

رابطه جهت‌گیری ورزشی و اعتیاد به تمرین در ورزشکاران قهرمانی: مطالعه اولیه

داریوش خواجوی^۱، محسن کاووسی اصلانشاه^۲

تاریخ پذیرش: ۹۲/۱۲/۲۷

تاریخ دریافت: ۹۲/۸/۴

چکیده

هدف این پژوهش بررسی رابطه جهت‌گیری ورزشی و اعتیاد به تمرین و مقایسه این دو متغیر در ورزشکاران زن و مرد رشته های انفرادی و تیمی است. از بین ورزشکاران برتر اراک، ۲۸۶ نفر انتخاب شدند. داده‌ها با "سیاهه اعتیاد به تمرین" و "پرسش‌نامه جهت‌گیری ورزشی" جمع‌آوری و با ضریب همبستگی، آزمون تی، تحلیل واریانس و رگرسیون تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که اعتیاد به تمرین، برجسته‌بودن نقش تمرین و پیامدهای روان‌شناختی تمرین با رقابت‌جویی، پیروزی‌گرایی و هدف‌گرایی رابطه مثبت و معناداری دارد. از بین متغیرهای پیش‌بین، تنها رقابت‌جویی اعتیاد به تمرین را پیش‌بینی کرد و ورزشکاران دارای اعتیاد به تمرین نسبت به همتایان بدون اعتیاد، در سه زیرمقیاس جهت‌گیری ورزشی، نمره بالاتری کسب کردند. نمره ورزشکاران مرد در زیرمقیاس‌های رقابت‌جویی و برجسته بودن نقش تمرین و نمره کل اعتیاد، نسبت به همتایان زن بالاتر بود و در زیرمقیاس‌های هدف‌گرایی و پیامدهای روان‌شناختی تمرین، نمره ورزشکاران انفرادی از ورزشکاران تیمی بالاتر بود.

کلید واژه‌ها: اعتیاد به تمرین، جهت‌گیری ورزشی، ورزشکاران انفرادی و تیمی، تفاوت جنسیتی.

Relationship of Sport Orientation and Exercise Addiction of Championship Level Athletes: a Preliminary Study

Daryoush Khajavi, Mohsen Kavooosi Aslanshah

Abstract

The aim of this study is to examine relationship of sport orientation and athletes' exercise addiction, comparing these two variables in two genders and in individual and team athletes. From premier Arak's athletes 286 subjects selected. Data collected by "Exercise Addiction Inventory" and "Sport Orientation Questionnaire" and analyzed with correlation coefficient, t-test, ANOVA, and regression. Results indicated that exercise addiction, salience of exercise role, and psychological outcomes of exercise positively and significantly relate to competitiveness, win orientation, and goal orientation. From predictive variables, only competitiveness predicts exercise addiction and exercise addicted athletes had higher scores in all three sport orientation subscales than non-addicted counterparts. Men athletes achieved higher scores in competitiveness and salience of exercise subscales, and exercise addiction total score than women counterparts and in goal orientation and psychological outcomes of exercise individual sport athletes were higher scores than team sport counterparts.

Keywords: Exercise addiction, Sport orientation, Individual and team athletes, Gender differences.

مقدمه

تمرینات ورزشی، مهم‌ترین وسیله و شیوه برای حفظ عملکرد بهینه و بهبود مهارت‌های ورزشی است. همچنین، "تمرین به عنوان شیوه‌ای مهم برای حفظ بهزیستی جسمانی و روان‌شناختی شناخته شده است" (کوکریل و ریڈینگتون^۱، ۱۹۹۶). با این حال، برخی ورزشکاران ممکن است به تمرین ورزشی مورد علاقه خود بیش از اندازه وابسته باشند و در پرداختن به این تمرین‌ها زیاده‌روی کنند. "اکثر نویسندگان در ادبیات روان‌شناسی تمرین، برای اشاره به درگیر شدن شدید در تمرین، از واژه اعتیاد^۲ استفاده کرده‌اند" (وینبرگ و گولد^۳، ۲۰۱۱، ص ۴۸۴). یکی از انواع اعتیاد، اگر چه ممکن است اعتیاد به نظر نرسد، اعتیاد به تمرین^۴ است (وینبرگ و گولد، ۲۰۱۱، ص ۴۸۴). اعتیاد به تمرین به عنوان "وابستگی روانی - فیزیولوژیکی به یک رژیم منظم تمرینی تعریف شده است" (کوکس^۵، ۱۹۹۸، ص ۳۵۸). کوکریل و ریڈینگتون (۱۹۹۶) اظهار داشته‌اند که اگرچه افراد معتاد به تمرین فواید قابل توجهی را از تمرین کسب می‌کنند، اما ممکن است زندگی برخی از آنها از رفتار به اصطلاح اعتیادی تأثیر منفی بپذیرد، که این تناقض نشان دهنده این واقعیت است که با وجود این که تمرین معمولاً سودمند است، اما ممکن است پیامدهایی منفی نیز داشته باشد (کوکریل و ریڈینگتون، ۱۹۹۶). پژوهش‌های اخیر نشان داده است که بین فعالیت بدنی و سلامت ذهنی، رابطه یوی معکوسی وجود دارد و بهترین مقدار زمان تمرین ۲/۵ تا ۷/۵ ساعت در هفته است (کیم و همکاران^۶، به نقل از هانوس^۷، ۲۰۱۲).

هانوس (۲۰۱۲) اظهار داشته است که درست‌ترین تبیین این است که عبور از این محدوده ممکن است باعث عدم تعادل بین جنبه‌های مختلف زندگی از قبیل روابط اجتماعی، زندگی خانوادگی و کارکرد تحصیلی یا شغلی شود.

اعتیاد به تمرین می‌تواند عواقب و پیامدهای فیزیولوژیک و روان‌شناختی متعددی را برای ورزشکاران معتاد به تمرین به دنبال داشته باشد. عدم موفقیت در انجام تمرین بر اساس برنامه زمانی، به آشفتگی حالت خلقی در افراد معتاد به تمرین منجر می‌شود (کوکس، ۱۹۹۸). همچنین، افراد معتاد به تمرین در مقایسه با افراد غیرمعتاد به تمرین، آرامش کمتر و فشار روانی بیشتری را پیش از یک جلسه تمرین گزارش کرده‌اند. به علاوه، وقتی که آنها یک جلسه تمرینی برنامه‌ریزی شده را از دست می‌دهند، درجه بالاتری از افسردگی، اضطراب و ناراحتی عمومی را تجربه می‌کنند (کوکس، ۱۹۹۸). پیامد دیگر اعتیاد به تمرین، اصرار بر تمرین کردن با وجود درد و آسیب جسمانی است. آنشل در این باره اظهار می‌کند که "یکی از مشخصه‌های مهم فرد معتاد به تمرین این است که در مواجهه با درد جسمانی یا آسیب دیدگی، معمولاً بر تمرین خود پافشاری می‌کند" (آنشل^۸، ۱۹۹۱، به نقل از کوکس، ۱۹۹۸). پیامدهای یاد شده ناشی از اعتیاد به تمرین می‌تواند عواقب زیانبار دیگری را نیز برای ورزشکاران دارای اعتیاد به تمرین به دنبال داشته باشد.

