$\text{منبع کنترل بیرونی} \times (0.3) + \text{سرسختی} \times (-0.83) = \text{اضطراب کرونا بانوان فعال}$$

## ورزشی

منبع کنترل بیرونی  $\times (0/27) +$  سرسختی  $\times (-0/68) =$  اضطراب کرونا بانوان غیر ورزشی

نتایج رگرسیون گویای این است که سرسختی و منبع کنترل بیرونی به ترتیب دارای ضریب بتای برابر با  $-0/83$  و  $0/3$  برای اضطراب کرونا بانوان فعال ورزشی است، به این معناست که به ازای افزایش یک نمره انحراف معیار سرسختی و منبع کنترل بیرونی به ترتیب  $0/83$  از اضطراب کرونا کاهش و  $0/3$  به اضطراب کرونا بانوان فعال ورزشی افزوده می‌شود و همچنین در بانوان غیرورزشی سرسختی و منبع کنترل بیرونی به ترتیب دارای ضریب بتای برابر با  $-0/68$  و  $0/27$  برای اضطراب کرونا می‌باشد، به این معناست که به ازای افزایش یک نمره انحراف معیار سرسختی و منبع کنترل بیرونی به ترتیب  $0/68$  از اضطراب کرونا کاهش و  $0/27$  به اضطراب کرونا بانوان غیر ورزشی افزوده می‌شود.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اضطراب ناشی از شیوع ویروس کرونا بر اساس عوامل شخصیتی زنان مشارکت‌کننده و غیرمشارکت‌کننده در ورزش بود. طبق نتایج به‌دست آمده، ضرایب رگرسیون برای زنان مشارکت‌کننده در ورزش در ارتباط با اضطراب کرونا در سرسختی  $\beta = -0/8$ ،  $t = -12/52$  و منبع کنترل بیرونی  $\beta = 0/3$ ،  $t = 2/06$  تعیین شد. این ضرایب برای زنان غیرمشارکت‌کننده نیز در سرسختی  $\beta = -0/68$ ،  $t = -8/86$  و منبع کنترل بیرونی  $\beta = 0/27$ ،  $t = 2/19$  به‌دست آمد. با استناد به یافته‌های به‌دست آمده می‌توان نتیجه گرفت که سرسختی و منبع کنترل بیرونی از پیش‌بینی‌کننده‌های اضطراب کرونا در زنان مشارکت‌کننده و غیرمشارکت‌کننده در ورزش شهر ارومیه است. با وجود تفاوت میانگین نمرات در دو گروه زنان، تفاوت معناداری بین این دو گروه مشاهده نشد. عدم تفاوت ویژگی‌های شخصیتی در زنان مشارکت‌کننده در ورزش و زنان غیرمشارکت‌کننده در ورزش می‌تواند به این دلیل باشد که احتمالاً ویژگی‌های شخصیتی در گرایش افراد به سمت شراکت در ورزش تاثیر کمتری داشته باشد و عوامل دیگری مانند محیط اجتماعی، میزان دسترسی به اماکن ورزشی، سطح اقتصادی و اجتماعی خانواده و غیره در این امر اثرگذار باشد. از طرفی، بانوانی که در باشگاه‌های ورزشی ثبت‌نام کرده و به ورزش می‌پرداختند به طور منظم و هفته‌ای ۲ یا ۳ روز در هفته ورزش می‌کردند. در حالی که در پژوهش‌ها نشان داده شده است ارتباط بین ویژگی‌های شخصیتی و ورزش بیشتر در سطح ورزشکاران حرفه‌ای معنادار است (مبارکه، ۱۳۷۶ به نقل از نوفرستی و همکاران، ۱۳۸۹).



