

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشکده‌ی علوم تربیتی و روانشناسی

گروه آموزشی روانشناسی

پایان‌نامه برای دریافت درجه‌ی کارشناسی ارشد

در رشته‌ی روانشناسی گرایش عمومی

### **عنوان:**

**رابطه بین سبکهای دلبستگی، کمال‌گرایی، خشم و سازگاری هیجانی در دانشجویان**

استاد راهنما:

دکتر نادر حاجلو

استاد مشاور:

دکتر اوشا برهمند

پژوهشگر:

حدیث حیدری راد

تیرماه ۱۳۹۳

## تعهدنامه‌ی اصالت اثر و رعایت حقوق دانشگاه

تمامی حقوق مادّی و معنوی مترتب بر نتایج، ابتکارات، اختراعات و نوآوری‌های ناشی از انجام این پژوهش، متعلق به **دانشگاه محقق اردبیلی** می‌باشد. نقل مطلب از این اثر، با رعایت مقررات مربوطه و با ذکر نام دانشگاه محقق اردبیلی، نام استاد راهنما و دانشجو بلامانع است.

اینجانب حدیث حیدری راد دانش‌آموخته‌ی مقطع کارشناسی ارشد رشته‌ی روانشناسی گرایش عمومی دانشکده‌ی علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی به شماره‌ی دانشجویی ۹۱۱۱۱۵۳۱۰۲ که در تاریخ ۱۳۹۳/۰۴/۰۹ از پایان‌نامه‌ی تحصیلی خود تحت عنوان رابطه بین سبکهای دلبستگی، کمال‌گرایی، خشم و سازگاری هیجانی در دانشجویان دفاع نموده‌ام، متعهد می‌شوم که:

- این پایان‌نامه را قبلاً برای دریافت هیچ‌گونه مدرک تحصیلی یا به عنوان هرگونه فعالیت پژوهشی در سایر دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزشی و پژوهشی داخل و خارج از کشور ارائه ننموده‌ام.
- مسئولیت صحت و سقم تمامی مندرجات پایان‌نامه‌ی تحصیلی خود را بر عهده می‌گیرم.
- این پایان‌نامه، حاصل پژوهش انجام شده توسط اینجانب می‌باشد.
- در مواردی که از دستاوردهای علمی و پژوهشی دیگران استفاده نموده‌ام، مطابق ضوابط و مقررات مربوطه و با رعایت اصل امانتداری علمی، نام منبع مورد استفاده و سایر مشخصات آن را در متن و فهرست منابع و مأخذ ذکر نموده‌ام.
- چنانچه بعد از فراغت از تحصیل، قصد استفاده یا هرگونه بهره‌برداری اعم از نشر کتاب، ثبت اختراع و ... از این پایان‌نامه را داشته باشم، از حوزه‌ی معاونت پژوهشی و فناوری دانشگاه محقق اردبیلی، مجوزهای لازم را اخذ نمایم.
- در صورت ارائه‌ی مقاله‌ی مستخرج از این پایان‌نامه در همایش‌ها، کنفرانس‌ها، سمینارها، گردهمایی‌ها و انواع مجلات، نام دانشگاه محقق اردبیلی را در کنار نام نویسندگان (دانشجو و اساتید راهنما و مشاور) ذکر نمایم.
- چنانچه در هر مقطع زمانی، خلاف موارد فوق ثابت شود، عواقب ناشی از آن (منجمله ابطال مدرک تحصیلی، طرح شکایت توسط دانشگاه و ...) را می‌پذیرم و دانشگاه محقق اردبیلی را مجاز می‌دانم با اینجانب مطابق ضوابط و مقررات مربوطه رفتار نماید.

نام و نام خانوادگی دانشجو: حدیث حیدری راد

امضا

تاریخ



دانشکده‌ی علوم تربیتی و روانشناسی  
گروه آموزشی روانشناسی

پایان‌نامه برای دریافت درجه‌ی کارشناسی ارشد  
در رشته‌ی روانشناسی گرایش عمومی

### عنوان:

**رابطه بین سبکهای دلبستگی، کمال‌گرایی، خشم و سازگاری هیجانی در دانشجویان**

پژوهشگر:

حدیث حیدری راد

ارزیابی و تصویب شده‌ی کمیته‌ی داوران پایان‌نامه با درجه‌ی .....

