

Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Symptom of Complicated Grief on People with Symptoms of Complicated Grief

Khaled Aslani¹, *Mahnaz Hajihaidary², Gholamreza Rajabi³, Abbas Amanuelahi⁴

Author Address

1. Associate Professor, Counseling Department, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran;

2. PhD. Student, Counseling Department, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran;

3. Professor, Counseling Department, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran;

4. Associate Professor, Counseling Department, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

*Corresponding Author E-mail: hajihaidarymahnaz@yahoo.com

Received: 2018 January 8; Accepted: 2018 February 2.

Abstract

Background & Objective: Lose a loved person is considered as painful experiences, but most people cope well with their loss and do not need professional help. Their experiences involve feelings of sadness, a deep sense of pain and the perception of their life never being the same compared to before the loss. However, reviews showed that the process of grieving in individuals experience grief after a loss of loved ones may be harder, which can impair their cognitive, emotional and behavioral functioning. This bereavement can be associated with physical decline, mental health problems, change in social roles, cognitive deficits and fewer relationships with others, which make the grieving process more difficult. For some the grieving process may be distorted termed complicated grief, which is a form of chronic grief with intense separation distress related to the loss. The resulting syndrome of complicated grief causes substantial distress and functional impairment even years after a loss, yet knowing when and how to intervene can be a challenge. As a result, grief work will be one of the common challenges that social workers, psychologist and grieved people will face. Providing a mindfulness based cognitive therapy for people with complicated grief can be a benefit for their individual growth in understanding a sense of bereavement and for the purpose of social interconnection. This Therapy will cover bereavement life with a concept of mindfulness and how it can be utilized for people in their day-to-day lives. Overall, the goal for this project for participants was to learn coping skills, gain knowledge in the mechanism of mindfulness during the grieving process and how they can integrate mindfulness principles into their grieving process to better facilitate their coping with their loss.

Methods: In the present study, we used multiple baseline experimental single case study design. Three women with complicated grief were selected from patients of counseling service centers by using purposeful sampling method, along with inventory of complicated grief (ICG). This questionnaire describe an emotional, cognitive, or behavioral state associated with complicated grief. The ICG consists of 19 items and answers are given on a 5-point scale ranging from never (0) to always (5). ICG gives a possible range of 0–76 with high scores indicating high levels of CG. The ICG has shown high internal consistency, test–retest reliability. In this study, Cronbach's alpha was calculated 0.92. Patients underwent the treatment process subsequent to obtaining treatment requirements. The efficacy of mindfulness-based cognitive therapy was carried out in three phase of intervention (baseline, treatment and follow-up) by using Inventory of complicated grief. In this project, Data analyzed with visuals inspection, improvement percentage and reliable change index (RCI) strategies. In addition, to examine the efficacy of this psychological intervention (MBCT), it used the six indices of Ingram (2000). These six indices include magnitude of change, universality of change, generality of change, generality of change, stability, and acceptability.

Results: Finding showed mindfulness-based cognitive therapy is both clinically and statistically ($p < 0.01$) significant efficient on the reduction of people with symptoms of complicated grief

Conclusion: Mindfulness-based cognitive therapy has appropriate efficacy in the symptom reduction of people suffering from complicated grief.

Keywords: Mindfulness-based cognitive therapy, Complicated grief.

بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش علائم افراد مبتلا به نشانگان سوگ پیچیده

خالد اصلانی^۱، *مهناز حاجی حیدری^۲، غلامرضا رجبی^۳، عباس امان الهی^۴

توضیحات نویسندگان

۱. دانشیار مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران؛
 ۲. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران؛
 ۳. استاد مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران؛
 ۴. دانشیار مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.
- *رأی‌نامه نویسنده مسئول: hajiheydarimahnaz@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۸ دی‌ماه ۱۳۹۶ تاریخ پذیرش: ۱۳ بهمن‌ماه ۱۳۹۶

چکیده

زمینه و هدف: سوگ پیچیده از اختلال‌های شایع بوده که دارای تبعات و ناتوانی‌های روان‌شناختی است. این امر لزوم مداخلات روان‌شناختی را در این بیماران، ضروری می‌سازد؛ بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر سوگ پیچیده افراد بانسانه‌های سوگ پیچیده انجام شد.

روش بررسی: طرح این پژوهش، تجربی تک‌موردی از نوع خط پایه چندگانه بود. سه نفر زن مبتلا به سوگ پیچیده از طریق پرسشنامه سوگ پیچیده، به‌روش نمونه‌گیری هدفمند، از بین بیماران مرکزهای مشاوره شهر اهواز انتخاب شدند. ورود بیماران به درمان، پس از احراز شرایط درمان بود. کارایی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، در طی سه مرحله خط پایه و درمان و پیگیری، با استفاده از پرسشنامه سوگ پیچیده پریگرسون و ماسیچواسکی (۱۹۹۵) بررسی شد. تحلیل داده‌ها به‌روش ترسیم دیداری و شاخص تغییر پایا (RCI) و فرمول درصد بهبودی صورت گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش نشانگان سوگ پیچیده در افراد مبتلا به سوگ پیچیده هم از نظر آماری در سطح $(p < 0.01)$ و هم از نظر بالینی معنادار بود.

نتیجه‌گیری: روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش نشانگان و بهبود علائم سوگ پیچیده از کارایی لازم برخوردار است.

کلیدواژه‌ها: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، سوگ پیچیده.

