



The Comparison of Self-Compassion between Athletes with and without Exposed Exercise Addiction

Sahar Zarei Ph.D Student

Sport Psychology, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran

Mahmoud Mohebi Ph.D Student

Sport Psychology, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran

Zahra Salman, Ph.D

Associate Professor of Motor Behavior, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

Abstract

The purpose of this study was to compare self-compassion in athletes with and without exposed exercise addiction. The research method was a descriptive and causal-comparative. The statistical population consisted of the sports team of University of Tehran. Initially, status of all students was assessed based on Exercise Addiction Scale (Griffiths et al. 2004), and 25 athletes with exposed (Score 24 or above) and 20 athlete without exposed exercise addiction (Grade 12 or lower) were identified according to guidelines of this scale. In addition, subjects were asked to complete Eating Disorders Scale (Stice et al. 2000) because of their high Comorbidity with exercise addiction. Then five athlete were excluded because of eating disorder symptoms. Finally, 20 athlete with exposed exercise addiction were selected and compared through Self-Compassion Scale (Rice et al. 2011). One way ANOVA results revealed that mean scores of self-compassion characteristic of the students with exposed are significantly lower than students without exposed exercise addiction. The findings of this study indicated the need to consider self-compassion characteristic as a risk factors of exercise addiction phenomenon, and they have many applications in the field of preventive and therapeutic interventions of use behaviors.

Keywords: self-compassion, cognitive appraisal, salience of exercise, eating disorder, mindfulness.

مقایسه خود شفقت‌ورزی در ورزشکاران مستعد و غیر مستعد اعتیاد به تمرین

سحر زارعی

دانشجوی دکتری روان‌شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

محمود محبی*

دانشجوی دکتری روان‌شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

زهرا سلمان

دانشیار رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

چکیده

هدف این پژوهش مقایسه خود شفقت‌ورزی ورزشکار مستعد و غیرمستعد اعتیاد به تمرین بود. این پژوهش توصیفی-پس‌رویدادی و جامعه آماری آن تمامی ورزشکاران کاروان دانشگاه تهران بود. در ابتدا وضعیت ورزشکاران بر اساس مقیاس اعتیاد به تمرین (Griffiths et al. 2004) بررسی شد و بر اساس دستورالعمل این مقیاس ۲۵ ورزشکار مستعد (کسب نمره ۲۴ به بالا) و ۲۰ ورزشکار غیرمستعد اعتیاد به تمرین (کسب نمره ۱۲ به پایین) انتخاب شدند؛ افزون بر این به دلیل همبندی بالای اختلالات خوردن با اعتیاد به تمرین از آزمودنی‌ها خواسته شد تا مقیاس تشخیصی اختلال خوردن (Stice et al. 2000) را تکمیل کنند و ۵ نفر به دلیل داشتن نشانه اختلال خوردن کنار گذاشته شدند و در نهایت ۲۰ ورزشکار مستعد اعتیاد به تمرین از طریق تکمیل مقیاس خود شفقت‌ورزی (Rice et al. 2011) با گروه غیرمستعد مقایسه شدند. نتایج تحلیل واریانس یک‌راهه نشان داد، در مقایسه با گروه غیرمستعد، ورزشکاران مستعد اعتیاد تمرین به میزان کمتری از ویژگی خود شفقت‌ورزی برخوردارند. نتایج این مطالعه ضرورت توجه به ویژگی خود شفقت‌ورزی را در بروز پدیده اعتیاد به تمرین نشان داد و تلویحات کاربردی فراوانی در زمینه مداخلات پیشگیرانه و درمان آن دارد.

واژگان کلیدی: خود شفقت‌ورزی، ارزیابی شناختی، برجستگی تمرین، اختلال خوردن، ذهن آگاهی.

مقدمه

مناسب‌ترین واژه است؛ زیرا هم وابستگی و هم اجبار (وسواس عملی) را شامل می‌شود. به علاوه Schreiber, Hausenblas (2015) عبارت اعتیاد به تمرین را به صورت جسورانه‌ای بر روی جلد کتاب خود عنوان کردند. افزودن بر این مباحثات، اعتیاد به تمرین وقتی ناشی از سازکارهای زیربنایی و یا در نتیجه مشکلات دیگری مانند اختلالات خوردن می‌شود، به نوع اولیه و ثانویه دسته بندی می‌شود که در هر دو وضعیت، اعتیاد به تمرین نیازمند مداخلات فوری و تخصصی است زیرا این نوع اعتیاد کیفیت کلی زندگی فرد را کاهش می‌دهد (Sachs, Razon, 8; Cook, Luke, 2017). درک این مسأله هنگامی بهتر خواهد بود که به گزارش‌های اعلام‌شده از پیامدهای اعتیاد به تمرین (Cook, Luke, 2017; Lichtenstein et al. 2017; Razon, 2018; Li et al. 2015; Li, & Ren, 2019) و شیوع آن (Egorov, Donatelle, 2013; Simón et al. 2018) توجه شود؛ درحالی‌که برخی از محققان معتقدند که اعتیاد به تمرین همانند اعتیاد به (اینترنت، قماربازی و غیره) اعتیادی رفتاری است (Szabo et al. 2016)، این نوع اعتیاد نشانگان مشترکی (تحمل، کناره‌گیری، قصد، از دست دادن کنترل، زمان، تعارض و تداوم) با اعتیاد به مواد به اشتراک می‌گذارد (Sussman et al. 2011). Downs, Hausenblas (1990) بیان کردند افرادی که دارای سه علامت از نشانه‌های فوقند، در انتهای طیف کم‌خطرتر اعتیاد به تمرین قرار دارند اما افرادی که دارای تعداد بیشتری از این نشانه‌ها هستند، از نظر آسیب‌شناسی، بیشتر در معرض (اعتیاد به تمرین) قرار دارند. در زمینه اعتیاد به تمرین، نظریه ارزیابی شناختی (Szabo, 1995) فرض می‌کند که فرد معتاد به تمرین، ارزیابی منفی‌ای از رویدادهای استرس‌زا دارد و از تمرین به عنوان یک راهبرد اجتنابی و غالب استفاده می‌کند؛ به‌علاوه، مدل زیستی روان‌شناختی اجتماعی (Biopsychosocial model) (McNamara, McCabe, 2012) بر این فرض استوار است که عامل اجتماعی ادراک فشار بیشتر و بهره‌مندی کمتر از حمایت‌های اجتماعی از سوی دیگران در تعامل با تفکرات افراطی در مورد تمرین و شاخص توده بدنی بالاتر در بروز اعتیاد به تمرین در افراد مؤثر است و این وضعیت غیرحمایتی و

