

رابطه بین کمال گرایی و بهزیستی فضیلت گرا: نقش واسطه‌ای خودشفقت ورزی □

The Mediating Role of Self-Compassion in the Relationship between Perfectionism and Eudaimonic □

Farzaneh Yazdani, MSc
Razieh Sheikholeslami, PhD ✉

فرزانه یزدانی*
دکتر راضیه شیخ‌الاسلامی*

Abstract

چکیده

In the present study, the mediating role of self-compassion in the relationship between perfectionism and eudaimonic well-being was investigated. To do so, 210 Master students from Shiraz University were selected through multistage random cluster sampling method. Participants answered to Almost-Perfect-Scale-Revised, (Slaney et al, 2001), Self-Compassion Scale (Neff, 2003), and Eudaimonic Well-being Scale (Waterman et al, 2010). Data were analyzed using path analysis through Amos software. Results showed that standard component (as adaptive perfectionism) has a positive effect, and discrepancy component (as maladaptive perfectionism) has a negative effect on eudaimonic well-being. Self-compassion showed a mediating role in the relationship between discrepancy component of perfectionism and eudaimonic well-being. In the base of these results, self-compassion can be considered as a buffer against the negative impact of maladaptive perfectionism on eudaimonic well-being.

هدف از پژوهش حاضر، تعیین نقش واسطه‌ای خودشفقت‌ورزی در رابطه بین کمال‌گرایی و بهزیستی فضیلت‌گرا بود. بدین منظور ۲۱۰ دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه شیراز با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب شدند. شرکت کنندگان، به مقیاس تجدید نظر شده تقریباً کامل (اسلینی و همکاران، ۲۰۰۱)، مقیاس خود شفقت‌ورزی (نف، ۲۰۰۳) و مقیاس بهزیستی فضیلت‌گرا (واترمن و همکاران، ۲۰۱۰) پاسخ دادند. داده‌ها به روش تحلیل مسیر و با استفاده از نرم افزار Amos تحلیل شدند. نتایج نشان داد که مؤلفه استاندارد (به‌عنوان کمال‌گرایی سازگارانه) اثر مثبت و مؤلفه تفاوت (به‌عنوان کمال‌گرایی ناسازگارانه) اثر منفی بر بهزیستی فضیلت‌گرا دارد. خودشفقت‌ورزی نقش واسطه‌ای در رابطه بین مؤلفه تفاوت کمال‌گرایی و بهزیستی فضیلت‌گرا نشان داد. بر اساس این نتایج، خود شفقت‌ورزی می‌تواند به‌عنوان مانعی در برابر اثر منفی کمال‌گرایی ناسازگارانه بر بهزیستی فضیلت‌گرا در نظر گرفته شود.

Keywords: eudaimonic well-being, perfectionism, self-compassion, well-being

کلید واژه‌ها: بهزیستی فضیلت‌گرا، خودشفقت‌ورزی، کمال‌گرایی، بهزیستی

□ Department of Educational Psychology, Shiraz University, Shiraz, I.R.Iran
✉ Email: sheslami@shirazu.ac.ir

□ دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۱۲/۸ تصویب نهایی: ۱۳۹۷/۹/۱۸
* دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شیراز

● مقدمه

در سال‌های اخیر، با ظهور «روانشناسی مثبت»^۱، تمرکز روان‌شناسی از الگوی تک‌عاملی درمان جنبه‌های منفی افراد، به گسترش توانمندی‌ها، فهم کامل گستره تجارب انسان مانند خودشکوفایی، ایجاد رضایت از زندگی و بهزیستی تغییر یافته است (سلیگمن و سیکچنت‌مهای، ۲۰۰۰). «بهزیستی روان‌شناختی»^۲ به عنوان یکی از مفاهیم مهم در روان‌شناسی مثبت بشمار می‌رود و از اهمیت فراوانی در زندگی افراد برخوردار است؛ به گونه‌ای که سطح بهزیستی کنونی افراد به عنوان یکی از مهم‌ترین و دقیق‌ترین شاخص‌های پیش‌بین سلامت روان آینده افراد، در نظر گرفته می‌شود (چیدا و استپتو، ۲۰۰۸). امروز به طور فزاینده‌ای به بهزیستی روان‌شناختی نه تنها به عنوان فقدان اختلال‌های روانی، بلکه به عنوان حضور منابع روان‌شناسی مثبت از جمله مؤلفه‌های بهزیستی «لذت‌گرا»^۳ مانند عاطفه مثبت، رضایت از زندگی و شادکامی (دینر، ۱۹۸۴) و همچنین مؤلفه‌های «بهزیستی فضیلت‌گرا»^۴ مانند پذیرش خود، ارتباطات مثبت و هدف در زندگی (ریان و دسی، ۲۰۰۱) نگریسته می‌شود. ریان و دسی (۲۰۰۱) نیز، خاطر نشان کرده‌اند که بهزیستی، پدیده‌ای چند بعدی است که شامل دو عنصر لذت‌گرا و فضیلت‌گرا است. «بهزیستی لذت‌گرا»، تجارب و انگیزش فرد را در پیگیری لذت و دوری از درد می‌داند که منجر به حداکثر شادکامی می‌گردد. نظریه‌های فضیلت‌گرا اساساً از آموزه‌های ارسطو در مورد مفهوم فضیلت‌گرایی بهره می‌گیرند که بر به فعل درآوردن تمامی قابلیت‌ها در زندگی دلالت دارد و پژوهش‌های روان‌شناختی نشئت گرفته از این دیدگاه، بر شناسایی عواملی که ظرفیت افراد برای محقق ساختن قابلیت‌هایشان را به حداکثر می‌رساند، متمرکز شده‌اند (ریان، هوتا و دسی، ۲۰۰۸). بر اساس دیدگاه مبتنی بر بهزیستی فضیلت‌گرا، گزارش مردم از فزونی عواطف مثبت و رضایت، ضرورتاً به معنای عملکرد خوب شخصی و اجتماعی آنها نیست (ریف و کیز، ۱۹۹۵) و بهزیستی نمی‌تواند صرفاً به معنای تجربه لذت باشد (ریان و دسی، ۲۰۰۱). بنابراین، علاوه بر تجارب فردی، عوامل دیگری مانند ویژگی‌های شخصیتی فرد نیز بر ارزیابی افراد از زندگی خود و در نتیجه، تجربه بهزیستی آن‌ها تأثیر می‌گذارد (مک‌داول، ۲۰۱۰؛ جوزفسون و همکاران، ۲۰۱۱).

