

مقدمه

امروزه با افزایش روند شهرنشینی و صنعتی شدن جوامع بیماری‌های جسمانی و روانی رو به افزایش است. یکی از بیماری‌هایی که در قرن حاضر تعداد زیادی از افراد را دچار کرده و مانند زنگ خطری به صدا درآمده است، بیماری مولتیپل اسکلروزیس چندگانه^۱ (MS) است (آلسچولر^۲ و همکاران، ۲۰۲۱). این بیماری از بیماری‌های خود ایمنی و التهابی سلول‌های مغز و نخاع است که در آن غلاف‌های میلین که باعث سرعت در انتقال پیام‌های عصبی می‌شوند از بین می‌روند یا آسیب می‌بینند و گلیوبل‌های سفید خود، به‌عنوان عامل بیگانه به دستگاه‌ها و اندام‌های بدن حمله می‌کنند (لی^۳ و همکاران، ۲۰۲۲). این بیماری علائم بسیار ناخوشایندی دارد و می‌تواند یکی از اعضای بیمار را به کلی ناتوان کند (گیل گونزالز^۴ و همکاران، ۲۰۲۲). در کنار علائم جسمانی سخت و شدید که البته دوره‌های عود- بهبود دارد، این بیماران با مواردی همچون طرد وابستگی و اقوام و طرد اجتماعی (پودا^۵ و همکاران، ۲۰۲۲)، از دست دادن شغل و سرمایه به دلیل عدم تعادل یا ناتوانی در انجام کار (الپونسوس و دآرسی^۶، ۲۰۲۱) و... روبه‌رو هستند که باعث می‌شود دچار کناره‌گیری از اجتماع (مزندرانی^۷ و همکارانی، ۲۰۱۹) و حالت‌هایی همچون بی‌رغبتی و بی‌لذتی نسبت به امور خوشایند (هیتمن^۸ و همکاران، ۲۰۲۲)، افکار خودکشی و کاهش امید (براساناک^۹ و همکاران، ۲۰۲۲)، کنار کشیدن از کارها و شروع کار جدید (پیرس^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۲)، تغییرات اشتها (والنتین^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۲)، خواب و خلق (میر آرندت^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۲) می‌شود. این بیماری در بزرگسالان جوان شیوع دارد و در زنان بیشتر از مردان است (فراهم^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۲). فاکتورهای روانشناختی در بیماری ام اس از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند که از جمله این عوامل می‌توان به تحمل آشفتگی^{۱۴} اشاره کرد (مولتون^{۱۵} و همکاران، ۲۰۱۹). تحمل آشفتگی به ظرفیت و توانایی یک فرد در تجربه کردن و تحمل پریشانی‌های روانشناختی اشاره دارد (مک دونالد^{۱۶} و همکاران، ۲۰۲۲). افراد با ظرفیت تحمل آشفتگی پایین هیجان‌های خارج از تحمل خود احساس می‌کنند و توانایی مقابله با پریشانی خود را ندارند و در نتیجه وجود هیجان را انکار می‌کنند و از آن احساس پریشانی می‌کنند و با توجه به اینکه خود را قادر به مقابله با هیجان‌ها و احساسات خود نمی‌دانند در جهت سرکوب هیجان‌ها خود قدم بر می‌دارند (ووچانوویچ^{۱۷} و همکاران، ۲۰۲۲). در نتیجه، ظرفیت تحمل پریشانی از ویژگی‌های روانشناختی مؤثر در این بیماران است (بوور^{۱۸} و همکاران، ۲۰۲۲).

یکی دیگر از عواملی که احتمال می‌رود در بروز و تشدید بیماری ام اس نقش مهمی داشته باشد، فراهیجان منفی است. فراهیجان شامل مجموعه‌ای از هیجان‌ها و احساس‌های فرد است که برای توصیف خود از آنها استفاده می‌کند (نانس^{۱۹} و همکاران، ۲۰۲۲)؛ فراهیجان همچنین شامل جنبه‌های شناختی عاطفی و انگیزشی است و هم به‌عنوان حالت و هم به‌عنوان صفت در نظر گرفته شده است (هی^{۲۰} و همکاران، ۲۰۲۰). این سازه، هیجان‌هایی را دربر می‌گیرد که در پاسخ به هیجان‌های دیگر رخ می‌دهند، مانند شرم و ندامت درباره خشم (لیو^{۲۱} و همکاران، ۲۰۲۱). به عبارتی از طریق این فرآیند است که هیجان‌ها کنترل و ارزیابی می‌شوند و منجر به انگیزه‌ای برای حفظ و

- 1 - multiple sclerosis
- 2 - Alschuler
- 3 - Lee
- 4 - Gil-González
- 5 - Podda
- 6 - Alphonsus, D'Arcy
- 7 - Mazanderani
- 8 - Heitmann
- 9 - Brasanac
- 10 - Peres
- 11 - Valentine
- 12 - Meyer-Arndt
- 13 - Frahm
- 14- Distress tolerance
- 15 - Molton
- 16 - McDonald
- 17 - Vujanovic
- 18 - Burr
- 19 - Nunes
- 20 - He
- 21 - Liu

نزدیک شدن به هیجانات یا اجتناب از آنها خواهد شد (بایلن^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). فراهیجان اطلاعاتی درباره فرایند تنظیم هیجان، ایجاد می‌کند (اوجالا^۲، ۲۰۲۱). شواهد پژوهشی نشان می‌دهد هیجانات منفی چون خشم می‌تواند ابتلا به بیماری ام اس را پیش‌بینی کنند (لنکاستر^۳ و همکاران، ۲۰۲۲)؛ همچنین فراهیجان منفی در تشدید بیماری ام اس نقش مهمی دارد (دورانی^۴ و همکاران، ۲۰۲۲).

