

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

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](mailto:moeinizadeh@ferdowsi.um.ac.ir)

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 روان شناسی دانشگاه فردوسی مشهد،  
مشهد، ایران.

## 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

## چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی ذهن آگاهی در رابطه با ویژگی های 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 ۱۳۹۹-۱۴۰۰ 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. گرداوری داده ها عبارت بود از: پرسشنامه شخصیت هگراکو ( HEXACO\_60 )، اشتون و لی ( ۲۰۰۹ )، مقیاس ذهن آگاهی ( MAAS )، براون و رایان ( ۲۰۰۳ ) و پرسشنامه ترس از تصویر بدنی لیتلتون ( BICI )، لیتلتون و همکاران ( ۲۰۰۵ ). تجزیه و تحلیل داده های این پژوهش با تحلیل مسیر توسط نرم افزار SPSS ۲۶ و AMOS ۲۴ انجام شد. نتایج نشان داد که مدل به خوبی برآورد شده است. یافته های پژوهش نشان داد صفات شخصیتی بر ترس از تصویر بدنی در دانشجویان دختر اثر مستقیم دارد ( $P=0.001$ ) و همچنین از طریق نقش میانجی ذهن آگاهی نیز بر ترس از تصویر بدنی اثر غیرمستقیم ( $P=0.001$ ) دارد. در نتیجه برای افراد مبتلا به ترس از تصویر بدنی که صفات شخصیتی وظیفه شناسی، هیجانی بودن، برونگرایی و صداقت را دارند، مداخلات ذهن آگاهی مفید است.

**واژه های کلیدی:** ذهن آگاهی، صفات شخصیتی، نگرانی از تصویر بدنی

## 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 احساس کلی عشق، احترام و پذیرش خود نسبت به تصور بدنی خودش وابسته است (Tylka & Wood-Barcalow<sup>۱</sup>, ۲۰۱۵). تصویر بدنی<sup>۲</sup> 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<sup>۳</sup>, 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 (Becker<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۹؛ Bokianer و Nomarck-Sztainer<sup>۵</sup>, ۲۰۱۴). به طور مثال نارضایتی از تصویر بدن همبستگی مثبتی با طیف گسترهای از اختلالات خوردن مانند بی‌اشتهاای عصی و نگرانی‌های مرتبط با وزن (کورنلیسون و تووی<sup>۶</sup>, ۲۰۲۱)، افسردگی (Delgado-Flood<sup>۷</sup> و همکاران, ۲۰۲۱) و اضطراب (Hé<sup>۸</sup> و همکاران, ۲۰۲۱) دارد. اگرچه نارضایتی از بدن و پیامدهای آن مرتبط با مردان و زنان در تمامی طیف‌های سنی است، اما پژوهش‌های قلی 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 (Çatikkakas<sup>۹</sup>, ۲۰۱۱؛ MacNeill<sup>۱۰</sup> 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 مطالعه 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 بدريختی بدنی مبتلا هستند (Sarwer و Crerand<sup>۱۱</sup>, ۲۰۰۲). شیوع ترس از تصویر بدنی در جمعیت عادی بین ۵/۰ تا ۳/۲ درصد و در جمعیت دانشجویان بین ۱/۳ تا ۵/۸ درصد گزارش شده است (Minty و Minty<sup>۱۲</sup>, 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 (Dionne<sup>۱۳</sup>, ۲۰۱۲). تحقیقات نشان داده که عوامل شخصیتی با تصویر بدن مرتبط هستند (Allen<sup>۱۴</sup>, 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 گستره‌ده برون‌گرایی، توافق، وجود، روان‌نگوری و باز بودن به تجربه است (MacKri<sup>۱۵</sup>, 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 (Asheton<sup>۱۶</sup>, ۲۰۰۸). این شش عامل در قالب مدل شش عاملی هگزاکو<sup>۱۷</sup> قرار گرفته که شامل شش بعد صداقت و توافع، هیجانی بودن، برون‌گرایی، توافق جویی، 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 \_ Buccianeri & Neumark-Sztainer

6 \_ Cornelissen & Tovée

7 \_ Delgado-Flood

8 \_ He et al

9 \_ Çatikkakas

10 \_ MacNeill

11 \_ Sarwer & Crerand

12 \_ Minty & Minty

13 \_ Dionne

14 \_ Allen

15 \_ McCrae

16 \_ Ashton

17 \_ The 24-item Brief HEXACO Inventory (BHI)

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 (پلتز<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰).