طبق نتایج به دست آمده از این پژوهش میانگین نمرات سرسختی روان‌شناختی در گروه مشارکت‌کننده در ورزش بیشتر از گروه غیرمشارکت‌کننده در ورزش بود و منبع کنترل در گروه مشارکت‌کننده در ورزش درونی‌تر از گروه دیگر بود. از دیگر نتایج مشاهده شده از این پژوهش همبستگی بالای اضطراب کرونا با سرسختی روان‌شناختی در افراد مشارکت‌کننده در ورزش نسبت به گروه غیرمشارکت‌کننده در ورزش است که این نتیجه می‌تواند ناشی از سرسختی بالای روان‌شناختی گروه مشارکت‌کننده در ورزش باشد. نتایج پژوهش حاضر می‌تواند از جهاتی همسو با نتیجه پژوهش رنکس و همکاران (۲۰۱۸) که به این نتیجه رسیدند که سرسختی با اضطراب دارای رابطه منفی و معنادار است (رنکس<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۸) و پژوهش حدادنیا (۲۰۱۸) که اظهار داشتند سرسختی روان‌شناختی با اضطراب سلامت دارای رابطه منفی است، همسو باشد (حدادنیا، ۱۳۹۷). حدادنیا (۲۰۱۸) اظهار داشت که سرسختی روان‌شناختی یک ویژگی شخصیتی است که با سه مولفه تعهد، کنترل و مبارزه-جویی موجب سازگاری افراد با بیماری‌ها و یا پیشگیری از آنها می‌شود و این افراد در مقایسه با افراد دارای سرسختی روان‌شناختی پایین‌تر، معمولاً ارزیابی مثبتی از رویدادها حتی رویدادهای استرس‌زا (مانند شرایط کرونا) دارند، از راهبردهایی مقابله‌ای مناسب (تنها یا کمک از دیگران) برای مقابله با شرایط چالش‌انگیز استفاده کرده و بر مشکلات مقابله می‌کنند (حدادنیا، ۱۳۹۷). نتایج تحقیق ستوده و همکاران (۲۰۰۷) نشان داد که میانگین اضطراب و افسردگی در کسانی که ورزش می‌کنند کمتر از افرادی بود که ورزش نمی‌کردند و به نظر می‌رسد انجام فعالیت‌های فیزیکی و ورزش باعث کاهش اضطراب و افسردگی در زنان می‌شود (ستوده و همکاران، ۱۳۸۶). همچنین نتیجه پژوهش اندرو<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۳) و مظلوم بفر<sup>۳</sup> (۱۳۹۴) نشان داد که زنان از میزان سرسختی روان‌شناختی بالاتری برخوردار هستند. بالا بودن تعهد در زنان ممکن است پریشانی و اضطراب کمتری را در آینده به همراه داشته باشد. پس می‌توان گفت با انجام ورزش و افزایش سرسختی روان‌شناختی میزان اضطراب کرونایی که افراد احساس می‌کنند ممکن است کاهش پیدا کند.

با وجود مشاهده نشدن تفاوت معنادار بین دو گروه زنان، میانگین نمرات منبع کنترل در زنان مشارکت‌کننده در ورزش نسبت به زنان غیرمشارکت‌کننده در ورزش کم‌تر می‌باشد که نشان‌دهنده درونی‌تر بودن منبع کنترل در این گروه است. نتیجه این پژوهش با نتیجه پژوهش‌های سیدهو و آرو<sup>۳</sup> (۲۰۱۷)، سمایی و همکاران (۲۰۱۲) و واتسون<sup>۴</sup> (۲۰۱۶) همسو می‌باشد. این محققان در پژوهش‌های خود منبع کنترل ورزشکاران را درونی‌تر از

