

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## تعهدنامه‌ی اصالت اثر و رعایت حقوق دانشگاه

تمامی حقوق مادّی و معنوی مترتب بر نتایج، ابتکارات، اختراعات و نوآوری‌های ناشی از انجام این پژوهش، متعلق به **دانشگاه محقق اردبیلی** می‌باشد. نقل مطلب از این اثر، با رعایت مقرّرات مربوطه و با ذکر نام دانشگاه محقق اردبیلی، نام استاد راهنما و دانشجو بلامانع است.

اینجانب حمیده اژدری دانش‌آموخته‌ی مقطع کارشناسی ارشد رشته‌ی روان‌شناسی گرایش عمومی دانشکده‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه محقق اردبیلی به شماره‌ی دانشجویی ۹۰۱۱۱۵۳۱۰۱ که در تاریخ...../...../۱۳۹۲ از پایان‌نامه‌ی تحصیلی خود تحت عنوان **بررسی ارتباط بین ویژگیهای شخصیتی، توده بدن، تصویر بدن با انگیزه به ورزش** دفاع نموده‌ام، متعهد می‌شوم که:

۱) این پایان‌نامه را قبلاً برای دریافت هیچ‌گونه مدرک تحصیلی یا به عنوان هرگونه فعالیت پژوهشی در سایر دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزشی و پژوهشی داخل و خارج از کشور ارائه ننموده‌ام.

۲) مسؤلیت صحّت و سقم تمامی مندرجات پایان‌نامه‌ی تحصیلی خود را بر عهده می‌گیرم.

۳) این پایان‌نامه، حاصل پژوهش انجام شده توسط اینجانب می‌باشد.

۴) در مواردی که از دستاوردهای علمی و پژوهشی دیگران استفاده نموده‌ام، مطابق ضوابط و مقرّرات مربوطه و با رعایت اصل امانتداری علمی، نام منبع مورد استفاده و سایر مشخصات آن را در متن و فهرست منابع و مأخذ ذکر نموده‌ام.

۵) چنانچه بعد از فراغت از تحصیل، قصد استفاده یا هرگونه بهره‌برداری اعم از نشر کتاب، ثبت اختراع و ... از این پایان‌نامه را داشته باشم، از حوزه‌ی معاونت پژوهشی و فنّآوری دانشگاه محقق اردبیلی، مجوزهای لازم را اخذ نمایم.

۶) در صورت ارائه‌ی مقاله‌ی مستخرج از این پایان‌نامه در همایش‌ها، کنفرانس‌ها، سمینارها، گردهمایی‌ها و انواع مجلات، نام دانشگاه محقق اردبیلی را در کنار نام نویسندگان (دانشجو و اساتید راهنما و مشاور) ذکر نمایم.

۷) چنانچه در هر مقطع زمانی، خلاف موارد فوق ثابت شود، عواقب ناشی از آن (منجمله ابطال مدرک تحصیلی، طرح شکایت توسط دانشگاه و ...) را می‌پذیرم و دانشگاه محقق اردبیلی را مجاز می‌دانم با اینجانب مطابق ضوابط و مقرّرات مربوطه رفتار نماید.

نام و نام خانوادگی دانشجو: حمیده اژدری

امضا

تاریخ



دانشکده‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی  
گروه آموزشی روان‌شناسی

پایان‌نامه برای دریافت درجه‌ی کارشناسی ارشد  
در رشته‌ی روان‌شناسی گرایش عمومی

### **عنوان:**

**بررسی ارتباط بین ویژگیهای شخصیتی، توده بدن، تصویر بدن با انگیزه به ورزش**

**استاد راهنما:**

دکتر اوشا برهمند

**استاد مشاور:**

دکتر نیلوفر میکائیلی

**پژوهشگر:**

حمیده اژدری

تابستان ۱۳۹۲



دانشکده‌ی علوم تربیتی و روانشناسی  
گروه آموزشی روان شناسی

پایان نامه برای دریافت درجه‌ی کارشناسی ارشد  
در رشته‌ی روان شناسی گرایش عمومی

### عنوان:

**بررسی ارتباط بین ویژگیهای شخصیتی، توده بدن، تصویر بدن با انگیزه به ورزش**

پژوهشگر:

حمیده اژدری

ارزیابی و تصویب شده‌ی کمیته‌ی داوران پایان نامه با درجه‌ی .....

نام و نام خانوادگی	مرتبه‌ی علمی	سمت	امضاء
دکتر اوشا برهمند	دانشیار	استاد راهنما و رییس کمیته‌ی داوران	
دکتر نیلوفر میکائیلی	استادیار	استاد مشاور	
دکتر نادر حاجلو	استادیار	داور	

تابستان ۱۳۹۲

تقدیم با بوسه بر دستان پدر و مادرم

تقدیم به همسر مهربانم:

که همواره در طول تحصیل متحمل زحماتم بوده و تکیه گاه من در مواجهه با مشکلات، و وجودش مایه دلگرمی من می باشد.

