

Effects of Group Acceptance and Commitment Therapy on the Experience and Perception of Suffering, Existential Anxiety, Emotion Regulation, and Happiness in Patients With Migraine

Babahasani Kh¹, *Amini N², Shafie Abadi A³, Deyreh E⁴

Author Address

1. PhD Student, Department of Psychology, Boushehr Branch, Islamic Azad University, Boushehr, Iran;
 2. Assistant Professor, Department of Psychology, Boushehr Branch, Islamic Azad University, Boushehr, Iran;
 3. Professor, Department of Counseling, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran;
 4. Assistant Professor, Department of Psychology, Boushehr Branch, Islamic Azad University, Boushehr, Iran.
- *Corresponding author's email: amini_n2010@yahoo.com

Received: 2020 January 28; Accepted: 2020 February 26

Abstract

Background & Objectives: Migraine is among the most essential psychosomatic diseases, caused by the dilation of the occlusive brain vessels. Periodic migraine attacks can impair a patient's functioning and reduce their ability to perform all aspects of daily living activities, such as employment, housework, and other physical and non-physical practices. Such defects include the effects imposed on the tolerance of the perception of suffering and disorder in Existential Anxiety (EA) and Emotion Regulation (ER) as well as reduced happiness and subjective wellbeing. There exists a high prevalence of migraine in societies. A cost-effective psychological approach is Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Such treatment can significantly improve the symptoms of patients with migraine. Thus, the present study aimed to investigate the effects of group ACT on the experience and perception of suffering, ER, EA, and happiness in patients with migraine.

Methods: This was a quasi-experimental study with a pretest-posttest-follow-up and a control group design. The statistical population of this study consisted of all patients who were diagnosed with migraine and recorded in the apple system of health centers, hospitals, and the specialized clinic of Genaveh City, Iran, from September 2016 to April 2018. In total, 40 of these patients who were willing to participate in the study were selected voluntarily and were randomly assigned into two groups of group ACT and control (n=20/group). The inclusion criteria included patients with migraine in Genaveh, have ≥ 3 migraine headaches per month, age between 18 to 40 years, have at least a diploma, no history of other physical illnesses, satisfaction to participate in the study, no use of psychiatric drugs, not receiving other psychological therapies, and the absence of stressful events, such as divorce or the death of a loved one in the past 6 months. The exclusion criteria also included failure to participate in the program of group ACT sessions, absence from >2 intervention sessions, failure to complete the provided questionnaires at any stage of the research, incident effect of the study subject's personal life where they failed to continue to participate in the psychotherapy sessions, and using drugs that affect the study results. The following tools were used for gathering the required data: the Scale of Experience and Perception of Suffering (Schulz et al., 2010), the Emotion Regulation Questionnaire (Garnefski et al., 2001), the Oxford Happiness Scale (Argyle & Lu, 1990), and the Existential Anxiety Scale (Good & Good, 1974) in the pretest, posttest, and follow-up phases. The intervention consisted of a group ACT based on Hayes et al.'s package (2013); it was delivered in eight 120-minute sessions per week. However, the control group received no intervention. The repeated-measures Analysis of Variance (ANOVA) was used at the significance level of 0.05 to analyze the findings in SPSS.

Results: The results of repeated-measures ANOVA on the experience and suffering of perception, ER, happiness, and EA suggested that time effect ($p < 0.001$), group effect ($p < 0.001$), and time-group effect ($p < 0.001$) were significant. Moreover, Bonferroni posthoc test data indicated a significant difference in the experience and suffering of perception, ER, happiness, and EA between pretest and posttest scores ($p < 0.001$) as well as between pretest and follow-up values ($p < 0.001$) in the experimental group. However, there was no significant difference between posttest and follow-up stages concerning the experience and suffering of perception ($p = 0.895$), ER ($p = 0.925$), happiness ($p = 1.000$), and EA ($p = 1.000$); thus, these data indicated the continued effectiveness of the provided intervention until the one-month follow-up phase.

Conclusion: According to the present study results, it can be suggested that group ACT was effective in reducing the perception of suffering, increasing happiness, improving ER, and reducing EA in patients with migraine.

Keywords: Acceptance and commitment therapy, Experience and perception of suffering, Emotion regulation, Happiness, Existential anxiety.

اثربخشی درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تجربه و ادراک رنج، تنظیم هیجان، شادکامی و اضطراب وجودی در بیماران مبتلا به میگرن

خاتون باباحسنی^۱، *ناصر امینی^۲، عبدالله شفیع آبادی^۳، عزت دیره^۴

توضیحات نویسندگان

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

۲. استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران؛

۳. استاد، گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران؛

۴. استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران.

*رایانامه نویسنده مسئول: amini_n2010@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۸ بهمن ۱۳۹۸؛ تاریخ پذیرش: ۷ اسفند ۱۳۹۸

چکیده

زمینه و هدف: میگرن یکی از مهم‌ترین بیماری‌های سایکوسوماتیک است که به علت اتساع عروق محصورکننده مغز بروز می‌کند. پژوهش حاضر با هدف اثربخشی درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تجربه و ادراک رنج، تنظیم هیجانی، شادکامی و اضطراب وجودی در بیماران مبتلا به میگرن انجام شد.

روش بررسی: پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و دوره پیگیری یک‌ماهه با گروه گواه بود. تعداد چهل بیمار مبتلا به میگرن در شهرستان گناوه، به صورت داوطلبانه انتخاب شدند. سپس به طور تصادفی در گروه‌های درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد (بیست نفر) و گواه (بیست نفر) قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از مقیاس تجربه و ادراک رنج (اسپالز و همکاران، ۲۰۱۰)، پرسشنامه تنظیم هیجان (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱)، مقیاس شادکامی آکسفورد (آرجیل و لو، ۱۹۹۰) و مقیاس اضطراب وجودی (گود و گود، ۱۹۷۴) جمع‌آوری شد. از رویکرد پذیرش و تعهد بر اساس راهنمای درمانی هایز و همکاران (۲۰۱۳) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در سطح معناداری ۰/۰۵ صورت گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد، برای متغیرهای تجربه و ادراک رنج، تنظیم هیجان، شادکامی و اضطراب وجودی، اثر زمان ($p < ۰/۰۰۱$)، اثر گروه ($p < ۰/۰۰۱$) و اثر متقابل زمان*گروه ($p < ۰/۰۰۱$) معنادار است. در مقایسه مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون ($p < ۰/۰۰۱$) و پیش‌آزمون و پیگیری ($p < ۰/۰۰۱$) در چهار متغیر ذکر شده تفاوت معنادار مشاهده شد؛ اما بین مراحل پس‌آزمون و پیگیری در این متغیرها تفاوت معنادار مشاهده نشد که نشان‌دهنده تداوم تأثیر مداخلات در مرحله پیگیری است.

نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در کاهش تجربه و ادراک رنج، افزایش شادکامی، بهبود تنظیم هیجانی و کاهش اضطراب وجودی بیماران مبتلا به میگرن مؤثر است و می‌توان از درمان مذکور در راستای بهبود کیفیت زندگی و سلامت روان این بیماران استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، تجربه و ادراک رنج، تنظیم هیجان، شادکامی، اضطراب وجودی.

سردرد میگرنی^۱ از شایع‌ترین علل حضور افراد در کلینیک‌های سرپایی بیماری‌های مغز و اعصاب است. این بیماری عموماً به صورت دوره‌ای روی می‌دهد که با حملات با شدت متوسط تا شدید و پایدار در یک سوی سر، اغلب ضربان‌دار و دوره‌ای با تهوع و ترس و حداقل پنج حمله سردرد با مدت زمان ۴ تا ۷۲ ساعت همراه است (۱). در مجموع میگرن به دو دسته با اورا^۲ و بدون اورا^۳ تقسیم می‌شود. اورا نوعی اختلال نورولوژیک بازگشت‌پذیر است که امکان دارد به صورت کرختی و سوزن‌سوزن شدن پوست سر یا بروز تغییراتی در احساسات شنوایی، بینایی، بویایی یا تکلم مشاهده شود (۱). بررسی‌ها حاکی از ابتلای حدود ۱۲ تا ۱۵ درصد از مردم جهان به سردردهای میگرنی است (۲). حملات دوره‌ای میگرن موجب بروز اختلال در عملکرد بیمار می‌شود و توانایی این افراد در تمامی جنبه‌های روزمره زندگی مانند اشتغال، کارهای منزل و سایر فعالیت‌های جسمی و غیرجسمی کاهش می‌یابد؛ از جمله می‌توان تأثیر بر تجربه و ادراک رنج و اختلال در اضطراب وجودی و تنظیم هیجان و همچنین کاهش شادکامی و بهزیستی ذهنی را نام برد (۲).

