

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه تربیت مدرس **دانشکده علوم انسانی**

رساله دوره دکتری روانشناسی

مقایسه اثربخشی درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت و درمان شناختی رفتاری گروهی
بر نشانه های باقیمانده مبتلایان به افسردگی اساسی عود کننده

مهديه ملياني

استاد راهنما:

دکتر عباسعلی الهیاری

اساتید مشاور:

دکتر پرویز آزادفلاح

دکتر علی فتحی آشتیانی

تابستان ۱۳۹۳



باسمه تعالی
تاییدیه اعضای هیات داوران حاضر در جلسه دفاع از رساله دکتری

بدینوسیله گواهی می شود خانم مهدیه ملیانی در تاریخ ۱۳۹۳/۴/۱۵ از رساله دکتری ۱۸ واحدی خود با عنوان: مقایسه اثربخشی درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت و درمان شناختی رفتاری گروهی بر نشانه های باقیمانده مبتلایان به افسردگی اساسی عود کننده دفاع کرده است. اعضای هیات داوران نسخه نهایی این رساله را از نظر فرم و محتوا بررسی کرده و پذیرش آنرا برای دریافت درجه دکتری تخصصی (Ph.D) تأیید می نمایند.

اعضای هیات داوران	نام و نام خانوادگی	رتبه علمی	امضاء
۱- استاد راهنما	دکتر عباس علی الهیاری	استادیار	
۲- استاد مشاور (اول)	دکتر پرویز آزادفلاح	دانشیار	
۳- استاد مشاور (دوم)	دکتر علی فتحی اشتیانی	استاد	
۴- استاد ناظر (داخلی)	دکتر مریم اسماعیلی نسب	استادیار	
۵- استاد ناظر (داخلی)	دکتر کاظم رسول زاده طباطبایی	دانشیار	
۶- استاد ناظر (خارجی)	دکتر سمعد جان بزرگی	دانشیار	
۷- استاد ناظر (خارجی)	دکتر رسول روشن	دانشیار	
۸- نماینده شورای تحصیلات تکمیلی	دکتر کاظم رسول زاده طباطبایی	دانشیار	

آیین‌نامه حق مالکیت مادی و معنوی در مورد نتایج پژوهش‌های علمی دانشگاه تربیت مدرس

مقدمه: با عنایت به سیاست‌های پژوهشی و فناوری دانشگاه در راستای تحقق عدالت و کرامت انسانها که لازمه شکوفایی علمی و فنی است و رعایت حقوق مادی و معنوی دانشگاه و پژوهشگران، لازم است اعضای هیأت علمی، دانشجویان، دانش‌آموختگان و دیگر همکاران طرح، در مورد نتایج پژوهش‌های علمی که تحت عناوین پایان‌نامه، رساله و طرح‌های تحقیقاتی با هماهنگی دانشگاه انجام شده است، موارد زیر را رعایت نمایند:

ماده ۱- حق نشر و تکثیر پایان‌نامه/ رساله و درآمدهای حاصل از آنها متعلق به دانشگاه می باشد ولی حقوق معنوی پدید آورندگان محفوظ خواهد بود.

ماده ۲- انتشار مقاله یا مقالات مستخرج از پایان‌نامه/ رساله به صورت چاپ در نشریات علمی و یا ارائه در مجامع علمی باید به نام دانشگاه بوده و با تایید استاد راهنمای اصلی، یکی از اساتید راهنما، مشاور و یا دانشجو مسئول مکاتبات مقاله باشد. ولی مسئولیت علمی مقاله مستخرج از پایان‌نامه و رساله به عهده اساتید راهنما و دانشجو می باشد.

تبصره: در مقالاتی که پس از دانش‌آموختگی بصورت ترکیبی از اطلاعات جدید و نتایج حاصل از پایان‌نامه/ رساله نیز منتشر می‌شود نیز باید نام دانشگاه درج شود.

ماده ۳- انتشار کتاب، نرم افزار و یا آثار ویژه (اثری هنری مانند فیلم، عکس، نقاشی و نمایشنامه) حاصل از نتایج پایان‌نامه/ رساله و تمامی طرح‌های تحقیقاتی کلیه واحدهای دانشگاه اعم از دانشکده ها، مراکز تحقیقاتی، پژوهشکده ها، پارک علم و فناوری و دیگر واحدها باید با مجوز کتبی صادره از معاونت پژوهشی دانشگاه و براساس آئین نامه های مصوب انجام شود.

