MEJDS. 2021; 11:29.

Published online 2021 June. **Research Article**

The Effects of Fear of Failure and Dysfunctional Beliefs about Appearance on Exercise Addiction in Athletes

*Hosseini SM[1]

Author Address
1. PhD in Psychology, Islamic Azad University of Gachsaran, Gachsaran, Iran.
***Corresponding author's email:** seyedehmoneshosseini2021@gmail.com

Received: 2021 February 6; **Accepted:** 2021 May 29

Abstract

Background & Objectives: Physical activity can reduce the risk of lifestyle-related diseases, and improve physical function, quality of life, as well as psychological wellbeing. However, despite the health benefits of physical activity, over-exercising does not present health benefits; it rather leads to exercise addiction. This condition generates several adverse consequences on athletes' biopsychological health. Therefore, it seems necessary to prepare appropriate plans to prevent exercise addiction in athletes. This requires the identification of factors that affect exercise addiction among athletes. Previous research studies revealed that the fear of failure in performance and dysfunctional beliefs about appearance are the major psychological factors that result in other addictive behaviors. However, evidence on the effects of these variables on exercise addiction is scarce. The present study aimed to determine the effects of fear of failure and dysfunctional beliefs about appearance on exercise addiction in athletes.

Methods: This was a correlational study. The statistical population of this study included all 20-year-old athletes in 2019; of them, 200 individuals were randomly selected from internet sports groups on social networks, as the research sample. Finally, after collecting information from the study samples and discarding the distorted and incomplete questionnaires, a total of 95 questionnaires were analyzed. The inclusion criteria of the present study were as follows: having at least 5 years of experience in practicing consecutive and regular exercise, having a minimum literacy to complete the questionnaires, and willingness to participate in the study. The exclusion criteria included practicing irregular and cross-sports, unwillingness to continue cooperation in the research, and illiteracy. To collect the required data, the Beliefs about Appearance Scale (Spangler, 1999), Performance Failure Appraisal Inventory (Conroy et al., 2002), and Exercise Dependence Scale-21 (Hausenblas & Symons Downs, 2002) were used. To analyze the collected data, descriptive statistics (mean & SD), Pearson correlation coefficient, and multiple linear regression analysis were performed in SPSS. The significance level of all tests was considered 0.05.

Results: Pearson correlation coefficient data revealed that dysfunctional beliefs about appearance presented a direct and significant relationship on exercise addiction (r=0.242, *p*=0.001). However, there was no significant relationship between fear of failure in performance and exercise addiction in the examined athletes (r=0.061, *p*=0.400). Furthermore, there was a direct and significant relationship between fear of failure in performance and dysfunctional beliefs about appearance (r=0.152, *p*=0.033). The results of the adjusted coefficient of determination indicated that exercise addiction was approximately 5% affected by beliefs about appearance and fear of failure.

Conclusion: According to the obtained results, athletes' dysfunctional beliefs about their physical appearance can affect the incidence of exercise addiction among them; however, the extent of this effect is slight. Accordingly, further investigation is required to support this finding.

Keywords: Fear of failure, Dysfunctional beliefs about appearance, Exercise addiction, Athletes.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18]

Copyright © 2016, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۴۰۰؛ (۱۱):۲۹.

انتشار برخط خرداد ۱۴۰۰ مقاله پژوهشی اصیل

تعیین اندازهٔ اثر ترس از شکست و باورهای ناکارآمد در مورد ظاهر بر اعتیاد به ورزش در ورزشکاران

*سیده‌مونس حسینی[۱]

توضیحات نویسندگان

۱. دکتری روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی گچساران، گچساران، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** seyedehmoneshosseini2021@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۸ بهمن ۱۳۹۹؛ **تاریخ پذیرش:** ۸ خرداد ۱۴۰۰

چکیده

زمینه و هدف: مدیریت نامناسب فعالیت‌های ورزشی می‌تواند سبب بروز برخی رفتارهای ورزشی منفی همچون اعتیاد به ورزش شود که شناسایی عوامل مؤثر بر این پدیده ضروری به‌نظر می‌رسد؛ بنابراین، هدف از این تحقیق تعیین اندازهٔ اثر ترس از شکست و باورهای ناکارآمد در مورد ظاهر بر اعتیاد به ورزش در ورزشکاران بود.

روش‌بررسی: طرح پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود. جامعهٔ آماری این تحقیق را تمامی ورزشکاران بیشتر از بیست سال در سال ۱۳۹۹ تشکیل دادند. با پیمایش اینترنتی و به‌صورت تصادفی از بین گروه‌های ورزشی موجود در شبکه‌های اجتماعی دویست نفر به‌عنوان نمونهٔ تحقیق انتخاب شدند؛ اما پنج پرسشنامه به‌دلیل ناقص پرشدن کنار گذاشته شد و درمجموع ۱۹۵ پرسشنامه تجزیه‌وتحلیل شد. برای جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامهٔ ارزیابی ترس از شکست در عملکرد (کانروی و همکاران، ۲۰۰۲)، مقیاس باورها دربارهٔ ظاهر (اسپنگلر، ۱۹۹۹) و پرسشنامهٔ وابستگی به تمرین (هاوزنبلاس و سایمونز داونز، ۲۰۰۲) به‌کار رفت. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه در نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۱ تحلیل شد. سطح معناداری همهٔ آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد، باورهای ناکارآمد در مورد ظاهر رابطهٔ مستقیم و معناداری با اعتیاد به ورزش داشت (p=۰/۰۰۱، r=۰/۲۴۲)؛ اما بین ترس از شکست در عملکرد با اعتیاد به ورزش در ورزشکاران رابطهٔ معناداری مشاهده نشد. همچنین نتایج ضریب تعیین تعدیل‌شده مشخص کرد، باور در مورد ظاهر و ترس از شکست توان تبیین تنها ۵درصد از تغییرات متغیر اعتیاد به ورزش را داشت.

