

Comparison of the Effectiveness of Metacognitive Therapy and Emotion-Focused Therapy on Psychological Distress in Patients with Diabetes

Negar Sadeghe Esfahani¹, Saeed Malihi Al-Dhakerini^{2*}, Mojtaba Ansari Shahidi³,
Sheida Soodagar⁴, Alireza Shokargozar⁵

1- PhD Student in Psychology, Health and Clinical Psychology Department, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.

2- Assistant Professor, Health and Clinical Psychology Department, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.

3- Assistant Professor, Health Psychology Department, Faculty of Medicine, Najafabad Branch, Islamic Azad University, Najafabad, Iran.

4- Assistant Professor, Health and Clinical Psychology Department, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.

5- Assistant Professor, Health Psychology Department, Faculty of Medicine, Najafabad Branch, Islamic Azad University, Najafabad, Iran.

Corresponding author: Saeed Malihi Al-Dhakerini, Assistant Professor, Health and Clinical Psychology Department, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.

Email: saiedmalihi@gmail.com

Received: 2026/07/29

Accepted: 2026/08/17

Abstract

Introduction: Diabetes is one of the most prevalent chronic metabolic diseases and is associated not only with physical complications but also with a wide range of psychological problems. Psychological factors play a critical role in disease management and metabolic control among patients with diabetes. Therefore, the application of effective psychological interventions may contribute significantly to improving both mental health and physical outcomes in this population. The present study aimed to compare the effectiveness of Metacognitive Therapy and Emotion-Focused Therapy on psychological distress in patients with diabetes.

Methods: This study employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest and three-month follow-up, including a control group. The study population consisted of patients with diabetes attending specialized diabetes clinics and healthcare centers in 2025 (1404 SH). Forty-five participants were selected using purposive sampling and randomly assigned to two experimental groups (Metacognitive Therapy and Emotion-Focused Therapy) and one control group. Data were collected using the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21) developed by Lovibond and Lovibond (1995). The Metacognitive Therapy intervention was delivered according to the depression treatment protocol developed by Malihi Alzakari (2024) in eight 60-minute sessions, while the Emotion-Focused Therapy intervention followed the protocol of Greenberg and Geller (2012) in eight 90-minute sessions. Data were analyzed using repeated-measures analysis of variance in SPSS version 24.

Results: The findings indicated that both Metacognitive Therapy and Emotion-Focused Therapy significantly reduced psychological distress compared with the control group ($p < .05$). Pairwise comparisons further revealed that Metacognitive Therapy was significantly more effective than Emotion-Focused Therapy in reducing stress and depression ($p < .05$). However, no significant difference was found between the two interventions in reducing anxiety ($p > .05$).

Conclusion: The findings suggest that both therapeutic approaches are effective in reducing psychological distress among patients with diabetes. However, Metacognitive Therapy demonstrated greater effectiveness than Emotion-Focused Therapy in alleviating psychological distress, particularly symptoms of depression and stress. Therefore, incorporating Metacognitive Therapy alongside routine medical care may represent an effective strategy for enhancing the psychological well-being of patients with diabetes.

Keywords: Metacognitive Therapy; Emotion-Focused Therapy; Psychological Distress; Diabetes.

How to cite this article: Negar Sadeghe Esfahani, Saeed Malihi Al-Dhakerini, Mojtaba Ansari Shahidi, Sheida Soodagar, Alireza Shokargozar, Comparison of the Effectiveness of Metacognitive Therapy and Emotion-Focused Therapy on Psychological Distress in Patients with Diabetes, Iranian Journal of Nursing Research (IJNR). 2026. P: 44--57 (in Persian).

Published by Iranian Nursing Association.

This is an open access article under the CC BY license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



مقایسه اثربخشی درمان فراشناختی و درمان هیجان مدار بر آشفتگی روان شناختی در بیماران مبتلا به دیابت

نگار صادق اصفهانی^۱، سعید ملیحی الذاکرینی^{۲*}، مجتبی انصاری شهیدی^۳، شیدا سوداگر^۴، علیرضا شکرگزار^۵

۱- دانشجوی دکتری روان شناسی، گروه روانشناسی سلامت و بالینی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

۲- استادیار، گروه روانشناسی سلامت و بالینی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

۳- استادیار، گروه روانشناسی سلامت، دانشکده پزشکی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران.

۴- استادیار، گروه روانشناسی سلامت و بالینی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

۵- استادیار، گروه روانشناسی سلامت و بالینی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

نویسنده مسئول: سعید ملیحی الذاکرینی، استادیار، گروه روانشناسی سلامت و بالینی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.
ایمیل: saiedmalihi@gmail.com

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۵/۲۶

تاریخ دریافت: ۱۴۰۵/۵/۷

چکیده

مقدمه: دیابت یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن متابولیک است که علاوه بر پیامدهای جسمانی، با مشکلات روان‌شناختی متعددی همراه است. عوامل روان‌شناختی نقش مهمی در مدیریت بیماری و کنترل وضعیت متابولیک بیماران مبتلا به دیابت ایفا می‌کنند. از این رو، استفاده از مداخلات روان‌شناختی مؤثر می‌تواند در بهبود سلامت روان و وضعیت جسمانی این بیماران نقش مهمی داشته باشد. هدف پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی فراشناخت‌درمانی و درمان هیجان‌مدار بر آشفتگی روان‌شناختی در بیماران مبتلا به دیابت بود.

روش کار: این پژوهش با روش نیمه‌تجربی و با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری سه‌ماهه همراه با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه بیماران مبتلا به دیابت مراجعه‌کننده به مراکز درمانی و کلینیک‌های تخصصی دیابت در سال ۱۴۰۴ بود. تعداد ۴۵ نفر به شیوه نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و با روش گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش (درمان فراشناختی و درمان هیجان‌مدار) و یک گروه کنترل قرار گرفتند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس لایباند و لایباند (۱۹۹۵) بود. مداخله فراشناختی براساس پروتکل ویژه افسردگی (ملیحی‌الذاکرینی، ۱۴۰۳) در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای و پروتکل درمان هیجان‌مدار براساس پروتکل گرینبرگ و گلر (۲۰۱۲) در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در نرم‌افزار SPSS-24 تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که هر دو مداخله فراشناخت‌درمانی و درمان هیجان‌مدار در مقایسه با گروه کنترل موجب کاهش معنادار آشفتگی روان‌شناختی شدند ($P < 0/05$). همچنین، نتایج مقایسه‌های زوجی نشان داد که فراشناخت‌درمانی در کاهش استرس و افسردگی اثربخشی بیشتری نسبت به درمان هیجان‌مدار داشته است ($P < 0/05$)، اما در کاهش اضطراب تفاوت معناداری بین دو درمان مشاهده نشد ($P < 0/05$).

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که هر دو رویکرد درمانی در کاهش آشفتگی روان‌شناختی بیماران مبتلا به دیابت مؤثر هستند، اما فراشناخت‌درمانی در مقایسه با درمان هیجان‌مدار از اثربخشی بیشتری در کاهش آشفتگی روان‌شناختی برخوردار است. بنابراین، استفاده از فراشناخت‌درمانی در کنار مراقبت‌های پزشکی رایج می‌تواند به عنوان رویکردی مؤثر در برنامه‌های درمانی بیماران مبتلا به دیابت مورد توجه قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: درمان فراشناختی، درمان هیجان‌مدار، آشفتگی روان‌شناختی، دیابت.

مقدمه

دیابت دیابت یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن جهان می‌باشد (۱). در حال حاضر بیش از ۲۳۰ میلیون فرد مبتلا به دیابت در جهان وجود دارد (۲) و پیش‌بینی می‌شود که این تعداد تا سال ۲۰۲۵ به ۳۰۰ میلیون نفر افزایش یابد (۳). دیابت ششمین عامل مرگ‌ومیر در دنیا به حساب می‌آید (۴). با توجه به ارتباط مستقیم آن با افزایش شیوع بیماری‌های قلبی و عروقی، عروق مغزی، عروق محیطی و افسردگی (۵)، ضمن تأثیرگذاری مستقیم بر هزینه‌های مراقبت‌های سلامتی، سبب افزایش میزان مرگ‌ومیر در افراد مبتلا می‌گردد (۶). یکی از عوامل زمینه‌ساز مرگ‌ومیر این بیماران عدم توجه آن‌ها به تأثیر فعالیت‌های خودمراقبتی از جمله مصرف دارو، پایش نوسانات سلامت و رعایت رژیم غذایی است (۱، ۲). بر اساس نتایج مطالعات موجود، عمده مسائل و مشکلاتی که به طور معمول بهزیستی روان‌شناختی و هدف و معنای زندگی مبتلایان به بیماری دیابت را تحت تأثیر قرار می‌دهد، شامل آثار روانی و عاطفی ناشی از ابتلا به بیماری، اقدامات تشخیصی و درمانی، استرس، افسردگی، نقش بیماری بر روابط خانوادگی، روابط زناشویی و روابط اجتماعی، مسائل اقتصادی ناشی از بیماری، مشکلات تغذیه‌ای و عوارض ناشی از درمان است (۷).

آشفته‌گی روان‌شناختی و تجربه هیجان‌های منفی اغلب بر کارکردهای شناختی و هیجانی افراد تأثیر می‌گذارد و فرد را به سوی عدم تعادل روانی، هیجانی و شناختی و ناسازگاری سوق می‌دهد (۸). سه مؤلفه افسردگی، اضطراب و استرس به عنوان مؤلفه‌های آشفته‌گی روان‌شناختی و به عنوان اختلالات شایع قرن حاضر شناخته شده‌اند (۹). مؤلفه افسردگی، به نشانگان رفتاری توأم با حالت‌های ملال‌آور مانند ناراحتی یا احساس بی‌ارزشی و بی‌کفایتی اشاره می‌کند. مؤلفه اضطراب به نشانگانی از قبیل برانگیختگی‌های فیزیولوژیک، هراس و ترس اشاره می‌کند و مؤلفه استرس به نشانگانی مانند احساس فشار روانی و احساس رنج و در تنگنا بودن اشاره می‌کند (۱۰). آشفته‌گی روان‌شناختی موجب تغییراتی در سیستم عصبی خودمختار می‌شود و مطالباتی را بر فرد تحمیل می‌کند. اگر تنیدگی‌های روان‌شناختی شدید باشد یا برای مدت طولانی ادامه یابد، ممکن است باعث فروپاشی فرد شده و در نهایت منجر به اختلالات جسمی، روانی و هیجانی گردد (۱۱، ۱۲). با توجه به آثار روان‌شناختی

متعددی که دیابت برای افراد مبتلا ایجاد می‌کند، بهره‌گیری از درمان‌های روان‌شناختی مختلف برای مدیریت علائم روان‌شناختی از جمله افسردگی، اضطراب، استرس، اختلالات خلقی، مشکلات هیجانی و خستگی مؤثر هستند (۱۳-۱۵).

با توجه به ماهیت زیستی-روان‌شناختی دیابت، انتخاب مداخلات روان‌شناختی هدفمند نه تنها منطقی، بلکه ضروری است. دیابت صرفاً یک اختلال متابولیک نیست، بلکه بیماری‌ای مزمن است که با استرس پایدار، نگرانی از عوارض، محدودیت‌های سبک زندگی، پایش مداوم قند خون و وابستگی به درمان همراه است؛ عواملی که به افزایش اضطراب، افسردگی، نشخوار فکری و پریشانی هیجانی منجر می‌شوند و از طریق فعال‌سازی محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال و افزایش کورتیزول، کنترل گلوکز را مختل می‌کنند (۱۶، ۱۷). بنابراین، مداخله‌ای مؤثر باید بتواند هم چرخه‌های شناختی ناسازگار و هم تنظیم هیجانی مختل را هدف قرار دهد. یکی از برنامه‌های درمانی که می‌تواند برای این گروه از بیماران، مورد استفاده قرار بگیرد، ضمن آن که اثربخشی مؤثری نیز بر طیف گسترده‌ای از اختلالات روانی بر جای بگذارد، درمان فراشناخت است (۱۸). فراشناخت یک مفهوم چندوجهی و به معنای دانش مربوط به اعتقادات و باورهای مربوط به فکر کردن و راهبردهایی که افراد از آنها برای تنظیم و کنترل فرایندهای تفکر استفاده می‌کنند، است (۱۹). بر این اساس، درمان فراشناخت، چهارچوبی از درک و قوه استنباط است که قابلیت درک امور و توانایی دانستن دقیق و همچنین ارائه راهکارهای هدفمند را برای بیمار به ارمغان می‌آورد. افراد هنگامی گرفتار ناهنجاری‌های روحی و روانی می‌شوند که فراشناخت آنها به الگوی ویژه و خاصی از پاسخ‌دهی به تجربه‌های درونی منجر شود که سبب پایداری هیجان منفی و تقویت اعتقادات و باورهای منفی و ناخوشایند می‌شود (۱۸).

فراشناخت درمانی مبتنی بر مدل عملکرد اجرایی خودتنظیمی است و بر اصلاح باورهای فراشناختی درباره نگرانی، نشخوار فکری و تهدید تمرکز دارد. بیماران دیابتی غالباً درگیر نگرانی مداوم درباره قند خون، عوارض بیماری و آینده سلامت خود هستند که این نشخوار ذهنی موجب افزایش استرس فیزیولوژیک و اختلال در خودمراقبتی می‌شود. شواهد نشان می‌دهد کاهش نگرانی و اصلاح باورهای

سیستمی است (۲۵). فرآیند درمان هیجان محور با سه مرحله پیوستگی و آگاهی، فراخوانی و کشف و بازسازی اجرا می‌شود. این سه مرحله باهم همپوشی دارند و در سرتاسر درمان به مراجع به عنوان فرد متخصص در مورد تجربه خود و به درمانگر به عنوان راهنما و تسهیل‌گر برای اهداف مراجع نگریسته می‌شود. در درمان هیجان مدار نظر بر این است که شیوه‌هایی که افراد تجارب هیجانی را سازماندهی و پردازش می‌کنند و الگوهای تعاملی که خود ایجاد کرده و تقویت می‌کنند، منجر به درماندگی آنها شده است اصلاح می‌شود. بیماران دیابتی اغلب احساس خشم، ترس از عوارض، ناامیدی، شرم یا درماندگی را تجربه می‌کنند که در صورت سرکوب یا اجتناب هیجانی، به افزایش پریشانی و کاهش پایبندی درمانی منجر می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بهبود تنظیم هیجان با کاهش پریشانی دیابت و بهبود رفتارهای خودمراقبتی همراه است (۲۶، ۲۷). از آنجا که نوسانات هیجانی می‌تواند کنترل متابولیک را مختل کند، مداخله‌ای که به پردازش هیجانات و کاهش اجتناب هیجانی بپردازد، می‌تواند هم بهزیستی روان‌شناختی و هم شاخص قند خون را بهبود بخشد. شواهد پژوهشی مختلف نشان داده‌اند که این درمان بر اضطراب و سایر هیجانات شدید منفی اثر می‌گذارد (۲۸-۳۰). پژوهش تیلموک و همکاران نشان داده است که افرادی که سطوح بالای بدتنظیمی هیجان، افسردگی، اضطراب و استرس را دارند، سطح بالاتری از بهبود را در درمان هیجان مدار گزارش داده‌اند (۳۱، ۳۲). متفکر و همکاران در پژوهشی با عنوان مقایسه اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان شناختی و رفتاری هیجان مدار بر بهزیستی روان‌شناختی بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ به این نتیجه دست یافتند که درمان هیجان مدار بر بهزیستی روان‌شناختی بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ مؤثر بوده است (۳۳). در پژوهشی چپو و همکاران یک برنامه آموزشی مبتنی بر هیجان را به عنوان یک مداخله روان‌شناختی مکمل در کنار درمان پزشکی دیابت برای کاهش پریشانی دیابت مورد استفاده قرار گیرد. این برنامه نشان داد که آموزش صرف درباره دیابت کافی نیست و پرداختن به ابعاد هیجانی بیماری می‌تواند نقش مهمی در مدیریت جامع دیابت داشته باشد. (۳۴).

با توجه به اهمیت مداخلات روان‌شناختی در کنار درمان‌های دارویی برای مدیریت جامع دیابت، ضرورت بهره‌گیری از درمان‌های زودبازده، هدفمند و مقرون‌به‌صرفه بیش از

فراشناختی می‌تواند به کاهش اضطراب، افسردگی و بهبود شاخص‌های زیستی مرتبط با استرس منجر شود (۱۹، ۲۰). از این‌رو، فراشناخت‌درمانی به دلیل هدف‌گیری مستقیم چرخه‌های نگرانی مزمن و استرس پایدار، برای بیماران دیابتی که با فشار شناختی مداوم روبه‌رو هستند، انتخابی منطقی محسوب می‌شود. در پژوهشی کاپوبیانکو و همکاران به این نتیجه دست یافتند که باورهای فراشناختی منفی مربوط به کنترل‌ناپذیری و خطر با اضطراب و افسردگی در همه بیماری‌های جسمی ارزیابی‌شده مرتبط بوده است، در حالی که ارتباط‌های خاص‌تری برای شرایط پزشکی فردی پدیدار شد که در آن باورهای مثبت در مورد نگرانی، اعتماد به نفس شناختی و خودآگاهی شناختی همبستگی‌های منحصر به فردی نشان داده بودند. باورهای فراشناختی منفی کنترل‌ناپذیری و خطر پس از کنترل عواملی از جمله سن، جنسیت، عوامل بیماری و شناخت (ادراکات بیماری و عدم تحمل ابهام) به طور معنادار و مثبت علائم اضطراب و افسردگی را پیش بینی می‌کند (۲۱). در مورد اثربخشی درمان فراشناختی بر افراد مبتلا به دیابت می‌توان به پژوهش شیخ و همکاران با عنوان اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی و درمان فراشناختی بر افسردگی و شاخص قندخون افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ اشاره داشت که در آن به این نتیجه دست یافتند که هر دو درمان توانسته میزان قندخون و افسردگی افراد مبتلا به دیابت را کاهش دهد (۲۲). در پژوهشی کاپوبیانکو و همکاران به بررسی باورهای فراشناختی و ارتباط آن با اضطراب و افسردگی در بیماران پرداختند. نتایج پژوهش آن‌ها نشان داد که مدل فراشناختی برای نشانه‌های روان‌شناختی اضطراب و افسردگی در طیف وسیعی از شرایط پزشکی مزمن قابل استفاده است، به این معنی که درمان فراشناختی ممکن است در بهبود نتایج در بیماری‌های متعددی که شامل مشکلات روانشناختی و جسمی است، مفید باشد (۲۱). در پژوهشی بایگان و همکاران با عنوان مقایسه اثربخشی درمان فراشناختی و فعال‌سازی رفتاری بر افسردگی در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ به این نتیجه دست یافتند که درمان فراشناختی توانسته است افسردگی را در بیماران مبتلا به دیابت نوع دو کاهش دهد (۲۳).

از جمله رویکردهای روان‌شناختی دیگر که در دهه‌های اخیر مورد توجه بسیاری قرار گرفته است؛ درمان هیجان‌مدار است (۲۴). این درمان که ترکیبی از درمان تجربی و

پیش احساس می‌شود. شواهد پژوهشی نشان داده‌اند که در میان رویکردهای مختلف روان‌درمانی، فراشناخت‌درمانی و درمان هیجان‌مدار تأثیر قابل‌توجهی بر کاهش مشکلات روان‌شناختی و بهبود کنترل قند خون در بیماران مبتلا به دیابت داشته‌اند (۲۲، ۲۱، ۲۳، ۳۳، ۳۴). از آنجا که در دیابت چرخه‌ای معیوب میان استرس شناختی (نگرانی و نشخوار ذهنی)، آشفتگی هیجانی و بی‌ثباتی متابولیک برقرار است، انتخاب این دو رویکرد درمانی بر مبنای هدف‌گیری دو مؤلفه اساسی این چرخه - یعنی شناخت‌های ناسازگار و تنظیم هیجان ناکارآمد - از پشتوانه نظری و تجربی برخوردار است. بر این اساس، مقایسه اثربخشی فراشناخت‌درمانی و درمان هیجان‌مدار می‌تواند روشن سازد که کدام‌یک در ارتقای بهزیستی روان‌شناختی، کاهش آشفتگی روان‌شناختی و بهبود شاخص قند خون بیماران مبتلا به دیابت کارآمدتر است.

روش کار

روش پژوهش از نوع نیمه‌تجربی می‌باشد که با بهره‌گیری از طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری سه‌ماهه با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری این پژوهش کلیه بیماران مبتلا به دیابت نوع دو مراجعه‌کننده به انجمن گابریک تهران در نیمه دوم سال ۱۴۰۳ بود که تشخیص بیماری آن‌ها توسط پزشک متخصص تأیید شده بود. برای نمونه‌گیری از روش هدفمند استفاده شد. به این صورت که از بین حدود ۴۰۰ بیمار مبتلا به دیابت مراجعه‌کننده به انجمن گابریک در فاصله زمانی آبان تا اسفند ماه ۱۴۰۳، ۵۱ نفر واجد شرایط با توجه به ملاک‌های ورود و خروج شناسایی شدند. پس از نمره‌گذاری و بررسی اولیه، تعداد ۴۵ نفر به شیوه هدفمند انتخاب شدند و به روش جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایش (درمان فراشناختی و درمان هیجان‌مدار) و یک گروه کنترل قرار داده شدند (به منظور پیشگیری از افت آزمودنی، به هر گروه تعداد ۳ نفر اضافه شد). جهت اجرای پژوهش، با هماهنگی مدیران درمانگاه، در مورد روش کار و مراحل اجرای مداخلات روان‌شناختی توضیحاتی به آن‌ها داده شد. حجم نمونه در هر گروه با استفاده از نرم افزار جی‌پاور با حجم اثر ۰/۵، توان آزمون ۰/۸ و سطح معنی‌داری ۰/۰۵، ۱۵ نفر برآورد شد. ملاک‌های ورود در پژوهش حاضر شامل؛ سن ۴۵ تا ۶۵ سال، ابتلا به دیابت نوع ۲ (بر اساس تشخیص پزشک/پرونده پزشکی)، گذشت

حداقل ۶ ماه از تشخیص طبی دیابت، داشتن پرونده پزشکی فعال و وجود حداقل یک نتیجه آزمایشگاهی قابل‌استخراج برای هموگلوبین گلیکوزیله HbA1c (%) و قند خون ناشتا (FBS) mg/dL در بازه‌های زمانی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری (طبق پنجره زمانی تعیین‌شده پژوهش؛ عدم شروع درمان جدید یا تغییرات عمده در دارو/دوز داروهای ضد دیابت در بازه اجرای مداخله تا پیگیری (طبق اطلاعات پرونده)، عدم ابتلا به بیماری‌های مزمن مهم دیگر (مانند نارسایی کلیه پیشرفته، بیماری قلبی-عروقی ناپایدار، سرطان فعال و غیره بر اساس پرونده/اظهاری بیمار)، عدم ابتلا به بیماری جسمی حاد یا اختلال روان‌پزشکی شدید در زمان ورود به مطالعه (بر اساس پرونده/مصاحبه اولیه) بود. ملاک‌های خروج از پژوهش شامل سوءمصرف مواد (بر اساس پرونده یا خوداظهاری)، نداشتن تمایل به ادامه همکاری در حین برگزاری جلسات (انصراف)، غیبت بیش از دو جلسه در جلسات درمان، دریافت همزمان هرگونه درمان روان‌شناختی ساختاریافته دیگر طی دوره مداخله و تا زمان پیگیری، وقوع رویدادهای طبی مهم طی دوره پژوهش که به‌طور معنادار بر قند خون اثر می‌گذارند و در پرونده ثبت می‌شوند (مانند بستری شدن، بیماری حاد شدید/عفونت جدی، شروع مصرف کورتون سیستمیک)، تغییرات عمده درمان دارویی دیابت در طول دوره مداخله تا پیگیری (مانند شروع انسولین، قطع/اضافه شدن داروی ضد دیابت، یا تغییر قابل‌توجه دوز طبق پرونده)، ناقص بودن داده‌های پرونده برای هموگلوبین گلیکوزیله و قند خون ناشتا به‌گونه‌ای که یکی از مراحل پیش‌آزمون/پس‌آزمون/پیگیری قابل‌استخراج نباشد.

ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش به شرح زیر است:

پرسشنامه آشفتگی روان‌شناختی: پرسش‌نامه افسردگی، اضطراب و استرس اولین بار توسط لویانند و لایوانند (۱۰) ارائه شده است. این پرسش‌نامه دارای گزینه‌های اصلاً، کم، متوسط و زیاد است. کمترین امتیاز مربوط به هر سوال صفر و بیشترین امتیاز ۳ است. طبق بیکر و همکاران در سال ۲۰۰۱، پرسش‌نامه افسردگی و اضطراب بک با مقیاس‌های افسردگی، اضطراب و استرس DASS-21 همبستگی بالایی نشان داده است. کرافورد و هنری در سال ۲۰۰۳ DASS 21 را با دو ابزار دیگر مربوط به افسردگی و اضطراب و یک ابزار دیگر مربوط به عاطفه مثبت و منفی مقایسه کردند و نتیجه گرفتند که بهترین حالت برای DASS 21 زمانی است که

نگار صادق اصفهانی و همکاران

عزت نفس و شخصیت، اسنادها یا علت یابی، قضاوت و درک همدلانه استوار است. در این مدل روی کارکردهای اصلی در قسمت دانش عیب یابی، آگاهی دادن و بصیرت دادن صورت می گیرد و در قسمت راهبردها اصلاح صورت می گیرد. براساس این مدل درمانی پروتکل درمانی که با متغیرهای پژوهش بیشتر همخوانی داشته است با عنوان آموزش فراشناختی برای افسردگی (D-MCT) با هدف کاهش درماندگی روانشناختی و بهبود تنظیم هیجان در بیماران مبتلا به مالتیپل اسکلوزیس در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه ای مورد استفاده قرار گرفت. شرح جلسات در جدول ۲ بیان شده است.

هر سه عامل در آن در نظر گرفته شود. در پژوهش بیکر و همکاران در سال ۲۰۰۱ پایایی این مقیاس در هر یک از خرده مقیاس ها بین ۰/۷۰ تا ۰/۸۴ گزارش شده است. پایایی این مقیاس در ایران توسط مالکی و سالاری در سال ۱۳۸۴ برای افسردگی ۰/۷۰، اضطراب ۰/۶۶ و استرس ۰/۷۶ گزارش شده است. مرادی پناه در سال ۱۳۸۴ میزان ثبات داخلی مقیاس را از طریق آلفای کرونباخ برای افسردگی ۰/۹۴، اضطراب ۰/۹۲ و استرس ۰/۸۹ گزارش کرده است. درمان فراشناختی: مدل درمان فراشناختی آلمانی، کانادایی و ایرانی (۳۵) بر اصل نظارت و عیب یابی در دو حیطه دانش و راهبردهای فراشناختی با پنج کارکرد استدلال، حافظه،

جدول ۱: محتوای جلسات فراشناخت درمانی (D-MCT)

جلسه	موضوع	محتوای درمان
جلسه اول	پالایش ذهنی و تعمیم بیش از حد	برقراری رابطه درمانی، آشنایی و توضیح کلی از رویکرد درمانی، بستن قرارداد درمانی، آشنایی با پالایش ذهنی (مشخص کردن نکات منفی)، تعمیم بیش از حد (استفاده از کلمه همه و هیچ) و تغییر دیدگاه و اصلاح ارزیابی شناختی
جلسه دوم	حافظه و تمرکز، خطای حافظه	مفهوم سازی بر اساس مدل فراشناختی، بررسی حافظه و تمرکز، تمرین تکنیک آموزش توجه، ارائه تکلیف خانگی و بحث در خصوص اهمیت آن در فرایند درمانی
جلسه سوم	استبداد/عبارت "باید" بی ارزش نمایاندن نکات مثبت، تفکر سیاه و سفید	بررسی تکلیف خانگی، معرفی تکنیک استبداد/عبارت "باید" تجزیه و تحلیل سود و زیان معیارهای سختگیرانه، بی ارزش نمایاندن نکات مثبت (انتظار باز خورد منفی، رد باز خورد مثبت)، تفکر سیاه و سفید و یافتن یک تعادل صحیح، ارائه تکلیف خانگی
جلسه چهارم	عزت نفس، کمالگرایی	بررسی تکالیف خانگی اعضا، شناسایی ارزشها (رفتارهای قابل مشاهده، حالت های غیر قابل مشاهده)، استراتژی برای زندگی کردن با ارزش (شناسایی نقاط مثبت)، تمرین تکنیک افزایش عزت نفس و ارائه تکلیف خانگی
جلسه پنجم	بزرگ نمایی و کوچک نمایی، سبک اسناد	بازبینی تکالیف خانگی، بزرگ نمایی و کوچک نمایی، سبک اسناد (برای رویداد منفی و رویداد مثبت)، ارائه تکلیف خانگی
جلسه ششم	نشخوار کردن افسرده وار و سرکوب افکار	بازبینی تکالیف خانگی، بحث در خصوص اهمیت نشخوار فکری در تداوم اختلال و به تعویق انداختن نشخوار ذهنی و تمرین آن، تمرین تکنیک جستجو آرامش و انجام تمرین تنفس، تمرین های آرام سازی، کناره گیری و استفاده از راهبردهای برای شکستن کناره گیری و نشخوار فکری و ارائه تکلیف خانگی
جلسه هفتم	نتیجه گیری عجولانه، ذهن خوانی و پیش گویی (درک همدلانه)	ارائه خلاصه ای از جلسات، نتیجه گیری عجولانه، ذهن خوانی، پیش گویی و فاجعه آمیز کردن، بررسی نتایج احتمالی و تمرین ارزیابی مجدد احتمالات
جلسه هشتم	درک احساسات، استدلال هیجان و درک نشانه غیر کلامی	درک احساسات، استدلال هیجان، درک نشانه غیر کلامی، بررسی هیجانات و تمرین شناسایی آن و ارائه تکلیف خانگی، انجام برنامه پیشگیری از عود (شناسایی عواملی که موجب عود خواهد شد و راه های مقابله با آن)

به مدت ۹۰ دقیقه بر روی گروه آزمایش به صورت هفتگی اجرا خواهد شد که خلاصه آن در جدول زیر گزارش شده است.

درمان هیجان مدار: درمان هیجان مدار برگرفته از پروتکل گرینبرگ و جانسون (۳۶) بود که درمان تجربی و سیستمی را با هم ترکیب کرده و براساس نظریه دلبستگی چرخه تعاملی افراد را بهبود می بخشد. در هشت جلسه گروهی

جدول ۲: جلسات درمان هیجان مدار

جلسه اول	اجرا پیش آزمون، آشنایی و برقراری رابطه درمانی، آشنایی با قوانین کلی درمان، ارزیابی ماهیت مشکل و رابطه، ارزیابی اهداف و انتظارات مراجعان از درمان
جلسه دوم	تشخیص چرخه تعاملی منفی و ایجاد شرایطی که مراجعان چرخه تعاملی منفی خود را آشکار میکنند. ارزیابی رابطه و پیوند دلبستگی مراجعان، آشنایی مراجعان با اصول درمان هیجان مدار و نقش هیجانات در تعاملات بین فردی، بازسازی تعاملات و افزایش انعطاف پذیری مراجعان
جلسه سوم	شکل دهی دوباره به مشکل برحسب احساسات زیربنایی و نیازهای دلبستگی، تأکید بر توانایی مراجع در بیان هیجانات و نشان دادن رفتارهای دلبستگی به مراجع، آگاهی دادن به مراجعان در مورد تأثیر ترس و ساختارهای دفاعی خود بر فرایندهای شناختی و هیجانی، توصیف چرخه دریافت و زمینه دلبستگی
جلسه چهارم	ترغیب به شناسایی نیازهای طردشده و جنبه هایی از خود که انکار شده است. جلبتوجه مراجعان به شیوه تعامل با یکدیگر و انعکاس الگوهای تعاملی آنها با احترام و همدلی، بیان نیازهای دلبستگی و شناسایی نیازهای انکار شده و افزایش پذیرش
جلسه پنجم	آگاه کردن افراد از هیجانات زیربنایی و آشکارسازی جایگاه هر مراجع در رابطه، تأکید بر پذیرش تجربیات و بیماران و راههای جدید تعامل، ردگیری هیجانات شناخته شده، برجسته سازی و شرح دوباره نیازهای دلبستگی و اشاره به سالم و طبیعی بودن آنها
جلسه ششم	آسان سازی بیان نیازها و خواسته ها و ایجاد درگیری هیجانی، توسعه تجربه هیجانی اولیه در زمینه دلبستگی و شناخت نیازها و تعلقات درونی، ایجاد دلبستگی های جدید با پیوندی ایمن بین مراجعان
جلسه هفتم	ایجاد موقعیت های تعاملی جدید بین بیماران و پایان دادن به الگوهای تعاملی کهنه، شفاف سازی الگوی تعاملی، یادآوری نیازهای دلبستگی
جلسه هشتم	تقویت تغییراتی که طی درمان صورت گرفته است. برجسته کردن تفاوت هایی که بین تعاملات فعلی و تعاملات قدیمی ایجاد شده است. شکل گیری رابطه بر اساس پیوندی ایمن به گونه ای که بحث درباره مشکلات و جستجوی راه حل های آسیمی به آنها وارد نسازد، ارزیابی تغییرات و اجرای پس آزمون

یافته ها

درمان هیجان مدار و گواه) از لحاظ توزیع سنی وجود ندارد ($P=0/350$). بنابراین، می توان نتیجه گرفت که گروه ها از نظر سن همگن بوده و این متغیر به عنوان عامل مداخله گر در تحلیل های بعدی تأثیرگذار نخواهد بود.

براساس جدول ۳ برای بررسی همگنی گروه های پژوهش از نظر توزیع سنی، از آزمون کای دو استفاده شد. نتایج نشان داد که تفاوت معناداری بین سه گروه (فراشناخت درمانی،

جدول ۳: فراوانی واحدهای مورد پژوهش بر حسب سن به تفکیک سه گروه

سن	گروه			سطح معنی داری
	آزمایش فراشناخت درمانی	آزمایش هیجان مدار	گواه	
۴۵ تا ۵۰ سال	۴ (۲۶/۷٪)	۵ (۳۳/۳٪)	۵ (۳۳/۳٪)	۰/۳۵۰
۵۰ تا ۵۵ سال	۵ (۳۳/۳٪)	۶ (۴۰/۰٪)	۶ (۴۰/۰٪)	
۵۵ تا ۶۵ سال	۶ (۴۰/۰٪)	۴ (۲۶/۷٪)	۴ (۲۶/۷٪)	
جمع کل	۱۵ (۱۰۰٪)	۱۵ (۱۰۰٪)	۱۵ (۱۰۰٪)	

همچنین از نظر سطح تحصیلات، گروه ها کاملاً با یکدیگر همسان بودند و اکثریت قاطع شرکت کنندگان دارای تحصیلات دانشگاهی بودند ($p=0/900$). به طور کلی، نتایج آزمون های آماری نشان داد که هر سه گروه از نظر متغیرهای جمعیت شناختی مذکور همگن هستند و این عوامل بر نتایج نهایی مداخله اثر سوگیرانه نخواهند داشت.

براساس جدول ۴، تحلیل ویژگی های جمعیت شناختی شرکت کنندگان در سه گروه پژوهش نشان داد که از نظر جنسیت، توزیع زنان و مردان در گروه ها تقریباً یکسان بوده و تفاوت معناداری بین گروه ها مشاهده نشد ($p=0/765$). در مورد وضعیت تأهل، اکثریت شرکت کنندگان در هر سه گروه متأهل بودند و نتایج آزمون کای دو حاکی از عدم تفاوت معنادار بین گروه ها در این متغیر بود ($p=0/897$).

نگار صادق اصفهانی و همکاران

جدول ۴: فراوانی واحدهای مورد پژوهش بر حسب جنسیت، وضعیت تأهل و میزان تحصیلات به تفکیک سه گروه

گروه ها			آزمایش فراشناخت درمانی	
کنترل	آزمایش هیجان مدار	آزمایش هیجان مدار	زن	
۷	۹	۸	زن	
۸	۶	۷	مرد	جنسیت
$X^2 (2) = 0.53, P = 0.765$				
۴	۵	۵	مجرد	
۱۱	۱۰	۱۰	متاهل	وضعیت تأهل
$X^2 (2) = 0.210, P = 0.897$				
۱	۱	۱	دیپلم	
۱۴	۱۴	۱۴	دانشگاهی	تحصیلات
$X^2 (2) = 0.01, P = 0.900$				

میانگین و انحراف معیار آشفستگی روان شناختی در گروه های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵: میانگین و انحراف معیار متغیرهای آشفستگی روانشناختی

متغیر	گروه	پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری
استرس	آزمایش فراشناخت درمانی	۱۹/۸±۲/۴	۱۱/۵±۲/۳	۱۲/۸±۲/۱
	آزمایش هیجان مدار	۱۹/۴±۲/۴	۱۲/۳±۲/۱	۱۳/۵±۲/۲
	گواه	۲۰/۲±۲/۵	۲۰/۲±۲/۴	۲۰/۸±۲/۵
اضطراب	آزمایش فراشناخت درمانی	۱۸/۶±۲/۳	۱۰/۵ ± ۱/۸	۱۱/۸ ± ۱/۹
	آزمایش هیجان مدار	۱۸/۶±۲/۳	۱۰/۵ ± ۱/۸	۱۱/۸±۱/۹
	گواه	۱۸/۲±۲/۶	۱۸/۲±۲/۵	۱۹/۱±۲/۷
افسردگی	آزمایش فراشناخت درمانی	۱۷/۲ ± ۲/۱	۹/۲ ± ۱/۴	۱۰/۵ ± ۱/۶
	آزمایش هیجان مدار	۱۷/۵ ± ۲/۲	۹/۸ ± ۱/۵	۱۱/۲ ± ۱/۷
	گواه	۱۷/۴۰±۲/۳	۱۷/۲±۲/۲	۱۷/۸۰±۲/۴
نمره کل درماندگی روان شناختی	آزمایش فراشناخت درمانی	۵۵/۲ ± ۶/۰	۳۰/۵ ± ۵/۱	۳۴/۵ ± ۵/۵
	آزمایش هیجان مدار	۵۵/۵ ± ۶/۹	۳۲/۶ ± ۵/۴	۳۶/۵ ± ۵/۸
	گواه	۵۶/۱±۷/۴	۵۷/۷±۷/۷	۵۷/۷±۷/۵

نشان می دهد که مفروضه همگنی واریانس ها در بین داده های مربوط آشفستگی روان شناختی برقرار است. استقلال متغیر وابسته در مرحله پیش آزمون از عضویت گروهی، دیگر مفروضه اساسی روش آماری طرح تحلیل واریانس بود که در این بخش مورد بررسی قرار گرفت. به منظور ارزیابی این مفروضه، آشفستگی روان شناختی در مرحله پیش آزمون در گروه های آزمایش و کنترل با استفاده از روش تحلیل واریانس چند متغیری مورد مقایسه قرار گرفت. نتایج نشان داد ارزش F برای آشفستگی روان شناختی ($F = 1/67, P > 0.05$) در سطح ۰/۰۵ معنادار نیست. بر این اساس چنین نتیجه

برای آزمون فرضیه پژوهش از تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر استفاده شد. در ادامه پیش فرض های تحلیل بیان می شود. آزمون شاپیرو-ویلک برای آشفستگی روان شناختی در هر سه گروه و در هر سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در سطح ۰/۰۵ غیرمعنادار است. این موضوع بیانگر توزیع نرمال داده های مربوط به آشفستگی روان شناختی در سه گروه و سه مرحله است. نتیجه آزمون لون نشان داد که تفاوت واریانس خطای آشفستگی روان شناختی در گروه های آزمایش و کنترل و در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در سطح ۰/۰۵ غیرمعنادار است. این یافته

واریانس خطا با استفاده از تست موخلی نشان داد که ارزش مجذور کای مربوط به آشفتگی روان شناختی در سطح ۰/۰۵ غیر معنادار است. این یافته بیانگر آن است که مفروضه کرویت برای آشفتگی روان شناختی برقرار است.

گیری شد که بین نمرات پیش آزمون در گروه های آزمایش و کنترل به لحاظ آشفتگی روان شناختی تفاوت معناداری وجود ندارد و بنابراین مفروضه استقلال متغیر پیش آزمون از عضویت گروهی برای داده های آشفتگی روان شناختی برقرار بود. شرط کرویت با برابری ماتریس

جدول ۶: نتایج تحلیل واریانس آمیخته با اندازه گیری مکرر در تبیین اثر متغیرهای مستقل بر آشفتگی روان شناختی

اثر	مجموع مجذورات	df	مجموع مجذورات خطا	F	سطح معنی داری	اندازه اثر	توان آزمون
زمان	۸۵۶۰/۴	۲	۴۲۸۰/۲	۱۱۲/۴	۰/۰۰۱	۰/۶۴	۱
عضویت گروهی	۵۸۴۰/۱	۲	۲۹۲۰/۰۵	۶۲/۱۵	۰/۰۰۱	۰/۵۲	۱
تعامل زمان و گروه	۴۱۲۰/۶	۴	۱۰۳۰/۱۵	۴۸/۳۵	۰/۰۰۱	۰/۵۸	۱
خطای درون آزمودنی	۹۸۵/۶۳	۸۴	۱۸/۵۶				

پژوهش از نظر میزان آشفتگی روان شناختی است. افزون بر این، تعامل زمان و گروه نیز معنادار به دست آمد ($F=48.35, P<0.001, \eta^2=0.58$)، که نشان می دهد روند تغییرات آشفتگی روان شناختی در طول زمان در گروه های پژوهش متفاوت بوده و مداخلات درمانی در مقایسه با گروه کنترل اثربخشی معناداری داشته اند. برای بررسی تفاوت های بین گروه های پژوهش در متغیرهای آشفتگی، از آزمون بونفرونی استفاده شد.

جدول ۶ نتایج تحلیل واریانس آمیخته با اندازه گیری مکرر را برای بررسی اثر زمان، عضویت گروهی و تعامل زمان و گروه بر آشفتگی روان شناختی نشان می دهد. نتایج حاکی از آن است که اثر زمان بر آشفتگی روان شناختی معنادار بود ($F=112.4, P<0.001, \eta^2=0.64$) که بیانگر تغییر معنادار نمرات آشفتگی روان شناختی در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری است. همچنین، اثر عضویت گروهی نیز معنادار بود ($F=62.15, P<0.001, \eta^2=0.52$)، که نشان دهنده تفاوت معنادار بین گروه های

جدول ۷: نتایج آزمون بونفرونی در خصوص تفاوت بین گروه ها

متغیر	گروه ۱	گروه ۲	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	سطح معنی داری
استرس	فراشناختی	هیجان مدار	-۰/۸۰	۰/۳۴	۰/۰۲۱
	فراشناختی	گواه	-۹/۰	۰/۸۸	۰/۰۰۱
	هیجان مدار	گواه	-۸/۲۰	۰/۸۶	۰/۰۰۱
اضطراب	فراشناختی	هیجان مدار	۰/۰۰۱	۰/۲۹	۰/۹۰۳
	فراشناختی	گواه	-۸/۴۰	۰/۸۱	۰/۰۰۱
	هیجان مدار	گواه	-۸/۴۰	۰/۸۱	۰/۰۰۱
افسردگی	فراشناختی	هیجان مدار	-۰/۶۰	۰/۲۷	۰/۰۳۴
	فراشناختی	گواه	-۸/۴۰	۰/۷۹	۰/۰۰۱
	هیجان مدار	گواه	-۷/۸۰	۰/۷۷	۰/۰۰۱
نمره کل آشفتگی روان شناختی	فراشناختی	هیجان مدار	-۲/۱۰	۰/۹۵	۰/۰۳۲
	فراشناختی	گواه	-۲۶/۵۰	۲/۱۵	۰/۰۰۱
	هیجان مدار	گواه	-۲۴/۴۰	۰/۱۲	۰/۰۰۱

در گروه فراشناختی کمتر از گروه هیجان مدار بود؛ بنابراین درمان فراشناختی در کاهش استرس اثربخشی بیشتری داشته است. همچنین، هر دو گروه درمانی در مقایسه با گروه گواه کاهش معناداری در استرس نشان دادند

نتایج جدول ۷ و مقایسه های زوجی بین گروه های پژوهش در خرده مقیاس های آشفتگی روان شناختی نشان داد که در متغیر استرس، تفاوت معناداری بین گروه فراشناختی و هیجان مدار وجود دارد ($P<0.05$) و میانگین نمرات استرس

اضطراب و تنش‌های هیجانی اثربخش هستند. علاوه بر این، در مؤلفه افسردگی نیز تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایشی مشاهده شد؛ به گونه‌ای که میانگین نمرات افسردگی در گروه فراشناخت‌درمانی به‌طور معناداری کمتر از گروه درمان هیجان‌مدار بود. همچنین هر دو درمان در مقایسه با گروه گواه موجب کاهش معنادار افسردگی شدند. این یافته با پژوهش‌های رجبی و همکاران (۴۵)، عاشوری (۳۹)، تولی و همکاران (۴۶)، بایگان و همکاران (۲۳)، جیلینک و همکاران (۴۷)، ژانک و همکاران (۴۰) و هوگن و کنیر (۴۸) مبنی بر اثربخشی درمان فراشناختی در کاهش افسردگی و درماندگی روان‌شناختی همخوانی دارد.

به‌طور کلی، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که هر دو رویکرد درمانی در کاهش آشفتگی روان‌شناختی بیماران مبتلا به دیابت مؤثر بوده‌اند، اما فراشناخت‌درمانی در کاهش استرس و افسردگی اثربخشی بیشتری نسبت به درمان هیجان‌مدار داشته است. همچنین تداوم تأثیر مداخلات در مرحله پیگیری نیز مشاهده شد که بیانگر پایداری تغییرات ایجاد شده در طول زمان است.

