



## The Effect of Mindfulness Training on Body Image, Impulsiveness and Social Adjustment in 14-18 Years Old Obese Teen Girls

Maryam Sepyani M.A

Clinical Psychology, Education and Psychology Department,  
Islamic Azad University, Najafabad, Isfahan, Iran

Malihe Sadat Kazemi. Ph.D

Department of Psychology, Islamic Azad University,  
Najafabad, Isfahan, Iran

## اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تصویر بدن، تکانشگری و سازگاری اجتماعی دختران نوجوان چاق ۱۴-۱۸ سال

مریم سپیانی

دانش آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه

آزاد اسلامی نجف آباد، اصفهان، ایران

ملیحه سادات کاظمی\*

استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی نجف آباد،

اصفهان، ایران

### Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of mindfulness training on body image, impulsivity and social adjustment in obese girls in Najafabad city. The research method was quasi-experimental, pre-test and post-test with control group. And the Statistical population, was all the obese girls at the first half of 1397 in Najafabad city. At first, 30 female high school students in grade 1 and 2 with a range of 14 to 18 years old who were considered obese according to the body mass index (BMI) were selected purposefully. Then they were randomly assigned to control and experimental groups (each group was 15). Both groups answered to three questionnaires before training: Multidimensional Body Relationships, (Cache, 1990), Barratt impulsivity Inventory, (Patton, Stanford & Barratt, 1995) and California Social Adaptation Inventory (Thorpe, Clark & Tiegs, 1939). The experimental group underwent mindfulness training (8 sessions; 90 minutes) and after completing the training, the questionnaires were completed by both groups. Data were analyzed using multivariate covariance with SPSS 21 software. The findings showed that there was a significant difference between the experimental and control groups in body image, impulsivity and social adjustment ( $P < 0.01$ ). Also, a comparison of the scores in the post-test scores of the antisocial orientation component showed that the experimental group obtained higher scores than the control group and showed that the experimental group, after training the mindfulness training, in the anti-antithesis component. It has had better social, adaptability and performance. Therefore, Mindfulness training can be effective in improving body image, impulsivity and social adaptability.

**Keywords:** Mindfulness, Body image, Impulsivity, Social adjustment, Obesity

### چکیده

هدف پژوهش، تعیین میزان اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تصویر بدن، تکانشگری و سازگاری اجتماعی در دختران چاق بود. روش پژوهش، نیمه آزمایشی، پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری، دختران نوجوان چاق شهرستان نجف آباد در نیمه اول سال ۱۳۹۷ بود. ابتدا تعداد ۳۰ نفر از دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه ۱ و ۲ با دامنه سنی ۱۴ تا ۱۸ سال که بر طبق معیار شاخص توده بدنی (BMI) چاق محسوب می‌شدند، بصورت هدفمند انتخاب و سپس بطور تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. هر دو گروه سه پرسشنامه روابط چندبعدی بدن (Cash, 1990)، پرسشنامه تکانشگری بارت (Patton, Stanford & Barratt, 1995) و پرسشنامه سازگاری اجتماعی کالفرنیا (Thorpe, Clark & Tiegs, 1939) را قبل از آموزش تکمیل نمودند. سپس گروه آزمایش تحت آموزش ذهن آگاهی (۸ جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای) قرار گرفت و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. بعد از اتمام آموزش، پرسشنامه‌ها توسط هر دو گروه تکمیل شد. داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS 21 با تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد که بین گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیرهای تصویر بدن، تکانشگری و سازگاری اجتماعی تفاوت معناداری وجود داشت ( $P < 0.01$ ). همچنین مقایسه میانگین‌ها در نمرات پس‌آزمون مولفه گرایش ضد اجتماعی، نشان داد که گروه آزمایش نمرات بالاتری را نسبت به گروه کنترل کسب کرده است و نشان می‌دهد که گروه آزمایش بعد از آموزش ذهن آگاهی، در مولفه گرایش ضد اجتماعی، سازگاری و عملکرد بهتری داشته است. بنابراین آموزش ذهن آگاهی می‌تواند در بهبود تصویر بدن، تکانشگری و سازگاری اجتماعی دختران نوجوان چاق موثر واقع شود.

**کلید واژه‌ها:** ذهن آگاهی، تصویر بدن، تکانشگری، سازگاری اجتماعی، چاقی

## مقدمه

تکانشگری را میتوان به صورت ترجیح پاداش های فوری، تمایل به ماجراجویی، جست و جوی حس های نو، یافتن راه های ساده دستیابی به پاداش، عدم پشتکار و اصرار در انجام امور و همچنین زمان کوتاه واکنش فردی تبیین نمود. تکانشگری طیف گسترده ای از رفتارهایی است که روی آن کمتر تفکر شده، به صورت رشد نیافته برای دستیابی به یک پاداش یا لذت بروز می کنند، از خطر بالایی برخوردارند و پیامدهای ناخواسته قابل توجهی را در پی دارند (Golian et al., 2014). افراد دارای تکانشگری (Impulsivity) بیشتر، بر رفتار خوردن خود کنترل کمتری دارند و افزایش تکانشگری، منجر به ناتوانی در کنترل خوردن می شود (Safaryazdi & Nejati, 2012). ناتوانی در کنترل تکانه (Impulse Control) خوردن، عمدتاً در دوران نوجوانی، دوره خطر بالایی در مورد عدم تعادل تصویر بدنی رقم (Golian et al., 2014). افراد چاق احساس شرم و هیجان های ناخوشایند زیادی را تجربه می کنند (Amiri Parsa, Khademosharie, Cox & Hamedinia, 2014). و از نظر (Klinger, 2004) مهم ترین مشخصه خوردن هیجانی، کاهش هیجان های منفی همچون خشم، افسردگی، احساس تنهایی، کسالت و اضطراب است. یکی از زمینه های مهم که در محور توجه و تمرکز فرد بخصوص زنان و دختران نوجوان قرار دارد، بدن و ویژگی های آن و تصور فرد از آن است (Bray & Ryan, 2012). نوجوانان چاق در مورد حضور در جمع و تصویر بدن شان نگران هستند و در این میان دختران بیشتر از پسران دچار مشکلات در جامعه می شوند. (Blank, Berg & Melaville, 2006). مروری بر مطالعات نشان می دهد که مسأله چاقی علاوه بر عوارض جسمانی، عوارض بسیاری نیز در زمینه روانشناختی به همراه دارد. تغییر و تحولات جسمی و روانی در این دوره سنی، نگرانی های فرد نوجوان را در خصوص ظاهر و تصویر بدن بیشتر می کند و بالتبع تکانشگری نوجوان تحت تاثیر قرار می گیرد. طی سال های اخیر، تحولات صورت گرفته در زمینه درمان اختلالات روان شناختی و کاهش چاقی، موجب شده که روانشناسان بالینی به طرح و ارائه روش های نوین درمان آن بپردازند. یکی از روش های نوین، ذهن آگاهی (Mindfulness) است.

