

## آزمون نقش میانجی شخصیت در رابطه فعالیت بدنی اوقات فراغت و رفتارهای پرخطر در دانشجویان دانشگاه اصفهان

۲۰۷

مقدمه: هدف تحقیق بررسی رابطه فعالیت بدنی اوقات فراغت و رفتارهای پرخطر با نقش میانجی شخصیت در دانشجویان دانشگاه اصفهان بود.

روش: روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی و از نظر هدف، جزء تحقیقات کاربردی بود که به صورت میدانی اجرا شد. جامعه آماری تحقیق همه دانشجویان دانشگاه اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند. به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای و با استفاده از جدول کرجسی و مورگان ۳۷۵ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. چکالیست محقق ساخته فعالیت بدنی اوقات فراغت، پرسشنامه رفتارهای پرخطر و شخصیت برای گردآوری داده‌ها استفاده شد.

یافته‌ها: رفتارهای پرخطر در دانشجویان فعال در اوقات فراغت کمتر است. همچنین با افزایش فعالیت بدنی اوقات فراغت، رفتارهای پرخطر در دانشجویان کاهش می‌یابد. از طرفی، هرچه روان‌رنجوری در دانشجویان بیشتر شود، رفتارهای پرخطر نیز بیشتر خواهد شد. همچنین، روابط جداگانه بین فعالیت بدنی اوقات فراغت و شخصیت با رفتارهای پرخطر معنادار بود. با این حال، نتایج نشان داد که زمانی که متغیر شخصیت در رابطه بین فعالیت بدنی اوقات فراغت و رفتارهای پرخطر وارد شد، رابطه بین دو متغیر غیرمعنادار شد.

بحث: برای کاهش رفتارهای پرخطر در دانشجویان، بهتر است مسئولان دانشگاه، با برگزاری کلاسهای فوق‌برنامه ورزشی و دسترسی راحت به مکانهای ورزشی، امکان شرکت دانشجویان در فعالیتهای بدنی اوقات فراغت را افزایش دهند.

### ۱. احمدعلی آصفی

دکتر مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران (نویسنده مسئول)  
<aa.asefi@spr.ui.ac.ir>

### ۲. حسین محبی‌نیا

دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

### واژه‌های کلیدی:


فعالیت بدنی اوقات فراغت، رفتارهای پرخطر، شخصیت، اوقات فراغت


تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۵/۲۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۲/۲۰



## The Relationship between Leisure Time Physical Activity and High-risk Behaviors with Mediating Personality among the Students of University of Isfahan

▶ **1- Ahmadali Asefi**   
Ph.D. in Sport Management,  
Faculty of Sports Sciences,  
University of Isfahan, Isfahan,  
Iran. (corresponding author)  
<aa.asefi@spr.ui.ac.ir>

▶ **2- Hossein Mohebiniya**   
M.A. Student in Sport  
Management, Faculty of  
Sports Sciences, University of  
Isfahan, Isfahan, Iran .

**Introduction:** The aim of this study was to investigate the relationship between leisure physical activity and high-risk behaviors with personality mediating role in students of University of Isfahan.

**Methods:** The research method was descriptive-correlational and in terms of purpose was part of applied research that was conducted in the field. The statistical population of the study consisted of all students of University of Isfahan in the academic year 2020-2021(16,563 people) 375 people were selected as a sample by stratified sampling method using the Krejcie and Morgan's table. A researcher-made checklist of leisure-time physical activity, high-risk behaviors, and personality questionnaires were used to collect data. The validity of the research tools and their reliability (by Cronbach's alpha test) were evaluated. Research data were collected in library and field sections. To analyze the research data, descriptive and inferential statistics was used.

**Findings:** The results showed that high-risk behaviors are less in the leisure time of active students. In addition, with increasing physical activity in leisure time, high-risk behaviors decrease. On the other hand, the more psychotic students are, the more high-risk behaviors are likely to happen. In addition, the separate relationships between leisure-time physical activity and personality with high-risk behaviors were significant.

**Discussion:** However, the results showed that when the personality variable was included in the relationship between leisure physical activity and high-risk behaviors, the relationship between the two variables became insignificant. Therefore, in order to reduce high-risk behaviors among students, it is better for university officials to increase the possibility of students participating in leisure-time physical activities by holding extracurricular sports classes and easy access to sports facilities.

### Key Words

Leisure time physical activity, High-risk behaviors, Personality, Leisure time

**Received:** 2022/08/14

**Accepted:** 2023/05/10

**Citation:** Asefi A, Mohebiniya H. (2023). The Relationship between Leisure Time Physical Activity and High-risk Behaviors with Mediating Personality among the Students of University of Isfahan. *refahj*. 23(89), 207-246.

URL: <http://refahj.uswr.ac.ir/article-1-4107-fa.html>



## **Extended Abstract**

### **Introduction**

Recently, the prevalence of high-risk behaviors among young people has become one of the most important and widespread concerns of human societies. Students, like other groups of youth, are exposed to high-risk behaviors, so some subcultures related to student groups sometimes encourage high-risk behaviors such as smoking and drug consumption, and from among the most common high-risk behaviors among students are heavy drinking, substance abuse, unsafe sex, reckless driving, and suicide. Hence, it is very important to investigate the factors and conditions affecting the emergence of high-risk behaviors among different strata of society, especially students. Having good mental, mental and physical health on the part of students can lead to scientific growth, and development of the country. It seems that the way of spending leisure time actively and passively has an effect on the occurrence of high-risk behaviors, and it is obvious that the deprivation of programs under the title of healthy and useful leisure time can lead to moral anomalies, deviations, and types of high-risk behaviors. Meanwhile, underlying personality factors are also effective in the occurrence of high-risk behaviors and can have the role of moderating or strengthening the occurrence of high-risk behaviors when a person participates in sports activities. Therefore, the main issue of this research is investigating the relationship between leisure-time physical activity and high-risk behaviors with mediating personality among students of University of Isfahan.

### **Method**

The current research method was a correlational description that was implemented in the field. The statistical population of the research was made up of all the students of University of Isfahan in the academic year of 2019-2019 with a number of 16563, of which 10104 were girls and 6459 were boys. Using the Karjesi and Morgan's Table, the sample size was determined to be 375, according to the size of the population. To collect data, a checklist of leisure-time physical activity and high-risk behaviors and personality questionnaires were used. The validity and reliability of research tools were checked. The collection of research data was done in two parts of library and field studies. In the field part, due to the spread

of Covid-19 and the lack of in-person access to students, research questionnaires were designed electronically and distributed among the students of all faculties of University of Isfahan in coordination with the educational and research officials of each faculty. 301 questionnaires were completed (80% return rate) and 280 questionnaires (74/67) were found suitable for analysis. To analyze the research data, descriptive statistics methods (tables, graphs, averages, etc.) and also, inferential statistics methods (Kolmogorov Smirnov test to check the normality of data, Pearson test to check the relationship between variables, and discriminant correlation to check the relationship between leisure-time physical activity and high-risk behaviors with the mediating role of personality) were used. All research analyses were done by SPSS version 22 software.

### **Findings**

The descriptive results of the research showed that 37.9% of the sample were male and 62.1% were female. The highest age range (36.4 percent) was 18 to 22 years old, and most of the students (53.2 percent) were undergraduate students. In addition, the results showed that 80.7% of the research sample do physical activity in their leisure time and 19.3% do not do physical activity, and most people (30.36%) had between 1 and 30 minutes of physical activities in their leisure time. The results of the research showed that there is a significant relationship between leisure-time physical activity and personality with high-risk behaviors. In addition, there was a significant relationship between leisure-time physical activity and high-risk behaviors, such as smoking cigarettes and shisha, wrong food behavior, and internet addiction; however, the relationship between leisure-time physical activity and other high-risk behaviors was not significant. Furthermore, there is a significant relationship between compatibility, neuroticism, openness to experience and conscientiousness and high-risk behaviors. On the other hand, no relationship was found between extroversion and high-risk behaviors. Finally, the results of the discriminant correlation test showed that separate relationships between leisure time physical activity and high-risk behaviors and personality and high-risk behaviors are significant. However, when the personality variable is included in the relationship between leisure-time physical activity and high-risk behaviors, the relationship between the two variables is not significant. These results show that

the relationship between the two variables is not real and the existence of such a relationship is due to the existence of a relationship between each of these two variables with the personality variable.

### **Discussion**

The purpose of the present study was to investigate the relationship between leisure-time physical activity and high-risk behaviors with the mediating role of personality among the students of University of Isfahan. The research results showed that there is a negative and inverse relationship between leisure-time physical activity and high-risk behaviors in students; that is, the more leisure time physical activity among students, the less high-risk behaviors will be. In addition, the results of the research showed a negative and inverse relationship between leisure-time physical activity and high-risk behaviors such as smoking cigarettes and shisha, wrong food behavior, and internet addiction among the students of University of Isfahan. Despite the significant relationship between leisure-time physical activity and some high-risk behaviors, the research results showed that there is no significant relationship between leisure-time physical activity and high-risk behaviors, such as risky driving, violence, drug use, alcohol use, and sexual behavior. In addition, the results of the research showed that there is a significant negative and inverse relationship between personality and high-risk behaviors among the students. Personality, as a determining factor can influence all high-risk human behaviors in the field of personal and social life and (sometimes due to incompatible traits and characteristics) face threatening problems for the individual and those around him. According to the results of the research and other research studies, some personality traits play a role in the occurrence of high-risk behaviors, and others lead to the reduction of such behaviors. Although the relationship between leisure-time physical activity and high-risk behaviors is significant, however, when the personality variable is included in the relationship between leisure-time physical activity and risky behaviors, the relationship between the two variables does not become significant. Therefore, according to results of the research, it can be said that personality plays an important role in people's involvement in various activities and behaviors, and it plays a vital and important role, although leisure time physical activity has a relationship with high-risk behaviors, the existence of

this relationship depends on the personality of individuals and their personality characteristics. Therefore, in dealing with high-risk behaviors, the personality of the people should be carefully considered and its effects on the behavior and actions of the people should be considered.

### **Ethical considerations**

#### **Authors' contributions**

#### **Ethical Considerations**

Authors' contributions: All authors contributed in designing, running, and writing all parts of the research.

**Conflicts of interest:** The authors declared no conflict of interest.

## مقدمه

امروزه شیوع رفتارهای پرخطر<sup>۱</sup> در جوانان به یکی از مهم‌ترین و گسترده‌ترین دل‌نگرانیهای جوامع بشری تبدیل شده است. رفتار پرخطر به رفتارهایی گفته می‌شود که خطر بیماری و مشکلات اجتماعی را افزایش داده و سلامت و بهزیستی خود فرد و سایر افراد جامعه را در معرض خطر قرار می‌دهد (میرزاخانی، ۲۰۱۵). این رفتارها به دو گروه تقسیم می‌شوند: گروه اول رفتارهایی مثل مصرف مواد مخدر، الکل، سیگار و رفتارهای جنسی پرخطر و نایمن هستند که سلامت و بهزیستی خود فرد را به خطر می‌اندازند. گروه دوم رفتارهایی مثل دزدی، پرخاشگری، گریز از مدرسه و خانه هستند که سلامت و بهزیستی سایرین را تهدید می‌کند (سلمانی و همکاران، ۲۰۱۴).

