



Effectiveness of Cognitive Behavioral Group Therapy on the Meaning of Life and Perceived Stress in Women with Obsessive Compulsive Disorder

Negar Safikhani Mahmoudzadeh¹, Alireza Heidari^{1*}

1- Department of Psychology, Ahv.C., Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.

*Corresponding Author: Alireza Heidari, Department of Psychology, Ahv.C., Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.

Email: heidarei@iauahvaz.ac.ir

Received: 2025/04/28

Accepted: 2025/08/26

Abstract

Introduction: Women with obsessive-compulsive disorder face many challenges, including decreased meaning of life and increased perceived stress. Therefore, the present research was conducted to determine the effectiveness of cognitive behavioral group therapy on the meaning of life and perceived stress in women with obsessive-compulsive disorder.

Methods: This research, in terms of aim, was applied, and the implementation method was quasi-experimental with the pre-test and post-test design with the control group. The present research population was women with obsessive compulsive disorder referring to the psychological counseling centers of Ahvaz city in 2024. The sample of this study was 40 women with obsessive compulsive disorder who, after examining the inclusion criteria, were selected by a purposive sampling method and assigned into two equal groups using a simple random method with the help of a lottery. The experimental group underwent eight sessions of minutes (two sessions a week) under the cognitive behavioral group therapy, and during this time, the control group received no intervention. Data were collected using the meaning of life questionnaire (Steger et al., 2006) and perceived stress questionnaire (Cohen et al., 1983) and analyzed using a multivariate analysis of the covariance method in SPSS-23 software.

Results: The findings of this research indicated that there was a significant difference between the women with obsessive compulsive disorder in the experimental and control groups in terms of meaning in life and perceived stress. In other words, the cognitive behavioral group therapy increased the meaning of life and decreased perceived stress in women with obsessive compulsive disorder ($P < 0.001$).

Conclusions: According to the aforementioned results, psychologists and therapists can use cognitive behavioral group therapy along with other treatment methods to improve psychological characteristics in women with obsessive-compulsive disorder.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy, Meaning of Life, Perceived Stress, Obsessive Compulsive Disorder.



اثربخشی گروه درمانی شناختی رفتاری بر معنای زندگی و استرس ادراک شده در زنان مبتلا به وسواس فکری عملی

نگار صفی‌خانی محمودزاده^۱، علیرضا حیدری^{۱*}

۱- گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

*نویسنده مسئول: علیرضا حیدری، گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران، ایمیل: heidarei@iauahvaz.ac.ir

پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۶/۴

دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۰۲/۸

چکیده

مقدمه: زنان مبتلا به وسواس فکری عملی در زندگی با چالش‌های بسیاری از جمله کاهش معنای زندگی و افزایش استرس ادراک شده مواجه هستند. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی گروه درمانی شناختی رفتاری بر معنای زندگی و استرس ادراک شده در زنان مبتلا به وسواس فکری عملی انجام شد.

روش کار: این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر شیوه اجرا، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش حاضر زنان مبتلا به وسواس فکری عملی مراجعه کننده به مراکز مشاوره روانشناختی شهر اهواز در سال ۱۴۰۳ بودند. نمونه این مطالعه تعداد ۴۰ نفر از زنان مبتلا به وسواس فکری عملی بودند که پس از بررسی معیارهای ورود به مطالعه با روش نمونه‌گیری هدفمند به‌عنوان نمونه انتخاب و به صورت تصادفی ساده با کمک قرعه‌کشی در دو گروه مساوی جایگزین شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای دو جلسه) تحت گروه درمانی شناختی رفتاری قرار گرفت و در این مدت گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با پرسشنامه معنای زندگی (استیگر و همکاران، ۲۰۰۶) و پرسشنامه استرس ادراک شده (کوهن و همکاران، ۱۹۸۳) گردآوری و با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم‌افزار SPSS-23 تحلیل شدند.

یافته‌ها: یافته‌های این پژوهش حاکی از آن بود که بین زنان مبتلا به وسواس فکری عملی گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر معنای زندگی و استرس ادراک شده تفاوت معناداری وجود داشت. به عبارت دیگر، گروه درمانی شناختی رفتاری باعث افزایش معنای زندگی و کاهش استرس ادراک شده در زنان مبتلا به وسواس فکری عملی شد ($P < 0/001$).

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج مذکور، روانشناسان و درمانگران می‌توانند از روش گروه درمانی شناختی رفتاری در کنار سایر روش‌های درمانی برای بهبود ویژگی‌های روانشناختی در زنان مبتلا به وسواس فکری عملی استفاده نمایند. **کلیدواژه‌ها:** درمان شناختی رفتاری، معنای زندگی، استرس ادراک شده، وسواس فکری عملی.

