



Original Research

Covid-19 and its Quarantine Impact on Psychological Phenomena's: Exercise Addiction and Sport Commitment of Elite Athletes

Behnam Ghabel Damirchi¹, Ghazal Khanjani², Hedye Dabbagh^{*2}, Hassan Gharayagh Zandi³

¹Master of Clinical Psychology, Department of Clinical Psychology, Faculty of Behavioral Sciences, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran.

²Master of Sport Psychology, Department of Motor Behavior and Sport Psychology, Faculty of physical education and sport Sciences, Tehran University, Tehran, Iran.

³Assistant professor, Sport psychology, Department of Motor Behavior and Sport Psychology, Faculty of physical education and sport Sciences, Tehran University, Tehran, Iran.

ARTICLE INFO

Received: 2020/04/16
Reviewed: 2020/05/11
Revised: 2020/05/25
Accepted: 2020/06/20

Keyword:

Covid-19
Exercise Addiction
Elite Athletes
Sport Commitment

ABSTRACT

Introduction & Purpose: The present study aimed at investigating the relationship between exercise addiction and sport commitment of athletes and closure of sports venues and events due to corona virus (Covid-19).

Methodology: The current study was a descriptive correlational one. The participants of the study consisted of 134 elite athletes (64 men) who had at least 5 years of sports experience at the level of the super league and national with an average age of 20.87 (15 to 35 years). To measure Sport Commitment, Sport Commitment Questionnaire of Scanlan et al. has been applied, and Terry et al.'s exercise addiction checklist has been used to measure the exercise addiction. The collected data has been analyzed by means of Spearman's correlation coefficient and regression.

Results: The results of the study revealed a significant positive relationship between sport commitment and components of sport commitment and enjoyment, social constraints and personal investment with exercise addiction. In addition, sport commitment and its components explain 29% of the variability of exercise addiction scores. Besides, personal investment significantly predicted exercise addiction ($p < 0.05$).

Conclusion: According to the findings, during due to Covid-19, with decreasing sport commitment, exercise addiction of athletes will be increased. Moreover, personal investment was also a good predictor of exercise addiction.



کووید-۱۹ و تأثیر قرنطینه ناشی از آن بر پدیده های روانشناختی: اعتیاد به تمرین و تعهد ورزشی ورزشکاران حرفه ای

بهنام قابل دمیرچی^۱، غزل خانجانی^۲، هدیه دباغ^{۳*}، حسن غرایاق زندی^۳

- ۱- کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم رفتاری، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران.
 ۲- کارشناسی ارشد روانشناسی ورزشی، گروه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.
 ۳- استادیار روانشناسی ورزشی، گروه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

چکیده

اطلاعات مقاله

مقدمه و هدف: هدف از مطالعه حاضر، بررسی ارتباط بین اعتیاد به تمرین و تعهد ورزشی در ورزشکاران حرفه ای در دوران قرنطینه و تعطیلی اماکن و رویدادهای ورزشی بر اثر ویروس کووید-۱۹ بود.

روش شناسی: روش پژوهش حاضر، توصیفی همبستگی بود. نمونه آماری را ۱۳۴ ورزشکار نخبه (۶۴ مرد) با حداقل ۵ سال سابقه فعالیت در رشته های مختلف ورزشی در سطح سوپرلیگ و ملی، با میانگین ۲۰/۸۷ (۱۵ تا ۳۵ سال) تشکیل دادند. برای سنجش تعهد ورزشی، پرسشنامه تعهد ورزشی اسکانلان و همکاران و برای اعتیاد به تمرین، سیاهه اعتیاد به تمرین تری و همکاران استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از ضریب همبستگی رتبه ای اسپیرمن و رگرسیون انجام شد.

نتایج: نتایج نشان داد، بین تعهد ورزشی و مؤلفه های تعهد و لذت ورزشی، فشار اجتماعی و سرمایه گذاری شخصی با اعتیاد به تمرین رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین تعهد ورزشی و مؤلفه های آن ۲۹٪ تغییرپذیری در نمرات تعهد ورزشی را تبیین می کنند. همچنین سرمایه گذاری شخصی به طور معنادار اعتیاد به تمرین را پیش بینی کرد ($p < 0/05$).

نتیجه گیری: نتایج نشان می دهد که در دوران قرنطینه ناشی از کووید-۱۹ با کاهش تعهد ورزشی، اعتیاد به تمرین ورزشکاران نیز کاهش پیدا می کند. همچنین مؤلفه سرمایه گذاری شخصی پیش بینی کننده مناسبی برای اعتیاد به تمرین است.

دریافت مقاله: ۹۹/۰۱/۲۸
 داوری مقاله: ۹۹/۰۲/۲۲
 بازنگری مقاله: ۹۹/۰۳/۰۵
 پذیرش مقاله: ۹۹/۰۳/۳۱

کلید واژگان

اعتیاد به تمرین
 تعهد ورزشی
 کووید-۱۹
 ورزشکار نخبه

عصبانیت. اما این ها تنها زمانی اتفاق می افتند که به دلیل برخی دلایل (مثل آسیب دیدگی، کار، یا تعهدات خانوادگی و قرنطینه خانگی)، از تمرین کردن فرد جلوگیری می شود (وینبرگ و گولد، ۲۰۱۸).

مقدمه

ورزش روزانه منظم در نتایج سلامت جسمانی و روانی تأثیر مهمی دارد (بومان، ۲۰۰۴) و با افزایش جهانی عدم تحرک بدنی و رفتارهای بی تحرک (کوهل سوم و همکاران، ۲۰۱۲)، افزایش مشارکت در تمرین و تبعیت از آن، یکی از محورهای مهم برای پزشکان و سیاستمداران می باشد. با این حال برای درصد کمی از جمعیت، درگیری ورزشی می تواند بیش از حد باشد (مونوک و همکاران، ۲۰۱۲؛ ساسمان، لیشا و گریفیتس، ۲۰۱۱) و در برخی موارد نیز می تواند به پریشانی جسمی، روانی و اجتماعی منجر شود.

