

Research Paper

Explanation of Self-Compassion Based on Attachment Styles and Perfectionism

Mahboobeh Foulad Chang ^{*1}, Narjes Abbasi²

1- Department of Educational Psychology, School of Education and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran

2- Department of Educational Psychology, School of Education and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran

Received: 2022/03/12

Revised: 2023/07/18

Accepted: 2023/07/24

Use your device to scan and read the article online



DOI:

10.30495/JPMM.2023.30163.3609

Keywords:

Self-compassion, attachment styles, perfectionism

Abstract

Introduction: One of the central structures of Eastern philosophy and Buddhist tradition, which is considered in Western psychology circles, is the concept of self-compassion. Self-compassion, which can be understood as compassion for the experience of suffering turned inward, is a productive way of approaching distressing thoughts and emotions that engenders mental and physical well-being. Therefore, it is necessary to identify the antecedents or factors affecting this concept. The purpose of the present study was to explain the mediating role of perfectionism in the relationship between attachment styles and students' self-compassion.

Materials and Methods: The design of the present study is correlational in which the causal relationships between variables were studied in the form of structural equation modeling. The statistical population of the present study included all male and female undergraduate students of Shiraz University in the academic year of 2018, of which 295 students (162 girls (54.9%) and 133 boys (45.1%)) by the method Multi-stage random cluster sampling was selected and Completed the Revised Adult Attachment Style Scale (Collins & Read, 1990), Self-Compassion-Short Form (Raes, Neff & Van Gucht, 2010) and perfectionism scales (Hill & et al., 2004).

Findings: The findings of structural equation model showed that avoidant attachment style has a direct effect on self-compassion. Attachment styles also influenced adaptive and maladaptive perfectionism. In addition, the mediating role of adaptive and maladaptive perfectionism in the relationship between attachment styles and self-compassion was acknowledged.

Conclusion: According to this research findings, it can be concluded that attachment styles and perfectionism play a decisive role in students' self-compassion.

Citation: Foulad Chang M, Abbasi N explanation of self-compassion based on attachment styles and perfectionism. : Journal of Psychological Methods and Models 2023; 14 (52): 77-94.

***Corresponding Author:** Mahboobeh Foulad Chang

Address: Department of Educational Psychology, School of Education and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran.

Tell: 09173062926

Email: foolad@shirazu.ac.ir

Extended Abstract

Introduction

One of the central structures of Eastern philosophy and Buddhist tradition, which is considered in Western psychology circles, is the concept of self-compassion (2). Self-compassion, which can be understood as compassion for the experience of suffering turned inward, is a productive way of approaching distressing thoughts and emotions that engenders mental and physical well-being (3). Therefore, it is necessary to identify the antecedents or factors affecting this concept. The purpose of the present study was to explain the mediating role of perfectionism in the relationship between attachment styles and students' self-compassion.

Materials and Methods

This study was descriptive and correlational study. Participant consisted of 295 (162 girls (54.9%) and 133 boys (45.1%)) Shiraz University undergraduate students who were selected by cluster random sampling, according to Klein's criteria (29). They responded to the Revised Adult Attachment Style Scale (Collins & Read, 1990), Self-Compassion-Short Form (Raes, Neff & Van Gucht, 2010) and perfectionism scales (Hill & et al., 2004). Data were analyzed using structural equation modeling method with AMOS-23 software.

Findings

The information of correlation matrix indicated attachment styles had a significant relation to adaptive and maladaptive perfectionism and Self-Compassion. Direct effect of Secure attachment style on adaptive perfectionism ($p < 0.03$, $\beta = 0.18$), and maladaptive perfectionism ($p < 0.007$, $\beta = -0.20$), avoidant attachment style on self-compassion ($p < 0.03$, $\beta = -0.17$), and adaptive perfectionism ($p < 0.01$, $\beta =$

0.22), and the effect of anxious attachment style on maladaptive perfectionism ($p < 0.005$, $\beta = 0.48$), were significant. Also, secure attachment style ($p < 0.01$, $\beta = 0.18$), and anxious attachment style ($p < 0.004$, $\beta = -0.37$) significant effect on self-compassion through adaptive and maladaptive perfectionism ($p < 0.001$, $\beta = -0.16$). The direct effect of the mediating variable of adaptive perfectionism ($p < 0.01$, $\beta = 0.14$) and maladaptive perfectionism on self-compassion ($p < 0.01$, $\beta = -0.77$) were also statistically significant.

Discussion

The findings indicated that the research model had good fit to data, and the model's predictors accounted for 73% of the variance in students' self-compassion.

The result suggested that avoidant attachment style is associated with lower levels of students' self-compassion. This result is consistent with previous research that have shown Negative attachment experiences decrease the capacity of self-compassion (23, 25, 35, 36, 39).

The other finding of the study was that Secure and avoidant attachment styles positively predict adaptive perfectionism. Also, secure attachment style predicts maladaptive perfectionism negatively and anxious attachment style predicts maladaptive perfectionism positively. This result is consistent with previous research (2, 6, 16, 17, 18).

The other finding of the study indicates the positive effect of adaptive perfectionism and the negative effect of maladaptive perfectionism on students' self-compassion.

The last finding of the study indicated the mediating role of adaptive and maladaptive perfectionism in the relationship between attachment styles and self-compassion of students. The secure attachment style has led to an

increase in self-compassion through an increase in adaptive perfectionism and a decrease in maladaptive perfectionism, and an anxious attachment style has led to a decrease in self-compassion through an increase in maladaptive perfectionism. According to this finding, adaptive and maladaptive perfectionism can be considered as one of the mechanisms through which secure and anxious attachment style exert their positive and negative effects on self-compassion.

Conclusion

According to this research findings, that adaptive and maladaptive perfectionism mediate the relationship between attachment styles and self-compassion. With the increase of adaptive perfectionism and the decrease of maladaptive perfectionism self-compassion increases.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

All subjects full fill the informed consent

Funding

No funding.

Authors' contributions

Design and conceptualization: Mahboobeh Foulad Chang and Narjes Abbasi; Methodology and data analysis: Mahboobeh Foulad Chang and Narjes Abbasi; Supervision and final writing: Mahboobeh Foulad Chang

Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

مقاله پژوهشی

تبیین خودشفقت‌ورزی بر اساس سبک‌های دلبستگی و کمال‌گرایی

محبوبه فولادچنگ^۱، نرجس عباسی^۲

۱- گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

۲- گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

چکیده

مقدمه و هدف: یکی از سازه‌های محوری فلسفه شرق و سنت بودایی که در محافل روان‌شناسی غرب مورد توجه قرار گرفته است، مفهوم خودشفقت‌ورزی است. خودشفقت‌ورزی، به معنای شفقت به خود در برابر تجربه رنجی درونی شده است، روشی سازنده برای نزدیک شدن به افکار و احساسات ناراحت‌کننده است که بهزیستی ذهنی و جسمی را ایجاد می‌کند. بنابراین شناسایی پیشایندها یا عوامل مؤثر بر این مفهوم ضروری است. هدف این پژوهش تبیین نقش واسطه‌ای کمال‌گرایی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و خودشفقت‌ورزی دانشجویان بود.

مواد و روش‌ها: طرح این پژوهش از نوع همبستگی بوده که در آن روابط علی بین متغیرها در قالب مدل‌یابی معادلات ساختاری مورد مطالعه قرار گرفت. جامعه آماری این پژوهش، شامل تمامی دانشجویان دختر و پسر مقطع کارشناسی دانشگاه شیراز در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ بود که از این بین ۲۹۵ دانشجوی ۱۶۲ دختر (۵۴/۹٪) و ۱۳۳ پسر (۴۵/۱٪) با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای تصادفی انتخاب شدند و مقیاس بازیابی‌شده‌ی سبک دلبستگی بزرگسال کولینز و رید (۱۹۹۰)، خودشفقت‌ورزی - فرم کوتاه رانس و همکاران (۲۰۱۰) و کمال‌گرایی هیل و همکاران (۲۰۰۴) را تکمیل کردند.

یافته‌ها: یافته‌ها معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار *Amos* حاکی از برازش خوب مدل نهایی با داده‌های پژوهش بود. نتایج بررسی مدل معادلات ساختاری نشان داد که سبک دلبستگی اجتنابی، اثر مستقیم بر خودشفقت‌ورزی دارد. همچنین، سبک‌های دلبستگی، کمال‌گرایی سازگار و ناسازگار را تحت تاثیر قرار دادند. علاوه بر این، نقش واسطه‌ای کمال‌گرایی سازگار و ناسازگار در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و خودشفقت‌ورزی مورد تایید قرار گرفت.

