www.edcbmj.ir e-ISSN: 2345-5284

Education Strategies in Medical Sciences (ESMS)

Journal homepage: www.edcbmj.ir/en e-ISSN: 2345-5284

Baqiyatallah University of Medical Sciences

Predicting the impostor phenomenon in students based on attachment styles, self-esteem and self-compassion during the covid-19 pandemic

Mohammadreza Tamannaeifar [1*], Nasim Rezaei [2]

[1] *Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, University of Kashan, Kashan, Iran.*
[2] *M.A. in Educational Psychology, Department of Psychology, Faculty of Humanities, University of Kashan, Kashan, Iran.*

**Corresponding author: Mohammadreza Tamannaeifar, Associate Professor*
Email: tamannai@kashanu.ac.ir

Article Info

Keywords: *Impostorism, Attachment Styles, Self-Esteem, Self-Compassion, Covid-19*

Abstract

Introduction: The Covid-19 pandemic created many challenges for different groups, including students, such as impostorism. The impostor phenomenon is an individual experience in which a person doubts himself and his abilities, which has many consequences, especially for students; Based on this, the current research was conducted with the aim of predicting the impostor phenomenon based on attachment styles, self-esteem and self-compassion in the covid-19 pandemic.
Methods: The present research is of applied type and in terms of descriptive method (correlation). The statistical population included all male and female students of Kashan University in the academic year of 2021-2022. 400 students were studied by available sampling method. The instruments used in this research included the Clance Impostor Phenomenon Scale (1985), Hazen and Shaver Attachment Styles Questionnaire (1987), Rosenberg Self-Esteem Scale (1965) and the short form of Rees et al.'s Self-Compassion Scale (2011). In the analysis of research data, Pearson correlation and stepwise regression analysis were used.
Results: The results showed that There is a significant correlation between impostorism and secure (-0.11, $p<0.01$), anxious (0.43, $p<0.01$) and avoidant (0.24, $p<0$) attachment styles, self-compassion (-0.60, $p<0.01$) and self-esteem (-0.57, $p<0.01$). Also, self-compassion, anxious attachment and self-esteem respectively had the largest contribution in predicting impostorism.
Conclusion: The findings of the current research on the role of attachment style, self-compassion and self-esteem in impostorism have practical implications for academic counseling centers and crisis management organizations. The results of this project can answer some educational-health needs in the field of preventing psychological problems among students, including impostorism in critical situations such as the Covid-19 pandemic.

Copyright © 2020, Education Strategies in Medical Sciences (ESMS). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-28]

مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی
دوره ۱۸، شماره ۲، ۱۴۰۴
صفحات: ۱۰-۲۳

پیش‌بینی پدیده وانمودگرایی در دانشجویان بر اساس سبک‌های دلبستگی، عزت نفس و شفقت به خود در دوران همه گیری کووید-۱۹

محمدرضا تمنایی فر [۱*]، نسیم رضائی [۲]

[۱] دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.
[۲] کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.

* نویسنده مسوول: *محمدرضا تمنایی فر، دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.*
ایمیل: *tamannai@kashanu.ac.ir*

چکیده

مقدمه: همه گیری کووید-۱۹ برای گروه‌های مختلف از جمله دانشجویان چالش‌های زیادی مانند وانمودگرایی را ایجاد کرد. پدیده وانمودگرایی یک تجربه فردی است که در آن فرد دچار شک و تردید به خود و توانایی‌های خود می‌شود که تبعات زیادی به خصوص برای دانشجویان دارد؛ بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی پدیده وانمودگرایی بر اساس سبک‌های دلبستگی، عزت نفس و شفقت به خود در همه گیری کووید- ۱۹ انجام شد.

روش ها: پژوهش حاضر از نوع کاربردی و از نظر روش توصیفی (همبستگی) بود. جامعه‌ی آماری شامل تمامی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه کاشان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بود. تعداد ۴۰۰ دانشجو با روش نمونه‌گیری در دسترس مطالعه شدند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش شامل مقیاس پدیده وانمودگرایی کلانس (۱۹۸۵)، پرسش‌نامه سبک‌های دلبستگی هازن و شیور (۱۹۸۷)، مقیاس عزت نفس روزنبرگ (۱۹۶۵) و فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود ریس و همکاران (۲۰۱۱) بود. در تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده گردید.

یافته‌ها: نتایج نشان داد بین وانمودگرایی و سبک‌های دلبستگی ایمن (۰/۱۱- , $p<0/01$)، اضطرابی (۰/۴۳, $p<0/01$) و اجتنابی (۰/۲۴, $p<0/01$)، شفقت به خود (۰/۶۰- , $p<0/01$) و عزت نفس (۰/۵۷- , $p<0/01$) همبستگی معناداری وجود دارد. همچنین شفقت به خود، دلبستگی اضطرابی و عزت نفس به ترتیب بیشترین سهم را در پیش‌بینی وانمودگرایی داشتند.

نتیجه گیری: یافته‌های پژوهش حاضر مبنی بر نقش سبک دلبستگی، شفقت به خود و عزت نفس در وانمودگرایی دارای تلویحات کاربردی برای مراکز مشاوره‌ی تحصیلی و سازمان‌های مدیریت بحران هستند. نتایج این طرح می‌تواند پاسخگوی برخی نیازهای آموزشی- بهداشتی در حوزه پیشگیری از مسائل روانشناختی دانشجویان از جمله وانمودگرایی در شرایط بحرانی همچون همه گیری کووید- ۱۹ باشد.

واژگان کلیدی: وانمودگرایی، سبک‌های دلبستگی، عزت نفس، شفقت به خود، کووید-۱۹

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-28]

