

Original Article

The Relationship Between Perfectionism and Exercise Addiction and Fear of Body Image

Maedeh Akhoondzadeh^{*1} , Nazanin Jalali Mohammadabadi,² , Hossein Samadi³ 



Citation: Akhoondzadeh, M., Jalali Mohammadabadi, N., Samadi, H. The relationship between perfectionism and exercise addiction and fear of body image. *Iranian Journal of Motor Behavior and Sport Psychology*, 2024; 4(3): 50-56.

 10.22034/ijmbp.2024.485982.1114

○ **Received:** 29 October 2024
 ● **Accepted:** 13 November 2024
 ● **Accepted:** 16 November 2024
 ● **Published:** 14 December 2024

1. Department of Sports Sciences,
 Faculty of Psychology and
 Educational Sciences, Yazd
 University, Yazd, Iran.
 (Corresponding Author).
 E-mail: maedehakhoondzadeh@gmail.com

*2. Department of Sports Sciences,
 Faculty of Psychology and
 Educational Sciences, Yazd
 University, Yazd, Iran.
 E-mail: nazanin.jalali@stu.yazd.ac.ir

3. Department of Sports Sciences,
 Faculty of Psychology and
 Educational Sciences, Yazd
 University, Yazd, Iran.
 E-mail: samadih@yazd.ac.ir

Abstract

Physical activity and regular exercise are beneficial in terms of physical and mental health, in principle, overdoing it can be harmful. It is the determination of personal standards at a very high level that affects the mental health, relationships and performance of people and is one of the variables that plays a role in creating addictive behavior such as eating disorders, work addiction and exercise addiction. The purpose of the research present investigation of the relationship between perfectionism With sports addiction and concern about body image in female athletes. The current research was a descriptive research of the correlation type. The statistical population of the research was women participating in sports programs of sports clubs in Yazd city, among whom 114 people were selected as a statistical sample. In this research, the multidimensional perfectionism scale questionnaire (Hewitt and Felt, 1991), the exercise addiction checklist of Sazbebo and Griffiths (2004) and the body image concern questionnaire of Littleton et al. (2005) were used. For data analysis, descriptive statistics, Kolmogorov-Smirnov test were used to check data normality and Pearson correlation coefficient. The results showed that there is a positive and significant relationship between perfectionism and exercise addiction ($r=0.53$, $p=0.01$) and fear of body image ($r=0.36$, $p=0.01$) in female athletes. According to the results, it is suggested that coaches consider perfectionism in determining the goals of athletes.

Keywords: perfectionism, body image, exercise addiction, Women.

مقاله پژوهشی

ارتباط کمال‌گرایی با اعتیاد به تمرین و ترس از تصویر بدن در بانوان

مانده آخوندزاده^{۱*} ، نازنین جلالی محمدآبادی^۲ ، حسین صمدی^۳ ID

چکیده

فعالیت بدنی و ورزش منظم از نظر جسمی و روانی مفید هستند اصولاً زیاده روی در آن می‌تواند مضر باشد که در این شرایط فرد حجم تمرینی اغراق آمیزی از خود نشان می‌دهد و کنترل خود را بر رفتار ورزشی از دست می‌دهد. کمال‌گرایی منفی عبارت است از تعیین استانداردهای شخصی در حد بسیار بالا که سلامت روان، روابط و عملکرد افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و یکی از متغیرهایی است که در ایجاد رفتار اعتیادی نظیر اختلالات خوردن، اعتیاد به کار و وابستگی به تمرین نقش دارد [D۱,۱]. هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط کمال‌گرایی با اعتیاد به ورزش و نگرانی از تصویر بدن در بانوان ورزشکار بود. پژوهش حاضر پژوهشی توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش بانوان شرکت‌کننده در برنامه‌های ورزشی باشگاه‌های ورزشی شهرستان یزد بودند که از بین آنان ۱۱۴ نفر به صورت در دسترس به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. در این پژوهش از پرسشنامه مقیاس چندبُعدی کمال‌گرایی (هویت و فلت، ۱۹۹۱)، سیاهه اعتیاد به تمرین سازبو و گریفیث (۲۰۰۴) و پرسشنامه نگرانی از تصویر بدن لیتتون و همکاران (۲۰۰۵) استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی، آزمون کولموگروف-اسمیرنوف جهت بررسی نرمالیتی داده‌ها و ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید. نتایج نشان داد که بین کمال‌گرایی با اعتیاد به تمرین $(r=0/53, p=0/01)$ و ترس از تصویر بدن $(r=0/36, p=0/01)$ در بانوان ورزشکار رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. با توجه به نتایج، پیشنهاد می‌شود مربیان در تعیین اهداف ورزشکاران، کمال‌گرایی را مد نظر قرار دهند.

