

عنوان مقاله:

مقایسه اثربخشی مداخلات مبتنی بر ارزیابی مجدد شناختی و ذهن آگاهی در اصلاح شاخص توده بدنی، ولع به غذا و پرخوری در زنان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

دوماهنامه فیض، دوره 25، شماره 3 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

محسن کجویی - science and culture university

جعفر حسنی - kharazmi university

فاطمه تقی زاده - semnan university

خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی مداخله های مبتنی بر ارزیابی مجدد شناختی و مبتنی بر ذهن آگاهی در اصطلاح ولع به غذا، پرخوری و کاهش وزن در زنان دارای اضافه وزن بود. مواد و روش ها: مطالعه حاضر، شبه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود که در سه گروه اجرا شد (دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل). تعداد ۴۵ زن دارای اضافه وزن و چاق به روش در دسترس انتخاب شدند. دو گروه آزمایش با برنامه آموزش آگاهی از خوردن مبتنی بر ذهن آگاهی (MB-EAT) و مداخله ارزیابی مجدد شناختی تحت درمان قرار گرفتند. آزمودنی ها قبل از درمان و بعد از اتمام آن، پرسشنامه ولع به غذا - صفت (FCQ-T) و پرسشنامه پرخوری افراطی (BES) را تکمیل کردند. داده ها با روش تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج: نتایج نشان داد که درمان MB-EAT منجر به کاهش معنادار ولع به غذا و پرخوری افراطی شد ($P < 0.01$)؛ در حالی که بین گروه ارزیابی مجدد شناختی و گروه کنترل از لحاظ این متغیرها تفاوت معناداری مشاهده نشد ($P < 0.05$). همچنین درمان مبتنی بر ذهن آگاهی منجر به کاهش معنادار شاخص توده بدنی افراد شد ($P < 0.01$)؛ در حالی که بین گروه ارزیابی مجدد شناختی و گروه کنترل تفاوت معناداری مشاهده نشد ($P < 0.05$). نتیجه گیری: یافته ها نشان می دهند که درمان مبتنی بر ذهن آگاهی با ارتقای ظرفیت خودتنظیمی افراد، آگاهی از علائم درونی و بیرونی و کاهش رفتارهای خودکار، می تواند درمانی موثر و پایداری برای کاهش وزن و اصلاح ولع به غذا و پرخوری باشد.

کلمات کلیدی:

Obesity, Weight loss, Mindfulness, Cognitive reappraisal, Food craving, Binge eating, Women چاقی، کاهش وزن، ذهن آگاهی، ارزیابی مجدد شناختی، ولع به غذا، پرخوری، زنان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1262934>

