

## نقش میانجی اشتیاق در ارتباط با تنظیمات انگیزشی تمرین با علائم وابستگی تمرین

ویدا علی پور<sup>۱</sup>، رضا نیکبخش<sup>۲\*</sup>

۱. گروه تربیت بدنی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. ایمیل: vidaalipou2023@gmail.com

۲\*. استاد، گروه تربیت بدنی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول). ایمیل: r\_nikbakhsh@iau.ac.ir

کد ارکید: 0000-0002-1629-781X

### چکیده

هدف کلی پژوهش حاضر تعیین نقش میانجی اشتیاق در ارتباط با تنظیمات انگیزشی تمرین با علائم وابستگی به تمرین بود. پژوهش حاضر پژوهشی توصیفی همبستگی از نوع مدل سازی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این تحقیق را کلیه بازیکنان والیبال زن و مرد شهر تهران تشکیل دادند که به دلیل نامشخص بودن تعداد دقیق بازیکنان، تعداد ۴۰۰ نفر به صورت تصادفی ساده و براساس جدول مورگان برای جامعه نامشخص انتخاب شد. در این تحقیق از پرسشنامه اشتیاق به فعالیت بدنی والرند و همکاران، (۲۰۰۳)، پرسشنامه وابستگی به تمرین هاسن بلاس و همکاران (۲۰۰۲) و پرسشنامه تنظیم رفتاری در ورزش مارکلند و توبین (۲۰۰۴) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده های توصیفی از شاخص های آمار توصیفی، آزمون کلموگروف-اسمیرنوف، ضریب همبستگی پیرسون و مدل سازی معادلات ساختاری استفاده شد. نتایج نشان داد که تنظیمات انگیزش تمرین با علائم وابستگی به تمرین ( $r = 0/374$ )، ساختاری ( $p = 0/001$ ) رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. همچنین، اشتیاق وسواسی ( $r = 0/420$ )، اشتیاق سازگار ( $p = 0/001$ ) و اشتیاق سازگار اشتیاق سازگار اشتیاق وسواسی به میزان  $0/10$  نیز بر روی علائم وابستگی به تمرین مؤثر بودند. در نهایت، شاخص های برازش مدل از مقدار قابل قبول و مطلوب برخوردار بوده و مدل تحقیق تأیید شد.

**واژه های کلیدی:** اشتیاق وسواسی، اشتیاق سازگار، تنظیمات انگیزشی تمرین، علائم وابستگی به تمرین

## The Mediating Role of Passion in the Relationship between Exercise Motivational Regulations and Exercise Dependence Symptoms

Vida Alipour<sup>1</sup>, Reza Nikbakhsh<sup>2\*</sup>

1. Department of Physical Education, South Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. Email: vidaalipou2023@gmail.com

\*2. Professor, Department of Physical Education, South Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran (Corresponding Author). Email: r\_nikbakhsh@iau.ac.ir, ORCID: 0000-0002-1629-781X

### Abstract

The primary objective of the current study was to determine the mediating role of passion in the relationship between exercise motivational regulations and exercise dependence symptoms.

This study was a descriptive-correlational research utilizing Structural Equation Modeling (SEM). The statistical population consisted of all male and female volleyball players in Tehran. Due to the unknown exact size of the population, a sample of 400 participants was selected via simple random sampling based on Morgan's table for unknown populations. The research instruments included the Passion Scale for Physical Activity (Vallerand et al., 2003), the Exercise Dependence Scale (Hausenblas et al., 2002), and the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (Markland & Tobin, 2004). Data analysis was performed using descriptive statistics, the Kolmogorov-Smirnov test, Pearson correlation coefficient, and Structural Equation Modeling.

The results indicated a significant positive relationship between exercise motivational regulations and exercise dependence symptoms ( $r = 0.374$ ,  $p = 0.001$ ). Furthermore, significant positive relationships were observed between obsessive passion ( $r = 0.420$ ,  $p = 0.001$ ) and harmonious passion ( $r = 0.386$ ,  $p = 0.001$ ) with exercise dependence symptoms. Additionally, motivational regulations influenced exercise dependence symptoms through the mediating variables of harmonious and obsessive passion, with an effect size of 0.10.

Finally, the model fit indices were within acceptable and desirable ranges, thereby confirming the research model.

**Keywords:** Obsessive Passion, Harmonious Passion, Exercise Motivational Regulations, Exercise Dependence Symptoms.

## مقدمه

ورزش مهم‌ترین دلیل سبک زندگی سالم محسوب می‌شود (فارست، اسمیت، فاسنر، داد و کلرکین<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶). از مزایای ورزش و فعالیت بدنی منظم می‌توان به کاهش خطر ابتلا به سرطان (براون، وینتر، لی و اشمیت<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲)، بهبود سلامتی (لی و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱)، کاهش استرس (جونز، تیلور، لیاو، اینتیل و دانتون<sup>۴</sup>، ۲۰۱۷) اشاره کرد. اما، ورزش کردن همیشه این مزیت‌ها را به دنبال 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 (دانا و همکاران، ۱۳۹۷).

یکی دیگر از عواملی که باعث شرکت اجباری افراد در فعالیت‌های بدنی می‌شود، اشتیاق به تداوم حضور در فعالیت‌های بدنی هست (پارادیس، کوکه، مارتین و هال<sup>۵</sup>، ۲۰۱۳). از سوی دیگر، به اعتقاد سزابو<sup>۶</sup> (۲۰۱۰) وابستگی به تمرین با داشتن تعهد به ورزش عجین شده است که این تعهد با میزان مشخصی از اشتیاق برای شرکت و جذب شدن در آن ورزش به همراه هست. اسکرایبر<sup>۷</sup> و هاسن‌بلاس (۲۰۱۷) معتقدند که تشخیص ارتباط بین اشتیاق و اعتیاد در ورزشکارانی که به صورت تفریحی ورزش می‌کنند، دشوار است. والرند و همکاران (۲۰۰۳) اشتیاق را تمایل شدید افراد نسبت به یک فعالیت تعریف کرده‌اند، که افراد آن فعالیت را دوست دارند، مهم تلقی می‌کنند و زمان و انرژی خود را صرف آن می‌کنند. مدل دوگانه اشتیاق<sup>۸</sup> دو مفهوم منفی و مثبت اشتیاق را نشان می‌دهد (پاراستایدو، دوگانیس، تئودراکس و واچوپولوس<sup>۹</sup>، ۲۰۱۲). در واقع دو نوع اشتیاق را نشان می‌دهد: اشتیاق وسواسی<sup>۱۰</sup> (اعتیادگونه) زمانی ایجاد می‌شود که فرد برای شرکت در فعالیت مورد علاقه‌اش فشارهای درونی را احساس می‌کند و در واقع خارج از کنترل فرد هست. در واقع، اشتیاق وسواسی از درونی‌سازی کنترل شده فعالیت در هویت فرد ایجاد می‌شود و هویت فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. وقتی اشتیاق وسواسی در فرد ایجاد می‌شود، فرد برای شرکت در فعالیتی که آن را مهم و لذت‌بخش تلقی می‌کند، تمایل غیر قابل کنترلی دارد (دانا و همکاران، ۲۰۱۲). این اشتیاق نشان می‌دهد که فرد تحت کنترل فعالیتی است که به آن فعالیت اشتیاق دارد. در اشتیاق وسواسی، فعالیتی که فرد به آن اشتیاق دارد فضای زیادی از هویت فرد را تصاحب می‌کند و با سایر ارکان هویت فرد و سایر جنبه‌های زندگی او در تضاد است. از سوی دیگر، اشتیاق سازگار<sup>۱۱</sup> (هماهنگ) نیز زمانی ایجاد می‌شود که فرد برای شرکت در یک فعالیت احساس آزادی می‌کند و هیچ‌گونه اجبار یا فشاری را برای ادامه دادن فعالیت احساس نمی‌کند (والرند و همکاران، ۲۰۰۳).