چاقی (Obesity) یکی از معضلات بهداشتی و عامل خطری برای بروز بسیاری از بیماری ها است (Zarei, Poursharifi & Babapour, 2016). شیوع چاقی و اضافه وزن در سراسر دنیا طی ۲ الی ۳ دهه اخیر، سه برابر شده که این میزان در بین نوجوانان ۱۲ تا ۱۹ سال از ۱/۱۷ به ۵ درصد رسیده و از سوی دیگر، در جامعه کنونی بدن و زیبایی آن به عنوان یکی از عوامل اصلی دوران نوجوانی محسوب می شود (Golian, Ghiasvand, Mirmohamad & Mehran, 2014). در این میان، دختران خواهان زیبایی بیشتر هستند و در واقع دختران در مقایسه با پسران نسبت به قیافه ی ظاهری خود حساس ترند (Ahadi a & Jomhari, 2012). یکی از عوامل تاثیرگذار بر چاقی، تصویر بدنی (Body Image) از خود است (Danielzik, Czerwinski-Mast, & Langnase, 2004) مفهوم تصویر بدن، ادراک فرد از اندازه و تناسب بدن است که با تفکر و دیدگاه سایر افراد نسبت به بدن او همراه می شود (Cash, 1990) و دارای یک ساختار چند بعدی است که شامل دو بخش مستقل ادراکی و دیدگاهی است (Assar, Kashani, Roshan, Khalaj & Mohammadi, 2013). استانداردهای اجتماعی کنونی برای زیبایی خصوصا در این گروه سنی، به صورت افراطی بر روی تمایل به لاغری تأکید می کنند، بنابراین می توان گفت تصویر بدنی برگرفته از فرهنگ است و فرهنگ هنجارهای وزن، اندازه، قیافه و جذابیت فیزیکی را تعیین می کند (Danielzik et al., 2004). ظاهر فیزیکی در برگیرنده سه مؤلفه ادراکی، ذهنی و رفتاری است (Assar Kashani et al., 2013). تصویر بدنی منفی، پیش بینی کننده چاقی در افراد است (Zarei et al., 2016). بر اساس نتایج تحقیقات، ارزیابی های بد تصویر بدنی در طول نوجوانی و بلوغ به حداکثر می رسد (Terracciano, Sutin, McCrae, Deiana, Ferrucci, Schlessinger, 2009).

مطالعات انجام شده مؤید این نکته است که افراد چاق در مقایسه با افراد سالم میزان تکانشگری بیشتری دارند (Assar Kashani et al., 2013). تکانشگری را میتوان از جنبه های مختلف مورد ارزیابی قرار داد. در یک تعریف جامع

تحت تاثیرگذار بر چاقی و تاثیرپذیر از چاقی مانند تصویربدنی، کنترل تکانه در افراد چاق و یا دختران نوجوان چاق، پژوهش‌هایی صورت گرفته اما متغیرهایی مانند سازگاری اجتماعی و تکانشگری در افراد چاق بصورت جامع مورد بررسی قرار نگرفته است، با توجه به فقدان پژوهش مرتبط با تمامی متغیرهای پژوهش بصورت جامع و کامل در داخل کشور، هدف این پژوهش بررسی تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر تصویر بدن و تکانشگری و سازگاری اجتماعی دختران نوجوان چاق بود. بنابر هدف پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر تصویر بدن، تکانشگری و سازگاری اجتماعی دختران نوجوان چاق فرضیه‌های پژوهش بر این اساس ذیل است:

۱. آموزش ذهن‌آگاهی بر تصویر بدن، تکانشگری و سازگاری اجتماعی در دختران نوجوان چاق شهرستان نجف آباد تاثیر معنادار دارد.
۲. بین میانگین‌های مؤلفه تصویر بدن در گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی دار وجود دارد.
۳. بین میانگین‌های مؤلفه تکانشگری در گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی دار وجود دارد.
۴. بین میانگین‌های مؤلفه سازگاری اجتماعی در گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی دار وجود دارد.

## روش

**روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه:** روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون، با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش، تمامی دختران نوجوان چاق شهرستان نجف آباد در نیمه اول سال ۱۳۹۷ بود. پس از تصویب موضوع پژوهش، به منظور نمونه‌یابی هدفمند به مدارس متوسطه ۱ و ۲ شهرستان نجف‌آباد مراجعه شد و از مقطع تحصیلی نهم تا دوازدهم (محدوده سنی ۱۴ تا ۱۸ سال) در نیمه اول سال ۱۳۹۷ نمونه‌گیری انجام شد و با همکاری دبیران ورزش، دختران چاق به پژوهشگر معرفی و از آنان خواسته شد در تاریخ مشخص جهت اندازه‌گیری وزن و قد دقیق (بوسیله دستگاه‌های دیجیتالی) جهت محاسبه شاخص توده بدنی کنونی مراجعه نمایند. از بین مراجعه‌کنندگان، ۳۰ نفر از

ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا با انجام تمرین‌های عملی، به تغییرات شناختی رفتاری پایدارتری برسند (Jafari & Shahabi, 2017). فرد با انجام تمرینات مراقبه‌ای در زمان حال تمام جنبه‌های تجربه مستقیم روزانه‌ی شناختی، فیزیولوژیکی و رفتاری خود را پردازش می‌کند تا خودآگاهی (Self-awareness) و توانایی پذیرش خود بیشتری کسب نموده و بر احساسات و حالات جسمانی خود، کنترل بیشتری پیدا کند (Brantley, 2005) و به فرد کمک می‌کند تا بین تفکرات، احساسات و عواطف تمایز قائل شود (Kristeller, Baer & Wolever, 2006). در ذهن‌آگاهی به افراد آموزش داده می‌شود که آگاهانه با افکار و احساسات بدنی شان به روش دیگر برخورد نمایند (Teasdale, Segal & Williams, 1995). اجرای مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی در نوجوانان دبیرستانی بیانگر اثربخشی در بهبود اختلالات مختلف از جمله اختلالات خلقی بوده است (Dehestani, 2012). مطالعات نشان می‌دهد آموزش ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی (Walker, Colosimo, 2011)، تکانشگری و پرخاشگری (Franco, Amutio, Lopes, Gonzales, Oriol, & Martinez-Taboda, 2016)، کاهش وزن و سلامت افراد بزرگسال دارای اضافه وزن و چاقی (Ruffault, Czernichow, Hagger, Margot, Nelly, Erichot, Carette, Boujut, Flahault, 2017) (Tapper, 2017)، خوردن هیجانی (Levoy, Lazaridou, Brewer, & Fulwiler, 2017) کاهش استرس ادراک شده و اختلال خوردن (Ghaderi Javid, Gholamrezaei, & Rezaei, 2016) اضطراب آشکار و پنهان و کیفیت زندگی زنان مبتلا به چاقی (Jafari & Shahabi, 2017)، کاهش معنی‌دار نمرات افسردگی، اضطراب و استرس (Moradi & Samari, 2017)، سلامت عمومی دختران و خرده‌مقیاس‌های اضطراب و بیخوابی، افسردگی و عملکرد اجتماعی (Taghvaie, 2017)، افزایش سازگاری اجتماعی (Tohidifar & Tajbakhsh, 2017)، افزایش سازگاری روانی - اجتماعی بیماران مبتلا به دیابت (Keyvan, Khezri Moghadam & Rajab, 2017) دارای اثربخشی است. همانگونه که در پیشینه تحقیقات نشان داده شد، اگرچه تاکنون در زمینه‌ی تأثیر بر متغیرهای مهم

Stanford, Mathias, Dougherty, Lake, Anderson, )  
(Patton, 2009) به تعداد ماده‌های ۳۰ سوال ساخته شد  
که در هنجاریابی ایرانی (Javid, Mohammadi, &  
Rahimi, 2012) در نسخه نهایی به ۲۵ سوال تقلیل یافت و  
دارای سه مؤلفه عدم برنامه ریزی، تکانشگری حرکتی و  
تکانشگری شناختی است. این پرسشنامه شامل ۳ نمره  
اختصاصی مرتبط با مولفه‌ها و یک نمره کل به عنوان نمره  
تکانشگری است. ضریب آلفای کرونباخ (Hartmann, )  
(Rief & Hilbert, 2011) روی ۷۶۳ دانشجوی دوره  
کارشناسی، ۰/۷۹ و ضریب اعتبار بازآزمایی با فاصله دو ماه،  
۰/۸۹ بدست آمد. جاوید و همکاران (۲۰۱۲) در پژوهشی بر  
روی ۲۵۹ دانشجوی، آلفای کرونباخ ۰/۸۱ و بازآزمایی ۰/۷۷ را  
گزارش کردند. که آلفای کرونباخ زیرمقیاس عدم برنامه  
ریزی ۰/۸، حرکتی ۰/۶۷ و تکانشگری ۰/۸۱ را گزارش  
کردند. در خصوص ویژگی‌های روانسجی جاوید و  
همکاران (۲۰۱۲) به منظور بررسی ساختار عاملی این مقیاس  
از روش تحلیل عامل اکتشافی به با روش مؤلفه‌های اصلی  
چرخش واریماکس استفاده نمودند، نتایج این تحلیل حاکی  
از وجود سه عامل با نام‌های تکانشگری عدم برنامه ریزی،  
تکانشگری حرکتی و تکانشگری شناختی بود. آلفای کرونباخ  
پژوهش حاضر ۰/۷۵ به دست آمد. دو نمونه از سوالات  
عبارتند از: ۱- من برای کارهایم با دقت برنامه ریزی می‌کنم  
۲- من بعضی کارها را بدون فکر کردن انجام میدهم.

