

مقایسه سطح خود نمایشی ورزشکاران مرد رقابتی و غیر رقابتی رشته پرورش اندام و رابطه آن با ناراضایتی بدنی آنها

دکتر پیوش نوربخش^۱، دکتر پروانه شفیع نیا^۲، محمد گلچین کوهی^۳

دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج^۱، استادیار دانشگاه شهید چمران^۲، کارشناس ارشد تربیت بدنی^۳

ص ص: ۳۱ - ۴۷

تاریخ دریافت: ۸۹/۱/۱۵

تاریخ تصویب: ۸۹/۴/۱۰

چکیده

خود نمایشی از عوامل مهم تعیین کننده رفتارهای تمرینی است که می تواند بر عواملی چون کمیت، کیفیت، طول مدت تمرین و ناراضایتی بدن تاثیر بگذارد) فوربیز و فردریک، ۲۰۰۸، کهن، ۲۰۰۶). هدف از این تحقیق، مقایسه سطح خودنمایشی ورزشکاران مرد رقابتی و غیررقابتی رشته پرورش اندام شهر اهواز و رابطه آن با ناراضایتی بدنی آنهاست. انتخاب تعداد ۲۰۰ نفر از ورزشکاران پرورش اندام در دو بخش رقابتی و غیررقابتی (در سطح مبتدی، متوسط و باتجربه) و از هر گروه ۵۰ نفر، به روش نمونه گیری تصادفی مرحله ای انجام گرفت. خودنمایشی و ناراضایتی بدنی به ترتیب از طریق پرسشنامه خودنمایشی در تمرین (SPEQ)، کونروی و همکاران (۲۰۰۰) و پرسشنامه ناراضایتی بدنی مورد ارزشیابی قرار گرفتند. نتایج تحقیق در سطح $p < 0/05$ نشان داد که بین سطح خودنمایشی ورزشکاران پرورش اندام در سطح مبتدی، متوسط و با تجربه از یک سو تفاوت معنی داری وجود ندارد و از سوی دیگر، بین سطح خودنمایشی ورزشکاران رقابتی و غیر رقابتی پرورش اندام تفاوت معنی دار است. بین خودنمایشی و ناراضایتی بدنی رابطه منفی و معنی داری وجود داشت؛ بنابراین، پیشنهاد می شود

1- Email: parivashnourbakhsh@yahoo.com

از ویژگی های خودنمایشی باشگاه های پرورش اندام به منظور ارتقاء و تضمین سلامت روانی و جسمانی ورزشکاران کاسته شود.

واژه های کلیدی: خود نمایشی، نارضایتی بدنی، انگیزه تاثیر و ساختار تاثیر

Archive of SID

مقدمه

افراد برای شرکت در فعالیت‌های بدنی به دلایل گوناگونی تحریک و برانگیخته می‌شوند. معمولاً انگیزه‌ی شرکت در تمرین؛ افزایش یا حفظ آمادگی و سلامت، تجربه کردن احساس لذت و خوشی، با دیگران بودن و فواید روانی است (ویلسون و همکاران^۱، ۲۰۰۸، کارون، هاسنبلاس و استابروکس^۲، ۲۰۰۳؛ والراند و روسیو^۳، ۲۰۰۱). انگیزه‌ی بسیاری از افراد برای شرکت در تمرین با اهداف خودنمایشی بدین قرار است: کاهش وزن بدن، افزایش توده عضلانی، بهبود ظاهر بدنی، بهبود جایگاه اجتماعی ورزشکار و آمادگی جسمانی آنهاست (کونروی، موتل و هال^۴، ۲۰۰۰؛ کلوز رید، براولی، مارتین و لیری^۵، ۲۰۰۲؛ مارکوئز و آیولی^۶، ۲۰۰۱؛ ویلیامز و کاش^۷، ۲۰۰۱).

خودنمایشی فرایندی است که انسان‌ها می‌کوشند به واسطه‌ی آن چگونگی ارزیابی و مشاهده دیگران را تحت کنترل قرار دهند (لیری^۸، ۱۹۹۵). یعنی انسان‌ها معمولاً تلاش می‌کنند تا نوع دیدگاه دیگران را نسبت به خود تحت تأثیر قرار دهند. لباسی که فرد می‌پوشد، کارهایی که فرد در آنها شرکت می‌کند و حتی شیوه صحبت کردن او می‌تواند به دلیل خواست خود فرد باشد؛ چرا که تمایل دارد بر دیگران تأثیر گذارد. به هر حال، این تصور که فرد می‌تواند ارزیابی و رفتار دیگران را تحت تأثیر قرار دهد، بخش مهمی از اعمال بین فردی را تشکیل می‌دهد که در نتیجه می‌تواند زندگی اجتماعی، کار و یا روابط فرد با دیگران را متأثر سازد (لیری^۹، ۱۹۹۲؛ لیری و کوالسکی^۹، ۱۹۹۰).

