

پیش‌بینی گرایش به عضلانی‌شدن برحسب نگرش عضلانی، وابستگی به تمرین و نگرش به مصرف مواد نیروزا در میان مردان ورزشکار

محمدعلی بشارت^۱، میثم شاه‌حسینی^۲، و امیرحسین افشاری^۳

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۰۶/۲۷

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۰۳/۰۳

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، پیش‌بینی گرایش به عضلانی‌شدن برحسب نگرش عضلانی، وابستگی به تمرین و نگرش به مصرف مواد نیروزا در میان مردان ورزشکار بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه ورزشکاران شهر تهران در سال (۱۳۹۵) تشکیل دادند که از میان آن‌ها بر مبنای نمونه‌گیری در دسترس، ۲۴۰ ورزشکار به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. داده‌ها از طریق پرسش‌نامه‌های گرایش به عضلانی‌شدن، وابستگی به تمرین، نگرش به عضلانی‌بودن و نگرش به ارتقای عملکرد مبتنی بر مصرف مواد نیروزا جمع‌آوری شد. نتایج نشان داد سه متغیر نگرش عضلانی، وابستگی به تمرین و نگرش به مصرف مواد نیروزا می‌تواند گرایش به عضلانی‌شدن را در ورزشکاران پیش‌بینی نماید. به‌طور کلی، به‌منظور کاهش تأثیرات منفی گرایش به عضلانی‌شدن در ورزشکاران و نیز افزایش آگاهی متصدیان ورزشی، شناسایی سه عامل پیش‌بینی‌کننده آن؛ یعنی نگرش عضلانی، وابستگی به تمرین و نگرش به مصرف مواد نیروزا توصیه می‌گردد.

کلیدواژه‌ها: گرایش به عضلانی‌شدن، نگرش عضلانی، وابستگی به تمرین، نگرش به مصرف مواد نیروزا، ورزشکاران

۱. استاد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه تهران

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه سمنان (نویسنده مسئول)

Email: Meysam.shahhosseni@gmail.com

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه سمنان

مقدمه

در سال‌های اخیر، جذابیت جسمانی به امری هدفمند در ساختار زندگی افراد تبدیل شده است؛ به طوری که علاوه بر زنان که از الگوهای لاغری پیروی می‌کنند، در مردان نیز این امر خود را بیشتر با ساختن اندامی عضلانی نشان می‌دهد (مک‌کرری^۱، ۲۰۱۱، ص. ۱۹۸). در این راستا، مک‌کرری و ساس^۲ (۲۰۰۲) به این موضوع اشاره کردند که در مردان نیز همانند زنان، جذابیت جسمانی و مشکلات مربوط به تصویر بدنی وجود دارد؛ به گونه‌ای که الگوی تمایل مردان معمولاً شامل: بدنی با قد بلند و شانه‌های پهن، عضلات دوسر بزرگ، قفسه سینه عضلانی و کمر باریک می‌باشد (هارگریوز و تیگمن^۳، ۲۰۰۴، ص. ۳۵۱؛ پریچارد و نیلسون^۴، ۲۰۱۴، ص. ۱۰).

با توجه به این که ورزشکاران به بدن و ویژگی‌های ظاهری خود اهمیت به‌سزایی می‌دهند، تمایل به بهبود تناسب اندام، ساخت عضلات حجیم و افزایش قدرت بدنی در ورزشکاران، بیشتر از سایر اقشار جامعه به چشم می‌خورد؛ این در حالی است که گرایش به داشتن بدنی عضلانی می‌تواند با خطرات جسمی و روانی مخربی همراه باشد (موریسن، موریسن و مک‌کان^۵، ۲۰۰۶، ص. ۱). در واقع، گرایش به عضلانی شدن شامل نگرانی مداوم افراد در مورد تصویر بدنی خود و این که به اندازه کافی عضلانی نیستند، می‌باشد (مک‌کرری، ۲۰۱۱، ص. ۱۹۸). وجود گرایش عضلانی اغلب با طیف وسیعی از رفتارهای ناسالم و مشکلات روان‌شناختی در ارتباط است (موریسون، هاپکینز^۶ و رووان^۷، ۲۰۰۴، ص. ۳۰؛ مک‌کرری،

۲۰۱۲، ص. ۵۶۱؛ الیوردیا، پوپ، براوسکی و کوهن^۸، ۲۰۰۴، ص. ۴۸) که این امر می‌تواند افراد را با مشکلات روانی و جسمانی متعددی مواجه سازد (کاف ری^۹ و همکاران، ۲۰۰۵، ص. ۲۱۵)؛ به‌عنوان مثال، پژوهش‌های پیشین بیانگر آن هستند که میان گرایش به عضلانی بودن و نارسایی‌های قلبی، مشکلات کلیوی، ازدست‌رفتن آب بدن (لنتز، رهیا و مای هی^{۱۰}، ۲۰۰۱، ص. ۷۱، کافری و تامپسون^{۱۱}، ۲۰۰۷، ص. ۴۲)، مصرف داروهای غیرمجاز (روهمن^{۱۲}، ۲۰۰۹، ص. ۱۸۷)، گرفتن رژیم غذایی سفت و سخت (مک‌کرری و ساس، ۲۰۰۲، ص. ۱۹۵)، رفتارهای خودکشی (کانایاما، پوپ، کوهن و هادسون^{۱۳}، ۲۰۰۳، ص. ۷۷)، تمرین مفرط و وابستگی به تمرین (پوپ و همکاران، ۲۰۰۰، ص. ۱۲۹۷) رابطه معناداری وجود دارد. یافته‌های مطالعات پیشین این موضوع را در ذهن متواتر می‌سازد که سازوکارهای موجود در گرایش به عضلانی شدن، فراتر از یک رفتار عادی بوده و ناشی از موارد زیربنایی تری از قبیل نگرش‌های افراد نسبت به عضلات خود می‌باشد. نگرش به داشتن بدنی عضلانی به‌عنوان تمایل مردان برای رسیدن به یک بدن عضلانی ایده‌آل تعریف می‌شود و رابطه مثبتی با رفتارهای مربوط به ساختن عضله دارد (موریسن و همکاران، ۲۰۰۶، ص. ۳۰). قدرت نفوذ این نگرش‌ها تا حدی است که موریسن و هریمن^{۱۴} (۲۰۰۵) گزارش کردند که تقریباً ۷۳ درصد از دانشجویان پسر در مقطع کارشناسی، تمایل به داشتن بدنی عضلانی دارند. مطالعات مشابه نیز حاکی از میزان ۷۸ درصد این تمایل در جمعیت‌های

8. Olivardia, Pope, Borowiecki, & Cohane

9. Cafri

10. Lantz, Rhea & Mayhew

11. Thompson

12. Rohman

13. Kanayama, Pope, Cohane & Hudson

14. Harriman

1. McCreary

2. Sasse

3. Hargreaves & Tiggemann

4. Pritchard & Nielsen

5. Morrison, Morrison & McCann

6. Hopkins

7. Rowan

گوناگون است (هاتم و بل^۱، ۲۰۰۴، ص. ۳۹۷). در این راستا، مورین و همکاران (۲۰۰۴) بر این عقیده هستند که این مقدار بالا بیانگر آن است که مردان بر این نگرش پایبند هستند که بدن آن‌ها آن چیزی نیست که توقع دارند و این سرآغازی برای انجام رفتارهایی نامطلوب می‌باشد. در این زمینه، ادواردز و تاد^۲ (۲۰۱۳) در یک پژوهش مروری با بررسی پژوهش‌های صورت گرفته از سال (۲۰۰۰) تا (۲۰۱۳) به این موضوع اشاره کردند که عضلانی شدن با حالات و رفتارهایی مانند افسردگی، علائم اختلالات خوردن، وابستگی به تمرین، اضطراب و کاهش اعتماد به نفس و مصرف مواد غیرقانونی در ارتباط می‌باشد. ادواردز، تاد، مولنر و مارکلند^۳ (۲۰۱۶) نیز در مطالعه‌ای گزارش کردند که تمرین با وزنه، نگرش به عضلانی شدن و نگرانی برای داشتن عضلاتی مطلوب، از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های نارضایتی عضلانی در مردان می‌باشد. افزون‌بر این، گالی، پتری، ریل، گرینلیف^۴ و کارتر (۲۰۱۵) مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های روان‌شناختی تمایل به عضلانی شدن در ورزشکاران را هیجان منفی، فشارهای روانی مختص در ورزش و رضایتمندی بدنی دانسته‌اند که به موجب آن ورزشکاران به انجام رفتارهای مخصوص عضلانی شدن روی می‌آورند و این امر می‌تواند سرآغاز حرکت به سمت رفتارهای نامطلوب از جمله انجام تمرینات افراطی (پوپ و همکاران، ۲۰۰۰، ص. ۱۲۹۷) و استفاده از مواد نیروزا (والکر، اندرسون و هیلدبرانت^۵، ۲۰۰۹، ص. ۱۶۴) در ورزشکاران باشد. وابستگی به تمرین یکی از پدیده‌هایی است که می‌تواند ناشی از تمایل ورزشکاران به عضلانی شدن باشد. اصولاً ورزشکاران مرد فشار زیادی را در زمینه

