



اثربخشی درمان شناختی - رفتاری بر کمال‌گرایی، تأییدطلبی و علائم افسردگی در بیماران مبتلا به اختلال درد

مرجان پشت‌مشهدی*، دکتر رخساره یزدان‌دوست**، دکتر علی‌اصغر اصغرنژاد فرید***، دکتر دارا مریدپور****

چکیده

هدف: پژوهش حاضر بر پایه‌ی نظریه‌ی شناختی - رفتاری و با هدف بررسی تأثیر درمان شناختی - رفتاری بر کمال‌گرایی، تأییدطلبی و علائم عاطفی، شناختی و جسمی افسردگی بیماران مبتلا به اختلال درد انجام شده است.

روش: با به کارگیری طرح پژوهشی تک‌موردی ۳ آزمودنی زن مبتلا به اختلال درد در مراحل پیش از مداخله، اواسط مداخله، پایان مداخله، و یک ماه پس از آن در مرحله‌ی پیگیری با بهره‌گیری از مقیاس نگرش‌های ناکارآمد (خرده‌مقیاس‌های کمال‌گرایی و تأییدطلبی) و آزمون افسردگی بک ارزیابی شدند.

یافته‌ها: این بررسی نشان داد که درمان شناختی - رفتاری تأثیر بیشتری بر کاهش تأییدطلبی و علائم عاطفی و جسمی افسردگی داشته است.

نتیجه: این بررسی تأثیر درمان شناختی - رفتاری را بر کمال‌گرایی و تأییدطلبی بیماران مبتلا به اختلال درد، متفاوت نشان داد.

کلیدواژه: درمان شناختی - رفتاری، کمال‌گرایی، تأییدطلبی، افسردگی، اختلال درد

* دانشجوی دوره‌ی دکترای روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، اوین، بلوار دانشجو، خیابان کودکان، بخش روانشناسی بالینی (نویسنده مسئول).
E-mail: drmarjan 2000@yahoo.com

** دکترای روانشناسی بالینی، استادیار دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی ایران. تهران، مرکز تحقیقات بهداشت روان. خیابان وحید دستگردی، مرکز آموزشی - درمانی کودکان حضرت علی اصغر (ع).

*** دکترای روانشناسی عمومی، استادیار دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی ایران. تهران، خیابان طالقانی، کوچه جهان، پلاک ۱، انستیتو روانپزشکی تهران و مرکز تحقیقات بهداشت روان.

**** متخصص ارتوپدی، استادیار دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی شهید بهشتی. تهران، الهیه، خیابان شهید شریفی منش، مرکز آموزشی - درمانی اختر.

مقدمه

درد برپایه‌ی تعریف انجمن بین‌المللی بررسی درد (IASP)^۱، ۱۹۸۹، به نقل از کپتین^۲، (۱۹۹۰) "تجربه‌ی حسی و هیجانی ناخوشایندی است که با آسیب بافتی حقیقی یا بالقوه همراه است یا بر حسب چنین آسیبی توصیف می‌شود."
در سده‌ی بیستم به دنبال شکست درمان‌های طبی درد، متخصصان به جنبه‌های غیر حسی درد روی آوردند (کریچ^۳، ۱۹۹۱). با معرفی ابعاد سه‌گانه‌ی درد توسط ملزاک^۴ و وال^۵ (۱۹۹۱)، به نقل از روزنزویگ^۶، لینمن^۷ و بریدلاو^۸، (۱۹۹۶) در نظریه‌ی کنترل دروازه^۹ که شدت و ماهیت درد را تابعی از سازوکارهای حسی، عاطفی و شناختی می‌دانستند درمان‌های روان‌شناختی جای خود را در این حوزه باز کردند (کریچ، ۱۹۹۱). یکی از مهم‌ترین درمان‌های روان‌شناختی در این زمینه درمان شناختی- رفتاری است. در این رویکرد که توسط بک^{۱۰} ابداع شده است اندیشه‌های زیربنایی یا طرحواره‌های شناختی^{۱۱} دارای نقش اساسی در رفتار و احساس دانسته شده‌اند (کلارک^{۱۲} و فیورن^{۱۳}، ۱۹۹۷). از دیدگاه بک (۱۹۸۳)، به نقل از ویشمن^{۱۴} و فریدمن^{۱۵}، (۱۹۹۸) حساسیت شناختی به افسردگی با سبک شخصیتی فرد ارتباط نزدیکی دارد و به دو صورت خودمختاری^{۱۶} و مردم‌گرایی^{۱۷} خود را نشان می‌دهد. در سبک خودمختاری، نگرانی شدید در مورد عملکرد وجود دارد. ارزیابی فرد از خود برپایه‌ی استقلال شخصی، میزان کنترل و پیشرفت انجام می‌شود (آبرامسون^{۱۸} و همکاران، ۱۹۸۸، به نقل از سام خانیانی، ۱۳۸۰). این افراد در دوره‌ی افسردگی احساس شکست، بی‌زاری از خود، سرزنش خود، احساس گناه، تحریک پذیری، بی‌علاقگی به دیگران و ناامیدی را تجربه می‌کنند (پرسونز^{۱۹}، میراندا^{۲۰} و پرلوف^{۲۱}، ۱۹۹۱، به نقل از سام خانیانی، ۱۳۸۰). در سبک مردم‌گرایی، فرد نیاز به تأیید دیگران دارد و بر حفظ وابستگی و پرهیز از طرد تأکید می‌شود (ویشمن و فریدمن، ۱۹۹۸). افسردگی در این

