

The Effects of Group Logotherapy on Obsessive Beliefs & Resilience in Female

Bitavakkoli,¹ Taqhi Pourebrahim²

Authors

1. MSc of family counseling, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran;
2. PhD of family counseling, Assistant professor of Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.
*Correspondent Author Email: bita.tavakkoli@yahoo.com

Received: 22 Jan 2018

Accepted: 22 Jun 2018

Abstract

Background: Obsessive beliefs as disturbing thoughts in the mind have a destructive effect on psychological and behavioral balance. Of the major problems that obsessive individuals face, it is a low resilience; psychologically, resilient or invulnerable, that is, the ability of some individuals to overcome what is severely threatening their growth. On the other hand, in this research, we try to reduce obsession and increase the resilience with the use of psychometric approach. Although there is evidence of the effect of allegory on resonance, in Iran, however, there has not yet been a study titled "The Effect of Logical Therapy on the Reduction of Obsessive Beliefs and Increasing Perseverance." Therefore, the present study was conducted with the aim of determining the effect of group therapy on reduction of obsessive-compulsive beliefs and increased resiliency in women.

Methods: This was a quasi-experimental pre-test, post-test, and follow-up with control and experimental group. The ISAR of the Obsessive-Verbal Beliefs-OBQ 44 tests and the Conner-Davidson Consolidation Scale (CD-RISC). The statistical population consisted of all women in Tehran who were selected through a population sampling method of twenty women who scored higher scores on this scale of obsessive beliefs. To obtain information from a community of mothers of the students, an educational complex was used in Tehran's 3rd District. The questionnaire of obsessive-compulsive beliefs was given to one hundred people aged between 30 and 45 years old. Twenty people who scored higher scores on this scale were selected as samples. The criterion for entering the community was only the scale of obsessive beliefs. After selecting the sample, the resilience scale was also performed as a second variable (another pre-test) on the sample. Then, 10 people in the experimental group and 10 in the control group were randomly assigned. In the interval between pre-test and post-test, the training group underwent a group of 10 sessions of semantic therapy. Post-extraction research data were analyzed by repeated measurements analysis using SPSS software.

Results: To analyze the variance for repeated measures, we examined the assumptions of this test. Shapiro Wilk test was used to check the normal scores. The results showed that the distribution of data is normal. Levin's findings also showed that the homogeneous assumption of covariance of data and the slope of regression is established. The results of Mocheli's test also showed that there is no spheroidal assumption, and therefore we can use the result of in-group tests with moderate degrees of freedom and the Hove-Felt correction. The mean of the irradiation variables for the control group in the pretest was 67.33, in the post-test, 66.22 and in the follow-up period, was 67.66, and for the experimental group in the pretest, 68.22, in the post-test, 82.77, and the follow up was 78.22. The mean of obsessive-compulsive beliefs in the control group was 198.00 in the pretest, 184.44 in the post test and 193.11 in the follow-up phase, and for the experimental group in the pretest 213.22, in the post-test 122.55 and in the stage the follow up was 124.22. Also, the results showed that the *f* value in the obsessive-compulsive belief variable was significant at $\alpha=0.05$, and considering that the mean of the experimental group in the obsessive-compulsive belief variable was lower than that of the control group in the post-test and follow-up stages, then the group's Logotherapy The reduction of obsessive-compulsive beliefs and its components, which included accountability from risk assessment, perfectionism versus the need for assurance, and the importance of thinking toward control of behavior, was effective ($p<0.01$). Also, the findings showed that the value of *f* in the resiliency variable was significant at the level of $\alpha=0.05$, and considering that the mean of the experimental group in the resiliency variable was increased in comparison with the control group in the post-test and follow-up stages; therefore, A group is effective in increasing the resiliency ($p<0.01$).

Conclusion: This research investigated effect of logotherapy on obsessive beliefs and resilience in women. The result suggested improvement on component of resilience in the experimental group, namely perfectionism/certainty (PC), responsibility and the overestimation of threat (RT) and importance/thought control (ICT). Thus the treatment method is suggested to increase resilience.

Keywords: Logotherapy, Group Logotherapy, Obsessive beliefs, Resilience, Women.

اثربخشی معنادرمانی گروهی بر باورهای وسواسی و تاب‌آوری زنان

*بیبا توکلی^۱، تقی پورا براهیم^۲

نویسندگان

۱. کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه شهیدبهبشتی، تهران، ایران؛

۲. دکترای مشاوره خانواده، استادیار دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.

*رایانامه نویسنده مسئول: bita.tavakkoli@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۱۱/۲؛ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۴/۱

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر آموزش معنادرمانی گروهی بر کاهش باورهای وسواسی و افزایش تاب‌آوری در زنان انجام شد. **روش بررسی:** این مطالعه شبه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. بدین منظور آزمون‌های باورهای وسواسی OBQ-۴۴ و مقیاس تاب‌آوری کانر-دیویدسون (CD-RISC) به صورت پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری بر دو گروه آزمایش و کنترل که هر کدام شامل ۱۰ نفر بودند اجرا شد. جامعه آماری شامل تمامی زنان شهر تهران بود که از طریق روش نمونه‌گیری از جامعه در دسترس که شامل مادران دانش‌آموزان یک مجموعه آموزشی در منطقه ۳ تهران بود انتخاب شدند. در فاصله بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون، گروه آموزش تحت یک دوره معنا درمانی گروهی ۱۰ جلسه‌ای قرار گرفتند. داده‌های پژوهش پس از استخراج با استفاده از تحلیل اندازه‌گیری‌های مکرر و با نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد معنادرمانی گروهی بر کاهش باورهای وسواسی و افزایش تاب‌آوری مؤثر است ($p < 0.01$). **نتیجه‌گیری:** نتایج پس‌آزمون و پیگیری در گروه آزمایش نشان‌دهنده ماندن اثر معنادرمانی با گذشت زمان بود همچنین می‌توان نتیجه گرفت معنادرمانی بر کاهش باورهای وسواسی و افزایش تاب‌آوری با ایجاد معنا در زندگی مؤثر است و می‌توان این روش را برای درمان وسواس فکری در زنان توصیه کرد. **کلیدواژه‌ها:** معنادرمانی، معنادرمانی گروهی، باورهای وسواسی، تاب‌آوری، زنان.

