

تأثیر آموزش گروهی مبتنی بر رویکرد خودتحلیلی یکپارچه‌نگر بر کمال‌گرایی زنان دنبال- کننده مد و تناسب اندام در شهر اصفهان

شهلا عماری الهیاری^{۱*}، سید حمید آتش‌پور^۲

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان (خوراسگان)

ایمیل: emadi2724@gmail.com

۲. دانشیار و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

ایمیل: Hamidatashpour@gmail.com

چکیده

پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش گروهی مبتنی بر رویکرد خودتحلیلی یکپارچه‌نگر بر کمال‌گرایی زنان دنبال‌کننده مد و تناسب اندام در شهر اصفهان بود. روش پژوهش از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش شامل تمامی زنان مراجعه‌کننده به مراکز خرید و مزون‌های مد در شهر اصفهان در سال ۱۳۹۹ بود. ۴۰ نفر به صورت داوطلبانه انتخاب شدند و پرسشنامه کمال‌گرایی چند بعدی فراست پاسخ دادند. بعد از جمع‌آوری و نمره‌گذاری تعداد ۲۰ نفر که نمره بیشتری در پرسشنامه کمال‌گرایی چند بعدی فراست داشتند، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۰ نفری آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش به شیوه گروهی طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش خودتحلیلی یکپارچه‌نگر قرار گرفتند، ولی گروه کنترل هیچ نوع برنامه‌ای دریافت نکردند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها آمار توصیفی از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده گردید. تحلیل داده‌ها نشان داد آموزش رویکرد خودتحلیلی یکپارچه‌نگر به طور معنی‌داری موجب کاهش کمال‌گرایی زنان مراجعه‌کننده به مراکز خرید و مزون‌های مد در مقایسه با گروه کنترل می‌شود.

کلمات کلیدی: رویکرد خودتحلیلی یکپارچه‌نگر، کمال‌گرایی، مد و تناسب اندام، زنان.

^{۱*} - شهلا عماری الهیاری: کارشناس ارشد روانشناسی عمومی emadi2724@gmail.com / ۰۹۱۳۶۴۴۹۹۸۳

در دنیای پیشرفته و گسترده امروزی، یکی از راههای دستیابی به موفقیت، برقراری ارتباط موثر و مفید با دیگران می باشد که بدون شک دستیابی به ارتباطی شفاف و سازنده با خود، پیش زمینه آن می باشد. ارتباطی که در آن به ارزشمندی^۲ و منحصر به فرد بودن شخصیت افراد خللی وارد نشود. علاوه بر آن فرد به نوعی آرامش درونی و پذیرش مثبت^۳ نسبت به خود و جهان بیرونی اش دست یابد.

آرامشی که مستلزم پذیرش دردهای عاطفی و برطرف کردن ترس ها و ناامنی هاست. این مهم حاصل بازبینی مجدد باورها، حکایات و داستان زندگی افراد است. افراد با شجاعت به تحلیل خود پرداخته و در یک سطح یکپارچه تمام ابعاد وجودی خود به جز بُعد جسمانی را مورد بازبینی قرار داده، گام به گام در سطوح مختلف پیش رفته و با توجه به آن چیزی که فروید از آن تحت عنوان کوه یخ روانی نام برده است، از لایه ی هشیار به سمت لایه ی پنهان و در نهایت به لایه ی ژرفا پیش رفته و افکار، باورها، دردها و ترس های خود را مورد تحلیل قرار داده است. سپس گام به گام به سالم سازی و به دنبال ردگیری احساس بی ارزشی و نیز فرایند «بی ارزشی مضاعف» می پردازد (آتش پور و عمار، ۱۳۹۴).

رویکرد خودتحلیلی یکپارچه نگر که در ابتدا با نام رویکرد خود-تحلیلی تعاملی نام گذاری شده بود برای اولین بار توسط آتش پور (۱۳۸۲) مطرح گردید، و در سال ۱۳۹۳ به رویکرد خودتحلیلی یکپارچه نگر تغییر نام داد. این رویکرد فرد را با تمام ابعاد وجودی به جز ساختارهای جسمانی وی مورد توجه قرار می دهد و از نگاهی جامع به «خود یکپارچه ی فرد» در ارتباط با دردهای عاطفی، ترس ها و احساس ارزشمندی یا بی ارزشی فرد، برای آموزش، بهبود و درمان استفاده می کند و نیز علاوه بر در نظر گرفتن اصل یکپارچگی فرد، تعاملات وی در یک سطح گسترده تر، نیز به عنوان یک واحد یکپارچه در نظر گرفته می شود (آتش پور و سلحشوری، ۱۳۹۷).

در واقع نظریه خودتحلیلی یکپارچه نگر بیانگر این واقعیت است که روان انسان مانند کوه یخی است که یک قرن پیش زیگموند فروید از آن یاد کرده است. با این تفاوت که در این دیدگاه در بالای کوه روانی، عواطف ناراحت کننده و آسیب زا وجود دارند که افراد قادرند از آن ها صحبت کنند. در لایه های زیرین کوه روانی، به لحاظ آسیب شناسی نوعی احساس عدم امنیت وجود دارد که منجر به درد می شود (آتش پور و عمار، ۱۳۹۴).

این دیدگاه به طور نوعی هم یک نظریه در حیطه ی آسیب شناسی شناختی است و هم نظریه ای در توضیح عوامل حفظ کننده ی اختلالات. نظریه های مرتبط با عوامل سبب شناختی در پاسخ به عوامل ایجاد کننده ی

^۲. Valuable

^۳. Positive reception

مشکل یا اختلال دست به تفسیرها و نتیجه گیری هایی می زنند که درمانگران را به سمت شناخت مشکل هدایت می کنند. نظریه های مرتبط با تفسیر و توضیح عوامل حفظ کننده ی مشکل غالباً با این سوال مواجه هستند که چه عواملی به حفظ تداوم مشکل کمک می کنند(آتش پور و سلحشوری، ۱۳۹۷).

از هر دو جنبه این دیدگاه تلاش می کند در تاریخچه فرد به جست و جو بپردازد و زمینه، وضعیت، تحول و تکوین مشکل را تبیین کند و در بررسی تاریخچه ی اختلال به تحلیل های ناقص، ناکارآمد و آسیب زا و نیز تعاملات والد/فرزند و محیط/شخص توجه کند که هم یک دیدگاه درون روانی را مطرح می کند و هم دیدگاهی بین روانی را به میان می کشد. در خصوص درون روانی بودن این دیدگاه به تحلیل ها، باورها، تناقض ها و احساس بی ارزشی مضاعف اشاره می کند اما در خصوص بین روانی بودن به این نکته توجه می شود که شبکه ی روابط و ساخت ارتباطی کودک/محیط واحدی فراتر از فرد بوده و جو، مدیریت و سیستم تعاملی افراد را در برمی گیرد(آتش پور و کاظمی، ۱۳۹۳).

در این رویکرد درمانی ابتدا درمانگر به درک تاریخچه ی زندگی فرد و داستان زندگی وی می پردازد. در این رویکرد اعتقاد بر این است که هر فرد در زندگی اش داستان ویژه ای برای خود دارد که این داستان بر کل روند زندگی فرد تاثیر خواهد داشت. در واقع درمانگر با درک داستان زندگی فرد به دنبال درک اجزای رفتاری، احساسی، جسمانی، فکری، ذهنی و ارتباطی موجود در داستان یا داستان های فرد می باشد(آتش پور، عماری، ۱۳۹۴).

همه ی انسان ها در رابطه با زندگی خود، حکایت هایی را نقل می کنند. این حکایت ها چیزی است مربوط به گزینش حوادث و وقایعی به منظور رسیدن به نتیجه ای خاص یا القای واقعیت یا عقیده ای مشخص. خلق داستان ها و چگونگی ساخت آن ها، بر حال افراد تاثیر می گذارد. به عبارت دیگر، حکایت ها و داستان ها، وضعیت روانی افراد را ساختمند می کنند. این بدان معنی است که وضعیت روانی افراد تحت تاثیر داستان ها، حتی ممکن است شکل دیگری بیابد و تثبیت شود(آتش پور و سلحشوری، ۱۳۹۷).

