The Predictive Role of Negative Perfectionism and Body Image Concern in Explaining Exercise Dependence in Athletes

Nader Ayadi*: Ph.D. student in counseling, faculty of Educational Sciences and Psychology, Isfahan University, Isfahan, Iran. ayadinader23@gmail.com

Yadolah Kasirloo: Ph.D. of psychology, department of psychology, Payam Noor University, Tehran, Iran. kasirloo@pnu.ac.ir

Soghra Bagheriasl: Master of counseling and guidance, department of counseling, Khomein Azad University, Khomein, Iran. soghrabagheri10@yahoo.com

Masoud Delara: Master's degree in sports management, faculty of Physical Education and Sports Sciences, Tabriz University. Tabriz. Iran. masoud.delara1371@gmail.com

Abstract

Introduction: Exercise dependence can have negative consequences on athletes' physical and psychological health. As psychological factors are known to play an important role in the development of addictive behaviors, this study aims to investigate the predictive role of negative perfectionism and body image concerns in explaining exercise dependence in athletes.

Methods: This study was a descriptive cross-sectional correlation conducted on Iranian athletes and members of sports groups in social networks. The research sample comprised one hundred ninety-five individuals selected through the available sampling method. The data collection tool used in this study was a questionnaire that included questions related to dependence on exercise, perfectionism, and body image concerns. The statistical tests used in this study were the Pearson correlation coefficient and multiple regressions, evaluated through SPSS21 software.

Results: According to the results of the Pearson correlation coefficient, there exists a significant and positive relationship between negative perfectionism, body image concern, and exercise dependence in athletes ($p < 0.01$). Furthermore, based on the regression analysis, negative perfectionism and body image concern can account for seven-tenths percent of the variance in exercise dependence among athletes.

Conclusions: Based on the findings of this study, it is evident that psychological factors like perfectionism and body image concerns play a vital role in determining the sports behaviors of athletes. As a result, sports psychologists can utilize appropriate training and psychological interventions to manage and regulate the sports behaviors of athletes, based on the results of this research.

Keywords

Perfectionism, Body Image Concern, Exercise Dependence, Athletes

*Corresponding Author

Study Type: Original
Received: 06 Oct 2021
Accepted: 07 Mar 2023

Please cite this article as follows: Ayadi N, Kasirloo Y, Bagheriasl S, and Delara M. The predictive role of negative perfectionism and body image concern in explaining exercise dependence in athletes. Quarterly Journal of Social Work. 2023; 11 (4); 5-13

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-24]

نقش پیش‌بین کمالگرایی منفی و نگرانی از تصویر بدنی در تبیین وابستگی به تمرین در ورزشکاران

نادر اعیادی*: دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران. ayadinader23@gmail.com
یدالله کثیرلو: دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران . kasirloo@pnu.ac.ir
صغری باقری اصل: کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، گروه مشاوره، دانشگاه آزاد واحد خمین، خمین، ایران. soghrabagheri10@yahoo.com
مسعود دل‌آرا: کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز. تبریز. ایران. masoud.delara1371@gmail.com

واژگان کلیدی

کمالگرایی، نگرانی از تصویر بدنی، وابستگی به تمرین، ورزشکاران

* نویسنده مسوول
نوع مطالعه: پژوهشی
تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۷/۱۴
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۲/۱۶

چکیده

مقدمه: با توجه به پیامدهای منفی وابستگی به تمرین بر سلامت جسمانی و روان‌شناختی ورزشکاران و از آن‌جایی که متغیرهای روان‌شناختی نقش مهمی در بروز رفتارهای ورزشکاران بازی می‌کنند، هدف از این تحقیق بررسی نقش پیش‌بین کمالگرایی منفی و نگرانی از تصویر بدنی در تبیین وابستگی به تمرین در ورزشکاران بود.

روش: پژوهش حاضر توصیفی-مقطعی از نوع همبستگی بود. جامعه‌آماری این تحقیق تمامی ورزشکاران ایرانی عضو در گروه‌های ورزشی موجود در شبکه‌های اجتماعی بودند که از بین آن‌ها با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس یکصد و نود و پنج نفر به‌عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات در این مطالعه پرسشنامه بود که برای این منظور از پرسشنامه وابستگی به تمرین، کمالگرایی منفی و نگرانی از تصویر بدن استفاده شد. آزمون آماری مورد استفاده در این پژوهش ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه بود که با استفاده از نرم افزار SPSS21 بررسی شدند.

نتایج: نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که کمالگرایی منفی و نگرانی از تصویر بدنی با وابستگی به تمرین در ورزشکاران رابطه مثبت و معناداری P<۰/۰۱ دارند. همچنین، نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که کمالگرایی منفی و نگرانی از تصویر بدنی می‌توانند هفت دهم درصد از واریانس وابستگی به تمرین را در میان ورزشکاران تبیین کنند.

بحث و نتیجه‌گیری: از یافته‌های به‌دست آمده از این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که متغیرهای روان‌شناختی همچون کمالگرایی و نگرانی از تصویر بدنی نقش مهمی در رفتارهای ورزشی ورزشکاران دارند. بنابراین، روانشناسان ورزشی با در نظر گرفتن نتیجه این تحقیق می‌توانند جهت کنترل و مدیریت رفتارهای ورزشی ورزشکاران از آموزش‌ها و مداخلات روان‌شناختی مناسبی استفاده کنند.

