

## مقایسه اثربخشی درمان هیجان مدار و درمان شفقت به خود بر عزت نفس و تجربه شرم در زنان مبتلا به پر خوری

### Comparison the effectiveness of emotion-focused therapy and self-compassion-focused therapy on self-esteem and shame in women with binge eating

**Maryam Sarooghi**

Ph.D. Student, Department of Psychology, Borujerd Branch, Islamic Azad University, Borujerd, Iran.

**Dr. Kourosh Goodarzi \***

Assistant Professor, Department of Psychology, Borujerd Branch, Islamic Azad University, Borujerd, Iran. [Ko.Goodarzi@iau.ac.ir](mailto:Ko.Goodarzi@iau.ac.ir)

**Dr. Mehdi Roozbahani**

Assistant Professor, Department of Motor Behavior, Borujerd Branch, Islamic Azad University, Borujerd, Iran.

**Dr. Zahra Tanha**

Assistant Professor, Department of Psychology, Khorramabad Branch, Islamic Azad University, Khorramabad, Iran.

مریم ساروقی

دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران.

دکتر کورش گودرزی (نویسنده مسئول)

استادیار، گروه روانشناسی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران.

دکتر مهدی روزبانهی

استادیار، گروه رفتار حرکتی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران.

دکتر زهرا تنها

استادیار، گروه روانشناسی، واحد خرم آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، خرم آباد، ایران.

#### Abstract

The purpose of this study was to compare the effectiveness of emotion-focused therapy and self-compassion-focused therapy on self-esteem and shame experienced in women with binge eating. The present study is a semi-experimental pre-test post-test design with a two-month follow-up. The statistical population was all women with binge eating disorder in Tehran city in the year 2023. First 45 people were selected and then replaced by a simple random method in 2 experimental groups and 1 control group. The tools of this research included Gomali et al.'s binge eating severity (BES, 1982), Rosenberg's self-esteem (RSEs, 1989), Cook's internal shame (1998), and Goss' external shame (1994) scales. Variance analysis with repeated measures was used for data analysis. The results showed that there was a significant difference between the mean of self-esteem and the shame experience in both emotion-focused and self-compassion groups in the post-test and control groups ( $P < 0.05$ ). That is, two interventions have significantly increased self-esteem and reduced shame experience compared to the control group. Also, the results of the Bonferroni test for comparing the mean effectiveness of the two groups showed no significant difference between them in increasing self-esteem and reducing shame in these individuals ( $P > 0.05$ ). Therefore, it can be concluded that despite the effectiveness of both interventions in increasing self-esteem and reducing shame in women with binge eating disorders, the superiority of one intervention over the other is not statistically significant.

**Keywords:** Emotion-Focused Therapy, Self-Compassion, Shame, Self-Esteem, Binge-Eating.

#### چکیده

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی درمان هیجان مدار و درمان شفقت به خود بر عزت نفس و تجربه شرم در زنان مبتلا به پر خوری بود. پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و گروه کنترل با دوره پیگیری ۲ ماهه بود. جامعه آماری کلیه زنان مبتلا به اختلال پر خوری شهر تهران در سال ۱۴۰۰ بودند. ابتدا ۴۵ نفر با روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و به شیوه تصادفی در ۲ گروه آزمایش و ۱ گروه کنترل جایگزین شدند. ابزارهای این پژوهش شامل شدت پر خوری گومالی و همکاران (BES, ۱۹۸۲)، عزت نفس روزنبرگ (RSEs, ۱۹۸۹)، شرم درونی کوک (Cook, ۱۹۹۸) و شرم بیرونی گاس (Goss, ۱۹۹۴) بود. از تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر برای تحلیل داده ها استفاده شد. نتایج نشان داد بین میانگین عزت نفس و تجربه شرم در هر دو گروه هیجان مدار و شفقت به خود در مرحله پس آزمون و کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد ( $P < 0.05$ ). یعنی این دو مداخله به شکل معناداری نسبت به گروه کنترل باعث افزایش عزت نفس و کاهش تجربه شرم شده اند. همچنین نتایج آزمون بنفرونی برای مقایسه اثربخشی دو مداخله هیجان مدار و شفقت به خود نشان داد تفاوت معنی داری بین این دو مداخله در افزایش عزت نفس و کاهش تجربه شرم نمونه مورد مطالعه مشاهده نشد ( $P > 0.05$ ). بنابراین می توان گفت با وجود اثربخشی هر دو مداخله بر افزایش عزت نفس و کاهش شرم زنان مبتلا به پر خوری؛ ارجحیت یک مداخله بر دیگری از نظر آماری معنی دار نمی باشد.

**واژه های کلیدی:** درمان هیجان مدار، شفقت به خود، شرم، عزت نفس، پر خوری.

برای اولین بار در سال ۱۹۵۹، استونکارد، مشاهدات بالینی خود مبنی بر اینکه برخی افراد چاق، دوره‌های پرخوری مضطرب کننده و غیرقابل کنترل دارند را منتشر نمود. او نوعی اختلال خوردن با این ویژگی مطرح کرد: مقدار زیادی از غذا که در مدت زمان کوتاهی مصرف می‌شود. او اشاره کرد که پرخوری با یک رویداد تسریع کننده خاص همراه بوده و پریشانی و احساس گناه به دنبال آن دارد. چهل سال بعد مشاهدات بالینی استونکارد منجر به توصیف اختلال پرخوری<sup>۱</sup> شد (میتچل، ۲۰۰۸؛ به نقل از فرزانه و همکاران، ۱۳۹۰). شیوع جهانی این اختلال برای سال‌های ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۰ در زنان بالغ ۰/۰۶- تا ۱/۸ درصد و در مردان بالغ ۰/۳ تا ۰/۷ درصد برآورد شده است و معمولاً با چاقی و بیماری‌های جسمی و روانی همراه است و افراد مبتلا به آن اختلالات قابل توجهی را در کیفیت زندگی تجربه می‌کنند و در عین حال، اغلب این اختلال تشخیص داده نمی‌شود (گیل<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۲).

یکی از پیامدهای پرخوری، پایین آمدن عزت‌نفس در افراد پرخور است، به طوری که عزت‌نفس پایین آسیب‌شناسی غذاخوردن را در طول زمان پیش‌بینی می‌کند. مبنای نظری در مورد اختلالات خوردن از این فرض حمایت می‌کند که عزت‌نفس پایین یک عامل تأثیرگذار در شروع و حفظ اختلالات خوردن است (کراوس<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). عزت‌نفس بخشی از یک سیستم درونی است که مرتباً میزان پذیرش اجتماعی فرد را کنترل می‌کند و وقتی پذیرش اجتماعی در معرض تهدید قرار گیرد، عزت‌نفس کاهش می‌یابد و از آنجاکه بیشتر افراد مبتلا به اختلال خوردن خود را نامطلوب می‌دانند ممکن است در کاهش عزت‌نفس آنها موثر باشد (ایل<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۴).

