

اثر تعدیل‌کنندگی کمال‌گرایی بر ارتباط بین فشار فرهنگی - اجتماعی و نارضایتی از تصویر بدن

علیرضا کاکاوند^{*۱}

دریافت مقاله: ۱۳۹۳/۰۳/۲۰؛ دریافت نسخه نهایی: ۱۳۹۴/۰۳/۰۸؛ پذیرش مقاله: ۱۳۹۴/۰۳/۰۹

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش تعدیل‌کننده کمال‌گرایی اجتماع‌مدار، خودمدار و دگرمدار در ارتباط بین فشار فرهنگی-اجتماعی ادراک‌شده و نارضایتی از تصویر بدنی انجام شد. **روش:** روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی و جامعه آماری شامل تمام دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج به تعداد ۱۴۰۰۰ دانشجوی در سال ۱۳۹۳ بود؛ که از میان آن‌ها ۱۶۴ دانشجوی به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای به تصادف انتخاب شدند و پرسش‌نامه کمال‌گرایی چندبعدی فلت و هویت ۱۹۹۱، مقیاس روابط چندبعدی خودبدنی بارون و کش ۲۰۰۰ و مقیاس فشار فرهنگی - اجتماعی ادراک‌شده استیس و بیرمن (۲۰۰۱) را تکمیل کردند. نتایج با استفاده از تحلیل رگرسیون چندگانه گام به گام تحلیل شد. **یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد فشار فرهنگی-اجتماعی ادراک‌شده با نارضایتی از تصویر بدنی رابطه دارد. متغیر کمال‌گرایی در دو بعد اجتماع‌مدار و خودمدار تغییرات معنی‌داری در نارضایتی از تصویر بدنی ایجاد کرد ولی کمال‌گرایی دگرمدار تغییر معنی‌دار ایجاد نکرد. **نتیجه‌گیری:** فشار فرهنگی-اجتماعی ادراک‌شده در مقایسه با کمال‌گرایی، مقدار بیشتری از تغییرات نارضایتی از تصویر بدنی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند و این یافته‌ها در تبیین نارضایتی از تصویر بدنی واجد اهمیت است، و در مشاوره و روان‌درمانی اینگونه درمانجویان باید مدنظر قرار گیرد.

کلید واژه‌ها: تصویر بدنی، فشار فرهنگی - اجتماعی، کمال‌گرایی، نارضایتی

*۱. نویسنده مسئول، استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه بین‌المللی امام خمینی، قزوین

مقدمه

نارضایتی بدنی مشکل عمده‌ای در میان زنان محسوب می‌شود، زنانی که نارضایتی بدنی دارند از اندازه بدن خود احساس خوبی ندارند (گراب و هاید، ۲۰۰۶). نتیجه پژوهشی فراتحلیل، در مورد تفاوت‌های جنسی در نارضایتی بدنی نشان داد که در چهار دهه گذشته، نارضایتی بدنی در میان زنان به‌طور قابل‌توجهی افزایش یافته است (فین گلد و مازلا، ۲۰۰۹). براساس دیدگاه راکر و کش (۲۰۰۲) نارضایتی تصویری بدنی عبارت است از تفاوت در میزانی که بین ادراک فرد از اندازه بدن و اندازه بدن ایده‌آل ادراک‌شده وی وجود دارد (کوچ، ۲۰۰۶). نارضایتی بدنی سازه‌ای چندبعدی است که شامل بیش از یک عنصر ادراکی در مورد اندازه بدن می‌شود، این سازه هم‌چنین دربرگیرنده باورها و احساسات منفی درباره شکل و وزن بدن فرد است (گارنر، ۲۰۰۲). اغلب، نارضایتی بدنی زمانی بدتر می‌شود که افراد اندازه بدن خود را بیش از آنچه که هست در نظر می‌گیرند و بدن خود را با کسانی مقایسه می‌کنند که لاغرتر و جذاب‌تر هستند. باور بر این است که فرهنگ به‌عنوان عاملی ایمن‌ساز در برابر نارضایتی بدنی و آسیب‌پذیری نسبت به مشکلات خوردن است.

به‌عنوان مثال، فریزی (۲۰۰۴) تأکید می‌کند که فرهنگ آمریکایی-آفریقایی تبار، چنین زنانی را از درونی‌سازی ایده‌آل لاغری و گرایش به رژیم غذایی ایمن می‌سازد که معمولاً در فرهنگ‌های دیگر مثل فرهنگ قفقازی وجود دارد. از نظر گراب و هاید (۲۰۰۶). این احتمال وجود دارد که فرهنگ آمریکایی-آفریقایی تبار رضایت بدنی بیشتری داشته باشند
آن، مایوک و میچل (۱۹۹۳، نقل از فلچر، ۲۰۰۹) بیان می‌کنند که زنان آمریکایی-آفریقایی تبار از سوی خانواده، دوستان و سایر افراد با اهمیت در زندگی خود پیام‌هایی را دریافت می‌کنند که تأکید بر مطلوبیت اندازه بدن بزرگ دارد. فرهنگ آن‌ها اندازه بدن بزرگ و لاغر نبودن را نشانه سلامت و تندرستی در نظر می‌گیرد. هم‌چنین، داده‌های اولیه مطرح می‌کنند (روت، ۱۹۹۰؛ نقل از پترسون، ۲۰۰۹) که زنان آمریکایی-آفریقایی تبار در برابر تغییرپذیری در شکل و اندازه بدن مقاوم‌ترند.

با توجه به نکات مطرح شده در بالا می‌توان این گونه نتیجه‌گیری کرد که یکی از عوامل آسیب‌پذیری در برابر مشکلات خوردن و نارضایتی بدنی فشار فرهنگی-اجتماعی است. فشار فرهنگی-اجتماعی به‌عنوان فشاری تعریف می‌شود که فرد از سوی رسانه‌ها، شبکه‌های اجتماعی و محیط فرهنگی خود برای لاغر شدن دریافت می‌کند (استیس، ۱۹۹۴؛ نقل از ویلیامز، ۲۰۰۹؛ استیس، ۲۰۰۲)؛ و به شکل‌های مختلف، به‌عنوان مثال از طریق شوخی، تصاویر لاغری یا الگوهای لاغری، تبلیغ در مورد رژیم غذایی و بحث عمومی درباره لاغری یا چاق نبودن به یک فرد وارد می‌شود (استیس، مکس فیلد و ولز، ۲۰۰۳). بر اساس الگوی فرهنگی-اجتماعی

اثر تعدیل‌کنندگی کمال‌گرایی بر ارتباط بین...

نارضایتی بدنی ناشی از درونی‌سازی ایده‌آل بدنی است که فرهنگ برای فرد مشخص کرده است. این فرآیند ایده‌آل لاغری درونی‌شده نامیده می‌شود، و زمانی به وجود می‌آید که فرد بعد از مقایسه بدن خود با آن نسبت به بدن خودش احساس بدی پیدا می‌کند (جیمز، فلیز و بریگز، ۲۰۰۱). براساس این الگو، سه منبع عمده فشار فرهنگی-اجتماعی برای لاغر شدن، رسانه‌ها، اعضای خانواده و هم‌تایان هستند. این‌چنین شبکه‌های اجتماعی نگرش لاغری را تشویق می‌کنند که این به نوبه خود منجر به نارضایتی بدنی و مشکلات خوردن می‌شود. بدون درونی‌سازی پیام‌های ترغیب‌کننده لاغری، غیرممکن است که زنان رفتارهای منفی مربوط به خوردن را تجربه کنند (استیس و همکاران، ۲۰۰۳).

