

رابطه ی ذهن آگاهی با تمایز یافتگی و تنظیم هیجان در افراد چاق

علیرضا شکرگزار

استادیار گروه روانشناسی ، دانشکده علوم پزشکی واحد کرج ، دانشگاه آزاد اسلامی ، کرج ، ایران (نویسنده مسوول)

مژگان نینوایی

استادیار گروه مامایی ، دانشکده علوم پزشکی واحد کرج ، دانشگاه آزاد اسلامی ، کرج ، ایران

آرزو جانعلی زاده

دانشجوی کارشناسی ارشد گروه روانشناسی ، دانشکده علوم پزشکی واحد کرج ، دانشگاه آزاد اسلامی ، کرج ، ایران

The relationship between mindfulness and emotional differentiation and regulation in obese people

Alireza Shokrgozar

Assistant Professor, Department of Psychology , Faculty of Medical Sciences, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj , Iran

Mozhgan Neinavaiee

Assistant Professor, Department of Midwifery , Faculty of Medical Sciences, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj , Iran

Arzoo Janalizadeh

Master's student, Department of Psychology , Faculty of Medical Sciences, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj , Iran

Abstract

This research was conducted with the aim of investigating the relationship between mindfulness and emotional differentiation and regulation in obese people. The statistical population of the research was made up of obese people referring to nutrition centers (Avijeh Clinic, Mehrshahr Central Clinic and Eram Clinic) Mehrshahr Karaj in 1402. According to the plant formula and the possibility of dropping, the sample size was 210 people. Sampling method in this research is available type. The current research is practical in terms of its purpose, and in terms of its method, it is a descriptive and correlational study, and the measuring tool of the research is three standard questionnaires. Data were analyzed using correlation coefficient and regression. According to the findings of the research, there is a relationship between each of the dimensions of mindfulness and differentiation, and the direct relationship between observation of the dimensions of mindfulness and differentiation is 0.19; The direct relationship between the description of the dimensions of mindfulness with the differentiation of 0.17; There is a direct relationship between slander of the dimensions of mindfulness with a differentiation of 0.22 and a direct relationship between acceptance of the dimensions of mindfulness with a differentiation of 0.10.

Also, there is a significant relationship between each of the dimensions of mindfulness and emotional regulation, which is a direct relationship between observation of the dimensions of mindfulness and emotional regulation 0.47, a direct relationship between describing the dimensions of mindfulness and emotional regulation 0.44, a direct relationship between focusing on the dimensions Mindfulness with emotional regulation is 0.37 and the inverse relationship between acceptance of the dimensions of mindfulness with emotional regulation is 0.16. Therefore, in general, we conclude that there is a relationship between mindfulness and differentiation and emotion regulation in obese people.

Key words: *Mindfulness, discrimination, emotion regulation and obese people*

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی رابطه ی ذهن آگاهی با تمایز یافتگی و تنظیم هیجان در افراد چاق انجام شده است. جامعه آماری پژوهش را جامعه پژوهش را افراد چاق مراجعه کننده به مراکز تغذیه (درمانگاه ویژه، درمانگاه مرکزی مهرشهر و کلینیک ارم) مهرشهر کرج در سال ۱۴۰۲ تشکیل داد. با توجه به فرمول پلنت و احتمال ریزش میزان نمونه ۲۱۰ نفر به دست آمد. روش نمونه گیری در این تحقیق روش نمونه گیری در دسترس می باشد. پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی است و از نظر روش انجام یک مطالعه توصیفی و از نوع همبستگی است و ابزار اندازه گیری تحقیق سه عدد پرسشنامه استاندارد می باشد. داده ها با استفاده از ضریب همبستگی و رگرسیون مورد تحلیل قرار گرفتند. طبق یافته های تحقیق ارتباط بین هریک از ابعاد ذهن آگاهی با تمایز یافتگی وجود دارد که ارتباط مستقیم بین مشاهده گری از ابعاد ذهن آگاهی و تمایز یافتگی ۰/۱۹؛ ارتباط مستقیم بین توصیف گری از ابعاد ذهن آگاهی با تمایز یافتگی ۰/۱۷؛ ارتباط مستقیم بین تمرکز گری از ابعاد ذهن آگاه با تمایز یافتگی ۰/۲۲ و ارتباط مستقیم بین پذیرش گری از ابعاد ذهن آگاهی با تمایز یافتگی ۰/۱۰ می باشد. همچنین ارتباط معناداری بین هریک از ابعاد ذهن آگاهی با تنظیم هیجانی وجود دارد که ارتباط مستقیم بین مشاهده گری از ابعاد ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی ۰/۴۷؛ ارتباط مستقیم بین توصیف گری از ابعاد ذهن آگاهی با تنظیم هیجانی ۰/۴۴؛ ارتباط مستقیم بین تمرکز گری از ابعاد ذهن آگاه با تنظیم هیجانی ۰/۳۷ و ارتباط معکوس بین پذیرش گری از ابعاد ذهن آگاهی با تنظیم هیجانی ۰/۱۶ می باشد. لذا به طور کلی نتیجه می گیریم، بین ذهن آگاهی با تمایز یافتگی و تنظیم هیجان در افراد چاق رابطه وجود دارد.

