

اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر سبک خوردن و شاخص توده بدنی در نوجوانان دختر چاق

سهیل معظمی گودرزی^۱، نرگس باباخانی^۲

۱- کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

۲- استادیار گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

چکیده

هدف پژوهش حاضر اثر بخشی مداخله شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به شیوه گروهی بر سبک خوردن و شاخص توده بدنی در نوجوانان دختر چاق با شاخص توده بدنی بالای ۳۰ می باشد. **مواد و روشها:** روش این پژوهش، آزمایشی با مدل پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری شامل کلیه نوجوانان دختر چاق شهرستان بروجرد در سال تحصیلی ۹۷-۹۶ بودند، که از میان آنها ۴۰ نفر (۲۰ نفر آزمایش و ۲۰ نفر کنترل) به روش نمونه گیری تصادفی در دو گروه جایگزین شدند. 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 سبک خوردن داج استفاده شد. **یافته ها:** نتایج حاصل از تحلیل کواریانس نشان داد، میانگین نمرات، سبک خوردن و توده بدنی گروه آزمایش در پس آزمون تفاوت معنی داری با گروه کنترل دارد ($P < 0/01$). بنابراین درمان ذهن آگاهی توانست ۶۴ درصد بر سبک خوردن دختران چاق موثر واقع شود.

واژگان کلیدی: ذهن آگاهی، شناخت، هیجانی، سبک خوردن، چاقی