



The Effect of Mindfulness-Based Training on Self-Compassion and Emotion Regulation in Obese Girls

Shiva Karimkhani✉, Hedyeh Mirzakochak khoshnevis

Abstract

Background and Aim: The overweight and obesity have spread among many communities and countries in recent years. Therefore, the present study aimed to examine the effectiveness of mindfulness training on emotion self-regulation and self-compassion in obese girls. **Methods:** The present study was quasi-experimental and had a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population consisted of all obese girls who visited Mehr Counseling Clinic of Tehran in 2020. A total of 40 girls were selected by the convenience sampling method and randomly divided into experimental (n=20) and control (n=20) groups. Research tools included the emotion regulation questionnaire (Gross and John, 2003), and self-compassion scale (Neff, 2006). The experimental group received 10 one-hour sessions of mindfulness training twice a week but the control group did not receive any intervention. Data analysis was performed by descriptive statistics (mean and standard deviation), and analysis of covariance by SPSS 26 **Results:** The results indicated that mindfulness training had a positive and significant effect on increasing the self-compassion score in participants in the experimental group ($P < 0.05$). There was a significant difference in emotion regulation scores between the two groups in the post-test ($P < 0.05$). **Conclusion:** The research results indicated that mindfulness training was effective in improving self-compassion and emotion regulation of girls with obesity. The researcher suggests a 3-month follow-up period to achieve reliable results.

Received: 31.05.2021

Revision: 06.07.2021

Acceptance: 13.08.2021

Keywords:

Mindfulness; Emotion regulation; Self-compassion; Obese girls

How to cite this article:

Karimkhani, Sh. Mirzakochak khoshnevis, H. The Effect of Mindfulness-Based Training on Self-Compassion and Emotion Regulation in Obese Girls. *JAYPS*, 2021, 2(1): 1-10

Article type

Original research

1. Shiva Karimkhani, Master of Psychology, Department of Exceptional Children, Faculty of Psychology, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Iran, **2. Hedyeh Mirzakochak khoshnevis**, Master of Psychology, Department of Exceptional Children, Faculty of Psychology, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Iran.

✉ Correspondence related to this article should be addressed to **Shiva Karimkhani**, Master of Psychology, Department of Exceptional Children, Faculty of Psychology, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Iran

Email: shiivakrm@gmail.com

تأثیر آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر شفقت ورزی به خود و تنظیم هیجان دختران چاق

شیوا کریمخانی[✉]، هدیه میرزا کوچک خوشنویس

چکیده	<p>دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۳/۱۰ اصلاح مقاله: ۱۴۰۰/۰۴/۱۵ پذیرش نهایی: ۱۴۰۰/۰۵/۲۲</p>
<p>زمینه و هدف: در سال‌های اخیر اضافه‌وزن و چاقی در میان بسیاری از جوامع و کشورها شیوع پیدا کرده است؛ بنابراین، این پژوهش باهدف تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر خودتنظیمی هیجانی و شفقت به خود در دختران چاق انجام شد. روش پژوهش: پژوهش حاضر، شبه آزمایشی با طرح‌های پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی دختران دارای چاقی مراجعه‌کننده به کلینیک مشاوره مهرشهر تهران در سال ۱۳۹۹ بود. تعداد ۴۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) قرار گرفتند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه تنظیم هیجان (گروس و جان، ۲۰۰۳) و پرسشنامه شفقت به خود (نف، ۲۰۰۶) بود. گروه آزمایش ۱۰ جلسه یک‌ساعته آموزش ذهن آگاهی را ۲ بار در هفته دریافت کرد اما گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. تحلیل داده‌ها با روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و تحلیل کواریانس با SPSS نسخه ۲۶ انجام شد. یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد که آموزش ذهن آگاهی برافزایش نمره شفقت ورزی نسبت به خود آزمودنی‌های گروه آزمایش تأثیر مثبت و معناداری داشته است ($P < 0/05$). بین میانگین نمرات تنظیم هیجان افراد دو گروه نیز در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنادار بود ($P < 0/05$). نتیجه‌گیری: درمجموع یافته‌های تحقیق نشان داد که آموزش ذهن آگاهی بر بهبود شفقت به خود و تنظیم هیجان دختران مبتلا به چاقی مؤثر است. محقق پیشنهاد می‌کند برای رسیدن به نتایج قابل‌اعتمادتر مرحله پیگیری به مدت ۳ ماه اجرا گردد.</p>	<p>واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، تنظیم هیجان، شفقت به خود، دختران چاق</p> <p>نحوه ارجاع دهی به مقاله: کریمخانی، ش.، میرزا کوچک خوشنویس، ه. (۱۴۰۰). تأثیر آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر شفقت ورزی به خود و تنظیم هیجان دختران چاق دوفصلنامه مطالعات روان‌شناختی نوجوان و جوان، ۲(۱): ۴۵-۵۳</p>
نوع مقاله:	پژوهشی اصیل
<p>۱. شیوا کریمخانی، کارشناس ارشد روانشناسی، گروه کودکان استثنائی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، ایران؛ ۲. هدیه میرزا کوچک خوشنویس، کارشناس اشد روانشناسی، گروه کودکان استثنائی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، ایران</p>	
<p>✉ مکاتبات مربوط به این مقاله باید خطاب به شیوا کریمخانی، گروه کودکان استثنائی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران، ایران می‌باشد.</p>	
<p>پست الکترونیکی: shiivakrm@gmail.com</p>	

