

رابطه بین خودشیفتگی و عزت نفس با مصرف مکمل در ورزشکاران مرد آماتور رشته پرورش اندام

النا عسکری زاده^۱، محی الدین بهاری^۲، طاهره رنجبری پور^۳

^۱ کارشناسی ارشد، روانشناسی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

^۲ استادیار، دکتری تربیت بدنی و علوم ورزشی، گرایش رفتار حرکتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

^۳ استادیار، دکتری روانشناسی سلامت، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

چکیده

یکی از مشکلات مهم پیش روی ورزش امروز، استفاده ورزشکاران از مکمل‌ها می‌باشد که به رابطه معکوس و نامطلوبی بین عملکرد ورزشی و وضعیت سلامتی منتج می‌گردد. پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه بین خودشیفتگی و عزت نفس با مصرف مکمل در ورزشکاران مرد آماتور رشته پرورش اندام انجام پذیرفته است. تحقیق حاضر با هدف کاربردی، بصورت میدانی و به روش همبستگی انجام پذیرفت. جامعه‌ی آماری، کلیه ورزشکاران پرورش اندام آماتور شهرستان کرج هستند که در باشگاه‌های پرورش اندام فعالیت دارند از این جامعه‌ی آماری، تعداد ۱۲۰ نفر به صورت نمونه غیرتصادفی (در دسترس) و بصورت داوطلبانه از ۱۶ باشگاه پرورش اندام انتخاب شدند. ابزارهای اندازه‌گیری در این پژوهش، پرسش‌نامه اطلاعات شخصی ورزشکار از قبیل سن، تحصیلات و... همچنین مدت مصرف مکمل و نوع مصرف و مدت فعالیت ورزشی بوده، همچنین برای اندازه‌گیری خودشیفتگی از پرسشنامه NPI16 آمz و برای تعیین عزت نفس از پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ استفاده شد. نتایج ضریب همبستگی اسپیرمن نشان داد که بین خودشیفتگی و عزت نفس با مصرف مکمل ارتباط معنی‌داری وجود ندارد.

واژه‌های کلیدی: خودشیفتگی، عزت نفس، مکمل، ورزشکاران آماتور و پرورش اندام.

مقدمه

امروزه ورزش بخش مهمی از زندگی تعداد زیادی از مردم را تشکیل می‌دهد. عده‌ای آن را به صورت تفریح و عده‌ای هم به صورت حرفه‌ای انجام می‌دهند. توجه روز افرون افراد به این پدیده باعث شده ورزش به عنوان یک صنعت با پایه‌ی بین‌المللی در سراسر جهان مطرح گردد. (جان^۱، ۲۰۰۳). با وجود تمام فواید و مزایای حاصل از ورزش، یکی از مسائل و مشکلات همراه آن، بالاخص در چند دهه اخیر، توجه زیاد مسئولین، مردمی و ورزشکاران به نتایج رقابت‌های ورزشی و مسایل حاشیه‌ای هم چون بهبود شکل ظاهری بدن به وسیله افزایش حجم و توده‌ی عضلانی می‌باشد که باعث افزایش شیوع اختلالات تغذیه‌ای ناشی از عادات مصرف مکمل‌ها و مواد نیروزا در بین جوانان و نوجوانان گردیده است (لیبر^۲، ۲۰۰۲).

مردان جوان به داشتن یک بدن عضلانی بسیار تمایل دارند. همچنین تبلیغات گوناگون رسانه‌ها مبنی بر این که بدن ایده‌آل برای مردان، بدن عضلانی می‌باشد به این مشکل دامن می‌زند (کارگرفرد و همکاران، ۱۳۸۸). در دهه‌های اخیر رشد چشمگیری در صنعت مکمل‌های غذایی بوجود آمده است و به دنبال آن انگیزه استفاده از مکمل‌های غذایی به منظور بهبود سلامتی، ارتقاء سطح عملکرد ورزشی و یا داشتن ظاهری مناسب فزونی یافته است (منوچهری و تجاری، ۱۳۹۳).

همچنین فرهنگ غربی مدرن، اغلب به عنوان فرهنگ بصری که در آن تصاویر و ظاهر نقش کلیدی بازی می‌کند توصیف می‌شود (سولت، ۱۹۹۴). بدن می‌تواند به عنوان یک نماد سیگنالینگ اجتماعی که ما چه کسی هستیم و آنچه ما می‌توانیم دست یابیم، دانسته شود. تبلیغات تجاری نیز اغلب ورزشکاران را به عنوان مدل تصویری استفاده می‌کنند (دونکان، ۱۹۹۰). رشتهدانی ورزشی قادری بالا خاص رشته پرورش‌اندام از نظر فراوانی، ورزشکاران بسیاری را تحت پوشش قرار می‌دهند و به علت ماهیت آنها، بیشترین شیوع مصرف مکمل‌ها و مواد نیروزا را به خود اختصاص داده‌اند. تعداد باشگاه‌های پرورش‌اندام روز به روز افزایش می‌یابد که متأسفانه همراه با گسترش این ورزش‌ها، سوء استفاده از مکمل‌ها اعم از مجاز و غیرمجاز بیشتر می‌شود. از طرفی سودجویان مختلف داخلی و خارجی با عرضه نمونه‌های بی کیفیت و نامناسب دارو، سلامت جامعه ورزش را به گونه‌ای مورد آماده حملات خود قرار داده‌اند که در صورت عدم پیگیری و پیشگیری مسئولین از این مهم پیامدهای جبران ناپذیری را شاهد خواهیم بود (رشید لمیر و همکاران، ۱۳۹۳).

