

مقاله اصلی

اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تصویر بدنی در نوجوانان مبتلا به چاقی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۷/۱۴ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۱/۰۹

خلاصه

مقدمه

امروزه چاقی به عنوان یکی از مهم ترین مشکلات سلامت عمومی نوجوانان به طور گسترده ای در کل جهان افزایش یافته است. این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تصویر بدنی در نوجوانان مبتلا به چاقی انجام شد.

روش کار

پژوهش حاضر از نوع شبه آزمایشی با پیش آزمون، پس آزمون و گروه کنترل بود. از جامعه آماری دانش آموزان مبتلا به چاقی منطقه یک شهر تهران تعداد ۵۰ دانش آموز به روش در دسترس انتخاب و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. دانش آموزان گروه های آزمایش و کنترل در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون به پرسشنامه نگرانی از تصویر بدنی (لیتلتون و همکاران، ۲۰۰۵) پاسخ دادند. گروه آزمایش به مدت ۱۴ جلسه برنامه تدوین شده مبتنی بر ذهن آگاهی را دریافت کرد. داده ها با استفاده از تحلیل کواریانس تجزیه و تحلیل شدند.

نتایج

نتایج توصیفی نشان داد که نگرانی از تصویر بدنی نوجوانان گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به پیش آزمون کاهش داشته است. نتایج آزمون کواریانس نیز نشان داد که بین گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ نگرانی از تصور بدن تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=38/86$ و $p<0/001$).

نتیجه گیری

بر اساس نتایج، توجه به برنامه آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان یک روش مؤثر جهت کاهش تصویر بدنی نوجوانان مبتلا به چاقی می تواند مفید باشد.

کلمات کلیدی

نوجوانان مبتلا به چاقی، ذهن آگاهی، تصویر بدنی.

پی نوشت: این مطالعه فاقد تضاد منافع می باشد.

زهرا رضانعلی زاده^۱

پرویز شریفی درآمدی^{۲*}

امین رفیعی پور^۳

محمد عسگری^۴

^۱ دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد تهران

مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

^۲ استاد گروه روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبایی،

تهران، ایران

^۳ استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران،

ایران

^۴ دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبایی،

تهران، ایران

* استاد گروه روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبایی،

تهران، ایران

Email: dr_sharifidaramadi@yahoo.com

مقدمه

نشان داده است که عوامل فرهنگی، خانوادگی و پوششی در بروز چاقی سهمیم هستند. برای مثال بیماران چاق ممکن است از نظر هیجانی، افرادی آشفته باشند که به دلیل فراهم شدن سایر عوامل مستعد کننده و پرخوری در محیط، پرخوری را به عنوان وسیله‌ی مقابله با مشکلات انتخاب نمایند (۱۰).

یکی از شایع‌ترین مشکلات روان‌شناختی افراد چاق، نقص در تصویر بدن است (۱۱). تصویر بدنی در واقع ادراک فرد از اندازه و تناسب بدن است که با تفکر و احساس و دیدگاه سایر افراد نسبت به بدن او همراه می‌شود. چاقی بیش از اندازه بویژه در نوجوانان به سبب فاصله از استانداردهای اجتماعی برای زیبایی، منجر به مشکلات روان‌شناختی دیگر خواهد شد (۱۲).

افراد دارای اضافه وزن بویژه زنان جوان اعتماد به نفس پایینی دارند، احساس می‌کنند که مورد قضاوت بیشتری از سوی دیگران قرار می‌گیرند. همچنین چاقی اغلب با ویژگی منفی مانند نارضایتی بدنی همراه است. مطالعات نشان می‌دهد که تصویر ذهنی از بدن اثرات مخرب‌تری نسبت به اضافه وزن واقعی افراد بر روی افسردگی و عزت نفس می‌گذارد (۱۳). بنابراین لزوم توجه به ادراک تصویر بدنی در کنار وضعیت ظاهری در امر درمان امری ضروری است.

یکی از پرکاربردترین درمان‌های روان‌شناختی برای چاقی و رفتارهای خوردن، مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی است که بر تمرکز حواس هدفمند تأکید دارد (۱۴). مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی به عنوان یکی از درمان‌های شناختی-رفتاری نسل سوم قلمداد می‌شود. ذهن‌آگاهی ریشه در مراقبه بودایی و تمرینات آن دارد (۱۵). ذهن‌آگاهی شکلی از مراقبه و یک آگاهی پذیرا و بدون قضاوت در مورد وقایع جاری، است. به عبارت دیگر، ذهن‌آگاهی به معنای تجربه بدون قضاوت از واقعیت بیرونی می‌باشد (۱۶). آگاهی که بدون استنتاج لحظه به لحظه و به واسطه توجه بر روی هدف، در لحظه جاری ایجاد می‌شود (۱۷). ذهن‌آگاهی، مشاهده بدون قضاوت و پیش داوری محرک‌های