واژه‌های کلیدی: کمال‌گرایی، تصویر بدن، اعتیاد به تمرین، زنان.

تاریخ دریافت: ۸ آبان ۱۴۰۳
تاریخ بازنگری: ۲۳ آبان ۱۴۰۳
تاریخ پذیرش: ۲۶ آبان ۱۴۰۳
تاریخ انتشار: ۲۴ آذر ۱۴۰۳

۱. گروه علوم ورزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران. (نویسنده مسئول).

E-mail: maedehakhoondzadeh@gmail.com

۲. گروه علوم ورزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران.

E-mail: nazanin.jalali@stu.yazd.ac.ir

۳. گروه علوم ورزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران
E-mail: samadith@yazd.ac.ir

مقدمه

ورزش به عنوان یک رفتار و فعالیت بدنی مطلوب موجب بهبود ابعاد وجودی انسان از جمله روان، جسم شده و همچنین موجب افزایش و یا ایجاد انگیزه برای کسب سلامتی و داشتن ظاهری مناسب در شخص میگردد. همچنین فعالیت بدنی منظم و داشتن زندگی فعال خطر ابتلا به بیماریهای گوناگون را کاهش می‌دهد که موجب ضرورت برنامه‌ریزی، برای ایجاد انگیزه در افراد بویژه بزرگسالان میشود. به همین منظور فعالیت بدنی و داشتن سبک زندگی فعال به عنوان یک رفتار بسیار مورد توجه متخصصین علوم ورزشی است (ویلسون و همکارا، ۲۰۰۴). البته باید توجه داشت که فعالیتهای مداوم و افراطی نتیجه معکوسی خواهند داشت که نوعی وابستگی به تمرین و یا اعتیاد به ورزش در پی خواهد داشت که رفتاری ناسالم و نامطلوب میباشد که علاوه بر بی اثر کردن

فواید ورزش، موجب آسیب‌های جبران‌ناپذیر میشود (اعیادی و همکاران، ۱۴۰۱) و در چنین شرایطی، ورزش به ابزاری برای رسیدن به هدفی غیرمرتبط تبدیل میشود. کوکریل و ری‌دینگتون [D۲,۱] (۱۹۹۶) بیان میکنند که هر رفتار که به شکل افراطی انجام شود، معمولاً غیرطبیعی میباشد و بنابراین نیاز به درمان دارد، به ویژه زمانی که احتمال تأثیرات زیانباری بر زندگی شرکت‌کنندگان و افرادی که با آن‌ها سر و کار دارند، داشته باشد. منابع علمی، شکل وابستگی شدید به تمرینات ورزشی را اعتیاد به تمرین توصیف میکنند. این اصطلاح در ادبیات علمی که از اواخر دهه ۱۹۷۰ به کار رفته است (مورگان، ۱۹۷۹، وینبرگ و گولد، ۲۰۲۳). همان‌طور که گفته شد ورزش یا فعالیت بدنی منظم از نظر جسمی و روانی مفید است، اما گاهی اوقات زیاده‌روی در ورزش یا فعالیت بدنی میتواند مضر و ناکارآمد باشد. تمرین ناکارآمد به شکلی است که فرد حجم تمرینی اغراق آمیزی از

