

مقایسه خود شیفتگی و باورها در مورد ظاهر، بین ورزشکاران پرورش اندام حرفه‌ای و مبتدی

یوسف یآوری^۱

تاریخ پذیرش: ۹۲/۱۲/۹

تاریخ دریافت: ۹۲/۸/۲۵

چکیده

هدف از این پژوهش مقایسه خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر، بین ورزشکاران پرورش اندام حرفه‌ای و مبتدی است. روش این پژوهش توصیفی از نوع علی مقایسه‌ای است. جامعه آماری این پژوهش را دو گروه از ورزشکاران پرورش اندام حرفه‌ای (۴۳ نفر) و مبتدی (۱۲۹ نفر) تشکیل می‌دادند. در این مطالعه از پرسش‌نامه شخصیت خودشیفته برای سنجش ویژگی‌های شخصیت خودشیفته در سطح غیر بالینی و مقیاس باورها در مورد ظاهر استفاده شد. از آمار توصیفی، محاسبه میانگین و انحراف استاندارد و در آمار استنباطی از آزمون تی مستقل برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد. میانگین امتیازهای مربوط به خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر در گروه ورزشکاران پرورش اندام حرفه‌ای بیشتر از امتیازهای مربوط به خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر در گروه ورزشکاران پرورش اندام مبتدی بود. نتایج حاکی از وجود تفاوت معناداری در میزان خودشیفتگی بین آزمودنی‌های گروه‌های ورزشکاران پرورش اندام حرفه‌ای و مبتدی بود، ولی میزان باورها در مورد ظاهر در گروه‌های تحت بررسی تفاوت معناداری را نشان نداد. به منظور جلوگیری از بروز رفتارهای خودشیفتگی در ورزشکاران می‌توان با تهیه برنامه‌های آموزشی و درمانی مناسب برای کنترل رفتارهای خودشیفتگی ناسازگارانه و مشکلات اخلاقی و رفتاری اقدام کرد.

کلیدواژه‌ها: خود شیفتگی، باور در مورد ظاهر، ورزشکار، پرورش اندام.

Comparison of Narcissism and Beliefs about Appearance among Elite and Amateur Body Builders

Yousef Yavari

Abstract

The purpose of this study is to compare the narcissism and beliefs about appearance between elite and amateur body builders. This research was descriptive and cause-affects one. The statistical population composed of Elite body builders (43 n) and amateur body builders (129 n). The research tools were Ames, Rose, and Anderson (2006) narcissistic personality inventory and Spangler (1999) beliefs about appearance scale. The data were analyzed by the descriptive and person correlation coefficient and independent t student. According to the results the average score of narcissism and beliefs about appearance among elite body builders group were higher than amateur body builders. There was not significant difference in narcissism and beliefs about appearance scores among both elite and amateur body builder groups according samples individual characters. The narcissism score was meaningfully difference among two groups, but the beliefs about appearance score did not show meaningful difference among them. To prevent and control narcissism behaviors among body builders, educational and treatment programs should be designed and implemented.

Key words: Narcissism, Beliefs about appearance, Athlete, Body building.

مقدمه

شخصیت مجموعه الگوهای معینی از رفتار و شیوه‌های تفکر است که نحوه سازگاری شخص را با محیط تعیین می‌کنند. شخصیت اجتماعی هر کس شامل حرکات و اطوار ظاهری، خلق‌وخوی کلی و نحوه واکنش در برابر شرایط تهدیدکننده و همچنین نگرش‌های مشاهده‌شده و بسیاری از واکنش‌های دیگر اوست. بالین‌حال، شخصیت دارای جنبه خصوصی و ناآشکاری نظیر تخیلات، تفکرات و تجارب نیز هست (صمدی، ۱۳۹۱، ص. ۱). خودشیفتگی، که یکی از مفاهیم قدیمی در روان‌شناسی به‌ویژه مکتب روان‌تحلیل‌گری است، امروزه هم به عنوان نوعی اختلال در سطح بالینی و هم به عنوان صفتی شخصیتی در سطح غیربالینی مطرح است. خودشیفتگی سبکی از شخصیت است که با ویژگی‌هایی همچون خودبزرگ‌بینی، تخیلات افراطی درباره قدرت، زیبایی و موفقیت، حساسیت زیاد نسبت به انتقاد و احساس بی‌نظیر بودن مشخص می‌شود (محمدزاده، ۱۳۸۸، ص ۲۷۶). تاریخ روان‌پوشی اختلال شخصیت خودشیفته گسترده و پیچیده است و با گذشت زمان از مدل کاملاً درونی - روانی فروید، که خودشیفتگی را به‌صورت نیروگذاری در خود در نظر می‌گیرد، تا اختلالی ناشی از شیوه نادرست ارتباط با دیگران تغییر کرده است. کرنبرگ^۱ درمورد به‌خودمعلوف بودن افراطی فرد خودشیفته، تعامل با دیگر مردم و اختلاف بین خودانگاره به‌ظاهر مغرورانه او و نیاز سیراب‌نشده‌اش برای پذیرش از سوی دیگران تأکید کرده است. از نظر میان‌فردی، خودشیفته‌ها به خاطر احساس حقانیت و از پی آن عدم همدلی‌شان نسبت به دیگران قابل توجه هستند. از نظر شناختی، خودشیفته‌ها خیال‌بافی و تخیل را با واقعیت جایگزین کرده‌اند. از نظر رویکرد تکاملی، فرد

خودشیفته جهت‌گیری منفعلانه‌ای نسبت به خود دارد. اما فرضیات زیست فیزیکی درباره طرح‌واره‌های خودشیفتگی هنوز نامشخص هستند (میلون، میلون، میگر، گروسمن و رمناس، ۲۰۰۴). از سوی دیگر، از دیدگاه یادگیری اجتماعی خودشیفتگی در صورتی احتمال وقوع دارد که والدین افراد پیوسته آنها را بی‌ارزش سازند و برای آنها خودانگاره‌ای ایجاد کنند مبنی بر این که نمی‌توانند در دنیای واقعی خود را حفظ کنند (نجرابان، اصغری‌مقدم و دهقانی، ۱۳۸۱، ص ۵۲۲). برخی از دانشمندان خودشیفتگی را نتیجه زندگی معاصر و شرایط زندگی صنعتی و ماشینی می‌دانند و در ضمن آن را ابزاری برای جلوگیری از تنش‌ها و اضطراب‌های زندگی امروزی به‌شمار می‌آورند (حمزوی و قربانی، ۱۳۸۶، ص. ۵۷). خودشیفتگی بیماری ذهنی نیست، بلکه نوعی اختلال شخصیتی است. علاوه بر این، بسیاری از افراد دارای ویژگی خودشیفتگی هستند، اما به‌عنوان شخص خودشیفته بالینی در نظر گرفته نمی‌شوند و داشتن ویژگی خودشیفتگی به این معنا و مفهوم نیست که فرد یک شخصیت خودشیفته دارد (توینک، ۲۰۰۹، ص. ۲۲-۲۳).

