

ارتباط ادراک بدنی و پرخاشگری در مردان بدن ساز

لیلی علیزاده^۱، ولی علیزاده^۲، جواد شهلائی^۳

^۱ دانشجوی دکتری یادگیری حرکتی دانشگاه ارومیه

^۲ دانشجوی دکتری دانشگاه علامه طباطبائی تهران

^۳ دانشیار دانشگاه علامه طباطبائی تهران

نام نویسنده مسئول:

ولی علیزاده

چکیده

هدف این پژوهش، مطالعه ارتباط بین ادراک بدنی و پرخاشگری در مردان بدن ساز بود. پژوهش حاضر از نوع توصیفی- همبستگی بود و جامعه آماری این پژوهش شامل تمام مردان بدن ساز شهر تبریز بود که حداقل یک سال مداوم و در هفته حداقل دو روز به صورت منظم به سالن بدن سازی مراجعه می کردند. نمونه پژوهش، تعداد ۱۶۱ ورزشکار با میانگین سنی $24/96 \pm 5/28$ بود که به صورت در دسترس و داوطلبانه در پژوهش شرکت کردند. نتایج نشان داد بین ادراک بدنی و میزان پرخاشگری مردان بدن ساز ارتباط معناداری وجود دارد. همچنین نتایج رگرسیون نشان داد که ابعاد ادراک بدنی دارای توان پیش بین معناداری برای پرخاشگری مردان بدن ساز است. بنابراین، می توان نتیجه گرفت، هر چه ادراک بدنی مردان بدن ساز بیشتر باشد، رفتارهای پرخاشگرانه آن ها نیز بیشتر خواهد بود.

واژگان کلیدی: ادراک بدنی، پرخاشگری، مردان بدن ساز

مقدمه

در مورد عقیدهٔ تمامیت وجود انسان و ارتباط تنگاتنگ جنبه‌های مختلف آن با یکدیگر، به‌ویژه رابطهٔ عواطف و احساسات افراد با اجرای مهارت‌های حرکتی تردیدی وجود ندارد. جسم و روان را نمی‌توان دو عامل جدای از هم دانست. باید به هر دوی آن‌ها به‌طور توأم توجه کرد و زمینه‌های لازم برای رشد و شکوفایی هر دو جنبه را فراهم کرد، زیرا انسان کامل انسانی است که تمامی ابعاد وجودی‌اش رشد یابد. روان‌شناسان اکنون به‌خوبی می‌دانند روان انسان مستقیماً تحت تأثیر شرایط بدنی و جسمانی اوست و متقابلاً جسم انسان و اعمال اندام‌ها تحت تأثیر فضای روانی و ذهنی است [۱]. پژوهش‌گران نیز همواره در تلاش بوده‌اند تا به شناسایی دقیق‌تر و درمان بهتر عوامل ایجاد کننده و تثبیت کنندهٔ آسیب‌ها در دنیای درون‌فردی و روابط میان‌فردی انسان‌ها اقدام کنند [۲].