اگرچه بخشهای مختلف جامعه تحت تأثیر پیامدهای ناگوار رفتارهای تهدیدکننده سلامت قرار می‌گیرند؛ اما برخی از گروههای سنی و اجتماعی مانند نوجوانان و جوانان در معرض خطر بیشتری هستند. از طرفی، نوجوانان با وارد شدن به دوره بزرگسالی و ورود به دانشگاه، به نوعی استقلال دست می‌یابند که در اثر آن، اختیار و آزادی عمل بیشتری در رفتار و سبک زندگیشان احساس می‌کنند و ممکن است بیشتر به سمت رفتارهای پرخطر و ناسالم گرایش پیدا کنند (رنسبورگ و سوروژال<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳، به نقل از عطادخت و همکاران، ۲۰۱۳). در این خصوص، میزان شیوع مصرف قلیان ۳۴ درصد، سیگار ۲۴ درصد، الکل ۱۷ درصد، تریاک ۳/۲ درصد، حشیش ۲/۲ درصد و قرص اکستازی ۰/۷ درصد در بین دانشجویان دانشگاه تهران گزارش شده است (طارمیان و همکاران، ۲۰۰۷). هم‌چنین میزان شیوع مصرف سیگار ۲۴/۱۳ درصد، الکل ۱۰/۵ درصد، قرص اکستازی ۷/۲۵ درصد و تریاک ۴/۸۷ درصد در بین دانشجویان دانشگاههای مختلف شهر رشت گزارش شده است (سیام، ۲۰۰۶).

1. High Risk Behaviour
2. Rensburg and Surujlal

همچنین، تحقیقات نشان می‌دهد از متداول‌ترین رفتارهای پرخطر در بین دانشجویان، مصرف زیاد مشروبات الکلی، سوء مصرف مواد، آمیزش جنسی ناایمن، رانندگی بیپروا و خودکشی است (میرزاخانی، ۲۰۱۵). شیوع چنین رفتارهای پرخطری می‌تواند به میزان بالای بیماری و مرگ‌ومیر در میان دانشجویان منجر شود (کاظمینی و مدرس‌غروی، ۲۰۱۳). این در حالی است که بعضی از خرده‌فرهنگهای مربوط به گروههای دانشجویی، گاهی امتحان کردن انواع رفتارهای پرخطر مانند مصرف سیگار و مواد را تشویق و ترغیب می‌کنند (عطادخت و همکاران، ۲۰۱۳). از این رو، بررسی عوامل و شرایط مؤثر بر بروز رفتارهای پرخطر در بین اقشار مختلف جامعه و به‌خصوص دانشجویان که در صورت داشتن سلامت ذهن، روان و جسم میتوانند موجبات رشد علمی، توسعه و پیشرفت کشور شوند، بسیار مهم است. عوامل مختلفی در بروز رفتارهای پرخطر من جمله استفاده نکردن بهینه از اوقات فراغت دخیل هستند.

در این بین به نظر می‌رسد چگونگی گذران اوقات فراغت به صورت فعال و غیرفعال در بروز رفتارهای پرخطر تأثیر دارد. اوقات فراغت فعال یا به عبارتی مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت<sup>۱</sup> از جمله مواردی است که گرایش به آن می‌تواند در گذران اوقات فراغت<sup>۲</sup> سالم نقش ایفا کند. فعالیت بدنی اوقات فراغت (LTPA) را می‌توان فعالیت آزادی از طریق شرکت در ورزش و تفریح در سطح شدت متوسط یا شدید، مستقل از سایر حوزه‌های اصلی فعالیت بدنی (PA)، یعنی حمل‌ونقل فعال (پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری)، فعالیت‌های خانگی و شغلی تعریف کرد (مارتین<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۴). همچنین فعالیت بدنی اوقات فراغت به‌عنوان فعالیتی بدنی با هدف بهبود سلامتی و عملکرد هنگام ورزش، تفریح یا هر زمان دیگر

1. Leisure time physical activity
2. Leisure Time
3. Martin



به غیر از فعالیت بدنی مرتبط با شغل، امور خانگی یا حمل و نقل منظم تعریف شده است (لین<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۱). به عبارتی فعالیت بدنی اوقات فراغت اصطلاحی است برای تشخیص فعالیت بدنی انجام شده در زمان غیر کاری از فعالیت بدنی انجام شده به عنوان بخشی از شغل فرد (کرنر<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۴).

تحقیقات گذشته ارتباط بین مشارکت در فعالیت بدنی و رفتارهای پرخطر را بررسی و تأیید کرده اند. برخی تحقیقات، مشارکت در فعالیت بدنی را عاملی بر کاهش و افزایش رفتارهای پرخطر اعلام کرده اند (وان<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۴). آرون<sup>۴</sup> و همکاران (۱۹۹۵)، در تحقیقی نشان دادند که هرچه سطح فعالیت بدنی اوقات فراغت نوجوانان پسر بیشتر می شد (از شدت پایین به بالا) احتمال شروع مصرف الکل نیز بیشتر می شد. همچنین، نوجوانان پسری که در مسابقات دو و میدانی شرکت میکردند به طور قابل توجهی بیشتر از غیر ورزشکاران احتمال مصرف الکل داشتند. باین حال، هرچه سطح فعالیت بدنی اوقات فراغت نوجوانان دختر بیشتر می شد (از شدت پایین به بالا) احتمال شروع مصرف سیگار کمتر می شد.

این نتایج نشان می دهد که در این گروه از نوجوانان، دختران فعال تر یا دارای تناسب بدنی بهتر کمتر احتمال دارد که سیگار کشیدن را شروع کنند. در مقابل، فعال ترین نوجوانان یا نوجوانانی که در رقابتهای دو و میدانی شرکت میکردند، نسبت به همتایان کم تحرک خود، در معرض خطر بیشتری برای شروع مصرف الکل بودند. همچنین، بومرت<sup>۵</sup> و همکاران (۱۹۹۸) در تحقیقی نشان دادند که ورزشکاران با غیر ورزشکاران از نظر پرداختن به رفتارهای پرخطر تفاوت دارند. غیر ورزشکاران نسبت به ورزشکاران بیشتر سیگار و ماری جوانا مصرف می کردند، کمتر صبحانه میخوردند و میوه و سبزیجات کمتری مصرف میکردند. غیر ورزشکاران بیشتر احساس ناامیدی داشتند و به ندرت یا هرگز از کمربند ایمنی استفاده می کردند.

1. Lin  
4. Aaron

2. Kerner  
5. Baumert

3. Kwan

بواردا<sup>۱</sup> (۲۰۰۸)، نیز در تحقیقی نشان داد ورزشکاران نسبت به غیر ورزشکاران ریسک‌پذیرتر هستند و اینکه مشارکت ورزشی با افزایش رفتارهای خطرزا در مردان ورزشکاران مرتبط است و برای زنان نقش محافظ را دارد. با این وجود، نتایج نشان داد غیر ورزشکاران به ارتکاب برخی رفتارهای پرخطر مانند تصادفات با وسایل نقلیه موتوری، مصرف الکل، مواد مخدر و دخانیات غیرقانونی، رفتار ناسالم جنسی، عادات غذایی ناسالم و عدم تحرک بدنی و چاقی نسبت به ورزشکاران، بیشتر مبادرت می‌ورزند.

همچنین پلتزر<sup>۲</sup> (۲۰۱۰)، در تحقیقی نشان داد فراوانی فعالیت بدنی اوقات فراغت با فراوانی مصرف الکل مرتبط است، اما با مصرف دخانیات و مواد مخدر غیرقانونی ارتباطی ندارد. همچنین رفتار بی‌تحرکی در اوقات فراغت ارتباط زیادی با مصرف الکل، دخانیات و مواد مخدر دارد. در نهایت، دایهل<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۲)، نیز در مروری سیستماتیک که روی تحقیقات مربوط به رفتارهای پرخطر در ورزشکاران انجام دادند، نتیجه گرفتند مصرف بیشتر الکل، سیگار کشیدن کمتر، مصرف کمتر مواد مخدر تفریحی و استفاده بیشتر از تنباکو بدون دود در ورزشکاران (با سطح مشارکت بالا) در این تحقیقات گزارش شده است.

از طرفی، پژوهشگران بر این باورند که رفتارهای پرخطر ریشه در عواملی دارد که جنبه تعیین‌کننده بر رفتار دارند (والتون و روبرتز<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴). تحقیقات نشان داده‌اند که عوامل زیربنایی شخصیتی اعم از برون‌گرایی، مسئولیت‌پذیری و گشودگی به تجربه در رفتارهای پرخطر مؤثرند (مایر و هافمن<sup>۵</sup>، ۲۰۰۵).

شخصیت<sup>۶</sup> را می‌توان الگوهای منحصربه‌فرد تفکر، هیجان و رفتار دانست که سبک فردی تعامل با محیط فیزیکی و اجتماعی هر فرد را تعیین می‌کند (اتکینسون<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۰۰). شخصیت و ابعاد آن به طرق مختلف توصیف شده است. با این حال، پنج بعد اصلی شخصیت

1. Bovard

2. Peltze

3. Diehl

4. Walton and Roberts

5. Meyer and Hoffman

6. Personality

7. Atkinson

عبارت‌اند از روان‌رنجوری<sup>۱</sup>، برون‌گرایی<sup>۲</sup>، گشودگی به تجربه<sup>۳</sup> یا انعطاف‌پذیری، سازگاری<sup>۴</sup> یا همسازی و باوجدان بودن<sup>۵</sup> یا مسئولیت‌پذیری. روان‌رنجوری به تمایل فرد به تجربه هیجانانگیزی منفی از قبیل اضطراب، افسردگی و خشم برمیگردد (کاظمینی و مدرس غروی، ۲۰۱۳). افراد با نمره پایین در روان‌رنجوری، ثبات عاطفی دارند و معمولاً معتدل، آرام و راحت هستند و این توانایی را دارند که با موقعیتهای فشارزا بدون آشفتگی روبه‌رو شوند (کاستا و مکگری<sup>۶</sup>، ۱۹۸۶).

ویژگی برون‌گرایی به تمایل فرد به پراورزی، شاد و معاشرتی بودن اطلاق می‌شود (کاظمینی و مدرس غروی، ۲۰۱۳). علاقه به شرکت در گروههای بزرگ و گردهماییها، دوست داشتن مردم، فعال بودن، باجرت بودن و پرحرف بودن نیز از دیگر صفات برون‌گراها است. آنها با انرژی، سرخوش و خوش‌بین هستند (شولتز و شولتز<sup>۷</sup>، ۲۰۱۳). گشودگی به تجربه نیز به تمایل فرد به تجربه غیرسستی و تخیلی بودن و علاقه‌مندی به هنر اشاره دارد (کاظمینی و مدرس غروی، ۲۰۱۳).

افراد با این ویژگی شخصیتی درباره هر دو دنیای درونی و بیرونی کنجکاو هستند و زندگی آنها از لحاظ داشتن تجربه، غنی است. آنها پذیرای ارزشهای غیرمعارف و عقاید جدید هستند و بیشتر از افراد غیرمنعطف، هیجانهای مثبت و منفی را تجربه می‌کنند (شولتز و شولتز، ۲۰۱۳). افراد با ویژگی سازگاری، تمایل به اعتمادورزی، کمک‌کنندگی و بخشندگی دارند (کاظمینی و مدرس غروی، ۲۰۱۳).