از سوی دیگر، پرخوری‌ها با احساس عدم کنترل و احساس شرم همراه است، به طوری که پیشینه پژوهش نشان داده است که تجربه شرم مزمن با ایجاد و نگهداری اختلال پرخوری مرتبط است (اولوگن<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). شرم را می‌توان به‌عنوان یک احساس خود ارزیابی کننده تعریف کرد که با ارزیابی‌های منفی، یا درک آشکار شدن عیوب فرد مشخص می‌شود؛ این هیجان را می‌توان بیشتر به‌عنوان تمرکز درونی، تجربه قضاوت منفی از خود و احساس بی‌کفایتی و حقارت (شرم درونی) یا تمرکز بیرونی، ادراک ارزیابی‌های منفی دیگران در مورد خود (شرم بیرونی) طبقه‌بندی کرد (فریرا<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). بنابراین؛ میتوان گفت، اختلال پرخوری یک مشکل روانپزشکی جدی است که با عوارض قابل توجهی همراه است که متأسفانه اغلب ناشناخته و درمان نمی‌شود (گریلو و ژواراسیو<sup>۷</sup>، ۲۰۲۳).

افراد مبتلا به اختلال پرخوری هیجانات شدیدتر و مشکلات قابل توجهی را در تنظیم هیجان نسبت به افراد بدون اختلال پرخوری تجربه می‌کنند (کنی<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۷)، بنابراین؛ درمان‌های روان‌شناختی با تمرکز ویژه بر نقش هیجان و تنظیم هیجان می‌تواند در کاهش علائم اختلال پرخوری بسیار مؤثر باشد. از مداخلات روان‌شناختی با تمرکز بر هیجانات فرد که برای بهبود مشکلات ناشی از پرخوری به کار گرفته شده است، می‌توان به درمان شفقت‌به‌خود (کلی و کارتر<sup>۹</sup>، ۲۰۱۵؛ کاوسی و همکاران، ۱۴۰۰) و درمان هیجان‌مدار اشاره کرد (گلیسنتی<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۲۳؛ گلیسنتی و همکاران، ۲۰۲۱؛ اوسورو<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۲؛ تامپسون و گیرز<sup>۱۲</sup>، ۲۰۲۰).

گیلبرت<sup>۱۳</sup> (۲۰۱۴)، بر اساس روان‌شناسی رشد، علم عصب‌شناسی عاطفی و نظریه تکاملی شکل جامعی از رفتار درمانی تجربی را تحت عنوان "درمان شفقت‌به‌خود" ابداع نمود و اساس مفهوم شفقت را ملاحظت همراه با آگاهی عمیق از رنج افراد و سایر موجودات زنده و همچنین آرزو یا تلاش برای رهایی از آن بیان کرد. بدین ترتیب شفقت شامل مجموعه‌ای از عناصر هیجانی، شناختی و انگیزشی است که در توانایی ایجاد فرصت‌هایی برای رشد و تغییر به همراه ملاحظت و مراقبت دخالت دارند.

پایه درمان هیجان‌مدار که توسط پرفسور گرینبر و همکارانش معرفی شد همان درمان تجربه‌گرا است. درمان تجربه‌گرا شکلی از درمان هیجان‌مدار است که هدف آن کمک به مراجعان برای بهبود هوش هیجانی‌شان به منظور کنار آمدن با مشکلات خود در هماهنگی بیشتر

1. binge-eating  
2. Giel  
3. Krauss  
4. Ille  
5. O'Loughlin  
6. Ferreira  
7. Grilo & Juarascio  
8. Kenny  
9. Kelly & Carter  
10. Glisenti  
11. Osoro  
12. Thompson & Girz  
13. Gilbert

با خود و دیگران است. این رویکرد نوانسان‌گرایانه و براساس تجزیه و تحلیل در معانی و مشارکت هیجانات در تجربه انسانی و تغییر هیجانات در فرایند درمان بنا شده است. این شکل تمرکز بر هیجانات، درمانگر و مراجع را به سمت استراتژی‌هایی هدایت می‌کند که آگاهی، پذیرش، بیان، استفاده و تنظیم هیجانات و همچنین تجربه هیجانی اصلاحی با درمانگر را ارتقا می‌دهد (گرینبرگ، ۲۰۱۷).

با وجود مطالعات انجام شده بر اثربخشی درمان هیجان‌مدار و شفقت‌به‌خود روی اختلال پرخوری، طبق بررسی‌های محقق مطالعه‌ای مبنی بر مقایسه اثربخشی این دو مداخله در کاهش تجربه شرم و افزایش عزت‌نفس زنان مبتلا به پرخوری گزارش نشده است. از طرفی به دلیل ویژگی خاص نمونه مورد پژوهش یعنی افراد مبتلا به اختلال پرخوری و همچنین وجود شباهتها و تفاوت‌های بین این دو مداخله، مقایسه اثربخشی آنها می‌تواند گامی در جهت ارائه الگوی درمان روانشناختی کارآمدتر به‌منظور بهبود نشانه‌های روانشناختی شرم و عزت‌نفس در این افراد باشد. به این معنی که براساس متون موجود؛ افراد مبتلا به اختلال پرخوری از غذا خوردن به‌عنوان راهکاری برای مقابله با تجربیات منفی و پریشانی هیجانی از جمله شرم، عزت‌نفس پایین و... استفاده میکنند(بیادهایای<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۸؛ جاسمی و همکاران، ۱۴۰۰). هر دو مداخله روانشناختی مطرح شده در این پژوهش عمدتاً بر تجربه هیجانی، بجای اجتناب از آنها تمرکز دارد (گلیستی و همکاران، ۲۰۲۱، کلی و کارتر، ۲۰۱۵) و به درمانجو کمک میکنند تا در فرایند درمان و پس از آن، با هیجانات خود روبرو شود؛ با این تفاوت که در درمان هیجان‌مدار، هیجانات ناسازگار مراجع مانند شرم به دلیل آگاهی از هیجانات، روبرویی و تجربه هیجانی در فرایند درمان به هیجانات سازگار تبدیل می‌شود(گرینبرگ، ۲۰۱۲)، اما در درمان شفقت‌به‌خود فرد می‌آموزد که ذهنی مشفق داشته و به رنج و پریشانی هیجانی خود بدون قضاوت و با مهربانی، توجه کرده و با تعهد برای کاهش این رنج هیجانی اقدام نماید (گلیبرت، ۲۰۱۰). نتیجه این مطالعه می‌تواند به روان‌شناسان در انتخاب درمان اثربخش‌تر و کارآمدتر برای رفع مشکلات افراد مبتلا به پرخوری در هنگام بروز هیجانات ناسازگارشان از جمله شرم و همچنین عزت‌نفس پایین، کمک نماید. به همین دلیل این پژوهش از تولیدات کاربردی برای روان‌شناسان و درمانگران برخوردار است؛ لذا بر اساس آنچه گفته شد هدف از انجام پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی درمان هیجان‌مدار و شفقت به خود بر تجربه شرم و عزت‌نفس در زنان مبتلا به پرخوری بود.

