رویش روان شناسی، سال۱۱، شماره۷، شماره پیاپی ۷۶، مهر ۱۴۰۱
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),11(7), 2022

ارتباط صفات شخصیتی با ترس از تصویر بدنی در دانشجویان دختر: نقش میانجی ذهن آگاهی

Relationship between Personality Traits and fear of body image in female students: The mediating role of mindfulness

بهاره رجبی گل
دانشجوی کارشناسی ارشد بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.
امیر حسین همدانی
دانشجوی کارشناسی ارشد بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.
امیر رضا بخشنده سجاد
دانشجوی کارشناسی ارشد بالینی، گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه شهید باهنر کرمان، کرمان، ایران.
دکتر مجید معینی زاده (نویسنده مسئول)
استادیار دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

Bahareh Rajabi Gol
MA Student of Clinical Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.
Amir Hossein Hamedani
MA Student of Clinical Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.
Amirreza Bakhshandeh sajjad
MA Student of Clinical Psychology, Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Shahid Bahonar University, Kerman, Kerman, Iran.
Dr. Majid Moeenizadeh*
Assistant Professor, Faculty of Educational Sciences and Psychology Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.
moeinizadeh@ferdowsi.um.ac.ir

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی ذهن‌آگاهی در رابطه با ویژگی‌های شخصیتی و ترس از تصویر بدنی در میان دانشجویان دختر بود. پژوهش حاضر از نوع مطالعات توصیفی- همبستگی از نوع تحلیل مسیر بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه فردوسی مشهد بود که در مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ مشغول به تحصیل بودند. نمونه آماری این پژوهش ۵۰۹ نفر بود که به دلیل شیوع کرونا و مجازی بودن دانشگاه به شیوه در دسترس انتخاب شدند. گردآوری داده‌ها عبارت بود از: پرسشنامه شخصیت هگزاکو (HEXACO_60، اشتون و لی، ۲۰۰۹)، مقیاس ذهن‌آگاهی (MAAS، براون و رایان، ۲۰۰۳) و پرسشنامه ترس از تصویر بدنی لیتلتون(BICI، لیتلتون و همکاران، ۲۰۰۵). تجزیه و تحلیل داده‌های این پژوهش با تحلیل مسیر توسط نرم‌افزار SPSS ۲۶ و AMOS ۲۴ انجام شد. نتایج نشان داد که مدل به خوبی برازش شده است. یافته‌های پژوهش نشان داد صفات شخصیتی بر ترس از تصویر بدنی در دانشجویان دختر اثر مستقیم دارد (P=۰.۰۰۱) و همچنین از طریق نقش میانجی ذهن اگاهی نیز بر ترس از تصویر بدنی اثر غیرمستقیم (P=۰.۰۰۱) دارد. در نتیجه برای افراد مبتلا به ترس از تصویر بدنی که صفات شخصیتی وظیفه شناسی، هیجانی بودن، برونگرایی و صداقت را دارند، مداخلات ذهن‌آگاهی مفید است.

واژه‌های کلیدی: *ذهن‌آگاهی، صفات‌شخصیتی، نگرانی از تصویر بدنی*

Abstract

The aim of this study was to investigate the mediating role of mindfulness in relation to personality traits and body image concerns among female students. The present study was a descriptive-correlational study of path analysis. The statistical population of the study included all female students of Ferdowsi University of Mashhad who were studying at the undergraduate and graduate levels in the academic year 1399-1400. The statistical sample of this study was 509 people who were selected by available means due to the prevalence of corona and the virtual nature of the university. Data collection was the Hexaco Personality Questionnaire (HEXACO_60, Ashton and Lee, 2009), the Mindfulness Scale (MAAS, Brown and Ryan, 2003), and the Littleton Body image concern Questionnaire (BICI, Littleton et al., 2005). Data analysis of this study was performed by path analysis using SPSS 26 and AMOS 24 software. The results showed that the model fits well. Findings showed that personality traits have a direct effect on body image concerns in girls (P = 0.001) and also have an indirect effect on body image concerns (P = 0.001) through the mediating role of mindfulness. Consequently, mindfulness interventions are helpful for people with body image concerns who have the personality traits of conscientiousness, emotionality, extraversion, and honesty.

Keywords: *Mindfulness, Personality Traits, Body Image Concern*

نوع مقاله : پژوهشی | **دریافت :** اسفند ۱۴۰۰ | **پذیرش:** خرداد ۱۴۰۱ | **ویرایش نهایی:** مهر ۱۴۰۱

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-10]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.12.1]

مقدمه

انسان در طول زندگی، تصویری از بدن خود را درونی می‌کند که ساختاری چند وجهی داشته و عوامل مختلف زیستی، محیطی و روان‌شناختی در شکل‌گیری آن نقش دارند این تصویر بدنی بیشتر از اینکه به استانداردهای اجتماعی در مورد ظاهر فرد وابسته باشد بیشتر به به احساس کلی عشق، احترام و پذیرش خود فرد نسبت به تصور بدنی خودش وابسته است (تیلکا و وود-بارکالو[1]، ۲۰۱۵). تصویر بدنی[2] به معنای بازنمایی درونی از ظاهر بیرونی فرد است که این بازنمایی، ابعاد جسمانی، ادراکی و نگرش نسبت به آنها را در بر می‌گیرد (جان نثاری و همکاران، ۲۰۱۵). کسب یک فهم جامع از تصویر بدن می‌تواند به گسترش دیدگاهی کلی از سلامت و بهزیستی منجر شود (پیران[3]، ۲۰۱۹). بعضی افراد از تصویر بدن خود ناراضی‌اند. این نارضایتی از تصویر بدن (خود ارزیابی منفی بدن) یک مسئله بالینی است که با تعدادی از پیامدهای منفی سلامت روانی و جسمی همراه است (بکِر[4] و همکاران، ۲۰۱۹؛ بوکیانری و نومارک-اشتاینر[5]، ۲۰۱۴). به طور مثال نارضایتی از تصویر بدن همبستگی مثبتی با طیف گسترده‌ای از اختلالات خوردن مانند بی‌اشتهایی عصبی و نگرانی‌های مرتبط با وزن (کورنلیسن و تووی[6]، ۲۰۲۱)، افسردگی (دلگادو فلودی[7] و همکاران، ۲۰۲۱) و اضطراب (هی[8] و همکاران، ۲۰۲۱) دارد. اگرچه نارضایتی از بدن و پیامدهای آن مرتبط با مردان و زنان در تمامی طیف‌های سنی است، اما پژوهش‌های قبلی نشان می‌دهد که دختران جوان نسبت به تصویر بدن در برابر پسران جوان رضایت کمتر، آسیب پذیری بیشتر و نگرانی‌های بیشتری را از خود نشان می‌دهند (چاتیککاش[9]، ۲۰۱۱؛ مک نیل[10] و همکاران، ۲۰۱۷). بر اساس یک مطالعه در ایران نیز، ۲/۵ درصد از دختران معیارهای ترس از تصویر بدنی را تجربه کرده‌اند (حیدری، علیپورخدادادی، ۱۳۹۱). در این میان برخی گروه‌ها پتانسیل بیشتری برای این نارضایتی دارند به طور مثال این اختلال در میان دانشجویان دختر بیشتر گزارش شده است. یافته‌های حاصل از یک مطالعه‌ی جامع نیز گویای این بود که ۷۰ درصد دانشجویان دانشگاه از ظاهر جسمانی خود ناراضی هستند و از تصاویر بدنی خویش ترس دارند و ۲۸ درصد به اختلال بدریختی بدنی مبتلا هستند (سارور و کراند[11]، ۲۰۰۲). شیوع ترس از تصویر بدنی در جمعیت عادی بین ۰/۵ تا ۳/۲ درضصد و در جمعیت دانشجویان بین ۱/۳ تا ۵/۸ درصد گزارش شده است (مینتی و مینتی[12]، ۲۰۲۱).