عامل مؤثر دیگر مرتبط با نگرانی تصویر بدن، ذهن‌آگاهی<sup>۲</sup> است. ذهن‌آگاهی به عنوان هشیاری‌ای که از توجه به لحظه حال حاصل می‌شود تعریف شده و در تصاد با فکر کردن درباره آینده یا نشخوار ذهنی درباره گذشته است و همچنین داشتن موضوعی غیر قضایتی نسبت به تجربه کردن هر لحظه از زندگی است (کابات-زین،<sup>۳</sup> 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 می‌باشد، (ج) نگرش که وضعیت توجه فرد را نظیر علاقه، کنجکاوی، عدم قضاوت، پذیرش و پاسخ دهنده بودن نشان می‌دهد (دانکن و همکاران،<sup>۴</sup> ۲۰۱۰). پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که از ذهن‌آگاهی بیشتری برخوردار هستند کمتر درگیر ارزیابی بدن خود می‌شوند (دایکسترا و بارلز<sup>۵</sup>، ۲۰۱۱) و به این دلیل که احتمالاً 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<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۹). همچنین در پژوهش‌های دیگر نشان داده است که بین ذهن‌آگاهی و صفات شخصیتی رابطه وجود دارد (giluk<sup>۷</sup>، ۲۰۰۹؛ سلیمان و اسماعیلی، ۱۳۹۹).

اگرچه ذهن‌آگاهی به طور قابل توجهی بر ترس از تصویر بدنی در دختران جوان تأثیر می‌گذارد (خوش کردار و رئیسی، ۲۰۲۰) اما اهمیت و ضرورت پژوهش حاضر این است که در یافته‌های پژوهشی، ذهن‌آگاهی نمی‌تواند به طور کامل در همه افراد در جهت تعديل ترس از تصویر بدنی مرثراً باشد و تنها برای برخی از افراد مفید است؛ بنابراین این پژوهش در پی آزمودن این فرضیه است که چه نوع صفات شخصیتی می‌تواند از طریق نقش میانجی ذهن‌آگاهی، با ترس از تصویر بدنی را مرتبط باشد. بنابراین با تحلیل یافته‌های این پژوهش می‌توان به طور دقیق تری مداخلات ذهن‌آگاهی را برای افرادی با صفات شخصیتی خاص در جهت تعديل 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 ذهن‌آگاهی استفاده می‌کنند می‌توانند قلی از شروع مداخله با سنجش ویژگی‌های شخصیتی مراجع خود درصد موفقیت مداخله خود را در جهت تعديل ترس از تصویر بدنی برآورد کنند.

با توجه به آنچه گفته شد و از آن جایی 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 با توجه 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