درد و رنج در بیماران مبتلا به میگرن پدیده‌ای شایع است و مشخص شده است، نقش مهمی در کیفیت و سلامت زندگی در این بیماران ایفا می‌کند؛ به نحوی که شدت درد بیشتر موجب کاهش عملکرد در بیشتر شاخص‌های مقیاس سلامت روان از جمله سلامت کلی، سرزندگی، سلامت روانی و عملکرد اجتماعی و در کل کاهش کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به میگرن می‌شود. براساس تعریف انجمن بین‌المللی مطالعه درد، درد می‌تواند تجربه‌ای حسی و هیجانی ناخوشایند باشد که همراه با آسیب بافتی واقعی و بالقوه است (۳). در همین راستا رادات و همکاران در پژوهش خود گزارش کردند که بیماران مبتلا به میگرن فشارهای روانی و تنیدگی را به صورت شدیدتری ادراک می‌کنند و رفتارهای سازش‌نا یافته بیشتری از خود بروز می‌دهند (۴).

اضطراب وجودی^۵ به صورت بازخورد اجتناب‌ناپذیر روبه‌رو شدن با «مقرری‌های وجودی» یعنی مرگ، احتیاج‌داشتن به عمل‌کردن، انزوای وجودی و بی‌معنایی بیان شده است (۵). تیلیچ عالم الهیات را «اضطراب وجودی» نام نهاد و به مطالعه در این زمینه پرداخت. وی به برخی از شرایط ذاتی در نهاد انسان اشاره کرد که فرد را برای فرار از آگاهی بیشتر، برانگیخته می‌کند (۶). این شرایط فرد را دچار وحشتی می‌کند که همان اضطراب وجودی نامیده می‌شود (۵). کائو و همکاران در پژوهشی بر بیماران مبتلا به سردرد تنشی و میگرن، گزارش کردند که اضطراب بیماران با سردردهای تنشی بیشتر از گروه گواه است و سردرد خود موجب افزایش اضطراب و افسردگی در این بیماران می‌شود (۷).

در زمینه تأثیر هیجانات بر تعدیل و تنظیم و ادراک رنج، بسیاری از پژوهش‌ها ابراز داشتند که نوسانات رنج به‌آسانی تحت تأثیر هیجانات

قرار می‌گیرند؛ به طوری که هیجانات خوشایند عموماً موجب کاهش و التیام رنج می‌شوند؛ در حالی که هیجانات ناخوشایند شدت رنج را افزایش می‌دهند (۸). در همین راستا فريتاگ نشان داد که استفاده از راهبردهای مقابله‌ای در فاصله بین سردردهای میگرنی، احتمال سردرد را در دو هفته بعد پیش‌بینی می‌کند و میگرن با آشفتگی‌های هیجانی و راهبردهای مقابله‌ای که در زندگی اجتماعی و شغلی افراد بیمار ایجاد کرده، رابطه دارد (۹). حسینی و همکاران اظهار داشتند که افراد مبتلا به سردردهای میگرنی در مقایسه با افراد سالم از راهبردهای مثبت کمتری در تنظیم شناختی هیجانات خود استفاده می‌کنند (۱۰).

از طرف دیگر یافته‌های برخی پژوهش‌ها حاکی از ارتباط معنادار بین سردردهای میگرنی با شادکامی است. بررسی‌های اندکی رابطه معنادار بین سردردهای میگرنی را با کم‌بودن شادکامی در افراد مبتلا به میگرن نشان می‌دهد (۱). شادکامی به عنوان تجربه احساس نشاط، خشنودی و سرخوشی و همچنین احساس داشتن زندگی خوب، بامعنا و باارزش تعریف شده است. براساس این دیدگاه، شادکامی پدیده‌ای ذهنی و درونی تلقی می‌شود. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد، شادکامی با پیامدهای مثبتی مثل سلامت جسمانی و روانی، عملکرد مطلوب و تولید و کارآفرینی همراه است؛ بنابراین نبود شادکامی می‌تواند اثرات منفی بر سلامت جسمی و روانی افراد به‌جا بگذارد (۱۱).

در طول چند سال گذشته یافته‌های تحقیقات گوناگون نشان داده است که مداخلات رفتاری موجب بهبود ۳۵ تا ۵۵ درصدی در میگرن و سردردهای تنشی شده است (۱۲). هافمن و همکاران گزارش کردند، رویکردهای درمانی چندگانه^۶ که یکی از مؤلفه‌های آن‌ها مبتنی بر مداخلات روان‌شناختی خواهد بود، به مراتب اثرات کوتاه‌مدت و بلندمدت بیشتری بر کم‌کردن درد و بهبود بازدهی شغلی و روزانه فرد مبتلا به میگرن دارند (۱۳). درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد^۷ از رویکردهای بسیار مهم درمانی نسل سوم معرفی شده است و برای درمان بیماری‌های روان‌شناختی مفید واقع شده است. هدف اصلی در این درمان بهبود انعطاف‌پذیری روانی است. در این درمان به جای تغییر شناخت‌ها سعی می‌شود ارتباط روان‌شناختی شخص بیمار با افکار و احساساتش افزایش پیدا کند؛ به طوری که اعتقاد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر این است که آنچه خارج از کنترل فرد است، فرد آن را بپذیرد و به عملی متعهد باشد که زندگی را پربار می‌کند (۱۴). در راستای اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بیماری میگرن و اثرات آن، بهراد و همکاران گزارش کردند که درمان پذیرش و تعهد باعث کاهش درد، پذیرش درد و بهبود خودکارآمدی درد در افراد مبتلا به میگرن می‌شود (۱۴). همچنین دیندو و همکاران نشان دادند که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد موجب افزایش پذیرش درد در بیماران می‌شود (۱۵). در کل می‌توان بیان کرد که شیوع میگرن در جوامع امروزی بسیار زیاد است و این بیماران درگیر مشکلات روان‌شناختی از جمله اختلالات اضطرابی، نبود توانایی در تنظیم هیجان، افزایش رنج و کاهش شادمانی

5. Existential anxiety

6. Multidisciplinary approaches

7. Therapy Based on Admission and Commitment

1. Migraine headache

2. Migraine with aura

3. Migraine without aura

4. Internal Association for The Study of Pain

هستند (۱). از سویی این بیماری جنبه‌های مختلف فردی، خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی زندگی افراد مبتلا را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد؛ همچنین درمان دارویی مستلزم هزینه از طرف بیماران است و داروهای موجود همیشه موجب تسکین درد این بیماران نمی‌شود؛ بنابراین باتوجه به جنبه‌های گوناگون روانی-اجتماعی که بیماری میگرن بر سلامت روان شناختی بیماران دارد، تدوین درمان روان شناختی و مداخلات روان شناختی برای این بیماران ضروری به نظر می‌رسد. باتوجه به توضیحات ذکر شده، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تجربه و ادراک رنج، تنظیم هیجانی، اضطراب وجودی و شادکامی بیماران میگرنی انجام شد.