## روش

روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه کنترل با دوره پیگیری ۲ ماهه بود. جامعه آماری کلیه زنان مبتلا به اختلال پرخوری شهر تهران در سال ۱۴۰۰ بودند. با روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۴۵ نفر زن مبتلا به اختلال پرخوری انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه جایگزین شدند (هر گروه ۱۵ نفر). اختلال پرخوری بر اساس مصاحبه بالینی مبتنی بر DSM-5 و کسب نمره ۱۶ و بالاتر در مقیاس شدت پرخوری گومالی<sup>۲</sup> (۱۹۸۲)، تشخیص داده شد. عدم دارودرمانی برای لاغری، رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش و مبتلا نبودن به اختلالات روانپزشکی بر اساس گزارش خود فرد، از ملاک‌های ورود به پژوهش بود. همچنین غیبت بیش از ۲ جلسه در جلسات درمانی، شرکت همزمان در دیگر مداخلات درمانی همزمان با پژوهش از ملاک‌های خروج از پژوهش بود. پس از اخذ کد اخلاق به شناسه IR.IAU.B.REC.1401.018 از کمیته اخلاق واحد و کد کارآزمایی بالینی RCT20230125057220N1؛ برای دو گروه آزمایش هرکدام به مدت ۱۰ هفته و هر هفته یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، یکی مداخله هیجان‌مدار و دیگری مداخله شفقت به خود اجرا شد و گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد و در لیست انتظار باقی ماند. پروتکل هیجان‌مدار اقتباس از گلر و گرینبرگ (۲۰۱۲)؛ به نقل از اردکانی، (۱۳۹۹) بود و پروتکل درمان شفقت به خود برگرفته از نظریه گلیبرت (۲۰۱۴) تنظیم و اجرا شد. بعد از اتمام جلسات، از سه گروه پس‌آزمون به عمل آمد. همچنین بعد از مدت ۶۰ روز مرحله پیگیری انجام شد و شرکت‌کنندگان به سؤالات پرسشنامه‌ها مجدداً به‌عنوان مرحله پیگیری پاسخ دادند. دوره پیگیری مذکور به دلایلی همچون امکان ریزش شرکت‌کنندگان با طولانی‌تر شدن دوره پیگیری و افزایش اثرهای انتقالی با افزایش مدت‌زمان پیگیری، ۶۰ روزه انتخاب شد. فرایند، اهداف و بی‌ضرر بودن و سودمندی مطالعه و صلاحیت و تخصص مداخله‌کنندگان به شرکت‌کنندگان توضیح داده شد، همچنین علاوه بر اخذ رضایت‌نامه کتبی، به آنها توضیح داده شد که شرکت در پژوهش اختیاری بوده و امکان خروج آزادانه از پژوهش را دارند. بعد از جمع‌آوری داده‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری،

1. Upadhyay  
2. Gormally

اطلاعات گردآوری شده با آزمون آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۲ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

### ابزار سنجش

**مقیاس شدت پرخوری<sup>۱</sup> (BED):** این مقیاس که توسط گومالی و همکاران در سال ۱۹۸۲ تهیه شده، شامل ۱۶ سؤال است (گومالی و همکاران، ۱۹۸۲). دامنه نمره از کاملاً موافقم (۴ نمره) تا کاملاً مخالفم (۰ نمره) می‌باشد؛ برای نتیجه آزمون مجموع نمرات سوال‌ها محاسبه می‌شود. کسب نمره ۱۶ وجود اختلال پرخوری و کسب نمره بالاتر از آن شدت پرخوری را نشان می‌دهد (آدامز<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). در خارج کشور دواتری<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۵)، برای محاسبه روایی محتوای<sup>۴</sup> آزمون، حساسیت<sup>۵</sup> ۸۱/۸ درصد و معنی‌داری<sup>۶</sup> ۹۷/۸ درصد را برای این پرسشنامه نشان دادند و همچنین پایایی مقیاس با ضریب آلفای کرونباخ<sup>۷</sup> ۰/۹۴، نشان داده شد. در ایران نیز روایی خصوصیات روانسنجی این مقیاس توسط موتابی و همکاران (۲۰۰۹) بررسی شد، برای محاسبه روایی محتوای<sup>۸</sup> حساسیت آزمون ۸۴/۶ درصد و میزان معنی‌داری ۸۰ درصد گزارش شد و آلفای کرونباخ<sup>۹</sup> ۰/۸۵ درصد برای بررسی پایایی آزمون را گزارش کردند. در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی ابزار فوق با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۹۱ به دست آمد.

**مقیاس شرم بیرونی<sup>۱۰</sup> (OAS):** این مقیاس توسط گاس<sup>۱۱</sup> و همکاران در سال ۱۹۹۴ تهیه شده و شامل ۱۸ سؤال است و نمره‌گذاری این مقیاس به صورت لیکرتی ۵ درجه‌ای می‌باشد، نمره بالاتر نشانه شرم بیشتر است (فروغی و همکاران، ۱۳۹۴). برای روایی سازه، در نمونه ایتالیای آزمون همبستگی آن با آزمون افسردگی بک بررسی و میزان همبستگی  $r = 0/30 - 0/48$  با  $p < 0/01$  گزارش شد (بالاسامو<sup>۱۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). سازندگان مقیاس، بررسی پایایی مقیاس را با ضریب آلفای کرونباخ<sup>۱۳</sup> ۰/۹۴ و پایایی بازآزمایی پنج‌هفته‌ای<sup>۱۴</sup> ۰/۹۴ گزارش کرده‌اند (گاس و همکاران، ۱۹۹۴؛ به نقل از فروغی و همکاران، ۱۳۹۴). این مقیاس در ایران هنجاریابی شده، روایی همگرا و واگرایی آن همبستگی مثبت و معنادار با کمالگرایی (۰/۱۷) و عاطفه منفی (۰/۵۱) با شرم بیرونی و همبستگی منفی معنادار با شفقت‌به‌خود (۰/۲۱) را نشان داد، به منظور محاسبه پایایی آزمون، ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۹۳ گزارش شده است (فروغی و همکاران، ۱۳۹۴). در پژوهش حاضر ضریب پایایی ابزار فوق با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۸۵ به دست آمد.

**مقیاس شرم درونی<sup>۱۵</sup> (ISS):** این مقیاس توسط کوک<sup>۱۱</sup> تهیه شده است (کوک، ۱۹۸۸) و شامل ۳۰ ماده است، نمره‌گذاری این مقیاس به صورت لیکرتی ۵ درجه‌ای می‌باشد و نمره بالاتر نشانه شرم بیشتر است (عسگریان و رضایی خیرآبادی، ۱۴۰۰). در خارج ایران سازنده مقیاس روایی همزمان را ۰/۷۵ و ۰/۷۹ گزارش کرده است و پایایی با آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های کمروبی و عزت‌نفس به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۹۰ گزارش شده است (کوک، ۱۹۹۳؛ به نقل از شیرخانی و همکاران، ۱۴۰۱). در ایران نتایج حاصل از بررسی روایی نشان داد شاخص روایی محتوایی بالاتر از ۰/۷۰ بوده و پایایی مقیاس با ضریب آلفای کرونباخ<sup>۱۶</sup> ۰/۷۹ گزارش شد (همایونی و همکاران، ۱۴۰۱). در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی ابزار فوق با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۹۱ به دست آمد.