پس از درک داستان زندگی فرد و تاریخچه ی تجربه های وی به درک آسیب ها و ضربه هایی که بر پیکره ی عاطفی وی وارد شده است می پردازد. پیکره عاطفی همه ی ساختارهای عاطفی هستند که از دوران کودکی در روابط اولیه با والدین شکل پیدا کرده، گسترش یافته و یا تثبیت شده است(آتش پور و کاظمی، ۱۳۹۳).

پیکره عاطفی فرد الگوی هیجانات و احساساتی هستند که در طول زمان، فرد را برای بقا و حفظ روابط خود مجهز می نماید. هر قدر آسیب های وارده در طول زندگی شدیدتر باشند، پیکره عاطفی فرد آسیب پذیر می شود. بنابراین می توان نتیجه گرفت که هر قدر فرآیند دلبستگی، امنیت روانی و الگوی تعاملات فرد در دوران کودکی آسیب دیده باشند به همان نسبت پیکره عاطفی کودک آسیب های شدیدتری پیدا کرده و ترس ها، مکانیسم های جبرانی و احساس بی ارزشی وی عمیق تر و شدیدتر در رفتارها و تعاملات وی خود را به

نمایش می‌گذارد. این آسیب‌ها و ضربه‌ها که با ترس‌های وجودی فرد ارتباط تنگاتنگی دارند و به دلیل رابطه متعامل بین این دو بخش، هر کدام می‌تواند بیدارکننده یا تقویت‌کننده دیگری باشد (آتش‌پور، حیدری و همکاران، ۱۳۹۰).

در این رویکرد اعتقاد بر این است که زیربنای همه‌ی آنچه گفته شد احساس بی‌ارزشی _ احساس ارزشمندی در فرد، می‌باشد. بدین معنا که اگر فرد احساس ارزشمندی کند امکان تغییر این فرآیند را برای خود فراهم خواهد ساخت. علاوه بر اینکه با ترس‌های وجودی خود را پذیرفته و با آن‌ها به درستی مواجه خواهد شد (آتش‌پور، جلوخانیان، ۱۳۹۹).

فرد با شناخت داستان تکراری زندگی خود و تغییرات مناسب در آن و جایگزینی مکانیسم‌های مناسب می‌تواند از پیکره عاطفی خود مراقبت کند و آن را به سرعت ترمیم نماید. اما در نظر بگیرید فردی به جای این احساس ارزشمندی، دچار احساس بی‌ارزشی باشد (آتش‌پور، کاظمی، ۱۳۹۳).

آن‌چه در این رویکرد بر آن تأکید می‌شود این است که احساس بی‌ارزشی به دلایلی چون ماهیت این احساس و ایجاد عدم تعلق، تنهایی و برهم زدن تعادل روانی فرد، او را با مفهومی به نام «بی‌ارزشی مضاعف» مواجه می‌سازد. «بی‌ارزشی مضاعف» در حقیقت فرآیند آسیب‌زایی است که بیان می‌کند، احساس بی‌ارزشی در فرد، همین حس را در او بازتولید و دوباره تقویت می‌کند. فرد با مضاعف شدن احساس بی‌ارزشی در خودش، برای کاهش فشار روانی ناشی از این منبع درونی ناچار به استفاده از مکانیسم‌های جبرانی می‌شود، این مکانیسم‌های جبرانی در واقع تلاش‌هایی برای نادیده گرفتن احساس بی‌ارزشی در فرد هستند. تلاش‌هایی که به ظاهر ناخودآگاه هستند اما در حقیقت فرد در انتخاب آن‌ها آگاهانه رفتار می‌کند (آتش‌پور و سلحشوری، ۱۳۹۷).

برخی از این مکانیسم‌های جبرانی را می‌توان به اختصار نام برد:

- خودشیفتگی: حاکمیت منیت فرد و نادیده گرفتن دیگران
- خشونت: حمله و قلدری
- فرار: که شامل رفتارهایی چون مصرف الکل، مصرف مواد، وسواس، پرخوری و ...
- در خود فرو رفتن: اندوه آسیب‌زا
- کنترل دیگران: حفظ خود با مسئولیت‌پذیری افراطی
- سوءظن و شک: دنیایی پر از خطر
- وابستگی روانی
- اجتناب از عدم برخورد با افراد و شرایط: یا به عبارتی تماشاگر بودن

و ...

این مکانیسم‌ها احساس آرامش موقت و سطحی به فرد می‌دهند اما به دلیل این که این فرآیند به درستی درک نشده و عملکرد آن به عنوان یک مکانیسم جبرانی موقت دیده نشده در طولانی مدت می‌تواند مولد احساس بی‌ارزشی باشد (آتش‌پور و عماری، ۱۳۹۴).

در نهایت چنین فرآیندی فرد را در یک الگو و ساختار تکرارشونده قرار می‌دهد که به مرور فرد را به موقعیت و آسیب‌های خود وابسته می‌سازد. این وابستگی عملاً مانند یک مکانیسم تثبیت‌کننده عمل می‌کند و امکان تغییر را به شدت از فرد می‌گیرد. همین مسئله است که فرآیند درمان را سخت می‌کند، هرچه این وابستگی بیشتر باشد آسیب‌های فرد بیشتر بوده و به همان نسبت در فرآیند درمان نیز سختی بیشتری وجود دارد. بر این اساس می‌توان تصور کرد هر قدر آسیب‌های فرد گسترده باشند مکانیسم‌های جبرانی ناکارآمد نیز قوی‌تر می‌باشد و هر قدر شیوه‌های مقابله با مشکلات ناکارآمدتر باشند آسیب‌ها عمیق‌تر می‌شوند. این مسئله را می‌توان عملاً در فرآیندهای مشاوره به خوبی مشاهده کرد. فرآیندی چنین مخرب و متعامل می‌تواند پیکره عاطفی فرد را به شدت تحت تأثیر خود قرار داده و به جرأت می‌توان گفت قادر است تا زمان حیات فرد آسیب‌پذیری خود را هم چنان تداوم بخشد.

در سطح تحلیلی، نظریه حاضر در واقع یک نظریه آسیب‌شناسی است. گرچه این نظریه رفتارهای عام انسانها را از دوران کودکی در وهله اول به تعاملات آنها مربوط می‌داند و با رشد شناختی کودکان و با تجربه اندوژی، تحلیل خویشتن را به تعاملات مذکور اضافه نموده و از دوران نوجوانی به این تحلیل‌ها بیش از تعاملات توجه می‌نماید، آن را بیشتر باید یک نظریه در سطح بررسی مشکلات و آسیب‌های روان‌شناختی نام‌گذاری کرد (آتش‌پور، کاظمی، ۱۳۹۳).

«خودتحلیلی یکپارچه نگر» حکایت از تأثیر دیگران و تحلیل‌های خویشتن دارد که از لحاظ آسیب‌شناسی نه تنها ارتباط با دیگران و نوع تربیت افراد در ساختار خانوادگی قادر است آسیب‌هایی را زمینه‌سازی نماید؛ بلکه تحلیل‌های ناقص، ضعیف، کم‌دقت و جهت‌گیرانه نیز می‌توانند زمینه‌های آسیب را در افراد توسعه دهند. در اکثر موارد، این زمینه جدا از عوامل ژنتیکی و تربیتی و عوامل زیست‌محیطی و تربیتی به نوعی به ساختارهای تحلیلی انسانها و زمینه‌های جست و جوگری نیز مرتبط است (آتش‌پور، حیدری و همکاران، ۱۳۹۰).

