

پیش بینی کمال گرایی بیمارگون (بیشینه خواهی) بر اساس بخشش،
قدردانی و وابستگی در متأهلین

**Prediction of Morbid Perfectionism (Maximization) Based on
Forgiveness, Appreciation and Dependency in Married People**

<https://dx.doi.org/10.52547/JFR.19.2.327>

H. Namvar, Ph.D.

Department of Psychology, Saveh Branch, Islamic
Azad University, Tehran, Iran

N. Jafari Sandiyani, M.A.

Department of Psychology, Science and Research
Branch, Islamic Azad University, Saveh, Iran

✉ هومن نامور

گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه

نگین جعفری سندییانی

گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات

دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۷/۲۹

دریافت نسخه اصلاح شده: ۱۴۰۱/۱۲/۴

پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۳/۱۸

Abstract

The purpose of this research is to measure morbid perfectionism (maximization) based on research on forgiveness, gratitude and dependency in married people. The method was a description of the correlation type among the types of prediction methods. The statistical population of the research includes the married people of Tehran, in 2022.

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین بیشینه خواهی بر اساس متغیرهای بخشش، قدردانی و وابستگی در متأهلین بوده است. روش پژوهش حاضر توصیفی، از نوع همبستگی، از انواع روش های پیش بینی بوده است. جامعه آماری پژوهش دربرگیرنده متأهلین ساکن شهر تهران بوده است. برای این منظور، ۲۲۰ نفر به روش نمونه گیری غیر تصادفی در دسترس و داوطلبانه انتخاب شدند و به

✉ Corresponding author: Psychology department, Islamic Azad University, Saveh Branch, Saveh, Iran.

Email: hnamvar@iau-saveh.ac.ir

✉ نویسنده مسئول: گروه روان شناسی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران

پست الکترونیکی: hnamvar@iau-saveh.ac.ir

For this purpose, 220 people were selected by non-random sampling method, available and voluntarily, and they answered to the Maximization Questionnaire of Schwartz et al., 2002 (MS), Forgiveness Questionnaire of Ehtshamzadeh et al. 2009 (IFI-25), Gratitude Questionnaire of McCullough et al. 2002 (GQ-6) and Interpersonal Dependence Questionnaire of Hirschfeld et al. 1997 (BDI). The results obtained from the multiple regression analysis showed that the components of forgiveness, gratitude, and dependence predict a total of 31.55% of maximization at a significance level of $p < 0.001$. Forgiveness components with a beta coefficient equal to 0.189 are significant at the 0.01 level. However, the beta coefficient of appreciation is equal to -0.044, which is not significant, and the beta coefficient of dependence is equal to 0.435, which is significant at the level of 0.01. The results show that the variables of forgiveness, appreciation and dependency predict maximization.

Keywords: maximization, forgiveness, appreciation, dependency.

پرسش‌نامهٔ بیشینه‌خواهی شوارتز و همکاران، (M S)، ۲۰۰۲)، پرسش‌نامهٔ بخشش احتشامزاده و همکاران (IFI-25، ۱۳۸۹)، پرسش‌نامهٔ قدردانی مک‌کالوف و همکاران (GQ-6، ۲۰۰۲) و پرسش‌نامهٔ وابستگی بین فردی هیرشفلید و همکاران (BDI، ۱۹۹۷) پاسخ دادند. نتایج به‌دست‌آمده از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره نشان داد که مؤلفه‌های بخشش، قدردانی، و وابستگی، در مجموع ۳۱/۵۵ درصد بیشینه‌خواهی را در سطح معناداری $p < ۰/۰۰۱$ پیش‌بینی می‌کنند. مؤلفه‌های بخشش با ضریب بتای برابر با ۰/۱۸۹، در سطح ۰/۱۰ معنادار است. با این حال، ضریب بتای قدردانی برابر با ۰/۰۴۴ - محاسبه شده که معنادار نیست و ضریب بتای وابستگی نیز برابر با ۰/۴۳۵ است که در سطح ۰/۱۰ معنادار است. نتایج نشان می‌دهد متغیرهای بخشش، قدردانی و وابستگی بیشینه‌خواهی را پیش‌بینی می‌کنند.

کلیدواژه‌ها: بیشینه‌خواهی، بخشش، قدردانی، وابستگی بین فردی، متأهلین.

مقدمه

امروزه در جامعهٔ مدرن، گسترهٔ وسیعی از انتخاب‌ها سبب شده مردم به نتیجهٔ رضایت‌بخش نرسند و باید دنبال گزینه‌ای کامل باشند. همین امر مردم را به سمت بیشینه‌سازی تشویق می‌کند که خود می‌تواند عاملی بر میزان نارضایتی در زندگی متأهلین باشد. در عصر حاضر، حوزه‌های جدیدی برای انتخاب پیش روی افراد قرار گرفته است؛ مسائلی نظیر چگونه کار کردن، چگونه عشق ورزیدن و با چه کسی بودن! افزایش انتخاب ممکن است واقعاً مضر باشد. در مقایسه با رضایت‌طلب‌ها، افراد بیشینه‌خواه بیشتر احتمال دارد سطوح پایین‌تری از شادی، رضایت از زندگی، خوش‌بینی و عزت‌نفس را تجربه کنند. علاوه بر این، در این پژوهش نشان داده شد که تمایل به بیشینه‌خواهی همبستگی مثبت و معناداری با پشیمانی، کمال‌گرایی و افسردگی

دارد (شوارتز و همکاران^۱، ۲۰۰۲). پیشینه‌خواهان احساس می‌کنند مجبورند به منظور تعیین نتیجه تصمیم‌گیری بهینه خود، همه گزینه‌های موجود را بررسی کنند که اغلب در واقعیت به دلیل محدودیت‌های موجود در شناخت انسان ناممکن است (روتس و همکاران^۲، ۲۰۱۲؛ اینگار و لپر^۳، ۱۹۹۹). از مهم‌ترین شناسه‌های سلامت و موفقیت خانواده، چگونگی روابط عاطفی اعضای خانواده، به‌ویژه زن و مرد است. برای رسیدن به این مهم، تلاش زن و مرد در شناسایی عوامل تحکیم روابط و موانع آن ضروری می‌نماید (زاهد بابلان، حسینی شورا، پیری کامرانی و همکاران، ۱۳۹۵).

پیشینه‌خواهی^۴ نوعی سبک تصمیم‌گیری است که در آن شخص به دنبال بهترین گزینه از طریق جست‌وجوی جامع جایگزین‌هاست. این سبک در مقابل رضایت‌طلبی^۵ است که در آن شخص ارزیابی گزینه‌ها را تا حصول یک گزینه «به اندازه کافی خوب»^۶ دنبال می‌کند (شوارتز و همکاران، ۲۰۰۲). تحقیقات بیشتر نشان داد که سبک‌های تصمیم‌گیری در میان زمینه‌های مختلف ثابت است (کوکوریس^۷، ۲۰۱۹؛ مویانو - دیاز و مندوزا - لانوس^۸، ۲۰۲۱). کمال‌طلبی پیشینه‌خواهان باعث تمایل آن‌ها به بررسی تمامی گزینه‌ها می‌شود. با بیشتر شدن گزینه‌ها، اعتماد پیشینه‌خواهان به درستی نتایج کمتر می‌شود و سطح رضایت و شادی افراد کاهش می‌یابد. پیگیری برای رسیدن به بهترین انتخاب‌ها هویت پیشینه‌خواهان را تعریف می‌کند و به آن‌ها معنا می‌دهد (کوکوریس، ۲۰۱۹؛ پنگ^۹، ۲۰۱۳). پیشینه‌خواهی با معنای زندگی ارتباط قوی دارد و هرچه تمایل به پیشینه‌خواهی قوی‌تر باشد، سطح معنای زندگی بالاتر خواهد بود (ماو، زاهو و ژهانگ^{۱۰}، ۲۰۲۱). اگرچه تحقیقات قبلی نشان داد که پیشینه‌خواهان تمایل دارند بدون توجه به حوزه مربوطه، انتخاب‌های خود را به‌طور مداوم «بیشینه‌سازی» کنند (کوکوریس، ۲۰۱۹). تحقیقات بعدی نشان داد تأثیر پیشینه‌خواهی بر رفاه، مشروط به حوزه آن است؛ یعنی انتخاب‌های شغلی و روابط بین فردی تأثیر منفی‌تری بر رفاه پیشینه‌خواهان نسبت به موارد مصرفی دارد (بلی و کاریلات^{۱۱}، ۲۰۲۲؛ چاودری و همکاران^{۱۲}، ۲۰۰۹؛ برانن و سولتویس^{۱۳}، ۲۰۱۷). در تعریف مرزهای احتمالی پیشینه‌خواهی، یافته‌ها نشان داد که پیشینه‌خواهان برای خود و برای دیگران ترجیح به پیشینه‌خواهی دارند؛ در حالی که رضایت‌طلب‌ها برای خود رضایت‌طلب هستند، اما برای دیگران پیشینه می‌خواهند (لوان، فا و لی^{۱۴}، ۲۰۱۸). پیشینه‌خواهان به‌طور کلی مهارت‌های تصمیم‌گیری برتری دارند و بنابراین کمتر مستعد سوگیری‌های شناختی هستند. آن‌ها عموماً تصمیم‌گیرندگان معیارمندی هستند (میزوراکا، فاراسی، رودروف و سرسیا^{۱۵}، ۲۰۲۱). پیشینه‌خواهان تقریباً همه‌چیز را پیشینه می‌کنند. پژوهش در پنج حوزه تصمیم‌گیری، سلامت، زندگی، امور مالی، خدمات و تجارب و نفع مصرف‌کننده، نشان داد انسجام آشکاری از سبک تصمیم‌گیری پیشینه‌خواهی و رضایت‌طلبی در این پنج حوزه وجود دارد؛ حوزه سلامت به دلیل پیشینه‌خواهی و همگنی درونی بیشتر، مهم‌تر است (مویانو دیاز و مندوزا لانسون^{۱۶}، ۲۰۲۱). به‌طور کلی، پیشینه‌خواهان تصمیم‌گیری را دشوارتر می‌دانند و در انتخاب گزینه‌ها و تصمیم‌گیری کندتر عمل می‌کنند (شورتلند، آلیسون و تامپسون^{۱۷}، ۲۰۲۰). کمال‌طلبی و کمال‌گرایی^{۱۸} خودسرزنشگر، پیشینه‌خواهی را گسترش می‌دهد. کمال‌گرایی خودسرزنشگر نسبت به کمال‌طلبی ناسازگارتر تلقی می‌شود، اما پیشینه‌خواهی به‌شدت با کمال‌طلبی مرتبط است تا با کمال‌گرایی خودسرزنشگری (کوکوریس، ۲۰۱۹). تمایلات پیشینه‌خواهان در ازدواج تأکید بر این دارد که کسانی که