نحوه استناد به مقاله: نادر اعیادی، یدالله کثیرلو، صغری باقری اصل و مسعود دل‌آرا. نقش پیش‌بین کمالگرایی منفی و نگرانی از تصویر بدنی در تبیین وابستگی به تمرین در ورزشکاران. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۴۰۱؛ ۱۱ (٤): ۵-۱۳

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-24]

مقدمه

ورزش از جمله فعالیت‌های بدنی مطلوب بشری است که سبب بهبود وضعیت سلامت جسم و روان می‌شود. فعالیت‌های ورزشی این نقش را از طریق کاهش خطر ابتدا به بیماری‌های مختلف از جمله بیماری‌های قلبی، دیابت و فشار خون بازی می‌کنـد، این کاهش خطر به‌عنـوان محافظی در برابر مرگ زودرس که معمولا در نتیجه ابتلای افراد به بیماری‌های مختلف رخ می‌دهـد عمل می‌کند.[۱] با این حال، فعالیت ورزشـی افراطی خارج از کنترل و بـدون برنامه‌ریزی ضمن بی‌اثر کردن مزایای ورزش می‌تواند صدمات جبران‌ناپذیری بر سلامت ورزشکار وارد نماید.[۲] رفتار ورزشی منفی و مدیریت نشده سبب ایجاد اختلال در عملکردهای روانشناسـی، اجتماعی و شـغلی، جسـمانی و رفتاری افراد می‌شود که در این حالت احتمال بروز یکی از رفتارهای ورزشـی نامطلوب یعنی وابستگی به ورزش افزایش می‌یابد.[۳] وابستگی به ورزش یا تمرین، از طریق شـکل‌دهی به رفتارهای ورزش افراطی و وسواسی سبب ناراحتی و پریشانی روان‌شناختی و جسمانی در ورزشکاران می‌شود که با نشـانه‌هایی همچون مشکل در خواب و تمرکز، احساس تنش و نشانه‌های ترک دردناک همچون ترک در افراد وابسته به مواد مخدر مشخص می‌شود.[٤و٥] با وجود تبعات منفی ناشی از وابستگی به ورزش نتایج بررسی‌های به‌عمل آمده نشان می‌دهد که ورزشکارانی که به‌صورت منظم ورزش می‌کنند معمولا یک ممیز نه دهم تا سه ممیز دو دهم درصد احتمال دارد که در معرض وابستگی به ورزش قرار بگیرند.[٦]

کمال‌گرایی منفی از جمله متغیرهایی است که در بروز انواع مختلف رفتارهای اعتیادی همچون اختلالات خوردن، اعتیاد به کار و وابسـتگی به تمرین یا ورزش نقش دارد.[۷] از نظر محققان کمال‌گرایی منفی عبارت اسـت از تعیین استانداردهای شـخصی بسـیار بالا در عملکرد است که عواقب نامطلوب آن سـلامت روان، روابط و عملکرد افراد را از جوانب مختلف تحت تاثر قرار می‌دهد.[۸ و۹] نتایج برخی بررسی‌ها نشان می‌دهد، افراد کمال‌گرا، دست نیافتن به اهداف خود را با کمبود ارزشمندی شخصی برابر می‌دانند که این ترس می‌تواند به اجتناب، تعلل یا فرصت‌های از دست رفته منجر شود.[۱۰] به‌عبارتی دیگر، مطالعات نشان داده‌اند که کمال‌گرایی منبع ثابتی از استرس است که غالبا فرد را با احساس شکست روبرو می‌کند که چنین موقعیت‌های استرس‌زایی سـبب بروز انواع واکنش‌های هیجانی همچون رفتارهای اعتیادی می‌شود.[۱۱] به‌طوری که بنابر نتایج بررسـی‌های موجود، یکی از برجسته‌ترین دلایل و پیش‌بینی‌کننده وابستگی به ورزش، کمال‌گرایی است.[۱۲] در این زمینه کاستا و همکاران[۱۳] در تحقیقی نشان دادند که کمال‌گرایی رابطه بین کنترل روانی و اختلال خوردن و اعتیاد به ورزش را میانجیگری می‌کند. نتایج پژوهش گونزالز-هرناندز و همکاران[١٤] نشـان داد که الگوی کمال‌گرایی ناسازگارانه به‌عبارتی نگرانی نسـبت به اشتباهات و انتقاد بیرونی با خطر بیشـتر وابستگی به ورزش مرتبط است. در پژوهش دیگری که به‌منظور مرور سیسـتماتیک رابطه کمال‌گرایی با اعتیاد به ورزش صورت گرفت، نتایج تاییدکننده رابطه بین کمال‌گرایی با اعتیاد به ورزش بودند.[۱۵] چاکین، جوونو، پوتنزا و سـابو[١٦] نشـان دادند که با وجود رابطـه بین کمال‌گرایی با اعتیاد به ورزش، قدرت این رابطه در شرایط مختلف متفاوت است، که باید در تحقیقات آینده مورد بررسی قرار گیرد.