یکی از اهداف پژوهشگران در حوزه اعتیاد به تمرین شناسایی عوامل مرتبط با این سازه است. از عواملی که ممکن است با اعتیاد به تمرین مرتبط باشد جهت‌گیری ورزشی^۹ است. جهت‌گیری ورزشی، که از نظریه انگیزش نشئت گرفته است، به معنی تلاش

1. Cockerill & Riddington
2. Addiction
3. Weinberg & Gould
4. Addiction to exercise
5. Cox
6. Kim et al.
7. Hannus

8. Anshel
9. Sport orientation

و انگیزه رقابتی اثرات انزوا را که نشانه‌ای از وابستگی به تمرین است، پیش‌بینی کردند. هانوس (۲۰۱۲) به دنبال این یافته‌ها نتیجه گرفت که باورهای مرتبط با اعتیاد به تمرین به‌طور قوی با جنبه‌های مختلف انگیزشی مرتبط است.

پژوهش انجام‌شده درباره اعتیاد به تمرین در دوندگان و مقایسه میان آنها بر حسب مسافت دویدن تمایل به اعتیاد به تمرین را دلیل محتمل برانگیختن رقابت برای افزایش مسافت دویدن ذکر کرد (پی‌یرس، مک‌گوان و لین^۵، ۱۹۹۳). نتایج پژوهش پی‌یرس و همکاران (۱۹۹۳) نشان داد که نمره اعتیاد به تمرین در ماراتن‌روها^۶ و ابرماراتن‌روها^۷ به‌طور معناداری از دوندگان پنج کیلومتر و دوندگان تفریحی بیشتر بود. همچنین نمره اعتیاد به تمرین ابرماراتن‌روها به‌طور معناداری از ماراتن‌روها بیشتر بود. آنها در پایان اظهار می‌دارند که "اعتیاد به تمرین می‌تواند برای افزایش مسافت دویدن رقابت ایجاد کند."

همچنین، رابطه بین رقابت‌جویی با سخت‌کوشی و عملکرد بهتر نیز گزارش شده است. یافته‌های پژوهشی در این زمینه نشان داد که افراد بسیار رقابت‌جو بیشتر تلاش می‌کنند و در تمرین‌های ضروری، نسبت به افراد دارای رقابت‌جویی پایین‌تر، عملکرد بهتری دارند (سامبولک، کیر و میس^۸، ۲۰۰۷). به نظر می‌رسد که رقابت‌جویی هنگامی بهبود می‌یابد که فرد به‌طور مستقیم در رقابت با دیگران باشد؛ زیرا مقایسه اجتماعی توسعه داده می‌شود (وینبرگ و گولد، ۲۰۱۱، ص ۱۰۷).

گیل، دزوالتوفسکی و دیتر^۹ (۱۹۸۸) نیز رابطه بین رقابت‌جویی و جهت‌گیری پیشرفت را با شرکت در فعالیت‌های ورزشی و غیر ورزشی در بین دانش‌آموزان

برای غلبه بر یک مشکل، دستیابی به یک مهارت، غلبه بر موانع و نیز کسب عملکرد بهتر است (وینبرگ و گولد، ۱۹۹۹). گیل و دیتر^۱ (۱۹۸۸) سه نوع جهت‌گیری رقابتی را معرفی کرده‌اند که هر سه پیامدهای متفاوتی را از یک موقعیت رقابتی ایجاد می‌کنند و عبارت‌اند از رقابت‌جویی^۲، پیروزی‌گرایی^۳ و هدف‌گرایی^۴. وینبرگ و گولد (۲۰۱۱، ص ۱۰۷) اظهار می‌کنند که رقابت‌گرایی و میل به کشمکش برای موفقیت در موقعیت‌های ورزش رقابتی، یک لذت محسوب می‌شود. یک فرد رقابتی تنها دوست دارد رقابت کند و به‌طور فعال در جستجوی موقعیت‌های رقابتی است. پیروزی‌گرایی تمرکز بر مقایسه بین فردی و پیروزی در رقابت است. در پیروزی‌گرایی، شکست سایر رقابت‌کنندگان از بهبود استانداردهای فردی مهم‌تر است. همچنین از دیدگاه وینبرگ و گولد (۲۰۱۱، ص ۱۰۷)، هدف‌گرایی تمرکز بر استانداردهای عملکردی است. در اینجا هدف بهبود عملکرد شخصی فرد است، نه برنده‌شدن در رقابت.

جستجوی ما برای یافتن مطالعات بررسی‌کننده رابطه بین جهت‌گیری ورزشی و اعتیاد به تمرین نتیجه‌ای را به‌دست نداد. با این حال، برخی پژوهش‌های در این زمینه امکان وجود رابطه را بین این دو سازه روان‌شناختی محتمل می‌سازد. برای مثال، هانوس (۲۰۱۲) اظهار داشته است که جهت‌گیری انگیزشی پیش‌بین معنادار باورهای مرتبط با اعتیاد به تمرین در شرکت‌کنندگان در ورزش‌های تفریحی است. نتایج تحلیل رگرسیون در این پژوهش نشان داد که اهداف رویکرد ماهرشدن و رویکرد اجرا (عملکرد) به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های اهمیت تمرین ادراک‌شده بودند. همچنین، اهداف رویکرد ماهرشدن

5. Pierce, McGowan & Lynn
6. Marathoners
7. Ultramarathoners
8. Sambolec, Kerr, & Messe
9. Gill, Dzewaltowski, & Deeter

1. Gill & Deeter
2. Competitiveness
3. Win orientation
4. Goal orientation

تشکیل می‌دادند، که براساس استعلام از اداره ورزش و جوانان شهر اراک ۷۰۳ نفر بودند. منظور از ورزشکاران سطح قهرمانی ورزشکاران زن و مردی بودند که در بالاترین سطح ورزشی یعنی لیگ‌های برتر در رده بزرگسالان شهر اراک در رقابت‌ها حضور داشتند. از بین رشته‌های ورزشی هشت رشته، که براساس اظهار نظر کارشناسان اداره ورزش و جوانان شهر اراک فعال‌ترین رشته‌ها بودند، در نظر گرفته شدند. از بین این هشت رشته، چهار رشته به عنوان ورزش‌های تیمی (شامل والیبال، فوتبال، هندبال و بسکتبال) و چهار رشته به عنوان ورزش‌های انفرادی (شامل کاراته، تنیس روی میز، بدمینتون و دوومیدانی) بودند. از بین این جامعه آماری ۲۸۶ آزمودنی، شامل ۱۲۶ ورزشکار زن (۴۶/۲ درصد) و ۱۵۸ ورزشکار مرد (۵۳/۸ درصد)، به طور تصادفی انتخاب شدند.

ابزارهای پژوهش

۱- فرم ثبت مشخصات فردی. این فرم شامل چهار سؤال باز - پاسخ (شامل نام و نام خانوادگی، سن به سال، شغل و میزان تحصیلات) و دو سؤال بسته - پاسخ (شامل جنسیت و نوع ورزش - انفرادی یا تیمی) است.

