

# رابطه سبک‌های دل‌بستگی با شفقت به خود: نقش تعدیل‌کننده ابعاد کمال‌گرایی و

## سبک‌های دفاعی

جمیل منصوری<sup>۱</sup>، عرفان محمدی<sup>۲</sup>، صدیقه ناقل<sup>۳</sup>، محمدعلی بشارت<sup>۴\*</sup>

۱. کاندیدای دکتری روانشناسی شناختی، گروه روانشناسی شناختی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، کرج، البرز، ایران.
۲. کارشناس ارشد روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج، سنندج، کردستان، ایران.
۳. دکترای علوم اعصاب شناختی، گروه علوم اعصاب شناختی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.
۴. استاد روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. (نویسنده مسئول).

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره هفتم، شماره بیست و هفتم، پاییز ۱۴۰۴، صفحات ۸۰-۶۹

### چکیده

شفقت به خود با روابط اولیه کودکی و سبک‌های دل‌بستگی ارتباط نزدیکی دارد، اما این رابطه ممکن است تحت تأثیر ویژگی‌های شخصیتی و سازوکارهای دفاعی قرار گیرد. در این راستا، مطالعه حاضر با هدف بررسی نقش تعدیل‌کننده ابعاد کمال‌گرایی و سازوکارهای دفاعی در ارتباط بین سبک‌های دل‌بستگی و شفقت به خود انجام شد. روش پژوهش حاضر، مدل رگرسیون چندگانه سلسله‌مراتبی بود. جامعه پژوهش تمامی دانشجویان مشغول به تحصیل دانشگاه کردستان در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. تعداد ۲۶۷ نفر از دانشجویان دانشگاه کردستان به صورت نمونه‌گیری در دسترس چهار پرسشنامه AAI (مقیاس دل‌بستگی بزرگسالان)، TMPS (مقیاس چندبعدی کمال‌گرایی تهران)، DSQ (پرسشنامه سبک‌های دفاعی) و SCS (مقیاس شفقت به خود) را پر کردند. شاخص‌های توصیفی، تحلیل واریانس و رگرسیون داده‌های گردآوری شده در نرم‌افزار SPSS نسخه ۳۰ انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که کمال‌گرایی جامعه‌محور رابطه بین دل‌بستگی دوسوگرا و شفقت به خود را تعدیل می‌کند. به علاوه، سازوکارهای دفاعی روان‌آزرده دارای نقش تعدیل‌کننده در رابطه بین دل‌بستگی دوسوگرا با شفقت به خود بود. افراد با دل‌بستگی اجتنابی و سازوکارهای دفاعی روان‌آزرده نیز شفقت به خود کمتری را نسبت به کسانی داشتند که در این سازوکارهای دفاعی نمره کمتری داشتند. براساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه‌گیری کرد که ابعاد کمال‌گرایی و سازوکارهای دفاعی دارای نقش تعدیل‌کننده در رابطه بین سبک‌های دل‌بستگی و شفقت به خود هستند. یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند چارچوب نظری التقاطی مناسبی برای مطالعات مبتنی بر دل‌بستگی و شفقت به خود و همچنین مسیری بالقوه در درمان‌های مبتنی بر دل‌بستگی و شفقت به خود باشد.

**واژگان کلیدی:** دل‌بستگی، شفقت به خود، کمال‌گرایی، سازوکارهای دفاعی

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره هفتم، شماره بیست و هفتم، پاییز ۱۴۰۴

شفقت به خود به صورت حمایت و مراقبت از خود هنگام تجربه رنج ناشی از اشتباهات فردی، شکست های ادراک شده یا رویدادهای استرس زا تعریف می شود (نف<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳، ۲۰۲۳). این ویژگی با طیفی از مزایای روان شناختی از جمله ظرفیت خودمراقبتی در ارتباط است. ظرفیت خودمراقبتی تحت تأثیر شفقت از سوی والد در دوران کودکی و بخصوص در بافت ارتباطات دلبستگی اولیه رشد می کند (سانگ، دینگ، وانگ، تان، وانگ و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۲۳).

دلبستگی<sup>۳</sup> پیوند عاطفی و پایدار کودک با والد یا مراقب اولیه است که بر چگونگی شکل گیری رفتارهای فرد با خود و دیگران اثرگذار است (بالبی<sup>۴</sup>، ۱۹۶۹؛ اینسورث و بالبی<sup>۵</sup>، ۱۹۹۱). این ارتباط به صورتی است که افراد با دلبستگی ایمن<sup>۶</sup> سطح بالاتر و افراد با دلبستگی نایمن<sup>۷</sup> سطح پایین تری از شفقت به خود را تجربه می کنند (سانگ و همکاران، ۲۰۲۳).

