


The Effect of Reading Self-Compassion Books on Reducing Washing Urges in Individuals with Obsessive-Compulsive Disorder: a Single Case Study

Ghazal Zandkarimi(Ph.D.)¹
Fatemeh Theri²

 0000-0003-1756-3666

Abstract

This study aimed to determine the effectiveness of reading self-compassion books in reducing washing urges and obsessive-compulsive symptoms in adolescents with OCD. This research was an experimental single-subject study. One participant was purposefully selected from a population of adolescents with obsessive-compulsive symptoms. The participant completed the Maudsley Obsessive-Compulsive Inventory (MOCI), and book-reading sessions were conducted for one month, four hours per week. During the intervention, four chapters of the book, comprising ten main sections, were provided to the participant. The findings indicated that reading self-compassion books had a significant impact on the subscales of checking, washing, doubt, and conscientiousness, as well as a notable effect on the overall OCD score, leading to substantial improvement across various dimensions. A significant difference was observed between pre-test and post-test scores. Therefore, reading self-compassion books demonstrated the positive effect of this intervention in reducing OCD symptoms. The overall improvement rate in OCD scores was 68%, and the effect size was calculated at 41%. The findings suggest that this intervention was an effective method for reducing OCD symptoms ($t(2) = 16.0$, $p < 0.05$). Based on the study's findings, reading self-compassion books can significantly improve the dimensions of checking, washing, doubt, and conscientiousness. Future studies should consider examining long-term effects and long-term follow-up to provide more information about the stability of the results of this intervention. Future studies could consider the generalizability of the results to larger groups by using larger statistical samples and increasing the number of subjects.

Keywords: Adolescents, washing obsession, self-compassion books.

1- Associate Professor, Department of Psychology, Refah University College, Tehran, Iran
(Corresponding Author). zandkarimi@refah.ac.ir

2- Bachelor Degree, Department of Psychology, Refah University College, Tehran, Iran
fatemehtheriii@gmail.com

اثر مطالعه کتاب‌های خودشفقت‌ورزی پیرامون کاهش تمایل به شستشو در نوجوان مبتلا به وسواس: یک مطالعه موردی

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۸/۱۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۴/۲۳

غزال زند کریمی^۱

فاطمه طاهری^۲

چکیده

این پژوهش به منظور شناسایی میزان اثربخشی مطالعه کتاب‌های خودشفقت‌ورزی بر کاهش تمایل به شستشو در نوجوان مبتلا به وسواس و کاهش علائم وسواس انجام شد. این پژوهش یک مطالعه آزمایشگاهی با طرح تک‌موردی بود که از جامعه نوجوانانی که علائم مرتبط با وسواس فکری-عملی داشتند به روش هدفمند یک نفر انتخاب شد و در مطالعه شرکت کرد. شرکت‌کننده به آزمون وسواس مادزلی پاسخ داد و جلسات مطالعه کتاب به مدت یک‌ماه و هفته‌ای چهار ساعت اجرا شد و در دوران مداخله، چهار فصل از کتاب که شامل ده بخش اصلی بود به فرد ارائه شد. نتایج نشان دادند که مطالعه کتاب خودشفقت‌ورزی بر زیرمقیاس‌های وارسی، شستشو و شک و وظیفه‌شناسی تأثیر معناداری را داشته است و بر نمره کل وسواس نیز اثرگذاری قابل‌توجهی داشته و بهبود بالایی در ابعاد مختلف مشاهده شد. همچنین تفاوت معناداری بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون وجود داشت؛ بنابراین مطالعه کتاب‌های خودشفقت‌ورزی تأثیر مثبت این مداخله را در کاهش علائم وسواس بیان کرد. درصد بهبود کلی در نمرات وسواس برابر با ۶۸٪ بود و اندازه اثر ۴۱٪ محاسبه شد. یافته‌ها بیانگر این هستند که این مداخله یک روش مؤثر در کاهش علائم وسواس در نوجوانان بود ($t(2) = 16.0, p < 0.05$). طبق یافته‌های به‌دست آمده از پژوهش، مطالعه کتاب‌های خودشفقت‌ورزی می‌تواند ابعاد وارسی، شستشو و شک و وظیفه‌شناسی را بهبود معناداری بخشد. لازم است در پژوهش‌های آتی بررسی تأثیرات طولانی‌مدت و پیگیری‌های بلندمدت مورد توجه قرار گیرد تا اطلاعات بیشتری در مورد ثبات نتایج در این مداخله در دسترس باشد. پژوهش‌های آینده می‌توانند با استفاده از نمونه‌های آماری گسترده‌تر و افزایش تعداد آزمودنی‌ها، تعمیم‌پذیری نتایج را به گروه‌های بزرگ‌تر مورد توجه قرار دهند.

کلیدواژه‌ها

کتاب‌های خودشفقت‌ورزی، نوجوانان، وسواس شستشو.

۱- دانشجوی روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، دانشکده رفاه، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

zandkarimi@refah.ac.ir

۲- دانشجوی کارشناسی، گروه روان‌شناسی، دانشکده رفاه، تهران، ایران.

fatemetheriii@gmail.com

مقدمه

وسواس^۳، در نگاهی اجمالی، یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی است و به رفتارها، افکار و احساساتی اطلاق می‌شود که موجب ناراحتی و اضطراب^۴ در افراد می‌شود و فرد قادر به کنترل آن‌ها نیست. وسواس به‌طور کلی می‌تواند به شکل‌های مختلفی همچون وسواس شستشو، چک کردن، تکرار، شمردن، وارسی کردن، تقارن و ترتیب دسته‌بندی شود. یکی از شایع‌ترین انواع این اختلال، تمایل شدید به شستشو است. در افراد مبتلا به وسواس، تعارضات درونی میان سه ساختار روانی اصلی انسان، نهاد، خود و فراخود عامل اصلی وسواس می‌گردد. در نتیجه وسواس‌های پدید آمده حاصل از سرکوب تمایلات ناخودآگاه در افراد هستند که به‌عنوان یک دفاع روان‌شناختی نوروتیک نیز مطرح می‌شوند (Sadock et al., 2021). یکی از عامل‌های مهم در وسواس به‌ویژه وسواس شستشو، تحلیل یک رفتار آموخته شده و یا تقویت شده از طریق تقویت مثبت و منفی است. در این صورت فرد برای رهایی از افکار وسواسی که از طریق دریافت پاداش موقتی صورت می‌گیرد و اضطراب وی را کاهش می‌دهد، وسواس را می‌آموزد. بدین سبب تکرار این عمل در نوجوانان مبتلا به وسواس شستشو، به‌عنوان یک رفتار تسکین‌دهنده، به مرور تبدیل به عادت می‌شود و فرد با تکرار این رفتار آن را تقویت می‌کند (Sadock et al., 2021). در مواردی نوجوانان مبتلا به وسواس، عمل تکراری خود را به‌عنوان یک واکنش در برابر تمایلات ناخواسته و نشانه‌هایی که از تجارب گذشته و شخصی حاصل می‌شود، نشان می‌دهند. شستشو و عمل تکراری در این افراد، نشانه‌ای از عدم تعادل در نیاز آن‌ها به برقراری ارتباط با ناخودآگاه جمعی و روان آن‌ها را ابراز می‌کند (American Psychiatric Association, 2023).

امروزه مطالعات جدید و متعدد در زمینه خودشفقت‌ورزی^۵ نشان می‌دهند که این رویکرد می‌تواند به‌عنوان یک رویکرد درمانی جدید و مکمل در درمان و بهبود علائم اختلالاتی چون وسواس، افسردگی^۶، استرس^۷، اضطراب نقش شایانی داشته باشد. خودشفقت‌ورزی به

3. Obsessive-Compulsive-Disorder

4. Anxiety Disorders

5. Self-Compassion

6. Depression

7. Stress Disorder

معنای مهربان بودن با خود، پذیرش مشکلات و کمبودها، افراد را به مهربان‌تر بودن با خود در صورت مواجهه با چالش‌ها و شکست‌های زندگی برای رسیدن به تاب‌آوری^۸ بیشتر و بهزیستی روان‌شناختی^۹ و بهبود کیفیت زندگی فرامی‌خواند. در بهبود علائم وسواس و کاهش عمل شستشو در نوجوانان مبتلا به وسواس، ترکیب خودشفقت‌ورزی همراه با سایر روش‌های درمانی مانند روش درمانی شناختی-رفتاری^{۱۰} می‌تواند تأثیر به‌سزایی را به‌دنبال داشته باشد (Mendez et al., 2023).^{۱۱} این رویکرد از سه دهه پیش تا کنون در کاهش علائم اضطراب و وسواس و ایجاد خودشفقت آگاهانه در جهت خودارزشمندی و بهبود علائم مثبت تأثیرگذار واقع شده است (Neff & Germer, 2013). خودشفقت‌ورزی در کاهش چالش‌ها و اضطراب‌های حاصل از افکار وسواسی و همچنین کنترل بر روی خود و افکار مزاحم در مبتلایان، بهبود در برقراری روابط بین فردی کمک شایانی می‌کند (Pilkington & Wieland, 2020). همچنین خودشفقت‌ورزی در درجات بالاتر، موجب می‌شود فرد در صورت مواجهه با رفتارهای اجباری و اضطراب حاصل از آن به شکل چشمگیری بهتر از دوران قبل عمل کند (Kelly, Zuroff & Shapira, 2018). به عبارتی این رویکرد می‌تواند تأثیر قابل‌توجهی پیرامون کاهش اضطراب‌ها و افکار ناشی از وسواس داشته باشد. از سوی دیگر، کتاب‌درمانی به‌عنوان یکی از روش‌های غیرتهاجمی در درمان و بهبود علائم اختلالات روانی با توجه به تأثیر بسیار زیاد آن، مورد توجه قرار گرفته است.