مقدمه

در سال‌های اخیر اضافه‌وزن و چاقی^۱ در میان بسیاری از جوامع و کشورها شیوع پیدا کرده است (کریمی، رضایی دهنوی و مقتدایی، ۱۳۹۶). اضافه‌وزن یک مشکل سلامت عمومی در جوامع توسعه‌یافته و در حال توسعه است به طوری که یک سوم تا پنجاه درصد افراد بزرگسال را تحت تأثیر قرار می‌دهد (دابسون، بورگس، اسپرینگ، اروین، هامر، جونز^۲ و همکاران، ۲۰۱۶).

اضافه‌وزن به حالتی گفته می‌شود که وزن بدن ۱۰ تا ۱۹ درصد از وزن ایده‌آل (وزن ایده‌آل هم برحسب شاخص توده بدنی^۳ و هم برحسب تناسب وزن با قد تعیین می‌شود) بالاتر است و زمانی که وزن بدن ۲۰ درصد از وزن ایده‌آل بیشتر باشد، چاق گفته می‌شود (ساندرسون^۴، ۲۰۱۳، ترجمه جمهری و همکاران، ۱۳۹۷). اضافه‌وزن و چاقی از آن جهت نگران‌کننده است که تأثیر زیادی بر سلامت و طول عمر دارد. علاوه بر مشکلات مربوط به سلامت، از پیامدهای روان‌شناختی اضافه‌وزن و چاقی می‌توان به کاهش عزت‌نفس، تصویر بدنی نامناسب، کاهش کیفیت زندگی و نمرات بالا در علائم اضطراب و افسردگی نام برد (کورتیس^۵، ۲۰۰۹، ترجمه محمدی، ۱۳۹۷).

نتایج برخی مطالعات نیز حاکی از آن است که استفاده از راهبردهای خودتنظیمی هیجانی منفی با رفتارهای خوردن محدود شده^۶، خوردن هیجانی^۷ و خوردن بیرونی^۸ در افراد دارای اضافه‌وزن و چاقی ارتباط دارد (هیرش، کلوسنر و براندت^۹، ۲۰۱۴ به نقل از خدا پناه، سهرابی، احدی و تقی‌لو، ۱۳۹۶). راهبردهای تنظیم هیجان^{۱۰} شکل خاصی از خودنظم‌بخشی است و به‌عنوان فرایندهای بیرونی و درونی دخیل در بازبینی، ارزشیابی و تعدیل ظهور، شدت و طول واکنش‌های هیجانی تعریف شده است (گراس، ۲۰۰۴ به نقل بیرامی، هاشمی و عاشوری، ۱۳۹۶).

طبق مدل گروس^{۱۱} (۲۰۰۲) به نقل از اشکانی و حیدری، (۱۳۹۳) تنظیم هیجان شامل همه راهبردهای آگاهانه و غیرآگاهانه‌ای می‌شود که برای افزایش، حفظ و کاهش مؤلفه‌های هیجانی، رفتاری و شناختی یک پاسخ هیجانی به کار برده می‌شود و به توانایی فهم هیجان‌ات، تعدیل تجربه و ابراز هیجان‌ات اشاره دارد. خودتنظیمی هیجانی^{۱۲} با ایجاد توانمندی‌های مختلف در افراد باعث می‌شود برای دستیابی به اهداف خود به افکار، هیجان‌ات و رفتار خود توجه بیشتری نمایند و با انتخاب رفتارهای مقابله‌ای مثبت استرس کمتری را تجربه کنند (ناندترینو، گرینبرگ، گاندولف، وایلم، بنایسا، وان‌دی میلی^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۰).

درواقع، خودتنظیمی فرایندی دوره‌ای/چرخه‌ای است که در آن شخص تکالیف را تجزیه و تحلیل، اهدافی را تنظیم، راهبردهایی را ایجاد و این راهبردها را به کار می‌گیرد و به‌صورت فراشناختی و عاطفی به کارهای خود نظارت می‌کند و درباره چگونگی انجام بهتر تکالیف در دفعات بعدی به بازاندیشی می‌پردازد (زیمرن^{۱۴}، ۲۰۰۰ به نقل از کوهی، کارشکی و مهرا، ۱۳۹۸). اخیراً پژوهشگران به‌طور گسترده‌ای فرایندهای روانی کلیدی که ممکن است در آسیب‌پذیری و پیشرفت علائم روانی از قبیل اضطراب در افراد با اضافه‌وزن مؤثر باشد را کشف کرده‌اند. یکی از این فرایندها، شفقت ورزی نسبت به خود^{۱۵} است (پالمیرا، پینتو-گووایا و کوینا^{۱۶}، ۲۰۱۹)؛ اما چگونگی تأثیر این متغیر بر رفتارهای خوردن و اضافه‌وزن افراد نامشخص است. این متغیر که به‌تازگی مورد توجه روان‌شناسی شخصیت، اجتماعی و بالینی قرار گرفته است (دلگرم، باقری و ثابت، ۱۳۹۸)، به‌عنوان مراقبت و دلسوزی نسبت به درون در زمان‌های دشوار معنا شده است.