فشار فرهنگی-اجتماعی ادراک‌شده از سوی هم‌تایان، پیش‌بینی‌کننده نارضایتی بدنی است (پرسنل، بیرمن و استیس، ۲۰۰۴). اما فشار از سوی هم‌تایان و خانواده علاوه بر تشویق نارضایتی بدنی در بروز اختلال خوردن؛ و هم‌چنین رسانه‌ها نیز در بروز نارضایتی بدنی نقش دارند. مطالعات نشان می‌دهند که تشویق لاغری و ایده‌آل لاغری از سوی رسانه‌ها با نارضایتی بدنی همراه است (آن‌ستز، انگل و ون‌استرین، ۲۰۰۸؛ هریسون و کانتور، ۱۹۹۷؛ پرسنل و همکاران، ۲۰۰۴). اگرچه رسانه‌ها در بروز نارضایتی بدنی نقش دارند ولی مطالعات نشان می‌دهند که فشار خانواده برای لاغر شدن هم‌بسته قوی‌تری نسبت به رسانه‌ها برای بروز چنین تصویری است (بلوورز، لوکستون، فلزر و داو، ۲۰۰۳؛ هاوکین، ریچارد، گرانلی و استین، ۲۰۰۴).

پژوهشگران برای فهم بهتر ارتباط بین فشار فرهنگی-اجتماعی با نارضایتی بدنی بر مطالعه سایر سازه‌ها مثل کمال‌گرایی و هویت قومی، نژادی نیز تأکید دارند. کمال‌گرایی نقش مهمی در سبب‌شناسی، حفظ و مسیر آسیب‌های روانی بازی می‌کند و با مکانیزم‌هایی نظیر معیارهای افراطی که باعث ایجاد قوانین انعطاف‌ناپذیر برای عملکرد می‌شود و نیز رفتارهایی چون اجتناب و ارزیابی مکرر عملکرد، سوگیری شناختی همچون افکار دومقوله‌ای و توجه انتخابی به شکست برجسته می‌شود (گلور، برون، فیبرن و شارفان، ۲۰۰۷؛ نقل از زرگر، مردانی و مهرابی‌زاده هنرمند، ۱۳۹۱). کمال‌گرایی ناسازگارانه به‌عنوان عاملی خطرناک برای نارضایتی از تصویر بدنی و مشکلات خوردن در نظر گرفته شده است (استیس، ۲۰۰۲). فوربوش، هیترون و کیل (۲۰۰۷) دریافتند زنانی که سابقه طولانی و همیشگی از روزه‌داری، پرخوری یا خوردن با ولع، بالا آوردن و سوء مصرف ملین‌ها را دارند، به‌طور قابل‌توجهی سطوح بالاتری از کمال‌گرایی نسبت به افرادی که چنین شرایطی را ندارند نشان می‌دهند. سطوح بالای کمال‌گرایی پیش‌بینی‌کننده پرخوری روانی است.

گرایش‌های کمال‌گرایانه ضرورتاً ایجادکننده مشکل نیست. مشکل زمانی ایجاد می‌شود که کمال‌گرایی فرد ناسازگارانه یا روان‌رنجور باشد. کمال‌گرایی روان‌رنجور با ویژگی‌هایی نظیر نگرانی

بیش از حد درباره اشتباه کردن، شک و تردید نسبت به خود، احساس بازنده بودن و شکست خوردن در صورت عدم دستیابی به اهداف بلند بالا، ارتباط دارد. این بعد کمال‌گرایی با مشکلات روان‌شناختی از جمله افسردگی، اضطراب و اختلال‌ها خوردن همراه است (بیلنگ، اسرئل و آنتونی، ۲۰۰۴؛ نقل از قنبری، جواهری، سید موسوی و ملحی، ۱۳۸۹). دیویس، کلاریدج و فوکس (۲۰۰۰) یافتند که کمال‌گرایی کلی و روان‌رنجورخویی هر دو با کمال‌گرایی ناسازگارانه رابطه دارند که این مسأله منجر به اشتغال ذهنی مشارکت‌کننده‌ها در مورد وزن‌شان می‌شود. برای افرادی که کمال‌گرایی روان‌رنجور هستند، تلاش برای دستیابی به اهدافی که خارج از توانایی آن‌ها است منجر به نارضایتی بدنی و احساس شکست می‌شود (دیویس، ۱۹۹۷).

نگرانی در مورد شکست و انتقاد والدین نیز با نارضایتی بدنی، به‌ویژه در کمال‌گرایان ناسازگار رابطه دارد (راگیرو، لوی، سینا و ساسارولی، ۲۰۰۳). هویت، فلت و ادیگر (۱۹۹۵) بیان می‌کنند که کمال‌گرایی، سازه‌ای چندبعدی است که دارای جنبه‌های بین فردی و درون فردی است. آن‌ها بحث می‌کنند که کمال‌گرایی دارای سه بعد خودمدار، دیگرمدار و اجتماع‌مدار است. کمال‌گرایان خودمدار معیارها و انگیزه‌ی بالایی برای کامل بودن دارند. کمال‌گرایی خودمدار، خودانتقادی خشن و خواسته‌های دقیق از خود دارند. بنابراین کمال‌گرایی منبع و موضوعی درونی می‌شود (فلت و هویت، ۲۰۰۲). کمال‌گرایان دیگرمدار بیشتر بر ناکامل بودن دیگران تأکید می‌کنند تا ناکامل بودن خود. این نوع کمال‌گرایی شامل گرایش به داشتن معیارهای کمال‌گرایانه برای اشخاصی است که برای فرد اهمیت بسیاری دارند. از آنجایی که کمال‌گرایی دیگرمدار همراه با عدم اعتماد به نفس و احساس دشمنی نسبت به دیگران است، می‌تواند موجب مشکلات بین فردی شود. کمال‌گرایان اجتماع‌مدار، تمایل به ترس از ارزیابی‌های منفی، نشان دادن اضطراب اجتماعی و نامیدی، تمایل به توجه مثبت بیشتری از سوی دیگران، تعلل در کارها، احساس خودآگاهی شدید در جمع و داشتن تیپ شخصیتی A دارند. مشخص شده است نارضایتی بدنی، میانجی ارتباط بین کمال‌گرایی و آشفتگی در خوردن است، سطوح بالاتر کمال‌گرایی اجتماع‌مدار، پیش‌بینی‌کننده آشفتگی خوردن بیشتر، در زنانی است که نارضایتی بدنی بالاتری دارند (دونی و چانگ، ۲۰۰۷؛ مک گی، هویت، شری، پارکین و فلت، ۲۰۰۵). پژوهش‌های بسیار اندکی در مورد ارزیابی کمال‌گرایی و اثر آن بر نارضایتی بدنی انجام شده است. بالنتین، استیت، بونر و کلارک (۱۹۹۱)، نقل از کوچ، (۲۰۰۶) دریافتند که کمال‌گرایی عاملی خطرناک برای بروز اختلال‌های خوردن در میان دختران دبیرستانی است.

با توجه به آنچه بیان شد و پژوهش‌های اندکی که در زمینه رابطه کمال‌گرایی، فشار فرهنگی-اجتماعی و نارضایتی بدنی انجام شده است، انجام چنین پژوهشی ضروری به‌نظر می‌رسد. هدف اصلی پژوهش حاضر تعیین اثر تعدیل‌کنندگی کمال‌گرایی خودمدار، دیگرمدار و

اثر تعدیل‌کنندگی کمال‌گرایی بر ارتباط بین...

اجتماع‌مدار بر رابطه فشار فرهنگی-اجتماعی با ناراضایتی از تصویر بدنی بود. برای دستیابی به هدف پژوهش فرضیه زیر تدوین و آزمون شد.