اشتیاق سازگار از درونی‌سازی خودتعیین<sup>۱۲</sup> فعالیت در هویت فرد ناشی می‌شود. این فرآیند درونی‌سازی، سازه فردی جدید را ایجاد می‌کند که می‌تواند طوری درونی‌سازی شود که با سایر ارکان هویت همسو باشد و با شخصیت فرد همسویی داشته باشد (دسی و ریان<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۰). وقتی افراد اشتیاق سازگار دارند، برای شرکت در فعالیت تمایل غیر قابل کنترلی را تجربه نمی‌کنند، بلکه به صورت کاملاً آزادانه آن را انتخاب می‌کنند. این اشتیاق نشان دهنده جنبه

1 . Forrest, Smith, Fussner, Dodd, & Clerkin

2 . Brown, Winters-Stone, Lee & Schmitz

3 . Lee et al.,

4 . Jones, Taylor, Liao, Intille, & Dunton

5 . Paradis, Cooke, Martin & Hall

6 . Szabo

7 . Schreiber

8 . Dual Model for Passion

9 . Parastatidou, Doganis, Theodorakis & Vlachopoulos

10 . Obsessive

11 . Harmonious

12 . Self-Determine

13 . Deci & Ryan

مثبت اشتیاق است که فرد فعالیتی را که به آن اشتیاق دارد را کنترل می‌کند. در اشتیاق سازگار، فعالیتی که فرد به آن اشتیاق دارد بخش مهمی از هویت فرد را تشکیل می‌دهد، و کل هویت او را تحت تاثیر قرار نمی‌دهد و با سایر ارکان شخصیت و سایر جنبه‌های زندگی او همسو است. علاوه بر این، افراد دارای اشتیاق سازگار بعد از شرکت در فعالیت می‌توانند هیجانات مثبتی را تجربه و بر سایر فعالیت‌های مهم زندگی‌شان تمرکز کنند. از این‌رو، در اشتیاق سازگار بین فعالیتی که فرد به آن اشتیاق دارد و سایر جنبه‌های زندگی او تضادی وجود ندارد، یا اگر هم وجود داشته باشد بسیار اندک است و در صورتی که نتوانند در فعالیتی که به آن اشتیاق دارند شرکت کنند به راحتی با آن کنار می‌آیند و تمرکز و انرژی‌شان را بر روی سایر فعالیت‌های زندگی‌شان می‌گذارند (والرند، ۲۰۱۵).

افرادی که دارای اشتیاق وسواسی هستند برای دستیابی به پیامدهای خاص فعالیت مور علاقه‌شان مانند شناخت اجتماعی<sup>۱</sup> و افزایش عزت نفس<sup>۲</sup>، برای شرکت در آن فعالیت احساس اجبار و فشار می‌کنند. در حالی که افراد دارای اشتیاق سازگار به جز لذت حاصل از خود فعالیت هیچ پیامدی را از شرکت در آن انتظار ندارند (والرند و همکاران، ۲۰۰۳). بنابراین، افراد دارای اشتیاق سازگار با انعطاف‌پذیری بیشتری در فعالیت شرکت می‌کنند و تمرکز کامل این افراد بر روی خود فعالیت است و پیامدهای مثبت بیشتری را هم در حین اجرای فعالیت (مانند، تمرکز<sup>۳</sup>) و هم بعد از اجرای فعالیت (مانند عواطف مثبت<sup>۴</sup>، رضایت<sup>۵</sup> و غیره) تجربه می‌کنند. این افراد بر فعالیت کنترل دارند و می‌توانند تصمیم بگیرند که چه موقع در آن فعالیت شرکت کنند و چه موقع شرکت نکنند. در مقابل، افراد دارای اشتیاق وسواسی، احساس اجبارگونه به شرکت در فعالیت دارند که در این صورت با سایر جنبه‌های زندگی‌شان تضادهایی ایجاد می‌شود و وقتی از شرکت در آن فعالیت منع می‌شوند و یا نمی‌توانند در آن فعالیت شرکت کنند، احساس سرخوردگی می‌کنند (والرند، ۲۰۱۵). در این راستا، یافته‌های کواسیک<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۱۸) حاکی از تاثیر مثبت معنادار اشتیاق سازگار و اشتیاق وسواسی بر خطر وابستگی به تمرین در ورزشکاران تفریحی هست و در این بین اشتیاق وسواسی پیش‌بینی کننده قوی‌تری می‌باشد. هم‌چنین، دلاوگا، پاراستادیو، رویبارکون<sup>۷</sup> و سزابو (۲۰۱۶)، پاراستیدو و همکاران (۲۰۱۴) نیز نشان دادند که فقط اشتیاق وسواسی پیش‌بینی کننده معنادار وابستگی به تمرین بود و اشتیاق سازگار قابلیت پیش‌بینی وابستگی به تمرین را نداشت.

یکی از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین عوامل روانی که در محیط‌های ورزشی اهمیت بسزایی دارا می‌باشد، انگیزش است. بریس<sup>۸</sup> (۲۰۰۷) بیان می‌دارد که انگیزش، یکی از عوامل ذهنی است که در حوزه ورزش به آن تأکید می‌شود. این پدیده اغلب به رفتار انسان‌ها و تنوع رفتارهای مختلف آن‌ها در موقعیت‌های متفاوت، جواب می‌دهد. ورزشکاران نیز بر حسب ساختار و نیازهای محیط می‌توانند الگوهای انگیزشی متفاوتی را به وجود آورند. فرآیند انگیزش نیز به یک مجموعه از نیروهای پیچیده، نیازها، سایق‌ها، شرایط تنش‌زا یا سازوکارهای دیگری اطلاق می‌گردد که فعالیت‌های افراد را برای به دست آوردن اهداف آغاز کرده و به آن تداوم می‌دهد (شعبانعلی و همکاران، ۱۳۸۳). انواع مختلف رفتارهایی که ورزشکاران از خود ارائه می‌دهند، توسط نیروهای انگیزشی نیز کنترل و تنظیم می‌شوند. در این راستا نظریه خود تعیینی<sup>۹</sup> به طور گسترده برای توضیح و پیش‌بینی انگیزه انسان در زمینه‌های مختلف زندگی از

1 . Social Recognition

2 . Self Esteem

3 . Concentration

4 . Positive Affect

5 . Satisfaction

6 . Kovacsik

7 . Royz Barquin

8 . Baric

9 . Self Determination

جمله ورزش استفاده شده است (پلتیر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). باستر<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۷) بیان داشتند که انگیزش درونی متغیر مهمی در ایجاد و نگهداری رفتارهای ورزشی منظم است و از طرفی دیگر انگیزش بیرونی نیز در مراحل اولیه تمرین مهم می‌باشند. هم‌چنین مشخص شد که با افزایش انگیزه بیرونی، ورزشکاران سطح تمرین‌های خود را کاهش دادند. بنابراین، محقق با در نظر گرفتن مطالب ذکر شده در پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا اشتیاق در رابطه تنظیمات انگیزش تمرین با علائم وابستگی به تمرین نقش میانجی ایفا می‌کند؟

## روش‌شناسی

### جامعه آماری و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر پژوهشی توصیفی همبستگی از نوع مدلسازی معادلات ساختاری است و از لحاظ هدف نیز جزء تحقیقات کاربردی محسوب می‌شود، داده‌های این تحقیق به صورت میدانی و با استفاده از پرسش‌نامه گردآوری شده است. جامعه آماری این تحقیق را کلیه بازیکنان والیبال زن و مرد شهر تهران تشکیل دادند که به دلیل نامشخص بودن تعداد دقیق بازیکنان، تعداد ۴۰۰ نفر به صورت تصادفی ساده و براساس جدول مورگان برای جامعه نامشخص انتخاب شد.

### ابزارهای تحقیق

پرسشنامه اشتیاق به فعالیت بدنی<sup>۳</sup> که توسط والرند و همکاران، (۲۰۰۳) طراحی شده است که شامل ۱۴ سوال می‌باشد. هفت گویه مربوط به اشتیاق سازگار (گویه‌های ۱، ۳، ۵، ۶، ۸) و هفت گویه مربوط به اشتیاق وسواسی (گویه‌های ۲، ۴، ۷، ۹، ۱۰، ۱۱) هست که با مقیاس هفت درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۷) پاسخ داده می‌شوند. مارش و همکاران (۲۰۱۳) روایی ساختار (ساختار عاملی، پایایی، روایی واگرا و هم‌گرا) مقیاس اشتیاق را بر روی ۳۵۷۱ نفر بررسی کردند و نشان دادند که این مقیاس در زبان و جنسیت و گروه‌های مختلف (تفریح، ورزش، اجتماع، کار و تحصیل) تغییرناپذیری کامل دارد که حاکی از آن بود که آیتم‌های این مقیاس برای ارزیابی اشتیاق در فعالیت‌های مختلف مناسب است. هم‌چنین روایی واگرا و هم‌گرا اشتیاق وسواسی و سازگار نیز حمایت شد. ضریب آلفای کرونباخ نیز برای اشتیاق سازگار ۰/۸۳ و برای اشتیاق وسواسی ۰/۸۶ گزارش شد (مارش<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). روایی این پرسشنامه در ایران توسط نیک‌بخش و همکاران (۱۳۹۷) بررسی و مورد تایید قرار گرفت. پایایی این پرسشنامه از طریق ضریب آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۸۱ به دست آمد.

