

Comparing the Effectiveness of Mindfulness Therapy Based on Self-compassion With Mindfulness Based on Cognitive Therapy on Weight Self-efficacy and Food Cravings in Overweight Women

*Hajirostam A¹, Golparvar M², Khayatan F³

Author Address

1. PhD Student in Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) Branch, Isfahan, Iran;

2. Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Isfahan Branch (Khorasgan), Isfahan, Iran;

3. Associate Professor, Adult Health Department, Nursing and Midwifery Care Research Center, School of Nursing and Midwifery, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran.

Corresponding Author Email: hajirostamzam@gmail.com

Received: 2021 July 14; Accepted: 2022 April 29

Abstract

Background & Objectives: Being overweight is a chronic, common, and debilitating disorder that is a risk factor for many diseases. In this regard, it is important to pay attention to some of the structures associated with weight loss. One of the structures involved in successful weight loss is weight self-efficacy. Determining the level of self-efficacy of people seeking weight loss treatment to initiate and maintain changes in eating habits can be a goal for early intervention in behavioral programs. Weight self-efficacy can affect food cravings by influencing the effort to succeed in a weight loss program. Researchers believe that the role of craving in maintaining addictive behaviors is intriguing, and therefore, craving for food is an important factor in treating eating problems. Thus, psychological interventions can improve weight self-efficacy and food cravings. The present study aimed to compare the effectiveness of mindfulness based on self-compassion with mindfulness based on cognitive therapy on weight self-efficacy and food cravings in overweight women.

Methods: The research method was quasi-experimental with a pretest-posttest design and a 3-month follow-up. The study population consisted of overweight women living in Isfahan who were referred to control and weight loss centers in 2020. From this community, 45 women were selected by convenience sampling and randomly assigned to two experimental and one control group. The first experimental group received mindfulness training based on self-compassion in 8 weekly 60-minute sessions and the second experimental group participated in 8 weekly 60-minute sessions of mindfulness based on cognitive therapy. The control group was on the waiting list during this period. The inclusion criteria were as follows: a personal desire to participate in the research, overweight women (body mass index greater than 25), placement in the age range of 18–65 years, not suffering from acute or chronic mental disorders (by conducting an initial interview), not using simultaneous psychological treatments (by conducting an initial interview), not taking psychiatric drugs for the past three months (by conducting an initial interview), not suffering from physical diseases (by conducting an initial interview). The exclusion criteria were as follows: drug and alcohol consumption, non-cooperation or unwillingness to continue the research, not completing the assignments presented in the meetings, and absence from more than two meetings. The research instruments included Weight Lifestyle Self-Efficacy Questionnaire (Clark et al., 1991) and Food Craving Questionnaire (Meule et al., 2014). After collecting the data, at the descriptive level, mean and standard deviation and at the inferential level, after examining the research assumptions, the Chi-square test, repeated measures analysis of variance and Bonferroni post hoc test were calculated and conducted in the SPSS software version 24. In the present study, the significance level of statistical tests was considered 0.05.

Results: The results showed that regarding the weight self-efficacy variable, the time factor, the group factor, and the interaction between time and group were significant ($p < 0.001$). Regarding the variable of food craving, the time factor was significant ($p < 0.001$). Nevertheless, the interaction factor of time and group ($p = 0.160$) and group factor ($p = 0.770$) were not significant. In the weight self-efficacy variable, there was a significant difference between the mindfulness based on self-compassion group and the control group ($p < 0.001$) and the mindfulness based on cognitive therapy group and the control group ($p = 0.003$). However, there was no significant difference between the two experimental groups ($p = 0.170$).

Conclusion: According to the results, mindfulness therapy based on self-compassion and mindfulness based cognitive therapy can improve overweight self-efficacy in overweight women, but have no effect on improving food cravings in this group.

Keywords: Overweight, Weight self-efficacy, Food cravings, Mindfulness based on self-compassion, Mindfulness based on cognitive therapy.

مقایسه اثربخشی درمان ذهن‌آگاهی مبتنی بر خودشفقتی با شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر خودکارآمدی وزن و اشتیاق به غذا در زنان دارای اضافه‌وزن

*اعظم حاجی رستم^۱، محسن گل‌پرور^۲، فلور خیاطان^۳

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران؛
۲. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران؛
۳. دانشیار گروه سلامت بزرگسالان، مرکز تحقیقات مراقبت‌های پرستاری و مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران.
*رایانامه نویسنده مسئول: hajirostamazam@gmail.com

تاریخ دریافت: ۲۳ تیر ۱۴۰۰؛ تاریخ پذیرش: ۹ اردیبهشت ۱۴۰۱

چکیده

زمینه و هدف: خودکارآمدی وزن و اشتیاق به غذا از تعیین‌کننده‌های مصرف بیش‌ازحد غذا و اضافه‌وزن هستند که باید به آن‌ها توجه شود؛ به این ترتیب پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی ذهن‌آگاهی مبتنی بر خودشفقتی با شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر خودکارآمدی وزن و اشتیاق به غذا در زنان دارای اضافه‌وزن انجام شد.

روش‌بررسی: روش پژوهش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با دو گروه آزمایش و یک گروه گواه و پیگیری سه‌ماهه بود که روی زنان دارای اضافه‌وزن مراجعه‌کننده به مراکز کنترل و کاهش وزن شهر اصفهان در سال ۱۳۹۹ انجام گرفت. به این منظور، ۴۵ نفر از زنان به‌روش دردسترس انتخاب شدند و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه، قرار گرفتند. گروه آزمایش اول در هشت جلسه شصت‌دقیقه‌ای بسته ذهن‌آگاهی مبتنی بر خودشفقتی و گروه آزمایش دوم در هشت جلسه شصت‌دقیقه‌ای شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی را دریافت کرد. افراد گروه گواه در فهرست انتظار قرار گرفتند. ابزار پژوهش پرسش‌نامه خودکارآمدی سبک زندگی مربوط به وزن (کلارک و همکاران، ۱۹۹۱) و پرسش‌نامه اشتیاق به غذا (مول و همکاران، ۲۰۱۴) بود. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های خی‌دو، تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در سطح معناداری ۰/۰۵ در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد، در متغیر خودکارآمدی وزن، عامل زمان، عامل گروه و تعامل زمان و گروه معنادار بود ($p < ۰/۰۰۱$). در متغیر اشتیاق به غذا، عامل زمان معنادار بود ($p < ۰/۰۰۱$)؛ ولی تعامل زمان و گروه ($p = ۰/۱۶۰$) و عامل گروه ($p = ۰/۷۷۰$) معنادار نبود. در متغیر خودکارآمدی وزن، بین گروه ذهن‌آگاهی مبتنی بر خودشفقتی با گروه گواه ($p < ۰/۰۰۱$) و گروه شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی با گروه گواه ($p = ۰/۰۰۳$) تفاوت معناداری وجود داشت؛ ولی بین دو گروه آزمایش تفاوت معناداری مشاهده نشد ($p = ۰/۱۷۰$).

نتیجه‌گیری: براساس نتایج مطالعه حاضر می‌توان از درمان ذهن‌آگاهی مبتنی بر خودشفقتی و شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی به‌منظور بهبود خودکارآمدی وزن زنان دارای اضافه‌وزن استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها: اضافه‌وزن، خودکارآمدی وزن، اشتیاق به غذا، ذهن‌آگاهی مبتنی بر خودشفقتی، شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی.

اضافه وزن^۱ و چاقی، اپیدمی جهانی با میزان شیوع زیادی است که در اکثر جوامع غربی و کشورهای در حال توسعه در حال افزایش است و در صورت ادامه این روند، تا سال ۲۰۲۵، شیوع جهانی آن در مردان به ۱۸ درصد و در زنان به ۲۱ درصد می‌رسد (۱). این مشکل، عارضه تغذیه‌ای و معضل اجتماعی مهم‌تر در سطح جهان است (۲). اضافه وزن زمینه‌ساز بروز مشکلات جسمانی و رفتاری است (۳). از سوی دیگر بسیاری از مسائل روان‌شناختی نیز می‌توانند سبب پدیداری چاقی شوند (۴). یکی از متغیرهای روان‌شناختی دخیل در کاهش وزن موفق، خودکارآمدی وزن^۲ است (۵). خودکارآمدی وزن، به اعتقاد افراد به توانایی‌های خود در فعالیت‌های مرتبط با کاهش وزن اشاره می‌کند (۶) که با فعال‌سازی حس شخصی عامل بودن و تصمیم‌گیری برای انجام یک رفتار، نقش منحصربه‌فردی در روند انگیزشی تغییر دارد (۷). تعیین سطح خودکارآمدی افرادی که در جست‌وجوی درمان کاهش وزن هستند، برای شروع و حفظ تغییرات به‌وجودآمده در عادات غذایی، می‌تواند هدفی برای مداخله اولیه در برنامه‌های رفتاری باشد (۶).

