

## رابطه‌ی سبک‌های دلبستگی نایمن و پدیده وانمودگرایی

نسیم رضایی، محمدرضا تمنایی فر\*

۱- دانشجوی کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.

(nasimrezaei75@gmail.com)

۲- دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران. (نویسنده مسئول)

(tamannai@kashanu.ac.ir)

### چکیده:

پدیده وانمودگرایی، احساس مداوم عدم شایستگی و احساس شکست بدون توجه به شواهد عینی موفقیت است. این پدیده ابعاد مختلف زندگی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه‌ی سبک‌های دلبستگی نایمن و پدیده وانمودگرایی در دانش‌آموزان بود. جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ شهرستان فارس بود که از میان آن‌ها تعداد ۳۹۶ دانش‌آموز (۱۹۹ دختر و ۱۹۷ پسر) با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. در این پژوهش از پرسشنامه پدیده وانمودگرایی کلاس (۱۹۸۵) و پرسشنامه سبک‌های دلبستگی هازن و شیور (۱۹۸۷) استفاده شد. جهت آزمون فرضیه‌ها از همبستگی پیرسون استفاده گردید. نتایج نشان داد که پدیده وانمودگرایی با دلبستگی‌های اجتنابی ( $r = 0/26, p < 0/01$ ) و اضطرابی ( $r = 0/41, p < 0/01$ ) همبستگی مثبت معنی‌دار دارد. بنابراین نتایج بیانگر ارتباط سبک‌های دلبستگی نایمن و پدیده وانمودگرایی است. روانشناسان و مشاوران مدرسه می‌توانند از این یافته‌ها جهت پیشگیری و کنترل پدیده وانمودگرایی در دانش‌آموزان استفاده کنند.

واژگان کلیدی: وانمودگرایی، سبک‌های دلبستگی

### ۱- مقدمه

سوزان ایمز و پائولین رز کلانس<sup>۱</sup> در کار بالینی خود با زنان بسیار موفقی مواجه شدند که دارای مدرک دکترا، متخصص و مورد احترام در رشته خود و یا دانشجویان عالی بودند (پاتزاک، کولمایر و شوبر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷)، اما این زنان تصور می‌کردند که موفقیت آن‌ها عمدتاً به دلایلی غیر از توانایی خودشان، مانند تلاش سخت و یا شانس زیاد است. آنان بر این باور بودند که دیگران را

<sup>1</sup>. Suzanne Imes & Pauline Rose Clance

<sup>2</sup>. Patzak, Kollmayer & Schober,

فربه داده‌اند، به همین علت دیگران آنان را باهوش‌تر یا تواناتر از آن چیزی که واقعاً هستند می‌پندارند، و می‌توسیدند که در نهایت به‌عنوان "فربه‌کار" شناخته شوند. این دو روان‌شناس برای اولین بار در سال ۱۹۷۸ اصطلاح پدیده وانمودگرایی<sup>۱</sup> (IP) یا سندروم ایمپاستر<sup>۲</sup> (IS) را برای توصیف تجربه مشترک این زنان ابداع کردند (شوبرت و بوکر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹)، ولی مطالعات نشان می‌دهند که پدیده وانمودگرایی می‌تواند هم مردان و هم زنان را در بسیاری از محیط‌های حرفه‌ای و در میان گروه‌های قومی و نژادی متعدد تحت تأثیر قرار دهد (براواتا<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). کلانس در سال ۱۹۸۵ پدیده وانمودگرایی را به‌عنوان "یک تجربه درونی فربه‌کاری ذهنی که فرد علی‌رغم موفقیت‌های علمی یا شغلی فوق‌العاده، احساس فربه‌کاری و بی‌ارزشی کند" تعریف کرد (اگوورگو<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). روان‌شناسان بالینی، درحالی که IP را در بیماران خود بررسی می‌کردند، متوجه تأثیرات منفی آن بر زندگی بیماران شدند (سیسکو<sup>۶</sup>، ۲۰۱۸)؛ IP تأثیر قابل‌توجهی بر سلامت روانی، فیزیکی و حرفه‌ای فرد دارد. ناتوانی در درونی کردن موفقیت، پرورش احساسات خودتردیدی، داشتن یک منبع کنترل بیرونی، همه با سلامت روان افراد وانمودگرا تداخل دارند. این پدیده به‌طور قابل‌توجهی با پریشانی روانی از جمله افسردگی و اضطراب مرتبط است (چاندر و همکاران، ۲۰۱۹). منشأ گرایش به IP را می‌توان در تاریخچه خانوادگی وانمودگرایان یافت (آپارنا و منون<sup>۷</sup>، ۲۰۲۰).

