

## The Role of Attachment Dimensions in Body Appreciation and Self-Improvement Motivation with the Mediating Role of Self-Compassion among Students

Maryam Zare\*  
Golnaz Asgharzadeh\*\*  
Mehdi Rahimi\*\*\*

### Introduction

Students' physical and mental health and identifying the predictors of these variables are among the essential duties of families and educational systems. In the present study, body appreciation as accepting, respecting, and having a favorable opinion of one's own body, as well as rejecting unrealistic body ideals portrayed by the media, and self-improvement motivation as the motivation to enhance one's knowledge, education, personality, and status by making conscious efforts were considered target variables. Research has revealed that attachment quality has short-term and long-term effects on health-related variables during the life span. In addition, self-compassion as a factor under the positive psychology paradigm affects physical and mental aspects of everyone's health. Hence, the goal of the present study was to investigate the mediating role of self-compassion in the relationship between attachment dimensions (avoidance and anxiety) with body appreciation and self-improvement motivation.

### Method

This study was a descriptive (correlational) one. The sample group included 394 bachelor's students (240 females and 154 males) of Yazd University in the academic year of 2018-19, who were selected by multi-stage cluster sampling. The participants fulfilled the Revised Adult

---

\* Assistant Professor, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Yazd University, Yazd, Iran. *Corresponding Author:* [maryamzare@yazd.ac.ir](mailto:maryamzare@yazd.ac.ir)

\*\* Master's Degree in Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Yazd University, Yazd, Iran.

\*\*\* Associate Professor, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Yazd University, Yazd, Iran.

Attachment Scale, Body Appreciation Scale, Self-Compassion Scale, and Self-Improvement Motivation Scale. The validity and reliability of the scales were confirmed. Data analysis was performed using structural equation modeling with SPSS 24 and Amos 24. A bootstrap test with 95 percent confidence intervals was also used to check the indirect effects and mediating roles. Finally, various fitness indices were applied to check the consistency between the data and the conceptual framework.

### Results

The final structural model had acceptable fitness indices. Regarding direct effects, the results revealed that the anxiety dimension of attachment predicted self-compassion and body appreciation negatively and significantly. The avoidance dimension only predicted self-improvement motivation positively. In addition, self-compassion predicted both body appreciation and self-improvement motivation positively. Finally, the results showed the mediating role of self-compassion in the relationship between attachment anxiety with body appreciation and self-improvement motivation. Therefore, the indirect effect of anxiety on both target variables through self-compassion was significant.

### Conclusion

In sum, we can conclude that by teaching concepts and strategies of self-compassion and informing families about insecure attachment styles, the motivation for self-improvement and body appreciation can somewhat increase in college students. The result has been discussed in more detail using theoretical bases in the paper.

**Keywords:** Attachment dimensions, body appreciation, self-improvement motivation, self-compassion

**Author Contributions:** *Maryam Zare*, Supervisor, collaboration in general framework planning, selection of approaches, manuscript content editing, submission, correction, final review, and the corresponding author. *Golnaz Asgharzadeh*, Student, general framework planning, initiating the project, analyzing the results, and reported the findings. *Mehdi Rahimi*, Co-supervisor, collaboration in general framework planning, data analyzing and editing the final draft. All authors discussed the results, reviewed and approved the final version of the manuscript.

**Acknowledgments:** The authors thank all dear participants who have helped us in this research.

**Conflicts of Interest:** The authors declare there is no conflict of interest in this article. This article extracted from the master thesis, with the guidance of Dr. Maryam Zare and with the consultation of Dr. Mehdi Rahimi.

**Funding:** This article did not receive financial support.

## نقش ابعاد دلبستگی بر ارج نهادن به بدن و انگیزه خودبهبودی با واسطه‌گری شفقت به خود در دانشجویان

مریم زارع\*

گلناز اصغرزاده\*\*

مهدی رحیمی\*\*\*

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش واسطه‌ای شفقت به خود در رابطه بین ابعاد دلبستگی (اجتناب و اضطراب) با ارج نهادن به بدن و انگیزه خودبهبودی صورت پذیرفت. مطالعه حاضر یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. نمونه پژوهش شامل ۳۹۴ نفر از دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه یزد در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. به منظور مطالعه متغیرهای مورد پژوهش از مقیاس ابعاد دلبستگی کولینز، پرسشنامه شفقت به خود نف، پرسشنامه ارج نهادن به بدن آوالوس و همکاران و پرسشنامه انگیزه خودبهبودی برینز و چن استفاده شد. تحلیل داده‌ها با کمک روش الگویابی معادلات ساختاری (SEM) و با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS و Amos ویراست ۲۴ انجام شد. جهت آزمودن اثرات واسطه‌ای در الگوی پیشنهادی نیز از روش بوت‌استرپ استفاده شد. الگوی پیشنهادی پژوهش از برازش خوبی با داده‌ها برخوردار بود. یافته‌ها حاکی از آن بود که در مسیرهای مستقیم، بُعد اضطراب دلبستگی به‌طور منفی و معنی‌دار شفقت به خود و ارج نهادن به بدن را پیش‌بینی می‌کند و بُعد اجتناب دلبستگی تنها توانست انگیزه خودبهبودی را به‌صورت مثبت و معنی‌دار پیش‌بینی کند. علاوه بر این، شفقت به خود نیز به‌طور مثبت و معنی‌دار ارج نهادن به بدن و انگیزه خودبهبودی را پیش‌بینی می‌کند. همچنین نتایج مسیرهای غیرمستقیم نشان داد که شفقت به خود در رابطه بین اضطراب دلبستگی با ارج نهادن به بدن و انگیزه خودبهبودی دارای نقش واسطه‌ای است. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که با آموزش مفهوم و

maryamzare@yazd.ac.ir

\* استادیار روان‌شناسی تربیتی دانشگاه یزد، یزد، ایران (نویسنده مسئول)

\*\* کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران

\*\*\* دانشیار روان‌شناسی تربیتی دانشگاه یزد، یزد، ایران

تکنیک‌های شفقت به خود و آگاه کردن خانواده‌ها در زمینه سبک‌های دلبستگی، می‌توان تا حدودی انگیزه خودبهبودی و ارج نهادن به بدن را در دانشجویان افزایش داد.

**کلید واژگان:** ابعاد دلبستگی، شفقت به خود، انگیزه خودبهبودی، ارج نهادن به بدن

### مقدمه

دانشجویان، قشر مهم هر جامعه‌ای را تشکیل می‌دهند. آن‌ها آینده‌سازان کشور می‌باشند و در بخش‌های مختلف جامعه ایفا نقش خواهند کرد، بنابراین سلامت روان این قشر تا حد زیادی لازمه سلامت بسیاری از احاد جامعه است. از سوی دیگر، پیشرفت تحصیلی دانشجویان نیز عامل تعیین‌کننده مهمی برای کسب فرصت شغلی، درآمد مناسب، طبقه اجتماعی و سبک زندگی مطلوب برای آنها می‌باشد. بنابراین، در نظر گرفتن عواملی که سلامت روان و پیشرفت تحصیلی آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، ضروری به نظر می‌رسد. یکی از عوامل مؤثر در سلامت روان افراد به ویژه در سنین جوانی، تصویر ذهنی از بدن است (Dalley & Vidal, 2013). هنگامی که شخص از تصویر ذهنی بدن خود راضی باشد، طبیعتاً شادتر خواهد بود و اعتماد به نفس، انگیزه و نگرش درستی برای پیشرفت و موفقیت خواهد داشت (Tallat et al., 2017). تصویر بدن (body image) نماینده تصویری است که فرد از بدن خود دارد (Cash, 2004). داشتن تصویری ذهنی از بدن و آگاهی از آن، یک سازه روان‌شناختی پیچیده است که از مؤلفه‌های مختلف ذهنی، ادراکی و رفتاری تشکیل می‌شود (Alleva et al., 2015). مؤلفه ذهنی بیانگر باور و تفکری می‌باشد که مردم در مورد بدن خود دارند؛ مؤلفه ادراکی بیانگر چگونگی درک اندازه و شکل بدن می‌باشد و مؤلفه رفتاری عبارتست از اقداماتی که فرد به دلیل تصور بدنی که از خود دارد انجام می‌دهد. تصویر ذهنی از بدن، نگرانی تکاملی مهم در نوجوانان و جوانان می‌باشد؛ در این دوران تحولات روان‌شناختی و اجتماعی مهمی اتفاق می‌افتد، به ویژه در دانشجویان که در ارتباط با ظاهر جسمانی خود، تحت فشارهای اجتماعی زیادی قرار دارند (Quittkat et al., 2019). ارج نهادن به بدن (body appreciation) مؤلفه کلیدی تصویر بدنی مثبت (positive body image) می‌باشد و به پذیرش بدن، علی‌رغم وجود نواقصی در آن و احترام گذاشتن و توجه به نیازهای بدنی و محافظت از بدن، گفته می‌شود و به سازه‌های روان‌شناسی مثبت نگر و نشانه‌های تندرستی مرتبط است (Avalos et

