رویش روان شناسی، سال۱۳، شماره ۵، شماره پیاپی۹۸، مرداد ۱۴۰۳
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),13(5), 2024

تبیین رابطه علی بین ذهن آگاهی و تصویر بدنی در نوجوانان: نقش میانجی‌گر راهبردهای مقابله‌ای

Explaining the causal relationship between mindfulness and body image in adolescents: the mediating role of coping strategies

فاطمه نریمانی
دانشجو کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، گروه روان‌شناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.
دکتر شعبان حیدری (نویسنده مسئول)
استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکدهٔ علوم‌انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

Fatemeh Narimani
M.A Student in General Psychology, Department of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran.
Dr. Shaban Heydari *
Assistant Professor, Department Of Psychology, Faculty Of Humanities, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran. *shaban.haydari17@yahoo.com*

چکیده
هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه علی بین ذهن‌آگاهی و تصویر بدنی در نوجوانان با نقش میانجی‌گر راهبردهای مقابله‌ای بود. روش پژوهش توصیفی-همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهرستان قائم‌شهر در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود که با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای ۳۰۰ دانش‌آموز به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزارهای این پژوهش شامل پرسشنامه چندبعدی روابط بدن خود (MBSRQ) کش، ۱۹۸۵، پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای (WOCQ) لازاروس، ۱۹۸۴ و پرسشنامه ذهن‌آگاهی (KIMS) بائر، اسمیت و آلن، ۲۰۰۴ بود. به‌منظور تحلیل داده‌ها از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. نتایج بیانگر برازش مطلوب مدل پژوهش بود. نتایج نشان داد که ذهن‌آگاهی اثر مستقیم معناداری بر تصویر بدنی دارد (p<۰/۰۰۱). رابطه مستقیم بین ذهن‌آگاهی با سبک مقابله هیجان‌مداری منفی و با سبک مقابله مسئله‌داری مثبت و معنادار بود (p<۰/۰۰۱). رابطه مستقیم بین سبک مقابله هیجان-مداری با تصویر بدنی منفی و ضریب مسیر بین سبک مقابله مسئله‌داری با تصویر بدنی مثبت و معنادار بود (p<۰/۰۰۱). رابطه غیرمستقیم بین ذهن‌آگاهی و تصویر بدنی از طریق مقابله هیجان‌مداری و مسئله‌مداری مثبت و معنادار بود (p<۰/۰۰۱). نتیجه می‌شود که راهبردهای مقابله‌ای نقش میانجی بین ذهن‌آگاهی و تصویر بدن در نوجوانان دارد.

واژه‌های کلیدی: *تصویر بدنی، ذهن‌آگاهی، راهبردهای مقابله‌ای، نوجوانان.*

Abstract
The purpose of the present study was to investigate the causal relationship between mindfulness and body image in adolescents with the mediating role of coping strategies. The research method was descriptive-correlation based on Structural equation modeling. The statistical population of the research included all high school boys students in Qaimshahr city in the academic year 2022-2023, and 300 students were selected as a sample by cluster sampling method. The tools of this research included the Multidimensional Body Self-relation Questionnaire (MBSRQ) Cash, 1985, the Way of Ciping questionnaire (WOCQ) Lazarus, 1985 and the Kentucky Inventory of mindfulness skills (KIMS) Bauer, Smith, and Allen, 2004. Structural equation analysis was used to analyze the data. The results showed the optimal fit of the research model. The results showed that mindfulness has a significant direct effect on body image (p<0.001). The direct relationship between mindfulness with a negative emotion-oriented coping style and with a positive problem-oriented coping style was significant (p<0.001). The direct relationship between an emotional-oriented coping style with a negative body image and the path coefficient between a problematic coping style with a positive body image was significant (p<0.001). The indirect relationship between mindfulness and body image through emotion-oriented coping and problem-oriented coping was positive and significant (p<0.001). It is concluded that coping strategies play a mediating role between mindfulness and body image in adolescents.

Keywords: *Body image, Mindfulness, Coping strategies, Adolescents.*

نوع مقاله : پژوهشی | **دریافت : دی ۱۴۰۲** | **پذیرش: اسفند ۱۴۰۲** | **ویرایش نهایی: مرداد ۱۴۰۳**

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

مقدمه

نوجوانی یکی از پراسترس‌ترین دوره‌های زندگی است که بر اساس طبقه‌بندی سازمان بهداشت جهانی، نوجوان به افرادی گفته می‌شود که در رده سنی ۱۰ تا ۱۹ سال قرار دارند و تقریباً ۲۰ درصد از جمعیت را تشکیل می‌دهند (آدیگون[1]، ۲۰۲۰). در دورهٔ نوجوانی تغییرات عمده‌ای در تمام جنبه‌های زندگی (جسمی، روانی، شناختی و اجتماعی) رخ می‌دهد و این دوره را به یکی از بحرانی‌ترین دوره‌های رشد فرد تبدیل می‌کند. در این دوره از یک‌سو فرد با مشکلات فردی، اجتماعی، شغلی و خانوادگی مواجه می‌شود و از سوی دیگر طیف وسیعی از تغییرات جسمی و شناختی رخ می‌دهد که می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی بر تصویر بدن فرد تأثیر بگذارد (خوش کردار و رئیسی، ۲۰۲۰). نوجوانی دوره مهمی برای نارضایتی از بدن است. در این مرحله، بسیاری از نوجوانان به تصویر ظاهری خود توجه زیادی نشان می‌دهند و در مقابل نگرانی‌های تصویر بدنی‌شان، آسیب‌پذیر می‌شوند (اونگ و سوندرمن[2]، ۲۰۲۲).

تصویر بدن[3] شامل ترکیبی پیچیده از رفتار، احساسات، افکار و نگرش‌های فرد نسبت به بدن و ظاهر خود است که به‌عنوان یک ویژگی جهانی شناخته‌شده و تابع تفاوت‌های فردی است (ژانگ[4] و همکاران، ۲۰۲۳). شروع بلوغ و تغییر تصویر بدنی گذر به اوایل نوجوانی را نشان می‌دهد که چنین تغییرات مرتبط با بلوغ مکرراً بر رضایت بدن تأثیر می‌گذارد و به‌عنوان یک نگرانی اصلی برای بسیاری نوجوانان تبدیل‌شده است (بلوم[5] و همکاران، ۲۰۲۱). شواهد جدید نشان می‌دهد که این موضوع در بین هر دو جنس به یک موضوع قابل‌توجه تبدیل‌شده است که افزایش وزن به‌عنوان یک راهبُرد تغییر بدن در میان نوجوانان پسر و راهبُردهای کاهش وزن مانند رژیم غذایی در بین دختران نوجوان رایج‌تر است (بیانچی[6] و همکاران، ۲۰۲۳). با توجه به اینکه موضوع تصویر بدن جهانی شده و ارتباط آن با سلامت جسمی و روانی به اثبات رسیده، برای کاهش نگرانی‌های مربوط به تصویر بدنی، افزایش خودپذیری و جلوگیری از قضاوت‌های منفی که می‌تواند منجر به پرخوری ناسالم شود، تمرین‌هایی مانند آگاهی و پذیرش ذهنی مفید واقع‌شده‌اند (یو[7] و همکاران، ۲۰۲۰).