ایده‌آل بدنی و عملکرد ورزشی مطلوب تجربه می‌کنند (گالی و ریل، ۲۰۰۹، ص. ۹۵)؛ به طوری که عملکرد بدنی و فعالیت ورزشی آن‌ها تحت تأثیر وابستگی به تمرین^۶ قرار می‌گیرد. وابستگی به تمرین، دغدغه و تمایل زیاد برای ورزش کردن منجر به فعالیت بدنی بیشتر و غیرقابل کنترل شده و مشکلات جسمی و روانی و یا هر دوی آن‌ها را به همراه خواهد داشت (هازنبلاس و داوونز^۷، ۲۰۰۲، ص. ۳۸۷). از سوی دیگر، وابستگی به تمرین به عنوان یک اعتیاد رفتاری توصیف شده است. پژوهش در مورد وابستگی به تمرین از حدود ۴۰ سال پیش آغاز شده و مطالعات اولیه از میزان بالای شیوع آن حکایت دارد. این میزان شیوع بسیار بالا احتمالاً ناشی از استفاده از ابزارهای متعدد و مختلف در ارزیابی این پدیده و تنوع فراوان در اندازه ترکیب جمعیت‌شناختی افراد مورد بررسی می‌باشد (منسزل^۸ و همکاران، ۲۰۱۶، ص. ۱). مطالعات در این حوزه میزان شیوع متفاوتی را در میان ورزشکاران رشته‌های مختلف گزارش نموده‌اند. بلیدن و لیندنر^۹ (۲۰۰۲) در مطالعه‌ای بر روی ۲۰۳ ورزشکار سه‌گانه نشان داد که در ورزش‌های سه‌گانه، سطح بسیار بالایی از وابستگی به تمرین وجود داشته و حدود ۵۰ درصد از شرکت‌کنندگان در این دسته جای می‌گیرند (بلیدن و لیندنر، ۲۰۰۲، ص. ۴۹). این میزان در ورزشکاران دوی ماراتن تنها ۳/۲ درصد بوده (آلگر، تریم و گرفس^{۱۰}، ۲۰۰۷، ص. ۲۳۳) و در رشته‌های پرورش اندام و فوتبالیست ۵/۸ درصد گزارش شده است (لیختن اشتاین، لارسن، کریستینسن، استوینگ و بریداهل^{۱۱}، ۲۰۱۴، ص. ۴۳۱). در ایران نیز امیرساسان، دباغ‌خصلت و دهقان‌زاده (۱۳۹۱) نشان

6. Exercise Dependence
7. Hausenblas & Downs
8. Mencil
9. Blaydon
10. Allegre Therme & Griffiths
11. Lichtenstein, Larsen, Christiansen, Støvning & Bredahl

1. Hatoum & Belle
2. Edwards & Tod
3. Molnar & Markland
4. Galli, Petrie, Reel, Greenleaf & Carter
5. Walker, Anderson & Hildebrandt

۲۴۶). معمولاً ورزشکاران برای رسیدن به اندامی عضلانی، با افزایش فشار از سوی دیگران و یا رسانه مواجه بوده و در معرض خطر نارضایتی از بدن می‌باشند که به موجب آن به سمت رفتارهای واریسی بدنی، رفتارهای ورزشی بیش‌ازحد و گرایش به داروهای نیروزا تمایل پیدا می‌کنند (والکر، اندرسون و هیلدبرانت، ۲۰۰۹، ص. ۱۶۴)؛ به‌طوری‌که این نگرش به مصرف مواد نیروزا در مردان ورزشکار ۶۲ درصد بوده و در زنان ورزشکار ۳۸ درصد گزارش شده است (آسیودو^۶ و همکاران، ۲۰۱۲، ص. ۵۳۱). برای مردان و ورزشکارانی که ارزش و اعتبار زیادی برای عضلانی‌بودن خود قائل هستند، این احتمال بیشتر وجود دارد که از مواد نیروزا استفاده کنند (پرنت و مرادی، ۲۰۱۱، ص. ۲۴۶). مطالعات پیشین بر این موضوع تأکید دارند که لاغری و عضلانی‌بودن در بین زنان و مردان، استفاده از مواد نیروزا را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد؛ این درحالی است که این میزان در بین مردان بیشتر از زنان گزارش شده است؛ به‌طوری‌که مردان نسبت به زنان، نگرش مثبت‌تری در مورد مصرف مواد نیروزا دارند (زلی، لوسیدی و مالیا^۷، ۲۰۱۰، ص. ۳۹). در این ارتباط، منوچهری و تورجی و اشرف‌گنجی (۱۳۹۱) در پژوهشی عنوان نمودند که نگرش و گرایش ورزشی بر رفتارهای مرتبط با مصرف مواد نیروزا تأثیر می‌گذارد. به‌طور کلی استفاده از این مواد، راهی نامشروع و خلاف مقررات بوده و دربرگیرنده طیف وسیعی از مواد مورد استفاده‌ای است که به‌منظور بهبود تغییرات فیزیکی و عضلانی بدن مصرف می‌شود و اگرچه بهبود عملکرد ورزشی، ظاهر فیزیکی و عزت‌نفس را برای ورزشکار به‌همراه دارد (هیلدبرانت، لانگ‌باچر، کار و سنجوان^۸، ۲۰۰۷، ص. ۷۱۷)؛ اما مصرف طولانی‌مدت آن منجر به مشکلات

داده‌اند که ۲/۲۲ درصد از ورزشکاران ایرانی از علائم وابستگی به تمرین رنج می‌برند که این امر با علائم اختلالات خوردن در ارتباط می‌باشد. علاوه‌براین، مگی، بوچانان و بری^۱ (۲۰۱۶) در پژوهشی در ارتباط با ورزشکاران به این موضوع اشاره کردند که اکثر ورزشکاران با علائم وابستگی به تمرین، از مشکلات سلامتی و نابه‌هنجاری در الگوی تمرینی برخوردار می‌باشند. منسزل و همکاران (۲۰۱۶) نیز در پژوهش خود به نتایج مشابهی دست پیدا کردند و نشان دادند که ورزشکاران با علائم وابستگی به تمرین، دارای بهزیستی و عزت‌نفس پایین‌تری نسبت به سایر ورزشکاران می‌باشند. افزون‌براین، هیل، روس، دلانگ و بریگس^۲ (۲۰۱۰) در پژوهشی که بر روی ۱۴۶ ورزشکار در رشته‌های پرورش‌اندام و وزنه‌برداری قدرتی انجام دادند، عنوان نمودند که وابستگی به تمرین می‌تواند با تناسب اندام و عضلانی‌ترشدن ارتباط داشته باشد که این امر در میان وزنه‌برداران قدرتی نسبت به رشته پرورش‌اندام از شیوع بالاتری برخوردار است. این مهم از آن‌جایی اهمیت دارد که تمایل به داشتن بدنی عضلانی ممکن است در رفتارهایی از قبیل وابستگی به تمرین بروز نماید و در پی آن به‌منظور جلوگیری از فرسودگی و افزایش حجم عضلات، مصرف مواد نیروزا را در اولویت ورزشکاران قرار دهد (تاد و ادواردز، ۲۰۱۵، ص. ۱۸۵؛ روسی و تراپیگو^۳، ۲۰۱۶، ص. ۴۳۲).