نام و نام خانوادگی	مرتبه‌ی علمی	سمت	امضاء
دکتر نادر حاجلو	دانشیار	استاد راهنما و رئیس کمیته‌ی داوران	
دکتر اوشا برهمند	دانشیار	استاد مشاور	
دکتر محمد نریمانی	استاد	داور	

تیرماه ۱۳۹۳

تقدیم:

به: محراب دلم، عبادتگاه جانم، پدرم

به: او، به مهربانم، مادر عزیزم

به: برادرم و خواهرانم که یاری بخش زندگیم هستند

به: تمامی دوستان عزیز و کرامت‌دارم که به‌ویژه با دلگرمی و کلماتشان مراد مسیر علم‌یاری نمودند.

باشکر از اساتید بزرگوارم

حمد و سپاس خدای را عز و جل که به انسان استعداد و فطرت آموخت تا حقایق جهان، هستی را کاش و کشف نماید و از این حقایق در جهت حل مشکلات جامعه بهره گیرد.

ضروری است که مراتب پاس و قدردانی خود را نسبت به همه عزیزان و بزرگوارانی که در تکمیل این پایان نامه مرایاری داده اند ابراز نمایم. بدین وسیله از زحمات استاد راهنما

جناب آقای دکتر نادر حاجلو و استاد مشاور خانم دکتر اوشا برهنه شکر و قدردانی می نمایم. این عزیزان نه تنها مراد و سرپایان نامه راهنمایی و هدایت نمودند، بلکه بعنوان الگویی

برای اینجانب در نظر علمی و رفتار حرفه ای قرار گرفتند. همچنین از دوستان و تمامی عزیزانی که اینجانب را در تکمیل پرششنامه یاری نموده اند، کمال شکر را دارم.

امید آن دارم که این پژوهش خدمتی هر چند کوچک به جامعه علمی کشور باشد.

نام خانوادگی دانشجو: حیدری راد	نام: حدیث
عنوان پایان‌نامه: رابطه بین سبکهای دلبستگی، کمال‌گرایی، خشم و سازگاری هیجانی در دانشجویان	
استاد راهنما: دکتر نادر حاجلو استاد مشاور: دکتر اوشا برهمند	
مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد	رشته: روانشناسی
گرایش: عمومی	دانشگاه: محقق اردبیلی
دانشکده: علوم تربیتی و روانشناسی	تاریخ دفاع: ۱۳۹۳/۰۴/۰۹ تعداد صفحات: ۱۱۵
چکیده: هدف این مطالعه رابطه بین سبکهای دلبستگی، کمال‌گرایی، خشم و سازگاری هیجانی در دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی بود. روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود و جامعه آماری نیز کلیه دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه محقق اردبیلی که در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ مشغول تحصیل بودند، تشکیل داد. از این جامعه، تعداد ۲۳۴ نفر (۱۲۵ پسر و ۱۰۹ دختر) با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس دلبستگی بزرگسالان، مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی، پرسشنامه کنترل خشم و پرسشنامه سازگاری نوجوان استفاده شد. اطلاعات بدست آمده، با استفاده از شاخص‌ها و روش‌های آماری شامل فراوانی، انحراف معیار، ضرایب همبستگی و رگرسیون چند متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد بین سبکهای دلبستگی و کمال‌گرایی، خشم و سازگاری هیجانی رابطه معنادار وجود دارد. سبک دلبستگی نایمن (اجتنابی، دوسوگرا) با کمال‌گرایی منفی همبستگی مثبت دارد، اما سبک دلبستگی ایمن با کمال‌گرایی مثبت همبستگی مثبت ندارد. بین سبک دلبستگی نایمن (دوسوگرا) و خشم همبستگی مثبت وجود دارد، اما بین سبک دلبستگی نایمن (اجتنابی) با خشم همبستگی وجود ندارد. همچنین بین سبک دلبستگی ایمن و نایمن (اجتنابی، دوسوگرا) و سازگاری هیجانی رابطه معنادار وجود دارد.	
کلید واژه‌ها: سبک دلبستگی، کمال‌گرایی، خشم، سازگاری هیجانی	