افراد با علایمی چون احساس مورد بی‌توجهی قرار گرفتن، نخواستنی بودن، کمبود، سهایی، ترک شدن و درماندگی دیده می‌شود (بلات^{۲۲}، ۱۹۷۵، به نقل از سام خانیانی، ۱۳۸۰). جنبه‌ی شناختی درد هم‌چنین ارتباط نزدیکی با جنبه‌ی هیجانی آن دارد. ترس از درد یا انتظار میزان بالای درد (نیون^{۲۳}، ۱۹۹۴)، انتظارات نادرست در مورد درد (ویزنبرگ^{۲۴}، ۱۹۹۱) و ارزیابی شناختی فرد در مورد پیامدهای واقعی یا خیالی درد (وید^{۲۵}، دوگرتی^{۲۶}، آرچر^{۲۷} و پرایس^{۲۸}، ۱۹۹۶) به‌ویژه فاجعه‌سازی درباره‌ی درد که نقشی نیز در افسردگی دارد مسئول ایجاد پریشانی هیجانی است. از سوی دیگر حالت‌های هیجانی از جمله اضطراب (نیون، ۱۹۹۴) و رویارویی با استرس، جدا از اختلال جسمی می‌تواند در ایجاد یا تشدید درد نقش داشته باشد (کریچ، ۱۹۹۱). به این ترتیب حالت‌های هیجانی مانند افسردگی و اضطراب تعامل دوسویه با درد دارند. روشی که فرد برای رویارویی با درد برمی‌گزیند به معنای درد از نظر او و منابع در دسترس وی برای رویارویی با آن بستگی دارد. درد به عنوان یک محرک تهدید کننده روش‌های رویارویی فرد را فرا می‌خواند (پورتر^{۲۹}، آلدرد^{۳۰} و آبراهام^{۳۱}، ۱۹۹۹). فرد با ارزیابی میزان کنترل خود بر موقعیت و نظام اجتماعی (برانون^{۳۲} و فیست^{۳۳}، ۲۰۰۰) روش‌های رویارویی مناسب‌تر را برمی‌گزیند.

- 1- International Association for Studying Pain
- 2- Kaeptein
- 3- Craige
- 4-Melzack
- 5- Wall
- 6- Rosenzweig
- 7- Lineman
- 8- Breedlove
- 9- gate control
- 10- Beck
- 11- cognitive schema
- 12- Clark
- 13- Fairburn
- 14- Wishman
- 15- Friedman
- 16- autonomy
- 17- sociotropy
- 18- Abramson
- 19- Persons
- 20- Miranda
- 21- Perloof
- 22- Blott
- 23- Niven
- 24- Weisenberg
- 25- Wade
- 26- Dougherty
- 27- Archer
- 28- Price
- 29- Porter
- 30- Alder
- 31- Abraham
- 32- Brannon
- 33- Feist

از دیدگاه اشمیتز^۱، سیل^۲ و نیلگس^۳ (۱۹۹۶) که مدل پردازش دوگانه‌ی برنداستاتر^۴ و همکاران (۱۹۹۳)، به نقل از اشمیتز و همکاران، (۱۹۹۶) را در زمینه‌ی درد به کار برده‌اند، دو روش رویارویی وجود دارد: جذبی^۵ و انطباقی^۶. در روش جذبی فرد شرایط را برای رسیدن به هدف‌های خود تغییر می‌دهد. این کار می‌تواند از راه تغییر ویژگی‌های مشکل، افزایش شایستگی عملی فرد و یا کاهش اثرهای منفی مشکل صورت گیرد. شرکت در برنامه‌ی درمانی نمونه‌ای از این روش است. در روش انطباقی، فرد انتظارات و هدف‌های خود را با موقعیت موجود تطبیق می‌دهد. این کار مستلزم ارزیابی دوباره‌ی موقعیت و گاهی صرف‌نظر کردن از هدف‌هایی است که با شرایط موجود (درد) نمی‌توان به آنها دست یافت. دست برداشتن از انتظارات غیر واقعی به کاهش احتمال ناکامی و واکنش‌های خشم و افسردگی می‌انجامد. افزون بر آن ممکن است لازم باشد هدف‌های تازه‌تری جایگزین هدف‌های پیشین گردد. یکی از مهم‌ترین راه‌ها در این زمینه دست برداشتن از این باور نادرست است که درد روزی کاملاً از بین خواهد رفت. از سوی دیگر لازم است بیمار با صدماتی که در اثر درد به عملکرد روزانه‌ی وی وارد آمده انطباق یابد (اشمیتز و همکاران، ۱۹۹۶). این کار با مقایسه‌ی وضع خود با بیمارانی که وضع بدتری دارند یا ارزیابی وضعیت کنونی با شرایط پیشین خود بیمار که بدتر یا دردناک‌تر بوده انجام می‌گیرد. می‌توان هدف‌های دست‌یافتنی مانند داشتن خانواده‌ای شاد را جایگزین هدف‌هایی کرد که دست‌یافتنی نیستند. در این زمینه تغییر نگرش‌های فرد اهمیت اساسی دارد. کمال‌گرایی^۷ که با انتقاد بیش از حد از خود، نگرانی در مورد برآوردن انتظارات‌های اجتماعی و تمرکز بر سازمان‌بندی همراه است (فراست^۸، مارتن^۹، لاهارت^{۱۰} و روزنبلات^{۱۱}، ۱۹۹۰، به نقل از چانگ^{۱۲}، ۱۹۹۸)، یکی از بازدارنده‌های اساسی در دستیابی به این هدف است. با توجه به آنکه اختلال درد سیر مزمن دارد و قطع کامل درد با روش‌های درمانی کنونی شدنی نیست،

چنانچه بیمار بر عملکرد کامل و بی‌نقص تأکید داشته باشد و در اثر درد نتواند به استانداردهای مورد انتظار خود دست یابد، احساس شکست و سرزنش خود، زمینه را برای ایجاد هیجان‌های منفی آماده می‌کند. این امر با کاهش سطح تحمل فرد او را به درد حساس‌تر کرده، وضعیت را بدتر می‌کند. کاهش انتظارات فرد از خود و انطباق با واقعیت در کاهش هیجان‌هایی مانند افسردگی و اضطراب و مقابله‌ی مؤثر با درد دارای اهمیت بسیار است. از سوی دیگر، تأییدطلبی^{۱۳} که با تلاش در راستای برآوردن انتظارات‌های دیگران همراه است با نادیده گرفتن نیازها و احساس‌های واقعی خود، احتمال تشدید درد را در اثر هیجان‌های منفی مانند خشم افزایش می‌دهد. اشمیتز و همکاران (۱۹۹۶) نشان دادند روش‌های مقابله‌ای^{۱۴} که بر جنبه‌های ویژه‌ی درد تمرکز دارد، بازسازی شناختی^{۱۵} و احساس کفایت شخصی^{۱۶} با افسردگی کمتری همراه است.

