

## عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش خوردن آگاهانه مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش وزن، خودکارآمدی، تنظیم هیجان و تغذیه سالم در زنان مبتلا به چاقی

## محل انتشار:

فصلنامه روانشناسی بالینی، دوره 13، شماره 1 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

منا جاسمی زرگانی - دانشجوی دکتری روانشناسی سلامت، گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

محمد رضا صیرفی - استادیار، گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

محمد حسین تقدیسی - استاد ارتقا سلامت، گروه بهداشت عمومی دانشکده بهداشت و مهندسی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی تهران ایران

سعید ملیحی الذاکرینی - استادیار، گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

حبیبه تقوی کجیدی - استادیار، دانشگاه علوم پزشکی البرز، البرز، کرج

## خلاصه مقاله:

اهداف: هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش خوردن آگاهانه مبتنی بر ذهن آگاهی بر: کاهش وزن، خودکارآمدی، تنظیم هیجانی و تغذیه سالم زنان مبتلا به چاقی است. مواد و روش ها: روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون- پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری، زنان چاق باشاخص توده بدنی (BMI) بالاتر یا برابر ۲۵ شهر کرج در سال ۱۳۹۸ بود. ۴۰ نفر با توجه به معیارهای ورود و نمونه گیری هدفمند به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. وزن با ترازو، خودکارآمدی با پرسشنامه سبک زندگی مبتنی بر خودکارآمدی وزن و خوردن هیجانی بامقیاس دشواری در تنظیم هیجان و تغذیه با چک لیست سنجش شد. آموزش طی ۱۲ جلسه هر جلسه ۱۵۰ دقیقه و داده ها با طرح تحلیل آمیخته، نرم افزار SPSS ۲۲ و سطح معناداری ۰/۰۵ و ۰/۰۱ در نهایت برای ۳۳ نفر تحلیل شد. یافته ها: نشان داد این آموزش بر کاهش وزن ( $P=0/001$ )، خودکارآمدی ( $P=0/001$ )، تنظیم هیجانی ( $P=0/001$ ) و تغذیه سالم زنان ( $P=0/001$ ) اثربخش بوده است. نتیجه گیری: آموزش خوردن آگاهانه بر کاهش وزن، خودکارآمدی، تنظیم هیجانی و تغذیه سالم زنان مبتلا به چاقی اثربخش بود. این آموزش به متخصصان فعال در این حوزه پیشنهاد می شود.

## کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، کاهش وزن، خودکارآمدی، تنظیم هیجان، تغذیه سالم

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1253948>