امروزه تعریف خودشیفتگی به گونه‌ای گسترش یافته است که خودشیفتگی سالم رانیز 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 احسان افسردگی تحلیل برنده در انتهای دیگر منتهی می‌شود. خودشیفتگی با پیامدهای مثبت و منفی همراه است. برخی از پیامدهای مثبت آن شامل کاهش افسردگی، بروز گرایی، 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 (یاوری، ۱۳۹۲). لاؤن^۳ (۲۰۰۸) خودشیفتگی را به عنوان هر دو وضعیت فرهنگی و روان‌شناسی توصیف می‌کند. در سطح فرهنگی، خودشیفتگی می‌تواند در فقدان ارزش‌های انسانی (عدم توجه به محیط برای کیفیت زندگی) دیده شود. جامعه‌ای که محیط را قربانی سود و قدرت می‌کند نشان‌دهنده عدم توجه به نیازهای سطح بالاتر می‌باشد. خودشیفتگی، توصیف عصری است که رشد تعلقات مادی مقیاس پیشرفت شده و مرد علیه زن، کارگر علیه کارفرما و افراد علیه جامعه در نزاع هستند. چنین فرهنگی که ثروت نسب به خرد مقام بالاتری می‌یابد و شهرت بیشتر از همیشه تحسین می‌شود و موفقیت مهم‌تر از درستی است به عنوان فرهنگ خودشیفتگه در نظر گرفته می‌شود (گراهام، ۲۰۰۳). برای یک فرد خودشیفتگه، عشق با احساسات دیگر از قبیل حرمت، احترام و تحسین و یا حتی توجه مطلق قابل معاوضه است. فرد خودشیفتگه، از نیازها چشم-

¹. Juhn². Laber³. Lowen,A.

پوشی می‌کند زیرا بسیاری از آنها با تصویری که او از خود به عنوان دانای کل و قادر مطلق دارد در تعارض است (وکنین، ۲۰۰۳).

اختلالهای شخصیت دهها سال است که برای بررسی روانشناسی، منبع جالبی فراهم آورده‌اند زیرا که آنها ثبات و استحکام چنان نیرومندی به شخصیت و رفتار می‌بخشند که در طول زمان و مکان ادامه می‌یابند. اختلالهای شخصیت اساساً اختلال‌های صفات هستند، اختلال‌هایی که در گرایش فرد به درک پاسخدهی به محیط به شیوه‌های ناسازگارانه انعکاس می‌یابند (روزنگان و همکاران، ۱۳۸۲).

از سوی دیگر، عزت نفس^۱ عبارت است از قضاوت و نگرشی که شخص به طور مداوم و پیوسته از ارزشهای خودش انجام می‌دهد و معمولاً حفظ می‌کند. به اعتقاد کوپر، آغاز این نگرش معمولاً از دوران کودکی است و تحت تاثیر فرهنگ، جامعه و خانواده تقویت می‌شود. این احساس به ما توانایی می‌دهد که خود را علی‌رغم اشتباها و شکست‌هاییمان با اهمیت بدانیم و مورد قبول و تأیید قرار دهیم (تالانه و همکاران، ۱۳۹۲)

برخی بیماری‌های روانی همچون، افسردگی و اضطراب معمولاً با پایین بودن عزت نفس در فرد همراه است. افراد بهنجار خود و زندگی خود را دوست دارند و هرگز کاری نمی‌کنند که مورد بی احترامی و نفرت دیگران واقع شوند، یا شخصیت خود را به خطر اندازند. فرد با عزت نفس بالا خودش را خوب، توانا و با ارزش می‌داند اما افراد با عزت نفس پایین خود را بد، بی ارزش و بی فایده در نظر می‌گیرند. از طریق ورزش، با داشتن یک تصویر مثبت از بدنمان و توسعه مهارت‌ها و توانایی‌های جسمانی‌مان، می‌توانیم عزت نفس خود را بالابریم. عزت نفس با مقدار ارزش و شایستگی که ما به خودمان نسبت می‌دهیم تعریف می‌شود (اسمیت، ۲۰۱۰).

می‌توان نحوه شکل‌گیری عزت نفس را از طریق تفکر در مورد خود ادراک شده و خود ایده‌آل^۲ مورد آزمایش قرار داد. خود ادراک شده همان خودپنداره^۳ است یعنی یک دیدگاه عینی درباره مهارت‌ها^۴، صفات^۵ و ویژگی‌هایی که در یک فرد وجود دارد یا فرد فاقد آن‌هاست. خود ایده‌آل عبارت است از تصویری که هرفرد دوست دارد از خود داشته باشد که پنداری پوج و بی معنا نیست، بلکه یک تمایل صادقانه برای داشتن نگرش‌ها و استادهای خاص است. زمانی که خود ادراک شده و خود ایده‌آل با هم همتراز شوند، فرد از عزت نفس بالایی برخوردار خواهد بود و فاصله بین خود ادراک شده و خود ایده‌آل عاملی است که مشکلات مربوط به عزت نفس را به وجود می‌آورد (مروک، ۱۹۹۹).

