

## اثربخشی مداخله تنظیم هیجان بر میزان تحمل پریشانی و مشکلات تنظیم هیجان در زنان مبتلا به سردرد تنشی

آزاده هوایی<sup>۱</sup>، حمید کاظمی<sup>۲</sup>، اعظم حبیب الهی<sup>۳\*</sup>، زهرا ایزدیخواه<sup>۴</sup>

### چکیده

مقدمه: اختلال سردرد تنشی از اختلالات روان تنی رایج است که علاوه بر علائم جسمانی، روان را نیز درگیر کرده و باعث آسیب در جنبه‌های مختلف زندگی می‌شود. از آنجاکه استرس و آشفتگی‌های هیجانی عوامل راه انداز مهم در انواع سردرد هستند، تنظیم هیجان می‌تواند به عنوان عاملی مهم در سازگاری و کنترل مؤثر این اختلال مطرح باشد. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر میزان تحمل پریشانی و کاهش مشکلات تنظیم هیجان در زنان مبتلا به اختلال سردرد تنشی انجام شد.

روش بررسی: این پژوهش نیمه تجربی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در دو گروه آزمایش و کنترل انجام شد. جامعه آماری پژوهش زنان مبتلا به سردرد تنشی شهر اصفهان در سال ۹۱ بودند. ۳۰ بیمار به روش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. بیماران قبل از درمان به تکمیل پرسشنامه‌های مشکلات تنظیم هیجان (DERS) و تحمل پریشانی (DTS) مبادرت نمودند و در پایان نیز در مرحله پس‌آزمون و پیگیری این ارزیابی صورت گرفت. مدت دوره مداخله درمانی برای گروه آزمایش ۸ جلسه بصورت هفته‌ای یک جلسه بود. پیگیری ۳۰ روز بعد از پس‌آزمون انجام گرفت. داده‌ها با استفاده از تحلیل کواریانس و نرم‌افزار SPSS-20 تجزیه و تحلیل شد.

نتایج: تحلیل یافته‌ها نشان داد تنظیم هیجان باعث کاهش میزان مشکلات تنظیم هیجان و بهبود تحمل پریشانی بیماران مبتلا به سردرد تنشی می‌شود ( $p < 0/001$ ).

نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد آموزش تنظیم هیجان، با آگاه نمودن مبتلایان به سردرد از هیجان‌های مثبت و منفی خود و کمک به پذیرش و ابراز به موقع آن‌ها، می‌تواند منجر به کاهش مشکلات تنظیم هیجان و بهبود تحمل پریشانی در آن‌ها شود.

واژه‌های کلیدی: تنظیم هیجان، سردرد تنشی، اختلالات روان تنی

۱- کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، ایران

۲- استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران

۳- کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران

۴- استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه کوئینزلند، استرالیا

\* (نویسنده مسئول): تلفن: ۰۹۳۷۸۰۷۹۹۹۳، پست الکترونیکی: az.h888@yahoo.com

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۸/۱۵

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۲/۱

## مقدمه

سر درد یکی از رایج‌ترین شکایتهاست که باعث مراجعه بیماران به مراکز پزشکی می‌شود (۱) بیش از ۹۰ درصد انسان‌ها در طول سال حداقل یک‌بار حمله سردرد را تجربه می‌کنند (۲). اکثر این سردردها از نوع میگرن و یا تنشی هستند. این سردردها می‌توانند خفیف و با فواصل نه چندان کم و یا شدید و دیرپا باشند (۳). سردرد تنشی شایع‌ترین نوع سردرد است که اکثر افراد در مواقعی آن را تجربه می‌کنند. این نوع سردرد علل متعددی دارد (۴). سردردهای تنشی، یک سردرد تکرارشونده هستند که برای چند دقیقه تا چند هفته طول می‌کشند، نوع درد معمولاً فشار دهنده و سفت شونده با شدت ضعیف تا متوسط و دوطرفه است و با فعالیت‌های معمول فیزیکی بدتر نمی‌شود (۵). طبق تعریف انجمن بین‌المللی، سردرد تنشی می‌تواند به دو نوع دوره‌ای و مزمن طبقه‌بندی شود (۶). سردرد دوره‌ای دارای شیوع بیشتری است و تأثیر عملکردی چشمگیری بر کار، فعالیت‌های خانه و بیرون از خانه دارد. سردرد تنشی مزمن دارای شیوع کمتری است اما تأثیر بیشتری روی افراد دارد و نسبت به نوع دوره‌ای جامعه کمتری از افراد را درگیر می‌کند برخلاف اینکه سردرد تنشی، معمول‌ترین نوع سردرد است، اطلاعات در زمینه پاتوفیزیولوژی آن محدود است (۷). به طوری که یک مکانیسم ساده و واحد پاتوفیزیولوژیکی را برای سردردهای تنشی نمی‌توان انتظار داشت و مکانیسم ایجاد سردردهای تنشی چند فاکتوری است (۸،۹) سردرد تنشی با محدود ساختن فعالیت‌های روزمره زندگی، اختلال در روابط خانوادگی، اجتماعی و ایجاد فشارهای اقتصادی، کیفیت زندگی را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد (۱۰). تحقیقات متعددی ارتباط میان عوامل روان‌شناختی و سردرد را تبیین کردند. یافته‌های گوناگون در حوزه درد نشان دادند که درد یک بیمار، می‌تواند به‌طور جدی از عوامل روان‌شناختی مانند، توجه، هیجان، انتظارات و باورهای فرد بیمار تأثیرپذیرد (۱۱). همچنین شواهد نشان می‌دهد که فشارهای روانی - اجتماعی از عوامل پیش‌بینی کننده شدت و تعداد حملات سردرد بوده و وقوع سردرد غالباً متعاقب دوره‌های پریشانی و استرس افزایش می‌یابد (۱۲). یافته‌ها (۱۳) نشان