#### پرسشنامه سازگاری اجتماعی کالیفرنیا

**California Test of Personality (CTP) of Personality**  
(Thorpe, 1939) این آزمون توسط (Clark, & Tieg,  
1939) برای اولین بار منتشر شد و شامل ۹۰ سوال و  
۶ خرده مقیاس است که هر کدام ۱۵ سوال دارد. Ghartapeh  
& Talepasand (2015) روایی مقیاس آزمون شخصیتی  
کالیفرنیا را معنی‌دار گزارش کرده است. Attari, Y., Shahni,  
& Kouchaki Ashour (2005) روایی این آزمون را با روش آلفای کرونباخ به صورت زیر  
گزارش کرده‌اند: قالب‌های اجتماعی (۰/۱)، مهارت‌های  
اجتماعی (۰/۶۳)، گرایش ضد اجتماعی (۰/۵۶)، روابط  
خانوادگی (۰/۶۵)، روابط مدرسه‌ای (۰/۶۲)، روابط اجتماعی  
(۰/۶) و مقیاس کلی سازگاری اجتماعی (۰/۷۵). در این پژوهش

کسانی که ملاک‌های ورود را داشتند (در غربالگری نمره  
بالای تکانشگری و نمره پایین در سازگاری اجتماعی، و نمره  
بالا در تصویر بدن در نظر گرفته شد) به شیوه نمونه‌گیری  
هدفمند انتخاب و بطور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره‌ی  
کنترل و آموزش بطور مساوی جایگزین شدند. گروه آزمایش  
تحت آموزش ذهن آگاهی قرار گرفت اما گروه کنترل هیچ  
آموزشی دریافت نکرد.

#### ابزار سنجش

پرسشنامه روابط چند بعدی بدن (تصویر بدن) **The  
Multidimensional Body-Self Relations  
Questionnaire (MBSRQ)**، این پرسشنامه در سال ۱۹۹۰  
توسط (Cash, 1990) ساخته و حاوی ۴۶ ماده شامل ۶ خرده  
مقیاس که عبارتند از: ۱- ارزشیابی قیافه (AE)، ۲- جهت  
گیری قیافه (AO)، ۳- ارزشیابی تناسب اندام (FE)، ۴- جهت  
گیری تناسب اندام (FO)، ۵- وزن ذهنی (فاعلی) (SW)، ۶-  
رضایت بدنی (اجزاء بدن) (BAS). این پرسشنامه شامل ۶  
نمره‌ی اختصاصی و یک نمره کل با عنوان نمره‌ی تصویر  
بدنی است. کش (۱۹۹۰) همسانی درونی خرده مقیاس‌ها را  
بین ۰/۷۹ تا ۰/۹۴ گزارش کرده است، همچنین نتایج حاصل  
از تعیین پایایی به روش آزمون-باز آزمون نشان می‌دهد  
آزمون تصویر از بدن از پایایی بالایی برخوردار است. در  
مطالعه (Sadeghi, Gharraee, Fata & Mazhari, 2010)  
تحلیل مولفه‌های اصلی با چرخش واریماکس نشان داد که ۶  
عامل استخراج شده شامل: ارزشیابی ظاهر، جهت گیری  
ظاهر، ارزیابی تناسب اندام، جهت گیری تناسب اندام، دل  
مشغولی به اضافه وزن، رضایت از اندام‌های بدن است.  
پایایی بازآزمایی خرده مقیاس‌ها بین ۰/۶۹ تا ۰/۸۹ گزارش  
شده است که نشانه پایایی رضایت بخش این مقیاس است  
(Janda, 1998). آلفای کرونباخ پژوهش حاضر ۰/۷۳ به دست  
آمد. دو نمونه سوالات عبارتند از: ۱- قبل از این که بیرون  
بروم، همیشه به قیافه ام توجه می‌کنم. ۲- دقت می‌کنم  
لباسی بخرم که خیلی بهم بیاد.

پرسشنامه تکانشگری بارت (The Barratt  
Impulsiveness Scale (BIS-11)): این پرسشنامه توسط

مدت پژوهش، غیبت بیش از دو جلسه، عدم انجام تکنیک‌های مربوطه در جلسات بود. پس از اجرای پیش‌آزمون و جایگزینی افراد در دو گروه کنترل و آموزش، با هماهنگی با مدیریت مرکز مشاوره ارغوان واقع در شهرستان نجف‌آباد، گروه آزمایش در جلسات شامل ۸ جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای آموزش ذهن‌آگاهی شرکت کردند، و در پایان جلسات پس از هر دو گروه گرفته شد. بعد از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۱ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. تجزیه و تحلیل داده‌ها در این پژوهش با روش آمار توصیفی شامل: میانگین و انحراف معیار و در بخش استنباطی، تفاوت‌های بین گروه کنترل و گروه آموزش در مرحله پس از آزمون با روش تحلیل کوواریانس چند متغیره صورت گرفت.

سرفصل‌های محتوای جلسات آموزش ذهن‌آگاهی در جدول (۱) آمده است. (Kenny, & Williams, 2007)

پایایی کلی پرسشنامه سازگاری اجتماعی با استفاده از روش آلفای کرانباخ محاسبه شد که ۰/۶۹ بدست آمد و پایایی هر کدام از خرده‌مولفه‌ها به ترتیب قالب‌های اجتماعی (۰/۶۹)، مهارت‌های اجتماعی (۰/۷۱)، علائق ضد اجتماعی (۰/۶۷)، روابط خانوادگی (۰/۶۶)، روابط مدرسه‌ای (۰/۶۸) و روابط اجتماعی (۰/۸۳) به دست آمد، آلفای کرانباخ پژوهش ۰/۷۲ به دست آمد. همچنین روایی کل ابزارها ۰/۶۸ به دست آمد. دو نمونه سوال عبارتند از ۱- آیا انجام دادن کار منع شده درست است؟ ۲- آیا لازم است که همیشه به عهد و پیمان خود وفادار باشیم؟

### روش اجرا و تجزیه و تحلیل داده‌ها

ملاک‌های ورود، رضایت آگاهانه، سلامت روان افراد و نیز عدم سابقه مصرف داروهای روان پزشکی و ملاک‌های خروج شامل عدم شرکت در کلاس‌های آموزشی روانشناختی، عدم استفاده از روش‌های کاهش وزن طی

