

## پیش‌بینی نگرانی از تصویر بدنی بر اساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های دلبستگی

عاطفه احمدی<sup>۱</sup>  
زینب السادات توکلی<sup>۲</sup>  
سادات میرعلمی<sup>۳</sup>  
فاطمه محمدآبادی<sup>۴</sup>  
المیرا اعزازی بجنوردی<sup>۵</sup>

تاریخ دریافت: ۹۸/۱۱/۲۲

تاریخ پذیرش: ۹۹/۰۴/۰۱

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی نگرانی از تصویر بدنی بر اساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های دلبستگی انجام شد. پژوهش از نوع همبستگی بود. نمونه پژوهش ۴۰۰ دانشجوی دختر کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بودند که با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش پرسشنامه‌های نگرانی از تصویر بدنی (لیتلتون، ۲۰۰۵)، طرحواره‌های ناسازگار اولیه (یانگ، ۱۹۹۸) و سبک‌های دلبستگی (کولینز و رید، ۱۹۹۰) بودند. داده‌ها با روش‌های ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه با مدل همزمان تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که طرحواره‌های ناسازگار اولیه شامل طرحواره‌های خودگردانی و عملکرد مختل، بریدگی و طرد، دیگر جهت‌مندی، گوش به زنگی بیش از حد و بازداری و محدودیت‌های مختل و سبک‌های دلبستگی نایمن اجتنابی و دوسوگرا با نگرانی از تصویر بدنی در دانشجویان دختر رابطه مثبت و معنی‌دار و سبک دلبستگی ایمن با نگرانی از تصویر بدنی آنان رابطه منفی و معنی‌دار داشتند. متغیرهای طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های دلبستگی به طور معنی‌داری توانستند ۴۶/۶ درصد از تغییرات نگرانی از تصویر بدنی در دانشجویان دختر را تبیین نمایند ( $P < 0/05$ ). برای کاهش نگرانی تصویر بدنی در دانشجویان دختر می‌توان از طریق کارگاه‌های آموزشی میزان طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های دلبستگی نایمن را کاهش و میزان سبک دلبستگی ایمن را افزایش داد.

### کلید واژه‌ها: تصویر بدنی، طرحواره‌های ناسازگار اولیه، سبک‌های دلبستگی

۱. کارشناس ارشد گروه روانشناسی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران.  
۲. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی کودک و نوجوان، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه علم و هنر، یزد، ایران.  
۳. کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد میبد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران.  
۴. کارشناس ارشد گروه روانشناسی، علوم و تحقیقات (واحد آیت‌الله املی)، دانشگاه آزاد اسلامی، امل، ایران (نویسنده مسئول)  
۵. کارشناس ارشد گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

## مقدمه

تصویر بدنی<sup>۱</sup> یک بازنمایی از ظاهر بیرونی فرد در طول زندگی است و برخی افراد اشتغال ذهنی مداومی درباره ظاهر جسمانی خود دارند و علی‌رغم طبیعی یا تقریباً طبیعی بودن ظاهر جسمانی از زشت یا غیرجذاب بودن نگرانی شدیدی دارند (لیناردون و میتچل، ۲۰۱۷). زنان در مقایسه با مردان به تصویر بدنی و جذابیت ظاهری خود اهمیت بیشتری می‌دهند و گاهی این وضعیت به نگرانی تبدیل شده و شکل اختلال به خود می‌گیرد و تأثیرات نامطلوبی بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد می‌گذارد (راجرز، ۲۰۱۶). نگرانی از تصویر بدنی<sup>۲</sup> یک ساختار ادراک شده چندبعدی از افکار، احساسات، اعتقادات و رفتارهای مرتبط با بدن است و این سازه به ارزیابی منفی از اندازه، شکل و وزن بدن اشاره دارد (تامپسون و باردون-کانی، ۲۰۱۹). وقتی فرد تجربه ارزیابی منفی یا مسخره شدن توسط دیگران داشته باشد، یک تصویر بدنی منفی در او شکل می‌گیرد که همانند یک طرحواره عمل می‌کند. رویدادهای برانگیزاننده خاص مانند موقعیت‌هایی که فرد مجبور است بدن خود را در معرض دید دیگران قرار دهد، این طرحواره‌ها را فعال می‌سازد. این مساله باعث مراقبت مفرط، تفسیر منفی رفتار دیگران، رفتار اجتنابی، تلاش برای پوشانیدن و مخفی کردن بدن خود، اطمینان جویی و اعمال جبرانی می‌شود (کوهن، نیوتون-جان و اسلاتر، ۲۰۱۷). نگرانی تصویر بدنی دارای دو بعد ادراکی و ارزیابی است. بعد ادراکی اشاره دارد به اینکه فرد تا چه اندازه تصور می‌کند که شایستگی او با ظاهرش سنجیده می‌شود. بعد ارزیابی اشاره به این دارد که فرد چقدر از بدن و ظاهر خود راضی است (دریدن و اندرسون، ۲۰۱۹). یکی از عوامل مرتبط با نگرانی از تصویر بدنی، طرحواره‌های ناسازگار اولیه<sup>۳</sup> است (اسمعیل‌نیا، دوستی و میرزاییان، ۱۳۹۷). طرحواره‌های ناسازگار اولیه الگوها یا درون‌مایه‌های عمیق و فراگیری هستند که در نتیجه تجارب بین‌فردی ناگوار در نخستین سال‌های زندگی در درون و بیرون خانواده شکل می‌گیرند (گانگ و چان، ۲۰۱۸). این طرحواره‌ها در هسته مرکزی اختلال‌های شخصیت قرار دارند و آسیب‌پذیری ویژه‌ای را برای انواع آشفتگی‌های روانشناختی و آسیب‌شناسی شخصیت ایجاد می‌کنند (شات، میود و مک‌لاچلان، ۲۰۱۹). این سازه شامل الگوهای گسترده و فراگیر متشکل از خاطره‌ها، هیجان‌ها، شناخت‌ها و احساس‌های بدنی مرتبط با خود و دیگران است و به دلیل ارضا نشدن پنج نیاز اساسی دلبستگی ایمن، خودگردانی، آزادی در بیان نیازها و هیجان‌ها، خودانگیزگی و