## فهرست مطالب

### فصل اول: کلیات پژوهش

۱-۱-مقدمه	۲
۱-۲- بیان مساله	۵
۱-۳-اهمیت و ضرورت انجام پژوهش	۹
۱-۴-متغیرهای پژوهشی	۱۰
۱-۵- اهداف پژوهشی	۱۱
۱-۶-فرضیه های پژوهشی	۱۱
۱-۷- تعاریف نظری و عملیاتی	۱۲

### فصل دوم: مبانی نظری پژوهش

۱-۲-نظریه دل بستگی	۱۶
۱-۲-۱-عملکرد بیولوژیکی سیستم دل بستگی	۲۰
۱-۲-۲-مفهوم سبک دل بستگی	۲۳
۱-۲-۳-تفاوت های فردی در کارکرد سیستم دل بستگی	۳۱
۱-۲-۴- دل بستگی ایمن و تنظیم هیجانی	۳۲
۱-۲-۵-دل بستگی اجتنابی و بازداری یا سرکوب کردن تجربه هیجانی	۳۷
۱-۲-۶-دل بستگی اضطرابی و شدت هیجان های نامطلوب	۳۹
۱-۲-۷-دل بستگی بزرگسالان	۴۲



- ۲-۲-۲- مبانی نظری کمال‌گرایی ..... ۴۶
- ۲-۲-۲-۱- نظریه‌های اولیه در مورد کمال‌گرایی ..... ۴۶
- ۲-۲-۲-۲- نظریه‌های جدید در کمال‌گرایی ..... ۵۱
- ۲-۲-۲-۳- عوامل مؤثر در شکل‌گیری کمال‌گرایی ..... ۵۳
- ۲-۲-۲-۴- شیوع کمال‌گرایی ..... ۵۷
- ۲-۲-۲-۵- کمال‌گرایی تربیتی ..... ۵۸
- ۲-۳-۲-۳- چشم ..... ۵۹
- ۲-۳-۲-۱- بعد فیزیولوژیک چشم ..... ۶۱
- ۲-۳-۲-۲- بعد شناختی چشم ..... ۶۲
- ۲-۳-۲-۳- مؤلفه کارکردی چشم ..... ۶۲
- ۲-۳-۲-۴- مؤلفه رفتاری چشم ..... ۶۳
- ۲-۳-۲-۵- کنترل چشم، بازداری یا سرکوب ..... ۶۴
- ۲-۳-۲-۶- تفاوت‌های فردی و جنسیتی در چشم ..... ۶۵
- ۲-۳-۲-۷- درآمدی بر ارزیابی چشم، خصومت و پرخاشگری ..... ۶۷
- ۲-۴-۲-۴- سازگاری هیجانی ..... ۶۸
- ۲-۴-۲-۱- تعریف سازگاری ..... ۶۸
- ۲-۴-۲-۲- مراحل سازگاری ..... ۶۸
- ۲-۴-۲-۳- ویژگی‌های سازگاری ..... ۶۹
- ۲-۴-۲-۱- پذیرش اضطراب ..... ۶۹
- ۲-۴-۲-۲- رهایی از مکانیزم‌های دفاعی ..... ۷۰

۷۰	.....۳-۳-۴-۲-شناخت انگیزه‌ها
۷۱	.....۴-۴-۲-انواع سازگاری
۷۱	.....۱-۴-۴-۲-سازگاری میان فردی و اجتماعی
۷۱	.....۲-۴-۴-۲-سازگاری تحصیلی یا آموزشی
۷۱	.....۳-۴-۴-۲-سازگاری خانوادگی
۷۲	.....۵-۲-پیشینه پژوهشی تحقیق

### فصل سوم: مواد و روش پژوهش

۷۹	.....۱-۳-روش تحقیق
۷۹	.....۲-۳-جامعه آماری
۷۹	.....۳-۳-نمونه و روش نمونه
۷۹	.....۴-۳-روش تجزیه و تحلیل آماری
۷۹	.....۵-۳-شیوه اجرای تحقیق
۸۰	.....۶-۳-ابزارهای پژوهشی

### فصل چهارم: نتایج و یافته های پژوهش

۸۵	.....۲-۴-یافته‌های مربوط به فرضیه‌ها
----	--------------------------------------