۲- "سیاهه اعتیاد به تمرین (فرم کوتاه)" (تری، سزایو و گریفیث^۱، ۲۰۰۴). این پرسش‌نامه یک پرسش‌نامه شش گویه‌ای است که مبتنی بر نسخه اصلاح‌شده اعتیاد رفتاری گریفیث^۲ (۱۹۹۶) تدوین شده است. هر گویه از این مقیاس دارای انتخاب پاسخ لیکرتی ۵ سطحی است، که نمره اعتیاد به تمرین را در دامنه کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵) اندازه‌گیری می‌کند. پایین‌ترین نمره کل احتمالی شش و بالاترین نمره کل احتمالی ۳۰ و نمره بالاتر بازگوکننده اعتیاد به تمرین بیشتر است. همسانی

دبیرستانی و دانشجویان بررسی کردند و نتیجه گرفتند که رقابت‌جویی شرکت‌کنندگان در ورزش‌های رقابتی از کسانی که در این ورزش‌ها شرکت نمی‌کنند، بیشتر است. نوربخش، ضرغامی و حسنی (۱۳۸۵) نیز بین انگیزه‌های رقابتی (توان انگیزشی، انگیزه کسب موفقیت و انگیزه ترس از شکست) و ابعاد جهت‌گیری ورزشی (رقابت‌جویی، پیروزی‌گرایی و هدف‌گرایی) رابطه معناداری را گزارش کردند. اگر چه در پژوهش‌های یادشده، عمدتاً رقابت‌جویی بررسی شده است، اما آنچه از این نتایج معدود برداشت می‌شود این است که بین جهت‌گیری ورزشی و اعتیاد به تمرین ممکن است رابطه‌ای وجود داشته باشد.

بنابراین، با توجه به اهمیت سازه روان‌شناختی اعتیاد به تمرین و جهت‌گیری ورزشی و نیز احتمال وجود رابطه بین این دو، هدف اصلی این پژوهش بررسی رابطه بین اعتیاد به تمرین و جهت‌گیری ورزشی و نیز پیش‌بینی اعتیاد به تمرین بر اساس جهت‌گیری ورزشکاران زن و مرد در سطح قهرمانی است. به علاوه، از آنجا که در زمینه مقایسه جنسیتی اعتیاد به تمرین در مطالعات داخلی پیشینه‌ای به دست نیامد و همچنین به دلیل اینکه جامعه آماری پژوهش‌های داخلی انجام‌شده در زمینه جهت‌گیری ورزشی در داخل کشور به‌طور عمده دانشجویان بوده‌اند، مقایسه جنسیتی اعتیاد به تمرین و جهت‌گیری ورزشی ورزشکاران زن و مرد در سطوح قهرمانی از اهداف جانبی این پژوهش بود. هدف دیگر این پژوهش مقایسه اعتیاد به تمرین و جهت‌گیری ورزشی در ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی در سطح قهرمانی بود.

روش پژوهش

روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش را ورزشکاران سطح قهرمانی حاضر در باشگاه‌های برتر شهر اراک در سال ۱۳۹۲

1. Terry, Szabo & Griffiths
2. Griffiths

همبستگی پیرسون بین دو بار آزمون به فاصله یک هفته بر روی ۴۲ ورزشکار (۵۰٪ زن)، برای گویه‌ها بین ۰/۵۶ تا ۰/۸۴ و برای زیرمقیاس‌های یک و دو و نیز کل مقیاس به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۷۲ و ۰/۸۳ به دست آمد. همسانی درونی محاسبه شده به روش آلفای کرونباخ برای شش گویه بین ۰/۸۴ تا ۰/۸۵ و برای زیرمقیاس‌های یک و دو و کل مقیاس به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۸۲ و ۰/۸۰ بود. خواجوی و کاووسی اصلانشاه (۱۳۹۲) روایی و پایایی نسخه فارسی مقیاس اعتیاد به تمرین را تأیید و استفاده از آن را برای اهداف آموزشی، پژوهشی و بالینی پیشنهاد کردند (۳).

۳- "پرسش‌نامه جهت‌گیری ورزشی" (گیل و دیتز، ۱۹۸۸). از این پرسش‌نامه برای اندازه‌گیری جهت‌گیری ورزشی استفاده شد، که دربرگیرنده ۲۵ سؤال بود و سه بعد رقابت‌جویی (۱۳ گویه)، پیروزی‌گرایی (شش گویه) و هدف‌گرایی (شش گویه) را می‌سنجید. روایی و پایایی نسخه فارسی این پرسش‌نامه را بهرام، شفیق‌زاده و خلجی (۱۳۸۲) بررسی و تأیید کردند. پایایی زمانی برای کل پرسش‌نامه ۰/۷۴ تا ۰/۸۹ به دست آمد. همچنین، نوربخش و همکاران (۱۳۸۵) نیز پایایی آزمون-آزمون مجدد نسخه فارسی این پرسش‌نامه را با فاصله زمانی سه هفته آزمودند و ضریب پایایی پیرسون به دست آمده برای کل مقیاس جهت‌گیری ورزشی را، ۰/۸۱ گزارش کردند. همچنین، فولادیان، سهرابی، عطارزاده حسینی و فارسی (۱۳۸۸ الف) پایایی زمانی ۰/۹۳ و همسانی درونی سه زیرمقیاس را بین ۰/۷۱ تا ۰/۹۲ گزارش کردند. آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش حاضر برای زیرمقیاس‌های رقابت‌جویی، پیروزی‌گرایی و هدف‌گرایی و نیز کل مقیاس به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۸۷، ۰/۸۲ و ۰/۸۴ بود. همچنین پایایی دونیمه کردن گاتمن و پایایی درون طبقه‌ای نیز به ترتیب ۰/۸۴ و

درونی این پرسش‌نامه در مطالعه تری و همکاران (۲۰۰۴)، به روش آلفای کرونباخ، ۰/۸۴ بود. همچنین سزابو و گریفیث^۱ (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. تری و همکاران (۲۰۰۴) نمره برش بالای ۲۴ را برای تعیین ورزشکاران معتاد به تمرین تعیین کردند. این پرسش‌نامه را خواجوی و کاووسی اصلانشاه (۱۳۹۲) رواسازی کردند. در این پژوهش، دو نویسنده مقیاس را به طور مستقل به فارسی ترجمه کردند و پس از مطابقت ترجمه‌ها و تهیه نسخه اولیه، در فرایند ترجمه معکوس، یک استادیار گروه زبان‌های خارجی این نسخه را به انگلیسی برگرداند. سپس با تطبیق ترجمه معکوس این سیاهه با نسخه اصلی به زبان انگلیسی، صحت برگردان فارسی تأیید شد. پنج متخصص تربیت‌بدنی دارای مدارک کارشناسی ارشد و دکتری، با ارائه برخی پیشنهادها و اصلاح‌های جزئی، روایی محتوایی سیاهه اعتیاد به تمرین را تأیید کردند. در مطالعه مقدماتی، پرسش‌نامه بین ۱۰ نفر توزیع شد و به دلیل نبودن مشکلی در فهم گویه‌ها، نسخه فارسی نهایی این سیاهه تدوین و بین ۲۸۶ ورزشکار زن و مرد شرکت‌کننده در این تحقیق توزیع شد (۳).