۱. کمال‌گرایی خودمدار، دیگرمدار و اجتماع‌مدار تعدیل‌کننده ارتباط بین فشار فرهنگی-اجتماعی با ناراضایتی بدنی است.

روش

طرح پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی و جامعه آماری تمام دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج به تعداد ۱۴۰۰۰ دانشجوی در سال ۱۳۹۳ بود، که از این جامعه به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای نمونه مورد نظر به شرح زیر انتخاب شد. از میان دانشکده‌های دانشگاه مذکور سه دانشکده و از هر دانشکده نیز سه رشته و از هر رشته نیز دو کلاس به صورت تصادفی انتخاب شد و تمام دانشجویان دختر حاضر در کلاس‌ها به‌عنوان نمونه نهایی در پژوهش مشارکت کردند. جولی پلنت (۲۰۰۹) با توجه به فرمول پیشنهادی خود $N > 50 + 8M$ حداقل نمونه مورد نیاز برای طرح‌های توصیفی با الگوی همبستگی را بیان می‌کند. با توجه به فرمول بالا و تعداد متغیرهای پیش‌بین در پژوهش حاضر، برای چنین پژوهشی حداقل ۸۲ مشارکت‌کننده نیاز است که با توجه به ریزش‌های احتمالی و متغیرهای گروه‌بندی به‌عنوان نمونه نهایی ۲۰۰ نفر برگزیده و در نهایت داده‌های ۱۶۴ مورد از دانشجویان تحلیل شد.

ابزارهای پژوهش

۱. **مقیاس فشار فرهنگی-اجتماعی ادراک‌شده.** مقیاس فشار فرهنگی-اجتماعی ادراک‌شده توسط استیس و بیرمن (۲۰۰۱) تهیه شده است. این مقیاس دارای ۱۰ سؤال است که میزان فشار ادراک‌شده از سوی اجتماع را که شامل فشار از سوی خانواده برای لاغری را با سؤال‌های ۳، ۴ و ۹؛ دوستان را با سؤال‌های ۱ و ۲؛ رسانه‌ها را با سؤال‌های ۷ و ۸؛ و سایر افراد مؤثر را با سؤال‌های ۵، ۶ و ۱۰ ارزیابی می‌کند. مشارکت‌کنندگان به سؤال‌ها بر اساس مقیاس لیکرتی ۵ نمره‌ای از کاملاً موافقم = ۵، موافقم = ۴، ممتنع = ۳، مخالفم = ۲ و کاملاً مخالفم = ۱ پاسخ می‌دهند. نمره‌های بالا نشان‌دهنده فشار فرهنگی-اجتماعی بالاتری از سوی محیط اجتماعی نسبت به لاغری است. پایایی این مقیاس بر اساس روش آلفای کرونباخ $0/88$ و بر اساس آزمون-بازآزمون $0/93$ گزارش شده که نشان‌دهنده پایایی بالای آزمون است (استیس و اگرس، ۱۹۹۸). لازم به ذکر است که پایایی این آزمون به روش آلفای کرونباخ بر اساس نمونه پژوهشی حاضر $0/69$ به‌دست آمد که نشان‌دهنده پایایی مناسب آزمون است. هم‌چنین روایی صوری آزمون توسط سه کارشناس تأیید و سپس از آن در این پژوهش استفاده شد.

۲. مقیاس رضایت بدنی. این مقیاس توسط بارون، کش در سال ۲۰۰۰ تهیه شده و دارای ۶۹ سؤال است و نگرش مشارکت‌کنندگان را روی پیوستار ۵ نمره‌ای لیکرتی نسبت به ظاهر جسمانی، تناسب بدنی و سلامت ارزیابی می‌کند. در این پژوهش از نسخه کوتاه این پرسشنامه استفاده شد. که دارای ۳۴ سؤال و ۵ خرده مقیاس است که ارزیابی ظاهر، جهت‌گیری ظاهر و اشتغال به اضافه وزن با سؤال‌های ۱ تا ۲۲، رضایت از نواحی بدن با سؤال‌های ۲۳، ۲۴ و ۲۵ و طبقه‌بندی وزن خود با سؤال‌های ۲۶ تا ۳۴ سنجیده می‌شود. نمره بالاتر کلی و هم‌چنین نمره‌ها بالاتر در هر یک از خرده مقیاس‌ها نشان‌دهنده ارزیابی مثبت‌تر نسبت به تصویر بدنی است. ثبات درونی این آزمون به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ و به روش آزمون-بازآزمون ۰/۹۰ گزارش شده است (پترسون، ۲۰۰۸). در گروه زنان ثبات درونی برای خرده‌مقیاس‌ها به روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۸۵، ۰/۷۶، ۰/۷۳ و ۰/۸۹ و به روش آزمون-باز آزمون به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۹۰، ۰/۸۹، ۰/۷۴ و ۰/۷۴ گزارش شده است. در نسخه فارسی این مقیاس که توسط بشارت (۱۳۸۴) ترجمه شده است ضرایب آلفایی کرونباخ هر یک از خرده‌مقیاس‌ها در مورد یک نمونه ۲۱۷ نفری از دانش‌آموزان به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۸۳، ۰/۷۹، ۰/۹۱ و ۰/۹۴ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی خوب پرسشنامه است. ثبات درونی این آزمون براساس نمونه پژوهشی حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۶۹ و برای خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۶۹، ۰/۶۳، ۰/۸۱ و ۰/۷۰ محاسبه شد.

۳. مقیاس کمال‌گرایی. این مقیاس توسط هویت و فلت در سال ۱۹۹۱، ساخته شده و دارای ۴۵ سؤال است که کمال‌گرایی خودمدار با سؤال‌های ۱ تا ۱۵، کمال‌گرایی دیگرمدار با سؤال‌های ۱۶ تا ۳۰ و کمال‌گرایی اجتماع‌مدار با سؤال‌های ۳۱ تا ۴۵ اندازه‌گیری می‌شود. پاسخ‌دهندگان به سؤال‌ها بر اساس مقیاس لیکرتی ۷ نمره‌ای از کاملاً مخالفم = ۱، مخالفم = ۲، نسبتاً مخالفم = ۳، خنثی = ۴، نسبتاً موافقم = ۵، موافقم = ۶ و کاملاً موافقم = ۷ نمره می‌دهند. نمره خرده‌مقیاس‌ها بین ۱۵ تا ۱۰۵ است که نمره‌ها بالا نشان‌دهنده کمال‌گرایی بیشتر است. ثبات درونی به روش آلفای کرونباخ بین ۰/۷۹ تا ۰/۸۹ برای خرده‌مقیاس‌ها گزارش شد. هم‌چنین پایایی مقیاس به روش آزمون-بازآزمون برای خرده مقیاس‌ها ۰/۸۸ و ۰/۷۵ گزارش شد (بشارت، جوشن‌لو و میرزمانی، ۱۳۸۶). در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۷۳ و برای خرده مقیاس‌های اجتماع‌مدار، خودمدار و دیگرمدار به ترتیب ۰/۶۷، ۰/۷۸ و ۰/۷۱ محاسبه شد.

شیوه اجرا. دانشجویان هر کلاس به‌صورت گروهی پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. برای جلوگیری از سوگیری احتمالی در پاسخ به پرسشنامه‌ها و تقویت اعتبار نتایج جمع‌آوری شده، از راه‌کار

اثر تعدیل‌کنندگی کمال‌گرایی بر ارتباط بین...

ایجاد موازنه استفاده و با تغییر در ترتیب ارائه پرسشنامه‌ها، زمینه حفظ تعادل در اعتبار پاسخ‌ها به گویه‌های پرسشنامه‌ها فراهم شد. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل رگرسیون چند متغیره گام به گام تحلیل شد.