زمانی که افراد شجاعت خودتحلیلی واقع‌گرایانه را از دست می‌دهند و یا در تحلیل‌های خود بطور ناقص پیشروی می‌کنند و یا دچار وقفه می‌شوند، بر اساس یک سری پارامترهای ارزشی و فکری، باورهایی را در خود رشد می‌دهند که غیرمنطقی و آسیب‌زا هستند؛ در نتیجه تحلیل‌های آنها به سمتی کشیده می‌شوند که موید آسیب‌ها بوده و تاییدکننده نوعی احساس بی‌ارزشی مضاعف است. مفهوم زیربنایی آسیب‌شناسی خودتحلیلی که کمتر در نظریه‌های دیگران بدان اشاره شده است، نوعی احساس بی‌ارزشی مضاعف می‌باشد.

باشد. یعنی زمانی که افراد به چنین احساسی اذعان نموده و آن را مورد تایید قرار می دهند، این احساس بی ارزشی، متعاقبا تاییدکننده احساس بی ارزشی بوده و احساس موردنظر را تشدید می کند. بدین گونه است که فرد برای فرار از این احساس، تحلیل های خود را با سوگیری انجام داده و یا سعی می کند از خودتحلیلی فرار نماید(آتش پور، کاظمی، ۱۳۹۳).

چنین روندی نه تنها به فرد کمک نمی کند، بلکه بر احساس بی ارزشی و ترس های واهی وی سرپوش گذاشته و احساس ارزشمندی در درون را از طریق توجه به بیرون و کنترل جهان و دیگران به دست می آورد. بدیهی است چنین روندی نه تنها سودمند نیست بلکه نوعی خودفریبی را در فرد افزایش می دهد. مجموعه ای از افسردگی ها، اضطراب ها و بیماری های شدیدتر به چنین روندی مرتبط می باشد که ضمن بررسی ریشه های تربیتی مبانی آسیب شناختی نظریه نیز مورد تحلیل قرار گیرد(آتش پور، حیدری و همکاران، ۱۳۹۰).

از آنجا که هر نظریه آسیب شناسی می بایست روندهای اصلاحی و درمانی را نیز مطرح نماید، این نظریه نیز تلاش کرده تا در سه سطح، درمان های لازم را معرفی کند. قاعدتا این درمان ها با درمان در نظریه های مکاتب دیگر همخوانی داشته و می توان از برخی تمرین ها و شیوه های اصلاحی و درمانی رویکردهای دیگر سود برد(آتش پور و سلحشوری، ۱۳۹۷).

در جهت کشف و به کارگیری راه هایی برای تجربه «بودن» و «تغییر و حل مشکلات» زمینه هایی وجود دارد که مجهول، آزاردهنده، فاقد سازمان و حتی به نظر می رسد بی دلیل اند و هر قدر عواطف شدیدتر باشد، احساسات و واکنش های دردناکتری را ایجاد می کند. همراه با این واقعیت های درونی افکار مقاومت ناپذیری نیز وجود دارد که به نوعی بازسازی روانی را دچار وقفه می کند(آتش پور، جلوخانیان، ۱۳۹۹).

در این حالت در درون فرد تلاش برای دردمند نبودن به وجود نیامده و پیوسته افکار خاص و آزاردهنده در ذهن آنها رشد می کند. رشد سرطانی افکار مذکور همراه با احساسات دردناک همان حالتی هستند که افراد تحت عنوان خشم، افسردگی، انتقام، نفرت، اضطراب، حسد و کینه ورزی از آنها حرف میزنند. درواقع همواره این احساسات و افکار با یکدیگر بروز می نمایند(آتش پور، کاظمی، ۱۳۹۳).

در برخورد با چنین موقعیت های دردناکی، الگوی خودتحلیلی یکپارچه نگر روان انسان را مانند کوه یخی در نظر میگیرد که یک قرن پیش زیگموند فروید از آن یاد کرده است. با این تفاوت که در این دیدگاه در بالای کوه روانی، عواطف ناراحت کننده و آسیب زا وجود دارند که افراد قادرند از آن ها صحبت کنند. در لایه های زیرین کوه روانی، به لحاظ آسیب شناسی نوعی احساس عدم امنیت وجود دارد که منجر به درد می شود(آتش پور، عماری، ۱۳۹۴).

واژه درد در اینجا واژه ای کلیدی است. دردها، فریادهایی هستند که گاه افراد آنها را از هشیاری خود حذف می نمایند. قاعدتا درد نکشیدن با اعتقاد به درد نکشیدن تفاوت دارد. زمانی که درد وجود داشته باشد ولی انسانها آن را سرکوب نموده و باور کنند که دردی ندارند نمی توانند راحت، شاد و راضی باشند زیرا در چنین موقعیتی آزاد نیستند. آزادی در این مفهوم یک ساختار روانشناختی و درونی است زیرا افراد مذکور دائما در حال فرارند. سوالی که به لحاظ آسیب شناسی مطرح میشود این است که چرا چنین است؟ اعتقاد بر این است که لایه های زیرین عدم امنیت و دردهای روانی افراد را ترسها و هراس ها تشکیل می دهند. بنابراین ترس ریشه تمام ناامنی هاست (آتش پور و سلحشوری، ۱۳۹۷).

عمده ترین ترس های بشر عبارتند از: ترس از تغییر، ترس از پذیرش مسئولیت، ترس از تنهایی و طرد شدن، ترس از مواجهه با مشکلی فراتر از امکانات و توانمندی های روانی، جسمی و اجتماعی، ترس از روبه رو شدن با رویدادهای ناخوشایند، ترس از زندگی در جهان بی معنا، ترس از زندگی کردن در جهانی که مطابق میل ما نیست و احساس ناتوانی را در ما افزایش می دهد. چنین ترس هایی افراد را به سمتی سوق می دهد که نمی توانند به اطمینان دهی برسند. نمی توانند به خود اطمینان کرده و حمایت سایرین را کسب نمایند. گاه ممکن است به صورت افراطی به دیگران وصل شوند و دردهایشان را بطور موقت فراموش کنند اما آنها به سایرین و جهان خود نیز اعتماد ندارند. در اینجا تمام مکانیسم های حسی، فکری و حتی فیزیولوژیکی آنها به کار می افتند که به فراموشی برسند: فراموش کردن دردها و ترس های درونی (آتش پور، جلouxانیان، ۱۳۹۹).

در این روند پنهان سازی ترس ها دارای مکانیسم های خودتاییدکننده ای هستند. بدین معنا که هر ترس به واکنش ها، افکار و احساساتی منجر می شود که ترس ها را تقویت می کند. در این حالت افراد تلاش می کنند با خودتحلیلی ناقص از مکانیسم هایی استفاده کنند تا بتوانند ریشه های مشکلات خود را به دست فراموشی بسپارند. در فرایند درمان در این نظریه، تلاش این است که با فهرست برداری، جست و جوگری و انتقال هشیاری عاطفی، ریشه های هراس افراد در یک تعامل دوجانبه کشف شود که در نهایت ریشه تمام ترس ها، هراس ها، ناامنی ها و دردها در احساس بی ارزشی نهفته است (آتش پور، عماری، ۱۳۹۴).

مهمترین ترس ها به چهار دسته اصلی تقسیم می شوند که عبارتند از:

الف) ترس های جهت گیری شده به سمت خود: ترس از تنهایی، ترس از دست دادن کنترل، ترس از رویارو شدن با موقعیتهایی که فرد توانایی مقابله با آن را ندارد و ترس از مسئولیت پذیری.

ب) ترس های تعاملی: ترس از طرد شدن، مورد بی توجهی قرار گرفتن و ترس از کنترل شدن توسط احساس دیگران (کنترل پذیری).

ج) ترس های مرتبط با خود در ارتباط با شرایط: ترس از وقوع شرایط ناخواسته، ترس های مرتبط با بروز مشکلات و شرایطی که مطابق میل و انتظار افراد نیستند.