«کمال‌گرایی»^۵ یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که بر عملکرد روان‌شناختی فرد تأثیر بسزایی دارد (نوبل، اشبی و نیلکا، ۲۰۱۴). بر اساس تحقیقات، کمال‌گرایی سازه‌ای

Archive of SID

نوید بخش در مطالعه بهزیستی فضیلت‌گرا است؛ به گونه‌ای که نتایج پژوهش‌ها، تأثیر آن را بر برخی شاخص‌های بهزیستی فضیلت‌گرا از جمله هدف زندگی و رشد شخصی فرد (هیلز، هالسمن و آراجو، ۲۰۱۰) و همچنین، ساخت معنا در زندگی (شری، شری، هویت، ماشکواش و فلت، ۲۰۱۵) نشان داده‌اند. امروزه تلاش شده است بین «کمال‌گرایی سازگارانه» و «کمال‌گرایی ناسازگارانه» تمایز ایجاد شود؛ از جمله این تلاش‌ها می‌توان به ایجاد و تهیه «مقیاس تجدید نظر شده‌ی تقریباً کامل»^۶ APS-R (اسلینی، رایس، موبلی، تریپی و اشبی، ۲۰۰۱) و تلاش‌های تحقیقاتی که توسط برخی پژوهشگران انجام شده است (به عنوان مثال، رایس و اشبی، ۲۰۰۷)، اشاره نمود. کمال‌گرایی ناسازگارانه با تعیین استانداردهای بالا، خودانتقادی، نگرانی درباره شکست‌ها و اشتباهات، عدم رضایت از عملکرد و احساس بی‌کفایتی مشخص می‌شود (رایس و اشبی، ۲۰۰۷). برخلاف آن، اگر چه کمال‌گرایی سازگارانه با استانداردهای شخصی بالا مشخص می‌شود، ولی شکست در دستیابی به استانداردها، بدون خود انتقادی و نارضایتی تجربه می‌شود (وو و وی، ۲۰۰۸).

شواهد پژوهشی حاکی از آن است که بین کمال‌گرایی سازگارانه و انواعی از پیامدهای مثبت از جمله رضایت/از زندگی (بلداجی و نیکبخت، ۲۰۱۴)، مقابله فعال (دانکلی، بلنکستین، هالسال، ویلامز و وینکوورث، ۲۰۰۰) و بهزیستی ذهنی (بولینا، ۲۰۱۵) رابطه مثبت و معنا دار وجود دارد. همچنین نتایج پژوهش سرشار، ملتفت و نیکنام (۱۳۹۶) حاکی از ارتباط بین کمال‌گرایی و سازگاری هیجانی است. باباپورخیرالدین، اسماعیل‌پور و سعیدی‌دهقانی (۱۳۹۴) نیز نشان دادند که کمال‌گرایی پیش‌بین معنادار خستگی جسمی، شناختی و اجتماعی است. از سویی، بعید به نظر می‌رسد که یک رابطه ساده بتواند رابطه بین کمال‌گرایی و بهزیستی فضیلت‌گرا را تبیین کند. برای مثال، چانگ (۲۰۰۶) بر این اعتقاد است که تنیدگی، در رابطه بین کمال‌گرایی و بهزیستی روان‌شناختی، به‌ویژه سه مؤلفه «خودپیروی»، «تسلط بر محیط» و «هدفمندی زندگی»، نقش واسطه‌ای دارد. در این راستا، آزمون و بررسی متغیرهای واسطه‌ای که بتوانند همه یا بخشی از رابطه کمال‌گرایی و بهزیستی فضیلت‌گرا را توضیح دهند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. از جمله این عوامل می‌توان از «خودشفقت‌ورزی»^۷ نام برد.

ریان و دسی (۲۰۰۱)، از خودشفقت‌ورزی به عنوان یکی از منابع مهم بهزیستی

Archive of SID

فضیلت‌گرا نام می‌برند. نکته قابل توجه آن است که، مفهوم خودشفقت‌ورزی به معنی دوری از درد و رنج نیست، بلکه، پذیرش آن با مهربانی و ایجاد احساس بهزیستی است که ریشه در تجربه کامل بودن دارد (نف و کاستیگان، ۲۰۱۴). همچنین، بر اساس دیدگاه‌های نظری، رفتار خوددلسوزانه رفتارهای مؤثر را در جهت بهزیستی فعال می‌کند (نف، ۲۰۰۳).