نتیجه‌گیری: باتوجه به نتایج پژوهش حاضر، باورهای ناکارآمد ورزشکاران در مورد ظاهر بدنی‌شان توان اثرگذاری بر بروز اعتیاد به ورزش را در میان آن‌ها دارد؛ بااین‌حال میزان تأثیرگذاری ضعیف است و نتیجه‌گیری در این زمینه نیازمند انجام مطالعات بیشتر است.

کلیدواژه‌ها: ترس از شکست، باورهای ناکارآمد در مورد ظاهر، اعتیاد به ورزش، ورزشکاران.

حق انتشار محفوظ است © ۱۳۹۵، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار_غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18]

۱ مقدمه

فعالیت جسمانی[1] می‌تواند خطر بیماری‌های مربوط به سبک زندگی را کاهش دهد، عملکرد جسمانی را تقویت کند، سبب بهبود کیفیت زندگی[2] شود و بهزیستی روان‌شناختی[3] افراد را ارتقا بخشد (۱)؛ بااین‌حال، باوجود فواید فعالیت جسمانی همچون ورزش‌کردن برای ابعاد مختلف سلامتی فرد، پرداختن بیش‌ازاندازه به فعالیت‌های ورزشی نه‌تنها مزایایی به‌همراه ندارد، بلکه می‌تواند برای سلامتی و بهزیستی فرد نیز بسیار خطرناک و مضر باشد (۲). درواقع، افزایش مداوم زمان فعالیت‌های ورزشی با ایجاد اختلال عملکرد در حوزه‌های روان‌شناسی، اجتماعی و شغلی، جسمانی و رفتاری افراد سبب بروز پدیدهٔ اعتیاد به ورزش[4] می‌شود (۳). اعتیاد به ورزش، ورزشکاران را به ادامهٔ ورزش باوجود افزایش احتمال درد و صدمهٔ ناشی‌از فعالیت زیاد ترغیب می‌کند (۴). اعتیاد به ورزش با علائمی همچون ناتوانی در خواب و تمرکز، احساس بی‌قراری و علائم ترک دردناک (شبیه به سوءمصرف مواد) مشخص می‌شود؛ به‌طوری‌که برخی از محققان در تعریف اعتیاد به ورزش همان ملاک‌های ذکرشده در انجمن روان‌پزشکی آمریکا[5] را برای وابستگی به مواد در نظر می‌گیرند که علائمی همچون تحمل، اجتناب، ناتوانی در کنترل و اختلال در سایر حوزه‌های عملکردی و پایستگی را شامل می‌شود (۵). باوجود پیامدهای منفی مرتبط با ورزش اعتیادی، محققان در مطالعات خود احتمال وابستگی ورزشکاران به ورزش را ۱/۹ درصد گزارش کردند (۶).

ورزش از حوزه‌های بسیار محبوب موفقیت برای افراد است که در آن افزایش فشار برای کسب موفقیت می‌تواند افزایشی بسیار زیاد در ترس از شکست در میان ورزشکاران به‌همراه داشته باشد (۷). ترس از شکست[6] به‌صورت قابلیت میل به شرم و خجالت در تجربه‌کردن شکست تعریف شده است که بیشتر در افرادی با کمبود عزت‌نفس و دارای اضطراب زیاد دیده می‌شود (۸). ترس از شکست مبتنی‌بر تئوری عواطف شناختی‌ـ‌انگیزشی‌ـ‌رابطه‌ای[7] است. این تئوری بیان می‌کند، ترس از شکست نتیجهٔ شرایطی است که در آن باورها و الگوهای مربوط به پیامدهای نامطلوب شکست امکان بروز شکست را افزایش می‌دهد. این سیستم‌های اعتقادی افراد را درمعرض ارزیابی تهدیدات بالقوه قرار داده و باعث می‌شوند تا دربرابر تهدیدات مذکور احساس اضطراب کنند (۹). ترس از شکست با احساساتی همچون شرم[8]، اجتناب[9] و خودناتوان‌سازی[10] همراه است (۸). ازطرفی، برخی دیگر از مطالعات صورت‌گرفته نشان داده است، انواع مختلف ترس با راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی ارتباط دارد (۱۰،۱۱). باوجود پیامدهای منفی همراه با ترس از شکست در عملکرد، در تحقیقات مربوط به ورزش، ترس از شکست یا ارزیابی اجتماعی منفی به‌عنوان منابع شایع‌تر نگرانی و استرس ناهنجار میان ورزشکاران گزارش شده است (۱۲).