**مقیاس عزت‌نفس<sup>۱۷</sup> (RSES):** این مقیاس توسط روزنبرگ<sup>۱۳</sup> (روزنبرگ، ۱۹۸۹) در ۱۰ ماده معرفی شد که عزت‌نفس کلی را اندازه‌گیری می‌کند (کیلیکویچک<sup>۱۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). نمره‌گذاری به صورت لیکرتی ۴ درجه‌ای می‌باشد نمرات بالا عزت‌نفس بالا و نمرات پایین عزت‌نفس پایین را گزارش می‌دهند (یوبا<sup>۱۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). در خارج از کشور روایی همگرایی مقیاس با مقیاس حمایت اجتماعی زیمت (۱۹۸۸) بررسی و ضریب همبستگی ۰/۴۷ و معنی‌داری در سطح ۰/۰۱ به دست آمده (لی<sup>۱۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). پایایی این مقیاس

1. Binge Eating Scale
2. Adams
3. Duarte
4. concurrent validity
5. sensitivity
6. specificity
7. The Other As Shamer Scale
8. Goss
9. Balsamo
10. Internalized Shame Scale
11. Cook
12. self-esteem scale
13. Rosenberg
14. Kielkiewicz
15. Uba
16. Li

با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در دامنه ۰/۷۷ تا ۰/۸۸ به دست آمده است (مارتینز-رامون<sup>۱</sup>، ۲۰۲۲). در ایران روایی همزمان آزمون برآورد شد و با مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت همبستگی مثبت معنادار (۰/۶۱) و بین عزت نفس با اضطراب (۰/۴۳-) و افسردگی (۰/۵۴-)، همبستگی منفی معنادار به دست آمد (محمدی ۱۳۸۴)، پایند و همکاران (۱۴۰۲)، پایایی مقیاس را با آلفای کرونباخ ۰/۸۸ نشان دادند. در پژوهش حاضر ضریب پایایی ابزار فوق با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۹۱ به دست آمد.

**یافته ها**

داده‌های جمعیت‌شناختی پژوهش نشان می‌دهد میانگین و انحراف معیار سن در افراد گروه هیجان‌مدار ۳۱/۰ و ۳/۳؛ میانگین و انحراف معیار سن گروه درمان شفقت به خود ۳۱/۳ و ۳/۴؛ میانگین و انحراف معیار سن گروه کنترل ۳۱/۵ و ۲/۸ بود که باتوجه به آماره F حاصل از مقایسه میانگین‌ها، می‌توان گفت سن افراد در سه گروه همتا می‌باشد. در جدول شماره ۱ اطلاعات توصیفی متغیرهای عزت نفس و شرم درونی و بیرونی ارائه شده در ضمن نتایج مرتبط به نرمال بودن داده‌ها نیز با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک ارائه شده است.

**جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرها به همراه نتایج آزمون شاپیرو-ویلک**

متغیر	مرحله	گروه	میانگین	انحراف		شاپیرو - ویلک	
				استاندارد	مقدار آماری	درجات آزادی	سطح معناداری
عزت نفس	پیش‌آزمون	درمان شفقت به خود	۱۸/۸	۲/۳۳	۰/۹۹۲	۱۵	۰/۲۰۹
		درمان هیجان‌مدار	۱۸/۳۳	۲/۰۹	۰/۹۴۷	۱۵	۰/۴۸۳
		کنترل	۲۱/۰۶	۲/۴۳	۰/۹۴۵	۱۵	۰/۴۵۵
عزت نفس	پس‌آزمون	درمان شفقت به خود	۲۶/۹۳	۲/۵۷	۰/۸۸۳	۱۵	۰/۵۴
		درمان هیجان‌مدار	۲۷/۸۶	۱/۶۴	۰/۸۳۵*	۱۵	۰/۰۱۱
		کنترل	۲۳/۲۰	۲/۸۳	۰/۹۳۱	۱۵	۰/۲۸۰
شرم درونی	پیش‌آزمون	درمان شفقت به خود	۲۶/۲۶	۲/۱۲	۰/۹۳۸	۱۵	۰/۳۶۰
		درمان هیجان‌مدار	۲۶/۸۶	۱/۹۵	۰/۹۲۲	۱۵	۰/۲۰۴
		کنترل	۲۳/۱۳	۲/۴۱	۰/۸۹۸	۱۵	۰/۰۸۹
شرم درونی	پس‌آزمون	درمان شفقت به خود	۲۶/۴۰	۸/۴۰	۰/۹۶۳	۱۵	۰/۷۵۱
		درمان هیجان‌مدار	۲۸/۷۳	۶/۰۲	۰/۹۱۷	۱۵	۰/۱۷۲
		کنترل	۲۱/۷۳	۹/۱۰	۰/۹۲۸	۱۵	۰/۲۵۳
بیرونی	پیش‌آزمون	درمان شفقت به خود	۵۱/۲۰	۴/۹۸	۰/۹۱۲	۱۵	۰/۱۴۴
		درمان هیجان‌مدار	۴۷/۴۶	۷/۰۳	۰/۹۲۰	۱۵	۰/۹۳
		کنترل	۶۷/۳۳	۸/۸۳	۰/۹۴۶	۱۵	۰/۴۶۰
بیرونی	پس‌آزمون	درمان شفقت به خود	۵۷/۸۶	۴/۴۰	۰/۹۵۶	۱۵	۰/۶۲۴
		درمان هیجان‌مدار	۵۳/۹۳	۷/۴۲	۰/۹۴۱	۱۵	۰/۳۹۶
		کنترل	۶۸/۳۳	۸/۷۷	۰/۹۴۲	۱۵	۰/۴۰۲
بیرونی	پیش‌آزمون	درمان شفقت به خود	۵۱/۳۳	۵/۰۳	۰/۹۵۱	۱۵	۰/۵۴۳
		درمان هیجان‌مدار	۵۳/۶	۵/۷۹	۰/۹۴۰	۱۵	۰/۳۸۲
		کنترل	۴۸/۸	۴۳/۵	۰/۹۳۸	۱۵	۰/۳۶۳
بیرونی	پس‌آزمون	درمان شفقت به خود	۳۶/۰۶	۴/۴۴	۰/۹۳۲	۱۵	۰/۲۹۷
		درمان هیجان‌مدار	۳۴/۶	۴/۹۹	۰/۹۴۹	۱۵	۰/۵۰۵
		کنترل	۴۴/۹۳	۵/۰۲	۰/۹۶۱	۱۵	۰/۷۰۶

1. Martínez-Ramón



## Comparison the effectiveness of emotion-focused therapy and self-compassion-focused therapy on self-esteem and ...

متغیر	مرحله	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	شاپیرو - ویلک	
					مقدار آماری	درجات آزادی
		درمان شفقت به خود	۳۹/۶	۴/۱۳	۰/۹۶۸	۱۵
	پیگیری	درمان هیجان‌مدار	۳۹/۴۶	۴/۲۴	۰/۹۳۱	۱۵
		کنترل	۴۶/۲	۶/۰۶	۰/۹۴۴	۱۵

\* $p \leq 0.05$ 

جدول ۱ نتایج نشان می‌دهد که گروه‌های آزمایش نسبت به گروه کنترل در طول مطالعه تغییرات بیشتری داشته‌اند، نتایج آزمون شاپیرو- ویلک نیز نشان می‌دهد که در مراحل مختلف مطالعه به تفکیک گروه‌ها توزیع داده‌ها نرمال است ( $p \geq 0.05$ )، به جزء پس‌آزمون متغیر عزت‌نفس در گروه هیجان‌مدار که در این مورد نیز چون کجی و پخی آن به ترتیب برابر با  $0.021$  و  $1/79$  بود، و در دامنه ۲ تا ۲- قرار گرفته بود، می‌توان بیان داشت این توزیع نیز نرمال است. جهت تحلیل داده از آزمون میکس آنوا (تحلیل عاملی به همراه اندازه‌گیری مکرر) استفاده شده. پیش‌فرض‌های همگنی شیب خط رگرسیون‌ها، همگونی خطای واریانس‌ها، و همچنین همگونی ماتریکس کواریانس مکرر) استفاده شده. نتایج آزمون کرویت موچلی در متغیر عزت‌نفس، شرم درونی، و شرم بیرونی نشان داد شرط کرویت تنها در متغیر شرم درونی برقرار نبود، به همین جهت برای تحلیل این متغیر نتایج آزمون تعدیل شده گرین هوس-گیزر<sup>۱</sup> استفاده شد.

