

تأثیر مقایسه‌ای گروه‌درمانی فراتشخیصی در کاهش علائم اضطراب و افسردگی؛ پیگیری ۳ ماهه

Comparative Effectiveness of Group Transdiagnostic Treatment for Subclinical Symptoms of Anxiety and Depression; 3 Month Follow-Up

Abolfazl Mohammadi, Ph.D.*
Tehran University of Medical Sciences
Behrooz Birashk, Ph.D
Iran University of Medical Sciences
Banafsheh Gharraee, Ph.D.
Iran University of Medical Sciences

دکتر ابوالفضل محمدی
دانشگاه علوم پزشکی تهران
دکتر بهروز بیراشک
دانشگاه علوم پزشکی ایران
دکتر بنفشه غرایبی
دانشگاه علوم پزشکی ایران

چکیده: در سال‌های اخیر، مداخلات شناختی - رفتاری مبتنی بر رویکرد فراتشخیصی، برای مشکلات هیجانی، از شواهد تجربی خوبی برخوردار شده‌اند. اغلب پژوهش‌های این حوزه بدون گروه کنترل انجام شده‌اند و اطلاعات کمی درباره اثربخشی آن وجود دارد. مطالعه حاضر با هدف مقایسه تأثیر گروه‌درمانی فراتشخیصی با گروه‌درمانی شناختی کلاسیک انجام شده است. برای این منظور، ۳۳ نفر از دانشجویانی که علائم فرونشانی اضطراب و افسردگی داشتند به‌طور تصادفی در دو گروه قرار گرفتند و در ۸ جلسه گروهی دو ساعته شرکت کردند. پس از مداخله، میان گروه آزمایش و کنترل، تفاوت معناداری در متغیرهای پژوهش مشاهده شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس بین دو گروه نشان داد که گروه‌درمانی فراتشخیصی در مقایسه با گروه‌درمانی شناختی، اثربخشی بالاتری در کاهش علائم اضطراب و بهبود تنظیم هیجانی دارد. ولی تفاوت دو گروه در کاهش علائم افسردگی معنادار نبود. این نتایج در پیگیری ۳ ماه بعد، همچنان تداوم داشت و برای کاهش علائم اضطراب و بهبود تنظیم هیجانی درمان فراتشخیصی در مقایسه با گروه‌درمانی شناختی، اندازه اثر قابل‌قبولی را نشان داد.

Abstract: Transdiagnostic cognitive behavior-ral treatments for emotional problems have received some empirical supports in recent years. Most of the research on this area has been conducted without any control group. Moreover, little information has been reported about comparative effectiveness of this procedure. The purpose of the current study was to compare transdiagnostic group therapy with classical cognitive group therapy. To do so, 33 college students with anxiety and depression symptoms were randomly assigned to two groups and participated in eight two-hour sessions. Both groups have been gaining significant differences after the intervention and at the three month follow-up. However, results of ACOVA for anxiety symptoms and emotional regulation revealed significant differences. The effectiveness of transdiagnostic group therapy was confirmed in improving anxiety symptoms and emotions components. These results were significant after follow-up and the experimental group's results had good effect size for anxiety and emotion regulation. Future directions, limitations and implications of the study are discussed.

کلیدواژه‌ها: گروه درمانی فراتشخیصی؛ گروه درمانی شناختی؛ اضطراب، افسردگی

Keywords: transdiagnostic group-therapy, group cognitive therapy, anxiety, depression