مطالعات متعددی در زمینه تأثیر خودشفقت‌ورزی بر روی اختلالات روانی از جمله اختلال وسواس و همچنین کنترل و کاهش علائم وسواس صورت گرفته است که بیانگر رابطه مثبت و معناداری بین آن‌ها می‌باشد. بدین‌منظور گزارش مطالعات نشان می‌دهند که خودشفقت‌ورزی تأثیر شایانی بر کاهش افکار و رفتارهای وسواسی همچون میل به شستشو در افراد مبتلا به وسواس را داشته است؛ به‌عنوان مثال باقری و همکاران (۱۴۰۰) در مطالعه‌ای با عنوان اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر اختلال وسواس فکری-عملی و اختلال استرس پس از ضربه در پرستاران دارای فرسودگی کووید-۱۹ که در میان

8. Resilience

9. Psychological Well-being

10. Cognitive Behavioral Therapy

11. Zinberg & Walker

تعدادی از پرستاران در شهر تهران انجام شد، گزارش نمودند که درمان متمرکز بر خودشفقت‌ورزی به شکل معناداری در کاهش وسواس فکری و عملی، کاهش تغییرات منفی ایجاد شده بر خلق و شناخت، کاهش بی‌قراری عاطفی در پرستارانی که مبتلا به فرسودگی بودند، نقش داشته‌اند. در نتیجه، در این مطالعه درمان خودشفقت‌ورزی بر روی گروه مذکور پیرامون کاهش اختلال وسواس فکری و عملی تأثیرگذار بوده است. بر اساس نتایج به‌دست آمده از مطالعه صدرزاده، برجعلی و رافعی^{۱۲} (۲۰۲۴)، افزایش شفقت به خود می‌تواند از طریق مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم، با کاهش اثر ترس از ارزیابی منفی و شرم، علائم اضطراب اجتماعی را کاهش دهد. در یک مطالعه جالب توجه با هدف پیشگیری جهانی توسط کاشیموتو، هائو، چانگ و لوئو^{۱۳} (۲۰۲۵)، کاهش اضطراب با استفاده از بازخورد ChatGPT، مورد بررسی قرار گرفت. با استفاده از یک طرح آزمایشی ترکیبی-فاکتوری، ۹۸ شرکت‌کننده را به‌صورت برخط مورد بررسی قرار گرفتند تا تغییرات در شفقت به خود و اضطراب را قبل و بعد از مداخله در بین سه گروه مقایسه شوند: نوشتن شفقت به خود با بازخورد ChatGPT (گروه آزمایشی ۱)، نوشتن شفقت به خود به‌تنهایی (گروه آزمایشی ۲) و یک گروه کنترل فعال. نتایج نشان داد که هر دو گروه آزمایشی ۱ و ۲ افزایش قابل‌توجهی در شفقت به خود تجربه کردند و گروه آزمایشی ۱ پس از مداخله کاهش قابل‌توجهی در اضطراب را تجربه کرد، و درعین‌حال بهبود بیشتری نسبت به گروه آزمایشی ۲ نشان داد. هیچ تغییر قابل‌توجهی در گروه کنترل مشاهده نشد. این مطالعه نشان می‌دهد که مداخله نوشتاری خودشفقت‌ورزی برخط می‌تواند به‌طور مؤثر اضطراب را کاهش دهد و استفاده از ChatGPT برای ارائه بازخورد بسیار همدلانه می‌تواند اثربخشی را افزایش دهد و حمایت روانی را برای عموم مردم در دسترس‌تر، مقرون به صرفه‌تر و مناسب‌تر کند.

در مطالعه‌ای دیگر سلطانی بناوندی، عسگریزاده و تجربه کار (۲۰۲۰)، خودشفقت‌ورزی به‌عنوان یکی از مفاهیم بنیادین، متأثر از عوامل روان‌شناختی مطرح شده است. از میان عوامل روان‌شناختی مؤثر بر خودشفقت‌ورزی می‌توان به‌معنای زندگی و راهبردهای

12. Sadrzadeh, F., Borjali, A., & Rafezi

13. Kishimoto Hao, Chang & Luo

مقابله با تنیدگی اشاره کرد. این پژوهش با هدف پیش‌بینی خودشفقت‌ورزی بر اساس معنای زندگی با میانجی‌گری راهبردهای مقابله با تنیدگی صورت پذیرفت. نتایج این مطالعه نشان داد معنای زندگی پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنادار خودشفقت‌ورزی است. همچنین نتایج حاکی از آن بود که معنای زندگی، راهبرد مسئله‌مدار را به صورت مثبت و معنادار و راهبردهای هیجان‌مدار و اجتناب‌مدار را به صورت منفی و معنادار پیش‌بینی می‌کند. از میان راهبردهای مقابله با تنیدگی نیز تنها راهبرد مسئله‌مدار خودشفقت‌ورزی را به صورت مثبت پیش‌بینی می‌کند. در نهایت نتایج نمایان ساختند که راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار در رابطه بین معنای زندگی با خودشفقت‌ورزی نقش میانجی ایفا می‌کند. در واقع، معنای زندگی با بهبود و تأثیرگذاری بر راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار موجبات خودشفقت‌ورزی در دانشجویان و مواجهه‌ی آنان با عوامل استرس‌زای زندگی را فراهم می‌آورد. نتایج مطالعه‌ای با عنوان شفقت به خود و علائم وسواس اجباری: بینش از تجزیه و تحلیل شبکه و تحلیل همبستگی متعارف (Morone & Kossor, 2023) نشان دادند که ابعاد خاصی از شفقت به خود با علائم خاص وسواس همراه است که این علائم مثبت هستند. این ابعاد با کاهش وسواس، نظم و ابعاد منفی مرتبط با همه علائم وسواس فکری-عملی مرتبط بودند. بین انزوا و شناسایی بیش‌ازحد خود و وسواس و همچنین بین شفقت به خود و کاهش افکار وسواسی نیز همبستگی معناداری وجود داشت. در نتیجه بررسی ارتباط بین شفقت به خود و آسیب‌شناسی روانی بیان‌گر ارتباط معنادار بود. دیکسیت و شارما^{۱۴} (۲۰۲۳) در مقایسه‌ای با عنوان بررسی نقش تعدیل‌کننده شفقت به خود در رابطه بین احساسات و بهزیستی روان‌شناختی در مبتلایان به وسواس نشان دادند که چگونه هیجان‌های منفی عملکردی کارآمد و ناکارآمد در کنار خودشفقت‌ورزی و بهزیستی روان‌شناختی خواهند داشت. نتایج نشان دادند که احساسات منفی بر بهزیستی تأثیر می‌گذارند و شفقت به خود آن را تعدیل می‌کند. ایکهلز و شوارتز و میله و همکاران^{۱۵} (۲۰۲۰) در مطالعه‌ای با عنوان شفقت به خود و مشکلات تنظیم هیجان^{۱۶} در اختلال وسواس فکری-عملی نشان دادند که

