

ارتباط بین ویژگی های شخصیتی و خودشیفتگی با اعتیاد به ورزش زنان
(مورد مطالعه: زنان شرکت کننده در برنامه های ورزشی شهرداری منطقه ۴
تهران)

معصومه شهبازی^{۱*}، علی اصغر دورودیان^۲، فاطمه عبدالملکی^۳

ص.ص: ۲۱-۳۲

تاریخ دریافت: ۹۶/۰۹/۰۴

تاریخ تصویب: ۹۷/۰۳/۰۹

چکیده

هدف: هدف کلی پژوهش حاضر تعیین ارتباط بین ویژگی های شخصیتی و خودشیفتگی با اعتیاد به ورزش بانوان شرکت کننده در برنامه های ورزشی شهرداری منطقه ۴ تهران بود. روش ها: جامعه آماری پژوهش ۸۰۰ نفر از بانوان شرکت کننده در برنامه های ورزشی شهرداری منطقه ۴ تهران بودند. نمونه آماری براساس جدول مورگان ۲۶۰ نفر و به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب شد. در این تحقیق از پرسشنامه شخصیتی نئو کاستا و مک کرای، (۱۹۹۲)، سیاهه اعتیاد به تمرین فرم کوتاه، سزابو و گریفیث (۲۰۰۴) و پرسشنامه شخصیت خودشیفته راسکین و تری (۱۹۸۸) استفاده شد. به منظور تجزیه و تحلیل توصیفی داده ها از شاخص های توصیفی از جمله فراوانی، میانگین، انحراف معیار و برای سنجش نرمال بودن توزیع داده ها از آزمون کلموگروف- اسمیرنوف و برای تعیین ارتباط بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون و برای پیش بینی از رگرسیون همزمان استفاده شد. نتایج: نتایج نشان داد که برونگرایی ($r = 0/309$ ، $p = 0/001$)، گشودگی ($r = 0/253$ ، $p = 0/001$)، سازگاری ($r = 0/196$ ، $p = 0/001$) و وظیفه شناسی ($r = 0/317$ ، $p = 0/001$) با اعتیاد به ورزش رابطه مثبت معنی دار و بین روان نژندی ($r = -0/376$ ، $p = 0/001$) با اعتیاد به ورزش رابطه منفی معناداری وجود دارد. همچنین، بین خودشیفتگی با اعتیاد به ورزش ($r = 0/13$ ، $p = 0/001$) رابطه مثبت معنی دار وجود داشت. نتایج رگرسیون نشان داد که از بین ابعاد شخصیتی روان نژندی ($\beta = -0/270$)، گشودگی ($\beta = 0/226$)، وظیفه

^۱ مدرس دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران

^۲ استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال، تهران، ایران

^۳ دانش آموخته کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال، تهران، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول : mahsashabazi@yahoo.com

شناسی ($\beta=0/168$) پیش‌بینی کننده معنی‌دار اعتیاد به ورزش بودند. نتیجه گیری: پیشنهاد می‌شود ویژگی‌های شخصیتی و خودشیفتگی را به عنوان عوامل موثر در بروز اعتیاد به ورزش در بین بانوان مورد توجه قرار دهند.

واژه های کلیدی: ویژگی های شخصیتی، خودشیفتگی، اعتیاد به ورزش، زنان شرکت کننده در برنامه های ورزشی