## جدول ۲. نتایج آزمون گرین هوس-گیزر

متغیر	منبع	درجات آزادی	مجدور میانگین	میزان اف	سطح معناداری	اتا
عزت‌نفس	مراحل	۲	۶۰/۱۲۰	۲۰۹/۸۷*	۰/۰۰۱	۰/۸۳۳
	مراحل*گروه	۴	۶۹/۲۴	۲۴/۱۷*	۰/۰۰۱	۰/۵۳۵
شرم درونی	خطا	۸۴	۲/۸۶			
	بین گروه	۲	۴۵/۳۴	۴/۵۱*	۰/۰۱۷	۰/۱۷۷
شرم بیرونی	خطا	۴۲	۱۰/۰۳			
	مراحل	۱/۴۳	۷۰۸۲/۱۳	۱۹۸/۳۰*	۰/۰۰۱	۰/۸۲۵
شرم بیرونی	مراحل*گروه	۲/۸۶	۱۱۵/۳۰	۳۲/۲۳*	۰/۰۰۱	۰/۶۰۶
	خطا	۶۰/۱۷	۳۵/۷۱			
شرم بیرونی	بین گروه	۲	۱۰۴۴/۱۵	۹/۲۰*	۰/۰۰۱	۰/۳۰۵
	خطا	۴۲	۱۱۳/۴۶			
شرم بیرونی	مراحل	۲	۱۹۲۰/۸۲	۲۱۹/۳۱*	۰/۰۰۱	۰/۸۳۹
	مراحل*گروه	۴	۲۷۲/۲۴	۳۱/۰۷*	۰/۰۰۱	۰/۵۹۷
شرم بیرونی	خطا	۸۴	۸/۷۶			
	بین گروه	۲	۲۴۸/۶۲	۴/۱۹*	۰/۰۲۲	۰/۱۶۷
	خطا	۴۲	۵۹/۲۳			

\* $p \leq 0.05$ 

نتایج ارائه شده در جدول ۲ نشان می‌دهد در هر سه متغیر در سه مرحله اندازه‌گیری تفاوت معنادار بوده است. اثر تعاملی مراحل و گروه‌ها نیز در هر سه متغیر معنادار بود که نشان می‌دهد هر سه گروه در طی سه مرحله رفتار مشابهی نداشته‌اند. اثرات بین‌گروهی در هر سه متغیر نیز معنادار است، عزت‌نفس ( $p = 0.017$  و  $F = 4.51$ )، شرم درونی ( $p = 0.001$  و  $F = 9.20$ )، شرم بیرونی ( $p = 0.022$  و  $F = 4.19$ ) که نشان می‌دهد حداقل بین دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد که جهت مقایسه زوجی گروه‌ها نیز از آزمون بنفرونی استفاده شده است که نتایج آن در جدول شماره ۳ ارائه شده است.

1. Geisser-Greenhouse

جدول ۳. نتایج آزمون بنفرونی جهت مقایسه درون گروهی و بین گروهی

متغیر	مراحل سنجش	شفقت به خود		هیجان مدار		کنترل
		اختلاف میانگین	معناداری	اختلاف میانگین	معناداری	
عزت نفس	پیش آزمون	۰/۱۳*	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۲۲
	پس آزمون	۰/۴۶*	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۶
	پس آزمون پیگیری	۰/۶۶۷	۰/۸۵۴	۰/۱۵۲	۰/۰۰۱	۰/۰۰۶
عزت نفس	گروه‌ها	اختلاف میانگین	خطای انحراف استاندارد	معناداری		
	هیجان مدار	-۰/۳۵	۰/۶۶۸	۱		
	کنترل	۱/۵۳	۰/۶۶۸	۰/۰۸		
عزت نفس	پس آزمون	۲۵/۵*	۰/۰۰۱	۳۱/۲۶*	۰/۰۰۱	۴/۴۰*
	پس آزمون پیگیری	۱۸/۵۳*	۰/۰۰۱	۲۴/۸۰*	۰/۰۰۱	۳/۴۰*
	پس آزمون پیگیری	-۶/۶۶*	۰/۰۰۱	-۶/۴۶*	۰/۰۰۲	-۱
شرم درونی	گروه‌ها	اختلاف میانگین	خطای انحراف استاندارد	معناداری		
	هیجان مدار	۱/۷۷	۲/۲۴	۱		
	کنترل	-۷/۳۱*	۲/۲۴	۰/۰۰۷		
شرم درونی	پس آزمون	۱۵/۲۶*	۰/۰۰۱	۱۹*	۰/۰۰۱	۳/۴۶*
	پس آزمون پیگیری	۱۱/۷۳*	۰/۰۰۱	۱۴/۱۳*	۰/۰۰۱	۲/۲۰*
	پس آزمون پیگیری	-۳/۵۳۳*	۰/۰۰۱	-۴/۸۶*	۰/۰۰۱	-۱/۲۶
شرم بیرونی	گروه‌ها	اختلاف میانگین	خطای انحراف استاندارد	معناداری		
	هیجان مدار	-۰/۲۲	۱/۶۲	۱		
	کنترل	-۴/۱۷*	۱/۶۲	۰/۰۴۱		
شرم بیرونی	پس آزمون	۱۵/۲۶*	۰/۰۰۱	۱۹*	۰/۰۰۱	۳/۴۶*
	پس آزمون پیگیری	۱۱/۷۳*	۰/۰۰۱	۱۴/۱۳*	۰/۰۰۱	۲/۲۰*
	پس آزمون پیگیری	-۳/۵۳۳*	۰/۰۰۱	-۴/۸۶*	۰/۰۰۱	-۱/۲۶
شرم بیرونی	گروه‌ها	اختلاف میانگین	خطای انحراف استاندارد	معناداری		
	هیجان مدار	-۰/۲۲	۱/۶۲	۱		
	کنترل	-۴/۱۷*	۱/۶۲	۰/۰۴۱		
شرم بیرونی	پس آزمون	۱۵/۲۶*	۰/۰۰۱	۱۹*	۰/۰۰۱	۳/۴۶*
	پس آزمون پیگیری	۱۱/۷۳*	۰/۰۰۱	۱۴/۱۳*	۰/۰۰۱	۲/۲۰*
	پس آزمون پیگیری	-۳/۵۳۳*	۰/۰۰۱	-۴/۸۶*	۰/۰۰۱	-۱/۲۶

\*p ≤ ۰/۰۵

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد، متغیر عزت نفس در هر سه گروه افزایش پایداری داشته که این افزایش در مراحل مختلف اندازه‌گیری در دو گروه شفقت به خود و هیجان مدار بیشتر بوده است، با این وجود، تنها گروه هیجان مدار توانسته است افزایش معناداری را در مقایسه با کنترل داشته باشد (p ≤ ۰/۰۵) و دو گروه آزمایشی تفاوت معناداری با یکدیگر نداشته‌اند (p ≥ ۰/۰۵). متغیر شرم درونی و بیرونی در هر سه گروه کاهش یافته و این کاهش از پیش آزمون به پس آزمون در دو گروه مداخله بیشتر بوده است، اما این پایداری در مرحله پیگیری حفظ نشده است، با این وجود، گروه شفقت به خود و هیجان مدار نسبت به گروه کنترل کاهش معناداری داشته‌اند (p ≤ ۰/۰۵) ولی دو گروه آزمایشی تفاوت معناداری با یکدیگر نداشته‌اند (p ≥ ۰/۰۵).