دارای یک سبک پردازش محافظتی در ارتباط با تجربیات جسمانی و پذیرش آرمان‌های زیبایی می‌باشند که در نتیجه می‌توانند در مقابل استانداردهای غیرواقعی جذابیت مقاوم‌تر باشند (Holmqvist & Frisén, 2012). در مقابل تصویر بدنی منفی (negative body image) می‌تواند سبب بروز اختلالات روانی، مشکلات ارتباطی بین فردی و ارزیابی منفی از کیفیت ارتباطات و تعاملات شود (Cash, 2004).

از سوی دیگر انگیزه خودبهبودی (self-improvement motivation) عامل دیگری است که در زندگی دانشجویان نقش مهمی دارد. Heine (2003) خودبهبودی را به عنوان تمایل به در نظر گرفتن دقیق جنبه‌های منفی خود ضمن توجه به نقاط قوت برای اصلاح کاستی‌ها و نقاط ضعف در انجام کاری تعریف می‌کند. وی معتقد است افرادی که دارای این انگیزه می‌باشند برای بهسازی توانایی‌های شخصی خود تلاش می‌کنند. انگیزه خودبهبودی به عنوان یک تمایل کلی برای شناسایی حوزه‌های پیشرفت و یادگیری از اشتباهات، حفظ ملاک‌های شخصی بالا و داشتن انگیزه برای تغییر تعریف می‌شود (Breines & Chen, 2012). Ellinger (2004) استدلال می‌کند افرادی که مسئولیت اصلی در جهت رشد و بهسازی خود را بر عهده بگیرند از این انگیزه برخوردارند. طبق نظر Bandura and Cervone (1983, cited by Mohammadzadeh vjeh, 2014) تفاوت ادراک شده بین موقعیت فعلی افراد و دستاوردهایی که در آینده قصد به دست آوردنشان را دارند، موجب می‌شود نارضایتی در افراد شکل بگیرد. این نارضایتی آنان را برای تلاش بیشتر برمی‌انگیزد. در این زمان فرد سعی می‌کند تا برای خود الگوهای مناسبی انتخاب کرده و در جهت بهسازی خود و شبیه شدن به فرد ایده‌آل کوشش کند. پژوهش‌ها در زمینه انگیزه خودبهبودی نشان می‌دهد که این انگیزه دارای دو جنبه مهم می‌باشد: اولاً انگیزه خودبهبودی شامل در نظر گرفتن انگیزه به عنوان یک فرآیند متداوم و نه یک پدیده لحظه‌ای و آنی است و ثانیاً انگیزه خودبهبودی شامل عناصر خود می‌باشد. بنابراین، انگیزه خودبهبودی یک فرآیند انگیزشی است که هم نظریه‌های مرتبط با خود و هم انگیزه را در برمی‌گیرد (Mohammadzadeh vjeh, 2014).

عوامل زیادی در پیش‌بینی ارج نهادن به بدن و انگیزه خودبهبودی نقش دارند که از آن

جمله می‌توان به دلبستگی (attachment) و شفقت به خود (self-compassion) اشاره کرد. نظریه دلبستگی بر این فرض است که تجارب افراد از روابط نزدیک در دوران کودکی منجر به ساخت مدل‌های کارکرد درونی (internal working model) می‌شود که بر افکار فرد در بزرگسالی درباره خودش (ارزشمند یا نالایق) و دیگران (قابل اعتماد یا غیر قابل اعتماد) اثر می‌گذارد و نحوه مدیریت روابط میان‌فردی او را در بزرگسالی تعیین می‌کند. علاوه بر این، کیفیت دلبستگی در تمام طول زندگی اثرات خود را نشان می‌دهد و نحوه ادراک افراد از عوامل استرس‌زا و مقابله فرد با تنش‌ها را روشن می‌سازد (Krasuska et al., 2017). دلبستگی به معنای پیوند عاطفی است که در کودکی، بین کودک و مراقب اصلی وی شکل می‌گیرد و بر رشد اجتماعی و احساس کودک در کل زندگی تأثیر می‌گذارد (Bowlby, 1969). این پیوند عاطفی در بزرگسالی به گونه‌ای دیگر معطوف نگاره‌های دلبستگی می‌گردد. مدل‌های معاصر دلبستگی بزرگسالان به طور معمول تفاوت‌های فردی را در دلبستگی به صورت پراکندگی در پیوستار دو بعد دلبستگی اضطرابی (anxious attachment) و دلبستگی اجتنابی (avoidance attachment) در نظر می‌گیرند (Mikulincer & Shaver, 2003). افراد با اضطراب دلبستگی بالا، از طرد شدن ترس فراوانی دارند؛ زیرا اطرافیان به صورت غیرمنسجمی به نیازهای آنها واکنش نشان داده‌اند (Pietromonaco & Barrett, 2003). این افراد به حمایت اطرافیان احتیاج دارند و برای حفظ روابط صمیمی با دیگران بسیار تلاش می‌کنند. در مقابل افراد با دلبستگی اجتنابی، با مراقبانی طردکننده و غیرپاسخ‌گو روبه‌رو بوده‌اند (Wei et al., 2005)، بنابراین، با نزدیکی و دلبستگی احساس ناراحتی می‌کنند. آنها به انکار اهمیت صمیمیت و وابستگی متقابل در روابط نزدیک تمایل دارند و مدعی داشتن استقلال و اتکای به خود (اعتماد به نفس کاذب) هستند (Locke, 2008). از سوی دیگر، مواجهه با مراقبت‌کنندگانی پاسخ‌گو و حمایت‌گر منجر به شکل‌گیری دلبستگی ایمن (secure attachment) می‌گردد. افراد با دلبستگی ایمن سطوح پایین‌تری از اضطراب و اجتناب را نشان می‌دهند (Porter et al., 2007). بعضی از پژوهش‌ها نشان دادند که سبک دلبستگی ناایمن اضطرابی با کاهش رضایت‌مندی از تصویر بدنی ارتباط دارد (McKinley & Randa, 2005). همچنین کیفیت نامطلوب پیوندهای عاطفی با والدین در جوانان منجر به شکل‌گیری خودپنداره منفی در آنان می‌شود که در نتیجه

موجب نارضایتی بیشتر از تصویر بدنشان می‌شود (Perry et al., 2008). علاوه بر این، نتایج پژوهش (Martin et al., 2010) نشان داد که انگیزه پیشرفت با سبک دلبستگی ایمن دارای ارتباط مثبت و معنی‌دار می‌باشد و در مقابل با سبک دلبستگی اجتنابی و اضطرابی/ دوسوگرا همبستگی منفی و معنی‌دار آماری دارد.

