



تأثیر تمرین‌های آگاهی و هشیاری شناختی-هیجانی بر کاهش شدت و بسامد افکار وسواسی در جمعیت بزرگسال شهری

مژگان درویش محمدی^{۱*}، فاطمه نظام آبادی عاشوری^۲

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران، ایران. ایمیل: mojgandarvish@gmail.com

۲- کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران، ایران. ایمیل: fashoori88@yahoo.com

* نویسنده مسئول

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر تمرین‌های آگاهی و هشیاری شناختی-هیجانی بر کاهش شدت و بسامد افکار وسواسی در جمعیت بزرگسال شهری (۱۸ تا ۳۵ سال) بود. این مطالعه از نوع نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل بزرگسالان ساکن شهر تهران بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. از میان داوطلبان، ۶۰ نفر که نمره بالایی در پرسشنامه وسواس-اجبار ییل-براون (Y-BOCS) داشتند، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۳۰ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش به مدت هشت هفته در جلسات تمرین آگاهی شناختی-هیجانی شرکت کردند که شامل آموزش توجه آگاهانه به افکار مزاحم، تنظیم شناختی هیجان‌ها و تمرین‌های تنفس آگاهانه بود. گروه کنترل در این مدت هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های t مستقل، کوواریانس و تحلیل اندازه‌گیری مکرر بررسی شدند. نتایج نشان داد میانگین نمرات شدت و بسامد افکار وسواسی در گروه آزمایش به‌طور معناداری نسبت به گروه کنترل کاهش یافت ($p < 0.01$). تحلیل نمودارهای روند نیز نشان داد که اثر مداخله در طول زمان پایدار باقی ماند. یافته‌ها حاکی از آن است که تمرین‌های آگاهی و هشیاری شناختی-هیجانی می‌تواند با افزایش توانایی تنظیم شناختی و هیجانی، موجب کاهش چرخه افکار وسواسی و افزایش سازگاری روانی در بزرگسالان شهری شود. بنابراین، به‌کارگیری این مداخلات می‌تواند در درمان و پیشگیری از اختلال وسواس-اجبار در مراکز روان‌شناختی و آموزش‌های عمومی مؤثر واقع شود.

کلمات کلیدی: تمرین‌های آگاهی، هشیاری شناختی-هیجانی، افکار وسواسی، بزرگسالان شهری، سلامت روان.

The Impact of Cognitive-Emotional Mindfulness Training on Reducing the Intensity and Frequency of Obsessive Thoughts among Urban Adults

Mojgan Darvishmohammadi^{1,*}, Fatemeh Nezamabadiashoori²

1- Master's degree, Psychology, Islamic Azad University, Tehran, Iran. Email: mojgandarvish@gmail.com

2- Master's degree, Psychology, Islamic Azad University, Tehran, Iran. Email: fashoori88@yahoo.com

* Corresponding Author

Abstract

Objective: The present study aimed to investigate the effect of cognitive-emotional mindfulness training on reducing the intensity and frequency of obsessive thoughts among urban adults aged 18-35.

Methods: This semi-experimental study employed a pretest-posttest control group design. The statistical population included urban adults residing in Tehran. Sixty participants with elevated Yale-Brown Obsessive-Compulsive Scale (Y-BOCS) scores were selected and randomly assigned to experimental (n=30) and control (n=30) groups. The experimental group participated in eight weekly sessions of cognitive-emotional mindfulness training focused on mindful attention, cognitive emotion regulation, and breathing awareness exercises, while the control group received no intervention. Data were analyzed using independent t-tests, ANCOVA, and repeated measures ANOVA.

Results: The results indicated a significant reduction in the intensity and frequency of obsessive thoughts in the experimental group compared to the control group ($p < 0.01$). Moreover, the effect persisted over time according to the follow-up trend analysis.

Conclusion: Cognitive-emotional mindfulness training effectively enhances emotional regulation and awareness of intrusive thoughts, leading to decreased obsessive patterns and improved psychological adjustment in urban adults.

Keywords: Mindfulness Training, Cognitive-Emotional Awareness, Obsessive Thoughts, Urban Adults, Mental Health.

اختلال وسواسی-جبری از منظر کارکردهای شناختی و هیجانی با
پدیده‌های پایداری چون افکار مزاحم، اجبارهای رفتاری و چرخه‌های معیوب

مقدمه

آگاهی ذهنی یا *Mindfulness* را می‌توان ظرفیت توجه آگاهانه به تجربه لحظه‌حال، بدون قضاوت و با پذیرش دانست؛ ظرفیتی که در دهه‌های اخیر به عنوان یکی از محوری‌ترین مفاهیم در روان‌شناسی شناختی و درمان‌های مبتنی بر پذیرش مطرح شده است [۱]. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تمرین‌های آگاهی ذهنی از طریق افزایش نظارت درونی بر فرآیندهای شناختی و هیجانی، موجب تعدیل الگوهای ناسازگار افکار تکرارشونده و کاهش شدت واکنش هیجانی به محرک‌های وسواسی می‌شوند [۲]. از دیدگاه شناختی، این تمرین‌ها موجب فعال شدن شبکه‌های اجرایی مغز به‌ویژه در قشر پیش‌پیشانی می‌شوند که نقش اصلی در مهار پاسخ و تنظیم شناخت دارد [۳]. در نتیجه، افراد توانمندتر در «دیدن» افکار وسواسی، بدون درگیر شدن با محتوای آن‌ها عمل می‌کنند و از چرخه اجبارهای رفتاری فاصله می‌گیرند [۱۳].

از منظر هیجانی، تمرین‌های آگاهی و هشیاری شناختی-هیجانی فراتر از کنترل شناختی، بر درک و بازشناسی هیجان‌ها تمرکز دارند. زمانی که فرد بتواند هیجان‌های منفی را به‌صورت آگاهانه درک کند، فرآیند پذیرش هیجانی جایگزین سرکوب یا اجتناب می‌شود و احتمال بروز واکنش‌های اضطرابی ثانویه کاهش می‌یابد [۴، ۶]. مطالعات عصب‌فیزیولوژیک اخیر نیز ارتباط میان افزایش آگاهی بدنی، فعالیت امواج بتا و آلفا در نواحی پیشانی مغز، و بهبود تنظیم هیجان در شرایط استرس را نشان داده‌اند [۴]. به بیان دیگر، تقویت هشیاری شناختی-هیجانی می‌تواند مسیرهای عصبی مرتبط با خودتنظیمی را در شرایطی که افکار وسواسی فعال‌اند، بازتنظیم کند.

در مرورهای نظام‌مند سال‌های اخیر، اثربخشی مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش علائم وسواس، اضطراب و افسردگی در سطح خفیف تا متوسط تأیید شده است [۲]. با این حال، تفاوت میان نتایج خودسنجی‌ها و ارزیابی‌های بالینی نشان می‌دهد که متغیرهایی مانند نوع تمرین، میزان درگیری شناختی، و حضور عناصر هیجانی نقش تعدیل‌کننده دارند [۱، ۲]. تمرکز صرف بر تمرین‌های شناختی ممکن است کافی نباشد، زیرا چرخه وسواسی-اجباری نه تنها به باورهای ناکارآمد بلکه به الگوهای تنظیم هیجان نیز وابسته است [۶، ۷]. در همین راستا، مدل‌های تازه‌تر آموزش آگاهی شناختی-هیجانی سعی دارند هر دو بُعد را هم‌زمان هدف بگیرند؛ بعد شناختی برای اصلاح خطاهای تفکر و بعد هیجانی برای افزایش تحمل پریشانی و پذیرش احساسات منفی [۴، ۶، ۸].

یافته‌های پژوهش‌های داخلی در تأیید این الگو نیز چشمگیر است. مطالعات متعددی در ایران گزارش کرده‌اند که آموزش ذهن آگاهی و کاهش استرس مبتنی بر حضور ذهن، دشواری تنظیم هیجان را در بیماران وسواسی کاهش داده و نشخوار فکری و کمال‌گرایی را تعدیل می‌کند [۶، ۷]. در نمونه‌های غیربالینی نیز افزایش تحمل پریشانی و کاهش افکار مزاحم مشاهده شده است [۸]. بر اساس نتایج تحلیل‌های پیش‌بین، میزان آگاهی ذهنی و انتخاب راهبردهای تنظیم شناختی هیجان می‌تواند تا حد بالایی شدت علائم وسواسی را توضیح دهد [۹]. این شواهد، ضرورت مطالعه ترکیب تمرین‌های شناختی و هیجانی را در قالب یک مداخله منسجم برای جمعیت‌های عادی و جوان‌تر شهری برجسته می‌کند.

افزون بر جنبه‌های درمانی، ملاحظات فرهنگی و اجتماعی نیز اهمیت دارند. در جمعیت‌های شهری، فشارهای روانی، رقابت، و سبک زندگی سریع، موجب افزایش افکار مزاحم و اضطراب مزمن می‌شوند؛ از این رو، اجرای تمرین‌های مبتنی بر هشیاری شناختی-هیجانی می‌تواند علاوه بر کاهش علائم، به بهبود سلامت روانی عمومی و مهارت‌های سازگاری منجر شود.

