

رابطه سبک های دل‌بستگی و کمال‌گرایی مثبت و منفی

دکتر محمدعلی بشارت*، محسن جوشن لو** و دکتر سید محمود میرزمانی***

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه سبک های دل‌بستگی و کمال‌گرایی است. یکصد و هفتاد دانشجوی دانشگاه تهران (۹۷ دختر، ۷۳ پسر) با پرکردن مقیاس دل‌بستگی بزرگسال و مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی در این پژوهش شرکت کردند. برای تحلیل داده های پژوهش از شاخص ها و روش های آماری شامل فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار، آزمون t ، ضرایب همبستگی، و تحلیل رگرسیون استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین سبک های دل‌بستگی و کمال‌گرایی مثبت و منفی رابطه معنی دار وجود دارد. سبک دل‌بستگی ایمن با کمال‌گرایی مثبت همبستگی مثبت و با کمال‌گرایی منفی همبستگی منفی دارد. سبک های دل‌بستگی نایمن (اجتنابی، دوسوگرا) با کمال‌گرایی مثبت همبستگی منفی و با کمال‌گرایی منفی همبستگی مثبت دارند. تحلیل آماری داده ها نشان داد که این همبستگی ها برای سبک دل‌بستگی ایمن فقط نسبت به کمال‌گرایی مثبت و برای سبک های دل‌بستگی اجتنابی و دوسوگرا فقط نسبت به کمال‌گرایی منفی توان پیش بینی دارند. سبک دل‌بستگی از طریق مدل های درون‌کاری، مکانیسم «تنظیم عواطف» و «جبران نایمنی» با استفاده از مکانیسم های «سرکوبی»، «انکار» و «آرامانی سازی»، کیفیت کمال‌گرایی را مشخص می کند.

کلید واژه ها: نظریه دل‌بستگی، سبک های دل‌بستگی، کمال‌گرایی

* - دانشیار دانشگاه تهران

** - کارشناس روانشناسی

*** - دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

● مقدمه

شیوه های تنظیم عواطف و برقراری روابط با دیگران در افراد متفاوت است. نظریهٔ دلبستگی^۱، این تفاوت‌های فردی را در کودکان و بزرگسالان تبیین می‌کند (بالبی^۲، ۱۹۶۹، ۱۹۷۳، ۱۹۸۰، هازن^۳ و شیور^۴، ۱۹۸۷). بالبی (۱۹۷۳) مدعی شد که پاسخگویی والدین به نشانه های رفتار دلبستگی کودک و در دسترس بودن آنها در موقعیت های استرس زا، پایگاهی امن^۵ برای کودک فراهم می‌سازد که بر اساس آن انتظارات وی از محیط سازماندهی می‌شود. اینزورث^۶، بلهار^۷، واترز^۸ و وال^۹ (۱۹۷۸) با این فرض که سبک های دلبستگی^{۱۰} محصول تجربه های کودک از رابطهٔ کودک-مادر هستند، به مشاهدهٔ رفتار کودکان در آزمایش "موقعیت ناآشنا"^{۱۱} پرداختند و سه سبک دلبستگی ایمن^{۱۲}، اجتنابی^{۱۳} و دوسوگرا^{۱۴} را متمایز کردند. اینزورث و همکاران (۱۹۷۸) معتقدند که سبک های دلبستگی، انتظارات کودک را در مورد این که آیا مادر (مراقب) از نظر عاطفی دسترس پذیر^{۱۵} و پاسخگو هست یا نه شکل می‌دهند و تعیین می‌کنند که آیا خود^{۱۶}، ارزش عشق و

۱. Attachment theory

۲. Bowlby

۳. Hazan

۴. shaver

۵. Secure base

۶. Ainsworth

۷. Blehar

۸. Waters

۹. Wall

۱۰. Attachment styles

۱۱. Strange situation

۱۲. secure

۱۳. avoidant

۱۴. ambivalence

۱۵. available

۱۶. self

محبت دارد یا نه. کودکان ایمن به دسترس پذیری مادر بیشتر اعتماد دارند و بیش از کودکان نا ایمن (اجتنابگر و دوسوگرا) از وی به عنوان پایگاه امن استفاده می کنند. هنگام بازگشت مادر پس از جدایی کوتاه مدت، کودکان ایمن با وی به سهولت تماس و تعامل برقرار می کنند، کودکان اجتنابگر با گسستن و اجتناب ورزیدن واکنش نشان می دهند، و کودکان دوسوگرا با افزایش تردید و دوسوگرایی بین دلبستگی و عصبانیت واکنش نشان می دهند.

