

## رابطه ساختاری شرم از تصویر بدن و اشکال خودانتقادی / اطمینان بخشی به خود در

### دانش آموزان دختر: نقش واسطه‌ای ابعاد ترس از شفقت

\*مرضیه صادق‌زاده<sup>۱</sup>، مرضیه رمضانی<sup>۲</sup>، کاظم خرم‌دل<sup>۳</sup>

۱. استادیار، گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه سلمان فارسی کازرون.

۲. کارشناس ارشد، گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی فاطمیه شیراز.

۳. استادیار، گروه روانشناسی موسسه آموزش عالی فاطمیه شیراز.

(تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۳/۰۴ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۲/۰۱)

## The Structural Relationship between Body Image Shame and Forms of Self-Criticism/Self-Assurance in Female Students: The Mediating Role of Dimensions of Fear of Compassion

\*Marziyeh Sadeghzadeh<sup>1</sup>, Marziyeh Ramezani<sup>2</sup>, Kazem Khoramdel<sup>3</sup>

1. Assistant Professor, Department of Educational Psychology, Salman Farsi University of Kazerun.

2. M.A in Psychology, Shiraz Fatemeh Higher Education Institute.

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Shiraz Fatemeh Higher Education Institute.

Original Article

(Received: May. 25, 2022 - Accepted: Feb. 20, 2023)

مقاله پژوهشی

### Abstract

**Objective:** This study aimed to investigate the structural relationship between different forms of self-criticism and female students' body image shame mediated by various aspects of fear of compassion. **Method:** This research is a descriptive-correlation study; its statistical population includes all adolescent girls who studied in the second semester of 2019-1400 in high schools of Kazeroun city. According to the limitations caused by the Corona pandemic, data collection was done online using a link sent to the virtual groups of the classes. The research sample includes all 581 students who participated in this study voluntarily by answering the questionnaire link. This link consists of a set of items related to the three tools: Body Image Shame Scale (BISS), Fear of Compassion Scale (FCS), and Forms of Criticism/Self-Attacking and Self-Reassuring Scale (FCSSS). To test the research model, Structural Equation Modeling was used in AMOS-22 software. **Findings:** The results confirmed the direct effect of self-criticism on fear of compassion and body image shame. The results confirmed the mediating role of two aspects of fear of compassion, namely fear of self-compassion and fear of others' compassion, in the relationship between self-criticism and body image shame. **Conclusion:** The findings are hopeful; Because it suggests that to prevent the experience of body image shame in adolescent girls, it is possible to rely on the relieving of self-criticism and, consequently, the relieving of fear of compassion.

**Keywords:** Body Image Shame, Fear of Compassion, Self-Criticism.

### چکیده

**مقدمه:** هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه ساختاری میان اشکال مختلف خودانتقادی و شرم از تصویر بدنی دانش‌آموزان دختر با واسطه جنبه‌های مختلف ترس از شفقت بوده است. **روش:** این پژوهش از نوع توصیفی - همبستگی و جامعه آماری آن شامل تمامی نوجوانان دختر است که در نیمسال تحصیلی دوم ۱۴۰۰-۱۳۹۹ در مقطع متوسطه دوم دبیرستان‌های شهر کازرون به تحصیل اشتغال داشتند. گردآوری داده‌ها، بنا به محدودیت‌های ناشی از همه‌گیری کرونا، به صورت آنلاین و با استفاده از لینکی انجام گرفت که به گروه‌های مجازی کلاس‌ها ارسال شده بود. نمونه پژوهشی نیز شامل تمامی ۵۸۱ دانش‌آموزانی است که به صورت داوطلبانه و با پاسخگویی به لینک پرسشنامه‌ها در این مطالعه شرکت نموده‌اند. این لینک از مجموعه گویه‌های مربوط به سه ابزار مقیاس شرم از تصویر بدن (BISS)، پرسشنامه ترس از شفقت (FCS) و پرسشنامه اشکال انتقادگری/خود-تازی و اطمینان بخشی به خود (FCSSS) تشکیل شده است. جهت آزمون مدل نیز از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری در نرم‌افزار ایموس-۲۲ استفاده شده است. **یافته‌ها:** نتایج تحلیل ضمن تایید اثر مستقیم اشکال خودانتقادی بر ترس از شفقت و شرم از تصویر بدنی، نقش واسطه‌گری دو جنبه ترس از شفقت، یعنی ترس از شفقت به خود و ترس از شفقت دیگران را در رابطه میان خودانتقادی و شرم از تصویر بدن مورد تایید قرار داده است. **نتیجه‌گیری:** یافته‌ها نویدبخش این موضوع است که می‌توان جهت پیشگیری از تجربه شرم از تصویر بدنی در نوجوانان دختر بر کاهش خودانتقادی و و به تبع آن کاهش ترس از شفقت تکیه نمود.

**واژگان کلیدی:** ترس از شفقت، خودانتقادی، شرم از تصویر بدن.

\*نویسنده مسئول: مرضیه صادق‌زاده

\*Corresponding Author: Marziyeh Sadeghzadeh

Email: sadeghzadeh.mr@gmail.com

## مقدمه

شرم یا نسخه کاملاً درونی شده همان ارزیابی‌های احتمالی است که در قالب انتقادهای مداوم فرد از خود تجربه می‌شود.

بدین ترتیب شرم از تصویر بدنی نیز همچون سایر وجوه شرم، احتمال ذهنی طرد از سوی دیگران را افزایش داده و سطح بالایی از آشفتگی را به وجود می‌آورد که در صورت تداوم، رفتارهای دفاعی متنوعی (مثل پنهان‌کاری، اجتناب و تلاش در جهت جبران بیش از حد) را فعال خواهد نمود (دوارت و فریرا<sup>۸</sup>، ۲۰۲۱). همین موضوع است که شرم را به عنوان پیش‌آیند مهم طیف گسترده‌ای از مشکلات روانی از جمله افسردگی (کیم، تیبودو و یورگنسن<sup>۹</sup>، ۲۰۱۱)، اضطراب (ماتوس، پینتو-گوویا، گیلبرت، دوارت و فیگرایدو<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۵) و به ویژه آسیب‌شناسی مربوط به بدن و خوردن (پینتو-گوویا، فریرا و دوارت، ۲۰۱۴؛ دوارت، فریرا و پینتو-گوویا، ۲۰۱۶؛ سوان و اندروز<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۳؛ فریرا، ماتوس، دوارت و پینتو-گوویا، ۲۰۱۴؛ گاس و آلن<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۹) مورد توجه قرار داده است.

هرچند شاخه‌ای از پژوهش‌های انجام گرفته در دو دهه اخیر (همچون کلی، زوروف و شاپیرا، ۲۰۰۹؛ گیلبرت و پروکتر<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۶، موسویچ<sup>۱۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۱؛ وودز و پروو<sup>۱۵</sup>، ۲۰۱۴) شرم را نتیجه مستقیم خدشه بر توان شفقت‌ورزی فرد

رونتی یافتن شبکه‌های مجازی در سال‌های اخیر، نگرانی‌های مرتبط با ظاهر جسمانی را به عنوان یکی از مشکلات رایج روان‌شناختی (جیوا، گریفیث و بورسی<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰)، به‌ویژه برای دختران نوجوان (پرلوف<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴؛ جیوا و همکاران، ۲۰۲۰؛ مانکس، کاستلو، دیر و ریدبوید<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱) مطرح ساخته است. در واقع، ادبیات پژوهشی موجود (همچون پرلوف، ۲۰۱۴؛ جیوا و همکاران، ۲۰۲۰؛ ژارمن، مارکوئس، مک‌لین، اسلاتر و پاکستون<sup>۴</sup>، ۲۰۲۱؛ گراب، وارد و هاید<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸؛ مانکس و همکاران، ۲۰۲۱) بر این نکته اصرار می‌ورزد که هنجارهای فرهنگی معمول در خصوص زیبایی زنان با به خدمت گرفتن قدرت شبکه‌های مجازی در ترسیم چهره و اندام ایده‌آل، به تجربه شرم از تصویر بدن<sup>۶</sup> در میان دختران جوان دامن زده است.