همسران جذاب (در مقابل غیرجذاب) داشتند، در شروع ازدواج رضایت بیشتری داشتند. به همین ترتیب، زنان بیشینه‌خواه که به دنبال موقعیت بالا (در مقابل پایین) در شوهر بودند، کاهش شدید رضایتمندی را در طول زمان تجربه کردند. بیشینه‌خواهی پیامدهای مهمی برای روابط عاشقانه طولانی‌مدت با تأکید بر ویژگی‌های قابل‌مشاهده شریک دارد (فرنچ و ملترز^{۱۹}، ۲۰۱۹). کمال‌گرایی در روابط الزاماً آسیب‌زا نیست و اگر با بخشش^{۲۰} همراه شود، می‌تواند کارآمد و مؤثر باشد (کاشانکی، بشارت و رجیبان، ۱۳۹۷).

از عوامل مهم در استحکام زندگی خانوادگی، بخشودگی است که می‌تواند فرایندهای ارتباطی برای التیام آزرده‌گی‌های خانوادگی را بیشتر کند و منجر به افزایش سلامت روان شود. بخشش در روابط زناشویی از عواملی است که در کیفیت زندگی زناشویی نقش اساسی دارد. یکی از مؤلفه‌های تأثیرگذار بر رضایت زناشویی و عملکرد همسران بخشش است (خجسته و همکاران، ۲۰۱۲) و مانعی برای کمال‌گرایی افراطی در روابط متأهلین می‌باشد. از سوی دیگر، تحقیقات نشان داد بخشش باعث کاهش مشکلات هیجانی، اضطراب، افسردگی و خشم درونی در روابط زناشویی می‌شود (رسین^{۲۱}، ۲۰۱۵). به‌طور کلی بخشش در روابط زناشویی از عواملی است که در کیفیت زندگی زناشویی نقش اساسی دارد و می‌تواند زن و مرد را برای غلبه و جلوگیری از وقوع مشکلات در آینده یاری نماید (فینچام^{۲۲}، پالیری و ریگالیا، ۲۰۰۹). در مریمان ورزشی کمال‌گرا، میزان بخشش و رفتار کنترلی آن‌ها در رابطه تأثیرگذار بوده و کمال‌گرایی با کیفیت، رابطه معکوس (مثبت) دارد (زارعی، غریاق زندی، بشارت و همکاران، ۱۳۹۹).

بخشش زناشویی بر کمال‌گرایی بیمارگون (بیشینه‌خواهی) زنان متأهل دارای تأثیر معناداری می‌باشد و زنان با بخشش بیشتر، میزان بیشینه‌خواهی کمتری دارند (نامور و نیکزاد، ۱۳۹۹). بخشش و قدردانی میانجی بسیاری از ارتباط‌های بین ذهن‌آگاهی زوجها و رضایت جنسی و رابطه‌شان است (اپرینگ، لویت، السوپ و کلانسی^{۲۳}، ۲۰۲۰). بخشش شامل تغییر احساس، افکار و رفتارهای خشمگینانه به یک رویکرد مثبت‌تر و آرامش بیشتر در مقابل فرد خاطی می‌باشد. پژوهش‌ها حاکی از آن است که وقتی فرد خاطی پشیمان است و قربانی احساس همدلی و مهربانی را نسبت به او بروز می‌دهد، احساس مثبت بخشش افزایش می‌یابد و انگیزه‌های منفی در زمینه بخشش کاهش می‌یابد (ری و همکاران^{۲۴}، ۲۰۱۴).

در سال‌های اخیر، یکی از سازه‌هایی که در روان‌شناسی مثبت در رضایت روابط متأهلین توجه‌ها را به خود جلب کرده، قدردانی^{۲۵} است. شواهد بیانگر آن است که قدرشناسی روابط ما با دیگران را مثبت می‌کند؛ به‌خصوص وقتی این فرد همسر باشد. افراد قدرشناس‌تر آدم‌های راضی‌تری هستند. آنان از زندگی خودشان بیشتر راضی هستند و خوبی‌های همسر را بیشتر می‌بینند و درک می‌کنند. در مطالعات (منیرپور و همکاران، ۱۳۹۸؛ نامور و رضوانی‌زاده، ۱۳۹۵؛ آرسیگلو، ۲۰۱۶؛ رانی، ملیک و کهلی، ۲۰۱۵) نشان داده شده قدردانی بر افزایش میزان پذیرش خود و بخشش تأثیر دارد. قدردانی، به‌عنوان یک احساس ذاتی سپاسگزاری و تقدیر، برای زندگی در نظر گرفته می‌شود و معمولاً به‌عنوان یک حس خوشایند زمانی رخ می‌دهد که فرد نفع یا منفی از دیگران دریافت می‌کند. قدردانی یکی از عوامل مهم ارتباطی در زوجها بوده و بیان قدردانی نسبت به همسر یکی از عناصر مهم صمیمیت زوجین است. بر اساس نتایج پژوهش‌ها، افرادی که شکرگزارترند، به نیازهای شریک خود علاقه و توجه بیشتری نشان می‌دهند (گوردن، آرنت و اسمیت، ۲۰۱۱). قدردانی حالتی شناختی عاطفی است که با تشخیص دریافت منفعت به وجود می‌آید و احساس مثبتی را به همراه دارد (بونو

و مکالوف، ۲۰۰۶؛ مک کالوف^{۲۶}، کیملدورف و کوهن، ۲۰۰۸؛ یاشیمورا و برزینس، ۲۰۱۷). قدردانی صفت جوهری روان‌شناسی مثبت قلمداد شده و شامل جهت‌گیری زندگی به سوی جنبه‌های مثبت دنیاست (ایمونز^{۲۷} و مک کالوف، ۲۰۰۴). مک کونل^{۲۸} (۲۰۱۶) قدردانی را یکی از مؤلفه‌های اساسی در توسعه شادی در افراد می‌داند. قدردانی سبب افزایش احساسات مثبت و کاهش احساسات منفی (لیبومیرسکی و لائوس^{۲۹}، ۲۰۱۳؛ وود و دیگران^{۳۰}، ۲۰۱۶)، استرس (وود و دیگران، ۲۰۱۰؛ وود و دیگران، ۲۰۱۶) و علائم اضطراب می‌گردد (لامبرت و دیگران^{۳۱}، ۲۰۰۹) و تاب‌آوری افراد را افزایش می‌دهد (واتکینز و مک کراچ^{۳۲}، ۲۰۱۶). قدردانی اغلب به‌عنوان یک احساس خوشایند در نظر گرفته می‌شود که با شادی و خوشی ساده و لحظه‌ای تفاوت دارد؛ زیرا قدردانی به‌طور معمول با ادراک دریافت سخاوتمندی فرد دیگر همراه است (مک کالوف، کیملدورف و کوهن، ۲۰۰۸؛ کار، ۲۰۱۶؛ لی^{۳۳}، ۲۰۱۷).

