رویش روان شناسی، سال۱۳، شماره ۸، شماره پیاپی ۱۰۱، آبان ۱۴۰۳
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),13(8), 2024

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

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.

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

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 جمع‌آوری 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 اثرات مستقیم نشان داد که شفقت بدنی به طور منفی بر اضطراب اجتماعی اثر مستقیم و معنادار داشت؛ شرم بدنی به‌طور مثبت بر اضطراب اجتماعی اثر مستقیم داشت؛ همچنین شفقت بدنی به‌طور منفی بر شرم بدنی اثر مستقیم داشت (P<۰/۰۵). نتایج آزمون بوت استرپ نشان داد که شرم بدنی بین شفقت به بدن و اضطراب اجتماعی نقش میانجی داشت (P<۰/۰۵). نتایج این مطالعه نشان داد که شفقت بدنی نقش موثری بر کاهش اضطراب اجتماعی داشت؛ همچنین این رابطه توسط شرم بدنی میانجی‌گری شد. در واقع می‌توان گفت که شفقت به واسطه کاهش شرم بدنی منجر به بهبود اضطراب اجتماعی شد.

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

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.

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

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : فروردین ۱۴۰۳** **پذیرش: اردیبهشت ۱۴۰۳** **ویرایش نهایی: آبان ۱۴۰۳**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

مقدمه

اضطراب اجتماعی[1] در دانشجویان می‌تواند پیامدهای قابل توجهی بر موفقیت 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)[2] 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 روانپزشکی 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[3] 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 به‌طور کلی از موقعیت‌های اجتماعی اجتناب کنند، که منجر به احساس تنهایی و عدم حمایت اجتماعی می‌شود (الحمزی[4] 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 حرفه‌ای در بزرگسالی تأثیر بگذارد و مانع از آینده شغلی و روابط شخصی آن‌ها شود (مکوی[5] 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[6] و همکاران، ۲۰۲۳؛ عبدالهی و همکارن، ۲۰۲۳؛ لیو[7] و همکاران، ۲۰۲۰). شفقت بدنی[8] یک مفهوم جدید است که در راستای مفهوم کلی شفقت به خود ارائه شده است؛ شفقت بدنی به معنای اتخاذ موضعی مهربانانه، پذیرنده و توام با قدردانی نسبت به بدن خود تعریف می‌شود (آلتمن[9] 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 به‌طور 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 اشتباهات 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 پرورش 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[10]، ۲۰۱۸).

شرم از بدن[11] می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر اضطراب اجتماعی داشته باشد (سوئی[12] و همکاران، ۲۰۲۱؛ رویز[13] و همکاران، ۲۰۲۱؛ ماسن و لوئز[14]، ۲۰۱۶). شرم بدن اغلب منجر به افزایش حساسیت به ظاهر جسمانی می‌شود. افرادی که شرم بدنی را تجربه می‌کنند ممکن است دائماً نگران ظاهر خود باشند و از قضاوت یا انتقاد منفی دیگران ترس داشته باشند و در نتیجه از تعاملات اجتماعی اجتناب کنند (گیوآی[15] 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

1 social anxiety
2 Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR)
3 Mou
4 Al-Hazmi
5 Mcevoy
6 Holas
7 Liu
8 body compassion
9 Altman
10 Cândea & Szentágotai-Tătar
11 Body shame
12 Swee
13 Ruiz
14 Mason & Lewis
15 Gioia

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

تحریف 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 معتقدند 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[1] و همکاران، ۲۰۲۰؛ ولاست[2] و همکاران، ۲۰۲۰؛ اولایوریا[3] 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[4] 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 منحصربه‌فردشان 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[5] (۲۰۲۳) 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). به‌طور 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 موثری داشته باشد. با توجه به اهمیت این موضوع مطالعه‌ای در این زمینه یافت نشد. بر این اساس لازم است مطالعات گسترده‌ای 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[6] (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 به‌عنوان معیارهای ورود لحاظ شد. همچنین عدم پاسخ به حداکثر ۱۰ درصد سوالات کل پرسشنامه‌ها به‌عنوان معیار خروج درنظر گرفته شد. نمونه‌گیری به‌صورت آنلاین انجام شد و لینک پرسشنامه‌ها از طریق شبکه‌های اجتماعی مجازی ایتا و تلگرام در اختیار دانشجویان قرار

1 Dias
2 Wollast
3 Oliveira
4 Van Niekerk
5 Neff
6 . Kline

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

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 دانشجویی در اختیار 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 به‌صورت اختیاری در این مطالعه مشارکت داشتند. به‌منظور 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)[1]: این مقیاس با ۲۳ سوال توط آلتمن و همکاران (۲۰۲۰) طراحی شده است. این مقیاس سه خرده مقیاس اشاعه[2]، اشتراکات انسانی[3] و پذیرش[4] دارد. گزینه‌های پاسخ از ۱ (تقریبا هرگز) تا ۵ (تقریبا 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 ۰/۹۲ اشتراکات انسانس ۰/۹۱و پذیرش ۰/۸۷ گزارش کردند؛ همچنین روایی به روش همگرا با پرسشنامه شفقت به خود r=۰/۷۹ محاسبه کردند. در ایران عبدالهی و همکاران (۲۰۲۳)، ضرایب آلفای کرونباخ برای اشاعه (۰/۹۱)، اشتراکات انسانی (۰/۹۳) و پذیرش (۰/۹۱) به دست آوردند و روایی همگرا با مقیاس کمال‌گرایی ظاهر جسمانی r=۰/۶۸ گزارش کردند. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۷۴ محاسبه شد.

پرسشنامه اضطراب اجتماعی بزرگسالان (SAQ-A30)[5]: این پرسشنامه توسط کابالو[6] و همکاران (۲۰۱۰) طراحی شده است. این پرسشنامه از ۳۰ سوال با ۵ زیرمقایس 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 غریبه‌ها تشکیل شده است. هر زیرمقیاس شامل ۶ سوال است و هر سوال در مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (اصلا) تا ۵ (خیلی زیاد) پاسخ داده 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[7] r=۰/۶۶ و پایایی 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)[8]: این مقیاس توسط دوارت[9] و همکاران (۲۰۱۴) با ۱۴ سوال طراحی شده است، نمره‌گذاری در این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت 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؛ پایایی 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؛ پایایی 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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

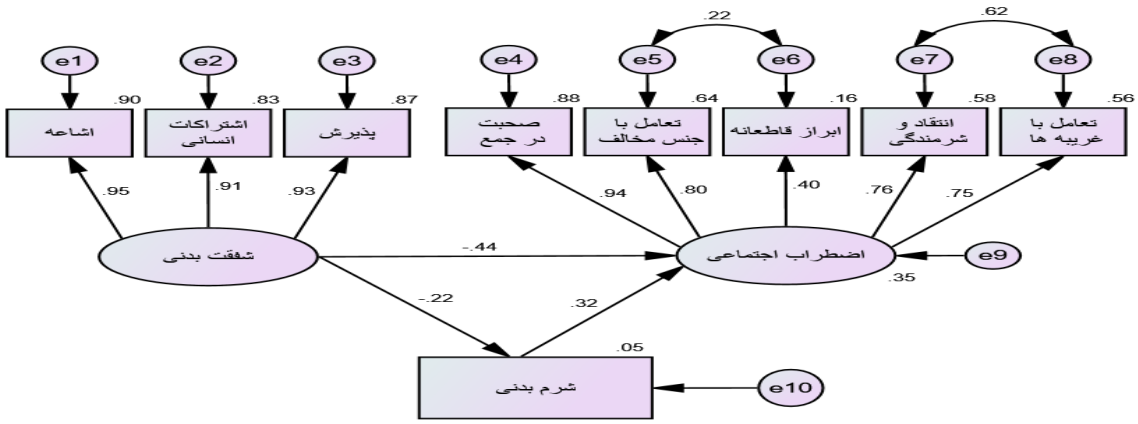
یافته ها

در این مطالعه ۲۸۰ نفر مشارکت داشتند، اما ۲۶۹ پرسشنامه وارد تحلیل شد. شرکت‌کنندگان در میانگین سنی ۳/۱۲±۲۲/۷۸ 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) گزینه سایر را انتخاب کرده بودند. ۱۴۶ نفر (۵۴/۳ 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.

جدول۱: یافته‌های توصیفی و ضرایب همبستگی بین متغیرها

متغیرها	اضطراب اجتماعی	شفقت بدنی	شرم بدنی
اضطراب اجتماعی	۱		
شفقت بدنی	-۰/۵۰ **	۱	
شرم بدنی	۰/۴۲ **	-۰/۲۱ **	۱
میانگین	۵۲/۴۷	۶۷/۸۸	۴۳/۳۸
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 شاخص‌های پراکندگی و گرایش مرکزی متغیرهای پژوهش ارائه شده است؛ شاخص‌های کجی در دامنه ۲ الی ۲- و شاخص‌های کشیدگی در دامنه ۴ الی ۴- قرار دارند که نشان دهنده نرمال بودن توزیع داده‌ها است، بر این اساس امکان اجرای آزمون‌های 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=-۰/۵۰) رابطه منفی و با شرم بدنی (r=۰/۴۲) رابطه مثبت و معنادار داشت؛ همچنین بین ثفقت و شرم بدنی (r=-۰/۲۱) همبستگی منفی و معنادار وجود داشت (P<۰/۰۵). بر این اساس جهت بررسی نقش میانجی شرم بدنی در رابطه بین شفقت بدنی و اضطراب اجتماعی از مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. جهت بررسی مدل معادلات ساختاری به بررسی پیش‌فرض‌های آماری این آزمون پرداخته شد، نتایج آماره دوربین واتسون برابر با ۱/۷۸ محاسبه شد؛ با توجه به اینکه در درامنه ۱/۵ الی ۲/۵ قرار دارد، نشان دهنده برقراری استقلال خطاها است. همچنین مقدار تولورانس ۰/۸۳ محاسبه شد؛ با توجه به اینکه نزدیک به ۱ می‌باشد، نشان دهنده هم‌خطی مطلوب بین متغیر پیش‌بین و میانجی است. در شکل ۱، ضرایب مسیر بین متغیرهای پژوهش ارائه شده است.



شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

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 می‌کند.

جدول ۲: ضرایب مسیر مستقیم و معناداری سازه‌های مدل مفهومی پژوهش

مسیر	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	CR	حد پایین	حد بالا	سطح معناداری
شفقت بدنی-- اضطراب اجتماعی	-۰/۴۴	۰/۰۶	-۷/۸۳	-۰/۵۶	-۰/۳۲	۰/۰۰۱
شرم بدنی --اضطراب اجتماعی	۰/۳۲	۰/۰۶	۵/۷۹	۰/۱۸	۰/۴۵	۰/۰۰۱
شفقت بدنی-- شرم بدنی	-۰/۲۲	۰/۰۶	-۳/۵۲	-۰/۳۳	-۰/۱۰	۰/۰۰۱

نتایج ضرایب اثرات مستقیم نشان داد که شفقت بدنی بر اضطراب اجتماعی (β=-۰/۴۲) اثر مستقیم منفی و معنادار داشت؛ شرم بدنی به‌طور مثبت بر اضطراب اجتماعی (β=۰/۳۲) اثر مستقیم داشت؛ همچنین شفقت بدنی به‌طور منفی بر شرم بدنی (β=-۰/۲۲) اثر مستقیم داشت (P<۰/۰۵). 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 (P=۰/۰۰۱، β=-۰/۰۹) نقش میانجی داشت (P<۰/۰۵). در جدول ۴ شاخص‌های برازش ارائه شده است.

جدول ۴: شاخص‌های برازش

شاخص‌های برازش	CMIN	df	CMIN/DF	CFI	GFI	AGFI	NFI	TLI	RMSEA
مدل پژوهشی	۵۹/۶۶	۲۳	۲/۵۹	۰/۹۸	۰/۹۶	۰/۹۲	۰/۹۷	۰/۹۷	۰/۰۶
معیار تصمیم	P>۰/۰۵	--	<۵	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	<۰/۰۸

در جدول ۴ شاخص‌های برازش ارائه شده است، نتایج نشان داد که سه شاخص مهم شاخص خی‌دو بهنجار (CMIN/DF=۲/۵۹)، شاخص برازش تطبیقی (CFI=۰/۹۸) و شاخص ریشه میانگین مربعات خطای برآورد (RMSEA=۰/۰۶) بر اساس معیارهای نیماند و مای[1] (۲۰۱۸) در محدوده مطلوب قرار دارند؛ همچنین سایر شاخص‌ها نیز در محدوده مطلوب قرار دادند، که نشان دهنده برازش مطلوب مدل پیشنهادی با داده‌های حاضر است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر تعیین نقش میانجی شرم بدنی در رابطه بین شفقت بدنی و اضطراب اجتماعی بود. یافته‌ها نشان داد که شفقت بدنی به‌طور منفی بر اضطراب اجتماعی اثرمستقیم داشت. این یافته با نتایج هولاس و همکاران (۲۰۲۳)، عبدالهی و همکارن (۲۰۲۳) و لیو و همکاران (۲۰۲۰) همسو بود. در تبیین اثر منفی شفقت بدنی بر اضطراب اجتماعی می‌توان مطرح کرد که اضطراب اجتماعی می‌تواند 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 انعطاف‌پذیری هیجانی کمک می‌کند. این به افراد اجازه می‌دهد تا احساس اضطراب خود را بدون قضاوت بپذیرند و به خود با شفقت پاسخ دهند، که می‌تواند به تنظیم هیجان و کاهش پریشانی هیجانی کمک کند (گائو[2] و همکاران، ۲۰۲۳).

1 Niemand and Mai
2 Gao

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

همچنین اضطراب اجتماعی اغلب با احساس بی‌کفایتی و ترس از قضاوت یا طرد شدن توسط دیگران همراه است. شفقت بدنی با تأکید بر اینکه نقص‌ها و آسیب‌پذیری‌ها بخشی از انسان بودن هستند، خودپذیری را تقویت می‌کند. این پذیرش به افراد این امکان را می‌دهد که با خود احساس پذیرش بیشتری داشته باشند، فشار ارائه تصویری عالی به دیگران را کاهش می‌دهد (کاندیا و سزنتاگوتای-تاتار، ۲۰۱۸). شفقت بدن به افراد کمک می‌کند احساس امنیت درونی و ارزش خود را ایجاد کنند. به آن‌ها این اجازه می‌دهد تا نقاط قوت، دستاوردها و ویژگی‌های مثبت خود را بشناسند، که به نوبه خود می‌تواند عزت نفس را افزایش دهد. با افزایش عزت نفس، افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی ممکن است برای رویارویی با موقعیت‌های اجتماعی با ترس و شک کمتری احساس توانایی و قدرت بیشتری داشته باشند (موفیت[1] و همکاران، ۲۰۱۸).

یافته دیگر نشان داد که شرم بدنی به‌طور مثبت بر اضطراب اجتماعی اثر مستقیم داشت. این یافته با نتایج سوئی و همکاران (۲۰۲۱)، رویز و همکاران (۲۰۲۱) و ماسن و لوئز (۲۰۱۶). همسو بود. در تبیین اثر شرم بدنی بر افزایش اضطراب اجتماعی می‌توان مطرح کرد که شرم بدنی می‌تواند افراد را به دوری کامل از موقعیت‌های اجتماعی سوق دهد. این افراد ممکن است از دیده شدن، قضاوت شدن یا مقایسه شدن توسط دیگران بترسند و در نتیجه از تعاملات اجتماعی، مهمانی‌ها یا رویدادها کناره‌گیری کنند. این رفتار اجتنابی می‌تواند اضطراب اجتماعی را تقویت کرده و فرصت‌ها را برای مشارکت اجتماعی، رشد شخصی و ایجاد روابط معنادار محدود کند (ماسن و لوئز، ۲۰۱۶). شرم از بدن می‌تواند توانایی فرد را برای مشارکت اجتماعی و ایجاد ارتباطات مختل کند. آن‌ها ممکن است احساس مضطرب و مشغول شدن به ظاهر خود کنند، که حضور و مشارکت کامل در تعاملات اجتماعی را دشوار می‌کند. این اختلال در عملکرد اجتماعی می‌تواند منجر به احساس انزوا، تنهایی و عدم حمایت اجتماعی شود که اضطراب اجتماعی را تشدید می‌کند (رویز و همکاران، ۲۰۲۱).