<sup>1</sup> Pletzer

<sup>2</sup> - Mindfulness

<sup>3</sup> \_ Kabat-Zinn

<sup>4</sup> \_ Duncan

<sup>5</sup> \_ Dijkstra & Barelds

<sup>6</sup> \_ Fink

<sup>7</sup> \_ Giluk

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

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

### ابزار سنجش

**سیاهه شخصیت هگزاکو<sup>۱</sup> (BHI):** این پرسشنامه در سال ۲۰۰۴ توسط اشتون و لی ساخته شد. این نسخه دارای ۶۰ گویه لست که شامل شش عامل: «صدقایت و توافق، هیجانی‌بودن، برون‌گرایی، توافق‌جویی، وظیفه‌شناسی، گشودگی» به تجربیات جدید است و نمره‌گذاری آن براساس یک طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵) انجام می‌گیرد. همسانی درونی عامل‌ها بر اساس روش آلفای کرونباخ بین ۰/۷۷ تا ۰/۸۰ گزارش شده است (اشتون و لی، ۲۰۰۹). در پژوهش بیدرمان<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۹) روابی همگرای نمرات مقیاس نئو با نمرات عامل متناظر آنها در مقیاس شخصیت هگزاکو مشبت و بزرگتر از ۰/۷۰ بودند. در ایران آفایابائی (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) روابی همگرا پرسشنامه بر حسب همبستگی بین ابعاد شخصیتی این آزمون با مقیاس نئو در ابعاد صدقایت-پروتوتایپی، هیجان‌پذیری، بروتگرایی، توافق، وظیفه‌شناسی و باز بودن به تجربه مطلوب گزارش شده است. در پژوهش حاضر، ضربه آلفای محاسبه شده برای این پرسشنامه از حداقل ۰/۷۶ تا حداً کثر ۰/۸۶ برای بعد توافق‌جویی تا حداً کثر ۰/۸۰ برای بعد هیجانی بودن بدست آمد.

**مقیاس ذهن آگاهی<sup>۴</sup> (MASS):** این مقیاس توسط براون و رایان<sup>۵</sup> (۲۰۰۳) به منظور سنجش سطح هشیاری و توجه نسبت به رویدادها و تجارب جاری در زندگی روزانه ساخته شده است و دارای ۱۵ گویه 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 ذهن آگاهی را براساس یک طیف لیکرت ۶ گزینه‌ای از تقریباً همیشه (۱) تا تقریباً هیچ وقت (۶) مورد سنجش قرار می‌دهد. در نهایت این مقیاس یک نمره کلی برای ذهن آگاهی به دست می‌دهد که دامنه آن از ۱۵ تا ۹۰ متغیر بوده و نمره بالاتر نشان‌دهنده ذهن آگاهی بیشتر است. در پژوهش براون و رایان (۲۰۰۳) آلفای کرونباخ مقیاس بین ۰/۸۲ تا ۰/۸۷ گزارش گردید همچنین نتایج روابی واگرا نشان داد که این ابزار با اضطراب اجتماعی و نشخوار ذهنی به ترتیب ۰/۳۶ و ۰/۳۹-۰/۴۷ ارتباط داشت. در ایران نیز این مقیاس اجرا شده و آلفای کرونباخ آن ۰/۷۸ بودست آمده است (قاسمی‌پور و قربانی، ۱۳۸۹). نتایج روابی واگرا نشان داد که این ابزار با افسردگی، اضطراب و ادراک استرس همبستگی ۰/۳۶-۰/۳۳ و ۰/۳۴-۰/۳۰ داشت (قربانی، واتسون، ویتنیگتون، ۰/۹۱). در پژوهش حاضر نیز ضربه آلفای کرونباخ مقیاس برابر با ۰/۹۱ بدست آمد.

**سیاهه ترس از تصویر بدنی<sup>۷</sup> (BICI):** این سیاهه که توسط لیتلتون<sup>۸</sup> و همکاران (۲۰۰۵) طراحی شده است، شامل ۱۹ گویه است. هر گویه دارای پنج گزینه است که از هرگز (۱) تا همیشه (۵) نمره‌گذاری می‌شود. این سیاهه دارای دو بعد ناراضایتی و خجالت فرد از ظاهر خود، وارسی‌کردن و مخفی کردن نقاچی ادراک شده که با یادزده پرسش بررسی می‌شود و میزان تداخل نگرانی درباره ظاهر در عملکرد اجتماعی فرد که دارای هشت سوال است. لیتلتون و همکاران (۲۰۰۵) ضربه آلفای کرونباخ برای نمره کل این سیاهه را ۰/۹۳ و روابی همگرای این ابزار را از طریق همبستگی با پرسشنامه وسوسی-اجباری پادوا<sup>۹</sup> مطلوب گزارش کرده‌اند. در ایران نیز بسکنژاد و

۱ . 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 & Weatherspoon

7 - Body Image Concern Inventory (BICI)

