



چکیده

خوردن ذهن آگاهانه به حضور کامل و آگاه بودن در حین غذا خوردن اشاره دارد و متأثر از عوامل روان شناختی است؛ بنابراین هدف اصلی این پژوهش رابطه سبک های دلبستگی با خوردن ذهن آگاهانه و نقش واسطه ای دشواری در تنظیم هیجان است. در این پژوهش همبستگی ۲۷۰ دانشجوی دانشگاه ارومیه به روش نمونه گیری خوشه ای در سال ۱۴۰۲ انتخاب شدند و به ابزارهای سبک دلبستگی، دشواری تنظیم هیجان و خوردن ذهن آگاهانه پاسخ دادند و داده ها با استفاده از نرم افزار spss و smart-pls بررسی شدند. نتایج نشان داد بین سبک دلبستگی ایمن به صورت مستقیم و با نقش واسطه ای دشواری در تنظیم هیجان با خوردن ذهن آگاهانه رابطه معنی داری وجود دارد ($p < 0/05$). همچنین سبک های دلبستگی اجتنابی و اضطرابی به صورت مستقیم و با نقش واسطه ای دشواری در تنظیم هیجان با خوردن ذهن آگاهانه رابطه معنی دار دارد ($p < 0/05$). یافته های مطالعه حاضر نشان می دهد در خوردن ذهن آگاهانه متغیرهای بین فردی و هیجانی نقش معنی داری دارند.

کلیدواژه ها: خوردن ذهن آگاهانه، دشواری در تنظیم هیجان و سبک های دلبستگی

۱. مرکز تحقیقات علوم شناختی و رفتاری در پلیس، معاونت بهداشت، امداد و درمان، فرماندهی انتظامی، تهران، ایران. پژوهشگاه علوم انتظامی و

مطالعات اجتماعی فراجا، تهران، ایران

۲. نویسنده مسئول، استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران. sh.zeinali@urmia.ac.ir

مقدمه

کابات زین^۱ (۱۹۹۱) ذهن آگاهی^۲ را به صورت توجه کردن به روشی خاص، هدفمند، در لحظه حال و بدون قضاوت توصیف کرده است. خوردن آگاهانه^۳ نیز بر تمرین حضور کامل و آگاه بودن در حین غذاخوردن، تمرکز بر تجربه غذا بدون قضاوت تأکید دارد. غذاخوردن آگاهانه شامل توجه به تجربه لحظه به لحظه غذاخوردن، تصدیق اینکه غذا چه احساسی ایجاد می کند و هماهنگی با نشانه های طعم، لذت و سیری بدن است (نلسون^۴، ۲۰۱۷). مطالعات نشان داده است آموزش در مورد غذاخوردن ذهن آگاهانه، نگرش غذایی بدون قضاوت را افزایش داده و توانایی رسیدگی صحیح به هیجانات را در زمان خوردن افزایش می دهد (وونک^۵ و همکاران، ۲۰۱۷). همچنین، ها و لیم^۶ (۲۰۲۳) پیشنهاد می کنند هیجانات - به ویژه هیجانات منفی - می توانند با ایجاد رفتارهای غذایی خودکار که از گرسنگی جسمی جدا هستند، خوردن آگاهانه را مختل کنند. بنابراین به نظر می رسد هیجانات نقش مهمی در خوردن آگاهانه داشته و بر نحوه تعامل افراد با غذا تأثیر می گذارند (سیپسزور - برنات^۷ و همکاران، ۲۰۲۰). مونل^۸ و همکاران (۲۰۱۸) معتقدند اختلال در تنظیم هیجانات در ایجاد، حفظ و پیامد اختلالات خوردن نقش دارد. برای افرادی که از غذاخوردن آگاهانه بالایی برخوردارند، دشواری در تنظیم هیجان^۹ و عواطف منفی با خوردن هیجانی بیشتر و خوردن آگاهانه کمتر همراه است، به عبارتی کسانی که ذهن آگاهانی کمتری در خوردن دارند، هیجانات با مدیریت کمتر خوردن مرتبط است (لاتی مور^{۱۰}، ۲۰۲۰). مشکلات تنظیم هیجان شامل کمبود آگاهی، عدم پذیرش احساس ها و پاسخ های رفتاری بی اثر به احساس ها است (گراتز و رامر^{۱۱}، ۲۰۰۴)؛ بنابراین هیجان های منفی باعث می شود تا فرد از خوردن برای تنظیم هیجان استفاده کند (مچ^{۱۲}، ۲۰۰۸). افراد مبتلا به اختلالات خوردن بد تنظیم هیجانی بیشتری به ویژه در آگاهی و وضوح هیجانی نشان می دهند (مونل و همکاران، ۲۰۱۸). بر اساس نظریه روان پویشی^{۱۳} افراد مبتلا به اختلالات خوردن احساس عمیقی از بی اثر بودن، از دست دادن کنترل، مشکلات در تنظیم عاطفه، خودارزیابی منفی و چالش های بین فردی را تجربه می کنند (تاسکا و بالفور^{۱۴}، ۲۰۱۴). از طرفی طبق الگوهای زیست محیطی اجتماعی^{۱۵} اعمال و اعتقادهای والدین عامل اصلی و تعیین کننده مشکلات خوردن افراد است (دیویسون و بیرچ^{۱۶}، ۲۰۰۱). طبق نظریه یادگیری اجتماعی^{۱۷} (بندورا^{۱۸}، ۱۹۷۷) رفتارهای غذایی کودک با رفتارهای غذایی والدین تعیین می شود (گریم و استیل^{۱۹}، ۲۰۱۱) و سبک دلبستگی^{۲۰} به عنوان نماینده پایدار از روابط والد - فرزندی می تواند بر غذاخوردن افراد تأثیرگذار باشد (زاکور^{۲۱} و همکاران، ۲۰۲۱). در اصطلاح روان شناختی، دلبستگی پیوند عاطفی بین یک نوزاد انسان و والد یا مراقب است (بالبی^{۲۲}، ۱۹۸۳). دلبستگی همچنین نشان دهنده تمایل به ایجاد پیوند با

1. Kabat-Zinn
2. mindfulness
3. Mindfulness eating
4. Nelson
5. Wnuk
6. Ha, Lim
7. Czepczor-Bernat
8. Monell
9. Emotion dysregulation
10. Lattimore
11. Gratz, K., & Roemer
12. Mach
13. psychodynamic theory
14. Tasca, Balfour
15. Social-ecological model
16. Davison, & Birch
17. social learning theory
18. Bandura
19. Grimm, & Steinle
20. Attachment style
21. Zakhour
22. Bowlby

افراد خاص در دوران نوزادی و در بزرگسالی تمایل به جستجوی روابط اجتماعی حمایت کننده عاطفی است (انجمن روان شناسی آمریکا^۱ ۲۰۱۸). تحقیقات نشان می دهد که سبک های دلبستگی آموخته شده در اوایل دوران نوزادی می توانند روابط صمیمانه بعدی را شکل دهند و بر نحوه تنظیم استرس و احساسات افراد تأثیر بگذارند (لورنزی^۲ و همکاران، ۲۰۱۳). پیرو پژوهش های بالبی سه نوع سبک دلبستگی تشخیص داده شد: ایمن^۳، اجتنابی^۴ و دوسوگرا^۵. دلبستگی ایمن با ویژگی های ارتباطی مثبت شامل صمیمیت و خرسندی، دلبستگی اجتنابی با سطوح پایین تری از صمیمیت و دلبستگی دوسوگرا با شور، هیجان و دل مشغولی در مورد روابط، توأم با خرسندی کم مرتبط است (بشارت و همکاران، ۱۳۸۲).