بحث و نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که سبک‌های دلبستگی و کمال‌گرایی نقش تعیین‌کننده در خودشفقت‌ورزی دانشجویان دارند.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۲/۲۱

تاریخ داوری: ۱۴۰۲/۰۴/۲۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۵/۰۲

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید



DOI: 10.30495/JPMM.2023.30163.3609

واژه‌های کلیدی:

خودشفقت‌ورزی، سبک‌های دلبستگی، کمال‌گرایی

*نویسنده مسئول: محبوبه فولادچنگ

نشانی: گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

تلفن: ۰۹۱۷۳۰۶۲۹۲۶

پست الکترونیکی: foolad@shirazu.ac.ir

مقدمه

در سال‌های اخیر تعاملات بسیار بین اندیشه‌های فلسفی شرقی، بویژه اندیشه‌های بودا و روان‌شناسی غربی موجب به وجود آمدن روش‌های بدیع ادراک و کمک به بهزیستی روانی با اتکا بر چشم‌اندازهای هر دو دیدگاه و تلفیق آن‌ها در چهارچوب رویکردهای جدید شده است (۱). یکی از سازه‌های مرکزی فلسفه‌ی شرق و سنت بودا که در محافل روان‌شناسی غربی مورد توجه قرار گرفته، مفهوم خودشفقت‌ورزی است (۲). خود شفقت‌ورزی، به معنای شفقت به خود در برابر تجربه رنجی درونی شده است، روشی سازنده برای نزدیک شدن به افکار و احساسات ناراحت‌کننده است که بهزیستی ذهنی و جسمی را ایجاد می‌کند. به چگونگی ارتباط ما با خود در مواردی از قبیل شکست، عدم کفایت یا رنج شخصی اشاره دارد (۳). مفهوم خود شفقت‌ورزی به عنوان یک سازه چند وجهی سه جزء اساسی دارد: مهربان بودن با خود در مقابل خود قضاوتی؛ اشتراکات انسانی در مقابل انزوا؛ ذهن‌آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی نسبت به افکار و احساسات دردناک. مهربانی با خود، درک خود به جای قضاوت خود و نوعی حمایت نسبت به کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود است (۴). اشتراکات انسانی شامل تشخیص این موضوع است که مشکلات، غم و اندوه و نواقص در حقیقت بخشی از تجربه انسانی است و افراد در مشکلات تنها نیستند و تمام نوع بشر هر یک به گونه‌ای با یکی از این معضلات دست و پنجه نرم می‌کنند (۵) ذهن‌آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی، منجر به یک آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال می‌شود و باعث می‌شود جنبه‌های دردناک نادیده گرفته نشود و با این حال نیز مکرراً ذهن را اشغال نکند (۴). عناصر خود شفقت‌ورزی قابل تفکیک هستند، اما متقابلاً بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. به بیان دیگر، خود شفقت‌ورزی نشان‌دهنده یک سیستم پویا است که در آن عناصر گوناگون خود شفقت‌ورزی با هم کار می‌کنند تا رنج را کاهش دهند (۳).

سازه خودشفقت‌ورزی نقش محوری در بهزیستی ذهنی و جسمی دارد (۳). در حالی که پژوهشگران در پژوهش‌های پیشین خودشفقت‌ورزی را با سازه‌های گوناگونی مرتبط دانسته‌اند، اما در خصوص شناسایی پیشایندهای آن مطالعات کم‌تری صورت گرفته است (۶)، گرم و نف (۷) و سانگ و همکاران (۸)، مانسینی و همکاران (۹) رشد خودشفقت‌ورزی را با تجارب اولیه دلبستگی مرتبط دانسته‌اند.

نظریه دلبستگی به عنوان یکی از گسترده‌ترین، منسجم‌ترین، شناخته‌شده‌ترین و تجربی‌ترین چارچوب‌ها در مطالعه معاصر توسعه انسانی و عملکرد رابطه مورد توجه گرفته است (۷). بالبی (۱۰) پیوند عاطفی بین نوزاد و مادر (مراقب)، دلبستگی می‌نامد.

آینزورث، بلهار، وارترز و وال (۱۱) معتقدند که سبک‌های دلبستگی، انتظارات کودک را در مورد این که آیا مادر (مراقب) از نظر عاطفی دسترس‌پذیر و پاسخگو هست یا نه، شکل می‌دهند و تعیین می‌کنند که آیا خود، ارزش عشق و محبت دارد یا نه. آنها معتقدند که همه کودکان بهنجار، احساس دلبستگی پیدا می‌کنند و دلبستگی شالوده رشد عاطفی و اجتماعی سالم در دوران بزرگسالی را پی‌ریزی می‌کند. بنابراین، با این فرض که سبک‌های دلبستگی محصول تجربه‌های کودک از رابطه‌ی کودک-مادر هستند، به مشاهده رفتار کودکان پرداختند و دو سبک دلبستگی ایمن و نایمن را متمایز کردند که سبک دلبستگی نایمن خود شامل سبک دلبستگی دوسوگرا و اجتنابی است. این سبک‌ها بعداً در بزرگسالان نیز تأیید شد (۱۲). افراد با دلبستگی ایمن در برقراری روابط صمیمی راحت هستند و دارای حس مثبتی به خود و درک مثبتی از دیگران هستند. در دلبستگی دوسوگرا افراد برای برقراری روابط نزدیک تمایل شدیدی دارند؛ اما با این حال نگرانی بسیاری از طرد شدن دارند این افراد تصویر منفی از خود دارند، اما نسبت به دیگران نگرش مثبت دارند؛ بزرگسالان دارای سبک دلبستگی اجتنابی خودشان را بی‌نیاز از دیگران تلقی می‌کنند. این افراد آسیب‌پذیری را انکار و ادعا می‌کنند که نیازی به روابط نزدیک ندارند و تمایل به اجتناب از صمیمیت نشان می‌دهند؛ آن‌ها دیگران را غیرقابل اعتماد یا غیر مطمئن در نظر می‌گیرند (مدل دیگران منفی) و دیدگاه مثبت به خود دارند (۱۳). نظریه‌ی دلبستگی در واقع چارچوبی برای فهم تفاوت‌های افراد در تنظیم هیجان را فراهم می‌آورد.

بین دلبستگی والدین و خود شفقت‌ورزی رابطه وجود دارد، نظریه دلبستگی شواهدی ارائه می‌دهد که پاسخ‌های خود شفقت‌ورزانه بر اساس مدل‌های مثبت کاری درونی است (۱۴)، افراد با سطوح بالای دلبستگی والدین، یعنی با الگوی کاری درونی مثبت (دلبستگی ایمن) خود را با درک و پذیرش بیش‌تری درک می‌کنند (۱۵). در مطالعه نف و مک‌گی (۱۶) نوجوانان با سبک دلبستگی ایمن، خودشفقت‌ورزی بیش‌تری گزارش دادند، در حالی که افراد دارای سبک دلبستگی اضطرابی یا اجتنابی، سطوح پایین‌تر خود شفقت‌ورزی را نشان دادند. در پژوهش‌های پینگ، دیویس، اودونوان و پال (۱۷) و راک-بوگدان، اریکسون، جکسون، مارتین و برایان (۱۸) نیز خودشفقت‌ورزی پایین ارتباط معنی‌داری با سبک دلبستگی اضطرابی و اجتنابی داشت.

از سویی دیگر، رابطه کمال‌گرایی با خودشفقت‌ورزی در پژوهش‌های متعدد تأیید شده است. یزدانی و شیخ‌الاسلامی (۱۹) نشان دادند که خودشفقت‌ورزی با کمال‌گرایی ناسازگار ارتباط منفی معنی‌دار دارد. میر و آدامز (۲۰) در پژوهش خود بر رابطه منفی و معنی‌دار خودشفقت‌ورزی با افسردگی و کمال‌گرایی

دل‌بستگی ایمن، رابطه منفی معنی‌دار و با سبک دل‌بستگی دوسوگرا رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد. نتایج مطالعه رهنمای نه‌زمی و پوقوسی‌ان (۲۵) حاکی از آن بود که برخی ویژگی‌های شخصیتی مهم و سبک‌های دل‌بستگی می‌توانند در تظاهر کمال‌گرایی مثبت و منفی تأثیرگذار باشند. تحلیل‌های همبستگی این پژوهش نشان دادند که کمال‌گرایی مثبت با دل‌بستگی دوسوگرا، ارتباطی منفی دارد؛ در حالی که کمال‌گرایی منفی با همین نوع از سبک دل‌بستگی ارتباطی مثبت دارد. در این میان هیچ‌گونه رابطه‌ای معنی‌دار میان سبک‌های دل‌بستگی ایمن و اجتنابی با کمال‌گرایی مثبت و منفی شناسایی نشد. نتایج مطالعه شریفی، پورآوری و پهبودی (۲۶) نشان می‌دهد که دل‌بستگی نایمن (دوسوگرا-اجتنابی) منجر به کمال‌گرایی منفی می‌شود. همچنین نتایج این پژوهش نشان می‌دهد بین سبک دل‌بستگی ایمن و کمال‌گرایی منفی رابطه‌ی منفی معنی‌داری وجود دارد، اما بین این سبک از دل‌بستگی و کمال‌گرایی مثبت رابطه معنی‌داری وجود ندارد. کراین (۲۷) اظهار داشته که سبک دل‌بستگی نایمن دوسوگرا می‌تواند کودکان را به تلاش برای کمال به منظور دستیابی به محبت مراقب سوق دهد. به گونه مشابه، وی استدلال کرد که افراد با سبک دل‌بستگی نایمن اجتنابی نیز به منظور اجتناب از عدم پذیرش دیگران برای کمال‌گرایی تلاش می‌کنند. جنیلکا، آشی و نوبل (۲۸) اظهار داشتند که میان کمال‌گرایی سازگارانه با دل‌بستگی اجتنابی و دوسوگرا رابطه‌ای منفی و بین کمال‌گرایی ناسازگارانه با دل‌بستگی اجتنابی و دوسوگرا رابطه‌ای مثبت وجود دارد.

