



## اثربخشی رفتار درمانی عقلانی هیجانی بر تصویر بدنی، شاخص توده بدنی و کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان دارای اضافه وزن

گروه روان‌شناسی، واحد بین‌الملل کیش، دانشگاه آزاد اسلامی، جزیره کیش، ایران  
دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر  
استاد، گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

نازنین حبیبی زنجانی <sup>id</sup>  
سعیده برازیان \* <sup>id</sup>  
حسن احدی <sup>id</sup>

sbazzazian@gmail.com r

ایمیل نویسنده مسئول:

پذیرش: ۱۴۰۱/۰۹/۲۱

دریافت: ۱۴۰۰/۱۲/۱۷

فصلنامه علمی پژوهشی  
خانواده درمانی کاربردی

شاپا (الکترونیکی) ۲۴۳۰-۲۷۱۷  
http://Aftj.ir

دوره ۳ | شماره ۴ پیاپی ۱۳ | ۱۳۵-۱۴۹  
زمستان ۱۴۰۱

نوع مقاله: پژوهشی

به این مقاله به شکل زیر استناد کنید:

درون متن:

(حبیبی زنجانی، برازیان، و احدی، ۱۴۰۱)

در فهرست منابع:

حبیبی زنجانی، نازنین، برازیان، سعیده، و احدی، حسن. (۱۴۰۱). اثربخشی رفتار درمانی عقلانی هیجانی بر تصویر بدنی، شاخص توده بدنی و کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان دارای اضافه وزن. *خانواده درمانی کاربردی*، ۳(۴)، ۱۳۵-۱۴۹.

### چکیده

**هدف:** تعیین اثربخشی رفتار درمانی عقلانی هیجانی بر تصویر بدنی، شاخص توده بدنی و کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان دارای اضافه وزن بود. **روش پژوهش:** روش پژوهش حاضر از نوع نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش را نوجوانان دختر و پسر تشکیل می‌دادند که با مشکل اضافه وزن و چاقی به کلینیک‌های شهر تهران در سال ۱۳۹۸ مراجعه کرده بودند که از بین آنها ۴۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. پس از انتخاب افراد به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گروه گواه (هر گروه ۲۰ نفر) گمارش شدند. مداخله گروه آزمایش به صورت گروه درمانی و براساس رفتاردرمانی عقلانی هیجانی (الیس و درایدن، ۱۹۹۷) و شامل هشت جلسه به مدت ۱۲۰ دقیقه بود. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های نگرانی درباره تصویر بدن لیتلتون و همکاران (۲۰۰۵)، و پرسشنامه اضطراب اجتماعی کانور و همکاران (۲۰۰۰) و روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و نرم‌افزار spss.22 تحلیل شد. سطح معناداری در این پژوهش، ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که رفتار درمانی عقلانی-هیجانی در تصویر بدنی ( $F=۲۵/۲۹$ ،  $P<۰/۰۰۱$ )، شاخص توده بدنی ( $F=۳/۵۹$ ،  $P=۰/۰۳۶$ )، و کاهش اضطراب اجتماعی ( $F=۵/۴۹$ ،  $P=۰/۰۲۶$ ) نوجوانان دارای اضافه وزن اثربخش بودند ( $P<۰/۰۰۱$ ). **نتیجه‌گیری:** براساس یافته‌های پژوهش می‌توان گفت رفتار درمانی عقلانی-هیجانی می‌تواند تأثیرات مثبتی را بر روی تصویر بدنی، شاخص توده بدنی و کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان داشت.

**کلیدواژه‌ها:** رفتار درمانی عقلانی هیجانی، تصویر بدنی، شاخص توده بدنی، اضطراب اجتماعی.

## مقدمه

تعریف چاقی از نظر سازمان بهداشت جهانی به تجمع غیرطبیعی یا بیش از اندازه چربی در بدن که سلامتی فرد را مختل می‌کند اطلاق می‌شود (رنجبرنوشی، بشرپور، حاجلو و نریمانی، ۱۳۹۷). طاهری، کاظمی، انصاری نژاد و شریف زاده (۱۳۹۳) نیز چاقی را یک بیماری چند عاملی قلمداد می‌کنند که عوامل مختلف محیطی و ژنتیکی در آن نقش دارند. نویدیان، کرمان ساروی و ایمانی (۱۳۹۱) از این نیز فراتر رفته و چاقی را اختلال مزمنی شامل تعامل پیچیده عوامل محیطی، فرهنگی، روانی، اجتماعی، متابولیکی و ژنتیکی می‌دانند. بنظر می‌رسد ریشه چاقی به عنوان یک عامل تهدید کننده سلامتی را باید در دوران نوجوانی جستجو کرد، زیرا این مرحله رشد از زندگی انسان، دورانی بحرانی برای گسترش چاقی و اضافه وزن است که با بروز بیماری‌های غیرواگیر و چاقی در بزرگسالی ارتباط دارد (میجالویچ، میسک و میجالوی، ۲۰۰۱). از مهم‌ترین عوامل زیربنایی خطر چاقی و اضافه وزن دوران کودکی و نوجوانی می‌توان وضعیت تغذیه با شیر مادر، چاقی والدین، وضعیت اقتصادی اجتماعی، وزن هنگام تولد، فعالیت‌های فیزیکی و رژیم غذایی را نام برد (کلانتری و همکاران، ۱۳۸۹).