از سوی دیگر به نظر (Neff, 2004) استفاده از سازه شخصیتی جدید شفقت به خود (self-compassion) افراد را به آرامش، پذیرش تجربیات منفی درونی (مانند حس حقارت) و اتخاذ اقدامات مؤثر در جهت تندرستی و سلامتی تشویق می‌کند و با سلامت ذهنی و عملکرد سازگارانه مرتبط است. وی ساختار شفقت به خود را شکل مهمی از قالب سلامتی پیشنهاد کرده است. شفقت به خود علاوه بر آنکه از فرد در مقابل حالات روانی منفی محافظت می‌کند، در تقویت حالات هیجانی مثبت نیز نقش دارد (Neff, 2003). (Breines and Chen, 2012) نقش شفقت به خود در پاسخ‌های عاطفی منفی و موقعیت‌های تهدیدآمیز را مطالعه کردند و به این نتیجه رسیدند که شفقت به خود افراد را برای بهسازی ضعف‌های شخصی، خطاهای اخلاقی و عملکرد بهتر در امتحان بر می‌انگیزاند. شفقت به خود، سازه‌ای سه مؤلفه‌ای است. مؤلفه‌های شفقت به خود شامل مهربانی با خود (self-kindness) در مقابل قضاوت کردن خود (self-judgment)، اشتراکات انسانی (common humanity) در مقابل انزوا (isolation) و ذهن‌آگاهی (mindfulness) در مقابل همانندسازی فراینده (over-identification) است. از آنجایی که مفهوم شفقت نسبت به خود در یک دهه گذشته وارد ادبیات پژوهشی روان‌شناسی شده است، شواهد فراوانی در ارتباط با نقش شفقت نسبت به خود بر سلامت روان و مشکلات روان‌شناختی وجود ندارد، اما پژوهش‌ها در این زمینه روز به روز در حال گسترش است. در پژوهش‌های مختلف، ارتباط مثبت معنی‌داری بین شفقت به خود با بهزیستی و شادکامی (Neff & Costigan, 2017)، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی (Hayes & Vilardaga, 2014)، سلامت روان (Bahadori et al., 2022; Bhat & Shah, 2015; Amani et al., 2022)، رفتار سازگارانه (Bahadori et al., 2022)، خوش‌بینی (Raese, 2010) و رابطه منفی با اضطراب، افسردگی و استرس نشان داده شده است (Krieger et al., 2016). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بین شفقت به خود و ارج نهادن به بدن، ارتباط مثبتی وجود دارد (Andrew et al., 2016). افراد با سطوح بالایی از شفقت به خود،

نگرانی‌های منفی کمتری در مورد تصویر بدنی خود دارند (Wasylikiw et al., 2012; Braun et al., 2016). در این راستا Bowlby (1988) ادعا کرد که افراد اغلب با خودشان و دیگران به شیوه‌هایی رفتار می‌کنند که در دوران کودکی توسط مراقبان اولیه‌شان با آن‌ها رفتار شده است. Neff and McGehee (2010) نیز بیان کردند که اگر افراد در محیطی که مراقبان حضور دارند و موجبات تغذیه آن‌ها فراهم شود تربیت شوند، توانایی ارتباط با خودشان را در یک حالت شفقت‌گری رشد می‌دهند. Gilbert (2010) معتقد بود که تجارب منفی دلبستگی منجر به فزون‌پیشرفت سیستم خطر می‌شود و بنابراین توانایی افراد برای شفقت ورزیدن به خودشان را کاهش می‌دهد. Mackintosh et al. (2017) دریافتند که شفقت به خود سازه مهمی در درک پریشانی هیجانی در میان افراد با دلبستگی اجتنابی می‌باشد. نتایج پژوهش Albertson et al. (2015) نشان داد که مداخلات شفقت به خود موجب کاهش شرمساری از بدن، نارضایتی از بدن و خود ارزیابی بر اساس ظاهر و افزایش ارزش شخص در نظر خود و ارج نهادن به بدن می‌شود. نتایج پژوهش Khorshidi and Fathi Aghdam (2019) نشان داد دانش‌آموزان دارای سبک دلبستگی ایمن نسبت به دانش‌آموزان دارای سبک دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا از تصویر بدنی بهتری برخوردار هستند.

با توجه به این امر که Raque-Bogdan et al. (2016) در مدل پژوهشی خود نقش واسطه‌گری شفقت به خود را بین دلبستگی اضطرابی و ارج نهادن به بدن مورد بررسی قرار دادند و به این نتایج دست یافتند که شفقت به خود رابطه بین دلبستگی اضطرابی و ارج نهادن به بدن را واسطه‌گری می‌کند و علاوه بر این نتایج نشان‌دهنده نقش واسطه‌گری دلبستگی اضطرابی در رابطه عاشقانه و دوستانه، بین دلبستگی اضطرابی مادرانه و شفقت به خود بود. همچنین Moffit et al. (2018) در پژوهش خود به مقایسه کارآمدی مداخلات کوتاه‌مدت شفقت به خود و عزت‌نفس در کاهش نارضایتی از بدن و افزایش انگیزه خودبهبودی پرداختند و نتایج آن‌ها حاکی از مؤثرتر بودن مداخلات مبتنی بر شفقت به خود نسبت به مداخلات مبتنی بر عزت‌نفس در کاهش نارضایتی از تصویر بدن و بهبود انگیزه خودبهبودی بود. بنابراین با توجه به مبانی نظری، مدل‌های ذکر شده و نتایج پژوهش‌هایی که ذکر شد، این پژوهش در نظر دارد مدل جدیدی را ارائه کرده و نقش ابعاد دلبستگی را بر شفقت به خود و اثرات شفقت



به خود بر ارج نهادن به بدن و انگیزه خودبهبودی را بررسی نماید. بنابراین این سؤال مطرح می‌شود که آیا ابعاد دلبستگی با واسطه‌گری شفقت به خود، ارج نهادن به بدن و انگیزه خودبهبودی را پیش‌بینی می‌کند؟ براساس مبانی نظری و با توجه به پژوهش‌های انجام‌گرفته در حیطه متغیرهای مورد مطالعه، مدل فرضی پژوهش حاضر بدین گونه ترسیم شده است:

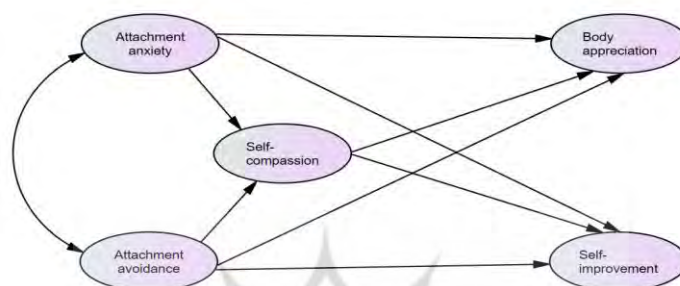


Figure 1. Proposed model

### روش پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف یک تحقیق بنیادی است و از منظر گردآوری داده‌ها در تحقیقات توصیفی جای می‌گیرد و به طور دقیق‌تر همبستگی از نوع معادلات ساختاری است. جامعه مورد مطالعه این پژوهش شامل کلیه دانشجویان کارشناسی دختر و پسر دانشگاه یزد در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بود. نمونه پژوهش شامل ۳۹۴ نفر (۲۴۰ دختر و ۱۵۴ پسر) از دانشجویان کارشناسی دانشگاه یزد بودند که بر اساس روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با روش همبستگی مبتنی بر رویکرد مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام گرفت. داده‌های مورد نظر از طریق چهار پرسشنامه زیر جمع‌آوری شد.

**مقیاس ابعاد دلبستگی:** این مقیاس توسط Collins (1996) ساخته شده است. این ابزار ۱۸ گویه دارد و شامل دو بُعد اضطراب و اجتناب دلبستگی می‌باشد. نمره‌گذاری پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای از کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۵ می‌باشد. وی با استفاده از روش تحلیل عاملی دو بُعد اضطراب و اجتناب را برای ابزار معرفی نموده و پایایی ابعاد را با استفاده از آلفای کرونباخ بین ۰/۷۸ تا ۰/۸۵ گزارش کرده است. همچنین Zare et al. (2014) روایی ابزار را به شیوه تحلیل عاملی و پایایی را به شیوه آلفای کرونباخ (بُعد اضطراب

۰/۸۲ و بُعد اجتناب ۰/۸۷) مطلوب گزارش کردند. در پژوهش حاضر جهت سنجش پایایی از آلفای کرونباخ استفاده گردید که میزان آن برای عامل اضطراب برابر با ۰/۸۰ و برای عامل اجتناب برابر با ۰/۷۱ به دست آمد.