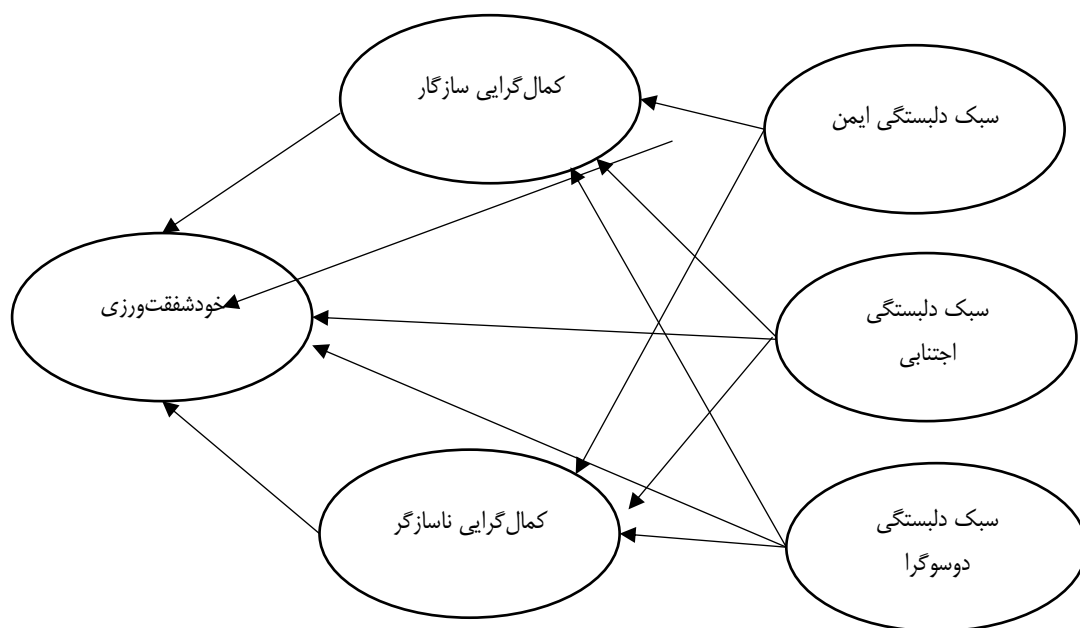
با توجه به مطالب بیان شده، در طراحی و آزمودن مدلی از متغیرهای سبک دل‌بستگی و کمال‌گرایی در تبیین خودشفقت‌ورزی به عنوان هدف این پژوهش، کمال‌گرایی می‌تواند نقش میانجی را ایفا کند. شکل ۱ مدل اولیه‌ی پژوهش را نشان می‌دهد. پژوهش در این زمینه به منظور روشن شدن مکانیسم این ارتباط و تقویت بدنه پژوهشی مربوطه و (بر اساس نتایج) رسیدن به راهکارهای عملی، به منظور برنامه‌ریزی‌های تربیتی و درمانی، ضروری به نظر می‌رسد.

ناسازگار اشاره داشتند. نف (۴) و بارت و شارپ (۲۱) نشان دادند که خودشفقت‌ورزی ارتباط منفی با کمال‌گرایی ناسازگار و ناراضی‌بندی دارد.

هیل و همکاران (۲۲) پس از جمع‌بندی مدل‌های گوناگون ارائه شده برای چارچوب نظری سازه کمال‌گرایی، مدل جامعی ارائه دادند که اغلب رویکردهای پیشین کمال‌گرایی را دربرمی‌گیرد. به اعتقاد آنان، کمال‌گرایی مشتمل بر ابعاد هشت‌گانه تمرکز بر اشتباهات (پیشانی و نگرانی از اشتباه کردن)، معیارهای بالا برای دیگران (انتظار عملکرد کامل و درست از دیگران)، نیاز به تأیید (تمایل به جستجوی تأیید و توجه از سوی دیگران و حساسیت نسبت به انتقاد)، نظم و سازمان‌دهی (تمایل به مرتب و منظم بودن)، ادراک فشار از سوی والدین (احساس نیاز به عملکرد کامل و بی‌نقص برای تأیید و توجه والدین)، هدفمندی (برنامه‌ریزی قبلی و تعمق در تصمیم‌گیری‌ها و پرهیز از عملکرد تکانشی)، نشخوار فکری (اشغال ذهنی مداوم درباره اشتباهات گذشته و اعمالی که کامل نبوده‌اند یا درباره اشتباهاتی که در آینده رخ خواهند داد) و تلاش برای عالی بودن (تمایل به کسب نتایج کامل و دستیابی به معیارهای بالا و عالی) است. از مجموع نمرات ابعاد نظم و سازمان‌دهی، هدفمندی، تلاش برای عالی بودن و معیارهای بالا برای دیگران، جنبه سازگار و از مجموع نمرات ابعاد نیاز به تأیید، تمرکز بر اشتباهات، ادراک فشار از سوی والدین و نشخوار فکری، جنبه ناسازگار کمال‌گرایی حاصل می‌شود.

با مرور یافته‌های پژوهشی مطرح شده مشخص می‌شود که سبک دل‌بستگی و کمال‌گرایی از جمله عوامل پیش‌بین خودشفقت‌ورزی هستند، اما یا این حال، نتایج مطالعات گوناگون حاکی از آن است که سبک‌های دل‌بستگی می‌توانند در تظاهر کمال‌گرایی مثبت و منفی تأثیرگذار باشند.

رحیمی و زارعی (۲۳) بر رابطه مثبت کمال‌گرایی منفی با هر دو بعد دل‌بستگی مورد مطالعه در پژوهش خود (اجتنابی و دوسوگرا) و رابطه منفی کمال‌گرایی مثبت با این دو بعد از دل‌بستگی اشاره داشتند. نتایج پژوهش خسروی، چراغ ملایی، خلیلی و جوادی (۲۴) نشان داد بین کمال‌گرایی منفی با سبک



شکل ۱- مدل مفهومی از روابط بین متغیرهای پژوهش

انحراف استاندارد ۱/۶۹ سال و میانگین سن زنان ۲۰/۲۵ با انحراف استاندارد ۱/۹۵ سال بود. در این پژوهش برای اندازه‌گیری متغیرها از این ابزارها استفاده شد:

پرسش‌نامه بازیابی‌شده سبک دلبستگی بزرگسال کولینز و ریچد: این مقیاس شامل خود-ارزیابی از مهارت‌های ایجاد ارتباط و خود-توصیفی شیوه شکل‌دهی دلبستگی‌های نزدیک است و مشتمل بر ۱۸ ماده می‌باشد. با علامت‌گذاری روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای (لیکرت) در هر ماده (که از اصلا ویژگی من نیست تا کاملا ویژگی من است) سنجیده می‌شود. تحلیل عوامل، ۳ زیرمقیاس را مشخص می‌سازد که هر کدام شامل ۶ ماده است. این زیرمقیاس‌ها عبارتند از: وابستگی؛ میزانی را که آزمودنی‌ها به دیگران اعتماد می‌کنند و به آن‌ها متکی می‌شوند، (با توجه به این که در مواقع لزوم قابل دسترسی‌اند) اندازه‌گیری می‌کند. نزدیک بودن؛ میزان آسایش فرد در رابطه همراه با صمیمیت و نزدیکی هیجانی را اندازه‌گیری می‌کند. اضطراب؛ ترس از داشتن رابطه در ارتباط‌ها را می‌سنجد. زیرمقیاس اضطراب با دلبستگی اضطرابی-دوسوگرا مطابقت دارد و زیرمقیاس نزدیک بودن، بعدی دوقطبی است که از اساس، توصیف‌های ایمن و اجتنابی را در مقابل هم قرار می‌دهد؛ بنابراین، نزدیک بودن در تطابق با دلبستگی ایمن است و زیرمقیاس وابستگی را می‌توان به‌گونه تقریبی، عکس دلبستگی اجتنابی قرار داد.

بر اساس هدف و مدل مفروض پژوهش، فرضیه پژوهش عبارت از این است که کمال‌گرایی سازگار و ناسازگار رابطه بین سبک‌های دلبستگی خودشفقت‌ورزی را واسطه‌گری می‌کنند.

مواد و روش‌ها

این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی است که در آن روابط بین متغیرها با استفاده از روش الگویابی معادلات ساختاری مورد بررسی قرار گرفت. متغیرهای این پژوهش سه سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا از نوع آشکار به عنوان متغیر برون‌زا، کمال‌گرایی سازگار، کمال‌گرایی ناسازگار از نوع مکنون به عنوان متغیر میانجی و خودشفقت‌ورزی از نوع مکنون در نقش متغیر درون‌زا هستند.

جامعه آماری این پژوهش شامل همه دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه شیراز است که در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ مشغول به تحصیل بودند. از این جامعه، ۲۹۵ دانشجوی کارشناسی (۱۶۲ دختر و ۱۳۳ پسر) با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای و با توجه به ملاک کلاسن (۲۹) منبئ بر تعیین حجم نمونه بر اساس ۱۰ تا ۲۰ برابر تعداد پارامترهای مدل پژوهش، انتخاب شدند. بدین صورت که در ابتدا از مجموع دانشکده‌های دانشگاه شیراز، ۶ دانشکده به‌طور تصادفی انتخاب شدند. سپس، در هر یک از دانشکده‌ها دو کلاس به گونه تصادفی برگزیده شد و تمام دانشجویان کلاس‌ها به ابزارهای پژوهش پاسخ دادند. بدین ترتیب در این پژوهش، ۵۴/۹ درصد از شرکت‌کنندگان، زن و ۴۵/۱ درصد از آن‌ها مرد بودند. میانگین سن مردان ۲۰/۰۱ با

کمال‌گرایی از راه تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی مورد بررسی قرار گرفته است. همسانی درونی خرده مقیاس‌های هشت‌گانه مقیاس کمال‌گرایی از راه محاسبه ضریب آلفای کرونباخ، از ۰/۶۸ تا ۰/۸۸ محاسبه شد و روایی این پرسش‌نامه را قابل قبول گزارش کردند.