عوامل مختلف محیطی و روان‌شناختی در شکل‌گیری تصویر بدنی موثر است. یکی از عوامل روان‌شناختی که ممکن است در شکل‌گیری تصویر بدنی موثر واقع شود، ویژگی‌های شخصیتی است (دیون[13]، ۲۰۱۲). تحقیقات نشان داده که عوامل شخصیتی با تصویر بدن مرتبط هستند (آلن[14]، ۲۰۱۶). در سال‌های گذشته توافقی نسبی به دست آمده است که این امکان وجود دارد که شخصیت را در پنج بعد خلاصه کرد. این مدل به مدل پنج عاملی شخصیت معروف است. در واقع مدل پنج عاملی شخصیت شامل پنج بعد گسترده برون‌گرایی، توافق، وجدان، روان‌رنجوری و باز بودن به تجربه است (مک‌کری[15]، ۲۰۰۸). محدودیت‌هایی نیز در مدل پنج عاملی شخصیت وجود دارد. پژوهش‌های واژگانی مشخص می‌کند که وقتی مجموعه متغیرهای شخصیت تحلیل عاملی می‌شوند، شش عامل آشکار می‌شود (اشتون[16]، ۲۰۰۸). این شش عامل در قالب مدل شش عاملی هگزاکو[17] قرار گرفته که شامل شش بعد صداقت و تواضع، هیجانی بودن، برون‌گرایی، توافق‌جویی، وظیفه‌شناسی و گشودگی به تجربیات جدید است و این مدل جدید نیز بر اساس همان الگوی واژگانی

1 _ Tylka & Wood-Barcalow
2 _ Fear of Body Image
3_ Piran
4 _ Becker
5 _ Bucchianeri & Neumark-Sztainer
6 _Cornelissen & Tovée
7 _ Delgado-Floody
8 _ He et al
9 _ Çatikkaş
10 _ MacNeill
11 _ Sarwer & Crerand
12 _ Minty & Minty
13 _ Dionne
14 _ Allen
15 _ McCrae
16 _ Ashton
17 _ The 24-item Brief HEXACO Inventory (BHI)

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-10]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.12.1]

مدل پنج عاملی بزرگ شخصیت ساخته شده است (اشتون، ۲۰۱۴). از بارزترین تفاوت‌های بین دو مدل شخصیتی هگزاکو و مدل پنج عاملی (NEOAC) می‌توان به وجود عامل ششم در مدل هگزاکو به نام عامل صداقت و تواضع اشاره کرد که باعث می‌شود این مدل واریانس بیشتری را توضیح دهد (پلتزر[1] و همکاران، ۲۰۲۰).

عامل مؤثر دیگر مرتبط با نگرانی تصویر بدن، ذهن‌آگاهی[2] است. ذهن‌آگاهی به عنوان هشیاری‌ای که از توجه به لحظه حال حاصل می‌شود تعریف شده و در تضاد با فکر کردن درباره آینده یا نشخوار ذهنی درباره گذشته است و هم‌چنین داشتن موضعی غیر قضاوتی نسبت به تجربه کردن هر لحظه از زندگی است (کابات-زین[3]، ۲۰۰۳). در نهایت تعاریف مختلف از ذهن‌آگاهی سه ویژگی را منعکس می‌کند: الف) توجه و آگاهی متمرکز بر زمان حال، ب) هدفمندی که مربوط به مؤلفه‌ی انگیزشی توجه و رفتار می باشد، ج) نگرش که وضعیت توجه فرد را نظیر علاقه، کنجکاوی، عدم قضاوت، پذیرش و پاسخ دهنده بودن نشان می‌دهد (دانکن و همکاران[4]، ۲۰۱۰). پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که از ذهن‌آگاهی بیشتری برخوردار هستند کمتر درگیر ارزیابی بدن خود می‌شوند (دایکسترا و بارلدز[5]، ۲۰۱۱) و به این دلیل که احتمالا وابستگی انعطاف ناپذیر کمتری به افکار منفی معطوف به بدن دارند و هم‌چنین توانایی بیشتری در پاسخ دادن به پیام‌های اجتماعی-فرهنگی مرتبط با تصویر بدن را دارا می‌باشند، به احتمال کمتری سطح بالای نارضایتی از تصویر بدن را گزارش می‌کنند (فینک[6] و همکاران، ۲۰۰۹). هم‌چنین در پژوهش‌های دیگر نشان داده است که بین ذهن‌آگاهی و صفات شخصیتی رابطه وجود دارد (گیلوک[7]، ۲۰۰۹؛ سلیمان و اسماعیلی، ۱۳۹۹).

اگرچه ذهن آگاهی به طور قابل توجهی بر ترس از تصویر بدنی در دختران جوان تأثیر می گذارد (خوش کردار و رئیسی، ۲۰۲۰) اما اهمیت و ضرورت پژوهش حاضر این است که در یافته های پژوهشی، ذهن آگاهی نمی تواند به طور کامل در همه افراد در جهت تعدیل ترس از تصویر بدنی مرثر باشد و تنها برای برخی از افراد مفید است؛ بنابراین این پژوهش در پی آزمودن این فرضیه است که چه نوع صفات شخصیتی می تواند از طریق نقش میانجی ذهن آگاهی، با ترس از تصویر بدنی را مرتبط باشد. بنابراین با تحلیل یافته های این پژوهش می توان به طور دقیق تری مداخلات ذهن آگاهی را برای افرادی با صفات شخصیتی خاص در جهت تعدیل ترس از تصویر بدنی به کار برد و با این کار بازدهی این مداخله برای افراد دارای ترس از تصویر بدنی بالاتر خواهد رفت و همچنین درمانگرانی که از مداخلات ذهن اگاهی استفاده می کنند می توانند قبل از شروع مداخله با سنجش ویژگی های شخصیتی مراجع خود درصد موفقیت مداخله خود را در جهت تعدیل ترس از تصویر بدنی برآورد کنند.

با توجه به آنچه گفته شد و از آن‌جایی که دانشجویان سرمایه‌های این کشور هستند، توجه به سلامت روان آن‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است. بنابراین برای فهم ارتباط عوامل مؤثر بر تصویر بدنی منفی و هم‌چنین غنای پژوهشی، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین صفات شخصیتی با ادراک تصویر بدن با نقش میانجی ذهن‌آگاهی انجام شد.