مقدمه

همه گیری جهانی ویروس جدید کووید-۱۹ (Covid-19) تهدید بزرگی برای سلامتی و زندگی میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا محسوب می‌شد [۱]. دولت‌ها و سازمان‌های بهداشت عمومی، اقدامات گسترده‌ای جهت پیشگیری از آن انجام دادند. این بیماری تغییرات بزرگی در زندگی میلیون‌ها نفر در سراسر جهان ایجاد کرد [۲]. شیوع این بیماری، نگرانی از احتمال مرگ را افزایش داد و منجر به فشار روان‌شناختی (Psychological stress) در بسیاری از افراد شد [۳]. یکی از لایه‌های جمعیتی که تحت تاثیر چندجانبه کووید- ۱۹ بودند، دانشجویان هستند و تأثیر همه‌گیری کووید-۱۹ بر سلامت روان دانشجویان یک نگرانی برای مؤسسات آموزش عالی در سراسر جهان بود؛ تغییرات اساسی ناشی از این بیماری در زندگی، آموزش و کار دانشجویان، در کنار مشکلات ناشی از محدودیت‌ها و فاصله‌گذاری اجتماعی توسط دولت، بر سلامت روان (Mental Health) آن‌ها تأثیرات منفی زیادی گذاشت [۴]. بر این اساس، زمانی که افراد تلاش می‌کردند تا با این تغییر سازگار شوند، گزارش‌های مسائل مربوط به سلامت روان مرتبط با استرس - از جمله اضطراب (Anxiety)، افسردگی (Depression)، خستگی عاطفی (Emotional Exhaustion) و اختلال خواب (Sleep Disorder) - افزایش یافت [۶-۵]. در هنگام بحران‌هایی مانند همه گیری کووید-۱۹ احساس ترس و اضطراب بیشتری توسط جامعه احساس می‌شود، که افراد را در برابر مسائل مختلف روانی از جمله پدیده وانمودگرایی (Impostor Phenomenon) آسیب‌پذیر می‌کند [۷]. در سال‌های اخیر، که احساسات فریب‌کاری در افراد مشهوری مانند Albert Einstein ، Howard Schultz و Howard Schultz آشکار شد، پدیده وانمودگرایی بیشتر مورد توجه پژوهشگران واقع شده است [۹-۸]. بسیاری از دانشجویان در مقطعی از دوران تحصیل خود، پدیده وانمودگرایی را تجربه کرده اند [۱۰]. پدیده وانمودگرایی به تجربه درونی فریب‌کاری در افرادی اشاره دارد که علی‌رغم شواهد عینی موفقیت در قالب دستاوردهای برجسته علمی یا شغلی، یک باور مداوم و پنهانی دارند مبنی بر این که آن‌ها شایسته موقعیت و موفقیت خود نیستند. این افراد دستاوردهای خود را نه به توانایی خود، بلکه به منابع بیرونی مانند شانس، سرنوشت، سحر یا جذابیت شخصی نسبت می‌دهند و معتقدند که آن‌ها نسبت به دیگران هوش کمتری دارند [۱۱]. احساسات وانمودگرایی می‌توانند با دلایل درونی و بیرونی تغذیه شوند [۱۲]. محیط‌هایی که استرس بالا را با معیارهای مبهم موفقیت ترکیب می‌کنند، در گسترش احساسات وانمودگرایی تاثیر دارند [۱۳]. شرایط بحرانی بهداشتی مانند همه گیری کووید- ۱۹ می‌تواند این نوع محیط را ایجاد کند؛ همه‌گیری کووید- ۱۹ حتی بر فعالیت‌های عادی افراد مانند رفتن به محل کار و حضور در مدرسه و دانشگاه نیز تأثیر گذاشت. معلمان، اساتید، دانش آموزان و دانشجویان با قرنطینه و آموزش از راه دور به چالش کشیده شدند و به شدت تحت تأثیر این تغییر ناگهانی قرار گرفتند. بنابراین احساس ترس، ناامنی و خودتردیدی در آنها رواج پیدا کرد. این دوره‌های تغییر شدید ممکن است افراد را در معرض خطر افزایش یا تشدید وانمودگرایی قرار دهد[۱۴] . یافته‌های حاصل از پژوهش Bedwell (۲۰۲۲) در دوران همه گیری کووید-۱۹ نشان داد که نزدیک به ۸۰ درصد از معلمان متوسطه در طول این بیماری همه‌گیر احساسات متوسط تا شدید وانمودگرایی را تجربه کردند[۱۵]. به علاوه، مجموعه‌ای از عوامل خانوادگی مانند سبک‌ها و رفتارهای تربیتی والدین، فرزندپروری ناسازگار و روابط والد-کودک و جهت‌گیری پیشرفت خانوادگی و عوامل شخصیتی مانند روان رنجورخویی نیز در بروز پدیده وانمودگرایی دخیل هستند [۱۸-۱۷-۱۶]. یکی از عوامل خانوادگی مرتبط با پدیده وانمودگرایی سبک‌های دلبستگی (Attachment Styles) است [۱۰]. تجارب مرتبط با دلبستگی با مراقب اولیه به شکل بازنمایی‌های شناختی-عاطفی از خود و دیگران درونی می‌شود، در طول زمان تداوم می‌یابد و بر دیدگاه فرد نسبت به خود و دیگران تاثیر می‌گذارد[۱۹]. Hazen & Shaver (۱۹۸۷) سه سبک دلبستگی ایمن (secure)، اضطرابی/ دوسوگرا (Anxious/ Ambivalent) و اجتنابی (Avoidance) را معرفی کردند [۲۰]. افراد دارای دلبستگی ایمن نسبت به خود، جهان و دیگران نگرش مثبت دارند و خود را ارزشمند می‌دانند؛ افراد دارای دلبستگی اضطرابی در تهدیدها اغراق می‌کنند، خود-انتقادگر (- Self Critic) هستند، خودتردیدی (Self-Doubting) بالایی دارند و دائماً به‌دنبال جلب توجه، مراقبت و حمایت شدن توسط دیگران می‌باشند [۲۱] و افراد دارای دلبستگی اجتنابی تمایل دارند که فاصله عاطفی و شناختی خود را از دیگران حفظ کنند و دیدگاه‌های منفی از طبیعت انسان داشته باشند [۲۲]. افراد با دلبستگی اضطرابی و اجتنابی به دلیل

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-28]

کمبودهای ادراک شده خود، در پذیرش بازخورد مثبت و احساس خودارزشمندی مشکل دارند [۲۳]؛ آن‌ها دچار ترس از طردشدن و محرومیت هستند و این ناامنی‌ها منجر به ایجاد احساسات وانمودگرایی که با احساس ناامنی مرتبط است، می‌شوند [۱۰]. ارتباط بین سبک‌های دلبستگی و وانمودگرایی توسط Gibson- Beverly & Schwartz (۲۰۰۸) بررسی شد که نشان داد اگرچه هر دو دلبستگی اضطرابی و اجتنابی با افزایش وانمودگرایی مرتبط هستند ولی تنها دلبستگی اضطرابی سهم منحصر به فردی در وانمودگرایی دارد [۲۴].Jensen & Deemer (۲۰۲۰) در پژوهش خود با بررسی دانشجویان، همبستگی مثبت معنادار میان وانمودگرایی با سبک‌های دلبستگی اضطرابی و اجتنابی را نشان دادند [۱۰].

افراد با وانمودگرایی بالا از نظر عاطفی احساس بدتری نسبت به خود در مقایسه با از افراد با وانمودگرایی پایین دارند و در صورت شکست، از زیان بیشتری در عزت‌نفس خود رنج می‌برند[۲۵]. از عوامل شخصیتی مرتبط با پدیده وانمودگرایی می‌توان به عزت نفس (Self- Esteem) اشاره کرد [۲۶]. عزت‌نفس به ارزیابی ذهنی فرد از ارزش خود به عنوان یک فرد اشاره دارد [۲۷]. افراد با سطوح مختلف عزت‌نفس، استراتژی‌های مختلفی را برای تنظیم احساس خودارزشمندی (self- worth) اتخاذ می‌کنند، به طوری که افراد با عزت‌نفس بالا بیشتر تلاش خود را بر افزایش بیشتر احساس خودارزشمندی متمرکز می‌کنند (به عنوان مثال، خودتقویتی)، در حالی که افراد با عزت‌نفس پایین در درجه اول نگران از دست ندادن منابع عزت‌نفس محدودی هستند که در حال حاضر دارند؛ در مقایسه با تمایلات خودتقویتی نشان‌داده‌شده توسط افراد با عزت‌نفس بالا، افراد با سطح عزت‌نفس پایین بیشتر از استراتژی‌های خودحفاظتی استفاده می‌کنند که با بی‌میلی برای جلب توجه به خود، تلاش برای جلوگیری از مورد توجه قرار گرفتن ویژگی‌های بد خود و اجتناب از خطر مشخص می‌شوند. در اصل، افراد با عزت‌نفس پایین تمایل به رفتار محتاط و محافظه‌کارانه دارند؛ آن‌ها تمایلی به ریسک شکست یا طرد ندارند مگر اینکه انجام این کار کاملاً ضروری باشد [۲۸]. به علاوه، قضاوت ذهنی در باره ارزش خود (عزت نفس) اغلب بر اساس فکری است که افراد در باره نگاه دیگران در باره خود دارند. معمولا این تصورات منعکس کننده توانایی‌های واقعی افراد نیست. که مشابه وانمودگرایی، ادراک و واقعیت اغلب ناهمسو هستند و هر دو اغلب پیامدهای روانی منفی دارند. افراد با عزت نفس پایین، نسبت به موفقیت‌های خود تردید دارند، مضطرب هستند و دائماً در تلاش برای اجتناب از شکست‌های بعدی هستند که این مسایل منجر به تجربه وانمودگرایی در آن‌ها می‌شود [۲۹]. در پژوهشی که توسط Mascarenhas, Souza & Bicholkar (۲۰۱۹) بر روی کارآموزان پزشکی انجام شد نتایج بیانگر همبستگی متوسط و معکوس پدیده وانمودگرایی و عزت نفس بودند [۳۰]. Naser, Hasan, Zainaldeen, Zaidi, Mohamed & Fredericks (۲۰۲۲) در پژوهش خود دریافتند عزت نفس پایین پیش‌بینی کننده قوی پدیده وانمودگرایی بود [۳۱].