8 - Littleton

9 - Padua

غفاری (۱۳۸۶) آلفای کرونباخ این سیاهه را بر اساس روش همسانی درونی ۹۵/۰ 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 ۱۹/۸ درصد (۱۰۱ نفر) متاهل بودند. همچنین ۷/۸۳ درصد (۴۲۶ نفر) در دوره کارشناسی و ۱۶/۳ درصد (۸۳ نفر) در دوره کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل بودند. دامنه سنی پاسخ‌دهنده‌گان 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	تورم	صادقت	هیجانی	برون	توافق	وظیفه	گشودگی	ذهن	ترس از	تصویر بدنی	آگاهی
.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**						
.۶	۳۳/۲۶	۵/۲۴	۱/۱۷	-۰/۰۳	-۰/۱۰*	۰/۲۲**	۰/۲۹**	۰/۳۶**	۱				
.۷	۶۴/۰۴	۱۲/۷۰	۱/۶۶	۰/۴۱**	-۰/۱۳**	۰/۲۸**	۰/۵۲**	۰/۰۷	۱				
.۸	۳۹/۵۳	۱۲/۴۶	—	-۰/۳۶**	۰/۳۰**	-۰/۴۷**	-۰/۳۳**	-۰/۰۴	-۰/۴۵**	۱			

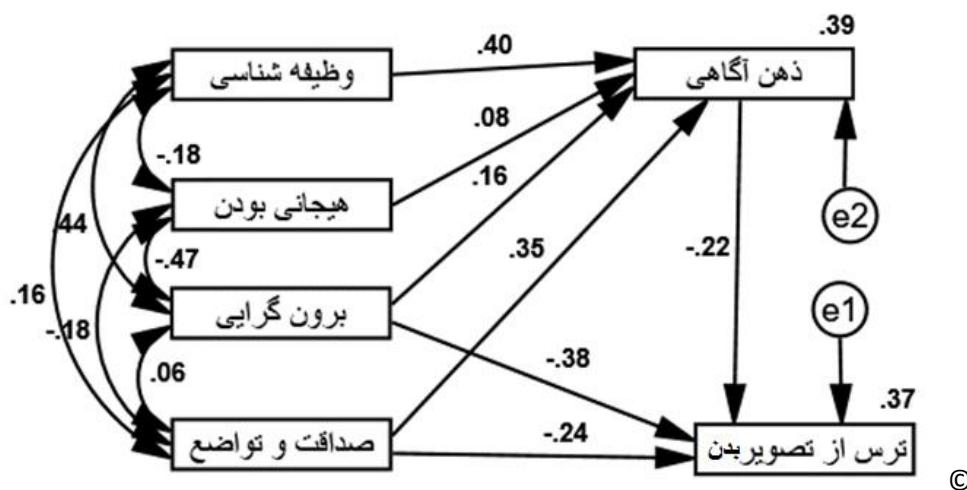
\*\*P<0/01      \*P<0/05

بررسی میانگین‌ها در جدول ۱ 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 هیجانی بودن 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 معنی داری دارد ( $p < 0/05$ )، لکن رابطه بین ترس از تصویر بدنی با صداقت و تواضع، برون‌گرایی، توافق جویی، وظیفه‌شناسی و ذهن‌آگاهی منفی معنی دار و با هیجانی بودن مثبت معنی دار است. مقایسه ضرایب همبستگی نشان می‌دهد که ترس از تصویر بدنی بالاترین همبستگی را با برون‌گرایی (-۰/۴۷) و ذهن‌آگاهی (-۰/۰۴) دارد. بطبق نتایج جدول ۱ ذهن‌آگاهی به غیر از صفت گشودگی به تجربه با تمامی صفات شخصیتی رابطه دارد ( $p < 0/05$ ). 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  $\pm 2$  عبور نکرده و توزیع داده‌ها برای هر یک از متغیرهای پژوهش نرمال است. نتایج آزمون کولموگروف اسیمرونوف نیز نشان داد که این پیشفرض برقرار است ( $p > 0/05$ ) بنابراین می‌توان گفت توزیع از منحنی نرمال پیروی می‌کند. نتایج آزمون همگنی ضریب رگرسیون نیز برای هیچ کدام از متغیرها معنادار نبود ( $F = 528, p > 0/05$ ) 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 تحلیل مسیر مورد آزمون قرار گرفت. در شکل ۱ 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 غیرمعنی دار و همچنین شاخص‌های برازش مدل نامناسب بود، اقدام به اصلاح مدل گردید و روابط غیر معنی دار 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 معنی دار است و همچنین شاخص‌های