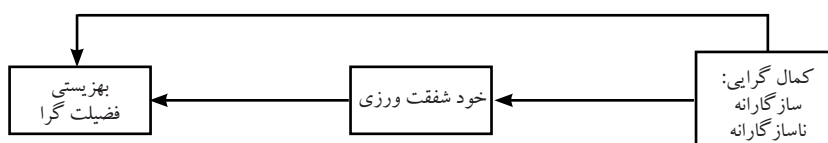
«خودشفقت‌ورزی» یکی از مفاهیم روان‌شناسی مثبت‌نگر به شمار می‌رود و به معنای مهربانی و درک درست نسبت به خود، نگرش غیرمنتقدانه نسبت به خود در هنگام مواجهه با مشکلات و سختی‌ها و پذیرش تجارب خود به‌عنوان بخشی از تجارب انسانی است (نف، ۲۰۰۳الف). همچنین، این مفهوم شامل آگاهی از درد و رنج و نابسندگی‌های خود و پذیرش خود به‌عنوان انسان ناکامل است (نف، ۲۰۰۳ب). نف (۲۰۰۳الف و ب) از سه مؤلفه مهم و اساسی خودشفقت‌ورزی نام می‌برد که عبارت‌اند از: «خودمهربانی» در مقابل «خودقضاوتی»، «اشتراک انسانی» در مقابل «انزوا»، و «ذهن‌آگاهی» در مقابل «بیش‌همانندسازی». خودمهربانی به معنای مهربان بودن و ملاحظه‌کار بودن در قبال خود، درک صحیح از خود بدون قضاوت کردن خود و انتقاد از خود است (نف، ۲۰۰۳الف). 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، اما جزء ذهن‌آگاهانه خودشفقت‌ورزی شامل آن است که فرد به جای نادیده گرفتن نواقص خود، آنها را به وضوح مشاهده کند (نف و جرمر، ۲۰۱۳). 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).

شایان ذکر است که تلاش در جهت شناسایی عوامل مؤثر بر بهزیستی فضیلت‌گرا می‌تواند تلویحات عملی مهمی برای نظام آموزش عالی داشته باشد. در واقع، ممکن است در دانشجویان به دلیل آن‌که با منابع تنیدگی عدیده‌ای مواجهند، این تصور ایجاد شود که بهزیستی آنها به مخاطره افتاده است. در حالی که صرف وجود ناراحتی و رنج، به تنهایی، به معنای بهزیستی پایین نیست (کاسیوپو و برنتسون، ۱۹۹۹).

به لحاظ نظری، این مطالعه با هدف بسط مطالعات پیشین درباره رابطه بین کمال‌گرایی و بهزیستی، انجام شده است. نکته‌ای که بر اهمیت مطالعه کمال‌گرایی دلالت دارد آن است که در گذشته، این سازه به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی ناهنجار مفهوم‌سازی شده و بیشتر

مطالعات بر مشکلات روان‌شناختی ناشی از کمال‌گرایی تمرکز داشته‌اند و متأسفانه این تمایل به ناسازگار در نظر گرفتن کمال‌گرایی، علیرغم آنکه امکان پیامدهای مثبت آن نیز مورد حمایت واقع شده است (استوبر و اتو، ۲۰۰۶)، هنوز پابرجاست. همچنین، مطالعه چگونگی فرآیند اثرگذاری کمال‌گرایی بر بهزیستی و مورد توجه قرار دادن متغیرهایی (همچون شفقت‌ورزی) که در این فرآیند نقش‌آفرینی می‌کنند، منجر به افزایش آگاهی در خصوص اثرات مستقیم و غیرمستقیم ویژگی‌های فردی و شخصیتی بر بهزیستی می‌شود.

با توجه به مباحث فوق، پژوهش حاضر با استناد به پیشینه تحقیقات و در قالب یک مدل علی، مطابق با مدل مفهومی ارائه شده در شکل ۱ که در آن، «کمال‌گرایی» به عنوان متغیر برون‌زاد، «خودشفقت‌ورزی» به عنوان متغیر واسطه‌ای و «بهزیستی فضیلت‌گرا» به عنوان متغیر درون‌زاد در نظر گرفته شده است، گامی در راستای رفع خلأ موجود در مطالعات پیشین برداشته است. این پژوهش به منظور بررسی این سؤال انجام شد که «آیا خودشفقت‌ورزی نقش واسطه‌ای در رابطه بین کمال‌گرایی (سازگارانه و ناسازگارانه) و بهزیستی فضیلت‌گرا ایفا می‌کند؟»



شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش

● روش

روش این پژوهش توصیفی، از نوع همبستگی بود که در آن، رابطه بین متغیرها در قالب تحلیل مسیر مورد بررسی قرار گرفت. جامعه مورد مطالعه، دانشجویان کارشناسی ارشد دانشکده‌های علوم انسانی دانشگاه شیراز در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بودند که از میان آن‌ها ۲۱۰ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. به منظور جمع‌آوری اطلاعات، در ابتدا هماهنگی لازم با دانشکده‌ها و اساتید انجام شد و پس از توضیح هدف اجرای پژوهش و کسب رضایت آزمودنی‌ها، ابزارها به صورت چرخش متناوب در اختیار آنها قرار گرفت. داده‌های جمع‌آوری شده، با استفاده از دو نرم‌افزار spss و Amos نسخه ۲۱ مورد تحلیل قرار گرفتند.