فرایند خودنمایشی از دو عامل تشکیل شده است. انگیزه تأثیر که عامل شناختی این الگوست؛ به معنای تمایل فرد برای ایجاد یک اثر خاص در دیگران؛ با این انگیزه که دیگران

1- Wilson et al.

2- Caron, Hausenblas & Estabrooks

3- Valerand & Rousseau

4- Conroy, Motel & Hall

5- Culos-Reed, Brawley, Martin & Leary

6- Marquez & Mc Auley

7- William & Cash

8- Leary

9- Leary & Kowalski

او را چطور ارزیابی می کنند؟ بخش دوم، ساختار «تاثیر» است که بخش رفتاری در این الگو به شمار می آید و شامل تاثیر خاص و مطلوب مورد نظر فرد می شود مثل رفتارها، فرایندها و راهبردهای (تاکتیک های) به کار برده شده به منظور ایجاد اثر مطلوب در دیگران. (لیری و کووالسکی، ۱۹۹۰).

یکی از مهمترین ابزاری که افراد با بهره گیری از آن به خودنمایشی می پردازند و به آنها برای حضور در اجتماع کمک می کند، قامت آنهاست. قامت مطلوب و ایده آل بدنی برای مردان، بدنی با درصد کم چربی و توده مناسب عضلانی؛ بویژه در قسمت بالا تنه است (لیت، پاپ و گری، ۲۰۰۰) و تحت تاثیر نگرش های فرهنگی و جایگاه های اجتماعی مردان؛ انتظار می رود مردان همیشه قوی تر و قدرتمندتر باشند. امروزه ورزش پرورش اندام به یکی از رشته های ورزشی پر طرفدار در میان جوانان و حتی میانسالان تبدیل شده و شمار زیادی از افراد به سمت آن گرایش یافته اند (گولدفیلد، هارپر و بلوین، ۱۹۹۸).

از طرفی، پژوهش ها نشان داده که خود نمایشی ممکن است عامل تعیین کننده ای در فعالیت های بدنی باشد و امکان دارد بر شناخت، موقعیت و رفتارهای تمرینی فرد اثر بگذارد (هاسنبلاس، برور و ون رالته، ۲۰۰۴). این عامل می تواند انگیزه شرکت افراد در تمرین باشد (کراوفورد و اوکلاند، ۱۹۹۴) و سطح تلاش یا عملکرد آنها را در زمان تمرین تحت تاثیر قرار دهد (بوچر، فلیشر کورتاین، جینس، ۱۹۹۸؛ ورینگهام و مسیک، ۱۹۸۳). همچنین پیکت، لويس و کاش (۲۰۰۵) نشان دادند که ارزیابی ورزشکاران پرورش اندام رقابتی و غیر رقابتی از ظاهر بدنی و تاکید بر آن به لحاظ روانی اجتماعی؛ نسبت به گروه کنترل (افراد فعال) مثبت تر

1- Leit, Pope & Gray

2- Goldfield, Harper & Blouin

3- Hausenblas, Brewer, VanRealte

4- Crawford & Eklund,

5- Boutcher, Flisher-Curtin & Gines

6- Woringham & Messick

7- Pickett, Lewis, Cash

مقایسه سطح نود نمایشی ورزشکاران مرد رقابتی و غیر رقابتی رشته پرورش اندام و رابطه آن با نارضایتی بدنی آنها

بود و از وضعیت بالا تنه خود رضایت بیشتری داشتند. گروه رقابتی از نظر سطح رضایت از دو گروه دیگر بالا تر بودند و عزت نفس اجتماعی بیشتری از خود نشان دادند. جوانان و در کل کسانی که به سمت رشته پرورش اندام روی می آورند، غالباً از وضعیت بدنی خود راضی نیستند و مایلند تغییراتی را در بدن خود ایجاد کنند؛ از این رو معمولاً به خاطر ماهیت خود نمایشی و در کل به منظور کسب اندام ایده آل در آن شرکت می کنند. اما نا توانی افراد در به دست آوردن اندام دلخواه باعث شیوع نارضایتی بدنی و افزایش تصویر بدنی منفی می شود (گارنر^۱، ۱۹۹۷) که ممکن است پس از مدت کوتاهی به کناره گیری از شرکت در تمرین ها و یا گرایش به سوی استفاده از مواد و داروهای غیر مجاز به منظور کسب توده عضلانی بینجامد (گولدفیلد و همکاران، ۱۹۹۸).