مقدمه

مشارکت زنان در فعالیتهای ورزشی چه در بُعد حرفه‌ای و چه در بُعد عمومی یا همگانی، تقریباً در تمام دنیا محدود است و نرخ مشارکت ورزش آن‌ها مطلوب نیست (۲). ورزش و فعالیتهای بدنی به عنوان پدیده اجتماعی، همراه با فرایند جامعه‌پذیری در هر جامعه‌ای سازوکارهای اجتماعی و فرهنگی را در پی دارد؛ این آموختن‌های فرهنگی و اجتماعی، زمینه‌های دیگر زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ورزش در حوزه مطالعات اجتماعی، پدیده اجتماعی است که کنش متقابل مشارکت‌کنندگان اعم از ورزشکاران، مربیان، هواداران و سازمان‌های اجتماعی درگیر را به همراه دارد؛ هم‌چنین به عنوان نوعی تولید دانش علمی در راستای تفسیر، فهم، تبیین الگوهای رفتار انسانی و حل مسائل اجتماعی قابل بررسی است (۱). یکی از متغیرهای مهم در حوزه رفتارهای انسانی، ویژگی‌های شخصیتی^۱ است. شخصیت افراد از اوایل زندگی شکل می‌گیرد، ولی بعضی از متخصصین بر این باورند که شخصیت، با تجارب بعدی تغییر می‌کند و اصلاح می‌شود. بنابراین، ورزش و فعالیت بدنی مستمر می‌تواند با بهبود بهداشت روانی افراد از طریق تجارب حرکتی در وضعیت‌های متعدد محیطی، در رشد شخصیت افراد موثر باشد (۳). شرکت افراد مختلف در فعالیتهای جسمانی^۲ و ورزشی به عنوان یک رفتار، همواره مورد توجه متخصصان علوم ورزشی بوده است (۱۰). یکی از متمایزترین جنبه‌های حیات هر فرد شخصیت است. بدین ترتیب می‌توان گفت منظور از شخصیت مجموعه یا کل خصوصیات و صفات است. درباره اثر ورزش بر روی شخصیت انسان یکی از گسترده‌ترین عقاید این است که ورزش از راه‌های گوناگون در روحیه و شخصیت ورزشکاران اثر مثبت می‌گذارد. امروزه در جوامعی که انتظارات بلند پروازانه‌ای از ورزشکاران دارند، رقابت ورزشی از اهمیت به خصوصی برخوردار است. در این نوع جوامع، رقابت ورزشی تقاضاهای زیادی را در ورزشکاران رقابتی ایجاد می‌کند و اغلب اوقات نتایج رقابت‌های ورزشی در نتیجه تفاوت در ادراک و مهارت رقابت‌کنندگان مشخص می‌شود (۱۱).

فعالیت‌های بدنی منظم مزایای جسمانی و روانی زیادی دارد. با این وجود، فعالیت بدنی زیاد و مداوم پیامدهای منفی نیز دارد. وقتی این فعالیت ورزشی تبدیل به فعالیتی پرمصرف و تکراری شود می‌تواند منجر به اعتیاد به ورزش شود. اعتیاد به ورزش نوعی اشتیاق به فعالیت بدنی است که از ورزش و تمرین زیاد ناشی می‌شود و علائم فیزیولوژیکی (مانند آسیب دیدگی‌های مزمن، فشار) و روان‌شناختی منفی (مانند داشتن احساس نامطلوب به خاطر ورزش نکردن) به همراه دارد (۴). این عقیده که ممکن

1 . Personality traits

2 . Physical activity

است افراد به یک رفتار از جمله ورزش و تمرین وابسته باشند باعث شد تا محققان بررسی کنند که آیا ویژگی‌های شخصیتی وابسته به یک رفتار وجود دارد یا خیر. از سوی دیگر، با توجه به عدم وجود تعریف دقیق و کلی از وابستگی به فعالیت بدنی محققان، اعتیاد به ورزش را واژه‌ای مناسب جهت تعریف عادات نامطلوب و ناسالم به ورزش برشمرده‌اند. بنابراین، اعتیاد به ورزش اعتیادی زیان‌آور به ورزش است که باعث آسیب‌های جدی به جنبه‌های اجتماعی، جسمانی و روان‌شناختی زندگی فرد می‌شود. یکی از مزایای ورزش توانایی آن در افزایش خودارزشی^۱ است. خودارزشی به رضایت علمی، اجتماعی، هیجانی و جسمانی فرد از خودش اطلاق می‌شود(۹)

با وجود این که خودارزشی پیامدهای سالم دارد و منجر به تندرستی می‌شود اما افراط در خودارزشی می‌تواند ناسازگار باشد. این مسئله معمولاً به شکل خودشیفتگی نمایان می‌شود. خودشیفتگی به شکل الگویی از صفات و رفتارهایی تعریف می‌شود که وسواس شدید نسبت به خود و دفع افراد دیگر، پیگیری خودخواهانه لذت، تسلط و جاه‌طلبی از ویژگی‌های بارز آن است (۵). ورزش می‌تواند یک عامل تعدیلی برای اهداف و انتظارات خودشیفتگی باشد و می‌تواند منجر به افزایش تمرکز بر ظاهر افراد شود (۸). بنابراین، احتمالاً افراد با خودشیفتگی بالا برای بهبود خودارزشی در فعالیت بدنی شرکت کنند. برخی از تحقیقات بین علائم اعتیاد به ورزش با عزت نفس رابطه منفی معنادار نشان داده‌اند (۲). با این وجود، رابطه بین برون‌گرایی (از مولفه‌های ویژگی‌های شخصیتی) با علائم اعتیاد به ورزش هنوز مشخص نیست.