نوع‌دوستی اساس یک فرد سازگار است، او با دیگران همدردی کرده و برای کمک کردن مشتاق است و معتقد است که دیگران نیز در مقابل کمک می‌کنند (کاستا و مکگری، ۱۹۸۶). درنهایت، باوجدان بودن به تمایل فرد برای قابل‌اعتماد بودن، کوشا و منظم بودن

1. Neuroticism

2. Extraversion

3. Openness

4. Compatibility

5. Conscientiousness

6. Costa and McCrae

7. Schultz and Schultz

اشاره دارد (کاظمینی و مدرس غروی، ۲۰۱۳). ویژگیهایی چون تفکر قبل از عمل، رعایت قوانین و هنجارها، به تأخیراندازی ارضاء خواسته‌ها و سازماندهی و اولویت‌بندی تکالیف از مشخصات افراد دارای ویژگی شخصیتی با وجدان بودن است (کاستا و مککری، ۱۹۸۶). برخی مطالعات نشان داده‌اند که بین رفتارهای پرخطر و شخصیت افراد رابطه وجود دارد. به‌عنوان مثال، ولارس و تورگسن<sup>۱</sup> (۲۰۰۲)، در تحقیقی نشان دادند افرادی که در باوجدان بودن نمره پایینی و در برون‌گرایی یا روان‌رنجوری نمره بالا کسب کرده‌اند، بیشترین احتمال ارتکاب رفتارهای پرخطر چندگانه را داشتند. از طرفی، افرادی که در باوجدان بودن نمره بالا و در برون‌گرایی نمره پایینی کسب کرده‌اند، کمتر احتمال ارتکاب رفتارهای پرخطر را داشتند. همچنین، توررز<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۶)، در تحقیقی نشان دادند که ویژگی شخصیتی سازگاری با بیشتر رفتارهای پرخطر (بزهکاری، مصرف سیگار، مصرف الکل، بی‌نظمی در غذا خوردن و درگیری در رفتارهای جنسی پرخطر) مرتبط است.

کایدرز<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۹)، نیز در تحقیقی نشان دادند ویژگی شخصیتی احساسطلبی با افزایش دفعات نوشیدن الکل توسط دانشجویان مرتبط بود، البته اگرچه هیجان‌خواهی یک عامل خطر برای مشارکت در رفتارهای نوشیدن است، خطر افزایش مقدار مصرف و پیامدهای منفی آن ممکن است بیشتر تابعی از اختلال کنترل ناشی از روحیه مثبت بالا در دانشجویان باشد.

همچنین، مکگی<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۲)، در تحقیقی نشان دادند برون‌گرایی بالا، گشودگی به تجربه و وظیفه‌شناسی پایین با رفتار خطرپذیری بالا ارتباط دارد. ویژگیهای پنج‌عاملی شخصیت به طور قابل توجهی رفتار ریسک‌پذیری را پیش‌بینی می‌کردند. قلی‌پور و پوراسول (۲۰۱۶)، نیز در تحقیق خود نشان دادند بین ویژگیهای شخصیتی برون‌گرایی، روان‌رنجوری،

1. Vollrath and Torgersen  
3. Cyders

2. Torres  
4. McGhee

روان‌پریشی، افسردگی و هیجان‌خواهی با رفتارهای پرخطر رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

همچنین، صمدیپور و تمینی (۲۰۱۶)، در تحقیقی نشان دادند تیپ شخصیتی T (احساس طلب) و تیپ شخصیتی A (بی‌حوصله و پیشرفت‌گرا) با رفتارهای پرخطر ارتباط معناداری دارند. همچنین تیپ شخصیتی D (عاطفه منفی و منع اجتماعی) با رفتارهای پرخطر همبستگی منفی معنادار داشت. نتایج به طور کل نشان داد الگوهای شخصیتی نقش منحصر به فردی در رفتارهای پرخطر دارند. در نهایت، چرونکا<sup>۱</sup> (۲۰۱۹)، در تحقیقی نشان داد نمرات بالا در برون‌گرایی و نمرات پایین در وظیفه‌شناسی رفتار ریسک‌پذیری کلی را پیش‌بینی می‌کرد. همچنین اینکه مردان به طور قابل توجهی تمایل بیشتری به ریسک کردن نسبت به زنان گزارش کردند.

رفتارهای پرخطر هم برای خود فرد و هم برای دیگران می‌تواند مخرب باشد و باعث بروز آسیب‌های فردی و اجتماعی زیادی شود. در چنین شرایطی، با اینکه همه بخشها و گروههای جامعه، تحت تأثیر عواقب ناگوار رفتارهای پرخطر قرار می‌گیرند، اما جوانان در معرض خطر بیشتری هستند. چراکه میل به تحرک، پویایی، هیجان و رقابت و نیز بروز استعدادهای بالقوه از ویژگیهای مهم این گروه است. بدیهی است که محرومیت از برنامه‌هایی تحت عنوان اوقات فراغت سالم و مفید، می‌تواند موجب گرایش به ناهنجاریهای اخلاقی، انحرافات و انواع رفتارهای پرخطر چون گرایش به مواد مخدر، روابط جنسی پرخطر، مصرف مشروبات الکلی، رانندگیهای پرخطر و غیره شود.

عوامل زیربنایی شخصیتی نیز در بروز رفتارهای پرخطر مؤثرند و می‌تواند نقش تعدیل‌کننده یا تقویت‌کننده بروز رفتارهای پرخطر زمانی که فرد درگیر مشارکت در ورزش می‌شود را داشته باشند. بنابراین با توجه به مشاهده نتایج متناقض در رابطه بین فعالیت بدنی و ورزش با رفتارهای پرخطر و نبود وضوح لازم در نقش شخصیت در ارتباط بین رفتارهای

1. Czerwonka

پرخاطر با فعالیت بدنی و ورزش و نیاز به تبیین دقیقتر این ارتباطات، وجود تحقیق علمی در این خصوص ضرورت مییابد.

از طرفی کمبود تحقیقات در خصوص ارتباط بین فعالیت بدنی اوقات فراغت و رفتارهای پرخاطر و چگونگی نقش شخصیت در ارتباط بین رفتارهای پرخاطر با فعالیت بدنی اوقات فراغت در دانشجویان به عنوان یک قشر مهم و تأثیرگذار در هر جامعه نیاز به توجه و بررسی دارد. نتایج این تحقیق می تواند دستاوردهای مهمی برای مسئولان و برنامه ریزان دانشگاه در خصوص برنامه ریزی بهینه تر اوقات فراغت دانشجویان و کمک به این قشر تحصیل کرده برای دوری از رفتارهای پرخاطر داشته باشد. همچنین دستاوردهای این تحقیق می تواند کمکی به دانشجویان برای پرکردن صحیحتر اوقات فراغت خود و دوری از رفتارهای پرخاطر باشد.

با توجه به اینکه امروزه گذران اوقات فراغت دانشجویان بیشتر به سمت ارتکاب رفتارهای پرخاطر گرایش دارد، برای برنامه ریزیهای آینده و یافتن راهکارهای اصولی و اقدامات اصولی چنین تحقیقاتی نیاز است. از این رو، مسئله اصلی این تحقیق این است که چه رابطه ای بین فعالیت بدنی اوقات فراغت و رفتارهای پرخاطر با نقش میانجی شخصیت در دانشجویان دانشگاه اصفهان وجود دارد؟

## روش

روش تحقیق حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود که به صورت میدانی اجرا شد. این تحقیق از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه اجرا میدانی بود. جامعه آماری تحقیق را همه دانشجویان دانشگاه اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ به تعداد ۱۶۵۶۳ نفر تشکیل داده اند که ۱۰۱۰۴ نفر دختر و ۶۴۵۹ نفر پسر بودند. در این تحقیق از روش نمونه گیری در دسترس استفاده شد. دانشجویانی که در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ مشغول به تحصیل در دانشگاه اصفهان بودند و تمایل به مشارکت در تحقیق داشتند، به عنوان نمونه انتخاب شدند. همچنین

حجم نمونه با استفاده از جدول کرجسی و مورگان، متناسب با حجم جامعه، تعیین شد (۳۷۵ نفر). در این تحقیق برای گردآوری داده‌ها از یک چک‌لیست فعالیت بدنی اوقات فراغت و دو پرسشنامه رفتارهای پرخطر و شخصیت استفاده شد. چک‌لیست فعالیت بدنی اوقات فراغت توسط محقق طراحی شد که شامل ۴ سؤال بود که داشتن اوقات فراغت، میزان اوقات فراغت، داشتن فعالیت بدنی در اوقات فراغت و میزان فعالیت بدنی اوقات فراغت را می‌سنجید. هم‌چنین، برای سنجش رفتارهای پرخطر، از پرسشنامه شیوع رفتارهای پرخطر که توسط احمدپور در سال ۱۳۹۰ ساخته شده است با برخی اصلاحات استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۲۴ سؤال است. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه بر اساس طیف ۵ درجه‌ای لیکرت است (کاملاً مخالفم ۱ - کاملاً موافقم ۵). درنهایت، برای اندازه‌گیری ویژگیهای شخصیت، پرسشنامه پنج عامل بزرگ شخصیت گلدبرگ (۱۹۹۹) مورد استفاده قرار گرفت. این پرسشنامه از نوع لیکرت ۵ درجه‌ای بوده و پنج عامل توافق‌پذیری (۱۰گویه)، روان‌رنجوری (۱۰گویه)، گشودگی در تجربه (۱۰گویه)، برون‌گرایی (۱۰گویه) و وظیفه‌مداری (۱۰گویه) را مورد ارزیابی قرار می‌دهد که در کل شامل ۵۰ سؤال است. روایی پرسشنامه رفتارهای پرخطر در تحقیقات مختلف تأیید شده است. هم‌چنین پایایی آن در تحقیقات مختلف گزارش شده است. در این تحقیق نیز پایایی پرسشنامه توسط آزمون آلفای کرونباخ بررسی و ضریب پایایی ۰/۸۷ محاسبه شد. روایی و پایایی پرسشنامه شخصیت نیز در تحقیقات مختلف داخلی و خارجی تأیید شده است. در این تحقیق نیز پایایی پرسشنامه توسط آزمون آلفای کرونباخ بررسی و ضریب پایایی ۰/۸۳ محاسبه شد. جمع‌آوری داده‌های تحقیق در دو بخش کتابخانه‌ای و میدانی انجام شد. در بخش کتابخانه‌ای کتب، پایان‌نامه‌ها و مقالات برای جمع‌آوری ادبیات و پیشینه تحقیق مورد بررسی قرار گرفت. در بخش میدانی ابتدا پرسشنامه‌های تحقیق توسط محقق به صورت الکترونیکی طراحی و سپس در بین دانشجویان تمامی دانشکده‌های دانشگاه اصفهان با هماهنگی با مسئولان آموزشی و پژوهشی هر دانشکده پخش و جمع‌آوری شد.

با توجه به شیوع کرونا و عدم دسترسی حضوری به دانشجویان، پرسشنامه‌های تحقیق به صورت الکترونیک طراحی و در گروه‌های آموزشی مجازی دانشکده‌های مختلف پخش و جمع‌آوری شد. تعداد ۳۰۱ نفر به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند (نرخ برگشت ۸۰ درصد) و بعد از بررسی پرسشنامه‌ها و حذف مواردی که پاسخگویی مناسب نداشتند تعداد ۲۸۰ پرسشنامه (۷۴/۶۷) برای تحلیل مناسب تشخیص داده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق از روش‌های آمار توصیفی (جداول، نمودارها، میانگین و ...) و همچنین روش‌های آمار استنباطی (آزمون کلموگروف اسمیرنف برای بررسی نرمال بودن داده‌ها، آزمون پیرسون برای بررسی رابطه بین متغیرها و همبستگی تفکیکی برای بررسی رابطه بین فعالیت بدنی اوقات فراغت با رفتارهای پرخطر با نقش میانجی شخصیت) استفاده شد. کلیه تجزیه و تحلیل‌های تحقیق توسط نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ انجام گرفت.