● ابزار

□ الف: **مقیاس کمال‌گرایی**^۱: برای ارزیابی کمال‌گرایی از مقیاس تجدید نظر شده تقریباً کامل APS-R استفاده شد (اسلینی و همکاران، ۲۰۰۱). این مقیاس از ۲۳ ماده تشکیل شده است که ماده‌ها بر اساس طیف لیکرت نمره‌گذاری می‌شوند. بنابراین دامنه نمرات این مقیاس از ۲۳ تا ۱۶۱ است. خرده‌مقیاس‌های نظم و استاندارد نشانگر کمال‌گرایی سازگارانه و خرده‌مقیاس تفاوت نشانگر کمال‌گرایی ناسازگارانه است. در ایران روایی این مقیاس در پژوهش نوری‌ثمرین، خیرالهیاتیانی و سراج‌خرمی (۱۳۹۲) مورد تأیید قرار گرفت و اعتبار آن با استفاده از 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. در پژوهش حاضر نیز اعتبار مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های استاندارد، نظم و تفاوت به ترتیب ۰/۷۳، ۰/۸۵ و ۰/۸۹ به دست آمد. همچنین، برای احراز روایی، ضریب همسانی درونی ماده‌های هر مؤلفه با نمره کل آن مؤلفه محاسبه گردید که برای مؤلفه نظم در دامنه ۰/۸۰ تا ۰/۹۱؛ مؤلفه استاندارد در دامنه ۰/۴۷ تا ۰/۷۵ و مؤلفه تفاوت در دامنه ۰/۵۵ تا ۰/۸۴ به دست آمد.

□ ب: **مقیاس خودشفقت‌ورزی**^۲: برای اندازه‌گیری خودشفقت‌ورزی از مقیاس نف (۲۰۰۳ب)، استفاده شد. این مقیاس دارای ۲۶ ماده و ۶ خرده‌مقیاس است. ماده‌ها بر اساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شوند. بنابراین، دامنه نمرات این مقیاس از ۲۶ تا ۱۳۰ است. نف (۲۰۰۳ب) ضریب اعتبار با آزمایی مقیاس خودشفقت‌ورزی را ۰/۹۳ گزارش نموده است. در مطالعه کرد، پاشاشریفی و میرهاشمی (۱۳۹۳) با استفاده از روش تحلیل عاملی با چرخش واریمکس روایی این مقیاس را مورد تأیید قرار دادند. همچنین، در این مطالعه، اعتبار مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های خودمهربانی، ۰/۸۹، خودقضایوتی ۰/۸۹، حس اشتراکات انسانی ۰/۸۳، انزوای ۰/۸۶، ذهن‌آگاهی ۰/۸۷ و بیش‌همانندسازی ۰/۸۸ بدست آمد. در پژوهش حاضر از نمره کل مقیاس استفاده شد. به منظور بررسی اعتبار آن از ضریب آلفای کرونباخ استفاده و ضریب کل مقیاس برابر با ۰/۸۹ به دست آمد. همچنین، به منظور بررسی روایی از روش همسانی درونی استفاده شد و همبستگی نمرات ماده‌ها با نمره کل محاسبه و دامنه ضرایب از ۰/۲۵ تا ۰/۶۹ به دست آمد. لازم به ذکر است که دو ماده این مقیاس به دلیل پایین بودن ضریب همبستگی (کمتر از

۰/۲۵ حذف شدند.

□ ج: مقیاس بهزیستی فضیلت‌گرا^۹: این مقیاس توسط واترمن و همکاران (۲۰۱۰) برای سنجش بهزیستی فضیلت‌گرا ساخته شده و شامل ۲۱ ماده است. ماده‌ها بر اساس طیف لیکرت هفت درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شوند. امتیاز بالاتر، بیانگر بهزیستی فضیلت‌گرای بیشتر است. واترمن و همکاران (۲۰۱۰)، روایی و اعتبار قابل قبولی را برای این مقیاس گزارش کرده‌اند. احمدی، نمازی‌زاده و بهزادینیا (۱۳۹۲) با استفاده از روش تحلیل عاملی تأییدی نشان دادند که ساختار عاملی این مقیاس برازش خوبی با داده‌های گردآوری شده دارد. همچنین، این محققین، در پژوهش خود ضریب آلفای کرونباخ نمره کل مقیاس را ۰/۸۹ گزارش نمودند. در پژوهش حاضر، برای بررسی اعتبار مقیاس از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد و ضریب ۰/۸۳ به دست آمد. همچنین به منظور احراز روایی، ضریب همبستگی هر ماده با نمره کل مقیاس در دامنه ۰/۴۰ تا ۰/۶۵ به دست آمد. یک ماده به دلیل منفی بودن ضریب از مقیاس حذف شد.

● یافته‌ها

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

جدول ۱. میانگین، حداقل و حداکثر نمره در مؤلفه‌های کمال‌گرایی، بهزیستی فضیلت‌گرا و خودشفقت‌ورزی

حداکثر نمره	حداقل نمره	انحراف معیار	میانگین	متغیر	
۸۴	۱۲	۱۷/۴۵	۴۶/۲۳	تفاوت	کمال‌گرایی
۲۸	۷	۴/۰۵	۲۳/۰۶	نظم	
۴۹	۲۱	۵/۵۵	۳۹/۹۴	استاندارد	
۱۰۴	۳۳	۱۳/۷۰	۷۳/۶۰	خودشفقت‌ورزی	
۱۱۶	۵۳	۱۳/۴۳	۸۷/۶۰	بهزیستی فضیلت‌گرا	

به منظور بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ آمده است. همانگونه که در این جدول مشاهده می‌شود، از بین مؤلفه‌های کمال‌گرایی، مؤلفه‌های نظم و استاندارد با بهزیستی فضیلت‌گرا رابطه مثبت و

معنادار دارند رابطه بین مؤلفه تفاوت و بهزیستی فضیلت‌گرا منفی و معنادار است. همبستگی بین مؤلفه‌های تفاوت و استاندارد با خود شفقت‌ورزی منفی و معنادار و رابطه بین نظم و خودشفقت‌ورزی غیر معنادار است. روابط معنادار بین متغیرها، امکان انجام تحلیل‌های بعدی را فراهم نمود.