دونوان و همکاران (۲۰۰۲)، چارچوب‌های مختلف علوم رفتاری را برای شناسایی شش ورودی عمدی به نگرش و نیات ورزشکار در مصرف مکمل (مواد افزایش‌دهنده عملکرد) موردن تشخیص قراردادند. این‌ها عبارتند از؛ عوامل شخصیتی (خوشبینی/ بدبینی، هدایت درونی/ بیرونی، گرایش خطرپذیری و عزت نفس)، ارزیابی تهدید (بازداری)، ارزیابی منافع (مشوق)، اثرات گروه مرجع، اخلاق شخصی و مشروعیت.

یافته‌های تحقیق در داخل کشور نشان می‌دهند که بیشترین شیوع مصرف مکمل‌ها به ترتیب در بین ورزشکاران پرورش‌اندام (۵۶/۲۵٪)، جودو (۴۶/۳۴٪) و کشتی (۳۶/۳۶٪) بوده است، همچنین مشاهده شد که بیشترین مصرف مواد نیروزا در درجه‌ی اول در بین ورزشکاران پرورش‌اندام به صورت میانگین (۰/۹۳)، رشته جودو (۰/۹۰)، فوتبال (۰/۵۲) و کشتی‌گیران (۰/۴۸) بوده است (کارگر فرد و همکاران، ۱۳۸۸). نتایج تحقیق امین‌پور (۱۳۹۰)، نشان می‌دهد علت اصلی استفاده از مکمل‌ها و داروهای نیروزا به ترتیب داشتن اندامی زیبا (۰/۸۷)، داشتن بدنه سالم و حفظ تناسب اندام و کسب عنوان قهرمانی بود.

1. Self- esteem

2. Ideal self

3. self- concept

4. Skills

5. Trait

با توجه به مباحث و تحقیقات انجام شده، حال این پرسش برای محقق پیش می‌آید که آیا بین خودشیفتگی و عزت نفس با مصرف مکمل و در ورزشکاران مرد آماتور رشتہ پرورش اندام رابطه وجود دارد؟ تحقیقات پراکنده‌ای در سطح کشور و صرفاً در برخی از استانها در خصوص بررسی میزان شیوع مصرف مکمل‌ها بعمل آمده است. به نظر میرسد تحقیقات اندکی در حوزه ارتباط عوامل روانشناسی و شخصیتی با مصرف مکمل در داخل و خارج از کشور انجام پذیرفته است، لذا با توجه به خلاصه تحقیقاتی موجود ضرورت انجام تحقیق حاضر استنباط می‌گردد.

روش شناسی تحقیق

با توجه به اینکه پژوهش حاضر به بررسی رابطه بین خودشیفتگی و عزت نفس با مصرف مکمل در ورزشکاران مرد آماتور رشتہ-پرورش اندام خواهد پرداخت، پژوهش مذکور به لحاظ هدف کاربردی، از نظر زمان گذشته‌نگر و به لحاظ روش پژوهش و محتوا از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر، کلیه ورزشکاران پرورش اندام آماتور شهرستان کرج هستند که در باشگاه‌های پرورش اندام فعالیت دارند؛ که از این تعداد ورزشکارانی که حداقل یک سال مددام و به صورت منظم سه روز در هفته به باشگاه‌های پرورش اندام مراجعه می‌کردند را تشکیل دادند. از جامعه‌ی آماری فوق تعداد ۱۲۰ نفر به صورت نمونه در دسترس (غیرتصادفی) و داوطلبانه از ۱۶ باشگاه ورزشی انتخاب شدند و پرسشنامه‌های پژوهش در اختیار آنها قرار داده شد و بعد از گردآوری داده‌ها مورد تحلیل قرار گرفته شدند.

ابزار جمع‌آوری اطلاعات

در این تحقیق برای گردآوری اطلاعات از سه پرسشنامه که در ادامه آمده اند استفاده شده است:

مقیاس سنجش مصرف مکمل در ورزشکاران:

این پرسشنامه موارد اطلاعات شخصی که شامل؛ سن، وضعیت تأهل و سطح تحصیلات، مدت اشتغال به فعالیت ورزشی (ورزشکار) و اجد شرایط تکمیل پرسشنامه باید حداقل یک سال به فعالیت ورزشی پرورش اندام اشتغال داشته باشد) می‌باشد، اطلاعات مصرف مکمل شامل؛ میزان مصرف مکمل در طول یک سال اخیر بر حسب ماه، تعیین نوع مکمل‌های مصرفی را مورد سنجش قرار می‌دهد. قابل ذکر است از پاسخگو درخواست شده که اگر مورد دیگری غیر از موارد نام برده شده از مکمل‌ها را مورد مصرف دارد نام ببرد.

مقیاس شخصیت خودشیفتگه آمز NPI-16

آمز، روسه و اندرسون (۲۰۰۶)، نسخه فرم کوتاه شده شخصیت خودشیفتگه را اعتباریابی کردند. این پرسشنامه دارای ۱۶ جفت عبارت بوده و هدف آن سنجش ویژگی‌های شخصیت خودشیفتگه است. طیف پاسخگویی آن بدین صورت است که متشکل از جفت گویه‌هایی است که پاسخ دهنده باید یکی از آنها را انتخاب نماید. این پرسشنامه را در یک مطالعه زمینه‌یابی مقطعی، بر روی ۳۴۲ دانشجو در سال ۱۳۸۷ مورد آزمون قرار دادند. ضریب همبستگی بین نمرات پرسشنامه شخصیت خودشیفتگه-NPI-16 و مقیاس خودشیفتگی MCMII-16 میانگین ۰/۷۷ و معنی‌دار بود. ضریب پایابی بازآزمایی، ضریب همبستگی در تعیین پایابی تنصفی و ضریب الگای کرونباخ در سنجش همسانی درونی به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۷۴، ۰/۸۴ و ۰/۷۹ محاسبه شده است.