عامل شخصیتی دیگری که با پدیده وانمودگرایی مرتبط است، شفقت به خود (Self- Compassion) می‌باشد [۳۲]. شفقت به خود، یا حساسیت نسبت به درد و رنج خود و تمایل به تسکین آن درد و رنج با مهربانی است [۳۳]. شفقت به خود دارای سه مولفه مهربانی با خود در مقابل خود قضاوتگری (Self-Kindness Versus Self-Judgment) ، احساسات مشترک بشری در مقابل انزوا (Common Humanity Versus Isolation) ، و ذهن آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی (Mindfulness Versus Overidentification) است [۳۴]. شفقت به خود در هنگام بررسی اشتباهات و نارسایی‌های شخصی و همچنین در مواجهه با شرایط زندگی دردناکی که خارج از کنترل ما است، کمک کننده است [۳۵]. افراد دارای شفقت به خود پایین در تنظیم هیجان‌های خود دچار مشکل هستند [۳۶]؛ این افراد خودانتقادگری بالایی دارند، خودشان را دوست ندارند، تصور می‌کنند در تجارب منفی‌شان تنها هستند، در ناراحتی‌هایشان اغراق می‌کنند [۳۷]؛ این ویژگی‌ها باعث می‌شود آن‌ها عملکرد خود را پایین‌تر از دیگران ارزیابی کنند [۳۸] و احساس حقارت بالایی داشته باشند [۳۹]. بنابراین در هنگام کسب موفقیت، موفقیت خود را باور ندارند و آن را به عوامل بیرونی نسبت می‌دهند و دچار وانمودگرایی می‌گردند. Bowen Pereira & Deemer (۲۰۲۳) بیان کردند که احتمالا شفقت به خود

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-28]

همانند حائلی در برابر وانمودگرایی و اثرات آن عمل می‌کند [۴۰]. Patzak, Kollmayer & Schober (۲۰۱۷) در مطالعه خود با بررسی تعدادی از دانشجویان نشان دادند، شفقت به خود و پدیده وانمودگرایی همبستگی منفی و معنادار دارند، یعنی سطوح بالاتر وانمودگرایی با سطوح پایین‌تر شفقت به خود در ارتباط است [۴۱].

همه گیری کووید-۱۹ شرایط بحرانی و استرس زایی در سطح جهانی ایجاد کرد که منجر به تحولات سریع و غیرمنتظره ای در امور مختلف از جمله در آموزش و یادگیری شد و در این میان دانشجویان تحت تاثیر شدید این تغییرات و تاثیرات آن قرار گرفتند؛ از این تاثیرات میتوان به پدیده وانمودگرایی اشاره کرد. بررسی این پدیده و عوامل مرتبط و آسیب پذیری در برابر آن در میان دانشجویان و در این دوران میتواند در شرایط مشابه آتی بسیار کمک کننده باشد و با در نظر گرفتن اینکه تاکنون پژوهشی در خصوص بررسی نقش سبک‌های دلبستگی، عزت نفس و شفقت به خود در پیش-بینی پدیده وانمودگرایی میان دانشجویان در دوران همه گیری کووید-۱۹ انجام نشده است، پژوهش حاضر به دنبال بررسی این سوال است که آیا عواملی مانند سبک‌های دلبستگی، عزت نفس و شفقت به خود میتوانند پیش‌بین معنادار پدیده وانمودگرایی دانشجویان در این دوران باشند؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع کاربردی و از نظر روش تحقیق توصیفی (همبستگی) است. جامعه پژوهش شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه کاشان (۴۷۰۰ دانشجو) در سال تحصیلی ۴۰۰-۴۰۱ بود. بر اساس جدول مورگان نمونه ای به تعداد ۳۸۲ نفر لازم بود ولی جهت اطمینان خاطر، اطلاعات ۴۰۰ پرسشنامه تحلیل شد. برای نمونه گیری، پنج دانشکده بطور تصادفی انتخاب و دانشجویان مایل به شرکت در پژوهش (نمونه در دسترس) پرسشنامه ها را تکمیل کردند. با توجه به شرایط همه گیری کووید- ۱۹، لینک پرسش-نامه‌ها به‌صورت مجازی برای دانشجویان ارسال گردید و با ذکر توضیحاتی از قبیل نحوه پاسخ‌دهی، محرمانه بودن پاسخ‌ها، عدم نیاز به ذکر نام و رعایت اصل رازداری از آنان درخواست شد به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دهند. برای تحلیل داده-ها از نرم افزار Spss-24 استفاده شد و در تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده گردید.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت شناختی شرکت کنندگان

		فراوانی	فراوانی درصدی
جنسیت	دختر	۲۳۰	۵۷/۵
	پسر	۱۷۰	۴۲/۵
دانشکده	ریاضی	۷۰	۱۷/۵
	مهندسی	۹۵	۲۳/۷۵
	شیمی	۶۵	۱۶/۲۵
	معماری	۶۰	۱۵
	انسانی	۱۱۰	۲۷/۵

در این پژوهش از ابزار پرسش‌نامه برای جمع آوری اطلاعات استفاده شد.

مقیاس پدیده وانمودگرایی کلانس (۱۹۸۵): مقیاس پدیده وانمودگرایی کلانس (**Clance Impostor Phenomcnon Scale**) توسط **Clance & Imes** در سال ۱۹۸۵ تدوین شد و شامل ۲۰ گویه و طیف

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-28]

لیکرتی ۵ درجه‌ای است [۴۲]. روایی سازه این مقیاس توسط ارتباط مثبت و معنادار آن با افسردگی و اضطراب در بین دانشجویان آسیایی آمریکایی تأیید شد [۴۳]. **Bachem, Mikulincer, Solomon** (۲۰۲۰) آلفای کرونباخ این ابزار را مطلوب و به میزان ۰/۸۵ محاسبه کردند [۲۲]. بعلاوه در ایران مهرابی زاده هنرمند، بساک نژاد، شهنی ییلاق، شکرکن و حقیقی (۱۳۸۴) میزان پایایی مطلوب این ابزار را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳، به روش اسپیرمن- براون ۰/۷۳ و به روش گاتمن ۰/۷۳ گزارش کردند[۴۴]. در این پژوهش الفای کرونباخ این ابزار ۰/۸۲ محاسبه شد.

پرسش‌نامه دلبستگی هازن و شیور (۱۹۸۷): پرسش‌نامه دلبستگی هازن و شیور (**Hazen And Shaver Attachment Styles Questionnaire**) در ۱۵ گویه و به‌صورت طیف لیکرتی ۵ درجه‌ای (کاملاً مخالفم، مخالفم، نظری ندارم، موافقم و کاملاً موافقم) تنظیم شده است و سه سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا یا اضطرابی را بررسی می‌کند [۴۵]. **Hazen & Shaver** (۱۹۸۷) روایی ملاکی و محتوایی آن را خوب و روایی سازه را بسیار مطلوب گزارش کردند، آنان پایایی پرسش‌نامه را با استفاده از روش بازآزمایی ۰/۸۱ و با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آوردند [به نقل از ۴۶]. در ایران بشارت و گنجی (۱۳۹۱) روایی این ابزار را کافی دانستند و ضرایب آلفای کرونباخ سبک دلبستگی ایمن را ۰/۸۳، دلبستگی اجتنابی ۰/۸۰ و دلبستگی دوسوگرا یا اضطرابی ۰/۷۸ گزارش کردند[۴۷]. در این پژوهش آلفای کرونباخ دلبستگی ایمن ۰/۶۸، دلبستگی اضطرابی ۰/۶۱ و دلبستگی اجتنابی ۰/۶۵ محاسبه شد.

مقیاس عزت نفس روزنبرگ (۱۹۶۵): مقیاس عزت نفس روزنبرگ (**Rosenberg Self-Esteem Scale**)، توسط **Rosenberg** (۱۹۶۵) تدوین شد و رجبی و بهلول (۱۳۸۴) آن را بازگردانی کردند [۴۸] که ۱۰ گویه را شامل می‌شود و دارای دو گزینه «موافقم» و «مخالفم» است [۴۹]. آلفای کرونباخ این مقیاس توسط **Cokley, Stone, Krueger, Bailey, Garba & Hurst** (۲۰۱۸) ۰/۸۶ محاسبه شد[۴۳]. در ایران نیز رجبی و بهلول (۱۳۸۶) روایی واگرای آن را مطلوب و ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۸۴ گزارش نمودند[۵۰]. در این پژوهش آلفای کرونباخ نمره کل ۰/۸۶، عزت نفس کلی۰/۶۷، عزت نفس شخصی ۰/۸۲ به دست آمد.

فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود (۲۰۱۱): فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود (**Self- Compassion Scale-Short Form**) توسط **Raes, Pommier, Neff & Van Gucht** (۲۰۱۱) تدوین شده است [۵۱] که شامل ۶ خرده مقیاس مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود، احساسات مشترک بشری در مقابل انزوا و ذهن آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی است [۳۷]. این مقیاس دارای ۱۲ ماده در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از «تقریباً هرگز» تا «تقریباً همیشه» است [۵۲]. توسط **Raes et al** (۲۰۱۱) همبستگی بالایی ($r \geq ۰/۹۷$) میان فرم کوتاه و فرم بلند یافتند و پایایی این فرم را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ تأیید نمودند[۵۱]. **Gutiérrez-Hernández** (۲۰۲۱) پایایی این مقیاس را با آلفای کرونباخ ۰/۸۴ گزارش کردند [۵۳]. در نمونه ایرانی خانجانی، فروغی، صادقی و بحرینیان (۱۳۹۵) در پژوهش خود نشان دادند که نتایج تحلیل عاملی تأییدی از این مقیاس حمایت کرد؛ آنان آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۷۹ بیان کردند [۵۴]. در این پژوهش آلفای کرونباخ شفقت به خود (نمره کل) ۰/۸۲، مهربانی با خود ۰/۵۳، خود قضاوتگری ۰/۶۰، احساسات مشترک بشری ۰/۶۶، انزوا ۰/۶۱، ذهن آگاهی ۰/۶۴ و همانند سازی افراطی ۰/۶۴ به دست آمد.

یافته‌ها

در جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. همچنین بررسی بهنجار بودن متغیرها با استفاده از ضریب کجی و ضریب کشیدگی نشان داد که متغیرها از بهنجار بودن تخطی نمی‌کنند.

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-28]

جدول ۲. میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	M	SD	کجی	کشیدگی
دلبستگی ایمن	۱۴/۶۲	۳/۰۸	-۰/۱۹۲	-۰/۲۰۲
دلبستگی اضطرابی	۱۱/۴۹	۳/۷۲	۰/۶۵۷	۰/۲۴۷
دلبستگی اجتنابی	۱۲/۲۳	۳/۶۲	۰/۵۰۲	۰/۱۳۴
شفقت به خود	۳۸/۷۰	۸/۵	-۰/۳۱	-۰/۱۰۶
مهربانی با خود	۶/۵۵	۲	-۰/۱۷۸	-۰/۵۹۷
قضاوت خود	۶/۹۶	۲/۰۳	-۰/۱۷۵	-۰/۶۳۵
ذهن آگاهی	۶/۷۱	۲/۱۱	-۰/۲۰۲	-۰/۸۷۲
احساس مشترک بشری	۵/۷۷	۱/۸۱	-۰/۰۰۶	-۰/۳۴
همانندسازی	۶/۵۲	۲/۱۶	-۰/۲۲۵	-۰/۷۱۸
انزوا	۶/۱۸	۲/۲۱	-۰/۱۹	-۰/۷۶۳
عزت نفس	۷/۸۵	۲/۶۲	-۱/۳۱۵	۰/۸۳۹
عزت نفس کلی	۳/۴۹	۰/۹۳	-۲/۰۲۳	۲/۵۴۲
عزت نفس شخصی	۴/۳۶	۱/۹	-۰/۹۹۱	-۰/۲۵۵
وانمودگرایی	۵۲/۳۳	۱۲/۷	۰/۴۲۴	۰/۲۱۵

براساس جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد نمرات دلبستگی ایمن به ترتیب ۱۴/۶۲ و ۳/۰۸، دلبستگی اضطرابی ۱۱/۴۹ و ۳/۷۲، دلبستگی اجتنابی ۱۲/۲۳ و ۳/۶۲، شفقت به خود ۳۸/۷۰ و ۸/۵، عزت نفس ۷/۸۵ و ۲/۶۲ و وانمودگرایی برابر با ۵۲/۳۳ و ۱۲/۷ است.

جدول۳. ماتریس ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱.دلبستگی ایمن	۱													
۲.دلبستگی اضطرابی	۰/۰۸۶	۱												
۳.دلبستگی اجتنابی	/۳۱**	/۱۸**	۱											
۴.شفقت به خود	/۲۲**	/۳۱**	/۳۵**	۱										
۵.مهربانی با خود	/۱۹**	۰/۰۹	/۲۸**	/۶۵**	۱									
۶.قضاوت خود	۰/۱۱*	/۳۲**	/۲۱**	/۷۱**	۲۷**	۱								
۷.ذهن آگاهی	/۱۶**	۰/۱۳*	/۲۱**	/۶۸**	۵۵**	/۳۰**	۱							
۸.احساس مشترک بشری	/۱۷**	۰/۰۴	۰/۱۳*	/۶۱**	۴۲**	/۳۱**	/۴۰**	۱						
۹.همانندسازی	۰/۱۳*	/۳۴**	/۲۶**	/۷۳**	۲۴**	/۵۶**	/۲۹**	/۲۳**	۱					

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-28]

۱۰.انزوا	۰/۱۷*	/۳۱**	/۳۴**	/۷۱**	/۲۴**	/۴۹**	/۲۹**	/۲۱**	/۶۴**	۱			
		-۰	-۰	۰	۰/	۰	۰	۰	۰				
۱۱.عزت نفس	۰/۱۶*	/۳۲**	۰/۲۵*	/۷۰**	/۵۱**	/۵۵**	/۴۴**	۰/۴۰*	/۵۵**	/۴۵**	۱		
		-۰	-	۰	۰/	۰	۰		۰	۰			
۱۲.عزت-نفس کلی	۰/۱۶*	/۲۲**	۰/۲۰*	/۵۴**	/۴۷**	۰/۴۲*	/۳۷**	۰/۳۴*	/۳۵**	۰/۲۸*	/۸۴**	۱	
		-۰	-	۰	۰/		۰		۰		۰		
۱۳.عزت-نفس شخصی	۰/۱۴*	/۳۴**	/۲۵**	/۷۱**	/۴۷**	/۵۶**	/۴۲**	/۳۸**	/۵۸**	/۴۸**	/۹۶**	/۶۶**	۱
		-۰	-۰	۰	۰/	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	
۱۴.وانمود گرایی	۰/۱۱*	/۴۳**	/۲۴**	/۶۰**	/۱۸*	/۶۱**	/۲۳**	/۲۶**	/۶۲**	/۵۵**	/۵۷**	/۴۳**	/۵۸**
	-	۰	۰	-۰	-۰	-۰	-۰	-۰	-۰	-۰	-۰	-۰	-۰

**p<0/01 ,*p<0/

براساس نتایج جدول ۳ بین وانمودگرایی و سبک دلبستگی اضطرابی (p<۰/۰۱ ، r= ۰/۴۳) و سبک دلبستگی اجتنابی(p<۰/۰۵ ، r= ۰/۲۴) رابطهٔ مثبت معنی‌داری وجود دارد. همچنین بین وانمودگرایی و سبک دلبستگی ایمن (p<۰/۰۵ ، r= -۰/۱۱)، بین وانمودگرایی و شفقت به خود (p<۰/۰۱ ، r= -۰/۶۰) و مولفه های آن، بین وانمودگرایی و عزت نفس (p<۰/۰۱ ، r= -۰/۵۷) و مولفه های آن رابطهٔ منفی معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۴. آزمون تحلیل واریانس جهت معنی‌داری مدل پیش‌بینی وانمودگرایی بر اساس سبک‌های دلبستگی، شفقت به خود و عزت نفس

	مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	F	معنی داری
۱	**رگرسیون**	۱۷۵۳۱/۱۱	۱	۱۷۰/۱۰		< ۰/۰۰۱
	باقیمانده	۳۰۷۱۱/۸۸	۳۹۸			
	کل	۴۸۲۴۲/۹۹	۳۹۹			
۲	**رگرسیون**	۲۰۷۶۸/۳۷	۲	۱۱۲/۲۵		< ۰/۰۰۱
	باقیمانده	۲۷۴۷۴/۶۲	۳۹۷			
	کل	۴۸۲۴۲/۹۹	۲۹۹			
۳	**رگرسیون**	۲۲۱۵۲/۶۴	۳	۸۳/۷۷		< ۰/۰۰۱
	باقیمانده	۲۶۰۹۰/۳۵	۲۹۶			
	کل	۴۸۲۴۲/۹۹	۲۹۹			

با توجه به اینکه در جدول ۳مقدار سطح معنی‌داری کمتر از ۰/۰۰۱ شده است بنابراین می‌توان گفت مدل رگرسیون برای پیش‌بینی وانمودگرایی بر اساس سبک‌های دلبستگی، شفقت به خود و عزت نفس معنی‌دار است(p< ۰/۰۰۱).