در سال های اخیر، ورزش بیش از حد به حجم مطلق ورزش اطلاق نمی شود، بلکه به اینکه تا چه حد این ورزش افراطی باعث اختلال در سایر حوزه های ارزشمند زندگی (به عنوان مثال، در محیط های شغلی و خانوادگی) و مدت دوام آن، صرف نظر از عواقب منفی، اطلاق می شود (سزابو و گریفیتس، ۲۰۰۴؛ واله، ۱۹۹۵). تا کنون ۴ زیر گروه برای ورزش بیش از حد مشخص شده است که شامل ورزش الزامی^۱ (پاسمن و تامپسون، ۱۹۸۸)، ورزش اجباری^۲ (تارانیس، تویز و مییر، ۲۰۱۱)، وابستگی به ورزش^۳ (هاوسن بلاس و داونز، ۲۰۰۲) و اعتیاد به تمرین^۴ (سزابو و گریفیتس، ۲۰۰۴) می باشند. منابع علمی، شکل وابستگی شدید به تمرینات ورزشی را اعتیاد به تمرین توصیف کرده اند. در واقع، اعتیاد به تمرین به عنوان وابستگی روانی- فیزیولوژیکی به یک رژیم منظم تمرینی تعریف شده است (کاکس، ۲۰۰۲).

گلاسر^۵ (۱۹۷۶)، از اصلاح اعتیاد مثبت برای نشان دادن جنبه های مفید عادت به ورزش برخلاف، مصرف الکل، سوء مصرف مواد یا سایر رفتارهای خود تخریبی استفاده کرد. بعد ها از کلمه اعتیاد مثبت بجای کلمه تعهد شدید استفاده شد (گلاسر، ۱۹۷۶). بنابراین، ادبیات موجود سرشار از مطالعاتی درباره اعتیاد است ولی در واقع تعهد را اندازه گیری کرده اند (سزابو، فرنکل و کاپوتو، ۱۹۷۷).

تعهد، نگرش و حالتی روانی است که به منظور توصیف تمایل افراد به رفتارهای مشخص استفاده می شود. در واقع، این مفهوم نشان دهنده میزان پشتکار و پایداری^۶ افراد برای ادامه مشارکت در یک رفتار است (سوسا، تورگروسا، ویلادریچ، ویلامارین و کروز، ۲۰۰۷). از دیدگاهی دیگر، تعهد نوعی احساس وابستگی و تعلق خاطر به رفتار خاص است. باتوجه به آنچه در مورد مفهوم تعهد ذکر شد، استفاده از این واژه برای مطالعه و پژوهش در زمینه تداوم مشارکت در ورزش، مفید به نظر می رسد (کلینی، ۲۰۱۴).

در دسامبر سال ۲۰۱۹، شیوع شدید سندرم تنفسی حاد که ناشی از کروناویروس ۲ (کووید-۱۹) در شهر ووهان، استان هوئی چین رخ داد. این ویروس به سرعت در سرتاسر کشور و سپس در کل جهان گسترش یافت (زوی و همکاران، ۲۰۲۰) و باعث ایجاد یک بیماری همه گیر بی سابقه شد (زوی، جیانگ و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین دولت ها را وادار به تحمیل قرنطینه تقریباً جهانی کرد (جوکیک، کالجا گنزالز و همکاران، ۲۰۲۰). همه گیری کووید-۱۹ دولت ها را مجبور به اقدامات بی نظیری برای مهار شیوع سریع بیماری مانند قرنطینه خانگی، ممنوعیت کلیه گردهمایی های سازمان یافته و اجتماعی (از جمله مسابقات ورزشی) و محدود کردن سفرهای غیر ضروری، کرد که تأثیر قابل توجهی بر صنعت ورزش و ورزشکاران گذاشت (فیلی و همکاران، ۲۰۲۰). هرگونه تمرین یا ورزش سازمان یافته ممنوع شد (کورسینی، بیسیونی و همکاران، ۲۰۲۰) و ورزش نخبگان نیز به شدت تحت تأثیر قرار گرفت و مسابقات ورزشی و رویدادهای مهم بین المللی مانند المپیک تابستان و مسابقات قرمانی فوتبال اروپا نیز به تأخیر افتاد (سارتو و همکاران، ۲۰۲۰). علاوه بر این، بیشتر ورزشکاران نخبه مجبور شدند که به تنهایی در خانه خود و بدون نظارت تمرین کنند. برخی از باشگاه های ورزشی نخبگان، برنامه های آموزش خانگی را در اختیار بازیکنان قرار دادند و یا از کنفرانس های ویدیویی سازمان یافته برای جلسات آموزش آنلاین که توسط مربیان بدنسازی برگزار می شد، استفاده کردند. با این حال، محدودیت ها یی در اجرای استراتژی های ورزشی خاص در ایام قرنطینه و تعطیلی اماکن ورزشی بود که شرایط را نسبت به حالت عادی، دشوارتر کرده بود (سارتو و همکاران، ۲۰۲۰). تعلیق در فصول و لغو مسابقات می تواند باعث سوگ، استرس، اضطراب، ناامیدی و غمگینی برای یک ورزشکار شود. همچنین تأثیر روانی کووید-۱۹ بر روی یک ورزشکار رقابتی با از بین بردن شبکه حمایت اجتماعی و روال تمرین عادی، تقویت می شود که برای برخی از ورزشکاران عامل مهمی در افسردگی یا اضطراب وی است (ترسدال و آصف، ۲۰۲۰). پیامدهای سازمانی قرنطینه و انزوا عبارتند از: عدم تمرین و رقابت سازمان یافته، عدم برقراری ارتباط بین ورزشکاران و مربیان، عدم امکان جابجایی آزادانه، عدم قرار گرفتن در معرض نور خورشید و شرایط نامناسب تمرین (چن، مائو و همکاران، ۲۰۲۰؛ اوونز، آلیسون و همکاران، ۲۰۱۸). برخی علائم انزوا معمولاً با تعطیل کردن تمرین ها مرتبط هستند که عبارتند از: اضطراب، بی حوصلگی، کوفتگی عضلانی و