روش

پژوهش حاضر به لحاظ هدف، بنیادین و از جمله مطالعات همبستگی قلمداد می‌گردد و روش تجزیه و تحلیل پژوهش از نوع تحلیل مسیر بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه فردوسی مشهد تر بود که در مقاطع تحصیلی کارشناسی و کارشناسی ارشد در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ در حال تحصیل بودند. نمونه آماری این پژوهش باتوجه به شیوع کرونا به روش در دسترس برابر با ۵۰۹ نفر انتخاب گردید. روش اجرای این پژوهش به این صورت بود که ابتدا هدف از فراخوانی در دانشکده‌های مختلف نصب گردید و هم‌چنین از طریق وب‌سایت‌هایی مرتبط با دانشجویان دانشگاه فردوسی به اطلاع آنان رسید و از کلیه دانشجویان دختر علاقمند به شرکت در پژوهش خواسته شد به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دهند. معیارهای ورود به پژوهش عبارت بود از: ۱-دامنه سنی بین ۱۸ تا ۳۰ سال

1 _ Pletzer
2 - Mindfulness
3 _ Kabat-Zinn
4 _ Duncan
5 _ Dijkstra & Barelds
6 _ Fink
7 _ Giluk

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-10]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.12.1]

و ۲- نداشتن سابقه ابتلا به بیماری‌های روان پزشکی ۳- عدم مصرف داروهای روانپزشکی مثل ضداضطراب و ضدافسردگی و عدم دریافت خدمات روانشناختی در سه ماه گذشته ۴- تمایل به شرکت در پژوهش . معیار خروج نیز عبارت بود از: ۱- انصراف از تکمیل کردن پرسش نامه ها ۲- عدم پاسخگویی به بیش از ده درصد گویه ها

از سوی دیگر، به شرکت‌کنندگان اصل رازداری یادآوری گردید و به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها محرمانه باقی خواهد ماند و فقط در جهت اهداف پژوهش مورد استفاده قرار خواهد گرفت. پس از جمع‌آوری اطلاعات، تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر و با استفاده از نرم افزارهای SPSS نسخه ۲۶ وAMOS نسخه ۲۴ انجام شد.

ابزار سنجش

سیاهه شخصیت هگزاکو[1](BHI): این پرسشنامه در سال ۲۰۰۴ توسط اشتون و لی ساخته شد. این نسخه دارای ۶۰ گویه لست که شامل شش عامل:«صداقت و تواضع، هیجانی‌بودن، برون‌گرایی، توافق‌جویی، وظیفه‌شناسی، گشودگی به تجربیات جدید» است و نمره‌گذاری آن براساس یک طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای از کاملا مخالف (۱) تا کاملا موافق (۵) انجام می‌گیرد. همسانی درونی عامل‌ها بر اساس روش آلفای کرونباخ بین ۰/۷۷ تا ۰/۸۰ گزارش شده است (اشتون و لی[2]، ۲۰۰۹). در پژوهش بیدرمان[3] و همکاران (۲۰۱۹) روایی همگرای نمرات مقیاس نئو با نمرات عامل متناظر آنها در مقیاس شخصیت هگزاکو مثبت و بزرگتر از ۰/۷۰ بودند. در ایران آقابابائی (۱۳۹۱) ساختار شش عاملی هگزاکو-۶۰ را تایید کرده و همسانی درونی عامل‌های این پرسش‌نامه را بین ۰/۶۰ تا ۰/۷۵ گزارش کرده است. در پژوهش کریمی و مینایی (۱۳۹۶) روایی همگرا پرسشنامه برحسب همبستگی بین ابعاد شخصیتی این آزمون با مقیاس نئو در ابعاد صداقت-فروتنی، هیجان‌پذیری، برونگرایی، توافق، وظیفه‌شناسی و باز بودن به تجربه مطلوب گزارش شده است. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای محاسبه شده برای این پرسشنامه از حداقل ۰/۷۶ برای بعد توافق‌جویی تا حداکثر ۰/۸۶ برای بعد هیجانی بودن بدست آمد.

مقیاس ذهن‌آگاهی[4](MASS): این مقیاس توسط براون و رایان[5](۲۰۰۳) به منظور سنجش سطح هشیاری و توجه نسبت به رویدادها و تجارب جاری در زندگی روزانه ساخته شده است و دارای ۱۵گویه است. گویه‌ها در مورد آگاهی از حالات عاطفی، تجارب، فعالیت‌ها، بی‌توجهی به مسائل پیرامونی، انجام فعالیت‌های بدون تمرکز، انجام فعالیت‌ها بدون آگاهی نسبت به آن و ناآگاهی از زمان شروع و ختم فعالیت‌های روزانه می‌باشند. سوال‌های آزمون، سازه ذهن‌آگاهی را براساس یک طیف لیکرت ۶ گزینه‌ای از تقریبا همیشه (۱) تا تقریبا هیچ وقت (۶) مورد سنجش قرار می‌دهد. در نهایت این مقیاس یک نمره کلی برای ذهن‌آگاهی به دست می‌دهد که دامنه آن از ۱۵ تا ۹۰ متغیر بوده و نمره بالاتر نشان‌دهنده ذهن‌آگاهی بیشتر است. در پژوهش براون و رایان (۲۰۰۳) آلفای‌کرونباخ مقیاس بین۰/۸۲تا ۰/۸۷گزارش گردید همچنین نتایج روایی واگرا نشان داد که این ابزار با اضطراب اجتماعی و نشخوار ذهنی به ترتیب ۰/۳۹- و ۰/۳۶- ارتباط داشت. در ایران نیز این مقیاس اجرا شده و آلفای‌کرونباخ آن ۰/۷۸ بدست آمده است (قاسمی‌پور و قربانی، ۱۳۸۹). نتایج روایی واگرا نشان داد که این ابزار با افسردگی، اضطراب و ادراک استرس همبستگی ۰/۳۶-، ۰/۳۳- و ۰/۳۴- داشت (قربانی، واتسون، ویتینگتون[6]، ۲۰۰۹). در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ مقیاس برابر با ۰/۹۱ بدست آمد.

سیاهه ترس از تصویر بدنی[7] (BICI): این سیاهه که توسط لیتلتون[8] و همکاران (۲۰۰۵) طراحی شده است، شامل ۱۹ گویه است. هرگویه دارای پنج گزینه است که از هرگز (۱) تا همیشه (۵) نمره‌گذاری می‌شود. این سیاهه دارای دو بعد نارضایتی و خجالت فرد از ظاهر خود، وارسی‌کردن و مخفی‌کردن نقایص ادراک شده که با یادزه پرسش بررسی می‌شود و میزان تداخل نگرانی درباره‌ی ظاهر در عملکرد اجتماعی فرد که دارای هشت سوال است. لیتلتون و همکاران (۲۰۰۵) ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل این سیاهه را ۰/۹۳ و روایی همگرای این ابزار را از طریق همبستگی با پرسشنامه وسواسی_اجباری پادوآ[9] مطلوب گزارش کرده‌اند. در ایران نیز بساک‌نژاد و

1 . The 24-item Brief HEXACO Inventory (BHI)
2 - Ashton & Lee
3 - Biderman, McAbee, Hendy & Chen
4 - Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)
5 - Brown & Ryan
6 - Ghorbani, Watson & Weathington
7 - Body Image Concern Inventory (BICI)
8 - Littleton
9 - Padua

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-10]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.12.1]

غفاری (۱۳۸۶) آلفای کرونباخ این سیاهه را بر اساس روش همسانی درونی ۰/۹۵ گزارش کردند. محمدی و سجادی نژاد (۱۳۸۶) نیز روایی سازه این سیاهه را مطلوب گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۴ به دست آمد.

یافته‌ها

از مجموع ۵۰۹ نفر شرکت‌کننده در پژوهش ۸۰/۲ درصد (۴۰۸ نفر) مجرد و ۱۹/۸درصد (۱۰۱نفر) متاهل بودند. همچنین ۸۳/۷ درصد (۴۲۶ نفر) در دوره کارشناسی و ۱۶/۳ درصد (۸۳ نفر) در دوره کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل بودند. دامنه سنی پاسخ‌دهندگان از ۱۸ تا ۳۰ سال با میانگین و انحراف معیار ۲۰/۰۳ و ۲/۷۵ سال بود.