فقدان عزیزان اغلب به عنوان واقعه فشارزای مهمی در نظر گرفته می شود که تأثیرات تعیین کننده ای بر سلامت داغدیدگان دارد (۱). تحقیقات طولی بیانگر این است که احساس های منفی مرتبط با سوگ بعد از یک سال کاهش می یابد؛ اما با این وجود، افراد سوگوار احساساتی را تجربه می کنند که تحت عنوان سوگ پیچیده^۱ بررسی شدنی است (۲). سوگ پیچیده با نشانه هایی مانند داغدیدگی همراه با احساس ناراحتی شدید، ناتوانی در اشاره به مرگ یا بحث درباره مرگ، دوگانگی احساسی حل نشده به متوفی و افکار مزاحم درباره فرد از دست رفته و نیز آرزوی بازگشت و جست و جوی مداوم او مشخص می شود (۳)؛ بنابراین می توان نتیجه گرفت، متناسب با علائم متعاقب سوگ پیچیده، فرد داغدار دل مشغول خاطرات متوفی بوده و اشتغال فکری دائمی همراه با رفتارهایی مانند خشم و دشواری در پذیرش مرگ و تمنای شدید برای وصال به متوفی دارد (۴). شخص داغدیده در نتیجه سوگ پیچیده خود از نظر هیجانی درهم گسیخته می شود و به سختی می تواند به دیگران اعتماد کند. او ممکن است تصمیم بگیرد، تنها باشد یا عقیده ای مبنی بر این را پرورش دهد که زندگی دیگر بدون فرد متوفی ارزش زیستن ندارد و نمی توان مثل گذشته عملکرد خوبی در زندگی داشت (۵).

برای بسیاری از افراد، گوش دادن به ابراز سوگ دیگران دشوار بوده و افراد داغدیده اغلب فرصت کمی برای ابراز درد و رنج خود دارند. این در حالی است که نیاز روان شناختی فرد داغدیده برای دریافت حمایت در طول دوره ای که عزیز او در حال مرگ است و نیز متعاقب مرگ او، افزایش می یابد (۶). در زمینه درمان سوگ پیچیده رویکردهای متعددی وجود دارد (۷). به طور کلی سوگ درمانی^۲ روش های تخصصی برای کمک به اشخاصی است که دچار واکنش های غیرطبیعی یا پیچیده در برابر سوگ شده اند (۸).

یکی از روش های نوین درمانی پیشنهاد شده در درمان سوگ پیچیده، روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی است. این رویکرد، درمان روان شناختی جدیدی بر پایه تکنیک های مراقبه بوده و شامل توجه کردن به شیوه خاصی یعنی هدفمند در زمان کنونی و بدون قضاوت است (۹). شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی^۳ عناصری از شناخت درمانی را به درمان می افزاید که در این دیدگاه تمرکز دایمی افکار، تسهیل می شود. در تمرینات ذهن آگاهی، فرد آموزش می بیند توجهش را در زمان حال نگه دارد و افکار و احساس های خود را بدون قضاوت مشاهده کرده و آن ها را وقایع ذهنی ساده ای بنگرد که می آیند و می روند، به جای اینکه آن ها را به عنوان قسمتی از خودشان یا انعکاس واقعیت در نظر بگیرد (۱۰)؛ بنابراین، متناسب با علائم متعاقب سوگ پیچیده و دل مشغولی فرد به خاطرات متوفی و اشتغال فکری دائمی و سایر مشکل های شناختی مانند سردرگمی و مشکل در پذیرش مرگ و نیز اختلال های هیجانی نظیر احساس خشم، رویکرد ذهن آگاهی به فرد داغدار کمک می کند که از فکر کردن در رابطه با وقایع یادآور متوفی دوری کند. همچنین نگاهی بی طرفانه به تفکر و احساس خود داشته باشد تا

در نتیجه آن مانع تشدید افکار منفی در الگوی نشخوار فکری شده و تمرکز دایمی فکرها و هیجان های فرد تسهیل شود (۹).

در سال های اخیر استفاده از روش های درمانی ذهن آگاهی در حال افزایش بوده که کارایی آن در سوگ ناپهنجار نیز تأیید شده است (۱۴) - (۱۱، ۶). در همین راستا نتایج تحقیق های فورت و همکاران (۶) و فلاينت و کاسیتور (۱۲) مبین اثربخشی مداخلات ذهن آگاهی در کاهش نشانگان سوگ ضربه زای است. همچنین تاکوم (۱۴) و لانگ (۱۳) و روبرت و منتاگمری (۱۱) در پژوهش هایی اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی را در کاهش نشانگان داغدیدگی و افزایش مهارت های مقابله ای افراد در سازگاری با مرگ عزیزان، تأیید کردند؛ ولی شواهد گویای آن است که مسئله سوگ پیچیده در کشور ما هنوز جدی گرفته نشده و مطالعات پی گیر در این زمینه بسیار اندک است. این در حالی است که بررسی های انجام شده در زمینه سوگ در ایران نشان می دهد به تازگی افراد داغدار و به خصوص اشخاص باننشانه های سوگ بیمارگون، جمعیت زیادی از گروه های در معرض خطر ها و ناتوانی های روان شناختی را تشکیل می دهند (۱۵). از طرف دیگر باتوجه به فرهنگ عزاداری در کشور ما و متفاوت بودن تجربه سوگ و در نتیجه دشواری سازگاری با مرگ عزیزان به دلیل وجود حس وفاداری و احترام و وابستگی در فرهنگ خاص ایرانی و همچنین جدید بودن این روش درمانی و ضرورت بررسی آن در بحران ها و ناتوانی حاصل از آن، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر علائم سوگ پیچیده افراد انجام شد.

۲ روش بررسی

روش پژوهش حاضر در قالب طرح تک موردی^۴ انجام گرفت و از بین طرح های آزمایشی تک موردی، طرح خط پایه چندانگانه انتخاب شد (۱۶).

