

اثربخشی آموزش مفاهیم طرحواره درمانی بر اجتناب شناختی و تحمل ابهام نوجوانان دارای علائم اختلال وسوسی- جبری

The effectiveness of teaching schema therapy concepts on cognitive avoidance and ambiguity tolerance in adolescents with practical obsessive-compulsive symptoms

Serveh Ghasemi

Master's student, Department of Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.

Mokhtar Veisani*

Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Farhangian University, Tehran, Iran.

m_veisani@gmail.com

سروه قاسمی

دانشجویی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.

مختر ویسانی (نویسنده مسئول)

استادیار، گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.

Abstract

The purpose of the present study was to determine the effectiveness of teaching schema therapy concepts on cognitive avoidance and ambiguity tolerance in adolescents with symptoms of obsessive-compulsive disorder. The research method was semi-experimental with a pre-test-post-test design with a control group and a two-month follow-up period. The statistical population included all people with obsessive-compulsive disorder who were referred to counseling and psychology centers in Sanandaj in 1402, based on the purposeful sampling method, 30 people were randomly selected into the experimental group ($N=15$) and the control group ($N=15$). were replaced. The measurement tools were Yale-Brown's (1989) Yale-Brown's (Y-BOCS-BDD), Cognitive Avoidance (CAQ, 2004), and Tolerance of Ambiguity (IUS) Friston et al. (1994). The experimental group received 8 sessions of 90 minutes for 4 consecutive weeks (2 sessions each week) and the control group did not receive any intervention. Statistical data analysis was done using the method of analysis of variance with repeated measurements. The results showed that the difference between the pre-test and post-test stages of cognitive avoidance ($P<0.001$) and follow-up pre-test ($P<0.001$) was significant. Also, the difference between the pre-test and post-test stages of ambiguity tolerance ($P<0.001$) and the follow-up pre-test ($P<0.001$) were significant; which shows the effectiveness of research intervention in these variables; Therefore, by using schema therapy training, it is possible to help reduce cognitive avoidance and increase ambiguity tolerance in adolescents with symptoms of obsessive-compulsive disorder.

Keywords: Cognitive Avoidance, Schema therapy, Ambiguity Tolerance, Adolescents.

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مفاهیم طرحواره درمانی بر اجتناب شناختی و تحمل ابهام در نوجوانان با علائم اختلال وسوسی- جبری بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون با گروه کنترل و دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری شامل تمامی افراد دارای اختلال وسوسی- جبری مراجعه کننده به مراکز مشاوره و روانشناسی شهر سنندج در سال ۱۴۰۲ بود که بر اساس روش نمونه گیری هدفمند تعداد ۳۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) جایگزین شدند. ابزار اندازه گیری مقیاس استاندارد وسوسی فکری عملی (Y-BOCS-BDD) بیل بران (۱۹۸۹) (IUS) (CAQ) سکستون و دوگاس (۲۰۰۴) و تحمل ابهام (IUS) فریستون و همکاران (۱۹۹۴) بود. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و به مدت ۴ هفته متوالی (هر هفته ۲ جلسه) تحت آموزش مفاهیم طرحواره درمانی قرار گرفت و گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. تحلیل داده‌های آماری با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر صورت گرفت. نتایج نشان داد که تفاوت بین مرحله پیش آزمون و پس آزمون اجتناب شناختی ($P<0.001$) و پیش آزمون پیگیری ($P<0.001$) معنادار بود. همچنین تفاوت بین مرحله پیش آزمون و پس آزمون تحمل ابهام ($P<0.001$) و پیش آزمون پیگیری ($P<0.001$) معنادار بود، که نشان‌دهنده اثربخشی مداخله پژوهش در این متغیرها است؛ بنابراین با استفاده از آموزش طرحواره درمانی می‌توان به کاهش اجتناب شناختی و افزایش تحمل ابهام در نوجوانان با علائم اختلال وسوسی- جبری کمک شایانی کرد.

واژه‌های کلیدی: اجتناب شناختی، تحمل ابهام، طرحواره درمانی، نوجوانان.

مقدمه

دوره نوجوانی یکی از حساس‌ترین دوره‌های در طول زندگی به شمار می‌رود؛ چرا که در این سن غالب بودن هیجان و عدم پختگی در فرایندهای شناختی، آمار بالای آسیب‌ها را به دنبال دارد. در این میان یکی از اختلالاتی که ممکن است این گروه سنی را دچار چالش کند، اختلال وسوسی- جبری^۱ است (شارما^۲ و همکاران، ۲۰۲۱). اختلال وسوسی- جبری در گروه سنی کودکان و نوجوان یک اختلال جدی و مزمن به شمار می‌آید که مستلزم توجه متخصصان بالینی و پژوهشگران است (استروچ^۳ و همکاران، ۲۰۱۹). اختلال وسوسی- جبری یک وضعیت سلامت روانی پیچیده و ناقوی کننده است که افراد را در جنبه‌های مختلف زندگی تحت تأثیر قرار می‌دهد (تیانی و آکوسیل^۴، ۲۰۲۴). نرخ شیوع آن در یک سال ۱/۵ تا ۲/۱ درصد و نرخ شیوع آن در طول عمر آن در جمعیت عمومی ۲ تا ۳ درصد تخمین‌زده شده است که بعد از اختلال اضطراب اجتماعی، اختلالات وابسته به مواد و افسردگی چهارمین تشخیص رایج روانپزشکی است (انجمن روانپزشکی آمریکا^۵، ۲۰۱۳). در ایران نیز نرخ شیوع در جمعیت عمومی نسبتاً ثابت و حدود دو تا سه درصد است (رضازاده و زرانی، ۱۴۰). در واقع ترس از کثیفی و آلوگی و افکار وسوسی درباره کثیف بودن خود و وسوس شستن بیشتر در زنان متداول است. در حالی که افکار مربوط به وسوسه‌های نظم و ترتیب در مردان فراوانی بیشتری دارد (اوئارال^۶، ۲۰۲۱). این اختلال با افکار تکرار شونده و اعمال اجرای مشخص می‌شود، به این معنا که شخص مبتلا ابتدا فکری به سراغش می‌آید و برای رهایی از آن افکار، اعمالی را به صورت اجرایی انجام می‌دهد، بنابراین اگر شخص اعمال را انجام ندهد و یا اجتناب نکند دچار اضطراب خواهد شد و یا یک احساس بسیار ناراحت کننده و آزاردهنده به سراغش خواهد آمد (کینکل-رام^۷ و همکاران، ۲۰۲۲). این افراد برای رهایی از افکار مزاحم انواعی از راهکارهای مختلف شناختی را بکار می‌گیرند، یکی از این راهکارها اجتناب شناختی^۸ است (سلز و هوگارد^۹، ۲۰۲۰).

