

## پیش‌بینی کمال‌گرایی و نیازهای روان‌شناختی با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر

عباس شعبانی<sup>۱</sup>، و معصومه عبدالملکی<sup>۲</sup>

۱. استادیار گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن- تهران، ایران (نویسنده مسئول)

۲. کارشناسی ارشد روان‌شناسی ورزش

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۶/۰۹

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۱۰/۲۴

### چکیده

هدف کلی پژوهش حاضر تعیین پیش‌بینی کمال‌گرایی و نیازهای روان‌شناختی با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر بود. پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی و به لحاظ هدف کاربردی است. از پرسش‌نامه‌های استاندارد چندبعدی کمال‌گرایی، نیازهای اساسی روان‌شناختی ورزشکاران و سیاهه اعتیاد به تمرین تری و همکاران استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های کلموگروف- اسمیرنوف، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام‌به‌گام استفاده گردید. نتایج این پژوهش نشان می‌داد که بین کمال‌گرایی با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین، بین کمال‌گرایی خویشتن دار و کمال‌گرایی دیگرمدار با اعتیاد به ورزش رابطه مثبت معناداری مشاهده شد. بین نیازهای روان‌شناختی و هر سه مولفه خودمختاری، شایستگی و ارتباط با اعتیاد به ورزش رابطه معناداری مشاهده نگردید. نتایج تحلیل رگرسیون نیز حاکی از آن بود که تنها کمال‌گرایی پیش‌بینی کننده معنا دار اعتیاد به ورزش می باشد.

**کلیدواژه‌ها:** کمال‌گرایی، نیازهای روان‌شناختی، اعتیاد به ورزش، دانشجویان ورزشکار دختر

1. Email: a.shabani@riau.ac.ir

2. Email: masome@yahoo.com

## مقدمه

بسیاری از متخصصان علوم پزشکی و ورزشی معتقدند، انتخاب شیوه زندگی فعال که در آن فعالیت‌های بدنی و ورزشی منظم جایگاه ویژه‌ای داشته باشد، یکی از راه‌کارهای مهمی است که باتوجه به قابلیت ایجاد انگیزش درونی و کم‌هزینه بودن آن، می‌تواند بخش عمده‌ای از مشکلات جسمانی و روانی افراد را برطرف نماید. از سوی دیگر، برنامه‌ریزی در زمینه تربیت بدنی و ورزش به منظور ایجاد انگیزه، علاقه، شادابی و طراوت در جوانان به ویژه دانش‌آموزان و دانشجویان ضرورتی خاص دارد. این امر در درازمدت مشکلات جسمی و روانی بی‌شماری را برای آنان به بار خواهد آورد. در سال‌های اخیر توسعه ورزش همگانی و تفریحی و مشارکت بیشتر دانشجویان در فوق برنامه ورزشی دانشگاه‌ها به عنوان یکی از مسائل مهم جامعه علمی ورزش کشور در دستور کار وزارت علوم، تحقیقات و فناوری قرار گرفته است. اما، در سال‌های اخیر پژوهش‌های کاربردی روان‌شناسی ورزش، شاهد افزایش مطالعاتی هستند که تاثیرات مهارت‌های ذهنی را بر روی عملکرد افراد مورد بررسی قرار می‌دهند. اما فقدان مطالعاتی که کارایی چنین مداخلاتی را روی عملکرد ورزشکاران مورد بررسی قرار دهد، چشمگیر و قابل توجه است، با پیشرفت علم روان‌شناسی بحث مهارت‌های روان‌شناختی در اجرای مهارت‌های ورزشی از اهمیت به‌سزایی برخوردار شده است (همتی نژاد، ۱۳۹۴) کمال‌گرایی<sup>۱</sup> یک ویژگی روان‌شناختی است که جنبه‌های مثبت و منفی دارد. از این‌رو، هر دو پیامد کمال‌گرایی در ورزشکاران قابل مشاهده هست. در بخش منفی کمال‌گرایی، ورزشکاران جهت‌ارضای نیازهای روان‌شناختی‌شان به صورت افراطی به سمت ورزش تمایل دارند، که این تمایل شدید باعث ایجاد

رفتارهای اعتیاد گونه به ورزش می‌شود که اعتیاد به ورزش شناخته می‌شود (کاستا<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). در واقع، یافته‌های پژوهشی کمال‌گرایی را سازه‌ای چند بعدی و متشکل از دو بعد سازگار (عادی) و ناسازگار (روان‌رنجور) می‌دانند. کمال‌گرایی عادی و روان-رنجور هر دو معیارهای متعالی برای عملکرد خود دارند، اما گروه اول انعطاف‌پذیرند و از تلاش‌های خود برای رسیدن به هدف احساس رضایت می‌کنند، هرچند معیارهای شخصی‌شان کاملاً محقق نشود. به عبارت دیگر، کمال‌گرایی عادی قادرند محدودیت‌های شخصی و موانع محیطی را که آن‌ها را از تحقق عملکرد ایده‌آل باز می‌دارد، بپذیرند. در عین حال از نظر ارزشیابی اجتماعی، محیط را نسبتاً حمایت‌گر و غیرتهدیدکننده می‌بینند. کمال‌گرایی روان‌رنجور، فاقد انعطاف‌پذیری هستند، به همین دلیل از عملکرد خود هرچند از نظر دیگران قابل ستایش باشد، راضی نیستند. آن‌ها همواره تحت تأثیر ترس و نگرانی شدید از شکست قرار دارند و به همین دلیل محیط را از نظر ارزشیابی اجتماعی تهدیدکننده و غیرحمایت‌گر می‌بینند. کمال‌گرایی روان‌رنجور حق‌چندانی برای ارتکاب اشتباه ندارند. در ارزیابی عملکردشان انتقادگرند تحت تأثیر تصور شکست، احساس بی‌کفایتی می‌کنند و در موقعیت‌های پیشرفت رفتار عواطف منفی می‌شوند (میلر و همکاران، ۲۰۱۴). نظریه پردازان معتقدند ابعاد کمال‌گرایی به طور متفاوت، ادراک، تفسیر و پاسخ‌دهی افراد به پیشرفت شخصی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. براین اساس، کمال‌گرایی عادی و روان‌رنجور به عنوان سازه‌های مربوط به انگیزه پیشرفت، طرح-واره‌های ادراکی، عاطفی و رفتاری فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند و چگونگی تفسیر فرد، احساس و عکس-العمل او به تلاش‌های مربوط به پیشرفت را سازمان

