

Research
Article

Comparison of the Effectiveness of Cognitive Hypnotherapy and Schema Therapy on Difficulty in Emotion Regulation in Substance-Dependent Individuals*

Kobra Eghdampanah Foumani¹, Leila Moghtader², Samereh Asadi Mojreh³, Bahman Akbari⁴

Received:2024/01/05 Accepted:2024/09/12

Abstract

Objective: The aim of the present study was to compare the effectiveness of cognitive hypnotherapy and schema therapy on the difficulty in emotion regulation in substance-dependent individuals. **Method:** The research employed a semi-experimental design with a pre-test-post-test and follow-up approach, including a control group. The statistical population comprised all substance-dependent patients seeking treatment in addiction treatment centers in the first district of Tehran from 2022 to 2023. A total of 51 individuals were selected using convenience sampling and randomly assigned to two experimental groups and one control group. Data was collected using the difficulty in emotion regulation scale. The experimental groups received schema therapy for 10 sessions (90 minutes per session weekly) and cognitive hypnotherapy for 8 sessions (90 minutes per session weekly), while the control group did not undergo any intervention. Data analysis was conducted using analysis of variance with repeated measurements. **Results:** The findings demonstrated the effectiveness of both cognitive hypnotherapy and schema therapy in reducing the difficulty of emotion regulation in substance-dependent individuals, with schema therapy showing greater efficacy in the post-test compared to cognitive hypnotherapy. **Conclusion:** Given the effectiveness of cognitive hypnotherapy and schema therapy in substance-dependent individuals, psychologists are encouraged to utilize these treatment modalities to enhance emotion regulation difficulties and address addiction-related behaviors.

Keywords: Schema therapy, Cognitive hypnotherapy, Difficulty in emotion regulation, Substance use

*. This article has been extracted from the doctoral thesis of the first author at Rasht Branch of Islamic Azad University.

1. Ph. D Student, Department of Psychology, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran.
2. Corresponding Author: Assistant Professor, Department of Psychology, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran. Email: moghtaderleila@yahoo.com
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran.
4. Professor, Department of Psychology, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran.

مقایسه اثربخشی هیپنوتراپی شناختی و طرحواره درمانی بر دشواری تنظیم هیجان در افراد وابسته به مواد*

کبرا اقدام پناه فومنی^۱، لایلا مقتدر^۲، سامره اسدی مجره^۳، بهمن اکبری^۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۶/۲۲

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۰/۱۵

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی هیپنوتراپی شناختی و طرحواره درمانی بر دشواری تنظیم هیجان در افراد وابسته به مواد بود. **روش:** روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی بیماران وابسته به مواد مراجعه کننده به مراکز ترک اعتیاد منطقه یک شهر تهران در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بود. از این بین، ۵۱ نفر به روش نمونه-گیری در دسترس انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل جای دهی شدند. برای جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه دشواری تنظیم هیجان استفاده شد. طرحواره درمانی طی ۱۰ جلسه (هر هفته یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای) و هیپنوتراپی شناختی طی ۸ جلسه (هر هفته یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای) برای گروه‌های آزمایش اجرا شدند، اما گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر تجزیه و تحلیل شدند. **یافته‌ها:** نتایج حاکی از اثربخشی هر دو روش هیپنوتراپی شناختی و طرحواره درمانی در کاهش دشواری تنظیم هیجان در افراد وابسته به مواد بود، و اثربخشی طرحواره درمانی در پس آزمون بیشتر از هیپنوتراپی شناختی بود. **نتیجه‌گیری:** با توجه به اثربخشی هیپنوتراپی شناختی و طرحواره درمانی در افراد وابسته به مواد، به روانشناسان توصیه می‌شود برای بهبود دشواری تنظیم هیجان و مدیریت رفتارهای مرتبط با اعتیاد از این روش‌های درمانی استفاده کنند.

کلیدواژه‌ها: طرحواره درمانی، هیپنوتراپی شناختی، دشواری تنظیم هیجان، مصرف مواد

* این مقاله بر گرفته از رساله دکتری نویسنده اول در واحد رشت دانشگاه آزاد اسلامی می باشد.

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران.

۲. نویسنده مسئول: استادیار گروه روانشناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران. پست الکترونیک:

moghtaderleila@yahoo.com

۳. استادیار گروه روانشناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران.

۴. استاد گروه روانشناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران.

مقدمه

مصرف مواد^۱ از مهم‌ترین بحران‌های جوامع بشری محسوب می‌گردد که با پیامدهای متعدد روانی-اجتماعی، بهداشتی، اقتصادی و خانوادگی همراه است (کریستینا و رونتورامبی^۲، ۲۰۲۳). تأثیر پیامدهای روانی مصرف مواد بر افکار، هیجانات، احساسات و توانایی تنظیم هیجان انسان‌ها قابل مشاهده است (گریفین^۳ و همکاران، ۲۰۲۳). طبق تعریف، مصرف مواد مجموعه‌ای از علائم شناختی-رفتاری و فیزیولوژیکی همراه با الگویی از تکرار مصرف است که منجر به بروز تحمل، ترک و اعمال اجباری می‌شود (سادوک^۴ و همکاران، ۱۳۹۹). پژوهشگران این حوزه اعتقاد دارند اعتیاد علاوه بر تهدید سلامت، با نابسامانی‌های خانوادگی، هزینه‌های اقتصادی، تکانشگری، خشونت، افزایش جرم، بزه‌های روانپریشی و نوسانات خلق همراه است (اکنداهل و کارسون^۵، ۲۰۲۲). پژوهش‌ها بر شناسایی عوامل خطر ساز مصرف مواد و اهداف درمانی جهت شناخت بهتر این اختلال و ایجاد مداخلات درمانی مؤثر تأکید دارند (داودی و همکاران، ۱۴۰۲).

بررسی پیشینه پژوهش نشان می‌دهد یکی از پدیده‌های مؤثر در آسیب‌های روانی از جمله اعتیاد، دشواری در تنظیم هیجان و ناتوانی در مقابله مؤثر با هیجانات و مدیریت آن‌ها به ویژه در شروع مصرف است (فتاحی و دهقانی، ۱۳۹۷). بر این اساس، دشواری در تنظیم هیجان با مؤلفه‌های بی‌ثباتی هیجانی، واکنش‌پذیری عاطفی، تحریک‌پذیری و فقدان خودتشخیصی تعریف می‌شود (هاتکوویچ^۶ و همکاران، ۲۰۱۹). در تعریفی دیگر دشواری در تنظیم هیجان به عنوان مشکل افراد در آگاهی، فهم، پذیرش هیجانات، کنترل رفتارهای تکانشی و رفتار مطابق با اهداف مورد نظر به هنگام تجربه هیجان‌های منفی در مواجهه با موقعیت، تعریف شده است (گراتز و رومر^۷، ۲۰۰۴). کلارک^۸ و همکاران (۲۰۲۰) نشان داد افرادی که توانایی تنظیم هیجانات خود را ندارند بیشتر تحت تأثیر عوامل محیطی قرار می‌گیرند. همچنین مطالعات نشان داد، دشواری در تنظیم هیجان به عنوان یک عامل

۱۴۷

147

سال هجدهم، شماره ۲۲، تابستان ۱۴۰۳
Vol. 18, No. 72, Summer 2024

1. Drug abuse
2. Christiana & Runturambi
3. Griffin
4. Sadock & Sadock
5. Ekendahl & Karlsson
6. Dowd
7. Hatkevich
8. Gratz & Roemer
9. Clarke
10. Stellern

فرا تشخیصی در عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی می‌باشد که با دشواری در رفتارها، عدم آگاهی هیجانی و مشکل در کنترل تکانه‌ها همراه است (استلرن^۱ و همکاران، ۲۰۲۳). بنابراین می‌توان بیان کرد دشواری در تنظیم هیجان و عدم توانایی مدیریت هیجان‌ها در گرایش افراد به سمت مصرف مواد نقش داشته و پرداختن به این موضوع می‌تواند کمک کننده باشد. شناسایی این پدیده و راهبردهایی جهت کنترل و تعدیل آن دارای اهمیت قابل توجهی است (کریستینا و رونتورامبی، ۲۰۲۳). در حال حاضر مداخلات متعددی جهت درمان اعتیاد در حیطه‌های مختلف جسمانی، روانشناختی و اجتماعی اعمال می‌گردد (مرادیان و همکاران، ۱۴۰۰). دست یافتن به روش‌های درمانی جدید که در درمان و کاهش مصرف مواد و مشکلات آن اثرگذار باشد اهمیت فراوانی دارد و بهره‌گیری از روش‌های درمانی که در حل این مشکلات مؤثر باشد، ضروری و حائز اهمیت است (فتاحی و دهقانی، ۱۳۹۷).