کمال گرایی^{۱۷} در اصل به عنوان تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آنها (برنز^{۱۸}، ۱۹۸۰) که با خود ارزشیابی های انتقادی از عملکرد شخصی همراه می باشد (فروست^{۱۹}، مارتن^{۲۰}، لهارت^{۲۱} و روزنبلت^{۲۲}، ۱۹۹۰) تعریف شده است. هماچک^{۲۳} (۱۹۷۸) با تمایز کمال گرایی بهنجار^{۲۴} و نوروتیک^{۲۵}، معتقد است که کمال گرای بهنجار از تلاش و رقابت برای برتری و کمال لذت می برد و در عین حال محدودیت های شخصی را به رسمیت می شناسد؛ و کمال گرای نوروتیک به دلیل انتظارات غیرواقع بینانه هرگز از عملکرد خود خشنود نخواهد شد.

نتایج پژوهش های مربوط به کمال گرایی (پارکر^{۲۶}، ۱۹۹۷؛ تری-شورت^{۲۷}، اوئنز^{۲۸}، اسلد^{۲۹} و دیویی^{۳۰}، ۱۹۹۵؛ دیویس^{۳۱}، ۱۹۹۷؛ فروست، هیمبرگ^{۳۲}، هلت^{۳۳}، ماتیا^{۳۴} و

^{۱۷} . perfectionism

^{۱۸} . Burns

^{۱۹} . Frost

^{۲۰} . Marten

^{۲۱} . Lahart

^{۲۲} . Rosenblat

^{۲۳} . Hamachek

^{۲۴} . normal perfectionism

^{۲۵} . neurotic perfectionism

^{۲۶} . Parker

^{۲۷} . Terry-Short

^{۲۸} . Owens

^{۲۹} . Slad

^{۳۰} . Dewey

نیوبائر^{۳۵}، ۱۹۹۳؛ هماچک، ۱۹۷۸) تأثیرات مثبت و منفی کمال‌گرایی را بر افکار، عواطف و رفتارها تأیید کرده‌اند. بلت^{۳۶} (۱۹۹۵) معتقد است که کمال‌گراهای سازش‌نا یافته (نوروتیک) شدیداً از شکست اجتناب می‌کنند و در مقابل احتمال انتقادگری دیگران آسیب‌پذیرند. این گروه از کمال‌گراها، حوزه‌های مختلف فعالیت و روابط اجتماعی را تهدید کننده، تحمیلی و ناحمایتگر تلقی می‌کنند.

برعکس، افراد دارای کمال‌گرایی بهنجار در عین حال که استانداردهای شخصی بالا برای خود وضع می‌کنند، می‌توانند محدودیت‌های شخصی و محیطی را بپذیرند (بلت، ۱۹۹۵) و خودشان را موفق بدانند حتی اگر استانداردهای شخصی آنها کاملاً محقق نشود (هماچک، ۱۹۷۸).

تری - شورت، اوئنز، اسلد و دیویی (۱۹۹۵) بر اساس تقسیم‌بندی بهنجارنوروتیک کمال‌گرایی در چارچوب یک مدل نظری، دو نوع کمال‌گرایی مثبت و منفی را متمایز کردند. کمال‌گرایی مثبت^{۳۷} به آن دسته از شناخت‌ها و رفتارها اطلاق می‌شود که هدفشان کسب موفقیت‌ها و پیشرفت‌های سطح بالا به منظور دستیابی به پیامدهای مثبت است (اسلد و اوئنز، ۱۹۹۸). کمال‌گرایی منفی^{۳۸} به شناخت‌ها و رفتارهایی گفته می‌شود که هدفشان کسب موفقیت‌ها و پیشرفت‌های سطح بالا به منظور اجتناب یا فرار از پیامدهای منفی است (اسلد و اوئنز، ۱۹۹۸).

بعضی از محققان تأثیر کیفیت تعامل‌های والد-کودک را بر شکل‌گیری کمال‌گرایی مورد تأیید قرار داده‌اند (سوروزکین^{۳۹}، ۱۹۹۸؛ هماچک، ۱۹۷۸)، اما در این زمینه

^{۳۵} . Davis

^{۳۶} . Heimberg

^{۳۷} . Holt

^{۳۸} . Mattia

^{۳۹} . Neubauer

^{۳۶} . Blatt

^{۳۷} . positive perfectionism

^{۳۸} . negative perfectionism

^{۳۹} . Sorotzkin

صرفاً ویژگی های کمال گرایی والدین مانند سخت گیری، انتقاد گری و وضع معیارهای عالی غیر منطقی برای کودکان را مورد بررسی قرار داده اند. سبک دلبستگی کودک به والدین، که گستره وسیعی از تعامل های والد- کودک را به خود اختصاص می دهد، کمتر مورد توجه قرار گرفته است. در تنها پژوهش انجام شده در این زمینه، رایس^{۴۰} و میرزاده^{۴۱} (۲۰۰۰) نشان دادند که دلبستگی ایمن با کمال گرایی بهنجار و دلبستگی نایمن با کمال گرایی نوروتیک همبستگی دارد. هدف اصلی پژوهش حاضر مطالعه نوع رابطه سبک های دلبستگی در سه سطح ایمن، اجتنابی و دوسوگرا و کمال گرایی مثبت و منفی (به ترتیب معادل کمال گرایی بهنجار و نوروتیک) بود. برای تحقق این هدف، چهار فرضیه مورد بررسی قرار گرفت:

- ۱- بین سبک دلبستگی ایمن و کمال گرایی مثبت همبستگی مثبت وجود دارد.
- ۲- بین سبک دلبستگی ایمن و کمال گرایی منفی همبستگی منفی وجود دارد.
- ۳- بین سبک دلبستگی نایمن (اجتنابی، دوسوگرا) و کمال گرایی مثبت همبستگی منفی وجود دارد.
- ۴- بین سبک دلبستگی نایمن (اجتنابی، دوسوگرا) و کمال گرایی منفی همبستگی مثبت وجود دارد.

● روش

جامعه آماری این پژوهش را همه دانشجویان مقطع کارشناسی که در سال تحصیلی ۱۳۸۲-۸۳ در یکی از دانشکده های دانشگاه تهران مشغول تحصیل بودند تشکیل می داد. یکصد و هفتاد دانشجو (۹۷ دختر، ۷۳ پسر) از رشته های مختلف تحصیلی در حوزه های علوم انسانی، علوم پایه، پزشکی، فنی و هنر به صورت داوطلب در این پژوهش شرکت کردند. پس از تشریح اهداف پژوهش و جلب مشارکت و همکاری آزمودنی ها، مقیاس

^{۴۰}. Rice

^{۴۱}. Mirzadeh

دلبستگی بزرگسال^{۴۲} (بشارت، ۱۳۷۹) و مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی^{۴۳} (بشارت، ۱۳۸۲) در مورد آنها اجرا شد. میانگین سنی کل آزمودنی‌ها ۲۱/۹۷ سال (دامنه = ۱۹-۲۸، $sd=۲/۲۲$)، میانگین سن دانشجویان دختر ۲۱/۸۹ سال (دامنه = ۱۹-۲۷، $sd=۲/۴۰$) و میانگین سن دانشجویان پسر ۲۲/۰۶ سال (دامنه = ۱۹-۲۸، $sd=۱/۹۶$) بود.

پژوهش حاضر، پژوهشی توصیفی از نوع همبستگی است و برای تحلیل داده‌های آن از شاخص‌ها و روش‌های آماری شامل فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار، آزمون t ، ضرایب همبستگی و تحلیل رگرسیون استفاده شده است.

ابزارهای سنجش

مقیاس دلبستگی بزرگسال - سبک دلبستگی آزمودنی‌ها در این پژوهش با استفاده از مقیاس دلبستگی بزرگسال تعیین شد. این مقیاس که با استفاده از مواد آزمون دلبستگی هازن و شیور (۱۹۸۷) توسط مؤلف نخست ساخته و در مورد دانشجویان دانشگاه تهران هنجاریابی شده است، یک پرسشنامه دو قسمتی می‌باشد. در قسمت اول سه سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا بر حسب ۲۱ سوال در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (هیچ = ۱؛ کم = ۲؛ متوسط = ۳؛ خیلی زیاد = ۵) از هم متمایز می‌شوند. ضریب آلفای کرونباخ پرسشهای هر یک از زیرمقیاسهای ایمن، اجتنابی و دوسوگرا در مورد یک نمونه دانشجویی (۱۲۴۰، بشارت، ۱۳۷۹) برای کل آزمودنی‌ها به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۷۲، ۰/۷۲؛ برای دانشجویان دختر ۰/۷۴، ۰/۷۱، ۰/۶۹؛ و برای دانشجویان پسر ۰/۷۳، ۰/۷۱، ۰/۷۲ بود که نشانه همسانی درونی^{۴۴} مقیاس دلبستگی بزرگسال می‌باشد. در قسمت دوم، آزمودنی با انتخاب یک گزینه از سه گزینه‌ای که سه نوع دلبستگی را توصیف می‌کنند، سبک دلبستگی خود را مشخص می‌کند. ضریب همبستگی بین نمره‌های آزمودنی‌ها در دو قسمت پرسشنامه برای آزمودنی‌های دختر و پسر به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۸۷ بود.

^{۴۲}. Adult Attachment Inventory

^{۴۳}. Positive and Negative Perfectionism Scale

^{۴۴}. internal consistency

ضریب پایایی باز آزمایی^{۴۵} مقیاس دلبستگی بزرگسال برای یک نمونه ۳۰ نفری در دو نوبت با فاصله ۲ هفته برای کل آزمودنی ها $r = ۰/۹۲$ ؛ آزمودنی های پسر $r = ۰/۹۳$ ؛ و آزمودنی های دختر $r = ۰/۹۰$ محاسبه شد. اعتبار محتوایی^{۴۶} مقیاس دلبستگی بزرگسال با سنجش ضرایب همبستگی بین نمره های چهار نفر از متخصصان روانشناسی مورد بررسی قرار گرفت. براساس نتایج به دست آمده، ضرایب همبستگی از $۰/۷۳$ تا $۰/۷۶$ برای سبک دلبستگی ایمن، از $۰/۶۰$ تا $۰/۷۶$ برای سبک دلبستگی اجتنابی و از $۰/۶۳$ تا $۰/۸۷$ برای سبک دلبستگی دوسوگرا محاسبه شد که همه در سطوح $\alpha = ۰/۰۵$ و $\alpha = ۰/۰۱$ معنی دار هستند.