## تقدیر و تشکر

شکر و سپاس خدا را که بزرگ ترین امید و یاور در لحظه لحظه زندگیست.

و با تقدیر و تشکر شایسته از استاد راهنمای بزرگوار، سرکار خانم دکتر اوشا برهمند و استاد مشاور سرکار خانم دکتر نیلوفر میکاییلی که در تمام مراحل پژوهش با رهنمودهای ارزشمند و راهگشایشان مرا یاری نمودند.

نام خانوادگی دانشجو: اژدری	نام: حمیده
عنوان پایان‌نامه: بررسی ارتباط بین ویژگیهای شخصیتی، توده بدن، تصوی بدن با انگیزه به ورزش.	
استاد راهنما: دکتر اوشا برهمند استاد مشاور: دکتر نیلوفر میکائیلی	
مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد	رشته: روان شناسی
گرایش: عمومی	دانشگاه: محقق اردبیلی
دانشکده: علوم تربیتی و روان شناسی	تاریخ دفاع: تعداد صفحات: ۱۴۴
<p><b>چکیده:</b></p> <p>ورزش و مدیریت وزن اجزای ترکیب دهنده مهم یک زندگی سالم هستند. هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه بین ویژگیهای شخصیتی، توده بدن و تصویر بدن با انگیزه به ورزش در میان افراد است. پژوهش از نوع همبستگی توصیفی است. جامعه آماری شامل کلیه افراد بین ۲۰-۴۵ ساله است که در باشگاه های ورزشی پارس آباد به ورزش ایروبیک و بدن سازی می پردازند. نمونه حاضر شامل ۵۰ زن و ۵۰ مرد است که در باشگاه ها به ورزش می پردازند. به طور تصادفی دو باشگاه مردانه و دو باشگاه زنانه انتخاب شد و بعد به طور تصادفی ساده نمونه گیری افراد انجام شد. ابزار به کار گرفته شده در پژوهش حاضر عبارت است از پرسشنامه شخصیت هگزاگو، پرسشنامه تصویر بدنی کش، پرسشنامه دلیل به ورزش و فرمول شاخص توده بدنی، برای تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی و آنوا و رگرسیون استفاده شده است. نتایج پژوهش نشان داد که ویژگی های شخصیت، توده بدنی، و تصویر بدنی در میزان انگیزه به ورزش در افراد تاثیر دارد.</p>	
کلید واژه‌ها: انگیزه به ورزش، ویژگیهای شخصیت، توده ی بدنی، تصویر بدنی	

فصل اول: کلیات پژوهش

۱-۱- مقدمه	۲
۲-۱- بیان مساله	۳
۳-۱- اهمیت و ضرورت انجام پژوهش:	۵
۴-۱- سوالات پژوهش:	۷
۵-۱- فرضیه های پژوهش:	۷
۶-۱- اهداف پژوهش	۸
۷-۱- تعریف نظری و عملیاتی متغیرها:	۸

فصل دوم: مبانی نظری و پژوهش

۱-۲- ورزش	۱۳
۱-۱-۲- نقش و اهمیت ورزش:	۱۳
۲-۱-۲- انگیزه ی زنان و مردان برای ورزش:	۱۸
۳-۱-۲- تاثیرات مثبت ورزش در دوره های مختلف زندگی زنان:	۱۹
۱-۳-۱-۲- تاثیرات مثبت ورزش در دوران قاعدگی:	۱۹
۲-۳-۱-۲- فواید ورزش در دوران حاملگی:	۱۹
۲-۲- ویژگیهای شخصیت	۲۰
۱-۲-۲- مبانی نظری شخصیت:	۲۰
۲-۲-۲- تغییرپذیری شخصیت:	۲۱
۳-۲-۲- عوامل موثر در شخصیت:	۲۱
۴-۲-۲- طبقه بندی افراد در تیپ های شخصیتی	۲۴
۱-۴-۲-۲- تیپ شخصیتی A	۲۴
۲-۴-۲-۲- تیپ شخصیتی B	۲۵
۳-۴-۲-۲- تیپ شخصیت نوع C	۲۵
۴-۴-۲-۲- تیپ شخصیتی D	۲۵
۵-۴-۲-۲- شخصیت اقتدار طلب نوع F	۲۶



