

## واسطه‌گری خودشفقت‌ورزی در رابطه بین کمال‌گرایی و نشاطذهنی

فرزانه یزدانی\*      محبوبه فولادچنگ\*\*

### چکیده

در پژوهش حاضر نقش واسطه‌گری خودشفقت‌ورزی در رابطه بین کمال‌گرایی و نشاطذهنی بررسی شد. بدین منظور ۲۱۳ دانشجوی کارشناسی دانشگاه شیراز با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان به مقیاس کمال‌گرایی تجدیدنظرشده اسلینی و همکاران، مقیاس خودشفقت‌ورزی نف، و مقیاس نشاطذهنی ریان و فردریک پاسخ دادند. داده‌ها به روش مدل‌سازی معادلات ساختاری و با استفاده از نرم‌افزار Amos تحلیل شدند. نتایج نشان داد که از بین مؤلفه‌های کمال‌گرایی، مولفه استاندارد به عنوان کمال‌گرایی سازگارانه، نشاطذهنی را به‌طور مستقیم و مثبت پیش‌بینی می‌کند، در حالی که تفاوت (تعارض بین استانداردها و عملکرد فرد)، به عنوان کمال‌گرایی ناسازگارانه، نشاطذهنی را با واسطه‌گری خودشفقت‌ورزی به‌طور منفی پیش‌بینی می‌کند. در نتیجه نتایج حاکی از آن است که خودشفقت‌ورزی در رابطه بین کمال‌گرایی و نشاطذهنی دارای نقش واسطه‌ای است. بنابراین، در صورت تعارض بین استانداردها و عملکرد توجه به خودشفقت‌ورزی و افزایش آن برای دانشجویان دارای تلویحات مهمی است.

واژه‌های کلیدی: کمال‌گرایی، نشاطذهنی، خودشفقت‌ورزی

---

\* دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی yazdani.far@gmail.com  
\*\* دانشیار دانشگاه شیراز، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی (نویسنده مسئول) foolad@shirazu.ac.ir

### مقدمه

در سال‌های اخیر، با ظهور روان‌شناسی مثبت‌نگر<sup>۱</sup>، تمرکز روان‌شناسی از مدل تک عاملی درمان جنبه‌های منفی افراد به گسترش توانمندی‌ها، فهم کامل گستره تجارب انسان مانند خودشکوفایی<sup>۲</sup>، ایجاد رضایت از زندگی<sup>۳</sup> و بهزیستی<sup>۴</sup> تغییر یافته است (سلیگمن و چیک‌سنت‌میهای<sup>۵</sup>، ۲۰۰۰). در این دیدگاه ابعاد مختلف بهزیستی از جمله بهزیستی روان‌شناختی به عنوان یکی از مفاهیم مهم بشمار می‌رود، به گونه‌ای که سطح کنونی بهزیستی افراد به عنوان یکی از مهم‌ترین و دقیق‌ترین شاخص‌های پیش‌بین سلامت‌روان آینده آنان در نظر گرفته می‌شود (چیدا و استپتو<sup>۶</sup>، ۲۰۰۸). به اعتقاد ریان و دسی<sup>۷</sup> (۲۰۰۱) بهزیستی پدیده‌ای چند بعدی است که با دو دیدگاه لذت‌گرا<sup>۸</sup> و فضیلت‌گرا<sup>۹</sup> مطرح شده است. دیدگاه لذت‌گرا، تجارب و انگیزش فرد را در پیگیری لذت و دوری از درد می‌داند که منجر به حداکثر شادکامی می‌شود (ریان و دسی، ۲۰۰۱). برعکس، دیدگاه‌های فضیلت‌گرا بر فضیلت‌هایی تأکید دارند که ظرفیت افراد برای محقق ساختن توانمندی‌هایشان را به حداکثر می‌رساند (ریان، هوتا و دسی<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۸). در این دیدگاه، بر شناسایی و رشد مؤلفه‌های فضیلت‌گرایانه از قبیل پذیرش خود، ارتباطات مثبت با دیگران، و هدف در زندگی (ریف<sup>۱۱</sup>، ۱۹۸۹) تأکید می‌شود. پژوهش‌گران حوزه فضیلت‌گرا، نشاط‌ذهنی<sup>۱۲</sup> را به عنوان یکی از شاخصه‌های مهم بهزیستی روان‌شناختی و انسان سالم در نظر می‌گیرند که بیانگر ارزیابی فرد از خود به‌عنوان فردی مستقل، با کفایت و خودنظم‌ده است (هایز و مورالز<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۱؛ ریان و دسی، ۲۰۰۸). نشاط‌ذهنی به معنی تجربه هشیارانه فرد از داشتن انرژی و حس زندگی است، که بازتابی از سلامت‌روان‌شناختی و جسمانی فرد به شمار می‌رود (ریف، ۱۹۹۵). ریان و فردریک<sup>۱۴</sup> (۱۹۹۷) نشاط‌ذهنی را احساس ذهنی سرزندگی و پرانرژی بودن تعریف می‌کنند که از احساساتی مانند آزادی، استقلال و انگیزش درونی سرچشمه می‌گیرد. افراد دارای نشاط‌ذهنی بالا، خود را به عنوان منبع اقدامات خویش در نظر گرفته (ولاچوپولوس و کاراوانی<sup>۱۵</sup>، ۲۰۰۹)، و انرژی خود را صرف اقدامات هدفمند می‌کنند (ریان و

<sup>1</sup> positive psychology

<sup>2</sup> self-actualization

<sup>3</sup> life-satisfaction

<sup>4</sup> well-being

<sup>5</sup> Seligman & Csikszentmihalyi

<sup>6</sup> Chida & Steptoe

<sup>7</sup> Ryan & Deci

<sup>8</sup> Hedonic

<sup>9</sup> eudemonic

<sup>10</sup> Ryan, Huta & Deci

<sup>11</sup> Ryff

<sup>12</sup> subjective vitality

<sup>13</sup> Hays & Morales

<sup>14</sup> Ryan & Fredrick

<sup>15</sup> Vlachopoulos & Karavani

دسی، ۲۰۰۸). شایان ذکر است که پژوهش حاضر مبتنی بر رویکرد فضیلت‌گرا، نقش واسطه‌گری خودشفقت‌ورزی را در رابطه کمال‌گرایی و نشاط‌ذهنی بررسی نمود.

نشاط‌ذهنی به عنوان یک حس مثبت سرزندگی و انرژی، چیزی ورای فعالیت، برانگیختگی یا حتی ذخیره انرژی است. بدیهی است که کسب دانش عمیق در رابطه با نشاط‌ذهنی یک ضرورت محسوب می‌شود، زیرا سطح بالای نشاط‌ذهنی منجر به زندگی اجتماعی پربار و کاهش اختلالات روانی می‌شود (وندنبرگ<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۶؛ نیلای<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). افراد برخوردار از نشاط‌ذهنی بالا، خلق‌شان در حالت مناسبی قرار دارد و انرژی لازم جهت انجام وظایف و فعالیت‌ها را به نحو احسن در اختیار دارند. این افراد سرشار از انرژی ذهنی مثبت بوده، شاداب و بشاش هستند، نسبت به محیط خود هوشیاری بالایی داشته، و مملو از حس زندگی هستند (خلخالی و گلستانه، ۲۰۱۱). پایین بودن سطح نشاط‌ذهنی می‌تواند علاوه بر افزایش خستگی، فرسودگی و تحریک‌پذیری (ریان و فردریک، ۱۹۹۷) توان افراد جهت عملکرد مطلوب را کاهش داده و منجر به کاهش عملکرد، ایجاد ناتوانی و حتی مرگ و میر بیشتر شود (آولند<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰).

نشاط‌ذهنی با بسیاری از شاخص‌های بهزیستی رابطه دارد. نتایج مطالعات ریان و فردریک (۱۹۹۷) نشان داد که افراد برخوردار از نشاط‌ذهنی بالا دارای عزت‌نفس بالاتر، عاملیت شخصی بیشتر هستند، همچنین به علل درونی موفقیت اهمیت بیشتری می‌دهند و گرایش بیشتری برای خلق مثبت دارند. در حالی که افراد دارای نشاط‌ذهنی کمتر اضطراب و افسردگی بیشتری را تجربه می‌کنند، کنترل بیرونی بیشتری دارند و به علل بیرونی موفقیت اهمیت بیشتری می‌دهند. ریان و دسی (۲۰۱۶) بیان کرده‌اند که وقتی افراد احساس می‌کنند کنش‌هایشان متأثر از فشار محیطی و کنترل دیگران است، نه انگیزش درونی، نشاط‌ذهنی این افراد آسیب می‌بیند. سیلوستر<sup>۴</sup> (۲۰۱۱) دریافت که برآوردن نیاز به شایستگی و استقلال می‌تواند نشاط‌ذهنی و سلامت روانی را افزایش دهد. همچنین، براساس مطالعات ساتیسی و دنیز<sup>۵</sup> (۲۰۱۹) ادراک مثبت از خود نشاط‌ذهنی را در میان بزرگسالان به‌طور مثبت پیش‌بینی می‌کند. به عقیده آنان با افزایش ادراک مثبت از خود، سطح انگیزش درونی افراد و میزان عملکرد جسمانی آن‌ها افزایش یافته، و این امر به عنوان نیروی قدرتمندی افراد را به پیش می‌برد و میزان انرژی و نشاط‌ذهنی آنان را افزایش می‌دهد.

بر اساس دیدگاه فضیلت‌گرا، بهزیستی نمی‌تواند صرفاً به معنای تجربه لذت باشد (ریان و دسی، ۲۰۰۱) به همین دلیل علاوه بر تجارب فردی، عوامل دیگری مانند ویژگی‌های شخصیتی بر ارزیابی

<sup>1</sup> Van den Berg

<sup>2</sup> Neely

<sup>3</sup> Avlund

<sup>4</sup> Sylvester

<sup>5</sup> Satici & Deniz

افراد از زندگی، و تجربه بهزیستی و نشاطذهنی آنان تأثیر می‌گذارد (مک داوول<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰). ریان و فردریک (۱۹۹۷) نیز در مطالعات مختلف نشاطذهنی را مطالعه کرده و به بررسی رابطه آن با شخصیت پرداختند، آن‌ها دریافتند که ویژگی‌های شخصیتی، به‌ویژه برون‌گرایی<sup>۲</sup>، وظیفه‌گرایی<sup>۳</sup> و روان‌رنجورخویی<sup>۴</sup> به‌طور درخور توجهی بر تجرب نشاطذهنی مؤثر است.