نوجوانی یکی از حساس‌ترین مراحل زندگی در رشد و تکامل سلامت جسمی، روانی و اجتماعی است که با بروز تغییرات گوناگون در زمینه‌های متعدد همراه است. این دوره یکی از بحرانی‌ترین ادوار زندگی به حساب می‌آید، زیرا به همراه تحولات جسمانی، یک سلسله دگرگونی‌ها در احساسات، عواطف، تمایلات و تخیلات فرد به وجود می‌آید (۱)، از آن جمله می‌توان به عدم تعادل و بی‌ثباتی، زودرنجی، ناامیدی و افسردگی زودرس در مقابله با ناکامی‌ها اشاره کرد (۲). طبق برآورد سازمان بهداشت جهانی، یک پنجم از جمعیت جهان را نوجوانان تشکیل می‌دهند که حدود ۲/۱ بیلیون نفر (۸۵ درصد) از این گروه سنی در کشورهای در حال توسعه قرار دارند (۳).

واضح‌ترین پیامد دوران نوجوانی، تغییرات جسمانی است که رشد جسمانی بیش از اندازه یا همان چاقی یکی از معضلات دوران نوجوانی است (۴). طی ۲۰ سال اخیر، نرخ چاقی در نوجوانان سه برابر شده است و این عامل تا حدود زیادی با بیماری‌هایی همچون فشار خون بالا، دیابت و چاقی در بزرگسالان مرتبط است (۵). نادیده انگاشتن چنین مسأله‌ای می‌تواند منجر به کاهش امید به زندگی و نیز افزایش قابل توجه هزینه‌های سنگین برای نظام مراقبت بهداشتی جامعه باشد (۶). با توجه به این که چاقی یک مسئله‌ی چندبعدی است، برای کاهش آن روش‌های مختلفی پیشنهاد شده است. از جمله مهم‌ترین این روش‌ها می‌توان به درمان‌های مبتنی بر جراحی و دارودرمانی اشاره کرد (۷). درمان مبتنی بر جراحی دارای خطرات و معایب بسیاری است که اکثر درمانگران سعی دارند تا کمتر از این روش بهره‌گیرند (۸). استفاده مداوم از داروها نیز به علت عوارض خطرناک آن چندان توصیه نمی‌شود (۹). طی سالیان اخیر، تحولات صورت گرفته در زمینه درمان اختلال‌های روان‌شناختی و کاهش چاقی سبب شده تا روش‌های نوینی توسط روان‌شناسان بالینی مطرح و ارایه گردد. عوامل روان‌شناختی، آشکارا در پیدایش چاقی اهمیت اساسی دارند. سازوکار تنظیم غذا تحت نفوذ عوامل محیطی است و یافته‌ها

طریق تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۵ نفر) و کنترل (۲۵ نفر) جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به مطالعه مبتلا به چاقی، دانش آموز مدارس منطقه یک و داشتن رضایت و رغبت برای شرکت در مداخله بود و ملاک‌های خروج از کلاس نیز مصرف قرص‌های روانپزشکی و غیبت بیش از دو جلسه در مداخله بود. بدین ترتیب که ابتدا برای هر دو گروه پیش‌آزمون نگرانی از تصویر بدنی اجرا شد، سپس طرح برنامه آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی (مطابق جدول ۱) برای گروه آزمایش اجرا شد اما برای گروه کنترل، هیچگونه مداخله‌ای اعمال نشد. بلافاصله بعد از اتمام مداخلات برای گروه آزمایش، پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شد و در نهایت با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ و تحلیل کواریانس به تحلیل یافته‌ها پرداخته شد.

به منظور رعایت مسائل اخلاقی پژوهش، رضایت‌نامه‌ای تهیه شد که در آن به صورت کلی هدف پژوهش توضیح داده شده بود. افراد شرکت کننده ابتدا رضایت نامه را مطالعه نموده و در صورت تمایل در پژوهش شرکت نمودند. یکی از مواردی که به شرکت کنندگان توضیح داده شد این بود که به آنها اطمینان داده شد که هیچ گونه سوءاستفاده شخصی در این پژوهش وجود ندارد و همچنین بعضی از شرکت کنندگان تمایل داشتند که نتیجه پاسخدهی خود را به پرسش‌نامه بدانند و گزارش تفسیر پرسش‌نامه‌های افراد به زبانی ساده در اختیار آنها قرار گرفت. سعی شد اطلاعات وارد شده هیچ آسیبی برای گروه نمونه نداشته باشد و از نتایج این پژوهش جهت پیشرفت نمونه و قابل تعمیم به جامعه مشابه استفاده گردد. همچنین درباره محرمانه بودن پرسشنامه‌ها و نتایج آنها به آزمودنیها توضیحات لازم داده شد؛ در انتها به منظور رعایت اخلاق پژوهشی، بعد از اتمام مرحله اجرای پژوهش برنامه آموزش ذهن آگاهی برای گروه کنترل نیز اعمال شد.