3. Miler et al

1. Perfectionism  
2. Costa

ندارد و در برخی مواقع، مشارکت در ورزش زیاد و مداوم می‌تواند شرایط خطرناکی را به همراه داشته باشد و باعث وابستگی شدید افراد به ورزش شده و تأثیرات منفی بر سلامتی‌شان داشته باشد (براون و همکاران،<sup>۵</sup> ۲۰۱۲).

منابع علمی، اصطلاحات متعددی برای ورزش مفراط بکار برده اند که مقبول‌ترین آن اعتیاد به ورزش می‌باشد. انجام ورزش زیاد و افراطی و عدم کنترل بر آن به عنوان اعتیاد به ورزش شناخته می‌شود، اعتیاد به ورزش، فرآیندی است که فرد با وجود تمامی موانع و مشکلات تلاش می‌کند که به ورزش ادامه دهد و با کناره‌گیری از آن پیامدهای روان‌شناختی و جسمانی در فرد نمایان می‌شود (برونو<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۴). در این راستا، گریفیس<sup>۷</sup> (۱۹۹۷) اذعان می‌دارد که اعتیاد به ورزش زمانی رخ می‌دهد که؛ فرد احساس کند که به منظور کاهش و تقلیل ورزش بایستی از ورزش و تمرین کناره‌گیری کند، فرد ورزش را در زندگی بسیار مهم تلقی کند، فرد به دلیل ورزش مفراط احساس کند که بین او و دیگران تضاد به وجود می‌آید، فرد بعد از ورزش احساس خوشی و سرمستی داشته باشد، فرد برای رسیدن به حالت خوشی و سرمستی، حجم تمریناتش را افزایش دهد و در نهایت بعد از یک دوره مقاومت طولانی مدت و کاهش دادن میزان تمرین، مجدد به الگوهای تمرینی افراطی برگردد. از سوی دیگر، اساس نظریه خودتعیین‌گری را نیازهای بنیادین روان‌شناختی تشکیل می‌دهند که به عنوان انرژی لازم برای کمک به درگیری فعال با محیط، پرورش مهارت‌ها و رشد سالم در نظر گرفته می‌شود. شایستگی، تمایل افراد به تعامل مؤثر با محیط و رخ دادن نتایج مورد دلخواه فرد است. استقلال درونی، به عنوان تمایل برای

می‌دهند (فارست و همکاران،<sup>۱</sup> ۲۰۱۳). هنریک<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۸) در پژوهش خود در زمینه ارتباط بین ابعاد کمال‌گرایی و حالات خلقی چنین اظهار داشتند که نگرانی در مورد اشتباهات در رقابت‌های ورزشی با پیامدهای منفی مختلفی مانند احساس شکست، گناه، شرم و سرزنش، همیشه همراه خود فرد خواهد بود. بین بعد نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات کمال‌گرایی و مؤلفه‌های افسردگی، خستگی، تنش، سردرگمی و مجموع اختلالات خلقی ارتباط منفی و معنادار وجود دارد.

فعالیت‌بدنی زیاد و مداوم پیامدهای منفی نیز دارد. وقتی این فعالیت ورزشی تبدیل به فعالیتی پرمصرف و تکراری شود می‌تواند منجر به اعتیاد به ورزش یا فعالیت‌بدنی شود. اعتیاد به ورزش نوعی اشتیاق به فعالیت‌بدنی است که از ورزش و تمرین زیاد ناشی می‌شود و علائم فیزیولوژیکی (مانند آسیب دیدگی‌های مزمن) و روان‌شناختی منفی (مانند داشتن احساس نامطلوب به خاطر ورزش نکردن) به همراه دارد (هاسن‌بالاس و همکاران،<sup>۳</sup> ۲۰۰۲). از سوی دیگر، با توجه به عدم وجود تعریف دقیق و کلی از اعتیاد به ورزش بامبر<sup>۴</sup> (۲۰۰۳) وابستگی به فعالیت‌بدنی را واژه‌ای مناسب جهت تعریف عادات نامطلوب و ناسالم به ورزش برشمرده‌اند. بنابراین، وابستگی به فعالیت‌بدنی اعتیادی زیان‌آور به ورزش است که باعث آسیب‌های جدی به جنبه‌های اجتماعی، جسمانی و روان‌شناختی زندگی فرد می‌شود. ورزش مهم‌ترین دلیل سبک زندگی سالم محسوب می‌شود از مزایای ورزش و فعالیت‌بدنی منظم می‌توان به کاهش خطر ابتلا به سرطان، بهبود سلامتی و کاهش استرس اشاره کرد، اما ورزش کردن همیشه این مزیت‌ها را به دنبال