جدول۵. نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام وانمودگرایی بر اساس سبک‌های دلبستگی، شفقت به خود و عزت نفس

گام‌ها	متغیر پیش‌بین	B	β	t	R	R^2	R^2 تنظیم شده	تغییرات R^2	سطح معناداری
۱	**شفقت به خود**	-۰/۹۰۲	-۰/۶۰۳	-۱۳/۰۴۲	۰/۶۰۳	۰/۳۶۳	۰/۳۶۱	۰/۳۶۳	<۰/۰۰۱
	مقدار ثابت	۸۷/۲۴۱		۳۱/۸۴۴					<۰/۰۰۱

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-28]

۲	**شفقت به خود**	-۰/۷۷۵	-۰/۵۱۸	-۱۱/۲۵۴	۰۶/۶۵	۰/۴۳	۰/۴۲۷	۰/۰۶۷	<۰/۰۰۱
	دلبستگی اضطرابی	۰/۹۰۳	۰/۲۷۲	۵/۹۲					<۰/۰۰۱
	مقدار ثابت	۷۱/۶۶۷		۱۹/۳۸۵					<۰/۰۰۱
۳	**شفقت به خود**	-۰/۵۳۲	-۰/۳۵۶	-۵/۸۳۸	۰/۶۷۸	۰/۴۵۹	۰/۴۵۴	۰/۰۲۹	<۰/۰۰۱
	دلبستگی اضطرابی	۰/۸۳۴	۰/۲۴۴	۵/۳۶۸					<۰/۰۰۱
	عزت نفس	-۱/۱۷۴	-۰/۲۴۳	-۳/۹۶۳					<۰/۰۰۱
	مقدار ثابت	۷۲/۵۶۸		۲۰/۰۶۹					<۰/۰۰۱

بر اساس یافته‌های جدول ۵ در گام اول متغیر شفقت به خود وارد معادله رگرسیون شده و بیشترین ضریب همبستگی را با وانمودگرایی دارد (مجذور R تنظیم شده =۰/۳۶۱). شفقت به خود ۳۶ درصد از واریانس مربوط به وانمودگرایی را تبیین می‌کند. در گام دوم متغیر دلبستگی اضطرابی وارد معادله رگرسیون شده و به همراهی متغیر شفقت به خود در مجموع ۴۳ درصد از واریانس مربوط به وانمودگرایی را تبیین می‌کنند (مجذور R تنظیم شده =۰/۴۲۷). در گام سوم متغیر عزت نفس وارد معادله رگرسیون شده و به همراهی متغیر شفقت به خود و دلبستگی اضطرابی در مجموع ۴۵ درصد از واریانس مربوط به وانمودگرایی را تبیین می‌کنند (مجذور R تنظیم شده =۰/۴۵۴). بر اساس نتایج جدول ۴ شفقت به خود، دلبستگی اضطرابی و عزت نفس به ترتیب بیشترین سهم را در پیش‌بینی وانمودگرایی دارند. بر اساس ضریب بتا به ازای یک واحد افزایش در شفقت به خود، میزان وانمودگرایی ۰/۳۵۶واحد کاهش و به ازای یک واحد افزایش در دلبستگی اضطرابی میزان وانمودگرایی ۰/۲۴۴ واحد افزایش و به ازای یک واحد افزایش در عزت نفس، میزان وانمودگرایی ۰/۲۴۳واحد کاهش می‌یابد.

بحث

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی پدیده وانمودگرایی در دانشجویان براساس سبک‌های دلبستگی، عزت نفس و شفقت به خود در همه گیری کووید- ۱۹ بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین سبک دلبستگی ایمن و پدیده وانمودگرایی دانشجویان رابطه منفی وجود دارد. این یافته با پژوهش جلالیان و خانه کشی [۵۵] همسو است. بنابراین می‌توان گفت که سبک دلبستگی ایمن بالاتر با وانمودگرایی پایین‌تر مرتبط می‌باشد. در خصوص تبیین این یافته می‌توان گفت تعاملات ایمن با چهره‌های دلبستگی منجر به شکل‌گیری سبک دلبستگی ایمن می‌شود و افراد دارای سبک دلبستگی ایمن در مقابله با موقعیت‌های استرس زا، آرامش نسبی و امید خوش بینانه خود را حفظ می‌کنند و در عین حال با مشکلات راحت‌تر کنار می آیند. این افراد از استراتژی‌های سازنده و مؤثر تنظیم هیجان استفاده می‌کنند [۵۶] و دلبستگی ایمن آنان، رفتارشان را به سمت الگویی از اعتماد به نفس بیشتر هدایت می‌کند [۵۷]. این افراد یاد می‌گیرند که می‌توانند بر روی جهان به خوبی عمل کنند و به احساس شایستگی دست یابند [۵۸]. بنابراین در دوران همه گیری کووید -۱۹ این افراد کمتر در معرض وانمودگرایی قرار دارند.

همچنین در پژوهش حاضر، میان سبک دلبستگی اضطرابی و پدیده وانمودگرایی دانشجویان رابطه مثبت یافت شد. این یافته با پژوهش‌های Ginter [۵۹]، جلالیان و خانه کشی [۵۵]، Bachem, Mikulincer, Solomon [۲۲]، Jensen & Deemer [۱۰]، شهبازی نیا [۶۰] و Gibson- Beverly & Schwartz [۲۴] هم‌خوان می‌باشد. بنابراین می‌توان اذعان نمود که سبک دلبستگی اضطرابی بالاتر با وانمودگرایی بیشتر مرتبط است. در تبیین این ارتباط می‌توان گفت وانمودگرایی با افکار فریبکاری، خودانتقادگری و احساسات منفی مشخص می‌شود، این افراد دائماً نگران ارزش خود و تصویر اجتماعی خود هستند [۶۱]. افراد با دلبستگی اضطرابی نیز ترس از طرد شدن، احساسات متزلزل، روابط درهم تنیده [۶۲] و ترس از ارزیابی و شکست دارند [۲۴]؛ آنان نگران تصویر اجتماعی خود و کسب بازخورد مثبت از دیگران هستند، اما آنان به دلیل دیدگاه منفی نسبت به خود، ممکن است درونی کردن آن بازخورد مثبت برایشان دشوار باشد [۶۳]. بنابراین افراد با دلبستگی اضطرابی به‌دلیل نگرانی از تصویر خود در اجتماع و ترس از طردشدن، از اینکه دیگران متوجه فریب‌کاری آن‌ها شوند، هراس دارند؛ از طرفی خودباوری پایین و احساسات منفی و متزلزل آنان نسبت به خود خصوصا در شرایط استرس زا مانند همه گیری کووید – ۱۹ ، ممکن است منجر به عدم توان آنان در باور و پذیرش موفقیت خود و متعاقباً اسناد آن به عوامل بیرونی شود.

به علاوه، پژوهش حاضر نشان داد که بین سبک دلبستگی اجتنابی و پدیده وانمودگرایی در میان دانشجویان رابطه مثبت وجود دارد. یافته پژوهش حاضر با پژوهش‌های Ginter[۵۹]، جلالیان و خانه کشی [۵۵]، Bachem, Mikulincer, Solomon [۲۲]، Jensen & Deemer [۱۰] و Gibson- Beverly & Schwartz [۲۴] هم‌خوانی دارد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که سبک دلبستگی اجتنابی بیشتر،

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-28]

با وانمودگرایی بالاتر همراه است. برای تبیین این یافته می‌توان بیان نمود، مشابه افراد وانمودگرا که موفقیت‌های خود را به عوامل بیرونی نسبت می‌دهند و دائماً از موقعیت‌های ارزیابی واهمه دارند و از آن اجتناب می‌کنند [۳۱] که مبادا دیگران عدم شایستگی و کفایت آن‌ها را کشف کنند [۳۲] افراد دارای دلبستگی اجتنابی نیز به دلیل سابقه تعامل با یک چهره دلبستگی غیرقابل‌دسترس، طرد کننده و ناامید کننده، احساس خودارزشمندی در ظاهر بالا امّا شکننده ای دارند [۱۰]؛ به همین جهت برای حفظ این احساس، اطلاعات منفی درمورد خود را سرکوب می‌کنند [۲۲]. با توجه به شباهت این افراد می‌توان این احتمال را مطرح کرد که افراد با سبک دلبستگی اجتنابی بالا برای حفظ احساس خودارزشمندی شکننده خود از راهبردهایی مانند دادن اسناد بیرونی به موفقیت‌ها استفاده می‌کنند که در هنگام شرایط غیرمنتظره و مواقع شکست این احساس خودارزشمندی آنان کمتر دچار آسیب شود.