به اعتقاد برخی از محققان اجتناب شناختی نقش مهمی در شروع و تداوم اختلال وسوسی- جبری دارد (آرمسترانگ^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۱). اجتناب شناختی به اشکال مختلف از جمله حواسپرتوی، سرکوب افکار مزاحم و جایگزینی افکار مزاحم با افکار خنثی در بروز اختلال وسوسی- جبری تأثیر دارد (سلیمانی و همکاران، ۱۳۹۶). در واقع اجتناب شناختی جزء انواع راهبردهای ذهنی است که بر اساس آن تفاد تفکرات خویش را در جریان ارتباط اجتماعی تغییر می‌دهند (رز^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۱)، اجتناب شناختی شامل: سرکوب افکار، جانشینی فکر و حواس پرتوی می‌باشد که مبتلایان به اختلال وسوسی- جبری از این راهبرد استفاده می‌کنند (راسموسن و پارناز^{۱۲}، ۲۰۲۲) و موجب پرت شدن حواس شخص مبتلا به اختلال وسوسی- جبری به عوامل دیگر می‌شود، همچنین اجتناب شناختی به عنوان نوعی تلاش ناسازگارانه محسوب می‌گردد، که نهایتاً ممکنی به شخص مبتلا به اختلال وسوسی- جبری نخواهد کرد و از راهبردهای ناسازگار است (می‌ازونو و مک کی^{۱۳}، ۲۰۱۹). احمدزاده سامانی و همکاران (۱۴۰۰) در مطالعه‌ای تحت عنوان اثربخشی طرحواره درمانی بر اجتناب شناختی دانش‌آموzan دختر دارای طرحواره‌های ناسازگار اولیه به این نتیجه رسیدند که طرحواره درمانی بر اجتناب شناختی نوجوانان دختر دارای طرحواره‌های ناسازگار اولیه تأثیر معنادار دارد.

عامل شناختی دیگری که در این افراد وجود دارد عدم تحمل ابهام^{۱۴} است (نیسیرایو و همکاران^{۱۵}، ۲۰۲۴). در یک مطالعه مشخص شد که میزان فراوانی عدم تحمل ابهام در میان افراد دارای اختلال وسوسی- جبری حدود ۵۰ درصد می‌باشد (ملکا^{۱۶} و همکاران، ۲۰۱۳). تحمل ابهام به عنوان توانایی مدیریت شرایط نامشخص جدید بدون احساس سرخوردگی تعریف شده است (یو^{۱۷} و همکاران، ۲۰۲۲). تحمل

- 1. Practical obsession
- 2. Sharma
- 3. Storch
- 4. Tiyati & Akosile
- 5. American Psychiatric Association
- 6. Onaral
- 7. Kinkel-Ram
- 8. cognitive avoidance
- 9. Selles & Hejgaard
- 10. Armstrong, Zald & Olatunji
- 11. Roos
- 12. Rasmussen & Parnas
- 13. Miyazono & McKay
- 14. ambiguity tolerance
- 15. Nisryraiou
- 16. Melca
- 17. Yu

ابهام تحت عنوان گرایش فرد به نشان دادن واکنش منفی به رویدادها و موقعیت‌های مبهم، فارغ از احتمال رخداد یا پیامدهای مربوط به آن شناخته می‌شود. عدم تحمل ابهام موجب ایجاد نگرانی و افسری در شخص می‌شود، برای مثال در افراد مبتلا به اختلال وسوسات فکری عملی شستن، ابهام اینکه ایا تمیزی بعد از شستن حاصل شده است یا خیر، موجب ایجاد نگرانی فراوانی در فرد می‌شود، از همین رو فرد جهت از بین بردن این ابهام اعمال تکراری شستن را بازها تکرار خواهد کرد و یا جهت کنترل افکار خودآیند منفی، سعی در اجتناب از آن افکار را خواهد داشت (کیم^۱ و همکاران، ۲۰۲۴؛ بورلی^۲ و همکاران، ۲۰۲۴؛ واتون^۳ و همکاران، ۲۰۲۴). بنابراین توجه و درمان به این سیکل باطل در این افراد اهمیت دارد.

طی سال‌های اخیر، اختلال وسوسات به لحاظ اهمیت و آسیب‌های فراگیر آن، تحقیقات زیادی را به خود اختصاص داده است. اما با وجود در دسترس بودن روش‌های درمانی مؤثر براین اختلال، بسیاری از بیماران به اندازه کافی به درمان پاسخ نمی‌دهند (یوشیزاده و همکاران، ۱۴۰۱). طرحواره درمانی با شناخت و تعديل طرحواره‌های ناسازگار، سعی در کاهش افکار مزاحم و رفتارهای ناکارآمد دارد (پیترز^۴ و همکاران، ۲۰۲۲). ساختارهای شناختی طرحواره‌ها، وقتی که برانگیخته می‌شوند سطوحی از هیجان منتشر می‌شود و مستقیم یا غیرمستقیم منجر به اشکال مختلفی از آشفتگی‌های روانشناختی می‌شود. با افزایش شیوع طرحواره‌های شناختی ناسازگار، شیوع برخی از اختلالات افزایش می‌یابد و حضور چنین اختلالاتی به افت عملکرد افراد منجر می‌شود. طرحواره‌ها بر شیوه‌های پردازش شناختی اثر می‌گذارند و فرد را نسبت به آسیب‌های روانی آسیب‌پذیر می‌سازند (وانگ و بین^۵، ۲۰۲۳). بر همین اساس در میان درمان‌های بکار برده شده در نمونه‌های ایرانی برای اختلال وسوساتی-جبری به ندرت به طرحواره درمانی برای این افراد پرداخته شده است، بلکه غالب پژوهش‌ها به ارتباط میان طرحواره‌ها و علائم وسوسات فکری عملی پرداخته‌اند (راسموسن و پارنانز^۶، ۲۰۲۲). تمرکز طرحواره درمانی بر ریشه‌های تحولی مشکلات روانشناختی دوران کودکی و نوجوانی شخص است، که بر عمق شناخت شخص نفوذ خواهد کرد و به دنبال آن است که ریشه و هسته اصلی مشکل را پیدا و اصلاح کند، از همین رو طرحواره درمانی جز درمان‌های اثربخش و ماندگار تلقی می‌شود (وانگ و کاپورینو^۷، ۲۰۲۲). در مطالعه صفری دیزج و علی پناه (۱۴۰۲) نتایج نشان داد که طرحواره درمانی گروهی به طور معناداری منجر به افزایش نمرات توانایی تحمل پریشانی و کاهش نمرات نشانه‌های وسوساتی-جبری در مبتلایان به اختلال وسوساتی-جبری شد.