د) ترس های معطوف به زندگی: ترس از زندگی در جهانی که عادلانه نیست، ترس از بی معنایی و بی هدفی در زندگی.

زمانی که ترس ها حاکم بر ذهن و رفتار آدم می شوند، هشیاری در سطح نازل تری قرار گرفته و نوعی خودفریبی سامان دهی می شود. در نتیجه برای فرار از ترس های مذکور، اشتغال به دنیای بیرون از خود امری موجه جلوه می کند. غرق شدن در کار، سکس و امور جنسی، غرق شدن در روابط با دیگران، بهره وری فزاینده و تولید افزون تر و کنترل دیگران به هر قیمتی، اشکال مختلفی از فرارها و اجتناب های افراد را نشان می دهند (آتش پور، جلوخانیان، ۱۳۹۹).

تاکید این نظریه بر این است که عدم هشیاری یعنی به کارگیری مکانیسم های خودتخریب گر، که بر مبنای خودفریبی به وجود می آیند. در واقع به منظور فرار از ترس ها و عواطف دردناک ایجاد می شوند. بدین ترتیب، فرار از خویشتن باعث توجه به شرایط بیرونی می شود. پس مانند بسیاری از انسانها، افراد مشکل را از درون خود به بیرون فرافکنده تا شرایط بیرونی را محکوم نمایند. بدین ترتیب محکوم کردن، سرزنش کردن، توبیخ کردن و حمله کردن به دیگران امر عجیبی در آسیب شناسی مذکور نخواهد بود. به واسطه اعمال و افکار موردنظر، عنصر اصلی آسیب از دید افراد پنهان می گردد. به لحاظ آسیب شناسی اعتقاد اکید این است که عامل اصلی احساس بی ارزشی است (آتش پور و سلحشوری، ۱۳۹۷).

زمانی که فرد در تحلیل های خود، گاه به سمت درون خود حرکت می کند، ممکن است برای لحظاتی، خود بی ارزشی را درک نماید. واهمه های چنین فردی در این لحظات کاملاً قابل درک است زیرا چنین درکی احتیاج به نوعی شجاعت روانی دارد. بنابراین فرد تلاش می کند که بر روی این احساس بی ارزشی سرپوش بگذارد تا دیده و احساس نشود. این مساله خصوصاً در دوران نوجوانی کاملاً قابل درک است زیرا فرد به توانایی تحلیل خویشتن دست یافته است. به واسطه همین سرپوش گذاری، وحشت مبنای اصلی رفتار فرد می شود. وحشت از مواجه شدن با درون پُر از ضعف و درد خویش. چنین فردی حاضر است به خواب فرو رود اما بی ارزشی خود و بی ارزشی جهان را همانگونه که حس می کند نبیند (آتش پور، حیدری و همکاران، ۱۳۹۰).

اتفاقی که در این شرایط می افتد این است که فرد برای ندیدن بی ارزشی خود دیگران را بی ارزش تلقی میکند. از آنجا که احساس بی ارزشی مانند ترس ها خودتایید کننده است، پس نوعی جست و جوگری روانی برای پیدا کردن مصداق های بیرونی این احساس بی ارزشی به وقوع می پیوندد. بطور اصولی این

حرکت از سمت درون به سمت بیرون موفقیت ها و آرام بخش های موقت را بوجود می آورد(آتش پور و کاظمی، ۱۳۹۳).

اما تاکید بر این است که با حذف هشیاری عاطفی، دردها از بین نمی رود. گاه افراد دیگران را محکوم می کنند زیرا مطابق میل شان رفتار نمی کنند. در نتیجه افراد تمام مشکلات خود را به واسطه آنها و اعمالشان توجیه می کنند. اما در این موقعیت خاص می ترسند به درون خود نگاهی بیندازند(آتش پور، عماری، ۱۳۹۵).

از دیدگاه خودتحلیلی یکپارچه نگر، احساس بی ارزشی، بی ارزشی خلق می کند. به عبارت دیگر، افراد از احساس بی ارزشی دچار بی ارزشی شده و به نوعی خودمحکوم سازی دچار می شوند و همین امر آنها را در این وضعیت نگاه می دارد. اما هر انسانی برای حفظ چهارچوب شخصیت و روان خود دست به تلاش هایی می زند. اما اکثر افراد برای رهاشدن، تلاشی نه به سمت درون بلکه به سمت بیرون را بر می گزینند. پس تلاش دارند هشیاری خود را نادیده بگیرند. با حذف هشیاری عاطفی و فکری نسبت به احساس بی ارزشی و ترس هاست که جهان را می توان مکانی برای پویایی، شادی و شادکامی یافت، نه مکانی که فقط امکان کنترل یا بهره گیری باشد(آتش پور و سلحشوری، ۱۳۹۷).

نظریه خودتحلیلی یک روش و دیدگاه التقاطی در کارهای درمانی محسوب می شود. در این نظریه مانند نظریه روانکاوی فروید، روان انسان را مانند کوه یخی می داند که تنها بخش کوچکی از آن نمایان است، اما برخلاف دیدگاه فروید، امکان دسترسی به لایه های زیرین را راحت تر و سریعتر فرض کرده است. تلاش برای تحلیل خود، لایه های درونی افراد را راحت تر نمایان می کند(آتش پور، کاظمی، ۱۳۹۱).

درفضای نمایان درون افراد، عواطف و احساسات ناراحت کننده و رفتارهای آسیب زا وجود دارد. لایه های پنهان تر، دردها و رنج های افراد را در بر می گیرد. عواطف دردناک و دردهای عاطفی آنها لایه های زیرین را تشکیل می دهد. لایه های پنهان تر آن ترس ها و هراس ها را در بر می گیرد. دردها در لایه های بالاتر، فریادهایی هستند که گاه از هشیاری حذف شده است. ترس ها در لایه های پایین تر، حکایت از ناامنی ها و گریزها دارد(آتش پور و سلحشوری، ۱۳۹۷).

نگاهی به تاریخ زندگی بشر نشان می دهد که انسان ها از زمان های بسیار کهن به مقوله زیبایی و تناسب اندام البته نه لزوماً به معنای امروزی آن توجه داشتند و همواره به دنبال جذاب کردن چهره و بدن خود بودند؛ بدین منظورمُد پا به عرصه ظهور گذاشت. مد یکی از صورت ها و جلوه های مدرنیته ایرانی است که در صورت گوناگون خودنمایی می کند و در حال تغییرات سریع همه جانبه است(بهار، زارع، ۲۰۰۹).

جامعه ایرانی با دارا بودن ۷۰ درصد جمعیت جوان و با توجه به شرایط متغیر جهانی با چالش های مهمی در زمینه وسایل ارتباطی جدید و مخاطبان جوان آنها روبرو است. جوانان دارای علایق، خواسته ها و نیازهایی

هستند که در پی پاسخ به آنها در کندوکاو هستند. جوان امروز خواستار آزادی، نشاط و زیبایی است؛ عناصری که روح و جسم را به سمت خود می کشاند و هر فرد، هر فکر، هر فرهنگ و حکومتی که این عناصر را به او ارائه دهد جوان را به سمت خود جذب می کند و او را در حیطه اقتدار خود قرار می دهد (طباطبایی، ۲۰۰۵).

یکی از زمینه های تجلی این نیازها در نوع پوشش و لباس فرد بروز می یابد. همانطور که از محتوای اخبار و گزارش های درج شده در رسانه های خبری کشور مشخص است، تیپ لاغری در بین بانوان و دختران جوان تا آنجا پیش رفته که استفاده از شیشه و سایر مواد مخدر برای لاغری به شکل یک امر عادی و روزمره درآمده که نتیجه آن افزایش دختران و زنان معتاد در جامعه است (باشگاه خبرنگاران، ۲۰۱۳).

