

## رابطه سبک‌های دلبستگی و کمال‌گرایی

نویسندگان: دکتر محمدعلی بشارت<sup>1</sup>، محسن جوشن‌لو<sup>2</sup> و دکتر سیدمحمود میرزمانی<sup>3</sup>

1. استاد دانشگاه تهران
2. کارشناس روانشناسی دانشگاه تهران
3. دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌ا... (عج)

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی و کمال‌گرایی بود. یکصد و هفتاد دانشجوی دانشگاه تهران (97 دختر، 73 پسر) با پرکردن مقیاس دلبستگی بزرگسال و مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی در این پژوهش شرکت کردند. برای تحلیل داده‌های پژوهش از شاخص‌ها و روش‌های آماری شامل فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار، آزمون t، ضرایب همبستگی، و تحلیل رگرسیون استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین سبک‌های دلبستگی و کمال‌گرایی مثبت و منفی رابطه معنادار وجود دارد. سبک دلبستگی ایمن با کمال‌گرایی مثبت همبستگی مثبت و با کمال‌گرایی منفی همبستگی منفی دارد. سبک‌های دلبستگی ناایمن (اجتنابی، دوسوگرا) با کمال‌گرایی مثبت همبستگی منفی و با کمال‌گرایی منفی همبستگی مثبت داشتند. تحلیل آماری داده‌ها نشان داد که این همبستگی‌ها برای سبک دلبستگی ایمن فقط نسبت به کمال‌گرایی مثبت و برای سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا فقط نسبت به کمال‌گرایی منفی توان پیش‌بینی دارند. سبک دلبستگی از طریق «مدل‌های درونکاری»، مکانیسم «تنظیم عواطف» و «جبران ناایمنی» با استفاده از مکانیسم‌های «سرکوبی»، «نکار» و «آرمانی‌سازی»، کیفیت کمال‌گرایی را مشخص می‌کند.

واژه‌های کلیدی: نظریه دلبستگی، سبک‌های دلبستگی، کمال‌گرایی

25

1386

مقدمه

مقدمه

شیوه‌های تنظیم عواطف و برقراری ارتباط با دیگران در افراد متفاوت است. نظریه دلبستگی (attachment theory).

واقع‌بینانه هرگز از عملکرد خود خشنود نخواهد شد. به طور کلی دو بعد بهنجار و نابهنجار کمال‌گرایی مورد تأیید قرار گرفتند [11، 12، 13، 14 و 15].

نتایج پژوهش‌های مربوط به کمال‌گرایی [10، 16، 17، 18 و 19] تأثیرات مثبت و منفی کمال‌گرایی را بر افکار، عواطف و رفتارها تأیید کرده‌اند. بلت [20] معتقد است که کمال‌گرایی 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 [20] و خودشان را موفق بدانند حتی اگر استانداردهای شخصی آن‌ها کاملاً محقق نشود [10].

تری-شورت، اوئنز، اسلد و دیویی [17] بر اساس تقسیم‌بندی بهنجارنوروتیک کمال‌گرایی در چارچوب یک مدل نظری، دو نوع کمال‌گرایی مثبت و منفی را متمایز کردند. کمال‌گرایی مثبت (positive perfectionism) به آن دسته از شناخت‌ها و رفتارها اطلاق می‌شود که هدفشان کسب موفقیت‌ها و پیشرفت‌های سطح بالا به منظور دستیابی به پیامدهای مثبت است [21]. کمال‌گرایی منفی (negative perfectionism) به شناخت‌ها و رفتارهای غیرموفقیت‌آمیزی گفته می‌شود که هدفشان کسب موفقیت‌ها و پیشرفت‌های سطح بالا به منظور اجتناب یا فرار از پیامدهای منفی است [21].