از جمله رفتارهای عاطفی انسان، خودپنداره است که از دنیای پرتحرک، فعالیت و حرکات مختلف تأثیر می‌گیرد. خودپنداره مثبت و پایدار آن چنان در کارکرد مؤثر توانایی انسان اهمیت دارد که نمی‌توان به رشد آن بی‌توجه بود و از آن چشم‌پوشی کرد. همراه این عنوان پسوندهای زیادی به‌کار رفته است و واژه‌هایی همچون خودپنداره اعتماد به‌نفس، عزت نفس، ادراک از بدن، خود انگاره و نظایر آن به‌وجود آمده است. ادراک و تصور از بدن و آمادگی بدنی، نحوهٔ نگرش فرد از بدن خویش است و هم‌شیوه‌ای است که فرد با آن شیوه، بدن و توانایی بدنی خود را ادراک می‌کند. به عقیده اسمیت هر فرد تصویری از خودش دارد که اصلی‌ترین عنصر سازندهٔ شخصیت اوست. خودپندارهٔ بدنی عبارت است از کلیهٔ برداشت‌هایی که فرد از خودش و توانایی‌هایش دارد و تصوراتی که دیگران از او دارند [۳]. جونز معتقد است اگرچه تصویر ذهنی بدنی ساختاری چند بعدی دارد؛ غالباً به‌صورت درجه‌ای از رضایت از ظاهر فیزیکی (اندازه، شکل و ظاهر عمومی) تعریف می‌شود. این تصویر از زمان تولد شکل گرفته و هم‌زمان با رشد فرد کامل شده و در طی مراحل زندگی فرد تغییر می‌کند و به علت احتمال ارتباط آن با اختلالات تغذیه‌ای و اختلالات روانی و کاهش اعتماد به‌نفس، اهمیت زیادی دارد [۴]. پژوهش‌های روان‌شناختی مختلف ادراک از بدن و آمادگی بدنی را با سازه‌های مختلفی در ارتباط می‌دانند، از جمله به ارتباط بین شاخص تودهٔ بدنی (بی. ام. آی) و پرخاشگری می‌توان اشاره کرد [۵]. پرخاشگری از جمله رفتارهای هیجانی انسان است که با آسیب‌های فردی و میان‌فردی مرتبط است. بنا به اظهار بارون (۱۹۷۷) "پرخاشگری شکلی از رفتار است که هدف آن آسیب رساندن یا آزار دادن موجود زنده است." درنگاه کلی پرخاشگری را این‌گونه تعریف می‌کنند: هر نوع رفتاری که به قصد آسیب رساندن عمدی به شخص دیگر انجام شود و ممکن است روانی یا فیزیکی باشد [۶]. پرخاشگری به شیوه‌های متعددی ابراز می‌شود؛ گاهی اوقات به‌صورت خشم فرو خورده می‌شود و گاهی اوقات به‌طرف مردم دیگر و اشیاء محیطی معطوف می‌شود [۷]. پینی (۲۰۰۳) در پژوهشی که در مورد ترکیب بدن، پرخاشگری فیزیکی، و رقابت در نوجوانان جزایر آسیا و اقیانوس آرام انجام داد، مشخص کرد که سطوح بالاتر بی. ام. آی در دختران نوجوان آسیایی اقیانوس آرام با پرخاشگری فیزیکی و شرکت در ورزش‌های تیمی ارتباط دارد. در این پژوهش همچنین این فرضیه که تودهٔ بدن بیشتر با سطوح بالاتر پرخاشگری و رقابت مرتبط است، مورد تأیید قرار گرفت [۸]. نتایج پژوهش حیدری چروده و کرمانی (۲۰۱۱) در بررسی رابطه باورهای زیباشناختی با تصویر ذهنی از بدن و نحو مدیریت ظاهر در جوانان نشان داد باورهای زیباشناختی جوانان به دو دستهٔ سنتی و نو تقسیم‌پذیر است و با تحول در باورهای زیباشناختی جوانان از صورت سنتی به وضع جدید، نارضایتی جوانان از تصویر موجود بدن افزایش می‌یابد و ایشان تمایل بیشتری به دستکاری در بدن، به منظور تحقق تصویر آرمانی از آن، نشان می‌دهند [۹]. گزارش‌ها و اظهارنظرهای سال‌های اخیر نیز، گویای آن است که زیبایی اندام به یکی از دغدغه‌های اصلی ایرانیان تبدیل شده است [۱۰]. افراد به‌طور فزاینده نیاز درونی را برای همانندسازی ظاهرشان با مدل‌های زیبایی خاص به عنوان یک عرف اجتماعی احساس می‌کنند. با این وجود، فهم حد و مرز بین آرزوی رایج برای بهبود ظاهر یک شخص و روان‌رنجوری، بسیار مهم است. نارضایتی افراطی از ظاهر ممکن است حالات روانی بیمارگونه را پنهان کند و غفلت از آن ممکن است عواقب پزشکی جدی را به‌همراه داشته باشد [۱۱]. کیم و هارولد (۲۰۱۱) در بررسی پرخاشگری و رفتارهای واری بدن در هاک، متوجه شدند که میزان بروز رفتارهای پرخاشگرانه، تحت تأثیر رفتارهای واری بدن قرار دارد [۱۲]. همان‌گونه که کروو و گلیوز (۲۰۰۱) نیز معتقدند الگوی یک فرد ممکن است به واسطهٔ تمجید و تعریف‌های اطرافیان تقویت شود. طوریکه اگر شاخص شایستگی‌های یک شخص در نظر اطرافیان، جذابیت فیزیکی او در نظر گرفته شود، پس به‌طور معقول انتظار بر این است که افراد پرخاشگر افرادی هستند که از نظر فیزیکی جذاب نیستند. چون پرخاشگری با ویژگی‌های کیفی مثبت و مهارت‌هایی که از نظر فیزیکی جذابیت دارند، در تضاد است [۱۳]. آن‌چه که به عنوان بدن ایده‌آل برای زنان در جوامع غربی تبلیغ می‌شود، باریک اندامی است، در حالی که برخورداری از یک

1. Self-Concept

2. Self Confidence

3. Self Esteem

4. Body perception

5. Body Mass Index

بدن عضلانی، برای مردان تبلیغ می‌گردد. این تصاویر تبلیغ شده از بدن های ایده‌آل مردانه و زنانه، در طی فرآیند جامعه‌پذیری توسط افراد جامعه درونی می‌گردد و آنان را به تلاش و می‌دارد تا به آن دست یابند. اما ناتوانی بخش قابل توجهی از مردان و زنان در دستیابی به بدن ایده‌آل تجویز شده در فرهنگ غربی، منجر به افزایش شدید ناراضیاتی از بدن و در نتیجه ابتلای آنان به انواع بیماری‌ها و آسیب‌های جسمی، روانی و اجتماعی گردیده است. فرانزویی (۱۹۹۵) بر این باور است که مردان به‌گونه‌ای اجتماعی می‌شوند تا بدن‌هایشان را به عنوان یک فرایند پویا ادراک نمایند که در آن، عملکرد و توانایی بدنی، مهم تر از زیبایی بدنی می‌باشد [۱۴].

تحقیقات، ارتباط عدم رضایت از تصویر ذهنی بدنی با اضطراب، استرس، فوبی اجتماعی، مصرف سیگار و الکل، اختلالات تغذیه‌ای، افکار وسواسی را به اثبات رسانده‌اند [۱۵ و ۱۶]. بررسی و نقش تعیین‌کننده‌های مختلف در پرخاشگری در محیط‌های ورزشی امری ضروری است، لذا متغیرهای روان‌شناختی مختلفی در پژوهش‌های مختلف در ارتباط با پرخاشگری مورد بررسی و پژوهش قرار گرفته‌اند که هر کدام با پرخاشگری ارتباط مثبت و معناداری داشته‌اند. از جمله: خودشیفتگی [۱۷]، هوش معنوی [۱۸]، کمال گرایی [۱۹]، ابهام نقش [۲۰]، اضطراب اجتماعی [۲۱] و جهت‌گیری ورزشی [۲۲]. همچنین، توجه فراوان جوانان و نوجوانان به بهبود شکل ظاهری بدن، با افزایش حجم و توده عضلانی، باعث افزایش شیوع اختلالات تغذیه‌ای و عادات مصرف مواد نیروزا در بین آن‌ها شده و برخاسته از باورهای مرتبط با فیزیک بدنی مناسب است. تعداد زیادی از نوجوانان و جوانان معتقدند، مردانی که دارای عضلات بزرگ تری هستند، از جذابیت بیشتری برخوردارند؛ این ناراضیاتی از تیپ بدنی و تمایل به تغییر آن، یکی از دلایل مهم در مصرف برخی داروها، هم‌چون استروئیدهای آنابولیک شده است که عمدتاً هدف از مصرف آن‌ها افزایش توده عضلانی و بهبود شکل ظاهری بدن است [۲۳]. و در این رابطه، علی‌آبادی و همکاران در سال ۱۳۹۳ در پژوهش خود نشان دادند که بین پرخاشگری بدنی با مصرف مواد نیروزا و مکمل‌های غیر مجاز در ورزشکاران بدن‌سازی ارتباط معنادار وجود دارد [۲۴]. لذا با توجه به اهمیت بهبود شکل ظاهری بدن به وسیله افزایش حجم و توده عضلانی در ورزشکاران خصوصاً رشته بدن‌سازی و به‌علاوه اینکه بحث پرخاشگری ورزشکاران، از موضوعات مهم در حوزه روانشناسی ورزش محسوب می‌شود و خلاء علمی احساس شده در این زمینه (مطالعات اندکی که به‌طور مستقیم به موضوع پژوهش حاضر پرداخته بودند)، از این رو هدف این پژوهش بررسی ارتباط ادراک بدنی با پرخاشگری در مردان بدن ساز می‌باشد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی، از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش را تمام مردان ورزشکاری که در سالن‌های بدن‌سازی شهر تبریز حداقل یک سال مداوم و به صورت منظم، در هفته حداقل دو روز به سالن بدن‌سازی مراجعه می‌کردند، با میانگین سنی $24.6 \pm 9.6/528$ شامل بود. از این جامعه آماری تعداد ۱۶۱ ورزشکار به‌صورت در دسترس بودن و داوطلبانه انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از دو پرسش‌نامه به شرح زیر استفاده گردید:

۱) پرسش‌نامه آمادگی بدنی ادراک شده آبادی (۱۹۹۸): مقیاس آمادگی بدنی ادراک شده شامل ۱۲ سؤال است که در ۴ حوزه اصلی آمادگی جسمانی شامل شرایط جسمانی، انعطاف‌پذیری عضلانی، شرایط عضلانی و ترکیب بدنی بود. هر یک از سوالات با مقیاس پنج ارزشی لیکرت (از کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم تا کاملاً مخالفم) بررسی می‌شود. این گزینه‌ها به‌ترتیب یک، دو، سه، چهار و پنج نمره‌گذاری می‌شوند. مجموع امتیازات فرد به عدد ۶۰ می‌رسد. ثبات درونی پرسش‌نامه آمادگی بدنی ادراک شده در سال ۲۰۰۹ توسط فارسی و فولادیان ۰/۸۴ گزارش شده است [۳].

۲) مقیاس پرخاشگری اهواز^۱: این پرسش‌نامه را زاهدی فر ساخته است و مشتمل بر ۳۰ ماده است که چهارده ماده آن عامل خشم و هشت ماده آن عامل تهاجم و هشت ماده، عامل کینه توزی را می‌سنجد. ضرایب باز آزمایی به‌دست آمده بین نمره‌های آزمودنی‌ها در دو نوبت ۰/۷۰ بوده است. همچنین در این مقیاس ضریب آلفای کرونباخ $\alpha = 0.874$ بوده است [۲۵].

همچنین در این پژوهش پایایی این پرسش‌نامه‌ها با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد که به ترتیب برای پرسش‌نامه آمادگی بدنی ادراک شده $\alpha = 0.83$ و برای پرسش‌نامه پرخاشگری $\alpha = 0.86$ به‌دست آمد. از روش‌های آماری توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در بخش آمار استنباطی، ابتدا برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کلموگروف اسمیرنوف و سپس از آزمون‌های ضریب همبستگی

1. Dynamic Process

2. Perceived Physical Fitness Scale

3. Ahvaz Aggression Inventory (AAI)

پیرسون و آزمون تحلیل رگرسیون گام به گام برای بررسی فرضیه‌ها استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار «اس.پی.اس.اس»^۱ ورژن ۲۰ استفاده شده است.

نتایج

در این قسمت توصیف متغیرهای پژوهش به صورت میانگین و انحراف استاندارد در جدول یک ارائه شده است. در این جدول، چهار متغیر شرایط جسمانی، انعطاف پذیری، شرایط عضلانی و ترکیب بدنی مربوط به پرسش‌نامه آمادگی بدنی ادراک شده و سه متغیر خشم و عصبانیت، تهاجم و توهین و لجاجت و کینه‌توزی مربوط به پرسش‌نامه پرخاشگری اهواز می باشد.

جدول ۱: آماره های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
متغیرهای پیش بین	۲/۱۸	۰/۶۸
	۲/۲۴	۰/۰۷
	۲/۰۵	۰/۹۱
	۲/۵۴	۰/۱۲
متغیرهای ملاک	۱/۸۵	۰/۸۱
	۱/۸۴	۰/۵۳
	۲/۰۷	۰/۶۷

جدول یک نشان می‌دهد که بیشترین میانگین در بین متغیرهای پیش‌بین، مربوط به نمرات ترکیب بدنی و کمترین میانگین مربوط به نمرات شرایط عضلانی می باشد و همچنین بیشترین میانگین در بین متغیرهای ملاک، لجاجت و کینه‌توزی و کمترین میانگین هم مربوط به متغیر تهاجم و توهین می‌باشد. برای بررسی ارتباط بین ابعاد ادراک‌بدنی و پرخاشگری از ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون استفاده شد که در جدول دو ماتریس همبستگی بین ابعاد ادراک بدنی و پرخاشگری گزارش شده است.