برای افزایش تحمل آشفتگی و کاهش فرا هیجانی منفی بیماران مبتلابه اختلال مولتیپل اسکلروزیس درمان‌های مختلفی پیشنهاد شده است. از جمله رویکردهای درمانی مؤثر در این زمینه، درمان فعال‌سازی رفتاری^۵ است (جنس^۶ و همکاران، ۲۰۲۲). مطالعات بسیار حاکی از قدرتمندی و اثربخشی فعال‌سازی رفتاری به‌عنوان یک مداخله یا یک مجموعه مداخله در درمان حالات خلقی است (داگترز^۷ و همکاران، ۲۰۱۸). در این الگو بر اهمیت نگاه به کل بافتاری که رفتار در آن به وقوع می‌پیوندد تأکید دارد، نه صرفاً تقویت‌کننده‌های خاصی که به دنبال رفتارهای خاص می‌آیند (سولومونو^۸ و همکاران، ۲۰۱۹). فنون درمانی فوق‌العاده ساختارمند و متمرکز بر ایجاد و تکمیل تکالیف فعال‌سازی هستند و توجه بیشتری هم به چینش سایر افراد درگیر در زندگی مراجع برای حمایت مؤثر از فعال‌سازی شده است (اترتون و فارلی^۹، ۲۰۲۲). همان‌گونه که فرناندز رودریگز^{۱۰} و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی بیان نمودند، گروه‌درمانی به شیوه فعال‌سازی رفتاری موجب کاهش اختلالات روان‌شناختی و افزایش سطح سلامت روان بیماران خاص می‌گردد. درمان فعال‌سازی رفتاری تمرکز خاصی روی اختلالات خلقی و دیگر اختلالات دارد و اغلب فعالیت‌های فرد اعم از مرتبط و نامرتبط با بیماری، تغییر سبک زندگی و پیامدهای بیماری را مورد توجه قرار می‌دهد (بال^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۲). این درمان یکی از انواع درمان‌های تحلیلی کارکردی است که بر پایه الگوی روان‌شناختی مدنظر اسکینر درباره تغییر رفتار قرار دارد (وان گنوگتن^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۱). در این نوع درمان به فرد کمک می‌شود تا بتواند در اولین وهله بهبود یابد و او را از نظر رفتاری و اجتماعی فعال می‌کند و از طریق افزایش تعامل سازنده با افراد غیر بیمار و کاهش نشانه‌های افسردگی، اضطراب، فشارهای روانی و افزایش روحیه، فرد را برای درگیر شدن کامل با فرایند درمان در یک دوره طولانی مدت به‌منظور حفظ بهبودی آماده می‌کند (مک کالی^{۱۳} و همکاران، ۲۰۱۶).

نتایج پژوهش‌های پلاس^{۱۴} و همکاران (۲۰۲۲)، پات^{۱۵} و همکاران (۲۰۲۲)، کلومبو^{۱۶} و همکاران (۲۰۲۲) و راس^{۱۷} و همکاران (۲۰۱۶) نشان از تاثیر این مداخله در افزایش تحمل آشفتگی در بیماران خاص و نتایج پژوهش‌های گیلبادی^{۱۸} و همکاران (۲۰۲۲)، سینگلا^{۱۹} و همکاران (۲۰۲۲) و لی^{۲۰} و همکاران (۲۰۲۲) نشان از تاثیر این مداخله در کاهش فراهیجان‌های منفی در بیماران خاص دارد.

با توجه به آنچه گذشت؛ صرف‌نظر از درمان‌های سنتی و جدید، به‌طور متوسط ۴۳ درصد بیماران مبتلابه اختلال مولتیپل اسکلروزیس درمان مناسب برای دردشان را دریافت نمی‌کنند (کوئیستاد^{۲۱} و همکاران، ۲۰۲۲). از سوی دیگر، از مهم‌ترین سازه‌های مؤثر بر بیماری‌ها و دردهای همراه آن‌ها و به‌ویژه اختلال مولتیپل اسکلروزیس، روابط بین فردی و سازگاری روان‌شناختی و اجتماعی با دیگران و نیز مدیریت و تنظیم هیجانات است، به‌عبارت‌دیگر، با افزایش فشارهای روانی، محیطی و اقتصادی، روند بهبود اختلال مولتیپل اسکلروزیس کند شده و دردهای ناشی از آن افزایش می‌یابد و بروز مناسب هیجانات و برخورداری از حمایت اجتماعی و سازگار شده در روابط بین فردی، می‌تواند

-
- 1 - Bailen
 - 2 - Ojala
 - 3 - Lancaster
 - 4 - Duraney
 - 5 - behavioral activation treatment
 - 6 - Jenness
 - 7 - Daughters
 - 8 - Solomonov
 - 9 - Etherton, Farley
 - 10- Fernández-Rodríguez
 - 11 - Bal
 - 12 - Van Genugten
 - 13 - McCauley
 - 14 - Pellas
 - 15 - Pott
 - 16 - Colombo
 - 17 - Ross
 - 18 - Gilbody
 - 19 - Singla
 - 20 - Lee
 - 21 - Kvistad

اثربخشی درمان فعال سازی رفتاری بر تحمل آشفتگی و ابعاد فراهیجانی منفی بیماران زن مبتلا به بیماری مولتیپل اسکلروزیس
The effectiveness of behavioral activation therapy on disturbance tolerance and negative hyperemotional dimensions ...

در جهت کاهش دردها و بهبود بیماری مؤثر باشد (هانینن^۱ و همکاران، ۲۰۲۲)؛ بنابراین نیاز به مداخله‌های روان‌شناختی جهت نیل به این اهداف ضروری است. از سوی دیگر مروری بر پیشینه پژوهش نشان می‌دهد اثرات پریشانی و هیجان‌های منفی بر سلامت بیماران ام اس مشهود است و کیفیت زندگی و سلامت روانی آنها در گروه توانایی مقابله آنها با پریشانی‌ها و هیجان‌های منفی است که می‌توان در مداخلات درمانی آشفتگی و هیجان‌های منفی را در این بیماران مورد هدف درمان قرار داد. آزمون اثربخشی درمان فعال سازی رفتاری بر افزایش تحمل آشفتگی و کاهش فراهیجانی‌های منفی از جمله نوآوری‌های پژوهش حاضر به‌شمار می‌آید و دارای تلویحات درمانی بر پیشگیری از ابتلاء و حتی پیش‌روی به این بیماری است. از این رو هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی درمان فعال سازی رفتاری بر تحمل آشفتگی و ابعاد فراهیجانی منفی بیماران زن مبتلا به اختلال مولتیپل اسکلروزیس بود.