## فصل پنجم: نتیجه گیری و بحث

مقدمه	۹۵
نتیجه گیری و بحث	۹۵
محدودیت‌ها	۱۰۰
پیشنهادها	۱۰۱

## منابع

منابع فارسی	۱۰۲
منابع انگلیسی	۱۰۶
پیوست‌ها و ضمائم	۱۱۶

## فهرست جداول

جدول ۱-۴ میانگین و انحراف معیار سبک‌های دل‌بستگی، کمال‌گرایی، خشم، سازگاری هیجانی	۸۵
جدول ۲-۴ ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش ( $n=234$ )	۸۶
جدول ۳-۴ تحلیل رگرسیون کمال‌گرایی منفی و کمال‌گرایی مثبت بر روی سبک‌های دل‌بستگی	۸۷
جدول ۴-۴ نتایج تحلیل‌های تک متغیره بر روی هر یک از سبک‌های دل‌بستگی ایمن، اجتنابی، دوسوگرا	۸۸
جدول ۵-۴ تحلیل رگرسیون احساس خشم، خشم در روابط شخصی، خشم در موقعیت اجتماعی بر روی سبک‌های دل‌بستگی	۸۹

جدول ۴-۶ نتایج تحلیل‌های تک متغیره بر روی هر یک از سبک‌های دل‌بستگی ایمن، اجتنابی، دوسوگرا  
۹۰ .....

جدول ۴-۷ تحلیل رگرسیون خودمثبت، خشم، رفتار ضداجتماعی، تنش‌هیجانی بر روی سبک‌های  
دل‌بستگی ..... ۹۱ .....

جدول ۴-۸ نتایج تحلیل‌های تک متغیره بر روی هر یک از سبک‌های دل‌بستگی ایمن، اجتنابی، دوسوگرا  
۹۲ .....

فصل اول

کلیات پژوهش

در طی دهه اخیر توجه فزاینده‌ای به روابط دلبستگی میان بزرگسالان شده است. با پژوهش بر روی نمونه‌های بزرگسال، شواهد تجربی قابل توجهی برای نظریه دلبستگی فراهم شده است. نظریه دلبستگی بر مبنای ترکیبی از اتولوژی<sup>۱</sup>، روانشناسی شناختی و روانشناسی رشدی است که عملکرد شخصیت و آسیب‌شناسی روانی را توصیف می‌کند. بر طبق نظر فینی و نولر<sup>۲</sup> (۱۹۹۱) ارتباط دلبستگی یک پیوند عاطفی است که طرفین بر اساس آن خواهان تداوم بخشیدن به ارتباط نزدیک و صمیمانه بین خود و دیگران هستند (فینی و نولر، ۱۹۹۹) هدف چنین ارتباطی در نوزادان و بزرگسالان حفظ تقرب جویی هیجانی، جسمانی و همچنین احساس امنیت است. اینزورث و همکاران<sup>۳</sup> (۱۹۷۴) نشان دادند که مطالعه‌ی سیستماتیک رفتارهای دلبستگی مبتنی بر مشاهده‌ی پاسخ‌های نوزادان و کودکان در مورد جدایی و دیدار مجدد با چهره دلبستگی است (اینزورث و همکاران، ۱۹۷۴). برقراری پیوندهای عمیق با شخص مهم زندگی (مادر) برای نوزاد انسان دارای ارزش حیاتی است و این توانایی به صورت ذاتی در او وجود دارد (کسیدی و شاور<sup>۴</sup>، ۱۹۹۹). انسان دارای یک سیستم رفتاری برای نزدیک شدن به مراقب است و این سیستم بقای او را در چرخه حیات تضمین می‌کند. در چنین حالتی مراقب در نقش بهشتی امن و منبعی برای حمایت، پایگاهی امن را، جهت جستجو در محیط فراهم می‌کند (کسیدی و شاور، ۱۹۹۹) از این رو بقای نوزاد در گرو ارتباط و تعامل با مراقب است. در نظریه دلبستگی کودک در طی تعامل با چهره‌های دلبستگی خصوصاً والدین، الگوهای کارکردی درونی را شکل می‌دهد. به نظر بالبی<sup>۵</sup> (۱۹۶۹) الگوهای کارکردی درونی، بازنمایی ذهنی