محققان در بررسـی رابطه کمال‌گرایی با اعتیاد به ورزش نشـان داده‌اند که عوامل روان‌شناختی دیگری همچون تصویر از خود و عزت نفس می‌توانند بر شـدت رابطه این متغیرها اثرگذار باشـند.[۱۷] با توجه به این‌که ورزش کردن با تناسـب اندام ورزشکاران رابطه مستقیمی دارد، معمولا ورزشکاران حساسیت زیادی نسبت به ظاهر بدنیشان پیدا می‌کنند که این امر امروزه تحت تاثیر تبلیغات رسـانه‌ها در خصوص داشتن شـکل ظاهری مطلوب بیشتر نمود پیدا کرده است که پیامد منفی آن بروز پدیده نگرانی از تصویر بدنی در ورزشـکاران اسـت.[۱۸] تصویر بدنی به برداشت و تصویری که توسط فرد در مورد بدنش شـکل گرفته اسـت اشاره دارد، که شناخت عینی و ارزیابی ذهنی هر فرد از خصوصیات بدنی خودش است. این تصویر از ظاهر، شکل بدن، قدرت بدنی، سلامتی و ابعاد دیگر تشکیل شده است که میزان این خودآگاهی بر احساسات و رفتارهای بهداشـتی مانند کنترل وزن، سازگاری اجتماعی شخصی، استرس روانی، خودسازی و ارتباط میان‌فردی تاثیر می‌گذارد.[۱۹] نتایج مطالعات موجود بیانگر این است که تمرکز زیاد و کنترل نشده به فعالیت‌های ورزشی جهت بهبود تصور افراد از ظاهر بدنیشـان می‌تواند سبب وابسـتگی آن‌ها به فعالیت‌های ورزشی و در نتیجه وابستگی به ورزش شـود.[۲۰و۲۱] در این زمینه محققان نشان دادند افرادی که نگرانی بیش از حد در مورد تصویر بدنی و وزنشان دارند، از جمله افرادی هستند که احتمال دارد اعتیاد به ورزش را تجربه کنند.[۲۲] علاوه‌براین، نتایج برخی دیگر از پژوهش‌ها نشـان داده اسـت که اشتغال ذهنی در

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-24]

رابطه با تصویر بدنی ممکن اســت یک نیروی محرکه در زمینه اعتیاد به ورزش باشد.[۲۳]

مطالــب بیان شــده در مقدمه نشــان می‌دهد که وابســتگی به تمرین پدیده‌ای آســیب‌زا در میان ورزشکاران است که می‌تواند ضمن کاهش کیفیت عملکرد ورزشــی، صدمات جبران‌ناپذیری بر سایر ابعاد زندگی آن‌ها وارد کند. لذا، بررسی و شناسایی متغیرهایی که در بروز وابستگی به تمرین در ورزشــکاران نقش دارند ضروری به‌نظر می‌رسد. در همین راســتا، مرور پیشینه پژوهشی موجود نشــان داد که کمال‌گرایی منفی و نگرانــی از تصویر بدنی از جمله متغیرهایی هســتند کــه در بروز انواع رفتارهــای اعتیــادی همچون اعتیاد بــه خوردن نقش دارنــد.[۷، ۲۴] با این حال، تاکنون در ایران پژوهشــی به‌منظور بررسی نقش این متغیرها در بروز وابستگی به تمرین در ورزشــکاران انجام نشده است. لذا با در نظر گرفتن خلا پژوهشــی موجود هدف از انجام این پژوهش پاسخگویی به این سوال بود که کمال‌گرایی منفی و نگرانی از تصویر بدنی تا چه میزان قادر به پیش‌بینی وابســتگی به تمرین در ورشکاران است؟

روش

پژوهــش حاضــر توصیفی-مقطعی از نوع همبســتگی بود. جامعه‌آماری ایــن تحقیق تمامی ورزشــکاران ایرانی عضو در گروه‌های ورزشــی موجود در شبکه‌های اجتماعی با دامنه سنی بیســت تا پنجاه سال در سال ۱۳۹۹ بودند که از بین آن‌ها با استفاده از روش شرکت‌کننده در دسترس یکصد و نود و پنج نفر به‌عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند. با توجه به این‌که در تحقیقات از نوع همبســتگی حداقل نمونه مورد نیاز پنجاه نفر بیان شــده اســت.[۲۵] در این تحقیق به‌منظور افزایش قدرت تعمیم یافته‌های پژوهش و در نظر گرفتن احتمال وجود داده‌های مخدوش شده دویست نفر به‌عنوان نمونه انتخاب شدند که از بین این تعداد پنج پرسشنامه به‌دلیل ناقص پر شدن کنار گذاشته شد و جمعا یکصد و نود و پنج پرسشنامه توسط نرم‌افزار SPSS21 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. اطمینان دهی در مورد محرمانه ماندن اطلاعات و آماده ساختن افراد نمونه تحقیق از لحاظ روانی برای شرکت در پژوهش از نکات اخلاقی رعایت شده این پژوهش بود.

ملاک‌های ورود و خروج

ورود: داشــتن حداقل پنج ســال سابقه ورزش متوالی و منظم، داشتن حداقل ســواد خواندن و نوشتن برای پاسخگویی به پرسشنامه‌ها، نداشتن سابقه بیماری جسمانی یا روان‌شناختی و رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش.

خروج: نداشتن سابقه فعالیت ورزشی، تمایل نداشتن به ادامه همکاری در پژوهش، ناتوانی در پاسخگویی به پرسشنامه‌ها و داشتن سابقه بیماری جسمانی یا روان‌شناختی.