جدول ۱. سرفصل‌های محتوای جلسات ذهن‌آگاهی

| جلسات آموزشی | محتوای جلسات  |
|--------------|---|
| جلسه اول     | معرفی اعضا، تشریح مبانی و اهداف ذهن‌آگاهی (توضیح حالات ذهن)، آموزش نحوه رهایی از هدایت خودکار، آموزش توجه آگاهانه بر خوردن و انجام فعالیت‌های روزمره (تمرین کشمش)، تمرین تنفس آگاهانه، بازخورد و جمع بندی از اهداف ذهن‌آگاهی، دادن تکلیف  |
| جلسه دوم     | بازنگری و مرور مباحث و تکالیف جلسه قبل، تمرین مجدد تنفس آگاهانه، تمرین واریسی بدن (پوش بدن)، ارائه تکلیف و CD شنیداری تمرین واریسی بدن، دریافت بازخورد از کیفیت جلسه.   |
| جلسه سوم     | بازنگری مباحث و تکالیف جلسه قبل، مرور و دریافت گزارش از تجربیات و احساسات حاصل از تمرین واریسی بدن در طول هفته گذشته، توضیح تجربیات خوشایند و ناخوشایند و احساسات بدنی آن، تمرین پیاده روی آگاهانه، تمرین مجدد تنفس آگاهانه، ارائه تکلیف و تاکید بر انجام تمرین‌ها و ثبت آنها در جدول توزیع شده |
| جلسه چهارم   | بازنگری مباحث و تکالیف جلسه قبل، دریافت برگه‌های ثبت وقایع خوشایند و ناخوشایند و بحث و گفتگو در مورد آنها، تمرین یوگای آگاهانه بصورت ایستاده (تمرینات کششی)، تمرین مکث سه دقیقه‌ای، دریافت بازخورد و دادن تکلیف   |
| جلسه پنجم    | گزارش از انجام یوگای ایستاده و واریسی بدن و تاثیر آن بر شرکت کنندگان، تمرین مجدد مکث سه دقیقه‌ای، توجه آگاهانه به شنیدن و فکر کردن، دریافت بازخورد و دادن تکالیف هفتگی  |
| جلسه ششم     | بازنگری مباحث و تکالیف جلسه قبل، بحث و گفتگو در مورد تجربیات انجام مجدد یوگای ایستاده و مکث سه دقیقه‌ای، دریافت گزارش از انجام توجه آگاهانه به شنیدن و فکر کردن طی هفته گذشته، آموزش برچسب زدن بر افکار خودآیند، دریافت بازخورد و دادن تکالیف هفتگی   |
| جلسه هفتم    | بازنگری مباحث و تکالیف جلسه قبل، بحث و گفتگو در مورد افکار خودآیند و تاثیر شناسایی آن در خلق کنونی، بحث و گفتگو در مورد انجام مجدد مکث سه دقیقه‌ای، آموزش تکنیک عشق ورزی، دریافت بازخورد و دادن تکالیف هفتگی  |
| جلسه هشتم    | بازنگری مباحث و تکالیف جلسه قبل و بحث و گفتگو در مورد تاثیر تمرین عشق ورزیدن بر حالات روحی و جسمی فرد، انجام مراقبه کوهستان (آخرین تمرین)، دریافت بازخورد از کل جلسات برگزار شده، اجرای پس آزمون  |

### یافته‌ها

و همچنین اندازه گیری متغیر همراه بدون خطا در شرایط کاملاً کنترل شده رعایت شدند. با توجه به ضریب معنی داری به دست آمده ( $P > 0/01$ ) بین تمامی متغیرهای جمعیت شناختی یعنی سن، قد، وزن و توده بدنی (BMI) و متغیرهای وابسته (تصویر بدن، تکانشگری و سازگاری اجتماعی) در نمونه مورد نظر همبستگی معنی داری وجود ندارد.

قبل از انجام محاسبه آماری، مفروضه‌های مستقل بودن نمرات افراد، نرمال بودن توزیع متغیرها با استفاده از آزمون کولموگوروف - اسمیرنوف (Kolmogorov-Smirnov Test)، خطی بودن با استفاده از آزمون بررسی رابطه خطی در سطح ( $P < 0/01$ ) رد نشد، مستقل بودن متغیر همراه و عمل آزمایشی

جدول ۲. نتایج آزمون اثرات بین گروهی در دو گروه پس از کنترل متغیرهای مداخله گر (پیش آزمون)

| شاخص متغیر وابسته | انحراف معیار | درجه آزادی | میان استاندارد | آزمون نسبت واریانس | سطح معنی داری | (مجذور اتا) (اندازه اثر) | توان آماری |
|-------------------|--------------|------------|----------------|--------------------|---------------|--------------------------|------------|
| تصویر بدن         | ۵۹۷۵/۰۸      | ۱          | ۵۹۷۵/۰۸        | ۳۹/۷۵              | ۰/۰۰۰۱        | ۰/۶۱۴                    | ۱          |
| تکانشگری          | ۱۰۱۰/۲۰۵     | ۱          | ۱۰۱۰/۲۰۵       | ۳۲/۹۲۵             | ۰/۰۰۰۱        | ۰/۵۶۸                    | ۱          |
| سازگاری اجتماعی   | ۲۵۱/۸۰۹      | ۱          | ۲۵۱/۸۰۹        | ۱۳/۵۵              | ۰/۰۰۱         | ۰/۳۵۱                    | ۰/۹۴۳      |

می‌باشد. بنابراین فرضیه اول مبنی بر این که آموزش ذهن آگاهی بر تصویر بدن، تکانشگری و سازگاری اجتماعی در دختران نوجوان چاق شهرستان نجف آباد تاثیر معنادار دارد، تایید شد.

نتایج آزمون لوین مبنی بر پیش فرض تساوی واریانس - های دو گروه از نظر متغیرهای پژوهش نشان داد سطح معناداری بدست آمده در متغیرهای پژوهش بزرگتر از ۰/۰۱ می باشد، بنابراین دو گروه از نظر واریانس در نمرات متغیرهای وابسته، تفاوت معنی داری با یکدیگر ندارند.

بررسی فرض نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش نشان داد مقدار سطح معنی داری این آزمون برابر ۰/۰۵۳ می‌باشد و این مقدار بیشتر از سطح معنی داری ملاک ۰/۰۱ است. در متغیرهای پژوهش معنی داری از ۰/۰۱ بزرگتر سطح می‌باشد، بنابراین دو گروه از نظر واریانس در نمرات متغیرهای وابسته، تفاوت معنی داری با یکدیگر ندارند.

همانگونه که در جدول (۲) نشان داده شده است گروه کنترل و آزمایش در متغیرهای تصویر بدن، تکانشگری و سازگاری اجتماعی با یکدیگر اختلاف معنی دار دارند. زیرا سطح معنی داری به دست آمده کمتر از مقدار ملاک ۰/۰۱

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری در متغیرهای پژوهش

| شاخص  | ضریب F | معناداری (p) | ویلز لا مبادا |
|-------|--------|--------------|---------------|
| مقدار | ۳/۶۷   | ۰/۰۱۶        | ۰/۴۳۵         |

اطمینان می‌توان به طور کلی گفت که بین دو گروه از نظر مولفه‌های پژوهش تفاوت معنی داری وجود ندارد.

همانگونه که در جدول (۳) نشان داده شده است سطح معنی داری (۰/۰۱۶) بیشتر از ۰/۰۱ می‌باشد بنابراین با ۰/۹۹

جدول ۴. نتایج آزمون اثرات بین گروهی در دو گروه پس از کنترل متغیرهای مداخله‌گر (پیش آزمون) در خصوص مولفه تصویر بدن

| شاخص متغیر وابسته    | انحراف معیار | درجه آزادی | میان استاندارد | ضریب F | سطح معنی داری | (مجذور اتا) (اندازه اثر) | توان آماری |
|----------------------|--------------|------------|----------------|--------|---------------|--------------------------|------------|
| ارزشیابی قیافه       | ۴۹۳/۲۶۴      | ۱          | ۲۶۴/۴۹۳        | ۱۷/۷۰۴ | ۰/۰۰۰۱        | ۰/۴۴۶                    | ۰/۹۸       |
| جهت‌گیری قیافه       | ۱۹۴/۱۶۲      | ۱          | ۱۹۴/۱۶۲        | ۸/۲۷۶  | ۰/۰۰۰۹        | ۰/۲۷۳                    | ۰/۷۸۵      |
| ارزشیابی تناسب اندام | ۲/۴۸۹        | ۱          | ۲/۴۸۹          | ۰/۶۵۴  | ۰/۴۲۷         | ۰/۰۲۹                    | ۰/۱۲۱      |
| جهت‌گیری تناسب اندام | ۲۰۵/۴۴۶      | ۱          | ۲۰۵/۴۴۶        | ۵/۱۷۹  | ۰/۰۳۳         | ۰/۱۹۱                    | ۰/۵۸۵      |
| وزن ذهنی             | ۵/۱۶۴        | ۱          | ۵/۱۶۴          | ۴/۹۲۷  | ۰/۰۳۷         | ۰/۱۸۳                    | ۰/۵۶۴      |
| رضایت بدنی           | ۳۶۸/۶۳۴      | ۱          | ۳۶۸/۶۳۴        | ۱۳/۶۶۲ | ۰/۰۰۱         | ۰/۳۸۳                    | ۰/۹۴۲      |