درواقع، نگرش شفقت‌ورزانه به خود شامل یک دیدگاه متعادل به خود و تجربه‌های عاطفی فرد است (نف^{۱۷}،

10. emotion regulation training
11. Gross
12. emotional self-regulation
13. Nandrino, Grynberg, Gandolphe, Willem, Benaisa & Van de MaeleJ
14. Zimmerman
15. self-compassion
16. Palmeira, Pinto-Gouveia & Cunha
17. Neff

1. overweight and obesity
2. Dobson, Burgess, Sprung, Irwin, Hamer & Jones
3. body mass index
4. Sanderson
5. Curtis
6. restrained eating
7. emotional eating
8. external eating
9. Hirsch, Kluckner & Brandt

روان‌شناختی در افراد دارای اضافه‌وزن و به دلیل مشکلات و هزینه‌های وارد شده در بهره‌وری و عملکرد خانوادگی، اجتماعی و شغلی فرد مبتلا به اضافه‌وزن، استفاده از یک درمان مؤثر و موفق برای ارتقای وضعیت روانی این افراد ضروری به نظر می‌رسد. لذا سؤال پژوهش حاضر این است که آیا آموزش ذهن آگاهی بر خودتنظیمی هیجانی، شفقت به خود و میزان خشم زنان دارای اضافه‌وزن اثربخشی دارد؟

روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دختران مبتلا به چاقی مراجعه‌کننده به کلینیک روان‌درمانی مهرشهر تهران بود. با روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۴۰ نفر انتخاب و به شکل تصادفی (قرعه‌کشی) در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل رضایت و تمایل آزمودنی جهت شرکت در پژوهش، دامنه سنی ۲۰ الی ۳۰ سال، داشتن شاخص توده بدنی بالاتر از ۲۵ و کسب نمره پایین در مقیاس‌های پژوهش بود. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز عدم رضایت و تمایل آزمودنی جهت شرکت در مطالعه، داشتن اضافه‌وزن به دلیل بیماری‌های طبی از قبیل اختلالات غدد داخلی، سوءمصرف هر یک از مواد مخدر یا تنباکو و غیبت بیش از ۲ جلسه از شرکت در جلسات مداخله بود. گروه آزمایش تحت ۱۰ جلسه آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر نظریه کرین (۲۰۰۹)، ترجمه خوش لهجه صدق، (۱۳۹۱) به صورت هفته‌ای ۲ جلسه و هر جلسه به مدت ۶۰ دقیقه (۱ ساعت) قرار گرفت اما گروه کنترل برنامه آموزشی مذکور را دریافت نکرد.

ابزار پژوهش

۱- پرسشنامه تنظیم هیجان: این پرسشنامه خود گزارشی در سال ۲۰۰۳ توسط گروس و جان تدوین شده است و دارای ۱۰ پرسش با ۲ زیرمقیاس بازداری هیجانی و ارزیابی مجدد شناختی می‌باشد. نمره‌گذاری پرسشنامه به صورت لیکرت ۷ درجه‌ای (گزینه کاملاً مخالف = نمره ۱ تا گزینه کاملاً موافق = نمره ۷) انجام می‌شود. پایایی

(۲۰۱۲). به نظر نف (۲۰۱۵) شفقت‌ورزی به خود شامل سه مؤلفه‌ی دوقطبی است: مهربانی با خود در مقابل قضاوت نسبت به خود، انسانیت مشترک در مقابل انزوا و ذهن آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی.

امروزه یکی از پرکاربردترین رویکردهایی که توسط گروه درمانگران در کاهش مشکلات جمعیت‌های بالینی و عادی مورد استفاده قرار می‌گیرد، ذهن آگاهی^۱ است. در این شیوه درمانی، ذهن آگاهی مداخله‌ای است که در ترکیب با رفتاردرمانی شناختی می‌تواند استفاده شود (دورتی، للوید، اندروینس و وایت^۲، ۲۰۱۹). این درمان توسط سگال، ویلیامز و تیزدل^۳ (۲۰۰۲) تدوین شده و شامل مدیتیشن‌های مختلف، آموزش مقدماتی درباره افسردگی، تمرین واری بدن و چند تمرین شناخت درمانی است که ارتباط بین خلق، افکار، احساس و حس‌های بدن را نشان می‌دهد (تیزدل، ویلیامز، سگال و سولسی^۴، ۲۰۰۰).