ابزار پژوهش

پرسشــنامه کمال‌گرایی: تری شــورت و همکاران برای اندازه‌گیری کمال‌گرایی مثبت و منفی در ســال ۱۹۹۵ ابزاری را تهیه کردند که شــامل چهل گویه می‌باشد که بیســت گویه آن کمال‌گرایی مثبت و بیست گویه دیگر کمال‌گرایی منفی را می‌ســنجند و بر اســاس طیف پنج درجه‌ای لیکرت از کاملا موافقم برابر پنج تا کاملا مخالفم برابر یک پاسخ و امتیاز داده می‌شــود که دامنه نمرات آن بین چهل تا دویست به‌دســت می‌آید. تری شوت و همکاران[۲۶] در بررسی روایی این ابزار با اســتفاده از تحلیل عاملی با تایید دو عامل کمال‌گرایی مثبت و منفی نشــان دادند که این پرسشــنامه از روایی سازه مطلوبی برخــوردار اســت. در ایران وطن خواه و ســامانی ۱۳۹۵ پایایی این پرسشــنامه را در ابعاد کمال‌گرایــی مثبت و کمال‌گرایی منفــی با اســتفاده از ضریب آلفای کرونبــاخ به‌ترتیب نود صدم و هشــتاد و نه صدم گزارش کردنــد. همچنین، روایی این پرسشنامه با استفاده از محاسبه ضریب همبستگی بین زیر مقیاس‌های این آزمون با زیرمقیاس‌های پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ ۱۹۷۲ و مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت ۱۹۶۷ و با روش تحلیل مولفه‌های اصلی تایید شده است.[۲۷]

پرسشــنامه نگرانی از تصویر بدن: پرسشــنامه نگرانی درباره تصویر بدن لینتون، آکســوم و پری[۲۸] از نوع کاغذی و خودگزارشی و مشتمل بر نوزده عبارت است و براساس مقیاس پنج نمره‌ای لیکرت از یک یا هرگز تا پنج یا همیشه ارزش‌گذاری شــده اســت. نمره‌ای که هر شرکت‌کننده می‌تواند در این مقیاس کسب کند، بین نوزده تا نود و پنج خواهد بود. اعتبار این پرسشــنامه به روش همســانی درونی بررسی شده و ضریب آلفای نود و سه صدم به‌دست آمده است. ضریب همبستگی هر

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-24]

یک از سوالات با نمره کل پرسشنامه از ۳۲-۰ تـا ۰/۷۳ با میانگین ۰/۶۲ بوده اسـت.[۲۸] روایـی همگرایی این ابزار از طریق محاسـبه ضریب همبسـتگی آن با پرسشـنامه وسواس اجباری پـادوآ و پرسشـنامه اختلال خوردن شـصت و دو صـدم و چهل صدم به‌دسـت آمده اسـت.[۲۹] در ایران روایی و پایایی این ابزار توسـط محمدی و سـجادی نژاد۱۳۸۶ بررسی شده است که آن‌ها ضمن تایید روایی سـازه این پرسشـنامه اعتبار آن را به دو شیوه دونیمه‌سـازی و همسان‌سازی درونی شصت و شـش صدم و هشتاد و شش صدم گزارش کردند.[۲۹]

پرسشـنامه وابسـتگی بـه تمریـن۲۱: پرسشـنامه وابسـتگی به تمرین در سال ۲۰۰۲ توسـط هوس امبلاس و سـامون داونز ساخته شده اسـت که دارای بیست و یک گویه و هفت خرده مقیاس شـامل تحمل، کناره‌گیری، اثر خواستن مورد نظر، کنترل نداشـتن، زمان، کاهش دیگر فعالیت‌ها، ادامه دادن است و هر یک از خرده مقیاس‌ها شامل سه گویه می‌باشد. هر گویه به کمک شش گزینه هرگز یا یک تا همیشـه یا نمره‌گذاری می‌شـود که دامنه نمرات آن بین بیسـت و یک تا یکصد و بیسـت و شش است.[۳۰] در پژوهش عبدلی و همکاران[۳۱] که هنجاریابی این پرسشنامه را انجام داده‌اند پایایی این ابزار با اسـتفاده از آلفای کرونباخ کل پرسشـنامه هفتاد و یک صدم و با روش دو نیمه کردن هشـتاد و شـش صدم به‌دست آمد. روایی سازه پرسشنامه نیز با استفاده از تحلیل عاملی مطلوب گزارش گردید.

برای توصیف داده‌هـا از آماره‌های توصیفی نظیـر میانگین، انحراف معیار و ضریب همبسـتگی پیرسـون و برای آزمـون فرضیه‌ها از آزمون کلموگروف اسمیرنف و تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد.

یافته‌ها

مروری بر یافته‌های جمعیت‌شـناختی مربوط به اعضای نمونه تحقیق حاضر نشان داد که از میان ورزشـکاران مورد مطالعه در این پژوهش هشـتاد و دو نفر مرد و صد و سـیزده نفر زن بودند. همچنین، صد و سـی نفر از این افراد از نظر وضعیت تاهل مجرد و شصت و پنج نفر نیز متاهل بودند.

یافته‌های مربوط به جدول شـماره یک نشان می‌دهد که میانگین و انحراف معیار نگرانـی درباره تصویر بدنی، کمال‌گرایی منفی و وابسـتگی بـه تمرین در مطالعه حاضر را نشان می‌دهد.