5. Brown
6. Exercise Addiction
7. Bruno
8. Griffiths

1. Forrest
2. Henrik
3. Hausenblas et al
4. Bamber et al

خودمختاری و ارتباط با دیگران می‌کنند، به احتمال زیاد به لحاظ درونی بیشتر انگیزته می‌شوند (احمدی و همکاران، ۱۳۹۱). بنابراین، شناسایی نیازهای روان‌شناختی دانشجویان ورزشکار دختر می‌تواند در کنترل پیامدهای منفی حاصل از مشارکت ورزشی جلوگیری کرده و در راستای بهبود سلامتی آن‌ها کمک نماید. از طرفی با توجه اهمیت اعتیاد به ورزش در جنبه‌های مختلف زندگی فردی، شناسایی و تشخیص ورزشکاران دارای اعتیاد به ورزش یا در معرض خطر اعتیاد به ورزش و ارائه کمک‌های احتمالی به آن‌ها امری ضروری است که محققان به شناسایی متغیرهای روان‌شناختی مرتبط با اعتیاد به ورزش بپردازند. از این‌رو، با توجه به اهمیت ورزش در زنان و این که دانشجویان دختر ورزشکار به دلیل استانداردهای بالای عملکرد در رابطه با ظاهر جسمانی‌شان و همچنین برآورده ساختن نیازهای روان‌شناختی‌شان در معرض جنبه‌های منفی ورزش قرار دارند، بنابراین پژوهشگر با در نظر گرفتن مطالب فوق در پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا بین کمال‌گرایی و نیازهای روان‌شناختی با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر رابطه وجود دارد؟

### روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی می‌باشد و از لحاظ هدف نیز جزء پژوهش‌ها کاربردی محسوب می‌شود، داده‌های این پژوهش به صورت میدانی و با استفاده از پرسش‌نامه گردآوری شده است. جامعه آماری این پژوهش را تمام دانشجویان دختر دانشگاه علم و صنعت تشکیل دادند که در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ در تیم‌ها و برنامه‌های ورزشی حضور داشته‌اند. جامعه آماری مورد مطالعه با میزان فعالیت ۴ جلسه در

خودابتنکاری در تنظیم رفتار افراد توصیف می‌شود. وابستگی، نیاز به احساس ارتباط و پذیرش از طرف نزدیکان (مانند والدین و مربی) است (دسی و همکاران؛ ۲۰۰۱). در این راستا، میلر<sup>۲</sup> (۲۰۱۴) نشان دادند که بین اعتیاد به ورزش با کمال‌گرایی خودمدار و جامعه‌مدار رابطه وجود دارد. جانسون<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۷) نقش میانجی عزت نفس در رابطه بین کمال‌گرایی و اعتیاد به ورزش را بررسی کردند. این تحقیق بر روی ۱۷۷ ورزشکار سوئدی انجام شد. یافته‌های این تحقیق نشان داد که کمال‌گرایی تأثیر مثبت معناداری بر اعتیاد به ورزش دارد. همچنین، از بین مولفه‌های کمال‌گرایی، کمال‌گرایی خودمدار و جامعه‌مدار تأثیر مثبت معناداری بر اعتیاد به ورزش دارند اما کمال‌گرایی دیگرمدار تأثیر معناداری نداشت. همچنین کاستا و همکاران (۲۰۱۶) نشان دادند که بین نیازهای روان‌شناختی با اعتیاد به ورزش رابطه وجود دارد. از طرفی هاوک و همکاران (۲۰۱۷) نیز پژوهشی با عنوان اعتیاد غذایی، اعتیاد به ورزش و کمال‌گرایی در ورزشکاران آماتور انجام دادند. این تحقیق بر روی ۱۲۰۴ ورزشکار غیرحرفه‌ای کشور آلمان انجام شد و نتایج نشان داد که بین کمال‌گرایی و مولفه‌های آن با اعتیاد به ورزش رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

یکی از مهم‌ترین نتایج هر برنامه ورزشی رضایتی است که شرکت‌کنندگان از آن به دست می‌آورند. از منظر نظریه خودمختاری، یک ورزشکار می‌تواند انگیزش خود را برای فعالیت حفظ کند اگر، نیازهای روان‌شناختی او برای استقلال، شایستگی و ارتباط (وابستگی) برآورده شود. میزان ارضای این سه نیاز، تعیین کننده نوع انگیزش، جهت و تداوم رفتارهای مورد نظر می‌باشد که مطالعات، بر اهمیت نیازهای روان‌شناختی پایه در تداوم مشارکت تأکید می‌کنند. وقتی افراد احساس شایستگی،

3. Jansson  
4. Hauck

1. Deci  
2. Miller

خودمختاری ۰/۷۰، شایستگی ۰/۸۵ و ارتباط ۰/۸۲ گزارش شد. سیاهه اعتیاد به تمرین (فرم کوتاه) توسط تری، سزابو و گریفیس (۲۰۰۳) طراحی شده است. این پرسش‌نامه شامل شش گویه است که مبتنی بر نسخه اصلاح شده اعتیاد رفتاری گریفیس (۱۹۹۶) تدوین شده است. سزابو و گریفیس (۲۰۰۷) برای تعیین روایی همزمان این مقیاس، ضریب همبستگی بین نمره‌های سیاهه اعتیاد به تمرین با سیاهه تمرین اجباری و مقیاس وابستگی به تمرین را محاسبه کردند، که به ترتیب ۰/۸۰ و ۰/۸۱ به دست آمد و روایی این سیاهه را تأیید کرد. در ایران نیز این پرسش‌نامه توسط خواجه‌جو و کاووسی اصلان‌شاه (۱۳۹۲) روان‌سازی شد. نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین دو بار آزمون به فاصله یک هفته، برای گویه‌ها بین ۰/۵۶ و ۰/۸۳ بود. روش آماری مورد استفاده در این پژوهش در دو سطح توصیفی و آمار استنباطی انجام گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده‌های توصیفی از طریق فراوانی، درصد، میانگین داده‌ها، انحراف استاندارد، کمترین و بیشترین، محاسبه گردید. جهت تعیین طبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف استفاده شد و با توجه به نرمال بودن داده‌ها برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل آماری این پژوهش از نسخه بیست و چهار نرم افزار SPSS استفاده گردید.