اخیراً درمان هیپنوتراپی شناختی^۱ به دلیل تأثیرات مثبت بر پدیده‌های مختلف روانی مورد توجه جدی پژوهشگران قرار گرفته است (بروکر^۲، ۲۰۱۹). هیپنوتراپی شناختی ترکیب هیپنوتیزم^۳ با روش‌های درمانی شناختی است و بر این فرض استوار است که بیشتر آشفتگی‌های روانی معلول خودگویی‌های منفی و کنش بر پایه تلقینات خود یا همان خودهیپنوتیزم است به گونه‌ای که افکار منفی به صورت انتقادی پذیرفته می‌شوند (هاتر، ۱۴۰۰). در واقع در این روش، هیپنوتیزم به صورت مستقیم در اصلاح شناخت هویت فردی، خودپنداره و افکار ناکارآمد به کار گرفته می‌شود (ساین^۴ و همکاران، ۲۰۲۳). برخلاف هیپنوتراپی کلاسیک که پاسخ هیپنوتیزمی کاملاً تصادفی و ناشی از تظاهرات طبیعی رفتار انسانی به صورت خود به خود در خلسه و بدون تلقین درمانگر رخ می‌دهد (لاین^۵ و همکاران، ۲۰۱۹)، در هیپنوتراپی شناختی پاسخ هیپنوتیزمی توسط تلقین درمانگر آغاز می‌شود (جامیسون^۶، ۲۰۲۲). مطالعات نشان می‌دهد هیپنوتراپیست‌های شناختی توجه

1. Cognitive hypnotherapy
2. Brooker
3. Hypnothesim

4. Sine
5. Lynn
6. Jamieson

درمانجو را از جنبه‌های منفی زندگی به جنبه‌های مثبت و سازگار جلب می‌کنند (پرز^۱ و همکاران، ۲۰۲۳). در این روش از تکنیک‌هایی مثل بازسازی شناختی، آرام‌سازی، حساسیت‌زدایی تدریجی و تصویرسازی هدایت شده برای کاهش خودگویی‌ها، هیجانات منفی و دشواری در تنظیم هیجان استفاده می‌گردد که نهایتاً موجب کاهش تنش و اضطراب در مواجهه با اعتیاد می‌شود (بهاروند و همکاران، ۱۳۹۷). طبق مطالعات یکی از روش‌های مؤثر برای درمان اعتیاد که تاثیرات قابل توجهی بر دشواری در تنظیم هیجان دارد هیپنوتراپی شناختی است (اوکفه^۲، ۲۰۲۰). در همین راستا هاشمی و همکاران (۱۳۹۶) و شهسواری شیرازی و سامانی (۱۳۹۶) نشان دادند هیپنوتیزم درمانی در بهبود مشکلات هیجانی و همچنین کاهش عود و ولع مصرف سودمند بوده است.

یکی از پرکاربردترین رویکردهایی که توسط گروه درمانگران مورد استفاده قرار می‌گیرد، طرحواره درمانی^۳ است (محقق و خرقانی، ۱۴۰۰). طرحواره درمانی، درمان یکپارچه و جدیدی است که عمدتاً بر اساس بسط و گسترش مفاهیم و روش‌های درمانی شناختی- رفتاری سنتی بنا شده است و اصول و مبانی مکتب‌های شناختی بک، دلبستگی، روابط شیء، گشتالت، سازنده‌گرایی و روانکاوی را در قالب یک مدل درمانی و مفهومی ترکیب و تلفیق کرده است (رفانلی و همکاران، ۱۳۹۸). بر اساس نظریه طرحواره‌ای یانگ، طرحواره درمانی به افراد کمک می‌کند که مهمترین طرحواره‌های ناسازگار اولیه خود را تشخیص دهند و وقتی این طرحواره‌های ناسازگار فعال می‌شوند در طول زندگی روزمره خود به شیوه‌ای سازگارانه و انطباقی به آن‌ها پاسخ بدهند (یانگ^۴ و همکاران، ۱۳۹۹). ون-دیجیک^۵ و همکاران (۲۰۱۹) نشان دادند طرحواره‌ها به دلیل ارضا نشدن نیازهای هیجانی در دوران کودکی به وجود آمده‌اند. هدف اولیه این رویکرد ایجاد آگاهی روانشناختی و افزایش کنترل آگاهانه بر طرحواره و هدف نهایی آن بهبود طرحواره‌ها و سبک‌های مقابله با آن‌ها است (مینر و مینر^۶، ۲۰۲۳). این رویکرد وابستگی به مواد را به عنوان یک اختلال اولیه شناسایی می‌کند و فعال شدن طرحواره‌های ناسازگار اولیه و اجتناب ناسازگار را عوامل

مهم در افزایش عود مجدد وابستگی به مواد در میان افراد می‌داند و فرض می‌کند که استفاده از مواد می‌تواند رفتاری ناشی از فعالیت طرحواره‌های استحقاق، خویشتن داری ناکافی، ایثار، پذیرش جویی و اطاعت باشد (بهرام آبادیان و همکاران، ۱۴۰۰). برآیند پژوهش‌ها حاکی از تاثیر مثبت طرحواره درمانی بر بی‌نظمی هیجانی در مبتلایان به اختلالات شخصیت و مصرف‌کنندگان مواد (حاجیپور و همکاران، ۱۳۹۹؛ دادمو^۱ و همکاران، ۲۰۱۸)، رضایت از زندگی و بهبود عواطف مثبت و منفی (مرادیان و همکاران، ۱۴۰۰) و کاهش طرحواره‌های ناکارآمد و علائم خلقی و اضطرابی مصرف‌کنندگان مواد بوده است (ندائی و همکاران، ۱۴۰۲).

مرور پیشینه پژوهش نشان می‌دهد با توجه به فقدان منابع علمی کافی در مورد نقش هیجان‌ات در میزان مصرف و دوره‌های بازگشت، بررسی این موضوع در قالب درمان‌های روانشناختی و مقایسه این درمان‌ها به منظور یافتن درمان مؤثرتر، می‌تواند به درک بهتر از مقوله اعتیاد بیانجامد و از ضرورت‌های پژوهشی هر جامعه‌ای محسوب می‌گردد که می‌تواند تلویحات درمانی-کاربردی مفیدی در پی داشته باشد و نتایج حاصل از این مطالعه و مطالعات مشابه می‌تواند مورد استفاده مراکز ترک اعتیاد، خانواده‌های دارای فرد مصرف‌کننده مواد، مراکز دانشگاهی و برنامه‌ریزان حوزه سلامت قرار گیرد و در کنار تحقق اهداف فردی و سازمانی که از چنین مطالعاتی می‌تواند انتظار داشت، افزودن به غنای ادبیات پژوهشی در حوزه اعتیاد از دیگر کاربردهای مطالعه حاضر تلقی می‌گردد. بنابراین پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی هیپنوتراپی شناختی با طرحواره درمانی بر دشواری تنظیم هیجان افراد وابسته به مواد انجام شد.

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

این مطالعه نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی بیماران وابسته به مواد مراجعه‌کننده به مراکز ترک اعتیاد منطقه یک شهر تهران در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۱ به تعداد ۲۰۹ نفر بود. در پژوهش‌های آزمایشی

حداقل حجم نمونه برای هر یک از زیرگروه‌ها ۱۵ نفر پیشنهاد شده است (دلاور و همکاران، ۱۳۹۸)؛ بنابراین، از این جامعه، نمونه‌ای به حجم ۵۱ نفر (۱۷ نفر برای هر گروه) به روش نمونه‌گیری در دسترس و با در نظر گرفتن ملاک‌های ورود به مطالعه انتخاب و به تصادف در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل جایگزین شدند. ملاک ورود به پژوهش برخورداری از سواد خواندن و نوشتن، قراردادن در دامنه سنی ۲۵ تا ۴۵ سال، گذشتن حداقل یک سال از وابستگی به مواد مخدر، عدم دریافت درمان همزمان با مداخله پژوهش، عدم مصرف داروهای روان‌پزشکی و رضایت برای شرکت در پژوهش بود و ملاک‌های خروج از پژوهش شامل غیبت بیش از دو جلسه از جلسات درمان و عدم تکمیل یا مخدوش نمودن ابزارهای پژوهش بود. در این مطالعه، اصول اخلاقی پژوهش شامل رازداری و حفظ حریم خصوصی اشخاص رعایت شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در نرم‌افزار اسپاس اس تحلیل شدند.