از سوی دیگر، مطالعات نشان داده اند که سبک های دلبستگی نه تنها با شفقت به خود که با ابعاد کمال گرایی<sup>۸</sup> نیز رابطه دارند (چن، هویت و فلت<sup>۹</sup>، ۲۰۱۵). کمال گرایی به گرایش برای تعیین معیارهای عالی، تلاش برای بی نقص بودن و تجربه ناخرسندی در زمانی اشاره دارد که فرد احساس ناکامل بودن می کند. کمال گرایی در سه شکل خودمحور (تعیین معیارهای عالی برای خود)، دیگرمحور (انتظار بی نقصی از دیگران) و جامعه محور (باور به انتظار دیگران از فرد برای کامل بودن) (هویت و فلت، ۱۹۹۱) تعریف می شود. چن، پانگ، لیو، فانگ و ون<sup>۱۰</sup> (۲۰۲۲) اظهار می کنند که بازنمایی های کمال گرایی<sup>۱۱</sup> راهبردی مقابله ای در برابر دیدگاه آسیب دیده از خود و تلاشی بدون اثر برای ساختن یک خود کامل تر است. منصوری، بشارت و غریبی (۱۳۹۸) نشان داده اند که سبک های دلبستگی نایمن با خود انتقادی بالا ارتباط دارد که شباهت بسیاری با رفتارهای جبران افراطی در سبک دلبستگی نایمن دارند. یکی از ابعاد شفقت به خود، پذیرش نقص و رنج به عنوان یک تجربه عام در زندگی است که با ابعاد کمال گرایی مرتبط است (دانیلیدو<sup>۱۲</sup>، ۲۰۲۳). مطالعات انجام شده نشان دهنده همبستگی منفی بین کمال گرایی ناسازگارانه و شفقت به خود بوده اند (آدامز، هوول و ایگان<sup>۱۳</sup>، ۲۰۲۳؛ تان<sup>۱۴</sup>، ۲۰۲۳).

علاوه بر کمال گرایی سازه روان شناختی تأثیرگذار دیگر سبک های دفاعی<sup>۱۵</sup> هستند که به صورت پاسخ فرد به رویدادهای هیجانی و وضعیت های درونی در سازگاری و مدیریت تعارض های روانی تعریف می شود. سازوکارهای دفاعی به افراد کمک می کنند تا تکانه ها، نیازهای درونی، امیال و افکار خود را با دنیای واقعی به صورت سازگارانه یا ناسازگارانه تنظیم کنند. این سازوکارها

<sup>1</sup> Neff KD

<sup>2</sup> Song, Ding, Wang, Tan, Wang

<sup>3</sup> Attachment

<sup>4</sup> Bowlby

<sup>5</sup> Ainsworth, Bowlby

<sup>6</sup> Secure attachment

<sup>7</sup> Insecure attachment

<sup>8</sup> Dimensions of perfectionism

<sup>9</sup> Chen, Hewitt, Flett

<sup>10</sup> Chen, Pang, Liu, Fang, Wen

<sup>11</sup> Perfectional representations

<sup>12</sup> Daniilidou

<sup>13</sup> Adams, Howell, Egan

<sup>14</sup> Tan JS.

<sup>15</sup> Defense styles

می‌تواند تصاویر و تعبیرهای تحریف‌شده از واقعیت باشند یا در بالاترین سطح از سازگاری عملکردی قرار بگیرند (پروتا، ۲۰۲۰).

مطالعات نشان داده‌اند که سبک دلبستگی ایمن با سازوکارهای دفاعی رشدیافته و سبک‌های دلبستگی نایمن با سازوکارهای دفاعی رشدنیافته و روان‌آزرده ارتباط دارند (گربر و اناکی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). این مهم تا به حدی است که گربر و اناکی (۲۰۱۸) شفقت‌به-خود را نوعی سازوکار دفاعی معرفی کرده‌اند که ساختاری کاربردی‌تر و فراتر از عزت‌نفس در مدیریت روابط درون و برون‌فردی دارد.

با توجه به تأثیر دو ساختار سبک‌های دلبستگی و شفقت‌به‌خود بر سلامت روان و سازگاری رفتاری با وقایع زندگی، بررسی متغیرهایی که رابطه این دو سازه روان‌شناختی را تحت تأثیر قرار می‌دهند، حائز اهمیت است. براساس یافته‌های ذکرشده، مطالعه حاضر با هدف بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی و شفقت‌به‌خود با توجه به نقش تعدیل‌کننده ابعاد کمال‌گرایی و سبک‌های دفاعی انجام شد. فرضیه مطالعه حاضر بر این بود که ابعاد کمال‌گرایی و سبک‌های دفاعی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و شفقت‌به‌خود دارای نقش تعدیل‌کننده معنادار است. مدل پژوهش در شکل ۱ نشان داده شده است.



شکل ۱- نقش تعدیل‌کننده ابعاد کمال‌گرایی و سبک‌های دفاعی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و شفقت‌به‌خود

### روش پژوهش

پژوهش حاضر در دسته پژوهش‌های توصیفی همبستگی جای می‌گیرد. جامعه پژوهش شامل دانشجویانی بودند که در زمستان ۱۴۰۳-۱۴۰۴ در دانشگاه کردستان مشغول به تحصیل بودند. نمونه‌گیری به صورت در دسترس بود و در صورت رضایت شرکت‌کنندگان پرسشنامه‌ها در اختیار آنها قرار می‌گرفت. کفایت حجم نمونه از طریق فرمول کوکران (نانجوندسواراسوامی و دیواکار<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱) محاسبه شد. با توجه به حجم جامعه ۱۲۰۰۰ نفری دانشجویان دانشگاه کردستان (صادقی، ۱۴۰۱) و تعیین پیش‌فرض‌های فرمول کوکران ( $q=p=0,5$ ,  $d=0,06$ ,  $Z=1,96$ ) حجم نمونه ۲۶۱ نفر به دست آمد. تعداد پرسشنامه با هدف کنترل داده‌های پرت و عدم بازگشت پرسشنامه‌ها توزیع شد که از این تعداد، ۲۶۷ پرسشنامه کامل و ۳۳ پرسشنامه از روند پژوهش خارج شد. شاخص‌های مرکزی و پراکندگی و شاخص‌های استنباطی تحلیل رگرسیون چندگانه داده‌ها در نرم‌افزار SPSS نسخه ۳۰ انجام شد.