پرسشنامه تصویر بدنی (BICI):^۱ این ابزار را لیتلتون، آکسزوم و پوری^۲ در سال ۲۰۰۵ برای ارزیابی میزان نگرانی

درونی و بیرونی است، همانگونه که اتفاق می‌افتد. در واقع ذهن آگاهی مهارتی است که در زمان حال به فرد اجازه می‌دهد، حوادث را کمتر از آن میزان که ناراحت کننده است، دریافت کنند (۱۸). داوینمیر و همکاران (۱۹)، در بررسی خود تحت عنوان اثر مداخله مبتنی بر توجه آگاهی در کاهش وزن بزرگسالان مبتلا به چاقی به این نتیجه رسیدند که درمان توجه آگاهی باعث بهبود برخی از جنبه‌های متابولیکی دخیل در چاقی شود. برویر و همکاران (۲۰) در پژوهشی مروری به مطالعه ارتباط میان توجه آگاهی و خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی پرداختند. نتایج نشان داد که توجه آگاهی با تأثیر بر عوامل خطرزا از جمله فعالیت بدنی، مصرف سیگار، رژیم غذایی، چاقی، فشارخون و دیابت مؤثر است، و سازوکارهای تأثیرگذار عبارت‌اند از کنترل توجه، تنظیم احساسات و خودآگاهی. کورسیکا و همکاران (۲۱) در بررسی‌های خود تحت عنوان رشد و گسترش یک مداخلات شناختی رفتاری و توجه آگاهی جهت استرس خوردن به این نتیجه رسیدند که هردوی این مداخلات در کاهش استرس خوردن اثر معناداری دارند ولی ترکیب این دو مداخله اثرات قوی‌تر و پایدارتری را به دنبال دارد.

با توجه به مسائل روانشناختی در دوران نوجوانی و نیز لزوم پیشگیری از آثار مخرب چاقی در بزرگسالی و پژوهش‌های اندک انجام‌شده در سطح جهان و پیامدهای ناخوشایند آن‌ها، هدف از تحقیق حاضر عبارت از تعیین اثربخشی برنامه ذهن-آگاهی بر تصویر بدنی بود.

روش کار

با توجه به اینکه در این مطالعه دو گروه از نوجوانان (یک گروه این پژوهش از نوع پژوهش‌های کاربردی و شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این مطالعه شامل تمامی دانش‌آموزان مبتلا به چاقی بود که در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ در مدارس دولتی منطقه یک شهر تهران مشغول به تحصیل بودند. از بین این جامعه آماری، ۵۰ دانش‌آموز به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و به

¹ Body Image Concerns Inventory

² Littleton, Axsom, Pury

افراد درباره‌ی شکل ظاهری خود ساخته‌اند (۲۳). این پرسشنامه شامل ۱۹ ماده می‌باشد که در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از هرگز (۱) تا همیشه (۵) تهیه شده است. نوسان نمرات بین ۱۹ تا ۹۵ است. ضریب اعتبار درونی این پرسشنامه برابر با ۰/۹۳ گزارش شده است (۲۳). در ایران نیز در پژوهشی که پاشا، نادری و اکبری (۲۴) روی نمونه‌ای از دانشجویان انجام دادند، پایایی به روش آلفای کرونباخ به ترتیب برای دانشجویان دختر، پسر و کل دانشجویان ۰/۹۳، ۰/۹۵ و ۰/۹۵ گزارش شده است.