بر اساس نتایج خواجوی و کاووسی اصلانشاه (۱۳۹۲)، نتایج تحلیل عاملی تأییدی به استخراج دو عامل منجر شد، که عامل اول حدود ۳۸ درصد و عامل دوم نیز ۱۹ درصد و در مجموع هر دو عامل حدود ۵۸ درصد واریانس را تبیین کردند. عامل اول از مقیاس سیاهه اعتیاد به تمرین (فرم کوتاه) "اهمیت و برجسته بودن نقش تمرین" و عامل دوم "پیامدهای روان‌شناختی تمرین" نامیده شدند. نتایج ضریب

۰/۸۲ به‌دست آمد. در مجموع، این مطالعات روایی و پایایی نسخه فارسی این ابزار را تأیید کردند.

روش اجرای کار

برای تعیین نمونه‌های پژوهش و انتخاب آزمودنی‌ها، با هماهنگی اداره ورزش و جوانان شهر اراک و معرفی پژوهشگران به هیئت‌های ورزشی، امکان دستیابی به ورزشکاران زن و مرد فراهم شد. برای انتخاب آزمودنی‌های پژوهش، چهار رشته ورزشی انفرادی شامل کاراته، تئیس‌روی‌میز، بدمینتون و دوومیدانی و چهار رشته ورزشی تیمی، که عبارت بودند از والیبال، فوتبال، هندبال و بسکتبال، انتخاب شدند. برای انتخاب تیم‌های ورزشی، از هر رشته، سه تیم گزینش شدند و نمونه‌های پژوهش از بین این تیم‌ها به‌طور تصادفی انتخاب شدند. آزمودنی‌ها با اعلام رضایت شفاهی در پژوهش شرکت کردند و به‌جای آنهایی که تمایل یا وقت کافی برای شرکت در پژوهش نداشتند از افراد جایگزین (سایر اعضای همان تیم ورزشی) استفاده شد. پس از تعیین نمونه‌های پژوهش، پرسش‌نامه‌ها در گروه‌های سه تا شش نفره، بین آزمودنی‌ها توزیع و سپس جمع‌آوری شد. توزیع و جمع‌آوری پرسش‌نامه‌ها به عهده نویسنده دوم بود و در صورت وجود ابهام احتمالی، توضیح کافی به‌منظور رفع شبهه ارائه می‌شد. به‌منظور پیشگیری از جهت‌گیری احتمالی ناشی از تغییرات عاطفی پس از تمرین و بر اساس دستورالعمل ذکر شده در مطالعه سزابو و گریفیث (۲۰۰۷)، پرسش‌نامه‌ها پیش از تمرین تکمیل شد.

تجزیه و تحلیل داده‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شد. محاسبه میانگین و انحراف استاندارد، محاسبه ضریب همبستگی و ترسیم جدول‌ها با استفاده از آمار توصیفی انجام شد.

همچنین، برای مقایسه میانگین نمره‌های دو گروه یا سه گروه از آزمون‌ها از آمار استنباطی (به ترتیب تی استیوننت و تحلیل واریانس/آنوا) استفاده شد. همچنین برای پیش‌بینی اعتیاد به تمرین بر اساس جهت‌گیری ورزشی نیز از تحلیل رگرسیون استفاده شد. تمامی عملیات آماری به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های این پژوهش با استفاده از نرم‌افزار اس.پی.اس.اس نسخه ۱۶ انجام شد.

یافته‌ها

آزمودنی‌های این پژوهش شامل ۲۸۶ نفر از ورزشکاران سطح قهرمانی لیگ‌های برتر شهر اراک بودند که از چهار رشته ورزشی انفرادی (شامل تئیس‌روی‌میز، بدمینتون، کاراته و دوومیدانی) و چهار رشته ورزشی تیمی (شامل فوتبال، والیبال، بسکتبال و هندبال) به‌طور تصادفی انتخاب شدند که از این تعداد ۱۲۶ نفر زن و ۱۶۰ نفر مرد در پژوهش شرکت کردند. میانگین سنی کل آزمودنی‌های پژوهش ۳۳/۴۴ ± ۳/۹۰ سال بود که میانگین سنی آزمودنی‌های مرد ۳۳/۷۶ ± ۳/۶۸ سال و میانگین سنی آزمودنی‌های زن ۳۲/۷۹ ± ۲/۹۸ سال بود. جدول ۱ توزیع نمونه‌ها براساس رشته ورزشی و جنسیت را نشان می‌دهد. براساس نتایج این جدول، در مجموع داده‌های مربوط به ۱۲۶ نفر ورزشکار زن و ۱۶۰ ورزشکار مرد در تحلیل نهایی منظور شد. بیشترین ورزشکاران زن شرکت کننده در این پژوهش، در رشته ورزشی بسکتبال و بیشترین ورزشکاران مرد شرکت کننده در این پژوهش در رشته ورزشی فوتبال فعالیت داشتند.

جدول ۶. مقایسه میانگین نمره جهت گیری ورزشی در ورزشکاران معتاد و غیرمعتاد به تمرین

معنی داری	t	df	میانگین و انحراف استاندارد	فراوانی	معتاد	رقابت جویی
۰/۰۰۰	۶/۵۶۴	۲۸۴	۵۹/۸۵ ع ۳/۹۶	۱۰۰	معتاد	رقابت جویی
			۵۵/۸۰ ع ۵/۴۴	۱۸۶	غیرمعتاد	
۰/۰۰۰	۳/۸۲۸	۲۸۴	۲۵/۳۸ ع ۳/۰۰	۱۰۰	معتاد	پیروزی گرایی
			۲۳/۸۴ ع ۳/۳۷	۱۸۶	غیرمعتاد	
۰/۰۰۹	۲/۶۴۴	۲۸۴	۲۷/۸۶ ع ۳/۰۲	۱۰۰	معتاد	هدف گرایی
			۲۶/۸۸ ع ۲/۹۶	۱۸۶	غیرمعتاد	

جدول ۷. مقایسه میانگین نمره جهت گیری ورزشی و اعتیاد به تمرین در زنان و مردان ورزشکار

معنی داری	df	t	میانگین و انحراف استاندارد	فراوانی	جنسیت	جهت گیری ورزشی	اعتیاد به تمرین
۰/۰۰۰	۲۸۴	۴/۱۸	۵۸/۴۰ ع ۴/۹	۱۵۴	مرد	رقابت جویی	
			۵۵/۸۳ ع ۵/۴۹	۱۳۲	زن		
۰/۱۴۵	۲۸۴	۱/۴۶	۲۴/۶۴ ع ۳/۴۳	۱۵۴	مرد	پیروزی گرایی	
			۲۴/۰۷ ع ۳/۱۷	۱۳۲	زن		
۰/۱۱۱	۲۸۴	۱/۵۹۹	۲۷/۴۸ ع ۲/۵۹	۱۵۴	مرد	هدف گرایی	
			۲۶/۹۱ ع ۳/۴۳	۱۳۲	زن		
۰/۰۰۰	۲۸۴	۴/۱۱۴	۱۱/۳۲ ع ۲/۵۴	۱۵۴	مرد	برجسته بودن نقش	
			۱۰/۰۸ ع ۲/۵۵	۱۳۲	زن	تمرین	
۰/۶۷۰	۲۸۴	۰/۴۲۶	۱۱/۶۸ ع ۲/۴۷	۱۵۴	مرد	پیامدهای روان شناختی	
			۱۱/۵۶ ع ۲/۳۱	۱۳۲	زن	تمرین	
۰/۰۰۴	۲۸۴	۲/۸۶۴	۲۳/۰۰ ع ۴/۳۷	۱۵۴	مرد	اعتیاد به تمرین (نمره کل)	
			۲۱/۶۴ ع ۳/۵۳	۱۳۲	زن		

بودن نقش تمرین و نمره کل اعتیاد به تمرین، بالاتر بود (۰/۰۵) و در زیرمقیاس پیامدهای روان شناختی تمرین، بین میانگین نمره دو جنس تفاوت معناداری مشاهده نشد. تفاوت جنسیتی در میانگین نمره رقابت جویی و برجسته بودن نقش تمرین نشان دهنده اهمیت بیشتر تمرین و رقابت در ورزشکاران مرد است.