۲ روش بررسی

تحقیق حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و دوره پیگیری با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش را تمامی بیمارانی تشکیل دادند که با تشخیص میگرن در سامانه «سیب» مراکز بهداشتی درمانی و بیمارستان و کلینیک فوق تخصصی شفا در شهرستان گناوه از شهریور سال ۱۳۹۵ تا فروردین سال ۱۳۹۷ ثبت شدند. از این بیماران تعداد چهل نفر مایل به شرکت در پژوهش به صورت نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. سپس به‌طور تصادفی در گروه‌های درمان گروهی پذیرش و تعهد (بیست نفر) و گواه (بیست نفر) قرار گرفتند. به دلیل اینکه در روش پژوهش نیمه‌آزمایشی حداقل حجم نمونه باید پانزده نفر باشد، این تعداد آزمودنی انتخاب شدند (۱۶). مداخله درمانی به صورت گروهی در هشت جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای و هر جلسه در یک هفته برای گروه مداخله برگزار شد. در این مدت گروه گواه مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از اتمام جلسات، از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد و بعد از یک ماه، مرحله پیگیری انجام پذیرفت. در نهایت کل برنامه از یک پیش‌جلسه، هشت جلسه درمانی و یک جلسه پیگیری تشکیل شد. معیارهای ورود شرکت‌کنندگان به مطالعه عبارت بود از: بیماران مبتلا به میگرن در شهرستان گناوه، دارای حداقل ۳ سردرد میگرنی در طول ماه؛ سن بین ۱۸ تا ۴۰ سال؛ داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم؛ نداشتن سابقه بیماری جسمی دیگری؛ تمایل و رضایت به شرکت در مطالعه؛ مصرف نکردن داروهای روان‌پزشکی؛ دریافت نکردن روش‌های درمانی روان‌شناختی دیگر؛ رخ‌ندادن حادثه تنش‌زا مانند طلاق یا مرگ عزیزان در شش ماه گذشته. همچنین معیارهای خروج شرکت‌کنندگان از مطالعه عبارت بود از: شرکت نکردن در برنامه جلسات گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد؛ غیبت بیشتر از دو جلسه در برنامه جلسات گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد؛ تکمیل نکردن کامل و صحیح پرسشنامه‌ها در هر مرحله از پژوهش؛ بروز حادثه تأثیرگذار بر زندگی شخصی آزمودنی به طوری که توانایی ادامه شرکت در جلسات روان‌درمانی را نداشته باشد؛ مصرف نکردن داروهای اثرگذار بر نتایج پژوهش. در پژوهش حاضر ابزارهای زیر به کار رفت که درباره آن‌ها توضیح داده می‌شود.

– مقیاس تجربه و ادراک رنج^۱: برای سنجش تجربه و ادراک رنج از مقیاس تجربه و ادراک رنج اسپچلز و همکاران استفاده شد که در سال ۲۰۱۰ ساخته شد. (۱۷). این مقیاس سه بُعد رنج جسمانی، رنج روان‌شناختی و رنج وجودی-معنوی را می‌سنجد. بعد جسمانی شامل ۹ سؤال است و آزمودنی پاسخ خود را براساس طیف لیکرت چهاردرجه‌ای از هرگز=صفر تا همیشه=۳ مشخص می‌کند. بعد روان‌شناختی با ۱۵ آیتم سنجش می‌شود و آزمودنی پاسخ خود را براساس طیف لیکرت چهاردرجه‌ای از خیلی کم=صفر تا خیلی زیاد=۳ مشخص می‌کند. رنج وجودی-معنوی نیز با ۹ آیتم اندازه‌گیری می‌شود و آزمودنی پاسخ خود را براساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از خیلی کم=صفر تا خیلی زیاد=۴ مشخص می‌کند. هرچه نمره بیشتر باشد، نشان‌دهنده رنج ادراک شده بیشتر است. در پژوهش اسپچلز و همکاران، پایایی این آزمون و ابعاد آن در سه گروه آمریکایی-آفریقایی (جسمانی ۰/۶۳، روان‌شناختی ۰/۹۰، وجودی-معنوی ۰/۸۶)، سفیدپوستان (جسمانی ۰/۴۳، روان‌شناختی ۰/۸۷، وجودی-معنوی ۰/۸۴) و اسپانیایی‌ها (جسمانی ۰/۶۰، روان‌شناختی ۰/۸۵، وجودی-معنوی ۰/۸۳) تأیید شد (۱۷). همچنین روایی و پایایی نسخه فارسی این مقیاس در پژوهش پیراسته مطلق و نیک‌منش به تأیید رسید و آلفای کرونباخ ۰/۶۰ به دست آمد (۱۸).

– پرسشنامه تنظیم هیجان^۲: پرسشنامه تنظیم هیجان توسط گارنفسکی و همکاران در سال ۲۰۰۱ در کشور هلند تنظیم شد (۱۹). این پرسشنامه ابزاری خودگزارشی است که ۳۶ ماده دارد. دارای دو خرده مقیاس اصلی مثبت و منفی و هفت خرده‌مقیاس فرعی است که عبارت است از: ملامت خویش؛ پذیرش؛ نشخوارگری؛ تمرکز مجدد مثبت؛ تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی؛ فاجعه‌انگاری؛ ملامت دیگران. هر سؤال از یک (هرگز) تا پنج (همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. نمرات بیشتر در هر خرده‌مقیاس اصلی مثبت و منفی، بیانگر استفاده بیشتر از راهبرد مذکور در مقابله یا مواجهه با وقایع استرس‌زا و منفی است (۱۹). پایایی بازآزمایی در پژوهش گارنفسکی و همکاران نشان داد که راهبردهای مقابله شناختی از ثبات نسبی برخوردار هستند و همسانی درونی بیشتر مقیاس‌های با ضرایب آلفای کرونباخ ۰/۸۰ تأیید شد (۱۹). نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در ایران توسط بشارت و بزازیان اعتباریابی شد. در پژوهش آن‌ها ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس شامل همسانی درونی، پایایی بازآزمایی، روایی محتوایی، روایی همگرا و تشخیصی (اقتراقی)^۳ مطلوب گزارش شد. آن‌ها پایایی بازآزمایی را برای خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه در دو نوبت با فاصله زمانی دو تا چهار هفته، ۰/۵۷ تا ۰/۷۶ به دست آوردند؛ روایی محتوایی آن را نیز که با داوری هشت نفر از متخصصان روان‌شناسی بررسی شد، پذیرفتنی گزارش شد؛ همچنین ضرایب توافق کندال برای خرده‌مقیاس‌ها از ۰/۸۱ تا ۰/۹۲ گزارش شد (۲۰).

– مقیاس اضطراب وجودی^۴: مقیاس اضطراب وجودی حاوی ۳۲ ماده است که توسط گود و گود در سال ۱۹۷۴ ساخته شد (۲۱). این مقیاس پنج عامل را می‌سنجد که عبارت است از: بی‌هدف بودن کارها؛

3. Discriminant validity

4. Existential Anxiety Scale

1. Scale of Experience and Perception of Suffering

2. Emotion Regulation Questionnaire

بی‌ارزش بودن معنای زندگی؛ نبود توانایی در متقاعد کردن دیگران؛ علاقه‌نداشتن به انجام کارها؛ نبود احساس مسئولیت در قبال دیگران. جواب‌دهی به سؤالات مقیاس به صورت صحیح و غلط است. در تفسیر مقیاس، هرچه جواب‌دهی به هنجار نزدیک‌تر باشد اضطراب وجودی کمتر است. به جواب‌های درست نمره «یک» و به جواب‌های غلط نمره «صفر» داده می‌شود. کسب نمره بیشتر دلالت بر کمتر بودن

اضطراب وجودی دارد (۲۱). گود و گود پایایی مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹، به دست آوردند (۲۱). در جامعه ایرانی، اعتماد و همکاری همبستگی مقیاس را به روش نیمه‌سازی آزمون ۰/۷۸ و پایایی کل مقیاس را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش کردند (۲۲).