ماده ۴- ثبت اختراع و تدوین دانش فنی و یا ارائه یافته ها در جشنواره‌های ملی، منطقه‌ای و بین‌المللی که حاصل نتایج مستخرج از پایان‌نامه/ رساله و تمامی طرح‌های تحقیقاتی دانشگاه باید با هماهنگی استاد راهنما یا مجری طرح از طریق معاونت پژوهشی دانشگاه انجام گیرد.

ماده ۵- این آیین‌نامه در ۵ ماده و یک تبصره در تاریخ ۸۷/۴/۱ در شورای پژوهشی و در تاریخ ۸۷/۴/۲۳ در هیأت رئیسه دانشگاه به تایید رسید و در جلسه مورخ ۸۷/۷/۱۵ شورای دانشگاه به تصویب رسیده و از تاریخ تصویب در شورای دانشگاه لازم‌الاجرا است.

«اینجانب مهدیه ملیانی دانشجوی رشته روانشناسی ورودی سال تحصیلی ۱۳۹۳ مقطع دکتری دانشکده علوم انسانی پژوهش‌های علمی دانشگاه تربیت مدرس را در انتشار یافته های علمی مستخرج از پایان نامه / رساله تحصیلی خود رعایت نمایم. در صورت تخلف از مفاد آئین نامه فوق الاشعار به دانشگاه وکالت و نمایندگی می دهم که از طرف اینجانب نسبت به لغو امتیاز اختراع بنام بنده و یا هر گونه امتیاز دیگر و تغییر آن به نام دانشگاه اقدام نماید. ضمناً نسبت به جبران فوری ضرر و زیان حاصله بر اساس برآورد دانشگاه اقدام خواهم نمود و بدینوسیله حق هر گونه اعتراض را از خود سلب نمودم»

امضا:
تاریخ: ۱۳۹۳/۷/۱۵

آیین نامه چاپ پایان نامه (رساله) های دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس

نظر به اینکه چاپ و انتشار پایان نامه (رساله) های تحصیلی دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس، مبین بخشی از فعالیتهای علمی - پژوهشی دانشگاه است بنابراین به منظور آگاهی و رعایت حقوق دانشگاه، دانش آموختگان این دانشگاه نسبت به رعایت موارد ذیل متعهد می شوند:

ماده ۱: در صورت اقدام به چاپ پایان نامه (رساله) ی خود، مراتب را قبلاً به طور کتبی به «دفتر نشر آثار علمی» دانشگاه اطلاع دهد.

ماده ۲: در صفحه سوم کتاب (پس از برگ شناسنامه) عبارت ذیل را چاپ کند:

«کتاب حاضر، حاصل رساله دکتری نگارنده در رشته روانشناسی است که در سال ۱۳۹۳ در دانشکده علوم انسانی دانشگاه تربیت مدرس به راهنمایی جناب آقای دکتر عباس علی الهیاری، مشاوره جناب آقای دکتر پرویز آزادفلاح و دکتر علی فتحی آشتیانی از آن دفاع شده است.»

ماده ۳: به منظور جبران بخشی از هزینه های انتشارات دانشگاه، تعداد یک درصد شمارگان کتاب (در هر نوبت چاپ) را به «دفتر نشر آثار علمی» دانشگاه اهدا کند. دانشگاه می تواند مازاد نیاز خود را به نفع مرکز نشر در معرض فروش قرار دهد.

ماده ۴: در صورت عدم رعایت ماده ۳، ۵۰٪ بهای شمارگان چاپ شده را به عنوان خسارت به دانشگاه تربیت مدرس، تأدیه کند.

ماده ۵: دانشجو تعهد و قبول می کند در صورت خودداری از پرداخت بهای خسارت، دانشگاه می تواند خسارت مذکور را از طریق مراجع قضایی مطالبه و وصول کند؛ به علاوه به دانشگاه حق می دهد به منظور استیفای حقوق خود، از طریق دادگاه، معادل وجه مذکور در ماده ۴ را از محل توقیف کتابهای عرضه شده نگارنده برای فروش، تامین نماید.

ماده ۶: اینجانب مهدیه ملیانی دانشجوی رشته روانشناسی مقطع دکتری تعهد فوق و ضمانت اجرایی آن را قبول کرده، به آن ملتزم می شوم.

نام و نام خانوادگی: مهدیه ملیانی

تاریخ و امضا: ۱۳۹۳/۷/۱۵

تقدیم به حضرت دوست که هر چه رسد از او نکوست

با ابراز عشق و قدردانی ازدو وجود مقدس پدر و مادرم:

آنان که ناتوان شدند تا به توانایی برسیم ...