امروزه تعریف خودشیفتگی به گونه‌ای گسترش یافته است که خودشیفتگی سالم را نیز در بر می‌گیرد. خودشیفتگی را می‌توان به صورت یک پیوستار در نظر گرفت که دامنه آن از خودشیفتگی مرضی تا خودشیفتگی سالم را شامل می‌شود. این پیوستار از عزت نفس در یک انتها شروع و به احساس افسردگی تحلیل برنده در انتهای دیگر منتهی می‌شود (پیوسته‌گر، یزدی و مختاری، ۱۳۹۱، ص. ۱۲۰). خودشیفتگی با پیامدهای مثبت و منفی همراه است. برخی از پیامدهای مثبت آن شامل کاهش افسردگی،

2. Millon, Millon, Meagher, Grossman, & Ramnath
3. Twenge

1. Kernberg

اهداف گروهی و تلاش ورزشکار و همچنین رابطه بین انتظارات عملکرد بالا و تلاش ورزشکار را تعدیل می‌کند. از سوی دیگر، رفتارهای رهبر تحول‌گرا بیشترین اثرات را در میزان تلاش پیروانش ایجاد می‌کند (کالوم، وودمن، چین وی، هاردی و انتومانیس^۳، ۲۰۱۱). بساک نژاد (۱۳۸۸) طی مطالعه‌ای بین کمال-گرایی و خودشیفتگی با خودناتوان‌سازی دانشجویان همبستگی مثبت معنادار یافت. همچنین گزارش کرد که هر دو متغیر شخصیتی با خود ناتوان‌سازی همبستگی چندگانه دارند.

از سوی دیگر، یکی از رایج‌ترین شیوه‌های مدیریت بدن یا مدیریت ظاهر دخل و تصرف آدمی در بدن خویش است. به این معنا که فرد می‌کوشد تا حد ممکن شکل طبیعی بدن خود را به شکل پذیرفته‌شده اجتماعی آن نزدیک کند. تصویر بدنی هر فرد از احساس رضایت بدنی، عزت نفس و باورها درباره ظاهر تشکیل می‌شود. اصطلاح باورها در مورد ظاهر یک سازه شناختی است و نگرش‌های مرتبط با ظاهر فرد در زندگی روزمره‌اش را در بر می‌گیرد (طالع‌پسند، بیگدلی و فلاح، ۱۳۹۰، ص ۱۵). بر اساس نظریه شناختی رفتاری، میزان درجه ارزیابی افراد از ظاهر خود بستگی به طرح‌واره‌هایشان در رابطه با ظاهر دارد. طرح‌واره‌های مربوط به تصویر بدنی به‌عنوان الگوهای شناختی برای ارزیابی ظاهر فرد و هیجانات مربوط به تصور از بدن به کار می‌رود (محمد پناه اردکان و یوسفی، ۱۳۹۰، ص. ۸۶). عوامل مؤثر بر شکل‌گیری تصویر ذهنی هر فرد از بدن خود شامل طیف متنوع و گسترده‌ای از عوامل اجتماعی و فرهنگی است (حیدری چروده و کرمانی، ۱۳۸۹، ص ۳۴). بر اساس نتایج به‌دست‌آمده از پژوهش‌ها، تصویر بدنی بیشتر متأثر از ذهن افراد است و عزت نفس آنها نقش عمده‌ای در ایجاد آن ایفا می‌کند. در صورتی که

برون‌گرایی، خوشایندی اولیه و عطش عملکرد بهتر در جمع است. از سوی دیگر، توجه و اطمینان افراطی به خود و فقدان همدلی برخی از پیامدهای منفی خودشیفتگی را تشکیل می‌دهند (محمدزاده، ۱۳۸۸، ص ۲۷۶).

اختلال شخصیت خودشیفتگی یک نوع اختلال فراگیر است که مشخصه آن خودمحوری، کمبود احساس همدلی با دیگران و حس مبالغه‌آمیز خودمهم‌پنداری است. همانند دیگر اختلالات شخصیت، این اختلال نیز باعث به وجود آمدن الگوی پایدار رفتاری می‌شود، که بر بسیاری از جنبه‌های مختلف زندگی مانند روابط اجتماعی، خانوادگی و کاری تأثیر منفی می‌گذارد. تخمین زده می‌شود که اختلال شخصیت خودشیفتگی در بین حدود یک درصد از بزرگسالان وجود داشته باشد (صمدی، ۱۳۹۱، ص ۲). پژوهشگران تصور می‌کنند که تجربیات دوران کودکی، نظیر آسان‌گیری بیش از حد پدر و مادر، نازپرورده بار آوردن فرزندان، تحسین و تشویق فزاینده، تربیت نامطمئن و کمبود واکنش واقع‌گرایانه، در پیدایش اختلال شخصیت خودشیفتگی نقش داشته باشند (حسیبی، ۱۳۹۲، ص ۴-۲). بر اساس یافته‌های پژوهشگران، ویژگی‌های مردانه با خودشیفتگی همبستگی مثبت معناداری دارد، ولی ویژگی‌های زنانه با خودشیفتگی همبستگی معکوس دارد. همچنین خودشیفتگی با سلامت روان روابط پیچیده‌ای دارد (وازیرو و فاندرا، ۲۰۰۶، ص ۱۵۵). اونسال، آیتکین و همدی^۲ (۲۰۱۳) در مطالعه رابطه انگیزه‌ها و سطوح خودشیفتگی در بین کشتی‌گیران گزارش کردند که بین خودشیفتگی و پرهیز از موفقیت ارتباط منفی وجود دارد. همچنین در پژوهشی، تجزیه و تحلیل چند سطحی نشان داد که خودشیفتگی ورزشکار رابطه بین پرورش پذیرش

3. Calum, Woodman, Chin Wei, Hardy, & Ntoumanis

1. Vazire, Funder
2. Unsal, Aytekin, Hamdi

احساسات و خودپنداره‌ها با اختلالات تصویر بدنی تغییر می‌کند (داویسون و مک‌کیب، ۲۰۰۵، ص ۴۶۴).

مشارکت در فعالیت‌های بدنی یکی از مهم‌ترین روش‌های تکامل جسمانی و روانی است. اثرات مفید فعالیت بدنی بر سلامت روانی در پژوهش‌های بسیاری بررسی و تأیید شده است (علی قره، عادل قهرمان و صفری، ۱۳۹۱، ص ۲۲). امروزه ورزش پرورش‌اندام به یکی از رشته‌های ورزشی پرطرفدار در میان جوانان و حتی میانسالان تبدیل شده و شمار زیادی از افراد به سمت آن گرایش یافته‌اند. همچنین بر اساس یافته‌های پژوهش‌های مختلف مشخص شده است که انگیزه افراد برای شرکت در باشگاه‌های ورزشی متفاوت است (فراهانی، سلامت و گودرزی، ۱۳۹۱، ص ۱۴۴). نوربخش، شفیع نیا و گلچین کوهی (۱۳۸۹، ص ۳۳) با استفاده از برخی آرا (کلوزرید، براولی، مارتین و لیری، ۲۰۰۲؛ ویلسون، مک و گراتان، ۲۰۰۸) بیان کردند که معمولاً انگیزه شرکت در تمرین افزایش یا حفظ آمادگی جسمانی و سلامت، تجربه احساس لذت و شادابی، با دیگران بودن، بهبود ظاهر بدنی و جایگاه اجتماعی، خودنمایشی و فواید روانی است. از همین رو، تفاوت در میزان شرکت در تمرین، به‌ویژه درباره ورزشکاران رشته بدنسازی، به تفاوت در انگیزه مربوط می‌شود. برخی از این ورزشکاران از انواع داروها برای افزایش توان، رشد عضلانی و بهبود وضعیت ظاهری استفاده نایجا می‌کنند. در نتیجه این امر، سوء مصرف مواد نیروزا از معضلات جوامع کنونی شده و عوارض متعدد و جبران ناپذیر اجتماعی، اقتصادی، بهداشتی، فرهنگی و جسمانی را به وجود آورده است (رحیمی، سیبانی، سیبانی، رضایی و عباسی، ۱۳۸۷، ص ۲۷).

افراد تصویر بدنی منفی داشته باشند، برای بهبود آن در پی ایجاد تغییراتی از طریق رژیم‌های غذایی، ورزش یا جراحی‌های زیبایی برمی‌آیند (محمدپناه اردکان و یوسفی، ۱۳۹۰، ص ۸۶).