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴
۱- بهزیستی فضیلت‌گر				
۲- خودشفقت‌ورزی	۰/۴۶*			
۳- تفاوت	-۰/۵۶*	-۰/۵۲*		
۴- نظم	۰/۲۲*	۰/۰۵	۱	
۵- استاندارد	۰/۲۸*	-۰/۱۴۳*	۰/۰۷	۰/۳۱*

p < 0/01

سؤال پژوهش، به‌وسیله روش تحلیل مسیر با استفاده از نرم‌افزار AMOS نسخه ۲۲، مورد بررسی قرار گرفت. در این تحلیل، مؤلفه‌های کمال‌گرایی به‌عنوان متغیر برونزاد، خودشفقت‌ورزی به‌عنوان متغیر واسطه‌ای و بهزیستی فضیلت‌گرا به‌عنوان متغیر درونزاد در نظر گرفته شده است. بر اساس نتایج حاصل از آزمون مدل پژوهش، اثرات مستقیم، غیر مستقیم و کل بدست آمده برای متغیرهای پژوهش، در جدول ۳ آورده شده است. همانگونه که در این جدول مشاهده می‌شود، مؤلفه استاندارد (کمال‌گرایی سازگارانه)، اثر مثبت بر بهزیستی فضیلت‌گرا دارد ($\beta=0/31, p=0/01$). به این معنا که با افزایش کمال‌گرایی سازگارانه، بهزیستی فضیلت‌گرا نیز در دانشجویان افزایش یافته است. در مقابل، مؤلفه تفاوت (کمال‌گرایی ناسازگارانه)، بر بهزیستی فضیلت‌گرا اثر منفی نشان داده است ($\beta=-0/40, p=0/01$). به بیان دیگر با افزایش کمال‌گرایی ناسازگارانه، بهزیستی فضیلت‌گرا در دانشجویان کاهش یافته است. همچنین، نتایج تحلیل مسیر نشان می‌دهد که با افزایش نمرات مؤلفه تفاوت (کمال‌گرایی ناسازگارانه)، نمرات خودشفقت‌ورزی در بین دانشجویان کاهش می‌یابد ($\beta=-0/50, p=0/01$). مؤلفه استاندارد (کمال‌گرایی سازگارانه) اثر معناداری بر خودشفقت‌ورزی نشان نداد. یافته‌ها در خصوص اثر خودشفقت‌ورزی بر بهزیستی فضیلت‌گرا نیز نشان می‌دهد که با افزایش خودشفقت‌ورزی، بهزیستی فضیلت‌گرا در بین دانشجویان افزایش می‌یابد ($\beta=0/25, p=0/01$). مؤلفه نظم اثر معناداری بر متغیرهای موجود

Archive of SID

در مدل نشان نداد. علاوه بر این یافته‌ها در خصوص اثر واسطه‌ای خودشفقت‌ورزی در رابطه بین کمال‌گرایی و بهزیستی فضیلت‌گرا حاکی از نقش واسطه‌ای خود شفقت‌ورزی در رابطه بین مؤلفه تفاوت به عنوان کمال‌گرایی ناسازگارانه و بهزیستی فضیلت‌گرا است (جدول ۳).

جدول ۳. اثرات مستقیم، غیر مستقیم و کل متغیرهای پژوهش

اثر کل	اثر غیر مستقیم	اثر مستقیم	مسیر	
---	---	---	بهزیستی فضیلت‌گرا	نظم
۰/۳۱*	---	۰/۳۱*		استاندارد
-۰/۵۲*	-۰/۱۳*	-۰/۴۰*		تفاوت
---	---	---	خود شفقت‌ورزی	نظم
---	---	---		استاندارد
-۰/۵۰*	---	-۰/۵۰*		تفاوت
۰/۲۵*	---	۰/۲۵*	بهزیستی فضیلت‌گرا	خودشفقت‌ورزی

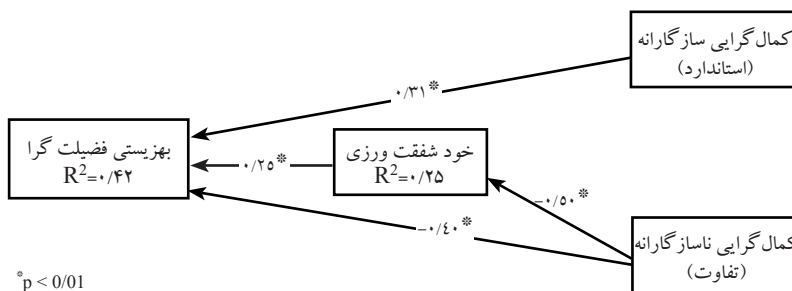
*p < 0/01

به منظور بررسی معناداری این اثر، از روش بوت‌استرپ در نرم‌افزار AMOS استفاده شد. نتایج در جدول ۴ گزارش شده است. همانگونه که مشاهده می‌شود، خودشفقت‌ورزی در رابطه بین کمال‌گرایی ناسازگارانه و بهزیستی فضیلت‌گرا، نقش واسطه‌ای معناداری ایفا می‌نماید ($p = ۰/۰۰۱$). به این معنا که کمال‌گرایی ناسازگارانه با کاهش خودشفقت‌ورزی منجر به کاهش بهزیستی فضیلت‌گرا در دانشجویان می‌شود.