پرسشنامه وابستگی به تمرین: این پرسشنامه توسط هاسن‌بلاس و همکاران (۲۰۰۲) طراحی شده است و شامل ۲۱ سوال می‌باشد که با لیکرت ۶ درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۶ (همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه هفت خرده مقیاس (تحمل، کناره‌گیری، تداوم، عدم کنترل، زمان، کاهش دیگر فعالیت‌ها و اثرات مورد انتظار) را بررسی می‌سند که هر عامل با ۳ سوال سنجیده می‌شود. این پرسشنامه در ایران توسط عبدلی و همکاران (۱۳۹۵) هنجاریابی و روایی سازه آن مورد تایید قرار گرفته است و پایایی آن نیز ۰/۸۶ گزارش شده است. پایایی این پرسشنامه از طریق ضریب آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۷۵ به دست آمد.

پرسشنامه تنظیم رفتاری در ورزش این پرسشنامه توسط مارکلند و توبین (۲۰۰۴) ساخته شده است. نسخه اصلی این پرسشنامه شامل ۱۸ آیتم است که در ایران پس از هنجاریابی این پرسشنامه یک آیتم به دلیل بار عاملی

۱. Pelletier

۲. Bassets

۳. Passion for Physical Activity

۴. Marsh

پایین از پرسشنامه حذف شده است. شرکت کنندگان در پژوهش حاضر براساس مقیاس پنج ارزشی لیکرت از صفر (عدم تطابق) تا ۴ (تطابق کامل) به سوالات پاسخ دادند. در این پرسشنامه سوالات ۱، ۶، ۱۱ و ۱۵ مربوط به خرده مقیاس تنظیم بیرونی، سوالات ۲، ۷، ۸، ۱۳، ۱۶ مربوط به خرده مقیاس تنظیم متمایل به درون، سوالات ۳، ۴، ۱۰، ۱۴، ۱۷ تنظیم درونی، سوالات ۵، ۹، ۱۲، ۱۸ مربوط به خرده مقیاس فقدان انگیزه است. در ایران، این پرسشنامه توسط فرمان‌بر و همکاران (۱۳۸۸) بر روی دانشجویان هنجاریابی شده است. فرمان‌بر و همکاران (۱۳۸۸) نشان دادند که این پرسشنامه دارای روایی قابل قبول است. هم‌چنین برای پایایی آن از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد و مقدار این ضریب برای تمام ابعاد این پرسشنامه بالاتر از ۰/۷ به دست آمد که حاکی از پایایی خوب این مقیاس است (فرمان‌بر و همکاران، ۱۳۸۸). پایایی این پرسشنامه از طریق ضریب آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۷۹ به دست آمد.

### روش تجزیه و تحلیل آماری

روش آماری مورد استفاده در این پژوهش در دو سطح توصیفی و آمار استنباطی انجام گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده‌های توصیفی از روش آماری توصیفی استفاده شد و از این طریق فراوانی، درصد، میانگین داده‌ها، انحراف استاندارد، کمترین، بیشترین محاسبه و نتایج در جداول ارائه شد. جهت تعیین طبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف استفاده شد و با توجه به نرمال بودن داده‌ها برای آزمون فرضیه‌های تحقیق از ضریب همبستگی پیرسون و آزمون مدل تحقیق از تحلیل مسیر با استفاده از مدلسازی معادلات ساختاری استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل آماری این تحقیق از نسخه ۲۴ نرم افزار SPSS و نسخه ۲۳ نرم‌افزار AMOS استفاده شد.

### یافته‌ها

جدول ۱ وضعیت توزیع فراوانی برای متغیرهای دامنه سنی، جنسیت، وضعیت تأهل، مدرک تحصیلی و سابقه ورزشی را نشان می‌دهد.

جدول ۱- توزیع فراوانی وضعیت سنی

| متغیرها     | فراوانی       | درصد |
|-------------|---------------|------|
| دامنه سنی   | زیر ۲۵ سال    | ۱۸۹  |
|             | ۲۶ تا ۳۰ سال  | ۷۴   |
|             | ۳۱ تا ۳۵ سال  | ۱۱۸  |
|             | ۳۶ تا ۴۰ سال  | ۲۶   |
| جنسیت       | مرد           | ۲۰۸  |
|             | زن            | ۱۹۹  |
| وضعیت تأهل  | مجرد          | ۲۵۸  |
|             | متأهل         | ۱۴۹  |
| مدرک تحصیلی | دیپلم         | ۱۳۱  |
|             | کاردانی       | ۱۰۸  |
|             | کارشناسی      | ۱۲۲  |
|             | کارشناسی ارشد | ۳۹   |
|             | دکتری         | ۷    |
| سابقه ورزشی | ۱ تا ۵ سال    | ۱۹۸  |
|             | ۶ تا ۱۰ سال   | ۱۴۱  |

| متغیرها      | فراوانی | درصد |
|--------------|---------|------|
| ۱۱ تا ۱۵ سال | ۳۲      | ۷/۹  |
| بالای ۱۵ سال | ۳۶      | ۸/۸  |

فرضیه اول این تحقیق این بود که آیا تنظیمات انگیزش تمرین با علائم وابستگی به تمرین رابطه دارد. برای بررسی این فرضیه از آزمون همبستگی پیرسون استفاده گردید. نتایج حاصل از آزمون پیرسون نشان می‌دهد که سطح معناداری به دست آمده از ۰/۰۵ کوچکتر می‌باشد و بنابراین بین تنظیمات انگیزش تمرین با علائم وابستگی به تمرین ( $p=0/001$ ,  $r=0/374$ ) رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد (جدول ۲). بنابراین، این فرض تأیید می‌شود.

فرضیه دوم این پژوهش بررسی رابطه اشتیاق و سواسی با علائم وابستگی به تمرین بود که نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که سطح معناداری به دست آمده از ۰/۰۵ کوچکتر می‌باشد و بنابراین اشتیاق و سواسی با علائم وابستگی به تمرین ( $p=0/001$ ,  $r=0/420$ ) رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد و فرض مذکور تأیید می‌شود (جدول ۲).

فرضیه سوم این پژوهش بررسی رابطه اشتیاق سازگار با علائم وابستگی به تمرین بود که حاصل از آزمون پیرسون نشان می‌دهد که سطح معناداری به دست آمده از ۰/۰۵ کوچکتر می‌باشد و بنابراین اشتیاق سازگار با علائم وابستگی به تمرین ( $p=0/001$ ,  $r=0/386$ ) رابطه مثبت معنی‌داری دارد و فرض مذکور تأیید می‌شود (جدول ۲).

جدول ۲- ضریب همبستگی پیرسون تنظیمات انگیزش تمرین، اشتیاق و سواسی و اشتیاق سازگار با علائم وابستگی به تمرین.

| متغیر                | آماره               | علائم وابستگی به تمرین |
|----------------------|---------------------|------------------------|
| تنظیمات انگیزش تمرین | ضریب همبستگی        | ۰/۳۷۴**                |
|                      | $R^2$               | ۰/۱۴۰                  |
|                      | سطح معنی‌داری (sig) | ۰/۰۰۱                  |
| اشتیاق و سواسی       | ضریب همبستگی        | ۰/۴۲۰**                |
|                      | $R^2$               | ۰/۱۷۶                  |
|                      | سطح معنی‌داری (sig) | ۰/۰۰۱                  |
| اشتیاق سازگار        | ضریب همبستگی        | ۰/۳۸۶**                |
|                      | $R^2$               | ۰/۱۴۹                  |
|                      | سطح معنی‌داری (sig) | ۰/۰۰۱                  |

فرضیه چهارم این تحقیق شامل این بود که آیا اشتیاق سازگار در رابطه تنظیمات انگیزش تمرین با علائم وابستگی به تمرین نقش میانجی دارد. نتایج جدول ۳ بیانگر این نکته است که اشتیاق سازگار در مقایسه با تنظیمات انگیزش تأثیرگذاری بیشتری بر علائم وابستگی به تمرین برخوردار است که حاکی از اهمیت بیشتر این متغیر می‌باشد. تنظیمات انگیزش ضمن تأثیر مستقیم روی علائم وابستگی به تمرین (۰/۲۶) از طریق متغیر میانجی اشتیاق سازگار به میزان ۰/۱۰ نیز بر روی علائم وابستگی به تمرین مؤثر است. تأثیر کلی تنظیمات انگیزش بر علائم وابستگی به تمرین به میزان ۰/۳۷ است که رقمی متوسط می‌باشد و باعث افزایش علائم وابستگی به تمرین می‌شود.