واژگان کلیدی: ذهن آگاهی، تمایز یافتگی، تنظیم هیجان و افراد چاق

مقدمه

چاقی^{۳۷} بیماری سوخت و ساز و وضعیت پزشکی است که طی آن بافت چربی، بیش از حد طبیعی در بدن فرد انباشته می شود (واحدیان و همکاران، ۲۰۱۹) و نه تنها تهدید کننده سلامت جسمانی است بلکه پیامدهای منفی روانی، اقتصادی، اجتماعی را موجب می شود که مستلزم هزینه های درمانی و پیشگیری است که از این رو باید مورد توجه قرار گیرد (هورویچ^{۳۸}، ۲۰۱۸). سازمان بهداشت جهانی^{۳۹} (۲۰۲۰) نیز به همین ترتیب چاقی را به عنوان تجمع بیش از حد و یا غیرطبیعی چربی که ممکن است به سلامت صدمه بزند تعریف می کند. در واقع چاقی یکی از مشکلات شدید و مزمن فزاینده سلامت عمومی در سطح جهانی است که بیش از ۷۰۰ میلیون نفر را تحت تأثیر قرار داده است (شاپیرا و شارو^{۴۱}، ۲۰۱۸). به طور کلی چاقی بر اساس شاخص توده بدنی تعریف می شود؛ شاخصی که با تقسیم کردن وزن شخص بر حسب کیلوگرم بر مربع قد وی بر حسب متر به دست می آید. طبق تعریف، هنگامی که شاخص توده بدن بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ باشد، وزن طبیعی است و وقتی که در محدوده ۲۵ تا ۳۰ باشد، آن فرد چاق محسوب می شود (کلب و ژانگ^{۴۱}، ۲۰۲۰). شیوع چاقی در میان ایرانیان بالاتر از ۱۸ سال ۲۱/۵ درصد گزارش شده است که این میزان در میان زنان ایرانی ۲۷/۳ درصد بیش تر از مردان ایرانی با میزان چاقی ۱۳/۷ درصد است (جاسمی و همکاران، ۱۳۹۹). چاقی احتمال ابتلا به بیماری های مختلفی مانند دیابت نوع ۲ (دی فنزو و همکاران^{۴۲}، ۲۰۱۵)، بیماری های قلبی عروقی (کووسدی و همکاران^{۴۳}، ۲۰۱۷)، بیماری کبدی (بین و تارگر، ۲۰۱۵)، آرتروز استخوان (کینگ و مارچ^{۴۴}، ۲۰۱۳) و انواع مختلف سرطان (از جمله سرطان های کبد، دستگاه گوارش، مری، تخمدان و سینه) را افزایش می دهد (استون و همکاران، ۲۰۱۸).^{۴۵}

همانطور که مطالعات نشان می دهند افراد دارای اضافه وزن و چاقی در عوامل هیجانی و مدیریت آنها با مشکل روبرو هستند (آمیانتو و همکاران^{۴۶}، ۲۰۱۷). مشکلات هیجانی و استرس ناشی از آن می تواند به عنوان مقدمه ای برای پر خوری محسوب شوند (لویتان و دیویس^{۴۷}، ۲۰۲۰). رابطه یک هیجان خاص و رفتار خوردن زمانی پررنگ می شود که آن هیجان بخصوص در بافت خوردن در یک گروه خاص، با فراوانی بیشتری نسبت به دیگر هیجانها اتفاق بیافتد (ماچت و سیمونز^{۴۸}، ۲۰۲۰). در این راستا برخی از پژوهشها به نقش تنظیم هیجان^{۴۹} در پدیده شناسی بالینی، تشخیص، پیشگیری و درمان چاقی اشاره داشته اند (کاظمی و همکاران، ۲۰۱۹). تنظیم هیجان فرآیندی است که افراد از طریق آن واکنش های خود را به موقعیتهای هیجانی تغییر می دهند (گراس^{۵۰}، ۲۰۱۵). توانایی تنظیم هیجانی یک مهارت کلیدی اجتماعی-هیجانی است که انعطاف پذیری در موقعیتهای تحریک کننده هیجان را امکانپذیر می کند (یانگ و همکاران^{۵۱}، ۲۰۱۹). راهبردهای تنظیم هیجانی در توانایی مدیریت یا تنظیم احساسات و حفظ کنترل بر هیجانها در حین یا بعد از مواجهه با حوادث تهدید آمیز یا استرس زا اهمیت دارند (گارفنلسکی و کرایچ^{۵۲}، ۲۰۱۹). از جمله این راهبردها میتوان به راهبردهای ناسازگارانه^{۵۳} شامل نشخوار فکری^{۵۴}، سرزنش خود^{۵۵}، سرزنش دیگران^{۵۶}، تلقی فاجعه آمیز^{۵۷} و راهبردهای سازگارانه^{۵۸} شامل تمرکز مجدد مثبت^{۵۹}، ارزیابی مثبت مجدد^{۶۰}، پذیرش^{۶۱}، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی^{۶۲} و توسعه دیدگاه^{۶۳} اشاره کرد (کمالی ایگلی و ابوالمعالی الحسینی، ۱۳۹۵). استفاده بیش از حد از راهبردهای سازش نایافته تنظیم هیجان سرزنش خود، نشخوار گری و فاجعه نمایی و استفاده کمتر از