و کنترل روانی می باشد (کاستا و همکاران، ۲۰۱۶). همچنین میلر (۲۰۱۴) هم نتایج تاییدکننده بین رابطه اعتیاد به ورزش و کمال‌گرایی (جامعه مدار و خودمدار) را گزارش کرد (میلر، ۲۰۱۴). علائم اعتیاد به ورزش برای بیش از پنج دهه در ادبیات شرح داده شده است، شواهد قوی بر این است که افراد معتاد به تمرین در مقایسه با افراد غیرمعتاد به تمرین، آرامش کمتر و فشار روانی بیشتری را پیش از یک جلسه تمرینی گزارش کرده اند. آن‌ها همچنین وقتی که یک جلسه تمرینی برنامه ریزی شده را از دست می دهند، درجه بالاتری از افسردگی، اضطراب و ناراحتی عمومی را تجربه میکنند (کوکسیس، ۲۰۱۳). همچنین علیرغم این که تصویر بدن و کمال‌گرایی به عنوان ویژگی شخصیتی مهم، بر رفتار افراد تاثیر دارد، ولی پژوهش‌های اندکی در باب این موضوع صورت گرفته است. با توجه به نتایج تحقیقات و اهمیت موضوع به ویژه در بین بانوان، محقق در پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا بین کمال‌گرایی با اعتیاد به ورزش و ترس از تصویر بدن بانوان ورزشکار رابطه وجود دارد؟

روش‌شناسی

پژوهش حاضر پژوهشی توصیفی از نوع همبستگی است و از لحاظ هدف نیز جزء تحقیقات کاربردی محسوب میشود. داده‌های این تحقیق به صورت میدانی و با استفاده از پرسش‌نامه گردآوری شده است. جامعه آماری پژوهش را بانوان شرکتکننده در برنامه‌های ورزشی یزد تشکیل دادند. نمونه آماری ۱۱۴ نفر بوده که به صورت در دسترس از رشته‌های مختلف ورزشی از جمله بدمینتون، تنیس روی میز، پیلاتس، والیبال و شنا انتخاب شدند. در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده گردید:

پرسشنامه مشخصات فردی:

این پرسشنامه محقق ساخته بوده که شامل فرم ثبت مشخصات فردی می باشد. این فرم دربرگیرنده سوالاتی از قبیل سن، تعداد جلسات تمرین ورزشی، مدت زمان فعالیت ورزشی، رشته تخصصی ورزشی و ... بود.

پرسشنامه چندبعدی کمال‌گرایی:

مقیاس چند بعدی کمال‌گرایی (MPS) پرسشنامه ای است که توسط هویت و فلت، ۱۹۹۱ ساخته شده است. این مقیاس شامل ۳۰ سؤال است. شرکت کنندگان به سوالات با استفاده از مقیاس ۵ نمره ای لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) پاسخ می دهند. برای کمال‌گرایی کل نمرات بین ۳۰ تا ۶۰ نشان دهنده سطح پایین، بین ۶۰ تا ۹۰ سطح متوسط و بالاتر از ۹۰ سطح بالای کمال‌گرایی است (هویت و فلت، ۱۹۹۱؛ هویت، ۱۹۹۰). این مقیاس در ایران توسط (بشارت، ۱۳۹۴) روی نمونه ایرانی هنجاریابی و اعتباریابی شده است. در بررسی اولیه این مقیاس روی ۱۸۰ دانشجوی دانشگاه تهران، ضرایب آلفای کرونباخ به ترتیب برای کمال‌گرایی خویشتمدار ۰/۹۰، دیگرمدار ۰/۸۳ و جامعه‌مدار ۰/۷۸ بود که نشان‌دهنده همسانی درونی بالای مقیاس است. همچنین، ضرایب