مقدمه

وسواس فکری عملی نوعی اختلال اضطرابی شامل وسواس‌های فکری و عملی است که موجب ایجاد و افزایش پریشانی‌های روانشناختی ناتوان‌کننده می‌شود [۱]. مبتلایان به این اختلال رفتارهایی را به‌صورت ناخواسته و اجباری جهت کاهش اضطراب انجام می‌دهند، اما این رفتارها نه تنها اضطراب آنها را کاهش نمی‌دهد، بلکه سبب افزایش آن نیز می‌گردد [۲]. اختلال وسواس فکری عملی معمولاً در نوجوانی یا اوایل بزرگسالی شروع می‌شود و اختلالی شایع با علائم رفتاری و افکاری ناخواسته، مزاحم، تکراری و آزاردهنده می‌باشد [۳]. میانگین سنی شروع این اختلال ۲۰ سالگی است که به‌عنوان یک اختلال عصبی تحولی سبب دوری از جامعه و افزایش اضطراب و افسردگی می‌شود [۴].

معنای زندگی یکی از ویژگی‌هایی است که در نتیجه وسواس فکری عملی افت می‌کند [۵]. این سازه نشان‌دهنده برداشت کلی فرد از جهان، هدفمندی در زندگی، احساس کارآمدی و حس مثبت خودارزشمندی می‌باشد [۶]. معنای زندگی به‌عنوان ساختاری چندبعدی به چهار بخش هدف یا انگیزه، رفتار مسئولانه، درک یا شناخت و ارزیابی احساس‌ها اشاره دارد [۷]. معنای زندگی یک ادراک و احساس مرتبط با منبع هستی و اعتقاد به معنویت در راستای رسیدن به کمال می‌باشد [۸]. استرس ادراک‌شده یکی از ویژگی‌هایی است که در نتیجه وسواس فکری عملی افزایش می‌یابد [۹]. این سازه در نتیجه ارزیابی غیرقابل کنترل و تنش‌زا بودن موقعیت‌ها ایجاد و نشان‌دهنده ناتوانی فرد برای مقابله با موقعیت‌های مذکور و سازگاری با آنها می‌باشد [۱۰]. استرس ادراک‌شده پاسخ غیراختصاصی بدن به تنش‌های زندگی و منعکس‌کننده ارزیابی کلی از اهمیت تهدیدآمیزی رویدادها و دشواری در سازگاری با چالش‌های زندگی است [۱۱]. همه افراد تا حدی استرس را تجربه می‌کنند، اما اگر این استرس از حد معمول خود خارج شود باعث ایجاد و افزایش اضطراب، افسردگی، اختلال‌های سایکوسوماتیک، بی‌قراری، فراموشی، تحریک‌پذیری و اختلال در خواب، تمرکز، حل مسئله و توانمندی حل مسئله می‌شود [۱۲].

یکی از روش‌های بهبود ویژگی‌های روانشناختی، روش گروه درمانی شناختی رفتاری است [۱۳]. این روش درمانی با استفاده از تلفیق راهکارها و راهبردهای شناختی و رفتاری

به دنبال بازسازی تفکر، احساس و رفتار می‌باشد [۱۴]. گروه درمانی شناختی رفتاری در راستای تغییر و اصلاح نگرش‌ها و رفتارهایی گام برمی‌دارد که از یادگیری‌های ناقص و غلط یا باورها و اعتقادهای غیرمنطقی به‌وجود آمدند [۱۵]. هدف گروه درمانی شناختی رفتاری این است که افراد افکار ناهنجار و غیرمنطقی خود را فراموش و از به‌کارگیری تعبیرها و تفسیرهای فاجعه‌آمیز مشکل‌ها و ناکامی‌ها اجتناب نمایند [۱۶]. این روش درمانی به بررسی و شناسایی افکار، شناخت‌ها و باورهایی تاکید می‌کند که با رفتار مرتبط می‌باشند و سبب کاهش پریشانی روانشناختی و بهبود عملکرد اجتماعی می‌شود [۱۷].

پژوهش‌های گذشته حاکی از اثربخشی گروه درمانی شناختی رفتاری بر معنای زندگی و استرس ادراک‌شده بودند. نتایج پژوهش Kalpana & Panda نشان داد که درمان شناختی رفتاری باعث کاهش افسردگی و بهبود کیفیت زندگی در همسران مبتلا به اختلال‌های مصرف مواد شد [۱۸]. Sarvat Qasriki و همکاران ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که روان‌درمانی تحلیل شناختی رفتاری باعث بهبود خودشفقتی و معنای زندگی در بیماران افسرده شد [۱۹]. در پژوهشی دیگر Naghavi و همکاران گزارش کردند که درمان شناختی رفتاری باعث افزایش تاب‌آوری و معنای زندگی در مادران کودکان مبتلا به صرع شد [۲۰]. همچنین، نتایج پژوهش Saranapala و همکاران نشان داد که برنامه مداخله مدیریت استرس شناختی رفتاری باعث کاهش استرس ادراک‌شده در بزرگسالان شد [۲۱]. Mortazavi & Rostami ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که درمان شناختی رفتاری باعث کاهش افسردگی، درماندگی ادراک‌شده و استرس ادراک‌شده در بیماران بعد از درمان کرونا شد [۲۲]. در پژوهشی دیگر Kamran و همکاران گزارش کردند که درمان شناختی رفتاری باعث افزایش رضایت از زندگی و کاهش اضطراب آینده و استرس ادراک‌شده در دانش‌آموزان تیزهوش شد [۲۳].