## یافته‌ها

### توصیف ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه‌های تحقیق

جدول (۱) ویژگی‌های جمعیت شناختی و سطح فعالیت بدنی اوقات فراغت نمونه‌های تحقیق

متغیر	تعداد	درصد
جنسیت	مرد	۱۰۶ / ۳۷/۹
	زن	۱۷۴ / ۶۲/۱
سن	۱۸-۲۲ سال	۱۰۲ / ۳۶/۴
	۲۳-۲۷ سال	۹۱ / ۳۲/۵
	۲۸-۳۲ سال	۳۸ / ۱۳/۴
	۳۳-۳۷ سال	۲۴ / ۸/۶
	۳۸ به بالا	۹ / ۳/۵
	بدون پاسخ	۱۶ / ۵/۷



The Relationship between Leisure Time Physical Activity ...

درصد	تعداد	متغیر	
۵۳/۲	۱۴۹	لیسانس	سطح تحصیلات
۳۸/۹	۱۰۹	فوق لیسانس	
۷/۹	۲۲	دکتری	
۸۰/۷	۲۲۶	بله	پرداختن به فعالیت بدنی اوقات فراغت
۱۹/۳	۵۴	خیر	
۱۹/۳	۵۴	ندارم	زمان فعالیت بدنی اوقات فراغت
۳۰/۳۶	۸۵	۱-۳۰ دقیقه	
۲۷/۱۴	۷۶	۳۱-۶۰ دقیقه	
۵/۷	۱۶	۶۱-۹۰ دقیقه	
۱۷/۵	۴۹	۹۱ دقیقه به بالا	
۱۰۰	۲۸۰	مجموع	

همان‌طور که در جدول (۱) نشان داده شده است از ۲۸۰ نمونه تحقیق ۳۷/۹ درصد مرد و ۶۲/۱ درصد زن بودند. بیشترین سن (۳۶/۴ درصد) در طبقه ۱۸ تا ۲۲ سال بود و بیشتر دانشجویان (۵۳/۲ درصد) لیسانس بودند. همچنین نتایج نشان داد که از ۲۸۰ نمونه تحقیق ۸۰/۷ درصد در اوقات فراغت فعالیت بدنی انجام می‌دهند و ۱۹/۳ درصد هم فعالیت بدنی ندارند که بیشتر افراد (۳۰/۳۶ درصد) بین ۱ تا ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی اوقات فراغت داشتند.

جدول (۲) رابطه بین فعالیت بدنی اوقات فراغت و شخصیت با رفتارهای پرخطر در

دانشجویان دانشگاه اصفهان

رفتارهای پرخطر			متغیر
مقدار احتمال	ضریب همبستگی	تعداد	
۰/۰۳۴	-۰/۱۳**	۲۸۰	فعالیت بدنی اوقات فراغت
۰/۰۰۱	-۰/۱۹**	۲۸۰	شخصیت

$P < 0/01^{**}$

جدول (۲) و نتایج آزمون پیرسون نشان می‌دهد بین فعالیت بدنی اوقات فراغت و شخصیت با رفتارهای پرخطر رابطه معناداری وجود دارد.

جدول (۳) رابطه فعالیت بدنی اوقات فراغت و انواع رفتارهای پرخطر در دانشجویان دانشگاه

اصفهان

رفتارهای پرخطر										
اعتیاد به اینترنت	رفتار جنسی	رفتار غذایی	مصرف الکل	مصرف مواد مخدر	مصرف قلیان	مصرف سیگار	خشونت	رانندگی پرخطر	رفتار آماره	متغیر
۲۸۰	۲۸۰	۲۸۰	۲۸۰	۲۸۰	۲۸۰	۲۸۰	۲۸۰	۲۸۰	تعداد	فعالیت بدنی اوقات فراغت
۱.۹۷۶	۰/۶۷۶	۱.۷۹۵	۰/۳۶۱	۰/۱۵۶	۰/۵۲۵	۰/۵۵۷	۰/۶۳۳	۰/۸۲۴	میانگین	
-۰/۱۳*	۰/۰۱	-۰/۲۰**	-۰/۰۳	۰/۰۲	-۰/۱۴*	-۰/۱۸**	-۰/۰۱	۰/۰۷	ضریب همبستگی	
۰/۰۳۵	۰/۸۳۵	۰/۰۰۱	۰/۶۸۳	۰/۷۳۱	۰/۰۱۸	۰/۰۰۳	۰/۹۸۱	۰/۲۵۶	مقدار احتمال	

$P < ۰/۰۱$  \*\*

$P < ۰/۰۵$  \*

جدول (۳) و نتایج آزمون پیرسون نشان داد که رابطه معناداری بین فعالیت بدنی اوقات فراغت و رفتارهای پرخطر اعم از مصرف سیگار، قلیان، رفتار غذایی و اعتیاد به اینترنت وجود داشت، باین حال، رابطه بین فعالیت بدنی اوقات فراغت و سایر رفتارهای پرخطر معنادار نبود.

جدول (۴) رابطه ویژگیهای شخصیتی و رفتارهای پرخطر در دانشجویان دانشگاه اصفهان

رفتارهای پرخطر				متغیر
مقدار احتمال	ضریب همبستگی	میانگین	تعداد	
۰/۰۰۱	-۰/۲۶***	۲/۹۷۳	۲۸۰	سازگاری
۰/۰۰۱	۰/۲۸***	۱/۹۸۸	۲۸۰	روان رنجوری
۰/۰۰۱	-۰/۲۶***	۲/۷۳۹	۲۸۰	گشودگی به تجربه
۰/۵۰۸	۰/۰۴	۲/۰۳۶	۲۸۰	برون گرایی
۰/۰۰۱	-۰/۴۰***	۲/۸۱۰	۲۸۰	باوجدان بودن

$P < ۰/۰۱***$

جدول (۴) و نتایج آزمون پیرسون نشان داد بین سازگاری، روان رنجوری، گشودگی به تجربه و باوجدان بودن و رفتارهای پرخطر رابطه معناداری وجود دارد. از طرفی بین برون گرایی و رفتارهای پرخطر رابطه‌ای مشاهده نشد.

جدول (۵) رابطه بین فعالیت بدنی اوقات فراغت با رفتارهای پرخطر با نقش میانجی شخصیت

شخصیت	رفتارهای پرخطر	فعالیت بدنی اوقات فراغت	متغیرهای کنترل		
			همبستگی	مقدار احتمال	درجه آزادی
-none <sup>a</sup>	فعالیت بدنی اوقات فراغت	۱/۰۰۰	همبستگی	۰/۱۱	
		.	مقدار احتمال	۰/۰۵۶	
		۰	درجه آزادی	۲۷۸	
	رفتارهای پرخطر	-۰/۱۳	همبستگی	-۰/۱۹	
		۰/۰۳۴	مقدار احتمال	۰/۰۰۱	
		۲۷۸	درجه آزادی	۲۷۸	
	شخصیت	۰/۱۱	همبستگی	۱/۰۰۰	
		۰/۰۵۶	مقدار احتمال	.	
		۲۷۸	درجه آزادی	۰	
شخصیت	فعالیت بدنی اوقات فراغت	۱/۰۰۰	همبستگی	-۰/۱۱	
		.	مقدار احتمال	۰/۰۷۳	
		۰	درجه آزادی	۲۷۷	
	رفتارهای پرخطر	-۰/۱۱	همبستگی	۱/۰۰۰	
		۰/۰۷۳	مقدار احتمال	.	
		۲۷۷	درجه آزادی	۲۷۷	

$P < .01^{***}$

جدول (۵) و نتایج آزمون همبستگی تفکیکی نشان داد که روابط جداگانه بین فعالیت بدنی اوقات فراغت با رفتارهای پرخطر  $(r = -0.13)$  و شخصیت و رفتارهای پرخطر  $(r = -0.19)$  معنادار است. با این حال زمانی که متغیر شخصیت در رابطه بین فعالیت بدنی اوقات فراغت و رفتارهای پرخطر وارد می‌شود، رابطه بین دو متغیر معنادار نیست. این نتایج

نشان می‌دهد رابطه بین دو متغیر واقعی نبوده و وجود چنین رابطه‌ای به خاطر وجود رابطه‌ای است که بین هر کدام از این دو متغیر با متغیر شخصیت برقرار است. در جدول بالا none به معنای آزمون رابطه بدون متغیر کنترل است.

## بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه فعالیت بدنی اوقات فراغت و رفتارهای پرخطر با نقش میانجی شخصیت در دانشجویان دانشگاه اصفهان بود. از این رو، نتایج تحقیق نشان داد بین فعالیت بدنی اوقات فراغت و رفتارهای پرخطر در دانشجویان رابطه منفی و معکوس وجود دارد؛ بدین معنی که هرچه فعالیت بدنی اوقات فراغت در دانشجویان بیشتر شود، رفتارهای پرخطر کمتر خواهد شد. این یافته با پژوهش علیوردی‌نیا و همکاران (۲۰۰۸)، یعقوبی و همکاران (۲۰۱۹) و آگنیو و پترسون<sup>۱</sup> (۱۹۸۹)، آرون و همکاران (۱۹۹۵)، بومرت و همکاران (۱۹۹۸)، بوارد (۲۰۰۸)، پلتزر (۲۰۱۰) و دایهل و همکاران (۲۰۱۲) همخوانی دارد. فعالیت بدنی اوقات فراغت، فعالیت بدنی است که با هدف بهبود سلامتی و عملکرد در زمان اوقات فراغت و رای فعالیت بدنی مرتبط با شغل، امور خانگی یا حمل‌ونقل انجام می‌شود. به عبارتی فعالیت بدنی اوقات فراغت (LTPA) را می‌توان فعالیت ارادی از طریق شرکت در ورزش و تفریح در سطح شدت متوسط یا شدید، مستقل از سایر حوزه‌های اصلی فعالیت بدنی (PA)، یعنی حمل‌ونقل فعال (پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری)، فعالیت‌های خانگی و شغلی تعریف کرد (مارتین و همکاران، ۲۰۱۴). فعالیت بدنی اوقات فراغت دارای اثرات مفید روانی در افراد به صورت افزایش کنترل بر خود و غلبه بر اضطراب و افسردگی است. شرکت در فعالیت‌های ورزشی کمک می‌کند دانشجویان موقعیتهایی را برای ابراز وجود، افزایش اعتمادبه‌نفس، ایجاد تعاملات اجتماعی و همدلی با دیگر افراد جامعه پیدا کنند.

1. Agnew and Petersen

همچنین افراد دارای فعالیت بدنی مطلوب، در کسب عاداتهای مفید بهداشتی و دوری از سوء رفتارهایی مانند سیگار کشیدن، مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر موفق تر هستند و در انجام فعالیتهای علمی دانشگاه از تواناییهای بیشتری برخوردار هستند (کتبی و همکاران، ۲۰۱۴). بر این اساس است که نتایج تحقیق رابطه منفی و معکوس (-۰/۱۸، -۰/۱۴، -۰/۲۰، -۰/۱۳ =  $r^2$ ) بین فعالیت بدنی اوقات فراغت و رفتارهای پرخطر مانند مصرف سیگار، قلیان، رفتار غذایی و اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دانشگاه اصفهان نشان داد. با وجود روابط معنادار بین فعالیت بدنی اوقات فراغت و برخی رفتارهای پرخطر، نتایج تحقیق نشان داد بین فعالیت بدنی اوقات فراغت و رفتارهای پرخطری نظیر رانندگی پرخطر، خشونت، مصرف مواد مخدر، مصرف الکل و رفتار جنسی رابطه معناداری مشاهده نشد.