حالی که بیشتر مشکلات روانی ناشی از تمرکز بر گذشته خود می باشد (ده و واین^{۶۹}، ۲۰۲۰) تحقیقات نشان می دهد که وقتی مردم در حالت ذهن آگاهی هستند، تعداد محرکهای جهان درونی و محیط بیرونی، که به آن توجه می کنند افزایش می یابد (نزلک و همکاران^{۷۰}، ۲۰۱۵). ذهن آگاهی، خودتنظیمی انطباقی را ارتقا می دهد که این ویژگی برای تداوم عادات خوردن در بلندمدت، به ویژه هنگام رویارویی با نشانه های خوردن و هیجانات مهم است و از این طریق توانایی فرد برای نظارت و تنظیم مصرف غذا را بهبود می بخشد (کجویی، ۱۳۹۶). افرادی که دفعات پرخوری کمتری دارند به طور معناداری ذهن آگاه تر از افرادی هستند که دفعات پرخوری بیشتری را گزارش کرده اند (اسمیت و همکاران، ۲۰۲۰). ذهن آگاهی از طریق هشیاری به زمان حال، منجر به قطع عاداتهای ذهنی خودکار و پذیرش غیرقضاوتی افکار منفی مربوط به سختی کاهش وزن، موجب کاهش رفتار خوردن می گردد (روفولت و همکاران^{۷۱}، ۲۰۱۷). بین خوردن ذهن آگاهانه با تصویر بدنی مختل و رفتارهای خوردن نیز رابطه وجود دارد (پونده نژادان و همکاران، ۱۳۹۷). خوردن مبتنی بر ذهن آگاهی بر رفتارهای خوردن، پرخوری، توجه به نشانه های بیرونی در خوردن و همچنین بر کاهش علام افسردگی و افزایش بهزیستی اثر مطلوبی دارد (کوس و تایفور^{۷۲}، ۲۰۲۱) بین دانش تغذیه و خوردن آگاهانه مبتنی بر ذهن آگاهی رابطه معنی دار وجود دارد و پیاده روی منجر به کاهش پرخوری هیجانی می شود. علاوه بر آن، داشتن توجه و تمرکز در غذا خوردن به مدیریت وزن کمک می کند (سارتو و همکاران^{۷۳}، ۲۰۱۹). همچنین این درمان بهبود معناداری در رفتارهای خوردن و کاهش وزن (هنسن و همکاران^{۷۴}، ۲۰۱۹)، کاهش استرس ادراک شده و اختلال خوردن (قادری جاوید و همکاران، ۱۳۹۵) دارد. همچنین ذوقی و همکاران (۱۳۹۸) نشان دادند که ذهن آگاهی در رابطه تمایز یافتگی خود با اضطراب اجتماعی در زنان چاق میانجی گر کامل می باشد. ذهن آگاهی می تواند در رها سازی افراد از افکار خود کار، عادت ها و الگوهای رفتاری ناسالم کمک کننده باشد و از این رو نقش مهمی را در تنظیم رفتار ایفاء می کند. خدابخش و کیانی (۲۰۱۶) نشان می دهد بین مشکلات تنظیم هیجان، هیجانهای منفی با رفتارهای خوردن آشفته ارتباط وجود دارد. در پژوهش مگان و همکاران (۲۰۱۹) نشان داده شد که هیجانات مخصوصاً عدم تنظیم هیجانی نقش مهمی را در ایجاد و حفظ اختلال خوردن دارند و ذهن آگاهی می تواند برای تنظیم هیجان این گونه افراد مؤثر باشد. محققان در تحقیقی دیگر به این نتیجه رسیدند که افراد چاق و افراد مبتلا به اضافه وزن در پاسخ به هیجانات منفی (مانند اضطراب و افسردگی) بسیار بیشتر از افراد لاغر یا افراد دارای وزن بهنجار غذا می خورند و ذهن آگاهی می تواند راهکار مؤثری برای تنظیم هیجان برای مقابله با خوردن بیش از حد باشد (مارکی و همکاران، ۲۰۱۷).

راهبردهای سازش یافته ارزیابی مجدد مثبت و تمرکز مجدد مثبت با اضطراب شدید همراه است (گارنفسکی و کرایچ^{۷۴}، ۲۰۱۸). یافته های خدابخش و کیانی (۲۰۱۶) نشان می دهد بین مشکلات تنظیم هیجان، هیجانهای منفی با رفتارهای خوردن آشفته ارتباط وجود دارد. در پژوهش مگان و همکاران (۲۰۱۹) نشان داده شد که هیجانات مخصوصاً عدم تنظیم هیجانی نقش مهمی را در ایجاد و حفظ اختلال خوردن دارند و این نتایج از نظریه تنظیم هیجانی و عاطفه منفی در اختلال خوردن حمایت می کند محققان در تحقیقی دیگر به این نتیجه رسیدند که افراد چاق و افراد مبتلا به اضافه وزن در پاسخ به هیجانات منفی (مانند اضطراب و افسردگی) بسیار بیشتر از افراد لاغر یا افراد دارای وزن بهنجار غذا می خورند (مارکی و همکاران، ۲۰۱۷).

دیگر مولفه ی مورد بررسی در این پژوهش تمایز یافتگی^{۷۵} می باشد. تمایز یافتگی مهم ترین مفهوم نظریه سیستم های خانواده بوئن است. هسته بنیادی دیدگاه بوئن مفهوم "تمایز خود" است که در این حوزه توانایی ایجاد تعادل در دو سطح درون روانی و فراروانی (بین فردی) تعریف می شود. افراد تمایز یافته برای تجربه عواطف عمیق احساس آزادی می کنند و دارای قابلیت نظم بخشی به هیجانات هستند. آن ها قادرند افکار شخصی خود را شناسایی و ابراز کنند. افرادی که به کامل ترین سطح تمایز می رسند مرزبندی خود تعریف شده ای دارند در حالی که افراد تمایز نیافته از نظر هیجانی، مشکلات روان شناختی بی شماری را تجربه می کنند (کابرا-سانچز و فریدلندر^{۷۶}، ۲۰۱۷). تمایز یافتگی می تواند در افراد چاق نیز تاثیر داشته باشد. در این رابطه ذوقی و همکاران (۱۳۹۸) نشان دادند که ذهن آگاهی در رابطه تمایز یافتگی خود با اضطراب اجتماعی در زنان چاق میانجی گر کامل می باشد.