بعضی از محققان تأثیر کیفیت تعامل‌های والد-کودک را بر شکل‌گیری کمال‌گرایی مورد تأیید قرار داده‌اند [10 و 22]، اما در این زمینه صرفاً ویژگی‌های کمال‌گرایانه والدین مانند سخت‌گیری، انتقادگری و

این تفاوت‌های فردی را در کودکان و بزرگسالان تبیین می‌کند [1، 2، 3 و 4]. بالبی [2] مدعی شد که پاسخ‌گویی والدین به نشانه‌های رفتار دلبستگی کودک و در دسترس بودن آن‌ها در موقعیت‌های استرس‌زا، پایگاهی امن (secure base) برای کودک فراهم می‌سازد که بر اساس آن انتظارات وی از محیط سازماندهی می‌شود. اینسورث، بلهار، واترز و وال [5] با این فرض که سبک‌های دلبستگی (attachment styles) محصول تجربه‌های کودک از رابطهٔ کودک-مادر هستند، به مشاهدهٔ رفتار کودکان در آزمایش «موقعیت ناآشنا (strangesituation)» پرداختند و سه سبک دلبستگی ایمن (secure)، اجتنابی (avoidant) و دوسوگرا (ambivalent) را متمایز کردند. اینسورث و همکاران [5] معتقدند که سبک‌های دلبستگی، انتظارات کودک را در مورد این که آیا مادر (مراقب) از نظر عاطفی دسترس‌پذیر (available) و پاسخگو هست یا نه شکل می‌دهند و تعیین می‌کنند که آیا خود (self)، ارزش عشق و محبت دارد یا نه. کودکان ایمن به دسترس‌پذیری مادر بیش‌تر اعتماد دارند و بیش از کودکان ناایمن (اجتنابگر و دوسوگرا) از وی به عنوان پایگاه امن استفاده می‌کنند. هنگام بازگشت مادر پس از جدایی کوتاه مدت، کودکان ایمن با وی به سهولت تماس و تعامل برقرار می‌کنند، کودکان اجتناب‌گر با گسستن و اجتناب ورزیدن واکنش نشان می‌دهند، و کودکان دوسوگرا با افزایش تردید و دوسوگرایی بین دلبستگی و عصبانیت.

کمال‌گرایی (perfectionism) در اصل به عنوان تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست‌نیافتنی و تلاش برای تحقق آن‌ها است [6] که با خود ارزشیابی‌های انتقادی از عملکرد شخصی همراه می‌باشد [7، 8 و 9]. هماچک [10] با تمایز کمال‌گرایی بهنجار (normal perfectionism) و نوروتیک (neurotic perfectionism)، معتقد است که کمال‌گرایی بهنجار از تلاش و رقابت برای برتری و کمال لذت می‌برد و در عین حال محدودیت‌های شخصی را به رسمیت می‌شناسد؛ و کمال‌گرایی نوروتیک به دلیل انتظارات غیر

مورد آن‌ها اجرا شد. میانگین سنی کل آزمودنی‌ها 21/97 سال (دامنه = 19-28,  $sd=2/22$ )، میانگین سن دانشجویان دختر 21/89 سال (دامنه = 19-27-22/06,  $sd=2/40$ ) و میانگین سن دانشجویان پسر 22/06 سال (دامنه = 19-28,  $sd=1/96$ ) 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

الف. 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 [4] 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 21 سوال در مقیاس 5 درجه‌ای لیکرت (هیچ = 1؛ کم = 2؛ متوسط = 3؛ خیلی زیاد = 5) از هم متمایز می‌شوند. ضریب آلفای کرونباخ پرسش‌های هر یک از زیرمقیاس‌های ایمن، اجتنابی و دوسوگرا در مورد یک نمونه دانشجویی ( $n=240$ ) [24] برای کل آزمودنی‌ها به ترتیب 0/74، 0/72، 0/72؛ برای دانشجویان دختر 0/74، 0/71، 0/69؛ و برای دانشجویان پسر 0/73، 0/71، 0/72 بود که نشانه همسانی درونی (internal consistency) 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 0/85 و 0/87 بود. ضریب پایایی بازآزمایی (test-retest reliability) مقیاس دلبستگی بزرگسال برای یک نمونه 30 نفری در دو

وضع معیارهای عالی غیرمنطقی برای کودکان را مورد بررسی قرار داده‌اند. سبک دلبستگی کودک به والدین، که گستره وسیعی از تعامل‌های والد-کودک را به خود اختصاص می‌دهد، کمتر مورد توجه قرار گرفته است. در تنها پژوهش انجام شده در این زمینه، رایس و میرزاده [23] نشان دادند که دلبستگی ایمن با کمال گرایی بهنجار و دلبستگی نایمن با کمال‌گرایی نوروپیک همبستگی دارد. هدف اصلی پژوهش حاضر مطالعه نوع رابطه سبک‌های دلبستگی در سه سطح ایمن، اجتنابی و دوسوگرا و کمال‌گرایی مثبت و منفی (به ترتیب معادل کمال‌گرایی بهنجار و نوروپیک) بود. برای تحقق این هدف، چهار فرضیه مورد بررسی قرار گرفت:

- 1- بین سبک دلبستگی ایمن و کمال‌گرایی مثبت همبستگی مثبت وجود دارد.
- 2- بین سبک دلبستگی ایمن و کمال‌گرایی منفی همبستگی منفی وجود دارد.
- 3- بین سبک دلبستگی نایمن (اجتنابی، دوسوگرا) و کمال‌گرایی مثبت همبستگی منفی وجود دارد.
- 4- بین سبک دلبستگی نایمن (اجتنابی، دو سوگرا) و کمال‌گرایی منفی همبستگی مثبت وجود دارد.

### روش پژوهش

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری  
جامعه آماری این پژوهش را همه دانشجویان مقطع کارشناسی که در سال تحصیلی 83-1382 در یکی از دانشکده‌های دانشگاه تهران مشغول تحصیل بودند تشکیل می‌داد. یکصد و هفتاد دانشجو (97 دختر، 73 پسر) از رشته‌های مختلف تحصیلی در حوزه‌های 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 آزمودنی‌ها، مقیاس دلبستگی بزرگسال (Adult Attachment Inventory) [24] و مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی (Positive and Negative Perfectionism Scale) [25] در

نفری از دانشجویان، به ترتیب 0/90 و 0/87 برای کل آزمودنی‌ها؛ 0/91 و 0/88 برای دانشجویان دختر 0/89 و 0/86 و برای دانشجویان پسر بود که نشانه هم‌سانی درونی بالای مقیاس می‌باشد. ضرایب همبستگی بین نمره‌های 90 نفر از آزمودنی‌ها در دو نوبت با فاصله چهار هفته برای کل آزمودنی‌ها  $r=0/86$ ؛ برای آزمودنی‌های دختر  $r=0/84$  و برای آزمودنی‌های پسر  $r=0/87$  محاسبه شد که نشانه پایایی بازآزمایی رضایت‌بخش مقیاس می‌باشد.

اعتبار مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی از طریق محاسبه ضرایب همبستگی بین زیرمقیاس‌های این آزمون با زیرمقیاس‌های پرسش‌نامه سلامت عمومی (General Health Questionnaire) [27] و مقیاس عزت نفس کوپراسمیت [26]؛ و با روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی (principal components) آزمون بررسی شد. ضرایب و نتایج به دست آمده، اعتبار مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی را تأیید می‌کنند [25].

#### یافته‌ها

جدول شماره 1 شاخص‌های آماری آزمودنی‌ها را در مورد نمره‌های سبک‌های دل‌بستگی و کمال‌گرایی مثبت و منفی نشان می‌دهد.

برای تحلیل داده‌ها و آزمودن فرضیه‌های پژوهش، ابتدا نتایج آزمون t برای مقایسه دانشجویان دختر و پسر در مورد نمره‌های سبک‌های دل‌بستگی و کمال‌گرایی مثبت و منفی بررسی شد. خلاصه نتایج آزمون t نشان داد که دانشجویان دختر و پسر در هیچ‌یک از زیرمقیاس‌های

نوبت با فاصله 2 هفته برای کل آزمودنی‌ها  $r=0/92$ ؛ آزمودنی‌های پسر  $r=0/93$ ؛ و آزمودنی‌های دختر  $r=0/90$  محاسبه شد.