این پژوهش تأثیر درمان شناختی- رفتاری را بر عامل‌های زیربنایی مانند کمال‌گرایی و تأییدطلبی که از جنبه‌ی نظری نیز دارای اهمیت است مورد بررسی قرار داد. افزون بر آن افسردگی به عنوان شایع‌ترین نشانه‌ی همراه، در این بررسی مورد توجه قرار گرفت تا تغییر جنبه‌های مختلف آن در شرایطی که درمان معطوف به اختلال اصلی است سنجیده شود.

روش

در این پژوهش تک موردی روش خط پایه‌ی چندگانه (کراتوچویل^{۱۷}، مات^{۱۸} و ادسون^{۱۹}، ۱۹۹۴؛ کازدین^{۲۰}، ۱۹۹۲؛ سیف، ۱۳۷۳) به کار برده شده است.

- | | |
|-----------------------------|-------------------|
| 1- Schmitz | 2- Saile |
| 3- Nilges | 4- Brandstater |
| 5- assimilative | 6- accomodative |
| 7- perfectionism | 8- Frost |
| 9- Marten | 10- Lahart |
| 11- Rosenblate | 12- Chang |
| 13- need for approval | 14- coping |
| 15- cognitive restructuring | 16- self-efficacy |
| 17- Kratochwill | 18- Mott |
| 19- Odson | 20- Kazdin |

آزمودنی‌ها ۳ زن مبتلا به دردهای مفصلی - استخوانی بوده که از میان بیماران مراجعه‌کننده به مرکز آموزشی درمانی اختر، درمانگاه فیزیوتراپی دانشکده‌ی توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران و مطب خصوصی متخصص ارتوپدی به روش در دسترس انتخاب شده بودند. ملاک انتخاب برای ورود به پژوهش پیداشدن علت عضوی برای درد در بیماران، وجود درد دست کم شش ماه پی در پی و داشتن سن بین ۲۰ تا ۵۰ سال بود. افزون بر آن تشخیص اختلال درد از سوی روانپزشک براساس ملاک‌های DSM-IV دریافت کرده باشند و موافقت خود را برای شرکت در پژوهش اعلام نمایند. ویژگی‌های آزمودنی‌های شرکت‌کننده در پژوهش در جدول ۱ آمده است.

آزمودنی‌ها به روش تصادفی ساده به ترتیب وارد طرح پژوهشی گردیدند. پیش از آغاز مداخله در یک نشست کوتاه روند پژوهش برای هر آزمودنی تشریح شد. سپس در نشست‌های کوتاه و با به‌کارگیری آزمون افسردگی بک (BDI)^۱ از آزمودنی اول ۳ خط پایه، آزمودنی دوم ۴ خط پایه و آزمودنی سوم ۵ خط پایه به‌دست آمد. آزمودنی‌ها به صورت پله‌ای و با فاصله‌ی یک جلسه‌ی درمانی وارد مرحله‌ی خط پایه شدند. پس از پایان مرحله‌ی خط پایه، هر سه آزمودنی ابزار پژوهش را به‌عنوان پیش‌آزمون تکمیل کردند. در جلسه‌ی ششم درمان پس از پایان مرحله‌ی مداخله‌ای رفتاری (میان آزمون)، در جلسه‌ی دهم پس از پایان مرحله‌ی مداخله‌ی شناختی - رفتاری (پس آزمون)، و یک ماه پس از پایان درمان (پیگیری) نیز آزمون‌های پژوهش اجرا شدند. گفتنی است آزمون افسردگی بک هر جلسه توسط آزمودنی‌ها تکمیل گردید.

ابزارهای به‌کاررفته در پژوهش به‌شرح زیر بوده است.

مقیاس نگرش‌های ناکارآمد^۲: این آزمون را بک و ویسمن^۳ (۱۹۷۸)، به نقل از هرسن^۴ و بلک^۵ (۱۹۸۸) ساختند. در پژوهش ایمبر^۶ و همکاران (۱۹۹۰)، به نقل از سام خانیانی، (۱۳۸۰) دو عامل کمال‌گرایی و تأییدطلبی از این مقیاس به دست آمد. عامل کمال‌گرایی از مجموع نمره‌های ۱۵ عبارت و عامل تأییدطلبی از مجموع نمره‌های ۱۱ عبارت به‌دست می‌آید. پژوهشگران نامبرده همسانی درونی خرده مقیاس کمال‌گرایی را ۰/۹۱ و خرده مقیاس تأییدطلبی را ۰/۸۲ گزارش کرده‌اند (همان‌جا). ضریب پایایی برای بیش از ۶ هفته به کمک آزمون - بازآزمون ۰/۷۲ گزارش شده است (غرای، ۱۳۷۲).

آزمون افسردگی بک: این آزمون را بک و همکاران (۱۹۶۱)، به نقل از هرسن و بلک، (۱۹۸۸) ساختند. علایم افسردگی که توسط این آزمون سنجیده می‌شود عبارتند از علایم هیجانی و عاطفی، انگیزشی و شناختی، و جسمی و نباتی (کراتوچویل و همکاران، ۱۹۹۴). از دیدگاه بک و درایس^۷ (۱۹۸۷)، به نقل از ذوالفقاری مطلق، (۱۳۷۷) این آزمون را می‌توان به‌عنوان مقیاس افسردگی جلسه به جلسه اجرا کرد. بک اعتبار آزمون را (بک، ۱۹۷۲، به نقل از کراتوچویل و همکاران، ۱۹۹۴) با روش اسپیرمن - براون ۰/۹۳ گزارش نموده است. فتی (۱۳۷۰) ضریب همبستگی بین آزمون افسردگی بک و مقیاس درجه‌بندی افسردگی هامیلتون را در آزمودنی‌های ایرانی ۰/۶۶ گزارش نموده است. همچنین همبستگی کلی پرسش‌ها ۰/۳۱ تا ۰/۶۸ گزارش شده است (همان‌جا).

