

اثربخشی گروه درمانی آنلاین مبتنی بر پذیرش و تعهد بر استغال ذهنی به بدشکلی بدن و ترس از تصویر بدنی در افراد دارای اضافه وزن

Online group therapy based on acceptance and commitment on body dysmorphic and fear of body image in overweight people

Dr. Peyman Dousti*

Ph.D., Department of Psychology, Islamic Azad University of North Tehran Branch, Tehran, Iran.

peyman.dousti@gmail.com

Narges Hosseiniia

M. A., Department of Psychology, Islamic Azad University of Science and Research Branch, Tehran, Iran.

Shabnam Dousti

B. A., Department of Psychology, Islamic Azad University of Hamedan, Hamedan, Iran.

Pegah Dousti

B. A., Department of Psychology, Islamic Azad University of Hamedan, Hamedan, Iran.

دکتر پیمان دوستی (نویسنده مسئول)

دکتری تخصصی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال،
تهران، ایران.

نرگس حسینی نیا

کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات،
تهران، ایران.

شبnum دوستی

کارشناسی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان، همدان، ایران.

پگاه دوستی

کارشناسی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان، همدان، ایران.

Abstract

The aim of this study was to evaluate the effectiveness of online group therapy based on acceptance and commitment to body dysmorphic and fear of body image in overweight or obese people during the coronavirus pandemic. This research was a quasi-experimental study with a pretest-posttest design with a control group. 14 overweight or obese individuals were selected by purposive sampling between September and October 2020 and randomly assigned to experimental and control groups. The experimental group underwent seven 120-minute minutes online sessions, but the control group did not receive any intervention until the end of the study. The measuring instruments of this study were the Body Dysmorphic Metacognitive Questionnaire (Rabiee et al., 2011) and Body Image Concern Inventory (Littleton et al., 2005). Findings showed that online group therapy based on acceptance and commitment is effective on body dysmorphic and fear of body image in overweight people ($p < 0.05$). From these findings, it can be concluded that online acceptance and commitment-based therapy have been effective for overweight people and can be used as an alternative during the coronavirus pandemic.

Keywords: Online group therapy, body dysmorphic disorder, fear of body image, Obesity, Acceptance and Commitment Therapy.

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی گروه درمانی آنلاین مبتنی بر پذیرش و تعهد بر استغال ذهنی به بدشکلی بدن و ترس از تصویر بدنی در افراد دارای اضافه وزن یا چاقی در دوران پاندمی ویروس کرونا صورت گرفت. این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. ۱۴ نفر از افراد دارای اضافه وزن یا چاقی در بازه زمانی شهریور تا مهر ۱۳۹۹ به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند و به شکل تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش تحت ۷ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای جلسات آنلاین قرار گرفت، اما گروه کنترل تا پایان پژوهش مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزارهای سنجش این پژوهش پرسشنامه ارزیابی فراشناختی بدشکلی بدن (ربیعی و همکاران، ۱۳۹۰) و ترس از تصویر بدنی (لیتلتون و همکاران، ۲۰۰۵) بود. یافته‌ها نشان داد که گروه درمانی آنلاین مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش استغال ذهنی به بدشکلی بدن و ترس از تصویر بدنی در افراد دارای اضافه وزن یا چاقی اثربخش است ($p < 0.05$). از این یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به صورت مجازی برای افراد دارای اضافه وزن اثربخش بوده است و می‌توان از آن به عنوان یک راهکار جایگزین در دوران پاندمی ویروس کرونا استفاده کرد.

واژه‌های کلیدی: گروه درمانی آنلاین، اختلال بدشکلی بدن، ترس از تصویر بدنی، چاقی، درمان پذیرش و تعهد.