1. Body image

2. Body image concern

3. Early maladaptive schemas

محدودیت‌های واقع‌بینانه در دوران کودکی بوجود می‌آیند (لانگ، ۲۰۱۵). طرحواره‌های ناسازگار اولیه شامل پنج حیطه خودگردانی مختل<sup>۱</sup>، بریدگی و طرد<sup>۲</sup>، دیگر جهت‌مندی<sup>۳</sup>، گوش به زنگی بیش از حد و بازداری<sup>۴</sup> و محدودیت‌های مختل<sup>۵</sup> هستند. افرادی که طرحواره‌هایشان در حیطه خودگردانی مختل قرار دارد، از خود و محیط انتظاراتی دارند که در توانایی آنها برای تفکیک خود از نماد والدین و دستیابی به عملکرد مستقلانه مانع ایجاد می‌کند و خانواده‌های این افراد گاهی به شدت از آنها حمایت و گاهی به ندرت از آنها مراقبت می‌کنند. افرادی که طرحواره‌هایشان در حیطه بریدگی و طرد قرار دارد، نمی‌توانند دلبستگی‌های ایمن و رضایت‌بخشی با دیگران برقرار کنند، خانواده‌های سرد و بی‌عاطفه دارند و معتقدند که نیاز آنها به ثبات، محبت، عشق و تعلق خاطر هیچگاه برآورده نخواهد شد. افرادی که طرحواره‌هایشان در حیطه دیگر جهت‌مندی قرار دارد، به جای رسیدگی به نیازهای خود به دنبال ارضای نیازهای دیگران هستند، آنان در کودکی آزاد نبودند تا از تمایلات طبیعی خود پیروی کنند و در بزرگسالی به جای اینکه از دورن جهت‌دهی شوند از بیرون و توسط دیگران هدایت شدند. افرادی که طرحواره‌هایشان در حیطه گوش به زنگی بیش از حد و بازداری قرار دارد، احساسات و تکانه‌های خودانگیخته را واپس‌رانی<sup>۶</sup> می‌کنند، آنها اغلب تلاش می‌کنند تا بتوانند طبق قواعد انعطاف‌ناپذیر و درونی‌شده خود عمل کنند و این افراد در دوران کودکی به تفریح تشویق نشدند و در عوض یادگرفتند که به حوادث منفی گوش به زنگ باشند. افرادی که طرحواره‌هایشان در حیطه محدودیت‌های مختل قرار دارد، محدودیت‌های درونی آنها در خصوص احترام متقابل و خویشتن‌داری به اندازه کافی تحول نیافته، آنان در احترام به حقوق دیگران، همکاری کردن، متعهد بودن و دستیابی به اهداف بلندمدت مشکل دارند و خانواده‌های این افراد خیلی سهل‌انگار و بیش از حد مهربان بودند (اتماکا و گنکاز، ۲۰۱۶). نتایج پژوهش‌ها حاکی از رابطه طرحواره‌های ناسازگار اولیه با نگرانی از تصویر بدنی هستند. برای مثال اسمعیل‌نیا و دیگران (۱۳۹۷) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که طرحواره‌های ناسازگار اولیه با اختلال بدشکلی بدنرابطه مثبت دارند. در پژوهشی دیگر حسینی و افشاری‌نیا (۱۳۹۷) گزارش کردند که بین همه طرحواره‌های ناسازگار اولیه با ارزشیابی قیافه رابطه مثبت وجود داشت. همچنین بونی، بریت، وندریکن و کلیس (۲۰۱۳) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که همه

1. Impaired autonomy and performance
2. Disconnection and rejection
3. Other directedness
4. Excessive vigilance and inhibition
5. Impaired limits
6. Retribution

حیطه‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه با نگرانی از تصویر بدنی رابطه مثبت‌داشتند. در پژوهشی دیگر دانگیلو (۲۰۰۹) گزارش کرد که بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و نگرانی از تصویر بدنی رابطه مثبت وجود داشت.