4. exercise addiction
5. Glasser
6. Persistence

1. obligatory exercise
2. compulsive exercise
3. exercise dependence

نظر می رسد تعهد ورزشی تأثیر مثبتی بر اعتیاد به ورزش دارد و همچنین تعدیل کننده های بین تعهد ورزشی و اعتیاد به تمرین تأثیر مثبت معنی داری را با در نظر گرفتن سبک تکواندو دارند (اوسی، ۲۰۱۶). یی.یانگ.جو (۲۰۱۷)، پژوهشی را با هدف بررسی رابطه بین رفتار برنامه ریزی شده، تعهد ورزشی و اعتیاد در ورزشکاران شنا انجام دادند، نتایج نشان داد که تعهد ورزشی شرکت کنندگان در شنا تأثیر مثبتی در اعتیاد به ورزش آنها دارد (یی.یانگ.جو، ۲۰۱۷). پژوهش دیگری توسط بو بو گون کیم، سونگ کیم و مین سونگ کیم (۲۰۱۸)، با هدف تأثیر جریان روان برانگیختگی، اعتیاد به ورزش و شادی روانشناختی در شرکت کنندگان بازی سه گانه انجام دادند، نتایج نشان داد که هردو تعهد شناختی و رفتاری تأثیر مثبتی بر زیر مجموعه های اعتیاد به تمرین (اعتیاد و تحمل) داشتند (کیم بو گون، کیم سی-یونگ و کیم مین-سونگ، ۲۰۱۸). اخیراً نیز گزارش شده است که تعهد ورزشی شرکت کنندگان در مدارس قایق بادبانی، اثرات مثبتی در پیروی از ورزش داشته و پیش بینی کننده آن است (هان و یانگ، ۲۰۱۸).

تیم های ورزشی و ورزشکاران به داشتن افراد اطراف خود برای آموزش، رقابت با آنها و حمایت بوسیله ی آنها، وابسته هستند. انزوا و قرنطینه تقریباً این امر را غیر ممکن کرده است، بطوریکه هم تیمی ها، مربیان و کارمندان به دور از هم اغلب محدود به دسترسی آنلاین هستند. همه ی عوامل فوق می تواند احتمال بروز علائم ترک را در ورزشکاران در ایام قرنطینه تقویت کند. با توجه به اینکه تا کنون مطالعه ای به بررسی ارتباط اعتیاد به تمرین و میزان تعهد ورزشی در ورزشکارانی که دوره قرنطینه را سپری کرده اند، انجام نشده است، و پژوهش های محدودی در کشور کرده با هدف تأثیر تعهد بر اعتیاد به تمرین انجام شده است، بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین اعتیاد به تمرین و تعهد ورزشی در ورزشکاران انجام می شود.

روش شناسی

پژوهش حاضر یک مطالعه همبستگی بوده که با توجه به ماهیت آن کاربردی است و به لحاظ روش جمع آوری اطلاعات در زمره پژوهش های توصیفی قرار دارد. داده های پژوهش توسط پرسشنامه و به صورت میدانی جمع آوری شده است.

با توجه به فقدان دسترسی به حجم دقیق جامعه تحقیق برای دستیابی به حجم نمونه مورد نیاز تحقیق و همچنین شیوع بالای ویروس کووید-۱۹ و عدم امکان تکمیل پرسشنامه به صورت حضوری، پرسشنامه ها به صورت الکترونیکی (گوگل فرم)، تصادفی شده و با ملاحظاتی اخلاقی در بین گروه های در دسترس

در مدل تعهد ورزشی که توسط اسکانلان^۱ و همکاران ایجاد شده است، تعهد ورزشی به عنوان نتیجه لذت بردن از ورزش مفهوم پردازی شده است (اسکانلان و همکاران، ۱۹۹۳)، که به عنوان یک مفهوم روانشناختی تعریف شده است که تمایل و اراده برای ادامه مشارکت ورزشی را بیان می کند (اسکانلان و همکاران، ۲۰۱۳). همچنین، ارتباط مشابهی با انگیزه درونی دارد که شامل ورزش برای علاقه یا لذت بردن می باشد (رایان و دسی، ۲۰۰۷). مدل اصلی تعهد ورزشی شامل پنج عامل تعیین کننده تعهد (تعهد و لذت^۲ ورزشی، فشار اجتماعی^۳، سرمایه گذاری^۴ شخصی، مشغولیت های جایگزین^۵ و فرصت های^۶ مشترک) می باشد. با این حال تحقیقات اخیر منابع جدید احتمالی تعهد را کشف کرده اند (گابریل، گیل و آدامز، ۲۰۱۱؛ اسکانلان، راسل، بیلز و اسکانلان، ۲۰۰۳؛ تی.کی.اسکانلان، راسل، مگیار و اسکانلان، ۲۰۰۹). با توجه به نتایج پژوهش ساچ (۱۹۸۱)، تمرین کنندگان متعهد (۱) برای دریافت پاداش بیرونی ورزش می کنند، (۲) تمرین را به عنوان یک قسمت مهم ولی نه اصلی در زندگی خود انجام می دهند و (۳) وقتی به دلایلی نتوانند ورزش کنند، امکان دارد دچار علائم ترک شدید نشوند. در مقابل، تمرین کنندگان معتاد (۱)، تمایل بیشتری برای دریافت پاداش درونی دارند (۲) ورزش را به عنوان بخش اصلی زندگی خود می بینند، و (۳) مواقع عدم امکان تمرین، احساسات محرومیت اذیت کننده ای را تجربه می کنند (ساکس و ساچ، ۱۹۸۱).

از دیر باز، تلاش های محققان بر سر این موضوع معطوف شده است که چرا بسیاری از ورزشکاران که به طور مرتب متعهد به تمرین و رقابت هستند، سرانجام به تمرین و ورزش وابسته می شوند (آنتونی، ۱۹۹۱؛ کرکبی و آدامز، ۲۰۰۳؛ اوگدن، ویل و سامرز، ۱۹۹۷؛ پیرس، ۱۹۹۴).

زاراز سانچو و رویز جوان در سال ۲۰۱۱ پژوهشی را با عنوان تعهد و اعتیاد منفی برای آموزش و رقابت ماراتنی ها انجام دادند و نتایج نشان داد، بین اعتیاد منفی و تعهد در ورزشکاران ماراتن رابطه مثبت قوی وجود دارد (زاراز سانچو و رویز جوان، ۲۰۱۱).