یکی از ادعاهای تأییدشده در برخی پژوهش‌ها درباره مقوله تصویر بدن حاکی از آن است که افراد معمولاً زیبایی ظاهری را با ویژگی‌های شخصیتی مطلوبی همچون میزان شایستگی و سطح پذیرش اجتماعی ربط می‌دهند (قلعه‌بندی و افخم ابراهیمی، ۱۳۸۳، ص ۶). زمانی که از نقش عوامل اجتماعی و فرهنگی در شکل‌گیری تصویر از بدن سخن به میان می‌آید، منظور انتظاری است که شخص بر مبنای مطلوب-های تعریف شده در جامعه از بدن خود پیدا می‌کند. این مطلوب‌ها گاه خود را در قالب الگوهای نقشی، همچون بازیگران و ستارگان سینما و موسیقی یا ورزشکاران مشهور، عیان می‌سازند و گاه از طریق مد به افراد عرضه می‌شوند و در مواردی نیز سنتهای ریشه‌دار یا ارزش‌های مذهبی پشتوانه آنها می‌شوند. در دنیای امروز، برخی افراد اینگونه می‌پندارند که باید به نسیتهای مختلفی، با ایجاد تغییرهای متعدد و متنوع در بدن خود، نمود ظاهریشان را با تصاویر آرمانی از آن هماهنگ سازند (حیدری چروده و کرمانی، ۱۳۸۹، ص ۳۴). بنا بر پژوهش‌های انجام شده، تصویر بدنی ضعیف می‌تواند آثار مخربی شامل اختلال در خوردن، کاهش اعتماد به نفس (انتشارات هاروارد، ۲۰۰۴، ص ۵) و کاهش لذت بردن از فعالیت‌های روزانه را دربرداشته باشد (لیچتیا، فریمانب و زابیرسکیب، ۲۰۰۶، ص ۳۱۲). همچنین یافته‌ها نشان می‌دهد که میزان اختلال در خوردن با تصویر بدنی منفی و باورهای نامناسب در مورد ظاهر ارتباط معناداری دارد و با سایر جنبه‌های زندگی نیز ارتباط پیدا می‌کند، به‌نحوی که حتی گسترش و توسعه

3. Davison & McCabe
4. Culos-Reed, Brawley, Martin & Leary
5. Wilson, Mack & Grattan

1. Harvard Health Publications
2. Liechtya, Freemanb & Zabriskieb

انجام شده نیز نشان می‌دهد که انگیزه‌های ورزشکاران در سطوح مختلف رشته پرورش اندام متفاوت است و تفکرات و باورهای متنوع، ضد و نقیض و حتی گاهی تصورات نامناسب در بین عامه مردم درباره ورزشکاران این رشته از نظر انگیزشی، رفتاری و روانی وجود دارد. علاوه بر این، دانش، اطلاعات و آگاهی کافی درباره خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر ورزشکاران این رشته پرطرفدار، که جمعیت گسترده‌ای را به‌ویژه از میان جوانان به خود جذب کرده است، وجود ندارد. با توجه به این موارد، به نظر می‌رسد برای روشن شدن وضعیت خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر ورزشکاران پرورش اندام حرفه‌ای و مبتدی و علاوه بر آن برای بررسی روابط بین ویژگی‌های فردی و خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر و انجام مقایسه بین آنها، اجرای پژوهشی کاربردی در این زمینه ضروری می‌نماید، تا از آن طریق بتوان از نتایج آن در تبیین و بهبود وضعیت شخصیتی، روانی و شیوه‌های تمرینی ورزشکاران پرورش اندام بهره گرفت و در صورت وجود مشکلات و اختلالات رفتاری و شخصیتی در ورزشکاران حرفه‌ای و مبتدی اقدامات لازم برای اصلاح و برطرف کردن آنها را به اجرا درآورد.

روش‌شناسی

طرح استفاده شده در این پژوهش توصیفی از نوع علی مقایسه‌ای است و داده‌ها به صورت پیمایشی جمع‌آوری شده‌اند. جامعه آماری این پژوهش را دو گروه از ورزشکاران پرورش اندام حرفه‌ای و مبتدی تشکیل می‌دادند. گروه ورزشکاران پرورش اندام حرفه‌ای ورزشکاران شرکت‌کننده در مسابقات قهرمانی کشور در تبریز بودند، که از بین آنها تعداد ۴۳ نفر به صورت تصافی انتخاب شدند. گروه ورزشکاران مبتدی ورزشکاران پرورش اندام شهر تبریز بودند، که به تازگی در باشگاه‌های پرورش اندام شروع به فعالیت

از طرفی، پژوهش‌ها نشان داده است که خودنمایشی ممکن است عامل تعیین‌کننده‌ای در فعالیتهای بدنی باشد؛ امکان دارد بر شناخت، موقعیت و رفتارهای تمرینی فرد اثر گذاشته و باعث ایجاد انگیزه بیشتر برای شرکت افراد در تمرین شود و در نحوه، نوع و روش تمرین، سطح تلاش و عملکرد آنها تاثیر گذارد (بوچر، فلیشرکورتاین و جینس^۱، ۱۹۹۸، ص. ۲۷۰). خودنمایشی فرآیندی است که انسان‌ها می‌کوشند از طریق آن چگونگی ارزیابی و مشاهده دیگران را تحت کنترل درآورند. به این معنا که انسان‌ها معمولاً تلاش می‌کنند تا بر نوع دیدگاه دیگران نسبت به خود تاثیر گذارند و در نتیجه بتوانند زندگی اجتماعی، کار یا روابط خود را با دیگران را بهبود بخشند (لیری و کووالسکی^۲، ۱۹۹۰، ص. ۳۶؛ لیری ۱۹۹۲، ص. ۳۴۰). همچنین پیکیت، لويس و کاش^۳ (۲۰۰۵، ص. ۲۲۰) نشان داده‌اند که ارزیابی ورزشکاران پرورش اندام رقابتی و غیر رقابتی از ظاهر بدنی و تأکید بر آن به لحاظ روانی اجتماعی متفاوت است و بنابراین تفاوت، آنها تمایل دارند تغییراتی را در بدن خود ایجاد کنند (نوربخش، شفیع نیا و گلچین کوهی، ۱۳۸۹، ص. ۴۳). این امر ممکن است باعث شود افراد به رفتارهایی مثل بی‌نظمی‌های تغذیه‌ای، بروز اختلالات شخصیتی، جابجایی وزنه‌های بیشتر و مصرف استروئیدهای آنابولیک مبادرت ورزند که برای سلامت جسمانی و روانی آنان زیانبار است (مارتین و لیری^۴، ۲۰۰۱، ص. ۱۰).