جدول ۲: ماتریس همبستگی رابطه ادراک بدنی با پرخاشگری

شماره	متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱	شرایط جسمانی	۱						
۲	انعطاف پذیری	۰/۵۶**	۱					
۳	شرایط عضلانی	۰/۵۸**	۰/۵۶**	۱				
۴	ترکیب بدنی	۰/۴۳**	۰/۱۴	۰/۱۳	۱			
۵	خشم و عصبانیت	۰/۲۹**	۰/۲۱**	۰/۲۵**	۰/۳۷**	۱		
۶	تهاجم و توهین	۰/۴۹**	۰/۴۳**	۰/۲۳**	۰/۳۰**	۰/۳۶**	۱	
۷	لجاجت و کینه‌توزی	۰/۵۰**	۰/۳۵**	۰/۲۰**	۰/۳۷**	۰/۳۹**	۰/۲۷**	۱

*p<0.05, **p<0.01

نتایج جدول ۴-۴ نشان می‌دهد که تمام ابعاد ادراک بدنی با مؤلفه‌های پرخاشگری در سطح $P<0.01$ رابطه مثبت و معناداری دارند. برای پاسخ به این سؤال که سهم هر یک از مؤلفه‌های ادراک بدنی در پیش‌بینی پرخاشگری مردان بدن‌ساز به چه مقدار است، از روش رگرسیون گام به گام استفاده شد. و با توجه به این نکته که متغیر ملاک (پرخاشگری) دارای سه مؤلفه می‌باشد لذا برای پاسخ گویی

^۱. SPSS 20

به این سوال از سه تحلیل رگرسیون جداگانه استفاده شد. جدول سه پیش بینی خشم و عصبانیت مردان بدن ساز را بر حسب متغیرهای ادراک بدنی نشان می دهد.

جدول ۳: خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام خشم و عصبانیت بر حسب متغیرهای ادراک بدنی

متغیرهای وارد شده	R	R ²	β	t	SE	R ² Δ	F	df
ترکیب بدنی	۰/۳۷	۰/۱۴	۰/۲۷	۳/۶۱	۰/۷۵	۰/۱۴	۲۵/۳۰***	۱۵۹،۱
شرایط عضلانی	۰/۴۲	۰/۱۸	۰/۱۸	۲/۵۱	۰/۷۳	۰/۰۴	۸/۰۴***	۱۵۸،۱
*p<0.05, ** P<0.01,*** P<0.001								

با توجه به جدول سه، ترکیب بدنی ۱۴٪ و شرایط عضلانی ۴٪ از تغییرات خشم و عصبانیت را پیش بینی می کند. این دو متغیر در مجموع ۱۸٪ از تغییرات خشم و عصبانیت را پیش بینی می کنند. همانطور که در جدول سه مشاهده می شود، نتایج تحلیل واریانس بر اساس تغییرات F نشان می دهند که ترکیب بدنی ($F=۲۵/۳۰$ ، $P<۰/۰۰۱$) و شرایط عضلانی ($F=۸/۰۴$ ، $P<۰/۰۰۱$) اثر معناداری بر خشم و عصبانیت دارند.

جدول چهار، پیش بینی تهاجم و توهین مردان بدن ساز را بر حسب متغیرهای ادراک بدنی نشان می دهد.

جدول ۴: خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام تهاجم و توهین بر حسب متغیرهای ادراک بدنی

متغیرهای وارد شده	R	R ²	β	t	SE	R ² Δ	F	df
شرایط جسمانی	۰/۵۰	۰/۲۵	۰/۴۲	۴/۷۷	۰/۴۶	۰/۲۵	۲۵/۸۲***	۱۵۹،۱
انعطاف پذیری	۰/۵۳	۰/۲۸	۰/۳۰	۳/۵۳	۰/۴۵	۰/۰۳	۷/۴۷***	۱۵۸،۱
شرایط عضلانی	۰/۵۵	۰/۳۱	۰/۲۱	۲/۴۴	۰/۴۵	۰/۰۳	۵/۳۳*	۱۵۷،۱
*p<0.05, ** P<0.01,*** P<0.001								

با توجه به جدول چهار، شرایط جسمانی ۲۵٪ از تغییرات تهاجم و توهین را پیش بینی می کند، انعطاف پذیری ۳٪ و شرایط عضلانی ۳٪ از تغییرات تهاجم و توهین را پیش بینی می کند. این سه متغیر در مجموع ۳۱٪ از تغییرات تهاجم و توهین را در مردان بدن ساز تبیین می کنند. همانطور که در جدول چهار مشاهده می شود، نتایج تحلیل واریانس بر اساس تغییرات F نشان می دهند که شرایط جسمانی ($F=۲۵/۸۲$ ، $P<۰/۰۰۱$)، انعطاف پذیری ($F=۷/۴۷$ ، $P<۰/۰۰۱$) و شرایط عضلانی ($F=۵/۳۳$ ، $P<۰/۰۵$) اثر معناداری بر تهاجم و توهین دارند. جدول پنج، پیش بینی لجاجت و کینه توزی مردان بدن ساز را بر حسب متغیرهای ادراک بدنی نشان می دهد.

جدول ۵: خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام لجاجت و کینه توزی بر حسب متغیرهای ادراک بدنی

متغیرهای وارد شده	R	R ²	β	t	SE	R ² Δ	F	df
شرایط جسمانی	۰/۵۰	۰/۲۵			۰/۵۸	۰/۲۵	۵۳/۰۰***	۱۵۹،۱
*p<0.05, ** P<0.01,*** P<0.001								

با توجه به جدول پنج، از بین تمام مؤلفه های ادراک بدنی شرایط جسمانی ۲۵٪ از تغییرات لجاجت و کینه توزی را پیش بینی می کند. همانطور که در جدول پنج نیز مشاهده می شود، نتایج تحلیل واریانس بر اساس تغییرات F نشان می دهند که شرایط جسمانی ($P<۰/۰۰۱$)، اثر معناداری بر لجاجت و کینه توزی دارد. ($F=۵۳/۰۰$)