موهایشان سپید شد تا روسفید شوم ...

و عاشقانه سوختند تا گرمابخش وجود من و روشنگر راهم باشند ...

با ابراز سپاس و سرافرازی از حضور و حمایت های برادرانم، رضا و محمد صادق

با ابراز محبت به دوست سابق و همراه امروز، زهرای عزیزم

با آرزوی بهترین ها برای شوق زندگی مان، مریم نازنین

و در نهایت با ابراز افتخار و صمیمانه ترین ارادت ها به عزیزترین دوست و همراه روزهای سختم

که مظهر پاکی و محبت است، آزاده عزیز.

تشکر و قدردانی

... سپاس خدای را که سخنوران، در ستودن او بمانند و شمارندگان، شمردن نعمت های او ندانند و کوشندگان، حق او را گزاردن نتوانند و سلام و دورد بر محمد و خاندان پاک او، طاهران معصوم، هم آنان که وجودمان وامدار وجودشان است و نفرین پیوسته بر دشمنان ایشان تا روز رستاخیز

به مصداق «من لم یشکر المخلوق لم یشکر الخالق» بسی شایسته است از استاد فرهیخته و فرزانه جناب آقای دکتر عباسعلی الهیاری که دغدغه محفل درس ایشان، انسان سازی و پرورش اخلاقیات، بود تقدیر و تشکر نمایم. بدیهی است که انجام این پایان نامه جز در پرتو، سایه سار سلامت شخصیت، صلابت و حمایت های ایشان ممکن نبود.

خود را در انجام این پایان نامه مرهون سعه صدر، حسن خلق و مشورت اساتید گرامی دکتر پرویز آزادفلاح و دکتر علی فتحی آشتیانی می دانم.

و با تشکر خالصانه خدمت همه کسانی که به نوعی مرا در به انجام رساندن این مهم یاری نموده اند. به آنان که نفس خیرشان و دعای روح پرورشان بدرقه ی راهم بود.

خداوندا به ما توفیق تلاش در شکست، صبر در نومیدی، رفتن بی همراه، جهاد بی سلاح، کار بی پاداش، فداکاری در سکوت، دین بی دنیا، مذهب بی عوام، عظمت بی نام، خدمت بی نان، ایمان بی ریا، خوبی بی نمود، گستاخی بی خامی، مناعت بی غرور، عشق بی هوس، تنهایی در انبوه جمعیت و دوست داشتن بی آنکه دوست بداند، را عنایت فرما.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت و درمان شناختی - رفتاری گروهی بر نشانه های باقی مانده و پیش بین های عود در مبتلایان به افسردگی اساسی عود کننده انجام شده است.

روش: این پژوهش از نوع آزمایشی و از طرح های پیش آزمون- پس آزمون با گروه مقایسه و گمارش تصادفی آزمودنی است. بدین منظور ۴۰ فرد مبتلا به افسردگی عود کننده انتخاب و به تصادف در دو گروه درمان شناختی - رفتاری گروهی و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت اختصاص داده شدند. کلیه آزمودنی ها بوسیله سیاهه افسردگی بک-II، مقیاس نگرش های ناکارآمد، مقیاس پاسخ های نشخواری، مقیاس واکنش پذیری شناختی و مقیاس رضایتمندی از خود در پیش و پس از مداخله و متعاقب یک ماه پس از اختتام آن مورد ارزیابی قرار گرفتند.

نتایج: تحلیل نتایج بواسطه آزمون تحلیل آماری کوواریانس تک متغیره و چند متغیره نشان داد که "درمان شناختی رفتاری، در کاهش نشانه های باقی مانده، نشانه های شناختی افسردگی و نگرش های ناکارآمد پس از اختتام درمان و با گذشت یک ماه و در کاهش نشانه های هیجانی و نشخوار ذهنی متعاقب یک ماه از اختتام درمان کارآمدتر از درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت است."، "درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت در کاهش واکنش پذیری هیجانی پس از اختتام درمان و با گذشت یک ماه، نشخوار ذهنی و نشانه های جسمانی افسردگی یک ماه پس از اختتام درمان و ارتقاء رضایتمندی از خود و مؤلفه های مهربانی نسبت به خود، پذیرش رنج بشری و کاهش قضاوت در مورد خود و کناره گیری پس از اختتام درمان و متعاقب یک ماه از اختتام آن و ارتقاء ذهن آگاهی پس از اختتام درمان کارآمدتر از درمان شناختی رفتاری است." و در نهایت "اثربخشی دو رویکرد درمانی، درمان شناختی رفتاری و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت، در سطح نشانه های هیجانی و جسمانی افسردگی و مؤلفه بیش اشتغالی در رضایتمندی از خود پس از اختتام درمان و رضایتمندی از خود و مؤلفه سطح ذهن آگاهی آن با گذشت یک ماه از اختتام درمان برابر است."

