

## عنوان مقاله:

مقایسه اثربخشی شفقت درمانی و درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی بر خود انتقادی و افسردگی مبتلایان به افسردگی اساسی

## محل انتشار:

مجله روش ها و مدل های روان شناختی، دوره 12، شماره 46 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

## نویسندگان:

فاطمه پیر جاوید - گروه روانشناسی، واحد نیشابور، دانشگاه آزاد اسلامی، نیشابور، ایران.

حسن تونزنده جانی - گروه روانشناسی، واحد نیشابور، دانشگاه آزاد اسلامی، نیشابور، ایران.

زهرا باقرزاده گل مکانی - گروه روانشناسی، واحد نیشابور، دانشگاه آزاد اسلامی، نیشابور، ایران.

## خلاصه مقاله:

هدف: افسردگی از جمله مشکلات شایع با پیامدهای گوناگون اقتصادی، اجتماعی و روان شناختی هستند. از این رو، هدف این پژوهش مقایسه اثربخشی شفقت درمانی و درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی بر خود انتقادی و افسردگی مبتلایان به افسردگی اساسی بود. روش: طرح پژوهش نیمه آزمایشی و از نوع پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری تمامی بیماران مبتلا به افسردگی اساسی مراجعه کننده به مراکز مشاوره روان شناختی شهر نیشابور سه ماهه اول سال ۱۳۹۸ بودند که از میان آن ها ۴۵ نفر به صورت در دسترس انتخاب شدند، و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش ۱ و ۲ (هر گروه ۱۵ نفر)، و یک گروه کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش اول درمان درمان مبتنی بر شفقت، گروه دوم درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی را دریافت کردند و گروه کنترل در فهرست انتظار قرار گرفتند. برای جمع آوری اطلاعات از پرسش نامه خودانتقادگری و عدم خود اطمینان بخشی گیلبرت و همکاران (۲۰۰۴)، پرسش نامه افسردگی بک (۱۹۹۶) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تحلیل مالته و وریت استفاده شد. نتیجه گیری: نتایج حاکی از آن بود که شفقت درمانی و درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی باعث بهبود خود انتقادی و افسردگی مبتلایان به افسردگی اساسی می گردد. هم چنین، اثربخشی شفقت درمانی بر کاهش این مسائل روان شناختی، بیش تر از درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی می باشد. بحث و نتیجه گیری: هر دو درمان بر کاهش خود انتقادی و افسردگی موثر بوده است، اما شفقت درمانی نسبت به درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی برتری معناداری داشته است ( $P < 0.05$ ).

## کلمات کلیدی:

شفقت درمانی، درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی، خود انتقادی، افسردگی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1903723>