اعتبار همزمان^{۴۷} مقیاس دلبستگی بزرگسال با مقایسه نتایج آزمون عزت نفس کوپراسمیت^{۴۸} (۱۹۶۷) بررسی شد. ضرایب همبستگی بین نمره کلی آزمودنی ها در آزمون عزت نفس با سبک دلبستگی نشان دهنده همبستگی مثبت معنی دار سبک دلبستگی ایمن با عزت نفس عمومی ($r = ۰/۳۹$ و $p = ۰/۰۰۲$)، عزت نفس تحصیلی ($r = ۰/۳۹$ و $p = ۰/۰۰۲$)، عزت نفس خانوادگی ($r = ۰/۳۹$ و $p = ۰/۰۰۲$) و عزت نفس اجتماعی ($r = ۰/۳۹$ و $p = ۰/۰۰۱$) و عزت نفس خود ($r = ۰/۴۱$) بود. این ضرایب برای آزمودنی های دختر و پسر به تفکیک نیز در سطح $\alpha = ۰/۰۱$ معنی دار بود. ضرایب همبستگی بین نمره آزمودنیها در همه زیرمقیاسهای عزت نفس با سبک های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا برای کل آزمودنی ها، آزمودنی های دختر و آزمودنی های پسر منفی اما از نظر آماری معنی دار نبودند.

مقیاس کمال گرایی مثبت و منفی - این مقیاس یک آزمون ۴۰ سؤالی است که ۲۰ ماده آن کمال گرایی مثبت و ۲۰ ماده دیگر کمال گرایی منفی را می سنجد. پرسش ها در مقیاس ۵ درجه ای لیکرت، کمال گرایی آزمودنی ها را از نمره یک تا نمره پنج در دو زمینه مثبت و منفی می سنجد. حداقل نمره آزمودنی ها در هر یک از مقیاس های آزمون ۲۰ و

۲. test-retest reliability

۳. content validity

۴. concurrent validity

۴۸. Coopersmith Self-Esteem Inventory

حداکثر آن ۱۰۰ خواهد بود. در فرم فارسی این پرسشنامه (بشارت، ۱۳۸۲) آلفای کرونباخ پرسش‌های هر یک از زیرمقیاس‌ها در یک نمونه ۲۱۲ نفری از دانشجویان، به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۷ برای کل آزمودنی‌ها؛ ۰/۹۱ و ۰/۸۸ برای دانشجویان دختر ۰/۸۹ و ۰/۸۶ و برای دانشجویان پسر بود که نشانه همسانی درونی^{۴۹} بالای مقیاس می‌باشد. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۹۰ نفر از آزمودنی‌ها در دو نوبت با فاصله چهار هفته برای کل آزمودنی‌ها $r=0/86$ ؛ $r=0/84$ برای آزمودنی‌های دختر و $r=0/87$ برای آزمودنی‌های پسر محاسبه شد که نشانه پایایی بازآزمایی^{۵۰} رضایت بخش مقیاس می‌باشد. اعتبار مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی از طریق محاسبه ضرایب همبستگی بین زیرمقیاس‌های این آزمون با زیرمقیاس‌های پرسش‌نامه سلامت عمومی^{۵۱} (گلدبرگ^{۵۲}، ۱۹۷۲) و مقیاس عزت نفس کوپراسمیت (کوپراسمیت، ۱۹۶۷)؛ و با روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی^{۵۳} آزمون بررسی شد. ضرایب و نتایج به دست آمده، اعتبار مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی را تأیید می‌کنند (بشارت، ۱۳۸۲).

● نتایج

جدول شماره ۱ شاخص‌های آماری آزمودنی‌ها را در مورد نمره‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی و مکانیسم‌های دفاعی نشان می‌دهد.

