



Evaluation the Contribution of Cognitive Emotion Regulation Strategies and Alexithymia in Prediction of Pain Indices in Patients with Migraine

Amineh Banaeian¹, Sheida Jabalameli^{2*}

1. Master of Clinical Psychology, Department of Psychology, Najafabad Branch, Islamic Azad University, Najafabad, Iran

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Najafabad Branch, Islamic Azad University, Najafabad, Iran

ABSTRACT

Aims and background: Migraine is a common, painful and debilitating in severe and chronic cases. Therefore, identifying migraine-related factors is essential to reduce the problems associated with it. Therefore, the aim of this study was to predict pain indices based on cognitive emotion regulation strategies and alexithymia in women with migraine in Isfahan.

Materials and Methods: The research design was descriptive and correlational. The statistical population of the study included all women who referred to the neurology clinic of Khorshid Hospital in Isfahan in the second half of 1397 and received a diagnosis of migraine based on the opinion of a neurologist. To conduct this study, 100 people were selected through purposive sampling method and asked them to complete the Headache Indices Scale, Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) and Toronto Alexithymia Scale (FTAS-20).

Results: The results showed that there was a relationship between cognitive emotion regulation strategies and alexithymia with pain indices in women with migraine and subscales of cognitive emotion regulation strategies respectively with Beta coefficients 0.498, 0, 0.304, 0.383, 0.540, -0.581, -0.473, -0.525, -0.540 and -0.410; and alexithymia and its components, respectively, with Beta coefficients of 0.544, 0.55, 0.47, and 0.33 were significant predictors of pain symptoms in women with migraine ($P < 0.01$).

Conclusion: According to the obtained results as the prediction of pain indicators based on cognitive emotion regulation strategies and alexithymia, it is possible to reduce pain symptoms in people with migraines by providing timely and appropriate interventions and training to improve cognitive emotion regulation strategies and reduction of alexithymia.

Keywords: Migraine, Alexithymia, Cognitive Emotion Regulation Strategies, Pain Symptoms

► Please cite this paper as:

Banaeian A, Jabalameli SH[Evaluation the Contribution of Cognitive Emotion Regulation Strategies and Alexithymia in Prediction of Pain Indices in Patients with Migraine(Persian)]. J Anesth Pain 2021;12(3):1-15.

Corresponding Author: Sheida Jabalameli, Assistant Professor, Department of Psychology, Najafabad Branch, Islamic Azad University, Najafabad, Iran

Email: Jabalameli.Sh@gmail.com

فصلنامه علمی پژوهشی بیهوشی و درد، دوره ۱۲، شماره ۳، پاییز ۱۴۰۰

بررسی سهم راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان و ناگویی هیجانی در پیش‌بینی مؤلفه‌های سردرد در مبتلایان به میگرن

امینه بنائیان^۱، شیدا جبل‌عاملی^{۲*}

۱. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد نجف‌آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف‌آباد، ایران
۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد نجف‌آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف‌آباد، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۶/۲۵

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۰/۵/۳۰

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۲/۱۵

چکیده

زمینه و هدف: میگرن یک بیماری شایع، دردناک و ناتوان‌کننده است. بنابراین شناسایی عوامل مرتبط با میگرن جهت کاهش مشکلات مرتبط با آن ضروری است. از اینرو هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی مؤلفه‌های سردرد بر اساس راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان و ناگویی هیجانی در مبتلایان به میگرن بود.

مواد و روش‌ها: طرح پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل زنان مبتلا به میگرن شهر اصفهان در سال ۱۳۹۷ بود که تعداد ۱۰۰ نفر از آنان از طریق روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و به مقیاس شاخص‌های سردرد، مقیاس تنظیم شناختی هیجانی (CERQ) و مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو (FTAS-20) پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-23 و روش همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام مورد تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان و ناگویی هیجانی و زیرمقیاس‌های آن با مؤلفه‌های سردرد (نمره کلی سردرد و همچنین شدت، پریشان‌کنندگی، تعداد دفعات و متوسط طول مدت سردرد) در مبتلایان به میگرن رابطه وجود دارد ($P < 0/01$). همچنین راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان (خود سرزنشگری، دیگر سرزنشگری، تمرکز بر فکر نشخوارگری، فاجعه‌نمایی، کم‌اهمیت شماری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش و تمرکز مجدد برنامه‌ریزی) به ترتیب با ضرایب بتای ۰/۴۹۸، ۰/۳۰۴، ۰/۳۸۳، ۰/۵۴۰، ۰/۵۸۱، ۰/۴۷۳، ۰/۵۲۵، ۰/۵۴۰ و ۰/۴۱۰ و ناگویی هیجانی و مؤلفه‌های آن (دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر برون‌مدار) نیز به ترتیب با ضرایب بتای ۰/۵۴۴، ۰/۵۵۵، ۰/۴۷ و ۰/۳۳ پیش‌بینی‌کننده‌های معنادار مؤلفه‌های سردرد در مبتلایان به میگرن بودند ($P < 0/01$).

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج به دست آمده، می‌توان با ارائه آموزش‌های مناسب، به افزایش راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان و کاهش ناگویی هیجانی و به موازات آن، به بهبود مؤلفه‌های سردرد در افراد مبتلا به میگرن کمک نمود.

واژه‌های کلیدی: میگرن، ناگویی هیجانی، راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان، مؤلفه‌های سردرد

مقدمه

و ناتوان‌کننده است که با حملات مکرر، یکطرفه و ضربان‌دار

با شدت متوسط تا شدید مشخص شده و در آن احساس

میگرن یک بیماری شایع، دردناک و در مواردی شدید، مزمن

نویسنده مسئول: شیدا جبل‌عاملی، استادیار، گروه روانشناسی، واحد نجف‌آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف‌آباد، ایران

پست الکترونیک: Jabalameli.Sh@gmail.com

در شناسایی احساسات، تمایز بین احساسات و هیجان فیزیکی مرتبط با انگیزتگی عاطفی، قدرت تجسم محدود و دشواری در توصیف احساسات می‌باشد^(۱۲). این مشخصه‌ها که سازه ناگویی هیجانی را تشکیل می‌دهند بیانگر نقایصی در پردازش شناختی و تنظیم هیجانات می‌باشند^(۱۳). با توجه به نقایص شناختی و عاطفی، چنین فرض می‌شود که ناگویی هیجانی می‌تواند با شاخص‌های سلامت، به‌طور کلی و با مشکلات جسمانی و پزشکی به‌طور خاص رابطه داشته باشد. در همین راستا پژوهشگران دریافته‌اند ناگویی هیجانی با تعدادی از مشکلات جسمانی مانند مسائل مرتبط با فشارخون اولیه، ابعاد مربوط به درد و ... ارتباط دارد^(۱۴).

علاوه بر این، از آنجا که عوامل هیجانی نقش مؤثری در شاخص‌های درد در بروز میگرن دارند، بنابراین به نظر می‌رسد متغیر اثرگذار دیگر بر درد در افراد مبتلا به سردرد میگرنی، راهبردهای تنظیم هیجان باشد. افراد به شیوه‌های مختلفی هیجان‌هایشان را تنظیم می‌کنند و یکی از متداول‌ترین روش‌ها، استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان است. راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، فرایندهای شناختی هستند که افراد برای مدیریت اطلاعات هیجان‌آور و برانگیزاننده به کار می‌گیرند^(۱۵). در این راستا هیجان‌ها به‌منزله فرآیندهای درونی و بیرونی هستند که مسئولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش‌های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف او بر عهده دارند و هرگونه اشکال و نقص در تنظیم هیجان‌ها می‌تواند فرد را در برابر اختلال‌های روانی چون افسردگی، اضطراب و علائم جسمانی آسیب‌پذیر سازد^(۱۶). راهبردهای متفاوت تنظیم شناختی هیجان شامل ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌پذیری، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران هستند. شواهد نشان داده‌اند که راهبردهای شناختی مانند نشخوارگری، مقصر دانستن خود و فاجعه‌انگاری به‌صورت مثبت با افسردگی و سایر جنبه‌های آسیب‌شناختی هم‌بسته می‌باشد، ضمن اینکه، در راهبردهایی نظیر ارزیابی مجدد مثبت، این همبستگی

سرگیجه و گاهی با تهوع، حساسیت به نور و صدا همراه و در سطوح متفاوت ناتوانی مشاهده می‌شود^(۱). میگرن اختلالی شایع است و در حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد افراد در سراسر جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد^(۲). براساس اعلام سازمان بهداشت جهانی (WHO)، حدود ۳۰۳ میلیون نفر در جهان تحت جهانی تأثیر میگرن قرار دارند^(۳). بیشتر حملات میگرنی در دوران بلوغ آغاز می‌شود و افراد بین ۳۵ تا ۴۵ سال را تحت تأثیر قرار می‌دهد. شیوع میگرن در زنان در مناطق مختلف جهان بین ۵ تا ۲۵ درصد و بیشتر از مردان است^(۴).

در بیان سبب‌شناسی میگرن قابل ذکر است که بسیاری از افراد مبتلا به این بیماری تاریخچه‌ای خانوادگی از این سردردها دارند، اما معلوم نیست که این امر به وراثت یا تجارب مشترک اشاره داشته باشد^(۵). بطور کلی سردردهای میگرنی تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله عوامل شناختی، شخصیتی، خانوادگی و سیستمی قرار دارند^(۶). از لحاظ آسیب‌شناسی روانی، بیماری که مبتلا به اختلالات جسمانی مانند سردرد هستند، اغلب به جنبه‌های روان‌شناختی آن‌ها توجه نمی‌کنند، این در حالی است که عوامل بیولوژیکی به‌تنهایی نمی‌توانند آسیب‌پذیری نسبت به تجربه سردرد را تبیین نمایند، بلکه عوامل روانی-اجتماعی نیز به‌عنوان یک عامل برانگیزاننده سردرد شناخته شده‌اند^(۱). بر اساس یافته‌های پژوهشی و مشاهدات بالینی، یکسری ویژگی‌های روان‌شناختی برای افراد مبتلا به میگرن گزارش شده است که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از: اضطراب، افسردگی^(۷)، کمال‌گرایی، جاه‌طلبی، نظم و دقت افراطی در فعالیت‌های روزمره و حساسیت افراطی به مسائل زندگی^(۸). در همین رابطه، یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهند که افراد مبتلا به میگرن الگویی از سرزنش و عیب‌جویی افراطی از خود و دیگران و خشم و پرخاشگری را نشان می‌دهند^(۹). همچنین بر اساس یافته‌های برخی پژوهشگران، بعضی از خطاهای شناختی و هیجانی نیز می‌توانند بر ادراک درد، پریشانی عاطفی و ناتوانی حاصل از سردرد اثر بگذارند^(۱۰) که یکی از این خطاها، ناگویی هیجانی در افراد مبتلا به میگرن است^(۱۱). ناگویی هیجانی ساختار چندبعدی است و متشکل از دشواری

توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل زنان مبتلا به میگرن شهر اصفهان در سال ۱۳۹۷ بود که بر اساس نظر متخصص مغز و اعصاب، تشخیص میگرن دریافت نموده بودند.

در این پژوهش برای برآورد حجم نمونه از فرمول پیشنهادی Tabakhnick & Fidell^(۱۸) استفاده شد. بر اساس این فرمول حداقل حجم نمونه لازم در مطالعات همبستگی از فرمول $N \geq 50 + 8M$ محاسبه می‌شود. در این فرمول N حجم نمونه و M تعداد متغیرهای پیش‌بین (مستقل) می‌باشد. از آنجایی که در این پژوهش دو متغیر پیش‌بین (راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و ناگویی هیجانی) وجود داشت، لذا حداقل حجم نمونه مورد نیاز ۶۶ نفر بود. بنابراین برای جلوگیری از کاهش تعداد نمونه در اثر ریزش و حذف پرسشنامه‌های ناقص، حجم نمونه ۱۰۰ نفر در نظر گرفته شد. علاوه بر این، در پژوهش حاضر برای انتخاب گروه نمونه از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد. بدین منظور پس از مراجعه به درمانگاه مغز و اعصاب بیمارستان خورشید در شهر اصفهان در نیمه دوم سال ۱۳۹۷، به‌صورت هدفمند از بین زنانی که بر اساس تشخیص پزشک متخصص مغز و اعصاب حاضر در درمانگاه، تشخیص میگرن دریافت نموده بودند و نیز بر اساس دیگر معیارهای ورود به پژوهش، ۱۰۰ نفر به‌عنوان گروه نمونه انتخاب و از آنان خواسته شد نسبت به تکمیل پرسشنامه‌های پژوهش اقدام نمایند.

معیارهای ورود به پژوهش عبارت بودند از: سن بیشتر از ۱۸ سال، جنسیت زن، ساکن شهر اصفهان، داشتن توانایی خواندن و نوشتن جهت تکمیل کردن پرسشنامه‌ها، عدم ابتلا به سایر بیماری‌های مزمن، داشتن رضایت جهت شرکت در پژوهش. گردآوری اطلاعات در پژوهش حاضر به دو صورت انجام شد. بدین صورت که برای جمع‌آوری مبانی نظری و پیشینه مرتبط با پژوهش از روش مطالعه کتابخانه‌ای و برای گردآوری اطلاعات مربوط به نمونه پژوهش، از پرسشنامه استفاده شد و محقق شخصاً پرسشنامه‌ها را میان شرکت‌کنندگان در پژوهش توزیع و نسبت به

منفی است^(۱۵). به‌طور کلی، سلامت روان افراد ناشی از تعاملی دوطرفه میان استفاده از انواع خاصی از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌ها و ارزیابی درست از موقعیت تنش‌زا است و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌ها به افراد کمک می‌کنند تا پراگماتیسم‌ها و هیجان‌های منفی را تنظیم نمایند. این شیوه تنظیم با رشد، پیشرفت یا بروز اختلال‌های روان‌تنی مانند سردرد رابطه مستقیم دارد^(۱۷).

در یک جمع‌بندی کلی می‌توان گفت از آنجا که سردرد یکی از دلایل رایج برای غیبت از کار یا امتناع از هر فعالیت شخصی یا اجتماعی است و می‌تواند بر روند زندگی و فعالیت‌های اجتماعی افراد تأثیر بگذارد، لذا ضروری است در مورد نقشی که عوامل روانشناختی مختلف مانند ناگویی هیجانی و راهبردهای تنظیم هیجان بر شدت علائم درد در این بیماران ایفا می‌کنند، مطالعات بیشتری صورت گیرد تا بتوان عوامل مرتبط با بروز سردرد در این افراد را پیش‌بینی و اقدامات لازم جهت پیشگیری از این عوامل و متعاقب آن کاهش علائم درد در افراد مبتلا را انجام داد. در این راستا، اگرچه در پاره‌ای از مطالعات، عوامل مرتبط با میگرن مورد بررسی قرار گرفته است، اما تاکنون رابطه ناگویی هیجانی و راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان با علائم درد در افراد مبتلا به میگرن مورد بررسی قرار نگرفته است. از اینرو با در نظر گرفتن خلاء موجود و دستاوردهای حاصل از پژوهش در جهت شناسایی عوامل مرتبط با علائم درد در میگرن و انجام اقدامات مورد نیاز در جهت از میان برداشتن و یا کم کردن این عوامل، ضرورت پژوهش حاضر بیش‌ازپیش آشکار می‌گردد. لذا پژوهش حاضر در راستای اهمیت و ضرورت خود در نظر سعی دارد به این سؤال پاسخ دهد که آیا سهم ناگویی هیجانی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در پیش‌بینی مولفه‌های سردرد در مبتلایان به میگرن معنادار است؟

مواد و روش کار

پژوهش حاضر از نظر نوع داده‌ها کمی، از لحاظ زمان مقطعی و از نظر هدف بنیادی بود. همچنین طرح پژوهش

در این خرده‌مقیاس‌ها بیشتر باشد، نشان‌دهنده مشکل بیشتر در زمینه بیان و تشخیص احساسات می‌باشد. از جمع نمرات سه زیرمقیاس برای ناگویی هیجانی کلی یک نمره کل نیز محاسبه می‌شود. حداقل و حداکثر نمره در زیرمقیاس دشواری در شناسایی احساسات ۷ و ۳۵؛ در زیرمقیاس دشواری در توصیف احساسات ۵ و ۲۵؛ در زیرمقیاس برون‌مدار ۸ و ۴۰؛ و در نمره کلی ناگویی هیجانی ۲۰ و ۱۰۰ می‌باشد^(۲۰). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو-۲۰ در پژوهش‌های متعدد بررسی و تأیید شده است. در نسخه فارسی مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو-۲۰، ضرایب آلفای کرونباخ برای ناگویی هیجانی کل برابر با ۰/۸۵ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس است. همچنین پایایی باز آزمایی مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو-۲۰ در یک نمونه ۶۷ نفری در دو نوبت با فاصله چهار هفته از $T=0/۸۰$ تا $T=0/۸۷$ برای ناگویی هیجانی کل تأیید شد^(۲۱). در پژوهش حاضر نیز مقدار پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد که نشان از پایایی مطلوب پرسشنامه می‌باشد.

۳- مقیاس تنظیم شناختی هیجانی (CERQ): پرسشنامه تنظیم هیجانی یک ابزار ۱۸ گویه‌ای ساخته Garnefski & Kraaij است و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده و استرس‌زای زندگی در اندازه‌های ۵ درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) برحسب ۹ زیرمقیاس به شرح زیر می‌سنجد: خود‌سرزنشگری، دیگر سرزنشگری، تمرکز بر فکر نشخوارگری، فاجعه‌نمایی، کم‌اهمیت شماری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش و تمرکز مجدد برنامه‌ریزی^(۲۲).

نمرات مربوط به هر خرده‌مقیاس از جمع بستن سوالات مربوط به آن و نمره کلی پرسشنامه یز از جمع بستن نمرات کل خرده‌مقیاس‌ها حاصل می‌شود. حداقل و حداکثر نمره در هر زیرمقیاس به ترتیب ۲ و ۱۰ و در نمره کلی پرسشنامه ۱۸ و ۹۰ است. نمره بالاتر نشان‌دهنده استفاده بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی است. در بررسی مقدماتی ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه در نمونه‌ای از جمعیت عمومی،

جمع‌آوری اطلاعات اقدام نمود. پرسشنامه‌های مورد استفاده در پژوهش عبارت بودند از:

۱- مقیاس شاخص‌های سردرد: این مقیاس توسط مهرابی زاده و اکبری شایه در سال ۱۳۹۱ ساخته شده است^(۱۹). مقیاس شاخص‌های سردرد از جمع چهار مولفه شامل شدت درد، پریشان‌کنندگی، تعداد دفعات بروز سردرد و متوسط طول مدت سردرد تشکیل شده و برای اندازه‌گیری مولفه‌های سردرد مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این پرسشنامه فرد شدت درد، پریشان‌کنندگی، دفعات بروز سردرد و متوسط طول مدت سردرد را در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای نمره‌دهی می‌کند.

- شدت درد: (۱=خیلی کم تا ۵=خیلی زیاد)
- پریشان‌کنندگی: (۱=خیلی کم تا ۵=خیلی زیاد)
- تعداد دفعات بروز سردرد در روز: (یک‌بار=خیلی کم(۱)، دو بار=کم(۲)، سه بار=متوسط(۳)، ۴ بار=زیاد(۴)، ۵ بار و بیشتر=خیلی زیاد(۵)).

- متوسط طول مدت سردرد در هر بار: (زیر ۱۵ دقیقه=خیلی کم(۱)، بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه=کم(۲)، بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه=متوسط(۳)، بین ۶۰ تا ۱۲۰ دقیقه=زیاد(۴) و بیشتر از ۱۲۰ دقیقه=خیلی زیاد(۵))

در پژوهش مهرابی‌زاده هنرمند و اکبری (۱۳۹۱) پایایی مقیاس شاخص‌های سردرد به شیوه همسانی درونی و با استفاده از آلفای کرونباخ و تصنیف به ترتیب ۰/۷۵ و ۰/۷۳ به دست آمد^(۱۹). در پژوهش حاضر نیز مقدار آلفای کرونباخ برای نمره کلی مولفه‌های سردرد ۰/۷۱ و برای خرده‌مقیاس‌ها بین ۰/۶۸ تا ۰/۷۵ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی مطلوب پرسشنامه می‌باشد.

۲- مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو (FTAS-20): مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو یک آزمون ۲۰ سؤالی است و شامل سه عامل دشواری در شناسایی احساسات (۷ ماده)، دشواری در توصیف احساسات (۵ ماده)، و تفکر برون‌مدار (۸ ماده) است که سؤالات را در اندازه‌های پنج‌درجه‌ای لیکرت از نمره ۱ (کاملاً مخالف) تا نمره ۵ (کاملاً موافق) می‌سنجد. در این پرسشنامه هرچه نمرات افراد

یافته‌ها

براساس بررسی اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان در پژوهش، میانگین سنی افراد $43/11 \pm 8/36$ بود. همچنین میزان تحصیلات در ۷٪ از شرکت‌کنندگان در سطح زیردیپلم، ۳۱٪ در سطح دیپلم و فوق دیپلم، ۵۸٪ در سطح لیسانی و فوق لیسانس و ۴٪ در سطح دکتری بودند. همچنین، براساس اطلاعات به دست آمده، ۶۵٪ از شرکت‌کنندگان در پژوهش متأهل، ۲۴٪ مجرد، ۸٪ مطلقه و همسر ۳٪ آنها نیز فوت نموده بود. علاوه بر این، از نظر مدت زمان ابتلا به میگرن، ۸٪ بین ۱ تا ۳ سال، ۱۱٪ بین ۶ ماه تا ۱ سال، ۲۲٪ بین ۱ تا ۲ سال، و ۵۹٪ آزمودنی‌ها بیشتر از ۲ سال بود که به میگرن مبتلا بوده و همگی آنان تحت درمان دارویی میگرن قرار داشتند.

پیش از انجام تحلیل استنباطی داده‌ها (روش‌های همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه)، جهت رعایت پیش‌فرض‌های آزمون همبستگی و رگرسیون، مهم‌ترین پیش‌فرض‌ها یعنی بررسی نرمال بودن توزیع نمرات و یکسانی شیب خط رگرسیون مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آنها در جدول شماره ۱ قابل مشاهده است.

ضرایب آلفای کرونباخ برای نمره کلی پرسشنامه ۰/۸۳ و برای زیرمقیاس‌ها از ۰/۶۷ تا ۰/۸۹ محاسبه شد^(۳۳). این ضرایب همسانی درونی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان را تأیید می‌کنند. در پژوهش حاضر نیز مقدار پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای نمره کلی ۰/۷۳ برای خرده مقیاس‌ها بین ۰/۷۱ تا ۰/۷۹ به دست آمد که نشان از پایایی مطلوب پرسشنامه می‌باشد.

به منظور رعایت نکات اخلاقی پژوهش، در آغاز هدف از اجرای پژوهش برای کلیه مبتلایان به میگرن شرح داده شد و به شرکت‌کنندگان اطمینان خاطر داده شد که اطلاعات آنان محرمانه باقی خواهد ماند. همچنین خاطر نشان گردید که شرکت در آزمون اختیاری است و در حین اجرای آزمون نیز آزمودنی حق انصراف از آزمون و عدم تکمیل پرسشنامه را دارد. همچنین لازم به ذکر است که پژوهش حاضر دارای کد مصوبه کمیته اخلاق به شماره IR.IAU.FALA.REC.1399.011 می‌باشد.

در نهایت، داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-23 در دو بخش توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و استنباطی (روش‌های همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام به گام) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

جدول ۱: نتایج آزمون کلموگراف-اسمیرنوف در مورد پیش‌فرض نرمال بودن نمرات و یکسانی شیب خط رگرسیون

متغیر	آماره	نرمال بودن داده‌ها (کلموگراف-اسمیرنوف)		یکسانی شیب خط رگرسیون	
		درجه آزادی	سطح معناداری	مقدار F	سطح معناداری
مولفه‌های سردرد	۰/۲۰۲	۱۰۰	۰/۱۲۱	۱۷/۲۵۴	۰/۲۰۷
ناگویی هیجانی	۰/۲۳۹	۱۰۰	۰/۱۶۵	۱۵/۸۳۱	۰/۱۹۱
نظم‌دهی شناختی هیجان	۰/۱۹۳	۱۰۰	۰/۱۲۰	۲۰/۴۳۴	۰/۲۱۱

شده است، لذا استفاده از ضریب رگرسیون بلامانع است. در جدول شماره ۲ میانگین و انحراف معیار نمرات مولفه‌های سردرد، ناگویی هیجانی و راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان در مبتلایان به میگرن گزارش شده است.

براساس نتایج جدول ۱، سطح معناداری در آزمون کلموگراف-اسمیرنوف و یکسانی شیب خط رگرسیون برای هیچ‌یک از متغیرها معنی‌دار نبود ($P > 0/05$). بنابراین شرایط نرمال بودن توزیع نمرات و یکسانی شیب خط رگرسیون به‌درستی رعایت

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمرات مولفه‌های سردرد، ناگویی هیجان و راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان

متغیر	خرده مقیاس‌ها	تعداد	میانگین	انحراف معیار
مولفه‌های سردرد	شدت درد	۱۰۰	۳/۸۱	۰/۹۴
	پرشان‌کنندگی	۱۰۰	۳/۸۷	۰/۸۵
	تعداد دفعات بروز سردرد	۱۰۰	۳/۶۷	۰/۸۹
	متوسط طول مدت سردرد	۱۰۰	۳/۷۵	۰/۸۴
	نمره کل مولفه‌های سردرد	۱۰۰	۱۵/۱۱	۲/۷۷
ناگویی هیجان	دشواری در شناسایی احساسات	۱۰۰	۱۹/۸۰	۳/۵۴
	دشواری در توصیف احساسات	۱۰۰	۱۸/۳۲	۲/۹۶
	تفکر برون‌مدار	۱۰۰	۳۰/۰۳	۳/۶۱
	نمره کل ناگویی هیجان	۱۰۰	۶۸/۱۵	۸/۲۹
راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان	خودسرزنشگری	۱۰۰	۵/۸۷	۱/۹۹
	دیگرسرزنشگری	۱۰۰	۵/۵۳	۱/۹۴
	تمرکز بر فکر نشخوارگری	۱۰۰	۶/۰۱	۲/۰۲
	فاجعه‌نمایی	۱۰۰	۶/۱۳	۲/۰۵
	کم‌اهمیت‌شماری	۱۰۰	۴/۵۹	۱/۹۶
	تمرکز مجدد مثبت	۱۰۰	۴/۸۶	۱/۸۳
	ارزیابی مجدد مثبت	۱۰۰	۴/۴۳	۱/۶۹
	پذیرش	۱۰۰	۴/۶۴	۲/۰۴
	تمرکز مجدد برنامهریزی	۱۰۰	۴/۳۳	۱/۸۴
	نمره کل راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان	۱۰۰	۴۶/۳۵	۵/۲۰

به ترتیب ۱۵/۱۱ و ۲/۷۷، میانگین و انحراف معیار نمرات کل ناگویی هیجان ۶۸/۱۵ و ۸/۲۹؛ و میانگین و انحراف

طبق نتایج جدول شماره ۲، میانگین و انحراف معیار نمرات کل مولفه‌های سردرد برای مبتلایان به میگرن

قابل مشاهده است. جدول ۳ ضرایب همبستگی پیرسون بین مولفه‌های سردرد با ناگویی هیجانی و راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان و مولفه‌های آنها را نشان می‌دهد.

معیار نمره کلی راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان به ترتیب به ترتیب ۴۶/۳۵ و ۵/۲۰ بود. علاوه بر این میانگین و انحراف معیار مولفه‌های سردرد، ناگویی هیجانی و راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان نیز در جدول فوق

جدول ۳: ضرایب همبستگی پیرسون بین مولفه‌های سردرد با ناگویی هیجانی و راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان

متغیرها	شدت درد	پیش‌شان‌کنندگی	تعداد دفعات بروز سردرد در روز	متوسط طول مدت سردرد در هر بار	نمره کل مولفه‌های سردرد
راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان	خودسرزنشگری	**۰/۵۹۲	**۰/۵۵۰	**۰/۴۵۹	۰/۶۷۸
	دیگرسرزنشگری	**۰/۵۳۰	**۰/۵۰۴	**۰/۴۵۰	**۰/۶۳۵
	تمرکز بر فکر نشخوارگری	**۰/۶۰۱	**۰/۵۴۸	**۰/۴۶۷	**۰/۶۷۵
	فاجعه‌نمایی	**۰/۶۱۱	**۰/۵۲۷	**۰/۴۰۸	**۰/۶۴۰
	کم‌اهمیت‌شماری	**۰/۴۹۹	**۰/۵۴۱	**۰/۳۸۵	**۰/۶۱۲
	تمرکز مجدد مثبت	**۰/۵۱۰	**۰/۵۲۳	**۰/۳۶۲	**۰/۵۹۷
	ارزیابی مجدد مثبت	**۰/۴۵۱	**۰/۴۸۴	**۰/۳۲۶	**۰/۵۴۷
	پذیرش	**۰/۵۰۴	**۰/۵۵۵	**۰/۴۵۰	**۰/۶۰۸
	تمرکز مجدد برنامه‌ریزی	**۰/۴۶۸	**۰/۵۰۸	**۰/۴۶۵	**۰/۵۸۳
	نمره کلی تنظیم شناختی هیجان	**۰/۵۵۶	**۰/۵۳۱	**۰/۴۹۹	**۰/۶۰۶
	ناگویی هیجانی	دشواری در شناسایی احساسات	**۰/۶۷۲	**۰/۶۵۱	**۰/۶۶۰
دشواری در توصیف احساسات		**۰/۶۸۲	**۰/۶۳۱	**۰/۶۴۷	**۰/۶۱۰
تفکر برون‌مدار		**۰/۵۹۹	**۰/۵۳۰	**۰/۶۵۴	**۰/۶۲۸
نمره کل ناگویی هیجانی		**۰/۶۲۸	**۰/۵۲۳	**۰/۶۲۴	**۰/۵۹۸

با توجه به نتایج جدول ۳، بین تمامی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و ناگویی هیجانی با مولفه‌های سردرد (نمره کلی سردرد و همچنین شدت، پیش‌شان‌کنندگی، تعداد دفعات و متوسط طول مدت سردرد) در مبتلایان به میگرن در سطح خطای ۰/۰۱، ارتباط معنادار وجود دارد. بین راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان

با توجه به نتایج جدول ۳، بین تمامی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و ناگویی هیجانی با مولفه‌های سردرد (نمره کلی سردرد و همچنین شدت، پیش‌شان‌کنندگی،

همچنین نمره کلی تنظیم هیجان نیز با ضریب همبستگی $r = -0/606$ با نمره کلی مولفه‌های سردرد در مبتلایان به میگرن دارای همبستگی منفی و معنادار بود ($P < 0/01$). به عبارت دیگر، بیشتر بودن میزان استفاده از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان و بالاتر بودن ناگویی هیجانی و همچنین استفاده کمتر از راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان، با افزایش مولفه‌های سردرد در مبتلایان به میگرن همراه است.

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه به روش Stepwise برای بررسی میزان قدرت راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان و ناگویی هیجانی در پیش‌بینی مولفه‌های سردرد در مبتلایان به میگرن، در جداول ۴ و ۵ ذکر شده است.

یعنی مولفه‌های خودسرزنشگری، دیگر سرزنشگری، تمرکز بر فکر نشخوارگری و فاجعه‌نمایی به ترتیب با مقادیر $r = 0/678$ ، $r = 0/635$ ، $r = 0/675$ و $r = 0/640$ ؛ و بین ناگویی هیجانی و مولفه‌های آن به ترتیب با مقادیر $r = 0/638$ ، $r = 0/610$ ، $r = 0/628$ و $r = 0/598$ در سطح خطای ۰/۰۱، با نمره کلی مولفه‌های سردرد رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ($P < 0/01$). راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان شامل کم‌اهمیت‌شماری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش و تمرکز مجدد برنامه‌ریزی نیز به ترتیب با مقادیر $r = -0/612$ ، $r = -0/597$ ، $r = -0/547$ ، $r = -0/608$ و $r = -0/583$ در سطح خطای ۰/۰۱، با نمره کلی مولفه‌های سردرد رابطه منفی و معنادار دارند ($P < 0/01$).

جدول ۴: نتایج معناداری مدل رگرسیون راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان و ناگویی هیجانی مرتبط با مولفه‌های سردرد

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	ضریب تعیین (R^2)	F	سطح معناداری
ناگویی هیجانی	رگرسیون	۴۶۶/۴۳۰	۹	۵۱/۸۲۶	۰/۳۵۷	۱۶/۰۰۹	۰/۰۰۰۱
	باقیمانده	۲۹۱/۳۶۰	۹۰	۳/۲۳۷			
	جمع	۷۵۷/۷۹۰	۹۹				
راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان	رگرسیون	۱۹۰۴/۴۰۵	۹	۲۱۱/۶۰۱	۰/۳۶۷	۳/۸۸۰	۰/۰۰۰۱
	باقیمانده	۲۹۱/۳۶۰	۹۰	۳/۲۳۷			
	جمع	۷۵۷/۷۹۰	۹۹				

مجموعاً ۳۷٪ واریانس مولفه‌های سردرد را در مبتلایان به میگرن پیش‌بینی می‌کنند. با توجه به اینکه مقدار F محاسبه شده در سطح ۰/۰۱ در هر دو متغیر راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان و ناگویی هیجانی معنادار است، بنابراین مدل رگرسیون خطی معنادار است و در نتیجه مولفه‌های تنظیم شناختی هیجان و ناگویی هیجانی با مولفه‌های سردرد در مبتلایان به میگرن رابطه معنادار دارند. بنابراین ضرایب رگرسیون و آزمون معناداری آن‌ها محاسبه و در جدول ۵ ارائه شده است.

بر اساس داده‌های جدول شماره ۴، با توجه به اینکه R^2 درصد واریانس مولفه‌های نظم‌دهی شناختی هیجان و ناگویی هیجانی در پیش‌بینی مولفه‌های سردرد در مبتلایان به میگرن است، نتایج جدول فوق نشانگر این است که ۹ مولفه خود سرزنشگری، دیگر سرزنشگری، تمرکز بر فکر نشخوارگری، فاجعه‌نمایی، کم‌اهمیت‌شماری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش و تمرکز مجدد برنامه‌ریزی مجموعاً ۳۶٪ واریانس مولفه‌های سردرد، و ناگویی هیجانی و مولفه‌های آن نیز

جدول ۵: ضرایب رگرسیون مولفه‌های سردرد مرتبط با راهبردهای نظم دهی شناختی هیجان و ناگویی هیجانی

متغیر	مدل	ضرایب غیراستاندارد		آماره t	سطح معناداری
		B	خطای معیار		
راهبردهای نظم دهی شناختی هیجان	ثابت	۷/۸۳۰	۲/۳۸۴	۳/۲۸۵	۰/۰۰۱
	خودسرزنشگری	۰/۱۳۰	۰/۷۱۶	۰/۱۸۲	۰/۰۰۰۱
	دیگرسرزنشگری	۰/۱۴۴	۰/۶۳۱	۰/۲۲۹	۰/۰۰۵
	تمرکز بر فکر نشخوار گری	۰/۵۲۶	۰/۷۹۶	۰/۶۶۱	۰/۰۰۳
	فاجعه نمایی	۰/۴۷۳	۰/۷۶۱	۰/۶۲۲	۰/۰۰۰۱
	کم اهمیت شماری	-۰/۸۱۸	۱/۳۰۳	-۰/۶۲۸	۰/۰۰۰۱
	تمرکز مجدد مثبت	-۰/۵۱۸	۰/۵۵۰	-۰/۹۴۲	۰/۰۰۲
	ارزیابی مجدد مثبت	۰/۹۶۳	۰/۷۴۹	-۰/۹۸۲	۰/۰۰۰۱
	پذیرش	-۰/۵۴۰	۰/۸۰۶	-۰/۹۱۰	۰/۰۰۰۱
	تمرکز مجدد برنامه ریزی	۰/۲۱۸	۰/۵۸۰	۰/۳۷۷	۰/۰۰۰۳
ناگویی هیجانی	ثابت	۵۲/۸۱۱	۹/۷۸۵	۵/۳۹۷	۰/۰۰۰۱
	دشواری در شناسایی احساسات	۱/۳۹۸	۱/۶۲۶	۰/۸۶۰	۰/۰۰۰۱
	دشواری در توصیف احساسات	۱/۱۳۰	۰/۹۲۳	۱/۲۲۹	۰/۰۰۲
	تفکر برون مدار	۰/۹۷۶	۱/۲۴۲	۰/۶۱۸	۰/۰۰۹
	نمره کل ناگویی هیجانی	۰/۹۹۴	۱/۵۱۱	۰/۷۲۵	۰/۰۰۰۱

در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر برون مدار به ترتیب با ضرایب بتای ۰/۵۴۹، ۰/۴۷۲، ۰/۳۳۱ و ۰/۵۴۴ پیش‌بینی‌کننده‌های معنادار مولفه‌های سردرد در مبتلایان به میگرن بودند ($P < ۰/۰۱$). به عبارت دیگر با افزایش یک انحراف استاندارد در نمره راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان شامل خودسرزنشگری، دیگرسرزنشگری، تمرکز بر فکر نشخوارگری و فاجعه‌نمایی، و یا با کاهش یک انحراف استاندارد در نمره راهبردهای

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که تمامی راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان یعنی مولفه‌های خود سرزنشگری، دیگر سرزنشگری، تمرکز بر فکر نشخوار گری، فاجعه‌نمایی، کم‌اهمیت شماری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش و تمرکز مجدد برنامه‌ریزی به ترتیب با ضرایب بتا ۰/۴۹۸، ۰/۳۸۳، ۰/۳۰۴، -۰/۵۴۰، -۰/۵۲۵، -۰/۴۷۳، -۰/۵۸۱، ۰/۵۴۰ و ۰/۴۱۰؛ و ناگویی هیجانی و مولفه‌های آن یعنی دشواری

پذیرش و تمرکز مجدد برنامه‌ریزی به ترتیب با ضرایب ضرایب بتا ۰/۴۹۸، ۰/۳۰۴، ۰/۳۸۳، ۰/۵۴۰، ۰/۵۸۱، ۰/۴۷۳-، ۰/۵۲۵، ۰/۵۴۰- و ۰/۴۱۰- پیش‌بینی کننده‌های معنادار مولفه‌های سردرد در مبتلایان به میگرن بودند ($P < 0/01$). نتایج به دست آمده از این فرضیه با یافته‌های Scheutze و همکاران^(۲۴)، گلابی و همکاران^(۲۵)، جوهری فرد و همکاران^(۲۶) و حسینی و همکاران^(۲۷) همسو است. در این راستا Scheutze و همکاران^(۲۴) نشخوارهای ذهنی را در تشدید علائم درد موثر دانستند^(۲۴) و گلابی و همکاران^(۲۵) اعلام کردند که تمامی مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان با مدیریت درد ارتباط معنادار دارند. جوهری فرد و همکاران^(۲۶) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که مؤلفه‌های مثبت تنظیم شناختی هیجان شامل پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و اتخاذ دیدگاه، ارتباط منفی معنادار و مؤلفه‌های منفی تنظیم شناختی هیجان شامل سرزنش خود، نشخوار فکری، فاجعه‌آمیز پنداری و سرزنش دیگران، ارتباط مثبت معنادار با افزایش درد داشتند^(۲۶). همچنین نتایج پژوهش حسینی و همکاران^(۲۷) نیز نشان داد که افراد مبتلا به سردرد میگرنی نسبت به گروه بهنجار از راهبردهای تنظیم شناختی مثبت کمتری استفاده می‌کنند و این منجر به تشدید علائم درد در آنها می‌شود^(۲۷).

به طور کلی تنظیم هیجان سازه‌ای است که تصور می‌شود تاثیر زیادی بر سلامت روانی و جسمانی دارد و در سازگاری با رویدادهای استرس‌زای زندگی نقش مهمی دارد. موفقیت در تنظیم هیجان و استفاده از راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان با افزایش پیامدهای سلامتی و برعکس، عدم توانایی در تنظیم هیجان و استفاده از راهبردهای ناسازگاران تنظیم هیجان با اختلال‌های روانی، شخصیتی و اضطرابی مرتبط است^(۲۸). در این راستا در تبیین نتایج به دست آمده از این فرضیه نیز می‌توان گفت در افراد مبتلا به میگرن یک سری مؤلفه‌های زمینه ساز شخصیتی برای بروز و یا شدت یافتن

سازگاران تنظیم شناختی هیجان شامل کم‌اهمیت شماری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش و تمرکز مجدد برنامه‌ریزی، نمره کلی مؤلفه‌های سردرد در مبتلایان به میگرن به ترتیب به اندازه ۰/۵۰، ۰/۳۰، ۰/۳۸، ۰/۵۴، ۰/۵۸، ۰/۴۷، ۰/۵۳، ۰/۵۴ و ۰/۴۱ انحراف استاندارد بالاتر خواهد رفت. همچنین با افزایش یک انحراف استاندارد در نمره ناگویی هیجانی و ابعاد آن، نمره کلی مؤلفه‌های سردرد در مبتلایان به میگرن به ترتیب به اندازه ۰/۵۴، ۰/۵۵، ۰/۴۷ و ۰/۳۳ افزایش می‌یابد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی مؤلفه‌های سردرد براساس راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان و ناگویی هیجانی در مبتلایان به میگرن انجام پذیرفت. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها در فرضیه پژوهش مبنی بر معنادار بودن سهم راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان و ناگویی هیجانی در پیش‌بینی مؤلفه‌های سردرد در مبتلایان به میگرن نشان داد که بین راهبردهای ناسازگاران تنظیم شناختی هیجان یعنی مؤلفه‌های خودسرزنشگری، دیگر سرزنشگری، تمرکز بر فکر نشخوارگری و فاجعه‌نمایی در سطح خطای ۰/۰۱، با نمره کلی مؤلفه‌های سردرد رابطه مثبت و معنادار؛ و بین راهبردهای سازگاران تنظیم شناختی هیجان شامل کم‌اهمیت شماری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش و تمرکز مجدد برنامه‌ریزی و نیز نمره کلی تنظیم شناختی هیجان با نمره کلی مؤلفه‌های سردرد رابطه منفی و معنادار وجود دارد ($P < 0/01$). علاوه بر این، بر اساس میزان ضریب تعیین (R^2)، مؤلفه‌های نظم‌دهی شناختی هیجان می‌توانستند مجموعاً ۳۷٪ واریانس مؤلفه‌های سردرد در مبتلایان به میگرن را پیش‌بینی کنند. همچنین تمامی راهبردهای سازگاران و ناسازگاران تنظیم شناختی هیجان یعنی مؤلفه‌های خود سرزنشگری، دیگر سرزنشگری، تمرکز بر فکر نشخوارگری، فاجعه‌نمایی، کم‌اهمیت شماری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت،

داشت که هیجان‌ات و نحوه شناسایی و توصیف آنها، می‌توانند بهداشت جسمی و روانی افراد را تحت تاثیر قرار دهند. همانگونه که Wizinger (۲۰۰۰) بیان نمود شناسایی و توصیف هیجان‌ات، باعث می‌گردد افراد احساسات منفی و مثبت خود را بهتر بشناسند، موقعیت را بهتر درک کنند، و یاد بگیرند چگونه هیجان‌اتشان را توصیف کنند و این سازماندهی ظرفیت روانی و ذهنی و بهداشت روانی افراد را ارتقا می‌دهد^(۳۳). باید بیان نمود که شناسایی و بیان هیجان‌ات، توانایی نظارت بر احساسات خود و توانایی رویارویی موفقیت‌آمیز با خواسته‌ها، مقتضیات و فشارهای محیطی و همچنین شناسایی توانایی‌های شخصی در برخورد با مشکلات و غلبه بر آنها و شناسایی شایستگی‌های فردی در رویارویی با موقعیت‌ها را مشخص می‌نماید و افراد با تمرکز مثبت و برنامه‌ریزی منظم و ارزیابی شرایط و فرایندهای ذهنی و انگیزشی و پذیرش خود، به‌خود اجازه میدهند تا احساساتشان مناسب بیرون ریخته شود و اختلالات روانی و روان‌تنی از قبیل میگرن را تجربه نکنند و لذا سطح سلامت و انسجام هیجانی، شناختی و روانی خود را حفظ نمایند.

طبق دیدگاه پردازش اطلاعات Mayer & Salavey^(۳۴) شناسایی و توصیف هیجان‌ات سبب رشد هوشمندانه در شناخت عواطف و احساسات و توانایی در گیر شدن یا گریز از یک هیجان به صورت مناسب، توانایی کنترل عاقلانه و ابراز مناسب هیجان‌ات و متعاقب آن افزایش سلامت جسمانی و روانشناختی در افراد می‌گردد. همانگونه که Goleman, Boyatzis & Rhee^(۳۵) بیان نمودند، شناسایی هیجان‌ات باعث می‌گردد که افراد خودآگاهی و خودشناسی بیشتری از خود و احساساتشان به دست آورند و بر خود کنترل مناسب‌تری داشته و احساسات ناخوشایند کمتری داشته باشند، چرا که در مواقع مناسب با شناخت صحیح هیجان‌ات، به ابراز هیجان‌ات خود می‌پردازند که این کار منجر به افزایش سلامت روان و کاهش بیماری‌های روان‌تنی در آنها می‌شود.

در یک نتیجه‌گیری کلی می‌توان گفت، میگرن جزء

مولفه‌های سردرد وجود دارد که از این موضوع می‌توان در توضیح علت استفاده بیشتر از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان و استفاده کمتر از راهبردهای سازگارانه در آنان بهره جست. از میان این ویژگی‌های شخصیتی می‌توان به درون‌نگری^(۳۶)، تلاش برای کنترل بیش از حد هیجان‌ها^(۳۴)، شخصیت وسواسی و پرخاشگر^(۳۰)، و کمالگرایی^(۳۶) و همچنین نگرانی و اضطراب^(۳۱) اشاره کرد. با توجه به وجود این ویژگی‌های شخصیتی در افراد مبتلا به میگرن و با توجه به شدت اختلال در عملکردی که حملات سردرد در این گروه ایجاد می‌کنند می‌توان نتیجه گرفت که مبتلایان به میگرن از راهبردهای نظم بخشی هیجان مثبت کمتری از قبیل کم اهمیت شماری، تمرکز مثبت، برنامه‌ریزی و پذیرش در مواجهه با سردرد خود استفاده می‌کنند. لذا نظم بخشی هیجانی ناسازگارانه مانند خودسرزنشگری، دیگرسرزنشگری، فاجعه‌نمایی و نشخوار فکری می‌توانند سبب آشفتگی هیجانی شده و متعاقب آن حملات سردرد را ایجاد کرده و یا منجر به شدت یافتن سردرد شوند.

علاوه براین، یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که بین ناگویی هیجانی و مولفه‌های آن در سطح خطای ۰/۰۱، با نمره کلی مولفه‌های سردرد رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ($P < 0/01$). همچنین براساس نتایج به دست آمده، ناگویی هیجانی و مولفه‌های آن مجموعاً ۳۷٪ واریانس مولفه‌های سردرد را در مبتلایان به میگرن پیش‌بینی می‌کنند به نحوی که با افزایش یک انحراف استاندارد در نمره ناگویی هیجانی و ابعاد آن، نمره کلی مولفه‌های سردرد در مبتلایان به میگرن به ترتیب به اندازه ۰/۵۴۴، ۰/۵۵، ۰/۴۷ و ۰/۳۳ افزایش می‌یابد. نتایج به دست آمده از این فرضیه با یافته‌های نیلور، کراتامر، نایود، کیفه و هلزرا (۲۰۱۴) که در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که ناتوانی بیماران مبتلا به دردهای مزمن در تنظیم هیجان‌ات و نوسانات هیجانی می‌تواند منجر به ضعف ابراز هیجانی و افزایش شدت درد در آنها می‌شود^(۳۳)، همسو است. در تبیین نتایج به دست آمده از این فرضیه باید اذعان

تأثیر جنسیت در وجود رابطه بین راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان و ناگویی هیجانی با مولفه‌های سردرد فراهم شود. همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های دیگر، جامعه هدف از شهری غیر از اصفهان و با حجم نمونه آماری بیشتر انتخاب شود تا وجود تأثیرات احتمالی فرهنگ نیز مورد بررسی قرار گیرد.

تشکر و قدردانی

بدینوسیله از تمامی شرکت‌کنندگان در پژوهش که در تکمیل پرسشنامه‌ها با پژوهشگران همکاری نمودند، تشکر و قدردانی می‌نمایم.

بیماری‌های روان‌تنی است و بیماران مبتلا به سردرد میگرن، دارای ویژگی‌های روانشناختی خاصی مانند ناگویی هیجانی و ناتوانی در تنظیم سازگاران هیجانات می‌باشند. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که راهبردهای ناسازگار نظم‌دهی شناختی هیجان و ناگویی هیجانی با مولفه‌های سردرد در مبتلایان به میگرن رابطه مثبت و معنادار دارند و پیش‌بینی‌کننده‌های معنادار مولفه‌های سردرد در این افراد هستند. این در حالی است که راهبردهای سازگار تنظیم شناختی هیجان با مولفه‌های سردرد در مبتلایان به میگرن رابطه منفی و معنادار دارند. لذا ضروری است با در نظر گرفتن عوامل فوق‌به‌عنوان عوامل ایجادکننده و تشدیدکننده یا کاهش‌دهنده شدت درد در افراد مبتلا، نسبت به ارائه مداخله‌ها و برنامه‌های آموزشی و نیز تغییر روش زندگی و تعدیل برخی ویژگی‌های شخصیتی، در این افراد اقدام نمود تا از شدت درد در این افراد که می‌تواند همه جنبه‌های زندگی فردی و اجتماعی آنان را تحت تأثیر قرار دهد، کاسته شود.

با همه دقت‌هایی که ضرورت هر کار علمی است، محدودیت‌های روش‌شناختی و تعمیم‌دهی نتایج نمی‌تواند دور از نظر قرار بگیرد. لذا هر پژوهشی با محدودیت‌هایی همراه است و این پژوهش نیز از این قاعده مستثنی نیست. از جمله محدودیت‌های این پژوهش عبارت بودند از: از آنجا که تشخیص بیماران مبتلا به میگرن براساس نظر پزشک متخصص مغز و اعصاب صورت گرفت، لذا نمونه‌گیری براساس نظر پزشک بود و به همین دلیل امکان وضع معیارهای ورود و خروج دقیق برای بیماران نبود. به عنوان محدودیت دیگر، به دلیل مشکلات در دستیابی به بیماران مبتلا به میگرن، پژوهش حاضر به‌ناچار در محدوده یک شهر (اصفهان) انجام شد. علاوه بر این، محدودیت زمان و امکانات باعث شد امکان وارد کردن جامعه مردان در پژوهش مقدور نباشد و پژوهش تنها بر روی زنان صورت پذیرد. در این راستا، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده جامعه آماری پژوهش، مردان مبتلا به سردرد میگرن باشند تا امکان بررسی تأثیر یا عدم

References

1. Tan H J, Suganthi C, Dhachayani S, Rizal AM, Raymond AA. The coexistence of anxiety and depressive personality traits in migraine. *Singapore Med J*. 2016; 48(4), 307-10.
2. Lebedeva E R, Ushenin A V, Gurary N M, Denis V, Gilev D V, Olesen J. Sentinel headache as a warning symptom of ischemic stroke. *The Journal of Headache and Pain*. 2020; 21: 70-81.
3. Burch RC, Buse DC, Lipton RB. Migraine: Epidemiology, burden, and comorbidity. *Neurol Clin*. 2019; 37: 631- 649.
4. Nematgorgani S, Gholi Z, Razeghi Jahromi S, Togha M, Karimzadeh F. The Effect of Vitamins B on Improving the Symptoms of Migraine: An Overview. *Shefaye Khatam*. 2020; 8 (2): 119-129. [Persian].
5. Tepper S, Ashina M, Reuter U, Brandes JL, Dolezil D, Silberstein S, Winner P, Leonardi D, Mikol D, Lenz R. Safety and efficacy of erenumab for preventive treatment of chronic migraine: a randomised, double-blind, placebo-controlled phase 2 trial, *Lancet Neurol*, 2017; 16, 425–434.
6. Khaleghipour Sh, Pirfarzam H. Compare Attachment style, Alexithymia and Sexual Function in the Male Patients with Tension Headache and Healthy Subjects. *Knowledge & Research in Applied Psychology*. 2018; 18(3): 46-55. [Persian]
7. Peres MF, Mercante JP, Tobo PR, Kamei H, Bigal M E. Anxiety and depression symptoms and migraine: a symptom-based approach research. *The Journal of Headache and Pain*. 2017; 18: 37- 45.
8. Atlas L Y, Wager T D. How expectations shape pain. *Neurosci Lett*. 2012; 520 (2): 140-8.
9. Arslantas D, Tozun M, Unsal A, Ozbek Z. Headache and its effects on health-related quality of life among adults. *Turk Neurosurg*. 2013; 23(4): 498-504.
10. Johari Fard A R, Boroumand A R, Shaite E, Mehrabizadeh Honarmand M. The role of cognitive and personality factors in predicting migraine headache. *Journal of Thought and Behavior*. 2016; 11 (42): 67- 79. [Persian]
11. Cerutti R, Valastro C, Tarantino S, Valeriani M, Faedda N, Spensieri V, & Guidetti V. Alexithymia and psychopathological symptoms in adolescent outpatients and mothers suffering from migraines: a case control study. *The Journal of Headache and Pain*. 2016; 17: 39-48.
12. Nekouei Z K, Yousefi AR, Manshei J. Cognitive-behavioral therapy and quality of life: experiences of heart patients. *Journal of Educational Health Promotion*. 2012; 1: 9-2. [Persian]
13. Koven NS. Abnormal valence differentiation in alexithymia. *Personality and Individual Differences*. 2014; 68: 102–6.
14. Dubey A, Pandey R, Mishra K. Role of emotion regulation difficulties and positive/negative affectivity in explaining Alexithymia –health relationship: An overview. *Indian J Soc Sci Res*. 2010; 7(1): 20-31.
15. Garnefski N, Teerds J, Kraaij V, Legerstee J, Kommer T. Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Pers Individ Dif*. 2010; 25: 603-11.
16. Evans G W, Kim P. Childhood poverty, chronic stress, self-regulation, and coping. *Child Development Perspectives*. 2013; 7(1): 43–48.
17. Myruski S, Denefrio S, Tracy A. Stress and Emotion Regulation: The Dynamic Fit Model, *The Oxford Handbook of Stress and Mental Health*, Online Publication. 2018.
18. Tabakhnick B G, Fidell L S. *Using multivariate statistics* (5th Ed), Boston, Allyn & Bocon. 2007.
19. Mehrabizadeh Honarmand M, Akbari Shayei, Y. The effect of muscle relaxation with biological feedback on headache symptoms and quality of life of students with migraine headache Shahid Chamran University,

- Master Thesis in Clinical Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz. 2012.
20. Bagby R M, Taylor G J, Parker J D A. The twenty-item Toronto Alexithymia Scale: II. Convergent, discriminant, and concurrent validity. *Journal of Psychosomatic Research*. 1994; 38: 33-40.
 21. Besharat M A. Validity and Reliability of the Persian Version of the Toronto Emotional Dysfunction Scale in Iranian Students. *Journal of Psychological Reports*. 2007; 101: 220-209. [Persian]
 22. Garnefski N, Kraaij V. Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Pers Individ Dif*. 2006; 9(40): 1659-1669.
 23. Besharat M A. Preliminary study of psychometric properties of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, Report-Research, University of Tehran. 2009. [Persian]
 24. Scheutze R, Rees C, Slater H, Smith A, Sullivan P O. I call it stinkin' thinkin'": A qualitative analysis of metacognition in people with chronic low back pain and elevated catastrophizing, *British Journal of Health Psychology*, 2017; 22, 463-48.
 25. Golabi N, Abdollahi MH, and Shahgholian M. The relationship between emotion regulation and metacognitive beliefs with pain management in people with chronic headache, *Journal of Clinical Psychology and Personality*, 2016; 14 (1), 61-70.
 26. Johari Fard R, Boroumand A, Edward Shait K, & Mehrabizadeh Honarmand M. The role of cognitive and personality factors in predicting migraine headache, *Journal of Thought and Behavior*, 2016; 11 (42), 67 -79.
 27. Hosseini A., Khormaei F., Asarzagdegan F., Hesami A., Taghavi MR, & Mohammadi N. Comparison of cognitive emotion regulation strategies in people with migraine headache, tension headache and normal individuals, *Journal of Psychology Health*, 2014; 3 (3), 1-13.
 28. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. Emotion-regulation strategies across psychotherapy: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 2010; 30, 217-237.
 29. Leehay R. Stress in migraine headache triggers, *Curr Pain Headache Rep*, 2013; 14 (3), 221-7.
 30. Kowal A, Pritchard D. Psychological characteristics of children who suffers from headache: A research note, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2015; 31(4), 637-649.
 31. Jabalameli S, Banaeian A. Prediction of Pain Symptoms based on Meta-Cognitive Beliefs in Women with Migraine in Isfahan City. *JAP*. 2020; 11 (3) :14-27.
 32. Naylor M R, Krauthamer G M, Naud S, Keefe F J, & Helzera J E. Predictive relationships between chronic pain and negative emotions: 4-month daily process study using Therapeutic Interactive Voice Response (TIVR), *Comprehensive Psychiatry*, 2014; 52, 731-736.
 33. Sties W, Berwn G. Resilience and congitive emotion intentions: pair rewards fair treatment, *journal of social psychology*, 2014; 142, 3-11.
 34. Mayer J D, Salavey P. Emotional intelligence, imaginariavion, J cognition, and ersonality, 2003; 185-217.
 35. Goleman D, Boyatzis R, Rhee k. Clustering competence in emotional intelligence in ghsfrom, the emotional competence inventory (ECI), Availablefrom: <http://www.eiconsortium.org>. 2003.