**پرسشنامه شفقت به خود:** این پرسشنامه توسط Neff در سال ۲۰۰۳ ساخته شد. پرسشنامه شفقت به خود شامل ۲۶ گویه و ۳ مؤلفه مهربانی با خود در برابر قضاوت خود، اشتراکات انسانی در برابر انزوا و ذهن‌آگاهی در برابر همانندسازی افراطی می‌باشد. نمره‌گذاری این مقیاس در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از تقریباً هرگز=۱ تا تقریباً همیشه=۵ می‌باشد. در پژوهش (Khosravi et al. (2013 ضریب آلفا برای نمره کلی مقیاس ۰/۷۶ است. روایی پرسشنامه نیز مطلوب گزارش گردیده است. در پژوهش حاضر پایایی ابزار با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمد.

**پرسشنامه ارج نهادن به بدن:** این پرسشنامه توسط Avalos et al. (2005 طراحی شده است. این ابزار یک مقیاس ۱۳ گویه‌ای است که جنبه‌های مثبت تصویر بدنی را که در بسیاری از نظریه‌ها شناسایی شده است منعکس می‌کند. نمره‌گذاری این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (هرگز = ۱ تا همیشه = ۵) می‌باشد. Avalos et al. (2005 این مقیاس را در آمریکا هنجاریابی کردند و نتایج، اعتبار درونی بالای ۰/۹۳ را نشان داد. همچنین همبستگی هر یک از گویه‌ها با نمره کل ۰/۴۶ یا بالاتر بود. در ایران نیز این پرسشنامه توسط Hasheminejad et al. (2016 به فارسی ترجمه شده و پایایی ابزار به وسیله آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۸۸ گزارش شده است. اعتبار همگرا و واگرایی این ابزار نیز بررسی و مورد تأیید قرار گرفت. پایایی این ابزار در پژوهش حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمد.

**پرسشنامه انگیزه خودبهبودی:** این پرسشنامه توسط Breines and Chen (2012 طراحی شده است و دارای ۵ گویه می‌باشد. شرکت‌کنندگان موافقت خود را توسط یک مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای نشان می‌دهند. نمره بالا در این پرسشنامه نشان‌دهنده میزان بالای انگیزه جهت خودبهبودی می‌باشد. پایایی این مقیاس در مطالعه (Moffitt et al. (2018 با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۱ گزارش شده است. پایایی این ابزار در پژوهش حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمد.

## یافته‌ها

تحلیل داده‌ها و آزمودن فرضیه‌های مطالعه حاضر از طریق الگویابی معادلات ساختاری روی متغیرهای مکنون و در محیط نرم‌افزار Amos-24 صورت پذیرفت. جدول ۱، میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش و در ادامه جدول ۲، ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

Table 1.  
Mean and standard deviation of research variables

Variable	Dimension	Mean	SD	Min	Max
Self-compassion	Kindness	30.2	4.77	15	<b>43</b>
	Common humanity	24.01	4.2	13	<b>34</b>
	mindfulness	24.69	3.99	14	<b>38</b>
	Total	78.92	10.6	50	<b>107</b>
Attachment	Anxiety	18.42	4.77	6	<b>30</b>
	Avoidance	36.17	4.42	24	<b>48</b>
Body appreciation	-	47.26	9.97	18	<b>65</b>
Self-improvement	-	24.12	4.8	11	<b>35</b>

Table 2.  
Correlation coefficients of research variables

Row	Variable	1	2	3	4	5
1	Anxiety	1				
2	Avoidance	-0.39*	1			
3	Self-compassion	-0.41*	-0.27*	1		
4	Body appreciation	-0.34*	-0.2*	0.43*	1	
5	Self-improvement	-0.14*	-0.15*	0.31*	0.15*	1

\*P<0.01

نتایج همبستگی پیرسون (جدول ۲) نشان داد بین متغیرهای پژوهش روابط معنی‌داری وجود دارد. بنابراین می‌توان مدل پژوهش را مورد بررسی قرار داد. لازم به ذکر است که بهنجاری توزیع متغیرها با استفاده از آزمون کلموگروف-اسمیرنف مورد تأیید قرار گرفت و سطح معنی‌داری آزمون در مورد تمام متغیرها بالای ۰/۰۵ بود. هم‌خطی بین متغیرهای برون‌زای مطالعه به دلیل وجود رابطه ضعیف ( $r = -0.38$ ) متصور نبود. خطی بودن روابط بین متغیرها نیز از طریق بررسی نمودارهای پراکندگی مورد تأیید قرار گرفت. بدلیل پایین بودن مقادیر  $p1$  و  $p2$  و وجود اختلاف فاحش بین مقادیر مجذور دی ماهالانویس سه مورد از اعضای گروه نمونه با مابقی، آنها به عنوان داده پرت شناسایی و حذف شدند.

بررسی مدل پیشنهادی پژوهش حاضر در دو بخش صورت پذیرفت: الف) مدل اندازه‌گیری تا مشخص شود که آیا مدل اندازه‌گیری تدوین‌شده برای سازه‌ها دارای حداقل معیارهای علمی تعریف شده است یا خیر. نتایج مدل اندازه‌گیری نشان داد در پرسشنامه ابعاد دل‌بستگی، آیتم‌های ۲، ۵ و ۶، ۷، ۱۴، ۱۶، ۱۷ و ۱۸ و در پرسشنامه شفقت به خود آیتم‌های ۱، ۷، ۸، ۱۰ و ۱۲ بار عاملی کمتر از ۰/۳ دارند؛ بنابراین آیتم‌های مذکور از مدل اندازه‌گیری و ساختاری حذف شدند. در ضمن، مدل اندازه‌گیری دارای برازش مطلوبی بود. ب) مدل ساختاری که به بررسی روابط متغیرها مبتنی بر مدل مفهومی پرداخت. شکل ۲، مدل ساختاری نهایی مطالعه را نشان می‌دهد و مقدار ضرایب و سطح معنی‌داری ضرایب نیز در جدول ۳ آمده است. لازم به ذکر است که پیکان‌های خط‌چین بیانگر اثرات غیرمعنی‌دار است.

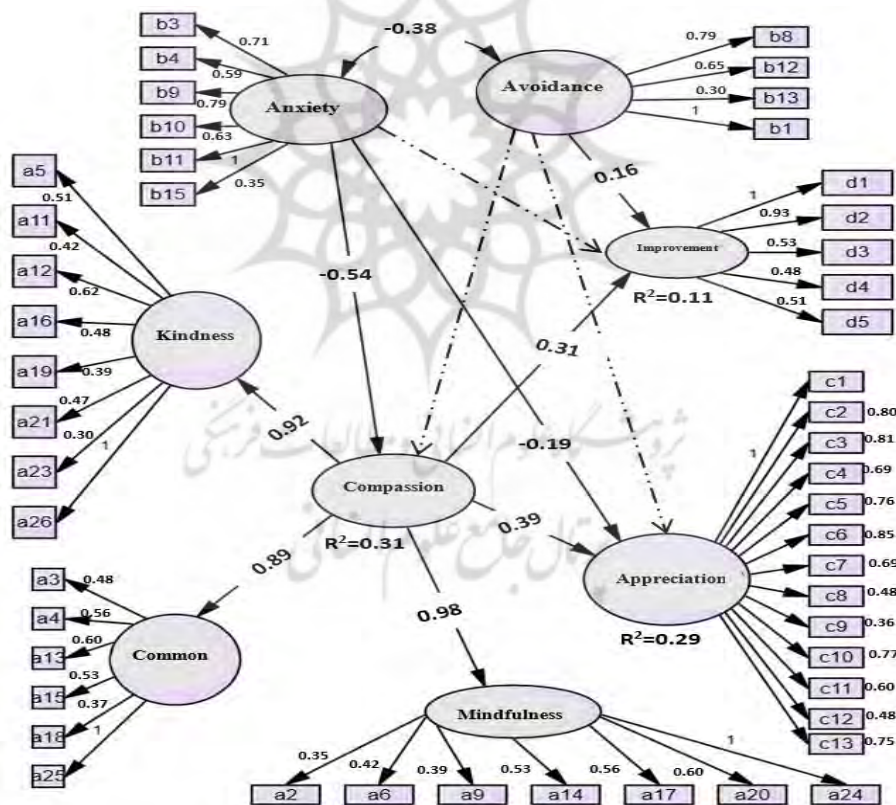


Figure 2. Standardized coefficients of proposed model

Table 3.  
Standardized and unstandardized coefficients of proposed model's direct paths