کمال‌گرایی<sup>۵</sup> از جمله ویژگی شخصیتی است که تأثیر آن بر عملکرد روان‌شناختی (نوبل، اشبی و نیکا<sup>۶</sup>، ۲۰۱۵؛ گیلمن و همکاران<sup>۷</sup>، ۲۰۰۵) و نشاطذهنی افراد (ریان و فردریک، ۱۹۹۷؛ دنیز و ساتیسی، ۲۰۱۷) در تحقیقات موجب مناقشه است. تعاریف و مقیاس‌های متعددی برای کمال‌گرایی ارائه شده است، اما در مجموع می‌توان آن را به عنوان تلاش برای بی‌نقص‌بودن و داشتن استانداردهای بالا برای عملکرد به همراه ارزیابی منتقدانه رفتار تعریف کرد (فلت و هویت، ۲۰۰۶). اگرچه در ابتدا کمال‌گرایی به‌عنوان یک سازه آسیب‌زا مفهوم‌سازی شد (میسیلدین<sup>۸</sup>، ۱۹۶۳)، اما همپک<sup>۹</sup> (۱۹۷۸) بین کمال‌گرایی روان‌رنجور و کمال‌گرایی بهنجار و عادی تمایز قائل شد. همچنین، به تحقیقات در راستای بررسی کمال‌گرایی سازگارانه و غیرسازگارانه نیز از مدل چندبعدی همپک حمایت کرد (رایس، اشبی و گیلمن<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۱). امروزه ترجیح آن است که بین کمال‌گرایی سازگارانه<sup>۱۱</sup> و غیرسازگارانه<sup>۱۲</sup> تمایز ایجاد شود (رایس و ریچاردسون<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۴).

یکی از مدل‌های کمال‌گرایی که در پژوهش‌ها به‌طور گسترده استفاده شده است، مدل هویت و فلت<sup>۱۴</sup> (۲۰۱۴) است که سه بعد کمال‌گرایی را متمایز کرده‌اند: کمال‌گرایی خویش‌مدار<sup>۱۵</sup> که شامل کوشش فرد برای دستیابی به خویش‌مدار کامل و با معیارهای بالای غیر واقعی است. کمال‌گرایی دیگرمدار<sup>۱۶</sup> که در آن تمرکز فرد بر رفتار دیگران است، و این که رفتار افراد باید از دید وی کامل و دور از هر اشتباهی باشند. کمال‌گرایی جامعه‌مدار<sup>۱۷</sup> که در آن فرد باور دارد دیگران معیارها و انتظارات افراطی برای او در نظر گرفته، و او خود را ملزم به برآورده ساختن این انتظارات

<sup>1</sup> Mc.Dowel

<sup>2</sup> extroversion

<sup>3</sup> conscientiousness

<sup>4</sup> neuroticism

<sup>5</sup> perfectionism

<sup>6</sup> Noble, Ashby, & Gnilka

<sup>7</sup> Gilman et.al

<sup>8</sup> Missildine

<sup>9</sup> Hamcheck

<sup>10</sup> Rice, Ashby & Gilman

<sup>11</sup> adaptive

<sup>12</sup> maladaptive

<sup>13</sup> Rice & Richardson

<sup>14</sup> Hewitt & Flett

<sup>15</sup> self-oriented perfectionism

<sup>16</sup> other-oriented perfectionism

<sup>17</sup> social-oriented perfectionism

می‌داند. دیاز<sup>۱</sup> (۲۰۱۸) به بررسی ابعاد خودمدار، دیگرمدار و جامعه‌مدار تمایلات کمال‌گرایی پرداخت، و نشان داد که بعد جامعه‌مدار و فردمدار کمال‌گرایی، به‌طور مثبت و بعد دیگرمدار آن به‌طور منفی بر اضطراب عملکرد تأثیر دارد.

پژوهش‌های انجام شده در مورد کمال‌گرایی حاکی از دو نکته است: نخست این که انتظار بالایی عملکرد و داشتن استاندارد بالا مشخصه کمال‌گرایی است؛ دوم این که، نگرانی شدید، انتقاد از خود، و عدم رضایت از عملکرد، کمال‌گرایی ناسازگارانه را از سازگارانه متمایز می‌سازد (استوبر و اتو<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶). بر این اساس، مقیاس بازبینی شده تقریباً کامل<sup>۳</sup> توسط اسلینی<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۰۱) طراحی شد تا مؤلفه‌های کمال‌گرایی شناسایی شود، بر آن اساس بتوان کمال‌گرایی سازگار را از ناسازگار تشخیص داد (رایس و اشبی، ۲۰۰۷؛ اشبی و رایس و کوچینز<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸). ابعاد این مقیاس عبارت‌اند از استاندارد<sup>۶</sup>، تفاوت (تعارض<sup>۷</sup>) و نظم<sup>۸</sup> که به ترتیب بیانگر کمال‌گرایی سازگارانه، ناسازگارانه و نداشتن کمال‌گرایی هستند. تفاوت کمال‌گرایی سازگارانه و ناسازگارانه درنمره مربوط به بعد تفاوت (تعارض) است، در حالی که همه افراد کمال‌گرا اعم از سازگار و ناسازگار در دو بعد استاندارد و نظم نمرات بالایی کسب می‌کنند. امتیاز بالا در بعد تفاوت بیانگر آن است که فرد وقتی به استانداردهای خود دست نیابد احساس منفی نسبت به خود پیدا می‌کند، تا جایی که کارایی و روحیه خود را از دست می‌دهد. افراد دارای کمال‌گرایی ناسازگار، هر بار از این فاصله و شکاف، آزرده می‌شوند؛ اما همچنان استانداردهای خود را تعدیل نمی‌کنند و صرفاً به تلاش خود اضافه می‌کنند. و از آن جایی که فاصله استانداردها و دستاوردها برای آن‌ها عموماً خیلی زیاد است، احساسات منفی، ناامیدی و سرخوردگی به بخشی از زندگی‌شان تبدیل می‌شود. کسانی که شکل مثبت کمال‌طلبی را به‌کار می‌گیرند، استانداردهای بالا اما در دسترس دارند، و از رسیدن به استانداردهای خود احساس سرخوردگی زیاد و آسیب‌زا نمی‌کنند (رایس، اشبی و گیلمن، ۲۰۱۱).

کمال‌گرایی سازگارانه بیانگر تلاش کمال‌گرایانه، نظم و استانداردهای بالا است، اما عزت‌نفس فرد در مخاطره قرار نمی‌گیرد و در مسیر تلاش برای رسیدن به استانداردها لذت را تجربه می‌کند (رایس، اشبی و گیلمن، ۲۰۱۱). کمال‌گرایی ناسازگارانه بیانگر وجود فاصله بین استانداردهای شخصی و عملکرد بوده و ارزیابی فرد نیز حاکی از دستیابی نداشتن به این استانداردها است (رایس، اشبی و گیلمن، ۲۰۱۱). فرد کمال‌گرای ناسازگارانه مدام نگران دستیابی به استانداردهای

<sup>1</sup> Diaz

<sup>2</sup> Stoeber, & Otto

<sup>3</sup> Almost-Perfect-Scale-Revised

<sup>4</sup> Slaney, Rice, Mobley, Trippi & Ashby

<sup>5</sup> Ashby, Rice & Kutchins

<sup>6</sup> standard

<sup>7</sup> discrepancy

<sup>8</sup> order

بسیار بالا و اهداف غیرواقع بینانه است، و در مسیر، هیچگاه احساس خوبی را تجربه نمی کند. بنابراین، این فرد از خود و عملکرد خود احساس رضایت ندارد؛ چون آن‌ها را کافی نمی داند (استوبر، هاجفیلد و وود<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷؛ رایس، اشبی و گیلمن، ۲۰۱۱). نداشتن کمال‌گرایی بیانگر تمایل فرد به نظم و سازماندهی است، و فرد استاندارد بالایی برای عملکرد خود در نظر نمی گیرد و شرایط عادی را ترجیح می دهد (اسلینی و همکاران، ۲۰۰۱). اگرچه کمال‌گرایی سازگارانه با استانداردهای شخصی بالا مشخص می شود، ولی شکست در دستیابی به استانداردها، بدون نگرانی و نارضایتی تحمل می شود (آلدا و رایس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶؛ وو و وی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۸). لینت<sup>۴</sup> (۲۰۱۶) با بررسی نگرانی‌های کمال‌گرایانه<sup>۵</sup> به عنوان کمال‌گرایی منفی و تلاش‌های کمال‌گرایانه<sup>۶</sup> به عنوان کمال‌گرایی مثبت در نوازندگان نشان داد افرادی که میزان بالاتری از نگرانی‌های کمال‌گرایانه را گزارش کردند فرسودگی بیشتری را هم تجربه کرده‌اند؛ که البته میزان رابطه در افراد تازه کار ضعیف‌تر بود. از سویی، در افراد ماهر، بین این بعد کمال‌گرایی با بهزیستی رابطه منفی مشاهده شد. همچنین، شواهد حاکی از آن است که افراد کمال‌گرای سازگارانه تجربه بالاتری از شاخص‌های بهزیستی فضیلت‌گرا مانند سطوح بالای تسلط بر محیط و هدف در زندگی را دارند (پارک و جونگ<sup>۷</sup>، ۲۰۱۵؛ رایس و ریچاردسون<sup>۸</sup>، ۲۰۱۴).

مطابق شواهد پژوهشی، نگرانی‌های کمال‌گرایانه میزان خودشفقت‌ورزی<sup>۹</sup> را به میزان درخور توجهی کاهش می دهد (فراری و همکاران، ۲۰۱۸؛ لینت و کیبوسکی<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۸). خودشفقت‌ورزی زمینه نظری مشترکی با نشاط‌ذهنی در تلفیق جنبه‌های روان‌شناختی و فیزیکی دارد، و به عنوان شیوه سالم ارتباط با خود (نف، ۲۰۰۴) بهزیستی را افزایش می دهد. خودشفقت‌ورزی تأثیر مثبت درخور توجهی بر تجربه نشاط‌ذهنی به عنوان شاخص مهم بهزیستی روان‌شناختی دارد (برنارد و کری<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۱؛ امران<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۴؛ نف، ۲۰۱۱؛ قربانی، واتسون، چن و نوربالا<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۲).

