

تأثیر درمان گروهی فعال‌سازی رفتار بر علائم افسردگی و نگرش‌های ناکارآمد

Effectiveness of Group Behavioral Activation Treatment on Depressive Symptoms and Dysfunctional Attitudes

Amir Jalili, M.A.*

Shahid Beheshti University

Ali-Asghar Asgharnejad Farid, Ph.D.

Tehran Psychiatric Institute

Banafsheh Gharaei, Ph.D.

Tehran Psychiatric Institute

Mehdi Soleymani, Ph.D.

Qazvin University of Medical Sciences

Parisa Faradji, B.A.

امیر جلیلی

دانشگاه شهید بهشتی

دکتر علی‌اصغر اصغرنژاد فرید

انستیتو روان‌پزشکی تهران

دکتر بنفشه غرایبی

انستیتو روان‌پزشکی تهران

دکتر مهدی سلیمانی

دانشگاه علوم پزشکی قزوین

پریسا فرجی

چکیده: هدف این پژوهش بررسی تأثیر درمان گروهی فعال‌سازی رفتار بر کاهش علائم افسردگی و همچنین تعیین اثر این درمان بر سازه‌های شناختی که در افسردگی مهم تلقی می‌شود، یعنی نگرش‌های ناکارآمد، بود. 24 دانشجویی که دچار علائم افسردگی بودند به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایشی (10 نفر) و کنترل (14 نفر) گمارده شدند. سپس گروه آزمایشی تحت 5 جلسه درمان گروهی فعال‌سازی رفتار قرار گرفت. علائم افسردگی و نگرش‌های ناکارآمد هر دو گروه قبل و بعد از درمان مورد ارزیابی قرار گرفتند. نتایج نشان دادند که میزان بهبود علائم افسردگی و نگرش‌های ناکارآمد در گروه آزمایشی به‌طور معناداری بیشتر از گروه کنترل بود. تأثیر یک درمان رفتاریِ خالصِ گروهی و مختصر، در کاهش علائم افسردگی و نگرش‌های ناکارآمد دانشجویان، حائز نتایج نظری و عملی مهمی است که مورد بحث قرار گرفته‌اند.

Abstract: this study was designed to examine the effectiveness of group behavioral activation treatment on depressive symptoms, and its effects on dysfunctional attitudes, a cognitive construct regarded to play an important role in depression. Twenty four university students suffering from depressive symptoms, were randomly assigned to two groups: experimental group (n=10) and control group (n=14). The experimental group was treated through 5 sessions of group behavioral activation treatment. Depressive symptoms and dysfunctional attitudes in both groups were assessed before and after treatment sessions. Improvement of depressive symptoms and dysfunctional attitudes in experimental group were significantly more than control group. Effectiveness of a brief and purely behavioral group therapy in reducing depressive symptoms and dysfunctional attitudes has important theoretical and practical implications.

کلیدواژه‌ها: افسردگی؛ فعال‌سازی رفتار؛ نگرش‌های ناکارآمد

Keywords: depression; bahavioral activation; dysfunctional attitudes

صفحات 45-66

* amirjalily@yahoo.com