### یافته‌ها

جدول ۱- نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف برای تعیین نرمال بودن توزیع داده‌ها

شاخص	میزان Z	سطح معناداری	توزیع داده‌ها
کمال‌گرایی	۰/۱۹۷	۰/۰۷۶	نرمال
نیازهای روان‌شناختی	۰/۰۵۱	۰/۲۰۰	نرمال
اعتیاد به ورزش	۰/۰۸۱	۰/۸۱۴	نرمال

هفته جهت مسابقات برون دانشگاهی و در هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه به تمرین می‌پرداختند، نوع فعالیت آنها در رشته‌های ورزشی متفاوتی بوده و سطح تمرینی بصورت آماتور تا نیمه حرفه‌ای (فعالیت‌های متوسط) صورت می‌گرفت، ضمناً تعداد محدودی از ورزشکاران که به صورت حرفه‌ای در لیگ‌های ورزشی فعالیت می‌نمودند به دلیل سطح بالاتر تمرینات، از جامعه آماری حذف گردیدند. تعداد جامعه آماری حدوداً سیصد نفر برآورد گردیدند و نمونه آماری براساس جدول مورگان به تعداد صد و شصت و نه نفر و به صورت تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند. ابزارهای این پژوهش شامل پرسش‌نامه استاندارد چندبعدی کمال‌گرایی، پرسش‌نامه‌های نیازهای اساسی روان‌شناختی ورزشکاران، سیاهه اعتیاد به تمرین (فرم کوتاه) بود. پرسش‌نامه استاندارد چندبعدی کمال‌گرایی، در سال ۱۹۹۱ توسط هویت و فلت ساخته شده است و توسط بشارت (۱۳۸۴) روی نمونه ایرانی هنجاریابی و اعتباریابی شده است. ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده برای پرسشنامه ابعاد کمال‌گرایی برابر ۰/۸۹ است. پرسش‌نامه‌های نیازهای اساسی روان‌شناختی ورزشکاران توسط بارولومو و همکاران (۲۰۱۱) طراحی شده است روایی سازه این پرسشنامه از طریق تحلیل عاملی تاییدی مورد بررسی قرار گرفت و شاخص‌های برازش کافی را نشان دادند و پایایی پرسشنامه نیز از طریق ضریب آلفای کرونباخ بررسی و برای ابعاد

با توجه به نتایج جدول ۱ که حاکی از نرمال بودن توزیع داده‌های متغیرهای پژوهش می‌باشد، لذا از آزمون‌های آماری پارامتریک برای بررسی فرضیه‌ها استفاده می‌شود.

**جدول ۲- ضریب همبستگی پیرسون بین کمال‌گرایی با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر**

متغیر	آماره	اعتیاد به ورزش
کمال‌گرایی	ضریب همبستگی	۰/۲۱۶**
	سطح معناداری	۰/۰۰۵

نتایج جدول ۲، حاصل از آزمون پیرسون نشان می‌دهد که سطح معناداری به دست آمده از ۰/۰۵ کوچکتر می‌باشد، بنابراین بین کمال‌گرایی با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر ( $r = 0.216$ ,  $p = 0.005$ ) رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

**جدول ۳- ضریب همبستگی پیرسون بین ابعاد کمال‌گرایی با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر**

متغیر	آماره	اعتیاد به ورزش
کمال‌گرایی خویشتن دار	ضریب همبستگی	۰/۳۱۸**
	سطح معناداری	۰/۰۰۱
کمال‌گرایی دیگرمدار	ضریب همبستگی	۰/۱۶۱*
	سطح معناداری	۰/۰۳۷
کمال‌گرایی جامعه‌مدار	ضریب همبستگی	۰/۰۴۴
	سطح معناداری	۰/۵۶۶

نتایج جدول ۳، حاصل از آزمون پیرسون نشان می‌دهد که با توجه به سطح معناداری کوچکتر از ۰/۰۵ بین کمال‌گرایی خویشتن دار ( $r = 0.318$ ,  $p = 0.001$ ) و کمال‌گرایی دیگرمدار ( $r = 0.161$ ,  $p = 0.037$ ) با اعتیاد دانشجویان ورزشکار دختر رابطه مثبت معناداری وجود دارد. اما بین کمال‌گرایی جامعه‌مدار ( $r = 0.044$ ,  $p = 0.566$ ) با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر رابطه معناداری وجود ندارد.

**جدول ۴- ضریب همبستگی پیرسون بین نیازهای روان‌شناختی با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر**

متغیر	آماره	اعتیاد به ورزش
نیازهای روان‌شناختی	ضریب همبستگی	۰/۰۶۰
	سطح معناداری	۰/۴۳۶

نتایج جدول ۴، حاصل از آزمون پیرسون نشان می‌دهد که سطح معناداری به دست آمده از ۰/۰۵ بزرگتر می‌باشد، بنابراین بین نیازهای روان‌شناختی با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر ( $r = ۰/۰۶۰$ )، رابطه معناداری وجود ندارد. ( $p = ۰/۴۳۶$ )

جدول ۵- ضریب همبستگی پیرسون بین ابعاد نیازهای روان‌شناختی با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر

متغیر	آماره	اعتیاد به ورزش
خودمختاری	ضریب همبستگی	۰/۱۲۳
	سطح معناداری	۰/۱۱۲
شایستگی	ضریب همبستگی	۰/۱۱۵
	سطح معناداری	۰/۱۳۶
ارتباط	ضریب همبستگی	۰/۱۳۴
	سطح معناداری	۰/۰۸۳