جدول ۱. رابطه و ماتریس همبستگی پیرسون در متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	تورم واریانس	صداقت و تواضع	هیجانی بودن	برون گرایی	توافق جویی	وظیفه شناسی	گشودگی	ذهن آگاهی	ترس از تصویر بدنی
۱.	۳۲/۹۴	۴/۹۸	۱/۳۲	۱							
۲.	۳۲/۲۹	۵/۹۴	۱/۴۸	-۰/۱۸**	۱						
۳.	۳۳/۰۰	۷/۲۳	۱/۶۲	۰/۰۶	-۰/۴۷**	۱					
۴.	۳۲/۹۰	۶/۲۷	۱/۵۳	۰/۲۸**	-۰/۴۴**	۰/۳۶**	۱				
۵.	۳۳/۹۹	۵/۲۹	۱/۶۰	۰/۱۶**	-۰/۱۸**	۰/۴۴**	۰/۲۹**	۱			
۶.	۳۳/۲۶	۵/۲۴	۱/۱۷	-۰/۰۳	-۰/۱۰*	۰/۱۴**	۰/۳۲**	۰/۲۲**	۱		
۷.	۶۴/۰۴	۱۲/۷۰	۱/۶۶	۰/۴۱**	-۰/۱۳**	۰/۳۳**	۰/۲۸**	۰/۵۲**	۰/۰۷	۱	
۸.	۳۹/۵۳	۱۳/۴۶	___	-۰/۳۶**	۰/۳۰**	-۰/۴۷**	-۰/۲۹**	-۰/۳۳**	-۰/۰۴	-۰/۴۵**	۱

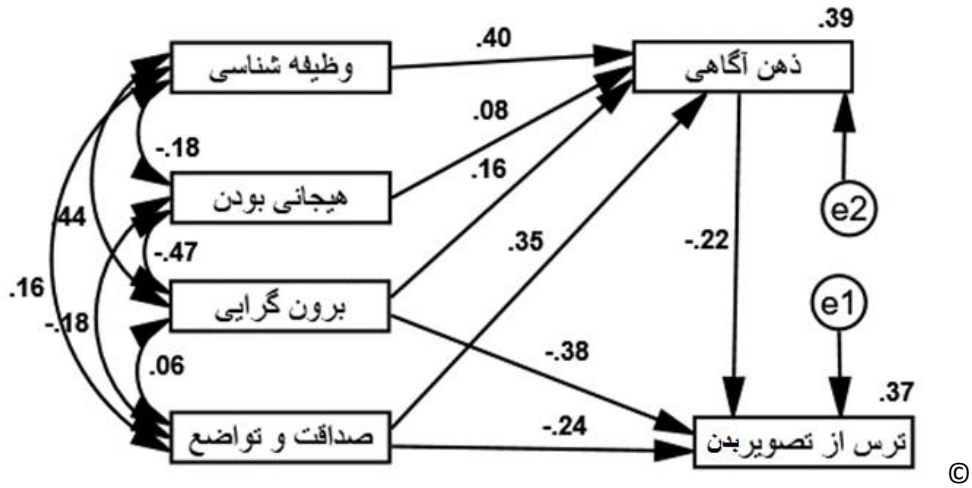
**P<۰/۰۱ *P<۰/۰۵

بررسی میانگین‌ها در جدول۱ حاکی از آن است که در بین شش صفت شخصیتی، بالاترین میانگین متعلق به صفت وظیفه‌شناسی با میانگین ۳۳/۹۹ و پایین‌ترین میانگین مربوط به صفت هیجانی‌بودن با میانگین ۳۲/۲۹ است. همچنین میانگین ذهن‌آگاهی برابر با ۶۴/۰۴ و میانگین ترس از تصویر بدنی برابر با ۳۹/۵۳ است. از سوی دیگر، بررسی نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان می‌دهد که متغیر وابسته ترس از تصویر بدنی به غیر از صفت گشودگی به تجربه، با سایر متغیرها رابطه معنی‌داری دارد (p<۰/۰۵)، لکن رابطه بین ترس از تصویر بدنی با صداقت و تواضع، برون گرایی، توافق جویی، وظیفه شناسی و ذهن‌آگاهی منفی معنی‌دار و با هیجانی بودن مثبت معنی‌دار است. مقایسه ضرایب همبستگی نشان می‌دهد که ترس از تصویر بدنی بالاترین همبستگی را با برون‌گرایی (۰/۴۷-) و ذهن‌آگاهی (۰/۴۵-) دارد. برطبق نتایج جدول۱ ذهن‌آگاهی به غیر از صفت گشودگی‌به‌تجربه با تمامی صفات شخصیتی رابطه دارد(p<۰/۰۵). ذهن‌آگاهی قوی‌ترین رابطه را با وظیفه‌شناسی با ضریب همبستگی ۰/۵۲ و صداقت و تواضع با ضریب همبستگی ۰/۴۱ دارد. قبل از بررسی مدل پژوهش به بررسی پیشفرض‌ها پرداخته شد. داده‌ها نشان داد که شاخص مربوط به کجی و کشیدگی هیچکدام از عامل‌ها از مرز ۲± عبور نکرده و توز یع داده‌ها برای هر یک از متغیرهای پژوهش نرمال است. نتایج آزمون کولموگروف اسیمرنوف نیز نشان داد که این پیشفرض برقرار است (p>۰.۰۵) بنابراین می‌توان گفت توزیع از منحنی نرمال پیروی می‌کند. نتایج آزمون همگنی ضریب رگرسیون نیز برای هیچ کدام از متغیرها معنادار نبود (p >۰.۰۵، F 528=) لذا، پیشفرض همگنی رگرسیون نیز برقرار است. به منظور بررسی عدم هم خطی چندگانه از شاخص VIF استفاده شد که با توجه به اینکه مقدار ۱.۵۳ به دست آمد، بنابراین میتوان گفت که پیشفرض عدم هم خطی چندگانه نیز برقرار است.

مدل مفهومی پژوهش با استفاده از تحلیل‌مسیر مورد آزمون قرار گرفت. در شکل۱ مقادیر ضرایب استاندارد و ضریب تعیین ذکر شده است در ابتدا مدل مفهومی اولیه با تمامی متغیرها و روابط اجرا شد و بدین دلیل که تعدادی از روابط در مدل غیرمعنی‌دار و همچنین شاخص‌های برازش مدل نامناسب بود، اقدام به اصلاح مدل گردید و روابط غیر معنی‌دار حذف شد تا از پیچیدگی مدل کاسته و شاخص‌های برازش نیز بهبود پیدا کند. شکل ۱ مدل اصلاح شده است که در آن تمامی روابط معنی‌دار است و همچنین شاخص‌های

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-10]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.12.1]

برازش نیز بهبود پیدا کرده است. لازم به ذکر است که دو صفت توافق‌جویی و گشودگی به تجربه با هیچ کدام از دو متغیر ذهن‌آگاهی و ترس از تصویر بدنی رابطه نداشتند و در نتیجه از مدل حذف گردیدند.



شکل ۱- مدل اصلاح شده پیش بینی ترس از تصویر بدنی

شکل۱- شامل مدل استاندارد شده است که در آن تمامی روابط معنی‌دار هستند و قوی‌ترین رابطه مربوط به تاثیر وظیفه شناسی برذهن‌آگاهی با ضریب مسیر ۰/۴۰ مشاهده می‌شود (p<۰/۰۵). در درجات بعد به ترتیب صداقت و تواضع، برون گرایی و وظیفه شناسی با ضریب مسیر ۰/۳۵، ۰/۱۶ و ۰/۰۸ با ذهن اگاهی مرتبط هستند(p<۰/۰۵). همچنین دو صفت برون‌گرایی و صداقت و تواضع بر ترس از تصویر بدنی به ترتیب با ضریب ۰/۳۸- و ۰/۲۴- با ترس از تصویر بدنی مرتبط هستند. ذهن اگاهی نیز با ضریب ۰/۲۲- با ترس از تویر بدن مرتبط است (p<۰/۰۵).