- ۲۶ ..... ۵-۲-۲ نظریه پنج عاملی .....
- ۲۸ ..... ۶-۲-۲ نظریه ۶ عاملی شخصیت.....
- ۲۹ ..... ۱-۶-۲-۲ - صداقت- تواضع و مقیاس های آن .....
- ۳۰ ..... ۲-۶-۲-۲ - تهییج پذیری و مقیاس های آن .....
- ۳۱ ..... ۳-۶-۲-۲ - برون گرایی و مقیاس های آن .....
- ۳۲ ..... ۴-۶-۲-۲ - توافق پذیری و مقیاس های آن.....
- ۳۳ ..... ۵-۶-۲-۲ - با وجدان بودن و مقیاس های آن.....
- ۳۴ ..... ۶-۶-۲-۲ - گشودگی به تجربه و مقیاس های آن.....
- ۳۵ ..... ۷-۲-۲ - مطالعات مربوط به ویژگیهای شخصیتی : .....
- ۳۶ ..... ۳-۲ - توده ی بدنی.....
- ۳۶ ..... ۱-۳-۲ - انواع چاقی : .....
- ۳۷ ..... ۲-۳-۲ - علل چاقی:.....
- ۳۸ ..... ۳-۳-۲ - نظریه هایی برای علت چاقی:.....
- ۳۸ ..... ۱-۳-۳-۲ - نظریه آمادگی ژنتیکی:.....
- ۳۸ ..... ۲-۳-۳-۲ - نظریه برقراری:.....
- ۳۸ ..... ۳-۳-۳-۲ - نظریه تولید ناقص حرارت:.....
- ۳۸ ..... ۴-۳-۲ - عوامل روانی : .....
- ۳۹ ..... ۵-۳-۲ - عوارض چاقی:.....
- ۳۹ ..... ۶-۳-۲ - درمان چاقی:.....
- ۴۰ ..... ۱-۶-۳-۲ - درمان دارویی:.....
- ۴۰ ..... ۲-۶-۳-۲ - استفاده از وسایل و شیوه های مخصوص:.....
- ۴۱ ..... ۳-۶-۳-۲ - درمانهای جراحی:.....
- ۴۱ ..... ۴-۶-۳-۲ - رژیم درمانی:.....
- ۴۲ ..... ۷-۳-۲ - مطالعات مربوط به چاقی و ورزش:.....
- ۴۲ ..... ۴-۲ - تصویر بدنی.....
- ۴۴ ..... ۱-۴-۲ - چگونگی ایجاد تصویر بدن.....
- ۴۵ ..... ۲-۴-۲ - تصویر بدنی منفی.....
- ۴۶ ..... ۳-۴-۲ - تفاوت های جنسیتی و تصویر بدن.....
- ۴۷ ..... ۴-۴-۲ - نظریه های اختلال تصویر بدن.....

۴۷	..... ۱-۴-۴-۲- جنبه های بیرونی اختلال
۴۷	..... ۲-۴-۴-۲- عوامل رشدی
۴۸	..... ۵-۴-۴-۲- نظریه شکست انطباقی
۴۹	..... ۶-۴-۴-۲- نظریه ساخته های ادراکی
۴۹	..... ۶-۴-۲- مطالعاتی در رابطه با تصویر بدنی:
۴۹	..... ۵-۲- ۱- رابطه ی ویژگیهای شخصیتی وانگیزه به ورزش
۵۷	..... ۲-۵-۲- پیشینه ی رابطه ی بین ویژگیهای شخصیتی وانگیزه به ورزش
۵۸	..... ۱-۶-۲- توده ی بدنی بانگیزه به ورزش
۶۲	..... ۲-۶-۲- پیشینه رابطه ی توده ی بدنی بانگیزه به ورزش
۶۳	..... ۱-۷-۲- تصویر بدن با انگیزه به ورزش
۷۲	..... ۲-۷-۲- پیشینه رابطه ی تصویر بدن با انگیزه به ورزش

### فصل سوم: مواد و روش پژوهش

۷۵	..... ۱-۳- طرح پژوهش
۷۵	..... ۲-۳- جامعه آماری و حجم نمونه گیری و روش نمونه گیری
۷۵	..... ۳-۳- ابزار اندازه گیری
۷۵	..... ۱-۳-۳- پرسشنامه شخصیت هگزاگو
۷۶	..... ۲-۳-۳- پرسشنامه چندبعدی روابط بین بدن و خود
۷۷	..... ۳-۳-۳- پرسشنامه انگیزه به ورزش
۷۷	..... ۴-۳-۳- پرسشنامه دلایل ورزش کردن
۷۸	..... ۵-۳-۳- شاخص توده ی بدن
۷۸	..... ۴-۳- روش اجرای پژوهش
۷۸	..... ۵-۳- روش تجزیه و تحلیل آماری

### فصل چهارم: نتایج و یافته های پژوهش

۸۰	..... ۱-۴- تحلیل دادهها
----	-------------------------

### فصل پنجم: نتیجه گیری و بحث

۱۰۳	..... ۱-۵- بحث و نتیجه گیری
۱۱۷	..... فهرست منابع و مأخذ:

## فهرست جدول‌ها

شماره و عنوان	صفحه
جدول ۱-۲: پنج عامل بزرگ شخصیت.....	۲۸
جدول ۲-۲: رویه های بعد صداقت - تواضع و تعاریف آنها.....	۳۰
جدول ۲-۳: رویه های بعد تهییج پذیری و تعاریف آنها.....	۳۱
جدول ۲-۴: رویه های برون گرایی و تعاریف آن ها.....	۳۲
جدول ۲-۵: رویه های توافق پذیری و تعاریف آنها.....	۳۳
جدول ۲-۶: رویه ها ی با وجدان بودن و تعاریف آنها.....	۳۴
جدول ۲-۷: رویه های گشودگی به تجربه و تعاریف آنها.....	۳۵
جدول ۱-۴: همبستگی بین ویژگیهای شخصیتی و ۴ بعد انگیزه ی ورزش.....	۸۳
جدول ۲-۴: همبستگی بین ویژگیهای شخصیتی و ۴ بعد دلیل به ورزش.....	۸۴
جدول ۳-۴: همبستگی بین توده ی بدن و ۴ بعد انگیزه ی ورزش.....	۸۵
جدول ۴-۴: همبستگی بین توده ی بدن و ۴ بعد دلیل به ورزش.....	۸۵
جدول ۵-۴: همبستگی بین تصویر بدنی و ۴ بعد انگیزه به ورزش.....	۸۶
جدول ۶-۴: همبستگی بین تصویر بدن و ۴ بعد دلیل به ورزش.....	۸۷
جدول ۷-۴: همبستگی بین شخصیت، توده ی بدن، تصویر بدن با انگیزه ی روان شناختی ورزش.....	۸۸
جدول ۸-۴: همبستگی بین متغیرهای شخصیت، توده ی بدن، تصویر بدن با انگیزه ی اجتماعی ورزش.....	۸۹
جدول ۹-۴: همبستگی بین متغیرهای شخصیت، توده ی بدن و تصویر بدن با انگیزه ی سلامتی ورزش.....	۹۰
جدول ۱۰-۴: همبستگی بین متغیرهای شخصیت، توده ی بدن و تصویر بدن با انگیزه ی ظاهر ورزش.....	۹۳
جدول ۱۱-۴: همبستگی بین متغیرهای شخصیت، توده ی بدن و تصویر بدن با دلیل سلامتی به ورزش.....	۹۶
جدول ۱۲-۴: همبستگی بین متغیرهای شخصیت، توده ی بدن و تصویر بدن با دلیل ظاهر به ورزش.....	۹۷
جدول ۱۳-۴: همبستگی بین و متغیرهای شخصیت، توده ی بدن و تصویر بدن با دلیل خلق به ورزش.....	۹۹
جدول ۱۴-۴: همبستگی بین متغیرهای شخصیت، توده ی بدن و تصویر بدن با دلیل اجتماعی شدن.....	۱۰۰

فصل اول:

کلیات پژوهش

## ۱-۱- مقدمه

ورزش، می تواند نقش بسزایی را در زندگی هر فرد ایفا کند؛ در این سیطره همیشه پرتلاطم گیتی و در اعصار گوناگون، ورزش های مختلفی وجود داشته که مسابقات مربوط به آن نیز به طرق مختلف و به گونه ای که در بین ملل مرسوم بود برگزار می شود. این ورزش ها مسیر تکامل خود را طی کردند تا این که به شکل امروزی درآمد و روند خود را ادامه می دهند. اهمیت مسابقات ورزشی تا آن جاست که اغلب کشورها برای نمایش قدرت خود، سیاست های درازمدتی را برای موفقیت در میادین بر روی تیم های ورزشی خود، به کار می بندند. (درویشی، ۱۳۸۴).

اهمیت ورزش برای سلامتی و طول عمر مشهود است، همچنین در جلوگیری از بیماری، کاهش کتسترل و فشار خون و کاهش افسردگی نقش عمده ای دارد. عملکرد قلبی را افزایش و از دیابت و خطر سرطان جلوگیری می کند. ورزش همچنین به بهتر شدن کیفیت خواب و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند و متابولیسم بدن را تنظیم می کند.

توجه به ورزش همگانی در بین کشورهای دنیا از سال ۱۹۰۰ تا ۲۰۰۰ با نگرشهای متفاوتی صورت پذیرفته است. که از آن جمله به غنی سازی اوقات فراغت یا ترویج بهداشت و سلامتی و یا هر دو نگرش در بین مردم می توان نام برد. در ایران بالاترین انگیزه شرکت کنندگان ورزش های همگانی، حفظ سلامتی عمومی و پس از آن تفریحات، کاهش وزن و درمان بیماری است (مجدآرا، ۱۳۹۱).