فقدان تمرین منظم، به عنوان امری رایج در جامعه مدرن، عاملی سهیم در مشکلات سلامتی است. در نتیجه، تمرین منظم با کیفیت و کمیت بهینه، به میزان قابل توجهی در حفظ و توسعه سلامت جسمی و روانی نقش دارد. با این حال، مطالعات نشان می‌دهد که حفظ تعادل شدت تمرین در همه موارد موفقیت‌آمیز نیست و در برخی موارد، تمرین منظم ممکن است علائم اعتیادآور را نشان دهند (Derycke et al. 2010; Shabani, Abdolmaleki, 2019). اعتیاد به صورت «تجربه درگیر شدن دائمی و وابستگی به یک ماده یا فعالیت با وجود آثار منفی آن و رغبت درونی ما را به تکرار آن تجربه» تعریف شده است (Donatelle, 2011; Zou et al. 2017). با در نظر گرفتن این تعریف، اعتیاد به تمرین به طور خاص زمانی خطرناک می‌شود که وابستگی به رفتار تمرین در فرد توسعه می‌یابد به گونه‌ای که آن رفتار را برای داشتن حس طبیعی یا انجام کار روزانه معمولش ادامه می‌دهد؛ طوری که در صورت عدم امکان تمرین، هیچ فعالیت دیگری نتواند جایگزین آن شود؛ از این رو، اعتیاد به تمرین (Exercise Addiction) حالتی است که به موجب آن ورزشکاران به یک رژیم تمرینی اعتیاد دارند و تمرین به اولویت نخست زندگی آن‌ها تبدیل می‌شود و موجودیت آن‌ها را کنترل می‌کند (Sachs, Razon, 2018). مشخصه بارز این وضعیت اعتیادی، شکست مکرر در کنترل فرایند رفتاری با وجود پیامدهای بسیار منفی آن است (Goodman, 1990). این نوع اعتیاد هرچند به عنوان اعتیاد مثبت توسط William Glasser معرفی شد و به شهرت رسید، سایر محققان بر این باورند که این مفهوم، یک مفهوم ضد و نقیض است. به طور خاص، مباحثات در این مورد گویای این مطلب است که نمی‌توان چیزی را هم‌زمان اعتیاد و مثبت تعریف کرد (Morgan, 1979)؛ از این رو محققان در ادبیات پژوهشی برای توصیف رفتارهایی که به تمرین شدید منجر می‌شود اصطلاحات مختلفی (تمرین الزام‌آور، وابستگی به تمرین، تمرین وسواسی یا حتی تمرین پاتولوژیک) را به کار برده‌اند که سردرگم‌کننده و غیرمولد است (Dumitru et al. 2018)؛ با این حال، به نظر Goodman (1990) اعتیاد به تمرین

نظریه‌های زیربنایی چهارچوب مناسبی را در مورد امکان وجود رابطه خود شفقت‌ورزی و اعتیاد به تمرین، فراهم می‌کنند، چندین مطالعه مقدماتی حاکی از ارتباط خودشفقت‌ورزی با سایر اعتیادها از جمله اعتیاد به مواد و اینترنت است (Iskender, Akin, 2011; Phelps et al. 2018) . Basharpoor et al (2017) نیز نشان دادند که آموزش خود شفقت‌ورزی در کاهش ولع مصرف و شدت وابستگی و انعطاف‌پذیری شناختی افراد وابسته به مواد مؤثر است. افزون بر این، در پژوهشی Aidman, Woollard (2003) نشان دادند که ورزشکاران محروم شده از تمرینات ورزشی در مقایسه با گروه کنترل نشانگان ترک داشتند. این در حالی است که در مطالعه Horan, Taylor (2018) ویژگی خود شفقت‌ورزی با سرزندگی، مدیریت استرس و تعهد به تمرین (شکل سالم عادت به تمرین) در افراد همراه است. Macfarlane et al (2016) در پژوهشی مشخص کردند که افراد معتاد به تمرین خودپنداره منفی و عزت‌نفس پایینی دارند و در مطالعه Janson, Widlund (2017) کاهش عزت‌نفس در رابطه بین کمال‌گرایی و اعتیاد به ورزش نقش میانجی داشت. به علاوه خود شفقت‌ورزی در مقایسه با ویژگی عزت‌نفس شکل سالم‌تر خودمراقبتی و نقش حفاظتی قویتری در مقابله با عواطف منفی و موقعیت‌های استرس‌زا دارد (Reis et al., 2015; Mosewich et al. 2011). مطالعات نیز نشان داده‌اند که خودشفقت‌ورزی اثرات کمال‌گرایی را یک عامل شخصیتی خطرزا در اعتیاد به تمرین است (Miller, Mesagno, 2014; Shabani, Abdolmaleki, 2019) را تعدیل می‌کند نقش مهمی در اعتیاد به تمرین دارند (Ferrari et al. 2018; Zarei et al. 2019). همچنین برخی دیگر از مطالعات رابطه عوامل خطرزا را در ایجاد اعتیاد به تمرین و خود شفقت‌ورزی نشان داده‌اند به طوری که سطوح پایین خود شفقت‌ورزی با عوامل خطر ساز اعتیاد به تمرین ارتباط داشت برای مثال Reis et al (2015) دریافتند که خود شفقت‌ورزی اختلال در تنظیم عواطف را پیش‌بینی می‌کند که عاملی خطر ساز برای ایجاد اعتیاد به تمرین است (Lichtenstein et al. 2018; Yaghoubi et al. 2019). افزون بر این آموزش خود شفقت‌ورزی به