نتیجه گیری: پیشنهاد می گردد با تلفیق دو رویکرد درمان شناختی - رفتاری و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت، برای مبتلایان به افسردگی اساسی می توان نشانه های باقی مانده و پیش بین های عود را بطور قابل ملاحظه ای کاهش داد.

واژگان کلیدی: درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت، درمان شناختی رفتاری گروهی، افسردگی اساسی عود کننده، نشانه باقیمانده و پیش بین های عود.

فهرست مطالب

عنوان صفحه

فصل اول: مقدمه و کلیات

- ۱-۱- مقدمه ۱
- ۲-۱- بیان مسأله ۸
- ۳-۱- ضرورت انجام پژوهش ۱۳
- ۴-۱- اهداف پژوهش ۱۴
- ۵-۱- فرضیه های پژوهش ۱۵
- ۶-۱- تعاریف نظری و عملیاتی متغیرها ۱۶
 - ۱-۶-۱- نشانه های باقیمانده در افسردگی اساسی عود کننده ۱۶
 - ۲-۶-۱- درمان شناختی- رفتاری ۱۷
 - ۳-۶-۱- درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت ۱۹
 - ۴-۶-۱- نگرش های ناکارآمد ۲۰
 - ۵-۶-۱- نشخوار زهنی ۲۱
 - ۶-۶-۱- واکنش پذیری شناختی ۲۲
 - ۷-۶-۱- رضایتمندی از خود ۲۲
- ۷-۱- خلاصه فصل یک ۲۳

فصل دوم: گستره نظری و پیشینه پژوهش

- ۱-۲- اختلال افسردگی اساسی ۲۵
- ۲-۲- اختلال افسردگی اساسی عود کننده (مزمّن) ۲۷
- ۳-۲- شیوع اختلال افسردگی اساسی عود کننده (مزمّن) ۳۳
- ۴-۲- پیامد اختلال افسردگی اساسی عود کننده ۳۶

۳۹ ۵-۲- دیدگاه های نظری توضیح دهنده عود
۴۱ ۱-۵-۲- دیدگاه شناختی رفتاری
۴۴ ۲-۵-۲- دیدگاه فراشناخت
۵۲ ۳-۵-۲- دیدگاه ذهن آگاهی
۵۹ ۶-۲- پیش بین های عود
۵۹ ۱-۶-۲- نشانه های باقی مانده
۶۱ ۲-۶-۲- نگرش های ناکارآمد
۶۳ ۳-۶-۲- نشخوار ذهنی
۶۸ ۴-۶-۲- واکنش پذیری شناختی
۷۱ ۵-۶-۲- رضایتمندی از خود
۷۵ ۷-۲- درمانگری اختلال افسردگی اساسی عود کننده
۸۱ ۱-۷-۲- درمان شناختی رفتاری
۸۸ ۲-۷-۲- درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت
۱۰۷ ۳-۷-۲- درمان دارویی
۱۱۰ ۸-۲- خلاصه فصل دوم

فصل سوم: فرآیند روش شناختی

۱۱۳ ۱-۳- آزمودنی ها
۱۱۵ ۲-۳- ابزار پژوهش
۱۱۶ ۱-۲-۳- مصاحبه تشخیصی روانپزشکی مبتنی بر DSM – IV- TR
۱۱۶ ۲-۲-۳- سیاهه افسردگی بک – II
۱۱۷ ۳-۲-۳- مقیاس پاسخ های نشخواری
۱۱۷ ۴-۲-۳- مقیاس نگرش های ناکارآمد
۱۱۸ ۵-۲-۳- مقیاس رضایتمندی از خود
۱۱۹ ۶-۲-۳- شاخص حساسیت به افسردگی لینهان

- ۱۲۰ ۷-۲-۳- پرسشنامه ویژگی های جمعیت شناختی و بالینی
- ۱۲۰ ۳-۳- درمان شناختی رفتاری
- ۱۲۱ ۱-۳-۳- زمان و مجموعه
- ۱۲۱ ۲-۳-۳- درمانگران
- ۱۲۲ ۳-۳-۳- اعضای گروه
- ۱۲۲ ۴-۳-۳- مروری بر درمان
- ۱۲۳ ۴-۳- درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت
- ۱۲۴ ۱-۴-۳- زمان و مجموعه
- ۱۲۴ ۲-۴-۳- درمانگران
- ۱۲۴ ۳-۴-۳- اعضای گروه
- ۱۲۴ ۴-۴-۳- مروری بر درمان
- ۱۲۶ ۵-۳- روش اجرای پژوهش و گردآوری داده ها
- ۱۲۷ ۶-۳- روش تجزیه و تحلیل داده ها