مقیاس عزت نفس روزنبرگ:

مقیاس عزت نفس روزنبرگ^۱ (۱۹۶۵)، عزت نفس کلی و ارزش شخصی را اندازه می‌گیرد. این مقیاس شامل ۱۰ عبارت کلی است که میزان رضایت از زندگی و داشتن احساس خوب در مورد خود را می‌سنجد، روزنبرگ مقیاس پذیری آن را ۰/۷۰ گزارش کرده است، همچنین همبستگی بالای با پرسشنامه ملی نیویورک و گاتمن در سنجش عزت نفس دارد، لذا روایی محتوایی آن نیز مورد تأیید است.

روش اجرا

برای مدیران باشگاه‌های ورزشی نامه‌ای تهیه گردید، که در آن اشاره شده است که هدف از جمع‌آوری اطلاعات از ورزشکاران انجام پژوهشی دانشگاهی می‌باشد؛ و استانداردهای تکمیل پرسشنامه توسط ورزشکاران مورد تاکید قرار گرفت که حتماً باید حداقل یک سال سابقه فعالیت در رشتہ پرورش‌اندام را داشته و حتی المقدور افراد منتخب سه روز در هفته در باشگاه حضور یابند. ضمناً یادآور شدیم که نیازی به ذکر نام و نام خانوادگی نمی‌باشد و افراد می‌توانند با خاطری آسوده پاسخ‌های صادقانه خود را درج نمایند. همچنین در خصوص پرسشنامه‌ها توضیح داده شده، برگ نخست اطلاعات فردی و ورزشی در خصوص مصرف مکمل می‌باشد، برگ دوم پرسشنامه‌ای در ۱۶ ردیف که مقرر است یکی از گزینه‌های هر ردیف از میان الف یا ب انتخاب گردد. برگ سوم پرسشنامه‌ای شامل ۱۰ گزینه است که می‌بایست با انتخاب بین موافق و مخالف پاسخ داده شود. به ۱۶ باشگاه ورزشی مراجعه شد و ۱۰ بسته (هر بسته شامل سه برگ) پرسشنامه در اختیار آنها قرار گرفت. این فعالیت به مدت یک هفته به طول انجامید که حاصل آن حدود ۱۲۳ پرسشنامه قابل استناد بدون نقص از مجموع ۱۶۰ پرسشنامه توزیع شده بود.

روش‌های آماری

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در این تحقیق از دو روش آمار توصیفی و استنباطی استفاده می‌شود در بخش آمار توصیفی از شاخص‌های فراوانی نظری، فراوانی، درصد فراوانی و درصد فراوانی تراکمی، شاخص‌های گرایش مرکزی نظری میانگین، شاخص‌های پراکندگی نظری انحراف معیار استفاده شده، همچنین برای تحلیل داده‌ها در حیطه آمار استنباطی، از آزمونهای کالموگروف اسمیرنوف به منظور تعیین نرمال بودن توزیع داده‌ها، از آزمون ضریب همبستگی اسپیرمن برای تعیین ارتباط بین خودشیفتگی و مصرف مکمل و همچنین ارتباط بین عزت‌نفس و مصرف مکمل استفاده می‌گردد. کلیه فرض‌ها در سطح معناداری $P \leq 0.05$ با استفاده از نرم افزار آماری SPSS 22 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته‌اند.

توزیع فراوانی مربوط به مصرف مکمل‌ها

جدول ۱ در خصوص توزیع فراوانی مصرف مکمل‌ها، حاکی از آن است که طی یکسال اخیر ۱۳ نفر هیچ نوع مکملی مصرف نکرده‌اند. بیشترین میزان مصرف مکمل، کراتین با ۳۴/۶ درصد فراوانی، گلوتامین با ۱۸/۷ درصد فراوانی و پروتئین وی و ترکیبات آن با ۱۶/۸ درصد فراوانی بوده‌است. همچنین مکمل‌های کربوهیدراتی رتبه چهارم را به خود اختصاص داده‌اند.

¹. Rozenberg

جدول ۱: توزیع فراوانی مربوط به مصرف مکمل

درصد فراوانی تراکمی	درصد فراوانی	فراوانی	مکمل ها
۱۶/۸	۱۶/۸	۱۸	پروتئین وی و ترکیبات آن ۱
۲۳/۴	۶/۵	۷	پروتئین تخم مرغ ۲
۳۴/۶	۱۱/۲	۱۲	مکمل های کربوهیدراتی ۳
۶۹/۲	۳۴/۶	۳۷	کراتین ۴
۷۸/۹	۱۸/۷	۲۰	گلوتامین ۵
۸۸/۸	۹	۱	زینک پلاس ویتامین C ۶
۹۳/۵	۴/۷	۵	پروتئین کازئین ۷
۹۵/۳	۱/۹	۲	آمینو اسید ۸
۹۹/۱	۳/۷	۴	B کمپلکس و گروه ۹
۱۰۰	۰/۹	۱	مولتی ویتامین کامل ۱۰
۱۰۰	۰	۰	پروتئین سویا ۱۱
	۱۰۰	۱۰۷	مجموع

