

## رابطه بین شفقت بدنی و اضطراب اجتماعی با نقش میانجی شرم بدنی در دانشجویان

### The relationship between body compassion and social anxiety with the mediating role of body shame in students

Rastin Asayesh Khorshid

Master of Clinical Psychology, Department of Psychology, Lahijan Branch, Islamic Azad University, Lahijan, Iran.

Hoora Ghorbani Polkoei \*

M. A. in Family Counseling, Department of Counseling, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

[hooragh828@gmail.com](mailto:hooragh828@gmail.com)

Ahmadali Nematpour Darzi

M.A. of General Psychology, Department of Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

راستین آسایش خورشید

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد لاهیجان،  
دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، ایران.

حورا قربانی پلکوئی (نویسنده مسئول)

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشگاه محقق اردبیلی،  
اردبیل، ایران.

احمدعلی نعمت پور درزی

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، دانشگاه محقق  
اردبیلی، اردبیل، ایران.

### Abstract

The purpose of this study was to determine the mediating role of body shame in the relationship between body compassion and social anxiety. This descriptive-correlational research was of structural equation modeling type. The statistical population of this research was the students of Islamic Azad University, Lahijan branch in 2022; In this study, 280 students were selected using available methods. To collect data from the Body Compassion Scale (BCS; Altman et al., 2020), The social anxiety questionnaire for adults (SAQ-A30, Caballo et al., 2010), and the Body Image Shame Scale (BISS, Duarte et al., 2014) was used. Data analysis was done using the structural equation method. The results showed that the presented model had a good fit. The results of the coefficients of direct effects showed that physical compassion had a negative direct and significant effect on social anxiety; body shame had a positive direct effect on social anxiety; Also, body compassion had a negative direct effect on body shame ( $P<0.05$ ). The results of the bootstrap test showed that body shame had a mediating role between body compassion and social anxiety ( $P<0.05$ ). The results of this study showed that physical compassion had an effective role in reducing social anxiety; Also, this relationship was mediated by body shame. It can be said that compassion led to the improvement of social anxiety by reducing body shame.

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین نقش میانجی شرم بدنی در رابطه بین شفقت بدنی و اضطراب اجتماعی بود. این پژوهش توصیفی-همبستگی از نوع مدلیابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان در سال ۱۴۰۲ بودند؛ در این مطالعه ۲۸۰ دانشجو به روش دردسترس انتخاب شدند. جهت جمع آوری داده‌ها از مقیاس شفقت به بدن (BCS؛ آلتمن و همکاران، ۲۰۲۰)، پرسشنامه اضطراب اجتماعی بزرگسالان (SAQ-A30؛ کابالو و همکاران، ۲۰۱۰) و مقیاس شرم از تصویر بدنی (BISS؛ دوارت و همکاران، ۲۰۱۴) استفاده شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش معادلات ساختاری انجام شد. نتایج نشان داد که مدل ارائه شده از برازش مطلوب برخوردار بود. نتایج ضرایب افزایش مساقیم نشان داد که شفقت بدنی به طور منفی بر اضطراب اجتماعی اثر مستقیم و معنادار داشت؛ شرم بدنی به طور مثبت بر اضطراب اجتماعی اثر مستقیم داشت؛ همچنین شفقت بدنی به طور منفی بر شرم بدنی اثر مستقیم داشت ( $P<0.05$ ). نتایج آزمون بوت استرپ نشان داد که شرم بدنی بین شفقت به بدن و اضطراب اجتماعی نقش میانجی داشت ( $P<0.05$ ). نتایج این مطالعه نشان داد که شفقت بدنی نقش موثری بر کاهش اضطراب اجتماعی داشت؛ همچنین این رابطه توسط شرم بدنی میانجی گری شد. در واقع می‌توان گفت که شفقت به واسطه کاهش شرم بدنی منجر به بهبود اضطراب اجتماعی شد.

**Keywords:** Social Anxiety, Body Shame, Body Compassion.

واژه‌های کلیدی: اضطراب اجتماعی، شرم بدنی، شفقت بدنی.

ویرایش نهایی: آبان ۱۴۰۳

پذیرش: اردیبهشت ۱۴۰۳

دريافت: فروردین ۱۴۰۳

نوع مقاله: پژوهشی

## مقدمه

اضطراب اجتماعی<sup>۱</sup> در دانشجویان می‌تواند پیامدهای قابل توجهی بر موقفیت تحصیلی و سلامت روانی و اجتماعی آن‌ها داشته باشد؛ بر اساس ویرایش پنجم تجدید نظر شده راهنمایی تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-5-TR)<sup>۲</sup> اختلال اضطراب اجتماعی یک ترس شدید و مداوم از زیر نظر گرفتن و قضاوت شدن توسط دیگران است. این ترس می‌تواند بر کار، مدرسه و سایر فعالیت‌های روزانه تأثیر بگذارد (انجمن روانپژوهی امریکا، ۲۰۲۲). اضطراب اجتماعی می‌تواند بر عملکرد تحصیلی دانشجویان تأثیر منفی بگذارد. ترس از صحبت کردن در کلاس، شرکت در فعالیت‌های گروهی یا سخنرانی ممکن است مانع از توانایی آن‌ها در مشارکت کامل و نشان دادن دانش خود شود. این می‌تواند منجر به نمرات پایین‌تر و از دست رفتن فرصت‌های یادگیری و رشد شود (مو<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). دانشجویان مبتلا به اضطراب اجتماعی اغلب احساس منزوی می‌شوند و برای ایجاد روابط معنادار با همسالان خود کمتر تلاش می‌کنند. آن‌ها ممکن است به طور کلی از موقعیت‌های اجتماعی اجتناب کنند، که منجر به احساس تنها بی و عدم حمایت اجتماعی می‌شود (الحمری<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). در صورت عدم توجه، اضطراب اجتماعی در دانشجویان می‌تواند پیامدهای بلندمدتی داشته باشد. ممکن است بر توانایی آن‌ها در جهت‌یابی در محیط‌های اجتماعی و حرفة‌ای در بزرگسالی تأثیر بگذارد و مانع از آینده شغلی و روابط شخصی آن‌ها شود (مکوی<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۴).