بر اساس تحقیقات انجام شده، از بین ویژگیهای شخصیتی، برون گرایی و با ثباتی با انگیزه به ورزش رابطه دارد. احساس تنشی که فرد نسبت به رویداد ها حس می کند با انگیزه به ورزش برای زدودن هیجانات منفی ارتباط دارد (شعبانی بهار، امیرتاش، مشرف جوادی و تندنویس، ۱۳۸۳).

توده ی بدنی شاخص شکل بدن انسان بر مبنای وزن و قد او است. توده ی بدنی به منظور اندازه گیری اینکه وزن بدن فرد تا چه حد از آن چه حد از آن چه حد از آن چه که نرمال یا مطلوب است با

توجه به قد او استفاده می شود. توده ی بدنی بین ۲۵-۲۹.۹ نشانگر اضافه وزن و بیش از ۳۰ نشانگر چاقی است.

بعضی از افراد از قسمت های بدنشان ناراضی هستند و این نارضایتی به صورت تصویر بدنی منفی ظاهر می شود. در نتیجه بعضی از این افراد برای بهبود تصویر بدنی به باشگاه ها می روند تا از طریق ورزش شکل بدن خود را تغییر دهند. عده ی دیگر ممکن است از طریق عمل جراحی زیبایی تلاش می کنند به ظاهر ایده آلشان برسند.

علاقه به ورزش ممکن است به ویژگیهای شخصیتی افراد نیز بستگی داشته باشد. افراد برون گرا افرادی هستند که به تنوع و تغییر علاقمندند. افراد دارای روان رنجورخویی با بی ثباتی هیجانی مشخص می شوند. افراد دارای وجدان کاری بالا برای رسیدن به کمال تلاش می کنند و افراد دارای میزان پایین تواضع به خود و مقام اجتماعی اهمیت زیادی قایل است. به نظر می رسد که میان افرادی که ورزش می کنند امکان دارد عده ای به خاطر تنوع، عده ای دیگر به خاطر بهبود تصویر بدنی و عده ای دیگر به خاطر کسب مقام اجتماعی ورزش می کنند به عبارت دیگر احتمال می رود که ویژگیهای شخصیتی با انگیزه برای ورزش ارتباط داشته باشد.

چاقی و عوارض خطرناک ناشی از آن، افراد را برای ورزش کردن با انگیزه می کند. خلاص شدن از تصویر بدنی<sup>۱</sup> منفی نیز از جمله متغیرهای تأثیر گذار بر انگیزه به ورزش است.

## ۱-۲- بیان مساله

با توجه به اهمیت ورزش برای سلامتی معقول به نظر می رسد که همه افراد ورزش را در برنامه روزمره خود بگنجانند رفتن به باشگاه ورزشی به طور مرتب رواج پیدا کرده است، به نظر می رسد که رسانه ها و متخصصین سلامتی در تشویق مردم به انجام ورزش به طور مرتب موفق بوده اند. اما اکثریت مردم ورزش را روزانه انجام نمی دهند. از میان افرادی که مرتب ورزش می کنند، ما لطاف نداریم چند درصد ورزش را به دلیل سلامتی انجام می دهند یعنی حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری. بعضی از افراد ممکن است ورزش را به عنوان تفریح انجام می دهند. تعدادی از افراد ممکن است ورزش را به خاطر

---

۱- Body image

کنترل وزن و حفظ ظاهریشان انجام دهند. عده ای نیز ورزش را به خاطر کنار آمدن با استرس و بهبود خلقشان انجام می دهند. و عده ای ورزش می کنند تا با مردم معاشرت کنند. از میان افرادی که ورزش را به طور مرتب انجام می دهند اگر ما انگیزه انجام ورزش آنها را بدانیم می توان اقدامات مناسبتر و هدفمندتری برای تشویق افراد به ورزش کردن انجام داد.

ورزش، بازی یا فعالیتی اغلب همراه با رقابت است. ورزش به صورت فعالیت بدنی، لذت بخش است و در سالهای اخیر به یک سرگرمی تجاری تبدیل شده است. ورزش به فعالیت ها یا مهارت های عادی جسمانی گفته می شود که بر پایه یک رشته قوانین مورد توافق همگانی و با اهداف تفریحی، یا برای مسابقه، نشاط شخصی، دستیابی به ورزیدگی، مهارت جوئی یا آمیزه ای از این اهداف انجام میگیرد، تعریف ورزش به هدف و منظور آن بستگی دارد (درویشی، ۱۳۸۴).

تأثیر ورزش در همه زمینه های زندگی مشهود است. ورزش از راههای گوناگون در روحیه و شخصیت ورزشکاران اثر مثبت می گذارد. کسب موفقیت های ورزشی، یا حتی توانایی ابراز تلاش و کوشش برای به دست آوردن موفقیت باعث می شود که فرد از استعدادهای نهفته خود مطلع شود، اطلاع فرد از استعدادهای خود، می تواند امید او را به موفقیت های ورزشی و غیر ورزشی (در زندگی واقعی) افزایش داده و اعتماد به نفس او را بالا ببرد! پرداختن به بازی و ورزش اصولاً باعث انبساط خاطر و شادابی می شود (مجد آرا، ۱۳۹۱).