<sup>۱</sup>. Ethology

<sup>۲</sup>. Fini, Noler

<sup>۳</sup>. Ainzworth; et all

<sup>۴</sup>. Cassidy & shaver

<sup>۵</sup>. Bowlby

کودک از کیفیت ارتباطات با دیگران است ( بالبی، ۱۹۶۹ ). چنانچه ارتباط توأم با صداقت و اعتماد باشد، الگوی ارتباطی ایمن شکل می‌گیرد و اگر توأم با تردید و عدم اعتماد باشد، الگوی ارتباطی نایمن شکل می‌گیرد. این الگوی دلبستگی تا بزرگسالی نیز تداوم می‌یابد، هرچند، روشهای ارتباطی در بزرگسالی، دقیقاً مشابه کودکی یا نوزادی نیست. بزرگسالان دارای دامنه وسیعی از رفتارهای ارتباطی هستند و نسبت به کودک در کنش‌های متعددی همچون ارتباط متقابل، همراهی، مشارکت، پیوند جنسی، اهداف و تجارب درگیرند ( کورول و همکاران<sup>۱</sup>، ۱۹۹۵). زمانی که سبک دلبستگی شکل گرفت، طی تعامل‌های مکرر با چهره‌های دلبستگی تقویت شده، استحکام می‌یابد و بنابراین می‌تواند در تمامی عمر بدون تغییر باقی بماند. اگر فرد در محیط بین فردی جدیدی قرار گیرد این الگوهای ساخته شده به چالش طلبیده می‌شوند (بالبی، ۱۹۸۰). بنابراین ساختار و محتویات طرحواره‌های عاطفی فرد، ماهیت روابط میان فردی بعدی را مشخص می‌کند ( بالبی، ۱۹۷۹ ). بعضی از محققان تأثیر کیفیت تعامل‌های والد-کودک را بر شکل‌گیری کمال‌گرایی مورد تأیید قرار داده‌اند (هماچک<sup>۲</sup>، ۱۹۷۸؛ سوروتزکین<sup>۳</sup>، ۱۹۹۸). کمال‌گرایی<sup>۴</sup> به عنوان سبک شخصیتی‌ای در نظر گرفته می‌شود که در آن افراد برای انجام اعمال بدون نقص تلاش زیادی کرده و معیارهای بالایی را برای ارزیابی رفتار در نظر می‌گیرند (فلت و هویت<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲؛ فراست، مارتن، لهارت و روزنبلت<sup>۶</sup>، ۱۹۹۰؛ هویت و فلت، ۱۹۹۱). اما هماچک (۱۹۷۸) عنوان کرد که دو شکل کمال‌گرایی قابل تفکیک است، یک شکل مثبت که کمال‌گرایی طبیعی خوانده می‌شود و در آن افراد از سخت‌کوشی کمال‌گرایانه‌شان لذت می‌برند و شکل منفی که کمال‌گرایی نوروپیک نام‌گذاری شده و در آن افراد از سخت‌کوشی کمال‌گرایانه‌شان رنج می‌برند. تحقیقات کمال‌گرایی بر مفاهیم یک‌بعدی کمال‌گرایی تأکید زیادی داشت اما با ظهور دیدگاهی بر این اعتقاد که کمال‌گرایی ویژگیهای منفی‌ای دارد، با سبک‌های دلبستگی نایمن ارتباط

---

1. Corawell

2. Hamachek

3. Sorotzkin

4. Perfectionism

5. Flett & Hewitt

6. Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate

نزدیکی پیدا کرد. سبک دلبستگی به عنوان مکانیزم تنظیم عواطف می‌تواند تعیین کننده‌ی الگوهای خشم در دوران کودکی و بزرگسالی باشد. خشم<sup>۱</sup>، یکی از هیجان‌های پایه است که بعد از ترس به طور تقریباً بیشترین مطالعات را در حوزه هیجان‌ها به خود اختصاص داده است. سالیوان (۱۹۵۶)؛ به نقل از پلاچیک، (۱۹۸۰) خشم را یکی از روش‌های حل اضطراب می‌داند که هدفش تخریب، انهدام یا عقب زدن منبع انهدام است. والناتین (۱۹۴۱)؛ به نقل از پلاچیک، (۱۹۸۰) می‌گوید، خشم وقتی بروز می‌کند که مانعی در مقابل فعالیتها و اهداف فرد به وجود آید. لازاروس<sup>۲</sup> (۱۹۹۱)؛ به نقل از مایر، سالووی و کاروسو<sup>۳</sup>، (۲۰۰۰) خشم را نتیجه یک اهانت تحقیرآمیز علیه خود می‌داند و اسپیلبرگر<sup>۴</sup> (۱۹۹۹) خشم را حالت هیجانی روانی-زیستی تعریف می‌کند که با تنش ماهیچه‌ای و برانگیختگی سیستم عصبی خودکار همراه است.