جدول ۱. چهارچوب برگزاری جلسات کاهش وزن با درمان مبتنی بر توجه آگاهانه

شماره جلسات	فرآیند جلسه
جلسه ۱	هدف: آشنایی با توجه آگاهانه و آموزش افزایش توجه و تمرکز شرح جلسه: ابتدا پاسخ به پرسشنامه و بعد از آن شرح مختصری از ۸ جلسه، ارائه توضیحاتی در مورد چاقی و آموزش روانی و دیگر درمان‌ها ضابطه‌بندی آموزشی خواندن و انعکاس مراقبه آموزش تمرین تنفسی و انجام آن، آموزش و تمرین عملی خوردن آگاهانه (آموزش خوردن کشمش) تکلیف: تمرین تنفسی، یادداشت حس‌های زمان تمرین
جلسه ۲	هدف: آموزش افزایش دامنه توجه شرح جلسه: بررسی تکلیف منزل (صحبت در مورد حس‌های حین تمرین) بررسی باز خورد تمرین از افراد توضیح در مورد محرک‌های دهانی غذا خوردن آموزش ۱- خیره شدن به ابرها، ۲- خوردن ذهن آگاهانه تکلیف: تمرین آموزش‌های کلاس و یادداشت حس‌های زمان تمرین
جلسه ۳	هدف: شفاف‌سازی ارزش‌ها شرح جلسه: بررسی تکلیف منزل و گرفتن بازخوردها و احساسات حین تمرین، توضیحات آموزش مصاحبه با خود تکلیف: تمرین مصاحبه با خود و ثبت تجربه آن
جلسه ۴	هدف: شفاف‌سازی ارزش‌ها شرح جلسه: بررسی تکلیف منزل تمرین مصاحبه با خود و بررسی بازخوردها و رفع اشکال، توضیح تمرین چک‌لیست موفقیت‌ها ارائه کاربردگ ثبت لیست موفقیت‌ها تکلیف: انجام تمرین چک‌لیست موفقیت‌ها و ثبت آن
جلسه ۵	هدف: ایجاد فاصله با هیجانات ناخوشایند شرح جلسه: بررسی تکالیف منزل و کاربردگ‌ها، صحبت در مورد احساسات و الگوهای ارتباطی آن با نحوه خوردن، تمرین مراقبه رسمی و ارسی بدن و احساسات آموزش تمرین برگ‌های شناور در رودخانه تکلیف: تمرین برگ‌های شناور در رودخانه و ثبت تجربه خود
جلسه ۶	هدف: آموزش افزایش توجه هدفمند شرح جلسه: بررسی کاربردگ‌ها و صحبت در مورد تجربه‌های تکلیف منزل آموزش خوردن آگاهانه یک سیب تکلیف: خوردن آگاهانه و تکمیل کاربردگ تجربه و ثبت احساسات بعد از آن
جلسه ۷	هدف: افزایش انعطاف‌پذیری و مواجهه با هیجانات شرح جلسه: بررسی کاربردگ و بازخوردهای افراد از تکلیف، کشف درونی و شناخت احساسات ناخوشایند (خشم، شرم، ترس، تنهایی، رنجش) که باعث استرس‌های اضافه و در نهایت بیش خوردی یا کم خوری می‌شوند. تمرین - بله و خیر تکلیف: انجام تمرین جلسه در منزل و یادداشت کردن تجربه‌ها
جلسه ۸	هدف: روبرو شدن با هیجانات، صلح با بدن و پذیرش احساسات ناخوشایند شرح جلسه: صحبت در مورد برون‌ریزی‌های احتمالی احساسات در منزل و انجام تمرینات تنفس و تکلیف منزل

آموزش: ۱- توپ در استخر ۲- آسمان و هوا تکلیف: انجام آموزه‌های جلسه	جلسه ۹
هدف: افزایش توجه و پذیرش بدون قضاوت شرح جلسه: صحبت در مورد تجربه‌های هفته گذشته... بررسی احساسات در منزل و انجام تمرینات تنفس آموزش: تماشای قطار ذهنی و تمرین در جلسه تکلیف: انجام تمرین آموخته شده در منزل و یادداشت تجربیات	جلسه ۱۰
هدف: مفهوم زدایی از زبان شرح جلسه: صحبت در مورد احساسات و تجربه‌های هفته گذشته... موفقیت‌ها شکست‌های احتمالی... آموزش: تکنیک صدای آهنگین.. تکلیف منزل: به کارگیری تکنیک صدای آهنگین	جلسه ۱۱
هدف: افزایش پذیرش و فاصله گرفتن از هیجانات ناخوشایند شرح جلسه: بررسی تکلیف منزل، بحث و گفتگو درباره تجربیات هفته گذشته.. آموزش تکنیک: ۱- ضربه زدن به توپ فوتبال ۲- تنفس آرام‌بخش تکلیف: انجام تمرین‌های آموخته شده انجام تنفس آرام‌بخش به شکل منظم و روزانه	جلسه ۱۲
هدف: آموزش توانایی تنظیم رفتار و هیجان شرح جلسه: صحبت در مورد برون‌ریزی‌های احتمالی احساسات در منزل و انجام تمرینات تنفس آموزش تکنیک: -محاکه خود مفهوم سازی شده... تمرین تکنیک در جلسه تکلیف: انجام تمرین جلسه در منزل و یادداشت کردن تجربه‌ها	جلسه ۱۳
هدف: افزایش بازداری هیجانی و کاهش تکانه شرح جلسه: صحبت در مورد تجربیات هفته گذشته... بررسی تکلیف منزل... آموزش تکنیک: دور انداختن وسوسه‌ها... تمرین تکنیک در جلسه تکلیف: انجام تمرین آموخته شده در منزل	جلسه ۱۴
هدف: تعریف رفتارهای همسو با ارزش‌ها شرح جلسه: صحبت در مورد احساسات و رفتارهای مرتبط با خوردن در هفته گذشته... مطرح کردن سوالاتی در مورد کل جلسات از این قبیل که آیا شرکت کنندگان به انتظارات خود دست یافته‌اند؟ آیا احساس می‌کنند شخصیتشان رشد کرده؟ آیا احساس می‌کند مهارت‌های مقابله‌شان افزایش یافته؟ آیا دوست دارند تمرین‌های مراقبه‌ای را ادامه بدهند؟ آموزش تکنیک: آدم فضایی به نام زورگ... تمرین تکنیک در جلسه و آموزش به کارگیری این تکنیک در مواقع لزوم و در آخر پس- آزمون	

نتایج

پسر با میانگین سنی ۱۶/۵۳ و گروه کنترل ۱۷ نفر دختر و ۱۲ نفر پسر با میانگین سنی ۱۵/۱۳ بودند.