خودشفقت‌ورزی که به فلسفه بودایی برمی گردد. یکی از مفاهیم روان‌شناسی مثبت‌نگر به شمار می رود، و به معنای خودمهربانی و درک درست نسبت به خود، نگرش غیرمنتقدانه نسبت به خود هنگام مواجهه با مشکلات و سختی‌ها، و پذیرش تجارب خود به عنوان بخشی از تجارب انسانی

<sup>1</sup> Stoeber, Hutchfield & Wood

<sup>2</sup> Aldea & Rice

<sup>3</sup> Wu & Wei

<sup>4</sup> Linnett

<sup>5</sup> perfectionism concerns

<sup>6</sup> perfectionism striving

<sup>7</sup> Park, & Jeong

<sup>8</sup> Rice & Richardson

<sup>9</sup> Self-compassion

<sup>10</sup> Linnette & Kibowski

<sup>11</sup> Barnard & Curry

<sup>12</sup> Umran

<sup>13</sup> Ghorbani, Watson, Chen & Norbala

(نف، ۲۰۰۳a) است. همچنین، این مفهوم شامل آگاهی از درد و رنج و نابسندگی‌های خود و پذیرش خود به عنوان انسان ناکامل است (نف، ۲۰۰۳b). از نظر نف (۲۰۰۳b) مؤلفه‌های مهم و اساسی خودشفقت‌ورزی عبارت‌اند از: خودمهربانی<sup>۲</sup> در مقابل خودقضاوتی<sup>۳</sup>، اشتراک انسانی<sup>۴</sup> در مقابل انزوا<sup>۵</sup>، و ذهن‌آگاهی<sup>۶</sup> در مقابل بیش‌هماندسازی<sup>۷</sup>. اگرچه این مؤلفه‌ها از نظر مفهومی متفاوت‌اند، ولی با یکدیگر در تعامل بوده و یکدیگر را تقویت می‌کنند، و ترکیب آن‌ها، چارچوب خودشفقت‌ورزی را می‌سازد (نف، ۲۰۱۱). خودمهربانی به معنای مهربان بودن و ملاحظه‌کار بودن در قبال خود، درک صحیح از خود، بدون قضاوت در مورد خود و انتقاد از خود است (نف، ۲۰۰۴) و این امر مستلزم مهربان بودن با خود هنگام مواجهه با رویدادهای کنترل‌نشده، یا ضعف‌ها و شکست‌های شخصی است (نف و برتواس<sup>۸</sup>، ۲۰۱۲). شخص خودمهربان به جای تهدید و انتقاد از خود به دلیل ضعف و کاستی فردی، خود را به گرمی، و به صورت نامشروط می‌پذیرد (البرتسون، نف و دیلشاکلفورد<sup>۹</sup>، ۲۰۱۴؛ کینگ و پنیبکر<sup>۱۰</sup>، ۱۹۹۸). جنبه دیگر خودشفقت‌ورزی یعنی حس اشتراک انسانی، بیانگر آن است که فرد بدون احساس جدا بودن، و متمایز بودن از دیگران، می‌پذیرد که تجارب او جزئی از تجارب سایر انسان‌ها است (نف، ۲۰۰۳a). به عبارت دیگر، فرد می‌داند که همه انسان‌ها جایز الخطا بوده، و در زندگی با چالش‌های زیادی مواجه هستند (نف و جرمر<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۳). جزء ذهن‌آگاهانه خودشفقت‌ورزی به نگرش متعادل فرد در مورد تجارب و احساسات خود و بدون بزرگ‌نمایی آن‌ها اشاره می‌کند (نف، ۲۰۱۱). با وجود آن‌که داشتن احساس خودشفقت‌ورزی، به ظاهر با این امر که فرد به صورت خشن و قضاوتی با خود رفتار نماید در تناقض است، جزء ذهن‌آگاهانه خودشفقت‌ورزی شامل آن است که فرد به جای نادیده گرفتن نواقص خود، آن‌ها را به وضوح مشاهده کند (نف و جرمر<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۳). به عبارت دیگر، مؤلفه ذهن‌آگاهی در خودشفقت‌ورزی به معنی آگاه بودن از تجربه درد کنونی، بدون غرق شدن در جنبه‌های منفی خود، یا چشم‌پوشی از آن‌ها است؛ و این امر با تعادل و وضوح همراه است (نف و کاستیگان<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۴). خودشفقت‌ورزی هم در مواردی که درد و ناراحتی حاصل شرایط بیرون؛ و نه قصور خود فرد است، و هم در مواردی که درد و رنج در نتیجه قصور فرد است، اهمیت دارد (ریان و دسی، ۲۰۰۱).

<sup>1</sup> Neff

<sup>2</sup> self-kindness

<sup>3</sup> self-judgement

<sup>4</sup> common humanity

<sup>5</sup> isolation

<sup>6</sup> mindfulness

<sup>7</sup> Overidentification

<sup>8</sup> Neff & Beretvas

<sup>9</sup> Albertson, Neff & Shackleford

<sup>10</sup> King LA, Pennebaker

<sup>11</sup> Neff & Germer

<sup>12</sup> Neff, K.D., & Costigan

خودشفقت‌ورزی با افزایش نگرانی‌های کمال‌گرایانه به‌عنوان شاخص کمال‌گرایی منفی کاهش می‌یابد، و با افزایش تلاش‌های کمال‌گرایانه به‌عنوان شاخص کمال‌گرایی مثبت افزایش می‌یابد (هیگدرمایز و آیدین، ۲۰۱۷؛ مازویچ و همکاران، ۲۰۱۱). چنین یافته‌ای قبلاً توسط نف (۲۰۰۳b) نیز گزارش شده بود. مهر و آدامز<sup>۱</sup> (۲۰۱۶) مشاهده کردند افراد کمال‌گرا که استانداردهای غیرواقع‌بینانه برای خود تعیین می‌کنند خودشفقت‌ورزی کمتری تجربه می‌کنند.

از سوی دیگر، نتایج پژوهش‌ها حاکی از پیامدهای مثبت خودشفقت‌ورزی و نقش محافظت‌کننده آن در برابر آسیب‌های روانی است (نف، ۲۰۰۳ a؛ کریستی و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶؛ نف، ۲۰۰۷). در این راستا، ترامپتر، کلین و بالمیجر<sup>۳</sup> (۲۰۱۶) در بررسی نقش واسطه‌ای خودشفقت‌ورزی در رابطه بین بهزیستی روان‌شناختی و آسیب‌شناسی روانی دریافتند که خودشفقت‌ورزی به‌عنوان مکانیسم تنظیم هیجانی سازگارانه در افراد با سلامت روانی مثبت بوده، و آن‌ها را در برابر آسیب‌شناسی روانی حفظ می‌کند. همچنین، نتایج پژوهش انجام شده در بررسی تأثیر خودشفقت‌ورزی در کاهش تأثیرات خودانتقادی<sup>۴</sup> بر افسردگی در افراد کم درآمد و در معرض خودکشی حاکی از نقش واسطه‌ای آن در رابطه بین خودانتقادی و افسردگی بود. این تحقیق نشان داد که خودشفقت‌ورزی تأثیر منفی خودانتقادی بر افسردگی را کاهش می‌دهد (ژانک و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹). مارشال<sup>۶</sup> (۲۰۱۵) ضمن بررسی بزرگسالان در یک مطالعه طولی دریافت که، خودشفقت‌ورزی از پیامدهای منفی عزت‌نفس پایین می‌کاهد، و به‌عنوان مانعی در برابر اثرات آسیب‌زننده عزت‌نفس پایین بر سلامت روانی دانش‌آموزان عمل می‌کند. نف، کرکپاتریک و راد<sup>۷</sup> (۲۰۰۷) بیان کرده‌اند که خودشفقت‌ورزی با رضایت از زندگی رابطه مثبت معنی‌دار دارد. آکین و آکین<sup>۸</sup> (۲۰۱۴) نیز بین خودشفقت‌ورزی و شادمانی رابطه مثبت و معنی‌دار گزارش کرده است. به‌علاوه، شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که خودشفقت‌ورزی با نشاط‌ذهنی رابطه مثبت معنی‌دار داشته، و تأثیرات زیان‌بار ارضا نشدن نیازهای اساسی روان‌شناختی بر نشاط‌ذهنی نقش را کاهش داده و تعدیل می‌کند (بوش، ۲۰۱۴).

در پژوهش حاضر مطابق نظریه نف (۲۰۰۳a) که بیانگر واسطه‌گری خودشفقت‌ورزی بین ویژگی‌های شخصیتی و پیامدهای روان‌شناختی است، و با مرور متون پژوهشی به بررسی واسطه‌گری خودشفقت‌ورزی در رابطه بین کمال‌گرایی و نشاط‌ذهنی پرداخته است. با توجه به اهمیت نشاط‌ذهنی به‌عنوان شاخص سلامت‌روان و عامل سلامت جسمانی (ریف و سینگر، ۱۹۹۶؛ ریف و کیز، ۱۹۹۵)،

<sup>1</sup> Mehr & Adams

<sup>2</sup> Christy et al.

<sup>3</sup> Trompeter, Kleine & Bohlmeijer

<sup>4</sup> self-criticizing

<sup>5</sup> Zhang et al.

