

آیا انگیزه های ورزشی تمرین الزامی را پیش بینی می کنند؟

چکیده

مطالعات اندکی به بررسی این مسئله پرداخته اند که آیا عواملی که ورزش الزامی را پیش بینی می کنند، در دو جنس مخالف متفاوت هستند؟ 303 شرکت کننده پرسشنامه های ورزش الزامی و دلایل ورزش را پر کردند. تمام متغیرها به میزان قابل توجهی با یکدیگر همبستگی داشتند. با این حال، همبستگی بین ورزش برای تناسب اندام و ورزش الزامی در زنان به میزان چشمگیری بیشتر از مردان بود. در زنان، ورزش الزامی با هدف تقویت بدن، تناسب اندام و تقویت ذهن قابل پیش بینی بود؛ در مردان، ورزش الزامی با هدف تقویت بدن، تفریح و کسب جذابیت پیش بینی شد. پیامدهای درمان مورد بحث قرار می گیرند.

کلید واژه ها: دلایل ورزش. ورزش اجباری. تفاوت های جنسیتی

1. مقدمه

ورزش الزامی دارای سه بُعد می باشد: 1) تکرار و شدت تمرینات، 2) حساسیت منفی (مثلاً، احساس گناه به خاطر از دست دادن یک جلسه تمرین) و 3) مشغله ذهنی در مورد تمرینات (مثلاً، برنامه ریزی در مورد روز تمرین) (آکارد، برم و استفان¹، 2002؛ استفان و برم، 1999). با در نظر گرفتن تکرار ورزش الزامی در میان دانشجویان (دی یانگ و اندرسون، 2010؛ گارمن، هایدوک، کریدر و هودل، 2004) و پیامدهای متعدد فیزیکی و روانی آن (آکارد و

¹ Ackard, Brehm, & Steffen

همکارانش، 2002؛ آدامز و کیربی^۲، 2001؛ برم و استفان، 1998؛ استفان و برم، 1999)، لازم است تا عواملی که ورزش الزامی را پیش بینی می کند را مشخص نماییم. متغیر ما که قابل پیش بینی به نظر می رسد، دلایل فرد برای ورزش و تمرین است. در تحقیقی از زنان دانشگاهی مشخص شد که ورزش برای کنترل وزن/ وضعیت ظاهری با ورزش الزامی همبستگی مثبت داشت (تام و اسپلاج^۳، 2007). با این حال، هیچ تحقیق دیگری به بررسی این مسئله پرداخته است.

1.1 مطالعه حاضر

با وجودی که این تحقیق چندین عامل پیش بینی کننده را برای ورزش الزامی مشخص کرده است (هال، کر، کوزوب و فینی^۴، 2007؛ راجرز، هال، بلانچارد و مونرو^۵، 2001؛ تام و اسپلاج، 2007)، هیچ تحقیقی انجام نشده است که نشان دهد آیا دلایل ورزش بر رفتار ورزش الزامی اثر می گذارد یا نه. علاوه بر این، با وجودی که تحقیقات انجام شده تفاوت هایی جنسیتی را در دلایل انجام تمرینات ورزشی یافته است (فرنهام، بدمین، و اسنید^۶، 2002؛ مورسیا، گالیندو و پارادو^۷، 2008؛ ون نیکرک^۸، 2010)، هیچ تحقیقی به بررسی تفاوت های جنسیتی در دلایل مربوط به ورزش الزامی پرداخته است.

هدف از مطالعه حاضر گسترش تحقیقات قبلی در مورد عواملی است که ممکن است پیش بینی کننده ورزش الزامی، به خصوص در ارتباط بین ورزش الزامی و دلایل انجام تمرینات ورزشی (کنترل وزن، تقویت بدن، تناسب بدن، روحیه، سلامتی، جذابیت، و تفریح)، باشد. بر اساس تفاوت های جنسیتی در دلایل انجام تمرینات ورزشی، چنین فرض شده است که دلایل رفتارهای ورزش الزامی در میان دو جنسیت متفاوت است که در این میان، زنان بیشتر با

² Adams & Kirby

³ Thome & Espelage

⁴ Hall, Kerr, Kozub, & Finnie

⁵ Rodgers, Hall, Blanchard, & Munroe

⁶ Furnham, Badmin, & Sneade

⁷ Murcia, Galindo, & Pardo

⁸ Van Niekerk

انگیزه های ظاهری و مردان بیشتر با انگیزه سلامتی و تناسب اندام به انجام تمرینات ورزشی می پردازند (فرنام و همکارانش، 2002).