اضطراب اجتماعی می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی باشد؛ در این زمینه بررسی مطالعات اخیر دلالت بر این دارند که شفقت به خود نقش موثری بر کاهش خودانتقادی دارد و می‌تواند یک عامل محافظت کننده در برابر موقعیت‌های اجتماعی باشد (هولاس<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۳؛ عبدالهی و همکاران، ۲۰۲۳؛ لیو<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). شفقت بدنی<sup>۸</sup> یک مفهوم جدید است که در راستای مفهوم کلی شفقت به خود ارائه شده است؛ شفقت بدنی به معنای اتخاذ موضعی مهربانانه، پذیرنده و توأم با قدردانی نسبت به بدن خود تعریف می‌شود (آلتمن<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). هولاس و همکاران (۲۰۲۳) در مطالعه خود نشان دادند که عزت نفس و هم خودشفقتی با اضطراب اجتماعی همبستگی منفی داشتند، همچنین شفقت به خود رابطه بین عزت نفس و اضطراب اجتماعی را میانجی‌گری کرد. عبدالهی و همکاران (۲۰۲۳) نیز نشان دادند که که شفقت بدنی به طور منفی اضطراب اجتماعی را در دانشجویان پیش‌بینی کرد. در پژوهش دیگری نشان داده شد که اضطراب اجتماعی اغلب افراد را به سمت افکار انتقادی و خودارزیابی منفی سوق می‌دهد. شفقت بدنی با ترویج مهربانی و درک خود به مقابله با این انتقاد از خود کمک می‌کند. افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی می‌توانند به جای سرزنش خود برای نقص یا اشتباہات درک شده در موقعیت‌های اجتماعی، یاد بگیرند که به خود مهربانی کنند (لیو و همکاران، ۲۰۲۰). اضطراب اجتماعی را می‌توان با تمایل به مقایسه نامطلوب خود با دیگران تقویت کرد. شفقت بدنی افراد را تشویق می‌کند تا به جای مقایسه دائمی خود با دیگران، روی بهزیستی و رشد خود تمرکز کنند. با پژوهش شفقت به خود، افراد می‌توانند توجه خود را از مقایسه‌های بیرونی منحرف کنند و با خود رابطه مثبت و پذیرنده‌تری ایجاد کنند (کاندیا و سزنتاگوتای-تاتار<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۸).

شرم از بدن<sup>۱۱</sup> می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر اضطراب اجتماعی داشته باشد (سوئی<sup>۱۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۱؛ رویز<sup>۱۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۱؛ ماسن و لوئز<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۶). شرم بدن اغلب منجر به افزایش حساسیت به ظاهر جسمانی می‌شود. افرادی که شرم بدنی را تجربه می‌کنند ممکن است دائمًا نگران ظاهر خود باشند و از قضاوت یا انتقاد منفی دیگران ترس داشته باشند و در نتیجه از تعاملات اجتماعی اجتناب کنند (گیوآی<sup>۱۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). در پژوهشی نشان داده شد که شرم از بدن ارتباط نزدیکی با تصویر منفی از بدن دارد، که در آن افراد درک

<sup>1</sup> social anxiety

<sup>2</sup> Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR)

<sup>3</sup> Mou

<sup>4</sup> Al-Hazmi

<sup>5</sup> Mcevoy

<sup>6</sup> Holas

<sup>7</sup> Liu

<sup>8</sup> body compassion

<sup>9</sup> Altman

<sup>10</sup> Cândea & Szentágotai-Tátar

<sup>11</sup> Body shame

<sup>12</sup> Swee

<sup>13</sup> Ruiz

<sup>14</sup> Mason & Lewis

<sup>15</sup> Gioia

تحريف شده یا منفی از ظاهر فیزیکی خود دارند. آن‌ها ممکن است خود را غیرجذاب، ناقص یا غیرقابل قبول بدانند که می‌تواند عزت نفس و اعتماد به نفس آن‌ها را تضعیف کند. این تصویر منفی از بدن می‌تواند با دامن زدن به شک و تردید به خود و ترس از ارزیابی منفی بر اساس ظاهر فیزیکی، به اضطراب اجتماعی منجر شود (سوئی و همکاران، ۲۰۲۱). ماسون و لوئز (۲۰۱۶) در پژوهشی نشان دادند که شرم از بدن می‌تواند ارزش و احساس ارزشمندی فرد را از بین ببرد. وقتی افراد معتقد‌نند ارزش آن‌ها صرفاً با ظاهر فیزیکی آن‌ها تعیین می‌شود، ممکن است با احساس بی‌کفایتی، شرم و انتقاد از خود دست و پنجه نرم کنند. این ادراک منفی از خود می‌تواند با تضعیف اعتقاد آن‌ها به ارزش خود و شایستگی تعاملات اجتماعی مثبت، به اضطراب اجتماعی کمک کند.

بررسی مطالعات پیشین دلالت بر این دارند که شفقت یک عامل مهم در کاهش شرم بدنی است (دایاس<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰؛ ولاست<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰؛ اولایوریا<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). شفقت بدن شامل رفتار با مهربانی، درک و پذیرش، از جمله پذیرفتن بدن آنگونه که هست می‌باشد. با تمرین شفقت بدن، افراد می‌توانند نگرش پذیرنده‌تر و بدون قضاوت نسبت به بدن خود ایجاد کنند (وان نیکرک<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). در پژوهشی نشان داده شد که شفقت باعث درک این موضوع می‌شود که عیوب و تفاوت‌های فردی طبیعی و بخشی از انسان بودن هستند. این افراد را تشویق می‌کند تا بدن خود را با تمام ویژگی‌های منحصر به فردشان در آغوش بگیرند و فشار جامعه را برای داشتن تصویری ایده‌آل و غیر واقعی از بدن به چالش بکشند. در آغوش گرفتن عیوب می‌تواند شدت شرم بدن را با تقویت خودپذیری و عشق به خود کاهش دهد و در نتیجه افراد شرم بدنی کمتری گزارش کنند (ولاست و همکاران، ۲۰۲۰).