روش

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون و گروه کنترل با مرحله پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری شامل کلیه بیماران زن مبتلا به بیماری مولتیپل اسکلروزیس بود که جهت استفاده از خدمات سازمان بهزیستی به گروه تشخیص معلولیت سازمان بهزیستی تهران در سه ماه سوم سال ۱۴۰۰ مراجعه نمودند و تمایل به حضور در پژوهش را داشتند. نمونه این پژوهش شامل ۳۰ نفر از این زنان مبتلا به بیماری مولتیپل اسکلروزیس بود که تمایل به شرکت در پژوهش را داشتند و به صورت نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. سپس، از میان نمونه پژوهش بطور تصادفی ۱۵ نفر در گروه گواه و ۱۵ نفر در دو گروه مداخله (درمان فعال سازی رفتاری) جایگزین شدند و از نظر سن و سطح تحصیلات همگن شدند و این همگنی از طریق آزمون t دونمونه‌ای و مجذور خی تأیید شد. معیارهای ورود به نمونه شامل زنان مبتلا به بیماری مولتیپل اسکلروزیس، سطح تحصیلات حداقل دیپلم، سن بین ۲۰ تا ۴۰ سال، عدم شرکت همزمان در سایر برنامه‌های درمانی و اعلام رضایتمندی و امکان شرکت در جلسات درمان در زمان اجرای پژوهش و ملاک‌های خروج از مطالعه نیز شامل غیبت بیش از دو جلسه، عدم همکاری در طول جلسات درمانی، شروع به مصرف داروهای روانگردان، شرکت همزمان در سایر برنامه‌های درمانی روان‌شناختی و دریافت مشاوره فردی بود. به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی پژوهش به‌تمامی افراد نمونه اطمینان داده شد که اسمی از آن‌ها در هیچ قسمت پژوهش ذکر نخواهد شد و تنها از نتایج داده‌ها استفاده می‌شود. به‌منظور انجام پژوهش یک جلسه توجیهی برگزار شد و فرم رضایت‌نامه و پرسشنامه حاوی اطلاعات دموگرافیک بین شرکت‌کنندگان توزیع شد. باهدف ناشناس بودن و برای اینکه حریم خصوصی شرکت‌کنندگان تضمین شود، برای هر شرکت‌کننده کد متناسب اختصاص داده شد. پس از انتخاب و گمارش آزمودنی‌ها و قبل از اجرای جلسات درمان شرکت‌کنندگان هر دو گروه از طریق پرسشنامه‌های تحمل آشفتگی سیمونز و گاهر^۲ (۲۰۰۵) و فراهیجان منفی میتمانسگروبر^۳ و همکاران (۲۰۰۹) مورد ارزیابی قرار گرفتند. سپس گروه آزمایشی تحت درمان فعال‌سازی رفتاری را تحت مداخله ۸ جلسه‌ای و بر اساس جلسات ۹۰ دقیقه‌ای هفته‌ای یک‌بار قرار گرفتند. گروه گواه نیز مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از پایان جلسات مداخله شرکت‌کنندگان هر دو گروه مجدداً با ابزار پژوهش مورد ارزیابی قرار گرفتند. همچنین بعد از دو ماه از گذشت مداخله نیز مجدداً هر دو گروه با ابزار پژوهش مورد اندازه‌گیری قرار گرفتند. داده‌های حاصل از پژوهش با استفاده از SPSS ویراست ۲۶ و روش آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار سنجش

مقیاس تحمل آشفتگی^۴ (DTS): این مقیاس خود سنجی توسط سیمونز و گاهر^۵ در سال ۲۰۰۵ ساخته شد و دارای ۱۵ ماده و ۴ زیر مقیاس تحمل، جذب، ارزیابی و تنظیم است که روی یک مقیاس پنج‌درجه‌ای از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف نمره‌گذاری می‌شوند (سیمونز و همکاران، ۲۰۰۵). در پژوهش سیمونز و همکاران (۲۰۰۵) ضرایب آلفای کرونباخ برای ابعاد تحمل آشفتگی هیجانی، جذب شدن به‌وسیله هیجان‌های منفی، برآورد ذهنی پریشانی و تنظیم تلاش‌ها برای تسکین پریشانی به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۲، ۰/۷۸، ۰/۷۰ و برای کل مقیاس ۰/۸۲ گزارش شد. همبستگی درون طبقه‌ای پس از گذشت شش ماه، ۰/۶۱ بود. همچنین روایی تفکیکی این مقیاس با زیر

1 - Hänninen

2 - Simons, Gaher

3 - Mitmansgruber

4 - Tolerance of turbulence.

5 - Simons, Gaher

مقیاس‌های وضعیت خلقی منفی و مثبت پرسشنامه وضعیت خلق عمومی (کلارک و همکاران، ۱۹۹۰) به ترتیب برابر ۰/۵۹- و ۰/۲۶ گزارش شد. (سیمونز و همکاران، ۲۰۰۵). در ایران نیز در پژوهش توکلی و کاظمی زهرانی (۱۳۹۷) ضریب پایایی به روش باز آزمایی در فاصله‌ی زمانی ۳ ماه برای کل مقیاس ۰/۸۱ و برای خرده مقیاس‌های تحمل، جذب، ارزیابی و تنظیم به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۶۹، ۰/۷۷ و ۰/۷۳ است. همبستگی تحمل آشفتگی با شیوه‌های مقابله‌ای مسئله محور، هیجان محور، کمتر مؤثر و مؤثر به ترتیب ۰/۲۱، ۰/۲۷، ۰/۳۳- و ۰/۱۹ است. همچنین بین مقیاس تحمل آشفتگی با هیجان مثبت، هیجان منفی و وابستگی به سیگار به ترتیب همبستگی‌های ۰/۵۴، ۰/۲۲- و ۰/۶۵- به دست آمد (توکلی و همکاران، ۱۳۹۷). آلفای کرونباخ گزارش شده در پژوهش حاضر ۰/۹۰ بود.

مقیاس فراهیجان (MES^۱): این مقیاس خود گزارش‌دهی که فرا هیجان‌های منفی و مثبت را می‌سنجد، توسط میتمانسگروبر^۲ و همکاران در سال ۲۰۰۹ ساخته شده است و دارای ۲۸ ماده است و آزمودنی در یک مقیاس لیکرت ۶ درجه‌ای (=۱ اصلاً صدق نمی‌کند تا ۶= کاملاً صدق می‌کند) به آن پاسخ می‌دهد. سازندگان ابزار، این مقیاس را شامل شش مؤلفه خشم، حقارت/ شرم، مهار شدید و فرونشانی (فرا هیجان‌های منفی) و شفقت و علاقه (فرا هیجان‌های مثبت) با ضرایب آلفای به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۷، ۰/۸۳، ۰/۸۲، ۰/۸۵ و برای کل مقیاس ۰/۸۷ گزارش کردند (میتمانسگروبر و همکاران، ۲۰۰۹). میتمانسگروبر و همکاران (۲۰۰۹) جهت بررسی روایی مقیاس از روش تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی استفاده نمودند. نتایج پژوهش آنان نشان داد که این آزمون از دو بعد تشکیل شده و بار عاملی هر سؤال بر روی عامل مربوطه بالاتر از ۰/۴۰ است. بنیسی (۱۳۹۸) ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس را در ایران ۰/۷۸ گزارش کرد. نتایج تحلیل عاملی این پژوهش، دو بعد اصلی فرا هیجان‌های مثبت و منفی را تأیید کردند. همچنین روایی همگرایی فرا هیجان‌های مثبت در این ابزار با مؤلفه‌های هوش هیجانی پرسشنامه رگه هوش هیجانی (پترایدز و همکاران، ۲۰۰۱) ۰/۵۱ گزارش شد (به نقل از بنیسی، ۱۳۹۸). آلفای کرونباخ گزارش شده در پژوهش حاضر ۰/۸۱ گزارش شد.