استفاده از رفتارهای مثبت، مانند قدردانی، در زنان دارای ناسازگاری زناشویی توانسته است به شکل‌گیری و گسترش رفتارها و هیجاناتی مانند احساس مثبت به همسر و کاهش احساسات منفی، مانند دل‌زدگی زناشویی کمک کند (صادقی، خلیلی گشنیگانی و عالی‌پور، ۱۴۰۱). مؤلفه‌های قدردانی، بخشش خود و دیگران، می‌تواند سلامت روان‌شناختی کارکنان را پیش‌بینی کند (یازولو، هاشمی، باشقره و همکاران، ۲۰۱۹). شادکامی با پذیرش خود، قدردانی و بخشش در سالمندان رابطه مثبت و قوی دارد (عطاری، حاجبی و منیرپور، ۱۳۹۷). تمایل به بخشش و احساس قدردانی در زوجین، بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیرگذار است (عاشقی و حاجی‌شیخی، ۱۳۹۷). متغیرهای زیادی از بعد روان‌شناختی با رضایت از زندگی مورد توجه قرار گرفته است، اما در اغلب پژوهش‌های انجام‌شده چهار متغیر بخشش، قدردانی، امید و بهزیستی ذهنی بیشترین سهم را در این خصوص نشان می‌دهند (عیسی‌زادگان، سلمان‌پور و همکاران، ۱۳۹۵). به‌عنوان یک احساس، قدردانی را می‌توان واکنشی سریع، شدید و نسبتاً کوتاه روان‌شناختی از سپاسگزاری و دریافت نفع از دیگری تعریف کرد. در نهایت، به‌عنوان یک خلق پایدار، دربردارنده تأثیری درازمدت، گسترده و ظریف در خودآگاه است (مک کالوف، تسانگ و ایمونز، ۲۰۰۴؛ وود و دیگران، ۲۰۱۶). با گسترش قدردانی، به‌عنوان سبک و رویکرد زندگی، تعاملات و روابط افراد با یکدیگر شکل سازگارانه‌تری پیدا می‌کند، افراد منابع حمایتی بیشتری دریافت می‌کنند و مهارت‌های بالاتری به دست می‌آورند که سبب افزایش امید و شادی در بین زوجین می‌گردد (آذرگون، کجباف و قمرانی، ۱۳۹۷).

سلامت روان بر اساس مؤلفه‌های خردورزی، قدردانی، همدلی و بخشش قابل‌تبیین است (تسلطی، ۱۳۹۶). قدردانی با کاهش وابستگی همبستگی دارد. یکی از علائم وابستگی ناتوانی در تصمیم‌گیری است. فرد وابسته در تصمیم‌گیری‌ها با مشکل مواجه است و به کسی نیاز دارد تا به او اطمینان دهد کارش درست است (فانگ، جانگ و واتسون^{۳۴}، ۲۰۱۸). از سوی دیگر، تحقیقات نشان داده افراد پیشینه‌خواه در تصمیم‌گیری مشکل دارند و ترجیح می‌دهند که دیگران به‌جای آن‌ها تصمیم بگیرند (بتی، بارون، هرشی واپرانکا، ۱۹۹۴). بنابراین، یکی از متغیرهای دیگری که می‌توان به پیش‌بینی آن در رابطه با پیشینه‌خواهی پرداخت، وابستگی است. وابستگی^{۳۵} به نوعی انفعال و سلطه‌پذیری اشاره دارد. در موقعیت‌های اجتماعی، وابستگی با مطیع‌بودن، تسلیم‌شدن در روابط بین فردی، رفتار وابستگی و حساسیت نسبت به نشانه‌های بین فردی مشخص می‌شود (بورنستاین^{۳۶}، ۱۹۹۲). باید توجه داشت که رفتار وابستگی معطوف به شخص خاصی نیست

و با افزایش احساس امنیت در اثر نزدیک‌بودن به شخص مورد دل بستگی ارتباط ندارد (لیوزلی و همکاران، ۱۹۹۰). افرادی که وابستگی بین فردی ناسازگارانه دارند، افرادی تلقین‌پذیر، فرمان‌بردار و پذیرای دیگران بوده و حساسیت بین فردی و رفتارهای چسبندگی یا وابستگی زیادی دارند و دائماً در جست‌وجوی دریافت کمک از دیگران هستند (بورنستاین، ۱۹۹۵). وابستگی می‌تواند به‌عنوان وضعیت روان‌شناختی مربوط به زمان حال، یک صفت شخصیتی، یک تیپ شخصیتی که مستعد آسیب روان‌شناختی است یا یک اختلال شخصیتی متمایز در نظر گرفته شود (پینکوس و گورتمن^{۳۷}، ۱۹۹۵). وابستگی یکی از مهم‌ترین آسیب‌های روان‌شناختی است. وابستگی سبب عدم‌شکل‌گیری شخصیت مسئولیت‌پذیر و آزاد شده و در سطح اجتماعی باعث شکل‌گیری جامعه‌ای ناکارآمد می‌شود (اُکی‌کایر و کالکان^{۳۸}، ۲۰۱۸). مهم‌ترین ویژگی‌های افراد وابسته نداشتن احساس ارزشمندی، ترس و ناامنی است (میلووسلاوا^{۳۹}، ۲۰۱۸). یکی دیگر از نشانگان وابستگی بین فردی، نشانه‌های رفتاری مثل مطیع‌بودن، رفتارهای چسبندگی و اطمینان‌آفرینی افراطی (مک کلینتوک، اندرسون و کریستنون^{۴۰}، ۲۰۱۵) است که موجب می‌شود افراد وابسته قادر به شروع کردن به‌موقع پروژه‌ها، انجام‌دادن کارها به‌صورت مستقل، برعهده‌گرفتن مسئولیت‌ها و تعهد به اهداف و رفتارکردن در جهت ارزش‌های انتخابی خود نباشند (مورگان و کلارک، ۲۰۱۰). مشکل مهمی که افراد وابسته با آن روبه‌رو هستند، دشواری در کنترل عمل و عمل متعهدانه است؛ چراکه این افراد نیاز دارند دیگران مسئولیت اغلب زمینه‌های مهم زندگی‌شان را بر عهده بگیرند (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۱۳).

در راستای اهمیت پژوهش حاضر، می‌توان خاطرنشان کرد که درک مسائل مرتبط با رضایت زناشویی پیچیده‌تر از چیزی است که در تحقیقات دهه گذشته فکرش را می‌کردند (کارنی و بردباری^{۴۱}، ۲۰۲۰). نتایج حاصل از این تحقیق می‌تواند به بهبود شرایط و ایجاد راهکارهای مفید در حیطه آموزش مهارت بین فردی در زوجین و ایجاد رضایت زناشویی مؤثر واقع شود. وقتی رابطه زوجین رضایت‌بخش باشد، همسران از سلامت بالاتر، شادی بیشتر و زندگی طولانی‌تری برخوردار هستند (ویسمن، گیلومر و سالینگر^{۴۲}، ۲۰۱۸). بررسی عوامل مؤثر در بیشینه‌خواهی افراد، به‌ویژه متأهلین و بررسی این موضوع که چه عواملی نقش کلیدی در بیشینه‌خواهی زوجین دارد، می‌تواند راهگشای تحقیقات بعدی باشد تا با کمک آموزش‌های مناسب افراد، به‌جای بیشینه‌خواهی به سمت رضایت‌طلبی سوق داده شوند تا شاهد رضایت و شادی بیشتری در زندگی متأهلین باشیم.

احساس خوشبختی درونی و سلامت روان رابطه مستقیمی با کمال‌گرایی بیرونی دارد؛ بنابراین، بررسی و شناسایی عواملی که سبب تعدیل کمال‌گرایی بیمارگون (بیشینه‌خواهی) شود، بسیار حائز اهمیت است. از سوی دیگر، در اهمیت پژوهش حاضر می‌توان به این نکته اشاره کرد که تاکنون در جهان و ایران، به مقوله بیشینه‌خواهی و تأثیر آن در حوزه خانواده و زندگی زوجین پرداخته نشده. این موضوع خلأ پژوهشی مهمی است و انجام مطالعات و پژوهش‌هایی از این دست، در راستای پرکردن چنین خلأهایی همواره ضروری می‌نماید. بنا بر توضیحات گفته‌شده، هدف پژوهش حاضر بررسی سهم بخشش و قدردانی با توجه به میانجیگری وابستگی در کمال‌گرایی بیمارگون (بیشینه‌خواهی) متأهلین است.

روش

روش پژوهش به لحاظ نظری/ روش پژوهش توصیفی، همبستگی از انواع روش‌های پیش‌بینی است. این پژوهش شامل متأهلین شهر تهران است. روش نمونه‌گیری این پژوهش شیوه غیرتصادفی در دسترس و داوطلبانه، از میان متأهلین شهر تهران بوده است. مطابق فرمول کلاین (۲۰۱۶)، جامعه آماری موردنیاز این پژوهش ۲۰۰ نفر بود. به‌منظور رفع هرگونه خطای احتمالی، ۵ درصد بیشتر نمونه‌گیری انجام شد و حجم نمونه نهایی ۲۲۰ نفر، شامل ۱۸۵ زن و ۳۵ مرد، بوده است.

ابزارهای پژوهش

در این پژوهش، پرسش‌نامه پیشینه‌خواهی (شوارتز و همکاران، ۲۰۰۲)، پرسش‌نامه بخشش (احتشام‌زاده، احدی، عنایتی و حیدری، ۱۳۸۹)، سنجش قدردانی (مک‌کالوگ و همکاران، ۲۰۰۲) و مقیاس وابستگی (هیرشفلید و همکاران، ۱۹۹۷) استفاده شده است.