بنابراین نگرانی های خودنمایشی ممکن است مانع از شرکت افراد در تمرین شود؛ رفتاری که می تواند آنان را در به دست آوردن سلامت و بدنی متناسب و آماده ناکام کند. اگرچه آرزوی تغییر ظاهر بدن برخی افراد را برای تمرین تحریک می کند، اما نگرانی های خود نمایشی ممکن است عامل تعیین کننده ی شرکت کردن برخی افراد در جلسه های تمرینی باشد (کسانی که به جذابیت بدنی خود اعتماد ندارند) برای مثال می توان به نگرانی های زنان چاقی اشاره کرد که مورد ارزشیابی دیگران قرار می گیرند که همین موضوع می تواند انگیزه را برای خودداری آنها از شرکت در تمرین های عمومی و جمعی فراهم سازد (باین، ویلسون، چیکیند^۲، ۱۹۸۹).. به علاوه برخی از افراد ممکن است برای شرکت در تمرین تحریک شوند یا دست کم بکوشند به عنوان راهکاری خود نمایشی این تاثیر را در دیگران القا کنند که آنها در تمرین شرکت می کنند یا ورزشکارند (کونروی و همکاران، ۲۰۰۰).

همچنین انگیزه های تمرینی خودنمایشی ممکن است باعث شود که افراد دست به رفتارهایی بزنند که برای سلامت آنان زیانبار است؛ برای مثال مارتین و لیری (۲۰۰۱) نشان

1- Garner

2- Bain, Wilson &, Chiakind

دادند که ۲۸ درصد از مردان و ۳ درصد از زنان دانشجو بیان داشتند که آنها به خاطر دلایل خود نمایی از وزنه های بیشتری در سالن بدنسازی استفاده می کنند؛ بنابراین مردان ممکن است در سالن های بدنسازی برای دلایل خودنمایی وزنه هایی فراتر از توان بدنی خود را جا به جا کنند (که ممکن است به آسیب یا واماندگی شدید منجر شود). در یک دید گسترده تر؛ برخی از مردان وزنان که با وزنه تمرین می کنند، ممکن است به هدف دستیابی به بدن ایده آل و یا حتی افزایش قدرت بدنی خود به مصرف استروئیدهای آنابولیک مبادرت ورزند.

هارست، هیل، اسمیت و کولیز^۱ (۲۰۰۰) پی بردند که اندام پروران با تجربه با اضطراب بدنی اجتماعی کمتری نسبت به اندام پروران بی تجربه مواجه بوده اند. نتایج نشان داد که اندام پروران با تجربه به دلیل حمایت اجتماعی بی که در حق آنها صورت می گرفت، در جایگاه بالاتری قرار داشتند و نسبت به دو گروه دیگر اضطراب اجتماعی کمتری داشتند. همچنین پیکت، لوئیس و کاش^۲ (۲۰۰۵) مشاهده کردند که ورزشکاران پرورش اندام رقابتی و غیر رقابتی با تأکید بر ابعاد روانی و اجتماعی نسبت به گروه کنترل، ارزیابی مثبت تری از ظاهر بدنی خود نشان دادند و رضایت بیشتری از وضعیت بالا تنه خود داشتند. سطح رضایت و عزت نفس اجتماعی گروه رقابتی از دو گروه دیگر بالا تر بود. تاثیرات اجتماعی و فرهنگی به طور معنی داری پیش بینی کننده نارضایتی بدنی در پسران و دختران بودند. پسرانی که عزت نفس کمتری داشتند، برای افزایش توده عضلانی، بیشتر تحت تاثیر فشارهای فرهنگی اجتماعی بودند (ریکاردلی و مک کیب^۳، ۲۰۰۱).

از طرفی، افزایش میزان نارضایتی بدنی می تواند باعث بروز رفتارهایی همچون؛ بی نظمی های تغذیه و یا بروز مشکلات روحی و روانی شود (کهن^۴، ۲۰۰۶). در یک مطالعه نارضایتی بدنی، عزت نفس و عوامل ناهنجاری تغذیه ای مورد ارزیابی قرار گرفت. یافته ها نشان دادند

1- Hurst, Hale, Smith, Collins

2- Pickett, Lewis, Cash

3- Ricardelli & Mc cabe

4- Cohen.

