

اثر بخشی آموزش خود شفابخشی بر بهزیستی، رضایت، تصویر بدن و تحمل پریشانی زنان مبتلا به

اختلال پر خوری عصبی

Effectiveness Of Self-Healing Therapy On Well, Being-Satisfaction, Body Image And Anxiety Tolerance Of Women With Bulimia Nervosa

Zohreh Latifi (corresponding Aauthor)
Associate Professor, group of Psychology, Payame Noor
University
Email: Latifizohre@gmail.com
Sharareh Zarabi
PhD student in General Psychology, group of Psychology,
Islamic Azad University, Naein, Iran
Fatemeh alsadat Tabatabaei
Assistant Professor group of Psychology, Islamic Azad
University, Naein, Iran
Mohammad Zareh Neystanak
Assistant Professor group of Psychology, Islamic Azad
University, Naein, Iran

زهره لطیفی (نویسنده مسئول)
دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور، ایران
Email: Latifizohre@gmail.com
شراره ضرابی
دکتری روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، ناین، ایران
فاطمه سادات طباطبایی نژاد
استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، ناین، ایران
محمد زارع نیستانک
استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، ناین، ایران

چکیده

Abstract

Aim: Purpose: This study aimed to determine the effect of self-healing training on quality of life (well-being-satisfaction), body image and tolerance of anxiety in people with bulimia nervosa. Method: This study was quasi-experimental (pre-test post-test with the control group). The statistical population of the present study included all women with bulimia nervosa who were referred to specialists and medical centers in Isfahan in 1398. 30 women were selected by purposive sampling and randomly placed in experimental and control groups. Data collection tools were Simmons and Gahr (2005) Distress Tolerance Questionnaire, WHOQOL-BREF Quality of Life-Short Questionnaire and Littleton et al. (2005) Fear of Body Image Questionnaire. The experimental group underwent 12 sessions of self-healing training but the group did not receive a training certificate. Multivariate analysis of covariance was used to analyze the data. Results: The results showed that self-healing training has a significant effect on increasing the quality of life of people with binge eating disorder ($P = 0.05$). In addition, self-healing training has a significant effect on increasing the quality of life of people with binge eating disorder ($P = 0.05$). Also, self-healing training has a significant effect on increasing the anxiety tolerance of people with binge eating disorder ($P = 0.05$). Conclusion: According to this study, self-healing training can be used to increase stress tolerance, increase quality of life (welfare-satisfaction) and reduce fear of body image in women with bulimia nervosa. Keyword: Self-healing, quality of life, body image, bulimia nervosa, distress tolerance.

هدف: پژوهش حاضر با هدف تعیین تاثیر آموزش خود شفابخشی بر کیفیت زندگی (بهزیستی-رضایت)، تصویر بدن و تحمل پریشانی افراد مبتلا به اختلال پر خوری عصبی انجام گرفت. روش: این پژوهش نیمه آزمایشی با گروه های آزمایش. گروه گواه و طرح پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بود. جامعه آماری شامل تمامی زنان مبتلا به پر خوری عصبی مراجعه کننده به متخصصان و مراکز درمانی شهر اصفهان در سال ۱۳۹۸ بودند که ۳۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در گروه آزمایش و گواه قرار داده شدند. ابزار گردآوری داده ها پرسش نامه تحمل پریشانی سیمونز و گاهر (۲۰۰۵)، کیفیت زندگی- فرم کوتاه (WHOQOL-BREF) و پرسش نامه ترس از تصویر بدنی لیتلتون و همکاران (۲۰۰۵) بود. گروه آزمایش ۱۲ جلسه تحت آموزش خودشفابخشی قرار گرفتند ولی گروه گواه آموزشی دریافت نکرد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون کوواریانس چند متغیری استفاده شد. یافته ها: نتایج نشان داد که آموزش خودشفابخشی بر افزایش کیفیت زندگی افراد مبتلا به اختلال پر خوری تاثیر معنی داری دارد ($P=0/05$). بعلاوه، آموزش خودشفابخشی بر افزایش کیفیت زندگی افراد مبتلا به اختلال پر خوری تاثیر معنی داری دارد ($P=0/05$). همچنین آموزش خودشفابخشی بر افزایش تحمل پریشانی افراد مبتلا به اختلال پر خوری تاثیر معنی داری دارد ($P=0/05$). نتیجه گیری: با توجه به این پژوهش می توان از آموزش خودشفابخشی برای افزایش تحمل پریشانی، افزایش کیفیت زندگی (بهزیستی- رضایت) و کاهش ترس از تصویر بدنی زنان مبتلا اختلال پر خوری عصبی استفاده کرد.

کلیدواژه: خودشفابخشی، کیفیت زندگی، تصویر بدن، پر خوری عصبی، تحمل پریشانی