از طرفی اشاعه الگوهای مد روز لباس که به شکل مانتو، شلوار و سایر البسه تنگ در جامعه تجلی یافته، نه تنها مشکلات عدیده ای را از باب رعایت قوانین، احترام به چارچوب های اجتماعی و اعتقادی در داشته است (جام نیوز، ۲۰۱۴)، بلکه مشکلات جدی برای بانوانی که با اضافه وزن مواجهند، به وجود آورده است و بسیاری از بانوان نمی توانند لباس اندازه خود را بیابند (پیرا، ۲۰۱۲).

در این راستا شبکه های ماهواره ای با سرمایه گذاری عظیم و بهره برداری از آخرین فناوری ها، با قدرت زیاد سعی دارند سبک ها و طرح های متنوع و گوناگون پوشاک را به جوانان امروزی القا کنند، که در آن تنگی لباس ها یک مزیت است. در مقابل شبکه های دولتی بسیاری از کشورها، به دلیل کمبود امکانات و تجهیزات فنی و مالی، ناآشنایی با پیچیدگی های نظام و مکانیسم های تاثیرگذار و کمبود افراد آگاه و آشنا به مسائل روز، بسیار سریع در رقابت با شبکه های قدرتمند ماهواره ای و فرا مرزی تسلیم می شوند و جوانان را در مقابل شبکه های رنگارنگ تنها رها می کند (اعتماد السلطنه، ۲۰۰۵).

معمولاً تناسب اندام در بین زنان در بیشتر جوامع از ارزش بالاتری برخوردار است (والش و دولین، ۱۹۸۸؛ گودمن، ۲۰۰۲). در تحقیقی کستانسکی و گالن (۱۹۹۸) پی بردند که دختران دارای اضافه وزن نسبت به دختران با وزن طبیعی و نرمال دارای اعتماد به نفس پایین تری هستند. کستانسکی و گالن (۱۹۹۸) در نتیجه گیری های خود مطرح کردند که احتمالاً افراد چاق به واسطه ارزش گذاری منفی برای چاقی و اضافه وزن در جوامع، حس ارزشمندی خود را به دلیل تصویر بدنی نامناسب از دست می دهند. در سال های اخیر در بیشتر کشورهای پیشرفته فشار اجتماعی بر تصویر بدنی به میزان قابل توجهی در ارتباط با وزن شکل بدن مطرح شده است و برای بسیاری از زنان یک بدن ایده آل و زیبا مطابق با معیارهای اجتماعی روز، داشتن بدنی لاغر یا کمتر عضلانی است. در حالی که برای مردان داشتن بدنی با ماهیچه های بزرگتر، ایده آل محسوب می شود (رایت و رایت، ۱۹۷۵).

میرزایی و همکاران (۱۳۹۲) طی پژوهشی بیان داشتند که فعالیت‌های بدنی و ورزشی زنان بر میزان تمایل به تناسب اندام آنها موثر است. همچنین بین سن افراد و تمایل به تناسب اندام رابطه معنی داری وجود ندارد و زنانی که اقدام به تناسب اندام می‌کنند، خود شکوفاترند و از رشد معنوی بالاتری برخوردار هستند. هرچه میزان روابط بین فردی در زنان مطلوب تر باشد بر میزان تمایل آنها به تناسب اندام بیشتر می‌شود و بالعکس. لذا روابط بین فردی مناسب بر تمایل به تناسب اندام موثرتر است.

لو و فریمن (۲۰۰۷) در تحقیق خود به بررسی رفتار خرید زنان قزاقستانی در زمینه استفاده از مد پرداختند. در این تحقیق که به صورت اکتشافی انجام شده بود، آنها برای بررسی رفتار زنان در زمینه استفاده از مد، از گروه کانونی و مصاحبه عمیق استفاده نمودند. نتایج این تحقیق نشان می‌داد که زنان قزاقستانی در حال گرایش به سمت مد بوده و آن را حقی برای خود می‌دانند. همچنین نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که زنان قزاقستانی اعتماد دارند که نام تجاری محصول، ارزش لباس را ارتقا داده، توجه زیادی به ما داشته و از رسانه‌ها برای آگاهی از مدهای روز استفاده می‌کنند. (استرلان و همکاران، ۲۰۰۳) پی بردند که زنان جوان هرچه از تصویر بدنی خود ناراضی تر باشند، بیشتر به دست به ورزش و فعالیت می‌زنند که با تناسب اندام ارتباط دارد. کیسر (۱۹۹۷)، اعتقاد دارد هر نوع تفکر و فعالیتی که به خریداری و پوشیدن لباس و نیز فرآیندهای تغییر بدن، مانند رژیم غذایی و ورزش منجر شود، به عنوان بخش‌های مدیریت ظاهر در نظر گرفته می‌شود. رود و لنون (۱۹۹۹) معتقدند که رفتارهای مرتبط با مدیریت ظاهر شامل رژیم غذایی، ورزش، پرورش اندام، استفاده از وسایل آرایشی و زیبایی و انتخاب لباس‌هایی برای بالا بردن ظاهر فردی می‌شوند.

در یکی دو دهه اخیر، در ایران نیز لاغری و داشتن اندامی متناسب بسیار مورد توجه دختران و زنان بوده است. اگر نگاهی به تبلیغات شبکه‌های ماهواره‌ای و آگهی‌های مجلات خانوادگی بیندازید با حجم گسترده‌ای از تبلیغات لاغری و رسیدن به وزن مورد مناسب مواجه خواهید شد (حقیقتیان و همکاران، ۱۳۹۱).

نتیجه تحقیق راترفورد بلک و همکاران (۱۹۹۶) نشان داد که دختران دانشجویی که خود را متناسب ارزیابی می‌کنند، بیش از دختران دارای اضافه وزن به سمت مدت گرایش داشته و برای خرید لباس راحت تر عمل می‌کنند و خودشان را در لباس‌هایی که می‌خرند مطلوب و زیبا می‌یابند.

نتایج تحقیق ویگلی، تامسون، تلو و آمون (۲۰۱۲) نشان داد که بین افزایش وزن و تغییر مد رابطه‌ای وجود ندارد و تغییر مد حاصل آگاهی طراحان از طراحی‌های جذاب است. نتیجه تحقیق وارنر (۲۰۱۳) بر تاریخچه ظهور لباس ورزشی در جهان، نشان داد که نمایش لباس‌های ورزشی در فیلم‌های آمریکایی بین سالهای

۱۹۱۲ تا ۱۹۴۰ موجب تولید لباس های ورزشی که از آن زمان به sportweares معروف شد، گردید و از آمریکا به تمام جهان گسترش یافت و در واقع این تحقیق نشان دهنده نقش رسانه در گرایش به سمت تولید و خرید لباس های ورزشی گردید.

از طرفی اکثر پیروان این مد و لباس ها را افرادی تشکیل می دادند که تمایل زیادی به کامل بودن داشتند. این افراد که از آنها با عنوان افراد کمال گرا نام برده می شود افرادی هستند که معیارهای بسیار بالایی را برای موفقیت در نظر می گیرند و اگر به آن اهداف بلند پروازانه نرسند ، خودشان را شکست خورده می دانند. آنها نسخه همه اتفاق های دنیا را با قانون همه یا هیچ می پیچند. برای کمال گراها نتیجه هر کاری یا شکست کامل است یا موفقیت کامل (عسگری، ۲۰۱۲).