<sup>1</sup> Perrotta

<sup>2</sup> Gerber, Anaki

<sup>3</sup> Nanjundeswaraswamy, Divakar

## ابرازهای پژوهش

مقیاس شفقت خود<sup>۱</sup> (SCS): مقیاس شفقت به خود شامل ۲۶ گویه است و پاسخها در آن در یک دامنه پنج درجه‌ای لیکرت از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) قرار می‌گیرند. این مقیاس سه مؤلفه دوقطبی را در قالب شش زیرمقیاس مهربانی با خود در برابر قضاوت خود (معکوس)، به هشیاری در برابر همانندسازی افراطی (معکوس) و اشتراکات انسانی در برابر انزوا (معکوس) اندازه‌گیری می‌کند. مطالعات، روایی همگرا، روایی افتراقی، همسانی درونی و پایایی بازآزمایی مناسب این مقیاس را نشان داده‌اند (نف، ۲۰۰۳). در مطالعات ایرانی نیز همسانی درونی این مقیاس با آلفای کرونباخ ۰/۸۴ مناسب ارزیابی شده است (قربانی، واتسون، چن و نوربالا<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲). آلفا کرونباخ این پرسشنامه در پژوهش حاضر برابر با ۰/۸۳ بود.

مقیاس دلبستگی بزرگسالان<sup>۳</sup> (AAI): شامل ۱۵ سؤال در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت است و سه سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا را می‌سنجد. نمرات هر زیرمقیاس بین ۵ تا ۲۵ متغیر است. در مطالعات پیشین، ضرایب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۹ و ۰/۸۸ و پایایی بازآزمایی بین ۰/۷۴ تا ۰/۸۷ گزارش شده که بیانگر همسانی درونی و پایداری مطلوب است. روایی محتوایی با نظر متخصصان و روایی همزمان با مقیاس‌های مشکلات بین فردی و عزت نفس تأیید شده و تحلیل عاملی، ساختار سه عاملی آن را نشان داده است. در پژوهش حاضر، آلفای کرونباخ این مقیاس برابر با ۰/۹۱ به دست آمد (بشارت، ۲۰۱۱).

مقیاس کمال گرایی چندبعدی تهران<sup>۴</sup> (TMPS): مقیاس کمال گرایی چندبعدی تهران (بشارت، ۱۳۸۶) یک پرسشنامه ۳۰ سؤالی بر پایه نسخه فلت و هویت (۲۰۰۲) است که سه بعد خودمحور، دیگرمحور و جامعه‌محور را در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت می‌سنجد (دامنه هر زیرمقیاس: ۱۰ تا ۵۰). در نمونه ۵۰۰ نفری، ضرایب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۹۱ و ۰/۸۱ به دست آمد و نشان‌دهنده همسانی درونی خوب بود. پایایی بازآزمایی با فاصله ۲ تا ۴ هفته در ۷۸ نفر به ترتیب  $r=0/85$ ،  $r=0/79$  و  $r=0/84$  ( $p<0/001$ ) گزارش شد. در پژوهش حاضر، آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۷۶ بود.

پرسشنامه سبک‌های دفاعی (DSQ)<sup>۵</sup>: یک ابزار ۴۰ گویه‌ای است که ۲۰ سازوکار دفاعی را در سه دسته کلی رشدیافته، رشدنا یافته و روان‌آزرده ارزیابی می‌کند. پاسخ‌دهی در مقیاس ۹ درجه‌ای لیکرت (از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) انجام می‌شود و نمره بالاتر نشان‌دهنده استفاده بیشتر از آن سازوکار است. مطالعات اندروز، سینغ و بوند<sup>۶</sup> (۱۹۹۳) ضرایب آلفای کرونباخ ۰/۷۳ برای سبک رشدیافته، ۰/۷۱ برای روان‌آزرده و ۰/۶۸ برای رشدنا یافته را گزارش کرده‌اند. پژوهش‌های دیگر نیز دامنه ضرایب را بین ۰/۶۱ تا ۰/۸۳ و روایی همزمان آن را با شاخص‌های افسردگی و اضطراب تأیید کرده‌اند. در ایران، بشارت (۱۳۸۶) پایایی بازآزمایی این ابزار را طی فاصله دو تا شش هفته بررسی و ضرایب ۰/۷۱ تا ۰/۸۷ را گزارش کرده است که نشان‌دهنده قابلیت اطمینان مناسب این پرسشنامه است. در مطالعه حاضر، آلفای کرونباخ کل مقیاس برابر با ۰/۷۹ به دست آمد.