از دیگر نتایج پژوهش حاضر این بود که بین عزت نفس و پدیده وانمودگرایی در دانشجویان رابطه منفی وجود دارد. این یافته با پژوهش‌های Sawant, Kamath, Bajaj, Ajmera & Lalwani [۱۸]، Prieto [۶۴]، Sheveleva & Permyakova [۶۵]، Naser etal [۳۱]، Yaffe [۶۶]، Mascarenhas, D'Souza & Bicholkar [۳۰]، Schubert & Bowker [۲۶]، Cokley etal [۴۳]، Egwurugw et al [۶۷]، Lige, Peteet & Brown [۶۸]، Neureiter & Traut-Mattausch [۶۹]، Lanaway Peteet, Brown, Lige & [۲۹]، کمرزرین، خالدیان، شوشتری، یوسفی و احرامی [۷۰]، حدادی بهرام، خلعت بری و قربان شیرودی [۷۱]، Caselman, Self & Self [۷۲]، مهرابی زاده هنرمند و همکاران [۴۴] هم‌خوانی دارد. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که عزت نفس ضعیف تر با وانمودگرایی بالاتر مرتبط است. معلوم شده است که افراد وانمودگرا احساس عدم شایستگی دارند و دستاوردهای خود را به عوامل بیرونی مانند شانس و تصادف، جاذبه‌های بین فردی یا رویدادهای خارجی نسبت می‌دهند [۷۳] در حالی که افراد با سطوح بالای عزت‌نفس، دستاوردهای خود را به قابلیت‌های درونی خود مانند هوش، توانایی‌ها و شایستگی‌ها (اسناد درونی) نسبت می‌دهند و خود را مستحق دریافت پاداش و تشویق می‌دانند [۷۰]؛ از طرفی وانمودگرایان با توجه به استانداردهای درونی شده خود، دستاوردهای خود را چندان قابل‌توجه نمی‌دانند [۶۳]. این افراد تصور می‌کنند که شایستگی‌های آن‌ها واقعی نیست به همین جهت قادر به درونی کردن آن‌ها نیستند و احساس می‌کنند که بین نقش اجتماعی که بازی می‌کند و نقشی که انتظار می‌رود بازی کند، فاصله وجود دارد و این فاصله منجر به احساس منفی نسبت به خود و موفقیتشان و در نهایت عزت نفس پایین می‌شود [۷۰].

یافته‌ی دیگر پژوهش حاضر این بود که میان شفقت به خود و پدیده وانمودگرایی دانشجویان رابطه منفی وجود دارد. و شفقت به خود بیشترین سهم را در پیش‌بینی وانمودگرایی داشت. این یافته با پژوهش‌های Bowen Pereira & Deemer [۴۰]، Johnson & Plisco [۷۴]، Khurana & Sinha [۷۵]، Wei et al [۳۲]، فرزادی، مرادی و بهروزی [۱۶]، کوشافر و احتشام زاده [۷۶]، Patzak, Kollmayer & Schober [۴۱] و Patzak[۷۷] هم‌خوان است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت شفقت به خود پایین‌تر با وانمودگرایی بالاتر همراه است. برای تبیین این یافته می‌توان گفت که وانمودگرایان میزان اشتباهات خود را بیش از حد ارزیابی می‌کنند و در مورد عملکردشان رضایت و اعتماد به نفس کمی دارند [۸]؛ این افراد در مورد اشتباهاتشان نگرانند و اشتباهات خود را به عدم شایستگی و بی کفایت خود نسبت می‌دهند [۲۵]، آنان خودانتقادگر هستند، صلاحیت و شایستگی خود را انکار می‌کنند، که این ویژگی‌ها اشاره به فقدان مولفه مهربانی با خود دارد؛ آن‌ها خود را متفاوت از دیگران و شکست خورده و دارای نقص می‌دانند؛ یعنی آنان فاقد مولفه انسانیت مشترک هستند. به علاوه، آنان به نقاط منفی خود توجه بیشتری دارند، که به فقدان مولفه ذهن آگاهی اشاره دارد [۵۳]. بر این اساس می‌توان گفت شفقت به خود پایین‌تر با وانمودگرایی بالاتر مرتبط است.

در دوران همه گیری کووید-۱۹ به دلیل شرایط استرس زا، فاصله گذاری‌های اجتماعی و آموزش از راه دور، انزوای اجتماعی، اضطراب، افسردگی و استرس در دانشجویان افزایش یافت و این نشان داد که چقدر مؤسسات آموزش عالی باید به این موضوع توجه کنند. تغییرات ناگهانی در زندگی روزمره و اختلال در یک روال از قبل ایجاد شده می‌تواند مشکلات سلامت روان را در افراد افزایش دهد. دانشجویان تنش، استرس، احساس ناکارآمدی و ناتوانی و پدیده وانمودگرایی بالایی را در این دوران ناآشنا تجربه می‌کنند [۷۸] به همین دلیل مشکلاتی از قبیل سبک‌های ناایمن دلبستگی یا عزت نفس و شفقت به خود پایین در این افراد بیشتر می‌تواند زمینه ساز ابتلا به پدیده وانمودگرایی شود.

این پژوهش دارای محدودیت‌هایی بود از جمله اینکه وضعیت روحی روانی و شرایط محیط مشارکت کنندگان هنگام تکمیل پرسشنامه ممکن است بر پاسخ های شرکت کنندگان تاثیر بگذارد. این پژوهش در میان دانشجویان دانشگاه کاشان انجام شده است، بنابراین باید در تعمیم نتایج جانب احتیاط رعایت شود. در پژوهش فعلی عوامل مختلفی همچون تفاوت‌های افراد در

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-28]

قومیت، وضعیت اجتماعی- اقتصادی که ممکن است بر پدیده وانمودگرایی تاثیر داشته باشند بررسی نشده اند.

پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی روابط میان متغیرهای پژوهش در افراد با سنین، قومیت و وضعیت اجتماعی- اقتصادی مختلف مطالعه و در گروه‌های متفاوت مورد مقایسه قرار گیرد. پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی، جنسیت به عنوان متغیر تعدیل کننده در رابطه بین متغیرها بررسی شود. با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آینده اثربخشی راهبردهای تقویت عزت نفس، آموزش شفقت به خود در کاهش پدیده وانمودگرایی بررسی شود. همچنین، پژوهش های مداخله ای مبتنی بر دلبستگی برای کاهش پدیده وانمودگرایی مفید خواهد بود.

همچنین پیشنهاد می‌شود در مراکز مشاوره دانشگاهی، هنگام بررسی سلامت روان‌شناختی دانشجویان، پدیده وانمودگرایی نیز مورد توجه قرار گیرد؛ در مراکز آموزش عالی برنامه‌هایی جهت ارائه خدمات مناسب به افراد دچار وانمودگرایی جهت کاهش اثرات مخرب این پدیده بر تحصیل تدوین گردد؛ سازمان‌های مدیریت بحران کشور، از جمله کمیته‌های ذی ربط در دانشگاه‌ها نیازهای آموزشی- بهداشتی دانشجویان در شرایط بحرانی بهداشتی همچون کووید-۱۹ را در نظر داشته باشند؛ به مراکز مشاوره دانشگاهی پیشنهاد می‌شود که با طراحی و برگزاری برنامه‌هایی برای پرورش عزت نفس و شفقت به خود دانشجویان، به پیشگیری و کنترل پدیده وانمودگرایی کمک کنند.

نتیجه گیری

پژوهش حاضر با در نظر گرفتن اینکه در شرایط بحرانی همچون همه گیری کووید، توجه به مسائل و مشکلات دانشجویان حائز اهمیت است، انجام شد و این مطالعه نشان داد که شفقت به خود، سبک‌های دلبستگی و عزت نفس از عوامل موثر بر وانمودگرایی دانشجویان به ویژه در دوران همه گیری کووید هستند. بنابراین با درنظر گرفتن نیازهای آموزشی – بهداشتی دانشجویان و ارائه راهکارهایی همچون پرورش شفقت به خود و عزت نفس و توجه به سبک‌های دلبستگی افراد می‌توان مانع از افزایش وانمودگرایی و عواقب زیان بار آن در میان دانشجویان و در دوران‌های بحرانی شد.