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی درمان هیجان مدار و درمان شفقت به خود بر عزت نفس و تجربه شرم در زنان مبتلا به اختلال پر خوری بود. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد مداخله شفقت به خود تأثیر معناداری بر افزایش عزت نفس و کاهش تجربه شرم در افراد نمونه نسبت به گروه کنترل داشته‌است. این یافته با نتایج پژوهش اندرسن و راسموسن<sup>۱</sup> (۲۰۱۷) و پایند و همکاران (۱۴۰۲)، در متغیر عزت نفس و با نتایج پژوهش بهومنتی و مسمن<sup>۲</sup> (۲۰۲۲) و فتح‌اله‌زاده و همکاران (۱۳۹۶) در متغیر شرم همسو بود. در تبیین این یافته

1. Andersen & Rasmussen  
2. Bhuptani & Messman

می‌توان گفت؛ شفقت‌به‌خود، مؤلفه شناختی نیرومندی دارد و از نگرش‌های فرد به خود و دیگران تأثیر می‌پذیرد. این رویکرد از طریق ایجاد و افزایش رابطه مشفقانه درونی مراجعان با خودشان، به‌جای سرزنش کردن، یا خودانتقادی، به فعال‌سازی نظام تسکین در فرد کمک می‌کند و بنابراین؛ به کاهش اجتناب از هیجانات منفی در افراد منجر می‌شود. از آنجا که بخش عمده‌ای از هیجان‌های منفی که افراد تجربه می‌کنند، ناشی از نشخوارهای فکری است که به دنبال تجارب منفی در ذهن آنها ایجاد می‌شود، می‌توان گفت مؤلفه به‌شیاری و ذهن‌آگاهی و بی‌قضاوت بودن نسبت به این حالات خود، با کاهش نشخوارگری افراد، موجب کاهش هیجان‌ها و ارزیابی‌های منفی نسبت به خود شده (وادزورث و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸) که این باعث کاهش تجربه شرم و افزایش عزت‌نفس در افراد می‌شود.

علاوه بر این یافته‌های پژوهش در خصوص تأثیر مداخله هیجان‌مدار بر دو متغیر پژوهش، نشان‌داد این مداخله تأثیر معناداری بر افزایش عزت‌نفس و کاهش تجربه شرم در افراد نمونه پژوهش نسبت به گروه کنترل داشته است. این یافته با نتایج پژوهش بنی‌هاشمی (۱۴۰۰) در متغیر عزت‌نفس و با نتایج پژوهش تامپسون و گریز (۲۰۲۰) و گلیسنی و همکاران، (۲۰۲۳) در متغیر شرم همسو است. در تبیین یافته‌های به‌دست‌آمده در اثربخشی درمان هیجان‌مدار بر افزایش عزت‌نفس و کاهش تجربه شرم در این افراد می‌توان گفت براساس مدل هیجان‌مدار، هیجان تجربه را از طریق طرح‌های هیجانی سازمان‌دهی می‌کند که از تجربه هیجانی زیسته فرد تشکیل شده‌است. وقتی شخص مبتلا به پرخوری، احساس کند که در فرایند درمان هیجان‌مدار همدلانه به وی گوش داده می‌شود و مورد حمایت و درک قرار می‌گیرد، عزت‌نفس او در برابر مشکلش افزایش یافته و ارزیابی ذهنی وی از ارزش خود به‌عنوان یک شخص بهبود پیدا می‌کند (گلیسنی و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین از آنجا که درمان هیجان‌مدار بر روی باورهای نادرست نسبت به هیجانات و ابراز آن در افراد و بطور خاص در افراد با اختلال پرخوری مؤثر است و باتوجه به اینکه تجربه شرم ناسازگار نیز از جمله هیجاناتی است که این افراد با آن روبرو هستند، با استفاده از این مداخله کاهش شرم را در آنها می‌توان مشاهده کرد (گلیسنی و همکاران، ۲۰۲۳).

یافته مهم دیگر پژوهش نشان می‌دهد که تفاوت معنی‌داری در افزایش عزت‌نفس و کاهش شرم زنان مبتلا به پرخوری در دو مداخله هیجان‌مدار و شفقت‌به‌خود وجود ندارد. باتوجه به اینکه در بررسی‌های انجام شده توسط محقق در خصوص مقایسه اثربخشی این دو مداخله بر روی نمونه مورد پژوهش یا دو متغیر مورد مطالعه، پژوهشی یافت نشد؛ در تبیین نتیجه بدست آمده مبنی بر عدم تفاوت اثربخشی این دو مداخله می‌توان به مفاهیم پایه‌ای و نظری آنها اشاره کرد. افرادی که مبتلا به اختلالات خوردن هستند عمدتاً سطوح بالاتر هیجانات شدید، آگاهی، وضوح و پذیرش کمتر هیجانات و استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان معیوب را دارا هستند (موسوی و همکاران، ۱۴۰۰) و مهم‌ترین هدف درمان هیجان‌مدار، رسیدن به تجربه هیجانات ناسازگار به‌منظور تبدیل آنها، با کار بر روی فرایندهای زیربنایی و افکار مرتبط با هیجانات ناخوشایند به‌وسیله آگاهی و بیان درست تجربیات درونی است. از طرفی در درمان شفقت‌به‌خود نیز فرد با کسب آگاهی به خود و لحظه، یاد می‌گیرد که از هیجانات دردناک و رنج خود اجتناب نکند؛ بلکه با مهربانی و احساس اشتراکات انسانی و بدون قضاوت، به آنها نزدیک شود (وادزورث و همکاران، ۲۰۱۸). بنابراین می‌توان ادعا کرد هر دو مداخله در فرایند درمان خود، با کار روی هیجانات به شیوه‌ای نسبتاً متفاوت باعث میشوند که مراجع بجای اجتناب از هیجاناتش و پناه بردن به خوردن هیجانی به عنوان سیستم دفاعی معیوب؛ با هیجانات خود مواجه شده بنابراین از پریشانی هیجانی‌اش کاسته و احساس ارزشمندی وی افزایش یابد.