شرم از تصویر بدن، بنا به تعریف گیلبرت<sup>۷</sup> (۲۰۱۴)، در واقع یک برداشت ذهنی است که ظاهر جسمانی را به عنوان دلیل قضاوت منفی دیگران در مرکز توجه فرد قرار می‌دهد. مطابق این تعریف، ذهنیت فوق با یک تجربه هیجانی پیچیده همراه است که دو بعد از قضاوت‌های منفی فرد نسبت به خود را در برمی‌گیرد؛ بعد نخست که جانب بیرونی این شرم قلمداد می‌شود، به باور شخص پیرامون نحوه قضاوت دیگران نسبت به او بازمی‌گردد. بعد دوم نیز به نظر گیلبرت (۲۰۱۴) جنبه درونی این

8. Duarte & Ferreira

9. Kim, Thibodeau & Jorgensen

10. Matos, Pinto-Gouveia, Gilbert, Duarte & Figueiredo

11. Swan & Andrews

12. Goss & Allan

13. Procter

14. Mosewich

15. Woods, H., & Proeve

1. Gioia, Griffiths & Boursie

2. Perloff

3. Monks, Costello, Dare & Reid Boyd

4. Jarman, Marques, McLean, Slater & Paxton

5. Grabe, Ward & Hyde

6. Body image shame

7. Gilbert

و (۲۰۲۰).

صرف نظر از این سه جریان متفاوت، توان شفقت ورزی یک نفر با افزایش عواطف مثبت، بهبود کیفیت زندگی و احساس سعادت مندی او همراه است (نف، کیلیپاتریک و رود، ۲۰۰۷)؛ اما نکته ظریف پیرامون این توان که به ویژه مورد توجه پژوهش‌های مرتبط با تصویربندی قرار گرفته، آن است که تجربه شفقت، به خصوص شفقت به خود، از آنجا که امری آسان نبوده و حتی تا حدی هراسناک جلوه می‌نماید، ممکت است با پرهیز یا بازداری روانی روبرو گردد (گیلبرت، مک‌ایوان، ماتوس و ریویس، ۲۰۱۱؛ لیری، تیت، آدامز، باتس‌آلن و هانکوک، ۲۰۰۷).

گیلبرت و همکاران (۲۰۱۱) این بازداری درونی که با همان توان کمتر در تجربه شفقت مترادف است را ترس از شفقت<sup>۹</sup> خوانده و همان سه جریان متفاوت (یعنی ترس از شفقت دیگران، ترس از شفقت به دیگران و ترس از شفقت به خود) را برای آن در نظر می‌گیرند. پژوهش‌های اولویرا و همکاران (۲۰۱۷)، دیاس و همکاران (۲۰۲۰)، کلی و همکاران (۲۰۱۳ و ۲۰۱۴) به طور دقیق، گویای رابطه میان مولفه‌های همین ترس از شفقت و شرم از تصویربندی است.

از سوی دیگر، ترس از شفقت سبب می‌شود که فرد خود را شایسته شفقت دیگران ندانسته یا شفقت آنها را نشانه‌ای از ضعف خود تلقی نموده و حتی به عنوان خدشه‌ای بر وجه اجتماعی خویش قلمداد کند (گیلبرت و پروکتر، ۲۰۰۶). همین موضوع به

نسبت به خود می‌داند. این موضوع در خصوص شرم مرتبط با تصویربندی حتی با پژوهش‌های جدیدتر (همچون اولویرا، فریرا، مندز و مارتا-سیمس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷؛ ترک و والر<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰؛ دیاس، فریرا و تریندید<sup>۳</sup>، ۲۰۲۰؛ کلی، کارتر، زوروف و بورایری<sup>۴</sup>، ۲۰۱۳ و کلی، ویمالاکانتان<sup>۵</sup> و کارتر، ۲۰۱۴) مورد تایید قرار گرفته است. به عبارت دیگر، این پژوهش‌ها نشان می‌دهد که برخورداری از تصویربندی مخدوش و بروز نشانگان اختلالات خوردن به توان کمتر در تجربه شفقت به خود بازمی‌گردد.

شفقت در معنای کلی خود، حساسیت و هشیاری فرد نسبت به رنج خود و دیگری را شامل گردیده و در عین حال به شهامت بازمی‌گردد که فرد قادر است برای تسکین یا پیشگیری رنج در خود و دیگری نشان دهد (گیلبرت، ۲۰۱۵ الف). در واقع، تجربه شفقت با تکیه بر دو فرایند امکان‌پذیر می‌گردد: یک، توانایی مواجهه و رویارویی با رنج به جای پرهیز یا چشم‌پوشی از آن و دو، آمادگی جهت پرورش مهارت‌هایی که رنج را تسکین داده یا از آن پیشگیری نماید (گیلبرت، ۲۰۱۵ ب). البته از آنجا که این فرایندها به موضوع رنج، خواه در شخص و خواه در دیگران معطوف هستند؛ پس فرد را برای سه جریان کلی از شفقت آماده می‌سازند: شفقتی که از جانب دیگران به او اعطا می‌شود، شفقتی که او در حق دیگران روا می‌دارد و در نهایت، شفقت او نسبت به خود (گیلبرت، ۲۰۱۵ ب، ۲۰۱۹).

6. Neff, Kirkpatrick & Rude  
7. Gilbert, McEwan, Matos & Ravis  
8. Leary, Tate, Adams, Batts Allen & Hancock  
9. fear of compassion

1. Oliveira, Ferreira, Mendes & Marta-Simões  
2. Turk & Waller  
3. Dias, Ferreira & Trindade  
4. Kelly, Carter, Zuroff & Borairi  
5. Vimalakanthan

برای تاثیر خودانتقادی یاد کرده‌اند. بدین ترتیب از یک طرف، شواهد پژوهشی رابطه میان ترس از شفقت با خودانتقادی (ژانگ و همکاران، ۲۰۱۹؛ جونگ و ترنر، ۲۰۱۵؛ گیلبرت و همکاران، ۲۰۱۲) و از سوی دیگر، رابطه میان ترس از شفقت و شرم از تصویر بدن (اولویرا و همکاران، ۲۰۱۷؛ دیاس و همکاران، ۲۰۲۰؛ کلی و همکاران، ۲۰۱۳ و کلی و همکاران، ۲۰۱۴) را مورد توجه قرار می‌دهند. این مجموعه پژوهش‌ها در کنار پژوهش‌هایی که تاثیر مستقیم خودانتقادی بر نگرانی‌های مرتبط با تصویر بدنی را مستند ساخته‌اند (همچون دانکلی، مشب و گریلو<sup>۹</sup>، ۲۰۱۰؛ دوارت و فریرا، ۲۰۲۱؛ دوارت و همکاران، ۲۰۱۶؛ فریرا، دیاس و اولویرا، ۲۰۱۹؛ مومن<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۲۲)، مسیر تأثیری را در ذهن مجسم می‌نماید که از خودانتقادی آغاز شده و به واسطه ابعاد مختلف ترس از شفقت بر شرم از تصویر بدنی اثر می‌گذارد. البته مطابق تعریف گیلبرت و همکاران (۲۰۰۴) مفهوم خودانتقادی با در نظر گرفتن سابقه تکاملی آن نمی‌تواند تنها در یک وجه منفی مورد توجه قرار گیرد. بلکه بایستی با دو وجه کاملاً متفاوت مفهوم‌سازی گردد که وجه اول یا خود اطمینان‌یافته<sup>۱۱</sup>، دارای صورتی مثبت بوده و هدف کارکردی اصلاح خویشتن را پیگیری می‌کند. وجه دوم اما از صورتی منفی برخوردار بوده و مطابق درک معمول از خودانتقادی، تمایل فرد به نابودی بخش‌هایی از خویشتن که «بد»، «ضعیف» و «آلوده‌کننده» تلقی می‌شوند را دربر گرفته و بنا به

نقطه اتکای مطالعات بالینی متعددی (همچون کاسلو<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸؛ کریگر و همکاران، ۲۰۱۹؛ گیلبرت و پروکتر، ۲۰۰۶) تبدیل شده که ترس از شفقت (یا لااقل ترس از شفقت به خود) را به فرایند درونی دیگری با عنوان خودانتقادی<sup>۲</sup> پیوند می‌دهند.