نتایج پژوهش (درج شده در جدول ۷) نشان داد که در جهت گیری ورزشی، ورزشکاران مرد تنها در زیرمقیاس رقابت جویی نسبت به همتایان زن نمره بالاتری را کسب کردند و میانگین نمره دو جنس در دو زیرمقیاس پیروزی گرایی و هدف گرایی تفاوت معناداری نداشت (۰/۰۵). همچنین، در اعتیاد به تمرین، نمره ورزشکاران مرد در زیرمقیاس برجسته-

جدول ۸. مقایسه میانگین نمره جهت‌گیری ورزشی و اعتیاد به تمرین ورزشکاران انفرادی و تیمی

معنی‌داری	df	t	میانگین و انحراف استاندارد	فراوانی	نوع ورزش	جهت‌گیری ورزشی	اعتیاد به تمرین
۰/۰۵۸	۲۸۴	۱/۹۰	۴/۴۴ع۰/۳۷	۱۳۶	انفرادی	رقابت‌جویی	
			۴/۳۴ع۰/۴۵	۱۵۰	تیمی		
۰/۲۱۵	۲۸۴	-۱/۲۴۳	۴/۰۲ع۰/۵۹	۱۳۶	انفرادی	پیروزی‌گرایی	
			۴/۱۰ع۳/۱۷	۱۵۰	تیمی		
۰/۰۰۰	۲۸۴	۴/۷۸۷	۴/۶۸ع۰/۳۲	۱۳۶	انفرادی	هدف‌گرایی	
			۴/۴۳ع۰/۵۰	۱۵۰	تیمی		
۰/۴۶۳	۲۸۴	-۰/۷۳۵	۱۰/۶۳ع۲/۶۱	۱۳۶	انفرادی	برجسته‌بودن نقش تمرین	
			۱۰/۸۶ع۲/۶۲	۱۵۰	تیمی		
۰/۰۰۰	۲۸۴	۳/۷۳۷	۱۲/۱۷ع۲/۳۳	۱۳۶	انفرادی	پیامدهای روان‌شناختی	
			۱۱/۱۳ع۲/۴۴	۱۵۰	تیمی	تمرین	
۰/۰۹۳	۲۸۴	۱/۶۸۶	۲۲/۸۰ع۳/۸۶	۱۳۶	انفرادی	اعتیاد به تمرین (نمره کل)	
			۲۱/۹۹ع۴/۲۱	۱۵۰	تیمی		

همچنین بر اساس نتایج پژوهش (جدول ۸)، تنها در زیرمقیاس هدف‌گرایی از مقیاس جهت‌گیری ورزشی، نمره ورزشکاران رشته‌های انفرادی از ورزشکاران رشته‌های تیمی به‌طور معناداری بالاتر بود ($p < 0.05$). اگر چه در نمره رقابت‌جویی نیز تمایل به تفاوت وجود داشت، اما این تفاوت به لحاظ آماری معنادار نبود ($p < 0.05$). همچنین میانگین نمره این دو گروه در زیرمقیاس پیروزی‌گرایی تفاوت معناداری نداشت ($p < 0.05$). به علاوه، بر اساس نتایج پژوهش، تنها در نمره ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی در زیرمقیاس پیامدهای روان‌شناختی تمرین از مقیاس اعتیاد به تمرین تفاوت معناداری مشاهده شد و تفاوت نمره این دو گروه در برجسته‌بودن نقش تمرین و نمره کل اعتیاد به تمرین معنادار نبود ($p < 0.05$). این نتایج حاکی از آن است که ورزشکاران انفرادی نسبت به هم‌تایان خود در رشته‌های ورزشی تیمی هدف‌گراتر هستند و پیامدهای روان‌شناختی تمرین ادراک‌شده در آنها بیشتر است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این تحقیق توصیفی - همبستگی بررسی رابطه

جهت‌گیری ورزشی با اعتیاد به تمرین در ورزشکاران سطح قهرمانی و مقایسه براساس جنسیت و رشته ورزشی (انفرادی و تیمی) در مردان و زنان ورزشکار سطح قهرمانی در شهر اراک بود. به این منظور، از بین ورزشکاران باشگاه‌های برتر شهر اراک در سال ۱۳۹۲، تعداد ۲۸۶ آزمودنی، شامل ۱۲۶ ورزشکار زن (۴۶/۲ درصد) و ۱۵۸ ورزشکار مرد (۵۳/۸ درصد)، از بین ۴ رشته ورزشی انفرادی کاراته، تنیس روی میز، بدمیتون و دوومیدانی و ۴ رشته ورزشی تیمی والیبال، فوتبال، هندبال و بسکتبال، به طور تصادفی انتخاب شدند.

یافته‌های پژوهش نشان داد که بین اعتیاد به تمرین (نمره کل)، "برجسته‌بودن نقش تمرین" و "پیامدهای روان‌شناختی تمرین" با رقابت‌جویی، پیروزی‌گرایی و هدف‌گرایی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و نمره کل اعتیاد به تمرین با رقابت‌جویی بالاترین همبستگی را داشت. همچنین، زیرمقیاس "برجسته‌بودن نقش تمرین" قوی‌ترین رابطه را با زیرمقیاس رقابت‌جویی و ضعیف‌ترین رابطه را با هدف‌گرایی داشت. همچنین، نمره زیرمقیاس

"پیامدهای روان‌شناختی تمرین" قوی‌ترین رابطه را با رقابت‌جویی و با هدف‌گرایی و ضعیف‌ترین رابطه را با پیروزی‌گرایی داشت. به علاوه، سن آزمودنی‌ها تنها با "برجسته بودن نقش تمرین" رابطه مثبت معناداری داشت، که می‌تواند حاکی از افزایش اهمیت تمرینات ورزشی همراه با افزایش سن باشد.

براساس نتایج پژوهش، بین متغیرهای پیش‌بین رقابت‌جویی، پیروزی‌گرایی، هدف‌گرایی جنسیت و سن، تنها رقابت‌جویی به‌طور معناداری اعتیاد به تمرین را پیش‌بینی کرد و متغیر پیش‌بین رقابت‌جویی ۳۹ درصد تغییرپذیری را در نمرات متغیر اعتیاد به تمرین تبیین کرد، که این یافته حاکی از این است که از بین سه زیرمقیاس جهت‌گیری ورزشی، تنها رقابت‌جویی پیش‌بینی‌کننده اعتیاد به تمرین ورزشکاران سطح قهرمانی در این مطالعه بود. وینبرگ و گولد (۲۰۱۱) اظهار داشته‌اند که رقابت‌گرایی فرد در چگونگی ادراک وی از موقعیت رقابت تأثیر می‌گذارد. بنا بر نظر آنها رقابت‌جویی هنگامی توسعه می‌یابد که فرد مستقیماً در رقابت با دیگران باشد، زیرا جنبه مقایسه اجتماعی افزایش می‌یابد.

