

## عنوان مقاله:

اثربخشی ذهن آگاهی بر تورش توجه به مواد غذایی و تصویر بدنی افراد دارای اضافه وزن

## محل انتشار:

مجله دانشکده پزشکی مشهد، دوره 65، شماره 2 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

مصطفی دریادار - گروه روان شناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران.

محمد محمدی پور - دانشیار گروه روان شناسی، واحد قوچان، دانشگاه آزاد اسلامی، قوچان، ایران.

محمود جاجرمی - استادیار گروه روان شناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران.

## خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: اضافه وزن و چاقی می تواند منجر به بروز آسیب های روان شناختی و هیجانی برای افراد شود. بر همین اساس هدف از مطالعه حاضر بررسی اثربخشی مداخله ذهن آگاهی بر میزان تورش توجه به مواد غذایی و تصویر بدنی در افراد دارای اضافه وزن بود. روش کار: روش پژوهش این مطالعه شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل با دوره پیگیری سه ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل افراد دارای اضافه وزن با شاخص توده بدنی بالاتر از ۲۵ مراجعه کننده به مراکز مرتبط با مدیریت کنترل وزن در شهر مشهد در سال ۱۳۹۷ بود که با روش نمونه گیری هدفمند و با توجه به ملاک های ورود و خروج، ۳۶ آزمودنی از بین آنان انتخاب و در دو گروه آزمایشی و کنترل به شیوه انتصاب تصادفی شرکت کردند. ابزار سنجش آزمودنی ها آزمون کامپیوتری استروپ هیجانی غذا برای سنجش تورش توجه به مواد غذایی و پرسشنامه تصویر بدنی (براون و همکاران، ۱۹۹۰) برای سنجش نگرش فرد به تصویر بدن خود بود که در سه مرحله پیش و پس از مداخله هشت هفته ای ذهن آگاهی و پیگیری سه ماه پس از پایان مداخله بر روی آزمودنی ها انجام شد. یافته ها: نتیجه تجزیه تحلیل داده ها نشان دهنده تفاوت معنادار میزان زمان واکنش آزمودنی ها به آزمون استروپ هیجانی غذا و نمرات بدست آمده از پرسشنامه تصویر بدنی در دو گروه بود که اثر بخشی معنادار روش مداخله ذهن آگاهی بر میزان تورش توجه به مواد غذایی و تصویر بدنی در افراد دارای اضافه وزن را نشان می دهد.

## کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، تورش توجه، تصویر بدنی، اضافه وزن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1522602>