در سال ۲۰۱۵، پژوهشی با موضوع رابطه نیازهای جسمانی ورزشی، تعهد ورزشی و اعتیاد به تمرین بر اساس میزان مشارکت اعضای باشگاه سلامت انجام شد، نتایج نشان داد، بسته به میزان مشارکت اعضای باشگاه، بین نیاز جسمانی ورزشی، تعهد ورزشی و اعتیاد به تمرین تفاوت معناداری وجود دارد و همچنین تعهد ورزشی تأثیر معنی داری بر اعتیاد به ورزش دارد (تی.ای.هیون.سونگ-کوون و تی.ایبو کی-سونگ، ۲۰۱۵). پژوهش دیگری در سال ۲۰۱۶ در کره با هدف آنالیز چند گروهی بین تعهد ورزشی، اعتیاد و رضایت زندگی بازیکنان با توجه به سبک تکواندو برای بازیکنان تکواندو دانشگاه انجام شد، در نتایج گزارش شد که به

4. investments
5. alternatives
6. opportunities

1. Scanlan
2. enjoyment
3. social constraints

تمرین اجباری و مقیاس وابستگی به تمرین تأیید کردند (سزابو و گریفیتس، ۲۰۰۷).

روش های پردازش داده ها

در این تحقیق به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آماری توصیفی و استنباطی استفاده گردید. به منظور توصیف و طبقه بندی اطلاعات از میانگین به عنوان شاخص مرکزی و از انحراف استاندارد به عنوان شاخص پراکندگی استفاده گردید. به منظور برآورد پارامترها و همبستگی آن از آمار استنباطی استفاده می شود. پیش از آزمون فرضیه های تحقیق با استفاده از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف^۲ نوع توزیع داده های آماری (نرمال و غیر نرمال بودن داده ها) بررسی شد و اهداف تحقیق با استفاده از آزمون ضریب همبستگی رتبه ای اسپیرمن^۳ و رگرسیون محقق گردید. تمامی داده ها نیز با استفاده از نرم افزار اس.پی.اس.اس نسخه ۲۶ در سطح معناداری ($p < 0.05$) مورد تحلیل قرار گرفت.

یافته ها

بر اساس نتایج تجزیه و تحلیل داده ها، میانگین سن نمونه های تحقیق ۲۰/۸۷ سال با انحراف استاندارد ۵/۲۳۳ به دست آمد. بالاترین سن ۳۵ سال و کمترین آن ۱۵ سال بود. همچنین میانگین سابقه ورزشی نمونه های تحقیق از کمترین مقدار ۵ سال تا بیشترین سابقه ورزشی ۳۰ سال از سوی ورزشکاران گزارش شده بود.

بر اساس یافته ها در جدول ۱، مشخص شد که از ۱۳۴ نفر نمونه تحقیق، ۷۰ نفر (۵۲/۵ درصد) زن و ۶۴ نفر (۴۷/۸ درصد) مرد بودند. اطلاعات مربوط به سن نمونه تحقیق نشان می دهد که بیشترین تعداد نمونه تحقیق در دامنه سنی ۱۵ تا ۲۰ سال بودند (۸۰ نفر، ۵۹/۷ درصد) که ۱۶/۴ درصد ورزشکاران در رشته های انفرادی و ۸۳/۶ درصد آنها به صورت تیمی فعالیت می کردند. داده های مربوط به سابقه ورزشی نمونه تحقیق نشان می دهد، بیشترین فراوانی نمونه های با سابقه ورزشی ۵ تا ۱۰ سال (۹۷ نفر، ۷۲/۴ درصد) بود.

نتایج پژوهش (جدول ۲) نشان داد که بین اعتیاد به تمرین و تعهد ورزشی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ($p < 0.05$)؛ $r = 0.372$ ؛ همچنین بررسی رابطه بین اعتیاد به تمرین با مؤلفه های تعهد ورزشی نشان داد که بین خرده مقیاس های تعهد و لذت ورزشی ($p < 0.05$ ؛ $r = 0.330$)، فشار اجتماعی ($p < 0.05$)؛ $r = 0.186$ ؛ و سرمایه گذاری شخص ($p < 0.05$ ؛ $r = 0.444$) با اعتیاد به تمرین رابطه مثبت معنادار و بین مؤلفه های مشغولیت جایگزین ($p < 0.05$ ؛ $r = -0.050$) و فرصت های مشترک ($p < 0.05$ ؛ $r = -0.43$) با تعهد ورزشی رابطه معنادار وجود ندارد.

توزیع شد. پس از پایان مهلت پاسخگویی در نهایت تعداد ۱۳۴ پرسشنامه به طور کامل پاسخ داده شده بود (۶۴ مرد و ۷۰ زن).

ابزار و شیوه گرد آوری داده ها

پرسشنامه تعهد ورزشی اسکانلان و همکاران

پرسشنامه ی مدل تعهد ورزشی اسکانلان و همکاران (۱۹۹۳) یک مقیاس خودسنجی مشتمل بر ۲۶ ماده و پنج مؤلفه است که تمایل و عزم فرد به تداوم مشارکت در فعالیت های ورزشی را نشان می دهد. پاسخ هر گویه بر اساس مقیاس پنج درجه ای لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) نمره گذاری شده است. در سال ۱۹۹۳، اسکانلان و همکارانش با استفاده از چندین نمونه ی متفاوت از نظر جنسیت، نژاد و سنین مختلف (۹ تا ۲۰ سال) اعتبار و پایایی مدل تعهد ورزشی را بررسی کردند. برای ارزیابی پایایی از ضریب آلفای کرونباخ با سطح ملاک $\alpha = 0.75$ برای وضوح هر مقیاس استفاده شد. به طور کلی، نتایج حاصل از پژوهش های جداگانه ی این محققان نشان داد که ابزار مورد استفاده به منظور ارزیابی مدل تعهد ورزشی ابزاری معتبر است (اسکانلان، سیمونز، کارپنتر، اشمیت و کیلیبر، ۱۹۹۳). این پرسشنامه توسط میر حسینی و همکارانش (۲۰۱۳) به فارسی ترجمه شده است. نتایج تحقیق نشان داده که این مدل دارای پنج مؤلفه است که در مجموع ۶۷ درصد از واریانس کل مدل را تبیین می کردند. ضرایب آلفای کرونباخ به جز برای مؤلفه مشغولیت جایگزین و فرصت مشارکت در سطح قابل قبولی (۰/۷۰) قرار داشت. ضرایب همبستگی حاصل از بازآزمایی نشان داد که این پرسشنامه (مدل) ثبات زمانی مناسبی دارد، همچنین چند نفر از اعضای هیئت علمی دانشگاه روایی محتوایی این پرسشنامه را تأیید کرده اند (میرحسینی، هادوی و مظفری، ۲۰۱۳).