جدول ۳- نتایج تحلیل مسیر مدل ساختاری

| متغیرها                        | تأثیر مستقیم | تأثیر غیرمستقیم | تأثیر کل |
|--------------------------------|--------------|-----------------|----------|
| تنظیمات انگیزش → اشتیاق سازگار | ۰/۳۶۴        | -               | ۰/۳۶۴    |

|                                                               |       |       |       |
|---------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| اشتیاق سازگار <--- علائم وابستگی به تمرین                     | ۰/۲۸۹ | -     | ۰/۲۸۹ |
| تنظیمات انگیزش <--- اشتیاق سازگار <--- علائم وابستگی به تمرین | ۰/۳۷۴ | ۰/۱۰۵ | ۰/۲۶۸ |

فرضیه پنجم این مطالعه بررسی نقش میانجی اشتیاق و سواسی در رابطه تنظیمات انگیزش تمرین با علائم وابستگی به تمرین بود. نتایج جدول ۴ بیانگر این نکته است که تنظیمات انگیزش در مقایسه با اشتیاق و سواسی تأثیرگذاری بیشتری بر علائم وابستگی به تمرین برخوردار است که حاکی از اهمیت بیشتر این متغیر می باشد. تنظیمات انگیزش ضمن تأثیر مستقیم روی علائم وابستگی به تمرین (۰/۳۳) از طریق متغیر میانجی اشتیاق و سواسی به میزان ۰/۱۰ نیز بر روی علائم وابستگی به تمرین مؤثر است. تأثیر کلی تنظیمات انگیزش بر علائم وابستگی به تمرین به میزان ۰/۳۷ است که رقمی متوسط می باشد و باعث افزایش علائم وابستگی به تمرین می شود.

جدول ۴- نتایج تحلیل مسیر مدل ساختاری

| متغیرها                                                        | تأثیر مستقیم | تأثیر غیرمستقیم | تأثیر کل |
|----------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|----------|
| تنظیمات انگیزش <--- اشتیاق و سواسی                             | ۰/۳۲۲        | -               | ۰/۳۲۲    |
| اشتیاق و سواسی <--- علائم وابستگی به تمرین                     | ۰/۲۶۶        | -               | ۰/۳۳۴    |
| تنظیمات انگیزش <--- اشتیاق و سواسی <--- علائم وابستگی به تمرین | ۰/۳۳۴        | ۰/۱۰۸           | ۰/۳۷۴    |

نتایج جدول ۵ وزن های رگرسیون استاندارد شده مدل را نشان می دهد. با توجه به ضرایب رگرسیونی و نسبت های بحرانی که بزرگتر از ۱/۹۶ است و سطح معناداری کوچکتر از ۰/۰۱ می توان گفت که تمامی روابط معنادار هستند و مورد تایید می باشند.

جدول ۵- وزن های رگرسیون استاندارد شده مدل پیش فرض

| متغیرها                                     | ضرایب رگرسیونی | انحراف معیار | نسبت بحرانی | سطح معناداری |
|---------------------------------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
| تنظیمات انگیزشی <--- اشتیاق و سواسی         | ۰/۳۲۲          | ۰/۰۹۲        | ۶/۸۶۲       | ۰/۰۰۱        |
| تنظیمات انگیزشی <--- اشتیاق سازگار          | ۰/۳۶۴          | ۰/۱۱۳        | ۷/۸۸۲       | ۰/۰۰۱        |
| تنظیمات انگیزشی <--- علائم وابستگی به تمرین | ۰/۲۲۳          | ۰/۰۶۰        | ۴/۸۰۰       | ۰/۰۰۱        |
| اشتیاق و سواسی <--- علائم وابستگی به تمرین  | ۰/۲۶۲          | ۰/۰۳۲        | ۵/۳۲۵       | ۰/۰۰۱        |
| اشتیاق سازگار <--- علائم وابستگی به تمرین   | ۰/۱۸۰          | ۰/۰۲۶        | ۳/۶۰۳       | ۰/۰۰۱        |

براساس نتایج جدول ۶ شاخص های برازش مدل از مقدار قابل قبول و مطلوب برخوردار بوده و مدل تحقیق تأیید می شود. ریشه میانگین مربعات خطای برآورد (RMSEA) با مقدار ۰/۰۷۴ و شاخص نیکویی برازش (GFI) با مقدار ۰/۹۶۸ و هم چنین شاخص برازندگی تطبیقی (CFI) با مقدار ۰/۹۷۷ که از شاخص های اصلی تأیید برازش مدل هستند از مقادیر قابل قبولی برخوردارند.

جدول ۶- شاخص های برازش مدل

| شاخص های برازندگی مدل مفهومی | حد قابل قبول | مقادیر شاخص ها | تفسیر |
|------------------------------|--------------|----------------|-------|
| کای اسکور                    | -            | ۷۱/۳۲۳         | مطلوب |
| درجه آزادی                   | -            | ۲۲             | مطلوب |

| شاخص‌های برازندگی مدل مفهومی             | حد قابل قبول  | مقادیر شاخص‌ها | تفسیر |
|------------------------------------------|---------------|----------------|-------|
| سطح تحت پوشش کای دو (P value)            | -             | ۰/۰۰۰          | مطلوب |
| نسبت کای اسکور به درجه آزادی (CMIN/df)   | بین ۱ تا ۵    | ۳/۲۴۲          | مطلوب |
| ریشه میانگین مجذورات خطای برآورد (RMSEA) | ۰/۱۰ به پایین | ۰/۰۷۴          | مطلوب |
| شاخص نیکویی برازش اصلاح شده (AGFI)       | ۰/۹۰ به بالا  | ۰/۹۲۰          | مطلوب |
| شاخص نیکویی برازش (GFI)                  | ۰/۹۰ به بالا  | ۰/۹۶۸          | مطلوب |
| شاخص برازندگی تطبیقی (CFI)               | ۰/۹۰ به بالا  | ۰/۹۷۷          | مطلوب |
| شاخص برازش اصلاح شده (NFI)               | نزدیک به ۱    | ۰/۹۶۸          | مطلوب |

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف کلی پژوهش حاضر تعیین نقش میانجی اشتیاق در ارتباط با تنظیمات انگیزشی تمرین با علائم وابستگی تمرین بود. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که تنظیمات انگیزش تمرین با علائم وابستگی به تمرین ( $r^2 = 0/374$ )، رابطه مثبت معنی‌داری دارد. تنظیم رفتارهای ورزشی، شامل فعالیت بدنی برنامه‌ریزی شده، سازمان-یافته و مداوم است که با هدف حفظ یا بهبود آمادگی بدنی یا سلامتی انجام می‌شوند (سالیس و اون، ۱۹۹۹). بنابراین، وقتی ورزشکاران نسبت به برنامه‌های تمرینی‌شان از چنین رویکردی استفاده نمایند احتمالاً منجر به ایجاد نگرشی می‌شود که در آن ورزشکار با وجود موانع زیاد به ورزش وادار می‌سازد و با کناره‌گیری از ورزش منجر به بروز علائم فیزیولوژیکی و روان‌شناختی می‌شود (اسمیت و همکاران، ۱۹۹۸). بنابراین، می‌توان چنین استدلال کرد که تنظیمات انگیزشی ورزش از طریق ایجاد نگرشی که در آن ورزشکار، فعالیت بدنی را مداوم و همیشگی می‌داند باعث ایجاد علائم وابستگی به تمرین می‌شود. در این راستا، پاراستیدو و همکاران (۲۰۱۴) پژوهشی با عنوان نقش میانجی اشتیاق در ارتباط بین تنظیم انگیزش ورزشی با وابستگی به تمرین انجام دادند. در این تحقیق ۵۴۹ نفر که در مراکز تندرستی خصوصی کشور یونان فعالیت می‌کردند و به صورت غیرتصادفی انتخاب شدند شرکت کردند. در این تحقیق از مقیاس اشتیاق (والرند و همکاران، ۲۰۰۳) و مقیاس اصلاح شده وابستگی به تمرین (هاسن‌لاس و همکاران، ۲۰۰۴) و پرسشنامه تنظیم رفتاری در ورزش (مارکلند<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۴) استفاده شد. نتایج حاصل مدلسازی معادلات ساختاری نشان داد که فقط اشتیاق وسواسی پیش‌بینی کننده معنادار وابستگی به تمرین بود و اشتیاق سازگار قابلیت پیش‌بینی وابستگی به تمرین را نداشت. همچنین تنظیم برون‌فکنی با وابستگی به تمرین رابطه مثبت معنادار داشت. بنابراین، یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج تحقیق پاراستیدو و همکاران (۲۰۱۴) همسو می‌باشد. یافته‌های این بخش تحقیقات ناهمسو نداشت.