امروزه چاقی از دلایل مهم بروز نارضایتی از بدن در افراد و بخصوص زنان تلقی می‌شود (زالوسکا و ماسیکورسکا، ۲۰۱۷). اگرچه رضایت از تصویر بدنی به میزان پذیرش افراد از ظاهرشان و نتایج حاصل از افکار و احساساتشان دارد ولیکن این تمایل از کودکی تا نوجوانی و دوران بلوغ کاهش می‌یابد که با افزایش قابل توجهی به لحاظ تغییرات فیزیکی و ظاهری هم برای دختران و هم پسران همراه است (بولی و الوسا، ۲۰۱۱). عواملی مانند وزن، شکل ظاهری و میزان عضلانی بودن ماهیچه‌ها از جمله مسائل مهم دوران نوجوانی است که علاوه بر عامل آسیب‌زا در اختلالات خوردن با عزت نفس پایین و میزان افسردگی بالا نیز همراه است (هافمن و واسربرگر، ۲۰۱۷). نارضایتی از تصویر بدنی یک مشکل جدی عمومی در سلامت روان است. پژوهش‌های متعددی در سراسر جهان به این امر پرداخته‌اند و میزان شیوع آن را بین ۵۷٪ تا ۸۴٪ در دختران نوجوان و ۸۲ - ۴۹ درصد بین پسران نوجوان گزارش نموده‌اند. علی‌رغم پژوهش‌های متعددی که در زمینه شناسایی فرایندهای مرتبط با تحول تصویر بدنی در نوجوانان دختر (مرادحاصلی و منطقی، ۱۳۹۶) و یا اثربخشی یک درمان روان‌شناختی در بهبود تصویر بدنی زنان مبتلا به چاقی (غلامحسینی، خدابخشی کولایی و تقوایی، ۱۳۹۴) صورت گرفته است، اما هیچ آماری از شیوع آن در ایران در دسترس نیست. با این حال افرادی که به خصوص از تصویر بدنی خود رضایت ندارند، اضطراب و ناراحتی زیادی را تحمل می‌کنند که این امر موجب بروز مشکلات فردی و اجتماعی فراوانی می‌گردد (زمزمی، آگاه هریس و پوراحمد، ۱۳۹۳) به تعریف انجمن روان‌شناسی آمریکا و به نقل از کاکاوند، نیک اختر و سرداری پور (۱۳۹۶) فرد در اختلال اضطراب اجتماعی و موقعیت‌های ارزیابی شدن، مانند تعاملات اجتماعی، ملاقات با افراد غریبه، یا موقعیت‌هایی که فرد را در حال خوردن و آشامیدن مورد مشاهده و حتی قضاوت قرار می‌دهند، مضطرب می‌شود یا می‌ترسد. اضطراب اجتماعی ممکن است به عنوان یک "اختلال نوجوانی" مطرح شود که انواع شدیدتر و مزمن آن در حدود ۱۳ سالگی نمایان می‌شود (هالر، کادوش، سریف و لاثو، ۲۰۱۵). پژوهش‌های مختلفی تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی را بر کاهش اضطراب اجتماعی و یا مؤلفه‌های آن نشان داده‌اند (بفروبی، آبادی و امیدیان، ۱۳۹۵). از آنجایی که نوجوانان با تصویر بدنی منفی پاسخ‌های هیجانی اضطرابی

بیشتری، بدلیل ظرفیت پایین تر و محدودشان در تنظیم هیجانی، آسیب پذیری شناختی و رفتارهای ایمن نشان می‌دهند، لذا تاثیر نارضایتی از تصویر بدنی با نشانگان اختلال اضطرابی می‌تواند نمودار گردد (وکنوسی و اوناسی، ۲۰۱۸). در تبیین مکانیزم‌های زیربنایی اختلال اضطراب اجتماعی، الگوهای نظری متعددی ارائه شده است که عمدتاً بر نقش فرایندهای شناختی تاکید دارند. (اثنی عشری، شیخ الاسلامی، ۱۳۹۴) لذا پژوهشگر به بررسی تاثیر دو رویکرد روان‌شناختی به تصویر بدنی در کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان دارای اضافه وزن می‌پردازد.

روش درمانی عقلانی هیجانی<sup>۱</sup>، رویکردی شناختی است که به نقش اندیشه و باور تاکید می‌کند. از دید آلبرت ایس، بنیانگذار این رویکرد، بین شناخت‌ها، عواطف و رفتارهای فرد تعامل سه جانبه برقرار است و در نتیجه این تعامل است که افکار، اعمال و رفتار شکل می‌گیرد (علمی‌منش، ۱۳۹۶). تاکنون از این رویکرد در درمان بسیاری از مشکلات روان‌شناختی مانند: کاهش خشم، افسردگی، اضطراب، مشکلات تحصیلی، شغلی، انواع ترس‌های مرضی، وسواس‌های فکری عملی، اعتیاد و افزایش اعتماد به نفس استفاده شده و نتایج مثبتی به دست آمده است (شرف، ۲۰۱۵). لذا در پژوهش حاضر، پژوهشگر بر آن است اثربخشی رفتار درمانی عقلانی هیجانی بر تصویر بدنی، شاخص توده بدنی و کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان دارای اضافه وزن را بررسی کند. پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به سوالات زیر بود:

- ۱- آیا رفتار درمانی عقلانی هیجانی بر تصویر بدنی، شاخص توده بدنی و کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان دارای اضافه وزن در مرحله پس‌آزمون موثر بود؟
- ۲- آیا رفتار درمانی عقلانی هیجانی بر تصویر بدنی، شاخص توده بدنی و کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان دارای اضافه وزن در مرحله پیگیری پایدار بود؟

### روش پژوهش

روش این پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی نوجوانان دختر و پسر مراجعه‌کننده به کلینیک‌های شهر تهران در سال ۱۳۹۸ بود که با مشکل اضافه وزن و چاقی به این کلینیک‌ها مراجعه کردند. از جامعه مذکور ۸۰ نفر به صورت هدفمند انتخاب شده و پرسشنامه اضطراب اجتماعی را تکمیل نمودند. سپس از بین آنها ۴۰ نفر از افرادی که نمرات بالای خط برش را داشتند به عنوان نمونه انتخاب شدند. تعداد نمونه لازم براساس مطالعات مشابه با در نظر گرفتن اندازه اثر ۰/۴۰، سطح اطمینان ۰/۹۵، توان آزمون ۰/۸۰ و میزان ریزش ۱۰٪ برای هر گروه ۲۰ نفر محاسبه شد. پس از انتخاب افراد به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه گمارش شدند. گروه اول تحت مداخله رویکرد رفتار درمانی عقلانی هیجانی و گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نمودند. مداخلات گروه آزمایش به‌صورت گروه درمانی و شامل ۸ جلسه به مدت ۱۲۰ دقیقه که ۳ جلسه آن به علت ویروس کرونا به صورت آنلاین در برنامه زوم ZOOM برگزار شد. پس از دو ماه پیگیری از طریق پرسشنامه‌ها و بررسی مجدد صورت پذیرفت تا در نهایت اثربخشی مداخلات و تداوم آن بررسی گردد. معیارهای ورود به پژوهش به شرح زیر بودند: موقعیت اقتصادی- اجتماعی متوسط، عدم مصرف دارو، عدم ابتلا به بیماری

<sup>1</sup> Rational Emotive Behavior Therapy

جسمی خاص، دامنه سنی ۱۴ تا ۱۸ سال و معیارهای خروج نیز عبارت بودند از: عدم شرکت در مداخلات آموزشی در بیش از یک جلسه. -انجام ندادن تکالیف.

### ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه تصویر بدنی: متغیر تصویر بدنی، با استفاده از پرسش‌نامه استاندارد نگرانی درباره تصویر بدن که توسط لیتلتون و همکاران (۲۰۰۵) تدوین شد سنجیده می‌شود. آنها ساختار عاملی پرسشنامه را نیز بررسی کرده‌اند. نتایج نشان دهنده دو عامل مهم و معنادار بود که عامل اول از ۱۲ ماده تشکیل شده و نارضایتی و خجالت فرد از ظاهر خود، واریسی کردن و مخفی کردن نقایص ادراک شده را در بر می‌گیرد و عامل دوم با هفت ماده، میزان تداخل نگرانی درباره ظاهر را در عملکرد اجتماعی فرد نشان می‌دهد. بطوری که ظاهر فرد برای او آن قدر اهمیت پیدا می‌کند که عملکرد و روابط اجتماعی او را تحت تاثیر قرار داده و در این رابطه مشکلاتی را ایجاد می‌کند. این پرسش‌نامه ۱۹ گویه دارد و هر کدام از گویه‌ها در مقیاس لیکرت از ۱ تا ۵ درجه‌بندی شده است. نمره کل پرسش‌نامه بین ۱۹ تا ۹۵ متغیر بوده و کسب نمره بیشتر نشان دهنده بالا بودن میزان نارضایتی از تصویر بدن یا ظاهر فرد است. اعتبار این پرسش‌نامه، به روش همسانی درونی بررسی شده و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به دست آمده است. (لیتلتن و همکاران، ۲۰۰۵) محمدی و سجادی نژاد (۱۳۸۸) در پژوهشی به ارزیابی و بومی کردن آن پرداخته‌اند و ضریب آلفای کرونباخ، عامل اول و دوم را به ترتیب ۰/۹۲ و ۰/۷۶ و ضریب همبستگی دو عامل را ۰/۶۹ گزارش کرده‌اند (محمدی و سجادی نژاد، ۱۳۸۸). همچنین بساک نژاد و غفاری (۱۳۸۶) روایی این آزمون را براساس همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵ و انتظاری و علویزاده (۱۳۹۰)، نیز ۰/۸۹ گزارش کردند.

۲. پرسشنامه اضطراب اجتماعی: این پرسش‌نامه نخستین بار توسط کانور و همکاران (۲۰۰۰) به منظور ارزیابی اضطراب اجتماعی تهیه گردیده است. این پرسش‌نامه یک مقیاس خودسنجی ۱۷ ماده‌ای است که دارای سه مقیاس فرعی با خرده مقیاس ترس (۶ ماده)، اجتناب (۷ ماده) و ناراحتی فیزیولوژیکی (۴ ماده) است. هر ماده یا سوال بر اساس مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (۰ به هیچ وجه، ۱ کم، ۲ تا اندازه‌ای، ۳ خیلی زیاد، ۴ بی‌نهایت) درجه‌بندی می‌گردد. این آزمون ابزاری معتبر برای سنجش شدت علائم اضطراب اجتماعی و به کاهش علائم در طی زمان حساس است. لذا می‌تواند به عنوان یک ابزار غربالگری و برای آزمون پاسخ به درمان در اختلال اضطراب اجتماعی به کار رود. ویژگی‌های روانسنجی این آزمون در نمونه‌های ایرانی به شرح زیر است: پایایی با روش باز آزمایی در گروه‌های با تشخیص اختلال اضطراب اجتماعی دارای ضریب همبستگی برابر ۰/۷۸ تا ۰/۹۸ می‌باشد. همسانی درونی با ضریب آلفا در گروهی از افراد بهنجار برای کل مقیاس برابر ۰/۹۶ و برای مقیاس‌های فرعی ترس ۰/۸۹، اجتناب برابر ۰/۹۱ و برای مقیاس فرعی ناراحتی فیزیولوژیکی معادل ۰/۸۰ گزارش شده است (مؤمنی، ۱۳۸۴). براساس نتایج به دست آمده برای تفسیر نمرات، نقطه برش ۴۰ با کارایی دقت تشخیص ۸۰ در صد و نقطه برش ۵۰ با کارایی دقت تشخیص ۸۹ در صد، افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی را از افراد غیر مبتلا جدا می‌کند (کانور و همکاران، ۲۰۰۰).

**۳. ابزار محاسبه شاخص توده بدن:** شاخص توده بدن تقسیم وزن (به کیلوگرم) بر مجذور قد (به متر) محاسبه شده است. وزن با استفاده از ترازوی دیجیتالی با حساسیت ۱۰۰ گرم سنجیده و قد نیز با استفاده از متر نواری غیر قابل اتساع به دقت ۰/۵ سانتی متر اندازه گیری شد.

برنامه مداخله ای رفتاردرمانی عقلانی هیجانی: جلسات آموزشی رفتاردرمانی عقلانی هیجانی شامل ۸ جلسه، هفته‌ای یک جلسه ۴۵ دقیقه‌ای به مدت ۲ ماه شامل به کارگیری فنون رفتاردرمانی عقلانی هیجانی (الیس و درایدن، ۱۹۹۷)، آموزش رفتاردرمانی عقلانی هیجانی شناسایی و چالش نیازها (باورهای غیرمنطقی اولیه) و به چالش کشیدن فاجعه سازی (باورهای غیرمنطقی ثانویه). محتوای جلسات شامل برقراری ارتباط، آشنایی نسبت به اهداف مشاوره و آموزش و اصول و قواعد جلسات مشاوره گروهی، ایجاد و تقویت انگیزه جهت شروع کار مشاوره، توضیح در مورد روش درمانی عقلانی هیجانی و ارائه عملی در جلسات بود. هدف پژوهش برقراری آرامش در جلسات و تعامل مشترک برای تشویق ورزشکاران به شرکت در بحث در طول جلسات بود. به ورزشکاران چارچوب ABC رفتاردرمانی عقلانی هیجانی را آموزش داده شد (الیس و درایدن، ۱۹۹۷) و از آنان خواسته شد افکار، احساسات و رفتارهای خودشان را در پاسخ به خط خوردن از لیست گروه، مرتکب شدن اشتباه و از بین رفتن اهداف، نزدیک شدن به مهمترین مسابقه فصل را بر روی کاغذ یادداشت نمایند.

