

عنوان مقاله:

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

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان، دوره 3، شماره 1 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

سهیل معظمی گودرزی - PhD student, Department of Psychology, Ares International Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran

نرگس باباخانی - Assistant Professor, Department of Psychology, Roudhen Branch, Islamic Azad University, Roudhen, Iran

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: چاقی کودکان و نوجوانان به تدریج تبدیل به یک مشکل عمده بهداشتی عمومی در بسیاری از کشورهای در حال توسعه از جمله ایران شده است؛ لذا هدف پژوهش حاضر، اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی به شیوه گروهی بر تنظیم شناختی- هیجانی و سبک خوردن و شاخص توده بدنی در نوجوانان دختر چاق با شاخص توده بدنی بالای ۳۰ بود. روش پژوهش: برای رسیدن به این هدف، از جامعه آماری که شامل نوجوانان دختر چاق در یک دبیرستان در شهرستان بروجرد در سال ۱۴۰۰ بود استفاده شد. طرح تحقیق به صورت، نیمه آزمایشی پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل است که حجم نمونه بالغ بر ۴۰ نفر (۲۰ نفر آزمایش و ۲۰ نفر کنترل) به روش نمونه گیری در دسترس است. درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی طی ۸ جلسه ۹۰ 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 از پرسشنامه سبک خوردن داچ استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل آماری از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. یافته ها: نتایج نشان دادند که بین میانگین نمرات تنظیم شناختی- هیجانی، سبک خوردن و توده بدنی گروه آزمایش در پس آزمون تفاوت معنی داری با گروه کنترل وجود داشت ($P < 0/05$)، به طوری که میزان تغییر وزن در افراد تحت مداخله کاهش پیدا کرده بود. نتیجه گیری: با توجه به نتایج به دست آمده می توان مدعی شد که درمان ذهن آگاهی توانسته ۶۴ درصد بر تنظیم شناختی- هیجانی و ۷۴ درصد بر سبک خوردن دختران چاق موثر واقع شود.

کلمات کلیدی:

Obese females, mindfulness, cognitive therapy, eating habits, Obesity
دختران چاق، ذهن آگاهی، تنظیم شناختی- هیجانی، سبک خوردن، چاقی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1532801>