1- Beck Depression Inventory

2- Dysfunctional Attitudes Scale

3- Weisman

4- Hersen

5- Bellak

6- Imber

7- Derubis

جدول ۱- برخی ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌های پژوهش برحسب سن، جنس، وضعیت تاهل، تحصیلات، شغل، وضعیت اقتصادی- اجتماعی، مدت درد و جای درد

ویژگی‌ها	سن	جنس	وضعیت تاهل	تحصیلات	شغل	وضعیت اقتصادی- اجتماعی	مدت درد	جای درد
آزمودنی اول	۳۸ سال	زن	مجرد	کارشناسی	کارمند	متوسط	سه سال	لگن
آزمودنی دوم	۳۶ سال	زن	مجرد	کارشناسی ارشد	کارمند	متوسط	یک سال	گردن
آزمودنی سوم	۲۶ سال	زن	مجرد	کارشناسی	بی‌کار	متوسط	شش سال	کمر

یافته‌ها

در آزمون فرضیه‌ی نخست پژوهش مبنی بر تأثیر درمان شناختی- رفتاری بر کمال‌گرایی و تأییدطلبی بیماران مبتلا به اختلال درد، یافته‌ها نشان دادند که تأثیر درمان در آزمودنی‌های مختلف، متفاوت بوده است. این نتایج در جدول ۲ و نمودارهای ۱ تا ۶ آمده است.

آزمودنی اول در مرحله‌ی پیش آزمون نمره‌های بالاتری در زیر مقیاس کمال‌گرایی نسبت به تأییدطلبی به دست آورد. نمره‌ی زیرمقیاس کمال‌گرایی در میان آزمون نیز در سطح پیشین باقی ماند. اما پس از مداخله‌ی شناختی- رفتاری (پس آزمون) نمره‌های این زیرمقیاس کاهش چشم‌گیری یافت و این کاهش در پیگیری نیز حفظ شد. در زیرمقیاس تأییدطلبی نمره‌ی آزمودنی در میان آزمون (مرحله‌ی مداخله‌ی رفتاری) اندکی افزایش داشت ولی در پس‌آزمون و پی‌گیری کاهش نشان داد. در این آزمودنی نمره‌های هر دو زیر مقیاس، پاسخ بهتری به درمان شناختی- رفتاری نسبت به درمان رفتاری داد.

در پژوهش حاضر نسخه‌ی ۱۹۷۸ این آزمون که توسط یزدان دوست^۱ (۱۹۸۸) ترجمه و منطبق گردیده، به کار برده شده است. پایایی این آزمون در ایران بر روی ۳۷۵ نفر از افراد عادی جامعه با روش آزمون- بازآزمون طی ۴ ماه ۰/۴۹ گزارش شده است (یزدان دوست، ۱۹۸۸).

در مرحله‌ی مداخله، آزمودنی‌ها در ۱۰ جلسه درمان شناختی- رفتاری فردی (۳ بار در هفته) شرکت کردند. جلسات درمانی به دو بخش مداخله‌ی رفتاری (۵ جلسه‌ی اول) و مداخله‌ی شناختی- رفتاری (۵ جلسه‌ی دوم) تقسیم شد. در نشست‌های مداخله‌ی رفتاری از روش‌های درمانی: دادن اطلاعات در مورد فیزیولوژی درد و توصیف نظریه‌ی کنترل دروازه و نظریه‌ی شناختی- رفتاری، تنظیم فعالیت‌های روزانه^۲، افزایش تدریجی فعالیت‌ها^۳، آزمایش رفتاری^۴، آرام سازی و تقویت خود^۵ و در نشست‌های مداخله‌ی شناختی- رفتاری، روش‌های درمانی مانند بازسازی فکر^۶ و به‌کارگیری عبارت‌های مقابله‌ای^۷ به‌کار برده شد.

یافته‌های به‌دست آمده از مقیاس نگرش‌های ناکارآمد (کمال‌گرایی و تأییدطلبی) روی نمودار نشان داده شده است. هم‌چنین یافته‌های به‌دست آمده از آزمون افسردگی بک افزون بر نمایش با نمودار، به کمک روش تحلیل واریانس یک طرفه تجزیه و تحلیل گردید.

- 1- Yazdandoost
- 2- daily activity scheduling
- 3- graded activity
- 4- behavioral experiment
- 5- self-reinforcement
- 6- thought restructuring
- 7- coping self-statement

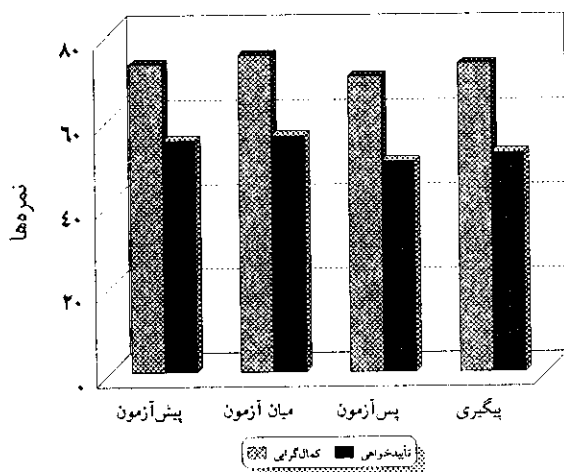
جدول ۲- نتایج تحلیل واریانس یک طرفه‌ی نمره‌های علائم عاطفی، شناختی و جسمی آزمودنی‌های پژوهش