OCD یا اختلال وسواسی- جبری شامل افکار و اعمال وسواسی است که باعث ناراحتی و اتلاف وقت و تخریب زیاد در عملکرد حرفه‌ای در روابط بین فردی و شخص بیمار شود. افکار وسواسی یک فکر، احساس، عقیده، یا حس مزاحم و تکرارشونده است در مقابل عمل وسواس رفتاری است خودآگاه، میزان شده و تکراری نظیر شمارش، اجتناب یا بازبینی (۱). به‌طورمعمول فکر وسواس اضطراب شخص را افزایش می‌دهد درحالی‌که انجام عمل وسواس اضطراب شخص را کاهش می‌دهد. مع‌هذا، وقتی شخص در مقابل انجام آن مقاومت می‌کند اضطراب افزایش می‌یابد. هم افکار و هم اعمال وسواسی برای بیمار خود ناهمخوان شناخته می‌شوند. این اختلال می‌تواند بسیار وقت‌گیر بوده و به‌طور قابل ملاحظه در برنامه معمول و عملکرد شخص تداخل نماید ازاین رو OCD می‌تواند به یک اختلال ناتوان‌کننده تبدیل شود. شیوع OCD در طول عمر در جمعیت کلی دو تا سه درصد تخمین زده می‌شود. این اختلال پس از فوبیا، اختلالات وابسته به مواد و افسردگی اساسی چهارمین تشخیص شایع است. (۱). تقریباً در دو سوم بیماران شروع علائم قبل از ۲۵ سالگی است و در کمتر از ۱۵ درصد موارد علائم پس از ۳۵ سالگی شروع می‌شود. OCD ممکن است در نوجوانی و کودکی و در مواردی حتی سن ۲ سالگی آغاز شود. افراد مجرد بیشتر از افراد متأهل به OCD مبتلا می‌شوند. هرچند این یافته احتمالاً بازتاب مشکل بیماران در حفظ روابط است. سایر اختلالات همراه با OCD شامل افسردگی شدید با شیوع ۶۷٪ و فوبیای اجتماعی با شیوع ۲۵٪ و پس‌از آن اختلالات شایع توأم با OCD مشتمل اند بر اختلالات مصرف الکل، فوبی خاص Disorder panic و اختلالات خوردن (۲) که حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد این بیماران، بهبود زیاد و ۴۰ تا ۵۰ درصد بهبود نسبی و متوسط پیدا می‌کنند (۱). تحقیقات نشان می‌دهد که آموزش توجه باعث کاهش معنادار میزان وسواس فکری در بیماران افسرده و وسواسی می‌شود (۳). تحقیقات دیگر نشان می‌دهد که بین وسواس فکری و افسردگی رابطه مثبت وجود دارد (۴). یکی از مشکلات عمده‌ای که افراد وسواسی با آن مواجه هستند تاب‌آوری پایین است، از نظر روان‌شناسی، تاب‌آوری یا آسیب‌ناپذیری یعنی قابلیت‌هایی که بعضی از افراد در غلبه بر آنچه به‌شدت روند رشد آن‌ها را تهدید می‌کند، دارند. در سال‌های اخیر، رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر با شعار توجه به استعدادها و توانمندی‌های انسان مورد توجه پژوهش‌گران حوزه‌های مختلف روان‌شناسی قرار گرفته است. این رویکرد بر

شناسایی سازه‌ها و پرورش توانمندی‌هایی تأکید می‌کند که ارتقای سلامت و شادکامی انسان را فراهم می‌کند. جوادی و پرو به نقل از کاوه بیان می‌کنند که تاب‌آوری مهم‌ترین راهبردی است که در این رویکرد مورد توجه پژوهش‌گران قرار گرفته است (۵). تاب‌آوری سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است. البته تاب‌آوری تنها پایداری در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست و حالتی انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نمی‌باشد؛ بلکه شرکت فعال و سازنده در محیطی پیرامونی خود است (۶). تحقیقات نشان می‌دهد که افزایش تاب‌آوری بر کاهش استرس تأثیر دارد (۵). تحقیقات دیگری نیز نشان‌دهنده تأثیر تاب‌آوری بر کاهش افسردگی است (۷). با توجه به موضوعات عنوان شده می‌توان گفت: معنا درمانی یکی از نظریه‌هایی است که با ارائه فنون و با یافتن معنا در زندگی سعی در کاهش وسواس و افزایش تاب‌آوری دارد. معنا از کارهای پرمعنا سرچشمه می‌گیرد. در زندگی معنا مسئول تعهد و درگیر شدن است. افراد در اجتماع نیاز دارند برای زندگی خود معنایی را پیدا کنند، اگر نتوانند این معنا را پیدا کنند دچار خلأ وجودی می‌شوند که منشأ اغلب ملالت‌ها و بی‌حوصلگی‌هاست که روزگار ما به‌شدت از این خلأ رنج می‌کشد و ما آن را به شکل افسردگی‌ها و وابستگی به داروهای روان‌گردان (مخدر و آرام‌بخش) و خشم و وسواس می‌بینیم. افراد یک اجتماع برای امرار معاش، گذران زندگی یا طی مسیر عمر فعالیت‌های مختلفی را انجام می‌دهد اگر این فعالیت‌ها هدفمند نباشد بعد از مدتی حتی در اوج موفقیت دچار سرخوردگی و افول می‌شود فرآنکل از رهگذر تجربیات خود در برخورد با حوادث مرگبار خویش «مسئول زندگی» خود است و درصدد است این حس را در روان فرد ایجاد کند (۸).