در خصوص رابطه فعالیت بدنی و مصرف سیگار نتایج این تحقیق با نتایج تحقیقات شوروزی و همکاران (۲۰۱۰) و عطرکار روشن (۲۰۰۹)، آرون و همکاران (۱۹۹۵)، بومرت و همکاران (۱۹۹۸)، بوارد (۲۰۰۸) و دایهل و همکاران (۲۰۱۲) که نشان دادند بین فعالیت بدنی و مصرف سیگار رابطه معنی دار و منفی وجود دارد و افرادی که بیشتر فعال هستند کمتر مصرف سیگار دارند، همسو است. اما با نتایج پلتزر (۲۰۱۰) که نشان داد بین فراوانی فعالیت بدنی اوقات فراغت با فراوانی مصرف دخانیات ارتباطی ندارد، ناهمسو است.

آرون و همکاران (۱۹۹۵)، در تحقیق خود نشان دادند هرچه سطح فعالیت بدنی اوقات فراغت نوجوانان دختر بیشتر می شد (از شدت پایین به بالا) احتمال شروع مصرف سیگار کمتر می شد. این نتایج نشان می دهد که در این گروه از نوجوانان، دختران فعال تر یا دارای تناسب بدنی بهتر کمتر احتمال دارد که سیگار کشیدن را شروع کنند. همچنین، بومرت و همکاران (۱۹۹۸)، در تحقیقی نشان دادند غیر ورزشکاران نسبت به ورزشکاران بیشتر سیگار و ماری جوانا مصرف میکردند. دایهل و همکاران (۲۰۱۲)، نیز در تحقیق خود نشان دادند سیگار کشیدن کمتر از ویژگیهای ورزشکاران (با سطح مشارکت بالا) است. با توجه به اینکه

مصرف سیگار بر عملکرد دستگاههای مختلف بدن به خصوص سیستم تنفسی و قلبی - عروقی تأثیر منفی دارد و موجب تحلیل جسمانی شده و عملکرد ورزشی را تحت تأثیر قرار می دهد. بنابراین طبیعی است افرادی که فعالیت بدنی و ورزشی انجام می دهند برای بهبود قابلیت های خود از سیگار دوری کنند (شوروزی و همکاران، ۲۰۱۰).

طبق نتایج تحقیق بین فعالیت بدنی اوقات فراغت و مصرف قلیان رابطه معنادار و منفی وجود دارد که با نتایج پژوهشهای لطفی و قادری (۱۳۹۸) و جهان پور و همکاران (۲۰۲۰) همسو است. مصرف قلیان از جمله رفتارهای پرخطر محسوب می شود که به ویژه در میان جوانان در حال افزایش است و علاوه بر اینکه مضرات زیادی برای سلامتی دارد، زمینه را برای روی آوردن افراد به سایر مواد دخانی فراهم می کند. نداشتن سرگرمیهای سالم جایگزین، گرایش جوانان به قلیان را افزایش می دهد. جوانان به دلیل داشتن وقت آزاد و مشکلاتی چون بیکاری، به قلیان سراها رفت و آمد می کنند و کمبود امکانات ورزشی - تفریحی سالم و مناسب، به عاملی اساسی در گرایش بیشتر جوانان به مصرف قلیان تبدیل شده است (لطفی و قادری، ۱۳۹۸).

برای داشتن فعالیت بدنی در سطوح متوسط تا شدید نیاز است تا فرد از سیستم تنفسی و قلبی - عروقی مناسبی برخوردار باشد، بنابراین افرادی که درگیر فعالیت بدنی می شوند، برای داشتن عملکرد مطلوب در این حوزه کمتر به سراغ مصرف مواد دخانی به خصوص قلیان و سیگار می روند، چراکه مصرف این مواد به شدت عملکرد آنها در حوزه فعالیت بدنی و ورزش را تحت تأثیر قرار می دهد و تأثیر آن هم منفی است.

همچنین نتایج تحقیق نشان داد بین فعالیت بدنی اوقات فراغت و رفتار غذایی رابطه معنادار منفی و معکوس وجود دارد، به طوری که با افزایش فعالیت بدنی اوقات فراغت، رفتار غذایی ناسالم از جمله پر خوری، مصرف غذاهای پر کربوهیدرات و پر چربی کاهش می یابد که با نتایج تحقیق بومرت و همکاران (۱۹۹۸)، بوارد (۲۰۰۸) و صارمی و پرستش (۲۰۱۶)

همسو است.

بومرت و همکاران (۱۹۹۸)، در تحقیق خود نشان دادند که غیر ورزشکاران نسبت به ورزشکاران کمتر صبحانه می‌خورند و میوه و سبزیجات کمتری مصرف می‌کردند. همچنین، بوارد (۲۰۰۸)، نیز در تحقیقی نشان داد غیر ورزشکاران به ارتکاب برخی رفتارهای پرخطر مانند عادات غذایی ناسالم و عدم تحرک بدنی و چاقی نسبت به ورزشکاران بیشتر مبادرت می‌ورزند. اثر مستقیم تغذیه بر تندرستی انسان از دیرباز شناخته شده است. در تبیین این رابطه می‌توان گفت دانشجویانی که در زمان فراغت، فعالیت بدنی و ورزش انجام می‌دهند، بیشتر به نقش و اهمیت رفتار غذایی مناسب واقف هستند. آنها برای داشتن اعتمادبه‌نفس بیشتر و سلامتی روزافزون و ترکیب بدنی بهتر پیوسته مراقب رفتار غذایی خود هستند. بنابراین، افرادی که در اثر همان تجارب، تغذیه صحیحی داشته‌اند، از زندگی سالم‌تر و طولانی‌تری برخوردار بوده‌اند. این در حالی است که شیوع رفتارهای پرخطر مرتبط با تغذیه و تحرک جسمانی در دانشجویان زیاد است. رقیبی (۲۰۱۲) نشان دادند که ۹۳ درصد دانشجویان رژیم غذایی نامناسب دارند، حدود ۶۵ درصد، فاقد فعالیت بدنی هستند و از سوی دیگر حدود ۳۰ درصد هم به ترک خانه یا خوابگاه و گذران اوقات خود با دوستان ناباب تمایل دارند. از این‌رو، چنانچه زمینه مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت در قالب برنامه‌های فوق‌برنامه دانشجویی با فراهم آوردن امکانات و تجهیزات ورزشی در دسترس برای دانشجویان فراهم شود و در کنار آن مشاوره‌های تغذیه‌ای مناسب و کافی به دانشجویان ارائه شود، احتمال پرهیز از رفتارهای غذایی ناسالم در دانشجویان کاهش خواهد یافت و از این‌رو، شاهد سلامت بیشتر آنان خواهیم بود.

همچنین نتایج تحقیق نشان داد که بین فعالیت بدنی اوقات فراغت و اعتیاد به اینترنت رابطه منفی و معکوسی وجود دارد. این نتیجه تحقیق با نتایج تحقیقات رحیمی ریگی و همکاران



(۲۰۱۹) وهازر و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۷) همسو است. امروزه استفاده از اینترنت بخش جدایی ناپذیر زندگی روزمره دانشجویان برای فعالیتهای دانشگاهی و غیردانشگاهی شده است (رحیمی ریگی و همکاران، ۲۰۱۹). فقدان کنترل افراد بر استفاده از این فناوری نوظهور و استفاده بیمارگونه از آن باعث ایجاد پدیده‌ای به نام اعتیاد اینترنتی شده است و مشخص شده است بین استفاده از موبایل، اینترنت و در نهایت هم‌نشینی در فضای مجازی با رفتارهای پرخطر در فضای مجازی و واقعی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد (عباسی شوازی و همکاران، ۲۰۱۸).

از طرفی، بین فعالیت بدنی و اعتیاد به اینترنت رابطه معکوس و معناداری وجود دارد و هرچه میزان مشارکت ورزشی افراد افزایش یابد گرایش افراد به اینترنت و صفحات مجازی کمتر می‌شود. فعالیت بدنی و ورزش باعث افزایش حس نشاط در افراد می‌شود. نشاط و شادابی با عملکردهای مطلوب همراه است و رفتارهای منفی و افراطی همچون اعتیاد به فضای مجازی را در جوانان کاهش می‌دهد. اعتیاد به فضاهای مجازی بیشتر به دلیل کسالت و احساس تنهایی رخ می‌دهد. افراد تنها ممکن است فضاهای مجازی را به‌عنوان راه فراری برای کاهش استرس و احساسات منفی مرتبط با احساس تنهایی به کار برند. ولی افرادی که سرگرمیهای مفید و جذابی چون ورزش دارند و اوقات فراغت خود را با فعالیتهای بدنی و سازنده پر می‌کنند کمتر زمان خود را در اینترنت و فضای مجازی صرف می‌کنند (یعقوبی و همکاران، ۲۰۱۹). از این‌رو، افزایش فعالیت بدنی اوقات فراغت و پرداختن به این رفتار مطلوب می‌تواند در کاهش رفتار پرخطر اعتیاد به اینترنت در دانشجویان مؤثر واقع شود.

از دیگر نتایج تحقیق حاضر عدم رابطه معنادار بین فعالیت بدنی اوقات فراغت و رانندگی پرخطر بود. این نتیجه تحقیق با نتیجه تحقیق بومرت و همکاران (۱۹۹۸)، که نشان دادند غیر ورزشکاران بیشتر احساس ناامیدی داشتند و به‌ندرت یا هرگز از کمربند ایمنی استفاده میکردند و تحقیق بوارد (۲۰۰۸) که نشان داد غیر ورزشکاران به ارتکاب برخی رفتارهای

1. Hazar

پرخاطر مانند تصادفات با وسایل نقلیه موتوری نسبت به ورزشکاران، بیشتر مبادرت می‌ورزند، ناهمسو است.

در تبیین نتیجه حاضر می‌توان گفت که افراد فعال ورزشی، رانندگی پرخاطر را مانند سایر رفتارهای پرخاطر همچون مصرف سیگار، قلیان و حتی رفتار غذایی، به‌طور مستقیم مرتبط با سلامتی و موفقیت در زندگی تلقی نمی‌کنند. باین‌حال و با توجه به نتایج تحقیق بومرث و همکاران (۱۹۹۸) و بوارد (۲۰۰۸)، فردی که باور به سلامتی دارد و در تلاش برای ایجاد و حفظ سلامتی خود است، از هرگونه رفتار پرخاطر دوری می‌کند، چراکه آن را تهدید برای سلامتی خود می‌داند.

طبق نتایج تحقیق حاضر، بین فعالیت بدنی اوقات فراغت و خشونت رابطه معناداری مشاهده نشد، که با نتایج تحقیق اسماعیلی و همکاران (۲۰۲۱) که رابطه منفی بین میزان فعالیت ورزشی و خشونت را نشان دادند، ناهمخوان است. در تبیین این تفاوت نتایج شاید بتوان گفت که تحقیقات دیگر در میان بزهکاران و محیط امنیتی انجام شد که تأثیر فعالیت بدنی و ورزش بر کاهش خشونت به‌وضوح قابل‌مشاهده بوده است. اما تحقیق حاضر در محیط دانشگاهی و در محیطی بالطبع بدون خشونت انجام شده است. طبق تحقیقات، ورزش تأثیرات فیزیولوژیکی بر بدن دارد که سبب آرامش در افراد می‌شود (رشیدی و همکاران، ۲۰۱۲؛ به نقل از اسماعیلی و همکاران، ۲۰۲۱)، از این‌رو می‌تواند تا حد زیادی به کاهش رفتارهای پرخاشگرانه در فرد کمک کند.

