

بررسی روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی، بر اضطراب مبتلایان به سوگ عارضه‌دار

نرگس یوسف‌پور¹، قاسم آهی²، مریم نصری²

چکیده

زمینه و هدف: شناخت دقیق مشکلات و مسائل فرد مبتلا به سوگ، می‌تواند پیش‌شرط یک مداوای ثمربخش باشد؛ از این رو مفهوم‌سازی، سنجش ابعاد این پدیده، مراحل سوگ، علائم آن و تعیین روش‌های درمانی اثربخش، اهمیت شایانی دارد. به همین دلیل و نیز به منظور اهداف تحقیقاتی و بالینی، این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی روان‌درمانی مبتنی بر کیفیت زندگی بر کاهش علائم مرتبط با سوگ، در افراد مبتلا به سوگ پیچیده انجام شد.

روش تحقیق: این پژوهش، از نوع نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه مراجعه‌کنندگان به مراکز مشاوره شهرستان کاشمر در سال 1393 که براساس ملاک‌های راهنمای آماری و تشخیصی اختلالات روانی - متن تجدید نظر شده - (DSM-IV-TR) و به تشخیص روانشناس بالینی و با نظارت روان‌پزشک، تشخیص سوگ عارضه‌دار دریافت کرده بودند، تشکیل دادند. نمونه پژوهش شامل 30 نفر بود که از بین داوطلبان شرکت در پژوهش، انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. افراد گروه آزمایش، به مدت 8 جلسه، به شیوه روان‌درمانی مبتنی بر کیفیت زندگی آموزش دیدند. در پایان، از هر دو گروه، پس‌آزمون به عمل آمد. ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش، پرسشنامه اضطراب Beck بود. داده‌ها توسط نرم‌افزار SPSS (ویرایش 22) و به کمک روش ANCOVA تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها: میانگین نمره اضطراب گروه آزمایش در پیش و پس‌آزمون به ترتیب: $23/00 \pm 5/27$ و $15/00 \pm 4/75$ و میانگین نمره گروه کنترل در پیش و پس‌آزمون به ترتیب: $24/40 \pm 5/59$ و $20/66 \pm 5/57$ بود. نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که با حذف اثر نمره‌های اضطراب پیش‌آزمون به عنوان متغیر همپراش، اثر اصلی متغیر آموزش بر نمره‌های اضطراب پس‌آزمون معنی‌دار شد ($P=0/008$) تفاوت مشاهده‌شده بین میانگین‌های نمرات اضطراب شرکت‌کنندگان در گروه‌های آزمایش و کنترل، برحسب عضویت گروهی، در مرحله پس‌آزمون معنی‌دار بود ($P<0/01$). میزان تأثیر این مداخله 0/23 به دست آمد.

نتیجه‌گیری: می‌توان گفت که روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی، بر کاهش اضطراب مبتلایان به سوگ عارضه‌دار تأثیر دارد.

واژه‌های کلیدی: اضطراب؛ داغ‌دیدگی؛ سوگ عارضه‌دار؛ روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی

مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، 1394؛ دوره 22 (2): 145-153.

پذیرش: 1394/03/17

دریافت: 1393/12/13

¹ نویسنده مسؤول؛ کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند، بیرجند، ایران؛

آدرس: خراسان جنوبی - بیرجند - دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بیرجند