فرضیه پژوهش:

رابطه بین خودشیفتگی و عزت نفس با مصرف مکمل در ورزشکاران مرد آماتور رشته پرورش اندام

برای آزمون این فرضیه از آزمون همبستگی استفاده شد

جدول ۲. ماتریس همبستگی مربوط به رابطه بین خودشیفتگی و عزت نفس با مصرف مکمل در ورزشکاران مرد آماتور رشته پرورش اندام

سطح معنی داری	ضریب همبستگی اسپیرمن (r)	متغیرهای پیش بین	متغیر ملاک
۰/۴۳۶	۰/۰۷۲	خود شیفتگی	
۰/۸۴۷	-۰/۰۱۸	عزت نفس	صرف مکمل

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد، بین خودشیفتگی و مصرف مکمل در ورزشکاران مرد آماتور رشته پرورش اندام رابطه معنی‌داری وجود ندارد. نتایج آزمون اسپیرمن نشان می‌دهد که $p=0.436$ (طبق جدول فوق) با توجه به اینکه بزرگتر از آلفای 0.05 می‌باشد نتیجه می‌گیریم که فرضیه صفر مبنی بر عدم وجود رابطه معنی‌دار بین متغیرها در سطح معنی‌داری 0.05 تائید و فرضیه خلاف آن رد می‌باشد؛ بنابراین بین خودشیفتگی و مصرف مکمل در ورزشکاران مرد آماتور رشته پرورش اندام رابطه معنی‌داری وجود ندارد.

همچنین نتایج نشان داده است، بین عزت نفس و مصرف مکمل در ورزشکاران مرد آماتور رشته پرورش اندام رابطه معنی‌داری وجود ندارد. نتایج آزمون اسپیرمن نشان می‌دهد که $p=0.847$ (طبق جدول فوق) با توجه به اینکه بزرگتر از آلفای 0.05 می‌باشد نتیجه می‌گیریم که فرضیه صفر مبنی بر عدم وجود رابطه معنی‌دار بین متغیرها در سطح معنی‌داری 0.05 تائید و فرضیه خلاف آن رد می‌باشد؛ بنابراین بین عزت نفس و مصرف مکمل در ورزشکاران مرد آماتور رشته پرورش اندام رابطه معنی‌داری وجود ندارد.

بنابراین نتایج ضریب همبستگی اسپیرمن نشان داد که بین خودشیفتگی و عزت نفس و مصرف مکمل رابطه معنی‌داری وجود ندارد.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه بین خودشیفتگی و عزت نفس با مصرف مکمل در ورزشکاران مرد آماتور رشته پرورش اندام بود. در مجموع نتایج نشان داد هیچکدام از متغیرهای پژوهش رابطه معنی‌دار با هم ندارند. کلیه سنجش‌ها در سطح آلفای 0.05 انجام پذیرفته و نتایج آزمون اسپیرمن نشان می‌دهد در تمام موارد P بزرگتر از آلفای تعیین شده بود؛ بنابراین نتیجه می‌گیریم که فرضیه صفر مبنی بر عدم وجود رابطه معنی‌دار بین متغیرهای خودشیفتگی و عزت نفس با مصرف مکمل و در سطح معنی‌داری 0.05 تائید و فرضیه خلاف که فرضیه پژوهشگر است رد می‌باشد. متأسفانه تحقیقات اندکی در حوزه ارتباط عوامل روانشناختی با مصرف مکمل در سطح جهانی انجام پذیرفته است، لذا ارتباط فاکتورهایی همانند خودشیفتگی و عزت نفس با مصرف مکمل فاقد منابع غنی می‌باشد. در ادامه سعی شده تا فاکتورهایی که با توجه به مباحث نظری ارائه شده، می‌توانند مرتبط با متغیرهای مستقل (خودشیفتگی و عزت نفس) تحقیق حاضر باشند در بحث و تبیین نتایج فرضیه‌ها مورد استفاده قرار گیرد. نتایج آزمون اسپیرمن نشان می‌دهد که بین خودشیفتگی و مصرف مکمل در ورزشکاران مرد آماتور رشته پرورش اندام رابطه معنی‌داری وجود ندارد. نتایج تحقیق حاضر در بعد مصرف مکمل نشان می‌دهد که 89 درصد از ورزشکاران از مکمل‌ها استفاده نموده‌اند که این موضوع با نتایج تحقیقات اس‌ال‌اس (2001 ، 2007)، نیبورز و سوبال (2007)، ارنبرگ و روزن (2009)، کارگرفد و همکاران (1388)، امین‌پور (1390)، شوشتاری‌زاده و همکاران (1390)، رشیدلمیر و همکاران (1393)، در خصوص شیوع مصرف مکمل در ورزشکاران پرورش اندام همسو می‌باشد. همچنین، از نظر مطلوبیت، شایع‌ترین مکمل‌های مصرفی کراتین، گلوتامین و پروتئین بودند که بیشترین نقش را در عضله‌سازی دارند. در خصوص مطلوبیت مکمل‌ها نیز نتایج یکسانی را با تحقیقات گذشته شاهد می‌باشیم.

همانطور که در مبحث خودشیفتگی عنوان شد، امروزه مردم بیش از حد درگیر تصویرهای خود شده‌اند و به بدن خود توجه زیادی نشان می‌دهند. البته این امر تا آنجا که به ملاحظات مربوط به بهداشت، سلامت و بهزیستی مربوط می‌شوند نشانه رشد فرهنگی نسبت به گذشته است؛ اما توجه غالب مردم به بدن به این منظور انجام نمی‌شود و ریشه در خودشیفتگی دارد (باقری، 1387).

همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد بین عزت‌نفس و مصرف مکمل در ورزشکاران مرد آماتور رشته پرورش اندام رابطه معنی‌داری وجود ندارد. در حقیقت، تصویربدنی^۱ و عزت‌نفس به عنوان جنبه‌های بسیار مهم خودپنداره^۲ بررسی می‌شوند (رابینسون^۳، ۲۰۰۳). خودپنداره نظام پویایی است که با اعتقادات، ارزش‌ها، رغبت‌ها، استعدادها و توانایی‌های فرد ارتباط دارد. این عوامل از تعیین کننده‌های مسیر زندگی فرد هستند. خودپنداره ارزیابی کلی فرد از خودش است. این ارزیابی ممکن است مثبت یا منفی باشد (رقیبی، میانخانی، ۱۳۹۰). امروزه پرورش اندام به یکی از رشته‌های ورزشی پرطرفدار در میان جوانان و حتی میانسالان تبدیل شده است. آنیsson و مولر (۲۰۰۳) تاثیر تمرينات ورزشی را بر خودپنداره بررسی کردند. نتایج تحقیقات نشان داد که اجرای برنامه سه ماهه پرورش اندام به یکی از رشته‌های ورزشی پرطرفدار در پسران و دختران شده است. همچنین پیکیت و همکاران (۲۰۰۵) مشاهده کردند که ورزشکاران پرورش اندام رقابتی و غیر رقابتی با تاکید بر ابعاد روانی و اجتماعی نسبت به گروه کنترل، ارزیابی مثبت‌تری از ظاهر بدنش خود نشان دادند و رضایت بیشتری از وضعیت بالاتنه خود داشتند.

با توجه به اینکه ورزشکاران تحقیق حاضر مدت اشتغالشان به فعالیت ورزشی پرورش اندام از یک تا ۲۰ سال بوده و میانگین آن برای نمونه ۱۲۰ نفره از ورزشکاران ۵ سال برآورد شده است. نقش فعالیت ورزشی در ارتقاء عزت‌نفس و داشتن احساس مطلوب از تصویر بدنه قابل استنباط بوده و با تحقیقات گذشته همسو می‌باشد. البته اگر آزمودنی‌ها با گروه‌های غیرورزشکاری که مکمل استفاده می‌نمایند قیاس می‌شوند، طبعاً اکنون نتایج با اطمینان بیشتری مورد قضاوت قرار می‌گرفتند. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر، عدم تمايل برخی از مدیران باشگاه‌های ورزشی در مشارکت اعضاء‌شان جهت تکمیل پرسشنامه‌ها، به نظر می‌رسید برخی از ایشان ترس از مشارکت در این تحقیق داشتند. این احتمال وجود دارد که مدیران باشگاه‌ها به عنوان پل ارتباطی بین ما و اعضای باشگاه، کیفیت پاسخگویی به پرسشنامه‌های مصرف مکمل را تحت تاثیر قرار داده‌اند. همچنین، عدم تمايل برخی از ورزشکاران به تکمیل پرسشنامه، قابل ذکر است که کیفیت پایین برخی از پرسشنامه‌های تکمیل شده، گواه این موضوع بود که مجبور به ابطال پرسشنامه‌های ناقص شدیم؛ و اینکه مجبور به استفاده از پرسشنامه‌های کوتاه بودیم تا در حوصله آزمودنی‌ها باشد، به فرض پرسشنامه NPI40 سنجش قوی تری در خودشیفتگی می‌توانست انجام دهد که پرسشنامه NPI16 جایگزین شد، یا پرسشنامه عزت‌نفس کوپراسمیت ابعاد وسیع تری را در عزت‌نفس می‌توانست مورد بررسی قرار دهد اما پرسشنامه عزت‌نفس روزنبرگ بکار گرفته شد. لذا پیشنهاد می‌گردد، در نظر گرفتن متغیرهای کنترل نظیر سن، سابقه ورزشی، موجب دقت در نتایج به دست آمده خواهد شد؛ و همچنین پژوهش حاضر در جامعه آماری مردان انجام پذیرفته، پیشنهاد می‌شود برای زنان نیز انجام پذیرد. در تحقیقات آتی همبستگی و ارتباط بین خودپنداره و تصویر بدنه با مصرف مکمل در ورزشکاران پرورش اندام مورد سنجش قرار گیرد.

منابع

۱. امامی، م. (۱۳۷۶)، اثرات عزت‌نفس بر عملکرد دانش‌آموزان دختر و پسر سال سوم دبیرستان. مجله روانشناسی، سال اول، شماره ۲.
۲. امین‌پور، موسی الرضا (۱۳۹۰). بررسی شیوع مواد نیروزا، نگرش و گرایش به این مواد در ورزشکاران پرورش اندام شهرستان بجنورد.
۳. براندن، ناتانیل (۱۳۸۸)، روانشناسی عزت‌نفس، ترجمه مهدی قراجه داغی، تهران، انتشارات نخستین.
۴. بشارت، محمدعلی، خدابخش، محمدرضا، فراهانی، حجت‌الله، رضازاده، سید محمدرضا، نقش واسطه‌ای خودشیفتگی در رابطه بین همدلی و کیفیت روابط بین شخصی، فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، (۱۷)، بهار (۱۳۹۰) صص ۷-۲۳.