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

برازش نیز بهبود پیدا کرده است. لازم به ذکر است که دو صفت توافق‌جویی و گشودگی به تجربه با هیچ کدام از دو متغیر ذهن آگاهی 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

شکل ۱- شامل مدل استاندارد شده است که در آن تمامی روابط معنی دار هستند و قوی ترین رابطه مربوط به تاثیر وظیفه شناسی بر ذهن آگاهی با ضریب مسیر  $.040 / .05 < p < .005$  مشاهده می شود. در درجات بعد به ترتیب صداقت و تواضع، برون گرایی و وظیفه شناسی با ضریب مسیر  $.016 / .035$  و  $.008 / .016$  با ذهن آگاهی مرتبط هستند ( $.05 / .005 < p < .005$ ). همچنین دو صفت برون گرایی و صداقت و تواضع بر ترس از تصویر بدنی به ترتیب با ضریب  $.038 / .024$  و  $.022 / .024$  با ذهن آگاهی نیز با ضریب  $.022 / .024$  با ترس از تصویر بدن مرتبط است ( $.05 / .005 < p < .005$ ).

جدول ۲. برآورد ضرایب مسیرهای مستقیم در مدل مفهومی پژوهش

تاثیرها	استاندارد	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	تعداد t	مقدار p
ترس از تصویر بدنی	-.025	.075	-.011	2/91	.0004
ترس از تصویر بدنی	-.041	.038	-.013	4/83	.0002

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  $.05 / .005$  معنا دار است.

شکل ۱ حاکی از آن است که تاثیر مستقیم چهار صفت وظیفه شناسی، هیجانی بودن، برون گرایی و صداقت و تواضع بر ذهن آگاهی معنادار است ( $.05 / .005 < p < .005$ ). همچنین تاثیر دو صفت شخصیتی برون گرایی و صداقت و تواضع بر ترس از تصویر بدنی تایید شده است ( $.05 / .005 < p < .005$ ) (جدول ۲). از سوی دیگر، تاثیر ذهن آگاهی بر ترس از تصویر بدنی نیز مورد تایید قرار گرفته است. هرچند جهت تاثیر ذهن آگاهی بر ترس از تصویر بدنی منفی و شدت تاثیر برابر با  $.022 / .022$  است. در جدول ۳، نتایج بررسی نقش میانجی گری ذهن آگاهی با روش بوتاستر اپینگ گزارش شده است.

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

نوع رابطه	مقدار t	مقدار استاندارد	خطای استاندارد	اثر غیر مستقیم	اثر غیر مستقیم
وظیفه‌شناسی --- < ذهن‌آگاهی --- > ترس از تصویر بدنی	-0.011	0.018	0.017	-0.088	0.001
هیجانی بودن --- < ذهن‌آگاهی --- > ترس از تصویر بدنی	-0.024	0.025	0.008	-0.018	0.000
برون‌گرایی --- < ذهن‌آگاهی --- > ترس از تصویر بدنی	-0.002	0.018	0.011	-0.035	0.002
صداقت و تواضع --- < ذهن‌آگاهی --- > ترس از تصویر بدنی	-0.001	0.013	0.015	-0.077	0.001