خودانتقادی یا همان «آزار درونی»<sup>۳</sup>، به تعامل ناسازگار بین جنبه‌های مختلف نظام خود<sup>۴</sup> بازمی‌گردد؛ به نحوی که طی این تعامل، بخش‌های مختلف خود به جای تایید یکدیگر، به ضدیت و ستیز با هم می‌پردازند (گیلبرت، کلارک، همپل، مایلز و آیزونز<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴). از همین روست که پژوهش‌گرانی همچون گیلبرت و پروکتر (۲۰۰۶) خودانتقادی را فرایندی می‌دانند که قابلیت فرد در گشودگی نسبت به خود - یا همان توان شفقت - را مختل می‌سازد. این ذهنیت سبب شده که پژوهش‌گرانی همچون گیلبرت و همکاران (۲۰۱۲)، ژانگ<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۱۹) یا جونگ و ترنر<sup>۷</sup> (۲۰۱۵) به بررسی تاثیر مستقیم خودانتقادی بر ترس از شفقت اقدام نمایند. پژوهش گیلبرت و همکاران (۲۰۱۲) از رابطه میان ترس از شفقت با اشکال مختلف خودانتقادی/ اطمینان‌بخشی به خود<sup>۸</sup> خبر داده و دو پژوهش ژانگ و همکاران (۲۰۱۹) و جونگ و ترنر (۲۰۱۵) نیز تاثیر مستقیم هر دو جنبه مقایسه‌ای و درونی شده خودانتقادی بر فرایند بازداری شفقت را مورد تایید قرار داده و حتی از ترس از شفقت به عنوان یک متغیر واسطه‌ای مهم

9. Dunkley, Masheb & Grilo  
10. Momeñe  
11. reassured self

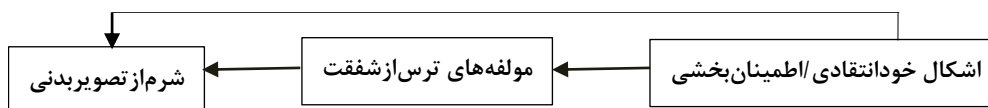
1. Kaslow  
2. Self-criticism  
3. inner harassment  
4. self  
5. Gilbert, Clarke, Hempel, Miles & Irons  
6. Zhang  
7. Joeng & Turner  
8. Forms of Self-Criticism/Self-assurance

به واسطه همین کاستی و با تکیه بر پیشینه پژوهشی که پیش از این مطرح گردید، پژوهش حاضر با هدف بررسی مدل مفهومی خاصی انجام گرفته که در شکل ۱ مجسم گردیده است. بررسی این مدل مفهومی از دو جنبه سودمند خواهد بود؛ نخست این که می‌تواند به درک بهتری از عواطف پیچیده نوجوانان دختر در رابطه با تصویر بدنی کمک نماید. به علاوه، رابطه ساختاری فوق در صورت تایید، می‌تواند در طراحی مداخلات درمانی شرم از تصویربردن نیز الهام‌بخش واقع شود.

بررسی این مدل مفهومی، فرضیه‌های پژوهشی زیر را در برخواهد گرفت: ۱. اشکال مختلف خودانتقادی / اطمینان‌بخشی پیش‌بین مستقیم ترس از شفقت دانش‌آموزان دختر است؛ ۲. اشکال مختلف خودانتقادی / اطمینان‌بخشی پیش‌بین مستقیم شرم از تصویربردن دانش‌آموزان دختر است و ۳. ترس از شفقت دارای نقش واسطه‌ای در رابطه میان اشکال مختلف خودانتقادی / اطمینان‌بخشی و شرم از تصویربردن است.

مفهوم‌سازی گیلبرت و همکاران (۲۰۰۴)، دو مولفه ناکافی دانستن خود<sup>۱</sup> و تنفر از خود<sup>۲</sup> را شامل می‌گردد. حسن این مفهوم‌سازی در بررسی روابط هر دو وجه مثبت و منفی خودانتقادی در رابطه با متغیرهایی همچون ترس از شفقت است که به توقف نظام عاطفی فرد در گشودگی نسبت به تجربه‌های خود و دیگری بازمی‌گردد (گیلبرت و همکاران، ۲۰۱۲).

به هر حال، مرور عناوین پژوهش‌های انجام گرفته در جامعه ایرانی (همچون احمدی، توکلی، میرعلمی، محمدآبادی و اعزازی‌بجنوردی، ۱۳۹۹؛ اسکندرنازاد، ۱۳۹۷؛ جمشیدی و هاشمی، ۱۳۹۸؛ خورشیدی و فتحی‌اقدام، ۱۳۹۶؛ دهقانی، عطارنیا و علوی‌لنگرودی، ۱۳۹۶؛ رسولی‌مهین، ۱۳۹۶؛ زادحسن و سراج‌خرمی، ۱۳۹۵؛ سراوانی و شیرازی، ۱۳۹۷؛ صادق‌زاده، زارعی و خرمایی، ۱۳۹۸؛ عباسی، پرزور، معاضدی و اصلانی، ۱۳۹۴؛ موسوی، رضائی، قربان‌پور لقمجانی و هاشمی، ۱۴۰۰) نشان می‌دهد که به رغم مطالعه تصویربدنی دختران جوان و نوجوان ایرانی از زوایای مختلف، هنوز هم توجه چندانی به تاثیر متغیرهایی همچون ترس از شفقت و جوه مثبت و منفی خودانتقادی که در تعریف گیلبرت و همکاران (۲۰۰۴) به اشکال مختلف خودانتقادی / اطمینان‌بخشی به خود تعبیر گردیده، صورت نگرفته است.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

1 inadequate self  
2 hated self

## روش

### روش پژوهش

مطالعه حاضر به لحاظ روش در زمره پژوهش‌های همبستگی قرار می‌گیرد که جهت بررسی روابط مابین متغیرها از روش مدل‌بایی معادلات ساختاری استفاده می‌نماید. جامعه آماری این پژوهش تمامی دانش‌آموزان دختری بودند که در نیمسال تحصیلی دوم ۱۳۹۹-۱۴۰۰ در دوره متوسطه دوم دبیرستان‌های شهر کازرون به تحصیل اشتغال داشتند. هرچند به دلیل محدودیت‌های ناشی از همه‌گیری کووید-۱۹، انتخاب نمونه پژوهشی و فرایند جمع‌آوری اطلاعات به صورت مجازی انجام گرفت. بدین ترتیب که لینک پژوهش با همکاری آموزش و پرورش کازرون برای گروه‌های مجازی مدارس ارسال و از دانش‌آموزان دعوت گردید تا با پاسخ گفتن به سوالات موجود در لینک در این مطالعه شرکت نمایند. در نهایت ۵۸۱ دانش‌آموز دختری که هم در این پژوهش شرکت کرده و حایز ملاک ورود و فاقد ملاک خروج بودند، به عنوان نمونه پژوهش در نظر گرفته شدند. ملاک ورود الزامی، تحصیل در دوره متوسطه دوم و ملاک خروج، دریافت تشخیص اختلالات خوردن طی یک سال قبل از انجام این مطالعه در نظر گرفته شده بود. هر دانش‌آموزان دختری که در سال قبل از انجام این مطالعه طی یکسال گذشته به واسطه تشخیص اختلالات خوردن تحت مراقبت روانپزشکی یا روان‌شناسی بودند، از این پژوهش کنار گذاشته شدند. گفتنی است که این دو ملاک در قالب یک پرسش‌هایی در بخش ابتدایی پرسشنامه‌های مطالعه حاضر گنجانیده شده بود. به علاوه بایستی اذعان

نمود که فرایند گردآوری اطلاعات در پژوهش حاضر بیشتر با آنچه به عنوان نمونه‌گیری دردسترس شناخته می‌شوند، مناسبت دارد. هرچند مطابق راهنمایی کلاین<sup>۱</sup> (۲۰۱۱) جهت آزمون یک مدل معادلات ساختاری، نمونه‌ای با حجم ده تا بیست برابر پارامترهای موجود در مدل که حداقل ۲۰۰ نفر را دربر بگیرد، کفایت می‌کند. همچنین بایستی خاطرنشان نمود که هیچ یک از نوجوانان شرکت‌کننده در پژوهش حاضر هرگز با تشخیص مشکلات حاد مربوط به تصویربندی یا اختلالات خوردن تحت مشاوره یا درمان حرفه‌ای قرار نگرفته‌اند.

### شیوه اجرای پژوهش

چنان که گفته شد، گردآوری اطلاعات مربوط به پژوهش حاضر به صورت مجازی انجام گرفته است. بدین ترتیب که برای گردآوری داده‌های پژوهش حاضر، نسخه الکترونیکی پرسشنامه‌هایی که در ادامه معرفی شده است، به صورت یک لینک تهیه گردیده و با همکاری اداره آموزش و پرورش شهر کازرون در تمامی گروه‌های مجازی دبیرستان‌های این شهر قرار داده شد. به همراه این لینک متنی نیز فرستاده شده بود که ضمن معرفی مختصر هدف پژوهش و نیز تاکید بر اصل محرمانه بودن، از دانش‌آموزان دعوت می‌نمود در پژوهش حاضر شرکت نمایند. این لینک از تاریخ ۱۳۹۹/۱۱/۲ تا ۱۳۹۹/۱۱/۲۰ فعال بوده و در این مدت ۵۸۱ نفر از دانش‌آموزان دختر با تکمیل پرسشنامه در پژوهش حاضر شرکت کرده بودند که در پایان همگی به عنوان نمونه پژوهشی در نظر گرفته شدند. همچنین قابل ذکر است که جهت

1. Kline

۰/۸۶ (W=۰/۸۶) و ۰/۷۵ (W=۰/۷۵) محاسبه شده است.