آخرین مولفه ی مورد بررسی در این پژوهش که در افراد چاق مورد بررسی قرار می گیرد ذهن آگاهی^{۷۷} است. ذهن آگاهی یعنی بودن در لحظه با هر آنچه اکنون است، بدون قضاوت و بدون اظهار نظر درباره آنچه اتفاق می افتد. ذهن آگاهی به رشد سه کیفیت خودداری از قضاوت، آگاهی تعمدی و تمرکز بر لحظه ی کنونی در توجه فرد نیاز دارد که توجه متمرکز بر لحظه ی حال، پردازش تمام جنبه های تجربه ی کنونی، شامل فعالیتهای شناختی، فیزیولوژیکی یا رفتاری را موجب می شود (سگال و همکاران^{۷۸}، ۲۰۱۸). ذهن آگاهی می تواند در رها سازی افراد از افکار خود کار، عادت ها و الگوهای رفتاری ناسالم کمک کننده باشد و از این رو نقش مهمی را در تنظیم رفتار ایفاء می کند. بنابراین تاکید بر تغییر آگاهی و ایجاد رابطه ی جدید با افکار در مقایسه با تغییر آن ها مورد تاکید قرار می گیرد. مهارت ذهن آگاهی به ما اجازه می دهد که در زمان حال حوادث را کمتر از آن میزانی که ناراحت کننده هستند دریافت کنیم. وقتی ما نسبت به زمان حال آگاه هستیم دیگر توجه ما روی گذشته یا آینده درگیر نیست در

اهمیت مسائل مطرح شده در این پژوهش همچون ذهن آگاهی، تمایز یافتگی و تنظیم هیجان در رفتار خوردن به قدری است که بعضی از پژوهشگران از اصطلاح تنظیم هیجان و افزایش ذهن آگاهی به عنوان عنصر اثربخش درمان های موج سوم بر روی اضافه وزن و چاقی یاد می کنند و از سویی اهمیت چاقی در سلامت روانشناختی و نظر به آمار قابل توجه افراد دارای اضافه وزن و چاقی در ایران نیاز به انجام مطالعاتی در این زمینه احساس می شود. از طرفی با توجه به حساسیت های افراد فربه و کمبود توجه اطرافیان به این دوره، بررسی و انجام پژوهش هایی در رابطه با افراد فربه و روانشناختی ضروری به نظر می رسد. همچنین همانطور که مرور پیشینه پژوهش نشان داد تاکنون مطالعه ای به صورت مستقیم در زمینه ارتباط بین متغیرهای پژوهش و سلامت روانشناختی افراد مبتلا به چاقی انجام نشده است و در این زمینه خلأ پژوهشی احساس می شود؛ بنابراین پژوهش حاضر در جهت پاسخ به این سوال است که آیا ذهن آگاهی با تمایز یافتگی و تنظیم هیجان در افراد چاق رابطه دارد؟

روش تحقیق

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی است و از نظر روش انجام یک مطالعه توصیفی و از نوع همبستگی است. در پژوهش حاضر، جامعه پژوهش را افراد چاق مراجعه کننده به مراکز تغذیه (درمانگاه آویژه، درمانگاه مرکزی مهرشهر و کلینیک ارم) مهرشهر کرج در سال ۱۴۰۲ تشکیل داد. با توجه به فرمول پلنت ($N + 50 = 8m$) و احتمال ریزش میزان نمونه ۲۱۰ نفر به دست آمد. روش نمونه گیری در این تحقیق روش نمونه گیری در دسترس می باشد. این تحقیق شامل ۳ پرسشنامه استاندارد پرسشنامه مهارت های ذهن آگاهی کنتاکی (FFMQ)، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گراس و جان و پرسشنامه تمایز یافتگی خود می باشد.

یافته های تحقیق

جدول ۱. آمار توصیفی و بررسی وضعیت متغیرهای پژوهش

مؤلفه ها	تنظیم هیجانی	ذهن آگاهی	تمایز یافتگی
نمونه	۲۱۰	۲۱۰	۲۱۰
میانگین	۴.۲۰	۳.۳۳	۳.۲۳
انحراف معیار	۱.۴۲	۰.۹۱	۰.۶۰
واریانس	۲.۰۱	۰.۸۳	۰.۳۵
مقدار آماره	۷.۱۲	۱۳.۲۲	۵.۶۴
آزمون تی تک نمونه ای (مقدار عدد آزمون)	۰.۰۰	۰.۰۰	۰.۰۰
مقدار احتمال	۰.۰۰	۰.۰۰	۰.۰۰
اختلاف میانگین	۰.۷۰	۰.۸۳	۰.۲۳
حد پایین	۰.۵۰	۰.۷۱	۰.۱۵
حد بالا	۰.۸۹	۰.۹۵	۰.۳۱

با توجه به نتایج در جدول ۱ به بررسی هر یک از متغیرها و میگردانیم.

- متغیر تنظیم هیجانی پرسشنامه ای ۷ گزینه ای ؛ با توجه به قسمت آمار توصیفی، این متغیر دارای میانگین ۴,۲۰، بر مبنای یافته های حاصله، میانگین در سطح بالاتر از متوسط ۳,۵ می باشد انحراف معیار ۱,۴۲ و واریانس ۲,۰۱ میباشد. بررسی وضعیت متغیر قلدری سایبری با توجه به نتایج آزمون تی تک نمونه ای، مقدار احتمال آزمون برابر ۰/۰۰ که کمتر از ۰/۰۵ میباشد، بنابراین وضعیت متغیر تنظیم هیجانی در تحقیق گواه بر معنی دار بودن اختلاف میانگین این متغیر با عدد آزمون (عدد ۳,۵) در سطح اطمینان ۹۵ درصد است و از آنجا که مقدار حد پایین ۰,۵۰ و حد بالا ۰,۸۹ میباشد حاکی از اینکه متغیر در حد خوبی در جامعه آماری تحقیق وجود دارد.
- متغیر ذهن آگاهی پرسشنامه ای ۵ گزینه ای ؛ با توجه به قسمت آمار توصیفی، این متغیر دارای میانگین ۳,۳۳، بر مبنای یافته های حاصله، میانگین در سطح بالاتر از متوسط ۲/۵ می باشد. انحراف معیار ۰,۹۱ و واریانس ۰,۸۳ میباشد. بررسی وضعیت متغیر ذهن آگاهی با توجه به نتایج آزمون تی تک نمونه ای، مقدار احتمال آزمون برابر ۰,۰۰ که کمتر از ۰/۰۵ میباشد، بنابراین وضعیت متغیر ذهن آگاه در تحقیق گواه بر معنی دار بودن اختلاف میانگین این متغیر با عدد آزمون (عدد ۲/۵) در سطح اطمینان ۹۵ درصد است و از آنجا که مقدار حد پایین برابر ۰,۷۱ و حد بالا برابر ۰,۹۵ میباشد حاکی از اینکه متغیر در حد خوبی در

جامعه آماری تحقیق وجود دارد.