دل‌بستگی‌های اولیه، سبک‌های فرزندپروری و دیگر تجارب خانوادگی در شکل‌گیری شخصیت، هویت، سبک‌های اسنادی و گرایش‌های پیشرفت تأثیر دارد؛ این عوامل خانوادگی با هم بر رشد احساسات وانمودگرایی تأثیر می‌گذارند (لیون<sup>۸</sup>، ۲۰۲۰). به‌عنوان مثال سبک‌های دل‌بستگی<sup>۹</sup> از جمله عوامل خانوادگی تأثیرگذار بر IP هستند (گیسون-بورلی و شوارتز<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۸).

دل‌بستگی ارتباط عمیق و پایداری است که در سال اول زندگی یک کودک، میان وی و مراقبش برقرار می‌شود و عمیقاً تمامی ابعاد زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ به‌بیان دیگر دل‌بستگی یک ارتباط هیجانی و دوسویه است که رشد روان‌شناختی، جسمانی و شناختی کودک تحت تأثیر آن قرار می‌گیرند و پایه و اساس اعتماد و بی‌اعتمادی کودک، چگونگی ارتباط کودک با دنیا و شیوه یادگیری و ارتباطات وی را در طول زندگی شکل می‌دهد (هین‌شاو، بوریس و زینه<sup>۱۱</sup>، ۱۹۹۹؛ به نقل از بابااحمدی میلانی، زمانی، محمودی و هاشمی نیک، ۱۳۹۵). بالبی و آینسورث<sup>۱۲</sup> معتقد بودند که دل‌بستگی، تجربه و رفتار انسانی را از

<sup>1</sup>. impostor phenomenon

<sup>2</sup>. impostor syndrome

<sup>3</sup>. Schubert & Bowker

<sup>4</sup>. Bravata

<sup>5</sup>. Egwurugwu

<sup>6</sup>. Cisco

<sup>7</sup>. Aparna & Menon

<sup>8</sup>. Leon

<sup>9</sup>. attachment styles

<sup>10</sup>. Gibson-Beverly & Schwartz

<sup>11</sup>. Hinshav, Boris & Zeanah

<sup>12</sup>. Bowlby & Ainsworth

"گهواره تا گور" مشخص می‌کند. هازن و شیور<sup>۱</sup> (۱۹۸۷) سه سبک دلبستگی ایمن<sup>۲</sup>، اجتنابی<sup>۳</sup> و اضطرابی<sup>۴</sup> را در بزرگسالان مطرح کردند (به نقل از گیلاث، کرنتراس و فرالی<sup>۵</sup>، ۲۰۱۶)؛ دلبستگی ایمن زمانی شکل می‌گیرد که مراقب کودک را حمایت می‌کند و در دسترس، حساس و پاسخ‌گو به نیازهای کودک است؛ افراد دارای دلبستگی ایمن نسبت به خود، جهان و دیگران نگرش مثبت دارند، خود را ارزشمند می‌دانند (میکولینسر، شیور و سولومون<sup>۶</sup>، ۲۰۱۵). غفلت والدین نسبت به تلاش‌های کودک برای پیوند به آنان می‌تواند زمینه ساز شکل‌گیری سبک دلبستگی اجتنابی شود (گیبسون- بوری و شوارتز، ۲۰۰۸)؛ افراد با دلبستگی اجتنابی میل به حفظ فاصله عاطفی و شناختی از دیگران، نگرش منفی از طبیعت انسان و تردید درخصوص قابل‌اعتماد بودن افراد دیگر دارند. این افراد اغلب یک نمای دفاعی از احساس خودارزشمندی می‌سازند و از تأیید خطاهای شخصی، نقاط ضعف یا نیازها اجتناب می‌کنند (باچم<sup>۷</sup>، میکولینسر و سولومون، ۲۰۲۰). پاسخ‌دهی متناقض یک والد نیز می‌تواند زمینه ساز ایجاد دلبستگی اضطرابی شود (گیبسون- بوری و شوارتز، ۲۰۰۸)؛ افراد دارای دلبستگی اضطرابی دیدگاه منفی نسبت به خود و دیدگاه مثبت نسبت به دیگران دارند (بابااحمدی میلانی، زمانی، محمودی و هاشمی نیک، ۱۳۹۵)؛ این افراد در مشکلات و پریشانی‌های خود اغراق می‌کنند، خودانتقادگر هستند، خودتردیدی بالایی دارند و دائماً به دنبال جلب توجه، مراقبت و حمایت شدن توسط دیگران هستند (میکولینسر، شیور و سولومون، ۲۰۱۵). به‌طور کلی سابقه تعامل یک شخص با مراقبان اولیه، تفاوت‌های فردی نسبتاً پایداری را در بازنمایی‌های ذهنی فرد ایجاد می‌کند که با سطوح مختلف ناامنی‌های دلبستگی در ارتباط است (باچم، میکولینسر و سولومون، ۲۰۲۰). دلبستگی ایمن مبتنی بر دید متعادل نسبت به خود و دیگران است ولی سبک‌های دلبستگی ناایمن شامل روش‌های مختلف مقابله با طرد شدن و تنظیم احساسات است، بیان شده‌است زمانی که افراد ناامنی‌ها را تجربه می‌کنند با احساسات وانمودگرایی روبه‌رو می‌شوند (جنسن و دیمر<sup>۸</sup>، ۲۰۲۰). کلاسن و اوتول<sup>۹</sup> (۱۹۸۷) اظهار داشتند که پیام‌های خانوادگی نادرست و غیرتأییدی در رشد احساسات وانمودگرایی نقش دارند (به نقل از کسلمن، سلف و سلف<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۶). باچم، میکولینسر و سولومون (۲۰۲۰) در پژوهش خود، تعاملات قابل‌توجهی میان پدیده