بحث و نتیجه گیری

از آنجا که بخش مهمی از دلایل موفقیت یا عدم موفقیت به عوامل روان‌شناختی فرد ورزشکار یا شرایط روانی بازیکن بستگی دارد، لذا بررسی مؤلفه‌های دخیل در این امر ضروری می‌باشد. یکی از این عوامل، پرخاشگری فرد ورزشکار و عوامل تأثیرگذار در آن می‌باشد. لذا هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط ادراک بدنی و پرخاشگری در مردان بدن‌ساز بود. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد، تمام ابعاد ادراک بدنی با مؤلفه‌های پرخاشگری در سطح $p < 0/01$ رابطه مثبت و معناداری دارند. یعنی با بالا رفتن میزان ابعاد ادراک فرد از آمادگی بدنی اش (شرایط جسمانی، انعطاف‌پذیری، شرایط عضلانی و ترکیب بدنی)، میزان مؤلفه‌های پرخاشگری او (خشم و عصبانیت، تهاجم و توهین، لجاجت و کینه توزی) نیز بالا می‌رود. این یافته با یافته‌های اونجان (۲۰۰۹) و اندام، خارکن و مهدی زاده (۲۰۱۳) هم‌خوانی دارد [۱۹ و ۲۶]. این پژوهش‌گران در پژوهش‌های خود نشان دادند که ارتباط مثبت و معناداری بین استانداردهای شخصی و پرخاشگری وجود دارد به عبارتی در مطالعه آن‌ها، ورزشکارانی که استانداردهای شخصی در آن‌ها بالا بود پرخاشگری بیشتری نیز داشتند. همچنین پینی (۲۰۰۳) در پژوهشی که در مورد ترکیب بدن، پرخاشگری فیزیکی، و رقابت در نوجوانان جزایر آسیا و اقیانوس آرام انجام داد، مشخص کرد که سطوح بالاتر بی. ام. آی در دختران نوجوان آسیایی اقیانوس آرام با پرخاشگری فیزیکی و شرکت در ورزش‌های تیمی ارتباط دارد و این فرضیه که توده بدن بیشتر با سطوح بالاتر پرخاشگری و رقابت مرتبط است، مورد تأیید قرار گرفت [۸]. یافته پژوهش حاضر با پژوهش دهقانی، محرم زاده و بهتاج (۲۰۱۳)، الهویسی، محمدی و ملکی (۲۰۱۵) و حیدری و همکاران (۲۰۱۷) هم‌خوانی ندارد [۲۷، ۲۰، ۲۸]. چرا که دهقانی، محرم زاده و بهتاج (۲۰۱۳) نشان دادند بین استانداردهای شخصی با پرخاشگری ورزشی ارتباطی معناداری وجود ندارد [۲۷]. الهویسی، محمدی و ملکی (۲۰۱۵) نیز به این نتیجه رسیدند که هر اندازه ادراک نقش بازیکنان بیشتر باشد و از مسئولیت‌ها، جایگاه و نقش خود در تیم به خوبی آگاه باشند، میزان رفتارهای پرخاشگرانه آن‌ها به همان نسبت کاهش خواهد یافت [۲۰]. همچنین حیدری و همکاران (۲۰۱۷) ارتباط معناداری بین ترس از تصویر بدنی با پرخاشگری در دانش‌آموزان دبیرستانی مشاهده نکرد [۲۸]. علت وجود مغایرت بین نتایج این مطالعات می‌تواند به دلیل استفاده از ابزارهای متفاوت جهت سنجش پرخاشگری در افراد مورد مطالعه و همچنین متفاوت بودن گروه‌های سنی و جامعه مورد مطالعه باشد. چرا که در پژوهش محرم زاده و بهتاج (۲۰۱۳) و الهویسی، محمدی و ملکی (۲۰۱۵) جامعه مورد مطالعه، بازیکنان فوتبال تیم‌های بزرگسالان و در پژوهش حیدری و همکاران (۲۰۱۷) نیز دانش‌آموزان دبیرستانی مورد مطالعه قرار گرفته بودند که با جامعه پژوهش حاضر، متفاوت می‌باشد.

نتایج تحلیل رگرسیون داده‌های پژوهش نشان داد که از بین متغیرهای مستقل (ادراک بدنی)، متغیرهای ترکیب بدنی و شرایط عضلانی پیش‌بینی کننده متغیر ملاک خشم و عصبانیت می‌باشد که در مجموع ۱۸ درصد از تغییرات خشم و عصبانیت را در مردان بدن‌ساز تبیین می‌کنند. این یافته با نتایج رگرسیون پژوهش اندام، خارکن و مهدی زاده (۲۰۱۳) که نشان داده بودند استانداردهای شخصی یکی از قوی‌ترین متغیرها برای پیش‌بینی پرخاشگری ورزشی در ورزشکاران بود هم‌خوانی دارد [۱۹]. استانداردهای شخصی بالا موجب مشغول شدن فکر ورزشکار به موفقیت و نتایج منفی شکست می‌شود و این مشغولیت ذهنی در رقابت ورزشی موجب ایجاد پیامدهای منفی شده و خشم و عصبانیت را که یکی از مؤلفه‌های پرخاشگری می‌باشد، در ورزشکار افزایش می‌دهد. در این پژوهش نیز ترکیب بدنی و شرایط عضلانی که یکی از مؤلفه‌های ادراک بدنی بود، خشم و عصبانیت بدن‌سازان را پیش‌بینی می‌کند که این امر بایستی مورد توجه مربیان این رشته قرار گیرد تا نسبت به پیش‌گیری و کنترل خشم و عصبانیت ورزشکاران خود هنگامی که در شرایط عضلانی و ترکیب بدنی بالاتری قرار دارند برنامه داشته باشند.