2. شیوه

2.1 شرکت کنندگان

شرکت کنندگان در این تحقیق از کلاس های روانشناسی عمومی بودند (155 زن و 151 مرد، 80.5٪ سفیدپوست، 3.4٪ آفریقای-آمریکایی، 8.1٪ آسیایی، 1.3٪ از جزایر اقیانوس آرام، 0.7٪ بومی آمریکا و 2.7٪ سایرین). پس از تکمیل بررسی، به هر دانشجو به خاطر مشارکتش اعتبار کلاسی اهدا می شود. پیش از شروع جمع آوری اطلاعات، هیئت بازبینی مؤسسه این بررسی را تأیید نمود.

2.2 ارزیابی ها

2.2.1 پرسشنامه ورزش الزامی

پرسشنامه ای متشکل از 20 سؤال هر سه مؤلفه ورزش الزامی را ارزیابی می کند (پاسمن و تامسون⁹، 1988). موارد (مثل "به صورت روزانه در تمرینات فیزیکی شرکت می کنم"، "زمانی که توسط پزشک یا دوستی به من توصیه شده، ورزش کرده ام") بر اساس مقیاس لیکرت¹⁰ و با جواب های 1=هرگز، 2=گاهی، 3=معمولاً، 4=همیشه ارزیابی شدند. امتیازات بالاتر نشان دهنده رفتارهای ورزش الزامی بیشتر است ($\alpha = .88$).

⁹ Pasman & Thompson

¹⁰ Likert scale

2.2.2 دلایل فهرست ورزشی

از شرکت کنندگان خواسته شد تا با جواب دادن به یک پرسشنامه 24 موردی اهمیت ورزش به دلایل خاص را برآورد کنند (سیلبرستین، استریگل - مور، تیمکو و رودین^{۱۱}، 1988). موارد (برای مثال "از دست دادن وزن"، "برای بهبود وضعیت ماهیچه ها"، "برای مقابله با استرس و اضطراب"، "برای جذاب بودن از نظر جنس مخالف") بر اساس مقیاس لیکرت ارزیابی شدند که از 1 = کاملاً بی اهمیت تا 7 = بسیار مهم گسترده بود. هر مورد در یکی از هفت زیرمقیاس مربوط به دلایل ورزش قرار می گیرد: کنترل وزن (دو مورد، $\alpha = .69$)، تناسب اندام (چهار مورد، $\alpha = .81$)، روحیه (چهار مورد، $\alpha = .84$)، سلامتی (چهار مورد، $\alpha = .85$)، جذابیت (سه مورد، $\alpha = .82$)، تفریح (سه مورد، $\alpha = .75$) و تقویت (سه مورد، $\alpha = .76$). میانگین این موارد برای به دست آوردن امتیاز مقیاس ها گرفته شد.

4. بحث

مانند تحقیقات پیشین (بوشمن و براندنبرگ^{۱۲}، 2009؛ چو، بوشمن و وودارد^{۱۳}، 2008)، در مطالعه حاضر نیز تفاوت جنسیتی در ورزش الزامی وجود نداشت. با این حال، همانطور که انتظار می رفت، در دلایل مربوط به ورزش و در میزان ارتباط بین دلایل ورزش و ورزش الزامی دلایل جنسیتی وجود داشت. مشابه تحقیق فرنام و همکارانش (2002)، زنان بیش از مردان برای کنترل وزن، بهبود روحیه و تقویت بدنشان ورزش می کنند. جالب است که همبستگی بین پرسشنامه ورزش الزامی (OEQ) و ورزش برای تناسب اندام و کنترل وزن در زنان بسیار بیشتر از مردان بود. این نتایج مغایر با نتایج به دست آمده در تحقیقات پیشین بود (فرنام و همکارانش، 2002) که دریافتند کنترل وزن و تناسب اندام نشان دهنده تغذیه نامنظم در نوجوانان پسر و نه دختر است. مشخص نیست که آیا این مسئله را باید به تفاوت ها در جمعیت (نوجوانان در مقابل دانشجویان) یا تفاوت در ساختارها (ورزش الزامی و تغذیه نامنظم) نسبت داد. تحقیقات آتی باید به بررسی این مسئله پردازند.