ذهن‌آگاهی[8] به‌صورت توجه به تجربیات حال و پذیرش آن‌ها بدون قضاوت تعریف می‌شود (ساوین-سابه[9] و همکاران، ۲۰۲۳) که به‌عنوان یک مداخله بالقوه برای بهبود تصویر بدن در نوجوانان مورد توجه قرارگرفته است. مهارت‌های ذهن‌آگاهی با چندین پیامد روانی اجتماعی مرتبط است که توسعه چنین مهارت‌هایی می‌تواند سازگاری روانی اجتماعی کودکان و نوجوانان را بهبود بخشد و تأثیر مثبتی بر انواع مشکلات سلامت روان نوجوانان داشته باشد (موریرا و کاناوارویا[10]، ۲۰۱۷) زیرا پرورش ذهن‌آگاهی منجر به کاهش اختلالات خوردن و نارضایتی از بدن می‌شود و نوجوانان را قادر می‌سازد تصویر بدنی مثبتی از خود شکل دهند و نگرش پذیرنده‌تر و دلسوزانه‌تری نسبت به بدن خود ایجاد کنند (سالا[11] و همکاران، ۲۰۲۰). همان‌طور که پژوهش اولورا-رووالکابا و گومز-پرسمیتر[12] (۲۰۲۱) نشان می‌دهد سطوح بالاتر ذهن‌آگاهی با سطوح پایین‌تر نشخوار فکری یا نگرانی در مورد وزن و غذا، مقایسه ظاهری رو به پایین و سطوح بالاتر رضایت از بدن مرتبط است. همچنین بخشنده سجاد و همکاران (۲۰۲۲) در مطالعه خود نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی بر تغییرات نگرانی از تصویر بدن اثر مستقیم دارد. با این‌حال، نحوه‌ای که ذهن آگاهی بر تصویر بدن در نوجوانان تأثیر می‌گذارد، تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار دارد (منتظری[13] و همکاران، ۲۰۲۲)

یکی از عوامل مهمی که می‌تواند در رابطه ذهن آگاهی و تصویر بدنی نقش واسطه داشته باشد، راهبردهای مقابله‌ای[14] است که به تلاش‌های روان‌شناختی افراد برای تسلط، تحمل، کاهش یا به حداقل رساندن رویدادهای استرس‌زا اشاره دارد. دو راهبرد کلی مقابله‌ای یعنی راهبرد متمرکز بر هیجان (برای ارزیابی مجدد موقعیت‌های استرس‌زا به‌منظور اجتناب یا کاهش احساسات منفی مرتبط با چنین موقعیت‌هایی) و متمرکز بر مشکل (راهبردهایی که سعی در حل مستقیم مشکلات ایجادکننده استرس دارند) پیشنهادشده است (کاریکاتی

1. Adigun
2. Ong & Sündermann
3. Body image
4. Zhang
5. Blum
6. Bianchi
7. Yu
8. Mindfulness
9. Sauvain-Sabé
10. Moreira & Canavarro
11. Sala
12. Olvera-Ruvalcaba & Gómez-Peresmitré
13. Montazeri
14. Coping strategies

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

و فراری[1]، ۲۰۲۱). راهبردهای مقابله‌ای مؤثر برای نوجوانان بسیار مهم است زیرا نقش مهمی در مدیریت پریشانی‌های ناشی از تصویر بدن ایفا می‌کنند (ژو[2] و همکاران، ۲۰۲۳) و به آن‌ها کمک می‌کند تا در مقابل فشارهای روانی مرتبط با تصویر بدن منفی که از همسالان، خانواده و انتظارات محیطی ناشی می‌شود، مقاومت کنند و همچنین با کاهش فوری استرس ناشی از تصویر بدنی منفی از تأثیرات بلندمدت آن بر سلامت روان، مانند افسردگی یا اضطراب می‌کاهد (چن و ژو[3]، ۲۰۲۲). افرادی که از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه استفاده می‌کنند، به‌احتمال‌زیاد استانداردهای زیبایی غیرواقعی را به چالش می‌کشند و می‌توانند تصویر بدنی مثبتی را علیرغم فشارهای خارجی حفظ کنند. به‌منظور تقویت خودپذیری و کاهش انتقادات منفی نسبت به‌ظاهر مهارت‌های ذهن‌آگاهی می‌توانند به افزایش استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مثبت و سازنده در برابر چالش‌های مربوط به نارضایتی بدن کمک کنند (المشرف[4] و همکاران، ۲۰۲۲). مطالعه‌ای که توسط بریچاچک[5] و همکاران (۲۰۲۱) انجام شد نشان داده است که انعطاف‌پذیری تصویر بدن، می‌تواند به درک بهتر و ترویج مقابله سازگار با تصویر بدنی در نوجوانان کمک کند. یافته‌های پژوهش ماهون و هیوی[6] (۲۰۲۱) نشان داده است که نوجوانان از راهبردهای رفتاری مختلفی مانند اجتناب از محتوای منفی و انتخاب محتوای مثبت استفاده می‌کنند. همچنین پژوهش هرناندو[7] و همکاران (۲۰۱۹) نشان داده است که ذهن‌آگاهی بر نگرانی تصویربدنی، کاهش نشخوارفکری و انتخاب راهبردمقابله‌ای کارآمد در برابر تصویربدنی و اختلالات خوردن مؤثر است.

به‌طورکلی به نظر می‌رسد اغلب نگرانی‌های مربوط به تصویر بدن در دوره نوجوانی ظاهر می‌شود و پیامدهای بالقوه زیادی به دنبال دارد که ذهن‌آگاهی تأثیر مثبتی بر کاهش نگرانی‌های تصویر بدنی ازجمله شرم از بدن، اضافه‌وزن و نارضایتی از ظاهر دارد اما مکانیسم‌هایی که از طریق آن بر تصویر بدن تأثیر می‌گذارد نامشخص است؛ بنابراین درک نقش میانجی راهبردهای مقابله‌ای در رابطه بین شفقت به خود و تصویر بدنی، پیامدهای مهمی برای برنامه‌های مداخله‌ای باهدف ارتقای تصویر بدنی مثبت در میان نوجوانان دارد. با توجه به اهمیت این موضوع در دورهٔ نوجوانی که نارضایتی از تصویر ظاهری آن‌ها می‌تواند منجر به مشکلات اجتماعی، اختلالات خوردن، رفتارهای اجتنابی یا خودکشی شود استفاده از راهبردهای مقابله‌ای بیشتر از هر دوره دیگری اهمیت می‌یابد که ذهن‌آگاهی استفاده از راهبردهای کارآمد را در مقابل تصویر بدنی افزایش می‌دهد. ازآنجاکه مطالعات اندکی به تأثیر غیرمستقیم ذهن‌آگاهی بر تصویر بدن در نوجوانان پرداخته‌اند به همین دلیل راهبردهای مقابله‌ای که از طریق آن ذهن‌آگاهی بر تصویر بدن تأثیر می‌گذارد، هنوز به‌طور کامل درک نشده است. اکثر مطالعات در مورد راهبردهای مقابله‌ای افراد با تصویر بدن به سمت افرادی که به دلیل سوختگی تغییر شکل داده‌اند یا زنانی که سرطان پستان تشخیص داده شده‌اند، انجام شده است ازاین‌رو، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی‌تر راهبردهای مقابله‌ای در تبیین روابط علی بین ذهن‌آگاهی و تصویر بدنی در نوجوانان انجام گرفت.