<sup>1</sup> Self-compassion scale

<sup>2</sup> Ghorbani, Watson, Chen, Norballa

<sup>3</sup> Adult attachment inventory

<sup>4</sup> Tehran multidimensional perfectionism scale

<sup>5</sup> Defense style questionnaire

<sup>6</sup> Andrews, Singh, Bond

یافته‌ها

در این مطالعه ۲۶۷ نفر شرکت داشتند که بیشتر آن‌ها زن، مجرد، کمینه تحصیلات کارشناسی و از گرایش‌های علوم انسانی، فنی - مهندسی، علوم پزشکی و هنر بودند (جدول ۱). میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۲۳/۲۵ با انحراف استاندارد ۴/۲۱ بود.

جدول ۱. توزیع فراوانی و درصد شرکت‌کنندگان براساس جنسیت، تأهل، مقطع و گرایش تحصیلی

متغیر	سطوح	فراوانی (درصد)	متغیر	سطوح	فراوانی (درصد)
جنسیت	مرد	۱۲۳ (۴۶/۱)	مقطع تحصیلی	کارشناسی	۱۹۰ (۷۱/۳)
	زن	۱۴۴ (۵۳/۹)		کارشناسی ارشد	۲۸ (۱/۷)
وضعیت تأهل	مجرد	۲۴۹ (۹۳/۳)	گرایش	دکتری	۲ (۰/۷)
				متاهل	۱۸ (۶/۷)
	متاهل	۱۸ (۶/۷)		فنی مهندسی	۲۹ (۴۸/۳)
				پزشکی	۲ (۰/۷)
			هنر	۱ (۰/۴)	

جدول ۲ نشان‌دهنده شاخص‌های میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی این متغیرهای پژوهش است. شاخص‌های توزیع (کجی و کشیدگی) جهت بررسی نرمال بودن داده‌ها استفاده شد. هرگاه مقدار این دو شاخص بین  $\pm 1/96$  باشد، توزیع داده‌ها نرمال است. نتایج به دست آمده حاکی از این بود که توزیع داده‌ها نرمال بود.

جدول ۲. میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی متغیرهای شفقت به خود، سبک‌های دفاعی، ابعاد کمال گرایی و سبک‌های

دل‌بستگی

متغیر	مؤلفه	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
شفقت به خود	-	۴۱/۰۸	۶/۸۸	۰/۰۱	۰/۲۲
	رشدیافته	۳۱/۱۳	۷/۱۰	۰/۱۹	-۰/۴۸
سبک‌های دفاعی	رشد نیافته	۲۸/۸۰	۴/۸۴	-۰/۰۷	۰/۱۴
	روان‌آزرده	۲۹/۵۲	۷/۶۹	۰/۰۵	-۰/۳۶
ابعاد کمال گرایی	خودمحور	۳۱/۳۳	۷/۴۵	۰/۱۰	-۰/۷۴
	دیگرمحور	۳۱/۶۸	۶/۸۰	۰/۰۷	۰/۰۳
	جامعه‌محور	۲۹/۴۵	۸/۰۷	-۰/۰۵	-۰/۴۱
سبک‌های دلبستگی	ایمن	۱۹/۹۶	۵/۰۱	۰/۰۲	-۰/۵۷
	اجتنابی	۱۶/۰۹	۳/۲۵	۰/۱۰	-۰/۴۶
	دوسوگرا	۲۱/۹۲	۴/۶۹	۰/۰۷	-۰/۷۴

با هدف آزمون مدل رگرسیونی و ارزیابی نقش تعدیل‌کنندگی ابعاد کمال گرایی و سازوکارهای دفاعی نیز از همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج ضریب همبستگی نشان داد که مؤلفه‌های سبک‌های دفاعی رشد نیافته، روان‌آزرده، کمال‌گرایی خودمحور، دیگرمحور، جامعه‌محور و دلبستگی‌های اجتنابی و دوسوگرا با شفقت به خود همبستگی منفی و معناداری دارند؛ به علاوه، سبک‌های دفاعی رشدیافته و سبک دل‌بستگی ایمن همبستگی مثبت معناداری با شفقت به خود داشت (جدول ۳). بررسی ماتریس همبستگی بین متغیرها حاکی از این بود که متغیرهای پیش‌بین همبستگی بالایی با هم ندارند و بین متغیرها هم خطی وجود نداشت.

جدول ۳. ماتریس همبستگی شفقت به خود، سبک‌های دفاعی، ابعاد کمال گرایی و سبک‌های دل‌بستگی

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
شفقت به خود	۱								



و سبک دل‌بستگی نمره کمتری دارند. به علاوه، همین سازوکار دفاعی رابطه بین سبک دل‌بستگی دوسوگرا با شفقت به خود را نیز تعدیل کرد.

در بررسی نقش تعدیل‌کنندگی ابعاد کمال‌گرایی نتایج ضریب استاندارد شده نشان داد که کمال‌گرایی جامعه‌محور رابطه بین سبک دل‌بستگی دوسوگرا و شفقت به خود را تعدیل می‌کند. این بدین معنی است که افراد با دل‌بستگی ناپایمن دوسوگرا، کمال‌گرایی جامعه‌محور بیشتری را تجربه می‌کنند و در نهایت شفقت به خود کمتری نسبت به خوددارند. سایر اثرات تعاملی معنادار نبودند.