در این پژوهش برای تعیین روایی مقیاس از روش تحلیل عاملی تأییدی با استفاده از نرم‌افزار *Amos* بهره گرفته شد. نتایج نشان داد که گویه‌ها بار عاملی معنی‌دار و بالاتر از ۰/۳۰ ($P > ۰/۰۰۷$) دارند و در عامل‌های مربوط به خود بار شده است. شاخص‌های برازش ($\chi^2/df = ۱/۸۶$ ، $p = ۰/۰۰۰۱$ ، $df = ۱۶۳۶$ ، $AGFI = ۰/۸۸$ ، $CFI = ۰/۸۶$ ، $\chi^2 = ۳۰۵۲/۹۶$ ، $GFI = ۰/۸۹$ ، $IFI = ۰/۸۹$ ، $PCLOSE = ۰/۶۸$ ، $RMSEA = ۰/۰۵$) گویای انطباق ساختار عاملی پرسش‌نامه با داده‌های تجربی است. برای محاسبه پایایی پرسش‌نامه از روش‌های آلفای کرونباخ استفاده شده است. ضرایب آلفای کرونباخ برای ابعاد نظم و سازماندهی، هدفمندی، تلاش برای عالی بودن، استانداردهای بالا برای دیگران، نیاز به تأیید، تمرکز بر اشتباهات، ادراک فشار از سوی والدین، نشخوار فکری، کمال‌گرایی سازگار و کمال‌گرایی ناسازگار به ترتیب، ۰/۸۳، ۰/۷۸، ۰/۶۸، ۰/۶۵، ۰/۷۷، ۰/۸۰، ۰/۷۷، ۰/۷۴، ۰/۷۱ و ۰/۷۶ به دست آمد.

مقیاس خودشفقت ورزشی - فرم کوتاه: راتس، پومیر، نف و ون گوچت (۳۳) فرم کوتاه مقیاس خودشفقت‌ورزی را که شامل ۱۲ گویه است، با هدف ایجاد ابزاری کوتاه‌تر با ساختار عاملی مشابه با فرم ۲۶ سوالی، تدوین و ویژگی‌های آن را در جمعیت آلمانی بررسی کردند. نتایج حاکی از همسانی درونی بالا (آلفای کرونباخ ۰/۸۶) و همبستگی بالا با فرم بلند مقیاس خود شفقت‌ورزی (۰/۹۷) بود. این ابزار ۶ خرده مقیاس دارد و هر کدام دو ماده دارند که با استفاده از مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (تقریباً هرگز تا تقریباً همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. نمره این ابزار با مجموع نمره گویه‌ها بدست می‌آید، لذا نمرات بین ۱۲ تا ۶۰ می‌باشد و نمره‌ی بیش‌تر به معنای خودشفقت‌ورزی بیش‌تر است. سبزه‌آرای لنگرودی، سرافراز و قربانی (۳۴) روایی سازه‌ی ابزار را تأیید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش کرده‌اند. در این پژوهش برای تعیین روایی مقیاس از روش تحلیل عاملی تأییدی با استفاده از نرم‌افزار *Amos* بهره گرفته شد. که برای برازش مناسب‌تر مدل با توجه به قرارگیری ماده‌ها در عامل ها و بار عامل‌ها، از خرده مقیاس ذهن آگاهی، گویه ۱۷ حذف شد (بار عاملی زیر ۰/۳۰ داشت). سپس سایر گویه‌ها به طور مجدد مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان داد که گویه‌های باقی مانده بار عاملی معنی‌دار و بالاتر از ۰/۳۰ ($P < ۰/۰۰۰$) دارند و در عامل‌های مربوط به خود بار شده است. شاخص‌های برازش

کولینز و ریڈ (۳۰) برای بررسی قابلیت اعتماد پرسش‌نامه، میزان آلفای کرونباخ را برای هر زیر مقیاس آن، در دو نمونه ۱۷۳ و ۱۰۰ نفری از دانشجویان به ترتیب برای زیر مقیاس نزدیک بودن ۰/۸۱، ۰/۸۲، زیرمقیاس وابستگی ۰/۷۸، ۰/۸۰ و زیرمقیاس اضطراب ۰/۸۵، ۰/۸۳ گزارش کرده‌اند. رحیمی و زارعی (۲۳) برای سنجش پایایی از آلفای کرونباخ استفاده کردند و میزان آن را در عامل اضطراب برابر با ۰/۸۵ و در عامل اجتناب برابر با ۰/۷۰ بدست آوردند. زارع، لطیفیان و فولادچنگ (۳۱) روایی ابزار را به شیوه تحلیل عاملی و پایایی را به شیوه آلفای کرونباخ (بعد اضطراب ۰/۸۲ و بعد اجتناب ۰/۸۷) مطلوب گزارش کردند.

در این پژوهش برای تعیین روایی مقیاس از روش تحلیل عاملی تأییدی با استفاده از نرم‌افزار *Amos* بهره گرفته شد. که برای برازش مناسب‌تر مدل با توجه به قرارگیری ماده‌ها در عامل‌ها و بار عامل‌ها، از خرده مقیاس ذهن آگاهی، گویه ۱۷ حذف شد (بار عاملی زیر ۰/۳۰ داشت). سپس سایر گویه‌ها به طور مجدد مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان داد که گویه‌های باقی مانده بار عاملی معنی‌دار و بالاتر از ۰/۳۰ ($P < ۰/۰۰۰$) دارند و در عامل‌های مربوط به خود بار شده است. شاخص‌های برازش ($\chi^2/df = ۱/۶۸$ ، $p = ۰/۰۰۰۱$ ، $df = ۲۴۷$ ، $\chi^2 = ۴۰۴/۲۰$) گویای انطباق ساختار عاملی پرسش‌نامه با داده‌های تجربی است. برای محاسبه پایایی پرسش‌نامه از روش‌های آلفای کرونباخ استفاده شده است. ضرایب آلفای کرونباخ برای ابعاد مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، احساسات مشترک انسانی، انزوا سازی، ذهن آگاهی و بزرگ‌نمایی به ترتیب، ۰/۷۵، ۰/۶۰، ۰/۶۲، ۰/۷۱، ۰/۶۱ و ۰/۶۴ و برای کل مقیاس ۰/۸۵ بدست آمد.

مقیاس کمال‌گرایی هیل: این مقیاس توسط هیل و همکاران (۲۲) تهیه شده و دارای ۵۹ گویه (با طیف لیکرت پنج‌گزینه‌ای از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) و ۸ خرده‌مقیاس می‌باشد. خرده ابعاد این مقیاس همان ابعادی هستند که پیش از این شرح آن‌ها از نظر گذشت. همان‌گونه که پیش از این نیز مطرح شد، در این مقیاس از ترکیب ابعاد نظم و سازماندهی، هدفمندی، تلاش برای عالی بودن و معیارهای بالا برای دیگران، جنبه سازگار و از ترکیب نمرات ابعاد نیاز به تأیید، تمرکز بر اشتباهات، ادراک فشار از سوی والدین و نشخوار فکری، جنبه ناسازگار کمال‌گرایی حاصل می‌شود. نمره کل کمال‌گرایی نیز از مجموع نمرات عوامل هشت‌گانه کمال‌گرایی بدست می‌آید. هیل و همکاران (۲۲) ضرایب همسانی درونی ابعاد مقیاس کمال‌گرایی را از ۰/۸۳ تا ۰/۹۱ و ضرایب بازآزمایی را برای ابعاد گوناگون از ۰/۷۱ تا ۰/۹۱ گزارش کردند. در پژوهش غفاری و صفری (۳۲) ساختار عاملی مقیاس

مدل‌یابی معادلات ساختاری و به کارگیری نرم‌افزار AMOS (ویرایش ۲۳) انجام شد. برای تعیین معنی‌داری نقش واسطه‌گری متغیرهای میانجی نیز از روش بوت استرپ استفاده شد.

یافته‌ها

ابتدا برای اطمینان از این‌که داده‌ها مفروضه‌های بنیادی روش مدل‌یابی معادلات ساختاری را برآورده می‌کنند، پس از غربالگری داده‌های اولیه (بررسی داده‌های از دست رفته و بررسی داده‌های پرت)، چند مفروضه اصلی مدل‌یابی معادلات ساختاری بررسی شد.

به باور کلاسن (۲۹) قدر مطلق ضریب کجی کم‌تر از ۳ و ضریب کشیدگی کم‌تر از ۱۰ ملاک بهنجار بودن هریک از متغیرها است. در این مطالعه، مقادیر قدر مطلق شاخص‌های کجی و کشیدگی داده‌ها کوچکتر از ۳ و ۱۰ به دست آمد که بیانگر بهنجار بودن هر یک از متغیرها است.

هم‌خطی چندگانه، مفروضه مهم دیگری است که از راه محاسبه آماره تحمل و عامل تورم واریانس مورد بررسی قرار گرفت. مقدار شاخص تحمل کم‌تر از ۰/۱۰ و مقدار عامل تورم واریانس بیش‌تر از ۱۰ بیانگر هم‌خطی چندگانه بین متغیرها است. در این پژوهش، در هیچ یک از مقادیر تحمل محاسبه شده برای متغیرهای پژوهش، انحرافی از مفروضه هم‌خطی چندگانه مشاهده نشد. در جدول ۱ مقدار شاخص‌های کجی، کشیدگی، تحمل و عامل تورم واریانس متغیرهای پژوهش نشان داده شده است.

$\chi^2/df = 1/68$, $\chi^2 = 404/20$, $df = 247$, $p = 0/0001$, $IFI = 0/91$, $GFI = 0/90$, $AGFI = 0/88$, $CFI = 0/91$, $PCLOSE = 0/98$, $RMSEA = 0/05$ گویای انطباق ساختار عاملی پرسش‌نامه با داده‌های تجربی است. برای محاسبه‌ی پایایی پرسش‌نامه از روش‌های آلفای کرونباخ استفاده شده است. ضرایب آلفای کرونباخ برای ابعاد مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، احساسات مشترک انسانی، انزوا سازی، ذهن آگاهی و بزرگ‌نمایی به ترتیب، ۰/۷۵، ۰/۶۰، ۰/۶۲، ۰/۷۱، ۰/۶۱ و ۰/۶۴ و برای کل مقیاس ۰/۸۵ بدست آمد.