بیشتر ناراحتی‌ها و بیماری‌های قرن کنونی به دلیل عدم وجود انگیزه تمایل و معنادگی صحیح به زندگی و فعالیت‌های انسان و نپذیرفتن مسئولیت زندگی فردی است، معنا درمانی در شکستن چرخه‌های معیوب روان‌آزردگی مؤثر است (۹). بنابراین اصل لوگوتراپی تلاش برای جستن معنایی در زندگی، و اولین نیروی محرکه و انگیزه هر فرد است، فرآنکل معنا درمانی را نوعی روان‌درمانی در قالب اصطلاح‌های معنوی می‌داند. درواقع معنا درمانی معنای وجود را تحت عنوان جستجوی انسان برای چیزی به نام معنا بررسی می‌کند (۱۰). لوگوتراپی یا معنا درمانی به انسان کمک می‌کند تا معنای درد و رنج‌هایش را بیابد و شرایط سخت را به آرامش و راحتی تبدیل کند. فرآنکل درباره این شیوه می‌گوید: «معناجویی

عالی ترین فعالیت حیاتی ممکن دسترسی پیدا کند. به فرد کمک می شود تا نه تنها به تجربه هستی بپردازد و کوشش پیگیری در بالفعل کردن ارزش ها از خود نشان دهد، بلکه او را متعهد انجام کاری می کند که مسؤلیتی را بپذیرد و تکلیف معینی را عهده دار شود. در تکمیل آنچه گفته شد فرانکل (۸) بیان می کند: معنا درمانی بر توانا ساختن بیماران برای غلبه بر مثلث غم انگیز زندگی یعنی درد، گناه و رنج تمرکز می کند. هرچند شواهد دال بر تأثیر معنادرمانی بر تاب آوری وجود دارد (۱۲)، اما با این حال در ایران مطالعات محدودی در زمینه تأثیر معنادرمانی بر کاهش باورهای وسواسی و افزایش تاب آوری صورت گرفته است. لذا در این تحقیق سعی در بررسی اثربخشی معنادرمانی بر کاهش باورهای وسواسی و افزایش تاب آوری می شود تا بررسی شود که آیا معنا درمانی گروهی بر کاهش باورهای وسواسی و افزایش تاب آوری مؤثر است یا خیر؟

روش بررسی

این مطالعه شبه آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل است. جامعه آماری شامل تمامی زنان شهر تهران بود که از طریق روش نمونه گیری از جامعه در دسترس انتخاب شدند. حجم نمونه شامل بیست نفر از مادران دانش آموزان یک مجموعه آموزشی در منطقه ۳ تهران بود بدین منظور آزمون های باورهای وسواسی ۴۴-OBQ و مقیاس تاب آوری کانر-دیویدسون (CD-RISC) به صورت پیش آزمون و پس آزمون و پیگیری بر دو گروه آزمایش و کنترل که هر کدام شامل ۱۰ نفر بودند اجرا شد. روند اجرای پژوهش: برای کسب اطلاعات مورد نظر از جامعه در دسترس مادران دانش آموزان یک مجموعه

زمانی یا به عرصه می گذارد که فرد در مقابل حوادث و مشکلات غیرقابل پیش بینی قرار می گیرد و مستأصل و گیج می ماند که چه کند و گاه چاره ای جز پذیرفتن مشکل خود نمی یابد». ترسیم دقیقی از احساسات و عواطف فرد، پذیرفتن احساسات و مسائل غیر دلخواه در خویش، خندیدن به مشکلات زندگی، توجه بیشتر به حکمت ها و معانی رنج های فردی و فعالیت هرچه بیشتر فرد در جهت عشق و ایثار برای دیگران، به انسان ها آرامش می دهد و ضمن دادن معنای لازم به حوادث و وقایع زندگی، از انسان موجودی فعال و مبارز و خلاق و اثرگذار می سازد. معنادرمانی فلسفه ای از زندگی را که در آن فرد برای وجود و حیاتش مسئول است و به یک رشته از ارزش ها نائل می گردد و برای رنج بردنش معنایی پیدا می کند، به ارمغان می آورد. هدف این است که فراسوی امکانات بی حد و حصر و بدون دست کاری اسرار ژرف، فرد ارزش های پنهان را به واقعیت بپیوندد (۱۱). هدف معنا درمانی توانا ساختن افراد برای کشف معنای منحصر به فرد خودشان است و می کوشد تا حدود اختیارها و آزادی های فرد را ترسیم کند همچنین در شکستن چرخه های معیوب روان آزرده گی مانند وسواس مؤثر است. معنا درمانی، رفتاری اختیاری برای غلبه بر خلأ وجودی است و عبارت است از: کمک به افراد برای یافتن معنا در زندگی خود و به دنبال جهت دهی مجدد افراد برای انجام فعالیت های زندگی است. معنا درمانی می کوشد تا به فرد کمک شود که در زندگی خود هدف و منظوری را جستجو کند، هدف و منظوری که متناسب وجود و هستی وی بوده برای او معنا داشته باشد. و کمک می کند تا فرد به