از مجموعه مطالعات پیشین و دیدگاه‌های نظری اینگونه برداشت می‌شود که پایین بودن شفقت به خود به سبب افزایش خودانتقادی می‌تواند به واسطه اثر مخربی که بر شرم بدنی دارد، می‌تواند منجر به افزایش اضطراب اجتماعی شود. به اعتقاد نف<sup>۵</sup> (۲۰۲۲) شفقت به خود شامل رفتار با مهربانی، درک و پذیرش، از جمله پذیرش بدن خود است. هنگامی که افراد شفقت به خود را پرورش می‌دهند، نگرش پذیرنده‌تر و غیرقابل قضاوت نسبت به بدن خود ایجاد می‌کنند و در نتیجه افراد شرم بدنی کمتری تجربه می‌کنند (دایاس و همکاران، ۲۰۲۰). به طور خلاصه، پیش‌بینی می‌شود که شرم از بدن می‌تواند واسطه رابطه بین شفقت به خود و اضطراب اجتماعی باشد و می‌تواند به متخصصان بالینی در طراحی و اجرای برنامه‌های درمانی کمک مثری داشته باشد. با توجه به اهمیت این موضوع مطالعه‌ای در این زمینه یافت نشد. بر این اساس لازم است مطالعات گستره‌های جهت شناسایی ابعاد مختلف این موضوع در فرهنگ‌ها و گروه‌های مختلف اجتماعی انجام شود. اضطراب اجتماعی یکی از آسیب‌های سلامت روان است که می‌تواند پیامدهای ناخوشایندی در روابط بین فردی و عملکرد اجتماعی فرد داشته باشد، در این مطالعه به بررسی این موضوع پرداخته شده است که شفقت بدنی آیا می‌تواند بر میزان اضطراب اجتماعی دانشجویان تاثیر بگذارد و آیا این رابطه می‌تواند تحت تاثیر نقش میانجی شرم بدنی باشد. با توجه به مباحث مطرح شده این مطالعه با هدف تعیین نقش میانجی شرم بدنی در رابطه بین شفقت بدنی و اضطراب اجتماعی دانشجویان انجام شد.

## روش

پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی به روش مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این مطالعه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان در سال ۱۴۰۲ بودند. نمونه این پژوهش شامل ۲۸۰ دانشجو بود که به روش در دسترس در این مطالعه شرکت کردند. حجم نمونه در این مطالعه با استفاده از فرمول کلاین<sup>۶</sup> (۲۰۱۱) محاسبه شد؛ طبق این فرمول به ازای هر عامل در مدل (در این مدل ۱۰ عامل وجود دارد) ۲۰ مشاهده در نظر گرفته شد؛ در واقع حداقل حجم نمونه طبق این فرمول ۲۰۰ نفر محاسبه شد؛ جهت کاهش اثر نمونه‌گیری در دسترس و ریزش‌های احتمالی حجم نمونه تا ۲۸۰ نفر لحاظ شد. دامنه سنی ۱۸ الی ۳۵ سال، عدم سابقه تجربه تروما در طول شش ماه گذشته، بستری شدن در بیمارستان در طی شش ماه گذشته و عدم مصرف داروهای روانپزشکی در طی شش ماه گذشته به عنوان معیارهای ورود لحاظ شد. همچنین عدم پاسخ به حداقل ۱۰ درصد سوالات کل پرسشنامه‌ها به عنوان معیار خروج درنظر گرفته شد. نمونه‌گیری به صورت آنلاین انجام شد و لینک پرسشنامه‌ها از طریق شبکه‌های اجتماعی مجازی ایتا و تلگرام در اختیار دانشجویان قرار

<sup>1</sup> Dias

<sup>2</sup> Wollast

<sup>3</sup> Oliveira

<sup>4</sup> Van Niekerk

<sup>5</sup> Neff

<sup>6</sup> Kline

The relationship between body compassion and social anxiety with the mediating role of body shame in students

داده شد؛ سوالات مربوط به معیارهای ورود، فرم رضایت آگاهانه و سوالات پرسشنامه به همراه راهنمای پاسخ به سوالات طراحی و لینک آن از طریق گروههای مجازی دانشجویان قرار داده شد؛ نمونه‌گیری تا دستیابی به نمونه مورد نظر ادامه داده شد. همه دانشجویان قبل از پاسخ به سوالات فرم رضایت آگاهانه را تایید کردند؛ در فرم رضایت آگاهانه اهداف پژوهش شرح داده شده بود و همه دانشجویان به صورت اختیاری در این مطالعه مشارکت داشتند. به منظور حفظ رازداری از دانشجویان اطلاعات هویتی دریافت نشد. تحلیل داده‌ها در نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۲ و Amos نسخه ۲۴ با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری و روش بوتاسترپ انجام شد.

### ابزار سنجش

**مقیاس شفقت به بدن (BCS):** این مقیاس با ۲۳ سوال توط آلتمن و همکاران (۲۰۲۰) طراحی شده است. این مقیاس سه خرده مقیاس اشاعه<sup>۱</sup>، اشتراکات انسانی<sup>۲</sup> و پذیرش<sup>۳</sup> دارد. گزینه‌های پاسخ از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) متغیر است و دامنه نمرات بین ۲۳ الی ۱۱۵ متغیر است؛ نمره کل شفقت بدن با جمع نمرات سه خرده مقیاس محاسبه می‌شود که نمرات بالاتر نشان دهنده سطوح بالاتر شفقت بدنی است. آلتمن و همکاران (۲۰۲۰) همسانی درونی عالی به روش آلفای کرونباخ برای اشاعه ۹۲٪ اشتراکات انسانی ۹۱٪ و پذیرش ۸۷٪ گزارش کردند؛ همچنین روایی به روش همگرا با پرسشنامه شفقت به خود ۲۰٪/۷۹ محاسبه کردند. در ایران عبدالهی و همکاران (۲۰۲۳)، ضرایب آلفای کرونباخ برای اشاعه (۰/۹۱)، اشتراکات انسانی (۰/۹۲) و پذیرش (۰/۹۱) به دست آوردند و روایی همگرا با مقیاس کمال‌گرایی ظاهر جسمانی ۰/۶۸ گزارش کردند. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۷۴ محاسبه شد.

**پرسشنامه اضطراب اجتماعی بزرگسالان (SAQ-A30):** این پرسشنامه توسط کابالو<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۰) طراحی شده است. این پرسشنامه از ۳۰ سوال با ۵ زیرمقیاس تشکیل شده است: ۱) صحبت در جمع / صحبت با افراد دارای قدرت، ۲) تعامل با جنس مخالف، ۳) ابراز قاطعانه آزار، انزجار یا نارضایتی، ۴) انتقاد و شرمندگی و ۵) تعامل با غریب‌هایها تشکیل شده است. هر زیرمقیاس شامل ۶ سوال است و هر سوال در مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (خلاصه زیاد) تا ۵ (خلاصه می‌شود؛ دامنه نمرات در این پرسشنامه بین ۳۰ الی ۱۵۰ است و نمرات بیشتر نشان دهنده اضطراب اجتماعی بیشتر است (کابالو و همکاران، ۲۰۱۰). روایی این پرسشنامه به روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و ۵ عامل شناسایی شد که ۵۴٪/۳۹ درصد از واریانس پرسشنامه را تبیین کردند، ضریب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۹۱ محاسبه شد (کابالو و همکاران، ۲۰۱۰). در ایران این پرسشنامه توسط موسی الرضایی و همکاران (۲۰۲۰) ترجمه و در ۲۹۹ دانشجو اعتباریابی کردند، روایی به روش همگرا با پرسشنامه فوبی اجتماعی<sup>۵</sup> ۰/۶۶ ۲= و پایابی به روش همسانی درونی ۰/۹۲ آلفای کرونباخ گزارش کردند. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۸۳ محاسبه شد.

**مقیاس شرم از تصویر بدنی (BISS):** این مقیاس توسط دوارت<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۱۴) با ۱۴ سوال طراحی شده است، نمره‌گذاری در این پرسشنامه بر اساس طبقه‌بندی پنج درجه‌ای از هرگز (نمره ۱) الی همیشه (نمره ۴) انجام می‌شود؛ دامنه نمرات در این پرسشنامه بین صفر الی ۵۶ است و نمرات بالا نشان دهنده شرم بدنی بیشتر است. روایی این پرسشنامه به روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و دو عامل شرم درونی شده و شرم برونی شده شناسایی شد که در مجموع ۶۲٪/۴۱ درصد واریانس کل را تبیین کردند؛ پایابی به روش همسانی درونی ۰/۹۰ آلفای کرونباخ گزارش شد (دوارت و همکاران، ۲۰۱۴). در ایران این مقیاس توسط صادق‌زاده و شاملی (۱۳۹۹) اعتباریابی شد؛ روایی به روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و دو عامل شرم بدن درونی شده و شرم بدن برونی شده شناسایی شده که در مجموع ۵۷ درصد واریانس را تبیین کردند؛ پایابی این ابزار به روش همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۰ و برای زیرمقیاس‌ها درونی شده ۰/۸۷ و درونی شده ۰/۸۵ محاسبه شد. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۷۹ محاسبه شد.

1 The body compassion scale (BCS)

2 diffusion

3 common humanity

4 acceptance

5 The social anxiety questionnaire for adults (SAQ-A30)

6 Caballo

7 Social Phobia Inventory

8 Body Image Shame Scale (BISS)

9 Duarte

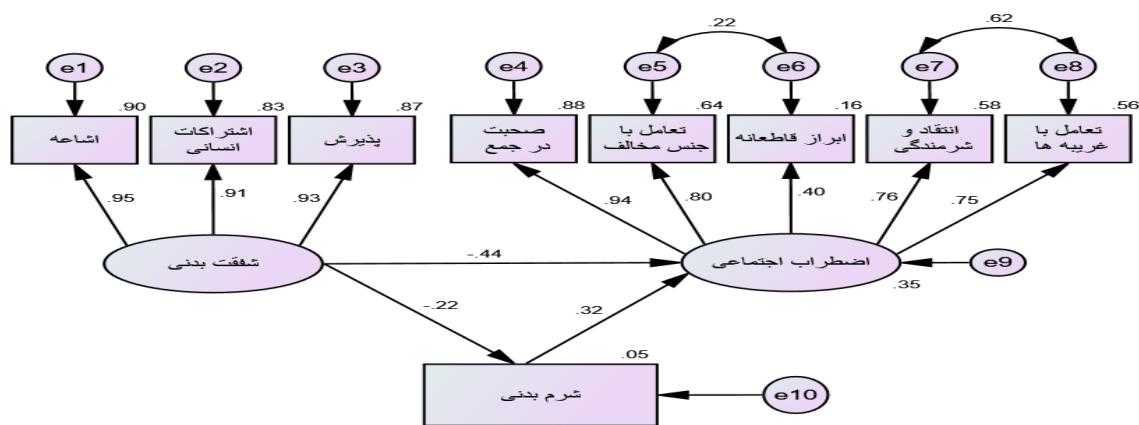
## یافته ها

در این مطالعه ۲۸۰ نفر مشارکت داشتند، اما ۲۶۹ پرسشنامه وارد تحلیل شد. شرکت‌کنندگان در میانگین سنی ۲۲/۷۸ $\pm$ ۳/۱۲ سال قرار داشتند. ۱۴۶ نفر (۵۴/۳۰ درصد) دختر و ۱۲۳ نفر (۴۵/۷۰ درصد) پسر بودند. ۷۹ نفر (۲۹/۴۰ درصد) مجرد، ۱۷۵ نفر (۶۵/۱۰ درصد) متاهل و ۱۵ نفر (۵/۶ درصد) گریمه سایر را انتخاب کرده بودند. ۱۴۶ نفر (۵۴/۳۰ درصد) در مقطع کارشناسی و ۱۲۳ نفر (۴۵/۸ درصد) در مقطع کارشناسی ارشد بودند. ۱۳۱ نفر (۴۸/۷ درصد) بیکار و ۱۳۸ نفر (۵۱/۳۰ درصد) شاغل بودند. در ادامه اطلاعات توصیفی و ضرایب همبستگی پیرسون در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: یافته های توصیفی و ضرایب همبستگی بین متغیرها