پرسش‌نامه پیشینه‌خواهی MS: این پرسش‌نامه ترجمه پرسش‌نامه پیشینه‌خواهی است که توسط شوارتز و همکاران (۲۰۰۲) طراحی شده و شامل ۱۳ گویه است. این پرسش‌نامه، در ایران، نخستین بار توسط نامور (۱۳۹۶) در یک پژوهش به زبان فارسی مورد استفاده قرار گرفت. مقیاس این پرسش‌نامه هفت‌درجه‌ای لیکرت و دامنه نمره مقیاس بین ۱ تا ۷ خواهد بود. پایایی پیشینه‌خواهی از طریق آلفای کرونباخ $0/743$ محاسبه شد که این عدد بیانگر پایایی مطلوب پرسش‌نامه است. مقدار قابلیت اعتماد نهایی پرسش‌نامه از روش دونیمه‌کردن گاتمن، معادل $0/689$ و از روش دونیمه‌کردن اسپیرمن براون، برابر با $0/691$ است که نشان می‌دهد پرسش‌نامه از قابلیت اعتماد خوبی برخوردار است. ضریب‌های قابلیت اعتماد حاصل از روش گاتمن نیز دارای مقادیر مناسبی است و در نتیجه مقیاس پیشینه‌خواهی از قابلیت اعتماد خوبی برخوردار است.

مقیاس سنجش بخشش IFI-25: مقیاس بخشودگی پرسش‌نامه ۲۵ سؤالی است که توسط احتشام‌زاده، احدی، عنایتی و حیدری (۱۳۹۸) در ایران، به‌منظور سنجش بخشودگی بین فردی تهیه شده است. این پرسش‌نامه در یک طیف لیکرت ۴درجه‌ای، از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق، نمره‌گذاری می‌شود و سه خرده‌مقیاس برای آن قابل محاسبه است که عبارت‌اند از: ۱. ارتباط مجدد و کنترل انتقام‌جویی؛ ۲. کنترل رنجش؛ ۳. درک واقع‌بینانه. نمره بالا در این مقیاس نشانه توانایی فرد برای بخشیدن خطای دیگران است.

به‌منظور سنجش روایی این مقیاس، از اجرای هم‌زمان آن با خرده‌مقیاس بخشودگی در خانواده اصلی، عامل توافق‌پذیری پرسش‌نامه پنج‌عاملی شخصیت و مقیاس پرخاشگری اهواز استفاده شد. همچنین روایی هم‌گرایی پرسش‌نامه که از طریق محاسبه همبستگی آن با پرسش‌نامه بخشودگی در خانواده اصلی محاسبه شد، $0/27$ به دست آمد که در سطح $P < 0/001$ معنی‌دار بود. روایی واگرا نیز از طریق محاسبه همبستگی با پرسش‌نامه پرخاشگری بررسی شد و ضریب همبستگی $0/62$ - بین این دو ابزار به دست آمد که در سطح $P < 0/001$ معنی‌دار بود. برای محاسبه پایایی آن نیز از روش آلفای کرونباخ، اسپیرمن براون و گاتمن استفاده شد که برای کل مقیاس و خرده‌مقیاس‌های آن، به‌ترتیب برابر با $0/71$ ، $0/70$ ، $0/68$ و $0/58$ هست.

مقیاس سنجش قدردانی GQ-6: این مقیاس فرمی شش‌سؤالی است که مک کالوف و همکاران (۲۰۰۲) آن را طراحی کرده‌اند که مشتمل بر ۶ گویه است و به‌منظور سنجش تفاوت‌های فردی در قدردانی ساخته شده است. این پرسش‌نامه یک مقیاس خودگزارشی و تک‌بعدی است که قدردانی صفتی را در گروه‌های سنی نوجوان تا بزرگسال (از ۱۱ تا ۷۵ سال) ارزیابی می‌کند. روایی این آزمون در پژوهش‌های متعدد و بین فرهنگی رضایت‌بخش بوده است. مک کالوف و همکاران (۲۰۰۲) روایی همگرایی این مقیاس با مقیاس‌های امید صفتی SHT (اشنایدر و همکاران، ۱۹۹۱)، خوش‌بینی، پرسش‌نامه جهت‌گیری به زندگی، LOT (شی یر و کارو، ۱۹۸۵)، رضایت از زندگی SLWS (دینر و همکاران، ۱۹۸۵)، سرزندگی (ریان و فردریک، ۱۹۹۷)، شادکامی ذهنی HSH (لیبومیرسکی و لیپر، ۱۹۹۰)، عواطف مثبت و منفی SANAP (واتسون، کلارک و تلیجن، ۱۹۹۸) و اضطراب، افسردگی و روان‌رنجورخویی مطلوب گزارش شد. همچنین ضرایب همبستگی بین قدردانی و مادی‌گرایی $-0/35$ و قدردانی و حسادت $-0/39$ برآورد شده است که حکایت از روایی مقیاس دارد. در مطالعه مک کالوف و همکاران (۲۰۰۲)، ضریب آلفای کرونباخ پرسش‌نامه قدردانی GQ-6 $0/82$ برآورد شد. آلفای کرونباخ پرسش‌نامه قدردانی از $0/75$ تا $0/82$ گزارش شده است که با توجه به کم‌بودن تعداد گویه‌ها، رضایت‌بخش تلقی شده است (مک کالوف و همکاران، ۲۰۰۲؛ نتو، ۲۰۰۷؛ چن و همکاران، ۲۰۰۸). نمره کل نشان می‌دهد که همه سؤال‌ها همبستگی بالای $0/3$ دارند که بیانگر روایی تک‌تک سؤال‌هاست. ضریب پایایی این مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ $0/81$ به دست آمد.

مقیاس وابستگی بین فردی BDI: پرسش‌نامه وابستگی بین فردی در سال ۱۹۹۷ توسط هیرشفیلد و همکاران، با هدف ارزیابی افکار، رفتارها و احساسات مربوط به داشتن رابطه صمیمی با افراد مهم زندگی ساخته شده است. این پرسش‌نامه بر مبنای نظریه‌های روان‌تحلیلگری، یادگیری اجتماعی و دلبستگی تهیه شده که بر نقش وابستگی افراطی بر پدیدآوری طیف گسترده‌ای از اختلالات عاطفی و رفتاری تأکید دارند. این آزمون دارای ۴۸ عبارت و ۳ خرده‌مقیاس اتکای عاطفی به دیگران، کمبود اعتمادبه‌نفس و اعلام استقلال است. آزمودنی‌ها باید در یک مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای، میزان موافقت یا مخالفت خود را با هریک از عبارات آن مشخص کنند. پرسش‌نامه وابستگی بین فردی از همسانی درونی مطلوبی برخوردار است. ضریب پایایی حاصل از دونیمه‌کردن آزمون بین $0/72$ تا $0/91$ گزارش شده است و نتایج بازآزمایی آن با فاصله یک هفته در پژوهش امینی (۱۳۷۹)، برای کل مقیاس و خرده‌مقیاس‌های «اتکای عاطفی به دیگران»، «فقدان اعتمادبه‌خود» و «تأیید خودمختاری»، به ترتیب $0/88$ ، $0/81$ ، $0/80$ و $0/84$ به دست آمد. این پرسش‌نامه، با توجه به اینکه دو خرده‌مقیاس اتکای عاطفی به دیگران و کمبود اعتمادبه‌نفس همبستگی معناداری با مقیاس‌های روان‌رنجورخویی و اضطراب، حساسیت بین اشخاص و افسردگی دارد، از روایی هم‌زمان خوبی برخوردار است.

بیان یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

در جدول ۱، شاخص‌های توصیفی متغیرهای اصلی پژوهش، برای نمونه مورد بررسی ($n=220$)، شامل میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی آورده شده است.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر	کجی	کشیدگی
بخشش	۶۱/۰۴	۶/۵۹	۴۶	۹۲	۰/۵۹	۱/۶۹
قدردانی	۲۸/۹۷	۳/۲۰	۱۹	۴۲	-۰/۲۸	۱/۲۵
وابستگی	۱۱۷/۳۷	۱۴/۸۵	۷۷	۱۵۷	-۰/۱۳	۰/۱۱
بیشینه‌خواهی	۴۶/۰۹	۱۱/۳۴	۱۶	۷۷	-۰/۰۵	۰/۰۸

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، مقادیر میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره، کجی و کشیدگی برای تمامی متغیرها گزارش شده است. با توجه به مقادیر به‌دست‌آمده، کجی و کشیدگی متغیرهای پژوهش که بین ۲- و ۲+ قرار دارد، نشان می‌دهد که توزیع تمامی متغیرها نرمال است؛ بنابراین می‌توان برای تجزیه و تحلیل یافته‌های پژوهش از تحلیل رگرسیون استفاده کرد.

ماتریس همبستگی متغیرها

با توجه به اینکه مبنای اصلی مطالعات رگرسیونی ضرایب همبستگی می‌باشد، در ادامه ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش آورده شده است.