یافته‌ها

تمام شرکت‌کنندگان در پژوهش دختر و در مقطع کارشناسی تحصیل می‌کردند. سن ۸۹ نفر از آن‌ها بین ۲۵-۲۰، ۷۰ نفر بین ۳۰-۲۶ سال و ۵ نفر نیز بالای ۳۰ سال بود. ۲۳ نفر از نمونه پژوهش در رشته روان‌شناسی عمومی، ۲۰ نفر در رشته روان‌شناسی بالینی، ۲۰ نفر در رشته مشاوره، ۱۸ نفر در رشته شیمی، ۱۵ نفر در رشته فیزیک، ۱۸ نفر در رشته ریاضی، ۱۸ نفر در رشته کامپیوتر، ۱۵ نفر در رشته عمران و ۱۷ نفر در رشته صنایع تحصیل می‌کردند.

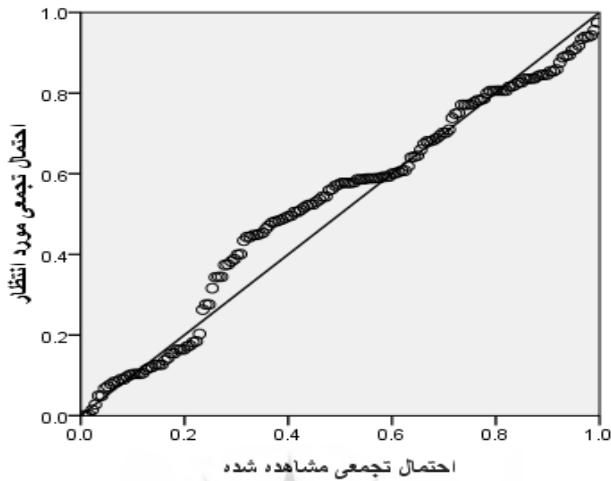
جدول ۱. مفروضه تحلیل رگرسیون چندمتغیره (پیش فرض هم‌خطی‌های چندگانه)

مقدار	فشار	خودمیدار	کمال‌گرایی - ادراک‌شده	فشار	شبه	فشار ادراک‌شده - خودمیدار	کمال‌گرایی	اجتماع‌میدار	کمال‌گرایی	ادراک‌شده	فشار	خودمیدار	کمال‌گرایی	اجتماع‌میدار	کمال‌گرایی	دگرمیدار	کمال‌گرایی
۱																	
عمل تراکم واریانس	۱	۲/۷۴۲	۲/۷۴۲	۲/۷۸۶	۲/۷۸۶	۲/۷۸۶	۲/۷۸۶	۲/۷۸۶	۲/۷۸۶	۲/۷۸۶	۲/۷۸۶	۲/۷۸۶	۲/۷۸۶	۲/۷۸۶	۲/۷۸۶	۲/۷۸۶	۲/۷۸۶
تحمل	۱	۳/۶۵	۳/۶۵	۳/۶۵	۳/۶۵	۳/۶۵	۳/۶۵	۳/۶۵	۳/۶۵	۳/۶۵	۳/۶۵	۳/۶۵	۳/۶۵	۳/۶۵	۳/۶۵	۳/۶۵	۳/۶۵

مقدار تحمل بسیار کوچک (کمتر از ۰/۱۰) و مقدار عمل تراکم واریانس بزرگ یعنی بالای ۱۰ نگران‌کننده است و نشان‌دهنده هم‌خطی‌های چندگانه است. با توجه به نتایج جدول ۱ می‌توان این‌گونه بیان کرد که هم‌خطی چندگانه وجود ندارد. نمودارهای مربوط به خطی بودن رابطه بین متغیرها، بهنجاری و پرت‌ها در زیر گزارش شده است. دو نمودار ۱ و ۲ برقراری مفروضه‌های خطی بودن، بهنجاری و نبود نمره‌های پرت را نشان می‌دهند

1. tolerance
2. vif

متغیر وابسته: نارضایتی از تصویر بدنی

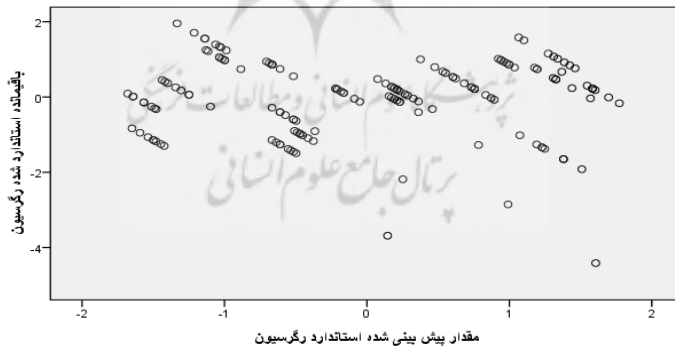


نمودار ۱. خطی بودن رابطه متغیرها

همان‌گونه که نمودار ۱ نشان می‌دهد رابطه بین متغیرها خطی است و مفروضه خطی بودن و بهنجاری برقرار است.

نمودار پراکندگی

متغیر وابسته: نارضایتی از تصویر بدنی



نمودار ۲. نمودار پراکندگی مربوط به نمره‌های پرت

نمودار ۲ نشان می‌دهد که مفروضه نبود نمره‌های پرت برقرار است. با توجه به برقراری پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل رگرسیون چندمتغیره، نتایج حاصل از اجرای رگرسیون چندمتغیره گام به گام در جداول ۲ تا ۳ گزارش شده است.

اثر تعدیل‌کنندگی کمال‌گرایی بر ارتباط بین...

جدول ۲. ماتریس همبستگی فشار فرهنگی-اجتماعی ادراک‌شده و خرده‌مقیاس‌های

کمال‌گرایی با نارضایتی از تصویر بدنی

متغیرها	نارضایتی بدنی	فشار ادراک‌شده	کمال‌گرایی خودمدار	کمال‌گرایی دگرمدار	کمال‌گرایی اجتماعی
نارضایتی بدنی	۱				
فشار ادراک‌شده	۰/۸۸۳**	۱			
کمال‌گرایی خودمدار	۰/۵۹۲**	۰/۵۹۷**	۱		
کمال‌گرایی دگرمدار	۰/۰۵۶	۰/۰۵۲	۰/۱۸۹**	۱	
کمال‌گرایی اجتماعی	۰/۱۲۹*	۰/۱۸۴**	۰/۳۲۲**	۰/۳۵**	۱

**P < ۰/۰۱ *P < ۰/۰۵

نتایج مربوط به پیش‌بینی نارضایتی از تصویر بدنی براساس فشار فرهنگی-اجتماعی ادراک‌شده و مؤلفه‌های کمال‌گرایی خودمدار، اجتماع‌مدار و دیگرمدار در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳. پیش‌بینی نارضایتی از تصویر بدنی براساس فشار فرهنگی-اجتماعی ادراک‌شده و