بهترین راه ایجاد انگیزه برای ورزش کردن، آشنایی با اهداف آن است. کسب سلامتی و پیشگیری از بیماریها، لذت بردن از ورزش های فردی و انفرادی، تعامل اجتماعی. داشتن اندامی متناسب، تمایل به کسب موفقیت، نیاز به ارتباط، تمایل به احساس شور و هیجان و تمایل به کنترل شخصی از انگیزه های قوی برای ورزش به حساب می آیند. با اینکه اثرات ورزش در زندگی و بویژه بر سلامتی مشهور است، اکثریت افراد انگیزه ای برای ورزش کردن ندارند که بیشتر اوقات کمبود وقت را بهانه قرار می دهند (مرکز رسانه ای ورزش ایران، ۱۳۸۷).

افراد ورزشکار به دلیل شرکت فعال در فعالیت اجتماعی مانند: تمرینات و مسابقات و همچنین مقبولیت های اجتماعی که به دلیل موفقیت های ورزشی احراز می کنند، دارای شخصیتی برون گرایانه و

فعال هستند، به طور مشخص تر پی برده شده که توانایی بالاتر در ارتباط با برون گرایی<sup>۱</sup> و توانایی کمتر با درون گرایی مرتبط بوده است. با توجه به رشد روز افزون فعالیت‌های بدنی و ورزشی در جامعه و گرایش کودکان و نوجوانان و جوانان به جنبش و فعالیت ورزش، شایسته است که اقداماتی در جهت هدایت افراد جامعه به ویژه دانش آموزان و دانشجویان به سوی ورزش صحیح و علمی انجام گیرد که دچار آسیب‌های احتمالی نشوند و از سوی دیگر بهبود کیفی و کمی در آمادگی جسمانی و حرکتی و مهارتی با استفاده از علوم ورزش در آنان ایجاد گردد (مرکز رسانه ای ورزش ایران، ۱۳۹۱).

تصویر بدنی تصویر شخصی فرد از بدنش است که عواطف را نیز در بر می‌گیرد. گاهی به تصویر بدنی به عنوان درک خود اشاره می‌شود. تصویر بدن شامل حس درونی کودک در مورد خودش است. این احساس درونی از بدو تولد شروع شده و روشهای تربیتی اعمال شده بر کودک تاثیر بسزایی بر آن دارند. در کودکانی که ارتباط گرم و امنی با دیگران و محیط شان دارند تصویر بدنی مناسب تری شکل می‌گیرد. در سالهای بعدی تصویر بدن مثبت وابسته به تجارب جابجایی و تحرک و کنترل بدن در محیط است. تصویر بدنی، مفهوم بدن و طرحواره بدنی همگی اجزای آگاهی بدنی هستند. سطح بالاتر تصویر بدنی بواسطه الگوهای حرکتی و برتری جانبی و عملکرد طرفی و جهت یابی ایجاد می‌شوند. ورزش منظم و مداوم اعتماد به نفس، تصویر بدن و سطح انرژی فرد را بالا می‌برد (رینی، ۱۹۹۶).

با رشد روز افزون چاقی عوارض ناشی از آن نیز افزایش یافته است. ورزش و رژیم غذایی یکی از مؤثرترین روش‌ها برای کاهش وزن می‌باشد (عباسپور، ۱۳۸۶).

از بین همه عوامل تأثیر گذار در انگیزه به ورزش این تحقیق درصدد آن است که ببیند، آیا بین انگیزه‌های درونی و مربوط به ویژگیهای شخصیتی، توده بدن، تصویر بدن با انگیزه به ورزش رابطه وجود دارد؟

### ۱-۳- اهمیت و ضرورت انجام پژوهش:

اگر برای انجام ورزش میان افراد مورد مطالعه، دلایلی غیر از سلامتی غالب باشد برنامه‌هایی را می‌توان طرح ریزی کرد تا مردم را از مزایای ورزش برای سلامتی آگاه کرده، آنها را برای انجام ورزش

---

۱-extraversion



برانگیزانند. با آشکار شدن انگیزه و دلایل ورزش میان افراد می توان توصیه های لازم را به باشگاه های ورزشی کرد تا آنها دستگاه های متناسب برای برآورده کردن نیازهای مردم را تهیه کنند.

تأثیرات ورزش بر بدن از دلایل مهم برای این تحقیق است. ورزش باعث کنترل وزن و فعال سازی آنزیم های ضد سرطان در بدن می شود و با ایجاد نشاط و بالابردن روحیه، کیفیت زندگی و کار را در بر خواهد داشت. ورزش و تمرینات بدنی در افراد مسن تر باعث بهبود کارکرد اعضای بدن می شود.