در این پژوهش ۵۰ دانش‌آموز در دو گروه آزمایش و کنترل حضور داشتند که گروه آزمایش تعداد ۱۵ نفر دختر و ۱۰ نفر

جدول ۲. توزیع فراوانی و مقایسه مشخصات جمعیت‌شناختی واحد های پژوهش

P-value	گواه		آزمایش		جنسیت
	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
۰/۳۷۹	۶۸	۱۷	۶۰	۱۵	دختر
	۳۲	۱۲	۴۰	۱۰	پسر

همانطور که در جدول بالا ملاحظه می‌شود چون سطح معنی-داری از ۰/۰۵ بیشتر است پس دو گروه مورد مطالعه از نظر توزیع جنسیت یکسان می‌باشند.

جدول ۳. شاخص‌های مرکزی و پراکندگی نمرات نگرانی از تصویر بدنی در دو گروه آزمایش و گواه

گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	۴۸	۷/۰۴	۴۲/۱۳	۷/۵۵
گواه	۴۱/۴۶	۴/۲۹	۴۲/۱۳	۴/۵۴

برای بررسی معناداری تفاوت بین نمره نگرانی از تصویر بدنی در دو گروه آزمایش و گروه گواه، از تحلیل کوواریانس تک‌متغیره استفاده شد.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس یک‌راهه بر روی پس‌آزمون میانگین نمرات نگرانی از تصویر بدنی در دو گروه با کنترل پیش‌آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	p	مجذورات
پیش‌آزمون	۳۹/۸۹	۱	۳۹/۸۹	۱/۸۷	۰/۰۸۳	۰/۰۴
گروه	۴۱۸/۱۷	۱	۴۱۸/۱۷	۳۸/۸۶	۰/۰۰۱	۰/۳۹
خطا	۱۳۵۱۶/۲۲	۴۸	۴۸۲/۷۲			

همان طوری که در جدول ۴ مشاهده می‌شود با کنترل پیش‌آزمون بین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ نگرانی از تصویر بدنی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p < 0.0001$) و ($F = 38.86$). به عبارت دیگر، دو گروه آزمایش و گروه گواه با توجه به میانگین نگرانی از تصویر بدنی، تفاوت معناداری با یکدیگر دارند. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۳۹ می‌باشد، یعنی ۳۹ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس‌آزمون نگرانی از تصویر بدنی مربوط به تأثیر عضویت گروهی می‌باشد. به این ترتیب نتایج نشان داد که میانگین نمرات نگرانی از تصویر بدنی

گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در پایان آموزش کمتر می‌باشد ($P < 0.01$).

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر تصویر بدنی در نوجوانان مبتلا به چاقی انجام شد. نتایج نشان داد که برنامه آموزشی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر نگرانی از تصویر بدنی نوجوانان مبتلا به چاقی اثر مثبت داشت؛ این نتیجه با پژوهش قادری جاوید و همکاران (۲۵)،

نوریان و همکاران (۲۶)، موریرا و همکاران (۲۷) و گادسی (۲۸) همسو بود.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که از جمله ویژگی‌های چاقی، مصرف مقدار زیاد و غیرعادی غذا در دوره‌ای از زمان است و در این حالت فرد احساس می‌کند بر رفتار خوردنش کنترل ندارد؛ از سوی دیگر در تبیین روان‌شناختی چاقی، از خوردن هیجانی یاد شده و اینکه گاهی افراد برای اجتناب از هیجانات ناخوشایند خود و یا در صورت شکست در دستیابی به کمال طلبی‌های بلند پروازانه، به پرخوری روی می‌آورند. تیزدل و همکاران دریافتند که آموزش ذهن آگاهی در درمان مشکلات روان‌شناختی موثر است. ویژگی روش ذهن آگاهی آن است که فرد را نسبت به ریشه‌های اختلال و مکانیسم آن در مغز آگاه نموده، از مضطرب شدن او جلوگیری می‌نماید، بر افکار و تمایلات او در حالت هشیاری متمرکز می‌شود و به فرد امکان می‌دهد تا تکرار اعمال یا افکار و نشخوار آنها را برای کاهش اضطراب انتخاب نکند و به ریشه‌های زیستی اختلال بیاندیشد (۲۹). اگر چه فن آوری، رشد و پیشرفت بشری به انسان‌ها امکان داده تا جهت درمان بسیاری از بیماری‌ها نیازی به جابه‌جایی فیزیکی نداشته باشد و در زمان و وقت آنها صرفه جویی شود ولی باید اذعان داشت که هنوز هم بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات روانی در سایه‌ی هدایت و آموزش کوتاه مدت درمانگر قابل حل است. بیمارانی که سواد کافی ندارند با روش درمانی غیرحضوری قابل آموزش نیستند و این موضوع که بعضی محققان پیشنهاد کرده‌اند بدون حضور مستقیم و تعامل مراجع و درمانگر اختلالات روانی قابل درمان است (۳۰) نیاز به بررسی بیشتر دارد. به طور کلی، دلیل اثربخشی روش طرز تفکر و اعمال بیمار شده و از اصول تقویت شرطی، سود می‌برد. بدین ترتیب که نوجوانان مبتلا به چاقی برای رفتن به گام بعدی تلاش می‌کند تا خود را در گامی بالاتر ببیند و این تمایل به سوی گام بالاتر به طور مستمر باعث بهبود تدریجی مرحله به مرحله‌ی بیمار می‌شود و در عین آرامش و آگاهی، به درمان فردی خود ادامه می‌دهد و نواقص و اشکالات خود را در جلسات

حضوری حل می‌نماید (۳۱). بنابراین می‌توان گفت که آموزش ذهن آگاهی بر نگرانی از تصویر بدنی نوجوانان مبتلا به چاقی تاثیر دارد.