فصل چهارم: یافته های پژوهش

- ۱۲۹ ۱-۴- اطلاعات توصیفی پژوهش
- ۱۳۰ ۱-۱-۴- اطلاعات جمعیت شناختی
- ۱۳۱ ۲-۱-۴- شاخص های توصیفی مربوط به گروه های آزمایش
- ۱۳۷ ۲-۴- تحلیل آماری داده ها در قالب فرضیه های پژوهش
- ۱۸۹ ۳-۴- خلاصه فصل چهارم

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

- ۱۹۸ ۱-۵- خلاصه نتایج
- ۲۰۱ ۲-۵- بحث و نتیجه گیری
- ۲۲۱ ۳-۵- محدودیت های پژوهش
- ۲۲۲ ۴-۵- پیشنهاد های پژوهش

۲۲۳ ۵-۵- خلاصه فصل پنجم

فهرست منابع

۲۲۵ الف) منابع فارسی

۲۲۷ ب) منابع غیر فارسی

فهرست جداول

عنوان	صفحه
جدول ۱-۱- ساختار جلسات درمان شناختی رفتاری گروهی	۱۸
جدول ۱-۲- ساختار جلسات درمان در درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناختی	۲۰
جدول ۱-۲- ملاک های تشخیصی DSM-V برای دوره افسردگی اساسی	۲۶
جدول ۲-۲- ملاک های تشخیصی DSM-V برای اختلال افسردگی مداوم (افسرده خوبی)	۳۰
جدول ۲-۳- نشانگرها و تصریح کننده های اختلال افسردگی مداوم بر مبنای ملاک های تشخیصی DSM-V	۳۱
جدول ۱-۳- محتوای جلسات درمان شناختی رفتاری	۱۲۳
جدول ۲-۳- ساختار جلسات درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت گروهی	۱۲۶
جدول ۱-۴- شاخص های توصیفی مربوط به ویژگی های جمعیت شناختی نمونه آماری	۱۳۰
جدول ۲-۴- نتایج توصیفی مربوط به دو گروه درمان شناختی رفتاری و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت در متغیرهای افسردگی، نشخوار ذهنی، نگرش های ناکارآمد و رضایتمندی از خود و واکنش پذیری شناختی در پیش آزمون	۱۳۲
جدول ۳-۴- نتایج آزمون تحلیل آماری t مستقل برای بررسی تفاوت در میان دو گروه درمان شناختی رفتاری و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت در پیش آزمون در متغیرهای افسردگی، نشخوار ذهنی، نگرش های ناکارآمد و رضایتمندی از خود و واکنش پذیری شناختی در پیش آزمون	۱۳۴
جدول ۴-۴- نتایج توصیفی مربوط به دو گروه درمان شناختی رفتاری و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت در متغیرهای افسردگی، نشخوار ذهنی، نگرش های ناکارآمد و رضایتمندی از خود و واکنش پذیری شناختی در پس آزمون	۱۳۵
جدول ۵-۴- نتایج توصیفی مربوط به دو گروه درمان شناختی رفتاری و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت در متغیرهای افسردگی، نشخوار ذهنی، نگرش های ناکارآمد و رضایتمندی از خود و واکنش پذیری شناختی در پیگیری یک ماهه	۱۳۶
جدول ۶-۴- نتایج آزمون لوین برای همسانی خطای واریانس ها	۱۳۸

