

## اثربخشی درمان شناخت درمانی مبتنی بر توجه آگاهی (MBCT) و درمان رفتار درمانی دیالکتیکی

### در کاهش علائم افسردگی عمده در دانشجویان دختر دوره کارشناسی دانشگاه بوشهر

#### سحر زارعی

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات بوشهر، ایران

#### چکیده

از آنجایی که شعار سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۷ افسردگی عنوان شده است، ضروری به نظر می‌رسد تا پژوهش‌هایی در حوزه روش‌های درمانی افسردگی انجام شود. از این رو پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی درمان شناخت درمانی مبتنی بر توجه آگاهی (MBCT) و درمان رفتار درمانی دیالکتیکی در کاهش علائم افسردگی عمده در دانشجویان دختر دوره کارشناسی دانشگاه بوشهر انجام شد. جامعه این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر دوره کارشناسی دانشگاه بوشهر در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بود. نمونه‌ای ۶۰ نفری (دو گروه آزمایش ۲۰ نفری و یک گروه کنترل ۲۰ نفری) از بین دانشجویان دارای علائم افسردگی به صورت تصادفی انتخاب شد. روش این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. ابزارهای پژوهش شامل تست افسردگی بک بود. برای بررسی تحلیل آماری از آزمون t تحلیل کوواریانس استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که هر دو روش درمانی درمان شناخت درمانی مبتنی بر توجه آگاهی (MBCT) و درمان رفتار درمانی دیالکتیکی در کاهش علائم افسردگی، در گروه آزمایش میانگین نمره افسردگی از مداخله نسبت به قبل از مداخله کاهش یافت. بر اساس این نتایج می‌توان نتیجه گرفت که در درمان افسردگی به‌عنوان شعار سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۷ می‌توان از روش‌های درمانی توجه آگاهی (MBCT) و درمان رفتار درمانی دیالکتیکی استفاده کرد.

**واژگان کلیدی:** شناخت درمانی مبتنی بر توجه آگاهی، رفتار درمانی دیالکتیکی، افسردگی

دانشجویان