







دانشگاه کردستان  
دانشکده ادبیات و علوم انسانی  
گروه روانشناسی

عنوان:

مقایسه‌ی اثربخشی ترکیب شناخت‌درمانی گروهی و رژیم‌درمانی با رژیم‌درمانی  
در افزایش خودکارآمدی و کاهش وزن زنان مبتلا به چاقی

پژوهشگر:

حمیدرضا ساسان‌فر

استاد راهنما:

دکتر فرزین رضاعی

دکتر فرشته موتابی

پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی گرایش بالینی

اسفند ماه ۱۳۹۰

کلیه حقوق مادی و معنوی مترتب بر نتایج مطالعات،  
ابتکارات و نوآوری های ناشی از تحقیق موضوع  
این پایان نامه (رساله) متعلق به دانشگاه کردستان است.

## \*\*\*تعهد نامه\*\*\*

اینجانب حمیدرضا ساسان‌فر دانشجوی کارشناسی ارشد رشته روانشناسی گرایش بالینی دانشگاه کردستان، دانشکده ادبیات و علوم انسانی گروه روانشناسی تعهد می‌نمایم که محتوای این پایان‌نامه نتیجه تلاش و تحقیقات خود بوده و از جایی کپی برداری نشده و به پایان رسانیدن آن نتیجه تلاش و مطالعات مستمر اینجانب و راهنمایی و مشاوره اساتید بوده است.

با تقدیم احترام

حمیدرضا ساسان‌فر

۱۳ / /

تقدیم به

کردستان فرزندان ایران

تقدیرم به

همسرم تمام هستر لام

تقدیرم به

دکتر فرزیغ رضاعر

به پاسر تمام مهر و دانشر که از او آموختم.

و تقدیرم به

همه راعضار گروه در مانر لام که اللهم بفضلر مع در تمامر

مراحل ایغ پروهنر بودند.

## سپاسگزاری و قدردانی

در مسیر پژوهش و نگارش این مطالعه، از یاری بسیاری از اساتید، همکاران و آشنایان بزرگوار بهره برده‌ام و به رسم ادب، ضمن ذکر نام محترمشان، مراتب سپاس و قدردانی قلبی خودم را از محضرشان ابراز می‌دارم.

از پدر و مادرم، برای همه‌ی لطف و محبت تمام این سالها و خصوصا تلاش آنها برای تهیه سه نسخه اصلی کتاب بک بسیار سپاسگزارم و بر دستان پرمهرشان بوسه می‌زنم.

از تمام زحمات اساتید گرانقدرم جناب آقای دکتر فرزین رضاعی و سرکار خانم دکتر فرشته موتابی صمیمانه تشکر می‌کنم. تردیدی ندارم که مسیر این مطالعه بدون راهنمایی‌های این بزرگواران تغییر می‌کرد.

از دکتر عبدالرضا پازوکی - ریاست محترم مرکز تحقیقات جراحی‌های کم‌تهاجمی - به خاطر حمایت‌های بی‌دریغ‌شان کمال تشکر را دارم.

از دکتر محمد حسن ابوالحسنی و دکتر غلامرضا محمدی فارسانی که در مداخله‌ی رژیمی این پژوهش، این‌جانب را یاری رساندند، بسیار ممنون و سپاسگزار هستم.

از پروفسور جودیت بک - ریاست مرکز انستیتو درمان‌شناختی رفتاری بک - و دבורا بک - مسئول بخش رژیمی انستیتو بک - که چه حضوری و چه به صورت مکاتبه‌ای، جوابگو سئوالات این‌جانب در مورد این مطالعه بودند، تشکر می‌کنم.

در ادامه مراتب قدردانی خود را از اساتید، همکاران و دوستان عزیزم که هر کدام به هر نحو در این مطالعه مرا یاری رسانده‌اند، ابراز می‌دارم:

اساتید محترم: دکتر حمید پورشریفی، دکتر سلیمانی، دکتر خیرالله صادقی، دکتر سمیه مخبر، استاد بزرگوار هژیر و دوستان عزیزم: آقایان جواد جبارزاده، سید علی تقوی و جلیل شهابی و همکاران محترم: سرکارخانم - ها پیشگاه، ابراهیمی، میر، فرجی.