ذهن آگاهی برخلاف درمان شناختی-رفتاری افراد را به عدم قضاوت نسبت به احساسات و باورهای غلط تشویق می‌کند و به سبب تمرین‌های خاص ذهن آگاهی و چارچوب نگرشی خاص برای جمعیت‌های مختلف مؤثر می‌باشد (اوگاتا، کویاما، امیتانی، امیتانی، اساکاوا و اینوی^۵، ۲۰۱۸). شیوع اضافه‌وزن و چاقی در جهان در حال افزایش است. تقریباً ۳۹۶ میلیون بزرگسال و یا به عبارتی، ۹/۸ درصد جمعیت بزرگسالان جهان با مشکل اضافه‌وزن روبه‌رو هستند. تخمین زده می‌شود که در سال ۲۰۳۰ این تعداد به ۱۱۲۰ میلیون بزرگسال چاق برسد (ردون، پاتل، تورکات، پایگر و مایر^۶، ۲۰۱۸). در ایران نیز شیوع اضافه‌وزن و چاقی و بیماری‌های مرتبط با آن در گروه‌های سنی مختلف، بسیار زیاد است. شیوع اضافه‌وزن و چاقی در بین ایرانیان بالاتر از ۱۸ سال ۲۱/۵ درصد گزارش شده است که این میزان در بین زنان، ۲۷/۳ درصد و در مردان، ۱۳/۷ درصد است (نجفی، پاسدار، حمزه، رضایی، مرادی نظر و صوفی، ۲۰۱۸). با توجه به شیوع بالای اضافه‌وزن و چاقی در جمعیت‌های نوجوان و بزرگسال و با در نظر گرفتن کمبود تحقیق با استفاده از درمان‌های روان‌شناختی به‌ویژه درمان‌های مرتبط با ذهن آگاهی برای بهبود وضعیت

همدردی بیش‌از حد است. نمره‌گذاری پرسشنامه در طیف لیکرت ۶ درجه‌ای (صفر الی ۴) انجام می‌شود. پژوهش‌های مربوط به اعتبار یابی این پرسشنامه نشان داده‌اند که همه این ۶ زیرمقیاس همبستگی درونی بالایی دارند و تحلیل‌های عاملی تأییدی نیز نشان داده‌اند که یک عامل مجزای شفقت به خود این همبستگی درونی را تبیین می‌کند. ضریب همسانی درونی این پرسشنامه، ۰/۹۲ و پایایی باز آزمایی آن نیز، ۰/۹۳ گزارش شده است (رجبی و مقامی، ۱۳۹۴).

پرسشنامه با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ توسط سازندگان آن برای کل پرسشنامه ۰/۷۹، مؤلفه بازداری هیجانی ۰/۶۷ و ارزیابی مجدد شناختی ۰/۶۹ گزارش شده است. در مطالعه سلیمانی و حبیبی (۱۳۹۵) به نقل از حاتمی و موسوی، (۱۳۹۵) نیز پایایی پرسشنامه ۰/۸۱ و مؤلفه‌های بازداری هیجانی و ارزیابی مجدد شناختی به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۸۰ برآورد شده است.

۲- پرسشنامه شفقت به خود: این پرسشنامه خود گزارشی در سال ۲۰۰۶ به وسیله نف تدوین شده است و دارای ۲۶ پرسش با ۶ زیرمقیاس شامل مهربانی به خود، خود داوری، انسانیت عمومی، انزوا، ذهن آگاهی و

جدول ۱. خلاصه‌ای از محتوای جلسات آموزش ذهن آگاهی

اهداف جلسه

جلسه اول- معرفی شرکت کنندگان و شرح مختصری از برنامه آموزشی، تنظیم توافقات و انتظارات موردنظر و ایجاد اعتماد، تکنیک خوردن کشمش و سپس به مدت ۳۰ دقیقه مدیتیشن و صحبت در مورد احساسات ناشی از انجام آن.
جلسه دوم- بحث از ذهن آگاهی اعتیاد و تأثیرات آن، طبقات مختلف مواد و تأثیرات فیزیولوژیکی مواد بر مغز-بدن، انجام مدیتیشن در حالت نشسته و بحث در مورد این تجربه، بحث در مورد تفاوت بین افکار و احساسات.
جلسه سوم- تمرین دیدن و شنیدن (در این تمرین از فرد خواسته می‌شود به نحوی غیر قضاوتی و به مدت ۲ دقیقه نگاه کند و گوش دهد)، ادامه مدیتیشن نشسته و نفس کشیدن همراه با توجه به حواس بدنی.
جلسه چهارم- انجام یکی از تمرینات ذهن آگاهی به منظور بهبود توان تصمیم‌گیری و ذهن آگاهی فعالیت‌های روزمره جدید و رویدادهای ناخوشایند.
جلسه پنجم- ذهن آگاهی تومی (ترکیب از آموزش در خصوص مواد و خودآگاهی است و اعضا تشویق می‌شوند بیان‌دهند که چرا مواد مصرف می‌کنند؟)، انجام مدیتیشن نشسته چهاربعدی (مدیتیشن نشسته همراه با توجه به تنفس، صداها، بدن و افکار).
جلسه ششم- بحث از استرس و روش‌های مدیریت و حل آن، تمرین قدم‌زدن ذهن آگاهانه، ذهن آگاهی ولع (نقش تمایلات و وسوسه‌ها در استفاده از مواد مرور شد)، بحث از انواع مختلف وسوسه و مقابله مؤثر با این وسوسه با تمرین ذهن آگاهی.
جلسه هفتم- ادامه تمرینات مدیتیشن نشسته، ارائه و اجرای حرکات ذهن آگاهی بدن، ارائه تمرینی با عنوان خلق-فکر-دیدگاه‌های جداگانه با این مضمون که محتوای افکار اکثراً واقعی نیستند. پذیرش احساسات به‌عنوان احساس.
جلسه هشتم- ذهن آگاهی برانگیزاننده (بر خود بر انگیزاننده‌های درونی و بیرونی تمرکز شد که به هوس یا تمایل به استفاده از مواد منجر می‌شوند)، شناسایی هیجانات منفی و مدیریت آن‌ها.
جلسه نهم- نظام خانواده و مواد مورد بحث قرار گرفت (در این جلسه فرد با موضوعات مرتبط با نقش خود در سیستم خانواده، چگونگی تأثیر مواد بر روابط بین فردی و چگونگی تأثیر ذهن آگاهی بر ایجاد و بازسازی انسجام تعاملات بین فردی سازنده آشنا شد).
جلسه دهم- تمرین مدیتیشن چهاربعدی و آگاهی نسبت به هر آنچه در لحظه به هشیاری وارد می‌شود، بحث در مورد تمرینات ذهن آگاهی و روش‌های کنار آمدن با موانع انجام مدیتیشن و مرور تمرینات قبلی.