1. Hazan & Shaver

2. secure

3. avoidant

4. anxious

5. Gillath, Karantzas & Fraley

6. Mikulincer, Shaver & Solomon

7. Bachem

8. Jensen & Deemer

9. O'Toole

10. Caselman, Self & Self

وانمودگرایی و دل‌بستگی‌های اجتنابی و اضطرابی نشان دادند. گیبسون- بوری و شوارتز (۲۰۰۸) نیز بیان کردند، هر دو سبک دل‌بستگی اضطرابی و اجتنابی با افزایش وانمودگرایی مرتبط هستند.

افرادی که در محیط‌های تنش‌زا کار می‌کنند و یا اغلب مورد ارزشیابی قرار می‌گیرند، مستعد این پدیده هستند، برای مثال دانش‌آموزان استرس قابل توجهی را تجربه می‌کنند و نسبت به احساسات وانمودگرایی آسیب‌پذیر هستند (پارکمن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶). با توجه به اینکه این پدیده مانع پیشرفت و موفقیت افراد می‌شود (طاهر زاده قهفرخی، احمدی، شهبازی و حیدری، ۱۳۹۹) و تقریباً ۷۰ درصد از افراد IP را در دوره‌ای از زندگی خود تجربه خواهند کرد (جنسن و دیمر، ۲۰۲۰)؛ با در نظر گرفتن پژوهش‌های اندکی که خصوصاً در داخل کشور روی این پدیده انجام شده است و اینکه نوجوانی یک دوره رشد و نمو است که در آن نوجوانان خوداندیشی بالایی دارند که نقش ویژه‌ای در شکل‌گیری هویت آنان ایفا می‌کند؛ بنابراین، مطالعه IP در این قشر در درک ما از مفاهیم، سبب‌شناسی و آسیب‌شناسی IP در نوجوانان ارزشمند است. به همین دلیل پژوهش حاضر قصد دارد رابطه‌ی سبک‌های دل‌بستگی ناایمن و IP را مورد بررسی قرار دهد.

## ۲- روش:

پژوهش حاضر از نوع کمی و توصیفی- همبستگی است. جامعه‌ی آماری آن شامل تمامی دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم (پایه دهم، یازدهم و دوازدهم) سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ شهرستان فارس به تعداد ۲۵۰۶ نفر بود که از میان آنان نمونه مورد نظر با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب گردید. بر اساس جدول تعیین حجم نمونه کرجسی و مورگان تعداد ۳۳۵ دانش‌آموز برای نمونه در نظر گرفته شدند؛ به جهت افزایش اطمینان، تعداد ۴۰۰ نفر انتخاب گردیدند که از میان آنان، ۳۹۶ دانش‌آموز (۱۹۹ دختر و ۱۹۷ پسر) به پرسش‌ها پاسخ دادند. میانگین سنی دانش‌آموزان ۱۷ سال با انحراف استاندارد ۱ بود. ۵۰/۳ درصد آن‌ها دختر و ۴۹/۷ درصد آن‌ها پسر بودند. میانگین معدل آن‌ها ۱۸/۵۷ با انحراف استاندارد ۱/۳۹ بود.

ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش عبارتند از:

**مقیاس پدیده وانمودگرایی کلانس (CIPS) :** مقیاس پدیده وانمودگرایی کلانس<sup>۲</sup> پرکاربردترین ابزار برای سنجش IP است (کوغان، شوئنفلد-تاچر، هلییر، گریگ و کرامر<sup>۳</sup>، ۲۰۲۰) که به منظور ارزیابی وجود یا عدم وجود احساسات وانمودگرایی در یک

1. Parkman

2. Clance Imposter Phenomenon Scale

3. Kogan, Schoenfeld-Tacher, Hellyer, Grigg & Kramer

فرد، و در صورت وجود، میزانی که فرد آن را تجربه می کند (میر و کمال<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸)، توسط کلاس و ایمز در سال ۱۹۸۵ تدوین شد که دارای ۲۰ ماده و به صورت طیف لیکرتی ۵ درجه‌ای از «هیچوقت» تا «خیلی زیاد» طراحی شده است (خلعتبری، ۱۳۹۳). این ابزار روایی<sup>۲</sup> و پایایی<sup>۳</sup> مناسبی دارد (طاهر زاده قهفرخی و همکاران، ۱۳۹۹). یافی<sup>۴</sup> (۲۰۲۰)، کوکلی<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۱۸) و فرزادی، مرادی و بهروزی (۱۳۹۸) در پژوهش خود آلفای کرونباخ آن را به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۹۲ و ۰/۸۸ محاسبه کردند. آلفای کرونباخ این ابزار برای پژوهش حاضر نیز ۰/۸۵ محاسبه شد.

**پرسشنامه دلبستگی هازن و شیور (۱۹۸۷):** پرسشنامه دلبستگی هازن و شیور<sup>۶</sup> دارای ۱۵ ماده و به صورت طیف لیکرتی ۵ درجه‌ای از «خیلی کم» تا «خیلی زیاد» (ستایشی اظهاری، حاجی علیلو و حبیب زاده، ۱۳۹۸) به وسیله‌ی هازن و شیور ایجاد شد و در ایران توسط بشارت (۱۳۸۴) هنجاریابی گردید (فرزادی، بهروزی و شهنی ییلاق، ۱۳۹۵). هازن و شیور (۱۹۸۷) روایی ملاکی و محتوایی را خوب و روایی سازه آن را در حد بسیار مطلوب گزارش کردند، آنان پایایی پرسشنامه را با استفاده از روش بازآزمایی ۰/۸۱ و با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آوردند (به نقل از نوعی ایران و محمد علیلو، ۱۳۹۴). بشارت و گنجی (۱۳۹۱) نیز روایی کافی این مقیاس را مورد تأیید قرار دادند و ضرایب آلفای کرونباخ را در سبک دلبستگی ایمن ۰/۸۳، دلبستگی اجتنابی ۰/۸۰ و دلبستگی اضطرابی ۰/۷۸ گزارش کردند. در پژوهش حاضر نیز ضرایب آلفای کرونباخ دلبستگی‌های اجتنابی و اضطرابی به ترتیب ۰/۶۵ و ۰/۶۱ محاسبه شد.

**۳- یافته‌ها**

جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

**جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش**

متغیرها	میانگین			انحراف استاندارد			بیشترین نمره	کمترین نمره	۱	۲	۳
	کل	پسر	دختر	کل	پسر	دختر					
۱ وانمودگرایی	۵۲/۳۶	۵۲/۳۷	۵۲/۳۶	۱۲/۶۱	۱۲/۷۴	۱۲/۵۱	۹۶	۲۰	۱		

1. Mir & Kamal  
 2. validity  
 3. reability  
 4. Yaffe  
 5. Cokley  
 6. Hazen And Shaver Attachment Styles Questionnaire

	۱	۰/۲۶**	۵	۲۵	۳/۵۴	۳/۵۹	۳/۴۸	۱۲/۳۶	۱۲/۱۶	۱۲/۵۶	دلبستگی اجتنابی	۲
	۱	۰/۱۷**	۵	۲۳	۳/۶۱	۳/۵۶	۳/۶۴	۱۱/۴۴	۱۱/۷۲	۱۱/۱۷	دلبستگی اضطرابی	۳

\*\*p<0/01 , \*p<0/05

نتایج نشان داد میانگین و انحراف استاندارد نمرات وانمودگرایی در دختران به ترتیب برابر با ۵۲/۳۶ و ۱۲/۵۱ است در حالی که میانگین و انحراف استاندارد نمرات وانمودگرایی در پسران به ترتیب برابر با ۵۲/۳۷ و ۱۲/۷۴ است. بررسی میانگین‌های وانمودگرایی در دختران و پسران نشان می‌دهد که میانگین نمرات وانمودگرایی هر دو گروه تقریباً یکسان است. همچنین میانگین و انحراف استاندارد نمرات دلبستگی اجتنابی در دختران به ترتیب برابر با ۱۲/۵۶ و ۳/۴۸ است در حالی که میانگین و انحراف استاندارد نمرات دلبستگی اجتنابی در پسران به ترتیب برابر با ۱۲/۱۶ و ۳/۵۹ است. بررسی میانگین‌های دلبستگی اجتنابی در دختران و پسران نشان می‌دهد که میانگین دلبستگی اجتنابی دختران بالاتر است. بعلاوه میانگین و انحراف استاندارد نمرات دلبستگی اضطرابی در دختران به ترتیب برابر با ۱۱/۱۷ و ۳/۶۴ است در حالی که میانگین و انحراف استاندارد نمرات دلبستگی اضطرابی در پسران به ترتیب برابر با ۱۱/۷۲ و ۳/۵۶ است. بررسی میانگین‌های دلبستگی اضطرابی در دختران و پسران نشان می‌دهد که میانگین نمرات دلبستگی اضطرابی پسران بالاتر است.