درمان فعالسازی رفتاری^۳: جلسات درمان فعالسازی رفتاری مبتنی بر راهنمای عملی نسخه تجدید نظر شده مطالعه لیچوز^۴ و همکاران (۲۰۱۱) بود. این رویکرد شامل ۸ جلسه بود و شامل جلسات زیر می‌شود.

جدول ۱. جلسات درمان فعالسازی رفتاری لیچوز و همکاران (۲۰۱۱)

جلسه	عنوان	محتوا	تکلیف
اول	معرفی و آشنایی	بیان قوانین گروهی از جمله رازداری، احترام، پیش‌آزمون، تشریح رابطه تفکر، احساس و رفتار	تمثیل چمدان و تشریح موقعیت‌های فرضی
دوم	مقابله با افکار منفی و خودآیند	مرور تکلیف خانگی. بحث پیرامون افکار خودآیند و هیجانات ناشی از آنها با طرح سؤالات باز پاسخ و گفتگوی سقراطی. آموزش خطاهای شناختی.	شناسایی خطاهای شناختی خود
سوم	جایگزینی افکار منطقی	مرور تکلیف خانگی و بررسی خطاهای شناختی و کمک به آزمودنی‌ها جهت به چالش کشیدن و مقابله با افکار منفی و خودآیند. استفاده از پاسخ‌های عاقلانه و جایگزینی تفکر منطقی به منظور تغییر دادن رفتار کار.	تمرین کلمات مثبت
چهارم	آموزش فن پیکان روبه پایین	مرور تکلیف خانگی جهت دستیابی به باورهای بنیادین آموزش فن پیکان رو به پایین	ارائه و تمرین جدول پیکان روبه پایین
پنجم	آموزش فن تحلیل سود و زیان	مرور تکلیف خانگی، آموزش فنون رفتاری درمان مانند فن تحلیل سود و زیان و فن بررسی شواهد، تعیین افکار جایگزین (مخالف ورز)	تمرین فن تحلیل سود و زیان
ششم	مثبت اندیشی	مرور تکلیف خانگی، آموزش شیوه‌های مثبت اندیشی و شناخت نقاط قوت خود و بازیابی نقش آنها در افزایش احترام به خود و ارتقای عزت نفس، با تمرین‌های زیر: جست‌وجوی روزانه برای سه نکته مثبت، روزانه از یک نفر تقدیر کنید، یک کار نیک انجام دهید، مراقب ذهنتان باشید. توجه به زمان حال بدون قضاوت درباره آن.	تمرین تمرکز بر احساسات مثبت
هفتم	آموزش تن آرامی	مرور تکلیف خانگی، آموزش تن‌آرامی از طریق شل کردن عضلات بدن به همراه تنفس عمیق و تصویرسازی مثبت.	تمرین ریلکشن
هشتم	جمع‌بندی آموخته‌ها	آموزش مهارت‌ها، خوشامدگویی، بحث پیرامون مهارت حل مسئله، ابراز وجود و گواه هیجانات	پس آزمون

1 - Meta-Emotion Scale

2 - Mitmansgruber

3 - Teaching skills based on compassion

4 - Lejeuz

یافته‌ها

میانگین سن گزارش شده برای نمونه پژوهش حاضر به تفکیک گروه‌ها؛ برای گروه درمان فعال‌سازی رفتاری $34/8 \pm 5/3$ و در گروه گواه $35/4 \pm 3/89$ گزارش شد. حداقل سن شرکت‌کنندگان در این پژوهش ۲۸ و حداکثر سن ۴۰ گزارش شد. همچنین با توجه به سطح معناداری بزرگ‌تر از ۰/۰۵؛ تفاوت معناداری بین دو گروه از یکدیگر وجود نداشت و دو گروه از نظر سن همگن بودند. نتیجه یافته‌های توصیفی پژوهش به تفکیک سه مرحله پژوهش در دو گروه در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. شاخص توصیفی تحمل آشفتگی و فراهیجان منفی در بین دو گروه و در سه زمان قبل و بعد از مداخله و پیگیری

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
تحمل آشفتگی	درمان فعال سازی رفتاری	۴۶/۳	۵/۱۲	۵۴/۷	۷/۷۶	۷/۹۸
	گواه	۴۷/۶	۶/۰۲	۴۵/۸	۵/۳۶	۵/۰۱
فراهیجان منفی	درمان فعال سازی رفتاری	۶۷/۳	۶/۹۴	۶۰/۹	۴/۳۴	۴/۰۹
	گواه	۶۶/۸	۵/۶۶	۶۷/۶	۶/۸۳	۷/۲۱

جدول ۲ میانگین متغیرهای تحمل آشفتگی و فراهیجان منفی را در دو گروه نشان می‌دهد همین‌طور که مشاهده می‌شود؛ این متغیرها در بین دو گروه مورد مطالعه در پیش‌آزمون تفاوت چندانی دیده نمی‌شود؛ اما بعد از مداخله گروه مداخله تفاوت چشمگیری را نسبت به گروه گواه در مقایسه با قبل از مداخله نشان می‌دهد؛ همچنین این تفاوت در مرحله پیگیری نیز قابل مشاهده است. نتایج آزمون شاپیرو ویلک جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها و به عنوان یکی از پیش‌فرض‌های تحلیل اندازه‌گیری مکرر نشان داد که در سطح معناداری ($p > 0/05$) داده‌های جمع‌آوری شده، در همه متغیرهای گروه آزمایش و گواه نرمال است و پیش فرض طبیعی بودن یا همان پارامتریک بودن داده‌ها رعایت شده است. همچنین جهت بررسی تقارن مرکب ماتریس کوواریانس از آزمون باکس استفاده شد که نتایج آن در متغیر تحمل آشفتگی ($F=191/9$)=آماره ام‌باکس، $F=2/75$ ، $P < 0/01$) و در متغیر فراهیجان منفی ($F=216/6$)=آماره ام‌باکس، $F=3/11$ ، $P < 0/01$)، که سطح معنی‌داری میزان F به دست آمده کمتر از ۰/۰۵ گزارش شد. این نتیجه بدان معنی است که فرض همگنی ماتریس کوواریانس مورد تأیید قرار نمی‌گیرد ولی با توجه به برابری تعداد گروه‌ها می‌توان از این فرض چشم‌پوشی کرد. همچنین در این متغیر کرویت ماچلی برای متغیر تحمل آشفتگی ($F=0/01$)=آماره موشلی، $F=347/6$ = توزیع خی دو، $P < 0/01$) و برای متغیر فراهیجان منفی ($F=0/01$)=آماره موشلی، $F=404/9$ = توزیع خی دو، $P < 0/01$) گزارش شد که چون آزمون کرویت ماچلی بالاتر از ۰/۰۵ نیست، از آزمون محافظه‌کارانه‌ای چون گرین هاوس گیسر برای تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر استفاده شد؛ همچنین همگنی واریانس گروه‌ها برای متغیر تحمل آشفتگی ($F=0/145$ ، $P > 0/05$) و فراهیجان منفی ($F=0/440$ ، $P > 0/05$) گزارش شد که نشان‌دهنده تأیید همگنی واریانس‌ها است.