پست الکترونیکی: yousefpoor.n@gmail.com

تلفن: 09355935984

² استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند، بیرجند، ایران؛

مقدمه

سوک، سوگواری و داغ‌دیدگی، اصطلاحاتی هستند که به واکنش‌های روانی بازماندگان یک فقدان بزرگ اطلاق می‌شوند. ابراز سوگ، بسته به هنجارها و توقعات فرهنگی و شرایط فقدان (مرگ غیرمنتظره در مقابل مرگ کاملاً قابل انتظار)، طیف وسیعی از هیجانات را دربرمی‌گیرد. سوگ، به‌طور سنتی حدود 6 ماه تا یکسال طول می‌کشد. برخی علائم و نشانه‌های سوگ ممکن است بیش از 1-2 سال طول بکشد و شخص بازمانده احساسات، نشانه‌ها و رفتارهای مربوط به سوگ را در تمام طول عمر تجربه کند. اما سوگ طبیعی بالاخره حل می‌شود و شخص، به زندگی سازنده و راحتی نسبی باز می‌گردد. به‌طور کلی نشانه‌های حاد سوگ به‌تدریج فرو می‌نشیند و ظرف یک تا دو ماه، شخص سوگواری می‌تواند به عملکرد عادی خود بازگردد. در برخی افراد، سیر سوگ و سوگواری نابهنجار است. سوگ بیمارگونه ممکن است به اشکال گوناگونی تظاهر کند (1). سوگ نابهنجار، زمانی روی می‌دهد که برخی وجوه سوگ طبیعی بر اثر تحریف یا تشدید، خصوصیات سایکوتیک پیدا می‌کند و نیز علایم افسردگی همچون احساس گناه درباره کارهایی که فرد قبل از مرگ برای عزیزش انجام نداده است و افکاری راجع به مرگ، تجلی می‌یابد (2). برخی علایم خطر در سوگ نابهنجار عبارتند از: پرهیز از ابراز احساسات یا کوچک‌شمردن آنها، روی آوردن به مواد مخدر، الکل یا خوددرمانی با دارو، خصومت و پرخاشگری نسبت به دیگران و بیش از حد معمول و به شکلی افراطی خود را به کار و فعالیت مشغول کردن (3). یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که فقدان، باعث آشفتگی عاطفی و ناسازگاری رفتاری می‌گردد (4).

براساس شواهد بالینی، بسیاری از افراد داغ‌دیده، در معرض خطر نشانگان افسردگی، اختلالات اضطرابی، بیماری‌های جسمی، بدکارکردی سیستم ایمنی و افزایش احتمال مرگ و میر قرار دارند (5). قرارگرفتن در یک شرایط خاص اجتماعی، به‌خصوص اگر آن شرایط، نقش

تعیین‌کننده‌ای در زندگی حال یا آینده فرد داشته باشد، به‌طور طبیعی حالت اضطراب را افزایش می‌دهد (6). حالت نابهنجار اضطراب می‌تواند بر گستره‌ی وسیعی از عملکردهای آدمی، اثر بگذارد. اضطراب، فرآیندی از خرده‌نظام‌های متعامل شامل: خرده‌نظام شناختی، جسمانی، عاطفی و رفتاری است و تغییرات در یک خرده‌نظام، منجر به تغییر در خرده‌نظام‌های دیگر می‌شود (7).

متخصصان بهداشت روان، متناسب با سبب‌شناسی اختلالات اضطرابی و علائم متعاقب سوگ، شیوه‌های درمانی گوناگونی را برای معالجه اضطراب پیشنهاد کرده‌اند. این روش‌ها، هم داروهای فعال‌ساز روان و هم روان‌درمانی را در بر می‌گیرد. علاوه بر روش‌های دارویی که بروز عوارض سوء ناشی از مصرف آنها نیز اجتناب‌ناپذیر است، به‌کارگیری روش‌های غیر دارویی و درمان‌های مکمل مؤثر بر اضطراب و کنترل علائم بالینی ناشی از آن پیشنهاد می‌گردد (8). شیوه‌هایی مانند: اجتناب، طفره‌رفتن، انحراف موضوع، آماده‌سازی ذهنی، تلقین مثبت ذهنی، ورزش سبک و آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی، به رفع اضطراب کمک می‌کنند (9). روان‌شناسانی که اضطراب را ناشی از تضادهای ناخودآگاه درونی می‌دانند، روش‌های روان‌درمانی را برای درک و رفع این تضاد، مورد استفاده قرار می‌دهند. یکی از این رویکردها، درمان شناختی-رفتاری است که از دهه 1970 برای درمان انواع بیماران مضطرب مطرح شده و سودمندی آن در برخی از پژوهش‌ها تأیید شده است (10). درمان شناختی-رفتاری بر این فرض استوار است که اختلال عاطفی و علایم اختلال رفتاری، در نتیجه تفکر غیر منطقی ادامه پیدا می‌کند و می‌تواند با استفاده از تکنیک‌های متنوع رفتاری، عاطفی و شناختی، نه‌تنها در طی جلسات درمانی بلکه در بین جلسات، به‌صورت ارائه تکلیف، تغییر پیدا کند و چون این رویکرد بر رفتار قابل مشاهده تأکید دارد، از این رو توجه کمتری به اجزای شناختی فرآیند سوگ دارد (11). درمانگرها مدعی هستند که برای حل همیشگی تعارض، نیاز به بازسازی

می‌دهد، ولی بر اضطراب آزمودنی‌ها تأثیری ندارد. همچنین یافته‌های فرامرزی و همکاران نشان داده که بین عملکرد گروه شاهد و آزمایش، در سازگاری کل بعد از مداخله، تفاوت معنی‌داری وجود نداشته است؛ همچنین بین عملکرد گروه شاهد و آزمایش در خرده‌مقیاس سازگاری فردی، تفاوت معنی‌داری وجود داشت؛ ولی در خرده‌مقیاس سازگاری اجتماعی تفاوت معنی‌داری دیده نشد (19). پاداش و همکاران (20) نیز گزارش کردند که روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی، بر شادکامی زنان و مردان متأهل مؤثر بوده است.