دریافت‌کننده برنامه ذهن آگاهی برخلاف گروه کنترل بین میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای وابسته شفقت ورزی به خود و تنظیم هیجان تفاوت معناداری وجود دارد (جدول ۲). همچنین، نتایج آزمون تی مستقل

یافته‌ها

میانگین (\pm انحراف معیار) سن در افراد گروه آزمایش ۲۴/۹۹ ($\pm ۶/۱۵$) و در گروه گواه ۲۵/۱۰ ($\pm ۸/۰۵$) سال بود. نتایج آزمون تی زوجی نشان داد در گروه

نشان داد که گروه‌های دریافت‌کننده برنامه ذهن آگاهی و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون از نظر شفقت ورزی به خود ($T=-0/397$ و $P>0/05$) و تنظیم هیجان ($T=-0/411$ و $P>0/05$) تفاوت معناداری نداشتند

جدول ۲. داده‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون پس‌آزمون					
متغیر پژوهش	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		M±SD	M±SD	M±SD	M±SD
شفقت به خود	ذهن آگاهی	۱۶/۷۳ ± ۳/۰۳	۲۴/۶۷ ± ۵/۲۳	۲۵/۶۱۱	*۰/۰۰۱
	کنترل	۱۴/۳۳ ± ۲/۹۶	۱۳/۹۴ ± ۲/۸۵	-۰/۱۸۳	۰/۲۶۷
تنظیم هیجان	ذهن آگاهی	۱۳/۷۷ ± ۲/۸۰	۲۱/۱۱ ± ۴/۶۴	۳۱/۱۲۸	*۰/۰۰۱
	کنترل	۱۳/۶۲ ± ۲/۷۳	۱۳/۷۲ ± ۲/۷۹	-۰/۲۱۴	۰/۳۱۹

آزمون: تی زوجی، $P^{**}<0/05$ اختلاف معناداری

برای بررسی پیش‌فرض همگنی شیب‌های خطی رگرسیونی لازم است مدل رگرسیونی متناظر با اثر توأم (دوعاملی) گروه و نمرات پیش‌آزمون را به مشاهدات مورد برازش قرار دهیم. با توجه به اینکه آماره آزمون برای متغیرهای پژوهش برابر با $0/825$ و $0/601$ و سطح معناداری متناظر با اثر تعاملی نمرات پیش‌آزمون و گروه برای هر دو متغیر شفقت به خود و تنظیم هیجان بیش از $0/05$ بود، بنابراین پیش‌فرض همگنی شیب‌های خطی رگرسیونی برقرار گردید. بر اساس یافته‌های بخش قبل با برقراری آزمون ام‌باکس و بررسی سایر مفروضات، تمامی شرایط تحلیل کواریانس چندمتغیری برقرار گردید که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است. نتایج آزمون پیلاپی برابر با $0/544$ و سطح معنی‌داری متناظر با آن $0/001$ می‌باشد، بنابراین حداقل در یکی از متغیرهای مورد پژوهش در گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون با یکدیگر تفاوت معناداری دارند.

برای استفاده از تحلیل کواریانس چندمتغیری، ابتدا پیش‌فرض‌های اصلی این آزمون مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنف حاکی از آن بود که سطح معناداری برای گروه آزمایش و کنترل در هر دو مرحله آزمون و برای متغیرهای مورد مطالعه بیش از $0/05$ می‌باشد؛ لذا فرضیه صفر آزمون مذکور رد نمی‌شود ($P<0/05$). برای بررسی مفروضه برابری واریانس از آزمون لوین استفاده شد. با توجه به اینکه آماره F برای متغیر شفقت به خود و تنظیم هیجان به ترتیب $0/459$ و $0/167$ و سطح معناداری برای آزمون لوین در هر دو متغیر، بیش از $0/05$ بود، بنابراین با اطمینان $0/95$ فرض برابری واریانس‌های دو گروه پذیرفته شد. در بررسی مفروضه همگنی ماتریس واریانس-کواریانس، با عنایت به اینکه آماره F برابر با $2/20$ کمتر از مقدار متناظر در جدول فیشر بود و همچنین، با توجه به اینکه سطح معنی‌داری متناظر با آن $0/084$ و بیش از $0/05$ بود، فرض صفر آزمون ام‌باکس مبنی بر همگنی واریانس با اطمینان $0/95$ پذیرفته شد.