¹¹ Silberstein, Striegel-Moore, Timko, & Rodin

¹² Bushman & Brandenburg

¹³ Chu, Bushman, & Woodard

همانطور که فرض شده بود، نتایج این تحقیق نیز حاکی از آن است که زنان و مردان به دلایل مختلفی شروه به ورزش الزامی می کنند. بر اساس تحقیقات فرنام و همکارانش (2002) در مورد نوجوانان، چنین فرض شده بود که ورزش الزامی با تمرین با انگیزه های ظاهری در زنان و تمرین با انگیزه های سلامتی و تناسب اندام در مردان پیش بینی می شود. بر خلاف فرضیه ما، بر اساس مطالعه حاضر، زنان برای تقویت روحیه و جسم و تناسب اندام و مردان برای تقویت جسم و تفریح و افزایش جذابیت فیزیکی خود در ورزش های الزامی شرکت می کنند.

4.1 زنان

بر خلاف یافته های تام و اسپلاج (2007)، جالب است که در تحقیق حاضر، تمرین برای کنترل وزن پیش بینی کننده ورزش الزامی در میان زنان نیست؛ با این حال، ورزش برای تقویت جسم نشان دهنده آن بود. لازم به ذکر است که تام اسپلاج تنها مقیاس کنترل وزن REI را آزمودند و در این بررسی، مقیاس کنترل وزن با ورزش الزامی همبستگی داشت و به عنوان متغیر پیش بینی کننده در تجزیه و تحلیل پس رفت ظاهر نشد. در هر صورت، این یافته ای جالب توجه بوده و باید مورد بررسی بیشتر قرار گیرد. عجیب نیست که ورزش برای تقویت جسم پیش بینی کننده ورزش الزامی و همچنین تغذیه نامنظم بود (موند، های، راجرز، اُون و بومونت^{۱۴}، 2004) و تغذیه نامنظم و ورزش الزامی با یکدیگر مرتبط هستند (آدکینز و کیل^{۱۵}، 2005). مشابه تحقیقات قبلی، مطالعه فعلی نیز دریافت که زنان نیز به دلیل تناسب اندام و تقویت روحیه در ورزش الزامی شرکت می کنند. شاید فرض این مسئله عجیب نباشد که زنان بیش از مردان تناسب اندام را به عنوان دلیلی برای ورزش ذکر می کنند (کولت، درایور و گیلز^{۱۶}، 2004؛ مورسیا^{۱۷} و همکارانش، 2008) و استفاده از ورزش به عنوان ابزاری برای تقویا روحیه در زنان رایج تر است (اسمیت، وولف، لافرانبویز^{۱۸}، 2001).

¹⁴ Mond, Hay, Rodgers, Owen, & Beumont

¹⁵ Adkins & Keel

¹⁶ Kolt, Driver, & Giles

¹⁷ Murcia

¹⁸ Smith, Wolfe, & Laframboise

4.2 مردان

تجزیه و تحلیل پس رفت برای متغیرهای پیش بینی کننده ورزش الزامی در میان مردان نشان می دهد که سه دلیل اصلی که مردان به طور وسواس گونه ای ورزش می کنند، تقویت بدن، تفریح و کسب جذابیت است. با در نظر گرفتن این نکته که پریچارد، پارکر و نیلسن^{۱۹} (2011) به وجود ارتباطی بین تمایل به ورزشی و ورزش الزامی پی بردند و مردان تمایل دارند تا بیشتر به بدنسازی توجه کنند (گریو، جکسون، ریس، مارکلین و دیلانی^{۲۰}، 2008)، شاید عجیب نباشد که در این بررسی، ورزش کردن به منظور تقویت بدن پیش بینی کننده اصلی ورزش الزامی در مردان بود. علاوه بر این، با در نظر گرفتن دفعات ورزش (پونته و آنشل^{۲۱}، 2010) و این که ساعات صرف شده برای ورزش در هر هفته به ورزش با هدف تفریح در مردان مرتبط است (بران و گراهام^{۲۲}، 2008)، این نیز عجیب نیست که در بررسی حاضر، ورزش با هدف تفریح با ورزش الزامی در مردان مرتبط است. با وجودی که بر اساس بیشتر مطالعات انجام شده (فرنام و همکارانش، 2002؛ مورسیا و همکارانش، 2008) زنان بیش از مردان با هدف حفظ ظاهر ورزش می کنند، در بررسی انجام شده بر روی ورزشکاران دانشگاهی، هم مردان و هم زنانی که ورزش می کردند، ظاهر را به عنوان انگیزه اصلی خود برای ورزش اعلام کردند (استودل^{۲۳}، 1996).