همانگونه که در جدول (۴) نشان داده شده است اختلاف معناداری بین دو گروه کنترل و آزمایش در متغیرهای ارزشیابی تناسب اندام، جهت‌گیری تناسب اندام و وزن ذهنی مشاهده نشد. زیرا سطح معناداری محاسبه شده بیشتر از مقدار ملاک ۰/۰۱ بود ( $P > 0.01$ ). (مقدار سطح معنی داری و فرض صفر رد شد. این آزمون برابر ۰/۲۸ می‌باشد و این مقدار بیشتر از سطح معنی داری ملاک ۰/۰۱ است). همانگونه که در جدول (۷) نشان داده شده است فرضیه دوم مبنی بر تفاوت معنی دار بین میانگین‌های مؤلفه تصویر بدن در گروه آزمایش و کنترل تأیید شد.

جدول ۵. نتایج آزمون لوین مبنی بر پیش فرض تساوی واریانس‌های دو گروه از نظر متغیرهای پژوهش

| متغیر           | F     | درجه آزادی ۱ | درجه آزادی ۲ | سطح معناداری (P) |
|-----------------|-------|--------------|--------------|------------------|
| عدم برنامه ریزی | ۱/۰۸۲ | ۱            | ۲۸           | ۰/۳۰۷            |
| تکانشگری حرکتی  | ۰/۲۲۲ | ۱            | ۲۸           | ۰/۶۴۱            |
| تکانشگری شناختی | ۰/۰۰۱ | ۱            | ۲۸           | ۰/۹۷۲            |

همانگونه که در جدول (۵) نشان داده شده است سطح معنی داری بدست آمده در متغیرهای پژوهش بزرگتر از ۰/۰۱ می‌باشد، بنابراین دو گروه از نظر واریانس در نمرات متغیرهای وابسته، تفاوت معنی داری با یکدیگر ندارند.

جدول ۶. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری در متغیرهای پژوهش

| شاخص  | ضریب F | معناداری (p) | ویلز لامبدا |
|-------|--------|--------------|-------------|
| مقدار | ۱۰/۹۹  | ۰/۰۰۰۱       | ۰/۴۱        |

همانگونه که در جدول (۶) نشان داده شده است سطح معنی داری (۰/۰۰۰۱) کمتر از ۰/۰۱ می‌باشد. بنابراین با ۰/۹۹ اطمینان می‌توان به طور کلی گفت که بین دو گروه از نظر متغیرهای پژوهش تفاوت معنی داری وجود دارد.

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تصویر بدن، تکانشگری و سازگاری اجتماعی دختران نوجوان چاق ۱۴-۱۸ سال / ۱۲۹

جدول ۷. نتایج آزمون اثرات بین گروهی در دو گروه پس از کنترل متغیرهای مداخله گر (پیش آزمون) در مولفه تکانشگری

| شاخص متغیر وابسته | انحراف معیار | درجه آزادی | میانۀ استاندارد | ضریب F | سطح معنی داری | توان آماری (مجذور اتا) (اندازه اثر) |
|-------------------|--------------|------------|-----------------|--------|---------------|-------------------------------------|
| عدم برنامه ریزی   | ۳۷۰/۹۸۸      | ۱          | ۳۷۰/۹۸۸         | ۲۵/۱۴  | ۰/۰۰۰۱        | ۰/۵۰۱                               |
| تکانشگری حرکتی    | ۳۳/۷۵۲       | ۱          | ۳۳/۷۵۲          | ۳/۴۷   | ۰/۰۷۴         | ۰/۱۲۲                               |
| تکانشگری شناختی   | ۴۷/۴۸۸       | ۱          | ۴۷/۴۸۸          | ۱۷/۴۹۷ | ۰/۰۰۰۱        | ۰/۴۱۲                               |

همانگونه که در جدول (۷) نشان داده شده است فرضیه تکانشگری در گروه آزمایش و کنترل تأیید و فرض صفر رد سوم مبنی بر تفاوت معنی دار بین میانگین‌های مؤلفه شد.

جدول ۸. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری در متغیرهای پژوهش

| شاخص  | ضریب F | معناداری (p) | ویلز لامبدا |
|-------|--------|--------------|-------------|
| مقدار | ۸/۰۷   | ۰/۰۰۰۱       | ۰/۲۶        |

همانگونه که در جدول (۸) نشان داده شده است سطح اطمینان می‌توان به طور کلی گفت که بین دو گروه از نظر معنی داری (۰/۰۰۰۱) کمتر از ۰/۰۱ می‌باشد بنابراین با ۰/۹۹ متغیرهای پژوهش تفاوت معنی داری وجود دارد.

جدول ۹. نتایج آزمون اثرات بین گروهی در دو گروه پس از کنترل متغیرهای مداخله گر (پیش آزمون) در مؤلفه سازگاری اجتماعی

| شاخص متغیر وابسته | انحراف معیار | درجه آزادی | میانۀ استاندارد | ضریب F | سطح معنی داری | PES (مجذور اتا) (اندازه اثر) | توان آماری |
|-------------------|--------------|------------|-----------------|--------|---------------|------------------------------|------------|
| قالب‌های اجتماعی  | ۲/۳۲۹        | ۱          | ۲/۳۲۹           | ۲/۱۱۱  | ۰/۱۶          | ۰/۰۸۸                        | ۰/۲۸۵      |
| مهارت‌های اجتماعی | ۱۸/۱۵۴       | ۱          | ۱۸/۱۵۴          | ۷/۹۴۵  | ۰/۰۱۶         | ۰/۲۶۵                        | ۰/۷۶۸      |
| گرایش ضد اجتماعی  | ۸۵/۳۹۶       | ۱          | ۸۵/۳۹۶          | ۳۴/۰۹۷ | ۰/۰۰۰۱        | ۰/۶۰۸                        | ۱          |
| روابط خانوادگی    | ۲۱/۶۷۹       | ۱          | ۲۱/۶۷۹          | ۶/۴۵۴  | ۰/۰۱۹         | ۰/۲۲۷                        | ۰/۶۸       |
| روابط مدرسه‌ای    | ۲/۴۱۶        | ۱          | ۲/۴۱۶           | ۱/۴۱۱  | ۰/۲۴۸         | ۰/۰۶                         | ۰/۲۰۶      |
| روابط اجتماعی     | ۱۹/۳۳۱       | ۱          | ۱۹/۳۳۱          | ۴/۸۵۸  | ۰/۰۳۸         | ۰/۱۸۱                        | ۰/۵۵۹      |

همانگونه که در جدول (۱۰) نشان داده شده است نتایج نشان داد که دو گروه کنترل و آزمایش در گرایش ضد اجتماعی، با یکدیگر اختلاف معنی دار دارند. همچنین مقایسه میانگین‌ها در نمرات پس‌آزمون مولفه گرایش ضد اجتماعی، نشان داد که گروه آزمایش نمرات بالاتری را نسبت به گروه کنترل کسب کرده است و این اختلاف نشان می‌دهد که گروه آزمایش بعد از آموزش ذهن آگاهی، در مولفه گرایش ضد اجتماعی، سازگاری و عملکرد بهتری داشته است.