در حال حاضر پرورش اندام به‌عنوان یک رشته ورزشی همانند سایر رشته‌های ورزشی به صورت عام با هدف بهبود وضعیت جسمانی و مهارتی افراد شرکت‌کننده ایجاد شده است. نتایج پژوهش‌های

1. Boutcher, Flisher-Curtin, & Gines

2. Leary & Kowalski

3. Pickett, Lewis & Cash

4. Martin & Leary

کرده بودند و از بین آنها، به‌منظور گردآوری داده‌های مورد نیاز دربارهٔ جامعه، تعداد ۱۲۹ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. در این پژوهش برای سنجش خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر از پرسش‌نامه استفاده شد. پرسش‌نامهٔ شخصیت خودشیفته (ان.بی.آی. ۱۶) پرکاربردترین ابزار برای سنجش ویژگی‌های شخصیت خودشیفته در سطح غیربالینی به‌شمار می‌رود. این پرسش‌نامه، که ابتدا راسکین و تری^۲ (۱۹۸۸) آن را به‌صورت ۴۰ سؤال طراحی کردند و سپس در سال ۲۰۰۶ امس، روز و اندرسون^۳ آن را به‌صورت ۱۶ سؤال درآوردند، متشکل از جفت‌گویه‌هایی است که در هر جفت گویه یکی از آنها نشان‌دهندهٔ وجود خودشیفتگی است و پاسخ‌دهنده باید از آن دو یکی را انتخاب کند. برای گویه‌هایی که نشان‌دهندهٔ وجود خودشیفتگی هستند امتیاز ۲ و گویه‌هایی که نشان‌دهندهٔ عدم خودشیفتگی هستند امتیاز ۱ در نظر گرفته می‌شود و امتیاز بالاتر مشخص‌کنندهٔ خودشیفتگی بیشتر است. با توجه به استفادهٔ پژوهشگران داخلی از پرسش‌نامهٔ شخصیت خودشیفته و نیز اعتبارسنجی آن در جامعهٔ ایرانی، در این زمینه بررسی مجدد روایی صورت نگرفت. محمدزاده (۱۳۸۸) این پرسش‌نامه را در یک مطالعهٔ زمینه‌یابی مقطعی، برای ۳۴۲ دانشجو به کار برد. ضریب همبستگی بین نمرات پرسش‌نامهٔ شخصیت خودشیفته و مقیاس خودشیفتگی^۴ برابر $r=0/77$ و معنی دار بود.

ابزار دیگر مقیاس باورها در مورد ظاهر (بی.ای.آی.اس)^۵ بود. اسپنگلر^۶ (۱۹۹۹) این مقاس را برای سنجش نگرش‌های ناکارآمد دربارهٔ ظاهر فرد، استفاده شد.

که منحصر به اختلال در خوردن، میل به محدودیت در خوردن، انتقاد از بدن و تمرکز بر محرک‌های مرتبط با ظاهر است، طراحی کرد. مقیاس شامل ۲۰ گویه است که با استفاده از مصاحبهٔ نیمه ساختار یافته ایجاد شده است. در این پرسش‌نامه برای استخراج گویه‌ها، از معانی مرتبط با ظاهر استفاده شده است. مقیاس باورها در مورد ظاهر، یک ابزار خودگزارش‌دهی است، که افکار را در حوزه‌هایی مانند روابط میان فردی^۷، تصور از خود^۸، پیشرفت^۹ و احساسات^{۱۰} می‌سنجد. افراد درجهٔ موافقت خود را در هر یک از چهار حیطهٔ بالا در یک طیف لیکرت پنج ارزشی (هرگز=۰، به ندرت=۱، گاهی=۲، اغلب=۳، بسیار زیاد=۴) مشخص می‌کنند و نمرهٔ بالاتر نشان‌دهندهٔ باورهای ناکارآمد بیشتر دربارهٔ ظاهر است (یزدی و پیوسته‌گر، ۱۳۹۱). همسانی درونی گویه‌های مقیاس از طریق آلفای کرونباخ در پژوهش اسپنگلر و استیس^{۱۱} (۲۰۰۱) در سه نمونهٔ مورد بررسی به‌ترتیب $r=0/96$ ، $r=0/95$ ، $r=0/86$ به‌دست آمد (محمد پناه اردکان و یوسفی، ۱۳۹۰). تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی، محاسبهٔ میانگین و انحراف استاندارد صورت گرفت و در آمار استنباطی از آزمون تی مستقل برای مقایسهٔ دو گروه حرفه‌ای و مبتدی استفاده شد.

یافته‌ها

به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از اجرای پرسش‌نامه‌ها، ابتدا از آزمون کولموگروف اسمیرنوف و نمودار هیستوگرام برای تعیین نرمال بودن توزیع پراکندگی نمرات خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر استفاده شد.

ابزار دیگر مقیاس باورها در مورد ظاهر (بی.ای.آی.اس)^۵ بود. اسپنگلر^۶ (۱۹۹۹) این مقاس را برای سنجش نگرش‌های ناکارآمد دربارهٔ ظاهر فرد، استفاده شد.

1. Narcissistic narcissistic personality inventory (NPI-16)
2. Raskin & Terry
3. Ames, Rose & Anderson
4. MCMI-II
5. Beliefs about appearance scale (BAAS)
6. Spangler

7. Interpersonal relationship
8. Self-view
9. Achievement
10. Feelings
11. Spangler & Stice

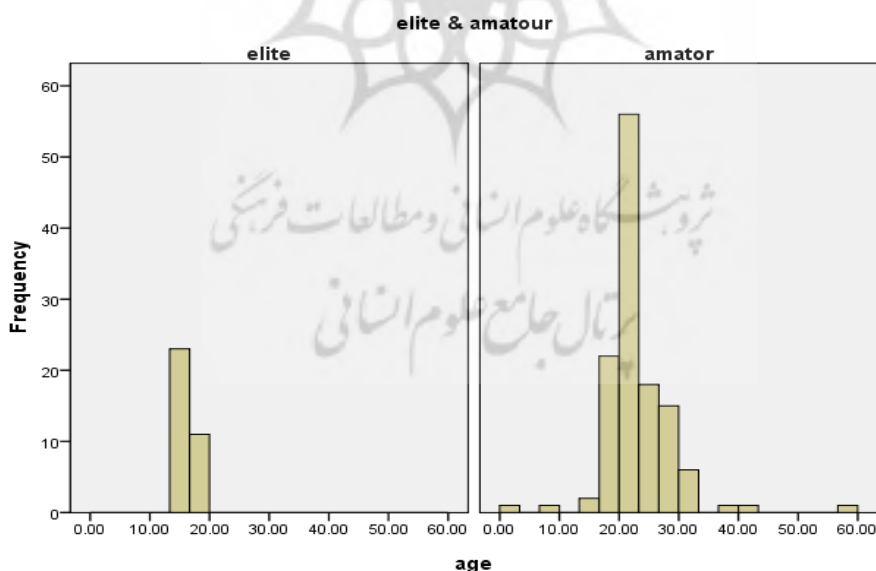
توزیع نمرات خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر در استنباطی از آزمون‌های پارامتریک استفاده شد. هر دو گروه نرمال بود، از این رو در بخش آمار

جدول ۱. نتایج آزمون نرمال بودن توزیع داده‌ها

متغیرها	شاخص‌های آماری	میانگین	نمره z	سطح معنی‌داری
ورزشکاران حرفه‌ای	خودشیفتگی	۲۷/۳۷	۱/۰۴	۰/۲۲۳
	باورها در مورد ظاهر	۳۸/۶۲	۰/۶۰	۰/۸۶۲
ورزشکاران مبتدی	خودشیفتگی	۱۱/۳۰	۱/۱۵	۰/۱۳۷
	باورها در مورد ظاهر	۳۲/۶۴	۱/۰۰	۰/۲۷۰

بر اساس نتایج پژوهش، میانگین سنی ورزشکاران پرورش‌اندام حرفه‌ای ۰/۶۴ ع ۱۶/۲۰ سال و میانگین سنی ورزشکاران پرورش‌اندام مبتدی ۵/۶۷ ع ۲۲/۷۹ بود. از نظر تأهل هم در گروه ورزشکاران پرورش‌اندام حرفه‌ای و هم در گروه ورزشکاران پرورش‌اندام مبتدی اکثر آزمودنی‌ها مجرد و درصد کمتری متأهل بودند. از نظر وضعیت استخدامی در گروه ورزشکاران

پرورش‌اندام حرفه‌ای بیشتر آزمودنی‌ها دانش‌آموز بودند، ولی در گروه ورزشکاران پرورش‌اندام مبتدی بیشتر افراد (۷۷ نفر = ۶۱/۶ درصد) شاغل بودند و در مرتبه بعدی افراد غیر شاغل جای داشتند. در ضمن، در هر دو گروه مدرک تحصیلی زیر دیپلم و دیپلم دارای بیشترین فراوانی بود.