اعتبار محتوایی (content validity) مقیاس دل‌بستگی بزرگسال با سنجش ضرایب همبستگی بین نمره‌های چهار نفر از متخصصان روان‌شناسی مورد بررسی قرار گرفت. براساس نتایج به دست آمده، ضرایب همبستگی از 0/73 تا 0/76 برای سبک دل‌بستگی ایمن، از 0/60 تا 0/76 برای سبک دل‌بستگی اجتنابی و از 0/63 تا 0/87 برای سبک دل‌بستگی دوسوگرا محاسبه شد که همه در سطح  $\alpha=0/05$  و  $\alpha=0/01$  معنادار هستند. اعتبار هم‌زمان (concurrent validity) مقیاس دل‌بستگی بزرگسال با مقایسه نتایج آزمون عزت‌نفس کوپراسمیت [26] بررسی شد. ضرایب همبستگی بین نمره کلی آزمودنی‌ها در آزمون عزت‌نفس با سبک دل‌بستگی نشان دهنده همبستگی مثبت معنی‌دار سبک دل‌بستگی ایمن با عزت‌نفس عمومی ( $p=0/002$  و  $r=0/39$ )، عزت‌نفس تحصیلی ( $p=0/002$  و  $r=0/39$ )، عزت‌نفس خانوادگی ( $p=0/002$  و  $r=0/39$ ) و عزت‌نفس اجتماعی ( $p=0/001$  و  $r=0/41$ ) بود. این ضرایب برای آزمودنی‌های دختر و پسر به تفکیک نیز در سطح  $\alpha=0/01$  معنی‌دار بود. ضرایب همبستگی بین نمره آزمودنی‌ها در همه زیرمقیاس‌های عزت‌نفس با سبک‌های دل‌بستگی اجتنابی و دوسوگرا برای کل آزمودنی‌ها، آزمودنی‌های دختر و آزمودنی‌های پسر منفی اما از نظر آماری معنادار نبودند.

ب. مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی: این مقیاس یک آزمون 40 سؤالی است که 20 ماده آن کمال‌گرایی مثبت و 20 ماده دیگر کمال‌گرایی منفی را می‌سنجد. پرسش‌ها در مقیاس 5 درجه‌ای لیکرت، کمال‌گرایی آزمودنی‌ها را از نمره یک تا نمره پنج در دو زمینه مثبت و منفی می‌سنجند. حداقل نمره آزمودنی‌ها در هر یک از مقیاس‌های آزمون 20 و حداکثر آن 100 خواهد بود. در فرم فارسی این پرسشنامه [25] آلفای کرونباخ پرسش‌های هر یک از زیرمقیاس‌ها در یک نمونه 212

اجتنابی و کمال‌گرایی منفی همبستگی مثبت معنی‌دار (سبک دل‌بستگی ایمن:  $t=0/73$ ,  $df=168$ ,  $p<0/46$ )  
 سبک دل‌بستگی اجتنابی:  $t=1/07$ ,  $df=168$ ,  $p<0/28$   
 سبک دل‌بستگی دوسوگرا:  $t=1/31$ ,  $df=168$ ,  $p<0/19$   
 ؛ کمال‌گرایی مثبت:  $t=0/61$ ,  $df=168$ ,  $p<0/54$   
 کمال‌گرایی منفی:  $t=0/89$ ,  $df=168$ ,  $p<0/37$ ).

به همین دلیل ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش برای آزمودنی‌های دختر و پسر روی هم انجام شد. نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین نمره سبک دل‌بستگی ایمن و کمال‌گرایی مثبت همبستگی مثبت معنادار ( $r=0/88$ ,  $p=0/001$ )، بین نمره سبک دل‌بستگی ایمن و کمال‌گرایی منفی همبستگی منفی معنادار ( $r=-0/57$ ,  $p=0/000$ )  
 اجتنابی و کمال‌گرایی مثبت همبستگی منفی معنی‌دار ( $r=-0/59$ ,  $p=0/000$ )  
 سبک دل‌بستگی ایمن و کمال‌گرایی مثبت همبستگی منفی معنی‌دار ( $r=0/44$ ,  $p=0/000$ )  
 دوسوگرا و کمال‌گرایی مثبت همبستگی منفی معنی‌دار ( $r=-0/43$ ,  $p=0/000$ )  
 دوسوگرا و کمال‌گرایی منفی همبستگی مثبت معنی‌دار ( $r=0/40$ ,  $p=0/000$ ) 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 وارد شدند. نتایج تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون بین میانگین نمره کمال‌گرایی مثبت با سبک‌های دل‌بستگی در جدول شماره 2 ارائه شده‌اند.