<sup>6</sup> Marshal

<sup>7</sup> Neff, Kirkpatrick & Rude

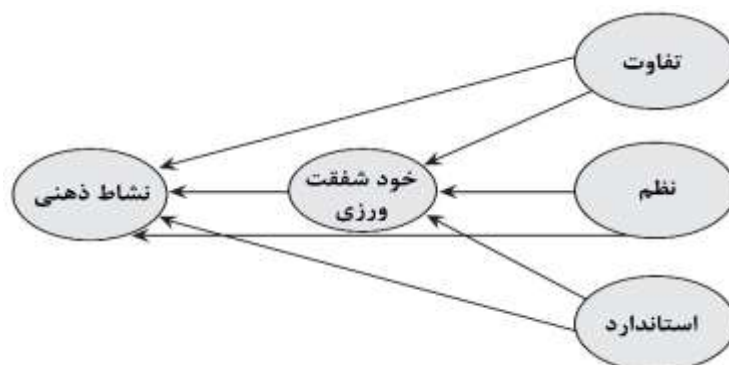
<sup>8</sup> Akin & Akin



شناسایی عوامل تأثیرگذار بر آن هم برای متصدیان امر سلامت، و هم دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت اعم از خانواده‌ها و نهادهای آموزشی حائز اهمیت است؛ و با مطالعه بیشتر آندی توان زمینه‌های ارتقاء آن را برای دانشجویان فراهم کرد. با توجه به عوامل تنش‌زای متعددی که دانشجویان باید به‌گونه‌ای سازگارانه در محیط دانشگاه و زندگی شخصی با آن‌ها مقابله نمایند، بررسی عوامل پیشایندهای نشاط‌ذهنی به عنوان یکی از جنبه‌های مهم سلامت‌روانی در این قشر ضروری به نظر می‌رسد. از سوی دیگر، به‌دلیل مفهوم‌سازی کمال‌گرایی به عنوان یک ویژگی شخصیتی ناسازگارانه، مطالعات گذشته بیشتر بر مشکلات روان‌شناختی ناشی از کمال‌گرایی تمرکز داشته‌اند، در نتیجه با وجود حمایت‌های پژوهشی از امکان وجود پیامدهای مثبت کمال‌گرایی، تمایل به ناسازگار در نظر گرفتن آن هنوز پابرجا است (استوبر و اتو، ۲۰۰۶). اگرچه شواهد متعددی رابطه بین کمال‌گرایی را با پیامدهای سلامت‌روان بررسی کرده‌اند، اطلاعات اندکی در مورد مکانیزم تأثیر این عامل بر بهزیستی در دسترس است (سو و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷). به بیان دیگر مسئله‌ای که در تحقیق حاضر بدان پرداخته شده، آن است که رابطه ساده‌ای بین کمال‌گرایی و نشاط‌ذهنی وجود ندارد، بلکه ممکن است برخی جنبه‌های کمال‌گرایی نه به صورت مستقیم بلکه با تأثیرگذاری بر روی نگرش فرد نسبت به خود و به طور مشخص تحت تأثیر قراردادن خودشفقت‌ورزی بر روی نشاط‌ذهنی وی تأثیرگذار باشند. به عنوان مثال، احتمال آن وجود دارد که افراد کمال‌گرا وقتی با تفاوت بین استاندارد و عملکرد مواجه شوند (مؤلفه تعارض کمال‌گرایی) شروع به خودانتقادی و سرزنش خود نمایند، و از این طریق نشاط‌ذهنی آنان کاهش یابد.

پژوهش حاضر با این فرض دنبال شده‌است که ابعاد منفی کمال‌گرایی (تفاوت بین استاندارد و عملکرد) باعث خودانتقادی، عدم پذیرش ناکامی‌ها و شکست‌ها، مقایسه مدام خود با دیگران، و در نتیجه جدایی از دیگران، بروز رفتار جزمی و انعطاف‌ناپذیر، و به طور کلی کاهش خودشفقت‌ورزی خواهد شد؛ که در نهایت کاهش خود شفقت‌ورزی منجر به کاهش نشاط‌ذهنی افراد می‌شود. مدل مفهومی پژوهش در شکل ۱ ارائه شده است.

<sup>1</sup> Sue et al.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

پژوهش حاضر به دنبال بررسی فرضیه زیر است:

خودشفقت ورزشی در رابطه بین کمال‌گرایی و نشاط‌ذهنی نقش واسطه‌ای دارد.

### روش پژوهش

روش پژوهش حاضر همبستگی بود. متغیر برون‌زاد در این مطالعه شامل مؤلفه‌های کمال‌گرایی، متغیر واسطه‌ای خودشفقت‌ورزی، و متغیر درون‌زاد نیز نشاط‌ذهنی بود. داده‌ها به روش مدل‌یابی معادلات ساختاری تحلیل شدند. در تحلیل داده‌های این پژوهش از دو نرم‌افزار SPSS و Amos استفاده شده است. نرم‌افزار SPSS به منظور تحلیل داده‌های توصیفی از قبیل میانگین و انحراف معیار استفاده شد، و برای پاسخ به سؤالات پژوهش در روش مدل معادلات ساختاری از نرم‌افزار Amos 21 استفاده شد.

### شرکت‌کنندگان پژوهش

جامعه پژوهش حاضر را دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه شیراز تشکیل دادند که در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ مشغول به تحصیل بودند. بدین منظور، ۲۱۳ دانشجو از میان دانشجویان دختر و پسر دانشکده‌های مختلف این دانشگاه با روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. انتخاب مشارکت‌کنندگان در سطح کلاسی انجام شد. به این ترتیب که از بین دانشکده‌های دانشگاه شیراز پنج دانشکده به شیوه تصادفی انتخاب شد، و از هر دانشکده سه بخش و از هر بخش یک گروه از دانشجویان انتخاب شده و تمام دانشجویان آن کلاس‌ها به تکمیل ابزارهای پژوهش پرداختند. حجم نمونه بر اساس دیدگاه کلاین<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) که حدود سه تا پنج برابر تعداد گویه‌های ابزارهای پژوهش

<sup>۱</sup> . Kline

بود تعیین شد. در ابتدا هماهنگی لازم با دانشکده‌ها و استادان انجام شد، پس از توضیح هدف اجرای پژوهش و کسب رضایت آن‌ها پرسش‌نامه‌ها به صورت چرخش متناوب در اختیار آن‌ها قرار گرفت.

### ابزارهای پژوهش

**مقیاس کمال‌گرایی:** برای ارزیابی کمال‌گرایی از مقیاس کمال‌گرایی APS-R استفاده شد (اسلانی و همکاران، ۲۰۰۱). این مقیاس از ۲۳ گویه تشکیل شده است که شامل ابعاد نظم (۴ سؤال)، استاندارد (۷ سؤال) و تفاوت (۱۲ سؤال) است. گویه‌ها بر اساس مقیاس لیکرت (کاملاً موافقم، موافقم، کمی موافقم، نظری ندارم، کمی مخالفم، مخالفم و کاملاً مخالفم) از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری شده‌اند. بنابراین، دامنه نمرات این مقیاس از ۲۳ تا ۱۶۱ است. مؤلفه استاندارد، بیانگر کمال‌گرایی مثبت است. افرادی که در این مؤلفه نمره بالا کسب می‌کنند در صورت دستیابی نداشتن به استانداردهای تعیین شده پریشانی و استرس بسیار کمی را تجربه می‌کنند (جارادات، ۲۰۱۳). مؤلفه تفاوت (تفاوت بین انتظارات قبلی و عملکرد واقعی شخص) بیانگر کمال‌گرایی منفی و ناسازگارانه است. افرادی که در مؤلفه تفاوت نمره بالا کسب می‌کنند، تناسبی بین استانداردهای تعیین شده و ارزیابی عملکرد خود نمی‌بینند. این افراد حتی علی‌رغم عملکرد بالا هم معتقدند که به استانداردهای مورد نظر نرسیده‌اند. بنابراین، پریشان می‌شوند (جارادات، ۲۰۱۳). مؤلفه نظم بیانگر نداشتن کمال‌گرایی بوده، و این افراد استانداردهای بالا برای خود تعیین نمی‌کنند، بنابراین کمال‌گرا نیستند.

پایایی این مقیاس برای استاندارد شخصی، نظم و تفاوت به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۶ و ۰/۹۲. گزارش شده است (آکوردینو و همکاران، ۲۰۰۰). همچنین، به منظور تعیین روایی این مقیاس، همبستگی مؤلفه استاندارد با مقیاس خودکارآمدی ( $r=0/61$ ) و همبستگی مؤلفه تفاوت با مقیاس افسردگی ( $r=0/52$ ) مطلوب گزارش شده است (اسلانی و همکاران، ۲۰۰۱). در ایران نیز این مقیاس از روایی مطلوب برخوردار بوده است. در روش همسانی درونی، ضریب آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های نظم، استاندارد، تفاوت و کل مقیاس به ترتیب ۰/۵۰، ۰/۶۵، ۰/۶۴ و ۰/۷۰ به دست آمد (نوری ثمرین، خیراله بیاتیانی و سراج خرمی، ۱۳۹۲) و ضریب همبستگی بین نمره کل کمال‌گرایی و خرده مقیاس‌های نظم، استاندارد و تفاوت به ترتیب ۰/۵۲، ۰/۶۶ و ۰/۸۳ گزارش شد.

در پژوهش حاضر، برای بررسی پایایی این مقیاس از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد، و ضریب پایایی برای مؤلفه‌های نظم، استاندارد و تفاوت به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۴ و ۰/۹۳ به دست آمد. همچنین، روایی پرسش‌نامه به روش تحلیل عامل تأییدی، از طریق تحلیل ساختارهای گشتاوری<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> Analysis of Moment Structures (AMOS).

نسخه ۲۱، روی گویه‌های این مقیاس انجام شد. نتایج تحلیل عاملی وجود ۳ عامل را تأیید کرد. شاخص‌های برازش مدل شامل مجذور کای<sup>۱</sup>، نسبت مجذور کای به درجه آزادی<sup>۲</sup>، شاخص‌های برازش تطبیقی<sup>۳</sup>، شاخص برازش افزایشی<sup>۴</sup>، شاخص نیکویی برازش<sup>۵</sup>، و ریشه میانگین مربعات خطای برآورد<sup>۶</sup> برای مدل به ترتیب ۴۴۳/۶۶، ۲/۰۱، ۰/۹۱، ۰/۹۱، ۰/۸۵ و ۰/۰۶ به دست آمد. بنابراین، می‌توان گفت مدل مذکور از برازش مطلوبی برخوردار است.