جدول۲. برآورد ضرایب مسیرهای مستقیم در مدل مفهومی پژوهش

تاثیرها	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	مقدار t	مقدار p
برون گرایی ---> ترس از تصویر بدنی	-۰/۲۵	۰/۰۷۵	۲/۹۱	۰/۰۰۴
صداقت و تواضع ---> ترس از تصویر بدنی	-۰/۴۱	۰/۰۳۸	۴/۸۳	۰/۰۰۲

نتایج جدول ۲ نشان داد که ضریب استاندارد مسیرهای برون گرایی و صداقت و تواضع به سمت ترس از تصویر بدنی با توجه به سطح معنیدار کمتر از ۰/۰۵ معنا دار است.

شکل ۱ حاکی از آن است که تاثیر مستقیم چهار صفت وظیفه شناسی، هیجانی‌بودن، برون‌گرایی و صداقت و تواضع بر ذهن‌آگاهی معنادار است (p<۰/۰۵) . همچنین تاثیر دو صفت شخصیتی برون‌گرایی و صداقت و تواضع بر ترس از تصویر بدنی تایید شده است(p<۰/۰۵) (جدول ۲). از سوی دیگر، تاثیر ذهن‌آگاهی بر ترس از تصویر بدنی نیز مورد تایید قرار گرفته است. هرچند جهت تاثیر ذهن‌آگاهی بر ترس از تصویر بدنی منفی و شدت تاثیر برابر با ۰/۲۲- است. در جدول۳، نتایج بررسی نقش میانجی‌گری ذهن‌آگاهی با روش بوت‌استراپینگ گزارش شده است.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-10]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.12.1]

جدول ۳. نتایج آزمون میانجی‌گری ذهن‌آگاهی بین صفات شخصیتی و ترس از تصویر بدنی

نوع رابطه	اثر غیر مستقیم	خطای استاندارد	مقدار t	مقدار p
وظیفه شناسی ---> ذهن‌آگاهی ---> ترس از تصویر بدنی	-۰/۰۸۸	۰/۰۱۷	۵/۱۸	۰/۰۰۱
هیجانی بودن ---> ذهن‌آگاهی ---> ترس از تصویر بدنی	-۰/۰۱۸	۰/۰۰۸	۲/۲۵	۰/۰۲۴
برون گرایی ---> ذهن‌آگاهی ---> ترس از تصویر بدنی	-۰/۰۳۵	۰/۰۱۱	۳/۱۸	۰/۰۰۲
صداقت و تواضع ---> ذهن‌آگاهی ---> ترس از تصویر بدنی	-۰/۰۷۷	۰/۰۱۵	۵/۱۳	۰/۰۰۱

نتایج بدست آمده درجدول۳ حاکی از آن است که نقش میانجی‌گری ذهن‌آگاهی در رابطه بین چهار صفت شخصیتی وظیفه‌شناسی، هیجانی‌بودن، برون‌گرایی و صداقت و تواضع با ترس از تصویر بدنی تایید شده است($p<۰/۰۵$). بررسی اثرات غیرمستقیم نشان داد بزرگترین اثر مستقیم مربوط به وظیفه‌شناسی با ضریب ۰/۰۸۸- است. بنابراین براساس نتایج تحلیل مسیر دو صفت توافق‌جویی و گشودگی‌به‌تجربه نه مستقیم و نه غیرمستقیم بر ترس از تصویر بدنی اثر ندارند($p>۰/۰۵$). دو صفت شخصیتی برون‌گرایی و صداقت و تواضع هم مستقیم و هم غیرمستقیم با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی بر ترس از تصویر بدنی اثرگذارند($p<۰/۰۵$). دو صفت شخصیت وظیفه‌شناسی و هیجانی‌بودن فقط به طور غیرمستقیم با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی بر ترس از تصویر بدنی موثر بودند ($p<۰/۰۵$).

جدول ۴. شاخص‌های برازش مدل پژوهش

شاخص برازش	RMSEA	NFI	CFI	AGFI	GFI	نسبت خی دو به درجه آزادی	سطح معنی داری	درجه آزادی	خی دو
مقادیر مطلوب	<۰/۰۸	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۷۰	>۰/۹۰	در بازه ۱ تا ۵	>۰/۰۵	<۰/۰۸	———
مدل اصلاح	۰/۰۱۸	۰/۹۷	۰/۹۸	۰/۸۸	۰/۹۹	۱/۱۶	۰/۳۱۲	۲	۲/۳۳

در جدول۴ شاخص‌های برازش بدست آمده نشان‌دهنده برازش مطلوب داده‌ها با مدل است و بنابراین می‌توان برازش مدل را با توجه به شاخص‌های برازش جدول۴ قابل قبول و مورد تایید تلقی نمود. ضریب تعیین ذهن‌آگاهی برابر با ۰/۳۹ و ضریب تعیین ترس از تصویر بدنی برابر با ۰/۳۷ حاکی از آن است که متغیرهای مدل توانسته‌اند ۳۹ درصد از واریانس ذهن‌آگاهی و ۳۷ درصد از واریانس ترس از تصویر بدنی را تبیین کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی ذهن‌آگاهی در رابطه‌ی بین ویژگی‌های شخصیتی و ترس از تصویر بدنی در میان دختران دانشجو بوده است. یافته‌های پژوهشی تاکید دارند که ترس از تصویر بدنی با برخی از صفات شخصیت رابطه معناداری دارد (جول[1] و همکاران، ۲۰۱۷). یکی از عوامل مرتبط با ترس از تصویر بدنی برون‌گرایی است که رابطه منفی معناداری با یکدیگر دارد. این یافته همسو با پژوهش‌های دویس[2] و همکاران (۲۰۲۰)، مک نیل[3] و همکاران (۲۰۱۷) و (آلن و والتر[4]، ۲۰۱۶) است. در تبیین این یافته می توان گفت صفت یرونگرایی عملکردی محافظتی ارائه می دهد طوریکه درک جنبه‌هایی از تصویر بدن که مؤلفه اجتماعی بیشتری دارند برای آنها راحت تر است و دیدی مثبت تری به بازخورد جمع نسبت به بدن خود دارند (فردریک[5] و همکاران، ۲۰۱۶). از آن‌جایی که افراد برون‌گرا از باز خورد های وابسته به ظاهر خود آگاه ترند، ارزش بیشتری برای ظاهر خود قائلند و ممکن است نسبت به بدن خود

1 - Juhl
2 - Davis
3 - MacNeill
4 - Allen & Walter
5 - Frederick

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-10]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.12.1]

پذیرنده‌تر، محترمانه‌تر و محافظت کننده‌تر باشند، درنهایت باعث می‌شود نگرشی مثبت نسبت به بدن خود داشته باشند (سوامی و بنفورد[1]، ۲۰۱۴).

یافته دیگر رابطه منفی معنا دار بین صداقت و تواضع با ترس از تصویر بدنی را نشان می دهد. دربارهٔ این یافته، پژوهشی که همسو یا ناهمسو باشد انجام نشده است اما در تبیین این رابطه می‌توان گفت زنانی که صداقت و اصالت کمتری را نشان می‌دهند به دلیل اینکه عزت نفس پایین‌تری دارند (مکا[2]، ۱۹۸۹) و به شکلی چاپلوسانه و متظاهرانه در پی جلب توجه هستند، بیشتر مستعد ابتلا به نارضایتی از سایز و تصویر بدن خود هستند (لودویک و سالیوان[3]، ۲۰۱۷) همچنین افراد دارای صداقت و تواضع بالا معیارهای سختگیرانه برای بدن خود ندارند و همچنین نسبت به ایرادات بدن خود شفاف‌ترند که باعث می‌شود این ایرادات را بهتر بپذیرند.