جدول ۳. نتایج آزمون‌های چندمتغیری برای متغیرهای پژوهش					
شاخص	آماره	آماره F	درجه آزادی	P	ضریب اتا
اثر پیلاپی	۰/۵۴۴	۱۱/۳۲۶	فرضیه	۵۶	۰/۰۰۱
			خطا		
					۰/۵۴۴

مبتنی بر ذهن آگاهی بر متغیرهای مورد مطالعه تأثیرگذار بوده است. تأثیر این مداخله آموزشی ذهن آگاهی بر شفقت به خود و تنظیم هیجان به ترتیب برابر با ۰/۶۰۳ و ۰/۷۱۲ بوده است؛ یعنی ۶۰/۳ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس‌آزمون شفقت به خود و ۷۱/۲ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس‌آزمون تنظیم هیجان مربوط به تأثیر مداخله آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی بوده است.

آماره متناظر با شاخص گروه بر اساس تصحیح بن‌فرونی در صورتی که دارای سطح معناداری کمتر از ۰/۰۲۵ باشد، اثر مداخله آموزشی را تأیید می‌کند. نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که سطح معناداری متناظر با متغیرهای وابسته شامل شفقت به خود و تنظیم هیجان در شاخص گروه، کمتر از ۰/۰۲۵ می‌باشند، با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات گروه دریافت‌کننده برنامه ذهن آگاهی در مقایسه با گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون متغیرهای وابسته، می‌توان نتیجه گرفت که مداخله آموزشی

جدول ۴. نتایج خلاصه‌ی تحلیل کواریانس برای بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیرهای پژوهش	منبع اثر	df	میانگین مجذورات	F	P	اندازه اثر	توان آماری
شفقت به خود	پیش‌آزمون	۱	۴۴/۲۷۶	۸/۵۵۸	۰/۰۰۲	۰/۳۰۰	۰/۴۱۷
	گروه	۱	۴۹/۲۸۸	۹/۵۳۷	۰/۰۰۶	۰/۶۰۳	۰/۸۱۶
تنظیم هیجان	پیش‌آزمون	۱	۱۱۲/۴۴۱	۱۲/۸۴۲	۰/۰۰۲	۰/۴۱۱	۰/۳۷۲
	گروه	۱	۱۲۳/۷۳۶	۸/۴۰۶	۰/۰۰۹	۰/۷۱۲	۰/۹۱۰

$P < 0.05$ * اختلاف معناداری

تغییر آماده‌کنند. بنابراین به کار گرفتن مجدد توجه به این شیوه از پردازش خود کار جلوگیری می‌کند و باعث می‌شود پردازش‌های معیوب کمتر در دسترس قرار یزند و شانس دوباره دیدن محیط و انتخاب‌های صحیح افزایش یافته و انعطاف‌پذیری شناختی نیز بهبود یابد. در نتیجه مطابق با نظر نف (۲۰۰۳) فرد این مهارت یا فرصت را کسب می‌کند تا نگرشی غیر قضاوتی و همراه با درک و فهم نسبت به بی‌کفایتی‌ها و شکست‌های خود اتخاذ نماید و چون پردازش اطلاعات به شکلی کارآمدتر انجام می‌شود فرد می‌تواند رنج و ناراحتی‌های خود در زندگی را به شکلی انعطاف‌پذیر و با گشودگی بیشتری مشاهده و پذیرا باشد و درک کند که تجارب کنونی وی تنها بخشی از تجارب بشری زندگی هستند و به این ترتیب با خود و نتایج رفتارهای خود به شکلی مهربانانه و با حس مراقبت و مسئولیت‌پذیری روبه‌رو شود.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش باهدف تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر شفقت ورزی به خود و تنظیم هیجان دختران چاق انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی برافزایش شفقت ورزی نسبت به خود دختران چاق اثربخش بوده است. این یافته از مطالعه با نتایج برخی از مطالعات پیشین مانند نتایج مطالعه وا سون، بارا و اوبراین (۲۰۲۰)، او ندرجکوا، هالاموا و استر نادیلوا (۲۰۲۰) و هانلی، دامبراون و گارلاند (۲۰۲۰) همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت در حالت‌های توجه آگاهانه پخش اطلاعات از چرخه‌های معیوب به‌طرف تجربه کنونی چرخش پیدا می‌کند. در اصل آموزش ذهن آگاهی به افراد یاد می‌دهد که چگونه مهارت‌های عادی را از حالت تصلب خارج و با جهت دادن منابع پردازش اطلاعات به‌طرف اهداف خنثای توجه مانند تنفس، شرایط را برای

ناشی از توجه به زمان آینده رها می‌سازند فرد می‌تواند بر زندگی و اهداف آن در زمان حال تمرکز نموده و با ارزیابی مجدد مثبت نسبت به بدن خود و اهداف زندگی خود هیجان‌ات مثبت‌تری را تجربه نماید و به‌این‌ترتیب مهارت تنظیم هیجانی وی بهبود می‌یابد.