همانطور که در بالا ذکر شده، پژوهش‌ها نشان داده است که شناخت درمانی از جمله درمان‌هایی است که برای درمان اختلالات اضطرابی ناشی از سوگ، توسط متخصصان به کار برده می‌شود. اما با توجه به اینکه کیفیت زندگی درمانی، سعی می‌کند تا جدیدترین پژوهش‌ها و نظریه‌های مربوط به شادکامی، روانشناسی مثبت و مدیریت عواطف منفی را به همراه بصیرت ناشی از کار بالینی و روانشناسی مثبت، به شکل مؤثر انسجام بخشد و مورد استفاده قرار دهد، به نظر می‌رسد که در پژوهش‌های پیشین، این خلاء وجود دارد که از رویکرد روانشناسی مثبت، در کار با افراد دارای اختلال اضطرابی ناشی از سوگ، استفاده زیادی نشده است. مطالعه حاضر، با استفاده از رویکرد جدید Frisch به نام کیفیت زندگی درمانی که در سال 2006 ارائه شده است، به مداخله در حیطه درمان اضطراب در افراد مبتلا به سوگ عارضه‌دار پرداخته است.

روش تحقیق

این پژوهش از نوع نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه مراجعه‌کنندگان به مراکز مشاوره شهرستان کاشمر که براساس ملاک‌های راهنمای آماری و تشخیصی اختلالات روانی - متن تجدید نظر شده (DSM-IV-TR) و به تشخیص روانشناس بالینی و با نظارت روانپزشک، تشخیص

شناختی است (12). یکی دیگر از روش‌های درمانی غیر دارویی پیشنهادی برای کنترل و درمان علائم اضطراب، استفاده از روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی است. کیفیت زندگی درمانی، رویکرد جدیدی است که شامل انسجام به هم پیوسته شناخت درمانی و روان‌شناسی مثبت است و با آخرین صورت‌بندی درمان شناختی Beck و نظریه افسردگی و آسیب روانی، هماهنگ است (13).

درمان مبتنی بر کیفیت زندگی که هدف اصلی آن ایجاد شادکامی و رضایت از زندگی می‌باشد، بر اساس یک الگوی 5 راهه تدوین شده که عبارت است از: 1) شرایط زندگی؛ 2) نگرش‌ها؛ 3) استانداردهایی که ما برای خودمان تعریف کرده‌ایم؛ 4) ارزش‌ها؛ 5) رضایت کلی از زندگی⁵ (14).

در ادامه، به برخی از مطالعاتی که از برنامه‌های شناختی - رفتاری، برای درمان اختلالات اضطراب ناشی از سوگ استفاده کرده‌اند، اشاره می‌گردد. به طور مثال، در مطالعه Cohen و همکاران (15)، کودکانی که تحت درمان شناختی - رفتاری قرار گرفتند، بهبود قابل توجهی در علائم افسردگی و اضطراب مرتبط با سوگ عارضه‌دار و استرس پس از سانحه نشان دادند؛ همچنین رضایت کودک و والدین از این درمان بالا بود (15). Boelen و همکاران گزارش کرده‌اند که درمان شناختی - رفتاری، در بهبود علائم مرتبط با سوگ عارضه‌دار و آسیب‌شناسی روانی، نسبت به مشاوره حمایتی مؤثرتر است (16). فراتحلیل Wittouck و همکاران نشان داده است، در مقایسه با مداخلات پیشگیرانه، مداخلات درمانی به طور مؤثر می‌تواند نشانه‌های سوگ عارضه‌دار را کاهش دهد؛ از سوی دیگر به نظر می‌رسد که پیشگیری نمی‌تواند مؤثر باشد (17). قاسمی و همکاران (18) گزارش کردند که گروه درمانی مبتنی بر کیفیت زندگی افسردگی، نشانه‌های جسمانی‌سازی و بدکارکردی اجتماعی را کاهش

¹ Circumstance

² Attitude

³ Standards of fulfillment

⁴ Importance

⁵ Overall satisfaction

به فاصله 2 هفته، 0/80 گزارش کرده است (22)؛ همچنین در بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این آزمون در جمعیت ایرانی، ضریب روایی در حدود 0/72 و ضریب پایایی آزمون - آزمون مجدد به فاصله یک‌ماه 0/83 و آلفا کرونباخ 0/92 برای آن گزارش شده است.

