

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

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.

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 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 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. 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 26 و AMOS 24 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 ($P = 0.001$) 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 ذهن‌آگاهی مفید است.

واژه‌های کلیدی: ذهن‌آگاهی، صفات شخصیتی، نگرانی از تصویر بدنی

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 فرد نسبت به تصور بدنی خودش وابسته است (تیلکا و وود-بارکالو^۱، ۲۰۱۵). تصویر بدنی^۲ 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^۳، ۲۰۱۹). بعضی افراد از تصویر بدن خود ناراضی‌اند. این ناراضی‌ت از تصویر بدن (خود ارزیابی منفی بدن) یک مسئله بالینی است که با تعدادی از پیامدهای منفی سلامت روانی و جسمی همراه است (بکر^۴ و همکاران، ۲۰۱۹؛ بوکیانری و نومارک-اشتاینر^۵، ۲۰۱۴). به طور مثال ناراضی‌ت از تصویر بدن همبستگی مثبتی با طیف گسترده‌ای از اختلالات خوردن مانند بی‌اشتهایی عصبی و نگرانی‌های مرتبط با وزن (کورنلیسن و تووی^۶، ۲۰۲۱)، افسردگی (دلگادو فلودی^۷ و همکاران، ۲۰۲۱) و اضطراب (هی^۸ و همکاران، ۲۰۲۱) دارد. اگرچه ناراضی‌ت 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، آسیب‌پذیری بیشتر و نگرانی‌های بیشتری را از خود نشان می‌دهند (چاتیککاش^۹، ۲۰۱۱؛ مک نیل^{۱۰} 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 ناراضی‌ت 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^{۱۱}، ۲۰۰۲). شیوع ترس از تصویر بدنی در جمعیت عادی بین ۰/۵ تا ۳/۲ درصد و در جمعیت دانشجویان بین ۱/۳ تا ۵/۸ درصد گزارش شده است (مینتی و مینتی^{۱۲}، 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^{۱۳}، ۲۰۱۲). تحقیقات نشان داده که عوامل شخصیتی با تصویر بدن مرتبط هستند (آلن^{۱۴}، 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^{۱۵}، 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^{۱۶}، ۲۰۰۸). این شش عامل در قالب مدل شش عاملی هگزاکو^{۱۷} 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 _ Çatikkas

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 هگزاگو و مدل پنج عاملی (NEOAC) می‌توان به وجود عامل ششم در مدل هگزاگو به نام عامل صداقت و تواضع اشاره کرد که باعث می‌شود این مدل واریانس بیشتری را توضیح دهد (پلتزر^۱ و همکاران، ۲۰۲۰).

عامل مؤثر دیگر مرتبط با نگرانی تصویر بدن، ذهن‌آگاهی^۲ 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^۳، 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^۴، ۲۰۱۰). پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که از ذهن‌آگاهی بیشتری برخوردار هستند کمتر درگیر ارزیابی بدن خود می‌شوند (دایکسترا و بارلدز^۵، ۲۰۱۱) و به این دلیل که احتمالاً وابستگی انعطاف‌ناپذیر 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^۶ و همکاران، ۲۰۰۹). همچنین در پژوهش‌های دیگر نشان داده است که بین ذهن‌آگاهی و صفات شخصیتی رابطه وجود دارد (گیلوک^۷، ۲۰۰۹؛ سلیمان و اسماعیلی، ۱۳۹۹).

اگرچه ذهن‌آگاهی به طور قابل توجهی بر ترس از تصویر بدنی در دختران جوان تأثیر می‌گذارد (خوش کردار و رئیس، ۲۰۲۰) اما اهمیت و ضرورت پژوهش حاضر این است که در یافته‌های پژوهشی، ذهن‌آگاهی نمی‌تواند به طور کامل در همه افراد در جهت تعدیل ترس از تصویر بدنی مؤثر 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 دقیق‌تری مداخلات ذهن‌آگاهی 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 ذهن‌آگاهی استفاده می‌کنند می‌توانند قبل از شروع مداخله با سنجش ویژگی‌های 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 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

1 _ Pletzer

2 - Mindfulness

3 _ Kabat-Zinn

4 _ Duncan

5 _ Dijkstra & Barelds

6 _ Fink

7 _ Giluk

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 و AMOS نسخه ۲۴ انجام شد.