نمودار ۱. سن آزمودنی‌های گروه‌های حرفه‌ای و مبتدی

جدول ۲. امتیاز خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر

گروه	شاخص‌های آماری	متغیرها	f	df		سطح معنی داری
				بین گروهی	درون گروهی	
شغل	حرفه‌ای	خودشیفتگی	۰/۰۸	۱	۳۱	۰/۷۶۸
		باورها در مورد ظاهر	۰/۰۴	۱	۳۱	۰/۸۳۱
	مبتدی	خودشیفتگی	۳/۰۱	۲	۱۱۹	۰/۰۵۳
		باورها در مورد ظاهر	۱/۳۲	۲	۱۲۱	۰/۲۷۱
تحصیلات	حرفه‌ای	خودشیفتگی	۱/۴۱	۱	۳۲	۰/۲۴۴
		باورها در مورد ظاهر	۰/۳۲	۱	۳۲	۰/۷۴۹
	مبتدی	خودشیفتگی	۲/۲۲	۳	۱۱۹	۰/۰۸۹
		باورها در مورد ظاهر	۰/۴۰	۳	۱۲۰	۰/۷۴۹

بررسی یافته‌های حاصل از پژوهش نشان داد که امتیازهای مربوط به خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر در گروه ورزشکاران پرورش‌اندام مبتدی است. ظاهر در گروه ورزشکاران پرورش‌اندام حرفه‌ای بیشتر

جدول ۳. تفاوت در خودشیفتگی و باورها بر اساس ویژگی‌های فردی

متغیرها	شاخص‌های آماری				
	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر	
ورزشکاران حرفه‌ای	خودشیفتگی	۲۷/۳۷	۳/۱۹	۲۰	۳۲
	باورها در مورد ظاهر	۳۸/۶۲	۱۹/۸۰	۴	۷۷
ورزشکاران مبتدی	خودشیفتگی	۱۱/۳۰	۳/۴۸	۳	۲۱
	باورها در مورد ظاهر	۳۲/۶۴	۱۳/۹۶	۱	۷۰

به منظور بررسی ارتباط بین سن و خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر، برای هر دو گروه از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد و نتایج پژوهش نشان داد که سن آزمودنی‌ها با خودشیفتگی در هیچ یک از گروه‌های ورزشکاران پرورش‌اندام حرفه‌ای ($r = -0.03$) و ورزشکاران پرورش‌اندام مبتدی ($r = 0.098$, $p = 0.09$) رابطه معناداری نداشت. درباره باورها در مورد ظاهر نیز در هر دو گروه نتایج مشابهی به دست آمد. به عبارت دیگر سن آزمودنی‌ها با باورها در مورد ظاهر در هیچ یک از دو گروه ورزشکاران حرفه‌ای ($r = -0.08$, $p = 0.65$) و ورزشکاران مبتدی ($r = -0.54$, $p = 0.055$) ارتباط معناداری نداشت. در ادامه، به منظور بررسی وجود تفاوت در میزان

خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر در هر دو گروه، بر اساس ویژگی‌های فردی آزمودنی‌ها، از جمله وضعیت تأهل، شغل و تحصیلات، از آزمون‌های تی در گروه‌های مستقل و آنووا استفاده شد. یافته‌های پژوهش تفاوت معناداری را در میزان خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر در هر دو گروه بر اساس ویژگی‌های فردی آزمودنی‌ها نشان نداد. به عبارت دیگر، متأهل یا مجرد بودن آزمودنی‌ها، نوع شغل و همچنین میزان تحصیلات آنها تأثیر قابل توجهی در خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر ورزشکاران هر دو گروه ایجاد نمی‌کند. در بررسی ارتباط بین خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر در بین آزمودنی‌های هر یک از گروه‌ها از ضریب همبستگی پیرسون

تحت پژوهش از آزمون تی در گروه‌های مستقل استفاده شد. نتایج به‌دست‌آمده حاکی از وجود تفاوت معناداری در میزان خودشیفتگی بین آزمودنی‌های گروه‌های ورزشکاران پرورش‌اندام حرفه‌ای و مبتدی بود. ولی میزان باورها در مورد ظاهر در گروه‌های تحت بررسی تفاوت معناداری را نشان نداد. به‌عبارت دیگر آزمودنی‌های هر دو گروه در مورد ظاهر خود باورهای مشابهی داشتند.

استفاده شد و نتایج مشخص کرد که خودشیفتگی آزمودنی‌ها با باورها در مورد ظاهر در گروه ورزشکاران پرورش‌اندام حرفه‌ای رابطه معناداری نداشت ($p=0/83$ ، $r=0/34$)، ولی در گروه ورزشکاران پرورش‌اندام مبتدی ارتباط معناداری بین خودشیفتگی با باورها در مورد ظاهر آزمودنی‌ها ($r=0/238$) مشاهده شد. ($p=0/07$) در ادامه، برای تعیین وجود تفاوت در میزان خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر در گروه‌های

جدول ۴. تفاوت در خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر بین گروه‌ها

گروه‌ها	شاخص‌های آماری	متغیرها	t	df	سطح معنی داری
ورزشکاران حرفه‌ای و مبتدی	خودشیفتگی	باورها در مورد ظاهر	۳۷/۶۱	۱۶۹	۰/۰۰۱
			۱/۶۷	۵۶	۰/۰۸۴

$$\text{مجذوراتا} = \frac{27.61^2}{27.61^2 + (43 + 129 - 2)} = 0.817$$

مشاهده می‌شود که اندازه اثر ($0/817$ = مجذوراتا) محاسبه شده است و اگر به‌صورت درصد بیان شود، ۸۱ درصد از واریانس خودشیفتگی از طریق فعالیت ورزشی پرورش‌اندام تبیین می‌شود، که بخش اعظم خودشیفتگی به حساب می‌آید و درصد کمتری از آن به عوامل دیگر وابسته است. از این رو، فعالیت در رشته پرورش‌اندام به‌صورت حرفه‌ای می‌تواند عامل مهم و تعیین‌کننده‌ای در ایجاد و بروز ویژگی‌های خودشیفتگی در افراد محسوب شود و اختلالات شخصیتی و رفتاری را در پی داشته باشد و برای فرد ورزشکار و جامعه مشکلاتی را ایجاد کند.

بحث و نتیجه‌گیری

میانگین سنی جامعه آماری ورزشکاران پرورش‌اندام نشان می‌دهد که این جامعه جامعه‌ای جوان است و می‌دانیم که ساختار شخصیتی افراد در دوره جوانی

در آخر، با توجه به وجود اختلاف معنادار در میزان خودشیفتگی بین آزمودنی‌های گروه‌های ورزشکاران پرورش‌اندام حرفه‌ای و مبتدی، میزان ارتباط بین متغیرهای پژوهش بررسی شد. یکی از روش‌های سنجش اهمیت یافته‌ها محاسبه اندازه اثر یا شدت ارتباط است، که نشان‌دهنده مقدار نسبی تفاوت بین میانگین‌ها یا مقدار واریانس کلی در متغیر وابسته است و از طریق اطلاعات سطوح متفاوت متغیر مستقل قابل پیش‌بینی است. اندازه اثر مجذوراتا بیانگر نسبت واریانس متغیر وابسته است، که با استفاده از متغیر مستقل تبیین می‌شود و ارزش آن می‌تواند در دامنه‌ای از صفر تا یک باشد. این اندازه اثر هر اندازه به یک نزدیک‌تر باشد، بزرگ‌تر و بهتر است و با استفاده از فرمول زیر محاسبه می‌شود (پالانت و جولی، ۲۰۰۷، ص ۲۶۱).