همچنین نتایج بررسی همبستگی متغیرها نشان داد که بین دلبستگی اجتنابی و وانمودگرایی ( $r = 0/26, p < 0/01$ ) همبستگی مثبت معنی‌دار وجود دارد و میان دلبستگی اضطرابی و وانمودگرایی ( $r = 0/41, p < 0/01$ ) نیز همبستگی مثبت معنی‌دار وجود دارد.

#### ۴- بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که میان سبک دلبستگی اجتنابی و IP رابطه مثبتی وجود دارد. این یافته با پژوهش‌های جلالیان و خانه کشی (۱۳۹۹)، باجم، میکولینسر و سولومون (۲۰۲۰)، جنسن و دیمر (۲۰۲۰) و گیسیون-بورلی و شوارتز (۲۰۰۸) هم‌سو است. با توجه به یافته‌های این پژوهش و سایر پژوهش‌های ذکر شده می‌توان نتیجه گرفت که سبک دلبستگی اجتنابی بیشتر، با وانمودگرایی بالاتر مرتبط است. برای تبیین این یافته می‌توان گفت، نظریه دلبستگی نشان می‌دهد که دلبستگی‌های اولیه فرد با مراقبین بر نگرش وی از خود و دیگران تأثیر می‌گذارد (لیون، ۲۰۲۰). افراد با دلبستگی اجتنابی در کودکی توسط مراقب اولیه خود طرد شده‌اند (شمس‌الدینی، توحیدی، عسکری زاده، ۱۳۹۶)، آنان با بنا نهادن یک نمای دفاعی

احساس خودارزشمندی و شایستگی، از خود در برابر احساس ناامنی و درماندگی دفاع می‌کنند؛ این کار به آن‌ها این امکان را می‌دهد که خودباوری مثبتی را حفظ کنند و خود را به‌عنوان فردی قوی، خودمختار و متکی به نفس نشان دهند (میکولینسر و شیور، ۲۰۱۶). این نمای دفاعی احساس خودارزشمندی بالا اما شکننده است (جنسن و دیمر، ۲۰۲۰) و این افراد برای حفظ آن دائماً تلاش می‌کنند تا اطلاعات منفی در مورد خود را سرکوب کنند (میکولینسر و شیور، ۲۰۰۵). این افراد از استراتژی‌های دفاعی مختلفی جهت حفظ این نمای دفاعی خود استفاده می‌کنند (باچم، میکولینسر و سولومون، ۲۰۲۰)؛ به‌عنوان مثال تهدیدهای ناشی از تجارب در برابر خودارزشمندی، منجر به تشدید تمایل این افراد برای به حداکثر رساندن فاصله شناختی و عاطفی از دیگران می‌شود (رولز، سیمپسون، تران، مارتین، فریدمن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). وانمودگرایان نیز برای حفظ نمایشی دفاعی احساس خودارزشمندی تلاش می‌کنند (باچم، میکولینسر و سولومون، ۲۰۲۰)، آنان موفقیت‌های خود را به عوامل بیرونی نسبت می‌دهند و دائماً از مورد ارزشیابی قرار گرفتن واهمه دارند و از آن اجتناب می‌کنند (جاشی و مانژت<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸).

بنابراین با توجه به یافته‌های مطالعات پیشین و پژوهش حاضر به نظر می‌رسد، افراد با دل‌بستگی اجتنابی به دلیل مقابله با احساس ناامنی خود، تصویری غیرواقعی از خودشان می‌سازند و به شیوه‌های گوناگون از این تصویر محافظت می‌کنند تا مانع آسیب به آن شوند؛ به‌عنوان مثال آن‌ها زمانی که موفقیتی کسب می‌کنند آن را به عوامل بیرونی نسبت می‌دهند تا در صورت شکست، تصویری که از خود ساخته‌اند کمتر دچار آسیب شود؛ به همین علت این افراد دچار وانمودگرایی می‌شوند.

همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که میان سبک دل‌بستگی اضطرابی و IP رابطه مثبتی وجود دارد. این یافته با پژوهش‌های جلالیان و خانه‌کشی (۱۳۹۹)، باچم، میکولینسر و سولومون (۲۰۲۰)، جنسن و دیمر (۲۰۲۰)، شهپازی نیا (۱۳۹۰) و گیبسون-بورلی و شوارتز (۲۰۰۸) هم‌خوان است. با توجه به یافته‌های این پژوهش و سایر پژوهش‌های اشاره شده می‌توان ادعان نمود که سبک دل‌بستگی اضطرابی بالاتر با وانمودگرایی بیشتر مرتبط است. برای تبیین این یافته می‌توان گفت افراد دارای دل‌بستگی اضطرابی به دلیل حمایت نامنظم والدینشان در دوران کودکی (جنسن و دیمر، ۲۰۲۰)، به شدت از طردشدن توسط دیگران هراس دارند؛ این افراد زمانی احساس خودارزشمندی دارند که دیگران آن‌ها را بپذیرند (شمس‌الدینی، توحیدی، عسکری زاده، ۱۳۹۶). این افراد ممکن است بر روی نقایص شخصی تمرکز کنند که منجر به شکل‌گیری یک دید منفی به خود شود. این دیدگاه‌های منفی نسبت به خود با تلاش برای جلب شفقت و محبت دیگران در ارتباط هستند (جنسن و دیمر، ۲۰۲۰). همان‌گونه که بیان شد افرادی که دل‌بستگی اضطرابی دارند، به دلیل نقص ادراک شده در ارزش خود، در

1. Rholes, Simpson, Tran, Martin & Friedman

2. Joshi & Mangette

پذیرش بازخورد مثبت ناتوان هستند؛ این افراد برای برآورده کردن نیازهای دلبستگی خود به دنبال جستجوی بازخورد مثبت از دیگران هستند، درحالی که به دلیل عدم هم‌خوانی آن با خودپنداره منفی آن‌ها قادر به درونی کردن این بازخورد نیستند (لیون، ۲۰۲۰).

بنابراین با توجه به یافته‌های مطالعات پیشین و پژوهش حاضر به نظر می‌رسد افراد با دلبستگی اضطرابی به دلیل احساس منفی و متزلزلی که نسبت به خود دارند دچار وانمودگرایی می‌شوند، زیرا سطح پایین خودباوری و دیدگاه منفی نسبت به خود منجر می‌شود که تصور کنند قادر نیستند به موفقیتی دست پیدا کنند و در صورت کسب موفقیت، آن را باور ندارند و احساس فریب‌کاری می‌کنند، این افراد دستاوردهای خود را از آن خود نمی‌دانند و آن‌ها را به عوامل بیرونی نسبت می‌دهند و به دلیل ترس از طرد شدن دائماً هراس دارند که دیگران متوجه فریب‌کاری آن‌ها شوند.

به‌طور کلی زمانی که یکی از چهره‌های دلبستگی افراد به نیازهای کودک به شیوه‌ای ناکافی، متناقض یا خصمانه پاسخ می‌دهد، سبک دلبستگی ناایمن در وی ایجاد می‌کند که مشخصه آن تردید در احساسات، تمایل به تمرکز بر کمبودها (فیلاروسکا و شیر<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸) و تلاش برای حفظ نمای دفاعی خودارزشمندی است که زمینه‌ی ابتلای آنان به IP را فراهم می‌کند.

پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی از جمله خودگزارشی و آنلاین بودن پرسشنامه‌ها، محدود بودن پژوهش به مقطع متوسطه دوم و شهرستان فارس، عدم در نظر گرفتن ویژگی‌های قومی، فرهنگی و اقتصادی، شغل والدین و... با وجود تاثیرگذاری آنها در این پدیده بود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی عواملی مانند قومیت، وضعیت اجتماعی-اقتصادی و شغل والدین که تحقیقات پیشین بیانگر تاثیرگذاری آن‌ها بر IP بوده‌اند، مطالعه یا کنترل شوند. سایر عوامل مؤثر بر IP نیز مورد بررسی و مطالعه قرار گیرند و در پژوهش‌های آینده به بررسی اثربخشی مداخلات مبتنی بر دلبستگی برای کاهش IP بپردازند. همچنین پیشنهاد می‌شود روانشناسان در بررسی دانش‌آموزان، به پدیده وانمودگرایی در آنان توجه نمایند و برنامه‌هایی برای ایجاد آگاهی در والدین در خصوص عواقب عدم توجه به فرزندان و ارتباط نامناسب با آنان، پدیده وانمودگرایی و پیامدهای آن تدوین نمایند؛ همچنین آموزش‌های لازم برای ارتباط با فرزندان جهت جلوگیری از ایجاد سبک دلبستگی ناایمن و متعاقباً پدیده وانمودگرایی به آنان ارائه شود.

منابع

<sup>۱</sup>. Filarowska & Schier



باباحمدی میلانی، ستار، زمانی، رضا، محمودی، احمد و هاشمی نیک، اعظم (۱۳۹۵). سبک های دلبستگی. کدیور.