جدول ۴. برآورد معناداری اثر غیر مستقیم مدل با استفاده از بوت‌استرپ

مسیر غیر مستقیم	مقدار	حد پایین	حد بالا	سطح معناداری
تفاوت بر بهزیستی فضیلت‌گرا با واسطه خودشفقت‌ورزی	-۰/۱۳	-۰/۲۰۳	-۰/۰۷۳	۰/۰۰۱

مدل نهایی پژوهش با حذف مسیرهای غیرمعنادار در شکل ۲ نشان داده شده است. با توجه به شکل، مؤلفه تفاوت (کمال‌گرایی ناسازگارانه) هم دارای اثر مستقیم و هم اثر غیر مستقیم بر بهزیستی فضیلت‌گرا است. به این معنا که مؤلفه تفاوت هم به‌طور مستقیم و هم از طریق کاهش خودشفقت‌ورزی منجر به کاهش بهزیستی فضیلت‌گرا می‌شود. در حالی که، مؤلفه استاندارد به عنوان کمال‌گرایی سازگارانه تنها دارای اثر مستقیم بر بهزیستی فضیلت‌گرا است و این نوع بهزیستی را افزایش می‌دهد.



شکل ۲: مدل نهایی پژوهش

شاخص‌های برازش مدل در جدول ۵ گزارش شده‌است. مجذور خی به درجه آزادی ($X^2/df=1/14$)، پی‌کلوس ($PCLOSE=0/06$)، شاخص برازش هنجار شده ($NFI=0/98$)، شاخص نیکویی برازش ($GFI=0/99$)، شاخص نیکویی برازش تعدیل شده ($AGFI=0/97$)، شاخص برازش تطبیقی ($CFI=0/99$) و شاخص جذر میانگین مجذورات خطای تقریب ($RMSEA=0/026$) نشانگر آن هستند که مدل نهایی پژوهش از برازش مناسبی برخوردار است.

جدول ۵. شاخص‌های برازش مدل

شاخص	X^2/df	PCLOSE	IFI	GFI	AGFI	CFI	RMSEA
مقدار	۱/۱۴	۰/۰۶	۰/۹۹	۰/۹۹	۰/۹۷	۰/۹۹	۰/۰۲۶
ملاک	بین ۱ تا ۳	> ۰/۰۵	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	< ۰/۰۸

● بحث و نتیجه‌گیری

○ هدف از این پژوهش تعیین نقش واسطه‌ای «خودشغقت‌ورزی» در رابطه بین «کمال‌گرایی» و «بهزیستی فضیلت‌گرا» بود. یافته‌ها نشان داد که از بین مؤلفه‌های کمال‌گرایی، مؤلفه استاندارد (کمال‌گرایی سازگارانه) اثر مستقیم و مثبت بر بهزیستی فضیلت‌گرا در دانشجویان دارد. مؤلفه تفاوت (کمال‌گرایی ناسازگارانه) نیز به نحو منفی و مستقیم، بهزیستی فضیلت‌گرا را در دانشجویان تحت تأثیر قرار داده است. این یافته، با نتایج پژوهش‌های پیشین، مبنی بر اثر کمال‌گرایی بر بهزیستی، همسو است (برای مثال، سو و همکاران، ۲۰۱۷؛ پارک و جونگ، ۲۰۱۵). در تفسیر اثر مثبت مؤلفه استاندارد بر بهزیستی فضیلت‌گرا می‌توان گفت افرادی که در این مؤلفه نمره بالا کسب می‌کنند، از ویژگی کمال‌گرایی سازگارانه

Archive of SID

برخوردار هستند (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 (استوبر، هاجفیلد و وود، ۲۰۰۸). همچنین، این افراد در ادراک آنکه چه فعالیت‌ها و رویدادهایی معنا را در زندگی آن‌ها ایجاد می‌کند، انعطاف‌پذیر هستند (سو و همکاران، ۲۰۱۷). بنابراین، اگر چه 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 و همانگونه که می‌دانیم، تجربه سختی‌ها و شکست‌ها نیز به عنوان لازمه زندگی فضیلت‌گرا بشمار می‌رود. ریف (۲۰۱۴) بیان می‌دارد، افراد با شرکت در سختی‌های زندگی، معنای زندگی را درمی‌یابند و به بهزیستی فضیلت‌گرا دست می‌یابند. در واقع، بهزیستی فضیلت‌گرا به معنای عدم مواجهه با شکست و سختی نیست، بلکه به این معنا است که به شکست و سختی به عنوان مقدمه پیروزی نگریسته شود و فرد از این تجارب به عنوان فرصتی برای افزایش توانمندی‌های خود استفاده کند.

○ در مقابل، افرادی که در مؤلفه تفاوت (کمال‌گرایی ناسازگارانه) نمره بالایی کسب می‌کنند، علاوه بر تعیین استانداردهای بالا و نامعقول، در رسیدن به استانداردهای خود، احساس ناکارآمدی دارند؛ چرا که بر اساس اهداف بیرونی، استانداردهای خود را تعیین می‌کنند و به همین دلیل نیز بین انتظاراتی که از خود دارند و عملکردشان، تفاوت زیادی می‌بینند (ساستریبا و همکاران، ۲۰۱۶). انتظارات غیرواقع بینانه 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 (رایس و اشبی، ۲۰۰۷). به عبارت دیگر، این افراد هنگام مواجهه با کاستی‌ها و شکست‌ها به عنوان جزئی اجتناب‌ناپذیر از زندگی هدفمند، پریشانی هیجانی بالایی را تجربه می‌کنند و نمی‌توانند بر به فعل درآوردن تمامی توانش‌ها که از ویژگی‌های بهزیستی فضیلت‌گرا است (ریان و همکاران، ۲۰۰۸)، متمرکز شوند. علاوه بر این، تمرکز این افراد بر اهداف بیرونی مغایر با تعقیب اهداف و ارزش‌های درونی در بهزیستی فضیلت‌گرا است و موجب می‌شود رفتار آنها دگرپیرو شده و با احساساتی مانند خودپیروی و شایستگی

که محور بهزیستی فضیلت‌گرا است (ریان و همکاران، ۲۰۰۸)، ناهمخوان باشد.