جدول ۵. نتایج ضرایب رگرسیون چندگانه نقش تعدیل‌کنندگی سبک‌های دفاعی و ابعاد کمال‌گرایی در رابطه بین سبک‌های دل‌بستگی و شفقت به خود

p	t	$\beta$	Std.E	b	پیش‌بین ثابت
۰/۰۱	۲/۶۰		۱۸/۲۲	۴۷/۴۰	
۰/۱۹	۱/۳۲	۰/۶۹	۰/۸۱	۰/۹۵	ایمن
۰/۸۲	۰/۳۶	۰/۳۰	۱/۸۸	-۰/۶۴	اجتنابی
۰/۸۹	۰/۲۷	۰/۲۵	۱/۳۴	۰/۳۶	دوسوگرا
۰/۰۵	-۱/۹۵	-۰/۴۱	۰/۲۰	-۰/۴۰	رشدنا یافته
۰/۹۶	۰/۰۵	۰/۰۲	۰/۴۰	۰/۰۲	رشد یافته
۰/۵۶	-۰/۵۹	-۰/۱۵	۰/۲۲	-۰/۱۳	روان‌آزوده
۰/۰۱	۲/۵۵	۰/۵۵	۰/۰۱	۰/۰۲	ایمن * رشدنا یافته
۰/۱۴	۱/۴۹	۰/۶۹	۰/۰۲	۰/۰۲	ایمن * رشد یافته
۰/۴۳	-۰/۷۹	-۰/۱۶	۰/۰۱	-۰/۰۱	ایمن * روان‌آزوده
۰/۳۱	-۱/۰۲	-۰/۸۵	۰/۰۳	-۰/۰۳	اجتنابی * رشدنا یافته
۰/۲۷	-۱/۱۱	-۰/۶۲	۰/۰۴	-۰/۰۴	اجتنابی * رشد یافته
۰/۰۴۶	۱/۹۵	۱/۲۷	۰/۰۳	۰/۰۵	اجتنابی * روان‌آزوده
۰/۴۶	۰/۸۳	۰/۶۵	۰/۰۲	۰/۰۲	دوسوگرا * رشدنا یافته
۰/۸۸	۰/۲۸	۰/۱۶	۰/۰۳	۰/۰۱	دوسوگرا * رشد یافته
۰/۰۳	-۲/۳۳	-۱/۵۱	۰/۰۲	-۰/۰۴	دوسوگرا * روان‌آزوده
تعدیل‌کننده: ابعاد کمال‌گرایی					
p	t	$\beta$	Std.E	b	پیش‌بین
۰/۰۰۱	۴/۶۶		۸/۳۹	۳۹/۰۶	ثابت
۰/۸۹	-۰/۳۷	-۰/۰۶	۰/۳۱	۰/۰۸	ایمن
۰/۸۸	-۰/۲۸	-۰/۱۱	۰/۸۰	۰/۲۳	اجتنابی
۰/۳۹	۰/۸۶	۰/۳۳	۰/۵۶	۰/۴۸	دوسوگرا
۰/۹۶	۰/۰۴	۰/۰۱	۰/۲۱	۰/۰۱	خودمحور
۰/۱۵	-۱/۴۴	-۰/۳۸	۰/۲۶	-۰/۳۸	دیگرمحور
۰/۰۳	۲/۱۵	۰/۵۱	۰/۲۰	۰/۴۳	جامعه‌محور
۰/۹۱	۰/۱۲	۰/۰۳	۰/۰۱	۰/۰۰	ایمن * خودمحور
۰/۲۰	۱/۲۹	۰/۳۷	۰/۰۱	۰/۰۱	ایمن * دیگرمحور
۰/۴۵	-۰/۷۵	-۰/۱۶	۰/۰۱	-۰/۰۱	ایمن * جامعه‌محور
۰/۹۶	-۰/۰۵	-۰/۰۴	۰/۰۳	۰/۰۰	اجتنابی * خودمحور
۰/۶۸	-۰/۴۱	-۰/۳۱	۰/۰۳	-۰/۰۱	اجتنابی * دیگرمحور
۰/۴۹	۰/۷۰	۰/۴۸	۰/۰۳	۰/۰۲	اجتنابی * جامعه‌محور
۰/۸۵	-۰/۱۹	-۰/۱۶	۰/۰۲	۰/۰۰	دوسوگرا * خودمحور
۰/۴۱	۰/۸۳	۰/۶۶	۰/۰۲	۰/۰۲	دوسوگرا * دیگرمحور
۰/۰۵	-۱/۹۶	-۱/۲۹	۰/۰۲	-۰/۰۳	دوسوگرا * جامعه‌محور

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از مطالعه حاضر آزمودن نقش سازوکارهای روان‌شناختی تأثیرگذار بر شفقت به خود با در نظر گرفتن رابطه این متغیر با سبک‌های دل‌بستگی به عنوان متغیر پیش‌بین و نقش تعدیل‌کننده ابعاد کمال‌گرایی و سبک‌های دفاعی بود. یافته‌های پژوهش نشان

داد که کمال گرایی جامعه محور رابطه بین دلبستگی نایمن دوسوگرا و شفقت به خود را تعدیل می کند؛ سبک دلبستگی دوسوگرا اگر با کمال گرایی جامعه محور بالا همراه شود، میزان شفقت به خود در فرد کاهش می یابد. این یافته با نتایج مطالعات چن، هویت و فلت (۲۰۱۵)، فراری، یاپ، اسکات، اینشتاین و سیاروچی (۲۰۱۸)، جی، چن، هویت و فلت<sup>۱</sup> (۲۰۲۳)، لافونتاین، آزی، بل لی، دیکسون لوینبرگ، گرین ماریون و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۲۱) همسو است.