نتایج دیگر این تحقیق مبین آن بود که اشتیاق وسواسی با علائم وابستگی به تمرین ( $r^2 = 0/420$ )،  $p = 0/001$ ) رابطه مثبت معنی‌داری دارد. اشتیاق وسواسی (اعتیادگونه) زمانی ایجاد می‌شود که فرد برای شرکت در فعالیت مورد علاقه‌اش فشارهای درونی را احساس می‌کند و در واقع خارج از کنترل فرد هست. افراد دارای اشتیاق وسواسی برای شرکت در فعالیتی که آن را مهم و لذت‌بخش تلقی می‌کنند، تمایل شدید و غیر قابل کنترل دارند و تحت کنترل فعالیتی هستند که به آن فعالیت اشتیاق دارند و آن فعالیت فضای زیادی از هویت فرد را تصاحب می‌کند و با سایر ارکان هویت فرد و سایر جنبه‌های زندگی او در تضاد است. افرادی که دارای اشتیاق وسواسی هستند برای دستیابی به پیامدهای خاص فعالیت مور علاقه‌شان مانند شناخت اجتماعی و افزایش عزت نفس، برای شرکت در آن فعالیت احساس اجبار و فشار می‌کنند. افراد دارای اشتیاق وسواسی، احساس اجبارگونه به شرکت در فعالیت دارند که در این

<sup>۱</sup>. Markland

صورت با سایر جنبه‌های زندگی‌شان تضادهایی ایجاد می‌شود و وقتی از شرکت در آن فعالیت منع می‌شوند و یا نمی‌توانند در آن فعالیت شرکت کنند، احساس سرخوردگی می‌کنند (والرند، ۲۰۱۵). بنابراین، می‌توان چنین استنباط کرد که ورزشکاران دارای اشتیاق و سواسی به ورزش، علاقمندی زیادی به ورزش نشان می‌دهند و ارزش زیادی برای ورزش قائل می‌شوند و احساس می‌کنند که ورزش بخشی از هویت آن‌ها هست و برای شرکت در ورزش احساس اجبار می‌کنند که این نگرش‌ها باعث ایجاد پیامدهای منفی و از جمله وابستگی به تمرین می‌شود. در این راستا، کواسیک و همکاران (۲۰۱۸) پژوهشی با عنوان تاثیر اشتیاق بر وابستگی به ورزش را انجام دادند. در این تحقیق ۳۶۰ نفر از باشگاه‌های تندرستی و ورزش تفریحی شرکت کردند. در این تحقیق از مقیاس بورگ (۱۹۸۲)، سیاهه وابستگی به تمرین (تری و همکاران، ۲۰۰۴) و مقیاس اشتیاق (والرند و همکاران، ۲۰۰۳) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام استفاده شد. نتایج حاکی از تاثیر مثبت معنادار اشتیاق سازگار و اشتیاق وسواسی بر خطر وابستگی به تمرین در ورزشکاران تفریحی بود و در این بین اشتیاق وسواسی پیش‌بینی کننده قوی‌تری می‌باشد. سیسیلیا و همکاران (۲۰۱۷) پژوهشی تحت عنوان تاثیر محتوای هدف بر وابستگی به تمرین: تحلیل تاثیر میانجی اشتیاق به تمرین انجام دادند. در این تحقیق ۳۸۴ دانشجو (۲۸۴ پسر و ۱۰۰ دختر) شرکت کردند. در این تحقیق از مقیاس اسپانیایی اشتیاق در ورزش (پاراستیدو و همکاران، ۲۰۱۲) و مقیاس وابستگی به تمرین (تری و همکاران، ۲۰۰۴) استفاده شد. نتایج تحلیل مسیر حاصل از مدلسازی معادلات ساختاری حاکی از آن بود که اشتیاق سازگار بر وابستگی به تمرین تاثیر منفی معنادار دارد اما اشتیاق وسواسی بر وابستگی به تمرین تاثیر مثبت معنادار داشت. دلاوگا و همکاران (۲۰۱۶) پژوهشی با عنوان وابستگی به تمرین در ورزشکاران حرفه‌ای و فراغتی: نقش میانجی اشتیاق انجام دادند. در این تحقیق ۳۱۳ ورزشکار حرفه‌ای و فراغتی شرکت کردند. در این تحقیق از مقیاس وابستگی به تمرین (سیسیلیا و همکاران، ۲۰۱۳)، مقیاس اشتیاق (کامارو و همکاران، ۲۰۱۵) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس چند متغیره (مانکوا) استفاده شد. نتایج نشان دادند که فقط اشتیاق وسواسی پیش‌بینی کننده معنادار وابستگی به تمرین بود. پاراستیدو و همکاران (۲۰۱۴) پژوهشی با عنوان نقش میانجی اشتیاق در ارتباط بین تنظیم انگیزش ورزشی با وابستگی به تمرین انجام دادند. در این تحقیق ۵۴۹ نفر که در مراکز تندرستی خصوصی کشور یونان فعالیت می‌کردند و به صورت غیرتصادفی انتخاب شدند شرکت کردند. در این تحقیق از مقیاس اشتیاق (والرند و همکاران، ۲۰۰۳) و مقیاس اصلاح شده وابستگی به تمرین (هاسن‌لاس و همکاران، ۲۰۰۴) و پرسشنامه تنظیم رفتاری در ورزش (مارکلند و همکاران، ۲۰۰۴) استفاده شد. نتایج حاصل مدلسازی معادلات ساختاری نشان داد که فقط اشتیاق وسواسی پیش‌بینی کننده معنادار وابستگی به تمرین بود. پارادیس و همکاران (۲۰۱۳) پژوهشی با عنوان بررسی رابطه بین اشتیاق با وابستگی به تمرین انجام دادند. در این تحقیق ۴۸۲ نفر (۲۷۵ زن و ۲۰۵ مرد) شرکت کردند. در این تحقیق از مقیاس اشتیاق (والرند و همکاران، ۲۰۰۳) و مقیاس اصلاح شده وابستگی به تمرین (هاسن‌لاس و همکاران، ۲۰۰۴) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با تحلیل مسیر و از طریق مدلسازی معادلات ساختاری انجام گرفت و نتایج نشان دادند که بین هر دو بعد اشتیاق (اشتیاق وسواسی و اشتیاق سازگار) با وابستگی به تمرین رابطه مثبت معنادار وجود دارد. بنابراین، یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج تحقیق پارادیس و همکاران (۲۰۱۳)، پاراستیدو و همکاران (۲۰۱۴)، دلاوگا و همکاران (۲۰۱۶)، سیسیلیا و همکاران (۲۰۱۷) و کواسیک و همکاران (۲۰۱۸) همسو می‌باشد. یافته‌های این بخش تحقیقات ناهمسو نداشت.

نتایج دیگر این تحقیق مبین آن بود که اشتیاق سازگار با علائم وابستگی به تمرین ( $r = ۰/۳۸۶$ ,  $p = ۰/۰۰۱$ ) رابطه مثبت معنی‌داری دارد. می‌توان چنین استدلال کرد که اشتیاق سازگار، تجربه لذت بردن از ورزش یا فعالیت بدنی است که در قالب رضایت از زندگی نمایان می‌شود و همسو و سازگار با سایر فعالیت‌های مهم زندگی می‌باشد (والرند،

۲۰۱۰). هم‌چنین، می‌توان چنین اذعان داشت که ورزشکارانی که اشتیاق سازگار به ورزش دارند، هنگام آسیب-دیدگی به ورزش ادامه می‌دهند، برای متوقف کردن ورزش احساس عدم کنترل می‌کنند، بیشتر از میزانی که مدنظرشان هست، ورزش می‌کنند و ورزش را به سایر فعالیت‌های زندگی‌شان ترجیح می‌دهند. از طرفی، افراد دارای اشتیاق سازگار بعد از شرکت در فعالیت می‌توانند هیجانات مثبتی را تجربه و بر سایر فعالیت‌های مهم زندگی‌شان تمرکز کنند. علاوه بر این، افراد دارای اشتیاق سازگار به جز لذت حاصل از خود فعالیت هیچ پیامدی را از شرکت در آن انتظار ندارند (والرند و همکاران، ۲۰۰۳). این بدان مفهوم هست که ورزشکاران دارای اشتیاق سازگار فقط به منظور لذت بردن از خود رفتار (ورزش) در آن شرکت می‌کنند و به همین دلیل دچار پیامدهای منفی و از جمله علائم وابستگی به تمرین را تجربه می‌کنند. با توجه به گستره یافته‌ها در این حوزه و متفاوت بودن یافته‌ها در رابطه با تأثیر اشتیاق سازگار بر وابستگی به تمرین به نظر می‌رسد انجام پژوهش‌های بیشتر ضروری است. در این راستا، کواسیک و همکاران (۲۰۱۸) پژوهشی با عنوان تأثیر اشتیاق بر وابستگی به ورزش را انجام دادند. در این تحقیق ۳۶۰ نفر از باشگاه‌های تندرستی و ورزش تفریحی شرکت کردند. در این تحقیق از مقیاس بورگ (۱۹۸۲)، سیاهه وابستگی به تمرین (تری و همکاران، ۲۰۰۴) و مقیاس اشتیاق (والرند و همکاران، ۲۰۰۳) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام استفاده شد. نتایج حاکی از تأثیر مثبت معنادار اشتیاق سازگار و اشتیاق وسواسی بر خطر وابستگی به تمرین در ورزشکاران تفریحی بود. پارادیس و همکاران (۲۰۱۳) پژوهشی با عنوان بررسی رابطه بین اشتیاق با وابستگی به تمرین انجام دادند. در این تحقیق ۴۸۲ نفر (۲۷۵ زن و ۲۰۵ مرد) شرکت کردند. در این تحقیق از مقیاس اشتیاق (والرند و همکاران، ۲۰۰۳) و مقیاس اصلاح شده وابستگی به تمرین (هاسن‌لاس و همکاران، ۲۰۰۴) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با تحلیل مسیر و از طریق مدلسازی معادلات ساختاری انجام گرفت و نتایج نشان دادند که بین هر دو بعد اشتیاق (اشتیاق وسواسی و اشتیاق سازگار) با وابستگی به تمرین رابطه مثبت معنادار وجود دارد. در حالی که، سیسیلیا و همکاران (۲۰۱۷) پژوهشی تحت عنوان تأثیر محتوای هدف بر وابستگی به تمرین: تحلیل تأثیر میانجی اشتیاق به تمرین انجام دادند. در این تحقیق ۳۸۴ دانشجو (۲۸۴ پسر و ۱۰۰ دختر) شرکت کردند. در این تحقیق از مقیاس اسپانیایی اشتیاق در ورزش (پاراستایدو و همکاران، ۲۰۱۲) و مقیاس وابستگی به تمرین (تری و همکاران، ۲۰۰۴) استفاده شد. نتایج تحلیل مسیر حاصل از مدلسازی معادلات ساختاری حاکی از آن بود که اشتیاق سازگار بر وابستگی به تمرین تأثیر منفی معنادار دارد. دلاوگا و همکاران (۲۰۱۶) پژوهشی با عنوان وابستگی به تمرین در ورزشکاران حرفه‌ای و فراغتی: نقش میانجی اشتیاق انجام دادند. در این تحقیق ۳۱۳ ورزشکار حرفه‌ای و فراغتی شرکت کردند. در این تحقیق از مقیاس وابستگی به تمرین (سیسیلیا و همکاران، ۲۰۱۳)، مقیاس اشتیاق (کامارو و همکاران، ۲۰۱۵) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس چند متغیره (مانکوا) استفاده شد. نتایج نشان دادند که فقط اشتیاق وسواسی پیش‌بینی کننده معنادار وابستگی به تمرین بود و اشتیاق سازگار قابلیت پیش‌بینی وابستگی به تمرین را نداشت. پاراستایدو و همکاران (۲۰۱۴) پژوهشی با عنوان نقش میانجی اشتیاق در ارتباط بین تنظیم انگیزش ورزشی با وابستگی به تمرین انجام دادند. در این تحقیق ۵۴۹ نفر که در مراکز تندرستی خصوصی کشور یونان فعالیت می‌کردند و به صورت غیرتصادفی انتخاب شدند شرکت کردند. در این تحقیق از مقیاس اشتیاق (والرند و همکاران، ۲۰۰۳) و مقیاس اصلاح شده وابستگی به تمرین (هاسن‌لاس و همکاران، ۲۰۰۴) و پرسشنامه تنظیم رفتاری در ورزش (مارکلند و همکاران، ۲۰۰۴) استفاده شد. نتایج حاصل مدلسازی معادلات ساختاری نشان داد که فقط اشتیاق وسواسی پیش‌بینی کننده معنادار وابستگی به تمرین بود و اشتیاق سازگار قابلیت پیش‌بینی وابستگی به تمرین را نداشت. بنابراین، یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج تحقیق کواسیک و همکاران (۲۰۱۸)، پارادیس و همکاران (۲۰۱۳) همسو بود و با یافته‌های تحقیق پاراستایدو و همکاران (۲۰۱۴)، دلاوگا و همکاران (۲۰۱۶) و

سیسیلیا و همکاران (۲۰۱۷) ناهمسو می‌باشد. از دلایل احتمالی این ناهمسویی می‌توان به تفاوت جامعه آماری تحقیقات اشاره کرد.

دیگر نتایج این تحقیق نشان داد که تنظیمات انگیزش ضمن تأثیر مستقیم روی علائم وابستگی به تمرین (۰/۲۶) از طریق متغیر میانجی اشتیاق سازگار به میزان ۰/۱۰ نیز بر روی علائم وابستگی به تمرین مؤثر است. تأثیر کلی تنظیمات انگیزش بر علائم وابستگی به تمرین به میزان ۰/۳۷ است که رقمی متوسط می‌باشد و باعث افزایش علائم وابستگی به تمرین می‌شود. این یافته بدان مفهوم هست که هر چه میزان اشتیاق ورزشکاران به فعالیت ورزشی افراط گونه باشد و ورزشکاران برای شرکت در تمرینات و فعالیت‌های ورزشی احساس اجبار و عدم کنترل بر روی آن داشته باشند، میزان علائم وابستگی به تمرین که به صورت حضور در فعالیت ورزشی با وجود تمام مشکلات و موانع هست، افزایش می‌یابد. در این راستا، کواسیک و همکاران (۲۰۱۸) پژوهشی با عنوان تأثیر اشتیاق بر وابستگی به ورزش را انجام دادند. در این تحقیق ۳۶۰ نفر از باشگاه‌های تندرستی و ورزش تفریحی شرکت کردند. در این تحقیق از مقیاس بورگ (۱۹۸۲)، سیاهه وابستگی به تمرین (تری و همکاران، ۲۰۰۴) و مقیاس اشتیاق (والرند و همکاران، ۲۰۰۳) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام استفاده شد. نتایج حاکی از تأثیر مثبت معنادار اشتیاق سازگار و اشتیاق وسواسی بر خطر وابستگی به تمرین در ورزشکاران تفریحی بود و در این بین اشتیاق وسواسی پیش‌بینی کننده قوی‌تری می‌باشد. سیسیلیا و همکاران (۲۰۱۷) پژوهشی تحت عنوان تأثیر محتوای هدف بر وابستگی به تمرین: تحلیل تأثیر میانجی اشتیاق به تمرین انجام دادند. در این تحقیق ۳۸۴ دانشجو (۲۸۴ پسر و ۱۰۰ دختر) شرکت کردند. در این تحقیق از مقیاس اسپانیایی اشتیاق در ورزش (پاراستایدو و همکاران، ۲۰۱۲) و مقیاس وابستگی به تمرین (تری و همکاران، ۲۰۰۴) استفاده شد. نتایج تحلیل مسیر حاصل از مدلسازی معادلات ساختاری حاکی از آن بود که اشتیاق سازگار بر وابستگی به تمرین تأثیر منفی معنادار دارد اما اشتیاق وسواسی بر وابستگی به تمرین تأثیر مثبت معنادار داشت. دلاوگا و همکاران (۲۰۱۶) پژوهشی با عنوان وابستگی به تمرین در ورزشکاران حرفه‌ای و فراغتی: نقش میانجی اشتیاق انجام دادند. در این تحقیق ۳۱۳ ورزشکار حرفه‌ای و فراغتی شرکت کردند. در این تحقیق از مقیاس وابستگی به تمرین (سیسیلیا و همکاران، ۲۰۱۳)، مقیاس اشتیاق (کامارو و همکاران، ۲۰۱۵) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس چند متغیره (مانکوا) استفاده شد. نتایج نشان دادند که فقط اشتیاق وسواسی پیش‌بینی کننده معنادار وابستگی به تمرین بود. پاراستایدو و همکاران (۲۰۱۴) پژوهشی با عنوان نقش میانجی اشتیاق در ارتباط بین تنظیم انگیزش ورزشی با وابستگی به تمرین انجام دادند. در این تحقیق ۵۴۹ نفر که در مراکز تندرستی خصوصی کشور یونان فعالیت می‌کردند و به صورت غیرتصادفی انتخاب شدند شرکت کردند. در این تحقیق از مقیاس اشتیاق (والرند و همکاران، ۲۰۰۳) و مقیاس اصلاح شده وابستگی به تمرین (هاسن لاس و همکاران، ۲۰۰۴) و پرسشنامه تنظیم رفتاری در ورزش (مارکلند و همکاران، ۲۰۰۴) استفاده شد. نتایج حاصل از مدلسازی معادلات ساختاری نشان داد که فقط اشتیاق وسواسی پیش‌بینی کننده معنادار وابستگی به تمرین بود. پارادیس و همکاران (۲۰۱۳) پژوهشی با عنوان بررسی رابطه بین اشتیاق با وابستگی به تمرین انجام دادند. در این تحقیق ۴۸۲ نفر (۲۷۵ زن و ۲۰۵ مرد) شرکت کردند. در این تحقیق از مقیاس اشتیاق (والرند و همکاران، ۲۰۰۳) و مقیاس اصلاح شده وابستگی به تمرین (هاسن لاس و همکاران، ۲۰۰۴) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با تحلیل مسیر و از طریق مدلسازی معادلات ساختاری انجام گرفت و نتایج نشان دادند که بین هر دو بعد اشتیاق (اشتیاق وسواسی و اشتیاق سازگار) با وابستگی به تمرین رابطه مثبت معنادار وجود دارد. بنابراین، یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج تحقیق پارادیس و همکاران (۲۰۱۳)، پاراستایدو و همکاران (۲۰۱۴)، دلاوگا و همکاران (۲۰۱۶)، سیسیلیا و همکاران (۲۰۱۷) و کواسیک و همکاران (۲۰۱۸) همسو می‌باشد. یافته‌های این بخش تحقیقات ناهمسو نداشت.