ابزار سنجش

سیاهه شخصیت هگزاگو^۱(BHI): این پرسشنامه در سال ۲۰۰۴ توسط اشتون و لی ساخته شد. این نسخه دارای ۶۰ گویه است 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 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^۳ و همکاران (۲۰۱۹) روایی همگرای نمرات مقیاس نئو با نمرات عامل متناظر آنها در مقیاس شخصیت هگزاگو مثبت و بزرگتر از ۰/۷۰ بودند. در ایران آقابابائی (۱۳۹۱) ساختار شش عاملی هگزاگو-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 ذهن آگاهی^۴(MASS): این مقیاس توسط براون و رایان^۵(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 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 آلفای کرونباخ آن ۰/۷۸ بدست آمده است (قاسمی‌پور و قربانی، ۱۳۸۹). نتایج روایی واگرا نشان داد که این ابزار با افسردگی، اضطراب و ادراک استرسی همبستگی ۰/۳۶-، ۰/۳۳- و ۰/۳۴- داشت (قربانی، واتسون، ویتینگتون^۶، ۲۰۰۹). در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ مقیاس برابر با ۰/۹۱ بدست آمد.

سیاهه ترس از تصویر بدنی^۷(BICI): این سیاهه که توسط لیتلتون^۸ 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 نارضایتی و خجالت فرد از ظاهر خود، واریسی‌کردن 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 پادوا^۹ مطلوب گزارش کرده‌اند. در ایران نیز بساک‌نژاد

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

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 ۱۹/۸ درصد (۱۰۱ نفر) 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 ۲۰/۳ 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	برون‌گرایی	توافق جویی	وظیفه‌شناسی	گشودگی آگاهی	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

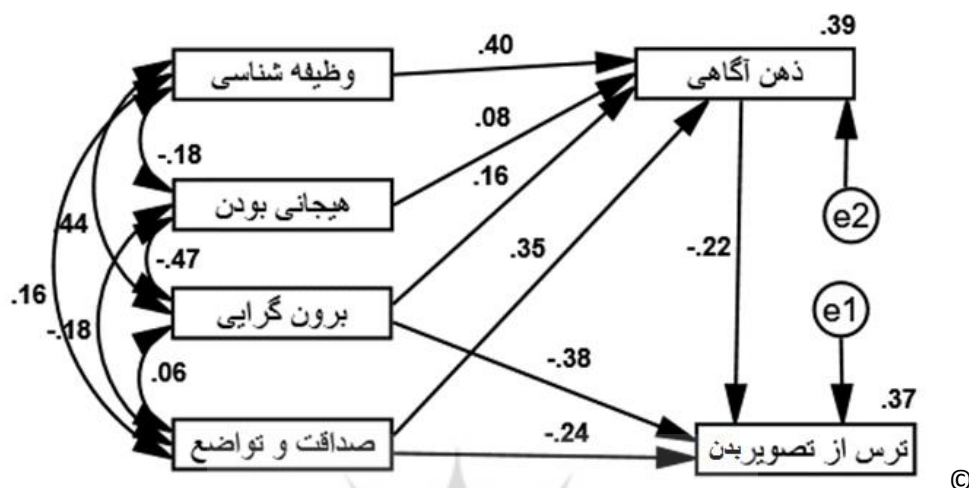
**P<۰/۰۱ *P<۰/۰۵

بررسی میانگین‌ها در 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 ذهن آگاهی 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 ($p < 0/05$)، لکن رابطه بین ترس از تصویر بدنی با صداقت و تواضع، برون‌گرایی، توافق جویی، وظیفه‌شناسی و ذهن آگاهی 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 ذهن آگاهی (-۰/۴۵) دارد. برطبق نتایج جدول ۱ ذهن آگاهی به غیر از صفت گشودگی به تجربه با تمامی صفات شخصیتی رابطه دارد ($p < 0/05$). ذهن آگاهی 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 ± 2 عبور نکرده و توزیع داده‌ها برای هر یک از متغیرهای پژوهش نرمال است. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف 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 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