جامعه آماری را تمامی افراد داغدیده بانشانگان سوگ پیچیده در شهر اهواز تشکیل دادند. در این پژوهش روش نمونه گیری به شکل هدفمند و از میان افراد داوطلب در فراخوان و آگهی های نصب شده در مرکز های درمانی و مشاوره ای و بهزیستی صورت گرفت. تعداد نمونه در این پژوهش سه نفر بود که پس از احراز شرایط پژوهش یعنی ملاک های ورود و حذف، وارد فرایند مداخله شدند.

ملاک های ورود عبارت بود از: ۱. داشتن حداقل نمره ۲۵ در پرسشنامه سوگ پیچیده؛ ۲. نداشتن بیماری های جسمی؛ ۳. نداشتن اختلال های روانی از طریق مصاحبه بالینی؛ ۴. داشتن حداقل تحصیلات سیکل. ملاک های خروج شامل سابقه ارتکاب به خودکشی و تحت پیگرد قانونی بودن در اثر مرگ متوفی و نیز دریافت مداخله های روان شناختی در زمان اجرای پژوهش بود. پس از انتخاب افراد واجد شرایط، همه آزمودنی ها هم زمان وارد مرحله خط پایه^۵ شدند. پیش از اجرای پژوهش، اطلاعاتی به آزمودنی ها داده شد؛ از جمله تعداد و طول و مقررات جلسات، هدف درمان، محرمانه بودن اطلاعات و حق

4. single-case experimental design

5. Baseline phase

1. complicated grief

2. grief counseling

3. mindfulness-based cognitive therapy

خروج از پژوهش در هر زمانی که بخواهند. موافقت آن‌ها برای شرکت در پژوهش به صورت کتبی اخذ شد.

برای کنترل متغیرهای ناخواسته و مداخله‌گر احتمالی، افراد به‌طور تصادفی از نظر ورود یک‌به‌یک با فاصله یک‌جلسه (یک‌هفته) وارد طرح درمان شدند. به این نحو که فرد اول پس از دو جلسه سنجش در مرحله خط پایه یعنی از هفته سوم وارد جلسه اول درمان و بعد از آن فرد دوم در جلسه دوم فرد اول درمان و فرد سوم نیز در جلسه دوم فرد دوم و جلسه سوم فرد اول وارد جلسه اول شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی شدند. همچنین در ضمن اجرای درمان، برای تمامی ابزارها در شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، در جلسه اول و چهارم و هفتم و پس از پایان درمان افراد در طی سه نوبت پیگیری در طی شش هفته، پیگیری صورت گرفت. برای جمع‌آوری داده‌ها نیز از پرسشنامه سوگ پیچیده استفاده شد. چگونگی نمره‌دهی و روایی و پایایی پرسشنامه در ادامه به تفصیل آمده است.

پرسشنامه سوگ پیچیده (ICG): این پرسشنامه را پریرگسون و ماسیچواسکی^۱ (۱۹۹۵) برای تمیز فرد دارای نشانگان سوگ پیچیده از فرد معمول تهیه کردند. این مقیاس دارای ۱۹ سؤال است که به بررسی علائم سوگ پاتولوژیک می‌پردازد. علائم اندازه‌گیری شده توسط این پرسشنامه شامل علائم مربوط به اضطراب جدایی (خاطرات

دردناک، آرزو و تمنا درقبال متوفی، تنهایی مفرط) و علائم شناختی، هیجانی، رفتاری (مشکل در پذیرش واقعیت فقدان، احساس پوچ بودن زندگی، بهت، دشواری در اعتمادکردن به دیگران، اجتناب از یادآورهای فقدان) و نقصان در عملکرد (فلجی در فعالیت‌های روزانه، نداشتن توانایی در مراقبت از دیگران) است. نمره‌گذاری این آزمون براساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای (اصلاً، گاهی، نسبتاً زیاد، زیاد، همیشه) از صفر تا پنج انجام می‌گیرد. نمره فرد در پرسشنامه سوگ پیچیده از ۰ تا ۷۶ متغیر است. همچنین نمره برش در این پرسشنامه ۲۵ است. به این معنا که اگر نمره فرد در آزمون بیشتر از ۲۵ باشد، داشتن علائم سوگ پیچیده را در او بیان می‌کند (۱۷).

سیمون ثبات درونی پرسشنامه سوگ پیچیده را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۴ محاسبه کرده بود. همچنین، ضریب اعتبار پرسشنامه را با روش بازآزمایی ۰/۸۰ گزارش کرد (۱۷).

در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمد. روش درمان نیز شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و پروتکل درمانی یک‌دوره هفت‌جلسه‌ای ۹۰ دقیقه‌ای بود. این پروتکل را سگال و ویلیامز^۲ جمع‌آوری کردند. خلاصه‌ای از پروتکل در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱. رئوس جلسات شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (۱۱)

جلسات	محتوای جلسه
اول	توضیح درباره اهمیت حضور در لحظه حال و بودن در اینجا و اکنون، بازکردن مفهوم ذهن‌آگاهی برای اعضا با استفاده از چند فن و یادگرفتن انجام امور روزمره، همراه با حفظ توجه به آن‌ها.
دوم	آگاهی‌یافتن به ذهن سرگردان و تمرین توجه به بدن، احساس جسمی و فیزیکی و توجه به تنفس.
سوم	حضور ذهن از تنفس، مراقبه نشستن، بررسی حوادث خوشایند هفته و احساس‌های بدنی، افکار و احساس‌ها و خلق مرتبط با حادثه خوشایند.
چهارم	دیدن یا شنیدن ذهن آگاهانه، مراقبه نشستن، تمرین کشف الگوهای عادی و به‌کارگیری مهارت‌های ذهن‌آگاهی جهت تسهیل در پاسخ‌گویی بیشتر به زمان حال، پیاده‌روی آگاهانه، بررسی تجربیات ناخوشایند و احساس‌های بدنی، افکار و احساس‌ها و خلق مرتبط با آن تجربیات.
پنجم	مراقبه نشستن، تمرین اجازه‌دادن به تجربیات و هیجان‌ها بدون قضاوت، آموزش درباره بودن افکار به‌عنوان تجربیاتی گذرا.
ششم	مراقبه نشستن، فضای تنفس سه دقیقه‌ای، فهرست فعالیت‌های لذت‌بخش و مرور آموزه‌های ذهن‌آگاهی درباره فعالیت‌های روزانه و تجارب درونی.
هفتم	تمرین واریسی بدن، بحث درباره کاربرد تمرینات ذهن‌آگاهی در زندگی و مشکلات مانع از انجام تکلیف‌ها.

($p < 0.01$) بزرگتر باشد، می‌توان با ۹۹ درصد اطمینان بهبودی به دست آمده را به اثر مداخله ربط داد (۱۶). برای ارزیابی سنجش پیشرفت مراجعان در تغییر متغیرهای آمایی از روش درصد بهبودی نیز استفاده شد. در این روش باتوجه به فرمول درصد بهبودی نمره پس‌آزمون فرد از نمره پیش‌آزمون، تفریق و حاصل آن بر نمره پیش‌آزمون تقسیم می‌شود. سپس باید نتیجه را در ۱۰۰ ضرب کرد. لازم به ذکر است برطبق این فرمول ۵۰ درصد کاهش در علائم، موفقیت کامل در

در این پژوهش برای تحلیل داده‌ها، معناداری بالینی به‌کار گرفته شد. معناداری بالینی به ارزش عملی یا اهمیت اثر مداخله انجام شده، اطلاق می‌شود و از بین رویکردهای آن رویکرد پرکاربرد در معناداری بالینی یعنی روش شاخص تغییر پایا^۳ استفاده شد. برای محاسبه شاخص تغییر پایا نمره پس از درمان یا پیگیری از نمره پیش از درمان، تفریق و حاصل آن بر خطای استاندارد تفاوت‌ها تقسیم می‌شود. در این پژوهش اگر نتیجه به دست آمده از سطح معناداری نمره Z یعنی ۲/۵۸

^۱ Prigerson & Maciejewski

^۲ Segal & Williams & Teasdale

^۳ reliable change index

(افراد تا چه اندازه در فرایند درمان مشارکت داشته و آن را به پایان رسانده‌اند؟)؛^۵ ایمنی^۶ (آیا در اثر درمان سلامت روانی و جسمانی بیماران کاهش یافته است؟)؛^۶ ثبات^۴ (دستاوردهای درمان چقدر دوام داشته‌اند؟).

۳ یافته‌ها

اطلاعات جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها شامل سن، جنسیت، تحصیلات و شغل، در جدول ۲ آورده شده است.

درمان و نمرات بین ۲۵ درصد تا ۴۹ درصد، موفقیت معمول در درمان و در نهایت کاهش نمرات علائم تا حد زیر ۲۵ درصد، شکست درمانی تلقی می‌شود.

همچنین برای ارزیابی کارایی، از روش‌های ترسیم دیداری و شاخص‌های ششگانه کارایی استفاده شد. این شاخص‌های ششگانه کارایی عبارت است از: ۱. اندازه تغییر^۱ (چقدر کاهش در هدف‌های درمان رخ داده است؟)؛ ۲. کلی بودن تغییر^۲ (چند درصد از افراد تغییر کرده‌اند و چند درصد تغییر نکرده‌اند؟)؛ ۳. عمومی بودن تغییر^۳ (در سایر حوزه‌های زندگی چقدر تغییر رخ داده است؟)؛ ۴. میزان پذیرش^۴

جدول ۲. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی افراد داغدیده

آزمودنی‌های درمان شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی			
ویژگی‌های جمعیت‌شناختی	آزمودنی اول	آزمودنی دوم	آزمودنی سوم
سن	۲۷	۴۹	۴۵
جنسیت	زن	زن	زن
تحصیلات	کاردانی	دیپلم	سیکل
شغل	فروشنده	خانه‌دار	خانه‌دار
میزان انگیزه شرکت در درمان	خوب	عالی	خیلی خوب

نتایج روند تغییر مراحل مداخله آزمودنی‌ها در پرسشنامه سوگ پیچیده در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج روند تغییر مراحل درمان سه آزمودنی در پرسشنامه سوگ پیچیده

آزمودنی‌های درمان شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی			
مرحله	مراحل درمان	آزمودنی اول	آزمودنی دوم
خط پایه یا پیش از درمان	خط پایه اول	۷۳	۷۴
	خط پایه دوم	۷۴	۷۳
	خط پایه سوم	—	۷۳
	خط پایه چهارم	—	—
	میانگین مراحل خط پایه	۷۳/۵۰	۷۳/۳۳
مرحله درمان	جلسه اول	۷۱	۶۹
	جلسه چهارم	۵۳	۵۲
	جلسه هفتم	۴۸	۴۶
	میانگین مراحل درمان	۵۹	۵۵/۶۶
	شاخص تغییر پایا (درمان)	۵/۰۸	۵/۱۲
مرحله پیگیری	درصد بهبودی پس از درمان	۳۶/۴۸	۳۶/۹۸
	درصد بهبودی کلی پس از درمان	—	۳۷/۱۶
	پیگیری نوبت اول	۴۸	۴۷
	پیگیری نوبت دوم	۴۹	۴۸
	پیگیری نوبت سوم	۵۰	۴۸
مرحله پیگیری	میانگین مراحل پیگیری	۴۹	۴۷/۶۶
	شاخص تغییر پایا (پیگیری)	۴/۵۵	۴/۷۴
	درصد بهبودی پس از پیگیری	۳۲/۴۳	۳۴/۲۴
	درصد بهبودی کلی پس از پیگیری	—	۳۴/۴۲

4. acceptability

5. safety

6. stability

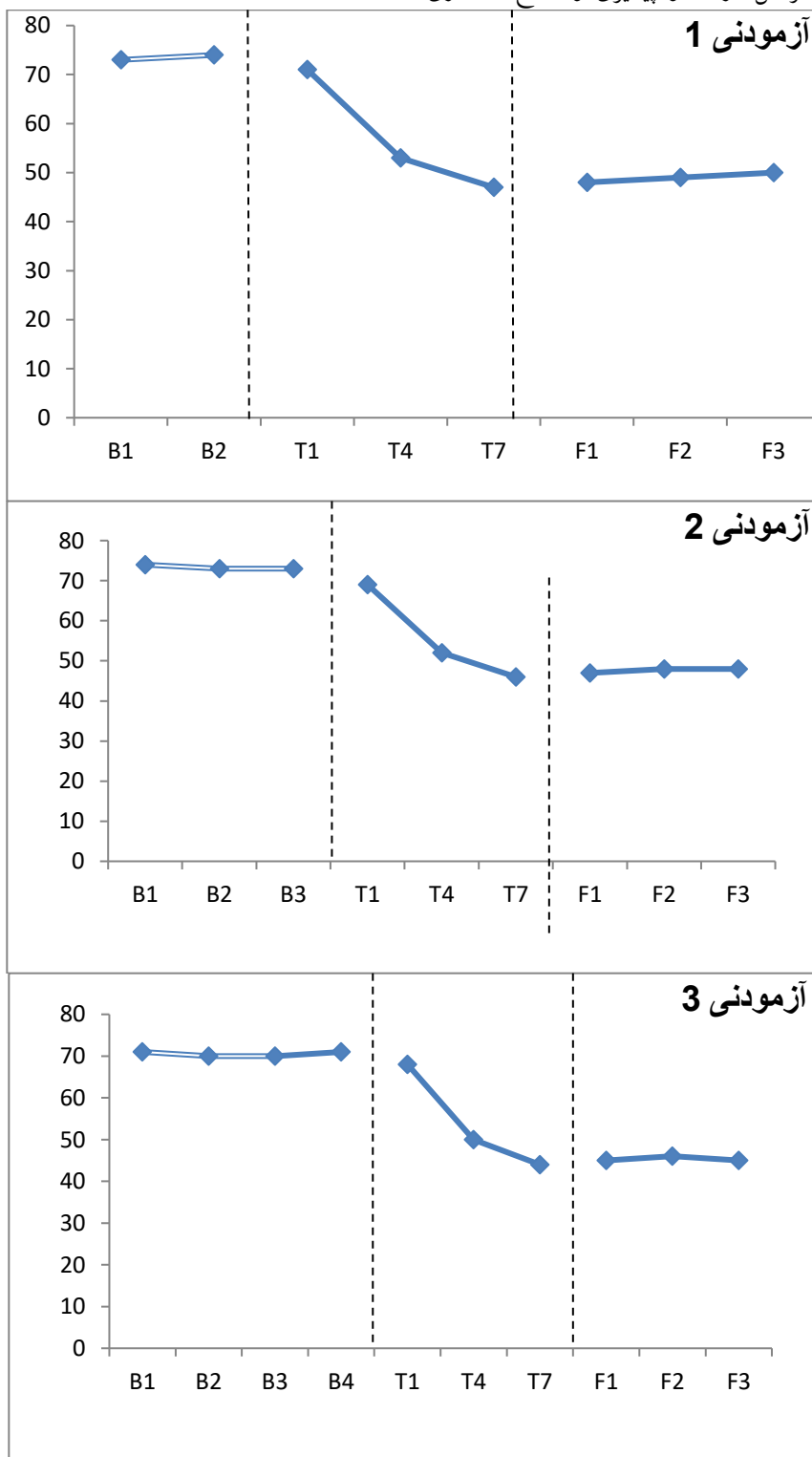
1. magnitude of change

2. universality of change

3. generality of change

(۰/۰۱)، نمره هر سه آزمودنی به بیشتر از $Z=2/58$ رسیده است؛ بنابراین می‌توان گفت که تغییرات در هر سه آزمودنی در مراحل مداخله و پیگیری پذیرفتنی بوده و تداوم تأثیرات فرایند درمان را در این مراحل بیان می‌کند. نمودار تغییر نمره‌های سوگ پیچیده در سه مرحله خط پایه و مداخله و پیگیری در نمودار ۱ آمده است.

باتوجه به جدول ۳ مشاهده می‌شود در مرحله درمان، نمره‌های سوگ پیچیده آزمودنی‌ها کاهش یافته و در مرحله پیگیری این روند حالتی باثبات به‌خود گرفته است. همچنین درصد بهبودی هر سه آزمودنی در مرحله درمان و پیگیری، تداوم بهبودی و اثربخش بودن فرایند درمان را در مرحله درمان و پیگیری نشان می‌دهد. باتوجه به مقدار شاخص تغییر پایا در آزمودنی‌ها در مراحل درمان و پیگیری و سطح معناداری



نمودار ۱. روند تغییر نمره‌های سوگ پیچیده در مراحل خط پایه و مداخله و پیگیری

همچنین همان‌طور که در نمودار آزمودنی‌ها (نمودار ۱) ملاحظه می‌شود نمرات سوگ پیچیده آزمودنی در مراحل خط پایه از ثبات مناسبی برخوردار است. این روند در مرحله درمان حالتی نزولی به‌خود گرفته و به‌طور مجدد با ورود به مرحله پیگیری نسبتاً باثبات بوده است.

۴ بحث

این‌گرام و همکاران معتقدند نتایج پژوهش‌های مداخله‌ای را باید براساس شش متغیر زیر بررسی کرد (۱۸).