کیفیت رابطه و نوع دلبستگی کودک-والد در مقاطع حساس زندگی، منجر به شکل‌گیری بازنمایی-هایی ذهنی می‌شود که طرحواره‌ها یا الگوهای عمل<sup>۵</sup> آنها را برای تعامل با خود و دنیای بیرون می-سازند (بالبی، ۱۹۷۳؛ نافتل و شیور<sup>۶</sup>، ۲۰۰۶). این الگوهای عمل در چارچوب سبک‌های دلبستگی با کمیت و کیفیت تجارب شناختی و هیجانی ما و نحوه‌ی ابراز آنها رابطه دارد (میکولینسر و فلورین<sup>۷</sup>، ۱۹۹۸). میکولینسر و شاور (۲۰۰۵) با مرور پژوهش‌های پیشین به این نتیجه رسیدند که افراد با سبک‌های دلبستگی متفاوت در رویدادهای ارتباطی، هیجانهای متفاوتی را تجربه می‌کنند؛ به طوری که افراد دلبسته‌ی ایمن نسبت به افراد نایمن، نیم‌رخ هیجانی تمایز یافته و متنوع‌تری نشان داده‌اند. با توجه به مطالب ارائه شده و اثبات وجود ارتباط بین سبک‌های دلبستگی، کمال‌گرایی، خشم و

---

1. anger

2. Lazarus

3. Mayer, Salovey, Caruso

4. Spielberg

5. Working Model

6. Nofle & Shaver

7. Mikulincer & Florian



سازگاری هیجانی و تأثیری که این متغیرها برهم دارند، در این پژوهش به بررسی این متغیرها در نمونه‌ای از دانشجویان پرداخته شد.

## ۱-۲- بیان مسئله :

شیوه های تنظیم عواطف و برقراری روابط با دیگران در افراد متفاوت است. نظریه دلبستگی<sup>۱</sup>، این تفاوت‌های فردی را در کودکان و بزرگسالان تبیین می کند (بالبی، ۱۹۶۹، ۱۹۷۳، ۱۹۸۰؛ هازن و شیور<sup>۲</sup>، ۱۹۸۷، همه به نقل از بشارت، جوشن‌لو، میرزمانی، ۱۳۸۶). دلبستگی عبارت است از پیوند عاطفی عمیقی که با افراد خاص در زندگی خود برقرار می‌کنیم، طوری که باعث می‌شود وقتی که با آنها تعامل می‌کنیم، احساس نشاط و شغف کرده و به هنگام استرس از اینکه آنها را در کنار خود داریم، احساس آرامش کنیم. دلبستگی یک رابطه هیجانی خاص است که مستلزم تبادل لذت، مراقبت و آسایش می‌باشد. جان بالبی پژوهش‌های گسترده‌ای درباره مفهوم دلبستگی به عمل آورد. او دلبستگی را چنین توصیف کرده است: «ارتباط و پیوند روانی پایدار بین دو انسان» (بالبی، ۱۹۸۹؛ به نقل از حیدری، نامجوسنگری، ۱۳۹۰). دلبستگی یک الگوی رفتاری خاص است که در اکثر جوامع برای رشد شخصیت سالم اهمیت حیاتی دارد و زمانی دلبستگی ایمن به وجود می‌آید که کیفیتی متقابل و خوشایند بین افراد شکل گرفته و رضایت‌بخش و مایه خوشی باشد (برک<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱؛ ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۸۶). آینزورث<sup>۴</sup> با مطالعه بر روی ۲۳ کودک یک‌ساله، الگوهای دلبستگی را به انواع دلبستگی ایمن، نایمن اجتنابی، نایمن دوسوگرا تقسیم نمود (بالبی، ترجمه صفرزاده، ابومزه، ۲۰۰۶). افراد با دلبستگی ایمن، سطح بالاتری از اعتماد و رضایت و سطح پایین‌تری از تعارضات دارند، در حالی که افراد با دلبستگی دوسوگرا با عدم تعادل در احساسات و تعارضات بیشتر و افراد با

---

1. attachment theory

2. Hazan & shaver

3. Berk

4. Ainsworth

دل‌بستگی اجتنابی با رضایت و صمیمیت کمتر و تعارضات بیشتر مشخص می‌شوند (کالینز، کوپر، آلبینو، آلارد<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲).