شکل ۱. عناوین جلسات معنادرمانی

جلسه	اهداف
اول	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و مشاور، برقراری رابطه همدلانه و صمیمانه با اعضا، بیان قوانین گروه، پیش آزمون تاب آوری، دادن اطلاعات پایه در مورد معنا و معنا درمانی و روش کار.
دوم	تحلیل ریشه وجودی مشکلات و به چالش کشیدن اعضا در مورد باورهای وسواسی.
سوم	آگاهی اعضا نسبت به آزادی و مسئولیت انتخاب، شناخت قوانین حاکم بر زندگی شان، تقویت حس مسئولیت پذیری.
چهارم	آشنایی اعضا با انواع اضطراب، مواجهه با مرگ از منظر جدید، آشنایی با انزوای وجودی، بررسی ارزش های موجود در زندگی، بررسی افکار وسواسی در پیشبرد افکار یا ایجاد موانع.
پنجم	معنایابی در ابعاد زندگی و بازسازی خود، آشنایی با انواع ارزش ها، انتخاب ارزش و پذیرش مسئولیت آن، معرفی منابع معنا: ارزش های خلاق تجربی نگری.
ششم	شفاف سازی ارزش های خلاق و سؤال از وجود ارزش های تجربی در زندگی اعضا. شفاف سازی ارزش های وجودی، سؤال از وجود ارزش های نگری در زندگی اعضا.
هفتم	شفاف سازی ارزش های نگری و سؤال از اهداف زندگی، تکیه و تعریف رنج های اجتناب پذیر و رنج های اجتناب پذیر.
هشتم	متناسب کردن اهداف با ارزش ها، تعیین اهداف جدید برای ارزش های رها شده، طبقه بندی اهداف بلندمدت میانه مدت و کوتاه مدت.
نهم	ایجاد توانایی فرا رفتن از خود و خندیدن به مشکلات، آموزش تکنیک قصد متضاد.
دهم	تمرین و تکرار قصد متضاد، تقویت خود جدید با بررسی آموخته های افراد، بررسی تغییرات ایجاد شده، پس آزمون باورهای وسواسی و پس آزمون تاب آوری.

آموزشی در منطقه ۳ تهران استفاده شد که به صد نفر از آنان که در محدوده سنی ۳۰ تا ۴۵ سال بودند پرسشنامه باورهای وسواسی-۴۴ داده شد. بیست نفری که نمره‌های بالاتر را در این مقیاس گرفتند به عنوان نمونه انتخاب شدند. ملاک ورود برای جامعه، فقط مقیاس باورهای وسواسی بود و پس از انتخاب نمونه، مقیاس تاب‌آوری نیز به عنوان متغیر دوم، (یک پیش‌آزمون دیگر) بر روی نمونه اجرا شد. سپس ده نفر در گروه آزمایش و ده نفر در گروه کنترل، به طور تصادفی قرار گرفتند. ده نفر گروه آزمایش تحت درمان ۱۰ جلسه‌ای معنادرمانی گروهی قرار گرفتند و سپس بر روی هر دو گروه پس از ده هفته پس از آزمون باورهای وسواسی و تاب‌آوری مجدد اجرا گردید. همان‌طور که گفته شد برای اعضای گروه آزمایش، رویکرد معنادرمانی به صورت گروهی به مدت ۱۰ جلسه و هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه اجرا شد. عناوینی که در هر جلسه ارائه شد در شکل ۱ ارائه شده است.

ابزارهای اندازه‌گیری

۱. پرسشنامه باورهای وسواسی ۴۴-OBQ: پرسشنامه ۴۴-OBQ، شامل ۴۴ پرسش و برگرفته از فرم اصلی ۷۷-OBQ است که ابعاد بیماری‌زایی را در حیطه شناخت در بیماران مبتلا به وسواس فکری-عملی مورد ارزیابی قرار می‌دهد. پاسخ‌دهندگان میزان موافقت یا مخالفت خود را با هر کدام از گزینه‌ها که روی مقیاس یک تا هفت رتبه‌بندی شده است، اعلام می‌کنند (کاملاً مخالفم ۱، تا حدودی مخالفم ۲، کمی مخالفم ۳، نه موافقم نه مخالفم ۴، کمی موافقم ۵، تا حدودی موافقم ۶، کاملاً موافقم ۷). برای محاسبه هریک از زیر مقیاس‌ها امتیازات داده‌شده به هریک از عبارات، با هم جمع شده و برای به‌دست آوردن نمره کل، جمع نمرات سه زیرمقیاس محاسبه شد. آزمون از ۶ زیر گروه افکار تشکیل شده که دامنه‌های کلیدی حوزه‌های شناخت در اختلال وسواس فکری-عملی می‌باشند. این زیرگروه‌ها شامل احساس مسئولیت برای صدمه و آسیب / ارزیابی تهدید و خطر (۱۶ گزینه)، کمال طلبی / نیاز به برخورداری از اطمینان (۱۶ گزینه)، اهمیت دادن به افکار / کنترل افکار (۱۲ گزینه) بودند. مقدار ضریب آلفای کرونباخ برای کل آزمون و سه خرده مقیاس به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۸۵، ۰/۸۵، ۰/۸۰ است که نشان‌دهنده ضریب آلفای بالاست. ضریب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در مورد نمره کل و خرده مقیاس‌های آن به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۷۹، ۰/۸۳، ۰/۷۸ برآورد شد که نشان‌دهنده ثبات نمره‌های آزمون به فاصله ۵ تا ۱۴ روز است. در مطالعه شمس و همکاران (۱۳)، که به منظور بررسی اعتبار و پایایی نسخه فارسی صورت گرفت، ۲۲۲