۱. اندازه تغییر (چقدر کاهش در آماج‌های اصلی درمان رخ داده است؟).

هدف از انجام مطالعه حاضر، بررسی اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر نشانگان سوگ پیچیده در افراد مبتلا به سوگ پیچیده بود. نتایج این پژوهش نشان داد شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی توانسته است به‌طور معناداری باعث کاهش علائم سوگ پیچیده شود. این میزان تغییر در این نوع درمان برابر با داده‌های تحقیقات قبلی است (۱۴-۱۱، ۶). روبرت و منتاگمری در مطالعه‌ای به بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر علائم سوگ نوزاد در مادران هندی پرداختند. نتایج حاکی از آن بود که این درمان از جمله درمان‌های اثربخش در زمینه سوگ بوده و می‌تواند در افزایش مهارت‌های مقابله‌ای مادران برای مواجهه با سوگ اثربخش باشد و سلامت روان آن‌ها را به میزان درخور توجهی افزایش دهد (۱۱). فلاپنت و کاسیتور نیز مدل درمانی ذهن‌آگاهی را برای افراد مبتلا به سوگ ضربه‌زا، اجرا کردند. نتایج تحقیق گواه بر این بود که این مدل درمانی می‌تواند در مشاوره سوگ کاربرد مفیدی داشته باشد (۱۲). فورت و هیل در پژوهش خود بر بیماران مبتلا به سوگ ضربه‌زا، در روند حافظه سرگذشتی بیش‌تعمیم‌یافته این افراد که نشانگر الگوی پردازش شناختی ناسازگارانه و غیرکارکردی در آنان است، با استفاده از روش‌های درمانی شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، کاهش چشمگیری را مشاهده کردند (۶). لانگ نیز در مطالعه‌ای با بررسی اثربخشی گروه درمانی حمایتی با تأکید بر رویکرد ذهن‌آگاهی در سوگ زنان بیهوش دریافت این رویکرد می‌تواند در سازگاری با مرگ همسر اثربخش باشد (۱۳). تاسوم نیز با اشاره به کمبود تحقیقات در زمینه مداخله ذهن‌آگاهی در سوگ، این درمان را در یک دوره هفت‌جلسه‌ای و در قالب آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری برای افراد داغدار ارائه کرد. نتایج پژوهش وی نشان داد درمان ذهن‌آگاهی، درمانی پذیرفتنی بوده و با کاهش معنادار علائم سوگ و بهبود سلامت روان و کیفیت زندگی در افراد داغدار همراه است (۱۴).

نتایج پژوهش حاضر حاکی از این است که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند علائم سوگ پیچیده را در افراد مبتلا کاهش دهد. در تبیین این یافته می‌توان گفت مکانیسم‌های اثرگذار ذهن‌آگاهی مانند مواجهه و تغییر شناختی و پذیرش سبب کاهش علائم و نشانگان سوگ پیچیده شده است. زمانی که افراد مبتلا به سوگ پیچیده به اجتناب از یادآورهای سوگ روی آورده و عواطف منفی زیادی را تجربه می‌کنند، دچار پیامدهای روان‌شناختی می‌شوند. تمرین‌های شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی با پرورش آگاهی در طی تمرین‌های تفکری، افراد داغدیده را قادر ساخته تا پاسخ‌های نشخوارگری منفی در ذهنشان فعال شود و

آن‌ها را واضح‌تر مشاهده و ذهن خود را از آن الگوهای تفکر خارج کنند (۱۲). همچنین در این روش، درمان به این صورت است که از افراد خواسته می‌شود از قضاوت بپرهیزند؛ لذا راهبردهای ناسازگار در سوگ پیچیده مانند سرزنش خویش و دیگران و احساس گناه، کنار گذاشته می‌شود که این عامل خود به‌عنوان عاملی انگیزشی در افراد مبتلا بوده و آن‌ها را به سمت اهداف زندگی سوق می‌دهد (۱۹).

سوگ پیچیده مؤلفه‌های شناختی (اشتغال ذهنی درباره مرگ و فرد متوفی، خودسرزنشی، گنجی) و هیجانی (ناامیدی، احساس اضطراب، گناه و شرمگینی) دارد که هرچه از تجربه این نشانه‌ها اجتناب بیشتری صورت گیرد و افکار و هیجان‌ها سرکوب شود، سوگ پیچیده‌تر می‌شود. افراد داغدیده‌ای که مهارت‌های مقابله‌ای لازم برای کنترل نشانه‌های شناختی و هیجانی سوگ پیچیده دریافت می‌کنند، این توانایی را دارند که نشانه‌های نابهنجار خویش را کنترل کنند؛ در نتیجه عوارض داغدیدگی به‌صورت پیوسته کاهش می‌یابد (۴). شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی از طریق تکنیک نام‌گذاری افکار و احساسات، افراد داغدار را قادر به مشاهده بدون قضاوت افکار و احساس‌های مرتبط با فقدان می‌کند (۶). به‌عنوان مثال شرکت‌کننده دوم دائم از این شاکی بود که طی این مدت خوشایندان نزدیک و حتی فرزندان به او گوشزد می‌کنند که «همه‌چیز تمام شده، هر چقدر هم که گریه کنی و افسوس بخوری فایده ندارد و باید همه‌چیز را فراموش کنی و اصلاً به این موضوع فکر نکنی و تا این فکر به ذهنت آمد آن را از خود دور کنی»؛ اما آنچه فرد داغدیده نیاز دارد تجربه هیجان‌ها و افکار خویش است تا بتواند بدون قضاوت شاهد افکار و احساساتش باشد. همچنین هیجان‌های خود را تجربه کند. در هر حال پیامدهای روان‌شناختی سوگ برای شخص اجتناب‌ناپذیر است. هیچ‌کس از داشتن فکرهای منفی ایمن نیست. پس دیر یا زود باید با این افکار و اضطراب و غمگینی ناشی از آن مواجه شد؛ زیرا افکار و خلق منفی همچنان وجود دارند؛ حتی اگر تلاش برای فرار از آن‌ها صورت گیرد. آموزش مفهوم پذیرش به‌عنوان یکی از مفاهیم اساسی ذهن‌آگاهی در پژوهش حاضر تأثیر درخور توجهی بر کاهش علائم سوگ پیچیده هر سه آزمودنی داشت؛ زیرا بدون پذیرفتن تجربیات و ناراحتی‌های روان‌شناختی، افراد به‌طور ناخودآگاه میل به فرار از این تجارب دارند که در نهایت منجر به تشدید ناراحتی‌های روان‌شناختی و علائم سوگ پیچیده آنان خواهد شد؛ بنابراین می‌توان بیان کرد هر سه آزمودنی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی را آموختند تا به‌هنگام مواجهه با علائم سوگ پیچیده خود به‌جای روی آوردن به راهبردهای اجتنابی، با تجارب روان‌شناختی منفی خویش مواجه شوند و آن‌ها را بپذیرند.

لذا می‌توان به‌طور کلی بیان کرد این رویکرد می‌تواند در رهاسازی افراد داغدیده از افکار خودکار و الگوهای رفتاری ناسالم کمک کند و از این‌رو نقش مهمی در نشانگان سوگ پیچیده داشته باشد. برای ذهن‌آگاهی دو شیوه اصلی در نظر گرفته می‌شود: یکی انجام دادن و دیگری بودن. در ذهن‌آگاهی فرد یاد می‌گیرد در لحظه حال، ذهن را از شیوه‌ای به‌سوی شیوه دیگری حرکت دهد. در همین راستا افراد داغدیده می‌آموزند که چگونه به‌شکلی متفاوت با افکار ناکارآمد و غیرمنطقی و هیجان‌ها و احساس‌های منفی خود ارتباط برقرار کنند و با این روش درمانی با

نیز حاکی از رضایت آن‌ها از روند تغییرات بود. محدودیت‌هایی در انجام تحقیق حاضر وجود داشت که یکی از آن‌ها، انتخاب نکردن آزمودنی‌های مرد به عنوان نمونه بود؛ بنابراین بهتر است در تعمیم نتایج پژوهش به مردان مبتلا به سوگ پیچیده احتیاط لازم صورت گیرد. همچنین به دلیل وجود برخی از محدودیت‌های اجرایی، امکان دوره‌های پیگیری طولانی مدت‌تر وجود نداشت. براین اساس، پیشنهاد می‌شود این مداخله در پژوهش‌های آینده بر مردان نیز اجرا و با استفاده از دوره پیگیری طولانی‌تر، اثربخشی درمان در درازمدت بررسی شود. ضروری به نظر می‌رسد که این تحقیق در نقاط مختلف کشور با نمونه‌های متنوع‌تر فرهنگی صورت گیرد. همین‌طور پیشنهاد می‌شود که تحقیقات آتی به بررسی و مقایسه درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی با سایر درمان‌های روان‌شناختی بپردازد. همچنین می‌توان در پژوهش‌های آینده مدل درمانی مذکور را در انواع دیگر سوگ ناپه‌نجا مانند سوگ تأخیری بررسی کرد.

۵ نتیجه‌گیری

مطابق با یافته پژوهش حاضر، می‌توان نتیجه گرفت درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی به سبب تأکیدش بر ذهن آگاهی و توجه در زمان حال و مفهوم پذیرش و همچنین تجربه هیجان‌ها و افکار مرتبط با فقدان، می‌تواند برای بهبود سوگ پیچیده تجربه‌ای مفید و مؤثر باشد.

۶ تشکر و قدردانی

مطالعه حاضر برگرفته از پایان‌نامه دکتری با شماره ۲۷۲ است. بدین وسیله از تمامی مسئولان دانشگاه و کلینیک راه کمال در شهر اهواز و نیز سایر افرادی که در روند انجام این پژوهش همکاری کردند، به خصوص سه مراجع که دلسوزانه گام به گام در طول فرایند تحقیق مشارکت داشتند تشکر و قدردانی می‌شود.

ایجاد تراوش‌های فکری و عاطفی از آسیب‌پذیری و حساسیت‌های غیرمنطقی در موقعیت بحرانی سوگواری خویش بکاهند. دوم. کلی بودن تغییر (چند درصد افراد تغییر کرده‌اند و چند درصد تغییر نکرده‌اند؟). نتایج پژوهش حاضر مشخص کرد در انتهای درمان، افراد مبتلا به سوگ پیچیده در حیطه نشانگان سوگ پیچیده بهبودی مثبتی نشان دادند. سوم. عمومی بودن تغییر (در سایر حوزه‌های زندگی چقدر تغییر رخ داده است؟)، از آنجاکه درد و رنج بخش اجتناب‌ناپذیر زندگی انسان است، افراد با فراگیری مهارت‌های آموخته شده در شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی خواهند توانست این توانایی‌ها را به سایر حوزه‌های زندگی به خصوص در مقابله با سایر بحران‌های خاص خویش تعمیم دهند؛ چهارم. ثبات تغییر (دستاوردهای درمانی چقدر پایدار بوده است؟)، درباره هر سه شرکت‌کننده، کاهش میانگین متغیر نشانه‌های سوگ پیچیده در مقایسه با مراحل خط پایه نشان از بهبودی داشته و در مرحله پیگیری میزان شاخص تغییر پایا در هر سه آزمودنی بیانگر تداوم تأثیرها و موفقیت درمانی است؛ ۵. میزان پذیرش (افراد تا چه اندازه در فرایند درمان مشارکت داشته‌اند؟)، در طرح درمانی حاضر از طرفی به دلیل اینکه افراد واجد شرایط با در نظر گرفتن ملاک‌های ورود و خروج به درستی انتخاب شدند و از طرف دیگر افراد گزینش شده دارای پشتکار و انگیزه زیاد برای رهایی از دردهای ناشی از داغ‌دیدی خویش (حضور به موقع، فعال بودن آن‌ها در خلال جلسات درمانی، نداشتن سوگیری در برابر درمان‌های روان‌شناختی و فرد روان‌شناس) بودند، افراد هیچ‌گونه خروج زود هنگام و افت در روند درمان نداشتند. به همین دلیل می‌توان پیشنهاد کرد روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی جزو درمان‌هایی باتوانایی پذیرش زیاد، محسوب می‌شود؛ ۶. ایمنی (آیا درمان برای افراد پیامدهای منفی داشته است؟) (۱۸).

نتایج پژوهش حاضر نشان داد شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در هیچ‌کدام از اعضای گروه، گرفتاری ناخوشایند و اثرات جانبی دربرداشت. گزارش‌های افراد در طول روند درمان در شروع هر جلسه

References

1. Arnold J, Gemma PB, Cushman LF. Exploring parental grief: Combining quantitative and qualitative measures. *Archives of Psychiatric Nursing*. 2005;19(6):245-55. doi:[10.1016/j.apnu.2005.07.008](https://doi.org/10.1016/j.apnu.2005.07.008)
2. Prigerson HG, Frank E, Kasl SV, Reynolds CF, Anderson B, Zubenko GS, et al. Complicated grief and bereavement-related depression as distinct disorders: Preliminary empirical validation in elderly bereaved spouses. *American Journal of Psychiatry*. 1995;152(1):22-30. doi:[10.1176/ajp.152.1.22](https://doi.org/10.1176/ajp.152.1.22)
3. Lichtenthal WG, Cruess DG, Prigerson HG. A case for establishing complicated grief as a distinct mental disorder in the DSM-V. *Clinical Psychology Review*. 2004;24(6):637-62. doi:[10.1016/j.cpr.2004.07.002](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.07.002)
4. Gupta S, Bonanno GA. Complicated grief and deficits in emotional expressive flexibility. *Journal of Abnormal Psychology*. 2011;120(3):635-43. doi:[10.1037/a0023541](https://doi.org/10.1037/a0023541)
5. Fitzgerald L. Healing through loss: The stepping stones. *Home Health Care Management & Practice*. 2008;20(3):250-53. doi:[10.1177/1084822307308964](https://doi.org/10.1177/1084822307308964)
6. Forte AL, Hill M, Pazder R, Feudtner C. Bereavement care interventions: A systematic review. *BMC Palliative Care*. 2004;3(3):1-14. doi:[10.1186/1472-684X-3-3](https://doi.org/10.1186/1472-684X-3-3)
7. Jordan JJ, Neimeyer PA. Does counseling work? *Death Studies*. 2003;27(9):765-86. doi:[10.1080/713842360](https://doi.org/10.1080/713842360)
8. Rosner R, Pfoh G, Kotoučová M. Treatment of complicated grief. *European Journal of Psychotraumatology*. 2011;2(1):1-10. doi:[10.3402/ejpt.v2i0.7995](https://doi.org/10.3402/ejpt.v2i0.7995)
9. Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003;84(4):822-48. doi:[10.1037/0022-3514.84.4.822](https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822)
10. Crane RS, Kuyken W. The implementation of mindfulness-based cognitive therapy: learning from the UK health service experience. *Mindfulness*. 2013;4(3):246-54. doi:[10.1007/s12671-012-0121-6](https://doi.org/10.1007/s12671-012-0121-6)
11. Robert LR, Montgomery SB. Mindfulness-based intervention for perinatal grief after stillbirth in rural India. *Mental Health Nursing*. 2015;36(3):222-30. doi:[10.3109/01612840.2014.962676](https://doi.org/10.3109/01612840.2014.962676)
12. Cacciatore J, Flint M. Attend: toward a mindfulness-based bereavement care model. *Death Studies*. 2012;36(1):61-82. doi:[10.1080/07481187.2011.591275](https://doi.org/10.1080/07481187.2011.591275)
13. Lange SK. Mindfulness focused grief support group for older adult widows [Thesis for M.Sc. in social work]. Long Beach: School of Social Work, California State University; 2013, pp: 37-54.
14. Tacom AM. Mindfulness: existential, loss, and grief factors in women with breast cancer. *Journal of Psychosocial Oncology*. 2011;29(6):643-56. doi:[10.1080/07347332.2011.615382](https://doi.org/10.1080/07347332.2011.615382)
15. Faramarzi S, Asgari K, Taghavi F. Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on adjustment rate of high-school students with abnormal grief. *Journal of Research in Behavioural Sciences*. 2013;10(5):373-82. [Persian]
16. Jacobson NS, Truax P. Clinical significance: A statistical approach to defining meaningful change in psychotherapy research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1991;59(1):12-19. doi:[10.1037/0022-006X.59.1.12](https://doi.org/10.1037/0022-006X.59.1.12)
17. Simon NM. Treating Complicated Grief. *JAMA*. 2013;310(4):416-23. doi:[10.1001/jama.2013.8614](https://doi.org/10.1001/jama.2013.8614)
18. Ingram RE, Hayes AQ, Scott W. Empirically supported treatment: A critical analysis. In: Syder CR, Ingram RE (editors). *Handbook of Psychological Change*. New York: John Wiley & Sons; 2000, pp: 40-60.
19. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003;10(2):144-56. doi:[10.1093/clipsy.bpg016](https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016)