یکی دیگر از نتایج رگرسیون این پژوهش نشان داد که شرایط جسمانی، انعطاف‌پذیری و شرایط عضلانی در مجموع ۳۱ درصد از تغییرات تهاجم و توهین را در مردان بدن‌ساز تبیین می‌کنند. که این نتایج با یافته‌های کیم و هارولد (۲۰۱۱)، بهروزی، زارع زاده و کاخکی (۲۰۱۲) و اندام، خارکن و مهدی زاده (۲۰۱۳) هم‌خوانی دارد [۱۲، ۱۸ و ۱۹]. کیم و هارولد (۲۰۱۱) در بررسی پرخاشگری و رفتارهای واری بدن در هاکی، متوجه شدند که میزان بروز رفتارهای پرخاشگرانه، تحت تأثیر رفتارهای واری بدن قرار دارد [۱۲]. بهروزی، زارع زاده و کاخکی (۲۰۱۲) هم نشان دادند که مؤلفه آگاهی (از خرده مقیاس‌های هوش معنوی) پیش‌بینی کننده معنادار پرخاشگری می‌باشد [۱۸]. همچنین اندام، خارکن و مهدی زاده (۲۰۱۳) در بررسی ارتباط بین کمال‌گرایی با پرخاشگری ورزشی به این نتیجه رسید که استانداردهای شخصی (یکی از خرده مقیاس‌های کمال‌گرایی) به صورت مثبت و معنادار پرخاشگری ورزشی را پیش‌بینی می‌کند [۱۹]. در توجه یافته‌های بالا می‌توان گفت که وقتی بدن‌سازان، بدن خود را عضلانی و ورزیده می‌کنند و به شرایط جسمانی و عضلانی بالا دست پیدا می‌کنند نوعی احساس برتری و قوی بودن به آن‌ها دست داده و در برخورد و تنش‌های اجتماعی با دیگران بدون ترس جلوه داده و رفتار تهاجمی تر نشان می‌دهند.

و در نهایت از نتایج دیگر رگرسیون این پژوهش این نتیجه به دست آمد که متغیر شرایط جسمانی نیز ۲۵ درصد از واریانس لجاجت و کینه‌توزی را که یکی از مؤلفه‌های پرخاشگری بود، در مردان بدن‌ساز پیش‌بینی می‌کند. این یافته با یافته پژوهش الهی، فتحی آشتیانی و

بیگدلی (۲۰۱۲) که نشان داده بودند مؤلفه‌های آمادگی جسمانی پیش‌بینی کنندهٔ پرخاشگری می‌باشد، هم‌خوان می‌باشد [۲۹]. کینه‌توزی حالتی نفسانی است که به دنبال حسادت و خشم و مانند آن در نفس آدمی پدیدار می‌شود و به شکل یک عقده در آن باقی مانده و روح و جسم کینه‌توز را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد و تعادل رفتاری و شخصیتی او را سلب کرده و زمینهٔ آسیب زدن به هر شکل و هر زمان و مکانی را در جان شخص می‌پروراند.

باور در مورد پرخاشگری انسانی این است که رفتار پرخاشگرانه یک ویژگی شخصیتی است و به‌طور متداول افراد پرخاشگر به عنوان کسانی در نظر گرفته می‌شوند که نگرش منفی در مورد خودشان دارند [۳۰]. از همین رو خشونت اغلب به عنوان وسیله‌ای برای بدست آوردن احترام و تلافی کردن در برابر یک فرد یا گروهی که به او اهانت کرده‌اند یا به او آسیب رسانده‌اند مورد استفاده قرار می‌گیرد. بسیاری از پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که وقتی نگرش مطلوب افراد نسبت به خودشان نقض می‌شود یا توسط دیگران زیر سؤال می‌رود، منجر به پرخاشگری می‌شود [به نقل از ۳۱]. با توجه به این موضوع که جامعهٔ مورد مطالعهٔ این پژوهش نیز افرادی هستند که بیشتر وقت خود را در سالن‌ها و باشگاه‌های پرورش اندام، صرف تناسب اندام و بدنی شدن می‌کنند، روشن است موفقیت در رسیدن به هدف "بدن ایده‌آل" مستلزم صرف وقت، انرژی زیاد، ارادهٔ قوی، دست کشیدن از تفریحات دیگر و فرصت‌های برقراری روابط اجتماعی است که گاه در برخی فرهنگ‌ها تعارضاتی را نیز ایجاد می‌کند [۳۲]. مسئله موجود دیگر خصوصاً در رشتهٔ بدن‌سازی توجه زیاد ورزشکاران به مسائل حاشیه‌ای مانند بهبود شکل ظاهری بدن به وسیله افزایش حجم و توده عضلانی می‌باشد که این موضوع نیز باعث افزایش شیوع اختلالات تغذیه‌ای و عادت به مصرف داروهای نیروزا در بین جوانان می‌گردد [۳۳]. و در پژوهش‌های متنوعی که بر روی مصرف کنندگان این داروها انجام گرفته، نشان داده شده است که این افراد علاوه بر تهدید سلامت جسمی‌شان، دچار اختلالات رفتاری و شخصیتی و بروز رفتارهای خشن نیز می‌شوند [۲۳]. طبق نظر جونز در مورد احتمال ارتباط تصویرذهنی بدنی با اختلالات روانی و تغذیه‌ای، تغییر تصویر ذهنی بدنی در پی تغییرات قابل مشاهده یا غیر قابل مشاهده در بدن می‌تواند تأثیر زیادی روی شخصیت فرد داشته باشد [۴]. لذا با توجه به یافته‌های این پژوهش و رابطهٔ مثبت ادراک بدنی با پرخاشگری، جلوگیری از رفتار پرخاشگرانه از نگرانی‌های این مطالعه می‌باشد که به نظر می‌رسد ارائهٔ برنامه‌های پیش‌گیرانه نظیر کارگاه‌های آموزش مهارت‌های زندگی و ارتباطی که در آن‌ها تأکید ویژه‌ای به آگاهی از جنبه‌های مثبت و منفی شخصیت ورزشکاران می‌شود، تأثیر بسزایی بر فقدان شکل‌گیری مشکلات رفتاری خواهد داشت [۷]. بر اساس یافته‌های این پژوهش که مشاهده شد با بالا رفتن ادراک بدن‌سازان از بدن خودشان میزان پرخاشگری آنان نیز بالا می‌رود، به مرئیان این رشته توصیه می‌شود ورزشکاران رشته بدن‌سازی را با استفاده از تمرینات ذهنی و تصویرسازی در راستای کنترل بیشتر رفتارهای خشن و خشونت‌آمیز یاری داد. و بالا بردن ویژگی‌های مثبت شخصیتی و نیز با استفاده از شیوه‌های شناختی-رفتاری به‌عنوان یک راهکار درمانی در جهت کاهش پرخاشگری ورزشکاران گام برداشت. چرا که جعفری، امان‌اله نژاد و طالبی (۱۳۹۳) در یک مطالعهٔ نیمه‌آزمایشی طی هشت جلسه آموزش کنترل خشم بر روی گروه آزمایش تکواندوکاران نوجوان مشاهده کرد که رفتار، احساس و فکر پرخاشگرانه شرکت کنندگان کاهش یافت [۳۴].

