

# 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

# 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. جامعه آماری 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  $P < 0/01$  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.

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 (۴):

نحوه استناد به مقاله:

## 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 می‌کند، این کاهش خطر به‌عنوان محافظتی در برابر مرگ زودرس که معمولاً در نتیجه ابتلای افراد به بیماری‌های مختلف رخ می‌دهد عمل می‌کند. [۱] با این حال، فعالیت ورزشی افراطی خارج از کنترل و بدون 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 روانشناسی، اجتماعی و شغلی، جسمانی و رفتاری افراد می‌شود که در این حالت احتمال بروز یکی از رفتارهای ورزشی نامطلوب یعنی وابستگی به ورزش افزایش می‌یابد. [۳] وابستگی به ورزش یا تمرین، از طریق شکل‌دهی به رفتارهای ورزش افراطی و وسواسی سبب ناراحتی و پریشانی روان‌شناختی و جسمانی در ورزشکاران می‌شود که با نشانه‌هایی همچون مشکل در خواب و تمرکز، احساس تنش و نشانه‌های ترک دردناک همچون ترک در افراد وابسته به مواد مخدر مشخص می‌شود. [۴ و ۵] با وجود تبعات منفی ناشی از وابستگی به ورزش نتایج بررسی‌های به‌عمل آمده نشان می‌دهد که ورزشکارانی که به‌صورت منظم ورزش می‌کنند معمولاً یک ممیز نه دهم تا سه ممیز دو دهم درصد احتمال دارد که در معرض وابستگی به ورزش قرار بگیرند. [۶]

کمال‌گرایی منفی از جمله متغیرهایی است که در بروز انواع مختلف رفتارهای اعتیادی همچون اختلالات خوردن، اعتیاد به کار و وابستگی به تمرین یا ورزش نقش دارد. [۷] از نظر محققان کمال‌گرایی منفی عبارت است از تعیین استانداردهای شخصی بسیار بالا در عملکرد است که عواقب نامطلوب آن سلامت روان، روابط و عملکرد افراد را از جوانب مختلف تحت تأثیر قرار می‌دهد. [۸ و ۹] 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 غالباً فرد را با احساس شکست روبرو می‌کند که چنین موقعیت‌های استرس‌زایی سبب بروز انواع واکنش‌های هیجانی همچون رفتارهای اعتیادی می‌شود. [۱۱] به‌طوری که بنابر نتایج بررسی‌های 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 [۱۴] نشان داد که الگوی کمال‌گرایی ناسازگارانه به‌عبارتی نگرانی نسبت به اشتباهات و انتقاد بیرونی با خطر بیشتر وابستگی به ورزش مرتبط است. در پژوهش دیگری که به‌منظور مرور سیستماتیک رابطه کمال‌گرایی با اعتیاد به ورزش صورت گرفت، نتایج تایید‌کننده رابطه بین کمال‌گرایی با اعتیاد به ورزش بودند. [۱۵] چاکین، جوونو، پوتززا و سابو [۱۶] نشان دادند که با وجود رابطه 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 بررسی رابطه کمال‌گرایی با اعتیاد به ورزش نشان داده‌اند که عوامل روان‌شناختی دیگری همچون تصویر از خود و عزت نفس می‌توانند بر شدت رابطه این متغیرها اثرگذار باشند. [۱۷] با توجه به این که ورزش کردن با تناسب اندام ورزشکاران رابطه مستقیمی دارد، معمولاً ورزشکاران حساسیت زیادی نسبت به ظاهر بدنیشان پیدا می‌کنند که این امر امروزه تحت تأثیر تبلیغات رسانه‌ها در خصوص داشتن شکل ظاهری مطلوب بیشتر نمود پیدا کرده است که پیامد منفی آن بروز پدیده نگرانی از تصویر بدنی در ورزشکاران است. [۱۸] تصویر بدنی به برداشت و تصویری که توسط فرد در مورد بدنش شکل گرفته است 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 بهداشتی مانند کنترل وزن، سازگاری اجتماعی شخصی، استرس روانی، خودسازی و ارتباط میان‌فردی تأثیر می‌گذارد. [۱۹] نتایج مطالعات موجود بیانگر این است که تمرکز زیاد و کنترل نشده به فعالیت‌های ورزشی جهت بهبود تصور افراد از ظاهر بدنیشان می‌تواند سبب وابستگی آن‌ها به فعالیت‌های ورزشی و در نتیجه وابستگی به ورزش شود. [۲۰ و ۲۱] 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] علاوه بر این، نتایج برخی دیگر از پژوهش‌ها نشان داده است که اشتغال ذهنی در

این حال، تاکنون در ایران پژوهشی به منظور بررسی نقش این متغیرها در بروز وابستگی به تمرین در ورزشکاران انجام نشده است. لذا با در نظر گرفتن خلا پژوهشی موجود هدف از انجام این پژوهش پاسخگویی به این سوال بود که کمال گرایی منفی و نگرانی از تصویر بدنی تا چه میزان قادر به پیش بینی وابستگی به تمرین در ورزشکاران است؟

رابطه با تصویر بدنی ممکن است یک نیروی محرکه در زمینه اعتیاد به ورزش باشد. [۲۳] مطالب بیان شده در مقدمه نشان می دهد که وابستگی به تمرین پدیده ای آسیب زا در میان ورزشکاران است که می تواند ضمن کاهش کیفیت عملکرد ورزشی، صدمات جبران ناپذیری بر سایر ابعاد زندگی آنها وارد کند. لذا، بررسی و شناسایی متغیرهایی که در بروز وابستگی به تمرین در ورزشکاران نقش دارند ضروری به نظر می رسد. در همین راستا، مرور پیشینه پژوهشی موجود نشان داد که کمال گرایی منفی و نگرانی از تصویر بدنی از جمله متغیرهایی هستند که در بروز انواع رفتارهای اعتیادی همچون اعتیاد به خوردن نقش دارند. [۲۴، ۷]

## روش

پژوهش حاضر توصیفی-مقطعی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این تحقیق تمامی ورزشکاران ایرانی عضو در گروه های ورزشی موجود در شبکه های اجتماعی با دامنه سنی بیست تا پنجاه سال در سال ۱۳۹۹ بودند که از بین آنها با استفاده از روش شرکت کننده در دسترس یکصد و نود و پنج نفر به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند. با توجه به این که در تحقیقات از نوع همبستگی حداقل نمونه مورد نیاز پنجاه نفر بیان شده است. [۲۵] در این تحقیق به منظور افزایش قدرت تعمیم یافته های پژوهش و در نظر گرفتن احتمال وجود داده های مخدوش شده دویست نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند که از بین این تعداد پنج پرسشنامه به دلیل ناقص پر شدن کنار گذاشته شد و جمعا یکصد و نود و پنج پرسشنامه توسط نرم افزار 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.

## ملاک های ورود و خروج

**ورود:** داشتن حداقل پنج سال سابقه ورزش متوالی و منظم، داشتن حداقل سواد خواندن و نوشتن برای پاسخگویی به پرسشنامه ها، نداشتن سابقه بیماری جسمانی یا روان شناختی و رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش.

**خروج:** نداشتن سابقه فعالیت ورزشی، تمایل نداشتن به ادامه همکاری در پژوهش، ناتوانی در پاسخگویی به پرسشنامه ها و داشتن سابقه بیماری جسمانی یا روان شناختی.

## ابزار پژوهش

**پرسشنامه کمال گرایی:** تری شورت و همکاران برای اندازه گیری کمال گرایی مثبت و منفی در سال ۱۹۹۵ ابزاری را تهیه کردند که شامل چهل گویه می باشد که بیست گویه آن کمال گرایی مثبت و بیست گویه دیگر کمال گرایی منفی را می سنجند و بر اساس طیف پنج درجه ای لیکرت از کاملا موافقم برابر پنج تا کاملا مخالفم برابر یک پاسخ و امتیاز داده می شود که دامنه نمرات آن بین چهل تا دویست به دست می آید. تری شورت و همکاران [۲۶] در بررسی روایی این ابزار با استفاده از تحلیل عاملی با تایید دو عامل کمال گرایی مثبت و منفی نشان دادند که این پرسشنامه از روایی سازه مطلوبی برخوردار است. در ایران وطن خواه و سامانی ۱۳۹۵ پایایی این پرسشنامه را در ابعاد کمال گرایی مثبت و کمال گرایی منفی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب نود صدم و هشتاد و نه صدم گزارش کردند. همچنین، روایی این پرسشنامه با استفاده از محاسبه ضریب همبستگی بین زیر مقیاس های این آزمون با زیر مقیاس های پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ ۱۹۷۲ و مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت ۱۹۶۷ و با روش تحلیل مولفه های اصلی تایید شده است. [۲۷]

**پرسشنامه نگرانی از تصویر بدن:** پرسشنامه نگرانی درباره تصویر بدن لیتون، آکسوم و پری [۲۸] از نوع کاغذی و خود گزارشی و مشتمل بر نوزده عبارت است و بر اساس مقیاس پنج نمره ای لیکرت از یک یا هرگز تا پنج یا همیشه ارزش گذاری شده است. نمره ای که هر شرکت کننده می تواند در این مقیاس کسب کند، بین نوزده تا نود و پنج خواهد بود. اعتبار این پرسشنامه به روش همسانی درونی بررسی شده و ضریب آلفای نود و سه صدم به دست آمده است. ضریب همبستگی هر

یک از سوالات با نمره کل پرسشنامه از ۳۲-۰ تا ۷۳/۰ با میانگین ۰/۶۲ بوده است. [۲۸] روایی همگرایی این ابزار از طریق محاسبه ضریب همبستگی آن با پرسشنامه وسواس اجباری پادوآ و پرسشنامه اختلال خوردن شصت و دو صدم و چهل صدم به دست آمده است. [۲۹] در ایران روایی و پایایی این ابزار توسط محمدی و سجادی نژاد ۱۳۸۶ بررسی شده است که آن‌ها ضمن تایید روایی سازه این پرسشنامه اعتبار آن را به دو شیوه دو نیمه‌سازی و همسان‌سازی درونی شصت و شش صدم و هشتاد و شش صدم گزارش کردند. [۲۹]

**پرسشنامه وابستگی به تمرین ۲۱:**

پرسشنامه وابستگی به تمرین در سال ۲۰۰۲ توسط هوس امبلاس و سامون داونز ساخته شده است که دارای بیست و یک گویه و هفت خرده مقیاس شامل تحمل، کناره‌گیری، اثر خواستن مورد نظر، کنترل نداشتن، 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 همیشه یا نمره گذاری می‌شود که دامنه نمرات آن بین بیست و یک تا یکصد و بیست و شش است. [۳۰] در پژوهش عبدلی و همکاران [۳۱] که هنجاریابی این پرسشنامه را انجام داده‌اند پایایی این ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ کل پرسشنامه هفتاد و یک صدم و با روش دو نیمه کردن هشتاد و شش صدم به دست آمد. روایی سازه پرسشنامه نیز با استفاده از تحلیل عاملی مطلوب گزارش گردید. برای توصیف داده‌ها از آماره‌های توصیفی نظیر میانگین، انحراف معیار و ضریب همبستگی پیرسون و برای آزمون فرضیه‌ها از آزمون کلموگروف اسمیرنوف و تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد.

**یافته‌ها**

مروری بر یافته‌های جمعیت‌شناختی مربوط به اعضای نمونه تحقیق حاضر نشان داد که از میان ورزشکاران مورد مطالعه در این پژوهش هشتاد و دو نفر مرد و صد و سیزده نفر زن بودند. همچنین، صد و سی نفر از این افراد از نظر وضعیت تاهل مجرد و شصت و پنج نفر نیز متاهل بودند.

یافته‌های مربوط به جدول شماره یک نشان می‌دهد که میانگین و انحراف معیار نگرانی درباره تصویر بدنی، کمال‌گرایی منفی و وابستگی به تمرین در مطالعه حاضر را نشان می‌دهد.

یافته‌های مربوط به جدول شماره دو نشان می‌دهد که بین نگرانی از تصویر بدنی با وابستگی به تمرین همبستگی مثبت و معنادار  $r=0/216, P<0/01$  وجود دارد. همچنین، این یافته‌ها نشان می‌دهد که بین کمال‌گرایی منفی با وابستگی به تمرین رابطه مثبت و معنادار  $r=0/204, P<0/01$  وجود دارد. علاوه بر این، بین نگرانی درباره تصویر بدنی با کمال‌گرایی منفی رابطه مثبت و معنادار  $r=0/160, P<0/05$  وجود دارد.

قبل از انجام تحلیل رگرسیون پیش فرض‌های مربوط به آن همچون نرمال بودن توزیع داده‌ها بررسی شد که با توجه به این که آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای هیچ‌کدام از متغیرها معنی‌دار  $P>0/05$  نبود، لذا متغیرها از توزیع بهنجار برخوردارند. همچنین، برای سنجش پیش فرض هم خطی از آماره‌های تلرانس و VIF استفاده شد. نتایج نشان داد مقدار افزایش واریانس VIF کمی بالاتر از یک می‌باشد که نشان‌دهنده ناهمخطی بین متغیرهاست. نتایج به دست آمده از نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی وابستگی به تمرین براساس نگرانی درباره تصویر بدنی و کمال‌گرایی در جدول شماره سه نشان می‌دهد که نگرانی درباره تصویر بدنی و کمال‌گرایی منفی می‌تواند هفت صدم درصد از تغییرات وابستگی به تمرین را تبیین نماید. آماره F در این جدول به این سوال پاسخ 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  $P<0/001$  نشان می‌دهد که این مقدار تبیین معنادار است.

جدول (۱) میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	تعداد کل
نگرانی درباره 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 درباره 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	مقدار T	مقدار احتمال
مقدار ثابت	۵/۲۰۷	۱۷/۱۹		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=۷۹۳۰ R=۰/۲۷۶ R<sup>2</sup>=۰/۰۷ P>۰/۰۰۰ ADJ.R<sup>2</sup>=۰/۰۶۷

نتایج تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد که نگرانی درباره تصویر بدنی و کمال‌گرایی منفی می‌تواند هفت صدم درصد از تغییرات وابستگی به تمرین را تبیین نماید. آماره F در این جدول به این سوال پاسخ 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  $P<0/001$  نشان می‌دهد که این مقدار تبیین معنادار است.

## بحث و نتیجه گیری

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

در تبیین رابطه کمال گرایی منفی با وابستگی به تمرین چنین استنباط می شود، نیاز شدید برای اجتناب از شکست در افراد با کمال گرایی منفی بالا، آنان را ترغیب به تمرین می کند و از آن جا که قادر به جلب رضایت از دستاوردهای خود نیستند، برای دستیابی به آن پیوسته تلاش می کنند. [۳۲] طبق نظر کارن هورنای کمال گرایی از جمله متغیرهایی است که به دلیل استبداد بایدها بروز پیدا می کنند. از نظر هورنای در صورت شکل گیری استبداد بایدها، فرد می کوشد هیچ نقطه ضعفی از خود نشان ندهد. برای این که نقایص و معایب خود را از بین ببرد یا از دیگران مخفی نگهدارد به انتقاد و ایراد از خود می پردازد و کمال مطلوب را جستجو می کند. [۳۳] در تبیین رابطه کمال گرایی با اعتیاد به ورزش ورزشکاران از دیدگاه هورنای می توان گفت ورزشکارانی که تصویری غیرواقع بینانه از خود در ذهنشان شکل می گیرد با افتادن در دام استبداد بایدها عزت نفسشان معیارهایی تعیین می کنند که به آسانی قابل دستیابی نیست. در چنین وضعیتی اولین چیزی که تحت تاثیر قرار می گیرد و صدمه می بیند، 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 می شود که همچون سایر رفتارهای اعتیادی می تواند با استفاده از تقویت منفی به عنوان مثال، احساس گناه توسط افراد برای از دست دادن فرصت‌ها برای بهبود ظاهر خود در هنگام فاصله گرفتن از تمرین و تقویت مثبت به عنوان 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 می شود. در تبیین رابطه نگرانی درباره تصویر بدنی با وابستگی به تمرین در ورزشکاران می توان 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 ظاهر بدنشان داشته باشند، ممکن است عزت نفس آن‌ها تحت تاثیر این باورهای ناکارآمد قرار گیرد. عزت نفس پایین، کمبود احساس خودکارآمدی و ناتوانی خودابرازی در موقعیت‌های اجتماعی می تواند مقدمات رفتارهای اعتیادی را فراهم نماید. [۳۵] به عبارتی دیگر، در صورتی که ورزشکاران با وجود انجام فعالیت‌های ورزشی منظم به ایده آل‌های خود از نظر ظاهر بدنی نزدیک نشوند احتمال دارد با احساس حقارتی که در آن‌ها ایجاد می شود 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 می کند. این فرآیند شباهت زیادی به مفهوم خودمختاری کارکردی آلپورت دارد که در توضیح این مفهوم بیان می کند که در خودمختاری کارکردی، فعالیتی که یک زمانی در خدمت یک هدف قرار داشت مدتی بعد تبدیل به هدف می شود. [۳۳] پس همان طور که واضح است وابستگی به تمرین نیز که با هدف پیشبرد سلامت و تناسب اندام صورت می گیرد ممکن است در صورت مدیریت نکردن، خودش به عنوان 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 می آورد. این نارضایتی ممکن است به جستجو برای تبدیل تصویر بدنی ادراک شده به «تصویر بدنی ایده آل» از طریق برنامه ریزی تغذیه ای ناکافی و تمرین بدنی بیش از حد منجر شود. در نتیجه، ورزش بدنی می تواند به وسیله ای برای بهبود تصویر بدنی تبدیل شود، در حالی که هدف از انجام آن افزایش سلامت و تندرستی نباشد. [۳۶]

حضور پرشنامه‌ها، پژوهش‌های 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.

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

**محدودیت‌ها:** پژوهش حاضر همچون سایر پژوهش‌ها دارای محدودیت‌هایی بود که از آن جمله می‌توان به اجرای پژوهش به صورت 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 کووید ۱۹ ممکن است نحوه مشارکت شرکت‌کنندگان در پژوهش را تحت تاثیر قرار داده باشد.

**پیشنهادها:** پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی در این زمینه ضمن اجرای

#### 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](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 Ad- dict 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=](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-

- 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=](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, Larcán 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. Blyadon 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](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](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](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](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](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

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](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>