متغیرها	اضطراب اجتماعی	اضطراب بدنی	شققت بدنی	شرم بدنی
اضطراب اجتماعی	۱			
شققت بدنی	-۰/۵۰ **	۱		
شرم بدنی	۰/۴۲ **	-۰/۲۱ **	۱	
میانگین	۵۲/۴۷	۶۷/۸۸	۴۳/۷۸	۱
انحراف معیار	۱۵/۳۴	۱۷/۶۷	۱۳/۰۶	
کجی	۰/۱۶	-۰/۵۶	۰/۱۶	
کشیدگی	-۰/۷۱	۰/۳۱	۰/۰۹	

در جدول ۱ شاخص های پراکندگی و گرایش مرکزی متغیرهای پژوهش ارائه شده است؛ شاخص های کجی در دامنه ۲ الی -۲ و شاخص های کشیدگی در دامنه ۴ الی -۴- قرار دارند که نشان دهنده نرمال بودن توزیع داده ها است، بر این اساس امکان اجرای آزمون های پارامتریک وجود دارد. جهت بررسی رابطه خطی بین متغیرها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد، نتایج نشان داد که اضطراب اجتماعی با شفقت بدنی ( $r=-0.50$ ) رابطه منفی و با شرم بدنی ( $r=+0.42$ ) رابطه مثبت و معنادار داشت؛ همچنین بین شفقت و شرم بدنی اضطراب اجتماعی از مدل یابی معادلات ساختاری استفاده شد. جهت بررسی مدل معادلات ساختاری به بررسی پیشفرض های آماری این آزمون پرداخته شد، نتایج آماره دوربین واتسون برابر با ۱/۷۸ محاسبه شد؛ با توجه به اینکه در درمانه ۱/۵ الی ۲/۵ قرار دارد، نشان دهنده برقراری استقلال خطاها است. همچنین مقدار تولورانس  $.83/0.80$  محاسبه شد؛ با توجه به اینکه نزدیک به ۱ می باشد، نشان دهنده هم خطی مطلوب بین متغیر پیش بین و میانجی است. در شکل ۱، ضرایب مسیر بین متغیرهای پژوهش ارائه شده است.



شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش

The relationship between body compassion and social anxiety with the mediating role of body shame in students

نتایج ضرایب مسیر در شکل ۱ نشان دهنده این است که مدل پیشنهادی به صورت مستقیم و با نقش میانجی شرم بدنی ۳۵ درصد از واریانس اضطراب اجتماعی را در دانشجویان تبیین می کند.

جدول ۲: ضرایب مسیر مستقیم و معناداری سازه های مدل مفهومی پژوهش

مسیر	استاندارد	ضریب	خطای استاندارد	حد پایین	حد بالا	سطح معناداری
شفقت بدنی- اضطراب اجتماعی	-۰/۴۴	۰/۰۶	-۷/۸۳	-۰/۵۶	-۰/۳۲	۰/۰۱
شرم بدنی- اضطراب اجتماعی	۰/۳۲	۰/۰۶	۵/۷۹	۰/۱۸	۰/۴۵	۰/۰۱
شفقت بدنی- شرم بدنی	-۰/۲۲	۰/۰۶	-۳/۵۲	-۰/۳۳	-۰/۱۰	۰/۰۱

نتایج ضرایب اثرات مستقیم نشان داد که شفقت بدنی بر اضطراب اجتماعی ( $\beta=-0/42$ ) اثر مستقیم منفی و معنادار داشت؛ شرم بدنی به طور مثبت بر اضطراب اجتماعی ( $\beta=0/32$ ) اثر مستقیم داشت؛ همچنین شفقت بدنی به طور منفی بر شرم بدنی ( $\beta=-0/22$ ) اثر مستقیم داشت ( $P<0/05$ ). در ادامه، نتایج تحلیل میانجی در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: اثر میانجی شرم بدنی در رابطه بین شفقت بدنی و اضطراب اجتماعی

مسیر	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	حد پایین	حد بالا	سطح معناداری
شفقت بدنی- شرم بدنی- اضطراب اجتماعی	-۰/۰۹	۰/۰۲	-۰/۱۲	-۰/۰۳	۰/۰۰۱

نتایج آزمون بوت استرپ نشان داد که شرم بدنی بین شفقت به بدن و اضطراب اجتماعی ( $\beta=-0/09$ ,  $P=0/001$ ) نقش میانجی داشت ( $P<0/05$ ). در جدول ۴ شاخص های برازش ارائه شده است.

جدول ۴: شاخص های برازش

شاخص های برازش	CMIN	df	CMIN/DF	CFI	GFI	NFI	حد پایین	حد بالا	سطح معناداری
مدل پژوهشی	۵۹/۶۶	۲۳	۲/۵۹	۰/۹۸	۰/۹۶	۰/۹۷	-۰/۰۳	-۰/۰۶	۰/۰۰۱
معیار تصمیم	$P>0/05$	--	<۵	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۷	>۰/۹۷

در جدول ۴ شاخص های برازش ارائه شده است، نتایج نشان داد که سه شاخص مهم شاخص خی دو بهنجار ( $CMIN/DF=2/59$ ), شاخص برازش تطبیقی ( $CFI=0/98$ ) و شاخص ریشه میانگین مربعات خطای برآورد ( $RMSEA=0/06$ ) بر اساس معیارهای نیماند و مای<sup>۱</sup> (۲۰۱۸) در محدوده مطلوب قرار دارند؛ همچنین سایر شاخص ها نیز در محدوده مطلوب قرار دادند، که نشان دهنده برازش مطلوب مدل پیشنهادی با داده های حاضر است.

## بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر تعیین نقش میانجی شرم بدنی در رابطه بین شفقت بدنی و اضطراب اجتماعی بود. یافته ها نشان داد که شفقت بدنی به طور منفی بر اضطراب اجتماعی اثر مستقیم داشت، این یافته با نتایج هولانس و همکاران (۲۰۲۳)، عبدالahi و همکاران (۲۰۲۳) و لیو و همکاران (۲۰۲۰) همسو بود. در تبیین اثر منفی شفقت بدنی بر اضطراب اجتماعی می توان مطرح کرد که اضطراب اجتماعی می تواند از نظر احساسی چالش برانگیز باشد، زیرا اغلب شامل ترس، خجالت و احساس گناه است. شفقت بدن با ارائه یک صدای درونی حمایت کننده و پرورش دهنده به ایجاد انعطاف پذیری هیجانی کمک می کند. این به افراد اجازه می دهد تا احساس اضطراب خود را بدون قضاوت بپذیرند و به خود با شفقت پاسخ دهند، که می تواند به تنظیم هیجان و کاهش پریشانی هیجانی کمک کند (گائو<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۳).

همچنین اضطراب اجتماعی اغلب با احساس بی‌کفايتی و ترس از قضاوت یا طرد شدن توسط دیگران همراه است. شفقت بدنی با تأکید بر اينکه نقص‌ها و آسيب‌پذيری‌ها بخشی از انسان بودن هستند، خودپذيری را تقويت می‌کند. اين پذيرش به افراد اين امكان را می‌دهد که با خود احساس پذيرش بيشرتري داشته باشند، فشار ارائه تصويری عالي به دیگران را کاهش می‌دهد (کانديا و سزناتاگوتاي-تاتار، ۲۰۱۸). شفقت بدن به افراد کمک می‌کند احساس امنيت درونی و ارزش خود را ايجاد کنند. به آن‌ها اين اجازه می‌دهد تا نقاط قوت، دستاوردها و ويژگی‌های مثبت خود را بشناسند، که به نوعه خود می‌تواند عزت نفس را افزایش دهد. با افزایش عزت نفس، افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی ممکن است برای روياوري با موقعیت‌های اجتماعی با ترس و شک کمتری احساس توانایي و قدرت بيشرتري داشته باشند (موفيت ۱ و همكاران، ۲۰۱۸).

ياfته دیگر نشان داد که شرم بدنی به طور مثبت بر اضطراب اجتماعی اثر مستقیم داشت. اين يافته با نتایج سوئی و همكاران (۲۰۲۱)، رویز و همكاران (۲۰۲۱) و ماسن و لوئز (۲۰۱۶) همسو بود. در تبيين اثر شرم بدنی بر افزایش اضطراب اجتماعی می‌توان مطرح کرد که شرم بدنی می‌تواند افراد را به دوری كامل از موقعیت‌های اجتماعی سوق دهد. اين افراد ممکن است از دیده شدن، قضاوت شدن یا مقایسه شدن توسط دیگران بترسند و در نتيجه از تعاملات اجتماعی، مهمانی‌ها یا رويدادها کناره‌گيری کنند. اين رفتار اجتنابي می‌تواند اضطراب اجتماعی را تقويت کرده و فرصلتها را برای مشاركت اجتماعی، رشد شخصی و ايجاد روابط معنadar محدود کند (ماسن و لوئز، ۲۰۱۶). شرم از بدن می‌تواند توانایي فرد را برای مشاركت اجتماعی و ايجاد ارتباطات مختلف کند. آن‌ها ممکن است احساس مضطرب و مشغول شدن به ظاهر خود کنند، که حضور و مشاركت كامل در تعاملات اجتماعية را دشوار می‌کند. اين اختلال در عملکرد اجتماعی می‌تواند منجر به احساس انزواه، تنهائي و عدم حمایت اجتماعي شود که اضطراب اجتماعي را تشدید می‌کند (رویز و همكاران، ۲۰۲۱).

ياfته دیگر نشان داد که شفقت بدنی به طور منفي بر شرم بدنی اثر مستقیم داشت. اين يافته با نتایج دايس و همكاران (۲۰۲۰)، ولست و همكاران (۲۰۲۰)، اوليوريا و همكاران (۲۰۱۸) همسو بود. در تبيين اثر شفقت بدنی بر کاهش شرم بدنی می‌توان مطرح کرد که شفقت بدن افراد را تشویق می‌کند تا باورهای منفي در مورد بدن خود را به چالش بکشند و مجدداً چارچوب‌بندی کنند. از طريق گفتار درونی و تأمل دلسوزانه، افراد می‌توانند با افکار متعادل‌تر و دلسوزانه‌تر با پيام‌های شرمساري و انتقاد از خود مقابله کنند. اين فرآيند به افراد کمک می‌کند تا بدانند ارزش آن‌ها صرفاً با ظاهر فيزيكى آن‌ها تعين نمی‌شود (كارتر<sup>۱</sup> و همكاران، ۲۰۲۳). شفقت بدنی شامل تمرکز بر مراقبت از خود، خودشناسي و شناخت ارزش ذاتي بدن فرد است. با تعغير تمرکز از نقص‌های درک شده به درک عملکرد، انعطاف‌پذيری و منحصر به فرد بودن بدن، افراد می‌توانند نگرش مثبت و قدردانی بيشرتري نسبت به بدن خود ايجاد کنند. اين قدردانی می‌تواند با تصوير منفي بدن و نارضائي مرتبط با شرم از بدن مقابله کند (اوليوريا و همكاران، ۲۰۱۸). شفقت بدن به افراد کمک می‌کند تا احساس ارزشمندي را ايجاد کنند که صرفاً به ظاهر فيزيكى آن‌ها بستگي ندارد. افراد با شناخت ارزش ذاتي خود به عنوان انسان، صرف نظر از شكل و جهه بدن خود، می‌توانند زيرساختی برای خود ارزشمندي ايجاد کنند که در برابر اثرات مخرب شرم بدن مقاوم باشد. اين افزایش ارزش خود می‌تواند به تصوير بدنی سالم‌تر و کاهش شرم بدنی کمک کند (كارتر و همكاران، ۲۰۲۱).