تحقیقات نشان می دهد که سبک های دلبستگی بزرگسالان، به ویژه نوع اضطراب و اجتناب، با رفتارهای غذایی شهودی^۶ مرتبط هستند. افرادی که دارای سطوح بالای اضطراب دلبستگی یا اجتناب هستند، از روش خوردن شهودی کمتری استفاده می کنند که تا حدی به دلیل سطوح پایین تر شفقت به خود است (کاربنو^۷ و همکاران، ۲۰۲۱). افراد با سبک دلبستگی مضطرب ممکن است رفتارهای پرخوری را به عنوان راهی برای مقابله با ترس از رها شدن، به دنبال احساس امنیت و ارتباط از طریق غذا نشان دهند (گاندرو^۸ و همکاران، ۲۰۱۵)، از سوی دیگر، افراد دارای سبک دلبستگی اجتنابی ممکن است بخاطر مشکلات هیجانی، الگوهای غذایی محدود کننده را انتخاب کنند (کورتس کارسیا^۹ و همکاران، ۲۰۱۹) و از همین مسیر نیز می توان نشان داد که مشکلات در تنظیم هیجانات ممکن است منجر به سبک های دلبستگی اضطرابی و اجتنابی گردد، افرادی که دلبسته نایمن هستند از مهارت های تنظیم هیجان مناسبی برخوردار نیستند (نیلسن^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۷).

مطالعات اخیر به بررسی علل بروز مشکلات خوردن در افراد پرداخته و به نظر می رسد سبک های دلبستگی و دشواری در تنظیم هیجان از جمله عوامل موثر باشند، از جمله؛ دلبستگی نایمن و ویژگی های شخصیتی روان رنجور با اختلال در غذا خوردن مرتبط است، اما ذهن آگاهی ممکن است این اثرات را کاهش دهد (پیجون و گرینگر^{۱۱}، ۲۰۱۳). به طور مشابه، ردوندو و لویتن^{۱۲} (۲۰۱۸) معتقدند ذهن آگاهی تا حدی واسطه ارتباط بین دلبستگی نایمن و اختلالات خوردن در دانشجویان دختر دانشگاه و بیماران بستری با علائم بی اشتهایی است. در حالی که خوردن ذهن آگاهانه رابطه بین عملکرد هیجانی و سبک های غذا خوردن را تعدیل می کند، سطوح بالاتر غذا خوردن آگاهانه ارتباط قوی تری با بدتنظیمی هیجان، عاطفه منفی و خوردن هیجانی دارد (سیپسزور – برنات و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین بکمزک و چاگاتای^{۱۳} (۲۰۲۴) معتقدند مشکلات تنظیم هیجان رابطه بین سبک های دلبستگی نایمن و علائم اختلال پرخوری را واسطه می کند. حال سوال این است که آیا بین سبک های دلبستگی و دشواری در تنظیم هیجان با خوردن ذهن آگاهانه رابطه وجود دارد و رابطه بین سبک های دلبستگی و خوردن ذهن آگاهانه به واسطه دشواری در تنظیم هیجان نیز قابل تبیین است؟ بنابراین هدف مطالعه حاضر بررسی نقش واسطه ای دشواری در تنظیم هیجان در رابطه بین سبک های دلبستگی و خوردن ذهن آگاهانه است.

1. American psychological association
2. Lorenzini
3. Secure attachment
4. Avoidant attachment
5. Ambivalent attachment
6. intuitive eating
7. Carboneau
8. Gande
9. Cortés-García
10. Nielsen
11. Grainger & Pidgeon
12. Redondo & Luyten
13. Bekmezci & Çağatay

روش

طرح این پژوهش، همبستگی و جامعه آماری کلیه دانشجویان دانشگاه ارومیه در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۰۳ حدود ۱۲۰۰۰ نفر بودند که از این میان با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای، نمونه‌ای شامل ۲۷۰ نفر انتخاب شد. برای تعیین حجم نمونه لوهلین^۱ (۱۹۹۲) پیشنهاد می‌کند که برای بررسی مدل ساختاری که در آن ۴-۲ عامل شرکت دارند، پژوهشگر باید روی گردآوری دست‌کم ۱۰۰ تا ۲۰۰ مورد برنامه‌ریزی کند. کاربرد نمونه‌های کوچک‌تر می‌تواند موجب عدم حصول همگرایی و به دست آوردن نتایج نامناسب و یا دقت پایین برآورد پارامترها و به‌ویژه خطاهای استاندارد شود (هومن، ۱۳۸۴). به‌منظور اجرای پژوهش، در ابتدا ۴ دانشکده و سپس ۴ کلاس به‌صورت تصادفی انتخاب شدند و پس از هماهنگی با اساتید، در کلاس درس پرسش‌نامه‌ها در اختیار دانشجویان قرار داده شد. همچنین بر اصل رازداری و محرمانه بودن اطلاعات تأکید گردید. سپس داده‌های به‌دست‌آمده با استفاده از نرم‌افزار SPSS و Smart-PLS تحلیل شدند. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نشان می‌دهد ۶۱/۹ شرکت‌کنندگان مونث و ۳۸/۱ درصد مرد بودند. ۶۸/۱ درصد شرکت‌کنندگان لیسانس و ۳۰/۴ درصد فوق لیسانس و ۱/۵ درصد تحصیلات دکتری داشتند. بوده است. میانگین سنی شرکت‌کنندگان در مطالعه ($M=22/20$, $SD=2/2$) بود.

ابزارهای پژوهش

مقیاس خوردن ذهن آگاهی^۲ (فرامسون^۳ و همکاران، ۲۰۰۹): حاوی ۲۸ ماده بوده و شامل ۵ زیر مقیاس (عدم بازداری^۴، آگاهی^۵، نشانه‌های خارجی^۶، پاسخ هیجانی^۷ و حواس‌پرتی^۸) و بر اساس یک لیکرت ۴ امتیازی (بندرت=۱ تا همیشه=۴) درجه‌بندی می‌شود و نمرات بالا نشانگر خوردن ذهن آگاهانه بیشتر است. ضریب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه برای زیرمقیاس‌ها از ۰/۴۳ تا ۰/۸۱ بوده و برای کل ابزار ۰/۷۶ به دست آمد. در پژوهش پونده نژادان و همکاران (۱۳۹۷) آلفای کرونباخ این ابزار ۰/۸۰ به دست آمد.