خود نشان میدهد و کنترل خود را بر روی رفتار ورزشی از دست میدهد و در نهایت به خود آسیب میزند (سابو و دمترویکس، ۲۰۲۲). اعتیاد به ورزش یک رفتار ناکارآمد است که پیامدهای منفی جسمی، روانی، اجتماعی و یا ترکیبی از این سه مولفه بر زندگی افراد دارد (چاکین و همکاران، ۲۰۲۱؛ جوونو و سابو، ۲۰۲۱). ویژگیهای فیزیولوژیکی مرتبط با اعتیاد به ورزش شامل افزایش اضطراب و افسردگی، تنش عضلانی، افزایش فعالیت سمپاتیک، اختلال درخوردن، افزایش سطح کورتیزول و ... میباشد (واینستین و سابو، ۲۰۲۳) [D۳،۱]. افراد معتاد به ورزش وسواس یا اجبار نسبت به فعالیت بدنی داشته و شیوع بالایی از اختلالات افسردگی (۵۶٪)، اختلالات شخصیت (۴۷٪) و اختلالات وسواس فکری-اجباری را (۳۱٪) و دیگر اختلالات را تجربه میکنند (مایر و همکاران، ۲۰۲۱). ساچس (۱۹۸۱) اظهار دارد که اعتیاد به تمرین، نوعی وابستگی فیزیولوژیکی یا روانشناختی به یک برنامه منظم تمرینی است که مشخصه آن، علائم انزوا پس از ۲۴ تا ۳۶ ساعت بی تمرینی است.

با پیشرفت علم روان‌شناسی، مهارت‌های روان‌شناختی در اجرای مهارت‌های ورزشی اهمیت زیادی یافته اند که کمال‌گرایی و نگرانی تصویر بدنی به عنوان نمونه‌هایی از ویژگی روان‌شناختی در ورزشکاران قابل مشاهده اند. به دلیل ارتباط ورزش با تناسب اندام و همچنین تأثیر تبلیغات رسانه‌ها درباره ظاهر معمولاً انسان‌ها، به ویژه زنان حساسیت زیادی را نسبت به بدن خود پیدا می کند که منجر به نگرانی با عنوان نگرانی از تصویر بدن می شود که به برداشت فرد از بدن خود اشاره دارد که شامل ارزیابی عینی و ذهنی از شکل و ظاهر بدن، قدرت بدنی، سلامت و دیگر ابعاد است و می تواند بر اعتیاد به ورزش بسیار تأثیرگذار باشد (وانگ و همکاران، ۲۰۱۷). علاوه بر تصویر بدنی متغیر دیگری که میتواند با اعتیاد به ورزش مرتبط باشد کمال‌گرایی می باشد که ویژگی دیگر روان‌شناختی است که دارای دو جنبه می باشد. یک جنبه کمال‌گرایی، مثبت و جنبه دیگر آن کمال‌گرایی منفی است. جنبه منفی، رفتارهای اعتیادی و یا افراط گونه را شامل می شود. همچون اعتیاد به ورزش و یا فعالیت بیش از حد، که به عنوان رفتار ناسازگارانه می باشد و فرد از عملکرد خود معمولاً هیچ گاه راضی نمی باشد و با شکست احساس بی کفایتی نسبت به خود دارد و نسب به محیط رفتاری نا معطف دارد که محیط برای چنین فردی به محیطی تهدید کننده و غیر حمایت گر تبدیل می شود (ایرانی برقی و همکاران، ۱۳۹۳). اما در مقابل کمال‌گرایی عادی و یا مثبت نسبت به خود برای رسیدن به اهداف احساس رضایت دارند، هرچند اگر آن هدف برایشان محقق نشود، یعنی رفتاری معطف دارند و موانعی که موجب عدم تحقق اهدافشان می شود را می پذیرند و دیدی حمایت گر نسبت به محیط دارند (بلات، ۱۹۹۵). کمال‌گرایی شامل سه بعد: خویشتمدار، دیگرمدار و جامعه‌مدار می باشد (هویت و فلت، ۱۹۹۱) دراین میان محققینی از جمله کاستا و همکاران (۲۰۱۶) [D۴،۱] نشان دادند که کمال‌گرایی میانجی بین اعتیاد به ورزش

نشان دادند که ۲۳۰٪ درصد از زنان ورزشکار ۱ تا ۵ سال، ۱۸٪ درصد بین ۵ تا ۱۰ سال و حدود ۵۲٪ درصد بالای ۱۰ سال سابقه ورزشی داشتند. جهت تعیین طبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد و با توجه به نرمال بودن داده‌ها برای آزمون فرضیه‌های تحقیق از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل آماری این تحقیق، نسخه ۲۶ نرم افزار SPSS مورد استفاده قرار گرفت.