$$\text{مجذوراتا} = \frac{t^2}{t^2 + (N1 + N2 - 2)}$$

تکامل می‌یابد و به حالت تثبیت درمی‌آید. علاوه بر این، نتایج پژوهش نیز نشان می‌دهد که ورزشکاران پرورش‌اندام دارای ویژگی‌های خودشیفتگی هستند. از این رو، بر مدیران، برنامه‌ریزان و مسئولان است که طرح‌ها و برنامه‌های مناسبی در جهت پرورش ویژگی‌های شخصیتی مناسب مطابق با الگوها و اصول اجتماعی، فرهنگی و مذهبی کشور طراحی و از طریق مجاری مختلف از جمله مدارس، دانشگاه‌ها، رسانه‌های جمعی، مراکز مشاوره‌ای و وزارت ورزش و جوانان به اجرا درآورند، تا از این راه پیشگیری‌های لازم برای جلوگیری از بروز مشکلات مختلف شخصیتی و انحرافات احتمالی بالقوه به کار بسته شود و با این کار جوانان، به‌ویژه افراد ورزشکار شایسته و مقبول، از نظر شخصیتی و روانی برای آینده به‌درستی تربیت شوند. از سوی دیگر، مشاهده شد که اکثریت افرادی که در رشته پرورش‌اندام فعالیت می‌کنند مجرد هستند و درصد خیلی کمی از آنها متأهل اند. این موضوع با توجه به میانگین سنی آزمودنی‌ها منطقی است. از جهت وضعیت استخدامی، ورزشکاران گروه مبتدی شاغلان زیادی را دربرمی‌گیرند، که به نظر می‌رسد این امر با سن و انگیزه آنها برای حفظ سلامتی مرتبط باشد.

بر اساس نتایج، میانگین امتیازهای مربوط به خودشیفتگی در گروه ورزشکاران پرورش‌اندام حرفه‌ای بیشتر بود. این به آن معنی است که آنها افرادی خودشیفته محسوب می‌شوند. یافته‌های به‌دست آمده با مبانی نظری و پیشینه پژوهش، که ورزشکاران دارای ویژگی‌های خودشیفتگی در ورزش‌های فردی موفق‌تر از ورزش‌های تیمی هستند، مطابقت دارد (اونسال و سویکان، ۲۰۱۳). این موضوع از این جهت حائز اهمیت است که خودشیفتگی ممکن است باعث اختلال شخصیتی شود و، همانند دیگر اختلالات شخصیت، این اختلال نیز باعث به‌وجود آمدن الگوی پایدار رفتاری شود، که در بسیاری از جنبه‌های

مختلف زندگی، مانند روابط اجتماعی، خانوادگی و کاری، تأثیر منفی می‌گذارد و پیامدها و عواقب نامناسب و نامطلوبی به‌همراه دارد. با توجه به مبانی نظری، از آنجا که ورزشکاران خودشیفته احساس خود ارزشی دارند و مهم‌ترین چیز برای یک ورزشکار خودشیفته پیروزی است و همچنین به این دلیل که آنها به منظور به دست آوردن اهداف مورد نظرشان به رفتارهای غیر اخلاقی دست می‌زنند، از این رو این ورزشکاران نیز ممکن است به اختلال شخصیت خودشیفتگی دچار شوند و از نظر ویژگی‌های شخصیتی و روانی در وضعیت مناسب نباشند و رفتارهای غیر منطقی و نادرستی داشته باشند. بنا بر این، به منظور جلوگیری از بروز رفتارهای اختلال شخصیت خودشیفته، دست‌اندرکاران و مسئولان با کمک روان‌شناسان می‌توانند با تهیه برنامه‌های آموزشی و درمانی مناسب برای کاهش رفتارهای خودشیفتگی ناسازگارانه و مشکلات اخلاقی و رفتاری در این ورزشکاران اقدام کرده، از بروز مشکلات آتی در جامعه جلوگیری کنند. نتایج پژوهش با یافته‌های رودالت، مادرین و چینی^۱ (۲۰۰۰) و تویینق (۲۰۰۹) همخوانی دارد. میانگین امتیازهای مربوط به باورها در مورد ظاهر در گروه ورزشکاران پرورش‌اندام حرفه‌ای کمتر از میانگین بود و این بدان معناست که ورزشکاران از نظر تصویر بدنی و باورها در مورد ظاهر در وضعیت مناسبی هستند و از این بابت احساس نارضایتی و مشکل نمی‌کنند. دلیل این امر بی‌شک وضعیت مطلوب تناسب اندام، شکل بدنی و وضعیت آمادگی جسمانی مناسب در نتیجه انجام تمرینات و فعالیت بدنی به صورت منظم و پیوسته است.

از سوی دیگر، نتایج میانگین امتیازهای مربوط به خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر در گروه ورزشکاران پرورش‌اندام مبتدی نیز کمتر از میانگین

1. Rhodewalt, Madrian, & Cheney

بود و این امر حاکی از این است که این ورزشکاران از نظر خودشیفتگی، تصویر بدنی و باورها در مورد ظاهر در وضعیت مناسبی هستند. بنا بر این، احتمال بروز رفتارهای مربوط به اختلال شخصیتی خودشیفته از سوی آنها کمتر است و نه تنها ممکن است رفتارهای بهنجار داشته باشند، بلکه انتظار می‌رود از مزایای خودشیفتگی در حد طبیعی و مطلوب نیز بهره‌مند باشند. این یافته با مبانی و پیشینه پژوهش، مبنی بر اینکه تقریباً همه افراد کم و بیش دارای خصوصیات خودشیفتگی هستند و رشد شخصیت و سلامت تا حدی این خصیصه را کم‌رنگ‌تر می‌کند و کمتر کسی را می‌توان یافت که از این خصیصه بری باشد (حمزوی و قربانی، ۱۳۸۶، ص. ۵۷)، مطابق بوده و تأیید کننده آنها است. در ضمن در مورد ظاهر و تصویر بدنی هم ورزشکاران این گروه احساس نارضایتی و مشکل نمی‌کنند. وضعیت مطلوب خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر در گروه ورزشکاران پرورش‌اندام مبتدی ممکن است به وضعیت آمادگی جسمانی حاصل از انجام تمرینات یا به انگیزه و اهداف این افراد از شرکت در فعالیت بدنی و ورزش به طور عام و رشته ورزشی پرورش‌اندام به طور خاص مربوط باشد و احتمالاً کسب و حفظ آمادگی جسمانی و تناسب اندام را می‌توان یکی از اولویت‌های آنها در نظر گرفت. یافته‌های مطالعه حاضر با نتایج حیدری چروده و کرمانی (۱۳۸۹) همخوان و با یافته‌های لیجنتی (۲۰۰۴) متفاوت و نا همخوان بود.

بررسی ارتباط بین سن و خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر در هر دو گروه ورزشکاران نشان داد که سن آزمودنی‌ها با خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر در هیچ یک از گروه‌های ورزشکاران پرورش‌اندام رابطه معناداری نداشت. در ضمن یافته‌های پژوهش تفاوت معناداری را در میزان خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر در هر دو گروه بر اساس ویژگی‌های فردی

آزمودنی‌ها نشان نداد. به عبارت دیگر، متأهل یا مجرد بودن آزمودنی‌ها، نوع شغل و همچنین میزان تحصیلات آنها تأثیر قابل توجهی در خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر ورزشکاران هر دو گروه ایجاد نکرده است. به عبارت دیگر، می‌توان چنین نتیجه گرفت که خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر به عوامل و متغیرهای دیگری غیر از ویژگی‌های فردی در جامعه مورد بررسی بستگی دارد؛ از جمله این متغیرها می‌توان به اهداف، انگیزه‌ها و عوامل محیطی اشاره کرد، که به منظور تعیین بهتر و دقیق‌تر این موارد به انجام مطالعات دیگر در این زمینه نیاز است. اطلاعات و داده‌های حاصل از این پژوهش با نتایج تاتاری (۱۳۹۰) مشابه و همخوان بود.