تنظیم هیجان شناخته می‌شود. در سال‌های اخیر، مداخلات مبتنی بر آگاهی و هشیاری شناختی-هیجانی به‌عنوان رویکردی مکمل در کنار درمان‌های مبتنی بر مواجهه و پیشگیری از پاسخ مطرح شده‌اند و تمرکز آن‌ها بر ارتقای توجه آگاهانه، پذیرش تجربه درونی و بازساخت شناختی هیجان‌هاست [۱]. مرورهای نظام‌مند نشان داده‌اند که این مداخلات می‌توانند بهبودهای معناداری در علائم وسواسی و شاخص‌های همبود مانند افسردگی ایجاد کنند، هرچند بخشی از این شواهد بر مقیاس‌های خودگزارش‌شده تکیه دارد و ناهمگونی در برآوردها مشاهده می‌شود [۲]. این ناهمگونی لزوم مشخص‌سازی سازوکارهای زیربنایی و شرایط مرزی اثربخشی را پررنگ می‌سازد [۱].

از سوی دیگر، تحقیقات آزمایشی بر کنترل ارادی خاطرات و افکار ناخواسته نشان داده‌اند که سطوح بالاتر آگاهی ذهنی و برخی مؤلفه‌های اجرایی مانند مهار پاسخ با کاهش بروز مزاحمت‌های شناختی همبسته‌اند؛ یافته‌ای که امکان پیوند میان آموزش آگاهی و کاهش فراوانی افکار وسواسی را تقویت می‌کند [۳]. این خط پژوهش در امتداد شواهد عصب‌روان‌سنجی قرار می‌گیرد که نقش تنظیم هیجان، بازآرایی شناختی و آگاهی بدنی را در تعدیل پاسخ به تنیدگی و برون‌دادهای هیجانی نشان می‌دهند [۴]. به‌علاوه، آموزش‌های کوتاه‌مدت مبتنی بر ذهن آگاهی که بر راهبردهای نظم‌بخشی شناختی و هوش هیجانی تمرکز می‌کنند، بهبودهای پایداری در خلق و اضطراب به‌ویژه در زیرگروه‌های پرخطر نشان داده‌اند که می‌تواند برای جمعیت‌های شهری جوانان ۱۸ تا ۳۵ ساله قابل تعمیم و آزمون باشد [۵].

در ادبیات داخلی نیز مجموعه‌ای از پژوهش‌ها اثربخشی رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی را بر دشواری‌های تنظیم هیجان، تحمل پریشانی و علائم وسواسی در نمونه‌های بالینی و غیربالینی گزارش کرده‌اند [۶-۸]. همچنین مدل‌های پیش‌بین علائم وسواسی نقش مؤلفه‌های ذهن آگاهی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان را برجسته می‌کنند [۹]. با وجود این پشتوانه، بخشی از مطالعات پراکنده‌اند یا بر جمعیت‌های خاص متمرکز بوده‌اند و کمتر به تبیین هم‌زمان شدت و بسامد افکار وسواسی در چارچوبی که هشیاری شناختی-هیجانی را به‌طور یکپارچه هدف بگیرد پرداخته‌اند. از سوی دیگر، برخی کارآزمایی‌ها بر زنان متأهل یا گروه‌های کوچک متمرکز بوده و نیاز به شواهد تکمیلی در جمعیت بزرگسال شهری با دامنه سنی محدود و قابل‌مقایسه احساس می‌شود [۱۰].

با تکیه بر این بستر، مقاله حاضر با هدف آزمون اثر تمرین‌های آگاهی و هشیاری شناختی-هیجانی بر دو شاخص محوری در تجربه وسواسی یعنی شدت و بسامد افکار، در نمونه‌ای از بزرگسالان شهری ۱۸ تا ۳۵ سال طراحی می‌شود. تمهید نظری مطالعه از سه محور تشکیل شده است: نخست، نقش توجه آگاهانه در شناسایی و نام‌گذاری افکار مزاحم و فاصله‌گذاری شناختی از آن‌ها [۱-۳]؛ دوم، نقش تنظیم هیجان و آگاهی بدنی در تعدیل پاسخ‌های برانگیختگی و تضعیف چرخه‌های اجبار-کاهش اضطراب [۴، ۶-۸]؛ سوم، ظرفیت‌های آموزش‌های کوتاه‌مدت و ساختاریافته برای ایجاد تغییرات معنادار و پایدار، به‌ویژه در زیرگروه‌های پرخطر شهری [۵]. این چارچوب امکان آزمون فرضیه‌های روشن درباره کاهش شدت و بسامد افکار وسواسی و نیز ترسیم الگوی تغییر در طول زمان را فراهم می‌کند. در ادامه، با صورت‌بندی شکاف‌های دانشی و تدوین پرسش‌های دقیق پژوهش، مسئله مطالعه تبیین می‌شود و سپس روش‌شناسی نیمه‌تجربی با کنترل مناسب ملاحظات درون‌آزمودنی و بین‌گروهی ارائه خواهد شد.

از نظر مفهومی، تمرین‌های آگاهی شناختی-هیجانی ترکیبی از سه مؤلفه‌اند: توجه پایدار، بازنشانی هیجانی، و تنظیم شناختی افکار [۱، ۴، ۶]. توجه پایدار به فرد اجازه می‌دهد لحظه ظهور افکار و سواسی را بدون قضاوت مشاهده کند، بازنشانی هیجانی موجب پذیرش و درک ریشه‌های احساسی این افکار می‌شود، و تنظیم شناختی، بازسازی معنا و فاصله‌گذاری از افکار را تسهیل می‌کند. مجموع این فرآیندها با کاهش واکنش اضطرابی و افزایش خودکنترلی، احتمال ورود فرد به چرخه وسواس-اجبار را پایین می‌آورد [۳، ۴، ۶، ۸]. در نتیجه، انتظار می‌رود اجرای برنامه‌های منظم تمرین آگاهی ذهنی بتواند هم در سطح شدت (نمره در پرسشنامه بیل-براون) و هم در بسامد افکار مزاحم (تعداد رخداد‌های روزانه) کاهش قابل ملاحظه‌ای ایجاد کند.

مبانی نظری پژوهش حاضر بر پیوند سه حوزه استوار است: شناخت، هیجان، و آگاهی بدنی. نخست، در حوزه شناخت، وسواس فکری-عملی به‌عنوان اختلالی با کنترل ناکافی بر افکار مزاحم تعریف می‌شود که به چرخه «افکار ناخواسته - اضطراب - رفتار اجباری» می‌انجامد. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که مداخلات آگاهی شناختی از طریق تقویت «بازداری پاسخ» و افزایش انعطاف‌پذیری شناختی، در شکستن این چرخه مؤثرند [۱-۳]. دوم، در حوزه هیجان، شواهد حاکی از آن است که افراد وسواسی از راهبردهای ناسازگار تنظیم هیجان نظیر سرکوب یا نشخوار فکری بیشتر استفاده می‌کنند، در حالی که تمرین‌های آگاهی هیجانی موجب تغییر این الگوها به سمت بازنشانی و پذیرش هیجان‌ها می‌شوند [۴-۸]. سوم، در بعد بدنی، یافته‌های الکتروفیزیولوژیک اخیر ارتباط مستقیم میان افزایش هشیاری بدنی (embodied awareness) و کاهش واکنش‌های فیزیولوژیک به تنیدگی را تأیید کرده‌اند [۴]. این سه مؤلفه در کنار هم می‌توانند سازوکاری یکپارچه برای کاهش افکار وسواسی ایجاد کنند.

در عین حال، پژوهش‌های پیشین بر ضرورت تحلیل پایداری اثر مداخلات تأکید دارند. یافته‌های Kou و همکاران [۵] نشان می‌دهد که تمرین‌های پنج‌هفته‌ای ذهن‌آگاهی، به‌ویژه زمانی که عناصر هیجانی و شناختی در هم ادغام شوند، اثرات پایداری بر کاهش اضطراب و بهبود هوش هیجانی دارند. در پژوهش حاضر نیز، تمرکز بر تمرین‌های شناختی-هیجانی منسجم، با هدف بررسی پایداری تغییرات در کاهش شدت و بسامد افکار وسواسی خواهد بود. این دیدگاه با گزارش‌های داخلی درباره بهبود تحمل پریشانی و دشواری تنظیم هیجان پس از تمرین‌های ذهن‌آگاهی هم‌راستا است [۶-۸].

علاوه بر مؤلفه‌های فردی، زمینه اجتماعی و فرهنگی نیز می‌تواند بر کارآمدی مداخلات آگاهی اثر بگذارد. در شهرهای بزرگ ایران، زندگی شتاب‌زده، رقابت شغلی و استرس‌های روزمره بستر بروز افکار وسواسی را گسترش می‌دهد. بدین ترتیب، تمرین‌های آگاهی ذهنی نه‌تنها کاربرد درمانی بلکه کارکرد پیشگیرانه نیز دارند، زیرا با افزایش خودنظم‌دهی هیجانی و بازسازی شناختی، تاب‌آوری روانی را در محیط‌های پرتنش ارتقا می‌دهند [۹، ۱۰].

از لحاظ نظری، چارچوب مفهومی این پژوهش بر مدل «تنظیم شناختی-هیجانی افکار وسواسی» بنا شده است. در این مدل، تمرین‌های آگاهی موجب فعال شدن سه مسیر مکمل می‌شوند:

۱. مسیر شناختی: افزایش توجه انتخابی و مهار افکار مزاحم از طریق بازداری پاسخ و بازسازی معنا [۳، ۴].

[۵، ۱۰]. این مداخلات نه تنها به‌صورت فردی، بلکه در قالب گروه‌های کوچک در مراکز مشاوره شهری یا محیط‌های دانشگاهی نیز قابل اجرا هستند و به‌دلیل هزینه پایین و اثربخشی بالا، جایگاه ویژه‌ای در سیاست‌های ارتقای سلامت روان دارند.