هرچند که در برخی مواقع پرداختن به فعالیت بدنی و ورزش و به خصوص در محیط‌های پرتنش باعث افزایش خشونت می‌شود. البته در این خصوص، آموزش نامناسب افراد و عدم تبیین و اشاعه اخلاقیات مناسب بین افراد در محیط‌های ورزشی و تعمیم آن به سایر محیط‌ها می‌تواند خیلی تأثیرگذار باشد. درحالی‌که با تعلیم و تربیت مناسب افراد در محیط‌های ورزشی و آموزش مناسب اصول اخلاقی و جوانمردی می‌توان شاهد افرادی بود

که کمتر به بروز خشونت مبادرت ورزند. در این راستا حتی در خصوص بزهکاران بیان شده است که ورزش بر یک فرد بزهکار تأثیراتی همچون تأمین سلامتی در برابر بیماریها، تسهیل رشد و تقویت بدن، ایجاد ورزیدگی، افزایش مقاومت و میزان تحمل، بازسازی و توانمند کردن بدن، رشد و پرورش و توجه به کرامت والای خویشتن و شناخت مسئولیتهای انسانی، افزایش توان و قدرت تصمیم‌گیری و خودداری از پذیرش افکار تحمیلی دارد (ارای و هیسامیچی<sup>۱</sup>، ۱۹۹۸). از این جهت، با مشارکت حتی این قشر در ورزش نیز می‌توان به بهسازی و تبدیل آنها به شهروندان خوب مبادرت کرد. بنابراین، مشارکت در فعالیت بدنی و ورزش با آموزش مناسب اصول اخلاقی می‌تواند به‌عنوان یک روش صحیح در کاهش رفتارهای پرخاشگراانه در نظر گرفته شود.

در تحقیق حاضر مشخص شد بین دو عامل فعالیت بدنی اوقات فراغت و مصرف مواد مخدر رابطه معناداری وجود ندارد؛ که با نتیجه تحقیق عطرکار روشن (۲۰۰۹) که رابطه منفی بین فعالیت ورزشی با مصرف مواد مخدر را گزارش کردند، همچنین تحقیق بومرت و همکاران (۱۹۹۸) که نشان دادند غیر ورزشکاران نسبت به ورزشکاران بیشتر ماری‌جوآنا مصرف می‌کردند، تحقیق بوارد (۲۰۰۸)، که نشان داد غیر ورزشکاران به ارتکاب برخی رفتارهای پرخطر مانند مواد مخدر و دخانیات غیرقانونی، نسبت به ورزشکاران، بیشتر مبادرت می‌ورزند.

همچنین تحقیق دایهل و همکاران (۲۰۱۲)، که نتیجه گرفتند ورزشکاران (با سطح مشارکت بالا) کمتر مصرف مواد مخدر تفریحی دارند، ناهمسو است. بیشتر تحقیقات علل مصرف مواد مخدر را در قالب دو عامل فردی و محیطی موردبررسی قرار داده‌اند. در بعد عوامل فردی دو عامل جسمانی و عامل روحی - روانی و در بعد عوامل محیطی پنج عامل خانوادگی و تربیتی، اقتصادی و اجتماعی، جغرافیایی، فرهنگی و ارتباط و دوستی ناسالم

1. Arai and Hisamichi

جوانان و نوجوانان مطرح است (عطرکار روشن، ۲۰۰۹). با این حال، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد فعالیت بدنی و ورزش هم می‌تواند به عنوان یک عامل مؤثر برای پیشگیری از مصرف مواد مخدر عمل کند و افرادی که به ورزش و فعالیت بدنی می‌پردازند، برای حفظ سلامت و عملکرد ورزشی خود، کمتر به مصرف چنین موادی بپردازند.

رابطه فعالیت بدنی اوقات فراغت و مصرف الکل در دانشجویان دانشگاه اصفهان معنادار نبود که این نتیجه با نتایج تحقیق شوروزی و همکاران (۲۰۱۰) و عطرکار روشن (۲۰۰۹) که رابطه معناداری بین ورزش و مصرف الکل پیدا نکردند، همسو است. از طرفی با نتایج تحقیق پورتینگا<sup>۱</sup> (۲۰۰۷) که رابطه مثبتی بین فعالیت ورزشی و مصرف الکل را نشان داده است، همچنین، تحقیق آرون و همکاران (۱۹۹۵) که نشان دادند هرچه سطح فعالیت بدنی اوقات فراغت نوجوانان پسر بیشتر می‌شد (از شدت پایین به بالا) احتمال شروع مصرف الکل نیز بیشتر می‌شد، تحقیق بوارد (۲۰۰۸) نیز که نشان داد غیر ورزشکاران به ارتکاب برخی رفتارهای پرخطر مانند مصرف الکل نسبت به ورزشکاران، بیشتر مبادرت می‌ورزند، تحقیق پلتزر (۲۰۱۰) که نشان داد فراوانی فعالیت بدنی اوقات فراغت با فراوانی مصرف الکل مرتبط است، و تحقیق دایهل و همکاران (۲۰۱۲)، نیز که نشان دادند در ورزشکاران (با سطح مشارکت بالا) مصرف بیشتر الکل، گزارش شده است، همخوانی ندارد. شاید یکی از علل عدم همخوانی این تحقیقات با نتیجه مطالعه حاضر جامعه آماری آنها باشد که اکثراً ورزشکاران حرفه‌ای بوده‌اند.

در ارتباط با فعالیت بدنی و مصرف الکل بین افراد دیدگاه‌های متفاوتی وجود دارد. برخی معتقدند مصرف الکل برای سلامتی و انجام فعالیت بدنی مضر است. با این حال، در برخی افراد این باور غلط وجود دارد که الکل باعث افزایش انرژی و سوخت‌وساز بهتر بدن می‌شود و عملکرد ورزشی را بهبود می‌بخشد. از این رو، در تحقیقاتی که روی ورزشکاران

1. Poortinga

حاضر در سطوح رقابتی بالا انجام گرفته، مصرف بیشتر الکل گزارش شده است. به نظر می‌رسد وجود چنین دیدگاههایی باعث می‌شود که نتیجه قطعی و روشنی بین این دو متغیر تأیید نشود و تحقیقات مختلف نتایج متفاوتی را گزارش کنند.

بیش از نیمی از جمعیت ایالات متحده آمریکا بین سنین ۱۲ سال و بیشتر الکل مصرف می‌کنند و ۳۰ درصد این افراد مصرف بسیار زیادی دارند. در ایران نیز شواهدی حاکی از شیوع بالای مصرف الکل در میان جوانان و دانشجویان وجود دارد. در پژوهشی درباره دانشجویان دانشگاه ارومیه نشان داده شد ۲۸ درصد از پسران و ۸ درصد از دختران، حداقل یک بار مشروبات الکلی مصرف کرده‌اند. در پژوهش دیگری در دانشگاه مازندران مشخص شد که ۴۵ درصد از پسران و ۱۹/۹ درصد از دختران دانشجویان، حداقل یک بار الکل مصرف کرده‌اند (علیوردی‌نیا و همی، ۲۰۱۳).

همچنین نتایج تحقیق نشان داد که بین شخصیت و رفتارهای پرخطر در دانشجویان دانشگاه اصفهان رابطه معناداری منفی و معکوس وجود دارد. شخصیت به‌عنوان عاملی تعیین‌کننده، می‌تواند تمامی رفتارهای پرخطر انسان را در عرصه زندگی شخصی و اجتماعی تحت تأثیر قرار داده و (گاهی در اثر صفات و ویژگیهای ناسازگارانه) فرد و اطرافیان وی را با مشکل جدی مواجه کند. عوامل شخصیتی جزء مهم‌ترین ویژگیهایی است که اهمیت کار روی آنها ملموس است (شولتز و شولتز، ۲۰۱۶).

فیست و فیست<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) شخصیت را الگوی نسبتاً پایدار صفات، گرایشها یا ویژگیهایی می‌دانند که تا اندازه‌ای به رفتار افراد دوام می‌بخشد. نتایج برخی پژوهشها بیانگر آن است که ویژگیهای شخصیتی، پیش‌بینی‌کننده مهمی برای مشکلات رفتاری، بزهکاری و رفتارهای پرخطر است. هم‌چنین، برخی افراد، از نظر عوامل شخصیتی بیشتر مستعد خطر کردن هستند (کاستا و مککری، ۱۹۸۶).

1. Feist and Feist

طبق نتایج تحقیق و سایر تحقیقات برخی ویژگیهای شخصیتی در بروز رفتارهای پرخطر نقش دارند و برخی دیگر به کاهش این گونه رفتارها منجر می‌شوند. طبق نتایج پژوهشهای مختلف خصیصه روانرنجوری با افسردگی، اضطراب و خشم زیاد و اعتمادبه‌نفس کم مشخص می‌شود (بیرامی و اسمعیلی، ۲۰۱۰). افراد روانرنجور یا افرادی که در عامل روانرنجوری نمره بالا می‌گیرند، دارای عواطف منفی بالایی هستند. آنان گرایش به افسردگی، اضطراب، احساس ناامنی، احساس تنهایی و عدم کنترل داشتن بر محیط و نداشتن شبکه حمایت اجتماعی دارند که این ویژگیها بستر گرایش به رفتارهای پرخطر را در آنها فراهم می‌کند، چراکه از طریق رفتارهای پرخطر همچون اعتیاد به اینترنت احساس تنهایی را کاهش می‌دهند (امیدوار و صارمی، ۲۰۰۲).

به عبارتی، در افرادی که از روانرنجوری رنج می‌برند، احتمال اینکه به رفتارهای پرخطر روی آورد، وجود دارد، چراکه ویژگیهای شخصیتی که در ارتباط با اضطراب به شکل بی‌ثبات عمل کنند یا حالات روانرنجور و شتابزدگی داشته باشند، ارتباط مستقیمی با رفتارهای پرخطر دارند (مهرروف و گرفت، ۲۰۱۰).

همچنین نظریه‌های صفات شخصیتی، عامل روانرنجوری را به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده گرایش به رفتارهای پرخطر می‌دانند (فیست و فیست، ۲۰۰۸). ب

بنا بر موارد فوق‌الذکر نتایج تحقیق نشان داد بین روانرنجوری و رفتارهای پرخطر در دانشجویان دانشگاه اصفهان رابطه‌ای مثبت و مستقیم وجود دارد. این نتیجه با یافته‌های تحقیق بیرامی و اسمعیلی (۲۰۱۰)، ولارس و تورگسن (۲۰۰۲) و مالوف و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۰۶) و قلی‌پور و پوراسول (۲۰۱۶)، همخوان و با نتایج مطالعات نیکلسون و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۰۵) ناهمخوان است. تحقیق ولارس و تورگسن (۲۰۰۲)، نشان داده است که افرادی که در

1. Mehroof and Griffiths

2. Malouff

3. Nicholson

روان‌رنجوری نمره بالا کسب کرده‌اند، بیشترین احتمال ارتکاب رفتارهای پرخطر چندگانه را داشتند.

