

عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش درمان چاقی به شیوه (nlp) بر خودکارآمدی سبک زندگی مربوط به وزن و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان زنان چاق

محل انتشار:

اولین همایش ملی روانشناسی و مشاوره خانواده استان البرز (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 22

نویسندگان:

نرگس فولادلو - کارشناس ارشد روانشناسی شخصیت، گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

محمدرضا بلیاد - استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج، ایران

لیلا باقرپور - استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج، ایران

خلاصه مقاله:

مطالعه حاضر با هدف تعیین اثر بخشی بسته آموزشی درمان چاقی به شیوه NLP بر خودکارآمدی سبک زندگی مربوط به وزن و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان زنان چاق انجام پذیرفت. روش پژوهش حاضر شبه آزمایشی و از نوع طرح های پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل زنان دارای مشکل چاقی 45-22 سال (دوره جوانی) مراجعه کننده به کلینیک های تغذیه و رژیم درمانی در غرب تهران در بهار سال 1396 بود. 30 نفر از زنان براساس پرسشنامه خودکارآمدی سبک زندگی مربوط به وزن کلارک 1991 و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی 2002، به شیوه نمونه گیری در دسترس، به عنوان حجم نمونه انتخاب و به شیوه تصادفی به دو گروه آزمایش (15 نفر) و گواه (15 نفر) تقسیم شدند. از آزمودنی های حاضر در گروه آزمایش خواسته شد تا در مدت 10 جلسه 90 دقیقه ای (هفته ای 2 جلسه) درمان چاقی به شیوه NLP شرکت کنند و این در حالی بود که آزمودنی های گروه آزمایش هیچ گونه درمان دارویی و یا روان شناختی را دریافت نکردند. یک هفته بعد از اتمام جلسات آموزشی از هر دو گروه به طور همزمان و جدا از هم پس آزمون به عمل آمد. داده ها با روش تحلیل کوواریانس ارزیابی شد. نتایج تحلیل ها نشان داد که بسته آموزشی درمان چاقی به شیوه NLP بر افزایش خودکارآمدی سبک زندگی مربوط به وزن (Fat) و تنظیم شناختی هیجان سازگاران و کاهش تنظیم شناختی هیجان ناسازگاران زنان چاق تاثیرگذار بوده است ($p < 0/01$). نتیجه گیری: با توجه به نتیجه کسب شده می توان از بسته آموزشی درمان چاقی به شیوه NLP برای تعدیل مشکلات روان شناختی افراد مبتلا به چاقی استفاده کرد.

کلمات کلیدی:

خودکارآمدی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، زنان چاق، سبک زندگی وزن، NLP

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/762043>