جدول ۱. خلاصه محتوای طرح درمانی پذیرش و تعهد (ACT)

مداخلات-محتوا	
پیش‌جلسه	آشنایی اولیه با مراجع و برقراری رابطه مناسب با هدف پرکردن صحیح ابزارهای پژوهش (مقیاس‌های تجربه و ادراک رنج، تنظیم هیجان، اضطراب وجودی و شادکامی) و ایجاد اعتماد؛ اجرای پرسشنامه‌های جمعیت‌شناختی و انجام پیش‌آزمون.
جلسه اول	معرفی درمانگر، آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و برقراری رابطه درمانی؛ معرفی درمان ACT، اهداف و محورهای اصلی آن؛ تعیین قوانین حاکم بر جلسات درمان؛ ارائه اطلاعات درباره میگردن و انواع آن؛ مرور درمان‌های مربوط، هزینه‌ها و فواید آن‌ها.
جلسه دوم	مروری بر تجارب جلسه قبل و دریافت بازخورد از بیماران؛ بحث درباره تجربیات و ارزیابی آن‌ها؛ ارزیابی میزان تمایل فرد برای تغییر؛ بررسی انتظارات بیماران از درمان ACT؛ جمع‌بندی مباحث مطرح‌شده در جلسه؛ ارائه تکلیف خانگی.
جلسه سوم	مروری بر تجارب جلسه قبل و دریافت بازخورد از بیماران؛ تشخیص راهبردهای ناکارآمد کنترل‌گری و پی‌بردن به بهبودی آن‌ها؛ توضیح دادن مفهوم پذیرش و تفاوت آن با مفاهیم شکست، یأس، انکار، مقاومت و سپس، بحث درباره مشکلات و چالش‌های پذیرش بیماری؛ جمع‌بندی مباحث مطرح‌شده در جلسه و بررسی تمرین جلسه بعد؛ ارائه تکلیف خانگی.
جلسه چهارم	مروری بر تجارب جلسه قبل و دریافت بازخورد از بیماران؛ تکلیف و تعهد رفتاری؛ معرفی و تفهیم آمیختگی به خود مفهوم‌سازی شده و گسلس؛ کاربرد تکنیک‌های گسلس شناختی؛ مداخله در عملکرد زنجیره‌های مشکل‌ساز زبان و استعاره‌ها؛ جمع‌بندی مباحث مطرح‌شده در جلسه و بررسی تمرین جلسه بعد؛ ارائه تکلیف خانگی.
جلسه پنجم	مروری بر تجارب جلسه قبل و دریافت بازخورد از بیماران؛ نشان‌دادن جدایی بین خود، تجربیات درونی و رفتار؛ مشاهده خود به‌عنوان زمینه؛ تضعیف خود مفهومی و بیان خود؛ در این تمرینات، مراجعان می‌آموزند بر فعالیت‌های خود (مثل تنفس، پیاده‌روی و غیره) تمرکز کنند و در هر لحظه از احوال خود آگاه باشند؛ همچنین زمانی که هیجانات، احساسات و شناخت‌ها پردازش می‌شوند، بدون قضاوت مشاهده شوند؛ جمع‌بندی مباحث مطرح‌شده در جلسه و بررسی تمرین جلسه بعد؛ ارائه تکلیف خانگی.
جلسه ششم	مرور تجارب جلسه قبلی و دریافت بازخورد از بیماران؛ شناسایی ارزش‌های زندگی بیماران و تصریح و تمرکز بر این ارزش‌ها و توجه به قدرت انتخاب آن‌ها؛ استفاده از تکنیک‌های ذهن‌آگاهی با تأکید بر زمان حال؛ جمع‌بندی مباحث مطرح‌شده در جلسه؛ بررسی تمرین جلسه بعد؛ ارائه تکلیف خانگی.
جلسه هفتم	مرور تجارب جلسه قبلی و دریافت بازخورد از بیماران؛ بررسی ارزش‌های هریک از مراجعان و عمق‌بخشیدن به مفاهیم قبلی؛ توضیح درباره تفاوت بین ارزش‌ها، اهداف و اشتباهات معمول در انتخاب ارزش‌ها؛ بحث درباره موانع درونی و بیرونی احتمالی در دنبال‌کردن ارزش‌ها؛ فهرست کردن مهم‌ترین ارزش‌های اعضا توسط خودشان و موانع احتمالی در پیگیری آن‌ها و درمیان‌گذاشتن با سایر اعضا. بحث درباره اهداف مرتبط با ارزش‌ها و ویژگی‌های اهداف (اختصاصی، قابل ارزیابی، واقع‌گرایانه و همسو با ارزش‌های شخصی) برای گروه. انجام بعضی کارها توسط اعضا مانند مشخص کردن سه نمونه از ارزش‌های مهم‌ترشان، تعیین اهدافی که تمایل داشتند در راستای هریک از آن ارزش‌ها دنبال کنند، مشخص کردن کارها/رفتارهایی که قصد داشتند برای تحقق آن اهداف انجام دهند؛ نشان‌دادن خطرات تمرکز بر نتایج.
جلسه هشتم	درک ماهیت تمایل و تعهد (آموزش تعهد به عمل)؛ شناسایی طرح‌های رفتاری مطابق با ارزش‌ها و ایجاد تعهد برای عمل به آن‌ها؛ بیان نکاتی درباره مفهوم عود و آمادگی برای مقابله با آن؛ مرور تکالیف و جمع‌بندی جلسات به‌همراه مراجع؛ درمیان‌گذاشتن تجارب اعضای گروه با یکدیگر و دستاوردها و انتظارات برآورده‌نشده؛ تقدیر و تشکر از بیماران برای شرکت در گروه‌ها؛ اجرای پس‌آزمون.

روایی پرسش‌ها نیز قضاوت کنند. این امر سبب تغییر ترتیب مواد آزمون و نیز حذف سه ماده شد؛ بنابراین فرم نهایی سیاهه ۲۹ ماده دارد. معیار شادکامی آکسفورد دارای گویه‌های چهارگزینه‌ای است و به ترتیب از صفر تا ۸۷ نمره‌گذاری می‌شود. نمره کل آزمودنی از صفر تا ۸۷ است. هرچه نمره آزمودنی از نمره ۴۴ بیشتر باشد، میزان شادکامی او بیشتر است و هرچه نمره آزمودنی از نمره ۴۴ کمتر باشد، شادکامی کمتر فرد را نشان می‌دهد (۲۳). روایی این مقیاس در پژوهش آرجیل و لو تأیید شد. همچنین برای تعیین پایایی پرسشنامه آرجیل و لو، ضریب

– مقیاس شادکامی آکسفورد^۱؛ برای اندازه‌گیری متغیر میزان شادکامی، از مقیاس شادکامی آکسفورد استفاده شد که توسط آرجیل و لو در سال ۱۹۹۰ ساخته شد (۲۳). به‌منظور ارائه تعریفی عملیاتی از شادکامی، سه بُعد مهم در آن قائل شده است: فراوانی عاطفه مثبت؛ میانگین سطح رضایت؛ نداشتن احساس منفی. در ابتدا ۲۱ ماده در مقیاس قرار گرفت. پس از آن ۱۱ ماده به آن افزوده شد تا سایر جنبه‌های شادکامی را نیز در بر گیرد. بعد از آن این سیاهه ۳۲ ماده‌ای برای هشت دانشجو اجرا شد و از دانشجویان خواسته شد تا گزینه‌ها را مرتب کنند و درباره

^۱. Oxford Happiness Scale

آلفای کرونباخ ۰/۹۰ را در ۳۴۷ آزمودنی به دست آوردند (۲۳). پایایی مقیاس را در جوامع ایرانی، علی پور و آگاه هریس توسط آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۱ گزارش کردند (۲۴).

مداخله از دو گروه آزمایش و گواه پس از آزمون گرفته شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش، روش‌های آمار توصیفی و آمار استنباطی به کار رفت. در خصوص آمار توصیفی، از شاخص‌های آمار توصیفی نظیر میانگین و انحراف معیار استفاده شد. به منظور بررسی چگونگی توزیع داده‌های هر متغیر، آزمون ناپارامتریک شاپیرو-ویلک به کار رفت. برای تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق از آزمون آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ در سطح معناداری ۰/۰۵ استفاده شد.

۳ یافته‌ها

در جدول ۲ ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌های دو گروه آزمایش و گواه نشان داده شده است.