وسواس فکری عملی یکی از اختلال‌های اضطرابی با شیوع بالا است و مبتلایان به آن در زندگی با چالش‌های بسیاری از جمله افت معنای زندگی و افزایش استرس ادراک‌شده مواجه هستند. یکی از روش‌های درمانی برای بهبود اختلال‌های اضطرابی و سایر اختلال‌های مرتبط با آن درمان شناختی رفتاری است و وقتی از آن به‌صورت گروه درمانی استفاده می‌شود، اثربخشی آن برجسته‌تر می‌شود.

درمانی و عدم اعتیاد و بیماری جسمی و معیارهای خروج از مطالعه شامل غیبت دو جلسه یا بیشتر از آن، انصراف از ادامه همکاری و عدم همکاری در جلسه‌های مداخله بودند. مراحل اجرایی پژوهش حاضر به این شرح بود که پس از تصویب پروپوزال و دریافت کد اخلاق از کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، با مسئولان مراکز مشاوره روانشناختی شهر اهواز جهت معرفی نمونه‌ها هماهنگ شد و فرآیند بررسی نمونه‌ها از نظر معیارهای ورود به مطالعه و انتخاب آنها به‌عنوان عضوی از نمونه تا زمان رسیدن نمونه‌ها به ۴۰ نفر ادامه یافت. نمونه‌ها به روش تصادفی ساده با کمک قرعه‌کشی در دو گروه ۲۰ نفری جایگزین و به روش تصادفی ساده با کمک قرعه‌کشی یکی از گروه‌ها به‌عنوان گروه آزمایش و گروه دیگر به‌عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای دو جلسه) تحت گروه درمانی شناختی رفتاری قرار گرفت و در این مدت گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. هر دو گروه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون از نظر معنای زندگی و استرس ادراک‌شده مورد ارزیابی قرار گرفتند. عنوان و محتوای جلسه به جلسه مداخله گروه درمانی شناختی رفتاری برگرفته از پروتکل Abolghasemi و همکاران [۲۴] بود که در جدول ۱ قابل مشاهده است.

نتایج این پژوهش می‌تواند به متخصصان، درمانگران و برنامه‌ریزان در طراحی و اجرای یک روش مداخله موثر برای بهبود ویژگی‌های روانشناختی کمک نماید. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی گروه درمانی شناختی رفتاری بر معنای زندگی و استرس ادراک شده در زنان مبتلا به وسواس فکری عملی انجام شد.

روش کار

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر شیوه اجرا، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش حاضر زنان مبتلا به وسواس فکری عملی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره روانشناختی شهر اهواز در سال ۱۴۰۳ بودند. نمونه این مطالعه تعداد ۴۰ نفر از زنان مبتلا به وسواس فکری عملی بودند که پس از بررسی معیارهای ورود به مطالعه با روش نمونه‌گیری هدفمند به‌عنوان نمونه انتخاب و به‌صورت تصادفی ساده با کمک قرعه‌کشی در دو گروه مساوی جایگزین شدند. در این پژوهش، معیارهای ورود به مطالعه شامل تشخیص وسواس فکری عملی بر اساس مصاحبه توسط متخصص بالینی، سن ۱۸ تا ۵۰ سال، عدم تشخیص اختلال‌های روانشناختی مانند افسردگی، عدم سابقه دریافت درمان شناختی رفتاری، عدم استفاده همزمان از سایر روش‌های