مقدمه

اضافه وزن و چاقی^۱ یکی از چالش‌های مربوط به سلامت جسمانی و روانی است (سو، سیگریست، هاگمن، و هارتمن، ۲۰۲۱) و این موضوع برای سال‌ها به عنوان یکی از دغدغه‌های متخصصین حوزه بهداشت روان مورد مطالعه قرار گرفته است (الایبرت، ۲۰۰۹). مطالعات حاکی از آن است که اکثر افراد مبتلا به اضافه وزن یا چاقی، دو نگرانی اساسی یکی مربوط به سلامتی، و دیگری مربوط به تصویر بدنی و اشتغال ذهنی به بدشکل بودن بدن شان را دارند (دوستی، ۱۳۹۹؛ فورمن، بوترین، هافمن و هربرت، ۲۰۰۹؛ فاستر، وادن، و واگت، ۱۹۹۷). همه افراد دارای اضافه وزن یا چاقی، به یک اندازه از تصویر بدنی خود رنج نمی‌برند، اما به طور کلی اضافه وزن و چاقی با تصویر بدنی و اشتغال ذهنی به بدشکل بودن بدن در ارتباط است (چیکان، فرانچسکینی، پلوزیو، هرمسدورف و پریبور، ۲۰۱۷؛ شوارتز و براونل، ۲۰۰۰). بر این اساس، لاتنر و ویلسون^۲ (۲۰۱۱) عنوان می‌کنند که نگرانی‌های مربوط به وزن، شکل و نارضایتی از تصویر بدن، ممکن است واسطه‌ای برای ارتباط چاقی و اختلالات روانی-اجتماعی باشد، و از سوی دیگر تصویر بد بدن می‌تواند عواقب منفی‌ای را در سلامتی افراد چاق داشته باشد.

به طور کلی افکار مربوط به تصویر بدنی و بدشکل بودن بدن ناخوشایند هستند و افراد برای رهایی از این موضوع از شیوه‌های مختلفی مانند محدود کردن برنامه‌های غذایی به شکلی افراطی (هیل، شفر، اسپنسر و ماسودا، ۲۰۲۰^۳) تا دریافت خدمات روانشناختی (وو، و ژنگ، ۲۰۲۱؛ سلنسکی و کارلز، ۲۰۲۱)، فوگلکویست، گوستافسون، کلین و پارلینگ^۴، ۲۰۲۰؛ هیل و همکاران، ۲۰۲۰) استفاده می‌کنند. یکی از مداخلات روانشناختی اثربخش برای تصویر بدنی مطلوب‌تر در افراد دارای اضافه وزن و چاقی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد^۵ است (پالمیرا، پینتو-گوویا و کونه، ۲۰۱۷^۶).

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یکی از درمان‌های موج سوم رفتاردرمانی است که به وسیله شش مولفه بنیادین با استفاده از اصول رفتاری و مبنای نظری آن یعنی نظریه چهارچوب ارتباطی^۷ (RFT) به افراد کمک می‌کند تا به جای جنگیدن با تجارت درونی ناخوشایند خود، به سمت یک زندگی غنی و ارزشمند حرکت کنند (هیز، ۲۰۱۹^۸). چرا که تلاش برای حذف یا کنترل احساس‌های درونی ناخوشایند، در کوتاه‌مدت موثر و در بلندمدت به شدت افکار یا احساس‌های درونی ناخوشایند می‌افزاید (بلک لچ، ۲۰۰۴^۹). لذا درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در تلاش است تا به افراد کمک کند به جای اجتناب تجربه‌ای از افکار و احساس‌هایشان، پذیرای آنها باشند، از باورهای سفت و سخت خود رها شوند و تمرکزشان را بر شناسایی ارزش‌های اساسی زندگی‌شان بگذارند و متعهدانه آنها را دنبال کنند (هیریس، ۲۰۱۳^{۱۰}). پالمیرا و همکاران (۲۰۱۷) با استفاده از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر روی زنان دارای چاقی که از تصویر بدنی خود رنج می‌برند نشان دادند که پذیرش تجارت درونی ناخوشایند مربوط به وزن مانند تصویر بدنی، با نتایج بیشتری در خصوص کاهش وزن همراه است.