برای جمع‌آوری اطلاعات پس از هماهنگی با مسئولین مربوطه به دانشکده‌های منتخب مراجعه شد و پس از هماهنگی با کارشناس آموزشی هر دانشکده، از هر دانشکده دو کلاس به‌طور تصادفی انتخاب شد. پژوهشگر پس از گفتگو و توضیح دادن اهمیت پژوهش و این‌که داده‌ها به صورت گروهی تحلیل خواهند شد و اطلاعات تکمیل شده توسط آن‌ها در اختیار کسی قرار نخواهد گرفت و کسب رضایت آگاهانه، علاقه شرکت-کنندگان را برای پر کردن پرسش‌نامه‌ها برانگیخت و سپس پرسش‌نامه‌ها را که به صورت تصادفی منظم شده بودند به صورت گروهی در اختیار آن‌ها قرار داد. برای تکمیل پرسش‌نامه‌ها محدودیت زمانی وجود نداشت هر چند که تکمیل آن‌ها در مدت زمان ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به طول انجامید.

تجزیه و تحلیل بخش یافته‌های توصیفی پژوهش و نیز ماتریس همبستگی بین متغیرها با استفاده از نرم‌افزار SPSS (ویرایش ۲۳) و آزمون فرضیه و مدل پژوهش با استفاده از روش

جدول ۱- مقادیر کجی، کشیدگی و شاخص‌های هم‌خطی چندگانه متغیرهای پژوهش

متغیر	شاخص کجی	شاخص کشیدگی	شاخص تحمل	عامل تورم واریانس
سبک دلبستگی ایمن	-۰/۲۸	-۰/۴۱	۰/۸۷	۱/۱۵
سبک دلبستگی اجتنابی	۰/۱۱	۰/۳۰	۰/۷۶	۱/۳۲
سبک دلبستگی دوسوگرا	۰/۱۹	-۰/۲۷	۰/۶۵	۱/۵۴
کمال‌گرایی سازگار	-۰/۲۵	۰/۱۵	۰/۸۰	۱/۲۵
کمال‌گرایی ناسازگار	-۰/۰۶	-۰/۱۹	۰/۶۶	۱/۵۳
خودشفقت‌ورزی	-۰/۳۸	۰/۷۶	-	-

صفر آن‌ها محاسبه شد که نتایج حاصل از آن در جدول ۲ آورده شده است.

هم‌چنین به منظور بررسی چگونگی ارتباط متغیرهای پژوهش و ایجاد زمینه برای تحلیل‌های بعدی، همبستگی پیرسون مرتبه

جدول ۳- ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

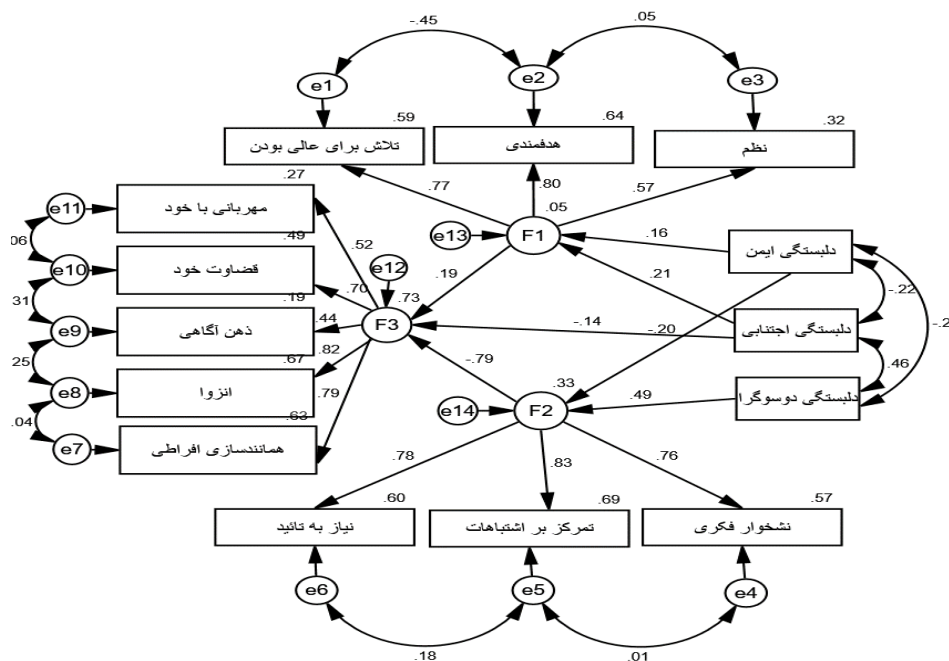
متغیر	۱	۲	۳	۴	۵
سبک دلبستگی ایمن	۱				
سبک دلبستگی اجتنابی	-۰/۲۲**	۱			
سبک دلبستگی دوسوگرا	-۰/۲۷**	۰/۴۶**	۱		
خودشفقت‌ورزی	۰/۳۵**	-۰/۲۸**	-۰/۴۳**	۱	
کمال‌گرایی سازگار	۰/۰۷	۰/۱۸**	۰/۰۸	۰/۰۴	۱
کمال‌گرایی ناسازگار	-۰/۲۴**	۰/۲۷**	۰/۴۵**	-۰/۵۰**	۰/۳۸**

** P < ۰/۰۱ * P < ۰/۰۵

برازندگی مدل خوب می‌باشد. با این وجود، مدل قابلیت برخورداری از برازش بهتر را دارد. از این رو بر اساس شاخص‌های اصلاح (از جمله محاسبه‌ی کوواریانس بین خطاهای متغیرهای مشاهده شده)، منطق نظری و حذف مسیرهای غیر معنی‌دار مدل اصلاح شد (مسیرهای سبک دلبستگی ایمن به خودشفقت‌ورزی، سبک دلبستگی اجتنابی به کمال‌گرایی ناسازگار و سبک دلبستگی دوسوگرا به کمال‌گرایی سازگار و خودشفقت‌ورزی حذف شدند). بعد از اعمال تغییرات، مدل به شکل (۲) درآمد.

نتایج ماتریس همبستگی حاکی از رابطه‌ی نسبی سبک‌های دلبستگی با یکدیگر، با خودشفقت‌ورزی و کمال‌گرایی سازگار و ناسازگار است.

بمنظور تبیین مدل مفروض روابط ساختاری بین سبک‌های دلبستگی و خودشفقت‌ورزی در دانشجویان با نقش واسطه‌گری کمال‌گرایی سازگار و ناسازگار از روش مدلیابی معادلات ساختاری استفاده شد. قابل ذکر است که قبل از ارزیابی الگوی پیشنهادی، مفروضه‌های این روش مورد آزمون و تأیید قرار گرفت. شاخص‌های مدل پیشنهادی پژوهش بیانگر این است که



شکل ۲- مدل اصلاح شده پژوهش

شاخص‌های برازش مدل نهایی پژوهش در جدول ۳ آورده شده‌اند که با توجه به ملاک کلاین (۲۹) بیانگر برازندگی مطلوب مدل هستند.

جدول ۳- شاخص‌های برازش مدل نهایی پژوهش

شاخص‌ها	χ^2/df	CFI	AGFI	GFI	IFI	PCLOSE	RMSEA
مدل پژوهش	۲/۴۹	۰/۹۲	۰/۸۸	۰/۹۲	۰/۹۲	۰/۸۶	۰/۰۵
دامنه پذیرش	< ۳	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	> ۰/۰۵	< ۰/۰۸

روابط متغیرهای موجود در مدل نهایی به صورت اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیرها در جدول ۴ آمده است.

جدول ۴- روابط متغیرهای موجود در مدل نهایی

مسیر	اثر مستقیم		اثر غیرمستقیم			
	β	P	حد بالا	حد پایین	β	P
سبک دلبستگی ایمن به خودشفقت‌ورزی	-	-	۰/۲۵	۰/۱۰	۰/۱۸	۰/۰۱
سبک دلبستگی اجتنابی به خودشفقت‌ورزی	-۰/۱۷	۰/۰۳	۰/۰۶	۰/۰۱	-۰/۱۴	۰/۰۴
سبک دلبستگی دوسوگرا به خودشفقت‌ورزی	-	-	-۰/۳۰	-۰/۴۵	-۰/۳۷	۰/۰۰۴
کمال‌گرایی سازگار به خودشفقت‌ورزی	۰/۱۴	۰/۰۱	-	-	۰/۱۴	۰/۰۱
کمال‌گرایی ناسازگار به خودشفقت‌ورزی	-۰/۷۷	۰/۰۱	-	-	-۰/۷۷	۰/۰۱
سبک دلبستگی ایمن به کمال‌گرایی سازگار	۰/۱۸	۰/۰۳	-	-	۰/۱۸	۰/۰۳

سبک دلبستگی ایمن به کمال‌گرایی ناسازگار	۰/۰۰۷	-۰/۲۰	-	-	-	۰/۰۰۷	-۰/۲۰
سبک دلبستگی اجتنابی به کمال‌گرایی سازگار	۰/۰۱	۰/۲۲	-	-	-	۰/۰۱	۰/۲۲
سبک دلبستگی دوسوگرا به کمال‌گرایی ناسازگار	۰/۰۰۵	۰/۴۸	-	-	-	۰/۰۰۵	۰/۴۸

در تبیین این یافته می‌توان گفت، مطابق با پیش‌بینی‌های نظری که نشان می‌دهد توسعه خودشفقت‌ورزی ریشه در تجارب اولیه دلبستگی دارد؛ با تجارب دلبستگی منفی، ظرفیت شفقت‌ورزی نسبت به خود کاهش می‌یابد (۲). در واقع، افراد اغلب با خودشان و دیگران به شیوه‌ای رفتار می‌کنند که در دوران کودکی توسط مراقبان اولیه‌شان با آن‌ها رفتار شده است (۱۰). در همین راستا، گیلبرت (۲) بیان داشته افرادی که در محیط‌های ناامن، استرس‌زا یا تهدیدآمیز پرورش می‌یابند، نسبت به خود سردتر و منتقدانه‌تر هستند و توانایی ارتباط با خودشان را در یک حالت شفقت‌گری ندارند. افرادی که دارای سبک دلبستگی اجتنابی هستند اعتماد به نفس پایینی دارند، از عزت‌نفس کم‌تری برخوردارند و معمولاً توانایی بالقوه‌ای برای خودسرزنی دارند؛ که همین عوامل سبب می‌شود وقتی در موقعیت قرار می‌گیرند که باید خود را ارزیابی کنند، احساس بی‌کفایتی و بی‌ارزشی می‌کنند و به دنبال این تجارب، عدم خودشفقت‌ورزی را نیز تجربه می‌کنند؛ چرا که خود-شفقت‌ورزی مستلزم احساس پذیرش و مهربانی نسبت به خود و گشودگی خاطر است و به وسیله قضاوت‌ها و انتقادهای شدید از خود مسدود نمی‌شود (۳).

