



بررسی اثر بخشی مشاوره ی گروهی مبتنی بر رویکرد سیستم خانواده ی درونی یا (IFS) بر کاهش وزن، استرس و افزایش شادکامی زنان اصفهانی که دارای اضافه وزن

آرزو شمشیری^۱، اعظم صالحی^۲

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، پیام نور، اصفهان، ایران

۲- دکترای مشاوره خانواده، استادیار دانشگاه پیام نور، اصفهان، ایران

چکیده

هدف پژوهش حاضر اثربخشی آموزش مشاوره گروهی مبتنی بر رویکرد سیستم خانواده درونی (IFS) بر روی کاهش وزن، استرس و افزایش شادکامی زنان اصفهانی مراجعه کننده به کلینیک لاغری که دارای اضافه وزن بود. طرح پژوهش حاضر نیمه آزمایشی به صورت پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش حاضر کلیه ی زنان اصفهانی مراجعه کننده به کلینیک لاغری بود که به صورت هدفمند افرادی که BMI بیشتر از ۳۰ داشتند تعداد ۳۰ نفر از آنها انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه (آزمایش و کنترل) قرار گرفتند. ابزار پژوهش شامل BMI افراد، پرسشنامه DASS21 و شادکامی آکسفورد بود. پکیج آموزش سیستم خانواده درونی (IFS) در طی ۸ جلسه ارائه شد و داده ها در دو سطح توصیفی و استنباطی به وسیله ی نرم افزار SPSS تحلیل گردیدند. نتایج نشان داد آموزش مشاوره گروهی مبتنی بر رویکرد سیستم خانواده ی درونی (IFS) بر کاهش وزن، استرس و افزایش شادکامی و ابعاد آن (رضایت از زندگی، رضایت خاطر، حرمت خود، خلق مثبت و انرژی مثبت) زنان اصفهانی که دارای اضافه وزن هستند تاثیر معنادار داشته است ($P < 0/01$). در نتیجه از این شیوه ی مداخله برای کاهش استرس و اضافه ی وزن و افزایش شادکامی زنان دارای اضافه ی وزن میتوان استفاده کرد.

کلید واژه ها: سیستم خانواده ی درونی (IFS)، استرس، شادکامی، اضافه وزن