استفاده طولانی‌مدت از این راهبرد اجتنابی تمرین در مدل چهار مرحله‌ای Freimuth et al (2011) منجر به کاهش اثرات مثبت تمرین و بروز علائم کناره‌گیری و اعتیاد به تمرین و آسیب‌پذیری بیشتر فرد نسبت به استرس و مشکلات هیجانی آن می‌شود. در مجموع این نظریات، بر این فرض استوارند که ناتوانی در مقابله با عوامل استرس‌زا و تنظیم هیجان‌ات از عوامل خطر ساز جدی در گرایش فرد به سمت تمرین مفرط و یکی از مشکلات عمده در درمان اعتیاد به تمرین است (De La Vega et al. 2016; Egorov, 2015; Schreibe, Hausenblas 2015)؛ از این رو منابع مقابله‌ای بالقوه که ادراک، تفسیر و پاسخ‌دهی افراد در برابر عوامل استرس‌زا و مشکلات هیجانی را تحت تأثیر قرار می‌دهند می‌تواند در سازوکارهای زیربنایی گرایش اعتیاد به تمرین موثر باشد و ویژگی خود شفقت‌ورزی (Self-compassion) به عنوان یک سازه نوظهور می‌تواند نقش پررنگی داشته باشد.

سازه خود شفقت‌ورزی بر اساس چهارچوب روانشناسی مثبت‌نگر مفهوم‌سازی شده است و با میل به کاهش رنج فردی در زمان سختی و دشواری مشخص می‌شود (Mohebi et al. 2020; Mohebi et al. 2021; Neff et al. 2003) این مفهوم مهم روان‌شناختی را شکلی از پذیرش خود تعریف کرد و مؤلفه‌های اصلی آن را خود مهربانی (Self-kindness)، حس مشترک انسانی (Common Humanity) و ذهن‌آگاهی (Mindfulness) برشمرد که منظور از خود مهربانی این است که زمانی که فرد آسیب می‌بیند، شکست می‌خورد یا احساس بی‌کفایتی می‌کند به جای آنکه رنجی را که متحمل شده است، نادیده بگیرد یا خود را به باد انتقاد بگیرد، نسبت به خودش مهربان باشد و خود را درک کند، حس مشترک انسانی به این معناست که تجارب فردی جزئی از تجارب همه انسان‌هاست و درک می‌کنند که کامل نبودن، شکست خوردن و تجربه سختی‌های زندگی غیرقابل اجتناب است، ذهن‌آگاهی به عنوان مؤلفه سوم خود شفقت‌ورزی به معنای توجه به همه احساسات خود و آن‌ها را به گونه‌ای متعادل و بدون بزرگ‌نمایی نگریستن است (Neff, 2010). در حالی که

حاضر با هدف درک رابطه خود شفقت‌ورزی و خطر اعتیاد به تمرین در دانشجویان ورزشکار صورت می‌گیرد و فرضیه پژوهش این است که بین دانشجویان ورزشکار مستعد و غیرمستعد اعتیاد به تمرین در خود شفقت‌ورزی تفاوت معناداری وجود دارد.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: طرح این پژوهش توصیفی- پس‌رویداری و از لحاظ هدف نیز جزء پژوهش‌های کاربردی محسوب می‌شود، داده‌های این پژوهش به صورت میدانی و با استفاده از پرسشنامه گردآوری شده است. جامعه آماری این پژوهش کلیه کاروان ورزشی دانشگاه تهران برای اعزام به چهاردهمین المپیااد فرهنگی ورزشی دانشجویان کشور به میزبانی شهر شیراز در تابستان ۱۳۹۷ بود و پس از بررسی و پیمایش‌های صورت گرفته شده ۲۰ ورزشکار (۱۲ مرد و ۸ زن) مستعد اعتیاد به تمرین با میانگین سنی $(31 \pm 20/60)$ و ۲۰ ورزشکار بدون علائم اعتیاد به تمرین با میانگین سنی $(57 \pm 20/75)$ به صورت هدفمند انتخاب و بررسی شدند.

ابزار پژوهش

مقیاس خود شفقت‌ورزی Self-Compassion scale-short (form): این مقیاس ۱۲ سؤال است که توسط Raes et al (2004) ساخته شده است و مشتمل بر سه خرده‌مقیاس خود‌مهربانی (چهار سؤال)، تجربه مشترک انسانی (چهار سؤال) و ذهن‌آگاهی (چهار سؤال) است و در مجموع مقیاس بر اساس طیف پنج‌ارزشی لیکرت از تقریباً هرگز (یک) تا تقریباً همیشه (پنج) نمره‌گذاری می‌شود. فرم کوتاه با فرم بلند همبستگی بالایی $(r=0/97)$ دارد و پایایی بازآزمایی $0/92$ گزارش شده است. روایی سازه این ابزار براساس تحلیل عامل تأییدی مطلوب گزارش شده است و روایی واگرا آن با کمال‌گرایی منفی $(-0/33)$ ، عاطفه منفی $(-0/38)$ و شرم بیرونی $(-0/21)$ و پایایی این ابزار بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برای عامل‌ها به ترتیب $0/68$ ، $0/71$ ، $0/86$ و کل مقیاس $0/79$ گزارش شده است، دو نمونه از سؤال‌های این

ورزشکاران در بهبود تحمل پریشانی هیجانی، مدیریت خود‌انتقادی، نشخوار و نگرانی مؤثر است (Ferguson et al. 2013; Mosewich et al. 2015). همچنین به طور خاص به‌تازگی، درمان شناختی رفتاری و روش‌های ذهن‌آگاهی (یکی از مؤلفه مهم در خود شفقت) به‌عنوان یک روش درمانی اعتیاد به تمرین توسط Schreiber, Hausenblas (2015) پیشنهاد شده است. این در حالی است که ظهور موج سوم درمان‌های شناختی- رفتاری عمدتاً مبتنی بر ذهن‌آگاهی، پذیرش و شفقت مورد توجه و مطالعه قرار گرفته است (Mohebi et al. 2020).