	Path	B	$\beta$	SE	CR	P
Anxiety	→ Self-compassion	-0.67	-0.54	0.13	-5.09	0.001
Avoidance	→ Self-compassion	0.02	0.04	0.03	0.78	0.43
Anxiety	→ Body appreciation	-0.39	-0.19	0.14	-2.64	0.008
Avoidance	→ Body appreciation	0.05	0.05	0.05	0.99	0.32
Anxiety	→ Self-improvement	0.35	0.09	0.27	1.29	0.19
Avoidance	→ Self-improvement	0.26	0.16	0.09	2.65	0.008
Self-compassion	→ Body appreciation	0.65	0.39	0.12	5.25	0.001
Self-compassion	→ Self-improvement	0.93	0.31	0.22	4.17	0.001

بر اساس ضرایب استاندارد شده (بتا) در جدول ۳ ملاحظه می‌شود بُعد اضطراب بر شفقت به خود و ارج نهادن به بدن اثر منفی و معنی‌دار دارد. این در حالی است که بُعد اجتناب تنها پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنی‌دار خودبهبودی است. در ادامه، شفقت به خود بر ارج نهادن به بدن و خودبهبودی اثر مثبت و معنی‌دار دارد. به نظر می‌رسد پس از ورود متغیر میانجی، ارتباط مستقیم بُعد اضطراب با خودبهبودی غیرمعنی‌دار گردیده و اثر اضطراب بر این متغیر تنها از طریق متغیر شفقت به خود معنی‌دار است. برای تعیین معنی‌داری مسیرهای غیرمستقیم، خروجی دستور بوت‌استرپ در نرم‌افزار Amos گزارش شده است.

Table 4.  
Indirect paths coefficients of the proposed model using Bootstrap method

Path	$\beta$	Lower bound	Upper bound	P
Anxiety→ Self-compassion→ Self-improvement	-0.17	-0.28	-0.09	0.001
Anxiety→ Self-compassion→ Body appreciation	0.21	-0.32	-0.12	0.001

همان‌طور که نتایج آزمون بوت‌استرپ در جدول ۴ نشان می‌دهد، شفقت به خود نقش واسطه‌ای بین بُعد اضطراب با خودبهبودی و ارج نهادن به بدن برقرار کرده است. به عبارت دیگر بُعد اضطراب با واسطه‌گری شفقت به خود بر خودبهبودی و ارج نهادن به بدن اثر منفی و معنی‌دار دارد. شاخص‌های برازش مدل در جدول ۵ آمده است و نتایج حاکی از آن است با وجود اینکه مقادیر شاخص‌های GFI، AGFI، JFI، TLI، CFI و NFI از مرز نقطه برش مطلوب ۰/۹ نگذشته‌اند، اما همگی بزرگتر یا مساوی ۰/۸۵ هستند، کای اسکوتر بهنجار شده زیر ۵ است، شاخص برازش تطبیقی مقتصد (PCFI) بالای ۰/۵ است و ریشه میانگین مجذورات خطای برآورد (RMSEA) کمتر از ۰/۰۸ است. لذا برازش مدل نهایی قابل قبول منظور می‌شود.

Table 5.  
Results of final fitness indicators

Indices	$\chi^2/df$	GFI	AGFI	IFI	TLI	CFI	PCFI	NFI	RMSEA
Value	2.65	0.88	0.86	0.88	0.87	0.89	0.73	0.85	0.06

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش ابعاد دلبستگی بر ارج نهادن به بدن و انگیزه خود بهسازی با واسطه‌گری شفقت به خود در دانشجویان کارشناسی دانشگاه یزد بود. نتایج پژوهش نشان داد بُعد اضطراب دلبستگی به صورت مستقیم و منفی، شفقت به خود را در دانشجویان کارشناسی دانشگاه یزد پیش‌بینی می‌کند. این یافته با نتایج پژوهش‌های داخلی Raque- (2016) و Shabani et al. (2016) و Rajabi and Maghami (2015) و پژوهش‌های خارجی Raque- (2016) و Bogdan et al. (2011) و Raque-Bogdan et al. (2011) به جز برای نقش دلبستگی اجتنابی (2005) و Wei et al. (2010) و Neff and McGehee (2010) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت افراد با سطوح بالاتر دلبستگی اضطرابی یک مدل کارکردی درونی منفی از خود و مثبت از دیگران دارند (Bartholomew & Horowitz, 1991). آن‌ها احتمالاً بیشتر خودانتقادگر هستند و دید منفی نسبت به خود دارند بنابراین، احتمالاً خودشان را دوست ندارند و کمتر امکان دارد که نسبت به خود مهربان باشند. این افراد تمایل بیشتری به اغراق در پریشانی‌های خود دارند که منجر می‌شود تجارب منفی‌شان را به گونه‌ای در نظر بگیرند که تنها برای آن‌ها اتفاق افتاده است و در تفکر و احساسات دردناکشان غرق شوند و سطوح پایین شفقت به خود را احساس کنند. علاوه بر این، ذهنشان به جای اینکه درگیر خودشان و منابع درونی برای ایجاد شفقت به خود باشد، بیشتر درگیر روابطشان هست و می‌خواهند که مورد تأیید دیگران واقع شوند. به لحاظ تجربی، این یافته با یافته‌های (2010) Neff and McGehee در رابطه با دلبستگی اضطرابی و شفقت به خود در میان نوجوانان و بزرگسالان هماهنگ است. آنان بیان کردند که اگر افراد در محیطی تربیت شوند که مراقبان از هر لحاظ به آن‌ها رسیدگی نمایند (دلبستگی ایمن)، آنان این توانایی ارتباط با خود را به صورت مشفقانه گسترش می‌دهند. در حمایت از این ادعا، آنان دریافتند که دلبستگی ایمن سطوح بالاتر خودشفقت‌گری را در میان بزرگسالان پیش‌بینی می‌کند. همچنین نتایج نشان داد دلبستگی اجتنابی قادر به پیش‌بینی شفقت به خود در

دانشجویان نمی‌باشد. این ممکن است به دلیل تفاوت‌هایی در ماهیت مدل‌های کارکرد درونی مربوط به دل‌بستگی اضطرابی و اجتنابی باشد، بدین صورت که دل‌بستگی اجتنابی می‌تواند شامل یک مدل منفی از دیگران و یک مدل مثبت از خود باشد، در حالی که دل‌بستگی اضطرابی اغلب با مدل منفی از خود و مثبت از دیگران همراه است.