مقیاس سبک‌های دلبستگی^۹ (کولینز و رید، ۱۹۹۰): از ۱۸ ماده تشکیل شده و به‌صورت لیکرت پنج‌درجه‌ای سنجیده می‌شود. در این پرسش‌نامه سه زیرمقیاس وابستگی، نزدیک بودن و اضطراب سنجیده می‌شود. زیر مقیاس اضطراب با دلبستگی ناایمن اضطرابی - دوسوگرا مطابقت دارد و زیرمقیاس نزدیک بودن با دلبستگی ایمن مرتبط است و زیرمقیاس وابستگی با دل‌بسته اجتنابی مرتبط است. کولینز و رید (۱۹۹۰) میزان آلفای کرونباخ را برای هر زیر مقیاس دلبسته اضطرابی-دوسوگرا، ایمن و اجتنابی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۸ و ۰/۸۵ گزارش نمودند. در پژوهش پاکدامن (۱۳۸۰) نیز آلفای کرونباخ برای زیر مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۲۸ و ۰/۵۲ به دست آمد.

مقیاس دشواری در تنظیم هیجان^{۱۰} (گراتز و رومر، ۲۰۰۴): از ۳۶ ماده تشکیل شده و زیرمقیاس‌های آن آگاهی و درک هیجان، پذیرش هیجان، توانایی انجام رفتارهای هدفمند و پرهیز از رفتارهای تکانشی در هنگام تجربه هیجان‌های منفی و دستیابی به راهبردهای تنظیم هیجان است. موارد به‌صورت لیکرت ۱ تا ۵ مورد نمره‌گذاری می‌شوند (تقریباً هرگز، بعضی اوقات،

1. Loehlin
2. Mindfulness Eating Scale
3. Framson
4. Disinhibition
5. Awareness
6. external cues
7. emotional response
8. distraction
9. Attachment Style Scale
10. Collin, Read
11. Difficult in Emotion Regulation Scale (DERS)

نصف اوقات و بیشتر اوقات و تقریباً همیشه). این محققان روایی پرسش نامه را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ محاسبه نمودند. بر اساس داده های حاصل از شمس و همکاران (۱۳۸۹) میزان آلفای کرونباخ این پرسش نامه ۰/۹۲ برآورد شد.

یافته ها

در ادامه یافته های مطالعه حاضر ارائه شده است.

جدول ۱. یافته های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف استاندارد	معنی داری K-S
تنظیم هیجان	۳۷	۱۸۰	۱۱۳/۸۷	۳۳/۷۱	۰/۰۹۰
ذهن آگاهی	۲۸	۱۰۰	۵۷/۷۵	۲۰/۸۷	۰/۰۰۰
دلبستگی ایمن	۶	۲۹	۱۶/۷۱	۵/۳۰	۰/۰۰۱
دلبستگی اجتنابی	۶	۳۰	۱۸/۷۰	۵/۵۷	۰/۰۰۵
دلبستگی اضطراب	۶	۳۰	۲۰/۴۴	۴/۶۴	۰/۰۲۲

بر اساس نتایج جدول ۱، میانگین تنظیم هیجان (۱۱۳/۸۷ = میانگین، ۳۳/۷۱ = انحراف استاندارد)، خوردن ذهن آگاهانه (۵۷/۷۵ = میانگین، ۲۰/۸۷ = انحراف استاندارد)، دلبستگی ایمن (۱۶/۷۱ = میانگین، ۵/۳۰ = انحراف استاندارد)، دلبستگی اجتنابی (۱۸/۷۰ = میانگین، ۵/۵۷ = انحراف استاندارد) و دلبستگی اضطرابی (۲۰/۴۴ = میانگین، ۴/۶۴ = انحراف استاندارد) بود. نتایج آزمون کولموگراف-اسمیرنف برای همه متغیرهای پژوهش کمتر از ۰/۰۵ به دست آمد و لذا داده ها از توزیع غیرنرمال برخوردار بودند. در ادامه فرضیه های تحقیق با استفاده از روش مدل سازی معادلات ساختاری تحلیل شده است. در مدل سازی معادلات ساختاری برقراری پیش فرض هایی همچون توزیع نرمال داده ها و حجم نسبتاً بالای نمونه مورد نیاز است. از جمله راه های جایگزین در صورت عدم رعایت این پیش فرض ها، استفاده از روش حداقل مربعات جزئی (PLS) می باشد. با توجه به این که بر اساس نتایج آزمون کولموگراف-اسمیرنف (جدول ۱) توزیع آماری متغیرهای پژوهش نرمال نیست؛ لذا برای آزمون فرضیه های این تحقیق از روش مدل سازی معادلات ساختاری با کمترین مربعات جزئی استفاده شده است. برای این منظور، ابتدا مفروضه های این روش (شامل عدم وجود همخطی چندگانه، اعتبار هر یک از گویه ها، اعتبار ترکیبی^۲ هر یک از سازه ها و اعتبار متوسط واریانس استخراج شده)^۳ بررسی شده است. کلیه تحلیل ها با استفاده از نرم افزار Smart PLS نسخه ۳ انجام شده است. حداقل مربعات جزئی برای ارزیابی مدل های معادلات ساختاری، سه بخش را تحت پوشش قرار می دهد: برازش مدل اندازه گیری، برازش مدل ساختاری و برازش مدلی کلی (داوری و رضازاده، ۱۳۹۲).

برازش مدل اندازه گیری

پایایی شاخص: برای بررسی برازش مدل اندازه گیری از پایایی شاخص، روایی همگرا و روایی واگرا استفاده می شود. برای ارزیابی پایایی شاخص، بار عاملی استاندارد برای گویه های تمامی پرسشنامه ها باید بزرگتر از ۰/۴ و قدرمطلق آماره t آنها باید بزرگتر از ۱/۹۶ باشد تا بتوان نتیجه گرفت که گویه های این پرسشنامه ها از اعتبار کافی برخوردار هستند. نتایج حاصل از پایایی شاخص ها

1. SEM
2. Composite Reliability
3. Average Variance Extracted

نشان داد بار عاملی استاندارد برای سوالات ۷ و ۹ از پرسشنامه دلبستگی کمتر از ۰/۴ به دست آمده و این سوالات از روند پژوهش حذف می‌شوند و برای دیگر سوالات بزرگتر از ۰/۴ و قدرمطلق آماره‌ی t آنها بزرگتر از ۱/۹۶ است، گویه های این پرسشنامه‌ها از اعتبار کافی برخوردار بودند. در پرسشنامه های تنظیم هیجان و ذهن آگاهی نیز بارهای عاملی و مقادیر t به ترتیب بزرگتر از ۰/۴ و ۱/۹۶ بوده است و سوالات این پرسشنامه از اعتبار کافی برخوردار بودند.