با توجه به اینکه مطالعه مذکور از نوع نیمه‌تجربی بود، برای گردآوری اطلاعات و داده‌های مورد نیاز، مراحل و اقدام‌های زیر طراحی و انجام گرفت:

- 1- انتخاب افراد گروه نمونه به صورت تصادفی از میان کسانی که به مراکز مراجعه کرده و تمایل خود را برای شرکت در پژوهش اعلام نمودند و با توجه به ملاک‌های ورود به پژوهش، دارای سوگ عارضه‌دار بودند (تعداد 30 نفر)؛
- 2- تقسیم گروه نمونه به طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل؛

- 3- تکمیل پرسشنامه اضطراب Beck به وسیله افراد هر دو گروه کنترل و آزمایش، به منظور کسب اطلاع از میزان اضطراب ناشی از سوگ به عنوان پیش‌آزمون؛

- 4- اعمال متغیر مستقل که در این پژوهش شامل برنامه مداخلاتی کیفیت زندگی درمانی به مدت 8 جلسه بود. عناوین این برنامه در جدول یک ارائه شده است.

پس از برگزاری جلسات منظم آموزشی به مدت 8 جلسه، پرسش‌نامه اضطراب Beck به طور مجدد توسط هر دو گروه، به منظور کسب اطلاع از میزان اضطراب ناشی از سوگ به عنوان پس‌آزمون اجرا شد.

داده‌ها پس از جمع‌آوری، در نرم‌افزار SPSS (ویرایش 15) وارد شد و ضمن ارائه آمار توصیفی، به وسیله آزمون‌های آماری Chi- Paired t-Test، Independent t-Test، square و ANCOVA در سطح $\alpha=0/05$ آنالیز شد.

سوگ عارضه‌دار دریافت کرده بودند، تشکیل دادند. نمونه آماری پژوهش را 30 نفر از افرادی که تجربه فقدان یک یا بیشتر از یک نفر از عزیزان خود را داشته‌اند، تشکیل دادند که با توجه به ملاک‌های ورود به پژوهش، انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند (هر گروه 15 نفر). تجربه فقدان یکی از اعضای خانواده یا عزیزان حداقل به مدت 6 ماه، دارا بودن تشخیص بالینی اضطراب ناشی از فقدان با توجه به نظر روان‌پزشک و روانشناس بالینی بر اساس ملاک‌های تشخیصی و آماری اختلالات روانی فرم شماره پنج و عدم دریافت درمان‌های روانشناختی همزمان، به عنوان معیارهای ورود افراد به مطالعه در نظر گرفته شدند.

به منظور گردآوری اطلاعات، از پرسشنامه اضطراب Beck استفاده گردید. پرسشنامه اضطراب Beck، یک پرسشنامه خودگزارشی است که برای اندازه‌گیری شدت اضطراب در نوجوانان و بزرگسالان استفاده می‌شود. شیوه امتیازبندی به پاسخ‌های پرسشنامه به صورت اصلاً «0»، خفیف «1»، متوسط «2» و شدید «3» است. دامنه نمره فرد می‌تواند از صفر تا 63، در نوسان باشد. مطالعات انجام‌شده نشان می‌دهد که این پرسشنامه، از پایایی و روایی بالایی برخوردار است. ضریب همسانی آن (ضریب آلفا) 0/92، پایایی آن با روش بازآزمایی به فاصله یک هفته 0/75 و همبستگی آن از 0/30 تا 0/76 متغیر است؛ همچنین پنج نوع روایی شامل: روایی محتوا، همزمان، ساده، تشخیصی و عاملی برای این پرسشنامه سنجیده شده است که همگی نشان‌دهنده کارایی بالای این ابزار در اندازه‌گیری اضطراب می‌باشد (21). در ایران نیز پژوهش‌هایی در مورد خصوصیات روان‌سنجی این آزمون، انجام گرفته است؛ به عنوان مثال غرایبی در مطالعه خود (22)، ضریب پایایی این پرسشنامه را با روش بازآزمایی و