جدول 1: میانگین و انحراف معیار نمره‌های سبک‌های دل‌بستگی و کمال‌گرایی مثبت و منفی دانشجویان

متغیر	شاخص	گروه		دانشجویان دختر		دانشجویان پسر		کل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
سبک دل‌بستگی ایمن		21/95	9/38	20/91	8/77	21/51	9/11		
سبک دل‌بستگی اجتنابی		16/10	7/88	14/84	7/10	15/56	7/56		
سبک دل‌بستگی دوسوگرا		12/68	5/81	14/02	7/58	13/25	6/64		
کمال‌گرایی مثبت		68/62	17/45	67/00	16/64	67/92	17/07		
کمال‌گرایی منفی		57/77	12/83	55/90	14/19	56/97	13/42		

جدول 2: خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون کمال‌گرایی مثبت بر سبک‌های دل‌بستگی

متغیر	شاخص							
	SS	df	Ms	F	P	R	R <sup>2</sup>	SE
رگرسیون	38612/66	3	12870/88	200/04	0/000	0/88	0/78	8/021
باقیمانده	10680/49	166	64/34					

متغیر	شاخص				
	B	SEB	Beta	t	P
سبک دل‌بستگی ایمن	1/59	0/154	0/852	10/34	0/000
سبک دل‌بستگی اجتنابی	-4/85	0/166	-0/022	-0/292	0/77
سبک دل‌بستگی دوسوگرا	-9/60	0/157	-0/037	-0/613	0/54

شماره 3 ارایه شده‌اند. این نتایج نشان می‌دهند که میزان F مشاهده شده معنادار است ( $p < 0/001$ ) و  $0/42$  و واریانس مربوط به کمال‌گرایی منفی به وسیله سبک‌های دلبستگی تبیین می‌شود ( $R^2 = 0/42$ ). ضرایب رگرسیون هر یک از سه متغیر پیش بین نشان می‌دهند که سبک‌های دلبستگی می‌توانند واریانس کمال‌گرایی منفی را به صورت معنی‌دار تبیین کنند. ضرایب تأثیر سبک دلبستگی اجتنابی ( $B = -0/97$ ) و دوسوگرا ( $B = 1/03$ ) با توجه به آماره‌های t نشان می‌دهند که سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا می‌توانند با اطمینان  $0/99$  تغییرات مربوط به کمال‌گرایی منفی را پیش‌بینی کنند؛ یعنی افزایش سطح ناایمنی دلبستگی باعث افزایش سطح کمال‌گرایی منفی می‌شود. این یافته‌ها فرضیه چهارم پژوهش را تأیید می‌کنند.

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 پیش بین نشان می‌دهند که تنها سبک دلبستگی ایمن می‌تواند واریانس کمال‌گرایی مثبت را به صورت معنادار تبیین کند. ضریب تأثیر سبک دلبستگی ایمن ( $B = 1/59$ ) 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.

تحلیل‌های مشابه برای بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی با کمال‌گرایی منفی انجام گرفت. نتایج تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون بین میانگین نمره کمال‌گرایی منفی با سبک‌های دلبستگی در جدول

جدول 3: خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون کمال‌گرایی منفی بر سبک‌های دلبستگی

شاخص	SS	df	Ms	F	P	R	R <sup>2</sup>	SE	مدل
رگرسیون	12960/77	3	4320/25	40/96	0/000	0/65	0/42	10/26	
باقیمانده	17506/08	166	105/45						

متغیر	شاخص	B	SEB	Beta	t	P
سبک دلبستگی ایمن		6/64	0/198	0/045	0/336	0/737
سبک دلبستگی اجتنابی		0/979	0/213	0/552	4/604	0/000
سبک دلبستگی دوسوگرا		1/035	0/200	0/512	5/165	0/000

سبک دلبستگی ایمن فقط نسبت به کمال‌گرایی مثبت و برای سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا فقط نسبت به کمال‌گرایی منفی توان پیش‌بینی دارند. این بدان معنی است که با افزایش سطح ایمنی دلبستگی، کمال‌گرایی مثبت افزایش می‌یابد و با افزایش سطح ناایمنی دلبستگی، کمال‌گرایی منفی افزایش پیدا می‌کند. این یافته‌های پژوهش را که با یافته‌های رایس و میرزاده