14. Dixit & Sharma

15. Eichholz & Schwartz & Meule

16. Emotion Regulation

فقدان شفقت به خود و نقص در تنظیم هیجان به عنوان یکی از علائم روانی آسیب‌شناختی ممکن است در ایجاد و حفظ اختلال وسواس فکری-جبری نقش داشته باشد. شدت علائم و باورهای وسواسی با شفقت به خود در مطالعه آن‌ها رابطه منفی و با مشکلات تنظیم هیجان رابطه‌ای مثبت داشت. پاتل و داس^{۱۷} (۲۰۲۲) در مقایسه‌ای با عنوان اثربخشی درمان گروهی^{۱۸} مبتنی بر شفقت در مردان اختلال وسواس جبری که در یک گروه پنج نفره انجام شد، گزارش نمودند که علائمی همچون اضطراب، افسردگی و رفتار اجتنابی بر کنترل افکار وسواسی، شفقت به خود و شرم بیرونی بهبود یافتند. باوجود این لیووریک و کاوانا و استراوس^{۱۹} (۲۰۱۹) در مطالعه‌ای با عنوان انجمن ذهن‌آگاهی^{۲۰} و شفقت به خود با علائم اختلال وسواس فکری اجباری با بزرگسالان جویای درمان، نشان دادند که ذهن‌آگاهی و شفقت به خود پیش‌بینی‌کننده‌های منحصربه‌فردی از علائم اختلال وسواس فکری-اجباری بودند. در نتیجه ارتباط مثبت و معناداری بین ذهن‌آگاهی، شفقت به خود و علائم اختلال وسواس فکری با باورهای وسواسی و تحمل‌پریشانی وجود داشت.

مطالعات ذکر شده در بالا با وجود تنوع در روش‌های درمانی و موضوعات متنوع، تأثیرات مثبت و معنادار خودشفقت‌ورزی و روش‌های مکمل در این زمینه را بر وسواس فکری-عملی نشان می‌دهند؛ اما باوجود این، نیاز به جزئیات بیشتری در زمینه روش‌شناسی و پایداری نتایج پس از درمان در بیشتر مطالعات احساس می‌شود. نوجوانی دوره‌ای بسیار حساس است که با توجه به تمرکز فرد بر روی ظاهر و هویت خود، ممکن است علائم وسواس را تشدید نماید. اکثر مطالعات ذکر شده در بالا بر تداوم و پایداری نتایج پس از درمان جهت کاهش علائم وسواس، اشاره‌ای ندارند. در پیشینه مطالعات مبنی بر کاهش علائم وسواس و تأثیر خودشفقت‌ورزی بر اختلال وسواس، تمرکز بررسی‌ها بر درمان‌های خاص و بدون در نظر گرفتن متغیرهای مختلف انجام شده بود. هدف در انجام این پژوهش، کاهش علائم در مبتلایان به وسواس با استفاده از کتاب‌های خودشفقت‌ورزی بود. برای رسیدن به اثربخشی شیوه‌های درمانی برای بلندمدت، بررسی بیشتر و اثرهای پایدار آن،

17. Patel & Das

18. Group Therapy

19. Liorvik, Kavanagh & Strauss

20. Mindfulness

مسئله‌ای مهم است. بسیاری از مطالعات از روش‌های درمانی خاص و به شکل کلی مانند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد استفاده کرده‌اند، درحالی‌که به نظر می‌رسد استفاده از روش‌های جزئی‌تر و ترکیبی و نوین نیز می‌تواند تأثیر شایانی بر کاهش اختلال وسواس داشته باشد. درعین‌حال، درگیر نمودن نوجوان در فعالیت کتاب خواندن، می‌تواند وی را در درک بهتر علائم و نشانگان وسواس کمک نماید. در نتیجه به نظر می‌رسد پژوهش‌ها با پیگیری‌های بلندمدت و با استفاده از روش‌هایی با تکیه بر روش‌های درمانی کلی، می‌تواند نتایج قوی‌تر و قابل‌تعمیم‌تری را در پی داشته باشد. در برخی از مقالات، ملاک‌های ورود پژوهش به درستی مورد بررسی قرار نمی‌گیرند. به عبارتی عواملی از حیث دریافت مداخلات درمانی دیگر، انگیزه فرد در همکاری و مدل شخصیتی او کنترل نمی‌گردد. همچنین این امر که روش‌های جدید و نوظهور و همچنین کم‌هزینه، با وجود بررسی جزئی نیز می‌توانند اثربخش باشند هم باید بررسی شوند؛ زیرا در پژوهش‌های مذکور استفاده از روش جدید و مکمل کتاب‌درمانی و روش‌های دیگر مورد توجه قرار نگرفته است؛ بنابراین آیا مطالعه کتاب‌های خودشفقت‌ورزی می‌تواند اثر قابل‌توجهی پیرامون کاهش تمایل به شستشو در نوجوانان مبتلا به وسواس را داشته باشد؟

روش پژوهش

این مطالعه به روش آزمایشی با طرح تک‌نمونه‌ای انجام شد. متغیر مستقل در این پژوهش مطالعه کتاب‌های خودشفقت‌ورزی و متغیر وابسته کاهش تمایل به شستشو و وسواس بودند. جامعه مورد مطالعه نوجوانی مبتلا به وسواس فکری-عملی در حوزه تمایل به شستشو بود که از یک دبیرستان مورد بررسی قرار گرفت و در مطالعه به صورت داوطلبانه همکاری و شرکت کرد. ملاک‌های ورود در این پژوهش عبارت بودند از کلیه نوجوانانی که حداقل ۶ ماه از بروز و تشخیص علائم وسواس فکری-عملی آن‌ها گذشته باشد و همچنان بروز علائم مرتبط با وسواس شستشو در آن‌ها وجود داشته باشد. همچنین شرکت‌کنندگان به دلیل واجد شرایط بودن در درک و مطالعه کتاب‌های خودشفقت‌ورزی و همچنین توانایی در انجام تست‌ها باید در بازه سنی بزرگسال قرار

داشته باشند. در این آزمون با توجه به اینکه هدف پژوهش بررسی تأثیر مطالعه کتاب‌های خودشفقت‌ورزی بر کاهش علائم وسواس بر روی نوجوانان مبتلا می‌باشد، نمره آزمون وسواس مادزلی^{۲۱} در این افراد باید بالای خط برش باشد. نمره برش در آزمون وسواس مادزلی ۱۴ است که نمره بالای آزمودنی در آن بیانگر ابتلای او به وسواس فکری-عملی می‌باشد. حداقل تحصیلات شرکت‌کنندگان سوم متوسطه و سطح اقتصادی-اجتماعی در خانواده فرد، متوسط گزارش گردید. ملاک‌های خروج در این پژوهش عدم تمایل به مطالعه کتاب‌های خودشفقت‌ورزی و فقدان پایبندی به آن به‌طور دقیق و منظم و بروز علائم جدید از اختلالات دیگر مانند اضطراب یا افسردگی شدید و ابتلا به هرگونه بیماری جسمانی و خاص در این دوره بود. همچنین به دلیل تداخل، قرار داشتن شرکت‌کننده در معرض هرگونه درمان از قبیل درمان دارویی یا روان‌درمانی نیز جزو ملاک‌های خروج بود. عدم تمایل به تکمیل پرسش‌نامه‌ها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون از موارد مهم دیگر در ملاک‌های خروج بودند.

ابزارهایی که در این مطالعه مورد استفاده قرار گرفتند عبارت بودند از:

آزمون وسواس مادزلی: آزمون وسواس مادزلی یک ابزار خودگزارشی برای اندازه‌گیری و ارزیابی شدت

این پرسش‌نامه توسط هادسون و راجمن^{۲۲} (۱۹۷۷) طراحی گردید. تعداد پرسش‌های این آزمون ۳۰ پرسش است و به دو بخش اصلی تقسیم می‌شوند. بخش اول مربوط به پرسش‌هایی است که وسواس فکری را اندازه‌گیری می‌کنند و به ارزیابی افکار مزاحم و ناخواسته و تکراری می‌پردازند. بخش دوم مربوط به پرسش‌هایی است که رفتارهای عملی و تکراری مربوط به وسواس را ارزیابی می‌کنند. این آزمون علاوه بر یک نمره کلی برای وسواس‌گرایی، چهار نمره فرعی و خرده‌مقیاس برای واریاسی یا چک کردن، شک و تردید، کندی-تکرار و شستشو و تمیز کردن را بررسی می‌کند. طیف لیکرت در این آزمون به صورت دوبخشی و با عناوین بله و خیر در نظر گرفته شده است. نمره برش در این آزمون معمولاً ۱۴ و یا بالاتر برای تشخیص وسواس فکری-عملی در نظر گرفته می‌شود