جدول 1- عناوین جلسات برنامه مداخلاتی کیفیت زندگی درمانی

جلسه اول:	برقراری ارتباط و معرفی اعضا، بیان قواعد گروه، اهداف و معرفی دوره آموزشی، گرفتن تعهد از شرکت کنندگان برای حضور در جلسات، معرفی و بحث پیرامون کیفیت زندگی، رضایت از زندگی، شادی، اجرای پیش‌آزمون، بازخورد
جلسه دوم:	مروری بر بحث جلسه قبل، تعریف درمان مبتنی بر کیفیت زندگی، معرفی ابعاد کیفیت زندگی، آشنا کردن اعضای گروه با درخت زندگی و کشف موارد مشکل‌آفرین اعضا، خلاصه بحث، ارائه بازخورد
جلسه سوم:	مروری بر بحث جلسه قبل، معرفی پنج ریشه، شروع کردن با یکی از ابعاد، معرفی شرایط زندگی به عنوان استراتژی اول و کاربرد آن در ابعاد کیفیت زندگی
جلسه چهارم:	مرور جلسه قبل، بحث پیرامون پنج ریشه، معرفی نگرش به عنوان استراتژی دوم، کاربرد استراتژی دوم در ابعاد کیفیت زندگی
جلسه پنجم:	مرور جلسه قبل، بحث پیرامون پنج ریشه، معرفی استانداردها، اولویت‌ها، تغییر رضایت به عنوان استراتژی سوم، چهارم و پنجم برای افزایش رضایت در زندگی، آموزش اصول کیفیت زندگی
جلسه ششم:	مرور جلسه قبل، بحث پیرامون اصول مربوط به کیفیت زندگی، ارائه اصول و توضیح کاربرد این اصول برای افزایش رضایت
جلسه هفتم:	مرور جلسه قبل، ادامه بحث درباره اصول، بحث درباره حیطه روابط و کاربرد اصول مهم در حیطه روابط
جلسه هشتم:	ارائه خلاصه‌ای از مطالب عنوان‌شده در جلسات قبل، جمع‌بندی و آموزش تعمیم پنج ریشه در شرایط مختلف زندگی و کاربرد اصول در ابعاد مختلف زندگی

یافته‌ها

بین میانگین‌های نمرات اضطراب شرکت‌کنندگان گروه آزمایش و کنترل، بر حسب عضویت گروهی، در مرحله پس‌آزمون با 99 درصد اطمینان معنی‌دار بود ($P < 0/01$) (جدول 3).

جدول 2- مقایسه میانگین نمره اضطراب در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	آزمایش (N=15) $\bar{X} \pm SD$	کنترل (N=15) $\bar{X} \pm SD$	نتیجه آزمون t-Test مستقل
اضطراب پیش‌آزمون	$23 \pm 5/3$	$24/4 \pm 5/6$	$p=0/48$
اضطراب پس‌آزمون	$15 \pm 4/8$	$20/7 \pm 5/6$	$p=0/006$
نتیجه آزمون زوج شده t-Test	$p < 0/001$	$p=0/001$	-

جدول 3- مقایسه میانگین نمره X- اضطراب پس از آزمون، پس از تعدیل اثر پیش‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل

گروه	میانگین	انحراف استاندارد	سطح معنی‌داری ANCOVA آزمون
کنترل	20/42	1/27	$F=8/21$
آزمایش	15/24	1/27	$P=0/008$

در این پژوهش، 22 نفر (73 درصد) از افراد مورد مطالعه زن بودند که 10 نفر آنها در گروه آزمایش و 12 نفر در گروه کنترل قرار گرفتند؛ 8 نفر (27 درصد) دیگر نیز مرد بودند که 5 نفر آنها در گروه آزمایش و 3 نفر در گروه کنترل قرار داشتند. بر طبق نتایج آزمون χ^2 مربوط به تفاوت جنس، بین دو گروه آزمایش و کنترل، به لحاظ جنسیت، تفاوت معنی‌داری وجود نداشت؛ همچنین میانگین سن در گروه آزمایش $30/86 \pm 6/15$ و در گروه کنترل $32/84 \pm 5/34$ بود که اختلاف آماری معنی‌داری را نشان نداد ($P > 0/05$).

همان‌طور که جدول دو نشان می‌دهد، بین میانگین نمره اضطراب گروه آزمایش و کنترل، در مرحله پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود نداشت؛ در حالی که این تفاوت میانگین اضطراب پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل، در سطح $\alpha=0/01$ معنی‌دار بود.