دانشجوی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران در دو مرحله آزمون و بازآزمون با فاصله زمانی ۵ تا ۱۴ روز مورد مطالعه قرار گرفتند. نتایج حاکی از ثبات درونی (۰/۹۲) و ضریب پایایی (۰/۸۲) بالای این آزمون در جمعیت ایرانی فارسی‌زبان بود.

۲. پرسشنامه تاب‌آوری (مقیاس تاب‌آوری کانر-دیویدسون (CD-RISC): کانر و دیویدسون (۱۴) این مقیاس را که توانایی سازگاری با تنش و آسیب را اندازه می‌گیرد ساختند. این مقیاس یک ابزار ۲۵ گویه است که تاب‌آوری را در اندازه‌های ۵ درجه‌ای لیکرت از صفر (همیشه نادرست) تا ۴ (همیشه درست) می‌سنجد. یک مطالعه مقدماتی در مورد ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس در جمعیت عادی و بیماران نشان داد که این ابزار همسانی درونی، پایایی باز آزمایی، روایی همگرا و واگرایی کافی دارد. (۱۷).

در این پژوهش اطلاعات گردآوری شده در خصوص فرضیات پژوهش در دو سطح توصیفی (فراوانی، میانگین و...) و استنباطی (تحلیل اندازه‌گیری های مکرر و...) تجزیه و تحلیل شد. در ضمن از نرم‌افزار SPSS برای تحلیل آماری بهره گرفته شد.

یافته‌ها

در جدول زیر به بررسی شاخص‌های توصیفی آزمودنی‌های پژوهش برحسب عضویت گروهی پرداخته شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی آزمودنی‌های پژوهش برحسب عضویت گروهی

متغیر	گروه آزمایش (n=۱۰)	گروه آزمایش (n=۱۰)
	(انحراف معیار) میانگین	(انحراف معیار) میانگین
سن (سال)	۳۶/۱۰ (۰/۷۱۸)	۳۷/۴۵ (۰/۹۱۱)
تحصیلات	زیر دیپلم	گروه آزمایش (درصد) تعداد
	دیپلم	گروه کنترل (درصد) تعداد
	کارشناسی	
	۱ (۱٪)	۳ (۳٪)
	۶ (۶٪)	۵ (۵٪)
	۳ (۳٪)	۲ (۲٪)

نمونه پژوهش شامل ۲۰ نفر (گروه کنترل و آزمایش هرکدام ۱۰ نفر) بودند که وضعیت سن و تحصیلات هریک از آن‌ها در جدول فوق آمده است.

شاخصه‌های توصیفی متغیر تاب‌آوری در جدول ۲ ارائه شده است.

جهت انجام آنالیز واریانس برای اندازه‌های تکراری به بررسی مفروضات این آزمون اقدام گردید. برای بررسی نرمال

جدول ۲. شاخصه‌های توصیفی متغیر تاب‌آوری زنان در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به همراه نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری		نتیجه آزمون		
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	مقدار F	مقدار p	مجذوراتا
تاب‌آوری	کنترل	۶۷/۳۳	۱۳/۴۱	۶۶/۲۲	۹/۶۹	۶۷/۶۶	۹/۵۵	۸/۲۵۲	۰/۰۳۷	۰/۳۱۴
	آزمایش	۶۸/۲۲	۱۰/۱۴	۸۲/۷۷	۱۵/۷۳	۷۸/۲۲	۹/۲۰			

نتایج حاکی از آن است که معنادرمانی بر تاب‌آوری زنان گروه آزمایش تأثیر داشته است. در ادامه (جدول ۴) به بررسی اثربخشی معنادرمانی گروهی بر باورهای و سواسی و ابعاد آن در زنان پرداخته شد.

جهت انجام آنالیز واریانس برای اندازه‌های تکراری متغیر باورهای و سواسی به بررسی مفروضات این آزمون اقدام گردید. برای بررسی نرمال بودن نمرات از آزمون شاپیرو ویلک استفاده شد نتایج نشان داد که نرمال بودن توزیع داده‌ها برقرار است. همچنین یافته‌های آزمون لوین نشان داد که مفروضه همگنی کوواریانس داده‌ها و شیب رگرسیون برقرار است. نتایج آزمون موجلی نیز نشان داد مفروضه کرویت برقرار نیست و به همین خاطر می‌توانیم از نتیجه آزمون‌های درون‌گروهی با تعدیل درجات آزادی و تصحیح هوین-فلت استفاده کنیم. چنانچه از جدول فوق منتج می‌شود میانگین متغیر باورهای و سواسی به‌صورت کلی برای گروه کنترل در پیش‌آزمون ۰/۱۹۸، در پس‌آزمون ۴۴/۱۸۴ و در مرحله پیگیری به ۱۱/۱۹۳ بود و برای گروه آزمایش در پیش‌آزمون ۲۲/۲۱۳، در پس‌آزمون ۵۵/۱۲۲ و در مرحله پیگیری به ۲۲/۱۲۴ رسید که نتیجه آزمون تحلیل واریانس نشان داد که تغییر (افزایش) در مراحل مختلف آزمون معنادار بوده و