بر اساس مدل قطع ارتباط اجتماعی کمال گرایی (PSDM<sup>۳</sup>) کمال گرایی جامعه محور از تجربه ناخوشایند اولیه با ابژه های دلبستگی نشأت می گیرد (چن، هویت و فلت، ۲۰۱۵؛ هویت، فلت، میکائیل، کیلی و ژانگ<sup>۴</sup>، ۲۰۱۷) که به شکل گیری دلبستگی نایمن مملو از احساس شرم و نیاز قوی اما برآورده نشده به پذیرش و تأیید می انجامد. این حالت از دلبستگی بیشتر به دلبستگی دوسوگرا در افراد می انجامد که با گرایش بالا در برآورده کردن خواسته های دیگران برای بی عیب و نقص بودن همراه است (جی و همکاران، ۲۰۲۳). بر اساس PSDM کمال گرایی جامعه محور به دلیل حساسیت به بازخورد دیگران منجر به انزوای اجتماعی در فرد می شود. افراد با دلبستگی نایمن دوسوگرا نه تنها کمال گرایی جامعه محور بالاتری را تجربه می کنند بلکه دارای اجتناب کم و اضطراب بالا در کسب تأیید دیگران هستند (فینلای جونز، بلوس و نف<sup>۵</sup>، ۲۰۲۳). از این رو به برآورده کردن استانداردهای دیگران روی می آورند تا بتوانند اضطراب را تحمل پذیرتر کنند و ظرفیت شفقت به خود پایین تری دارند (چن و همکاران، ۲۰۲۲).

یافته ها نشان دادند که سازوکارهای دفاعی روان آزرده نقش تعدیل کننده در رابطه سبک های دلبستگی با شفقت به خود دارند. به طور مشخص، در دلبستگی دوسوگرا این دفاعها با بیش فعالی و بزرگ نمایی استرس، کاهش خودارزشمندی و نشخوار فکری، مانع شکل گیری شفقت به خود می شوند. همچنین در دلبستگی اجتنابی، ترکیب آن با دفاع های روان آزرده باعث کاهش بیشتر شفقت به خود می شود. این نتایج همسو با پژوهش اسدی و اسکویی شکوهی (۱۴۰۳) است.

همچنین بر اساس یافته های این مطالعه، افراد دارای دلبستگی اجتنابی به منظور جلوگیری از ورود خاطرات و تجربه های ناخوشایند اولیه با والد یا مراقب هوشیار، بیشتر از سازوکارهای دفاعی روان آزرده استفاده می کنند. این سازوکارها به جای تسهیل شفقت ورزی و پذیرش «ایگوی آسیب پذیر»، موجب سخت گیری نسبت به خود و برقراری رابطه ناکارآمد با دیگران می شوند. در این میان، افراد با دلبستگی اجتنابی مستعد استفاده از دفاع ایده آل سازی هستند؛ یعنی ایجاد تصویری مثبت و غیرواقعی از والدین و تصویری منفی از خود که با جزئیات و خاطرات واقعی همخوانی ندارد (پروناس، دی پیرو، هیومر و تاگینی<sup>۶</sup>، ۲۰۱۹). در مقابل، افرادی که شفقت به خود بالاتری دارند، به جای سرکوب هیجانات یا انکار جنبه های ناقص خود، با رویکردی پذیرش مندانه به این ابعاد می نگرند (فینلای جونز و همکاران، ۲۰۲۳).

<sup>1</sup> Ge, Chen, Hewitt, Flett

<sup>2</sup> Lafontaine, Azzi, Bell-Lee, Dixon-Luinenburg, Guérin-Marion

<sup>3</sup> Perfectionism Social Disconnection Model

<sup>4</sup> Hewitt, Flett, Mikail, Kealy, Zhang

<sup>5</sup> Finlay-Jones, Bluth, Neff

<sup>6</sup> Prunas, Di Pierro, Huemer, Tagini

در مجموع، افراد با دلبستگی ایمن دارای کمال گرایی نابهنجار کمتری هستند و از سبک های دفاعی سالم تری استفاده می کنند. این مهم باعث می شود تا فرد با خود برخورد شفقت مندانانه داشته باشند (لاکزکوویچ، فونزو، بندیکسن، اشپیگل، لی و همکاران، ۲۰۲۰؛ بشارت، ۱۳۸۶). در مقابل، افراد با دلبستگی نایمن (دوسوگرا و اجتنابی) به مدیریت ناسازگارانه هیجانات خود و رو به ابعاد ناسازگار کمال گرایی و سبک های ناپخته دفاعی می آورند (منصوری، بشارت و غریبی، ۱۳۹۸؛ بشارت، ۱۳۸۶). چنین فرآیندهای روانی ناسازگارانه منجر به برخوردهای نابهنجار با خود می شود که به کاهش شفقت به خود می انجامد (فلت و همکاران، ۲۰۲۳). یافته های مطالعه حاضر چهارچوبی مناسب برای مطالعات دلبستگی و شفقت به خود فراهم و به عنوان راهنمایی در درمان های مبتنی بر دلبستگی و شفقت به خود عمل می کند.