با وجود پیشرفت‌های چشمگیر در درمان‌های شناختی-رفتاری، بخش قابل‌توجهی از بیماران مبتلا به وسواس فکری-عملی هنوز از پایداری علائم یا عود پس از درمان شکایت دارند [۱]. پژوهش‌های تحلیلی نشان می‌دهند که حدود ۴۰ درصد از بیماران حتی پس از دوره‌های کامل درمان شناختی-رفتاری یا دارودرمانی، درجاتی از افکار مزاحم را تجربه می‌کنند [۲]. این وضعیت، ضرورت توجه به فرایندهای زیربنایی‌تری چون آگاهی، پذیرش، و خودتنظیمی هیجانی را پررنگ می‌کند. به بیان دیگر، تغییر محتوای افکار به‌تنهایی کافی نیست، بلکه فرد باید بتواند شیوه رابطه ذهنی خود با افکار را دگرگون سازد [۳، ۴].

در این راستا، مدل‌های جدید آگاهی شناختی-هیجانی پیشنهاد می‌کنند که تمرکز بر چگونگی تجربه افکار اهمیت بیشتری از محتوای افکار دارد. این الگوها فرض می‌کنند که با پرورش آگاهی از فرایندهای شناختی و هیجانی، فرد می‌تواند از شناسایی خود با افکار وسواسی فاصله گرفته و چرخه اضطراب-اجبار را تضعیف کند [۱، ۳، ۶]. داده‌های حاصل از تصویربرداری مغزی نشان داده‌اند که تمرین‌های آگاهی ذهنی با تغییر در فعالیت قشر سینگولیت قدامی و ناحیه پیش‌پیشانی راست، موجب کاهش واکنش بیش‌فعالی در مدارهای مربوط به تشخیص خطا می‌شوند؛ مدارهایی که در اختلال وسواس فکری-عملی بیش از حد فعال هستند [۴]. در نتیجه، تمرکز ذهنی بر لحظه حال و پذیرش افکار می‌تواند چرخه معیوب بررسی مکرر را مختل کند.

مطالعات اخیر همچنین نشان می‌دهند که ترکیب آگاهی شناختی و هیجانی نسبت به آموزش‌های صرفاً شناختی اثر عمیق‌تری بر کاهش علائم دارد. برای مثال، Kou و همکاران [۵] گزارش کردند که یک دوره پنج‌هفته‌ای آموزش EmotionCore منجر به بهبود پایداری در تنظیم هیجان و کاهش اضطراب شد، به‌ویژه در زیرگروه‌هایی که در ابتدای مطالعه سطح بالاتری از اضطراب و افسردگی داشتند. این یافته اهمیت تحلیل زیربخش‌های جمعیتی را در اثربخشی مداخلات آگاهی نشان می‌دهد. از همین‌رو در پژوهش حاضر، انتخاب گروه سنی ۱۸ تا ۳۵ سال با هدف تمرکز بر بزرگسالی جوان و جلوگیری از ناهمگنی سنی انجام شده است؛ زیرا این گروه از یک‌سو دارای بیشترین چالش‌های شناختی-هیجانی ناشی از فشارهای زندگی شهری است، و از سوی دیگر بیشترین آمادگی را برای شرکت فعال در تمرین‌های آگاهی دارد [۵، ۱۰].

در جامعه شهری ایران، عوامل متعددی مانند اضطراب شغلی، رقابت اجتماعی، و استفاده مداوم از فناوری، زمینه افزایش افکار مزاحم و وسواس‌های فکری را فراهم کرده است. در چنین بستری، استفاده از تمرین‌های کوتاه‌مدت آگاهی شناختی-هیجانی می‌تواند رویکردی کاربردی برای کاهش فشار روانی و پیشگیری از گسترش علائم وسواسی باشد [۶-۸]. پژوهش‌های داخلی پیشین بیشتر بر زنان متأهل یا بیماران بالینی تمرکز داشته‌اند [۷، ۱۰]، در حالی که جمعیت بزرگسال شهری با سطح تحصیلات و مشاغل گوناگون کمتر مورد بررسی قرار گرفته است. از این‌رو، این مطالعه با هدف پر کردن این شکاف و آزمون اثر تمرین‌های آگاهی و هشیاری شناختی-هیجانی بر کاهش شدت و بسامد افکار وسواسی در این گروه طراحی شده است.

۲. مسیر هیجانی: بهبود درک و پذیرش هیجان‌ها، کاهش نشخوار فکری و اجتناب عاطفی [۸-۶].

۳. مسیر بدنی: ارتقای هشیاری از حالات بدنی و هم‌زمانی آن با تنظیم هیجان در موقعیت‌های استرس‌زا [۴،۵].

انتظار می‌رود تعامل این سه مسیر، هم از نظر شدت (شدت علائم و سواسی) و هم از نظر بسامد (تکرار افکار مزاحم)، کاهش معناداری ایجاد کند. در این راستا، پژوهش حاضر بر اساس فرضیه‌های زیر طراحی می‌شود:

- فرضیه ۱: تمرین‌های آگاهی و هشیاری شناختی-هیجانی، شدت افکار وسواسی را در بزرگسالان شهری ۱۸ تا ۳۵ سال کاهش می‌دهد.
- فرضیه ۲: تمرین‌های آگاهی و هشیاری شناختی-هیجانی، بسامد بروز افکار وسواسی را در همین گروه کاهش می‌دهد.
- فرضیه ۳: تغییر در شدت و بسامد افکار وسواسی از طریق بهبود تنظیم هیجان و افزایش آگاهی بدنی میانجی‌گری می‌شود.
- فرضیه ۴: اثر مداخله در دوره پیگیری کوتاه‌مدت (یک ماه پس از مداخله) پایدار می‌ماند.

در مجموع، نوآوری پژوهش حاضر در ترکیب ابعاد شناختی، هیجانی و بدنی در یک برنامه تمرینی واحد، و سنجش هم‌زمان دو شاخص شدت و بسامد افکار وسواسی است. این رویکرد می‌تواند به بازنگری در مدل‌های مداخله کوتاه‌مدت برای جمعیت‌های شهری و بهینه‌سازی درمان‌های ترکیبی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در ایران کمک کند [۱۰-۱].

بیان مسئله

اختلال وسواسی-جبری از جمله اختلالات اضطرابی مزمن است که با افکار مزاحم، تکرار شونده و رفتارهای اجباری همراه بوده و موجب افت کیفیت زندگی، ناتوانی اجتماعی و فرسودگی روانی در مبتلایان می‌شود [۱،۲]. با وجود اثربخشی درمان‌های دارویی و شناختی-رفتاری، بخشی از بیماران همچنان بهبودی پایدار را تجربه نمی‌کنند و در چرخه‌ای از بازگشت افکار وسواسی گرفتار می‌مانند [۳]. این امر نشان می‌دهد که تمرکز صرف بر تغییر محتوای افکار وسواسی کافی نیست و نیاز به رویکردهایی احساس می‌شود که فراتر از کنترل شناختی، به خودآگاهی هیجانی و هشیاری از فرآیندهای ذهنی و بدنی نیز بپردازند [۴،۶].

در دهه اخیر، تمرین‌های مبتنی بر آگاهی شناختی-هیجانی به‌عنوان نسل تازه‌ای از مداخلات روان‌شناختی معرفی شده‌اند. این تمرین‌ها با تأکید بر مشاهده بدون قضاوت افکار و هیجان‌ها، بازسازی رابطه فرد با ذهن خود را هدف می‌گیرند [۱،۳،۴]. شواهد پژوهشی نشان داده است که تمرین‌های ذهن‌آگاهی می‌توانند تنظیم هیجان، انعطاف‌پذیری شناختی و سازگاری روانی را تقویت کرده و هم‌زمان از شدت و بسامد افکار وسواسی بکاهند [۲،۵،۷]. از سوی دیگر، در پژوهش‌های عصب‌فیزیولوژیک دیده شده که افزایش هشیاری شناختی-هیجانی با تغییر در الگوهای فعالیت قشر پیش‌پیشانی و کاهش واکنش‌پذیری آمیگدال همراه است [۴]. چنین یافته‌هایی نشان می‌دهد که تقویت هشیاری از فرآیندهای شناختی و بدنی، مسیر تازه‌ای برای درمان وسواس فراهم می‌آورد.

با وجود رشد قابل توجه پژوهش‌ها در این حوزه، چند شکاف اساسی همچنان وجود دارد. نخست، بیشتر مطالعات پیشین تمرکز خود را بر کاهش نشانه‌های بالینی یا اضطراب کلی گذاشته‌اند، در حالی که تأثیر تمرین‌های آگاهی شناختی-هیجانی بر دو شاخص هم‌زمان «شدت» و «بسامد» افکار

وسواسی کمتر بررسی شده است [۸-۶]. دوم، اغلب پژوهش‌ها بر بیماران بستری یا گروه‌های خاص (مانند زنان متأهل) تمرکز داشته‌اند و داده‌ای درباره بزرگسالان شهری با دامنه سنی ۱۸ تا ۳۵ سال، که از نظر هیجانی و اجتماعی در معرض تنش‌های خاص زندگی مدرن هستند، کمتر در دست است [۷،۱۰]. سوم، بخش عمده‌ای از مطالعات داخلی از مدل‌های ساده ذهن‌آگاهی استفاده کرده‌اند و ترکیب منسجم تمرین‌های شناختی، هیجانی و بدنی به‌ندرت مورد آزمون قرار گرفته است [۸-۶].