21. Maudsley Obsessive-Compulsive Inventory

22. Hodgson & Rachman

که نمرات بالاتر شدت بیشتر علائم را در آزمودنی نشان می‌دهند. در این آزمون نمرات بالاتر از ۱۴ نشان‌دهنده شدت متوسط و معمولی در وسواس، نمرات بین ۷ تا ۱۴ نشان‌دهنده خفیف بودن شدت علائم و نمرات زیر ۷ نشان‌دهنده فقدان وجود علائم وسواسی حائز اهمیت می‌باشند. در این مطالعه، فقط افرادی ملاک ورود داشتند که نمره آن‌ها ۱۴ به بالا بود. در نتیجه آزمون وسواس مادزلی روایی و اعتبار خوبی را در خارج نشان داده است (Hodgson & Rachman, 1977). روایی و اعتبار آزمون وسواس مادزلی در داخل بدین صورت گزارش شده است که با مقایسه روایی همگرای این آزمون با پرسش‌نامه وسواس فکری-عملی سیاه، نتایج نشان دادند که این آزمون با ابزارهای مشابه همبستگی مثبت و معناداری را نشان می‌دهد (ایمانی، علیلو، بخشی پور و همکاران، ۱۳۸۷). همچنین مطالعات نشان می‌دهند که آلفای کرونباخ در آزمون وسواس مادزلی ۰.۸۵ گزارش شده که این بیانگر اعتبار داخلی بالای این آزمون و همچنین انسجام در بین پرسش‌های این آزمون برای سنجش علائم وسواس در داخل می‌باشد.

کتاب شفقت به خود: کتاب «شفقت به خود» نوشته کریستین نف و کریستوفر گرمر^{۲۳} (۲۰۱۳، ترجمه دائمی، ۱۴۰۳)، یک راهنمای عملی در جهت توسعه مهربان بودن با خود و خودمهربانی در زندگی افراد است. این کتاب به بررسی قدرت مهربان بودن اهمیت مهربانی با خود به جای خودانتقادی می‌پردازد و نشان می‌دهد که افراد چگونه می‌توانند با برخورد مهربانانه با خود و زندگی بهتری را داشته باشند. شفقت به خود با استناد بر پژوهش‌های علمی و تجربیات علمی، به افراد در جهت آموزش این اصل که پذیرش خود به همان‌گونه که وجود دارد و برخورد مهربانانه با ضعف‌ها و شکست‌ها می‌تواند به بهبود روان‌شناختی و افزایش رضایت از زندگی منجر شود، کمک شایانی می‌کند. همچنین این کتاب بیان می‌کند که این دیدگاه می‌تواند تاب‌آوری، رضایت از زندگی و خلاقیت را به شکل مثبتی افزایش دهد. کریستین نف استاد دانشگاه تگزاس در آستن و روان‌شناس بود که وی به‌عنوان یکی از پیشگامان پژوهش در زمینه مهربان بودن با خود و خودشفقت‌ورزی شناخته می‌شد. یکی از بزرگ‌ترین بررسی‌های آن‌ها در کتاب شفقت به خود پیرامون این اصل بود که

وقتی فرد با شکست‌های شخصی مواجه می‌شود، در عوض اینکه خود را به دلیل کاستی‌های مختلف زندگی سرزنش کند و خودش را قضاوت کند، دست از انتقاد کشیده و در قبال خویش مهربان واقع شود. کتاب شفقت به خود، به‌عنوان یکی از منابع معتبر در حوزه روان‌شناسی شفقت و ذهن‌آگاهی شناخته شده و روایی و اعتبار آن به دلایلی از قبیل پشتوانه علمی نویسندگان، استنادهای گسترده که در بیش از صد مقاله و کتاب علمی مورد ارجاع قرار گرفته تأیید شده است. در ایران نیز این کتاب در میان متخصصان روان‌شناسی و حوزه‌های ذهن‌آگاهی جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده است. همچنین علاوه بر منبع بودن این کتاب، در پایان‌نامه‌ها و مطالعات علمی داخلی، ارجاع به این کتاب بسیار رایج است. مفاهیم در این کتاب مانند شفقت به خود و ذهن‌آگاهی در فرهنگ ایرانی هم همخوانی مطلوبی دارد. در نتیجه کتاب شفقت به خود به‌عنوان یک منبع عملی و علمی هم در سطح بین‌المللی و هم در سطح داخلی شناخته می‌شود و از روایی و اعتبار بالایی برخوردار است. هدف اصلی این کتاب، بررسی مفهوم شفقت به خود به‌عنوان یک دیدگاه در جهت مقابله با انتقاد از خود، استرس و عواطف و احساسات منفی بود. در این مطالعه، دستورالعمل آموزشی ۶ هفته‌ای برای مطالعه کتاب خودشفقت‌ورزی، از کتاب شفقت به خود، نوشته کریستین نف و کریستوفر گرمر گرفته شده و روی آزمودنی اجرا شد.

جدول شماره ۱: دستورالعمل آموزشی ۶ هفته‌ای مطالعه کتاب خودشفقت‌ورزی

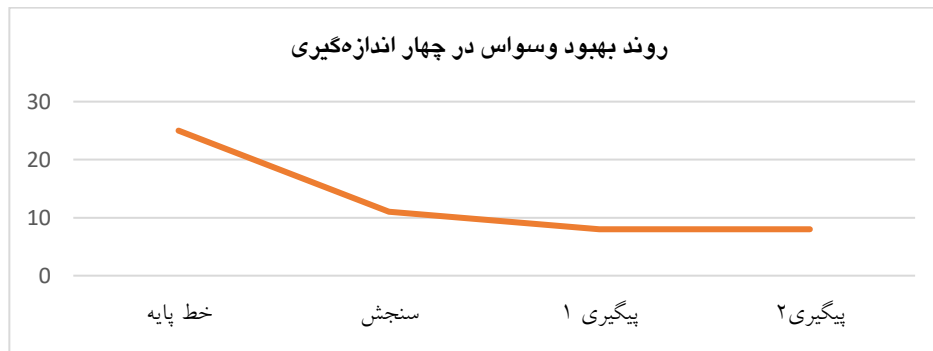
فصل	عنوان	محتوا	آموزش و تمرین
فصل اول	چرا نیاز به شفقت به خود داریم؟	بخش ۱: درک مفهوم شفقت بخش ۲: پایان دادن به جنون	در این فصل فرد باید مفهوم شفقت به خود و دوری از خودانتقادی را به‌روشی درست آموزش دیده و درعین‌حال شیوه درست واکنش نشان دادن به خود را بیاموزد. همچنین تمرین «دیدن خود همان‌طور که هستید» هم انجام شد.
فصل دوم	مؤلفه‌های اصلی شفقت به خود	بخش ۱: مهربانی با خود بخش ۲: انسان‌ها از یکدیگر جدا نیستند	در این فصل، فرد باید مهربانی کردن با خود و همچنین پایان دادن به انتقاد از خود را آموزش ببیند. درعین‌حال

فصل	عنوان	محتوا	آموزش و تمرین
		بخش ۳: پذیرش شرایط واقعی	تمرینات در جهت افزایش خودشناسی سریع انجام شد. آزمودنی مهارت ذهن‌آگاهی در زندگی را نیز باید آموزش ببیند.
فصل سوم	مزایای شفقت به خود	بخش ۱: تاب‌آوری عاطفی بخش ۲: رهایی از عزت نفس بخش ۳: انگیزه و رشد	در این فصل آزمودنی، تصویرسازی ذهنی را به جهت رسیدن به آرامش و آسودگی باید آموزش دیده و همچنین روش‌های شناخت را آموزش ببیند. شناسایی حيله عزت نفس و رهایی از نفس خود نیز در برنامه آموزشی قرار گرفت.
فصل پنجم	لذت شفقت به خود	بخش ۱: پروانه‌ای زیبا از درون پيله بیرون می‌آید بخش ۲: قدردانی از خود	فرد در این فصل باید جایگزینی برای احساسات منفی و امید داشتن را آموزش ببیند. در این فصل هدف اصلی، آموزش سپاس‌گزاری و قدردانی کردن از خود بود.