- متغیر تمایز یافتگی پرسشنامه ای ۷ گزینه ای؛ با توجه به قسمت آمار توصیفی، این متغیر دارای میانگین ۳,۲۳، بر مبنای یافته‌های حاصله، میانگین در سطح بالاتر از متوسط ۳,۵ می باشد انحراف معیار ۰,۶۰ و واریانس ۰,۳۵ می باشد. بررسی وضعیت متغیر تمایز یافتگی با توجه به نتایج آزمون تی تک نمونه ای، مقدار احتمال آزمون برابر ۰/۰۰ که کمتر از ۰/۰۵ می باشد، بنابراین وضعیت متغیر تمایز یافتگی در تحقیق گواه بر معنی دار بودن اختلاف میانگین این متغیر با عدد آزمون (عدد ۳,۵) در سطح اطمینان ۹۵ درصد است و از آنجا که مقدار حد پایین برابر ۰,۱۵ و حد بالا برابر ۰,۳۱ می باشد حاکی از اینکه متغیر در حد خوبی در جامعه آماری تحقیق وجود دارد.

برای بررسی رابطه ابعاد ذهن آگاهی به عنوان متغیر پیش بین تمایز یافتگی و تنظیم هیجانی به عنوان متغیر ملاک از تحلیل رگرسیون چند گانه استفاده شده است. قبل از انجام تحلیل رگرسیون روابط همبستگی بین متغیرهای پژوهش در فرضیات ۱ و ۲ همبستگی با آزمون پیرسون بررسی شده که نتایج آن نیز در جدول ۲ ارائه گردیده است.

جدول ۲. پیش بینی تمایز یافتگی در افراد چاق

متغیر	خطای استاندارد	ضرایب استاندارد	مقدار اماره	عدد معناداری	نتیجه
مشاهده گری	۰,۰۴	۰,۰۹	۰,۶۶	۰,۵۰	عدم اثر گذار
توصیف گری	۰,۰۰۱	۰,۰۰۲	۰,۱۲	۰,۹۹	عدم اثر گذار
تمرکز گری	۰,۰۷۸	۰,۱۲	۰,۹۹	۰,۳۱	عدم اثر گذار
پذیرش گری	۰,۰۳	۰,۰۶	۰,۸۶	۰,۳۹	عدم اثر گذار
آماره دو دین واتسون	۱,۸۷	عدم همبستگی در خطاهای مدل			
ضریب همبستگی	۰,۲۳	درصد همبستگی بین ابعاد ذهن آگاهی با تمایز یافتگی وجود دارد ۲۳			
سطح معناداری مدل	۰,۰۲	رابطه خطی معناداری وجود دارد			

با توجه به جدول ۲. برای بررسی اثر تمایز یافتگی به عنوان متغیر پیش بین و ابعاد ذهن آگاهی به عنوان متغیر ملاک از تحلیل رگرسیون خطی چند گانه استفاده شده است. با توجه به جدول نتایج حاصل از سطح معناداری مدل برابر ۰,۰۲، مقدار احتمال حاصل کمتر از ۰,۰۵ بوده و نشان از معناداری مدل می باشد. و ضریب همبستگی چند گانه ۰,۲۳ نشان می دهند تنها ۰,۲۳ از همبستگی بین ابعاد ذهن آگاهی با تمایز یافتگی در این تحقیق وجود دارد. از آنجا که ارتباط معناداری در سطح اطمینان ۰,۹۵ بین هر یک از ابعاد ذهن آگاهی با تمایز یافتگی وجود دارد ولی اثر معناداری هر یک از ابعاد ذهن آگاهی در پیش بینی تمایز یافتگی وجود ندارد.

جدول ۳. پیش بینی تنظیم هیجانی در افراد چاق

متغیر	خطای استاندارد	ضرایب استاندارد	مقدار اماره	عدد معناداری	نتیجه
مشاهده گری	۰,۳۸	۰,۲۸	۲,۲۵	۰,۰۲	اثر گذار
توصیف گری	۰,۱۵	۰,۱۰	۰,۹۰	۰,۳۶	عدم اثر گذار
تمرکز گری	۰,۲۴	۰,۱۴	۱,۳۰	۰,۱۹	عدم اثر گذار
پذیرش گری	۰,۲۳-	۰,۲۰-	۳,۰۴-	۰,۰۰	اثر گذار
آماره دو دین واتسون	۱,۵۷	عدم همبستگی در خطاهای مدل			
ضریب تعیین	۲۶	۲۶ درصد از تغییرات تنظیم هیجانی از طریق ابعاد ذهن آگاهی تبیین میشود.			
سطح معناداری مدل	۰,۰۰	رابطه خطی معناداری وجود دارد			

با توجه به جدول ۳. برای بررسی اثر تنظیم هیجانی به عنوان متغیر پیش‌بین و ابعاد ذهن آگاهی به عنوان متغیر ملاک از تحلیل رگرسیون خطی چند گانه استفاده شده است. با توجه به جدول نتایج حاصل از سطح معناداری مدل برابر ۰,۰۰، مقدار احتمال حاصل کمتر از ۰,۰۵، بوده و نشان از معناداری مدل می‌باشد. و ضریب همبستگی چند گانه ۰,۵۱، و ضریب تعیین ۰,۲۶، نشان می‌دهند تنها ۲۶٪ از واریانسهای تنظیم هیجانی توسط متغیر ابعاد ذهن آگاهی تبیین شده است. همچنین ضریب تأثیر مستقیم مشاهده گری ۰,۲۸، بوده که با توجه به آماره تی نشان می‌دهد که این متغیر با اطمینان ۰,۹۵، می‌تواند تغییرات مربوط به تنظیم هیجانی را پیش‌بینی کند و ضریب تأثیر معکوس پذیرش گری ۰,۲۰، بوده که با توجه به آماره تی نشان می‌دهد که این متغیر با اطمینان ۰,۹۵ درصد می‌تواند تغییرات مربوط به تنظیم هیجانی را پیش‌بینی کند. ابعاد دیگر ذهن آگاهی اثر معناداری در تنظیم هیجانی در این تحقیق ندارد.