همان‌طور که یافته‌های این پژوهش نشان داد، رقابت‌جویی با برجسته‌بودن نقش تمرین قوی‌ترین رابطه را داشت و رقابت‌جویی تنها پیش‌بینی‌کننده اعتیاد به تمرین بود. این یافته می‌تواند بر اهمیت تأثیر رقابت‌جویی بر اعتیاد به تمرین ورزشکاران دلالت داشته باشد. این که چرا تنها رقابت‌جویی توانست اعتیاد به تمرین را پیش‌بینی کند می‌تواند به نوع ادراک افراد رقابت‌جو از تمرین اسناد داده‌شود. همان‌طور که سامبولک و همکاران (۲۰۰۷) اظهار داشته‌اند، افراد بسیار رقابت‌جو سخت‌تر تلاش می‌کنند و در تکالیف اضطراری، نسبت به افراد دارای رقابت‌جویی پایین‌تر، عملکرد بهتری دارند. بنابراین، با ترکیب یافته‌های پژوهش حاضر با مبانی نظری و پیشینه پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که اگر افراد دارای

جهت‌گیری رقابت‌جویی به تمرین اهمیت بیشتری دهند و آن را به‌عنوان یک تکلیف ضروری برای بهبود عملکرد بدانند، کسب نتیجه بهتر یا موفقیت در یک رویارویی اجتماعی می‌تواند وابستگی و اعتیاد به تمرین را افزایش دهد. این یافته که رقابت‌جویی با برجسته‌بودن نقش تمرین قوی‌ترین رابطه را داشت و رقابت‌جویی تنها پیش‌بینی‌کننده اعتیاد به تمرین بود، می‌تواند تأییدکننده این ادعا باشد.

از طرف دیگر، پیش‌بینی اعتیاد به تمرین براساس بعد رقابت‌جویی ملاحظات ویژه‌ای برای شناسایی و درمان ورزشکاران دارای اعتیاد به تمرین دارد. براین اساس، تحقیقات بعدی باید سطوح انگیزه رقابت‌جویی سالم و آسیب‌زا را متمایز سازد و تعیین کند که کدام سطح از انگیزه رقابت‌جویی باعث اعتیاد به تمرین می‌شود و چه مقدار از انگیزه رقابت‌جویی اعتیاد به تمرین را در پی ندارد. وینبرگ و گولد (۲۰۱۱) اظهار داشتند که مریبان بسته به اهداف و رقابت‌گرایی‌شان می‌توانند این جنبه رقابتی را کاهش یا افزایش دهند.

به‌علاوه، نتایج پژوهش نشان داد که میانگین نمره رقابت‌جویی، پیروزی‌گرایی و هدف‌گرایی ورزشکاران مرد و زن معتاد به تمرین و غیرمعتاد به تمرین به‌طور معناداری متفاوت بود و افراد دارای اعتیاد به تمرین در این سه زیرمقیاس دارای نمره بالاتری بودند. به‌نظر می‌رسد که انگیزه ورزشکاران دارای اعتیاد به تمرین در جهت‌گیری ورزشی آنها را در هر سه بعد تأثیر می‌گذارد و این اثر اعتیاد به تمرین باعث افزایش رقابت‌جویی، پیروزی‌گرایی و هدف‌گرایی می‌شود. در تأیید این یافته، فولادیان، سهرابی، عطارزاده حسینی و فارسی (۱۳۸۸ ب) نیز به نقش عوامل انگیزشی در جهت‌گیری ورزشی اشاره کرده‌اند و اظهار داشته‌اند که "عوامل انگیزشی مختلف با جهت‌گیری ورزشی در تعامل است".

همچنین، نتایج پژوهش حاکی از تفاوت‌های جنسیتی در جهت‌گیری ورزشی ورزشکاران سطوح قهرمانی

در مطالعات معدود داخلی، تفاوت‌های جنسیتی در جهت‌گیری ورزشی بررسی شده‌است. این پژوهش‌ها به‌طور عمده در سطح رقابتی ورزش‌های دانشجویی بوده و نتایج متناقضی را به‌دست داده است. مثلاً نوربخش و همکاران (۱۳۸۵) نتیجه گرفته‌اند که بین هیچ‌کدام از ابعاد جهت‌گیری ورزشی (رقابت‌جویی، پیروزی‌گرایی و هدف‌گرایی) در دانشجویان ورزشکار دختر و پسر تفاوت معناداری مشاهده نمی‌شود. بر خلاف این یافته‌ها، جمشیدی، باقرزاده، عرب‌عامری و رستگار (۱۳۸۸) نشان داده‌اند که دانشجویان پسر ورزشکار نسبت به هم‌تایان دختر خود در ابعاد رقابت‌جویی و پیروزی‌گرایی نمره بالاتری را کسب کردند و نمره دانشجویان دختر ورزشکار نسبت به هم‌تایان پسر در بعد هدف‌گرایی بیشتر بود. همچنین نتایج پژوهش فولادیان و همکاران (۱۳۸۸ ب) نشان داد که دانشجویان پسر ورزشکار در هر سه عامل جهت‌گیری ورزشی از هم‌تایان دختر خود نمره بالاتری را کسب کردند. تمایل ذاتی بیشتر مردان در مقایسه با زنان به رقابت‌جویی، از دلایل احتمالی به‌دست آمدن چنین یافته‌هایی است.

همچنین، در اعتیاد به تمرین، نمره ورزشکاران مرد در زیرمقیاس برجسته بودن نقش تمرین و نمره کل اعتیاد به تمرین بالاتر بود و در زیرمقیاس پیامدهای روان‌شناختی تمرین، بین دو جنس تفاوت معناداری دیده نشد. اهمیت‌دادن بیشتر به تمرین برای ورزشکاران مرد در مقایسه با ورزشکاران زن در سطوح قهرمانی می‌تواند ناشی از برخی تفاوت‌های جنسیتی در انگیزه‌های این دو جامعه از ورزشکاران باشد. در تأیید این یافته، فولادیان و همکاران (۱۳۸۸ ب) اظهار داشته‌اند که عوامل انگیزشی مختلف با جهت‌گیری ورزشی در تعامل است و عامل تأثیرگذاری بر تفاوت‌های جنسیتی در مشارکت ورزشی دختران و پسران ورزشکار محسوب می‌شود. با توجه به دو یافته اخیر، در مجموع می‌توان نتیجه