یافته‌های مربوط به جدول شـماره دو نشان می‌دهد که بین نگرانی از تصویر بدنی با وابستگی به تمرین همبسـتگی مثبت و معنادار r=۰/۲۱۶،P<۰/۰۱ وجود دارد. همچنین، این یافته‌ها نشـان می‌دهد که بین کمال‌گرایی منفی با وابستگی به تمرین رابطه مثبت و معنـادار r=۰/۲۰۴،P<۰/۰۱ وجـود دارد. علاوه‌براین، بین نگرانی درباره تصویر بدنی با کمال‌گرایی منفی رابطه مثبت و معنادار r=۰/۱۶۰،P<۰/۰۵ وجود دارد.

قبل از انجام تحلیل رگرسیون پیش‌فرض‌های مربوط به آن همچون نرمال بودن توزیع داده‌ها بررسی شد که با توجه به این‌که آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای هیچ‌کدام از متغیرها معنی‌دار P>۰/۰۵ نبود، لذا متغیرها از توزیع بهنجار برخوردارند. همچنین، برای سنجش پیش‌فرض هم‌خطی از از آماره های تلرانس و VIF استفاده شد. نتایج نشان داد مقدار افزایش واریانسVIF کمی بالاتر از یک می‌باشد که نشان‌دهنده ناهمخطی بین متغیرهاست.

نتایج به‌دست آمده از نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی وابستگی به تمرین براساس نگرانی درباره تصویر بدنی وکمالگرای درباره تصویر بدنی وکمالگرای منفی می‌تواند هفت صدم درصد از تغییرات وابسـتگی به تمرین را تبیین نماید. آماره F در این جدول به این سـوال پاسـخ می‌دهد که آیا مقدار واریانس تبیین شده توسط متغیر پیش بین معنادار است یا نه؟ که نتایج حاصل از این جدول در قسمت مربوط به آماره F و سطح معناداری آن P<۰/۰۰۱ نشان می‌دهد که این مقدار تبیین معنادار است.

جدول(۱) میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	تعداد کل
نگرانی درباره‌ی تصویر بدنی	۶۸.۳۴	۱۱.۶۰	۱۹۵
کمالگرایی منفی	۶۸.۵۴	۷.۲۰	۱۹۵
وابستگی به تمرین	۷۲.۲۶	۲۴.۲۴	۱۹۵

جدول(۲) ضرایب همبستگی نگرانی درباره تصویر بدنی و کمالگرایی منفی با وابستگی به تمرین

متغیر پیش‌بین	نگرانی از تصویر بدنی	کمالگرایی منفی	وابستگی به تمرین
نگرانی درباره‌ی تصویر بدنی	۱	-	-
کمالگرایی منفی	۰/۱۶۰*	۱	-
وابستگی به تمرین	۰/۲۱۶**	۰/۲۰۴**	۱

جدول(۳) نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی وابستگی به تمرین براساس متغیرهای پیش‌بین

متغیرهای پیش‌بین	ضرایب غیر استاندارد	خطای معیار	ضرایب استاندارد	مقدارT	مقدار احتمال
مقدار ثابت	۵/۲۰۷	۱۷/۷۱۹		۰/۲۹۴	۰/۷۶۹
نگرانی درباره تصویر بدنی	۰/۳۹۳	۰/۱۴۷	۰/۱۸۸	۲/۶۷۹	۰/۰۱
کمالگرایی منفی	۰/۵۸۶	۰/۲۳۶	۰/۱۷۴	۲/۴۸۱	۰/۰۰

F=۷/۹۳۰ R=۰/۲۷۶ R^2=۰/۰۷ P> ۰/۰۰۰ ADJ.R^2= ۰/۰۶۷

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-24]

بحث و نتیجه‌گیری

هدف تحقیق حاضر بررسی نقش پیش‌بین کمال‌گرایی منفی و نگرانی از تصویر بدنی در تبیین وابستگی به تمرین در ورزشکاران بود. نتایج به‌دست آمده از این پژوهش نشان داد که کمال‌گرایی منفی با وابستگی به تمرین در ورزشکاران رابطه مثبت و معناداری دارد. این یافته با نتایج پژوهش جانسون و ویدلاند،[۱۲]کاستا و همکاران،[۱۳] گونزالز-هرناندز و همکاران[۱۴و۱۵] و چاکین، جوونو، پوتنزا و سابو[۱۶] همسو است که در پژوهش خود گزارش کردند که کمال‌گرایی منفی در ورزشکاران سبب افزایش احتمال وابستگی آن‌ها به تمرین می‌شود.

