

مقایسه تأثیر دو درمان فراشناختی و شناختی - رفتاری بر کاهش علائم اضطراب و نگرانی افراد دچار اختلال اضطراب فراگیر

Comparative Effectiveness of Meta-Cognitive Therapy (MCT) and Cognitive Behavioral Therapy (CBT) on Decreasing Anxiety and Worry of individuals with Generalized Anxiety Disorder

Mina Mojtabaei, Ph.D.*

Islamic Azad University of Roodehen

S. Mohammad Reza Alavizadeh, M.A.

Islamic Azad University of Ilam

دکتر مینا مجتبابی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

سیدمحمد رضا علوی زاده

دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایلام

چکیده: هدف از انجام این پژوهش، مقایسه دو روش درمان شناختی - رفتاری و درمان فراشناختی در کاهش علائم اضطراب و نگرانی در افراد دارای اضطراب فراگیر بود. نمونه پژوهش متشکل است از ۲۵ فرد دارای اختلال اضطراب فراگیر که به صورت تصادفی، در دو گروه درمان شناختی - رفتاری و درمان فراشناختی گمارده شدند. راهنمای درمان فراشناختی برای اضطراب دارای ۱۰ جلسه و راهنمای درمان شناختی - رفتاری برای اضطراب دارای ۹ جلسه است. شرکت کنندگان پرسشنامه‌های اضطراب بک (BAI) و نگرانی ایالت پنسیلوانیا (PSWQ) را در دو مرحله قبل و بعد از درمان تکمیل کردند. در این پژوهش شرکت کنندگان در هر هفته ۲ جلسه درمانی ۴۵-۶۰ دقیقه‌ای انفرادی دریافت کردند. نتایج نشان می‌دهند که درمان فراشناختی در کاهش نمره اضطراب و نگرانی، بر درمان شناختی - رفتاری برتری دارد ($P < 0.05$)، ولی از لحاظ بالینی، فقط در کاهش نگرانی، اثربخشی‌تر از درمان شناختی - رفتاری است.

Abstract: The aim of this study was to compare the effectiveness of cognitive behavior therapy (CBT) and metacognitive therapy (MCT) on reducing anxiety and worry in persons with generalized anxiety disorder (GAD). The sample consisted of 25 persons with GAD who were randomly assigned to two groups: CBT and MCT. The MCT manual for anxiety has 10 sessions and the CBT manual for anxiety has 9 sessions. In this study the participants received 45-60 minutes individual therapy sessions twice per week. They also completed Beck Anxiety Inventory (BAI) and Pennsylvania State Worry Questionnaire (PSWQ) pre-test and post-test. The results indicated that metacognitive therapy was more effective than cognitive behavior therapy in decreasing anxiety and worry ($P < 0.05$); However, compared to cognitive behavioral therapy, metacognitive therapy, was clinically more effective in reducing worry only.

کلیدواژه‌ها: درمان شناختی - رفتاری؛ درمان فراشناختی؛ اضطراب؛ نگرانی؛ اختلال اضطراب فراگیر

Keywords: cognitive behavior therapy; meta-cognitive therapy; anxiety; worry; generalized anxiety disorder