آزمون روایی همگرا: برای بررسی همگرایی نیز نتایج شاخص‌های پایایی ترکیبی، ضریب آلفای کرونباخ و متوسط واریانس استخراج‌شده استفاده می‌شود که این نتایج در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. نتایج پایایی ابزارهای تحقیق

متغیر	خرده‌مقیاس	پایایی ترکیبی	آلفای کرونباخ	متوسط واریانس استخراج شده
دلبستگی	دلبستگی ایمن	۰/۸۷۵	۰/۸۲۸	۰/۵۴۳
	دلبستگی اجتنابی	۰/۸۸۶	۰/۸۳۳	۰/۶۱۷
	دلبستگی اضطراب	۰/۸۳۹	۰/۷۵۸	۰/۵۱۵
	تنظیم هیجان	۰/۹۷۳	۰/۹۶۹	۰/۵۱۹
	ذهن آگاهی	۰/۹۶۵	۰/۹۶۱	۰/۵۰۲

نتایج جدول ۲ نشان داد که چون مقدار پایایی ترکیبی برای متغیرها و مؤلفه های پژوهش شامل تنظیم هیجان، ذهن آگاهی و مؤلفه های دلبستگی ایمن، اجتنابی و اضطراب و آلفای کرونباخ برای تمامی سازه‌ها (متغیرها و مؤلفه ها) بزرگ‌تر از ۰/۷ و میانگین واریانس استخراج شده برای تمامی سازه‌ها (متغیرها و مؤلفه ها) بزرگتر از ۰/۵ به دست آمده است، لذا سازه‌های این پژوهش از لحاظ همگرایی و همبستگی از اعتبار کافی برخوردار بودند.

آزمون روایی واگرا: در نهایت، برای آزمون روایی سازه‌ها، از شاخص روایی منفک استفاده می‌شود و جدول ۳ نتایج شاخص روایی منفک را نشان می‌دهد. مقادیر روی قطر اصلی این ماتریس، ریشه دوم میانگین واریانس تبیین شده (AVE) را نشان می‌دهد.

جدول ۳. نتایج شاخص روایی منفک

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵
اجتنابی	۰/۷۸۵				
اضطراب	۰/۵۵۵	۰/۷۱۸			
ایمن	-۰/۶۸۰	-۰/۷۱۴	۰/۷۳۷		
تنظیم هیجان	۰/۶۵۳	۰/۵۸۶	-۰/۶۹۴	۰/۷۲۱	
ذهن آگاهانه	-۰/۵۵۷	-۰/۴۷۶	۰/۵۴۱	-۰/۶۲۴	۰/۷۰۸

جدول ۳ نشان داد که مقادیر موجود بر روی قطر اصلی دارای بیشترین مقدار ستون بوده که این امر نشان دهنده ی روایی مناسب سازه ها می باشد.

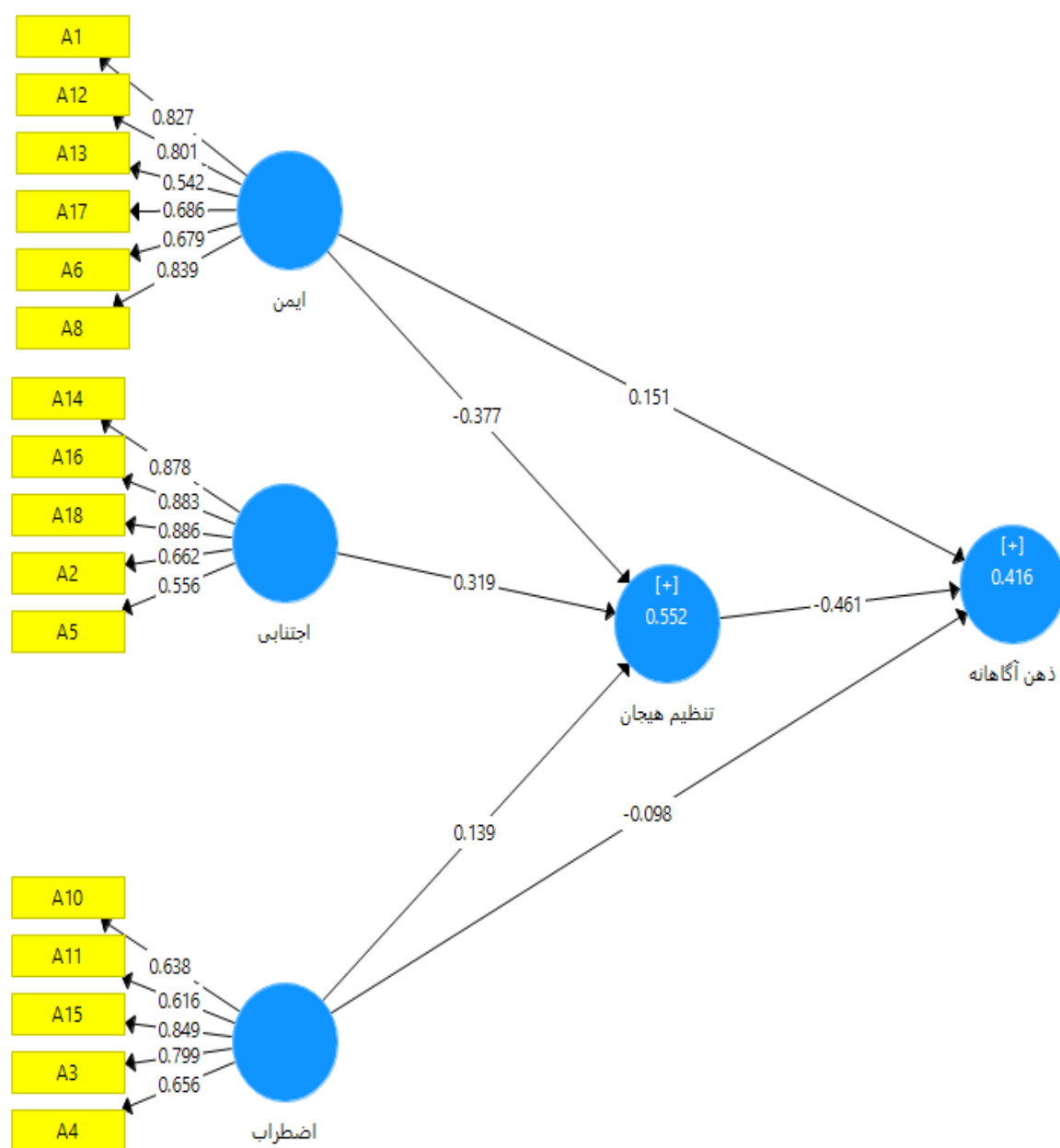
برازش مدل ساختاری: شاخص های برازش ساختاری شامل ضریب تعیین یا R^2 ، معیار Q^2 و مقدار t است. ابتدایی ترین معیار برای سنجش رابطه بین سازه ها در مدل بخش ساختاری اعداد معنی داری t است. در صورتی که مقدار t از ۱/۹۶ بیشتر باشد، نشان از صحت رابطه بین سازه ها در سطح اطمینان ۹۵ درصد است. ضریب تعیین (R^2) معیاری است که نشان دهنده تاثیر یک متغیر برونزا بر یک متغیر درونزا دارد و Q^2 یا شاخص استون گیر که قدرت پیش بینی مدل را مشخص می سازد. نتایج این آزمون ها در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. برازش مدل ساختاری