بنابراین با توجه به شیوع اختلال وسوساتی جبری و نیز اهمیت دوران نوجوانی در زندگی انسان و توانمند ساختن نوجوانان در برابر مشکلات روانشناختی، بایستی متغیرهای اجتناب شناختی و تحمل ابهام در این دوران بیشتر مورد اهمیت قرار گیرد. از آنجا که به نظر می‌رسد در نوجوانان اجتناب شناختی و تحمل ابهام تحت تأثیر منفی اختلال وسوساتی اجباری قرار گیرد. ازین رو پیدا کردن راه حل مناسبی جهت بهبود متغیرهای شناختی در این گروه از نوجوانان ضرورت خاصی پیدا می‌کند. همچنین بر طبق جستجوهای انجام شده، تاکنون مطالعه‌ای در داخل کشور به تعیین اثربخشی آموزش مفاهیم طرحواره درمانی بر اجتناب شناختی و تحمل ابهام در نوجوانان با علائم اختلال وسوساتی جبری نپرداخته است. لذا انجام این پژوهش می‌تواند دست آوردهای تلویحی مهمی برای نظام روانشناسی کشور و مراکز مشاوره به دنبال داشته باشد. در نهایت هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مفاهیم طرحواره درمانی بر اجتناب شناختی و تحمل ابهام در نوجوانان با علائم اختلال وسوساتی-جبری بود.

روش

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل و دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری شامل تمامی افراد مبتلا به اختلال وسوساتی-جبری مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و روانپزشکی شهر سنندج در سال ۱۴۰۲ بود که بر اساس روش نمونه‌گیری هدفمند تعداد ۳۰ نفر انتخاب شده و به صورت گمارش تصادفی در گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) جایگزین شدند. ملاک ورود به پژوهش دارا بودن اختلال وسوساتی-جبری براساس تشخیص روانشناس بالینی و معیارهای DSM-5-TR و کسب

1. kim

2. Borrelli

3. Wootton

4. Peeters

5. Wang & Yin

6. Rasmussen & Parnas

7. Wong & Caporino

اثربخشی آموزش مفاهیم طرحواره درمانی بر اجتناب شناختی و تحمل ابهام نوجوانان دارای علائم اختلال وسوسی- جبری
The effectiveness of teaching schema therapy concepts on cognitive avoidance and ambiguity tolerance in adolescents ...

نمره ۱۶ و بالاتر در مقیاس استاندارد وسوس فکری عملی (Y-BOCS-BDD)، شرکت در جلسات آموزشی، تمایل شرکت‌کنندگان و رضابت کتی، دامنه سنی ۱۲ تا ۱۸ سال، عدم ابتلا به اختلالات روانشناختی (افسردگی و اضطراب) و بیماری‌های مزمن جسمانی (آسم و آرثی، دیابت و سرع) بود و همچنین ملاک خروج از پژوهش غیبیت بیش از دو جلسه در جلسات طرحواره درمانی و قرار گرفتن تحت رویکردهای درمانی دیگر در پژوهش بود. در نهایت گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و به مدت ۴ هفته متوالی (هر هفته ۲ جلسه) تحت آموزش مفاهیم طرحواره درمانی یانگ (۲۰۰۶) قرار گرفت و گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. در نهایت با رعایت ملاحظات اخلاقی و بیان اهداف پژوهش و کسب اجازه از افراد شرکت‌کننده در پژوهش، رضایت آن‌ها جهت شرکت در پژوهش اخذ گردید و این اطمینان به افاد داده شد که تمام اطلاعات محترمانه هستند و برای امور پژوهشی استفاده خواهند شد؛ به منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت‌کنندگان ثبت نشد. همچنین جهت تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی (شامل میانگین و انحراف معیار)، آزمون خی دو، پیش‌فرض‌های آماری (شامل آزمون کولموگروف اسمیرنوف، لوین، ام باکس) و تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر به کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ استقاده شد. سطح معنی داری در آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

ابزار سنجش

مقیاس استاندارد وسوس فکری عملی^۱ (Y-BOCS-BDD): این مقیاس توسط بیل براون در سال ۱۹۸۹ جهت ارزیابی علائم وسوس فکری و عملی ساخته شد. دارای ۱۰ گویه می‌باشد که هر آیتم از صفر تا ۴ در رابطه با شدت علائم، فراوانی علائم، مدت زمان علائم و میزان مقاومت بیمار در انجام تشریفات درجه‌بندی می‌شود. دامنه نمرات از صفر تا ۴۰ متغیر است. ضریب پایایی بین ارزیابان مختلف در ۴۰ بیمار ۰/۹۸ و ضریب همسانی درونی از طریق ضریب الگای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش شده است (گودمن^۲ و همکاران، ۱۹۸۹). دیکون و آبرامووتیز^۳ (۲۰۰۵) ضریب همبستگی مقیاس بیل براون را با پرسشنامه تجدید نظر شده وسوس فکری عملی ۰/۴۵ افسردگی بک ۰/۴۶، اضطراب زونگ ۰/۳۸ و مقیاس ناتوانی شیهان ۰/۵۵ بدست آمد. در ایران هم فلسفی و همکاران (۱۴۰۰) ضریب پایایی از طریق روش آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۸۴ گزارش داده‌اند و روایی همگرایی آن با پرسشنامه وسوسی جبری مازلی ۰/۸۷ گزارش شد. در پژوهش حاضر نیز میزان پایایی از طریق روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۷۹ به دست آمد.

مقیاس اجتناب شناختی^۴ (CAQ): پرسشنامه اجتناب شناختی برای نخستین بار توسط سکستون و دوگاس^۵ در سال ۲۰۰۸ ساخته شد. این پرسشنامه شامل ۲۵ گویه و ۵ خرده مقیاس است و هدف آن سنجش اجتناب شناختی از بعد مختلف واپس زنی افکار، جانشینی افکار^۶، حواس پرتی^۷، اجتناب از موقعیت‌ها^۸ و تبدیل تصور به فکر^۹ است که بر اساس طیف لیکرت از ۱ (کاملاً غلط) تا ۵ (کاملاً درست) به سوالات پاسخ می‌دهند. حداقل نمره ۲۵ و حداقل نمره ۱۲۵ خواهد بود. نمره پایین نشان‌دهنده اجتناب شناختی پایین و بالعکس نمره بالاتر به معنای اجتناب شناختی بالا می‌باشد. سکستون و دوگاس (۲۰۰۸) روایی محتوای ابزار را ۰/۸۱ و پایایی این ابزار را از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ گزارش داده‌اند. مخبر دزفولی و همکاران (۱۳۹۶) ضریب پایایی این مقیاس را به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آورده‌اند و ضریب روایی این ابزار از طریق ضریب همبستگی با سیاهه فرونشانی فکر خرس سفید^{۱۰} برابر ۰/۴۸ بدست آمد که در سطح ۰/۰۱ معنادار است. همچنین در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ این ابزار ۰/۷۵ به دست آمد.