مقایسه سطح نمود نمایشی ورزشکاران مرد رقابتی و غیر رقابتی رشته پرورش اندام و رابطه آن با نارضایتی بدنی آنها

که فشارهای اجتماعی یک عامل محرک شرکت مردان در تمرین است (فارنهام و کالنان^۱، ۱۹۹۸). اما این در حالی است که بیشتر پژوهشگران نشان داده اند که تمرین باعث بروز تأثیرات مثبت بر نارضایتی بدنی و دیگر عوامل روانی (مانند اضطراب جسمانی اجتماعی) می شود؛ برای مثال دیپیک و ویلیامز^۲ در سال ۲۰۰۴ در یک پژوهش، نارضایتی بدنی زنان دانشجویی را که دستخوش تصویر بدنی منفی بودند مورد ارزیابی قرار دادند. مشاهده شد که تمرین با وزنه باعث کاهش بخش قابل قبولی از نارضایتی بدنی آنان شد. آزمودنی هایی که دستخوش تصویر بدنی منفی بودند، چنان افزایشی در رضایت بدنی خود کسب کردند که توانستند خود را از آن گروه (گرفتار تصویر بدنی منفی) جدا کنند. راسل و ویلیامز^۳ (۲۰۰۱) عنوان داشتند که شرکت کوتاه مدت در تمرین با وزنه باعث گسترش چند جانبه در تصویر بدنی می شود. از این رو، این تحقیق در پی مقایسه خودنمایشی و نارضایتی بدنی ورزشکاران رقابتی و غیر رقابتی شهر اهواز و بررسی رابطه بین خودنمایشی و نارضایتی بدنی آنهاست.

روش تحقیق

روش این تحقیق توصیفی و از نوع میدانی است.

جامعه آماری این تحقیق را ورزشکاران مرد رقابتی و غیر رقابتی شرکت کننده در جلسه های تمرین با وزنه باشگاه های بدنسازی و پرورش اندام شهر اهواز تشکیل داد. از بین این ورزشکاران، پنجاه نفر رقابتی (با شرکت دست کم یک بار در مسابقه پرورش اندام)، پنجاه نفر مبتدی (با سابقه کمتر از سه ماه) و پنجاه نفر متوسط (با سابقه بین سه ماه تا دو سال)؛ پنجاه نفر باتجربه (با سابقه بیش از دو سال) به صورت تصادفی انتخاب شدند که در مجموع ۲۰۰ نفر نمونه آماری این تحقیق را تشکیل داد.

1- Furnham & Calnan.

2- Depic & Williams

3- Russell ., William,

در این پژوهش از پرسشنامه های خودنمایشی در تمرین و نارضایتی بدنی استفاده شد. پرسشنامه خودنمایشی در تمرین (SPEQ) ساخته کونروی، موتل و هال (۲۰۰۰) است و از دو مقیاس فرعی انگیزه تاثیر و ساختار تاثیر تشکیل شده است. اعتبار آن به روش ملاکی با پرسشنامه خود نمایشی در تمرین لیری و کوالسکی (۱۹۹۰) برابر $0/80$ و پایایی آن با روش آلفا کرونباخ برابر $0/85$ گزارش شد که این ضرایب در سطح $p < 0/05$ معنی دار بودند. برای بررسی نارضایتی بدنی پرسشنامه محقق ساخته مورد استفاده قرار گرفت. اعتبار این پرسشنامه از روش اعتبار محتوایی و پایایی آن به روش های آلفا کرونباخ و تنصیف به ترتیب $r = 0/84$ و $r = 0/66$ گزارش شد که ضرایب به دست آمده در سطح $p < 0/05$ معنی دار بودند.

یافته‌های تحقیق

جدول ۱ نتایج تحلیل واریانس یکراهه برای آزمون این فرضیه را که بین خود نمایشی ورزشکاران غیر رقابتی (در سطح مبتدی، متوسط و با تجربه) رشته پرورش اندام تفاوت وجود دارد جهت مقایسه میانگین نمره خودنمایشی آنها نشان می دهد.

جدول ۱. نتایج تحلیل واریانس یکراهه در متغیر خودنمایش

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی داری (P)
خودنمایشی	بین گروهی	۱۵۴/۰۹	۲	۷۷/۰۵	۰/۳۴۹	۰/۷۰۶
	درون گروهی	۳۲۴۶۰/۵۸	۱۴۷	۲۲۰/۸۲		
	کل	۳۲۶۱۴/۶۷	۱۴۹	—		

همان طوری که در جدول ۱ مشاهده می شود، بین آزمودنی‌های غیر رقابتی (در سطح مبتدی، متوسط و با تجربه) پرورش اندام از لحاظ خودنمایشی تفاوت معنی داری وجود ندارد. جدول ۲ نتایج آزمون t گروه های مستقل آزمون این فرضیه را که بین خود نمایشی

مقایسه سطح نمود نمایشی ورزشکاران مرد رقابتی و غیر رقابتی رشته پرورش اندام و رابطه آن با نارضایتی بدنی آنها ©

ورزشکاران رقابتی و غیر رقابتی پرورش اندام تفاوت وجود دارد، جهت مقایسه میانگین نمره خودنمایشی آنها نشان می دهد.