ورزشکاران نیز همانند دیگر افراد جامعه دارای تفاوت‌های فردی، استعدادها، انگیزه‌ها، رغبت‌ها و تمایلات مخصوص به خود هستند. در واقع ورزشکاران، از نظر تفاوت‌های فردی و ویژگی‌های شخصیتی با یکدیگر متفاوت هستند. بدیهی است این گونه ویژگی‌های شخصیتی متفاوت، بر نحوه عملکرد و رفتار آن‌ها تأثیر خواهد گذاشت. تفاوت‌های فردی ورزشکاران مانند شخصیت می‌تواند موضوع تحقیقاتی مهمی در حوزه ورزش محسوب شود. از طرف دیگر، خودشیفتگی در ورزشکاران روندی صعودی داشته و ورزشکاران به دلیل داشتن احساس بزرگ بینی و علاقمندی به داشتن ظاهری مناسب از دیدگاه سایر افراد، دچار انحرافات شده‌اند. این انحرافات علاوه بر پیامدهای فیزیولوژیکی که به خاطر مصرف مکمل‌ها دارد، پیامدهای رفتاری منفی نیز به دنبال دارد. هم‌چنین بر اساس یافته‌های پژوهش‌های مختلف مشخص شده است که انگیزه افراد برای شرکت در باشگاه‌های ورزشی متفاوت است (۳). اعتیاد به ورزش منجر به پیامدهای ناسازگار جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی زیادی می‌شود (۱۱). از سوی دیگر زمانی که افراد درگیر فعالیت بدنی می‌شوند یک استقلال و سازگاری درونی در آن‌ها ایجاد می‌شود که

باعث می‌گردد فعالیت بدنی را بدون هیچ احتمالی بپذیرند. یکی از این پیامدهای منفی، اعتیاد به ورزش است. از طرفی، اهمیت این سازه روان شناختی و تأثیرات احتمالی که بر سلامتی و بهزیستی جسمانی و روان شناختی ورزشکاران و تمرین کنندگان مشغول به ورزش و فعالیت بدنی دارد، ضرورت مطالعه در این زمینه را برجسته می‌کند. از طرف دیگر، منابع علمی معتبر تأکید کرده اند که برای کمک به افرادی که از اعتیاد به تمرین رنج می‌برند، گام هایی باید برداشته شود (۷). بنابراین، به منظور شناسایی و تشخیص ورزشکاران دارای اعتیاد به ورزش یا در معرض خطر اعتیاد به ورزش و ارائه کمک های احتمالی به آنها، به پژوهشهایی در این زمینه نیاز است. بنابراین، اعتیاد به ورزش اعتیادی زیان آور به ورزش است که باعث آسیب های جدی به جنبه های اجتماعی، جسمانی و روان شناختی زندگی فرد می‌شود. اعتیاد به ورزش به عنوان فرایندی که فرد با وجود تمامی موانع و مشکلات تلاش می‌کند که به فعالیت بدنی ادامه دهد و نتایج و علائم روان شناختی و جسمانی آن نیز ممکن است تحت تاثیر قرار بگیرد، باید به این نکته اشاره نمود که اجماع و توافق کلی جهت تعریف واژه وابستگی به فعالیت وجود ندارد و بطور عام واژه های زیادی جهت تعریف و رجوع به این واژه استفاده می‌شود مانند، اعتیاد، تعهد، وسواس و افراط گرایی (۸). از سوی دیگر، امروزه زنان علاقمندی بیشتری را برای مشارکت در ورزش از خود نشان می‌دهند که اکثر زنان شرکت کننده به منظور داشتن ظاهری مناسب مشارکت می‌کنند، بنابراین بررسی خودشیفتگی به عنوان یکی از عوامل موثر در مشارکت زنان در فعالیت های ورزشی می‌تواند مفید باشد. بنابراین، پژوهش حاضر درصدد است تا با شناسایی ویژگی های شخصیتی و همچنین میزان اعتیاد به ورزش در زنان شرکت کننده در برنامه های ورزشی شهرداری منطقه ۴ تهران راهکارهایی را برای کنترل این وابستگی ارائه دهد. همچنین، تحقیق حاضر با توجه به اهمیت مشارکت در فعالیت بدنی و بهره مندی از مزایای بی شمار آن ضرورت شناسایی خودشیفتگی که باعث پیامدهای منفی در ورزش از جمله اعتیاد به ورزش می‌شود، را مورد ملاحظه قرار می‌دهد.

روش شناسی

پژوهش حاضر پژوهشی توصیفی از نوع همبستگی است و از لحاظ هدف نیز جزء تحقیقات کاربردی محسوب می‌شود، داده های این تحقیق به صورت میدانی و با استفاده از پرسش نامه گردآوری شده است. جامعه آماری پژوهش را بانوان شرکت کننده در برنامه های ورزشی شهرداری منطقه ۴ تهران تشکیل دادند که تعداد آنها طبق مستندات شهرداری منطقه ۸۰۰ نفر بود. نمونه آماری براساس جدول مورگان ۲۶۰ نفر و به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب شد.