نتیجه‌گیری و پیشنهادات

با توجه یافته‌های تحقیق، آزمون ضریب همبستگی پیرسون از آنجا که مقدار احتمال حاصل از ضریب همبستگی هریک از ابعاد ذهن آگاهی با تمایز یافتگی کمتر از سطح معناداری ۰/۰۵ می‌باشد. ارتباط معناداری در سطح اطمینان ۰,۹۵، بین هریک از ابعاد ذهن آگاهی با تمایز یافتگی وجود دارد. که ارتباط ۰,۱۹، مستقیم بین مشاهده گری از ابعاد ذهن آگاهی و تمایز یافتگی وجود دارد، ارتباط ۰,۱۷، مستقیم بین توصیف گری از ابعاد ذهن آگاهی با تمایز یافتگی وجود دارد، ارتباط ۰,۲۲، مستقیم بین تمرکز گری از ابعاد ذهن آگاه با تمایز یافتگی وجود دارد و ارتباط ۰,۱۰، مستقیم بین پذیرش گری از ابعاد ذهن آگاهی با تمایز یافتگی در سطح اطمینان ۰,۹۰، وجود دارد. ارتباط مستقیم حاکی از این می‌باشد که هر چقدر میزان هریک از ابعاد ذهن آگاهی بیشتر باشد میزان تمایز یافتگی افزایش می‌یابد. لذا افراد دارای اضافه وزن و چاقی در عوامل هیجانی و مدیریت آنها با مشکل روبرو هستند (آمیانتو و همکاران، ۲۰۱۷). مشکلات هیجانی و استرس ناشی از آن می‌تواند به عنوان مقدمه ای برای پر خوری محسوب شوند (لویتان و دیویس، ۲۰۲۰). رابطه یک هیجان خاص و رفتار خوردن زمانی پررنگ می‌شود که آن هیجان بخصوص در بافت خوردن در یک گروه خاص، با فراوانی بیشتری نسبت به دیگر هیجانها اتفاق بیافتد (ماچت و سیمونز، ۲۰۲۰). افراد تمایز یافته برای تجربه عواطف عمیق احساس آزادی می‌کنند و دارای قابلیت نظم بخشی به هیجانها هستند. آن‌ها قادرند افکار شخصی خود را شناسایی و ابراز کنند. افرادی که به کامل ترین سطح تمایز می‌رسند مرز بندی خود تعریف شده ای دارند در حالی که افراد تمایز نیافته از نظر هیجانی، مشکلات روان شناختی بی شماری را تجربه می‌کنند (کابرا-سانچز و فریدلندر، ۲۰۱۷). تمایز یافتگی می‌تواند در افراد چاق نیز تاثیر داشته باشد. در این رابطه ذوقی و همکاران (۱۳۹۸) نشان دادند که ذهن آگاهی در رابطه تمایز یافتگی خود با اضطراب اجتماعی در زنان چاق میانجی گر کامل می‌باشد. ذهن آگاهی می‌تواند در رها سازی افراد از افکار خود کار، عادت‌ها و الگوهای رفتاری ناسالم کمک کننده باشد و از این رو نقش مهمی را در تنظیم رفتار ایفاء می‌کند. بنابراین تاکید بر تغییر آگاهی و ایجاد رابطه ی جدید با افکار در مقایسه با تغییر آن‌ها مورد تاکید قرار می‌گیرد. مهارت ذهن آگاهی به ما اجازه می‌دهد که در زمان حال حوادث را کمتر از آن میزانی که ناراحت کننده هستند دریافت کنیم. وقتی ما نسبت به زمان حال آگاه هستیم دیگر توجه ما روی گذشته یا آینده درگیر نیست در حالی که بیشتر مشکلات روانی ناشی از تمرکز بر گذشته خود می‌باشد (ده و واین، ۲۰۲۰). در همین راستا نتایج تحقیق با نتایج محققانی همچون شیرزادی و همکاران (۱۴۰۱)، شریعتی و همکاران (۱۴۰۱)، رضاعلی و همکاران (۱۴۰۰)، جاسمی و همکاران (۱۴۰۰)، ذوقی و همکاران (۱۳۹۸)، آمیانتو و همکاران (۲۰۱۷)، ماچت و سیمونز (۲۰۲۰) و ده و واین (۲۰۲۰) همخوانی دارد. همچنین با توجه به نتایج تحقیق پیشنهاد می‌گردد:

- پیشنهاد می‌گردد که درمانگران در کنار کارهای درمانی به آموزش ذهن آگاهی به افراد چاق بپردازند.
- درمانگران در خصوص آموزش مدیریت هیجان در افراد چاق بپردازند.
- افراد چاق، به خاطر چیزهایی که نمی‌توانند آن‌ها را تغییر دهند، با تمرین ذهن آگاهی و پذیرش آشفته نشوند.