توجه به ورزش و فعالیت بدنی به عنوان راهکار اصلی پیشگیری و نیز درمان بسیاری از بیماریها محسوب شده و عامل ایجاد سلامت عمومی و کاهش سطح ناتوانی در جمعیت بیمار می گردد. بسیاری از این بیماریها همچون دیابت نوع دوم و بیماریهای قلب و عروق، قابل پیشگیری هستند. روان شناسان دریافته اند انجام حرکات ورزشی می تواند سومین راه درمان افسردگی به شمار آید. برای درمان اعتیاد و تغییر الگوی زندگی ورزش و تغذیه نقش مهمی دارند (درویشی، ۱۳۸۴)

امروزه یکی از مشکلات جامعه بشری مسئله بی کاری و عوارض ناشی از آن است. ورزش یکی از مفید ترین و سالم ترین سرگرمی هایی است که می تواند اوقات فراغت جوانان و نوجوانان را پر کند. ورزش به شکل مؤثری در تحول جنبه اجتماعی شخصیت یا صلاحیت و شایستگی اجتماعی فرد اثر داشته است. درباره اثر ورزش بر روی شخصیت انسان یکی از گسترده ترین عقاید این است که ورزش از راههای گوناگون در روحیه و شخصیت ورزشکاران اثر مثبت می گذارد (شهرکی، ۱۳۸۶).

چاقی در تعریف ساده، ناشی از نامتعادل بودن میزان دریافت انرژی از راه غذا و میزان مصرف یا سوخت انرژی در نتیجه فعالیت بدنی است. بنابراین مؤثر ترین روش درمان چاقی کم کردن میزان دریافت انرژی و افزایش سوخت و ساز بدن است. ترکیب ورزش و رژیم غذایی نقش مؤثرتری از رژیم غذایی یا ورزش تنها ایفا خواهد کرد. همچنین ورزش از طریق افزایش عزت نفس موجب بهبودی تصویر بدنی افراد می شود (عباسپور، ۱۳۸۶).

از آنجایی که ورزش اهمیت فوق العاده ای در تمام ابعاد زندگی فرد و همچنین در سطح جامعه و روابط اجتماعی فرد دارد، ایجاد انگیزه برای ورزش در بین عموم مردم از راهکارهای اساسی و مهم برای رسیدن به این لزوم می باشد. این تحقیق در صدد آن است که عوامل مؤثر بر انگیزه ورزش را شناسایی

کند تا با کار کردن روی آنها به منظور افزایش انگیزه ورزش و ورزش کردن در سطح جامعه محقق شود. این تحقیق در نظر دارد بداند ویژگیهای شخصیتی، توده ی بدن و تصویر بدن تا چه اندازه ای با انگیزه به ورزش ارتباط دارد.

#### ۴-۱- سوالات پژوهش :

- ۱- چند درصد از افرادی که ورزش می کنند، اضافه وزن دارند؟
- ۲- آیا بین زنان و مردان از لحاظ انگیزه به ورزش تفاوتی وجود دارد؟
- ۳- آیا افرادی که به طور منظم ورزش می کنند، دارای ویژگیهای خاص شخصیتی هستند؟
- ۴- آیا بین ادراک فرد از بدن خود و انگیزه برای ورزش ارتباط دارد؟
- ۵- کدام یک از متغیرهای وزن، تصویر بدنی و ویژگیهای شخصیتی انگیزه برای ورزش را پیش بینی می کند؟

#### ۵-۱- فرضیه های پژوهش:

- فرضیه ۱: بین ویژگیهای شخصیتی و انگیزه به ورزش رابطه وجود دارد.
- فرضیه ۱-۱: بین صداقت - تواضع و انگیزه به ورزش رابطه وجود دارد.
- فرضیه ۱-۲: بین برون گرایی و انگیزه به ورزش رابطه وجود دارد.
- فرضیه ۱-۳: بین خوشایندی و انگیزه به ورزش رابطه وجود دارد.
- فرضیه ۱-۴: بین وجدان کاری و انگیزه به ورزش رابطه وجود دارد.
- فرضیه ۱-۵: بین روان رنجور خویی و انگیزه به ورزش رابطه وجود دارد.
- فرضیه ۱-۶: بین گشودگی<sup>۱</sup> و انگیزه به ورزش رابطه وجود دارد.
- فرضیه ۲: بین توده بدن و انگیزه به ورزش رابطه وجود دارد.
- فرضیه ۳: بین تصویر بدن و انگیزه به ورزش رابطه وجود دارد.
- فرضیه ۴: ویژگیهای شخصیتی، توده ی بدن و تصویر بدن، انگیزه ی ورزش را پیش بینی می کند.