... و همه‌ی کارکنان محترم مرکز تحقیقات جراحی‌های کم‌تهاجمی.



# چکیده

مطالعه‌ی حاضر به مقایسه‌ی اثربخشی ترکیب شناخت‌درمانی گروهی و رژیم‌درمانی با رژیم‌درمانی به تنهایی در افزایش خودکارآمدی و کاهش وزن زنان مبتلا به چاقی پرداخته‌است. ابتدا با توجه به روش نمونه‌گیری هدفمند و با بررسی و ارزیابی‌های اولیه از پرونده‌ی مراجعه‌کنندگان به کلینیک چاقی مرکز تحقیقات جراحی‌های کم‌تهاجمی یک فهرست از ۱۶۸ نفر از آنها تهیه و سپس از میان آنها با افراد مقیم در شهرستان تهران تماس گرفته شد. از این تعداد ۵۲ نفر جهت ملاقات حضوری و ارزیابی‌های نهایی مراجعه نمودند و در نهایت تعداد ۱۸ نفر ملاک‌های ورود به مطالعه را داشتند. از میان این ۱۸ نفر، ۱۶ نفر به صورت تصادفی انتخاب و در ادامه به روش تصادفی، ۸ نفر از آنها در دو گروه ترکیب شناخت‌درمانی گروهی با رژیم‌درمانی (گروه درمان ترکیبی) و گروه رژیم‌درمانی گمارش شدند. پس از اعمال وزن‌کشی اولیه و ارایه پرسش‌نامه خودکارآمدی به هر دو گروه و ثبت نمرات آنها، به گروه درمان ترکیبی (شناخت‌درمانی گروهی و رژیم‌درمانی) در طی ۲۰ جلسه‌ی ۲ ساعته مداخله شناخت‌درمانی گروهی و ۸ جلسه مداخله رژیمی ارایه شد. گروه درمان رژیمی نیز به طور هم‌زمان و موازی فقط مداخله رژیمی دریافت می‌نمود. نتایج به دست آمده به طور میانگین از یک کاهش وزن ۹/۹ درصدی آزمودنی‌ها در گروه درمان ترکیبی و معنادار بودن آن در سطح ۰/۰۵ گزارش می‌کند. کاهش وزن ۳/۴۱ درصدی آزمودنی‌ها در گروه رژیم‌درمانی و در سطح ۰/۰۵ درصد کاهش وزن معناداری را نشان نداد. نتایج حاصل از نمره خودکارآمدی آزمودنی‌ها در گروه درمان ترکیبی، بیانگر افزایش ۴۵/۲۴ درصدی در مجموع نمرات خودکارآمدی می‌باشد. این افزایش در سطح ۰/۰۵ درصد معنادار بود. در گروه رژیم‌درمانی نیز ۸/۰۶ درصد افزایش در نمرات خودکارآمدی مشاهده شد که در سطح ۰/۰۵ درصد افزایش معناداری را نشان نداد. مقایسه داده‌های مذکور نشان می‌دهد که ترکیب گروه‌درمانی شناختی با رژیم‌درمانی در مقایسه با رژیم‌درمانی منجر به کاهش وزن بیشتر و افزایش بیشتر خودکارآمدی در زنان مبتلا به چاقی می‌شود. در عین حال میان خودکارآمدی زنان مبتلا به چاقی در ابتدای درمان با میزان وزن آزمودنی‌ها در انتهای درمان و همین‌طور نرخ ترک درمان آنها، ارتباط معناداری در هر دو گروه یافت نشد.