جدول ۲: ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴
۱. بخشش	۱			
۲. قدردانی	۰/۰۳	۱		
۳. وابستگی	۰/۵۱**	۰/۱۲	۱	
۴. بیشینه‌خواهی	۰/۴۱**	۰/۰۱	۰/۵۲**	۱

* P < ۰/۰۵ ** P < ۰/۰۱

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، ضریب همبستگی بین بخشش و بیشینه‌خواهی ۰/۴۱ و بین وابستگی و بیشینه‌خواهی ۰/۵۱ به دست آمده که هر دو در سطح ۰/۱۰ معنادار است. با این حال، ضریب همبستگی بین قدردانی و بیشینه‌خواهی ۰/۰۱ و غیرمعنادار به دست آمد.

تحلیل رگرسیون

در این بخش، نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه به روش هم‌زمان ارائه شده است. پیش از پرداختن به این بخش، ابتدا پیش‌فرض‌های استفاده از این نوع تحلیل بررسی می‌شود. لذا در ادامه، مفروضه‌های اصلی استفاده از تحلیل رگرسیون آمده است.

اگر متغیرهای پیش‌بین رابطه قوی با همدیگر داشته باشند، مسئله چندهم‌خطی ایجاد می‌شود. برای تشخیص چندهم‌خطی در تحلیل، از دو آزمون Tolerance و VIF استفاده شد.

جدول ۳: بررسی چندهم خطی متغیرها با استفاده از آزمون ضریب تحمل و تورم واریانس

متغیر	ضریب تحمل (Tolerance)	تورم واریانس (VIF)
بخشش	۰/۷۴۳	۱/۳۴۶
قدردانی	۰/۹۸۴	۱/۰۱۶
وابستگی	۰/۷۳۳	۱/۳۶۴

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که مسئله هم‌خطی بودن بین متغیرهای تحقیق رخ نداده است. ضریب تحمل که معادل $1-R^2$ است، دلالت بر نسبت واریانس استاندارد شده کلی دارد که به وسیله دیگر متغیرها تبیین نمی‌شود. ضریب تحمل ۰/۱ یا کمتر نشان‌دهنده هم‌خطی بودن است. عامل تورم واریانس یکی دیگر از روش‌های تشخیص هم‌خطی بودن است که معادل $1/(1-R^2)$ است و نشان‌دهنده نسبت واریانس استاندارد شده کلی به واریانس یگانه است. اگر ارزش عامل تورم واریانس بالاتر از ۱۰ باشد، نشان‌دهنده هم‌خطی بودن است. در تحقیق حاضر، مقادیر به دست آمده از محاسبه عامل تورم واریانس و ضریب تحمل نشان داد که پدیده هم‌خطی بودن در متغیرهای پژوهش رخ نداده است.

در پژوهش طبق آنچه بیشینه‌خواهی افراد متأهل بر اساس بخشش، قدردانی و وابستگی آنان پیش‌بینی می‌شود، از روش آماری تحلیل رگرسیون چندگانه به روش هم‌زمان استفاده شد. در این تحلیل، بخشش و قدردانی و وابستگی به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین و بیشینه‌خواهی به‌عنوان متغیر ملاک وارد تحلیل شد. در ادامه، جدول‌های مربوط به خلاصه تحلیل رگرسیون همراه با توضیحات لازم ارائه می‌شود.

جدول ۴: خلاصه تحلیل رگرسیون

متغیر ملاک	R	R ²	R ² تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد	دوربین واتسون
بیشینه‌خواهی	۰/۵۵۲	۰/۳۰۵	۰/۲۹۵	۹/۴۳۶	۲/۲۵۹

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، میزان واریانس تبیین‌شده بیشینه‌خواهی توسط متغیرهای پیش‌بین ۰/۳۰ است. به عبارت دیگر، ۳۰ درصد از تغییرات بیشینه‌خواهی را می‌توان بر اساس ترکیب خطی بخشش، قدردانی و وابستگی پیش‌بینی کرد. لازم به ذکر است که مفروضه استقلال خطاها نیز، بر اساس آماره دوربین واتسون در محدوده ۵/۱ تا ۵/۲ قرار دارد که بیانگر برقرار بودن آن است. در ادامه و در جدول ۵، تحلیل واریانس رگرسیون بیشینه‌خواهی برحسب متغیرهای پیش‌بین گزارش شده است.

جدول ۵: تحلیل واریانس رگرسیون

منبع	مجموع مجزورات	df	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
رگرسیون	۸۴۲۶/۸۴	۳	۲۸۰۸/۹۵	۳۱/۵۵	۰/۰۰۱
باقی‌مانده	۱۹۲۳۲/۱۶	۲۱۶	۸۹/۰۴		
کل	۲۷۶۵۸/۹۹	۲۱۹			

همان طور که در جدول ۵ ملاحظه می‌شود، مقدار F مشاهده شده $(F=31/55=216)$ و F^3 اثر معناداری را در سطح $p < 0/001$ نشان می‌دهد؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که به‌صورت کلی متغیرهای پیش‌بین قادر به پیش‌بینی پیشینه‌خواهی افراد متأهل هست. از این‌رو، ضرایب حاصل از تحلیل رگرسیون ارائه می‌شود تا سهم هریک از متغیرهای پیش‌بین مورد بررسی قرار گیرد. در ادامه، جدول ۶ مربوط به ضرایب رگرسیون، آورده شده است.

جدول ۶: ضرایب رگرسیون

Sig	T	ضریب استاندارد شده رگرسیون	ضریب استاندارد نشده رگرسیون		متغیرهای پیش‌بین
		β	خطای استاندارد	b	
0/005	2/869	0/189	0/112	0/322	بخشش
0/442	-0/769	-0/044	0/201	-0/155	قدردانی
0/001	6/562	0/435	0/050	0/239	وابستگی

همان طور که در جدول مشاهده می‌شود، بین بخشش و پیشینه‌خواهی در افراد متأهل رابطه وجود دارد. ضریب بتای بخشش برابر با 0/189 است که با توجه به مقدار $t=2/87$ در سطح 0/01 معنادار است. بر این اساس، می‌توان نتیجه گرفت که بین بخشش و پیشینه‌خواهی در افراد متأهل رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. اما بین قدردانی و پیشینه‌خواهی در افراد متأهل رابطه وجود ندارد. همان طور که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، ضریب بتای قدردانی برابر با -0/044 محاسبه شده که با توجه به مقدار $t=-0/769$ معنادار نیست. بر این اساس، می‌توان نتیجه گرفت که بین قدردانی و پیشینه‌خواهی در افراد متأهل رابطه معناداری وجود ندارد. بین وابستگی و پیشینه‌خواهی در افراد متأهل رابطه وجود دارد. همان طور که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، ضریب بتای وابستگی برابر با 0/435 است که با توجه به مقدار $t=6/56$ در سطح 0/01 معنادار است. بر این اساس، می‌توان نتیجه گرفت که بین وابستگی و پیشینه‌خواهی در افراد متأهل رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین سهم بخشش، قدردانی و وابستگی در کمال‌گرایی بیمارگون (پیشینه‌خواهی) متأهلین انجام شد. نتایج به‌دست‌آمده حاکی از آن بود که بین مؤلفه‌های وابستگی و پیشینه‌خواهی در افراد متأهل رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. در بررسی پیشینه پژوهشی، هیچ پژوهشی، اعم از داخلی و خارجی، درباره ارتباط بین مؤلفه‌های وابستگی و پیشینه‌خواهی یافت نشد. متغیر وابستگی با کمال‌گرایی بررسی شده با پژوهش‌های (دک و همکاران^{۴۳}، ۲۰۲۱)، (هیل و همکاران^{۴۴}، ۲۰۱۵)، (کیل و همکاران^{۴۵}، ۲۰۱۵)، (دانکل و همکاران^{۴۶}، ۲۰۱۲) همسوست. یکی از علائم وابستگی ناتوانی در تصمیم‌گیری است. فرد وابسته در تصمیم‌گیری‌ها با مشکل مواجه است و به کسی نیاز دارد تا به او اطمینان دهد کارش درست است (فانگ، جانگ و واتسون، ۲۰۱۸)؛ وابستگی در افکار، عقاید، باورها، احساسات و رفتاری که حول محور نیاز به ارتباط نزدیک، تعامل و اتکا به افراد ارزشمند دیگر است (هرشفیلد و همکاران،