در تبیین رابطه کمال‌گرایی منفی با وابستگی به تمرین چنین استنباط می‌شود، نیاز شدید برای اجتناب از شکست در افراد با کمال‌گرایی منفی بالا، آنان را ترغیب به تمرین می‌کند و از آن‌جاکه قادر به جلب رضایت از دستاوردهای خود نیستند، برای دستیابی به آن پیوسته تلاش می‌کنند.[۳۲] طبق نظر کارن هورنای کمال‌گرایی از جمله متغیرهایی است که به‌دلیل استبداد بایدها بروز پیدا می‌کنند. از نظر هورنای در صورت شکل‌گیری استبداد بایدها، فرد می‌کوشد هیچ نقطه ضعفی از خود نشان ندهد. برای این‌که نقایص و معایب خود را از بین ببرد یا از دیگران مخفی نگهدارد به انتقاد و ایراد از خودمی پردازد و کمال مطلوب را جستجو می‌کند.[۳۳] در تبیین رابطه کمال‌گرایی با اعتیاد به ورزش ورزشکاران از دیدگاه هورنای می‌توان گفت ورزشکارانی که تصویری غیرواقع‌بینانه از خود در ذهنشان شکل می‌گیرد با افتادن در دام استبداد بایدها عزت نفسشان معیارهایی تعیین می‌کنند که به آسانی قابل دستیابی نیست. در چنین وضعیتی اولین چیزی که تحت تاثیر قرار می‌گیرد و صدمه می‌بیند،عزت نفس است، لذا احتمال وجود دارد که برای مقابله دست به جبران افراطی بزنند. در چنین شرایطی آن‌ها برای فرار از احساس شکست ناشی از دست نیافتن به معیارهای مورد نظرشان زمان و انرژی بیشتر از حد معمول برای فعالیت‌های ورزشی صرف خواهند کرد که به مرور باعث مختل شدن سایر ابعاد زندگیشان شده و در نتیجه موجب بروز پدیده وابستگی به تمرین در آن‌ها می‌شود که همچون سایر رفتارهای اعتیادی می‌تواند با استفاده از تقویت منفی به‌عنوان مثال، احساس گناه توسط افراد برای از دست‌دادن فرصت‌ها برای بهبود ظاهر خود در هنگام فاصله‌گرفتن از تمرین و تقویت مثبت به‌عنوان مثال، داشتن بدنی شادابتر تداوم داشته باشد.[۳۴]

نتایج این پژوهش نشان داد که نگرانی از تصویر بدنی با وابستگی به تمرین در ورزشکاران رابطه مثبت و معناداری دارد. این یافته با نتایج مطالعات بابالو و صلحیان،[۲۰] بیشاپ،[۲۱] کلاین و همکاران[۲۲] و بلایدون و همکاران[۲۳] همخوان است که در پژوهش خود نشان دادند که نگرانی از تصویر بدنی سبب افزایش احتمال اعتیاد به تمرین در ورزشکاران می‌شود.

در تبیین رابطه نگرانی درباره تصویر بدنی با وابستگی به تمرین در ورزشکاران می‌توان گفت در صورتی که ورزشکاران بنا به هر دلیلی همچون انتظارات غیرمعقول در مورد ظاهر بدنیشان یا مقایسه ظاهر بدنی خود با الگوهای ورزشی موجود در رسانه‌ها، باورهای ناکارآمدی در مورد ظاهربدنشان داشته باشند، ممکن است عزت نفس آن‌ها تحت تاثیر این باورهای ناکارآمد قرار گیرد.عزت نفس پایین، کمبود احساس خودکارآمدی و ناتوانیی خودابرازی در موقعیت‌های اجتماعی می‌تواند مقدمات رفتارهای اعتیادی را فراهم نماید.[۳۵] به‌عبارتی دیگر، در صورتی که ورزشکاران با وجود انجام فعالیت‌های ورزشی منظم به ایده‌آل‌های خود از نظر ظاهر بدنی نزدیک نشوند احتمال دارد با احساس حقارتی که در آن‌ها ایجاد می‌شود در صدد جبران افراطی آن برآیند. در این صورت، ممکن است بخواهند طول مدت ورزش یا مقدار فعالیت‌های ورزشیشان را افزایش دهند که در بلند مدت تحت تاثیر این فعالیت‌های افراطی و مدیریت نشده نشانه‌های وابستگی به ورزش در آن‌ها بروز می‌کند. این فرآیند شباهت زیادی به مفهوم خودمختاری کارکردی آلپورت دارد که در توضیح این مفهوم بیان می‌کند که در خودمختاری کارکردی، فعالیتی که یک زمانی در خدمت یک هدف قرار داشت مدتی بعد تبدیل به هدف می‌شود.[۳۳] پس همان‌طور که واضح است وابستگی به تمرین نیز که با هدف پیشبرد سلامت و تناسب اندام صورت می‌گیرد ممکن است در صورت مدیریت نکردن، خودش به‌عنوان هدف قرار گیرد که در این صورت ورزشکار بدون توجه به پیامدهای آن و بدون آگاهی از دلایل عملش به ورزش مداوم کنترل نشده روی می‌آورد. این نارضایتی ممکن است به جستجو برای تبدیل تصویر بدنی ادراک شده به «تصویر بدنی ایده آل» از طریق برنامه‌ریزی تغذیه‌ای ناکافی و تمرین بدنی بیش از حد منجر شود. در نتیجه، ورزش بدنی می‌تواند به وسیله‌ای برای بهبود تصویر بدنی تبدیل شود، در حالی که هدف از انجام آن افزایش سلامت و تندرستی نباشد.[۳۶]

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-24]

محدودیت‌ها: پژوهش حاضر همچون سایر پژوهش‌ها دارای محدودیت‌هایی بود که از آن جمله می‌توان به اجرای پژوهش به‌صورت مجازی اشاره کرد که امکان غربالگری شرکت‌کنندگان و کنترل عوامل موثر بر نتیجه پژوهش همچون وضعیت اجتماعی-اقتصادی شرکت‌کنندگان و شرایط روحی و روانی آن‌ها را دشوار ساخت. همچنین، اجرای پژوهش در شرایط ناشی از اپیدمی بیماری کووید۱۹ ممکن است نحوه مشارکت شرکت‌کنندگان در پژوهش را تحت تاثیر قرار داده باشد.