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 توافق جویی 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 $0/40$ مشاهده می شود ($p < 0/05$). در درجات بعد به ترتیب صداقت و تواضع، برون گرایی و وظیفه شناسی با ضریب مسیر $0/35$ ، $0/16$ و $0/08$ با ذهن آگاهی مرتبط هستند ($p < 0/05$). همچنین دو صفت برون گرایی و صداقت و تواضع بر ترس از تصویر بدنی به ترتیب با ضریب $-0/38$ و $-0/24$ با ترس از تصویر بدنی مرتبط هستند. ذهن آگاهی نیز با ضریب $-0/22$ با ترس از تصویر بدنی مرتبط است ($p < 0/05$).

جدول ۲. برآورد ضرایب مسیرهای مستقیم در مدل مفهومی پژوهش

تاثیرها	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	مقدار t	مقدار p
برون گرایی --- ترس از تصویر بدنی	$-0/25$	$0/075$	$2/91$	$0/004$
صداقت و تواضع --- ترس از تصویر بدنی	$-0/41$	$0/038$	$4/83$	$0/002$

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 $0/05$ 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 معنا دار است ($p < 0/05$). همچنین تاثیر دو صفت شخصیتی برون گرایی و صداقت و تواضع بر ترس از تصویر بدنی تایید شده است ($p < 0/05$) (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 $-0/22$ است. در جدول ۳، نتایج بررسی نقش میانجی گری ذهن آگاهی با روش بوت استرپینگ گزارش شده است.

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
وظیفه‌شناسی <---> 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
برون‌گرایی <---> 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 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 توافق‌جویی 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 اثر گذارند ($p < 0/05$). 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 داری	درجه آزادی	خی دو
مقادیر مطلوب	$< 0/08$	$> 0/90$	$> 0/90$	$> 0/70$	$> 0/90$	در بازه ۱ تا ۵	$> 0/05$	$< 0/08$	—
مدل اصلاح	۰/۰۱۸	۰/۹۷	۰/۹۸	۰/۸۸	۰/۹۹	۱/۱۶	۰/۳۱۲	۲	۲/۳۳

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 میانجی‌گری ذهن‌آگاهی در رابطه‌ی بین ویژگی‌های شخصیتی و ترس از تصویر بدنی در میان دختران دانشجوی بوده است. یافته‌های پژوهشی تاکید دارند که ترس از تصویر بدنی با برخی از صفات شخصیت رابطه معناداری دارد (جول^۱ 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^۲ و همکاران (۲۰۲۰)، مک نیل^۳ و همکاران (۲۰۱۷) و (آلن و والتر^۴، ۲۰۱۶) است. در تبیین این یافته می‌توان گفت صفت برون‌گرایی عملکردی محافظتی ارائه می‌دهد 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^۵ 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