#### جدول ۱. برنامه مداخله‌ای رفتاردرمانی عقلانی هیجانی

جلسات	محتوای جلسات
جلسه اول	معارفه، توضیح درباره اهداف و مقررات گروه و معرفی رویکرد رفتاری عقلانی هیجانی
جلسه دوم	بررسی و بیان باورهای غیرمنطقی اعضا و یادداشت آن بر کاغذ و ایجاد انگیزه برای مشاوره و درمان، آشنایی بیشتر با رویکرد رفتاردرمانی عقلانی هیجانی و باورهای منطقی و غیرمنطقی با استفاده از صحبت‌های اعضا و مثال‌های فردی آنها
جلسه سوم	اعضای گروه با ذکر نمونه‌ای از باورهای غیرمنطقی خود در ورزش نسبت به خط خوردن از لیست گروه، مرتکب شدن اشتباه و از بین رفتن اهداف و نزدیک شدن به مهمترین مسابقه فصل و زندگی روزمره به بحث در زمینه چگونگی تأثیر باورها در واکنش‌های خود پرداختند و در ادامه بحث ورزشکاران به این نتیجه رسیدند که شیوه اندیشیدن آنها باعث واکنش آنها در برابر رویدادها می‌شود.
جلسه چهارم	ضمن آشنایی بیشتر با رویکرد رفتاری عقلانی هیجانی برای کشف افکار غیرمنطقی به اعضا کمک شد و نحوه نگرش خود و خویش‌پنداری آنها بر اساس تفسیرهای منطقی و غیرمنطقی مورد بررسی قرار گرفت.
جلسه پنجم	بررسی و تحلیل افکار، نگرش‌ها، احساسات غیرمنطقی نسبت به خود و حوادث پیرامون ورزش و آشنایی آنها با مدل ABCDE و آموزش اصول این مدل به اعضا
جلسه ششم	شناخت افکار غیرمنطقی، بایدها، نبایدها بر شناخت و باور فرد و چگونگی جایگزین کردن افکار منطقی مورد بحث قرار گرفت. شناسایی و به چالش کشیدن فاجعه پنداری (وحشتناک دیدن وقایع) و شناسایی و به چالش کشیدن خواسته‌ها و نیازها مورد بررسی قرار گرفت. تکنیک‌های شناختی برای تغییر باورهای غیرمنطقی آموزش داده شد.
جلسه هفتم و هشتم	روش‌های مقابله با افکار غیرمنطقی و جایگزین کردن افکار منطقی و انجام تمرین‌های عملی مورد گفتگو قرار گرفت، در مورد پیشگیری از لغزش صحبت شد و جمع‌بندی و نتیجه‌گیری صورت گرفت

## روش اجرا

ملاحظات اخلاقی پژوهش حاضر به شرح ذیل بودند: تمامی افراد به صورت کتبی اطلاعاتی در مورد پژوهش دریافت کرده و در صورت تمایل در پژوهش مشارکت می‌نمودند. این اطمینان به افراد داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی مورد استفاده قرار خواهند گرفت. به منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت‌کنندگان ثبت نشد. در بخش آمار توصیفی از شاخص‌های مرکزی و پراکندگی مانند میانگین و انحراف معیار استفاده شد. در بخش آمار استنباطی: از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. شایان ذکر است به منظور بررسی پیش‌فرض‌های آزمون استنباطی از آزمون لوین (جهت بررسی همگنی واریانس‌ها)، آزمون کولموگروف اسمیرنوف (جهت نرمال بودن توزیع داده‌ها)، آزمون Mbox و آزمون کرویت موچلی استفاده شد. تحلیل‌های آماری فوق با بهره‌گیری از نرم افزار SPSS.22 به اجرا درآمد. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

## یافته‌ها

براساس اطلاعات جمعیت شناختی، تعداد ۲۶ نفر (۴۳/۳ درصد) از شرکت‌کنندگان را دختران و ۳۴ نفر (۵۶/۷ درصد) را نیز پسران نوجوان تشکیل دادند.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات متغیرهای پژوهش در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	گروه	شاخص	پیش	پس آزمون	پیگیری
اضطراب اجتماعی	عقلانی عاطفی	میانگین	۳۹/۶۷	۳۵/۴۷	۳۵/۰۰
		انحراف معیار	۲/۹۴	۲/۳۶	۲/۱۴
		میانگین	۳۸/۸۷	۳۸/۲۰	۳۷/۹۳
تصویر بدنی	عقلانی عاطفی	انحراف معیار	۳/۰۲	۲/۷۸	۲/۰۲
		میانگین	۳۹/۸۰	۴۴/۳۳	۴۳/۸۰
		انحراف معیار	۵/۷۰	۳/۸۳	۴/۷۱
شاخص توده بدنی	عقلانی عاطفی	میانگین	۳۸/۷۳	۳۸/۳۳	۴۰/۰۷
		انحراف معیار	۵/۰۱	۷/۳۹	۷/۵۲
		میانگین	۳۲/۸۸	۳۱/۵۶	۳۱/۵۹
گواه	عقلانی عاطفی	انحراف معیار	۱/۰۲	۰/۸۹	۰/۹۰
		میانگین	۳۳/۲۵	۳۳/۱۹	۳۳
		انحراف معیار	۰/۴۴	۰/۴۰	۰/۶۳

قبل از انجام آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، جهت رعایت پیش‌فرض‌ها، نتایج آزمون‌های M باکس، کرویت موچلی، و لوین، بررسی شد. از آنجایی که آزمون M باکس برای هیچ یک از متغیرهای پژوهش معنادار نبود، بنابراین شرط همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس رد نشد. همچنین عدم معناداری هیچ یک از متغیرها در آزمون لوین نشان داد که شرط برابری واریانس‌های بین گروهی رعایت شده و میزان واریانس خطای متغیر وابسته در تمام گروه‌ها مساوی بود و در نهایت بررسی نتایج آزمون

کرویت موجلی نشان داد که این آزمون نیز برای متغیر متغیرهای پژوهش معنی دار بود، و بنابراین فرض برابری واریانس‌های درون آزمودنی‌ها (فرض کرویت) رعایت نشد ( $P < 0/001$ ). بنابراین از آزمون گرین‌هاوس گیزر برای بررسی نتایج آزمون تک متغیره را برای اثرات درون گروهی و اثرات متقابل استفاده شد. همچنین از آن جایی که آزمون لاندای ویلکز با مقداری برابر  $0/11$  ( $P < 0/001$ ) تفاوت معناداری را میان نمرات اثربخشی درمان عقلانی-هیجانی بر بهبود اضطراب اجتماعی در دو گروه آزمایش و گروه گواه نشان داد.