**مقیاس خودشفقت‌ورزی:** این مقیاس توسط نف ساخته شد (۲۰۰۳b)، که دارای ۲۶ گویه است که به صورت مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (از تقریباً هرگز تا همیشه) پاسخ داده می‌شود، و شامل سه مؤلفه دو قطبی در قالب شش خرده مقیاس است. این سه مؤلفه عبارت‌اند از خودمهربانی در مقابل خودقضاوتی، حس اشتراک انسانی در مقابل انزوا، و ذهن‌آگاهی در برابر بیش‌هماندسازی. با معکوس ساختن نمرات خرده مقیاس‌های منفی (خودقضاوتی، انزوا، بیش‌هماندسازی) و جمع این نمرات با مؤلفه مقابل خود می‌توان نمره سه مؤلفه مذکور را حساب کرد. نف (۲۰۰۳b، ۲۰۰۵) ضریب پایایی بازآزمایی این مقیاس را ۰/۹۳ گزارش نموده است. در مطالعه کرد، پاشا شریفی و میرهاشمی (۱۳۹۳) برای سنجش روایی این مقیاس از روش تحلیل عاملی با چرخش واریمکس استفاده شد، و وجود شش عامل تأیید شد. همچنین، پایایی خرده‌مقیاس‌های این مقیاس نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های خودمهربانی، ۰/۸۹، خود قضاوتی ۰/۸۹، حس اشتراکات انسانی ۰/۸۳، انزوا ۰/۸۶، ذهن آگاهی ۰/۸۷ و بیش‌هماندسازی ۰/۸۸ به دست آمد.

در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های خودمهربانی در مقابل خودانتقادی، حس اشتراکات انسانی در مقابل انزوا، و ذهن‌آگاهی در مقابل بیش‌هماندسازی برابر با ۰/۷۱، ۰/۷۰ و ۰/۷۱ محاسبه گردید. همچنین، روایی پرسش‌نامه به روش تحلیل عاملی تأییدی، از طریق تحلیل ساختارهای گشتاوری<sup>۷</sup> نسخه ۲۱، بررسی شد و نتایج تحلیل عاملی وجود ۶ عامل را تأیید کرد. شاخص‌های برازش مدل شامل مجذور کای<sup>۸</sup>، نسبت مجذور کای به درجه آزادی<sup>۹</sup>، شاخص‌های برازش تطبیقی<sup>۱۰</sup>، شاخص برازش افزایشی<sup>۱۱</sup>، شاخص نیکویی برازش<sup>۱۲</sup>، و ریشه میانگین مربعات

1. Chi-Square( $X^2$ )

2. Normed Chi-Square(CMIN/df)

3. Comparative Fit Index(CFI)

4. Incremental Fit Index (IFI)

5. Goodness-of- Fit Index (GFI)

6. Root Mean Squared Error of Approximation (RMSEA)

7. Analysis of Moment Structures(AMOS)

8. Chi-Square( $X^2$ )

9. Normed Chi-Square(CMIN/df)

10. Comparative Fit Index(CFI)

11. Incremental Fit Index (IFI)

12. Goodness-of- Fit Index (GFI)

خطای برآورد<sup>۱</sup> برای مدل به ترتیب ۴۷۶/۹۲، ۱/۸۴، ۰/۸۷، ۰/۸۷، ۰/۸۵ و ۰/۰۶ به دست آمد. بنابراین، می‌توان گفت مقیاس مذکور از برازش مطلوبی برخوردار است.

**مقیاس نشاط‌ذهنی:** برای اندازه‌گیری نشاط‌ذهنی از مقیاس نشاط‌ذهنی موقعیتی ریان و فردریک (۱۹۹۷) استفاده شد. مقیاس نام‌برده بر اساس نظریه خودتعیین‌گری دسی و ریان (۱۹۸۵) ساخته شد. این مقیاس دارای ۷ گویه است که به صورت مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۵ (بسیار موافقم) تا ۱ (بسیار مخالفم) اندازه‌گیری می‌شود. ضریب هم‌سانی درونی نسخه اولیه ۰/۸۴ گزارش شده است. دفتراچی (۱۳۹۰) برای بررسی پایایی این مقیاس از ضریب آلفای کرونباخ استفاده نمود و ضریب ۰/۸۹ را گزارش نمود. وی همچنین، برای بررسی روایی آن، همبستگی هر گویه را با نمره کل مقیاس محاسبه نموده و دامنه ۰/۵۷ تا ۰/۸۶ را گزارش نمود.

در پژوهش حاضر نیز برای بررسی پایایی این مقیاس از ضریب آلفای کرونباخ استفاده، و ضریب ۰/۸۵ محاسبه شد. همچنین، در پژوهش حاضر، روایی پرسش‌نامه به روش تحلیل عامل تأییدی، از طریق تحلیل ساختارهای گشتاوری نسخه ۲۱، بررسی شد. نتایج تحلیل عاملی وجود ۱ عامل را تأیید کرد. شاخص‌های برازش مدل شامل مجذور کای، نسبت مجذور کای به درجه آزادی، شاخص‌های برازش تطبیقی، شاخص برازش افزایشی، شاخص نیکویی برازش و ریشه میانگین مربعات خطای برآورد برای مدل به ترتیب ۱۶/۳۹، ۱/۲۶، ۰/۹۹، ۰/۹۹، ۰/۹۷ و ۰/۰۳ به دست آمد. بنابراین، می‌توان گفت مقیاس مذکور از برازش مطلوبی برخوردار است.

### یافته‌ها

یافته‌های توصیفی مؤلفه‌های کمال‌گرایی، خودشفقت‌ورزی، و نشاط‌ذهنی شامل میانگین، انحراف معیار و حداکثر و حداقل نمره‌ها در جدول شماره ۱ آمده است.

جدول ۱. اطلاعات توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره
تفاوت	۴۷/۴۵	۱۶/۱۶	۱۳	۸۲
کمال‌گرایی	۲۳/۴۳	۳/۸۶	۴	۲۸
استاندارد	۳۹/۵۴	۶/۳۰	۱۰	۴۹
خودشفقت‌ورزی	۷۷	۱۲/۸۴	۳۴	۱۰۷
نشاط‌ذهنی	۲۴/۴۸	۶/۳۵	۷	۳۵

<sup>۱</sup>. Root Mean Squared Error of Approximation (RMSEA)

به منظور بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش نیز از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد، که نتایج آن در جدول شماره ۲ آمده است. نتایج نشان می‌دهد که بین تفاوت (کمال‌گرایی ناسازگارانه) و خودشفقت‌ورزی ( $r = -0.53$ ،  $p < 0.01$ )، استاندارد (کمال‌گرایی سازگارانه) و نشاط‌ذهنی ( $r = 0.22$ )، تفاوت (کمال‌گرایی ناسازگارانه) و نشاط‌ذهنی ( $r = -0.36$ ،  $p < 0.01$ )، و در نهایت بین خود شفقت‌ورزی و نشاط‌ذهنی ( $r = 0.52$ ،  $p < 0.01$ ) روابط معنی‌داری وجود دارد.

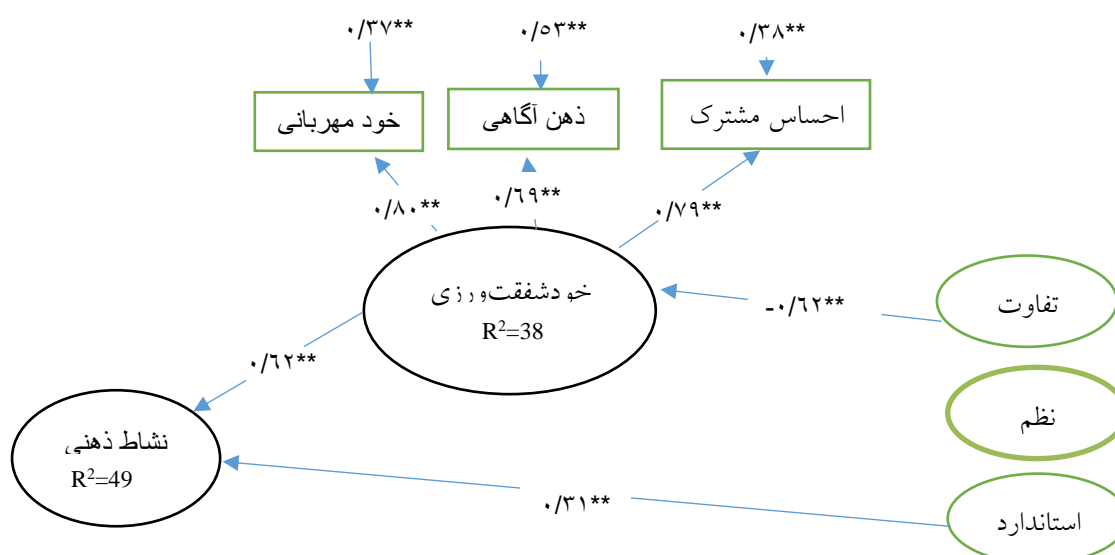
جدول ۲. ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱. خودمهربانی								
۲. ذهن آگاهی	۰/۵۶**							
۳. اشتراک‌انسانی	۰/۶۳**	۰/۵۵**						
۴. استاندارد	۰/۰۸۴	۰/۰۴۱	۰/۱۳					
۵. نظم	۰/۰۱۹	۰/۱۱	۰/۱۰	۰/۴۷**				
۶. تفاوت	-۰/۴۵**	-۰/۳۹**	-۰/۵۰**	-۰/۲۶**	-۰/۳۱			
۷. خودشفقت‌ورزی	۰/۷۸**	۰/۷۵**	۰/۸۶**	۰/۰۸۲	۰/۰۸۷	-۰/۵۳**		
۸. نشاط	۰/۴۷**	۰/۴۲**	۰/۴۲**	۰/۲۲**	۰/۲۰*	-۰/۳۶**	۰/۵۲**	

\*\*  $p < 0.05$

\*  $p < 0.01$

به منظور تعیین سهم مؤلفه‌های کمال‌گرایی در پیش‌بینی نشاط‌ذهنی، و بررسی نقش واسطه‌ای خودشفقت‌ورزی بر اساس مبانی نظری و پیشینه تحقیقاتی مدلی طراحی شد، که از متغیرهای برون‌زاد (مؤلفه‌های کمال‌گرایی)، متغیر واسطه (متغیرهای خودشفقت‌ورزی) و متغیر درون‌زاد (نشاط‌ذهنی) تشکیل شده بود. مدل پیشنهاد شده با استفاده از روش معادلات ساختاری بررسی شد. مدل نهایی پژوهش در شکل شماره ۲ ارائه شده است.