آزمودنی اول								
منبع تغییرات	درجات آزادی			نسبت F			سطح معنی داری	
	علائم عاطفی	علائم شناختی	علائم جسمی	علائم عاطفی	علائم شناختی	علائم جسمی	علائم عاطفی	علائم شناختی
بین گروهی	۲	۲	۲	۵/۹۶	۱/۴۲	۹/۳۸	۰/۰۲	—
درون گروهی	۱۰	۱۰	۱۰					
کل	۱۲	۱۲	۱۲					
آزمودنی دوم								
بین گروهی	۲	۲	۲	۸/۸۴	۰/۵۴	۱۱/۲۳	۰/۰۰۵	—
درون گروهی	۱۱	۱۱	۱۱					
کل	۱۳	۱۳	۱۳					
آزمودنی سوم								
بین گروهی	۲	۲	۲	۳/۵۵	۰/۷۱	۱/۲۰	—	—
درون گروهی	۱۲	۱۲	۱۲					
کل	۱۴	۱۴	۱۴					

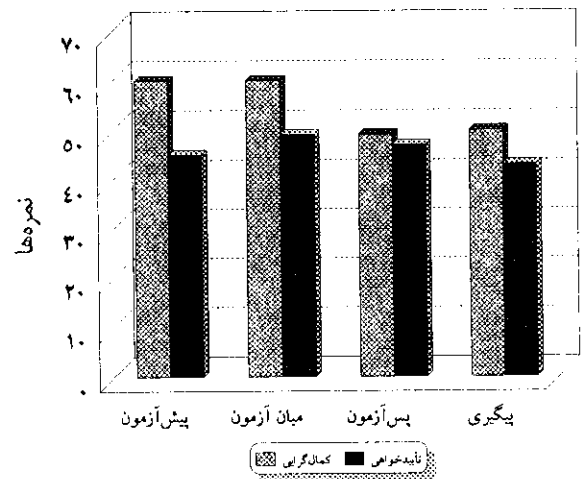
Andeeshah
Va
Raftar
اندیشه و رفتار

۲۷

نمودار ۲- نتایج مربوط به کمال‌گرایی و تأییدطلبی آزمودنی دوم



نمودار ۱- نتایج مربوط به کمال‌گرایی و تأییدطلبی آزمودنی اول

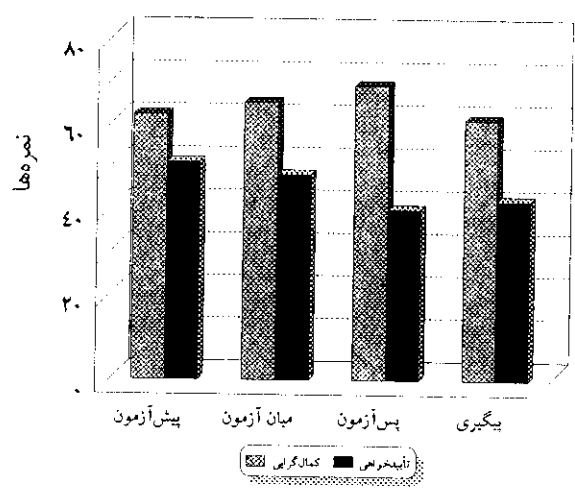


نمره‌ی این زیر مقیاس به سطحی پایین‌تر از پیش‌آزمون کاهش یافت. در مرحله‌ی پیگیری نمره‌ی آزمودنی به سطح پیش‌آزمون رسید. در زیر مقیاس تأییدطلبی، نمره‌ی آزمودنی در میان‌آزمون تقریباً هم سطح با نمره‌ی پیش‌آزمون باقی ماند. پس از مداخله‌ی

آزمودنی دوم نیز مانند آزمودنی اول در پیش‌آزمون نمره‌ی بالاتری در زیر مقیاس کمال‌گرایی نسبت به زیر مقیاس تأییدطلبی به دست آورد. در میان‌آزمون نمره‌ی زیرمقیاس کمال‌گرایی اندکی افزایش داشت. در پس‌آزمون (مرحله‌ی مداخله‌ای شناختی- رفتاری)

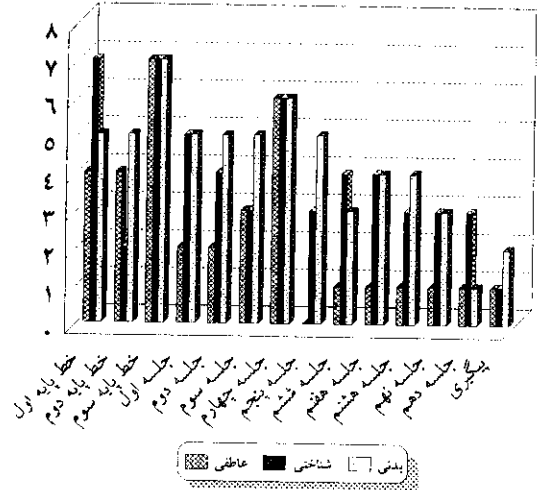
شناختی- رفتاری (پس آزمون) نمره‌ی زیر مقیاس تا حد پایین‌تر از نمره‌ی پیش آزمون کاهش یافت. در مرحله‌ی پیگیری با وجود اندکی افزایش، نمره‌ی زیر مقیاس هم‌چنان پایین‌تر از پیش آزمون باقی ماند. به نظر می‌رسد مداخله‌ی شناختی- رفتاری بیش از مداخله‌ی رفتاری در کاهش نمره‌های هر دو مقیاس در این آزمودنی مؤثر بوده است.