- جدول ۴-۷ - تحلیل کوواریانس تک متغیره نمرات افسردگی در دو گروه درمان شناختی رفتاری و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت ۱۳۹
- جدول ۴-۸ - میانگین های تعدیل شده متغیر نشانه های باقی مانده افسردگی ۱۳۹
- جدول ۴-۹ - نتایج آزمون لوین برای همسانی خطای واریانس ها ۱۴۰
- جدول ۴-۱۰ - تحلیل کوواریانس تک متغیره نمرات افسردگی در دو گروه درمان شناختی رفتاری و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت پس از گذشت یک ماه ۱۴۰
- جدول ۴-۱۱ - میانگین های تعدیل شده متغیر نشانه های باقی مانده افسردگی پس از یک ماه از اختتام درمان ۱۴۰
- جدول ۴-۱۲: نتایج آزمون باکس برای ماتریس واریانس و کوواریانس ۱۴۱
- جدول ۴-۱۳: تحلیل کوواریانس چند متغیره نمرات مؤلفه های شناختی، هیجانی و فیزیولوژیکی افسردگی پس از اختتام درمان ۱۴۲
- جدول ۴-۱۴ - تحلیل کوواریانس تک متغیره نشانه های شناختی افسردگی در دو گروه درمان شناختی رفتاری و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت پس از اختتام درمان ۱۴۳
- جدول ۴-۱۵ - تحلیل کوواریانس تک متغیره نشانه های هیجانی افسردگی در دو گروه درمان شناختی رفتاری و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت پس از اختتام درمان ۱۴۳
- جدول ۴-۱۶ - تحلیل کوواریانس تک متغیره نشانه های فیزیولوژیکی افسردگی در دو گروه درمان شناختی رفتاری و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت پس از اختتام درمان ۱۴۴
- جدول ۴-۱۷ - میانگین های تعدیل شده مؤلفه های شناختی پس از اختتام درمان با حذف اثر پیش آزمون ۱۴۵
- جدول ۴-۱۸ - نتایج آزمون لوین برای همسانی خطای واریانس ها ۱۴۵
- جدول ۴-۱۹ - نتایج آزمون باکس برای ماتریس واریانس و کوواریانس ۱۴۶
- جدول ۴-۲۰ - تحلیل کوواریانس چند متغیره نمرات مؤلفه های شناختی، هیجانی و فیزیولوژیکی افسردگی یک ماه پس از اختتام درمان ۱۴۷
- جدول ۴-۲۱ - تحلیل کوواریانس تک متغیره نشانه های شناختی افسردگی در دو گروه درمان شناختی رفتاری و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت یک ماه پس از اختتام درمان ۱۴۸

- جدول ۴-۲۲- تحلیل کوواریانس تک متغیره نشانه های هیجانی افسردگی در دو گروه درمان شناختی رفتاری و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت یک ماه پس از اختتام درمان ۱۴۸
- جدول ۴-۲۳- تحلیل کوواریانس تک متغیره نشانه های فیزیولوژیکی افسردگی در دو گروه درمان شناختی رفتاری و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت پس از اختتام درمان ۱۴۸
- جدول ۴-۲۴- میانگین های تعدیل شده مؤلفه های شناختی، هیجانی و فیزیولوژیکی افسردگی یک ماه پس از اختتام درمان با حذف اثر پیش آزمون ۱۴۹
- جدول ۴-۲۵- نتایج آزمون لوین برای همسانی خطای واریانس ها ۱۵۰
- جدول ۴-۲۶- نتایج آزمون لوین برای همسانی خطای واریانس ها ۱۵۲
- جدول ۴-۲۷- تحلیل کوواریانس تک متغیره نگرش های ناکارآمد در دو گروه درمان شناختی رفتاری و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت پس از اختتام درمان ۱۵۳
- جدول ۴-۲۸- میانگین تعدیل شده متغیر نگرش های ناکارآمد پس از اختتام درمان با حذف اثر پیش آزمون ۱۵۴
- جدول ۴-۲۹- تحلیل کوواریانس تک متغیره نگرش های ناکارآمد در دو گروه درمان شناختی رفتاری و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت یک ماه پس از اختتام درمان ۱۵۴
- جدول ۴-۳۰- میانگین تعدیل شده متغیر نگرش های ناکارآمد یک ماه پس از اختتام درمان با حذف اثر پیش آزمون ۱۵۴
- جدول ۴-۳۱- نتایج آزمون لوین برای همسانی خطای واریانس ها ۱۵۵
- جدول ۴-۳۲- نتایج آزمون لوین برای همسانی خطای واریانس ها ۱۵۶
- جدول ۴-۳۳- تحلیل کوواریانس تک متغیره نشخوار ذهنی در دو گروه درمان شناختی رفتاری و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت پس از اختتام درمان ۱۵۷
- جدول ۴-۳۴- میانگین تعدیل شده متغیر نشخوار ذهنی پس از اختتام درمان با حذف اثر پیش آزمون ۱۵۷
- جدول ۴-۳۵- تحلیل کوواریانس تک متغیره نشخوار ذهنی در دو گروه درمان شناختی رفتاری و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت یک ماه پس از اختتام درمان ۱۵۸