سیاهه اعتیاد به تمرین تری و همکاران-فرم کوتاه^۱

این پرسشنامه دارای ۶ سؤال بوده و هدف آن ارزیابی علائم اعتیاد به تمرین در افراد می باشد. همچنین دارای دو خرده مقیاس بوده (اهمیت و برجسته بودن نقش تمرین و پیامد های روانشناختی تمرین) که شیوه نمره دهی آن براساس طیف لیکرت پنج گزینه ای بوده که از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵)، نمره گذاری می شود. در پژوهش خواجهی و همکاران (۲۰۱۳)، روایی و پایایی این پرسشنامه مورد آزمایش قرار گرفت است. همچنین، برای پایایی آن از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد و مقدار این ضریب برای پرسشنامه ۰/۸۲ بدست آمد که حاکی از پایایی خوب این پرسشنامه است (خواجهی و کاووسی اصلان‌نشا، ۲۰۱۳). سزابو و گریفیتس (۲۰۰۷)، روایی همزمان این مقیاس را با محاسبه ضریب همبستگی با نمره آزمون های سیاهه

3. Spearman's ranking correlation coefficient

1. Exercise Addiction Inventory-Short Form

2. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

جدول ۱. توزیع ویژگی های فردی نمونه تحت بررسی

عوامل جمعیت شناختی	متغیرها	فراوانی	درصد فراوانی
جنسیت	مرد	۶۴	۴۷/۸
	زن	۷۰	۵۲/۲
سن	۱۵ تا ۲۰ سال	۸۰	۵۹/۷
	۲۱ تا ۲۵ سال	۲۸	۲۰/۹
	۲۶ تا ۳۰ سال	۱۵	۱۱/۲
	۳۱ تا ۳۵ سال	۱۱	۸/۲
رشته ورزشی	انفرادی	۲۲	۱۶/۴
	تیمی	۱۲۲	۸۳/۶
سابقه ورزشی	۵ تا ۱۰ سال	۹۷	۷۲/۴
	۱۱ تا ۱۵ سال	۱۹	۱۴/۲/۱
	۱۶ تا ۲۰ سال	۱۴	۱۰/۴
	بالاتر از ۲۰ سال	۴	۳/۰

جدول ۲. ضریب همبستگی بین اعتیاد به تمرین با تعهد ورزشی و مؤلفه های آن

متغیرهای پژوهش	تعهد و لذت ورزشی	فشار اجتماعی	مشغولیت جایگزین	فرصت های مشترک	سرمایه گذاری شخصی	تعهد ورزشی (نمره کل)	اعتیاد به تمرین
تعهد و لذت ورزشی	۱						
فشار اجتماعی	۰/۱۹۳*	۱					
مشغولیت جایگزین	-۰/۱۵۹	-۰/۰۰۷	۱				
فرصت های مشترک	۰/۰۸۹	۰/۲۱۵*	-۰/۲۳۸**	۱			
سرمایه گذاری شخصی	۰/۳۶۹**	۰/۰۳۴	-۰/۰۲۵	-۰/۰۶۴	۱		
تعهد ورزشی (نمره کل)	۰/۴۹۶**	۰/۶۸۶**	۰/۱۹۳*	۰/۳۶۸**	۰/۴۵۴**	۱	
اعتیاد به تمرین	۰/۳۳۰**	۰/۱۸۶*	-۰/۰۵۰	-۰/۰۴۳	۰/۴۴۴**	۰/۳۷۲**	۱

*معنا داری در سطح (۰/۰۵). **معنا داری در سطح (۰/۰۱)

جدول ۳. خلاصه مدل رگرسیون پیش بینی اعتیاد به تمرین بر اساس تعهد ورزشی و مؤلفه های آن

مدل	R	مجذور R	مجذور R تعدیل شده	خطای انحراف استاندارد برآورد
۱	۰/۵۷۳	۰/۳۲۹	۰/۲۹۷	۲/۸۹۰

یافته های پژوهش (جدول ۳) نشان داد که متغیرهای پیش بین، یعنی تعهد ورزشی و مؤلفه های آن ۲۹٪ تغییرپذیری در نمرات متغیر ملاک یعنی تعهد ورزشی را تبیین می کنند (R برابر ۰/۵۷۳، خطای استاندارد برآورد ۲/۸۹۰، R^2 برابر ۰/۳۲۹ و R^2 تعدیل شده برابر ۰/۲۹۷).

بر اساس نتایج پژوهش (ذکر شده در جدول ۴)، اعتبار مدل رگرسیون برای پیش بینی متغیر ملاک بر اساس متغیرهای پیش بین تأیید شد. بنابراین، می توان گفت که بین متغیرهای یاد شده رابطه معناداری وجود دارد و اعتیاد به تمرین را می توان بر اساس این متغیرها پیش بینی کرد.

جدول ۴. تحلیل واریانس رگرسیون اعتیاد به تمرین برای متغیر تعهد ورزشی و مؤلفه های آن

مدل	مجموع مجذور	Df	مربع میانگین	F	Sig
۱	۵۱۹/۵۳۸	۶	۸۶/۵۹۰	۱۰/۳۶۶	۰/۰۰۱
باقی مانده	۱۰۶۰/۸۲۰	۱۲۷	۸/۳۵۳		
کل	۱۵۸۰/۳۵۸	۱۳۳			

جدول ۵. ضرایب رگرسیونی برای تعیین ارتباط اعتیاد به تمرین با متغیر تعهد ورزشی و مؤلفه های آن

Sig	t	ضرایب استاندارد نشده		مدل
		Beta	B	
			خطای استاندارد	
۰/۰۰۱	۳/۸۸۵		۲/۵۴۷	۹/۸۹۳ (ثابت)
۰/۳۷۴	۰/۸۹۲	۰/۱۸۱	۰/۱۲۸	۰/۱۱۴ تعهد و لذت ورزشی
۰/۵۴۴	۰/۶۰۸	۰/۱۳۶	۰/۲۱۳	۰/۱۳۰ فشار اجتماعی
۰/۸۱۷	-۰/۲۳۲	-۰/۰۳۱	۰/۱۵۹	-۰/۰۳۷ مشغولیت جایگزین
۰/۳۳۶	-۰/۹۶۶	-۰/۱۳۸	۰/۱۵۶	-۰/۱۵۰ فرصت های مشترک
۰/۰۱۵	۲/۴۶۳	۰/۳۸۸	۰/۱۸۸	۰/۴۶۴ سرمایه گذاری شخصی
۰/۹۴۹	۰/۰۶۴	۰/۰۲۷	۰/۱۵۰	۰/۰۱۰ تعهد ورزشی (نمره کل)