یکی دیگر از اثرات منفی گرایش به عضلانی‌شدن، نگرش به مصرف مواد نیروزا به‌منظور ارتقای عملکرد و افزایش حجم عضلات است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که نگرش به مصرف مواد نیروزا^۴ با گرایش عضلانی در ارتباط است (پرنت و مرادی^۵، ۲۰۱۱، ص.

1. Magee, Buchanan & Barrie
2. Hale, Roth, DeLong & Briggs
3. Rossi & Tirapegui
4. Performance Enhancement
5. Parent & Moradi

6. Acevedo
7. Zelli, Lucidi & Mallia
8. Langenbucher, Carr & Sanjuan

می‌کنند که در آن اهمیت بیشتری به داشتن بدنی عضلانی داده می‌شود، عوامل متفاوتی می‌تواند در گرایش آن‌ها به عضلانی شدن نقش داشته باشد. از سوی دیگر، گرایش به عضلانی شدن با طیف وسیعی از نگرش‌ها و رفتارهای نامطلوب در میان ورزشکاران از قبیل مصرف مواد نیروزا، رفتارهای واریسی بدنی، تمرینات افراطی و نارضایتی عضلانی (والکر و همکاران، ۲۰۰۹، ص. ۱۶۴؛ پرنیت و مرادی، ۲۰۱۱، ص. ۲۴۶؛ نخعی، پاکروان و نخعی، ۲۰۱۳، ص. ۷۷) گره خورده است که این امر سلامت ورزشکاران را مورد تهدید قرار می‌دهد و ریسک ابتلاپذیری آن‌ها به مشکلات روانی و جسمانی را افزایش می‌دهد. در این راستا، با توجه به نقش مهم گرایش به عضلانی شدن در رفتارهای نامطلوب ورزشکاران و نیز پژوهش‌های محدودی که در این زمینه؛ به ویژه در ایران صورت گرفته است، ضروری به نظر می‌رسد تا با تکیه بر پژوهش‌های بیشتری در جهت شناسایی دقیق عوامل پیش‌بینی‌کننده گرایش به عضلانی شدن، گام بلندی در راستای پیشگیری از آسیب‌های احتمالی و اصلاح عملکرد ورزشی در میان ورزشکاران برداشته شود؛ از این رو هدف از پژوهش حاضر، پیش‌بینی گرایش به عضلانی شدن بر حسب نگرش عضلانی، وابستگی به تمرین و نگرش به مصرف مواد نیروزا در میان مردان ورزشکار بود.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع مطالعات توصیفی - هم‌بستگی به‌شمار می‌رود.

شرکت‌کنندگان

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی ورزشکاران مرد در رشته‌های تیمی و انفرادی شهر تهران در سال (۱۳۹۵) بود. از آنجایی که پژوهش حاضر از نوع مطالعه رگرسیون چندمتغیری می‌باشد، تاباچنیک و

مرتبط با سلامت عمومی، روانی و جسمانی در ورزشکاران خواهد شد (موریسن و مک‌کان، ۲۰۰۶، ص. ۱؛ شاه‌حسینی، زندی و حسنی سنگانی، ۲۰۱۶، ص. ۵۱۷). زلی و همکاران (۲۰۱۰) نیز با استفاده از مدلی نشان دادند که گرایش به عضلانی شدن، اثرات مستقیمی بر نیت نوجوانان در مورد استفاده از مواد نیروزا می‌گذارد؛ اما این موضوع در مورد لاغری صدق نمی‌کند. این پژوهشگران در مطالعه خود عنوان نمودند که نیاز به عضلانی بودن، نگرش مثبتی را نسبت به استفاده از دوپینگ در ورزشکاران سطوح مختلف ورزشی ایجاد می‌کند. همچنین، یاگر و ا دی‌آ (۲۰۱۴) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که نارضایتی بدنی، عضلانی شدن، رفتارهای مرتبط با تغییر وزن و مصرف مواد نیروزا با نگرش به دوپینگ در ورزشکاران در ارتباط است.

مروری بر ادبیات پژوهشی در رابطه با گرایش به عضلانی شدن نشان می‌دهد که اغلب پژوهش‌های صورت گرفته در دهه‌های اخیر، در تلاش برای توصیف و تبیین ماهیت این پدیده و پیامدهای آن در رفتار مردان بوده‌اند و در پژوهش‌های اندکی به نقش عوامل مؤثر و پیش‌بینی‌کننده در گرایش به عضلانی شدن پرداخته شده است که همین مطالعات اندک نیز بیشتر بر روی جمعیت مردان غیرورزشکار صورت گرفته است (ادواردز و همکاران، ۲۰۱۳، ص. ۱۳۵)؛ این در حالی است که بسیاری از پژوهشگران بر این موضوع تأکید دارند که عوامل مؤثر در گرایش به عضلانی شدن در هر بافت و بستر فرهنگی - اجتماعی می‌تواند متغیر باشد (مک‌کری، ۲۰۱۲، ص. ۵۶۵؛ گالی و همکاران، ۲۰۱۵، ص. ۶۲) و پیشنهاد می‌کنند که ابعاد گرایش به عضلانی شدن می‌بایست در جمعیت‌ها و اقشار گوناگون مورد بررسی قرار گیرد. بر این اساس، از آنجایی که ورزشکاران در بافتی فعالیت

فیدل^۱ (۲۰۰۱) پیشنهاد می‌کند که تعداد نمونه موردنیاز برای این آزمون مطابق فرمول زیر به دست آورده شود:

$$N > 50 + 8m$$

در این راستا، حداقل نمونه موردنیاز پژوهش با توجه به سه متغیر پیش‌بین برابر با ۷۴ نفر می‌باشد که در این پژوهش تعداد ۲۴۰ نفر از ورزشکاران مرد رشته‌های تیمی (والیبال، بسکتبال و فوتبال) و انفرادی (کشتی، جودو، وزنه‌برداری، بوکس، کیک‌بوکس، پرورش اندام و کاراته) به صورت نمونه‌گیری دردسترس با ملاک‌های ورود: قراردادن در دامنه سنی ۱۸-۴۰ سال، داشتن حداقل یک سال سابقه ورزشی در رشته مربوطه و عدم ابتلا به مشکلات جسمانی و روانی، از میان باشگاه‌های شهر تهران انتخاب شدند.

ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها

پرسش‌نامه گرایش به عضلانی‌بودن:

پرسش‌نامه گرایش به عضلانی‌بودن توسط مک‌کرری و ساس (۲۰۰۴) به منظور سنجش نگرش‌ها و رفتارهای مربوط به عضلانی‌بودن طراحی شد. این مقیاس بیش‌ترین میزان استفاده شده برای اندازه‌گیری گرایش عضلانی را به خود اختصاص داده و دارای شاخص بهتری از قابلیت اعتبار و پایایی نسبت به دیگر مقیاس‌ها می‌باشد (کافری و تامسون، ۲۰۰۴، ص. ۱۸). این پرسش‌نامه شامل ۱۵ گویه بوده و دارای دو بعد تصویر بدنی عضلانی و رفتار عضلانی می‌باشد (مک‌کرری، ۲۰۱۱، ص. ۱۹۸) که هر گویه در یک مقیاس شش‌درجه‌ای (از همیشه تا هرگز) امتیازبندی می‌شود. شایان‌ذکر است که نمره بالا در این پرسش‌نامه، نشان‌دهنده گرایش بسیار به عضلانی‌بودن می‌باشد. پژوهش‌های انجام‌شده در ارتباط با بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسش‌نامه حاکی از روایی و پایایی مناسب آن است.

مک‌کرری و ساس (۲۰۰۴) پایایی آن را بین (۰/۸۶) تا (۰/۹۲) گزارش کرده‌اند. در ایران نیز مولودی و همکاران (۱۳۹۱) آلفای کرونباخ آن را معادل (۰/۸۲) به دست آورده‌اند.