جدول ۱. عنوان و محتوای جلسه به جلسه مداخله گروه درمانی شناختی رفتاری

جلسه	عنوان	محتوا
اول	آشنایی اولیه	شرح حال، برقراری ارتباط با بیماران و بررسی مشکل اصلی آنها
دوم	آشنایی با افکار اغواگر و هیجانی	بررسی ماهیت تغییر خلق در ارتباط با اضطراب، افسردگی و وسواس‌ها
سوم	عوامل رفتاری	تشریح نقش افکار وسواسی برانگیزاننده که مانع از رویارویی با آنها می‌شوند یا از آنها مانع می‌کنند
چهارم	عوامل موقعیتی	بررسی موقعیت‌های برانگیزاننده تشریف‌های وسواسی و موقعیت‌هایی که وسواس در آنها بیشتر اتفاق می‌افتد
پنجم	عوامل بین فردی	بررسی محیط‌ها و ارتباط‌های بین فردی برانگیزاننده تشریف‌های وسواسی و محیط‌ها و ارتباط‌هایی که وسواس در آنها بیشتر اتفاق می‌افتد
ششم	عوامل فیزیولوژیکی	بررسی رفتارهای فیزیولوژیکی برانگیزاننده تشریف‌های وسواسی و رفتارهای فیزیولوژیکی مانند عرق کردن که وسواس در آنها بیشتر اتفاق می‌افتد
هفتم	عوامل فیزیولوژیکی	بررسی رفتارهای فیزیولوژیکی برانگیزاننده تشریف‌های وسواسی، تعیین هدف‌های واقع‌بینانه برای مقابله با وسواس و متعهد شدن برای تغییر
هشتم	جمع‌بندی	خلاصه و جمع‌بندی مطالب جلسه‌های قبل با مدیریت درمانگر و کمک بیماران

Steger و همکاران با ۱۰ آیتم برای اندازه‌گیری حضور معنا و جستجوی معنا در زندگی ساخته شد. برای پاسخ‌دهی به هر آیتم، مقیاس هفت درجه‌ای لیکرت از کاملاً نادرست با نمره یک تا کاملاً درست با نمره هفت وجود داشت. نمره

داده‌های پژوهش حاضر با پرسشنامه معنای زندگی و پرسشنامه استرس ادراک‌شده گردآوری که به‌صورت خودگزارشی تکمیل شدند.

الف) پرسشنامه معنای زندگی: این پرسشنامه توسط

پرسشنامه استرس ادراک شده را با آزمون‌های اضطراب و افسردگی در سطح کوچک‌تر از ۰/۰۵ تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش کردند [۲۷]. در ایران، Behjat و همکاران پایایی پرسشنامه استرس ادراک شده را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش نمودند [۲۸]. در پژوهش حاضر، مقدار پایایی با روش آلفای کرونباخ از طریق ضریب همبستگی بین گویه‌ها ۰/۹۰ به دست آمد. داده‌های پژوهش حاضر با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم‌افزار SPSS-23 در سطح معناداری کوچک‌تر از ۰/۰۵ تحلیل شدند.

یافته‌ها

ریزشی در نمونه‌های هیچ یک از دو گروه آزمایش و کنترل اتفاق نیفتاد و تحلیل‌ها برای دو گروه ۲۰ نفری انجام شد؛ به طوری که میانگین و انحراف معیار سنی زنان مبتلا به وسواس فکری عملی گروه آزمایش ۲۹/۴۴±۶/۱۵ سال و گروه کنترل ۳۲/۰۸±۵/۳۷ سال بود. نتایج میانگین و انحراف معیار معنای زندگی و استرس ادراک شده زنان مبتلا به وسواس فکری عملی گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل ارزیابی در جدول ۲ قابل مشاهده است.

پرسشنامه معنای زندگی با مجموع نمره آیت‌ها محاسبه می‌شود و بر همین اساس حداقل نمره در آن ۱۰ و حداکثر نمره در آن ۷۰ می‌باشد و نمره بالاتر نشان دهنده درک معنای بیشتر از زندگی است. سازندگان روایی همگرای پرسشنامه معنای زندگی را با آزمون‌های رضایت از زندگی و عاطفه مثبت در سطح کوچک‌تر از ۰/۰۵ تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ در چهار مطالعه در دامنه ۰/۷۰ تا ۰/۸۴ گزارش کردند [۲۵]. در ایران، Soltani Benavandi و همکاران پایایی پرسشنامه معنای زندگی را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش نمودند [۲۶]. در پژوهش حاضر، مقدار پایایی با روش آلفای کرونباخ از طریق ضریب همبستگی بین گویه‌ها ۰/۸۸ به دست آمد.

ب) پرسشنامه استرس ادراک شده: این پرسشنامه توسط Cohen و همکاران با ۱۴ آیت‌ها برای استرس ساخته شد. برای پاسخ‌دهی به هر آیت‌ها، مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از هرگز با نمره صفر تا همیشه با نمره چهار وجود داشت. نمره پرسشنامه استرس ادراک شده با مجموع نمره آیت‌ها محاسبه می‌شود و بر همین اساس حداقل نمره در آن ۰ و حداکثر نمره در آن ۵۶ می‌باشد و نمره بالاتر نشان دهنده استرس ادراک شده بیشتر است. سازندگان روایی همگرای

جدول ۲. نتایج میانگین و انحراف معیار معنای زندگی و استرس ادراک شده در واحدهای پژوهش