منابع

- جاسمی زرگانی، منا، صیرفی، محمدرضا، تقدیسی، محمد حسین، ملیحی الذاکرینی، سعید، تقوی، حبیبه. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش خوردن آگاهانه مبتنی بر ذهن آگاهی وزن، خودکارآمدی، تنظیم هیجان و تغذینه زنان مبتلا به چاقی. مجله روانشناسی بالینی ۱۳(۱)، ۴۹-۶۱
- دهقان منشادی، زبیده، تقوی، سیدمحمدرضا، دهقان منشادی، ماریه. (۱۳۹۱). بررسی خصوصیات روانسنجی سیاهه مهارت ذهن- آگاهی کتناکی. اندیشه و رفتار، ۲۷-۳۷، (۶)
- رضاعلی زاده، زهرا، شریفی درآمدی، پرویز، رفیعی پور، امین، عسگری، محمد. (۱۴۰۰). تدوین برنامه آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی و ارزیابی اثربخشی آن بر تنظیم هیجان و بازداری پاسخ در نوجوانان مبتلا به چاقی. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد. ۶۵(۲)، ۶۱۷-۶۲۸
- سختاوتی، صهبا، خادمی، علی، شاکر دولق، علی. (۱۴۰۰). اثربخشی مداخله تنظیم هیجان بر باورهای اختلال خوردن، ناگویی هیجانی و کاهش وزن در زنان دارای اضافه وزن. مجله پرستاری و مامایی. دوره ۱۹(۴)، ۳۲۶-۳۳۷
- شیرزادی، زینب، صیرفی، محمد رضا، ثابت، مهرداد. (۱۴۰۱). نقش تنظیم هیجان و خودکارآمدی در پیشینی رفتار خوردن در زنان چاق میانسال. زن و مطالعات خانواده، ۱۵(۵۶)، ۷-۲۲

- قادی جاوید، سارا، غلامرضایی، سیمین، رضایی، فاطمه. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش استرس ادراک شده و اختلال خوردن در دانش آموزان مبتلا به علائم اختلال خوردن. مجله پزشکی ارومیه، ۲۷(۹)، ۸۰۱-۸۱۱
- کجویی، محسن. (۱۳۹۶). مقایسه اثربخشی مداخلات مبتنی بر ارزیابی مجدد شناختی و ذهن آگاهی در اصلاح وزن و رفتارهای خوردن مرتبط با چاقی در زنان دارای اضافه وزن. پایان نامه دکتری. دانشگاه خوارزمی.
- کمالی ایگلی، سمیه؛ پ، ابوالمعالی الحسینی، خدیجه. (۱۳۹۵). پیشبینی راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان بر اساس فرایندهای ارتباطی خانواده و ابعاد کمالگرایی. فصلنامه روانشناسی کاربردی، ۱۰(۳)، ۲۹۱-۳۱۰
- نریمانی، محمد، قاسمی نژاد، محمد علی. (۱۳۹۳). نقش عوامل روانشناختی در پیشبینی اختلال پر خوری. مجله ی روانشناسی مدرسه، ۳(۳)، ۸۶-۱۰۵
- نوری، نوید، گلپور، رضا. (۱۴۰۱). نقش واسطه گری تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین شیوه های مقابله ای و سلامت اجتماعی در مادران دارای کودکان با نیازهای ویژه. مجله مطالعات اسلامی ایرانی خانواده، ۱(۴)، ۱۱۱-۱۲۶
- نیک دوست، فریبا، طهمورسی، نیلوفر، عباس پور آذر، زهرا. (۱۳۹۷). پیشبینی استرس ادراک شده بر اساس تنظیم شناختی هیجان و دشواری در تنظیم هیجان در افراد مبتلا به چاقی. نشریه دانشگاه علوم پزشکی البرز، ۱۸(۱)، ۱۷-۲۶
- وحیدی، شقایق، اقا یوسفی، علیرضا، نامور، هومن. (۱۴۰۱). پیش بینی شادکامی براساس روان رنجوری و تمایز یافتگی خود با میانجیگری تصویر بدنی و خوش بینی در زنان و مردان فربه. فصلنامه خانواده درمانی کاربردی، ۳(۳)، ۱۰۴-۱۲۱

- Amianto, F., Siccardi, S., Abbate-Daga, G., Marech, L., Barosio, M., Fassino, S. (2017). Does anger mediate between personality and eating symptoms in bulimia nervosa?. *Psychiatry research*; 200(2-3):502- 12.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143
- Besharat, M.A., Rostami, R., Gharehbaghy, F., Gholamali Lavasani, M. (2015). Differentiation and chronic anxiety symptoms in family emotional system: designing and evaluating the effectiveness of an intervention based on bowen family systems theory. *Family Counseling and Psychotherapy*, 5(1), 1-24.
- Buchheld, N., Grossman, P., Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1(1), 11-34
- Byrne, CD., Targher, G. (2015). A multisystem disease. *J Hepatol* 62:S47-64.
- Cabrera-Sanchez, P., Friedlander, M. L. (2017). Optimism, self-differentiation, and perceived posttraumatic stress disorder symptoms: Predictors of satisfaction in female military partners. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 6(4), 235
- Coutinho, J., Ribeiro, E., Ferreira, R., Dias, P. (2010). The Portuguese Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale and its relationship with psychopathological symptoms. *Rev Psiq Clin Journal*. 37(4): 145-151.
- De Fronzo, R A., Ferrannini, E., Groop, L., Henry, RR., Herman, WH., Holst, JJ., Hu, FB., Kahn, CR., Raz, I; Shulman, GI., et, al. (2015). Type 2 diabetes mellitus. *Nat. Rev. Dis. Primers*; (1): 15019.
- Deah A, Wayne LC. (2020). Conventional versus Mindfulness-based Interventions for Anxiety and Worry: A Review and Recommendations *Current Psychiatry Research and Reviews Formerly: Current Psychiatry Reviews.*;16(1) :60-67.
- Fakhari, N., Latifian, M., Etemd, J. (2014). A study of psychometric properties of the Differentiation of Self Inventory-DSI for Iranian universities students. *Educational Measuremen*. 4(15): 35-58
- Garnefski, N., Kraaij, V. (2019), The Behavioral Emotion Regulation Questionnaire: Development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Personality and Individual Differences*. 137, 56-61.
- Gross, JJ., (2015). Emotion Regulation: current status and future prospects. *Psychological Inquiry* ; 26(1): 1-26
- Hanson, P., Shttlewood, E., Halder, L., Shah, N., Lam, F. T., Barber, T. M. (2019). Application of Mindfulness in a Tier 3 Obesity Service Improves Eating Behavior and Facilitates Successful Weight Loss. *The Journal of Endocrinology & Metabolism*, 104 (3), 793-800.
- Hearon, BA., Utschig, AC., Smits, JAJ., Moshier, SJ., Otto, MW. (2013) The Role of Anxiety Sensitivity and Eating Expectancy in Maladaptive Eating Behavior. *Cognitive Therapy and Research*. 37(5):923-33
- Hoemann, K., Xu, F., Barrett, L. F. (2019). Emotion words, emotion concepts, and emotional development in children: A constructionist hypothesis. *Developmental psychology* , 55(9), 1830. DOI: 10.1037/dev0000686
- Horwich, TB., Fonarow, GC., Clark, AL. (2018). Obesity and the Obesity Paradox in Heart Failure. *Progress in Cardiovascular Diseases.*, 61(2):151-6. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2018.05.005> PMID:29852198
- Khudabakhshi, M., Kiani, F. (2016). The role of emotion regulation problems and its dimensions in predicting