۲۰۰۷). فرد وابسته معتقد است که باید برای راهنمایی و حمایت، به دیگران تکیه کند (آبرامسون و همکاران، ۲۰۰۸). مؤلفه رفتاری وابستگی، شامل تمایل به جست‌وجوی کمک، حمایت، راهنمایی، اطمینان‌دهی دیگران و تسلیم‌شدن به دیگران در مبادلات بین فردی و مؤلفه عاطفی آن، شامل اضطراب و ترسی است که هنگام نیاز به اتکا به خود ایجاد می‌شود. این امر مخصوصاً زمانی ایجاد می‌شود که تلاش‌های فرد توسط یک مظهر قدرت ارزیابی می‌شود. تمایل به بیشینه‌کردن منجر به وابستگی بیشتر به دیگران برای افزایش اطلاعات، افزایش مقایسه‌های بین فردی، اجتناب از تصمیم‌گیری به‌منظور جست‌وجوی اطلاعات بیشتر و احساس پشیمانی حادث می‌شود (پارکر^{۴۷} و همکاران، ۲۰۰۷). از سویی، رفتارهای چسبندگی موجب می‌شود افراد وابسته قادر به شروع به‌موقع پروژه‌های خود نباشند (مورگان و کلارک، ۲۰۱۰). افراد وابسته نیاز دارند دیگران مسئولیت اغلب زمینه‌های مهم زندگی‌شان را بر عهده بگیرند. از سوی دیگر، افراد بیشینه‌خواه نیز در تصمیم‌گیری مشکل دارند و ترجیح می‌دهند دیگران به‌جای آن‌ها تصمیم بگیرند (بتی، بارون، هرشی و ایرانکا، ۱۹۹۴). مهم‌ترین ویژگی‌های افراد وابسته نداشتن احساس ارزشمندی، ترس و ناامنی است (میلووسلاوا، ۲۰۱۸). داشتن شخصیتی با وابستگی متقابل ممکن است افراد را مستعد اثرات نامطلوب روانی کند. شخصیت وابسته برای احساسات و ارزش خود به دیگران وابسته است (کومال و سالییم^{۴۸}، ۲۰۲۲). افراد وابسته میزان روان‌رنجوری و احساسات منفی بیشتری را تجربه می‌کنند. بین بیشینه‌خواهی و روان‌رنجوری رابطه مثبت وجود دارد (پورویس^{۴۹} و همکاران، ۲۰۱۱).

طبق نتایج به‌دست‌آمده در این پژوهش، بین بخشش و بیشینه‌خواهی در افراد متأهل رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. این یافته با پژوهش‌های زارعی و همکاران (۱۳۹۹)، کاشانکی، بشارت و رجبیان (۱۳۹۷)، ابوحمزه^{۵۰} (۲۰۱۲) و بشارت، امامی و خواصی (۱۴۰۰) همسویی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که بخشش واکنشی اخلاقی است که فرد بخشنده به‌اجبار انجام نمی‌دهد، بلکه به‌صورت اختیاری و آگاهانه آن را انتخاب می‌کند. در بخشش، فرد همیشه بین انتخاب حداقل دو گزینه قرار می‌گیرد؛ اما، طبق نتایج به‌دست‌آمده از تحقیقات انجام‌شده، افراد بیشینه‌خواه معمولاً بین انتخاب گزینه‌ها دچار مشکل می‌شوند. در تحقیقات ردلمیر و شفیر (۱۹۹۵) نشان داده شد که حتی فقط داشتن دو انتخاب می‌تواند منجر به تصمیم‌گیری بدتر در مقایسه با تک‌انتخاب شود؛ لذا این امر خود می‌تواند سبب شود فرد بخشنده بین انتخاب بخشیدن، نبخشیدن یا انتخاب گزینه‌های دیگر، دچار مشکل در تصمیم‌گیری شود.

در صورتی که فرد بخشنده دارای یکی از انواع بخشودگی، بخشودگی زیرکانه باشد، این گونه نتیجه‌گیری می‌شود که در بیشینه‌خواهی و در بخشش زیرکانه پشیمانی را خواهیم داشت. این نوع بخشودگی به‌عنوان وسیله‌ای برای اجتناب از مخالفت یا تعارض استفاده می‌شود و در مواقعی صورت می‌گیرد که رابطه شدیداً غیرمنصفانه است. همچنین دانپورت (۱۹۹۴) معتقد است در این نوع بخشش، نوعی پشیمانی موقتی به چشم می‌خورد، زیرا پشیمانی همبستگی بالایی با بیشینه‌خواهی دارد (برگمن، نایلند و برنز، ۲۰۰۷). از طرفی، در صورتی که بخشودگی فرد از نوع بخشودگی کاذب، شبه بخشودگی متقابل باشد، به این صورت که فرد، برای کاهش تعارضات و ادامه رابطه صمیمانه، وانمود کند که «بیا همدیگر را بخشیم»، این مفهوم را می‌رساند که فرد بخشنده به دنبال رضایت و ادامه دوستی بوده است؛ در صورتی که، افراد بیشینه‌خواه دید و نظر دیگران برایشان مهم‌تر از خود واقعی‌شان است. بخشش می‌تواند نقش و تأثیر حفاظت‌کننده‌ای در مقابل خشم،

اضطراب و مشکلات بین فردی داشته باشد. به عبارتی بخشودگی ماهیت التیام‌دهنده دارد. بخشش همبستگی بالا با باورهای مذهبی و معنوی دارد؛ فرد مذهبی معتقد است در نتیجه بخشیدن دیگران، اجر معنوی دریافت می‌کند (مک کالوف، ۲۰۰۱). همچنین، می‌دانیم پیشینه‌خواهان از نظر عینی تصمیمات بهتری می‌گیرند. آن‌ها بیشتر به آینده می‌اندیشند و سعی می‌کنند پشیمانی آینده را به حداقل برسانند و در عین حال با تمرکز بیشتر بر زمان حال، بهزیستی بیشتری را تجربه خواهند کرد. کمال‌گرایی معنوی/مذهبی با آسایش روان‌شناختی، آسایش معنوی، آسایش وجودی رابطه مثبت معنادار دارد (بشارت، ۱۴۰۰). ماو (۲۰۲۱) معتقد است تمایل به پیشینه‌خواهی رابطه مثبتی با معنای زندگی دارد. به‌طور خاص، هرچه تمایل به پیشینه‌خواهی قوی‌تر باشد، سطح معنای زندگی بالاتر خواهد بود و همچنین افراد بخشنده در زندگی، از میزان رضایت، شادی و معنای بیشتری برخوردار هستند. ارزیابی شناختی در فرد بخشنده شامل شناسایی فقدان حمایت ناشی از گسستگی روابط است و فهم این نکته که روابط نزدیک و صمیمانه قبلی ارزش بالاتری از عداوت و کینه‌توزی دارد (والراند اسکینر، ۱۹۹۸). لذا فرد بخشنده به دنبال بالاترین وضعیت در یک رابطه می‌باشد که این امر با تمایل به استانداردهای بالا در فرد پیشینه‌خواه قابل‌توجه خواهد بود. بخشش تحت‌تأثیر ویژگی‌های روابط بین فردی که در آن یک خطا رخ می‌دهد نیز می‌باشد. در چندین مطالعه (نلسون، ۱۹۹۳؛ راکلی، ۱۹۹۳؛ رولوف و جانسیسزوسکی، ۱۹۸۹؛ وودمن، ۱۹۹۱)، دریافته‌اند که افراد در روابطی که در آن احساس رضایت، نزدیکی و تعهد می‌کنند، تمایل بیشتری به بخشش دارند. مک کالوف و همکاران (۱۹۹۸) هر دو شریک را در بیش از صد رابطه عاشقانه مورد بررسی قرار دادند تا ارتباط متغیرهای رابطه‌ای را با اعمال بخشش بیشتر مورد بررسی قرار دهند.

نتایج نشان داد شرکا بدترین تخلفی که شریکشان تا به حال در حق آن‌ها مرتکب شده و جدیدترین تخلف جدی را که شریکشان درمورد آن‌ها مرتکب شده است، بخشیده‌اند. در بخشش، فرد همیشه بین انتخاب میان حداقل دو گزینه قرار می‌گیرد و حتی فقط داشتن دو انتخاب ممکن است به تصمیم‌گیری بدتر نسبت به تک‌انتخاب منجر شود. افراد پیشینه‌خواه نیز بین انتخاب گزینه‌ها دچار مشکل می‌شوند و این امر می‌تواند از طرفی سبب ایجاد پشیمانی و تعارض در فرد گردد. اگر بخشودگی زیرکانه باشد فرد، دچار نوعی پشیمانی موقتی خواهد شد و پشیمانی همبستگی بالایی با پیشینه‌خواهی دارد. اگر بخشودگی کاذب باشد و فرد وانمود به بخشندگی کند تا بتواند روابط صمیمانه خود با دیگران را حفظ نماید، این امر با این مطلب که افراد پیشینه‌خواه هم برایشان دید دیگران مهم‌تر از خود واقعی‌شان است و دیگران را می‌بخشند تا در نظر افراد خوب و بهتر جلوه نمایند، همسویی دارد. افراد بخشنده در زندگی از میزان رضایت، شادی و معنای بیشتری برخوردار هستند. تمایل به پیشینه‌خواهی رابطه مثبتی با معنای زندگی دارد و این مطلب در افراد پیشینه‌خواه هم به چشم می‌خورد که هرچه تمایل به پیشینه‌خواهی قوی‌تر باشد، سطح معنای زندگی بالاتر خواهد بود. فرد بخشنده می‌داند روابط نزدیک و صمیمانه قبلی، ارزش بالاتری از عداوت و کینه‌توزی دارد. لذا فرد بخشنده به دنبال بالاترین وضعیت در یک رابطه است که این امر با تمایل به استانداردهای بالا در فرد پیشینه‌خواه قابل‌توجه خواهد بود. افراد در روابطی که در آن احساس رضایت، نزدیکی و تعهد می‌کنند، تمایل بیشتری به بخشش دارند. در رابطه عاشقانه، شرکا بدترین تخلف و حتی جدیدترین تخلف جدی را که

شریکشان درمورد آن‌ها مرتکب شده است، بخشیده‌اند که با توجه به اینکه این پژوهش روی متأهلین انجام شده، معناداری متغیر بخشش قابل توجیه خواهد بود.