ملاحظات اخلاقی

این مطالعه حاصل طرح پژوهشی (با حمایت معاونت پژوهشی دانشگاه) با شناسه اخلاق IR.KASHANU.REC.1402.019 می‌باشد و کلیه نویسندگان متعهد می‌گردند که در نگارش و اجرای پژوهش تمامی ملاحظات و استانداردهای اخلاقی را رعایت شده است.

تضاد منافع

نویسندگان بیان می‌نمایند که هیچگونه تضاد منافعی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

سپاسگزاری

بدینوسیله نویسندگان مراتب سپاسگزاری خود را از تمام دانشجویان شرکت کننده در این مطالعه اعلام می‌دارند.

منابع

1- WHO G. Statement on the second meeting of the International Health Regulations (2005) Emergency Committee regarding the outbreak of novel coronavirus (2019-nCoV). World Health Organization. 2020 Jan 30;30.

2- Kh AM. Psychological and educational consequences of Corona Virus on students and strategies to deal with it. Quarterly Journal of Educational Psychology, Allameh Tabatabai [Persian]. University. 2020;15(56):153-166.

3- Deng SQ, Peng HJ. Characteristics of and public health responses to the coronavirus disease 2019 outbreak in China. Journal of clinical medicine. 2020 Feb 20;9(2):575.

4- Savage MJ, James R, Magistro D, Donaldson J, Healy LC, Nevill M, Hennis PJ. Mental health and movement behaviour during the COVID-19 pandemic in UK university students: Prospective cohort study. Mental Health and Physical Activity. 2020 Oct 1;19:100357.

5- Lee J. Mental health effects of school closures during COVID-19. The Lancet Child & Adolescent Health. 2020 Jun 1;4(6):421.

6- Pera A. Cognitive, behavioral, and emotional disorders in populations affected by the COVID-19 outbreak. Frontiers in Psychology. 2020 Sep 16;11:2263.

7- Fandrayani A, Tanudjaja BB, Kurniawan D. Perancangan model website interaktif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran terhadap impostor syndrome. InSeminar Nasional Psikologi UM 2021 Jun 4 (Vol. 1, No. 1, pp. 90-102).

8- KH A, Menon P. Impostor syndrome: An integrative framework of its antecedents, consequences and moderating factors on sustainable leader behaviors. European Journal of Training and Development. 2022 Nov 29;46(9):847-60.

9- Alexander-Hunt F. Career matters: Imposter syndrome: Mastering time management. LSJ: Law Society Journal. 2021 Jun 1(78):46-7.

10- Jensen LE, Deemer ED. Attachment style and self-handicapping: The mediating role of the

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-28]

imposter phenomenon. Social Psychology of Education. 2020 Oct;23:1259-76.
11- Sonnak C, Towell T. The impostor phenomenon in British university students: Relationships between self-esteem, mental health, parental rearing style and socioeconomic status. Personality and individual differences. 2001 Oct 15;31(6):863-74.
12- Cawcutt KA, Clance P, Jain S. Bias, burnout, and imposter phenomenon: the negative impact of under-recognized Intersectionality. Women's Health Reports. 2021 Dec 1;2(1):643-7.
13- Hutchins HM. Outing the imposter: A study exploring imposter phenomenon among higher education faculty. New Horizons in Adult Education and Human Resource Development. 2015 Mar;27(2):3-12.
14- Owens DO. *Overcoming the Impostor Phenomenon: Exploring the Strategies Special Education Charter School Leaders Used to Cope During the Covid-19 Pandemic* (Doctoral dissertation, University of Massachusetts Global).
15- Bedwell BJ. *Overcoming the Imposter Phenomenon: Exploring the Strategies Secondary Educators Used to Cope During the COVID-19 Pandemic* (Doctoral dissertation, University of Massachusetts Global).
16- Farzadi F, Moradi A, Behrozi N. Comparison of the causal relationship model of gender roles of masculinity and femininity and family flexibility with Imposter by mediating Self-compassion in girls and boys. Woman in Development & Politics. 2019 Jun 22;17(2):303-23. [Persian]
17- Yaffe Y. The association between familial and parental factors and the impostor phenomenon—A systematic review. The American Journal of Family Therapy. 2023 Oct 20;51(5):527-45.
18- Sawant NS, Kamath Y, Bajaj U, Ajmera K, Lalwani D. A study on impostor phenomenon, personality, and self-esteem of medical undergraduates and interns. Industrial Psychiatry Journal. 2023 Jan;32(1):136.
19- Chrząstowski AV, Vetere A. Safety, Danger, and Protection in the Family and Community.
20- Gillath O, Karantzas GC, Fraley RC. Adult attachment: A concise introduction to theory and research. Academic Press; 2016 Mar 29.
21- Mikulincer M, Shaver PR, Solomon Z. An attachment perspective on traumatic and posttraumatic reactions. Future directions in post-traumatic stress disorder: Prevention, diagnosis, and treatment. 2015:79-96.
22- Bachem R, Mikulincer M, Solomon Z. Interpersonal manifestations of attachment avoidance: The moderating role of impostorism. Personality and Individual Differences. 2020 Feb 1;154:109669.
23- Leon N. *The Impostor Phenomenon Among Latin American Students in the US* (Doctoral dissertation, University of Miami).
24- Gibson-Beverly G, Schwartz JP. Attachment, entitlement, and the impostor phenomenon in female graduate students. Journal of College Counseling. 2008 Sep;11(2):119-32.
25- Zanchetta M, Junker S, Wolf AM, Traut-Mattausch E. "Overcoming the fear that haunts your success"–the effectiveness of interventions for reducing the impostor phenomenon. Frontiers in Psychology. 2020 May 15;11:405.
26- Schubert N, Bowker A. Examining the impostor phenomenon in relation to self-esteem level and self-esteem instability. Current Psychology. 2019 Jun 15;38:749-55.
27- Orth U, Robins RW. The development of self-esteem. Current directions in psychological science. 2014 Oct;23(5):381-7.
28- Zeigler-Hill V, editor. Self-esteem. Psychology Press; 2013.
29- Peteet BJ, Brown CM, Lige QM, Lanaway DA. Impostorism is associated with greater psychological distress and lower self-esteem for African American students. Current Psychology. 2015 Mar;34:154-63.
30- Mascarenhas VR, D'Souza D, Bicholkar A. Prevalence of impostor phenomenon and its association with self-esteem among medical interns in Goa, India. International Journal of Community Medicine and Public Health. 2019 Jan;6(1):355-9.
31- Naser MJ, Hasan NE, Zainaldeen MH, Zaidi A, Mohamed YM, Fredericks S. Impostor phenomenon and its relationship to self-esteem among students at an international medical college in the middle east: a cross sectional study. Frontiers in Medicine. 2022 Apr 4;9:850434.
32- Wei M, Liu S, Ko SY, Wang C, Du Y. Impostor feelings and psychological distress among Asian Americans: Interpersonal shame and self-compassion. The Counseling Psychologist. 2020 Apr;48(3):432-58.
33- Stevens L, Woodruff CC. What is this feeling that I have for myself and for others? Contemporary perspectives on empathy, compassion, and self-compassion, and their absence. InThe neuroscience of empathy, compassion, and self-compassion 2018 Jan 1 (pp. 1-21). Academic Press.
34- Neff KD. Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. Annual review of psychology. 2023 Jan 18;74:193-218.
35-Germer CK, Neff KD. Self-compassion in clinical practice. Journal of clinical psychology. 2013 Aug;69(8):856-67.
36- Neff KD, Germer CK. A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. Journal of clinical psychology. 2013 Jan;69(1):28-44.
E. Self-compassion as a 37- Rajabi Gh, Maggi mediator between attachment dimensions and subjective well-being: A path analysis model. Health Psychology, 2014; 4(16): 79-96. [Persian]

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-28]