خرده‌مقیاس‌های کمال‌گرایی

متغیرها به ترتیب ورود	ضریب رگرسیون Beta	t	R	R	R تعدیل‌شده	F
فشار فرهنگی-اجتماعی ادراک‌شده	-۰/۸۸۳	-۲۴**	۰/۸۸۳	۰/۷۸	۰/۷۷۹	۵۷۶/۰۰۷**
فشار فرهنگی-اجتماعی ادراک‌شده	۰/۶۹۱	-۱۱/۸۹**	۰/۸۹۵	۰/۸۰	۰/۷۹۹	۳۲۵/۵۰۲**
کمال‌گرایی خودمحور	۰/۲۴۱	-۴/۱۵**	۰/۸۹۹	۰/۸۱	۰/۸۰۵	۲۲۴/۸۵۷**
فشار فرهنگی-اجتماعی ادراک‌شده	-۰/۶۷۴	-۱۱/۶۶**	۰/۸۹۹	۰/۸۱	۰/۸۰۵	۲۲۴/۸۵۷**
کمال‌گرایی خودمحور	-۰/۲۸۳	-۴/۷۱۳**	۰/۸۹۹	۰/۸۱	۰/۸۰۵	۲۲۴/۸۵۷**
کمال‌گرایی اجتماع‌محور	-۰/۰۸۶	-۲/۳۴*	۰/۸۹۹	۰/۸۱	۰/۸۰۵	۲۲۴/۸۵۷**
فشار فرهنگی-اجتماعی ادراک‌شده	-۰/۶۲۵	-۱۰/۲۸۰**	۰/۹۰	۰/۸۱۴	۰/۸۱۰	۱۷۴/۴۶۴**
کمال‌گرایی خودمحور	-۰/۳۴۰	-۵/۲۹۲**	۰/۹۰	۰/۸۱۴	۰/۸۱۰	۱۷۴/۴۶۴**
کمال‌گرایی اجتماع‌محور	-۰/۰۹۳	-۲/۵۴۰*	۰/۹۰	۰/۸۱۴	۰/۸۱۰	۱۷۴/۴۶۴**
کمال‌گرایی دگرمحور	۰/۰۷۵	۲/۲۹۶	۰/۹۰	۰/۸۱۴	۰/۸۱۰	۱۷۴/۴۶۴**

**P < ۰/۰۵ *P < ۰/۰۱

جدول ۳ نشان می‌دهد در مرحله یا گام اول فشار فرهنگی-اجتماعی ادراک‌شده به‌عنوان متغیر پیش‌بین وارد تحلیل شده است که ۰/۷۸ از واریانس نارضایتی از تصویر بدنی را تبیین می‌کند. بعد از ورود کمال‌گرایی خودمدار در مرحله یا گام دوم تحلیل، واریانس کل تبیین شده به وسیله الگو به ۰/۸۰ افزایش یافت. در مرحله سوم کمال‌گرایی اجتماع‌مدار نیز به تحلیل وارد شد که

مقدار واریانس نارضایتی از تصویر بدنی به $0/81$ افزایش یافت. در مرحله چهارم کمال‌گرایی دگرمدار نیز وارد تحلیل شد که تغییر محسوسی در واریانس نارضایتی از تصویر بدنی ایجاد نکرد. از میان متغیرهای پیش‌بین، فشار فرهنگی-اجتماعی ادراک‌شده، کمال‌گرایی خودمدار و اجتماع‌مدار تبیین‌کننده نارضایتی از تصویر بدنی بودند، اما کمال‌گرایی دگرمدار تبیین‌کننده نارضایتی از تصویر بدنی نبود. همچنین فشار فرهنگی-اجتماعی ادراک‌شده $0/78$ ، کمال‌گرایی خودمدار $0/02$ ، کمال‌گرایی اجتماع‌مدار $0/01$ و کمال‌گرایی دگرمدار $0/04$ از واریانس نارضایتی از تصویر بدنی را تبیین می‌کنند. بنابراین می‌توان این‌گونه نتیجه‌گیری کرد که بیشترین متغیر تبیین‌کننده واریانس نارضایتی از تصویر بدنی با توجه به ضرایب بتا به ترتیب مربوط به فشار فرهنگی-اجتماعی ادراک‌شده $= 0/625$ ، کمال‌گرایی خودمدار $= 0/340$ ، کمال‌گرایی اجتماع‌مدار $= 0/093$ است. ضریب بتای مربوط به کمال‌گرایی دگرمدار به لحاظ آماری معنادار نبود.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد که فشار فرهنگی-اجتماعی ادراک‌شده پیش‌بینی‌کننده قدرتمندی برای نارضایتی از تصویر بدنی و نیز کمال‌گرایی خودمدار و اجتماع‌مدار نیز پیش‌بینی‌کننده نارضایتی از تصویر بدنی است، اما کمال‌گرایی دگرمدار پیش‌بینی‌کننده نارضایتی از تصویر بدنی نیست. از زیرمقیاس‌های کمال‌گرایی دو بعد آن یعنی کمال‌گرایی خودمدار و اجتماع‌مدار میزان تأثیر فشار فرهنگی-اجتماعی ادراک‌شده را اگرچه ناچیز تعدیل کردند، اما اثر آن را بر نارضایتی از تصویر بدنی افزایش دادند. به بیان دیگر کمال‌گرایی خودمدار و اجتماع‌مدار اثر تبیین‌کنندگی فشار فرهنگی-اجتماعی ادراک‌شده بر واریانس نارضایتی را تا اندازه‌ای افزایش دادند. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش شولر، وارد، مریودر و کارودرز (۲۰۰۴)؛ استیس و همکاران (۲۰۰۳) و ویلیامز (۲۰۰۹) همسو است، که مبنی بر این‌که کمال‌گرایی خودمدار و اجتماع‌مدار میانجی ارتباط فشار فرهنگی-اجتماعی ادراک‌شده با نارضایتی بدنی هستند.

بالنتین، اسمیت، بونر و کلارک (۱۹۹۱، نقل از کوچ، ۲۰۰۶) در پژوهش خود یافتند که کمال‌گرایی عاملی خطرناک برای ایجاد مشکلات مربوط به خوردن و تصویر بدنی است. برخی از پژوهش‌ها هم نشان دادند که کمال‌گرایی پیش‌بینی‌کننده با ثباتی برای نارضایتی بدنی و مشکلات خوردن نیست (وهس، باردون، جوینر، آبرامسون و هیترتون، ۱۹۹۹).

بنابراین کمال‌گرایی به‌عنوان یک پیش‌بینی‌کننده بالقوه برای نارضایتی بدنی و مشکلات خوردن محسوب می‌شود. شاید بهتر باشد کمال‌گرایی به‌عنوان میانجی ارتباط بین فشار فرهنگی-اجتماعی و نارضایتی از تصویر بدنی در نظر گرفته‌شود. به نظر می‌رسد که ارتباط بین

اثر تعدیل‌کنندگی کمال‌گرایی بر ارتباط بین...

فشار فرهنگی-اجتماعی و نارضایتی بدنی در میان زنانی که سطوح بالاتری از کمال‌گرایی دارند به‌خاطر خود-انتقادگری و حساسیت بیشتر به فشار از سوی دیگران نیرومندتر باشد. این‌گونه نتایج پیشنهاد می‌کنند زنانی که کمال‌گرایی خودگزیده دارند نارضایتی بدنی بیشتری را در پاسخ به فشار فرهنگی-اجتماعی تجربه می‌کنند، در حالی که افرادی که کمال‌گرایی خودگزیده کمتری دارند این‌گونه نیستند. به‌علاوه، این یافته از این باور که زنانی که کمال‌گرایی بالاتری دارند شاید به‌دلیل خودانتقادگری بیشتر نسبت به فشار فرهنگی-اجتماعی حساسیت بیشتری دارند، حمایت می‌کند.

در تبیین این‌که چرا کمال‌گرایی خودمدار و اجتماع‌مدار بر فشار فرهنگی-اجتماعی و در نهایت نارضایتی از تصویر بدن اثر داشتند اما کمال‌گرایی دگرمدار این‌گونه نبود، می‌توان به نظریه نظارت بر بدن اشاره داشت. مدارک و شواهد نشان می‌دهند تمرکز بر بدن به‌گونه نیرومندی با تصویر بدنی و مشکلات خوردن در ارتباط است (استریگل مور و فرانکو، ۱۹۸۶)؛ نقل از پترسون (۲۰۰۸).