<sup>1</sup> Reknes

<sup>2</sup> Andrew

<sup>3</sup> Sidhu & Arora

<sup>4</sup> Watson

غیرورزشکاران اعلام کرده‌اند و معتقد بودند که ورزشکاران کنترل بیشتری بر روی زندگی خود داشته و اعتقاد زیادی به شانس ندارند. افراد با منبع کنترل درونی به محرک‌های نیرومندتر و انرژی بیشتری برای پیگیری اهداف خود نیاز داشته و این هدف و امید دستیابی به آن، با معنا دادن به زندگی فرد، وی را در مسیر خاصی قرار می‌دهد و در نتیجه در رویارویی با مشکلات و استرس‌های زندگی راه‌حلهایی را ارائه داده و به موفقیت می‌رسد (لطفی‌عظیمی و همکاران، ۱۳۹۴). منبع کنترل انتظار تعمیم‌یافته‌ای است که شخص انتظار دارد که اتفاقات و رویدادهای زندگی او حاصل اعمال و رفتارهای خودش است. افسردگی، اضطراب و فشار روحی به غیر از آن که با شرایط روحی و اعتمادبه‌نفس شخص در ارتباط می‌باشد با شرایط جسمانی نیز مرتبط است. انجام تمرینات ورزشی باعث می‌شود بدن فشار خون خود را تنظیم کند و سیستم‌های عصبی در مواقع خاص، عکس‌العمل بهتری نشان دهند. به این ترتیب بدن می‌تواند کنترل بهتری در شرایط بحرانی و فشارهای روحی داشته باشد. (بومسما و همکاران، ۲۰۰۲؛ آیزنک و آیزنک، ۱۹۶۴ به نقل از رشیدی و همکاران، ۱۳۹۲). به نظر لوینسون (۱۹۷۳) جهت‌گیری درونی، انگیزش فرد برای تداوم در یک فعالیت را افزایش می‌دهد در حالی که جهت‌گیری بیرونی اراده فرد برای ماندن در فعالیتی که احساس می‌کند توانایی کمی برای نفوذ در آن دارد را کاهش می‌دهد (سمایی و همکاران، ۲۰۱۲).

بنابراین می‌توان به این نتیجه رسید که ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند در بعضی ویژگی‌های شخصیتی زنان مشارکت‌کننده در ورزش تغییرات مثبت ایجاد کند و باعث افزایش تاب‌آوری، مقاومت و سرسختی آنها در مقابل مشکلات و استرس‌های فردی و اجتماعی پیش‌آمده شود. همچنین فضای خانه برای اعضای خانواده یک کارگروهی محسوب می‌شود که زنان بخوبی از طریق ارتباطات مؤثر و کمک به توسعه آن به مدیریت آن می‌پردازند. از آنجا که زنان همواره دارای نقش‌های چندگانه هستند، حتی در بحران‌ها هم نقش موثری در مواجهه و مدیریت آن دارند، توجه به شرایط جسمانی و روانشناختی آنها مخصوصاً در شرایط بحرانی مانند گسترش بیماری‌های همه‌گیر باید مورد بررسی بیشتری قرار گیرد. بر این اساس می‌توان گفت فعالیت‌های تربیت بدنی و ورزش آمیخته با تربیت روانی است و هر تجربه حرکت یا تغییر جسمانی یک تغییر یا یک تجربه روانی را در بردارد. از این رو شرکت در فعالیت‌هایی ورزشی از روش‌های مهم تکامل جسمانی و روانی است و می‌تواند در جهت کمک به زنان در زمینه‌های فردی و اجتماعی تاثیرگذار باشد.

هر پژوهشی در هنگام اجرا با محدودیت‌هایی مواجه است و از جمله محدودیت‌های این مطالعه می‌توان به عدم بررسی نقش جنسیت و مقایسه نتایج آن و در نتیجه محدود شدن جامعه آماری پژوهش، در نظر نگرفتن شرایط اجتماعی و اقتصادی بانوان شرکت‌کننده در



### بررسی اضطراب ناشی از شیوع ویروس کرونا بر اساس عوامل شخصیتی...

---

---

پژوهش و همچنین دامنه سنی این افراد می‌باشد. بنابراین پیشنهاد می‌شود با توجه به جدید بودن سازه اضطراب کرونا در پژوهش‌های آینده عوامل عنوان شده و ویژگی‌های شخصیتی و شناختی دیگر نیز در افراد مورد بررسی قرار گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود تحقیقات تجربی و نیمه تجربی در زمینه فعالیت‌های ورزشی و حرکتی در قشرهای مختلف زنان مورد بررسی قرار گیرد.