نتایج جدول ۵، حاصل از آزمون پیرسون نشان می‌دهد که سطح معناداری به دست آمده از ۰/۰۵ بزرگتر می‌باشد، بنابراین بین خودمختاری ( $r = ۰/۱۲۳$ )، شایستگی ( $p = ۰/۱۱۲$ )، شایستگی ( $r = ۰/۱۱۵$ )، ارتباط ( $r = ۰/۱۳۴$ )، ارتباط ( $p = ۰/۰۸۳$ ) با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر رابطه معناداری وجود ندارد. ( $p = ۰/۱۳۶$ )

جدول ۶- آمار خلاصه مدل رگرسیون متغیرهای پژوهش

مدل	میزان R	R <sup>2</sup>	تعدیل R <sup>2</sup>	انحراف معیار برآورد	دوربین واتسون
گام به گام	۰/۲۱۶	۰/۰۴۷	۰/۰۴۱	۰/۶۸۸	۱/۹۹

در جدول ۶ مشاهده می‌شود، با توجه به مقدار ضریب همبستگی چندگانه ۰/۲۱۶، ضریب تعیین به دست آمده  $R^2 = ۰/۰۴۷$  و دوربین واتسون ۱/۹۹ مشاهده می‌شود. مدل مورد نظر قابلیت تبیین ۴/۷ تغییرات اعتیاد به ورزش را بر اساس کمال‌گرایی و نیازهای روان‌شناختی دارا است.

جدول ۷- تحلیل واریانس مدل رگرسیونی<sup>b</sup>

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	میزان F	سطح معناداری
رگرسیون	۳/۸۶۱	۱	۳/۸۶۱		
باقی مانده	۷۹/۱۳۹	۱۶۷	۰/۱۸۴	۸/۱۴۷	۰/۰۰۵
مجموع	۸۳/۰۰۰	۱۶۸			

a. پیش‌بینی کننده‌ها: (مستقل)، کمال‌گرایی و نیازهای روان‌شناختی

b. متغیر وابسته: اعتیاد به ورزش

با توجه به مقدار آماره F جدول تحلیل واریانس ۸/۱۴۷ F = با درجه آزادی (۱۶۷ و ۱) با سطح معناداری ۰/۰۰۵ و مقایسه این سطح معناداری با  $\alpha = 0/05$  مشاهده می‌شود مدل رگرسیون گام به گام آزمون مناسبی جهت تشخیص فرضیه صفر مبنی بر عدم تأثیر کمال‌گرایی و نیازهای روان‌شناختی بر تغییرات اعتیاد به ورزش است.

جدول ۸- ضرایب رگرسیون مربوط به مدل رگرسیونی

سطح معناداری	میزان t	ضرایب استاندارد نشده		متغیرها
		ضرایب استاندارد شده	انحراف معیار	
		بتا	برآورد	
۰/۰۰۱	۱۲/۶۳۶	۰/۲۱۶	۰/۳۰۷	ثابت
۰/۰۰۵	۲/۸۵۴		۰/۱۰۲	کمال‌گرایی

متغیر وابسته: اعتیاد به تمرین

جدول ۹- متغیرهای حذف شده

مدل گام به گام	بتا	میزان t	سطح معناداری	ضریب همبستگی جزئی
نیازهای روان‌شناختی	۰/۰۲۳	۰/۲۸۰	۰/۰۲۲	-۰/۸۶۲

واقع تعیین اهداف غیرواقعی برای عملکرد تعریف شده است و با ارزشیابی انتقادی افراطی همراه است، بنابراین احتمالاً افراد کمال‌گرا به دلیل این که همیشه به دنبال این اهداف غیرواقعی هستند و برای رسیدن به این اهداف غیرواقعی نیز تمرین و ممارست زیادی را متقبل می‌شوند به همین دلیل بایستی اعتیاد به ورزش آن‌ها افزایش یابد. در واقع، بانوان ورزشکار کمال‌گرا به دلیل این که به عملکرد مدنظرشان برسند و یا به عبارتی دیگر استانداردهایی غیرواقعی که برای عملکردشان انتخاب کرده‌اند را در سطوح بالاتری انتخاب می‌کنند و با تمایلات کمال‌گرایانه منفی به ندرت از عملکردشان راضی می‌شوند و خود را شکست خورده تلقی می‌کنند. در این راستا، هاسن‌بلاس و همکاران (۲۰۰۲) به این نتیجه دست یافتند که افرادی که اعتیاد ورزشی بالایی داشتند از کمال‌گرایی بالایی برخوردار بودند. میلر و همکاران (۲۰۱۴) نیز نشان دادند که بین وابستگی به

همچنین بر اساس ضرایب استاندارد شده رگرسیونی (ضرایب تحلیل مسیر) جدول ۸ و سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ مشاهده می‌شود کمال‌گرایی ( $\beta = 0/216$ ) پیش‌بینی کننده معنادار اعتیاد به ورزش است و به ازای افزایش یک واحد کمال‌گرایی، ۰/۲۱ اعتیاد به ورزش افزایش می‌یابد. همچنین جدول ۹ متغیرهای حذف شده به علت همبستگی پایین را نمایش می‌دهد. معادله خط رگرسیون حاصل به صورت زیر است. اعتیاد به ورزش =  $3/875 + (0/291 \times \text{کمال‌گرایی})$

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بین کمال‌گرایی با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر رابطه مثبت معناداری وجود دارد. در تفسیر این یافته کمال‌گرایی به منزله مجموعه‌ای از معیارهای بسیار بالا و در