مقیاس تحمل ابهام^{۱۱} (IUS): این مقیاس توسط فریستن و دوگاس^{۱۲} در سال ۱۹۹۴ جهت تعیین عقاید و نگرش‌های شخصی نسبت به موقعیت‌های مبهم ساخته شد. این ابزار دارای ۲۷ گویه می‌باشد که با استفاده از طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات از ۲۷ تا ۱۳۵ متغیر است. روایی محتوا این ابزار ۰/۶۳ و ضریب پایایی بازآزمایی با فاصله چهار هفتۀ ۰/۸۱ به دست آمد (فریستون و همکاران، ۱۹۹۴). در ایران نیز ابراهیم‌زاده و سهرابی (۱۴۰۰) ضریب پایایی از طریق روش آلفای

1. Obsessive-Compulsive Scale

2. Goodman

3. Deacon & Abramowitz

4. Scale of cognitive avoidance

5. Sexton & Dugas

6. Extinguishment of thought

7. Thought substitution

8. Distraction

9. Avoidance of threatening stimuli

10. Transformation of images into thoughts

11. White Bear Thought Suppression Inventory

12. Ambiguity Tolerance Questionnaires

13. Freistin & Dugas

کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۹۴ بودست آوردن و روایی محتوا ۰/۸۱ گزارش شد. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ این ابزار ۰/۸۱ به دست آمد.

مداخله آموزش طرحواره درمانی^۱: این پروتکل شامل ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و به مدت ۴ هفته متواتی (هر هفته ۲ جلسه) بصورت گروهی بود که طبق الگوی پیشنهادی یانگ و همکاران (۲۰۰۶) ارائه شد.

جدول ۱. پروتکل درمانی جلسات برگرفته از اصول طرحواره درمانی یانگ (۲۰۰۶) برای نوجوانان با علائم اختلال وسوسی-جبri

جلسه	هدف	موضوع جلسات
۱	معارفه، اجرای پیش آزمون و بیان اهداف جلسات	خوش آمدگویی و آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، ایجاد انگیزه برای درمان مروری بر ساختار جلسات، قوانین و مقررات مربوط به گروه درمانی، مرور اهداف و منطق کلی درمان
۲	آشنایی با طرحواره درمانی و طرحواره های ناسازگار اولیه و نقش آنها در زندگی	تعريف طرحواره درمانی، تعریف طرحواره های ناسازگار اولیه، تعریف ویژگی های طرح واره ها ناسازگار اولیه، تعریف ریشه های تحولی طرح واره ها
۳	عملکرد طرحواره و طرحواره های ناسازگار اولیه	معرفی حوزه های طرح واره و طرح واره های ناسازگار اولیه-شرح مختصر در مورد بیولوژی طرح واره های ناسازگار اولیه، توضیح در مورد عملکردهای طرحواره
۴	آشنایی با پاسخ های ناسازگار و ذهنیت های طرحواره ای	معرفی سبک ها و پاسخ های ناسازگار که موجب تداوم طرح واره ها می شوند به همراه مثال هایی از زندگی روزمره، تعریف مفهوم ذهنیت های طرحواره های، ایجاد آمادگی در بین بیماران برای سنجش و تغییر طرح واره ها
۵	ارزیابی طرحواره ها و آمادگی افراد جهت تغییر، تدوین کارت آموزشی	سنجد طرحواره ها از طریق پرسشنامه و ارائه بازخورد برای شناسایی بیشتر طرح واره ها، ایجاد آمادگی برای تغییر، تدوین کارت آموزشی
۶	سنجد مزیت و معایت سبک های مقابله ای	آزمون اعتبار طرح واره ها توسط بیماران، تعریف جدید از شواهد تأیید کننده طرح واره توسط بیماران، ارزیابی مزایا و معایت سبک های مقابله ای بیماران
۷	آمادگی افراد برای انجام رفتارهای مطلوب و خاص	معرفی مجدد سبک های مقابله ای به عنوان آماج های مهم تغییر، آمادگی برای انجام الگوشکنی رفتار، تعیین رفتارهای خاص به عنوان آماج های احتمالی تغییر، اولویت بندی رفتارها برای الگوشکنی
۸	جمع بندی، مرور مطالب و ارائه رفتارهای مطلوب	افزایش انگیزه برای تغییر، آموزش تمرین رفتارهای سالم از طریق تصویرسازی ذهنی و ایفای نقش، آموزش غلبه بر موانع تغییر رفتار و ایجاد تغییرات مهم در زندگی

یافته ها

میانگین و انحراف معیار سن برای گروه آزمایش و گواه به ترتیب $4/83 \pm 5/09$ و $16/37 \pm 17/13$ سال بود. حداقل سن شرکت کنندگان ۱۳ و حداکثر ۱۸ بود. از نظر سطح تحصیلات والد پدر در گروه آزمایش ۵ نفر (۳۳/۳۳ درصد) فوق دیپلم و پایین تر، ۷ نفر (۴۶/۶۶ درصد) لیسانس و ۳ نفر (۲۰ درصد) فوق لیسانس و بالاتر و در گروه کنترل ۴ نفر (۲۶/۶۶) فوق دیپلم و پایین تر، ۷ نفر (۴۶/۶۶ درصد) لیسانس و ۴ نفر (۲۶/۶۶ درصد) فوق لیسانس و بالاتر بودند. از نظر وضعیت اقتصادی در گروه آزمایش ۳ نفر (۲۰ درصد) ضعیف، ۸ نفر (۵۳/۳۳ درصد) متوسط و ۴ نفر (۲۶/۶۶ درصد) خوب و در گروه کنترل ۲ نفر (۱۳/۳۳ درصد) ضعیف، ۸ نفر (۵۳/۳۳ درصد) متوسط و ۵ نفر (۳۳/۳۳ درصد) خوب بودند. همچنین از نظر ترتیب تولد در گروه آزمایش ۸ نفر (۵۳/۳۳ درصد) فرزند اول خانواده، ۲ نفر (۱۳/۳۳ درصد) فرزند دوم خانواده و ۵ نفر (۳۳/۳۳ درصد) فرزند سوم و به بعد خانواده و در گروه کنترل ۱۰ نفر (۶۶/۶۶ درصد) فرزند اول خانواده، ۲ نفر (۱۳/۳۳ درصد) فرزند دوم خانواده و ۳ نفر (۲۰ درصد) فرزند سوم و به بعد خانواده بودند. همچنین با توجه به سطح معنی داری بزرگتر از ۰/۰۵ تفاوت معنی داری بین دو گروه از نظر سن، سطح تحصیلات والد پدر، وضعیت اقتصادی و ترتیب تولد وجود نداشت.

1. Treatment based on emotional efficiency

اثربخشی آموزش مفاهیم طرحواره درمانی بر اجتناب شناختی و تحمل ابهام نوجوانان دارای علائم اختلال وسوسی - جبری
The effectiveness of teaching schema therapy concepts on cognitive avoidance and ambiguity tolerance in adolescents ...