^{۴۹} . internal consistency

^{۵۰} . test-retest reliability

^{۵۱} . General Health Questionnaire

^{۵۲} . Goldberg

^{۵۳} . principal components

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار نمره های سبک های دلبستگی و

کمال گرایی مثبت و منفی دانشجویان

کل		دانشجویان پسر		دانشجویان دختر		گروه و شاخص متغیر
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
۹/۱۱	۲۱/۵۱	۸/۷۷	۲۰/۹۱	۹/۳۸	۲۱/۹۵	سبک دلبستگی ایمن
۷/۵۶	۱۵/۵۶	۷/۱۰	۱۴/۸۴	۷/۸۸	۱۶/۱۰	سبک دلبستگی اجتنابی
۶/۶۴	۱۳/۲۵	۷/۵۸	۱۴/۰۲	۵/۸۱	۱۲/۶۸	دلبستگی سبک دوسوگرا
۱۷/۰۷	۶۷/۹۲	۱۶/۶۴	۶۷/۰۰	۱۷/۴۵	۶۸/۶۲	کمال گرایی مثبت
۱۳/۴۲	۵۶/۹۷	۱۴/۱۹	۵۵/۹۰	۱۲/۸۳	۵۷/۷۷	کمال گرایی منفی

برای تحلیل داده ها و آزمودن فرضیه های پژوهش، ابتدا نتایج آزمون t برای مقایسه دانشجویان دختر و پسر در مورد نمره های سبک های دلبستگی و کمال گرایی مثبت و منفی بررسی شد. خلاصه نتایج آزمون t نشان داد که دانشجویان دختر و پسر در هیچ یک از زیرمقیاس های دلبستگی و کمال گرایی با هم تفاوت معنی دار نداشتند (سبک دلبستگی ایمن: $t_{1,133} = 1.68, P < 0.066$; سبک دلبستگی اجتنابی: $t_{1,131} = 1.68, P < 0.097$; سبک دلبستگی دوسوگرا: $t_{1,131} = 1.68, P < 0.097$; کمال گرایی مثبت: $t_{1,131} = 1.68, P < 0.054$; کمال گرایی منفی: $t_{1,131} = 1.68, P < 0.037$).

به همین دلیل ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش برای آزمودنی های دختر و پسر روی هم انجام شد. نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین نمره سبک دلبستگی ایمن و کمال گرایی مثبت همبستگی مثبت معنی دار ($r = 0.88, P = 0.001$)، بین نمره سبک دلبستگی ایمن و کمال گرایی منفی همبستگی منفی معنی داری ($r = -0.57, P = 0.000$)، بین نمره سبک دلبستگی اجتنابی و

کمال‌گرایی مثبت همبستگی منفی معنی‌دار ($r = -0/09$, $P = 0/000$)، بین نمره سبک دلبستگی اجتنابی و کمال‌گرایی منفی همبستگی مثبت معنی‌دار ($r = 0/44$, $P = 0/000$)، بین نمره سبک دلبستگی دوسوگرا و کمال‌گرایی مثبت همبستگی منفی معنی‌دار ($r = -0/09$, $P = 0/000$)، و بین نمره سبک دلبستگی دوسوگرا و کمال‌گرایی منفی همبستگی مثبت معنی‌دار ($r = 0/10$, $P = 0/000$) وجود دارد این همبستگی‌ها در جهت تأیید چهار فرضیه پژوهش هستند.

سپس برای تعیین تأثیر هر یک از متغیرهای دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا بر واریانس کمال‌گرایی، سبک‌های دلبستگی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و کمال‌گرایی مثبت و منفی به عنوان متغیرهای ملاک در معادله رگرسیون تحلیل شدند. نتایج تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون بین میانگین نمره کمال‌گرایی مثبت با سبک‌های دلبستگی در جدول شماره ۲ ارائه شده‌اند. بر اساس این نتایج، میزان F مشاهده شده معنی‌دار است ($P < 0/001$) و $0/78$ واریانس مربوط به کمال‌گرایی مثبت به وسیله سبک‌های دلبستگی تبیین می‌شود ($R^2 = 0/78$). ضرایب رگرسیون هر یک از سه متغیر پیش‌بین نشان می‌دهند که تنها سبک دلبستگی ایمن می‌تواند واریانس کمال‌گرایی مثبت را به صورت معنی‌دار تبیین کند. ضریب تأثیر سبک دلبستگی ایمن ($B = 1/09$) با توجه به آماره t نشان می‌دهد که سبک دلبستگی ایمن می‌تواند با اطمینان $0/99$ تغییرات مربوط به کمال‌گرایی مثبت را پیش‌بینی کند؛ یعنی افزایش سطح ایمنی دلبستگی باعث افزایش سطح کمال‌گرایی مثبت می‌شود. این یافته‌ها فرضیه اول پژوهش را تأیید می‌کنند.

