

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

\*Hosseini SM<sup>1</sup>

## Author Address

1. PhD in Psychology, Islamic Azad University of Gachsaran, Gachsaran, Iran.

\*Corresponding author's email: [seyedehmoneshosseini2021@gmail.com](mailto: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.

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

\*سیده مونس حسینی<sup>۱</sup>

توضیحات نویسندگان

۱. دکتری روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی گچساران، گچساران، ایران.  
\*وابانامه نویسنده مسئول: [seyedehmoneshosseini2021@gmail.com](mailto: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 به نظر می‌رسد؛ بنابراین، هدف از این تحقیق تعیین اندازه اثر ترس از شکست و باورهای ناکارآمد در مورد ظاهر بر اعتیاد به ورزش در ورزشکاران بود.

**روش بررسی:** طرح پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این تحقیق را تمامی ورزشکاران بیشتر از بیست سال در سال ۱۳۹۹ تشکیل دادند. با پیمایش اینترنتی و به صورت تصادفی از بین گروه‌های ورزشی موجود در شبکه‌های اجتماعی دویست نفر به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند؛ اما پنج پرسشنامه به دلیل ناقص پرشدن کنار گذاشته شد و در مجموع ۱۹۵ پرسشنامه تجزیه و تحلیل شد. برای جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامه ارزیابی ترس از شکست در عملکرد (کائروی و همکاران، ۲۰۰۲)، مقیاس باورها درباره ظاهر (اسپنگلر، ۱۹۹۹) و پرسشنامه وابستگی به تمرین (هاوزنبلاس و سایمونز داووز، ۲۰۰۲) به کار رفت. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۱ تحلیل شد. سطح معناداری همه آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد، باورهای ناکارآمد در مورد ظاهر رابطه مستقیم و معناداری با اعتیاد به ورزش داشت ( $r=0/242$ ,  $p=0/001$ )؛ اما بین ترس از شکست در عملکرد با اعتیاد به ورزش در ورزشکاران رابطه معناداری مشاهده نشد. همچنین نتایج ضریب تعیین تعدیل‌شده مشخص کرد، باور در مورد ظاهر و ترس از شکست توان تبیین تنها ۵ درصد 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.

فعالیت جسمانی<sup>۱</sup> می‌تواند خطر بیماری‌های مربوط به سبک زندگی را کاهش دهد، عملکرد جسمانی را تقویت کند، سبب بهبود کیفیت زندگی<sup>۲</sup> شود و بهزیستی روان‌شناختی<sup>۳</sup> افراد را ارتقا بخشد (۱)؛ بااین‌حال، باوجود فواید فعالیت جسمانی همچون ورزش کردن 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 پدیده اعتیاد به ورزش<sup>۴</sup> می‌شود (۳). اعتیاد به ورزش، ورزشکاران را به ادامه ورزش باوجود افزایش احتمال درد و صدمه ناشی از 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<sup>۵</sup> 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<sup>۶</sup> 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 مبتنی بر تئوری عواطف شناختی-انگیزشی-رابطه‌ای<sup>۷</sup> است. این تئوری بیان می‌کند، ترس از شکست نتیجه شرایطی است که در آن باورها و الگوهای مربوط به پیامدهای نامطلوب شکست امکان بروز شکست را افزایش می‌دهد. این سیستم‌های اعتقادی افراد را در معرض ارزیابی تهدیدات بالقوه قرار داده و باعث می‌شوند تا در برابر تهدیدات مذکور احساس اضطراب کنند (۹). ترس از شکست با احساساتی همچون شرم<sup>۸</sup>، اجتناب<sup>۹</sup> و خودناتوان‌سازی<sup>۱۰</sup> همراه است (۸). ازطرفی، برخی دیگر از مطالعات صورت‌گرفته نشان داده است، انواع مختلف ترس با راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی ارتباط دارد (۱۱، ۱۰). 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 مشاهده شکل‌های بدنی مختلف در این شبکه‌ها، به‌مرور نارضایتی افراد از تصویر بدنی‌شان افزایش می‌یابد (۱۳)؛ به‌طوری‌که احساسات منفی، رفتارها و پردازش‌های شناختی نامناسب درباره تصویر بدنی<sup>۱۱</sup> و ظاهر فرد به تحریف تصویر بدنی و خودپنداره منفی منجر می‌شود. اصطلاح «باورها درباره ظاهر» سازه‌ای شناختی<sup>۱۲</sup> است و نگرش‌های ناکارآمد<sup>۱۳</sup> 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 رابطه 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، رابطه 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 لازمه 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 رابطه آن‌ها با اعتیاد به ورزش بررسی نشده است؛ بنابراین، با درنظرگرفتن خلأ پژوهشی موجود، هدف از این تحقیق تعیین اندازه 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. جامعه 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 تجزیه و تحلیل شد. به‌منظور برآورد حجم نمونه 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 می‌تواند از رابطه