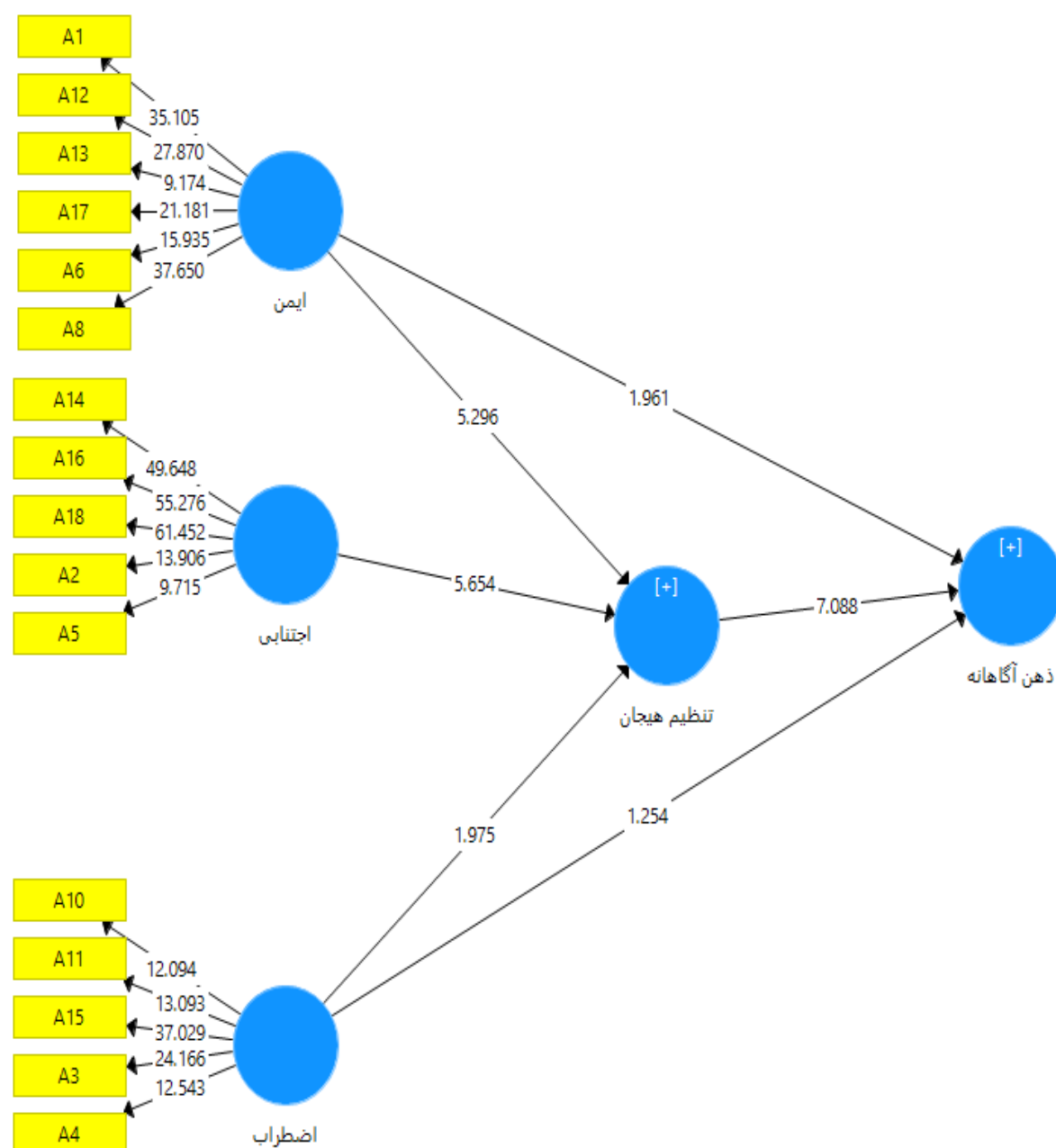
متغیر	Q^2	R^2
اجتنابی	۰/۴۲۷	متغیر برونزا
اضطراب	۰/۲۸۹	متغیر برونزا
ایمن	۰/۳۶۴	متغیر برونزا
تنظیم هیجان	۰/۴۶۵	۰/۵۴۷
ذهن آگاهانه	۰/۴۴۵	۰/۴۱۰

جدول ۴ نشان داد که مقادیر R^2 و Q^2 به ترتیب بالای ۰/۱۹ و ۰/۱۵ به دست آمده اند و بنابراین می توان به برازش مدل از بعد ساختاری اعتماد کرد، هر چقدر این اعداد به یک نزدیکتر باشند، قدرت برازش ساختاری مدل بالاتر است.

برازش مدل کلی: در پژوهش حاضر میزان برازش مدل ۰/۲۸۴ به دست آمده و با توجه به اینکه مقادیر ۰/۰۱، ۰/۲۵ و ۰/۳۶ به ترتیب برای برازش ضعیف، متوسط و قوی مدل کلی معرف شده، بنابراین مقدار ۰/۵۰۷ نشان از برازش قوی مدل داشته است. **تحلیل روابط:** در ادامه تحلیل روابط با استفاده از آزمون بوت استراپ انجام شده که نتایج آن در شکل ۱ (مدل آزمون شده بر اساس ضرایب مسیر) و شکل ۲ (مدل آزمون شده بر اساس آماره t) ارائه شده است.



شکل ۱. مدل اصلاح شده پژوهش بر اساس ضرایب مسیر



شکل ۲. مدل اصلاح شده پژوهش بر اساس مقادیر t

در ادامه با استفاده از شکل ۱ و ۲ و همچنین اطلاعات فوق به آزمون فرضیه های تحقیق پرداخته شده است.

جدول ۵. آزمون ضرایب مسیر و مقادیر t بین دلبستگی های ایمن، اجتنابی و اضطراب، دشواری تنظیم هیجان و خوردن ذهن آگاهانه

سطح معناداری	مقادیر t	ضرایب مسیر	
۰/۰۰۰	۵/۳۶	-۰/۳۷۷	دلبستگی ایمن ← دشواری تنظیم هیجان
۰/۰۰۰	۵/۵۶	۰/۳۱۹	دلبستگی اجتنابی ← دشواری تنظیم هیجان
۰/۰۳۶	۲/۱۰	۰/۱۳۹	دلبستگی اضطراب ← دشواری تنظیم هیجان
۰/۰۰۰	۴/۳۰	۰/۳۲۵	دلبستگی ایمن ← خوردن ذهن آگاهانه
۰/۰۰۰	۳/۸۲	-۰/۱۴۷	دلبستگی اجتنابی ← خوردن ذهن آگاهانه
۰/۰۳۹	۲/۰۶	-۰/۱۶۲	دلبستگی اضطراب ← خوردن ذهن آگاهانه
۰/۰۰۰	۶/۹۱	-۰/۴۶۱	دشواری در تنظیم هیجان ← خوردن ذهن آگاهانه
۰/۰۰۰	۴/۴۴	۰/۱۷۴	دلبستگی ایمن ← دشواری در تنظیم هیجان ← خوردن ذهن آگاهانه
۰/۰۰۰	۳/۸۲	-۰/۱۴۷	دلبستگی اجتنابی ← دشواری در تنظیم هیجان ← خوردن ذهن آگاهانه
۰/۰۴۳	۲/۰۲۷	-۰/۰۶۴	دلبستگی مضطرب ← دشواری در تنظیم هیجان ← خوردن ذهن آگاهانه