این مطالعه با هدف بررسی تأثیر مطالعه کتاب‌های خودشفقت‌ورزی پیرامون کاهش تمایل به شستشو در یک فرد مبتلا به وسواس شستشو طراحی شده است. پژوهش حاضر به روش تک‌آزمودنی انجام شد. برای گرفتن خط پایه در آغاز قبل از شروع کتاب خواندن، میزان شستشو فرد اندازه‌گیری شد. سپس یک روز پس از مطالعه کتاب خودشفقت‌ورزی، مجدد دفعات شستشوی فرد اندازه‌گیری شد. در ابتدا، تعداد دفعات تمایل فرد به شستشو در مدت یک هفته به میزان ۳ الی ۴ بار در هفته اندازه‌گیری شد. سپس در مرحله پیش‌آزمون، پرسش‌نامه وسواس مادرلی به فرد داده شد. پس از گرفتن آزمون در مرحله اول، کتاب خودشفقت‌ورزی به فرد در جهت شروع روند ارزیابی ارائه شد. فرد به میزان ۴ ساعت در هفته کتاب را مطالعه کرد و این روند در هر هفته تکرار شد. حداکثر حجم مطالعه کتاب به دلیل تأثیر بهتر و عمیق‌تر ۴ فصل بود که به صورت انتخابی از بین فصول، بهترین آن‌ها

در نظر گرفته شد. در پایان هر هفته مجدد اندازه‌گیری انجام شد و این روال اندازه‌گیری تا یک ماه (۴ هفته) صورت گرفت. تمرین‌ها و آموزش‌های عملی مرتبط با هر فصل از کتاب، در پایان هر مطالعه به آزمودنی ارائه شد. در هر فصل تمرین‌ها و آموزش‌هایی به آزمودنی به جهت رسیدن به هدف و کاهش تمایل به شستشو ارائه شد. در نتیجه پیش از مداخله، آزمون وسواس مادزلی اجرا شد تا سطح اولیه وسواس در فرد مشخص شود. پس از مداخله (مطالعه کتاب)، آزمون مجدد اجرا شد تا تغییرات و نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون مقایسه شود. کاهش نمره بیان‌گر اثربخشی مطالعه بر کاهش علائم وسواسی بود. در فصل اول با عنوان چرا نیاز به شفقت به خود داریم؟ تمرینی در جهت تحقق اهداف ارائه گردید که عبارت بودند از: «چگونه به خود و زندگی خود واکنش نشان دهیم؟» که با این تمرین فرد شیوه درست مواجه با مشکلات را آموزش می‌بیند. در فصل دوم با عنوان «مؤلفه‌های اصلی شفقت به خود» تمرین‌های به آزمودنی ارائه گردید. در بخش اول، فرد با مزیت‌های مهربان بودن با خود آشنا شد. همچنین در قسمت بعد پایان دادن به انتقاد از خود آموزش مهم دیگری بود که آزمودنی به انجام آن پرداخت. در فصل بعد با عنوان «مزایای شفقت به خود» تمریناتی از قبیل یافتن مانترا و یا مجموعه‌ای از عبارات که در زمان همدردی کردن با خود مورد استفاده قرار می‌گیرد، تصویرسازی ذهنی به جهت کاهش قضاوت از خود و رسیدن به آرامش به جهت دادن حس خوب و شناخت توانایی‌ها و نیازها به آزمودنی داده شد. در فصل آخر با عنوان «لذت شفقت به خود» نیز آموزش‌ها و تمرین‌هایی به جهت دستیابی هدف به آزمودنی ارائه شد. پس از پایان هفته چهارم، مجدد در مرحله پس‌آزمون، از آزمودنی آزمون وسواس مادزلی گرفته شد. نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون فرد و تغییرات آن‌ها در پایان دوره مورد ارزیابی و بررسی قرار گرفت. کتاب به چهار فصل تقسیم و به جهت مطالعه هدفمند، به صورت تدریجی و با فصول انتخابی برنامه‌ریزی شد. پس از دو هفته از پایان مداخله و تمرین‌ها، اولین مرحله پیگیری انجام شد و آزمون وسواس مادزلی به جهت بررسی میزان پایداری تغییرات گرفته شد. همچنین میزان تمایل فرد به شستشو و تغییرات رفتاری و عملی ناشی از تمرین‌ها و مطالعه کتاب آزمودنی، ارزیابی شد. پیگیری مرحله دوم پس از دو هفته بعد از مرحله اول پیگیری، مجدد تکرار

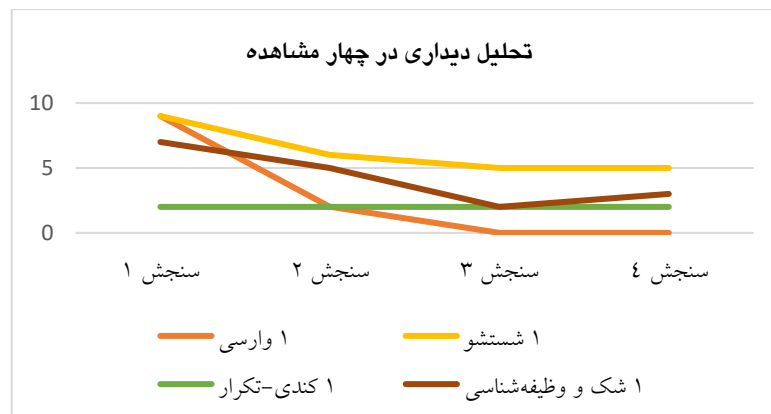
است. میزان تمایل به وسواس در خط پایه ۲۵ بوده است. پس از اجرای مداخله خودشفقت‌ورزی، این مقدار به ۱۱ کاهش می‌یابد. شرکت‌کننده در ابتدا در خط پایه بر اساس آزمون وسواس مادزلی، علائم شدیدی داشته و سپس در مرحله سنجش، علائم و تمایلات به شکل قابل‌توجهی کاهش یافته و این روند در دوران پیگیری‌ها نیز ادامه می‌یابد. همچنین نتایج حاصل از بخش پیگیری بیانگر ثبات و پایداری نتایج در حالت متوسط را نشان داد. با توجه به درصد بهبود کلی، نتایج نشان دادند که وسواس فرد به میزان ۶۸٪ در طول این یک‌ماه و با احتساب پیگیری‌ها بهبود یافته است. این نتایج بیانگر بهبود بالا و اثرگذاری قابل توجه مداخله بر کاهش تمایل به وسواس بوده است. همچنین بالاترین تغییرات برای زیرمقیاس واریسی بود. تغییرات در زیرمقیاس‌های شستشو و شک و وظیفه‌شناسی نیز قابل توجه بوده و بیانگر تأثیر معنادار مداخله در جریان کاهشی آن‌ها می‌باشد. با توجه به نتایج حاصل، زیرمقیاس کندی-تکرار از شروع خط پایه تا پایان انجام مداخله و همچنین در پایان مراحل پیگیری به شکل ثابتی باقی ماند و نتایج تغییراتی را در این زیرمقیاس نشان ندادند؛ اما برای اینکه معلوم شود روند تغییرات در طول دوران مداخله برای هر یک از زیرمقیاس‌های وسواس به وسیله مطالعه کتاب خودشفقت‌ورزی به چه میزان تغییر یافتند، نمودار ۲ تحلیل دیداری در چهار مشاهده و سنجش را برای هر یک از زیرمقیاس‌های موجود بیان می‌کند.



نمودار شماره ۱: تحلیل دیداری تغییرات وسواس در چهار اندازه‌گیری از خط پایه تا پیگیری

همان‌طور که نمودار شماره ۱ نشان می‌دهد شرکت‌کننده ابتدا در مرحله خط پایه، علائم

شدید و سواسی را بر اساس آزمون وسواس مادزلی از خود نشان داد؛ اما در دوران مداخله این روند به شکل قابل توجهی کاهش یافت و شدت علائم و سواسی به حد متوسط رسید. نتایج در دوران پیگیری‌ها نیز بیانگر کمتر شدن علائم و ثبات نتایج حاصل از مداخله بود. در نتیجه با توجه به این اصل که آزمودنی در ابتدا و در مرحله خط پایه، شاخص بالایی از علائم و سواس را بر اساس آزمون داشته، نمرات تمایل به وسواس به شکل معناداری کاهش یافته و میزان این کاهش در طول پیگیری‌ها نیز پایدار باقی مانده است. همچنین با توجه به درصد بهبود نسبی و بهبود کلی، مداخلات نقش مؤثری را در کاهش علائم و سواس داشتند.