روش

پژوهش حاضر، توصیفی_همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش، دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهرستان قائم‌شهر در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. در مطالعه حاضر برای تعیین حجم نمونه با توجه به دیدگاه کلاین[8] (۲۰۰۵) با در نظر گرفتن تعداد ۱۰ شرکت‌کننده به ازای هر خرده مقیاس (۲۴ خرده مقیاس) حداقل حجم نمونه ۲۴۰ نفر برآورد شد؛ اما جهت پیشگیری از اثر ریزش احتمالی و پرسشنامه‌های مخدوش، حجم نمونه تا ۳۰۰ نفر افزایش یافت. نمونه موردنظر با روش چندمرحله‌ای (خوشه‌ای) از میان دبیرستان پسرانه به شیوه حضوری جمع‌آوری شد. ابتدا از میان مدارس پسرانه شهرستان قائم‌شهر هفت مدرسه انتخاب شد و از میان هر مدرسه سه کلاس و از بین هر کلاس تعدادی دانش‌آموز به‌صورت تصادفی به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش، رضایت و موافقت شرکت‌کننده برای تکمیل پرسشنامه، محدوده سنی ۱۴-۱۸ سال و مقطع دوره دوم متوسطه و ملاک خروج، عدم موافقت شرکت برای تکمیل پرسشنامه و تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها بود. رضایت آگاهانه از تمام افراد شرکت‌کنندگان در مطالعه، توضیح در زمینه‌ی

1. Caricati & Ferrari
2. Zhu
3. Chen & Zhu
4. Al-Musharaf
5. Brichacek
6. Mahon & Hevey
7. Hernando
8. Kline

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

روش اجرا و هدف از انجام تحقیق، رازداری و پاسخ به سؤالات شرکت‌کنندگان از ملاحظات اخلاقی بود که در این پژوهش رعایت شد. به‌منظور تحلیل داده‌ها از تحلیل معادلات ساختاری و نرم‌افزارهای SPSS و AMOS نسخه ۲۴ استفاده شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه ذهن‌آگاهی[1] (KIMS): این پرسشنامه توسط بائر[2] و همکاران (۲۰۰۴) طراحی‌شده است که شامل ۳۹ سؤال می‌باشد و در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از ۱ (هرگز یا به‌ندرت درست) تا ۵ (همیشه یا تقریباً همیشه درست) رتبه‌بندی می‌شوند. چهار عنصر نظری ذهن‌آگاهی شامل توصیف، مشاهده، اقدام با آگاهی و پذیرش بدون قضاوت را اندازه‌گیری می‌کند. بالاترین نمره در این آزمون ۱۹۵ و پایین‌ترین نمره ۳۹ خواهد بود. همسانی درونی پرسشنامه اصلی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۳ و ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های مشاهده‌گری، توصیف‌گری، تمرکزگری و پذیرش‌گری به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۴، ۰/۸۳ و ۰/۸۷ است. همچنین همبستگی معناداری با سیاهه ذهن آگاهی فریبورگ[3] ۰/۴۱، مقیاس شناختی و عاطفی ذهن‌آگاهی فلدمن[4] ۰/۵۶ دارد (بائر و همکاران، ۲۰۰۴). در ایران آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۲ گزارش‌شده است و تحلیل عوامل، بیانگر وجود ۴ عامل تمرکزگری، توصیف‌گری، پذیرش‌گری و مشاهده‌گری در این سیاهه بود که این عوامل، ۴۲/۲۶ درصد از واریانس کل آزمون را تبیین می‌کند. روایی همگرای خرده مقیاس‌های این آزمون، بین ۰/۴۷ تا ۰/۷۸ به‌دست‌آمده است. روایی همگرای خرده مقیاس‌های این آزمون با پرسشنامه‌ی هوش هیجانی گلمن[5] بین ۰/۴۷ تا ۰/۷۸ به دست آمد (دهقان منشادی و همکاران، ۱۳۹۱). ضرایب آلفای کرونباخ مؤلفه‌ها نزدیک یا بالاتر از ۰/۷ است. این موضوع بیانگر همسانی درونی قابل‌قبول گویه‌های پرسشنامه است.

پرسشنامه چندبعدی روابط بدن-خود[6] (MBSRQ): این پرسشنامه توسط کش[7] در سال ۱۹۸۵ طراحی شد که شامل ۶۹ سؤال خود گزارشی است که بر ارزیابی جنبه‌های نگرشی تصویر بدن ازجمله مؤلفه‌های ارزشی، شناختی و رفتاری متمرکز است. این مقیاس را می‌توان برای بزرگسالان و نوجوانان (۱۵ سال یا بالاتر) استفاده کرد. این پرسشنامه از ۷ خرده مقیاس تشکیل‌شده است: ارزیابی ظاهر، جهت‌گیری ظاهر، ارزیابی تناسب‌اندام، جهت‌گیری تناسب‌اندام، ارزیابی سلامت، جهت‌گیری سلامت، جهت‌گیری بیماری و ۳ زیر مقیاس دیگر: مقیاس رضایت از ناحیه بدن، اشتغال ذهنی اضافه‌وزن، وزن خود طبقه‌بندی‌شده است و نمره‌گذاری آن بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت، ۱-خیلی مخالفم تا ۵-خیلی موافقم رتبه‌بندی شده است و نمرات بالا نشان‌دهنده نگرش مثبت بیشتر نسبت به خود فیزیکی است؛ بنابراین حداقل نمره برای یک فرد ۶۹ و حداکثر نمره ۳۴۵ بوده است. در مقیاس اصلی همسانی درونی خرده مقیاس‌ها از ۰/۷۰ تا ۰/۹۱ برای مردان و از ۰/۷۳ تا ۰/۹۰ برای زنان متغیر است و پایایی کل مقیاس اصلی ۰/۸۱ گزارش شده است. روایی بخش‌های اصلی پرسشنامه مورد بررسی قرار گرفت روایی همگرا و واگرا در حد مطلوب به دست آمد و روایی این پرسشنامه به روش روایی واگرا بالاتر از ۰/۷ به دست آمد (کش، ۱۹۸۵). در ایران نیز آلفای کرونباخ کل و خرده مقیاس‌های ارزیابی ظاهری، جهت‌گیری ظاهر، ارزیابی تناسب‌اندام، جهت‌گیری تناسب، اشتغال ذهنی به اضافه‌وزن یا وزن ذهنی، رضایت از نواحی بدن به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۷۱، ۰/۷۸، ۰/۷۸، ۰/۶۶، ۰/۷۶، ۰/۸۰ و ۰/۷۴ به دست آمد. روایی همگرای آن با پرسشنامه عزت‌نفس به ترتیب ۰/۵۲، ۰/۵۸ و ۰/۵۵ به‌دست‌آمده است (راحتی، ۲۰۰۴). در مطالعه حاضر آلفای کرونباخ کل ۰/۹۶ به دست آمد.

پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای[8] (WOCQ): پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای لازاروس و فولکمن[9] (۱۹۸۴) شامل ۶۶ سؤال می‌باشد، دو نوع راهبرد مقابله‌ای که هرکدام شامل ۴ خرده مقیاس است می‌سنجد. راهبرد مقابله‌ای متمرکز بر مشکل شامل (جستجوی حمایت اجتماعی، ارزیابی مثبت مجدد، مسئله‌گشایی برنامه‌ریزی‌شده و مسئولیت‌پذیری) و مقابله متمرکز بر هیجان شامل (رویارویی، دوری‌گزینی، فرار - اجتناب و خویشتن‌داری) می‌باشد. سؤالات باقیمانده موارد حواس‌پرتی هستند. نمرات بالاتر در هر خرده مقیاس نشان‌دهنده استفاده بیشتر از آن راهبُرد مقابله‌ای خاص است. پاسخ‌ها در مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای ارائه می‌شوند که از ۰ «کاربردی ندارد و/یا استفاده نمی‌شود» تا ۳ = «بسیار استفاده‌شده است». لازاروس (۱۹۸۴) آلفای کرونباخ برای هر راهبُرد مقابله‌ای ۰/۷۹ تا ۰/۶۶

1. Kentucky inventory of mindfulness skills
2. Baer
3. Freiburg
4. Feldman
5. Goleman
6 . Multidimensional Body Self-relation Questionnaire
7. Cash
8. Way of ciping questionnaire
9. Lazaros & Folkman

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

گزارش کرده است. روایی همگرای پرسشنامه اصلی با پرسشنامه راهبرد مقابله‌ای پارکر و اندلر[1] ۰/۵۰ بوده است. در ایران، بررسی همسانی درونی پرسشنامه برای ضرایب مقابله مسئله‌مدار ۰/۷۰ و مقابله هیجان‌مدار ۰/۶۹ به‌دست‌آمده است. به‌منظور روایی همگرای پرسشنامه روش‌های مقابله‌ای از محاسبه همبستگی نمره‌های خام حاصل از این پرسشنامه با نمره‌های خام حاصل پرسشنامه استرس لیونل[2] استفاده نمود و نتیجه آن ۰/۵۶ شد که نشان داد آزمون از روایی همگرایی بالایی برخوردار است (سدیدی و یمینی، ۲۰۱۸). در مطالعه حاضر ضرایب پایایی آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۸۰ و برای خرده مقیاس‌ها بین ۰/۶۷ تا ۰/۷۸ به‌دست‌آمده است.

یافته ها

در پژوهش حاضر ۲۹۹ نوجوان شرکت کردند که ۱۲۷ نفر (۲۴/۵ درصد) از آنان ۱۶ سال، ۱۴۷ نفر (۴۹/۵ درصد) ۱۷ سال و ۲۴ نفر (۸ درصد) ۱۸ سال داشتند. در بین شرکت‌کنندگان ۱۳۵ نفر (۴۵/۲ درصد) در پایه یازدهم و ۱۶۴ نفر (۵۴/۸ درصد) در پایه پیش‌دانشگاهی مشغول به تحصیل بودند. همچنین میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۱۶/۶۶ و انحراف معیار آن ۰/۶۲۳ بود. جدول ۱ میانگین، انحراف استاندارد، چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش و ضرایب همبستگی بین متغیرها پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱: میانگین، انحراف استاندارد و ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرهای تحقیق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱.ذهن‌آگاهی- مشاهده‌گری	-												
۲.ذهن‌آگاهی- توصیف‌گری	۰/۶۴**	-											
۳.ذهن‌آگاهی- تمرکزگری	۰/۶۵**	۰/۷۵**	-										
۴.ذهن‌آگاهی- پذیرش‌گری	۰/۵۴**	۰/۶۸**	۰/۶۷**	-									
۵.مقابله مسئله‌مداری- جستجوی حمایت اجتماعی	۰/۱۷**	۰/۲۲**	۰/۲۲**	۰/۲۲**	-								
۶.مقابله مسئله‌مداری- مسئولیت‌پذیری	۰/۱۷**	۰/۲۶**	۰/۲۵**	۰/۲۶**	۰/۶۴**	-							
۷.مقابله مسئله‌مداری- مسئله گشایی برنامه‌ریزی‌شده	۰/۲۳**	۰/۲۱**	۰/۱۹**	۰/۳۲**	۰/۶۲**	۰/۷۲**	-						
۸.مقابله مسئله‌مداری- ارزیابی مجدد مثبت	۰/۱۶**	۰/۳۰**	۰/۲۶**	۰/۳۵**	۰/۶۱**	۰/۶۱**	۰/۶۷**	-					
۹.مقابله هیجان‌مداری- مقابله مستقیم	-۰/۲۲**	-۰/۲۸**	-۰/۱۶**	-۰/۳۱**	-۰/۱۹**	-۰/۲۴**	-۰/۲۸**	-۰/۱۹**	-				
۱۰.مقابله هیجان‌مداری- دوری گزینی	-۰/۱۸**	-۰/۲۲**	-۰/۱۴*	-۰/۲۵**	-۰/۰۷	-۰/۱۳*	-۰/۱۶**	-۰/۲۵**	۰/۶۱**	-			
۱۱.مقابله هیجان‌مداری- گریز-اجتناب	-۰/۲۱**	-۰/۳۴**	-۰/۲۲**	-۰/۳۰**	-۰/۱۲*	-۰/۰۵	-۰/۱۳*	-۰/۱۰	۰/۵۲**	۰/۴۸**	-		
۱۲.مقابله هیجان‌مداری- خویشتن‌داری	-۰/۲۶**	-۰/۲۷**	-۰/۱۹**	-۰/۲۶**	-۰/۱۵**	-۰/۲۱**	-۰/۲۳**	-۰/۱۷**	۰/۵۹**	۰/۵۰**	۰/۵۳**	-	
۱۳. تصویر بدن	۰/۳۶**	۰/۴۱**	۰/۳۲**	۰/۴۳**	۰/۳۲**	۰/۳۵**	۰/۳۱**	۰/۳۹**	-۰/۳۴**	-۰/۲۸**	-۰/۲۳**	-۰/۲۵**	
میانگین	۳۵/۶۴	۳۵/۰۶	۳۳/۵۷	۳۰/۶۷	۹/۶۶	۷/۱۴	۱۰/۱۰	۱۲/۶۱	۱۱/۹۶	۱۰/۷۰	۱۳/۰۲	۱۱/۸۸	۲۰۷/۸۰
انحراف استاندارد	۷/۸۲	۶/۵۲	۷/۱۱	۷/۷۲	۲/۶۰	۲/۴۶	۲/۵۸	۳/۶۹	۲/۶۰	۳/۲۵	۳/۳۴	۳/۶۸	۲۹/۰۷
چولگی	-۰/۱۴	-۰/۱۵	-۰/۰۶	۰/۰۴	۱/۰۹	۰/۵۴	-۰/۲۷	۱/۰۴	۰/۷۹	-۰/۳۳	-۰/۶۷	۰/۱۰	-۰/۷۹
کشیدگی	-۰/۶۷	-۰/۸۷	-۰/۹۵	-۰/۵۸	۰/۸۰	۰/۸۰	-۰/۱۴	-۰/۶۳	۰/۲۶	-۰/۶۳	-۰/۳۵	۱/۳۵	-۰/۵۱