دادند که هیجانات نقش اساسی در اختلال‌های روانی ایفا می‌کند. ناهماهنگی هیجانی در تمام اختلال‌های محور I و نیمه از اختلال‌های محور II بروز می‌کند و سردرد تنشی نیز از اختلال‌هایی است که با هیجان رابطه دارد. همچنین ریسک بالایی برای مبتلایان به سردرد مزمن برای ابتلا به اختلالات هیجانی وجود دارد (۱۴). بیماران مبتلا به سردرد نشانه‌های افسردگی، اضطراب و جسمانی سازی را نسبت به افراد عادی بیشتر نشان می‌دهند. همچنین مشکل در تنظیم هیجاندر سنین پایین پیش‌بینی کننده بیماری‌های روان‌تنی مانند سردرد و مشکلات گوارشی در سنین بالاتر است (۱۵). آموزش تنظیم هیجان به معنای کاهش و کنترل هیجانات منفی و نحوه استفاده مثبت از هیجانات است (۱۶). بر طبق مدل گروس (۱۷) تنظیم هیجان شامل همه راهبردهای آگاهانه و غیرآگاهانه می‌شود که برای افزایش، حفظ و کاهش مؤلفه‌های هیجانی، رفتاری و شناختی یک پاسخ هیجانی بکار برده می‌شود. پاسخ‌های هیجانی اطلاعات مهمی درباره تجربه فرد در ارتباط با دیگران فراهم می‌کند. با این اطلاعات انسان‌ها یاد می‌گیرند، که در مواجهه با هیجانات چه واکنشی نشان دهند، چگونه تجارب هیجانی را به صورت کلامی بیان کنند، چه راهکارهایی را در پاسخ به هیجانات بکار برند و در زمینه هیجان‌های خاص چگونه با دیگران رفتار کنند (۱۸،۱۹). شواهد جدید درخصوص اختلالات روان‌شناختی نشان می‌دهد که اشکال در تنظیم هیجان، ممکن است عامل مهمی در ایجاد و تداوم این‌گونه اختلالات باشد (۲۰،۲۳).

اهرت (Ehret) و همکاران (۲۱) در پژوهشی که در بین افراد مبتلا به افسردگی اساسی انجام دادند، به این نتیجه دست یافتند که آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی باعث کاهش نشانه‌های افسردگی و بهبود وضعیت روان‌شناختی این بیماران می‌شود. برنز و همکاران (۲۲). در پژوهش خود تحت عنوان تنظیم هیجانات مثبت و منفی در زندگی روزانه دریافتند که استفاده از استراتژی‌های مربوط به تنظیم هیجان منجر به افزایش هیجانات مثبت، کاهش هیجانات منفی و در نتیجه افزایش حس شادکامی افراد می‌شود.

با توجه به این که سردرد تنشی علاوه بر عوارض جسمی (۲۳) به واسطه کاهش در عملکرد فرد باعث از دست دادن زمان مفید کاری (۲۴) و ایجاد اختلال در فعالیت روزمره (۲۵) می‌شود و افزایش استفاده از خدمات بهداشتی هزینه‌های زیادی را بر فرد و جامعه تحمیل می‌کند. همچنین داروهای موجود تسکین کامل یا کافی درد را برای بیماران فراهم نمی‌سازند. این امر موجب نارضایتی بیماران از درمان شده و باعث می‌شود تا بسیاری از بیماران با وجود درد و ناتوانی قابل توجه ناشی از آن، درمان کامل خود را پیگیری نکرده و روند درمان خود را به دلیل نارضایتی از درمان دارویی متوقف کنند (۲۶). از آنجا که مداخلات رفتاری بهبود ۳۵ تا ۵۵ درصد در میگرن و سردرد تنشی را نشان داده‌اند. قدرت این شواهد باعث شده است که بسیاری از درمانگاه‌های تخصصی در این زمینه، استفاده از درمان‌های رفتاری سردرد را در کنار درمان دارویی برای سردرد توصیه نمایند (۲۷). به نظر می‌رسد طراحی مداخله درمانی مبتنی بر بهبود مشکلات تنظیم هیجان هم به مسائل مشکلات روان‌شناختی این بیماران بپردازد و هم به واسطه نقشی که در بهبود عملکرد سیستم ایمنی دارد، به بهبود علائم بیماری کمک کند. بنابراین هدف و مسئله اصلی این پژوهش این است که آیا مداخله تنظیم هیجان بر میزان تحمل پریشانی و مشکلات تنظیم هیجان در زنان مبتلا به اختلال سردرد تنشی مؤثر است یا خیر؟

### روش تحقیق

این پژوهش از نوع نیمه تجربی، همراه با گروه آزمایش کنترل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه بیماران زن مبتلا به اختلال سردرد تنشی شهر اصفهان در سال ۱۳۹۱، که از سوی متخصص مغز و اعصاب مبتلا به اختلال سردرد تنشی تشخیص داده شد بودند و جهت درمان به بیمارستان الزهرا و مراکز خصوصی درمانی در شهر اصفهان مراجعه کرده‌اند. ملاک‌های ورود پژوهش حاضر عبارت بودند از: تشخیص اختلال سردرد تنشی توسط متخصص مغز و اعصاب و بر اساس مصاحبه توسط متخصص بالینی، سطح تحصیلات سیکل به بالا، جنسیت مؤنث و ملاک‌های خروج نیز

شامل دریافت تشخیص اختلال هم‌زمان در محورهای I و II، مانند وجود اختلال افسردگی اساسی هم‌زمان، وابستگی به مواد مخدر، وجود اختلال سایکوتیک هم‌زمان و وجود علائم ارگانیک توجیه‌کننده نشانه بیماری می‌شدند.

نمونه آماری این مطالعه ۳۰ نفر از بیماران زن مبتلا به سردرد تنشی ساکن شهر اصفهان می‌باشند که به شیوه در دسترس انتخاب و سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. در ادامه گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون شرکت کردند. پس از آن گروه آزمایشی در معرض مداخله تنظیم هیجان به مدت ۸ جلسه قرار گرفت. در این مرحله گروه کنترل هیچ گونه مداخله ای دریافت نکرد. پس از گذشت ۸ جلسه مداخلات روانشناختی برای گروه آزمایشی، از هر دو گروه کنترل و آزمایشی، پس‌آزمون به عمل آمد و پس از یک ماه از آخرین جلسه درمانی، پیگیری صورت گرفت. در این پژوهش آزمودنی‌ها بصورت داوطلبانه شرکت کرده بودند و به منظور رعایت اخلاق پژوهش پس از اتمام پژوهش، گروه کنترل ۳ جلسه به صورت گروهی تحت درمان مداخله تنظیم هیجان قرار گرفتند.

خلاصه جلسات مداخله تنظیم هیجان به این شرح بود: جلسه اول: معرفی جلسات تنظیم هیجان، بیان هیجان نرمال، هیجان مشکل‌آفرین و خودآگاهی هیجانی، جلسه دوم: هیجان‌ات بیماری‌زا و ضرورت درمان، علائم اختلال هیجانی و درمان مناسب و علل اختلال هیجانی، جلسه سوم: خطاهای شناختی و شاخص‌های اختلال هیجانی، جلسه چهارم: داستان اختلالات هیجانی و تفسیرها، جلسه پنجم: تغییر و اصلاح تفاسیر، جلسه ششم: رفتارهای ناشی از هیجان و رویارویی با هیجان، جلسه هفتم: فرض‌ها و اصول و باورهای هسته‌ای، جلسه هشتم: تغییر باورهای هسته‌ای  
ابزار تحقیق:

۱- پرسش‌نامه تحمل پریشانی: (DTS) پرسش‌نامه تحمل پریشانی توسط سیمونز و گاهر، ساخته شده است. این پرسش‌نامه ۱۵ سؤال دارد که ۴ خرده مقیاس تحمل پریشانی، جذب شدن به وسیله هیجان‌ات منفی، ارزیابی یا برآورد ذهنی پریشانی و تنظیم تلاش‌ها برای تسکین پریشانی را می‌سنجد.

عدم پذیرش ( $\alpha=0/85$ )، خرده مقیاس اهداف ( $\alpha=0/89$ )، خرده مقیاس تکانه ( $\alpha=0/86$ )، خرده مقیاس آگاهی ( $\alpha=0/8$ ) و خرده مقیاس شفافیت ( $\alpha=0/84$ ) و پایایی آزمون- بازآزمون خوب برای نمرات کلی این مقیاس ( $p<0/01$ ) و همچنین برای خرده مقیاس‌ها ( $\alpha=0/69$ ) برای عدم پذیرش،  $\alpha=0/69$  برای اهداف،  $\alpha=0/57$  برای تکانه،  $\alpha=0/68$  برای آگاهی،  $\alpha=0/89$  برای راهبردها و  $\alpha=0/80$  برای شفافیت ( $p<0/01$ ). در رابطه با روایی نیز بررسی‌ها نشان‌گر روایی سازه و پیش‌بین کافی برای این مقیاس است (۲۹).

همچنین پایایی همسانی فرم ترجمه‌شده فارسی این مقیاس، طی یک مطالعه مقدماتی بر روی یکجمعیت ۴۸ نفر دانشگاه فردوسی و علوم پزشکی مشهد (۳۱ زن و ۱۷ مرد) به‌دست آمد. نتایج این مطالعه همسانی درونی بالایی را برای کل مقیاس  $\alpha=0/86$ ، همچنین برای خرده مقیاس‌ها،  $\alpha=0/75$  عدم پذیرش،  $\alpha=0/74$  اهداف،  $\alpha=0/76$  تکانه،  $\alpha=0/63$  آگاهی،  $\alpha=0/74$  راهبردها و  $\alpha=0/85$  شفافیت نشان داد (۳۰). در مطالعه حاضر نیز مقادیر آلفا برای خرده مقیاس عدم پذیرش  $\alpha=0/84$ ، خرده مقیاس اهداف  $\alpha=0/81$ ، خرده مقیاس تکانه  $\alpha=0/86$ ، خرده مقیاس آگاهی  $\alpha=0/73$ ، خرده مقیاس دسترسی  $\alpha=0/85$  و خرده مقیاس شفافیت  $\alpha=0/73$  توسط آزمون‌گر به‌دست آمد.

در این پژوهش تجزیه تحلیل داده‌ها به روش کوواریانس و نرم‌افزار SPSS ویرایش ۲۰ انجام شد. سیمای کلی طرح پژوهش حاضر در جدول ۱، ارائه شده است.

این مقیاس بر اساس مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. ضرایب آلفا برای این مقیاس‌ها به ترتیب  $0/72$ ،  $0/82$ ،  $0/78$ ،  $0/70$  و  $0/82$  به‌دست آمده است. همچنین مشخص شده است که این مقیاس دارای روایی ملاکی و همگرایی اولیه کافی است (۲۸).

در یک مطالعه مقدماتی بر روی ۴۸ نفر از دانشجویان دانشگاه فردوسی و علوم پزشکی مشهد (۳۱ زن و ۱۷ مرد)، پایایی همسانی بالایی برای کل مقیاس (آلفای کرونباخ) محاسبه شد. نتایج این مطالعه، پایایی همسانی درونی بالایی را برای کل مقیاس ( $\alpha=0/71$ ) و پایایی متوسطی را برای خرده مقیاس‌ها نشان داد ( $\alpha=0/54$ ) برای خرده مقیاس تحمل،  $\alpha=0/42$  برای خرده مقیاس جذب،  $\alpha=0/56$  برای خرده مقیاس ارزیابی و  $\alpha=0/58$  برای خرده مقیاس تنظیم

۲- مقیاس مشکلات تنظیم هیجان: (DERS) این پرسش‌نامه توسط گراتز و رومر ساخته شد

این پرسش‌نامه یک شاخص خود گزارشی است که برای ارزیابی دشواری‌های موجود در تنظیم به شکل جامع‌تری نسبت به ابزارهای موجود در این زمینه ساخته شده است و دارای ۳۶ عبارت و ۶ خرده مقیاس است که عبارتند از عدم پذیرش پاسخ، دشواری‌های دست زدن به رفتار هدفمند، دشواری‌های کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان، فقدان شفافیت هیجانی.

نتایج مربوط به بررسی پایایی نشان می‌دهد که این مقیاس دارای همسانی درونی بالا (کل مقیاس  $\alpha=0/93$ )، خرده مقیاس

جدول ۱: سیمای کلی طرح پژوهش

گروه	مراحل	گمارش تصادفی	پیش‌آزمون	متغیر مستقل (مداخله تنظیم هیجان)	پس‌آزمون	پیگیری
آزمایش		R	T1	X	T2	T3
کنترل		R	T1	-	T2	T3

## نتایج

در این پژوهش، میانگین سن آزمودنی‌ها  $34/5$  بود.  $13/3$  درصد آزمودنی‌ها دارای تحصیلات سیکل،  $33/3$  درصد دارای دیپلم،  $30$  درصد دارای تحصیلات لیسانس،  $20$  درصد دارای تحصیلات فوق لیسانس و  $3/3$  درصد نیز دارای تحصیلات دکترا بودند. همچنین  $40$  درصد از آزمودنی‌ها مجرد و  $60$  درصد نیز متأهل بودند.

در این پژوهش، میانگین سن آزمودنی‌ها  $34/5$  بود.  $13/3$  درصد آزمودنی‌ها دارای تحصیلات سیکل،  $33/3$  درصد دارای دیپلم،  $30$  درصد دارای تحصیلات لیسانس،  $20$  درصد دارای تحصیلات فوق لیسانس و  $3/3$  درصد نیز دارای تحصیلات دکترا بودند.

میانگین و انحراف استاندارد مربوط به متغیرهای مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، در جدول ۲، ارائه وابسته پژوهش به تفکیک دو گروه آزمایش و کنترل، در شده است.

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد نمرات تحمل پریشانی، مشکلات تنظیم هیجان و زیرمقیاس‌های آن در دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیر	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری		گروه آزمایش		گروه کنترل	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
تحمل پریشانی	۳۴/۴۶	۱۲/۲۵	۵۷/۴۰	۱۱/۲۱	۴۹/۲۰	۱۰/۲۶	۳۹/۶۶	۱۰/۳۴	۳۷/۸۶	۱۰/۱۱
مشکلات تنظیم هیجان (نمره کل)	۱۱۸/۴۰	۲۷/۸۶	۶۶/۶۶	۱۶/۹۸	۷۵/۰۶	۱۰/۹۴	۹۵/۶۰	۲۲/۷۰	۱۰۴/۴۶	۲۲/۰۹
عدم پذیرش اهداف	۱۹/۱۳	۷/۳۲	۱۰/۴۶	۵/۲۶	۱۲/۳۳	۲/۸۲	۱۵/۳۳	۵/۷۱	۱۷/۰۶	۶/۳۱
تکانه	۱۹/۷۳	۳/۰۵	۱۰/۴۶	۳/۶۴	۱۲/۲۶	۳/۷۱	۱۵/۴۶	۵/۱۵	۱۵/۰۰	۵/۳۰
آگاهی	۲۰/۲۰	۶/۳۴	۱۰/۳۳	۲/۷۴	۱۳/۰۶	۳/۱۵	۱۵/۸۶	۵/۴۶	۱۸/۸۶	۵/۳۰
راهبردها	۲۷/۱۳	۸/۶۰	۱۳/۳۳	۳/۳۳	۱۲/۶۶	۲/۶۹	۱۵/۶۶	۴/۸۷	۱۵/۸۶	۴/۰۸
شفافیت	۱۵/۰۰	۴/۶۴	۹/۰۰	۲/۴۲	۱۰/۳۳	۲/۶۶	۱۱/۱۳	۲/۹۴	۱۳/۰۶	۳/۱۲

نتایج آزمون باکس ( $M= ۰/۲۰$ ;  $Sig= ۶۲/۳۲$ ) نشانگر تأیید پیش‌فرض تساوی کواریانس‌ها بود. همچنین نتایج آزمون لوین برای متغیرهای تحمل پریشانی ( $F= ۰/۵۵$ ;  $Sig= ۰/۴۶$ )، نمره کل مشکلات تنظیم هیجان ( $F= ۲/۵۴$ ;  $Sig= ۰/۱۲$ ) و زیرمقیاس‌های عدم پذیرش ( $F= ۱/۳۹$ ;  $Sig= ۰/۲۴$ )، اهداف ( $F= ۰/۶۰$ ;  $Sig= ۰/۲۷$ )، تکانه ( $F= ۰/۳۳$ ;  $Sig= ۰/۹۶$ )، آگاهی ( $F= ۰/۶۳$ ;  $Sig= ۰/۲۲$ )، راهبردها ( $F= ۰/۹۹$ ;  $Sig= ۰/۰۰$ ) و شفافیت ( $F= ۰/۷۷$ ;  $Sig= ۰/۰۸$ )، نشانگر تأیید پیش‌فرض تساوی واریانس‌ها بود؛ بنابراین تحلیل کواریانس چندمتغیره جهت بررسی مداخله پژوهش در مرحله پس‌آزمون مورد استفاده قرار گرفت که نتایج آن در جداول ۳ و ۴، ارائه شده است.

همان‌طور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود، در متغیر تحمل پریشانی، نمرات گروه آزمایش، در مراحل پس‌آزمون و پیگیری، افزایش قابل ملاحظه‌ای نسبت به مرحله پیش‌آزمون داشته است، اما در گروه کنترل، نمرات آزمودنی‌ها در این متغیر حتی کاهش نیز داشته است. در متغیر مشکلات تنظیم هیجان و تمامی ابعاد آن نیز، نمرات گروه آزمایش، در دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری، نسبت به مرحله پیش‌آزمون، کاهش قابل توجهی داشته است، اما نمرات گروه کنترل یا تغییر قابل ملاحظه‌ای نداشته و یا حتی افزایش نشان داده است. جهت بررسی اثربخشی مداخله پژوهش بر متغیرهای وابسته در مرحله پس‌آزمون، از تحلیل کواریانس چندمتغیره استفاده شد.

جدول ۳: نتایج آزمون لامبدای ویلکس پس‌آزمون تکلیه متغیرهای وابسته با کنترل نمرات پیش‌آزمون

منبع تأثیرات	مقدار ویژه	F	درجه آزادی فرض	درجه آزادی خطا	معنی‌داری	مجذور اتا	توان آماری
عضویت گروهی	۰/۱۷	۸/۰۶	۸	۱۴	۰/۰۰	۰/۸۲	۰/۹۸

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیره به تفکیک هریک از متغیرهای وابسته، با کنترل کلیه نمرات پیش آزمون در مرحله پس آزمون

منبع تأثیرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری	مجذورات	توان آماری
تحمل پریشانی	۳۱۲۹/۴۴	۱	۳۱۲۹/۴۴	۳۱/۵۹	۰/۰۰	۰/۶۰	۱
مشکلات تنظیم هیجان (نمره کل)	۶۷۴۳/۲۱	۱	۶۷۴۳/۲۱	۴۲/۲۲	۰/۰۰	۰/۶۶	۱
عدم پذیرش	۵۴۰/۱۷	۱	۵۴۰/۱۷	۲۳/۷۳	۰/۰۰	۰/۵۳	۰/۹۹
اهداف	۲۲۸/۸۴	۱	۲۲۸/۸۴	۱۵/۷۹	۰/۰۰	۰/۴۲	۰/۹۶
تکانه	۵۹۵/۱۴	۱	۵۹۵/۱۴	۴۷/۹۴	۰/۰۰	۰/۶۹	۱
آگاهی	۴۱/۰۱	۱	۴۱/۰۱	۳/۶۳	۰/۰۷	۰/۱۴	۰/۴۴
راهبردها	۱۰۱۳/۶۲	۱	۱۰۱۳/۶۲	۳۲/۷۳	۰/۰۰	۰/۶۰	۱
شفافیت	۱۷۸/۲۶	۱	۱۷۸/۲۶	۲۵/۸۶	۰/۰۰	۰/۵۵	۰/۹۹

پیش فرض  
تساوی

پیش فرض تساوی کواریانس ها بود. همچنین نتایج آزمون لوین برای متغیرهای تحمل پریشانی ( $F= ۱/۳۸$ ؛  $Sig= ۰/۲۴$ )، نمره کل مشکلات تنظیم هیجان ( $F= ۲/۲۰$ ؛  $Sig= ۰/۱۴$ ) و زیرمقیاس های عدم پذیرش ( $F= ۰/۸۴$ ؛  $Sig= ۰/۳$ )، اهداف ( $F= ۰/۲۲$ )؛  $Sig= ۰/۸۹$ )، آگاهی ( $F= ۱/۴۱$ ؛  $Sig= ۰/۲۴$ )، تکانه ( $F= ۱/۵۷$ ؛  $Sig= ۰/۸۹$ )، راهبردها ( $F= ۰/۰۱$ ؛  $Sig= ۰/۹۱$ ) و شفافیت ( $F= ۰/۱۷$ ؛  $Sig= ۱/۹۴$ )، نشانگر تأیید پیش فرض تساوی واریانس ها بود؛ بنابراین تحلیل کواریانس چندمتغیره جهت بررسی اثربخشی مداخله پژوهش در مرحله پیگیری، مورد استفاده قرار گرفت که نتایج آن در جداول ۵ و ۶، ارائه شده است.

همانطور که در جدول ۳، ملاحظه می شود، نتایج آزمون لامبدای ویلکس نشانگر آن است که مداخله پژوهش، بر مجموع متغیرهای وابسته در مرحله پس آزمون، اثر معنی داری داشته است. نتایج جدول ۴ نیز نشان می دهد که با در نظر گرفتن هریک از متغیرهای وابسته به طور جداگانه نیز، مداخله پژوهش بر تمامی متغیرها به جز بعد آگاهی مشکلات تنظیم هیجان، اثر معنی داری داشته است.

جهت بررسی اثربخشی مداخله پژوهش بر متغیرهای وابسته در مرحله پیگیری نیز از تحلیل کواریانس چندمتغیره استفاده شد. نتایج آزمون باکس ( $M= ۴۹/۹۱$ ؛  $Sig= ۰/۵۵$ ) نشانگر تأیید

جدول ۵: نتایج آزمون لامبدای ویلکس پیگیری کلیه متغیرهای وابسته با کنترل نمرات پیش آزمون

منبع تأثیرات	مقدار ویژه	F	درجه آزادی فرض	درجه آزادی خطا	معنی داری	مجذورات	توان آماری
عضویت گروهی	۰/۲۴	۵/۱۱	۸	۱۳	۰/۰۰	۰/۷۵	۰/۹۵

جدول ۶: نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیره به تفکیک هریک از متغیرهای وابسته، با کنترل کلیه نمرات پیش آزمون در مرحله پس آزمون

منبع تأثیرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری	مجذورات	توان آماری
تحمل پریشانی	۲۲۴۶/۲۱	۱	۲۲۴۶/۲۱	۱۵/۹۳	۰/۰۰	۰/۴۴	۰/۹۶
مشکلات تنظیم هیجان (نمره کل)	۴۸۴۵/۳۸	۱	۴۸۴۵/۳۸	۳۷/۱۶	۰/۰۰	۰/۶۵	۱
عدم پذیرش	۱۸۴/۱۹	۱	۱۸۴/۱۹	۱۸/۰۳	۰/۰۰	۰/۴۷	۰/۹۸
اهداف	۴۷/۸۹	۱	۴۷/۸۹	۳/۹۰	۰/۰۶	۰/۱۶	۰/۴۶
تکانه	۱۴۱/۲۵	۱	۱۴۱/۲۵	۳۰/۷۹	۰/۰۰	۰/۶۰	۱
آگاهی	۱۰۳/۶۵	۱	۱۰۳/۶۵	۱۸/۸۵	۰/۰۰	۰/۴۸	۰/۹۸
راهبردها	۵۷۲/۶۳	۱	۵۷۲/۶۳	۲۷/۸۴	۰/۰۰	۰/۵۸	۰/۹۹
شفافیت	۱۰/۷۸	۱	۱۰/۷۸	۱/۸۱	۰/۱۹	۰/۰۸	۰/۲۵

پیش فرض  
تساوی

است که سطح بالای هیجان‌ات مثبت و کاهش هیجان‌ات منفی نقش مهمی در قضاوت و ادراک مثبت از خویش دارد (۳۲).

نتایج این پژوهش، همچنین نشان داد مداخله تنظیم هیجان منجر به کاهش مشکلات تنظیم هیجان در مراحل پس‌آزمون و پیگیری شده است، همچنین این مداخله منجر به کاهش عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری‌های دست زدن به رفتارهای هدفمند، دشواری‌های کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان و فقدان شفافیت هیجانی در زنان مبتلا به سردرد تنشی در مرحله پس‌آزمون گشته است و این تأثیر در مرحله پیگیری کلیه زیر مقیاس‌ها به جز زیر مقیاس اهداف پایدار بوده است. این نتیجه با نتایج پژوهش علوی (۳۰) که به اثربخشی مهارت‌های تنظیم هیجان تحت درمان دیالکتیک بر روی افسردگی دانشجویان پرداخته بود، ناهم‌سو است. شاید بتوان معنی‌دار شدن نتایج در گروه کنونی را به روش، گروه هدف و تعداد جلسات متمرکز بر مهارت‌های تنظیم هیجان نسبت داد.

به‌طور کلی تنظیم هیجان سازه‌ای است که تصور می‌شود تأثیر زیادی بر سلامت روانی و جسمانی دارد و در سازگاری با رویدادهای استرس‌زای زندگی نقش مهمی دارد. موفقیت در تنظیم هیجان با افزایش پیامدهای سلامتی و برعکس، عدم توانایی در تنظیم هیجان با اختلال‌های روانی، شخصیتی و اضطرابی مرتبط است (۳۳).

در تبیین معنی‌داری مداخله تنظیم هیجان بر مشکلات تنظیم هیجان می‌توان گفت که استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان باعث می‌شود که فرد با نگاه و دیدگاه متفاوتی به ارزیابی رویدادها و وقایع منفی بپردازد، هیجان‌های منفی را با شدت کمتری تجربه کند، شدت واکنش‌های هیجانی نسبت به آن‌ها را تغییر دهد و در مورد کنترل هیجان‌ات خود احساس کفایت نماید و در نتیجه ناراحتی و تنیدگی کمتری را تجربه کند.

در آموزش تنظیم هیجان بر تمرینات و مهارت‌هایی تأکید می‌شود که کاربرد آن‌ها منجر به پذیرش مشکلات هیجانی، پرورش سبک زندگی سالم، انجام عمل مخالف در برابر

همانطور که در جدول ۵، ملاحظه می‌شود، نتایج آزمون لامبدای ویلکس نشانگر آن است که مداخله پژوهش، بر مجموع متغیرهای وابسته در مرحله پیگیری، اثربخشی معنی‌داری داشته است. نتایج جدول ۶ نیز نشان می‌دهد که با در نظر گرفتن هر یک از متغیرهای وابسته به طور جداگانه، مداخله پژوهش بر تمامی متغیرها به جز ابعاد اهداف و شفافیت مشکلات تنظیم هیجان، اثر معنی‌داری داشته است.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی مداخله تنظیم هیجان بر میزان تحمل پریشانی و کاهش مشکلات هیجانی در بیماران زن مبتلا به اختلال سردرد تنشی شهر اصفهان بود. در نتیجه مداخله تنظیم هیجان بر میزان تحمل پریشانی در بیماران زن مبتلا به اختلال سردرد تنشی مؤثر بوده است. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های علوی و همکاران (۳۰)، میلر، راتوس و لینهان (۳۱) که از مهارت تنظیم هیجان به‌منظور افزایش تحمل پریشانی استفاده کردند، مطابقت دارد. در تبیین این همسویی می‌توان به شباهت در ارتقای مهارت افراد در اصلاح، پذیرش و تحمل هیجان‌ات منفی اشاره نمود. به عبارت دیگر افراد مبتلا به سردرد تنشی جهت کنترل استرسورهای موجود به رفتارهای اجتنابی روی آورده و با فرار از موقعیت‌های تنش‌زا به آن واکنش نشان می‌دهند، در مداخله طی تکنیک مواجهه با هیجان‌ات، افراد ضمن پذیرش هیجان‌ات خود به دنبال تسکین فوری هیجان‌ات منفی و یا اجتناب از آن‌ها نیستند. به عبارت دیگر اگرچه فرد نمی‌تواند شرایط زندگی خود را تغییر دهد ولی می‌تواند شدت واکنش‌های هیجانی خود را نسبت به موقعیت‌های تنش‌زا و رویدادهای زندگی تغییر دهد طی مواجهه با هیجان افراد درمی‌یابند که هیجان‌ها قابل تحمل هستند و آن‌ها توانایی مقابله با هیجان‌ات منفی را دارند، این توانایی در طول مرحله پیگیری نیز پایدار بود.

آموزش تنظیم هیجان می‌تواند با آگاه نمودن فرد از هیجان‌های مثبت و منفی، پذیرش و ابراز به موقع آن‌ها، نقش مهمی در کاهش علائم جسمانی، اضطراب، افسردگی (سطوح سلامت روانی)، داشته باشد؛ زیرا تحقیقات قبلی نشان داده

برکینگ و همکاران (۳۸) است و در تبیین آن می‌توان گفت که بخشی از مداخله تنظیم هیجان به آموزش مهارت‌ها و تکنیک‌هایی می‌پردازد که یک فرد به هنگام آشفته‌گی می‌تواند انجام دهد.

هم‌راستا با نتایج پژوهش چن و همکاران (۳۹) در تبیین معنی‌داری اثربخشی این الگوی درمانی بر کاهش فقدان شفافیت هیجانی می‌توان به این موضوع اشاره کرد که بخشی از مداخله تنظیم هیجان به آموزش شناسایی و نام‌گذاری هیجان‌ها اختصاص داشته و همین امر منجر به کاهش فقدان شفافیت هیجانی شده و افراد را قادر ساخته است تا بتوانند به تفکیک بین هیجان‌ها متفاوت خود بپردازند. این تحقیق با یافته‌های مینین (۴۰) مبنی بر این که شفافیت هیجانی یک عامل سازگارانه نظم‌بخشی هیجان است که بازنگری، ارزیابی تجارب هیجانی و تغییر و تعدیل آن‌ها را دربر می‌گیرد و توجه آگاهانه این امکان را در اختیار فرد قرار می‌دهد تا برای تسهیل عملکرد خویش از اطلاعات مرتبط با هیجان‌ها استفاده کند، هم‌راستا است.

این پژوهش دارای محدودیت‌هایی بود از جمله اینکه شرکت‌کنندگان پژوهش فقط شامل زنان می‌شد بنابراین نمی‌توان نتایج آن را به گروه مردان تعمیم داد. همچنین با توجه به نوع پژوهش، امکان انتخاب تصادفی آزمودنی‌ها وجود نداشت. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی این مداخله در جمعیت مردان نیز مورد بررسی قرار گیرد.

#### سیاسگزاری

پژوهشگران این مقاله بر خود لازم می‌دانند که از تمامی عزیزانی که در اجرای این پژوهش همکاری کردند کمال تشکر را داشته باشند.

هیجان‌های منفی شده که در نهایت به تسهیل تغییرات منجر شود (۳۴).

در تبیین معنی‌داری اثربخشی مداخله تنظیم هیجان مبتنی بر کاهش پذیرش پاسخ‌های هیجانی می‌توان به نتایج پژوهش کینونتن و همکاران (۳۵) استناد نمود. بدین ترتیب که این مداخله با آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان به افراد کمک کرده است باورها و راهبردهای ناکارآمدی که به تفسیر، قضاوت و عمل مطابق با هیجان‌ها می‌انجامد، شناسایی کرده و باورها و راهبردهای انطباقی‌تر و منعطف‌تری را در پاسخ به هیجان‌ها خود اتخاذ کنند. در نتیجه اعمال این تغییرات، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی آن‌ها افزایش یافته و پذیرش هیجان‌ها منفی تسهیل می‌شود.

علاوه بر این و هم‌راستا با نتایج مطالعه نولن هوکسما و همکاران (۳۶)، در تبیین اثربخشی مداخله تنظیم هیجان بر دشواری‌های انجام رفتار هدفمند می‌توان مطرح ساخت که در فرایند مداخله، مواجهه با هیجان‌های منفی و عدم اجتناب از آن‌ها منجر به ادامه یک رفتار حین تجربه هیجان منفی می‌شود.

نتیجه این پژوهش پیرامون تأثیر مداخله تنظیم هیجان بر دشواری‌های کنترل تکانه در مرحله پس‌آزمون با نتایج مطالعات پژوهش اسنورسان و همکاران (۳۷) همسو است. در تبیین این نتیجه می‌توان به این موضوع اشاره کرد که قسمتی از مداخله تنظیم هیجان به آگاهی از رابطه بین هیجان‌ها، رفتار و فکر می‌پردازد. هم‌سو با نتایج اسماعیلی و همکاران (۱۸) در تبیین تأثیر مداخله بر کاهش فقدان آگاهی هیجانی می‌توان به نقش آگاهی، شناسایی و تعریف هیجان‌ها خود اجرای تکنیک‌های موجود در این روش مداخله اشاره کرد.

اثربخشی روش مداخله تنظیم هیجان بر دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان، هم‌سو با نتیجه حاصل از پژوهش

**References:**

- 1- Steiner TG, Stovner LJ, Birbeck GL. *Migraine: the seventh disabling*. J Headache Pain 2013; 14(1): 1.
- 2- Hamed V, Asghari A, Sheeri MR. *An Investigation of The Effectiveness of a Composed Model of Cognitive-behavior Headache Management on the Treatment of Anxiety, Depression, Stress and Migraine Symptoms*. Procedia - Social and Behavioral Sci 2013; 84(0): 1850-5. [Persian]
- 3- Kutr S, Kaplan Y. *Epidemiological and clinical characteristics of headache in university students*. Clinic Neurology and Neurosurgery 2008; 110: 46-50.
- 4- Bendtsen L. *Sensitization: Its role in primary headache*. Current opinion in investigational drugs 2002; 3(3): 449.
- 5- Chowdhury D. *"Tension type headache"*. Ann Indian Academy of Neurology 15, no. Suppl 1(2012): S83.
- 6- Society HCCotIH. *Classification and diagnostic criteria for headache disorders, cranial neuralgias and facialpain*. Cephalalgia 1988; 8(7): 1-96.
- 7- Schwartz BS, Stewart WF, Simon D, Richard B, Lipton RB. *"Epidemiology of tension-type headache"*. Jama 1998; 279(5): 381-83.
- 8- Rigmor J, Bendtsen L, Olesen J. *"Muscular factors are of importance in tension-type headache"*. Headache: Head and Face Pain 1998; 38(1): 10-17.
- 9- Bendtsen L, Fernández-de-la-Peñas C. *"The role of muscles in tension-type headache"*. Current pain and headache reports 2011; 15(6): 451-58.
- 10- Mirzaei M, Khairi S, Khosravi S, Jivad N. *[Comparison of sedation effect of intravenous dexamethason with and without compression of superficial arteries in scalp in acute migrainian heache attack (Persian)]*. J Sharekord Univ Med Sci 2011; 13(3): 18-24.
- 11- Atlas LY, Wager TD. *How expectations shape pain*. Neurosci Lett 2012; 520(2): 140-8.
- 12- Peters M, Abu-Saad HH, Vydelingum V, Dowson A, Murphy M. *Migraine and Chronic Daily Headache Management: A Qualitative Study of Patients' Perceptions*. Scand J Caring Sci 2004; 18(3): 249-303.
- 13- Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S. *Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review*. Clinic Psychology Rev 2010; 30(2): 217-37.
- 14- Pakalnis A. *Emotional Problems and Prevalence of Medication Overuse in Pediatric Chronic Daily Headache*. J CHILD NEUROL 2007; 22(12): 1356-59.
- 15- Hagekull B, Bohlin G. *Predictors of middle childhood psychosomatic problems: An emotion regulation approach*. INFANT CHILD DEV 2004; 13(5): 389-405.
- 16- Narimani M, Abolghasemi A, Ahadi B, Ariapooran S. *[Compare the effectiveness of mindfulness and emotional regulation training On mental health chemical warfare]*. J Clin Psychol. 2010;2(4):61-72.[Persian].
- 17- Sattarpour F, Ahmadi E, H BG. *[Effectiveness emotion regulation training on reduction of symptoms depression students]*. Shenakht J Psychol Psychiatr 2014; 1(1): 31-8. [Persian].

- 18-Ismaili L, Agaie A, Abedi MR, Esmaeili M. *[Efficacy Emotion regulation training on the mental health of girls with epilepsy]*. J Thought Behav 2011; 5(20): 31-42. [Persian].
- 19- Jazaieri H, McGonigal K, Jinpa T, Doty JR, Gross JJ, Goldin PR. *A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation*. Motivation and Emotion 2014; 38(1): 23-35. [Persian].
- 20-Ghasempour A, Akbari E, Azimi Z, Ilbeygi R, Hassanzadeh S. *Predicting obsessive compulsive disorder on the basis of emotion regulation and anxiety sensitivity*. Zahedan J Res Med Sci 2013; 15(2): 94. [Persian].
- 21- Ehret AM, Kowalsky J, Rief W, Hiller W, Berking M. *Reducing symptoms of major depressive disorder through a systematic training of general emotion regulation skills: protocol of a randomized controlled trial*. BMC psychiatry 2014; 14(1): 2-9.
- 22- Brans K, Koval P, Verduyn P, Lim YL, Kuppens P. *The Regulation of Negative and Positive Affect in Daily Life*. American Psychological Assoc 2013; 13(3).
- 23- Solomon GD, Dahlof GH. *Impact of headache on the individual sufferer*. In: J. Olesen, P. Tfelt-Hansen, & K. M. A. Welch (Eds.). The headaches. Philadelphia: Lippicott Wilkins; 2000.
- 24-Morillo LE, Alarcon F, Aranaga N, Aulet S, Chapman E, Conterno L. *Prevalence of Migraine in Latin American*. Journal of Headache 2005; 45(2): 106-17.
- 25-Rabins JC, Penzien DB, McCrory DC, Gray RN. *Behavioral headache treatment: history, review of the empirical literature, and methodological critique*. J Headache 2005; 45: 92-109.
- 26- Smith TR, Nicholson RA, Banks JW. *Migraine education improves quality of life in a primary care setting*. Headache 2010; 50(4): 600-12.
- 27-Rains JC, Penzien DB, McCrory Gray N. *Behavioral headache treatment: History view of the empirical literature, and methodological critique*. Headache 2005; 45: 92-109.
- 28- Simons JS, Gaher RM. *The Distress Tolerance Scale: Development and Validation of a Self-Report Measure*. Motivation and Emotion 2005; 29: 83-102.
- 29-Gratz KL, Roemer L. *Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale*. J Psychopathology 2004; 26(1): 41-54.
- 30- Alavi Kh, Amin-Yazdi A, Modarres Gharavi M, Salehi Fadardi J. *Effectiveness of group dialectical behavior therapy (based on core mindfulness, distress tolerance and emotion regulation components) on depressive symptoms in university students*. Fundamentals of Mental Health 2011; 13(2): 124-35. [Persian].
- 31- Miller AM, Rathus JH, Linehan MM. *Dialectical behavior therapy with suicidal adolescents*. New York: Guilford 2007.

- 32- Narimani M, Ariapour S, Abolqasemi A, Ahadi B. *Effectiveness of mindfulness and emotionregulation training on physical and psychological well-being chemically injured*. Address Kermanshah Univ Med Sci 2012; XV(5): 357-347. [Persian]
- 33- Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S. *Emotion- Regulation Strategies across Psychopathology: A Meta-analytic Teview*. Clinic Psychology Rev 2010; 30: 217-37.
- 34- Linehan M. *Cognitive-behavioral Treatment of Borderline Personality Dosorder*, New York:Guilford Press 2000.
- 35- Kinnunen M, Kokkonen M, Kapiro J, Pullkein L. *The associations of emotion regulation and dysregulation with the metabolic syndrome factor*. Journal of Psychosomatic Research 2005; 58(6): 513-21.
- 36- Nolen-Hoeksema S, Wisco BE, Lyubomirsky S. *Rethinking rumination*. Perspectives on Psychological Sci 2008; 3: 400-24.
- 37- Snorrason I, Smari J, Olafson R. *Emotion regulation in pathological skin picking: Findings from a non-treatment seeking sample*. J Behavior Therapy and Expert Mental Psychiatry 2010; 40(4): 219-29.
- 38- Berking M, Wupperman P, Reichardt A, Pejic T, Dippel A, Znoj H. *Emotion regulation skills as a treatment target in psychotherapy*. Behavior Research and Therapy 2008; 46: 1230-237.
- 39- Chen J, Xu T, Jing J, Chan R. *Alexithymia and emotional regulation: A cluster analytical approach* . BMC Psychiatry 2011; 13(2): 11-33.
- 40- Mennin DS. *Emotion Regulation Therapy: An Integrative Approach to Treatment-Resistant Anxiety Disorders*. J Contemporary Psychotherapy 2006; 36(2): 95-105.

## ***The Effect of Emotion Regulation on the Amount of Tension Tolerance and Emotion Regulation Difficulties in Women with Tension-type Headaches***

***Azadeh Havaiy (MSc)<sup>1</sup>, Hamid Kazemi (PhD)<sup>2</sup>, Azam Habibollahi (MSc)<sup>\*3</sup>, Zahra Izadikhah (PhD)<sup>4</sup>***

<sup>1</sup> *Clinical Psychology, Department of psychology, Esfahan University, Isfahan, Iran.*

<sup>2</sup> *Department of psychology, Payam Noor University(PNU), Iran.*

<sup>3</sup> *Department of psychology, Najafabad Branch, Islamic Azad University, Najafabad, Iran.*

<sup>4</sup> *Department of psychology, Queensland University, Australia.*

**Received:** 20 Apr 2016

**Accepted:** 5 Nov 2016

### ***Abstract***

**Introduction:** Tension-type headache is a common psychosomatic disease with physical and psychological symptoms causes impairment in different lives. As stress and emotional distress are the start-up factors in different headaches, emotion regulation can be considered as an important factor in effective control and adaptation of this disorder. The present research is trying to investigate the effect of the training of emotion regulation on the level of distress tolerance and reduction of emotion regulation difficulties on female patients with tension headache disorders.

**Methods:** This is a semi experimental study with pretest-posttest design with a control and experimental groups. The statistical random sampling in this research were taken in Isfahan in the year 91 including female patients effected with tension-type headaches in two groups. 30 patients were selected and randomly assign to experimental and control groups. Before treatment, the patients received questionnaires regarding the difficulties of emotion regulations (DERS) and tention tolerance (DTS). Finally, post-test and follow-up activities along with evaluation and measurment of the results were implemented. The duration of the treatment for the research group was 8 sessions (one session each week) and follow-up activities were effected 30 days after post-test. The data was analyzed by spss-20 software with covariance method.

**Results:** Findings after analysis showed that emotion regulations led to the decrease of the level of the strict difficulties of emotion regulation and also enhancement of distress tolerance of the patients bearing headache tensions. ( $P < 0.001$ )

**Conclusion:** Based on these findings, it can be claimed that giving the trainings regarding emotion regulations, while helping patients through giving awareness about their positive and negative emotions, especially by helping them to have access to and put forward their difficulties in due course, can reduce drastically the difficulties of emotion regulation and can enhance tension tolerance level in female patients.

**Keywords:** Emotion Regulation; Tension Headache; Psychosomatic Disorder

#### ***This paper should be cited as:***

Azadeh Havaiy, Hamid Kazemi, Azam Habibollahi, Zahra Izadikhah. ***The effect of emotion regulation on the amount of tension tolerance and emotion regulation difficulties in women with tension-type headaches.*** J Shahid Sadoughi Univ Med Sci 2016; 24(10): 840-51.

***\*Corresponding author: Tel: 09378079993, email: az.h888@yahoo.com***