## منابع

- Ahmadi, P. (2019). Coronary anxiety is more common in women than men. <https://www.isna.ir/> [In Persian].
- Akbari, M. Kashani, H. Nikokar Zahedfar, K. (2014). Investigating the role and effects of personality types on the process of organizational citizenship mediated by perceived stress. *Educational Scientific-Research Quarterly*. 9 (1): 57-72 [In Persian].
- Alipour, Ahmad, Ghadami, Abolfazl, Alipour, Zahra, Abdollahzadeh, Hassan. (2019). Preliminary validation of the Corona Anxiety Scale (CDAS) in an Iranian sample. *Journal of Health Psychology*. 8 (32): 163-175 [In Persian].
- Andrew ME, Mnatsakanova A, Howsare JL, Hartley TA, Charles LE, Burchfiel CM, et al. Associations between protective factors and psychological distress vary by gender: the buffalo cardio-metabolic occupational police stress study. *Int J Emerg Ment Health* 2013; 15(4): 277-88.
- Arasteh, M. (2007). A study of mental health status and related factors among high school teachers in Sanandaj. *Scientific Journal of Kurdistan University of Medical Sciences*. 12 (4): 53-62 [In Persian].
- Azim, S. (2010). Personality stubbornness, job conflict and burnout among teachers. *International Journal of Technical and Vocational Education*. 2 (3): 36-40 [In Persian].
- Bajema, K.L., Oster, A.M., & McGovern, O.L. (2020). *Persons Evaluated for 2019 Novel Coronavirus* —United States, MMWR Morb Mortal Wkly Rep. ePub, DOI: [dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6906e1](https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6906e1).
- Ebrahimi. A. (2005). Comparison of the relationship between stress, emotional creativity and mental health in female students participating in sports and non-participating in sports. Master Thesis, Teacher Training University [In Persian].
- Emberhart, N.K. (2009). Interpersonal predictor of stress generation and depressed mood. *Pers Soc Psychol Bull*. 35(5): 544-556.
- Fischhoff, B. (2020). Speaking of Psychology: Coronavirus Anxiety.





In: <https://www.apa.org/research/action/speaking-of-psychology/coronavirus-anxiety>.

- Hadadnia, Z. (2018). The relationship between psychological toughness and hope with health anxiety in female teachers in Sabzevar. Master Thesis, Islamic Azad University of Sabzevar [In Persian].
- Haidar, I. Z. & Naeem, M. M. (2013). Locus of Control in Graduation Students. *International Journal of Psychological Research*, 6(1), 15-20.
- Heravi, Majid. Jadid Milani, Maryam. Parade, Venus. Walai, Nasser. (2004). The effect of relaxation training on students' test anxiety level. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*. 14 (43): 86-92 [In Persian].
- Huang, Long & xu, Fu & Liu, Hai. (2020). Emotional responses and coping strategies of nurses and nursing college students during COVID-19 outbreak. 10.1101/2020.03.05.20031898.
- Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality and health: and inquiry in to hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37, 1-11.
- Lotfi Azimi, A. Afrooz, Gh.Dortaj, F; TavosiT M. (2015). The role of restraint and self-efficacy in predicting students' academic motivation. *Research in educational systems*. 9 (31): 1-18 [In Persian].
- Martinsen EW. Physical activity in prevention & treatment of anxiety and depression. *Nord Psychiatry* 2008; 62 Suppl 47: 25-9.
- Mazloom-Befroie, M. Shams Asghandabad, H. Jalali, M. Afkhami Ardakani, M. Justice, A. (2015). Relationship between resilience and psychological hardiness in patients with type 2 diabetes in Yazd. *Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd*. 23 (2): 1858-1865 [In Persian].
- Menec, V. H., Chipperfield, J. G., Perry, R. P. (1999). Self-perceptions of health: a prospective analysis of mortality, control, and health. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*. 54: 85-93.
- Mohammadzadeh, A. (2014). Investigating and determining the