جدول ۳. نتایج آزمون معناداری تحلیل واریانس چند متغیری (MANOVA) در گروه‌های مورد پژوهش

نام آزمون	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا
کرویت فرض شده	۱۸۵۶/۴	۵	۳۸۷/۳	۴۴/۸	۰/۰۰۱	۰/۶۳۴
متغیر تحمل آشفتگی و فراهیجان	۱۸۵۶/۴	۱/۴۵	۱۲۸۶/۶	۴۴/۸	۰/۰۰۱	۰/۶۳۴
منفی	۱۸۵۶/۴	۱/۵۹	۱۲۰۷/۴	۴۴/۸	۰/۰۰۱	۰/۶۳۴
باند بالا	۱۸۵۶/۴	۱	۱۸۵۶/۴	۴۴/۸	۰/۰۰۱	۰/۶۳۴

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که در گروه‌های مورد مطالعه از نظر حداقل یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد. مجذور اتا نشان می‌دهد تفاوت بین دو گروه با توجه به متغیرهای وابسته در مجموع معنادار است و میزان این تفاوت ۶۳/۴ درصد است که از نظر آماری قابلیت اعتنا و تعمیم‌پذیری را دارد. بنابراین گزارش نتایج دقیق در اثرات ساده و تعاملی به شرح جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر ۳×۲ به منظور بررسی اثربخشی درمان فعال سازی رفتاری بر تحمل آشفتگی و فراهیجان منفی در بیماران زن مبتلا به اختلال مولتیپل اسکلروزیس

نام آزمون	F	معناداری	اندازه اثر	توان آماری
اثر اصلی گروه	۹۵/۴	۰/۰۰۱	۰/۷۴۱	۱
تحمل آشفتگی	۱۴/۵	۰/۰۰۱	۰/۳۶۷	۱
اثر اصلی گروه	۱۳/۹	۰/۰۰۱	۰/۴۱۵	۱
فراهیجان منفی	۷/۳۷	۰/۰۰۱	۰/۲۷۵	۱

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که اثر اصلی گروه برای تحمل آشفتگی ($F=95/4, P<0/05, \eta^2=0/741$) و برای فراهیجان منفی ($F=13/9, P<0/05, \eta^2=0/415$) معنادار هستند؛ یعنی بین دو گروه از نظر میانگین تحمل آشفتگی و فراهیجان منفی تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد در متغیر تحمل آشفتگی اثر اصلی سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ($F=14/5, P<0/05, \eta^2=0/367$) معنادار است. همچنین در متغیر فراهیجان منفی نیز اثر اصلی سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ($F=7/37, P<0/05, \eta^2=0/275$) معنادار است. به عبارتی بین نمرات تحمل آشفتگی و فراهیجان منفی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با لحاظ کردن گروه‌های مختلف آزمایش و گواه تفاوت معناداری وجود دارد. در ادامه بررسی تفاوت‌های مشاهده شده در اثر اصلی زمان (سه مرحله اجرا) از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵. آزمون بونفرونی برای مقایسه تحمل آشفتگی و فراهیجان منفی در سه مرحله

متغیر	مرحله I	مرحله J	تفاوت میانگین (I-J)	معناداری
تحمل آشفتگی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۸/۷۹	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون	پیگیری	۱۰/۶	۰/۰۰۱
فراهیجان منفی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۸/۸۹	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون	پیگیری	-۱۳/۷	۰/۰۰۱

با توجه به جدول ۵ می‌توان مشاهده کرد که به طور کلی نمرات تحمل آشفتگی زنان مبتلا به اختلال مولتیپل اسکلروزیس از مرحله پیش‌آزمون به پس‌آزمون و پیگیری افزایش یافته است که این نشان دهنده تاثیر درمان فعال سازی رفتاری در این زنان است؛ به طوری که تفاوت بین مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون ($d=-8/79, p<0/05$) و پیش‌آزمون پیگیری ($d=10/6, p<0/05$) معنادار است که نشان دهنده تأثیر مداخله پژوهش در افزایش این متغیر است. همچنین در متغیر فراهیجان منفی تفاوت بین مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون ($d=-8/89, p<0/05$) و پیش‌آزمون پیگیری ($d=-13/7, p<0/05$) معنادار است که نشان دهنده تأثیر مداخله پژوهش در کاهش فراهیجان منفی است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی درمان فعال سازی رفتاری بر تحمل آشفتگی و ابعاد فراهیجانی منفی بیماران زن مبتلا به اختلال مولتیپل اسکلروزیس انجام شد. نتیجه حاصل از پژوهش حاضر نشان داد درمان فعال سازی رفتاری بر تحمل آشفتگی بیماران زن مبتلا به اختلال مولتیپل اسکلروزیس مؤثر است. نتیجه حاصل با نتایج پژوهشگرانی چون پلاس و همکاران (۲۰۲۲)، پات و همکاران (۲۰۲۲)، کلومبو و همکاران (۲۰۲۲) و راس و همکاران (۲۰۱۶) همسو است. در تبیین یافته حاضر می‌توان گفت: درمان فعال سازی رفتاری از طریق افزایش خود مدیریتی بیماران مبتلا به ام اس سبب بهبود انگیزش و انسجام و در نهایت افزایش تحمل آشفتگی در آنان می‌شود (پات و همکاران، ۲۰۲۲). هدف فعال سازی رفتاری، افزایش رفتارهایی است که احتمالاً منجر به دریافت پاداش از سوی بیمار می‌شوند؛ پاداش‌ها ممکن است درونی (لذت یا حس موفقیت) و یا بیرونی (توجه اجتماعی) باشند. این افزایش پاداش‌ها به افزایش تحمل آشفتگی کمک می‌کنند (راس و همکاران، ۲۰۱۶). درمان فعال سازی رفتاری، راهبرد شکستن تکالیف دشوار به عناصر ساده تر را به کار می‌برد؛ بنابراین، فرد بیمار با اجرای این راهبرد می‌تواند به شیوه پیشرونده به موفقیت‌هایی دست یابد و این نیز متعاقباً، دستیابی به تقویت

اثربخشی درمان فعال سازی رفتاری بر تحمل آشفتگی و ابعاد فراهیجانی منفی بیماران زن مبتلا به بیماری مولتیپل اسکلروزیس
The effectiveness of behavioral activation therapy on disturbance tolerance and negative hyperemotional dimensions ...