یافته دیگر این پژوهش، حاکی از آن است که سبک دلبستگی ایمن و اجتنابی کمال‌گرایی سازگار را به طور مثبت پیش‌بینی می‌کنند. همچنین، سبک دلبستگی ایمن، کمال‌گرایی ناسازگار را به طور منفی و سبک دلبستگی دوسوگرا، کمال‌گرایی ناسازگار را به طور مثبت پیش‌بینی می‌کنند.

رابطه مثبت و معنی‌دار سبک دلبستگی ایمن با کمال‌گرایی سازگار و رابطه منفی و معنی‌دار آن با کمال‌گرایی ناسازگار با نتایج پژوهش رایس و میرزاده (۳۵)، بشارت و همکاران (۳۶) و پیشوا و بشارت (۲۰۱۱) همسو است. در تبیین رابطه‌ی مثبت دلبستگی ایمن با کمال‌گرایی سازگار می‌توان گفت، طبق گفته‌های رایس و میرزاده (۳۵)، ویژگی‌های دلبستگی به والدین می‌تواند پایه‌ای برای رشد انواع گوناگون کمال‌گرایی باشد. بدین صورت که، کیفیت دلبستگی کودک منجر به ایجاد «مدل‌های کارکرد درونی» از خود و دیگران می‌شود و این مدل‌های درون‌کاری به عنوان معادل‌های درونی ویژگی‌های والدین، بازخوردها و انتظارات فرد از «خود» و «دیگران» را سازمان می‌دهند (۳۶). افراد دارای دلبستگی ایمن آن دسته افرادی هستند که یک حس مثبت نسبت به خود و درک مثبتی از دیگران دارند، آنها با توجه

همان‌گونه که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، اثر مستقیم سبک دلبستگی ایمن بر کمال‌گرایی سازگار ($\beta = 0.18, p < 0.03$)، و کمال‌گرایی ناسازگار ($\beta = -0.20, p < 0.007$)، سبک دلبستگی اجتنابی بر خودشفقت‌ورزی ($\beta = -0.17, p < 0.03$)، و کمال‌گرایی سازگار ($\beta = 0.22, p < 0.01$) و اثر سبک دلبستگی دوسوگرا بر کمال‌گرایی ناسازگار ($\beta = 0.48, p < 0.005$)، معنی‌دار است. همچنین به گونه غیر مستقیم سبک دلبستگی ایمن ($\beta = 0.18, p < 0.01$)، و سبک دلبستگی دوسوگرا ($\beta = -0.37, p < 0.004$)، توانسته‌اند به نحو معنی‌دار از راه کمال‌گرایی سازگار و ناسازگار بر خودشفقت‌ورزی ($\beta = 0.01, p < 0.16$)، اثر داشته باشند. لازم به ذکر است که معنی‌داری اثر غیر مستقیم مدل از راه بوت‌استرپ انجام و مورد تأیید قرار گرفت. افزون بر این، اثر مستقیم متغیر میانجی کمال‌گرایی سازگار ($\beta = 0.14, p < 0.01$) و کمال‌گرایی ناسازگار بر خودشفقت‌ورزی ($\beta = -0.17, p < 0.01$)، نیز معنی‌دار هستند. در مجموع، با توجه به یافته‌ها می‌توان گفت که کمال‌گرایی سازگار و ناسازگار نقش واسطه‌ای در رابطه‌ی بین سبک‌های دلبستگی و خودشفقت‌ورزی دارند و متغیرهای مدل (شکل ۲) توانستند ۷۳ درصد از واریانس خودشفقت‌ورزی در دانشجویان را تبیین کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش، شناخت رابطه علی بین سبک‌های دلبستگی و خودشفقت‌ورزی در دانشجویان با نقش واسطه‌گری کمال‌گرایی سازگار و ناسازگار بود. ارزیابی الگوی پیشنهادی با روش مدل‌سازی معادلات ساختاری صورت گرفت.

نتایج تحلیل، برازندگی الگوی علی پیشنهادی با داده‌های جمع‌آوری شده را تأیید کرد. در مجموع، ۷۳ درصد از واریانس خودشفقت‌ورزی در دانشجویان به واسطه متغیرهای مدل تبیین شد. در ادامه به بررسی نتایج مربوط به مسیرها می‌پردازیم.

در بررسی مسیر مستقیم سبک‌های دلبستگی به خودشفقت‌ورزی، نتایج بیانگر رابطه منفی و معنی‌دار سبک دلبستگی اجتنابی با خودشفقت‌ورزی بود. این یافته با نتایج پژوهش‌های نف و مک‌گی (۱۶)، راک-بوگدان و همکاران (۱۸)، پینگ و همکاران (۱۷) و مکینتاش و همکاران (۶) همسو است.

به تجربه‌های گذشته از روابط، طرحواره‌هایی را شکل داده‌اند که دیگران حمایت‌کننده هستند و برای جلب حمایت آنها لازم نیست تلاش‌های افراطی انجام شود؛ به دیگران اعتماد داشته و به روابط، خوش‌بین هستند (۳۷). در واقع، «اعتماد» به خود و دیگران و «انتظارات واقع‌بینانه» از خود و دیگران، از ویژگی‌های سبک دلبستگی ایمن بشمار می‌رود که باعث تقویت کمال‌گرایی مثبت در افراد ایمن می‌شود (۳۶). این افراد می‌توانند جنبه‌های مطلوب و نامطلوب خود را بپذیرند و خودشان را با القاب مثبت توصیف کنند و با این حال، به «کم‌تر از کامل» بودن خود اذعان کنند. در تشریح رابطه مثبت بین سبک دلبستگی ایمن و کمال‌گرایی سازگار، می‌توان اشاره‌ای هم داشت به یافته هامچک (۳۸) که عنوان داشته گسترش کمال‌گرایی سازگار، وقتی روی می‌دهد که کودک، مراقبی اولیه را می‌بیند که رفتارهای مرتبط با کمال‌گرایی، نظیر دقت و کوشش پیوسته را نشان می‌دهد و از اجرای چنین رفتارهایی لذت می‌برد؛ بنابراین، کودک یاد می‌گیرد که تلاش کردن می‌تواند به رضایت منجر شود؛ که این موضوع به داشتن احساسات مثبت و استاندارد بالا برای خود شخص و کار وی می‌انجامد.

در تبیین رابطه منفی سبک دلبستگی ایمن با کمال‌گرایی ناسازگار می‌توان گفت، طبق نظر هامچک (۳۸) کمال‌گرایی ناسازگار نتیجه زمانی است که نیاز کودک به تایید، پذیرش و عشق از سوی والدین با شکست والدین در ارائه عشق، علاقه و توجه مثبت پاسخ داده می‌شود. این وضعیت با ویژگی‌های سبک دلبستگی ایمن مطابقت نمی‌کند. به عبارتی دیگر، سبک دلبستگی از راه مکانیسم تنظیم عواطف کیفیت کمال‌گرایی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. مکانیسم تنظیم عواطف در افراد دارای سبک دلبستگی ایمن تحت تاثیر الزام «نادیده‌نگاری» 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 (۳۶)؛ بنابراین، افراد دارای سبک دلبستگی ایمن، بی‌نیاز از به کارگیری مکانیسم‌هایی برای «جبران» نایمی و کمبودهای مرتبط با پیوندهای دلبستگی، نه تنها از کمال‌گرایی ناسازگار فاصله می‌گیرند که فارغ از مشکلات روان‌شناختی پیامد به کارگیری مکانیسم‌های دفاعی مانند سرکوبی، انکار و آرمانی-سازی، به تقویت کمال‌گرایی مثبت می‌پردازند (۳۶).

در تبیین رابطه مثبت و معنی‌دار سبک دلبستگی اجتنابی با کمال‌گرایی سازگار می‌توان گفت، تلاش برای کامل بودن ممکن است یک مکانیسم مقابله‌ای مثبت باشد برای افرادی که والدین آنها در کودکی پاسخگو نبوده‌اند یا به طور متناقض نیازهای کودک را پاسخ داده‌اند (۳۹). در واقع، افراد با سبک دلبستگی اجتنابی ممکن است به عنوان جایگزینی برای نپذیرفتن مراقبان

و عدم پاسخ‌دهی‌شان، یک ابزار بقای اجباری تکیه بر خود را رشد دهند و برای حصول اطمینان از ظرفیت خوداتکایی‌شان، استانداردهای بالایی برای خودشان تعیین کنند و اخذ این استانداردهای بالا می‌تواند به آنها نشان دهد که لازم نیست به دیگران تکیه کنند و از این‌رو خطر پذیرفته نشدن توسط دیگران را کاهش می‌دهد. به بیان دیگر، اجتناب‌گری، آرمانگرایی و اعتماد به خود جبرانی از ویژگی‌های اصلی افراد با سبک دلبستگی اجتنابی است (۱۳)؛ که همین ویژگی‌ها با ابعاد کمال‌گرایی سازگار- معیارهای بالا برای دیگران، نظم و سازمان‌دهی، هدفمندی، تلاش برای عالی بودن- (۲۲) همبسته می‌شود. پس تأثیر مثبت و معنی‌دار سبک دلبستگی اجتنابی بر کمال‌گرایی سازگار دور از انتظار و برخلاف مدل کارکرد درونی این افراد نمی‌باشد. روشن شدن مواردی این چنینی بود که جی بسکی که یکی دیگر از نظریه‌پردازان دلبستگی است، باورهای بالبی و آیزنورث را در این مورد که دلبستگی ایمن، سالم‌ترین دلبستگی‌هاست مورد تردید قرار داد (۲۷).