شکل ۲. مدل نهایی پژوهش (پیش‌بینی نشاط‌ذهنی بر اساس مؤلفه‌های کمال‌گرایی با واسطه‌گری مؤلفه‌های خودشفقت‌ورزی)

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل پیشنهادی

شاخص Indexes	CMIN/DF	IFI	CFI	GFI	RMSEA
مقدار	۱/۷۵	۰/۹۱	۰/۹۱	۰/۸۳	۰/۰۶
مقدار قابل قبول	> ۳	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	< ۰/۰۸۰

جدول شماره ۴ ضرایب مستقیم موجود در مدل را نشان می‌دهد. همان‌گونه که در مدل نهایی و در جدول شماره ۴ مشاهده می‌شود، مؤلفه استاندارد ( $\beta = ۰/۳۱, P < ۰/۰۰۰۱$ ) پیش‌بینی‌کننده مثبت و مستقیم نشاط‌ذهنی است. همچنین مؤلفه تفاوت، خودشفقت‌ورزی را به‌طور منفی ( $P < ۰/۰۰۱, \beta = -۰/۶۲$ ) پیش‌بینی می‌کند. از طرف دیگر، خودشفقت‌ورزی به‌طور مثبت پیش‌بینی‌کننده نشاط‌ذهنی است ( $\beta = ۰/۶۲, P < ۰/۰۰۱$ ). مؤلفه نظم نتوانست خودشفقت‌ورزی یا نشاط‌ذهنی را پیش‌بینی کند، در نتیجه از مدل حذف شد.

جدول ۴. نتایج آزمون معنی‌داری برای مسیرهای مستقیم موجود در مدل نهایی

مسیرها	ضریب	t	p
استاندارد به نشاط‌ذهنی	۰/۳۱	۴/۰۳	۰/۰۰۰۱
خودشفقت‌ورزی به نشاط‌ذهنی	۰/۶۲	۷/۰۱	۰/۰۰۱
تفاوت به خود شفقت‌ورزی	-۰/۶۲	-۷/۱۵	۰/۰۰۱

برای برآورد و تعیین معنی‌داری مسیر غیرمستقیم از دستور بوت استرپ در نرم‌افزار AMOS استفاده شد. بر این اساس، مسیر غیرمستقیم مدل معنی‌دار بوده، و این حاکی از معنی‌داری نقش واسطه‌ای خودشفقت‌ورزی در ارتباط بین کمال‌گرایی و نشاط‌ذهنی است. نتایج آزمون بوت استرپ نشان داد که اثر سهم واسطه‌گری خودشفقت‌ورزی بین مؤلفه تفاوت کمال‌گرایی و نشاط‌ذهنی برابر  $۰/۳۹$  (با دامنه  $۰/۴۷۶ - ۰/۲۹۵$ ) معنی‌دار است ( $P = ۰/۰۰۷$ ). بنابراین فرضیه پژوهش حاضر تأیید شد.

نتایج در مورد اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل مؤلفه استاندارد (جدول ۵) نشان داد که این مؤلفه تنها اثر مستقیم و مثبتی بر نشاط‌ذهنی دارد ( $\beta = ۰/۳۱, P < ۰/۰۱$ ). بنابراین، خودشفقت‌ورزی هیچ نقش واسطه‌ای میان مؤلفه استاندارد و نشاط‌ذهنی ایفا نکرد.

در مورد مؤلفه نظم نیز نتایج حاکی از نبود وجود تأثیر مستقیم و غیرمستقیم این مؤلفه بر نشاط‌ذهنی بود. همان‌طور که ملاحظه می‌شود در این مدل ۴۹ درصد واریانس نشاط‌ذهنی تبیین می‌شود.

جدول ۵. اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیرهای پژوهش در مدل نهایی

مسیرها	اثر مستقیم	اثر غیر مستقیم	اثر کل	واریانس تبیین شده
از تفاوت	-۰/۶۲	---	-۰/۶۲	۰/۳۸
به خودشفقت ورزشی	---	---	---	
از استاندارد	---	---	---	
از نظم	---	---	---	
از تفاوت	---	-۰/۳۹	-۰/۳۹	۰/۴۹
به نشاطذهنی	۰/۳۱	---	۰/۳۱	
از استاندارد	---	---	---	
از نظم	---	---	---	
از خودشفقت ورزشی	۰/۶۲	---	۰/۶۲	
به نشاطذهنی	---	---	---	

\*\* P < 0.01

### بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه‌گری خودشفقت‌ورزی در رابطه بین مؤلفه‌های کمال‌گرایی و نشاطذهنی بود. در این راستا بر اساس مبانی نظری و تحقیقات پیشین مدل مفهومی پژوهش تدوین گردید. یافته‌ها نشان داد که مدل ارائه شده از برازش مطلوبی بهره‌مند است. یافته‌ها نشان داد که از بین مؤلفه‌های کمال‌گرایی، مؤلفه استاندارد (کمال‌گرایی سازگارانه) نشاطذهنی را به‌طور مستقیم پیش‌بینی می‌کند. این نتیجه با یافته‌های مطالعات پیشین مبنی بر تأثیر کمال‌گرایی بر بهزیستی همسو است. این یافته، با نتایج پژوهش‌های پیشین، مبنی بر اثر کمال‌گرایی بر بهزیستی، همسو است (برای مثال، پارک و جونگ، ۲۰۱۵؛ سو و همکاران، ۲۰۱۷؛ گیلمن و همکاران، ۲۰۰۵). در تفسیر اثر مثبت مؤلفه استاندارد بر نشاطذهنی می‌توان گفت افرادی که در این مؤلفه نمره بالا کسب می‌کنند، از ویژگی کمال‌گرایی سازگارانه برخوردارند (رایس و ریچاردسون، ۲۰۱۴). 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، ضمن برخورداری از مهارت‌های انطباقی بهتر و عزت‌نفس بالاتر، در صورت شکست در دستیابی به استانداردهای بالای خود، علاوه بر انتقاد نکردن از خود و پریشانی، به تغییر اهداف یا تلاش بیشتر در جهت رفع ناکامی‌ها اقدام می‌کنند، و ضمن تجربه لذت در مسیر پیشبرد اهداف، نشاطذهنی خود را حفظ می‌کنند (استوبر و همکاران، ۲۰۰۸).

همچنین، نتایج نشان داد که مؤلفه تفاوت خودشفقت‌ورزی را به‌طور منفی پیش‌بینی می‌کند. افرادی که در مؤلفه تفاوت (به‌عنوان کمال‌گرایی ناسازگارانه) نمره بالایی کسب می‌کنند، علاوه بر تعیین استانداردهای بالا و نامعقول، در رسیدن به استانداردهای خود، احساس ناکارآمدی دارند؛ چرا



که استانداردهای خود را بر اساس اهداف بیرونی تعیین می‌کنند. این در حالی است که لازمه برخورداری از نشاط‌ذهنی این است که فرد خود را به عنوان منبع اعمال خویش در نظر گرفته (ولاچوپولوس و کاراوانی، ۲۰۰۹)، و کنش‌های او متأثر از انگیزش درونی و نه فشار محیطی و کنترل دیگران باشد (ریان و دسی، ۲۰۱۶). به همین دلیل نیز بین انتظاراتی که از خود دارد و عملکرد خود تفاوت زیادی می‌بیند (رایس، اشبی و گیلمن، ۲۰۱۱). این افراد علاوه بر این که استانداردهای غیرواقع‌بینانه‌ای برای خود تعیین می‌کنند، در صورت دستیابی پیدا نکردن به این استانداردها و تطابق نداشتن عملکردشان با انتظارات بالای خود، انعطاف‌پذیر نبوده، و به دلیل انتقادگری از خود، پریشان می‌شوند. بنابراین، بدون پذیرش شکست‌ها، بر ناراحتی حاصل از آن‌ها تمرکز نموده، و ضمن غرق شدن در ناراحتی‌ها، نگرشی منتقدانه نسبت به خود اتخاذ می‌کنند (نف، ۲۰۰۳a)؛ در حالی که، لازمه خودشفقت‌ورزی، پذیرش خود به عنوان انسان ناکامل و مهربان بودن با خود در برابر رنج و درد حاصل از شکست‌ها و ناکامی‌ها است (نف، ۲۰۰۳b). به عبارت دیگر، افرادی که خود را تنها در صورت رسیدن به استانداردهای بالا می‌پذیرند، و از پذیرش غیرمشروط خود پرهیز می‌کنند (کینگ و پنیکر، ۱۹۹۸)، نمی‌توانند نسبت به خود مهربان باشند.

همچنین، یافته‌ها حاکی از پیش‌بینی مثبت نشاط‌ذهنی توسط خودشفقت‌ورزی بود. از آنجا که نشاط‌ذهنی به عنوان شاخص مهمی از بهزیستی بشمار می‌رود (ریان و فردریک، ۱۹۹۷). نتایج پژوهش حاضر بر نقش خودشفقت‌ورزی بر بهزیستی تأکید داشته، و با نتایج مطالعات پیشین مطابقت دارد (نف، ۲۰۰۷؛ نیلای، ۲۰۰۹). نتایج مطالعه بوش (۲۰۱۴) نشان‌داد که خودشفقت‌ورزی به‌طور مثبت بر تجربه نشاط‌ذهنی افراد تأثیر دارد. افراد با خودشفقت‌ورزی بالا، از درد، رنج، ناراحتی و مشکلات خود آگاه بوده و با خود به گرمی رفتار می‌کنند. از سوی دیگر، آن‌ها روابط خود را با دیگران حفظ نموده، در نتیجه عواطف مثبت بیشتر و عواطف منفی کمتری را تجربه می‌کنند (نف، ۲۰۰۳b). به‌علاوه، افراد خودشفقت‌ورز در هنگام مواجهه با نقص، کاستی و شکست، از خود انتقاد کرده اما خود را قضاوت نمی‌کنند، احساس انزوا نمی‌کنند و بر احساسات منفی تمرکز نمی‌کنند (نف، ۲۰۰۳b)؛ بنابراین، شادمانی بیشتری را تجربه نموده و از نشاط بالاتری برخوردارند (مایرز و دینر، ۱۹۹۵). ادبیات پژوهشی هم حاکی از آن است که انزوا، خودانتقادی و خودقضاوتی با شادمانی ذهنی رابطه منفی (آکین و آکین، ۲۰۱۴) و با اضطراب، افسردگی رابطه مثبت دارند (نف، ۲۰۰۳a). اگرچه افراد زندگی خود را با توجه به استانداردهای خود قضاوت می‌کنند، افراد خودشفقت‌ورز هنگامی که به استانداردهای خود نمی‌رسند، شرایط حاضر را می‌پذیرند، بنابراین رضایت از زندگی آن‌ها افزایش پیدا می‌کند و نشاط‌ذهنی بیشتری را تجربه می‌کنند (نف، ۲۰۰۳b).