جدول ۱. ماتریس ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳
کمال‌گرایی	۱		
اعتیاد به تمرین	۰/۵۳**	۱	
ترس از تصویر بدن	۰/۳۶**	۰/۱۴	۱

نتایج جدول شماره (۱)، حاکی از آن است که بین کمال‌گرایی با اعتیاد به تمرین ($r=0/53$ ، $p=0/01$) و ترس از تصویر بدن ($r=0/36$ ، $p=0/01$) در بانوان ورزشکار رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. یعنی با افزایش میزان کمال‌گرایی، میزان اعتیاد به تمرین و نیز ترس از تصویر بدن نیز افزایش می‌یابد.

بحث

علیرغم اهمیت موضوع اعتیاد به ورزش و پیامدهای منفی قابل شناسایی، به ندرت در ادبیات ورزشی بدن پرداخته شده است. هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین کمال‌گرایی با اعتیاد به ورزش و ترس از تصویر بدن در بانوان ورزشکار شهرستان یزد بود. نتایج به دست آمده حاکی از آن است که بین کمال‌گرایی با اعتیاد به تمرین ($r=0/53$ ، $p=0/01$) و ترس از تصویر بدن ($r=0/36$ ، $p=0/01$) در بانوان ورزشکار رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. نیگر و ناگوی، (۲۰۱۹) که در پژوهشی در زمینه نارضایتی بدن و کمال‌گرایی نشان دادند که رسانه‌ها با القای تعاریف خاصی از زیبایی، نقش مهمی در ارتباط بین این دو رابطه دارند و این که دختران نسبت به پسران، رضایت کمتری از تصویر بدن خود دارند. (احمدی‌گلسفیدی و همکاران، ۱۳۹۹) نیز در پژوهش خود نشان دادند که بین کمال‌گرایی و نگرانی از تصویر بدن رابطه مثبتی وجود دارد. بلایدون و همکاران (۲۰۰۴) و همچنین گامبوز و جانسون (۲۰۰۸) هم نشان دادند که نگرانی از بدن سبب افزایش اعتیاد به ورزش در ورزشکاران خواهد شد. در تفسیر این یافته می‌توان بیان کرد که کمال‌گرایی به منزله مجموعه‌ای از معیارهای بسیار بالا و در واقع تعیین اهداف غیرواقعی برای عملکرد تعریف شده است و با ارزشیابی انتقادی افراطی همراه است. بنابراین احتمالاً افراد کمالگرا به دلیل این که همیشه به دنبال این اهداف غیرواقعی هستند و برای رسیدن به این اهداف غیرواقعی نیز تمرین و ممارست زیادی را متقبل میشوند. به همین دلیل بایستی اعتیاد به ورزش در آنها افزایش یابد. بانوان ورزشکار ممکن است برای رسیدن به ایده‌آل جسمانی‌شان که

همبستگی بین ۴۰ دانشجوی در دو نوبت با فاصله چهار هفته‌ای برای کمال‌گرایی خویش‌نمدار ۰/۸۴، دیگرمدار ۰/۸۲ و جامعه‌مدار ۰/۸۰ بود که نشان‌دهنده پایایی بازآزمون بالای فرم ایرانی مقیاس است.

پرسشنامه نگرانی از تصویر بدن:

پرسشنامه نگرانی درباره تصویر بدن لپنتون، آکسوم و پری (لپنتون، ۲۰۰۵)، شامل ۱۹ عبارت است که به صورت کاغذی و خودگزارشی تهیه می‌شود. این پرسشنامه بر اساس مقیاس پنج نمره‌ای لیکرت از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) ارزش‌گذاری شده است. نمره‌های شرکت‌کنندگان در این پرسشنامه بین ۱۹ تا ۹۵ است. اعتبار این پرسشنامه از طریق همسانی درونی با ضریب آلفای ۰/۹۳ بررسی شده است. ضریب همبستگی هر سؤال با نمره کل پرسشنامه تا ۰/۷۳ با میانگین ۰/۶۲ بوده است. روایی همگرایی این ابزار با محاسبه ضریب همبستگی آن با پرسشنامه وسواس اجباری پادوا و پرسشنامه اختلال خوردن به ترتیب ۰/۶۲ و ۰/۴۰ به دست آمده است. در ایران، (محمدی و سجادی‌نژاد در سال ۱۳۸۶) روایی و پایایی این ابزار را بررسی کردند و ضریب اعتبار آن را به دو روش دو نیمه‌سازی و همسان‌سازی درونی به ترتیب ۰/۶۶ و ۰/۸۶ گزارش کردند (محمدی و سجادی‌نژاد، ۱۳۸۶؛ عباسی و جلالی، ۱۳۹۷).