کابات-زین اثرات بالقوه مهارت حضور ذهن بر اضطراب و هراس مطرح ساخته است. فنون ذهن آگاهی در افزایش آرام بخشی عضلانی و کاهش نگرانی، و به تبع اینها در کاهش وزن موثر می‌باشد. تحقیقات گذشته نشان دهنده این است که آموزش ذهن آگاهی می‌تواند در بهبود تصویر بدن موثر باشد. در این بین جایگاه آموزش ذهن آگاهی متمرکز بر تشویق افراد مبتلا به چاقی برای شیوه جدیدی برای بودن و جایگزینی افکار و احساساتشان با شناخت‌های خاص و عدم قضاوت است (۳۲). از آنجایی که افراد مبتلا به چاقی در گیر سیکل معیوب نشخوارهای فکری در مورد اضافه وزن می‌باشند و این خود از عوامل مهم تداوم و عود اضطراب و نگرانی از تصویر بدن است. بنابراین می‌توان گفت که آموزش ذهن آگاهی با افزایش آگاهی افراد نسبت به حال، از طریق فونونی مانند توجه به تنفس و بدن و معطوف کردن آگاهی به اینجا و اکنون، بر نظام شناختی و پردازش اطلاعات تأثیر می‌گذارد و باعث بهبود نگرانی از تصویر بدنی نوجوانان مبتلا به چاقی می‌شود. از دید آموزش ذهن آگاهی نیز انجام تمرین آگاهی از تنفس موجب می‌شود که ذهن، افراد مبتلا به چاقی را که سابقه اضطراب دارند، متوجه افکار زائد خود می‌سازد و مجدداً افکار آنها را به سایر جنبه‌های زمان حال، نظیر تنفس، راه رفتن همراه حضور ذهن یا صداهای محیطی، معطوف می‌سازد (۳۰). آموزش ذهن آگاهی از طریق پذیرش تجربیات و عدم قضاوت به رویدادها موجب می‌شود که فرد در رویارویی با رویدادهای استرس‌زا با پذیرش واقعیت و نداشتن قضاوت در گیر سیکل معیوب فکر-عاطفه نشود و ارزیابی‌های منفی و نشخوارهای فکری بعدی را نداشته باشد که این خود باعث خاموش شدن حالات هیجانی بخصوص اضطراب می‌شود. بر طبق اصول اساسی آموزش ذهن آگاهی افراد با زیر نظر گرفتن دائم و بدون قضاوت حس‌های مربوط به اضطراب، بدون سعی در فرار یا اجتناب از آنها می‌توانند باعث کاهش چشمگیر واکنش‌های هیجانی گردند که معمولاً توسط

پژوهش بر اساس مقیاس‌های خود گزارشی بود. بنابراین، محدودیت دیگر این پژوهش مربوط به اندازه‌گیری می‌باشد؛ چراکه ممکن است بازخورد یا نظرات و خود گزارشی افراد در مورد خود که از این آزمون‌ها به دست می‌آید با آن چیزی که واقعاً در عمل و رفتار فرد می‌توانیم مشاهده کنیم، متفاوت باشد. توصیه می‌شود در پژوهش‌های آتی از سایر رویکردهای درمانی نیز در مقایسه با این روش استفاده گردد تا امکان مقایسه اثربخشی آموزش‌های ذهن‌آگاهی با سایر رویکردها فراهم گردد. در نهایت با توجه به تأثیر آموزش‌های ذهن‌آگاهی بر نگرانی از تصویر بدنی در نوجوانان مبتلا به چاقی پیشنهاد می‌گردد مشاوران مدرسه از آموزش‌های ذهن‌آگاهی بهره‌گیرند.

نشانه‌های اضطراب برانگیخته می‌شوند (۳۳). در تمرینات حضور ذهن از فرد خواسته نمی‌شود که نشانه‌های هراسی در خود ایجاد کند، بلکه مشاهده بدون داوری حس‌ها که طبیعتاً بروز می‌یابند، مورد ترغیب قرار می‌گیرد. بنابراین می‌توان گفت که آموزش ذهن‌آگاهی بر کاهش نگرانی از تصویر بدنی نوجوانان مبتلا به چاقی موثر است.