لازم به ذکر است که در پژوهش حاضر مؤلفه نظم کمال‌گرایی نتوانست هیچ‌یک از متغیرهای موجود در مدل را پیش‌بینی کند، و به همین دلیل از مدل پژوهش حذف شد. در پژوهش‌های پیشین نیز، محققین با اعتقاد به این که مؤلفه نظم، مفهوم‌سازی مناسبی از سازه کمال‌گرایی به دست نمی‌دهد، کمتر این مؤلفه را استفاده کرده‌اند (سو و همکاران، ۲۰۱۷ و استوبر و اتو، ۲۰۰۶). بر این اساس، نبود ارتباط بین مؤلفه نظم و متغیرهای این پژوهش، ناشی از فقدان کفایت این سازه در مفهوم‌سازی کمال‌گرایی است. همچنان که در ابتدای مقاله اشاره شد، در طبقه‌بندی کمال‌گرایی بر اساس مقیاس کمال‌گرایی اسلینی و همکاران (۲۰۰۱) که در مطالعه حاضر استفاده شد، این مؤلفه در دسته نداشتن کمال‌گرایی قرار گرفته است. ضمن آنکه در تحقیق حاضر نیز هدف مقایسه دو بعد منفی و مثبت کمال‌گرایی بود.

مطالعه حاضر، شواهدی را دال بر نقش خودشفقت‌ورزی به عنوان واسطه بین کمال‌گرایی ناسازگارانه و نشاط‌ذهنی فراهم نمود. نتایج پژوهش نشان داد که خودشفقت‌ورزی در رابطه بین مؤلفه تفاوت کمال‌گرایی و نشاط‌ذهنی نقش واسطه‌ای معنی‌دار دارد. درحقیقت، با افزایش کمال‌گرایی ناسازگارانه در دانشجویان، خودشفقت‌ورزی، و به دنبال آن نشاط‌ذهنی آن‌ها کاهش یافته است. با توجه به این یافته، خودشفقت‌ورزی را می‌توان به عنوان یکی از مکانیزم‌هایی در نظر گرفت که از طریق آن، کمال‌گرایی ناسازگارانه اثر منفی خود را بر نشاط‌ذهنی اعمال می‌کند. به عبارت دیگر، افرادی که از کمال‌گرایی ناسازگارانه برخوردارند، نسبت به اشتباهات خود انعطاف‌پذیری کمتری دارند، و بدون آنکه حق اشتباه کردن برای خود قائل شوند، خود را قضاوت و سرزنش می‌کنند. این افراد در مقابل شکست‌ها و اشتباهات خود دچار نگرانی شده و خودانتقادگر هستند، و از عملکرد خود رضایت کافی ندارند. این واقعیت که خودشفقت‌ورزی پیامدهای مثبتی دارد با مطالعات پیشین هماهنگ است. مطالعات گذشته نشان داده‌است که دوره کوتاه مداخله با هدف افزایش خودشفقت‌ورزی منجر به افزایش بهزیستی افراد می‌شود (نف و جرمر، ۲۰۱۳)، و مطالعات طولی نیز حاکی از نقش محافظتی خودشفقت‌ورزی در برابر اثرات مخرب عزت‌نفس پایین است (مارشال، ۲۰۱۵). همچنین، نتایج پژوهش‌های پیشین نشان می‌دهد که خودشفقت‌ورزی خلق افراد را بهبود بخشیده، و علایم افسردگی در افراد را کاهش می‌دهد (کریستی و همکاران، ۲۰۱۶). بنابراین، نتایج پژوهش حاضر نیز تأییدی بر نتایج یافته‌های پیشین است.

خودشفقت‌ورزی در رابطه بین استنادار و نشاط‌ذهنی نقش واسطه‌ای ایفا نکرد. در ادبیات پژوهشی نیز یافته‌های مطالعات مختلف در مورد رابطه کمال‌گرایی سازگارانه با خودشفقت‌ورزی متفاوت بوده‌است. به گونه‌ای که تمام مطالعات انجام‌شده بیانگر تأثیر منفی نگرانی‌های کمال‌گرایانه بر خودشفقت‌ورزی هستند (لینت و کیبوسکی، ۲۰۱۸)، ولی نتایج مطالعات تأثیر تلاش‌های

کمال‌گرایانه به عنوان بعد مثبت کمال‌گرایی بر خودشفقت‌ورزی متفاوت و پراکنده بوده است؛ به گونه‌ای که برخی بر رابطه منفی (ماسویچ و همکاران، ۲۰۱۱؛ هیکدرماز و آیدین، ۲۰۱۷) و برخی به نبود رابطه و یا اندازه اثر بسیار کوچک دست یافته‌اند (نف، ۲۰۰۳b). همچنین، از آنجا که داشتن استاندارد بالا مشخصه هر دو نوع کمال‌گرایی سازگار و ناسازگار است، فقدان ارتباط این مؤلفه با نشاط‌ذهنی منطقی به نظر می‌رسد.

پژوهش حاضر نخستین پژوهشی است که نقش واسطه‌ای خودشفقت‌ورزی را در رابطه بین کمال‌گرایی و نشاط‌ذهنی بررسی می‌کند، و نتایج آن نیز بیانگر نقش محافظتی آن در برابر اثرات منفی کمال‌گرایی ناسازگارانه بر نشاط‌ذهنی دانشجویان است. به گونه‌ای که دانشجویان برخوردار از خودشفقت‌ورزی بالاتر، در مقایسه با افراد دارای خودشفقت‌ورزی پایینتر، کمتر تحت تأثیر کمال‌گرایی ناسازگارانه قرار گرفتند.

نتایج پژوهش حاضر دارای تلویحات مهمی است. نخست این که این نتایج می‌تواند بینشی برای مشاوران فراهم سازد، مبنی بر آنکه با به‌کارگیری مداخلاتی با هدف افزایش میزان خودشفقت‌ورزی، به منفعی در جهت کاهش اثرات منفی کمال‌گرایی ناسازگارانه و افزایش میزان نشاط‌ذهنی به‌عنوان شاخصی از سلامت‌روانی و جسمانی (ریف و سینگر، ۱۹۹۶) در مراجعین خود دست یابند. بر این اساس، انجام مداخلات جهت افزایش خودشفقت‌ورزی می‌تواند به‌عنوان یکی از راهبردهای لازم جهت کاهش تأثیر کمال‌گرایی ناسازگارانه بر نشاط‌ذهنی به شمار رود. نف (۲۰۱۱) معتقد است که پرداختن به خودشفقت‌ورزی از انجام مداخلات بر روی عزت‌نفس و افزایش آن بسیار مفیدتر است، زیرا خودشفقت‌ورزی مستلزم کامل بودن و بهتر از دیگران عمل نمودن نیست. بنابراین، با تقویت خودشفقت‌ورزی می‌توان تلاش‌های کمال‌گرایانه ناسازگار برای رسیدن به استانداردهای بالا و برتر از دیگران بودن را کاهش داد. با این مداخلات، پذیرش کاستی‌ها و اشتباهات تسهیل می‌گردد و افراد بدون سرزنش و انتقاد از خود به سلامت‌روانی بالاتری دست خواهند یافت. همچنین، نتایج این پژوهش می‌تواند متولیان آموزشی را از این امر آگاه سازد که تعیین استانداردهای عالی که دور از توانایی و دسترس دانشجویان است نه تنها کمکی به پیشرفت آن‌ها نمی‌کند، بلکه با لطمه زدن به احساس شفقت‌ورزی نسبت به خود، بهزیستی آن‌ها را در معرض آسیب قرار می‌دهد.

لازم به ذکر است که آزمودنی‌های این پژوهش، دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه شیراز بودند، بنابراین برای تعمیم یافته‌های این پژوهش به سایر جمعیت‌های دانشجویی لازم است در دیگر گروه‌های تحصیلی و سایر دانشگاه‌ها پژوهش‌های مشابهی انجام گیرد. همچنین، پیشنهاد می‌شود که در کنار مؤلفه‌های کمال‌گرایی به نقش سایر عوامل شخصیتی از قبیل سبک‌های دلبستگی توجه شود. به نظر می‌رسد که عوامل جمعیت‌شناختی نظیر جنسیت یا سطح تحصیلات ممکن است بر نشاط‌ذهنی

موثر باشد، به همین دلیل پیشنهاد می‌شود این مدل با توجه به نقش تعدیل‌گری این متغیرها بررسی شود. توجه به دیگر روش‌های جمع‌آوری اطلاعات از جمله مصاحبه در گروه‌های مختلف می‌تواند اطلاعات دقیق‌تر و کامل‌تری را برای شناخت عوامل مؤثر بر خودشفقت‌ورزی و نشاط‌ذهنی فراهم کند. از سوی دیگر، مطالعات مقطعی نتیجه‌گیری علی را با محدودیت مواجه می‌کند، در نتیجه توصیه می‌شود مطالعات طولی در این زمینه صورت‌گیرد تا اطمینان بیشتری به نتایج حاصل شود.

## منابع

### الف. فارسی

- دفت‌رچی، عفت (۱۳۹۰). نقش برآورده شدن نیازهای اساسی روان‌شناختی در جهت‌گیری هدف و نشاط‌ذهنی دانش‌آموزان دوره دبیرستان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز.
- کرد، بهمن، پاشا شریفی، حسن (۱۳۹۳). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس خوددلسوزی در دانشجویان. فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی، ۴، ۱۶، ۸۱-۶۸.
- قنبری‌طلب، محمد، شیخ‌الاسلامی، راضیه (۱۳۹۴). رابطه بین هوش هیجانی و نشاط‌ذهنی با خودکارآمدی دانشجویان دانشگاه پیام نور. رویش روان‌شناختی، ۳، ۱۲، ۸۶-۷۵.
- نوری‌ثمرین، شهرام، خیراله بیاتیانی، غلامرضا و سراج‌خرمی، ناصر (۱۳۹۲). بررسی رابطه کمال‌گرایی، با رضایت از زندگی و پرخاشگری در بین دانش‌آموزان دبیرستانی. فصلنامه پژوهش نوین روان‌شناختی، ۳۱، ۲۱۹-۲۰۱.
- مومنی، فرشته، شهیدی، شهریار، موتابی، فرشته و حیدری، محمود (۱۳۹۲). ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس خودشفقت‌ورزی. روان‌شناسی معاصر، ۸، ۲، ۴۰-۲۷.