متغیر	مرحله	گروه آزمایش میانگین (انحراف معیار)	گروه کنترل میانگین (انحراف معیار)
معنای زندگی	پیش‌آزمون	۵۴/۰۲ (۷/۶۶)	۵۳/۴۸ (۸/۹۷)
	پس‌آزمون	۸۱/۰۵ (۹/۴۷)	۵۵/۶۸ (۸/۹۹)
استرس ادراک شده	پیش‌آزمون	۳۰/۴۴ (۵/۰۶)	۲۹/۷۸ (۴/۰۸)
	پس‌آزمون	۱۶/۰۵ (۳/۱۵)	۳۰/۰۱ (۵/۰۲)

لئون، فرض تساوی کوواریانس‌ها بر اساس آزمون ام‌باکس و فرض تساوی شیب خط رگرسیون معنای زندگی و استرس ادراک شده بر اساس اثر تعاملی پیش‌آزمون و گروه برای هر یک از آنها رد نشد ($P > 0.05$). در نتیجه، شرایط جهت استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری وجود داشت. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای تعیین اثربخشی گروه درمانی شناختی رفتاری بر معنای زندگی و استرس ادراک شده در زنان مبتلا به وسواس فکری عملی در جدول ۳ قابل مشاهده است.

طبق نتایج قابل مشاهده در جدول ۲، میانگین معنای زندگی زنان مبتلا به وسواس فکری عملی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل از مرحله پیش‌آزمون به پس‌آزمون افزایش بیشتری و میانگین استرس ادراک شده آنان کاهش بیشتری داشت. بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که فرض نرمال بودن متغیرهای معنای زندگی و استرس ادراک شده طبق آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف در مراحل ارزیابی (پیش‌آزمون و پس‌آزمون)، فرض تساوی واریانس‌های متغیرهای مذکور طبق آزمون

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای تعیین اثربخشی گروه درمانی شناختی رفتاری بر معنای زندگی و استرس ادراک شده در واحدهای پژوهش

آزمون	مقدار	آماره F	معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
اثر پیلایی	۰/۹۱	۲۴/۶۲	۰/۰۰۱	۰/۸۸	۱/۰۰
لامبدای ویلکز	۰/۲۸	۲۴/۶۲	۰/۰۰۱	۰/۸۸	۱/۰۰
اثر هاتلینگ	۱/۲۸	۲۴/۶۲	۰/۰۰۱	۰/۸۸	۱/۰۰
بزرگ‌ترین ریشه روی	۱/۲۸	۲۴/۶۲	۰/۰۰۱	۰/۸۸	۱/۰۰

در متن تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای تعیین اثربخشی گروه درمانی شناختی رفتاری بر هر یک از متغیرهای معنای زندگی و استرس ادراک شده در زنان مبتلا به وسواس فکری عملی در جدول ۴ قابل مشاهده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری در متن تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای تعیین اثربخشی گروه درمانی شناختی رفتاری بر هر یک از متغیرهای معنای زندگی و استرس ادراک شده در واحدهای پژوهش

متغیر	منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	معناداری	مجذور اتا	توان آزمون
معنای زندگی	گروه	۵۳۸۷/۶۲	۱	۵۳۸۷/۶۲	۶۰/۹۳	۰/۰۰۱	۰/۷۰	۱/۰۰
استرس ادراک شده	گروه	۱۸۸۰/۸۲	۱	۱۸۸۰/۸۲	۲۵/۹۲	۰/۰۰۱	۰/۴۹	۰/۹۸

افزایش معنای زندگی در مادران کودکان مبتلا به صرع [۲۰] همسو بود. در تبیین اثربخشی گروه درمانی شناختی رفتاری بر افزایش معنای زندگی در زنان مبتلا به وسواس فکری عملی می‌توان گفت که گروه درمانی شناختی رفتاری با کاهش علائم وسواس و اجبار، افزایش مهارت‌های مقابله‌ای، تغییر الگوهای فکری منفی، بهبود سلامت و کیفیت زندگی، افزایش احساس کنترل بر رویدادهای زندگی و کاهش تنش و اضطراب به زنان مبتلا به وسواس فکری عملی کمک می‌کند تا زندگی بهتری داشته باشند و معنای بیشتری برای زندگی خود بیابند. این روش درمانی به زنان مبتلا به وسواس فکری عملی می‌آموزد تا به تدریج با افکار وسواسی خود مواجه شوند و ضمن افزایش مهارت‌های مقابله‌ای از طریق تکنیک‌های آرام‌سازی و تغییر الگوهای فکری منفی از طریق بازسازی شناختی از انجام رفتارهای اجباری خودداری نمایند. تکنیک‌های آرام‌سازی مانند تنفس عمیق، مدیتیشن و آرام‌سازی عضلانی پیش‌رونده و بازسازی شناختی افکار منفی و غیرمنطقی به زنان مبتلا به وسواس فکری عملی کمک می‌کند تا در زندگی تنش و اضطراب کمتری را تجربه نمایند، از راهبردهای مقابله‌ای مناسب و سازگاری جهت مواجهه و مقابله با موقعیت‌های مختلف استفاده کنند و اعتمادبه‌نفس بالاتری برای حل چالش‌های موجود در زندگی داشته باشند. در نتیجه، این عوامل سبب می‌شوند که گروه درمانی شناختی رفتاری