واقعی کاملاً غیرواقعی و خارج از منطق هست، از این نوع کمال‌گرایی برخوردار باشند و به همین دلیل برای رسیدن به این ایده‌آل تمایل شدید به ورزش داشته باشند تا به شایستگی جسمانی مد نظرشان که در واقع شاید بسیار دورتر از واقعیت هست، برسند و همین عامل می‌تواند باعث اعتیاد به ورزش در آنها شود. علاوه بر این، کمال‌گرایی، دیگرمدار به‌عنوان یک جنبه بین فردی توصیف می‌شود و نشان دهنده انتظارات بیش از حد برای اشخاصی است که برای فرد اهمیت دارند. این بُعد دربرگیرنده عقاید و انتظارات فرد، درباره شایستگی‌های دیگران است. در واقع، این ویژگی در بانوان ورزشکار حاکی از آن است که بانوان ورزشکار برای این که دیگران ارزیابی مثبت‌تری از ظاهر جسمانی‌شان داشته باشند و یا به عبارتی دیگر بانوان ورزشکار انتظار دارند که دیگران و افرادی که برایشان مهم هستند از ظاهر جسمانی آن‌ها ارزیابی مثبتی داشته باشند، که این امر منجر به تمایل به ورزش افراط گونه جهت بهبود ظاهر جسمانی در آن‌ها می‌شود و منجر به اعتیاد به ورزش در آن‌ها می‌شود. میلر و همکاران (۲۰۱۴) نشان دادند که بین وابستگی به ورزش با کمال‌گرایی خودمدار و جامعه‌مدار رابطه مثبت معناداری وجود دارد. هاوک و همکاران (۲۰۱۷) و جانسون و همکاران (۲۰۱۷) نشان دادند که در هر سه مؤلفه شامل؛ کمال‌گرایی خویش‌مدار، خودمدار و جامعه‌مدار تأثیر مثبت معناداری بر اعتیاد به ورزش وجود دارد. از دلایل احتمالی ناهمسویی نتایج پژوهشگران ذکر شده با پژوهش حاضر در بعد عدم معناداری کمال‌گرایی جامعه‌مدار می‌توان به تفاوت جوامع آماری پژوهش‌ها اشاره کرد، چرا که این پژوهش بر روی بانوان ورزشکار بوده است در حالی که پژوهش‌ها ناهمسو بر روی سایر افراد ورزشکار بوده است. همچنین در ارتباط با عدم معنادار بین کمال‌گرایی جامعه‌مدار با اعتیاد به ورزش می‌توان چنین ادعان داشت که این بُعد از کمال‌گرایی بر ضرورت رعایت معیارهایی که از سوی افراد

ورزش با خودشیفتگی، کمال‌گرایی کلی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. نتایج پژوهش کاستا و همکاران (۲۰۱۶) نیز نشان داد که کمال‌گرایی تأثیر مثبت معناداری بر اعتیاد به ورزش دارد. هیل و همکاران (۲۰۱۵) و هاوک و همکاران (۲۰۱۷) بین کمال‌گرایی و هر سه مؤلفه آن با اعتیاد به ورزش رابطه مثبت معناداری گزارش کردند. یافته‌های جانسون و همکاران (۲۰۱۷) نیز حاکی از آن بود که کمال‌گرایی تأثیر مثبت معناداری بر اعتیاد به ورزش دارد. از طرفی اگر این کمال‌گرایی به سمت سوی مثبت آن هدایت شود می‌تواند باعث بهبود عملکرد ورزشکاران و نتایج آنها گردد، برای نمونه استول و همکاران (۲۰۰۸) در پژوهش خود با بررسی دانشجویان ورزشکار دریافتند که کمال‌گرایی مثبت با عملکرد ورزشی ارتباط مثبت دارد، در صورتی که بین کمال‌گرایی منفی و عملکرد ورزشی ارتباط منفی و معنادار بدست آمد.

نتایج دیگر این پژوهش نشان بین کمال‌گرایی خویش‌مدار دار ( $r = 0/318$ ،  $p = 0/001$ ) و کمال‌گرایی دیگرمدار ( $r = 0/161$ ،  $p = 0/037$ ) با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر رابطه مثبت معناداری وجود دارد. که با نتایج هاگان و هاسن‌لاس (۲۰۰۳) در پژوهشی با عنوان رابطه بین اعتیاد به ورزش و کمال‌گرایی همسویی داشته است، آنان عنوان داشتند در افرادی که اعتیاد ورزشی بالایی داشتند از کمال‌گرایی بالایی در حیطه خویش‌مدار و دیگرمدار برخوردار بوده‌اند. اما بین کمال‌گرایی جامعه‌مدار ( $r = 0/044$ ،  $p = 0/566$ ) با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر رابطه معناداری وجود ندارد. در تفسیر این یافته می‌توان ادعان داشت که بُعد کمال‌گرایی خویش‌مدار نشان دهنده تمایل فرد به تعیین معیارهای غیرواقعی برای خود و توجه روی معایب یا شکست‌ها در عملکرد، همراه با خودارزیابی دقیق و موشکافانه است. در واقع، بانوان ورزشکار ممکن است برای رسیدن به ایده‌آل جسمانی‌شان که البته در شرایط