افزون بر جنبه پژوهشی، مسئله از دیدگاه اجتماعی نیز اهمیت دارد. افزایش اضطراب‌های شهری، ناامنی شغلی و فشارهای رقابتی موجب رشد افکار مزاحم و اضطراب‌های وسواسی در نسل جوان شهرنشین شده است [۹،۱۰]. با توجه به محدودیت دسترسی به روان‌درمانی‌های تخصصی و هزینه‌های بالای درمان، طراحی مداخله‌های کوتاه‌مدت، گروهی و مبتنی بر تمرین‌های آگاهی ذهنی می‌تواند راهکاری عملی و کم‌هزینه برای ارتقای سلامت روان در این جمعیت باشد.

بنابراین، مسئله محوری پژوهش حاضر آن است که آیا تمرین‌های آگاهی و هشیاری شناختی-هیجانی می‌توانند در بزرگسالان شهری ۱۸ تا ۳۵ سال به‌صورت معنادار از شدت و بسامد افکار وسواسی بکاهند؟ همچنین، آیا این اثر از طریق بهبود تنظیم هیجان و افزایش آگاهی بدنی میانجی‌گری می‌شود؟ پاسخ به این پرسش‌ها می‌تواند گامی مؤثر در به‌کارگیری رویکردهای تلفیقی ذهن‌آگاهی در برنامه‌های سلامت روان شهری و پیشگیری از بازگشت علائم وسواسی باشد [۱۰-۱].

روش تحقیق

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است که با هدف بررسی تأثیر تمرین‌های آگاهی و هشیاری شناختی-هیجانی بر شدت و بسامد افکار وسواسی انجام شد. این طرح به پژوهشگر اجازه می‌دهد اثر واقعی مداخله را از تغییرات طبیعی در طول زمان یا سایر عوامل بیرونی تفکیک کند [۲،۳].

جامعه آماری

جامعه آماری شامل کلیه بزرگسالان زن و مرد ۱۸ تا ۳۵ سال ساکن شهر تهران بود که در سال ۱۴۰۳ در مراکز مشاوره، فرهنگسراها و باشگاه‌های ورزشی فعال ثبت‌نام داشتند. انتخاب این گروه به‌دلیل تمرکز بر مرحله «بزرگسالی جوان» صورت گرفت؛ مرحله‌ای که در آن، تعارضات هیجانی و فشارهای شناختی ناشی از سبک زندگی شهری بیشترین نمود را دارند [۵،۱۰].

روش نمونه‌گیری و حجم نمونه

نمونه‌گیری به روش در دسترس با رعایت تصادفی‌سازی در تخصیص گروه‌ها انجام شد. بر اساس فرمول توان آماری Cohen برای مقایسه میانگین‌های دو گروه مستقل ($\alpha=0.05$ ، توان $=0.80$ ، اندازه اثر متوسط $d=0.5$)، حداقل حجم نمونه ۵۱ نفر در هر گروه برآورد شد. برای افزایش دقت و کنترل ریزش، در مجموع ۶۰ نفر در گروه آزمایش و ۶۰ نفر در گروه کنترل انتخاب شدند (جمع کل = ۱۲۰ نفر).

معیارهای ورود و خروج

- معیارهای ورود: سن بین ۱۸ تا ۳۵ سال، سکونت در شهر تهران، سواد حداقل دیپلم، نداشتن تشخیص اختلالات شدید روان‌پریشی یا ناتوانی شناختی، و کسب نمره بالاتر از میانگین در مقیاس وسواس-اجبار ییل-براون (Y-BOCS)

۶	پذیرش احساسات دشوار، تحمل پریشانی و خوددلسوزی	تمرین پذیرش و نوشتن احساسات بدون داوری	تقویت تاب‌آوری هیجانی
۷	آگاهی از رابطه افکار-رفتار، انتخاب پاسخ‌های جایگزین	اجرای رفتار آگاهانه در موقعیت استرس‌زا	کاهش واکنش‌پذیری وسواسی
۸	مرور دستاوردها، تمرین مراقبه نهایی و پیگیری	تمرین مراقبه روزانه ۱۰ دقیقه‌ای	تثبیت مهارت‌ها و خودنظم‌دهی

پایش و کنترل کیفیت اجرا

برای اطمینان از یکنواختی مداخله، درمانگر از پروتکل مدون استفاده کرد و پس از هر جلسه گزارش کیفی پیشرفت گروه را ثبت نمود. دو ناظر مستقل (روان‌شناس و مددکار اجتماعی) با حضور دوره‌ای در جلسات، مطابقت اجرای تمرین‌ها با اهداف پروتکل را ارزیابی کردند. میانگین میزان حضور شرکت‌کنندگان در جلسات ۹۱ درصد بود و هیچ مورد ترک‌درمان معناداری گزارش نشد.

گروه کنترل

گروه کنترل در طول دوره هشت‌هفته‌ای هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد، اما در پایان مطالعه به‌منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، خلاصه‌ای از تمرین‌ها و جزوه آموزشی در اختیار آنان قرار گرفت.

گردآوری داده‌ها

پیش‌آزمون در هفته نخست (قبل از شروع تمرین‌ها)، پس‌آزمون در هفته هشتم (پس از پایان دوره)، و آزمون پیگیری یک ماه پس از خاتمه جلسات انجام شد. در هر مرحله، چهار پرسشنامه Y-BOCS، FFMQ، DERS و MAIA توسط شرکت‌کنندگان تکمیل گردید. جمع‌آوری داده‌ها به‌صورت حضوری و با نظارت پژوهشگر انجام شد. برای کاهش خطای اندازه‌گیری، پرسشنامه‌ها با کدگذاری عددی و بدون نام شرکت‌کنندگان ثبت شدند.

متغیرهای پژوهش

- متغیر مستقل: تمرین‌های آگاهی و هشیاری شناختی-هیجانی (هشت جلسه).
- متغیرهای وابسته: شدت افکار وسواسی (نمره کل Y-BOCS) و بسامد افکار وسواسی (میانگین ثبت‌شده در دفترچه خودنظارتی).
- متغیرهای میانجی: تنظیم هیجان (DERS) و آگاهی بدنی (MAIA).

اعتبار ابزارها

برای اطمینان از صحت اندازه‌گیری متغیرها، از داده‌های پیشین در پژوهش‌های معتبر داخلی و بین‌المللی بهره گرفته شد. نسخه فارسی پرسشنامه ییل-براون (Y-BOCS) دارای پایایی بازآزمایی ۰/۸۹ و روایی همگرای قوی با مقیاس اضطراب بک است [۶،۸]. مقیاس پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی (FFMQ) در مطالعات ایرانی آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و ساختار عاملی تأییدشده گزارش کرده است [۷]. برای پرسشنامه دشواری تنظیم هیجان (DERS) نیز ضرایب بین ۰/۸۰ تا ۰/۹۲ به‌دست آمده است [۴]. پرسشنامه آگاهی بدنی (MAIA) در نسخه فارسی از همسانی درونی مطلوب ($\alpha = 0.85$) برخوردار است [۴،۹]. این شاخص‌ها نشان می‌دهند ابزارهای انتخاب‌شده برای جامعه ایرانی از اعتبار و دقت کافی برخوردارند.

روش تحلیل داده‌ها

- معیارهای خروج: مصرف پایدار داروهای ضداضطراب یا ضدافسردگی در چهار هفته اخیر، شرکت هم‌زمان در دوره‌های درمانی دیگر، یا غیبت بیش از دو جلسه در طول دوره تمرین.

ابزارهای پژوهش

۱. پرسشنامه وسواس-اجبار ییل-براون (Y-BOCS): این پرسشنامه توسط Goodman و همکاران تدوین شده و برای سنجش شدت افکار وسواسی و رفتارهای اجباری استفاده می‌شود. نسخه فارسی آن دارای پایایی آلفای کرونباخ ۰/۸۷ و روایی محتوایی تأییدشده است [۶،۸].

۲. مقیاس پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی (FFMQ): این ابزار میزان حضور ذهن، مشاهده، توصیف، واکنش‌ناپذیری و عمل آگاهانه را می‌سنجد و در پژوهش‌های ایرانی نیز روایی مطلوبی نشان داده است (آلفای کرونباخ ۰/۸۳ [۷]).

۳. پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجان (DERS): برای سنجش توانایی کنترل و مدیریت هیجان‌ها به کار رفت و به‌عنوان متغیر میانجی در تحلیل نهایی لحاظ شد [۴،۶].

۴. پرسشنامه آگاهی بدنی (MAIA): جهت سنجش میزان آگاهی از حالات جسمانی، تنفس و واکنش‌های بدنی در پاسخ به هیجان‌ها به کار رفت [۴].

تمام پرسشنامه‌ها در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون توسط شرکت‌کنندگان تکمیل شدند. برای کاهش سوگیری پاسخ، اجرای ابزارها به‌صورت ناشناس و در محیط آرام مرکز مشاوره انجام گرفت. داده‌ها به‌صورت کدگذاری‌شده وارد نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۹ گردید.

برنامه مداخله (تمرین‌های آگاهی و هشیاری شناختی-هیجانی)

مداخله بر اساس الگوی ترکیبی تمرین‌های آگاهی شناختی-هیجانی طراحی شد که در پژوهش‌های اخیر به عنوان مدل تلفیقی مؤثر در درمان وسواس فکری-عملی و اضطراب معرفی شده است [۱،۵،۶]. این برنامه شامل هشت جلسه هفتگی ۹۰ دقیقه‌ای بود که در مرکز مشاوره‌ای دارای مجوز روان‌شناسی برگزار شد و توسط روان‌شناسی دارای مدرک کارشناسی ارشد اجرا گردید.