متغیر وابسته: اعتیاد به تمرین

تمرین ورزشکاران کاهش پیدا می کند. پژوهشی به طور خاص در حوزه بررسی رابطه بین مؤلفه های تعهد ورزشی با اعتیاد به تمرین صورت نگرفته است؛ ولی پژوهش هایی در مورد خرده مقیاس های تعهد ورزشی به طور جداگانه انجام شده است. ماسون (۱۹۹۵)، بیان کرد که لذت در فعالیت های جسمانی، یکی از دلایل اصلی تعهد ورزشی و ماندگاری در فعالیت است و سابقه تجارب منفی در تربیت بدنی و ورزش یکی از دلایل اصلی خروج افراد از فعالیت های جسمانی است (ماسون، ۱۹۹۵). همچنین، ویس و همکاران (۲۰۰۱) لذت ورزشی را به عنوان قوی ترین پیش بینی کننده تعهد ورزشی و نیز عامل واسطه بین سایر مؤلفه های تعهد ورزشی معرفی کردند (ویس و همکاران، ۲۰۰۱). عوامل تعهد ورزشی و لذت از ورزش، عوامل مهمی در تداوم و ماندگاری افراد در فعالیت های ورزشی هستند و در برخی پژوهش ها به عنوان عوامل اثرگذار بر رفتار ورزشی، میزان مشارکت در فعالیت جسمانی و میزان تلاش ورزشکاران بررسی شده اند (ویلسون و همکاران، ۲۰۰۴). رابطه بین اعتیاد به تمرین و خرده مقیاس فشار اجتماعی بدان معناست که با افزایش اجبار بیرونی و التزام شرایط محیطی، تعهد ورزشکاران نیز نسبت به ورزش افزایش پیدا می کند.

همچنین در تبیین رابطه بین خرده مقیاس سرمایه گذاری شخصی با اعتیاد به تمرین می توان بیان کرد که وجود رابطه معنادار بین سرمایه گذاری شخصی و اعتیاد به تمرین نشان دهنده این است که ورزشکارانی که انگیزش درونی بالا و تلاش های شخصی ذهنی و جسمانی زیادی انجام می دهند، و منابع با ارزشی همچون زمان، تجربه و پول خود را صرف ورزش می کنند، احتمالاً علائمی از اعتیاد به تمرین را نیز نشان می دهند.

نتایج پژوهش (جدول ۵) نشان داد که از بین متغیرهای پیش بین تعهد ورزشی و مؤلفه های آن، تنها سرمایه گذاری شخصی به طور معناداری اعتیاد به تمرین را پیش بینی کرد ($P < 0/05$). همچنین بر اساس این یافته ها، متغیر پیش بین (سرمایه گذاری شخصی) به طور مثبت ($0/388 =$ بتای استاندارد) پیش بینی کننده مناسبی برای متغیر ملاک، یعنی اعتیاد به تمرین است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط بین اعتیاد به تمرین و تعهد ورزشی ورزشکاران نخبه در دوران قرنطینه و تعطیلی اماکن و رویدادهای ورزشی بر اثر ویروس کووید-۱۹ که حداقل پنج سال سابقه فعالیت در رشته های مختلف ورزشی داشتند، انجام شد. بررسی رابطه بین اعتیاد به تمرین و تعهد ورزشی نشان داد که بین این دو متغیر رابطه مثبت معناداری وجود دارد. نتایج پژوهش حاضر همسو با نتایج پژوهش زاراز سانچو و رویز جوان (۲۰۱۱) می باشد که نشان دادند، بین اعتیاد و تعهد در ورزشکاران ماراتن رابطه مثبت قوی وجود دارد (زاراز سانچو و رویز جوان، ۲۰۱۱). این بدان معنی می باشد که با افزایش یا کاهش تعهد ورزشی ورزشکاران، اعتیاد به تمرین آنها نیز به ترتیب افزایش یا کاهش پیدا می کند.

همچنین در تبیین رابطه بین تعهد ورزشی و خرده مقیاس های آن (تعهد و لذت ورزشی، فشار اجتماعی، سرمایه گذاری شخصی، مشغولیت جایگزین و فرصت های مشترک) با اعتیاد به تمرین نشان می دهد که بین خرده مقیاس های تعهد و لذت ورزشی، فشار اجتماعی و سرمایه گذاری شخصی رابطه مثبت معنادار وجود دارد، این بدان معناست که با کاهش هر یک از این مؤلفه ها که در دوران قرنطینه و تعطیلی اماکن و رویدادهای ورزشی بر اثر ویروس کووید-۱۹ می تواند اتفاق بیفتد، میزان اعتیاد به

می کند. نتایج بدست آمده همسو با پژوهش های تی.ای.هیون سونگ-کوون و تی. اپیو.کی-سونگ، ۲۰۱۵؛ اوسی، ۲۰۱۶؛ بی.یانگ.جو، ۲۰۱۷؛ بو بو گون کیم، سونگ کیم و مین سونگ کیم، ۲۰۱۸؛ هان و یانگ، ۲۰۱۸ می باشد که همگی نشان داده اند تعهد ورزشی تأثیر معنی داری بر اعتیاد به ورزش دارد و پیش بینی کننده آن است (بو بو گون کیم، سونگ کیم و مین سونگ کیم، ۲۰۱۸؛ هان و یانگ، ۲۰۱۸؛ اوسی، ۲۰۱۶؛ تی.ای.هیون سونگ-کوون و تی. اپیو.کی-سونگ، ۲۰۱۵؛ بی.یانگ.جو، ۲۰۱۷). نتایج کلی در پژوهش حاضر بیان گر آن است که در دوران قرنطینه و تعطیلی اماکن و رویدادهای ورزشی بر اثر ویروس کووید-۱۹ ورزشکاران حرفه ای که نمرات پائینی را در تعهد ورزشی و مؤلفه های تعهد و لذت ورزشی، فشار اجتماعی و سرمایه گذاری شخصی کسب می کنند، معمولاً نمرات پائینی را نیز در اعتیاد به تمرین بدست می آورند، همچنین از بین مؤلفه های تعهد ورزشی تنها سرمایه گذاری شخصی پیش بینی کننده اعتیاد به تمرین ورزشکاران بود. با توجه به محدودیت های این مطالعه از قبیل تعداد نمونه پایین و گستره بالای دامنه سنی، مطالعات بعدی می تواند در راستای آزمون مجدد این رابطه با تعداد نمونه بالا و دامنه سنی محدود ورزشکاران صورت پذیرد و بر بررسی علی آن متمرکز شود. همچنین تحقیقات بعدی می تواند برای پاسخ به این سؤال که در کدام دسته از ورزش ها (مثلاً رزمی ها، راکتی ها، تویی ها، آبی ها و غیره) احتمال تعهد ورزشی و اعتیاد به تمرین بیشتر است؟ طراحی شود.