بود. نتایج این پژوهش نشان داد که ورزشکاران مرد نسبت به هم‌تایان زن، تنها در زیرمقیاس رقابت‌جویی مقیاس جهت‌گیری ورزشی نمره بالاتری را کسب کردند و دو جنس در دو زیرمقیاس پیروزی‌گرایی و هدف‌گرایی تفاوت معناداری نداشتند. در مطالعات خارج از کشور برخی تناقض‌ها مشاهده شد. برای مثال، گیل و دیتر (۱۹۸۸) دریافته‌اند که مردان در رقابت‌جویی و پیروزی‌گرایی نمره بالاتری را کسب کردند، درحالی‌که نمره زنان در هدف‌گرایی کمی بالاتر بود. دسترسی داشتن به ورزشکاران رقابتی یا تجربه کردن رقابت با رقابت‌کنندگان احتمالاً در تفاوت‌های جنسیتی در رقابت‌جویی تأثیر گذار است (گالوچی^۱، ۲۰۰۸). وقتی که ورزشکاران بین‌المللی و دانشگاهی ارزیابی شدند، تفاوت‌های جنسیتی مشاهده نشد (گیل، به نقل از گالوچی، ۲۰۰۸، ص ۳۸۰). یافته‌های پژوهش اسکوردیلیس و همکاران^۲ (۲۰۰۱)، که در مورد ورزشکاران با ویلچر در رشته‌های بسکتبال و ماراتن انجام شد، نشان داد که مردان نسبت به زنان در رقابت‌جویی نمره بالاتری را به‌دست آوردند، ولی زنان در هدف‌گرایی نمره بیشتری را کسب کردند و در پیروزی‌گرایی تفاوت رتبه ناشی از جنسیت مشاهده نشد. با وجود این یافته‌ها، سرائو^۳ (۲۰۱۰) دریافته است که ورزشکاران رقابت‌کننده زن نسبت به ورزشکاران رقابت‌کننده مرد میزان بیشتری از این رفتار رقابتی را از خود نشان می‌دهند. او علت احتمالی این تفاوت جنسیتی را "کوچک‌بودن نمونه آماری، نبود تمایز بین سطح ورزشی نمونه‌ها و عدم کنترل متغیرهایی که می‌توانند بر تفاوت‌های جنسیتی مؤثر باشند" ذکر کرده است. علاوه بر این عوامل، می‌توان به ماهیت نمونه‌های پژوهش سرائو (۲۰۱۰)، که دانشجویان بوده‌اند، نیز اشاره کرد.

1. Gallucci
2. Skordilis et al.
3. Serrao

گرفت که تفاوت جنسیتی در میانگین نمره رقابت‌جویی و برجسته بودن نقش تمرین نشان دهنده اهمیت بیشتر تمرین و رقابت در ورزشکاران مرد است. هانوس (۲۰۱۲) نتیجه گرفته است که اثرات انزوا یا کناره‌گیری، که از نشانه‌های وابستگی به تمرین است، می‌تواند از راه متغیرهایی مثل انگیزه رقابتی و اهداف رویکرد ماهر شدن پیش‌بینی شود. برای تبیین این یافته می‌توان به تجربه بیشتر ورزشکاران مرد در موقعیت‌های رقابتی ورزشی و غیر ورزشی و نیز ادراک دو جنس از قابلیت‌های خود اشاره کرد. کواکلی^۱ (۱۹۹۷) اظهار داشته‌است که پسران نسبت به دختران بازی‌های رقابتی بیشتری را انجام می‌دهند. وی همچنین اضافه کرده‌است که پسران نسبت به دختران خود را دارای مهارت جسمانی بیشتری می‌دانند؛ حتی اگر اثر تفاوت‌های جنسیتی در مهارت واقعی کم باشد یا وجود نداشته باشد. بازی پسران پرخاشگرایانه‌تر و دربرگیرنده خطرپذیری بیشتری است (کواکلی، به نقل از وینبرگ و گولد، ۲۰۱۱، ص ۱۱۷). این دلایل را از عمده دلایل رقابت‌جو بودن ورزشکاران مرد نسبت به ورزشکاران زن می‌توان دانست؛ اگر چه نباید تفاوت‌های ذاتی موجود در اندازه‌های پیکرستجی و قابلیت‌های جسمانی زنان و مردان را در اینجا نادیده گرفت. همچنین، گالوچی (۲۰۰۸) اظهار داشته است که در ورزشکاران مرد اهمیت تمرین به‌عنوان وسیله‌ای برای رقابت و به نمایش گذاشتن شایستگی نسبت به ورزشکاران زن جوان بیشتر مورد تأکید بوده است (ص ۳۸۲). بنابراین، با قبول این فرض که تمرین فرصتی برای رقابت‌جویی مردان است، می‌توان گفت که موجب ارضای حس رقابت‌جویی مردان و باعث افزایش اعتیاد به آن در مردان ورزشکار نسبت به هم‌تایان زن می‌شود.

همچنین، از دیگر یافته‌های پژوهش حاضر این است که تنها در زیرمقیاس هدف‌گرایی از مقیاس جهت‌گیری ورزشی، نمره ورزشکاران رشته‌های انفرادی از ورزشکاران رشته‌های تیمی به طور معناداری بیشتر بود و در نمره رقابت‌جویی و پیروزی‌گرایی ورزشکاران رشته‌های انفرادی و تیمی، تفاوت معناداری مشاهده نشد. بر خلاف این یافته، نتایج پژوهش فولادیان و همکاران (۱۳۸۸ الف) نشان می‌دهد که رقابت‌جویی و پیروزی‌گرایی در رشته‌های انفرادی و هدف‌گرایی در رشته‌های تیمی مؤلفه‌های اصلی و تأثیرگذار هستند. دلیل اصلی این تناقض را شاید بتوان به ویژگی‌هایی مثل سن، سطوح مهارت، نوع رشته مورد مطالعه، سبک‌های مربیگری، شیوه‌های فرزند پروری و غیره در این دو جامعه آماری مورد مطالعه نسبت داد. برای مثال، نمونه‌های این پژوهش را ورزشکاران سطوح قهرمانی در رده بزرگسالان تشکیل می‌دادند؛ درحالی‌که نمونه‌های پژوهش فولادیان و همکاران (۱۳۸۸ الف) ورزشکاران رده جوانان بودند. اگر چه برای روشن شدن این تفاوت در یافته‌ها نیاز به پژوهش بیشتر است، اما شاید تفاوت در سطوح مهارت و تفاوت‌های انگیزشی را بتوان دلیل اصلی این تناقض دانست. نوربخش و همکاران (۱۳۸۵) نیز اظهار داشته‌اند که دانشجویان ورزشکار رشته‌های تیمی نسبت به هم‌تایان خود در رشته‌های انفرادی، در زیرمقیاس‌های رقابت‌جویی و هدف‌گرایی، نمره بیشتری را کسب کردند. به‌علاوه، نمره ورزشکاران رشته‌های انفرادی نسبت به هم‌تایان خود در رشته‌های تیمی در زیرمقیاس پیامدهای روان‌شناختی تمرین به‌طور معناداری بیشتر بود و بین نمره این دو گروه در برجسته بودن نقش تمرین و نمره کل اعتیاد به تمرین تفاوت معناداری دیده نشد. این یافته‌ها نشان دهنده این واقعیت است که پیامدهای روان‌شناختی تمرین برای ورزشکاران انفرادی نسبت به هم‌تایان خود در رشته‌های ورزشی

1. Coakley

تیمی بیشتر است. از آنجا که ورزشکاران انفرادی در این پژوهش نسبت به ورزشکاران رشته‌های تیمی هدف‌گراتر بودند، شاید پیامدهای روان‌شناختی حاصل از تمرینات را بتوان به تلاش فراوان آن‌ها برای دستیابی به اهداف تمرین نسبت داد. با وجود این، پژوهش‌های بیشتری در این زمینه مورد نیاز است.