○ همچنین، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که مؤلفه تفاوت کمال‌گرایی با خودشفقت‌ورزی رابطه منفی و معنادار دارد. این یافته، با نتایج پژوهش‌های پیشین مبنی بر ارتباط منفی بین کمال‌گرایی ناسازگارانه و خودشفقت‌ورزی (برای مثال، نف، ۲۰۰۳ الف) همسو است. همان‌گونه که بیان گردید، مؤلفه تفاوت نشانگر کمال‌گرایی ناسازگارانه است (رایس و ریچاردسون، ۲۰۱۴). افرادی که از این نوع کمال‌گرایی برخوردارند، علاوه 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. 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، ۲۰۰۳ الف).

○ از دیگر یافته‌های پژوهش حاضر، اثر مثبت خود شفقت‌ورزی بر بهزیستی فضیلت‌گرا است. این یافته همسو با مبانی نظری و شواهد پژوهشی است. در صورتی که فرد نسبت به خود نگرشی منفی داشته باشد و در صورت ارتکاب به اشتباه، نسبت به خود سخت‌گیری نماید، نمی‌تواند توانش‌های خود را که لازمه زندگی فضیلت‌گرا است، محقق سازد (فرگوسن، کووالسکی، ماک و سابیستون، ۲۰۱۴). خودشفقت‌ورزی در بردارنده ارتباط سالم با خود است و به ارزیابی مثبت غیرواقعیانه از خود وابسته نیست (نف و وانگ، ۲۰۰۹). بنابراین، افرادی که خودشفقت‌ورز هستند، ضمن پذیرش کاستی‌ها و شکست‌ها، خود را به صورت نامشروط مورد پذیرش قرار می‌دهند، و در جهت رشد شخصی خود تلاش می‌کنند. آنچه که برای رسیدن به بهزیستی فضیلت‌گرا شرط اساسی به شمار می‌آید (راجرز، ۱۹۸۰). به عبارت دیگر این افراد خود را همان‌گونه که هستند می‌پذیرند، برای خویشتن خود ارزش قائل‌اند و خود را مورد مهر و محبت قرار می‌دهند، مجموعه این ویژگی‌ها با ماهیت بهزیستی فضیلت‌گرا که دربرگیرنده پذیرش خود و ارتباطات مثبت در زندگی است (ریف، ۱۹۸۹؛ ریان و دسی، ۲۰۰۱)، همخوانی دارد.

○ مطالعه حاضر، شواهدی را دال بر نقش خود شفقت‌ورزی به عنوان واسطه بین کمال‌گرایی و بهزیستی فضیلت‌گرا فراهم نمود. نتایج پژوهش نشان داد که خودشفقت‌ورزی

Archive of SID

در رابطه بین مؤلفه تفاوت کمال‌گرایی و بهزیستی فضیلت‌گرا نقش واسطه‌ای معنادار دارد. درحقیقت، با افزایش کمال‌گرایی ناسازگارانه در دانشجویان، خودشفقت‌ورزی و به دنبال آن بهزیستی فضیلت‌گرای آنها کاهش می‌یابد. با توجه به این یافته، خودشفقت‌ورزی را می‌توان به عنوان یکی از سازوکارهایی در نظر گرفت که از طریق آن، کمال‌گرایی ناسازگارانه اثر منفی خود را بر بهزیستی فضیلت‌گرا 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 مورد قضاوت و انتقاد قرار می‌دهند. این افراد در مقابل شکست‌ها و اشتباهات خود دچار نگرانی شده و خودسرزنش‌گر هستند و از عملکرد خود رضایت کافی ندارند. بنابراین، بدون پذیرش شکست‌ها و اشتباهات به عنوان بخشی از تجارب زندگی و عمل نمودن بر اساس خود واقعی به عنوان یکی از شاخص‌های زندگی فضیلت‌گرایانه (واترمن، ۱۹۹۳)، از بهزیستی فضیلت‌گرای پایین‌تری برخوردار می‌شوند. بر این اساس، می‌توان خودشفقت‌ورزی را به عنوان یکی از سازوکارهای موجود برای توجیه تأثیر منفی کمال‌گرایی ناسازگارانه بر بهزیستی فضیلت‌گرا در میان جامعه دانشجویان به شمار آورد.

○ لازم به ذکر است که در پژوهش حاضر «مؤلفه نظم» کمال‌گرایی قادر به پیش‌بینی هیچ‌یک از متغیرهای موجود در مدل نبود 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 مورد استفاده قرار داده‌اند (سو و همکاران، ۲۰۱۷ و استوبر و اتو، ۲۰۰۶). بر این اساس، این احتمال وجود دارد که عدم ارتباط مؤلفه نظم با متغیرهای این پژوهش نیز، ناشی از عدم کفایت این سازه در مفهوم‌سازی کمال‌گرایی باشد.

