

## عنوان مقاله:

فرا تحلیل مقایسه اثربخشی درمان های موج سوم رفتاری بر افسردگی در ایران: مقایسه درمان های مبتنی بر پذیرش و تعهد، درمان مبتنی بر توجه آگاهی و درمان فراشناختی (سال های ۱۳۸۰ تا ۱۳۹۶)

## محل انتشار:

دوفصلنامه روانشناسی بالینی و شخصیت، دوره ۱۷، شماره ۱ (سال: ۱۳۹۸)

تعداد صفحات اصل مقاله: ۱۵

## نویسندگان:

زهرا سادات حسینی - دانشگاه خوارزمی

زهرا سادات حسینی - دانشگاه سمنان

## خلاصه مقاله:

مقدمه: در سال های اخیر، پژوهش های بسیاری، اثربخشی درمان های موسوم به «موج سوم رفتاری» را برای اختلال های افسردگی مورد بررسی قرار داده اند. پژوهش حاضر به منظور مقایسه نتایج پژوهش های مرتبط با اثربخشی درمان های مبتنی بر پذیرش و تعهد، درمان های مبتنی بر توجه آگاهی و فراشناخت درمانی بر علائم افسردگی جامعه ایرانی صورت گرفته است. روش: در این پژوهش از روش فرا تحلیل استفاده گردید و پس از بررسی پژوهش های صورت گرفته بین سال های ۱۳۸۰ تا ۱۳۹۶، ۶۸ مطالعه که از لحاظ روش شناختی ملاک های ورود به فرا تحلیل را داشتند، انتخاب شدند. همچنین در جهت رعایت ملاک های ورود و استخراج اطلاعات مربوط به هر مطالعه از چک لیست استفاده گردید و در نهایت ۶۹ اندازه اثر گزارش شد. نتایج: یافته های حاصل نشان می دهد که درمان های مبتنی بر پذیرش و تعهد، مبتنی بر توجه آگاهی و فراشناخت درمانی به طور معنی دار و در سطح خطای کمتر از ۰.۰۵ بر کاهش علائم افسردگی موثر بوده اند و اندازه اثر ترکیبی (بر حسب مقیاس تفاوت میانگین های استاندارد) آن ها به ترتیب ۱.۵۶۵، ۱.۲۰۶ و ۱.۸۳۷ گزارش شده است. همچنین مطالعه متغیر نوع درمان به عنوان متغیر تعدیل کننده و مقایسه دو به دو درمان های فوق نشان داد که تنها فراشناخت درمانی نسبت به درمان های مبتنی بر توجه آگاهی در کاهش نشانه های افسردگی بهتر عمل می کند. بحث و نتیجه گیری: با توجه به یافته ها می توان چنین گفت که درمان های موج سوم رفتاری، به خصوص درمان های فراشناخت درمانی بر کاهش نشانه های افسردگی موثر هستند، همچنین پیشنهاد می گردد تا در پژوهش های آینده درمان های موج سوم با دیگر درمان های دارای حمایت تجربی نیز مورد مقایسه قرار گیرند.

## کلمات کلیدی:

فرا تحلیل، افسردگی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، درمان های مبتنی بر توجه آگاهی، فراشناخت درمانی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1842693>