نمودار ۳- نتایج مربوط به کمال‌گرایی و تأییدطلبی آزمودنی سوم

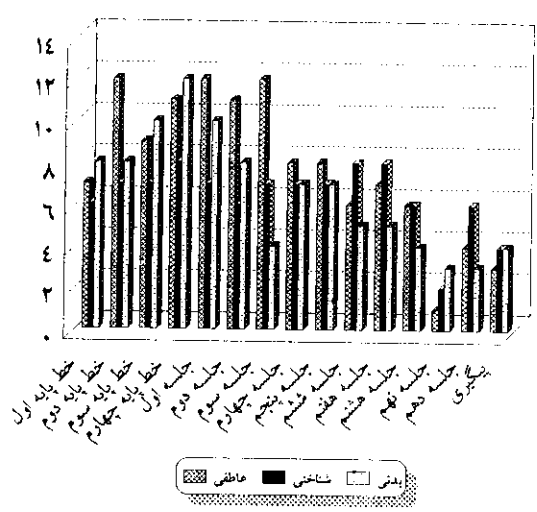


نمره‌های آزمودنی سوم گویای آن است که وی نمره‌ی بیشتری در زیر مقیاس کمال‌گرایی نسبت به تأییدطلبی داشته است. در میان آزمون و پس آزمون نمره‌های آزمودنی در زیر مقیاس کمال‌گرایی روند رو به افزایشی داشته، در حالی که در پی‌گیری نمره‌ی وی در این زیرمقیاس تقریباً به سطح پیش‌آزمون رسیده است. این روند با تغییرات آزمودنی‌های پیشین متفاوت است. در زیرمقیاس تأییدطلبی نمره‌های این آزمودنی در میان آزمون و پس آزمون رو به کاهش داشته است. کاهش نمره‌ها در پس آزمون (مداخله‌ی شناختی- رفتاری) بیش از میان آزمون (مداخله‌ی رفتاری) بوده است. در مرحله‌ی پی‌گیری با وجود افزایش اندک، نمره‌ی زیر مقیاس هنوز پایین‌تر از نمره‌ی پیش آزمون است. مداخله‌ی انجام شده در این آزمودنی بیشتر بر تأییدطلبی تأثیر داشته است.

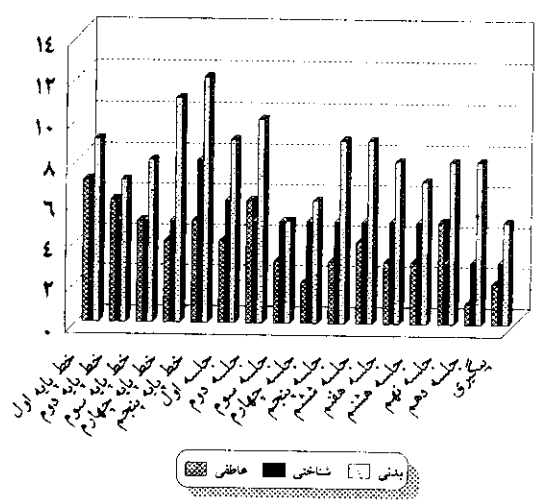
نمودار ۴- نمره‌های علائم عاطفی، شناختی و جسمی آزمودنی اول در آزمون افسردگی بک



نمودار ۵- نمره‌های علائم عاطفی، شناختی و جسمی آزمودنی دوم در آزمون افسردگی بک



نمودار ۶- نمره‌های علائم عاطفی، شناختی و جسمی آزمودنی سوم در آزمون افسردگی بک



در آزمون فرضیه دوم مبنی بر تأثیر درمان شناختی- رفتاری بر علائم افسردگی بیماران مبتلا به اختلال درد، این بررسی نشان‌دهنده‌ی بیشترین تأثیر درمان بر علائم عاطفی و جسمی آزمودنی‌ها بوده است. نمره‌های آزمودنی‌ها به کمک روش تحلیل واریانس یک طرفه تحلیل گردید.

در آزمودنی اول، آزمون فیشر تفاوت نمره‌های پیش‌آزمون ($M=5$) را با میان‌آزمون ($M=2/6$) و پس‌آزمون ($M=1$) معنی‌دار نشان داد ($p<0/02$) که نشان‌دهنده‌ی تأثیر مداخله‌های رفتاری و شناختی- رفتاری در کاهش علائم عاطفی افسردگی در این آزمودنی است. هم‌چنین این بررسی تفاوت معنی‌داری بین میان‌آزمون (مداخله‌ی رفتاری) و پس‌آزمون (مداخله‌ی شناختی- رفتاری) نشان نداد اما همان‌گونه که ذکر شد تفاوت بین مداخله‌ی شناختی- رفتاری و خط پایه معنی‌دار بود. نمره‌ی آزمودنی در پی‌گیری با میانگین پس‌آزمون مساوی بود. در دسته‌ی علائم شناختی در نمره‌های آزمودنی از پیش‌آزمون ($M=5$) به میان‌آزمون ($M=4/2$) و پس‌آزمون ($M=3/4$) کاهش مشاهده شد ولی معنی‌دار نبود. نمره‌ی آزمودنی در پی‌گیری نیز کاهش داشت (نمره=1) در دسته‌ی علائم جسمی نمره‌های آزمودنی تغییر معنی‌دار یافت. آزمون فیشر نشان داد نمره‌های میان‌آزمون ($M=5/2$) و پس‌آزمون ($M=3$) نسبت به پیش‌آزمون ($M=5/6$) کاهش معنی‌دار داشته است ($p<0/005$). تفاوت نمره‌های میان‌آزمون و پس‌آزمون نیز معنی‌دار بود. این کاهش در پی‌گیری نیز مشاهده شد (نمره=2). در این آزمودنی بیشترین تأثیر مداخله‌ی انجام شده، بر علائم عاطفی و جسمی افسردگی بود. اگرچه نمرات علائم شناختی نیز کاهش نشان داد. گفتنی است که نمره‌های علائم جسمی در اختلال درد دارای اهمیت ویژه‌ای است.