### جدول ۳. تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای بررسی تاثیر زمان و گروه بر متغیرهای پژوهش

مقیاس	منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	مجذورات
تصویر بدنی	زمان	۱۱۹/۵۲	۱/۲۹	۹۲/۱۱	۲۵۰/۱۶	۰/۰۰۰۱	۰/۸۹
	زمان*گروه	۹۲/۱۴	۱/۲۹	۷۱/۰۱	۱۹۲/۸۶	۰/۰۰۰۱	۰/۸۶
	گروه	۱۱۷/۰۴	۱	۱۱۷/۰۴	۲۵/۲۹	۰/۰۰۰۱	۰/۴۵
شاخص توده بدنی	زمان	۳۹۱۳/۳۴	۱/۰۵	۳۷۱۴/۶۵	۲۸۴/۲۲	۰/۰۰۰۱	۰/۸۶
	زمان*گروه	۲۵۷۹/۰۶	۲/۱۰	۱۲۲۴/۰۶	۹۳/۶۵	۰/۰۰۰۱	۰/۸۰
	گروه	۲۶۷۹/۰۱	۲	۱۳۳۹/۵۰	۳/۵۹	۰/۰۳۶	۰/۱۳
اضطراب اجتماعی	زمان	۱۱۲/۱۴	۲	۵۶/۰۷	۳۷۹/۰۸	۰/۰۰۰۱	۰/۹۲
	زمان*گروه	۶۴/۳۱	۲	۳۲/۱۵	۲۱۷/۳۹	۰/۰۰۰۱	۰/۸۷
	گروه	۱۲۸/۳۴	۱	۱۲۸/۳۴	۵/۴۹	۰/۰۲۶	۰/۱۵

نتایج جدول ۳ بیان گر آن است که تحلیل واریانس برای عامل درون گروهی (زمان) بین گروهی معنادار است. این نتایج به آن معنی است که اثر زمان و گروه معنادار است. تعامل گروه و زمان نیز معنادار است. همچنین برای مقایسه زوجی گروه‌ها نیز از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد.

### جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه	مراحل	پس آزمون	پیگیری
تصویر بدنی	درمان عقلانی هیجانی	پیش آزمون	۲/۲۵*	۲/۴۶*
	گروه گواه	پس آزمون	-	۰/۲۱*
		پیش آزمون	۰/۰۹	۰/۱۱
شاخص توده بدنی	درمان عقلانی هیجانی	پیش آزمون	۱/۱۷*	۱/۵۴*
	گروه گواه	پس آزمون	-	۰/۳۹*
		پیش آزمون	۰/۰۵	۰/۱۰
		پس آزمون	-	۰/۰۸

اضطراب اجتماعی		پیش آزمون	پس آزمون	گروه گواه
-۲/۴۶*	-۲/۰۶*			
-۰/۴۰*	-			
۰/۰۸	۰/۰۶			
۰/۱۱	-			

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که نمره متغیر تصویر بدنی، شاخص توده بدنی و اضطراب اجتماعی در گروه آزمایش و در مرحله پس‌آزمون، کمتر از گروه گواه است. به عبارت دیگر گروه رفتار درمانی عقلانی هیجانی اثربخشی بالا بر روی بهبود تصویر بدنی، شاخص توده بدنی و اضطراب اجتماعی داشته است. همچنین این نتایج نشان می‌دهند که تصویر بدنی، شاخص توده بدنی و اضطراب اجتماعی در مرحله پیگیری در گروه رفتار درمانی عقلانی هیجانی نسبت به گروه گواه کاهش معنی‌داری داشته است.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی رویکرد رفتار درمانی عقلانی هیجانی بر تصویر بدنی، شاخص توده بدنی و اضطراب اجتماعی نوجوانان دارای اضافه وزن بود. یافته‌ها نشان داد رویکرد رفتار درمانی عقلانی هیجانی به تصویر بدنی نوجوانان دارای اضافه وزن اثربخش است. نتایج این یافته با نتایج تحقیقات هور و همکاران (۲۰۱۶) و علمی منش (۱۳۹۶) همسو است که دریافتند رویکرد رفتار درمانی عقلانی هیجانی به تصویر بدنی تاثیر دارد.

در خصوص تبیین این یافته می‌توان به زیر بنای درمان عقلانی-هیجانی رفتاری اشاره کرد. این درمان به واسطه تشخیص و تمیز باورهای منطقی از غیرمنطقی در مورد افکار و هیجانات و نیز شناخت و تمیز هیجانات منفی سالم از هیجانات منفی ناسالم به افراد دارای اضافه وزن و چاق کمک می‌کند که در موقعیت‌های هیجانی پرخوری نکنند و بتوانند رفتار خوردن خود را کنترل کنند؛ زیرا نتایج برخی از تحقیقات از جمله دوگان و همکاران (۲۰۱۱) نشان داده است که افراد چاق از غذا خوردن هیجانی به عنوان تدریجی برای مقابله با هیجان‌های منفی استفاده می‌کنند (دوریت و پینتو، ۲۰۱۶). همچنین این درمان به افراد دارای اضافه وزن یاد می‌دهد که با تغییر در باور غیرمنطقی "تحمل کم ناکامی"، بتوانند رفتار خوردن خود را در موقعیت‌های وسوسه‌انگیز کنترل کنند. تحمل کم ناکامی به این معنا است که فرد دارای اضافه وزن نمی‌تواند ناراحتی یا ناکامی را تحمل کند. برای مثال تحمل گرسنگی یا نخوردن غذاهای لذیذ و یا ورزش کردن را ندارد؛ که این مداخله با شناسایی چنین باورهای غیرمنطقی و زیر سوال بردن این باورها و جایگزین کردن باورهای منطقی به افراد دارای مشکل وزن در جهت ارتقای رفتارهای بهداشتی و وضعیت سلامتی آنان کمک می‌کنند. رفتار درمانی عقلانی هیجانی معتقد است که داشتن تصویر منفی بدنی نتیجه افکار غیرمنطقی، انتظارات غیرواقعی و تفاسیر اشتباه است در واقع بدن برای فرد مشکل ایجاد نمی‌کند، بلکه نظر خود در مورد آن، زمینه‌ساز مشکل است (پینتادو و آندراد، ۲۰۱۷). بنابراین رفتار درمانی عقلانی هیجانی با تغییر باورها و افکار در مورد تصویر بدن، به فرد کمک می‌کند که با کسب خودآگاهی درست، بتواند وضعیت خود را تغییر دهد و به سمت سالم‌اندیشی و ایجاد نگرش و تصویر بهتر از خود هدایت شود.