رابطه مثبت و معنی‌دار سبک دلبستگی دوسوگرا و کمال‌گرایی ناسازگار با نتایج پژوهش رحیمی و زارعی (۲۳)، رهنمای نه‌می و پوقوسیان (۲۵)، بشارت و همکاران (۳۶)، جنیلکا، آسبی و نوبل (۲۸)، وی و همکاران (۳۹) و رایس و میرزاده (۳۵) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت طبق نظر بالبی (۱۰) افراد با سبک دلبستگی دوسوگرا دارای مدل کارکرد درونی منفی بوده و در تشویش و نگرانی جلب رضایت دیگران هستند. دستاورد این مدل منفی درونی که پیامد زیستن، پیرامون مراقب اولیه‌ای است که به طور مداوم، فاقد سازماندهی بوده و به ندرت وظایفی به انجام می‌رساند است؛ فردی است که تمایل دارد دقیق‌تر، وسواسی‌تر، مرتب‌تر و سازمان‌یافته‌تر باشد و این سازمان‌یافتگی، بیش‌تر به دلیل نوعی ناکامی و تنش درونی بوده که به طور پیوسته در رفتار فرد مشاهده می‌شود (۳۸). آنها آموخته‌اند برای حفظ تماس با نگاره‌ی دلبستگی (معمولاً والدین، مخصوصاً مادر)، نیازهای عاطفی خود را نادیده بگیرند و عواطف منفی را فروشانند. هدف از این «نادیده‌نگاری» نیازهای عاطفی و فرونشانی عواطف منفی، کامل‌نمایی است: خصیصه‌ای که بر ناتوانی فرد در پذیرش محدودیت‌های شخصی تکیه می‌زند. ضرورت «جبران» نایمی و کمبودهای افراد دارای سبک دلبستگی دوسوگرا، این افراد را برای استفاده‌ی ناکارآمد از سازوکارهای دفاعی مانند سرکوبی، انکار و آرمانی‌سازی آماده می‌سازد؛ سازوکارهایی که به صورت مستقیم یا از راه مشکلات روان‌شناختی باعث پیدایش و تداوم کمال‌گرایی ناسازگار می‌شوند (۳۶).

آخرین یافته‌ی این پژوهش، حاکی از نقش واسطه‌ای کمال گرایب سازگار و ناسازگار در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و خودشفقت‌ورزی دانشجویان است. سبک دلبستگی ایمن از راه افزایش کمال‌گرایی سازگار و کاهش کمال‌گرایی ناسازگار، منجر به افزایش خودشفقت‌ورزی و سبک دلبستگی دوسوگرا از راه افزایش کمال‌گرایی ناسازگار، منجر به کاهش خودشفقت‌ورزی شده است. با توجه به این یافته، کمال‌گرایی سازگار و ناسازگار را می‌توان به عنوان یکی از سازوکارهایی در نظر گرفت که از راه آن، سبک دلبستگی ایمن و دوسوگرا اثرات مثبت و منفی خود را بر خودشفقت‌ورزی اعمال می‌کنند. به عبارت دیگر، در سبک دلبستگی ایمن، افراد دارای حس خودارزشمندی هستند و بی‌نیاز از به کارگیری مکانیسم‌هایی برای «جبران» نایمنی و کمبودهای مرتبط با پیوندهای دلبستگی، از کمال‌گرایی ناسازگار فاصله می‌گیرند و به تقویت کمال‌گرایی سازگار می‌پردازند (۳۶). اگرچه در کمال‌گرایی سازگار، استانداردهای بالایی برای خود تعیین می‌کنند و ممکن است در راه رسیدن به این استانداردها با شکست مواجه شوند، اما ضمن عدم انتقاد خود، در برابر شکست‌ها پریشان نمی‌شوند و به آنها به عنوان فرصتی برای رشد می‌نگرند (۱۹). بنابراین با مهربان بودن با خود به جای خودقضاوتی و پذیرفتن سختی‌ها و شکست‌ها به عنوان اشتراکات انسانی، خودشفقت‌ورزی بیش‌تری را تجربه می‌کنند.

در مقابل، افراد دارای سبک دلبستگی دوسوگرا برای حفظ حس خودارزشمندی بسیار به تایید دیگران وابسته هستند و در پی ضرورت «جبران» نایمنی و کمبودهای خود، به استفاده ناکارآمد از مکانیسم‌های دفاعی مانند سرکوبی، انکار و آرمانی سازی می‌پردازند؛ مکانیسم‌هایی که باعث پیدایش و تداوم کمال‌گرایی ناسازگار می‌شوند (۳۶). کمال‌گرایان ناسازگار، معیارهای عملکرد شخصی بالایی را برای خود تنظیم می‌کنند و روی اشتباهات هر چند کوچک خود تمرکز کرده و از عملکرد خود انتقاد زیادی می‌کنند. این افراد نسبت به اشتباهات خود انعطاف‌پذیری کم‌تری دارند و بدون آنکه حق اشتباه کردن برای خود قائل شوند، خود را مورد قضاوت و انتقاد قرار می‌دهند (۱۹). بنابراین، بدون پذیرش شکست‌ها و اشتباهات به عنوان بخشی از تجارب زندگی و مهربان بودن با خود به جای خودقضاوتی، خودشفقت‌ورزی کم‌تری را تجربه می‌کنند.

پیشنهاد‌های کاربردی

دستاوردها و پیامدهای این پژوهش را می‌توان در دو سطح نظری و عملی مطرح کرد. در سطح نظری، این پژوهش با روشن نمودن مکانیزم و چگونگی رابطه‌ی بین سبک دلبستگی و خودشفقت‌ورزی از منظری جدیدی، به گسترش و بسط دانش در

یافته دیگر این پژوهش، حاکی از اثر مثبت کمال‌گرایی سازگار و اثر منفی کمال‌گرایی ناسازگار بر خودشفقت‌ورزی دانشجویان است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت، کمال‌گرایی سازگار با استانداردهای شخصی بالا مشخص می‌شود، ولی شکست در دستیابی به استانداردها، بدون خودانتقادی و نارضایتی تجربه می‌شود (۳۹). این افراد، در برابر چالش‌ها انعطاف‌پذیر بوده، خودکارآمدی بالاتری داشته، اشتیاق بیش‌تری برای درگیر شدن در تکالیف چالش‌زا دارند و در برابر شکست نیز، این سطح اشتیاق دست‌نخورده باقی می‌ماند. بنابراین، اگرچه استانداردهای بالایی برای خود تعیین می‌کنند و ممکن است در راه رسیدن به این استانداردها با شکست مواجه شوند، اما ضمن عدم انتقاد خود، در برابر شکست‌ها پریشان نمی‌شوند و به آنها به عنوان فرصتی برای رشد می‌نگرند (۱۹) و همانگونه که می‌دانیم، مهربان بودن با خود به جای خودقضاوتی و تجربه سختی‌ها و شکست‌ها و پذیرفتن آنها به عنوان اشتراکات انسانی، از مولفه‌های خودشفقت‌ورزی به شمار می‌روند. پس می‌توان این‌گونه گفت که هر چه سطح کمال‌گرایی سازگار در افراد بالاتر باشد، میزان خودشفقت‌ورزی آنها نیز بالاتر و بیش‌تر است و این دو متغیر همبستگی مثبت و معنی‌داری با یکدیگر دارند.

بر خلاف آن، کمال‌گرایی ناسازگار با تعیین استانداردهای بالا، خودانتقادی، نگرانی درباره شکست‌ها و اشتباهات، عدم رضایت از عملکرد و احساس بی‌کفایتی مشخص می‌شود. انتظارات غیرواقع‌بینانه این افراد از خودشان موجب می‌شود بین خود واقعی و آرمانی آنان شکاف ایجاد شود؛ بنابراین، احساس شکست نموده، شکست‌های خود را فاجعه‌بار می‌دانند و ضمن عدم رضایت از خود، خود را به شدت مورد انتقاد قرار می‌دهند. به بیان دیگر، افرادی که از این نوع کمال‌گرایی برخوردارند، افزون بر این که استانداردهای بالایی برای خود تعیین می‌کنند، در صورت عدم دستیابی به این استانداردها و عدم تطابق عملکردشان با انتظارات بالای خود، انعطاف‌پذیر نبوده و به دلیل سرزنش خود، پریشان می‌شوند (۱۹)؛ در نتیجه، بدون پذیرش شکست‌ها، بر ناراحتی حاصل از آنها تمرکز نموده و ضمن غرق شدن در ناراحتی‌ها، نگرشی منتقدانه نسبت به خود اتخاذ می‌کنند (۳) و نمی‌توانند بر مهربانی با خود به جای خودقضاوتی، پذیرش شکست‌ها و سختی‌ها به عنوان بخشی از اشتراکات انسانی و ذهن‌آگاهی به جای انزوا - که از مولفه‌های خودشفقت‌ورزی هستند - متمرکز شوند. این یافته، با نتایج پژوهش یزدانی و شیخ الاسلامی (۱۹) و نف (۳) مبنی بر ارتباط منفی بین کمال‌گرایی ناسازگار و خودشفقت‌ورزی همسو است.

هزینه‌های مطالعه توسط نویسندگان مقاله تامین شد.

مشارکت نویسندگان

طراحی و ایده پردازی: محبوبه فولادچنگ و نرجس عباسی؛
روش‌شناسی و تحلیل داده‌ها: محبوبه فولادچنگ و نرجس
عباسی؛ نظارت و نگارش نهایی: محبوبه فولادچنگ.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع
بوده است.