ابزار اندازه گیری پژوهش بر اساس پرسشنامه شخصیتی نئو بر مبنای نظریه پنج عاملی شخصیت کاستا و مک کری بوده است. این پرسشنامه ۵ مقیاس (روان نژندی، برون گرایی، گشودگی، سازگاری، وظیفه شناسی) را در برمی گیرد. روایی محتوایی این پرسشنامه توسط اساتید تربیت بدنی تایید و پایایی این پرسشنامه از طریق ضریب آلفای کرونباخ برای روان نژندی، برون گرایی، گشودگی، سازگاری و وظیفه شناسی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۹، ۰/۷۲، ۰/۸۴ و ۰/۸۹ به دست آمد. یکی از ابزارهای طراحی شده برای

سنجش اعتیاد به تمرین، سیاههٔ اعتیاد به تمرین - فرم کوتاه، سزابو و گریفیث (۲۰۰۴) است. در ایران نیز این سیاهه توسط خواجهی و همکاران (۱۳۹۲) هنجاریابی شد و دو عامل اهمیت و برجسته بودن نقش تمرین و پیامدهای روان‌شناختی تمرین شناسایی شدند. روایی محتوایی این تحقیق توسط اساتید تربیت بدنی مورد تایید قرار گرفت و پایایی آن ۰/۸۷. به دست آمد. پرسشنامهٔ خود گزارش‌دهی، به منظور سنجش ویژگی‌های مرتبط با شخصیت خودشیفته توسط راسکین و تری (۱۹۸۸) ساخته شده است. این پرسشنامه ۴۰ سوالی شامل هفت خرده مقیاس اقتدار، خود‌نمایی، برتری‌جویی، بهره‌کشی، محق بودن، خودبسندگی و خودبینی می‌شود. روایی محتوایی این تحقیق توسط اساتید تربیت بدنی مورد تایید قرار گرفت و پایایی آن ۰/۸۱. به دست آمد.

در محاسبهٔ شاخص‌های گرایش به مرکز و پراکندگی از روش آمار توصیفی و جهت انجام آزمون فرضیه‌ها از روش آمار استنباطی استفاده شد. برای سنجش نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کلموگروف اسمیرنوف استفاده شد. که حاکی از نرمال بودن داده‌ها داشت، برای تعیین ارتباط بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون و برای پیش‌بینی از رگرسیون خطی استفاده گردید. رسم جداول و انجام محاسبات توسط کامپیوتر و نرم افزار SPSS نسخهٔ ۲۲ انجام گرفت. سطح معناداری ۰/۰۵. در نظر گرفته شد.

یافته‌های تحقیق

جدول ۱: توصیف ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌های تحقیق

متغیر	دامنه سنی				وضعیت تاهل				سطح تحصیلات				سابقه ورزشی			
	۲۰ تا ۳۰ سال	۳۱-۴۰	۴۱-۵۰	بالتر از ۵۰	مجرد	متاهل	دیپلم و زیر	کاردانی	کارشناسی	کارشناسی	کارشناسی	۱ تا ۵ سال	۶-۱۰	۱۱-۱۵	بالتر از ۱۵	
فراوانی	۶۲	۴۷	۳۱	۲۲	۴۹	۱۱	۴۱	۲۸	۶۱	۳۲	۷۹	۴۲	۳۶	۵		
درصد	۳۸.۲	۲۹.۲	۱۹.۲	۱۳.۶	۳۰.۲	۶.۸	۲۵.۳	۱۷.۳	۳۷.۶	۱۹.۸	۴۸.۸	۲۵.۹	۲۲.۳	۳		

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، بیشترین فراوانی در دامنه سنی ۳۱ تا ۴۰ سال، نزدیک به ۷۰ درصد متاهل، بیشترین فراوانی مربوط به سطح تحصیلات کارشناسی (۶۱ نفر) و بیشترین فراوانی سابقه ورزشی (۷۹ نفر) ۱ تا ۵ سال می‌باشند.