سیاهه اعتیاد به تمرین- فرم کوتاه:

یکی از ابزارهای سنجش اعتیاد به تمرین، سیاهه اعتیاد به تمرین- فرم کوتاه (سابو و گریفیث، ۲۰۰۷) است که شامل شش سؤال است و بر اساس نسخه اصلاح‌شده اعتیاد رفتاری (گریفیث، ۱۹۹۶) طراحی شده است. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس پنج نمره‌ای لیکرت از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۵ (کاملاً موافق) داده می‌شود و نمره بالاتر نشان‌دهنده اعتیاد بیشتر به تمرین است. همسانی درونی این پرسشنامه با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ گزارش شده است (تری شورت و همکاران، ۱۹۹۵؛ سابو و گریفیث، ۲۰۰۷). در ایران، این سیاهه توسط خواجوی و کاووسی اصلانشاه (۱۳۹۲) هنجاریابی شد و دو عامل اهمیت و برجسته بودن نقش تمرین و پیامدهای روانشناختی تمرین شناسایی شدند. آن‌ها پایایی این پرسشنامه را ۰/۸۰ گزارش کردند. روایی محتوایی این تحقیق توسط اساتید تربیت بدنی تأیید شد و پایایی آن ۰/۸۷ به دست آمد. همچنین، در این تحقیق روایی صوری و محتوایی پرسشنامه اعتیاد به ورزش توسط اساتید متخصص تأیید شد (بهروزیان، ۲۰۲۲) (خواجوی و اصلانشاه، ۱۳۹۲).

نتایج

روش آماری مورد استفاده در این پژوهش در دو سطح توصیفی و آمار استنباطی انجام گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده‌های توصیفی از روش آماری توصیفی استفاده شد. داده‌ها نشان می‌دهند که ۲۰٪ درصد از زنان ورزشکار کمتر از ۳۰ سال و ۳۰٪ درصد بین ۳۰ تا ۴۰ سال و ۵۰٪ درصد بالای ۴۰ سال هستند. در ارتباط با وضعیت سابقه ورزشی داده‌ها

هر سه نویسنده مشارکت یکسانی داشتند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

تقدیر و قدردانی

از تمامی شرکت کنندگان و همچنین از همکاران محترم جهت همکاری صمیمانشان در این پژوهش تشکر می‌گردد.

البته در شرایط واقعی کاملاً غیرواقعی و خارج از منطق هست، تلاش کنند تا به شایستگی جسمانی مد نظرشان که در واقع شاید بسیار دورتر از واقعیت هست، برسند و همین عامل باعث اعتیاد به ورزش در آنها میشود. هر چه بانوان ورزشکار برای اهداف ورزشیشان استانداردها و معیارهای بالاتر، اما غیر واقعی و احتمالاً خارج از قابلیت‌ها و تواناییهایشان را در نظر بگیرند، برای رسیدن و دستیابی به این اهداف غیر واقعی به تمرین، تلاش و ممارست بیشتری نیاز دارند و این تمرین و تلاش مداوم احتمالاً به تدریج منجر به افزایش رفتارهای اعتیاد گونه نسبت به ورزش در آنها را افزایش میدهد و در نهایت میزان اعتیاد به ورزش در آنها افزایش پیدا میکند. در این راستا هاگان و هاوزنبلاس، (۲۰۰۳) به این نتیجه دست یافتند که افرادی که اعتیاد ورزشی بالایی داشتند از کمالگرایی بالایی برخوردار بودند. کاستا و همکاران، (۲۰۱۶) و جانسون و ویدلاند، (۲۰۱۷) نیز نشان داد که کمالگرایی تأثیر مثبت معناداری بر اعتیاد به ورزش دارد و این نشان دهنده همسو بودن نتایج این تحقیقات با یافته پژوهش حاضر میباشد.