ابزار

۱- پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجان: این پرسشنامه توسط گراتر و رومر (۲۰۰۴) ساخته شده و در برگیرنده ۳۶ سؤال و ۶ زیرمقیاس عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی (گویه‌های ۱۱، ۱۲، ۲۱، ۲۳، ۲۵، ۲۹)، دشواری در انجام رفتار هدفمند (گویه‌های ۱۳، ۱۸، ۲۰، ۲۶، ۳۳)، دشواری در کنترل تکانه (گویه‌های ۳، ۱۴، ۱۹، ۲۴، ۲۷، ۳۲)، فقدان آگاهی هیجانی (گویه‌های ۲، ۶، ۸، ۱۰، ۱۷، ۳۴)، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی (گویه‌های ۱۵، ۱۶، ۲۲، ۲۸، ۳۰، ۳۱، ۳۵، ۳۶) و عدم وضوح هیجانی (گویه‌های ۱، ۴، ۵، ۷، ۹) است. پاسخ به سوالات بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت است که از یک (تقریباً هرگز) تا پنج (تقریباً همیشه) نمره‌گذاری می‌شود و دامنه نمرات بین ۳۶ تا ۱۸۰ می‌باشد. سوالات ۱، ۲، ۶، ۷، ۸، ۱۰، ۱۷، ۲۰، ۲۲، ۲۴ و ۳۴ دارای نمره‌گذاری معکوس می‌باشند. نتایج مربوط به پایایی نشان می‌دهد که این پرسشنامه دارای همسانی درونی مطلوب برابر با ۰/۹۳ است و در رابطه با روایی نیز بررسی‌ها نشانگر روایی سازه و پیش‌بین مطلوب ابزار است (گراتر و

۱۵۱

151

سال هجدهم، شماره ۲، تابستان ۱۴۰۳
Vol. 18, No. 72, Summer 2024

رومر، ۲۰۰۴). هنجاریابی پرسشنامه در داخل ایران بر روی نمونه‌های بالینی و غیربالینی برای زیرمقیاس‌ها در دامنه ۰/۷۰ تا ۰/۹۲ و برای کل پرسشنامه ۰/۸۷ گزارش شده است و روایی آن مورد تأیید قرار گرفته است (بشارت، ۱۳۹۷). میرزائی و همکاران (۱۴۰۰) پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۶ و برای هر یک از زیرمقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۸، ۰/۷۰، ۰/۷۰، ۰/۷۰ و ۰/۷۶ بدست آمده که نشان‌دهنده پایایی قابل قبول ابزار است. در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ پایایی کل ابزار ۰/۸۰ و زیرمقیاس‌ها در دامنه‌های بین ۰/۶۳ تا ۰/۷۱ بدست آمد.

روش اجرا

پس از انتخاب افراد بر اساس ملاک‌های ورود به پژوهش، آزمودنی‌های انتخاب شده به صورت تصادفی در سه گروه ۱۷ نفره شامل دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل جای‌دهی شدند و هر یک از گروه‌های آزمایش به صورت مجزا به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت یک جلسه در هفته، تحت هیپنوتراپی شناختی (آلادین و اماندسون، ۲۰۱۶) و ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای طرحواره درمانی (یانگ و همکاران، ۲۰۰۳) قرار گرفتند. در این مدت گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای را دریافت نکرد و در پایان جلسات هر سه گروه، مجدداً با پس‌آزمون مورد سنجش قرار گرفتند. پس از گذشت دو ماه مجدداً ابزار پژوهش به منظور اجرای مرحله پیگیری به آزمودنی‌های سه گروه ارائه شد. در ادامه شرح مختصری از جلسات درمان هیپنوتراپی شناختی ارائه گردیده است که در جدول ۱ قابل مشاهده است.

۱۵۲

152

سال هجدهم، شماره ۷۲، تابستان ۱۴۰۳
Vol. 18, No. 72, Summer 2024

جدول ۱: شرح مختصر جلسات درمان رویکرد هیپنوتراپی شناختی (آلادین و اماندسون، ۲۰۱۶)

جلسات	اهداف	محتوای جلسات و تکلیف
اول	آشنایی و معارفه	خوش آمدگویی، معارفه، ارزیابی های اولیه و آشنایی با برنامه، فرم فعالیت روزانه و رفع سوء برداشت از هیپنوتیزم
دوم	آموزش چرخه احساس و افکار	آشنایی با چرخه احساس و افکار خودآیند منفی، بازیابی فرم فعالیت روزانه، تجربه خلصه هیپنوتیزمی و شرطی سازی
سوم	آشنایی با افکار خودآیند	بازیابی فرم فعالیت روزانه، آشنایی مراجع با نحوه تکمیل فرم افکار خودآیند (یافتن افکار خودآیند منفی و احساسات همراه و یافتن پاسخ های مثبت)، تقویت ایگو (تقویت توانمندی در فعالیت های روزانه و مشکلات مرتبط با بیماری)
چهارم	کنترل افکار خودآیند	بازیابی فرم فعالیت روزانه و فرم افکار خودآیند، تلقینات مستقیم مرتبط با کنترل افکار خودآیند منفی ذکر شده در جلسه
پنجم	کنترل افکار مرتبط با هیجان	بازیابی فرم فعالیت روزانه و فرم افکار خودآیند، تلقینات مستقیم مرتبط با کنترل افکار مرتبط با هیجان ذکر شده در جلسه
ششم	تغییر پیامد رفتاری	بازیابی فرم فعالیت روزانه، بازیابی فرم افکار خودآیند، بازگشت سنی به تجربیات آسیب رسان گذشته
هفتم	تغییر ارزیابی شناختی	بازیابی فرم افکار خودآیند، پیشرفت سنی به زمانی که مراجع به توانایی مدیریت شرایط بیماری دست یافته است
هشتم	بازیابی و رفع موانع	بازیابی فرم افکار خودآیند، جمع بندی جلسات قبلی و آموزش خود هیپنوتیزم

شرح مختصری از جلسات طرحواره درمانی در جدول ۲ ارائه گردیده است.

جدول ۲: شرح مختصر جلسات درمان رویکرد طرحواره درمانی (بانگ و همکاران، ۱۳۹۹)

جلسات	اهداف	محتوای جلسات و تکلیف
اول	آشنایی و معارفه	تعریف و توضیح طرحواره درمانی، معرفی طرحواره های ناسازگار و حوزه های مربوط به هر کدام، بیان و توضیح ریشه های تحولی و طرحواره، توضیح و آموزش پیرامون عملکرد طرحواره ها
دوم	آشنایی با مفاهیم طرحواره	توضیح و آموزش سبک های مقابله ای، توضیح و آموزش انواع ذهنیت های طرحواره ای، ایجاد آمادگی در فرد جهت سنجش و تغییر طرحواره ها
سوم	آموزش و سنجش	سنجش طرحواره های درمانجو و آشنا کردن آنها با طرحواره هایشان، انجام و آموزش تکنیک تصویرسازی ذهنی مربوط به مرحله سنجش در جلسه، بحث و گفتگو پیرامون طرحواره ای

جدول ۲: شرح مختصر جلسات درمان رویکرد طرحواره درمانی (بانگ و همکاران، ۱۳۹۹)

جلسات	اهداف	محتوای جلسات و تکلیف
چهارم	فرآیند تغییر طرحواره	ایجاد انگیزه جهت تغییر طرحواره‌ها، آمادگی جهت تغییر طرحواره‌ها، معرفی راهبردهای شناختی هیجانی و الگوشکنی رفتاری، هم پیمان شدن با جهت جنگ با طرحواره‌ها در سه جنبه شناختی، هیجانی، الگوشکنی رفتاری
پنجم	ارزیابی مزایا و معایب طرحواره	انجام آزمون اعتبار طرحواره، تعریف جدید از شواهد تأیید کننده طرحواره، ارزیابی مزایا و معایب طرحواره‌ها، ارزیابی مزایا و معایب سبک‌های مقابله‌ای
ششم	آموزش کارت آموزشی	آموزش و تمرین برقراری گفتگو بین جنبه سالم و جنبه طرحواره، آموزش تدوین و ساخت کارت‌های آموزشی و نحوه استفاده از این کارت‌ها به در مانجو، آموزش نحوه ثبت طرحواره
هفتم	آموزش راهبرد تجربی	معرفی مجدد راهبردهای تجربی، ارائه منطق استفاده از راهبردهای تجربی، آموزش روش تصویرسازی ذهنی و اجرای آن در جلسه، آموزش تکنیک انجام گفتگوی خیالی و اجرای آن در جلسه نوشتن نامه به والدین و توضیح منطقی استفاده از این تکنیک
هشتم	آموزش سبک مقابل ای	توضیح مجدد و آموزش انواع سبک‌های مقابله‌ای و تأثیر آنها در تداوم طرحواره‌ها، تعیین رفتارهای خاص در مانجو به عنوان آماج احتمالی تغییر اولویت‌بندی رفتارها در جهت الگوشکنی رفتاری
نهم	آموزش رفتار سالم	ایجاد انگیزه جهت تغییر رفتارهای تداوم بخش طرحواره و بررسی تأثیر آن در زندگی افراد، آموزش تمرین رفتارهای سالم از طریق تکنیک تصویرسازی ذهنی، بررسی و آموزش غلبه بر موانع تغییر رفتار، آموزش روش استفاده از کارت‌های آموزشی جهت الگوشکنی رفتاری، انجام تمرینات مربوط به مرحله الگوشکنی رفتاری
دهم	ارزیابی و رفع موانع	بررسی تمرینات انجام شده، جمع‌بندی و نتیجه‌گیری، بحث و گفتگو پیرامون اثرات تغییر طرحواره‌ها، پاسخ به سوالات درمان‌جو