مطابق نتایج به‌دست‌آمده در این پژوهش، بین قدردانی و بیشینه‌خواهی در افراد متأهل رابطه مثبت و معناداری وجود ندارد. این یافته با پژوهش‌های زارعی (۱۴۰۱) و پورسید و همکاران (۱۴۰۰) همسویی دارد. قدرشناسی روابط ما با دیگران را مثبت می‌کند؛ به‌خصوص وقتی این فرد همسر باشد. افراد قدرشناس تر آدم‌های راضی‌تری هستند. آنان از زندگی خودشان بیشتر راضی هستند و خوبی‌های همسر را بیشتر می‌بینند و درک می‌کنند (منیرپور و همکاران، ۱۳۹۸؛ نامور و رضوانی‌زاده، ۱۳۹۵؛ آرسیگلو، ۲۰۱۶). به علاوه، قدردانی در سطح ارتباطی سبب می‌شود تا روابط و ارتباطات بین افراد قدردان افزایش پیدا کند. کسانی که روابط گرم و صمیمانه‌تری با افراد قدردان شکل می‌دهند، چنین روابطی را لذت‌بخش و رضایت‌بخش می‌دانند (ویلیامز و بارتلت^{۵۱}، ۲۰۱۵). بنابراین قدردانی علاوه بر بهبود آگاهی هیجانی و فردی، آگاهی اجتماعی و فعالیت اجتماعی افراد را نیز لذت‌بخش می‌سازد؛ یعنی شادی را به روابط آنان برمی‌گرداند (باشامورا و برزینس^{۵۲}، ۲۰۱۷؛ بهزادپور و دیگران، ۲۰۱۶). قدردانی علاوه بر رابطه مستقیم با رضایت زناشویی، از طریق افزایش کیفیت ارتباط زناشویی، به‌صورت غیرمستقیم نیز رضایت زناشویی را افزایش می‌دهد. قدردانی به‌عنوان یک خلق پایدار، دربردارنده تأثیری درازمدت، گسترده و ظریف در خودآگاه است (مک‌کالوگ، تسانگ و ایمونز، ۲۰۰۴؛ وود و دیگران، ۲۰۱۶). احساس قدردانی توجه افراد را به سمت وفور نفع دریافتی در زندگی روزمره جلب می‌کند. توجه بیشتر به لطف‌های دیگران باعث رضایت بیشتر از زندگی می‌گردد (مک‌کالوف، ایمونز و تسانگ، ۲۰۰۲). مطابق پژوهش‌های انجام‌شده، فرد قدردان در انجام‌دادن کارهای خود نیازی به کمک شخص دوم نداشته و حس قدردانی ناشی از قدردانی از توانایی‌های خود یا شرایط خوب محیطی است و فرد دیگری در ایجاد حس قدردانی او نقش ندارد (وود و همکاران، ۲۰۱۰)؛ در حالی که افراد بیشینه‌خواه در تصمیم‌گیری ترجیح می‌دهند که دیگران به‌جای آن‌ها تصمیم بگیرند (بتی، بارون، هرشی واپرانکا، ۱۹۹۴).

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر، سابقه محدود پژوهش در حوزه بیشینه‌خواهی به‌عنوان یکی از سبک‌های تصمیم‌گیری و تعداد نمونه کم مردان شرکت‌کننده در این پژوهش در مقایسه با زنان بود. جامعه آماری این پژوهش منحصر به زنان و مردان متأهل شهر تهران بود که در تعمیم نتایج به دیگر گروه‌ها باید جانب احتیاط رعایت شود. همچنین پیشنهاد می‌شود این پژوهش روی متأهلین سایر شهرها بررسی و نتایج آن با هم مقایسه شود؛ نیز پیشنهاد می‌شود پژوهشی با میانجیگری متغیرهای دیگر و بررسی ارتباط آن با بیشینه‌خواهی انجام پذیرد؛ بهتر است در پژوهش‌های بعدی، این موضوع با سطح تحصیلات و درآمد افراد نیز مورد بررسی قرار گیرد و نیز از نمونه آماری مردان بیشتری برای بررسی و مقایسه داده‌ها استفاده شود.

پی‌نوشت‌ها

- | | |
|-------------------|-----------------------------------|
| 1. Schwartz et al | 27. Emmons, R. A. |
| 2. Roets, A et al | 28. McConnell, T. |
| 3. Lepper, H. S | 29. Lyubomirsky, S., & Layous, K. |
| 4. Maximization | 30. Wood, A. M et al |

5. Satisfaction
6. Good Enough
7. Kokkoris, D
8. Moyano, z. & Mendoza, R
9. Peng, S
10. Ma, Zhao ,Zhang
11. Belli, A., Carrillat, F.
12. Chowdhury et al.
13. Brannon & Soltwisch
14. Luan, M., Fu, L. and Li, H
15. Raffaella Misuraca, et al.
16. Moyano, z. & Mendoza, R
17. Shortland, Alison, Thompson
18. Perfectionism
19. Juliana E. French and Andrea L. Meltzer
20. Forgivingness
21. Recine
22. Fincham
23. J. B. Eyring, et al
24. Rey, M. et al
25. Appreciation
26. McCullough, M. E
31. Lambert, N. M. et al
32. Watkins, P. C., & McCurrach, D.
33. Lee, S.
34. Fang, Chung & Watson
35. Dependence
36. Bornstein
37. Pincus and Gurtman
38. Avcı Çayır & Kalkan
39. Myloslavska
40. Cranston
41. Karney, & Bradbury
42. Whisman, Gilmour & Salinger
43. Deck, S., et al
44. Hill, A. P., et al
45. Kyle J. Miller., et al
46. Dunkley, D. M., et al
47. Gordon Parker
48. Komalm, M. and Saleem, S
49. Purvis, A., et al
50. Hamza, E. G. A.
51. Williams, A., & Bartlett, Y.
52. Yoshimura, M., & Berzins, K.

منابع

- آذرگون، ح.، کجیاف، م.، و قمرانی، ا. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی بسته آموزشی قدردانی ایمونز بر شادی و امید به زندگی زوجین، فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۱۴(۱)، ۳۷-۲۳.
- بشارت، م.، امامی، س.، و خواصی، ر. (۱۴۰۰). نقش واسطه‌ای سلامت معنوی و استحکام من در رابطه بین کمال‌گرایی معنوی/مذهبی و سلامت روانی، روان‌شناسی فرهنگی، ۱۵(۱)، ۱۶۵-۱۳۸.
- زارعی، س.، غرایاق‌زندی، ح.، بشارت، م.، حومینیان شریف‌آبادی، د.، و باقرزاده، ف. (۱۳۹۹). مدل‌یابی کیفیت رابطه مربی ورزشکار بر اساس کمال‌گرایی مربیان: نقش واسطه‌ای بخشش و رفتار کنترلی، مطالعات روان‌شناسی ورزشی، ۳۴، ۳۳۰-۳۰۵.
- صادقی، م.، خلیلی گشنگانی، ز.، و عالی‌پور، ک. (۱۴۰۱). تأثیر آموزش مبتنی بر قدردانی بر احساس مثبت نسبت به همسر و دلدردگی در زنان دارای ناسازگاری زناشویی، فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۵، ۲۸۰-۲۵۵.
- عاشقی، ن.، و حاجی‌شیخی، م. (۱۳۹۷). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس تمایل به بخشش و احساس قدردانی در زوجین، چهارمین کنفرانس پژوهش در علوم تربیتی، روان‌شناسی و علوم اجتماعی، تهران.
- عطاری، ب.، زرغام حاجبی، م.، و منیرپور، ن. (۱۳۹۷). رابطه شادکامی با پذیرش خود، قدردانی و بخشش در سالمندان: نقش میانجی توانمندی خود، روان‌شناسی پیری، ۱۴، ۲۱۱-۱۹۷.
- کاشانکی، ح.، بشارت، م.، و رجیبان تابش، ف. (۱۳۹۷). نقش واسطه بخشش در رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و مشکلات بین شخصی: مقایسه برحسب جنس، روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسی ایرانی، ش ۵۷، ۳۲-۱۷.

نامور، ه.، و نیک‌زاد، م. (۱۳۹۹). پیش‌بینی کمال‌گرایی بیمارگون بر اساس بخشش زناشویی و صداقت با توجه به نقش میانجی حمایت اجتماعی، فصلنامه روان‌شناسی و علوم رفتاری ایران، ۲۳، ۱۵۹-۱۴۶.