در دسترس بودن افراد مورد مطالعه ممکن است نتایج حاصل از تحلیل آماری را تحت تأثیر قرار دهد و در نتیجه تأثیرات نامطلوبی روی روایی درونی پژوهش داشته باشد؛ بنابراین در تعمیم و تکیه بر نتایج پژوهش باید این محدودیت را به نحوی مدنظر قرارداد. بدیهی است که باید انجام پژوهش‌های مکرر و تأیید یافته‌ها، این محدودیت در عمل از بین خواهد رفت. از محدودیت‌های دیگر این است که جامعه آماری پژوهش را دختران مبتلابه چاقی شهر کرج تشکیل دادند و بنابراین تعمیم نتایج این پژوهش به جوامع دیگر باید با احتیاط صورت گیرد. پیشنهاد می‌شود مقایسه اثربخشی این روش با مداخلات آموزشی مثبت‌گرا در شهرهای مختلف ایران در بین مبتلایان به چاقی انجام شود و تأثیر این رویکرد درمانی-آموزشی در مورد سایر متغیرهای مرتبط به سلامت جسمانی و نیز روانی ارزیابی گردد. اطلاعات حاصل از این مطالعه برای درمانگران در جهت بهبود وضعیت روانی مبتلایان به چاقی می‌تواند مفید باشد. از نتایج این مطالعه نیز می‌توان در مراکز روان‌درمانی و نیز مراکزی که با بیماران مبتلابه مشکلات جسمانی سروکار دارند، استفاده کرد.

تشکر و قدردانی

از مدیریت مرکز مشاوره و روان‌درمانی مهر در شهر تهران به دلیل فراهم نمودن شرایط اجرا و جذب مراجعان و همچنین، تمامی افراد نمونه که در این پژوهش همکاری نمودند، تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

منابع

اشکانی، فرح؛ حیدری، حسن. (۱۳۹۳). تأثیر آموزش تنظیم هیجانی بر بهزیستی روان‌شناختی و سبک‌های اسنادی دانش‌آموزان مبتلابه ناتوانی یادگیری مقطع دبستان. *مجله علمی-پژوهشی ناتوانی‌های یادگیری*. ۴(۱): ۲۲-۶.
بیرامی، منصور؛ هاشمی، تورج؛ عاشوری، مجتبی. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر سازگاری اجتماعی و حساسیت بین فردی دانش‌آموزان مقطع متوسطه. *فصلنامه*

دیگر یافته مطالعه حاضر همسو با نتایج مطالعات قبلی (دئنگ، گاو، چانگ و لی، ۲۰۲۰؛ واسون، بارا و اوبراین، ۲۰۲۰ و عیوضی، کرمی و حاتمیان، ۱۳۹۸) نشان داد که شرکت در برنامه آموزش ذهن آگاهی منجر به بهبود نمره تنظیم هیجان در بین دختران مبتلابه چاقی در گروه مداخله شده است. در این رویکرد به افراد آموزش داده می‌شود هرگاه افکار یا احساس منفی در آن‌ها ظاهر گردید قبل از پاسخ به آن اجازه دهند که افکار به همان صورتی که هستند در ذهنشان باقی بماند. آموزش ذهن آگاهی الگویی را برای کاهش نشخوار فکری با اضافه‌وزن در زنان فراهم می‌سازد و به آن‌ها آموزش می‌دهد که از نوسانات خلقی خود آگاهی داشته باشند و از فنون ذهن آگاهی برای آگاهی از حواس بدنی و پردازش اطلاعاتی که افکار و هیجان‌ات را تداوم می‌بخشند، استفاده کنند. ذهن آگاهی احساس بدون قضاوت از آگاهی است که به واضح دیدن و پذیرش هیجان‌ات و پدیده‌های فیزیکی همان‌طور که اتفاق می‌افتد کمک می‌کند.

وقتی فرد در جلسات آموزش ذهن آگاهی شرکت می‌کند این فرصت را می‌یابد که نسبت به رابطه افکار و هیجان‌ات و تأثیر این چرخه بر رفتار خوردن اطلاعات کافی کسب کند و از آنجاکه فرد با تمرینات این شیوه آموزشی می‌تواند تحریمات شناختی و باورهای غلط و غیرمنطقی در خصوص بدن زیبا و مناسب را بازسازی و اصلاح نماید و همچنین، به دلیل اینکه تنفس وی مورد توجه قرار گرفته و به شکلی هوشیارانه بر حواس بدنی تمرکز می‌شود نه تنها فرد برای مدتی از تنش‌های زندگی روزمره رهایی می‌یابد بلکه میزان نشخوار فکری و فاجعه‌نمایی و نیز سرزنش خود نسبت به تصویر بدنی یک زن چاق کاهش یافته و دچار چالش می‌شود و همین امر می‌تواند با تجربه هیجان‌ات و احساسات خوشایند در گروه و کنار سایر اعضای گروه همراه شود و فرد به دلیل در میان نهادن تجربیات خود با دیگران و کسب حمایت روانی و نیز دریافت بازخوردهای مثبت این توانایی را به دست آورد که در اضافه‌وزن و چاقی نیز زیبایی‌هایی را ببیند و خود را در مقابله با این وضعیت تنها احساس نکند. همچنین، به دلیل اینکه در این شیوه برخلاف بسیاری از روش‌های دیگر مداخله‌ای بر زمان اکنون بیشتر تمرکز می‌شود و فرد را از اضطراب