مثبت را تسهیل می کند (پلاس و همکاران، ۲۰۲۲). این رویکرد درمانی بیماران را تشویق می کند تا با وجود احساس خستگی و غمگینی، فعال تر شوند و یا سعی کنند تا تکالیف رفتاری مرتبط با فرآیند درمان را انجام دهند، حتی اگر هیچ انگیزه‌ای برای انجام دادن این کار نداشته باشند. چنین فرآیندی به مرور زمان منجر به افزایش تقویت محیطی و به دنبال آن افزایش تحمل آشفتگی می‌گردد (کلومبو و همکاران، ۲۰۲۲). در تبیین پایدار بودن تأثیر درمان فعال سازی رفتاری بر افزایش تحمل آشفتگی بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس می‌توان گفت افراد در این درمان یاد گرفته‌اند که سبک زندگیشان را عوض کنند و قانون جدیدی را در زندگیشان دنبال کنند؛ یعنی به جای اینکه هنگامی که احساس غمگینی و عدم کنترل پذیری بر آشفتگی‌های روانی خود می‌کنند، خاموش شوند؛ فعال شوند (فرناندز رودریگز، ۲۰۲۱). بنابراین پایدار بودن تأثیر این درمان بر افزایش تحمل آشفتگی قابل توجیه است.

همچنین یافته پژوهش حاضر نشان داد درمان فعال سازی رفتاری بر کاهش فراهیجانی منفی بیماران زن مبتلا به اختلال مولتیپل اسکلروزیس مؤثر است. این یافته با نتایج پژوهشگرانی چون گیلبدادی و همکاران (۲۰۲۲)، سینگلا و همکاران (۲۰۲۲) و لی و همکاران (۲۰۲۲) همسو است. در تبیین یافته حاضر می‌توان گفت: برنامه آموزشی فعال سازی رفتاری به افراد نشان می‌دهد افکار همیشه با احساسات و رفتار در ارتباط است؛ در نتیجه هر وقت افراد به هر شکل به سمت هیجان‌های منفی پیش می‌روند، افکار یا اندیشه‌های سردرگمی و بحران را تجربه خواهد کرد (گیلبدادی و همکاران، ۲۰۲۲). در این درمان فرد ارتباط بین افکار و احساسات خود را یاد می‌گیرد و بنابراین به‌طور بهتری می‌تواند این افکار را بشناسد (لی و همکاران، ۲۰۲۲). بازسازی شناختی در طول درمان به افراد کمک می‌کند تا تحریفات شناختی خود را بشناسد و این شناسایی به‌نوعی به او کمک می‌کند تا مسیر منتهی به هیجان‌های منفی را پیش‌بینی کند (سینگلا و همکاران، ۲۰۲۲). از آنجاکه در این مداخله بر تمرین روزانه و برنامه‌ریزی درمانی هر جلسه تأکید داشت و انتظار می‌رود شرکت کنندگان مهارت‌هایی را آموخته باشند که در سایر حوزه‌ها و فعالیت‌های زندگی نیز کاربرد داشته باشند؛ بنابراین فراهیجان منفی از این طریق کاهش یافته است. از طرف دیگر گنجاندن فعال سازی رفتاری برای کاهش فراهیجان‌های منفی به‌عنوان مداخله‌ای رفتاری، شرکت کنندگان را ترغیب کرده است تا تعاملات جدیدی را در زندگی خود داشته باشند و به یاداش و تقویت مثبت این تعاملات بپردازند (بال و همکاران، ۲۰۲۲). در تبیین پایدار بودن این درمان بر کاهش فراهیجان منفی در این بیماران می‌توان گفت: درمان فعال سازی رفتاری موجب مرتب شدن فعالیت‌های روزانه شده که این امر باعث تنظیم خواب و بیداری و افزایش فعالیت‌های بیمار و مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی می‌گردد. بنابراین، فراهیجان‌های منفی بین می‌روند و تبدیل به فراهیجان‌های مثبت می‌شوند (وان گنوگتن و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین با توجه به اینکه این افراد، اغلب برای انجام فعالیت‌های مختلف، احساس خستگی و فقدان انگیزه می‌کنند، این درمان باعث انرژی بیشتر و مثبت اندیشی در آنها می‌شود، در چنین شرایطی فرد قادر به انجام فعالیت‌هایی می‌شوند که قبلاً آن‌ها را نادیده گرفته یا قادر به انجام آن نبودند (مک کالی و همکاران، ۲۰۱۶)؛ بنابراین پایدار بودن تأثیر این درمان بر کاهش فراهیجان منفی قابل توجیه است.

به‌طور کلی نتایج حاکی از اثربخشی درمان فعال سازی رفتاری بر کاهش فراهیجانی منفی بیماران زن مبتلا به اختلال مولتیپل اسکلروزیس بود. به طور کلی این درمان موجب شد که افراد نسبت به موقعیت، آگاه و هشیار باشند، احساسات و هیجان‌های خود را بشناسند، بنابراین از علت این احساسات باخبر شده و هیجان‌های خود را به شیوه سالم مدیریت کردند؛ پس این روش درمانی به‌عنوان یک روش درمانی کارآمد، کاربردی و مؤثر قابلیت استفاده و کاربرد در مراکز و کلینیک‌های درمانی را در جهت بهبود سلامت بیماران مبتلا به اختلال مولتیپل اسکلروزیس است.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به روش نمونه‌گیری هدفمند و حجم پایین نمونه اشاره کرد. بنابراین پیشنهاد می‌شود به منظور افزایش قدرت تعمیم پذیری در پژوهش‌های آتی از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی و حجم نمونه بالاتر استفاده شود.