پرسش‌نامه وابستگی به تمرین:

این پرسش‌نامه توسط هاوسنبلاس و دوانز^۲ (۲۰۰۲) در یک مقیاس ۲۱ سؤالی تنظیم شده است و نشانه‌های وابستگی به تمرین را براساس معیارهای راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی اندازه‌گیری می‌کند. نمره‌گذاری این آزمون به صورت یک درجه‌بندی لیکرت شش‌تایی می‌باشد. خرده‌مقیاس‌های این آزمون عبارت هستند از: تحمل، آثار ترک، استمرار، نبود کنترل، کاهش فراوانی، سایر فعالیت‌ها، زمان و قصد. ضریب آلفای کرونباخ وابستگی به تمرین کلی معادل (۰/۹۳)، تحمل (۰/۸۲)، آثار ترک (۰/۸۳)، استمرار (۰/۸۹) نبود کنترل (۰/۷۶)، کاهش فراوانی سایر فعالیت‌ها (۰/۷۷)، زمان (۰/۸۲) و قصد (۰/۸۹) به دست آمده است. در ایران نیز عبدلی، فارسی و کاویانی (۱۳۹۳) در بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسش‌نامه عنوان کردند که پایایی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ معادل (۰/۷۰) و بر مبنای ضریب گاتمن برابر با (۰/۸۶) می‌باشد.

پرسش‌نامه گرایش به نگرش عضلانی:

این پرسش‌نامه که توسط مورینسن و همکاران (۲۰۰۴) به منظور ارزیابی میزان نگرش و تمایل ورزشکاران به عضلانی‌بودن طراحی شده است، شامل هشت گویه بوده و در یک مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت (از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵)) ارزش‌گذاری می‌شود. نمره بالا در این مقیاس حاکی از تمایل قوی به عضلانی‌شدن می‌باشد. لازم‌به‌ذکر است که مورینسن و هریمین (۲۰۰۵) همسانی درونی این پرسش‌نامه را

1. Tabachnick & Fidell

2. Hausenblas & Downs

معادل (۰/۸۴) گزارش نمودند. رایان و موريسن (۲۰۱۴) نیز همسانی درونی این پرسش‌نامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ معادل (۰/۸۲) به‌دست آوردند. در ایران نیز شاه‌حسینی و همکاران (زیرچاپ) نشان دادند که پرسش‌نامه حاضر از ضریب پایایی (۰/۷۱) در جامعه ورزشکاران ایرانی برخوردار است. پرسش‌نامه نگرش به ارتقای عملکرد مبتنی بر مصرف مواد نیروزا:

مقیاس نگرش به ارتقای عملکرد، یک ابزار خودگزارشی ۱۷ سؤالی و بدون ابعاد است که اولین بار توسط پتروزی (۲۰۰۲) تدوین گردید. این مقیاس برای اندازه‌گیری نگرش‌های کلی ورزشکاران به دوپینگ مورد استفاده قرار می‌گیرد. مقیاس نگرش افزایش‌دهنده‌های عملکرد شامل ۱۷ گزاره نگرش با مقیاس شش‌ارزشی لیکرت (از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۶)) می‌باشد. پتروزی (۲۰۰۲) در بررسی روایی و پایایی این پرسش‌نامه، روایی آن را مطلوب دانسته و آلفای کرونباخ (۰/۷۰) را برای آن گزارش کرده است. در ایران نیز منوچهری و تورجی (۲۰۱۳) در بررسی روایی و پایایی مقیاس نگرش به ارتقای عملکرد در ورزشکاران ایرانی، روایی آن را از طریق تحلیل عاملی تأییدی مناسب ارزیابی کرده‌اند و اعتبار درونی آن را با استفاده از آلفای کرونباخ معادل (۰/۸۱) ثبت نموده‌اند (منوچهری و تورجی، ۲۰۱۳).

به‌منظور اجرای پژوهش، پس از اخذ مجوز و هماهنگی‌های لازم با باشگاه‌های ورزشی، مسئولان و مربیان مربوطه، پژوهشگر در محل تمرین ورزشکاران حضور یافت و ضمن ارائه توضیحاتی درخصوص اهمیت و ضرورت پژوهش و نحوه پاسخ‌دهی به پرسش‌نامه‌ها، از ورزشکاران واجد شرایط دعوت به عمل آورد تا پرسش‌نامه‌ها را تکمیل نمایند. در فرایند جمع‌آوری داده‌ها، پس از جلب نظر ورزشکاران به

همکاری در پژوهش از آن‌ها خواسته شد تا با ثبت اطلاعات فردی، به تمامی گویه‌های هر پرسش‌نامه پاسخ دهند. درنهایت پس از تشکر و قدرانی از ورزشکاران، پرسش‌نامه‌ها جمع‌آوری گردید. شایان‌ذکر است که به‌منظور جلوگیری از سوگیری در بین پاسخ‌دهندگان، به آن‌ها اطمینان داده شد که این پرسش‌نامه‌ها، کاربردی جز در امر پژوهشی نداشته و هیچ پاسخ درست یا غلطی برای سؤالات وجود ندارد (هاشیم زولکیفلی و یوسف، ۲۰۱۰؛ ص. ۱). ذکر این نکته ضرورت دارد که محدودیت زمانی برای پاسخ به سؤالات وجود نداشت، هیچ اجباری برای شرکت در پژوهش اعمال نشد و تمامی ورزشکاران به‌صورت داوطلبانه در پژوهش شرکت نمودند. افزون‌براین، تمامی مفاد اخلاقی از قبیل توضیح اهداف پژوهش و کسب رضایت آگاهانه از واحدهای مورد مطالعه، اختیاری بودن شرکت در پژوهش و داشتن حق خروج از آن، بی‌ضرر بودن مداخله، پاسخ به سؤالات و در اختیار قراردادن نتایج در صورت تمایل در برخورد با شرکت‌کنندگان رعایت گردید.

روش پردازش داده‌ها

داده‌های گردآوری‌شده در دو سطح توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در سطح توصیفی از شاخص‌های میانگین و انحراف استاندارد بهره گرفته شد و در سطح استنباطی، ابتدا پیش‌فرض‌های آزمون رگرسیون چندمتغیره (از قبیل استقلال داده) توسط آزمون دوربین - واتسون بررسی گردید و برای ارزیابی نرمال بودن توزیع باقی‌مانده‌ها، آزمون کولموگروف - اسمیرنوف مورد استفاده قرار گرفت. سپس، به‌منظور پیش‌بینی متغیر ملاک (گرایش به عضلانی بودن) توسط متغیرهای پیش‌بین (نگرش عضلانی، وابستگی به تمرین و نگرش به مصرف مواد

نیروزا)، آزمون رگرسیون چندمتغیره با استفاده از نرم‌افزار اس.پی.اس. اس نسخه ۲۰ به کار رفت.

شرکت‌کنندگان دارای مدرک دیپلم بودند (۵۱/۹ درصد)، ۹۶ نفر دارای مدرک کارشناسی (۴۰/۷ درصد) و ۱۸ نفر نیز دارای مدرک کارشناسی و بالاتر (۷/۱۴ درصد) بودند.

یافته‌ها

براساس یافته‌های جمعیت‌شناختی، ۱۲۶ نفر از

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
گرایش عضلانی	۵۳/۳۶۶۷	۱۲/۸۳۴۹۲	۲۴۰
نگرش به عضلانی‌بودن	۲۹/۷۵۴۲	۵/۳۴۹۱۱	۲۴۰
نگرش به مصرف مواد نیروزا	۵۳/۷۹۱۷	۱۵/۰۷۴۶۵	۲۴۰
وابستگی به تمرین	۷۵/۶۶۲۵	۱۸/۲۴۹۹۷	۲۴۰

جدول ۲. ماتریس ضرایب هم‌بستگی پیرسون متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴
گرایش عضلانی	۱			
نگرش به عضلانی‌بودن	۰/۳۰۶**	۱		
وابستگی به تمرین	۰/۳۳۶**	۰/۱۱۹*	۱	
نگرش به مصرف مواد نیروزا	۰/۳۲۸**	۰/۱۰۶*	۰/۶۰**	۱

برای بررسی استقلال داده‌ها، نتایج آزمون دوربین - واتسون معادل (۱/۷۵) به دست آمد که نشان‌دهنده عدم خودهم‌بستگی و استقلال خطاها می‌باشد. همچنین به منظور بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها، آزمون کولموگروف - اسمیرنوف نرمال بودن داده‌ها را تأیید کرد. حجم نمونه نیز به عنوان آخرین پیش فرض برای تحلیل رگرسیون، انجام آن را برای پیش‌بینی مورد تأیید قرار داد.