طبق نتایج قابل مشاهده در جدول ۳، گروه درمانی شناختی رفتاری حداقل باعث تغییر معنادار یکی از متغیرهای معنای زندگی و استرس ادراک شده در زنان مبتلا به وسواس فکری عملی شد ($P < 0/001$). نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری

طبق نتایج قابل مشاهده در جدول ۴، بین زنان مبتلا به وسواس فکری عملی گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر هر دو متغیر معنای زندگی و استرس ادراک شده تفاوت معناداری وجود داشت. به عبارت دیگر و با توجه به جدول میانگین‌ها، گروه درمانی شناختی رفتاری باعث افزایش معنای زندگی و کاهش استرس ادراک شده در زنان مبتلا به وسواس فکری عملی شد ($P < 0/001$).

بحث

با توجه به آمار بالای مبتلایان به اختلال وسواس و لزوم مداخله جهت بهبود ویژگی‌های روانشناختی آنان، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی گروه درمانی شناختی رفتاری بر معنای زندگی و استرس ادراک شده در زنان مبتلا به وسواس فکری عملی انجام شد.

اولین یافته پژوهش حاضر نشان داد که گروه درمانی شناختی رفتاری باعث افزایش معنای زندگی در زنان مبتلا به وسواس فکری عملی شد. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های Kalpana & Panda مبنی بر اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر بهبود کیفیت زندگی در همسران مبتلا به اختلال‌های مصرف مواد [۱۸]، Sarvat Qasriki و همکاران مبنی بر اثربخشی روان‌درمانی تحلیل شناختی رفتاری بر بهبود معنای زندگی در بیماران افسرده [۱۹] و Naghavi و همکاران مبنی بر اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر

بتواند نقش موثری در افزایش معنای زندگی در زنان مبتلا به وسواس فکری عملی ایفا نماید.

دومین یافته پژوهش حاضر نشان داد که گروه درمانی شناختی رفتاری باعث کاهش استرس ادراک شده در زنان مبتلا به وسواس فکری عملی شد. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های Saranapala و همکاران مبنی بر اثربخشی برنامه مداخله مدیریت استرس شناختی رفتاری بر کاهش استرس ادراک شده در بزرگسالان [۲۱]، Mortazavi & Rostami مبنی بر اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر کاهش استرس ادراک شده در بیماران بعد از درمان کرونا [۲۲] و Kamran و همکاران مبنی بر اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر کاهش استرس ادراک شده در دانش‌آموزان تیزهوش [۲۳] همسو بود. در تبیین اثربخشی گروه درمانی شناختی رفتاری بر کاهش استرس ادراک شده در زنان مبتلا به وسواس فکری عملی می‌توان گفت که این روش درمانی جزء یکی از موثرترین روش‌های درمانی برای کاهش استرس به‌ویژه برای مبتلایان به وسواس محسوب می‌شود. این روش درمانی با استفاده از تکنیک‌های مهمی مانند مواجهه و پیشگیری از پاسخ سبب کاهش استرس می‌گردد. در این تکنیک، بیماران به تدریج در معرض افکار و باورهای وسواسی خود قرار می‌گیرند، بدون اینکه اجازه داشته باشند، کاری انجام دهند. همچنین، بهره‌گیری گروه درمانی شناختی رفتاری از تکنیک‌های ارزیابی و تشخیص به بیماران یا زنان مبتلا به اختلال وسواس فکری عملی می‌آموزد تا نوع و شدت وسواس‌ها را شناسایی نمایند. این ارزیابی و تشخیص به تعیین برنامه درمانی مناسب و بهینه کمک زیادی می‌کند تا بهتر بفهمند که چرا این افکار و رفتار وسواسی رخ می‌دهند و چگونه می‌توان با آنها مقابله کرد و زمینه را برای بهبود ویژگی‌های روانشناختی از جمله کاهش استرس مهیا ساخت. در نتیجه، این عوامل سبب می‌شوند که گروه درمانی شناختی رفتاری بتواند نقش موثری در کاهش استرس ادراک شده در زنان مبتلا به وسواس فکری عملی ایفا نماید.

هر پژوهشی در هنگام اجرا با محدودیت‌هایی مواجه است و از محدودیت‌های مطالعه حاضر می‌توان عدم بررسی پایداری نتایج در بلندمدت، استفاده از ابزارهای خودگزارشی برای گردآوری داده‌ها، محدود شدن نمونه پژوهش به زنان

مبتلا به وسواس فکری عملی شهر اهواز و بهره‌گیری از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی برای انتخاب نمونه‌ها را نام برد. در نتیجه، بررسی پایداری نتایج در بلندمدت، استفاده از ابزارهای دیگر گزارشی برای گردآوری داده‌ها، انجام پژوهش بر روی سایر گروه‌های آسیب‌پذیر از جمله مردان مبتلا به وسواس فکری عملی و بهره‌گیری از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی برای انتخاب نمونه‌ها پیشنهاد می‌شود.