- جدول ۴-۳۶- میانگین تعدیل شده متغیر نشخوار ذهنی یک ماه پس از اختتام درمان با حذف اثر پیش آزمون
 ۱۵۸
- جدول ۴-۳۷- نتایج آزمون لوین برای همسانی خطای واریانس ها
 ۱۵۹
- جدول ۴-۳۸- نتایج آزمون لوین برای همسانی خطای واریانس ها
 ۱۶۰
- جدول ۴-۳۹- تحلیل کوواریانس تک متغیره واکنش پذیری شناختی در دو گروه درمان شناختی رفتاری و
 درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت پس از اختتام درمان
 ۱۶۱
- جدول ۴-۴۰- میانگین تعدیل شده متغیر واکنش پذیری شناختی پس از اختتام درمان با حذف اثر پیش
 آزمون
 ۱۶۱
- جدول ۴-۴۱- نتایج آزمون لوین برای همسانی خطای واریانس ها
 ۱۶۱
- جدول ۴-۴۲- تحلیل کوواریانس تک متغیره واکنش پذیری شناختی در دو گروه درمان شناختی رفتاری و
 درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت با گذشت یک ماه از اختتام درمان
 ۱۶۲
- جدول ۴-۴۳- میانگین تعدیل شده متغیر واکنش پذیری شناختی با گذشت یک ماه از اختتام درمان با حذف
 اثر پیش آزمون
 ۱۶۲
- جدول ۴-۴۴- نتایج آزمون لوین برای همسانی خطای واریانس های
 ۱۶۴
- جدول ۴-۴۵- تحلیل کوواریانس تک متغیره رضایتمندی از خود در دو گروه درمان شناختی رفتاری و درمان
 ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت پس از اختتام درمان
 ۱۶۵
- جدول ۴-۴۶- میانگین های تعدیل شده متغیر رضایتمندی از خود پس از اختتام درمان
 ۱۶۵
- جدول ۴-۴۷- نتایج آزمون لوین برای همسانی خطای واریانس ها
 ۱۶۶
- جدول ۴-۴۸- تحلیل کوواریانس تک متغیره رضایتمندی از خود در دو گروه درمان شناختی رفتاری و درمان
 ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت یک ماه پس از اختتام درمان
 ۱۶۷
- جدول ۴-۴۹- نتایج آزمون باکس برای ماتریس واریانس و کوواریانس
 ۱۶۷
- جدول ۴-۵۰- تحلیل کوواریانس چند متغیره نمرات مؤلفه های مهربانی نسبت به خود، قضاوت در مورد خود،
 پذیرش رنج بشری، کناره گیری، ذهن آگاهی و بیش اشتغالی پس از اختتام درمان
 ۱۶۸
- جدول ۴-۵۰- تحلیل کوواریانس چند متغیره نمرات مؤلفه های مهربانی نسبت به خود، قضاوت در مورد خود،
 پذیرش رنج بشری، کناره گیری، ذهن آگاهی و بیش اشتغالی پس از اختتام درمان (ادامه)
 ۱۶۹

- جدول ۴-۵۱- نتایج آزمون لوین برای همسانی خطای واریانس ها ۱۷۰
- جدول ۴-۵۲- تحلیل کوواریانس تک متغیر مهربانی نسبت به خود در دو گروه درمان شناختی رفتاری و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت پس از اختتام درمان ۱۷۱
- جدول ۴-۵۳- میانگین های تعدیل شده متغیر مهربانی نسبت به خود پس از اختتام درمان ۱۷۱
- جدول ۴-۵۴- نتایج آزمون لوین برای همسانی خطای واریانس ها ۱۷۱
- جدول ۴-۵۵- تحلیل کوواریانس تک متغیر قضاوت در مورد خود در دو گروه درمان شناختی رفتاری و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت پس از اختتام درمان ۱۷۲
- جدول ۴-۵۶- میانگین های تعدیل شده متغیر قضاوت در مورد خود پس از اختتام درمان ۱۷۲
- جدول ۴-۵۷- تحلیل کوواریانس تک متغیر پذیرش رنج بشری در دو گروه درمان شناختی رفتاری و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت پس از اختتام درمان ۱۷۳
- جدول ۴-۵۸- میانگین های تعدیل شده متغیر پذیرش رنج بشری پس از اختتام درمان ۱۷۳
- جدول ۴-۵۹- نتایج آزمون لوین برای همسانی خطای واریانس ها ۱۷۴
- جدول ۴-۶۰- تحلیل کوواریانس تک متغیره کناره گیری در دو گروه درمان شناختی رفتاری و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت پس از اختتام درمان ۱۷۵
- جدول ۴-۶۱- میانگین تعدیل شده متغیر کناره گیری پس از اختتام درمان با حذف اثر پیش آزمون ... ۱۷۵
- جدول ۴-۶۲- نتایج آزمون لوین برای همسانی خطای واریانس ها ۱۷۵
- جدول ۴-۶۴- میانگین های تعدیل شده متغیر ذهن آگاهی پس از اختتام درمان ۱۷۶
- جدول ۴-۶۳- تحلیل کوواریانس تک متغیره ذهن آگاهی در دو گروه درمان شناختی رفتاری و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت پس از اختتام درمان ۱۷۶
- جدول ۴-۶۵- نتایج آزمون لوین برای همسانی خطای واریانس ها ۱۷۷
- جدول ۴-۶۶- تحلیل کوواریانس تک متغیره بیش اشتغالی در دو گروه درمان شناختی رفتاری و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت پس از اختتام درمان ۱۷۷
- جدول ۴-۶۷- نتایج آزمون باکس برای ماتریس واریانس و کوواریانس ۱۷۸
- جدول ۴-۶۸- تحلیل کوواریانس چند متغیره نمرات مؤلفه های مهربانی نسبت به خود، قضاوت در مورد خود، پذیرش رنج بشری، کناره گیری، ذهن آگاهی و بیش اشتغالی با گذشت یک ماه از اختتام درمان ۱۷۹