نتایج هم‌بستگی پیرسون برای بررسی ارتباط بین متغیرها در جدول دو ذکر شده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، بین گرایش عضلانی با نگرش به عضلانی‌بودن ($r=0/306$)، وابستگی به تمرین ($r=0/336$) و نگرش به مصرف مواد نیروزا ($r=0/328$) رابطه معناداری وجود دارد؛ به طوری که با اضافه شدن هریک از متغیرها، میزان گرایش عضلانی افزایش می‌یابد. پیش از استفاده از رگرسیون، ابتدا پیش فرض‌های آن مورد آزمون قرار گرفت.

جدول ۳. تحلیل واریانس مدل رگرسیون گام به گام و برآورد ضرایب رگرسیون در تعیین سهم متغیرهای پیش‌بین

سطح معناداری	میانگین		مجموع		منابع	
	آماره F	مجدورات	t β	مجدورات B خطای B	R ² (Adj)	R ² R
۰/۰۰۰۱	۳۰/۳۸۹	۴۴۵۷/۹۳۴		۴۴۵۷/۹۳۴	رگرسیون	۰/۱۱۰ ۰/۱۱۳ ۰/۳۳۶
		۱۴۶/۶۹۷		۳۴۹۱۳/۸۰۰	خطا	
			۵/۵۱۳	-۰/۲۳۷	۳۹۳۷۱/۷۳۳	کل
۰/۰۰۰۱	۲۹/۹۷۲	۳۹۷۳/۹۷۱		۷۹۴۷/۹۴۲	رگرسیون	۰/۱۹۵ ۰/۲۰۲ ۰/۴۴۹
		۱۳۲/۵۹۰		۵/۲۸۹	خطا	وابستگی به تمرین
			-۰/۳۰۸	۰/۴۱	۳۱۴۲۳/۷۹۱	کل
۰/۰۰۰۱	۲۷/۵۶۰	۳۴۰۴/۹۲۴		۴/۹۷۲	رگرسیون	۰/۲۵۰ ۰/۲۵۹ ۰/۵۰۹
		۱۲۳/۵۴۶		-۰/۲۸۱	خطا	وابستگی به تمرین
			۴/۸۷۹	-۰/۲۳۵	۲۹۱۵۶/۹۶۲	کل
۰/۰۰۰۱	۳۰/۳۸۹	۳۴۰۴/۹۲۴		۴/۹۷۲	رگرسیون	۰/۲۵۰ ۰/۲۵۹ ۰/۵۰۹
		۱۲۳/۵۴۶		-۰/۲۸۱	خطا	وابستگی به تمرین
			۴/۸۷۹	-۰/۲۳۵	۲۹۱۵۶/۹۶۲	کل

با گرایش عضلانی براساس جدول شماره سه معنادار است ($F=۰/۳۳۶$) و در مجموع، ۱۱ درصد از گرایش عضلانی را تبیین می‌کند ($۰/۱۱$ ضریب تعیین). سهم وابستگی به تمرین در تبیین گرایش عضلانی نیز برابر با ($۰/۱۱۳$) است. در صورت تعمیم نمونه مورد مطالعه به جامعه اصلی، این متغیر قادر به تبیین ($۰/۱۱$) از واریانس گرایش عضلانی می‌باشد ($۰/۱۱$ ضریب تعیین تعدیل شده). در گام دوم، گرایش به مصرف مواد نیروزا اضافه شد و نتایج نشان داد که در دو متغیر گرایش به مصرف مواد نیروزا و وابستگی به تمرین به‌عنوان پیش‌بینی‌کنندگان گرایش عضلانی، میزان F به‌دست‌آمده معنادار می‌باشد ($F=۲۹/۹۷۲$) و قادر است تغییرات مربوط به گرایش عضلانی را پیش‌بینی کند. شایان ذکر است که رابطه این دو متغیر

همان‌طور که در جدول شماره سه مشاهده می‌شود، نتایج تحلیل واریانس نشان‌دهنده معناداری کل مدل می‌باشد. از آنجایی که سطح معناداری کمتر از ($۰/۰۵$) است، مدل معنادار بوده و بیانگر آن است که متغیر مستقل از قدرت تبیین بالایی برخوردار می‌باشد و می‌تواند درصد بالایی از واریانس متغیر وابسته را تبیین نماید. به عبارت دیگر مدل رگرسیونی پژوهش، مدل خوبی است و به کمک آن می‌توان تغییرات متغیر وابسته را توسط متغیرهای مستقل مورد نظر تبیین کرد. در این رگرسیون سه مدل به‌دست‌آمده است. در گام اول، میزان F به‌دست‌آمده وابستگی به تمرین به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده گرایش عضلانی معنادار می‌باشد ($F=۳۰/۳۸۹$) و قادر است تغییرات مربوط به گرایش عضلانی را پیش‌بینی نماید. رابطه این متغیر

خواهد بود. در نهایت، باید توجه داشت که هرچه میزان وابستگی به تمرین بیشتر باشد، میزان گرایش عضلانی نیز بیشتر می‌شود. وزن نگرش به مصرف مواد نیروزا نشان‌دهنده (۰/۲۵۵= ضریب بتا استاندارد) و (۵/۱۳=t) می‌باشد. این متغیر می‌تواند در کنار وابستگی به تمرین، تغییرات مربوط به گرایش عضلانی را در این نمونه پژوهشی تبیین نماید. ذکر این نکته ضرورت دارد که در صورت تعمیم نمونه مورد مطالعه به جامعه اصلی، وزن نگرش به مصرف مواد نیروزا معادل (۰/۲۹۹= ضریب استاندارد شده رگرسیون) خواهد بود. در نهایت، هرچه میزان نگرش به مصرف مواد نیروزا بیشتر باشد، میزان گرایش عضلانی نیز افزایش می‌یابد. وزن نگرش به عضلانی بودن نشان‌دهنده (۰/۵۸۳= ضریب بتا استاندارد) و (۴/۲۸۳=t) می‌باشد. این متغیر در کنار وابستگی به تمرین و نگرش به مصرف مواد نیروزا می‌تواند تغییرات مربوط به گرایش عضلانی را در این نمونه پژوهشی تبیین نماید. شایان توجه است که در صورت تعمیم نمونه مورد مطالعه به جامعه اصلی، وزن نگرش به عضلانی بودن برابر با (۰/۲۴۳= ضریب استاندارد شده رگرسیون) خواهد بود و هرچه نگرش به عضلانی بودن بیشتر باشد، میزان گرایش عضلانی نیز افزایش می‌یابد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، پیش‌بینی گرایش به عضلانی شدن برحسب نگرش عضلانی، وابستگی به تمرین و نگرش به مصرف مواد نیروزا در میان مردان ورزشکار شهر تهران بود. بدین منظور، ۲۴۰ نفر از ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی در شهر تهران به‌عنوان نمونه انتخاب شدند و پرسش‌نامه‌های گرایش به عضلانی بودن، وابستگی به تمرین، نگرش به عضلانی بودن و نگرش به مصرف مواد نیروزا را تکمیل نمودند.