دیگر یافته‌های این تحقیق مبین آن بود که تنظیمات انگیزش ضمن تأثیر مستقیم روی علائم وابستگی به تمرین (۰/۳۳) از طریق متغیر میانجی اشتیاق وسواسی به میزان ۰/۱۰ نیز بر روی علائم وابستگی به تمرین مؤثر است. تأثیر کلی تنظیمات انگیزش بر علائم وابستگی به تمرین به میزان ۰/۳۷ است که رقمی متوسط می‌باشد و باعث افزایش علائم وابستگی به تمرین می‌شود. این یافته نیز بدان مفهوم هست که هر چه اشتیاق ورزشکاران به فعالیت ورزشی متعادل‌تر باشد و فرد از مشارکت در فعالیت ورزشی و یا تمرینات لذت ببرد، میزان علائم وابستگی به تمرین در ورزشکار افزایش پیدا می‌کند. در این راستا، کواسیک و همکاران (۲۰۱۸) پژوهشی با عنوان تأثیر اشتیاق بر وابستگی به ورزش را انجام دادند. در این تحقیق ۳۶۰ نفر از باشگاه‌های تندرستی و ورزش تفریحی شرکت کردند. در این تحقیق از مقیاس بورگ (۱۹۸۲)، سیاهه وابستگی به تمرین (تری و همکاران، ۲۰۰۴) و مقیاس اشتیاق (والرند و همکاران، ۲۰۰۳) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام استفاده شد. نتایج حاکی از تأثیر مثبت معنادار اشتیاق سازگار و اشتیاق وسواسی بر خطر وابستگی به تمرین در ورزشکاران تفریحی بود. پارادیس و همکاران (۲۰۱۳) پژوهشی با عنوان بررسی رابطه بین اشتیاق با وابستگی به تمرین انجام دادند. در این تحقیق ۴۸۲ نفر (۲۷۵ زن و ۲۰۵ مرد) شرکت کردند. در این تحقیق از مقیاس اشتیاق (والرند و همکاران، ۲۰۰۳) و مقیاس اصلاح شده وابستگی به تمرین (هاسن‌لاس و همکاران، ۲۰۰۴) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با تحلیل مسیر و از طریق مدل‌سازی معادلات ساختاری انجام گرفت و نتایج نشان دادند که بین هر دو بعد اشتیاق (اشتیاق وسواسی و اشتیاق سازگار) با وابستگی به تمرین رابطه مثبت معنادار وجود دارد. در حالی که، سیسیلیا و همکاران (۲۰۱۷) پژوهشی تحت عنوان تأثیر محتوای هدف بر وابستگی به تمرین: تحلیل تأثیر میانجی اشتیاق به تمرین انجام دادند. در این تحقیق ۳۸۴ دانشجو (۲۸۴ پسر و ۱۰۰ دختر) شرکت کردند. در این تحقیق از مقیاس اسپانیایی اشتیاق در ورزش (پاراستایدو و همکاران، ۲۰۱۲) و مقیاس وابستگی به تمرین (تری و همکاران، ۲۰۰۴) استفاده شد. نتایج تحلیل مسیر حاصل از مدل‌سازی معادلات ساختاری حاکی از آن بود که اشتیاق سازگار بر وابستگی به تمرین تأثیر منفی معنادار دارد. دلاوگا و همکاران (۲۰۱۶) پژوهشی با عنوان وابستگی به تمرین در ورزشکاران حرفه‌ای و فراغتی: نقش میانجی اشتیاق انجام دادند. در این تحقیق ۳۱۳ ورزشکار حرفه‌ای و فراغتی شرکت کردند. در این تحقیق از مقیاس وابستگی به تمرین (سیسیلیا و همکاران، ۲۰۱۳)، مقیاس اشتیاق (کامارو و همکاران، ۲۰۱۵) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس چند متغیره (مانکوا) استفاده شد. نتایج نشان دادند که فقط اشتیاق وسواسی پیش‌بینی کننده معنادار وابستگی به تمرین بود و اشتیاق سازگار قابلیت پیش‌بینی وابستگی به تمرین را نداشت. پاراستایدو و همکاران (۲۰۱۴) پژوهشی با عنوان نقش میانجی اشتیاق در ارتباط بین تنظیم انگیزش ورزشی با وابستگی به تمرین انجام دادند. در این تحقیق ۵۴۹ نفر که در مراکز تندرستی خصوصی کشور یونان فعالیت می‌کردند و به صورت غیرتصادفی انتخاب شدند شرکت کردند. در این تحقیق از مقیاس اشتیاق (والرند و همکاران، ۲۰۰۳) و مقیاس اصلاح شده وابستگی به تمرین (هاسن‌لاس و همکاران، ۲۰۰۴) و پرسشنامه تنظیم رفتاری در ورزش (مارکلند<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۴) استفاده شد. نتایج حاصل مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان داد که فقط اشتیاق وسواسی پیش‌بینی کننده معنادار وابستگی به تمرین بود و اشتیاق سازگار قابلیت پیش‌بینی وابستگی به تمرین را نداشت. بنابراین، یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج تحقیق کواسیک و همکاران (۲۰۱۸)، پارادیس و همکاران (۲۰۱۳) همسو بود و با یافته‌های تحقیق پاراستایدو و همکاران (۲۰۱۴)، دلاوگا و همکاران (۲۰۱۶) و سیسیلیا و همکاران (۲۰۱۷) ناهمسو می‌باشد. از دلایل احتمالی این ناهمسوئی می‌توان به تفاوت جامعه آماری تحقیقات اشاره کرد.