یافته‌های مربوط به آزمودنی دوم نشان داد که نمره‌های علائم عاطفی تغییر معنی‌دار داشت. در آزمون فیشر نمره‌های آزمودنی در هر دو مرحله‌ی میان‌آزمون

($M=10/2$) و پس‌آزمون ($M=4/8$) نسبت به پیش‌آزمون ($M=9/75$) کاهش معنی‌دار آماری داشت ($p<0/005$)، تفاوت نمره‌های میان‌آزمون با پس‌آزمون نیز معنی‌دار بود. در پی‌گیری نمره بیمار باز هم کاهش یافت (نمره=3). در دسته‌ی علائم شناختی نمره‌های آزمودنی از پیش‌آزمون ($M=7$) تا میان‌آزمون ($M=6/8$) و پس‌آزمون ($M=6$) با وجود کاهش تغییر معنی‌داری نداشت. نمره بیمار در پی‌گیری پایین‌تر از میانگین پس‌آزمون بود (نمره=4) که نشان‌دهنده‌ی روند رو به کاهش است. نمره‌های علائم جسمی آزمودنی تغییر معنی‌دار نشان داد. در آزمون فیشر نمره‌های میان‌آزمون ($M=9$) و پس‌آزمون ($M=4$) نسبت به پیش‌آزمون ($M=9/5$) کاهش معنی‌دار داشت ($p<0/02$). تفاوت نمره‌های میان‌آزمون و پس‌آزمون نیز معنی‌دار بود. نمره این دسته علائم در پی‌گیری (نمره=4) مشابه میانگین پس‌آزمون بود. در این آزمودنی نیز علائم عاطفی و جسمی افسردگی در میان‌آزمون تغییر بیشتری یافت. افزون بر آن همان‌گونه که مشاهده شد در آزمودنی‌های اول و دوم به کارگیری روش‌های رفتاری از لحاظ تأثیر بر علائم عاطفی و جسمی افسردگی در سطح آماری اثری کمتر از به کارگیری روش‌های شناختی- رفتاری داشت.

در آزمودنی سوم نمره‌های هیچ یک از علائم عاطفی، شناختی و جسمی تغییر معنی‌داری نداشت. نمرات علائم عاطفی از پیش‌آزمون ($M=5/4$) تا میان‌آزمون ($M=3/6$) و پس‌آزمون ($M=3/2$) کاهش داشت. علائم شناختی از پیش‌آزمون ($M=5$) تا میان‌آزمون ($M=5/2$) و پس‌آزمون ($M=4/2$) تغییر پیدا کرد و همان‌گونه که مشاهده می‌شود پس از مداخله شناختی- رفتاری میزان نمرات نسبت به مداخله رفتاری و پیش‌آزمون کاهش پیدا کرده، اگر چه این کاهش در سطح آماری معنی‌دار نبوده است. نمرات علائم جسمی از پیش‌آزمون ($M=9/4$) تا میان‌آزمون ($M=7/8$) و پس‌آزمون ($M=5$) کاهش داشته است ولی این کاهش معنی‌دار نبود. نمره‌ی علائم عاطفی، شناختی، و جسمی

در پی گیری به ترتیب ۲، ۳، و ۵ بود که نشانگر کاهش در علائم عاطفی و شناختی، و ثبات در علائم جسمی بود.

بحث

یافته های پژوهش گویای اثربخشی درمان شناختی- رفتاری در کاهش علائم عاطفی و جسمی افسردگی و کاهش کمال گرایی و تأییدطلبی بیماران مبتلا به اختلال درد است.

یافته های به دست آمده در زمینه ی کاهش نمره های عاطفی با نتایج پیلوسکی^۱، اسپنس^۲، روزنفل^۳، فورستن^۴ و سودا^۵ (۱۹۹۵) هم خوانی دارد. این پژوهشگران بر اهمیت رابطه ی درمانی میان بیمار و درمانگر به عنوان عامل درمان تأکید نمودند. یافته های نیوتن^۶، اسپنس و اسکات^۷ (۱۹۹۵)، به نقل از باقرزاده لداری، (۱۳۷۷) مبنی بر اثربخشی درمان شناختی- رفتاری در کاهش افسردگی بیماران و بررسی یوهانسون^۸، دال^۹، یانرت^{۱۰}، ملین^{۱۱} و اندرسون^{۱۲} (۱۹۹۶) در زمینه ی کاهش میزان افسردگی پس از مداخله ی شناختی- رفتاری با یافته های پژوهش حاضر هماهنگی دارد.

با توجه به یافته های به دست آمده می توان گفت افزودن عامل شناختی در درمان رفتاری به افزایش اثربخشی درمان به ویژه در کاهش نمره های کمال گرایی و تأییدطلبی می انجامد. اگرچه باید به این نکته نیز توجه داشت که این احتمال وجود دارد که اثرهای درمان شناختی- رفتاری به اثرهای درمان رفتاری افزوده شده باشد. نکته ی مهم دیگر این است که با وجود تمرکز درمان بر تغییرات شناختی و رفتاری آزمودنی ها، کاهش نمره های عاطفی آنان اهمیت ارتباط درمانی بین بیمار و درمانگر را به عنوان یک عامل مهم درمانی مطرح می کند. نکته ی درخور توجه اثربخشی نسبتاً کم مداخله ی انجام شده در کاهش علائم شناختی افسردگی است که می توان آن را به شمار کم آزمون های واحد قابل ملاحظه ای به کم بودن نشست ها و فشرده بودن آنها نسبت داد. زیرا تغییر در شناخت مستلزم

جلسات درمانی بیشتر و انجام تکالیف خانگی بیشتر است.

یافته های کلی این پژوهش با یافته های نیوتن، اسپنس و اسکات (۱۹۹۵)، به نقل از باقر زاده لداری، (۱۳۷۷) مبنی بر کاهش باورهای غیرانطباقی در مورد درد، پژوهش ولاین^{۱۳} و همکاران (۱۹۹۵)، به نقل از باقرزاده لداری، (۱۳۷۷) مبنی بر بهبود شناخت های درد، و تورنر^{۱۴} و همکاران (۱۹۹۸) مبنی بر کاهش تمایل به پذیرش اجتماعی همخوانی دارد.

از نکات برجسته ی پژوهش حاضر استفاده از روش های آماری برای تعیین معنی داری یافته ها بوده است که در بررسی های موردی کمتر به آن توجه می شود. پرداختن به مسایل زیربنایی در اختلال درد از جمله نگرش های ناکارآمد، به ویژه کمال گرایی و تأییدطلبی بیماران، از نکات قوت این پژوهش است.

این بررسی با محدودیت هایی نیز روبه رو بوده است. برای نمونه محدود بودن آزمودنی ها به جنس زن با تحصیلات دانشگاهی و دردهای ارتوپدیک، که تعمیم یافته ها را به جمعیت های دیگر محدود می کند. افزون بر آن فشرده و محدود بودن نشست های درمانی از دیگر محدودیت های این پژوهش است. انجام پژوهش با جمعیت های متفاوت بیماران مبتلا به اختلال درد، و اندازه گیری اثر مداخله در طول مدت و شدت درد، دسترسی به یافته های معتبر و با ثبات تر را در این زمینه ممکن خواهد کرد.