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که سبک دلبستگی ایمن با کمال‌گرایی مثبت همبستگی مثبت و با کمال‌گرایی منفی همبستگی منفی دارد. سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا، به عکس، با کمال‌گرایی مثبت همبستگی منفی و با کمال‌گرایی منفی همبستگی مثبت داشتند. این یافته‌ها گرچه همسو با چهار فرضیه پژوهش هستند، تحلیل آماری داده‌ها نشان داد که این همبستگی‌ها برای

خصیصه‌ای که بر ناتوانی فرد در پذیرش محدودیت‌های شخصی تکیه می‌زند (فرضیه چهارم). این وضعیت که با ویژگی‌های کمال‌گرایی منفی مطابقت می‌کند، در افراد دارای سبک دلبستگی تقریباً معکوس شکل می‌گیرد. مکانیسم تنظیم عواطف در این افراد تحت تأثیر الزام «نادیده انگاری» نیازهای عاطفی و «فرونشانی» عواطف منفی به منظور حفظ تماس با نگاره دلبستگی عمل نمی‌کند و کامل‌نمایی به مثابه یک ضرورت بر فرد تحمیل نمی‌شود (فرضیه اول).

ضرورت «جبران» ناایمنی و کمبودهای افراد دارای سبک‌های دلبستگی ناایمن، این افراد را برای استفاده ناکارآمد از مکانیسم‌های دفاعی مانند سرکوبی، انکار و آرمانی‌سازی آماده می‌سازد؛ مکانیسم‌هایی که به صورت مستقیم یا از طریق مشکلات روان‌شناختی باعث پیدایش و تداوم کمال‌گرایی منفی می‌شوند (فرضیه چهارم). برعکس، افراد دارای سبک دلبستگی ایمن، بی‌نیاز از به‌کارگیری این مکانیسم‌ها برای «جبران» ناایمنی و کمبودهای مرتبط با پیوندهای دلبستگی، نه تنها از کمال‌گرایی منفی فاصله می‌گیرند که فارغ از مشکلات روان‌شناختی پیامد به‌کارگیری مکانیسم‌های پیش‌گفته، به تقویت کمال‌گرایی مثبت می‌پردازند (فرضیه اول).

محدودیت جامعه آماری پژوهش و نوع پژوهش، محدودیت‌هایی را در زمینه تعمیم یافته‌ها، تفسیرها و اسنادهای علت‌شناختی متغیرهای مورد بررسی مطرح می‌کند 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 دقیق‌تر رابطه سبک‌های دلبستگی با کمال‌گرایی، انجام پژوهش‌هایی که بر اساس آن‌ها رابطه سبک‌های دلبستگی با ابعاد کمال‌گرایی از جمله کمال‌گرایی خویش‌نشان (self-oriented perfectionism)، کمال‌گرایی دیگرمدار (other-oriented perfectionism) و کمال‌گرایی جامعه‌مدار (socially prescribed perfectionism) مورد بررسی قرار گیرد، پیشنهاد می‌شود. علاوه بر یافته‌های غیربالینی،

[23] مطابقت می‌کنند، می‌توان بر حسب چند احتمال در رابطه با فرضیه‌های اول و چهارم پژوهش تبیین کرد:

سبک دلبستگی در چارچوب روابط والدین-کودک شکل می‌گیرد و طبق نظر بالبی [1]، این تجربه‌های تعاملی نخستین درون‌سازی (internalize) می‌شوند و با تشکیل مدل‌های درون‌کاری (internal working models) تداوم می‌یابند. مدل‌های درون‌کاوی به عنوان معادل‌های درونی ویژگی‌های والدین، بازخوردها و انتظارات فرد از «خود» و «دیگران» را سازمان می‌دهند. «اعتماد» به خود و دیگران و «انتظارات واقع‌بینانه» از خود و دیگران، که از ویژگی‌های سبک دلبستگی ایمن محسوب می‌شوند، باعث تقویت کمال‌گرایی مثبت در افراد ایمن می‌شوند (فرضیه اول). این افراد می‌توانند جنبه‌های 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 [29، 28 و 30]. در نقطه مقابل، سبک‌های دلبستگی ناایمن (اجتنابی، دوسوگرا) با ویژگی‌های «بی‌اعتمادی» به خود و دیگران و «انتظارات غیرواقع‌بینانه» از خود و دیگران، به تقویت کمال‌گرایی منفی در افراد ناایمن کمک می‌کنند (فرضیه چهارم). این افراد، ناتوان از پذیرش محدودیت‌های شخصی، خود را «کامل» توصیف می‌کنند و به منظور پنهان ساختن احساسات نارزشمند، خود و دیگران را آرمانی‌سازی می‌کنند [30]. بر این اساس، سبک دلبستگی فرد از طریق مدل‌های درون‌کاری کیفیت کمال‌گرایی را مشخص می‌کند.