یافته دیگر پژوهش در خصوص ذهن‌آگاهی و ترس از تصویر بدنی نیز رابطه منفی و معنادار را گزارش نمود که همسو با یافته عالی و همکاران (۲۰۲۲)، هایکاکس و مک ماهون[4] (۲۰۱۹)، خوش‌کردار و رئیسی (۲۰۲۰) و پینتادو و آندراده[5] (۲۰۱۷) است. در تبیین این یافته می‌توان گفت ذهن آگاهی توانایی اجتناب از قضاوت نادرست و در عوض پذیرش واقعیت است. افرادی که ذهن‌آگاهی بالایی دارند، به نظر می‌رسد از توانایی مضاعفی در نظارت بر افکار خود برخوردارند و وابستگی کمتری به افکار منفی معطوف به بدن نشان می‌دهند. ذهن آگاهی افراد را قادر می سازد در اینجا و اکنون زندگی کنند و به آنها اجازه می دهد افکار و الگوهای ذهنی خود را درک کنند. افرادی که ذهن‌آگاه هستند می توانند بهترین استفاده را از احساسات و افکار خود ببرند، بنابراین نگاهی کمتر قضاوت آمیز و تحقیرآمیز نسبت به تصویر بدن خود دارند. علاوه بر این، این افزایش آگاهی به افراد کمک می‌کند تا تصویر تخیلی بی‌عیب و نقص بدن را به میزان کمتری درونی کنند. (عالی و همکاران، ۲۰۲۲).

از سوی دیگر، این پژوهش به دنبال بررسی عامل ذهن‌آگاهی به‌عنوان عامل میانجی و کشف مکانیزم‌های اثر در رابطه صفات شخصیت با ترس از تصویر بدنی بود. نتایج پژوهش حاکی از آن بود که صفت شخصیتی وظیفه‌شناسی رابطه مثبت معنا داری از طریق ذهن اگاهی با ترس از تصویر بدن دارد که همسو با پژوهش شوملیچ و بوردیج[6] (۲۰۲۰) **است** در تبیین این رابطه می توان گفت افراد وظیفه‌شناس بدلیل نظم و ملاحظه و دقتی که دارند توانایی خود تنظیمی بالایی دارند و از افکار و هیجانات خود آگاه هستند (هانلی و گارلند[7]، ۲۰۱۷). افراد دارای صفت وظیفه شناسی بالا توانایی استفاده از راهکار های مقابله ای هیجان مدار را دارا می‌باشند در نتیجه می توانند هیجانات خود را شناسایی و در نهایت تعدیل کنند (سسکر[8] و همکاران، ۲۰۱۶) این تعدیل با افزایش ذهن اگاهی می تواند ترس از تصویر بدن را کاهش دهد.

صفت دیگری که رابطه مثبت معنی دار از طریق ذهن اگاهی با ترس از تصویر بدن داشت برونگرایی بود که همسو با یافته های سلیمان و اسماعیلی (۱۳۹۹) است. در تبیین رابطه ترس از تصویر بدنی و برونگرایی می توان گفت افراد برونگرا افرادی گرم با عواطف مثبت هستند و کمتر درگیر قضاوت افکار منفی خود می‌شوند و ذهن‌آگاهی در آن‌ها بالاتر است (گیلوک[9]، ۲۰۰۹). افراد برونگرا نگرانی و اضطراب را کمتر تجربه می‌کنند. برونگراها انگیختگی کمتری دارند، درنتیجه در جستجوی تحریک‌های شدیدتر بر می‌آیند تا آنها را به سطح بهینهٔ انگیختگی برساند. به نظر می‌رسد این ویژگی باعث می‌شود که آنها بیشتر توجه خود را به محیط معطوف کنند و به دنبال محرک‌های خوشایندشان برآیند و در نتیجه ذهن‌آگاهی بالایی دارند؛ یعنی به شکل قوی تمایل به توجه به محرکهای درونی و بیرونی برای یافتن سطح تحریک بهینه دارند و توجهشان را به جنبه‌های مختلف تجربه در حال وقوع معطوف کرده و از انجام امور بصورت خودکار و فارغ از توجه سرباز می‌زنند (علی نسب و همکاران، ۱۳۹۶). این ذهن اگاهی بالا باعث می‌شود تا بتوانند ترس از تصویر کمتری را تجربه کنند.

1 - Swami & Benford
2 - Mecca
3 - Lodewyk & Sullivan
4 - Cox & McMahon
5 - Pintado & Andrade
6 - Shumlich & Bourdage
7 - Hanley & Garland
8 - Sesker
9 - Giluk

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-10]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.12.1]

یافته دیگر این پژوهش نشان داد که صفت صداقت و تواضع از طریق ذهن اگاهی با ترس از تصویر بدن مرتبط است. این یافته همسو با یافته های ون دوزوم و همکاران[1] (۲۰۲۰) است. در تبیین این رابطه می توان خاطر نشان کرد که افراد دارای صداقت بدلیل عزت نفس بالا، توانایی خوبی در شناسایی و دیدن افکار و هیجانات خود دارند و لذا این افراد بدلیل احساساتی بودن و توجه و حساسیت زیادی که نسبت به هیجانات‌شان دارند، توانایی زیادی برای شناسایی هیجانات این‌جا و اکنون خود دارند امری که می‌توان ادعا کرد که پیش‌بینی خوبی برای ذهن‌آگاهی باشد هرچند چنین یافته‌ای مغایر با پژوهش فلت‌من و همکاران[2](۲۰۰۹) است اما ذکر این نکته ضروری است که در اغلب پژوهش‌های پیشین از مدل ۵ عاملی برای سنجش صفات شخصیتی استفاده شده است درحالی‌که در پژوهش حاضر از مدل۶ عاملی هگراکو برای سنجش صفات شخصیت بهره‌گیری شده است در نتیجه شاید تفاوت در ابزار اندازه گیریب موجب بروز تفاوت شده است.

بنابر یافته های پژوهش هیجانی بودن نیز با ترس از تصویر بدن از طریق میانجی‌گری ذهن آگاهی رابطه مثبت معنی دار دارد. بدلیل بدیع بودن آزمون هگزاکو در این باره پژوهشی صورت نگرفته و بیشتر پژوهش های انجام شده بر اساس آزمون نئو است اما ان یافته را می توان اینطور تبیین کرد که به دلیل اینکه این افراد دارای ویژگی هایی نظیر واکنش عاطفی زیاد، سفت و سختی و شجاعت هستند و در نتیجه به احساسات گرایش دارند (اشتون و لی، ۲۰۰۴) باعث می شود به هیجانات و احساسات خود توجه بیشتر داشته لذا از ذهن آگاهی بالاتری برخوردار باشند و در نتیجه باعث می شود ترس از تصویر بدن کمتری را تجربه کنند.