محدودیت اصلی این پژوهش استفاده از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی و مربوط به روایی بیرونی بود؛ چراکه جامعه آماری پژوهش گروه خاصی از جامعه، یعنی دانش‌آموزان مبتلا به چاقی شهر تهران بودند، لذا امکان تعمیم نتایج به کل جامعه با محدودیت روبرو است. همچنین، جمع‌آوری اطلاعات در این

Reference

- Cherng HY, Turney K, Kao G. Less socially engaged? Participation in friendship and extracurricular activities among racial/ethnic minority and immigrant adolescents. *Teachers College Record*. 2014 Mar;116(3):1-28.
- Pourali L, Toosi FS, Vatanchi A, Taghizadeh A, Rastin Z. A Rare Case of Mucinous Borderline Tumor in Adolescent Age Accompanied by Complete Vaginal Obstruction. *Acta Medica Iranica*. 2019 Mar 12;134-7.
- Douglass S, Yip T, Shelton JN. Intragroup contact and anxiety among ethnic minority adolescents: Considering ethnic identity and school diversity transitions. *Journal of Youth and Adolescence*. 2014 Oct;43(10):1628-41.
- Kansra AR, Lakkunarajah S, Jay MS. Childhood and adolescent obesity: a review. *Frontiers in Pediatrics*. 2021 Jan 12;8:581461.
- Ogden CL, Carroll MD, Kit BK, Flegal KM. Prevalence of childhood and adult obesity in the United States, 2011-2012. *Jama*. 2014 Feb 26;311(8):806-14.
- Daly P, Pace T, Berg J, Menon U, Szalacha LA. A mindful eating intervention: A theory-guided randomized anti-obesity feasibility study with adolescent Latino females. *Complementary therapies in medicine*. 2016 Oct 1;28:22-8.
- Ruiz-Cota P, Bacardí-Gascón M, Jiménez-Cruz A. Long-term outcomes of metabolic and bariatric surgery in adolescents with severe obesity with a follow-up of at least 5 years: A systematic review. *Surgery for Obesity and Related Diseases*. 2019 Jan 1;15(1):133-44.
- Coblijn UK, Lagarde SM, de Raaff CA, de Castro SM, van Tets WF, Bonjer HJ, van Wagensveld BA. Evaluation of the obesity surgery mortality risk score for the prediction of postoperative complications after primary and revisional laparoscopic Roux-en-Y gastric bypass. *Surgery for Obesity and Related Diseases*. 2016 Sep 1;12(8):1504-12.
- Bessesen DH, Van Gaal LF. Progress and challenges in anti-obesity pharmacotherapy. *The lancet Diabetes & endocrinology*. 2018 Mar 1;6(3):237-48.
- O'Reilly GA, Cook L, Spruijt- Metz D, Black DS. Mindfulness- based interventions for obesity- related eating behaviours: a literature review. *Obesity reviews*. 2014 Jun;15(6):453-61.
- Niswah I, Rah JH, Roshita A. The association of body image perception with dietary and physical activity behaviors among adolescents in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*. 2021 Jun;42(1_suppl):S109-21.
- Quek YH, Tam WW, Zhang MW, Ho RC. Exploring the association between childhood and adolescent obesity and depression: a meta- analysis. *Obesity reviews*. 2017 Jul;18(7):742-54.
- Bray I, Slater A, Lewis-Smith H, Bird E, Sabey A. Promoting positive body image and tackling overweight/obesity in children and adolescents: A combined health psychology and public health approach. *Preventive medicine*. 2018 Nov 30;116:219-21.
- Balciuniene V, Jankauskiene R, Baceviciene M. 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*. 2022 Mar;27(2):563-77.
- Camilleri GM, Méjean C, Kesse-Guyot E, Andreeva VA, Bellisle F, Hercberg S, Péneau S. The associations between emotional eating and consumption of energy-dense snack foods are modified by sex and depressive symptomatology. *The Journal of nutrition*. 2014 Aug 1;144(8):1264-73.