در بررسی ارتباط بین خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر در بین آزمودنی‌های گروه ورزشکاران پرورش‌اندام حرفه‌ای مشخص شد که خودشیفتگی آزمودنی‌ها با باورها در مورد ظاهرشان رابطه معناداری نداشت. به عبارت دیگر، تغییرات خودشیفتگی این ورزشکاران از تغییرات باورها در مورد ظاهر و تصویر بدنی آنها جداست و تغییر باورها در مورد ظاهر تحت تأثیر کاهش یا افزایش خودشیفتگی نیست و عوامل اثرگذار در این دو عامل و موضوع متفاوت هستند. ولی در گروه ورزشکاران پرورش‌اندام مبتدی ارتباط معناداری بین خودشیفتگی با باورها در مورد ظاهر آزمودنی‌ها مشاهده شد. به بیان دیگر، تغییرات در خودشیفتگی این گروه با تغییرات باورها در مورد ظاهر و تصویر بدنی آنان مرتبط است و از آنجا که این رابطه مثبت بود، می‌توان نتیجه گرفت که افزایش یا کاهش خودشیفتگی متناسب و هم‌راستا با افزایش یا کاهش باورها در مورد ظاهر ورزشکاران مبتدی است. بر این اساس، به منظور حفظ این وضعیت مطلوب در بین ورزشکاران پرورش‌اندام مبتدی، لازم است اطلاعات کافی و سودمندی از طرق مختلف به آنها ارائه شود تا در کنار بهبود آمادگی جسمانی و وضعیت

بود و این امر حاکی از این است که این ورزشکاران از نظر خودشیفتگی، تصویر بدنی و باورها در مورد ظاهر در وضعیت مناسبی هستند. بنا بر این، احتمال بروز رفتارهای مربوط به اختلال شخصیتی خودشیفته از سوی آنها کمتر است و نه تنها ممکن است رفتارهای بهنجار داشته باشند، بلکه انتظار می‌رود از مزایای خودشیفتگی در حد طبیعی و مطلوب نیز بهره‌مند باشند. این یافته با مبانی و پیشینه پژوهش، مبنی بر اینکه تقریباً همه افراد کم و بیش دارای خصوصیات خودشیفتگی هستند و رشد شخصیت و سلامت تا حدی این خصیصه را کم‌رنگ‌تر می‌کند و کمتر کسی را می‌توان یافت که از این خصیصه بری باشد (حمزوی و قربانی، ۱۳۸۶، ص. ۵۷)، مطابق بوده و تأیید کننده آنها است. در ضمن در مورد ظاهر و تصویر بدنی هم ورزشکاران این گروه احساس نارضایتی و مشکل نمی‌کنند. وضعیت مطلوب خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر در گروه ورزشکاران پرورش‌اندام مبتدی ممکن است به وضعیت آمادگی جسمانی حاصل از انجام تمرینات یا به انگیزه و اهداف این افراد از شرکت در فعالیت بدنی و ورزش به طور عام و رشته ورزشی پرورش‌اندام به طور خاص مربوط باشد و احتمالاً کسب و حفظ آمادگی جسمانی و تناسب اندام را می‌توان یکی از اولویت‌های آنها در نظر گرفت. یافته‌های مطالعه حاضر با نتایج حیدری چروده و کرمانی (۱۳۸۹) همخوان و با یافته‌های لیجنتی (۲۰۰۴) متفاوت و نا همخوان بود.

بررسی ارتباط بین سن و خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر در هر دو گروه ورزشکاران نشان داد که سن آزمودنی‌ها با خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر در هیچ یک از گروه‌های ورزشکاران پرورش‌اندام رابطه معناداری نداشت. در ضمن یافته‌های پژوهش تفاوت معناداری را در میزان خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر در هر دو گروه بر اساس ویژگی‌های فردی

متخصصان و روان‌شناسان برنامه‌های آموزشی و درمانی مختلفی را به منظور جلوگیری از بروز عواقب و پیامدهای منفی ویژگی‌ها و رفتارهای شخصیت خودشیفته تهیه و به‌روش‌های ممکن در جلسات تمرین و مشاوره در اختیار ورزشکاران بگذارند.

منابع:

۱. بساک‌نژاد، س. (۱۳۸۸). رابطه حرمت خود، کمال‌گرایی و خودشیفتگی با خودناتوان‌سازی در گروهی از دانشجویان. *روان‌شناسی*. ۱۳، ۱ (پیاپی ۴۹). صص ۸۴-۶۹.
 ۲. پلانت، ج. (۲۰۰۷). *تحلیل داده‌های علوم رفتاری با برنامه spss*. ترجمه اکبر رضایی. (۱۳۸۹). چاپ اول. تبریز: انتشارات فروزش.
 ۳. پیوسته‌گر، م. یزدی، س.م. و مختاری، ل. (۱۳۹۱). مقایسه ابعاد خودشیفتگی در دختران نوجوان پرخاشگر و غیرپرخاشگر. *علوم رفتاری*. دوره ۶، شماره ۲. صص ۱۲۴-۱۱۹.
 ۴. تاتاری، م. (۱۳۹۰). رابطه بین خودشیفتگی و مدیریت بحران مدیران دبیرستان‌های شهر مشهد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه فردوسی مشهد.
 ۵. حسینی، ن. (۱۳۹۲). مفهوم خودشیفتگی از دیدگاه فروید. وب‌سایت روان‌شناسی مردمی. نوشته شده در تاریخ ۹۲/۴/۲۵. مراجعه در تاریخ ۹۲/۶/۲۰. WWW.publicpsychology.ir
 ۶. حمزوی، ف. قربانی، ن. (۱۳۸۶). خودشیفتگی و نقش‌های جنسی در نوجوانان دختر ایرانی. *مطالعات زنان*. سال ۵، شماره ۲. صص ۷۲-۵۵.
 ۷. حیدری چروده، م. و کرمانی، م. (۱۳۸۹). رابطه باورهای زیباشناختی با تصویر ذهنی از بدن و بدنی در اثر تمرینات پرورش‌اندام از لحاظ روانی هم پیشرفت کنند و قابلیت‌ها و ویژگی‌های روانی مناسب را حفظ کرده، بهبود بخشند.
- در ادامه بررسی تفاوت در میزان خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر در گروه‌های تحت پژوهش، نتایج به‌دست‌آمده حاکی از وجود تفاوت معناداری در میزان خودشیفتگی بین آزمودنی‌های گروه‌های ورزشکاران پرورش‌اندام حرفه‌ای و مبتدی بود. ولی میزان باورها در مورد ظاهر در گروه‌های تحت بررسی تفاوت معناداری را نشان نداد. ممکن است عدم وجود تفاوت معنادار در باورها در مورد ظاهر ناشی از این باشد که ورزشکاران هر دو گروه در اثر پرداختن به تمرینات منظم از ظاهر بدنی مناسبی برخوردار هستند و این امر تصویری مشابه و باورهای تقریباً یکسانی را در آنان ایجاد می‌کند. این یافته با مبانی و اهدافی که در زمینه ورزش و فعالیت بدنی برای عموم مردم، با فرض در بر گرفتن افراد مختلف بدون توجه به ویژگی‌های آنان، در نظر گرفته شده است همخوانی دارد. از سوی دیگر وجود تفاوت در خودشیفتگی بین ورزشکاران دو گروه ممکن است به خاطر وجود انگیزه‌های متفاوت بین آنها باشد. به‌عبارت دیگر، انگیزه و اهداف ورزشکاران حرفه‌ای از شرکت در تمرینات پرورش‌اندام در کار کسب آمادگی جسمانی می‌تواند دلایل دیگری از قبیل جلب توجه دیگران، خودنمایی و کسب شهرت داشته باشد (پیوسته‌گر یزدی و مختاری، ۱۳۹۱)، که البته به بررسی و پژوهش بیشتر در این زمینه نیاز است. در ضمن، با محاسبه اندازه اثر فعالیت در رشته پرورش‌اندام به صورت حرفه‌ای بر خودشیفتگی افراد مشخص شد که درصد بالایی از خودشیفتگی به نوع فعالیت و رشته ورزشی آنان مرتبط است، که می‌تواند منشاء بروز رفتارها و شخصیت خودشیفته در آنها شود و مشکلات بسیاری را برای ورزشکار و جامعه فراهم آورد. بنابراین مربیان و دست‌اندرکاران باید با بهره‌گیری از نظرات