در این پژوهش از پرسش‌نامه‌های خودگزارشی برای سنجش متغیرهای پژوهش استفاده گردید. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از روش‌های دیگر اندازه‌گیری، مانند مصاحبه و درجه‌بندی توسط دیگران (مانند والدین، همسالان) استفاده شود. این پژوهش محدودیت‌هایی نیز دارد، از جمله اینکه یافته‌های به‌دست آمده تنها مربوط به یک جنس است. لذا پیشنهاد می‌شود رابطه این متغیرها در زنان نیز مطالعه شود. آنچه تاکنون در مورد موضوع پژوهش می‌دانستیم این بوده که در ورزش‌های انفرادی خصوصاً رشتهٔ بدن‌سازی، هرچقدر ورزشکار از بدن ورزیده و عضلانی خود آگاهی بیشتری داشته باشد به همان اندازه سنگین و با وقارتر بوده و می‌تواند رفتار خود را کنترل کند. شفیع و صفاری نیا (۲۰۱۱) هم بیان کرده‌اند که به‌طور متداول افراد پرخاشگر به عنوان کسانی در نظر گرفته می‌شوند که نگرش منفی در مورد خودشان دارند. در حالی که در این پژوهش، روابط همبستگی نشان داد که هرچه نمره نگرش به خود در مؤلفه‌های ادراک بدنی بالاتر باشد (مثبت‌تر باشد) پرخاشگری بیشتر است. لذا مقاله حاضر در مورد ارتباط ادراک بدنی و پرخاشگری نشان داد که تمام ابعاد ادراک بدنی با مؤلفه‌های پرخاشگری رابطهٔ مثبت و معناداری دارند. یعنی با بالا رفتن میزان ادراک فرد از آمادگی بدنی‌اش، میزان پرخاشگری او نیز بالا می‌رود.

منابع و مراجع

- [۱] پورحسین، رضا (۱۳۸۳). روان شناسی خود. انتشارات امیرکبیر، تهران.
- [۲] پورشهریاری، مه، سیما، (۱۳۸۸). بررسی رابطه شرم با ابعاد خشم و مقایسه آن در دانشجویان دانشگاه های تهران. مطالعات روانشناختی، ۳: ۴۶-۲۷.
- [۳] فارسی، علیرضا؛ فولادیان، جواد (۱۳۸۸). تعیین روایی و پایایی پرسشنامه مقیاس آمادگی بدنی ادراک شده و بررسی عوامل مرتبط با آن. پژوهش در علوم ورزشی، ۲۲: ۳۶-۲۵.
- [۴] عمیدی، مریم؛ غفرانی پور، فضل اله؛ حسینی، رضوان (۱۳۸۵). رابطه نارضایتی از تصویر ذهنی بدنی و نمایه توده بدنی در دختران نوجوان. فصلنامه تحقیقات علوم رفتاری، شماره ۱ و ۲: ۶۵-۵۹.
- [5] Gallup, A. C., & Wilson, D. S. (2009). Body mass index (BMI) and peer aggression in adolescent females: an evolutionary perspective. *Journal of Social, Evolutionary, and Cultural Psychology*, 3(4), 356-371.
- [6] Bredemeier, B. S., & Shields, D. (1993). Moral psychology in the context of sport. *handbook research in sport psychology*, 587-599.
- [۷] پیوسته گر، مهرانگیز؛ یزدی، منور و مختاری، لیلا (۱۳۹۰). رابطه خودشیفتگی و عزت نفس با پرخاشگری و مقایسه تحولی آن در دختران نوجوان. مطالعات روان شناسی، دوره ۱۷(۱): ۱۲۷-۱۴۴.
- [8] Pinhey, T. K. (2003). A research note on body mass, physical aggression, and the competitiveness of Asian-pacific Islander adolescents in Guam. *Social biology*, 49, 90-98.
- [۹] حیدری چروده، مجید؛ کرمانی، مهدی (۱۳۹۰). رابطه باورهای زیباشناختی با تصویر ذهنی از بدن و نحوه مدیریت ظاهر در جوانان؛ مورد مطالعه: جوانان ۱۸ تا ۳۰ ساله ساکن شهر مشهد. مطالعات اجتماعی ایران، ۴: ۴۹-۳۰.
- [۱۰] سهرابی، فائزه؛ محمد علیلو، مجید؛ رسولی آزاد، مراد (۱۳۹۰). بررسی نیمرخ آسیب شناسی روانی در متقاضیان جراحی پلاستیک. مجله اصول بهداشت روانی، ۳: ۲۶۹-۲۶۰.
- [11] Pavan, C., Simonato, P., & Marini, M. (2008). Psychopathologic aspects of body dysmorphic disorder: A literature review. *Aesth Plast Surg*, 32, 473-484.
- [12] Kim, D., & Harold A, R. (2011). Aggression and the introduction of body checking. In S. b. c. r. project (Ed.), (pp. S4S-0A2). University of Regina.
- [13] Havley, P. H., Johnson, S. E., Mize, J. A., & McNamara, K. A. (2007). Physical attractiveness in preschoolers: Relationships with power, status, aggression and social skills. *Journal of School Psychology*, 45, 499-521.
- [۱۴] ریاحی، محمداسماعیل (۱۳۹۰). بررسی تفاوت های جنسیتی در میزان رضایت مندی از تصویر بدن. زن در توسعه و سیاست، (۳): ۳۳-۵.
- [15] Dehghani, M., Chehrzad, MM., Jafari asl, M., & Soleimani, R. (2013). relation between fear of body image and sociocultural attitudination in Rasht teenager girls. *Hamedan Nurs Midwifery Fac J*, 20(3): 26-34.
- [۱۶] خسروپور، فرشید؛ شریف پور، زهرا و ابراهیمی نژاد، غلامرضا (۱۳۹۵). بررسی رابطه کمال گرایی نوروتیک و افکار وسواسی با نارضایتی از تصویر بدن زنان متقاضی رژیم غذایی. مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمان، ۲۳(۲): ۲۰۳-۱۹۴.
- [17] Houlcroft, L., Bore, M., & Munro, D. (2012). Three faces of Narcissism. *Personality and Individual Differences* 53: 274-278.
- [۱۸] بهروزی، حسین؛ زارع زاده، مهشید و صابری کاخکی، علیرضا (۱۳۹۲). رابطه هوش معنوی و پرخاشگری بازیکنان فوتبال پسر رده سنی نوجوانان. مطالعات روان شناسی ورزشی، ۲ (۶): ۹۴-۸۱.
- [۱۹] اندام، رضا؛ خارکن، مریم و مهدی زاده، رحیمه (۱۳۹۲). ارتباط کمال گرایی و پرخاشگری در بین دانش آموزان ورزشکار. مطالعات روان شناسی ورزشی، ۵: ۶۷-۸۴.
- [۲۰] اله ویسی، فرهاد؛ محمدی، سردار و ملکی، محمد (۱۳۹۴). ارتباط ابهام نقش و میزان پرخاشگری در بازیکنان فوتبال لیگ برتر ایران. مطالعات روان شناسی ورزشی، ۴(۱۳): ۱۶۴-۱۵۵.
- [21] Blasi, M., Cavani, P., Pavia, L., Baido, RL., Grutta, SL., & Schimmenti, A. (2015). The relationship between self- Image and social anxiety in adolescence. *Child Adolesc Mental Health* 20(2): 74-80.