یکی دیگر از عوامل مرتبط با نگرانی از تصویر بدنی، سبک‌های دلبستگی<sup>۱</sup> است (خورشیدی و فتحی اقدام، ۱۳۹۷). نظریه پردازان دلبستگی معتقدند که سرنوشت کودک به مراقبت و نحوه پاسخدهی به نیازهای او بستگی دارد و دلبستگی پیوند یا رابطه هیجانی پایدار بین دو فرد است (اکبری، دوپور، کهنسال و کریمیان، ۱۳۹۷). بر اساس نظریه دلبستگی دو عامل حساسیت و پاسخگویی مراقبت‌کننده نسبت به حالت‌های عاطفی و هیجانی کودک مشخص‌کننده شیوه‌ای است که کودک یاد می‌گیرد تا هیجان‌های خود را تنظیم و آنها را به دیگران نشان دهد (فاجس و تیوبنر، ۲۰۱۹). سبک‌های دلبستگی به دو بخش ایمن و نایمن تقسیم می‌شود که دلبستگی ایمن متضمن روابط بین فردی سازگار و دلبستگی نایمن موجب آسیب دیدن کارکردهای بین فردی، فرونشانی هیجان‌های منفی و اتکای مداوم به بازنمایی‌های ذهنی تحریف شده از خود و دیگران می‌شود (بلکول، لیمان، ترامپوسچ، اسبورن و لیس، ۲۰۱۷). به طور کلی، دو سبک دلبستگی نایمن دوسوگرا<sup>۲</sup> و اجتنابی<sup>۳</sup> و یک سبک دلبستگی ایمن<sup>۴</sup> وجود دارد. بر اساس نظریه دلبستگی کودکانی که مراقبت‌کننده حساس و پاسخگو دارند، سبک ایمن و آنهایی که مراقبت‌کننده آنان در دسترس نیست، سبک دلبستگی دوسوگرا و کودکانی که مراقبت‌کننده آنها از نظر هیجانی سرد و طردکننده است، سبک اجتنابی دارند (آنتونیسسی، تیوریسانو، کوپولا و کاسیبا، ۲۰۱۸). دلبستگی دوسوگرا نشان‌دهنده حرمت خود پایین فرد و در نتیجه میزان اضطراب فرد درباره طرد و رها کردن روابط است. افراد با سطح بالایی از دلبستگی دوسوگرا تمایل به داشتن حرمت خود پایین، وابستگی عاطفی و اتکای شدید به دیگران دارند. همچنین، دلبستگی اجتنابی با میزان ناراحتی از نزدیکی و وابستگی رابطه دارد و افراد با سطح بالایی از دلبستگی اجتنابی تمایل به سکوت در مورد شکل‌گیری روابط صمیمی دارند. در مقابل، دلبستگی ایمن دارای ویژگی‌های مثبت در مهارت‌های فردی همانند خودآگاهی، حرمت خود بالا و آگاهی از خود است و چنین افرادی معمولاً خوش‌بین و آگاه از احساسات خود هستند (بیرو و پیترز، ۲۰۱۷). نتایج پژوهش‌ها حاکی از رابطه سبک‌های دلبستگی با نگرانی از تصویر بدنی هستند. برای مثال خورشیدی و فتحی اقدام (۱۳۹۷)

1. Attachment styles

2. Ambivalent

3. Avoidant

4. Secure

ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که سبک دلبستگی ایمن با تصویر بدنی مثبت رابطه مثبت و سبک‌های دلبستگی ناایمن اجتنابی و دوسوگرا با تصویر بدنی مثبت رابطه منفی داشت. در پژوهشی دیگر موسوی دیوا و محمودیان دستنایی (۱۳۹۶) گزارش کردند که بین مراقبت و کنترل مادر با رضایت از تصویر بدنی رابطه مثبت وجود داشت. اکتاران و استانداگ-بوداک (۲۰۱۹) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که بین سبک دلبستگی ایمن با تصویر بدنی مثبت رابطه مثبت و بین سبک‌های دلبستگی ناایمن اجتنابی و دوسوگرا با تصویر بدنی مثبت رابطه منفی وجود داشت. در پژوهشی دیگر بکس (۲۰۱۴) گزارش کرد که سبک دلبستگی ایمن با نگرانی از تصویر بدنی رابطه منفی و سبک‌های دلبستگی ناایمن اجتنابی و دوسوگرا با نگرانی از تصویر بدنی رابطه مثبت داشتند.

از یک سو، با اینکه پژوهش‌های نسبتاً زیادی درباره نگرانی از تصویر بدنی انجام شده، اما این پژوهش‌ها کمتر به بررسی رابطه آن با طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های دلبستگی پرداختند و از سوی دیگر، بیشتر پژوهش‌های مرتبط با نگرانی از تصویر بدنی بر روی دختران و زنان چاق و دارای اضافه وزن انجام شده و کمتر پژوهشی به بررسی دانشجویان فاقد اضافه وزن پرداخته است. همچنین یکی از خلأهای پژوهشی موجود عدم توجه به نقش همزمان طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های دلبستگی در پیش‌بینی نگرانی از تصویر بدنی است. با توجه به مفاهیم مطرح شده، پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی نگرانی از تصویر بدنی بر اساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های دلبستگی در دانشجویان دختر انجام شد.

## روش شناسی

پژوهش مقطعی از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهش دانشجویان دختر کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ به تعداد ۲۳۵۳ نفر بودند که از میان آنها ۴۰۰ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای به عنوان نمونه انتخاب شدند. در این روش نمونه‌گیری پس از مشخص شدن اسامی دانشکده‌ها، برخی دانشکده‌ها به صورت تصادفی و سپس از هر دانشکده تعدادی کلاس به صورت تصادفی پس از بررسی ملاک‌های ورود به مطالعه انتخاب شد. معیارهای ورود به مطالعه شامل دانشجوی دختر مقطع کارشناسی بودن، تمایل جهت شرکت در پژوهش، برخوردار بودن از سلامت جسمانی، عدم اعتیاد و مصرف داروهای روان‌پزشکی، عدم مشروطی در ترم‌های گذشته و عدم وقوع رخدادهای تنیدگی‌زا مانند طلاق و مرگ نزدیکان در سه ماه گذشته و معیارهای خروج از مطالعه

شامل انصراف از تکمیل کردن پرسشنامه‌ها و کامل کردن پرسشنامه‌ها به صورت ناقص بود. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های زیر استفاده شد.