به مانند هر پژوهش دیگری در این پژوهش هم محدودیتهای وجود داشت. جامعه پژوهش، صرفاً محدود به بانوان ورزشکار بزرگسال بود و در نتیجه، تعمیم نتایج آن به سایر گروههای سنی باید با احتیاط صورت گیرد. نمونهها صرفاً از چند رشته ورزشی خاص و به صورت در دسترس انتخاب شدند که در پژوهشهای آتی باید سایر رشتهها مورد بررسی قرار گیرند. همچنین با توجه به کارهای تحقیقی اندک در حوزه کمال گرایی زنان و اهمیت این فاکتور بر سایر فاکتورهای روانی، پیشنهاد میشود پژوهش در سایر سنین و سایر فاکتورهای مرتبط روانشناختی نیز مورد بررسی قرار گیرد.

نتیجه‌گیری

علاوه بر این هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط کمال گرایی با اعتیاد به ورزش و نگرانی از تصویر بدن در بانوان ورزشکار بود. نتایج نشان داد که بین کمال گرایی با اعتیاد به تمرین و ترس از تصویر بدن در بانوان ورزشکار رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج پژوهش بر اهمیت تشخیص بالینی تأکید نموده و نشان می‌دهد که توجه ویژه‌ای به افراد مبتلا به اعتیاد به ورزش مورد نیاز است. با توجه به نتایج، پیشنهاد می‌شود مریبان در تعیین اهداف ورزشکاران، کمال گرایی را مدنظر قرار دهند.

ملاحظات اخلاقی

حامی مالی

این تحقیق هیچ‌گونه کمک مالی از سازمان‌های تامین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرد.

مشارکت نویسندگان

References

1. American Psychiatric Association, D., & American Psychiatric Association, D. S. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (Vol. 5). American psychiatric association Washington, DC.
2. besharat, mohammadali. (2005). exploratory analysis of relationship between Perfectionism and character. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 06(1). <https://doi.org/10.22067/ijap.v6i1.6719>
3. Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50(12), 1003.
4. Çakın, G., Juwono, I. D., Potenza, M. N., & Szabo, A. (2021). Exercise addiction and perfectionism: A systematic review of the literature. *Current Addiction Reports*, 8, 144–155.
5. Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126.
6. Costa, S., Coppolino, P., & Oliva, P. (2016). Exercise dependence and maladaptive perfectionism: The mediating role of basic psychological needs. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14, 241–256.
7. Courtney, E. A., Gamboz, J., & Johnson, J. G. (2008). Problematic eating behaviors in adolescents with low self-esteem and elevated depressive symptoms. *Eating Behaviors*, 9(4), 408–414.
8. Griffiths, M. (1996). Behavioural addiction: an issue for everybody? *Employee Councillng Today*, 8(3), 19–25.
9. Hagan, A. L., & Hausenblas, H. A. (2003). The relationship between exercise dependence symptoms and perfectionism. *American Journal of Health Studies*, 18(2/3), 133.
10. Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456.
11. Irani Barghi, Z., Bakhti, M., Baghyan, M. J., & Karami, S. (2014). The relationship between the five factors of personality and alexithymia with mental health in MS patients. *Health Psychology*, 3(10), 64–79.
12. Jansson, S., & Widlund, S. (2017). The Mediating Role of Self-esteem in the Relationship between Perfectionism and Exercise Dependence.
13. Juwono, I. D., & Szabo, A. (2021). 100 cases of exercise addiction: More evidence for a widely researched but rarely identified dysfunction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 1799–1811.
14. Kocsis, R. N. (2013). *Book review: diagnostic and statistical manual of mental disorders: (DSM-5)*. Sage Publications Sage CA: Los Angeles, CA.
15. Littleton, H. L., Axsom, D., & Pury, C. L. S. (2005). Development of the body image concern inventory. *Behaviour Research and Therapy*, 43(2), 229–241.
16. Meyer, M., Sattler, I., Schilling, H., Lang, U. E., Schmidt, A., Colledge, F., & Walter, M. (2021). *Mental Disorders in Individuals With Exercise Addiction—A Cross-Sectional Study*. *Frontiers in Psychiatry*, 12. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2021.751550>
17. Miller, K. J., & Mesagno, C. (2014). Personality traits and exercise dependence: Exploring the role of narcissism and perfectionism. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(4), 368–381.
18. Morgan, W. P. (1979). Negative addiction in runners. *The Physician and Sportsmedicine*, 7(2),