با توجه به نتایج پژوهش، تنها بُعد اضطرابی دل‌بستگی به صورت مستقیم و منفی ارج نهادن به بدن را در دانشجویان کارشناسی دانشگاه یزد پیش‌بینی می‌کند. این یافته با نتایج پژوهش داخلی (Khorshidi and Fathi Aghdam (2019) و پژوهش‌های خارجی Raque-Bogdan et al. (2016)، Jannantuono and Tylka (2012)، Cheng and Mallinckrodt (2009) و McKinley and Randa (2005) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت افراد دارای سبک دل‌بستگی اضطرابی، ذهنشان بیش از حد درگیر روابطشان هست و به دلیل مدل کارکرد درونی منفی که از خود دارند بیشتر احساس ناشایستگی می‌کنند. بنابراین، انتظار می‌رود این افراد، بدلیل احساس عدم امنیت در مواجهه با امور، در روابط بین‌فردی خود به‌طور دائم در مورد خصوصیات خود و احتمال ارزیابی‌های انتقادی دیگران، نگران و مضطرب باشند. تصویر بدنی فرد نیز، بدلیل اینکه قسمتی از جنبه‌های آشکار خود است، تحت تأثیر این نگرانی و اضطراب فراگیر قرار می‌گیرد. در تأیید این ادعا، Davis and Vernon (2002) نشان می‌دهند، دل‌بستگی ناایمن به‌ویژه دل‌بستگی اضطرابی، ارتباط مثبت با استفاده از اعمال جراحی زیبایی (بوژه در زنان) دارد. افراد با دل‌بستگی اضطرابی دائماً به دنبال تأیید دیگران و بدست آوردن محبت آنان می‌باشند و خواستار نگهداری آن هستند؛ بنابراین، آن‌ها احتمالاً بر این باورند که ظاهر آنان نقش مهمی در تعاملاتشان با دیگران دارد. این نگرانی‌ها در مورد ظاهرشان موجب استفاده از روش‌های مختلفی برای نگهداری توجه مثبت، از جمله اعمال جراحی زیبایی برای افزایش زیبایی بدنی است. بنابراین، داشتن نگرانی از تصویر بدنی، می‌تواند بخشی از نگرانی کلی فرد نسبت به خود و ناشی از مدل کارکرد درونی باشد. در نهایت با توجه به توضیحات ارائه شده می‌توان گفت که داشتن دل‌بستگی اضطرابی با تصویر بدنی منفی همراه است، در نتیجه چنین افرادی، دلیلی برای ارج نهادن به بدن یا قدردانی از بدن نمی‌یابند.

نتایج همچنین نشان داد که بُعد اجتناب دل‌بستگی به صورت مستقیم و مثبت انگیزه خودبهبودی را پیش‌بینی کرده است. افراد با سبک اجتنابی از سوی نگاره‌های دل‌بستگی مورد

طرد و تنبیه قرار می‌گیرند، به همین دلیل آنها مدل‌های کارکردی درونی منفی از دیگران و مدل‌های کارکردی درونی مثبتی از خود می‌سازند تا بتوانند در دنیای تنهای خویش خودشان از پس مشکلاتشان بر بیایند. بنابراین، این افراد به خودشان اتکاء می‌کنند، هرچند به صورت کاذب. این افراد انگیزه دارند که بتوانند به تنهایی زندگی را مدیریت کنند و به پیش بروند. البته این اتکاء به خود از روی دلسوزی یا شفقت به خود نیست، بلکه به دلیل احساس فاقد حمایت بودن و غیر قابل اعتماد دانستن دیگران است و نوعی خوداتکایی اجباری به حساب می‌آید (Zare et al., 2014).

نتایج همچنین نشان داد شفقت به خود به صورت مستقیم و مثبت، ارج نهادن به بدن را در دانشجویان کارشناسی دانشگاه یزد پیش‌بینی می‌کند. این یافته با نتایج پژوهش‌های داخلی (Khalatbari et al., 2018)، (Mohagheghi et al., 2017)، (Sheivandi et al., 2016) و (Cheraghian, 2016) و پژوهش‌های خارجی (Moffitt et al., 2018)، (Raque-Bogdan et al., 2016)، (Albertson et al., 2015) و (Wasylikiw et al., 2012) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت برخی مطالعات شواهدی را فراهم می‌کنند که نشان می‌دهد افرادی که دیدگاه مشفقانه‌ای نسبت به بدن خود دارند، بدن خود را به صورت مثبت ارزیابی می‌کنند (Wood-Barcalow et al., 2012). بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت افکار، هیجان‌های و رفتارهای مرتبط با تصویر بدن که از فرایند خودارزیابی منفی نشأت می‌گیرند، می‌توانند به وسیله شفقت به خود کاهش یابند. یکی از ابعاد شفقت به خود قضاوت کمتر درباره خود است. افراد خودشفقت‌ورز دید انتقادی نسبت به خود ندارند و صرف نظر از سایز بدن یا شکل بدن، پذیرش بیشتری نسبت به ظاهر فیزیکی خود دارند و ارزش بیشتری برای خود قائل هستند. این افراد به جای اتخاذ یک نگاه انتقادی نسبت به خود، نگاه مهربانانه‌ای به خود در مواجهه با عیوب ظاهری خود دارند. فرد با دیدگاه مشفقانه نسبت به خودشان از احساسات دردناک نسبت به بدنشان دوری نمی‌گزینند؛ بلکه با مهربانی، فهم و احساس اشتراکات انسانی به آنها نزدیک می‌شوند. اگر بدنشان دچار نقصی هست این مسئله را در نظر می‌گیرند که افراد زیادی همانند آنها هستند که ممکن است از برخی جنبه‌های تصویر بدنی خود راضی نباشند. آنها معتقدند هیچ انسانی به طور مطلق، کامل نیست و هر بدنی خاص و منحصر به فرد می‌باشد و



ممکن است نقایصی هم داشته باشد. از نظر آن‌ها هر بدنی دارای مجموعه‌ای از نقاط قوت و ضعف می‌باشد. بنابراین، اعتقاد به اشتراکات انسانی، نگاه مهربانانه نسبت به خود و نگرش ذهن‌آگاهانه موجب می‌شود که افراد خودشان را در معرض مقایسه‌های اجتماعی منفی و خودانتقادگری قرار ندهند، از ارزیابی‌های منفی نترسند و قدر ویژگی‌ها، عملکردها و سلامتی بدنشان را بدانند و به آن احترام بگذارند.

با توجه به نتایج پژوهش، شفقت به خود به صورت مستقیم و مثبت، انگیزه خودبهبودی را در دانشجویان کارشناسی دانشگاه یزد پیش‌بینی می‌کند. این یافته با نتایج پژوهش Moffitt et al (2018) و Breines and Chen (2012) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت طبق مطالعات Breines and Chen (2012) شفقت به خود، افراد را برای بهسازی ضعف‌های شخصی‌شان، خطاهای اخلاقی و عملکردهای نامطلوب در امتحان برمی‌انگیزد. از آنجایی‌که شفقت به خود شرایطی ایمن و به دور از قضاوت برای مقابله با جنبه‌های منفی خود و تلاش برای بهتر کردن آن جنبه‌ها فراهم می‌سازد، روش مؤثری برای ایجاد انگیزه برای تغییر و بهسازی می‌باشد. با شفقت به خود افراد هنگام مواجهه با ضعف‌ها و شکست‌هایشان دید منفی و انتقادی نسبت به خود ندارند و به آنها کمک می‌کند که دریابند از طریق خطاهای اخلاقی‌شان تعریف نمی‌شوند. افراد خودشفقت‌ورز برای رسیدن به اهدافشان با داشتن یک علت کاملاً متفاوت که در واقع همان اهمیت دادن به خودشان هست، تلاش می‌کنند. بنابراین، انعطاف‌پذیری در افکار و مهربانی با خود موجب می‌شود که افراد نسبت به خودقضاوتی واقع‌بینانه داشته باشند و نارسایی‌های عملکرد خود را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهند و تصمیمات مناسب را برای رفع آن اتخاذ نمایند (Ajam et al., 2017).