به طور کلی دانشجویان ورزشکار به دلیل شرایط سنی و موقعیت خاص اجتماعی در معرض استرس‌های فراوانی (ورزشی، تحصیلی، دوری از خانواده و غیره) هستند از سوی دیگر اگرچه مطالعات نشان می‌دهد که خودشفقت‌ورزی با عوامل خطر ساز اعتیاد به تمرین مرتبط است و ممکن است با این نوع اعتیاد ارتباط داشته باشد. به ندرت می‌توان پژوهشی را یافت که رابطه بین این دو را دانشجویان ورزشکار مورد بررسی قرار داده باشد، با توجه به نتایج اندک و هم‌چنین نظر به انجام تنها چند پژوهش محدود در ایران در خصوص عوامل مؤثر بر اعتیاد به تمرین (Shabani et al. 2018; Yaghoubi et al. 2019). این پژوهش قصد دارد این حوزه پژوهشی را در زمینه دانشجویان ورزشکار به عنوان قشر مهم و تأثیرگذار جامعه گسترش دهد زیرا نشان داده‌اند که این نوع اعتیاد با کاهش رضایت‌مندی، بهزیستی و کارایی اجتماعی و افزایش اضطراب، افسردگی در این گروه همراه است (Li et al. 2015; Li, Ren, 2019). به علاوه نتایج پژوهش‌ها مبین این نکته است که خودشفقت‌ورزی با اعتیاد به مواد و اینترنت همبستگی معکوس دارد (Iskender, Akin, 2018; Phelps et al. 2011)؛ بنابراین ممکن است برای این نوع اعتیاد نیز نتایج موزای با سایر اعتیادها در افراد غیر ورزشکار دیده شود و به تعمیم نتایج کمک کند از همین‌رو یکی از چالش‌های مهم در زمینه سبب‌شناسی و درمان دانشجویان در معرض خطر اعتیاد به تمرین شناسایی سازه‌هایی مانند خودشفقت‌ورزی است که احتمالاً در مقابله با استرس و تنظیم هیجان درگیرند؛ از این رو پژوهش

بنابراین امکان تفکیک هفت طبقه تشخیصی کم‌اشتهایی عصبی، پراشتهایی عصبی، خوردن مفرط، حد زیرآستانه‌ای کم‌اشتهایی عصبی، حد زیرآستانه‌ای پراشتهایی عصبی، حد زیرآستانه‌ای خوردن مفرط و بدون تشخیص را فراهم می‌کند. این مقیاس به خوبی با مصاحبه‌های روانپزشکی مانند مصاحبه ساختاریافته بالینی بر اساس ویرایش DSM-III-R رقابت می‌کند و ضریب کاپای آزمون-بازآزمایی برای تشخیص اختلال خوردن از ۰/۸۰-۰/۹۰ بوده است. در ایران رویی سازه این ابزار بر اساس تحلیل عامل تأییدی مطلوب گزارش شده است رویی ملاک آن ۰/۹۰ و ضرایب همسانی درونی و همبستگی دنیسه‌سازی به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۸۴ و ۰/۸۳ برآورد گردید. دو نمونه از سؤال‌های این مقیاس به این شرح است: «احساس چاقی کرده‌اید؟»، «اضافه وزن‌تان در طرز فکر و قضاوت شما نسبت به خودتان اثر گذاشته است؟» (Khabir et al. 2014).

روش اجرا تحلیل داده‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی، آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه با استفاده از نرم‌افزار کامپیوتری SPSS-۲۱ در سطح معناداری ۰/۰۵ صورت گرفت. در ابتدا وضعیت تمامی ورزشکاران حاضر در کاروان دانشگاه تهران، بر اساس مقیاس اعتیاد به تمرین بررسی شد و بر اساس دستورالعمل این مقیاس (کسب نمره ۲۴ به بالا) ۲۵ ورزشکار در معرض خطر اعتیاد به تمرین انتخاب شد؛ افزون بر این از آزمودنی‌ها خواسته شد تا مقیاس تشخیص اختلال خوردن (به دلیل همبندی بالای اعتیاد به تمرین و اختلالات خوردن) تکمیل کنند تا محرز شود که اعتیاد به تمرین، نوع دوم نیست (Schreiber, Hausenblas, 2015)، در نهایت ۲۰ ورزشکار در معرض خطر اعتیاد به تمرین انتخاب شدند و مقیاس خود شفقت‌ورزی را تکمیل کردند و با ۲۰ نفر بدون علائم اعتیاد به تمرین (کسب نمره ۱۲ به پایین از مقیاس اعتیاد به تمرین) مقایسه شدند، لازم به ذکر است کلیه موارد انجام شده به صورت داوطلبانه و با کسب رضایت از ورزشکاران و حفظ اصل رازداری در مرکز تندرستی و مشاوره ورزشی دانشگاه تهران صورت گرفته شد.

مقیاس به این شرح است: «هنگامی که در انجام کاری مهم ناموفق عمل می‌کنم، حس بی‌کفایتی تمام وجودم را فرا می‌گیرد.» «من سعی می‌کنم شکست‌هایم را به عنوان بخشی از ویژگی‌های یک انسان ببینم.» (Khanjani et al. 2016).

مقیاس اعتیاد به تمرین - تمرین (Exercise Addiction Scale - Short Form)

سیاهه اعتیاد به تمرین (فرم کوتاه) توسط Griffiths et al (2004) ساخته شده است ۶ سؤالی بوده و مشتمل بر دو خرده‌مقیاس اهمیت و برجسته بودن نقش تمرین (سه سؤال) و پیامدهای روان‌شناختی تمرین (سه سؤال) است و بر اساس مقیاس پنج ارزشی لیکرت از کاملاً مخالف (یک) تا کاملاً موافق (پنج) نمره‌گذاری می‌شود. پایین‌ترین نمره کل، شش و بالاترین نمره کل سی بود. نمره برش سیاهه اعتیاد به تمرین برای تشخیص افراد در معرض خطر اعتیاد به تمرین، نمره ۲۴ بود و نمره صفر تا ۱۲ برای شناسایی افراد بدون علائم اعتیاد فرض شده است. رویی سازه این ابزار بر اساس تحلیل عامل تأییدی مطلوب گزارش شده است و نتایج تحلیل عاملی تأییدی به استخراج دو عامل منجر شد که ۵۸ درصد واریانس را تبیین کردند و آزمون مجدد همبستگی ۰/۷۲ تا ۰/۸۸، آلفای کرونباخ همبستگی ۰/۸۰ تا ۰/۸۱، پایایی درون طبقه‌ای همبستگی ۰/۸۸ و پایایی دو نیمه کردن همبستگی ۰/۸۲ را نشان داد. پایایی کل این ابزار بر اساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ و براساس آزمون مجدد ۰/۸۵ گزارش شده است. دو نمونه از سؤال‌های این مقیاس به این شرح است: «تمرین کردن مهمترین چیز در زندگی من است.» «اگر مجبور شوم یک جلسه تمرینم را از دست بدهم، احساس بدخلقی می‌کنم» (Khajavi, Kavusi, 2014).