براساس نتایج پژوهش و باتوجه به مطالب مطرح شده، می‌توان نتیجه گرفت که هر دو مداخله هیجان‌مدار و شفقت‌به‌خود در افزایش عزت‌نفس و کاهش تجربه شرم در زنان مبتلا به اختلال پرخوری، بطور مشابه مؤثر هستند و باتوجه به مهارت درمانگر و ویژگی درمانجو می‌توان از هر یک از دو مداخله مذکور برای کمک به فرد و بهبود نشانه‌های روانشناختی عزت‌نفس و تجربه شرم او استفاده کرد.

از مهم‌ترین محدودیت‌های این پژوهش روش نمونه‌گیری دردسترس پژوهش است، زیرا در این روش نمونه تصادفی انتخاب نمی‌شود و جامعه آماری تنها محدود به زنان مبتلا به اختلال پرخوری شهر تهران است، لذا در تعمیم‌پذیری نتایج این پژوهش به کل افراد می‌بایستی احتیاط لازم به عمل آید. بنابراین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابه در شهرها و فرهنگ‌های دیگر اجرا شود تا بتوان به رفع این محدودیت‌ها کمک کرد. همچنین مقایسه اثربخشی دیگر مداخلات روان‌شناختی با رژیم‌های درمانی و برنامه‌های ورزشی می‌تواند گامی مؤثر در انتخاب بسته درمانی کارآمد و پایدار برای کمک به این افراد باشد.



## منابع

- اردکانی، ا. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان مبتنی بر هیجان بر اضطراب اجتماعی و وابستگی بین فردی زنان مراجعه کننده به خانه‌های سلامت. *فصلنامه ایده‌های نوین روان‌شناسی*. دوره ۴، شماره ۸. URL: <http://jnip.ir/article-1-265-fa.html>
- بنی‌هاشمی، ع. (۱۴۰۰). تأثیر درمان هیجان‌مدار بر سلامت روان شناختی و عزت‌نفس افراد در معرض طلاق. *مجله علوم پزشکی رازی*. ۲۸ (۱۱): ۵۶-۶۵. URL: <http://rjms.iums.ac.ir/article-1-6822-fa.html>
- پاینده، ف، محمدخانی، پ و برجلی، م. (۱۴۰۲). بررسی نقش میانجی نشخوار فکری بین عزت‌نفس و شفقت‌به‌خود با اضطراب در نوجوانان. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*. ۱۸ (۷۰)، ۱۱-۲۲. URL: <https://dori.net/dor/20.1001.1.27173852.1402.18.70.21.6>
- جاسمی‌زرگانی، م، صیرفی، م، تقدیسی، م، ح، ملیحی، س، تقوی، ح. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش خوردن آگاهانه مبتنی بر ذهن آگاهی وزن، خودکارآمدی، تنظیم هیجان و تغذیه زنان مبتلا به چاقی. *مجله روانشناسی بالینی*. سال سیزدهم، شماره ۱ (پیاپی ۴۹) doi: [10.22075/jcp.2021.22373.2059](https://doi.org/10.22075/jcp.2021.22373.2059)
- شیرخانی، م، آقامحمدیان شهرباف، حر، معینی‌زاده، م. (۱۴۰۱). پیش‌بینی شدت نشانگان وسواسی-جبری براساس تجارب تروماتیک دوران کودکی: نقش میانجی‌گری شرم. *رویش روان‌شناسی*. ۱۱ (۴): ۳۹-۴۸. URL: <http://frooyesh.ir/article-1-3611-fa.html>
- عسگریان، زا و رضایی خیرآبادی، م. (۱۴۰۰). پیش‌بینی شرم درونی شده نوجوانان بر اساس اضطراب اجتماعی، رابطه با والدین، عزت‌نفس و خودکارآمدی. *نشریه علمی و تخصصی رویش روان‌شناسی*. ۱۰ (۲)، ۱۰۳-۱۱۲. URL: <http://frooyesh.ir/article-1-2492-fa.html>
- فتح‌اله‌زاده، ن، مجلسی، ز، مظاهری، ز، رستمی، م، نوابی‌نژاد، ش. (۱۳۹۶). اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر شرم درونی شده و خود انتقادی زنان آزار دیده عاطفی. *مطالعات روان‌شناختی*. ۱۳ (۲)، ۱۵۱-۱۶۸. doi: [10.22051/PSY.2017.12381.1274](https://doi.org/10.22051/PSY.2017.12381.1274)
- فرزانه، ه، مهرابی زاده هنرمند، م، خواجه‌الدین، ن، و زرگر، ی. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی گروه درمانی شناختی رفتاری بر پرخوری عصبی در زنان مراجعه کننده به انجمن پرخوری اهواز. *مجله علمی پزشکی جندی شاپور*. ۱۰ (۴) (مسلسل ۷۳)، ۴۱۷-۴۲۵. SID. <https://sid.ir/paper/12782/fa>
- فروغی، ع، ا، خانجانی، س، کاظمینی، م، طیری، ف. (۱۳۹۴). ساختار عاملی و ویژگی‌های روانسنجی نسخه ایرانی مقیاس شرم بیرونی. *مجله روانشناسی و روان پزشکی شناخت*. سال دوم، شماره ۲. صفحات: ۵۷-۴۹. URL: <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-151-fa.html>
- کاوسی، ل، عباسی، ق، ا، میرزائیان، ب. (۱۴۰۰). اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر پریشانی روان‌شناختی، تصور از خود و حمایت اجتماعی درک شده افراد مبتلا به اختلال پرخوری. *روان پرستاری*. ۹ (۳): ۶۲-۵۰. URL: <http://ijpn.ir/article-1-1758-fa.html>
- محمدی، ن. (۱۳۸۴). بررسی مقدمات اعتبار و قابلیت اعتماد مقیاس حرمت خود روزنبرگ. *روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)*. ۱ (۴). SID: <https://sid.ir/paper/512632/fa>
- موسوی، م، بخشی پورا، و مهدیان، ح. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان متمرکز بر شفقت و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد غنی شده با شفقت بر سازگاری اجتماعی زنان دچار افسردگی و تعارضات زناشویی. *مجله اصول بهداشت روانی*. ۲۳ (۴)، ۲۸۵-۲۹۸. URL: <http://jhpm.ir/article-1-1555-fa.html>
- همایونی، م، کیخسروانی، م، پولادی ریشه‌ری، ع. (۱۴۰۱). اثربخشی ذهن‌آگاهی مثبت‌نگر بر احساس شرم‌درونی‌شده، اجتناب تجربه‌ای و بدتنظیمی هیجان در زنان خشونت‌دیده. *رویش روان‌شناسی*. ۱۱ (۷): ۳۳-۴۴. URL: <http://frooyesh.ir/article-1-3776-fa.html>
- Adams G, Turner H, Hoskins J, Robinson A, Waller G. Effectiveness of a brief form of group dialectical behavior therapy for binge-eating disorder: Case series in a routine clinical setting. *International Journal of Eating Disorders*. 2021; 54(4):615-20. <https://doi.org/10.1002/eat.23470>
- Andersen, B., Rasmussen, P.H. (2017). Transdiagnostic group therapy for people with self-critic and low self esteem, based on compassion focused therapy principles. *J of Compassionate Health Care*. [doi.org/10.1186/s40639-017-0043-1](https://doi.org/10.1186/s40639-017-0043-1)
- Bhuptani, P. H., & Messman, T. L. (2022). Self-compassion and Shame Among Rape Survivors. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(17-18), NP16575-NP16595. <https://doi.org/10.1177/08862605211021994>
- Balsamo M, Macchia A, Carlucci L, Picconi L, Tommasi M, Gilbert P, Saggino A. (2015). Measurement of external shame: an inside view. *J Pers Assess*;97(1):81-9. doi:10.1080/00223891.2014.947650
- Cook,DR.(1988) Measuring shame: The internal shame scale. *Alcoholism treatment quarterly*; 4(2): 197-215. [https://doi.org/10.1300/J020v04n02\\_12](https://doi.org/10.1300/J020v04n02_12)
- Duarte, C, Pinto-Gouveia, J, Ferreira, C. (2015). Expanding binge eating assessment: Validity and screening value of the Binge Eating Scale in women from the general population. *Eating Behaviors*. doi:10.1016/j.eatbeh. 2015.03.007. Epub 2015 Mar 27.
- Ferreira C, Moura-Ramos M, Matos M, Galhardo A. (2022). A new measure to assess external and internal shame: Development, factor structure and psychometric properties of the external and internal shame scale. *Current Psychology*, 41(4): 1892-1901. doi:10.1007/s12144-020-00709-0