8. Shame

9. Avoidance

10. Self-disabling

11. Body image

12. Cognitive construct

13. Dysfunctional attitudes

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

$n \geq 104 + K$  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. با توجه به نبود دسترسی مستقیم به شرکت‌کنندگان در پژوهش و با در نظر گرفتن احتمال ریزش شرکت‌کنندگان در جریان پژوهش و وجود پرسشنامه‌های مخدوش و ناقص پر شده، دویست نفر به عنوان حجم نمونه پژوهشی لازم برای این پژوهش در نظر گرفته شدند. معیارهای ورود شرکت‌کنندگان به پژوهش عبارت بود از: داشتن حداقل پنج سال سابقه 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 سابقه فعالیت ورزشی، نداشتن تمایل به ادامه همکاری در پژوهش و ناتوانی در پاسخ‌گویی به پرسشنامه‌ها بود. علاوه بر این، اطمینان‌دهی درباره محرمانه ماندن اطلاعات و آماده کردن شرکت‌کنندگان از لحاظ روانی برای شرکت در پژوهش از نکات اخلاقی رعایت شده این پژوهش بود.

برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد.

– پرسشنامه ارزیابی ترس از شکست در عملکرد: پرسشنامه 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 عزت نفس خود (چهار سؤال)، ترس از داشتن آینده نامعلوم (چهار سؤال)، ترس از ناراحت شدن افراد مهم (پنج سؤال)، ترس از تجربه شرم و خجالت (هفت سؤال) و ترس از دست دادن علاقه افراد مهم (پنج سؤال) است؛ همچنین به صورت طیف لیکرت پنج درجه‌ای از دامنه ۲ (کاملاً موافقم) تا ۲ – (کاملاً مخالفم) نمره‌گذاری می‌شود. نمره بیشتر در پرسشنامه به معنای ترس بیشتر از شکست در عملکرد است (۱۸). روایی و پایایی این پرسشنامه توسط کانروی و همکاران تأیید شد؛ به طوری که پایایی زیرمقیاس‌های ابزار را به روش آلفای کرونباخ به ترتیب ترس از کاهش عزت نفس خود (۰/۷۲)، ترس از داشتن آینده نامعلوم (۰/۸۱)، ترس از ناراحت شدن افراد مهم (۰/۷۲)، ترس از تجربه شرم و خجالت (۰/۷۹) و ترس از دست دادن علاقه افراد مهم (تأثیر اجتماعی) (۰/۷۶) به دست آوردند (۱۸). روایی و پایایی ابزار در ایران توسط عبدلی و همکاران بررسی شد. روایی سازه آن با استفاده از تحلیل عاملی و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای تمامی خرده‌مقیاس‌ها بیشتر از ۰/۵۰ به دست آمد که بیانگر پایایی و روایی مطلوب این پرسشنامه است (۱۹).

– مقیاس باورها درباره ظاهر: مقیاس باورها درباره ظاهر توسط اسپنگلر در سال ۱۹۹۹ برای سنجش نگرش‌های ناکارآمد درباره 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 مصاحبه نیمه ساختاریافته با بیماران مبتلا به اختلال ایجاد شد. در این پرسشنامه برای استخراج معانی مرتبط با ظاهر، تکنیک پیکان رو به پایین به کار

رفت؛ به طوری که در نهایت توصیف‌های افراد درباره مفهوم ظاهر در چهار دسته روابط بین فردی، پیشرفت، خودنظاره‌گری و احساس‌ها گروه‌بندی شد. افراد درجه موافقت خود را در هریک از چهار حیطه مذکور در طیفی لیکرت (هرگز=صفر، بسیار زیاد=۴) مشخص می‌کنند. نمره بیشتر در این مقیاس نشان‌دهنده باورهای ناکارآمد بیشتر درباره ظاهر است (۲۰). روایی و پایایی نسخه اصلی این مقیاس توسط اسپنگلر با استفاده از روایی سازه و ملاکی به تأیید رسید (۲۰). در پژوهش طالع پسند و همکاران ویژگی‌های روان‌سنجی ابزار بررسی شد. نتایج پژوهش آن‌ها روایی سازه این مقیاس را با استفاده از تحلیل عاملی تأیید کرد. همچنین، پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به دست آمد (۲۱).