پذیرنده‌تر، محترمانه‌تر و محافظت‌کننده‌تر باشند، در نهایت باعث می‌شود نگرشی مثبت نسبت به بدن خود داشته باشند (سوامی و بنفورد^۱، 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 زانی که صداقت و اصالت کمتری را نشان می‌دهند به دلیل اینکه عزت نفس پایین‌تری دارند (مکا^۲، 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^۳، 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 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 مک ماهون^۴ (۲۰۱۹)، خوش‌کردار و رئیسی (۲۰۲۰) و پینتادو و آندراده^۵ (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 وابستگی 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 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 ذهن آگاهی 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 آگاهی با ترس از تصویر بدن دارد که همسو با پژوهش شوملیچ و بوردیج^۶ (۲۰۲۰) است در تبیین این رابطه می‌توان 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^۷، ۲۰۱۷). افراد دارای صفت وظیفه‌شناسی بالا توانایی استفاده از راهکارهای مقابله‌ای هیجان مدار را دارا می‌باشند در نتیجه می‌توانند هیجانات خود را شناسایی و در نهایت تعدیل کنند (سسکر^۸ و همکاران، ۲۰۱۶) این تعدیل 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 برونگرایی بود که همسو با یافته‌های سلیمان و اسماعیلی (۱۳۹۹) است. در تبیین رابطه ترس از تصویر بدنی و برونگرایی می‌توان گفت افراد برونگرا افرادی گرم با عواطف مثبت هستند و کمتر درگیر قضاوت افکار منفی خود می‌شوند و ذهن آگاهی در آن‌ها بالاتر است (گیلوک^۹، ۲۰۰۹). افراد برونگرا نگرانی و اضطراب را کمتر تجربه می‌کنند. برونگراها انگیزتگی کمتری دارند، در نتیجه در جستجوی تحریک‌های شدیدتر بر می‌آیند تا آنها را به سطح بهینه انگیزتگی برسانند. 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 ذهن آگاهی 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 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 - Shumlach & 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 یافته‌های ون دوزوم و همکاران^۱ (۲۰۲۰) است. در تبیین این رابطه می‌توان 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 ذهن آگاهی باشد هرچند چنین یافته‌ای مغایر با پژوهش فلت‌من و همکاران^۲ (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 مدل ۶ عاملی هگراکو برای سنجش صفات شخصیت بهره‌گیری شده است در نتیجه شاید تفاوت در ابزار اندازه‌گیری موجب بروز تفاوت شده است.

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

در نهایت 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 ذهن آگاهی نیز عاملی است که بر ادراک تصویر بدن اثرگذار است و می‌تواند 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 نمونه‌گیری دقیق‌تر ممکن نبود لذا مجبور به استفاده از نمونه‌گیری در دسترس شدیم بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از روش‌های نمونه‌گیری بهتر و دقیق‌تر 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، پاسخ‌ها 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 پاسخ‌دهندگان 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 می‌شود در پژوهش‌های آینده این متغیرها در جنسیت دیگر نیز مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

- آقابابایی، ن (۱۳۹۱)، رابطه صداقت و فروتنی با شخصیت، دین، بهزیستی فاعلی، *مجله روان‌شناسی و دین* ۱۹، ص ۲۵-۴۰.
<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 روان‌شناختی در دانشجویان. *مجله علوم رفتاری*، (۱) ۲، ص ۱۷۹-۱۸۷.
<https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=74684>
 جان‌نثاری، ن. ت، شهیدی، ش، خادمی، ع، ایمانی، و، 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. *یافته‌های نو در روانشناسی*، ۲۳، ۸۳-۹۵.
<https://doi.org/https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=191482>

1 - Van Doesum et al

2 - Feltman et al

علی نسب، س. شاه قلیان، م. و فراهانی م. ن. نقش واسطه ای ذهن آگاهی در رابطه میان برون گرایی/انورزگرایی 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- روانسجی، ۶(۲۲)، ۴۳-۵۸. https://jpsy.riau.ac.ir/article_1198.html

محمدی، ن و سجادی نژاد، م. (۱۳۸۶). ارزیابی شاخص های روانسجی پرسشنامه نگرانی درباره تصویر بدنی و آزمون مدل ارتباطی شاخص توده بدنی،

ناراضایتی 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>

Çatıkkaş, 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.iuims.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>
- Khoshkardar, 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., Ostrom, 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>

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

- Solomon, T., & Esmaili, 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 Doenum, 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>