سبک دلبستگی از طریق مکانیسم تنظیم عواطف (affect regulation) [2، 1 و 3] کیفیت کمال‌گرایی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. افراد دارای سبک دلبستگی ناایمن آموخته‌اند که برای حفظ تماس با نگاره دلبستگی (attachment figure) (معمولاً والدین، مخصوصاً مادر)، نیازهای عاطفی خود را نادیده بگیرند [22 و 31] و عواطف منفی را فرونشاندند [32 و 33]. هدف مکانیسم تنظیم عواطف از این «نادیده انگاری» نیازهای عاطفی و فرونشانی (suppression) عواطف منفی، کامل‌نمایی است:

کمال‌گرایی، و پیامد آن تدارک روش‌های مناسب برای پیشگیری و درمان، یک ضرورت محسوب می‌شود.

انجام پژوهش‌های بالینی در مورد نمونه‌های مبتلا به اختلالات روان‌شناختی مختلف برای تکمیل دانش بالینی در زمینه نقش آسیب‌زای اختلالات دلبستگی و

## منابع

1. Bowlby, J. (1969) Attachment and loss: Vol. I. Attachment. New York: Basic Books.
2. Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: separation. New York: Basic Books.
3. Bowlby, J. (1980) Attachment and loss: sadness and depression. New York: Basic Books.
4. Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987) Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
5. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978) Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
6. Burns, D. D. (1980) The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14, 34-52.
7. Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Balnkstein, K. R. (2006) Specific perfectionism components versus self-criticism in predicting maladjustment. *Personality and Individual Differences*, 40, 665-676.
8. Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990) The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
9. Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002) Perfectionism and maladjustment: an overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: theory, research and treatment* (pp. 5-32). Washington, DC, USA: APA.
10. Hamachek, D. E. (1978) Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
11. Stumpf, H., Parker, W. D. (2000) A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28, 837-852.
12. Stoeber, J., & Otto, K. (2006) Positive conceptions of perfectionism: approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
13. Ashby, J. S., Rice, K. G., & Martin, J. L. (2006) Perfectionism, shame, and depressive symptoms. *Journal of Counseling and Development*, 84, 148-156.
14. Fedewa, B. A., Burns, L. R., & Gomez, A. A. (2005) Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38, 1609-1619.
15. Suddarth, B. H., & Slaney, R. B. (2001) An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 157-165.
16. Parker, W. D. (1997) An empirical typology of perfectionism in academically talented children. *American Educational Research Journal*, 34, 545-562.
17. Terry-short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995) Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18, 663-668.
18. Davis, C. (1997) Normal and neurotic perfectionism in eating disorders: an interactive model. *International Journal of Eating Disorders*, 22, 421-426.
19. Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993) A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119-126.
20. Blatt, S. J. (1995) The destructiveness of perfectionism: implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50, 1003-1020.
21. Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998) A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22, 372-390.
22. Sorotzkin, B. (1998) Understanding and treating perfectionism in religious adolescents. *Psychotherapy*, 35, 87-95.
23. Rice, K. G., & Mirzadeh, S. S. (2000) Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 238-250.
- 24- بشارت محمدعلی (1379) هنجاریابی مقیاس دلبستگی بزرگسال. گزارش پژوهشی. دانشگاه تهران.
- 25- بشارت، محمدعلی (1382) قابلیت اعتماد (پایایی) و درستی (اعتبار) مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی. *مجله علوم روانشناختی*.

صص 346-359



32. Saarni, C., Mumme, D. L., & Campos, J. J. (1998) Emotional development: action, communication, and understanding. In W. Damon & N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of child psychology: vol. 3.* (pp. 237-309). New York; Wiley.
33. Cassidy, J. (1994) 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, 59* (240).