مقیاس تشخیص اختلالات خوردن (Eating Disorder Diagnostic Scale)

مقیاس تشخیص اختلال خوردن، نشانه‌های اختلال خوردن را می‌سنجد این مقیاس توسط Stice et al (2000) ساخته شده است که دارای ۲۲ سؤال و مشتمل بر سه خرده‌مقیاس است که برای آزمودن نشانه‌های اختلال کم‌اشتهایی عصبی، اختلال پراشتهایی عصبی و اختلال خوردن مفرط طراحی شده است و تشخیص را برای این اختلال‌ها در دو سطح بالینی و غیربالینی فراهم می‌کند؛

یافته‌ها

می‌شود میانگین نمرات افراد در دو گروه تفاوت وجود دارد. برای سنجش این تفاوت از آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه بعد از برقرار بودن مفروضات این آزمون استفاده شد. نتایج آزمون آنوا نشان می‌دهد که در مقایسه با گروه غیرمستعد، دانشجویان مستعد از خود مهربانی ($F_{(38,1)}=9/23, P=0/004, n^2=0/20$)، تجربه مشترک انسانی ($F_{(38,1)}=12/74, P=0/001, n^2=0/25$)، ذهن‌آگاهی ($F_{(38,1)}=12/74, P=0/001, n^2=0/34$)، کمتری استفاده می‌کنند.

در جدول ۱ نتایج آزمون میانگین و انحراف معیار گروه‌بندی اعتیاد به تمرین گزارش شده است نتایج تحلیل واریانس نشان می‌دهد که این گروه‌بندی توانایی تمییز دو افراد مستعد و غیر مستعد را دارد ($F_{(38,1)}=746/35, P=0/001, n^2=0/95$). همچنین میانگین و انحراف معیار مؤلفه‌های ویژگی خود شفقت‌ورزی دانشجویان مستعد و غیرمستعد اعتیاد به تمرین گزارش شده است. همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار و نتایج آزمون آنوا در مؤلفه‌های خود شفقت‌ورزی دانشجویان ورزشکار

متغیر	گروه		آنوا	توان آماری
	مستعد	غیر مستعد		
	M	SD	F	P
مؤلفه ۱	۱۲/۰۰	۳/۲۹	۹/۲۳	۰/۰۰۴
مؤلفه ۲	۱۲/۵۵	۲/۱۹	۱۲/۷۴	۰/۰۰۱
مؤلفه ۳	۱۱/۸۰	۲/۷۸	۱۹/۴۴	۰/۰۰۱
اعتیاد به تمرین	۲۶/۸۰	۲/۱۴	۷۶۴/۳۵	۰/۰۰۱

همراستا است. به علاوه خود شفقت‌ورزی به‌طور ذاتی راهبردی مثبت مقابله با استرس و تنظیم هیجان در نظر گرفته می‌شود (Biber, Ellis, 2017)؛ بنابراین یافته این پژوهش با یافته‌های Mohebi, Zarei (2020) (مبنی بر نقش خودشفقت‌ورزی در کاهش خطر بروز اعتیاد به تمرین در دانشجویان) پژوهش Yaghoubi et al. (2019) (مبنی بر اینکه مشکلات تنظیم هیجانی در آسیب‌پذیری ورزشکاران پرورش اندام در اعتیاد به تمرین موثر است) و مدل‌های زیربنایی بروز اعتیاد به تمرین هم‌راستا است. اعتیاد به تمرین رفتاری مخرب و با پیامدهای بسیار منفی (اضطراب، افسردگی، آسیب دیدگی و کاهش بهزیستی) در دانشجویان همراه است (Li et al. 2015; Li, Ren, 2019) این نتایج از نقش حفاظتی خود شفقت‌ورزی در برابر رفتارهای مخرب از جمله اعتیاد به تمرین حمایت می‌کنند و با مطالعاتی که نشان می‌دهند خود شفقت‌ورزی با رفتارهای مثبت سازنده و سلامت روانی (Biber, Ellis. 2017; Horan, Taylor, 2019) همراه است همسو دانست. در مورد نتایج به دست آمده

فرضیه اصلی پژوهش مبنی بر اینکه بین دانشجویان ورزشکار مستعد و غیرمستعد اعتیاد به تمرین در خود شفقت‌ورزی تفاوت وجود دارد تأیید شد.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف مقایسه راهبردهای خود شفقت‌ورزی دانشجویان ورزشکار مستعد و غیرمستعد اعتیاد به تمرین انجام گرفت. نتایج به دست آمده، فرضیه اصلی پژوهش مبنی بر اینکه بین دانشجویان ورزشکار مستعد و غیرمستعد اعتیاد به تمرین در خود شفقت‌ورزی تفاوت وجود دارد را تأیید کرد. این نتایج بدین معناست که در مقایسه با گروه غیرمستعد، دانشجویان ورزشکار مستعد اعتیاد به تمرین از سطوح خود شفقت‌ورزی کمتری برخوردارند از آنجایی که اعتیاد به تمرین به عنوان یک اعتیاد رفتاری در ورزش بحث می‌شود این یافته با نتایج پژوهش‌هایی که از نقش ذهن‌آگاهی (مؤلفه مهم خود شفقت‌ورزی) در پیشگیری و درمان اعتیاد رفتاری تأکید دارند (Sancho et al. 2018)