تمرکز و نظارت بر ظواهر بدن ممکن است مسیری را برای اثر کمال‌گرایی ناسازگارانه بر رضایت بدنی و مشکلات خوردن فراهم کند. زنانی که کمال‌گرایی ناسازگارانه خود را به‌سوی ظواهر بدنی متمایل می‌کنند، ممکن است سطوح بالاتری از مشکلات خوردن و نارضایتی بدنی در مقایسه با زنانی داشته باشند که کمال‌گرایی ناسازگارانه خود را در حوزه دیگر مثل حوزه تحصیلی متمرکز می‌کنند. پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند؛ کمال‌گرایی افرادی که اختلال تغذیه (دور و ترن، ۲۰۱۱ نقل از دانش، نیکومنش، سابقی و شمشیری، ۱۳۹۳) و علائم اختلال اضطراب و افسردگی دارند در مقایسه با افراد سالم بیشتر است (استوبر، فیست و هیوارد، ۲۰۰۹، نقل از دانش و همکاران). بنابراین می‌توان بیان کرد زنان با سطوح بالای کمال‌گرایی ناسازگارانه که هم‌چنین بر ظاهر بدنی خود نظارت دارند، سطوح بالاتری از نارضایتی و مشکلات خوردن را در مقایسه با زنانی نشان می‌دهند که سطوح بالایی از کمال‌گرایی ناسازگارانه دارند اما بر ظاهر بدنی خود نظارت ندارند. بنابراین یکی از تعدیل‌کننده‌های ارتباط بین کمال‌گرایی ناسازگارانه و مشکلات خوردن و نارضایتی بدنی نظارت و تمرکز بر بدن است.

به‌عنوان نتیجه‌گیری نهایی می‌توان بیان کرد فشار فرهنگی-اجتماعی ادراک‌شده بر لاغری می‌تواند منجر به درونی کردن ایده‌آل‌های لاغری مربوط به آن فرهنگ شود و آنچه که به درونی کردن ایده‌آل‌های لاغری کمک می‌کند کمال‌گرایی ناسازگارانه است. این نوع کمال‌گرایی حساسیت فرد را نسبت به فشار فرهنگی-اجتماعی بیشتر و بنابراین فشار بیشتری برای درونی کردن ایده‌آل‌های لاغری ایجاد می‌کند. از این‌رو همان‌طور که پژوهش دانش و همکاران (۱۳۹۳) نیز نشان داد؛ کمال‌گرایی تحت تاثیر عوامل محیطی، به‌ویژه رفتارهای مادران است؛ و از طرف

دیگر چون فرزندان از ابتدای کودکی وقت بیشتری را با مادر خود می‌گذرانند؛ بنابراین زمان بیشتری برای یادگیری الگوهای رفتاری از مادران خود و همانندسازی با آن‌ها دارند و رفتارهای آن‌ها را درون‌سازی می‌کنند. علاوه بر این اگر مادران کمال‌گرای سازش‌نا یافته باشند، دختران از طریق همانندسازی با والد همجنس خود الگوی کمال‌گرایی سازش‌نا یافته را می‌آموزند؛ لذا پیشنهاد می‌شود از این یافته‌های پژوهشی در مراکز مشاوره و دفتر کار متخصصان بالینی برای کمک به این درمانجویان و آموزش خانواده و مادران استفاده شود

منابع

- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۴). بررسی رابطه کمال‌گرایی و موفقیت ورزشی. *فصلنامه حرکت*، (۲۳): ۶۵-۵۱.
- بشارت، محمدعلی، جوشن‌لو، محسن، و میرزمانی، سیدمحمود. (۱۳۸۶). رابطه سبک‌های دلبستگی و کمال‌گرایی. *دو ماهنامه دانشور رفتار*، ۱۴(۲۵): ۱۸-۱۱.
- پلنت، جولی. (۱۳۸۹). *SPSS*. ترجمه علیرضا کاکاوند، کرج: انتشارات سرافراز. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی ۲۰۰۷).
- دانش، عصمت، نیکومنش، نرسانگا، سلیمی‌نیا، نرگس، سابقی، لیلا، و شمشیری، مینا. (۱۳۹۳). رابطه صفات شخصیتی مادران با کمال‌گرایی دختران نوجوان آن‌ها. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۸(۴ پایی ۳۲): زمستان، ۷۸-۶۳.
- زرگر، یدالله، مردانی، مریم، و مهرابی زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۹۱). اثربخشی مداخله شناختی- رفتاری بر کمال‌گرایی و احساس گناه در دانشجویان. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، زمستان ۴ (۲۴): ۷۱-۸۵.
- قنبری، سعید، جواهری، عابدین، سیدموسوی، پریسا سادات، و ملحی، الناز. (۱۳۸۹). رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی دانشجویان و رابطه مثبت آن‌ها با دیگران. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، زمستان ۴ (۱۶): ۷۲-۸۴.

Anschutz, D.J., Engels, R.C.M.E., & Van Strien, T. (2008). Susceptibility for thin ideal media and eating styles. *Body Image*, 5: 70 ° 79.

Blowers, L.C., Loxton, N.J., Grady-Flessner, M., Occhipinti, S., & Dawe, S. (2003). The relationship between sociocultural pressure to be thin and body dissatisfaction in preadolescent girls. *Eating Behaviors*, 4: 224 ° 229.

Davis, C., Claridge, G., & Fox, J. (2000). Not Just a Pretty Face: Physical Attractiveness and Perfectionism in the Risk for Eating Disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 27: 67 ° 73.

Davis, C. (1997). Normal and Neurotic Perfectionism in Eating Disorders: An Interactive Model. *International Journal of Eating Disorders*, 22: 421 ° 426.

- Downey, C.A., & Chang, E.C. (2007). Perfectionism and symptoms of eating disturbances in female college students: Considering the role of negative affect and body dissatisfaction. *Eating Behaviors*, 8: 497 ° 503.
- Feingold, A., & Mazella, R. (2009). Gender differences in body image are increasing. *Psychological Science*, 9: 190 ° 195.
- Flett, G.L., & Hewitt, P.L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In: P.L. Hewitt & G.L. Flett, Editor, perfectionism: Theory, research and treatment, American psychological Association, Washington, DC.
- Flicher, M.M. (2009). Perfectionism and eating disorder :An Exploratory Analysis of Recent Literature. (Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin-stout).
- Forbush, K., Heatherton, T.F., & Keel, P.K. (2007). Relationship between perfectionism and specific disordered eating behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 40 (1): 37 ° 41.
- Frisby, C.M. (2004). Does race matter? Effects of idealized images on African American women s perceptions of body esteem. *Journal of Black Studies*, 34 (3): 323 ° 347.
- Grabe, S., & Hyde, J.S. (2006). Ethnicity and body dissatisfaction among women in the United States: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 132 (4): 622 ° 640.
- Garner, D.M. (2002). Body image and anorexia nervosa. In T.F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford, 295 ° 303.
- James, K.A., Phelps, L., & Briggs, A.L. (2001). Body dissatisfaction, drive for thinness, and self- esteem in African American college females. *Psychology in the Schools*, 38 (6): 491 ° 496.
- Koch, S. (2006). Exploring moderators of the relationship between maladaptive perfectionism and eating disorder symptomatology among college women. (Unpublished doctoral dissertation, Ohio state University).
- Harrison, K., & Cantor, J. (1997). The Relationship between media consumption and eating disorders. *Journal of Communication*, 47 (1): 40 ° 67.
- Hawkins, N., Richards, P.S., Granley, H.M., & Stein, D.M. (2004). The impact of exposure to the thin-ideal media image on women. *Eating Disorders*, 12: 35 ° 50.
- Hewitt, P.L., Flett, G.L., & Ediger, E. (1995). Perfectionism traits and perfectionistic self-presentation in eating disorder attitudes, characteristics, and symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 18 (4): 317 ° 326.
- McGee, B.J., Hewitt, P.L., Sherry, S.B., Parkin, M., & Flett, G.L. (2005). Perfectionistic self-presentation, body image, and eating disorder symptoms. *Body Image*, 2: 29 ° 40.