ياfته دیگر نشان داد که شرم بدنی بین شفقت به بدن و اضطراب اجتماعي نقش ميانجي داشت؛ در بررسی مطالعات قبلی و مرور پيشينه مطالعه‌ای يافت نشد که به طور مشخص به آزمون اين مدل ميانجي بيردازد؛ اين اين نتيجه در چارچوب نظريه‌های پيشين قابل تبيين است. شفقت به خود شامل رفتار با مهراباني، درک و پذيرش، از جمله پذيرش بدن خود است. هنگامی که افراد شفقت به خود را پرورش می‌دهند، نگرش پذيرنده‌تر و غيرقابل قضاوت نسبت به بدن خود ايجاد می‌کنند، که می‌تواند شرم بدنی را خنثی کند. شفقت به خود به افراد کمک می‌کند تا باورهای منفي را به چالش بکشند و انتقاد از خود مربوط به ظاهر فيزيكى خود را کاهش دهند و پذيرش بدن را تقويت کنند و در نتيجه اضطرابي جهت مواجهه با افراد و قضاوت‌های احتمالي آن‌ها نداشته باشند (عبداللهي و همكاران، ۲۰۲۳؛ دايس و همكاران، ۲۰۲۰). شرم بدن، که با باورها و احساسات منفي نسبت به بدن فرد مشخص می‌شود، می‌تواند به ميزان قابل توجهی به اضطراب اجتماعي منجر شود. هنگامی که افراد شرم بدن را تجربه می‌کنند، ممکن است از ارزیابی منفي دیگران بر اساس ظاهر فيزيكى خود ترس داشته باشند. اين ترس می‌تواند منجر به اجتناب از موقعیت‌های اجتماعي و تأثير منفي بر تعاملات اجتماعية و تشدید علائم اضطراب اجتماعي شود (ماسن و لوئز، ۲۰۱۶). شرم بدن به عنوان واسطه‌ای بین شفقت به خود و اضطراب اجتماعي با تأثيرگذاري بر رابطه بين اين دو عمل می‌کند. هنگامی که افراد سطوح بالايی از شفقت بدنی را داشته باشند، می‌توانند پذيرش پيشتری در تصوير بدنی خود داشته

The relationship between body compassion and social anxiety with the mediating role of body shame in students

باشند و در نتیجه از تعامل و ارتباط با دنیای اجتماعی و قضاوت‌های احتمالی دیگران اضطرابی ندارند. شفقت به خود به افراد کمک می‌کند تا باورهای منفی در مورد بدن خود را به چالش بکشند و آن‌ها را اصلاح کنند و پذیرش بدن را تقویت کنند. هنگامی که شرم بدن از طریق شفقت به خود کاهش می‌یابد، تأثیر منفی آن بر اضطراب اجتماعی کاهش می‌یابد (کارت و همکاران، ۲۰۲۳؛ رویز و همکاران، ۲۰۲۱). به طور کلی، نتایج این مطالعه دلالت بر این دارد که شفقت بدنی یک عامل مهم در کاهش اضطراب اجتماعی است؛ در واقع هرچقدر افراد درک پذیرنده‌ای نسبت به بدن خود داشته باشند، کمتر از دیگران اجتناب کرده و نگران قضاوت‌های آن‌ها هستند. در واقع این رابطه به واسطه تأثیری که بر کاهش شرم بدنی دارد، میانجی‌گری می‌شود. به عبارت دیگر شفقت به واسطه کاهش شرم بدنی می‌تواند منجر به کاهش اضطراب اجتماعی در دانشجویان شود. این مطالعه همانند پژوهش‌های دیگر دارای محدودیت‌هایی بود؛ طرح‌های پژوهش همبستگی اگرچه در زمان کوتاه اجرا می‌شوند و دارای یک مزیت است، اما امکان دستیابی به علیت ممکن نیست. همچنین این مطالعه در نمونه محدودی از دانشجویان به شیوه در دسترس انجام شد؛ بر این اساس می‌بایست در تعمیم نتایج به این موارد توجه شود. پیشنهاد می‌شود که پژوهشگران در مطالعات آینده به رفع این محدودیت‌ها توجه کنند. همچنین به درمانگران و متخصصان بالینی پیشنهاد می‌شود که بهره‌گیری از مفاهیم اصلی این مطالعه همچون شرم و شفقت بدنی، برنامه‌های درمانی ایجاد و به منظور بهبود اضطراب اجتماعی در دانشجویان با استفاده از مطالعات آزمایشی اجرا کنند.