پرسشنامه نگرانی از تصویر بدنی<sup>۱</sup>: این پرسشنامه توسط لیتلتون، اکسوم و پوریدر سال ۲۰۰۵ با ۱۹ گویه طراحی شد. گویه‌ها که با استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از یک تا پنج نمره‌گذاری و نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها بدست می‌آید، لذا دامنه نمرات بین ۱۹ تا ۹۵ و نمره بالاتر نشان‌دهنده نگرانی تصویر بدنی بیشتر است. لیتلتون و دیگران (۲۰۰۵) روایی صوری و محتوایی ابزار را تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش کردند. در ایران گل‌محمدیان، مروتی و رشیدی (۱۳۹۷) پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش کردند. در پژوهش حاضر پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ بدست آمد.

پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه<sup>۲</sup>: این پرسشنامه توسط یانگ در سال ۱۹۹۸ با ۷۵ گویه و پنج بعد (خودگردانی و عملکرد مختل ۲۵ گویه، بریدگی و طرد ۲۰ گویه، دیگر جهت‌مندی ۱۰ گویه، گوش به زنگی بیش از حد و بازداری ۱۰ گویه و محدودیت‌های مختل ۱۰ گویه) طراحی شد. گویه‌ها با استفاده از مقیاس ششدرجه‌ای لیکرت از یک تا شش نمره‌گذاری و نمره ابعاد با مجموع نمره گویه‌های آن بعد بدست می‌آید، لذا دامنه نمرات ابعاد خودگردانی و عملکرد مختل ۲۵ ال ۱۵۰، بریدگی و طرد ۲۰ تا ۱۲۰، دیگر جهت‌مندی ۱۰ تا ۶۰، گوش به زنگی بیش از حد و بازداری ۱۰ تا ۶۰ و محدودیت‌های مختل ۱۰ تا ۶۰ و نمره بالاتر نشان‌دهنده بیشتر داشتن آن طرحواره است. یانگ (۱۹۹۸) روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی تایید و پایایی ابعاد را در دامنه ۰/۸۳ تا ۰/۹۶ گزارش کرد (به نقل از یانگ، ۲۰۰۵). در ایران خراسانی‌زاده، پورشریفی، رنجبری‌پور، باقری و پویامنش (۱۳۹۸) پایایی ابعاد را با روش آلفای کرونباخ برای خودگردانی و عملکرد مختل ۰/۸۲، بریدگی و طرد ۰/۹۳، دیگر جهت‌مندی ۰/۸۹، گوش به زنگی بیش از حد و بازداری ۰/۸۲ و محدودیت‌های مختل ۰/۷۹ گزارش کردند. در پژوهش حاضر پایایی با روش آلفای کرونباخ برای خودگردانی و عملکرد مختل ۰/۸۵، بریدگی و طرد ۰/۹۴، دیگر جهت‌مندی ۰/۸۶، گوش به زنگی بیش از حد و بازداری ۰/۸۷ و محدودیت‌های مختل ۰/۸۱ بدست آمد.

1. Body image concern questionnaire

2. Early maladaptive schemas questionnaire

پرسشنامه سبک‌های دلبستگی<sup>۱</sup>: این پرسشنامه توسط کولینز و رید در سال ۱۹۹۰ با ۱۸ گویه و سه بعد (دلبستگی ایمن ۶ گویه، دلبستگی نایمن اجتنابی ۶ گویه و دلبستگی نایمن دوسوگرا ۶ گویه) طراحی شد. گویه‌ها با استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از یک تا پنج نمره‌گذاری و نمره ابعاد با مجموع نمره گویه‌های آن بعد بدست می‌آید، لذا دامنه نمرات هر بعد ۶ تا ۳۰ و نمره بالاتر نشان‌دهنده بیشتر داشتن آن سبک است. کولینز و رید (۱۹۹۰) روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی تایید و پایایی سبک‌های دلبستگی را در پژوهش‌های مختلف بالاتر از ۰/۸۰ گزارش کردند. در ایراناکبری و دیگران (۱۳۹۷) پایایی ابعاد را با روش آلفای کرونباخ برای دلبستگی ایمن ۰/۷۹، دلبستگی نایمن اجتنابی ۰/۸۵ و دلبستگی نایمن دوسوگرا ۰/۸۰ گزارش کردند. در پژوهش حاضر پایایی با روش آلفای کرونباخ برای دلبستگی ایمن ۰/۸۳، دلبستگی نایمن اجتنابی ۰/۸۷ و دلبستگی نایمن دوسوگرا ۰/۷۹ بدست آمد.

## یافته‌ها

در این مطالعه ۴۰۰ دانشجوی دختر مقطع کارشناسی حضور داشتند، به‌طوری که ۳۵۸ نفر بومی (۸۹/۵۰ درصد) و ۴۲ نفر غیربومی (۱۰/۵۰ درصد) بودند. همچنین از میان آنان ۹۳ نفر در سال اول (۲۳/۲۵ درصد)، ۱۱۶ نفر در سال دوم (۲۹/۰۰ درصد)، ۱۰۵ نفر در سال سوم (۲۶/۲۵ درصد) و ۸۶ نفر در سال چهارم (۲۱/۵۰ درصد) مشغول به تحصیل بودند. میانگین، انحراف معیار، مقدار همبستگی و معنی‌داری طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های دلبستگی با نگرانی از تصویر بدنی در دانشجویان دختر در جدول ۱ ارائه شد.