۱۵۴

154

سال هجدهم، شماره ۷۳، تابستان ۱۴۰۳
Vol. 18, No. 73, Summer 2024

یافته‌ها

در این پژوهش ۲۱ نفر از شرکت کنندگان در بازه سنی ۲۱ تا ۳۰ سال و ۳۰ نفر در بازه سنی ۳۱ سال و بالاتر بودند. از این افراد ۲۰ نفر تحصیلات دانشگاهی و ۳۱ نفر تحصیلات غیردانشگاهی داشتند. همچنین ۴۲ نفر شغل آزاد و ۹ نفر دارای شغل دولتی بودند و مدت مصرف ۳۵ نفر بین ۱ تا ۳ سال و ۱۶ نفر از ۴ سال به بالا بود. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش به تکنیک دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر وابسته	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
مؤلفه پاسخ هیجانی	هیپنوتراپی شناختی	۱۹/۴۷	۴/۶۹	۱۴/۲۹	۴/۳۴	۲/۷۶
	طرحواره درمانی	۲۰/۲۹	۶/۲۵	۱۵/۲۳	۴/۷۳	۴/۶۸
هیجانی	کنترل	۲۳/۴۷	۶/۰۵	۲۳/۲۳	۶/۰۰	۶/۳۱
مؤلفه دشواری انجام رفتار هدفمند	هیپنوتراپی شناختی	۱۸/۱۷	۳/۳۹	۱۳/۰۵	۳/۳۴	۲/۷۱
	طرحواره درمانی	۱۷/۸۸	۴/۲۹	۱۳/۹۴	۲/۵۶	۲/۳۹
هیجانی	کنترل	۱۸/۲۳	۳/۸۹	۱۹/۲۹	۳/۹۸	۳/۳۷
مؤلفه دشواری کنترل تکانه	هیپنوتراپی شناختی	۲۰/۱۷	۶/۳۲	۱۴/۸۸	۳/۸۸	۳/۴۶
	طرحواره درمانی	۱۹/۷۰	۷/۰۸	۱۶/۵۸	۵/۸۱	۵/۶۴
هیجانی	کنترل	۱۸/۵۸	۵/۲۵	۱۹/۸۸	۴/۶۲	۳/۶۷
مؤلفه فقدان آگاهی هیجانی	هیپنوتراپی شناختی	۱۹/۱۱	۷/۰۱	۱۳/۴۱	۴/۰۹	۴/۳۶
	طرحواره درمانی	۱۶/۹۴	۵/۸۳	۱۲/۵۸	۲/۵۲	۱/۸۹
هیجانی	کنترل	۱۶/۱۱	۷/۰۶	۱۷/۵۸	۶/۰۴	۵/۷۱
مؤلفه دسترسی محدود	هیپنوتراپی شناختی	۲۸/۳۵	۴/۷۴	۱۸/۲۹	۴/۳۴	۴/۰۰
	طرحواره درمانی	۲۷/۹۴	۴/۲۶	۱۷/۵۸	۲/۵۰	۲/۸۲
هیجانی	کنترل	۲۶/۳۵	۵/۱۹	۲۷/۳۵	۴/۱۰	۳/۵۶
مؤلفه عدم وضوح هیجانی	هیپنوتراپی شناختی	۲۰/۰۵	۳/۲۸	۱۵/۴۷	۳/۱۰	۲/۵۵
	طرحواره درمانی	۲۰/۱۱	۳/۴۹	۱۷/۰۰	۲/۶۹	۲/۲۴
هیجانی	کنترل	۱۸/۹۴	۴/۹۸	۱۹/۸۸	۴/۷۱	۴/۸۴

جدول ۳ نشان می‌دهد که میانگین نمرات مؤلفه‌های دشواری در تنظیم هیجان در آزمودنی‌های دو گروه مداخله (طرحواره درمانی و هیپنوتراپی شناختی) از مرحله پیش-آزمون به مراحل پس‌آزمون و پیگیری بهبود داشته است، اما در نمرات این متغیر در افراد گروه کنترل در مراحل مختلف سنجش (پیش‌آزمون نسبت به پس‌آزمون و پیگیری) تغییر محسوسی مشاهده نشد. قبل از اجرای تحلیل، پیش‌فرض‌ها مورد بررسی قرار گرفتند. یکی از مفروضه‌های این تحلیل، نرمال بودن توزیع داده است. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک حاکی از آن بود که نمرات متغیرهای پژوهش دارای توزیع نرمال بودند ($P > 0.05$). همچنین متغیر مورد بررسی در آزمون لوین معنی‌دار نبود ($P > 0.05$)؛ بنابراین همگونی واریانس‌ها تایید

شد. شاخص آماری ام باکس برای متغیر پژوهش معنی دار بود ($P > 0/05$) که بیانگر همگنی ماتریس های واریانس-کوواریانس متغیر وابسته بود و مفروضه کرویت موجلی مورد بررسی در متغیر وابسته معنی دار نبود؛ لذا فرض یکسان بودن واریانس ها حاصل نشد، در نتیجه از آزمون جایگزین گرین هاوس-گیرز برای بررسی اثرات درون آزمودنی استفاده شد. جدول ۴ نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر در تبیین اثر هیپنوتراپی شناختی بر دشواری تنظیم هیجان را نشان می دهد.

جدول ۴: نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر در تبیین اثر هیپنوتراپی شناختی بر دشواری تنظیم

هیجان

متغیر وابسته	منابع تغییر	مجموع مجذورات	مجموع مجذورات خطا	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
	گروه	۱۵۲۹/۶۵۷	۱۵۲۹/۶۵۷	۲۱/۰۲۴	۰/۰۰۱	۰/۳۹۷	۰/۹۹۴
مؤلفه پاسخ هیجانی	زمان	۲۲۸/۹۶۱	۱۲۰/۵۰۴	۲۹/۴۱۳	۰/۰۰۱	۰/۴۷۹	۱/۰۰۰
	زمان*گروه	۱۸۶/۶۰۸	۹۸/۲۱۳	۲۳/۹۷۲	۰/۰۰۱	۰/۴۲۸	۱/۰۰۰
مؤلفه دشواری انجام رفتار هدفمند	گروه	۶۰۲/۹۸۰	۶۰۲/۹۸۰	۲۱/۴۸۲	۰/۰۰۱	۰/۴۰۲	۰/۹۹۴
	زمان	۱۱۸/۰۵۹	۷۶/۰۵۷	۱۴/۴۳۷	۰/۰۰۱	۰/۳۱۱	۰/۹۹۳
مؤلفه دشواری کنترل تکانه	زمان*گروه	۳۱۲/۲۵۵	۲۰۱/۱۶۵	۳۸/۱۸۴	۰/۰۰۱	۰/۵۴۴	۱/۰۰۰
	گروه	۳۸۰/۴۸۰	۳۸۰/۴۸۰	۷/۹۳۵	۰/۰۰۸	۰/۱۹۹	۰/۷۸۰
مؤلفه فقدان آگاهی هیجانی	زمان	۱۲۹/۴۹۰	۸۹/۲۹۵	۷/۶۷۲	۰/۰۰۳	۰/۱۹۳	۰/۸۷۰
	زمان*گروه	۴۲۱/۷۲۵	۲۹۰/۸۱۷	۲۴/۹۸۶	۰/۰۰۱	۰/۴۳۸	۱/۰۰۰
مؤلفه دسترسی محدود هیجانی	گروه	۱۸۹/۴۲۲	۱۸۹/۴۲۲	۲/۲۲۲	۰/۱۴۶	۰/۰۶۵	۰/۳۰۴
	زمان	۱۳۳/۴۱۲	۱۰۱/۷۰۶	۷/۹۳۴	۰/۰۰۴	۰/۱۹۹	۰/۸۵۶
مؤلفه عدم وضوح هیجانی	زمان*گروه	۴۵۱/۸۴۳	۳۴۴/۴۶۲	۲۶/۸۷۲	۰/۰۰۱	۰/۴۵۶	۱/۰۰۰
	گروه	۱۱۲۶/۶۷۶	۱۱۲۶/۶۷۶	۲۵/۷۰۱	۰/۰۰۱	۰/۴۴۵	۰/۹۹۸
دشواری تنظیم هیجان	زمان	۶۸۰/۱۳۷	۳۴۳/۴۸۹	۵۱/۷۷۲	۰/۰۰۱	۰/۶۱۸	۱/۰۰۰
	زمان*گروه	۱۰۱۵/۴۷۱	۵۱۲/۸۴۲	۷۷/۲۹۷	۰/۰۰۱	۰/۷۰۷	۱/۰۰۰
مؤلفه عدم وضوح هیجانی	گروه	۱۹۲/۱۵۷	۱۹۲/۱۵۷	۴/۹۶۴	۰/۰۳۳	۰/۱۳۴	۰/۵۸۰
	زمان	۱۱۳/۷۰۶	۸۶/۸۴۶	۱۱/۳۱۷	۰/۰۰۱	۰/۲۶۱	۰/۹۵۲
دشواری تنظیم هیجان	زمان*گروه	۱۹۱/۴۳۱	۱۴۶/۲۱۱	۱۹/۰۵۲	۰/۰۰۱	۰/۳۷۳	۰/۹۹۷
	گروه	۲۰۸۴۰/۸۲۴	۲۰۸۴۰/۸۲۴	۶۵/۹۴۸	۰/۰۰۱	۰/۶۷۳	۱/۰۰۰
مؤلفه عدم وضوح هیجانی	زمان	۷۳۳۲/۱۳۷	۵۰۹۸/۱۱۶	۵۸/۷۴۶	۰/۰۰۱	۰/۶۴۷	۱/۰۰۰
	زمان*گروه	۱۴۰۵۳/۹۴۱	۹۷۷۱/۸۶۱	۱۱۲/۶۰۳	۰/۰۰۱	۰/۷۷۹	۱/۰۰۰

همان طوری که در جدول ۴ مشاهده می‌گردد، هیپنوتراپی شناختی بر دشواری تنظیم هیجان و مولفه‌های آن اثربخش بوده است. در جدول ۵ نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در تبیین اثر اجرای طرحواره درمانی بر دشواری تنظیم هیجان ارائه شده است.

جدول ۵: نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در تبیین اثر طرحواره درمانی بر دشواری تنظیم هیجان

متغیر وابسته	منابع تغییر	مجموع مجذورات	مجموع مجذورات خطا	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
مؤلفه پاسخ هیجانی	گروه	۱۱۲۶/۶۷۶	۱۱۲۶/۶۷۶	۱۲/۹۱۶	۰/۰۰۱	۰/۲۸۸	۰/۹۳۶
	زمان	۱۹۴/۴۹۰	۱۵۷/۵۱۰	۱۷/۹۸۱	۰/۰۰۱	۰/۳۶۰	۰/۹۹۴
مؤلفه دشواری انجام رفتار هدفمند	زمان*گروه	۱۵۶/۰۵۹	۱۲۶/۳۸۶	۱۴/۴۲۸	۰/۰۰۱	۰/۳۱۱	۰/۹۸۰
	گروه	۵۷۸/۹۱۲	۵۷۸/۹۱۲	۱۹/۸۶۳	۰/۰۰۱	۰/۳۸۳	۰/۹۹۱
مؤلفه دشواری کنترل تکانه	زمان	۱۰۴/۷۲۵	۶۴/۲۱۸	۱۴/۰۸۳	۰/۰۰۱	۰/۳۰۶	۰/۹۹۳
	زمان*گروه	۲۹۲/۶۴۷	۱۷۹/۴۵۳	۳۹/۳۵۴	۰/۰۰۱	۰/۵۵۲	۱/۰۰۰
مؤلفه دشواری	گروه	۱۸۱/۳۳۳	۱۸۱/۳۳۳	۲/۳۲۷	۰/۱۳۷	۰/۰۶۸	۰/۳۱۶
	زمان	۲۷/۹۰۲	۲۳/۱۷۳	۲/۴۷۸	۰/۱۱۸	۰/۰۷۲	۰/۳۶۶
مؤلفه فقدان آگاهی هیجانی	زمان*گروه	۲۰۹/۷۸۴	۱۷۴/۲۲۶	۱۸/۶۳۱	۰/۰۰۱	۰/۳۶۸	۰/۹۹۵
	گروه	۳۶۵/۱۸۶	۳۶۵/۱۸۶	۵/۳۵۰	۰/۰۲۷	۰/۱۴۳	۰/۶۱۲
مؤلفه دسترسی محدود هیجانی	زمان	۵۴/۷۶۵	۴۲/۷۲۱	۴/۱۱۰	۰/۰۴۰	۰/۱۱۴	۰/۵۷۰
	زمان*گروه	۲۹۰/۸۴۳	۲۲۶/۸۸۴	۲۱/۸۲۷	۰/۰۰۱	۰/۴۰۶	۰/۹۹۹
مؤلفه عدم وضوح هیجانی	گروه	۱۱۸۷/۲۹۴	۱۱۸۷/۲۹۴	۳۵/۳۶۴	۰/۰۰۱	۰/۵۲۵	۱/۰۰۰
	زمان	۶۱۱/۱۹۶	۳۷۵/۸۸۸	۵۵/۸۶۲	۰/۰۰۱	۰/۶۳۶	۱/۰۰۰
مؤلفه عدم تنظیم هیجان	زمان*گروه	۹۲۹/۳۵۳	۵۷۱/۵۵۶	۸۴/۹۴۱	۰/۰۰۱	۰/۷۲۶	۱/۰۰۰
	گروه	۷۵/۹۲۲	۷۵/۹۲۲	۱/۸۰۰	۰/۱۸۹	۰/۰۵۳	۰/۲۵۶
مؤلفه عدم وضوح هیجانی	زمان	۵۵/۵۴۹	۳۴/۵۱۷	۹/۶۱۲	۰/۰۰۱	۰/۲۳۱	۰/۹۵۱
	زمان*گروه	۱۰۸/۸۴۳	۶۷/۶۳۲	۱۸/۸۳۳	۰/۰۰۱	۰/۳۷۰	۰/۹۹۹
مؤلفه تنظیم هیجان	گروه	۱۷۷۸۸/۳۲۴	۱۷۷۸۸/۳۲۴	۵۱/۴۲۶	۰/۰۰۱	۰/۶۱۶	۱/۰۰۰
	زمان	۴۷۰/۴۹۰	۳۴۹۹/۷۷۸	۹۰/۵۸۲	۰/۰۰۱	۰/۷۳۹	۱/۰۰۰
هیجان	زمان*گروه	۱۰۲۹۸/۲۹۴	۷۶۶۷/۶۵۷	۱۹۸/۴۵۶	۰/۰۰۱	۰/۸۶۱	۱/۰۰۰

همان طوری که در جدول ۵ مشاهده می‌گردد، طرحواره درمانی بر دشواری تنظیم هیجان و مولفه‌های آن اثربخش بوده است. جهت بررسی مقایسه اثربخشی هیپنوتراپی شناختی و طرحواره درمانی بر دشواری تنظیم هیجان در جدول ۶ نتایج مقایسه زوجی میانگین نمرات تعدیل یافته گروه‌های درمانی مورد مطالعه در مرحله پس‌آزمون و پیگیری بر اساس تعدیل بن‌فرونی گزارش شده است.

جدول ۶: نتایج آزمون تعقیبی بن‌فرونی برای مقایسه زوجی اثر گروه‌ها و زمان‌ها بر متغیر وابسته

متغیر وابسته	زمان‌ها	تفاوت میانگین	خطای معیار	سطح معناداری
مؤلفه پاسخ هیجانی	پیش آزمون	۳/۴۹۰*	۰/۴۷۸	۰/۰۰۱
	پس آزمون	۴/۳۱۴*	۰/۵۷۵	۰/۰۰۱
مؤلفه دشواری انجام رفتار هدفمند	پیش آزمون	۰/۸۲۴*	۰/۳۲۸	۰/۰۴۶
	پس آزمون	۲/۶۶۷*	۰/۴۴۵	۰/۰۰۱
مؤلفه دشواری کنترل تکانه	پیش آزمون	۳/۸۴۳*	۰/۵۱۵	۰/۰۰۱
	پس آزمون	۱/۱۷۶*	۰/۳۱۳	۰/۰۰۱
مؤلفه فقدان آگاهی هیجانی	پیش آزمون	۲/۳۷۳*	۰/۴۸۵	۰/۰۰۱
	پس آزمون	۳/۳۳۳*	۰/۷۵۶	۰/۰۰۱
مؤلفه دشواری محدود هیجان	پیش آزمون	۰/۹۶۱	۰/۴۴۷	۰/۱۰۶
	پس آزمون	۲/۸۶۳*	۰/۶۵۹	۰/۰۰۱
مؤلفه عدم وضوح هیجانی	پیش آزمون	۳/۶۴۷*	۰/۷۴۶	۰/۰۰۱
	پس آزمون	۰/۷۸۴	۰/۳۲۲	۰/۰۵۵
مؤلفه دشواری تنظیم هیجان	پیش آزمون	۶/۴۷۱*	۰/۵۸۶	۰/۰۰۱
	پس آزمون	۸/۲۳۵*	۰/۵۶۷	۰/۰۰۱
مؤلفه دشواری تنظیم هیجان	پیش آزمون	۱/۷۶۵*	۰/۴۷۷	۰/۰۰۲
	پس آزمون	۲/۲۵۵*	۰/۴۹۷	۰/۰۰۱
مؤلفه دشواری تنظیم هیجان	پیش آزمون	۳/۰۳۹*	۰/۴۷۴	۰/۰۰۱
	پس آزمون	۰/۷۸۴*	۰/۲۶۳	۰/۰۱۳

جدول ۶: نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی برای مقایسه زوجی اثر گروه‌ها و زمان‌ها بر متغیر وابسته

متغیر وابسته	گروه‌ها	تفاوت میانگین	خطای معیار	سطح معناداری
مؤلفه پاسخ هیجانی	طرحواره درمانی	-۱/۰۹۸	۱/۶۵۸	۰/۸۸۳
	هیپنوتراپی شناختی	*-۷/۷۴۵	۱/۶۵۸	۰/۰۰۱
مؤلفه دشواری انجام رفتار هدفمند	طرحواره درمانی	-۰/۰۹۸	۰/۹۸۸	۱/۰۰۰
	هیپنوتراپی شناختی	*-۴/۸۶۳	۰/۹۸۸	۰/۰۰۱
مؤلفه دشواری کنترل تکانه	طرحواره درمانی	-۴/۷۶۵	۰/۹۸۸	۰/۰۰۱
	هیپنوتراپی شناختی	-۱/۱۹۶	۱/۵۹۳	۰/۸۳۹
مؤلفه فقدان آگاهی هیجانی	طرحواره درمانی	-۳/۸۶۳	۱/۵۹۳	۰/۰۵۶
	هیپنوتراپی شناختی	-۲/۶۶۷	۱/۵۹۳	۰/۲۷۳
مؤلفه دسترسی محدود هیجانی	طرحواره درمانی	۱/۰۵۹	۱/۵۸۶	۰/۸۸۱
	هیپنوتراپی شناختی	-۲/۷۲۵	۱/۵۸۶	۰/۲۵۲
مؤلفه عدم وضوح هیجانی	طرحواره درمانی	-۳/۷۸۴	۱/۵۸۶	۰/۰۶۲
	هیپنوتراپی شناختی	۰/۱۷۶	۱/۱۴۸	۰/۹۹۸
مؤلفه عدم وضوح هیجانی	طرحواره درمانی	*-۶/۶۴۷	۱/۱۴۸	۰/۰۰۱
	هیپنوتراپی شناختی	*-۶/۸۲۴	۱/۱۴۸	۰/۰۰۱
مؤلفه عدم وضوح هیجانی	طرحواره درمانی	-۱/۰۲۰	۱/۱۱۶	۰/۷۴۵
	هیپنوتراپی شناختی	-۲/۷۴۵	۱/۱۱۶	۰/۰۵۲
مؤلفه عدم وضوح هیجانی	طرحواره درمانی	-۱/۷۲۵	۱/۱۱۶	۰/۳۳۸
	هیپنوتراپی شناختی			

۱۵۹
159

سال هجدهم، شماره ۷۲، تابستان ۱۴۰۳
Vol. 18, No. 72, Summer 2024

جدول ۶ نشان می‌دهد هیپنوتراپی شناختی بر دشواری در تنظیم هیجان افراد وابسته به مواد اثربخش است. نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی در مقایسه اثر زمان در جدول ۶ نشان می‌دهد که تفاوت میانگین نمره دشواری تنظیم هیجان در مراحل پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیش‌آزمون-پیگیری به لحاظ آماری معنی‌دار، اما تفاوت میانگین نمره دشواری تنظیم هیجان در مراحل پس‌آزمون-پیگیری غیر معنی‌دار است. همچنین، نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی در مقایسه اثرات گروه در جدول ۶ نشان می‌دهد که تفاوت میانگین دشواری

تنظیم هیجان در دو گروه هیپنوتراپی شناختی و گروه کنترل به لحاظ آماری معنی دار است؛ به طوری که اجرای هیپنوتراپی شناختی باعث شده تا میانگین نمره دشواری تنظیم هیجان در مراحل پس آزمون و پیگیری در مقایسه با مرحله پیش آزمون کاهش یابد. بر این اساس چنین نتیجه گیری شد که هیپنوتراپی شناختی منجر به کاهش دشواری تنظیم هیجان در افراد وابسته به مواد شده است. همچنین طرحواره درمانی بر دشواری تنظیم هیجان افراد وابسته به مواد اثربخش است. نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی در مقایسه اثر زمان در جدول ۶ نشان می دهد که تفاوت میانگین نمره دشواری تنظیم هیجان در مراحل پیش آزمون-پس آزمون و پیش آزمون-پیگیری به لحاظ آماری معنی دار، اما تفاوت میانگین نمره دشواری تنظیم هیجان در مراحل پس آزمون-پیگیری غیر معنی دار است. همچنین، نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی در مقایسه اثرات گروه در جدول ۶ نشان می دهد که تفاوت میانگین دشواری تنظیم هیجان در دو گروه طرحواره درمانی و گروه کنترل به لحاظ آماری معنی دار است؛ به طوری که اجرای طرحواره درمانی باعث شده تا میانگین نمره دشواری تنظیم هیجان در مراحل پس آزمون و پیگیری در مقایسه با مرحله پیش آزمون کاهش یابد. بر این اساس، چنین نتیجه گیری می شود که طرحواره درمانی منجر به کاهش دشواری تنظیم هیجان در افراد وابسته به مواد شده است. همچنین نتایج نشان داد که بین اثربخشی هیپنوتراپی شناختی با طرحواره درمانی بر دشواری در تنظیم هیجان افراد وابسته به مواد تفاوت وجود دارد. طبق جدول ۶ تفاوت میانگین گروه طرحواره درمانی با گروه کنترل بیشتر از تفاوت میانگین گروه هیپنوتراپی شناختی با گروه کنترل است؛ بر این اساس چنین نتیجه گیری شد که با وجود تاثیر مثبت هر یک از دو شیوه طرحواره درمانی و هیپنوتراپی شناختی بر دشواری تنظیم هیجان در افراد وابسته به مواد، اما اثربخشی طرحواره درمانی بر دشواری تنظیم هیجان بیشتر از هیپنوتراپی شناختی بوده است.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی هیپنوتراپی شناختی با طرحواره درمانی بر دشواری تنظیم هیجان در افراد وابسته به مواد بود. نتایج حاصل از یافته ها نشان داد که دو روش مداخله (هیپنوتراپی شناختی و طرحواره درمانی) بر بهبود نمره دشواری تنظیم هیجان در

آزمون‌های گروه‌های آزمایش در مراحل مختلف سنجش (پس‌آزمون و پیگیری) اثربخش بوده‌اند، اما نمره دشواری تنظیم هیجان در گروه کنترل در مراحل مختلف سنجش تغییر محسوسی را نشان نداد. همچنین تفاوت میانگین دو روش مداخله با گروه کنترل نشان داد که تاثیر طرحواره درمانی بر کاهش دشواری تنظیم هیجان بیشتر از هیپنوتراپی شناختی بوده است. این یافته‌ها با نتایج سایر پژوهشگران در این زمینه همسو است. برای مثال در مورد طرحواره درمانی می‌توان به پژوهش‌های ذیل اشاره کرد. مرادیان و همکاران (۱۴۰۰) به بررسی مقایسه اثربخشی طرحواره درمانی و آموزش مهارت‌های حل مسئله بر بهزیستی، رضایت از زندگی و عواطف مثبت و منفی مردان متأهل مصرف‌کننده مواد پرداختند. صداقتی‌راد و همکاران (۱۴۰۰) نیز به مقایسه اثربخشی طرحواره درمانی گروهی و آموزش رفتار برنامه‌ریزی بر اعتیادپذیری دانشجویان پرداختند. حاجیپور و همکاران (۱۳۹۹) اثربخشی طرحواره درمانی و درمان پذیرش و تعهد را بر راهبردهای تنظیم هیجان بیماران مصرف‌کننده مواد مقایسه نمودند. فتاحی و دهقانی (۱۳۹۷) اثربخشی طرحواره درمانی را بر تنظیم هیجان و وسوسه در مردان عضو انجمن معتادان گمنام نشان دادند. دادمو و همکاران (۲۰۱۸) به بررسی اثربخشی طرحواره درمانی بر بی‌نظمی هیجانی در اختلالات شخصیت و رودیگری^۱ و همکاران (۲۰۱۸) به بررسی اثربخشی طرحواره درمانی زمینه‌ای به عنوان رویکردی یکپارچه بر اختلالات شخصیت، تنظیم نامناسب هیجانی و عملکرد فردی پرداختند. همچنین پژوهش‌هایی در زمینه اثربخشی هیپنوتراپی انجام شد. موحدزاده و حقیقی (۱۳۹۷) میزان اثربخشی هیپنوتراپی شناختی بر بهزیستی روانی در افراد مراجعه‌کننده به مراکز ترک اعتیاد را مورد بررسی قرار دادند. هاشمی و همکاران (۱۳۹۶) اثربخشی هیپنوتیزم درمانی بر پیشگیری از عود، کاهش تکانشگری و ولع در افراد ترک‌کننده مواد محرک را بررسی نمودند. اوکفه (۲۰۲۰) به بررسی اثربخشی هیپنوتیزم درمانی بالینی برای ترک اعتیاد به مواد مخدر و الکل، ایجاد انعطاف‌پذیری در مراجعین برای کاهش عود و هشیار ماندن پرداخت. بولینگر^۲ و همکاران (۲۰۲۰) اثربخشی هیپنوتیزم را بر سطح شناخت و ولع مصرف در افراد سیگاری بررسی نمودند.

با توجه به پژوهش‌های فوق‌الذکر می‌توان گفت که طرحواره درمانی و هیپنوتراپی شناختی می‌توانند در تنظیم هیجان افراد مصرف‌کننده مواد مؤثر باشند. همچنین می‌توان گفت دشواری تنظیم هیجان یکی از مهمترین مشکلاتی است که افراد مبتلا به اعتیاد آن را تجربه می‌کنند. ساین و همکاران (۲۰۲۳) نشان دادند افراد مصرف‌کننده مواد بیشتر از سایر همسالان خود در معرض خطر مشکلات تنظیم هیجان قرار می‌گیرند. مطالعات فرشام و شمسیان (۱۴۰۰) و عباسی مرادی منش و همکاران (۱۳۹۹) نشان می‌دهد که تنظیم هیجانی با موقعیت و عدم موقعیت در حوزه‌های مختلف زندگی مرتبط است. افراد از طریق فرآیند تنظیم هیجان هشیارانه و ناهشیارانه به موقعیت‌های مختلف پاسخ می‌دهند (فتاحی و دهقانی، ۱۳۹۷). با این حال، مطالعات اندکی به بررسی تنظیم هیجان در مصرف‌کنندگان مواد پرداختند؛ این در حالیست که سطح پایین تنظیم هیجان که ناشی از ناتوانی در مقابله مؤثر با هیجانات و مدیریت آن‌ها است در شروع مصرف مواد ممکن است نقش داشته باشد.

طرحواره درمانی ابزار قدرتمندی است که نقش مؤثری در تنظیم هیجان دارد (رفائلی و همکاران، ۱۳۹۸). طرحواره درمانی با استفاده از تکنیک‌های تجربی و هیجانی نظیر بازسازی تصاویر، فرزندپروری محدود، صندلی خالی و بازسازی شناختی موجب تعدیل هیجانات مثبت و منفی و به دنبال آن قضاوت و ادراک از خویش، در افراد می‌شود که می‌تواند در کاهش احساس تنش، نشخوار فکری و رفتارهای اجتنابی و در نهایت رفتارهای هیجانی آن‌ها مؤثر واقع گردد (یانگ و همکاران، ۱۳۹۹). به بیان دقیق‌تر افرادی که در جلسات طرحواره درمانی شرکت می‌کنند به دلیل ایجاد ارزش‌ها و وجود معنا در زندگی، کمتر تحت تاثیر شرایط اضطراب‌آور قرار می‌گیرند و توانمندی بیشتری در تنظیم و مدیریت هیجانات خود پیدا می‌کنند. از سوی دیگر، پژوهش‌های کلمبو^۱ و همکاران (۲۰۲۳) و ساین و همکاران (۲۰۲۲) نشان داد که درمان هیپنوتراپی شناختی از طریق ساماندهی افکار منجر به کاهش انتظار بالا از خود و دیگران می‌شود (مینر و مینر، ۲۰۲۳). همچنین می‌توان گفت که در هیپنوتراپی شناختی، درمانگر با استفاده از تکنیک‌های هیپنوتیک توأم با تکنیک‌های شناختی موجب اصلاح، تغییر، تصویرسازی سازنده و از همه مهمتر تعلیق تفکر نقاد می‌گردد

که در جهت کاهش هیجان‌ات منفی و دشواری هیجانی گام برمی‌دارد. تعلیق تفکر انتقادی در حالت هیپنوتیک درمانجو را تلقین‌پذیرتر می‌سازد تا بتواند گفتگوهای متقاعدکننده تکنیک شناختی را بپذیرد و با استفاده از تفکرات کارآمد و مثبت در فضایی همدلانه، موانعی را که منجر به افزایش تنش و اضطراب و سردرگمی آنان در مواجهه به اعتیاد شده است را کنار بزنند.

به طور کلی در تبیین اثربخشی بیشتر طرحواره درمانی در مقایسه با هیپنوتراپی شناختی بر دشواری تنظیم هیجان می‌توان گفت که طرحواره درمانگر با آموزش و ارائه بینش به شخص از تداوم طرحواره‌های ناکارآمد و ناسازگار پیشگیری می‌کند. همچنین در طرحواره درمانی استفاده از تکنیک‌های هیجانی در تعدیل طرحواره‌ها و تنظیم رفتارهای ناکارآمد هیجانی مؤثر است. می‌توان افزود که طرحواره درمانگر با به کارگیری فنون شناخت درمانی، مشکلات بین فردی و بی‌ثباتی هیجانی را کاهش داده و از این طریق تنظیم هیجانی را در فرد فعال می‌سازد. بر همین اساس طرحواره درمانگر با جانشین کردن راهبردهای مدیریتی سازگار برای برخورد با مشکلات زندگی به بهبود راهبردهای مدیریتی و تنظیم هیجان‌ات کمک می‌کند. در واقع طرحواره درمانگر با ایجاد آگاهی باعث کاهش استفاده از راهبردهای هیجانی ناکارآمد می‌شود. این درحالی است که هیپنوتراپیست شناختی با بهره‌گیری از فنون هیپنوتیزی به زمان حال می‌پردازد و مشکلات کنونی افراد از قبیل دشواری تنظیم هیجان را بررسی می‌کند و درمانجو فنون هیپنوتیزی شناختی را برای دور کردن هیجان ناخوشایند و تنظیم هیجان آموزش می‌بیند. همچنین می‌توان بیان داشت که این درمان مستقیم روی اعتیاد، نشانگان آن، افکار مربوطه، مفروضات و باورهای بنیادین فرد در کوتاه مدت و در زمان حال اثربخش است که این امر منجر به تجربه مثبت و کاهش دشواری تنظیم هیجان می‌گردد. همچنین این درمان باعث می‌شود که درمانجو با دیدگاه متفاوتی به ارزیابی رویدادها و وقایع منفی بپردازد، هیجان‌ات منفی را با شدت کمتری تجربه کند، در مورد مدیریت هیجان‌ات خود احساس کفایت بیشتری کند و ناراحتی و تنیدگی کمتری را تجربه نماید.

این پژوهش دارای محدودیت‌هایی از جمله نمونه‌گیری غیرتصادفی، محدودیت سنی، جنسیت و استفاده از ابزار خود گزارش دهی است. پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی ضمن استفاده از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته در کنار پرسشنامه جهت گردآوری اطلاعات، تأثیر و ماندگاری مداخلات در بلندمدت مورد سنجش و مطالعه قرار گیرد. همچنین، پیشنهاد می‌شود نقش تعدیل‌کننده جنسیت در بررسی تأثیر مداخلات بر روی نمونه‌های بزرگ‌تری از افراد در حال ترک مواد مورد بررسی قرار گیرد. استفاده از این شیوه‌های درمانی در افراد وابسته به مواد جهت کاهش آسیب‌های روانی و رفتاری خصوصاً افرادی که برای ترک اقدام نموده‌اند، به درمانگران بالینی در عرصه اعتیاد توصیه می‌شود.

منابع

- بشارت، محمدعلی (۱۳۹۷). مقیاس دشواری تنظیم هیجان. اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی (اندیشه و رفتار)، ۱۲(۴۷)، ۹۲-۸۹.
- بهاروند، وحید؛ درتاج، فریبرز؛ نصری، صادق و نصرالهی، بیتا (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری با هیپنوتراپی شناختی و حساسیت زدایی از طریق حرکات چشم و پردازش مجدد بر کاهش علائم استرس پس از سانحه زنان سیل زده. مجله علوم روانشناختی، ۱۹(۸۶)، ۲۱۲-۲۰۳.
- بهرام آبادیان، فاطمه؛ مجتبائی، مینا و ثابت، مهرداد (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی درمان پذیرش و تعهد و طرحواره درمانی بر خودکارآمدی و اشتیاق به تغییر در افراد معتاد، علوم روانشناختی، ۲۰(۱۰۶)، ۱۸۶۳-۱۸۵۳.
- حاجیپور، حسن؛ بیاضی، محمدحسین و نجات، حمید (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی طرحواره درمانی و درمان پذیرش و تعهد بر تنظیم هیجان بیماران مصرف کننده مواد. اصول بهداشت روانی، ۲۲(۴)، ۳۳۹-۳۲۴.
- داودی، سیدمرضیه؛ ژیان باقری، معصومه؛ شکرگزار، علیرضا؛ بلیاد، محمدرضا و شاه نظری، مهدی (۱۴۰۲). مدلیابی پیش بینی عقاید وسوسه انگیز مصرف مواد براساس علائم روانشناختی منفی با نقش واسطه‌ای دشواری نظم جویی هیجان در مردان سوء مصرف کننده مت‌آفتامین. مجله علوم روانشناختی، ۲۲(۱۲۳)، ۵۹۳-۵۷۳.
- دلاور، علی (۱۳۹۸). روش تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی. تهران: نشر ویرایش.

رفائلی، اشکول؛ برنستین، دیوید و یانگ، جفری (۱۳۹۸). *تندآموز طرح واره درمانی*. ترجمه مهدی فرجی. تهران: نشر ارجمند (سال نشر اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۷).

سادوک، بنجامین؛ سادوک، ویرجینیا و روئیز، پدرو (۱۳۹۹). *خلاصه روان پزشکی کاپلان و سادوک: براساس DSM-5*. ترجمه گنجی و گنجی. تهران: انتشارات ارجمند (انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۵).