براساس یافته‌های جدول ۵، نتایج آزمون بین دلبستگی ایمن با دشواری تنظیم هیجان با مقادیر $t=۵/۳۶$, $B=-۰/۳۷۷$, $p<۰/۰۵$ نشان داد بین دلبستگی ایمن با دشواری تنظیم هیجان رابطه منفی و معناداری وجود دارد، ولی بین دلبستگی اجتنابی ($t=۵/۵۶$, $B=۰/۳۱۹$, $p<۰/۰۵$) و اضطراب ($t=۲/۱۰$, $B=۰/۱۳۹$, $p<۰/۰۵$) با دشواری در تنظیم هیجان رابطه مثبت وجود دارد. بین دلبستگی های ایمن ($t=۴/۳۰$, $B=۰/۳۲۵$, $p<۰/۰۵$) با خوردن ذهن آگاهانه رابطه مثبت وجود داشته و بین دلبستگی های اجتنابی ($t=۳/۸۲$, $B=-۰/۱۴۷$, $p<۰/۰۵$) و مضطرب ($t=۲/۰۶$, $B=-۰/۱۶۲$, $p<۰/۰۵$) با خوردن ذهن آگاهانه رابطه منفی و معناداری وجود داشته است. همچنین بین دشواری در تنظیم هیجان و خوردن ذهن آگاهانه ($t=۶/۹۱$, $B=-۰/۴۶۱$, $p<۰/۰۵$) رابطه منفی وجود داشته، یعنی با افزایش دشواری در تنظیم هیجان، خوردن ذهن آگاهانه کاهش می‌یابد. بین دلبستگی ایمن با نقش میانجی دشواری در تنظیم هیجان بر خوردن ذهن آگاهانه ($t=۴/۴۴$, $B=۰/۱۷۴$, $p<۰/۰۵$) رابطه وجود داشته، یعنی با افزایش سبک دلبستگی ایمن، دشواری در تنظیم هیجان کاهش و خوردن ذهن آگاهانه نیز بالاتر خواهد بود و برعکس. همچنین نتایج آزمون نشان داد بین دلبستگی اجتنابی با نقش میانجی دشواری در تنظیم هیجان بر خوردن ذهن آگاهانه ($t=۳/۸۲$, $B=-۰/۱۴۷$, $p<۰/۰۵$) رابطه وجود دارد و در نهایت نتایج آزمون نشان داد که بین دلبستگی مضطرب با نقش میانجی دشواری در تنظیم هیجان بر خوردن ذهن آگاهانه ($t=۲/۰۲$, $B=-۰/۰۶۴$, $p<۰/۰۵$) رابطه وجود دارد، یعنی هرچه دلبستگی اجتنابی و مضطرب بیشتر باشد، دشواری در تنظیم هیجان افزایش و خوردن با ذهن آگاهانه نیز کاهش خواهد یافت.

بحث و نتیجه گیری

نتایج مطالعه حاضر نشان داد بین سبک دلبستگی ایمن با خوردن ذهن آگاهانه و با نقش واسطه‌ای دشواری در تنظیم هیجان رابطه وجود دارد، به عبارتی بر اساس نتایج مطالعه می‌توان گفت سبک دلبستگی ایمن منجر به تنظیم هیجان مطلوب و در نتیجه خوردن ذهن آگاهانه می‌شود. همچنین نتایج مطالعه حاضر نشان داد سبک‌های دلبستگی اضطرابی و اجتنابی با نقش واسطه‌ای دشواری در تنظیم هیجان در خوردن ذهن آگاهانه نقش دارند. به عبارتی سبک‌های دلبستگی اضطرابی و اجتنابی منجر به افزایش دشواری در تنظیم هیجان و کاهش خوردن ذهن آگاهانه می‌شوند. نتایج این مطالعه با یافته های جین^۱ و همکاران (۲۰۲۴)، دوناتو^۲ و همکاران (۲۰۲۴) و کارینو همکاران (۲۰۲۱) همسو بوده است. تاسکا^۳ و همکاران (۲۰۱۹) بیان می‌کنند ارتباط بین دلبستگی نایمن و شدت اختلال خوردن احتمالاً توسط اختلال در تنظیم عواطف و کمال‌گرایی میانجی‌گری می‌شود. استرالر^۴ و همکاران (۲۰۲۲) راستای نتایج مطالعه حاضر بیان می‌دارند الگوهای دلبستگی ایمن و ذهن آگاهی مزاجی با ارتقای توانایی‌های تنظیم هیجان سازگارانه، در افزایش تاب‌آوری در برابر ابتلا به اختلالات خوردن نقش دارند و تنظیم هیجان به‌عنوان یک میانجی بین ذهن آگاهی، دلبستگی‌های ایمن و آسیب‌شناسی خوردن عمل می‌کند. کارینو و همکاران (۲۰۲۱) در مطالعه خود رابطه بین سبک‌های دلبستگی و خوردن شهودی با نقش واسطه‌ای شفقت به خود بررسی کرده و بیان نمودند افراد با سبک دلبستگی اضطرابی و اجتنابی به دلیل خودشفقتی کم، از سبک خوردن شهودی کمتری استفاده می‌کنند. بکمزک و چاگانای (۲۰۲۴) معتقدند مشکلات تنظیم هیجان بین سبک‌های دلبستگی نایمن و اختلال پرخوری نقش میانجی را دارد. تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که سبک‌های دلبستگی نایمن می‌توانند به کمال‌گرایی، مشکلات تنظیم هیجانی، عزت‌نفس پایین و مکانیسم‌های مقابله ناسالم منجر شوند که همگی در ایجاد و حفظ اختلالات خوردن نقش دارند (پازتک - اپلیکا^۵ و همکاران، ۲۰۲۰). از طرفی والدگری حساس و پاسخگو که یک مؤلفه کلیدی در دلبستگی ایمن است، منجر به ایجاد ظرفیت ذهن آگاهی می‌شود که آن هم می‌تواند منجر به غذاخوردن ذهن آگاهانه شود (موریا و کاناواروس^۶، ۲۰۱۸). افراد دارای سبک‌های دلبستگی نایمن، به‌ویژه سبک‌های اضطرابی و اجتنابی، بیشتر مستعد ابتلا به رفتارهای اختلال خوردن هستند (دلویچو^۷ و همکاران، ۲۰۱۴). سبک‌های دلبستگی مضطرب می‌تواند منجر به پرخوری به‌عنوان راهی برای مقابله با ترس از رهاشدن، جستجوی آرامش از طریق غذا شود، درحالی‌که سبک‌های دلبستگی اجتنابی ممکن است به دلیل ناراحتی عاطفی منجر به الگوهای غذایی محدود شود (هن و کان^۸، ۲۰۱۷). علاوه بر این، سبک‌های دلبستگی نامنظم می‌تواند به چرخه‌ای از پرخوری، پاک‌سازی و رفتارهای محدودکننده به‌عنوان پاسخی به محیط‌های آشفته تجربه شده در دوران کودکی کمک کند (دلویچو^۷ و همکاران، ۲۰۱۴). این یافته‌ها رابطه پیچیده بین سبک‌های دلبستگی و ایجاد اختلالات خوردن مختلف را برجسته می‌کنند و بر اهمیت پرداختن به جنبه‌های عاطفی در درک و درمان رفتارهای غذایی اختلال تأکید می‌کنند (هن و کان، ۲۰۱۷). البته لازم به ذکر است نظریه‌های فعلی و شواهد تجربی بر نقش بدتنظیمی هیجانی در رفتار و مشکل هیجانی تأکید دارند. به‌عنوان مثال، افرادی که نمی‌توانند احساس‌های خود را مدیریت کنند، از خوردن به‌عنوان سبک کنار آمدن هیجانی استفاده می‌کنند (زایسبرگ و روبانو^۹، ۲۰۱۰). می‌توان بیان نمود که مطابق دیدگاه‌های بین‌فردی، روابط والد فرزند در دوران کودکی، الگویی برای روابط بین‌فردی در بزرگسالی هستند، مادران ایمن، زمینه را برای پرورش یک فرد بالغ ایمن فراهم می‌کنند که موجب آن حساس، پاسخگو و در دسترس بودن در حد بهینه وجود داشته و به نظر می‌رسد چنین فردی در برنامه‌های غذایی خوردن، بتواند هیجانات خود را متناسب با شرایط مدیریت کرده و نسبت به غذا، طعم، ظاهر و بافت آن آگاهانه برخورد کند. از طرفی افراد سبک دلبسته اضطرابی، در برابر موقعیت‌های مبهم به‌شدت مضطرب شده و همین اضطراب نیز بر رفتار خوردن این