پیشنهادها: پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی در این زمینه ضمن اجرای حضوری پرسشنامه‌ها، پژوهش مشابهی در گستره وسیعتر و بر روی اقشار دیگر جامعه نیز صورت بگیرد.

با توجه به نتایج تحقیق حاضر و مرور ادبیات پژوهشی موجود می‌توان نتیجه گرفت که متغیرهای روان‌شناختی همچون کمال‌گرایی و نگرانی از تصویر بدنی نقش مهمی در رفتارهای ورزشی ورزشکاران دارند. بنابراین، روانشناسان ورزشی با در نظر گرفتن نتیجه این تحقیق می‌توانند جهت کنترل و مدیریت رفتارهای ورزشی ورزشکاران از آموزش‌ها و مداخلات روان‌شناختی مناسبی استفاده کنند.

سپاسگزاری: محققان بر خود لازم می‌دانند از همکاری تمامی ورزشکاران در انجام هرچه بهتر پژوهش حاضر کمال تشکر و قدردانی خود را اعلام دارند.

تضادمنافع: بین نویسندگان این مقاله هیچ‌گونه تعارضی در منافع وجود ندارد.

منابع

References:

1. Galson SK. Self-management programs: One way to promote healthy aging. Public Health Reports. 2009;124(4):478-80. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2693160/
2. Proshutina M. (Dissertation) Exercise dependence and body image in endurance athletes. 2012. https://ithaca.primo.exlibrisgroup.com/discovery/fulldisplay?docid=alma996596673404016&context=L&vid=01ITHACACOL_INST:01ITHACACOL_V1&lang=en&search_scope=MyInst_and_CI&adaptor=Local%20Search%20Engine&tab=Everything&query=any,contains,Exercise%20dependence%20and%20body%20image%20in%20endurance%20athletes&mode=Basic
3. Bamber D, Cockerill IM, Rodgers S, Carroll D. Diagnostic criteria for exercise dependence in women. British Journal of Sports Medicine. 2003;37(5):393-400. https://bjsm.bmj.com/content/37/5/393.full
4. Lichtenstein MB, Griffiths MD, Hemmingsen SD, Støving RK. Exercise addiction in adolescents and emerging adults-validation of a youth version of the exercise addiction inventory. Journal of Behavioral Addictions. 2018;7(1):117-25. https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.01
5. Szabo A, Griffiths MD, de La Vega Marcos R, Mervó B, Demetrovics Z. Methodological and conceptual limitations in exercise addiction research. The Yale Journal of Biology and Medicine. 2015;88(3):303. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4553651/
6. Mónok K, Berczik K, Urbán R, Szabo A, Griffiths MD, Farkas J, Magi A, et al. Psychometric properties and concurrent validity of two exercise addiction measures: A population wide study. Psychology of Sport and Exercise. 2012;13(6):739-46. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.06.003
7. Long J, Liu T. Maladaptive perfectionism: A potential risk factor for smartphone addiction. Int Arch Addict Res Med. 2015;1:1-2. DOI: 10.23937/2474-3631/1510013
8. Yurtseven N, Akpur U. Perfectionism, anxiety and procrastination as predictors of efl academic achievement: A mixed methods study. Novitas-ROYAL (Research on Youth and Language). 2018;12(2):96-115. https://api.semanticscholar.org/CorpusID:161048526
9. Rice KG, Richardson CM, Clark D. Perfectionism, procrastination, and psychological distress. Journal of Counseling Psychology. 2012;59(2):288. DOI: 10.1037/a0026643
10. Hughes JP. Perfectionism: Strategies for change strategies for change. Bureau of study counsel center for academic and personal development, Harvard University 2013. https://scholar.google.com/scholar?hl=fa&as_sdt=0%2C5&q=Perfectionism%3A+strategies+for+change+strategies+for+change.%E2%80%8F+President+and+Fellows+of+Harvard+College&btnG=
11. Bahramnejad A, Rabani-Bavojdan M, Rabani-Bavojdan M, Kaviani N. The value of perfectionism in predicting coping strategies in drug-user women. Addiction & Health. 2015;7(3-4):157. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4741236
12. Jansson S, Widlund S. (Dissertation) The mediating role of self-esteem in the relationship be-

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-24]

tween perfectionism and exercise dependence. 2017. https://scholar.google.com/scholar?hl=fa&as_sdt=0%2C5&q=12-%09Jansson+S+%26+Widlund+S.+The+Mediating+Role+of+Self-esteem+in+the+Relationship+between+Perfectionism+and+Exercise+Dependence.%E2%80%8F+%C3%96rebro+University%2C+2017.&btnG=

13. Costa S, Hausenblas HA, Oliva P, Cuzzocrea F, Larcan R. Maladaptive perfectionism as mediator among psychological control, eating disorders, and exercise dependence symptoms in habitual exerciser. Journal of Behavioral Addictions. 2016;5(1):77-89. https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.004

14. González-Hernández J, Baños R, Morquecho-Sánchez R, Pineda-Espejel H, Chamorro J. Perfectionism patterns, dark personality, and exercise addiction trend in high-intensity sports. International Journal of Mental Health and Addiction. 2021:1-13. https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-021-00595-y

15. González-Hernández J, Nogueira A, Zangeneh M, López-Mora C. Exercise addiction and perfectionism, joint in the same path? A systematic review. International Journal of Mental Health and Addiction. 2021:1-24. https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-020-00476-w