گسترش شبکه‌های اجتماعی در سرتاسر جهان و راحتی دسترسی به این شبکه‌ها باعث شده است، تمایل افراد به تمرکز بر شکل و ظاهر بدنشان بیشتر شود؛ بااین‌حال، به‌دلیل مشاهدهٔ شکل‌های بدنی مختلف در این شبکه‌ها، به‌مرور نارضایتی افراد از تصویر بدنی‌شان افزایش می‌یابد (۱۳)؛ به‌طوری‌که احساسات منفی، رفتارها و پردازش‌های شناختی نامناسب دربارهٔ تصویر بدنی[11] و ظاهر فرد به تحریف تصویر بدنی و خودپندارهٔ منفی منجر می‌شود. اصطلاح «باورها دربارهٔ ظاهر» سازه‌ای شناختی[12] است و نگرش‌های ناکارآمد[13] را در رابطه با ظاهر فرد در زندگی روزمره‌اش در بر می‌گیرد (۱۴). محققان عقیده دارند، تمرکز زیاد و کنترل‌نشده به فعالیت‌های ورزشی به‌منظور بهبود تصور افراد از ظاهر بدنی‌شان می‌تواند سبب وابستگی آن‌ها به فعالیت‌های ورزشی و درنتیجه اعتیاد به ورزش شود؛ به‌طوری‌که رابطهٔ بین اعتیاد به ورزش و نگرانی از تصویر بدنی و نگرش‌های ناکارآمد در ورزشکاران بدن‌سازی تأیید شده است (۱۵)؛ برای مثال؛ بیشاپ در پژوهشی نشان داد، تمایل به ورزش‌کردن به‌منظور بهبود ظاهر و کنترل وزن، رابطهٔ بین کمال‌گرایی مثبت و منفی را با وابستگی به ورزش واسطه‌گری می‌کند (۱۶).

باتوجه به مطالب ذکرشده درخصوص پیامدهای منفی اعتیاد به ورزش بر سلامت جسمانی و روان‌شناختی ورزشکاران، تدارک برنامه‌های پیشگیرانه و مداخله‌ای مطلوب در این زمینه ضروری به‌نظر می‌رسد که لازمهٔ آن شناسایی متغیرهای مؤثر بر اعتیاد به ورزش در میان ورزشکاران است. در این راستا، مرور ادبیات پژوهشی موجود نشان داد، ترس از شکست در عملکرد و باورهای ناکارآمد در مورد ظاهر ازجمله متغیرهای روان‌شناختی دخیل در سایر رفتارهای اعتیادی است که تاکنون رابطهٔ آن‌ها با اعتیاد به ورزش بررسی نشده است؛ بنابراین، با درنظرگرفتن خلأ پژوهشی موجود، هدف از این تحقیق تعیین اندازهٔ اثر ترس از شکست و باورهای ناکارآمد در مورد ظاهر بر اعتیاد به ورزش در ورزشکاران بود.

۲ روش‌بررسی

تحقیق حاضر از نوع همبستگی بود. جامعهٔ آماری این تحقیق را تمامی ورزشکاران بیشتر از بیست سال در سال ۱۳۹۹ تشکیل دادند. ازطریق پیمایش اینترنتی و به‌صورت تصادفی از بین گروه‌های ورزشی موجود در شبکه‌های اجتماعی دویست نفر پرسشنامه‌های پژوهش را تکمیل کردند. از بین این تعداد پنج پرسشنامه به‌دلیل ناقص پرشدن کنار گذاشته شد و درمجموع ۱۹۵ پرسشنامه تجزیه‌وتحلیل شد. به‌منظور برآورد حجم نمونهٔ لازم برای تحقیق حاضر، روش محاسبه ازطریق آزمون آماری به‌کار رفت. در این روش اعتقاد بر آن است که اگر محقق درصدد بررسی تأثیر چند متغیر مستقل بر یک متغیر وابسته به‌روش تحلیل رگرسیون باشد، مطابق نظر تاباچیک و فیدل می‌توانند از رابطهٔ

1. Physical activity
2. Quality of life
3. Psychological well-being
4. Exercise addiction
5. American Psychiatric Association
6. Fear of failure
7. Theory of Cognitive-Motivational-Relational Emotions
8. Shame
9. Avoidance
10. Self-disabling
11. Body image
12. Cognitive construct
13. Dysfunctional attitudes

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18]

$n \geq 104+K$ استفاده کند و K تعداد متغیرهای مستقل است (۱۷)؛ بنابراین با استفاده از این روش، تعداد شرکت‌کنندگان لازم برای تحقیق حاضر ۱۰۷ نفر برآورد شد. باتوجه به نبود دسترسی مستقیم به شرکت‌کنندگان در پژوهش و با درنظرگرفتن احتمال ریزش شرکت‌کنندگان در جریان پژوهش و وجود پرسشنامه‌های مخدوش و ناقص پرشده، دویست نفر به‌عنوان حجم نمونهٔ پژوهشی لازم برای این پژوهش در نظر گرفته شدند. معیارهای ورود شرکت‌کنندگان به پژوهش عبارت بود از: داشتن حداقل پنج سال سابقهٔ ورزش متوالی و منظم؛ داشتن حداقل سواد خواندن و نوشتن برای پاسخ‌گویی به پرسشنامه‌ها؛ رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش. معیارهای خروج شرکت‌کنندگان از پژوهش شامل نداشتن سابقهٔ فعالیت ورزشی، نداشتن تمایل به ادامهٔ همکاری در پژوهش و ناتوانی در پاسخ‌گویی به پرسشنامه‌ها بود. علاوه‌براین، اطمینان‌دهی دربارهٔ محرمانه‌ماندن اطلاعات و آماده‌کردن شرکت‌کنندگان از لحاظ روانی برای شرکت در پژوهش از نکات اخلاقی رعایت‌شدهٔ این پژوهش بود.

برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد.

ـ پرسشنامهٔ ارزیابی ترس از شکست در عملکرد[1]: پرسشنامهٔ ارزیابی ترس از شکست در عملکرد توسط کانروی و همکاران در سال ۲۰۰۲ با هدف تعیین ترس از شکست در افراد ساخته شد (۱۸). این پرسشنامه دارای پنج زیرمقیاس تحت عنوان ترس از کاهش عزت‌نفس خود (چهار سؤال)، ترس از داشتن آیندهٔ نامعلوم (چهار سؤال)، ترس از ناراحت‌شدن افراد مهم (پنج سؤال)، ترس از تجربهٔ شرم و خجالت (هفت سؤال) و ترس ازدست‌دادن علاقهٔ افراد مهم (پنج سؤال) است؛همچنین به‌صورت طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از دامنهٔ ۲ (کاملاً موافقم) تا ۲ـ (کاملاً مخالفم) نمره‌گذاری می‌شود. نمرهٔ بیشتر در پرسشنامه به‌معنای ترس بیشتر از شکست در عملکرد است (۱۸). روایی و پایایی این پرسشنامه توسط کانروی و همکاران تأیید شد؛ به‌طوری‌که پایایی زیرمقیاس‌های ابزار را به‌روش آلفای کرونباخ به‌ترتیب ترس از کاهش عزت‌نفس خود (۰/۷۲)، ترس از داشتن آیندهٔ نامعلوم (۰/۸۱)، ترس از ناراحت‌شدن افراد مهم (۰/۷۲)، ترس از تجربهٔ شرم و خجالت (۰/۷۹) و ترس ازدست‌دادن علاقهٔ افراد مهم (تأثیر اجتماعی) (۰/۷۶) به‌دست آوردند (۱۸). روایی و پایایی ابزار در ایران توسط عبدلی و همکاران بررسی شد. روایی سازهٔ آن با استفاده از تحلیل عاملی و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای تمامی خرده‌مقیاس‌ها بیشتر از ۰/۵۰ به‌دست آمد که بیانگر پایایی و روایی مطلوب این پرسشنامه است (۱۹).

ـ مقیاس باورها دربارهٔ ظاهر[2]: مقیاس باورها دربارهٔ ظاهر توسط اسپنگلر در سال ۱۹۹۹ برای سنجش نگرش‌های ناکارآمد دربارهٔ ظاهر فرد که منحصر به اختلال خوردن، میل به محدودیت در خوردن، انتقاد از بدن و تمرکز بر محرکات مرتبط با ظاهر است، طراحی شد (۲۰). این مقیاس شامل بیست گویه است که با استفاده از مصاحبهٔ نیمه‌ساختاریافته با بیماران مبتلا به اختلال ایجاد شد. در این پرسشنامه برای استخراج معانی مرتبط با ظاهر، تکنیک پیکان رو به پایین به‌کار رفت؛ به‌طوری‌که درنهایت توصیف‌های افراد دربارهٔ مفهوم ظاهر در چهار دستهٔ روابط بین‌فردی، پیشرفت، خودنظاره‌گری و احساس‌ها گروه‌بندی شد. افراد درجهٔ موافقت خود را در هریک از چهار حیطهٔ مذکور در طیفی لیکرت (هرگز=صفر، بسیار زیاد=۴) مشخص می‌کنند. نمرهٔ بیشتر در این مقیاس نشان‌دهندهٔ باورهای ناکارآمد بیشتر دربارهٔ ظاهر است (۲۰). روایی و پایایی نسخهٔ اصلی این مقیاس توسط اسپنگلر با استفاده از روایی سازه و ملاکی به تأیید رسید (۲۰). در پژوهش طالع‌پسند و همکاران ویژگی‌های روان‌سنجی ابزار بررسی شد. نتایج پژوهش آن‌ها روایی سازهٔ این مقیاس را با استفاده از تحلیل عاملی تأیید کرد. همچنین، پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به‌دست آمد (۲۱).

ـ پرسشنامهٔ وابستگی به تمرین[3]: پرسشنامهٔ وابستگی به تمرین توسط هاوزنبلاس و سایمون داونز در سال ۲۰۰۲ طراحی شد (۲۲). در تحقیق حاضر این پرسشنامه به‌منظور سنجش اعتیاد به ورزش استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۲۱ گویه و هفت خرده‌مقیاس شامل تحمل، کناره‌گیری، اثر خواستن موردنظر، عدم کنترل، زمان، کاهش دیگرفعالیت‌ها و ادامه‌دادن است. هریک از خرده‌مقیاس‌ها شامل سه گویه است. هر گویه به‌کمک شش گزینهٔ هرگز (۱) تا همیشه (۶) نمره‌گذاری می‌شود. دامنهٔ نمرات آن بین ۲۱تا۱۲۶ است (۲۲). در پژوهش هاوزنبلاس و فالون پایایی خرده‌مقیاس‌های این ابزار ۰/۷۱ تا ۰/۹۲ گزارش شد (۲۳). در پژوهش عبدلی و همکاران که هنجاریابی این پرسشنامه را انجام دادند، پایایی ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۷۱ و با روش دونیمه‌کردن ۰/۸۶ به‌دست آمد. روایی سازهٔ پرسشنامه نیز با استفاده از تحلیل عاملی مطلوب بود (۲۴).