نمودار شماره ۲: تحلیل دیداری فرایند زیرمقیاس‌های وسواس در چهار اندازه‌گیری

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از مطالعه حاضر بررسی تأثیر مطالعه کتاب‌های خودشفقت‌ورزی بر کاهش تمایل به شستشو در نوجوان مبتلا به وسواس در فرد مورد مطالعه بود. وسواس به‌ویژه در ابعاد شستشو و واری، از جمله اختلالاتی است که می‌تواند اثر قابل توجهی بر کیفیت زندگی نوجوانان بگذارد. با توجه به تأثیر راهکارهای غیردارویی مانند ذهن‌آگاهی و خودشفقت‌ورزی بر کاهش علائم و سواس، این مطالعه به دنبال بررسی استفاده از مطالعه منظم کتاب خودشفقت‌ورزی به‌عنوان یک مداخله غیردارویی و در دسترس بود. در این راستا

نتایج حاصل شد که برخی از ابعاد وسواس اثربخش و برخی دیگر اثربخشی لازم را نداشتند؛ بنابراین در خصوص اثربخشی کلی مطالعه کتاب خودشفقت‌ورزی بر کاهش علائم وسواس کلی، اثربخشی لازم را داشته است و بر ابعاد دیگر نیز میزان اثرگذاری به شکل معناداری بالا بود. مطالعه کتاب خودشفقت‌ورزی در بعد کلی بر وسواس کلی تأثیرگذار بوده و بهبود معناداری را در طول فرایند مداخله داشت. مطالعه کتاب خودشفقت‌ورزی در طی یک‌ماه و به مدت ۴ هفته کلی، اثرگذار بوده و تأثیر کلی آن به شکل قابل‌توجهی بالا بود. به نظر می‌رسد می‌توان استفاده از روش‌های غیرتهاجمی و دارویی مانند ذهن‌آگاهی و خودشفقت‌ورزی را در طی مدت زمانی تحت عنوان یک ماه و یا بیشتر در کاهش علائم وسواس مورد استفاده قرار داد. شاید مسائل دیگری که استفاده از روش‌های درمانی دیگر را مدنظر دارند نیز اثرگذار باشند که در این مطالعه به آن پرداخته نشده است. جزئیات یافته‌ها بدین شرح می‌باشند که:

تأثیر مطالعه کتاب خودشفقت‌ورزی بر کاهش بعد واریسی: در این بعد، مطالعه کتاب خودشفقت‌ورزی بر زیرمقیاس واریسی تأثیر معناداری داشت. تحلیل نتایج در این بعد نشان داد که نمرات واریسی از عدد ۹ در پیش‌آزمون به عدد صفر در مراحل پیگیری کاهش یافت. در نتیجه هرچقدر هم که بعد واریسی در افراد مبتلا به وسواس عمیق باشد و به‌عنوان یک عادت در شخصیت آن‌ها شکل گیرد، می‌توان با طی کردن منظم این دستورالعمل به شکل معناداری آن را مدیریت کرد و از شدت علائم آن به شکل قابل‌توجهی کاست. با توجه به اینکه وسواس در نتیجه تعارضات ناهشیار در درون ساختارهای روانی انسان شناخته می‌شود، انجام تمریناتی در جهت آرام‌سازی روانی و ذهن‌آگاهی و خودشفقت‌ورزی تأثیر قابل‌توجهی بر کاهش علائم وسواس در ابعاد مختلف حاصل می‌گردد. در نتیجه با انجام تمرینات مهربان‌تر بودن با خود می‌توان از بروز سازوکارهای دفاعی در رفتارهای وسواسی به شکل معناداری کاهش داد. این یافته با یافته‌های پژوهش‌های قبلی که باقری و همکاران (۱۴۰۰) مطرح کردند، درمان متمرکز بر خودشفقت‌ورزی به شکل معناداری بر کاهش وسواس فکری و عملی، کاهش تغییرات منفی ایجاد شده بر خلق و شناخت، کاهش بی‌قراری و بی‌حسی عاطفی نقش داشتند، همسو بود. همان‌طور که می‌دانیم خودشفقت‌ورزی

به معنای مهربان‌تر بودن با خود و پذیرش مشکلات به همان شیوه‌ای که وجود دارد در کاهش چالش‌ها و اضطراب‌های حاصل از افکار وسواسی و همچنین کنترل افکار مزاحم در افراد مبتلا نقش مهمی ایفا می‌کند (Pilkington & Wieland, 2020). این به آن معنا است که فرد باید با گذراندن دوره‌های خودشفقت‌ورزی و ذهن‌آگاهی بر روی خود و افکار وسواسی خود کنترل داشته باشد. همچنین در مطالعه‌ای با عنوان ارائه مدل ساختاری برای پیش‌بینی نشانه‌های اختلال وسواس فکری-عملی بر اساس پایبندی مذهبی و کارکرد شخصیت (Karami et al., 2022)، نشان داده شد که ابعاد مختلف کارکرد شخصیت و پایبندی مذهبی، می‌توانند نشانه‌های وسواس فکری-عملی را پیش‌بینی کنند. در نتیجه در خصوص تأثیر مطالعه کتاب خودشفقت‌ورزی بر کاهش علائم وسواس و ارسی، این روش اثربخش بوده و تأثیر معنی‌داری داشته است. برای تأثیرگذاری بهتر و پایدارتر مطلوب است که تمرینات طولانی‌مدت و با پیگیری بیشتری انجام شود.

در خصوص تأثیر مطالعه کتاب خودشفقت‌ورزی بر بعد شستشو، اثرگذاری معنادار بوده و تأثیر کلی آن بالا بوده است. همچنین تأثیرگذاری این روش بر ابعاد دیگر به شکل معناداری بالا بوده است. نمرات شستشو از عدد ۹ در پیش‌آزمون تا عدد ۵ در پیگیری‌ها کاهش داشته است و این بیانگر این است که تأثیر مثبت مطالعه بر کاهش علائم شستشو مشخص بود. به نظر می‌رسد افکار مزاحم زمانی به وسواس مبدل می‌شوند که فرد توانایی کنترل آن‌ها را نداشته باشد و آن‌ها را غیرقابل قبول ارزیابی کند (American Psychiatric Association, 2023). براین اساس، کنترل افکار مزاحم و وسواسی در خصوص زیرمقیاس شستشو، تا حد زیادی قابل کنترل توسط مطالعه کتاب خودشفقت‌ورزی بود. در نتیجه ممکن است روش خودشفقت‌ورزی تأثیر معناداری را بر کاهش و مدیریت ابعاد دیگر وسواس داشته باشد؛ اما در خصوص بعد شستشو، مطالعه کتاب خودشفقت‌ورزی پیرامون کاهش آن اثرگذاری نسبی داشته است. در این راستا مطالعات همسویی وجود دارد که نشان می‌دهند روش‌های دیگری هستند که بر کاهش علائم وسواس شستشو مؤثر واقع شدند؛ مثلاً مطالعه پاتل و داس (۲۰۲۳) نشان می‌دهد، فقدان خودشفقت‌ورزی با افزایش شدید در علائم وسواس و ضعف در تنظیم هیجان مرتبط است و در صورتی که راهکارهایی

جهت ارتقاء خودشفقت‌ورزی تمرین شود، علائم نامبرده کاهش پیدا می‌کنند که اثرات آن پس از گذشت زمان نیز همچنان باقی می‌مانند.

در خصوص تأثیر مطالعه کتاب خودشفقت‌ورزی بر بعد کندی و تکرار، نتایج نشان داد که هیچ تغییری در این زیرمقیاس رخ نداده و میزان آن در پیش‌آزمون با پس‌آزمون و حتی در مراحل پیگیری به صورت ثابت مانده و هیچ روندی ناشی از کاهش و بهبود یا افزایش عدم تأثیرگذاری مشاهده نشد. شایان ذکر است که آزمودنی در زیرمقیاس کندی و تکرار از ابتدا دچار وسواس شدیدی نبوده و نتایج در طول مداخلات نشان داد که درصد این بعد به همان حالت اولیه خود باقی ماند. به نظر می‌رسد که برای تأثیرگذاری بیشتر بر این بعد، به مداخلات بیشتری نیاز است؛ زیرا شواهد حاصل از نتایج، به خوبی نشان دادند که نمرات این زیرمقیاس در طول مطالعه تغییر نداشته و در حد اولیه باقی مانده است. در این راستا مطالعات متعددی در زمینه تأثیرگذاری خودشفقت‌ورزی بر کاهش علائم وسواس وجود داشته است؛ اما مطالعات علمی محدودی در زمینه تأثیر خودشفقت‌ورزی بر بهبود زیرمقیاس کندی و تکرار در اختلال وسواس انجام شده است. در این راستا مطالعاتی مانند مطالعات کاشیموتو و همکاران (۲۰۲۵) در حوزه یک برنامه گروه‌درمانی مبتنی بر شفقت برای بیماران درون بیمارستانی با مشکلات شدید روان‌شناختی، صدرزاده و همکاران (۲۰۲۴)، نشان دادند که افزایش شفقت به خود می‌تواند به کاهش علائم اضطراب و وسواس کمک کند. اگرچه این مطالعات به طور خاص به زیرمقیاس کندی و تکرار نپرداختند؛ اما بهبود کلی در نشانگان وسواس مشاهده شد. همسو با یافته‌های این مطالعه، در مطالعه دیکسیت و شارما (۲۰۲۳) نیز نشان دادند که خودشفقت‌ورزی با کاهش برخی زیرمقیاس‌ها در وسواس مرتبط است؛ اما تأثیر قابل توجهی را بر روی کندی و تکرار نداشته است. به نظر می‌رسد با توجه به محدودیت‌هایی که در مورد بررسی مستقیم تأثیر خودشفقت‌ورزی بر زیرمقیاس کندی و تکرار در وسواس وجود دارد، علی‌رغم حاصل شدن بهبود کلی علائم وسواس از طریق مداخله خودشفقت‌ورزی، بررسی تأثیر آن بر زیرمقیاس کندی و تکرار دچار محدودیت بود.