کلیدواژه: شناخت‌درمانی گروهی، رژیم‌درمانی، چاقی، خودکارآمدی

## فهرست مطالب

صفحه

عنوان

### فصل اول: معرفی پژوهش

۱	..... ۱-۱- مقدمه
۳	..... ۲-۱- بیان مسئله
۶	..... ۳-۱- اهمیت و ضرورت پژوهش
۷	..... ۴-۱- اهداف پژوهش
۸	..... ۱-۴-۱- هدف کلی
۸	..... ۲-۴-۱- اهداف ویژه
۸	..... ۵-۱- فرضیه‌های پژوهش
۹	..... ۶-۱- متغیرهای پژوهش
۹	..... ۱-۶-۱- متغیر مستقل
۹	..... ۲-۶-۱- متغیر وابسته
۹	..... ۷-۱- تعریف متغیرهای پژوهش
۹	..... ۱-۷-۱- تعریف مفهومی
۹	..... ۲-۷-۱- تعریف عملیاتی

### فصل دوم: پیشینه پژوهش

۱۲	..... ۱-۲- مقدمه
۱۲	..... ۲-۲- تعریف
۱۲	..... ۳-۲- تشخیص

۱۳	..... ۴-۲- شیوع
۱۳	..... ۵-۲- عوارض
۱۴	..... ۶-۲- سبب شناسی
۱۷	..... ۷-۲- درمان
۱۹	..... ۸-۲- گروه درمانی
۱۹	..... ۱-۸-۱- تاریخچه گروه درمانی
۲۰	..... ۲-۸-۱- گروه درمانی شناختی رفتاری
۲۰	..... ۳-۸-۱- مزایا و معایب گروه درمانی شناختی
۲۱	..... ۹-۲- گروه درمانی شناختی چاقی
۲۱	..... ۱-۹-۱- تعداد جلسات، زمان و تعداد اعضای گروه
۲۲	..... ۲-۹-۱- مکان برگزاری جلسات
۲۲	..... ۳-۹-۱- غیبت در جلسات
۲۲	..... ۴-۹-۲- رازداری
۲۳	..... ۵-۹-۲- وزن کشی
۲۳	..... ۶-۹-۲- ویژگی گروه و اعضای گروه درمانی
۲۴	..... ۷-۹-۲- غربالگری
۲۴	..... ۸-۹-۲- ملاقات انفرادی اولیه پیش از جلسه گروهی
۲۴	..... ۹-۹-۲- فرمت جلسات
۲۵	..... ۱۰-۹-۲- تکالیف خانگی
۲۵	..... ۱۱-۹-۲- بازخورد
۲۶	..... ۱۲-۹-۲- اهداف گروه درمانی شناختی چاقی

۲۸ ..... ۱۰-۲ - خود کارآمدی

۳۱ ..... ۱۱-۲ - پیشینه

### فصل سوم: روش پژوهش

۳۸ ..... ۱-۳ - مقدمه

۳۸ ..... ۲-۳ - طرح پژوهش

۳۸ ..... ۳-۳ - روش پژوهش

۳۸ ..... ۴-۳ - شرکت کنندگان در پژوهش

۳۸ ..... ۱-۴-۳ - جامعه پژوهشی

۳۸ ..... ۲-۴-۳ - نمونه و روش نمونه گیری

۳۹ ..... ۵-۳ - روش اجرا

۴۰ ..... ۶-۳ - محتوای جلسات

۴۵ ..... ۷-۳ - ابزارهای پژوهش

۴۸ ..... ۸-۳ - روش آماری

### فصل چهارم: تجزیه و تحلیل آماری

۵۱ ..... ۱-۴ - مقدمه

۵۵ ..... ۲-۴ - داده‌های توصیفی

۵۵ ..... ۱-۲-۴ - داده‌های قصد درمان

۵۸ ..... ۲-۲-۴ - داده‌های پروتوکل

۶۰ ..... ۳-۴ - بررسی فرضیه‌ها

۶۰ ..... فرضیه شماره یک

۶۱ ..... ۱-۳-۴ - داده‌های قصد درمان

۶۱	..... ۴-۳-۲- داده‌های پروتوکل
۶۳	..... فرضیه شماره دو
۶۳	..... ۴-۳-۳- داده‌های قصد درمان
۶۵	..... ۴-۳-۴- داده‌های پروتوکل
۶۸	..... فرضیه شماره سه
۶۸	..... ۴-۳-۵- داده‌های قصد درمان
۷۱	..... ۴-۳-۶- داده‌های پروتوکل
۷۳	..... فرضیه شماره چهار