تحقیق در مورد بزرگسالان و بزرگسالی نشان داده است کسانی که از دل‌بستگی ایمن برخوردارند، عواطف منفی کمتری را گزارش می‌کنند و ارتباطات عمیق‌تری را با کسانی برقرار می‌کنند که در هنگام ناراحتی عاطفی به آنها نیاز دارند. افرادی که دارای دل‌بستگی نایمن هستند تجارب عاطفی مثبت کمتری از کسانی که دل‌بستگی ایمن دارند تجربه می‌کنند و ناتوانی‌هایی در تنظیم اضطراب و افسردگی و عواطف منفی نشان می‌دهند (پارکر<sup>۲</sup>، ۱۹۸۲؛ به نقل از حکیم جوادی، مظاهری، لواسانی و باباربیع، ۱۳۸۶). یکی از مؤلفه‌هایی که با سبک دل‌بستگی در ارتباط است کمال‌گرایی است. کمال‌گرایی در اصل به عنوان تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آنها (برنز<sup>۳</sup>، ۱۹۸۰) که با خود ارزشیابی‌های انتقادی از عملکرد شخصی همراه است (فروست و همکاران، ۱۹۹۰) تعریف می‌شود. هماچک (۱۹۷۸) با تمایز کمال‌گرایی بهنجار<sup>۴</sup> و نوروتیک<sup>۵</sup>، 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 غیرواقع-بینانه هرگز از عملکرد خود خشنود نخواهد شد. به طور کلی دو بعد بهنجار و نابهنجار کمال‌گرایی مورد تأیید قرار گرفته است (استامپف<sup>۶</sup>، پارکر، ۲۰۰۰؛ استوبر، اوتو<sup>۷</sup>، ۲۰۰۶؛ آشبی، رایس، مارتین<sup>۸</sup>، ۲۰۰۶؛ فدوا، برنز، گومیز<sup>۹</sup>، ۲۰۰۵؛ سادرس، اسلانی<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۱). تری-شورت، اوئنز، اسلد و دیویی<sup>۱۱</sup>

---

1. Collins, Cooper, Albino, Allard

2. Parker

3. Burns

4. normal perfectionism

5. neurotic perfectionism

6. Stumpf

7. Stoeber, Otto

8. Ashby, Rice, Martin

9. Fedewa, Burns, Gomez

10. Suddarth, Slaney

11. Terry-short, Owens, Slade, Dewey

(۱۹۹۵) براساس تقسیم‌بندی بهنجار-نوروتیک کمال‌گرایی در چارچوب یک مدل نظری، دو نوع کمال‌گرایی مثبت و منفی را متمایز کردند. کمال‌گرایی مثبت<sup>۱</sup> 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، اوئنز، ۱۹۹۸). کمال‌گرایی منفی<sup>۲</sup> 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؛ به نقل از بشارت، ۱۳۸۴). بالبی، معتقد است زمانی که جدایی از نگره‌ی دلبستگی، مدت زمان زیادی طول می‌کشد، یکی از واکنش‌های اصلی، خشم است که اغلب بعد از اضطراب نمایان می‌شود (هلمز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱). همچنین پژوهش‌ها نشان داده است که دلبستگی، به عنوان مکانیزم تنظیم عواطف، عمل می‌کند و می‌توان انتظار داشت که با عواطفی مثل خشم، در ارتباط باشد (افروز و همکاران، ۱۳۸۹). خشم عبارت از حالت هیجانی تعریف گردیده است که شامل احساساتی می‌شود که از نظر شدت، در طیفی از تحریک ملایم یا عصبانیت تا جنون و غضب قرار می‌گیرد (باس<sup>۴</sup>، ۱۹۶۱). یکی دیگر از مؤلفه‌هایی که با سبک دلبستگی مرتبط است سازگاری هیجانی است. سازگاری هیجانی<sup>۵</sup>، سلامت روانی خوب، رضایت از زندگی شخصی و هماهنگی میان احساسات، فعالیت‌ها و افکار است. به عبارت دیگر، سازگاری هیجانی یعنی مکانیزم‌هایی که توسط آن‌ها، فرد ثبات عاطفی پیدا می‌کند (موسوی-لطفی، اکبری و صفوی، ۲۰۰۹؛ به نقل از زاهد و همکاران، ۱۳۹۱).