یافته‌ها نشان داد رویکرد رفتار درمانی عقلانی هیجانی به شاخص توده بدنی نوجوانان دارای اضافه وزن اثربخش است. نتایج این یافته با نتایج تحقیقات هور و همکاران (۲۰۱۶) و علمی منش (۱۳۹۶) همسو است که دریافتند رویکرد رفتار درمانی عقلانی هیجانی به شاخص توده بدنی تاثیر دارد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که زیربنای درمان رفتاردرمانی عقلانی هیجانی اشاره کرد. این درمان به واسطه تشخیص و تمیز باورهای منطقی از غیرمنطقی در مورد افکار و هیجانات و نیز شناخت و تمیز هیجانات منفی سالم از هیجانات منفی ناسالم به افراد دارای اضافه وزن و چاق کمک می‌کند که در موقعیت های هیجانی پرخوری نکنند و بتوانند رفتار خوردن خود را کنترل کنند؛ زیرا نتایج برخی از تحقیقات از جمله دوگان و همکاران (۲۰۱۱)، نشان داده است که افراد چاق از غذا خوردن هیجانی به عنوان تدبیری برای مقابله با هیجان های منفی استفاده می‌کنند. همچنین این درمان به افراد دارای اضافه وزن یاد می‌دهد که با تغییر در باور غیرمنطقی (تحمل کم ناکامی)، بتوانند رفتار خوردن خود را در موقعیت های وسوسه انگیز کنترل کنند. تحمل کم ناکامی به این معنا است که فرد دارای اضافه وزن نمی‌تواند ناراحتی یا ناکامی را تحمل کند (الیس، ۲۰۱۹). برای مثال تحمل گرسنگی یا نخوردن غذاهای لذیذ و یا ورزش کردن را ندارد؛ که این مداخله با شناسایی چنین باورهای غیرمنطقی و زیرسوال بردن این باورها و جایگزین کردن باورهای منطقی به افراد دارای مشکل وزن در جهت ارتقای رفتارهای بهداشتی و وضعیت سلامتی به آنان کمک می‌کنند.

یافته‌ها نشان داد رویکرد رفتار درمانی عقلانی هیجانی در کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان دارای اضافه وزن اثربخش بود. نتایج این فرضیه با نتایج تحقیقات حسنی و همکاران (۱۳۹۰) و مظفری و همکاران (۱۳۹۷) همسو است که دریافتند رویکرد رفتار درمانی عقلانی هیجانی در کاهش اضطراب اجتماعی تاثیر دارد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که نوجوانان دارای اضافه وزن دارای احساسات بالایی از اضطراب اجتماعی می‌باشند. نوجوانان دارای اضافه وزن نیاز به مداخلات روانی، از جمله تشویق برای بیان احساسات و ارتباط با آنها را دارند. رویکردهای موجود در مداخلات رویکرد رفتار درمانی عقلانی هیجانی به علت دارا بودن تجربه های ذهنی هیجانات مثبت در نوجوانان دارای اضافه وزن و استفاده از راه حل‌های مقابله با هیجانات منفی به منظور کنار آمدن با مشکلات، در نوجوانان دارای اضافه وزن و به گونه‌ای موجب افزایش عزت نفس و به دنبال آن کاهش اضطراب اجتماعی می‌شود. مقابله با هیجانات منفی، همچنین، ممکن است در خدمت عملکردهای متعدد مانند حفظ اعتماد به نفس، آرایه یک احساس معنا و هدف، آرامش روانی و حس امید به کار رود (دالریمپل، والش، روزنستین، چلمینسکی و زیمرمن، ۲۰۱۷). رویکرد رفتار درمانی عقلانی هیجانی نقش مهمی در جنبه‌های مختلف زندگی نظیر سازگاری با تغییرات زندگی و رویدادهای تنیدگی‌زا ایفا می‌کند. اصولاً، هیجان را می‌توان واکنش‌های زیست‌شناختی به موقعیت‌هایی دانست که آن را یک فرصت مهم یا چالش برانگیز ارزیابی می‌کنیم و این واکنش‌های زیستی با پاسخی که به آن رویدادهای محیطی می‌دهیم، همراه می‌شوند و طبیعی است که مداخلات رویکرد رفتار درمانی عقلانی هیجانی موجب کاهش اضطراب اجتماعی و به دنبال آن افزایش سلامت روان نوجوانان دارای اضافه وزن شوند و در نتیجه ناراحتی و تنیدگی کمتری را تجربه می‌کند و بهتر با آن رویدادهای اضطراب آور کنار می‌آید (ویتفیلد، گوش، نیتو، سیگین و همکاران، ۲۰۱۶). مداخلات رویکرد رفتار درمانی عقلانی هیجانی به عنوان یک راهبرد مقابله‌ای

سازگاران با بهزیستی روانی و سلامت جسمانی رابطه مثبت و با اختلال‌های هیجانی همچون اضطراب اجتماعی رابطه منفی دارد. به بیان دیگر در مسائل تنش‌زا همچون اضطراب، پذیرش مساله و فکر کردن درباره چگونگی فایق آمدن بر واقعه تنش‌زا با کاهش اضطراب ناشی از واقعه تنش‌زا همراه است (دالریمپل و همکاران، ۲۰۱۷). به طوری که تفکرات مربوط به کم اهمیت بودن واقعه منفی، تاکید بر نسبییت اتفاق در مقایسه با سایر حوادث و پذیرش موقعیت و کنار آمدن با یک مساله ناگوار با عملکرد بهتر و کاهش نشانه‌های اختلالات روانی مرتبط می‌باشد.

محدودیت‌های اساسی پژوهش حاضر به قرار زیر می‌باشد: عوامل محیطی و خانوادگی در این پژوهش کنترل نشده است. مانند شرایط خانوادگی، وضعیت والدین، وضعیت اقتصادی و اجتماعی؛ یکی از محدودیت‌های پژوهش عدم بهره‌گیری از کمک درمانگر بود. طرح پژوهشی نیمه آزمایشی بوده است و مزایای طرح‌های آزمایشی حقیقی را ندارد. پیشنهاد می‌شود که این پژوهش در گروه نمونه دیگر از بیماران نیز انجام شود و نتایج آن مورد ارزیابی و با نتایج این پژوهش مقایسه شود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی پژوهشگر از یک متخصص به عنوان درمانگر و آموزش درمان در پژوهش خویش سود جوید تا احتمال سوگیری در پژوهش کاهش یابد. استفاده از یک جامعه وسیع‌تر از نوجوانان دارای اضافه وزن برای افزایش تعمیم پذیری در جهت بهبود تصویر بدنی، شاخص توده بدنی و کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان دارای اضافه وزن پیشنهاد می‌شود. در پژوهش‌های آتی از سایر رویکردهای درمانی نیز در مقایسه با این روش استفاده گردد تا امکان مقایسه اثربخشی رفتار درمانی عقلانی هیجانی با سایر رویکردها فراهم گردد.