درنهایت براساس یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت برخی صفات شخصیتی پیش‌بین خوبی برای ترس از تصویر بدنی از طریق عامل میانجی ذهن آگاهی هستند. هم‌چنین ترس از تصویر بدنی مسئله‌ای است که ممکن است بر رضایت از زندگی افراد تأثیرگذار باشد (معین و همکاران، ۱۳۸۸) لذا شناسایی عوامل وابسته به آن نیز مهم تلقی می‌گردد. با توجه به پژوهش حاضر صفات شخصیتی افراد در ادراک تصویر بدن آنها مؤثر است و در این میان ذهن‌آگاهی نیز عاملی است که بر ادراک تصویر بدن اثرگذار است و می‌تواند نقشی میانجی بین صفات شخصیتی و ترس از تصویربدنی ایفا کند.

این مطالعه چندین محدودیت داشت، بدلیل وجود همه‌گیری کووید-۱۹ و مجازی بودن کلاس‌ها، امکان نمونه گیری دقیق‌تر ممکن نبود لذا مجبور به استفاده از نمونه گیری در دسترس شدیم بنابراین پیشنهاد می شود در پژوهش های آتی از روش های نمونه گیری بهتر و دقیق تر برای بررسی این موضوع استفاده شود. محدودیت دیگر اینکه به دلیل محدودیت‌های موجود در همه‌گیری کووید-۱۹، انجام پرسشنامه به صورت حضوری غیرممکن بود. بنابراین برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه خود گزارش‌دهی بصورت مجازی استفاده شد. با توجه به ماهیت ابزار اندازه‌گیری، پاسخ ها ممکن است تحت تأثیر مطلوبیت اجتماعی قرار گرفته باشند. پیشنهاد می‌شود که تحقیقات آتی از مصاحبه‌های حضوری هم برای اعتبار بیشتر پاسخ‌ها استفاده کنند تا محیط پاسخ دهندگان تحت کنترل باشد و تاثیر محیط نیز سنجیده شود. محدودیت دیگر جنسیت مورد مطالعه استکه فقط بر روی دختران انجام گرفته است لذا پینشهاد می شود در پژوهش های آینده این متغیر ها در جنست دیگر نیز مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

آقابابایی، ن(۱۳۹۱)، رابطه صداقت و فروتنی با شخصیت، دین، بهزیستی فاعلی، *مجله روان شناسی و دین ۱۹*، ص ۴۰-۲۵. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1080/13674676.2013.797956

بساک نژاد، س، غفاری، م. رابطه بین ترس از بدرختی بدنی و اختلالات روان شناختی در دانشجویان. *مجله علوم رفتاری،(۱)* ۲، ص ۱۸۷-۱۷۹. https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=74684

جان نثاری، ن. ت.، شهیدی، ش.، خادمی، ع.، ایمانی، .، و گنجویان، م. ص. (۲۰۱۵). مقایسه نگرانی درباره تصویر بدنی و حرمت خود بین نوجوانان مبتلا به اسکولیوز بدون بریس، تحت درمان بریس و نوجوانان عادی. *روانشناسی معاصر، ۹(۲)*، ۱۷-۲۸. https://doi.org/http://bjcp.ir/browse.php?a_id=608&sid=1&slc_lang=fa

حیدری، غ. ر.، و علی‌پورخدادادی، ش. (۱۳۹۱). مقایسه اضطراب اجتماعی و نگرانی از تصویر تنی دانشجویان زن و مرد. *یافته های نو در روانشناسی*، ۲۲، ۹۵-۸۳. https://doi.org/https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=191482

1 - Van Doesum et al

2 - Feltman et al

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-10]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.12.1]

علی نسب، س, شاه قلیان، م, و فراهانی م، ن. نقش واسطه ای ذهن آگاهی در رابطه میان برون گرایی/نورزگرایی و بهزیستی ذهنی. *فصل نامه پژوهش در سلامت روانشناختی*، ۱۱(۱)، ۱۲-۱. https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=313430

کریمی، ح و مینایی، ا. (۱۳۹۶). ویژگیهای روانسجی و ساختار عاملی پرسشنامه شخصیت هگزاکو و مقایسه رابطه آن با پنج عامل اصلی شخصیت در بین دانشجویان دختر و پسر شهر تهران، *فصلنامه علمی- پژوهشی-روانسنجی*، ۶(۲۲)، ۵۸-۴۳. https://jpsy.riau.ac.ir/article_1198.html

محمدی، ن و سجادی‌نژاد، م. (۱۳۸۶). ارزیابی شاخص‌های روانسنجی‌پرسشنامه نگرانی درباره تصویر بدنی و آزمون مدل ارتباطی شاخص توده بدنی، نارضایتی از تصویر بدنی و عزت نفس در دختران نوجوان. *مطالعات روان شناختی*،۳(۱)،۹۹-۸۳. https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=67343

Aali, S., Bakhshandeh-Sajjad, A. R., Rajabi-Gol, B., & Hamedani, A. H. (2022). The Mediating Emotion Dysregulation in Relationship between Mindfulness and Body Image Concern among Female Students. International Journal of Behavioral Sciences, 36-42. DOI: 10.30491/IJBS.2022.315702.1699

Allen, M. a. W., EE (2016). Personality and body image: A systematic review. *Body image*, 19, 79-88. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.012

Allen, M. S., & Walter, E. E. (2016). Personality and body image: A systematic review. *Body image*, 19, 79-88. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.012

Ashton, M. C., & Lee, K. (2008). The prediction of honesty–humility-related criteria by the HEXACO and Five-Factor Models of personality. *Journal of Research in Personality*, 42(5), 1216-1228. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.03.006

Ashton, M. C., & Lee, K. (2009). The HEXACO–60: A short measure of the major dimensions of personality. *Journal of personality assessment*, 91(4), 340-345. https://doi.org/10.1080/00223890902935878

Ashton, M. C., Lee, K., & De Vries, R. E. (2014). Honesty-Humility, Agreeableness, and Emotionality factors: A review of research and theory. *Personality and Social Psychology Review*, 18, 139 –152. https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1088868314523838

Ashton, M. C., Lee, K., Perugini, M., Szarota, P., De Vries, R. E., Di Blas, L., ... & De Raad, B. (2004). A six-factor structure of personality-descriptive adjectives: solutions from psycholexical studies in seven languages. Journal of personality and social psychology, 86(2), 356. https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.356

Becker, C. B., Verzijl, C. L., Kilpela, L. S., Wilfred, S. A., & Stewart, T. (2019). Body image in adult women: Associations with health behaviors, quality of life, and functional impairment. *Journal of health psychology*, 24(11), 1536-1547. https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1359105317710815

Biderman, M. D., McAbee, S. T., Hendy, N. T., & Chen, Z. J. (2019). Validity of evaluative factors from Big Five and HEXACO questionnaires. Journal of Research in Personality, 80, 84-96. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.04.010

Brow, K., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822-848. https://doi.org/https://psycnet.apa.org/buy/2003-02410-012

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822. https://psycnet.apa.org/buy/2003-02410-012

Bucchianeri, M. M., & Neumark-Sztainer, D. (2014). Body dissatisfaction: An overlooked public health concern. *Journal of Public Mental Health*. https://doi.org/https://doi.org/10.1108/JPMH-11-2013-0071

Çatikkaş, F. (2011). Physical correlates of college students' body image satisfaction levels. Social Behavior and Personality: *an international journal*, 39(4), 497-502. https://doi.org/https://doi.org/10.2224/sbp.2011.39.4.497

Cornelissen, P., & Tovée, M. J. (2021). Targeting body image in eating disorders. *Current Opinion in Psychology*. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.03.013

Cox, A. E., & McMahon, A. K. (2019). Exploring changes in mindfulness and body appreciation during yoga participation. *Body image*, 29, 118-121. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.03.003