بشارت، محمدعلی و گنجی، پویش (۱۳۹۱). نقش تعدیل کننده‌ی سبک‌های دلبستگی در رابطه‌ی بین ناگویی هیجانی و

رضایت زناشویی. *مجله ی اصول بهداشت روانی*، دوره ۱۴، شماره ۴، ۳۲۴-۳۵.

جلالیان، مریم و خانه کشی، علی (۱۳۹۹). رابطه بین صفات تاریک شخصیت و سبک‌های دلبستگی با نشانگان وانمودگرایی در

دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم. *هفتمین کنفرانس بین المللی دستاوردهای نوین پژوهشی در علوم تربیتی، روانشناسی و*

*علوم اجتماعی*.

خلعتبری، جواد (۱۳۹۳). رابطه بین تاب‌آوری روانی و میزان سخت‌رویی با نشانگان وانمودگرایی در دانشجویان دانشگاه آزاد

اسلامی واحد تنکابن. *فصلنامه روانشناسی تربیتی*، دوره ۵، شماره ۳، ۳۲-۲۲.

ستایشی اظهري، محمد، علیلو، رعنا و حبیب زاده، عباس (۱۳۹۸). روابط ساختاری سبک‌های دلبستگی و پرخاشگری در

دانش‌آموزان: نقش میانجی‌گری عزت نفس. *نشریه علمی روان‌شناسی بالینی و شخصیت*، دوره ۱۷، شماره ۱، ۵۳-۶۰.

شمس‌الدینی، لطیفه، توحیدی، افسانه و عسکری زاده، قاسم (۱۳۹۶). روابط علی سبک‌های دلبستگی، احساس تنهایی و عزت

نفس با آمادگی به اعتیاد. *فصلنامه اعتیاد پژوهی سوء مصرف مواد*، دوره ۱۱، شماره ۴۲، ۱۶۱-۱۸۰.

شهبازی نیا، شهریار (۱۳۹۰). *رابطه‌ی سبک‌های دلبستگی با سندرم ایمپاستر و فرسودگی شغلی کارکنان شرکت بهره برداری*

*نفت و گاز گچساران*. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

گروه روانشناسی.

ظاهر زاده قهفرخی، سجاد، احمدی، وحید، شهبازی، الهام و حیدری، سارا (۱۳۹۹). پیش‌بینی تعطل ورزشی تحصیلی بر اساس

ابعاد کمال‌گرایی، باورهای هوشی وانمودگرایی در دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر ایلام. *مجله پیشرفت های نوین در*

*روانشناسی. علوم تربیتی و آموزش و پرورش*، دوره ۳، شماره ۲۸، ۲۶-۱۵.

فرزادی، فاطمه، بهروزی، ناصر و شهنی ییلاق، منیجه (۱۳۹۵). رابطه علی بین شیوه‌های فرزندپروری، سبک‌های دلبستگی و

بی‌انضباطی با میانجی‌گری خودتنظیمی هیجانی، مهارت های اجتماعی و نظریه ذهن. *روانشناسی خانواده*، دوره ۳، شماره

۲، ۱۶-۳.

فرزادی، فاطمه، مرادی، احمد و بهروزی، ناصر (۱۳۹۸). آزمایش و مقایسه مدل رابطه علی نقش‌های جنسیتی مردانگی و زنانگی و انعطاف‌پذیری خانوادگی با وانمودگرایی با میانجی‌گری خوددلسوزی در دانشجویان دختر و پسر. زن در توسعه سیاست، دوره ۱۷، شماره ۲، ۳۰۳-۳۲۳.

نوعی ایران، لیلا و محمود علیلو، مجید (۱۳۹۴). پیش بینی کیفیت زندگی و شادکامی بر مبنای سبک‌های دلبستگی در زوجین متأهل شهر تبریز. پژوهش توانبخشی در پرستاری، دوره ۱، شماره ۴، ۶۰-۶۹.

