

چکیده

هدف از این پژوهش، اثربخشی درمان شناختی - رفتاری بر شاخص عزت نفس، تاب آوری و خود تصویرگری بدنی در زنان چاق بود. از این رو، تعداد ۳۰ نفر زن مبتلا به چاقی (شاخص توده بدنی بزرگتر مساوی ۳۰) از باشگاههای ورزشی شهرستان تالش به صورت در دسترس انتخاب شدند. از این تعداد ۱۵ نفر به عنوان گروه آزمایشی تحت درمان شناختی-رفتاری قرار گرفتند و ۱۵ نفر نیز در گروه کنترل قرار داده شدند که مداخله شناختی-رفتاری بر آنها اعمال نشد. جهت پژوهش، از طرح آزمایشی پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل استفاده شد. ابزار پژوهش عبارت بودند از پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت، تاب آوری کانر و دیویدسون، خود تصویرگری بدنی مارش و پکیج درمان شناختی - رفتاری استفاده شد. طی ۴۲ جلسه، به بیماران گروه آزمایش، درمان شناختی - رفتاری ارائه شد و پیش و پس از خاتمه درمان نیز از آنان پرسشنامه ها گرفته شد. پس از جمع آوری اطلاعات، داده‌ها توسط روش آماری تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شدند. نتایج به دست آمده نشان می‌دهند که روش شناختی - رفتاری بر بهبود عزت نفس، تاب آوری و خود تصویرگری بدنی زنان چاق موثر بوده است.

کلید واژه: درمان شناختی - رفتاری عزت نفس، تاب آوری، خود تصویرگری بدنی، چاقی