جدول ۲- توصیف متغیرهای اصلی پژوهش

متغیرهای تحقیق	میانگین	انحراف معیار	کمترین	بیشترین
روان نژندی	۱۸.۷۹	۶.۹۶	۳.۰۰	۴۲.۰۰
برونگرایی	۳۲.۳۳	۵.۶۰	۱۴.۰۰	۴۵.۰۰
گشودگی	۲۵.۸۶	۴.۴۴	۱۲.۰۰	۳۸.۰۰
سازگاری	۳۳.۲۵	۶.۰۳	۱۶.۰۰	۴۷.۰۰
وظیفه شناسی	۳۷.۰۰	۶.۲۶	۱۳.۰۰	۴۸.۰۰
خود شیفتهگی	۱۱.۴۲	۶.۰۹	۰.۰۰	۴۳.۰۰
اعتیاد به ورزش	۸.۴۶	۲.۲۰	۱.۰۰	۱۳.۰۰

جدول ۳- ارتباط بین ابعاد شخصیت و خودشیفتهگی با اعتیاد به ورزش

شاخص آماری متغیرها	تعداد نمونه	ضریب همبستگی پیرسون (r)	سطح معناداری (sig)	نتیجه
روان نژندی	162	-0.376	0.001	ارتباط معنی دار وجود دارد.
برونگرایی	162	0.309	0.001	ارتباط معنی دار وجود دارد
گشودگی	162	0.253	0.001	ارتباط معنی دار وجود دارد
سازگاری	162	0.196	0.001	ارتباط معنی دار وجود دارد
وظیفه شناسی	162	0.317	0.001	ارتباط معنی دار وجود دارد
خودشیفتهگی	162	0.131	0.001	ارتباط معنی دار وجود دارد

نتایج جدول ۳، حاصل از آزمون پیرسون حاکی از آن است که ابعاد شخصیت که عبارتند از برونگرایی ($r = 0/309$ ، $p = 0/001$)، گشودگی ($r = 0/253$ ، $p = 0/001$)، سازگاری ($r = 0/196$ ، $p = 0/001$) و وظیفه-شناسی ($r = 0/317$ ، $p = 0/001$) با اعتیاد به ورزش رابطه مثبت معنی دار دارد. همچنین بین روان نژندی ($r = -0/376$ ، $p = 0/001$) با اعتیاد به ورزش رابطه منفی معناداری وجود دارد. از دیگر نتایج اینکه بین خودشیفتهگی با اعتیاد به ورزش ($r = 0/131$ ، $p = 0/001$) رابطه مثبت معنی داری وجود. همچنین نتایج مربوط به پیش بینی اعتیاد به ورزش با استفاده از ابعاد شخصیت نشان داد که این پنج بعد در مجموع می تواند ۲۳ درصد از واریانس اعتیاد به ورزش را تبیین کنند ($r^2 = 0.23$) و همچنین نتایج حاصل از تحلیل واریانس نشان داد که می توان یک رابطه خطی بین ابعاد شخصیت و اعتیاد به ورزش برقرار کرد. ($F = 18.153$ $df = 5, 157, p = 0.001$).

جدول ۴- ضرایب رگرسیونی استاندارد و غیراستاندارد ابعاد شخصیت

متغیرها	ضرایب استاندارد نشده	ضرایب استاندارد شده	مقدار t	سطح معناداری (sig)
ثابت	۴.۳۶۸		۳.۱۲۹	۰.۰۰۲
روان نژندی	-۰.۰۸۵	-۰.۲۷۰	-۴.۲۹۱	۰.۰۰۱
برونگرایی	۰.۰۳۵	۰.۰۹۰	۱.۴۲۰	۰.۱۵۷
گشودگی	۰.۱۱۲	۰.۲۲۶	۴.۴۳۹	۰.۰۰۱
سازگاری	-۰.۰۱۶	-۰.۰۴۳	-۰.۷۰۳	۰.۴۸۳
وظیفه‌شناسی	۰.۰۵۹	۰.۱۶۸	۲.۷۵۹	۰.۰۰۶
متغیر وابسته: اعتیاد به ورزش				

بر اساس ضرایب استاندارد شده رگرسیونی (ضرایب تحلیل مسیر) جدول ۴ و سطح معناداری (Sig) مشاهده می‌شود از بین ابعاد شخصیتی تنها روان نژندی ($\beta = -0.270$)، گشودگی ($\beta = 0.226$)، وظیفه شناسی ($\beta = 0.168$) معنی دار است. با توجه به ضرایب غیراستاندارد B، معادله خط رگرسیون حاصل به صورت زیر است. اعتیاد به ورزش = $(4/368) - (0/085) * (\text{روان نژندی}) + (0/226) * (\text{گشودگی}) + (0/059) * (\text{وظیفه شناسی})$