- disordered eating behaviors among students: Implications for health promotion. *Journal of Knowledge and Health*, First Year, 8(3): 23-17. (In persian)
- Kim, H. S., Jung, Y. M. (2015). Self-differentiation, family functioning, life satisfaction and attitudes towards marriage among South Korean university students. *Indian Journal of Science and Technology*, 8(19), 1-8.
- King, L.K., March, L., Anandacoomarasamy, A.(2013). Obesity & osteoarthritis. *Indian J. Med Res* ; 138: 185– 93
- Kolb, R., Zhang W.(2020). Obesity and Breast Cancer: A Case of Inflamed Adipose Tissue. *Cancers*; 12(6): 1686.
- Köse, G., Çıplak, ME. (2020). Mindful eating questionnaire: eating control, emotional eating and conscious nutrition trio: Mindful Eating Eating Control, Emotional Eating, Conscious Nutrition. *Progress in Nutrition*.;22(2):555-61.
- Köse, G., Tayfur, M., BMI. (2021).Physical Activity, Sleep Quality, Eating Attitudes, Emotions: Which One is Affected by Mindful Eating? *Progress in Nutrition*.;23:0-00
- Kovesdy, CP., Furth, SL., Zoccali, C. (2017).Obesity and kidney disease: hidden consequences of the epidemic. *J Bras Nefrol*;39:1–10.
- Lazarevich, I., Camacho, ME., delConsuelo., VelázquezAlva, M., Zepeda, MZ.(2016). Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults. *Appetite*; 107(1) :639-44.
- Leehr, EJ., Krohmer, K., Schag, K., Dresler, T., Zipfel, S., Giel, KE.(2015). Emotion regulation model in binge eating disorder and obesity--a systematic review. *Neuroscience and biobehavioral reviews*.;49:125-34.. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.12.008> PMID:25530255
- Leviton, R., Davis, R. (2020).Emotions and Eating Behaviour: Implications for the Current Obesity Epidemic. *University of Toronto Quarterly*;79:783 - 99. <https://doi.org/10.3138/utq.79.2.783>
- Macht, M., Simons, G. (2020). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*; 35(1):65-71
- Meule, A., Richard, A., Schnepfer, R., Reichenberger, J., Georgii, C., Naab, S., Blechert, J. (2021). Emotion regulation and emotional eating in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Eating Disorders* , 29(2), 175 -191. DOI: 10.1080/10640266.2019.1642036
- Moor, K. R., Scott, A. J., McIntosh, W. D.(2013). Mindful eating and its relationship to body mass index and physical activity among university students. *Mindfulness*.; 4: 269-274. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0124-3>
- Nezlek, JB., Holas, P., Rusanowska, M., Krejtz, I.(2016). Being present in the moment: Event-level relationships between mindfulness and stress, positivity, and importance. *Personality and Individual Differences*.;93:1-5. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.031>
- Ruffault, A., Czernichow, S., Hagger, MS., Ferrand, M., Erichot, N., Carette, C., et, al. (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*, 11 (5), 90-111.
- Sarto, H.M., Soler, A.B., Mercadal, P.H., Pantilie, B., NavarroGil, M., Garcia-Campayo, J., Montero-Marin, J.(2019). Efficacy of a mindful-eating programmer to reduce emotional eating in patients suffering from overweight or obesity in primary care settings: a cluster-randomised trial protocol. *BMJ Open*:2019; first published as 10.1136/bmjopen-2019-031327.
- Segal, Z., Williams, M., Teasdale, J. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford Publications.
- Shapira, N., Sharon, O. (2018). *Prevention and Control: Nutrition, Obesity, and Metabolism*.
- Shriver, L. H., Dollar, J. M., Calkins, S. D., Keane, S. P., Shanahan, L., Wideman, L. (2021). Emotional eating in adolescence: Effects of emotion regulation, weight status and negative body image. *Nutrients* , 13(1), 79. DOI: 10.3390/nu13010079
- Skowron, E.A., Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of counseling psychology*, 45(3), 235
- Stone, TW., McPherson, M., Gail Darlington, L. (2018). Obesity and cancer: Existing and new hypotheses for a causal connection. *EBioMedicin*; 30: 14–28.
- Vahedian-Shahroodi, M., Tehrani, H., Robat-Sarpooshi, D., GHolian-Aval, M., Jafari, A., Alizadeh-Siuki, H. (2019). The impact of health education on nutritional behaviors in female students: An application of health belief model. *International Journal of Health Promotion and Education*.:1-13. <https://doi.org/10.1080/14635240.2019.1696219>
- WHO. (2020). <https://www.who.int/nutrition/topics/obesity/e>