خودکنترلی و اشتیاق اشاره دارد، لذا به نظر می‌رسد وقتی بانوان ورزشکار بتوانند به طور سازماندهی شده و منظم برنامه‌های تمرینی‌شان را تنظیم کنند، علائم اعتیاد به ورزش در آن‌ها بروز نمی‌کند. از طرفی، شایستگی، نیاز روان‌شناختی به داشتن تعامل مؤثر با محیط برای تولید پیامدهای مطلوب و جلوگیری از پیامدهای نامطلوب است که بیانگر گرایش برای به کاربردن استعدادها و مهارت‌ها و در انجام این کار، دنبال کردن چالش‌های بهینه و تسلط یافتن بر آن‌هاست. بنابراین، می‌توان چنین استدلال کرد که چون اعتیاد به ورزش نوعی پیامد منفی حاصل از مشارکت مداوم در ورزش است و ادراک شایستگی نیز به منظور تولید پیامدهای مثبت می‌باشد، به همین دلیل این ارتباط معنادار نبوده است. همچنین، ارتباط، نیاز به برقراری پیوندها و دل‌بستگی‌های عاطفی با دیگران است و بیانگر میل به مرتبط بودن عاطفی و درگیر بودن در روابط صمیمانه می‌باشد (ارزیو و همکاران، ۲۰۰۶). بنابراین، اعتیاد به ورزش چون با علائمی نظیر کناره‌گیری از ورزش و گوشه‌گیری همراه هست و از طرفی مهم‌ترین ویژگی ارتباط، برقراری روابط صمیمانه در گروه‌های مختلف و از جمله گروه‌های ورزشی می‌باشد، لذا این تناقض احتمالاً دلیل اصلی عدم معناداری رابط بین ارتباط با اعتیاد به ورزش بوده است.

بطور کلی نتایج این پژوهش نشان داد بین کمال‌گرایی با اعتیاد به ورزش در نمونه‌های این پژوهش رابطه مثبت معناداری وجود دارد. البته در این زمینه می‌بایست عنوان نمود طبق پژوهش‌های صورت گرفته یکی از منابع اعتیاد به کار یا فعالیت‌های خاص، ویژگی‌های گرایشی نظیر عزت نفس، ارزش‌های موفقیت‌طلبی، شخصیت نوع A و شخصیت وسواسی - افراطی نیز می‌تواند باشد (پیمان‌پاک و همکاران، ۱۳۹۰). که وجود چنین گرایش‌ها و پارامترهای نیز می‌تواند در نتایج پژوهش مؤثر باشد که می‌بایست اثر آنها در پژوهش‌های دیگر مورد بررسی قرار گیرد. در

متخصص تجویز می‌شود، اشاره دارد، لذا احتمالاً این استانداردها توسط مربیان ورزشی برای بانوان ورزشکار تعیین می‌شوند و این کنترل باعث عدم معنادار بودن این نوع کمال‌گرایی با پیامدهایی منفی از جمله اعتیاد به ورزش می‌شود.

نتایج دیگر این پژوهش مبین آن بود که بین نیازهای روان‌شناختی با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر رابطه معناداری وجود ندارد. نیازهای بنیادین روان‌شناختی بیانگر سمت و سوی حرکت افراد هستند. نیازهای بنیادین برای مشارکت در فعالیت‌هایی که این نیازها را ارضا می‌کنند، انرژی فراهم می‌کنند. بنابراین، می‌توان چنین استنباط کرد که وقتی نیازهای مورد انتظار بانوان ورزشکار از یک فعالیت ورزشی خاص ارضا می‌شود دیگر نیازی به مشارکت افراطی و اعتیاد گونه در آن فعالیت ورزشی احساس نمی‌کنند و به همین دلیل احتمالاً ارتباطی با اعتیاد به ورزش ندارد. از طرفی، رایان و همکاران (۲۰۰۴) ادعان می‌دارند که اگر افراد بدانند که نیازهای بنیادین فرد ارضا شده است، مطمئناً قادر به پیش‌بینی این موضوع خواهند بود که فرد مورد نظر به احتمال زیاد سلامت، رشد و بازتوانی را تجربه خواهد کرد، به همین دلیل چون اعتیاد به ورزش نیز یک پیامد منفی روان‌شناختی و نوعی اختلال هست، بنابراین به دلیل این که بانوان ورزشکار، سلامت، رشد را در ارضای نیازهای روان‌شناختی تجربه می‌کنند، دیگر اعتیاد به ورزش و علائم آن در این افراد بروز نمی‌کند. با این وجود به نظر می‌رسد این بخش از پژوهش نیازمند پژوهش‌ها بیشتری می‌باشد.

دیگر یافته‌های این پژوهش حاکی از آن بود که بین خودمختاری، شایستگی و ارتباط با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر رابطه معناداری وجود ندارد. وقتی افراد خودمختار عمل می‌کنند، عمیق‌تر درگیر فعالیت‌ها می‌شوند و عملکردشان نیز پربارتر می‌شود (اقدسی، ۱۳۹۵). این نیاز، بر شروع و تنظیم رفتار توسط خود فرد یعنی تجربه‌ی اراده‌ی آزاد، خودتأییدی،

اهداف نتیجه‌گرایی را در اولویت قرار ندهند تا از این طریق میزان کمال‌گرایی بانوان ورزشکار کنترل شده و اعتیاد به ورزش کاهش یابد. استفاده و بکارگیری مستمر و هدف‌دار از روانشناسان ورزش در تیم‌های ورزشی می‌تواند به برآورده شدن این موارد و خواسته‌ها، کمک شایانی نموده و به مربیان در رسیدن به اهداف و عملکرد بهتر کمک نماید.

نهایت با توجه به یافته بدست آمده در این پژوهش، پیشنهاد می‌شود مربیان از طریق شناسایی افراد کمال-گرا میزان پیامدهای منفی این ویژگی از جمله اعتیاد به ورزش را در بانوان ورزشکار کنترل کنند. همچنین با توجه به قابلیت کمال‌گرایی در پیش‌بینی معناداری اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر پیشنهاد می‌شود مربیان و مسئولان تیم‌های ورزشی در تعیین