هیویت و فلت (۱۹۹۱، به نقل از بشارت، ۱۳۸۱) مطرح نمود که کمال گرایی از سه بعد مجزا تشکیل شده است. شامل (کمال گرایی خود مدار، کمال گرایی دیگر مدار و کمال گرایی القا شده اجتماعی)

۱- کمال گرایی خود مدار

یک مؤلفه انگیزشی است که شامل کوشش های فرد برای دست یابی خویشتن کامل می باشد. در این بعد کمال گرایی افراد دارای انگیزه قوی برای کمال معیارهای بالا غیر واقعی، کوشش اجباری و دارای تفکر همه یا هیچ و رابطه با نتایج بصورت موفقیت های تام یا شکست های تام می باشند. بر عیوب و شکست های گذشته خویش تمرکز می کنند و معیارهای شخصی غیرواقعی را در سر تاسر حوزه رفتاری خود تعمیم می دهند. این افراد به حد افراطی مو شکاف و اقتصادگر هستند، به طوری که نمی توانند عیوب و اشتباهات یا شکست های خود را در جنبه های مختلف زندگی بپذیرند.

۲- کمال گرایی دیگر مدار

بعد مهم دیگر کمال گرایی شامل عقاید و انتظارات در مورد قابلیت های دیگران است. کمال گرایی دیگر مدار یک بعد بیان فردی است که شامل تمایل داشتن معیار های کمال گرایانه برای اشخاصی است که برای فرد اهمیت بسیاری دارند. از آنجایی که کمال گرایی دیگر ندار با عدم اعتماد و احساس خصوصیت نسبت به دیگران همراه می باشد، این بعد کمال گرایی ممکن است به روابط بین شخصی دشوار منتهی می گردد.

۳- کمال گرایی القا شده اجتماعی

این بعد، از بیان فردی دیگران ساخته شده است. عقیده ای است که دیگران انتظار اغراق آمیز و غیر واقعی را بر شخص اعمال می کند اگر چه برآوردن آنها مشکل است، ولی شخص باید به این استاندارد ها قائل آیند

تا مورد پذیرش دیگران قرار گیرد. چون این معیار های افراطی از طرف دیگران به عنوان معیار های تحصیل شده خارجی تجزیه می شوند این احساس در فرد به وجود می آید که غیر قابل کنترل هستند و منجر به احساس شکست، اضطراب، خشم درماندگی، ناامیدی می شود، که با تفکرات خود کشی و افسردگی مرتبط می گردند و با سطوح بالای کمال گرایی القا شده اجتماعی و بر خورد با معیار های دیگران نگران می شوند. آنها از ارزیابی منفی دیگران می ترسند و از عدم تأیید دیگران اجتناب می کنند و اهمیت بیشتری برای دستیابی توجه دیگران نشان می دهند.

کمال گرایی به دو دسته به هنجار مثبت و نورو تیک منفی تقسیم می شود. کمال گرایی های بهنجار از تلاش و رقابت برای برتری و کمال لذت می برند با این حال محدودیت های خویش را به رسمیت می شناسند و کمال گرایی نورو تیک به علت انتظارات غیرواقع بینانه هرگز از عملکرد خود خشنود نخواهند شد (هماچک، ۱۹۷۸).

با توجه به مطالب بیان شده، به نظر می آید که کمال گرایی نقش مهمی در انتخاب و دنباله روی افراد به خصوص زنان و دختران جوان از مد داشته؛ لذا در این پژوهش سعی بر آن داشتیم تا تاثیر آموزش مبتنی بر رویکرد خودتحلیلی یکپارچه نگر را بر کمال گرایی زنان دنبال کننده مد و تناسب اندام در شهر اصفهان را بررسی نموده و تاثیر آموزش مبتنی بر رویکرد خودتحلیلی یکپارچه نگر را بر میزان کمال گرایی، مورد پژوهش قرار دهیم.

۲- مواد و روش ها

طرح پژوهش نیمه آزمایشی، از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه و با گمارش تصادفی است.

جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دختران مراجعه کننده به مراکز خرید و مزون های مد در شهر اصفهان در سال ۱۳۹۹ را تشکیل دادند. سن آزمودنی ها بین ۲۰ تا ۳۵ سال بود و اکثر آزمودنی ها مجرد بودند. در این پژوهش از روش نمونه گیری غیر تصادفی (داوطلبانه) استفاده شد. بدین ترتیب، با مراجعه به مراکز خرید و پاساژهای لوکس فراخوانی جهت شرکت در این پژوهش داده شد. از بین افراد ۴۰ نفر برای شرکت در پژوهش داوطلب شدند و پرسشنامه کمال گرایی روی این افراد اجرا شد. سپس با توجه به ماهیت تحقیق از نوع نیمه آزمایشی بود و با توجه به نمرات کسب شده، تعداد افراد متناسب با نمونه به صورت ۲۰ نفر در نظر

گرفته شد. این افراد که نمره کمال گرایی بالایی داشتند، جهت بررسی دقیق تاثیر آموزش رویکرد خودتحلیلی یکپارچه‌نگر انتخاب و به صورت گمارش تصادفی در دو گروه ۱۰ نفر گروه آزمایش و ۱۰ نفر گروه کنترل جایگزین شدند. فراد در صورتی که بیش از سه جلسه غیبت یا انصراف می‌دادند، از گروه حذف می‌شدند. ابزار اندازه گیری مقیاس کمال گرایی چند بعدی فراست بود. بعد از انتخاب آزمودنی‌ها، پرسشنامه کمال گرایی در اختیار آزمودنی‌ها قرار گرفت. با نظارتی که به عمل آمد، تمام پرسشنامه توسط آزمودنی‌ها به طور کامل و بدون نقص تکمیل شد. آموزش خودتحلیلی یکپارچه‌نگر برای گروه آزمایش در ۸ جلسه به اجرا گذاشته شد. گروه گواه بدون دریافت آموزش در انتظار ماندند جلسات برای آزمودنی‌ها هفته یکبار به مدت ۹۰ دقیقه اجرا شد. سپس دو هفته پس از پایان آموزش بار دیگر آزمودنی‌های هر دو گروه آزمایش و گواه، توسط پرسشنامه کمال گرایی فراست مورد ارزیابی قرار گرفتند. جلسات آموزشی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه برگزار شد، که در این جلسات نیمی از وقت هر جلسه به ارائه مطالب نظری در مورد موضوع هر جلسه و نیمی از دیگر از وقت جلسه به صورت بحث گروهی و تمرینات مربوط به آن موضوع آموزش، اختصاص یافت. تجزیه و تحلیل داده‌های این پژوهش در دو بخش آمار توصیفی و استنباطی انجام شد. در بخش آمار توصیفی به توصیف ویژگی‌های نمونه‌های آماری در قالب شاخص‌های پراکندگی و گرایش مرکزی مانند: میانگین، میانه، نما، واریانس، انحراف معیار، جداول و نمودارهای توزیع داده‌ها پرداخت شد. در بخش آمار استنباطی با توجه به نوع پژوهش و نرمال بودن توزیع داده‌ها و فاصله‌ای بودن مقیاس متغیر وابسته برای آزمون فرضیه‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس در محیط نرم‌افزار Spss استفاده شد.

۳- یافته‌ها و بحث

با توجه به داده‌های جدول ۱ مقایسه میانگین نمرات پیش آزمون و پس از آزمون در دو گروه آزمایش و گواه دلالت بر این دارد که میانگین نمرات پیش آزمون و پس از آزمون در دو گروه آزمایش و گواه کاهش داشته است.