همچنین، قلی‌پور و پوراسول (۲۰۱۶)، نیز در تحقیقی نشان دادند بین ویژگی شخصیتی روان‌رنجوری، روان‌پریشی و افسردگی با رفتارهای پرخطر رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. با توجه به این می‌توان با کاهش ویژگیها و عوامل بروز روان‌رنجوری در دانشجویان، شاهد کاهش بروز رفتارهای پرخطر در آنها باشیم.

با توجه به نتایج تحقیق مشخص شد هرچه ویژگی سازگاری در دانشجویان دانشگاه اصفهان بیشتر شود، رفتارهای پرخطر کمتر خواهد شد. این نتیجه با نتایج کاظمینی و مدرس‌غروی (۲۰۱۳)، نیکلسون و همکاران (۲۰۰۵)، مالوف و همکاران (۲۰۰۶) و توررز و همکاران (۲۰۰۶)، همسو است.

افراد موافق دارای برخی ویژگیهای متمایز هستند که عبارتند از: نوع‌دوستی و کمک به دیگران، تواضع، سادگی، اعتماد، آمادگی برای دفاع از حق فردی، پیش روی به سمت جنبه‌های مثبت اجتماعی و سلامت روانی بیشتر. به دلیل این ویژگیهاست که افراد سازگار، گرایش کمتری به سمت رفتارهای پرخطر دارند (کاظمینی و مدرس‌غروی، ۲۰۱۳). شاخص سازگاری بر گرایشهای ارتباط بین فردی تأکید دارد. فرد سازگار اساساً نوع‌دوست است، با دیگران احساس همدردی می‌کند و مشتاق کمک به آنان است. افرادی که از عامل سازگاری پایین برخوردارند، رفتارهای تکانشی زیاد، تحریک‌پذیری بالا و ثبات هیجانی کمتری در آنها مشاهده می‌شود، بنابراین، این افراد رفتارهای مخاطره‌آمیز بیشتری دارند (شولتز و شولتز، ۲۰۱۶). بر این اساس، نتایج تحقیقی نشان داده است ویژگی شخصیتی سازگاری با بیشتر رفتارهای پرخطر (بزهکاری، مصرف سیگار، مصرف الکل، بی‌نظمی در غذا خوردن و درگیری در رفتارهای جنسی پرخطر) مرتبط است (توررز و همکاران، ۲۰۰۶). با توجه به این کمک به دانشجویان با چنین ویژگی برای غلبه بر مشکلات ناشی از پرداختن به

رفتارهای پرخطر باید به‌عنوان یک دستورالعمل مهم در مدنظر قرار گیرد. با توجه به نتایج تحقیق حاضر مشخص شد دانشجویانی که دارای ویژگی شخصیتی باوجدان بودن یا وظیفه‌شناسی هستند، کمتر به رفتارهای پرخطر روی می‌آورند. این نتیجه تأییدکننده یافته‌های کاظمینی و مدرس‌غروی (۲۰۱۳)، سلمانی و همکاران (۲۰۱۴)، بیرامی و اسمعیلی (۲۰۱۰)، نیکلسون و همکاران (۲۰۰۵)، ولارس و تورگسن (۲۰۰۲) و مالوف و همکاران (۲۰۰۶) است. به‌عنوان مثال، ولارس و تورگسن (۲۰۰۲)، در تحقیقی نشان دادند افرادی که در باوجدان بودن نمره پایینی کسب کردند، بیشترین احتمال ارتکاب رفتارهای پرخطر چندگانه را داشتند.

از طرفی، افرادی که در باوجدان بودن نمره بالا کسب کردند، کمتر احتمال ارتکاب رفتارهای پرخطر را داشتند. همچنین، مکگی و همکاران (۲۰۱۲)، در تحقیقی نشان دادند وظیفه‌شناسی پایین با رفتار خطرپذیری بالا ارتباط دارد. همچنین، چرونکا (۲۰۱۹)، در تحقیقی نشان داد نمرات پایین در وظیفه‌شناسی رفتار ریسک‌پذیری کلی را پیش‌بینی می‌کرد. عامل باوجدان بودن با ویژگی‌هایی چون نظم و ترتیب، توانایی کنترل تکانه‌ها، تمایل به پیشرفت و خویش‌داری، وظیفه‌شناسی، محتاط بودن، درستکاری، آینده‌نگری و خوش‌قولی همراه است. بنابراین، انتظار می‌رود کمتر در رفتارهای مخاطره‌آمیز درگیر شوند (فراهانی و کثیرلو، ۲۰۰۶). از این‌رو، افزایش احساس وظیفه‌شناسی و وجدان‌مداری در دانشجویان می‌تواند به کاهش ارتکاب رفتارهای پرخطر در آنها کمک کند.

طبق نتایج مطالعه حاضر، هرچه ویژگی گشودگی به تجربه یا انعطاف‌پذیری در دانشجویان بیشتر شود، رفتارهای پرخطر کمتر می‌شود. این نتیجه با نتایج تحقیق هاشمیان و همکاران (۲۰۱۰)، بیرامی و اسمعیلی (۲۰۱۰)، بنفیلد و همکاران (۲۰۰۷) همسو است و با نتایج تحقیقات مکگی و همکاران (۲۰۱۲) و قلی‌پور و پوراسول (۲۰۱۶) ناهمسو است.

#### 1. Benfield



مکگی و همکاران (۲۰۱۲)، در تحقیقی نشان دادند گشودگی به تجربه با رفتار خطرپذیری بالا ارتباط دارد. همچنین قلی‌پور و پوراسول (۲۰۱۶)، نیز در تحقیق خود نشان دادند بین ویژگی شخصیتی هیجان خواهی با رفتارهای پرخطر رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. افرادی که دارای نمره بالا در شاخص گشودگی به تجربه هستند سیستم ارزش‌گذاری خود را توأم با وجدان قوی در موقعیتهای مختلف به کار می‌برند؛ به طوری که در نظر بسیاری از روان‌شناسان شاخص گشودگی به تجربه معادل سالم‌تر بودن است، بدین ترتیب افراد با چنین ویژگیهایی گرایش کمتری به رفتارهای پرخطر دارند (هاشمیان و همکاران، ۲۰۱۰).  
باین‌حال، این احتمال نیز وجود دارد که افراد با چنین ویژگی درصدد تجربه رفتارهای مختلف برای تجربه کردن آنان برآیند و از این رو به ارتکاب برخی رفتارهای پرخطر مبادرت بورزند.

با توجه به نتایج تحقیق حاضر مشخص شد بین ویژگی شخصیتی برون‌گرایی و رفتارهای پرخطر در دانشجویان دانشگاه اصفهان رابطه معنادار وجود ندارد که این با نتایج تحقیق بیرامی و اسمعیلی (۲۰۱۰) همسو است. این یافته با نتایج پژوهشهای میرزاخانی (۲۰۱۵)، کاظمینی و مدرس‌غروی (۲۰۱۳)، نیکلسون و همکاران (۲۰۰۵) و ولارس و تورگسن (۲۰۰۲)، مکگی و همکاران (۲۰۱۲)، قلی‌پور و پوراسول (۲۰۱۶) و چرونکا (۲۰۱۹) ناهمخوان است. به‌عنوان مثال، ولارس و تورگسن (۲۰۰۲)، در تحقیقی نشان دادند افرادی که در برون‌گرایی نمره بالا کسب کرده‌اند، بیشترین احتمال ارتکاب رفتارهای پرخطر چندگانه را داشتند. از طرفی، افرادی که در برون‌گرایی نمره پایینی کسب کرده‌اند، کمتر احتمال ارتکاب رفتارهای پرخطر را داشتند.

همچنین، مکگی و همکاران (۲۰۱۲)، در تحقیقی نشان دادند برون‌گرایی بالا با رفتار خطرپذیری بالا ارتباط دارد. قلی‌پور و پوراسول (۲۰۱۶)، نیز در تحقیق خود نشان دادند بین ویژگی شخصیتی برون‌گرایی با رفتارهای پرخطر رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

چرونکا (۲۰۱۹) نیز در تحقیق خود نشان داد نمرات بالا در برون‌گرایی رفتار ریسک‌پذیری کلی را پیش‌بینی می‌کرد.

افراد برون‌گرا دارای ویژگیهایی چون ریسک‌پذیری، اجتماعی و اهل معاشرت بودن، خوش‌بین و مهربان بودن، فعالیت بالا، شادخویی، شوخ‌طبعی، سرزندگی، بانرژی، پرحرفی (اهل گفت‌وگو) و تکان‌شوری زیاد هستند و برای رسیدن به سطح انگیزندگی مطلوب و احساس لذت ارضای حس ماجراجویی خود نسبت به افراد عادی به رفتارهای مخاطره‌آمیز بیشتری دست می‌زنند. این گروه هیجان و تحریک را دوست دارند و برآنند که به موفقیت در آینده امیدوار باشند (فراهانی و کثیرلو، ۲۰۰۶).

با بررسی و مقایسه این یافته با نتایج سایر پژوهشها می‌توان گفت که علت تفاوت نتیجه این فرضیه با دیگر پژوهشها این است که در تحقیق حاضر رابطه بین ویژگی شخصیتی افراد برون‌گرا هم‌زمان با انواع رفتارهای پرخطر سنجیده شد؛ درحالی‌که در تحقیقات دیگر تنها به بررسی رابطه بین ویژگی شخصیتی افراد برون‌گرا با یک نوع رفتار پرخطر پرداخته شده است.

هم‌چنین، در تبیین این رابطه می‌توان گفت علت عدم رابطه معنادار بین ویژگی شخصیتی برون‌گرایی و رفتارهای پرخطر در دانشجویان دانشگاه اصفهان در پژوهش حاضر شرایط و همه‌گیری بیماری کرونا در ایران و تعطیلی دانشگاهها باشد که منجر به قرنطینه سراسری شد و این موضوع و شرایط، با ویژگیهای افراد برون‌گرا مانند رفتاری گرم و دوستانه، مردم‌دوستی، جسورانه، فعال بودن در جست‌وجوی تهییج و دارای هیجانهای منفی و مثبت، در تبیین و تضاد است.

درنهایت نتایج تحقیق نشان داد که اگرچه رابطه بین فعالیت بدنی اوقات فراغت با رفتارهای پرخطر معنادار است، بااین‌حال زمانی که متغیر شخصیت در رابطه بین فعالیت

بدنی اوقات فراغت و رفتارهای پرخطر وارد می‌شود، رابطه بین دو متغیر معنادار نمی‌شود. بنابراین نتیجه تحقیق می‌توان گفت شخصیت نقش مهمی در پرداختن افراد به فعالیتها و رفتارهای مختلف دارد و ایفاگر نقش حیاتی و مهمی است و ازاین‌رو، اگرچه فعالیت بدنی اوقات فراغت با رفتارهای پرخطر رابطه دارد ولی وجود این رابطه به شخصیت افراد و ویژگیهای شخصیتی آنها بستگی دارد. بنابراین در خصوص پرداختن به رفتارهای پرخطر به‌دقت باید شخصیت افراد مدنظر باشد و تأثیرات آن روی رفتار و اعمال افراد مدنظر قرار گیرد.

### ملاحظات اخلاقی

#### مشارکت نویسندگان

تدوین و تنظیم مقاله با مشارکت همه نویسندگان انجام شد.

#### منابع مالی

مقاله حاضر هیچ‌گونه حامی مالی ندارد.

#### تعارض منافع

هیچ‌گونه تعارض منافی نیست که نویسندگان گزارش کنند.

#### اخلاق پژوهش

در این مقاله همه حقوق مرتبط با اخلاق تحقیق رعایت شده است.