همچنین نتایج مسیرهای غیرمستقیم نشان داد که شفقت به خود در رابطه بین اضطراب دلبستگی با ارج نهادن به بدن و انگیزه خودبهبودی دارای نقش واسطه‌ای است. در ارتباط با نتیجه انگیزه خودبهبودی، این یافته با نتایج پژوهش‌های داخلی Kohi Moflakheri Esfahani et al. (2016) و پژوهش خارجی Martin et al. (2010) البته در مورد متغیرهای مشابه، همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت عقاید، ارزش‌ها و هیجانات مرتبط با پیشرفت تحت تأثیر تغییرات رشدی و تحولی قرار می‌گیرد. افراد با سبک دلبستگی اضطرابی، خودکارآمدی پایینی داشته و از عزت‌نفس پایین برخوردار بوده و در ایجاد ارتباط مناسب با دیگران اغلب

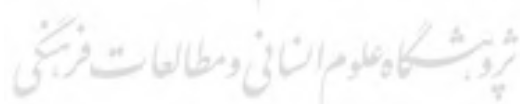
دچار مشکل می‌شوند، در برابر مشکلات توانایی کمی از خود نشان داده و در کل نگرش مثبتی نسبت به خود ندارند. طبق نظر (Feeney and Noller (1996) زمانی که افراد با شکست یا شرایط دشوار روبه‌رو می‌شوند، اگر از کیفیت دلبستگی مطلوبی برخوردار باشند؛ بهتر می‌توانند هیجان‌های منفی خود را مدیریت کرده و خود را با شرایط وفق دهند. افرادی که دارای دلبستگی اضطرابی می‌باشند به دلیل مدل کارکرد درونی منفی که از خود دارند از عزت‌نفس پایینی برخوردارند، سازگاری روانی کمتری دارند و زمانی که به مشکلی بر می‌خورند تلاش زیادی برای یافتن راه‌حل مناسب و بهبود آن شرایط انجام نمی‌دهند. این‌گونه افراد به دلیل اغراق در پریشانی‌های شخصی‌شان و خودانتقادگری سطوح پایین شفقت به خود را نشان می‌دهند. از طرفی افراد دارای شفقت به خود پایین انگیزه‌ای برای بهبود وضع زندگی خود ندارند بنابراین، برای بهسازی ضعف‌ها و عملکردشان تلاش نمی‌کنند.

در ارتباط با ارج نهادن به بدن، یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج پژوهش پژوهش -Raque (2016) Bogdan et al. در زمینه ارتباط بین دلبستگی اضطرابی و ارج نهادن به بدن با واسطه‌گری شفقت به خود همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت این افراد به دلیل مدل درونی کارکردی منفی که از خود دارند، پیوسته نگران طرد و رها شدن توسط دیگران هستند. چنین افرادی مهارت‌های مقابله‌ای ضعیف و خرسندی کمی در روابط اجتماعی دارند. علاوه بر این، اضطراب دلبستگی در اغلب موارد با طغیان خشم و بروز رفتارهای خشونت‌بار نسبت به خود همراه است که باعث می‌شود نسبت به خود مهربان نبوده و به خود اهمیتی ندهند. افراد دارای سطوح پایین شفقت به خود نگرانی‌های تصویر بدنی بیشتری دارند و نگرانی‌های افزایش وزن و انگیزه‌های خودتنبیهی بیشتری را به خاطر رفتارهای خوردن گزارش می‌کنند. در واقع شفقت به خود پایین به عنوان یک مانع برای ارج نهادن به بدن عمل می‌کند.

روشن است که انجام هر پژوهش با محدودیت‌ها و موانعی همراه است. پژوهش حاضر نیز محدودیت‌هایی داشته است از جمله: عدم وجود پیشینه نظری و پژوهشی کافی در مورد متغیر انگیزه خودبهسازی، که در صورت وجود پیشینه کافی، پژوهشگر می‌توانست نتایج را در مورد انگیزه خودبهسازی عمیق‌تر مورد تبیین قرار دهد. همچنین داده‌های این پژوهش مبتنی بر ابزارهای خودگزارشی است و ممکن است تحت تأثیر سوگیری قرار گرفته باشد. از آنجایی که طرح پژوهش حاضر از نوع الگویابی معادلات ساختاری است و این روش علیت را به

اثبات نمی‌رساند، پیشنهاد می‌شود اطلاعات هر متغیر با استفاده از چند روش مختلف جمع‌آوری گردد تا نتایج به دست آمده با اطمینان بیشتر مورد استفاده و تعمیم‌دهی قرار گیرد. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابهی در گروه‌های سنی پایین‌تر (مقاطع تحصیلی متوسطه) و در دانشگاه‌های دیگر انجام شود تا چشم‌انداز مناسب‌تری در رابطه با انگیزه خودبهبودی و ارج نهادن به بدن فراهم گردد.

با توجه به تأثیر ابعاد دلبستگی بر سایر متغیرها، به والدین و مشاوران پیشنهاد می‌شود که از طریق توجه به نیازهای افراد به برقراری رابطه مثبت و ایجاد دلبستگی ایمن در آنها بپردازند و از این طریق به ارتقاء شفقت به خود، انگیزه خودبهبودی و ارج نهادن به بدن کمک کنند. با توجه به تأثیر مثبت شفقت به خود بر انگیزه خودبهبودی و ارج نهادن به بدن، به مشاوران و روانشناسان پیشنهاد می‌شود تا با برگزاری کارگاه‌های آموزش شفقت به خود، انگیزه خودبهبودی و ارج نهادن به بدن را در دانشجویان بالا ببرند.



**سهم مشارکت نویسندگان:** مریم زارع، استاد راهنما، مشارکت در طراحی چارچوب کلی و رویکردها، تدوین محتوا و تحلیل مطالب، ارسال و اصلاحات مقاله، بررسی نهایی و نویسنده مسئول. **گلناز اصغرزاده**، دانشجوی طراحی چارچوب کلی، اجرای طرح، تحلیل و گزارش نتایج. مهدی رحیمی، استاد مشاور، مشارکت در طراحی چارچوب کلی و تحلیل داده‌ها و ویرایش نهایی. همه نویسندگان نسخه نهایی مقاله را مورد بررسی قرار داده و تأیید نموده‌اند.

**سپاسگزاری:** نویسندگان مراتب تشکر خود را از همه مشارکت‌کنندگان این پژوهش اعلام می‌دارند.  
**تضاد منافع:** نویسندگان اذعان می‌کنند که در این مقاله هیچ نوع تعارض منافی وجود ندارد. این مقاله مستخرج از پایان‌نامه ارشد، با راهنمایی دکتر مریم زارع و مشاورت دکتر مهدی رحیمی است.

**منابع مالی:** این مقاله از حمایت مالی برخوردار نبوده است

## References

- Ajam, A. A., Farzanfar, J., & Shokohi Fard, H. (2017). The role of self-compassion in the general health and academic achievement of the nursing and midwifery students in Mashhad University of Medical Sciences in 2014. *Nursing Teaching*, 5(5), 9-16. [Persian]
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-shackleford, K. E. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief mediation intervention, *Journal of Mindfulness*, 6(3), 444-454.
- Alleva, J. M., Sheeran, P., Webb, T. L., Martijn, C., & Miles, E. (2015). A meta-analytic review of stand-alone interventions to improve body image. *Journal of PLOS One*, 10(9), 139-177.
- Amani, Z., Kajbaf, M. B., & Maredpour, A. R. (2022). Training and development of indigenous compassion therapy package on mental health, psychological capital and lifestyle of working women in Isfahan. *Journal of Psychological Achievements*, 29(1), 117-138.
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016). Positive body image and young women's health: Implications for sun protection cancer screening, weight loss, and alcohol consumption behaviors. *Journal of Health Psychology*, 21, 28-39.
- Avalos, L., Tylka, L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2(3), 285-297.
- Bahadori, M., Mehrabizadeh Honarmand, M., Asgari, P., Ahadi, H., & Moradi, L. (2022). Comparison of the effectiveness of compassion focused therapy and positive psychology with well-being approach on alexithymia, adaptive behavior and adherence to treatment of patients with Diabetes type 2. *Journal of Psychological Achievements*, 29(1), 163-190.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Bhat, S. A., & Shah, S. A. (2015). Self-compassion and mental health: A study on young adults. *International Journal of Research in Applied, Natural and Social Sciences*, 3(4), 49-54.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York, NY: Basic Books.
- Braun, T. D., Park, C. L., & Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image and disordered eating: A review of the literature, *Journal of Body Image*, 17, 117-131.
- Breines, G. J., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-