4.3 محدودیت ها

محدودیت های زیادی در این مطالعه وجود دارد که باید مورد بررسی قرار گیرند. اول، نمونه ما شامل دانشجویان است. مطالعات آتی با گسترش دامنه پژوهش خود به بررسی این نکته می پردازند که آیا این یافته ها هنوز در مورد جمعیت بزرگسالان صادق است یا نه. دوم، نبود تنوع در نمونه ما تعمیم دادن نتایج به غیر سفیدپوستان را دشوار می سازد. مطالعات آتی باید به بررسی این مسائل در نمونه ای متنوع تر به لحاظ سن و نژاد بپردازند. سوم این که،

¹⁹ Pritchard, Parker†, and Nielsen†

²⁰ Grieve, Jackson, Reece, Marklin, & Delaney

²¹ Puente & Anshel

²² Brown & Graham

²³ Stodel

ماهیت مطالعه حاضر همبستگی است. مطالعات آتی باید به بررسی این مسئله بپردازد که آیا دلایل ورزش کردن پیش بینی کننده ورزش الزامی در طول زمان است یا نه.

در نهایت، در این تحقیق، دلایل ورزش حدود یک سوم تنوع در ورزش الزامی را به حساب می آورد. روشن است که متغیرهای دیگر بر رفتارهای ورزشی اثر می گذارند و باید در بررسی های آینده در نظر گرفته شوند.

4.4 نتیجه گیری

به طور خلاصه، نتایج این تحقیق برای متخصصان سلامتی مفید است که با افرادی کار می کنند که علائمی از اعتیاد به ورزش را از خود بروز می دهند. ممکن است لازم باشد تا این متخصصان به بررسی موارد پیش بینی کننده این رفتارها و دلایل شرکت افراد در این رفتارها بپردازند. به طور خاص، اگر پزشکان و مشاوران بدانند که چه چیزی این رفتارها را در زنان و مردان پیش بینی می کند، آنان هوشیارتر شده و می فهمند که چطور این مسائل می توانند با یکدیگر ارتباط داشته باشند. از آن جا که این رفتارها به طور بالقوه برای سلامتی و رفاه فرد مضر است، مشاوران و پزشکان می توانند درمان هایی را برای حل موفقیت آمیز این مسائل مطرح سازند.

نقش منابع مالی

هیچ منبع مالی وجود نداشت.

همکاران

بیور^{۲۴} تحقیق را طراحی و داده ها را جمع آوری کرده و بخشی از مقاله را نوشت. پریچارد به تحلیل داده ها پرداخته و بیشتر قسمت های مقاله را نوشت. تمامی نویسندگان نسخه نهایی را تأیید کردند.

تضاد در علایق

تمامی نویسندگان تصدیق می کنند که تضادی در علایق آنها وجود نداشت.