نتایج بدست آمده در جدول ۳ حاکی از آن است که نقش میانجی‌گری ذهن‌آگاهی در رابطه بین چهار صفت شخصیتی وظیفه‌شناسی، هیجانی بودن، برون‌گرایی و صداقت و تواضع با ترس از تصویر بدنی تایید شده است ( $p < 0.05$ ). بررسی اثرات غیرمستقیم نشان داد بزرگترین اثر مستقیم مربوط به وظیفه‌شناسی با ضریب  $-0.088$  است. بنابراین براساس نتایج تحلیل مسیر دو صفت تواضع‌جویی و گشودگی به تجربه نه مستقیم و نه غیرمستقیم بر ترس از تصویر بدنی اثر ندارند ( $p > 0.05$ ). دو صفت شخصیتی برون‌گرایی و صداقت و تواضع هم مستقیم و هم غیرمستقیم با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی بر ترس از تصویر بدنی اثرگذارند ( $p < 0.05$ ). دو صفت شخصیت وظیفه‌شناسی و هیجانی بودن فقط به طور غیرمستقیم با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی بر ترس از تصویر بدنی موثر بودند ( $p < 0.05$ ).

جدول ۴. شاخص‌های برازش مدل پژوهش

شاخص برازش	RMSEA	NFI	CFI	AGFI	GFI	نسبت خی دو به درجه آزادی	سطح معنی آزادی	درجه آزادی	درجه آزادی	خی دو	آزادی	آزادی	مقدار مطلوب
مدل اصلاح	0.018	0.97	0.98	0.88	0.99	5/16	0/312	2	<0.08	<0.05	<0.08	<0.08	0.08
مدل اصلی	0.018	0.97	0.98	0.88	0.99	5/16	0/312	2	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	0.05

در جدول ۴ شاخص‌های برازش بدست آمده نشان‌دهنده برازش مطلوب داده‌ها با مدل است و بنابراین می‌توان برازش مدل را با توجه به شاخص‌های برازش جدول ۴ قابل قبول و مورد تایید تلقی نمود. ضریب تعیین ذهن‌آگاهی برابر با  $0.39$  و ضریب تعیین ترس از تصویر بدنی برابر با  $0.37$  حاکی از آن است که متغیرهای مدل توانسته‌اند  $39$  درصد از واریانس ذهن‌آگاهی و  $37$  درصد از واریانس ترس از تصویر بدنی را تبیین کنند.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی ذهن‌آگاهی در رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و ترس از تصویر بدنی در میان دختران دانشجو بوده است. یافته‌های پژوهشی تأکید دارند که ترس از تصویر بدنی با برخی از صفات شخصیت رابطه معناداری دارد (جول<sup>۱</sup> 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<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۲۰)، مک‌نیل<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۷) و (آلن و والتر<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶) است. در تبیین این یافته می‌توان گفت صفت یرونگرایی عملکردی محافظتی ارائه می‌دهد طوریکه در ک جنبه‌هایی از تصویر بدن که مؤلفه اجتماعی بیشتری دارند برای آنها راحت‌تر است و دیدی مثبت تری به بازخورد جمع نسبت به بدن خود دارند (فردریک<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). از آنجایی که افراد برون‌گرا از باز خورد های وایسته 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 &amp; Walter

5 - Frederick

پذیرنده‌تر، محترمانه‌تر و محافظت کننده‌تر باشند، درنهایت باعث می‌شود نگرشی مثبت نسبت به بدن خود داشته باشند (سوامی و بنفورد<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴).

یافته دیگر رابطه منفی معنا دار بین صداقت و تواضع با ترس از تصویر بدنی را نشان می‌دهد. درباره 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<sup>۲</sup>، ۱۹۸۹) و به شکلی چاپلوسانه و متظاهرانه در پی جلب توجه هستند، بیشتر مستعد ابتلا به نارضایتی از سایر و تصویر بدن خود هستند (لودویک و سالیوان<sup>۳</sup>، 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 پذیرند.

یافته دیگر پژوهش در خصوص ذهن آگاهی و ترس از تصویر بدنی نیز رابطه منفی و معنادار را گزارش نمود که همسو با یافته عالی و همکاران (۲۰۲۲)، هایکاکس و مک‌ماهون<sup>۴</sup> (۲۰۱۹)، خوش‌کردار و رئیسی (۲۰۲۰) و پینتادو و آندراده<sup>۵</sup> (۲۰۱۷) است. در تبیین این یافته می‌توان گفت ذهن آگاهی توانایی اجتناب از قضاوت نادرست و در عوض پذیرش واقعیت است. افرادی که ذهن آگاهی بالایی دارند، به نظر می‌رسد از توانایی مضاعفی در نظارت بر افکار خود برخوردارند و واستنگی کمتری به افکار منفی معطوف به بدن نشان می‌دهند. ذهن آگاهی افراد را قادر می‌سازد در اینجا و اکنون زندگی کنند و به آنها اجازه می‌دهد افکار و الگوهای ذهنی خود را درک کنند. افرادی که ذهن آگاه هستند می‌توانند بهترین استفاده را از احساسات و افکار خود ببرند، بنابراین نگاهی کمتر قضاوت آمیز و تحیرآمیز نسبت به تصویر بدن خود دارند. علاوه بر این، این افزایش آگاهی به افراد کمک می‌کند تا تصویر تخیلی بی‌عیب و نقش بدن را به میزان کمتری درونی کنند. (عالی و همکاران، ۲۰۲۲).

از سوی دیگر، این پژوهش به دنبال بررسی عامل ذهن آگاهی به عنوان 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 آگاهی با ترس از تصویر بدن دارد که همسو با پژوهش شوملیچ و بوردیچ<sup>۶</sup> (۲۰۲۰) است در تبیین این رابطه می‌توان گفت افراد وظیفه‌شناس بدلیل نظم و ملاحظه و دقیقی که دارند توانایی خود تنظیمی بالایی دارند و از افکار و هیجانات خود آگاه هستند (هانلی و گارلند<sup>۷</sup>، ۲۰۱۷). افراد دارای صفت وظیفه شناسی بالا توانایی استفاده از راهکارهای مقابله ای هیجان مدار را دارا می‌باشند در نتیجه می‌توانند هیجانات خود را شناسایی و درنهایت تعديل کنند (سسکر<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۶) این تعديل با افزایش ذهن آگاهی می‌تواند ترس از تصویر بدن را کاهش دهد.

صفت دیگری که رابطه مثبت معنی دار از طریق ذهن آگاهی با ترس از تصویر بدن داشت برونقرایی بود که همسو با یافته‌های سلیمان و اسماعیلی (۱۳۹۹) است. در تبیین رابطه ترس از تصویر بدنی و برونقرایی می‌توان گفت افراد برونقرا افرادی گرم با عواطف مثبت هستند و کمتر درگیر قضاوت افکار منفی خود می‌شوند و ذهن آگاهی در آن‌ها بالاتر است (گیلوك<sup>۹</sup>، ۲۰۰۹). افراد برونقرا نگرانی و اضطراب را کمتر تجربه می‌کنند. برونقراها انگیختگی کمتری دارند، درنتیجه در جستجوی تحریک‌های شدیدتر بر می‌آیند تا آنها را به سطح بهینه انگیختگی برسانند. به نظر می‌رسد این ویژگی باعث می‌شود که آنها بیشتر توجه خود را به محیط معطوف کنند و به دنبال حرکت‌های خوشایندشان برآیند و در نتیجه ذهن آگاهی بالایی دارند؛ یعنی به شکل قوی تمایل به توجه به حرکت‌های 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 سریاز می‌زنند (علی نسب و همکاران، ۱۳۹۶). این ذهن آگاهی 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