بحث و نتیجه گیری

مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی چه در بُعد حرفه‌ای و چه در بُعد عمومی یا همگانی، تقریباً در تمام دنیا محدود است و نرخ مشارکت ورزش آن‌ها مطلوب نیست (۱۲). ورزش و فعالیت‌های بدنی به عنوان پدیده اجتماعی، همراه با فرایند جامعه‌پذیری در هر جامعه‌ای سازوکارهای اجتماعی و فرهنگی را در پی دارد؛ این آموختن‌های فرهنگی و اجتماعی، زمینه‌های دیگر زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ورزش در حوزه مطالعات اجتماعی، پدیده اجتماعی است که کنش متقابل مشارکت‌کنندگان اعم از ورزشکاران، مربیان، هواداران و سازمان‌های اجتماعی درگیر را به همراه دارد؛ هم‌چنین به عنوان نوعی تولید دانش علمی در راستای تفسیر، فهم، تبیین الگوهای رفتار انسانی و حل مسائل اجتماعی قابل بررسی است (۴). هدف کلی پژوهش حاضر ارتباط بین ویژگی‌های شخصیتی و خودشیفتگی با اعتیاد به ورزش بانوان شرکت‌کننده در برنامه‌های ورزشی شهرداری منطقه ۴ تهران بود. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که برونگرایی با اعتیاد به ورزش ($r = 0/309$ ، $p = 0/001$) رابطه مثبت معناداری دارد. در تفسیر این یافته می‌توان اذعان داشت که برونگرایی با تمایل به مثبت بودن، قاطعیت، تحرک، مهربانی و اجتماعی بودن مشخص می‌شود (۱۰). با استناد به ویژگی‌های بیان شده، می‌توان چنین استنباط کرد که برونگرایی به واسطه تمایل برای مثبت بودن و به خصوص تمایل به اجتماعی بودن و داشتن ارتباط

بیشتر با افراد مختلف و هویت داشتن در گروه و نیز تاثیرگذار بودن در بین اعضای یک گروه می‌تواند با اعتیاد به ورزش مرتبط باشد. علاوه بر این، برونگرایی می‌تواند بیشتر از طریق درک ارزش و لذت از تمرین ورزشی رفتارها را تنظیم کند (۵). این بدان مفهوم است که افراد برونگرا قادر به حس رضایتمندی هستند به این دلیل که تمرین ورزشی می‌تواند نیازشان برای وابستگی و ارتباط را ارضا کند. یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج تحقیق ویلسون و همکاران (۲۰۱۵)، کاستا و اولیوا (۲۰۱۴)، خواجوی و همکاران (۱۳۹۲) همخوان است. همچنین، یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج تحقیق بامبر و همکاران (۲۰۰۰) ناهمخوان بود. از دلایل احتمالی این ناهمخوانی می‌توان به تفاوت جامعه آماری پژوهش‌های ناهمخوان اشاره کرد که پژوهش‌های ناهمخوان بر روی بیماران ورزشکار بوده است در حالی که جامعه آماری پژوهش حاضر زنان ورزشکاران بوده است. از دیگر دلایل احتمالی پژوهش حاضر نیز می‌توان به تفاوت دیدگاه ورزشکاران نسبت به جوامع آماری دیگر اشاره کرد.

از دیگر یافته‌های پژوهش حاضر وجود رابطه مثبت بین سازگاری با اعتیاد به ورزش ($r = 0/196$)، در تبیین این یافته می‌توان گفت طبق تعریف، سازگاری به تمایل برای گذشت، مهربانی، سخاوتمندی، اعتمادورزی، همدلی، فرمان‌برداری، فداکاری و وفاداری اطلاق می‌شود (۱۱)، پس می‌توان محتملاً پذیرفت که ورزشکاران موفق چون حس همکاری خوبی دارند و در نتیجه کارها را از روی میل و علاقه انجام می‌دهند و وجهه خوبی در جو تیمی دارند، در نتیجه فشار روانی در جو تیمی کمتر می‌شود و رضایت ورزشی افزایش یافته و وابستگی به فعالیت‌بدنی نیز افزایش می‌یابد. یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج تحقیق ویلسون و همکاران (۲۰۱۵) و کشاورز و همکاران (۱۳۹۴) همخوان است. هم-چنین، یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج تحقیق کاستا و اولیوا (۲۰۱۴) ناهمخوان است. از دلایل احتمالی این ناهمخوانی می‌توان به تفاوت ابزارهای استفاده شده اشاره کرد.