## منابع

- صادق‌زاده، م.، و شاملی، ل. (۱۳۹۹). اندازه‌گیری شرم اجتماعی مبتنی بر بدن: ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه شرم از تصویر بدن (BISS) در دانشجویان دختر و پسر ایرانی. *دوفصیل‌نامه روان‌سنجی فرهنگی*, ۴(۲)، ۲۲۲-۲۴۲. [https://jcp.samt.ac.ir/article\\_129771.html](https://jcp.samt.ac.ir/article_129771.html)
- Abdollahi, A., Prasad, K. D. V., Abdelrasheed, N. S. G., Alshahrani, S. H., Shoja, S. J., Al-Awsi, G. R. L., ... & Iswanto, A. H. (2023). An investigation of relationships between body compassion, social physique anxiety and physical appearance perfectionism in young people from Iran. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 90. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00807-x>
- Abdollahi, A., Prasad, K. D. V., Abdelrasheed, N. S. G., Alshahrani, S. H., Shoja, S. J., Al-Awsi, G. R. L., ... & Iswanto, A. H. (2023). An investigation of relationships between body compassion, social physique anxiety and physical appearance perfectionism in young people from Iran. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 90. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00807-x>
- Al-Hazmi, B. H., Sabur, S. S., & Al-Hazmi, R. H. (2020). Social anxiety disorder in medical students at Taibah University, Saudi Arabia. *Journal of family medicine and primary care*, 9(8), 4329-4332. [https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc\\_915\\_20](https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_915_20)
- Altman, J. K., Linfield, K., Salmon, P. G., & Beacham, A. O. (2020). The body compassion scale: Development and initial validation. *Journal of health psychology*, 25(4), 439-449. <https://doi.org/10.1177/1359105317718924>
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR)*. USA. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., Arias, B., Irurtia, M. J., Calderero, M., & Grana, J. L. (2010). Validation of the Social Anxiety Questionnaire for Adults (SAQ-A30) with Spanish university students: similarities and differences among degree subjects and regions. *Behav Psychol*, 18(1), 5-34. [https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/01.Caballo\\_18-1rEn.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/01.Caballo_18-1rEn.pdf)
- Cândea, D. M., & Szentágotai-Tátar, A. (2018). The impact of self-compassion on shame-proneness in social anxiety. *Mindfulness*, 9(6), 1816-1824. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0924-1>
- Carter, A., Gilbert, P., & Kirby, J. N. (2021). Compassion-focused therapy for body weight shame: A mixed methods pilot trial. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(1), 93-108. <https://doi.org/10.1002/cpp.2488>
- Carter, A., Gilbert, P., & Kirby, J. N. (2023). A systematic review of compassion-based interventions for individuals struggling with body weight shame. *Psychology & health*, 38(1), 94-124. <https://doi.org/10.1080/08870446.2021.1955118>
- Dias, B. S., Ferreira, C., & Trindade, I. A. (2020). Influence of fears of compassion on body image shame and disordered eating. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25, 99-106. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0523-0>
- Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C., & Batista, D. (2015). Body image as a source of shame: A new measure for the assessment of the multifaceted nature of body image shame. *Clinical psychology & psychotherapy*, 22(6), 656-666. <https://doi.org/10.1002/cpp.1925>
- Gao, J., Feng, Y., Xu, S., Wilson, A., Li, H., Wang, X., ... & Wang, Y. (2023). Appearance anxiety and social anxiety: a mediated model of self-compassion. *Frontiers in Public Health*, 11, 1105428. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1105428>

- Gioia, F., McLean, S. A., Rega, V., & Boursier, V. (2023). What about young adults' photo manipulation activity? The predictive role of body shame and the mediating effect of body esteem. *Current Psychology*, 2, 1-16. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04946-x>
- Holas, P., Kowalczyk, M., Krejtz, I., Wisiecka, K., & Jankowski, T. (2023). The relationship between self-esteem and self-compassion in socially anxious. *Current Psychology*, 42(12), 10271-10276. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02305-2>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3th ed.). Guilford publications. <https://psycnet.apa.org/record/2010-18801-000>
- Liu, X., Yang, Y., Wu, H., Kong, X., & Cui, L. (2020). The roles of fear of negative evaluation and social anxiety in the relationship between self-compassion and loneliness: A serial mediation model. *Current Psychology*, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01001-x>
- Mason, T. B., & Lewis, R. J. (2016). Minority stress, body shame, and binge eating among lesbian women: Social anxiety as a linking mechanism. *Psychology of Women Quarterly*, 40(3), 428-440. <https://doi.org/10.1177/0361684316635529>
- Mcevoy, P. M., Johnson, A. R., Kazantzis, N., & Egan, S. J. (2024). Predictors of homework engagement in group CBT for social anxiety: client beliefs about homework, its consequences, group cohesion, and working alliance. *Psychotherapy Research*, 34(1), 68-80. <https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2286993>
- Moffitt, R. L., Neumann, D. L., & Williamson, S. P. (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. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.008>
- Mosarezaee, M., Tavoli, A., & Montazeri, A. (2020). Psychometric properties of the Persian version of social anxiety questionnaire for adults (SAQ-A30). *Health and quality of life outcomes*, 18, 1-7. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01457-2>
- Mou, Q., Zhuang, J., Wu, Q., Zhong, Y., Dai, Q., Cao, X., ... & Zhao, M. (2024). Social media addiction and academic engagement as serial mediators between social anxiety and academic performance among college students. *BMC Psychology*, 12(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01635-7>
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual review of psychology*, 74, 193-218. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Niemand, T., & Mai, R. (2018). Flexible cutoff values for fit indices in the evaluation of structural equation models. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 46, 1148-1172. <https://doi.org/10.1007/s11747-018-0602-9>
- Oliveira, S., Trindade, I. A., & Ferreira, C. (2018). The buffer effect of body compassion on the association between shame and body and eating difficulties. *Appetite*, 125, 118-123. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.01.031>
- Ruiz, M. J., Sáez, G., Villanueva-Moya, L., & Expósito, F. (2021). Adolescent sexting: the role of body shame, social physique anxiety, and social networking site addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(12), 799-805. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0719>
- Swee, M. B., Hudson, C. C., & Heimberg, R. G. (2021). Examining the relationship between shame and social anxiety disorder: A systematic review. *Clinical psychology review*, 90, 102088. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102088>
- Van Niekerk, L. M., Muscella, G., & Quinn, M. (2023). A validation of the body compassion scale in females. *Journal of Health Psychology*, 28(10), 900-912. <https://doi.org/10.1177/13591053231160922>
- Wollast, R., Riemer, A. R., Sarda, E., Wiernik, B. M., & Klein, O. (2020). How self-compassion moderates the relation between body surveillance and body shame among men and women. *Mindfulness*, 11, 2298-2313. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01448-w>