از جمله محدودیت های این پژوهش، انتخاب نمونه از میان دانشجویان بزرگسال است. پیشنهاد می شود یافته های پژوهش در نمونه های دیگر با رویکرد تحولی و طولی بررسی شود. همچنین، ماهیت توصیفی و همبستگی مطالعه امکان استنتاج روابط علی را محدود می کند؛ بنابراین، استفاده از طرح های آزمایشی در پژوهش های آینده توصیه می شود. علاوه بر این، در پژوهش حاضر تمرکز بر ابعاد رفتاری است. پیشنهاد می شود مطالعات آتی به بررسی ابعاد شناختی و هیجانی متغیرها بپردازند.

#### منابع

- اسدی، آزاده و اسکویی شمالی، آرزو (۱۴۰۳). ارزیابی مدل احساس شرم و گناه بر اساس مکانیسم های دفاعی با میانجیگری شفقت به خود در معلولین جسمی - حرکتی. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*. ۶۷(۱)، ۲۹۵-۲۷۸.
- بشارت، محمدعلی (۱۳۸۶). ساخت و اعتباریابی مقیاس کمال گرایی چندبعدی تهران. پژوهش های روان شناختی، ۱۰(۱-۲)، ۴۹-۶۷.
- منصوری جمیل، بشارت محمدعلی، غریبی حمیدرضا (۱۳۹۸). پیش بینی ناگویی هیجانی بر اساس سبک های دلبستگی و ابعاد کمال گرایی. *مجله علوم روان شناختی*. ۱۸(۸۱)، ۹۹۰-۹۸۱.
- Adams, V., Howell, J., Egan, S.J. (2023). Self-compassion as a moderator between clinical perfectionism and psychological distress. *Australian Psychologist*, 58(1), 31-40.
- Ainsworth, M.S., Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American psychologist*, 46(4), 333-350.
- Andrews, G., Singh, M., Bond, M. (1993). The defense style questionnaire. *The Journal of nervous and mental disease*, 181(4), 246-256.
- Athanasakou, D., Karakasidou, E., Pezirkianidis, C., Lakioti, A., Stalikas, A. (2020). Self-compassion in clinical samples: A systematic literature review. *Psychology*. 11(2), 217-230.
- Besharat, M. A. (2011). Development and validation of adult attachment inventory. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 475-479.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. New York: Random House.
- Brophy, K., Brähler, E., Hinz, A., Schmidt, S., Körner, A. (2020). The role of self-compassion in the relationship between attachment, depression, and quality of life. *Journal of affective disorders*. 260(23), 45-52.

<sup>1</sup>Laczkovics, Fonzo, Bendixsen, Shpigel, Lee

- Chen, C., Hewitt, PL., Flett, GL. (2015). Preoccupied attachment, need to belong, shame, and interpersonal perfectionism: An investigation of the perfectionism social disconnection model. *Personality and Individual Differences*. 76(5), 177-182.
- Chen, H., Pang, L., Liu, F., Fang, T., Wen, Y. (2022). "Be perfect in every respect": the mediating role of career adaptability in the relationship between perfectionism and career decision-making difficulties of college students. *BMC psychology*. 10(1), 137-150.
- Daniilidou, A. (2023). Understanding the Relationship Between the Multidimensional Perfectionism and Self-Compassion in Adults: The Effect of Age. *Europe's Journal of Psychology*. 19(4), 371-386.
- Di Giuseppem M., Gennarom A., Lingiardi, V., Perry, JC. (2019). The role of defense mechanisms in emerging personality disorders in clinical adolescents. *Psychiatry*. 82(2), 128-142.
- Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, DA., Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PloS one*. 13(2), 54-70.
- Finlay-Jones, A., Bluth, K., Neff, K. (2023). *Handbook of Self-compassion*. Berlin: Springer.
- Flett, GL., Hewitt, PL. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. Washington, D.C: *American Psychological Association*.
- Flett, GL., Nepon, T., Hewitt, PL., Swiderski, K., Hal C. (2023). Trait Perfectionism, Perfectionistic Automatic Thoughts, Perfectionistic Self-Presentation, and Self-Compassion Among Students and Mothers of Young Children. *Journal of Concurrent Disorders*. 5(1), 103-123.
- Ge, S., Chen, C., Hewitt, PL., Flett, GL. (2023). Father-daughter and mother-son relationships: Parental bonding behaviors and socially prescribed perfectionism in young adults. *Personality and Individual Differences*. 20(3), 112-127.
- Gerber, Z., Anaki, D. (2018). *Self-compassion as a buffer against concrete but not abstract threat*. London: Routledge.
- Ghorbani, N., Watson, PJ., Chen, Z., Norballa, F. (2012). Self-compassion in Iranian Muslims: Relationships with integrative self-knowledge, mental health, and religious orientation. *International Journal for the Psychology of Religion*. 22(2): 106-118.
- Hayden, MC., Müllauer, PK., Beyer, KJ., Gaugeler, R., Senft, B., Dehoust, MC., Andreas, S. (2021). Increasing mentalization to reduce maladaptive defense in patients with mental disorders. *Frontiers in psychiatry*. 12(4), 63-79.
- Hewitt, PL., Flett, GL. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*. 60(3), 456-470.
- Hewitt, PL., Flett, GL., Mikail, SF., Kealy, D., Zhang, LC. (2017). Perfectionism in the therapeutic context: The perfectionism social disconnection model. *In The psychology of perfectionism*. London: Routledge.
- Jiang, Y., You, J., Zheng, X., Lin, MP. (2017). The qualities of attachment with significant others and self-compassion protect adolescents from non-suicidal self-injury. *School psychology quarterly*. 32(2), 143-160.
- Laczkovics, C., Fonzo, G., Bendixsen, B., Shpigel, E., Lee, I., Skala, K., Prunas, A., Gross, J., Steiner, H., Huemer, J. (2020). Defense mechanism is predicted by attachment and mediates the maladaptive influence of insecure attachment on adolescent mental health. *Current Psychology*. 39(9), 1388-1396.