Davis, L. L., Fowler, S. A., Best, L. A., & Both, L. E. (2020). The role of body image in the prediction of life satisfaction and flourishing in men and women. *Journal of Happiness Studies*, 21(2), 505-524. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10902-019-00093-y

Delgado-Floody, P., Guzmán-Guzmán, I. P., Caamaño-Navarrete, F., Jerez-Mayorga, D., Zulic-Agramunt, C., & Cofré-Lizama, A. (2021). Depression is associated with lower levels of physical activity, body image dissatisfaction, and obesity in Chilean preadolescents. *Psychology, Health & Medicine*, 26(4), 518-531. https://doi.org/https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1817958

Dijkstra, P., & Barelds, D. P. (2011). Examining a model of dispositional mindfulness, body comparison, and body satisfaction. *Body image*, 8(4), 419-422. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.05.007

Dionne, M. M., & Davis, C. (2012). Body image and personality. In T. F. Cash (Ed.). *Encyclopedia of body image and human appearance*, 136–140. Elsevier Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00020-1

Duncan, B. L., Miller, S. D., Wampold, B. E., & Hubble, M. A. (2010). The heart & soul of change: Delivering what works in therapy. *American Psychological Association Washington, DC*. https://doi.org/10.1037/12075-000

Feltman, R., Robinson, M. D., & Ode, S. (2009). Mindfulness as a moderator of neuroticism–outcome relations: A self-regulation perspective. *Journal of Research in Personality*, 43(6), 953-961. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.08.009

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-10]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.12.1]

Fink, S., Foran, K. A., Sweeney, A. C., & O'Hea, E. L. (2009). Sexual body esteem and mindfulness in college women. *Body image*, 6(4), 326-329. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.07.003

Frederick, D. A., Sandhu, G., Morse, P. J., & Swami, V. (2016). Correlates of appearance and weight satisfaction in a US national sample: Personality, attachment style, television viewing, self-esteem, and life satisfaction. *Body image*, 17, 191-203. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.001

Ghasemipour, Y., & Ghorbani, N. (2010). Mindfulness and basic psychological needs among patients with coronary heart disease. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 16(2), 154-162. https://doi.org/http://ijpcp.iums.ac.ir/article-1-1047-en.html

Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and individual differences*, 47(8), 805-811. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.06.026

Ghorbani, N., Watson, P., & Weathington, B. L. (2009). Mindfulness in Iran and the United States: Cross-cultural structural complexity and parallel relationships with psychological adjustment. *Current Psychology*, *28*(4), 211 . https://doi.org/10.1007/s12144-009-9060-3

Hanley, A. W., & Garland, E. L. (2017). The mindful personality: A meta-analysis from a cybernetic perspective. *Mindfulness*, 8(6), 1456-1470. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12671-017-0736-8

He, Z.-H., Liu, C.-J., & Ma, X.-Y. (2021). Relationship between body image, anxiety, food-specific inhibitory control, and emotional eating in young women with abdominal obesity: a comparative cross-sectional study. *Archives of Public Health*, 79(1), 1-10. https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s13690-021-00526-2

Juhl, A. A., Damsgaard, T. E., O'Connor, M., Christensen, S., & Zachariae, R. (2017). Personality traits as predictors of quality of life and body image after breast reconstruction. *Plastic and Reconstructive Surgery Global Open*, 5(5). https://doi.org/10.1097/GOX.0000000000001341

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice.* https://doi.org/https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016

Khoshkerdar, P., & Raeisi, Z. (2020). The effect of mindfulness-based stress reduction on body image concerns of adolescent girls with dysfunctional eating attitudes. *Australian Journal of Psychology*, 72(1), 11-19. https://doi.org/https://doi.org/10.1111/ajpy.12265

Lee, K., & Ashton, M. C. (2004). Psychometric properties of the HEXACO personality inventory. Multivariate behavioral research, 39(2), 329-358. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr3902_8

Littleton, H. L., Axsom, D., & Pury, C. L. (2005). Development of the body image concern inventory. *Behaviour Research and therapy*, 43(2), 229-241. https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.12.006

Lodewyk, K., & Sullivan, P. (2017). Gender-Specific Associations between Personality Traits, Physical Activity, and Body Size Dissatisfaction. *JTRM in Kinesiology*. https://doi.org/http://www.sports-media.org/index.php/jtrm-in-kinesiology

MacNeill, L., Best, L., & Davis, L. (2017). The role of personality in body image dissatisfaction and disordered eating: discrepancies between men and women. *Journal of eating disorders*, 5(1), 1-9. https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s40337-017-0177-8

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2008). The five-factor theory of personality. In O. P. John,R. W. Robins & L. A. Pervin (Eds.). Handbook of personality: *Theory and research*(3rd ed), 159–181. https://doi.org/https://psycnet.apa.org/record/2008-11667-005

Mecca, A., Smelser, N. J., & Vasconcellos, J. (1989). The social importance of self-esteem. *Univ of California Press*.

Minty, A., & Minty, G. (2021). The prevalence of Body Dysmorphic Disorder in the community: a systematic review. *GLOBAL PSYCHIATRY*. https://doi.org/ 10.52095/gp.2021.8113

Moin, V., Duvdevany, I., & Mazor, D. (2009). Sexual identity, body image and life satisfaction among women with and without physical disability. *Sexuality and Disability*, 27(2), 83-95. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11195-009-9112-5

Pintado, S., & Andrade, S. (2017). Randomized controlled trial of mindfulness program to enhance body image in patients with breast cancer. *European journal of integrative medicine*, 12, 147-152. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.eujim.2017.05.009

Piran, N. (2019). Handbook of positive body image and embodiment: Constructs, protective factors, and interventions. *Oxford University Press*. https://www.oxfordclinicalpsych.com/view/10.1093/med-psych/9780190841874.001.0001/med-9780190841874

Pletzer, J. L., Oostrom, J. K., Bentvelzen, M., & de Vries, R. E. (2020). Comparing domain-and facet-level relations of the HEXACO personality model with workplace deviance: A meta-analysis. *Personality and individual differences*, 152, 109539. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109539

Sarwer, D. B., & Crerand, C. E. (2002). Psychological issues in patient outcomes. *Facial plastic surgery*, 18(02), 125-134. https://doi.org/10.1055/s-2002-32203

Sesker, A. A., Súilleabháin, P. Ó., Howard, S., & Hughes, B. M. (2016). Conscientiousness and mindfulness in midlife coping: An assessment based on MIDUS II. Personality and mental health, 10(1), 29-42. https://doi.org/10.1002/pmh.1323

Shumlich, E. J., & Bourdage, J. S. (2020). Mindfulness. The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences: *Personality Processes and Individual Differences*, 293-298. https://doi.org/https://doi.org/10.1002/9781119547174.ch227

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-10]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.12.1]

Solomon, T., & Esmaeili, B. (2020). Exploring the Relationship between Mindfulness and Personality to Improve Construction Safety and Work Performance. Construction Research Congress 2020: Safety, Workforce, and Education. https://doi.org/10.1061/9780784482872.051

Swami, V., & Benford, K. (2014). Body image and personality among British men: associations between the big five domains, drive for muscularity, and body appreciation. *Body image*, 11(4), 454-457. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.07.004

Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: item refinement and psychometric evaluation. *Body image*, 12, 53-67. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006

Van Doesum, N. J., de Vries, R. E., Blokland, A. A., Hill, J. M., Kuhlman, D. M., Stivers, A. W., Tybur, J. M., & Van Lange, P. A. (2020). Social mindfulness: Prosocial the active way. *The Journal of Positive Psychology*, 15(2), 183-193. https://doi.org/https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1579352

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-10]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.12.1]