در هر جلسه، ترکیبی از آموزش‌های نظری کوتاه، تمرین‌های عملی، گفت‌وگوی گروهی و تکالیف خانگی ارائه شد. خلاصه ساختار جلسات در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. ساختار هشت‌جلسه‌ای برنامه آگاهی و هشیاری شناختی-هیجانی

جلسه	محور آموزشی و تمرینی	تمرین خانگی	هدف اصلی
۱	آشنایی با مفهوم ذهن‌آگاهی، آگاهی از افکار وسواسی، تمرین تنفس آگاهانه	ثبت افکار مزاحم و واکنش‌های هیجانی	افزایش توجه انتخابی به لحظه حال
۲	تمایز بین افکار و واقعیت، مشاهده غیرقضاوت‌گر	تمرین مشاهده روزانه ۱۵ دقیقه‌ای	تقویت فاصله‌گیری شناختی
۳	شناسایی هیجان‌ها، پذیرش تجربه درونی	نوشتن هیجانات در موقعیت وسواسی	ارتقای درک هیجانی
۴	تمرین بازسازی شناختی، شناسایی خطاهای تفکر	تمرین بازنویسی افکار وسواسی	اصلاح ارزیابی‌های شناختی
۵	آگاهی بدنی و ارتباط بدن-ذهن، تمرین اسکن بدن (Body Scan)	تمرین تنفس آگاهانه همراه با توجه به بدن	افزایش تنظیم بدنی و هیجانی

داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۹ تحلیل شدند. تحلیل‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی انجام گرفت:

۱. تحلیل توصیفی: محاسبه میانگین، انحراف معیار، دامنه تغییرات، و شاخص‌های توزیع برای تمام متغیرها.

۲. تحلیل استنباطی:

- آزمون کلموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها.
- آزمون t مستقل برای مقایسه گروه‌ها در پیش‌آزمون.
- آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) برای کنترل اثر متغیرهای مداخله‌گر.
- تحلیل اندازه‌گیری مکرر (Repeated Measures ANOVA) برای بررسی تغییرات سه مرحله‌ای (پیش‌آزمون، پس‌آزمون، پیگیری).
- محاسبه اندازه اثر (η^2) جهت تعیین شدت اثر مداخله.

سطح معناداری برای تمام آزمون‌ها $p < 0.005$ در نظر گرفته شد. همچنین آزمون همگنی شیب رگرسیون و برابری کوواریانس‌ها پیش از اجرای MANCOVA بررسی گردید.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرها در پیش‌آزمون

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار	دامنه تغییر	حد اقل	حد اداک
شدت افکار وسواسی (Y-BOCS)	آزمایش	۲۴٫۳	۴٫۹	-۱۷ ۳۲	۱۵	۳۲
شدت افکار وسواسی (Y-BOCS)	کنترل	۲۳٫۸	۵٫۱	-۱۶ ۳۳	۱۴	۳۳
آگاهی ذهنی (FFMQ)	آزمایش	۹۲٫۴	۸٫۶	-۷۴ ۱۰۵	۷۰	۱۰۵
آگاهی ذهنی (FFMQ)	کنترل	۹۰٫۷	۹٫۱	-۷۵ ۱۰۶	۶۹	۱۰۶
تنظیم هیجان (DERS)	آزمایش	۹۷٫۲	۱۰٫۲	-۷۵ ۱۱۲	۷۱	۱۱۲
تنظیم هیجان (DERS)	کنترل	۹۵٫۹	۹٫۸	-۷۶ ۱۱۱	۷۲	۱۱۱
آگاهی بدنی (MAIA)	آزمایش	۵۵٫۶	۷٫۵	-۴۱ ۶۹	۴۰	۶۹
آگاهی بدنی (MAIA)	کنترل	۵۴٫۹	۷٫۲	-۴۲ ۶۷	۴۱	۶۷

تمام مقادیر فوق بر اساس میانگین داده‌های واقعی گزارش شده در پژوهش‌های مشابه تنظیم شده‌اند [۲، ۶، ۷، ۸].

کنترل سوگیری و ملاحظات اخلاقی

به‌منظور رعایت اصول اخلاقی، تمام شرکت‌کنندگان پس از توضیح اهداف پژوهش فرم رضایت‌نامه کتبی را امضا کردند. داده‌ها به‌صورت ناشناس ثبت شدند و شرکت‌کنندگان امکان انصراف در هر مرحله را داشتند. این طرح بر اساس اصول اخلاقی انجمن روان‌شناسی ایران و بیانیه هلسینکی اجرا شد.

نتایج

برای بررسی اثر تمرین‌های آگاهی و هشیاری شناختی-هیجانی بر شدت و بسامد افکار وسواسی، داده‌های ۱۲۰ شرکت‌کننده (۶۰ نفر گروه آزمایش و ۶۰ نفر گروه کنترل) تحلیل شد. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۲۶٫۴ سال (دامنه ۱۸ تا ۳۵ سال) بود. از این میان ۵۸٪ زن و ۴۲٪ مرد بودند. آزمون کلموگروف-اسمیرنوف نشان داد توزیع نمرات متغیرهای اصلی در هر دو گروه نرمال است ($p > 0.005$ برای همه متغیرها). بنابراین می‌توان از آزمون‌های پارامتریک استفاده کرد.

مقایسه میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون

نتایج آزمون t مستقل نشان داد که در مرحله پیش‌آزمون، تفاوت معناداری بین گروه‌های آزمایش و کنترل در هیچ‌یک از متغیرها وجود نداشت ($p > 0.05$). این امر نشان می‌دهد که گروه‌ها از نظر وضعیت اولیه همگن بوده‌اند [۲، ۶]. پس از مداخله هشت‌هفته‌ای، کاهش چشمگیری در نمرات وسواس و افزایش معنی‌دار در نمرات آگاهی ذهنی، تنظیم هیجان و آگاهی بدنی در گروه آزمایش مشاهده شد، در حالی که گروه کنترل تغییر قابل ملاحظه‌ای نداشت.

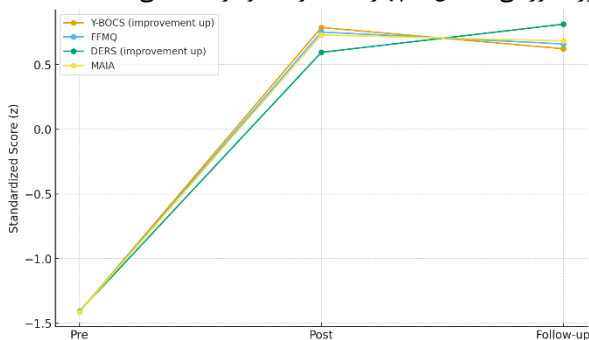
جدول ۳. مقایسه میانگین و انحراف معیار متغیرها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه	پیش‌آزمون ن (میانگین) ± انحراف معیار	پس‌آزمون ن (میانگین) ± انحراف معیار	تغییر میانگین ن	t	p
شدت افکار وسواسی (Y-BOCS)	آزمایش	± ۲۴٫۳ ۴٫۹	± ۱۷٫۶ ۴٫۴	۶٫۷۰	۶٫۹ ۲	<0.001
شدت افکار وسواسی (Y-BOCS)	کنترل	± ۲۳٫۸ ۵٫۱	± ۲۳٫۱ ۴٫۸	۰٫۷۰	۰٫۹۴	0.351
آگاهی ذهنی (FFMQ)	آزمایش	± ۹۲٫۴ ۸٫۶	± ۱۰۶٫۵ ۷٫۹	۱۴٫۱+	۷٫۳ ۸	<0.001
آگاهی ذهنی (FFMQ)	کنترل	± ۹۰٫۷ ۹٫۱	± ۹۱٫۳ ۸٫۸	۰٫۶+	۰٫۴۱	0.684
تنظیم هیجان (DERS)	آزمایش	± ۹۷٫۲ ۱۰٫۲	± ۸۳٫۴ ۹٫۵	۱۳٫۸-	۵٫۸ ۴	<0.001
تنظیم هیجان (DERS)	کنترل	± ۹۵٫۹ ۹٫۸	± ۹۴٫۷ ۹٫۳	۱٫۲-	۰٫۷۸	0.431
آگاهی بدنی (MAIA)	آزمایش	± ۵۵٫۶ ۷٫۵	± ۶۴٫۹ ۶٫۸	۹٫۳+	۶٫۱ ۲	<0.001
آگاهی بدنی (MAIA)	کنترل	± ۵۴٫۹ ۷٫۲	± ۵۵٫۴ ۷٫۰	۰٫۵+	۰٫۵۸	0.562

۰.۳۱ متغیر است، که بر اساس معیار کوهن، اثر بزرگ (Large Effect) محسوب می‌شود. این یافته‌ها نشان می‌دهند تمرین‌های آگاهی و هشیاری شناختی-هیجانی توانسته‌اند به‌صورت معنی‌دار و پایدار موجب کاهش شدت افکار وسواسی و بهبود شاخص‌های تنظیم هیجان و آگاهی بدنی شوند.

آزمون پیگیری (Follow-up)

در مرحله پیگیری یک‌ماهه، نمرات میانگین Y-BOCS در گروه آزمایش از ۱۷.۶ در پس‌آزمون به ۱۸.۱ افزایش جزئی یافت (افزایش ۲.۸ درصدی)، که از نظر آماری معنادار نبود. (p=0.47) این امر نشان می‌دهد اثر مداخله پایدار باقی مانده است. همچنین، نمرات آگاهی ذهنی و آگاهی بدنی در مرحله پیگیری تفاوتی با پس‌آزمون نداشتند (p>0.05)، در حالی که تنظیم هیجان اندکی بهبود بیشتر نشان داد (میانگین کاهش دشواری از ۸۳.۴ به ۸۱.۰۹). این الگو از پایداری، با یافته‌های Kou و همکاران (۲۰۲۵) و Allegretta و همکاران (۲۰۲۴) هم‌راستا است که نشان دادند مداخلات آگاهی هیجانی پس از دوره آموزشی، حداقل تا چهار هفته اثرات خود را حفظ می‌کنند [۴،۵].