جدول ۱: میانگین، انحراف معیار، مقدار همبستگی و معنی‌داری طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های دلبستگی با نگرانی از

تصویر بدنی در دانشجویان دختر			
متغیرها	میانگین	انحراف معیار	همبستگی (نگرانی تصویر بدنی)
خودگردانی و عملکرد مختل	۸۳/۲۹	۸/۴۸	۰/۳۸
بریدگی و طرد	۶۴/۷۶	۷/۵۴	۰/۴۲
دیگر جهت‌مندی	۱۷/۸۰	۲/۲۷	۰/۲۵
گوش به زنگی بیش از حد و بازداری	۱۶/۵۵	۱/۹۶	۰/۳۹

محدودیت‌های مختل	۱۸/۴۳	۲/۰۸	۰/۳۳	۰/۰۰۱
دل‌بستگی ایمن	۱۹/۲۴	۲/۳۵	-۰/۳۱	۰/۰۰۱
دل‌بستگی نایمن اجتنابی	۱۲/۴۸	۱/۷۵	۰/۲۷	۰/۰۰۲
دل‌بستگی نایمن دوسوگرا	۱۱/۵۹	۱/۸۲	۰/۳۶	۰/۰۰۱
نگرانی تصویر بدنی	۳۵/۶۰	۴/۷۶	۱	۰/۰۰۱

طبق نتایج جدول ۱، طرحواره‌های ناسازگار اولیه شامل خودگردانی و عملکرد مختل، بریدگی و طرد، دیگر جهت‌مندی، گوش به زنگی بیش از حد و بازداری و محدودیت‌های مختل و سبک‌های دل‌بستگی نایمن اجتنابی و دوسوگرا با نگرانی از تصویر بدنی در دانشجویان دختر رابطه مثبت و معنی‌دار و سبک دل‌بستگی ایمن با نگرانی از تصویر بدنی آنان رابطه منفی و معنی‌دار دارند ( $P < 0/05$ ). بررسی‌مفروضه‌های تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که فرض نرمال بودن بر اساس آزمون کولموگروف-اسمیرنوف تایید، فرض هم‌خطی چندگانه برای متغیرهای پیش‌بین یعنی طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های دل‌بستگی بر اساس مقدار عامل تورم واریانس رد و فرض همبستگی باقی‌مانده‌ها بر اساس آماره دوربین-واتسون برای متغیر ملاک یعنی نگرانی از تصویر بدنی رد شد. نتایج رگرسیون چندگانه با مدل هم‌زمان برای پیش‌بینی نگرانی از تصویر بدنی بر اساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های دل‌بستگی در دانشجویان دختر در جدول ۲ ارائه شد.

جدول ۲: نتایج رگرسیون چندگانه با مدل هم‌زمان برای پیش‌بینی نگرانی از تصویر بدنی

متغیرهای پیش‌بین	R	R <sup>2</sup>	Df	مقدار F	معنی‌داری	Beta	معنی‌داری
خودگردانی و عملکرد مختل					۰/۰۰۱	۰/۳۱	۰/۰۰۱
بریدگی و طرد					۰/۰۰۱	۰/۳۵	۰/۰۰۱
دیگر جهت‌مندی					۰/۰۰۷	۰/۲۲	۰/۰۰۷
گوش به زنگی و بازداری			۸		۰/۰۰۱	۰/۳۴	۰/۰۰۱
محدودیت‌های مختل	۰/۶۸۳	۰/۴۶۶	۳۹۱	۷۳/۲۸	۰/۰۰۱	۰/۲۷	۰/۰۰۱
دل‌بستگی ایمن					۰/۰۰۲	-۰/۲۵	۰/۰۰۲
دل‌بستگی نایمن اجتنابی					۰/۰۰۵	۰/۲۳	۰/۰۰۵
دل‌بستگی نایمن دوسوگرا					۰/۰۰۱	۰/۳۰	۰/۰۰۱

طبق نتایج جدول ۲، مقدار همبستگی طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های دل‌بستگی با نگرانی از تصویر بدنی دانشجویان دختر ۰/۶۸۳ است و این متغیرها به طور معنی‌داری با هم توانستند ۴۶/۶ درصد از تغییرات نگرانی از تصویر بدنی آنان را تبیین نمایند ( $P < 0/05$ ).



## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی نگرانی از تصویر بدنی بر اساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های دلبستگی در دانشجویان دختر انجام شد.