ادراک و اضطراب اجتماعی زیادی را تجربه می‌کنند (Fatima et al. 2017; Ginsberg, 2017). به‌علاوه، مدل زیستی روان‌شناختی اجتماعی بر این فرض استوار است که ادراک فشار بیشتر و بهره‌مندی کمتر از حمایت‌های اجتماعی از سوی دیگران در بروز اعتیاد به تمرین مؤثر است. این در حالی است که Gilbert (2005) با استفاده از نظریه طرز فکر اجتماعی پیشنهاد کرد که خود شفقت‌ورزی، سیستم تهدید را از کار انداخته و سیستم خود تسکین‌دهندگی را فعال می‌سازد. در واقع به نظر می‌رسد افرادی که خود شفقت‌ورزی بالایی دارند در تجربه وقایع ناخوشایند که متضمن ارزیابی و مقایسه اجتماعی است، با در نظر گرفتن اینکه همه انسان‌ها ممکن است خطا کنند و مرتکب اشتباه شوند، نه تنها احساسات منفی کمتری تجربه می‌کنند بلکه تعلق خاطر بیشتری با افراد خواهند داشت (مؤلفه تجربه مشترک انسانی). در این راستا Poucher et al (2019) نشان دادند افراد با خودشفقت‌ورزی بالا دیگران را حامی خود تصور می‌کنند. این موارد احتمالاً سبب می‌شود فرد به جای غرق شدن در هیجانات منفی و مقصر دانستن خود و احساس انزوا و تنها بودن به پذیرش آن‌ها و سعی در جبران آن برآید؛ بنابراین عزت نفس خود را از دست نمی‌دهند و با توجه به پذیرش بالای خود و خودانتقادی پایینی که دارد احساس ارزشمندی می‌کند و کمتر به سمت روش‌های اجتنابی مانند تمرین روی می‌آورد. در همین راستا پژوهش‌ها نشان می‌دهند استفاده از خود شفقت‌ورزی می‌تواند پایداری رسیدن به اهداف را بهبود بخشد و فرد را قادر می‌سازد به جای رها کردن و یا توجه زیاد به شناسایی مشکلات، آن‌ها را بپذیرد، یاد بگیرد و رشد کند (Neff, McGehee 2010; Wilson et al. 2019). افزون بر این، رابطه بین خود شفقت‌ورزی و اعتیاد به تمرین احتمالاً توسط ذهن‌آگاهی حمایت شود. ذهن‌آگاهی به عنوان یک مؤلفه مهم از خود شفقت‌ورزی بر تقویت حس پذیرش افکار اثرگذار است، این امر ممکن است باعث شود تا فرد معتاد به تمرین خود را به دلیل داشتن افکار وسوسه‌انگیز سرزنش نکرده و هیچ قضاوت و ارزیابی غیرواقعی از آن نداشته باشد؛ به‌علاوه ذهن‌آگاهی باعث افزایش آگاهی نسبت به شرایط و

هم‌راستا با پژوهش‌ها همخوان و مدل‌های زیربنایی اعتیاد به تمرین این‌گونه می‌توان بیان کرد که فرد معتاد به تمرین ارزیابی منفی از رویدادهای استرس‌زا دارد و از تمرین به عنوان یک راهبرد اجتنابی برای گریز از تجربه عواطف استرس‌زا استفاده می‌کند نتایج مطالعه Esch, Stefano (2010) نیز بیانگر اثر تمرین بر کاهش استرس و گرایش به اعتیاد به تمرین است. به نظر می‌رسد افرادی که مرتباً از تمرین برای مقابله با استرس استفاده کنند برای مقابله با استرس به ورزش وابسته می‌شوند. Szabo (1995) پیشنهاد کرد هنگامی که ورزش به وابستگی تبدیل می‌شود، اثر مثبتش را از دست می‌دهد و بر فعالیت‌ها و تعهدات دیگر تأثیر می‌گذارد و وقتی کاهش یابد و یا در دسترس نباشد، علائم انصراف (تحریک‌پذیری، گناه، اضطراب و رخوت) ظاهر می‌شود (Weinstein, Weinstein 2014). نتایج مطالعات نیز نشان می‌دهند اعتیاد به تمرین با افزایش اضطراب، افسردگی و کاهش رضایت از زندگی، بهزیستی و کارایی اجتماعی افراد همراه است (Li et al. 2015; Li, Ren, 2019). این در حالی است که استفاده از خود شفقت‌ورزی به عنوان یک راهبرد مقابله‌ای کارآمد اجازه می‌دهد تا عوامل استرس‌زا در یک فضای مثبت‌تر بر پایه و اساس مهربانی، مورد ارزیابی مجدد قرار بگیرند و تجربه شوند و همچنین به‌طور هم‌زمان به افراد اجازه می‌دهد نقش خود را در آن وقایع بپذیرند (Leary et al. 2007; Neff, Pommier al. 2012) معتقدند که انسان نمی‌تواند مشکلات و آسیب‌های ایجاد شده را نادیده بگیرد و در همان زمان نسبت به آن‌ها احساس دلسوزی نیز داشته باشید و از خود مراقبت کند. به نظر می‌رسد فرد با استفاده از خود شفقت‌ورزی با پذیرفتن و توجه به آسیب‌ها به شکل متعادل، گام مؤثری در زمینه دستیابی به سلامت روانی برمی‌دارد؛ از این رو خود شفقت‌ورزی با سلامت روانی (Mohebi et al. 2021) و رفتارهای مثبت سازنده (Horan, Taylor, 2019) همراه است.