- Boundaries and Spatial Frames of Reference. *Mindfulness*, 1-10.
- Ondrejková, N. Halamová, J. & Strnádelová, B. (2020). Effect of the intervention mindfulness based compassionate living on the-level of self-criticism and self-compassion. *CURRENT PSYCHOLOGY*, 5, 45-59.
- Ogata K, Koyama KI, Amitani M, Amitani H, Asakawa A, Inui A. (2018). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy With Mindfulness and an Internet Intervention for Obesity: A Case Series. *Front Nutr*. 27(8):56-62.
- Palmeira L, Pinto-Gouveia J, Cunha M. (2019). The role of self-disgust in eating psychopathology in overweight and obesity: Can self-compassion be useful? *J Health Psychol*. 24(13):1807-1816.
- Reddon H, Patel Y, Turcotte M, Pigeys M, Meyre D. (2018). Revisiting the evolutionary origins of obesity: lazy versus peppy-thrifty genotype hypothesis. *Obes Rev*. 19(11):1525-1543.
- Nandrino JL, Grynberg D, Gandolphe MC, Willem C, Benaïsa K, Van de Maele J, & et al. (2020). Decreased emotional eating behavior is associated with greater excess weight loss five years after gastric banding. *Appetite*. 149(1):1046-53.
- Najafi F, Pasdar Y, Hamzeh B, Rezaei S, Moradi Nazar M, Soofi M. Measuring and Decomposing Socioeconomic Inequalities in Adult Obesity in Western Iran. *J Prev Med Public Health*. 2018; 51(6):289-297.
- Neff, K.D. & Dahm, K.A. (2015). Selfcompassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness Handbook of mindfulness and self-regulation (pp. 121-137): Springer.
- Neff, K. (2012). The science of selfcompassion. *Compassion and wisdom in psychotherapy*, 79-92.
- Teasdale, J.D. Williams, J.M. Segal, Z.V. & Soulsby, J. (2000). Mindfulness – based cognitive therapy reduces over general autobiographical memory in for merely depressed patients. *Journal of Abnormal Psychology*, 109,150-155.
- Wasson, R. S. Barratt, C. & O'Brien, W. H. (2020). Effects of mindfulness-based interventions on self-compassion in health care professionals: a meta-analysis. *Mindfulness*, 1-21.
- علمی- پژوهشی پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی. ۱۴:(۲۷)۷-۱.
- خدا پناه، مژده؛ سهرابی، فرامرز؛ احدی، حسن؛ و تقی‌لو، صادق. (۱۳۹۶). نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان در رابطه بین سیستم مغزی-رفتاری با رفتارهای خوردن در افراد دارای اضافه‌وزن و چاقی. *فصلنامه پژوهش در سلامت روان‌شناختی*. ۱۱(۴):۶۶-۵۲.
- دلگرم، هانیه؛ باقری، نسرين؛ قابت، مهرداد. (۱۳۹۸). رابطه خودتنظیمی هیجانی و تاب‌آوری با سبک‌های مقابله با استرس در دانشجویان. *مجله اندیشه و رفتار*. ۱۳(۵۲):۷۶-۶۶.
- ساندرسون، کترین. ای. (۱۳۹۷). *روان‌شناسی سلامت*. ترجمه فرهاد جمهری و همکاران. تهران: نشر ساد.
- عیوضی، سیمایا؛ کرمی، جهانگیر؛ حاتمیان، پیمان. (۱۳۹۸). اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر یوگا بر کاهش اضطراب و ارتقای تاب‌آوری در زنان میانسال شهر کرمانشاه. *مجله پژوهش پرستاری ایران*. ۱۴(۲):۳۷-۳۱.
- کورتیس. آنتونی. (۱۳۹۷). *روان‌شناسی سلامت*. ترجمه شهناز محمدی. تهران: انتشارات ویرایش
- کوهی، محمد؛ کارشکی، حسین؛ مهram، بهروز. (۱۳۹۸). بررسی نقش گروه‌های آموزشی و مقاطع تحصیلی در خودتنظیمی پژوهشی دانشجویان تحصیلات تکمیلی. *مجله پژوهش‌های تربیتی*. ۳۸(۱۲):۱۰۶-۸۶.
- کریمی، آسیه؛ رضایی دهنوی، صدیقه؛ مقتدایی، کمال. (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی آموزش تکنیک‌های تنظیم هیجان بر کاهش مشکلات روان‌شناختی زنان مبتلا به چاقی. *مجله تحقیقات علوم رفتاری*. ۱۵(۱):۵۸-۵۱.
- Dobson R, Burgess MI, Sprung VS, Irwin A, Hamer M, Jones J & et al. (2016). Metabolically healthy and unhealthy obesity: differential effects on myocardial function according to metabolic syndrome, rather than obesity. *Int J Obes (Lond)*. 40(1):153-61.
- Deng, X. Gao, Q. Zhang, L. & Li, Y. (2020). Neural Underpinnings of the Role of Trait Mindfulness in Emotion Regulation in Adolescents. *Mindfulness*, 1-11.
- Duarte R, Lloyd A, Kotas E, Andronis L, White R. (2019). Are acceptance and mindfulness-based interventions 'value for money'? Evidence from a systematic literature review. *Br J Clin Psychol*. 58(2):187-210.
- Hanley, A. W. Dambrun, M. & Garland, E. L. (2020). Effects of Mindfulness Meditation on Self-Transcendent States: Perceived Body