یافته‌ها نشان داد که همه طرحواره‌های ناسازگار اولیه شامل خودگردانی و عملکرد مختل، بریدگی و طرد، دیگر جهت‌مندی، گوش به زنگی بیش از حد و بازداری و محدودیت‌های مختل با نگرانی از تصویر بدنی دانشجویان دختر رابطه مثبت داشتند. این یافته‌ها با یافته‌های پژوهش‌های اسمعیل‌نیا و دیگران (۱۳۹۷)، حسینی و افشاری‌نیا (۱۳۹۷)، بونی و دیگران (۲۰۱۳) و دانگیلو (۲۰۰۹) همسو بود. نتایج پژوهش اسمعیل‌نیا و دیگران (۱۳۹۷) حاکی از رابطه همه طرحواره‌های ناسازگار اولیه با اختلال بدشکلی بدنی بود. در پژوهشی دیگر بونی و دیگران (۲۰۱۳) گزارش کردند که همه حیطه‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه با نگرانی از تصویر بدنی رابطه مثبت داشتند. در تبیین این یافته‌ها بر مبنای پژوهش اتماکا و گنکاز (۲۰۱۶) می‌توان گفت افرادی که طرحواره‌هایشان در حیطه خودگردانی مختل قرار دارد، از خود و محیط انتظاراتی دارند که در توانایی آنها برای تفکیک خود از نماد والدین و دستیابی به عملکرد مستقلانه مانع ایجاد می‌کند و خانواده‌های این افراد گاهی به شدت از آنها حمایت و گاهی به ندرت از آنها مراقبت می‌کنند. افرادی که طرحواره‌هایشان در حیطه بریدگی و طرد قرار دارد، نمی‌توانند دلبستگی‌های ایمن و رضایت‌بخشی با دیگران برقرار کنند، خانواده‌های سرد و بی‌عاطفه دارند و معتقدند که نیاز آنها به ثبات، محبت، عشق و تعلق خاطر هیچگاه برآورده نخواهد شد. افرادی که طرحواره‌هایشان در حیطه دیگر جهت‌مندی قرار دارد، به جای رسیدگی به نیازهای خود به دنبال ارضای نیازهای دیگران هستند، آنان در کودکی آزاد نبودند تا از تمایلات طبیعی خود پیروی کنند و در بزرگسالی به جای اینکه از درون جهت‌دهی شوند از بیرون و توسط دیگران هدایت شدند. افرادی که طرحواره‌هایشان در حیطه گوش به زنگی بیش از حد و بازداری قرار دارد، احساسات و تکانه‌های خودانگیخته را واپس‌رانی می‌کنند، آنها اغلب تلاش می‌کنند تا بتوانند طبق قواعد انعطاف‌ناپذیر و درونی‌شده خود عمل کنند و این افراد در دوران کودکی به تفریح تشویق نشدند و در عوض یادگرفتند که به حوادث منفی گوش به زنگ باشند. افرادی که طرحواره‌هایشان در حیطه محدودیت‌های مختل قرار دارد، محدودیت‌های درونی آنها در خصوص احترام متقابل و خویش‌داری به اندازه کافی تحول نیافته، آنان در احترام به حقوق دیگران، همکاری کردن، متعهد بودن و دستیابی

به اهداف بلندمدت مشکل دارند و خانواده‌های این افراد خیلی سهل‌انگار و بیش از حد مهربان بودند. در نتیجه عوامل فوق باعث می‌شوند که با افزایش طرحواره‌های ناسازگار اولیه شامل خودگردانی و عملکرد مختل، بریدگی و طرد، دیگر جهت‌مندی، گوش به زنگی بیش از حد و بازداری و محدودیت‌های مختل دانشجویان دختر میزان نگرانی از تصویر بدنی آنان افزایش یابد.

دیگر یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد که سبک دلبستگی ایمن با نگرانی از تصویر بدنی دانشجویان دختر رابطه منفی و سبک‌های دلبستگی نایمن اجتنابی و دوسوگرا با نگرانی از تصویر بدنی آنها رابطه مثبت داشتند. این یافته‌ها با یافته‌های پژوهش‌های خورشیدی و فتحی اقدم (۱۳۹۷)، موسوی دیوا و دیگران (۱۳۹۶)، اکتاران و استانداگ-بوداک (۲۰۱۹) و بکس (۲۰۱۴) همسو بود. نتایج پژوهش خورشیدی و فتحی اقدم (۱۳۹۷) حاکی از رابطه مثبت سبک دلبستگی ایمن با تصویر بدنی مثبت و رابطه منفی سبک‌های دلبستگی نایمن اجتنابی و دوسوگرا با تصویر بدنی مثبت بود. در پژوهشی دیگر اکتاران و استانداگ-بوداک (۲۰۱۹) گزارش کردند که سبک دلبستگی ایمن با تصویر بدنی مثبت رابطه مثبت و سبک‌های دلبستگی نایمن اجتنابی و دوسوگرا با تصویر بدنی مثبت رابطه منفی داشت. در تبیین این یافته‌ها بر مبنای پژوهش اندریوز و هیکنز (۲۰۱۷) می‌توان گفت که سبک‌های دلبستگی با ایجاد الگوهای فعال درونی بر نحوه عملکرد افراد تاثیر می‌گذارند. در نتیجه افراد دارای سبک دلبستگی ایمن برخلاف افراد دارای سبک‌های دلبستگی نایمن (اجتنابی و دوسوگرا) تحت عناوینی مانند گرمی، حامی بودن و ملایمت داشتن توصیف می‌شوند و چنین مراقبانی کودک را با لحنی آرام و با حرف‌های مطلوب تحسین و راهنمایی می‌کنند. بنابراین انتظار می‌رود که افراد دلبسته ایمن در هنگام تعارض بیشتر از راهبرد حل تعارض سازگار استفاده کنند که این عوامل نقش موثری در ارتقای سلامت و عدم نگرانی از تصویر بدنی دارند. همچنین افراد دارای دلبستگی نایمن (اجتنابی و دوسوگرا) برخلاف افراد ایمن دارای مدل‌های درون‌کاوی منفی و نسبتاً انعطاف‌ناپذیر هستند که این مدل‌ها موجب درماندگی در کنش‌وری‌های رفتاری مختلف می‌شود و در نتیجه چنین افرادی راهبردهای غیرکارکردی و غیرواقع‌بینانه‌ای را برای پردازش افکار، احساسات و ارزیابی‌های خود بکار می‌گیرند که این امر مانع انعطاف فرد هنگام بروز مشکلات می‌شود و زمینه ایجاد استمرار آسیب‌پذیری‌های روانی را فراهم می‌آورد. علاوه بر آن افراد دارای دلبستگی نایمن برخلاف افراد ایمن قدرت اکتشاف‌گری و ماجراجویی کمتری دارند که این امر انعطاف‌پذیری آنها را کاهش می‌دهد. پس با توجه به مطالب با افراد دارای دلبستگی ایمن برخلاف افراد دارای دلبستگی نایمن اجتنابی و دوسوگرا