### منابع

1. Aghdasi, M., Behzadnia, B. (2016). Forecasting the psychological needs and well-being of athlete students: based on the role of instructors. *Journal Sport Psychology Studies*, 5 (16), 1-18. In Persian
2. Ahmadi, M., Namazizadeh, M., Mokhtari, P. (2012). Perceived motivational atmosphere, satisfaction with psychological needs and self-motivation in the sport of children. *Research in sport management and motor behavior*, 2 (3), 125-139. In Persian
3. Arzu, D., Emine, H. T., Levent, E. (2006). Perceived barriers to physical activity in university students. *Journal of Sport science and Medicine*. Vol. 5 .PP: 615-620.
4. Bamber, D. J., Cockerill, I. M., Rodgers, S., Carroll, D. (2003). Diagnostic criteria for exercise dependence in women. *British Journal of Sports Medicine*, 37, 393e400.
5. Brown, R. I. F. (2012). A theoretical model of behavioral addictions – Applied to offending. in J. E. Hodge, M. McMurrin and C. R. Hollin (eds) *Addicted to crime?* New York: Wiley, 13–65.
6. Bruno, A., Quattrone, D., Scimeca, G., Ciccirelli, C., Romeo, V., Pandolfo, G., Zoccali, R., Muscatello, M. (2014). Unraveling Exercise Addiction: The Role of Narcissism and Self-Esteem. *Journal of Addiction*. Volume 2014, Article ID 987841, 6 pages <http://dx.doi.org/10.1155/2014/987841>
7. Costa, S., Coppolino, P., Oliva, P. (2016). Exercise dependence and maladaptive perfectionism: The mediating role of basic psychological needs. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14, 241-256.
8. Deci, E.L., yan, R.M., Gagne, M. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former eastern bloc country: A cross-cultural study of self-determination. *Personality and Psychology Bulletin*, 27, 930-942.
9. Forrest, R. O., Henderson, K. J. (2013). Perfectionism and reaction to athletic completion. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 323-335.
10. Griffiths, M. (1997). Exercise addiction: A case study. *Addiction Research and Theory*, 5, 161–8.

11. Hagan, A., Hausenblas, H. (2003). The Relationship between Exercise Dependence Symptoms and Perfectionism. *American Journal of Health Studies*, 18(2/3):133-137.
12. Hauck, C., Schipfer, M., Cook B., Ellrott, T. (2017). Food addiction, exercise dependence and perfectionism in amateur athletes. Institute for Nutrition and Psychology at the University of Goettingen.
13. Hausenblas, H. A., Symons Downs, D. (2002). Exercise dependence: a systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 89–123.
14. Hematinejad, M., Nikbakhsh, R. (2015). The relationship between perfectionism and spontaneity in students' athletic behaviors. International conference of new research findings in sports science, Tehran, Nikan Institute of Higher Education. In Persian
15. Henrik, G., Peter, H., Goran, k., Mattias, J. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes, *Psychology of sport and Exercise*, 9, 800-816.
16. Hill, A. P., Robson, S. J., & Stamp, G. M. (2015). The predictive ability of perfectionistic traits and self-presentational styles in relation to exercise dependence. *Personality and Individual Differences*, 86, 176-183.
17. Janson, S., Widlund, S. (2017). The Mediating Role of Self-esteem in the Relationship between Perfectionism and Exercise Dependence. Thesis Basic level degree of Bachelor. Örebro University, School of Law, Psychology and Social Work.
18. Miller, J., Christopher M. (2014). Personality traits and exercise dependence: Exploring the role of narcissism and perfectionism, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, DOI: 10.1080/1612197X.2014.932821
19. Peimanpak, F., Mansour, L., Sadeghi, M., Purebraham, T. (2012). the relationship of job stress with marital satisfaction and mental health in nurses of Tehran hospitals. *Quarterly Journal of Career and Organizational Counseling*, 4(13): 27-54. In Persian
20. Ryan, R.M., Deci, E.L. (2004). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
21. Stoll, O., Lau, A., Stober, J. (2008). Perfectionism and performance in a new basketball training task: Does striving for perfection enhance or undermine performance? *Psychology of sport and Exercise*, 5, 620-629.

### ارجاع‌دهی

شعبانی عباس، عبدالملکی معصومه. پیش‌بینی کمال‌گرایی و نیازهای روان‌شناختی با اعتیاد به ورزش در دانشجویان ورزشکار دختر. مطالعات روان‌شناسی ورزشی. پاییز ۱۳۹۸؛ ۸(۲۹): ۶۱-۷۴.  
شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2019.6966.1750

Shabani A, Abdolmaleki M. Forecasting the Perfectionism and Psychological Needs Regarding Exercise Addiction in Female Athlete Students. Sport psychology Studies. Fall 2019; 8(29): 61-74. (In Persian). DOI: 10.22089/spsyj.2019.6966.1750

**Forecasting the Perfectionism and Psychological Needs  
Regarding Exercise Addiction in Female Athlete  
Students**

**A. Shabani<sup>1</sup>, and M. Abdolmaleki<sup>2</sup>**

1. Assistance Professor in Sport Management, Islamic Azad University, Rodehn Branch (Corresponding Author)
2. Master of Sports Psychology

**Received: 2019/01/14**

**Accepted: 2019/08/31**

---

**Abstract**

The preset study aimed to examine the prediction of perfectionism and psychological needs regarding exercise addiction in female athlete students. The present research is descriptive-correlative and applied in terms of its purpose. The standard multidimensional perfectionism questionnaires, the basic psychological needs of athletes, and the practice addiction checklist of Terry & et al. were used. Kolmogorov-Smirnov tests, Pearson correlation coefficient and stepwise regression tests were used to analyze the data. The results of the study showed that there is a significant positive correlation between addictive perfectionism and athletic female students. Also, there was a significant positive correlation between Self-oriented and other-oriented perfectionism with addiction to exercise. There was no significant relationship between psychological needs and all three components of autonomy, competence and addiction to sport. The results of regression analysis also indicated that perfectionism is a significant predictor of sports addiction.

**Keywords:** Perfectionism, Psychological Needs, Addiction to Exercise, Female Athlete Students

---

---

1. Email: a.shabani@riau.ac.ir  
2. Email: masome@yahoo.com