- جدول ۴-۶۸- تحلیل کوواریانس چند متغیره نمرات مؤلفه های مهربانی نسبت به خود، قضاوت در مورد خود، پذیرش رنج بشری، کناره گیری، ذهن آگاهی و بیش اشتغالی با گذشت یک ماه از اختتام درمان (ادامه)
 ۱۸۰
- جدول ۴-۶۹- نتایج آزمون لوین برای همسانی خطای واریانس ها
 ۱۸۱
- جدول ۴-۷۰- تحلیل کوواریانس تک متغیر مهربانی نسبت به خود در دو گروه درمان شناختی رفتاری و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت با گذشت یک ماه از اختتام درمان
 ۱۸۲
- جدول ۴-۷۱- میانگین های تعدیل شده متغیر مهربانی نسبت به خود با گذشت یک ماه از اختتام درمان
 ۱۸۲
- جدول ۴-۷۲- نتایج آزمون لوین برای همسانی خطای واریانس ها
 ۱۸۳
- جدول ۴-۷۳- تحلیل کوواریانس تک متغیر قضاوت در مورد خود در دو گروه درمان شناختی رفتاری و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت پس از اختتام درمان
 ۱۸۳
- جدول ۴-۷۴- میانگین های تعدیل شده متغیر قضاوت در مورد خود پس از اختتام درمان
 ۱۸۴
- جدول ۴-۷۵- تحلیل کوواریانس تک متغیر پذیرش رنج بشری در دو گروه درمان شناختی رفتاری و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت یک ماه پس از اختتام درمان
 ۱۸۴
- جدول ۴-۷۶- میانگین های تعدیل شده متغیر پذیرش رنج بشری یک ماه پس از اختتام درمان
 ۱۸۵
- جدول ۴-۷۷- نتایج آزمون لوین برای همسانی خطای واریانس ها
 ۱۸۵
- جدول ۴-۷۸- تحلیل کوواریانس تک متغیره کناره گیری در دو گروه درمان شناختی رفتاری و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت یک ماه پس از اختتام درمان
 ۱۸۶
- جدول ۴-۷۹- میانگین تعدیل شده متغیر کناره گیری یک ماه پس از اختتام درمان با حذف اثر پیش آزمون
 ۱۸۶
- جدول ۴-۸۰- نتایج آزمون لوین برای همسانی خطای واریانس ها
 ۱۸۷
- جدول ۴-۸۱- تحلیل کوواریانس تک متغیره ذهن آگاهی در دو گروه درمان شناختی رفتاری و درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت یک ماه پس از اختتام درمان
 ۱۸۷
- جدول ۴-۸۲- نتایج آزمون لوین برای همسانی خطای واریانس ها
 ۱۸۸

جدول ۴-۸۳- تحلیل کوواریانس تک متغیره بیش اشتغالی در دو گروه درمان شناختی رفتاری و درمان ذهن

آگاهی مبتنی بر شناخت یک ماه پس از اختتام درمان ۱۸۸

جدول ۴-۸۴- میانگین های تعدیل شده متغیر بیش اشتغالی یک ماه پس از اختتام درمان ۱۸۹

فصل اول:

مقدمه و کلیات