نتایج ANCOVA نشان می‌دهد که با حذف اثر نمره‌های اضطراب پیش‌آزمون به عنوان متغیر همپراش، اثر اصلی متغیر آموزش بر نمره‌های اضطراب پس‌آزمون معنی‌دار بود؛ به عبارت دیگر، نتایج نشان داد که تفاوت مشاهده‌شده

بحث

گروه‌درمانی مبتنی بر کیفیت زندگی، درمانی جدید در حوزه روان‌شناسی مثبت می‌باشد که با هدف ایجاد بهزیستی ذهنی، ارتقای رضایت از زندگی و درمان اختلالات روانی نظیر: افسردگی، اضطراب و ... در بافت زندگی تدوین شده است. این درمان، از ترکیب رویکرد شناختی Aaron Temkin Beck در حوزه بالینی، تئوری فعالیت Csikszentmihalyi با روان‌شناسی مثبت Seligman، توسط Frisch در سال 2006 طراحی شده است. گروه‌های هدف آن، علاوه بر کسانی که دارای اختلالاتی نظیر افسردگی می‌باشند، افراد معمول و سالمی هستند که می‌خواهند میزان بهزیستی و سلامت روانی و در کل کیفیت زندگی بالاتری را تجربه کنند (14). کیفیت زندگی درمانی، شامل رویکردی برای افزایش رضایت از زندگی است. رضایت از زندگی به‌عنوان ارزیابی فرد از جنبه‌های مختلف زندگی خویش توصیف می‌شود. کیفیت زندگی درمانی همچنین اصول و مهارت‌هایی را به شرکت‌کنندگان می‌آموزد که از طریق آن، می‌توانند نیازها، اهداف و آرزوهایشان را در مراحل مهم زندگی تشخیص دهند؛ با آن مواجه شوند و آن را دنبال کنند (23). هدف روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی عبارت است از افزایش خودمراقبتی حرفه‌ای یا غنای درونی و پیش‌گیری از فرسودگی (24). درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی، یک رویکرد کل‌نگر است که به سلامت روان در بافت زندگی روزمره اهمیت می‌دهد و سعی دارد تا تمامی ابعاد مرتبط با این دو عامل را در بافت کیفیت زندگی اصلاح کند. در گروه درمانی مبتنی بر کیفیت زندگی، به افراد مورد مطالعه آموزش داده می‌شود که بهزیستی ذهنی را جزء ضروری سلامت روانی خود بدانند و به فراتر از این دیدگاه دست پیدا کنند که سلامت روانی، تنها نداشتن بیماری روانی نیست، بلکه همواره باید به دنبال افزایش رضایت خاطر از زندگی باشند. به همین دلیل، افراد با رویکرد شناختی یاد می‌گیرند که با ایجاد تعادل بین حوزه‌های ارزشمند زندگی که در حال حاضر وجود دارد، با آن

ایده‌آلی که مد نظر آنان است، میزان بهزیستی ذهنی و رضایت‌خاطر از زندگی و به دنبال آن سلامت روانی بالاتری را در خود ایجاد کنند.

درمان‌ها باید با یک رویکرد کلی‌نگر و ترکیبی، سعی داشته باشند تا حد امکان، متغیرهای بیشتری را که با این عامل مرتبط هستند، شناسایی کنند؛ از سویی دیگر باید به متغیر سلامت ذهنی، به‌عنوان یک متغیر میانجی در ارتباط بین سلامت روانی و سلامت جسمانی، در الگوی ارتباط بین بدن و روان در بافت کیفیت زندگی توجه شود و همانند نگرش روان‌شناسی مثبت، با تلفیق نظریه و تحقیق و با فراتر رفتن از نگاه صرف به آسیب‌شناسی روانی و توجه به سلامت ذهنی و شادابی انسان‌ها، به یک تصویر جامع از سلامت انسان دست پیدا کرد. در کشور ما، اولین بار این روش درمانی، در پژوهش حاضر به کار گرفته شده و سابقه‌ی انجام پژوهشی مشابه با این درمان در کشور وجود نداشته است؛ همچنین در پژوهش حاضر، این روش درمانی، با سایر رویکردهای درمانی جدید مقایسه نشده است که این موارد، از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌باشد. پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی، با کنترل این محدودیت‌ها، کارآیی این روش درمانی به‌صورت گسترده‌تر و دقیق‌تر، مورد بررسی قرار گیرد.

نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش، بررسی میزان اثربخشی روان‌درمانی مبتنی بر کیفیت زندگی، بر کاهش اضطراب مبتلایان به سوگ عارضه‌دار بود. یافته‌ها نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین میانگین نمرات افراد گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون وجود نداشت؛ به این معنی که درمان مبتنی بر کیفیت زندگی، بر کاهش اضطراب مبتلایان به سوگ عارضه‌دار تأثیر مثبت دارد.

از یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت که ارتباط بین فاکتورهای محیطی و شناختی و عوامل کیفیت زندگی با میزان سلامت ذهنی یعنی افزایش عاطفه مثبت،

تقدیر و تشکر

این مقاله، برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد با عنوان بررسی اثربخشی روان درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی، بر کاهش علائم مرتبط با سوگ پیچیده در افراد داغیده مراجعه کننده به مراکز مشاوره ای شهرستان کاشمر انجام شده است. از مسئولان مراکز مشاوره و مراجعان همکاری کننده در اجرای این پژوهش، نهایت تشکر و قدردانی به عمل می آید.

کاهش عاطفه منفی و افزایش رضایت از زندگی، رابطه ای دوسویه است و عوامل آموزش داده شده در این پژوهش نیز می تواند باعث افزایش سلامت روانی افراد و افزایش میزان رضایت از زندگی آنها گردد.

منابع:

- 1- Shariat W, Khodafar F, Siddiqui G, Koohi Habibi L, Hefazi M, Mirabzadeh A, et al. [Guidelines for the care of adult psychiatric disorders (Especially physicians)]. Ministry of Health, treatment and Medical Education; 2008. [Persian]
- 2- Worden JW. Grief counseling and grief therapy. 4th ed. New York, NY: Springer Publishing Company; 2008.
- 3- Yasmi MT, Bagheri yazdi SA, Amin esmaeili M. Psychosocial support in disasters and emergencies. [The full text of training health workers]. Ministry of Health, Health and Medical Education, Department of mental health Office of mental health, social and addiction Health Department ; 2009.
- 4- Gertler P, Martinez S, Levine D, Bretozzi S. Lost presence and presents: How parental death affects children. Princeton University. Preliminary; 2004. Available: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.199.9927&rep=rep1&type=pdf>
- 5- Tomita T, Kitamura T. Clinical and research measures of grief: a reconsideration. Compr Psychiatry. 2002; 43(2): 95-102.
- 6- Black S. Test Anxiety. American School Board Journal. 2005; 192(6): 42-4.
- 7- Jouharifard R, Goudarzi MA, Zamiri A. Effect of group cognitive-behavior therapy on anxiety and dysfunctional attitudes of patients with generalized anxiety disorder. Quarterly Journal of Social Psychology (New Findings in Psychology). 2008; 2(6): 81-94. [Persian]
- 8- Mousavi S, Mirzaei M, Reza Soltani P. The effects of acupressure on anxiety nursing, midwifery and operating room students. Journal of Guilan University of Medical Sciences. 2009; 18(71): 82-89. [Persian]
- 9- Hasanpour Dehkordi A, Masoudi R, Salehi Tali Sh, Forouzandeh N, Naderipour A, PourmirzaKalhori R, et al. The effect of progressive muscle relaxation on anxiety and stress in nursing students at the beginning of the internship program. Journal of Shahrekord University of Medical Sciences. 2009; 11(1): 71-7. [Persian]
- 10- Hawton K, Salkovskis PM, Kirk J, Clark DM (eds). Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems: A practical guide. 1st ed. Oxford: Oxford University Press; 1989.
- 11- Neimeyer RA, Keesee NJ, Fortner BV. Loss and meaning reconstruction: Propositions and procedures. In: Malkinson R, Rubin S, Witztum E (eds). Traumatic and nontraumatic loss and bereavement: Clinical theory and practice. Madison, CT: Psychosocial Press; 2000. pp: 197-230.
- 12- Goldenberg I, Goldenberg H. [Family Therapy]. Translated by: Hossein Shahi Barvati HR, Nagshbandi S, Arjmand E. 2nd ed. Tehran: Ravan Publications; 1996. [Persian]
- 13- Roshanfar AR, Mokhtari S, Padash Z. Effectiveness of Educational based on Quality of Life Therapy on perfectionism. J Health Syst Res 2013; 9(8):886-95. [Persian]
- 14- Frisch MB. Quality of Life Therapy: Applying a Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy. New jersey: John Wiley & Sons Press; 2006
- 15- Cohen JA, Mannarino AP, Staron VR. A pilot study of modified cognitive-behavioral therapy for childhood traumatic grief (CBT-CTG). J Am Acad child Adolesc psychiatry. 2006; 45(12): 1465-73.