شهسواری شیرازی، احسان و سامانی، سیامک (۱۳۹۶). *اثربخشی هیپنوتراپی بر بهبود نشانه‌های افسردگی و اضطراب در معنادان به مواد افیونی تحت درمان نگهدارنده با متادون*. کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین ایران و جهان در روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی.

صداقتی راد، علی؛ محمدی پور، محمد و سرایی، علی اصغر (۱۴۰۰). *مقایسه اثربخشی طرحواره درمانی و آموزش رفتار برنامه ریزی شده بر اعتیادپذیری دانشجو معلمان دانشگاه فرهنگیان*. *مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*، ۲۸(۳)، ۴۵۳-۴۴۷.

عباسی مرادی منش، فردین؛ نادری، فرح و بختیارپور، سعید (۱۳۹۹). *اثربخشی طرحواره درمانی بر تنظیم هیجان و کیفیت زندگی در افراد مبتلا به آسم*. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۳(۲)، ۲۴۴۶-۲۴۵۴.

فاتحی، عباسعلی و دهقانی، اکرم (۱۳۹۷). *اثربخشی طرحواره درمانی بر تنظیم هیجان، خودکارآمدی و وسوسه در مردان عضو انجمن معنادان گمنام*. *فصلنامه علمی اعتیادپژوهی*، ۱۲(۴۸)، ۲۰۴-۱۸۷.

فرشام، آیدا و شمسیان، محمد (۱۴۰۰). *اثربخشی طرحواره درمانی هیجانی بر میزان اضطراب، تنظیم شناختی هیجان و راهبردهای مقابله در بیماران مبتلا به سرطان*. *فصلنامه روانشناسی و علوم رفتاری ایران*، ۶(۲۷)، ۶۴-۵۱.

محقق، حسین و خرقانی، پرویز (۱۴۰۰). *تأثیر طرحواره درمانی بر اضطراب، افسردگی و طرحواره‌های ناکارآمد اولیه افراد مبتلا به اختلال مصرف مواد*. *فصلنامه علمی اعتیادپژوهی*، ۱۵(۶۰)، ۳۲۴-۲۹۹.

مردیان، پرویز؛ کاکابرابی، کیوان و امیری، حسن (۱۴۰۰). *مقایسه اثربخشی طرحواره درمانی و آموزش مهارت‌های حل مسأله بر بهزیستی ذهنی مردان متأهل سوء مصرف کننده مواد*. *مجله خانواده درمانی کاربردی*، ۲(۳)، ۱۴۸-۱۲۹.

موحدزاده، بهرام و حقیقی، صادق (۱۳۹۷). اثربخشی هیپنوتراپی شناختی به شیوه گروهی بر بهزیستی روانی در افراد مراجعه کننده به مراکز اقامتی و نیمه اقامتی ترک اعتیاد. *مجله ارمغان دانش*، ۲۳(۲)، ۲۳۵-۲۲۵.

میرزایی، سمانه؛ قنبرپور گنججاری، مهرداد؛ سرپرست، محبوبه؛ اسلامی کنارسری، حبیب؛ حسن پور، ائمه؛ فلاح مرتضی نژاد، سیدحمیدرضا و دلپسند، کوروش (۱۴۰۰). ارتباط بین اجتناب تجربه ای، هم جوشی شناختی و دشواری تنظیم هیجان با ترس از زایمان زنان باردار نخست‌زا. *مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان*، ۳۰(۱۱۸)، ۱۱۸-۱۲۹.

ندائی، علی؛ قمری کیوی، حسین؛ شیخ الاسلامی، علی و صدوری دمیرچی، اسماعیل (۱۴۰۲). اثربخشی طرحواره درمانی هیجانی بر عدم تحمل بلا تکلیفی و دشواری در تنظیم هیجان در افراد مبتلا به افسردگی و اضطراب همایند. *مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت*، ۱۰(۱)، ۱۱۵-۱۰۳.

هاشمی، جواد؛ بهشتی، بهنام و علی زاده، جابر (۱۳۹۶). اثربخشی هیپنوتیزم درمانی بر پیشگیری از عود، کاهش تکانشگری و ولع در افراد ترک کننده مواد محرک. *فصلنامه علمی اعتیادپژوهی*، ۱۱(۴۲)، ۹۳-۱۱۰.

هانتر، روی (۱۴۰۰). *آموزش هنر هیپنوتیزم*. ترجمه سید کاظم علوی فاضل و همایون زنگنه. تهران: انتشارات ترآوا. (انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۹).

یانگ، جفری؛ کلوکو، ژانت؛ ویشار، مارجوری (۱۳۹۹). *طرحواره درمانی (راهنمای کاربردی برای متخصصین بالینی)*. جلد اول. ترجمه حمیدپور و اندوز. تهران: نشر ارجمند. (سال نشر اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۳).

References

- Alladin, A., & Amundson, J. (2016). Cognitive hypnotherapy as a transdiagnostic protocol for emotional disorders. *International journal of clinical and experimental hypnosis*, 64(2), 147-166.
- Bollinger, J. W., Beadling, C. W., & Waters, A. J. (2020). Effect of hypnotic suggestion on cognition and craving in smokers. *Addictive behaviors reports*, 11(23), 100220.
- Brooker, E. (2019). Cognitive hypnotherapy and EMDR: The longitudinal effects on trait anxiety and music performance in advanced pianists. *Advances in complementary & alternative medicine*, 5(4), 25-39.
- Christiana, C., & Runturambi, A. J. S. (2023). The Blurry Portrait of Drug Abuse and Illicit Drug Trafficking in Indonesian Prisons. *Technium social sciences journal*, 43(17), 584-592.

- Clarke, P. B., Lewis, T. F., Myers, J. E., Henson, R. A., & Hill, B. (2020). Wellness, emotion regulation, and relapse during substance use disorder treatment. *Journal of counseling & development*, 98(1), 17-28.
- Colombo, V. D. G., Vassallo, D., & Shore, S. M. (2023). Emotional and Synesthetic Test of Hypnosis Induction with Video to relieve the patient from psycho-physical pain. *Medical & Clinical research*, 8(8), 1-7.
- Dadomo, H., Panzeri, M., Caponcello, D., Carmelita, A., & Grecucci, A. (2018). Schema therapy for emotional dysregulation in personality disorders: a review. *Current opinion in psychiatry*, 31(1), 43-49.
- Ekendahl, M., & Karlsson, P. (2022). A matter of craving—An archeology of relapse prevention in Swedish addiction treatment. *International journal of drug policy*, 101(29), 103575.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54.
- Griffin, K. W., Botvin, G. J., Scheier, L. M., & Williams, C. (2023). Long-term behavioral effects of a school-based prevention program on illicit drug use among young adults. *Journal of public health research*, 12(1), 22-36.
- Hatkevich, C., Penner, F., & Sharp, C. (2019). Difficulties in emotion regulation and suicide ideation and attempt in adolescent inpatients. *Psychiatry research*, 271(58), 230-238.
- Jamieson, G. A. (2022). An insula view of predictive processing in hypnotic responses. *Psychology of consciousness: theory, research, and practice*, 9(2), 117-123.
- Lynn, S., Green, J., Polizzi, C., Ellenberg, S., Gautam, A., & Aksen, D. (2019). Hypnosis, hypnotic phenomena, and hypnotic responsiveness: Clinical and research foundations—A 40-year perspective. *Clinical and experimental hypnosis*, 67(4), 475-511.
- Mener, E., & Mener, A. C. (2023). The E2R (Emotion, regression, repair) method: A case study of this new pragmatic hypnotherapy technique. *Complementary therapies in clinical practice*, 50(18), 101701.
- O'Keefe, T. (2020). Clinical hypnotherapy for stopping drug and alcohol addiction: Building resilience in clients to reduce relapses and remain clean and sober. *Australian journal of clinical hypnotherapy & hypnosis*, 41(1), 16-26.
- Perez, G., Laughlin, M., & Warner, K. (2023). Review of the Heart and Mind of Hypnotherapy: Inviting Connection, Inventing Change. *International journal of systemic therapy*, 11(6), 1-3.
- Roediger, E., Stevens, B. A., & Brockman, R. (2018). *Contextual schema therapy: An integrative approach to personality disorders, emotional dysregulation, and interpersonal functioning*. New Harbinger Publications.

- Sine, H., Achbani, A., & Filali, K. (2022). The effect of hypnosis on the intensity of pain and anxiety in cancer patients: a systematic review of controlled experimental trials. *Cancer investigation*, 40(3), 235-253.
- Stellern, J., Xiao, K. B., Grennell, E., Sanches, M., Gowin, J. L., & Sloan, M. E. (2023). Emotion regulation in substance use disorders: A systematic review and meta-analysis. *Addiction*, 118(1), 30-47.
- Van Dijk, S. D. M., Veenstra, M. S., Bouman, R., Peekel, J., Veenstra, D. H., Van Dalen, P. J., ... & Oude Voshaar, R. C. (2019). Group schema-focused therapy enriched with psychomotor therapy versus treatment as usual for older adults with cluster B and/or C personality disorders: a randomized trial. *BMC psychiatry*, 19(1), 1-14.