جدول ۱- شاخصه‌های توصیفی کمال گرایی در دو گروه آزمایش و گواه (پیش‌آزمون)

گروه کنترل	گروه آزمایش	
۶۹/۳۰	۷۰/۱۰	میانگین
۶۸/۰۰	۶۹/۰۰	میانه
۵/۹۳	۶/۰۲	انحراف استاندارد
۸۲/۰۰	۸۲/۰۰	بیش‌ترین
۶۳/۰۰	۶۵/۰۰	کمترین

جدول ۲- شاخصه های توصیفی کمال گرایی در گروه آزمایش و گواه (پس آزمون)

گروه کنترل	گروه آزمایش	
۶۸/۳۰	۶۰/۱۰	میانگین
۶۷/۰۰	۶۰/۰۰	میانه
۵/۸۳	۷/۰۲	انحراف استاندارد
۸۱/۰۰	۷۸/۰۰	بیشترین
۶۲/۰۰	۵۳/۰۰	کمترین

جدول ۳- نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف برای بررسی نرمالیتیه بودن داده ها

آزمون کلموگروف اسمیرنوف		متغیر
Sig	مقدار Kolmogorov-Smirnov Z	
۰/۲۴۳	۰/۹۱۰	کمال گرایی

برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات متغیر کمال گرایی از آزمون کلموگروف اسمیرنوف استفاده شد. فرض صفر در این آزمون نرمال بودن توزیع متغیر است. اگر سطح معناداری آزمون بزرگتر از ۰/۰۵ باشد، فرض صفر تایید شده و نتیجه می گیریم که توزیع متغیر مورد نظر نرمال است. با توجه به سطوح معناداری به دست آمده نتیجه گرفته می شود که متغیرها توزیع نرمال دارند (سطح معناداری بزرگتر از ۰/۰۵) و استفاده از آزمون های پارامتریک بلامانع است.

-فرضیه اصلی

آموزش مبتنی بر رویکرد خودتحلیلی یکپارچه نگر بر کمال گرایی زنان دنبال کننده مد و تناسب اندام در شهر اصفهان تاثیر دارد.

آزمون فرض لوین برای بررسی برابری واریانس متغیر وابسته در بین گروه‌های مختلف (آزمایش، گواه) متغیر عامل نشان می‌دهد واریانس متغیر وابسته در بین این گروه‌ها برابر است. بنابراین می‌توان از آزمون کوواریانس در تحلیل استفاده نمود.

جدول ۴- نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس

F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
۱/۰۸۱	۱	۱۸	۰/۲۰۷

با توجه به داده های جدول ۴ چون مقدار $F = ۱۱/۱۰۰$ با درجه‌های آزادی ($df = ۱۸$ و $df = ۱$) در سطح معناداری $a = ۰/۰۵$ معنادار است، بنابراین فرض صفر رد و فرض تحقیق با $۰/۰۵$ اطمینان تایید می‌شود. به عبارت دیگر آموزش مبتنی بر رویکرد خودتحلیلی یکپارچه‌نگر بر کمال گرایی زنان دنبال کننده مد و تناسب اندام شهر اصفهان تاثیر دارد. میزان تاثیر آموزش مبتنی بر رویکرد خودتحلیلی یکپارچه‌نگر در جنبه کمال گرایی با توجه به ضرایب اتای به دست آمده به اندازه $۲۹/۴$ درصد برآورد شده است. همچنین مقایسه‌ی میانگین دو گروه گواه و آزمایش نشان می‌دهد که میانگین نمرات افراد در مولفه کمال گرایی در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون کاهش پیدا کرده است.

جدول ۵- نتایج تحلیل کوواریانس برای فرضیه اصلی

متغیر وابسته پس‌آزمون کمال گرایی						
منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضرایب اتا
اثر همپراش	۱۲۱۹۸۵/۶۳۳	۱	۱۲۱۹۸۵/۶۳۳	۲۹۶۷/۳۳۳	۰/۰۰۰	۰/۹۹۱
گروه (آزمایش/خطا)	۴۵۶/۳۰۰	۱	۴۵۶/۳۰۰	۱۱/۱۰۰	۰/۰۰۲	۰/۲۸۴
خطا	۱۱۵۱/۰۶۷	۱۸	۴۱/۱۱۰			
کل	۱۲۳۵۹۳/۰۰۰	۲۰				

۴- نتیجه گیری

نتایج آماری به عمل آمده در مورد فرضیه تاثیر آموزش مبتنی بر رویکرد خودتحلیلی یکپارچه‌نگر در کمال گرایی زنان دنبال کننده مد و تناسب اندام نشان می‌دهد که آموزش مبتنی بر رویکرد خودتحلیلی یکپارچه‌نگر

بر کمال‌گرایی تاثیر دارد. با توجه به داده‌های جدول ۵ مقدار $F = 11/100$ در سطح معناداری $a = 5\%$ معنادار است و فرضیه‌ی. تحقیق انجام شده مورد تایید قرار می‌گیرد. به عبارت دیگر، تاثیر آموزش مبتنی بر رویکرد خودتحلیلی یکپارچه‌نگر بر کمال‌گرایی بارز قلمداد می‌شود.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان نکته‌های ذیل را مورد توجه قرار داد: در ظاهر این طور به نظر می‌رسد که رابطه‌ای میان مد و تناسب اندام و روانشناسی وجود نداشته باشد، اما تغییرات چشم‌گیری که در کنش و شخصیت شخصی که از نظر خود لباس‌های برند و مارک پوشیده و تناسب اندام داشته، این مسئله را در ذهن روانشناسان به وجود آورده که مد و تناسب اندام در جنبه‌های مختلف شخصیت انسان تاثیر می‌گذارد. به نظر می‌رسد که تغییر تصویر ذهنی در بسیاری از موارد شخصیت کاملاً جدیدی می‌آفریند. انسان به طور طبیعی خواستار خوبی و کمال است. این تمایل به کمال‌گرایی انسان تقریباً کامل و بی‌عیب و نقص به خودی خود ایرادی ندارد. ایراد آنجاست که مقوله کمال‌گرایی به صورت نابهنجاری درآید؛ چرا که ابعاد ناسالم کمال‌گرایی و روان رنجوری و آسیب‌های کمی در ارتباط است. در واقع می‌توان گفت کمال‌گرایی لزوماً به عنوان یک فاکتور منفی شناخته نشده است؛ بلکه به عنوان فاکتوری که می‌تواند عملکرد مثبت و مفیدی نیز داشته باشد، مطرح است. در این حالت افراد به منظور حذف درد ناشی از عدم قدردانی، توجه و رشد ارزشمندی به مکانیسم‌های جبرانی روی آورده و به عنوان راهی برای سرپوش گذاشتن بر تعارضات ناخودآگاه و با هدف تولید پاداش و رضایت از آن استفاده می‌کنند که به آنها آرامش سطحی و موقت می‌دهد و فرد را در یک الگو و ساختار تکرارشونده قرار می‌دهد و به مرور فرد را به موقعیت و آسیب‌های خود وابسته می‌سازد و امکان تغییر را به شدت از فرد می‌گیرد و فرد را به اسارت خود در می‌آورد و رهایی و آزادی را از آن می‌گیرد. در این حالت اولین قدم برای دستیابی به آزادی، اقدام به خویشتن و پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن است. اینکه انسان سپاسگزار خود باشد، به خود احترام بگذارد، نیازهایش را بشناسد و همچنین معنای انسانیت و منحصر به فرد بودن خود را درک کند یا به عبارتی به تاثیر معنویت در زندگی خود دست یابد. و با وجود وقایع دشوار و مشکلات به یافتن معنایی مثبت در زندگی بپردازد. بسیاری از خلاءهای وجودی افراد به خاطر شکست در یافتن ارزش‌ها و معنی پیدا کردن حضورشان در زندگی است. افرادی که در زندگی شان هدف مشخصی ندارند و معنای مهمی برای زندگی خود نیافته‌اند با هر سختی و مشکلی از هم می‌پاشند و انگیزه خود را از دست می‌دهند (آتش‌پور، جلouxانیان، ۱۳۹۹). زمانیکه افراد به جست و جوی معنا می‌پردازند، از افکار، ترس‌ها و اندیشه‌های منفی عبور کرده و به استقبال امکانات جدیدی برای تعریف «بودن» می‌روند. در نتیجه با زندگی همگام شده و از مقاومت در برابر زندگی دست کشیده و به استقبال امکانات و فرصت‌هایی که جهان در اختیار آنها قرار می‌دهد، می‌روند. پس دردها را