References

- Sultani Banavandi A, Askari Zadeh GH. Family communication patterns and self-compassion: the mediating role of stress coping strategies: Quarterly journal of developmental psychology. Iranian psychologists. 2019; 15(58): 189-202. https://jip.stb.iau.ir/article_664911.html
- Gilbert P. Introducing compassion-focused therapy. Advances in psychiatric treatment. 2009 May; 15(3):199-208. [DOI: 10.1192/apt.bp.107.005264.]
- Neff KD. Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. Annual review of psychology. 2023; 18 (74): 193-218. [DOI: 10.1146/annurev-psych-032420-031047]
- Neff KD, Vonk R. Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. Journal of personality. 2009 Feb;77(1):23-50. [DOI: 10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x]
- Homan KJ. Self-compassion and psychological well-being in older adults. Journal of Adult Development. 2016 Jun; 23: 111-119. [DOI: 10.1007/s10804-016-9227-8]
- Mackintosh K, Power K, Schwannauer M, Chan SW. The relationships between self-compassion, attachment and interpersonal problems in clinical patients with mixed anxiety and depression and emotional distress. Mindfulness. 2018 Jun; 9: 961-971. [DOI: 10.1007/s12671-017-0835-6]
- Germer CK, Neff KD. Self-compassion in clinical practice. Journal of clinical psychology. 2013 Aug; 69(8): 856-867. [DOI: 10.1002/jclp.22021]

این زمینه کمک نموده است. در سطح عملی، از یافته‌های این پژوهش می‌توان در جهت تدوین برنامه‌ها و مداخله‌های آموزشی-درمانگری در سازمان‌های ذیربط جهت آموزش راه‌های ارتقای خودشفقت‌ورزی و نیز راه‌های کنترل عوامل مداخله‌کننده در آن، استفاده کرد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در این مطالعه فرم‌های رضایت نامه آگاهانه توسط تمامی آزمودنی‌ها تکمیل شد.

حامی مالی

- Song S, Ding W, Wang L, Tan D, Wang D, Li W, Xie R. The transactional relationship between mother-child attachment, father-child attachment and self-compassion. Personality and Individual Differences. 2023 May 1; 206: 112-122. [DOI: 10.1016/j.paid.2023.112112]
- Mancini VO, De Palma M, Barker JL, Kharrazi S, Izett E, Rooney R, Finlay-Jones AL. Paternal attachment in the first five years: The role of self-compassion, negative emotional symptoms, parenting stress, and parent self-efficacy. Mindfulness. 2023 Feb; 14(2): 335-47. [DOI: 10.1007/s12671-022-02028-w]
- Bowlby J. Attachment and loss: retrospect and prospect. American journal of Orthopsychiatry. 1982 Oct;52(4):664. [DOI: 10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x]
- Ainsworth MD, Blehar MC, Waters E, Wall SN. Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Psychology Press; 2015 Jun 26. <https://www.google.com/books/edition//wK4BCgAAQBAJ?sa=X&ved=2ahUKEwiGivwY2AAxXH0aQKHdYsBVAQ8fDegQILBAY>
- Salcuni S. New frontiers and applications of attachment theory. Frontiers in Psychology. 2015 Mar 11;6:273. [DOI: 10.3389/fpsyg.2015.00273]
- Mikulincer M, Shaver PR. Attachment Theory Applied: Fostering Personal Growth through Healthy Relationships. Guilford Publications; 2023 Jun 20. <https://www.amazon.com/s?k=9781462552337&i=stripbooks&linkCode=qs>

14. Stern JA, Cassidy J. Empathy from infancy to adolescence: An attachment perspective on the development of individual differences. *Developmental Review*. 2018 Mar 1; 47:1-22
[DOI: 10.1016/j.dr.2017.09.002]
15. Liu A, Wang W, Wu X, Xu B. Empathy and Self-Compassion Mediate the Relationships between Parental Attachment, Prosocial Behavior, and Antisocial Behavior among Adolescents after the Jiuzhaigou Earthquake. [DOI: 10.21203/rs.3.rs-2627633/v1]
16. Neff KD, McGehee P. Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*. 2010 Jul 1;9(3): 225-40.
[DOI: 10.1080/15298860902979307]
17. Pepping CA, Davis PJ, O'Donovan A, Pal J. Individual differences in self-compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*. 2015 Jan 2;14(1):104-17.
[DOI: 10.1080/15298868.2014.955050]
18. Raque-Bogdan TL, Ericson SK, Jackson J, Martin HM, Bryan NA. Attachment and mental and physical health: self-compassion and mattering as mediators. *Journal of counseling psychology*. 2011 Apr;58(2):272.
[DOI: 10.1037/a0023041]
19. Yazdani F, Shaykh al-Islami R. The relationship between perfectionism and virtue-oriented well-being: The mediating role of self-compassion. *Journal of psychology*. 1398; 23(3): 269-285.
<https://www.sid.ir/paper/54446/fa>
20. Mehr KE, Adams AC. Self-compassion as a mediator of maladaptive perfectionism and depressive symptoms in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*. 2016 Apr 2; 30(2): 132-45.
[DOI: 10.1080/87568225.2016.1140991]
21. Barnett MD, Sharp KJ. Maladaptive perfectionism, body image satisfaction, and disordered eating behaviors among US college women: The mediating role of self-compassion. *Personality and Individual Differences*. 2016 Sep 1; 99: 225-34.
[DOI: 10.1016/j.paid.2016.05.004]
22. Hill RW, Huelsman TJ, Furr RM, Kibler J, Vicente BB, Kennedy C. A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal of personality assessment*. 2004 Feb 1;82(1):80-91.
[DOI: 10.1207/s15327752jpa8201_13]
23. Rahimi M, Zarei E. The role of adult attachment dimensions in academic vitality through the mediation of self-efficacy dimensions to deal with problems and perfectionism. *Research in school and virtual learning*. 1395; 3(12): 59-70.
<https://www.sid.ir/paper/262960/fa>
24. Khosravi Z, Cheragh Melai L, Khalili V, Javadi A. The relationship between attachment style, perfectionism and friendship quality of college students at the age of entering adulthood. *New psychological research*. 1394; 10(39): 79-99.
<http://rph.khu.ac.ir/article-1-1536-fa.html>
25. Rahnema Nahzami N, Pogolian R. The prediction model of positive and negative perfectionism in a sample of students from the north of the country: the role of the five-factor model of personality and attachment styles. *medical scholar*. 1393; 22(114): 21-32.
<https://www.sid.ir/paper/30409/fa>
26. Sharifi A, Pouravari M, Behboodi M. Identifying pattern of relationships between attachment styles, life satisfaction and perfectionism in university students. *Razavi International Journal of Medicine*. 2018 Jan 1; 6(1): 14-20. [DOI: 10.5812/RIJM.13060]
27. Crain W. *Theories of development: Concepts and applications*. Psychology Press. 2016.
https://books.google.com/books?id=Ts5W CgAAQBAJ&printsec=frontcover&source=bs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
28. Gnilka PB, Ashby JS, Noble CM. Adaptive and maladaptive perfectionism as mediators of adult attachment styles and depression, hopelessness, and life satisfaction. *Journal of Counseling & Development*. 2013 Jan; 91(1): 78-86.
[DOI: 10.1002/j.1556-6676.2013.00074.x]
29. Kline RB. *Principle and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press. 2016.
<https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=Q61ECgAAQBAJ&oi>
30. Collins NL, Read SJ. Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*. 1990 Apr; 58(4): 644.
[DOI: 10.1037/0022-3514.58.4.644]
31. Zare M, Latifian M, Fouladcheng M. Causal model of attachment dimensions and emotion regulation strategies mediated by

- social self-efficacy and self-disclosure. *Social psychology research*. 2013 Sep 23; 11(3): 13-32
https://www.socialpsychology.ir/article_122621.html
32. Ghaffari M, Safari N. The effect of implicit theories of intelligence on general self-efficacy in college students: The mediating role of self-evaluative perfectionism and conscientiousness. *Knowledge and research in applied psychology*. 2018 Aug 23; 19(2): 77-87
 [DOI: 10.30486/jsrp.2018.543226]
33. Raes F, Pommier E, Neff KD, Van Gucht D. Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical psychology & psychotherapy*. 2011 May; 18(3): 250-5.
 [DOI: 10.1002/cpp.702]
34. Sabzevari Langroudi M, Sarafraz M, Ghorbani N, Rostami R. Examining the psychometric properties of self-worth dependence scale. *Educational Psychology*. 2013 Oct 14; 15(4): 69-79
<https://www.sid.ir/paper/86773/fa>
35. Rice KG, Mirzadeh SA. Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of counseling Psychology*. 2000 Apr; 47(2): 238.
 [DOI: 10.1037/0022-0167.47.2.238]
36. Basharat M, Joshen Lo M, Mirzamani Bafghi SM. The relationship between attachment styles and perfectionism. *behavior scholar*. 1386; 14(25): 11-18.
<https://www.sid.ir/paper/46242/fa>
37. Firouzi M, Basharat M A, Suri Z. The predictive effect of attachment styles on self-efficacy and pain acceptance in patients with chronic pain. *Anesthesia and pain*. 1397; 8(3): 55-65.
 [DOI: 10.1016/j.dr.2018.07.002]
38. Hamachek DE. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A journal of human behavior*. 1978 Feb. 15(1), 27-33.
<https://psycnet.apa.org/record/1979-08598-001?simple=True>
39. Wei M, Mallinckrodt B, Russell DW, Abraham WT. Maladaptive perfectionism as a mediator and moderator between adult attachment and depressive mood. *Journal of Counseling Psychology*. 2004 Apr; 51(2): 201.
 [DOI: 10.1037/0022-0167.51.2.201]