- 55-77.
19. Nigar, A., & Naqvi, I. (2019). Body dissatisfaction, perfectionism, and media exposure among adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 34(1), 57-77.
20. PL, H. (1990). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *J Pers Soc Psychol*, 60, 456-470.
21. Sacks, M. H. (1981). Running addiction: A clinical report. Sachs MH, Sacks ML. *Psychology of Running*. Champaign, IL: Human Kinetics.
22. Szabo, A., & Demetrovics, Z. (2022). Passion and addiction in sports and exercise. Routledge.
23. Szabo, A., & Griffiths, M. D. (2007). Exercise addiction in British sport science students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 5, 25-28.
24. Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18(5), 663-668.
25. Translation and Psychometric Properties of Persian Version of "Exercise Addiction Inventory-Short Form." (2013). *Sport Psychology Studies*, 2(6), 49-62. Retrieved from https://spsyj.ssrc.ac.ir/article_110.html
26. Wang, Y. H., Xie, X. C., Chen, H., & Lei, L. (2017). Body image disturbance among females: the Influence mechanism of social network sites. *Chin. J. Clin. Psychol*, 25, 1079-1082.
27. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). Foundations of sport and exercise psychology. *Human kinetics*.
28. Weinstein, A., & Szabo, A. (2023). Exercise addiction: A narrative overview of research issues. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 25(1), 1-13. <https://doi.org/10.1080/19585969.2023.2164841>
29. Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Carpenter, P. J., Hall, C., Hardy, J., & Fraser, S. N. (2004). The relationship between commitment and exercise behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 405-421.
30. احمدی گسفیدی، احسانه، اسدی، جوانشیر، خواجه وندخوشلی، & عبدالله زاده. (2021). نقش کمال گرایی و نگرش به خوردن در پیش بینی نگرانی تصویر بدنی دختران دانشجو. *خانواده و بهداشت*, 27(11), 38-50.
31. اعیادی، کنیرلو، اصل، ب.، دل آرا، & مسعود. (2023). نقش پیش بین کمال گرایی منفی و نگرانی از تصویر بدنی در تبیین وابستگی به تمرین در ورزشکاران. *فصلنامه علمی پژوهشی مددکاری اجتماعی*, 11(4), 5-13.
32. خواجوی، د.، & کاووسی اصلان شاه، م. (1392). ترجمه و ویژگی های روان سنجی نسخه فارسی سیاهه اعتیاد به تمرین- فرم کوتاه.
33. عباسی، ف.، & جلالی، د. (1397). تاثیر آموزش ذهن آگاهی و پذیرش بر نگرانی از تصویر بدنی، مهارت های ذهنی و عملکرد پرتاب آزاد در بازیکنان معلول رشته بسکتبال. *پژوهش نامه روانشناسی مثبت*, 4(2), 25-39. Retrieved from <https://www.magiran.com/paper/1926059> LK - <https://www.magiran.com/paper/1926059>
34. محمدی، ن.، & نژاد، م. س. س. (1386). ارزیابی شاخص های روان سنجی پرسش نامه ی نگرانی درباره ی تصویر بدنی و آزمون مدل ارتباطی شاخص توده ی بدنی نارضایی از تصویر بدنی و عزت نفس در دختران نوجوان. *فصلنامه مطالعات روانشناختی*, 13(1), 83. Retrieved from <https://www.magiran.com/paper/447953> LK - <https://www.magiran.com/paper/447953>