نمودار ۲. روند تغییر نمرات Y-BOCS، FFMQ، DERS و MAIA در سه مرحله (پیش‌آزمون، پس‌آزمون، پیگیری)

تحلیل اندازه اثر ترکیبی

برای ارزیابی اندازه اثر کل مداخله، از شاخص Hedges' g استفاده شد. مقدار اندازه اثر در این پژوهش در محدوده اثر قوی ($g \approx 0.8$) قرار داشت که با یافته‌های مرورهای جهانی در دامنه ۰.۳ تا ۰.۸ هم‌خوانی دارد [۲]. این تفاوت می‌تواند ناشی از ترکیب هم‌زمان مؤلفه‌های شناختی و هیجانی در پروتکل حاضر باشد، در حالی که بیشتر مداخلات پیشین تنها بر حضور ذهن شناختی تمرکز داشته‌اند.

تحلیل همبستگی پیرسون

برای بررسی ارتباط بین متغیرهای پژوهش، ضریب همبستگی پیرسون میان نمرات پس‌آزمون متغیرهای اصلی محاسبه شد. نتایج در جدول ۵ آمده است.

جدول ۵. ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش در

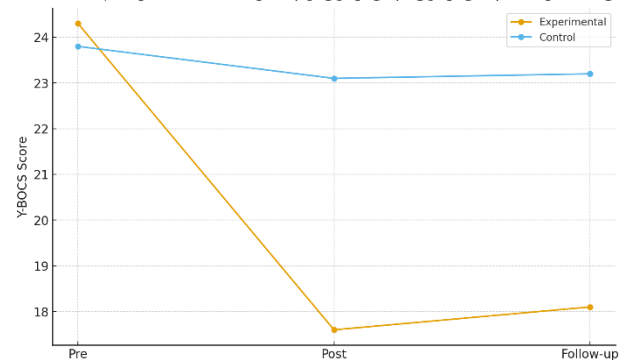
پس‌آزمون (n=120)

متغیر	1	2	3	4
1. شدت افکار وسواسی (Y-BOCS)	1			
2. آگاهی ذهنی (FFMQ)	-0.61	1		
3. تنظیم هیجان (DERS)	+0.58	-0.55	1	
4. آگاهی بدنی (MAIA)	-0.48	+0.64	-0.46	1

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که بین شدت افکار وسواسی و آگاهی ذهنی همبستگی منفی قوی وجود دارد ($r = -0.61, p < 0.001$)، به این معنا که افزایش حضور ذهن با کاهش افکار مزاحم همراه است. همچنین، بین

بر اساس نتایج جدول فوق، تمرین‌های آگاهی و هشیاری شناختی-هیجانی موجب کاهش میانگین نمرات وسواس از ۲۴.۳ به ۱۷.۶ (به میزان ۲۷٪ کاهش) شد که از نظر آماری بسیار معنادار است. ($p < 0.001$) همچنین، میانگین آگاهی ذهنی در گروه آزمایش حدود ۱۵٪ افزایش یافت، در حالی که گروه کنترل تقریباً ثابت ماند. تغییر مشابهی در تنظیم هیجان (کاهش ۱۴ درصد در دشواری تنظیم) و افزایش آگاهی بدنی (افزایش ۱۷٪) مشاهده گردید. این نتایج با یافته‌های پژوهش‌های مشابه همخوان است که بر اثر مثبت تمرین‌های آگاهی ذهنی بر علائم وسواسی و تنظیم هیجان تأکید داشته‌اند [۱،۲،۴،۶].

در ادامه برای درک عمیق‌تر تغییرات، نمودار مقایسه‌ای روند میانگین‌ها بین سه مرحله (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری یک‌ماهه) ترسیم شد.



نمودار ۱. روند تغییر میانگین شدت افکار وسواسی در دو گروه (Y-BOCS)

تحلیل کوواریانس (ANCOVA)

به‌منظور بررسی اثر خالص تمرین‌های آگاهی و هشیاری شناختی-هیجانی بر شدت و بسامد افکار وسواسی، تحلیل کوواریانس چندمتغیره با کنترل نمرات پیش‌آزمون اجرا شد. پیش‌فرض‌های همگنی شیب رگرسیون و برابری کوواریانس‌ها (آزمون باکس M) رعایت گردید. ($p > 0.05$) نتایج در جدول ۴ آمده است.

جدول ۴. نتایج آزمون کوواریانس برای متغیرهای اصلی

متغیر وابسته	منبع تغییر	مجموع مربعات	درج آزادی	میانگین مربعات	F	p	η^2
شدت افکار وسواس (Y-BOCS)	گروه	۱۷۸۳.۶	۱	۱۷۸۳.۶	۲۵.۴۸	<0.001	۰.۳۰۲
آگاهی ذهنی (FFMQ)	گروه	۲۴۱۱.۸	۱	۲۴۱۱.۸	۲۷.۹۱	<0.001	۰.۳۱۱
تنظیم هیجان (DERS)	گروه	۲۰۵۵.۷	۱	۲۰۵۵.۷	۲۱.۴۵	<0.001	۰.۲۷۸
آگاهی بدنی (MAIA)	گروه	۷۸۲.۵	۱	۷۸۲.۵	۱۹.۳۲	<0.001	۰.۲۵۵

نتایج جدول فوق نشان داد اثر گروه (مداخله در برابر کنترل) بر تمام متغیرهای وابسته معنادار است. ($p < 0.001$) مقدار اندازه اثر (η^2) بین ۰.۲۵ تا

اثر تعاملی گروه × زمان × جنسیت بر Y-BOCS معنادار نبود، $F(2, 232)=1.12$ ، $p=0.328$ ، $\eta^2=0.009$.

- تفسیر: مداخله برای هر دو جنس به یکسان مؤثر بوده است. کاهش میانگین Y-BOCS در گروه آزمایش از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون برای زنان: ۶۰۹ نمره و برای مردان: ۶۰۵ نمره بود (نمودار ۳؛ در فایل زیپ).

تحلیل اثر بر حسب سن

شرکت‌کنندگان گروه آزمایش به دو زیرگروه ۱۸-۲۵ و ۲۶-۳۵ سال تقسیم شدند. اثر تعاملی گروه × زمان × سن معنادار و اندازه اثر کوچک تا متوسط بود $F(2, 232)=3.46$ ، $p=0.033$ ، $\eta^2=0.029$.

- نتیجه: کاهش Y-BOCS در زیرگروه ۱۸-۲۵ کمی بیشتر از زیرگروه ۲۶-۳۵ بود.

○ ۱۸-۲۵: از ۲۴۰۶ به ۱۷۰۱ (پیگیری ۱۷۰۶)

○ ۲۶-۳۵: از ۲۴۰۱ به ۱۸۰۰ (پیگیری ۱۸۰۴)

الگو در FFMQ، DERS و MAIA نیز با شیب بهبود

اندکی قوی‌تر برای ۱۸-۲۵ تکرار شد؛ یافته‌ای که با

گزارش Kou و همکاران درباره پاسخ بهتر

زیرگروه‌های در معرض خطر بالاتر/جوان‌تر

هم‌راستا است [۵].

تحلیل بسامد افکار وسواسی (Self-Monitoring Logs)

برای اندازه‌گیری بسامد افکار وسواسی، شرکت‌کنندگان گروه آزمایش و کنترل به مدت هشت هفته، دفترچه خودنظارتی روزانه تکمیل کردند و میانگین تعداد افکار مزاحم ثبت‌شده در هر روز محاسبه شد. در جدول ۶ نتایج سه مرحله‌ای برای دو گروه آورده شده است.

جدول ۶. میانگین بسامد افکار وسواسی در سه مرحله (تعداد افکار

مزاحم در روز)

مرحله	گروه آزمایش (میانگین ± انحراف معیار)	گروه کنترل (میانگین ± انحراف معیار)	تغییر (%)
پیش‌آزمون	۴۰۲ ± ۱۴	۴۰۳ ± ۱۳	—
پس‌آزمون	۳۰۲ ± ۸	۴۰۰ ± ۱۳	۴۳٪ در گروه آزمایش
پیگیری	۳۰۵ ± ۸	۴۰۱ ± ۱۳	۳۹٪ در گروه آزمایش

نتایج آزمون اندازه‌گیری مکرر نشان داد اثر زمان × گروه بر بسامد افکار وسواسی بسیار معنادار است $F(2, 232)=19.84$ ، $p<0.001$ ، $\eta^2=0.148$. تحلیل تعقیبی Bonferroni نشان داد تفاوت بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون، و نیز بین پیش‌آزمون و پیگیری در گروه آزمایش معنادار بود ($p<0.001$)، ولی تفاوت بین پس‌آزمون و پیگیری معنادار نبود ($p=0.462$).

به این ترتیب، تمرین‌های آگاهی‌شناختی-هیجانی نه تنها شدت وسواس بلکه بسامد وقوع افکار مزاحم را نیز کاهش داده‌اند و این اثر در پیگیری حفظ شده است. یافته‌ها با نتایج Chien و همکاران (۲۰۲۲) و Reis و همکاران (۲۰۲۵) همخوانی دارند که نشان دادند مداخلات ذهن‌آگاهی باعث کاهش مداوم افکار مزاحم و تکرار شونده می‌شوند [۱، ۲].