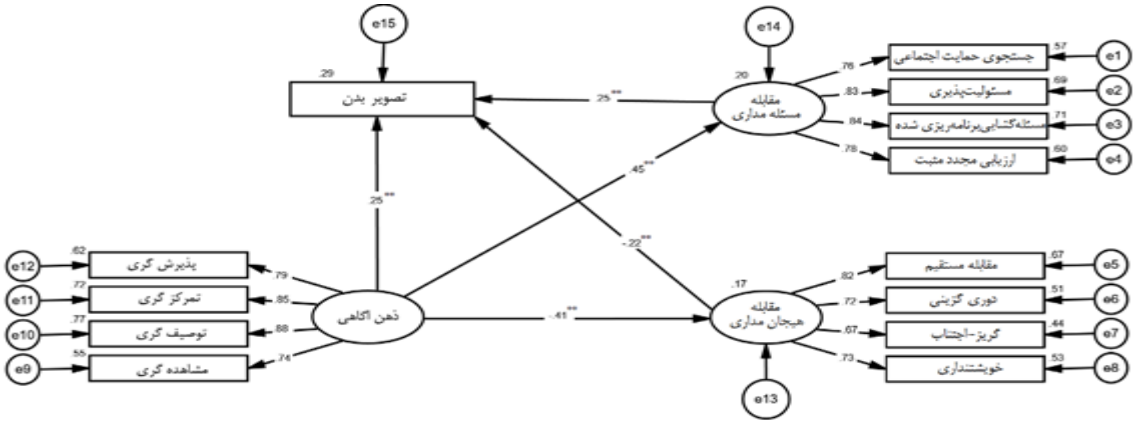
**P<۰/۰۱ و *P<۰/۰۵

جدول ۱ ضرایب همبستگی بین متغیرها را نشان می‌دهد که بر اساس آن جهت همبستگی بین متغیرها منطبق بر انتظار و همسو با تئوری‌های حوزه پژوهش بود. همچنین نشان می‌دهد که مقادیر کشیدگی و چولگی همه مؤلفه‌ها در محدوده ۲± قرار دارد. این یافته بیانگر آن است که مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌های تک متغیری در بین داده‌ها برقرار است. همچنین می‌توان گفت مفروضه هم خطی بودن نیز در بین داده‌های پژوهش حاضر برقرار بود؛ زیرا که مقادیر ضریب تحمل متغیرهای پیش‌بین بزرگ‌تر از ۰/۱ و مقادیر عامل تورم واریانس هر یک از آن‌ها کوچک‌تر از ۱۰ بود. در این پژوهش به‌منظور ارزیابی برقراری یا عدم برقراری مفروضه نرمال بودن توزیع چند متغیری، از تحلیل اطلاعات مربوط به «فاصله مهلنوبایس[3]» استفاده شد. مقادیر چولگی و کشیدگی اطلاعات مربوط به فاصله مهلنوبایس به ترتیب برابر با ۱/۵۶ و ۴/۸۳ به دست آمد. بدین ترتیب شاخص کشیدگی برای فاصله مهلنوبایس خارج از محدوده ۲± قرار داشته و بنابراین می‌توان گفت مفروضه نرمال بودن توزیع چند متغیری در بین داده‌ها برقرار نبود. به همین دلیل نمودار باکس پلات ترسیم و مشخص شد

1. Parker & Endler
2. Lionel
3. Mahalanobis distance

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

که اطلاعات مربوط به دو نفر از شرکت‌کنندگان پرت چند متغیری تشکیل داده است. به دنبال حذف داده پرت‌های چند متغیری مقادیر چولگی و کشیدگی به ترتیب به ۹/۴ و ۱/۳۳ کاهش یافت. بر این اساس با حذف پرت‌های چند متغیری مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌های چند متغیری در بین داده‌ها برقرار شد. در شکل ۱ مدل برازش شده پژوهش ارائه شده است.



شکل ۱: برآورد استاندارد مدل ساختاری پژوهش

در شکل ۱ مدل ساختاری پژوهش به‌صورت بررسی نقش میانجی راهبردهای مقابله‌ای در رابطه میان ذهن‌آگاهی و تصویربدنی در نوجوانان در محیط نرم‌افزار Amos به همراه ضرایب مسیر آن ارائه شده است. در این مدل پژوهش ۱۴ نشانگر برای انعکاس ۳ ساختار مکنون در نظر گرفته‌شده بود. چهار خرده مقیاس ذهن‌آگاهی (پذیرش‌گری، تمرکزگری، توصیف‌گری و مشاهده‌گری) نقش متغیر برون‌زا (مستقل) دارند و متغیر تصویربدنی نیز نقش متغیر درون‌زا (وابسته) دارد. متغیر راهبردهای مقابله‌ای نیز نقش میانجی داشته و شامل دو خرده مقیاس، راهبردمقابله‌ای متمرکز بر مسئله (جستجوی حمایت اجتماعی، مسئولیت‌پذیری، مسئله گشایی برنامه‌ریزی‌شده و ارزیابی مجدد مثبت) و راهبردمقابله‌ای متمرکز بر هیجان (مقابله مستقیم، دوری گزینی، گریز-اجتناب و خویشتن‌داری) است. جدول ۲ ضرایب مسیر مستقیم در مدل ساختاری را نشان می‌دهد.

جدول ۲: ضرایب مسیر کل و مستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل ساختاری

مسیر	b	S.E	β	p
ذهن‌آگاهی ← مقابله هیجان‌مداری	-۰/۱۴۸	۰/۰۲۹	-۰/۴۰۹	۰/۰۰۱
ذهن‌آگاهی ← مقابله مسئله‌مداری	۰/۱۴۵	۰/۰۳۱	۰/۴۵۱	۰/۰۰۱
مقابله هیجان‌مداری ← تصویر بدن	-۰/۹۸۳	۰/۲۵۶	-۰/۲۱۵	۰/۰۰۱
مقابله مسئله‌مداری ← تصویر بدن	۱/۱۹۵	۰/۲۵۱	۰/۲۴۷	۰/۰۰۱
ضریب مسیر مستقیم ذهن‌آگاهی ← تصویر بدن	۱/۶۶۳	۰/۵۰۶	۰/۲۴۷	۰/۰۰۱
ضریب مسیر کل ذهن‌آگاهی ← تصویر بدن	۱/۹۹۲	۰/۳۲۳	۰/۴۴۳	۰/۰۰۱

جدول ۲ نشان می‌دهد که ضریب مسیر کل ذهن‌آگاهی با تصویر بدن (P=۰/۰۰۱، β=۰/۴۴۳) مثبت و معنادار است. همچنین ضریب مسیر بین سبک مقابله هیجان مداری با تصویر بدن (P=۰/۰۰۱، β=-۰/۴۵۱) منفی و ضریب مسیر بین سبک مقابله مسئله مداری با تصویر بدن (P=۰/۰۰۱، β=۰/۲۴۷) مثبت و معنادار بود. ضریب مسیر مستقیم بین ذهن‌آگاهی با تصویر بدن (P=۰/۰۰۱، β=۰/۲۴۷) مثبت و معنادار بود. ضریب مسیر مستقیم بین ذهن اگاهی با تصویر بدن (P=۰/۰۰۱، β=۰/۲۴۷) مثبت و معنادار است.