- Abbasi, S. M. T., Moeini, M., & Pourdian, R. (2018). Relationship between the Students Company in Cyberspace and Risky Behaviors in Real Life and Cyberspace. *Journal of Social Order*, 10(3), 77-104. (in Persian)
- Aliverdina, A., & Hemati, A. (2013). The Social Analysis of Attitude toward Alcohol Consumption among Students of Social Sciences Faculty, Tehran University. *The Socio-Cultural Research Journal of Rahbord*, 7(2), 77-102. (in Persian)
- Aliverdina, A., Riahi, M., & Soleimani, M. (2008). Sociological explanation of smoking tendency. *Journal of the faculty of literature and humanistic*, 16(61), 159-184. (in Persian)
- Agnew, R., & Petersen, D. M. (1989). Leisure and delinquency. *Social problems*, 36(4), 332-350.
- Atadokht, A., Ranjbar, MJ, Gholami, F, Nazari, T. (2013). Students Drive towards Risk-Taking Behaviors and Its Relationship with Demographic Variables and Psychological Well-Being. *Journal of health & care*, 4(15), 50-95. (in Persian)
- Atkinson, Ri, Hoxma, Susan Nolan; Bam, Daryl; Smith, Edward; Atkinson and Richard (2000). *Hilgard introduction of Psychology* (Translation: Mohammad Naghi Braheni, Behrouz Birshak, Mehrdad Beyk, Reza Zamani, Saeed Shamloo, Mehmaz Shahrarai, Yousef Karimi, Nissan Gahan, Mehdi Mohieddin and Kianoosh Hashemian). Tehran: Roshd. (in Persian).
- Atrkareroshan, O. (2009). *Sociological study of the effect of physical education and sports activities on social harms among students of Guilan University*. Master Thesis. Islamic Azad University of Tehran, North Branch. (in Persian)
- Arai, Y., & Hisamichi, S. (1998). Self-reported exercise frequency and personality: a population-based study in Japan. *Perceptual and Motor Skills*, 87(3\_suppl), 1371-1375.
- Aaron, D. J., Dearwater, S. R., Anderson, R., Olsen, T., Kriska, A. M., & Laporte, R. E. (1995). Physical activity and the initiation of high-risk health behaviors in adolescents. *Medicine and science in sports and exercise*, 27(12), 1639-1645.
- Baumert Jr, P. W., Henderson, J. M., & Thompson, N. J. (1998). Health risk behaviors of adolescent participants in organized sports. *Journal of Adolescent Health*, 6(22), 460-465.

- Benfield, J. A., Szlemko, W. J., & Bell, P. A. (2007). Driver personality and anthropomorphic attributions of vehicle personality relate to reported aggressive driving tendencies. *Personality and individual Differences*, 42(2), 247-258.
- Bayrami, M., & Esmaili, A. (2010). The comparison of factors and personality traits in sexually high risk and non-high risk students. *Urmia Medical Journal*, 21(3), 215-220. (in Persian)
- Bovard, R. S. (2008). Risk behaviors in high school and college sport. *Current sports medicine reports*, (6), 7, 359-366.
- Esmaili, M. R., Babadi, P., & Afarineshkhaki, A. (2021). Comparison of the Effect of Sport on Violence of Athlete and Non-Athlete Criminals. *JHPM*, 10 (2), 87-97. (in Persian)
- Cošta, P. T., & McCrae, R. R. (1986). Cross-sectional studies of personality in a national sample: I. Development and validation of survey measures. *Psychology and aging*, 1(2), 140-143.
- Cyders, M. A., Flory, K., Rainer, S., & Smith, G. T. (2009). The role of personality dispositions to risky behavior in predicting first-year college drinking. *Addiction*, 104(2), 193-202.
- Czerwonka, M. (2019). Cultural, cognitive and personality traits in risk-taking behaviour: Evidence from Poland and the United States of America. *Economic research-Ekonomska istraživanja*, 32(1), 894-908.
- Diehl, K., Thiel, A., Zipfel, S., Mayer, J., Litaker, D. G., & Schneider, S. (2012). How healthy is the behavior of young athletes? A systematic literature review and meta-analyses. *Journal of sports science & medicine*, 11(2), 201
- Faraahani, M., & Kasirlo, Y. (2006). Comparing Big Five Factors of Personality in Violating and Non-Violating Drivers. *Journal of Modern Psychological Researches of the University of Tabriz*. 1(1), 123-142. (in Persian)
- Feišt, J., & Feišt, G. J. (2008). *Theories of personality*. Edisi Keenam. Alih Bahasa: Yudi Santoso. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gholipour, S., and Poursoul, R. (2016). Study of High Risk Behaviors and their Association with Personality Factors. *International Journal of Advanced Engineering, Management and Science*, 2(6), 836-841.
- Hashemian, K., Saberi, H., & Bahadori, A. R. (2010). A comparison of personality features between risky and ordinary drivers (a case study of Tehran). *Traffic management studies*, 5(18), 71-83. (in Persian)

- Hazar, Z., Tekkurşun demir, G., Namli, S., & Türkeli, A. (2017). Investigation of the relationship between digital game addiction and physical activity levels of secondary school students. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 320-332.
- Jahanpour, F., Vahedparaşt, H., Ravanipour, M., & Azodi, P. (2020). The trend of hookah uses among adolescents and youth: A qualitative study. *Journal of Qualitative Research in Health Sciences*, 3(4), 340-348. (in Persian)
- Janse van Rensburg, C., & Surujlal, J. (2013). Gender differences related to the health and lifestyle patterns of university students. *Health SA Gesondheid (Online)*, 1(18), 1-8.
- Kazemeini T, Modarres Gharavi, M. (2013). The relationship between personality characteristics and risky behaviors among college students of Mashhad University of Medical Sciences. *J Rafsanjan Univ Med Sci*, 12(1), 15-26.
- Kerner, M. S., Kurrant, A. B., & Kalinski, M. I. (2004). Leisure-time physical activity, sedentary behavior, and fitness of high school girls. *European Journal of Sport Science*, 4(2), 1-17.
- Kotobi, F., Razavi, M. H., & Naghizadeh, H. (2014). The Relationship between Leisure Time and Delinquency Trends in Male Students with an Emphasis on Sporting Activities. *Strategic Studies on Youth and Sports*, 13(24), 9-20. (in Persian)
- Kwan, M., Bobko, S., Faulkner, G., Donnelly, P., & Cairney, J. (2014). Sport participation and alcohol and illicit drug use in adolescents and young adults: A systematic review of longitudinal studies. *Addictive behaviors*, 39(3), 497-506.
- Lin, Y. P., Huang, Y. H., Lu, F. H., Wu, J. S., Chang, C. J., & Yang, Y. C. (2011). Non-leisure time physical activity is an independent predictor of longevity for a Taiwanese elderly population: an eight-year follow-up study. *BMC public health*, 11(1), 1-9.
- Lotfikhachaki, B., & Gaderi, A. A. (2022). Study of Social factors for youth Tendency to hookah use (case study of 17 to 35-year-old youth of Tehran city). *Sociology and lifestyle management*, 6(16), 261-310. (in Persian)
- Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., & Schutte, N. S. (2006). The five-factor model of personality and smoking: A meta-analysis. *Journal of Drug education*, 36(1), 47-58.

- Martin, K. R., Cooper, R., Harris, T. B., Brage, S., Hardy, R., & Kuh, D. (2014). Patterns of leisure-time physical activity participation in a British birth cohort at early old age. *PLoS One*, 6(9), e98901, 1-9.
- McGhee, R. L., Ehrler, D. J., Buckhalt, J. A., & Phillips, C. (2012). The relation between five-factor personality traits and risk-taking behavior in preadolescents. *Psychology*, 3(8), 558-561.
- Mehroof, M., & Griffiths, M. D. (2010). Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 13(3), 313-316.
- Meyer, T. D., & Hofmann, B. U. (2005). Assessing the dysregulation of the behavioral activation system: The hypomanic personality scale and the BIS-BAS scales. *Journal of Personality Assessment*, 85(3), 318-324.
- Mirzakhani, Z. (2015). *The relation of personality characteristics, sensation seeking and Religiosity with high risk behaviors tendency among students of Arak university*. Master Thesis. Department of Psychology. Faculty of Education and Psychology. Tabriz University. (in Persian)
- Nicholson, N., Soane, E., Fenton-O'Creevy, M., & Willman, P. (2005). Personality and domain-specific risk taking. *Journal of Risk Research*, 8(2), 157-176.
- Omidvar, A., Saremi, A. A. (2002). *Internet addiction, description, etiology, prevention, treatment and measurement scales of Internet addiction disorder*. Mashhad: Tamrin Publications. (in Persian)
- Peltzer, K. (2010). Leisure time physical activity and sedentary behavior and substance use among in-school adolescents in eight African countries. *International journal of behavioral medicine*, 17, 271-278.
- Poortinga, W. (2007). *Associations of physical activity with smoking and alcohol consumption: a sport or occupation effect? Preventive medicine*, 45(1), 66-70.
- Raghbi, M. (2012). Examining High Risky Behavior among Students of Zahedan Universities. *Int J High Risk Behav Addict*, 1(1), 39-43. (in Persian)
- Rahimi-Rigi, Z., Moradi, M., & Omidi, A. (2019). The Relationship between Sports Participation and Internet Addiction among University Students of Shahrekord City. *Salamat Ijtimai (Community Health)*, 6(4), 439-447. (in Persian)

- Salmani, B., Hasani, J., Arianna Kia, E. (2014). Evaluating the role of personality traits (conscientiousness, agreeableness and sensation seeking) in risky behaviors. *Advances in Cognitive Science*, 1(16), 1-10. (in Persian)
- Samadypoor, R., & Tamini, B. K. (2016). The role of personality pattern behaviors in risk behaviors of high school students. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 5(4), e36313, 1-7.
- Saremi A, Parastesh M. (2016). Physical activity profile and nutritional status in male adolescents in Arak City, Iran (2014). *Qom Univ Med Sci J*, 10(6), 51-59. (in Persian)
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2016). *Theories of personality*. Cengage Learning.
- Shurozi, M., Hemmatinejad, M. A., Rahmaninia, F., & Mahmoudi, M. (2010). *Investigating the relationship between participation in sports activities and alcohol and smoking among male students of Rasht universities*. Paper presented at the Third National Student Conference of Sports Sciences of Shahid Beheshti University, Tehran.
- Siyam, S. H. (2006). Drug abuse prevalence between male students of different universities in Rasht in 2005. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 8(4), 279-285. (in Persian)
- Taremian, F., Bolhari, J. & Peyravi, H, Ghazi Tabatabaei. M. (2007). Prevalence of drug use among university students in Tehran, *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 13 (4), 335-342. (in Persian)
- Torres, A. A. (2006). Personality characteristics as predictors of health risk behaviors. *McNair Scholars Research Journal*, 2(1), 53-60.
- Vollrath, M., & Torgersen, S. (2002). Who takes health risks? A probe into eight personality types. *Personality and individual differences*, 32(7), 1185-1197.
- Walton, K. E., & Roberts, B. W. (2004). On the relationship between substance use and personality traits: Abstainers are not maladjusted. *Journal of Research in Personality*, 38(6), 515-535.
- Yaghoubi, H., Yousefi, R., & Aminzadeh, M. (2019). The Relationship between Social Activities and Group Sports with the Rate of Addiction to Cyberspace. *Sport Psychology Studies*, 8(29), 203-218. (in Persian)