از زندگی رضایت بیشتری دارند و کیفیت زندگی خود را مطلوب‌تر ارزیابی می‌کنند، لذا با افزایش سبک دلبستگی ایمن دانشجویان دختر میزان نگرانی از تصویر بدنی آنها کاهش و با افزایش سبک‌های دلبستگی نایمن اجتنابی و دوسوگرا دانشجویان دختر میزان نگرانی از تصویر بدنی آنها افزایش می‌یابد. همچنین یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد که طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های دلبستگی توانایی پیش‌بینی نگرانی از تصویر بدنی دانشجویان دختر را داشتند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که طرحواره‌های ناسازگار اولیه الگوها یا درون‌مایه‌های عمیق و فراگیری هستند که در نتیجه تجارب بین‌فردی ناگوار در نخستین سال‌های زندگی در درون و بیرون خانواده شکل می‌گیرند و در هسته مرکزی اختلال‌های شخصیت قرار دارند و آسیب‌پذیری ویژه‌ای را برای انواع آشفتگی‌های روانشناختی و آسیب‌شناسی شخصیت ایجاد می‌کنند. همچنین سبک‌های دلبستگی بر اساس دو عامل حساسیت و پاسخگویی مراقبت‌کننده شکل می‌گیرد و مشخص‌کننده شیوه‌ای است که کودک یاد می‌گیرد تا هیجان‌های خود را تنظیم و آنها را به دیگران نشان دهد. دلبستگی ایمن متضمن روابط بین‌فردی سازگار و دلبستگی نایمن (اجتنابی و دوسوگرا) موجب آسیب دیدن کارکردهای بین‌فردی، فرونشانی هیجان‌های منفی و اتکای مداوم به بازنمایی‌های ذهنی تحریف شده از خود و دیگران می‌شود. به‌طور کلی افراد دارای طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های دلبستگی ایمن برخلاف افراد دارای سبک دلبستگی ایمن در زندگی تحصیلی، شخصی و خانوادگی با مشکلات بیشتری مواجه می‌شوند و حتی هنگام مواجهه با مشکلات از راهکارهای نامناسب و ناسازگار برای چیره شدن بر مشکلات و چالش‌ها استفاده می‌کنند. در نتیجه هنگامی که طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های دلبستگی با هم وارد معادله رگرسیون شوند، طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های دلبستگی نایمن (اجتنابی و دوسوگرا) به‌طور مثبت و سبک دلبستگی ایمن به‌طور منفی توانایی پیش‌بینی نگرانی از تصویر بدنی دانشجویان دختر را خواهند داشت.

هر پژوهشی در هنگام اجرا با محدودیت‌هایی مواجه است و از محدودیت‌های مطالعه حاضر می‌توان به استفاده از ابزارهای خودگزارشی، مقطعی بودن مطالعه و محدود شدن جامعه پژوهش به دانشجویان دختر مقطع کارشناسی اشاره کرد. بنابراین توصیه می‌گردد که پژوهش حاضر بر روی دانشجویان پسر مقطع کارشناسی و حتی دانشجویان سایر مقاطع تحصیلی و دیگر شهرها صورت پذیرد تا با اطمینان بیشتری بتوان نتایج را تعمیم داد. پیشنهاد دیگر مقایسه نگرانی از تصویر بدنی دانشجویان دختر و پسر و یا پیش‌بینی نگرانی از تصویر بدنی دانشجویان بر اساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های

دل بستگی به تفکیک جنسیت می‌باشد. با توجه به نتایج یعنی رابطه و نقش طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های دل بستگی در نگرانی از تصویر بدنی دانشجویان دختر توصیه می‌گردد که برای کاهش نگرانی از تصویر بدنی به دانشجویان دختر، برای آنان کارگاه‌های آموزشی برگزار نمایند.