- Patterson, R.E. (2008). Multidimensional perfectionism and relational health in clinical and subclinical eating disturbances. (Unpublished doctoral dissertation, Pennsylvania state University).
- Presnell, K., Bearman, S.K., & Stice, E. (2004). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent boys and girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders*, 36: 389 ° 401.
- Ruggiero, G.M., Levi, D., Ciuna, A., & Sassaroli, S. (2003). Stress situation reveals an association between perfectionism and drive for thinness. *International Journal of Eating Disorders*, 34: 220 ° 226.
- Schooler, D., Ward, L.M., Merriwether, A., & Caruthers, A. (2004). Who s that girl: Television s role in the body image development of young white and black women? *Psychology of Women Quarterly*, 28: 38 ° 47.
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors in eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 128 (5): 825 ° 848.
- Stice, E., Maxfield, J., & Wells, T. (2003). Adverse effects of social pressure to be thin on young women: An experimental investigation of the effects of a talk. *International Journal of Eating Disorders*, 34: 108 ° 117.
- Stice, E. & Bearman, S. K. (2001). Body-image and eating disturbances prospectively predict increases in depressive symptoms in adolescent girls: A growth curve analysis. *Developmental Psychology*, 37 (5): 597-607.
- Vohs, K.D., Bardone, A.M., Joiner, T.E., Abramson, L.Y., & Heatherton, T.F. (1999). Perfectionism, perceived weight status, and self-esteem interact to predict bulimic 70 symptoms: A model of bulimic symptom development. *Journal of Abnormal Psychology*, 108: 695 ° 700.
- Williams, N.M. (2009). The moderating effects of perfectionism and ethnic identity on the relationship between sociocultural pressure and body dissatisfaction. (Unpublished doctoral dissertation, Kent state University).

::

مقیاس روابط چند بعدی خود بدنی

ردیف	عبارت	کاملاً موافقم	موافقم	ممتنع	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	قبل از اینکه بیرون برم به قیافه‌ام توجه می‌کنم	۵	۴	۳	۲	۱
۲	دقت می‌کنم لباسی بخرم که بهم بیاید.	۵	۴	۳	۲	۱
۳	غالب تست‌های تناسب اندامم تأیید می‌شوند.	۵	۴	۳	۲	۱
۴	برایم مهم است که از نظر بدنی قدرت بالایی داشته باشم.	۵	۴	۳	۲	۱
۵	من کارها را بدون فکر کردن انجام می‌دهم.	۵	۴	۳	۲	۱
۶	اندام من از نظر جنسی جذاب است.	۵	۴	۳	۲	۱
۷	در برنامه‌های تمرینی، منظم شرکت نمی‌کنم.	۵	۴	۳	۲	۱
۸	قیافه‌ام همانطور است که دوست دارم.	۵	۴	۳	۲	۱
۹	هر وقت که فرصت داشتم، خودم را در آینه واری می‌کنم.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	قدرت تحمل جسمانی من بالاست.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	ورزش کردن برایم اهمیتی ندارد.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	همیشه برای متناسب نگه‌داشتن اندامم تمرین نمی‌کنم.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	غالب افراد مرا خوش تیپ می‌دانند.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	برایم مهم است که همیشه قیافه مناسبی داشته باشم.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	از وسایل آرایشی اندکی استفاده می‌کنم.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	مهارت‌های بدنی را راحت یاد می‌گیرم.	۵	۴	۳	۲	۱

اثر تعدیل‌کنندگی کمال‌گرایی بر ارتباط بین...

۱	۲	۳	۴	۵	تناسب اندام در زندگی من از اولویت بالایی برخوردار نیست.	۱۷
۱	۲	۳	۴	۵	برای افزایش قدرت بدنی خود تلاش می‌کنم.	۱۸
۱	۲	۳	۴	۵	قیافه لخت (بدون لباس) خودم را دوست دارم.	۱۹
۱	۲	۳	۴	۵	اگر تمیز و مرتب نباشم خجالت می‌کشم.	۲۰
۱	۲	۳	۴	۵	معمولاً هر لباسی را که دم دستم باشد، بدون توجه به این‌که چطور به‌نظر می‌رسد، می‌پوشم.	۲۱
۱	۲	۳	۴	۵	در ورزش‌ها یا بازی‌های بدنی ضعیف هستم.	۲۲
۱	۲	۳	۴	۵	به‌ندرت درباره مهارت‌های ورزشی خود فکر می‌کنم.	۲۳
۱	۲	۳	۴	۵	برای بهبود توان جسمی‌ام تلاش می‌کنم.	۲۴
۱	۲	۳	۴	۵	تناسب لباس‌هایم را دوست دارم.	۲۵
۱	۲	۳	۴	۵	برایم مهم نیست که دیگران در مورد قیافه‌ام چی فکر می‌کنند.	۲۶
۱	۲	۳	۴	۵	برای آراستگی و تمیزی موهایم اهمیتی خاص قایلیم.	۲۷
۱	۲	۳	۴	۵	از اندامم خوشم نمی‌آید.	۲۸
۱	۲	۳	۴	۵	به بهبود توانایی‌هایم در فعالیت‌های جسمانی اهمیتی نمی‌دهم.	۲۹
۱	۲	۳	۴	۵	سعی می‌کنم از نظر جسمی فعال باشم.	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	از نظر جسمانی آدم جذابی نیستم.	۳۱
۱	۲	۳	۴	۵	هیچ‌وقت به قیافه خودم فکر نمی‌کنم.	۳۲
۱	۲	۳	۴	۵	همیشه سعی می‌کنم قیافه ظاهری خودم را بهتر کنم.	۳۳
۱	۲	۳	۴	۵	اندام بسیار متناسبی دارم.	۳۴
۱	۲	۳	۴	۵	در طول سال به‌طور منظم ورزش می‌کنم.	۳۵

در دو مورد زیر، گزینه‌ای را که بیشتر از بقیه در مورد شما صدق می‌کند، علامت‌گذاری کنید

- ۲۶- فکر می‌کنم،
 ۱. خیلی لاغر هستم. ۲. کمی لاغر هستم. ۳. وزن متعادلی دارم. ۴. کمی اضافه وزن دارم. ۵. خیلی اضافه وزن دارم.
 ۲۷. غالباً کسانی که مرا می‌بینند فکر می‌کنند که من:
 ۱. خیلی لاغر هستم. ۲. کمی لاغر هستم. ۳. وزن متعادلی دارم. ۴. کمی اضافه وزن دارم. ۵. خیلی اضافه وزن دارم.