- نحوه مدیریت ظاهر در جوانان مورد مطالعه: جوانان ۱۸ تا ۳۰ ساله ساکن شهر مشهد. *مطالعات اجتماعی ایران*. شماره ۴. دوره چهارم. زمستان. پیاپی ۱۲. صص ۳۰-۴۹.
۸. رحیمی، م. سیابانی، ح. سیابانی، ث. رضایی، م. و عباسی، م.ر. (۱۳۸۷). تاثیر آموزش بر درصد سوء مصرف مواد نیروزا در ورزشکاران پرورش اندام. بهبود. سال ۱۲. شماره ۱. صص ۳۷-۲۶.
۹. صمدی، ن. (۱۳۹۱). اختلال شخصیت خودشیفته. ویلاگ مقالات کامل روان شناسی. نوشته شده در تاریخ ۹۱/۱/۱۷. مراجعه در تاریخ ۹۲/۶/۲۸. <http://ravan-usb.blogfa.com>
۱۰. طالع پسند، س. بیگدلی، ا. و فلاح، ز. (۱۳۹۰). ویژگی‌های روان سنجی نسخه ایرانی مقیاس باورها در مورد ظاهر. گومس. جلد ۱۱. شماره ۱ (پیاپی ۴۱). صص ۲۲-۱۴.
۱۱. قره، م.ع. عادل قهرمان، م. و صفری، ح. (۱۳۹۱). بررسی مؤلفه‌های خودتوصیفی بدنی مربیان نخبه اروپیک و آمادگی جسمانی کشور. *پژوهش‌های کاربردی مدیریت و علوم زیستی در ورزش*. شماره ۱. صص ۲۸-۲۱.
۱۲. فراهانی، ا. سلامت، ن. و گودرزی، م. (۱۳۹۱). بررسی رضایت‌مندی مشتریان باشگاه‌های بدن‌سازی خصوصی و دولتی شهر گرگان. *مطالعات مدیریت ورزشی*. شماره ۱۶. صص ۱۵۶-۱۴۳.
۱۳. قلعه‌بندی، م.ف. و افخم ابراهیمی، ع. (۱۳۸۳). الگوهای شخصیتی متقاضیان جراحی بینی. *روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران* (اندیشه و رفتار). سال نهم، شماره ۴ (پیاپی ۳۶). صص ۱۰-۴.
۱۴. محمدپناه اردکان، ع. و یوسفی، ر. (۱۳۹۰). بررسی باورها در مورد ظاهر و احساس کهنتری در افراد داوطلب جراحی زیبایی. *پوست و زیبایی*. تابستان. دوره ۲. شماره ۲. صص ۸۵-۹۷.
۱۵. محمدزاده، ع. (۱۳۸۸). اعتبارسنجی پرسشنامه شخصیت خودشیفته (NPI). *اصول بهداشت روانی*. سال یازدهم. ۴. صص ۲۸۱-۲۷۶.
۱۶. نجاریان، ب. اصغری مقدم، م.ع. و دهقانی، م. (۱۳۸۱). *روان‌شناسی مرضی*. تهران. انتشارات رشد. جلد اول. صص ۵۱۸-۵۲۳.
۱۷. نوربخش، پروش. شفیع نیا، پروانه و گلچین کوهی، محمد. (۱۳۸۹). مقایسه سطح خودنمایشی ورزشکاران مرد رقابتی و غیر رقابتی رشته پرورش اندام و رابطه آن با نارضایتی بدنی آنها. *علوم ورزش*. سال دوم. شماره ۴. صص ۳۱-۴۷.
18. Ames, D.R., Rose, P., & Anderson, C.P. (2006). The NPI-16 as a Short Measure of Narcissism. *Journal of Research in Personality*, 40, 440-450.
19. Boucher, 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.
20. Calum, A., Woodman, T., Chin Wei, O., Hardy, L., & Ntoumanis, N. (2011). The Role of Athlete Narcissism in Moderating the Relationship between Coaches' Transformational Leader Behaviors and Athlete Motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 3-19.

21. 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.
22. Davison, T.E., & McCabe, M.P. (2005). Relationships between Men's and Women's Body Image and Their Psychological, Social, and Sexual Functioning. *Sex Roles*, 52, No. 7/8.
23. Harvard Health Publications. (2004). Narcissism and Self Esteem. , E.B. Members(Ed.). *Harvard Mental Health Letter*, 20 (8), 5.
24. Leary, M.R., & Kowalski, R.M. (1990). Impression Management: A Literature Review and Two-component Model. *Psychological Bulletin*: 107, 34-47.
25. Liechtya, T., Freemanb, P.A., Zabriskieb, R.B. (2006). Body Image and Beliefs about Appearance: Constraints on the Leisure of College-Age and Middle-Age Women. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, Volume 28, Issue 4, 311-330.
26. Martin, K.A., & Leary, M.R. (2001). Self-presentational Determinants of Health Risk Behavior among College Freshmen. *Psychology and Health*, 15, 1-11.
27. Millon, T., Millon, C. M., Meagher, S., Grossman, S., & Ramnath, S. R. (2004). *Personality Disorders in Modern Life*. John Wiley & Sons, second edition, chapter 10.
28. 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), 212-222.
29. Raskin, R., & Terry, H. (1988). A Principal-components Analysis of the Narcissistic Personality Inventory and further Evidence of Its Construct Validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 890° 902.
30. Rhodewalt, F., Madrian, J.C., & Cheney, S. (2000). Narcissism, Self-knowledge Organization, and Emotional Reactivity: the Effect of Daily Experiences on Self-esteem and Affect. *Handbook of Self and Identity*.
31. Spangler, D.L., & Stice, E. (2001). Validation of the Beliefs about Appearance Scale. *Cognitive Therapy and Research*, 25, No. 6, 813-827.
32. Twenge, J.P. (2009). *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement*. New York, NY, USA: Free Press a Division of Simon & Schuster, Inc. 22-23.
33. Ünsal, T., & Soykan, A. (2013). The Determination of the Relationship between Levels of Narcissism and Motivational Trends in the Individual Sports Branches. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 1. 3, 37-41.
34. Unsal, T., Aytekin, S., & Hamdi, S. (2013). Investigating the Relationship between Narcissism and Motivation Level of Wrestlers. *Global Advanced Research Journal of History, Political Science and International Relations*, 2(2), 27-33.
35. Vazire, S., & Funder, D.C. (2006). Impulsivity and the Self-defeating Behavior of Narcissists. *Personality Social Psychology Bulletin*, 10, No. 2, 154-165 .
36. Wilson, P. M, Mack, D.E & Grattan, K.P. (2008). Understanding Motivation for Exercise. *Canadian Psychology*, 49(3), 250-256.