## کتابنامه

- اسمعیل‌نیا، محمدرضا؛ دوستی، یارعلی و میرزاییان، بهرام. (۱۳۹۷). روابط ساختاری طرحواره‌های ناسازگار اولیه و اختلال بدشکلی بدن به میانجی‌گری اضطراب و فرانگرانی. *مجله سلامت اجتماعی*، ۱(۶)، ۸۹-۸۰.
- اکبری، بهمن؛ دوپور، رقیه؛ کهنسال، سعیده و کریمیان، زینب. (۱۳۹۷). رابطه بین حمایت اجتماعی و سبک‌های دلبستگی با بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان. *فصلنامه پژوهش‌نامه تربیتی*، ۱۴(۵۷)، ۳۸-۲۱.
- حسینی، راضیه و افشاری‌نیا، کریم. (۱۳۹۷). پیش‌بینی تصویر بدن و سطوح خودانتقادی بر مبنای طرحواره‌های ناسازگار اولیه. *مجله علوم حرکتی و رفتاری*، ۱(۲)، ۹۶-۸۷.
- خراسانی‌زاده، عاطفه؛ پورشریفی، حمید؛ رنجبری‌پور، طاهره؛ باقری، فریبرز و پویامنش، جعفر. (۱۳۹۸). الگوی ساختاری رابطه بین الگوهای ارتباط والد-فرزند و طرحواره‌های ناسازگار اولیه با میانجیگری سبک‌های دلبستگی. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۳(۱)، ۷۶-۵۵.
- خورشیدی، فاطمه و فتحی‌اقدم؛ قربان. (۱۳۹۷). رابطه خودکارآمدی عمومی و سبک‌های دلبستگی با تصویر بدنی دانش‌آموزان دختر. *نشریه روان‌پرستاری*، ۱(۶)، ۳۳-۲۶.
- گل‌محمدیان، محسن؛ مروتی، فرامرز و رشیدی، علیرضا. (۱۳۹۷). پیش‌بینی نگرانی از تصویر بدنی بر اساس ذهن‌آگاهی، اجتناب تجربه‌ای و باورهای فراشناخت در دانش‌آموزان دبیرستانی. *فصلنامه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت*، ۶(۲)، ۱۷۸-۱۶۸.
- موسوی‌دیوا، راضیه. و محمودیان دستنایی، طاهره. (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین پیوند والدینی و تصویر بدنی در افراد چاق و دارای اضافه وزن. *نشریه پژوهش پرستاری ایران*، ۱۲(۶)، ۷۲-۶۵.

Aktaran, A. K., & Ustundag-Budak, A. M. (2019). Attachment theory self-compassion and body image. *The International Journal of Human and Behavioral Science*, 5(2), 1-17.

Andrews, E. E., & Hicks, R. E. (2017). Dealing with anxiety: Relationships among interpersonal attachment style, psychological wellbeing and trait anxiety. *International Journal of Psychological Studies*, 9(4), 53-64.

Antonucci, L. A., Taurisano, P., Coppola, G., & Cassibba, R. (2018). Attachment style: The neurobiological substrate, interaction with genetics and role in neurodevelopmental disorders risk pathways. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 95, 515-527.

Atmaca, S., & Gencoz, T. (2016). Exploring revictimization process among Turkish women: The role of early maladaptive schemas on the

*link between child abuse and partner violence. Child Abuse & Neglect, 52, 85-93.*

Bex, J. (2014). *An examination of the relationship between attachment style and body image in adolescent girls: A focus on the mother-daughter relationship. Dissertation, Syracuse University.*

Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). *Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. Personality and Individual Differences, 116, 69-72.*

Boone, L., Braet, C., Vandereycken, W., & Claes, L. (2013). *Are maladaptive schema domains and perfectionism related to body image concerns in eating disorder patients? European Eating Disorders Review, 21(1), 45-51.*

Byrow, Y., & Peters, L. (2017). *The influence of attention biases and adult attachment style on treatment outcome for adults with social anxiety disorder. Journal of Affective Disorders, 217, 281-288.*

Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2017). *The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. Body Image, 23, 183-187.*

Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). *Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. Journal of Personality and Social Psychology, 58(4), 644-663.*

D'Angelo, S. (2009). *The relationship between eating disorder symptomology, body image concerns, and early maladaptive schemas. Dissertation, Rowan University.*

Dryden, C., & Anderson, J. (2019). *The dark triad, trait-based self-objectification, and body image concerns in young women. Personality and Individual Differences, 145, 1-8.*

Fuchs, N. F., & Taubner, S. (2019). *Exploring the interplay of attachment style and attachment-related mood on short-term change in mentalization: A pilot study. Personality and Individual Differences, 144, 94-99.*

Gong, J., & Chan, R. C. K. (2018). *Early maladaptive schemas as mediators between childhood maltreatment and later psychological distress among Chinese college students. Psychiatry Research, 259, 493-500.*

Lang, A. (2015). *Machiavellianism and early maladaptive schemas in adolescents. Personality and Individual Differences, 87, 162-165.*

Linardon, J., & Mitchell, S. (2017). Rigid dietary control, flexible dietary control, and intuitive eating: Evidence for their differential relationship to disordered eating and body image concerns. *Eating Behaviors*, 26, 16-22.

Littleton, H. L., Axsom, D., & Pury, C. L. (2005). Development of the body image concern inventory. *Behavior Research and Therapy*, 43(2), 229-241.

Rodgers, R. F. (2016). Tee eeee ee eee “ee ttt hy Wetttt ” ssssssss s in body image and eating concerns: An extension of sociocultural theory. *Eating Behaviors*, 22, 194-198.

Shute, R., Maud, M., & McLachlan, A. (2019). The relationship of recalled adverse parenting styles with maladaptive schemas, trait anger, and symptoms of depression and anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 259, 337-348.

Thompson, K. A., & Bardone-Cone, A. M. (2019). Evaluating attitudes about aging and body comparison as moderators of the relationship between menopausal status and disordered eating and body image concerns among middle-aged women. *Maturitas*, 124, 25-31.

Young, J. E. (2005). *Young schema questionnaire—short form*. New York: Guilford Press.



پروشکاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی