

پیش‌بینی شدت سردردهای میگرنی براساس اضطراب، مکانیسم‌های دفاعی و شفقت خود در
بیماران مبتلا به سردردهای میگرنی
Prediction of the severity of migraine headaches based on anxiety, defense mechanisms
and self-compassion on patients with migraine headaches

Atefe mohammadi

Master student, Shahid Bahonar University, Kerman, Iran.

Dr. Noshirvan Khezri Moghaddam*

Associate Professor, Shahid Bahonar University, Kerman, Iran.

Khezri147@uk.ac.ir

Dr. Anahita Tashk

Assistant Professor, Shahid Bahonar University, Kerman, Iran.

عاطفه محمدی

دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید باهنر، کرمان، ایران.

دکتر نوشیروان خضری مقدم (نویسنده مسئول)

دانشیار، دانشگاه شهید باهنر، کرمان، ایران.

دکتر آناهیتا تاشک

استادیار، دانشگاه شهید باهنر، کرمان، ایران.

Abstract

Theoretical foundations and conducted studies are indicative of the effect of physiological factors on the incidence and exacerbation of migraine. Identification of these factors can play a major role in the treatment and prognosis of this disease. Therefore, the present study aims to predict the severity of migraine headaches based on anxiety, defense mechanism, and self-compassion. To this end, a total of 200 patients with migraine headaches visiting neurology clinics in Shiraz were selected using purposeful sampling. The patients were then asked to fill out the Spielberg State-Trait questionnaire(1970), Najjarian Migraine Symptom Severity questionnaire(1997), and Bond Defense style questionnaire (1983), and Neff Self-Compassion scale(2003). The results of correlation and step by step regression analysis showed that there was a relationship between anxiety, defense styles, and self-compassion with the severity of migraine headaches($P < 0/01$). The results also showed that anxiety, defense styles, and self-compassion predicted 0/19, 0/14, and 0/16 of severe migraine headaches.

Keywords: *Migraine, Anxiety, Defense mechanisms and self-compassion.*

چکیده

مبانی نظری و مطالعات انجام شده حاکی از تاثیر عوامل روان شناختی در بروز و تشدید میگرن است که شناسایی این عوامل می‌تواند در درمان و پیش‌آگهی این بیماری نقش بسزایی داشته باشد. لذا هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی شدت سردردهای میگرنی بر مبنای اضطراب، مکانیسم‌های دفاعی و شفقت خود بوده است. به این منظور ۲۰۰ بیمار مبتلا به سردرد میگرنی از بین بیماران مراجعه کننده به کلینیک های مغز و اعصاب شیراز به شیوه نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند و از آنها خواسته شد به پرسشنامه‌ی اضطراب حالت-صفت اسپیلبرگر(۱۹۷۰)، پرسشنامه‌ی شدت علائم میگرن نجاریان (۱۳۷۶)، پرسشنامه‌ی سبک‌های دفاعی باند(۱۹۸۳) و مقیاس شفقت خود نف(۲۰۰۳) پاسخ دهند. نتایج آزمون همبستگی و تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد که بین اضطراب، سبک‌های دفاعی و شفقت خود با شدت سردردهای میگرنی رابطه وجود دارد ($P < 0/01$). همچنین نتایج نشان داد که اضطراب، سبک‌های دفاعی و شفقت خود به ترتیب ۰/۱۹، ۰/۱۴ و ۰/۱۶ از شدت سردردهای میگرنی را پیش‌بینی می‌کنند.

واژه‌های کلیدی: *میگرن، اضطراب، مکانیسم‌های دفاعی و شفقت خود.*

ویرایش نهایی: فروردین ۱۴۰۰

پذیرش: دی ۹۹

دریافت: آذر ۹۹

نوع مقاله: پژوهشی

مقدمه

افکار و هیجانات بر نحوه‌ی واکنش افراد در برابر موقعیت‌ها و محرک‌های مختلف تاثیر گذارند. میگرن^۱ و بیماری‌های جسمانی دیگر نیز ممکن است تحت تاثیر افکار و هیجانات قرار بگیرند. پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که شدت و حتی وقوع بیماری‌های جسمی از

¹ Migraine

پیش‌بینی شدت سردردهای میگرنی براساس اضطراب، مکانیسم‌های دفاعی و شفقت خود در بیماران مبتلا به سردردهای میگرنی
Prediction of the severity of migraine headaches based on anxiety, defense mechanisms and ...

حالات روانی مبتلایان اثر می‌پذیرد. به چنین اختلالاتی سایکوسوماتیک^۱ یا روان‌تنی می‌گویند که به صورت اختلال بدنی و تحت تاثیر ذهن ایجاد می‌شود (هرپتز، هرزاگ و تابنر^۲، ۲۰۱۶). زمانی یک اختلال روان‌تنی شناخته می‌شود که رویدادهای معنادار از لحاظ روانشناختی قبل از اختلال اتفاق افتاده و در ایجاد یا تشدید آن موثر باشند (هرزاگ و همکاران، ۲۰۱۳). میگرن یکی از شایع‌ترین اختلالات روان‌تنی است به طوری که ۱۲ تا ۱۵ درصد مردم جهان از آن رنج می‌برند (دانای سیج، دهقانی فیروزآبادی و شریف زاده، ۱۳۹۲). سردرد^۳ میگرنی یک سردرد ضربان دار تکرار شونده با علائم گذرای عصبی است. حملات سردرد معمولاً به همراه تهوع، استفراغ و گریز از نور و صدا می‌باشد. معمولاً در ناحیه گیجگاهی و یا پیشانی ظاهر می‌شود. این سردرد به دو نوع میگرن کلاسیک (همراه با اورا یا علائم هشدار دهنده) و میگرن شایع (بدون اورا) تقسیم می‌گردد (مارینو^۴ و همکاران، ۲۰۱۰). حملات سردرد میگرنی ممکن است با تغییرات تنش‌زای زندگی آغاز گردد و یا عوامل مختلف روانی از جمله اضطراب باعث تشدید آن گردد (مارینو و همکاران، ۲۰۱۰). پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که اضطراب و عوامل تنش‌زا می‌توانند بدن را تحت تاثیر قرار دهند و مشکلات جسمانی را شدت بخشند. پژوهشگران ریشه‌ی اکثر اختلالات روانی را در اضطراب^۵ جستجو می‌کنند. مشخصه‌ی اصلی اضطراب احساس مبهم، ناخوشایند و فراگیری است که بیشتر مواقع با علائمی مثل سر درد، ناراحتی مختصر در معده، بی‌قراری، ناتوانی در بی‌حرفی و آرام‌نشستن یا ایستادن نشان داده می‌شود (یابند^۶، ۲۰۱۰). در علت‌شناسی سردردهای اولیه بر نقش اضطراب هم به عنوان عامل زمینه‌ساز و هم تشدید کننده تاکید می‌کنند (سادوک و سادوک^۷، ۲۰۱۵؛ ترجمه‌ی گنجی، ۱۳۹۴).

افراد دچار میگرن از لحاظ شخصیتی افرادی مضطرب و نگران هستند که این اضطراب و نگرانی باعث می‌شود احساسات خود را درونی کنند که خود باعث ایجاد سردرد، تشدید و حتی مزمن شدن آن می‌شود (نریمانی و وحیدی، ۲۰۱۳). اضطراب از مفاهیم اصلی در نظریه‌ی فروید است که طبق ادعای وی دلیل اصلی استفاده از مکانیسم‌های دفاعی^۸، کنار آمدن با اضطراب است. زمانی که با شیوه‌های مستقیم و منطقی اضطراب قابل کنترل نباشد، افراد شیوه‌های غیر مستقیم یعنی مکانیسم‌های دفاعی را برای کنترل و مدیریت اضطرابشان به کار می‌برند (کوری، ۲۰۰۵؛ به نقل از ابوالقاسمی، ابراهیمی، نریمانی و اسدی، ۱۳۹۳). مکانیسم‌های دفاعی فرایندهای خودکار تنظیم خود هستند، که با هدف کاهش تناقضات شناختی و تغییرات ناگهانی در واقعیات بیرونی و درونی، به وسیله‌ی تحریف ادراک‌های فرد از رویدادهای تهدید کننده عمل می‌کنند (وایلنت^۹، ۱۹۹۴). مکانیسم‌های دفاعی که مسئول حفاظت از من در برابر اضطراب هستند، می‌توانند با توجه به چگونگی استفاده در محیط کارآمد یا ناکارآمد باشند. اندروز، سینگ و باند^{۱۰} (۱۹۹۳) سه سبک اصلی دفاع را با توجه به کارهای وایلنت مشخص کردند. این سه سبک دفاعی با نام‌های «رشدیافته»، «نوروتیک» و «رشدنیافته» نامگذاری شدند. روش رشد یافته سبک مقابله‌ی کارآمد و سازش یافته با اضطراب را نشان می‌دهد که با سلامت جسمانی و روانی رابطه دارد (وایلنت، ۱۹۹۴) سبک‌های مقابله‌ی رشدنیافته و نوروتیک در برابر اضطراب سبک‌هایی سازش‌نیافته و ناکارآمد در نظر گرفته می‌شوند که با شاخص‌های منفی سلامت در ارتباط می‌باشند (هیفانتیس و دهر^{۱۱}، ۲۰۱۳).

در نظام روان‌پویشی هر اختلال روانی سبک‌های دفاعی ناسازگارانه‌ی مربوط به خود را دارد و براساس این نظام دفاع‌ها نقش مهمی در سلامت روانی و جسمانی افراد دارد (باند و پری^{۱۲}، ۲۰۰۴). بر همین اساس جسمانی‌سازی فرایندی ناهشیار است که منجر به استفاده‌ی ناسازگارانه از سبک‌های دفاعی می‌شود. در واقع این افراد از تظاهرات بدنی برای نشان دادن ناراحتی هیجانی‌شان استفاده می‌کنند. براساس این تعریف تمامی شکایات رایج جسمانی که جنبه‌ی پزشکی و درمانی پیدا نمی‌کنند (مانند تمامی دردهای جسمی از جمله میگرن،

¹ Psychosomatic

² Herpertz, Herzog & Taubner

³ Headache

⁴ Marino

⁵ Anxiety

⁶ Yiend, J.

⁷ Sadock & Sadock

⁸ Defense mechanisms

⁹ Vaillant

¹⁰ Andrevs, Singh & Bond

¹¹ Hyphantis & Daher

¹² Bond & Perry

گرفتگی‌های عضلانی، بی‌اشتهایی و پرخوریهای غذایی، مشکلات جنسی، مشکلات خواب و ... و اختلالات ساختاری و کارکردی در بیماری‌های جسمانی متأثر از فرایندهای روانی از جمله سبک‌های دفاعی افراد هستند (قربانی، نوربالا و لواسانی، ۱۳۹۷). پژوهش‌ها نشان می‌دهد افراد مبتلا به سردرد میگرنی بیشتر از سبک‌های دفاعی رشدنیافته و نوروپیک استفاده می‌کنند که همین امر باعث می‌شود این افراد الگوی از سرزنش، عیب جویی افراطی و خشم از خود و دیگران را به نمایش بگذارند (لیور، کوهن، نایلبوف، مک آرتور و هوسر^۱، ۱۹۸۶). از دیگر ویژگی‌های افراد مبتلا به میگرن می‌توان به جاه‌طلبی، کمال‌گرایی، نظم و دقت افراطی در کارها، و حساسیت بیش از حد به امور روزمره اشاره کرد (مک آنالٹی، راپورت، واگنر و برانتلی^۲، ۱۹۸۴). با توجه به پژوهش‌های ذکر شده می‌توان بیان کرد که بیماران با مشکلات روانی از جمله سردرد میگرنی در رابطه‌ی با خود، با مسائل و مشکلات جدی رو به رو هستند؛ بنابراین روانشناسان به معرفی مفهوم سازی‌هایی برای ارتباط سالم با خود پرداختند (سعیدی، قربانی، سرافراز و شریفیان، ۱۳۹۲).

یکی از این مفاهیم مهم در ارتباط فرد با خود مفهوم شفقت خود است. شفقت خود به معنای مهربانی با خود، درک خود به جای قضاوت کردن و نوعی پذیرش نسبت به کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود است. اعتراف به اینکه همه‌ی انسان‌ها نقص‌هایی دارند، اشتباه می‌کنند و درگیر رفتارهای ناسالم می‌شوند، مشخصه‌ی اشتراکات انسانی است. شفقت به خود باعث آگاهی از تجارب زمان حال می‌شود به طوری که جنبه‌های دردناک یک تجربه، نه نادیده گرفته شود و نه به طور مکرر ذهن را اشغال کند (نف، ۲۰۰۹).

بالا بودن شفقت می‌تواند شجاعت و انعطاف‌پذیری روانشناختی لازم برای رو به روشن شدن با چالش‌های زندگی را فراهم کند (روحی، سلطانی، زین الدینی و نعمت الهی، ۱۳۹۷). برای داشتن شفقت خود لازم است افراد نسبت به احساسات دردناک خود پذیرا باشند و آن‌ها را سرکوب و فرونشانی نکنند (کاشانکی، قربانی و حاتمی، ۱۳۹۵). افراد با شفقت خود پایین نسبت به افرادی که شفقت خود بالایی دارند سلامت روانشناختی کمتری دارند (بلت، کوینن، چورن، مک دونالد و زورف^۳، ۱۹۸۲). این افراد شرم بیشتر، ترس از شکست بیشتر، خودارزیابی منفی بیشتر (موسویچ، کوالسکی، سایستون، سچ ویک و تریسی^۴، ۲۰۱۱)، افسردگی و اضطراب بیشتر، کمال‌گرایی نوروپیک بیشتر، رضایت از زندگی کمتری دارند (ریس^۵، ۲۰۱۱).

با توجه به پژوهش‌های ذکر شده و با توجه به هزینه‌هایی که این بیماری بر جامعه تحمیل می‌کند و این که عوامل روانی در ایجاد، تشدید و تعداد حملات سردرد میگرنی مؤثر است و در موارد مزمن دارو درمانی نتوانسته به تنهایی در کنترل درد مؤثر باشد؛ آشکار ساختن عواملی که در ایجاد و تشدید علائم میگرن نقش دارند، لازم و ضروری به نظر می‌رسد. لذا محقق به دنبال بررسی پیش بینی شدت سردردهای میگرنی در افراد مبتلا، بر اساس اضطراب، مکانیسم‌های دفاعی و شفقت خود است.

روش

پژوهش حاضر از حیث هدف کاربردی و از نظر روش گردآوری داده‌ها توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه بیماران مبتلا به میگرن که در ۶ ماه نخست سال ۱۳۹۸ برای درمان به متخصصین مغز و اعصاب شهر شیراز مراجعه کرده بودند. برای انتخاب نمونه در این پژوهش از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده گردید. به این ترتیب که از بین کلینیک‌ها و بیمارستان‌های سطح شهر، ۴ کلینیک انتخاب شد و پس از مراجعه به این مراکز ۲۰۰ بیمار مبتلا به میگرن انتخاب شدند. نمونه مورد بررسی شامل ۲۰۰ بیمار مبتلا به سردرد میگرنی (۱۲۰ نفر زن و ۸۰ زن) بود که در دامنه سنی ۲۰ تا ۵۰ سال قرار داشتند. ۶۰ درصد شرکت‌کنندگان زن بودند و ۴۰ درصد مرد بودند. پاسخگویان در بازه سنی ۲۰-۵۰ سال قرار داشته‌اند و میانگین سنی افراد حاضر در این تحقیق برابر با ۳۴/۲۰ سال و انحراف معیار سنی آن‌ها ۷/۵۴ بوده است. ملاک‌های ورود به این پژوهش به این صورت بود که از بین مراجعه‌کنندگان با شکایت سردرد پس از اخذ شرح حال و معاینه بالینی و تأیید میگرن توسط پزشک متخصص، (جهت اطمینان بیشتر در تشخیص صحیح) بیماران

¹Levor, Cohen, Nailboff, McArthur & Heuser

²Mcanulty, Rapport, Waggnner & Brantely

³Blatt, Quinlan, Chevron, McDonald, & Zurhoff

⁴Mosewich, Kowalski, Sabiston, Sedgwick & Tracy

⁵Raes

پیش‌بینی شدت سردردهای میگرنی براساس اضطراب، مکانیسم‌های دفاعی و شفقت خود در بیماران مبتلا به سردردهای میگرنی
Prediction of the severity of migraine headaches based on anxiety, defense mechanisms and ...

به پرسشنامه‌ی میگرن اهواز پاسخ داده و با رضایت و آگاهی کامل به پژوهش وارد شده و به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. برای تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی، همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیری استفاده شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه سردرد میگرن اهواز^۱ (AMQ): این ابزار توسط نجاریان (۱۳۷۶) ساخته و اعتباریابی شده است. این آزمون از ۲۵ سوال تشکیل یافته و برای ساخت آن ۳۸۲ دانشجوی دو دانشگاه شهید چمران و آزاد اسلامی اهواز شرکت داشته‌اند. ماده‌های این مقیاس دارای چهار گزینه هرگز، به ندرت، گاهی اوقات و اغلب اوقات می‌باشد. آزمودنی‌ها یکی از گزینه‌ها را انتخاب کرده و علامت می‌زنند، سپس گزینه‌ها بر اساس مقادیر ۱، ۲، ۳ و ۴ نمره گذاری می‌شوند. نجاریان (۱۳۷۶) پایایی این مقیاس را از طریق بازآزمایی و همسانی درونی مورد سنجش قرار داده و ضریب پایایی آن را به ترتیب ۰/۸۰ و ۰/۹۱ گزارش کرده است.

مقیاس شفقت خود^۲ (SCS): پرسشنامه شفقت خود توسط نف (۲۰۰۳) ساخته شده است. این مقیاس دارای ۲۶ سوال است و آزمودنی‌ها به این سوال‌ها در یک مقیاس ۵ درجه‌ای پاسخ می‌دهند. این گزینه‌ها به ترتیب ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ نمره گذاری می‌شوند. دامنه کل نمرات بین ۲۶ تا ۱۳۰ خواهد بود. هر چه امتیاز حاصل شده از این پرسشنامه بیشتر باشد نشان‌دهنده میزان شفقت خود خواهد بود و بالعکس. این آزمون شامل ۳ خرده مقیاس مهربانی با خود (۵، ۲۶، ۲۳، ۱۹، ۱۲) دربرابر قضاوت و داوری نسبت خود (۱، ۸، ۱۱، ۱۶، ۲۱) انسانیت (۳، ۱۰، ۷، ۱۵) در برابر انزوا (۴، ۱۳، ۱۸، ۲۵) و به‌شیراری (۱۴، ۹، ۲۲، ۱۷) در برابر همانند سازی افراطی (۲، ۲۰، ۶، ۲۴) می‌باشد (نف، ۲۰۰۳). سوالات مربوط به زیرمقیاس‌های قضاوت خود، انزوا و همانند سازی افراطی به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. این پرسشنامه در سال ۱۳۹۲ توسط خسروی، صادقی و یابنده در ایران اعتباریابی شده است با استفاده از روش تحلیل عاملی اکتشافی، ساختار شش عاملی پرسشنامه تایید شده و شش عامل به دست آمد. پایایی مقیاس کل نیز با روش آلفای کرنباخ (۰/۸۶) به دست آمد.

پرسشنامه اضطراب حالت - صفت اسپیلبرگر^۳ (STAD): پرسشنامه اضطراب حالت - صفت اسپیلبرگر^۴ توسط اسپیلبرگر (۱۹۷۰) ساخته شد این پرسشنامه حاوی ۴۰ سوال است که از سوالات ۱ تا ۲۰ اختصاص به اضطراب حالت و از سوالات ۲۱ تا ۴۰ اختصاص به اضطراب صفت دارد. سوالات مربوط به اضطراب حالت در طیف لیکرت چهار گزینه‌ای نمره گذاری می‌شوند که عبارتند از: به هیچ‌وجه، گاهی، عموماً، خیلی زیاد. و سوالات مربوط به اضطراب صفت نیز به همان صورت ۴ گزینه‌ای نمره گذاری می‌شوند که عبارتند از: تقریباً هرگز، گاهی اوقات، بیشتر اوقات و تقریباً همیشه (اسپیلبرگر، ۱۹۸۳). اسپیلبرگر ضریب آلفای کرنباخ برای زیرمقیاس اضطراب حالت را (۰/۹۲) و برای زیرمقیاس اضطراب صفت را (۰/۹۰) گزارش کردند. شاخص روان سنجی ضریب اعتبار این سیاهه از روش بازآزمایی توسط عبدلی (۰/۸۶) گزارش شده است (شریفی، ۱۳۷۶).

سبک‌های دفاعی^۵ (DSQ-40): آزمون مکانیسم‌های دفاعی ۴۰ سوالی نخستین بار توسط باند^۶ و همکاران در سال (۱۹۸۳) تهیه و در سال (۱۹۹۳) توسط اندروز^۷ و همکاران، نسخه جدید آن تدوین گردید که این نسخه هم شامل ۴۰ سوال است؛ ۲۰ مکانیسم دفاعی را در سه سطح رشد یافته، روان آزرده و رشد نیافته مورد ارزیابی قرار می‌دهد. بشارت و همکاران (۱۳۸۰) ضریب آلفای کرنباخ سبک‌های رشد یافته، رشد نیافته و نوروتیک را به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۳، ۰/۷۴ گزارش کرده اند.

یافته‌ها

در جدول ۱ توصیف متغیرهای اصلی پژوهش شامل شدت سردردهای میگرنی، متغیر مکانیسم‌های دفاعی در سه بُعد نوروتیک، رشد یافته و رشد نیافته، متغیر اضطراب در دو بعد اضطراب حالت و اضطراب صفت و همچنین شفقت خود ارائه شده است.

¹ Ahvaz migraine Questionnaire

² Self-compassion scale

³ State-trait anxiety inventory Questionnaire

⁴ Spielberger

⁵ Defense Styles Questionnaire

⁶ Bond

⁷ Andrews

جدول ۱. توصیف متغیرهای اصلی پژوهش

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	کشیدگی	چولگی
شدت سردرد میگرنی	۲۰۰	۶۲/۲۶	۱۳/۲۳	۰/۵۲۹	۰/۱۸۷
اضطراب حالت	۲۰۰	۴۸/۲۸	۱۳/۲۲	-۰/۴۲۹	۰/۷۴۰
اضطراب صفت	۲۰۰	۵۵/۴۳	۱۲/۲۳	-۰/۶۰۲	۰/۰۵۰
اضطراب کل	۲۰۰	۱۰۳/۷۱	۲۱/۶۹	۰/۰۸۹	۰/۵۴۹
نوروتیک	۲۰۰	۵۳/۵۳	۱۲/۸۱	-۰/۰۱۸	-۰/۲۱۳
رشد یافته	۲۰۰	۳۵/۲۶	۱۳/۲۴	-۰/۰۳۵	-۰/۰۰۲
رشد نیافته	۲۰۰	۹۶/۶۲	۴۰/۴۸	-۰/۲۱۰	-۰/۰۱۴
شفقت خود	۲۰۰	۵۹/۳۲	۱۵/۰۴	۱/۰۳	۰/۴۱۹

نداشتن داده‌های پرت و نرمال بودن داده‌ها یکی از مهمترین پیش فرض‌های انجام آزمون‌های آماری است که بر این اساس در جدول ۱ چولگی و کشیدگی متغیرها مورد بررسی قرار گرفته است. در حالت کلی چنانچه چولگی و کشیدگی در بازه (۲ و -۲) باشند داده‌ها از توزیع نرمال برخوردار برخوردارند که بر این اساس همه متغیرهای تحقیق دارای توزیع نرمال هستند. علاوه بر مفروضه ی نرمال بودن، یکی دیگر از مفروضات رگرسیون عدم وجود اثر هم خطی بین متغیرهای مستقل می‌باشد. شاخص‌های تحمل و تورم واریانس این فرضیات را بررسی می‌کنند. اندازه‌ی شاخص تلورانس بین صفر و یک می‌باشد. به ازای هر متغیر مستقل یک مقدار برای این شاخص وجود دارد، اگر مقدار این شاخص به یک نزدیک باشد نشان از این است که این متغیر با سایر متغیرهای مستقل اثر هم خطی ندارد و اگر به صفر نزدیک باشد عکس این حالت را نشان می‌دهد. همچنین شاخص VIF نیز در صورتی نشان از تأیید عدم وجود اثر هم خطی بین متغیرهای مستقل را نشان می‌دهد که مقداری کمتر از ۲ داشته باشد.

جدول ۲. شاخص تحمل واریانس و عامل تورم واریانس

متغیرها	VIF	TOLERANCE
اضطراب حالت	۱/۴۴	۰/۶۹۱
اضطراب صفت	۱/۲۸	۰/۷۷۹
نوروتیک	۱/۰۳	۰/۹۶۳
رشد یافته	۱/۲۲	۰/۸۸۲
رشد نیافته	۱/۳۴	۰/۸۳۸
شفقت خود	۱/۱۴	۰/۸۷۴

بر این اساس چنانکه در جدول ۲ مشاهده می‌شود پیش فرض عدم هم خطی چندگانه نیز رعایت شده است. از دیگر مفروضات رگرسیون عدم همپوشی چندگانه داده‌ها بود، به این معنی که همبستگی بین متغیرهای اصلی تحقیق باید پایین‌تر از ۹۵ درصد باشد که برای بررسی این مفروضه از ماتریس همبستگی استفاده شده است و همبستگی بین همه متغیرهای پیش بین کمتر از ۹۵ درصد بوده است. در واقع بالاترین میزان همبستگی مربوط به ابعاد متغیرهای اضطراب (بین اضطراب حالت و اضطراب صفت به میزان ۰/۸۰) بوده است. همچنین قبل از بررسی فرضیات تحقیق به بررسی همبستگی متغیرهای مستقل تحقیق و شدت سردردهای میگرنی به عنوان متغیر وابسته پرداخته‌ایم که نتایج در جدول ۳ بیان گردیده است.

پیش‌بینی شدت سردردهای میگرنی براساس اضطراب، مکانیسم‌های دفاعی و شفقت خود در بیماران مبتلا به سردردهای میگرنی
Prediction of the severity of migraine headaches based on anxiety, defense mechanisms and ...

جدول ۳. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل همبستگی پیرسون

شدت سردردهای میگرنی		متغیرها
Sig	R	
۰/۰۰۰	۰/۳۶۸	اضطراب حالت
۰/۰۰۰	۰/۳۹۹	اضطراب صفت
۰/۰۰۰	۰/۴۳۸	اضطراب کل
۰/۰۰۰	۰/۲۶۷	نوروتیک
۰/۰۰۰	-۰/۲۴۱	رشد یافته
۰/۰۰۰	۰/۲۶۰	رشد نیافته
۰/۰۰۰	-۰/۴۰۸	شفقت خود

با توجه به نتایج جدول ۳ محرز است که سطح معنا داری به دست آمده کمتر از سطح بحرانی ۰/۰۵ است. بر این اساس تمام متغیرهای پیش‌بین دارای ارتباط معنادار با شدت سردردهای میگرنی بوده‌اند.

برای آزمون فرض پیش‌بینی شدت سردردهای میگرنی به وسیله متغیرهای اضطراب، مکانیسم‌های دفاعی و شفقت خود از رگرسیون چندمتغیری با روش گام به گام استفاده شده است، در مدل رگرسیون گام به گام، در ابتدا متغیری که بیشترین همبستگی را با متغیر سردردهای میگرنی دارد، وارد مدل می‌شود که معناداری آن نیز زیر ۰/۰۵ می‌باشد در اینجا این متغیر اضطراب است که میزان بتای آن ۰/۴۳۸ بوده و میزان T آن معنادار است. در گام بعدی متغیر شفقت خود به عنوان دومین متغیر مهم وارد مدل شده است، که میزان بتای آن برابر با ۰/۳۲۰- بوده است. در نهایت و در گام سوم نوروتیک وارد مدل شده است که میزان بتای آن برابر با ۰/۲۵۵ بوده است. بنابراین مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته و نیافته از مدل بیرون رفته و در نهایت این سه متغیر در مدل باقی مانده‌اند و نتایج حاکی از آن است که متغیرهای اضطراب، مکانیسم دفاعی نوروتیک و شفقت به خود در کل توانسته‌اند، ۳۵ درصد از متغیر شدت سردردهای میگرنی را پیش‌بینی کنند و با توجه به میزان معناداری F این نتیجه در مدل رگرسیونی مورد تایید قرار می‌گیرد.

جدول ۴. رگرسیون پیش‌بینی سردردهای میگرنی به وسیله متغیرهای اصلی تحقیق

خلاصه مدل		آزمون T		ضریب رگرسیونی		متغیر	مدل			
Sig	F	Adjusted R Square	R ²	R	Sig	T	Beta	B		
۰/۰۰۰	۴۶/۹۵۰	۰/۱۸۸	۰/۱۹۲	۰/۴۳۸	۰/۰۰۰	۹/۳۷۲	-	۳۶/۳۳۵	مقدار ثابت	مرحله اول
					۰/۰۰۰	۶/۸۵۲	۰/۴۳۸	۰/۲۴۸	اضطراب	
					۰/۰۰۰	۱۰/۵۷۲	-	۵۶/۵۵۲	مقدار ثابت	مرحله دوم
۰/۰۰۰	۳۹/۸۵۵	۰/۲۸۱	۰/۲۸۸	۰/۵۳۷	۰/۰۰۰	۵/۸۰۴	۰/۳۶۰	۰/۲۰۳	اضطراب	
					۰/۰۰۰	-۵/۱۶۴	-۰/۳۲۰	-۰/۲۵۴	شفقت به خود	
					۰/۰۰۰	۸/۵۱۰	-	۴۷/۱۳۱	مقدار ثابت	
۰/۰۰۰	۳۵/۵۴۳	۰/۳۴۲	۰/۳۵۲	۰/۵۹۴	۰/۰۰۰	۵/۶۷۳	۰/۳۳۷	۰/۱۹۱	اضطراب	مرحله سوم
					۰/۰۰۰	-۵/۶۴۷	-۰/۳۳۵	-۰/۲۶۶	شفقت به خود	
					۰/۰۰۰	۴/۴۱۱	۰/۲۵۵	۰/۲۶۳	نوروتیک	

با توجه به معنادار بودن کل مدل اکنون باید بررسی کرد کدام متغیر یا متغیرها و به چه میزان در پیش‌بینی شدت سردردهای میگرنی اثر دارند که نتایج آن در جدول ۵ ارائه می‌گردد.

جدول ۵. نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی شدت سردردهای میگرنی به وسیله‌ی اضطراب، مکانیسم‌های دفاعی و شفقت به خود

آزمون T		ضریب رگرسیونی		متغیر
Sig	T	Beta	B	
۰/۰۰۰	۸/۹۹۹	-	۳۵/۷۷۶	مقدار ثابت
۰/۰۰۴	۲/۸۸۲	۰/۲۱۸	۰/۲۰۷	اضطراب حالت
۰/۰۰۰	۳/۷۵۸	۰/۲۸۴	۰/۲۹۳	اضطراب صفت
مجذور R تعدیل شده		R مجذور	R	خلاصه مدل
۰/۱۸۵		۰/۱۹۳	۰/۴۴۰	
۰/۰۰۰	۱۱/۰۰۲	-	۵۲/۱۲۳	مقدار ثابت
۰/۰۰۱	۳/۲۲۶	۰/۲۱۶	۰/۲۲۴	نوروتیک
۰/۰۲۱	-۲/۳۳۶	-۰/۱۶۰	-۰/۱۵۶	رشد یافته
۰/۰۰۶	۲/۸۰۰	۰/۱۹۲	۰/۰۵۹	رشد نیافته
مجذور R تعدیل شده		R مجذور	R	خلاصه مدل
۰/۱۳۳		۰/۱۴۶	۰/۳۸۳	
۰/۰۰۰	۲۵/۱۱۵	-	۸۲/۰۹۳	مقدار ثابت
۰/۰۰۰	-۶/۲۸۵	-۰/۴۰۸	-۰/۳۲۳	شفقت به خود
مجذور R تعدیل شده		R مجذور	R	خلاصه مدل
۰/۱۶۲		۰/۱۶۶	۰/۴۰۸	

برای بررسی پیش‌بینی پذیرش شدت سردردهای میگرنی به وسیله اضطراب، سبک‌های دفاعی و شفقت خود در بیماران مبتلا به میگرن از رگرسیون خطی همزمان استفاده شده است. نتایج خروجی در جدول ۵ بیانگر آن است ابعاد متغیر اضطراب قادر به پیش‌بینی ۱۹ درصد از شدت سردردهای میگرنی بوده‌اند، و هر دو بعد متغیر اضطراب دارای تأثیری مثبت و معنادار بر شدت سردردهای میگرنی بوده‌اند. اما میزان بتا حاکی از آن است که اضطراب صفت تأثیر بیشتری بر شدت سردردهای میگرنی داشته است. در متغیر سبک‌های دفاعی، هر سه بعد سبک‌های دفاعی یعنی نوروتیک و رشد نیافته و رشد یافته تأثیری معنادار بر شدت سردردهای میگرنی داشته‌اند و در مجموع قادرند ۱۴ درصد از متغیر سردردهای میگرنی را تبیین کنند در این بین بعد نوروتیک دارای تأثیر گذاری بیشتری است و میزان بتای آن برابر با ۰/۲۱۶ می‌باشد. همچنین این نکته شایان ذکر است که تأثیر بعد رشد یافته به صورت منفی و معنادار بوده در واقع با افزایش این بعد شدت سردردهای میگرنی کاهش می‌یابد. در متغیر شفقت به خود نیز که ارتباط معناداری با شدت سردردهای میگرنی دارد، با افزایش شفقت به خود، از شدت سردردهای میگرنی به طور معناداری کاسته می‌شود و بنابراین تأثیر این متغیر منفی و معنادار است، میزان بتا نیز در این متغیر برابر ۰/۴۰۸- می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی این پژوهش بررسی قدرت پیش‌بینی کنندگی اضطراب و مکانیسم‌های دفاعی و شفقت خود در پیش‌بینی شدت علائم سردردهای میگرنی بود. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که هر سه متغیر این پژوهش یعنی اضطراب، سبک‌های دفاعی و شفقت خود قادر به پیش‌بینی شدت سردردهای میگرنی هستند. که در این بین اضطراب قدرت پیش‌بینی کنندگی بیشتری نسبت به دو متغیر دیگر

پیش‌بینی شدت سردردهای میگرنی براساس اضطراب، مکانیسم‌های دفاعی و شفقت خود در بیماران مبتلا به سردردهای میگرنی
Prediction of the severity of migraine headaches based on anxiety, defense mechanisms and ...

داشت. این نتیجه با یافته‌های بدست آمده از پژوهش‌های شالا و درشاج^۱ (۲۰۱۸)؛ پیرس^۲ و همکاران (۲۰۱۶)؛ ازوارت^۳ و همکاران (۲۰۰۳)؛ همسو بود.

با توجه به دیدگاه روان‌پویشی در مورد اختلالات روان‌تنی، در تبیین این یافته باید در درجه‌ی نخست به نقش اضطراب در سازمان روانی افراد اشاره کرد. این رویکرد بیان می‌کند که اضطراب بخش جدایی‌ناپذیری از احساسات ماست؛ به این معنی که هر احساسی در وجود ما برانگیخته می‌شود برای مدیریت آن به اضطراب نیازمندیم. به بیان دیگر به دنبال بیدارشدن هر احساسی، اضطراب به عنوان یک زنگ خطر به صدا در می‌آید تا در مدیریت احساس ایجاد شده به ما کمک کند. اختلال وقتی به وجود می‌آید که فرد برخی احساسات را خطرناک پنداشته و توانایی دیدن و روبه‌رو شدن با آن‌ها را نداشته باشد. در این شرایط اضطراب با شدت زیادی به فرد هشدار می‌دهد اما فرد ظرفیت روانی رویارویی با این حجم از اضطراب را ندارد و شدت این اضطراب برای فرد قابل تحمل نیست، لذا در آگاهی تجربه نمی‌شود و به درون بدن واپس رانده شده و در عضلات صاف تخلیه می‌گردد. از آنجا که عضلات صاف عضلاتی غیرارادی بوده و شخص روی آن‌ها کنترلی ندارد، کانالیزه شدن زیاد اضطراب به سمت این عضلات باعث ایجاد نشانه‌های متعدد جسمانی می‌گردد. نشانه‌های جسمانی در این بیماران مانند یک سد در برابر آگاهی از احساس و لمس اضطراب عمل می‌کند. در این بیماران وقتی اضطراب از حد تحمل فرد فراتر می‌رود مغز به امیگدال پیام می‌فرستد و امیگدال سیستم عصبی جسمی و خودمختار را تحریک می‌کند. شاخه پاراسمپاتیک دستگاه عصبی خودمختار ضربان، فشار خون و سرعت تنفس را پایین می‌آورد و باعث افت جریان خون مغز می‌شود و این باعث نشانه‌های تاری دید، گیجی، اسهال و میگرن می‌شود. (گلدشتاین^۴، ۲۰۰۶؛ همیل و شاپیرو^۵، ۲۰۰۴).

همچنین یافته‌ها نشان دادند که بین شدت سردردهای میگرنی و سبک‌های دفاعی رشدناپافته و نوروپیک رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و همچنین بین سبک رشدیافته با شدت میگرن رابطه منفی معناداری وجود دارد. که این نتایج با پژوهش‌های اقا یوسفی و بازیاری میمند (۱۳۹۰)؛ افضلی، فتحی‌آشتیانی و آزاد فلاح (۱۳۸۷)؛ پسیچر، گودسوار، ارلبک و وراهج^۶ (۱۹۸۸)؛ گاستافسون و کالمن^۷ (۱۹۹۰)، همسو بود.

ناتوانی من در استفاده از مکانیسم‌های دفاعی کارآمد، باعث می‌شود که ادراک فرد از احساسات، افکار و رفتار خود و دیگران به صورت پاتولوژیک و نامنطبق با واقعیت عینی موجود تحت تاثیر قرار بگیرد. بر این اساس محتمل است که سبک دفاعی غالب فرد در چنین شرایطی می‌تواند شکل و نوع اختلال روانی فرد را تا حدودی تعیین کند. به عنوان مثال وقتی سبک غالب دفاعی فرد مستلزم استفاده از تغییر جهت تکانه از خود به موضوع (فراقنی)، یا از موضوع به خود (پرخاشگری به خود یا خودکشی) باشد، فرد مستعد ابتلا به افسردگی است. بنابراین این نارسایی و ناتوانی در مدیریت و تنظیم عواطف زمینه‌های ابتلاء به انواع اختلالات را ایجاد می‌کند (تجربیشی و بشارت، ۱۳۹۴). اختلالات روان‌تنی نیز از این قاعده مستثنی نیست. یعنی فرد به جای استفاده از مکانیسم‌های دفاعی رشدیافته (مانند فرونشانی و والایش) که مواجهه با تغییرات روانشناختی و محرک‌های استرس‌زای محیطی را تسهیل می‌کند از مکانیسم‌های رشد ناپافته (مانند سرکوبی و واپس‌رانی) که سلامت، عملکرد مثبت و سازگاری و سازگاری اجتماعی را تهدید می‌کنند استفاده می‌کند. این مکانیسم‌ها ادراک ما را از واقعیت تحریف می‌کنند. تحریف واقعیت باعث می‌شود که ما احساسات و افکار متعارض خود را با شیوه‌های مختلف خارج از آگاهی نگه داریم (آقایوسفی و بازیاری میمند، ۱۳۹۲)؛ یکی از روش‌های شایع برای این کار جسمانی کردن تعارضات است که در اختلالات روان‌تنی از جمله میگرن مشاهده می‌گردد. بنابر این استفاده از مکانیسم‌های دفاعی رشد ناپافته و نوروپیک نه تنها مشکلات را حل نکرده بلکه زمینه راجهت ابتلا یا تشدید بیماری‌های روان‌تنی از جمله میگرن فراهم می‌آورد.

1 Shala & Dreshaj

2 Pires

3 Zwart

4 Goldstein

5 Hamill & Shapiro

6 Passchier, Goudswaard, Orlebeke & Verhage

7 Gustafson & Kallmen

همچنین یافته‌های حاصل در ارتباط با تاثیر شفقت بر شدت سردردهای میگرنی نشان داد که بین شفقت با شدت میگرن رابطه منفی و معناداری وجود دارد. شفقت خود می‌تواند (۰/۱۶) شدت سردردهای میگرنی را تبیین کند. نتایج این پژوهش با پژوهش‌های یسپهوا، زهار و بروویچ^۱ (۲۰۱۸)؛ یو و همکاران^۲ (۲۰۱۹)؛ هال، رو، وونچ و گادلی^۳ (۲۰۱۳) و ویلیام، شفلید و نایب^۴ (۲۰۱۶) همسو بود.

در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که در بسیاری از افرادی که با اختلال‌های روان‌شناختی درگیرند، سیستم تهدید و محافظت از خود دچار نوعی پرکاری شدید است، که نتیجتاً این افراد سطوح بالای استرس و نگرانی را تجربه می‌کنند. از طرف دیگر سیستم رضایت و تسکین یا همان خودشفقتی در این افراد، سطح رشد یافتگی پایین‌تری دارد (نوربالا، برجلی و نوربالا؛ ۱۳۹۲). در نتیجه این اشخاص در تجربه‌ی وقایع ناخوشایند احساسات منفی را با شدت بیشتری تجربه کرده و افکار بدبینانه و نشخوارهای فکری بیشتری دارند (سعیدی، قربانی، سرافراز و شفیعیان؛ ۱۳۹۲). که در همین راستا، در پژوهش‌های مختلف ارتباط شفقت خود با سلامتی به تایید پژوهشگران رسیده است (اختیاری، ایمانی و میرزامحمدی؛ ۱۳۹۶). به عبارت دیگر شفقت خود نقش یک سیستم محافظت کننده را در برابر رنج و شکست شخصی بازی می‌کند. افرادی که از این سپر محافظ در برابر شکست‌ها و فشارهای روزمره بهره نمی‌برند اضطراب را در شکل‌های ناسالم و افراطی آن (از جمله جسمانی شدن) تجربه می‌کنند. لذا می‌توان انتظار داشت، به میزانی که فرد با خود نامهربان‌تر است، با افزایش فشارها و به تبع آن افزایش اضطراب بیماران میگرنی سردردها و سایر علائم بیماری را با شدت بیشتری تجربه کنند.

در مجموع می‌توان بیان کرد سردردهای بیماران میگرنی با اضطراب و مکانیسم‌های دفاعی نوروپتیک و رشدنیافته رابطه‌ای مستقیم دارد، یعنی با افزایش اضطراب و استفاده از مکانیسم‌های دفاعی نوروپتیک و رشدنیافته سردردهای میگرنی شدت می‌گیرد. همچنین مکانیسم‌های رشدنیافته و شفقت خود رابطه‌ای معکوس با شدت سردردهای میگرنی دارد؛ به این معنی که با افزایش میزان آن‌ها شدت سردردهای میگرنی کاهش می‌یابد. بنابراین با توجه به خطرات و پیامدهای میگرن که می‌تواند منجر به از هم پاشیدگی خانواده و اختلال در عملکرد روزمره (مسائل شغلی و ارتباط با اطرافیان) گردد، یافتن عوامل روانشناختی موثر در به وجود آمدن و تشدید علائم میگرن می‌تواند در کاهش بروز و همچنین کم کردن شدت این سردردها اثربخش باشد. از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به استفاده از پرسشنامه اشاره کرد که طولانی بودن آن باعث ناتمام رها کردن پژوهش توسط برخی شرکت کنندگان می‌گردد و از طرفی این ابزار خطر سوگیری را به همراه دارد که می‌توان در پژوهش‌های آتی با استفاده از روش‌های کیفی در پژوهش، ضمن رفع این مشکل، درک عمیق‌تری از وضعیت روان‌شناختی این بیماران به دست آورد. در پایان با توجه به نتایج این پژوهش، پیشنهاد می‌شود اثربخشی درمان‌های روانشناختی مختلف از جمله درمان متمرکز بر شفقت (Cft) بر اختلال میگرن مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

- ابوالقاسمی، ع.، ابراهیمی اردی، ی.، نریمان، م.، اسدی، ف. (۱۳۹۳). نقش سبک‌های دفاعی و تاب‌آوری در پیش‌بینی آسیب‌پذیری روانی مبتلایان به آسم. *فصلنامه علمی پژوهشی*، ۳(۴)، ۱۴۱-۱۵۲
- اختیاری، م.، ایمانی، م.، میرزا محمدی، م. (۱۳۹۶). پیش‌بینی احساس تنهایی در مردان سالمند بر اساس شفقت به خود، معنویت و سبک زندگی اسلامی. *نشریه‌ی دین و سلامت*، ۴(۲)، ۶۹-۸۰.
- آقایوسفی، ع.، باریزی میمند، م. (۱۳۹۲). بررسی سلامت عمومی، تاب‌آوری و مکانیسم‌های دفاعی در افراد مبتلا به سردرد میگرنی، *مجله طب جنوب*، ۱۱۸-۱۲۷، (۲)۱۶.
- بشارت، م.، شریفی، م.، ایروانی، م. (۱۳۸۰). بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی با مکانیسم‌های دفاعی. *فصلنامه روان‌شناسی رشد و تحول*، ۱۹، ۲۸۹-۲۷۷.
- خسروی، ص.، صادقی، ک.، یابنده، م. (۱۳۹۲). کفایت روانسنجی مقیاس شفقت خود. *فصلنامه روشها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۴(۱۳)، ۴۷-۵۹.

¹ Yeshua, Zohar & Berkovich

² Xiaonan

³ Hall, Row, Wuensch & Godley

⁴ Williams, Sheffield & Knibb

پیش‌بینی شدت سردردهای میگرنی براساس اضطراب، مکانیسم‌های دفاعی و شفقت خود در بیماران مبتلا به سردردهای میگرنی
Prediction of the severity of migraine headaches based on anxiety, defense mechanisms and ...

دهقانی فیروزآبادی، م.، منشئی، غ.، دانای سیج، ز.، شریف زاده، غ. (۱۳۹۲). مقایسه اثربخشی مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری بر علائم افسردگی و اضطراب در بیماران مبتلا به صرع و میگرن. *مجله دانشگاه علوم پزشکی بیرجند*، ۹ (۲۱)، ۴۰۷-۴۱۵.
روحي، ر.، سلطانی، ا.، زین الدینی میمند، ز.، رضوی، و. (۱۳۹۸). تاثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افزایش شفقت به خود، تحمل پریشانی، و تنظیم هیجان در دانش آموزان با اختلال اضطراب اجتماعی. *فصلنامه سلامت روان کودک*، ۳ (۶)، ۱۷۳-۱۸۷.
سادوک، بنیامین جیمز و سادوک، ویرجینیا آلکوت. (۲۰۱۵). *خلاصه روانپزشکی: علوم رفتاری، روانپزشکی بالینی، جلد دوم (ویرایش یازدهم، ترجمه مهدی گنجی)*. تهران: ساوالان (۱۳۹۴).
سعیدی، ض.، قربانی، ن.، سرافراز، م.، شریفیان. (۱۳۹۲). اثر القای شفقت خود و حرمت خود بر میزان تجربه شرم و گناه. *روانشناسی معاصر*، ۸ (۱)، ۹۱-۱۰۲.