### موازین اخلاقی

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. با توجه به شرایط و زمان تکمیل پرسشنامه‌ها ضمن تأکید به تکمیل تمامی سؤال‌ها، شرکت‌کنندگان در مورد خروج از پژوهش مختار بودند. پس از اتمام پژوهش گروه گواه نیز تحت مداخله قرار گرفتند.

### سپاسگزاری

نویسندگان پژوهش حاضر بر خود لازم دانستند که از کلیه افرادی که در پژوهش شرکت نمودند، کمال تشکر و سپاس خود را ابراز نمایند.

### مشارکت نویسندگان

پژوهش حاضر حاصل اقتباس از طرح پژوهشی نویسنده اول بود که توسط معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بین‌الملل کیش به تصویب رسیده است. نویسنده این پژوهش در طراحی، مفهوم‌سازی، روش-شناسی، گردآوری داده‌ها، تحلیل آماری داده‌ها، پیش‌نویس، ویراستاری و نهایی سازی نقش داشت.

### تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

### منابع

- اثنی‌عشری، ن؛ شیخ‌الاسلامی، ر. (۱۳۹۴). نقش واسطه‌ای بلوغ عاطفی در رابطه بین عزت نفس و اضطراب اجتماعی نوجوانان دختر. *فصلنامه علمی-پژوهشی روشها و مدل‌های روانشناختی*. ۶(۲۲): ۳۵-۵۲.
- برزگر بفرویی، ک؛ زارعی حسین‌آبادی؛ م؛ امیدیان، م. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اضطراب اجتماعی نوجوانان پسر کم توان ذهنی. *نشریه روانشناسی افراد استثنائی*. ۲۱(۴): ۲۵۴-۲۷۱.
- حسنی، ف؛ محزون نجف‌آبادی، م؛ لطفی کاشانی فر، م. (۱۳۹۰). اثربخشی درمان عقلانی-عاطفی-رفتاری گروهی بر عقاید ناکارآمد دانش آموزان دختر دوره متوسطه. *مجله پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*. ۲(۱): ۲۳-۴۲.
- رنجبر نوشری، ف؛ بشرپور، س؛ حاجلو، ن؛ نریمانی، م. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بر خودکنترلی، سبک‌های خوردن و نمایه توده بدنی در دانشجویان مبتلا به اضافه وزن. *آموزش بهداشت و ارتقای سلامت*. ۶(۲): ۱۲۵-۱۳۳.
- زمزمی، آ؛ آگاه‌هریس، م؛ علی‌پور، ا. (۱۳۹۳). کارآمدی مداخله رفتاری ذهن آگاهی در ارتقاء خودپنداشت و بهبود کیفیت زندگی در دانشجویان دختر دارای تصویر بدنی منفی. *روانشناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)*. ۲(۱۱): ۷۱-۸۴.
- طاهری، ف؛ کاظمی، ط؛ انصاری نژاد، ط؛ شریف‌زاده، غ (۱۳۹۳). شیوع چاقی و اضافه وزن در کودکان و ارتباط آن با چاقی والدین در شهر بیرجند. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند*. ۲۱(۳): ۳۷۰-۳۷۶.
- علمی‌منش، ع. (۱۳۹۶). اثربخشی رویکرد رفتار درمانی عقلانی هیجانی بر سلامت شاغلین شرکت ایران خودرو دیزل. *کارشناسی ارشد*. دانشگاه آزاد اسلامی.
- غلامحسینی، ب؛ خدابخشی‌کولایی، آ؛ تقوایی، د. (۱۳۹۴). اثربخشی درمان گروهی پذیرش و تعهد بر افسردگی و تصویر بدنی در زنان مبتلا به چاقی. *دوماهنامه علمی پژوهشی سلامت اجتماعی*. ۲(۲): ۷۹-۷۲.
- کاکاوند، ع؛ نیک‌اختر؛ ش؛ سرداری‌پور، م. (۱۳۹۶). پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس حمایت اجتماعی ادراک شده، احساس تنهایی و هراس اجتماعی. *روانشناسی مدرسه*. ۶(۱): ۸۱-۹۸.

- کلانتری، ن؛ شناور، ر؛ رشیدخانی، ب؛ هوشیارراد، آ؛ نصیحت‌کن، ا؛ عبدالله‌زاده، س.م. (۱۳۸۹). ارتباط چاقی و اضافه وزن کودکان اول دبستان شهر شیراز با الگوی تغذیه با شیر مادر، وزن هنگام تولد و وضعیت اقتصادی-اجتماعی در سال تحصیلی ۱۳۸۷-۱۳۸۸. ۵ (۳): ۱۹-۲۸.
- مرادحاصلی، م؛ منطقی، م. (۱۳۹۶). شناسایی فرایندهای مرتبط با تحول تصویر بدنی در نوجوانان دختر کاربر فضای مجازی در ایران: یک مطالعه کیفی. ۱۱ (۳): ۶۲-۸۵.
- مظفری‌خواه، م؛ قلعچه‌یزدانی، س؛ حیدری، ف؛ شعبانی، م. (۱۳۹۷). اثربخشی رفتاردرمانی عقلانی هیجانی بر باورهای غیرمنطقی سنگ نوردان نوجوان نیمه حرفه‌ای. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی. ۹ (۲): ۷۷-۹۲.
- نویدیان، ع؛ کرمان ساروی، ف؛ ایمانی، م. (۱۳۹۱). رابطه خودکارآمدی سبک زندگی مربوط به کنترل وزن با اضافه وزن و چاقی. مجله غدد درون ریز و متابولیسم ایران دانشگاه شهید بهشتی. ۱۴ (۶): ۵۶۳-۵۵۶.

## References

- Bully, P., & Elosua, P. (2011). Changes in body dissatisfaction relative to gender and age: The modulating character of BMI. *The Spanish journal of psychology*, 14(1), 313-322.
- Duarte, C., & Pinto-Gouveia, J. (2016). Body image flexibility mediates the effect of body image-related victimization experiences and shame on binge eating and weight. *Eating behaviors*, 23, 13-18.
- Dugas, M. J., & Robichaud, M. (2012). *Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: From science to practice*. Routledge.
- Ellis, A. (2019). The evolution of Albert Ellis and rational emotive behavior therapy. In *The Evolution of Psychotherapy* (pp. 69-82). Routledge.
- Hoffmann, S., & Warschburger, P. (2017). Weight, shape, and muscularity concerns in male and female adolescents: Predictors of change and influences on eating concern. *International Journal of Eating Disorders*, 50(2), 139-147.
- Mijailović, V., Micić, D., & Mijailović, M. (2001). Effects of childhood and adolescent obesity on morbidity in adult life. *Journal of pediatric endocrinology & metabolism: JPEM*, 14, 1339-44.
- 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.
- Sharf, R. S. (2015). *Theories of psychotherapy & counseling: Concepts and cases*. Cengage Learning.
- Whitfield-Gabrieli, S., Ghosh, S. S., Nieto-Castanon, A., Saygin, Z., Doehrmann, O., Chai, X. J., ... & Gabrieli, J. D. E. (2016). Brain connectomics predict response to treatment in social anxiety disorder. *Molecular psychiatry*, 21(5), 680-685.
- Zalewska, M., & Maciorkowska, E. (2017). Selected nutritional habits of teenagers associated with overweight and obesity. *PeerJ*, 5, e3681.