1. Jin
2. Donato
3. Tasca
4. Strahler
5. [Pasztak-Opitka](#)
6. Moreira, & Canavarro
7. Delvecchio
8. Han, Kahn
9. Delvecchio
10. Rubanov & Zysberg

افراد تأثیر می‌گذارد. لازم به ذکر است افراد دلبسته اجتنابی نیز سعی در محدودسازی هیجانات خود دارند و این محدودسازی نیز بر خوردن ذهن آگاهانه این افراد تأثیرگذار است. به عنوان مثال اوکولا^۱ و همکاران (۲۰۲۲) بیان می‌دارند افرادی که دارای سبک دلبستگی مضطرب هستند ممکن است بیان عاطفی را برای جستجوی حمایت تشدید کنند، در حالی که افرادی با سبک دلبستگی اجتنابی ممکن است به راهبردهای دیگری برای تنظیم احساسات مانند مصرف غذا متوسل شوند. همچنین بر اساس نتایج مطالعه حاضر می‌توان بیان نمود افراد دلبسته ایمن در روابط بین فردی تعادل مناسبی بین ترس و اکتشاف دارند و بنابراین در مواجهه با مشکلات هیجانی، احتمالاً از روش‌های مطلوب مدیریت هیجان استفاده می‌کنند، در افراد دلبسته اجتنابی، سابقه والدگری کمال‌گرا و انعطاف‌ناپذیر مشاهده می‌شود، بنابراین این افراد ممکن است هیجانات خود را در روابط بین فردی محدود ساخته و در موقعیت‌هایی مانند خوردن، این رفتارها را نشان دهند، از طرفی در افراد دلبسته دوسوگرا، وابستگی به دیگران و توجه به تأییدات دیگران مشاهده می‌شود، بنابراین خوردن نیز می‌تواند نماینده‌ای از موقعیت‌های تنظیم هیجان نامطلوب و تأیید طلبی دیگران باشد. مطالعه حاضر با برخی محدودیت‌ها مواجه بود، استفاده از پرسش‌نامه برای سنجش متغیرها، علی‌الخصوص سبک‌های دلبستگی از جمله محدودیت‌ها می‌تواند باشد. ویژگی‌های دموگرافیک علی‌الخصوص جنسیت و تأثیر آن در مدل بررسی نگردید که پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده این متغیرها بررسی شوند.

تشکر و قدردانی

مطالعه حاضر برگرفته از پژوهش شخصی بوده و از دانشجویان و اساتید دانشگاه ارومیه که در اجرای مطالعه یاری نمودند، تشکر و قدردانی می‌شود.

منابع

- بشارت، محمدعلی، گلی نژاد، محمد، و احمدی، علی اصغر. (۱۳۸۲). بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی و مشکلات بین شخصی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)، ۸(۴) (پیاپی ۳۲)، ۷۴-۸۱.
- پاکدامن، شهلا (۱۳۸۰). بررسی ارتباط بین دلبستگی و جامعه طلبی در نوجوانان. پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی دانشگاه تهران
- پونده نژادان، علی‌اکبر. عطاری، یوسفعلی. حسین، دردانه. (۱۳۹۷). پیش‌بینی کیفیت زندگی بر اساس خوردن ذهن‌آگاهانه با میانجی‌گری تصویر بدنی و رفتارهای خوردن در زنان متأهل دارای اضافه‌وزن و چاقی. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی. ۹ (۳۴)، ۱۴۱-۱۷۰
- داوری، علی. رضازاده، آرش. (۱۳۹۶). مدل‌سازی معادلات ساختاری با نرم‌افزار PLS. انتشارات جهاد دانشگاهی
- شمس، جمال. عزیزی، علیرضا. میرزایی، آزاده. (۱۳۸۹). بررسی رابطه تحمل آشفتگی و تنظیم هیجانی با میزان وابستگی دانشجویان به سیگار. تحقیقات نظام سلامت حکیم. ۱۳ (۱)، ۱۱-۱۸
- هومن، حیدرعلی. (۱۳۸۴). مدل‌یابی معادلات ساختاری با کاربرد نرم‌افزار لیزرل. نشر سمت
- American psychological association (2018).
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). Social learning theory (Vol. 1, pp. 141-154). Englewood Cliffs, NJ: Prentice hall.
- Bowlby J. (1982). Attachment and Loss. Volume 1: Attachment. 2nd edn. New York: Basic Books; 1982.
- Bekmezci, Z., & Çağatay, S. E. (2024). Investigation of the role of difficulty in emotion regulation in the relationship between attachment styles and binge eating disorder. Current Psychology, 43, 22389–22396
- Carbonneau, N., Cantin, M.; Barbeau, K., Lavigne, G., Lussier, Y. (2021) Self-Compassion as a Mediator of the Relationship between Adult Women's Attachment and Intuitive Eating. Nutrients. 13, 3124.
- Collin, V.L.& Read, S.J. (1990). Adult attachment, working models a relationship quality in dating couples. Journal of personality and social psychology, 58 (4), 46-63
- Cortés-García, L., Takkouche, B., Seoane, G., & Senra, C. (2019). Mediators linking insecure attachment to eating symptoms: A systematic review and meta-analysis. PloS one, 14(3), e0213099.
- Czepczor-Bernat, K., Brytek-Matera, A., Gramaglia, C., Zeppegno, P. (2020). The moderating effects of mindful eating on the relationship between emotional functioning and eating styles in overweight and obese women. Eating Weight Disorder. 25(4), 841-849.
- Davison, K. K., & Birch, L. L. (2001). Childhood overweight: A contextual model and recommendations for future research. Journal of Obesity Reviews, 2(3), 159–171
- Delvecchio, E., Di Riso, D., Salcuni, S., Lis, A., George, C. (2014) Anorexia and attachment: dysregulated defense and pathological mourning. Front Psychology. 28(5), 1218.
- Donato, S., Attianese, N., Battipaglia, M., Ceres, R., Cerra, R., Monteleone, A. M., ... & Cascino, G. (2024). Emotional non-acceptance mediates the relationship between insecure attachment and specific psychopathology in women with eating disorders. European Psychiatry, 67(S1), S558-S558.
- Framson, C., Kristal, A.R., Schenk, J.M., Littman, A.J., Zeliadt, S., Benitez, D. (2009). Development and validation of the Mindful Eating Questionnaire. Journal of American Dietetic Association, 109, 1439-1444

