

## عنوان مقاله:

اثربخشی رفتار درمانی عقلانی هیجانی بر تصویر بدنی، شاخص توده بدنی و کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان دارای اضافه وزن

## محل انتشار:

فصلنامه خانواده درمانی کاربردی، دوره 3، شماره 4 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

## نویسندگان:

نازنین حبیبی زنجانی - گروه روان شناسی، واحد بین الملل کیش، دانشگاه آزاد اسلامی، جزیره کیش، ایران

سعیده برازیان - دانشیار گروه روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهر (

حسن احدی - استاد، گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

## خلاصه مقاله:

هدف: تعیین اثربخشی رفتار درمانی عقلانی هیجانی بر تصویر بدنی، شاخص توده بدنی و کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان دارای اضافه وزن بود. روش پژوهش: روش پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش را نوجوانان دختر و پسر تشکیل می دادند که با مشکل اضافه وزن و چاقی به کلینیک های شهر تهران در سال ۱۳۹۸ مراجعه کرده بودند که از بین آنها ۴۰ نفر با روش نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. پس از انتخاب افراد به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گروه گواه (هر گروه ۲۰ نفر) گمارش شدند. مداخله گروه آزمایش به صورت گروه درمانی و براساس رفتاردرمانی عقلانی هیجانی (الیس و درایدن، ۱۹۹۷) و شامل هشت جلسه به مدت ۱۲۰ دقیقه بود. داده ها با استفاده از پرسشنامه های نگرانی درباره تصویر بدن لیتلتون و همکاران (۲۰۰۵)، و پرسشنامه اضطراب اجتماعی کانور و همکاران (۲۰۰۰) و روش تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و نرم افزار spss.۲۲ تحلیل شد. سطح معناداری در این پژوهش، ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. یافته ها: نتایج نشان داد که رفتار درمانی عقلانی-هیجانی در تصویر بدنی ( $F, 0.01/0 > P=29/25$ )، شاخص توده بدنی ( $F, 0.36/0 = P=59/3$ )، و کاهش اضطراب اجتماعی ( $F, 0.26/0 = P=49/5$ ) نوجوانان دارای اضافه وزن اثربخش بودند ( $P < 0.01/0$ ). نتیجه گیری: براساس یافته های پژوهش می توان گفت رفتار درمانی عقلانی-هیجانی می تواند تأثیرات مثبتی را بر روی تصویر بدنی، شاخص توده بدنی و کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان داشت.

## کلمات کلیدی:

رفتار درمانی عقلانی هیجانی، تصویر بدنی، شاخص توده بدنی، اضطراب اجتماعی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1645811>