سپاسگزاری

نگارندگان از کلیه ی عزیزانی که ما را در انجام این پژوهش یاری نمودند به ویژه آقای دکتر مهدی نصر اصفهانی، آقای دکتر اسماعیل ابراهیمی و کارکنان

- | | |
|--------------|--------------|
| 1- Pilowsky | 2- Spence |
| 3- Rousenfel | 4- Forsten |
| 5- Soda | 6- Newton |
| 7- Scott | 8- Johanson |
| 9- Dahl | 10- Yannert |
| 11- Melin | 12- Anderson |
| 13- Veline | 14- Torner |

بخش‌های مختلف انستیتو روانپزشکی تهران قدردانی و سپاسگزاری می‌نمایند.

منابع

- بافرزاده لداری، رحیم (۱۳۷۷). *بررسی اثربخشی درمان شناختی- رفتاری در کمردرد مزمن غیربهداشتی*. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی. انستیتو روانپزشکی تهران.
- بخشانی، نورمحمد (۱۳۷۲). *بررسی اثربخشی روش رفتاری- شناختی در درمان حالات اضطرابی*. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی. انستیتو روانپزشکی تهران.
- ذوالفقاری مطلق، مصطفی (۱۳۷۷). *بررسی اثربخشی زوج درمانی منطقی- هیجانی بر افسردگی و روابط بین فردی نامتعادل ناشی از تعارض زناشویی (مطالعه تک موردی)*. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی. انستیتو روانپزشکی تهران.
- سام خانیانی، نوش زاد (۱۳۸۰). *بررسی الگوهای ذهنی طرحواره‌های کمال‌گرایی و تأیید خواهی در افسردگی*. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی. انستیتو روانپزشکی تهران.
- سیف، علی اکبر (۱۳۷۳). *تغییر رفتار و رفتار درمانی نظریه‌ها و روشها*. تهران: نشر دانا.
- فتی، لادن (۱۳۷۰). *مقایسه کارآیی رویارویی نوام با جلوگیری از پاسخ، گرومی‌برامین و ترکیب این دو روش در درمان اختلال وسواس فکری- عملی*. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی. انستیتو روانپزشکی تهران.
- غرایبی، بنفشه (۱۳۷۲). *بررسی پاره‌ای از الگوهای شناختی در بیماران مبتلا به همبودی اضطراب و افسردگی*. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی. انستیتو روانپزشکی تهران.
- Brannon, L., & Feist, J. (2000). *Health psychology, an introduction to behavior and health* (4th ed). Australia: Brooks/Cole.
- Chang, E. C. (1998). Cultural differences, perfectionism, and suicidal risk in a college population: does social problem solving still matter? *Cognitive Therapy and Research*, 22, 237-254.

Clark, D. M., & Fairburn, C. G. (1997). *Science and practice of cognitive behaviour therapy*. New York: Oxford University Press.

Craige, K. D. (1991). Emotional aspects of pain. In P. D. Wall, R. Melzack (Eds.). *Textbook of pain*. London: Longman Group.

Hersen, M., & Bellak, A. S. (1988). *Dictionary of behavioral assessment techniques*. New York: Pergamon Press.

Johanson, C., Dahl, J. A., Yannert, M., Melin, L., & Anderson, G. (1996). Effects of a cognitive behavioral pain management program. *Behavior Research and Therapy*, 36, 915-931.

Kaepctcin, A. A. (1990). *Behavioral medicine, psychological treatment of somatic disorders*. New York: John Wiley & Sons.

Kazdin, A. (1992). *Research design in clinical psychology*. Boston: Allyn & Bacon.

Kratochwill, T. R., Mott, S. E., & Odson, C. L. (1994). Case study and single case research in clinical and applied psychology. In A. S. Bellak, M. Hersen (Eds.). *Research methods in clinical psychology*. New York: Pergamon Press.

Niven, N. (1994). *Health psychology, an introduction for nurses and other health professionals* (2nd ed.). Edinburgh: Churchill Livingstone.

Pilowsky, I., Spence, N., Rousenfel, B., Forsten, K., & Soda, J. (1995). Out-patient cognitive-behavioral therapy with amitriptyline for chronic non-malignant pain: a comparative study with 6-month follow-up. *Pain*, 12, 49-54.

Porter, M., Alder, B., & Abraham, C. (1999). *Psychology and sociology applied to medicine*. UK: Churchill Livingstone.

- Rosenzweig, M.R., Lineman, A.L., & Breedlove, S.M. (1996). *Biological psychology*. Massachusetts: Sunderland Sinauer Associates.
- Schmitz, U., Saile, H., & Nilges, P. (1996). Coping with chronic pain: flexible goal adjustment as an interactive buffer against pain-related distress. *Pain*, 67, 41-51.
- Torner, B.B., Segal, Z.V., Emmott, S., Myran, D., Digambarro, I., & Stuckiess, N. (1998). Cognitive-behavioral therapy for patients with Irritable Bowel Syndrome. *International Journal of Group Psychotherapy*, 48, 215-243.
- Wade, B.J., Dougherty, L.M., Archer, C.R., & Price, D.D. (1996). Assessing the stages of pain processing: a multivariate analytical approach. *Pain*, 68, 157-167.
- Weisenberg, M. (1991). Cognitive aspects of pain. In D.W. Patrick, M. Ronald, (Eds.). *Textbook of pain*. UK: Longman Group.
- Wishman, M., & Friedman, M.A. (1998). Interpersonal problem behaviors associated with dysfunctional attitudes. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 149-160.
- Yazdandoost, R. (1988). *The effect of rational-emotive therapy on dysfunctional thoughts and irrational beliefs in depression*. Unpublished doctoral thesis in clinical psychology. Poona: University of Poona.