– برنامه‌گروهی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد: در این مطالعه برای درمان پذیرش و تعهد از طرح درمانی رویکرد پذیرش و تعهد براساس راهنمای درمانی هایز و همکاران استفاده شد (۲۵). همچنین این شیوه درمانی در پژوهش صبور و کاکابرائی استفاده شده بود (۲۶) و بر همین اساس در این مطالعه از این برنامه استفاده شد (جدول ۱). اجرای مداخله در گروه آزمایش بدین شرح انجام پذیرفت که در اولین جلسات شیوه کار و اهداف برای بیماران توضیح داده شد. سپس آموزش‌ها و بحث‌های آموزشی شروع شد و در جلسات بعدی همراه با ارائه تمرین در هر جلسه پیشرفت آزمودنی‌ها نیز ارزیابی شد. در گروه گواه پیش‌آزمون اجرا شد و هیچ مداخله‌ای صورت نگرفت. در جلسه آخر

جدول ۲. آمار توصیفی آزمودنی‌ها

گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
سن					
آزمایش	۲۰ نفر	۳۰/۶۵	۵/۷۶	۱۹	۴۰
گواه	۲۰ نفر	۲۹/۵۰	۵/۳۱	۱۸	۳۸
سابقه میگردن (سال)					
آزمایش	۲۰ نفر	۷/۵	۳/۰۶	۲	۱۴
گواه	۲۰ نفر	۷/۲۵	۱/۵۸	۴	۱۰
تعداد سردرد در ماه					
آزمایش	۲۰ نفر	۳/۷۵	۰/۷۱	۳	۵
گواه	۲۰ نفر	۳/۷۰	۰/۶۵	۳	۵
جنس					
تعداد زن	۲۰ نفر	۱۲ نفر	۶۰ درصد	۸ نفر	۴۰ درصد
تعداد مرد	۲۰ نفر	۱۴ نفر	۷۰ درصد	۶ نفر	۳۰ درصد

واریانس با اندازه‌گیری مکرر را به محقق داد. شاخص‌های آمار توصیفی مربوط به ویژگی‌های فردی آزمودنی‌ها به همراه نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در متغیرهای تجربه و ادراک رنج، تنظیم هیجان، شادکامی و اضطراب وجودی در گروه‌های آزمایش و گواه در جدول ۳ ذکر شده است.

برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌های تجربه و ادراک رنج، تنظیم هیجان، شادکامی و اضطراب وجودی از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد. نتایج نشان داد که داده‌های به دست آمده در هر دو گروه آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در هر چهار متغیر، نرمال است؛ از این رو امکان استفاده از آزمون پارامتریک تحلیل

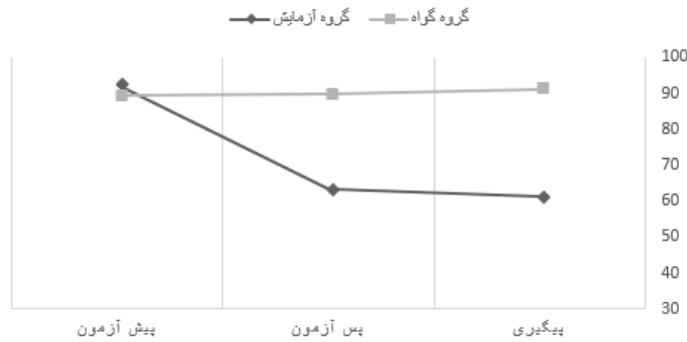
جدول ۳. مشخصات توصیفی متغیرهای تجربه و ادراک رنج، تنظیم هیجان، شادکامی و اضطراب وجودی در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به همراه نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر

متغیر	مرحله	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
تجربه و ادراک رنج	آزمایش	۹۲/۴۵	۱۵/۷۲	۶۳/۲۰	۱۳/۳۳	۶۱/۳۰	۱۲/۱۲
	گواه	۸۹/۲۵	۱۸/۳۰	۸۹/۸۵	۱۷/۲۲	۹۱/۱۵	۱۷/۶۹
تنظیم هیجان	آزمایش	۱۱۵/۸۰	۱۷/۴۰	۱۴۱/۳۵	۱۵/۲۶	۱۴۰/۸۵	۱۳/۷۸
	گواه	۱۱۰/۴۵	۱۱/۷۹	۱۰۹/۸۰	۱۱/۵۰	۱۱۰/۵۰	۱۲/۴۷
شادکامی	آزمایش	۳۳/۶۰	۷/۶۴	۵۳/۱۵	۱۰/۳۲	۵۳/۸۵	۱۰/۶۱
	گواه	۳۳/۱۰	۶/۹۴	۳۲/۸۰	۶/۵۱	۳۲/۱۰	۷/۲۰
اضطراب وجودی	آزمایش	۹/۱۰	۲/۱۴	۱۷/۸۵	۳/۲۶	۱۷/۲۰	۳/۸۶
	گواه	۸/۳۵	۲/۲۵	۸/۶۰	۲/۱۱	۸/۳۰	۲/۱۷

براساس نتایج جدول ۳، میانگین نمرات پیش‌آزمون تجربه و ادراک رنج در گروه آزمایش از ۹۲/۴۵ در مرحله پیش‌آزمون به ۶۳/۲۰ در

پس‌آزمون رسید و این کاهش در مرحله پیگیری ادامه داشت و به گروه و اثر متقابل زمان*گروه در گروه آزمایش معنادار است $(p < 0.001)$ ؛ اما در گروه گواه تغییر در خورتوجهی مشاهده نمی‌شود اندازه‌گیری مکرر در متغیر تجربه و ادراک رنج نشان داد، اثر زمان، اثر (نمودار ۱).

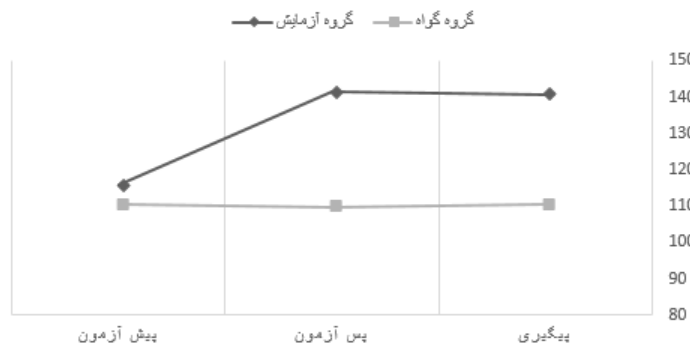
ادراک رنج



نمودار ۱. تغییرات میانگین نمرات تجربه و ادراک رنج در گروه آزمایش و گروه گواه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

براساس نتایج جدول ۳، میانگین نمرات پیش‌آزمون تنظیم هیجان در گروه آزمایش از ۱۱۵/۸۰ در مرحله پیش‌آزمون به ۱۴۱/۳۵ در پس‌آزمون رسید و این میزان در مرحله پیگیری نیز ثابت داشت و به ۱۴۰/۸۵ رسید. در همین راستا نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در متغیر تنظیم هیجان در گروه آزمایش معنادار است $(p < 0.001)$ ؛ اما در گروه گواه تغییر در خورتوجهی مشاهده نمی‌شود (نمودار ۲).

تنظیم هیجان



نمودار ۲. تغییرات میانگین نمرات تنظیم هیجان در گروه آزمایش و گروه گواه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

براساس نتایج جدول ۳، میانگین نمرات پیش‌آزمون شادکامی در گروه آزمایش از ۳۳/۶۰ در مرحله پیش‌آزمون به ۵۳/۱۵ در پس‌آزمون رسید و این میزان در مرحله پیگیری نیز ثابت داشت و به ۵۳/۸۵ رسید. در همین راستا نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در متغیر تنظیم هیجان در گروه آزمایش معنادار است $(p < 0.001)$ ؛ اما در گروه گواه تغییر در خورتوجهی دیده نمی‌شود (نمودار ۳).

شادکامی

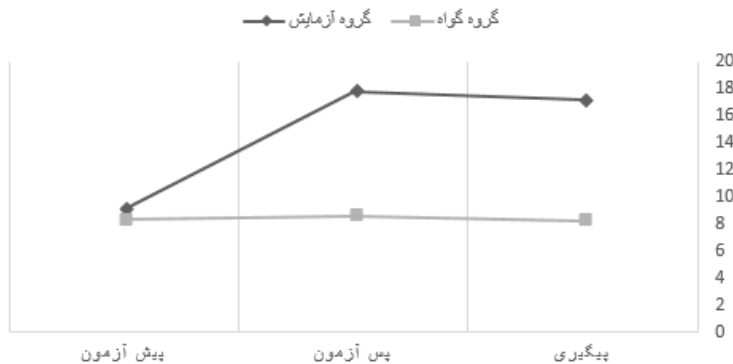


نمودار ۳. تغییرات میانگین نمرات شادکامی در گروه آزمایش و گروه گواه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

زمان* گروه در گروه آزمایش معنادار است ($p < 0/001$). باتوجه به اینکه نمرات بیشتر در پرسشنامه اضطراب وجودی، اضطراب کمتر را بیان می‌کند، می‌توان گفت که اضطراب وجودی در گروه آزمایش کاهش معناداری داشته است؛ اما در گروه گواه تغییر در خورتوجهی مشاهده نمی‌شود (نمودار ۴).