- [۲۲] مرادی، جلیل؛ حسین‌نژاد، علی اکبر و زمانی، شاهر (۱۳۹۴). ارتباط جهت گیری ورزشی با پرخاشگری ورزشکاران رشته های رزمی. مطالعات روان شناسی ورزشی، ۱۴: ۱۷-۲۸.
- [۲۳] جلیلیان، فرزاد؛ الهوردی‌پور، حمید: (۱۳۹۱). کاربرد مدل اعتقاد بهداشتی در شناسایی باورهای مرتبط با مصرف استروئیدهای آنابولیک در بین ورزشکاران بدنساز، دوماهنامه دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، ۴: ۳۴۵-۳۵۲.
- [۲۴] علی آبادی، سمیرا؛ کاظمی، شیدا و حسامی، شیما (۱۳۹۳). ارتباط بین پرخاشگری کلامی و بدنی با مصرف مواد نیروزا و مکمل های غیر مجاز در ورزشکاران بدنسازی. کنفرانس آسیب شناسی، ریشه یابی، و ترمیم در روانشناسی، شیراز، شرکت علمی پژوهشی پندار اندیش رهپو.
- [۲۵] زاهدی فر، شهین؛ نجاریان، بهمن؛ شکرکن، حسین (۱۳۷۹). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش پرخاشگری. مجله علوم تربیتی و روانشناسی، ۱ و ۲: ۱۰۲-۷۳.
- [26] Ongen, D., E. (2009). the relationships between perfectionism and aggression among adolescents. *Procedia Social and Behavioral Sciences*.1, 1073- 1077.
- [27] Dehghani, M., Moharramzadeh, M., Behtaj, A. (2013). Examining the relationship between perfectionism and sport aggression among football players. *International journal of brhavioral social and movement sciences*, 2(1): 135-143.
- [۲۸] حیدری، مریم؛ اسکندری، حکیمه؛ نظارات، شهرزاد؛ مجدم، میثم؛ سروندیان، سارا؛ شبانی، ساناز و آذر، مرضیه (۱۳۹۵). بررسی تحلیلی ترس از تصویر بدنی و پرخاشگری در دانش‌آموزان دبیرستانی دختر و پسر. مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، ۱۴ (۱۰): ۸۴۶-۸۳۷.
- [29] Elahi, T., Ashtiani, A., & Bigdeli, E. (2012). The Relationship between Physical Fitness and Mental Health in a Military University Staff. *Iranian Journal of Military Medicine*, 14(3), 192-199.
- [۳۰] شفیع، حسن؛ صفاری نیا، مجید (۱۳۹۰). خودشیفتگی، عزت نفس و ابعاد پرخاشگری در نوجوانان. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۲(۶): ۱۲۱-۱۴۶.
- [31] Spencer, V., G, & Newland, S. (2007). Narcissism, the good, bad, the ugly.
- [۳۲] ذکایی، محمد سعید (۱۳۸۶). جوانان، بدن و فرهنگ تناسب. فصلنامه تحقیقات فرهنگی، (۱): ۱۱۷-۱۴۱.
- [33] Mottaghi, M., Atarodi, A., & Rohani, Z. (2012). Prevalence of performance-enhancing drugs abuse and athletes knowledge of effects and side effects of them in male bodybuilders athletes. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 13(10), 46-46.
- [۳۴] جعفری، سیمین؛ امان‌اله‌نژاد کلخوران، مجتبی و طالبی، روح‌اله (۱۳۹۳). تأثیر آموزش کنترل خشم بر پرخاشگری دختران تکواندوکار نوجوان مبتدی. مطالعات روان شناسی ورزشی، ۳(۸): ۷۷-۸۸.