- Aparna, K. H., & Menon, P. (2020). Impostor syndrome: An integrative framework of its antecedents, consequences and moderating factors on sustainable leader behaviors. *European Journal of Training and Development*.
- Bachem, R., Mikulincer, M., & Solomon, Z. (2020). Interpersonal manifestations of attachment avoidance: The moderating role of impostorism. *Personality and Individual Differences*, 154, 109669.
- Bravata, D. M., Watts, S. A., Keefer, A. L., Madhusudhan, D. K., Taylor, K. T., Clark, D. M., ... & Hagg, H. K. (2020). Prevalence, predictors, and treatment of impostor syndrome: a systematic review. *Journal of General Internal Medicine*, 35(4), 1252-1275.
- Caselman, T. D., Self, P. A., & Self, A. L. (2006). Adolescent attributes contributing to the impostor phenomenon. *Journal of adolescence*, 29(3), 395-405.
- Chandra, S., Huebert, C. A., Crowley, E., & Das, A. M. (2019). Impostor syndrome: could it be holding you or your mentees back?. *Chest*, 156(1), 26-32.
- Cisco, J. (2020). Using academic skill set interventions to reduce impostor phenomenon feelings in postgraduate students. *Journal of Further and Higher Education*, 44(3), 423-437.
- Cokley, K., Stone, S., Krueger, N., Bailey, M., Garba, R., & Hurst, A. (2018). Self-esteem as a mediator of the link between perfectionism and the impostor phenomenon. *Personality and Individual Differences*, 135, 292-297.
- Egwurugwu, J., Ugwuezumba, P., Ohamaeme, M., Dike, E., Eberendu, I., Egwurugwu, E., ... & Egwurugwu, U. F. (2018). Relationship between self-esteem and impostor syndrome among undergraduate medical students in a Nigerian university. *International journal of brain and cognitive sciences*, 7(1), 9-16.
- Filarowska, M., & Schier, K. (2018). THE IMPOSTOR PHENOMENON–THE SENSE OF INTELLECTUAL FALSENESS. *PSYCHOTERAPIA*, (2), 35-45.

- Gibson-Beverly, G., & Schwartz, J. P. (2008). Attachment, entitlement, and the impostor phenomenon in female graduate students. *Journal of College Counseling, 11*(2), 119-132.
- Gillath, O., Karantzas, G. C., & Fraley, R. C. (2016). *Adult attachment: A concise introduction to theory and research*. Academic Press.
- Jensen, L. E., & Deemer, E. D. (2020). Attachment style and self-handicapping: the mediating role of the imposter phenomenon. *Social Psychology of Education, 23*(5), 1259-1276.
- Joshi, A., & Mangette, H. (2018). Unmasking of impostor syndrome. *Journal of Research, Assessment, and Practice in Higher Education, 3*(1), 3.
- Kogan, L. R., Schoenfeld-Tacher, R., Hellyer, P., Grigg, E. K., & Kramer, E. (2020). Veterinarians and impostor syndrome: an exploratory study. *Veterinary Record, 187*(7), 271-271.
- Leon, N. (2020). *The Impostor Phenomenon Among Latin American Students in the US* (Doctoral dissertation, University of Miami).
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal relationships, 12*(2), 149-168.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: structure, dynamics, and change* (2nd edition). New York, NY: Guilford Press.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Solomon, Z. (2015). An attachment perspective on traumatic and posttraumatic reactions. In *Future directions in post-traumatic stress disorder* (pp. 79-96). Springer, Boston, MA.
- Mir, I., & Kamal, A. (2018). Role of workaholism and self-concept in predicting impostor feelings among employees. *Pakistan Journal of Psychological Research, 4*13-427.
- Parkman, A. (2016). The impostor phenomenon in higher education: Incidence and impact. *Journal of Higher Education Theory and Practice, 16*(1), 51.
- Patzak, A., Kollmayer, M., & Schober, B. (2017). Buffering impostor feelings with kindness: The mediating role of self-compassion between gender-role orientation and the impostor phenomenon. *Frontiers in psychology, 8*, 1289.
- Rholes, W. S., Simpson, J. A., Tran, S., Martin III, A. M., & Friedman, M. (2007). Attachment and information seeking in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin, 33*(3), 422-438.
- Schubert, N., & Bowker, A. (2019). Examining the impostor phenomenon in relation to self-esteem level and self-esteem instability. *Current Psychology, 38*(3), 749-755.
- Yaffe, Y. (2020). Does self-esteem mediate the association between parenting styles and impostor feelings among female education students?. *Personality and Individual differences, 156*, 109789.

## The relationship between insecure attachment styles and the impostor phenomenon

### Absract:

The impostor phenomenon is a constant feeling of inadequacy and a sense of failure regardless of the objective evidence of success. This phenomenon affects different aspects of people's lives. The aim of this study was to investigate the relationship between insecure attachment styles and the impostor phenomenon in students. The statistical population of this study included all male and female high school students in the second academic year 2020-2021 in Farsan city, from which 396 students (199 girls and 197 boys) were selected by multi-stage cluster sampling. In this study, the Clance Imposter Phenomenon Scale (1985) and the Hazen and Shaver Attachment Styles Questionnaire (1987) were used. Pearson correlation was used to test the hypotheses. The results showed that the impostor phenomenon has a significant positive correlation with avoidant attachments ( $r = 0/26, p < 0.01$ ) and anxiety ( $r = 0/41, p < 0.01$ ). Thus, the results indicate the relationship between insecure attachment styles and the impostor phenomenon. School psychologists and counselors can use these findings to prevent and control the impostor phenomenon of student.

**Keywords:** Impostorism, Attachment Styles