

مقایسه اثر درمان فعال‌سازی رفتاری گروهی و شناخت‌درمانی گروهی بر هیجان‌های مثبت و منفی و فرایندهای تنظیم‌هیجان

Comparison of the Effect of Group Behavioral Activation Treatment and Group Cognitive Therapy on Positive and Negative Emotions, and Emotional Regulation Processes

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 علوم‌پهزیستی و توان‌بخشی

دکتر بهروز دولتشاهی

دانشگاه علوم‌پهزیستی و توان‌بخشی

چکیده: هدف از پژوهش حاضر، مقایسه اثر درمان فعال‌سازی رفتاری گروهی و شناخت‌درمانی گروهی بر هیجان‌های مثبت و منفی و فرایندهای تنظیم هیجان بود. شرکت‌کنندگان ۲۷ نفر از دانشجویان دانشگاه‌های تهران با علائم افسردگی و اضطراب فرورنشانی بودند که با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و سپس به‌طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند. یک گروه تحت ۸ جلسه درمان فعال‌سازی رفتاری گروهی قرار گرفتند و گروه دیگر در ۸ جلسه شناخت‌درمانی گروهی شرکت کردند. شرکت‌کنندگان پیش از درمان و پس از درمان مقیاس عاطفه مثبت و عاطفه منفی (PANAS) و پرسشنامه تنظیم هیجان (ERQ) را تکمیل کردند. نتایج نشان می‌دهند که به لحاظ افزایش هیجان‌های مثبت، درمان فعال‌سازی رفتاری گروهی تفاوت معناداری با شناخت‌درمانی گروهی دارد ولی از نظر هیجان منفی تفاوت معناداری بین این دو درمان دیده نمی‌شود. از نظر فرایندهای تنظیم هیجان تفاوت‌هایی بین این دو درمان مشاهده شد.

Abstract: The purpose of the present study was to compare the effect of group behavioral activation treatment (BA) and group cognitive therapy (CT) on positive and negative emotions and emotional regulation processes. The sample consisted of 27 university students 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 Positive Affect and Negative Affect Scale and the Emotional Regulation Questionnaire before and after the treatments. Results indicated that BA was superior to CT on increasing positive emotions but the both treatments were equal on decreasing negative emotions. There were some differences between the both treatments in emotional regulation processes.

کلیدواژه‌ها: درمان فعال‌سازی رفتاری گروهی؛ شناخت‌درمانی؛ هیجان‌های مثبت و منفی؛ تنظیم هیجان

Keywords: group behavioral activation treatment; group cognitive therapy; positive & negative emotions; emotional regulation