یافته‌های دیگر پژوهش حاضر حاکی از رابطه مثبت معنادار بین گشودگی با اعتیاد به ورزش ($r = 0/253$)، بود. گشودگی یکی از صفات شخصیتی است که دارای ماهیتی بین شخصی است. عامل سازگاری، صفت رفتاری هدف‌گرایی است که کنترل تکانه‌ها را به شکلی جامعه‌پسند در بر می‌گیرد. مراقبت، نوع دوستی و مهربانی از خصوصیات افراد گشوده است که در مقابل خصومت و اختلاف با دیگران و خودمحوری قرار دارد. از این‌رو، به نظر می‌رسد به دلیل ماهیت مشارکت جوی ورزش و فعالیت‌های ورزشی، پاسخ به هیجانات درونی و ارضای آن در قالب فعالیت‌های گروهی و انفرادی ورزشی، تشویق به یادگیری فنون و تجارب جدید برای نیل به موفقیت ورزشی، حضور در جمع‌ها و میادین متفاوت و آشنایی بیشتر با دنیای پیرامون و مسائلی از این دست، فرد را برای پذیرش تجارب نو آماده‌تر می‌کند و می‌توان گفت فرد ورزشکار، به دلیل ماهیت ورزش و متعلقات آن، به شکستن حصار و مرزهای مرسوم و فراگیری راه‌های جدیدتر برای فراگیری و افزودن بر تجربیات خود، واداشته می‌شود (۳). یافته-های این بخش از یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج ویلسون و همکاران (۲۰۱۵) و تری و همکاران (۲۰۰۴) همخوان است. همچنین، یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج تحقیق کاستا و اولیوا (۲۰۱۴)، آلن و

همکاران (۲۰۱۳) ناهمخوان است. از دلایل احتمالی این ناهمخوانی می‌توان به تفاوت جامعه آماری و تفاوت در ابزارهای استفاده شده اشاره کرد.

یافته‌های دیگر پژوهش حاضر حاکی از وجود رابطه مثبت بین وظیفه‌شناسی و وابستگی به فعالیت بدنی ($r = 0/317$, $p = 0/001$) بود. طبق تعریف وظیفه‌شناسی، افراد وظیفه‌شناس افرادی هستند که تمایل به سازمان‌دهی، کارآمدی، قابلیت اعتماد، خویشتن‌داری، پیشرفت‌گرایی، منطق‌گرایی و تعمق دارند. از سوی دیگر، ورزشکارانی که برای لذت بردن از تلاش و هم‌چنین به منظور پیشرفت و پیشی گرفتن تمرین می‌کنند انگیزه درونی قابل توجهی نسبت به ورزش‌شان دارند (۱۴). از تعریف ارائه شده می‌توان استنباط کرد که به دلیل وجود حس پیشرفت‌گرایی که افراد همواره برای دست‌یابی به هدف و موفقیت تلاش می‌کنند و این تلاش آن‌ها با کارآمدی و سازمان‌دهی دست‌یافتنی است بنابراین احتمال می‌رود وظیفه‌شناسی نقش تاثیرگذار و برجسته‌ای در انگیزش افراد به شرکت در فعالیت‌بدنی داشته باشد. هم‌چنین، احتمال کمتری وجود دارد که افراد وظیفه‌شناس با فشارهای بیرونی (نظم‌جویی بیرونی) رفتارشان را تنظیم کنند و هم‌چنین احتمال بیشتری دارد که این افراد از طریق درک لذت از تمرین ورزشی (نظم‌جویی درونی) رفتارهای‌شان را تنظیم کنند. بدین معنا که، افراد وظیفه‌شناس به دلیل این‌که تمرین ورزشی می‌تواند نیازشان به شایستگی را برطرف سازد قادر به حس رضایت هستند که می‌توان با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر اذعان کرد که افرادی که وظیفه‌شناسی بیشتری دارند اعتیاد به ورزش بالاتری دارند. هم‌چنین پژوهش حاضر نشان داد که بین روان‌نژندی با اعتیاد به ورزش تعریف، روان‌نژندی به تمایل برای تجربه اضطراب، تنش، خصومت، خودخوری، کمروبی، تفکر غیر منطقی، افسردگی و عزت نفس پایین اطلاق می‌شود (۹). احتمالاً ورزشکاران در محیط ورزش به دلیل این‌که از اضطراب و سایر عوامل منفی اجتناب می‌کنند و هم‌چنین در چارچوب وظایف تعیین شده توسط مربیان وظایف‌شان را انجام دهند و از تفکر غیر منطقی اجتناب کنند به این دلیل ویژگی‌های منفی بر اعتیاد به ورزش تأثیری منفی ندارد. یافته‌های دیگر این تحقیق نشان داد که بین خودشیفتگی با اعتیاد به ورزش ($r = 0/13$, $p = 0/001$) رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد. این یافته بیانگر آن است که افرادی که خودشیفتگی بالایی دارند به احتمال زیاد اعتیاد به ورزش بیشتری دارند. در تفسیر این یافته می‌توان اذعان داشت که افراد خودشیفته اغلب به صورت افراطی ورزش می‌کنند، چرا که پیامدهای منفی کمتری برای آن‌ها در پی دارد و ورزش می‌تواند حس خود ارزشی آن‌ها را افزایش دهد (۱۰). البته، افراد خودشیفته برای این‌که تناسب اندام و ظاهرشان را متناسب سازند به صورت افراطی در ورزش شرکت می‌کنند، اما ورزش زیاد می‌تواند منجر به اعتیاد به ورزش شود چرا که افراد خودشیفته درصدد هستند تا حس بالای خودارزشی‌شان را حفظ کنند (۶). از طرف دیگر، فعالیت ورزشی تبدیل به فعالیتی پرمصرف و تکراری شود می‌تواند منجر به اعتیاد به ورزش شود که از ورزش و تمرین زیاد ناشی می‌شود و علائم فیزیولوژیکی (مانند آسیب دیدگی‌های مزمن، فشار) و روان‌شناختی منفی (مانند داشتن