- Gander, M., Sevecke, K., & Buchheim, A. (2015). Eating disorders in adolescence: attachment issues from a developmental perspective. *Frontiers in psychology*, 6, 1136.
- Gratz, K., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54
- Grimm, E. R., & Steinle, N. I. (2011). Genetics of eating behavior: Established and emerging concepts. *Journal of Nutrition Reviews*, 69(1), 52–60
- Ha, O. R., & Lim, S. L. (2023). The role of emotion in eating behavior and decisions. *Frontiers in Psychology*, 14, 1265074.
- Han, S., Kahn, J. H. (2017) Attachment, Emotion Regulation Difficulties, and Disordered Eating Among College Women and Men. *The Counseling Psychologist* .45(8), 1066-1090
- Kabat-Zinn, J. (1991). *Full Catastrophe Living*. New York, N.Y., Dell Publishing
- Jin, L., Zamudio, G., Wang, C. D., & Lin, S. (2024). Insecure attachment and eating disorder symptoms: Intolerance of uncertainty and emotion regulation as mediators. *Journal of Clinical Psychology*, 80(7), 1673-1688.
- Lattimore, P. (2020). Mindfulness-based emotional eating awareness training: taking the emotional out of eating. *Eating Weight Disorder*. 25(3),649-657
- Lorenzini, N., Phil, M., Fonagy, P. (2013). Attachment and Personality Disorders: A Short Review Published Online: focus : <https://doi.org/10.1176/appi.focus.11.2.155>
- Lohlin, J. C. (1992). *Latent variables Models: An introduction to factor, path and structural analysis*(2nd ed.), Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum associated, Inc.
- Macht, M. (2008). How Emotions Affect Eating: A Five-Way Model. *Journal of Appetite*, 50, 1-11
- Monell, E., Clinton, D., & Birgegård, A. (2018). Emotion dysregulation and eating disorders—Associations with diagnostic presentation and key symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 51(8), 921-930.
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2018). The association between self-critical rumination and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Journal of Child and Family Studies*, 27(7), 2265–2275.
- Nelson, J. B. (2017). *Mindful Eating: The Art of Presence While You Eat*. *Diabetes Spectrum*. 30(3),171-174
- Nielsen, S. K. K., Lønfeldt, N., Wolitzky-Taylor, K. B., Hageman, I., Vangkilde, S., & Daniel, S. I. F. (2017). Adult attachment style and anxiety—The mediating role of emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*, 218, 253-259.
- Pasztak-Opiłka, A., de Jonge, R., Zachurzok, A., Górnik-Durose, M.E. (2020). Adult attachment styles and mothers' life satisfaction in relation to eating behaviors in the families with overweight and obese children. *PLoS One*. 3,15(12), e0243448.
- Pidgeon, A., & Grainger, A. (2013). Mindfulness as a factor in the relationship between insecure attachment style, neurotic personality and disordered eating behavior. *Open Journal of Medical Psychology*, 2(04), 25.
- Redondo, I., & Luyten, P. (2018). The mediating role of mentalizing between attachment and eating disorders. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 82(3), 202-223.
- Strahler, J., Wachten, H., Neuhofer, S., Zimmermann, P. (2022). Psychological Correlates of Excessive Healthy and Orthorexic Eating: Emotion Regulation, Attachment, and Anxious-Depressive-Stress Symptomatology. *Frontiers in Nutrition*. 9, 9,817047.

- Tasca, G.A., Balfour, L. (2014). Eating disorders and attachment: a contemporary psychodynamic perspective. *Psychodynamic Psychiatry* .42(2), 257-76.
- Tasca, G. A. (2019). Attachment and eating disorders: a research update. *Current opinion in psychology*, 25, 59-64.
- Uccula, A., Enna, M. and Mulatti, C. (2022) Responding to Distress Choosing Between Care and Food: Attachment Orientation and Emotion Regulation. *Frontiers in Psychology*. 13, 930168.
- Wnuk, S.M., Du Ch,T., Van Exan, J., Wallwork, A., Warwick, K., Tremblay, L., Kowgier, M., Sockalingam, S. (2017) Mindfulness-based eating and awareness training for post-bariatric surgery patients: a feasibility pilot study. *Journal of Mindfulness*. 9, 949–960.
- Zakhour, M., Haddad, C., Salameh, P., Sacre, H., Hallit, R., Akel, M., ... & Obeid, S. (2021). Association Between Adult Attachment Styles and Disordered Eating Among a Sample of Lebanese Adults. *Research Square*. Preprint. DOI: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-143027/v1>
- Zysberg, L., & Rubanov, A. (2010). Emotional intelligence and emotional eating patterns: A new insight into the antecedents of eating disorders? *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 42(5), 345–348.

The relationship between attachment styles and mindful eating: The mediating role of emotion dysregulation

Rostami H¹, Zeinali sh²

Abstract

Mindful eating refers to being fully present and aware while eating and is influenced by psychological factors. Therefore, the main purpose of this study is the relationship between attachment styles and mindful eating and the mediating role of emotion dysregulation. In this correlational research, 270 students of Urmia University were selected by cluster sampling method in 2024 and completed attachment style, emotion dysregulating and mindful eating. The data were analyzed by using spss and Smart-pls software. The results showed that there is a significant relationship between secure attachment styles directly and with the mediating role of emotion dysregulation and mindful eating ($p<0/05$). Also, avoidant and anxious attachment directly and with a mediating role of emotion dysregulation has a significant relationship with mindful eating ($p<0/05$). The findings of the present study show that intrapersonal and emotional variables play a significant role in mindful eating.

Key Words: mindful eating, emotion dysregulation, attachment style

1. Research Center for Cognitive & Behavioral Sciences in Police, Directorate of Health, Rescue & Treatment, Police Headquarter, Tehran, Iran. NAJA Institute of Law Enforcement Sciences and Social Studies, Tehran, Iran

2. Corresponding Author, Assistant Professor, Department of Psychology, Urmia University, Urmia, Iran. Email sh.zeinali@urmia.ac.ir