بودن نمرات از آزمون شاپیرو ویلک استفاده شد نتایج نشان داد که نرمال بودن توزیع داده‌ها برقرار است. همچنین یافته‌های آزمون لوین نشان داد که مفروضه همگنی کوواریانس داده‌ها و شیب رگرسیون برقرار است. نتایج آزمون موجلی نیز نشان داد مفروضه کرویت برقرار نیست و به همین خاطر می‌توانیم از نتیجه آزمون‌های درون‌گروهی با تعدیل درجات آزادی و تصحیح هوین - فلت استفاده کنیم. چنانچه از جدول فوق منتج می‌شود میانگین متغیر تاب‌آوری برای گروه کنترل در پیش‌آزمون ۶۷/۳۳، در پس‌آزمون ۶۶/۲۲ و در مرحله پیگیری ۶۷/۶۶ بود و برای گروه آزمایش در پیش‌آزمون ۶۸/۲۲، در پس‌آزمون ۸۲/۷۷ و در مرحله پیگیری به ۷۸/۲۲ رسید. نتیجه آزمون تحلیل واریانس نشان داد که تغییر (کاهش) در مراحل مختلف آزمون معنادار بوده و معنادرمانی گروهی بر افزایش تاب‌آوری زنان اثربخش است ($p=0/037$).

در جدول زیر از طریق آزمون تعقیبی بونفرونی به بررسی اختلاف بین میانگین پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری پرداخته شده است.

با توجه به جدول ۳ میانگین سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دارای تفاوت معناداری است. از بین مقایسه‌های انجام شده تفاوت بین میانگین پیش‌آزمون با میانگین پس‌آزمون و پیگیری معنادار است. همچنین تفاوت بین پیش‌آزمون با پیگیری نیز معنادار بود. این

جدول ۳. آزمون تعقیبی بونفرونی در مورد نتایج تحلیل اندازه‌های مکرر تأثیر معنادرمانی گروهی بر تاب‌آوری زنان گروه آزمایش

J	I	اختلاف میانگین (I-J)	انحراف معیار	مقدار p
پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۱۴/۵۵*	۲/۸۱۱	<۰/۰۰۱
	پیگیری	-۱۰/۰۰*	۲/۱۵۹	<۰/۰۰۱
پس‌آزمون	پیش‌آزمون	۱۴/۵۵*	۲/۸۱۱	<۰/۰۰۱
	پیگیری	۴/۵۵	۰/۹۱۱	۰/۴۳
پیگیری	پیش‌آزمون	۱۰/۰۰*	۲/۱۵۹	<۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	-۴/۵۵	۰/۹۱۱	۰/۴۳

جدول ۴. شاخصه‌های توصیفی متغیر باورهای وسواسی و ابعاد آن در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری
به همراه نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر

نتیجه آزمون	پیگیری		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		گروه	متغیر		
	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین				
مجذوراتا ۰/۵۱۷	مقدار p <۰/۰۰۱	مقدار F ۱۹/۲۶	۳۰/۹۱	۱۹۳/۱۱	۳۲/۰۸	۱۸۴/۴۴	۴۸/۵۹	۱۹۸/۰۰	کنترل	باورهای وسواسی
			۳۳/۲۳	۱۲۴/۲۲	۳۶/۳۳	۱۲۲/۵۵	۱۳/۱۲	۲۱۳/۲۲	۲۱۳/۲۲	
۰/۳۹۴	<۰/۰۰۱	۱۱/۶۹	۶۹/۸۸	۶۹/۵۵	۱۷/۱۱	۶۴/۲۲	۲۲/۲۴	۶۹/۵۵	کنترل	مسئولیت‌پذیری / ارزیابی خطر
			۹۲/۱۲	۴۴/۴۴	۸۴/۱۱	۲۲/۴۴	۶۶/۷	۶۶/۷۳	۶۶/۷۳	
۰/۵۱۰	<۰/۰۰۱	۱۸/۷۵	۱۰/۸۸	۷۰/۲۲	۱۱/۶۴	۶۹/۷۷	۱۹/۷۸	۷۴/۱۱	کنترل	کمال‌طلبی/ نیاز به اطمینان
			۱۱/۵۷	۴۶/۵۵	۱۵/۶۶	۴۳/۵۵	۸/۰۰	۸۲/۴۴	۸۲/۴۴	
۰/۴۵۳	<۰/۰۰۱	۱۴/۹۲	۹/۴۴	۵۳/۳۳	۸/۰۴	۵۰/۴۴	۱۱/۵۹	۵۴/۳۳	کنترل	اهمیت دادن به افکار / کنترل رفتار
			۱۶/۰۹	۳۳/۲۲	۱۱/۸۹	۳۴/۷۷	۵/۴۸	۵۷/۱۱	۵۷/۱۱	