نامور، ه.، و رضوانی‌زاده، ا. (۱۳۹۵). رابطه بخشش و قدردانی با توجه به نقش میانجیگری عوامل بین فردی در عملکرد خانواده همسران دیابتی، پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۵، ۶۸-۵۱.

یازرلو، م.، هاشمی، ن.، باشقره، ر.، و ممشلو، ز. (۱۳۹۸). نقش قدردانی و بخشش در پیش‌بینی سلامت روان‌شناختی کارکنان یک واحد انتظامی، فصلنامه روان‌شناسی نظامی، ۱۰ (۳۹)، ۲۶-۱۵.

- Asheghi, N., & Hajisheikhi, M. (2017). Predicting psychological well-being based on willingness to forgive and feelings of gratitude in couples. *The fourth research conference in educational sciences, psychology and social sciences*.
- Attari, B., Monirpour, N., & Hajeb, M. Z. (2018). Explaining happiness in the elderly on the basis of self-acceptance, appreciation and forgiveness with the mediating role of self-empowerment. *Aging Psychology, 4*(3), 197-211 [in Persian].
- Azargoon, H., Kajbaf, M., & Ghamarani, A. (2018). The effectiveness of emmons gratitude training on life hope and happiness young couples in Neishabour city. *Journal of Family Research, 14*(1), 23-37 [in Persian].
- Belli, A., Carrillat, F. A., Zlatevska, N., & Cowley, E. (2022). The wellbeing implications of maximizing: A conceptual framework and meta-analysis. *Journal of Consumer Psychology, 32*(4), 573-596.
- Bornstein, R. F. (1994). Adaptive and maladaptive aspects of dependency: An integrative review. *American Journal of Orthopsychiatry, 64*(4), 622-635.
- Brannon, D. C., & Soltwisch, B. W. (2017). If it has lots of bells and whistles, it must be the best: how maximizers and satisficers evaluate feature-rich versus feature-poor products. *Marketing Letters, 28*, 651-662.
- Chowdhury, T. G., Ratneshwar, S., & Mohanty, P. (2009). The time-harried shopper: Exploring the differences between maximizers and satisficers. *Marketing Letters, 20*(2), 155-167.
- Deck, S., Roberts, R., & Hall, C. (2021). The 2× 2 model of perfectionism and exercise dependence. *Personality and Individual Differences, 180*, 111001.
- Dunkley, D. M., Schwartzman, D., Looper, K. J., Sigal, J. J., Pierre, A., & Kotowycz, M. A. (2012). Perfectionism dimensions and dependency in relation to personality vulnerability and psychosocial adjustment in patients with coronary artery disease. *Journal of clinical psychology in medical settings, 19*(2), 211-223.
- Emami, S. S., Khavasi, R. & Besharat., M (2021). The mediating role of spiritual health and ego-strength on the relationship between spiritual/religious perfectionism and mental health. *Cultural Psychology, 5*(1), 138-165.
- Eyring, J. B., Leavitt, C. E., Allsop, D. B., & Clancy, T. J. (2021). Forgiveness and gratitude: Links between couples' mindfulness and sexual and relational satisfaction in new cisgender heterosexual marriages. *Journal of Sex & Marital Therapy, 47*(2), 147-161.
- French, J. E., & Meltzer, A. L. (2019). Maximizing tendencies in marriage: Accentuating the implications of readily observable partner characteristics for intimates' satisfaction. *Personality and Social Psychology Bulletin, 45*(10), 1468-1481.
- Hill, A. P., Robson, S. J., & Stamp, G. M. (2015). The predictive ability of perfectionistic traits and self-presentational styles in relation to exercise dependence. *Personality and Individual Differences, 86*, 176-183.

- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on marital satisfaction and stability in the 2010s: Challenging conventional wisdom. *Journal of marriage and family*, 82(1), 100-116.
- Kashanaki, H., Besharat, M. A., & Rajabian Tabesh, F. (2018). The mediating role of forgiveness on the relationship between dimensions of perfectionism and interpersonal problems. *Developmental Psychology*, 57, 17-32 [in Persian].
- Kokkoris, M. D. (2019). Maximizing without borders: Evidence that maximizing transcends decision domains. *Frontiers in psychology*, 9, 2664.
- Kyle, J., Miller & Christopher, M. (2015), Personality traits and exercise dependence: Exploring the role of narcissism and perfectionism, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(4), 368-381.
- Lambert, N. M., Graham, S. M., Fincham, F. D., & Stillman, T. F. (2009). A changed perspective: How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 461-470.
- Lee, S. Y. (2017). Effect of gratitude training program on dental hygiene students' gratitude disposition, self-esteem, and happiness. *Journal of dental hygiene science*, 17(5), 405-412.
- Luan, M., & Li, H. (2019). Do maximizers maximize in private? The influence of public versus private context on maximizing. *Personality and Individual Differences*, 109-131.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social indicators research*, 46(2), 137-155.
- Ma, M., Zhao, N., & Zhang, L. (2021). The Positive Side of Maximization: Linking Maximization Tendency with Meaning in Life through Time Perspectives. *Frontiers in psychology*, 4336.
- McCullough, M. E., & Hoyt, W. T. (2002). Transgression-related motivational dispositions: Personality substrates of forgiveness and their links to the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(11), 1556-1573.
- Misuraca, R., & Fasolo, B. (2018). Maximizing versus satisficing in the digital age: Disjoint scales and the case for "construct consensus. *Personality and Individual Differences*, 121, 152-160.
- Moyano-Díaz, E., & Mendoza-Llanos, R. (2021). Yes! Maximizers Maximize Almost Everything: The Decision-Making Style Is Consistent in Different Decision Domains. *Frontiers in psychology*, 12.
- Namvar, H., & Rezvanizadeh, A. (2017). The relationship between forgiveness and gratitude regarding the mediating role of interpersonal factors in family functioning of diabetic spouses. *Journal of New Advances in Behavioral*, 1(5), 51-68 [in Persian].
- Namvar, H., & Nikzad, M. (2019). Prediction of pathological perfectionism based on marital forgiveness and honesty according to the mediating role of social support. *Iranian psychology and behavioral sciences*, (5)23, 159-146 [in Persian].
- Purvis, A., Howell, R. T., & Iyer, R. (2011). Exploring the role of personality in the relationship between maximization and well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 370-375.
- Recine, A. C. (2015). Designing forgiveness interventions: Guidance from five meta-analyses. *Journal of Holistic Nursing*, 33(2), 161-167.
- Sadeghi, M., Khalili Ghasnigani & Alipour, A. (2022). The effect of appreciation-based training on positive feelings towards spouse and loneliness in women with marital discord. *Culture of Counseling and Psychotherapy*, 13 (51), 253-279 [in Persian].
- Saleem, S., & Komal, M. (2022). Interpersonal Dependency and Psycho Social Reactions of Unrequited Love in University Students: Mediating Role of Self-Disclosure. *Bahria Journal of Professional Psychology*, 21(2), 28-37.

- Shortland, N., Alison, L., & Thompson, L. (2020). Military maximizers: examining the effect of individual differences in maximization on military decision-making. *Personality and Individual Differences*, 163, 110051.
- Watkins, P. C., & McCurrach, D. (2016). Exploring how gratitude trains cognitive processes important to well-being. In *Perspectives on Gratitude* (pp. 41-54). Routledge.
- Whisman, M. A., Gilmour, A. L., & Salinger, J. M. (2018). Marital satisfaction and mortality in the United States adult population. *Health Psychology*, 37(11), 1041.
- Williams, L. A., & Bartlett, M. Y. (2015). Warm thanks: gratitude expression facilitates social affiliation in new relationships via perceived warmth. *Emotion*, 15(1), 1-21.
- Wood, A. M., Emmons, R. A., Algoe, S. B., Froh, J. J., Lambert, N. M., & Watkins, P. (2016). A dark side of gratitude? Distinguishing between beneficial gratitude and its harmful impostors for the positive clinical psychology of gratitude and well-being. *The Wiley handbook of positive clinical psychology*, 137-151.
- Yazarloo, M. T., Hashemi, N., Bashghareh, R., & Mamashlo, Z. (2019). The Role of Gratitude and Forgiveness in Predicting the Mental Health of the Personnel of a Law Enforcement Unit. *Military Psychology*, 10(39), 15-26.
- Yoshimura, S. M., & Berzins, K. (2017). Grateful experiences and expressions: The role of gratitude expressions in the link between gratitude experiences and well-being. *Review of Communication*, 17(2), 106-118.
- Zarei, S., Gharayagh Zandi, H., Besharat, M. A., Houminiyan Sharif Abadi, D., & Bagherzadeh, F. (2021). Modeling the Quality of the Coach-Athlete Relationship Based on Coaches Perfectionism: the Mediating Role of Forgiveness and Controlling Behavior. *Sport Psychology Studies*, 9(34), 305-30.
- Zhang, H., Wei, S., Wang, Y., & Feng, J. (2022). Neuroanatomical substrates of maximizing tendency in decision-making: a voxel-based morphometric study. *Brain Imaging and Behavior*, 1-8.