

عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر تنظیم شناختی- هیجانی و شاخص توده بدنی در نوجوانان دختر چاق

محل انتشار:

ششمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت نگر (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

سپهر معظمی گودرزی - کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

نرگس باباخانی - استادیار گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر اثر بخشی مداخله شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به شیوه گروهی بر تنظیم شناختی- هیجانی و شاخص توده بدنی در نوجوانان دختر چاق با شاخص توده بدنی بالای 30 می باشد. مواد و روشها: روش این پژوهش، آزمایشی با مدل پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری شامل کلیه نوجوانان دختر چاق شهرستان بروجرد در سال تحصیلی 96-97 بودند، که از میان آنها 40 نفر (20 نفر آزمایش و 20 نفر کنترل) به روش نمونه گیری تصادفی در دو گروه جایگزین شدند. درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی طی 8 جلسه 90 دقیقه ای، هر هفته یک جلسه اجرا شد و پس از اتمام جلسات پس آزمون روی دو گروه آزمایش و کنترل اجرا شد. در این پژوهش از پرسشنامه تنظیم شناختی- هیجانی گارنفسکی و همکاران استفاده شد. یافته ها: نتایج حاصل از تحلیل کواریانس چند متغیره نشان داد، میانگین نمرات تنظیم شناختی - هیجانی و توده بدنی گروه آزمایش در پس آزمون تفاوت معنی داری با گروه کنترل دارد. ($P > 0/01$) بنابراین درمان ذهن آگاهی توانست 64 درصد بر تنظیم شناختی- هیجانی دختران چاق موثر واقع شود.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، تنظیم شناختی- هیجانی، خوردن، چاقی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1119899>