در خصوص تأثیر مطالعه کتاب خودشفقت‌ورزی بر بعد شک-وظیفه‌شناسی، نتایج

بیانگر این هستند که نمرات فرد در زیرمقیاس شک و وظیفه‌شناسی در مرحله پیش‌آزمون از عدد ۷ شروع شده و تا مراحل پیگیری به عدد ۳ کاهش یافته است که این نشان می‌دهد که مطالعه کتاب خودشفقت‌ورزی در کاهش علائم شک و وظیفه‌شناسی در وسواس تأثیرگذار بوده و اندازه اثر معنادار بوده است. در این راستا مطالعه‌ای با عنوان اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی مثبت‌نگر بر خودشفقت‌ورزی و عزت‌نفس مبتلایان به اختلال وسواس فکری-عملی نشان داد که آموزش فنون ذهن‌آگاهی مثبت‌نگر می‌تواند به شکل معناداری خودشفقت‌ورزی و عزت‌نفس افراد مبتلا به وسواس را افزایش دهد. در راستای این یافته، یافته‌های مطالعات محمودآبادی (۱۴۰۰)، و مورو و گوسور (۲۰۲۳)، همسو می‌باشند. همان‌طور که می‌دانیم وسواس در نگاه اجمالی به‌عنوان شک و تردید به حالت بیمارگونه در نظر گرفته می‌شود و برای کنترل این افکار تردیدی، استفاده از روش‌های ذهن‌آگاهانه به میزان زیادی از شدت آن‌ها می‌کاهد. همچنین زادبر، منشئی و آقای جشقانی (۱۴۰۳)، در مطالعه‌ای با عنوان مقایسه اثربخشی درمان مواجهه‌ای واقعیت مجازی با درمان شناختی-رفتاری بر تحمل ابهام در افراد مبتلا به اختلال وسواس فکری-عملی نشان دادند که این روش‌ها می‌توانند تحمل ابهام را در افراد مبتلا به وسواس بهبود بخشند که این امر موجب کاهش شک و تردید در این افراد شد. به‌نظر می‌رسد مداخلات مبتنی بر روش‌های خودشفقت‌ورزی و ذهن‌آگاهی در بهبود علائم اختلال وسواس به‌ویژه در کاهش علائم شک و تردید و همچنین بهبود وظیفه‌شناسی نقش قابل‌توجهی را دارند. این مطالعه نشان داد که مداخله مبتنی بر اصل مطالعه کتاب خودشفقت‌ورزی تأثیر قابل‌توجه و معناداری را در کاهش علائم گوناگون وسواس داشت. نمره کلی آزمون وسواس مادزلی از ۲۵ در مرحله پیش‌آزمون به عدد ۱۱ در پس‌آزمون کاهش یافت که این بیانگر کاهش ۵۶ درصدی علائم وسواس در آزمودنی است. نتایج در پیگیری‌ها نیز همچنان پایدار بودند و نمره کلی در هر دو مرحله پیگیری ۸ باقی ماند که این نیز بیانگر اندازه اثر ۴۱ درصدی است. بیشترین بهبودی برای زیرمقیاس واریسی قابل مشاهده بود. تغییرات در این بعد، بیانگر کاهش کامل رفتارهای مرتبط با واریسی است و این به‌معنای آن است که این روش مداخله‌ای بسیار اثرگذار بوده است. کاهش تدریجی در این بعد نشان می‌دهد که رفتارهای شستشو از

آنجایی که ماهیت عادی دارند، ممکن است برای اثرگذاری بهتر به مداخلات بیشتری نیاز داشته باشد. رفتارهای شستشوی دست در طول یک هفته پیش از شروع مداخله، به طور متوسط ۱۸/۵ بار در روز ثبت شد. این تعداد با شروع مداخله و مطالعه کتاب خودشفقت‌ورزی به مرور کاهش یافت و کاهش ۷۳ درصدی را نشان داد که بیانگر تأثیر مثبت و معنادار مداخله بر رفتارهای وسواسی بود.

این مطالعه دارای نقاط قوت قابل توجهی بود. از جمله بررسی ابعاد و زیرمقیاس‌های مختلف وسواس بر روی یک نمونه اندک؛ اما در دفعات مکرر و با برنامه منظم و پیگیری ثابت نتایج بود. در این مطالعه از خط پایه تا پیگیری چهار اندازه‌گیری انجام شد و روزانه میزان اثرگذاری مداخله و تعداد دفعات رفتارهای وسواسی مورد سنجش قرار گرفت و پس از پایان مداخله و پس‌آزمون دو مرحله پیگیری انجام شد و تغییرات با جزئیات ثبت شد. تمرکز در این مداخله بر روی روش نوآورانه و قابل دسترسی بود که این پژوهش با استفاده از مطالعه کتاب‌های خودشفقت‌ورزی به عنوان یک مداخله غیرتهاجمی و به صرفه به عنوان یک رویکرد نوین در کاهش علائم مورد استفاده قرار گرفت. در این مطالعه همچنین اندازه‌گیری‌ها دقیق و در چند مرحله ثبت شد. استفاده از آزمون و سواس مادزلی در چند مرحله پیش‌آزمون تا پیگیری و همچنین ثبت رفتارهای شستشو در بازه‌های زمانی واحد، دقت و اعتبار مطالعه را افزایش داد. بررسی زیرمقیاس‌های وسواس در این پژوهش به صورت جداگانه باعث ارائه تحلیل عمیق‌تری از تأثیر این مداخله بر جنبه‌های مختلف وسواس بود. انجام پیگیری در دو مرحله و در بازه‌های زمانی دوهفته‌ای، کمک شایانی به بررسی پایداری نتایج و اثرها به این مداخله را داشت؛ اما این مطالعه مانند هر مطالعه دیگری نیز محدودیت‌هایی را در طی این مطالعه داشت. از جمله محدودیت‌ها تعداد محدود شرکت‌کنندگان و نمونه تک‌آزمودنی بود. هرچند این روش برای بررسی دقیق اثرها در سطح اندک مفید است؛ اما امکان تعمیم‌پذیری نتایج به یک جامعه گسترده را سلب کرد. دومین محدودیت، تمرکز صرف بر مطالعه کتاب بود. براین اساس، با وجود اثربخش بودن مطالعه کتاب؛ اما نتایج ممکن است به عوامل دیگری همچون سطح انگیزه فرد و یا میزان درک او از محتوای کتاب وابسته باشد. سومین محدودیت، تأثیرگذار نبودن بر روی