16. Çakın G, Juwono ID, Potenza MN, Szabo A. Exercise addiction and perfectionism: A systematic review of the literature. Current Addiction Reports. 2021;8(1):144-55. https://link.springer.com/article/10.1007/s40429-021-00358-8

17. Ayadi N, Rasouli M, Nazari AM. Investigate mediating effect of self-esteem in the relationship between insecure attachment styles with marital burnout opiate addicts. Middle Eastern Journal of Disability Studies. 2017;7:58-61. [Persian] https://jdisabilstud.org/article-1-700-en.html

18. Ouyang Y, Wang K, Zhang T, Peng L, Song G, Luo J. The influence of sports participation on body image, self-efficacy, and self-esteem in college students. Frontiers in Psychology. 2020;10:3039. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03039

19. Wang Y, Xie X, Chen H, Lei L. Body image disturbance among females: The Influence mechanism of social network sites. Advances in Psychological Science. 2016;24:282-292. doi: 10.3724/SP.J.1042.2016.00282

20. Babalou A, Salehian MH. Relationship between body image concern and dysfunctional attitudes in predicting exercise addiction among bodybuilders. The Scientific Journal of Rehabilitation Medicine. 2019;8(3):231-40. [Persian] DOI: 10.22037/jrm.2019.111409.1971

21. Bishop I. (Dissertation) Health or harm? Exercise dependence and its effects on body satisfaction and self-esteem. 2009. https://core.ac.uk/download/pdf/72780709.pdf

22. Klein DA, Bennett AS, Schebendach J, Foltin RW, Devlin MJ, Walsh BT. Exercise "addiction" in anorexia nervosa: Model development and pilot data. Cns Spectrums. 2004;9(7):531-7. DOI: https://doi.org/10.1017/S1092852900009627

23. Blaydon MJ, Linder KJ, Kerr JH. Metamotivational characteristics of exercise dependence and eating disorders in highly active amateur sport participants. Personality and Individual Differences. 2004;36(6):1419-32. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00238-1

24. Rodgers RF, DuBois RH. Cognitive biases to appearance-related stimuli in body dissatisfaction: A systematic review. Clinical Psychology Review. 2016;46:1-11. DOI: 10.1016/j.cpr.2016.04.006

25. Ayadi N, Abbasi M, Pirani Z, Tagvaie D, Pirani A. The relationship between emotions' control, distress tolerance and harmful use of cell phones among students. Information and Communication Technology in Educational Sciences. 2016;7(1 (25)):115-32. [Persian] https://ictedu.sari.iau.ir/mobile/article_654264.html?lang=en

26. Terry-Short L, Owens RG, Slade P, Dewey M. Positive and negative perfectionism. Personality and Individual Differences. 1995;18(5):663-8. http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869(94)00192-U

27. Ayadi N, Shokri M, Khorshidimianaie H. The role of positive and negative perfectionism and fear of failure in performance in predicting academic procrastination of secondary high school students. Journal of Teacher Professional Development. 2021; 6(2). [Persian] https://magiran.com/paper/2405709/?lang=en

28. Littleton HL, Axsom D, Pury CL. Development of the body image concern inventory. Behaviour Research and Therapy. 2005;43(2):229-41. https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.12.006

29. Abbasi F, Badami R, Jalali D. The effect of mindfulness and acceptance training on body image concerns, mental skills and free throw shooting performance in male basketball players with wheelchairs. Positive Psychology Research. 2018;4(2):25-40. [Persian] https://ppls.ui.ac.ir/article_23032.html?lang=en

30. Hausenblas HA, Downs DS. Exercise dependence: A systematic review. Psychology of Sport and Exercise. 2002;3(2):89-123. https://doi.org/10.1016/S1469-0292(00)00015-7

31. Abdoli B, Farsi A, Kavyani A. Psychometric properties of persian version of exercise dependence questionnaire in athletes. Sport Psychology Studies. 2014;15:79-92. https://doi.org/10.22089/spsyj.2016.600

32. Hall HK, Hill AP, Appleton PR, Kozub SA. The mediating influence of unconditional self-acceptance and labile self-esteem on the relationship between multidimensional perfectionism and exercise

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-24]

dependence. Psychology of Sport and Exercise. 2009;10(1):35-44. . https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.05.003
33. Schultz DP, Schultz SE. Theories of personality. Wadsworth, Cengage Learning. USA 2016. https://scholar.google.com/scholar?hl=fa&as_sdt=0,5&qsp=2&q=schultz+schultz+%22theories+of+personality%22&qst=ib
34. Szabo A, Demetrovics Z, Griffiths MD. Morbid exercise behavior: Addiction or psychological escape? The Exercise Effect on Mental Health: CRC Press; 2018. p. 277-311. https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781315113906-11/morbid-exercise-behavior-attila-szabo-zsolt-demetrovics-mark-griffiths
35. Hosseini M. The effects of fear of failure and dysfunctional beliefs about appearance on exercise addiction in athletes. Middle Eastern Journal of Disability Studies. 2021;11(29):1-6. [Persian] URL: http://jdisabilstud.org/article-1-2468-en.html
36. Corazza O, Simonato P, Demetrovics Z, Mooney R, van de Ven K, Roman-Urrestarazu A, et al. The emergence of exercise addiction, body dysmorphic disorder, and other image-related psychopathological correlates in fitness settings: A cross sectional study. PloS one. 2019;14(4):e0213060. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213060

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-24]