Macfarlane et al. (2016) در پژوهشی مشخص کردند که افراد معتاد به تمرین خود پنداره منفی و عزت‌نفس پایینی دارند و فاقد خودارزشمندی‌اند. افراد با عزت‌نفس و خودپنداره ضعیف به‌طور چشمگیرتری محیط را تهدیدآمیز

- Berczik K., Szabó A., Griffiths M. D., Kurimay T., Kun B., Urbán R., Demetrovics Z. (2012). Exercise addiction: Symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance Use & Misuse*, 47(4), 403–417. doi:10.3109/10826084.2011.639120 [PubMed] [Google Scholar]
- Berczik, K., Griffiths, M. D., Szabó, A., Kurimay, T., Urban, R., & Demetrovics, Z. (2014). Exercise addiction. In *Behavioral Addictions* (pp. 317-342). Academic Press.
- Biber, D. D., & Ellis, R. (2017). The effect of self-compassion on the self-regulation of health behaviors: A systematic review. *Journal of Health Psychology*, 1359105317713361.
- Cook, B., & Luke, R. (2017). Primary and secondary exercise dependence in a sample of cyclists. *International journal of mental health and addiction*, 15(2), 444-451.
- 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.
- Donatelle, R. (2011). Addiction and drug abuse. In *Health—The basics* (green ed., pp. 191–192). San Francisco: Pearson Education
- Downs, D. S., & Hausenblas, H. (2014). Exercise dependence. In R. C. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of sport and exercise psychology* (Vol. 1, pp. 266–269). Thousand Oaks, CA: Sage Publications
- Dumitru, D. C., Dumitru, T., & Maher, A. J. (2018). A systematic review of exercise addiction: Examining gender differences. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(3), 1738-1747.
- Egorov, A. Y., & Szabo, A. (2013). The exercise paradox: An interactional model for a clearer conceptualization of exercise addiction, *Journal of Behavioral Addictions*. 199-208.
- Esch, T., & Stefano, G. B. (2010). Endogenous reward mechanisms and their importance in stress reduction, exercise and the brain. *Archives of medical science: AMS*, 6(3), 447.
- Fatima, S., Niazi, S., Ghayas, A (2017). Relationship between Self-Esteem and Social Anxiety: Role of Social Connectedness as a Mediator. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 2(15), 12-17.
- نشانه‌های برانگیزانندهٔ ولع، آگاهی از واکنش‌های نادرست قبلی به این نشانه‌ها مثل واکنش سریع و عجولانه، بدون تفکر و بدون ارزیابی شرایط محیطی می‌شود و یادگیری مقابلهٔ مؤثر با این نشانه‌ها را تسهیل می‌کند. این تبیین هم‌راستا با مطالعاتی است که نشان می‌دهند مداخلات ذهن‌آگاهی بر تعدیل انواع اعتیاد از جمله اعتیاد به تمرین و بهبود خود شفقت‌ورزی مؤثر است (Noetel et al. 2017; Snaith et al. 2018).
- می‌توان نتیجه گرفت که اعتیاد به تمرین با خود شفقت‌ورزی همبسته است و ضعف در راهبرد خود شفقت‌ورزی از عوامل مهم خطر ساز بروز پدیدهٔ اعتیاد به تمرین در دانشجویان ورزشکار است. از لحاظ نظری این پژوهش تلاش داشته است تا با بررسی ویژگی خود شفقت‌ورزی در دانشجویان ورزشکار، بر غنای ادبیات مربوط به اعتیاد به تمرین در این قشر بیفزاید و با توجه به قابلیت اکتساب خود شفقت‌ورزی (Mohebi et al. 2021)، این امر نشانگر این است که اگر آموزش‌هایی در بالا بردن خود شفقت‌ورزی در افراد مستعد اعتیاد به تمرین صورت گیرد، در زمینهٔ پیشگیری و درمان اعتیاد به تمرین آن‌ها مؤثر خواهد بود. این پژوهش از محدودیت‌هایی خاص خود برخوردار است. این پژوهش به صورت مقطعی انجام شده است که امکان استنباط علی را فراهم نمی‌کند، به علاوه نمونه آن دانشجویان ورزشکار بوده است، همچنین در این پژوهش افراد در معرض خطر (مستعد) اعتیاد به تمرین مورد بررسی قرار گرفتند که تعمیم نتایج آن را به جامعهٔ بزرگتر محدود می‌کند.

منابع

- Aidman, E. V., & Woollard, S. (2003). The influence of self-reported exercise addiction on acute emotional and physiological responses to brief exercise deprivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(3), 225-236.
- Basharpour, S., Abolghasemi, A., & Narimani, M. (2017). The effectiveness of cognitive self-compassion training on craving, dependence severity and cognitive flexibility in substance dependent individuals. *Journal of clinical psychology*, 3(35), 9-23. Persian

- Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E., & Sabiston, C. M. (2015). Self-compassion and eudaimonic well-being during emotionally difficult times in sport. *Journal of Happiness Studies*, 16(5), 1263-1280.
- Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A., & Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PloS one*, 13(2).
- Freimuth, M., Moniz, S., & Kim, S. R. (2011). Clarifying exercise addiction: differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. *International journal of environmental research and public health*, 8(10), 4069-4081.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 9-74). New York, NY, US: Routledge.
- Ginsberg, A. T. (2016). *Association between self-esteem and mindset toward social stress* (Ph.D Thesis). Loyola Marymount University.
- Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British journal of addiction*, 85(11), 1403-1408.
- Horan, K. A., & Taylor, M. B. (2018). Mindfulness and self-compassion as tools in health behavior change: An evaluation of a workplace intervention pilot study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 8, 8-16.
- Janson, S., Widlund, S. (2017). The Mediating Role of Self-esteem in the Relationship between Perfectionism and Exercise Dependence. Thesis Basic level degree of Bachelor. Örebro University, School of Law, Psychology and Social Work
- Khabir, L., Mohamadi, N., & Rahimi, C. (2014). The validation of eating disorder diagnostic scale (EDDS). *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences*, 18(2), 100-107.
- Khajavi, D., & Kavusi A. (2014). Translation and Psychometric Properties of the Persian Version of the Short-Form Exercise List. *Journal of Sport Psychology Studies*, 2 (6), 49-62 .
- Khanjani, S., Foroughi, A. A., Sadghi, K., & Bahrainian, S. A. (2016). Psychometric properties of Iranian version of self-compassion scale (short form). *Pajoohandeh Journal*, 21(5), 282-289.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887.
- Li, M., & Ren, Y. (2019). Intervention Effects of Motivation Interviewing Chinese Modified on the Mental Health of College Students with Exercise Dependence. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 447-459.
- Li, M., Nie, J., & Ren, Y. (2015). Effects of exercise dependence on psychological health of Chinese college students. *Psychiatria Danubina*, 27(4), 0-419.
- Lichtenstein, M. B., Hinze, C. J., Emborg, B., Thomsen, F., & Hemmingsen, S. D. (2017). Compulsive exercise: links, risks and challenges faced. *Psychology research and behavior management*, 10, 85.
- Lichtenstein, M. B., Nielsen, R. O., Gudex, C., Hinze, C. J., & Jørgensen, U. (2018). Exercise addiction is associated with emotional distress in injured and non-injured regular exercisers. *Addictive behaviors reports*, 8, 33-39.
- Macfarlane, L., Owens, G., & Cruz, B. D. P. (2016). Identifying the features of an exercise addiction: A Delphi study. *Journal of behavioral addictions*, 5(3), 474-484.
- McNamara, J., & McCabe, M. P. (2012). Striving for success or addiction? Exercise dependence among elite Australian athletes. *Journal of sports sciences*, 30(8), 755-766.
- Miller, K. J., & Mesagno, C. (2014). Personality traits and exercise dependence: Exploring the role of narcissism and perfectionism. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(4), 368-381. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.932821>
- Mohebi, M., & Zarei, S. (2021). Self-Compassion and the Risk of Exercise Addiction in College Students. *Sports Psychology*, 1400(1), 63-74.
- Mohebi, M., Gharaygh, Z. H., Besharat, M. A., & Ghayour, N. M. (2021). Structural Equation Modeling The Relationship between Self-compassion and Negative Emotional Responses to Failure: The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation.