### بحث و نتیجه گیری

مروری بر مطالعات نشان می‌دهد که مسأله چاقی خصوصاً در سنین نوجوانی عوارض بسیاری نیز در زمینه روانشناختی به همراه دارد. همچنین تغییر و تحولات در این دوره سنی،



(2010) Begay & و نیز Platte Meule & (2015) همخوان می‌باشد. در خصوص تاثیر ذهن‌آگاهی بر متغیر سازگاری اجتماعی و ابعاد آن، یافته‌های این پژوهش با مطالعه Taghvai (2017) و Tohidifar & Tajbakhsh (2017) همسو می‌باشد با این تفاوت که این پژوهش بر افراد چاق صورت گرفته است.

نتایج پژوهش نشان داد آموزش ذهن‌آگاهی بر مولفه‌های تصویر بدن در دختران نوجوان چاق شهرستان نجف‌آباد تاثیر معنادار دارد. در تبیین تصویر بدن، می‌توان گفت که تصویری است ذهنی که فرد از اندازه، شکل و فرم بدنش دارد. در واقع ظاهر فیزیکی اولین منبع اطلاعاتی است که در تعاملات اجتماعی افراد تاثیرگذار است. Assar Kashani et al. (2013) که این نوع ادراک فرد از ظاهر و وزن خود و تصویر بدن در زنان چاق خصوصاً سنین نوجوانی به سمت ارزیابی‌های منفی و نارضایتی خصوصاً در زمینه اندام آنها سوق پیدا می‌کند. از نظر Habibpour, Taebi & Akbarbeglo (2009) برای اکثر نوجوانان، تصویر بدن عبارت است از آنچه دیگران در موردشان نظر دارند و اغلب خودشان را چاق و ناخوشایند می‌بینند زیرا درک بدنی آنها تحریف شده است. آموزش ذهن‌آگاهی با تاکید بر توجه آگاهانه بر بدن و تجربیات حسی بدن در زمان حال و بدون قضاوت بر آن، می‌تواند در بهبود تصویر بدن موثر باشد. به عبارت دیگر، فرد در ذهن‌آگاهی می‌آموزد که نسبت به زمان حال هشیار باشد و نگرش‌های بدون قضاوت داشته باشد و توسط افکار مربوط به گذشته یا آینده دچار انحراف توجه نشود نگرانی در مورد ظاهر و قیافه، منجر به رفتارهایی جهت رسیدن به احساس بهتر می‌گردد هر چه فرد آمادگی ذهن‌آگاهی بیشتری داشته باشد، عواطف مثبت تری نسبت به خود می‌یابد و جهت گیری متعادل تری نسبت به ظاهر و اندام خود پیدا می‌کند و یاد می‌گیرد خود و بدن خود را در مرحله اول همانطور که هست بپذیرد، به علاوه تمرکز آموزه‌های ذهن‌آگاهی بر بدن و حالات آن و پذیرش بدون داوری و ارزیابی است (Zamzami et al. 2015) به نظر می‌رسد، فردی که به دلیل چاقی دچار اختلال در ادراک بدنی و تصویر بدنی است، می‌تواند با انجام تکنیک‌های

نگرانی‌های فرد را در خصوص ظاهر و تصویر بدن بیشتر می‌کند و بالتبع تکانشگری نوجوان تحت تاثیر این تغییرات و نگرانی‌ها شدت یافته و همین عدم کنترل تکانه بر روابط اجتماعی و سازگاری فرد اثرگذار است. از سوی دیگر آموزش ذهن‌آگاهی با تاکید بر عدم قضاوت درباره افکار و احساسات بدنی، می‌تواند بر حالات روحی و روانی و برداشت‌های فرد، مثر ثمر واقع شود. مسأله چاقی در نوجوانی، اهمیت ویژه‌ای در جلب توجه متخصصین شاخه‌های مختلف علوم و برنامه ریزان بهداشت جهانی دارد و از آنجا که سلامت نوجوانان از شاخص‌های رشد یافتگی یک کشور می‌باشد و شامل سه بعد جسمانی، روانی و اجتماعی است، بنابراین تغییر در هر یک از این ابعاد موجب تاثیر بر سایر ابعاد می‌شود و متعاقباً شناسایی تاثیرات اختلالات روحی ناشی از چاقی و تشخیص درمان بهتر و جلوگیری از آن و عوارض وخیم آن در بزرگسالی، اهمیت فراوان دارد. اگرچه تاکنون در زمینه‌ی تاثیر بر متغیرهای مهم تحت تاثیرگذار بر چاقی و تاثیرپذیر از چاقی مانند تصویر بدنی، کنترل تکانه در افراد چاق و یا دختران نوجوان چاق، پژوهش‌هایی صورت گرفته اما متغیرهایی مانند سازگاری اجتماعی و ارتباط آن با تکانشگری در افراد چاق بصورت جامع مورد بررسی قرار نگرفته است.

این پژوهش با هدف تعیین میزان اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر تصویر بدن، تکانشگری و سازگاری اجتماعی در دختران چاق انجام گرفت. نتایج به دست آمده نشان داد نتایج نشان داد که اولین فرضیه پژوهش تایید شده است و آموزش ذهن‌آگاهی بر تصویر بدن، تکانشگری و سازگاری اجتماعی در دختران نوجوان چاق شهرستان نجف‌آباد تاثیر معنادار دارد. بنابراین آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند در بهبود تصویر بدن، تکانشگری و سازگاری اجتماعی جامعه پژوهش حاضر موثر واقع شود.

یافته‌ها با نتایج پژوهش (Moradi & Samari, 2017) و (Zamzami, Agahheris, . Janbozorgi, 2015) همچنین یافته‌ها در خصوص تاثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر متغیر تکانشگری نوجوانان با نتایج پژوهش Franco et al., 2016 و Dalen, Smith, Shelley, Sloan, Leahigh, و

بدن و شناسایی افکار منفی می‌تواند در ایجاد انگیزه برای اقدام اساسی جهت سلامت جسمی و مدیریت وزن و میزان خوردن، متمرکز بر واقع شود (Ruffault et al., 2017). مولفه تکانشگری حرکتی به معنی عمل بدون تفکر و درک زمانی ضعیف است. در واقع کاهش حساسیت به پیامدهای منفی رفتار، خصوصاً رفتارهای خوردن مشکل ساز در افراد چاق دیده می‌شود. به نظر می‌رسد، هدف ذهن آگاهی از تمرین تمرکز بر تجربیات خوشایند و ناخوشایند و تمرکز بر احساسات و هیجانات ناشی از رخدادها، و سه دقیقه مکث و تمرکز بر بدن و حالات بدن و افکار خودآیند این است که این هیجانات شناسایی شوند و فرد بر احساسات بدنی ناشی از این هیجانات واقف شود تا بتواند در موقعیت‌های مشابه پیش رو، به محض احساسات بدنی خاص بجای دوری کردن از تجارب منفی، پیش بینی رفتارهای ناشی از آن را داشته باشد و بتواند افکار منفی و قضاوت‌های عجولانه را با پذیرفتن بدون داوری کنترل نماید. همچنین در تبیین این یافته می‌توان گفت، از نظر تئوری، نظریه ذهن آگاهی بیشتر بر روی هیجانات کار میکند. به عبارت دیگر، میتوان گفت که درمان حضور ذهن، توجه و آگاهی فرد را نسبت به احساسات مثبت جسمانی و روانی بیشتر میکند و احساس اعتماد در زندگی، دلسوزی عمیق، و پذیرش واقعی رخدادهای زندگی را به دنبال دارد بر این اساس میتوان نتیجه گرفت که کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر روی مبانی و مؤلفه‌های بنا شده ای کار میکند که مستقیماً با مؤلفه تنظیم هیجانات و کاهش تئیدی و در نتیجه کاهش رفتارهای پرخطر، در ارتباط است.