با گرایش عضلانی معنادار است (۴=۰/۴۴۹) و در مجموع، ۲۰ درصد از گرایش عضلانی را تبیین می‌کند (۰/۲۰۲= ضریب تعیین). در این گام، سهم ارزیابی مجدد در تبیین گرایش عضلانی معادل (۰/۲۰۲) می‌باشد. همچنین، در صورت تعمیم نمونه مورد مطالعه به جامعه اصلی، این دو متغیر قادر به تبیین (۰/۱۹۵) از واریانس گرایش عضلانی خواهند بود (۰/۱۹۵= ضریب تعیین تعدیل شده). در ادامه و در گام سوم، نگرش به عضلانی بودن اضافه شد. نتایج شاخص‌های آماری نشان داد که در سه متغیر وابستگی به تمرین، نگرش به مصرف مواد نیروزا و نگرش به عضلانی بودن به‌عنوان پیش‌بینی‌کنندگان گرایش عضلانی، میزان F به‌دست‌آمده معنادار می‌باشد ($F= ۲۷/۵۶$) و این مقدار می‌تواند تغییرات مربوط به گرایش عضلانی را پیش‌بینی کند. باید عنوان نمود که رابطه این سه متغیر با گرایش عضلانی معنادار است (۴=۰/۵۰۹) و در مجموع، ۲۵ درصد از گرایش عضلانی را پیش‌بینی می‌نماید (۰/۲۵= ضریب تعیین). در این گام، سهم نگرش به عضلانی بودن در تبیین گرایش عضلانی برابر با (۰/۲۵۹) است و در صورت تعمیم نمونه مورد مطالعه به جامعه اصلی، این سه متغیر قادر به تبیین (۰/۲۵) از واریانس گرایش عضلانی می‌باشند (۰/۲۵= ضریب تعیین تعدیل شده).

مطابق با جدول شماره سه، ضریب رگرسیونی متغیرهای پیش‌بین بیانگر آن است که این سه متغیر می‌توانند تغییرات گرایش عضلانی را به‌صورت معناداری تبیین نمایند. وزن وابستگی به تمرین نشان‌دهنده (۰/۲۳۷= ضریب بتا استاندارد) و (۵/۱۳=t) می‌باشد. این تغییر می‌تواند در کنار سایر متغیرها، تغییرات مربوط به گرایش عضلانی را تبیین کند. شایان ذکر است که در صورت تعمیم نمونه مورد مطالعه به جامعه اصلی، وزن وابستگی به تمرین معادل (۰/۲۳۶= ضریب استاندارد شده رگرسیون)

جسمی و روانی بسیاری را با خود به‌همراه خواهد داشت. موريسن و همکاران (۲۰۰۴) در بررسی‌های خود عنوان داشتند که نگرش‌های عضلانی، محرک اصلی حرکت به‌سمت عضلانی شدن می‌باشند که گاه می‌توانند رفتارهای نامطلوبی را رقم بزنند و موجب افزایش بی‌رویه تمرین و حتی وابستگی به تمرین شوند؛ بدین معنا که ورزشکار به‌منظور دستیابی به ایده‌آل بدنی، تمرینات بیشتری انجام داده و در نتیجه، به تمرین وابستگی پیدا می‌کند و جهت جلوگیری از عوارض آن و داشتن توان بدنی بالاتر، به‌سمت مصرف مواد نیروزا سوق داده می‌شود؛ به‌طوری‌که در ادامه این روند نزولی، ورزشکار به‌منظور جلوگیری از فرسودگی ورزشی و همچنین افزایش عضلات، به مصرف مواد نیروزا رو خواهد آورد (تاد و ادواردز، ۲۰۱۵، ص. ۱۸۵؛ روسی و تراپیگو، ۲۰۱۶، ص. ۴۳۲، کافری و تامپسون، ۲۰۰۴، ص. ۲۱).

پیگیری عضلانی شدن در ورزشکاران بر قصد و نیت آن‌ها درجهت مصرف مواد نیروزا تأثیر می‌گذارد؛ به‌طوری‌که تمایل به عضلانی شدن، نگرش‌هایی را در ورزشکاران ایجاد می‌کند که به‌دنبال آن افراد رشد عضلانی، افزایش حجم و ترس از چاقی را امری ضروری دانسته و برای دستیابی به بدنی عضلانی، رفتارهای گوناگونی را انجام می‌دهند و نگرش‌های مثبتی نسبت به مصرف مواد نیروزا پیدا می‌کنند (زلی و همکاران، ۲۰۱۰، ص. ۳۹). پرنه و مرادی (۲۰۱۱) در بررسی مدل مفهومی نحوه مصرف مواد نیروزا نشان دادند که استانداردهایی که یک فرهنگ برای جذابیت جسمانی در نظر می‌گیرد موجب ایجاد نگرش‌هایی در این راستا می‌شود که فاصله از آن، رفتارهای واری بدن را افزایش می‌دهد و موجب می‌شود که افراد تمایل بیشتری به عضلانی شدن پیدا کنند و در این مسیر به مصرف مواد نیروزا روی

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که متغیرهای نگرش به عضلانی بودن، وابستگی به تمرین و نگرش به مصرف مواد نیروزا می‌تواند گرایش به عضلانی بودن را در میان ورزشکاران پیش‌بینی نماید؛ به‌طوری‌که سه متغیر مذکور، ۲۵ درصد از واریانس متغیر گرایش به عضلانی بودن را پیش‌بینی می‌کند. یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج مطالعات ادواردز و همکاران (۲۰۱۶)، تاد و ادواردز (۲۰۱۵)، رایان و موريسن (۲۰۱۴)، پرنه و مرادی (۲۰۱۱)، هیل و همکاران (۲۰۱۰)، زلی و همکاران (۲۰۱۰)، آلگر و همکاران (۲۰۰۷)، پارکینسون و اوانز^۱ (۲۰۰۶)، موريسن و همکاران (۲۰۰۴)، استرلن، میخافی و تیگمن^۲ و همکاران (۲۰۰۳)، بلیدن و لیندر (۲۰۰۲)، موری و استاسکا^۳ (۲۰۰۱) و همسو می‌باشد. شایان‌ذکر است که پژوهشی مغایر با نتایج پژوهش حاضر یافت نشد.

در تبیین یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان گفت که پژوهش‌های انجام‌شده در مورد گرایش عضلانی حاکی از آن است که عوامل دخیل در این نوع رفتار را می‌توان ناشی از راه‌اندازها و شرایط بااهمیت‌تری مانند نگرش‌های افراد نسبت به عضلات خود دانست. از آنجایی‌که نگرش مقدم بر انجام یک رفتار است، می‌توان چنین استنباط کرد که نگرش عضلانی در ورزشکاران می‌تواند به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده گرایش عضلانی باشد. ازسوی دیگر، باید توجه داشت که ورزشکاران مرد، فشار زیادی را در زمینه ایده‌آل بدنی و عملکرد ورزشی مطلوب تجربه می‌کنند؛ به‌طوری‌که فشارهای وارده ازسوی اجتماع به‌همراه فشارهای خاص ورزشی، داشتن بدنی عضلانی را در ورزشکاران تقویت می‌نماید. افزون‌براین، این فعالیت‌های بدنی بدون کنترل که درجهت رسیدن به ایده‌آل بدنی انجام می‌شود، منجر به وابستگی به تمرین شده و مشکلات

1. Parkinson & Evans
2. Strelan, Mehaffey & Tiggemann
3. Morry & Staska

بیاورند. علاوه بر این، لیت و داگ^۱ (۲۰۰۶) در پژوهشی در ارتباط با ۱۶۱ دانشجوی مرد ورزشکار نشان دادند که رفتارهای مرتبط با عضلانی شدن به خوبی می‌تواند تغییرات نگرشی به مصرف مواد نیروزا و مصرف آن را در میان دانشجویان ورزشکار پیش‌بینی کند؛ بنابراین، مصرف مواد نیروزا به عنوان یک تسهیل کننده در جهت رسیدن به عضلانی شدن جلوه مثبتی پیدا می‌کند و می‌تواند پیش‌بینی کننده مهمی در مورد تمایلات افراد به عضلانی شدن باشد. با مرور اجمالی ادبیات پیشینه می‌توان گفت که پژوهش حاضر در ادامه پژوهش‌های پیشین، مهر تأییدی بر این موضوع است که نگرش به عضلانی بودن، وابستگی به تمرین و نگرش به مصرف مواد نیروزا می‌تواند در زمره مجموعه متغیرهای پیش‌بینی کننده گرایش‌های ورزشکاران به عضلانی شدن و طیف رفتارهای مرتبط با آن قرار گیرد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به انجام پژوهش بر روی ورزشکاران شهر تهران اشاره کرد که در تعمیم یافته‌ها به سایر جوامع باید جوانب احتیاط را مدنظر قرار داد؛ لذا، پیشنهاد می‌گردد که پژوهشی مشابه در ارتباط با ورزشکاران شهرهای دیگر نیز انجام گیرد. همچنین، با توجه به این که پژوهش حاضر فقط بر روی ورزشکاران مرد انجام شده است، توصیه می‌شود که مشابه با این پژوهش، مطالعه‌ای در ارتباط با ورزشکاران زن نیز اجرا گردد تا نتایج منسجم‌تری در اختیار قرار گیرد.

در انتها، باید عنوان داشت که ورزش و سلامتی دو خط موازی هستند که در مساوات یکدیگر قرار دارند و لازمه هریک، بودن دیگری است؛ از این رو، شناخت و پایش عوامل مخرب در سلامت ورزشکاران و اصلاح و پیشگیری از آن‌ها می‌تواند در جهت افزایش آگاهی متخصصان حوزه سلامت، مربیان و متصدیان ورزشی از اهمیت به‌سزایی برخوردار باشد. در این راستا، تمایلات و گرایش‌های ورزشکاران به عضلانی شدن، منشأ بسیاری از خطرات و تهدیدهایی است که ورزشکاران را از مسیر اصلی ورزش؛ یعنی سلامتی و شادابی دور می‌کند و بسیار ریشه‌ای‌تر از آن است که در غالب یک پژوهش گنجانده شود. در این پژوهش سعی شد برخلاف مطالعات قبلی به این موضوع با دید جامع‌تری نگاه شود و با طراحی یک مدل رگرسیونی، سهم عوامل تبیین کننده واریانس گرایش به عضلانی شدن وضوح بیشتری پیدا کند. بر این مبنای نشان داده شد که سه متغیر نگرش عضلانی، وابستگی به تمرین و نگرش به مصرف مواد نیروزا به‌طور معناداری گرایش به عضلانی شدن را پیش‌بینی می‌نماید و می‌توان بر پایه آن به طرح‌ریزی مداخلات کارآمد در جهت تغییر تفکر و برداشت ورزشکاران نسبت به عضلات خود و پیشگیری از پیامدهای منفی این پدیده اهتمام ورزید.

سپاسگزاری

بدین وسیله از تمامی شرکت‌کنندگان در پژوهش و مسئولان محترم باشگاه‌های ورزشی به دلیل همکاری صادقانه، تشکر و قدردانی می‌شود.

منابع

1. Abdoli, B., Farsi, A. R., & Kaviyani, A. (2014). Psychometric properties of Persian Version of Exercise Dependence Questionnaire in Athletes. *Journal of Sport Psychology Studies*, 15, 79-92. (In Persian).
2. Acevedo, P., Jorge, J. C., Cruz-Sánchez, A., Amy, E., & Barreto-Estrada, J. L. (2011). A ten-year assessment of anabolic steroid misuse among competitive athletes in Puerto Rico. *The West Indian Medical Journal*, 60(5), 531.
3. Allegre, B., Therme, P., & Griffiths, M. D. (2007). Individual factors and the context of physical activity in exercise dependence: A prospective study of 'ultra-marathoners'. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 5, 43-233.
4. Amirsasanian, R., Dabaghkheslat, S., & Dehghanzadedanalo, M. (2012). *Relationship between eating and exercising in athletic women in endurance, weight and aesthetic disciplines*. (Unpublished master dissertation). University of Tabriz. (In Persian).
5. Blyadon, M. J., & Lindner, K. J. (2002). Eating disorders and exercise dependence in triathletes. *Eating Disorders*, 10(1), 49-60.
6. Cafri, G., & Thompson, J. K. (2004). Measuring male body image: A review of current methodology. *Psychology of Men & Masculinity*, 5, 18-29.
7. Cafri, G., & Thompson, J. K. (2007). Measurement of the muscular ideal. In J. K. Thompson & G. Cafri (Eds.), *The muscular ideal: Psychological, social, and medical perspectives*. (Pp: 107-20). Washington, DC: American Psychological Association
8. Cafri, G., Thompson, J. K., Ricciardelli, L., McCabe, M., Smolak, L., & Yesalis, C. (2005). Pursuit of the muscular ideal: Physical and psychological consequences and putative risk factors. *Clinical Psychology Review*, 25, 39-215.
9. Edwards, C., & Tod, D. (2013). Predicting drive for muscularity behavioural engagement from body image attitudes and emotions. *Body Image*, 10(1), 8-135.
10. Edwards, C., Tod, D., Molnar, G., & Markland, D. (2016). Predicting muscularity-related behavior, emotions, and cognitions in men: The role of psychological need thwarting, drive for muscularity, and mesomorphic internalization. *Body Image*, 18, 12-108
11. Galli, N., & Reel, J. J. (2009). Adonis or Hephaestus? Exploring body image in male athletes. *Psychology of Men & Masculinity*, 10, 95-108.
12. Galli, N., Petrie, T., Reel, J. J., Greenleaf, C., & Carter, J. E. (2015). Psychosocial predictors of drive for muscularity in male collegiate athletes. *Body Image*, 14, 6-62.
13. Hale, B. D., Roth, A. D., DeLong, R. E., & Briggs, M. S. (2010). Exercise dependence and the drive for muscularity in male bodybuilders, power lifters, and fitness lifters. *Body Image*, 7(3), 9-234.
14. Hargreaves, D. A., & Tiggemann, M. (2004). Idealized media images and adolescent body image: Comparing boys and girls. *Body Image*, 1, 61-351.
15. Hashim, H. A., Zulkifli, E. Z., & Yusof, H. A. (2010). Factorial validation of Malaysian adapted Brunel Mood Scale in an adolescent sample. *Asian Journal of Sports Medicine*, 1(4), 185. (In Persian).
16. Hatoum, I. J., & Belle, D. (2004). Mags and abs: Media consumption and bodily concerns in men. *Sex Roles*, 51, 397-407.
17. Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002a). How much is too much? The development and validation of the

- exercise dependence scale. *Psychology and Health*, 17(4), 387-404.
18. Hausenblas, H. A., & Symons Downs, D. (2002b). Relationship among sex, imagery, and exercise dependence symptoms. *Psychology of Addictive Behaviors*, 16(2), 72-169.
 19. Hildebrandt, T., Langenbucher, J. W., Carr, S. J., & Sanjuan, P. (2007). Modeling population heterogeneity in appearance-and performance-enhancing drug (APED) use: Applications of mixture modeling in 400 regular APED users. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(4), 717.
 20. Kanayama, G., Pope, H. G., Cohane, G., & Hudson, J. I. (2003). Risk factors for anabolic-androgenic steroid use among weightlifters: A case-control study. *Drug and Alcohol Dependence*, 71(1), 77-86.
 21. Lantz, C. D., Rhea, D., & Mayhew, J. (2001). The drive for size: A psychobehavioral model of muscle dysmorphia. *International Sports Journal*, 5(1), 71-86.
 22. Lichtenstein, M. B., Larsen, K. S., Christiansen, E., Støving, R. K., & Bredahl, T. V. G. (2014). Exercise addiction in team sport and individual sport: Prevalences and validation of the exercise addiction inventory. *Addiction Research and Theory*, 5, 7-431.
 23. Litt, D., & Dodge, T. (2008). A longitudinal investigation of the Drive for Muscularity Scale: Predicting use of performance enhancing substances and weightlifting among males. *Body Image*, 5(4), 51-346.
 24. Magee, C. A., Buchanan, I., & Barrie, L. (2016). Profiles of exercise dependence symptoms in Ironman participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 24, 48-55.
 25. Manouchehri, J., & Tojari, F. (2013). Development and validation of instruments to measure doping attitudes and doping beliefs. *European Journal of Experimental Biology*, 3(2), 6-56. (In Persian).
 26. Manouchehri, J., Tojari, F., Ashraf Ganjoe, F. (2012). *Relationships between sport orientation, doping attitude and behavior in elite martial arts athletes*. (Unpublished master dissertation). Islamic Azad University Central Tehran Branch. (In Persian).
 27. McCreary, D. R. (2007). The Drive for Muscularity Scale: Description, psychometrics and research findings. In J. K. Thompson & G. Cafri (Eds.), *The muscular ideal: Psychological, social, and medical perspectives* (Pp. 87-106). Washington, DC: American Psychological Association
 28. McCreary, D. R. (2011). Body image and muscularity. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (Pp. 198-205). (2ed ed). New York, NY: Guilford Press.
 29. McCreary, D. R. (2012). Muscularity and body image. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (Pp. 7-561). San Diego, CA: Academic Press
 30. McCreary, D. R., & Sasse, D. K. (2002). Gender differences in high school students' dieting behavior and their correlates. *International Journal of Men's Health*, 1(2), 195.
 31. Mencil, Z., Griffiths, M. D., Vingender, I., Eisinger, A., Farkas, J., Magi, A., & Demetrovics, Z. (2016). Exercise dependence in amateur competitors and non-competitor recreational exercisers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-8.
 32. Molodi, R., Nonahal, S., & Dadkhah, A. (2013). The psychometric properties of the Persian Version of Drive for Muscularity Scale in male athletes in Gorgan city. *Journal of Method and Psychological Model*, 2(10), 15-26. (In Persian).
 33. Morrison, T. G., & Harriman, R. L. (2005). Additional evidence for the

- psychometric soundness of the Drive for Muscularity Attitudes Questionnaire (DMAQ). *The Journal of Social Psychology*, 145(5), 20-618.
34. Morrison, T. G., Morrison, M. A., & McCann, L. (2006). Striving for bodily perfection? An overview of the drive for muscularity. In M. V. Kines (Ed.), *Body image: New research* (Pp. 1-34). Hauppauge, NY: Nova Science.
 35. Morrison, T. G., Morrison, M. A., Hopkins, C., & Rowan, E. T. (2004). Muscle mania: Development of a new scale examining the Drive for Muscularity in Canadian men. *Psychology of Men and Masculinity*, 5, 9-30.
 36. Morry, M. M., & Staska, S. L. (2001). Magazine exposure: Internalization, self-objectification, eating attitudes, and body satisfaction in male and female university students. *Canadian Journal of Behavioural Science/ Revue Canadienne des Sciences du Comportement*, 33(4), 269.
 37. Nakhaee, M. R., Pakravan, F., & Nakhaee, N. (2013). Prevalence of use of anabolic steroids by bodybuilders using three methods in a city of Iran. *Addiction & Health*, 5(3-4), 77. (In Persian).
 38. Olivardia, R., Pope, H. G., Borowiecki, J. J., & Cohane, G. H. (2004). Biceps and body image: The relationship between muscularity and self-esteem, depression, and eating disorder symptoms. *Psychology of Men and Masculinity*, 5, 20-112.
 39. Parent, M. C., & Moradi, B. (2011). His biceps become him: A test of objectification theory's application to drive for muscularity and propensity for steroid use in college men. *Journal of Counseling Psychology*, 58(2), 246.
 40. Parkinson, A. B., & Evans, N. A. (2006). Anabolic androgenic steroids: A survey of 500 users. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(4), 51-614.
 41. Petróczy, A. (2002). *Exploring the doping dilemma in elite sport: Can athletes' attitudes be responsible for doping*. (Published doctoral dissertation). University of Northern Colorado, USA.
 42. Pope Jr, H. G., Gruber, A. J., Mangweth, B., Bureau, B., Decol, C., Jouvent, R., & Hudson, J. I. (2000). Body image perception among men in three countries. *American Journal of Psychiatry*, 157(8), 1297-1301.
 43. Pritchard, M., & Nielsen, A. (2014). What predicts Drive for Muscularity in collegiate athletes v. non-athletes?. *Athletic Insight*, 6(1), 1-15.
 44. Rohman, L. (2009). The relationship between anabolic androgenic steroids and muscle dysmorphia: A review. *Eating Disorders*, 17(3), 99-187.
 45. Rossi, L., & Tirapegui, J. (2016). Exercise dependence and its relationship with supplementation at gyms in Brazil. *Nutrición Hospitalaria*, 33(2).
 46. Shahhoseini, M., Gharayagh Zandi, H., & Hasani Sangani, M. (2016). Comparison of public health and profile of mood states body building athletes with and without the use of anabolic steroids. *Journal of Development and Motor Learning of Tehran University*, 8, 30-51. (In Persian).
 47. Shahhosseni, M., Afshari, A. M., & Noury Ghasemabadi. (In press). Psychometric properties of the Drive for Muscularity Attitudes Questionnaire among Iranian men athletes. *Applied Fundamentals of Menal Health*. (In Persian).
 48. Strelan, P., Mehaffey, S. J., & Tiggemann, M. (2003). Self-objectification and esteem in young women: The mediating role of exercise. *Sex Roles*, 48, 89-95
 49. Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). Principal components and factor analysis. *Using multivariate statistics*, 4, 582-633.

50. Tod, D., & Edwards, C. (2015). A meta-analysis of the drive for muscularity's relationships with exercise behaviour, disordered eating, supplement consumption, and exercise dependence. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 185-203.
51. Tod, D., Morrison, T. G., & Edwards, C. (2012). Evaluating validity and test-retest reliability in Four Drive for Muscularity Questionnaires. *Body Image*, 9, 425-475.
52. Walker, D. C., Anderson, D. A., & Hildebrandt, T. (2009). Body checking behaviors in men. *Body Image*, 6(3), 70-164.
53. Yager, Z., & O'Dea, J. A. (2014). Relationships between body image, nutritional supplement use, and attitudes towards doping in sport among adolescent boys: Implications for prevention programs. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 11(1), 13
54. Zelli, A., Lucidi, F., & Mallia, L. (2010). The relationships among adolescents' drive for muscularity, drive for thinness, doping attitudes, and doping intentions. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(1), 39-52.

استناد به مقاله

بشارت، م.ع. شاه‌حسینی، م. و افشاری، ا.ح. (۱۳۹۶). پیش‌بینی گرایش به عضلانی شدن بر حسب نگرش عضلانی، وابستگی به تمرین و نگرش به مصرف مواد نیروزا در میان مردان ورزشکار. مجله مطالعات روان‌شناسی ورزشی، شماره ۲۱، ص. ۴۸-۱۳۷. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2017.4199.1436

Besharat, M. A., Shahhosseni, M. and Afshari, A.H. (2017). Prediction of Drive for Muscularity from Attitude Muscularity, Exercise Dependence and Attitude Toward Performance-Enhancing Drug Use Among Males Athlete. *Journal of Sport Psychology Studies*, 21; Pp: 137-48. In Persian. Doi: 10.22089/spsyj.2017.4199.1436

**Prediction of Drive for Muscularity from Attitude Muscularity,
Exercise Dependence and Attitude toward Performance-
Enhancing Drug Use among Males Athlete**

Mohammad Ali Besharat¹, Meysam Shahhosseni², and Amirhossein Afshari³

Received: 2017/05/24

Accepted: 2017/09/18

Abstract

The purpose of this study was to predict drive for muscularity from attitude for muscularity, exercise dependence, and attitude toward performance-enhancing drug use among males athlete. In this research, the statistical population consisted of all Tehran athletes in the year 2016, which were selected 240 athletes as samples by access sampling method. The data were collected through questionnaires of drive for muscularity (DFM), drive for muscularity attitudes questionnaire (DMAQ), exercise dependence scale (EDS) and performance enhancement attitude scale (PEAS). Data analysis showed that the three variables of attitude for muscularity, exercise dependence and attitude toward performance-enhancing drug use, could predict the drive for muscularity among athletes. The results of this study suggest that in order to prevent and reduce the negative effects of drive for muscularity among athletes and also increase the awareness of sports caretakers, identifying the three predictive factors of it, namely, attitude muscularity, exercise dependence and attitude toward performance-enhancing drug use are recommended.

Keywords: Drive for Muscularity, Attitude for Muscularity, Exercise Dependence, Attitude toward Performance-Enhancing Drug Use, Athletes

1. Professor of Clinical psychology, University of Tehran

2. M.Sc., of General Psychology, University of Semnan (Corresponding Author)

Email: Meysam.shahhosseni@gmail.com

3. M.Sc., of General Psychology, University of Semnan