- improvement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology Bulletin*, 38, 1133–1143.
- Cash, T. F. (2004). Body image: past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1-5.
- Cheng, H. L., & Mallinckrodt, B. (2009). Parental bonds, anxious attachment, media internalization, and body image dissatisfaction: Exploring a mediation model. *Journal of Counseling Psychology*, 56, 365–375.
- Cheraghian, H. (2016). The relationship between self-compassion and mental health with mediating role of self-esteem and body image in female students. *Woman and Family Studies*, 4(2), 33-56. [Persian]
- Collins, N. L. (1996). Working models of attachment implications for explanation, emotion and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 810- 832.
- Dalley, S. E., & Vidal, J. (2013). Optimism and positive body image in women: The mediating role of the feared fat self. *Personality and Individual Differences*, 55, 465–468.
- Davis, D., & Vernon, M. L. (2002). Sculpting the body beautiful, attachment styles, neuroticism and use of cosmetic surgeries. *Sex Roles*, 47(3/4), 129-138.
- Ellinger, A. D. (2004). The concept of self-directed learning and its implications for human resource development. *Advances in Developing Human Resources*, 6(2), 158-177.
- Feeney J., & Noller. P. (1996). *Attachment style, working models, and communication*. In C. Hendrick & S. S. Hendrick (Eds.), *Adult attachment* (91–116). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: The CBT distinctive features series*. London, UK: Routledge.
- Hasheminejad, F. S., Mantashloo, S., Izadi Dehnavi, S., & Roshan, R. (2016). Determine the psychometric properties of the body appreciation scales in Iranian samples. *Journal of Neyshabur University Medical Sciences*, 4(3), 65-71. [Persian]
- Hayes, S. C., & Vilaridaga, R. (2014). Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavior Science*, 3(4), 248-57.
- Heine, S. J. (2003). An exploration of cultural variation in self-enhancing and self-improving motivations. *Nebraska Symposium on Motivation*, 49, 101-128.
- Holmqvist, K., & Frisén, A. (2012). “I bet they aren’t that perfect in reality”: Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with a positive body image. *Body Image*, 9, 388-396.
- Iannantuono, A. C., & Tylka, T. L. (2012). Interpersonal and intrapersonal

- links to body-appreciation in college women: An exploratory model. *Body Image*, 9, 227-235.
- Khalatbari, J., Hemmati Sabet, V., & Mohammadi, H. (2018). Effect of compassion-focused therapy on body image and marital satisfaction in women with breast cancer. *IJBD*, 11(3), 7-20. [Persian]
- Khorshidi, F., & Fathi Aghdam, G. (2019). Relationship between Public Self- Efficacy and attachment styles with body image of girl students. *IJPN*, 6(1), 26-34. [Persian]
- Khosravi. S., Sadeghi. M., & Yahandeh. M. R. (2013). Psvchometric properties of self-compassion scale (SCS), *Psychological Methods and Models*, 4(13), 47-59. [Persian]
- Kohi Moftakheri Esfahani, M., Mahmodi, G., & Golshani, F. (2016). The relationship between self-efficacy and attachment styles with academic achievement in high school female students. *Empowering Exceptional Children*, 7(1), 23-36. [Persian]
- Krasuska, M., Lavda, A. C., Thompson, A. R., & Milling, A. (2017). The role of adult attachment orientation and coping in psychological adjustment to living with skin conditions. *British Journal of Dermatology*, 178, 1396-1403.
- Krieger, T., Berger, T., & Holtforth, M. G. (2016). The relationship of self-compassion and depression: Cross-lagged panel analyses in depressed patients after outpatient therapy. *Journal of Affect Disorder*, 202, 39-45.
- Locke, K. D. (2008). Attachment styles and interpersonal approach and avoidance goals in everyday couple interactions. *Personal Relationships*, 15, 359-374.
- Mackintosh, K., Power, K., Schwannauer, M., & Chan, S. (2017). The relationships between self-compassion, attachment and interpersonal problems in clinical patients with mixed anxiety and depression and emotional distress. *Mindfulness*, 9, 1-11.
- Martin I, A. M., Paetzold, R. L., & Rholes, W. S. (2010). Adult attachment and exploration: Linking attachment style to motivation and perceptions of support in adult exploration. *Basic and Applied Social Psychology*, 32(2), 196-205.
- McKinley, N. M., & Randa, L. A. (2005). Adult attachment and body satisfaction: An exploration of general and specific relationship differences. *Body Image*, 2(3), 209-218.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psycho dynamics, and interpersonal processes. In M. P Zanna (Ed.). New York: Academic Press. *Neuroscience and Behavioral Reviews*, 24, 417-463.
- Moffitt, R., Neumann, D., & Williamson, S. (2018). Comparing the efficacy of a brief self-esteem and self-compassion intervention for state body dissatisfaction and self-improvement motivation. *Body Image*, 27, 67-76.

- Mohasheghi, H., Farhadi, M., & Nabizadeh, S. (2017). The relationship between self-compassion and eating disorder behaviors through the mediation of perfectionism and body dissatisfaction. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology, 12*(45), 37-46. [Persian]
- Mohammadzadeh vijeh, Z. (2014). Divergent consequences of success and failure on language learners' self-improvement motivation. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 98*, 1179-1185.
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2017). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Journal of Psychologie in Osterreich, 2*(3), 114-119.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences, 9*, 27-37.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9*, 225-240.
- Perry, J. A., Silvera, D. H., Neilands, T. B., Rosenvinge, J. H., & Hanssen, T. (2008). A study of the relationship between parental bonding, self-concept and eating disturbances in Norwegian and American college populations. *Eating Behaviors, 9*, 13-24.
- Pietromonaco, P. R., & Barrett, L. F. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others? *Review of General Psychology, 4*, 155 - 175.
- Porter, L. S., Davis, D., & Keefe, F. J. (2007). Attachment and pain: recent findings and future directions. *Pain, 128*, 195-198.
- Quittkat, H. K., Hartmann, A. S., Dusing, R., Buhlmann, U., & Vocks, S. (2019). Body dissatisfaction, importance of appearance, and body appreciation in men and women over the lifespan. *Front Psychiatry, 10*, 864.
- Raese, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Journal of Personality and Individual Differences, 48*(6), 757-761.
- Rajabi, G., & Maghami, E. (2015). Self-compassion as mediator between attachment dimensions with mental well-being: A path analysis model. *Journal of Health Psychology, 4*(16), 79-96. [Persian]
- Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M., & Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: Self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology, 58*, 272-278.
- Raque-Bogdan, T., Piontkowski, S., Hui, K., Ziemer, K., & Garriott, P. (2016). Self-compassion as a mediator between attachment anxiety and body appreciation: An exploratory model. *Body Image, 19*, 28-36.
- Shabani, R., Mahmoodi, Gh., Ghobari Bonab, B., Emamipour, S., & Sepah Mansour, M. (2016). The role of self-compassion in the relation between the attachment styles and psychological well-being: A path analysis model. *Personality and Individual Differences, 5*(12), 109-124. [Persian]

- Sheivandi, K., Naeimi, E., & Farshad, M. (2016). The structural model of self-compassion and psychological well-being, self-esteem and body image among female students of Shiraz University with mediator. *Clinical Psychology Studies*, 6(24), 115-133. [Persian]
- Tallat, N., Fatima, A., Fiza K, & Adiya D. (2017). Body's image concerns and its impact on academic achievements. *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry*, 7(3), 00437.
- Tiggemann, M., & McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: relationships with age and body satisfaction. *Body Image*, 10(4), 624-627.
- Wasykiw, L., Mackinnon, A. L., & Maclellan, A. M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Journal of Body Image*, 9(2), 236-245.
- Wei, M. F., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 602-614.
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). "But I like my body": Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7, 106-116.
- Zare, M., Latifian, M., & Fooladchang, M. (2014). The causal model of attachment dimensions and emotion regulation strategies with the meditative role of social self-efficacy and self-disclosure. *Social Psychology Research*, 3(11), 25-35. [Persian]