برای تحلیل داده‌های تحقیق حاضر از آماره‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار)، آزمون کولموگروف‌اسمیرنف (برای سنجش پیش‌فرض نرمال‌بودن توزیع داده‌ها)، ضریب همبستگی پیرسون، آماره‌های تلرانس و VIF (به‌منظور سنجش پیش‌فرض هم‌خطی)، آزمون دوربین واتسون (برای سنجش استقلال مشاهدات) و تحلیل رگرسیون خطی چندگانه استفاده شد. همهٔ این آزمون‌ها در سطح معناداری $\alpha=0/05$ با استفاده از نسخهٔ ۲۱ نرم‌افزار SPSS تحلیل شدند.

۳ یافته‌ها

براساس یافته‌های دموگرافیک مربوط به شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر، دامنهٔ سنی شرکت‌کنندگان در تحقیق حاضر ۲۰تا۵۰ سال بود. از بین آن‌ها ۸۲ نفر (۴۲/۱درصد) مرد، ۱۱۳ نفر (۵۷/۹درصد) زن، ۱۳۰ نفر (۶۶/۷درصد) مجرد و ۶۵ نفر (۳۳/۳درصد) متأهل بودند؛ همچنین، ۳۰ نفر (۱۵درصد) از شرکت‌کنندگان در تحقیق حاضر فوتبالیست، ۴۶ نفر (۲۴درصد) بدنساز، ۳۱ نفر (۱۶درصد) شناکار، ۳۸ نفر (۱۹درصد) تنیس‌باز، ۲۷ نفر (۱۴درصد) والیبالیست و ۲۳ نفر (۱۲درصد) رزمی‌کار بودند.

یافته‌های مربوط به جدول ۱ بیانگر میانگین و انحراف معیار ترس از شکست، باور در مورد ظاهر و اعتیاد به ورزش در میان ورزشکاران

[1]. Performance Failure Appraisal Inventory

[2]. Beliefs about Appearance Scale

[3]. Exercise Dependence Questionnaire-21

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18]

است. همچنین، باتوجه به مقدار احتمال مربوط به آزمون کولموگروف‌اسمیرنف برای سنجش پیش‌فرض نرمال‌بودن توزیع داده‌ها ($p>$۰/۰۵)، باید گفت متغیرها توزیع نرمال دارند.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	کولموگروف‌اسمیرنف (مقدار احتمال)
ترس از شکست	۱۰۲/۷۴	۲۵/۰۳	۰/۲۰۲
باور در مورد ظاهر	۴۳/۶۴	۱۳/۲۳	۰/۱۵۲
اعتیاد به ورزش	۷۲/۲۶	۲۴/۲۴	۰/۳۷۷

جدول ۲. ماتریس ضرایب همبستگی پیرسون باور در مورد ظاهر و ترس از شکست با اعتیاد به ورزش

متغیر پیش‌بین	ترس از شکست	باور در مورد ظاهر	اعتیاد به ورزش
ترس از شکست	۱	–	–
باور در مورد ظاهر	۰/۱۵۲ p=۰/۰۳۳	۱	–
اعتیاد به ورزش	۰/۰۶۱ p=۰/۴۰۰	۰/۲۴۲ p=۰/۰۰۱	۱

باتوجه به یافته‌های مربوط به جدول ۲، بین ترس از شکست با اعتیاد به ورزش همبستگی معناداری وجود ندارد (p=۰/۴۰۰ ،r=۰/۰۶۱). بین باور در مورد ظاهر با اعتیاد به ورزش رابطهٔ مستقیم و معناداری دیده می‌شود (p=۰/۰۰۱ ،r=۰/۲۴۲)؛ علاوه‌براین، بین ترس از شکست با باور در مورد ظاهر رابطهٔ مستقیم و معناداری وجود دارد (p=۰/۰۳۳ ،r=۰/۱۵۲).

قبل از انجام تحلیل رگرسیون چندگانه به بررسی پیش‌فرض‌های آن پرداخته شد که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است. در بررسی پیش‌فرض استقلال مشاهدات، آزمون دوربین واتسون (DW) به‌کار رفت که نتایج حاصل از این آزمون بیانگر برقراری پیش‌فرض استقلال بین مشاهدات بود؛ به این معنا که بین مشاهدات خودهمبستگی وجود نداشت. ازطرفی، به‌منظور بررسی پیش‌فرض هم‌خطی متغیرهای مستقل از آزمون VIF استفاده شد که نتایج حاصل از این آزمون نشان‌دهندهٔ وجودنداشتن هم‌خطی بین متغیرهای مستقل بود.

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی اعتیاد به ورزش براساس متغیرهای پیش‌بین

متغیرهای پیش‌بین	ضرایب غیراستاندارد	خطای معیار	ضرایب استاندارد	T	مقدار احتمال	تلرانس	VIF
مقدار ثابت	۵۲/۹۵۷	۵/۸۳۴		۹/۰۷۸	<۰/۰۰۱		
باور در مورد ظاهر	۰/۴۴۲	۰/۱۲۸	۰/۲۴۲	۳/۴۵۸	<۰/۰۰۱	۰/۹۷۷	۱/۰۲۴
ترس از شکست	۰/۰۲۴	۰/۰۶۹	۰/۰۲۴	۰/۳۴۴	۰/۷۳۱	۰/۹۷۷	۱/۰۲۴
DW=۱/۶۳ R=۰/۲۴۳ R^2=۰/۰۵۹ ADJ.R^2= ۰/۰۴۹					F =۶/۰۱۲	p=۰/۰۰۳	

نتایج به‌دست‌آمده از تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی اعتیاد به ورزش براساس باور در مورد ظاهر و ترس از شکست در جدول ۳ آورده شده است. ضریب تعیین تعدیل‌شده نشان داد، باور در مورد ظاهر و ترس از شکست توان تبیین تنها ۵درصد از تغییرات متغیر اعتیاد به ورزش را دارند.

۴ بحث

هدف پژوهش حاضر تعیین اندازهٔ اثر ترس از شکست و باورهای ناکارآمد در مورد ظاهر بر اعتیاد به ورزش در ورزشکاران بود. یکی از یافته‌های تحقیق حاضر نشان داد، بین ترس از شکست در عملکرد با اعتیاد به ورزش در ورزشکاران، رابطهٔ معناداری وجود نداشت. باوجود ادبیات پژوهشی متعدد درخصوص تأثیرات منفی ترس از شکست بر ابعاد مختلف زندگی ورزشکاران (۱۲،۲۵)، در این پژوهش رابطهٔ معناداری بین ترس از شکست در عملکرد با اعتیاد به ورزش در ورزشکاران یافت نشد. این یافته با نتایج مطالعات داوی و همکاران (۱۰) و الندیک و همکاران (۱۱) همسو نیست که نشان دادند ترس از شکست با راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی مرتبط است.

در تبیین این یافته می‌توان به این نکته اشاره کرد که طبق نتایج مطالعات قبلی ترس از نارضایتی دیگران و ترس از شکست، به‌طورعمده در ورزش‌های تیمی و ورزشکاران بالغ درمقایسه با سایر افرادی که هنوز به بلوغ نرسیدند، بیشتر گزارش شده است (۲۶)؛ ازاین‌رو، با درنظرگرفتن اعضای نمونهٔ پژوهش حاضر که معمولاً از بین ورزشکاران مبتدی و سطح متوسط و به‌ویژه ورزشکاران ورزش‌های فردی بودند، ممکن است ترس از شکست کم این افراد به‌دلیل ناشناخته‌بودن آنان و درنتیجه انتظارات کم اجتماعی از آن‌ها باشد؛ بنابراین، واضح است که ترس از شکست کم در ورزشکاران نمی‌تواند با گرایش اعتیادی ورزشکاران به ورزش ارتباط داشته باشد. ازطرفی، در تبیین دیگر نبود رابطهٔ معنادار بین ترس از شکست در عملکرد با

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18]

اعتیاد به ورزش در ورزشکاران می‌توان گفت، ممکن است ترس از شکست در عملکرد به‌صورت غیرمستقیم و با اثرگذاری بر متغیرهای روان‌شناختی دیگر سبب ایجاد تغییرات در اعتیاد ورزشکاران به ورزش شود؛ به‌طوری‌که در این زمینه احدزاده و همکاران در پژوهشی نشان دادند، بین شاخص تودهٔ بدنی و ترس از شکست در عملکرد رابطهٔ مستقیمی برقرار نیست؛ بااین‌حال عزت‌نفس ضعیف می‌تواند رابطهٔ این دو متغیر را میانجیگری کند (۲۷).

یافتهٔ دیگر تحقیق حاضر نشان داد، باورهای ناکارآمد در مورد ظاهر با اعتیاد به ورزش در ورزشکاران رابطهٔ مثبت و معناداری داشتند. این یافته با نتایج مطالعات مشابه صورت‌گرفته در این زمینه همخوانی دارد؛ به‌صورتی‌که بابالو و صالحیان نشان دادند، تمرکز زیاد و کنترل‌نشده بر فعالیت‌های ورزشی به‌منظور بهبود تصور افراد از ظاهر بدنی‌شان می‌تواند موجب وابستگی آنان به فعالیت‌های ورزشی و درنتیجه اعتیاد به ورزش شود (۱۵). همچنین نتایج پژوهش بیشاب مبنی‌بر اینکه نگرانی از تصویر بدنی سبب افزایش احتمال اعتیاد به ورزش در ورزشکاران می‌شود (۱۶)، با یافتهٔ پژوهش حاضر همسوست.

محققان بر این عقیده هستند که درک اشتباه از تصویر بدنی می‌تواند برای فرد مشکلات جسمی و روانی متعددی ایجاد کند؛ از آن جمله می‌توان به مشکلاتی همچون افسردگی، عزت‌نفس ضعیف، استفاده از دخانیات و رفتارهای ناسالم کنترل وزن اشاره کرد (۲۸)؛ بنابراین، در تبیین رابطهٔ مثبت باورهای ناکارآمد در مورد ظاهر با اعتیاد به ورزش در ورزشکاران می‌توان گفت، در صورتی که ورزشکاران بنا به هر دلیلی همچون انتظارات غیرمعقول در مورد ظاهر بدنی‌شان یا مقایسهٔ ظاهر بدنی خود با الگوهای ورزشی‌شان، باورهای ناکارآمدی در مورد ظاهر بدنی‌شان شکل دهند، ممکن است عزت‌نفس آن‌ها تحت‌تأثیر منفی این باورهای ناکارآمد قرار گیرد؛ این در حالی است که طبق نتایج پژوهش‌های موجود عزت‌نفس ضعیف، کمبود احساس خودکارآمدی و نبود توانایی خودابرازی در موقعیت‌های اجتماعی می‌تواند مقدمات رفتارهای اعتیادی را فراهم کند (۲۹). ازآنجاکه یکی از نمونه‌های رایج رفتارهای اعتیادی در ورزشکاران اعتیاد به ورزش است، در این حالت ورزش‌کردن به‌منزلهٔ چیزی که ورزشکاران از آن لذت ببرند، انجام نمی‌شود؛ بلکه در این شرایط ورزش‌کردن به‌عنوان راه گریزی برای اجتناب از فشارهای روانی و استرس‌های ادراک‌شدهٔ ناشی‌از باورهای ناکارآمد آن‌ها در مورد ظاهرشان عمل می‌کند؛ به‌طوری‌که در تأیید این مطلب محققان اشاره کرده‌اند، انواع رفتارهای اعتیادی به‌عنوان راهبرد اجتنابی به‌منظور عایق‌بندی افراد درمقابل استرس‌های ادراک‌شده عمل می‌کند (۳۰).

در تبیین دیگر رابطهٔ باورهای ناکارآمد در مورد ظاهر با اعتیاد به ورزش در ورزشکاران می‌توان به این نکته اشاره کرد که ممکن است این باور ناکارآمد در مورد ظاهر درنتیجهٔ عواملی همچون کمال‌گرایی منفی در این ورزشکاران ایجاد شده باشد؛ این امر باعث می‌شود ورزشکاران مذکور نه‌تنها از ظاهر بدنی‌شان، بلکه از عملکرد خود نیز رضایت نداشته باشند؛ بنابراین هرچه بیشتر به فعالیت‌های ورزشی خواهند پرداخت تا با اتخاذ راهبرد جبرانی درصدد دستیابی به ایده‌آل‌هایشان برآیند که در بلندمدت می‌تواند به‌صورت اعتیاد به ورزش نمایان شود؛ زیرا کمال‌گرایی منبع ثابتی از استرس است که غالباً فرد را با احساس شکست روبه‌رو می‌کند؛ چنین موقعیت‌های استرس‌زایی سبب بروز انواع واکنش‌های هیجانی همچون رفتارهای اعتیادی می‌شود (۳۱).

۵ نتیجه‌گیری

باتوجه به نتایج پژوهش حاضر می‌توان گفت، باورهای ناکارآمد ورزشکاران در مورد ظاهر بدنی‌شان توان اثرگذاری بر بروز اعتیاد به ورزش را در میان آن‌ها دارد؛ بااین‌حال میزان تأثیرگذاری ضعیف است و نتیجه‌گیری در این زمینه نیازمند انجام مطالعات بیشتری است.

۶ تشکروقدردانی

در پایان، از مشارکت و همکاری تمامی شرکت‌کنندگان در پژوهش، قدردانی و سپاسگزاری می‌شود.

۷ بیانیه‌ها

تأییدیهٔ اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

برای رعایت اصول اخلاقی پژوهش، بعد از تشریح کامل هدف پژوهش و اطمینان‌دهی در مورد محرمانه‌ماندن اطلاعات شرکت‌کنندگان، رضایت کتبی از شرکت‌کنندگان برای شرکت در پژوهش دریافت شد.

رضایت برای انتشار

این امر غیرقابل اجرا است.

دردسترس‌بودن داده‌ها و مواد

داده‌های این پژوهش ازطریق ارتباط با نویسندهٔ مقاله (seyedehmoneshosseini2021@gmail.com) دردسترس است.

تزاحم منافع

نویسنده اعلام می‌کند که هیچ‌گونه تضاد منافعی وجود ندارد.

منابع مالی

اعتبار برای انجام این پژوهش از منابع شخصی تأمین شده است.

مشارکت نویسندگان

تمامی فرایند ایده‌پردازی، اجرا و نگارش مقاله توسط نویسنده صورت گرفته است.

References

1. 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. J Behav Addict. 2018;7(1):117–25. doi: 10.1556/2006.7.2018.01
2. Proshutina M. Exercise dependence and body image in endurance athletes [Thesis for M.Sc. in Exercise and Sport Sciences]. [New York, US]: Ithaca College; 2012.
3. Bamber DJ, Cockerill IM, Rodgers S, Carroll D. Diagnostic criteria for exercise dependence in women. Br J Sports Med. 2003;37(5):393–400. doi: 10.1136/bjsm.37.5.393
4. Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, Fagerland MW, Owen N, Powell KE, et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18]

data from more than 1 million men and women. The Lancet. 2016;388(10051):1302–10. doi: 10.1016/S0140-6736(16)30370-1
5. Freimuth M, Moniz S, Kim SR. Clarifying exercise addiction: differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. Int J Environ Res Public Health. 2011;8(10):4069–81. doi: 10.3390/ijerph8104069
6. Mónok K, Berczik K, Urbán R, Szabo A, Griffiths MD, Farkas J, 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. doi: 10.1016/j.psychsport.2012.06.003
7. Sagar SS, Busch BK, Jowett S. Success and failure, fear of failure, and coping responses of adolescent academy football players. Journal of Applied Sport Psychology. 2010;22(2):213–30. doi: 10.1080/10413201003664962
8. Mohsenzadeh F, Jahanbakhshi Z, Keshavarzafshar H, Eftari S, Goudarzi R. Keywords: Educational computer games, creativity, critical thinking skills, gifted students The role of fear of failure and personality characteristics in anticipating academic procrastination. Journal of School Psychology. 2016;5(2):92–108. [Persian] http://jsp.uma.ac.ir/article_442_83223af2a1cf757f5189f574943e5351.pdf
9. Shivani Z, Movaghar Afzali SM, Mousami SM, Beheshtifar M. Barrasi rabete beyn salamat manavi va tars az shekast karkonan daneshgah oloum pezeshki shahr Kerman [Investigating the relationship between spiritual health and fear of failure of Kerman University of Medical Sciences staff]. In: The Second International Conference on Industrial Management and Engineering. Tehran, Iran: Vira; 2015.
10. Davey GC, Burgess I, Rashes R. Coping strategies and phobias: the relationship between fears, phobias and methods of coping with stressors. Br J Clin Psychol. 1995;34(3):423–34. doi: 10.1111/j.2044-8260.1995.tb01477.x
11. Ollendick TH, Langley AK, Jones RT, Kephart C. Fear in children and adolescents: relations with negative life events, attributional style, and avoidant coping. J Child Psychol Psychiatry. 2001;42(8):1029–34.
12. Uosefi B, Sayadi M, Abbasi H, Eidipour K. The relationship between teacher autonomy Hmayty- style with fear of failure and self-esteem in young athletes in Kermanshah. Applied Research in Sport Management. 2017;5(4):71–7. [Persian] http://arsmb.journals.pnu.ac.ir/article_3669_4ae5b9bf2c020db0c80e118b5ac633be.pdf
13. 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. Front Psychol. 2019;10:3039. doi: 10.3389/fpsyg.2019.03039
14. Spangler DL, Stice E. Validation of the beliefs about appearance scale. Cognitive Therapy and Research. 2001;25(6):813–27. doi: 10.1023/A:1012931709434
15. 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
16. Bishop I. Health or harm? Exercise dependence and its effects on body satisfaction and self-esteem [Thesis for M.A]. [Ontario, Canada]: University of Windsor; 2009.
17. Tabachnick BG, Fidell LS. Using multivariate statistics. 5th ed. Boston: Pearson/Allyn & Bacon; 2007, pp:481–98.
18. Conroy DE, Willow JP, Metzler JN. Multidimensional fear of failure measurement: The performance failure appraisal inventory. Journal of Applied Sport Psychology. 2002;14(2):76–90. doi: 10.1080/10413200252907752
19. Abdoli B, Ahmadi N, Azimzadeh E, Afshari J. To determine the validity and reliability of performance failure appraisal inventory. Journal of Motor Learning and Movement. 2013;5(2):37–48. [Persian] doi: 10.22059/jmlm.2013.32146
20. Spangler DL. The beliefs about appearance scale. Manuscript in preparation; 1999.
21. Talepasand S, Bigdeli I, Fallah Z. Psychometric properties of an Iranian version of the beliefs about appearance scale. Koomesh. 2011;13(1):14–22. [Persian] http://koomeshjournal.semums.ac.ir/article-1-1036-en.pdf
22. Hausenblas HA, Downs DS. How much is too much? The development and validation of the Exercise Dependence Scale. Psychology & Health. 2002;17(4):387–404. doi:10.1080/0887044022000004894
23. Hausenblas HA, Fallon EA. Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms. Int J Eat Disord. 2002;32(2):179–85. doi: 10.1002/eat.10071
24. Abdoli B, Farsi A, Kaviani A. Psychometric properties of Persian version of exercise dependence questionnaire in athletes. Sport Psychology Studies. 2016;5(15):79–92. [Persian] doi: 10.22089/spsyj.2016.600
25. Amiryan M, Hejazi Dinan P, Rahimian Mashhadi M. The effects of gender and sport type on achievement motivation and fear of failure of elite athlete in team-sport and individual-sport. Sport Psychology Studies. 2018;7(25):131–48. [Persian] https://spsyj.ssrc.ac.ir/article_1485_15cb874a6c329803a5fe78c7b566822a.pdf
26. Correia M, Rosado A, Serpa S, Ferreira V. Fear of failure in athletes: Gender, age and type of sport differences. Revista Iberoamericana de Psicologia del Ejercicio y el Deporte. 2017;12:185–93.
27. Ahadzadeh AS, Rafik-Galea S, Alavi M, Amini M. Relationship between body mass index, body image, and fear of negative evaluation: Moderating role of self-esteem. Health Psychol Open. 2018;5(1):2055102918774251. doi: 10.1177/2055102918774251
28. Rodgers RF, DuBois RH. Cognitive biases to appearance-related stimuli in body dissatisfaction: A systematic review. Clin Psychol Rev. 2016;46:1–11. doi: 10.1016/j.cpr.2016.04.006
29. Ayadi N, Rasouli M, Nazary A mohammad. 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. [Persian] https://jdisabilstud.org/article-1-700-en.pdf
30. Dargahi S, Barati Moghadam B, Ahmadboukani S, Ayadi N. The relationship of perceived intimacy from the main family and work-family conflict with empathy and addiction to work in medical staff. Iranian Journal of Medical Ethics and History of Medicine. 2019;12(1):325–37. [Persian] https://journals.tums.ac.ir/ijme/article-1-6129-en.pdf
31. Ayadi N, Pireinaladin S, Shokri M, Dargahi S, Zarein F. Investigating the mediating role of procrastination in the relationship between positive and negative perfectionism and mobile phone addiction in gifted students. Iranian Journal of Psychiatry. 2021;16(1):30–5. doi: 10.18502/ijps.v16i1.5375

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18]