

اثربخشی آموزش فراشناختی بر اضطراب و راهبردهای کنترل فکر در نوجوانان مبتلا به وسواسی-اجباری

سیده فرزانه حسینی^۱، سید بابک میرمبینی^{۲*}، منانه ملاح^۳

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش فراشناختی بر اضطراب و راهبردهای کنترل فکر در نوجوانان مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری می باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل دانش آموزان دوره متوسطه مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری بود که در سال ۱۳۹۴ به مراکز مشاوره و روانشناختی - تحصیلی شهر ساری مراجعه کردند. نمونه پژوهش حاضر شامل ۴۰ دانش آموز دوره متوسطه مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری بود که بعد از تشخیص علایم بیماری به دو گروه ۲۰ نفری (۲۰ نفر گروه آزمایش، ۲۰ نفر گروه کنترل) تقسیم شدند. گروه آزمایش تحت آموزش فراشناختی قرار گرفته و گروه کنترل جهت مقایسه در لیست انتظار درمان قرار گرفتند. از پرسشنامه اضطراب بک و پرسشنامه راهبردهای کنترل فکر برای ارزیابی و سنجش داده ها استفاده شد. در این پژوهش از روشهای آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد و از روش آمار استنباطی تحلیل کوواریانس استفاده شد. یافته ها حاکی از این بود که در مولفه ی اضطراب بین دو گروه در پیش آزمون تفاوتی وجود ندارد ولی در پس آزمون بین دو گروه تفاوت معناداری در سطح آلفای ۱٪ دیده شد. در مولفه ی راهبردهای کنترل فکر نیز بین دو گروه در پیش آزمون تفاوتی وجود ندارد ولی در پس آزمون بین دو گروه تفاوت معناداری در سطح آلفای ۱٪ مشاهده گردید. نتایج بررسی ها نشان داد که آموزش فراشناخت بر کاهش اضطراب و بهبود راهبردهای کنترل فکر در دانش آموزان دوره متوسطه مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری تاثیر دارد.

واژگان کلیدی: آموزش فراشناختی، وسواسی-اجباری، راهبردهای کنترل فکر، اضطراب

نام مولف مسئول: سید بابک میرمبینی آدرس: مازندران، بابلسر، دانشگاه مازندران

E-mail: babak.mirmobini.1358@gmail.com

۱ دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد واحد بروجرد

۲. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی دانشگاه مازندران

۳. کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد واحد ساری