پرسشنامه ترس از شفقت<sup>۲</sup> (FCS)؛ این پرسشنامه توسط گیلبرت و همکاران (۲۰۱۱) طراحی گردیده و دارای ۳۸ گویه است که بر روی لیکرت پنج درجه‌ای از ۰ («هرگز موافق نیستم») تا ۴ («کاملاً موافقم») نمره‌گذاری می‌شود. این گویه‌ها سه جنبه متفاوت ترس از شفقت را در قالب خرده‌مقیاس‌های ترس از شفقت دیگران، ترس از شفقت نسبت به دیگران و ترس از شفقت به خود اندازه‌گیری می‌نمایند. در پژوهش گیلبرت و همکاران (۲۰۱۱) همسانی درونی این سه خرده‌مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ محاسبه و به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۴ و ۰/۹۲ گزارش شده است. ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی این ابزار نیز در پژوهش صادق‌زاده و شاملی (۱۳۹۹) مورد بررسی قرار گرفته و ضرایب آلفا برای سه خرده‌مقیاس فوق به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۷۳ و ۰/۸۸ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز هر دو مقدار ضریب آلفای کرونباخ (و امگای مک‌دونالد) برای سه خرده‌مقیاس ترس از شفقت دیگران، ترس از شفقت نسبت به دیگران و ترس از شفقت به خود محاسبه و به ترتیب ۰/۸۳ (W=۰/۸۴)، ۰/۷۹ (W=۰/۸۰) و ۰/۸۹ (W=۰/۸۹) برآورد شده است.

پرسشنامه اشکال انتقادگری / خود-تازی و اطمینان‌بخشی به خود<sup>۳</sup> (FCSSS)؛ این پرسشنامه در پژوهش حاضر جهت اندازه‌گیری ابعاد مختلف تجربه خویشتن در دانش‌آموزان مورد استفاده قرار

غریب‌گیری داده‌ها و محاسبه شاخص‌های توصیفی از نرم‌افزار SPSS-22 و جهت آزمون مدل از الگوی معادلات ساختاری در نرم‌افزار AMOS-22 استفاده شده است.

#### ابزار پژوهش

به منظور اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش از ابزارهای زیر استفاده شده است:

مقیاس شرم از تصویر بدن<sup>۱</sup> (BISS)؛ این پرسشنامه توسط دوارت و همکاران (۲۰۱۴) تدوین شده و فرم نهایی آن دارای ۱۴ گویه است که بر روی لیکرت پنج درجه‌ای از ۰ (معادل هرگز) تا ۴ (معادل تقریباً همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. این گویه‌ها دو مولفه شرم اجتماعی برخاسته از بدن یعنی شرم بدن درونی‌شده و شرم بدن برونی‌شده را مورد اندازه‌گیری قرار می‌دهند که در پژوهش دوارت و همکاران (۲۰۱۴) نزدیک به ۶۲ درصد واریانس موجود در گویه‌ها را تبیین نموده است. سازندگان ابزار همچنین مقادیر آلفای کرونباخ را برای کل آزمون و دو خرده‌مقیاس فوق به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۸۹ و ۰/۹۰ گزارش نموده‌اند. نسخه فارسی این ابزار نیز در پژوهش صادق‌زاده و شاملی (۱۳۹۹) بررسی و ساختار دو عاملی آن مورد تایید قرار گرفته است. در این پژوهش نیز همسانی درونی کل مقیاس شرم از تصویر بدن و دو خرده‌مقیاس شرم بدن بیرونی‌شده و شرم بدن درونی‌شده از طریق ضریب آلفای کرونباخ محاسبه و به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۹ و ۰/۸۷ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز مقادیر آلفا و امگای مک‌دونالد جهت کل ابزار و دو خرده‌مقیاس فوق به ترتیب ۰/۸۴ (W=۰/۸۴)،

2. Fear of Compassion Scales

3. Forms of Criticism/Self-Attacking and Self-Reassuring Scale (FCSSS)

1. Body Image Shame Scale

صادق‌زاده و همکاران: رابطه ساختاری شرم از تصویر بدن و اشکال خودانتقادی/ اطمینان‌بخشی به خود در دانش‌آموزان ...

به‌علاوه، همسانی درونی این پرسشنامه با محاسبه ضرایب آلفای کرونباخ مورد بررسی قرار گرفته و برای سه خرده‌مقیاس اطمینان‌بخشی به خود، ناکافی‌دانستن خود و متنفر بودن از خود به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۶ و ۰/۹۰ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز هر دو مقدار ضریب آلفای کرونباخ (و امگای مک‌دونالد) برای این سه خرده‌مقیاس محاسبه و به ترتیب ۰/۷۴ (W=۰/۷۶)، ۰/۷۹ (W=۰/۷۹) و ۰/۸۰ (W=۰/۸۰) برآورد شده است.

#### یافته‌ها

مطابق تحلیل اولیه داده‌های پژوهشی میانگین سنی دانش‌آموزان دختر شرکت‌کننده در این پژوهش ۱۶/۴۵ (با انحراف استاندارد ۱/۲۹) بوده است.

گرفته است. این ابزار توسط گیلبرت و همکاران (۲۰۰۴) طراحی شده و دارای ۲۲ گویه است که همگی بر روی لیکرت پنج‌درجه‌ای از ۰ («اصلاً شبیه من نیست») تا ۴ («خیلی شبیه من است») نمره‌گذاری می‌شوند. این پرسشنامه دارای یک ساختار سه‌عاملی است و سه شکل متفاوت تجربه خویشتن یعنی اطمینان‌بخشی به خود، ناکافی‌دانستن خود و متنفر بودن از خود را مورد اندازه‌گیری قرار می‌دهد. سازندگان ابزار جهت بررسی روایی این پرسشنامه از تحلیل عاملی به روش مولفه‌های اصلی و ضرایب همبستگی با مقیاس سطوح خودانتقادی<sup>۱</sup> و مقیاس افسردگی مرکز مطالعات همه‌گیرشناسی<sup>۲</sup> استفاده نموده‌اند.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	(۱)	(۲)	(۳)	(۴)	(۵)	(۶)	(۷)
۱. اطمینان‌بخشی به خود							
۲. ناکافی‌دانستن خود	-۰/۴۶**						
۳. متنفر بودن از خود	-۰/۶۳**	۰/۶۹**					
۴. ترس از شفتت دیگران	-۰/۲۷**	۰/۴۰**	۰/۴۰**				
۵. ترس از شفتت نسبت به دیگران	-۰/۰۳	۰/۱۵**	۰/۱۶**	۰/۵۴**			
۶- ترس از شفتت به خود	-۰/۳۹**	۰/۴۹**	۰/۵۱**	۰/۶۹**	۰/۳۳**		
۷- شرم از تصویر بدن	-۰/۳۱**	۰/۳۲**	۰/۳۸**	۰/۳۶**	۰/۲۰**	۰/۳۸**	
میانگین	۲۵/۳۶	۱۷/۳۸	۵/۲۷	۲۴/۴۴	۱۸/۷۰	۲۳/۶۳	۱۹/۱۲
انحراف استاندارد	۴/۸۵	۷/۰۵	۴/۸۲	۹/۳۳	۶/۵۸	۱۱/۵۰	۱۰/۷۰
دامنه	۳۲-۷	۳۶-۰	۲۰-۰	۵۲-۰	۳۲-۰	۵۷-۰	۵۳-۰
کجی	-۰/۷۳	۰/۰۴	۰/۸۳	-۰/۰۲	-۰/۲۹	۰/۰۵	۰/۷۷
کشیدگی	-۰/۰۳	-۰/۵۸	-۰/۰۳	۰/۰۷	-۰/۱۳	-۰/۳۵	۰/۴۴

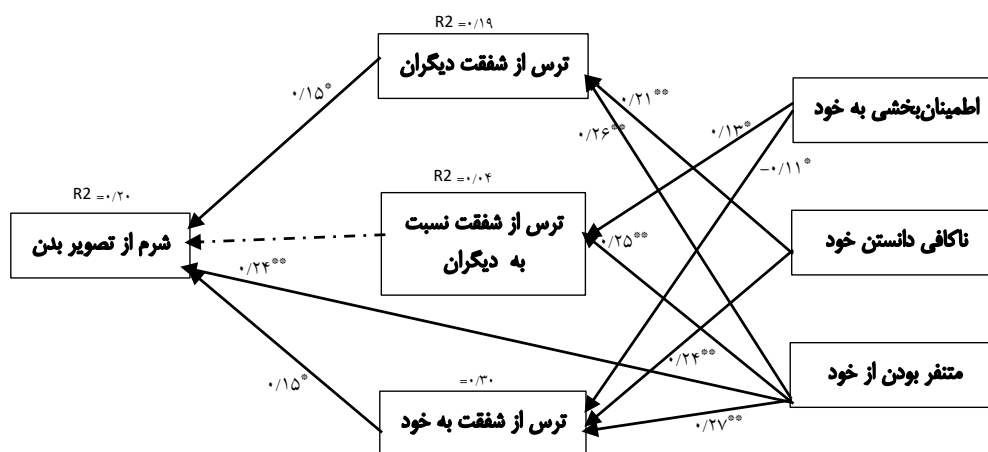
1. Levels of self-criticism scale (LOSC)  
2. Centre for epidemiological studies depression scale (CES-D)