یافته دیگر نشان داد که شفقت بدنی به‌طور منفی بر شرم بدنی اثر مستقیم داشت. این یافته با نتایج دایاس و همکاران (۲۰۲۰)، ولاست و همکاران (۲۰۲۰)، اولایوریا و همکاران (۲۰۱۸) همسو بود. در تبیین اثر شفقت بدنی بر کاهش شرم بدنی می‌توان مطرح کرد که شفقت بدن افراد را تشویق می‌کند تا باورهای منفی در مورد بدن خود را به چالش بکشند و مجدداً چارچوب‌بندی کنند. از طریق گفتار درونی و تأمل دلسوزانه، افراد می‌توانند با افکار متعادل‌تر و دلسوزانه‌تر با پیام‌های شرمساری و انتقاد از خود مقابله کنند. این فرآیند به افراد کمک می‌کند تا بدانند ارزش آن‌ها صرفاً با ظاهر فیزیکی آن‌ها تعیین نمی‌شود (کارتر[2] و همکاران، ۲۰۲۳). شفقت بدنی شامل تمرکز بر مراقبت از خود، خودشناسی و شناخت ارزش ذاتی بدن فرد است. با تغییر تمرکز از نقص‌های درک شده به درک عملکرد، انعطاف‌پذیری و منحصر به فرد بودن بدن، افراد می‌توانند نگرش مثبت و قدردانی بیشتری نسبت به بدن خود ایجاد کنند. این قدردانی می‌تواند با تصویر منفی بدن و نارضایتی مرتبط با شرم از بدن مقابله کند (اولایوریا و همکاران، ۲۰۱۸). شفقت بدن به افراد کمک می‌کند تا احساس ارزشمندی را ایجاد کنند که صرفاً به ظاهر فیزیکی آن‌ها بستگی ندارد. افراد با شناخت ارزش ذاتی خود به‌عنوان انسان، صرف نظر از شکل و جثه بدنی خود، می‌توانند زیرساختی برای خود ارزشمندی ایجاد کنند که در برابر اثرات مخرب شرم بدن مقاوم باشد. این افزایش ارزش خود می‌تواند به تصویر بدنی سالم‌تر و کاهش شرم بدنی کمک کند (کاتر و همکاران، ۲۰۲۱).

یافته دیگر نشان داد که شرم بدنی بین شفقت به بدن و اضطراب اجتماعی نقش میانجی داشت؛ در بررسی مطالعات قبلی و مرور پیشینه مطالعه‌ای یافت نشد که به‌طور مشخص به آزمون این مدل میانجی بپردازد؛ این این نتیجه در چارچوب نظریه‌های پیشین قابل تبیین است. 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، که می‌تواند شرم بدنی را خنثی کند. شفقت به خود به افراد کمک می‌کند تا باورهای منفی را به چالش بکشند و انتقاد از خود مربوط به ظاهر فیزیکی خود را کاهش دهند و پذیرش بدن را تقویت کنند و در نتیجه اضطرابی جهت مواجهه با افراد و قضاوت‌های احتمالی آن‌ها نداشته باشند (عبدالهی و همکاران، ۲۰۲۳؛ دایاس و همکاران، ۲۰۲۰). شرم بدن، که با باورها و احساسات منفی نسبت به بدن فرد مشخص می‌شود، می‌تواند به میزان قابل توجهی به اضطراب اجتماعی منجر شود. هنگامی که افراد شرم بدن را تجربه می‌کنند، ممکن است از ارزیابی منفی دیگران بر اساس ظاهر فیزیکی خود ترس داشته باشند. این ترس می‌تواند منجر به اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی و تأثیر منفی بر تعاملات اجتماعی و تشدید علائم اضطراب اجتماعی شود (ماسن و لوئز، ۲۰۱۶). شرم بدن به عنوان واسطه‌ای بین شفقت به خود و اضطراب اجتماعی با تأثیرگذاری بر رابطه بین این دو عمل می‌کند. هنگامی که افراد سطوح بالایی از شفقت بدنی را داشته باشند، می‌توانند پذیرش پیشتری در تصویر بدنی خود داشته

1 Moffitt
2 Carter

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

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 (کارتر 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 تاثیری که بر کاهش شرم بدنی دارد، میانجی‌گری می‌شود. به‌عبارت 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 با 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. *دوفصلنامه روانشناسی فرهنگی*، ۴(۲)، ۲۲۳-۲۴۲. 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

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

Cândea, D. M., & Szentágotai-Tătar, 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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

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.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]