منابع

- بنیسی، پ. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر بهزیستی ذهنی، فراهیجان مثبت و توانایی خود مدیریت زنان سالمند. *مجله روانشناسی پیری*، ۳(۳)، ۲۲۷-۲۱۷.
- توکلی، ز؛ کاظمی زهرانی، ح. (۱۳۹۷). اثربخشی مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر مشکلات پریشانی و خود تنظیمی بیماران مبتلا به دیابت نوع دو. *نشریه پژوهش پرستاری ایران*، ۱۳(۲)، ۱-۱۱.
- Alphonsus, K. B., & D'Arcy, C. (2021). Is There an Association Between Social Support and Pain Among Individuals Living With Multiple Sclerosis?. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 26, 2515690X21991995. <https://doi.org/10.1177/2515690X21991995>

- Alschuler, K. N., Altman, J. K., & Ehde, D. M. (2021). Feasibility and acceptability of a single-session, videoconference-delivered group intervention for pain in multiple sclerosis. *Rehabilitation Psychology*, 66(1), 22. <https://doi.org/10.1037/rep0000360>
- Bailen, N. H., Wu, H., & Thompson, R. J. (2019). Meta-emotions in daily life: Associations with emotional awareness and depression. *Emotion*, 19(5), 776. <https://psycnet.apa.org/record/2018-37611-001>
- Bal, V. H., Wilkinson, E., Glascock, V., Hastings, R. P., & Jahoda, A. (2022). Mechanisms of Change in Behavioral Activation: Adapting Depression Treatment for Autistic People. *Cognitive and Behavioral Practice*. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2022.03.006>
- Brasanac, J., Ramien, C., Gamradt, S., Taenzer, A., Glau, L., Ritter, K., ... & Gold, S. M. (2022). Immune signature of multiple sclerosis-associated depression. *Brain, Behavior, and Immunity*, 100, 174-182. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2021.11.022>
- Burr, E. K., Dvorak, R. D., Peterson, R., & De Leon, A. N. (2022). Greater negative affect reduction expectancies moderate the interactive relationship between emotion regulation difficulties and distress tolerance in predicting loss-of-control eating. *British Journal of Health Psychology*. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12611>
- Colombo, D., Suso-Ribera, C., Ortigosa-Beltrán, I., Fernández-Álvarez, J., García-Palacios, A., & Botella, C. (2022). Behavioral activation through virtual reality for depression: a single case experimental design with multiple baselines. *Journal of clinical medicine*, 11(5), 1262. <https://doi.org/10.3390/jcm11051262>
- Daughters, S. B., Magidson, J. F., Anand, D., Seitz-Brown, C. J., Chen, Y., & Baker, S. (2018). The effect of a behavioral activation treatment for substance use on post-treatment abstinence: A randomized controlled trial. *Addiction*, 113(3), 535-544. <https://doi.org/10.1111/add.14049>
- Duraney, E. J., Schirda, B., Nicholas, J. A., & Prakash, R. S. (2022). Trait mindfulness, emotion dysregulation, and depression in individuals with multiple sclerosis. *Multiple Sclerosis and Related Disorders*, 59, 103651. <https://doi.org/10.1016/j.msard.2022.103651>
- Etherton, J. L., & Farley, R. (2022). Behavioral activation for PTSD: A meta-analysis. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(5), 894. <https://psycnet.apa.org/record/2020-17546-001>
- Fernández-Rodríguez, C., González-Fernández, S., Coto-Lesmes, R., & Pedrosa, I. (2021). Behavioral activation and acceptance and commitment therapy in the treatment of anxiety and depression in cancer survivors: A randomized clinical trial. *Behavior modification*, 45(5), 822-859. <http://dx.doi.org/10.17632/m7w688khs8.1>
- Frahm, N., Fneish, F., Ellenberger, D., Haas, J., Loebermann, M., Parciak, T., ... & Middleton, R. M. (2022). SARS-CoV-2 vaccination in patients with multiple sclerosis in Germany and the United Kingdom: Gender-specific results from a longitudinal observational study. *The Lancet Regional Health-Europe*, 22, 100502. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2022.100502>
- Gilbody, S., Brabyn, S., Mitchell, A., Ekers, D., McMillan, D., Bailey, D., ... & Bosanquet, K. (2022). Can We Prevent Depression in At-Risk Older Adults Using Self-Help? The UK SHARD Trial of Behavioral Activation. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 30(2), 197-207. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2021.06.006>
- Gil-González, I., Martín-Rodríguez, A., Conrad, R., & Pérez-San-Gregorio, M. Á. (2022). Coping with multiple sclerosis: reconciling significant aspects of health-related quality of life. *Psychology, Health & Medicine*, 1-14. <https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2077395>
- Hänninen, K., Viitala, M., Atula, S., Laakso, S. M., Kuusisto, H., & Soilu-Hänninen, M. (2022). Initial treatment strategy and clinical outcomes in Finnish MS patients: a propensity-matched study. *Journal of neurology*, 269(2), 913-922. <https://doi.org/10.1007/s00415-021-10673-9>
- He, X., Yuan, X., Hu, M., & Zhou, L. (2020). The association between parental meta-emotion philosophy and adolescent's behavior problem: The moderating role of vagus. *Acta Psychologica Sinica*, 52(8), 971. <https://journal.psych.ac.cn/acps/EN/Y2020/V52/I8/971>
- Heitmann, H., Andlauer, T. F., Korn, T., Mühlau, M., Henningsen, P., Hemmer, B., & Ploner, M. (2022). Fatigue, depression, and pain in multiple sclerosis: How neuroinflammation translates into dysfunctional reward processing and anhedonic symptoms. *Multiple Sclerosis Journal*, 28(7), 1020-1027. <https://doi.org/10.1177/1352458520972279>
- Jenness, J. L., DeLonga, K., Lewandowski, R. E., Spiro, C., Crowe, K., Martell, C. R., ... & McCauley, E. (2022). Behavioral Activation as a Principle-Based Treatment: Developments from a Multi-Site Collaboration to Advance Adolescent Depression Treatment. *Evidence-Based Practice in Child and Adolescent Mental Health*, 1-18. <https://doi.org/10.1080/23794925.2022.2042871>
- Kvistad, S. A. S., Burman, J., Lehmann, A. K., Tolf, A., Zjukovskaja, C., Melve, G. K., ... & Torkildsen, Ø. (2022). Impact of previous disease-modifying treatment on safety and efficacy in patients with MS treated with AHSCT. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
- Lancaster, K., Thomson, S. J., Chiaravalloti, N. D., & Genova, H. M. (2022). Improving mental health in Multiple Sclerosis with an interpersonal emotion regulation intervention: A prospective, randomized controlled trial. *Multiple Sclerosis and Related Disorders*, 60, 103643. <https://doi.org/10.1016/j.msard.2022.103643>
- Lee, B., McDaniels, B., & Grenawalt, T. A. (2022). Resilience as a Moderator in the Relationship between Disability Related Stress and Community Participation in Individuals with Multiple Sclerosis. *Psychology, Health & Medicine*, 1-11. <https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2072915>
- Lee, E., Han, Y., Cha, Y. J., Oh, J. H., Hwang, N. R., Seo, H. J., & Choi, K. H. (2022). Community-based multi-site randomized controlled trial of behavioral activation for patients with depressive disorders. *Community Mental Health Journal*, 58(2), 343-355. <https://doi.org/10.1007/s10597-021-00828-3>
- Lejuez, C., Hopko, D. R., Acierno, R., Daughters, S. B., & Pagoto, S. L. (2011). Ten year revision of the brief behavioral activation treatment for depression: revised treatment manual. *Behavior modification*, 35(2), 111-161. <https://doi.org/10.1177/014544551039092>