به منظور بررسی رابطه بین جنبه‌های مختلف تجربه خویشتن و شرم از تصویر بدن دانش‌آموزان و همین طور بررسی نقش واسطه‌ای جنبه‌های مختلف ترس از شفقت مدلی طراحی شده است که طی آن اطمینان‌بخشی به خود، ناکافی دانستن خود و متنفر بودن از خود به عنوان متغیرهای برون‌زاد، ترس از شفقت دیگران، ترس از شفقت نسبت به دیگران و ترس از شفقت به خود به عنوان متغیرهای واسطه و شرم از تصویر بدن به عنوان متغیر درون‌زاد در نظر گرفته شده‌اند. مدل پیشنهاد شده با استفاده از روش معادلات ساختاری مورد بررسی قرار گرفته و مدل نهایی پژوهش در شکل ۱ ارائه شده است.

شاخص‌های برازش مدل نهایی پژوهش نیز در جدول ۲ گزارش شده است. چنان که در این جدول نیز مشاهده می‌گردد مقادیر شاخص‌های نیکویی برازش، برازش تطبیقی، برازش افزایشی و برازش هنجار شده در رابطه با این مدل بزرگتر از ۰/۹۵ هستند که مطابق نظر هوپر، کوگلان و مولن (۲۰۰۸) در بازه قابل قبول قرار می‌گیرند.

یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش نیز به همراه ضرایب همبستگی مابین این متغیرها در جدول ۱ گزارش شده است. شایان ذکر است که پیش از محاسبه شاخص‌های توصیفی، پیش‌فرض‌های مربوط به نرمال بودن متغیرها و رابطه خطی میان آنها مورد بررسی قرار گرفته است. نتایج این بررسی نشان می‌دهد که متغیرهای مورد توجه در این بخش در عین بهره‌مندی از رابطه خطی، به لحاظ شاخص‌های کجی و کشیدگی نیز دارای مقادیری در بازه -۱ تا +۱ هستند که مطابق نظر میرز، گامست و گارینو (۲۰۰۶) وضعیت قابل‌قبولی از نرمال تک‌متغیری را تخمین می‌زند. به علاوه در فرایند تحلیل اولیه اطلاعات، از آماره مهالانوبیس نیز برای شناسایی داده‌های پرت چندمتغیری استفاده شده است. مقدار ضریب کشیدگی چندمتغیری ماردیا نیز برای بررسی وضعیت نرمال چندمتغیری با استفاده از نرم‌افزار ایموس برابر ۴/۹۸ برآورد گردیده است. مطابق نظر بنتلر<sup>۱</sup> (۲۰۰۶)، مقادیر کوچکتر از ۵ برای این شاخص بر برقراری مفروضه نرمال بودن چندمتغیره دلالت می‌کند.



شکل ۲. مدل نهایی پژوهش حاضر

صادق‌زاده و همکاران: رابطه ساختاری شرم از تصویر بدن و اشکال خودانتقادی/ اطمینان‌بخشی به خود در دانش‌آموزان ...

مقادیر دو شاخص نسبت مجذور خی بر درجه آزادی و ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب نیز به ترتیب ۱/۱۹ و ۰/۰۶۵ است که در بازه قابل قبول این دو شاخص قرار می‌گیرند. به علاوه، مقدار شاخص سطح احتمال برای تناسب نزدیک نیز تقریباً ۰/۰۸ است.

جدول ۲. شاخص‌های برازش مدل نهایی پژوهش

شاخص	PCLOSE	RMSEA	GFI	NFI	IFI	CFI	CMIN/DF
مقدار	۰/۸۵	۰/۰۲	۰/۹۹	۰/۹۹	۰/۹۹	۰/۹۹	۱/۱۹
مقدار قابل قبول	≥ ۰/۰۵	< ۰/۰۷	> ۰/۹۵	> ۰/۹۵	> ۰/۹۵	> ۰/۹۵	< ۳

جدول ۳. اثرهای مستقیم، غیرمستقیم و کل در مدل ساختاری پژوهش حاضر

مسیر	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل
اطمینان‌بخشی به خود ← ترس از شفتت به خود	۰/۱۱**	---	۰/۱۱**
اطمینان‌بخشی به خود ← ترس از شفتت به دیگران	۰/۱۳**	---	۰/۱۳**
اطمینان‌بخشی به خود ← شرم از تصویر بدنی	---	۰/۰۲*	۰/۰۲*
متنفر بودن از خود ← ترس از شفتت به خود	۰/۲۷**	---	۰/۲۷**
متنفر بودن از خود ← ترس از شفتت دیگران	۰/۲۶**	---	۰/۲۶**
متنفر بودن از خود ← ترس از شفتت نسبت به دیگران	۰/۲۵**	---	۰/۲۵**
متنفر بودن از خود ← شرم از تصویر بدنی	۰/۲۴**	۰/۰۸*	۰/۳۲
ناکافی دانستن خود ← ترس از شفتت به خود	۰/۲۴**	---	۰/۲۴**
ناکافی دانستن خود ← ترس از شفتت دیگران	۰/۲۱**	---	۰/۲۱**
ناکافی دانستن خود ← شرم از تصویر بدنی	---	۰/۰۷*	۰/۰۷*
ترس از شفتت به خود ← شرم از تصویر بدنی	۰/۱۵**	---	۰/۱۵**
ترس از شفتت دیگران ← شرم از تصویر بدنی	۰/۱۵**	---	۰/۱۵**

خود نیز اثرهای مستقیم و معنی‌داری بر هر سه مولفه ترس از شفتت، یعنی ترس از شفتت به خود، ترس از شفتت دیگران و ترس از شفتت نسبت به دیگران (به ترتیب  $P < ۰/۰۰۱$ ،  $\beta = ۰/۲۷$  و  $P < ۰/۰۰۱$ ،  $\beta = ۰/۲۶$  و  $P < ۰/۰۰۱$ ،  $\beta = ۰/۲۵$ ) و همین‌طور شرم از تصویر بدنی داشته است ( $P < ۰/۰۰۱$ ،  $\beta = ۰/۲۶$ ). به علاوه ناکافی دانستن خود نیز دارای اثرهای مستقیم و معنی‌داری بر دو

اثرهای مستقیم، غیرمستقیم و کل مطرح در مدل‌نهایی پژوهش در جدول شماره ۳ گزارش شده است. چنان که در این جدول نیز مشاهده می‌گردد اطمینان‌بخشی به خود دارای اثرهای مستقیم و معنی‌داری بر دو مولفه ترس از شفتت یعنی ترس از شفتت به خود و ترس از شفتت نسبت به دیگران بوده است (به ترتیب  $P < ۰/۰۱$ ،  $\beta = ۰/۱۱$  و  $P < ۰/۰۱$ ،  $\beta = ۰/۱۳$ )؛ متنفر بودن از

تصویر بدنی تاکید می‌نماید. هرچند یافته‌ها نشان می‌دهد که از اشکال متفاوتی که گیلبرت و همکاران (۲۰۰۴) برای خودانتقادی دختران جوان شناسایی نموده‌اند، تنها مولفه تنفر از خود است که به شیوه‌ای مستقیم بر شرم از تصویر بدن نوجوانان دختر تاثیر گذارده است. این موضوع با توجه به مباحثی که گیلبرت و همکاران (۲۰۰۴) در خصوص رابطه میان اشکال مختلف خودانتقادی با کارکردهای دوگانه آن مطرح ساخته‌اند، قابل فهم و منطقی به نظر می‌رسد. به کلام روشن‌تر از بین سه شکل خودانتقادی مورد نظر آنها، «تنفر از خود» دارای بیشترین رابطه با کارکرد منفی خودانتقادی (یعنی آزار خود) و در عین حال کمترین رابطه با کارکرد مثبت خودانتقادی (یعنی تصحیح خود) است. این موضوع به گواه گیلبرت و همکاران (۲۰۰۴) شدت آسیبی که از طریق تنفر از خود ایجاد می‌شود را به طرز چشمگیری افزایش داده و به نظر می‌رسد در پژوهش حاضر نیز در قالب یک اثر مستقیم بر نمره شرم از تصویر بدن منعکس شده است.