یافته دیگر این پژوهش نشان داد که صفت صداقت و تواضع از طریق ذهن آگاهی با ترس از تصویر بدن مرتبط است. این یافته همسو با یافته های ون دوزوم و همکاران<sup>۱</sup> (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 هیجانات شان دارند، توانایی زیادی برای شناسایی هیجانات این جا و اکنون خود دارند امری که می توان ادعا کرد که پیش‌بینی خوبی برای ذهن آگاهی باشد هرچند چنین یافته‌ای مغایر با پژوهش فلتمن و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۹) است اما ذکر این نکته ضروری است که در اغلب پژوهش‌های پیشین از مدل ۵ عاملی برای سنجش صفات شخصیتی استفاده شده است در حالی که در پژوهش حاضر از مدل ۶ 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 میانجی گری ذهن آگاهی رابطه مثبت معنی دار دارد. بدلیل بدیع بودن آزمون هگراکو 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 نظری و اکنش 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 می توان گفت برخی صفات شخصیتی پیش‌بین خوبی برای ترس از تصویر بدن 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 ذهن آگاهی نیز عاملی است که بر ادراک تصویر بدن اثرگذار است و می تواند نقشی میانجی بین صفات شخصیتی و ترس از تصویر بدنی ایفا کند.

این مطالعه چندین محدودیت داشت، بدلیل وجود همه‌گیری کووید-۱۹ و مجازی بودن کلاس‌ها، امکان نمونه گیری دقیق تر 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 گزارش دهی بصورت مجازی استفاده شد. با توجه به ماهیت ابزار اندازه گیری، پاسخ‌ها ممکن است تحت تأثیر مطلوبیت اجتماعی قرار گرفته باشند. پیشنهاد می شود که تحقیقات آتی از مصاحبه‌های حضوری هم برای اعتبار بیشتر پاسخ‌ها استفاده کنند تا محیط پاسخ دهنده‌گان تحت کنترل باشد و تأثیر محیط نیز سنجیده شود. محدودیت دیگر جنسیت مورد مطالعه است که فقط بر روی دختران انجام گرفته است لذا پیشنهاد می شود در پژوهش‌های آینده این متغیر ها در جنست دیگر نیز مورد بررسی قرار گیرد.

## منابع

- آقبالایی، ن. (۱۳۹۱)، رابطه صداقت و فروتنی با شخصیت، دین، بهزیستی فاعلی، مجله روان‌شناسی و دین، ۱۹، ص ۴۰-۲۵.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1080/13674676.2013.797956>
- بسک نژاد، س، غفاری، م. رابطه بین ترس از بدرختی بدنی و اختلالات روان شناختی در دانشجویان. مجله علوم رفتاری، ۱۱، ۲، ص ۱۸۷-۱۷۹.
- <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=74684>
- جان‌ثاری، 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 برس، تحت درمان برس و نوجوانان عادی. روانشناسی معاصر، ۲۹، ۱۷-۲۸.
- [https://doi.org/http://bjcp.ir/browse.php?a\\_id=608&sid=1&slc\\_lang=fa](https://doi.org/http://bjcp.ir/browse.php?a_id=608&sid=1&slc_lang=fa)
- حیدری، غ. ر، و علی‌پور خدادادی، ش. (۱۳۹۱). مقایسه اضطراب اجتماعی و نگرانی از تصویر تنی دانشجویان زن و مرد. یافته‌های نو در روانشناسی، ۲۲، ۹۵-۸۳.
- <https://doi.org/https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=191482>

علی نسب، س، شاه قلیان، م، و فراهانی، ن. نقش واسطه ای ذهن آگاهی در رابطه میان برون گرایی/نورزگرایی و بهزیستی ذهنی. *فصل نامه پژوهش در سلامت روانشناسی*, ۱۱(۱)، ۱۱-۱۲.

<https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=313430>

کریمی، ح و مینایی، ا. (۱۳۹۶). ویژگیهای روانسنجی و ساختار عاملی پرسشنامه شخصیت هگراکو و مقایسه رابطه آن با پنج عامل اصلی شخصیت در بین دانشجویان دختر و پسر شهر تهران، *فصلنامه علمی-پژوهشی-روانسنجی*, ۲۲(۴)، ۴۳-۵۸.

محمدی، ن و سجادی نژاد، م. (۱۳۸۶). ارزیابی شاخص‌های روانسنجی پرسشنامه 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)، ۸۳-۹۹.

<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](https://doi.org/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 psycholinguistic 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>

Çatikkas, 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>

- 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](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., Súilleabhaín, 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>

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

- 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>