جدول ۳: ضرایب اثر غیرمستقیم بین متغیرهای پژوهش

متغیر برونداد ← متغیر درونداد	ضریب استاندارد نشده	ضریب استانداردشده	خطای معیار	Z	P
ذهن‌آگاهی ← مقابله مسئله‌مدار ←تصویربدن	۰/۱۱۲	۰/۰۶۳	۰/۰۵۰	۲/۳۰۰	۰/۰۰۱

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

ذهن‌آگاهی ← مقابله هیجان‌مدار ← تصویربدن	۰/۱۵۰	۰/۰۷۰	۰/۰۶۰	۲/۷۴۳	۰/۰۰۱

با توجه به اثر غیرمستقیم (حاصل‌ضرب ضرایب مستقیم) محاسبات انجام‌شده از طریق آزمون سوبل (جدل ۴) می‌توان گفت که ذهن‌آگاهی با تصویربدن با نقش میانجی مقابله مسئله‌مدار رابطه غیرمستقیم دارد (P=۰/۰۰۱، Z=۲/۳۰۰). همچنین ذهن‌آگاهی با تصویر بدن با نقش میانجی مقابله هیجان‌مدار رابطه غیرمستقیم دارد (P=۰/۰۰۱، Z=۲/۷۴۳)؛ بنابراین نتایج پژوهش نشان داد که هر دو سبک مقابله‌ای به‌صورت مثبت و معنادار رابطه بین ذهن‌آگاهی و تصویر بدن در نوجوانان را میانجی‌گری می‌کند. جدول ۴ شاخص‌های برازندگی مدل‌های اندازه‌گیری و ساختاری را نشان می‌دهد.

جدول ۴: شاخص‌های برازش مدل‌های اندازه‌گیری و ساختاری

شاخص‌های برازندگی	مدل اندازه‌گیری	مدل ساختاری	نقطه برش
مجذور کای	۹۰/۰۷	۱۰۳/۶۵	-
درجه آزادی مدل	۵۱	۶۱	-
χ^2/df	۱/۷۷	۱/۷۰	کمتر از ۳
GFI	۰/۹۵	۰/۹۵	۰/۹۰ <
AGFI	۰/۹۲	۰/۹۲	۰/۸۵۰ <
CFI	۰/۹۷	۰/۹۷	۰/۹۰ <
RMSEA	۰/۰۵	۰/۰۴	۰/۰۸ <

برای برازندگی مدل هر مقدار شاخص برازندگی تقسیم X^2 بر درجه آزادی کوچک‌تر از ۳ باشد، برازندگی مدل بهتر است. مقدار به‌دست‌آمده در پژوهش حاضر ۱/۷۰ بود که حاکی از برازش تقریبی مدل بود. همچنین به طور کلی هرچه مقدار GFI، CFI و AGFI به یک نزدیک‌تر باشد و برابر و یا بالاتر از ۰/۹۰ باشد، حاکی از برازش مطلوب مدل دارد. با توجه به اینکه مقادیر به‌دست‌آمده برای چهار شاخص ذکر شده در پژوهش حاضر بالاتر از ۰/۹۰ بوده، بنابراین بر اساس این شاخص‌ها مدل پژوهش برازش مطلوبی دارد. برای شاخص RAMSEA نیز مقدار مساوی یا کمتر از ۰/۶۰ بیانگر برازش بسیار مطلوب است که برای مدل پژوهش حاضر برابر ۰/۰۴ بود. به طور کلی نتایج جدول ۴ نشان میدهد که مقدار به‌دست‌آمده برای شاخص‌های برازش در سطح بسیار مطلوبی قرار دارند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی روابط علی بین ذهن‌آگاهی و تصویر بدنی با نقش میانجی‌گر راهبردهای مقابله‌ای در نوجوانان بود. اولین یافته پژوهش نشان داد که ضریب مسیر مستقیم بین ذهن‌آگاهی با تصویر بدن مثبت و معنادار بود. نتایج به‌دست‌آمده از این مطالعه همسو با پژوهش‌های منتظری و همکاران (۲۰۲۲)، یو و همکاران (۲۰۲۰) و سالا و همکاران (۲۰۲۰) بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که نظرات یا نگرش‌های منفی از محیط اجتماعی و تحولات بدنی در دوران بلوغ می‌تواند به تصویر بدنی، عزت‌نفس و خودپنداره نوجوانان آسیب برساند. روش‌های ذهن‌آگاهی منجر به افزایش اعتمادبه‌نفس، ایجاد تصویر بدنی مثبت و کاهش احساسات منفی ناشی از نارضایتی بدن در نوجوانان می‌شود (پورفهیمی و همکاران، ۱۴۰۲). علاوه بر این نوجوانانی که ذهن‌آگاهی بالاتری دارند در لحظه زندگی می‌کنند، از نگرانی‌های درونی فاصله می‌گیرند و آن‌ها را به‌عنوان رویدادهای موقتی می‌پندارند، افکار نشخوارکننده کمتری در مورد وزن و تصویر بدنی دارند، از ظاهر خود احساس شرم نمی‌کنند، کمتر تصویر بدن خود را غیرجذاب و با ایده‌آل‌های غیرواقعی ارزیابی می‌کنند و با تقویت پذیرش و کاهش انتقاد از خود رضایت بدنی را افزایش می‌دهند (موریرا و کاناوروریا، ۲۰۱۷).

یافته دیگر پژوهش نشان داد که ضریب مسیر بین ذهن‌آگاهی با سبک مقابله هیجان‌مداری منفی و ضریب مسیر بین ذهن‌آگاهی با سبک مقابله مسئله‌مداری مثبت و معنادار بود. نتایج این یافته‌ها با پژوهش ساوین-سابه و همکاران (۲۰۲۳)، اشمیدلر[1] و همکاران (۲۰۲۳)

1. Schmiedeler

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

و کراوس و براون[1] (۲۰۲۳) همسو بود. در تبیین یافته‌ها می‌توان گفت از یک‌سو افراد با ویژگی‌های ذهن‌آگاهی بالا، قشر جلوی پیشانی بزرگ‌تر و کاهش فعالیت آمیگدال دوطرفه را در طول رویدادهای استرس‌زا نشان می‌دهند که موجب کاهش درک استرس می‌شود و به فرد کمک می‌کند در موقعیت‌های دشوار راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر مسئله را برگزینند (اشمیدلر و همکاران، ۲۰۲۳)؛ زیرا آن‌ها موقعیت‌ها و رویدادها را قضاوت نمی‌کنند، صبور هستند و از دیدی تازه به مسائل نگاه می‌کنند، گویی که برای اولین مرتبه با آن‌ها روبرو می‌شوند، به توانایی‌ها و احساسات خود اعتماد دارند و خویشتن را همان‌طور که هست قبول می‌کنند، آن‌ها در برخورد با افکار و هیجانات فراوان، قابلیت بالایی دارند، همچنین در شناسایی، مدیریت، حل مسائل روزانه ماهرتر هستند و به‌احتمال‌زیاد به‌جای اجتناب از افکار دشوار، دست به اقدام و حل مشکل می‌زنند. این ویژگی‌ها نشان‌دهنده این است که افراد ذهن‌آگاه به دنبال فرار از رویدادها و مشکلات نیستند، بلکه تلاش دارند تا هر مسئله‌ای را پذیرفته و به روشی نو و متفاوت تجربه کنند (کراوس و براون، ۲۰۲۳). از سوی دیگر افراد ذهن‌آگاه از راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار کمتر استفاده می‌کنند زیرا افرادی که از این سبک استفاده می‌کنند معمولاً رویدادهای جدید را بر اساس تجارب سابق خود قضاوت می‌کنند و به‌سرعت به آن برچسب خوب یا بد می‌زنند و اگر در موقعیتی یک‌بار شکست بخورند، احتمالاً همیشه خود را شکست‌خورده می‌پندارند (ساوین-سابه و همکاران، ۲۰۲۳).

همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که ضریب مسیر بین سبک مقابله هیجان‌مداری با تصویر بدن منفی و ضریب مسیر بین سبک مقابله مسئله‌مداری با تصویر بدن مثبت و معنادار بود. این یافته‌ها با پژوهش‌های بریچاچک و همکاران (۲۰۲۱)، ماهون و هیوی (۲۰۲۱) و بخشنده سجاد و همکاران (۲۰۲۲) همسو بود. در تبیین نتایج می‌توان گفت تصویر بدن یکی از نگرانی‌های عمده روانی- اجتماعی در دورهٔ نوجوانی است؛ زیرا طبق نظریه سه‌جانبه، نوجوانان تحت تأثیر همسالان، والدین و رسانه‌ها تصویر بدنی ایده‌آل را تشکیل می‌دهند و خود را با دیگران مقایسه می‌کنند همین امر استفاده از راهبردهای مقابله‌ای را افزایش می‌دهد. افرادی که تصویر بدنی مثبت دارند از راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر مسئله برای رویارویی با رویدادهای منفی استفاده می‌کنند. افرادی که از این راهبردها استفاده می‌کنند کمتر مقایسه ظاهری انجام داده و نارضایتی بدنی کمتری تجربه می‌کنند و ممکن است انعطاف‌پذیری آن‌ها را در برابر محتوای رسانه‌های اجتماعی افزایش دهد (ماهون و هیوی، ۲۰۲۳). همچنین نوجوانانی که از راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار به‌ویژه پذیرش عقلانی مثبت استفاده می‌کنند، بدن خود را می‌پذیرند، ممکن است کمتر نگران عیب‌های خود باشند، هیجانات منفی کمتری را تجربه می‌کنند و احتمال بروز علائم پرخوری در آن‌ها کاهش می‌یابد (بیانچی و همکاران، ۲۰۲۳). در مقابل افرادی که تصویر بدنی منفی دارند از راهبردهای هیجان‌مدار استفاده می‌کنند، آن‌ها بیشتر درگیر اجتناب هستند و دائماً در تلاش برای پوشاندن عیب‌های خود هستند و بیشتر علائم پرخوری را نشان می‌دهند زیرا راهبرد رفتاری ناسازگار برای کنترل احساسات منفی است (ماهون و هیوی، ۲۰۲۱).

آخرین یافته پژوهش نشان داد که رابطه غیرمستقیم بین ذهن‌آگاهی و تصویر بدن از طریق مقابله هیجان مداری و مسئله مداری مثبت و معنادار است. این یافته با پژوهش‌های صورت گرفته توسط بالسیونین[2] و همکاران (۲۰۲۱)، خوش‌کردار و رئیسی (۲۰۲۰) و اولورا-رووالکابا و گومز-پرسمیتر (۲۰۲۱) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت نوجوانان از طیف وسیعی از واکنش‌ها و راهبردهای مقابله‌ای برای مدیریت احساسات و افکار منفی نسبت به تصویر بدنی استفاده می‌کنند که ذهن‌آگاهی توانایی نوجوانان را برای مقابله با این افکار افزایش می‌دهد. ذهن‌آگاهی با تقویت مقابله مسئله‌مدار و کاهش مقابله هیجان مدار از طریق تغییرات شناختی، کاهش علائم روان‌شناختی نظیر خلق‌وخو منفی، افسردگی و اضطراب، کاهش قضاوت‌های منفی و سرزنش خود، تنظیم مؤثر احساسات به‌منظور افزایش تاب‌آوری نوجوانان در برابر استرس به فرد کمک می‌کند با نگرش‌هایی مثل تصویر بدنی منفی که منجر به افزایش استرس می‌شود، مقابله کند. علاوه بر این ذهن‌آگاهی با پرورش راهبردهای سازگارانه، به افزایش خودپذیری و کاهش ارزیابی‌های منفی مرتبط با ظاهر کمک می‌کند. درنتیجه، راهبردهای مقابله‌ای مؤثر می‌توانند در برابر تجارب منفی از تصویر بدن محافظت کنند (المشرف و همکاران، ۲۰۲۲).

بنابراین، با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان گفت نوجوانی به‌عنوان دوره مهم رشدی و شکل‌گیری هویت به شمار می‌رود که با شروع بلوغ نوجوان شروع به ارزیابی ظاهر می‌کند. همچنین این دوره با کاهش ذهن‌آگاهی همراه است که استفاده از راهبردهای مقابله‌ای بیشتر از هر دوره دیگر برجسته‌تر می‌شود. منابع مقابله‌ای به نوجوانان کمک می‌کند تا چالش‌ها را مدیریت کنند و سلامت روان و رفاه خود را تقویت کنند. از آنجایی‌که استفاده از راهبردهای مقابله‌ای نامناسب با نتایج منفی مانند اختلالات خوردن و افسردگی همراه است، انتظار می‌رود با مدیریت افراد در استفاده از این راهبردهای سازگارانه نارضایتی از بدن کاهش یابد که تمرین‌های ذهن‌آگاهی می‌تواند در این

1. Krause & Brown
2. Balciuniene

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

زمینه مناسب باشد. با توجه به اهمیت موضوع مورد مطالعه این اطلاعات برای برنامه‌ریزی برنامه‌های سلامت و مداخله‌ای مثل ذهن‌آگاهی، تقویت مهارت‌های مقابله‌ای و پیشگیری، کنترل و مبارزه با مشکلات رضایت از بدن در میان نوجوانان مفید است؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود مشاورین مدارس با برگزاری دوره‌های ذهن‌آگاهی و مهارت‌های مقابله‌ای به نوجوانان در این زمینه کمک کنند.

پژوهش حاضر مانند سایر پژوهش با محدودیت‌هایی همراه بوده است: استفاده از پرسشنامه که زیاد بودن تعداد سؤالات آن‌ها منجر به خستگی، بی‌حوصلگی می‌شد، داده‌های پژوهش با استفاده از پرسش‌نامه که ابزار خودگزارشی است به‌دست‌آمده است که ممکن است تحت تأثیر سوگیری قرارگرفته باشد و همچنین زمینه‌ای که مطالعه در آن انجام شد محدود به مدارس در یک منطقه خاص با ویژگی‌های اجتماعی و جمعیت شناختی خاص بود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، در قالب طرح مداخله‌ای اجرا شود و در فرهنگ و شهرهای دیگر و همچنین بر روی جنسیت دختران انجام شود.