- Liu, L. (2021, December). Teacher with Different Meta-Emotion Level: Their Understanding of and Responses to Children's Negative Emotions. In *2021 4th International Conference on Humanities Education and Social Sciences (ICHESS 2021)* (pp. 2250-2255). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211220.388>
- Mazanderani, F., Hughes, N., Hardy, C., Sillence, E., & Powell, J. (2019). Health information work and the enactment of care in couples and families affected by Multiple Sclerosis. *Sociology of Health & Illness*, *41*(2), 395-410. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.12842>
- McCauley, E., Gudmundsen, G., Schloedt, K., Martell, C., Rhew, I., Hubley, S., & Dimidjian, S. (2016). The adolescent behavioral activation program: Adapting behavioral activation as a treatment for depression in adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, *45*(3), 291-304. <https://doi.org/10.1080/15374416.2014.979933>
- McDonald, M. A., Yang, Y., & Lancaster, C. L. (2022). The association of distress tolerance and mindful awareness with mental health in first responders. *Psychological Services*, *19*(S1), 34. <https://doi.org/10.1037/ser0000588>
- Meyer-Arndt, L., Kuchling, J., Brasanac, J., Hermann, A., Asseyer, S., Bellmann-Strobl, J., ... & Weygandt, M. (2022). Prefrontal-amygdala emotion regulation and depression in multiple sclerosis. *Brain communications*, *4*(3), fcac152. <https://doi.org/10.1093/braincomms/fcac152>
- Mitmansgruber, H., Beck, T. N., Höfer, S., & Schüßler, G. (2009). When you don't like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and meta-emotion in emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, *46*(4), 448-453. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.013>
- Molton, I. R., Koelmel, E., Curran, M., von Geldern, G., Ordway, A., & Alschuler, K. N. (2019). Pilot intervention to promote tolerance for uncertainty in early multiple sclerosis. *Rehabilitation psychology*, *64*(3), 339. <https://doi.org/10.1037/rep0000275>
- Nunes, F., Mota, C. P., Ferreira, T., Schoon, I., & Matos, P. M. (2022). Parental meta-emotion, attachment to parents, and personal agency in adolescents. *Journal of Family Psychology*. <https://psycnet.apa.org/record/2022-20322-001>
- Ojala, M. (2021). Safe spaces or a pedagogy of discomfort? Senior high-school teachers' meta-emotion philosophies and climate change education. *The Journal of Environmental Education*, *52*(1), 40-52. <https://doi.org/10.1080/00958964.2020.1845589>
- Pellas, J., Renner, F., Ji, J. L., & Damberg, M. (2022). Telephone-based behavioral activation with mental imagery for depression: A pilot randomized clinical trial in isolated older adults during the Covid-19 pandemic. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, *37*(1). <https://doi.org/10.1002/gps.5646>
- Peres, D. S., Rodrigues, P., Viero, F. T., Frare, J. M., Kudsi, S. Q., Meira, G. M., & Trevisan, G. (2022). Prevalence of depression and anxiety in the different clinical forms of multiple sclerosis and associations with disability: A systematic review and meta-analysis. *Brain, behavior, & immunity-health*, 100484. <https://doi.org/10.1016/j.bbih.2022.100484>
- Podda, J., Uccelli, M. M., Tacchino, A., Pedullà, L., Bragadin, M. M., Battaglia, M. A., ... & Ponzio, M. (2022). Predictors of Mood Disorders in Parents With Multiple Sclerosis: The Role of Disability Level, Coping Techniques, and Perceived Social Support. *International Journal of MS Care*, *24*(5), 224-229. <https://doi.org/10.7224/1537-2073.2021-101>
- Pott, S. L., Delgadillo, J., & Kellett, S. (2022). Is behavioral activation an effective and acceptable treatment for co-occurring depression and substance use disorders? A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Substance Abuse Treatment*, *132*, 108478. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2021.108478>
- Ross, J., Teesson, M., Lejuez, C., Mills, K., Kaye, S., Brady, K., ... & Masters, S. L. (2016). The efficacy of behavioural activation treatment for co-occurring depression and substance use disorder (the activate study): a randomized controlled trial. *BMC psychiatry*, *16*(1), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0943-1>
- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and emotion*, *29*(2), 83-102. <https://doi.org/10.1007/s11031-005-7955-3>
- Singla, D. R., Hossain, S., Ravitz, P., Schiller, C. E., Andrejek, N., Kim, J., ... & Dimidjian, S. (2022). Adapting behavioral activation for perinatal depression and anxiety in response to the COVID-19 pandemic and racial injustice. *Journal of affective disorders*, *299*, 180-187. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.006>
- Solomonov, N., Bress, J. N., Sirey, J. A., Gunning, F. M., Flückiger, C., Raue, P. J., ... & Alexopoulos, G. S. (2019). Engagement in socially and interpersonally rewarding activities as a predictor of outcome in "Engage" behavioral activation therapy for late-life depression. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, *27*(6), 571-578. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2018.12.033>
- Valentine, T. R., Alschuler, K. N., Ehde, D. M., & Kratz, A. L. (2022). Prevalence, co-occurrence, and trajectories of pain, fatigue, depression, and anxiety in the year following multiple sclerosis diagnosis. *Multiple Sclerosis Journal*, *28*(4), 620-631. <https://doi.org/10.1177/13524585211023352>
- Van Genugten, C. R., Schuurmans, J., Hoogendoorn, A. W., Araya, R., Andersson, G., Baños, R., ... & Riper, H. (2021). Examining the Theoretical Framework of Behavioral Activation for Major Depressive Disorder: Smartphone-Based Ecological Momentary Assessment Study. *JMIR mental health*, *8*(12), e32007. <https://mental.jmir.org/2021/12/e32007>
- Vujanovic, A. A., Webber, H. E., McGrew, S. J., Green, C. E., Lane, S. D., & Schmitz, J. M. (2022). Distress tolerance: prospective associations with cognitive-behavioral therapy outcomes in adults with posttraumatic stress and substance use disorders. *Cognitive Behaviour Therapy*, *51*(4), 326-342. <https://doi.org/10.1080/16506073.2021.2007995>