جدول ۲- خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون کمال‌گرایی مثبت بر سبک‌های دلبستگی

شاخص	SS	Df	Ms	F	P	R	R^2	SE
رگرسیون	۳۸۱۱۲/۶۶	۳	۱۲۸۷۰/۸۸	۲۰۰/۰۴	۰/۰۰۰	۰/۸۸	۰/۷۸	۸/۰۲۱
باقیمانده	۱۰۶۸۰/۴۹	۱۶۶	۶۴/۳۴					

P	t	Beta	SEB	B	شاخص متغیر
۰/۰۰۰	۱۰/۳۴	۰/۸۵۲	۰/۱۵۴	۱/۵۹	سبک دل بستگی ایمن
۰/۷۷	-۰/۲۹۲	-۰/۰۲۲	۰/۱۶۶	-۴/۸۵	سبک دل بستگی اجتنابی
۰/۵۴	-۰/۱۱۳	-۰/۰۳۷	۰/۱۵۷	-۹/۶۰	سبک دل بستگی دوسوگرا

تحلیل های مشابه برای بررسی رابطه سبک های دل بستگی با کمال گرایی منفی انجام گرفت. نتایج تحلیل واریانس و مشخصه های آماری رگرسیون بین میانگین نمره کمال گرایی منفی با سبک های دل بستگی در جدول شماره ۳ ارائه شده اند.

این نتایج نشان می دهند که میزان F مشاهده شده معنی دار است ($P < ۰/۰۰۱$) و $۰/۴۲$ و واریانس مربوط به کمال گرایی منفی به وسیله سبک های دل بستگی تبیین می شود ($R^2 = ۰/۴۲$). ضرایب رگرسیون هر یک از سه متغیر پیش بین نشان می دهند که سبک های دل بستگی می توانند واریانس کمال گرایی منفی را به صورت معنی دار تبیین کنند. ضرایب تأثیر سبک دل بستگی اجتنابی ($B = -۰/۹۷$) و دوسوگرا ($B = ۱/۰۳$) با توجه به آماره های t نشان می دهند که سبک های دل بستگی اجتنابی و دوسوگرا می توانند با اطمینان $۰/۹۹$ تغییرات مربوط به کمال گرایی منفی را پیش بینی کنند؛ یعنی افزایش سطح ناایمنی دل بستگی باعث افزایش سطح کمال گرایی منفی می شود. این یافته ها فرضیه چهارم پژوهش را تایید می کنند.

جدول ۳- خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه های آماری رگرسیون

کمال گرایی منفی بر سبک های دل بستگی

SE	R^2	R	P	F	Ms	df	SS	شاخص مدل
۱۰/۲۶	۰/۴۲	۰/۶۵	۰/۰۰۰	۴۰/۹۶	۴۳۲۰/۲۵	۳	۱۲۹۹۰/۷۷	رگرسیون
					۱۰۵/۴۵	۱۶۶	۱۷۵۰۶/۰۸	باقیمانده

P	t	Beta	SEB	B	شاخص
					متغیر
۰/۷۳۷	۰/۳۳۶	۰/۰۴۵	۰/۱۹۸	۶/۶۴	سبک دلبستگی ایمن
۰/۱۰۰۰	۴/۶۰۴	۰/۵۵۲	۰/۲۱۳	۰/۹۷۹	سبک دلبستگی اجتنابی
۰/۱۰۰۰	۵/۱۶۵	۰/۵۱۲	۰/۲۰۰	۱/۰۳۵	سبک دلبستگی دوسوگرا

● بحث و نتیجه گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که سبک دلبستگی ایمن با کمال گرایی مثبت همبستگی مثبت و با کمال گرایی منفی همبستگی منفی دارد. سبک های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا، به عکس، با کمال گرایی مثبت همبستگی منفی و با کمال گرایی منفی همبستگی مثبت داشتند. این یافته ها گرچه همسو با چهار فرضیه پژوهش هستند، تحلیل آماری داده ها نشان داد که این همبستگی ها برای سبک دلبستگی ایمن فقط نسبت به کمال گرایی مثبت و برای سبک های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا فقط نسبت به کمال گرایی منفی توان پیش بینی دارند. این بدان معنی است که با افزایش سطح ایمنی دلبستگی، کمال گرایی مثبت افزایش می یابد، و با افزایش سطح نایمنی دلبستگی، کمال گرایی منفی افزایش پیدا می کند. این یافته های پژوهش را که با یافته های رایس و میرزاده (۲۰۰۰) مطابقت می کنند، می توان بر حسب چند احتمال در رابطه با فرضیه های اول و چهارم پژوهش تبیین کرد: سبک دلبستگی در چارچوب روابط والدین - کودک شکل می گیرد و طبق نظر بالبی (۱۹۶۹)، این تجربه های تعاملی نخستین درونسازی^{۵۴} می شوند و با تشکیل مدل های درونکاری^{۵۵} تداوم می یابند. مدل های درونکاری به عنوان معادل های درونی ویژگی های والدین، بازخوردها و انتظارات فرد از «خود» و «دیگران» را سازمان می دهند. «اعتماد» به خود و دیگران و «انتظارات واقع بینانه» از خود و دیگران، که از ویژگیهای

^{۵۴} . internalize

^{۵۵} . internal working models

سبک دلبستگی ایمن محسوب می شوند، باعث تقویت کمال گرایی مثبت در افراد ایمن می شوند (فرضیه اول). این افراد می توانند جنبه های مطلوب و نامطلوب خود را بپذیرند و خودشان را با القاب مثبت توصیف کنند و در عین حال به «کمتر از کامل» بودن خود اذعان کنند (کریندن، ۱۹۹۴؛ کسیدی، ۱۹۸۸؛ هارتر، ۱۹۹۸).