هرچند تاثیر خاص تنفر از خود تنها به اثر مستقیم بر شرم از تصویر بدن محدود نشده و در تاثیر مستقیم این شکل از خودانتقادی بر هر سه جنبه ترس از شفقت نیز انعکاس یافته است. این موضوع ضمن تایید فرضیه دوم، بر اهمیت مولفه تنفر از خود تاکید می‌نماید. چنان که مطابق مدل نهایی پژوهش، از بین اشکال مختلف خودانتقادی/اطمینان بخشی به خود، تنها «تنفر از خود» بر هر سه جنبه ترس از شفقت (یعنی ترس از شفقت دیگران، ترس از شفقت به خود و ترس از شفقت نسبت به دیگران) اثر مستقیم گذاشته است. بدین ترتیب و همسو با پیشینه

مولفه ترس از شفقت به خود و ترس از شفقت دیگران (به ترتیب  $\beta=0/24, P<0/001$  و  $\beta=0/21, P<0/001$ ) بوده است. از بین مولفه‌های ترس از شفقت نیز دو مولفه ترس از شفقت به خود و ترس از شفقت دیگران اثر مستقیم و معنی‌داری بر شرم از تصویر بدن داشته‌اند (به ترتیب  $\beta=0/15, P<0/01$  و  $\beta=0/15, P<0/01$ )؛ همچنین چنان که در جدول ۳ نیز مشاهده می‌گردد اثر غیرمستقیم هر سه جنبه تجربه خویشتن یعنی اطمینان بخشی به خود، متنفر بودن از خود و ناکافی دانستن خود بر شرم از تصویر بدن نیز معنی‌دار است (به ترتیب  $\beta=0/02, P<0/05$  و  $\beta=0/08, P<0/05$  و  $\beta=0/07, P<0/05$ ). آزمون بوت‌استراپ (با فاصله اطمینان ۹۵ درصدی) این اثر غیرمستقیم را مورد تایید قرار داده و نقش واسطه‌گری ترس از شفقت به خود و ترس از شفقت دیگران را تایید می‌نماید.

### نتیجه‌گیری و بحث

هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه ساختاری اشکال مختلف خودانتقادی/اطمینان بخشی به خود و شرم از تصویر بدنی نوجوانان دختر با واسطه ابعاد سه‌گانه ترس از شفقت بوده است. در خصوص فرضیه نخست می‌توان گفت که یافته‌های مطالعه حاضر همسو با پیشینه پژوهشی موجود (همچون دانکلی، مشب و گریلو<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰؛ دوارت و فریرا، ۲۰۲۱؛ دوارت و همکاران، ۲۰۱۶؛ فریرا، دیاس و اولویرا، ۲۰۱۹؛ مومن<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۲)، بر نقش مهم خودانتقادی شدید در مشکلات مرتبط با

1. Dunkley, Masheb & Grilo  
2. Momeñe

گزارش شده در مطالعه گیلبرت و همکاران (۲۰۱۲) دارد. این مولفه بنا به توصیف پژوهش‌گران نامبرده، جنبه سلبی خودانتقادی را به نمایش گذاشته و فقدان توانایی فرد را برای تمرکز بر نقاط مثبت خود و همین‌طور مقابله و مقاومت فعال به تصویر می‌کشد. به عبارت دیگر، افرادی که از خودانتقادی شدید رنج می‌برند، در تمرکز بر جنبه‌های فردی مثبت خود دچار ضعف بوده و در نتیجه نمی‌توانند از رهگذر توجه به همین نقاط مثبت، یک فرایند اطمینان‌بخشی (یا به زبان ساده قوت‌قلب دادن) به خود را طی کنند. از این رو به طور منطقی از بستر درونی مناسب برای جریان شفقت نیز بی‌بهره بوده و لاقلاً از شفقت به خود و دیگران باز می‌مانند. این موضوع در مدل نهایی پژوهش حاضر در تاثیر مستقیم اطمینان‌بخشی به خود بر دو مولفه ترس از شفقت به دیگران و ترس از شفقت نسبت به خود انعکاس یافته است.

در بررسی فرضیه سوم نیز بایستی به این نکته توجه نمود که مطابق مدل نهایی پژوهش، تاثیر غیرمستقیم مولفه اطمینان‌بخشی بر شرم از تصویر بدن، تنها به واسطه ترس از شفقت نسبت به خود میسر گردیده است. به عبارت دقیق‌تر، مطابق این مدل اشکال خودانتقادی/ اطمینان‌بخشی به خود با واسطه ترس از شفقت به خود بر شرم از تصویر بدن تاثیر گذارده‌اند و دو مولفه تنفر از خود و ناکافی دانستن خود، علاوه بر این مسیر، به واسطه ترس از شفقت دیگران نیز به پیش‌بینی شرم از تصویر بدنی پرداخته‌اند.

البته مطابق مدل نهایی پژوهش می‌توان گفت که ترس از شفقت نسبت به دیگران در ایجاد هیچ مسیر غیرمستقیمی برای تاثیر خودانتقادی بر شرم از

پژوهشی (همچون گیلبرت و پروکتر، ۲۰۰۶ و گیلبرت و همکاران، ۲۰۱۲) می‌توان گفت که با شدت یافتن فرایند انتقادگری درونی در قالب افزایش نمره تنفر از خود، بازدارنده‌های درونی شفقت نیز فعال گردیده و افزایش نمره ترس از شفقت را قابل انتظار می‌سازد.

البته مدل نهایی، فرضیه دوم را درخصوص شکل دیگر خودانتقادی، یعنی «ناکافی دانستن خود» نیز مورد تایید قرار داده است. هرچند بایستی در نظر داشت که این شکل از خودانتقادی علیرغم تاثیر مستقیم بر ترس از شفقت دیگران و ترس از شفقت به خود، از تاثیر مستقیم بر جنبه دیگر ترس از شفقت، یعنی ترس از شفقت نسبت به دیگران برخوردار نبوده است. موضوعی که باز هم با اندکی تأمل در طبیعت این شکل خاص از خودانتقادی و تفاوت ماهوی آن با تنفر از خود منطقی به نظر می‌رسد. در واقع، ناکافی دانستن خود، حس تسلیم و سرافکنندگی در برابر قضاوت‌گر درونی سخت‌گیری را به تصویر می‌کشد که بر تجربه‌های عقب‌نشینی و شکست‌های فرد تمرکز نموده است (گیلبرت و همکاران، ۲۰۰۴). چنین احساسی به طور منطقی سبب می‌شود که شخص خود را سزاوار دریافت شفقت از سوی دیگران یا حتی خود ندانسته و در نتیجه اجتناب از این دو وجه شفقت را پیشه نماید؛ اما الزاماً چنین حسی نمی‌تواند بر شفقت او نسبت به دیگران نیز تاثیر بگذارد.

به‌علاوه، این نکته نیز حایز اهمیت است که یافته‌های حاضر در خصوص روابط همبستگی میان مولفه اطمینان‌بخشی به خود و جنبه‌های مختلف ترس از شفقت نیز شباهت بسیاری به ضرایب

اصلی جریان شفقت)، در واقع تاثیر متغیر دیگری را بر مشکلات مرتبط با تصویربندی واسطه‌گری می‌نماید که همان وجوه مختلف انتقادگری درونی است. از این رو می‌توان ادعا نمود که یافته‌های پژوهش حاضر قادر به ارائه درک روشن‌تری از تجربه شرم از تصویر بدنی است که می‌تواند مشاوران را هنگام توضیح و تبیین چنین تجربه‌ای به نوجوانان دختر یاری دهد. به علاوه مدل نهایی پژوهش حاضر نشان می‌دهد که در درمان تجربه شرم از تصویر بدنی، هدف اساسی درمانگر بایستی اشکال مختلف خودانتقادی/اطمینان‌بخشی به خود باشد. به عبارت بهتر، با هدف قرار دادن وجوه مثبت و منفی خودانتقادی می‌توان موثرترین مولفه ترس از شفقت یعنی ترس از شفقت نسبت به خود را تضعیف و به بهبود شرم از تصویر بدنی امید بست.

به علاوه مدل نهایی پژوهش حاضر نویدبخش این موضوع است که علیرغم تاثیر ناصواب شبکه‌های مجازی، می‌توان بر توجه به عدم شکل‌گیری خودانتقادی به عنوان شیوه سودمندی در پیشگیری از تجربه شرم از تصویر بدن نوجوانان دختر تکیه نمود. این موضوع به ویژه در زمانی که گسترش غیرقابل پیش‌بینی شبکه‌های مجازی به دغدغه‌ای تمام عیار برای والدین و اصحاب تعلیم و تربیت تبدیل شده، می‌تواند به عنوان یک روزه امید در پیشگیری از شدت یافتن تجربه‌های شرم از تصویر بدن در قالب مشکلات حادث‌تر باشد.