به‌طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که بین جهت‌گیری ورزشی و اعتیاد به تمرین رابطه معناداری وجود دارد. به این معنا که هر چه میزان جهت‌گیری ورزشی قوی‌تر باشد، میزان اعتیاد به تمرین نیز بیشتر خواهد بود. به علاوه، با وجود رابطه مثبت و معنادار بین انواع جهت‌گیری‌های ورزشی (رقابت‌جویی، هدف‌گرایی و پیروزی‌گرایی) با یکدیگر و نیز رابطه بین این سه نوع جهت‌گیری با اعتیاد به تمرین، تنها رقابت‌جویی بود که پیش‌بینی‌کننده اعتیاد به تمرین بود. از آنجا که اعتیاد به تمرین می‌تواند پیامدهای منفی جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی متعددی داشته‌باشد، برای رفع عوارض ناشی از این عامل، باید بر ورزشکاران رقابت‌جو بیشتر متمرکز شد و در ورزشکاران رقابت‌جو تر به دنبال وقوع آن بود. مطالعات بعدی می‌تواند در راستای آزمودن مجدد این رابطه صورت پذیرد و بر بررسی علی آن متمرکز شود. همچنین، تحقیقات بعدی می‌تواند برای پاسخ به این سؤال طراحی شود که در کدام دسته از ورزش‌ها (مثلاً رزمی‌ها، راکتی‌ها، توپی‌ها، آبی‌ها و غیره) احتمال اعتیاد به تمرین بیشتر است؟ بررسی رابطه بین متغیرهایی از قبیل کمال‌گرایی، سبک‌های مربی‌گری و شیوه‌های فرزند پروری والدین ورزشکاران با اعتیاد به تمرین آنها موضوعات ارزشمندی برای تحقیقات آینده هستند.

منابع:

۱. بهرام، ع. شفیع‌زاده، م. خلجی، ح. و صنعتکاران، ا. (۱۳۸۲). تعیین اعتبار و پایایی پرسش‌نامه ورزش‌گرایی. طرح پژوهشی پژوهشگاه تربیت

بنی و علوم ورزشی.

۲. جمشیدی، ا. باقرزاده، ف. عرب‌عامری، ا. و رستگار، ا. (۱۳۸۸). مقایسه جهت‌گیری ورزشی ورزشکاران شرکت‌کننده در هشتمین المپیاد ورزشی دانشجویی. حرکت. بهار. شماره ۳۹. صص ۱۴۴-۱۳۳.
۳. خواجهی، د. کاووسی اصلان‌شاه، م. (۱۳۹۲). ترجمه و ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی "سیاهه اعتیاد به تمرین-فرم کوتاه". مطالعات روان‌شناسی ورزشی. زمستان. شماره ۶ صص ۶۲-۴۹.
۴. فولادیان، ج. سهرابی، م. عطارزاده حسینی، س.ر. و فارسی، ع.ر. (۱۳۸۸ الف). مقایسه سوگیری ورزشی (ورزش‌گرایی) ورزشکاران رشته‌های انفرادی و گروهی و ارتباط آن با انگیزه مشارکت ورزشی. پژوهش در علوم ورزشی (تخصصی رفتار حرکتی). بهار. شماره ۲۲. صص ۴۹-۳۷.
۵. فولادیان، ج. سهرابی، م. عطارزاده حسینی، س. و فارسی، ع.ر. (۱۳۸۸ ب). ارتباط انگیزه مشارکت ورزشی با سوگیری ورزشی دانشجویان ورزشکار. المپیک. زمستان. شماره ۴. صص ۳۹-۲۹.
۶. نوربخش، پ. ضرغامی، م. و حسینی، س. (۱۳۸۵). مقایسه جهت‌گیری ورزشی دانشجویان دختر و پسر ورزشکار رشته‌های انفرادی و گروهی شرکت‌کننده در هفتمین المپیاد ورزشی و رابطه آن با انگیزه‌های رقابتی. حرکت. زمستان. شماره ۳۰. صص ۱۲۱-۱۰۳.
7. Anshel, M.H. (1991). A Psycho-behavioral Analysis of Addicted Versus Non-addicted Male and Female Exercisers. *Journal of Sport Behavior*, 14(2), 145-154.
8. Coakley, J. (1997). *Sport in Society: Issues and Controversies* (5th ed.). St. Louis: Times Mirror/Mosby College.

9. Cockerill Ian, M., & Riddington Megan, E. (1996). Exercise Dependence and Associated Disorders: A Review. *Counselling Psychology Quarterly*, 9(2), 111-119.
10. Cox, R. H. (1998). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. 4th Edition. United State of America: McGraw-Hill.
11. Gallucci, N. T. (2008). *Sport Psychology: Performance Enhancement, Performance Inhibition, Individuals, and Teams*. Great Britain: Psychology Press.
12. Gill, D. L. (1993). Competitiveness and Competitive Orientation in Sport. Singer, R. N., Murphey, M., & Tennant, L. K. (Eds). *Handbook of Research on Sport Psychology*. New York: Macmillan, 314-327.
13. Gill, D. L., & Deter, T. E. (1988). Development of the Sport Orientation Questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59(3), 191-202.
14. Gill, D. L., Dziewaltowski, D. A., & Deeter, T. E. (1988). The Relationship of Competitiveness and Achievement Orientation to Participation in Sport and Nonsport Activities. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 139-150.
15. Griffiths, M. D. (1996). Behavioural Addiction: an Issue for Everybody? *Journal of Workplace Learning*, 8(3), 19° 25.
16. Hannus, A. (2012). Preliminary Evidence for Relations Between Motivation and Beliefs Related to Exercise Dependence. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, 18, 68° 83.
17. Kim, Y. S., Park, Y. S., Allegrante, J. P., Marks, R., Ok, H., Ok Cho, K., & Garber, C. E. (2012). Relationship Between Physical Activity and General Mental hHealth. *Prev Med*, 7, 394° 395.
18. Pierce, E.F., McGowan, R.W., & Lynn T.D. (1993) Exercise Dependence in Relation to Competitive Orientation of Runners, *Jun*, 33(2), 189-93.
19. Sambolec, E. J., Kerr, N. L., & Messé, L. A. (2007). The Role of Competitiveness at Social Tasks: Can Indirect Cues Enhance Performance? *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 160° 172.
20. Serrao, H. F. (2010). Competitiveness and Addictive Behaviors: Exploring the Role of Competitiveness and Gender in Exercise Dependence. Disordered Eating. and Alcohol Use. Dissertation Abstracts International, 71.
21. Skordilis, E. K., Koutsouki, D., Asonitou, K., Evans, E., Jensen, B., & Wall, K. (2001). Sport Orientation and Goal Perspectives of Wheelchair Athletes. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 18(3), 304-315.
22. Szabo, A., & Griffiths, M. D. (2007). Exercise Addiction in British Sport Science Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 5, 25-28.
23. Terry, A., Szabo, A., & Griffiths M. D. (2004). The Exercise Addiction inventory: A New Brief Screening Tool. *Addiction Research and Theory*, 12, 489° 499.
24. Weinberg, R., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (5th ed.). United State of America: Human Kinetics.



پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی
پرتال جامع علوم انسانی