در تبیین این فرضیه که معنا درمانی گروهی بر کاهش باورهای وسواسی زنان مؤثر است که با یافته‌های نتایج به‌دست آمده با تحقیقات یوسفی (۳)، کاوانگ (۴)، استنسما و همکاران (۷) همسوست، می‌توان گفت وسواس فکری، عملی غیراختیاری است. افکار وسواسی یک فکر، احساس، عقیده، یا حس مزاحم و تکرارشونده است (۱). به‌طورمعمول فکر وسواس اضطراب‌شخص را افزایش می‌دهد درحالی‌که انجام عمل وسواس اضطراب‌شخص را کاهش می‌دهد. مع‌هذا، وقتی شخص در مقابل انجام آن مقاومت می‌کند اضطراب افزایش می‌یابد. هم‌افکار و هم‌اعمال وسواسی برای بیمار خود ناهمخوان شناخته می‌شوند. شخص دچار وسواس غیراختیاری، توجه‌اش را بر بخشی از زندگی معطوف می‌کند که درگذشته مشکلاتی را برای او موجب گشته است. بیشتر ناراحتی‌ها و بیماری‌های قرن کنونی به دلیل عدم وجود انگیزه تمایل و معناداری صحیح به زندگی و فعالیت‌های انسان و نپذیرفتن مسئولیت زندگی فردی است، علت ایجاد و ظهور مشکلات روانی از دیدگاه لوگوترایی، تعارض و کشمکش

معنادرمانی گروهی بر کاهش باورهای وسواسی زنان اثربخش است ($p=۰/۰۰۱$).

در جدول ۵ از طریق آزمون تعقیبی بونفرونی به بررسی اختلاف بین میانگین پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری پرداخته شده است. هم‌چنان‌که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، میانگین متغیر باورهای وسواسی گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری دارای تفاوت معناداری است که این نتایج حاکی از آن است که معنادرمانی بر باورهای وسواسی زنان گروه آزمایش تأثیر داشته است و باعث کاهش آن شده است.

بحث

با توجه به نتایج میانگین گروه آزمایش در متغیر تاب‌آوری در مقایسه با گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون افزایش دارد و در متغیر باورهای وسواسی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل کاهش را نشان می‌دهند، لذا می‌توان نتیجه گرفت که معنا درمانی گروهی بر کاهش باورهای وسواسی و تاب‌آوری زنان مؤثر است.

جدول ۵. آزمون تعقیبی بونفرونی در مورد نتایج تحلیل اندازه‌های مکرر تأثیر معنادرمانی گروهی بر کاهش باورهای وسواسی زنان گروه آزمایش

مقدار p	انحراف معیار	اختلاف میانگین (I - J)	I	J
۰/۰۰۱	۱۳/۲۹	۹۰/۶۷*	پس‌آزمون	پیش‌آزمون
۰/۰۰۱	۱۲/۲۶	۸۹/۰۰*	پیگیری	
۰/۰۰۱	۱۳/۲۹	-۹۰/۶۷*	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
۰/۵۳۷	۰/۹۱۱	-۱/۶۷	پیگیری	
۰/۰۰۱	۱۲/۲۶	-۸۹/۰۰*	پیش‌آزمون	پیگیری
۰/۵۳۷	۰/۹۱۱	۱/۶۷	پس‌آزمون	

بین غرایز نیست، بلکه حاصل از برخورد ارزش هاست. روان آزردگی گاهی، اما نه همیشه، موجب رفتار ظالمانه با یکی از اعضای خانواده می شود در یک جمع بندی می توان گفت که هدف معنا درمانی توانا ساختن افراد برای کشف معنای منحصر به فرد خودشان است و می کوشد تا حدود اختیارها و آزادی های فرد را ترسیم کند همچنین در شکستن چرخه های معیوب روان آزردگی مؤثر است (۱۵). در حالی که فرار از ترس ویژگی الگوی ترس است؛ بیمار مبتلا به وسواس اجباری با مبارزه علیه وسواس و اجبار مشخص می شود ولی هر چه بیشتر با آن بجنگد آن ها قوی تر می شوند. فشار ضد فشار را برمی انگیزد و ضد فشار به نوبه خود موجب ازدیاد فشار می شود. در قصد متضاد، فرآیندی که با آن بیمار تشویق می شود درست همان کارهایی را انجام می دهد که از آن ها می ترسد و یا آرزو می کند که همان چیزی که از آن می ترسد اتفاق بیفتد (۸). معنا درمانگر بیمار مبتلا به وسواس را بر آن می دارد که با وسواس ها و اجبارهایش مبارزه نکند؛ لذا ترس بیماری را جای خود را به جای آرزوی متضاد می دهد و دور باطل اضطراب انتظاری از هم گسسته شده است در نهایت شخص دچار وسواس غیر اختیاری به مجرد اینکه معلوم شد که زندگی سرشار و آکنده از اضطراب و بی معنایی است باید معنایی را کشف کند که این معنا سبب می گردد وسواس بر چیز دیگری متمرکز نشود (۱۶). مؤثر بودن معنا درمانی گروهی بر افزایش تاب آوری زنان که با یافته های کاوه و علیزاده (۵) و استنسا و همکاران (۷) همسو بود، لذا می توان گفت در هر مصیبتی معنایی نهفته است، اگر بپذیریم که جهانی که ما در آن زندگی می کنیم جهان مفاهیم و نشانه هاست، هر رویدادی پیامی است برای انسان هوشیار تا آن را خوب ببیند و پیام نهفته اش را درک کند. اگر افراد میدان دید خود را وسعت دهند تا معنا و ارزش نهفته شده در آن مصیبت را ببینند آنگاه قادر خواهند بود شجاعانه آن را بپذیرند و با آن مبارزه کنند و وقتی به پذیرش برسند می توانند به وظایف و مسئولیت های خود