- 16- Boelen PA, van den Bout J. Examination of proposed criteria for complicated grief in people confronted with violent or non-violent loss. *Death Stud.* 2007; 31(2): 155-64.
- 17- Wittouck C, Van Autreve S, De Jaegere E, Portzky G, Van Heeringen K. The prevention and treatment of complicated grief: A meta-analysis. *Clin Psychol Rev.* 2011; 31(1): 69-78.
- 18- Ghasimi NA, Kajbaf MB, Rabiei M. The effectiveness of quality of life therapy (QOLT) on subjective well-being (SWB) and mental health. *Journal of Clinical Psychology.* 2011; 3(2): 23-35. [Persian]
- 19- Faramarzi S, Asgari K, Taghvi F. Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on adjustment rate of high-school students with abnormal grief. *J Res Behav Sci.* 2013; 10(5): 373-82. [Persian]
- 20- Padash Z, Fatehizadeh M, Abedi M, Izadikhah Z. The effect of quality of life therapy on marital satisfaction. *J Res Behav Sci.* 2013; 10(5): 363-72. [Persian]
- 21- Fathi Ashtiani A, Dastani M. Psychological tests: personality and mental health evaluation. Tehran: Besat publication; 2009. [Persian]
- 22- Ghraie B. [Determining the identity conditions and their relationship with the young's identity and depression styles, an unpublished clinical psychology]. [Ph.D Dissertation]. Tehran: Iran Medical Sciences University, Psychiatry Institute; 2003. [Persian]
- 23- Aghayousefi A, Seifi MY. Group quality of life therapy in patients with multiple sclerosis. *Iranian Journal of Clinical Psychology (IJCP).* 2013; 1(2): 10-4.
- 24- Frisch MB. Quality of life therapy. Translated by: Khamseh A. Tehran: Arjmand press; 2011. [Persian]

Investigation of the effect of psychotherapy based on life quality improvement on the anxiety of those suffering from complicated grief

Narges Ysefpoor¹, GHasem Ahi², Maryam Nasri²

Background and Aim: Recognizing problems of those suffering from grief may be a precondition for an effective treatment. Therefore, conceptualization, measuring the dimensions of this phenomenon, the stages of grief, its symptoms and determining the effective therapies are very important. For this reason, and for clinical and research purposes, the present study aimed at investigating the effect of psychotherapy based on life quality improvement on anxiety of those suffering from complicated grief.

Materials and Methods: The current study was a semi – experimental one with a control group pretest-post-test design. The statistical population of this study consisted of all clients referring to Kashmar consulting centers during 2013-2014, who were recognized to suffer from complicated grief, according to DSM-V-TR. The subjects were 30 men and women who were randomly selected from the volunteers that were divided into two groups of control and experimen. The men and women were trained for 8 sessions by psychotherapy based on the quality of life. At the end, each group took a post-test. The assessment means applied in this study was Beck's Anxiety Inventory. The obtained data was analyzed by means of SPSS software (V:22) using covariance analysis.

Results: Mean groups' pre-test and post-test anxiety score were 23.00 ± 5.27 and 15.00 ± 4.75 , respectively. Mean control group score in pre - and post-test was 24.40 ± 5.59 and 20.66 ± 5.59 , respectively. The findings revealed that in case of ignoring the effect of pre-test anxiety scores as the covariant variable, the main effect of training variable on post-test anxiety scores is insignificant. In other words, the table revealed that there is significant difference between mean anxiety scores of the experimental and control groups in terms of inclusion in the post-test with 99% confidence ($P < 0.01$). The efficacy of this intervention was 0.23.

Conclusion: It was revealed that psychotherapy based on improving life quality improvement affects the reduction of anxiety of those who suffer from complicated grief.

Key Words: Anxiety; Bereavement; Complicated grief; Psychotherapy based on improving life quality.

Journal of Birjand University of Medical Sciences. 2015; 22 (2): 145-153.

Received: March 4, 2015 Last Revised: Accepted: June 7, 2015

¹ Corresponding Author; Ms.c in Clinical Psychology, Islamic Azad University of Birjand, Birjand, Iran
yousefpoor.n@gmail.Com

² Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Islamic Azad University of Birjand, Birjand, Iran.