در تبیین رابطه بین خرده مقیاس مشغولیت جایگزین و فرصت های مشترک با اعتیاد به تمرین نتایج نشان داد که رابطه معناداری وجود ندارد. این نتیجه را می توان اینگونه تبیین کرد که ورزش تنها فعالیتی است که به ورزشکاران آرامش می دهد و روی آن تمرکز دارند؛ به طوری که آنها خیلی از لذتها و تفریحات خود را به دلیل ورزش کنار گذاشتند و حاضر به جایگزینی آن نیستند.

پژوهش هایی نیز در مورد خرده مقیاس های تعهد ورزشی در ورزشکاران تیمی و انفرادی انجام شده است. مرادی و زارعی (۲۰۱۸) در یافته های پژوهش خود نشان داده اند که از دیدگاه ورزشکاران ابعاد لذت ورزشی و سرمایه گذاری های شخصی بیشترین میانگین را از میان ابعاد تعهد ورزشی به خود اختصاص دادند. به عبارت دیگر، ورزشکاران رشته های تیمی و انفرادی به ابعاد ذکر شده نسبت به سایر ابعاد متغیر تعهد ورزشی اهمیت بیشتری دادند (مرادی و زارعی، ۲۰۱۸) که این یافته ها با نتایج برخی از مطالعات قبلی همسو است (کاسپر و استلینو، ۲۰۰۸؛ جئون و ریدينجر، ۲۰۰۷؛ تایمینن، گوادریو، مک ایون و کراکر، ۲۰۱۶؛ ویس، کیمیل و اسمیت، ۲۰۰۱).

یافته های بخش آخر تحقیق نیز نشان داد که متغیرهای پیش بین، یعنی تعهد ورزشی و خرده مقیاس های آن (تعهد و لذت ورزشی، فشار اجتماعی، سرمایه گذاری شخصی، مشغولیت جایگزین و فرصت های مشترک) ۲۹٪ تغییرپذیری در نمرات متغیر ملاک یعنی اعتیاد به تمرین را تبیین می کنند و سرمایه گذاری شخصی به طور معناداری اعتیاد به تمرین را پیش بینی

References

- Anthony, J. (1991). Psychologic aspects of exercise. *Clinics in sports medicine*, 10(1), 171-180.
- Bauman, A. E. (2004). Updating the evidence that physical activity is good for health: an epidemiological review 2000-2003. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7(1), 6-19.
- Bu-gon, K., Se-jung, K., & Min-sung, K. (2018). Analysis of the impact of exercise immersion, exercise addiction and psychological euphoria among athletes in three races: mainly male athletes. *Journal of The Korean Society of Physical Education* 27(4), 1007-1021.
- Casper, J. M., & Stellino, M. B. (2008). Demographic Predictors of Recreational Tennis Participants' Sport Commitment. *Journal of Park & Recreation Administration*, 26(3).
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G., Harmer, P., Ainsworth, B., & Li, F. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J Sport Health Sci* 2020; 9 (2): 103-4. In.
- Corsini, A., Bisciotti, G. N., Eirale, C., & Volpi, P. (2020). Football cannot restart soon during the COVID-19 emergency! A critical perspective from the Italian experience and a call for action. In: BMJ Publishing Group Ltd and British Association of Sport and Exercise Medicine.
- Cox, R. H. (1998). *Sport psychology: Concepts and applications*: McGraw-hill.
- Gabriele, J. M., Gill, D. L., & Adams, C. E. (2011). The roles of want to commitment and have to commitment in explaining physical activity behavior. *Journal of Physical Activity and Health*, 8(3), 420-428.
- Glasser, W. (1976). Positive addictions Harper & Row New York. In: NY.
- Han, K.-S., & Yang, C.-H. (2018). The relationship between yacht school participants' sport commitment and exercise adherence. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 9(3), 866-871.
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002). How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. *Psychology and health*, 17(4), 387-404.
- Jeon, J.-H., & Ridinger, L. L. (2007). *An examination of sport commitment of windsurfers*. Citeseer,
- Jukic, I., Calleja-González, J., Cos, F., Cuzzolin, F., Olmo, J., Terrados, N., . . . Milanovic, L. (2020). Strategies and solutions for team sports athletes in isolation due to covid-19. In: Multidisciplinary Digital Publishing Institute.
- Khajavi, D., & kavooosi Aslanshah, M. (2013). ranslation and psychometric properties of the Persian version of "Checklist of training addiction-short form. *Journal of Sport Psychology Studies*, 2013(6). Retrieved from <http://ensani.ir/fa/article/331408>