- relationship between some of the factors of physical fitness related to health and mental health of university staff, Master Thesis, University of Guilan [In Persian].
- Moradi S, Shaker A. (2015). The Relationship between psychological hardiness and quality of life among teachers of district one high schools of Urmia city. *JPBS*.2:43-7.
  - Mutlu, T., Balbag, Z., & Cemerik, F. (2010). The role of self-esteem, locus of control and big five personality traits in predicting hopelessness. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 9, 1788° 1792.
  - Nahzmi guide Naghi, Rezaei Sajjad, Jamhari Farhad, Ahadi Hassan. (2012). Personality and stress characteristics in patients with gastric ulcers and healthy individuals: A comparative study looking at gender differences. *Medical Scholar: Basic and Clinical Research Journal*; 19 (2): 1-15 [In Persian].
  - Narici, M., Monti, E., Franchi, M., Sarto, F., Reggiani, C., Toniolo, L., ... Pisot, R. (2020). Biomarkers of muscle atrophy and of neuromuscular maladaptation during 10-day bed rest. *European Journal of Translational Myology*, 30(1), 23–24.
  - Nazarzadeh, F. Mami, Sh. Qatrzadeh, M. (2014). Investigating the relationship between personality type and self-confidence among female students of Zeinab dormitory of Lorestan University. *Journal of Ilam University of Medical Sciences*. 22 (3) [In Persian].
  - Ng, T. W. H., Sorensen, K. L., & Eby, T. I. (2006). Locus of control at work: a Meta-analysis. *Journal of organizational Behaviour*, 27(8),1057- 1087.
  - Nofaresti, A; Hamidpour, H. Harvester, st. (2010). Comparison of personality traits of student-athletes and non-athletes. *Journal of Applied Psychology*. 4 (2): 87-100.
  - Qaltash, Abbas, Salehi, Muslim, Ostovari, Ali Mirza. (2011). Comparison of mental health and academic performance of athletic and non-athletic students. *Quarterly Journal of Educational Psychology*. 2 (3): 1-12 [In Persian].
  - Ramezani, F; Hejazi, M. (2017). Comparison of psychological health, resilience and mental toughness in athletes and non-athletes.



- Two Quarterly Journal of Clinical Psychology and Personality. 5 (1): 157-166 [In Persian].
- Rashidi, Z. Rashidi, A. Roozbehani, R. Rezaei, F. (2013). The effect of group exercise on depressive symptoms in women. *Journal of Isfahan Medical School*. 30 (212). 1856-1861 [In Persian].
  - Rubin, G. J., Wessely, S. (2020). The psychological effects of quarantining a city. *BMJ (Clinical research ed.)*, 368, m313. doi: 10.1136/bmj.m313.
  - Sagone, E. y. & De Caroli, M. E. (2014). Locus of control and academic self-efficacy in university students: the effects of self-concepts. *Social and Behavioral Sciences*, 114, 222-228.
  - Salehi, T. Deghan, M. (2011). The relationship between anxiety and quality of life in students living in dormitories of Tehran University of Medical Sciences. *Journal of Monitoring*. 10 (2): 175-181 [In Persian].
  - Samaei, L., Nobakht Ramezani, Z., & Hosseini Semnani, A. S. (2012). Relationship between locus of control (internal-external) and a feeling of the loneliness between athletic and non-athletic girl. *European Journal of Experimental Biology*, 2(5), 1862-1867 [In Persian].
  - Sapington A. (2014). *Mental Health*. 10nd ed. Tehran: Ravan publication; p.
  - Shabani Bahar, Gh. Ali, Q. (2009). Determining the relationship between the source of control and general health of athletic and non-athletic students of the University of Tehran. *Journal of Sports Management*. 7: 43-59 [In Persian].
  - Sidhu, A. & Arora, A. K. (2017). A study of passion and locus of control among athletes and non-athletes. *International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education*, 2(5), 222-223.
  - Sotoudeh, political speech, f. Language, Shirin, Mirdamadi, Seyed Reyhan. Chamri, M. (2007). Evaluation of the frequency of anxiety and depression and its related factors in women with increased blood androgen levels. *Scientific Journal of Iran Medical System Organization*. 25 (4): 482-489 [In Persian].
  - Tang, T. L.; Ibrahim, A. H.; West, W. B. (2002). Effects of war-

related stress on the satisfaction of human needs: The United States and the Middle East. *International Journal of Management Theory and Practices*. 3 (1): 35–53.

- Tetlie T, Eik-Nes N, Palmstierna T, Callaghan P, Nottestad JA. (2008). The effect of exercise on psychological and physical health. *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv*; 46(7):38-43.
- Thompson, S.C., Sobolew-Shubin, A., Galbraith, M.E., Schwankovsky, L., Cruzen, D. (2013). Maintaining perception of control: Finding perceived control in low control circumstances. *Journal of Personality and Social Psychology*. 64: 293-304.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., ... & Ho, C. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, behavior, and immunity*. 14-25.
- Watson, J. C. (2016). The Effect of Athletic Identity and Locus of Control on the Stress Perceptions of Community College Student-Athletes. *Community College Journal of Research and Practice*, 40 (9), 729-738.