

عنوان مقاله:

تاثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر توانایی کنترل وزن، رضایت از تصویر بدنی و رضایت از زندگی در زنان مبتلا به چاقی شهر اصفهان

محل انتشار:

فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، دوره 21، شماره 3 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

منصوره شمسی سولاری - کارشناس ارشد روان شناسی بالینی، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر، اصفهان، ایران.

حسین مولوی - استاد گروه روان شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

خلاصه مقاله:

هدف این پژوهش، بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر توانایی کنترل وزن، رضایت از تصویر بدنی و رضایت از زندگی در زنان مبتلا به چاقی در شهر اصفهان بود. طرح پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل همه زنان مبتلا به چاقی شهر اصفهان در بهار سال ۱۳۹۶ بود که با استفاده از شاخص توده بدنی (BMI) بالاتر از ۲۵ شناسایی شدند. سپس ۳۰ نفر از آنها به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل به صورت تصادفی گمارده شدند (هر گروه ۱۵ نفر) و گروه آزمایش تحت مداخله قرار گرفت. در پیش آزمون و پس آزمون، پرسشنامه های رضایت از زندگی (Griffin, & Larsen, Emmons, Diener, SWLS) و نگرش فرد در مورد تصویر بدنی (Cash, MBSRQ) (Winstead & Janda, ۱۹۸۶) و شاخص محاسبه توده بدنی (BMI) استفاده شد. داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی برای گروه آزمایش معنادار است و بر رضایت از تصویر بدنی، رضایت از زندگی و توانایی کنترل وزن زنان مبتلا به چاقی موثر است ($P < 0.001$).

کلمات کلیدی:

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، رضایت از تصویر بدنی، رضایت از زندگی، زنان چاق

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1221487>