- Kirkby, R. J., & Adams, J. (2003). El exceso de ejercicio como adicción: una revisión. *RET: revista de toxicomanías*(34), 11-23.
- Kline, P. (2014). *An easy guide to factor analysis*: Routledge.
- Kohl 3rd, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., . . . Group, L. P. A. S. W. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The lancet*, 380(9838), 294-305.
- Mason, V. (1995). *Young People and Sport in England, 1994: The views of teachers and children*: Sports Council London.
- Mirhosseini, M. A., Hadavi, F., & Mozaffari, A. m. (2013). Validity and reliability of the sport commitment model among athlete students. *Journal of Sport Management*, 4(15), 105-121. doi:10.22059/jsm.2013.29834
- Mónok, K., Berczik, K., Urbán, R., Szabo, A., Griffiths, M. D., Farkas, J., . . . Kökönyei, G. (2012). Psychometric properties and concurrent validity of two exercise addiction measures: A population wide study. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 739-746.
- Moradi, J., & Zarei, F. (2018). Relationship between Mental Toughness and Sports Commitment of Athletes in Team and Individual Fields. *Sport Psychology Studies*, 7(25), 63-76.
- Ogden, J., Veale, D., & Summers, Z. (1997). The development and validation of the Exercise Dependence Questionnaire. *Addiction research*, 5(4), 343-355.
- Osei. (2016). The effect of sports immersion in college taekwondo athletes, the effects of exercise addiction and athlete's life satisfaction, and the effect of regulation according to the sport. *Journal of the Korean Society of Social And Physical Education*(66), 243-257.
- Owens, D. J., Allison, R., & Close, G. L. (2018). Vitamin D and the athlete: current perspectives and new challenges. *Sports medicine*, 48(1), 3-16.
- Pasman, L., & Thompson, J. K. (1988). Body image and eating disturbance in obligatory runners, obligatory weightlifters, and sedentary individuals. *International journal of eating disorders*, 7(6), 759-769.
- Pierce, E. F. (1994). Exercise dependence syndrome in runners. *Sports medicine*, 18(3), 149-155.
- Pillay, L., van Rensburg, D. C. C. J., van Rensburg, A. J., Ramagole, D. A., Holtzhausen, L., Dijkstra, H. P., & Cronje, T. (2020). Nowhere to hide: the significant impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) measures on elite and semi-elite South African athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*, 1, 19.
- Sacks, M. H., & Sachs, M. L. (1981). *Psychology of running*: Human Kinetics.
- Sarto, F., Impellizzeri, F. M., Spörri, J., Porcelli, S., Olmo, J., Requena, B., . . . Buchheit, M. (2020). Impact of potential physiological changes due to COVID-19 home confinement on athlete health protection in elite sports: a call for awareness in sports programming. *Sports Medicine (Auckland, Nz)*, 1.
- Scanlan, T., Simons, J., Carpenter, P., Schmidt, G., & Keeler, B. (1993). The sport commitment model: Measurement development.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 1-15.
- Scanlan, T. K., Russell, D. G., Beals, K. P., & Scanlan, L. A. (2003). Project on elite athlete commitment (PEAK): II. A direct test and expansion of the sport commitment model with elite amateur sportsmen. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(3), 377-401.
- Scanlan, T. K., Russell, D. G., Magyar, T. M., & Scanlan, L. A. (2009). Project on elite athlete commitment (PEAK): III. An examination of the external validity across gender, and the expansion and clarification of the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(6), 685-705.
- Scanlan, T. K., Russell, D. G., Scanlan, L. A., Klunchoo, T. J., & Chow, G. M. (2013). Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): IV. Identification of new candidate commitment sources in the Sport Commitment Model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(5), 525-535.
- Seung-Kwon, T. A. H., & Ki-Sung, T. A. Y. (2015). The relationship between exercise desire, exercise immersion, and exercise addiction based on the degree of participation of health participants. [The Relationship between physical exercise needs, exercise commitment and exercise addiction based on the degree of participation by health club members]. 13. doi:10.14400/JDC.2015.13.1.563
- Sousa, C., Torregrosa, M., Viladrich, C., Villamarín, F., & Cruz, J. (2007). The commitment of young soccer players. *Psicothema*, 19(2), 256-262.
- Sussman, S., Lisha, N., & Griffiths, M. (2011). Prevalence of the addictions: a problem of the majority or the minority? *Evaluation & the health professions*, 34(1), 3-56.
- Szabo, A., Frenkl, R., & Caputo, A. (1997). Relationship between addiction to running, commitment to running, and deprivation from running: A study on the internet. *European yearbook of sport psychology*, 1, 130-147.
- Szabo, A., & Griffiths, M. D. (2004). The exercise addiction inventory: A new brief screening tool. *Addiction research and theory*, 12(5), 489-499.
- Szabo, A., & Griffiths, M. D. (2007). Exercise addiction in British sport science students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 5(1), 25-28.
- Tamminen, K. A., Gaudreau, P., McEwen, C. E., & Crocker, P. R. (2016). Interpersonal emotion regulation among adolescent athletes: A Bayesian multilevel model predicting sport enjoyment and commitment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(6), 541-555.
- Taranis, L., Touyz, S., & Meyer, C. (2011). Disordered eating and exercise: development and preliminary validation of the compulsive exercise test (CET). *European Eating Disorders Review*, 19(3), 256-268.
- Toresdahl, B. G., & Asif, I. M. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): considerations for the competitive athlete. In: SAGE Publications Sage CA: Los Angeles, CA.
- Veale, D. (1995). Does primary exercise dependence really exist. *Exercise addiction: Motivation for participation in sport and exercise*, 1-5.

- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology, 7E*: Human Kinetics.
- Weiss, M., Kimmel, L., & Smith, A. (2001). Determinants of Sport Commitment Among Junior Tennis Players: Enjoyment as a Mediating Variable. *Pediatric exercise science, 13*, 131-144. doi:10.1123/pes.13.2.131
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Carpenter, P. J., Hall, C., Hardy, J., & Fraser, S. N. (2004). The relationship between commitment and exercise behavior. *Psychology of Sport and Exercise, 5*(4), 405-421.
- Yang-joo, Y. (2017). The relationship between planned behavior, exercise immersion and addiction of life sports swimmers. *Korea Athletic Journal, 56*(3), 321-333.
- Zarauz Sancho, A., & Ruiz-Juan, F. (2011). Commitment and negative addiction to training and competition for marathoners. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 11*(44), 817-834.
- Zu, Z. Y., Jiang, M. D., Xu, P. P., Chen, W., Ni, Q. Q., Lu, G. M., & Zhang, L. J. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): a perspective from China. *Radiology, 200490*.

ارجاع: قابل دمیرچی بهنام، خانجانی غزل، دباغ هدیه، غرایاق زندی حسن، کووید-۱۹ و تأثیر قرنطینه ناشی از آن بر پدیده های روانشناختی: اعتیاد به تمرین و تعهد ورزشی ورزشکاران حرفه ای، مجله علوم حرکتی و رفتاری، دوره ۳، شماره ۳، پاییز ۱۳۹۹، صفحات ۲۹۲-۲۸۳.