خودکارآمدی وزن با تأثیر بر تلاش برای موفقیت در برنامه کاهش وزن، در اشتیاق به غذا^۳ نقش دارد. اشتیاق به غذا را می‌توان به صورت حالتی انگیزشی یا روانی تعریف کرد که باعث افزایش رفتارهای جست‌وجوگرانه و بلعی درقبال مواد غذایی می‌شود (۸). محققان، نقش اشتیاق را در حفظ رفتارهای اعتیادی پررنگ می‌دانند (۹) و بر همین اساس، اشتیاق به غذا عامل مهمی برای درمان مشکلات مرتبط با خوردن به‌شمار می‌آید (۱۰). نیاز زیستی انسان برای جست‌وجوی غذا همراه با دسترسی آسان به آن در دنیای مدرن امروز، باعث افزایش اشتیاق به غذا شده است (۱۱). اشتیاق به غذا ناشی از نیاز به جبران کمبودهای فیزیولوژیک است (۱۲) و بر این اساس، محدودیت انرژی و نبود تعادل هموستاتیک، فرد را به‌سوی بیش‌خوری^۴ سوق می‌دهد (۱۳)؛ باین حال محققان معتقد هستند زیرساخت اشتیاق به غذا، صرفاً زیستی نیست (۱۴) و در این زمینه نمی‌توان فرایندهای روان‌شناختی را نادیده گرفت (۱۵)؛ بنابراین به‌نظر می‌رسد مداخلات روان‌شناختی که قادر باشد موجب بهبود سازه‌هایی نظیر خودکارآمدی وزن و اشتیاق به غذا شود، می‌تواند فرایند کاهش وزن را تسهیل کند. تاکنون برنامه‌های درمانی مختلفی برای درمان اضافه وزن و مشکلات مرتبط با آن طراحی شده است و بیشتر این برنامه‌ها به‌طور خاص، بر کاهش مصرف انرژی و تحرک و فعالیت بدنی متمرکز شده‌اند (۱۶)؛ درحالی‌که پژوهشگرانی مانند گارنر و وولی (۱۷) و جفری و همکاران (۱۸) معتقد بودند، این مداخله‌ها در طولانی مدت نسبتاً ناکارآمد است و در اغلب مواقع، افراد شکست‌های متداولی را در کاهش وزن تجربه می‌کنند (۱۶). ازطرف دیگر نتایج نامیدکننده درمان‌های سنتی چاقی، باعث شد که برخی متخصصان تنها روی کاهش وزن تمرکز نداشته

باشند و تلاش کنند تغییرات روان‌شناختی مثبتی به‌وجود آورند. اعتقاد بر این است که استفاده از روش‌های درمانی روان‌شناختی، مشکلات روانی مرتبط با چاقی را کاهش می‌دهد و در طولانی مدت، کاهش وزن را آسان می‌کند (۱۹) و ابقای وزن کاهش‌یافته را امکان‌پذیر می‌سازد (۲۰). دلیل مهم در کاربرد درمانگری‌های روان‌شناختی مدیریت وزن، تأثیر مداوم و شناخته‌شده آن‌ها (۲۱) و همچنین توانایی این نوع درمانگری‌ها در پیشگیری از بازگشت مشکلات است (۲۲).

یکی از مداخلات پیشنهادشده در این زمینه، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی^۵ است (۲۳). این درمان توسط تیزدل^۶ و همکاران در سال ۱۹۹۲ طراحی شد و به افراد آموزش می‌دهد که چگونه متفاوت از قبل، با تفکرات و احساسات منفی خود بدون تغییر محتوای تفکر، ارتباط برقرار کنند (۲۴). بنیانگذاران شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی با بررسی عوامل رفتاری و شناختی دخیل در افسردگی دریافتند که تمرکززدایی منجر به ایجاد تغییر در دیدگاه عمومی فرد در ارتباط با افکار و هیجان می‌شود. به عبارت دیگر توسعه چشم‌اندازی متفاوت درباره افکار و هیجان‌ها عامل اصلی تأثیر درمان‌های شناختی به‌شمار می‌رود و همین عامل است که توانایی رهاشدن از دام نشخوار فکری و عواقب چرخه‌ای خلقت ضعیف را از بین می‌برد (۲۵). هرچند این رویکرد برای جلوگیری از عود در بیماران افسرده ساخته شد، اثربخشی آن در اختلالات دیگری مانند اختلالات خوردن به تأیید رسید (۲۶). لطفی کنگرشاهی و همکاران گزارش کردند، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی ازطریق تغییر سبک زندگی و نیز شناخت‌های افراد می‌تواند منجر به کاهش وزن افراد چاق مبتلا به بیماری گرفتگی عروق کرونر قلبی شود (۲۷). الموت و همکاران دریافتند، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی همراه با رژیم درمانی، در کاهش وزن، کاهش فشارخون سیستمیک و سوگیری توجه به نشانه‌های غذایی درمقایسه با رژیم درمانی به‌تنهایی بسیار مؤثرتر است (۲۸). موسویان و همکاران نشان دادند، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در کاهش چاقی به‌شکل پایداری تأثیر دارد (۲۹). کریر و همکاران گزارش کردند، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش وزن دارای اثرات مثبتی است (۳۰).

مطالعات اثرات شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی را بر چاقی و شاخص توده بدنی سنجیده‌اند و کمتر مطالعه‌ای اثرات این درمان را بر سازه‌های روان‌شناختی دخیل در کاهش وزن موفق مدنظر قرار داده است (۳۱، ۳۲). همچنین با آنکه شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در کاهش وزن موفق بوده است، ویژگی‌های خاص افراد دارای اضافه وزن را در نظر نمی‌گیرد (۳۳). به همین دلیل پژوهش حاضر در کنار شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، از درمان تلفیقی ذهن‌آگاهی مبتنی بر خودشفقتی استفاده کرد که از تلفیق تکنیک‌های دو مداخله شفقت درمانی^۷ و ذهن‌آگاهی^۸ تشکیل می‌شود تا طیف درمان‌های احتمالی اثربخش برای این زنان را بسط و گسترش دهد. قرارگرفتن

5. Mindfulness-Based Cognitive Therapy

6. Teasdale

7. Compassion Therapy

8. Mindfulness

1. Overweight

2. Weight self-efficacy

3. Food craving

4. Overeating

درمان ذهن‌آگاهی مبتنی بر خودشفقتی به دلیل وجود تکنیک‌های متناسب با برخی مشکلات خاص زنان دارای اضافه‌وزن بود؛ بنابراین پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی درمان ذهن‌آگاهی مبتنی بر خودشفقتی با شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر خودکارآمدی وزن و اشتیاق به غذا در زنان دارای اضافه‌وزن انجام شد.

۲ روش بررسی

روش پژوهش حاضر، از نوع شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با دو گروه آزمایش و یک گروه گواه و پیگیری سه‌ماهه بود. جامعه پژوهش را زنان دارای اضافه‌وزن در شهر اصفهان مراجعه‌کننده به مراکز کنترل و کاهش وزن در سال ۱۳۹۹ تشکیل دادند. از جامعه مذکور، ۴۵ نفر به شیوه در دسترس انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه (هر گروه پانزده نفر) قرار گرفتند. ملاک‌های ورود آزمودنی‌ها به پژوهش عبارت بود از: تمایل شخصی برای شرکت در پژوهش؛ زنان دارای اضافه‌وزن (شاخص توده بدنی بزرگ‌تر از ۲۵)؛ قرارگیری در دامنه سنی ۱۸ تا ۶۵ سال؛ مبتلانی بودن به اختلالات روانی حاد یا مزمن (از طریق انجام مصاحبه اولیه)؛ استفاده نکردن از درمان‌های روان‌شناختی هم‌زمان (از طریق انجام مصاحبه اولیه)؛ مصرف نکردن داروهای روان‌پزشکی از سه ماه قبل (از طریق انجام مصاحبه اولیه)؛ مبتلانی بودن به بیماری‌های جسمانی (از طریق انجام مصاحبه اولیه). ملاک‌های خروج آزمودنی‌ها از پژوهش، مصرف انواع مواد مخدر و الکل، همکاری نکردن یا تمایل نداشتن به ادامه پژوهش، انجام ندادن تکالیف ارائه شده در جلسات و غیبت بیش از دو جلسه بود.

پس از اجرای پیش‌آزمون، گروه آزمایش اول در هشت جلسه شصت دقیقه‌ای بسته ذهن‌آگاهی مبتنی بر خودشفقتی و گروه آزمایش دوم در هشت جلسه شصت دقیقه‌ای شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی را به صورت هفتگی دریافت کرد. گروه گواه در این مدت، در فهرست انتظار قرار گرفت. بعد از اتمام مداخلات، پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و گروه گواه اجرا شد و بعد از سه ماه مرحله پیگیری در هر سه گروه انجام گرفت. اصول اخلاقی پژوهش، رازداری، محرمانه بودن، آزادی و اختیار کامل شرکت‌کنندگان برای انصراف از ادامه مشارکت در پژوهش و اطلاع‌رسانی دقیق در صورت درخواست شرکت‌کنندگان از نتایج، همراه با آموزش گروه گواه پس از اتمام درمان گروه‌های آزمایش بود.

ابزارها و جلسات درمانی زیر در پژوهش به کار رفت.

— پرسش‌نامه خودکارآمدی سبک زندگی مربوط به وزن^۱: این پرسش‌نامه توسط کلارک و همکاران در سال ۱۹۹۱ طراحی شد (۴۴). این پرسش‌نامه بیست سؤال با طیف لیکرت پنج‌گزینه‌ای (صفر تا ۴) دارد. دامنه نمرات پرسش‌نامه بین صفر تا ۸۰ در نوسان است. نمره بیشتر به معنای خودکارآمدی وزن بیشتر است. این پرسش‌نامه پنج خرده‌مقیاس دارد که هر خرده‌مقیاس چهار گویه را در بر می‌گیرد. این خرده‌مقیاس‌ها شامل هیجان‌های منفی، دسترسی به مواد غذایی و خوراکی‌ها، فشارهای اجتماعی، ناراحتی‌های جسمانی و فعالیت‌های

تکنیک‌های شفقت درمانی در کنار درمان ذهن‌آگاهی در درمان تلفیقی ذهن‌آگاهی مبتنی بر خودشفقتی به این دلیل بود که مطالعات پیشین، کاربرد این تکنیک‌ها را در کمک به افراد دارای اضافه‌وزن، پیشنهاد کرده‌اند (۳۴). شکل‌گیری این مدل درمانی، به دلیل بهبودنیافتن هیجان‌های منفی، در درمان‌های شناختی رفتاری بود (۳۵) و اصول پایه آن به این موضوع اشاره دارد که افکار، عوامل، تصاویر و رفتارهای تسکین‌دهنده بیرونی باید درونی شود (۳۶). به نظر می‌رسد این درمان با هدف نهایی افزایش شفقت به خود، بتواند از طریق کاهش سخت‌گیری درباره خود، قضاوت کمتر خود، تسهیل پذیرش وقایع منفی زندگی و ایجاد خودارزیابی‌ها و واکنش‌های دقیق‌تر و بیشتر بر پایه عملکرد واقعی، از خودانتقادی اغراق‌آمیز افراد دارای اضافه‌وزن بکاهد و آنان را به سمت افزایش نقش و مسئولیت در حوادث منفی و تسهیل توانایی در مقابله با عواطف منفی سوق دهد. پژوهش‌ها نشان داد، این درمان بر افزایش خودکارآمدی وزن و کاهش مشکلات روان‌شناختی افراد با اختلالات خوردن مؤثر است (۳۴).

به نظر می‌رسد، تلفیق تکنیک‌های شفقت درمانی و ذهن‌آگاهی براساس مشکلات شناسایی شده از زنان دارای اضافه‌وزن، به این افراد کمک می‌کند تا از طریق تقویت خوردن آگاهانه، کاهش قضاوت‌های منفی درباره خود و افزایش شفقت به خود، کنترل وزن را تسهیل کنند. جست‌وجوهای انجام شده پژوهشی را در دسترس قرار نداد که اثربخشی درمان تلفیقی ذهن‌آگاهی مبتنی بر خودشفقتی را در میان زنان دارای اضافه‌وزن نشان دهد؛ بنابراین در این قسمت به مطالعات حوزه درمان ذهن‌آگاهی اشاره شده است. در همین راستا هابینگر معتقد بود، تکنیک‌های ذهن‌آگاهی به منظور کمک به افراد دارای اضافه‌وزن مفید است (۳۷)؛ چراکه این درمان با افزایش آگاهی از افکار، هیجانان، اعمال و نیز نشانه‌های زیستی در لحظه حال می‌تواند باعث افزایش رفتارهای خوردن سالم‌تر شود (۳۸). گیلبرت و والتز در مطالعه خود دریافتند، بین ذهن‌آگاهی و خودکارآمدی وزن همبستگی مثبت وجود دارد (۳۹). افراد ذهن‌آگاه میزان مصرف کمتری از غذاهای پرکالری را گزارش کرده‌اند (۳۸). خوردن آگاهانه می‌تواند موجب کاهش جذابیت غذاهای ناسالم و ایجاد عادات غذایی سالم‌تر و نیز مانع اثر هیجان‌های منفی بر میزان مصرف غذا شود (۴۰).

باتوجه به افزایش شیوع اضافه‌وزن در دنیا و ایران در گروه‌های سنی مختلف (۴۱، ۴۲) و شیوع بیشتر اضافه‌وزن در زنان و پیامدهای چشمگیر آن بر سلامت فیزیکی، بهزیستی ذهنی و کیفیت زندگی افراد (۴۳)، همچنین لزوم ارائه مداخلات روان‌شناختی به عنوان درمان‌های کمکی کاهش وزن به منظور کارآمد کردن رژیم‌های ورزشی و غذایی، استفاده از درمان‌های روان‌شناختی متناسب با ویژگی‌های خاص زنان دارای اضافه‌وزن ضروری است. به نظر می‌رسد بسته ذهن‌آگاهی مبتنی بر خودشفقتی با تلفیق تکنیک‌های شفقت درمانی و ذهن‌آگاهی در تناسب با مشکلات زنان دارای اضافه‌وزن، به این افراد کمک می‌کند تا از طریق تقویت خوردن آگاهانه، کاهش قضاوت‌های منفی درباره خود و افزایش شفقت به خود، کنترل وزن را تسهیل کنند (۳۳). انتخاب شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی نیز به منظور بررسی اعتبار قیاسی

1. Weight Efficacy Life-Style Questionnaire

برخوردار است (۴۹). وزیری و همکاران برای نخستین بار این پرسش نامه را در ایران ترجمه و اعتباریابی کردند. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی نشان داد، ساختاری سه عاملی شامل مشغله غذایی، نبود کنترل غذا خوردن و خوردن احساسی ۷۳/۳ درصد از واریانس اشتیاق به غذا را تبیین می کند. اعتبار درونی پرسش نامه عالی گزارش شد. این محققان عنوان کردند، نمرات پرسش نامه مذکور با شاخص توده بدنی، مقیاس افسردگی اضطراب استرس (نسخه ۲۱ سؤالی) ۲ و فرم کوتاه پرسش نامه کیفیت زندگی ۳ که از اعتبار هم زمان ابزار پشتیبانی می کند، ارتباط دارد. همچنین گزارش شد، پایایی پرسش نامه با استفاده از شاخص مک دونالد ۹۵/۰ و با استفاده از شاخص کرونباخ ۹۴۹/۰ بود؛ از این رو این پرسش نامه در جمعیت ایرانی از اعتبار مطلوبی برخوردار بود (۵۰). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای پرسش نامه ۸۷/۰ به دست آمد.

– بسته ذهن آگاهی مبتنی بر خودشفقتی: این بسته برای نخستین بار در پژوهش حاجی رستم (۳۳) تدوین و اعتباریابی شد. به این صورت که ابتدا به منظور کشف نیازها و مسائل لازم برای گنجاندن در بسته ذهن آگاهی مبتنی بر خودشفقتی، تعداد چهار منبع تا مرز رسیدن به اشباع اطلاعاتی مطالعه شد و سپس اقدام برای استخراج نیازها و مسائل مطرح برای زنان دارای اضافه وزن صورت گرفت. پس از دستیابی به شبکه مضامین نیازها و مسائل زنان دارای اضافه وزن، فنون و تکنیک های ذهن آگاهی و شفقت درمانی از کتب، مقالات، رساله ها و پایان نامه ها استخراج گردید و بسته ذهن آگاهی مبتنی بر خودشفقتی تدوین و اعتبارسنجی شد (۳۳).

– شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی براساس کتاب شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی: با تأکید بر ویژگی های متمایز (۲۵) تنظیم شد و در تحقیقات لطفی کنگرشاهی و همکاران (۲۷) و یآوری و همکاران (۵۱) به کار رفت. در پژوهش حاضر این بسته درمانی توسط پنج درمانگر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بررسی شد و روایی آن به تأیید رسید. خلاصه جلسات بسته ذهن آگاهی مبتنی بر خودشفقتی در جدول ۱ و خلاصه جلسات شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در جدول ۲ ارائه شده است. بعد از جمع آوری داده ها، در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف معیار و در سطح آمار استنباطی پس از بررسی پیش فرض های پژوهش، از آزمون خیدو، آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و سپس آزمون تعقیبی بونفرونی از طریق نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ استفاده شد. در پژوهش حاضر سطح معناداری آزمون های آماری ۰/۰۵ بود.

مثبت و سرگرم کننده است (۴۴، ۴۵). مدل معادلات ساختاری که روی ۲۲۰ نفر با ویژگی های چاقی و افزایش وزن انجام شد، حکایت از برازش مطلوب مدل پنج عاملی این پرسش نامه داشت و بار عاملی آن در دامنه های بین ۰/۶۲ تا ۰/۹۲ گزارش شد. همچنین ضریب آلفای کرونباخ پنج خرده مقیاس این پرسش نامه و کل پرسش نامه اصلی، در دامنه های بین ۰/۷۰ تا ۰/۹۰ قرار داشت (۴۴). ویژگی های روان سنجی نسخه فارسی این پرسش نامه با استفاده از روش های تحلیل عاملی، روایی همگرا و واگرا، اعتبار بیرونی، بازآزمایی و همسانی درونی برای فشار اجتماعی، دسترسی به غذا، هیجان مثبت، هیجانات منفی، ناراحتی جسمی و کل پرسش نامه به ترتیب ۰/۶۵، ۰/۷۳، ۰/۶۶، ۰/۷۲، ۰/۶۰ و ۰/۸۸ و ضریب همبستگی به روش بازآزمایی به ترتیب ۰/۵۷، ۰/۸۵، ۰/۸۹، ۰/۹۱، ۰/۹۰ و ۰/۹۱ تعیین شد (۴۶). همچنین کشاورز برای تعیین پایایی این ابزار در نمونه ایرانی از روش آلفای کرونباخ استفاده کرد. ضریب آلفای کرونباخ در اجرا روی چهل نفر از افراد چاق مراجعه کننده به مراکز درمانی شهر اصفهان ۸۲/۰ به دست آمد (۴۷). در پژوهش بابایی و همکاران، تحلیل عاملی تأییدی، پنج عامل هیجان های منفی، دردسترس بودن، فشار اجتماعی، ناراحتی جسمانی و فعالیت های مثبت را تأیید کرد. میزان آلفا برای عامل ها بین ۰/۷۱ تا ۰/۷۸ و به دست آمد (۴۸). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس های هیجان های منفی، دسترسی به مواد غذایی، فشارهای اجتماعی، ناراحتی های جسمانی و فعالیت های مثبت و سرگرم کننده به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۷۷، ۰/۸۲، ۰/۷۱ و ۰/۵۷ بود.

– پرسش نامه اشتیاق به غذا: این پرسش نامه برای اندازه گیری شدت اشتیاق به غذا در سال ۲۰۱۴ توسط مول و همکاران طراحی شد (۴۹). پرسش نامه دارای دو نسخه حالت و صفت است که در پژوهش حاضر از نسخه حالت استفاده شد. نسخه حالت دارای زیرمقیاس های زیر است: میل شدید به خوردن (میل)؛ پیش بینی تقویت مثبت ناشی از خوردن (تقویت مثبت)؛ پیش بینی رهایی از حالات و احساسات منفی به عنوان نتیجه خوردن (تقویت منفی)؛ کنترل نکردن زیاده روی در خوردن (نبود کنترل)؛ اشتیاق به عنوان حالتی فیزیولوژیکی (گرسنگی). پرسش نامه شامل پانزده سؤال است. این سؤال ها در قالب طیف لیکرت از یک (هرگز) تا شش (همیشه) نمره گذاری می شود. نمرات پرسش نامه از ۱۵ تا ۹۰ در نوسان است. نمره بیشتر به معنای اشتیاق به غذای بیشتر است (۴۹). مول و همکاران روایی و پایایی پرسش نامه را بررسی کرده و گزارش کردند، پرسش نامه از اعتبار و پایایی مطلوبی

جدول ۱. خلاصه جلسات بسته ذهن آگاهی مبتنی بر خودشفقتی

جلسه	محتوا	تکلیف خانگی
اول	خوشامدگویی، معرفی درمانگر، مروری بر ساختار جلسات، آشنایی با قوانین کلی درمان، توضیح درباره آسیب های روان شناختی اضافه وزن بر زنان، معرفی ذهن آگاهی، آشناسازی اعضا با مراقبه متمرکز بر آگاهی، بحث درباره هدایت خودکار و اهمیت زندگی در زمان حال، آموزش واریسی بدن و تنفس آرام بخش.	تمرین واریسی بدنی و تنفس

3. Quality of Life Questionnaire (WHOQOL-BREF)

4. McDonald

1. Food Craving Questionnaire

2. Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)

دوم	ترغیب آزمودنی‌ها به خودشناسی، بررسی نوع برخورد مراجع با خود، تمرین ذهن‌آگاهی برای شروع تغییر و هدایت مراجعان برای دیدن خود از زاویه دیگر.	تمرین شناسایی ذهنیت‌های سرزنشگر و ارائه ذهنیت‌های شفقتگر جایگزین
سوم	توضیح مفهوم پذیرش، پذیرش درقبال افکار و احساسات ناخوشایند، معرفی سیستم بازداری-فعال‌سازی، بررسی تأثیر ذهن‌مشفقانه بر هیجانات.	تمرین شناسایی هیجانات و افکار ناخوشایند خود و یادداشت مزایای پذیرش آن‌ها
چهارم	تکرار تمرینات واری بدن و تنفس، تمرین مراقبه نشسته ذهن‌آگاهانه، تمرین ذهن‌آگاهی درباره پنج حس، آموزش ذهن‌آگاهی بخشش درقبال خود و دیگران.	تمرین ذهن‌آگاهی درباره پنج حس و ذهن‌آگاهی بخشش
پنجم	تکرار تمرین ذهن‌آگاهی بخشش، ارزیابی مهارت‌های مشفقانه در مراجعان، آموزش ذهن‌آگاهی مشفقانه.	تمرین ذهن‌آگاهی مشفقانه
ششم	آموزش رسیدگی مشفقانه به مشکلات، ذهن‌آگاهی مشفقانه با مشکلات، آموزش نوشتن شکرگزاری روزانه، تعیین و انتخاب مسیرهای مهم در زندگی، آموزش گام‌های نیل به ارزش‌ها.	تکمیل فرم ارزش‌ها
هفتم	بررسی افکار و هیجانات مراجعان در موقعیت‌های اجتماعی، طبقه‌بندی افکار در موقعیت‌های اجتماعی، آموزش تماشای افکار در موقعیت‌های اجتماعی، آموزش تماشای افکار در موقعیت‌های اجتماعی، تصویرسازی ذهنی فضای امن، به‌کارگیری تصویرسازی ذهنی برای گرفتن مهربانی از سوی دیگران.	تمرین تماشای افکار در موقعیت‌های اجتماعی و به‌کارگیری تصویرسازی ذهنی برای گرفتن مهربانی از سوی دیگران
هشتم	آموزش ذهن‌آگاهی رهاکردن، به‌کارگیری تصویرسازی ذهنی برای مهربانی‌کردن به دیگران، ارائه تمرین‌های پرورش ذهن مشفقانه، جمع‌بندی و ارائه راهکارهایی برای حفظ تغییرات.	-

جدول ۲. خلاصه جلسات بسته شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی

جلسه	محتوا	تکلیف خانگی
اول	معارفه، ایجاد رابطه درمانی، اطمینان‌بخشی، گرفتن تعهد از مراجعان، پرواز روی خلبان خودکار، تمرین خوردن کشمش، ذهن‌آگاهی خوردن کشمش و ذهن‌آگاهی تنفس.	تمرین ذهن‌آگاهی خوردن کشمش و ذهن‌آگاهی تنفس
دوم	مبارزه با افکار خودکار، آموزش ذهن‌آگاهی دقیقه‌ای فضای تنفس، آموزش ذهن‌آگاهی قدم‌زدن، آموزش ذهن‌آگاهی احساسات ناخوشایند، استفاده از استعاره‌های مرد درون چاه، فرزند جیغ جیغو، ثبت وقایع خوشایند یا لذت‌بخش (هر روز)، مراقبه نشسته ۱۱ تا ۱۵ دقیقه.	تمرین ذهن‌آگاهی دقیقه‌ای فضای تنفس و ذهن‌آگاهی قدم‌زدن
سوم	آموزش چند نمونه از ذهن‌آگاهی فعالیت‌های روزمره، تمرین فضای تنفس سه دقیقه‌ای، بازنگری ذهن‌آگاهانه، قدم‌زدن ذهن‌آگاهانه، تهیه فهرستی از وقایع ناخوشایند.	تمرین فضای تنفس سه دقیقه‌ای
چهارم	آموزش پذیرش، استفاده از استعاره‌های مهمانخانه، فرد دست‌شکسته، فنجانت را خالی کن، پانزده دقیقه ذهن‌آگاهی از تنفس، بدن، صدا و افکار، بازنگری تمرین، افکار خودکار، فضای تنفس سه دقیقه.	تمرین ذهن‌آگاهی از تنفس
پنجم	ذهن‌آگاهی نشستن، آموزش واکنش به تجارب، بیان دشواری‌های ایجادشده در طی انجام تمرین و توجه به تأثیرات آن‌ها بر بدن و واکنش به آن‌ها، ذهن‌آگاهی فضای تنفس و بازنگری آن.	تمرین ذهن‌آگاهی نشستن
ششم	آموزش رهایی از طریق بخشش، افزایش خودارزشمندی.	تمرین ذهن‌آگاهی بخشش
هفتم	آموزش رابطه با خود، ذهن‌آگاهی گوش‌دادن، تمرین مشاهده ارتباط بین فعالیت و خلق، تهیه فهرستی از فعالیت‌های لذت‌بخش و مسئولانه، فضای تنفس سه دقیقه‌ای یا قدم‌زدن همراه با ذهن‌آگاهی.	تمرین ذهن‌آگاهی گوش‌دادن، تمرین ذهن‌آگاهی تنفس سه دقیقه‌ای، تمرین قدم‌زدن همراه با ذهن‌آگاهی
هشتم	آموزش قدردانی‌کردن، ذهن‌آگاهی اسکن بدن، بازنگری کل برنامه، واری و بحث درباره برنامه‌ها و یافتن دلایل مثبت برای ادامه تمرین، پایان‌دادن به کلاس‌ها با اجرای آخرین تمرین ذهن‌آگاهی تنفس.	-

۳ یافته‌ها

براساس نتایج جدول ۳ اغلب زنان شرکت‌کننده در پژوهش در هر سه گروه دارای مدرک لیسانس و مجرد بودند. به‌علاوه نتایج آزمون خی دو نشان داد، بین سه گروه در توزیع فراوانی تحصیلات ($p=0/41$) و سن ($p=0/91$) و وضعیت تأهل ($p=1/000$) تفاوت معناداری وجود نداشت.

براساس جدول ۴، در خودکارآمدی وزن، گروه ذهن‌آگاهی مبتنی بر خودشفقتی و گروه شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری درمقایسه با گروه گواه دارای افزایش چشمگیرتری در میانگین نمرات بودند. همچنین در اشتیاق به غذا، گروه ذهن‌آگاهی مبتنی بر خودشفقتی و گروه شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری درمقایسه با گروه گواه کاهش کمی در میانگین نمرات داشتند.

براساس نتایج جدول ۳ اغلب زنان شرکت‌کننده در پژوهش در هر سه گروه دارای مدرک لیسانس و مجرد بودند. به‌علاوه نتایج آزمون خی دو نشان داد، بین سه گروه در توزیع فراوانی تحصیلات ($p=0/41$) و سن ($p=0/91$) و وضعیت تأهل ($p=1/000$) تفاوت معناداری وجود نداشت.

براساس جدول ۴، در خودکارآمدی وزن، گروه ذهن‌آگاهی مبتنی بر

جدول ۳. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی زنان شرکت‌کننده در پژوهش

اطلاعات جمعیت‌شناختی		ذهن‌آگاهی مبتنی بر خودشفقتی		شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی		گروه گواه
تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	درصد
تحصیلات						
دیپلم	۲	۱۳/۳۳	۴	۲۶/۶۷	۳	۲۰
لیسانس	۱۰	۶۶/۶۷	۹	۶۰	۹	۶۰
فوق‌لیسانس	۳	۲۰	۲	۱۳/۳۳	۳	۲۰
مجموع	۱۵	۱۰۰	۱۵	۱۰۰	۱۵	۱۰۰
مقدار خی‌دو=۰/۹۹ (p=۰/۴۱)						
سن						
تا ۳۰ سال	۵	۳۳/۳۳	۶	۴۰	۶	۴۰
۳۱ تا ۳۵	۷	۴۶/۶۷	۴	۲۶/۶۷	۷	۴۶/۶۷
۳۶ سال و بیشتر	۳	۲۰	۵	۳۳/۳۳	۲	۱۳/۳۳
مجموع	۱۵	۱۰۰	۱۵	۱۰۰	۱۵	۱۰۰
مقدار خی‌دو=۲۱/۹۰ (p=۰/۹۱)						
وضعیت تأهل						
مجرد	۱۲	۸۰	۱۲	۸۰	۱۲	۸۰
متأهل	۳	۲۰	۳	۲۰	۳	۲۰
مجموع	۱۵	۱۰۰	۱۵	۱۰۰	۱۵	۱۰۰
مقدار خی‌دو=۰ (p=۱/۰۰۰)						

جدول ۴. میانگین و انحراف معیار متغیرهای خودکارآمدی وزن و اشتیاق به غذا در سه گروه پژوهش در سه مرحله زمانی

متغیر	مرحله	گروه ذهن‌آگاهی مبتنی بر خودشفقتی		شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی		گروه گواه
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	
خودکارآمدی وزن	پیش‌آزمون	۱۴/۶۰	۱/۹۲	۱۳/۲۷	۲/۴۶	۲/۷۵
	پس‌آزمون	۱۸/۲۰	۲/۹۱	۱۶/۵۳	۳/۵۲	۱/۵۳
	پیگیری	۱۸/۲۷	۲/۴۳	۱۶/۶۰	۳/۳۱	۱/۶۷
اشتیاق به غذا	پیش‌آزمون	۴۶/۰۰	۳/۳۶	۴۵/۱۳	۲/۹۹	۳/۸۲
	پس‌آزمون	۴۳/۶۰	۲/۴۷	۴۳/۳۳	۲/۶۱	۲/۹۴
	پیگیری	۴۴/۰۰	۲/۵۶	۴۳/۲۷	۲/۰۹	۲/۶۸

گروه، بیانگر آن بود که حداقل بین دو گروه از سه گروه پژوهش در عامل خودکارآمدی وزن تفاوت معناداری وجود داشت. همچنین نتایج جدول ۵ مشخص می‌کند، در متغیر اشتیاق به غذا، عامل زمان ($F=۱۰/۸۲$, $p<۰/۰۰۱$) معنادار بود؛ ولی عامل تعامل زمان و گروه ($F=۱/۷۵$, $p=۰/۱۶۰$) و عامل گروه ($F=۰/۲۶$, $p=۰/۷۷۰$) معنادار نبود. معنادار نبودن تعامل زمان و گروه و عامل گروه برای اشتیاق به غذا به آن معنا بود که بین دو گروه درمان با گروه گواه تفاوت معناداری وجود نداشت.

چنان‌که جدول ۶، نشان می‌دهد، در متغیر خودکارآمدی وزن، بین گروه ذهن‌آگاهی مبتنی بر خودشفقتی با گروه گواه ($p<۰/۰۰۱$) و گروه شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی با گروه گواه ($p=۰/۰۰۳$) تفاوت معناداری وجود داشت؛ ولی بین دو گروه آزمایش تفاوت معناداری مشاهده نشد ($p=۰/۱۷۰$).

قبل از اجرای آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، به‌منظور بررسی پیش‌فرض‌های این آزمون، آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد که توزیع داده‌ها نرمال بود ($p>۰/۰۵$). آزمون لون مشخص کرد، برابری واریانس خطا بین سه گروه پژوهش رعایت شد ($p>۰/۰۵$). آزمون ام‌باکس نیز برابری ماتریس واریانس‌کوواریانس را تأیید کرد ($p>۰/۰۵$)؛ اما پیش‌فرض کرویت ازطریق آزمون کرویت ماچلی رعایت نشد ($p<۰/۰۵$) که بر این اساس تحلیل جایگزین (آزمون گرین‌هاوس‌گیسر) به‌کار رفت تا با کاهش درجه آزادی، وقوع خطای نوع اول کاهش یابد.

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد، در متغیر خودکارآمدی وزن، عامل زمان ($F=۲۱/۶۷$, $p<۰/۰۰۱$) و تعامل زمان و گروه ($p<۰/۰۰۱$)، $F=۱۰/۰۶$ و عامل گروه ($F=۱۵/۶۵$, $p<۰/۰۰۱$) معنادار بود. معناداری تعامل عامل زمان و عضویت گروهی در کنار معناداری عامل

جدول ۵. خلاصه نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای متغیرهای خودکارآمدی وزن و اشتیاق به غذا

متغیر	منبع اثر	مقدار F	مقدار p	مجدور سهمی اتا	توان آزمون
خودکارآمدی وزن	زمان	۲۱/۶۷	<۰/۰۰۱	۰/۳۴	۱/۰۰۰
	گروه	۱۵/۶۵	<۰/۰۰۱	۰/۴۳	۰/۹۹۹
	زمان×گروه	۱۰/۰۶	<۰/۰۰۱	۰/۳۲	۰/۹۹۷
اشتیاق به غذا	زمان	۱۰/۸۲	<۰/۰۰۱	۰/۲۰	۰/۹۸۰
	گروه	۰/۲۶	۰/۷۷۰	۰/۰۱	۰/۰۹۰
	زمان×گروه	۱/۷۵	۰/۱۶۰	۰/۰۸	۰/۴۷۰

جدول ۶. نتایج آزمون بونفرونی برای مقایسه دویه‌دوی گروه‌های پژوهش در متغیر خودکارآمدی وزن

متغیر	گروه مبنا	گروه مقایسه شده	تفاوت میانگین‌ها	خطای معیار	مقدار p
خودکارآمدی وزن	ذهن آگاهی مبتنی بر خودشفقتی	شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی	۱/۵۶	۰/۷۹	۰/۱۷۰
	ذهن آگاهی مبتنی بر خودشفقتی	گواه	۴/۳۶	۰/۷۹	<۰/۰۰۱
	شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی	گواه	۲/۸۰	۰/۷۹	۰/۰۰۳

۴ بحث

هدف پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر خودشفقتی با شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودکارآمدی وزن و اشتیاق به غذا در زنان دارای اضافه وزن بود. نتایج نشان داد، ذهن آگاهی مبتنی بر خودشفقتی بر خودکارآمدی وزن در زنان دارای اضافه وزن اثر مثبت و معنادار داشت. به بیانی روشن‌تر، ذهن آگاهی مبتنی بر خودشفقتی منجر به افزایش خودکارآمدی وزن در زنان دارای اضافه وزن شد؛ اما بر اشتیاق به غذا تأثیر معنادار نداشت.

این بخش از نتایج به صورت غیرمستقیم با یافته‌های تحقیقات پیشین مبنی بر اثربخشی تکنیک‌های ذهن آگاهی و شفقت درمانی بر خودکارآمدی سبک زندگی مربوط به وزن همسوست. در همین راستا طاهرپور و همکاران گزارش کردند، درمان متمرکز بر شفقت بر خودکارآمدی وزن در افراد مبتلا به اختلال خوردن تأثیر دارد (۳۴). هاینر نیز اعلام کرد، تکنیک‌های ذهن آگاهی به منظور کمک به افراد دارای اضافه وزن مفید است (۳۷)؛ چراکه به اعتقاد جوردن و همکاران این درمان با افزایش آگاهی از افکار، هیجانات، اعمال و نیز نشانه‌های زیستی در لحظه حال می‌تواند باعث افزایش رفتارهای خوردن سالم‌تر شود (۳۸). گیلبرت و والتز همسو با این بخش از یافته‌ها نشان دادند، بین ذهن آگاهی و خودکارآمدی وزن همبستگی مثبت وجود دارد (۳۹). افراد ذهن آگاه میزان مصرف کمتری از غذاهای پرکالری را گزارش دادند (۳۸). مور و همکاران دریافتند، خوردن آگاهانه می‌تواند موجب کاهش جذابیت غذاهای ناسالم و ایجاد عادات غذایی سالم‌تر و نیز مانع اثر هیجان‌های منفی بر میزان مصرف غذا شود (۴۰) که همسو با این بخش از نتایج است.

در تبیین اثر مثبت ذهن آگاهی مبتنی بر خودشفقتی بر افزایش خودکارآمدی وزن در زنان دارای اضافه وزن می‌توان بیان کرد، خودکارآمدی وزن به باور شخص درباره توانایی‌هایش در فعالیت‌های مرتبط با کاهش وزن اشاره دارد و اطمینان به توانایی کنترل وزن را در پنج حوزه منعکس می‌کند: هنگام تجربه هیجان‌های منفی؛ زمان

در دسترس بودن مواد غذایی؛ هنگام وجود فشار از جانب دیگران برای خوردن؛ زمان تجربه ناراحتی جسمانی؛ طی فعالیت‌های مثبت و اوقات فراغت (۶). به نظر می‌رسد به منظور نیل به خودکارآمدی وزن، فرد در نخستین گام باید به خودشناسی بیشتری دست یابد؛ بنابراین ترغیب مراجعان به شناسایی افکار و هیجانات خود از علل اثر مثبت این درمان بر خودکارآمدی وزن بود. همچنین القای پذیرش به مراجعان باعث شد تا بیاموزند در همین لحظه و به دور از هرگونه حالت دفاعی مسئولیت هر آنچه به آن‌ها مربوط می‌شود را به عهده بگیرند. از طریق پذیرش مراجعان آموختند، درقبال لمس تمام احساساتی که به طرف آن‌ها می‌آید چه خوشایند و چه ناخوشایند، پذیرا باشند؛ زیرا نپذیرفتن احساسات، حس‌های بدنی و افکار منفی درباره خود، اولین حلقه زنجیره ذهنی در مقاوم شدن الگوهای کهنه و خودکار تضعیف خود است و با فعال شدن این زنجیره، خودکارآمدی به شدت آسیب می‌بیند (۳۳)؛ بنابراین به واسطه تقویت پذیرش و توجه ارادی، امکان پراکنده شدن توجه خودکار توسط افکار و حالت‌های عاطفی گذرا، کمتر شد و موضع اصلی فرد درباره تجارب از ناخواسته بودن به پذیرا بودن تغییر یافت. در نهایت زنجیره پاسخ‌های عادی شرطی شده در اولین حلقه شکست و این فرصت برای مراجعان فراهم آمد تا افکار و باورهای منفی خود را به چالش بکشند. به چالش کشیدن افکار و باورهای خود آسیب‌رسان، ایجاد تغییر در سبک پاسخ‌دهی به افکار و هیجانات منفی و ایجاد ذهن آگاهی مشفقانه به مراجعان این امکان را داد تا درباره خود قضاوت و سرزنش کمتری داشته باشند و درقبال آشفتگی‌هایشان بیشتر گشوده و پذیرا باشند؛ همچنین با تعیین و انتخاب مسیرهای مهم زندگی خود که لازمه نیل به زندگی قوی و معنادار است، برانگیزاننده‌های شناختی و فردی بیشتری را در خود شناسایی کرده و براساس نظریه انتظار-ارزش، خودکارآمدی بیشتری احساس کنند (۵۲).

همچنین نتایج پژوهش نشان داد، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودکارآمدی وزن در زنان دارای اضافه وزن اثر مثبت و معنادار

داشت؛ به این ترتیب شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی منجر به افزایش خودکارآمدی وزن در زنان دارای اضافه وزن شد؛ اما بر اشتیاق به غذا تأثیر معنادار نداشت. براساس جست و جوی محقق، پژوهشی یافت نشد که تأثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی را بر خودکارآمدی وزن و اشتیاق به غذا بسنجد تا استنادی به همسویی یا ناهمسویی این بخش از نتایج صورت گیرد؛ اما می توان گفت، به صورت غیرمستقیم این بخش از نتایج با یافته های پژوهش ماسودا و هیل مینی بر تأثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اختلالات خوردن (۲۶)، پژوهش لطفی کنگرشاهی و همکاران مینی بر تأثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش وزن افراد چاق مبتلا به بیماری گرفتگی عروق کرونر قلبی (۲۷)، پژوهش الموت و همکاران مینی بر تأثیر مثبت شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی همراه با رژیم درمانی بر کاهش وزن، کاهش فشارخون سیستولیک و سوگیری توجه به نشانه های غذایی در مقایسه با رژیم درمانی به تنهایی (۲۸)، پژوهش موسویان و همکاران مینی بر اثربخشی پایدار شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش چاقی (۲۹) و پژوهش کریر و همکاران مینی بر نقش مثبت شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش وزن (۳۰)، همسوست.

درباره سازوکار اثر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودکارآمدی وزن در زنان دارای اضافه وزن براساس مبانی نظری می توان بیان کرد، در شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، بر تغییر آگاهی و ایجاد رابطه جدید با افکار به جای تغییر آن ها تأکید می شود که نشخوارهای ذهنی را کاهش می دهد. این توانایی به واسطه پرورش دو مهارت مهم پذیرش تجارب درونی افکار، احساسات و حس های بدنی ناخوشایند و اجتناب نکردن از این تجارب است. یکی از سازوکارهای اثر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی برای افزایش پذیرش، ارائه شیوه متفاوتی از مواجهه با هیجانات، درد و پریشانی است؛ به گونه ای که مراجعان را ترغیب می کند تا به تجارب خود به شیوه ای خالی از قضاوت و در زمان حال توجه کنند و از این طریق میزان ناراحتی روان شناختی را کاهش می دهد (۵۲). به نظر می رسد شیوه متفاوت ارتباط با هیجانات که در شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به زنان دارای اضافه وزن آموزش داده شد، در کاهش هیجانات ناخوشایند آن ها مؤثر بوده است. این درمان عنصر اصلی افزایش خودآگاهی لازم برای توانمندسازی و پاسخ های مطلوب در شرایط بحرانی برای جلوگیری از تجربه هیجانات منفی است و همواره به عنوان محرک قوی دائمی پیش گیرنده عمل می کند. شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی شیوه متفاوتی از مواجهه با افکار ناکارآمد و هیجانات منفی وابسته به آن را به مراجعان ارائه کرد. این رویکرد توانست در رهاسازی افراد از افکار اتوماتیک، عادت ها و الگوهای رفتاری ناسالم مؤثر باشد و از این رو نقش مهمی در ارتقای خودکارآمدی مراجعان داشت (۳۳). در این درمان، مراجعان شیوه ذهن آگاهی و مهارت های شناسایی شیوه های مفیدتر مقابله با استرس و چالش را فراگرفتند و آموختند که چگونه در لحظه حال، ذهن را از یک شیوه به سوی شیوه دیگری حرکت دهند و چگونه به شکلی متفاوت با افکار ناکارآمد و غیرمنطقی و نیز هیجانات و احساسات منفی خود ارتباط برقرار کنند. ایجاد نگرش یا رابطه ای

متفاوت با افکار و احساسات و عواطف که مبتنی بر حفظ توجه کامل و لحظه به لحظه و نیز داشتن نگرش همراه با پذیرش به دور از قضاوت است، توانست با ایجاد تراوش های فکری و عاطفی از آسیب پذیری و حساسیت های غیرمنطقی در موقعیت های استرس زا بکاهد (۲۵) و موجب ارتقای خودکارآمدی وزن زنان دارای اضافه وزن شود. براساس نتایج پژوهش حاضر، ذهن آگاهی مبتنی بر خودشفقتی و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش اشتیاق به غذا در زنان دارای اضافه وزن تأثیر معناداری نداشتند و این بخش از نتایج، جنبه نوآوری و جدید بودن موضوع را نشان داد. در تبیین این یافته براساس مبانی نظری می توان گفت، اشتیاق، تجربه ای شخصی و پدیده ای چندبعدی است (۵۳). میرز و همکاران بیان کردند، اشتیاق به غذا به واسطه سازوکار شرطی شدن و با ایجاد تغییر عصبی زیستی در سیستم دوپامینرژیک و افیونی و نیز از طریق محرک های خارجی یا داخلی ایجاد می شود (۵۴). براساس نتایج پژوهش حاضر، به نظر می رسد مداخلات روان شناسانه قادر خواهد بود برانگیختن اشتیاق به غذا را از طریق قطع تداعی با محرک های داخلی نظیر احساس غم و اندوه کاهش دهد و متضمن مقابله مؤثر با احساس ولع باشد؛ اما به منظور کاهش معنادار اشتیاق به غذا، بُعد عصبی زیستی و نیز برانگیزاننده های خارجی پیرامون این سازه باید مدنظر قرار گیرد.

پژوهش حاضر نیز مانند مطالعات گذشته محدودیت هایی داشت که در تعمیم نتایج باید به آن ها توجه شود؛ از جمله می توان به محدود بودن جامعه آماری به زنان دارای اضافه وزن در سطح شهر اصفهان اشاره کرد که بر این اساس رعایت جوانب احتیاط در تعمیم نتایج به جوامع دیگر پیشنهاد می شود. پیگیری کوتاه مدت سه ماهه از دیگر محدودیت های پژوهش حاضر بود.

۵ نتیجه گیری

براساس نتایج، درمان ذهن آگاهی مبتنی بر خودشفقتی و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند نقش مهمی را در بهبود خودکارآمدی وزن زنان دارای اضافه وزن ایفا کند؛ ولی در بهبود اشتیاق به غذا در این گروه تأثیری ندارند. با توجه به نتایج پژوهش به متخصصان پیشنهاد می شود به منظور افزایش خودکارآمدی وزن زنان دارای اضافه وزن برای تداوم پیگیری برنامه های غذایی و ورزشی از دو مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر خودشفقتی و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی استفاده کنند. همچنین براساس نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می شود، به منظور کاهش اشتیاق به غذا، مداخلاتی برای ایجاد تغییرات پایدار عصبی زیستی به کار رود و از توجه صرف به مداخلات روان شناختی پرهیز شود.

۶ تشکر و قدردانی

از تمامی شرکت کنندگان در این پژوهش کمال تشکر و قدردانی را داریم.

۷ بیانیه ها

تأییدیه اخلاقی و رضایت نامه از شرکت کنندگان

این پژوهش حاصل رساله دکتری نویسنده اول مقاله در دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان است. در این پژوهش برای رعایت ملاحظات

اخلاقی، در پرسش‌نامه‌های پژوهش نام شرکت‌کنندگان ثبت نشد. همچنین فرایند توزیع و تکمیل پرسش‌نامه‌ها بعد از دریافت رضایت‌نامه انجام گرفت و به زنان شرکت‌کننده اطمینان داده شد که مطالب نوشته‌شده در پرسش‌نامه کاملاً محرمانه است. این پژوهش بدون هرگونه حمایت مالی سازمانی انجام شده است.

رضایت برای انتشار

این امر غیرقابل اجرا است.

References

1. Kyrrou L, Randeve HS, Tsigos C, Kaltsas G, Weickert MO, Feingold KR, et al. Clinical problems caused by obesity. In: Feingold KR, Anawalt B, Boyce A, Chrousos G, de Herder WW, Dhatariya K, et al; editors. Endotext. South Dartmouth, (MA): MDText.com, Inc; 2018.
2. Cercato C, Fonseca FA. Cardiovascular risk and obesity. *Diabetol Metab Syndr*. 2019;11(1):74. <https://doi.org/10.1186/s13098-019-0468-0>
3. Sobol-Goldberg S, Rabinowitz J. Association of childhood and teen school performance and obesity in young adulthood in the US national longitudinal survey of youth. *Prev Med*. 2016;89:57–63. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.05.008>
4. Assar Kashani H, Roshan R, Khalaj A, Mohammadi J. A study on the alexithymia and body image in the obese, overweight and normal weight subjects. *Health Psychology* 2012;1(2):70–80. [Persian] https://hpj.journals.pnu.ac.ir/article_341.html?lang=en
5. Schulz BR, McDonald M. Weight loss self-efficacy and modelled behavior: gaining competence through example. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*. 2011;45(1):53–67.
6. Mohseni Teklo M, Khezri Moghadam N. Asar Bakhshiye mosahebye angizeshi bar ezterab emtehan danesh amoozan dokhtar maghta aval dabirestan [The effectiveness of motivational interviewing on the test anxiety of female students in the first year of high school]. In: Conference on pathology, rooting and restoration in psychology [Internet]. Shiraz; 2013. [Persian]
7. Bandura A. Social cognitive theory for personal and social change by enabling media. In: Singhal A, Cody MJ, Rogers EM, Sabido M; editors. Entertainment-education and social change: history, research, and practice. Lawrence Erlbaum Associates Publisher; 2004.
8. Baker TB, Morse E, Sherman JE. The motivation to use drugs: a psychobiological analysis of urges. *Nebr Symp Motiv*. 1986;34:257–23.
9. Veilleux JC, Skinner KD. Smoking, food, and alcohol cues on subsequent behavior: a qualitative systematic review. *Clin Psychol Rev*. 2015;36:13–27. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.001>
10. Alberts HJEM, Thewissen R, Middelweerd M. Accepting or suppressing the desire to eat: investigating the short-term effects of acceptance-based craving regulation. *Eat Behav*. 2013;14(3):405–9. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.06.008>
11. Kachooei M, Ashrafi E. Exploring the factor structure, reliability and validity of the food craving questionnaire- trait in Iranian adults. *Journal of Kerman University of Medical Sciences*. 2016;23(5):631–48. [Persian] https://jkmu.kmu.ac.ir/article_33635.html
12. Weingarten HP, Elston D. The phenomenology of food cravings. *Appetite*. 1990;15(3):231–46. [https://doi.org/10.1016/0195-6663\(90\)90023-2](https://doi.org/10.1016/0195-6663(90)90023-2)
13. Cepeda-Benito A, Gleaves DH, Williams TL, Erath SA. The development and validation of the state and trait food-cravings questionnaires. *Behav Ther*. 2000;31(1):151–73. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(00\)80009-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(00)80009-X)
14. Hill AJ, Weaver CFL, Blundell JE. Food craving, dietary restraint and mood. *Appetite*. 1991;17(3):187–97. [https://doi.org/10.1016/0195-6663\(91\)90021-J](https://doi.org/10.1016/0195-6663(91)90021-J)
15. Kemps E, Tiggemann M. Approach bias for food cues in obese individuals. *Psychology & Health*. 2015;30(3):370–80. <https://doi.org/10.1080/08870446.2014.974605>
16. Pandita A, Sharma D, Pandita D, Pawar S, Kaul A, Tariq M. Childhood obesity: prevention is better than cure. *Diabetes Metab Syndr Obes*. 2016;83–9. <https://doi.org/10.2147/DMSO.S90783>
17. Garner DM, Wooley SC. Confronting the failure of behavioral and dietary treatments for obesity. *Clin Psychol Rev*. 1991;11(6):729–80. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(91\)90128-H](https://doi.org/10.1016/0272-7358(91)90128-H)
18. Jeffery RW, Epstein LH, Wilson GT, Drewnowski A, Stunkard AJ, Wing RR. Long-term maintenance of weight loss: current status. *J Health Psychol*. 2000;19(1, Suppl):5–16. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.19.suppl1.5>
19. Nauta H, Hospers H, Jansen A. One-year follow-up effects of two obesity treatments on psychological well-being and weight. *Br J Health Psychol*. 2001;6(3):271–84. <https://doi.org/10.1348/135910701169205>
20. Stahre L, Hällström T. A short-term cognitive group treatment program gives substantial weight reduction up to 18 months from the end of treatment. A randomized controlled trial. *Eat Weight Disord*. 2005;10(1):51–8. <https://doi.org/10.1007/BF03353419>
21. Stahre L, Tärnell B, Håkanson CE, Hällström T. A randomized controlled trial of two weight-reducing short-term group treatment programs for obesity with an 18-month follow-up. *Int J Behav Med*. 2007;14(1):48–55. <https://doi.org/10.1007/bf02999227>
22. Hollon SD. Does cognitive therapy have an enduring effect? *Cognit Ther Res*. 2003;27(1):71–5. <https://doi.org/10.1023/A:1022538713914>

23. Ghaderi Javid S, Gholamrezaie S, Rezaie F. Effectiveness of mindfulness based cognitive therapy on reduction perceived stress and eating disorder in students with eating disorder symptoms. *The Journal of Urmia University of Medical Sciences*. 2016;27(9):801–10 [Persian] <http://umj.umsu.ac.ir/article-1-3409-en.html>
24. Rahimian Boogar A, Besharat MA. The effect of group mindfulness-based stress reduction program on the severity of fibromyalgia. *Contemporary Psychology*. 2013;17(2):15–28. [Persian] https://bjcp.ir/browse.php?a_id=63&sid=1&slc_lang=en
25. Crane R. Mindfulness-based cognitive therapy: distinctive features. Khoshhahje Sedgh. (Persian translator). Tehran: Besat Pub; 2013. [Persian]
26. Masuda A, Hill ML. Mindfulness as therapy for disordered eating: a systematic review. *Neuropsychiatry*. 2013;3(4):433–47.
27. Lotfi Kangarshahi A, Dehghani Arani F, Rostami R, Ashraf Talesh SH, Abolhasani M. Comparing efficacy of cognitive behavioral therapy (CBT) and mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) on activity increasing and weight decreasing in obese individuals with coronary artery stenosis. *Health Psychology*. 2019;8(3):53–78 [Persian] https://hpi.journals.pnu.ac.ir/article_6315.html?lang=en
28. Alamout MM, Rahmanian M, Aghamohammadi V, Mohammadi E, Nasiri K. Effectiveness of mindfulness based cognitive therapy on weight loss, improvement of hypertension and attentional bias to eating cues in overweight people. *Int J Nurs Sci*. 2020;7(1):35–40. [Persian] <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2019.12.010>
29. Mousavian N, Moradi AR, Mirzaei J, Shidfar F, Mahmoudi Kahriz B, Taheri F. Asar bakhshiye shenakht darmani mobtani bar zehn agahi dar kaheshe chaghi [Effectiveness of mindfulness on weight loss]. *Thought and Behavior in Clinical Psychology*. 2010;4(16):49–57. [Persian]
30. Carrière K, Khoury B, Günak MM, Knäuper B. Mindfulness-based interventions for weight loss: a systematic review and meta-analysis: mindfulness interventions for weight loss. *Obes Rev*. 2018;19(2):164–77. <https://doi.org/10.1111/obr.12623>
31. Mousavi SA, Bahrami F, Hosseini Fard H, Pour Hosein R, Jafarian M. Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) on the body image in men with overweight and obesity. *Rooyesh-e-Ravanshenasi* 2019;8(3):175–86 [Persian] <http://frooyesh.ir/article-1-863-en.html>
32. Shabib Asl N, Alinaghilou Sh. Moghayese ebghaye tasire darman shenakhti raftari gorouhi va shenakht darmani gorouhi mobtani bar zehn agahi bar kaheshe stress, ezterab, afsordegi va vazn afraad chagh dar peygi yek mahe [Comparison of maintaining the effect of group cognitive-behavioral therapy and group cognition from a subjective point of view on the reduction, pressure, impact and weight of people after one month]. In: 5th International Research Conference in Psychology, Counseling and Educational Sciences [Internet]. Ahvaz: Azad University; 2018. [Persian]
33. Haji Rostam A. Compilation of self-compassion-based mindfulness package and comparing its effectiveness with mindfulness-based cognitive therapy package on body image dissatisfaction, weight self-efficacy, food cravings, emotional eating and body mass in overweight women [PhD dissertation]. [Isfahan, Iran]: Islamic Azad University, Isfahan Branch (Khorasgan); 2020. [Persian]
34. Taherpour M, Sohrabi A, Zemestani M. Effectiveness of compassion-focused therapy on depression, anxiety, stress and weight self-efficacy in patients with eating disorder. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*. 2019;26(4):505–13 [Persian] http://jsums.medsab.ac.ir/article_1218_en.html
35. Gilbert P. Introducing compassion-focused therapy. *Adv Psychiatr Treat*. 2009;15(3):199–208.
36. Gilbert P. The origins and nature of compassion focused therapy. *Br J Clin Psychol*. 2014;53(1):6–41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>
37. Hübinger C. Runoff modelling and assessment of treatment wetland performance using a triangular form based multiple flow algorithm [Thesis for MSc]. [Lund, Sweden]: Lund University; 2019.
38. Jordan CH, Wang W, Donatoni L, Meier BP. Mindful eating: trait and state mindfulness predict healthier eating behavior. *Pers Individ Dif*. 2014;68:107–11. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.04.013>
39. Gilbert D, Waltz J. Mindfulness and health behaviors. *Mindfulness*. 2010;1(4):227–34. <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-010-0032-3>
40. Moor KR, Scott AJ, McIntosh WD. Mindful eating and its relationship to body mass index and physical activity among university students. *Mindfulness*. 2013;4(3):269–74. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0124-3>
41. Delavari A, Forouzanfar MH, Alikhani S, Sharifian A, Kelishadi R. First nationwide study of the prevalence of the metabolic syndrome and optimal cutoff points of waist circumference in the Middle East: the national survey of risk factors for noncommunicable diseases of Iran. *Diabetes Care*. 2009;32(6):1092–7. <https://doi.org/10.2337/dc08-1800>
42. Santonja FJ, Morales A, Villanueva RJ, Cortés JC. Analysing the effect of public health campaigns on reducing excess weight: a modelling approach for the Spanish autonomous region of the community of Valencia. *Eval Program Plann*. 2012;35(1):34–9. <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2011.06.004>
43. Kinge J, Morris S. The impact of childhood obesity on health and health service use: an instrumental variable approach. *Health Economics Research Network at the University of Oslo*. 2015;2. <https://doi.org/10.1111/1475-6773.12708>
44. Clark MM, Abrams DB, Niaura RS, Eaton CA, Rossi JS. Self-efficacy in weight management. *J Consult Clin Psychol*. 1991;59(5):739–44. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.59.5.739>
45. Clark MM, King TK. Eating self-efficacy and weight cycling: a prospective clinical study. *Eat Behav*. 2000;1(1):47–52. [https://doi.org/10.1016/s1471-0153\(00\)00009-x](https://doi.org/10.1016/s1471-0153(00)00009-x)
46. Navidian A, Abedi M, Baghban I, Fatehizadeh M, Poursharifi H. Reliability and validity of the weight efficacy lifestyle questionnaire in overweight and obese individuals. *Behavioral Sciences*. 2009;3(3):217–22. [Persian]
47. Keshavarz A. Moghayeseye asar bakhshiye darman shenakhti-raftari, rezhim darmani va darman tarkibi bara shakhes toodeye badani (BMI), khodkaramadi vazn, behzisti zehni, ezzat nafs, aadat ghazaei va mizan oad dar moraje'eine mobtala be chaghi [Comparison of the effectiveness of cognitive-behavioral therapy, diet therapy and combined therapy on body

- mass index (BMI), weight self-efficacy, mental well-being, self-esteem, eating habits and relapse rate in obese patients] [PhD dissertation]. [Isfahan, Iran]: Faculty of Educational Sciences and Psychiatry, University of Isfahan; 2012. [Persian]
48. Babaei S, Khodapnahi MK, Sedghpour B. Reva sazi va barrasi etebare azmoon bazkhord khordan [Validating and investigating reliability of the eating attitude test]. *Journal of Behavioral Sciences*. 2007;1(1):61–8. [Persian]
 49. Meule A, Hermann T, Kubler A. A short version of the Food Cravings Questionnaire-Trait: the FCQ-T-reduced. *Front Psychol*. 2014;5:190. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00190>
 50. Vaziri A, Selehi M, Hassani-Abharian P, Shariatirad S, Mahjoub A, Dehjalali R, et al. Psychometric properties of the shortened Farsi version of the Food Cravings Questionnaire-Trait. *East Mediterr Health J*. 2022;28(1):41–9. <http://dx.doi.org/10.26719/emhj.21.066>
 51. Yavari F, Aghaei A, Golparvar M. The effectiveness of “emotionally focused -meta cognitive couple therapy” and “mindfulness-based cognitive therapy” on the psychological capital of couples with hyperactive children. *Journal of Health Promotion Management* 2019;8(3):35–45 [Persian] <http://jhpm.ir/article-1-1021-en.html>
 52. Kabat-Zinn J. Indra's net at work: the mainstreaming of Dharma practice in society. In: Watson G, Batchelor S, Claxton G; editors. *The psychology of awakening: Buddhism, science, and our day-to-day lives*. Samuel Weiser; 2000, pp. 225-249
 53. Hormes JM, Rozin P. Does “craving” carve nature at the joints? absence of a synonym for craving in many languages. *Addict Behav*. 2010;35(5):459–63. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2009.12.031>
 54. Myers CA, Martin CK, Apolzan JW. Food cravings and body weight: a conditioning response. *Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes*. 2018;25(5):298–302. <https://doi.org/10.1097/MED.0000000000000434>