

## عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر خوردن بر پردازش هیجانی و تمایز یافتگی خود زنان دچار اضافه وزن

## محل انتشار:

فصلنامه خانواده درمانی کاربردی، دوره 4، شماره 4 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 19

## نویسندگان:

سحر شریعتی - دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

قدرت الله عباسی - استادیار، گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

بهرام میرزاییان - استادیار، گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

## خلاصه مقاله:

هدف: هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر خوردن بر پردازش هیجانی و تمایز یافتگی خود زنان دچار اضافه وزن بود. روش پژوهش: طرح پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. جامعه آماری در این پژوهش، شامل کلیه زنان دچار اضافه وزن شهرستان گنبدکاووس بود که در نیمه نخست سال ۱۴۰۰ به کلینیک های درمان اضافه وزن چاقی این شهر مراجعه نمودند. از جامعه آماری پژوهش، یک گروه نمونه متشکل از ۳۰ زن دارای اضافه وزن که به روش هدفمند انتخاب شدند و سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر خوردن) (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) گمارده شدند. سپس زنان دچار اضافه وزن گروه آزمایش تحت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای هر هفته یک جلسه آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر خوردن قرار گرفتند ولی گروه گواه هیچ مداخله ای دریافت نکردند. ابزار پژوهش پرسشنامه های پردازش هیجانی باکر و همکاران (۲۰۰۷) و پرسشنامه تمایز یافتگی خود اسکورون و فریدلندر (۱۹۸۸) بوده است. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از روش تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و نرم افزار SPSS استفاده شد. یافته ها: نتایج نشان داد که تفاوت معنادار از لحاظ بهبود سرکوبی ( $F, 001/0 > P = 86/12$ )، تجربه هیجانی ناخوشایند ( $F, 003/0 = P = 80/10$ )، نشانه های هیجانی پردازش ( $F, 001/0 > P = 95/16$ )، اجتناب ( $F, 001/0 > P = 65/19$ )، کنترل هیجانی ( $F, 001/0 > P = 23/21$ )، واکنش هیجانی ( $F, 001/0 > P = 35/78$ )، جایگاه من ( $F, 001/0 > P = 34/60$ )، بریدگی عاطفی ( $F, 001/0 > P = 89/34$ ) و آمیختگی با دیگران ( $F, 001/0 > P = 61/79$ ) بین آزمودنی های گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه بود ( $P < 0/0$ ). نتیجه گیری: می توان نتیجه گرفت آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر خوردن بر پردازش هیجانی و تمایز یافتگی خود زنان دچار اضافه وزن موثر بود و این تاثیر تا دوره پیگیری ادامه داشت.

## کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، پردازش هیجانی، تمایز یافتگی خود، اضافه وزن

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1812332>