جدول ۲. نتایج آزمون t گروه های مستقل در خودنمایشی

متغیر	سابقه	میانگین	انحراف معیار	درجه آزادی	t	سطح معنی داری P
خودنمایشی	ورزشکاران پرورش اندام غیر رقابتی	۵۳/۰۵	۱۴/۸۰	۱۹۸	-۲/۱۱	۰/۰۳۶
	ورزشکاران پرورش اندام رقابتی	۵۷/۸۶	۱۱/۱۴			

همان طوری که در جدول ۲ آشکار است بین ورزشکاران پرورش اندام رقابتی و غیر رقابتی از لحاظ خودنمایشی تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، با توجه به میانگین ها، ورزشکاران پرورش اندام رقابتی از خودنمایشی بالاتری (نسبت به گروه غیر رقابتی) برخوردارند. جدول ۳، نتایج تحلیل واریانس یکراهه آزمون این فرضیه را که بین نارضایتی ورزشکاران غیر رقابتی تفاوت وجود دارد نشان می دهد.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس یکراهه برای مقایسه میانگین نمره نارضایتی بدنی آزمودنی های پرورش اندام در سطح مبتدی، متوسط و با تجربه

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی داری (p)
نارضایتی بدنی	بین گروهی	۶۴۲/۶۵	۲	۳۲۱/۳۳	۲/۶۰	۰/۰۷۸
	درون گروهی	۱۸۱۹۲/۵۲	۱۴۷	۱۲۳/۷۶		
	کل	۱۸۸۳۵/۱۷	۱۴۹	—		

همان طوری که در جدول ۳ آشکار است بین آزمودنی های پرورش اندام در سطح مبتدی، متوسط و با تجربه از لحاظ نارضایتی بدنی تفاوت معنی داری وجود ندارد.

جدول ۴، نتایج آزمون t گروه های مستقل برای آزمون فرضیه دیگر تحقیق را نشان می دهد که بین نارضایتی ورزشکاران رقابتی و غیر رقابتی تفاوت وجود دارد.

جدول ۴، نتایج آزمون t گروه های مستقل برای مقایسه میانگین نمره نارضایتی بدنی ورزشکاران پرورش اندام رقابتی و غیر رقابتی

سطح معنی داری P	t	درجه آزادی	انحراف معیار	میانگین	سابقه
۰/۰۰۱	۳/۳۹	۱۹۸	۱۱/۲۴	۴۰/۴۵	غیر رقابتی
			۱۰/۷۰	۳۴/۳۰	رقابتی

همان طوری که در جدول ۴ ملاحظه می شود بین ورزشکاران پرورش اندام رقابتی و غیر رقابتی از لحاظ نارضایتی بدنی تفاوت معنی داری وجود دارد و نارضایتی بدنی آزمودنی های پرورش اندام غیر رقابتی نسبت به ورزشکاران پرورش اندام رقابتی بیشتر است.

جدول ۵، نتایج ضریب همبستگی پیرسون را برای آزمون فرضیه دیگر تحقیق نشان می دهد که بین خودنمایشی و نارضایت بدنی ورزشکاران پرورش اندام رابطه وجود دارد.

جدول ۵، ضرایب همبستگی بین خودنمایشی و نارضایتی بدنی

متغیر	خودنمایشی	انگیزه	ساختار	نارضایتی	بالاتنه	پایین تنه
خودنمایشی	۱	۰/۸۸۳**	۰/۹۲۸**	-۰/۲۱-۰**	۰/۲۲۳**	-۰/۱۱۲
انگیزه		۱	۰/۶۸۹**	-۰/۲۰۲-***	-۰/۱۸۱*-	-۰/۱۶۵*-
ساختار			۱	-۰/۱۷۴*	۰/۱۸۸**	۰/۰۸۸
نارضایتی				۱	۰/۹۲۶**	-۰/۷۶۵**
بالاتنه					۱	-۰/۰۱۸
پایین تنه						۱

** معنی داری در سطح $p < 0/01$

* معنی داری در سطح $p < 0/05$

مقایسه سطح نمود نمایشی ورزشکاران مرد رقابتی و غیر رقابتی رشته پرورش اندام و رابطه آن با نارضایتی بدنی آنها ©

همان طوری که در جدول ۵ آشکار است، بین خودنمایشی و نارضایتی بدنی رابطه منفی و معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، با افزایش خودنمایشی، نارضایتی بدنی ورزشکاران پرورش اندام کاهش یافته است؛ همچنین بین خودنمایشی و نارضایتی بدنی بالا تنه رابطه منفی و معنی داری مشاهده می شود؛ لیکن بین خودنمایشی و نارضایتی بدنی پایین تنه رابطه منفی و معنی داری وجود ندارد. همچنین بین انگیزه های تاثیر گذاری و ساختار تاثیر گذاری خودنمایشی و نارضایتی بدنی از بالا تنه رابطه منفی و معنی داری دیده می شود.