- Mohebi, M., Sadeghi-Bahmani, D., Zarei, S., Gharayagh Zandi, H., & Brand, S. (2021). Examining the Effects of Mindfulness–Acceptance–Commitment Training on Self-Compassion and Grit among Elite Female Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 134.
- Morgan, W. P. (1979). Negative addiction in runners. *Physician and Sports Medicine*, 7(2), 56–63, 67–70.
- Mosewich, A. D., Crocker, P. R., Kowalski, K. C., & DeLongis, A. (2013). Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 35(5), 514-524.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176.
- Noetel, M., Ciarrochi, J., Van Zanden, B., & Lonsdale, C. (2017). Mindfulness and acceptance approaches to sporting performance enhancement: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-37.
- Phelps, C. L., Paniagua, S. M., Willcockson, I. U., & Potter, J. S. (2018). The relationship between self-compassion and the risk for substance use disorder. *Drug and alcohol dependence*, 183, 78-81.
- Poucher, Z. A., Tamminen, K. A., & Kerr, G. (2018). Providing Social Support to Female Olympic Athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 40(4), 217-228.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical psychology & psychotherapy*, 18(3), 250-255.
- Reis, N. A., Kowalski, K. C., Ferguson, L. J., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Crocker, P. R. (2015). Self-compassion and women athletes' responses to emotionally difficult sport situations: An evaluation of a brief induction. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 18-25.
- Sachs, M. L., & Razon, S. (Eds.). (2018). *Applied Exercise Psychology: The Challenging Journey from Motivation to Adherence*. Routledge.p. 330-340.
- Sancho, M., De Gracia, M., Rodríguez, R. C., Mallorquí-Bagué, N., Sánchez-González, J., Trujols, J., ... & Menchón, J. M. (2018). Mindfulness-based interventions for the treatment of substance and behavioral addictions: a systematic review. *Frontiers in psychiatry*, 9, 95.
- Schreiber, K., & Hausenblas, H. A. (2015). *The truth about exercise addiction*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield.
- Shabani, A., Abdolmaleki, M. . (2019). Forecasting the Perfectionism and Psychological Needs Regarding Exercise Addiction in Female Athlete Students. *Sport psychology Studies*, 8(29): 61-74 DOI: 10.22089/spsyj.2019.6966.1750 Persian
- Simón, G. J., Estrada-Marcén, N., & Montero-Marín, J. (2018). Exercise addiction measure through the Exercise Addiction Inventory (EAI) and health in habitual exercisers. A systematic review and meta-analysis. *Adicciones*, 990.
- Snaith, N., Schultz, T., Proeve, M., & Rasmussen, P. (2018). Mindfulness, self-compassion, anxiety and depression measures in South Australian yoga participants: implications for designing a yoga intervention. *Complementary therapies in clinical practice*, 32, 92-99.
- Stice, E., Telch, C. F., & Rizvi, S. L. (2000). Development and validation of the Eating Disorder Diagnostic Scale: a brief self-report measure of anorexia, bulimia, and binge-eating disorder. *Psychological assessment*, 12(2), 123.
- Sussman, S., Leventhal, A., Bluthenthal, R. N., Freimuth, M., Forster, M., & Ames, S. L. (2011). A framework for the specificity of addictions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(8), 3399–3415. <https://doi.org/10.3390/ijerph8083399>
- Szabo, A. (1995). The impact of exercise deprivation on well-being of habitual exercisers. *The Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 27, 68–75.

- 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., & Demetrovics, Z. (2016). *Exercise Addiction. In Neuropathology of Drug Addictions and Substance Misuse*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800634-4.00097-4>
- Veale, D. (1995). Does primary exercise dependence really exist. *Exercise addiction: Motivation for participation in sport and exercise*, 1-5.
- Weinstein, A., & Weinstein, Y. (2014). Exercise addiction-diagnosis, bio-psychological mechanisms and treatment issues. *Current pharmaceutical design, 20*(25), 4062-4069.
- Wilson, D., Bennett, E. V., Mosewich, A. D., Faulkner, G. E., & Crocker, P. R. (2019). “The zipper effect”: Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 40*, 61-70.
- Yaghoubi, H; Hashemi, S.G ; Bedayat, E; Babaloo, A. (2019). Study of Mediator Role of Emotion Regulation Difficulties in the Relationship between Behavioral Activation System and Exercise Addiction in Bodybuilding Athletes. *Neuropsychology, 4*(16), 55-74. Persian
- Zarei, S., Salman, Z., & Mohebi M. (2015). The Relationship between Perfectionism and Self-Compassion in Elite Taekwondo Athletes. *Sport psychology Studies.8* (29): 219-34. DOI: 10.22089/spsyj.2019.7427.1794 Persian
- Zou, Z., Wang, H., Uquillas, F. D. O., Wang, X., Ding, J., & Chen, H. (2017). Definition of substance and non-substance addiction. In *Substance and Non-substance Addiction* (pp. 21-41). Springer, Singapore.