

مقایسه تأثیر درمان‌های فعال‌سازی رفتاری گروهی و شناخت‌درمانی
گروهی در کاهش علائم اضطراب و افسردگی فرونشانی:
نتایج پیگیری ۳ ماهه

Comparison of the effect of Group Behavioral Activation
Treatment and Group Cognitive Therapy in Reducing
Subsyndromal Anxiety and Depressive Symptoms:
Results of a 3-Month Follow-up

Mehdi Soleimani, Ph.D.*

Tehran University of Medical Sciences

Parvaneh Mohammadkhani, Ph.D.

University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences

Behrooz Dolatshahi, Ph.D.

University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences

دکتر مهدی سلیمانی

دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر پروانه محمدخانی

دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

دکتر بهروز دولتشاهی

دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

چکیده: هدف از پژوهش حاضر مقایسه تأثیر درمان‌های فعال‌سازی رفتاری گروهی و شناخت‌درمانی گروهی در کاهش علائم اضطراب و افسردگی فرونشانی در پیگیری ۳ ماهه بود. شرکت‌کنندگان ۲۶ دانشجوی دانشگاه‌های تهران بودند، که علائم افسردگی و اضطراب فرونشانی داشتند. این تعداد با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و سپس به‌طور تصادفی، به دو گروه تقسیم شدند. اعضاء یک گروه، در ۸ جلسه درمان فعال‌سازی رفتاری گروهی و اعضاء گروه دیگر در ۸ جلسه شناخت‌درمانی گروهی شرکت کردند. شرکت‌کنندگان پیش و پس از درمان، مقیاس افسردگی، اضطراب، و استرس، مقیاس عاطفه مثبت و منفی، پرسشنامه تنظیم هیجانی، و مقیاس سازگاری اجتماعی و کاری را تکمیل کردند. نتایج نشان دادند که درمان فعال‌سازی رفتاری گروهی اثری مشابه با شناخت‌درمانی گروهی در کاهش علائم اضطراب و افسردگی فرونشانی دارد. نتایج پژوهش حاضر مورد بحث قرار گرفتند.

Abstract: The purpose of the present research was to compare the effects of group behavioral activation treatment (BA) and group cognitive therapy (CT) on subsyndromal anxiety and depressive symptoms as measured at the 3-month follow-up. The sample consisted of 26 university students in Tehran, Iran, with subsyndromal anxiety and depressive symptoms who were selected through purposeful sampling and then were randomly assigned to two groups. One group received 8 sessions of BA and the other group received 8 sessions of CT. Participants completed the Depression, anxiety, and Stress Scale, the Positive Affect and Negative Affect Scale, the Emotional Regulation Questionnaire, and the Work and Social Adjustment Scale before and after the treatments. Results indicated that BA had the same effect as CT in decreasing sub-syndromal anxiety and depressive symptoms. The implications of the results are discussed.

کلیدواژه‌ها: درمان فعال‌سازی رفتاری گروهی؛ شناخت‌درمانی گروهی؛ علائم اضطراب فرونشانی؛ علائم افسردگی فرونشانی

Keywords: group behavioral activation treatment; group cognitive therapy; subsyndromal anxiety symptoms; subsyndromal depressive symptoms