1. Body image

2. Self- Concept

3. Robinson

۵. بیژه، ناهید، بررسی شیوع استفاده از مکملها در بین جودوکاران قهرمان سراسر کشور. ۱۳۸۴.
۶. پیوسته‌گر، مهرانگیز، یزدی، منور، مختاری، لیلا، رابطه خودشیفتگی و عزت نفس با پرخاشگری و مقایسه تحولی آن در دختران نوجوان (۱۳۸۸).
۷. تالانه، یوسف، محمدآلق، قربان، وحدانی، محسن، ارتباط انگیزه ورزشی و عزت نفس در بین دانش آموزان شرکت کننده در آزمون علمی رشته تربیت بدنی منطقه شمال غرب کشور، فصلنامه علوم ورزش، ۱۳۹۲، پنجم، دوازدهم، ص ۱۴۶.
۸. حسینی کاخک، ع. بررسی میزان شیوع استفاده از مواد کمکی و نیروزا در ورزشکاران نخبه پرورش اندام باشگاههای شهر تهران و مشهد. پایان‌نامه دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تربیت معلم تهران؛ ۱۳۸۰.
۹. حلب چی، فرزین، ۱۳۸۰، دوپینگ؛ سوء مصرف دارو در ورزشکاران، تهران، انتشارات صورخاکیان.
۱۰. حلب چی، فرزین، ۱۳۸۶، دوپینگ در ورزشکاران، مرکز تحقیقات پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران. دوره دهم، شماره اول.
۱۱. دهباشی، محسن، رشیدلمیر، امیر (۱۳۹۴)، فارماکولوژی دوپینگ، تهران: انتشارات علوم ورزشی.
۱۲. روزنهان، دیویدال، سلیگمن، مارتین ای.پی، ۱۳۸۲، روان‌شناسی نابهنجاری آسیب‌شناسی روانی، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران: نشر ارسپاران، جلد دوم.
۱۳. شاملو، سعید (۱۳۷۸)، بهداشت روانی، تهران: انتشارات رشد.
۱۴. شفیع‌آبادی، عبدالله. ناصری، غلامرضا (۱۳۷۸)، نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، تهران، مرکز نشر دانشگاهی.
۱۵. شیهان، ایلین (۱۳۸۳)، عزت نفس، ترجمه مهدی گنجی، تهران، انتشارات ویرایش.
۱۶. صفاری‌نیا، مجید، شفاقی، فرهاد، ملکی، بهرام، بررسی مقدماتی ویژگیهای روان‌سنجدی پرسشنامه شخصیت خودشیفتگی، ۱۳۹۱.
۱۷. علیزاده، لیلا، حسینی، فاطمه‌سادات. محمدزاده، حسن. (۱۳۹۴)، ارتباط خودشیفتگی و ادراک بدنی در مردان بدن‌ساز. پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۱۲، بهار و تابستان (۱۳۹۴) صص ۷۵-۸۲.
۱۸. فرح‌بیجاری، اعظم. پیوسته‌گر، مهرانگیز. ظریف جلالی، زهرا. مقایسه ابعاد خودپنداره و سازگاری در افراد خودشیفتگی سازگار و ناسازگار، فصلنامه مطالعات روان‌شناختی، ۳۶، زمستان (۱۳۹۲). صص ۹۹-۱۲۸.
۱۹. کارگرفرد، مهدی، کاشی، علی، کریم زادگان، احمدرضا، غیاث، مجید، مصرف استروئیدهای آنابولیک- آندروژنیک در دانشجویان مردانشگاه اصفهان؛ شیوع و آگاهی از عوارض جانبی آن، فصلنامه اصول بهداشت روانی، ۱۳۸۵، ش ۳۱، ص ۷۴.
۲۰. کاندا، زیوا (۱۹۹۹)، شناخت اجتماعی «چگونه خود، دیگران و جهان را درک کنیم؟»، ترجمه حسین کاویانی، تهران، پژوهشکده علوم شناختی.
۲۱. گنجی، حمزه. ثابت، مهرداد (۱۳۸۹)، روان‌سنجدی، تهران: انتشارات سوالان.
۲۲. گیگو، ایزیو. لانفرانکو، فابیو. استراسبورگر، کریستین (۱۳۹۴)، استفاده و سوءاستفاده از هورمون توسط ورزشکاران، مترجمان، امین‌الله دشتیان، صادق چراغ بیرجندی، هادی باشفاعت، الهام قاسمی، تهران: انتشارات علوم ورزشی.
۲۳. لون، الکساندر (۲۰۰۸)، خودشیفتگی فردی؛ خودشیفتگی اجتماعی، مترجم اکبر باقری، تهران: انتشارات بازتاب.
۲۴. محمدزاده، علی (۱۳۸۸). اعتبارسنجی پرسشنامه شخصیت خودشیفتگی (NPI)، مجله اصول بهداشت روانی، ۴، ۲۷۶-۲۸۱.
۲۵. محمدی، نورالله، سجادی‌نژاد، مرضیه، رابطه نگرانی از تصویر بدنی، ترس از ارزیابی منفی و عزت نفس با اضطراب اجتماعی، ۱۳۸۶.
۲۶. منصور، محمود (۱۳۷۱)، احساس کهتری، تهران، انتشارات دانشگاه تهران.