رسیدگی کنند. انسان باید دریابد غم ها و مرگ است که واقعیت بودن و زندگی را توجیه می کند و وجود انسان را شکوفا می سازد و او را به تعالی می رساند پس باید این ها را از دریچه دیگری نگاه کرد. (۱۵). فرانکل اطمینان می دهد که ناامیدی بیماری نبوده و نوعی موفقیت محسوب می شود. این موضوع علامت عمق فکری فرد است و به هیچ وجه به سطحی بودن وی مربوط نمی شود، بلکه همین نقطه آغاز برای یافتن معناست. که هر جامعه به آن نیاز دارد. افراد در اجتماع نیاز دارند برای زندگی خود معنایی را پیدا کنند، اگر نتوانند این معنا را پیدا کنند دچار خلأ وجودی می شوند که منشأ اغلب ملالت ها و بی حوصلگی هاست که روزگار ما به شدت از این خلأ رنج می کشد و ما آن را به شکل افسردگی ها و وابستگی به داروهای روان گردان (مخدر و آرام بخش) و خشم می بینیم می توان گفت تاب آوری «یک فرآیند، توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت آمیز با شرایط تهدیدکننده» است. به بیان دیگر، تاب آوری سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است. البته تاب آوری تنها پایداری در برابر آسیب ها یا شرایط تهدیدکننده نیست و حالتی انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نیست؛ بلکه شرکت فعال و سازنده در محیطی پیرامونی خود است افراد تاب آور قادر هستند بر اعمال خود کنترل داشته باشند، خود را از سردرگمی برهانند و نظام های حمایت اجتماعی و روابط خانوادگی گسترده تری فراهم کنند تا به آنان برای سازگاری بهتر کمک کنند (۶).

نتیجه گیری

نتایج پس آزمون و پیگیری در گروه آزمایش نشان دهنده ماندن اثر معنادرمانی با گذشت زمان بود همچنین می توان نتیجه گرفت معنادرمانی بر کاهش باورهای وسواسی و افزایش تاب آوری با ایجاد معنا در زندگی مؤثر است و می توان این روش را برای درمان وسواس فکری در زنان توصیه کرد.

References

1. Marshall Rio J. Understanding Motivation and Emotion. Mohammadi SY. (Persian translator). Tehran: Virayesh Publication; 2017. [[Link](#)]
2. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5®). American Psychiatric Pub; 2000. [[Link](#)]
3. Yousefi F. Causal model emotional intelligence, cognitive development, cognitive emotion regulation and public health [PhD Thesis in educational psychology]. [Shiraz, Iran]: Shiraz University; 2004. [Persian] [[Link](#)]
4. Cavanagh MJ, Franklin J. Attention training and hypochondriasis: Preliminary results of a controlled treatment trial. In: World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies. 2000; Vancouver, Canada.
5. Alizadeh H, Kaveh Ghahfarokhi M, Yoosefi Looyeh M, Roohi A. Development of a resilience fostering program, and its effectiveness on psychological well-being in adolescents with externalizing and internalizing behavioral disorders. Journal of Exceptional Children. 2012;12(3):43–60. [Persian] [[Link](#)]
6. Samani S, Jokar B, Sahragard N. Effects of resilience on mental health and life satisfaction. Iranian Journal of Psychiatry Clinical Psychology. 2007;13(3):290–5. [Persian] [[Link](#)]
7. Steensma H, Heijer M Den, Stallen V. Research note: effects of resilience training on the reduction of stress and depression among Dutch workers. Int Q Community Health Educ. 2007;27(2):145–59. [[CrossRef](#)]
8. Frankl V. The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy, Revised and Expanded. New York: Vintage ;1986. [[Link](#)].
9. Kwok S, Wong D. Mental health of parents with young children in Hong Kong: The roles of parenting stress and parenting self-efficacy. Child and Family Social Work. 2000;5:57–65. [[CrossRef](#)]
10. Frankl VE. The Unconscious God: Psychotherapy and Theology. New York: Simon & Schuster; 1975. [[Link](#)]
11. Hutchinson GT, Chapman BP. Logotherapy-enhanced REBT: An integration of discovery and reason. J Contemp Psychother. 2005;35(2):145–55. [[CrossRef](#)]
12. Zahed-babelan A, Rezaei Jamaloei H, Herfati Sobhani R. An Investigation of the Relationship between Attachment to God and Resilience with Meaningful Life among Students. Knowledge and Research in Applied Psychology. 2012;3(13):75–85. [Persian] [[Link](#)]
13. Shams G, Sadeghi M. New domain knowledge in obsessive - Operation. Cognitive Science Stud Journal. 2006;8(4):71–85. [Persian] [[Link](#)]
14. Connor KM, Davidson JR, Lee L-C. Spirituality, resilience, and anger in survivors of violent trauma: A community survey. J Trauma Stress. 2003;16(5):487–94. [[CrossRef](#)]
15. Frankl VE. Man's Search For Meaning. New York: Simon and Schuster; 1985. [[Link](#)]
16. Banoo Rahimian H. Theories and Methods of Counseling and Psychotherapy. Tehran: Mehrdad Publication; 2002. [Persian] [[Link](#)]
17. Shafiezadeh R. The relationship between resilience and the big five personality factors. Knowledge and Research in Applied Psychology. 2011;13(3):95–102. [Persian] [[Link](#)]