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در گروهها و مراحل اندازه‌گیری در نوجوانان با علائم وسوسات فکری عملی

متغیر	گروه	میانگین پیش‌آزمون	انحراف معیار پیش‌آزمون	میانگین پس‌آزمون	انحراف معیار پس‌آزمون	پیگیری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	انحراف معیار
	آزمایش وسوسات	۱۸/۳۱	۱/۵۴	۱۶/۹۷	۱/۱۶	۱۶/۸۹
	کنترل	۱۷/۹۸	۱/۳۹	۱۷/۴۲	۱/۴۵	۱۷/۵۰
اجتناب شناختی	آزمایش گواه	۱۱۱/۴۰	۵/۹۹	۹۹/۴۰	۳/۳۹	۹۹/۴۰
	آزمایش گواه	۱۱۳/۲۶	۳/۰۳	۱۱۳/۲۶	۳/۴۹	۱۱۲/۴۶
تحمل ابهام	آزمایش گواه	۷۲/۲۶	۶/۴۷	۸۰/۶۶	۷/۸۲	۷۹/۴۰
	آزمایش گواه	۷۰/۴۰	۷/۵۳	۶۹/۶۶	۷/۷۲	۶۹/۴۶

همانطور که نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد میانگین و انحراف معیار گروههای گواه و آزمایش در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری به تفکیک رائمه شده است. بر اساس نتایج جدول میانگین اجتناب شناختی و تحمل ابهام در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش آزمون بعد از مداخله پروتکل درمانی برگرفته از اصول طرحواره درمانی تغییر یافته است.

قبل از تحلیل استنباطی ابتدا نرمال بودن داده‌ها در متغیر اجتناب شناختی و تحمل ابهام توسط آزمون شاپیرو ویکز تأیید شد ($P > 0.05$). همچنین جهت بررسی همگونی خطای واریانس‌ها از آزمون لون استفاده شد، نتایج نشان داد که خطای واریانس‌ها در هر یک از متغیرها به تفکیک مراحل سنجش همگون می‌باشد. در آزمون لون با توجه به مقدار بدست آمده برای متغیر اجتناب شناختی ($P = 0.078$) و تحمل ابهام ($P = 0.176$) همسانی خطای واریانس نیز تأیید شد ($P > 0.05$). پیش فرض همگنی واریانس‌ها با استفاده از آزمون کرؤیت ماقبلی برای متغیر اجتناب شناختی ($P = 0.0539$) و برای تحمل ابهام ($P = 0.0230$) مورد تأیید واقع گردید؛ بر این اساس گزارش شاخص F در آزمون تحلیل واریانس نیاز به اصلاح ندارد. همچنین نتایج آزمون ام باکس جهت بررسی همگنی ماتریس کوواریانس در دو گروه از لحاظ آماری معنی دار نبود. ازین رو می‌توان گفت که در هر دو متغیر وابسته پژوهش، فرض برابری ماتریس‌های کوواریانس مشاهده شده رعایت شده است (برای اجتناب شناختی $F = 1/0.23$ ، $P = 0.097$ و برای تحمل ابهام $F = 0/0.367$ ، $P = 0.516$). به طور کلی مفروضات (پیش فرض‌های نرمال بودن و همگونی واریانس‌ها) از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر رعایت شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر ۲×۳

منبع تغییرات	متغیر	F	معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
	اثر اصلی گروه	۶۳/۰۵	۰/۰۰۱	۰/۶۸۴	۱
اجتناب شناختی	اثر اصلی سه مرحله اجرا	۵۴/۴۶	۰/۰۰۱	۰/۵۷۹	۱
	اثر اصلی گروه	۲۱/۷۵	۰/۰۰۱	۰/۲۷۰	۱
تحمل ابهام	اثر اصلی سه مرحله اجرا	۱۸/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۲۳۱	۱

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد اثر اصلی گروه برای اجتناب شناختی ($F = 63/0.5$, $\eta^2 = 0.684$, $P < 0.001$) و تحمل ابهام ($F = 21/75$, $\eta^2 = 0.270$) معنادار هستند؛ یعنی بین دو گروه از نظر میانگین اجتناب شناختی و تحمل ابهام تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین اثر اصلی سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری برای اجتناب شناختی ($F = 54/46$, $\eta^2 = 0.579$, $P < 0.001$) و تحمل ابهام ($F = 18/29$, $\eta^2 = 0.231$, $P < 0.001$) معنادار است. به عبارتی بین نمرات اجتناب شناختی و تحمل ابهام در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بالحظ کردن گروههای آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. در ادامه برای بررسی تفاوت‌های مشاهده شده در اثر اصلی زمان (سه مرحله اجرا) از آزمون تعقیبی بونفرنی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ گزارش شده است.

جدول ۴: نتایج حاصل از آزمون تعقیبی بونفرنی برای مقایسه متغیرهای پژوهش در سه مرحله

متغیرها	مرحله I	مرحله J	تفاوت میانگین (I-J)	معنی داری
پیش آزمون	پس آزمون	-۹/۶۰	-	۰/۰۰۱
اجتناب شناختی	پیگیری	-۷/۳۱	-	۰/۰۰۱

۰/۰۰۱	۷/۶۰	پس آزمون	پیش آزمون
۰/۰۰۱	۶/۵۷	پیگیری	تحمل ابهام

با توجه به جدول ۴ نتایج این آزمون حاکی از آن است که در مجموع در متغیر اجتناب شناختی و تحمل ابهام بین پیش آزمون و پس آزمون تفاوت میانگین‌ها به ترتیب برابر با (۹/۶۰) و (۷/۳۱) و همچنین پیش آزمون و پیگیری تفاوت میانگین‌ها برابر با (۷/۶۰) و (۶/۵۷) در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی داری در سطح ($P < 0/001$) وجود دارد. بطور کلی نمرات اجتناب شناختی و تحمل ابهام از مرحله پیش آزمون به پس آزمون و پیگیری تغییر یافته است که نشان‌دهنده تأثیر بسته آموزش مفاهیم طرحواره درمانی بر اجتناب شناختی و تحمل ابهام در نوجوانان با علائم اختلال وسوسی- جبری در طول زمان است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مفاهیم طرحواره درمانی بر اجتناب شناختی و تحمل ابهام در نوجوانان با علائم وسوسی فکری عملی انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مفاهیم طرحواره درمانی بر اجتناب شناختی و تحمل ابهام در نوجوانان با علائم وسوسی فکری عملی مؤثر است و نتایج مطالعه در مرحله پیگیری نیز ماندگار ماند. اولین یافته پژوهش نشان داد که آموزش مفاهیم طرحواره درمانی باعث کاهش اجتناب شناختی در افراد دارای علائم وسوسی فکری عملی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است. این یافته با نتایج حاصل از پژوهش‌های قاسمی و موحدی (۱۴۰۲) و احمدزاده سامانی و همکاران (۱۴۰۰) همسو بود.