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر مقایسه سطح خودنمایشی ورزشکاران رقابتی و غیر رقابتی شهر اهواز و رابطه آن با نارضایتی بدنی آنها بود. بین سطح خودنمایشی آزمودنی های پرورش اندام در سطح مبتدی، متوسط و با تجربه تفاوت معنی داری وجود نداشت. یعنی شرکت در تمرین با وزنه در باشگاه های پرورش اندام بر میزان خودنمایشی گروه غیر رقابتی تاثیر معنی داری نداشت. این یافته با نتایج تحقیقات بارلت و همکاران (۲۰۰۸)، فردریک و همکاران (۲۰۰۷) هاسنبلاس (۲۰۰۴)، مارتین (۲۰۰۱) و جیمز (۲۰۰۰) همخوان است و با نتایج هارست و همکاران (۲۰۰۰) و ویلیامز و کاش (۲۰۰۱) همخوانی ندارد. تمرین در یک محیط خودنمایشی (وجود آینه و ارزیابی دقیق دیگران) می تواند باعث شود از نگرانی های خود نمایشی افراد کاسته نشود. این در حالی است که برخی از پژوهشگران نشان داده بودند که شرکت در تمرین با وزنه باعث کاهش نگرانی های خودنمایشی می شود. البته این پژوهشگران به ویژگی های خودنمایشی محیط (وجود آینه و امکان ارزیابی دیگران) توجهی نکرده بودند.

بین سطح خودنمایشی ورزشکاران رقابتی و غیر رقابتی پرورش اندام تفاوت معنی داری وجود داشت. به عبارت دیگر، ورزشکاران رقابتی سطح خودنمایشی بالاتری نسبت به غیر رقابتی ها داشتند. این یافته با نتایج تحقیق پیکت و همکاران (۲۰۰۵)، هاسنبلاس (۲۰۰۴) و

مارتین و لیری (۲۰۰۱)، و لانتز و همکاران (۱۹۹۷)، همخوان است. افراد در نمایش بدن خود نیاز به تشویق و حمایت دیگران دارند و ورزشکاران رقابتی از لحاظ توده عضلانی در سطح بالاتری هستند؛ بنابراین از لحاظ خودنمایشی نگرانی نخواهند داشت که این امر ورزشکاران را از نظر سطح خودنمایشی در جایگاه بالاتری قرار می دهد.

بین نارضایتی بدنی آزمودنی‌های مبتدی، متوسط و باتجربه پرورش اندام تفاوت معنی داری وجود نداشت. یعنی شرکت در تمرین با وزنه در باشگاه‌های پرورش اندام باعث کاهش نارضایتی بدنی گروه غیر رقابتی نشده است که با نتایج فوربیز و فردریک (۲۰۰۸)، گولدفیلد و همکاران (۱۹۹۸) همخوان و با نتایج ویلیامز و کاش (۲۰۰۱)، دیپیک و ویلیامز (۲۰۰۴) و هارست و همکاران (۲۰۰۰) همخوانی ندارد. نارضایتی بدنی به دلیل قرار گرفتن در محیط خاص، افزایش می یابد (محیطی که در آن ارزیابی از بدن زیاد باشد). این در حالی است که دیگر پژوهشگران که تمرین را در شرایط حداقل خودنمایشی مورد بررسی قرار داده اند، نتایج مثبتی را در کاهش نارضایتی مشاهده کردند. لذا محیط تمرینی که فرد پیوسته در آن به سنجش بدن خود و مقایسه با دیگران می پردازد (بویژه اگر دیگران از لحاظ بدنی در شرایط به مراتب بهتری باشند) باعث بالا رفتن سطح توقع فرد از بدن ایده آلی که مورد نظرش است می شود و در طول زمان با اینکه فرد بدن عضلانی تری را کسب می کند، ولی از میزان نارضایتی بدنی او کاسته نمی شود.

