



Comparison of the Effectiveness of Emotion Focused Therapy (EFT) and Cognitive Analytic Therapy (CAT) on Anxiety Sensitivity, Pain Catastrophizing, Experiential Avoidance and Cognitive Emotion Regulation in Patients with Chronic Pain and Alexithymia

Mojgan Shokrolahi¹, Seyed Esmail Hashemi², Mahnaz Mehrabizadeh Honarmand², Yadollah Zargar³, Abdolzahra Naaime²

1- PhD. Student, Department of Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

2- (Corresponding author)* Professor, Department of Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

3- Associate Professor, Department of Counseling, Hazrat-e Masoumeh University, Qom, Iran.

Abstract

Aim and Background: Chronic pain is one of the most common and expensive medical problems. The aim of this study was to compare the effectiveness of emotion focused therapy and cognitive analytic therapy on anxiety sensitivity, pain catastrophizing, experiential avoidance and cognitive emotion regulation in patients with chronic pain and alexithymia.

Methods and Materials: This research was experiential study with pre, post-test and follow-up with control group. Among patients suffering from chronic in Isfahan, using available and voluntary sampling method, 36 patients that had top point in alexithymia questionnaire were selected and then were assigned in two groups randomly (each group n=12). Members of first experimental group, received online emotion-focused group therapy and members of second experimental group received online cognitive-analytic group therapy. In this period control group didn't received any intervention. Instruments were Karneskes's Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (2001), Solivan's Pain Catastrophizing Scale (1995), Taylor and Koks'es Anxiety Sensitivity Inventort (1998), Acceptance and Action Questionnaire (2011) that were completed in 3 stages of pre, post-rest and follow up. Data were analyzed using repeated measure analysis.

Findings: Results showed that the emotion focused therapy has been more effective than the cognitive analytic therapy in improving pain catastrophizing, experiential avoidance and the negative aspect of cognitive emotion regulation ($P < 0.05$).

Conclusions: With respect to the effectiveness of these two therapeutic methods on the research variables, these two therapeutic methods can be sought so as to improve the conditions of the patients with chronic pain and alexithymia.

Keywords: Chronic pain, Alexithymia, Emotion focused therapy, Cognitive analytic therapy.

Citation: Shokrolahi M, Hashemi E, Mehrabizadeh Honarmand M, Zargar Y, Naaime A. **Comparison of the Effectiveness of Emotion Focused Therapy (EFT) and Cognitive Analytic Therapy (CAT) on Anxiety Sensitivity, Pain Catastrophizing, Experiential Avoidance and Cognitive Emotion Regulation in Patients with Chronic Pain and Alexithymia.** Res Behav Sci 2022; 19(4): 739-752.

* Seyed Esmail Hashemi,
Email: esmaeil@scu.ac.ir

مقایسه اثربخشی درمان هیجان‌مدار و درمان شناختی تحلیلی بر حساسیت اضطرابی، فاجعه‌آمیز کردن درد، اجتناب تجربی و تنظیم شناختی هیجان در بیماران مبتلابه درد مزمن با ناگویی هیجانی

مژگان شکراللهی^۱، سید اسماعیل هاشمی^۲، مهناز مهربانی زاده هنرمند^۲، یدالله زرگر^۳، عبدالزهرای نعامی^۲

- ۱- دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.
- ۲- (نویسنده مسئول) *استاد، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.
- ۳- دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه حضرت معصومه (س)، قم، ایران.

چکیده

زمینه و هدف: درد مزمن از رایج‌ترین و پرهزینه‌ترین مشکلات طبی است که زندگی بیماران را در تمامی ابعاد زیستی، اجتماعی، حرفه‌ای و تحصیلی متأثر می‌سازد. پژوهش حاضر باهدف مقایسه اثربخشی درمان هیجان‌مدار و درمان شناختی تحلیلی بر حساسیت اضطرابی، فاجعه‌آمیز کردن درد، اجتناب تجربی و تنظیم شناختی هیجان در بیماران مبتلابه درد مزمن با ناگویی هیجانی انجام شد.

مواد و روش‌ها: این پژوهش مطالعه تجربی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، همراه با گروه کنترل بود. از بین بیماران مبتلابه درد مزمن در شهر اصفهان، با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و داوطلبانه و طی ۲ مرحله تعداد ۳۶ بیمار که نمره بالایی در پرسش‌نامه ناگویی هیجانی کسب کرده بودند انتخاب و به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل گمارده شدند (هر گروه ۱۲ نفر). اعضای گروه آزمایش اول درمان گروهی آنلاین هیجان‌مدار و اعضای گروه آزمایش دوم درمان گروهی آنلاین شناختی تحلیلی دریافت کردند. در این مدت گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزار مورد استفاده پژوهش پرسش‌نامه تنظیم هیجان گارفنسکی (۲۰۰۱)، مقیاس فاجعه‌آمیز کردن درد سالیوان (۱۹۹۵)، پرسش‌نامه حساسیت اضطرابی تیلور و کاکس (۱۹۹۸)، پرسش‌نامه پذیرش و عمل (۲۰۱۱) که در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تکمیل شد. داده‌های به‌دست‌آمده با روش آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: هر دو روش درمان در بهبود متغیرهای حساسیت اضطرابی، فاجعه‌آمیز کردن درد، اجتناب تجربی و تنظیم شناختی مثبت هیجان تأثیر معنی‌داری داشته‌اند ($p < 0.05$)، اما در تنظیم شناختی منفی هیجان، درمان شناختی تحلیلی اثر معنی‌داری نداشته است ($p > 0.05$). درمان هیجان‌مدار، در بهبود متغیرهای فاجعه‌آمیز کردن درد، اجتناب تجربی و تنظیم شناختی منفی هیجان مؤثرتر از درمان شناختی تحلیلی بوده است ($p < 0.05$).

نتیجه‌گیری: با توجه به اثرگذاری درمان هیجان‌مدار و درمان شناختی تحلیلی در متغیرهای پژوهش می‌توان از این دو روش درمان برای بهبود بیماران مبتلابه درد مزمن با ناگویی هیجانی سود جست.

واژه‌های کلیدی: درد مزمن، ناگویی هیجانی، درمان هیجان‌مدار، درمان شناختی - تحلیلی.

ارجاع: شکراللهی مژگان، هاشمی سید اسماعیل، مهربانی زاده هنرمند مهناز، زرگر یدالله، نعامی عبدالزهرای. مقایسه اثربخشی درمان هیجان‌مدار و درمان شناختی تحلیلی بر حساسیت اضطرابی، فاجعه‌آمیز کردن درد، اجتناب تجربی و تنظیم شناختی هیجان در بیماران مبتلابه درد مزمن با ناگویی هیجانی. مجله تحقیقات علوم رفتاری ۱۴۰۰؛ ۱۹(۴): ۷۳۹-۷۵۲.

* - سید اسماعیل هاشمی،

رایانامه: esmaeil@scu.ac.ir

مقدمه

درد مزمن از رایج‌ترین و پرهزینه‌ترین مشکلات طبی می‌باشد که زندگی مبتلایان را در تمامی ابعاد زیستی، روان‌شناختی، اجتماعی، حرفه‌ای و تحصیلی تحت تأثیر قرار می‌دهد و با ناتوان ساختن فرد از انجام تکالیف روزمره هم به بیمار و هم به جامعه ضرر می‌رساند و مشکلات اقتصادی متعددی را به بار می‌آورد. درد یک تجربه ادراکی پیچیده است و عوامل روان‌شناسی گوناگونی مانند هیجان‌ها، بافت اجتماعی و محیطی، ادراک فرد از درد و همچنین عقاید، باورها و انتظارات فرد بر روی آن اثر می‌گذارد (۱). بر مبنای یافته‌های پژوهشی متعدد، یکی از اصلی‌ترین مؤلفه‌های روان‌شناسی مرتبط با درد مزمن، مؤلفه ناگویی هیجانی می‌باشد. افراد مبتلا به ناگویی هیجانی به علت ناتوانی در شناسایی و توصیف احساسات خود و تمایز قائل شدن میان آن‌ها و نیز به سبب پردازش تجسمی محدود به‌جای شناسایی و توصیف دقیق هیجان‌ها، دست به بیرونی‌سازی و عینیت‌بخشی به هیجان‌ها می‌زنند و آن‌ها را در قالب‌های مختلف همچون درد مزمن نشان می‌دهد (۲). بر اساس یافته‌های پژوهشی شدت ناگویی هیجانی با شدت درد بیشتر و هم‌چنین اضطراب و افسردگی در بیماران مبتلا به درد مزمن رابطه دارد (۳).

ترس و اضطراب از جمله هیجانات منفی هستند که درد با آن‌ها همبستگی مستقیم داشته و ترس از درد نقش مهمی را در تبدیل درد حاد به درد مزمن ایفا می‌کند. به این ترتیب، حساسیت اضطرابی نیز از جمله سازه‌های مهم در رابطه با درد مزمن می‌باشد. حساسیت اضطرابی به عنوان یک متغیر گرایشی پایدار تعریف می‌شود که بیان‌کننده میل به تعبیر و تفسیر پیامدهای جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی تجارب اضطرابی به عنوان اموری زیان‌آور می‌باشد. افراد با حساسیت اضطرابی بالا، در مورد رویدادهای استرس‌زا (از جمله درد) دست به فاجعه‌سازی می‌زنند، درحالی‌که افراد با حساسیت اضطرابی پایین، این رویدادها را نامطلوب تلقی کرده، اما در مورد آن‌ها فاجعه‌سازی نمی‌کنند (۴). فاجعه‌آفرینی درد یکی دیگر از متغیرهایی است که می‌تواند پیش‌بینی‌کننده مزمن شدن درد و ناتوانی ناشی از آن باشد (۵). فاجعه‌آفرینی درد پاسخی ناسازگارانه و غیر انطباقی با درد است و بیانگر گرایش به متمرکز شدن بر افکار مرتبط با درد، اغراق در تهدیدآمیز در نظر گرفتن محرک‌های مرتبط با درد و داشتن نگرشی ناامیدانه برای مقابله با موقعیت‌های

دردناک می‌باشد. یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که فاجعه‌آفرینی ۱۳-۷ درصد واریانس مربوط با شدت درد را تبیین می‌کند (۶).

بر مبنای سایر یافته‌های پژوهشی افراد مبتلا به درد مزمن سطح بالایی از اجتناب تجربی را نیز از خود نشان می‌دهند. اجتناب تجربی به عدم تمایل برای باقی ماندن و روبرو شدن با وقایع شخصی ناراحت‌کننده یا افکار، هیجان‌ها، احساسات، خاطرات یا امیال آزارنده تعریف می‌شود. در بیماران مبتلا به درد مزمن اجتناب در دو زمان اتفاق می‌افتد: اول، در زمان درد که فرد به دنبال فرار از احساس درد است و دوم اینکه بیمار در آینده در زمان تجربه درد مضطرب می‌شود که نتیجه آن رفتار اجتنابی است. این رفتار اجتنابی می‌تواند در کوتاه‌مدت باعث تسکین پریشانی فرد شود اما در بلندمدت اثرات متناقضی در پی دارد و باعث افزایش پریشانی در فرد می‌شود (۷). پس اجتناب تجربی، نوع خاصی از تنظیم هیجان است که فرد برای رهایی از عواطف منفی آن را به کار می‌برد. تنظیم هیجان یکی از عوامل تأثیرگذار بر درد است که در مقابله و سازگاری فرد با رویدادهای استرس‌آور زندگی نقش مهمی ایفا می‌کند. یافته‌های پژوهشی حاکی از آن است که تنظیم شناختی هیجان با شدت درد، فراوانی، طول دوره ادراک درد و میزان سازگاری با درد رابطه مستقیم دارد و در بروز و پیدایش نشانه‌های جسمانی کلیه اختلال‌های روان‌تنی از جمله درد مزمن نقش اساسی ایفا می‌کند (۸).

با توجه به تأثیرات منفی و مخرب درد مزمن بر کارکرد روزانه و حرفه‌ای فرد و ایجاد سطوح مختلف محدودیت‌های فیزیکی و اجتماعی برای بیماران، پرداختن به این اختلال و استفاده از مداخله‌های گوناگون برای کاهش علائم بیماری و برطرف کردن مشکلات زمینه‌ای همراه با آن ضروری به نظر می‌رسد. در حال حاضر درمان‌های روان‌شناختی هم به صورت جداگانه و هم همراه با روش‌های پزشکی در درمان این اختلال مورد توجه قرار گرفته است و کارآمدی مداخله‌های روان‌شناسی مختلف در پژوهش‌های گوناگون تأیید شده است (۹). درمان هیجان‌مدار که یک شیوه درمان ساختاریافته بر مبنای فلسفه اصالت هیجان و مبتنی بر تکنیک‌های تجربی می‌باشد، از جمله درمان‌های تأثیرگذار در حیطه روان‌فیزیولوژی به حساب می‌آید و تأثیر قابل قبولی در کاهش علائم جسمانی شده نظیر کمردرد و مشکلات گوارشی داشته است (۱۰). پیشینه پژوهش حاکی از تأثیر درمان هیجان‌مدار بر بهبود سلامت عمومی بیماران

انتخاب و به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل (هر گروه $n=15$ نفر) تقسیم شدند. در نهایت با ریزش نمونه اولیه تعداد شرکت‌کنندگان در هر گروه به‌صورت گروه آزمایش هیجان‌مدار ($n=12$ نفر)، گروه آزمایش شناختی تحلیلی ($n=12$ نفر) و گروه کنترل ($n=12$ نفر) تقلیل یافت. معیارهای ورود به پژوهش عبارت بود از: تشخیص قطعی اختلال درد مزمن توسط پزشک متخصص، کسب نمره بالای ۶۰ در پرسش‌نامه نانویی هیجانی ترونو، طول مدت ابتلای افراد به درد مزمن حداقل ۶ ماه، سطح تحصیلات بالاتر از سیکل و گروه سنی ۱۸ سال به بالا، تمایل و توانایی شرکت در جلسات درمانی به‌صورت آنلاین. ملاک‌های خروج از پژوهش شامل غیبت بیش از دو جلسه در جلسه‌های درمان بود.

پس از اجرای نمونه‌گیری و تخصیص تصادفی آزمودنی‌ها به دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل، پیش‌آزمون به روش آنلاین (با توجه به همه‌گیری کووید ۱۹) از شرکت‌کنندگان گرفته شد. پس از آن گروه آزمایش اول درمان آنلاین هیجان‌مدار را در فضای اسکای روم به مدت ۱۲ جلسه به‌صورت هفتگی و هر جلسه ۹۰ دقیقه دریافت کردند. درمان هیجان‌مدار استفاده‌شده در پژوهش حاضر بر اساس مدل گرینبرگ و پاویو (۱۴) می‌باشد که برای انجام پژوهش حاضر به‌صورت آنلاین پروتکل درمان برای بیماران مبتلابه درد مزمن تنظیم و تعدیل شد. گروه دوم آزمایش درمان آنلاین شناختی تحلیلی را به مدت ۱۶ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و به‌صورت هفتگی در فضای اسکای روم دریافت کردند. درمان شناختی تحلیلی استفاده‌شده در این پژوهش بر اساس مدل رایلی و کر (۱۵) می‌باشد که برای انجام پژوهش حاضر به‌صورت آنلاین پروتکل درمان برای بیماران مبتلابه درد مزمن تنظیم و تعدیل شد. لازم به ذکر است علت متفاوت بودن تعداد جلسات درمان برای دو گروه آزمایش، تفاوت در تعداد جلسات درمانی تنظیم‌شده در هریک پروتکل‌های درمانی هیجان‌مدار و درمان شناختی تحلیلی می‌باشد. در این مدت گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از اتمام جلسه‌های درمان، پس‌آزمون و پس از گذشت دو ماه از اتمام مداخله، نیز آزمون پیگیری به‌صورت آنلاین از هر سه گروه به عمل آمد. داده‌های حاصل از پژوهش در دو سطح توصیفی و استنباطی (تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر) و با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS ۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و سطح اطمینان برای آزمون فرضیه‌ها ۹۵٪ در نظر گرفته شد. در راستای رعایت ملاحظات اخلاقی هدف و روش اجرای

مبتلابه نشانگان روده تحریک‌پذیر (۱۱) و همچنین ارتقاء کیفیت زندگی و بهبود ابعاد سلامت روان بیماران مبتلابه کبیر و سایر اختلال‌های روان‌تنی (۱۲) می‌باشد. علاوه بر آن درمان شناختی تحلیلی نیز نوعی درمان کوتاه‌مدت یکپارچه و منسجم است که تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر بهبود عملکرد فردی و کاهش پریشانی دارد و در درمان انواع اختلالات روانی نظیر اضطراب، افسردگی، مشکلات بین فردی، سوءمصرف مواد، اختلال خوردن و هم-چنین درد مزمن سودمند است (۱۳). پژوهش بارونیان و همکاران بیانگر این است که درمان شناختی تحلیلی می‌تواند شیوه‌ای که بیمار درد را ادراک و مدیریت می‌کند را توضیح داده و اصلاح کند (۱).

به این ترتیب با توجه اینکه اختلال درد مزمن شیوع بالایی داشته (۹) و ابتلا به این بیماری خسارت‌های مالی، جسمانی و روانشناسی فراوانی به همراه دارد. همچنین با توجه به اینکه عوامل روانشناسی مختلف در پیدایش درد، شدت درد، روند بهبودی و مقابله فرد با درد نقش دارد (۱)؛ و با در نظر گرفتن این موضوع که درمان‌های دارویی و پزشکی موجود بیشتر به جنبه‌های جسمانی زودگذر بیماری می‌پردازد و نیازها و مشکلات عاطفی و روان‌شناختی بیماران را نادیده می‌گیرد، انجام پژوهش-هایی که اثربخشی درمان‌های روان‌شناختی مختلف را بر روی این اختلال مورد بررسی قرار دهد و یا با یکدیگر مقایسه کند، ضروری به نظر می‌رسد. لذا پژوهش حاضر باهدف مقایسه اثربخشی درمان هیجان‌مدار و درمان شناختی تحلیلی بر حساسیت اضطرابی، فاجعه‌آمیز کردن درد، اجتناب تجربی و تنظیم شناختی هیجان در بیماران مبتلابه درد مزمن با ناگویی هیجانی انجام گرفت.

مواد و روش‌ها

مطالعه حاضر یک مطالعه تجربی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه بیماران مبتلابه درد مزمن در شهر اصفهان در سال ۱۳۹۹ تشکیل می‌داد. نمونه‌گیری در این پژوهش با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و داوطلبانه و طی دو مرحله صورت گرفت. به این ترتیب، در ابتدا با مراجعه به کلینیک‌های خصوصی تخصصی و فوق تخصصی درد در شهر اصفهان و نجف‌آباد، تعداد ۴۵ بیمار مبتلابه درد مزمن که در پرسشنامه نانویی هیجانی نمره ترونو (۱۹۹۴) نمره بالای ۶۰ دریافت کرده بودند و ملاک‌های ورود به پژوهش را داشتند

(۱۹). در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای پرسشنامه ۲۰ سؤالی برابر ۰/۸۹ محاسبه شد.

پرسش نامه حساسیت اضطرابی: این پرسشنامه

توسط تیلور و کاکس (۲۰) در ۴ زیرمقیاس و ۳۶ ماده که در طیف لیکرت پنج درجه‌ای از صفر (بسیار کم) تا چهار (بسیار زیاد) نمره‌گذاری می‌شود، تهیه شد. سازندگان پرسشنامه ضریب همسانی درونی این پرسشنامه را بر اساس آلفای کرونباخ برای عامل ترس از نشانه‌های قلبی، معده‌ای و روده‌ای ۰/۹۲، برای عامل ترس از نشانه‌های تنفسی ۰/۸۷، برای عامل ترس از واکنش‌های اضطرابی در مقابل جمع ۰/۸۲ و برای ترس از عدم کنترل شناختی ۰/۸۵ گزارش و روایی اعتبار ۰/۹۰ را برای این پرسشنامه گزارش کردند. در داخل کشور اعتبار این پرسشنامه بر اساس روش همسانی دورنی ۰/۹۳ و بر اساس روش باز آزمایی ۰/۹۵. به دست آمد (۲۱). در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه ۳۶ سؤالی برابر ۰/۸۸ به دست آمد.

پرسش نامه پذیرش و عمل: این پرسشنامه توسط بوند

و همکاران (۲۲) باهدف سنجش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در ۷ سؤال تهیه شد. نمره بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری روان‌شناختی پایین‌تر و اجتناب تجربی بالاتر است. بوند و همکاران [۲۳] پایانی آزمون باز آزمون و همچنین ضریب همسانی درونی را برای این مقیاس به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۸۴ گزارش کردند. در داخل کشور نیز ضریب پایانی آلفای کرونباخ ۰/۸۹ و ضریب پایانی باز آزمون ۰/۷۱ گزارش شده است (۲۳). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه ۷ سؤالی برابر ۰/۸۵ به دست آمد.

خلاصه محتوای جلسات درمان گروهی هیجان

مدار (گرینبرگ و پاپو، ۱۹۹۷).

مرحله اول: پیوند، توافق و آگاهی.

جلسه اول: معارفه درمانگر و اعضای گروه، بیان اهداف و قوانین گروه، توضیح در مورد فرایند کلی درمان هیجان مدار و منطق کار با هیجانات، توضیح در خصوص اهمیت پذیرش و همدلی صادقانه و ترغیب اعضا برای ایجاد یک فضای امن، گرفتن پیش‌آزمون.

جلسه دوم: تشویق اعضا به صحبت کردن درباره مسئله‌ای که برای حل و فصل آن وارد گروه شده‌اند، ارائه توجه

مطالعه برای کلیه شرکت‌کنندگان به‌طور دقیق توضیح داده شد و از کلیه شرکت‌کنندگان رضایت‌نامه کتبی دریافت شد. لازم به ذکر است که پژوهش حاضر دارای کُد اخلاق به شناسه EE/۹۹۰۳۰۵۲۰۵۸۹۰۱/scu.ac.ir از دانشگاه شهید چمران اهواز می‌باشد.

پرسش نامه تنظیم شناختی هیجان: این پرسشنامه

توسط گارنفسکی و همکاران (۱۶) در سال ۲۰۰۱ ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۳۶ عبارت است که بر اساس مقیاس درجه‌بندی لیکرت در دامنه هرگز (۱) تا همیشه (۵) نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه شامل ۹ خرده مقیاس می‌باشد که هر یک از آن‌ها راهبردهای خاصی از راهبردهای شناختی تنظیم هیجان را می‌سنجد با جمع بستن نمره‌های داده شده به هر عبارت نمره فرد در هر راهبرد به دست می‌آید که این نمره می‌تواند در دامنه ۲۰-۴ قرار گیرد. سازندگان این پرسشنامه پایایی آن را برای کل پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ ۰/۹۳ محاسبه کردند. یوسفی در پژوهشی متشکل از آزمونی‌های ۲۵ - ۱۵ سال با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، پایایی پرسشنامه را برابر ۰/۸۲ گزارش کرده است همچنین روایی این پرسشنامه از طریق همبستگی میان نمره راهبردهای منفی با نمرات مقیاس افسردگی و اضطراب پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ بررسی شد و به ترتیب ضرایبی برابر با ۰/۳۵ و ۰/۳۷ به دست آمد. (۱۷). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس راهبرد مثبت که شامل ۲۰ سؤال است برابر با ۰/۷۹ و ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس راهبرد منفی که شامل ۱۶ سؤال است برابر با ۰/۷۸ به دست آمد.

مقیاس فاجعه‌آمیز کردن درد: توسط سالیوان و

همکاران (۱۸) تهیه شده و دارای ۱۳ سؤال و ۳ خرده مقیاس نشخوار ذهنی، بزرگ‌نمایی و درماندگی می‌باشد و بر اساس طیف ۵ درجه‌ای لیکرت (۰ تا ۴) نمره‌گذاری می‌شود می‌باشد. در پژوهش سالیوان و همکاران خرده مقیاس نشخوار ذهنی، بزرگ‌نمایی و درماندگی به ترتیب ۴۱ درصد، ۱۰ درصد و ۸ درصد از واریانس کل تشکیل می‌داد و ضریب آلفا برای خرده مقیاس نشخوار ذهنی برابر با ۰/۸۷ و برای بزرگ‌نمایی برابر با ۰/۶۰ و برای درماندگی برابر با ۰/۷۹ و برای کل مقیاس برابر با ۰/۷۸ بود. در پژوهش محمدی و همکاران ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس نشخوار ذهنی ۰/۶۵ و برای بزرگ‌نمایی ۰/۵۳ و برای درماندگی ۰/۸۱ و برای نمره کل مقیاس ۰/۸۴ به دست آمد

جلسه دوم: تهیه فهرست مشکلات آماجی بیمار، ایجاد بینش و آگاهی نسبت به منبع اصلی مشکلات.

جلسه سوم: جمع‌آوری و بررسی تاریخچه‌ی بیمار، فرمول‌بندی مجدد بر مبنای چگونگی بروز و پیدایش مشکلات و نشانه بیماری.

جلسه چهارم: فرمول‌بندی مجدد بر اساس افکار ناکارآمد، باورها و رفتارهای بیمار با تمرکز بر روابط موضوعی، مکانیسم‌های دفاعی ناکارآمد و قدرت ایگو، نوشتن نامه فرمول‌بندی مجدد.

جلسه پنجم: بررسی بازخورد بیمار به نامه فرمول‌بندی، تعیین اهداف نهایی و فرمول‌بندی نهایی.

جلسه ششم: بازشناسی رخدادهای آشکار ساز رفتارهای ناکارآمد، نقاط قوت و توانمندی‌های بیمار، شناسایی روندهای ناسازگار متوالی و نقش‌های متقابل ناسازگار.

جلسه هفتم: بازشناسی مشکلات و بی‌ثباتی عواطف، تدوین فهرستی جهت شناسایی رویه‌ها و افکار ناکارآمد، شناسایی روندهای ناسازگار در روابط بین فردی، پیش‌بینی دقیق احساسات انتقال و انتقال متقابل بر اساس نامه فرمول‌بندی مجدد.

جلسه هشتم: بازبینی و بازشناسایی و چالش با الگوهای قدیمی اکتسابی و تأثیرگذار در زندگی از طریق روابط بین فردی، آموزش فنون بازبینی رویه‌های ناکارآمد و اصلاح آن‌ها.

جلسه نهم: بازشناسایی در رویه ارزیابی علائم و نشانه‌ها و اصلاح بازبینی‌های انجام شده توسط بیمار، افزایش آگاهی از چرخه رفتارهای تکراری.

جلسه دهم: تجدیدنظر رویه‌ای بر اساس شناخت تأثیر هیجان و رفتارهای بیمار بر علائم بیماری، آگاهی از نحوه‌ی استمرار طرح‌واره‌های قدیمی مرتبط با مکانیسم‌های دفاعی ناکارآمد، روابط موضوعی و قدرت ایگو، تحلیل روندهای ناسازگار و مشخص کردن جایگاه این روندها در دیاگرام، کمک به بیمار بر رفتار کردن به شیوه‌ای جدید.

جلسه یازدهم: تجدیدنظر رویه‌ای بر اساس اصلاح ارزشیابی وضعیت فعلی بیمار، استفاده از فنون تقویتی گوناگون در جهت تسریع تغییرات و بهبودی، کمک به بیمار برای کسب بینش نسبت به مسائل و چگونگی تأیید و تثبیت نقش‌های واقع‌گرایانه.

جلسه دوازدهم: تجدیدنظر رویه‌ای بر اساس اصلاح نقش‌های بین فردی و حمایت‌های اجتماعی، تجدیدنظر رویه‌ای

متمرکز شده، حمایت، اعتباربخشی و همدلی با احساسات ناخوشایند اعضا، گسترش آگاهی از تجربه‌های درونی.

جلسه سوم: شناسایی تمرکزهای کاردرمانی یعنی شرایط ایجاد و فرایندهای زیربنایی مشکلات هیجانی مراجعان و صورت‌بندی اشتراکی ضمنی یا آشکار در مورد تمرکز درمان برای تک‌تک اعضا.

مرحله‌ی دوم: فراخوانی، کاوش و کشف.

جلسه چهارم و پنجم: برانگیختن احساسات ناخوشایند و تجربه‌های دردناک اعضا به‌طور زنده در جلسه‌ی درمان. توجه به اجتناب‌ها، وقفه‌ها و تخریب‌های هیجانی و خنثی‌سازی آن‌ها با استفاده از تکنیک‌های متمرکز بر هیجان در این مدل درمانی. جلسه ششم و هفتم: کمک به اعضا برای دستیابی به احساسات اولیه یا طرح‌واره‌های هیجانی ناسازگار بنیادین. ترغیب اعضا جهت پذیرش هیجانات اولیه و طرح‌واره‌های هیجانی بنیادین.

مرحله سوم: تغییر و بازسازی هیجانی.

جلسه هشتم و نهم: ادامه تمرکز بر پذیرش هیجانات اولیه و طرح‌واره‌های هیجانی ناسازگار بنیادین، چالش با عقاید ناسازگارانه و پذیرش و تسهیل بازسازی طرح‌واره هیجانی، ترغیب پذیرش نیازها.

جلسه دهم و یازدهم: کمک به ایجاد پاسخ‌های هیجانی جدید برای تفسیر تغییر طرح‌واره‌های هیجانی بنیادی، کمک به اعضا برای خلق معنای جدید و با سازمان‌دهی خود، حمایت و اعتبار بخشیدن به ظهور قابلیت‌های خود تأییدی، خودآرام‌بخشی، خود همدلی و تنظیم عاطفه. ترغیب به انتقال تغییرات ایجاد شده به خارج از محیط گروه.

جلسه دوازدهم: کمک به تحکیم وضعیت و آموخته‌های جدید، صحبت درباره موانع، پسرقتها و شرایطی که ممکن است در آینده پیش آمده و در دستاوردهای مثبت درمانی تداخل کند و همچنین نحوه‌ی کنار آمدن و حل‌وفصل آن‌ها. صحبت درباره پایان درمان و ابراز پردازش احساسات حول محور آن. گرفتن پس‌آزمون.

خلاصه محتوای جلسات درمان شناختی تحلیلی (رایلی و کر، ۲۰۰۳).

جلسه اول: معرفی درمانگر و اعضا به یکدیگر، برقراری اتحاد و تفاهم درمانی، معرفی درمان شناختی تحلیلی و چگونگی کارکرد آن به بیماران، گرفتن پیش‌آزمون.

یافته‌ها

میانگین $\pm$ انحراف معیار سن آزمودنی‌ها در گروه آزمایش اول $۱۰/۵۸ \pm ۳۳/۱۴$ و در گروه آزمایش دوم $۱۱/۹۳ \pm ۳۲/۵۳$ و در گروه کنترل $۱۱/۰۲ \pm ۳۵/۰۸$ بود. در هر سه گروه (۲ گروه آزمایش و کنترل)، ۴ نفر (۳۳/۳ درصد) مرد و ۸ نفر (۶۶/۷ درصد) زن بودند. نتایج بررسی سایر متغیرهای جمعیت شناختی شامل وضعیت تأهل، میزان تحصیلات و وضعیت فرهنگی اجتماعی نشان می‌دهد که دو گروه به لحاظ توزیع این متغیرها، مشابهت زیادی باهم داشتند و تفاوت معناداری در متغیرهای جمعیت شناختی بین گروه‌های مورد مشاهده وجود نداشت. میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو گروه آزمایش و گروه کنترل، در متغیرهای پژوهش در جدول ۱ آمده است.

بر اساس شناسایی و ترسیم نمودار رویه‌ای در مورد ارزش گذاری رفتارهای تکانش‌گرایانه و ارزیابی افکار منفی.

جلسه سیزدهم: تجدیدنظر رویه‌ای بر اساس کمک به بیمار به الگوهای کارآمدتر رفتاری، کمک به بیمار برای شناسایی درست تله و موانع رشد درون فردی و بین فردی.

جلسه چهاردهم: تجدیدنظر رویه‌ای بر اساس بینش افزایی و آگاه‌سازی بیمار از مسیر تکاملی مشکلاتش در جهت کاهش رفتارهای تکانش‌گرانه، افزایش توانایی مدیریت رفتار خود در محیط خارج از درمان و در زندگی واقعی، بررسی موانع تغییر در زندگی.

جلسه پانزدهم: نوشتن نامه خداحافظی.

جلسه شانزدهم: بررسی بازخورد بیمار به نامه خداحافظی، گرفتن پس‌آزمون.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی نمرات متغیرهای پژوهش به تفکیک سه گروه در سه مرحله پژوهش

پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری		گروه	متغیر
SD	M	SD	M	SD	M		
۱۱/۶۲۱	۷۷/۱۶۶	۱۲/۱۰۸	۷۶/۶۶۶	۱۱/۰۸۹	۸۶/۶۶۶	گروه آزمایش درمان هیجان مدار	حساسیت اضطرابی
۱۰/۸۲۱	۸۷/۷۵۰	۹/۸۵۷	۸۸/۰۸۳	۱۲/۸۵۸	۹۷/۳۳۳	گروه آزمایش درمان شناختی تحلیلی	
۱۴/۱۶۹	۱۰۳/۳۳۳	۱۴/۳۱۱	۱۰۳/۵۸۳	۱۵/۶۲۱	۱۰۴/۷۵۰	گروه گواه	
۴/۸۸۵	۳۲/۶۶۶	۴/۳۶۵	۳۲/۸۳۳	۵/۴۱۲	۴۳/۲۵۰	گروه آزمایش درمان هیجان مدار	فاجعه‌آمیز کردن درد
۴/۶۶۰	۳۹/۴۱۶	۴/۹۰۵	۳۹/۶۶۶	۵/۲۰۲	۴۲/۸۳۳	گروه آزمایش درمان شناختی تحلیلی	
۵/۴۴۶	۴۵/۲۵۰	۵/۷۱۲	۴۵/۰۸۳	۴/۶۲۸	۴۵/۸۳۳	گروه گواه	
۵/۲۵۹	۲۵/۲۵۰	۴/۸۲۴	۲۵/۰۰	۴/۹۴۴	۱۵/۰۸۳	گروه آزمایش درمان هیجان مدار	اجتناب تجربی
۴/۴۲۱	۱۹/۵۰۰	۴/۸۰۵	۱۹/۰۰	۴/۶۱۴	۱۴/۷۵۰	گروه آزمایش درمان شناختی تحلیلی	
۴/۰۱۸	۱۳/۸۳۳	۳/۵۲۴	۱۳/۳۳۳	۴/۲۳۱	۱۴/۵۸۳	گروه گواه	
۱۳/۰۴۸	۷۵/۵۸۳	۱۲/۳۰۷	۷۵/۷۵۰	۷/۱۶۲	۵۹/۷۵۰	گروه آزمایش درمان هیجان مدار	تنظیم شناختی مثبت هیجان
۱۲/۲۹۵	۶۵/۰۸۳	۱۲/۳۹۱	۶۵/۴۱۶	۸/۹۱۸	۵۴/۵۰۰	گروه آزمایش درمان شناختی تحلیلی	
۷/۸۳۹	۵۲/۰۰	۷/۵۵۵	۵۲/۰۸	۱۰/۸۸۸	۵۰/۷۵۰	گروه گواه	
۶/۶۰۳	۵۹/۸۳۳	۶/۴۱۷	۵۹/۵۰۰	۳/۹۴۱	۶۸/۰۸۳	گروه آزمایش درمان هیجان مدار	تنظیم شناختی منفی هیجان
۶/۴۵۰	۶۵/۸۳۳	۶/۳۶۰	۶۵/۵۰۰	۵/۶۴۲	۶۹/۲۵۰	گروه آزمایش درمان شناختی تحلیلی	
۴/۵۲۹	۷۰/۸۳۳	۴/۲۸۱	۷۱/۱۶۶	۴/۵۴۱	۷۲/۴۱۶	گروه گواه	

پیگیری در جامعه رد نشده و باقی‌مانده است. لذا این پیش‌فرض تأیید می‌شود (همه سطوح معنی‌داری بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد). در جدول ۲ نتایج آزمون چند متغیره وایکس لامبدا نمرات حساسیت اضطرابی، فاجعه‌آمیز کردن درد، اجتناب تجربی و تنظیم شناختی هیجان ارائه شده است.

در پژوهش حاضر به‌منظور بررسی پیش‌فرض برابری واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد. نتایج نشان داد که پیش‌فرض لوین مبنی بر برابری واریانس‌ها در گروه‌ها در همه متغیرهای پژوهش شامل حساسیت اضطرابی، فاجعه‌آمیز کردن درد، اجتناب تجربی، تنظیم شناختی مثبت هیجان و تنظیم شناختی منفی هیجان در هر سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که تحلیل چند متغیره در متغیرهای حساسیت اضطرابی، فاجعه‌آمیز کردن درد، اجتناب تجربی و تنظیم شناختی مثبت و منفی هیجان برای اثر اصلی زمان، تعامل اثر زمان و پیش‌آزمون و تعامل اثر زمان و گروه معنی‌دار نیست ($p > 0.05$). به عبارت دیگر مراحل پژوهش شامل

پس‌آزمون و پیگیری به صورت کلی با یکدیگر تفاوت ندارند. همچنین روند مراحل پژوهش یعنی پس‌آزمون و پیگیری و یا اثر زمان در سه گروه باهم تفاوت ندارد. جدول ۳ نتایج مقایسه بین آزمودنی‌ها یعنی مقایسه در متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۲. نتایج آزمون چند متغیره ویکز لامبدا در متغیرهای وابسته پژوهش

متغیر	اثرات	ضریب	F	df فرض	df خطا	p	اندازه اثر	توان آماری
حساسیت اضطرابی	اثر زمان	۰/۹۸۰	۰/۶۴۶	۱	۳۲	۰/۴۲۷	۰/۰۲۰	۰/۱۲۲
	اثر زمان × پیش‌آزمون	۰/۹۸۱	۰/۶۳۰	۱	۳۲	۰/۴۳۳	۰/۰۱۹	۰/۱۲۰
	اثر زمان × گروه	۰/۸۹۴	۱/۸۹۹	۲	۳۲	۰/۱۶۶	۰/۱۰۶	۰/۳۶۵
فاجعه‌آمیز کردن درد	اثر زمان	۰/۹۹۰	۰/۳۲۲	۱	۳۲	۰/۵۷۴	۰/۰۱۰	۰/۰۸۵
	اثر زمان × پیش‌آزمون	۰/۹۸۸	۰/۳۷۴	۱	۳۲	۰/۵۴۵	۰/۰۱۲	۰/۰۹۱
	اثر زمان × گروه	۰/۹۷۴	۰/۴۲۰	۲	۳۲	۰/۶۶۱	۰/۰۲۶	۰/۱۱۲
اجتناب تجربی	اثر زمان	۱/۰۰۰	۰/۰۰۱	۱	۳۲	۰/۹۹۹	۰/۰۰۱	۰/۰۵۰
	اثر زمان × پیش‌آزمون	۰/۹۹۱	۰/۲۹۹	۱	۳۲	۰/۵۸۸	۰/۰۰۹	۰/۰۸۳
	اثر زمان × گروه	۰/۹۹۱	۰/۱۴۷	۲	۳۲	۰/۸۶۴	۰/۰۰۹	۰/۰۷۱
تنظیم شناختی مثبت هیجان	اثر زمان	۰/۹۵۸	۱/۴۰۱	۱	۳۲	۰/۲۴۵	۰/۰۴۲	۰/۲۰۹
	اثر زمان × پیش‌آزمون	۰/۹۶۶	۱/۱۳۹	۱	۳۲	۰/۲۹۴	۰/۰۳۴	۰/۱۷۹
	اثر زمان × گروه	۰/۹۷۵	۰/۴۱۶	۲	۳۲	۰/۶۶۳	۰/۰۲۵	۰/۱۱۲
تنظیم شناختی منفی هیجان	اثر زمان	۰/۹۹۸	۰/۰۶۴	۱	۳۲	۰/۸۰۲	۰/۰۰۲	۰/۰۵۷
	اثر زمان × پیش‌آزمون	۰/۹۹۷	۰/۰۸۲	۱	۳۲	۰/۷۷۷	۰/۰۰۳	۰/۰۵۹
	اثر زمان × گروه	۰/۹۴۰	۱/۰۲۹	۲	۳۲	۰/۳۶۹	۰/۰۶۰	۰/۲۱۴

جدول ۳. نتایج تحلیل اثرات بین آزمودنی متغیرهای وابسته پژوهش

متغیر	منبع	SS	df	MS	F	p	اندازه اثر	توان آماری
حساسیت اضطرابی	پیش‌آزمون	۸۱۳۵/۱۶۲	۱	۸۱۳۵/۱۶۲	۱۴۸/۲۵۲	۰/۰۰۱	۰/۸۲۲	۱/۰۰۰
	گروه	۱۴۲۳/۲۰۷	۲	۷۱۱/۶۰۴	۱۲/۹۶۸	۰/۰۰۱	۰/۴۴۸	۰/۹۹۵
	خطا	۱۷۵۵/۹۶۳	۳۲	۵۴/۸۷۴				
فاجعه‌آمیز کردن درد	پیش‌آزمون	۱۳۱۰/۲۲۱	۱	۱۳۱۰/۲۲۱	۱۳۰/۹۹۳	۰/۰۰۱	۰/۸۰۴	۱/۰۰۰
	گروه	۱۲۷۰/۶۴۵	۲	۶۳۵/۳۲۲	۶۳/۵۱۸	۰/۰۰۱	۰/۷۹۹	۱/۰۰۰
	خطا	۳۳۰/۰۷۰	۳۲	۱۰/۰۰۲				
اجتناب تجربی	پیش‌آزمون	۹۱۳/۷۱۲	۱	۹۱۳/۷۱۲	۷۳/۱۴۳	۰/۰۰۱	۰/۶۹۶	۱/۰۰۰
	گروه	۱۴۸۵/۴۳۰	۲	۷۴۲/۷۱۵	۵۹/۴۵۵	۰/۰۰۱	۰/۷۸۸	۱/۰۰۰
	خطا	۳۹۹/۷۴۶	۳۲	۱۲/۷۹۲				
تنظیم شناختی مثبت هیجان	پیش‌آزمون	۴۳۷۰/۴۴۱	۱	۴۳۷۰/۴۴۱	۳۶/۸۰۰	۰/۰۰۱	۰/۵۳۵	۱/۰۰۰
	گروه	۲۵۷۵/۰۱۵	۲	۱۲۸۷/۵۰۷	۱۰/۸۴۱	۰/۰۰۱	۰/۴۰۴	۰/۹۸۴
	خطا	۳۸۰۰/۳۹۲	۳۲	۱۱۸/۷۶۲				
تنظیم شناختی منفی هیجان	پیش‌آزمون	۶۹۹/۰۱۸	۱	۶۹۹/۰۱۸	۱۴/۵۶۶	۰/۰۰۱	۰/۳۱۳	۰/۹۵۹
	گروه	۷۵۶/۴۴۴	۲	۳۷۸/۲۲۲	۷/۸۸۱	۰/۰۰۲	۰/۳۳۰	۰/۹۳۴
	خطا	۱۵۲۵/۶۴۹	۳۲	۴۷/۹۸۹				

می‌باشد. نتایج نشان داده است که ۴۴/۸ درصد از تفاوت‌های فردی در حساسیت اضطرابی و ۷۹/۹ درصد از تفاوت‌های فردی در فاجعه‌آمیز کردن درد و ۷۸/۸ درصد از تفاوت‌های فردی در اجتناب تجربی و نیز به ترتیب ۴۰/۴ و ۳۳ درصد از تفاوت‌های فردی در متغیرهای تنظیم شناختی مثبت هیجان و تنظیم شناختی منفی هیجان به تفاوت بین سه گروه مربوط است. جدول ۴ نتایج تحلیل اثرات درون آزمونی متغیرهای پژوهش در تحلیل اندازه‌های مکرر برای اثر زمان و تعامل مراحل و گروه را نشان می‌دهد.

بر اساس یافته‌های به‌دست‌آمده در جدول ۳ میانگین نمرات حساسیت اضطرابی، فاجعه‌آمیز کردن درد، اجتناب تجربی و نمرات تنظیم شناختی مثبت و منفی هیجان در دو گروه آزمایش (درمان هیجان‌مدار و درمان شناختی - تحلیلی) و گروه کنترل تفاوت معناداری دارد ($P < 0.001$).

همان‌گونه که در جدول مشاهده می‌شود برای متغیر حساسیت اضطرابی مقدار F برابر با ۱۲/۹۶۸ ($p = 0.001$) و این مقدار برای متغیرهای فاجعه‌آمیز کردن درد برابر با ۶۳/۵۱۸ ($p = 0.001$)، اجتناب تجربی برابر با ۵۹/۴۵۵ ($p = 0.001$)، تنظیم شناختی هیجان مثبت ۱۰/۸۴۱ ($p = 0.001$) و تنظیم شناختی هیجان منفی به ترتیب برابر با ۷/۸۸۱ ($p = 0.001$)

جدول ۴. نتایج تحلیل اثرات درون آزمونی مراحل پژوهش و تعامل مراحل و گروه در متغیرهای پژوهش

متغیر	منبع	آزمون	SS	df	MS	F	P	اندازه اثر	توان آماری
حساسیت اضطرابی	اثر زمان	فرض کرویت	۰/۵۱۴	۱	۰/۵۱۴	۰/۶۴۶	۰/۴۲۷	۰/۰۲۰	۰/۱۲۲
		گرین هاوس گیزر	۰/۵۱۴	۱	۰/۵۱۴	۰/۶۴۶	۰/۴۲۷	۰/۰۲۰	۰/۱۲۲
	اثر زمان × گروه	فرض کرویت	۳/۰۲۱	۲	۱/۵۱۱	۱/۸۹۹	۰/۱۶۶	۰/۱۰۶	۰/۳۶۵
		گرین هاوس گیزر	۳/۰۲۱	۲	۱/۵۱۱	۱/۸۹۹	۰/۱۶۶	۰/۱۰۶	۰/۳۶۵
فاجعه‌آمیز کردن درد	اثر زمان	فرض کرویت	۰/۳۰۷	۱	۰/۳۰۷	۰/۳۲۲	۰/۵۷۴	۰/۰۱۰	۰/۰۸۵
		گرین هاوس گیزر	۰/۳۰۷	۱	۰/۳۰۷	۰/۳۲۲	۰/۵۷۴	۰/۰۱۰	۰/۰۸۵
	اثر زمان × گروه	فرض کرویت	۰/۷۹۸	۲	۰/۳۹۹	۰/۴۲۰	۰/۶۶۱	۰/۰۲۶	۰/۱۱۲
		گرین هاوس گیزر	۰/۷۹۸	۲	۰/۳۹۹	۰/۴۲۰	۰/۶۶۱	۰/۰۲۶	۰/۱۱۲
اجتناب تجربی	اثر زمان	فرض کرویت	۰/۰۰۰۰۲	۱	۰/۰۰۰۰۲	۰/۰۰۱	۰/۹۹۹	۰/۰۰۱	۰/۰۵۰
		گرین هاوس گیزر	۰/۰۰۰۰۲	۱	۰/۰۰۰۰۲	۰/۰۰۱	۰/۹۹۹	۰/۰۰۱	۰/۰۵۰
	اثر زمان × گروه	فرض کرویت	۰/۲۷۹	۲	۰/۱۳۷	۰/۱۴۷	۰/۸۶۴	۰/۰۰۹	۰/۰۷۱
		گرین هاوس گیزر	۰/۲۷۹	۲	۰/۱۳۷	۰/۱۴۷	۰/۸۶۴	۰/۰۰۹	۰/۰۷۱
تنظیم شناختی مثبت	اثر زمان	فرض کرویت	۱/۰۲۲	۱	۱/۰۲۲	۱/۴۰۱	۰/۲۴۵	۰/۰۴۲	۰/۲۰۹
		گرین هاوس گیزر	۱/۰۲۲	۱	۱/۰۲۲	۱/۴۰۱	۰/۲۴۵	۰/۰۴۲	۰/۲۰۹
	اثر زمان × گروه	فرض کرویت	۰/۶۰۷	۲	۰/۳۰۴	۰/۴۱۶	۰/۶۶۳	۰/۰۲۵	۰/۱۱۲
		گرین هاوس گیزر	۰/۶۰۷	۲	۰/۳۰۴	۰/۴۱۶	۰/۶۶۳	۰/۰۲۵	۰/۱۱۲
تنظیم شناختی منفی	اثر زمان	فرض کرویت	۰/۰۵۶	۱	۰/۰۵۶	۰/۰۶۴	۰/۸۰۲	۰/۰۰۲	۰/۰۵۷
		گرین هاوس گیزر	۰/۰۵۶	۱	۰/۰۵۶	۰/۰۶۴	۰/۸۰۲	۰/۰۰۲	۰/۰۵۷
	اثر زمان × گروه	فرض کرویت	۱/۷۹۵	۲	۰/۸۹۸	۱/۰۲۹	۰/۳۶۹	۰/۰۶۰	۰/۲۱۴
		گرین هاوس گیزر	۱/۷۹۵	۲	۰/۸۹۸	۱/۰۲۹	۰/۳۶۹	۰/۰۶۰	۰/۲۱۴

نتایج برآورد پارامترها یا آزمون تعقیبی بنفرونی جهت مقایسه گروه‌ها در مراحل پژوهش نشان می‌دهد که در متغیر حساسیت اضطرابی، فاجعه‌آمیز کردن درد، اجتناب تجربی و تنظیم شناختی مثبت هیجان در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری بین گروه کنترل با گروه درمان هیجان‌مدار ($P < 0.001$) و گروه درمان شناختی تحلیلی ($P < 0.05$) تفاوت

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که بین میانگین نمرات متغیر حساسیت اضطرابی، فاجعه‌آمیز کردن درد، اجتناب تجربی و تنظیم شناختی مثبت و منفی هیجان در مراحل پس‌آزمون و پیگیری به‌طور کلی تفاوت معناداری وجود ندارد ($p > 0.05$). هم‌چنین تعامل اثر زمان و عضویت گروهی برای کلیه متغیرها معنی‌دار به دست نیامده است ($p > 0.05$).

و درمان شناختی تحلیلی تفاوت معنی‌دار است ($P < 0.001$) و همچنین نشان می‌دهد در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری درمان هیجان‌مدار در بهبود نمرات هر سه این متغیرها اثربخش‌تر از درمان شناختی تحلیلی بوده است.

معنی‌داری وجود دارد. در مورد متغیر حساسیت اضطرابی و تنظیم شناختی مثبت هیجان نتایج نشان داده است که در هر دو گروه مرحله پس‌آزمون و پیگیری، تفاوت بین گروه‌های درمان هیجان‌مدار و درمان شناختی تحلیلی معنی‌داری نیست ($p > 0.05$)؛ اما در مورد متغیر فاجعه‌آمیز کردن درد و اجتناب تجربی و تنظیم شناختی منفی هیجان نتایج نشان داد که در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری در تفاوت بین درمان هیجان‌مدار

جدول ۶. ضرایب مستقیم و غیرمستقیم استاندارد شده، اثر کل و شمول واریانس مدل ساختاری

متغیر برون‌زا	متغیر میانجی	متغیر درون‌زا	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل	VAF
خودکارآمدی درد	مرکز کنترل سلامت درونی	سلامت معنوی	۰/۳۶	۰/۱۳	۰/۴۹	۰/۲۷

مرحله پژوهش درمان هیجان‌مدار مؤثرتر از درمان شناختی تحلیلی بوده است. در تنظیم شناختی منفی هیجان، در مراحل پژوهش درمان هیجان‌مدار مؤثرتر از درمان شناختی تحلیلی بوده و درمان شناختی تحلیلی در بهبود آن متغیر مؤثر نبوده است. نتایج پژوهش حاضر در داخل کشور با نتایج پژوهش نشاط دوست و همکاران (۲۴)، کیانی و همکاران (۲۵) که اثربخشی درمان‌های روانشناسی مختلف بر بیماران مبتلا به درد مزمن را موردبررسی قرار داده بودند و نیز در خارج کشور با پژوهش وان دی گراف و همکاران (۲۶) که اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و شفقت آنلاین را بر نمونه‌ای مشابه نمونه حاضر بررسی کرده بودند و همچنین با پژوهش بارونیان و همکاران (۱) که به بررسی اثربخشی درمان شناختی تحلیلی بر ابعاد مختلف روانی و جسمانی بیماران مبتلا به درد مزمن پرداخته‌اند، همسو می‌باشد.

در تبیین یافته‌های حاصل از این پژوهش می‌توان به نقش عوامل هیجانی، نانویی هیجانی و مشکلات تنظیم هیجان و همچنین سایر مؤلفه‌های روانشناسی در پیدایش و تداوم اختلال درد مزمن اشاره کرد. نانویی هیجانی در بیماران مبتلا به درد مزمن موجب می‌شود که این بیماران به‌جای شناسایی، توصیف و تمایز قائل شدن میان هیجانات، دست به بیرونی‌سازی و عینیت‌بخشی به آن‌ها زده و هیجانات را در قالب‌های مختلف از جمله درد مزمن از خود نشان دهند (۲). در این افراد عدم آگاهی هیجانی، ناتوانی در پردازش شناختی احساسات، بی‌نظمی هیجانی و عدم پذیرش هیجانات موجب اضطراب، استرس، حساسیت اضطرابی بالا (۴)، افکار فاجعه‌آمیز در مورد درد (۶) و

همانطور که در جدول ۶ مشاهده می‌شود اثرات غیرمستقیم از اثر مستقیم بسیار کمتر است. به همین منظور برای تعیین میزان جذب‌کنندگی اثر متغیر میانجی در رابطه بین متغیرهای برون‌زا و درون‌زا، شاخص شمول واریانس (VAF) مورد استفاده قرار گرفت. با توجه به اینکه در مقدار VAF بین دو حالت ۰/۲۰ و ۰/۸۰ میانجی‌گری متوسطی را می‌توان انتظار داشت (۴۴) برای مسیر میانجی‌گری مرکز کنترل سلامت درونی در رابطه خودکارآمدی درد با سلامت معنوی، مقدار شاخص VAF برابر ۰/۲۷ است پس می‌توان گفت که متغیر میانجی مرکز کنترل سلامت درونی در هر دو مسیر رابطه بین متغیرهای برون‌زا و درون‌زا، اثر میانجی‌گری دارد. شکل ۱، نمودار مقادیر t برای بررسی پیش‌بینی سلامت معنوی بر اساس اضطراب سلامت، فراهیجان مثبت و خودکارآمدی درد با وساطت منبع کنترل سلامت درونی در مردان مبتلا به سرطان را نشان می‌دهد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از پژوهش حاضر نشان داد که هر یک از روش‌های درمانی هیجان‌مدار و شناختی تحلیلی بر بهبود حساسیت اضطرابی، اجتناب تجربی، فاجعه‌آمیز کردن درد و تنظیم شناختی مثبت هیجان بیماران مبتلا به درد مزمن با نانویی هیجانی در مرحله پس‌آزمون تأثیر معناداری داشته و اثر این درمان‌ها تا مرحله پیگیری نیز پایدار باقی‌مانده است. در مورد متغیرهای حساسیت اضطرابی و تنظیم شناختی مثبت هیجان اثربخشی دو روش درمان در هیچ‌یک از مراحل پژوهش تفاوت نداشته؛ اما در مورد متغیرهای فاجعه‌آمیز کردن درد و اجتناب تجربی در هر دو

اجتناب از تجربه احساسات و هیجانات و همچنین ناتوانی در تنظیم هیجان (۸) می‌شود. درمان هیجان‌مدار متمرکز بر فعال-سازی و سازمان‌دهی مجدد طرح‌های هیجانی می‌باشد. این درمان از مراحل مختلفی تشکیل شده است، یکی از این مراحل آگاهی هیجانی است. در این مرحله بیماران یاد می‌گیرند به جای سرکوب نمودن هیجانات خود و یا مغلوب ساختن آن‌ها، بر وجود هیجانات خود آگاه شوند و تلاش کنند تجربه خود را هر چه عمیق‌تر دریافت کنند. پس درمان هیجان‌مدار این قابلیت را به بیماران می‌دهد تا با استفاده از آگاهی هیجانی بتوانند هیجانات منفی مثل اضطراب را بپذیرند، با آن مواجه شوند، آن را کنترل کنند و میزان سازگاری خود را بالا ببرند (۱۰) و به این ترتیب میزان ناگویی هیجانی و نیز میزان حساسیت اضطرابی و اجتناب تجربی در بیماران تا حد زیادی کاهش می‌یابد.

از طرف دیگر در طی درمان هیجان‌مدار فرد باتجربه‌های آسیب‌زای گذشته که اغلب از آن‌ها اجتناب می‌کرده است، مواجه شده و با کمک درمانگر جنبه‌های مهم و دردآور تجربه خود را پردازش مجدد می‌کند و می‌تواند بعد از پردازش هیجانی، معنای تازه بیافریند. بر دیدگاه‌های جایگزین تعمق کرده و آن‌ها ارزیابی کند و به دیدگاه‌های گسترده‌تری نسبت به خود و دیگران دست یابد و شیوه جدید رفتار را فراگیرد (۱۲). به این ترتیب مجموعه این مهارت‌ها می‌تواند موجب کاهش میزان حساسیت اضطرابی، اجتناب تجربی، افکار و باورهای غلط از جمله فاجعه‌آمیز کردن درد در فرد شود و فرد می‌تواند راهبردهای سازگارانه تری برای تنظیم هیجان خود به کار ببرد. اصل مهم دیگری که درمان هیجان‌مدار به آن می‌پردازد؛ کمک به فرد برای تنظیم هوشیارانه هیجانات خود و آموزش توانایی خود آرام‌سازی است. به گونه‌ای که در جریان درمان هیجان‌مدار تکنیک‌هایی به بیمار ارائه می‌شود که به او کمک می‌کند تا به مشاهده بدون قضاوت هیجان‌های خود بپردازد، سوگواری و شفقت با خود را یاد بگیرد، از نشخوار فکری دست برداشته و توانایی همدلی کردن با دیگران را به دست آورد (۱۰). این مسئله موجب کاهش ناگویی هیجانی، افزایش توانایی فرد در شناسایی و پذیرش احساسات و افزایش استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی مثبت هیجان و کاهش استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی منفی هیجان می‌شود (۲۷). لازم به ذکر است که فضای امن و اعتبار بخش گروه‌درمانی در درمان هیجان‌مدار که در طی آن درمانگر و اعضای گروه رابطه همدلانه، همراه با

حضور و خلوص با یکدیگر دارند، می‌تواند موجب افزایش نتایج درمان و تداوم یافتن این نتایج تا مرحله پیگیری شود (۱۲).

ماهیت درمان شناختی تحلیلی نیز به گونه‌ای است که در طی درمان و با ارائه تکنیک‌های درمانی مختلف، الگوهای هیجانی اصلی بیماران شناسایی می‌شود و تلاش می‌گردد با بینش افزایی و آگاه‌سازی بیمار از مسیر تکاملی مشکلاتش، اشتغالات ذهنی او را کاهش داده و موجب مدیریت احساس، افکار و رفتار فرد، در ارتباط با خود و دیگران و نیز در ارتباط با استرس‌ها و مشکلات شود (۲۸). به این ترتیب به نظر می‌رسد که مجموعه این عوامل و مهارت‌ها در پیدایش نتایج درمانی پژوهش حاضر مؤثر بوده و موجب کاهش حساسیت اضطرابی، اجتناب تجربی و افزایش استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی مثبت هیجان شده است. درواقع در طی جلسات درمان شناختی تحلیلی، تجربه‌های اولیه افراد در قالب الگوی نقش‌های متقابل و سوبه‌های نقش‌های متقابل در نظر گرفته می‌شود و این درمان به بازبینی و مرور تجربه‌های اولیه و دردناک، باهدف افزایش آگاهی و شناخت درباره مجموعه کامل نقش‌های متقابل، نیرومندسازی و شکل‌گیری نقش‌های سالم می‌پردازد (۱۳). به گونه‌ای که مواجه شدن فرد باتجربه‌های دردناک اولیه می‌تواند میزان اجتناب تجربی و حساسیت اضطرابی را در بیمار کاهش دهد.

از طرف دیگر درمانگر در بخش شناختی این درمان به آگاهی دادن به بیمار در زمینه خطاهای شناختی می‌پردازد و تلاش می‌کند ظرفیت تفکر انتزاعی مراجع را به منظور مشاهده فرضیه‌ها، احساسات و رفتار بالا ببرد (۲۳)، لذا این درمان می‌تواند میزان فاجعه‌آمیز کردن درد را به عنوان یک خطای شناختی در بیماران مبتلا به درد مزمن تا حد زیادی کاهش دهد. لازم به ذکر است درمان شناختی تحلیلی استفاده شده در پژوهش حاضر متمرکز بر تجربه‌های اولیه زندگی بیماران و نحوه شکل‌گیری نقش‌های متقابل بوده و در طی جلسات درمان تلاش شده است که با ارائه تکنیک‌های گوناگون قابلیت و توانایی افراد را در جهت استفاده انعطاف‌پذیرتر و بدون قضاوت انتقادی از نقش‌های متقابل افزایش یابد (۲۹). در نتیجه در طی درمان به طور مستقیم به راهبردهای تنظیم شناختی منفی هیجان پرداخته نشده است، بیماران با این راهبردها آشنا نشده و درستی این راهبردها به چالش نکشیده‌اند؛ به این ترتیب درمان شناختی تحلیلی بر کاهش استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی منفی هیجان تأثیر معنی‌داری نداشت.

مزمین با ناگویی هیجانی، به کلیه متخصصانی که با این بیماران کار می‌کنند، از جمله پزشکان و روان‌شناسان پیشنهاد می‌شود در کنار استفاده از درمان‌های پزشکی و دارویی از درمان‌های روان‌شناسی و از جمله درمان هیجان‌مدار و درمان شناختی تحلیلی نیز استفاده کنند. همچنین این درمان‌ها می‌توانند به عنوان درمان پیشگیرانه برای جلوگیری از ایجاد مشکلات و اختلالات روانی بعدی که می‌تواند متأثر از علائم و مشکلات ناشی از بیماری درد مزمن باشد، مورد استفاده قرار گیرد و کیفیت زندگی بیماران را بالا برده و از شدت یافتن درد و ناتوانی ناشی از آن پیشگیری کند.

به طور کلی بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان گفت که هر یک از روش‌های درمان هیجان‌مدار و درمان شناختی تحلیلی در بهبود حساسیت اضطرابی، فاجعه‌آمیز کردن درد، اجتناب تجربی و راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان در مراحل پس‌آزمون و پیگیری مؤثر بوده است؛ اما در مورد کاهش راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان درمان شناختی تحلیلی مؤثر نبوده است. همچنین در مورد متغیرهای حساسیت اضطرابی و راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان بین اثرگذاری دو روش درمان تفاوتی وجود ندارد؛ اما در بهبودی متغیرهای فاجعه‌آمیز درد، اجتناب تجربی و کاهش استفاده از راهبردهای منفی تنظیم هیجانی درمان هیجان‌مدار مؤثرتر از درمان شناختی تحلیلی می‌باشد.

تقدیر و تشکر

این مقاله حاصل پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی در دانشگاه شهید چمران اهواز می‌باشد. بدین وسیله از همکاری صمیمانه کلیه بیماران و پزشکیانی که در انجام این پژوهش همکاری و مشارکت نموده‌اند قدردانی می‌گردد.

بر مبنای یافته‌های حاصل از این پژوهش مشخص شد که درمان هیجان‌مدار بر بهبود فاجعه‌آمیز کردن درد، اجتناب تجربی و کاهش استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی منفی هیجان مؤثرتر از درمان شناختی تحلیلی بوده است. در تبیین این یافته پژوهشی می‌توان گفت که در بیماران مبتلا به درد مزمن با ناگویی هیجانی که در پژوهش حاضر شرکت داشتند، میزان ناگویی هیجانی بالا احتمالاً با میزان مشکلات بیشتر و نیز با میزان فاجعه‌آمیز کردن درد بیشتر و اجتناب تجربی بالاتر رابطه دارد (۳). به نظر می‌رسد با توجه به ماهیت درمان هیجان‌مدار که به داوطلبان در شناسایی هیجانات و پذیرش آن‌ها کمک می‌کند و به آن‌ها می‌آموزد تا برای توصیف هیجانات خود واژه مناسب پیدا کنند و نیز به علت وجود رابطه همدلانه و اعتبار بخش در درمان هیجان‌مدار که می‌تواند توانایی همدلی داوطلبان افزایش دهد (۱۰) میزان ناگویی هیجانی در بیماران در طی جلسات درمان کاهش می‌یابد و مجموعه این عوامل موجب کاهش میزان فاجعه‌آمیز کردن درد، اجتناب تجربی و کاهش استفاده از راهبردهای منفی تنظیم هیجان و اثرگذاری بیشتر درمان هیجان‌مدار نسبت به درمان شناختی تحلیلی می‌شود.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر، هم‌زمان شدن اجرای پژوهش و مداخله آزمایشی با همه‌گیری ویروس کرونا در کشور بود که موجب محدودیت دسترسی به نمونه دارای ملاک ورود به پژوهش و نیز ریزش نمونه انتخاب‌شده در طول مدت پژوهش و نیز اجرای مداخله‌های درمانی به صورت آنلاین شد. اجرای مداخله توسط پژوهشگر که می‌تواند منجر به ایجاد سوگیری ذهنی در اجرا و تفسیر نتایج مداخله گردد و نیز استفاده از ابزارهای خود گزارشی از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. باین‌حال با توجه به تأثیر درمان هیجان‌مدار و درمان شناختی تحلیلی بر حساسیت اضطرابی، فاجعه‌آمیز کردن درد، اجتناب تجربی و تنظیم شناختی هیجان بیماران مبتلا به درد

References

1. Baronian R, Leggett S T. Brief cognitive analytic therapy for adults with chronic Pain: a preliminary evaluation of treatment outcome. British Journal of Pain 2020; 14 (1):57- 67.
2. Pahlevan M, Beshart M A, Boajali A, Farahani H. The mediating of meta – cognitive beliefs between alexithymia and chronic pain intensity. Journal of Anesthesiology and Pain 2018; 9 (3): 1- 13. [In Persian]
3. Aaron R V, Fisher E A, Palermo T M. Alexithymia in adolescents with and without chronic pain. Rehabilitation Psychology 2019; 64 (4): 469 –47.
4. Beak I C, Lee E H, Kim J H. Differences in anxiety sensitivity factors between anxiety and depressive disorders. Depression and Anxiety 2019; 36 (10): 968-74.

5. Susa – Ribera C, Garcia – Palacios A, Botella C, Ribera – canudas M V. Pain catastrophizing and Its relationship with health outcome: does pain intensity matter. *Pain Research & Management* 2017; 1 (1): 1 – 13.
6. Flink I L, Boersma K, linton S J. pain catastrophizing as repetitive negative. Thinking: a development of the conceptualization. *Cognitive Behaviour Therapy* 2013; 42(3):215 –30.
7. Karademas E, Karakla M, Flouri M, Vasilios V S, Kasinopoulos O, Papacostas S. The impact of experiential avoidance on the relations between illness representations, pain catastrophizing and pain interference in chronic pain. *Psychology & health* 2017; 32(12): 1469 –84.
8. Aldao A, Nolen – Hoeksema S, Schweizer S. Emotion regulation strategies across psychopathology: a meta – analytic review. *Clinical Psychology Review* 2010; 30(2): 217 – 37.
9. Mostafaie A, Zave H, Alipour A, Farzad V. Effectiveness of decisional and self – efficacy therapy transtheoretical model (TTM) on cognitive – Emotional regulation, Mind control and pain patients with chronic pain, *Journal of cognitive psychology* 2018; 6(1): 1 – 10. [In Persian]
10. Timalak L, Keogh D, Mcelvaney J, Schmitt S, Hession N, Timalak K. et al. Emotion focused therapy as a transdiagnostic treatment for depression, anxiety and related disorders: protocol for an initial feasibility randomised control trial. *HRB Open Research* 2020; 13: 30 – 70.
11. Haghayegh S A, Adibi P, Davazdahemami M H. Efficacy of emotion focused therapy of life and sleep in irritable bowel syndrome. *Govaresh Journal* 2015; 20(3): 185 – 920. [In Persian]
12. Bahreinian Z, Sanagoye Moharer G. Effectiveness of emotion – focused therapy on pain acceptance and mental health dimension among patients with urticarial. *Community Health* 2020; 7(2): 201 – 210. [In Persian]
13. Dadfar M, Atefvahid M K, Kazemi H, Kolivand H. Cognitive analytic therapy. 2 nd ed. Tehran, Iran: Mirmah Puplicaton 2013. P. 92. [In Persian]
14. Grebberg L, Paivio S C. Working with emotion in psychotherapy. 1 th ed. Newyork, NY: Gullford press, 1997.
15. Pyle A, Kerr B I. Cognitive analytic therapy. *Journal of Psychiatry* 2003; 183: 79 – 85.
16. Garnefski N, Van – Der komer T, Kraaij D, Teerds J, Lederstee J, Tein E.O. The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotion problem: Comparison between a clinical sample. *European Journal of Personality* 2002; 16: 403 – 20
17. Yosefi F. The relationship of cognitive emotion regulation strategies with depression and anxiety in student of special middle school for talented student in shirsz. *Journal of Exceptional Children* 2007; 6(4): 871 – 892. [In Persian]
18. Sullivan M J L, Bishop S, Pivik G. The pain catastrophizing scale: development and validation. *Psychological Assessment* 1995; 7(4): 524 – 535.
19. Mohamadi S, Dehghani M, Heidari M, Sedaghat M, Khatibi A. The evaluation of pain – related psychological similarities among patient with musculoskeletal chronic pain and their spouses. *International Journal of Behavioral Sciences* 2013; 7(1): 57 – 63. [In Persian]
20. Taylor S, Cox B J. An expanded anxiety sensitivity index: evidence for a hierarchic structure in a clinical sample. *Journal of Anxiety Disorders* 1998; 12(5): 463 – 83.
21. Miradimanesh F, Mirjafari S A, Goodarzi M A, Mihamadi N. Evaluation of psychometric properties of the revised anxiety sensitivity index (ASIR). *Journal of Psychology* 2004; 11(4): 426 – 46. [In Persian]
22. Bond F W, Heyes S C, Bear R A, Carpenter K M, Guenol N, Orcutt H K, et al. Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire –II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behave Ther* 2011; 42(4): 676 – 88.
23. Abasi E, Fti L, Molidi R, Zarabi H. Psychometric properties of Persian version of acceptance and action questionnaire II. *Psychological Methods and Models* 2013; 10(2):65 – 80. [In Persian]
24. Neshatdoost H, Yousefzadeh M, Talebi H. Momenzadeh S. Compare the effectiveness of cognitive behavior therapy and schema therapy on reducing the cognitive error of pain catastrophizing and

- increase of pain self – efficacy in Tehranian patients with chronic low back pain. *Journal of Anesthesiology and Pain* 2020; 11(2): 26 – 43. [In Persian]
25. Kiani S, Sabahi P, Makvand Hosaini S, Rafienia P, Alebouyash. Comparison the effectiveness of acceptance and commitment based therapy and positive cognitive behavioral therapy on the pain self – efficacy on patients with chronic pain. *Journal Psychological Science* 2020; 19(89):567 – 87. [In Persian].
 26. Van de Graaf D L, Trompetter H R, Smeets T, Mols F. Online acceptance and commitment therapy (ACT) interventions for chronic pain: a systematic literature review. *Internet Interventions* 2021;26:1-18
 27. Shahar B, New developments in emotion focused for social anxiety disorder. *Journal of Clinical Medicine* 2020, 9(9): 2918 –2928
 28. Taylor P, Perry A, Hutton P, Tan R, Fisher N, Ficine C, et al. Cognitive analytic therapy for psychosis a case series. *Psychology and Psychotherapy* 2018; 92(3): 395 – 378.
 29. Kellet S, Gausden J, Gaskell C. The effectiveness of cognitive analytic therapy for borderline disorder: utilizing a withdrawal experimental design to improve sensitivity to abandonment. *Psychology and Psychotherapy* 2021; 96: 96 – 119.