در تبیین این یافته می‌توان اظهار کرد که معرفی سبکها و پاسخ‌های ناسازگار که موجب تداوم طرح وارههای می‌شوند به همراه مثال‌هایی از زندگی روزمره، تعریف مفهوم ذهنیت‌های طرحواره، ایجاد آمادگی در بین افراد شرکت‌کننده برای سنجش و تغییر طرح وارههای که در پروتکل درمانی آموزش مفاهیم طرحواره درمانی گنجانده شده می‌تواند سبب کاهش اجتناب شناختی افراد شرکت‌کننده در جلسات درمان باشد. در واقع در رویکرد طرحواره درمانی، الگوهای عمیقاً ریشه دار که با نام طرحواره که در دوران کودکی ایجاد می‌شود و می‌تواند منجر به مشکلات عاطفی و روانشناسی گردد را هدف قرار می‌دهد، هدف این درمان کمک به افراد برای شناخت این طرحواره‌های منفی و جایگزینی آن‌ها با روش‌های فکری و رفتاری سازگار است (مخبر دزفولی و همکاران، ۱۳۹۷). در مقابل اجتناب شناختی تمایل به اجتناب یا سرکوب افکار، هیجان‌ها یا خاطرات ناراحت‌کننده می‌باشد، که در زمینه اختلال وسوسی فکری عملی، اجتناب شناختی اغلب شامل تلاش برای کنار زدن یا خنثی کردن افکار وسوسی است که می‌تواند به حفظ این اختلال کمک کند، این رفتار اجتنابی می‌تواند اضطراب و پریشانی را تداوم بخشد (فلسفی و همکاران، ۱۴۰۰). با این حال طرحواره درمانی از طریق شناسایی الگوهای فکری ناسازگار (طرحواره‌ها) و راهبردهای اجتناب شناختی که برای مقابله با افکار ناراحت‌کننده استفاده می‌شود، به افراد کمک می‌کند که با آگاهی از این الگوها، تشخیص دهنده که چه زمانی در گیر اجتناب شناختی هستند، همچنین درمانگران در طرحواره درمانی با ایجاد محیطی امن و همدلانه که در آن افراد می‌توانند آشکارا افکار ناراحت‌کننده خود را بدون قضاوت مطرح کنند، به افراد کمک می‌کند تا به جای اجتناب از افکار و احساسات خود با آن‌ها مواجه شده، در واقع درمانگر به فرد در درک منشأ و محرك این افکار کمک می‌کند (ادوارد، ۲۰۲۲). طرحواره درمانی شامل تکنیک‌های تجربی است که به افراد امکان می‌دهد الگوهای قالبی افکار و هیجانات خود را به صورت عاطفی پردازش کنند، از طریق تکنیک‌هایی مانند بازنویسی تصاویر، افراد می‌توانند رویدادهای آسیب‌زا یا ناراحت‌کننده را دوباره مرور کنند و نحوه درک و واکنش خود را به آن‌ها اصلاح کنند، این امر با تغییر بار احساسی مرتبط با این افکار، نیاز به اجتناب را کاهش می‌دهد، همچنین باورهای ناسازگار و تحریفات شناختی را که زمینه ساز اجتناب شناختی هستند به چالش می‌کشد و اصلاح می‌کند، طرحواره درمانی با پرداختن به این باورها و جایگزینی آن‌ها با افکار منطقی و متعادل، به افراد کمک می‌کند تا با دیدگاهی سازگار به افکار خود نزدیک شوند و نیاز به اجتناب را کاهش دهنده (درویشی و همکاران، ۱۳۹۸).

یافته بعدی پژوهش نشان داد که آموزش مفاهیم طرحواره درمانی باعث افزایش تحمل ابهام در افراد دارای علائم وسوسی فکری عملی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است. این یافته با نتایج پژوهش‌های علمردانی صومعه و همکاران (۱۴۰۲) و گل‌آوری و خیاطان (۱۴۰۱) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته نیز می‌توان گفت آموزش مهارت‌های همچون آمادگی برای انجام الگوشکنی رفتار، معرفی

اثربخشی آموزش مفاهیم طرحواره درمانی بر اجتناب شناختی و تحمل ابهام نوجوانان دارای علائم اختلال وسوسی- جبری
The effectiveness of teaching schema therapy concepts on cognitive avoidance and ambiguity tolerance in adolescents ...

مجدد سبک‌های مقابله‌ای به عنوان آماج‌های مهم تغییر، تعیین رفتارهای خاص به عنوان آماج‌های احتمالی تغییر، اولویت‌بندی رفتارها برای الگوشنکنی، افزایش انگیزه برای تغییر، آموزش تمرين رفتارهای سالم از طریق تصویرسازی ذهنی و ایفای نقش، آموزش غلبه بر موانع تغییر رفتار و ایجاد تغییرات مهم در زندگی که در برنامه آموزش مفاهیم طرحواره درمانی قرار گرفته است می‌تواند سبب افزایش تحمل ابهام افراد شرکت‌کننده در جلسات طرحواره درمانی گردد. در واقع طرحواره درمانی می‌تواند به طور غیرمستقیم تحمل ابهام را در افراد مبتلا به علائم وسوسی فکری-عملی از طریق مکانیسم‌های مختلفی افزایش دهد: تجدید ساختار شناختی: طرحواره درمانی شامل شناسایی و به چالش کشیدن الگوهای فکری منفی و سفت و سختی است که به پریشانی روانی کمک می‌کند، افراد مبتلا به علائم وسوسی فکری-عملی اغلب در گیر تفکر سیاه و سفید و نیاز بیش از حد به اطمینان هستند (فلسفی و همکاران، ۱۴۰۰) از طریق تکنیک‌های بازسازی شناختی، افراد یاد می‌گیرند که این تحریف‌های شناختی را تشخیص داده و اصلاح کنند و به آن‌ها اجازه می‌دهد دیدگاهی انعطاف‌پذیر و طریق اتخاذ کنند (مخبر دزفولی و همکاران، ۱۳۹۷)، این فرآیند می‌تواند به تدریج توانایی آن‌ها را برای تحمل ابهام با کاهش نیاز خودکار به پاسخ‌های واضح افزایش دهد. افراد مبتلا به علائم وسوسی فکری-عملی ممکن است در مواجهه با موقعیت‌ها یا افکار نامطمئن دچار اضطراب شدید شوند، با کندوکاو در ریشه‌های عاطفی طرحواره‌های خود و یادگیری روش‌های کارآمد برای مدیریت هیجان‌ها، این افراد می‌توانند ظرفیت بیشتری برای تحمل ابهام بدون غرق شدن در اضطراب ایجاد کنند (علم‌دانی صومعه و همکاران، ۱۴۰۲) همچنین طرحواره درمانی با استفاده از تکنیک‌هایی که دارد به مراجع کمک می‌کند تا با طرحواره‌های خود در یک محیط درمانی تعامل داشته باشد و آن‌ها را بیان کند، این تکنیک‌ها به افراد اجازه می‌دهند تا ترس‌ها، اضطراب‌ها و رفتارهای اجتنابی خود را در یک محیط کنترل شده بررسی و پردازش کنند و به تدریج، این قرار گرفتن در معرض هیجانات و افکار نامطمئن یا بیبهم می‌تواند منجر به حساسیت زدایی شود و نیاز به اطمینان مطلق را کاهش دهد و آرامش بیشتری همراه با ابهام ایجاد کند (پیترز و همکاران، ۲۰۲۲).