– پرسشنامه وابستگی به تمرین: پرسشنامه وابستگی به تمرین توسط هاوونزبلاس و سایمون داوونز در سال ۲۰۰۲ طراحی شد (۲۲). در تحقیق حاضر این پرسشنامه به منظور سنجش اعتیاد به ورزش استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۲۱ گویه و هفت خرده‌مقیاس شامل تحمل، کناره‌گیری، اثر خواستن موردنظر، عدم کنترل، زمان، کاهش دیگر فعالیت‌ها و ادامه دادن است. هریک از خرده‌مقیاس‌ها شامل سه گویه است. هر گویه به کمک شش گزینه هرگز (۱) تا همیشه (۶) نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات آن بین ۲۱ تا ۱۲۶ است (۲۲). در پژوهش هاوونزبلاس و فالون پایایی خرده‌مقیاس‌های این ابزار ۰/۷۱ تا ۰/۹۲ گزارش شد (۲۳). در پژوهش عبدلی و همکاران که هنجاریایی این پرسشنامه را انجام دادند، پایایی ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۷۱ و با روش دونه‌کردن ۰/۸۶ به دست آمد. روایی سازه پرسشنامه نیز با استفاده از تحلیل عاملی مطلوب بود (۲۴). برای تحلیل داده‌های تحقیق حاضر از آماره‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار)، آزمون کولموگوروف اسمیرنوف (برای سنجش پیش فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها)، ضریب همبستگی پیرسون، آماره‌های تلرانس و VIF (به منظور سنجش پیش فرض هم خطی)، آزمون دوربین واتسون (برای سنجش استقلال مشاهدات) و تحلیل رگرسیون خطی چندگانه استفاده شد. همه این آزمون‌ها در سطح معناداری  $\alpha = 0.05$  با استفاده از نسخه ۲۱ نرم افزار SPSS تحلیل شدند.

### ۳ یافته‌ها

بر اساس یافته‌های دموگرافیک مربوط به شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر، دامنه سنی شرکت‌کنندگان در تحقیق حاضر ۲۰ تا ۵۰ سال بود. از بین آن‌ها ۸۲ نفر (۴۲/۱ درصد) مرد، ۱۱۳ نفر (۵۷/۹ درصد) زن، ۱۳۰ نفر (۶۶/۷ درصد) مجرد و ۶۵ نفر (۳۳/۳ درصد) متأهل بودند؛ همچنین، ۳۰ نفر (۱۵ درصد) از شرکت‌کنندگان در تحقیق حاضر فوتبالیست، ۴۶ نفر (۲۴ درصد) بدنساز، ۳۱ نفر (۱۶ درصد) شناکار، ۳۸ نفر (۱۹ درصد) تنیس‌باز، ۲۷ نفر (۱۴ درصد) والیبالیست و ۲۳ نفر (۱۲ درصد) 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

3. Exercise Dependence Questionnaire-21

1. Performance Failure Appraisal Inventory

2. Beliefs about Appearance Scale

است. همچنین، باتوجه به مقدار احتمال مربوط به آزمون داده‌ها ( $p > 0.05$ )، باید گفت متغیرها توزیع نرمال دارند. کولموگروف اسمیرنوف برای سنجش پیش فرض نرمال بودن توزیع

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

| متغیر             | میانگین | انحراف معیار | کولموگروف اسمیرنوف (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 پیروسون باور در مورد ظاهر و ترس از شکست با اعتیاد به ورزش

| متغیر پیش بین     | ترس از شکست        | باور در مورد ظاهر  | اعتیاد به ورزش |
|-------------------|--------------------|--------------------|----------------|
| ترس از شکست       | ۱                  | -                  | -              |
| باور در مورد ظاهر | ۰/۱۵۲<br>$p=0.033$ | ۱                  | -              |
| اعتیاد به ورزش    | ۰/۰۶۱<br>$p=0.400$ | ۰/۲۴۲<br>$p=0.001$ | ۱              |

باتوجه به یافته‌های مربوط به جدول ۲، بین ترس از شکست با اعتیاد به ورزش همبستگی معناداری وجود ندارد ( $r=0.061$ ,  $p=0.400$ ). بین باور در مورد ظاهر با اعتیاد به ورزش رابطه مستقیم و معناداری دیده می‌شود ( $r=0.242$ ,  $p=0.001$ )؛ علاوه بر این، بین ترس از شکست با باور در مورد ظاهر رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد ( $r=0.152$ ,  $p=0.033$ ). قبل از انجام تحلیل رگرسیون چندگانه به بررسی پیش فرض‌های آن