براساس نتایج جدول ۳، میانگین نمرات پیش‌آزمون اضطراب وجودی در گروه آزمایش از ۹/۱۰ در مرحله پیش‌آزمون به ۱۷/۸۵ در پس‌آزمون رسید و این میزان در مرحله پیگیری نیز ثابت داشت و به ۱۷/۲۰ رسید. در همین راستا نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در متغیر اضطراب وجودی نشان داد که اثر زمان، اثر گروه و اثر متقابل

اضطراب وجودی



نمودار ۴. تغییرات میانگین نمرات اضطراب وجودی در گروه آزمایش و گروه گواه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

همچنین برای بررسی اثربخشی درمان گروهی پذیرش و تعهد در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری و مقایسه این مراحل با یکدیگر از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ ذکر شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه زوجی میانگین زمان‌های اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش

متغیر	پیش‌آزمون و پس‌آزمون	پیش‌آزمون و پیگیری	پس‌آزمون و پیگیری
تجربه و ادراک رنج	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۸۹۵
تنظیم هیجانی	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۹۲۵
اضطراب وجودی	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۱/۰۰۰
شادکامی	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۱/۰۰۰

زنان می‌شود و پیشنهاد کردند از درمان برای کنترل و پذیرش دردهای مزمن استفاده شود (۲۶). داهل و همکاران، نشان دادند که تجربه چهارساعته درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد موجب کاهش معنادار تجربه درد در این بیماران می‌شود (۲۷).

در تبیین چگونگی تأثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش تجربه و ادراک رنج بیماران می‌توان گفت، این درمان، اجتناب از درد و استرس را اختلال اصلی بیماران بیان می‌کند که به ناتوانی و کاهش رضایت از زندگی و کیفیت زندگی منجر می‌شود (۱۴). براساس این نظریه، اجتناب موقعی روی می‌دهد که افکار و هیجانات منفی اثر مفرط و نامناسب بر رفتار وارد می‌کند و باتوجه به این نظریه، روش اصلی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد مواجهه‌سازی با موقعیت‌هایی است که بیشتر از آن‌ها اجتناب شده است (۱۴، ۲۸). همچنین سرخوردگی ناشی از نبود موفقیت در کنترل درد، اثرات ناخواسته جدیدی به وجود می‌آورد و فرد دردمند را به طور فزاینده‌ای از چیزهایی که برایش اهمیت دارد، همچون کار، دوستان و خانواده دور می‌کند. در نقطه مقابل، پذیرش موقعیت بدون آنکه نیاز به کنترل و غلبه بر آن در میان باشد، فرد را آماده مواجهه با موقعیت

با توجه به داده‌های جدول ۴ باید گفت یافته‌های آزمون تعقیبی بونفرونی در گروه آزمایش حاکی از تفاوت معنادار در مقایسه مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون ($p < 0/001$) و همچنین مراحل پیش‌آزمون و پیگیری در متغیرهای تجربه و ادراک رنج، تنظیم هیجانی، اضطراب وجودی و شادکامی است ($p < 0/001$)؛ اما بین مراحل پس‌آزمون و پیگیری در این متغیرها تفاوت معنادار مشاهده نشد که نشان‌دهنده تداوم تأثیر مداخلات در مرحله پیگیری یک‌ماهه است.

۴ بحث

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی درمان گروهی پذیرش و تعهد بر تجربه و ادراک رنج، تنظیم هیجانی، اضطراب وجودی و شادکامی در بیماران مبتلا به میگرن انجام شد.

یافته‌های پژوهش تأثیر معنادار هشت جلسه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را بر کاهش تجربه و ادراک رنج بیماران مبتلا به میگرن نشان داد و این اثر در مرحله پیگیری یک‌ماهه نیز ماندگار بود. هم‌راستا با پژوهش حاضر، صبور و کاکابرائی اظهار داشتند، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد موجب کاهش معنادار علائم شدت درد، افسردگی و استرس در این

مذکور می‌کند و ضمن کاهش راهبردهای اجتنابی، سطح فعالیت را افزایش می‌دهد (۲۷). به همین علت است که بیان می‌شود، زیربنای شروع مواجهه، پذیرش درد است و مواجهه خود، در بلندمدت پذیرش بیشتر را به دنبال دارد. درمان‌های مواجهه‌ای بر این اصل استوار هستند که شخص به جای آنکه از درد اجتناب ورزد، آن را فاجعه‌آمیز کند یا حتی برای توقف آن به روش‌های توجه‌برگردانی متوسل شود، قبول کند که باید با موقعیت دردناک روبه‌رو شود و حتی بر درد تمرکز کند (۲۸).

یافته‌های پژوهش، تأثیر معنادار هشت جلسه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را بر افزایش تنظیم هیجان بیماران مبتلا به میگرن نشان داد و این اثر در مرحله پیگیری یک‌ماهه نیز ماندگار بود. هم‌راستا با پژوهش حاضر پراچچی و همکاران، در تحقیق خود مشخص کردند که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد سبب کاهش راهبردهای منفی و افزایش راهبردهای مثبت تنظیم هیجان می‌شود (۲۹). هیل و همکاران در پژوهشی نشان دادند که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، بهبود تنظیم هیجان افراد مبتلا به اختلالات خوردن هیجانی و وسواس‌گونه را در پی دارد (۳۰).

در تبیین نتایج به دست آمده می‌توان بیان کرد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد افزایش پذیرش واکنش‌های منفی (افکار، هیجان‌ها، حواس بدنی) به سود درگیری در فعالیت‌های معنادار را که تغییر مستقیم آن‌ها امکان‌پذیر نیست، در مرکز توجه قرار می‌دهد و موجب پذیرش موقعیت به وجود آمده در بیمار می‌شود (۲۷). همچنین یکی از اهداف مهم در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، بهبود کارکرد بیمار از طریق افزایش انعطاف‌پذیری روانی است (۳۱). بسیاری از درمان‌های روان‌شناختی سعی دارند تا در پایان دوره درمان، درمانجو علائم کمتری از درد و استرس و از لحاظ هیجانی احساس بهتری را تجربه کند؛ اما درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد صراحتاً بر زندگی بهتر تمرکز می‌کند؛ صرف‌نظر از اینکه زندگی بهتر با احساس بهتر همراه باشد یا خیر. برخی مواقع زندگی بهتر عملاً مستلزم احساس رنج است. اگر احساس رنج، ارتباط و زندگی پویا را ارتقا دهد، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد سعی می‌کند تا مهارت‌های لازم را برای ایجاد رنج، بدون دفاع غیرضروری فراهم کند (۲۵). احتمالاً عوامل ذکر شده موجب بهبود در تنظیم هیجان در بیماران مبتلا به میگرن شده است؛ به‌طور کلی می‌توان اظهار داشت، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد موجب می‌شود افراد دارای سردردهای میگرنی احساسات، هیجان‌ها و افکار خود را با وجود ناخوشایند بودن بپذیرند و در نتیجه رضایت‌مندی، کیفیت زندگی و هیجان‌های مثبت را در خود افزایش دهند (۲۹).

یافته‌های پژوهش، تأثیر معنادار هشت جلسه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را بر افزایش شادکامی بیماران مبتلا به میگرن مشخص کرد و این اثر در مرحله پیگیری یک‌ماهه نیز ماندگار بود. در همین راستا بوکرخادیت و همکاران، در پژوهش خود گزارش کردند که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند موجب افزایش شادکامی شود (۳۲). محمودفخه و همکاران در پژوهشی نشان دادند، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد موجب ارتقای شادکامی و بهزیستی مادران در مراکز درمانی وابسته به بیماران سرطانی شده است و این اثرات در دوره پیگیری

یک‌ماهه نیز پایدار بوده است (۳۳). در تبیین نتایج به دست آمده می‌توان اظهار داشت که از فرایندهای بسیار مهم درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، تصریح ارزش‌ها و عمل متعهدانه است. ترغیب بیماران به شناسایی ارزش‌ها و تعیین اهداف، موانع و درنهایت تعهد به انجام اعمال در راستای رسیدن به اهداف و حرکت در مسیر ارزش‌ها با وجود مشکلات، موجب می‌شود تا ضمن تحقق اهداف و شادکامی ناشی از آن، رضایت از زندگی نیز حاصل شود (۲۵).

یافته‌های پژوهش، تأثیر معنادار هشت جلسه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را بر بهبود اضطراب وجودی بیماران مبتلا به میگرن مشخص کرد و این اثر در مرحله پیگیری یک‌ماهه نیز ماندگار بود. در همین راستا انوری و همکاران نشان دادند که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد موجب افزایش پذیرش درد، کاهش اضطراب مرتبط با درد و کاهش شدت درد در بیماران مبتلا به درد مزمن می‌شود (۳۴). در تبیین یافته مذکور می‌توان چنین اظهار داشت که دلیل اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش اضطراب وجودی بیماران مبتلا به میگرن آن است که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد فضایی گرم و حمایتی برای مراجعان فراهم می‌آورد و بیماران می‌توانند در این فضای امن، احساسات ناخوشایندی را بروز دهند که در سایر موقعیت‌هایی که امکان بروز آن را نداشتند و این احساسات را به‌طور کامل تجربه کنند. پژوهش‌های گوناگون نشان دادند که ابزار هیجانی در فضایی گرم، حمایتی و به دور از قضاوت موجب می‌شود تا فرد از فشار ناشی از هیجان‌های ناخوشایند سرکوب شده‌هایی پیدا کند و سلامت روان بهتری را تجربه کند. همچنین درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد مراجعان را ترغیب می‌کند که نقاب‌هایی را که در زندگی اجتماعی و روابط خود با دیگران بر صورت می‌زنند، کنار بزنند. این امر موجب می‌شود تا فرد رابطه خوشایندی با دیگران را تجربه کند؛ بنابراین درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به شخص می‌آموزد راه فراری در برابر آزادی و مسئولیت‌پذیری نیست. اگرچه حس‌رهایی و آزادی بر استقلال شخص می‌افزاید، با خود اضطراب را به همراه می‌آورد. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به مراجع کمک می‌کند تا با این اضطراب مقابله کند و به رفتاری مشغول شود که زمینه ایجاد یک وجود باارزش را فراهم کند (۳۰).

هر پژوهش‌کاستی‌ها و محدودیت‌هایی دارد و پژوهش حاضر نیز عاری از این نیست. از جمله محدودیت‌های موجود در پژوهش حاضر به شرح زیر بود: ۱. در این پژوهش صرفاً از پرسشنامه استفاده شد. به همین دلیل ممکن است در اطلاعات به دست آمده سوگیری ایجاد شده باشد؛ چراکه برخی از شرکت‌کنندگان ممکن است برای بهتر نشان دادن خود بعضی سؤالات را با سوگیری جواب دهند؛ ۲. محدود بودن جامعه پژوهش به شهر گناوه تعمیم نتایج را به سایر شهرها با محدودیت مواجه می‌سازد؛ ۳. حجم نسبی آزمودنی‌ها به دلیل افزایش دقت در درمان کوچک بود. برای پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود سایر بیماری‌هایی که فرد بیمار را دچار درد مزمن می‌کند مثل بیماری MS، سردردهای تنشی و سرطان بررسی شوند تا تأثیر مداخلات درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر این بیماران نیز مشخص شود. همچنین پیشنهاد می‌شود تأثیر درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سایر متغیرهای روان‌شناختی مثل بهزیستی روان‌شناختی، کیفیت

زندگی، سلامت روان و کیفیت خواب بیماران مبتلا به میگرن بررسی شود.

۵ نتیجه‌گیری

باتوجه به نتایج پژوهش می‌توان گفت که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در کاهش تجربه و ادراک رنج، افزایش شادکامی، بهبود تنظیم هیجانی و کاهش اضطراب وجودی بیماران مبتلا به میگرن مؤثر است و می‌توان از درمان مذکور در راستای بهبود کیفیت زندگی و سلامت روان این بیماران استفاده کرد؛ همچنین مشخص شد که تأثیر این درمان در مرحله پیگیری یک‌ماهه تداوم دارد و اثرات آن ماندگار است.

۶ تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله مراتب قدردانی و سپاس خود را از آزمودنی‌ها که با صبر و شکیبایی در اجرای پژوهش همکاری کردند و تمامی افرادی که به‌نحو در انجام مطالعه یاری رساندند، اعلام می‌کنیم.

۷ بیانیه‌ها

تأییدیه اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته روان‌شناسی عمومی در دانشگاه آزاد واحد بوشهر است. ملاحظات اخلاقی رعایت‌شده در پژوهش این موارد بود: از آزمودنی‌ها رضایت‌نامه آگاهانه دریافت شد، آزمودنی‌ها اجازه داشتند هر موقع توانایی ادامه در برنامه مداخله را نداشتند از ادامه شرکت در برنامه خودداری کنند و

همچنین اطلاعات مربوط به آزمودنی‌ها به‌صورت کاملاً محرمانه حفظ شد.

رضایت برای انتشار

این امر قابل اجرا است.

دردسترس بودن داده‌ها و مواد

داده‌های این پژوهش به‌صورت فایل Excel در فضای ذخیره‌ای هارد درایو نزد نویسنده مسئول حفظ شده است و به‌صورت ایمیل بین نویسندگان دیگر به اشتراک گذاشته شده است.

تزاحم منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند هیچ‌گونه تضاد منافی ندارند.

منابع مالی

تمامی هزینه‌های انجام پژوهش به عهده نویسنده اول مقاله بوده است.

مشارکت نویسندگان

نویسنده اول پژوهش ارائه ایده پژوهشی، مسئولیت طراحی مطالعه و انجام پژوهش، جمع‌آوری داده‌ها و نگارش مقاله را به‌عهده داشته است. نویسنده دوم در ارائه ایده پژوهشی و در تمامی مراحل انجام پژوهش از قبیل تدوین پژوهش، آنالیز و تحلیل داده‌ها، بازبینی و مرور نقادانه مقاله همکاری داشته است. نویسندگان سوم و چهارم به‌عنوان مشاور پژوهش تمامی مراحل مطالعه را بازبینی کردند و در تکمیل ایده پژوهشی، راهنمایی درباره روش انجام پژوهش، بازنگری متن و کمک در آنالیز داده‌ها همکاری داشته‌اند. همه نویسندگان نسخه دست‌نوشته نهایی را مطالعه و تأیید کردند.

References

1. Rajabi S, Abbasi Z. The epidemiology of migraine headaches and the efficacy of Fordyce's happiness training on reducing symptoms of migraine and enhancing happiness. *Contemporary Psychology, Biannual Journal of the Iranian Psychological Association*. 2015;9(2):89-100. [Persian] <http://bjcp.ir/article-1-613-en.pdf>
2. Ashina S, Bendtsen L, Lyngberg AC, Lipton RB, Hajiyeva N, Jensen R. Prevalence of neck pain in migraine and tension-type headache: a population study. *Cephalalgia*. 2015;35(3):211-9. doi: [10.1177/0333102414535110](https://doi.org/10.1177/0333102414535110)
3. Turk DC, Melzack R. The measurement of pain and the assessment of people experiencing pain. In: *Handbook of pain assessment*, 2nd ed. New York, NY, US: The Guilford Press; 2001. pp: 1-11.
4. Radat F, Mekies C, Géraud G, Valade D, Vivès E, Lucas C, et al. Anxiety, stress and coping behaviours in primary care migraine patients: results of the SMILE study. *Cephalalgia*. 2008;28(11):1115-25. doi: [10.1111/j.1468-2982.2008.01644.x](https://doi.org/10.1111/j.1468-2982.2008.01644.x)
5. Perach R, Wisman A. Can creativity beat death? a review and evidence on the existential anxiety buffering functions of creative achievement. *J Creat Behav*. 2019;53(2):193-210. doi: [10.1002/jocb.171](https://doi.org/10.1002/jocb.171)
6. Tillich P. Existentialism and psychotherapy. *Review of Existential Psychology & Psychiatry*. 1961;1:8-16.
7. Cao M, Zhang S, Wang K, Wang Y, Wang W. Personality traits in migraine and tension-type headaches: a five-factor model study. *Psychopathology*. 2002;35(4):254-8. doi: [10.1159/000063829](https://doi.org/10.1159/000063829)
8. Koechlin H, Coakley R, Schechter N, Werner C, Kossowsky J. The role of emotion regulation in chronic pain: A systematic literature review. *J Psychosom Res*. 2018;107:38-45. doi: [10.1016/j.jpsychores.2018.02.002](https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2018.02.002)
9. Freitag FG. The cycle of migraine: patients' quality of life during and between migraine attacks. *Clin Ther*. 2007;29(5):939-49. doi: [10.1016/j.clinthera.2007.05.008](https://doi.org/10.1016/j.clinthera.2007.05.008)
10. Hosseini A, Khorraie F, Asaradegan F, Hesami O, Taghavi M, Mohammadi N. The comparison of cognitive emotion regulation strategies among patient with migrain headache, tention headache and normal individuals. *Journal of Health Psychology*. 2015;4(15):37-48. [Persian] http://hpj.journals.pnu.ac.ir/article_1982_97f26474301f447be2e91bb30facf73d.pdf
11. Angner E, Miller MJ, Ray MN, Saag KG, Allison JJ. Health literacy and happiness: a community-based study. *Soc Indic Res*. 2009;95(2):325. doi: [10.1007/s11205-009-9462-5](https://doi.org/10.1007/s11205-009-9462-5)
12. Perez-Munoz A, Buse DC, Andrasik F. Behavioral interventions for migraine. *Neurol Clin*. 2019;37(4):789-813. <https://doi.org/10.1016/j.ncl.2019.07.003>
13. Hoffmann D, Halsboe L, Eilenberg T, Jensen JS, Frostholm L. A pilot study of processes of change in group-based acceptance and commitment therapy for health anxiety. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2014;3(3):189-95. doi: [10.1016/j.jcbs.2014.04.004](https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.04.004)
14. Behrad M, Makvand Hosseini S, Najafi M, Rezaei AM, Rahimian Boogar I. Comparison of effectiveness of positive psychotherapy and acceptance and commitment therapy on aspects of pain in patients with migraine. *Journal of Psychological Studies*. 2018;14(1):7-22. [Persian] doi: [10.22051/psy.2018.17616.1505](https://doi.org/10.22051/psy.2018.17616.1505)

15. Dindo L, Recober A, Marchman J, O'Hara M, Turvey C. Depression and disability in migraine: the role of pain acceptance and values-based action. *Int J Behav Med*. 2015;22(1):109–17. doi: [10.1007/s12529-014-9390-x](https://doi.org/10.1007/s12529-014-9390-x)
16. Delavar A. Theoretical and practical principles of research in the humanities and social sciences. Tehran: Roshd Pub; 2011. [Persian]
17. Schulz R, Monin JK, Czaja SJ, Lingler JH, Beach SR, Martire LM, et al. Measuring the experience and perception of suffering. *Gerontologist*. 2010;50(6):774–84. doi: [10.1093/geron/gnq033](https://doi.org/10.1093/geron/gnq033)
18. Pirasteh Motlagh A, Nikmanesh Z. The relationship of spirituality with the pain and quality of life in patients with HIV/AIDS. *Armaghane danesh*. 2012;17(4):337–48. [Persian] <http://armaghanj.yums.ac.ir/article-1-247-en.pdf>
19. Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*. 2001;30(8):1311–27. doi: [10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
20. Besharat MA, Bazzazian S. Psychometric properties of the cognitive emotion regulation questionnaire in a sample of Iranian population. *Advances in Nursing & Midwifery*. 2015;24(84):61–70. [Persian] <https://journals.sbmu.ac.ir/en-jnm/article/view/7360/8114>
21. Good LR, Good KC. A preliminary measure of existential anxiety. *Psychol Rep*. 1974;34(1):72–4. doi: [10.2466/pr0.1974.34.1.72](https://doi.org/10.2466/pr0.1974.34.1.72)
22. Etemad J, Dehghan Manshadi Z, Mozafari N. Investigation on psychometric properties of existential anxiety questionnaire in elderly. *Journal of Gerontology*. 2017;1(3):39–48. [Persian] doi: [10.18869/acadpub.joge.1.3.39](https://doi.org/10.18869/acadpub.joge.1.3.39)
23. Argyle M, Lu L. The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*. 1990;11(10):1011–7. doi: [10.1016/0191-8869\(90\)90128-E](https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90128-E)
24. Alipour A, Agah Heris M. Reliability and validity of the oxford happiness inventory among iranians. *Journal of Developmental Psychology*. 2007;3(12):287–98. [Persian] http://jip.azad.ac.ir/article_512394_bec76911dc7d84bbabdb3283f3e58b75.pdf?lang=en
25. Hayes SC, Levin ME, Plumb-Villardaga J, Villatte JL, Pistorello J. Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behav Ther*. 2013;44(2):180–98. doi: [10.1016/j.beth.2009.08.002](https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002)
26. Sabour S, Kakabrae K. The effectiveness of acceptance and commitment therapy on depression, stress and indicators of pain in women with chronic pain. *Iranian Journal of Rehabilitation Research*. 2016;2(4):1–9. [Persian] doi: [10.21859/ijrm-02041](https://doi.org/10.21859/ijrm-02041)
27. Dahl J, Wilson KG, Nilsson A. Acceptance and commitment therapy and the treatment of persons at risk for long-term disability resulting from stress and pain symptoms: A preliminary randomized trial. *Behavior Therapy*. 2004;35(4):785–801. doi: [10.1016/S0005-7894\(04\)80020-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80020-0)
28. McCracken LM, Velleman SC. Psychological flexibility in adults with chronic pain: a study of acceptance, mindfulness, and values-based action in primary care. *Pain*. 2010;148(1):141–7. doi: [10.1016/j.pain.2009.10.034](https://doi.org/10.1016/j.pain.2009.10.034)
29. Yaraghchi A, Jomehri F, Seyrafi M, Kraskian Mujembari A, Mohammadi Farsani G. The effectiveness of acceptance and commitment therapy on weight loss and cognitive emotion regulation in obese individuals. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*. 2019;7(2):192–201. [Persian] doi: [10.30699/ijhehp.7.2.192](https://doi.org/10.30699/ijhehp.7.2.192)
30. Hill ML, Masuda A, Moore M, Twohig MP. Acceptance and commitment therapy for individuals with problematic emotional eating: a case-series study. *Clinical Case Studies*. 2015;14(2):141–54. doi: [10.1177/1534650114547429](https://doi.org/10.1177/1534650114547429)
31. McCracken LM, Gutiérrez-Martínez O. Processes of change in psychological flexibility in an interdisciplinary group-based treatment for chronic pain based on Acceptance and Commitment Therapy. *Behav Res Ther*. 2011;49(4):267–74. doi: [10.1016/j.brat.2011.02.004](https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.02.004)
32. Burckhardt R, Manicavasagar V, Batterham PJ, Hadzi-Pavlovic D. A randomized controlled trial of strong minds: A school-based mental health program combining acceptance and commitment therapy and positive psychology. *J Sch Psychol*. 2016;57:41–52. doi: [10.1016/j.jsp.2016.05.008](https://doi.org/10.1016/j.jsp.2016.05.008)
33. Mahmoudfakhe H, Khademi A, Tasbihsazan mashad R. The effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) on psychological well-being and happiness of mothers of children with cancer. *Journal of Pediatric Nursing*. 2019;5(4):71–8. [Persian] <http://jpen.ir/article-1-378-fa.pdf>
34. Anvari MH, Ebrahimi A, Neshatdoost HT, Afshar H, Abedi A. The effectiveness of group-based acceptance and commitment therapy on pain-related anxiety, acceptance of pain and pain intensity in patients with chronic pain. *Journal of Isfahan Medical School*. 2014;32(295):1156–65. [Persian] <http://jims.mui.ac.ir/index.php/jims/article/download/3327/6373>