در مجموع استفاده از آموزش مفاهیم طرحواره درمانی به عنوان رویکردی کارآمد و مداخله‌ای اثربخش می‌تواند بر کاهش میانگین اجتناب شناختی و ارتقای تحمل ابهام نوجوانان با علائم اختلال وسوسی- جبری مؤثر باشد. بنابراین بکارگیری این روش مداخله‌ای به تنها یا در ترکیب با سایر برنامه‌های درمانی و آموزشی می‌تواند موجب کاهش اجتناب شناختی و ارتقای تحمل ابهام نوجوانان با علائم اختلال وسوسی- جبری شود. محدودیت‌های پژوهش حاضر عبارت بودند از: استفاده از ابزار خودگزارشی و ارزیابی متغیرهای پژوهش از طریق پرسشنامه بود که محدودیتی برای جهت تفسیر نمرات درمان در این مطالعه محسب می‌شود. همچنین حجم نمونه پایین و بهره‌گیری از روش نمونه‌گیری هدفمند از محدودیت‌های اصلی پژوهش بود. پیشنهاد می‌شود پژوهش مشابه در شهرها و جامعه‌های آماری دیگر نیز انجام شود تا نتایج حاصل از آن در مقایسه با یافته‌های این پژوهش قرار گیرد.

منابع

احمدزاده سامانی، س؛ دهقانی، ا؛ کلانتری، م و رضایی دهنوی، ص. (۱۴۰۰). اثربخشی طرحواره‌درمانی بر اجتناب شناختی دانش‌آموزان دختر دارای طرحواره‌های ناسازگار اولیه. نشریه توانمندسازی کودکان استثنایی، ۲(۱۲)، ۵۶-۵۶.

<https://doi.org/10.22034/ceciranj.2021.246140.1438>

سلیمانی، ا؛ آزموده، ش و حبیبی، م. (۱۳۹۶). مدل یابی روابط ساختاری اجتناب شناختی و نشخوار فکری با علائم بالینی OCD: نارسایی شناختی به عنوان متغیر میانجی. مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک، ۹(۲۰)، ۴۴-۳۰.

<http://jams.arakmu.ac.ir/article-1-5161-fa.html>

صفری دیزج، س و علی پناه، ا. (۱۴۰۲). اثربخشی طرحواره درمانی گروهی بر تحمل پریشانی و نشانه‌های وسوس فکری عملی در مبتلایان به اختلال وسوسی- جبری. مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، ۳۰(۳)، ۳۹۳-۴۰۳.

<https://doi.org/10.30468/jsums.2023.1562>

علم‌دانی صومعه، س؛ آزموده، م؛ عبدی، ر و حسینی نسب، د. (۱۴۰۲). اثربخشی طرحواره درمانی بر تحمل ابهام و ناگویی هیجانی زنان مطلقه مراجعة‌کننده به بهزیستی. رویش روان‌شناسی، ۱۲(۱۰)، ۹-۱۱۸.

<http://frooyesh.ir/article-1-4738-fa.html>

فلسفی، س. ح؛ عسکری، م و کردستانی، د. (۱۴۰۰). تدوین مدل ساختاری اختلال وسوس فکری عملی بر اساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه، سبک‌های دلبلستگی، مکانیزم‌های دفاعی، خودتنظیمی هیجانی و اضطراب. مجله علوم پزشکی مشهد، ۳۶(۳)، ۸۰-۳۲.

<https://doi.org/10.22038/mjms.2021.18919>

قاسمی، ف و موحدی، ا. (۱۴۰۱). اثربخشی طرحواره درمانی بر نشخوار فکری، آمیختگی شناختی، اجتناب شناختی و پردازش عصب شناختی در زوجین متقاضی طلاق. نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری، ۹(۱)، ۷۴-۶۴.

<http://ijrn.ir/article-1-643-fa.html>

- گل آوری، م و خیاطان، ف. (۱۴۰۱). اثربخشی طرحواره درمانی بر تحمل ابهام و تابآوری مادران کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه بیش فعالی. *روانشناسی بالینی و شخصیت*, ۲۰(۱)، ۱۲۵-۱۳۸. https://journals.shahed.ac.ir/article_3864.html
- مختاری فر، ا؛ نوحی، ش؛ طاهر، م و رفیعی نیا، پ. (۱۴۰۲). تعیین اثربخشی طرحواره درمانی بر تحمل پریشانی و ابهام در افراد مبتلا به اختلال وسوسات بیاختیاری. *مجله مطالعات ناتوانی*, ۱۳(۱)، ۸۰-۹۰. <http://jdisabilstud.org/article-1-3156-fa.html>
- نریمانی، م؛ یوسفی، ف و کاظمی، ر. (۱۳۹۳). نقش سبک‌های دلیستگی و کیفیت زندگی در پیش‌بینی بهزیستی روانشناسی نوجوانان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*, ۴(۳)، ۱۲۴-۱۴۲. https://jld.uma.ac.ir/article_193.html
- یوشیزاده، م؛ دوکانهای فرد، ف و زارع بهرام آبادی، مهدی. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی طرحواره درمانی و تلفیق آن با روش مواجهه و جلوگیری از پاسخ بر شدت علائم وسوسات. *روانشناسی بالینی*, ۱۴(۴)، ۷۷-۸۸. <https://doi.org/10.22075/jcp.2022.26354.2401>
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Armstrong, T. , Zald, H. , Olatunji, O. (2011). "Attentional control in OCD and GAD: Specificity and associations with core cognitive symptoms", *Behaviour Research and Therapy*, 49(11): 756-62. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2011.08.003>
- Bentwich ME, Gilbey P. (2017). More than visual literacy: art and the enhancement of tolerance for ambiguity and empathy. *BMC medical education*, 17:1-9. <https://bmcmemeduc.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12909-017-1028-7>
- Borrelli, D. F. , Ottoni, R. , Provettini, A. , Morabito, C. , Dell'Uva, L. , Marchesi, C. , & Tonna, M. (2024). A clinical investigation of psychotic vulnerability in early-onset obsessive-compulsive disorder through cognitive-perceptive basic symptoms. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 274(1), 195-205. <http://dx.doi.org/10.1007/s00406-022-01543-0>
- Sharma, E., Sharma, L. P., Balachander, S., Lin, B., Manohar, H., Khanna, P., ... & Stewart, S. E. (2021). Comorbidities in obsessive-compulsive disorder across the lifespan: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychiatry*, 12, 703701. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2021.703701>
- Edwards, D. J. A. (2022). Using schema modes for case conceptualization in schema therapy: an applied clinical approach. *Frontiers in Psychology*, 12, 763670. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.763670>
- Freistin K, Dugas MJ. (1994). The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: An experimental manipulation. *Behav Res Ther*, 47:215-230. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2008.12.004>
- Goodman, W. K. , Price, L. H. , Rasmussen, S. A. , Mazure, C. , Fleischmann, R. L. , Hill, C. L. , & Charney, D. S. (1989). The Yale-Brown obsessive compulsive scale: I. Development, use, and reliability. *Archives of general psychiatry*, 46(11); 1006-1011. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1989.01810110048007>
- Kim, B. G. , Kim, G. , Abe, Y. , Alonso, P. , Ameis, S. , Anticevic, A. , & Cha, J. (2024). White matter diffusion estimates in obsessive-compulsive disorder across 1653 individuals: machine learning findings from the ENIGMA OCD Working Group. *Molecular psychiatry*, 1-12. <http://dx.doi.org/10.1038/s41380-023-02392-6>
- Kinkel-Ram SS, Williams BM, Ortiz SN, Forrest L, Magee JC, Smith AR, Levinson CA. (2022). Testing intrusive thoughts as illness pathways between eating disorders and obsessive-compulsive disorder symptoms: a network analysis. *Eating Disorders*, 30(6): 647-69. <http://dx.doi.org/10.1080/10640266.2021.1993705>
- Melca IA, Rodrigues CL, Serra-Pinheiro MA, Pantelis C, Velakoulis D, Mendlowicz MV, Fontenelle LF. (2013). Delusional misidentification syndromes in obsessive-compulsive disorder. *Psychiatric Quarterly*, 84:175-81. <http://dx.doi.org/10.1007/s11126-012-9237-z>
- Miyazono K, Mckay R. (2019). Explaining delusional beliefs: a hybrid model. *Cognitive neuropsychiatry*, 24(5): 335-46. <http://dx.doi.org/10.1080/13546805.2019.1664443>
- Nisyraiou, A. , Simou, M. , & Simos, G. (2024). A Cross-Sectional Study of How Harm Avoidance, Incompleteness and Intolerance of Uncertainty Contribute to Obsessive-Compulsive Disorder in University Students. *Psychiatry International*, 5(1), 121-133. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint5010009>
- Onaral, G. (2021). Effectiveness of Third Wave Therapies for Treatment of Obsessive-Compulsive Disorder: A Review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(2), 292-331. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=956667>
- Peeters, N. , Van Passel, B. , & Krans, J. (2022). The effectiveness of schema therapy for patients with anxiety disorders, OCD, or PTSD: A systematic review and research agenda. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(3), 579 - 597. <https://doi.org/10.1111/bjcp.12324>
- Rasmussen AR, Parnas J. (2022). What is obsession? Differentiating obsessive-compulsive disorder and the schizophrenia spectrum. *Schizophrenia Research*, 243:1-8. <http://dx.doi.org/10.1016/j.schres.2022.02.014>
- Roos, A. L. , Goetz, T. , Voracek, M. , Krannich, M. , Bieg, M. , Jarrell, A. , & Pekrun, R. (2021). Test anxiety and physiological arousal: A systematic review and meta analysis. *EducationalPsychology Review*, 33(2): 579 - 618. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10648-020-09543-z>
- Selles RR, Højgaard DR, Ivarsson T, Thomsen PH, McBride NM, Storch EA, Geller D, Wilhelm S, Farrell LJ, Waters AM, Mathieu S. (2020). Avoidance, insight, impairment recognition concordance, and cognitive-behavioral therapy outcomes in pediatric obsessive-compulsive disorder. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(5): 650-9. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.05.030>
- Sexton, K. A. , & Dugas, M. J. (2008). The cognitive avoidance questionnaire: validation of the English translation. *Journal of anxiety disorders*, 22(3), 355-370. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.04.005>

The effectiveness of teaching schema therapy concepts on cognitive avoidance and ambiguity tolerance in adolescents ...

- Storch EA, McGuire JF, Schneider SC, Small BJ, Murphy TK, Wilhelm S, Geller DA. (2019). Sudden gains in cognitive behavioral therapy among children and adolescents with obsessive compulsive disorder. *J Behav Ther Exp Psychiatr*, 64:92- 98.<https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2019.03.003>
- Tiyatiye, B., & Akosile, W. (2024). A systematic review of prevalence of comorbid obsessive-compulsive disorders and substance use disorders in clinical settings, 1990-2021. *Journal of Substance Use*, 29(2), 180-185. <https://research-repository.uwa.edu.au/en/publications/a-systematic-review-of-prevalence-of-comorbid-obsessive-compulsiv>
- Toffolo MB, van den Hout MA, Engelhard IM, Hooge IT, Cath DC. (2014). Uncertainty, checking, and intolerance of uncertainty in subclinical obsessive compulsive disorder: An extended replication. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*. 3(4): 338-44.<http://dx.doi.org/10.1016/j.jocrd.2014.08.004>
- Wang, Y. X. , & Yin, B. (2023). A new understanding of the cognitive reappraisal technique: an extension based on the schema theory. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 17, 1174585.<https://doi.org/10.3389%2Ffnbeh.2023.1174585>
- Wong JX, Caporino NE. Youth Intolerance of Uncertainty–Parent-Report (YIU-PR): A Developmentally Sensitive Measure of Intolerance of Uncertainty in Children and Adolescents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2022; 9:1-3.<http://dx.doi.org/10.1007/s10862-022-10016-6>
- Wootton, B. M. , McDonald, S. , Melkonian, M. , Karin, E. , Titov, N. , & Dear, B. F. (2024). Efficacy and acceptability of a self-guided internet-delivered cognitive-behavioral educational program for obsessive-compulsive symptoms with international recruitment. *Cognitive Behaviour Therapy*, 53(2), 133-151.<https://doi.org/10.1080/16506073.2023.2279492>
- Young, J. E. , Klosko, J. S. , & Weishaar, M. E. (2006). *Schema therapy: A practitioner's guide*. guilford press. <https://www.guilford.com/books/Schema-Therapy/Young-Klosko-Weishaar/9781593853723>
- Yu, M. , Wang, H. , & Xia, G. (2022). The review on the role of ambiguity of tolerance and resilience on students' engagement. *Frontiers in Psychology*, 12, 828894.<http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2021.828894>.