نتیجه‌گیری

در مجموع، نتایج پژوهش حاضر حاکی از آن بود که گروه درمانی شناختی رفتاری باعث افزایش معنای زندگی و کاهش استرس ادراک شده در زنان مبتلا به وسواس فکری عملی شد. این نتایج برای متخصصان و برنامه‌ریزان سلامت و همچنین برای روانشناسان و درمانگران دارای تلوپحات کاربردی بسیاری است و آنان می‌توانند از نتایج پژوهش حاضر بهره‌برداری کنند. در نتیجه، متخصصان و برنامه‌ریزان حوزه سلامت می‌توانند اقدام به تربیت متخصصان برای مداخله با روش گروه درمانی شناختی رفتاری کنند. همچنین، روانشناسان و درمانگران می‌توانند از روش گروه درمانی شناختی رفتاری در کنار سایر روش‌های درمانی برای بهبود ویژگی‌های روانشناختی در زنان مبتلا به وسواس فکری عملی استفاده نمایند.

سیاسگزار

در پایان نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از واحدهای پژوهش و همه کسانی که سهمی در انجام پژوهش حاضر داشتند، تشکر نمایند.

ملاحظات اخلاقی

پژوهش حاضر دارای کد اخلاق از کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز با شناسه IR.IAU.AHVAZ.REC.1403.181 می‌باشد

تعارض منافع

بین نویسندگان این مطالعه هیچ‌گونه تضاد منافی وجود نداشت.

References

1. Tibi L, Van Oppen P, Van Balkom AJ, Eikelenboom M, Visser H, Anholt GE. Predictors of the 6-year outcome of obsessive-compulsive disorder: Findings from the Netherlands obsessive-compulsive disorder association study. The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry. 2023;57(11):1443-52. <https://doi.org/10.1177/00048674231173342>
2. Hudak R, Rasmussen A. Obsessive-compulsive disorder and schizophrenia: Conceptualization, assessment and cognitive behavioral treatment. Journal of Cognitive Psychotherapy. 2022;36(3):247-67. <https://doi.org/10.1891/jcp-2021-0008>
3. Wagstaff C. Obsessive compulsive disorder: overview of the condition and its nursing management. Nursing Standard. 2024;39(6):45-50. <https://doi.org/10.7748/ns.2024.e12269>
4. Cervin M. Obsessive-compulsive disorder: Diagnosis, clinical features, nosology, and epidemiology. The Psychiatric Clinics of North America. 2023;46(1):1-16. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2022.10.006>
5. Henderson LC, Stewart KE, Koerner N, Rowa K, McCabe RE, Antony MM. Religiosity, spirituality, and obsessive-compulsive disorder-related symptoms in clinical and nonclinical samples. Psychology of Religion and Spirituality. 2022;14(2):208-21. <https://doi.org/10.1037/rel0000397>
6. Mutuyimana C, Maercker A. How meaning in life and vitality are associated with posttrauma outcomes: A systematic review. Journal of Traumatic Stress. 2024;37(4):551-62. <https://doi.org/10.1002/jts.23040>
7. Lin L, Chan HW. When is search for meaning in life beneficial for well-being? A cross-national study. International Journal of Psychology. 2021;56(1):75-84. <https://doi.org/10.1002/ijop.12696>
8. Kim Y, Nam SH, Hwang B. Effect of meaning-in-life interventions for advanced cancer patients: A systematic review and meta-analysis. Clinical Nursing Research. 2024;33(8):648-58. <https://doi.org/10.1177/10547738241273315>
9. Li P, Cheng J, Gu Q, Wang P, Lin Z, Fan Q, et al. Intermediation of perceived stress between early trauma and plasma M/P ratio levels in obsessive-compulsive disorder patients. Journal of Affective Disorders. 2021;285:105-11. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.046>
10. Choi W, Kang HJ, Kim JW, Kim HK, Kang HC, Lee JY, et al. Associations of serum cortisol levels, stress perception, and stressful events with suicidal behaviors in patients with depressive disorders. Journal of Affective Disorders. 2022;297:602-9. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.10.054>
11. Ibiyemi T, Najam W, Oldewage-Theron W. Hungry, stressed, and away from "home": Predictors of food security and perceived stress among international students. American Journal of Health Promotion. 2024;38(8):1238-42. <https://doi.org/10.1177/08901171241257092>
12. Lee H, Masuda T, Ishii K, Yasuda Y, Ohtsubo Y. Cultural differences in the perception of daily stress between European Canadian and Japanese undergraduate students. Personality & Social Psychology Bulletin. 2023;49(4):571-84. <https://doi.org/10.1177/01461672211070360>
13. Leopold K, Bauer M, Bechdorf A, Correll CU, Holtmann M, Jukel G, et al. Efficacy of cognitive-behavioral group therapy in patients at risk for serious mental illness presenting with subthreshold bipolar symptoms: Results from a prespecified interim analysis of a multicenter, randomized, controlled study. Bipolar Disorders. 2020;22(5):517-29. <https://doi.org/10.1111/bdi.12894>
14. Wallen H, Ljotsson B, Svanborg C, Rydh S, Falk L, Lindfors P. Exposure based cognitive behavioral group therapy for IBS at a gastroenterological clinic - A clinical effectiveness study. Scandinavian Journal of Gastroenterology. 2022;57(8):904-11. <https://doi.org/10.1080/00365521.2022.2047220>
15. Souche A, Besson M, Desmeules J, Piguet V, Cedrassi C. Therapeutic alliance and cognitive behavioral group therapy. Revue Medical Suisse. 2023;19(832):1236-9. <https://doi.org/10.53738/revmed.2023.19.832.1236>
16. Lacašta MA, Cruzado JA. Effectiveness of a cognitive-behavioral group therapy for complicated grief in relatives of patients with cancer: A randomized clinical trial. Palliative & Supportive Care. 2024;22(5):954-60. <https://doi.org/10.1017/s147895152300010x>
17. Perczel-Forintos D, Kovacs IA, Elek LP. Intensive cognitive behavioral group therapy