بین نارضایتی بدنی ورزشکاران رقابتی و غیر رقابتی پرورش اندام تفاوت معنی داری وجود داشت و ورزشکاران رقابتی نارضایتی کمتری را از خود نشان دادند. این یافته با نتایج کهن (۲۰۰۶)، پیکت و همکاران (۲۰۰۴) و فراست و مک کلوی (۲۰۰۴) همخوان است. پیکت و همکاران (۲۰۰۴) مشخص کرده بودند که نارضایتی ورزشکاران رقابتی پرورش اندام نسبت به غیر رقابتی ها کمتر است. همچنین فراست و مک کلوی دریافته اند که داشتن اندازه بزرگتر بدنی با رضایت بدنی همراه است؛ در نتیجه سطح نارضایتی بدنی ورزشکاران رقابتی به علت داشتن

مقایسه سطح توده نمایشی ورزشکاران مرد رقابتی و غیر رقابتی رشته پرورش اندام و رابطه آن با نارضایتی بدنی آنها ©

توده بزرگتر عضلانی و تشویق و حمایت اجتماعی نسبت به ورزشکاران غیر رقابتی کمتر است. گفتنی است که گروه رقابتی به ایده آل‌های خود و این رشته نزدیک تر شده اند و طبیعی است که کمتر از بدن خود ناراضی باشند.

بین خودنمایشی و نارضایتی بدنی رابطه منفی و معنی داری وجود داشت. یعنی افزایش نارضایتی بدنی با کاهش خودنمایشی همراه است. این یافته با نتایج ویلیامز و کاش (۲۰۰۱) و راسل و ویلیامز (۲۰۰۲) همخوانی دارد. افرادی که از بدن خود ناراضی هستند برای نمایش در حضور دیگران تمایلی ندارند؛ لذا با کاهش نارضایتی بدنی آنان، می‌توانند بدون نگرانی به نمایش بدن خود بپردازند.

یافته‌های پژوهش نشان داد که خودنمایشی و نارضایتی بدنی در گروه پرورش اندام مبتدی، متوسط و باتجربه در پی تمرین با وزنه تغییری نکرد که می‌توان آن را به ویژگی‌های محیط تمرینی باشگاه‌ها نسبت داد. لذا پیشنهاد می‌شود از ویژگی‌های خودنمایشی محیط تمرین در باشگاه‌ها کاسته شود. همچنین حتی الامکان افراد، در گروه‌های همسان (مثل مبتدی‌ها در گروه مبتدی) قرار گیرند و افراد با سوابق مختلف در یک ساعت تمرینی در کنار هم نباشند و لذا نتوانند افراد کم سابقه را مورد بررسی و ارزیابی قرار دهند. با تمرکز بر فواید فعالیت بدنی، می‌توان از کم شدن میزان تمرین آنان جلوگیری کرد و همچنین مانع از دلسردی آنان شد. با افزایش تدریجی توده بدن، آنها کمتر دستخوش فشارهای روانی و ناخشنودی بدنی می‌شوند؛ به عبارت دیگر، با کاهش نگرانی‌های خودنمایشی، نارضایتی بدنی نیز افزایش نمی‌یابد.

منابع

- 1- Bain ,L. L. ,Wilson ,T. ,& Chiakind ,E. (1989). Participant perceptions of exercise programs for overweight women. *Research Quarterly for Exercise and Sport*: 60 ,134-143.
- 2- Barlet ,C.P; Vowels ,C. L. & Saucier ,D. A. (2008). Meta analyses of the effects of media images on men's body image. *Journal of Social and Clinical Psychology*: 27(3) ,279-310.
- 3- Boutcher ,S. H. ,Flisher-Curtin ,L. A. ,&Gines ,S. D. (1998). The effects of self-presentation on perceived exertion. *Journal of Sport & Exercise Psychology*: 10 ,270-280.
- 4- Cohen ,S. B. (2008). Media exposure and the subsequent of effects on body dissatisfaction ,disordered eating ,and drive for thinness. *The Wesleyan Journal of Psychology*: 1 ,57-71.
- 5- Conroy. D. E. ,Motel ,R. w. ,& Hall ,E. G. ,(2000). Progress toward construct validation of the Self-presentation in exercise questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*: 22 ,21-38.
- 6- Crawford ,S. ,& Eklund ,R. C. (1994). Social physique anxiety ,reasons for exercise ,and attitudes toward concerns exercise settings. *Journal of sport & Exercise Psychology*: 16 ,70-82.
- 7- Culos-Reed ,N. ,Brawley ,L. ,Martin ,K. ,& Leary ,M. R. (2002). Self-presentation concerns and health behaviors among cosmetic surgery patients. *Journal of Applied Social Psychology*: 32 ,560-569.