---

۱ - Oppenes

## ۱-۶- اهداف پژوهش

### هدف کلی

تعیین رابطه بین ویژگیهای شخصیتی، توده بدن، تصویر بدن با انگیزه به ورزش.

### اهداف جزئی

۱- تعیین رابطه بین ویژگیهای شخصیتی و انگیزه به ورزش

۱-۱ تعیین رابطه بین صداقت - تواضع و انگیزه به ورزش

۲-۱ تعیین رابطه بین برون گرایی و انگیزه به ورزش

۳-۱ تعیین رابطه بین خوشایندی و انگیزه به ورزش

۴-۱ تعیین رابطه بین وجدان کاری و انگیزه به ورزش

۵-۱ تعیین رابطه بین روان رنجور خویی و انگیزه به ورزش

۶-۱ تعیین رابطه بین گشودگی وانگیزه به ورزش

۲- تعیین رابطه بین توده بدنی و انگیزه به ورزش

۳- تعیین رابطه بین تصویر بدن و انگیزه به ورزش

## ۱-۷- تعریف نظری و عملیاتی متغیرها:

### ویژگیهای شخصیت؛

تعریف نظری :

شخصیت را می توان به عنوان یک مجموعه ی سازمان یافته و پویا از ویژگیهای یک شخص تعریف کرد که بر شناخت ها، انگیزه ها و رفتارهای او در موقعیت مختلف تاثیری ندارد. بسیاری از روان شناسان اعتقاد دارند که شخصیت هر فرد را می توان بر حسب ابعاد کلی توصیف کرد. مدل هگزاکوی شخصیت، توسط اشتون ولی مطرح شده است و به ۶ بعد اساسی شخصیت اشاره می کند، این ۶ بعد عبارتند از صداقت- تواضع، برون گرایی، خوشایندی، وجدان کاری، روان رنجوری، گشودگی به تجربه. هر یک از این ابعاد از صفات و ویژگیهایی تشکیل شده است که سطوح بالا و پایین از آن عامل را مشخص می کند.

هر یک از این ۶ بعد در زیر توصیف شده است:

۱- صداقت- تواضع: افراد دارای نمرات بالا در این عامل از سوء استفاده ی دیگران برای منافع شخصی و از قانون شکنی اجتناب می کنند این افراد به ثروت و تجملات علاقمند نیستند و هیچ تمایلی برای رسیدن به مقامات اجتماعی بالا ندارند. بر عکس افراد دارای نمرات بسیار پایین در این عامل برای رسیدن به اهداف خود به چاپلوسی دیگران می پردازند، تمایل به شکستن قانون برای رسیدن به منافع شخصی دارند و انگیزه ی شدیدی برای به دست آوردن مادیات دارند.

۲- هیجان پذیری: افراد دارای نمرات بالا در بعد هیجان پذیری ترس از خطرات فیزیکی را تجربه می کنند و در پاسخ به استرس های زندگی، مضطرب می شوند. این افراد احساس نیاز برای حمایت عاطفی از دیگران می کنند و احساس همدلی و دلبستگی با دیگران را دارند. بر عکس افراد دارای نمرات پایین در این مقیاس در موقعیت های فشارزا چندان نگران نمی شوند. و احساس نیاز برای ابراز نگرانی و اضطراب خود به دیگران و یا دلبستگی به دیگران را ندارند.

۳- برون گرایی، افراد دارای نمرات بالا در بعد برون گرایی احساس مثبت در مورد خوددارند از گردهمایی و تعاملات اجتماعی لذت می برند و احساسات مثبت اشتیاق و انرژی را تجربه می کنند. افراد دارای نمرات بسیار پایین در این بعد از مرکز توجه اجتماعی شدن احساس ناراحتی می کنند و به فعالیت اجتماعی بی تفاوت هستند و کمتر از دیگران خوشبین و بشاش هستند.

۴- خوشایندی(در مقابل خشم)؛ افراد دارای نمرات بالا در بعد خوشایندی به راحتی دیگران را بخاطر خطاهایشان می بخشند در قضاوت دیگران سهل گیرند، مایلند با دیگران همکاری و مصالحه کنند و به آسانی خشم خود را کنترل می کنند، افرادی که نمرات پایین در این بعد می گیرند. کینه توز هستند، نسبت به عیب های دیگران انتقادی هستند، در دفاع از دیدگاه خود یکدنده هستند و در پاسخ به بدرفتاری به آسانی خشم گین می شوند.

۵- وجدان کاری، افراد دارای نمرات بالا در وجدان کاری زمان و محیط فیزیکی خود را سازمان دهی می کنند، با یک نظم به سوی هدف کار می کنند، تلاش می کنند تا تکالیف شان با دقت و کمال انجام گیرد و به هنگام تصمیم گیری به دقت فکر می کنند. افراد دارای نمرات پایین در ایم مقیاس به محیط