یافته دیگر این پژوهش نشان داد آموزش ذهن آگاهی بر مولفه‌های سازگاری اجتماعی در دختران نوجوان چاق شهرستان نجف‌آباد تاثیر معنادار دارد. آنچه در ذهن آگاهی مورد تاکید و توجه است، دیدن و شنیدن آگاهانه تر و درک و تمرکز آگاهانه بر کلیه‌ی فعالیت‌های روزمره است. چراکه باعث می‌شود فرد از لحظات کنونی و زمان حال بهره کافی ببرد و افکار منفی گذشته و نگرانی‌های مربوط به آینده، او را از دریافت لحظات کنونی بدون داوری و قضاوت محروم نسازد. فرد در ذهن آگاهی می‌آموزد که افکار، فقط افکار

ذهن آگاهی مانند پویش بدن، مراقبه‌های تنفس و تمرینات کششی آگاهانه به تمرکز بر آنچه اکنون هست، برسد یعنی پذیرش همراه با تمرکز بر اکنون و نه بر افکار منفی گذشته و نگرانی‌های مرتبط با آینده. لذا نحوه ارزیابی بدنی فرد بهبود می‌یابد. همچنین در تبیین این یافته می‌توان گفت به طور کلی دلیل اثر بخشی ذهن آگاهی در مورد افراد چاق آن است که آموزش روش ذهن آگاهی منجر به تغییر شناختی در طرز تفکر و اعمال فرد شده و از اصول تقویت شرطی سود می‌برد. بدین ترتیب که فرد 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 می‌شود و در عین آرامش و آگاهی نواقص و اشکالات خود را در جلسات حضوری حل می‌نماید.

یافته‌ها همچنین نشان داد آموزش ذهن آگاهی بر مولفه‌های تکانشگری در دختران نوجوان چاق شهرستان نجف‌آباد تاثیر معنادار دارد. یکی از تکنیک‌های ذهن آگاهی که بر تمرکز روی خوردن و احساسات بدنی ناشی از آن تاکید دارد، تکنیک کشمش است که فرد با انجام این تکنیک یاد می‌گیرد از هدایت‌های خودکار که فرد را در دام بی توجهی بر زمان حال گرفتار می‌کند، به سمت توجه بر آنچه اکنون وجود دارد سوق داده شود. به عنوان مثال بر غذا خوردن تمرکز داشته باشد تا از طریق حواس پنجگانه بر طعم غذا و تاثیر آن واقف باشد، هر چه فرد آگاهانه و با تمرکز به غذا خوردن پردازد طعم غذا و حس‌های ناشی از آن بهتر درک می‌شود و فرد احساس نیاز بیشتری به غذا خوردن پیدا نمی‌کند (Kenny & Williams, 2007). در خصوص مولفه تکانشگری شناختی این مطلب حائز اهمیت است که تصمیم‌گیری‌های عجولانه و بدون فکر قبلی، همواره مشکل آفرین بوده است. اینگونه افراد اغلب کارها را نیمه رها می‌کنند. ارتباط این مساله با چاقی در تصمیم‌گیری برای رژیم کاهش وزن به دفعات قابل مشاهده است. بارها رژیم خود را رها کرده و این حالت روحی و روانی ناشی از عدم پایداری بر رژیم غذایی که منجر به خود کم بینی می‌گردد، می‌تواند بر چاقی بیفزاید و اختلال خوردن را تشدید نماید. ذهن آگاهی با تاکید بر توجه بر وضعیت کنونی

عبارتند از عدم امکان اصلاح بعضی از ماده‌های نمونه سوالات که بصورت دو گزینه ای است و فرد در پاسخگویی به این نوع سوالات امکان انتخاب‌های بیشتری ندارد، همچنین در این پژوهش پیگیری صورت نگرفت. لذا نسبت به تعمیم نتایج در طولانی مدت رعایت احتیاط لازم است. بر اساس این یافته‌ها پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی مرحله پیگیری نیز در نظر گرفته شود، همچنین در مراکز وابسته به آموزش و پرورش، آموزش ذهن‌آگاهی را با هدف تقویت تمرکز ذهن و حافظه و نیز بهبود مهارت‌های جسمی و پرورشی ارائه دهند. تکنیک‌های آموزش ذهن‌آگاهی در فعالیت‌های مختلف زندگی و امور تحصیلی مانند تغییر در سبک مطالعه (اصلاح و تغییر سبک خواندن توطی وار به سبک خواندن با تمرکز و درک مطلب) بکار برده شود.

#### منابع

- Ahadi, H., & Jomhari, F. (2012). *Growth psychology: adolescence, adulthood (youth, middle age and old)*. Tehran: Bright future. [Persian]
- Amiri Parsa, T., Khademosharie M., Hamedinia M., Azarnive M., (2014). *Evaluation of the Factors Associated with Overweight and Obesity in 30- to 50-year-old Women of Sabzevar*. irje. 2014; 9 (4):75-83 [Persian]
- Assar Kashani, H., Roshan, R., Khalaj, A., Mohammadi, J. (2013). *Comparison of emotional malaise and body image in obese, overweight and normal weight people*. Journal of Health Psychology, 1 (2), 70-80. [Persian]
- Attari, Y., Shahnai Yilagh, M., Bashlideh, K., and Kouchaki Ashour, M. (2005). *The effect of group training of social skills on individual-social adjustment of delinquent juveniles in Gonbad Kavous*. Journal of Educational Sciences and Psychology, 12, (3), 46-25. [Persian]
- Blank, M. J., Berg, A.C., & Melaville, A. (2006). *The role of Cross-boundary leadership*. Washington (DC): Coalition for Community Schools.
- Brantley, J. K. (2005). *Mindfulness Based Stress Reduction*. In S. M. Orsillo & L. Roemer (Eds), *Acceptance and mindfulness-based approaches to* هستند آن‌ها شی یا واقعیت نیستند و آنچه فرد احساس می‌کند واقعیت بیرونی نیست بلکه در درون اوست. بنابراین ذهن‌آگاهی می‌تواند با آموزش شیوه‌های بازشناسی افکار، بصیرت بیشتر و احساس اداره و کنترل بیشتری در زندگی فرد به وجود آورد. به نظر می‌رسد چنین فردی ممکن است در گروه همسالان و هم کلاسان خود احساس لذت نکند زیرا باورهای فرد از خود و بدن خود و احساس ارزشمندی فرد دستخوش تحریف گردیده و بنابراین دچار هیجانات منفی و حس بی ارزشی می‌گردد. لذا در ارتباط با معلمان و روابط در محیط مدرسه نیز درک و تصور مطلوبی ندارد زیرا فرد به دلیل حس ارزشمندی پایین و عدم پذیرش خود، نگرش منفی نسبت به اطرافیان دارد.
- همچنین می‌توان گفت یکی از مشکلات اصلی افراد با سازگاری عاطفی پائین تمرکز بر رفتار و احساسات دیگران به جای توجه به احساسات درونی خود میباشد. ذهن‌آگاهی کمک میکند که فرد بیشتر به احساسات و جریان فکری خود تمرکز کند و در واقع ذهن‌آگاهی فهمیدن یا یک شیوه بودن را میتوان به عنوان یک شیوه توصیف کرد که مستلزم درک کردن احساسات شخصی است. ذهن‌آگاهی شامل راهبرهای رفتاری، شناختی و فراشناختی ویژه ای برای متمرکز کردن فرایند توجه است که به نوبه خود به جلوگیری از مارپیچ فروکاهنده خلق منفی- فکر منفی و رشد دیدگاه جدید و پدید آیی افکار و هیجانات خوشایند کمک میکند در واقع تمرین‌هایی مانند ذهن‌آگاهی تنفس، توجه به فرایند تفکر، ذهن‌آگاهی روی حباب و تجسم فکری، به منظور آگاهی از احساسات و در نتیجه کاهش هیجان‌های منفی مانند اضطراب و افزایش آرامش طراحی شده اند که در افراد شرکت کننده توانسته است بر مولفه‌های سازگاری اجتماعی تاثیر گذاری داشته باشد.
- با توجه به مطالب عنوان شده می‌توان نتیجه گرفت آموزش ذهن‌آگاهی بر تصویر بدن، تکانشگری و سازگاری اجتماعی در دختران نوجوان چاق شهرستان نجف آباد تاثیر معنادار دارد. بنابراین آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند در بهبود تصویر بدن، تکانشگری و سازگاری اجتماعی دختران نوجوان چاق موثر واقع شود. محدودیت‌های پژوهش حاضر