### فصل پنجم: بررسی و تفسیر نتایج پژوهش

۷۶	..... ۵-۱- مقدمه
۷۶	..... ۵-۲- تجزیه و تحلیل فرضیه‌ها
۷۸	..... فرضیه شماره یک
۷۸	..... فرضیه شماره دو
۷۹	..... فرضیه شماره سه
۸۰	..... فرضیه شماره چهار
۸۳	..... ۵-۳- محدودیت‌های پژوهش
۸۳	..... ۵-۴- پیشنهادها، نظری، کاربردی
۸۴	..... منابع
۹۰	..... پیوست‌ها و ضمائم
۹۱	..... پیوست شماره یک: فرم تعهدنامه رازداری در گروه
۹۲	..... پیوست شماره دو: فرم رضایت‌نامه آگاهانه داوطلبان انسانی شرکت کننده در طرح تحقیقاتی

- پیوست شماره سه: راهنمای گروه درمانی شناختی چاقی..... ۹۸
- پیوست شماره چهار: فرم ثبت اطلاعات دموگرافیک..... ۱۱۹
- پیوست شماره پنج: پرسش نامه خودکارآمدی سبک زندگی مربوط به وزن..... ۱۲۱
- پیوست شماره شش: پرسش نامه الگوهای خوردن و وزن..... ۱۲۳

## فهرست جداول و نمودارها

### عنوان

### صفحه

۴۱	..... ۱-۳- جدول رثوس کلی جلسات.....
۵۳	..... ۱-۴- جدول داده‌های توصیفی گروه درمان رژیم.....
۵۴	..... ۲-۴- جدول داده‌های توصیفی گروه ترکیب شناخت‌درمانی گروهی و رژیم‌درمانی.....
۵۵	..... ۳-۴- جدول میانگین و انحراف استاندارد سن آزمودنی‌ها به تفکیک دو گروه درمان.....
۵۵	..... ۴-۴- جدول نتایج آماری آزمون تی وابسته برای تحلیل مقایسه سن دو گروه قبل از درمان.....
۵۶	..... ۵-۴- جدول میانگین و انحراف استاندارد وزن آزمودنی‌های دو گروه به تفکیک قبل و بعد از درمان.....
۵۶	..... ۶-۴- جدول نتایج آماری آزمون تی وابسته برای تحلیل مقایسه سن دو گروه قبل از درمان.....
۵۷	..... ۱-۴- نمودار وزن آزمودنی‌ها به تفکیک دو گروه قبل و بعد از درمان.....
۵۸	..... ۷-۴- جدول میانگین و انحراف استاندارد سن آزمودنی‌ها به تفکیک دو گروه درمان.....
۵۸	..... ۸-۴- جدول نتایج آماری آزمون تی وابسته برای تحلیل مقایسه سن دو گروه قبل از درمان.....
۵۸	..... ۹-۴- جدول میانگین وزن و انحراف استاندارد آزمودنی‌های دو گروه به تفکیک قبل و بعد از درمان.....
۵۹	..... ۱۰-۴- جدول نتایج آماری آزمون تی وابسته برای تحلیل مقایسه وزن دو گروه قبل از درمان.....
۵۹	..... ۲-۴- نمودار وزن آزمودنی‌ها به تفکیک دو گروه قبل و بعد از درمان.....
۶۰	..... ۱۱-۴- جدول نتایج آماری آزمون تی وابسته برای تحلیل مقایسه وزن دو گروه رژیم‌درمانی، قبل و بعد از درمان.....
۶۰	..... ۱۲-۴- جدول نتایج آماری آزمون تی وابسته برای تحلیل مقایسه وزن گروه درمان ترکیبی، قبل و بعد از درمان.....
۶۱	..... ۱۳-۴- جدول نتایج آماری آزمون واریانس اندازه‌گیری‌های مکرر برای تحلیل مقایسه اختلاف وزن قبل و بعد از درمان دو گروه.....