منابع

پورفهیمی، ا.، خانه کشی، ع.، و همایونی، ع. (۱۴۰۲). نقش واسطه ای حمایت اجتماعی ادراک شده در رابطه بین ذهن آگاهی ونگرانی ازتصویر بدن درافرادبا قطع عضو. *نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری، ۹(۴)*. http://ijrn.ir/article-1-793-fa.html

دهقان منشادی، ز.، تقوی، م.، و دهقان منشادی، م. (۱۳۹۱). خصوصیات روان‌سنجی سیاهه مهارت ذهن‌آگاهی کنتاکی. *اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی (اندیشه و رفتار)، ۷(۲۵)*، ۲۷-۳۶. https://doi.org/10.22054/jem.2020.51932.2040

Adigun O. T. (2020). Self-esteem, self-efficacy, self-concept and intimate image diffusion among deaf adolescents: A structural equation model analysis. *Heliyon*, *6*(8), e04742. . https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04742

Al-Musharaf, S., Rogoza, R., Mhanna, M., Soufia, M., Obeid, S., & Hallit, S. (2022). Factors of body dissatisfaction among lebanese adolescents: the indirect effect of self-esteem between mental health and body dissatisfaction. *BMC pediatrics*, *22*(1), 1-11. https://doi.org/10.1186/s12887-022-03373-4

Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, *11*(3), 191-206. https://doi.org/10.1177/1073191104268029

Bakhshandeh-Sajjad, A. R., Aali, S., 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*, *16*(1), 36-42. https://doi.org/10.30491/ijbs.2022.315702.1699

Balciuniene, V., Jankauskiene, R., & Baceviciene, M. (2021). Effect of an education and mindfulness-based physical activity intervention for the promotion of positive body image in Lithuanian female students. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1-15. https://doi.org/10.1007/s40519-021-01195-4

Bianchi, D., Schinelli, A., Fatta, L. M., Lonigro, A., Lucidi, F., & Laghi, F. (2023). Body image impact on quality of life and adolescents' binge eating: the indirect role of body image coping strategies. *Eating and weight disorders : EWD*, *28*(1), 75. https://doi.org/10.1007/s40519-023-01607-7

Blum, R. W., Li, M., Choiriyyah, I., Barnette, Q., Michielson, K., & Mmari, K. (2021). Body Satisfaction in Early Adolescence: A Multisite Comparison. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, *69*(1S), S39–S46. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.03.009

Brichacek, A. L., Murray, K., Neill, J. T., & Rieger, E. (2021). Contextual Behavioral Approaches to Understanding Body Image Threats and Coping in Youth: A Qualitative Study. *Journal of Adolescent Research*, 07435584211007851. https://doi.org/10.1177/07435584211007851

Caricati, L., & Ferrari, D. (2021). Association between coping strategies and drug use in a large cohort of students from a northern Italian University. *Acta bio-medica : Atenei Parmensis*, *92*(4), e2021267. https://doi.org/10.23750/abm.v92i4.11872

Cash, T. F. (1985). Your body, yourself: A Psychology Today reader survey. Psychol. Today, 19(7), 22-26. https://doi.org/10.11428/jhej1987.56.105

Chen, Q., & Zhu, Y. (2022). Cyberbullying victimisation among adolescents in China: Coping strategies and the role of self-compassion. *Health & Social Care in the Community*, *30*(3), e677–e686. . https://doi.org/10.1111/hsc.13438

Hernando, A., Pallás, R., Cebolla, A., García-Campayo, J., Hoogendoorn, C. J., & Roy, J. F. (2019). Mindfulness, rumination, and coping skills in young women with Eating Disorders: A comparative study with healthy controls. *PLoS One*, *14*(3), e0213985. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213985

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/10.1111/ajpy.12265

Kline, R. B. (2005). Principles and practice of structural equation modeling (2nd ed.). New York: Guilford.

Krause, J. T., & Brown, S. M. (2023). Mindfulness Intervention Improves Coping and Perceptions of Children's Behavior among Families with Elevated Risk. *International journal of environmental research and public health*, *20*(23), 7092. https://doi.org/10.3390/ijerph20237092

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

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
Lienhart, C., & Caltabiano, M. (2019). The relationship between mindfulness, self-compassion and body appreciation. http://dx.doi.org/10.1016/j.explore.2019.09.003
Mahon, C., & Hevey, D. (2021). Processing Body Image on Social Media: Gender Differences in Adolescent Boys' and Girls' Agency and Active Coping. *Frontiers in psychology*, *12*, 626763. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.626763
Mahon, C., & Hevey, D. (2023). Pilot trial of a self-compassion intervention to address adolescents' social media-related body image concerns. *Clinical child psychology and psychiatry*, *28*(1), 307-322. https://doi.org/10.1177/13591045221099215
Montazeri, S., Aghaei, A., & Golparvar, M. (2022). Mindfulness-integrated cognitive behavioral therapy: Is it effective on stress coping strategies in women with multiple sclerosis?. *Caspian journal of internal medicine*, *13*(3), 634–638. https://doi.org/10.22088/cjim.13.3.634
Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2017). Is body shame a significant mediator of the relationship between mindfulness skills and the quality of life of treatment-seeking children and adolescents with overweight and obesity?. *Body Image*, *20*, 49-57. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.11.004
Olvera-Ruvalcaba, A. J., & Gómez-Peresmitré, G. (2021). Compassionate attitudes and mindful eating promotion in undergraduate students with body dissatisfaction: a preliminary study. *Cuadernos Hispanoamericanos*, *21*(1), 1-15 https://doi.org/10.18270/chps..v21i1.3711
Ong, W. Y., & Sündermann, O. (2022). Efficacy of the Mental Health App "Intellect" to Improve Body Image and Self-compassion in Young Adults: A Randomized Controlled Trial With a 4-Week Follow-up. *JMIR mHealth and uHealth*, *10*(11), e41800. https://doi.org/10.2196/41800
Rahati A. Evolutionary Study of body image and its relationship with self-esteem based on comparison between adolescent, middle age and old people. (Dissertation), Tehran: Shahed University 2004.
Sadidi, M., & Yamini, M. (2018). Prediction of psychological well-being based on coping strategies and alexithymia. *Journal of Psychological Studies*. *14*(2), 125-141. https://10.22051/PSY.2018.16823.1472
Sala, M., Shankar Ram, S., Vanzhula, I. A., & Levinson, C. A. (2020). Mindfulness and eating disorder psychopathology: A meta-analysis. *The International journal of eating disorders*, *53*(6), 834–851. https://doi.org/10.1002/eat.23247
Sauvain-Sabé, M., Congard, A., Kop, J. L., Weismann-Arcache, C., & Villieux, A. (2023). The mediating roles of affect and coping strategy in the relationship between trait mindfulness and burnout among French healthcare professionals. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, *55*(1), 34. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/cbs0000312
Schmiedeler, S., Reichhardt, A., Schneider, L., & Niklas, F. (2023). Trait mindfulness, self-efficacy, and coping strategies during COVID-19. *Anxiety, Stress, & Coping*, 1-16. https://doi.org/10.1080/10615806.2022.2159947
Soponaru, C., & Bojian, A. (2020). Body image, stress and coping strategies in adolescence. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives*, *10*(2), 86-94. https://doi.org/10.18844/gjgc.v10i2.5313
Yu, J., Song, P., Zhang, Y., & Wei, Z. (2020). Effects of mindfulness-based intervention on the treatment of problematic eating behaviors: a systematic review. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *26*(8), 666-679. https://doi.org/10.1089/acm.2019.0163
Zhang, T., Su, D., Li, S., Yang, Y., & Li, H. (2023). Person-centered evaluation of positive body image among Chinese nursing students: Associations with body appreciation, self-concept clarity, and negative affect. *Frontiers in psychology*, *13*, 1088702. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1088702
Zhu, F., Liu, C., Zhang, W., Qiang, W., Yin, X., & Lu, Q. (2023). The mediating effect of coping styles between self-compassion and body image disturbance in young breast cancer survivors: a cross-sectional study. *BMC nursing*, *22*(1), 178. https://doi.org/10.1186/s12912-023-01342-5

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