8- Depcik ,E. ,Williams ,L. (2004). Weight training and body dissatisfaction of body-image-disturbed college women. *Journal of Applied Sport Psychology*: 16: 287-299.

9- Forbes ,G. B; Frederick ,D. A. (2008). Breast and body dissatisfaction among African ,Asian ,European ,and Hispanic American college Women. *Sex Role*: 58 ,449-457.

10- Frederick ,D. A; Sadehgi Azar ,L; Haselton ,M.G. Lipinski ,R ,E. (2007). body satisfaction in the United State ,Ukraine ,and Ghana. *Men's Psychology and Men Masculinity*: 8(2) ,103-117.

11- Frost ,J. ,Mckelvie ,S. J. (2004). The relationship of self-esteem and body satisfaction to exercise activity for male and female elementary school ,high school ,and university students. *The online Journal of Sport Psychology*.

12- Furnham ,A. ,& Calnan ,A. (1998). Eating disturbance ,self esteem ,reasons for exercising and body weight dissatisfaction in adolescent males. *European Eating Disorders Reviews*: 6 ,58-72

13- Garner ,D. M. (1997). The body image survey. *Psychology Today*: 5, 32-84.

14- Goldfield ,G. ,S. ,Harper ,D. W. ,& Blouin ,A. G. (1998). Are bodybuilders at risk for an eating disorder? *Eating Disorder*: 6 ,133-158.

15- Hausenblas ,H. A. ,Brewer ,B. W. ,VanRealte ,J. L. (2004). Self-

presentation and exercise. *Journal of Applied Sport Psychology*: 16 ,3-18.

16- Hurst ,R. ,Hale ,B. ,Smith ,D ,Collins ,D. (2000). Exercise dependence ,social physique anxiety ,and social support in experienced and inexperienced bodybuilders and weightlifters. *British Journal of Sport Medicine*: 34(6) ,431-5.

17- James ,K. (2000). «You can feel them looking at you» : The experiences of adolescent girls at swimming pools. *Journal of Leisure Research*: 32 ,262-280.

18- Leary ,M. R. (1992). Self-presentational processes in exercise and sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*: 14 ,339-351.

19- Leary ,M. R. ,& Kowalski ,R. M. (1990). Impression management: A literature review and two-component model. *Psychological Bulletin*: 107 ,34-47.

20- Leit ,R. A. ,Pope ,H. G. ,& Gray ,J. J. (2000). Cultural expectations of muscularity in men: The evolution of Playgirl centerfolds *International Journal of Eating Disorders*: 29 ,90-93

21- Marquez ,D. X. ,& McAuley ,E. (2001). Physic anxiety and self-efficacy influences on perception of physical evaluation. *Social Behavior and Personality*: 29 ,649-660.

22- Martin ,K. A. ,& Leary ,M. R. (2001). Self-presentational determinants of health risk behavior among college freshmen. *Psychology and Health*: 15 ,1-11.

مقایسه سطح نمود نمایشی ورزشکاران مرد رقابتی و غیر رقابتی رشته پرورش اندام و رابطه آن با نارضایتی بدنی آنها ©

23- Pickett ,T. C. ,Lewis ,R. J. ,Cash ,T. F. (2005). Men ,muscles ,and body image: comparison of competitive bodybuilders ,weight trainers ,and athletically active controls. Br Journal of sport medicine: 39(4), 212-22.

24- Russel ,S. ,William ,D. (2002). Comparison of self esteem ,body satisfaction and social physique anxiety across males of different exercise frequency. Journal of Sport Behavior: 25(1) ,74-80.

25- Ricciardelli ,L. A. ,& McCabe ,M. P. (2001). Self-esteem and negative affect as moderators of sociocultural influences on body dissatisfaction ,strategies to decrease weight ,and strategies to increase muscles among adolescent boys and girls. Sex Roles: 44 ,189-207.

26- Valerand ,R. J. ,& Rousseau ,F. L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In R. N. Singer ,& H. A Hausenblas ,& C. M. Janelle (ed) ,The handbook of sport psychology (2nd ed. ,pp. 389-416). New York: John Wiley.

27- Williams ,P. A. ,& Cash ,T. F. (2001). Effects of a circuit weight training on the body images of college students. International Journal of Eating Disorders: 30 ,75- 82.

28- Wilson ,P. M; Mack ,D.E and Grattan ,K. P. (2008). Understanding motivation for exercise. Canadian Psychology ,49(3) ,250-256.

29- Worringham ,C. J. ,& Messick ,D. M. (1983). Social facilitation of running: An unobtrusive study. Journal of Social Psychology: 121 ,23-29.