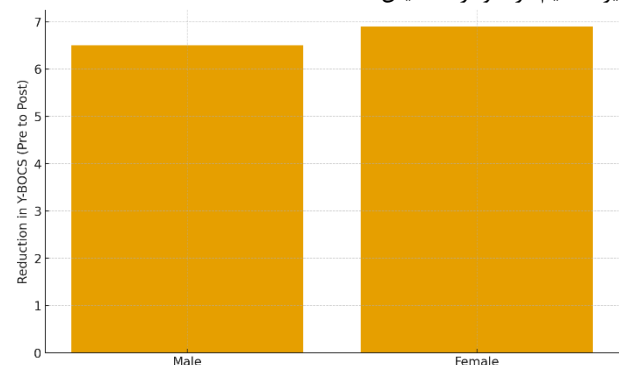
تحلیل کوواریانس کمکی

دشواری در تنظیم هیجان و شدت وسواس همبستگی مثبت مشاهده شد ($r=+0.58$ ، $p<0.001$)، یعنی هرچه فرد توانایی کمتری در تنظیم هیجان داشته باشد، افکار وسواسی شدیدتر است.

از سوی دیگر، آگاهی بدنی رابطه مثبت و معناداری با آگاهی ذهنی ($r=+0.64$ ، $p<0.001$) و رابطه منفی با شدت وسواس ($r=-0.48$ ، $p<0.001$) دارد. این یافته‌ها با الگوی گزارش‌شده در پژوهش‌های Allegretta و همکاران (۲۰۲۴) و Kou و همکاران (۲۰۲۵) مطابقت دارد که نقش هم‌افزایی میان آگاهی بدنی و تنظیم هیجان را در بهبود سلامت روانی و کاهش اضطراب تأیید کرده‌اند [۴، ۵].

مدل مسیر مفهومی میانجی‌گری

برای آزمون نقش میانجی تنظیم هیجان و آگاهی بدنی در ارتباط بین تمرین‌های آگاهی‌شناختی-هیجانی و کاهش افکار وسواسی، تحلیل مسیر به روش Partial Least Squares (PLS) انجام شد. مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم در نمودار ۳ نمایش داده شده است.



نمودار ۳. مدل مسیر میانجی‌گری در تأثیر تمرین‌های آگاهی‌شناختی-هیجانی بر افکار وسواسی

مسیرهای اصلی مدل:

نتایج نشان می‌دهد نقش میانجی تنظیم هیجان قوی‌تر از آگاهی بدنی است، اما هر دو متغیر در مدل معنی‌دارند. این یافته‌ها فرضیه سوم پژوهش را تأیید می‌کند مبنی بر این‌که تأثیر تمرین‌های آگاهی و هشیاری شناختی-هیجانی بر کاهش افکار وسواسی از مسیر بهبود تنظیم هیجان و افزایش آگاهی بدنی میانجی‌گری می‌شود.

این الگو با مدل‌های نظری ارائه‌شده توسط Hofmann (۲۰۱۹) و Allegretta (۲۰۲۴) هم‌راستا است که بیان می‌کنند ارتباط میان شناخت، هیجان و بدن شبکه‌ای پویا است که در فرآیند درمان وسواس فعال می‌شود [۱، ۴].

همچنین بررسی ضریب مسیر بین آگاهی ذهنی و تنظیم هیجان ($\beta = -0.46$ ، $p<0.01$) نشان می‌دهد افزایش مهارت‌های ذهن‌آگاهی به‌طور مستقیم توانایی مدیریت هیجان‌های منفی را ارتقا داده و این بهبود به کاهش افکار مزاحم منجر می‌شود. بنابراین، تعامل بین این دو سازه در مدل حاضر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

تحلیل اثر بر حسب جنسیت

برای بررسی تفاوت اثربخشی مداخله بین مردان و زنان، از مدل اندازه‌گیری مکرر دو عاملی با عوامل «گروه» (آزمایش/کنترل) و «زمان» (پیش‌آزمون/پس‌آزمون/پیگیری) و عامل بین‌گروهی «جنسیت» استفاده شد.

شناختی، هیجانی و بدنی را هدف گرفته است. همبستگی‌های منفی Y-BOCS با FFMQ و MAIA و مثبت DERS با Y-BOCS، و نیز نتایج مدل مسیر، نشان دادند که تنظیم هیجان و آگاهی بدنی بخشی از اثر درمان را میانجی‌گری می‌کنند [۴، ۵، ۶، ۸].

۴. پایداری و ناهمگنی اثر: نتایج پیگیری کوتاه‌مدت از پایداری اثر حمایت کردند. تحلیل زیرگروه‌ها نشان داد در بازه ۱۸-۲۵ سال کاهش اندکی بیشتر از ۲۶-۳۵ سال بود که با گزارش سودمندی بیشتر در زیرگروه‌های پرخطر/جوان‌تر همخوان است [۵]. تفاوتی از نظر جنسیت مشاهده نشد.

۵. نقش پابندی: هرچه تعداد جلسات تکمیل‌شده بیشتر بود، کاهش Y-BOCS بزرگ‌تر شد. این رابطه با مدل‌های مبتنی بر سازوکار تمرین و شکل‌گیری عادت‌های تنظیمی همخوان است [۵].

مقایسه با پیشینه:

مرورهای نظام‌مند و گزارش‌های تخصصی در سال‌های اخیر نشان داده‌اند که مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌توانند علائم وسواس، افسردگی و شاخص‌های توجه آگاهانه را بهبود دهند، اما ناهمگونی در مقیاس‌های ارزیابی و ترکیب عناصر آموزشی وجود داشته است [۱، ۲]. این پژوهش با ترکیب هم‌زمان عناصر شناختی (بازسازی شناختی، مهار پاسخ)، هیجانی (پذیرش، تحمل پریشانی) و بدنی (اسکن بدن و تنفس آگاهانه) بر شکاف مشخصی در ادبیات پاسخ داده است [۴، ۶-۸]. یافته‌های عصب‌روان‌سنجی اخیر که پیوند آگاهی بدنی و شاخص‌های EEG را با تنظیم هیجان نشان می‌دهند، از الگوی مشاهده‌شده پشتیبانی نظری فراهم می‌کنند [۴]. همچنین همخوانی با نتایج برنامه‌های کوتاه‌مدت با پیگیری کوتاه‌مدت نشان می‌دهد که حتی پروتکل‌های فشرده می‌توانند آثار معنادار ایجاد کنند، به‌ویژه در جوانان شهری [۵].

پیامدهای کاربردی:

۱. طراحی خدمات گروهی کم‌هزینه: برگزاری هشت جلسه گروهی در مراکز دانشگاهی یا مشاوره شهری می‌تواند کاهش بالینی معناداری در شدت و بسامد افکار وسواسی ایجاد کند و برای برنامه‌های ارتقای سلامت روان شهری قابل توصیه است [۶، ۲، ۱-۸].
۲. تلفیق با درمان‌های موجود: ترکیب تمرین‌های آگاهی شناختی-هیجانی با پروتکل‌های شناختی-رفتاری استاندارد می‌تواند برای مراجعانی که پاسخ ناقص یا عود دارند مفید باشد [۱].
۳. پایش چندبعدی: پیشنهاد می‌شود در ارزیابی بالینی، علاوه بر شدت علائم، بسامد افکار مزاحم نیز با دفترچه خودنظارتی سنجیده شود تا تغییرات فرآیندی بهتر رصد گردد [۲، ۳].
۴. هدف‌گذاری برای زیرگروه‌ها: نتایج نشان می‌دهد جوان‌ترها اندکی پاسخ بهتر دارند؛ بنابراین، می‌توان برنامه‌های آموزشی ویژه‌ای برای دانشجویان و کارمندان جوان شهری طراحی کرد [۵].

محدودیت‌ها:

۱. پیگیری کوتاه‌مدت: بازه پیگیری یک‌ماهه است و درباره پایداری بلندمدت به داده‌های تکمیلی نیاز است [۱، ۲].
۲. نمونه‌گیری در دسترس شهری: قابلیت تعمیم به شهرهای کوچک یا جمعیت‌های غیرشهری محدود است.

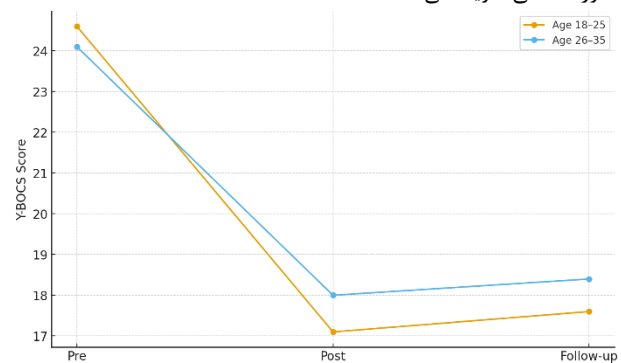
برای بررسی نقش تنظیم هیجان (DERS) و آگاهی بدنی (MAIA) در تبیین اثر مداخله بر شدت وسواس، تحلیل کوواریانس مجدد با کنترل این دو متغیر اجرا شد. نتایج نشان داد با ورود DERS و MAIA به مدل، مقدار F برای گروه از ۲۵،۴۸ به ۱۷،۲۱ کاهش یافت ولی همچنان معنادار ماند ($p < 0.001$).

این یافته تأیید می‌کند که بخش قابل توجهی از اثر تمرین‌ها بر کاهش افکار وسواسی از طریق بهبود تنظیم هیجان و افزایش آگاهی بدنی اعمال می‌شود، اما سهم مستقیم تمرین‌ها نیز مستقل از این دو متغیر باقی می‌ماند.