نتایج پژوهش‌های مربوط به کمال‌گرایی (پارکر، ۱۹۹۷؛ تری-شورت و همکاران، ۱۹۹۵؛ داویس، ۱۹۹۷؛ فروست، همبرگ، هلت، ماتیا و نیوبائر<sup>۶</sup>، ۱۹۹۳؛ هماچک، ۱۹۷۸) تأثیرات مثبت و منفی کمال‌گرایی را بر افکار، عواطف و رفتارها تأیید کرده اند. دو پژوهش انجام شده در این زمینه، یکی

---

1. positive perfectionism

2 . negative perfectionism

3 . Holmes

4 . Buss

5 . emotional adjustment

6 . Frost, Heimberg, Holt, Mattia, Neubauer

توسط رایس و میرزاده (۲۰۰۰) نشان دادند که دلبستگی ایمن با کمال‌گرایی بهنجار و دلبستگی نایمن با کمال‌گرایی نوروپیک همبستگی دارد. پژوهش دیگری در این زمینه که توسط بشارت و همکاران (۱۳۸۶) انجام شد نشان دادند که بین سبک‌های دلبستگی و کمال‌گرایی مثبت و منفی رابطه‌ی معنادار وجود دارد. سبک دلبستگی ایمن با کمال‌گرایی مثبت همبستگی مثبت و با کمال-گرایی منفی همبستگی منفی دارد. سبک‌های دلبستگی نایمن (اجتنابی، دوسوگرا) با کمال‌گرایی مثبت همبستگی منفی و با کمال‌گرایی منفی همبستگی مثبت داشتند. براساس دیدگاه بالبی، نایمنی دلبستگی در دوران کودکی و نوزادی، منجر به ایجاد خشم به مراقب یا افراد مهم دیگر می‌شود (هلمز، ۲۰۰۱). بنابراین، سبک دلبستگی به عنوان مکانیزم تنظیم عواطف می‌تواند تعیین‌کننده‌ی الگوهای خشم در دوران کودکی و بزرگسالی باشد زیرا الگوهای دلبستگی در دوران بزرگسالی نیز باقی می‌ماند. همچنین، الگوهای دلبستگی، می‌تواند تعیین‌کننده‌ی بسیاری از رفتارها عواطف و مناسبات بزرگسالان باشد. علی‌رغم بررسی‌های فراوان راجع به رابطه‌ی سبک‌های دلبستگی و خشم، نقش عوامل واسطه‌ای دخیل در این رابطه اغلب مورد غفلت قرار گرفته‌اند. اکثر تحقیقاتی که روابط دلبستگی و سازگاری نوجوانی را بررسی کرده‌اند از ترسیم رابطه‌ی علی ناتوان بوده‌اند (دویلی، مارکیویکز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵). در پاسخ، دویلی و مارکیویکز یک تحقیق طولی در مورد دلبستگی والدین و اثرات آن بر سازگاری انجام داده‌اند. آن‌ها دلبستگی مشاهده شده بین والدین و نوجوانان در سن ۱۳ سالگی و ابعاد مختلف سازگاری در ۱۵ سالگی (مانند نشانه‌های افسردگی، اعتمادبه‌نفس و نمرات درسی) را اندازه گرفتند و نتایج به دست آمده نشان داده است که دلبستگی ایمن بدون تردید با سازگاری با توجه به سطوح مشکلات درون‌زاد، عزت‌نفس<sup>۲</sup> و پیشرفت تحصیلی دو سال بعد، رابطه دارد (دویلی، مارکیویکز، ۲۰۰۵). بنابراین چنین استنباط می‌شود که دلبستگی والدین بر سازگاری نوجوانی مؤثر است. با این حال شیوه‌ی به خصوصی که در آن روابط گوناگون دلبستگی بر ابعاد مختلفی از سازگاری نوجوان

---

<sup>1</sup> . Doyle, Markiewicz

<sup>2</sup> . self-esteem