

## عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر گروه درمانگری مبتنی بر اصلاح سبک زندگی و گروه درمانگری شناختی در مدیریت وزن و ارتقای کیفیت زندگی زنان دارای اضافه وزن

## محل انتشار:

فصلنامه روانشناسی سلامت، دوره 1، شماره 1 (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

## نویسندگان:

مزگان آگاه هریس

احمد علیپور

مسعود جان بزرگی

الهام موسوی

شهناز نوحی

## خلاصه مقاله:

چکیده هدف: این پژوهش با هدف بررسی و مقایسه اثربخشی گروه درمانگری مبتنی بر اصلاح سبک زندگی و گروه درمانگری شناختی بر کاهش شاخص توده بدنی (BMI) و بهبود کیفیت زندگی در زنان دارای اضافه وزن صورت گرفته است. روش: بدین منظور از میان زنان داوطلب، ۲۶ نفر براساس معیارهای ورود- خروج انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه جایگزین شدند (گروه درمانگری با اصلاح سبک زندگی و گروه درمانگری شناختی). آزمودنی‌های دو گروه قبل از مداخله و پایان ماه‌های چهارم و هفتم به گویه‌های پرسشنامه کیفیت زندگی و بهزیستی مرتبط با چاقی پاسخ دادند و BMI آنها نیز محاسبه شد. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نسخه شانزدهم نرم‌افزار آماری SPSS و با استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها: هر دو مداخله اصلاح سبک زندگی و شناختی به کاهش BMI و بهبود کیفیت زندگی و بهزیستی مرتبط با چاقی می‌انجامند ( $P < 0.05$ ). اما دو مداخله در اصلاح متغیرهای پژوهش تفاوت معناداری با هم نداشتند (۰/۰۵). نتیجه‌گیری: نتیجه‌گیری کلی این است که دو مداخله با اصلاح باورهای مخرب و رفتارهای نارساکنش‌ور افراد درباره غذا خوردن به بهبود کنش‌وری جسمی و کاهش ناراحتی بدنی همراه با اصلاح شاخص‌های اضافه وزن منجر می‌شوند.

## کلمات کلیدی:

کلیدواژه‌ها: گروه درمانگری، اصلاح سبک زندگی، گروه درمانگری شناختی، شاخص توده بدنی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1909878>