¹. overweight and obesity

². Sob, Siegrist, Hagmann & Hartmann

³. Laliberte

⁴. Body image

⁵. Forman, Butrym, Hoffman & Herbert

⁶. Foster, Wadden, and Vogt

⁷. Cecon, Franceschini, Peluzio, Hermsdorff & Priore

⁸. Schwartz & Brownell

⁹. Latner & Wilson

¹⁰. Hill, Schaefer, Spencer & Masluda

¹¹. Wu & Zheng

¹². Selensky & Carels

¹³. Fogelqvist, Gustafsson, Kjellin^{۱۴} & Parling

¹⁴. Acceptance and commitment therapy

¹⁵. Palmeira, Pinto-Gouveia & Cunha

¹⁶. relation frame theory

¹⁷. Hayes

¹⁸. Blackledge

¹⁹. Harris

گزارش گرفیتیس، ویلیامسون، زوچلی، پاراسکووا و ماس^۱ (۲۰۱۸) نیز حاکی از اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تصویر بدنی و انگ زدن به خود مربوط به وزن در بزرگسالان دارای اضافه وزن بود. همچنین مطالعات حاکی از اثربخشی این درمان بر کاهش مشکلات تصویر بدن و بدشکلی بدن در اختلالات خوردن است (فوگلکویست و همکاران، ۲۰۲۰؛ هیل و همکاران، ۲۰۲۰).

ظهور ویروس کرونا^۲ به سرعت جهان را تحت تاثیر قرار داده است (سازمان بهداشت جهانی^۳، ۲۰۲۰) و ابعاد روانشناختی مختلفی به دنبال داشته است (دوسنی، حسینی نیا، قدرتی و ابراهیمی، ۱۳۹۹). به دنبال این همه‌گیری، سبک زندگی مردم به شیوه‌ای تغییر کرد که امکان استفاده از خدمات حضوری در ابعاد مختلف آموزشی و روانشناختی به حداقل رسید و در برخی موارد برنامه‌های آنلاین جایگزین شدند (وید، ۲۰۲۰). هر چند مطالعه‌های گذشته در خصوص درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای اختلالات خوردن و تصویر بدنی وجود دارد، اما نیاز به بررسی امکان ارائه خدمات غیرحضوری و به شکل آنلاین در این زمینه احساس می‌شود. لذا این پژوهش به دنبال آزمون این فرضیه است که آیا گروه درمانی آنلاین مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اشتغال ذهنی به بدشکلی بدن و ترس از تصویر بدنی در افراد دارای اضافه وزن یا چاقی اثربخش است؟

روش

این پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه افراد دارای اضافه وزن یا چاقی در بازه زمانی شهریور تا مهر ۱۳۹۹ بود که به وسیله فراخوان به این پژوهش دعوت شدند. از جامعه مذکور تعداد ۱۴ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و به شکل تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش تحت ۷ جلسه درمان ۱۲۰ دقیقه‌ای آنلاین در بستر نرم‌افزار اسکای روم^۴ و به صورت هفت‌های یک جلسه قرار گرفت. گروه کنترل تا پایان مداخلات گروه آزمایش، مداخله‌ای دریافت نکرد و سپس به منظور رعایت اصول اخلاقی پژوهش، تحت جلسات آنلاین درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد قرار گرفت. ملاک‌های ورود به این پژوهش شامل رضایت آگاهانه، نداشتن هیچ بیماری طی ناشی از اضافه وزن یا چاقی، عدم استفاده از هیچ برنامه درمانی، ورزشی، یا رژیمی خارج مداخلات این پژوهش و داشتن شاخص توده بدنی بین ۲۵ تا ۴۰ بود. به منظور رعایت اصول اخلاقی پژوهش، به داوطلبین توضیحاتی در خصوص طرح پژوهش ارائه و به آنها اطمینان داده شد که اطلاعات آنها به صورت محترمانه باقی خواهد ماند.

ابزار سنجش

پرسشنامه ارزیابی فرا شناختی بد شکلی بدن (ربیعی و همکاران، ۱۳۹۰): یک ابزار خودگزارشی است که هدف آن ارزیابی فراشناختی اشتغال ذهنی به بدشکلی بدن است. این پرسشنامه ۳۱ ماده دارد که بر اساس طیف لیکرت از ۱ تا ۵ نمره گذاری می‌شوند. دو نمونه از سوال‌های این پرسشنامه عبارتند از: ۱) من افکار و تصورات مربوط به بدشکلی ظاهرم را واقعی می‌دانم؛ و ۲) نگرانی مربوط به بدشکلی ظاهرم نمی‌گذارند که به کارها و وظایف اصلی ام برسم. در مطالعه ربیعی و همکاران (۱۳۹۰) روایی همزمان پرسشنامه ارزیابی فرا شناخت بد شکلی بدن با مقیاس اصلاح شده و سوابس فکری عملی بیل-براؤن^۵ برای اختلال بد شکلی بدن برابر با ۷۴/۰ بود. همچنین، همسانی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ این ابزار در مطالعه حاضر ۰/۸۶ محاسبه شد.

پرسشنامه ترس از تصویر بدنی (BICI)^۶ (لیتلتون^۷ و همکاران، ۲۰۰۵): یک ابزار خودگزارشی است که با ۱۹ ماده، ترس و نارضایتی افراد از تصویر بدنی شان را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. سوالات پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای (یک برای هرگز تا پنج برای همیشه) نمره‌گذاری می‌شوند. دو نمونه از سوال‌های آن عبارتند از: ۱) من از بعضی قسمت‌های ظاهری ام ناراضی هستم؛ و ۲)

¹. Griffiths, Williamson, Zucchelli, Paraskeva & Moss

². coronavirus

³. World Health Organization

⁴. online

⁵. Wade

⁶. skyroom

⁷. Yale-Brown

⁸. Body Image Concern Inventory

⁹. Littelton

اثربخشی گروه درمانی آنلاین مبتنی بر پذیرش و تعهد بر استغال ذهنی به بدشکلی بدن و ترس از تصویر بدنی در افراد دارای اضافه وزن
Online group therapy based on acceptance and commitment on body dysmorphic and fear of body image ...

احساس می‌کنم اطرافیانم درباره ظاهرم نظر منفی دارند. لیتلتون و همکاران (۲۰۰۵) روایی همکرای این ابزار را از طریق همبستگی با پرسشنامه وسوس اجباری پادوا^۱، مطلوب گزارش کرده‌اند و همسانی درونی را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۹۳ محاسبه کرده‌اند. این ابزار در ایران توسط محمدی و سجادی نژاد (۱۳۸۶) هنجاریابی شده است. در این پژوهش روایی سازه مطلوب و همسانی درونی از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش شده است. آلفای کرونباخ این ابزار در مطالعه حاضر ۰/۹۰ به دست آمد.

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس استفاده شد و پیش‌فرضهای استفاده از این تحلیل به وسیله آزمون‌های کلموگروف-اسمیرنوف و لوین مورد سنجش قرار گرفت. خلاصه جلسات درمان با اقتباس از کتابچه راهنمای تهیه شده توسط دوستی (۱۳۹۹) در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱: خلاصه جلسات

جلسه	اهداف	شرح
جلسه اول	ذهن آگاهی	معرفی اعضای گروه با یکدیگر و بیان اهداف گروه
جلسه دوم	ذهن آگاهی	بعد از جلسه گذشته به چه چیزهایی فکر کردید؟ بازخورد اعضا از اینکه چقدر توانسته اند پذیرش به جای اجتناب تجربه ای
جلسه سوم	ذهن آگاهی	بعد از جلسه گذشته به چه چیزهایی فکر کردید؟ بازخورد اعضا از اینکه چقدر توانسته اند تمرین خود را انجام دهند؟ صحبت درباره اینکه تجربه استرس چطور می‌تواند به افزایش وزن ما کمک کند و ریشه تکاملی آن چیست؟ تمرین تنفس آگاهانه و تکلیف منزل برای انجام دادن آن دست کم سه بار در روز: اجداد ما به هنگام تجربه تنفس و تهدید شروع به خودن می‌کردن تا برای خود انرژی ذخیره کنند، اکنون ماهم گاهی به چنین شیوه ای عمل می‌کنیم. جلب حمایت های اجتماعی و کاربرگ مربوط به آن. جمع بندی و پایان جلسه
جلسه چهارم	پذیرش و گسلش	بعد از جلسه گذشته به چه چیزهایی فکر کردید؟ بازخورد اعضا از اینکه چقدر توانسته اند تمرین های خود را انجام دهند؟ شناسایی عادت های قدیمی خودن و فعالیت های بدنی و تعیین اینکه چه چیزی را می‌خواهم تغییر دهم، به همراه کاربرگ مربوط به آن. بالا بردن سطح آگاهی مان با خود نظارتی، چطور به ما کمک می‌کند؟ سیستم های تنظیم هیجان به چه شکل هستند؟ خود انتقادگری چطور موجب اضافه وزن می‌شود؟ شرم چطور مانع کاهش وزن می‌شود؟ چطور در راستای بیشتر پذیرش خود قدم برداریم؟ تمرین نوشتن افکار بر روی تیشرت و کاغذ و حمل کردن آنها با خود. جمع بندی و پایان جلسه
جلسه پنجم	شناختی اهداف و اقدام متعهدانه	بعد از جلسه گذشته به چه چیزهایی فکر کردید؟ بازخورد اعضا از اینکه چقدر توانسته اند تمرین های خود را انجام دهند؟ شناسایی افکار هنگام تغییر عادات مانند رادیو ذهن و کاربرگ مرتبط با آن. هویج به جای چماق برای ایجاد انگیزه. جمع بندی و پایان جلسه
جلسه ششم	پذیرش و اقدام متعهدانه	بعد از جلسه گذشته به چه چیزهایی فکر کردید؟ بازخورد اعضا از اینکه چقدر توانسته اند تمرین های خود را انجام دهند؟ هدف هوشمندانه به چه معناست؟ انتخاب اهداف هوشمندانه. کاربرگ ایجاد انگیزه. تمرین معلم سخت گیر به همراه کاربرگ آن. دست اندازهای هیجانی به چه شکل هستند؟ چطور پذیرای آنها باشیم و از آنها عبور کنیم؟ آنها بخش طبیعی ای از انسان بودن ما هستند. کاربرگ شناسایی هیجان ها. جمع بندی و پایان جلسه
جلسه هفتم	شناختی استراتژی های ناکارآمد	بعد از جلسه گذشته به چه چیزهایی فکر کردید؟ بازخورد اعضا از اینکه چقدر توانسته اند تمرین های خود را انجام دهند؟ صحبت درباره اینکه چطور و در چه زمان هایی اعضا تعهد

¹. Padua

خود را شکسته اند و در نهایت چطور رفتار کرده اند؟ ما در موقعیت های مختلف و در مکان های مختلف ممکن است به پرخوری روی بیاوریم. کاربرگ شناسایی موقعیت های شکستن تعهد. بحث درباره اینکه پذیرش به چه معناست؟ ذهن ما انسان ها به طور طبیعی افکار و هیجان های ناخوشایند ایجاد می کند. استعاره جزیره گنج به همراه کاربرگ مربوط به آن.

جمع بندی و پایان جلسه

بعد از جلسه گذشته به چه چیزهایی فکر کردید؟ بازخورد اعضا از اینکه چقدر توانسته اند تمرین های خود را انجام دهند؟ مرور جلسات گذشته و آماده سازی برای پایان جلسات.

آماده سازی برای پایان جلسات
جلسه هفتم
پایان

یافته ها

میانگین سن گروه آزمایش و کنترل به ترتیب ۲۷/۳ و ۲۶/۸ بود. شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۲ گزارش شده است. همانطور که در جدول ۲ مشخص است، نمرات پس آزمون ترس از تصویر بدنی و بدشکلی بدن در گروه آزمایش نسبت به نمرات پیش آزمون کاهش نشان می دهد؛ اما این تفاوت در گروه کنترل دیده نمی شود.

جدول ۲: شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه آزمایش	گروه کنترل	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
ترس از تصویر بدنی	پیش آزمون	۶۴/۴۲	۹/۱۴	۶۵/۰۰	۹/۰۳	۶۴/۷۱	۱۱/۴۸	۵۴/۷۱
	پس آزمون	۵۴/۷۱	۱۱/۴۸	۶۴/۷۱	۹/۱۴	۸۹/۷۱	۲۴/۲۶	۲۴/۲۶
	پیش آزمون	۹۰/۷۱	۲۴/۲۶	۸۹/۷۱	۲۴/۲۶	۸۹/۱۴	۱۸/۴۱	۲۳/۸۷
بدشکلی بدن	پس آزمون	۶۹/۰۰	۱۸/۴۱	۸۹/۱۴	۲۳/۸۷	۸۹/۱۴	۱۸/۴۱	۲۴/۲۶
	پس آزمون	۹۰/۷۱	۲۴/۲۶	۸۹/۷۱	۲۴/۲۶	۸۹/۷۱	۱۱/۴۸	۹/۱۴

به منظور بررسی نرمال بودن داده ها از آزمون کلموگروف-ا-سمیرنوف و به منظور بررسی برابری واریانس ها از آزمون لوین استفاده شد. در آزمون کلموگروف-ا-سمیرنوف سطح معناداری هر دو متغیر ترس از تصویر بدنی و بدشکلی بدن برابر با ۰/۲۰۰ بود، لذا داده ها نرمال هستند. در آزمون لوین نیز، مقدار آماره F متغیر ترس از تصویر بدنی ۰/۱۰۰ و مقدار آماره F متغیر بدشکلی بدن برابر با ۰/۸۶۴ در سطح معناداری ۰/۳۷۱ است، لذا واریانس های دو گروه برابر هستند. به منظور بررسی اثر متغیر مستقل بر متغیرهای واپسی از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد که نتایج در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳: تحلیل کوواریانس چند متغیره

منبع تغییرات	مجموع مجذورات		متغیر وابسته	درجه آزادی	میانگین مجذور	سطح معناداری	اندازه اثر
گروه	بدشکلی بدن	۲۸۹/۳۵۲	۱	۲۸۹/۳۵۲	۱۰/۸۵۹	۰/۰۰۸	۰/۵۲۱
	ترس از تصویر بدنی	۱۳۶۹/۱۷۲	۱	۱۳۶۹/۱۷۲	۵/۵۲۱	۰/۰۴۱	۰/۳۵۶
خطا	بدشکلی بدن	۲۶/۴۵۴	۱۰	۲۶/۴۵۴	۲۶/۶۴۵	۲۴۶/۹۸۶	۰/۵۲۱
	ترس از تصویر بدنی	۲۴۷۹/۸۶۰	۱۰	۲۴۷۹/۸۶۰	۲۴۶/۹۸۶	۰/۰۰۸	۰/۰۰۸
مجموع	بدشکلی بدن	۵۱۵۶۴/۰۰۰	۱۴	۵۱۵۶۴/۰۰۰			
	ترس از تصویر بدنی	۹۴۴۰۵/۰۰۰	۱۴	۹۴۴۰۵/۰۰۰			

اثربخشی گروه درمانی آنلاین مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اشتغال ذهنی به بدشکلی بدن و ترس از تصویر بدنی در افراد دارای اضافه وزن
Online group therapy based on acceptance and commitment on body dysmorphic and fear of body image ...

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد مقدار F در متغیر بدشکلی بدن برابر با $10/859$ در سطح 0.08 معنادار است. همچنین در مورد متغیر ترس از تصویر بدنی، مقدار F برابر با $5/521$ در سطح 0.04 معنادار است. بنابراین، اجرای آنلاین گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد به طور معناداری منجر به کاهش اشتغال ذهنی مربوط به بدشکلی بدن و ترس از تصویر بدنی در افراد دارای اضافه وزن یا چاقی شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی گروه درمانی آنلاین مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اشتغال ذهنی به بدشکلی بدن و ترس از تصویر بدنی در افراد دارای اضافه وزن یا چاقی بود. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که این درمان به طور معناداری توانسته است منجر به کاهش اشتغال ذهنی به بدشکلی بدن و ترس از تصویر بدنی در این افراد گردد. یافته‌های پژوهش حاضر همسو با پژوهش‌های پالمیران و همکاران (۲۰۱۷)، گریفیتس و همکاران (۲۰۱۸)، فوگلکویست و همکاران (۲۰۲۰) و هیل و همکاران (۲۰۲۰) است.

اصول مورد استفاده در این مداخله آنلاین، همان اصول کلی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد است. در این درمان فرض بر این است که اجتناب تجربه‌ای، یعنی تلاشی نظاممند برای خلاصی از افکار ناخوشایند به شدت آنها می‌افزاید (هیز، ۲۰۱۹). افراد دارای تصویر بدنی نامطلوب ناشی از اضافه وزن، نوعی انگ زدن به خود مربوط به وزن را به منظور ایجاد انگیزه برای کاهش وزن و رهایی از این تصویر نامطلوب بدنی خود انجام می‌دهند (گریفیتس و همکاران، ۲۰۱۸). این تلاش‌های نظاممند برای خلاصی از تجارت روانشناختی درونی، در کوتاه‌مدت موثر و در درازمدت به شدت آنها می‌افزاید و فرد در چرخه اجتناب تجربه‌ای به جای اقدام در جهت ارزش‌هایش گیر می‌افتد (هیز، ۲۰۱۳). در مطالعه پالمیران و همکاران (۲۰۱۷) مشخص شده بود که پذیرش تصویر بدنی ناخوشایند حاصل از اضافه وزن، به کاهش وزن بیشتر و همچنین در کمک می‌کند.

در این مطالعه نیز تلاش شده است تا به داوطلبین آموزش داده شود تا افکار و احساسات‌های خود را فقط به عنوان افکار و احساس‌هایی در نظر بگیرند، بدون اینکه سفت و محکم به آنها پچسبند، زیرا آمیختگی با افکار و احساسات، به واسطه هدر دادن وقت یا انجام اقدام‌هایی ناکارآمد در جهت اجتناب تجربه‌ای، می‌تواند افراد را از حرکت در مسیر ارزش‌هایشان دور نماید (هیز، ۲۰۱۳). همچنین داوطلبین این مطالعه مهارت‌هایی را جهت پذیرش افکار و احساس‌هایشان بدون تلاش برای رهایی از آنها آموختند، چرا که آنها به دلیل تصویر بدنی نامطلوب خود، برخی از فعالیت‌های اجتماعی خود را محدود نموده بودند. از آنجا که اقدام متعهدانه در راستای ارزش‌ها، یکی دیگر از اصول بنیادین درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد است (هیز، ۲۰۱۹)، از داوطلبین سوال‌هایی در خصوص اینکه تصویر بدنی نامطلوب و اشتغال ذهنی‌شان به بدشکل بودن بدین چه محدودیت‌هایی برای آنها ایجاد کرده است پرسیده شد، سپس به آنها کمک شد با نجسیدن به این افکار و در عین حال تلاش نکردن برای اجتناب از آنها، این محدودیت‌ها را کنار بگذارند و در مسیر ارزش‌های خود حرکت کنند.

این مطالعه مانند هر مطالعه دیگری دارای محدودیت‌هایی است. از جمله محدودیت‌های این مطالعه، دشواری در ایجاد ارتباط بین اعضای گروه در ابتدای برنامه درمانی به دلیل آنلاین بودن جلسات بود. دیگر محدودیت این پژوهش، عدم امکان مقایسه این یافته‌ها با مداخله حضوری است. به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود برنامه‌های مداخله‌ای آنلاین را بر سایر متغیرها و گروه‌های جامعه نیز مورد ارزیابی قرار دهند. همچنین پیشنهاد می‌گردد در صورت امکان، محققین مداخلات آنلاین را با مداخلات حضوری مورد مقایسه قرار دهند. هرچند استفاده از برنامه‌های مداخله‌ای آنلاین دارای مشکلات و محدودیت‌هایی است، اما در شرایطی مانند دوران پاندمی ویروس کرونا که دسترسی به افراد برای شرکت در جلسات درمان گروهی دشوار است، پیشنهاد می‌شود از این برنامه‌ها استفاده گردد.

منابع

- دوستی، پ. (۱۳۹۹). مدیریت وزن و تغییر سبک زندگی بر اساس پذیرش و تعهد درمانی. تهران: انتشارات امین نگار.
دوستی، پ؛ حسینی نیا، ن؛ قدرتی، گ و ابراهیمی، م. (۱۳۹۹). مقایسه نشخوار ذهنی، احساس درماندگی و بزرگنمایی در سنین مختلف و رابطه آنها با سبک‌های مقابلیه با استرس در بازدیدکنندگان یک وب سایت سنجش وضعیت روانی طی هفته اول شیوع کرونا ویروس. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۲۱(۲)، ۱۱۴-۱۰۵.

- ربیعی، م؛ صلاحیان، ا؛ بهرامی، ف و پالاهنگ، ح. (۱۳۹۰). ساخت و اعتباریابی پرسشنامه ارزیابی فراشناخت بدشکلی بدن. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران*، ۵۲-۴۳، ۸۳(۲۱).
- محمدی، ن و سجادی نژاد، م. (۱۳۸۶). ارزیابی شاخص های روان سنجی پرسش نامه نگرانی درباره تصویر بدنی و آزمون مدل ارتباطی شاخص توده بدنی، نارضایتی از تصویر بدنی و عزت نفس در دختران نوجوان. *مطالعات روان شناختی*، ۳(۱)، ۸۳-۹۹.
- Blackledge, J. T. (2004). Functional contextual processes in posttraumatic stress. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 4, 443-467.
- Cecon, R., Franceschini, S., Peluzio, M., Hermsdorff, H., & Priore, s. (2017). Overweight and Body Image Perception in Adolescents with Triage of Eating Disorders. *The Scientific World Journal*, 3(26), 1-7.
- Fogelkvist, M., Gustafsson, S., Kjellin, L., & Parling, T. (2020). Acceptance and commitment therapy to reduce eating disorder symptoms and body image problems in patients with residual eating disorder symptoms: A randomized controlled trial. *Journal of Body Image*, 32, 155-166.
- Forman, E., Butrym, M., Hoffman, K., & Herbert, J. (2009). An Open Trial of an Acceptance-Based Behavioral Intervention for Weight Loss. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(2), 223-235.
- Foster, G. D., Wadden, T. A., & Vogt, R. A. (1997). Body image before, during, and after weight loss treatment. *Health Psychology*, 16, 226-29.
- Griffiths, C., Williamson, H., Zucchelli, F., Paraskeva, N., & Moss, T. (2018). A Systematic Review of the Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for Body Image Dissatisfaction and Weight Self-Stigma in Adults. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 48, 189-204.
- Harris, R. (2013). *Getting Unstuck in ACT*, Oakland: New Harbinger.
- Hayes, S. (2019). *A Liberated Mind How to Pivot Toward What Matters*, Newyork: an imprint of Penguin Random House.
- Hill, M., Schaefer, L., Spencer, S., & Masuda, A. (2020). Compassion-focused acceptance and commitment therapy for women with restrictive eating and problematic body-checking: A multiple baseline across participants study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 144-152.
- Laliberte, M. (2009). *The cognitive behavioral workbook for weight management: a step-by-step program*, New Harbinger Publications, Inc.
- Latner, J. D., & Wilson, R. E. (2011). *Obesity and body image in adulthood*. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*, The Guilford Press.
- Littelton, H. L., Axsom, D., & Pury, C. L.S. (2005). "Development of the Body Image Concern Inventory". *Behavior Research & Therapy*, 43(2), 229- 241.
- Palmeira, L., Pinto-Gouveia, J., & Cunha, M. (2017). Exploring the efficacy of an acceptance, mindfulness & compassionate-based group intervention for women struggling with their weight (Kg-Free): A randomized controlled trial. *Appetite*, 112(1), 107-116.
- Schwartz, M., & Brownell, K. (2004). Obesity and body image. *Body Image*, 1(1), 43-56.
- Selensky, J., & Carels, R. (2021). the effect of advertising campaigns on weight bias, internalized weight bias, self-esteem, body image, and affect. *Journal of Body Image*, 36, 95-106
- Sob, C., Siegrist, M., Hagmann, D., & Hartmann, C. (2021). A longitudinal study examining the influence of diet-related compensatory behavior on healthy weight management. *Journal of Appetite*, 156, 104975.
- Wade, S. (2020). Ready, Fire, Aim: Adapting to COVID-19. *International Journal of Multidisciplinary Perspectives in Higher Education*, 5(1), 89-93.
- World Health Organization. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19) Pandemic*, (Retrieved 2 March 2020, from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>).
- Wu, T., & Zheng, Y. (2021). Effect of Sexual Esteem and Sexual Communication on the Relationship Between Body Image and Sexual Function in Chinese Heterosexual Women. *The Journal of Sexual Medicine*. In Press. (Available online).

اثربخشی گروه درمانی آنلاین مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اشتغال ذهنی به بدشکلی بدن و ترس از تصویر بدنی در افراد دارای اضافه وزن
Online group therapy based on acceptance and commitment on body dysmorphic and fear of body image ...