- anxiety, Conceptualization and treatment NewYork, Springer, 131-145.
- Bray, G.A., & Ryan, D.H. (2012). *Medical Therapy for the Patient with Obesity*. 125 (13): 1695-703.
- Cash, T. F. (1990). *The psychology of physical appearance aesthetics, attributes, and change*. (pp-51-79). New York. (Guilford press).
- Cox W. M., & Klinger, Eric. (2004). *Handbook of motivational counseling: Goal-Based Approaches to Assessment and Intervention with Addiction and Other Problems*, Second Edition. John Wiley & Sons.
- Dalen, J., Smith, B. W., Shelley, B. M., Sloan, A. L., Leahigh, L., & Begay, D. (2010). Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): Weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. *Complementary Therapies in Medicine*, 18, 260-264.
- Danielzik, S., Czerwinski-Mast, M., & Langnase, K. (2004). Parenteral overweight, socioeconomic status and high birth weight are the major determinant of overweight and obesity in 5-7old children: baseline data of the Kiel obesity Prevention Study (KOPS). *Int J Obese Relate Disorder*, 28(11):1494-502.
- Dehestani, M., (2012). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction training on depression, anxiety and depression in female students. *Thought and Behavior in Clinical Psychology*, 10 (37), 47-56. [Persian]
- Franco, C., Amutio, A., Lopes-Gonzales, L., Oriol, X., & Martinez-Taboda, C. (2016). Effect of a Mindfulness Training Program on the Impulsivity and Aggression Levels of Adolescents with Behavioral Problems in the Classroom. *Frontiers in Psychology*, 7, 1385.
- Ghaderi Javid, S., Gholamrezaei, S., Rezaei F., (2016). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on reducing perceived stress and eating disorders in students with eating disorders. *Journal of Medical Science Studies*.; 27 (9): 801-810 [Persian]
- Ghartappeh A, Talepasand S,. (2015) . Relationship Between Personal And Social Adjustment With Locus of Control and Gender in Intelligent High School Student. *Iran J Health Educ Health Promot.*; 3 (2) :159-166. [Persian]
- Golian, Sh., Ghiyasvand, M., Mirmohamad Ali, M., Mehran,. M. (2014). The relationship between body image of obese adolescent girls and depression, anxiety and stress. *Payesh*.; 13 (4) :433-440 [Persian]
- Habibpour, Z,. Taebi, M,. Akbarbeglo M,. (2009). Comparison of body image satisfaction in boy & girl teenagers of Isfahan high schools during year 20002-3. *Quarterly Journal of Rafsanjan School of Nursing, Midwifery and Paramedical Sciences*, Volume 3, Issue 4, pp. 43-38. [Persian]
- Hartmann, A. S., Rief, W., & Hilbert, A. (2011). Psychometric properties of the German version of the Barratt impulsiveness Scale, version 11 (Bis-11) for adolescents. *Perceptual and Motor Skills*, 112(2), 353-368.
- Jafari, A., Shahabi, S R,. (2017). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction on statetrait anxiety and quality of life in women with obesity. *Feyz*.; 21 (1) :83-93[Persian]
- Janda, L. H. (1998). *Psychological testing: theory and applications*. Allyn & Bacon, 160 Gould Street, Needham Heights, MA 02194.
- Javid, M., Mohammadi, N., & Rahimi, C. H. (2012). Psychometric properties of an Iranian version of the Barratt Impulsiveness Scale-11 (BIS-11). (per)
- Kenny, M. A., & Williams, J. M. G. (2007). Treatment-resistant depressed patients show a good response to mindfulness-based cognitive therapy. *Behaviour research and therapy*, 45(3), 617-625.
- Keyvan, Sh., Khezri Moghadam, N., and Rajab, A. (2017). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on psychosocial adaptation to the disease in patients with type 2 diabetes. *Iranian Journal of Diabetes and Metabolism* 17 (2),. 116-105. [Persian]

- Kristeller, L.A., Baer R.S., & Wolever, R.B. (2006). *Mindfulness-Based Approaches to eating Disorders*. New York, Guilford Press, 105.
- Levoy, E., Lazaridou, A., Brewer, J., & Fulwiler, C. (2017). An exploratory study of Mindfulness Based Stress Reduction foremotional eating. *Appetite*, 109, 124-130.
- Meule., & Platte, P. (2015). Facets of impulsivity interactively predict body fat and binge eating inyoung women. *Appetite*, 87,352-357.
- Moradi, M., Samari, A. (2017). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on clinical symptoms and body image in women with bulimia nervosa. *Journal of Mental Health Principles*, 19 (5), 394-400. [Persian]
- Patton, J. H., Stanford, M. S., & Barratt, E. S. (1995). Factor structure of the Barratt Impulsiveness Scale.
- Ruffault, A., Czernichow, S., Hagger, M. S., Margot, F., Nelly Erichot, N., Carette, C., Boujut, E., Flahault, C. (2017).The effects of mindfulness training on weight-loss and health-related behaviours in adults with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Research & Clinical Practice*, 5 (11), Supplement 1, 90-111.
- Sadeghi K, Gharraee B, Fata L, Mazhari S Z. (2010). Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy in Treating Patients with Obesity. *IJPCP*. 16 (2) :107-117[Persian]
- Safaryazdi, Z., Nejati, V. (2012). Comparing impulsivity and risky decision-making in obese and normal individuals. *J Qazvin Univ Med Sci*. 16 (1) :58-64. [Persian]
- Stanford, M.S., Mathias, C.W., Dougherty, D.M., Lake, S.L., Anderson, N.E., & Patton, J.H. (2009). *Fifty years of the Barratt Impulsiveness Scale: an update and review*. *Personality and Individual Differences*, 47(5), 385-95.
- Taghvaei, D. (2017). The effectiveness of teaching mindfulness techniques on the general health of middle school girls in Arak. *Clinical Psychology and Counseling Research*, 7, (1),. 76-67. [Persian]
- Tapper, K. (2017). Can mindfulness influence weight management related eating behaviors? If so, how? *Clinical Psychology Review*,53, 122-134.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control mindfulness training help? *Behavior Research and Therapy*, 33, 25-39.
- Thorpe, L. P., Clark, W. W., & Tiegs, E. W. (1939). *California Test of Personality-Elementary, Form A*. Los Angeles, California: California Test Bureau.
- Tohidifar, J., Tajbakhsh, M. (2017). The effect of mindfulness-based stress reduction therapy on students' social adjustment and Impaster syndrome. *National Conference on Psychology, Educational and Social Sciences*, (3) 10-1. [Persian]
- Walker, L., Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination, *Personality and Individual Differences*,50, 222-227.
- Zamzami, A., Agahheris, M., Janbozorgi, M., (2015). The investigation efficacy of behavioral-mindfulness-acceptance intervention on modifying negative body image and self-schema among female students . *pajoohande.*; 19 (6) :304-311. [Persian]
- Zarei, A., Poursharifi, H., Babapour, J. (2016) The Role of Body Image Dissatisfaction and Mental Health in Prediction of Adolescent Obesity among Girls. *Iranian Journal of Endocrinology and Metabolism.*; 18 (3) :197-204 [Persian]