38- Barnard LK, Curry JF. Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. Review of general psychology. 2011 Dec;15(4):289-303.
39- Razvani M, Sajjadian I. The mediatoring role of self compassion in the effect of personality traits on positive psychological functions among female university students. Positive Psychology Research. 2018 Oct 23;4(3):13-28. [Persian]
40- Bowen Pereira JR, Deemer ED. A Test of a Cognitive Appraisal Model of the Influence of Perceptions of Seriousness and Self-Compassion as Influencing Impostor Experiences. Psi Chi Journal of Psychological Research. 2023 Sep 1;28(3).
41- Patzak A, Kollmayer M, Schober B. Buffering impostor feelings with kindness: The mediating role of self-compassion between gender-role orientation and the impostor phenomenon. Frontiers in psychology. 2017 Jul 26;8:1289.
42- Kogan LR, Schoenfeld-Tacher R, Hellyer P, Grigg EK, Kramer E. Veterinarians and impostor syndrome: an exploratory study. Veterinary Record. 2020 Oct;187(7):271-.
43- Cokley K, Stone S, Krueger N, Bailey M, Garba R, Hurst A. Self-esteem as a mediator of the link between perfectionism and the impostor phenomenon. Personality and Individual Differences. 2018 Dec 1;135:292-7.
44- Mehrabizadeh Honarmand M, Bassaknejad S, Shehni Yailagh M, Shokrkon H, Haghigi J. A Study of Simple and Multiple Relationships of Fear of Success, Self-esteem, Perfectionism and Fear of Negative Evaluation with Imposter Syndrome in Graduate Students of Shahid Chamran University. Psychological Achievements. 2005 Nov 22;12(3):1-24. [Persian]
45- Khaleghkhah A, Babaei Menghari MM. Relationship between attachment styles and spiritual intelligence with religious attitudes of Secondary school students in Amol city, 2014. Journal of Religion and Health. 2015 Mar 10;2(2):1-9. [Persian]
46- Mahmoud Alilou M. Predicting quality of life and happiness based on attachment style. Iranian Journal of Rehabilitation Research. 2015 Jun 10;1(4):60-9. [Persian]
47- Besharat M, Tikdarinejad A, Bahrami EH, Rezazadeh M. The moderating role of attachment styles in the relationship between irrational beliefs and marital problems. Biannual Journal of Applied Counseling. 2013 Feb 19;2(2):29-44. [Persian]
48- Kazemi E. Comparing the self esteem and resilience among blind and sighted subjects in Isfahan. Knowledge & Research in Applied Psychology. 2017 Jan 1:103-. [Persian]
49- Debiri S, Delavar A, Sarami Gh, Filafinejad M. "Development of the relationship model of parenting styles-personality-self-esteem and happiness-path analysis model". Family Research. 2011: 8(2),142-159. [Persian]
50- Rajabi Gh, Bahlul N. Measuring the reliability and validity of the Rosenberg self-esteem scale of first-year students of Shahid Chamran University. Educational and psychological research [Internet]. 2016;3(2 (consecutive 8)):33-48. [Persian]
51- Raes F, Pommier E, Neff KD, Van Gucht D. Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. Clinical psychology & psychotherapy. 2011 May;18(3):250-5.
52- Foroghi Z., Zainali Sh., Akbari B. The role of wishes, basic psychological needs, coherent self-knowledge, self-compassion in predicting death anxiety, new developments in behavioral sciences, 2016; 2 (13): 31-48. [Persian]
53- Gutiérrez-Hernández ME, Fanjul LF, Díaz-Megolla A, Reyes-Hurtado P, Herrera-Rodríguez JF, Enjuto-Castellanos MD, Peñate W. COVID-19 lockdown and mental health in a sample population in Spain: The role of self-compassion. International journal of environmental research and public health. 2021 Feb;18(4):2103.
54- Khanjani S, Foroughi AA, Sadghi K, Bahrainian SA. Psychometric properties of Iranian version of self-compassion scale (short form). Pajoohandeh Journal. 2016 Dec 10;21(5):282-9. [Persian]
55-Jalalian M, Khanehashi A. The relationship between dark personality traits and attachment styles with impersonation syndrome in secondary school female students. The 7th international conference on new research achievements in educational sciences, psychology and social sciences, 2019. [Persian]
56- Mikulincer M. An attachment perspective on managing death concerns. InHandbook of terror management theory 2019 Jan 1 (pp. 243-257). Academic Press.
57- Hunter J, Maunder R, Le TL. Fundamentals of attachment theory. InImproving patient treatment with attachment theory: A guide for primary care practitioners and specialists 2016 (pp. 9-25). Cham: Springer International Publishing.
58- Bosmans G, Bakermans-Kranenburg MJ, Vervliet B, Verhees MW, van IJzendoorn MH. A learning theory of attachment: Unraveling the black box of attachment development. Neuroscience & Biobehavioral Reviews. 2020 Jun 1;113:287-98.
59- Ginter AN. *Imposter Phenomenon, Insecure Attachment Style, and Mental Health in Software Engineers: An Examination of the Moderating Effect of Self Esteem* (Doctoral dissertation, Alliant International University).
60- Shahbazinia Sh. The relationship between attachment styles and imposter syndrome and job burnout of Gachsaran Oil and Gas Exploitation Company. Master's thesis. Islamic Azad University Marodasht branch. Faculty of Educational Sciences and Psychology. Department of Psychology, 2010. [Persian]

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-28]

61- Mak KK, Kleitman S, Abbott MJ. Impostor phenomenon measurement scales: a systematic review. Frontiers in psychology. 2019 Apr 5;10:671.
62- Japutra A. The relations among attachment styles, destination attachment and destination satisfaction. Current Issues in Tourism. 2020 Feb 1;23(3):270-5.
63- Filarowska M, Schier K. The impostor phenomenon: The sense of intellectual falseness. Psychoterapia. 2018 Jan 1;2:35-45.
64- Prieto V. *The Impostor Phenomenon and the Roles Self-Esteem and Achievement Motivation Play* (Doctoral dissertation, Webster University).
65- Sheveleva MS, Permyakova TM. Perfectionism, the Impostor Phenomenon, Self-Esteem, and Personality Traits among Russian College Students.
66- Yaffe Y. Does self-esteem mediate the association between parenting styles and imposter feelings among female education students?. Personality and Individual differences. 2020 Apr 1;156:109789.
67- Egwurugwu JN, Ugwuezumba PC, Ohamaeme MC, Dike EI, Eberendu I, Egwurugwu E, Ohamaeme R, Egwurugwu U. Relationship between self-esteem and impostor syndrome among undergraduate medical students in a Nigerian university. Int J Brain Cogn Sci. 2018;7(1):9-16.
68- Lige QM, Peteet BJ, Brown CM. Racial identity, self-esteem, and the impostor phenomenon among African American college students. Journal of Black Psychology. 2017 May;43(4):345-57.
69- Neureiter M, Traut-Mattausch E. An inner barrier to career development: Preconditions of the impostor phenomenon and consequences for career development. Frontiers in psychology. 2016 Feb 4;7:48.
70- Kamarzarrin H, Khaledian M, Shooshtari M, Yousefi E, Ahrami R. A study of the relationship between self-esteem and the imposter phenomenon in the physicians of Rasht city. Eur J Exp Biol. 2013;3(2):363-6.
71- Haddadi Bahram A. Examining the relationship between the components of emotional intelligence and self-esteem with imposter syndrome. Journal of Principles of Mental Health, 1390; 13(49): 30-41. [Persian]
72- Caselman TD, Self PA, Self AL. Adolescent attributes contributing to the imposter phenomenon. Journal of adolescence. 2006 Jun 1;29(3):395-405.
73- Barr-Walker J, Werner DA, Kellermeyer L, Bass MB. Coping with impostor feelings: Evidence based recommendations from a mixed methods study. Evidence Based Library and Information Practice. 2020;15(2):24-41.
74- Johnson CM, Plisco M. Impostor phenomenon, self-compassion, and campus connectedness in Black female undergraduates. Journal of American College Health. 2023 Sep 29:1-7.
75- Khurana J, Sinha A. Impostor Phenomenon, Self-Compassion and Perceived Stress among Young Adults. International Journal of Indian Psychology. 2023;11(2).
76- Koshafer S, Ehtshamzadeh P. The relationship between self-compassion and its components with hypocrisy among gifted high school female students in Ahvaz. National conference of educational psychology, 2018. [Persian]
77- Patzak AM. The Relationship between the Impostor Phenomenon, Gender-Role Orientation, and Self-Compassion.
78- Ogeda CM, Adurens FD, Pedro KM. Autoeficácia e Síndrome do Impostor em pós-graduandos: um retrato da pandemia da COVID-19. Interação em Psicologia. 2023 Apr 14;26(3).

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-28]