16. Roemer L, Williston SK, Rollins LG. Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*. 2015 Jun 1;3:52-7.
17. Abbott RA, Whear R, Rodgers LR, Bethel A, Coon JT, Kuyken W, Stein K, Dickens C. Effectiveness of mindfulness-based stress reduction and mindfulness based cognitive therapy in vascular disease: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Journal of psychosomatic research*. 2014 May 1;76(5):341-51.
18. Kabat-Zinn J. *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment—and your life*. Sounds True; 2012.
19. Schroevers MJ, Tovote KA, Keers JC, Links TP, Sanderman R, Flier J. Individual mindfulness-based cognitive therapy for people with diabetes: A pilot randomized controlled trial. *Mindfulness*. 2015 Feb 1;6(1):99-110.
20. Daubenmier J, Moran PJ, Kristeller J, Acree M, Bacchetti P, Kemeny ME, Dallman M, Lustig RH, Grunfeld C, Nixon DF, Milush JM. Effects of a mindfulness- based weight loss intervention in adults with obesity: A randomized clinical trial. *Obesity*. 2016 Apr;24(4):794-804.
21. Loucks EB, Schuman-Olivier Z, Britton WB, Fresco DM, Desbordes G, Brewer JA, Fulwiler C. Mindfulness and cardiovascular disease risk: State of the evidence, plausible mechanisms, and theoretical framework. *Current cardiology reports*. 2015 Dec;17(12):1-1.
22. Corsica J, Hood MM, Katterman S, Kleinman B, Ivan I. Development of a novel mindfulness and cognitive behavioral intervention for stress-eating: a comparative pilot study. *Eating behaviors*. 2014 Dec 1;15(4):694-9.
23. Littleton HL, Axsom D, Pury CL. Development of the body image concern inventory. *Behaviour Research and therapy*. 2005 Feb 1;43(2):229-41.
24. Pasha GH, Naderi F, Akbari Sh. Comparison of body image, body mass index, general health and self-concept between people who underwent cosmetic surgery, people applying for cosmetic surgery and normal people of Behbahan city. *Journal of New Findings in Psychology*, 2009; 2 (7): 61-80.
25. ghaderijavid S, Gholamrezaie S, Rezaie F. effectiveness of mindfulness based cognitive therapy on reduction of perceived stress and eating disorder in students with eating disorder symptoms. *studies in medical sciences* 2016; 27 (9) :801-810
26. Nourian L, Aghaei A, Ghorbani M. Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Emotional Eating among Obese Women. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 2017; 16(2): 15-23.
27. Moreira H, Canavarro MC. 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*. 2017 Mar 1;20:49-57.
28. Godsey J. The role of mindfulness based interventions in the treatment of obesity and eating disorders: an integrative review. *Complementary therapies in medicine*. 2013 Aug 1;21(4):430-9.
29. Carpenter JK, Conroy K, Gomez AF, Curren LC, Hofmann SG. The relationship between trait mindfulness and affective symptoms: A meta-analysis of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *Clinical psychology review*. 2019 Dec 1;74:101785.
30. Brotto LA, Bergeron S, Zdaniuk B, Driscoll M, Grabovac A, Sadownik LA, Smith KB, Basson R. A comparison of mindfulness-based cognitive therapy vs cognitive behavioral therapy for the treatment of provoked vestibulodynia in a hospital clinic setting. *The journal of sexual medicine*. 2019 Jun 1;16(6):909-23.
31. Michalak J, Crane C, Germer CK, Gold E, Heidenreich T, Mander J, Meibert P, Segal ZV. Principles for a responsible integration of mindfulness in individual therapy. *Mindfulness*. 2019 May;10(5):799-811.
32. Cladder- Micus MB, Speckens AE, Vrijzen JN, T. Donders AR, Becker ES, Spijker J. Mindfulness- based cognitive therapy for patients with chronic, treatment- resistant depression: A pragmatic randomized controlled trial. *Depression and anxiety*. 2018 Oct;35(10):914-24.
33. Paterson LQ, Handy AB, Brotto LA. A pilot study of eight-session mindfulness-based cognitive therapy adapted for women's sexual interest/arousal disorder. *The Journal of Sex Research*. 2017 Sep 2;54(7):850-61.

Original Article

The effectiveness of an educational program based on mindfulness on body image in adolescents with obesity

Received: 06/10/2022 - Accepted: 29/01/2023

Zahra Ramazanalizadeh ¹
Parviz Sharifi Daramadi ^{*2}
Amin Rafieipour ³
Mohammad Asghari ⁴

¹ Department of Psychology and Counseling, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

² Professor, Department of Psychology, Allameh tabatbaee University, Tehran, Iran.

³ Assistant Professor, Department of Psychology, Payam Noor University, Tehran, Iran

⁴ Associate Professor, Department of Psychology, Allameh tabatbaee University, Tehran, Iran.

* Department of Psychology, Allameh tabatbaee University, Tehran, Iran.

Email: dr_sharifidaramadi@yahoo.com

Abstract

Introduction: Nowadays, obesity as one of the most important public health problems of adolescents has increased widely in the whole world. This research was conducted with the aim of determining the effectiveness of an educational program based on mindfulness on body image in adolescents with obesity.

Method: The current research was of quasi-experimental type with pre-test, post-test and control group. 50 students from the statistical population of students suffering from obesity in one district of Tehran city were selected by the available method and were randomly divided into two experimental and control groups. The students of the experimental and control groups responded to the body image concern questionnaire (Littleton et al., 2005) in two stages, pre-test and post-test. The experimental group received the developed program based on mindfulness for 14 sessions. The data were analyzed using covariance analysis.

Results: Descriptive results showed that the concern about the body image of teenagers in the experimental group decreased in the post-test compared to the pre-test. The results of the covariance test also showed that there is a significant difference between the experimental group and the control group in terms of body image concern ($p < 0.0001$ and $F = 38.86$).

Conclusion: Based on the results, paying attention to the training program based on mindfulness as an effective method to reduce the body image of obese teenagers can be useful.

Keywords: adolescents with obesity, mindfulness, body image.

conflict of interest: There is no conflict of interest.