در نقطه مقابل، سبک های دلبستگی نایمن (اجتنابی، دوسوگرا) با ویژگیهای «بی اعتمادی» به خود و دیگران و «انتظارات غیرواقع بینانه» از خود و دیگران، به تقویت کمال گرایی منفی در افراد نایمن کمک می کنند (فرضیه چهارم). این افراد، ناتوان از پذیرش محدودیت های شخصی، خود را «کامل» توصیف می کنند و به منظور پنهان ساختن احساسات نارزشمند، خود و دیگران را آرمان سازی می کنند (هارتر، ۱۹۹۸). بر این اساس، سبک دلبستگی فرد از طریق مدل های درونکاری کیفیت کمال گرایی را مشخص می کند.

سبک دلبستگی از طریق مکانیسم «تنظیم عواطف»^{۵۶} (بالبی، ۱۹۶۹، ۱۹۷۳، ۱۹۸۰) کیفیت کمال گرایی را تحت تاثیر قرار می دهد. افراد دارای سبک دلبستگی نایمن آموخته اند که برای حفظ تماس با نگاره دلبستگی^{۵۷} (معمولاً والدین، مخصوصاً مادر)، نیازهای عاطفی خود را نادیده بگیرند (سروزکین، ۱۹۹۸؛ میلر، ۱۹۹۶) و عواطف منفی را فرو نشانند (سارنی، مام و کمپوس، ۱۹۹۸؛ کسیدی، ۱۹۹۴). هدف مکانیسم تنظیم عواطف از این «نادیده انگاری» نیازهای عاطفی و «فرونشانی»^{۵۸} عواطف منفی، کامل نمایی است: خصیصه ای که بر ناتوانی فرد در پذیرش محدودیت های شخصی تکیه می زند (فرضیه چهارم). این وضعیت که با ویژگی های کمال گرایی منفی مطابقت می کند، در افراد دارای سبک دلبستگی تقریباً معکوس شکل می گیرد. مکانیسم تنظیم عواطف در این افراد تحت تاثیر الزام «نادیده انگاری» نیازهای عاطفی و «فرونشانی» عواطف منفی به منظور حفظ تماس با نگاره دلبستگی عمل نمی کند و کامل نمایی به مثابه یک ضرورت بر فرد تحمیل نمی شود

^{۵۶}. affect regulation

^{۵۷}. attachment figure

^{۵۸}. suppression

(فرضیه اول).

ضرورت «جبران» نایمینی و کمبودهای افراد دارای سبک های دلبستگی نایمن، این افراد را برای استفاده ناکارآمد از مکانیسم های دفاعی مانند سرکوبی، انکار و آرمانی سازی آماده می سازد؛ مکانیسم هایی که به صورت مستقیم یا از طریق مشکلات روانشناختی باعث پیدایش و تداوم کمال گرایی منفی می شوند (فرضیه چهارم). برعکس، افراد دارای سبک دلبستگی ایمن، بی نیاز از به کارگیری این مکانیسم ها برای «جبران» نایمینی و کمبودهای مرتبط با پیوندهای دلبستگی، نه تنها از کمال گرایی منفی فاصله می گیرند که فارغ از مشکلات روانشناختی پیامد به کارگیری مکانیسم های پیش گفته، به تقویت کمال گرایی مثبت می پردازند (فرضیه اول).

محدودیت جامعه آماری پژوهش و نوع پژوهش، محدودیت هایی را در زمینه تعمیم یافته ها، تفسیرها و اسنادهای علت شناختی متغیرهای مورد بررسی مطرح می کند که باید در نظر گرفته شوند. به علاوه، مشکلات احتمالی مربوط به اعتبار ابزار مورد استفاده در این پژوهش را نباید از نظر دور داشت. برای بررسی دقیق تر رابطه سبک های دلبستگی با کمال گرایی، انجام پژوهش هایی که بر اساس آنها رابطه سبک های دلبستگی با ابعاد کمال گرایی از جمله کمال گرایی خویشتن مدار^۹، کمال گرایی دیگرمدار^{۱۰} و کمال گرایی جامعه مدار^{۱۱} مورد بررسی قرار گیرد، پیشنهاد می شود. علاوه بر یافته های غیربالینی، انجام پژوهشهای بالینی در مورد نمونه های مبتلا به اختلالات روانشناختی مختلف برای تکمیل دانش بالینی در زمینه نقش آسیب زای اختلالات دلبستگی و کمال گرایی، و پیامد آن تدارک روش های مناسب برای پیشگیری و درمان، یک ضرورت محسوب می شود.