میزان رضایت خود را از بدنتان در زمینه‌های زیر تعیین کنید:

بسیار ناراضی	ناراضی	بی تفاوت	راضی	بسیار راضی	
۰	۱	۲	۳	۴	۲۸. چهره (اعضا چهره، ترکیب چهره)
۰	۱	۲	۳	۴	۲۹. مو (رنگ مو، ضخامت مو، بافت مو)
۰	۱	۲	۳	۴	۴۰. پایین تنه (باسن، ران‌ها، پاها)
۰	۱	۲	۳	۴	۴۱. میان تنه (کمر، شکم)
۰	۱	۲	۳	۴	۴۲. بالاتنه (سینه، شانه، بازوها)
۰	۱	۲	۳	۴	۴۳. کشیدگی عضلات
۰	۱	۲	۳	۴	۴۴. وزن
۰	۱	۲	۳	۴	۴۵. قد
۰	۱	۲	۳	۴	۴۶. قیافه کلی

مقیاس کمال‌گرایی فلت و هویت

اگر شما به‌شدت موافقید دور عدد ۷ خط بکشید. اگر به‌شدت مخالفید دور عدد ۱ خط بکشید. اگر نظر بین این دو را دارید دور یکی از اعداد بین ۱ تا ۷ خط بکشید. اگر شما نظری ندارید یا نظرتان خنثی است عدد میانه که ۴ است را انتخاب نمایید.

عبارت	به‌شدت موافق	خنثی	به‌شدت مخالف
۱. وقتی روی موضوعی کار می‌کنم تا وقتی که کامل نشود نمی‌توانم آرامش بیابم.	۶	۵	۴
۲. مایل نیستم به کسی که خیلی آسان دست از کار می‌کشد و تسلیم می‌شود انتقاد نمایم.	۶	۵	۴
۳. این موضوع مهم نیست که نزدیکان من، مردم موفقی باشند.	۶	۵	۴
۴. وقتی دوستانم بین دو گزینه عالی و خوب گزینه خوب را انتخاب می‌کنند، من به‌ندرت به آن‌ها انتقاد می‌کنم.	۶	۵	۴
۵. برای من دشوار است که انتظارات دیگران را در مورد خودم	۶	۵	۴

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	برآورده سازم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۶. یکی از اهداف من این است که در هر کاری که می‌کنم عالی باشم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۷. هر کاری که دیگران انجام می‌دهند باید دارای بالاترین کیفیت باشد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸. هیچ وقت عزم آن ندارم که در کارهایم عالی عمل کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۹. اطرافیان من به آسانی قبول می‌کنند که ممکن است من هم اشتباه کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۰. این موضوع مهم نیست که نزدیکان من بهترین کاری که از دستشان بر می‌آید را انجام ندهند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۱. هر قدر کارهایم را بهتر انجام دهم انتظارات دیگران نسبت به کارهای من بیشتر می‌شود.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۲. من به ندرت احساس نیاز برای کامل شدن دارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۳. نزدیکانم به هر کاری که من انجام بدهم و در حد کمتر از عالی باشد به دید کار ضعیف می‌نگرند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۴. من تلاش بسیار زیادی می‌کنم تا به میزانی که می‌توانم عالی باشم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۵. این موضوع بسیار مهم است که در هر کاری که در آن کوشش می‌کنم عالی باشم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۶. من انتظارات بسیار زیاد از افرادی دارم که برایم مهم هستند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۷. من تلاش بسیار زیادی می‌کنم که در هر کاری که می‌کنم بهترین باشم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۸. اطرافیان من از من چنین انتظار دارند که در هر کاری که انجام می‌دهم موفق باشم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۹. من الگوی بسیار بزرگی برای اطرافیانم نیستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۲۰. من چیزی کمتر از عالی از خودم نمی‌خواهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۲۱. حتی اگر من همه کارهایم را تکامل نبخشم دیگران مرا دوست خواهند داشت.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۲۲. من از دیدن کسانی که تلاش بسیار زیادی برای بهبود خودشان نمی‌کنند آزرده نمی‌شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۲۳. دیدن خطا در کارم مرا ناراحت می‌کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۲۴. من از دوستانم انتظارات زیادی ندارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۲۵. موفقیت یعنی این که من باید بسیار بیشتر کار کنم تا دیگران را راضی کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۲۶. اگر از کسی بخواهم کاری انجام دهد، از او انتظار دارم آن کار را بدون خطا انجام دهد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۲۷. من نمی‌توانم تحمل کنم که ببینم نزدیکانم خطا می‌کنند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۲۸. من در تعیین اهداف، کمال‌گرا هستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۲۹. مردمی که برای من مهم هستند نباید جلوی موفقیت‌م را بگیرند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۳۰. دیگران مرا تایید می‌کنند حتی اگر من در کاری موفق نباشم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۳۱. من احساس می‌کنم که مردم نسبت به من توقع بی‌جای شدیدی دارند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۳۲. من همیشه باید با حداکثر توان خود کار کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۳۳. وقتی من اشتباه کوچکی می‌کنم، مردم دیگر بسیار ناراحت می‌شوند اگر چه آن را بروز نمی‌دهند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۳۴. من مجبور نیستم که در همه کارهایی که انجام می‌دهم بهترین باشم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۳۵. خانواده من از من انتظار دارند که بهترین باشم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۳۶. من برای خودم اهداف بسیار بزرگ ندارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۳۷. خانواده من به ندرت از من انتظار دارند که تمام جنبه‌های

اثر تعدیل‌کنندگی کمال‌گرایی بر ارتباط بین...

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	زندگیم را بهبود بخشیم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۳۸. من به مردم عادی احترام می‌گذارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۳۹. مردم از من انتظار کمتر از عالی ندارند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۴۰. من برای خودم الگوهای بسیار بزرگی تعیین کرده‌ام.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۴۱. مردم از من بیشتر از آن چه که توانایی ارائه اش را دارم انتظار دارند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۴۲. من همیشه باید در مدرسه یا کارم موفق باشم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۴۳. این موضوع برای من مهم نیست که یکی از دوستان نزدیکم حداکثر تلاشش را در کارهایش به کار نمی‌بندد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۴۴. اطرافیانم فکر می‌کنند که من هنوز شایسته هستم اگرچه خطایی هم بکنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۴۵. من به‌ندرت از دیگران انتظار دارم که در همه کارهایی که انجام می‌دهند عالی باشند.

مقیاس فشار فرهنگی - اجتماعی دریافتی

زیاد	کم	هیچ	عبارت		
۵	۴	۳	۲	۱	۱. من از جانب دوستانم برای کاهش وزن، فشار احساس کرده‌ام.
۵	۴	۳	۲	۱	۲. من از جانب دوستانم پیام محکمی دریافت کرده‌ام مبنی بر این که بدن باریکی داشته باشم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳. من از جانب خانواده‌ام برای لاغر شدن، فشار احساس کرده‌ام.
۵	۴	۳	۲	۱	۴. من از جانب خانواده‌ام پیام محکمی دریافت کرده‌ام مبنی بر این که بدن باریکی داشته باشم.
۵	۴	۳	۲	۱	۵. از جانب کسانی که با آن‌ها قرار گذاشته‌ام برای کاهش وزن فشار احساس کرده‌ام.
۵	۴	۳	۲	۱	۶. من از جانب کسانی که با آن‌ها قرار گذاشته‌ام پیام محکمی دریافت کرده‌ام مبنی بر این که بدن باریکی داشته باشم.
۵	۴	۳	۲	۱	۷. من از طرف رسانه‌ها (برای مثال تلویزیون و مجله) برای کاهش وزن، فشار احساس کرده‌ام.
۵	۴	۳	۲	۱	۸. من روی پیام‌های قوی که از سوی رسانه‌ها درباره لاغری بدن ارائه می‌شود، متمرکز می‌شوم.
۵	۴	۳	۲	۱	۹. اعضای خانواده‌ام در مورد وزنم یا شکل بدنم مرا دست می‌اندازند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۰. کودکان در مدرسه مرا به‌دلیل وزنم یا شکل بدنم دست می‌اندازند.