Comparison the effectiveness of emotion-focused therapy and self-compassion-focused therapy on self-esteem and ...

- Giel KE, Bulik CM, Fernandez-Aranda F, Hay P, Keski-Rahkonen A, Schag K, Schmidt U, Zipfel S. (2022). Binge eating disorder. *Nature Reviews Disease Primers*, 8(1): 16-21. <https://doi.org/10.1038/s41572-022-00344-y>
- Gilbert P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 53(1): 6-41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>
- Gilbert P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(2): 97-112. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1521/ijct.2010.3.2.97>
- Glisenti K, Strodl E, King R. (2023) The role of beliefs about emotions in emotion-focused therapy for binge-eating disorder. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 53(2): 117-124. <https://doi.org/10.1007/s10879-022-09555-6>
- Glisenti K, Strodl E, Greenberg L.(2021). The feasibility of emotion-focused therapy for binge-eating disorder a pilot randomised wait-list control trial. *Journal of Eating Disorders*,9(1): 1-15. <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00358-5>
- Gormally J, Black S, Daston S, Rardin D. (1982). The assessment of binge eating severity among obese persons. *Addictive behaviors*, 7(1): 47-55. [https://doi.org/10.1016/0306-4603\(82\)90024-7](https://doi.org/10.1016/0306-4603(82)90024-7)
- Greenberg L.S.(2017). *Emotion-Focused Therapy, Revised Edition*, American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/15971-000>
- Greenberg LS. (2012). Therapeutic presence: A mindful approach to effective therapy. *American Psychological Association*. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/13485-000>
- Grilo CM, Juarascio A. (2023) Binge-Eating Disorder Interventions: Review, Current Status, and Implications. *Current Obesity Reports*, 1(2): 1-11. <https://doi.org/10.1007/s13679-023-00517-0>
- Ille R, Schöggel H, Kapfhammer P, Arendasy M, Sommer M, Schienle A. (2014) Self-disgust in mental disorders-symptom-related or disorder-specific. *Comprehensive psychiatry*, 55(4): 938-943. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2013.12.020>
- Kelly AC, Carter JC. (2015). Self-compassion training for binge eating disorder: A pilot randomized controlled trial. *Psychology and psychotherapy: Theory, research and practice*, 88(3): 285-303. <https://doi.org/10.1111/papt.12044>
- Kenny TE, Singleton C, Carter JC. (2017). Testing predictions of the emotion regulation model of binge-eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 50(11): 1297-1305. <https://doi.org/10.1002/eat.22787>
- Kielkiewicz, K., Mathúna, C. Ó., & McLaughlin, C. (2020). Construct Validity and Dimensionality of the Rosenberg Self-Esteem Scale and Its Association with Spiritual Values Within Irish Population. *Journal of religion and health*, 59(1), 381-398. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00821-x>
- Krauss S, Dapp LC, Orth U. (2023). The link between low self-esteem and eating disorders: A meta-analysis of longitudinal studies. *Clinical psychological science*, 1(2): 1-10. <https://doi.org/10.1177/21677026221144255>
- Li, J., Han, X., Wang, W., Sun, G., & Cheng, Z. (2018). How social support influences university students' academic achievement and emotional exhaustion: The mediating role of self-esteem. *Learning and Individual Differences*, 61(1), 120-126. [doi: 10.1016/j.lindif.2017.11.016](https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.11.016)
- Martínez-Ramón JP, Morales-Rodríguez FM, Ruiz-Esteban C, Méndez I. (2022). Self-Esteem at University: Proposal of an Artificial Neural Network Based on Resilience, Stress, and Sociodemographic Variables. *Frontiers in Psychology*, 13(2): 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.815853>
- Mootabi, F., Moloodi, R., Dezhkam, M., & Omidvar, N. (2009). Standardization of the binge eating scale among Iranian Obese population. *Iranian Journal of Psychiatry*, 4(4), 143-146. [SID.https://sid.ir/paper/302317/en](https://sid.ir/paper/302317/en)
- Osoro A, Villalobos D, Tamayo JA. (2022). Efficacy of emotion-focused therapy in the treatment of eating disorders: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(3): 815-836. <https://doi.org/10.1002/cpp.2690>
- O'Loughlen E Galligan R, Grant S. (2023). Childhood maltreatment, shame, psychological distress, and binge eating: testing a serial mediational model. *Journal of eating disorders*, 11(1): 1-12. [doi:10.21203/rs.3.rs-2769149/v1](https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2769149/v1)
- Rosenberg M. (1989). Determinants of self-esteem—a citation classic commentary on society and the adolescent self-image by Rosenberg, M. *Current Contents/Social & Behavioral Sciences*; 1(11): 16-16. <https://garfield.library.upenn.edu/classics1989/A1989T475800001>
- Thompson S, Girz L. (2020). Overcoming shame and aloneness: Emotion-focused group therapy for self-criticism. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 19(1): 1-11. <https://doi.org/10.1080/14779757.2019.1618370>
- Uba, I., Yaacob, S. N., Juhari, R., & Talib, M. A. (2020). Does Self-Esteem Mediate the Relationship between Loneliness and Depression among Malaysian Teenagers?. *Editorial Board*, 179(1), 179-188. <https://www.researchgate.net/publication/236136086>
- Upadhyay, J., Farr, O., Perakakis, N., Ghaly, W., & Mantzoros, C. (2018). Obesity as a disease. *Medical Clinics*, 102(1), 13-33. [DOI: 10.1016/j.mcna.2017.08.004](https://doi.org/10.1016/j.mcna.2017.08.004)
- Wadsworth LP, Forgeard M, Hsu KJ, Kertz S, Treadway M, Björgvinsson T. (2018). Examining the Role of Repetitive Negative Thinking in Relations Between Positive and Negative Aspects of Self-compassion and Symptom Improvement During Intensive Treatment. *Cognitive Therapy and Research*, 42(3): 236-49. [doi:10.1007/s10608-017-9887-0](https://doi.org/10.1007/s10608-017-9887-0)