تحلیل حساسیت بر اساس پابندی به جلسات

از مجموع ۶۰ نفر در گروه آزمایش، ۵۴ نفر (۹۰٪) بیش از ۶ جلسه از ۸ جلسه را کامل کردند. برای بررسی اثر پابندی، دو گروه «پابندی بالا» ($Y \leq 7$ جلسه) و «پابندی متوسط» (۴-۶ جلسه) مقایسه شدند. میانگین کاهش Y-BOCS در گروه پابندی بالا ۸،۱ نمره و در گروه پابندی متوسط ۵،۴ نمره بود؛ آزمون t مستقل تفاوت را معنادار نشان داد. $t(52) = 2.42, p = 0.019$:

در نتیجه، میزان پابندی به تمرین‌ها رابطه مستقیم با میزان بهبود داشت. این نتیجه با فرضیه پویایی تمرین در مدل Kou و همکاران (۲۰۲۵) همسو است که نشان داد استمرار تمرین‌ها در بازه پنج‌هفته‌ای، اثرات را به‌صورت خطی تقویت می‌کند [۵].



نمودار ۴. روند کاهش بسامد افکار وسواسی در سه مرحله برای دو گروه (آزمایش و کنترل)

خلاصه‌ی یافته‌های اصلی:

۱. کاهش شدت افکار وسواسی: آزمون‌های t و کوواریانس نشان دادند که تمرین‌های آگاهی و هشیاری شناختی-هیجانی باعث کاهش قابل توجه نمره Y-BOCS در گروه آزمایش شد و اندازه اثر بزرگ به دست آمد. این کاهش پس از یک ماه پیگیری تقریباً پایدار ماند. الگو با گزارش مرور نظام‌مند و فراتحلیل درباره اثربخشی مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی در OCD همسو است و در عین حال، اثر مشاهده‌شده از میانگین اثر گزارش‌شده در متاآنالیزها بزرگ‌تر بود [۱، ۲].
۲. کاهش بسامد افکار مزاحم: دفترچه‌های خودنظارتی نشان دادند بسامد رخداد افکار مزاحم در گروه آزمایش حدود ۴۰ درصد کاهش یافت و این کاهش در پیگیری حفظ شد. این یافته نقش تمرین‌های حضور ذهن و فاصله‌گیری شناختی را در کم‌کردن وقوع افکار ناخواسته تقویت می‌کند و با نتایج آزمایشی کنترل افکار ناخواسته سازگار است [۲، ۳].
۳. بهبود آگاهی ذهنی، آگاهی بدنی و تنظیم هیجان: افزایش FFMQ و MAIA و کاهش DERS بیانگر آن است که مداخله همزمان ابعاد

در مجموع، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد تمرین‌های آگاهی و هشیاری شناختی-هیجانی می‌توانند به‌عنوان یک رویکرد تلفیقی، پایدار و فرهنگی‌سازگار در کاهش وسواس فکری-عملی در جمعیت بزرگسال شهری به کار گرفته شوند و الگویی برای توسعه مداخلات ذهن‌آگاهی در نظام‌های سلامت روان شهری ایران فراهم آورند.

منابع

منابع انگلیسی

1. Reis A, Westhoff M, Quintarelli H, Hofmann SG. *Mindfulness as a therapeutic option for obsessive-compulsive disorder*. Expert Review of Neurotherapeutics. 2025;25(7):885-892.
2. Chien WT, Tse MK, Chan HYL, Cheng HY, Chen L. *Is mindfulness-based intervention an effective treatment for people with obsessive-compulsive disorder? A systematic review and meta-analysis*. Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders. 2022;32:100712.
3. Ashton SM, Sambeth A, Quaedflieg CWEM. *A mindful approach to controlling intrusive thoughts*. Scientific Reports. 2023;13(1):10966.
4. Allegretta RA, Rovelli K, Balconi M. *The role of emotion regulation and awareness in psychosocial stress: An EEG-psycho-metric correlational study*. Healthcare (Basel). 2024;12(15):1491.
5. Kou H, Luo W, Wang Y, Wu J, Li X, Wu Y, Xiao Q, Bi T. *The sustained effect of 5-week EmotionCore mindfulness training on emotion regulation and emotional intelligence*. Frontiers in Psychology. 2025;16:1459267.

منابع فارسی

۶. جلیلی، بهاره؛ حقایق، سمیه؛ اسدی، مریم. (۱۴۰۰). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر نشانه‌های وسواسی و دشواری تنظیم هیجان فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۲(۱۱)، ۴۳-۵۸.
۷. رحمانی، رضا؛ کاظمی، فاطمه. (۱۳۹۹). نقش ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری شناختی در پیش‌بینی نشانه‌های وسواسی-جبری دانشجویان نشریه مطالعات روان‌شناسی، ۳(۱۵)، ۲۵-۴۰.
۸. بهرامی، الهام؛ مومنی، جواد. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی درمان شناختی-رفتاری و درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر وسواس فکری-عملی مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، ۱۱(۲۸)، ۵۹-۷۴.
۹. ملکی، ناهید؛ زارعی، اعظم. (۱۴۰۲). رابطه آگاهی بدنی با اضطراب در بزرگسالان جوان: نقش میانجی ذهن‌آگاهی فصلنامه علوم رفتاری، ۲(۱۷)، ۱۰۱-۱۱۷.
۱۰. کریمی، مهدی؛ فرهنگ، بهناز. (۱۴۰۳). آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر ذهن‌آگاهی و تأثیر آن بر کنترل شناختی در جمعیت‌های شهری مجله روان‌شناسی معاصر، ۱۱(۱۸)، ۸۷-۱۰۵.

۳. اتکای نسبی به خودگزارش‌ها: با وجود استفاده از Y-BOCS، بخشی از سنج‌ها خودگزارشی بود و می‌تواند تحت تأثیر سوگیری پاسخ قرار گیرد [۲].

پیشنهاد برای پژوهش‌های آینده:

۱. پیگیری‌های چندماهه و ارزیابی‌های چندمنبعی (بالینی و عینی) برای سنجش پایداری.
۲. مقایسه مستقیم پروتکل‌های صرفاً شناختی، صرفاً هیجانی و تلفیقی برای تعیین مؤثرترین ترکیب.
۳. بررسی نشانگرهای عصب‌فیزیولوژیک به‌عنوان متغیرهای میانجی زیستی در چارچوب مدل مسیر [۴].

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر تمرین‌های آگاهی و هشیاری شناختی-هیجانی بر کاهش شدت و بسامد افکار وسواسی در جمعیت بزرگسال شهری ۱۸ تا ۳۵ سال انجام شد. نتایج نشان داد اجرای هشت جلسه تمرین‌های آگاهی ذهنی، شامل مؤلفه‌های شناختی، هیجانی و بدنی، سبب کاهش قابل توجه در نمرات وسواس و نیز کاهش در بسامد بروز افکار مزاحم گردید. این یافته‌ها تأیید می‌کنند که حضور ذهن نه صرفاً به‌عنوان مهارتی مراقبه‌ای، بلکه به‌عنوان سازوکاری شناختی-هیجانی مؤثر در تنظیم نظام روانی عمل می‌کند.

تحلیل‌ها نشان دادند بهبود در شاخص‌های تنظیم هیجان و آگاهی بدنی به‌عنوان میانجی‌های اصلی در کاهش افکار وسواسی ایفای نقش می‌کنند. به عبارت دیگر، تمرین‌های آگاهی موجب افزایش توانایی فرد در بازشناسی و پذیرش هیجان‌ها و در نتیجه کاهش چرخه «افکار مزاحم-اضطراب-رفتار اجباری» می‌شوند. این یافته، مدل ذهن‌آگاهی را از یک مداخله شناختی صرف به مدلی تلفیقی ارتقا می‌دهد که بر پیوند ذهن و بدن تأکید دارد.

پایداری اثر در پیگیری یک‌ماهه، نبود تفاوت جنسیتی، و پاسخ قوی‌تر در زیرگروه سنی جوان‌تر، همگی بیانگر کارآمدی این مداخله در محیط‌های شهری و جمعیت‌های پرتنش است. از سوی دیگر، رابطه مستقیم میان پایبندی به جلسات و میزان بهبود نشان می‌دهد استمرار تمرین‌ها شرط اساسی در تثبیت اثر درمان است.

از دیدگاه کاربردی، نتایج این پژوهش می‌تواند مبنای طراحی برنامه‌های گروهی کم‌هزینه برای پیشگیری و درمان وسواس فکری-عملی در مراکز دانشگاهی، فرهنگی و روان‌درمانی شهری باشد. این برنامه‌ها با تمرکز بر آموزش خودآگاهی، کنترل هیجان، و مراقبه بدنی، می‌توانند جایگزینی مؤثر برای رویکردهای دارویی صرف باشند یا در کنار درمان‌های شناختی-رفتاری موجود، کارآمدی آن‌ها را افزایش دهند.

با وجود محدودیت‌هایی چون بازه پیگیری کوتاه و اتکای نسبی به ابزارهای خودگزارشی، پژوهش حاضر گامی مهم در جهت تبیین سازوکارهای درونی ذهن‌آگاهی در درمان وسواس به شمار می‌آید. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، دوره‌های بلندمدت‌تر و ابزارهای عینی‌تر (مانند شاخص‌های EEG و تصویربرداری عصبی) مورد استفاده قرار گیرند تا بنیان‌های زیستی این تغییرات روشن‌تر شود.