○ نتایج پژوهش حاضر دارای تلویحات مهمی است. نخست این که این نتایج می‌تواند بینشی برای مشاوران فراهم سازد مبنی بر آن‌که با بکارگیری مداخلاتی با هدف افزایش میزان خود شفقت‌ورزی، به منافی در جهت کاهش اثرات منفی کمال‌گرایی ناسازگارانه و افزایش میزان بهزیستی فضیلت‌گرا به عنوان شاخصی از سلامت روانی و جسمانی (ریف و سینگر، ۱۹۹۶) در مراجعین خود، دست یابند. بر این اساس، انجام مداخلات جهت افزایش

Archive of SID

خودشفقت‌ورزی می‌تواند به‌عنوان یکی از راهبردهای لازم جهت کاهش تأثیر کمال‌گرایی ناسازگارانه بر بهزیستی فضیلت‌گرا به شمار رود. نف (۲۰۱۴) معتقد است که پرداختن به خود شفقت‌ورزی از انجام مداخلات بر روی عزت نفس 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 را 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 سلامت روانی بالاتری دست خواهند یافت.



یادداشت‌ها

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 1. positive psychology | 2. psychological well-being |
| 3. hedonic | 4. eudaimonic well-being |
| 5. perfectionism | 6. Almost-Perfect-Scale-Revised |
| 7. self-compassion | 8. Self-Compassion Scale |
| 9. Eudaimonic Well-Being Scale | |

● منابع

احمدی، مالک، نمازی زاده، و بهزادینیا، بهزاد. (۱۳۹۲). ارتباط بین نیازهای پایه‌ای روان‌شناختی و شاخص‌های بهزیستی (فضیلت‌گرا و لذت‌گرا) در فعالیت بدنی معلولان جسمی حرکتی. *نشریه مطالعات روانشناسی ورزشی*، ۲(۶)، ۹۵-۱۰۴.

باباپورخیرالدین، جلیل، اسماعیل پور، خلیل، و سعیدی دهقانی، سمیه. (۱۳۹۴). نقش کمال‌گرایی در پیش‌بینی احساس خستگی شناختی، جسمانی و اجتماعی. *مجله روانشناسی*، ۱۹(۲)، ۱۶۳-۱۷۴.

سرشار، عاطفه، ملتفت، قوام، نیکدل، فریبرز. (۱۳۹۶). بررسی رابطه کمال‌گرایی و سازگاری هیجانی با نقش واسطه باورهای انگیزشی. *مجله روانشناسی*، ۲۱(۴)، ۴۱۲-۴۲۷.

کرد، بهمن، پاشا شریفی، حسن، و میر هاشمی، مالک. (۱۳۹۳). بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس خود دلسوزی در بین دانشجویان. *فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی*، ۴(۱۶)، ۸۱-۶۸.

نوری ثمرین؛ شهرام، خیراله بیاتانی، غلامرضا و سراج خرمی، ناصر. (۱۳۹۲). بررسی رابطه کمال‌گرایی با رضایت از زندگی و پرخاشگری در بین دانش‌آموزان دبیرستان. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی*،

Archive of SID

- Boldaji, D. K. & Nikbakhsh, R. (2014). The relationship between perfectionism and life satisfaction on Tehran municipality coaches. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 4(4), 2142-2146.
- Cacioppo, J. T., & Berntson, G. G. (1999). The affect system architecture and operating characteristics. *Current Directions in Psychological Science*, 8(5), 133-137.
- Chang, E. (2006). Perfectionism and dimensions of psychological well-being in a college student sample: A test of a stress-mediation model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25 (9), 1001-1022.
- Chida, Y., & Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: A quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine*, 70, 741-756.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 437-453.
- Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E., & Sabiston, C. E. (2014). Exploring self-compassion and eudaimonic well-being in young women athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36, 203-216.
- Hills, R.W., Huelsman, T. J., & Araujo, G. (2010). Perfectionistic concerns suppress associations between perfectionistic strivings and positive life outcomes. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 584-589.
- Josefsson, K., Cloninger, C. R., Hintsanen, M., Jokela, M., Pulkki-Råback, L., & Keltikangas-Järvinen, L. (2011). Associations of personality profiles with well-being: A population-based study. *Affective Disorders*, 133(1-2), 265-273.
- McDowell, I. (2010). Measures of self-perceived well-being. *Journal of Psychology Research*, 69, 69-79.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude towards oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- 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. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.

Archive of SID

- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*, 23–50.
- Noble, C. L., Ashby, J. S., & Gnilka, P. B. (2014). Multidimensional perfectionism, coping, and depression: Differential prediction of depression symptoms by perfectionism type. *Journal of College Counseling, 17*(1), 80–94.
- Park, H. J., & 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.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141–166.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies, 9*, 139-170.
- Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology, 54*(1), 72-85.
- Rice, K. G., & Richardson, C. M. E. (2014). Brief report: Classification challenges in perfectionism. *Journal of Counseling Psychology, 61*(4), 641-648.
- Ryff, C. D. (2014). Self-realization and meaning making in the face of adversity: A eudaimonic approach to human resilience. *Journal of Psychology in Africa, 24*(1), 1-12.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics, 65*, 14–23.
- Sastre-Riba, S., Pérez-Albéniz A., & Fonseca-Pedrero, A. (2016). Assessing perfectionism in children and adolescents: Psychometric properties of the Almost Perfect Scale Revised. *Learning and Individual Differences, 49*, 386–392.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14.
- Sherry, D. L., Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Mushquash, A., & Flett, G. L. (2015). The existential model of perfectionism and depressive symptoms: Tests of incremental validity, gender differences, and moderated mediation. *Personality and Individual Differences, 76*, 104–110.

Archive of SID

- 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, 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, K. G. (2017). Perfectionism and well-being: A positive psychology framework. *Personality and Individual Differences*, 111, 25-30.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678–691.
- Wu, T. F., & Wei, M. (2008). Perfectionism and negative mood: The mediating roles of validation from others versus self: A population-based study. *Journal of Affective Disorder*, 55, 276-288.