در نهایت بایستی به خاطر داشت که پژوهش حاضر نیز لاجرم از محدودیت‌های خاص خود برخوردار بوده است. نخست اینکه مطالعه حاضر تنها بر روی دانش‌آموزان دختری انجام گرفته که در

تصویر بدن مشارکت ننموده است. عدم شرکت این مولفه خاص ترس از شفقت در تاثیر غیرمستقیم خودانتقادی بر شرم از تصویر بدنی را می‌توان به پشتوانه متفاوتی منسوب نمود که توسط فرهنگ و هنجارهای اجتماعی برای شفقت نسبت به دیگران فراهم شده است. به کلام روشن‌تر، شفقت به دیگران موضوعی است که نه تنها از سوی مکانیسم‌های درونی تحول‌یافته در طی تکامل، بلکه از جانب توصیه و تاکیدهای مکرر در بسیاری از فرهنگ‌ها و مذاهب بشری پشتیبانی شده و بدین لحاظ از تفاوت‌های ظریفی با دو جریان دیگر شفقت برخوردار است (گیلبرت، ۲۰۱۹ و ۲۰۲۰). پژوهش‌هایی همچون گیلبرت و همکاران (۲۰۱۱) و دیاس و همکاران (۲۰۲۰) نیز بر این موضوع تاکید می‌نمایند که مکانیسم عمل ترس از شفقت نسبت به دیگران با دو مولفه دیگر ترس از شفقت متفاوت است. البته یافته پژوهش حاضر مبنی بر نبود یک تاثیر مستقیم بین مولفه ترس از شفقت به دیگران و شرم از تصویر بدن، به طور خاص همسو با نتیجه‌ای است که در پژوهش دیاس و همکاران (۲۰۲۰) نیز گزارش شده است.

به هر حال، همسویی مطالعه حاضر با پژوهش‌هایی که طی چند سال گذشته، شفقت را به عنوان هسته اصلی در مشکلات مرتبط با تصویربندی یا اختلالات خوردن معرفی نموده‌اند (همچون اولویرا و همکاران، ۲۰۱۷؛ ترک و والر، ۲۰۲۰؛ دیاس و همکاران، ۲۰۲۰؛ کلی و همکاران، ۲۰۱۳؛ کلی و همکاران، ۲۰۱۴) کاملاً مشهود است. هرچند در پژوهش حاضر به طور خاص این ذهنیت مورد توجه قرار گرفته که ترس از شفقت (به عنوان بازدارنده

صادق‌زاده و همکاران: رابطه ساختاری شرم از تصویر بدن و اشکال خودانتقادی/ اطمینان‌بخشی به خود در دانش‌آموزان ...

گسترش مدل مفهومی حاضر را فراهم ساخته و می‌تواند در پژوهش‌های آتی مورد توجه پژوهش‌گران علاقمند به این حوزه قرار گیرد.

### سپاسگزاری

در پایان از تمامی دانش‌آموزان عزیزی که با پاسخگویی به پرسشنامه پژوهش در این مطالعه شرکت نمودند، سپاسگزاری می‌نمایم. همچنین بر خود لازم می‌دانیم از مدیریت آموزش و پرورش شهر کازرون نیز جهت مساعدت در انجام این پژوهش کمال سپاسگزاری کنیم.

زمان پاسخگویی به سوالات، در مقطع متوسطه دوم به تحصیل اشتغال داشته‌اند. به علاوه این پژوهش در نمونه‌ای غیربالینی از نوجوانان دختر انجام گرفته که شاید معرف کاملی از جمعیت سنی آنها نباشد. لذا توصیه می‌گردد که مدل مفهومی پژوهش حاضر در نمونه‌های دیگری با شرایط سنی متنوع‌تر و وضعیت بالینی نیز مورد توجه قرار گیرد. به علاوه چنان که دیاس و همکاران (۲۰۲۰) نیز اشاره می‌نمایند تکیه صرف بر پرسشنامه‌های خودگزارشی در مطالعات مربوط به تجربه شرم از تصویر بدن امکان تعمیم اطلاعات را به صورت کامل فراهم نمی‌سازد. هرچند اضافه ساختن متغیرهایی که فرایندهای خودانتقادی در نوجوانان را تحت تاثیر قرار می‌دهد، امکان

### منابع

خورشیدی، ف. و فتحی‌اقدم، ف. (۱۳۹۶). پیش‌بینی تصویربندی نوجوانان دختر ۱۷-۱۶ سال براساس سبک‌های دلبستگی. اولین همایش ملی روانشناسی و مشاوره خانواده، استان البرز، کرج.

جمشیدی، م؛ و هاشمی، س. (۱۳۹۸). رابطه کمال‌گرایی و افسردگی با تصویربندی در دختران داوطلب جراحی زیبایی. پوست و زیبایی، ۱۰(۱)، ۱۱-۳.

دهقانی، ف؛ عطارنیا، م؛ و علوی‌لنگرودی، ک. (۱۳۹۶). پیش‌بینی نارضایتی از تصویربندی بر پایه هوش معنوی و الگوهای فرهنگی - اجتماعی در زنان مراجعه‌کننده به باشگاه‌های ورزشی شهر یزد. مجله آموزش و سلامت جامعه، ۴(۴)، ۴۹-۵۵.

احمدی، ع؛ توکلی، ز؛ میرعلمی، س؛ محمدآبادی، ف. و اعزازی‌بجنوردی، ا. (۱۳۹۹). پیش‌بینی نگرانی از تصویربندی بر اساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های دلبستگی. پژوهشنامه تربیتی، ۱۵(۶۳)، ۱۶-۱.

احمدی‌گل‌سفیدی، ا؛ اسدی، ج؛ عبدالله‌زاده، ح. و خواجه‌نوخوشلی، ا. (۱۴۰۰). مدل‌یابی نگرانی تصویربندی دختران بر اساس کمال‌گرایی با میانجی‌گری نیازهای بنیادین روان‌شناختی. پژوهش‌نامه اسلامی زنان و خانواده، ۹(۳)، ۹۷-۱۱۵.

اسکندرنازاد، م. (۱۳۹۷). نقش فعالیت‌بندی در سوگیری توجه به تصاویر تیپ‌بندی و نارضایتی از تصویربندی در بانوان. شناخت اجتماعی، ۱۴، ۷۰-۵۱.

- رسولی‌مهین، ز. (۱۳۹۹). رابطه نارضایتی از تصویربندی و ناگویی هیجانی با اعتیاد به تلفن‌های هوشمند نوجوانان. *رویش روان‌شناسی*، ۹(۸)، ۷۰-۶۳.
- زادحسن، ز. و سراج‌خرمی، ن. (۱۳۹۵). رابطه نگرانی از تصویربندی، طرحواره‌های ناسازگار اولیه و ناگویی خلقی با اضطراب اجتماعی در بین دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی. *روانشناسی اجتماعی*، ۳(۳۸)، ۸۰-۶۱.
- سراوانی، س. و شیرازی، م. (۱۳۹۷). نقش باورهای وسواسی و کمال‌گرایی در تصویربندی دانش‌آموزان دختر پایه سوم دبیرستان‌های شهر زاهدان. *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۵(۳۰)، ۱۶۷-۱۸۶.
- صادق‌زاده، م؛ زارعی، ز. و خرمائی، ف. (۱۳۹۸). پیش‌بینی نارضایتی از تصویربندی دانشجویان دختر براساس ابعاد شخصیت. *مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان*، ۱۷(۲)، ۱۲۵-۹۹.
- صادق‌زاده، م و شاملی، ل. (۱۳۹۹ الف). اندازه‌گیری شرم اجتماعی مبتنی بر بدن: ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه شرم از تصویر بدن (BISS) در دانشجویان دختر و پسر ایرانی. *دوفصلنامه روانشناسی فرهنگی*، ۴(۲)، ۲۲۳-۲۴۲.
- صادق‌زاده، م و شاملی، ل. (۱۳۹۹ ب). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه ترس از شفقت (FCS). *فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی*، ۱۶(۶۱)، ۱۲۷-۱۴۲.
- عباسی، م؛ پرزور، پ؛ معاضدی، ک؛ و اصلانی، ط. (۱۳۹۴). اثربخشی درمان پذیرش و تعهد بر بهبود تصویربندی دانش‌آموزان دختر مبتلا به پراشتهایی عصبی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی اردبیل*، ۱۵(۱)، ۱۵-۲۴.
- موسوی، و؛ رضائی، س؛ قربان‌پور لقمجانی، ا؛ و هاشمی، م. (۱۴۰۰). تأثیر نوع پوشش (حجاب کامل، حجاب متعارف و حجاب نامتعارف) بر اضطراب اجتماعی، نگرانی و نارضایتی از تصویربندی دختران دانشجو. *پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*، ۶(۵۴)، ۱۳۵-۱۱۰.
- میرز، ل. اس؛ گامست، گ و گارینو، ا. جی. (۲۰۰۶). پژوهش چندمتغیری کاربردی (طرح و تفسیر). ترجمه ح. پاشاشریفی، و. فرزادی، س. رضاخانی، ح. ر. حسن‌آبادی، ب. ایزانلو و م. حبیبی (۱۳۹۱). انتشارات رشد، تهران.
- Bentler, P. M. (2006). *EQS 6 Structural Equations Program Manual*. Encino, CA: Multivariate Software Inc.
- Dunkley, D., Masheb, R., & Grilo, C. (2010). Childhood maltreatment, depressive symptoms, and body dissatisfaction in patients with binge eating disorder: The mediating role of self-criticism. *International Journal of Eating Disorders*, 43(3), 274-281.
- Dias, B., Ferreira, C., & Trindade, I. (2020). Influence of fears of compassion on body image shame and disordered eating. *Eating and Weight Disorders-Studies on*

- Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25(1),99-106.  
<https://doi.org/10.1007/s40519-018-0523-0>.
- Duarte, C., & Ferreira, C. (2021). Body image shame in men: Confirmatory Factor Analysis and psychometric properties of the Body Image Shame Scale. *Eating and Weight Disorders- Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*,  
<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-262066/v1>.
- Duarte, C., Ferreira, C., & Pinto-Gouveia, J. (2016). At the core of eating disorders: Overvaluation, social rank, self-criticism and shame in anorexia, bulimia and binge eating disorder. *Comprehensive psychiatry*, 66,123-131.  
<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2016.01.003>.
- Ferreira, C., Dias, B., & Oliveira, S. (2019). Behind women's body image-focused shame: Exploring the role of fears of compassion and self-criticism. *Eating behaviors*, 32, 12-17.  
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2018.11.002>.
- Ferreira, C., Matos, M., Duarte, C., & Pinto-Gouveia, J. (2014). Shame memories and eating psychopathology: The buffering effect of self-compassion. *European Eating Disorders Review*, 22(6), 487-494.  
<https://doi.org/10.1002/erv.2322>.
- Gilbert, P. (2014). Body shame: A biopsychosocial conceptualization and overview with treatment implications. In: Gilbert P, Miles J (eds) *Body shame: Conceptualization, research and treatment* (pp 3-54). Brunner Routledge, New York.
- Gilbert, P. (2015a). An evolutionary approach to emotion in mental health with a focus on affiliative emotions. *Emotion Review*, 7(3), 230-237.  
<https://doi.org/10.1177/1754073915576552>.
- Gilbert, P. (2015b). The evolution and social dynamics of compassion. *Social and personality psychology compass*, 9(6), 239-254.  
<https://doi.org/10.1111/spc3.12176>.
- Gilbert, P. (2019). Explorations into the nature and function of compassion. *Current opinion in psychology*, 28, 108-114.  
<https://doi.org/10.1016/j.copsy.2018.12.002>.
- Gilbert, P. (2020). Compassion: From its evolution to a psychotherapy. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-33.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.586161>.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1),31-50.  
<https://doi.org/10.1348/014466504772812959>.
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(4),374-390.  
<https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2011.02046.x>.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy*, 84, 239-255.  
<https://doi.org/10.1348/147608310X526511>.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353-379.  
<https://doi.org/10.1002/cpp.507>.



- Gioia, F., Griffiths, M., & Boursier, V. (2020). Adolescents' body shame and social networking sites: The mediating effect of body image control in photos. *Sex Roles*, 83(11), 773-785. <https://doi.org/10.1007/s11199-020-01142-0>.
- Goss, K., & Allan, S. (2009). Shame, pride and eating disorders. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 16(4), 303-316. <https://doi.org/10.1002/cpp.627>.
- Grabe, S., Ward, L., & Hyde, J. (2008). The role of the media in body image concerns among women: a meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological bulletin*, 134(3), 460-476. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.460>.
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. (2008). Structural Equation Modelling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53-60.
- Jarman, H., Marques, M., McLean, S., Slater, A., & Paxton, S. (2021). Social media, body satisfaction and well-being among adolescents: A mediation model of appearance-ideal internalization and comparison. *Body Image*, 36, 139-148. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.11.005>.
- Joeng, J., & Turner, S. (2015). Mediators between self-criticism and depression: Fear of compassion, self-compassion, and importance to others. *Journal of Counseling Psychology*, 62(3), 453-463. <https://doi.org/10.1037/cou0000071>.
- Kaslow, N. (2018). Compassion-based meditation in African Americans: Self-criticism mediates changes in depression. *Suicide and Life-threatening Behavior*, 48(2), 160-168. <https://doi.org/10.1111/sltb.12347>.
- Kelly, A., Carter, J., Zuroff, D., & Borairi, S. (2013). Self-compassion and fear of self-compassion interact to predict response to eating disorders treatment: A preliminary investigation. *Psychotherapy Research*, 23(3), 252-264. <https://doi.org/10.1080/10503307.2012.717310>.
- Kelly, A., Vimalakanthan, K., & Carter, J. (2014). Understanding the roles of self-esteem, self-compassion, and fear of self-compassion in eating disorder pathology: An examination of female students and eating disorder patients. *Eating behaviors*, 15(3), 388-391. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.04.008>.
- Kenny, D. A. (2020). Measuring model fit. Retrieved from <http://davidkenny.net/cm/fit.htm>.
- Kim, S., Thibodeau, R., & Jorgensen, R. (2011). Shame, guilt, and depressive symptoms: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 137(1), 68-96. <https://doi.org/10.1037/a0021466>.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York: Guilford Press.
- Krieger, T., Reber, F., von Glutz, B., Urech, A., Moser, C. T., Schulz, A., & Berger, T. (2019). An internet-based compassion-focused intervention for increased self-criticism: A randomized controlled trial. *Behavior Therapy*, 50(2), 430-445. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.08.003>.
- Leary, M., Tate, E., Adams, C., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>.
- Matos, M., Pinto-Gouveia, J., Gilbert, P., Duarte, C., & Figueiredo, C. (2015). The Other As Shamer Scale-2: Development and validation of a

- short version of a measure of external shame. *Personality and individual differences*, 74, 6-11. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.09.037>.
- Momeñe, J., Estévez, A., Griffiths, M. D., Macia, P., Herrero, M., Olave, L., & Iruarrizaga, I. (2022). Childhood trauma and body dissatisfaction among young adult women: the mediating role of self-criticism. *Current Psychology*, 1-8. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03495-z>.
- Monks, H., Costello, L., Dare, J., & Reid Boyd, E. (2021). "We're Continually Comparing Ourselves to Something": Navigating Body Image, Media, and Social Media Ideals at the Nexus of Appearance, Health, and Wellness. *Sex Roles*, 84, 221-237. <https://doi.org/10.1007/s11199-020-01162-w>.
- Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Tracy, J. L. (2011). Self-compassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 33(1), 103-123. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.103>.
- Neff, K., Kirkpatrick, K., & Rude, S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>.
- Oliveira, V., Ferreira, C., Mendes, A., & Marta-Simões, J. (2017). Shame and eating psychopathology in Portuguese women: Exploring the roles of self-judgment and fears of receiving compassion. *Appetite*, 110, 80-85. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.12.012>.
- Perloff, R. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex roles*, 71(11), 363-377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>.
- Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C., & Duarte, C. (2014). Thinness in the pursuit for social safeness: An integrative model of social rank mentality to explain eating psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 21(2), 154-165. <https://doi.org/10.1002/cpp.1820>.
- Swan, S., & Andrews, B. (2003). The relationship between shame, eating disorders and disclosure in treatment. *British journal of clinical psychology*, 42(4), 367-378. <https://doi.org/10.1348/014466503322528919>.
- Turk, F., & Waller, G. (2020). Is self-compassion relevant to the pathology and treatment of eating and body image concerns? A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 79, 101856. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.10.1856>.
- Woods, H., & Proeve, M. (2014). Relationships of mindfulness, self-compassion, and meditation experience with shame-proneness. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 28(1), 20-33. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.28.1.20>.
- Zhang, H., Watson-Singleton, N. N., Pollard, S. E., Pittman, D. M., Lamis, D. A., Fischer, N. L., ... & Kaslow, N. J. (2019). Self-criticism and depressive symptoms: Mediating role of self-compassion. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 80(2), 202-223. <https://doi.org/10.1177/0030222817729609>.