۲۷. منوچهری، جاسم. تجاری، فرشاد (۱۳۹۳)، مبانی روانی دوپینگ در ورزش، تهران: انتشارات حتمی.
۲۸. یاوری، یوسف، مقایسه خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر، بین ورزشکاران پرورش اندام حرفة‌ای و مبتدی، ۱۳۹۲.
29. Alaranta, A., H. Alaranta, J. Holmila, P. Palmu, K. Pietila, and I. Helenius. Self-reported attitudes of elite athletes towards doping:differences between types of sport. International Journal of Sports Medicine, 2006.
30. Anshel, M. H. A survey of elite athletes on the perceived causes of using banned drugs in sport. Journal of Sports Behavioral.
31. Anshel, M. H. Cognitive behavioral strategies for combating drug abuse in sport: implications for coaches and sport psychology consultants. The sport psychologist.
32. Breivik, Hannstand and Loland, (2009) Attitudes towards use of performance-enhancing substances and body modification techniques . A comparison between elite athletes and the general population, Sport in Society.
33. CANADIAN CENTRE FOR ETHICS IN SPORT (2002).Canadian Policy on Doping in Sport, Gloucester, CCES,42p.
34. Cohen, J. , R.Collinis, Darkes, and D.Gwartney (2007), A League of their Own: Demographics, Motivzations and Patterns of Use of,1955, male Adult Non-medical Anabolic Steroid Users in the United States. Journal of the International Society of sports Nutrition.12(2007)4.
35. COMMITTEE ON DOPING PROVINCIAL TABLE OF SPORT IN UNIFORM(1989). Use by athletes of substances and illegal means, alleged ergogenic or unfair: current situation and recommendations in Quebec, Department of Recreation, Hunting and Fishing, 40.p.
36. Donovan RJ,Egger G, Kapernick V, Mendoza J, (2002) A conceptual framework for achieving performance enhancing drug compliance in sport.
37. Doping-IOC strips Uzbek wrestler of Olympic bronze .Reuters . 2012-11-07.Retrieved 2012-11-07.
38. DrugScope, (2006) New DrugScope Survey Reveals Scale of Mainstream Steroid Misuse . 2006.
39. Ehrnborg and Rosen (2009), The psychology behind doping in sport Growth Hormone &IGF Research 19 (2009) 285-287.
40. Ehrnborg and Rosen, (2009) The psychology behind doping in sport,Growth Hormone & IGF Research. (2009).
41. International Olympic Committee Medical Commission, (1999) Olympic Movement Anti-Doping Code. Lausanne:IOC. 1999.
42. Lippi, G. Franchini, M &, Guidi< G.c. (2007). Tour de chaos. British Journal of Sports Medicine. 2007.
43. Loland,N.W, (1999) Body Image and physical Activity. Oslo: The Norwegian University of sport and physical Education. 1999.
44. Manouchehri J. Tojari F. (2013), Examining the conceptual Model: Relationship Between Sport Orientation, Doping Attitude and Doping Behavior in Iranian Elite Martial Artists, European Journal of Experimental Biology, 2013.
45. Petroczi A, (2002) Exploring the doping dilemma in elite sport:Can athletes attitudes be responsible for doping? Published Doctor of philosophy dissertation,University of Northern Colorado, USA.
46. Petroczi and Aidman, (2009) Measuring explicit attitude as an indicator of athletes engagement in doping: review of the psychometric properties of the performance enhancement attitude scale. Psychology of sport and Exercise 390,10,e396.

47. Sault,N, (1994) Many Mirrors: Body Image and Social Relations .piscatawya,NJ:Rutgers University Press 1994,Savulescu,J.,and N .Boston, (2008) Enhancement of Human Beings .Oxford: University press,,
48. WADA (2012),the 2012 prohibited list of substances. <http://www.wada-ama.org/documents/World-Anti-doping-program/WADP-prohibited-list/2012/WADA-prohibited-list-2012-EN.pdf>.

The Relationship between Narcissism and Self-Esteem and with Using Supplements in Amateur Athletes in Bodybuilding

Elena Askarizadeh ¹, Mohiaddin Bahari ², Tahereh Ranjbari Pour ³

1. Master of Sports Psychology, Islamic Azad University, of Karaj

2. Assistant Professor, PhD in Physical Education and Sport Sciences, Motor Behavior Orientation, Islamic Azad University of Karaj

3. Assistant Professor, PhD in Health Psychology, Islamic Azad University of Karaj

Abstract

One of the major problems facing today sport is using supplements by athletes. This results in a reverse and unfavorable relationship between sports performance and health. This study aimed to determine the relationship between narcissism and self-esteem in male amateur athletes using supplements in bodybuilding sport. This study was done with applied purpose using field method and correlation analysis was also performed. The statistical population consisted of all amateur bodybuilders in the city of Karaj who were active in fitness clubs. Of this population, 120 volunteer athletes were selected as non-random sample (available) from 16 fitness clubs. Measuring instruments in this study were questionnaire of athlete's personal information such as age, education and the duration and type of the used supplement and duration of exercise. To measure narcissism and self-esteem, Ames' NPI16 questionnaire and Rosenberg's self-esteem questionnaire were used, respectively. The obtained results for Spearman correlation coefficient showed that there is no significant relationship between narcissism and self-esteem with using supplements.

Keywords: Narcissism, Self-Esteem, Supplements, Amateur Athletes, Bodybuilding