\*\*\*

پرسشنامه نگرانی از تصویر بدن

ردیف	به					
	هرگز	ندرت	گاهی	اغلب	همیشه	
	۱	۲	۳	۴	۵	
۱						من از بعضی قسمت های ظاهری ام ناراضی هستم.
۲						وقت زیادی برای واری ظاهرم در آینه تلف می کنم.
۳						احساس می کنم اطرافیانم درباره ی ظاهرم نظر منفی دارند.
۴						وقتی ظاهرم راضی کننده نباشد علاقه ندارم در فعالیت های اجتماعی شرکت کنم.
۵						احساس می کنم قسمت هایی از ظاهرم خیلی جذاب نیستند.
۶						با استفاده از انواع لوازم آرایشی-بهداشتی، سعی می کنم تا بتوانم ظاهرم را بهتر کنم.
۷						بدنبال کسب تأیید و نظر دیگران درباره ی ظاهرم هستم.
۸						احساس می کنم که بعضی قسمت هایی از ظاهرم را باید تغییر دهم.
۹						من از بعضی از اعضای بدنم خجالت می کشم.
۱۰						ظاهرم را با مدل های روز و یا اطرافیانم مقایسه می کنم.
۱۱						سعی می کنم تا بعضی عیب های ظاهری ام را بپوشانم.
۱۲						وجود هرگونه عیب و نقص در ظاهرم را واری می کنم.
۱۳						از لباس هایی استفاده می کنم که بتوانم بعضی قسمت های غیرجذاب بدنم را پنهان کنم.
۱۴						احساس می کنم دیگران از نظر ظاهری جذاب تر از من هستند.
۱۵						احساس می کنم برای تغییر بعضی قسمت هایی از ظاهرم باید با یک متخصص مشورت کنم.
۱۶						من فعالیت های اجتماعی ام را بخاطر ظاهرم از دست خواهم داد.
۱۷						خجالت می کشم به خاطر ظاهرم خانه را ترک کنم.
۱۸						می ترسم که دیگران عیبی در ظاهرم کشف کنند.
۱۹						من از نگاه کردن به خودم در آینه می ترسم.

\*\*\*

## پرسشنامه اضطراب اجتماعی

ردیف	سوالات	ملا	ک	تا	جدی	زیاد	خیلی زیاد
۱	من از افراد صاحب قدرت می ترسم.						
۲	از این که جلوی مردم سرخ شوم ناراحت هستم.						
۳	مهمانی ها و گردهمایی ها مرا می ترساند.						
۴	من از صحبت کردن با افرادی که نمی شناسم ، اجتناب می کنم.						
۵	مورد انتقاد قرار گرفتن خیلی مرا می ترساند.						
۶	ترس از دستپاچه شدن موجب می شود تا از انجام کارها یا صحبت کردن با افراد اجتناب کنم.						
۷	عرق کردن در برابر دیگران مرا آشفته می کند.						
۸	از رفتن به مهمانی ها اجتناب می کنم.						
۹	از فعالیت هایی که در آنها مرکز توجه باشم ، اجتناب می کنم.						
۱۰	صحبت کردن با غریبه ها مرا می ترساند.						
۱۱	من از صحبت در حضور جمع اجتناب می کنم.						
۱۲	من همه کار انجام می دهم تا مورد انتقاد قرار نگیرم.						
۱۳	زمانی که با مردم هستم تپش قلب مرا ناراحت می کند.						
۱۴	وقتی دیگران مرا زیر نظر دارند، از انجام کارها دچار ترس می شوم.						
۱۵	احساس خجالتی بودن یا احمق به نظر رسیدن از جمله ترسهای جدی من است.						
۱۶	از صحبت کردن با فردی که صاحب قدرت و مقام است ، اجتناب می کنم.						
۱۷	دچار لرزش شدن در جلوی دیگران برایم ناراحت کننده است.						

## The effectiveness of emotional rational behavior therapy on body image, body mass index and reducing social anxiety in overweight adolescents

Nazanin Habibi Zanjani<sup>1</sup>, Saeideh Barazian<sup>2\*</sup>, & Hassan Ahadi<sup>3</sup>

### Abstract

**Aim:** To determine the effectiveness of emotional rational behavior therapy on body image, body mass index and reduce social anxiety in overweight adolescents. **Methods:** The present research method was quasi-experimental with pre-test and post-test design and follow-up with a control group. The statistical population of this study consisted of adolescent girls and boys who had referred to clinics in Tehran in 2019 with the problem of overweight and obesity, from which 40 people were selected as a sample by available sampling method. After selecting individuals, they were randomly assigned to two experimental groups and one control group (20 people in each group). The experimental group intervention was group therapy based on emotional rational behavioral therapy (Ellis and Dryden, 1997) and consisted of eight sessions lasting 120 minutes. Data were analyzed using Littleton et al.'s (2005) Body Image Concern Questionnaire, Connor et al.'s (2000) Social Anxiety Inventory, and repeated measures analysis of variance using SPSS.22 software. Data were analyzed by repeated measures analysis of variance and SPSS.22 software. Significance level in this study was considered 0.05. **Results:** The results showed that rational-emotional behavior therapy in body image ( $F=25.29$ ,  $P<0.001$ ), body mass index ( $F=3.59$ ,  $P=0.036$ ), and reduction of anxiety Social ( $F=5.49$ ,  $P=0.026$ ) Adolescents were effective overweight ( $P<0.001$ ). **Conclusion:** Based on the research findings, it can be said that rational-emotional behavior therapy can have positive effects on body image, body mass index and reduce adolescent social anxiety.

**Keywords:** Emotional rational behavior therapy, body image, body mass index, social anxiety.

1. Department of Psychology, Kish International Branch, Islamic Azad University, Kish Island, Iran

2. \* Assistant Professor, Department of Psychology, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, IranH

3. Professor, Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran  
Email: sbazzazian@gmail.com