### ب. انگلیسی

- Akın, A. & Akın, A. (2014). An investigation of the predictive role of self-compassion on subjective happiness in Turkish university students. *Education Science and Psychology*, 6, 32, 59-68
- Albertson, E.R., Neff, K. D. & Dill-Shackelford, K. E. (2014). Self-compassion and body dissatisfaction in women: a randomized controlled trail of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6, 3, 444-454.
- Aldea, M. A., & Rice, K. G. (2006). The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 4, 498-510.
- Ashby, J. S., Rice, K. G., & Kutchins, C. B. (2008). Matches and mismatches: Partners, perfectionism, and premarital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 55, 1, 125-132.
- Avlund, K. (2010). Fatigue in older adults: An early indicator of the aging process? *Aging Clinical and Experimental Research*, 22, 2, 100-115.
- Barnard, K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, and interventions. *Review of General Psychology*, 15, 4, 289-303.
- Busch, T. (2014). Does Self-Compassion Buffer the Impact of Poor Basic Need Satisfaction on Organismic Well-Being? *Master thesis*. Twente University.
- Chida, Y., & Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: a quantitative review of prospective observational studies. *Psychosom. Med.* 70, 7, 741-756.

- Christy A. D., Consedine, N.S. & Bornstein, R. F. (2016). Self-compassion mediates the link between dependency and depressive symptomatology in college students, *Self and Identity*, 16, 4,373-383.
- Deniz, M.E. and Satici, S.A. (2017). The Relationships between Big Five Personality Traits and Subjective Vitality. *Annals of psychology* 33, 2, 218-224.
- Diaz, F. (2018). Relationships among meditation, perfectionism, mindfulness, and performance anxiety among collegiate music students. *Journal of Research in Music Education*, 66, 2,150–167.
- Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D., Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PLoS ONE*, 13, 2, 1-19.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2006). Positive versus negative perfectionism in psychopathology: A comment on Slade and Owens's dual process model. *Behavior Modification*, 30, 4,472-495.
- Ghorbani, N., Watson, P.J., Chen, z. & Norbala, F. (2012) Self-Compassion in Iranian Muslims: Relationships with Integrative Self-Knowledge, Mental Health, and Religious Orientation. *Journal for the Psychology of Religion*, 22, 2, 106-118.
- Gilman, R., Ashby, J.S., Sverko, D., Florell, D., &Varjas, K. (2005). The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among Croatian and American youth. *Personality and Individual Differences*, 39, 1,155-166.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Human Behavior*, 15, 1, 27–33.
- Hays, R. D., & Morales, L. S. (2001). The RAND-36 measure of health-related quality of life. *Annals of Medicine*, 33, 5, 350–357.
- Hewitt, P.L. & Flett, G. (2014). Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association with Psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 60, 3,456-72
- Hiçdurmaz, D., & Aydin, A. (2017). The relationship between nursing students' self-compassion and multidimensional perfectionism levels and the factors that influence them. *Journal of Psychiatric Nursing*, 8, 2, 86–94.
- Jaradat, K. A. (2013). Multidimensional perfectionism in a sample of Jordanian high schoolstudents. *Guidance and Counseling*, 23, 1, 95-105.
- Khalkhali, V., & Golestaneh, S. M. (2011). Examining the impact of teacher motivational style and competition result on students' subjective vitality and happiness in physical education. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 1, 2989-2995.
- King LA, Penebaker, J.W. (1998). What's so great about feeling good? *Psychological Inquiry*, 9, 1, 53–56.
- Linnett, J. (2016). Notes of discord: The relationship between multidimensional perfectionism and burnout in amateur and professional musicians. *Undergraduate Thesis*. University of Northampton, UK.
- Linnett, R.J. & Kibowski, K. (2018). A multidimensional approach to perfectionism and self-compassion. *Self and Identity*, 7, 3, 1-27.
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C. J., & Heaven, P. C. L. (2015). Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 74, 116–121.
- McDowell, I. (2010). Measures of self-perceived well-being. *Journal of Psychology Research*, 69, 1, 69-79.
- Mehr K.E, Adams A.C. (2016). Self-compassion as a mediator of maladaptive perfectionism and depressive symptoms in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*; 30, 2,132–45.

- Missildine, W. H. (1963). *Perfectionism—if you must strive to “do better.”* In W. H. Missildine (Ed.), *Your inner child of the past* New York, NY: Pocket Books.
- Mosewich, A. D., Crocker, P. R. E., Brune, S. M., Gaudreau, P., Kowalski, K. C., & Sabiston, C. M. (2011). Examining relations between dimensions of perfectionism and self-compassion in university athletes. *SCAPPS*, 43, 1.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. (2009). Selfkindness when facing stress: the role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation & Emotion*, 33, 1, 1, 88-97.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, Self-esteem and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 1, 1-11.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 2, 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 3, 223-250.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 2, 27-37.
- Neff, K. D., Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12, 1, 98-78.
- Neff, K.D., & Costigan, A.P. (2014). self-compassion, well-being and happiness. *Psychologie in Österreich*, 2, 3, 114-119.
- Neff, K. D. & Germer, C. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Clinical Psychology*, 69, 1, 28-44.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Research in Personality*, 41, 1, 139-154.
- Noble, C., Ashby, J., & Gnilka, P. (2014). Multidimensional perfectionism, coping, and depression: Differential prediction of depression symptoms by perfectionism type. *Journal of College Counseling*, 17, 1, 80-94.
- Park, H. & Jeong, D. Y. (2015). Psychological well-being, life satisfaction, and self-esteem among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 72, 165-170.
- Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Counseling Psychology*, 54, 1, 72-85.
- Rice, G. K., Ashby, S. J., & Gilman, R. (2011). Classifying Adolescent Perfectionists. *Psychological Assessment*, 23, 3, 563-577.
- Rice, K.G., & Richardson, C.M.E. (2014). Brief Report: Classification Challenges in Perfectionism. *Counseling Psychology*, 61, 4, 641-648.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudemonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 1, 141-166.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). From ego depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social Personality Psychology Compass*, 2, 2, 702-717.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2016). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY: Guilford Publications. DOI: 10.7202/1041847ar.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Personality*, 65, 3, 529-565.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. (2008). Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 4, 99-101.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57,6, 1069–1081.
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 4, 719–727.
- Ryff, C.D., & Singer B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 65, 1, 14–23.
- Satici, Deniz (2019). Adolescents' Self-Perception and School Satisfaction: Assessing the Mediating Role of Subjective Vitality. *Egitim ve Bilim*, 44,197, 367-381.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 1, 5-14.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 3, 130–145.
- Stoeber, J., Hutchfield, J., & Wood, K. V. (2008). Perfectionism, self-efficacy, and aspiration level: Differential effects of perfectionistic striving and self-criticism after success and failure. *Personality and Individual Differences*, 45, 4, 323–327.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 4, 295–319.
- Suh, H., Gnilka, p. B., Rice, C. (2017). Perfectionism and well-being: A positive psychology framework. *Personality and Individual Differences*, 11, 25-30.
- Sylvester, B. D. (2011). Well-being in volleyball players: Examining the contributions of independent and balanced psychological need satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 5, 533-539.
- Trompetter, H.R., de Kleine, E. & Bohlmeijer, E.T (2016). Why Does Positive Mental Health Buffer Against Psychopathology? An Exploratory Study on Self-Compassion as a Resilience Mechanism and Adaptive Emotion Regulation Strategy. *Cognitive therapy and Research*, 41, 3, 459-468.
- Umran, A. (2014). Predictive Role of Self-compassion on Subjective Vitality in Turkish University Students. *Counseling & Education*, 31, 3,803-807.
- Van den Berg, M., van Poppel, M., van Kamp, I., Audrusaityte, S., Balseviciene, B., Cirach, M. & Smith, G. (2016). Visiting green space in associated with mental health and vitality: A cross-sectional study in four European cities. *Health & Place*, 38, 1, 8-15.
- Vlachopoulos, S. P., & Karavani, E. (2009). Psychological needs and subjective vitality in exercise: A cross-gender situational test of the needs universality hypothesis. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 2,207-222.
- Wu, T. F., & Wei, M. (2008). Perfectionism and negative mood: The mediating roles of validation from others versus self. *Counseling Psychology*, 55, 2,276–288.
- Zhang, H., Natalie, N, Watson, Pollard, S. E., Pittman, D. M., Lamis, D.M., Fisher, L.N., Patterson, B. and Kaslow, N.J. (2019). Self-Criticism and Depressive Symptoms: Mediating Role of Self-Compassion. *Death and Dying*, 80, 2,202-223.



English Abstract

## **The Mediating Role of Self-compassion in the Relationship between Perfectionism and Subjective Vitality**

**Farzaneh Yazdani<sup>1</sup>**

**Mahboubeh Fouladchang<sup>2</sup>**

In the present study the mediating role of self-compassion in the relationship between perfectionism and subjective vitality was investigated. To this end, 213 undergraduate students from Shiraz University were selected via multistage random cluster sampling method. The participants answered the Almost-Perfect-Scale-, Self-Compassion Scale and Subjective Vitality Scale. Data were analyzed using Structural Equation Modeling through AMOS software. The results showed that among the components of perfectionism, the standard component – an indication of adaptive perfectionism – predicts subjective vitality directly and positively. However, the discrepancy component (difference between standards and performance) – an indicant of maladaptive perfectionism, negatively predicts subjective vitality through self-compassion. In conclusion, self-compassion plays a mediating role in the relationship between perfectionism and subjective vitality. This suggests that given a conflict between standards and performance, paying attention to self-compassion and increasing it has important implications for students.

**Keywords:** perfectionism, subjective vitality, self-compassion

---

<sup>1</sup> Ph.D. Candidate in Educational Psychology, Department of Educational psychology, Shiraz University, Iran (Email: yazdani.far@gmail.com)

<sup>2</sup> Corresponding Author: Department of Educational psychology, Shiraz University, Iran  
Email:foolad@shirazu.ac.ir