- ۶۱-۴-۱۴- جدول نتایج آماری آزمون تی وابسته برای تحلیل مقایسه وزن دو گروه رژیم‌درمانی، قبل و بعد از درمان.....
- ۶۲-۴-۱۵- جدول نتایج آماری آزمون تی وابسته برای تحلیل مقایسه وزن گروه درمان ترکیبی، قبل و بعد از درمان.....
- ۶۲-۴-۱۶- جدول نتایج آماری آزمون واریانس اندازه‌گیری‌های مکرر برای تحلیل مقایسه اختلاف وزن قبل و بعد از درمان دو گروه.....
- ۶۳-۴-۱۷- جدول نمره خودکارآمدی آزمودنی‌ها به تفکیک دو گروه قبل و بعد از درمان.....
- ۶۳-۴-۳- نمودار میانگین نمره خودکارآمدی در دو گروه.....
- ۶۴-۴-۱۸- جدول نتایج آماری آزمون تی وابسته برای تحلیل مقایسه خودکارآمدی گروه رژیم‌درمانی، قبل و بعد از درمان
- ۶۴-۴-۱۹- جدول نتایج آماری آزمون تی وابسته برای تحلیل مقایسه خودکارآمدی گروه درمان ترکیبی، قبل و بعد از درمان
- ۶۵-۴-۲۰- جدول نتایج آماری آزمون واریانس برای اندازه‌گیری‌های مکرر برای تحلیل مقایسه اختلاف خودکارآمدی دو گروه قبل و بعد از درمان.....
- ۶۵-۴-۲۱- جدول نمره خودکارآمدی آزمودنی‌ها به تفکیک دو گروه قبل و بعد از درمان.....
- ۶۶-۴-۴- نمودار میانگین نمره خودکارآمدی در دو گروه.....
- ۶۶-۴-۲۲- جدول نتایج آماری آزمون تی وابسته برای تحلیل مقایسه خودکارآمدی گروه رژیم‌درمانی، قبل و بعد از درمان
- ۶۷-۴-۲۳- جدول نتایج آماری آزمون تی وابسته برای تحلیل مقایسه خودکارآمدی گروه درمان ترکیبی، قبل و بعد از درمان
- ۶۷-۴-۲۴- جدول نتایج آماری آزمون واریانس برای اندازه‌گیری‌های مکرر برای تحلیل مقایسه اختلاف میان خودکارآمدی قبل و بعد از درمان.....
- ۶۸-۴-۲۵- جدول نتایج آماری آزمون مانکووا برای تحلیل رابطه خودکارآمدی ابتدای درمان با میزان وزن نهایی دو گروه....
- ۶۹-۴-۲۶- جدول ضرایب در معادله رگرسیونی در گروه رژیم‌درمانی.....
- ۶۹-۴-۲۷- جدول ضرایب در معادله رگرسیونی بدون در نظر گرفتن مدل‌های غیرمعنی‌دار در گروه رژیم‌درمانی.....
- ۷۰-۴-۲۸- جدول ضرایب در معادله رگرسیونی در گروه درمان ترکیبی.....
- ۷۰-۴-۲۹- جدول ضرایب در معادله رگرسیونی بدون در نظر گرفتن مدل‌های غیرمعنی‌دار در گروه درمان ترکیبی.....



- ۳۰-۴- جدول ضرایب در معادله رگرسیونی در گروه رژیم‌درمانی..... ۷۱
- ۳۱-۴- جدول ضرایب در معادله رگرسیونی در گروه درمان ترکیبی..... ۷۲
- ۳۲-۴- نتایج آماری آزمون تی مستقل برای تحلیل مقایسه میانگین خودکارآمدی افرادی که درمان را کامل یا ترک کرده-  
اند..... ۷۳
- ۳۳-۴- نتایج آماری آزمون تی مستقل برای تحلیل مقایسه میانگین خودکارآمدی افرادی که در گروه درمان رژیم‌درمانی درمان را  
کامل یا ترک کرده‌اند..... ۷۴
- ۳۴-۴- نتایج آماری آزمون تی مستقل برای تحلیل مقایسه میانگین خودکارآمدی افرادی که در گروه درمان ترکیبی درمان را  
کامل یا ترک کرده‌اند..... ۷۴

فصل اول

معرفی پژوهش