References

- Ackard, D. M., Brehm, B. J., & Steffen, J. J. (2002). Exercise and eating disorders in college-aged women: Profiling excessive exercisers. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 10(1), 31–47, doi:10.1080/106402602753573540.
- Adams, J., & Kirby, R. J. (2001). Exercise dependence and overtraining: The physiological and psychological consequences of excessive exercise. *Sports Medicine, Training & Rehabilitation*, 10(3), 199–222.
- Adkins, E. C., & Keel, P. K. (2005). Does “excessive” or “compulsive” best describe exercise as a symptom of bulimia nervosa? [Article]. *International Journal of Eating Disorders*, 38(1), 24–29, doi:10.1002/eat.20140.
- Brehm, B. J., & Steffen, J. J. (1998). Relation between obligatory exercise and eating disorders. *American Journal of Health Behavior*, 22(2), 108–119.
- Brown, J., & Graham, D. (2008). Body satisfaction in gym-active males: An exploration of sexuality, gender, and narcissism. *Sex Roles*, 59(1–2), 94–106, doi:10.1007/s11199-008-9416-4.
- Bushman, B. A., & Brandenburg, T. (2009). Social physique anxiety and obligation to exercise in college males and females: Exercise activity, location, and partners. *Missouri Journal of Health, Physical Education, Recreation & Dance*, 19, 41–54.
- Chu, H. -W., Bushman, B. A., & Woodard, R. J. (2008). Social physique anxiety, obligation to exercise, and exercise choices among college students. *Journal of American College Health*, 57(1), 7–14.
- De Young, K. P., & Anderson, D. A. (2010). The importance of the function of exercise in the relationship between obligatory exercise and eating and body image concerns. *Eating Behaviors*, 11(1), 62–64, doi:10.1016/j.eatbeh.2009.09.001.
- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *Journal of Psychology*, 136(6), 581–596.
- Garman, J. F., Hayduk, D. M., Crider, D. A., & Hodel, M. M. (2004). Occurrence of exercise dependence in a college-aged population. *Journal of American College Health*, 52(5), 221–228.
- Grieve, F. G., Jackson, L., Reece, T., Marklin, L., & Delaney, A. (2008). Correlates of social physique anxiety in men. *Journal of Sport Behavior*, 31(4), 329–337.
- Hall, H. K., Kerr, A. W., Kozub, S. A., & Finnie, S. B. (2007). Motivational antecedents of obligatory exercise: The influence of achievement goals and multidimensional perfectionism. *Psychology of Sport & Exercise*, 8(3), 297–316.
- Kolt, G. S., Driver, R. P., & Giles, L. C. (2004). Why older australians participate in exercise and sport. *Journal of Aging & Physical Activity*, 12(2), 185–198.
- Mond, J. M., Hay, P. J., Rodgers, B., Owen, C., & Beumont, P. J. V. (2004). Relationships between exercise behaviour, eating-disordered behaviour and quality of life in a community sample of women: When is exercise ‘excessive’? [Article]. *European Eating Disorders Review*, 12(4), 265–272, doi:10.1002/erv.579.
- Murcia, J. A. M., Galindo, C. M., & Pardo, P. M. (2008). Motivations and reasons for exercising in water: Gender and age differences in a sample of spanish exercisers. *International Journal of Aquatic Research & Education*, 2(3), 237–246.
- Pasman, L., & Thompson, J. K. (1988). Body image and eating disturbances in obligatory runners, obligatory weightlifters, and sedentary individuals. [Article]. *International Journal of Eating Disorders*, 7(6), 759–769.
- Pritchard, M. E., Parker†, C., & Nielsen†, A. (2011). What predicts drive for muscularity in college students? *Eating Behaviors*, 12, 228–231.
- Puente, R., & Anshel, M. H. (2010). Exercisers' perceptions of their fitness instructor's interacting style, perceived competence, and autonomy as a function of selfdetermined regulation to exercise, enjoyment, affect, and exercise frequency. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51(1), 38–45, doi:10.1111/j.1467-9450.2009.00723.x.
- Rodgers, W. M., Hall, C. R., Blanchard, C. M., & Munroe, K. J. (2001). Prediction of obligatory exercise by exercise-related imagery. *Psychology of Addictive Behaviors*, 15(2), 152–154, doi:10.1037/0893-164x.15.2.152.

- Silberstein, L. R., Striegel-Moore, R. H., Timko, C., & Rodin, J. (1988). Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction: Do men and women differ? *Sex Roles, 19*(3/4), 219–232.
- Smith, J. E., Wolfe, B. L., & Laframboise, D. E. (2001). Body treatment for a community sample of obligatory and nonobligatory exercisers. *International Journal of Eating Disorders, 30*(4), 375–388, doi:10.1002/eat.1099.
- Steffen, J. J., & Brehm, B. J. (1999). The dimensions of obligatory exercise. *Eating Disorders, 7*(3), 219.
- Stodel, E. J. (1996). *Obligatory exercise and pathogenic weight control in college students*. Eugene, Ore. United States: Microform Publications, Int'l Inst for Sport & Human Performance, University of Oregon.
- Thome, J. L., & Espelage, D. L. (2007). Obligatory exercise and eating pathology in college females: Replication and development of a structural model. *Eating Behaviors, 8*(3), 334–349, doi:10.1016/j.eatbeh.2006.11.009.
- Van Niekerk, R. L. (2010). Understanding the barriers to and reasons for physical exercise among university students. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation & Dance, 172–181*.