- Lafontaine, MF., Azzi, S., Bell-Lee, B., Dixon-Luinenburg, T., Guérin-Marion, C., Bureau, JF. (2021). Romantic perfectionism and perceived conflict mediate the link between insecure romantic attachment and intimate partner violence in undergraduate students. *Journal of family violence*. 36(5), 195-208.
- MacBeth, A., Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*. 32(6), 545-52.
- Mancini, VO., De Palma, M., Barker, JL., Kharrazi, S., Izett, E., Rooney, R., Finlay-Jones, AL. (2023). Paternal attachment in the first five years: the role of self-compassion, negative emotional symptoms, parenting stress, and parent self-efficacy. *Mindfulness*. 14(2), 335-347.
- Marsh, IC., Chan, SW., MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis. *Mindfulness*. 9(10), 1011-1027.
- Martino, G., Caputo, A., Bellone, F., Quattropiani, MC., Vicario, CM. (2020). Going beyond the visible in type 2 diabetes mellitus: defense mechanisms and their associations with depression and health-related quality of life. *Frontiers in Psychology*. 11(4), 51-64.
- Moghaddam, MV., Alizadeh, KH., Zarei, E., Amirfakhraei, A. (2023). The Relationship between Maladaptive Thoughts and Stress with the Mediation of Body Image in People with Bulimia Nervosa. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*. 5(5), 15-22.
- Muris, P., Otgaar, H. (2023). Self-esteem and self-compassion: A narrative review and meta-analysis on their links to psychological problems and well-being. *Psychology Research and Behavior Management*. 4(9), 2961-2975.
- Nanjundeswaraswamy, TS., Divakar, S. (2021). Determination of sample size and sampling methods in applied research. *Proceedings on engineering sciences*. 3(1), 25-32.
- Navarro-Gil, M., Lopez-del-Hoyo, Y., Modrego-Alarcón, M., Montero-Marin, J., Van Gordon, W., Shonin, E., Garcia-Campayo, J. (2020). Effects of attachment-based compassion therapy (ABCT) on self-compassion and attachment style in healthy people. *Mindfulness*. 11(3), 51-62.
- Neff, KD. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*. 2(3), 223-50.
- Neff, KD. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual review of psychology*. 4(5), 38-56.
- Neff, KD., Kirkpatrick, KL., Rude, SS. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*. 41(1), 139-54.
- Neff, KD., Rude, SS., Kirkpatrick, KL. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of research in personality*. 41(4), 908-916.
- Obeldobel, CA., Brumariu, LE., Kerns, KA. (2023). Parent-child attachment and dynamic emotion regulation: A systematic review. *Emotion Review*. 15(1), 28-44.
- Perrotta, G. (2020). Human mechanisms of psychological defence: definition, historical and psychodynamic contexts, classifications and clinical profiles. *Int J Neurorehabilitation Eng*. 7(1), 23-43.
- Phillips, WJ., Hine, DW. (2021). Self-compassion, physical health, and health behaviour: A meta-analysis. *Health psychology review*. 15(1), 113-139.
- Prunas, A., Di Pierro, R., Huemer, J., Tagini, A. (2019). Defense mechanisms, remembered parental caregiving, and adult attachment style. *Psychoanalytic Psychology*. 36(1), 64-80.

- Richardson, E., Beath, A., Boag, S. (2023). Default defenses: the character defenses of attachment-anxiety and attachment-avoidance. *Current Psychology*. 42(32), 755-770.
- Signore, A., Semenchuk, B., Strachan, S. (2019). Self-compassion and exercise: Men and women's reactions to a recalled exercise failure. *Journal of Exercise, Movement, and Sport (SCAPPS refereed abstracts repository)*. 51(1), 230-247.
- Song, S., Ding, W., Wang, L., Tan, D., Wang, D., Li, W., Xie, R. (2023). The transactional relationship between mother-child attachment, father-child attachment and self-compassion. *Personality and Individual Differences*. 20(6), 112-130.
- Song, Y., Xiao, Z., Zhang, L., Shi, W. (2023). Trait depression and subjective well-being: The chain mediating role of community feeling and self-compassion. *Behavioral Sciences*. 13(6), 448-460.
- Tan, JS. (2023). The mediating role of self-compassion in the relationship between trait perfectionism and psychological resilience among Filipino university students. *Cogent Psychology*. 10(1), 21-35.
- Yilmaz, N., Gencoez, T., Ak, M. (2007). Psychometric properties of the defense style questionnaire: a reliability and validity study. *Turkish Journal of Psychiatry*. 18(3), 244-253.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 7(3), 340-364.