شرفی، ح. (۱۳۷۶). نظریه و کاربرد آزمون‌های هوش و شخصیت. تهران: سخن
کاشانکی، ح.، قربانی، ن.، حاتمی، ج. (۱۳۹۵). بررسی ارتباط فرونشانی احساسات و علائم جسمانی و روانی با توجه به نقش خودشناسی انسجامی، بهوشیاری و شفقت خود، جامعه پسندی و خود مهارگری. *پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*، ۷ (۳)، ۷۰-۵۵.
نجاریان، ب. (۱۳۷۶). ساخت و اعتبار یابی پرسشنامه ای برای سنجش علائم سردرد میگرن در دانشجویان. *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*، ۴ (۳)، ۲۴۸-۲۳۱.
نوربالا، ا.، نوربالا، ف.، برجعلی، ا. (۱۳۹۲). اثر تعاملی شفقت به خود و نشخوار فکری بیماران افسرده در "درمان مبتنی بر شفقت". *دو ماهنامه دانشور پزشکی*، ۲۰ (۱۰۴)، ۷۷-۸۴.

- Andrews, G., Singh, M., & Bond, M. (1993). The Defense Style Questionnaire. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 181(4), 246-256.
- Blatt, S. J., Quinlan, D. M., Chevron, E. S., McDonald, C., & Zuroff, D. (1982). Dependency and self-criticism: Psychological dimensions of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(1), 113-124.
- Bond, M., & Perry, J. C. (2004). Long-Term Changes in Defense Styles With Psychodynamic Psychotherapy for Depressive, Anxiety, and Personality Disorders. *The American Journal of Psychiatry*, 161, 1665-167.
- Daher, E. F., & Hyphantis, T. N. (2013). The Psychological Defensive Profile of Hemodialysis Patients and Its Relationship to Health-Related Quality of Life. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(7), 621-628.
- Dunne, S., Sheffield, D., & Chilcot, J. (2018). Brief report: Self-compassion, physical health and the mediating role of health-promoting behaviours. *Journal of health psychology*, 23(7), 993-999.
- Goldstein, D. S. (2006). *Adrenaline and the inner world: An introduction to scientific integrative medicine*. JHU Press.
- Gustafson, R., & Källmén, H. (1990). Psychological defense mechanisms and manifest anxiety as indicators of secondary psychosomatic body pain. *Psychological reports*, 66(3_suppl), 1283-1292.
- Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L., & Godley, K. R. (2013). The role of self-compassion in physical and psychological well-being. *The Journal of psychology*, 147(4), 311-323.
- Hamill, R. W., & Shapiro, R. E. (2004). Peripheral autonomic nervous system. *In Primer on the autonomic nervous system* (pp. 20-28). Academic Press.
- Herzog, W., Herpertz, C., Taubner, S. (2016). Prevention of mental and psychosomatic disorders in occupational and training settings. *Mental Health & Prevention*, 4, (1):1-2.
- Herzog, W., Konnopka, A., Kaufmann, C., Konig, H., Heider, D., Wild, B., Szecsenyi, J., & Schaefer, R. (2013). Association of costs with somatic symptom severity in patients with medically unexplained symptoms. *Journal of psychosomatic research*, 75(4), 370-375.
- Levor, R. M., Cohen, M.J., Nailboff, V.D., McArthur, D.O., & Heuser, G. (1986). Psychological precursors and correlates of migraine headache. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(3), 347-354.
- Mcanulty, D.P., Rapport, N. B., Waggner, C. D., & Brantely, P. T. (1984). Psychological correlates of head pain. *Paper presented at the annual meeting of the association for the advancement of behavior therapy. u.s.a.*
- Marino, E., Fanny, B., Lorenzi, C., Pirovano, A., Franchini, L., Colombo, C., & Smeraldi, E. (2010). Genetic bases of comorbidity between mood disorders and migraine: possible role of serotonin transporter gene. *Neurological Sciences*, 31(3), 387-391.
- Morillo, L.E., Alarcon, F., Aranaga, N., Aulet, S., Chapman, E., & Conterno, L. (2005). Prevalence of Migraine in Latin merican. *Journal of Headache*, 45(2):106-117.
- Mosewich, A., Kowalski, K., Sabiston, C., Sedgwick, W., & Tracy, J. (2011). Selfcompassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 103-123.
- Narimani, M., & Vahidi, Z. (2013). A comparative study of personality traits in patients with migraine and normal subjects by clinical questionnaire Millon. *Fourth International Congress on Psychosomatic Islamic Azad University Khorasgan*.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52, 211-214.

- Passchier, J., Goudswaard, P., Orlebeke, J. F., & Verhage, F. (1988). Migraine and defense mechanisms: psychophysiological relationships in young females. *Social Science & Medicine*, 26(3), 343-350.
- Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness*, 2, 33-36.
- Shala, N., & Dreshaj, S. (2018). Association of depression, anxiety and post-traumatic stress disorder with migraine: Data from Kosovo. *Neurologia i neurochirurgia polska*, 52(4), 490-494.
- Shala, N., & Dreshaj, S. (2018). Association of depression, anxiety and post-traumatic stress disorder with migraine: Data from Kosovo. *Neurologia i Neurochirurgia Polska*, 52(4), 490-494.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: *Consulting Psychologists Press*.
- Tomé-Pires, C., Sole, E., Racine, M., Galán, S., Castarlenas, E., Jensen, M. P., & Miro, J. (2016). The relative importance of anxiety and depression in pain impact in individuals with migraine headaches. *Scandinavian journal of pain*, 13(1), 109-113.
- Yu, N. X., Chan, J. S., Ji, X., Wan, A. H., Ng, S. M., Yuen, L. P., & Chan, C. H. (2019). Stress and psychosomatic symptoms in Chinese adults with sleep complaints: mediation effect of self-compassion. *Psychology, health & medicine*, 24(2), 241-252.
- Vaillant, G. E. (1994). Ego mechanisms of defence and personality psychopathology. *Journal of abnormal psychology*, 103, 44- 50.
- Williams, S., Sheffield, D., & Knibb, R. C. (2016). A snapshot of the lives of women with polycystic ovary syndrome: A photovoice investigation. *Journal of Health Psychology*, 21(6), 1170-1182.
- Yeshua, M., Zohar, A. H., & Berkovich, L. (2019). "Silence! The body is speaking"—a correlational study of personality, perfectionism, and self-compassion as risk and protective factors for psychosomatic symptoms distress. *Psychology, health & medicine*, 24(2), 229-240.
- Yiend, J. (2010). The effects of emotion on attention: A review of attentional processing of emotional information. *Cognition and emotion*, 24(1), 3-47.
- Yeshua, M., Zohar, A. H., & Berkovich, L. (2019). "Silence! The body is speaking"—a correlational study of personality, perfectionism, and self-compassion as risk and protective factors for psychosomatic symptoms distress. *Psychology, health & medicine*, 24(2), 229-240.
- Zwart, J. A., Dyb, G., Hagen, K., odegård, K. J., Dahl, A. A., Bovim, G., & Stovner, L. J. (2003). Depression and anxiety disorders associated with headache frequency. The Nord-Trøndelag Health Study. *European Journal of Neurology*, 10(2), 147-152.