احساس نامطلوب به خاطر ورزش نکردن) به همراه دارد. ویلسون و همکاران (۲۰۱۵) به این نتیجه دست یافتند که خودشیفتگی نقش مثبت معناداری در اعتیاد به ورزش دارد

با توجه به یافته های تحقیق، به مسئولان سازمان های ورزشی و به ویژه مسئولان ورزش شهرداری تهران پیشنهاد می شود با در نظر گرفتن نوع ویژگی های شخصیتی زنان ورزشکار پیامدهای منفی مشارکت در ورزش را کنترل کنند. همچنین می توان از طریق استخدام روان شناسان ورزشی درصدد گسترش مشارکت ورزشی به شکل اصولی در بین زنان باشند. به محققین آینده نیز توصیه می گردد، خودشیفتگی ورزشکاران نخبه با آماتور و همچنین خودشیفتگی ورزشکاران زن و مرد را مقایسه کنند.

منابع

۱. خواجوی، د؛ کاووسی اصلان شاه، م. (۱۳۹۲). ترجمه و ویژگی های روان سنجی نسخه فارسی سیاهه اعتیاد به تمرین-فرم کوتاه. مطالعات روان شناسی، شماره ۶، صص: ۴۹-۶۲.
۲. شفیعی، ح، صفاری نیا، م. (۱۳۹۰). خودشیفتگی، عزت نفس و ابعاد پرخاشگری در نوجوانان. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی. ۲ (۶): ۱۲۱-۱۴۶.
۳. کشاورز، د؛ موسوی، ع؛ جلالی، م. (۱۳۹۴). ویژگی های شخصیتی در دانشجویان ورزشکار ایرانی و غیر ایرانی. فصلنامه مشاوره و روان درمانی، سال چهارم، شماره ۱۴، صص: ۳۹-۵۱.
۴. نیک بخش، ر؛ میرزایی، ع؛ جهان سا، ن. (۱۳۹۳). رابطه شخصیت و رفتارهای تمرینی ورزش؛ نظریه خودتعیین کنندگی. فصلنامه روان شناسی تحولی: روان شناسان ایرانی، شماره ۲۹، صص: ۲۷۵-۲۸۴.
۵. یآوری، ی. (۱۳۹۳). مقایسه خود شیفتگی و باورها درمورد ظاهر، بین ورزشکاران پرورش اندام حرفه ای و مبتدی. مطالعات روانشناسی ورزشی، شماره ۷، صص: ۴۹-۶۲.
6. Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. (2013). Personality in sport: a comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 184–208.
7. Andreassen, C., Griffiths, M., Gjertsen, S., Krossbakken, E., Kvam, S., Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions* 2(2), pp. 90–99.
8. Blinkhorn, V., Lyons, M., & Almond, L. (2016). Drop the bad attitude! Narcissism predicts acceptance of violent behaviour. *Personality and Individual Differences*, 98, 157–161.

9. Costa, S., Oliva, P., Cuzzocrea, F. (2014). Motivational aspects and personality correlates of physical exercise behavior. *Physical Education and Sport* Vol. 12, No 2, pp. 83 – 93.
10. Patrizia S, Dario B, Andrea G, Marco D, Dario M.(2018). Personality and Individual Differences.121(2018) 176-183.
11. Terry, A., Szabo, A., & Griffiths, M. (2004). The exercise addiction inventory: A new brief screening tool. *Addiction Research and Theory*, 12, 489-499.
12. Wilson, K. E., & Dishman, R. K. (2015). Personality and physical activity: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 72, 230–242.