پذیرفته و آنها را به عنوان فرصتی برای رشد در نظر می گیرد. در این حالت اعتماد به غرایز فردی و تحمل عاطفه منفی در آنها رشد می یابد و با پذیرش این مطلب که بسیاری از مشکلات زندگی اجتناب ناپذیر است، با دردهای خود ارتباط برقرار می کنند و به انعطاف پذیری و سازگاری بیشتری دست می یابند و به دور از ترس و احساس ناامنی به تحلیل خود پرداخته و باورها، داستان ها و حکایت های زندگی خود را مورد بازبینی قرار داده که در این بازبینی مجدد، حکایت ها به گونه ای مطرح می شوند که به جای بیان رنجش، چالش برانگیز باشد و راه برخورد با آسیب ها و کمبودهای خود را بیابند و توانایی مدیریت هیجانات خود یا به عبارتی شایستگی فردی را در خود افزایش دهند و با توجه به شرایط و بر حسب اوضاع، از راهکارهای مفید استفاده نمایند بدون اینکه دچار استرس های شدید شوند یا در خود احساس ضعف و ناکارآمدی نمایند و برای هر مشکل، شکست و مسئله منابع بیرونی را سرزنش کنند. در واقع آنها مسئولیت اعمال، رفتار و حتی انتخاب های خود را پذیرفته و به جای ماندن در گذشته و افزایش دردها و تألم ها و همچنین تکرار الگویی اشتباه و رسیدن به آرامشی کاذب و کوتاه مدت، به منع کنترل درونی دست یافته اند. در نتیجه آنها سهم خود را در امور زندگی همراه با مسئولیت پذیرفته و می پذیرند هر عملی که انجام می دهند بر زندگی شان بازتاب می یابد. پس با وجود سختی ها و شرایط چالش برانگیز، ذهن و روان خود را با شرایط هماهنگ ساخته و شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود داشته اند و با پذیرش جسم خود می توانند از پیروی مد و تناسب اندام به شکل افراطی اجتناب کنند و می توانند بر کمال گرایی افراد موثر باشد که یافته های تحقیق حاضر موید این نکته است .

- آتش‌پور، سیدحمید، کاظمی احسان. ۱۳۹۰. *دردمندی و بی‌دردی آدمی*. تهران: نشر قطره، ۱۴۴ صفحه.
- آتش‌پور، سیدحمید، کاظمی احسان. ۱۳۹۱. *ناکامی و احساس ارزشمندی*. تهران: نشر قطره، ۱۰۴ صفحه.
- آتش‌پور، سیدحمید، کاظمی احسان. ۱۳۹۳. *در بی‌ارزشی و ارزشمندی آدمی*. تهران: انتشارات ابوعطا، ۲۴۷ صفحه.
- آتش‌پور، سیدحمید، سلحشوری ن. *القبای روان درمانی مبتنی بر رویکرد خودتحلیلی یکپارچه نگر*. انتشارات هنر و جامعه. ۱۳۹۷.
- آتش‌پور، سیدحمید، حیدری علی، شرافت. ۱۳۹۰. *وسواس*. اهواز: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اهواز، ۱۶۲ صفحه.
- آتش‌پور، سیدحمید، جلوخانیان، مریم، ۱۳۹۹. تدوین بسته آموزشی ویژه زوجین مبتنی بر رویکرد خودتحلیلی یکپارچه نگر و بررسی اثربخشی آن بر هم وابستگی، دلبستگی، تعهد و حالات روان شناختی مثبت زوجین
- عماری الهیاری، شهلا؛ آتش‌پور، سیدحمید، ۱۳۹۴، تاثیر آموزش گروهی مبتنی بر رویکرد خود تحلیلی یکپارچه دیگر بر استرس و شادکامی زنان مراجعه کننده به فرهنگسراهای شهر اصفهان سومین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران قم مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت رضوی.
- عماری الهیاری، شهلا؛ آتش‌پور، سیدحمید، ۱۳۹۴، تاثیر آموزش گروهی مبتنی بر رویکرد خود تحلیلی یکپارچه دیگر بر سلامت روان زنان مراجعه کننده به فرهنگسراهای شهر اصفهان همایش ملی روانشناسی و مدیریت آسیب های اجتماعی چاپهار دانشگاه آزاد اسلامی واحد چابهار.
- Asgari, N. (2012). Physical Fitness and Social Factors Case of Women in Isfahan. Women's studies (Sociological & Psychological). No. 4. Pp. 159.
- Bahar, M.; Zare, M. (2009). Categorization of fashion in Tehran: an emphasize on women's clothing. Women in development and politics. Vol. 7. No.3. pp.27-48.
- Etemadolsaltaneh, M. (2005). Media worries in western world. Tehran, the Radio research office.
- Glasser William (2008) Station of the mind: new direction for reality therapy New York.
- Goodman, A (2002)" Consumer Self-moitoriry materialism and involvement in fashion clothing", Australasain Marketing Journal, 9(1), 46-60.
- Hamachek D.E. (1978) Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism, Psychology ۱۵، ۳۳-۲۷،
- Haghighatian, M.; Ansari, E.; Asgari, N. (2012). Physical Fitness and Social Factors Case of Women in Isfahan. Women s studies (Sociological & Psychological). No. 4. Pp. 159.
- Kisser, M. S. (1997). The Youths, Body and Fitness Culture. Iranian Journal of Cultural Research. No. 1. .pp. 117-141.

- Kostanski, M., & Gullone, E (1998). Adolescent body image dissatisfaction: relationship with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body mass. *Journal of child psychiatry*, 39, 255-262.
- Low, P and Freeman, I (2007) fashion marketing to women in Kazakhstan *Journal of Fashion Marketing and Management*, 11 (1): 41-55.
- Lennon, S. J., Rudd, N. A., Sloan, B., Kim J. S. (1999). Attitudes toward Gender Roles, Self-esteem, and Body Image: Application of a Model. *Clothing and Textiles Research Journal*. vol. 17 no. 4. Pp. 191-202.
- Mirzaee, S. M.; Zanjani, H.; Ghorbanalipoor, S. (2013). Investigating effective social factors of women tendency to body management. *Iranian social development*. vol. 5, no. 4, pp. 99-114.
- Pira, A. (2012). A psychological problem among women. *Shargh newspaper*. No. 1528. Date: 2012/5/14. Pp. 10.
- Rutherford-Black, C, Heitmeyer ,J.; Boylan, M. (1996). College students' attitudes towards obesity: Fashion, style and garment selection. *Journal of Fashion Marketing and Management*. . Vol. 4 Iss: 2, pp.132 – 139.
- Strelan, P. Mchaffey. S.J. & Tiggenemann. M (2003). Self-Objectification and self-esteem in young women: The mediating role of reasons for exercise *Sex Role* 48, 89-95.
- Tabatabaee, S. (2005). *Satellites rise and culture cadence*. Tehran. Etelaaat publisher.
- Thinness fever cause addict women increase (2013). *Journalists club*. Date: 2014/2/23
- Monsheiy, Gh. (1997). *Psychology of health*. First. Print. Isfahan. Ghazal publisher.
- Walsh BT & Devlin Mj (1998). Eating disorder: problems. In *Regulation of body weight*- Article 280, 1387-1390.
- Warner, P., C. (2013). From Clothing for Sport to Sportswear and the American Style: The Movies Carried the Message, 1912–1940. *Costume*, Volume 47 Issue 1 (January 2013), pp. 45-62.
- Wigley, Thomson, Teller, Almond (2012). The ‘Obesity Crisis’ and Fashion Retailing a UK view. In: 19th Eirass Conference on Retailing and Consumer Services, July 9th-11th 2012, Vienna, Austria.
- Wright, M.R, & Wright, W.K (1975). A Psychological Study of patients undergoing cosmetic surgery. *Archive of Otolaryngology* 101, 145-151.
- Zokaee, M.; Farzaneh, H. (2008). Women and body culture. Choosing different beauty surgery among Tehran women. *Cultural studies and communication*. No: 11. Pp. 43-60.