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش بینی اعتیاد به ورزش براساس متغیرهای پیش بین

| متغیرهای پیش بین  | ضرایب غیراستاندارد | خطای معیار  | ضرایب استاندارد | T         | مقدار احتمال | تلرانس | VIF   |
|-------------------|--------------------|-------------|-----------------|-----------|--------------|--------|-------|
| مقدار ثابت        | ۵۲/۹۵۷             | ۵/۸۳۴       |                 | ۹/۰۷۸     | $<0.001$     |        |       |
| باور در مورد ظاهر | ۰/۴۴۲              | ۰/۱۲۸       | ۰/۲۴۲           | ۳/۴۵۸     | $<0.001$     | ۰/۹۷۷  | ۱/۰۲۴ |
| ترس از شکست       | ۰/۰۲۴              | ۰/۰۶۹       | ۰/۰۲۴           | ۰/۳۴۴     | ۰/۷۳۱        | ۰/۹۷۷  | ۱/۰۲۴ |
|                   | $R=0.243$          | $R^2=0.059$ | $ADJ.R^2=0.049$ | $F=6.012$ | $p=0.003$    |        |       |

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، به طور عمده در ورزش‌های تیمی و ورزشکاران بالغ در مقایسه با سایر افرادی که هنوز به بلوغ نرسیدند، بیشتر گزارش شده است (۲۶)؛ از این رو، با در نظر گرفتن اعضای نمونه پژوهش حاضر که معمولاً از بین ورزشکاران مبتدی و سطح متوسط و به ویژه ورزشکاران ورزش‌های فردی بودند، ممکن است ترس از شکست کم این افراد به دلیل ناشناخته بودن آنان و در نتیجه 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. از طرفی، در تبیین دیگر نبود رابطه معنادار بین ترس از شکست در عملکرد با

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

#### ۴ بحث

هدف پژوهش حاضر تعیین اندازه 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، رابطه معناداری وجود نداشت. با وجود ادبیات پژوهشی متعدد در خصوص تأثیرات منفی ترس از شکست بر ابعاد مختلف زندگی ورزشکاران (۱۲، ۲۵)، در این پژوهش رابطه معناداری بین ترس از شکست در عملکرد با اعتیاد به ورزش در

در ورزشکاران می‌توان به این نکته اشاره کرد که ممکن است این باور ناکارآمد در مورد ظاهر در نتیجه عواملی همچون کمال‌گرایی منفی در این ورزشکاران ایجاد شده باشد؛ این امر باعث می‌شود ورزشکاران مذکور نه تنها 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 به صورت 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 تشکر و قدردانی

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

## ۷ بیانیه‌ها

### تأییدیه 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.

### دردسترس بودن داده‌ها و مواد

داده‌های این پژوهش از طریق ارتباط با نویسنده مقاله ([seyedehmoneshosseini2021@gmail.com](mailto:seyedehmoneshosseini2021@gmail.com)) دردسترس است.

### تراجم منافع

نویسنده اعلام می‌کند که هیچ‌گونه تضاد منافی 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.

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

یافته دیگر تحقیق حاضر نشان داد، باورهای ناکارآمد در مورد ظاهر با اعتیاد به ورزش در ورزشکاران رابطه 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 در نتیجه اعتیاد به ورزش شود (۱۵). همچنین نتایج پژوهش پیشاب مبنی بر اینکه نگرانی از تصویر بدنی سبب افزایش احتمال اعتیاد به ورزش در ورزشکاران می‌شود (۱۶)، با یافته 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 رابطه مثبت باورهای ناکارآمد در مورد ظاهر با اعتیاد به ورزش در ورزشکاران می‌توان گفت، در صورتی‌که ورزشکاران بنا به هر دلیلی همچون انتظارات غیرمعقول در مورد ظاهر بدنی‌شان با مقایسه ظاهر بدنی خود با الگوهای ورزشی‌شان، باورهای ناکارآمدی در مورد ظاهر بدنی‌شان شکل دهند، ممکن است عزت‌نفس آن‌ها تحت تأثیر 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). از آنجاکه یکی از نمونه‌های رایج رفتارهای اعتیادی در ورزشکاران اعتیاد به ورزش است، در این حالت ورزش‌کردن به‌منزله چیزی که ورزشکاران از آن لذت ببرند، انجام نمی‌شود؛ بلکه در این شرایط ورزش‌کردن به‌عنوان راه‌گریزی برای اجتناب از فشارهای روانی و استرس‌های ادراک‌شده ناشی از 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 در مقابل استرس‌های ادراک‌شده عمل می‌کند (۳۰).

در تبیین دیگر رابطه باورهای ناکارآمد در مورد ظاهر با اعتیاد به ورزش

## 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](https://doi.org/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](https://doi.org/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

- data from more than 1 million men and women. *The Lancet*. 2016;388(10051):1302–10. doi: [10.1016/S0140-6736\(16\)30370-1](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](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 pezeshti 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](https://doi.org/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](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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/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. 5<sup>th</sup> 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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/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/spsvj.2016.600](https://doi.org/10.22089/spsvj.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://spsvj.ssrc.ac.ir/article\\_1485\\_15cb874a6c329803a5fe78c7b566822a.pdf](https://spsvj.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 Psicología 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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/10.18502/ijps.v16i1.5375)