^۹ . self-oriented perfectionism

^{۱۰} . other-oriented perfectionism

^{۱۱} . socially prescribed perfectionism

منابع

بشارت محمدعلی (۱۳۷۹). هنجاریابی مقیاس دلبستگی بزرگسال. گزارش پژوهشی. دانشگاه تهران.
 بشارت، محمدعلی (۱۳۸۲). قابلیت اعتماد (پایایی) و درستی (اعتبار) مقیاس کمال گرایی مثبت و منفی.
 مجله علوم روانشناختی، ۸، ص ۳۵۹-۳۴۶.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (۱۹۷۸). Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum

American Psychiatric Association (۱۹۹۴). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (۴th ed.). Washington, DC: Author.

Blatt, S. J. (۱۹۹۵). The destructiveness of perfectionism: implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, ۵۰, ۱۰۰۲-۱۰۲۰.

Bowlby, J. (۱۹۶۹). Attachment and loss: Vol. I. Attachment. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (۱۹۷۳). Attachment and loss: separation. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (۱۹۸۰). Attachment and loss: sadness and depression. New York: Basic Books.

Burns, D. D. (۱۹۸۰). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, ۱۴, ۳۴-۵۲.

Cassidy, J. (۱۹۹۴). Emotion regulation: influences of attachment relationships. In N. Fox (Ed.), *Biological and behavioral foundations of emotion regulation*. Monographs of the Society for Research in Child Development, ۵۹ (۲۴۰).

Cooper, M. L., Shaver, P. R., & Collins, N. L. (۱۹۹۸). Attachment styles, emotion regulation and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۷۴, ۱۳۸۰-۱۳۹۷.

Coopersmith, S. (۱۹۶۷). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: Freeman.

Crittenden, P. M. (۱۹۹۴). Peering in to the black box: an exploratory treatise on the development of self in young children. In D. Cicchetti & S. L. Toth (Eds.), *Rochester Symposium on Developmental Psychopathology: disorders and dysfunctions of the self* (vol. ۵, pp. ۷۹-۱۴۸). Rochester, NY: University of Rochester Press.

Davis, C. (۱۹۹۷). Normal and neurotic perfectionism in eating disorders: an interactive model. *International Journal of Eating Disorders*, ۲۲, ۴۲۱-۴۲۶.

Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (۱۹۹۳). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, ۱۴, ۱۱۹-۱۲۶.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (۱۹۹۰). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, ۱۴, ۴۴۹-۴۶۸.

Psychology, ۶۸, ۵۱۸-۵۳۰.

Goldberg, D. P. (۱۹۷۲). The detection of psychiatric illness by questionnaire. Maudsley Monograph, ۲۱. Oxford: Oxford University Press.

Hamachek, D. E. (۱۹۷۸). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, ۱۵, ۲۷-۳۳.

Harter, S. (۱۹۹۸). The development of self-representations. In W. Damon & N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of child psychology: vol. ۳*. (pp. ۵۵۳-۶۱۷). New York; Wiley.

Hazan, C., & Shaver, P. R. (۱۹۸۷). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۵۲, ۵۱۱-۵۲۴.

Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (۱۹۸۶). Perfectionism, stress, and vulnerability to depression. *Cognitive Therapy and Research*, ۱۰, ۱۳۷-۱۴۲.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (۱۹۹۱a). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۶۰, ۴۵۶-۴۷۰.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (۱۹۹۱b). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, ۱۰۰, ۹۸-۱۰۱.

Mikulincer, M., Florian, V., & Weller, A. (۱۹۹۳). Attachment styles, coping strategies, and post traumatic distress: the impact of the gulf war in Israel. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۶۴, ۸۱۷-۸۲۶.

Mikulincer, M., Orbach, I., & Iavnieli, D. (۱۹۹۸). Adult attachment style and affect regulation: strategies variations is subjective self-other similarities. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۷۵, ۴۳۶-۴۴۸.

Miller, S. B. (۱۹۹۶). *Shame in context*. Hillsdale, NJ: Analytic Press.

Parker, W. D. (۱۹۹۷). An empirical typology of perfectionism in academically talented children. *American Educational Research Journal*, ۳۴, ۵۴۵-۵۶۲.

Rice, K. G., & Mirzadeh, S. S. (۲۰۰۰). Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, ۴۷, ۲۳۸-۲۵۰.

Saarni, C., Mumme, D. L., & Campos, J. J. (۱۹۹۸). Emotional development: action, communication, and understanding. In W. Damon & N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of child psychology: vol. ۳*. (pp. ۲۳۷-۳۰۹). New York; Wiley.

Slade, P. D., & Owens, R. G. (۱۹۹۸). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, ۲۲, ۳۷۲-۳۹۰.

Sorotzkin, B. (۱۹۹۸). Understanding and treating perfectionism in religious adolescents. *Psychotherapy*, ۳۵, ۸۷-۹۵.

Terry-short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (۱۹۹۵). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, ۱۸, ۶۶۳-۶۶۸



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی



شوریه‌شگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی