

## Comparison the Effectiveness of Mindfulness-based Cognitive Therapy with Short-term Solution-focused Therapy on Pain Anxiety & Psychological Health in Patients with Chronic Headache

Mobin Jouyban<sup>1</sup> , Mehdi Biglari Kahlan<sup>1</sup>, Amirhossein Ahdeno<sup>2</sup>, Hadi Smkhani Akbarinejad<sup>3\*</sup> 

1. MA of Clinical Psychology, Islamic Azad University, Medical sciences, Tabriz, Iran
2. Nursing student, Islamic Azad University, Medical sciences, Tabriz, Iran
3. Dept of Psychology, University College of Nabi AKram, Tabriz, Iran

### ABSTRACT

**Aim and background:** chronic headache affects psychological issues in addition to physical problems; Therefore, in addition to medical interventions, psychological interventions for this group of people should also be addressed. The purpose of this study was to compare the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) with short-term solution-focused therapy (SSFT) on pain anxiety & psychological health in patients with chronic headache.

**Material and Methods:** This was a semi-experimental study with a pretest-posttest, controlled design with follow-up. The statistical population of the study consisted of men suffering from chronic headache in Tabriz city in 2025. In total, 45 people were selected using the purposeful sampling method, and were randomly divided into three groups. The experimental groups received the treatment specific to their group in 8 and 6 1.5 hour sessions, respectively, but the control group received no treatment. Data were analyzed with repeated measures analysis of variance.

**Results:** There was no significant difference between the scores of pain anxiety & psychological health in the experimental and control groups in the pre-test ( $P < 0.05$ ). The results showed that MBCT and SSFT reduced and increased pain anxiety & psychological health in patients with chronic headache in the post-test, compared to the control group, respectively ( $p < 0.001$ ). The effect of these two treatments on pain anxiety and psychological health at posttest and follow-up was not different ( $p > 0.05$ ).

**Conclusion:** Based on the findings of this study, it can be concluded that these two treatments have reduced pain anxiety and increased the psychological health of chronic headache patients.

**Keywords:** Mindfulness-based Cognitive Therapy, Short-term Solution-focused Therapy, Pain Anxiety, Psychological Health, Chronic Headache

►Please cite this paper as:

Jouyban M, Biglari Kahlan M, Ahdeno AH, Smkhani Akbarinejad H [Comparison the Effectiveness of Mindfulness-based Cognitive Therapy with Short-term Solution-focused Therapy on Pain Anxiety & Psychological Health in Patients with Chronic Headache (Persian)]. J Anesth Pain 2026;16(4): 65-77.

**Corresponding Author:** Hadi Smkhani Akbarinejad, Dept of Psychology, University College of Nabi AKram, Tabriz, Iran

**Email:** hadiakbarinejad@yahoo.com

فصلنامه علمی پژوهشی بیهوشی و درد، دوره ۱۶، شماره ۴، زمستان ۱۴۰۴

## مقایسه اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی با درمان راه حل محور کوتاه مدت بر اضطراب درد و سلامت روان شناختی بیماران مبتلا به سردرد مزمن

مبین جویبان<sup>۱</sup>، مهدی ییگلی کهلان<sup>۱</sup>، امیر حسین عهدنو<sup>۲</sup>، هادی اسمخانی اکبری نژاد<sup>۳\*</sup>

۱. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم پزشکی، تبریز، ایران

۲. دانشجوی پرستاری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم پزشکی، تبریز، ایران

۳. گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی نبی اکرم (ص)، تبریز، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۹/۲۶

تاریخ بازبینی: ...

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۸/۱۹

### چکیده

**زمینه و هدف:** سردرد مزمن علاوه بر مشکلات جسمانی، مسائل روان شناختی را تحت تأثیر قرار می دهد، از این رو در کنار مداخلات طبی، باید به مداخلات روان شناختی این گروه از افراد نیز پرداخته شود. هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی با درمان راه حل محور کوتاه مدت بر اضطراب درد و سلامت روان شناختی بیماران مبتلا به سردرد مزمن بود.

**مواد و روش ها:** روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را مردان مبتلا به سردرد مزمن شهر تبریز در سال ۱۴۰۳ تشکیل دادند. ۴۵ نفر با استفاده از روش نمونه گیری هدفمند انتخاب، و به صورت تصادفی در سه گروه قرار گرفتند. گروه های آزمایشی، درمان مختص گروه خود را به ترتیب در ۸ و ۶ جلسه ۱/۵ ساعته دریافت کردند، اما گروه کنترل هیچ درمانی را دریافت نکردند. تجزیه و تحلیل یافته ها از طریق آزمون تحلیل واریانس آمیخته با اندازه گیری مکرر انجام گرفت.

**نتایج:** بین نمرات اضطراب درد و سلامت روان شناختی در گروه های آزمایش و کنترل در پیش آزمون تفاوت معنی داری وجود نداشت ( $P > 0/05$ ). هر دو درمان در مقایسه با گروه کنترل، اضطراب درد و سلامت روان شناختی بیماران مبتلا به سردرد مزمن را در پس آزمون به ترتیب کاهش و افزایش دادند ( $P < 0/001$ ). در مرحله پیگیری، اثر این دو درمان بر اضطراب درد و سلامت روان شناختی ماندگار بود ( $P < 0/001$ ). تأثیر این دو درمان بر اضطراب درد و سلامت روان شناختی در مراحل پس آزمون و پیگیری یکسان بود ( $P > 0/05$ ).

**نتیجه گیری:** براساس یافته های این پژوهش می توان نتیجه گرفت که این دو درمان موجب کاهش اضطراب درد و افزایش سلامت روان شناختی بیماران سردرد مزمن شده اند.

**واژه های کلیدی:** شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، درمان راه حل محور کوتاه مدت، اضطراب درد، سلامت روان شناختی، سردرد مزمن

نویسنده مسئول: هادی اسمخانی اکبری نژاد، گروه روان شناسی، موسسه آموزش عالی نبی اکرم (ص)، تبریز، ایران

پست الکترونیک: hadiakbarinejhad@yahoo.com

## مقدمه

سردرد تنشی (chronic) که یکی از شایع‌ترین نوع سردردهاست<sup>(۱)</sup>، سردردی تکرارشونده است که از چند دقیقه تا چند هفته طول می‌کشد، و در آن، نوع درد معمولاً فشاردهنده و سفت‌شونده با شدت ضعف تا متوسط و دوطرفه است و با فعالیت‌های معمول جسمانی تشدید نمی‌شود<sup>(۲)</sup>. انجمن بین‌المللی سردرد (international headache society) سردرد تنشی را به دو نوع دوره‌ای (periodic) و مزمن تقسیم‌بندی کرده است<sup>(۳)</sup>. سردرد مزمن با محدودساختن فعالیت‌های روزمره زندگی، اختلال در روابط خانوادگی، اجتماعی و ایجاد فشارهای اقتصادی، کیفیت زندگی را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد<sup>(۴)</sup>. این امر نهایتاً باعث تضعیف روحیه فرد، ترس، تنیدگی، احساس ناامیدی، درماندگی، اضطراب، افسردگی و کاهش سلامت روان‌شناختی (psychological health)<sup>(۵)</sup> و افزایش اضطراب درد (pain anxiety) در آن‌ها می‌شود<sup>(۶)</sup>.

اضطراب از جمله عواملی است که در ادراک و سازگاری با درد تأثیر دارد<sup>(۷)</sup>. اضطراب درد یک تجربه فراگیر و عمومی در انسان است که در دامنه‌ای از کم تا شدید روی می‌دهد<sup>(۸)</sup>. اضطراب درد جنبه‌های متنوعی را دربر می‌گیرد که از آن جمله می‌توان به جنبه جسمانی (نظیر افزایش ضربان قلب)، جنبه شناختی (نظیر افکار منفی درباره درد)، جنبه رفتاری (نظیر رفتارهای اجتنابی) و جنبه عاطفی (نظیر ترس از درد) اشاره کرد<sup>(۸)</sup>.

سلامت روان‌شناختی یکی از ابعاد مهم سلامت و شامل آسایش ذهنی، احساس توانمندی، خودمختاری، کفایت، ارتباط با دیگران و شناخت توانمندی‌ها جهت تحقق ظرفیت‌های خود است<sup>(۹)</sup>. افراد دارای سلامت روان‌شناختی بالا مشکلات روان‌شناختی، عاطفی و شخصیتی کم‌تری دارند، شادتر هستند، از راهبردهای مقابله‌ای مناسب برای حل چالش‌ها استفاده می‌کنند و امیدواری بیشتری نسبت به زندگی دارند<sup>(۱۰)</sup>.

علی‌رغم پیشرفت در کالبدشناسی، فیزیولوژی، زیست‌شناسی شیمیایی درد و ساخت داروهای جدید، همچنان سردرد به‌عنوان مشکل قابل‌توجهی در نظر گرفته می‌شود. در همین راستا، مشاهده می‌شود که استفاده از داروها برای بیماران مبتلا به

سردرد، تنها ۳۰ تا ۴۰ درصد از مشکلات آن‌ها را تخفیف می‌دهد<sup>(۱۱)</sup>. بسیاری از بیماران مبتلا به سردردهای مزمن، علی‌رغم مداخلات دارویی، همچنان درد را تجربه می‌کنند و اگر با سردردشان سازگار نشوند، سلامت روان‌شناختی‌شان به‌طور چشم‌گیری تحت تأثیر قرار می‌گیرد و تاب‌آوری‌شان در برابر سردرد کاهش می‌یابد. از این‌رو، پیشرفت‌های نظری و رشد پژوهش‌ها، مبانی لازم را برای مفهوم‌سازی سردرد به‌عنوان یک اختلال روانی فیزیولوژیکی (اختلال جسمانی که از استرس‌های روانی و اجتماعی و محیطی تأثیر می‌گیرد) فراهم آورده و سرانجام باعث استفاده از درمان‌های رفتاری و روان‌شناختی برای سردرد شده است. به‌عنوان مثال یک بررسی فراتحلیلی نشان داده است که مداخلات رفتاری، ۳۵ تا ۵۵ درصد سبب بهبود میگرن و سردرد تنشی شده است<sup>(۱۲)</sup>. همچنین با توجه به مشکلات فراوان روان‌شناختی بیماران مبتلا به سردرد، استفاده از روان‌درمانی‌های موثر در کنار درمان‌های دارویی، می‌تواند سهم قابل ملاحظه‌ای برای التیام مشکلات این بیماران داشته باشد. اگرچه تاکنون تعدادی درمان‌ها روان‌شناختی برای بیماران مبتلا به سردرد طراحی شده است، اما اکثر این پژوهش‌ها بر تعداد محدودی از جنبه‌های این بیماری نظیر مشکلات شخصیتی، اجتماعی یا روانی پرداخته‌اند<sup>(۱۱)</sup> و جنبه‌های دیگر این بیماری را نادیده گرفته‌اند. یک راه برای دستیابی به زمینه‌های روانی، اجتماعی و پزشکی بیماران مبتلا به سردرد و درمان همه جانبه آن‌ها، در نظر گرفتن درمان‌های همه جانبه‌ای است تا تمامی ابعاد و مشکلات بیماران را در برگیرد. بنابراین با توجه به جنبه‌های مختلف روانی-اجتماعی که بر سلامت روان‌شناختی بیماران مبتلا به سردرد تأثیر گذارند؛ تدوین درمان‌های ویژه بیماران مبتلا به سردرد و انجام مداخله کل‌نگرانه‌ای در جهت کاهش مشکلات روان‌شناختی این بیماران ضروری به نظر می‌رسد. از این‌رو، توجه به مداخلات روان‌شناختی و رفتاری، نظیر مشاوره و روان‌درمانی در حل مشکلات بیماران مبتلا به سردرد مزمن مهم می‌نماید؛ که شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (mindfulness-based cognitive therapy) و

موج سوم رفتاریست و دیگری ماهیتی پُست مدرن و کوتاه مدت دارد مقایسه کند.

### مواد و روش‌ها

کد اخلاق پژوهش (IR.TABRIZU.REC.1403.544) بود. پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود که در آن از دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل استفاده گردید. متغیرهای مستقل، شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت، و متغیرهای وابسته، اضطراب درد و سلامت روان‌شناختی بودند. برنامه‌های مداخله در زمستان ۱۴۰۳ اجرا شد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه مردان مبتلا به سردرد مزمن شهر تبریز بود که در زمان نمونه‌گیری (سال ۱۴۰۳) برای درمان سردرد خود به کلینیک‌های دولتی مغز و اعصاب این شهر مراجعه کرده بودند. روش نمونه‌گیری، روش هدفمند بود. پس از تصویب کد اخلاق و کسب رضایت از مسئولین کلینیک‌ها و اخذ رضایت‌نامه کتبی آگاهانه از بیمارانی که توسط روان‌پزشک یا متخصص مغز و اعصاب تشخیص ابتلا به سردرد مزمن به آن‌ها گذاشته شده بود، چون پراکندگی نمره اضطراب درد و سلامت روان‌شناختی در بین بیماران متنوع بود، از این‌رو تصمیم گرفتیم فقط افرادی وارد مطالعه شوند که نمره اضطراب درد و سلامت روان‌شناختی شان در یک بازه مشخص قرار دارد؛ تا آن‌ها را از منظر نمره اضطراب درد و سلامت روان‌شناختی هم‌تاسازی کنیم. بنابراین پرسشنامه‌های اضطراب درد *McCracken* و *Dhingra*، و سلامت روان‌شناختی *Goldberg* (توضیح این‌که در پرسشنامه سلامت عمومی، نمره بالاتر نشان‌دهنده سلامت روان‌شناختی ضعیف‌تر است) در بین ۱۸۸ بیمار اجرا شد و از بین ۱۵۱ نفر که در این پرسشنامه‌ها به ترتیب یک انحراف معیار بالاتر از میانگین نمره کسب کردند ۴۵ نفر انتخاب، و به صورت تصادفی (به شیوه قرعه‌کشی) به دو گروه آزمایش ۱ و ۲ (هر کدام ۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) تقسیم شدند. با بهره‌گیری از نرم‌افزار *G*پاور ( $\alpha=0/05$ ، اندازه اثر:  $0/15$ ) و حجم نمونه مطالعات نیمه‌آزمایشی گذشته، حجم نمونه مطالعه حاضر ۴۵ نفر (۱۵ نفر برای هر گروه) تعیین گردید. برای جلوگیری از تبادل اطلاعات بین افراد گروه‌ها، از آن‌ها خواسته شد تا چهار ماه پس از اتمام درمان، درباره

درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت (short-term solution-focused therapy) از آن جمله‌اند.

تمرین‌های شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی به گونه‌ای طراحی شده‌اند که توجه به بدن را افزایش می‌دهند. این درمان به بیماران کمک می‌کند تا یاد بگیرند چگونه از احساسات بدنی، افکار و هیجانات خود آگاه شوند و به شکل غیرمستقیم با کاهش میزان استرس، پاسخ سازگارانهای به علائم هشداردهنده عود بیماری نشان دهند<sup>(۱۳)</sup>. اصول اساسی این درمان حضور در زمان حال و قضاوت نکردن است<sup>(۱۴)</sup>. این درمان بر تاب‌آوری و شدت تجربه درد بیماران مبتلا به سردرد مزمن<sup>(۱۵)</sup>؛ و بر اضطراب درد بیماران مبتلا به میگرن<sup>(۱۶)</sup>، و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرع<sup>(۱۷)</sup> اثربخش است.

درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت مددجویان را افراد شایسته و متبحری می‌داند که قادرند مشکلات خود را با حداقل کمک از طرف دیگران حل کنند<sup>(۱۸)</sup>. فرض اساسی این درمان این است که مشکل یا مسئله موجود که فرد را به سوی درمان می‌کشاند، برای تعیین جهت ادامه بحث نیاز نیست. زیرا عامل هر مشکلی لزوماً با راه‌حل آن مرتبط نبوده و درمان‌جویان خودشان منابعی را دارند که برای ایجاد تغییر آن‌ها را به کار خواهند گرفت<sup>(۱۹)</sup>. این درمان بر خودکارآمدی درد و تاب‌آوری بیماران مبتلا به سردرد مزمن<sup>(۲۰)</sup>؛ و بر کیفیت زندگی<sup>(۲۱)</sup>، تاب‌آوری و شادکامی<sup>(۲۲)</sup> بیماران مبتلا به ام اس اثربخش است.

به نظر می‌رسد این دو درمان می‌توانند بر اضطراب درد و سلامت روان‌شناختی بیماران مبتلا به سردرد مزمن تأثیر بگذارند. با این حال، در خصوص اثربخشی آن‌ها بر اضطراب درد و سلامت روان‌شناختی بیماران مبتلا به سردرد مزمن، و همچنین راستای مقایسه اثربخشی آن‌ها بر اضطراب درد و سلامت روان‌شناختی بیماران مبتلا به سردرد مزمن هیچ پژوهشی در دسترس نیست. از این‌رو، هدف پژوهش حاضر این است که اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت بر اضطراب درد و سلامت روان‌شناختی بیماران مبتلا به سردرد مزمن را که یکی برآمده از درمان‌های

ساخته شد<sup>(۲۳)</sup>. پرسشنامه اضطراب درد از چهار زیرمقیاس شناختی، فرار-اجتناب، ترس و فیزیولوژیکی تشکیل شده است<sup>(۲۴)</sup>. حداقل نمره در این پرسشنامه صفر و حداکثر ۱۰۰ است. آزمودنی‌ها باید در دامنه صفر (هرگز) تا ۵ (همیشه) به سوالات پاسخ دهند<sup>(۲۳)</sup>. Kleiman و همکاران در پژوهشی، ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۹۵ گزارش کردند<sup>(۲۴)</sup>. داوودی و همکاران، در پژوهشی بر روی یک گروه ۵۰ نفری از بیماران مبتلا به دردهای روماتیسمی در ایران، پایایی این مقیاس را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل مقیاس اضطراب درد ۰/۸۸ و برای خرده مقیاس‌ها بین ۰/۶۴ تا ۰/۸۷ محاسبه کردند<sup>(۲۵)</sup>. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای کل این پرسشنامه ۰/۸۰ به‌دست آمده است.

پرسشنامه سلامت عمومی Goldberg: این ابزار که توسط Goldberg در سال ۱۹۷۹ ساخته شده است، ۲۸ سوال دارد که از ۴ مقیاس فرعی (الف) علائم جسمانی، (ب) علائم اضطرابی، (ج) کارکرد اجتماعی و (د) افسردگی تشکیل شده که هر مقیاس دارای ۷ پرسش می‌باشد. این پرسشنامه به‌صورت ۴ درجه‌ای از صفر (اصلاً) تا ۳ (خیلی بیش‌تر از حد معمول) نمره‌گذاری می‌شود. در این پرسشنامه هرچه نمره فرد بیش‌تر باشد وضعیت سلامت روانی وی پایین‌تر خواهد بود. حداقل نمره فرد در این پرسشنامه صفر و حداکثر آن ۸۴ است<sup>(۲۶)</sup>. Goldberg و Williams<sup>(۲۷)</sup> در تحلیل ۴۳ مطالعه، حساسیت آن را ۰/۸۴ و ویژگی آن را ۰/۸۲ گزارش نمودند. Palahang و همکاران<sup>(۲۸)</sup> در اعتباریابی این پرسشنامه روی ۶۱۹ نفر از ساکنان بالاتر از ۱۵ سال شهر کاشان، حساسیت، ویژگی، کارایی و میزان اشتباه طبقه‌بندی در گروه مردان را به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۷۴، ۰/۱۹ و برای زنان را به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۸۴ و ۰/۶۴ گزارش کرد. در پژوهش حاضر، پایایی کل این پرسشنامه توسط آزمون آلفای کرونباخ ۰/۸۲ محاسبه شده است.

پس از اجرای پیش‌آزمون، اعضای گروه آزمایش ۱، طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (دو ماه، هفته‌ای یک جلسه) شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی را به‌صورت گروهی، طبق برنامه درمانی Segal و همکاران<sup>(۲۹)</sup> دریافت کردند (جدول ۱). همچنین، اعضای گروه آزمایش ۲، طی ۶ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (دو ماه، هفته‌ای یک جلسه) درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت را به‌صورت گروهی، طبق برنامه

محتوای جلسات با یکدیگر گفتگویی نداشته باشند. جلسات درمانی، توسط یک مشاور با درجه دکتری تخصصی، و دو روان‌شناس بالینی با درجه کارشناسی ارشد و یک دانشجوی پرستاری در یک مرکز مشاوره خصوصی در شهر تبریز برگزار شد. بعد از اتمام جلسات (پس‌آزمون)، و چهار ماه پس از اتمام درمان (پیگیری)، اعضای هر دو گروه با استفاده از ابزارهای اندازه‌گیری ارزیابی شدند. جهت جلوگیری از ریزش اعضای گروه‌ها، حین مصاحبه اولیه با تک‌تک آن‌ها، از اعضا خواستیم تعهد خود را نسبت به شرکت در کل جلسات حفظ کنند، اما به آن‌ها گفته شد که هروقت مایل بودند می‌توانند از گروه خارج شوند. این امر در طول جلسات هم رصد می‌شد و همبستگی گروهی که بین اعضا ایجاد شده بود، مانع ریزش افراد گروه شد. ملاک‌های ورود به مطالعه عبارت بودند از: سن ۳۰ تا ۵۰ سال، متأهل بودن و داشتن سواد خواندن و نوشتن، عدم ابتلا به بیماری جدی دیگری به‌غیر از سردرد مزمن (چون سرطان، ایدز)، عدم استفاده از داروهای روان‌پزشکی (چون بنزودیازپین و پروتریپتیلین)، و مصرف داروهای سردرد یکسان به‌مدت حداقل ۱ و حداکثر ۵ سال)، و معیارهای خروج از مطالعه نظیر (عدم تمایل به شرکت در مطالعه، و غیبت بیش از ۲ جلسه در جلسات درمانی) بودند. (توضیح این‌که این ملاک‌ها در مرحله آزمون اولیه در نظر گرفته شدند). پیش از تقسیم تصادفی افراد به گروه‌های آزمایش و کنترل (به‌شیوه قرعه‌کشی)، کلیه افراد گروه‌ها به‌شیوه قرعه‌کشی از نظر ویژگی‌های جمعیت‌شناسی نظیر سن و مدت زمان مصرف داروهای سردرد یکسان همسان شدند (پس از این‌که ملاک‌های ورود به مطالعه، یعنی سن و مدت زمان مصرف داروهای سردرد یکسان رعایت شد، برای این‌که کدام یک از آزمودنی‌ها در کدام گروه قرار گیرند از روش پرتاب سکه استفاده شد تا افراد در گروه‌ها قرار گیرند). همه اصول اخلاقی در این مقاله رعایت شده است. شرکت‌کنندگان اجازه داشتند هر زمان که مایل بودند از پژوهش خارج شوند. اطلاعات آن‌ها محرمانه نگه داشته شدند و در پایان درمان، اعضای گروه کنترل نیز تحت مداخله قرار گرفتند. برای برگزاری جلسات درمانی، از افراد هیچ هزینه‌ای دریافت نشد.

پرسشنامه اضطراب درد PASS-20: این مقیاس، یک ابزار خودگزارشی ۲۰ سوالی است که در سال ۲۰۰۲ توسط Dhingra و McCracken بر اساس مقیاس اصلی PASS-40

از آنالیز واریانس دوطرفه با اندازه‌گیری‌های مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد. در این پژوهش سطح معنی‌داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

درمانی De Shazer<sup>(۳۰)</sup> دریافت کردند (جدول ۲). اعضای گروه کنترل هیچ درمانی را دریافت نکردند. برای تجزیه و تحلیل آماری از نسخه ۲۴ نرم‌افزار SPSS استفاده شد. جهت بررسی فرضیه پژوهش

جدول ۱:

جلسه	محتوا
اول	هدف: آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و با مشاور و فرآیند مشاوره؛ آگاهی بیشتر از احساسات، افکار و حس‌های بدنی لحظه به لحظه و تجربه بودن در لحظه. موضوع: توضیح درباره اهمیت حضور در لحظه حال و بودن در این‌جا و اکنون، و بازکردن مفهوم ذهن‌آگاهی برای اعضا با استفاده از چند فن، و یا گرفتن انجام امور روزمره، همراه با توجه کردن به آن‌ها.
دوم	هدف: توجه به احساسات و افکار، و گسترش و پذیرش افکار و احساسات ناخوشایند. موضوع: پی‌بردن به ذهن سرگردان و تمرین توجه به بدن، احساس جسمی و فیزیکی و توجه به تنفس.
سوم	هدف: مهارت‌های پاسخ‌گویی به فکر یا احساس ناخوشایند. موضوع: آرام گرفتن ذهن سرگردان با تمرین تنفس و مرور بدن، مراقبه نشسته و انجام تمرین‌هایی که توجه را به‌لحظه حال می‌آورند.
چهارم	هدف: جلوگیری از ایجاد تثبیت افکار منفی. موضوع: یاد گرفتن این‌که بدون فرار و دوری کردن از افراد، در لحظه اکنون باقی‌مانیم و تلاطم افکار را نظاره کنیم.
پنجم	هدف: تغییرعادات قدیمی فکر کردن مانند شناخت امور روزمره خودکار، بی‌انگیزه بودن در کارها، بی‌نتیجه دانستن فعالیت‌ها، فرار یا اجتناب از موقعیت‌های سخت زندگی، آرزوهای بزرگ داشتن، مقایسه همیشگی وضع موجود خود با وضعیت دل‌خواه. موضوع: آگاهی کامل از افکار و احساسات و پذیرفتن آن‌ها بدون قضاوت و دخالت مستقیم.
ششم و هشتم	هدف: آگاه شدن از علایم هشداردهنده بهزیستی روان‌شناختی. موضوع: تغییر خلق و افکار از طریق تلقی افکار به‌عنوان فقط فکر و نه واقعیت. هدف: آگاهی از تغییرات جزئی خلق. موضوع: هشیاربودن از نشانه‌های کاهش اضطراب درد، و تنظیم برنامه برای روبه‌رو شدن احتمالی با نشانه‌های کاهش سلامت روان‌شناختی؛ برنامه‌ریزی برای آینده و استفاده از فنون حضور در لحظه برای ادامه زندگی و تعمیم آن‌ها به کل جریان زندگی؛ اختتام جلسات درمانی و اجرای پس‌آزمون.

جدول ۲:

جلسه	هدف و محتوا
اول	اجرای پیش‌آزمون - هدف: آشنایی گروه با هم و با درمانگر گروه، بیان قواعد گروه و تعیین چهارچوب‌ها و بیان اصول کلی درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت. تکلیف: شرکت‌کنندگان موظف شدند برای جلسه بعد هدف‌های موردنظر خود را از شرکت در جلسات نوشته و به‌گروه بیاورند. این اهداف باید متمرکز به‌تغییراتی باشد که در گروه ایجاد خواهند شد.
دوم	هدف: کمک به شرکت‌کنندگان تا بتوانند هدف‌های خود را به‌صورتی مثبت، معین، ملموس و قابل‌اندازه‌گیری تدوین کنند. تکلیف: از شرکت‌کنندگان درخواست شد برای جلسه بعد انتظارات و هدف‌های دیگری را که از خود و زندگیشان دارند به‌صورتی مثبت، دقیق، ملموس و قابل‌اندازه‌گیری نوشته و به‌جلسه آینده بیاورند.
سوم	هدف: کمک به شرکت‌کنندگان تا دریابند که از یک واقعه تعابیر متفاوتی وجود دارد، و بتوانند تلقی خود از مشکلات پیش‌آمده را به‌شکل مفیدتر تغییر دهند. کمک به آن‌ها تا به‌قابلیت‌ها و منابع خود پی‌برده و بتوانند یکدیگر را تحسین کنند. تکلیف: از اعضای گروه درخواست شد که در طول هفته جاری به‌هیچ‌وجه از خود ایراد نگیرند، و در عوض هر و کار فعالیت مثبتی که از خودشان می‌بینند را مورد تحسین و قدردانی قرار دهند و گزارش آن را به‌جلسه بیاورند.
چهارم	هدف: کمک به شرکت‌کنندگان تا استثنائات مثبت در زندگی خود را تشخیص داده، و بر این اساس در خودشان امید ایجاد شده و بتوانند حوزه مشکلات خود را کاهش دهند. تکلیف: از شرکت‌کنندگان درخواست شد که به‌سوالات مطرح‌شده بیشتر فکر کنند و لحظات استثنائی مثبت در زندگی‌شان را تشخیص داده و به‌جلسه بعد بیاورند.
پنجم	هدف: برهم‌زدن الگوهای رفتاری مختلی که شرکت‌کنندگان طراحی کرده‌اند با استفاده از پرسش معجزه‌آسا. تکلیف: از شرکت‌کنندگان درخواست شد درباره سوال مطرح‌شده در جلسه در منزل فکر کنند و پاسخ‌ها را برای جلسه بعد بیاورند.
ششم	هدف: کمک به اعضا برای این‌که راه‌های دیگری برای تفکر، احساس و رفتار به‌جای آنچه الان انجام می‌دهند را پیدا کرده، و احساسات جدیدی را تجربه کنند با استفاده از واژه مهم به‌جای. جمع‌بندی و نتیجه‌گیری، و تعیین این‌که آیا اعضا به‌اهداف خود دست یافته‌اند؟ اجرای پس‌آزمون

جدول ۳: میانگین و انحراف معیار سن و مدت زمان مصرف داروهای سردرد یکسان آزمودنی‌ها (تعداد در هر گروه ۱۵ نفر)

متغیر	گروه	انحراف معیار $\pm$ میانگین	P
سن	شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی	۴۰/۲۰ $\pm$ ۴/۷۲	۰/۴۶۳*
	درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت	۴۲/۰۰ $\pm$ ۶/۵۵	
	کنترل	۳۹/۶۷ $\pm$ ۴/۵۳	
	کل	۴۰/۶۲ $\pm$ ۵/۳۲	
مدت زمان مصرف داروهای سردرد یکسان	شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی	۵/۶۷ $\pm$ ۱/۱۱	۰/۶۶۹*
	درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت	۵/۳۳ $\pm$ ۱/۰۴	
	کنترل	۵/۶۰ $\pm$ ۱/۰۵	
	کل	۵/۵۳ $\pm$ ۱/۰۵	

آزمون: واریانس یک‌راهه \*اختلاف معنی‌دار  $p < 0/05$

#### یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کنندگان در مطالعه  $40/62 \pm 5/32$  سال، و میانگین و انحراف معیار مدت زمان مصرف داروهای سردرد یکسان آن‌ها  $5/53 \pm 1/05$  بود. در جدول ۳، میانگین و انحراف معیار سن و مدت زمان مصرف داروهای سردرد یکسان آزمودنی‌ها مقایسه شده است. نتایج نشان می‌دهد که بین سه گروه از نظر سن و مدت زمان مصرف داروهای سردرد یکسان تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ( $p > 0/05$ ).

در بررسی پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل واریانس آمیخته با اندازه‌گیری مکرر، آزمون شاپیرو ویلک نشان داد پیش‌فرض نرمال بودن توزیع متغیرهای مورد مطالعه در نمونه مورد مطالعه محقق شده است، چرا که مقادیر Z محاسبه‌شده در سطح ( $p > 0/05$ ) معنی‌دار نیست. در آزمون ام‌هاکس، چون F متغیرهای اضطراب درد ( $F=2/22$ ) و سلامت روان‌شناختی ( $F=2/43$ ) به ترتیب در سطح ( $0/570$  و  $0/483$ ) معنادار نبودند، بنابراین می‌توان گفت که مفروضه همسانی ماتریس کوواریانس برای متغیرها برقرار شده است. همچنین، آزمون کرویت موخلی نشان داد چون مقدار کرویت موخلی ( $0/600$ ) متغیر اضطراب درد در سطح خطای داده‌شده ( $0/630$ ) و مقدار کرویت موخلی ( $0/650$ ) متغیر سلامت روان‌شناختی در سطح خطای داده‌شده ( $0/665$ ) معنی‌دار نیست، لذا می‌توان کرویت ماتریس واریانس-کواریانس متغیرهای وابسته را پذیرفت. پس، این پیش‌فرض نیز برقرار است. همچنین نتایج آزمون

لون برای بررسی برابری واریانس خطا در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نشان داد که با توجه به معنادار نبودن مقدار F‌های متغیر اضطراب درد و سلامت روان‌شناختی در سطح خطای کوچک‌تر از ( $0/05$ ) می‌توان گفت که واریانس خطای متغیرهای پژوهش در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با هم برابر بوده و از این جهت پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها خطا ندارد.

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهند که بین نمرات متغیر اضطراب درد و سلامت روان‌شناختی در سه بار اجرای پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $P < 0/001$ ). همچنین نتایج حاکی از آن هستند که نمرات اضطراب درد و سلامت روان‌شناختی در گروه‌های آزمایشی در پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری دارد ( $P < 0/001$ ). علاوه بر این تأثیر شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت بر اضطراب درد و سلامت روان‌شناختی بیماران مبتلا به سردرد مزمن پس از چهار ماه پیگیری ماندگار بوده است ( $P < 0/001$ ). نتایج آزمون تحلیل واریانس آمیخته نشان می‌دهند که اختلاف میانگین نمره اضطراب درد و سلامت روان‌شناختی در گروه‌های آزمایشی با گروه کنترل معنادار می‌باشد ( $P < 0/001$ ).

چون آزمون اثر پیلا در موقعیت‌های عملی قدرت بیش‌تری نسبت به سایر آزمون‌ها دارد، نتایج آن گزارش شده است (جدول ۵). اطلاعات مربوط به متغیر اضطراب درد بیان می‌کند که بین نمرات این متغیر در سه بار اجرای پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تفاوت

بار اجرای پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین بخش دوم اطلاعات مربوط به متغیر سلامت روان‌شناختی نشان داد که بین نمرات این متغیر در سه بار اجرای پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در گروه‌های آزمایشی (شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت) و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارتی بین زمان و مداخله تعامل وجود دارد. اندازه اثر به‌دست‌آمده برای متغیر سلامت روان‌شناختی (۰/۴۳) نشان می‌دهد که ۴۳٪ از تغییرات این متغیر مربوط به اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت بوده است.

معناداری وجود دارد. همچنین بخش دوم اطلاعات مربوط به متغیر اضطراب درد نشان داد که بین نمرات این متغیر در سه بار اجرای پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در گروه‌های آزمایشی (شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت) و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارتی بین زمان و مداخله تعامل وجود دارد. اندازه اثر به‌دست‌آمده برای متغیر اضطراب درد (۰/۴۳) نشان می‌دهد که ۴۳٪ از تغییرات این متغیر مربوط به اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت بوده است. و نیز، اطلاعات مربوط به متغیر سلامت روان‌شناختی بیان می‌کند که بین نمرات این متغیر در سه

جدول ۴: میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیر	گروه	پیش‌آزمون انحراف معیار ± میانگین	پس‌آزمون انحراف معیار ± میانگین	پیگیری انحراف معیار ± میانگین	سطح معنی‌داری تغییرات بین گروهی	سطح معنی‌داری تغییرات داخل گروهی
اضطراب درد	شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی	۷۶/۹۳±۴/۳۰	۷۰/۸۷±۴/۶۱	۷۱/۰۷±۴/۷۱	P<۰/۰۰۱*	P<۰/۰۰۱*
	درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت	۷۷/۰۰±۴/۴۴	۷۰/۸۰±۳/۸۰	۷۰/۹۳±۳/۸۶	P<۰/۰۰۱*	P<۰/۰۰۱*
	کنترل	۷۸/۲۰±۳/۹۸	۷۸/۰۰±۴/۲۵	۷۷/۸۰±۴/۱۶	p=۰/۸۷۶	p=۰/۸۷۶
سلامت روان‌شناختی	سطح معنی‌داری در هر مقطع اندازه‌گیری بین گروه‌ها	p=۰/۶۵۸	p<۰/۰۰۱*	p<۰/۰۰۱*	-	-
	شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی	۴۹/۹۳±۳/۰۹	۴۴/۰۰±۳/۳۵	۴۳/۸۷±۳/۳۴	P<۰/۰۰۱*	P<۰/۰۰۱*
	درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت	۵۰/۱۳±۳/۳۰	۴۳/۸۰±۳/۱۵	۴۳/۸۰±۳/۱۰	P<۰/۰۰۱*	P<۰/۰۰۱*
سطح معنی‌داری در هر مقطع اندازه‌گیری بین گروه‌ها	کنترل	۵۱/۵۳±۳/۳۱	۵۱/۷۳±۳/۲۳	۵۲/۰۰±۳/۴۲	p=۰/۸۸۲	p=۰/۸۸۲
		p=۰/۸۷۲	p<۰/۰۱۹*	p<۰/۰۱۴*	-	-

آزمون: تحلیل واریانس آمیخته \*اختلاف معنی‌دار p<۰/۰۵

جدول ۵: نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در نمرات متغیرهای پژوهش در گروه‌های مداخله و گواه

متغیر	تأثیر	مقدار	F	فرضیه درجه آزادی	خطای درجه آزادی	سطح معناداری	مجذور اتا
اضطراب درد	زمان	۰/۹۵	۴/۷۵۳	۲/۰	۴۱/۰	۰/۰۰۱	۰/۹۵
	زمان*مداخله	۰/۹۲	۱۷/۸۸۶	۴/۰	۸۴/۰	۰/۰۰۱	۰/۴۳
سلامت	زمان	۰/۹۱	۲/۳۰۸	۲/۰	۴۱/۰	۰/۰۰۱	۰/۹۱
روان‌شناختی	زمان*مداخله	۰/۸۷	۱۶/۴۱۴	۴/۰	۸۴/۰	۰/۰۰۱	۰/۴۳

آزمون: تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر \*اختلاف معنی‌دار  $p < 0/05$

جدول ۶: مقایسه‌های زوجی برای متغیرهای پژوهش بر اساس آزمون تعقیبی بونفرونی

متغیر	گروه شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در مقایسه با گروه کنترل	گروه درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت در مقایسه با گروه کنترل	گروه شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی با درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت
اضطراب درد	تفاوت میانگین‌ها -۷/۱۳۳	تفاوت میانگین‌ها -۷/۲۰۰	تفاوت میانگین‌ها ۰/۰۶۷
سلامت روان‌شناختی	تفاوت میانگین‌ها -۷/۷۲۳	تفاوت میانگین‌ها ۷۰/۹۳۳	تفاوت میانگین‌ها ۰/۲۰۰

$p < 0/05$  \*اختلاف معنادار

بنابراین برتری درمان در پس‌آزمون و پیگیری در بهبود اضطراب درد و سلامت روان‌شناختی به نفع هیچ یک از درمان‌ها نیست.

#### بحث

هدف از پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت بر اضطراب درد و سلامت روان‌شناختی بیماران مبتلا به سردرد مزمن بود، که به صورت یک طرح نیمه‌آزمایشی انجام شد. در این راستا، تحلیل داده‌ها نشان داد که شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت بر کاهش اضطراب درد و بهبود سلامت روان‌شناختی بیماران مبتلا به سردرد مزمن تأثیر دارند، و تأثیر شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت متفاوت از هم نیست. همچنین، یافته‌ها نشان داد که تغییرات نمره اضطراب درد و سلامت روان‌شناختی در زمان‌های مورد بررسی در گروه‌ها متفاوت بوده و گذر زمان نقش تعدیل‌کنندگی بر تأثیر درمان‌ها در کاهش اضطراب درد و بهبود سلامت روان‌شناختی دارد و اثر زمان معنی‌دار است؛ یعنی اثر متقابلی بین زمان و مداخله وجود دارد و با گذشت زمان از شروع مداخله، نمرات اضطراب درد

برای بررسی این مهم که نمرات کدام‌یک از گروه‌ها در متغیرهای اضطراب درد و سلامت روان‌شناختی در مرحله پس‌آزمون و پیگیری با یکدیگر تفاوت دارند، مقایسه زوجی انجام شد (جدول ۶). نتایج نشان دادند که اختلاف میانگین نمرات اضطراب درد و سلامت روان‌شناختی گروه‌های آزمایشی با گروه کنترل، معنادار بوده است ( $P < 0/01$ )؛ اما اختلاف میانگین نمرات اضطراب درد و سلامت روان‌شناختی در گروه‌های آزمایشی نسبت به یکدیگر معنادار نمی‌باشد ( $P > 0/05$ ). نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نیز حاکی از آن هستند که معنی‌داری تغییرات بین‌گروهی، ناشی از تفاوت تغییرات گروه شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت با گروه کنترل می‌باشد؛ به طوری که هم در پس‌آزمون و هم در پیگیری، نمرات اضطراب درد و سلامت روان‌شناختی گروه‌های آزمایشی کم‌تر از نمره گروه کنترل می‌باشد (توضیح این‌که در پرسشنامه سلامت عمومی، نمره بالاتر نشان‌دهنده سلامت روان‌شناختی ضعیف‌تر است)؛ اما نمرات اضطراب درد و سلامت روان‌شناختی گروه‌های آزمایشی، تفاوت معناداری با یکدیگر ندارند؛

خودکار رها کند و از طریق درک و دریافت مجدد، دیگر با حالت‌هایی مثل اضطراب و ترس کنترل نشود، بلکه می‌تواند از اطلاعات برخاسته از این حالت‌ها استفاده کند و با هیجان‌ات همراه باشد که این عوامل باعث می‌شود سلامت روان‌شناختی وی افزایش یابد<sup>(۲۹)</sup>.

درباره اثربخشی درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت می‌توان نتیجه گرفت که این درمان بر اضطراب درد و سلامت روان‌شناختی بیماران مبتلا به سردرد مزمن اثربخش است. در این راستا، هیچ مطالعه‌ای که اثربخشی درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت را بر اضطراب درد و سلامت روان‌شناختی بیماران مبتلا به سردرد مزمن مورد بررسی قرار دهد در دسترس نیست. اما می‌توان به نتیجه پژوهش اسمخانی اکبری‌نژاد و نقی‌زاده علمداری<sup>(۳۰)</sup> اشاره کرد که نشان دادند درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت بر خودکارآمدی درد و تاب‌آوری دختران مبتلا به سردرد مزمن‌اثربخش است. همچنین می‌توان به پژوهش جمعیان و همکاران<sup>(۳۱)</sup> اشاره نمود که به این نتیجه رسیدند درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت بر کیفیت زندگی بیماران مبتلا به ام اس اثربخش است. علاوه بر این‌ها، می‌توان به نتیجه پژوهش نصیرنژاد و همکاران<sup>(۳۲)</sup> اشاره کرد که به این نتیجه رسیدند درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت بر تاب‌آوری و شادکامی بیماران مبتلا به ام اس تأثیر دارد. نتایج پژوهش حاضر به‌نوعی با نتایج پژوهش‌های مذکور همسو می‌باشد. هیچ پژوهشی مبنی بر ناهمسو بودن با نتیجه پژوهش حاضر پیدا نشد، تا بتوان علت شباهت و تفاوت نتایج مطالعات را بحث و بررسی نمود. این پژوهش همانند پژوهش‌های قبلی به این نتیجه رسید که درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت با کمک به کشف و ساختن راه‌حل‌ها برای مشکلات برآمده از سردرد مزمن توانسته است مقاومت آن‌ها را درباره مشکلاتشان که برآمده از سردرد مزمن است بیش‌تر کند و از این‌رو اضطراب درد آن‌ها کاهش و سلامت روان‌شناختی‌شان افزایش یابد.

هنگامی که مراجعان به راه‌حل‌های گوناگونی برای حل مشکلاتشان دست پیدا کردند و تغییرات کوچک را در پی به‌کارگیری این راه‌حل‌ها در زندگی و روابطشان ملاحظه نمودند، امیدواری برای ایجاد تغییرات بزرگ‌تری در آن‌ها ایجاد گردید. همچنین با کشف و استخراج استثنائات زندگی، بیماران دریافتند که زمان‌هایی در

کاهش و سلامت روان‌شناختی بهبود یافتند و تأثیرات ناشی از حضور در گروه‌های آزمایشی با نزدیک‌شدن به پایان مداخله بر روی نمرات اضطراب درد و سلامت روان‌شناختی افراد در هر دو گروه مداخله‌ای مثبت بود.

درباره اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌توان نتیجه گرفت که این درمان بر اضطراب درد و سلامت روان‌شناختی بیماران مبتلا به سردرد مزمن اثربخش است. در این راستا، هیچ مطالعه‌ای که اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی را بر اضطراب درد و سلامت روان‌شناختی بیماران مبتلا به سردرد مزمن مورد بررسی قرار دهد در دسترس نیست. اما می‌توان به نتیجه پژوهش ابوطالبی و همکاران<sup>(۳۵)</sup> اشاره کرد که نشان دادند شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر تاب‌آوری و شدت تجربه درد زنان مبتلا به سردرد مزمن اثربخش است. همچنین می‌توان به پژوهش الهام و همکاران<sup>(۳۶)</sup> اشاره کرد که نشان دادند شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اضطراب درد زنان مبتلا به میگرن تأثیر دارد. علاوه بر این‌ها، می‌توان به نتیجه پژوهش محمدپور و همکاران<sup>(۳۷)</sup> اشاره کرد که به این نتیجه رسیدند شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی کیفیت زندگی بیماران مبتلا به صرع اثربخش است. نتایج پژوهش حاضر به‌نوعی با نتایج پژوهش‌های مذکور همسو می‌باشد. هیچ پژوهشی مبنی بر ناهمسو بودن با نتیجه پژوهش حاضر پیدا نشد، تا بتوان علت شباهت و تفاوت نتایج مطالعات را بحث و بررسی نمود. این پژوهش همانند پژوهش‌های قبلی به این نتیجه رسید که شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی با کمک به پذیرش فعالانه مشکلات برآمده از سردرد مزمن توانسته است مقاومت آن‌ها را درباره مشکلاتشان که برآمده از سردرد مزمن است بیش‌تر کند و از این‌رو اضطراب درد آن‌ها کاهش و سلامت روان‌شناختی‌شان افزایش یابد.

انجام تمرینات ذهن‌آگاهی باعث رشد عواملی چون مشاهده، غیرقضاوتی‌بودن، غیرواکنشی‌بودن و عمل همراه با هوشیاری، و در نهایت رشد بهزیستی روان‌شناختی، کاهش اضطراب و نشانه‌های روان‌شناختی می‌شود. در حقیقت، وقتی ذهن‌آگاهی افزایش می‌یابد توانایی برای عقب‌ایستادن و مشاهده‌کردن حالت‌هایی مثل اضطراب افزایش می‌یابد، در نتیجه فرد می‌تواند خود را از الگوهای رفتاری

همچنین، در این پژوهش جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه استفاده شد که به دلیل خودگزارشی بودن ابزارها، امکان سوگیری در پاسخدهی محتمل به نظر می‌رسد. علاوه بر این‌ها، آزمودنی‌های پژوهش حاضر از منظر متغیرهایی نظیر وضعیت اقتصادی و سطح تحصیلات هم‌تا نشده‌اند که این مورد نیز یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر است. با توجه به نقش مهم مردان در خانواده و جامعه، و از طرفی لزوم توجه به سلامت جسمانی و روان‌شناختی آن‌ها پیشنهاد می‌شود در کلینیک‌های روان‌شناسی بیمارستان‌ها و کلینیک‌های دولتی و خصوصی، از شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت در زمینه کاهش اضطراب درد و افزایش سلامت روان‌شناختی بیماران مبتلا به سردرد مزمن استفاده شود. با توجه به محدودیت جامعه آماری این پژوهش، پیشنهاد می‌شود که پژوهش حاضر در بین جوامع آماری مختلف، سایر شهرها نیز اجرا گردد.

#### تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

#### سهم نویسندگان

امور مربوط به گردآوری داده‌ها، نگارش و تجزیه و تحلیل داده‌ها، اصلاحات مقاله، شناسایی نمونه متشکل از مردان مبتلا به سردرد مزمن و اجرای پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری بر عهده هر چهار نویسنده مقاله حاضر بوده است.

#### تشکر و قدردانی

نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر تقدیر و تشکر نمایند.

#### References

1. Goadsby PJ. Headache research in 2020: disrupting and improving practice. *Lancet Neurol* 2020; 20(1):7-8.
2. Burch R. Migraine and Tension-Type Headache: Diagnosis and Treatment. *Med Clin North Am* 2019; 103(2): 215-233.

زندگی آن‌ها وجود داشته که مشکلات به این گونه که هم اکنون با آن مواجه هستند وجود نداشته یا با شدت کم‌تری وجود داشته است و پی بردند که در آن موقعیت‌ها رفتارهایی داشته‌اند و کارهایی انجام می‌داده‌اند که مشکلات کنونی وجود نداشته‌اند، حال در فرآیند جلسات درمان آموختند که هم اکنون نیز می‌توانند لحظه‌های استثنایی بدون مشکل در زندگی‌شان را دوباره ایجاد نمایند<sup>(۳۱)</sup>. در جلسات درمانی راه‌حل‌محور به بیماران مبتلا به سردرد مزمن کمک شد تا خود برای مشکلات شخصی و روابط بین‌فردی خود راه‌حل‌های جدیدی پیدا کنند و با این احساس که خود قادر به کاهش مشکلات‌شان هستند، اضطراب درد آن‌ها کاهش و سلامت روان‌شناختی‌شان افزایش پیدا کرد.

#### نتیجه‌گیری

این پژوهش نشان داد که تأثیر اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت بر اضطراب درد و سلامت روان‌شناختی بیماران مبتلا به سردرد مزمن متفاوت از هم نیست. هیچ پژوهشی اثربخشی این دو درمان را بر اضطراب درد و سلامت روان‌شناختی بیماران مبتلا به سردرد مزمن مقایسه نکرده است. این دو رویکرد درمانی با کاربرد اصول، مبانی و فنون خاص و ویژه خود توانسته‌اند به این بیماران کمک کنند تا بیماری و مشکلات برآمده از آن را بهتر پذیرش کنند که این امر سبب شده تا بهتر با آن مقابله کنند، که متعاقباً سلامت روان‌شناختی آنان افزایش پیدا کرده و اضطراب درد در آنان کم‌تر شده است.

نمونه پژوهش حاضر را، کلیه مردان متأهل ۳۰ تا ۵۰ ساله مبتلا به سردرد مزمن شهر تبریز تشکیل دادند، که این مورد یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر است؛ و تعمیم یافته‌ها به همه مردان مبتلا به سردرد مزمن جوان‌تر و مسن‌تر، و مردان غیرمتأهل که از حمایت همسر و خانواده برخوردار نیستند را دشوار می‌سازد.

3. International Headache Society. Classification and diagnostic criteria for headache disorders, cranial neuralgias and facialpain. *Cephalalgia* 2018; 24: 1-151.
4. Evans RW. Diagnostic testing for migraine and other primary headaches. *Neurol Clin* 2019; 37(4): 707-25.
5. Ruiz-Parraga G T, Lopez-Martínez A E. The role of experiential avoidance, resilience and pain acceptance in the adjustment of chronic back pain patients who have experienced a traumatic event: a path analysis. *JABM* 2015; 49(2): 247-257.
6. Kim S, Bae D-W, Park S-G, Park J-W. The impact of Pain-related emotions on migraine. *Sci Rep* 2021; 11(1): 577.
7. Mortazavi-Nasiri FS, Pakdaman Sh, Dehghani M. The Association of Catastrophizing and Pain-Related Anxiety with Headache-Related Disability in Patients Suffering from Migraine. *J Res Behav Sci* 2015; 13(4): 609-16. [in Persian].
8. Cimpean A, David D. The mechanisms of pain tolerance and pain-related anxiety in acute pain. *Health Psychol Open* 2019; 6(2): 2055102919865161.
9. Joe GW, Lehman WEK, Rowan GA, Knight K, Flynn PM. The role of physical and psychological health problems in the drug use treatment process. *Journal of Substance Abuse Treatment* 2019; 102: 23-32.
10. Qi D, & Wu Y. Does welfare stigma exist in China? Policy evaluation of the Minimum Living Security System on recipients' psychological health and wellbeing. *Social Science & Medicine* 2018; 205: 26-36.
11. McMahon S, Koltzenburg M, Tracey I, Turk D. Wall & Melzack's Textbook of Pain. Elsevier: Churchill: Livingstone; 2013: 121.
12. Vowles KE, McCracken LM. Acceptance and Values-Based Action in Chronic Pain: A Study of Treatment Effectiveness and Process. *J Consult & Clin Psychol* 2008; (76):397-407.
13. Fumero A, Peñate W, Oyanadel C, Porter B. The Effectiveness of Mindfulness-Based Interventions on Anxiety Disorders. A Systematic Meta-Review. *EJIHPE* 2020; 10(3): 704-719.
14. Burgess EE, Selchen S, Diplock BD, Rector N A. A Brief Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Intervention as a Population-Level Strategy for Anxiety and Depression. *Int J Cogn Ther* 2021; 20: 1-19.
15. Aboutalebi H, Yazdchi N, Smkhani Akbarinejad H. Effectiveness of Mindfulness-based Cognitive Therapy on Resilience and Intensity of Pain Experience of Women With Chronic Headache. *J Anesth Pain* 2021; 13(1): 1-13. [in Persian].
16. Elham A, Golparvar M, Sajadian I. Comparison the Effectiveness of Cognitive Behavioral therapy focused on Insomnia with Mindfulness Based Cognitive therapy and Fordyce Happiness training on Pain Anxiety in Women with Migraine. *J Anesth Pain* 2022; 13(1): 60-76. [in Persian].
17. Mohammadpour M, Rafinia P, Sabahi P, Najafi M. Effectiveness of Mindfulness-based Therapy (MBCT) in Comparison with Acceptance and Commitment-based Therapy (ACT) in Improving the Quality of Life and its Components in Epileptic Patients. *JMPR* 2020; 15(57): 1-18. [in Persian].
18. Chen S. An online solution focused brief therapy for adolescent anxiety during the novel coronavirus disease (COVID-19) pandemic: a structured summary of a study protocol for a randomised controlled trial. *Trials* 2020; 21(1): 403.
19. Choi JJ. The Role of the Solution-Focused Brief Therapist in Client-Led Problem Talks. *AJFT* 2021; 49(1): 1-17.
20. Smkhani Akbarinejad H, NaghizadehAlamdari M. Comparison of the Effectiveness of Acceptance & Commitment Therapy with Short-term Solution-focused Therapy on the Self-efficacy & Resilience of Female Students with Chronic Headache. *J Anesth Pain* 2021; 12(2): 1-18. [in Persian].
21. Gameian D, Hosseinsabet F, Motamedi A. Effectiveness of Brief Solution-focused Group Therapy on Quality of Life and Self-efficacy of Multiple Sclerosis Women. *JCP* 2019; 10(3): 13-22. [in Persian].
22. Nasirnejhad F, Poyamanesh J, FathiAgdam G, Jafari A. The effectiveness of mindfulness-based therapy and short-term solution-focused therapy on the resilience and happiness of women with Multiple Sclerosis. *Feyz* 2020; 24(5): 536-544. [in Persian].
23. McCracken LM, Dhingra L. A short version of the Pain Anxiety Symptoms Scale (PASS-20):

- preliminary development and validity. *Pain Res Manag* 2002; 7(1): 45-50.
24. Kleiman V, Clarke H, Katz J. Sensitivity to pain traumatization: A higher-order factor underlying pain-related anxiety, pain catastrophizing and anxiety sensitivity among patients scheduled for major surgery. *Pain Res Manag* 2011; 16(3): 169-77.
25. Davoudi I, Zargar Y, MOzaffaripour E, Nargesi F, Molah K. The relationship between pain catastrophizing, social support, pain-related anxiety, coping strategies and neuroticism, with functional disability in rheumatic patients. *Quarterly Journal of Health Psychology* 2012; 1(1): 59-73. [in Persian].
26. Goldberg DP, Hillier VF. A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychol Med* 1979; 9(1): 139-145.
27. Goldberg DP, Williams P. *A Users' Guide To The General Health Questionnaire*. London: GL Assessment. 1988; 23.
28. Palahang H, Nasr M, Brahani MN, Shahmohammadi D. Epidemiology of Mental Illnesses in Kashan City. *IJPCP* 1996; 2(4): 19-27. [in Persian].
29. Segal ZV, Williams JM, Teasdale JD. *Mindfulness Based cognitive therapy for depression*. 3rd ed. New York: The Guilford Press; 2013. p.86.
30. De Shazer S. *Words were originally magic*. 1nd ed. New York: Norton; 1994. p30.
31. Kim H. Client growth and alliance development in solution-focused brief family therapy. Unpublished PhD. Thesis, The State University of New York at Buffalo 2006:44.