- for the treatment of panic disorder. *Orvosi Hetilap*. 2023;164(42):1665-72. <https://doi.org/10.1556/650.2023.32892>
18. Kalpana L, Panda S. Effectiveness of cognitive behavior therapy on depression and quality of life in spouse caregivers of inpatients with substance use disorders. *Journal of Research and Health*. 2023;13(4):255-62. <http://dx.doi.org/10.32598/JRH.13.4.2196.1>
 19. Satvat Qasriki H, BakhshiPour Roudsari A, Hashemi Nosratabad T, Mahmoud Alilou M. effectiveness of cognitive behavioral analysis psychotherapy system on self-compassion and the meaning of life of persistently depressed patients. *Studies in Medical Sciences*. 2023;34(3):169-81. [Persian]. <http://dx.doi.org/10.61186/umj.34.3.169>
 20. Naghavi J, Eynypour J, Akbari B. Effectiveness of cognitive behavioral therapy on resilience and meaning in life among mothers of children with epilepsy: A pilot study. *Community Health*. 2023;10(2):1-12. [Persian]. <https://doi.org/10.22037/ch.v10i2.31706>
 21. Saranapala DMMK, Baranoff J, Rushworth RL, Westley I, Collins K, Burke ALJ, et al. The effect of cognitive behavioral stress management on perceived stress, biological stress markers and weight loss/regain, from a diet-induced weight loss program: A randomized controlled trial. *Comprehensive Psychoneuroendocrinology*. 2022;10(100124):1-9. <https://doi.org/10.1016/j.cpnec.2022.100124>
 22. Mortazavi SM, Roštami F. The effectiveness of cognitive behavioral therapy on depression and perceived stress of patients after corona treatment. *Iranian Journal of Rehabilitation research in Nursing*. 2024;10(4):80-8 [Persian] <http://dx.doi.org/10.22034/IJRN.10.4.10>
 23. Kamran F, Abbasi G, Hassanzadeh R. The effectiveness of cognitive-behavioral therapy on life satisfaction, future anxiety, and perceived stress in gifted students. *Advances in Cognitive Sciences*. 2024;25(4):33-47. [Persian]. <http://dx.doi.org/10.30514/icss.25.4.33>
 24. Abolghasemi A, Baigi P, Narimani M. Comparison the efficacy of trainings of cognitive-behavior and emotion regulation skills on self-efficacy and academic adjustment of students with test anxiety. *Educational Psychology*. 2012;7(22):21-42. [Persian]. <https://doi.org/10.22054/jep.2012.6055>
 25. Steger MF, Frazier P, Oishi S, Kaler M. The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*. 2006;53(1):80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
 26. Soltani Benavandi E, Khezri Moghadam N, Baniasadi H. The mediation role of meaning of life in relationship between family cohesion and family flexibility with academic buoyancy. *Positive Psychology Research*. 2020;5(3):53-70. [Persian] <https://doi.org/10.22108/ppls.2020.118212.1783>
 27. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983;24(4):385-96. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/t02889-000>
 28. Behjat A, Mirshamsi Z, Karbalaei Saleh S, DashtBozorgi Z. The effectiveness of rehabilitation program of Dohsa-hou on perceived stress, meta-worry and quality of life of hemodialysis patients. *Iranian Journal of Rehabilitation research in Nursing*. 2020;7(1):44-54. [Persian]. <http://dx.doi.org/10.29252/ijrn.7.1.44>