زیرمقیاس کندی و تکرار بود. هرچند مطالعات بسیاری نشان دادند که تأثیرگذاری بر روی بعد کندی و تکرار به صورت اختصاصی وجود نداشته و این مسئله ممکن است ناشی از ماهیت متفاوت این زیرمقیاس باشد؛ اما با این حال انتظار می‌رفت که بر روی این زیرمقیاس نیز اثرگذاری همانند اثرگذاری بر روی ابعاد دیگر بالا باشد. چهارمین محدودیت نبود گروه کنترل بود که در این پژوهش، امکان مقایسه اثربخشی را با سایر روش‌های درمانی محدود کرد. همچنین دوره زمانی کوتاه مدت در پیگیری نیز محدودیت دیگری بود که برای بررسی اثرهای بلندمدت در مطالعه محدودیت ایجاد کرد؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود که با توجه به محدودیت‌های فوق، پژوهشگران بعدی در مطالعات خود، استفاده از گروه‌های کنترل و مقایسه‌ای را مورد توجه قرار دهند و با طراحی مطالعات دارای گروه کنترل، اثربخشی مداخله مطالعه کتاب‌های خودشفقت‌ورزی را در مقایسه با سایر مداخلات در پژوهش خود بررسی کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی بررسی تأثیرات طولانی مدت و پیگیری‌های بلندمدت مورد توجه قرار گیرد تا اطلاعات بیشتری در مورد ثبات نتایج در این مداخله در دسترس باشد. پژوهش‌های آینده می‌توانند با استفاده از نمونه‌های آماری گسترده‌تر و افزایش تعداد آزمودنی‌ها، تعمیم‌پذیری نتایج را به گروه‌های بزرگتر مورد توجه قرار دهند. همچنین پیشنهاد می‌شود برای زیرمقیاس‌هایی که اثرگذاری بسیار کم بوده و مقاومت بالایی نشان دادند، مداخلات گسترده‌تر و مکملی را مانند خودشفقت‌ورزی به همراه مداخلات رفتاری طراحی و به اجرا برسانند تا اثربخشی با مداخلات بیشتر افزایش یابد. پژوهش‌های آینده می‌توانند عواملی مانند میزان درک از محتوای کتاب، سطح تحصیلات و سواد و میزان انگیزه فرد را به عنوان متغیرهای میانجی‌گر در نظر بگیرند تا اثرگذاری بر روی ابعاد مقاوم به درمان نیز افزایش یابد. در نهایت پیشنهاد می‌شود پژوهشگران در مطالعات آینده خود، در کنار مطالعه کتاب از روش‌های دیگری نیز مانند تمرینات آرام‌سازی و مدیتیشن مبتنی بر خودشفقت‌ورزی و یا اپلیکیشن‌های تعاملی استفاده کنند تا تأثیرات این روش‌ها نیز بر کاهش علائم وسواس مورد توجه قرار گیرد. با توجه به اثرگذار بودن قابل توجه این دستورالعمل در ابعاد مختلف وسواس و بهبود بالا در کاهش علائم، پیشنهاد می‌شود پژوهشگران در مطالعات آینده

خود از این روش مداخله‌ای به‌عنوان یک روش در دسترس و نوین بهره ببرند.

ملاحظات اخلاقی پژوهش

در این مطالعه ملاحظات اخلاقی به شیوه‌ای درست انجام شد. رضایت‌نامه آگاهانه از آزمودنی گرفته شد و موضوع و روند مطالعه به‌صورت کامل توضیح داده شد. همچنین اصل رازداری و حفظ حریم خصوصی رعایت شد. تمام اطلاعاتی که آزمودنی برای خود طلب می‌کرد در اختیار خود او قرار داده شد. آزمودنی در هر مرحله از روند آموزش و بررسی، حق خروج از مطالعه را داشت و صرفاً برای اهداف پژوهش از او استفاده شد.

سهم نویسندگان

نویسنده دوم مسئول تمامی مراحل فرایندهای پژوهشی، از طراحی اولیه تا تدوین نهایی مقاله بوده و مسئول نگارش مقاله است.

حمایت مالی

این پژوهش همسو با برنامه‌های هسته پژوهشی نویسنده تحت عنوان «تأثیر مطالعه کتاب‌های خودشفقت‌ورزی پیرامون کاهش تمایل به شستشو در نوجوان مبتلا به وسواس» تحت حمایت مالی-معنوی مکانی نبوده و نویسندگان هزینه‌های پژوهش را تقبل نموده‌اند.

تعارض منافع

یافته‌های حاصل از این پژوهش هیچ‌گونه تضاد و منافاتی را با منافع شخصی و یا سازمانی ندارد.

قدردانی

از حمایت‌های ارزنده استاد گرامی که با دانش و بینش خود مسیر این پژوهش را هموار ساختند و همچنین از تمامی افرادی که در این مطالعه مشارکت کردند، سپاس‌گزاری می‌شود.

منابع

- ایمانی، محمد؛ علیلو، مهدی؛ بخشی پور، محمد؛ فرنام، ابراهیم و قلی زاده، حسین (۱۳۸۷). مقایسه اثربخشی درمان شناختی-رفتاری، بازداري از پاسخ و فلوکسیتین در بیماران مبتلا به اختلال وسواس فکری-عملی. *فصلنامه دانش رفتار*، ۱۶(۳۴)، ۳۹-۵۰.
- باقری شیخانگفته، ف.؛ فتحی آشتیانی، ع. و صوابی نیری، ص. (۱۴۰۰). اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر اختلال وسواس فکری-عملی و اختلال استرس پس از ضربه در پرستاران دارای فرسودگی کوید ۱۹. *فصلنامه علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۲۱(۱۱)، ۱۱-۱۸.
- زادبر، مریم؛ منشی، غلامرضا و آقای جشوقانی، اصغر (۱۴۰۳). مقایسه اثربخشی درمان مواجهه‌ای واقعیت مجازی با درمان شناختی-رفتاری بر تحمل ابهام در افراد مبتلا به اختلال وسواس فکری-عملی. *فصلنامه روان‌شناسی بالینی*، ۲۴(۱)، ۱۵۳-۱۶۵.
- سلطانی بناوندی، الهام؛ عسگری زاده، قاسم و تجربه‌کار، مهشید (۲۰۲۰). پیش‌بینی خودشفقت‌ورزی بر اساس معنای زندگی با نقش میانجی راهبردهای مقابله با تنیدگی در دانشجویان. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، ۲۰(۴)، ۳۷۷-۳۸۶.
- محمودآبادی، امیرمیثم (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی مثبت‌نگر بر خودشفقت‌ورزی و عزت‌نفس مبتلایان به اختلال وسواس فکری-عملی. *فصلنامه روانشناسی و علوم رفتاری*، ۲(۲)، ۵۸-۴۵.
- نف، کریستین و گرمر، کریستوفر (۱۴۰۳). شفقت به خود؛ ترجمه: حورا دائمی، تهران: ابرا. American Psychiatric Association (2023). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., Text Revision). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing
- Dixit, A., & Sharma, R. (2023). The moderating role of self-compassion in the relationship between affect and psychological well-being in individuals with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 12(4), 234-245
- Eichholz, A., Schwartz, C., Meule, A., Heese, J., Neumüller, J., & Voderholzer, U. (2020). Self-compassion and emotion regulation difficulties in obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(2), 220-229
- Hodgson, R. J., & Rachman, S. (1977). *The Maudsley Obsessive-Compulsive Inventory (MOCI)*. Retrieved May 2, 2016, from <https://www.questionnaire1.com>
- Karami, S., Janbozorgi, M., Aghayousefi, A., & Namvar H. (2022). Providing a structural model for predicting symptoms of practical obsessive compulsive

- disorder based on religious adherence the mediating role of personality function. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*; 9(3), 1-15.
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., & Shapira, L. B. (2009). The role of self-compassion in the development and maintenance of depression and anxiety: A self-report study. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(4), 448-476
- Kishimoto T., Hao, X., Chang, T., & Luo, Z. (2025). Single online self-compassion writing intervention reduces anxiety: With the feedback of ChatGPT, *Journal of Internet Interventions*, 39(10089).
- Liorvik, A., Kavanagh, M., & Strauss, D. (2022). Mindfulness and self-compassion association with obsessive-compulsive symptoms in adults seeking treatment. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 32(4), 214-228
- Mendez, E. M., Dahlsgaard, K. K., Hjelmgren, J. M., Mills, J. A., Suresh, V., & Strawn, J. R. (2023). What Is the Added Benefit of Combining Cognitive Behavioral Therapy and Selective Serotonin Reuptake Inhibitors in Youth with Obsessive Compulsive Disorder? A Bayesian Hierarchical Modeling Meta-Analysis. *Journal of child and adolescent psychopharmacology*, 33(6), 203-211.
- Morone, A., & Kossor, C. (2023). Self-compassion and obsessive-compulsive symptoms in a non-clinical sample: Insights from network analysis and canonical correlation analysis. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 45, 100-110
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44
- Patel, S., & Das, S. (2022). Effectiveness of compassion-based group therapy in men with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 28, 100-110
- Pilkington, K., & Wieland, L. (2020). Self-care for anxiety and depression: A comparison of evidence from Cochrane reviews and practice to inform decision-making and priority-setting. *BMC Complementary Medicine and Therapies*. 20, 211-247.
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2021). *Kaplan & Sadock's comprehensive textbook of psychiatry* (11th ed.). Wolters Kluwer
- Sadrzadeh, F., Borjali, A., & Rafezi, Z. (2024). Self-compassion and Social Anxiety Symptoms: Fear of Negative Evaluation and Shame as Mediators. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 12(4), 371-382.
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. American Psychological Association.