---

<sup>1</sup> . Markland

## منابع

- دانا، امیر؛ سلطانی، نرگس؛ فتحی زادن، اعظم. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تاب آوری و خودکارآمدی تمرینی ورزشکاران نوجوان. *مطالعات روانشناسی ورزشی*، ۲۶، ۹۱-۱۰۶.
- عبدلی، بهروز؛ رمضان زاده، حسام؛ عابدزاده، رسول. (۱۳۹۲). ارتباط بین نیمرخ های انگیزشی و مراحل تغییر رفتار تمرینی در دانشجویان. *مطالعات روانشناسی ورزشی*، ۲(۵)، ۸۵-۱۰۰.
- فرمان بر، ربیع اله، نیکنامی، شمس الدین، نیکنامی، حیدرنیا، علیرضا، حاجی زاده، ابراهیم، (۱۳۸۸)، روایی و پایایی پرسشنامه تنظیم رفتار ورزشی در دانشجویان، فصلنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، ۱۳(۳)، پاییز ۱۳۸۸.
- فرمان بر، ربیع اله، نیکنامی، شمس الدین، نیکنامی، حیدرنیا، علیرضا، حاجی زاده، ابراهیم، (۱۳۸۸)، پیشگویی کننده های رفتار ورزشی دانشجویان بر اساس مدل مراحل تغییر و تئوری خود تعیین کنندگی با استفاده از آنالیز مسیر. *مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان*، ۱۸(۷۱)، ۳۵ تا ۴۶.
- فرمان بر، ربیع اله، نیکنامی، شمس الدین، نیکنامی، حیدرنیا، علیرضا، حاجی زاده، ابراهیم، (۱۳۹۰). تاثیر تلفیق الگوی مرحله های تغییر و تئوری خود تعیین کنندگی در ارتقاء و تداوم رفتارهای ورزشی، *مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان*، ۲۱(۸۲)، ۴۶-۵۶.
- موسوی، سیده عصمت، کوشکی جهرمی، مریم، البرزی، محبوبه. (۱۳۹۳). رابطه فعالیت ورزشی در دوران قبل از بارداری با فعالیت ورزشی دوران بارداری و تعیین مهم ترین دوره پیش بینی کننده فعالیت ورزشی دوران بارداری. *مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش*، ۲(۳)، ۳۸-۴۶.
- نیکبخش، رضا؛ صفانیا، علی محمد؛ جعفری سیاوشانی، فاطمه. (۱۳۹۷). اعتباریابی و هنجاریابی پرسشنامه اشتیاق در ورزشکاران. *مجله علمی پژوهشی علوم روانشناختی*، زیر چاپ.
- هورن، تلمنا. اس. هورن. (۱۳۹۳). پیشرفت‌هایی در روان‌شناسی ورزشی، ترجمه تجاری، فرشاد؛ نیک‌بخش، رضا؛ میرزایی، عادل. چاپ اول، تهران، انتشارات دانشگاه آزاد تهران جنوب.
- Kokonyei, G., Urbán, R., & Demetrovics, Z. (2014). Exercise addiction – The emergence of a new disorder. *Australasian Epidemiologist*, 21(2), 36-40.
- Brown, J. C., Winters-Stone, K., Lee, A., & Schmitz, K. H. (2012). Cancer, physical activity, and exercise. *Comprehensive Physiology*, 2; 2775-2809.
- Conroy, D. E., Motl, R. W., & Hall, E. G. (2000). Progress toward construct validation of the Self-Presentation in Exercise Questionnaire (SPEQ). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 21-38.
- Dana, A., Vaez Mousavi, M., & Mokhtari, P. (2012). Relationship between belief in self-talk and motor performance. *European Journal of Experimental Biology*, 2(4), 953-959.
- Dana, A., Vaezmousavi, S., & Mokhtari, P. (2012). The effect of instructional and motivational self talk on motor performance in adults and adolescents. *Advances in Environmental Biology*, 6(3), 981-989.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- De La Vega, R., Parastatidou, I. S., Ruiz-Barquin, R., & Szabo, A. (2016). Exercise addiction in athletes and leisure exercisers: the moderating role of passion. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 325-331.
- Divine, A., Roberts, R., & Hall, C. (2016). Revisiting the exercise imagery and exercise-dependence relationship. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, DOI: 10.1080/1612197X.2016.1177105.
- Forrest, L., Smith, A., Fussner, L., Dodd, D., & Clerkin, E. (2016). Using implicit attitudes of exercise importance to predict explicit exercise dependence symptoms and exercise behaviors. *Psychology of Sport and Exercise*, 22; 91-97.

- Gammage, K. L., Hall, C. R., & Martin Ginis, K. A. (2004). Self-presentation in exercise contexts: Differences between high and low frequency exercisers. *Journal of Applied Social Psychology*, 34, 1638–1651.
- Gammage, K. L., Martin Ginis, K. A., & Hall, C. R. (2004). Self-presentational efficacy: Its influence on social anxiety in an exercise context. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 179–190.
- Griffiths, M. D. (1996). Behavioural Addiction: an Issue for Everybody? *Journal of Workplace Learning*, 8(3), 19-25.
- Griffiths, M. D. (1997). Exercise addiction: a case study. *Addiction Research*, 5, 161–168.
- Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2002). Relationship among body image, exercise behaviour, and exercise dependence symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 32, 179-185.
- Hausenblas, H. A., Symons-Downs, D., & Nigg, C. R. (2004). Factorial validity and psychometric examination of the Exercise Dependence Scale-Revised. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 8, 183-201.
- Hausenblas, H., Brewer, B., & Van Raalte, J. (2004). Self-Presentation and Exercise. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 3-18.
- Hausenblas, H. A. & Giacobbi, P. R. (2004). Relationship between exercise dependence symptoms and personality. *Personality and Individual Differences*, 36, 1265–1273.
- Hill, A., Robsonb, S., & Stamp, G. (2015). The predictive ability of perfectionistic traits and self-presentational styles in relation to exercise dependence. *Personality and Individual Differences*, 86, 176–183
- Jones, M., Taylor, A., Liao, Y., Intille, S., & Dunton, G.F. (2017). Real-time subjective assessment of psychological stress: Associations with objectively-measured physical activity levels, *Psychology of Sport & Exercise*. doi: 10.1016/j.psychsport.2017.03.013.
- Khajavi, D., & Kavoosi Aslanshah, M. (2015). Relationship of Sport Orientation and Exercise Addiction of Championship Level Athletes: a Preliminary Study, *Journal of Sport Psychology Studies*, 7;15-30. (Persian)
- Kovacsik, R., Griffiths, M.D., Pontes, H.M. Soós, I., De La Vega, R., Ruíz-Barquín, R., Demetrovics, Z., Szabo, A. (2018). The Role of Passion in Exercise Addiction, Exercise Volume, and Exercise Intensity in Long-term Exercisers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9880-1>.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1990). Impression management: A literature review and two-component model. *Psychological Bulletin*, 107, 34-47.
- Leary, M. R. (1992). Self-presentational processes in exercise and sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 339-351.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). Social anxiety. New York, NY: The Guilford Press.
- Lee, D., Sui, X., Ortega, F. B., Kim, Y. S., Church, T. S., Winett, R. A., Ekelund, U., Katzmarzyk, P. T., & Blair, S. N. (2011). Comparison of leisure-time physical activity on cardiorespiratory fitness as predictors of all-cause mortality in men and women. *British Journal of Sports Medicine*, 45; 504–510.
- Lindwall, M., & Martin Ginis, K. A. (2010). Exercising impressive impressions: The exercise stereotype in male targets. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20, 1–11.
- Markland, D., & Tobin, V. (2004). A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 191e196.
- Marsh, H.W., Vallerand, R.J., Lafrenière, M.-A.K., Parker, P., Morin, A.J.S., Carbonneau, N., & Paquet, Y. (2013). Passion: Does one scale fit all? Construct validity of two-factor Passion Scale and psychometric invariance over different activities and languages. *Psychological Assessment*, 25, 796-809.
- Paradis, K. F., Cooke, L. M., Martin, L. J., & Hall, C. R. (2013). Too much of a good thing? Examining the relationship between passion for exercise and exercise dependence. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 493-500.
- Parastatidou, I. S., Doganis, G., Theodorakis, Y., & Vlachopoulos, S. P. (2012). Exercising with passion: Initial validation of the Passion Scale in exercise. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 16, 119–134.

- Parastatidou, I. S., Doganis, G., Theodorakis, Y., & Vlachopoulos, S. P. (2014). The mediating role of passion in the relationship of exercise motivational regulations with exercise dependence symptoms. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(4), 406–419.
- Szabo, A. (2010). *Addiction to exercise: A symptom or a disorder?* New York, NY: Nova Science.
- Smith, D. K., Hale, B. D., & Collins, D. (1998). Measurement of exercise dependence in body builders. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 38, 66e74.
- Szabo, A., Griffiths M. D. (2007). Exercise addiction in British sport science students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 5, 25-28.
- Terry, A., Szabo, A., & Griffiths, M. (2004). The exercise addiction inventory: A new brief screening tool. *Addiction Research and Theory*, 12, 489–499.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Leonard, M., Gagne, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'ame: on obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756–767.
- Vallerand, R. J., & Miquelon, P. (2007). Passion for sport in athletes. In D. Lavallee & S. Jowett (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 249–262). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J. (2010). On passion for life activities: The dualistic model of passion. In M. P. Zanna & J. M. Olson (Eds.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 97–133). San Diego, CA: Academic Press.
- Vallerand, R. J. (2012). The dualistic model of passion in sport and exercise. In G. Roberts, & D. Treasure (Eds.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 169-206). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R.J. (2015). *The psychology of passion*. New York: Oxford University Press.
- Veale, D. (1995). Does exercise dependence really exist? In J. Annett, B. Cripps, & H. Steinberg (Eds.), *Exercise addiction: Motivation for participation in sport and exercise* (pp.). Leicester, UK: British Psychological Society.