در تبیین اثربخشی فراشناخت‌درمانی بر کاهش آشفتگی روان‌شناختی می‌توان بیان داشت که بیماران مبتلا به دیابت به دلیل ماهیت مزمن بیماری، نیاز به مراقبت مستمر، نگرانی از عوارض جسمانی، محدودیت‌های سبک زندگی و ترس از آینده، در معرض سطوح بالایی از استرس، اضطراب و افسردگی قرار دارند. بر اساس مدل فراشناختی ولز، آنچه موجب تداوم آشفتگی روان‌شناختی می‌شود، صرف وجود افکار منفی نیست، بلکه شیوه پاسخ‌دهی فرد به این افکار و باورهای فراشناختی مرتبط با آن‌هاست. بسیاری از بیماران دیابتی درگیر نگرانی‌های مداوم درباره وضعیت جسمانی خود هستند و زمان زیادی را صرف نشخوار فکری درباره پیامدهای بیماری می‌کنند. این فرایندها موجب فعال شدن سندرم شناختی - توجهی می‌شود که شامل نگرانی مزمن، نشخوار ذهنی، پایش مداوم تهدید و راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد است.

فراشناخت‌درمانی از طریق شناسایی و اصلاح باورهای فراشناختی مثبت و منفی، آموزش ذهن‌آگاهی گسسته و تقویت کنترل توجه، به بیماران کمک می‌کند تا درگیری شناختی خود با افکار تهدیدکننده را کاهش دهند. زمانی که فرد یاد می‌گیرد به جای تلاش برای کنترل یا سرکوب افکار، آن‌ها را به‌عنوان رویدادهای گذرای ذهنی مشاهده

($P < 0.05$)، در خرده‌مقیاس اضطراب، تفاوت بین دو گروه فراشناختی و هیجان‌مدار معنادار نبود ($P > 0.05$)، اما هر دو گروه درمانی نسبت به گروه گواه کاهش معناداری در اضطراب نشان دادند ($P < 0.05$). این یافته نشان می‌دهد که هر دو درمان به یک میزان در کاهش اضطراب مؤثر بوده‌اند. در خرده‌مقیاس افسردگی نیز تفاوت معناداری بین گروه فراشناختی و هیجان‌مدار مشاهده شد ($P < 0.05$)، به‌طوری‌که میانگین نمرات افسردگی در گروه فراشناختی کمتر از گروه هیجان‌مدار بود. همچنین، هر دو درمان در مقایسه با گروه گواه سبب کاهش معنادار افسردگی شدند ($P < 0.05$). در مجموع، نتایج نشان داد که هر دو درمان فراشناختی و هیجان‌مدار در کاهش خرده‌مقیاس‌های آشفتگی روان‌شناختی مؤثر بوده‌اند، اما درمان فراشناختی در کاهش استرس و افسردگی اثربخشی بیشتری نسبت به درمان هیجان‌مدار داشته است، در حالی که در کاهش اضطراب، تفاوت معناداری بین دو درمان مشاهده نشد.

بحث

هدف از این پژوهش مقایسه اثربخشی درمان فراشناختی و درمان هیجان‌مدار بر آشفتگی روان‌شناختی در بیماران مبتلا به دیابت بود. نتایج مقایسه‌های زوجی نشان داد که در مؤلفه استرس، تفاوت معناداری بین گروه فراشناخت‌درمانی و گروه درمان هیجان‌مدار وجود دارد؛ به‌طوری‌که میانگین نمرات استرس در گروه فراشناخت‌درمانی به‌طور معناداری کمتر از گروه درمان هیجان‌مدار بود. همچنین هر دو گروه درمانی در مقایسه با گروه گواه کاهش معناداری در استرس نشان دادند. این یافته با پژوهش‌های جلوداری و همکاران (۳۷)، قطبی و سادات گلی (۳۸)، عاشوری (۳۹)، ژانک و همکاران (۴۰)، اندرسون و همکاران (۴۱)، زینی و همکاران (۴۲) و ولز و همکاران (۴۳) مبنی بر اثربخشی درمان فراشناختی در کاهش مشکلات روان‌شناختی و هیجانات منفی بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن همخوانی دارد.

همچنین نتایج نشان داد که در مؤلفه اضطراب، هر دو درمان فراشناختی و هیجان‌مدار در مقایسه با گروه گواه موجب کاهش معنادار اضطراب شدند، اما تفاوت معناداری بین دو گروه درمانی مشاهده نشد. این یافته با نتایج پژوهش قطبی و سادات گلی (۳۸)، عاشوری (۳۹)، امانلو و همکاران (۴۴)، ولز و همکاران (۴۳) و اندرسون و همکاران (۴۱) همسو است که نشان داده‌اند هر دو رویکرد درمانی در کاهش

کند، شدت هیجان‌ات منفی نیز کاهش می‌یابد. در نتیجه، سطح استرس و افسردگی کاهش یافته و فرد احساس آرامش و کنترل بیشتری بر زندگی خود تجربه می‌کند. یافته‌های ژانک و همکاران (۴۰) نیز نشان داد که درمان فراشناختی از طریق تغییر باورهای فراشناختی ناکارآمد و کاهش نشخوار ذهنی، موجب کاهش مشکلات روان‌شناختی در بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن می‌شود. همچنین اندرسون و همکاران (۴۱) در فراتحلیل خود گزارش کردند که مداخلات فراشناختی در مقایسه با گروه‌های کنترل، کاهش بیشتری در نشانه‌های اضطراب و افسردگی ایجاد می‌کنند. در تبیین اثربخشی درمان هیجان‌مدار می‌توان بیان داشت که این رویکرد بر پردازش، پذیرش و تحول هیجان‌ها تأکید دارد. بیماران مبتلا به دیابت معمولاً هیجان‌هایی نظیر ترس، خشم، غم، ناامیدی و احساس نابرابری را تجربه می‌کنند که در بسیاری از موارد به شکل حل‌نشده باقی می‌مانند. درمان هیجان‌مدار از طریق ایجاد فضایی ایمن برای تجربه و ابراز هیجان‌ها، به بیماران کمک می‌کند تا هیجان‌های سرکوب‌شده را شناسایی کرده و به شیوه‌ای سازگارانه پردازش کنند. این فرایند موجب کاهش تنش‌های هیجانی، افزایش پذیرش بیماری و کاهش نشانه‌های آشفتگی روان‌شناختی می‌شود. یافته‌های امانلو و همکاران (۴۴) و متفکر و همکاران (۳۳) نیز نشان داده‌اند که مداخلات مبتنی بر هیجان در بهبود تنظیم هیجانی و کاهش مشکلات روان‌شناختی بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن مؤثر هستند.

اثربخشی بیشتر فراشناخت‌درمانی در مقایسه با درمان هیجان‌مدار را می‌توان به ماهیت شناختی مشکلات روان‌شناختی بیماران دیابتی نسبت داد. بخش قابل توجهی از استرس و افسردگی این بیماران ناشی از نگرانی‌های آینده‌نگر، اشتغال ذهنی مداوم با بیماری، تفسیرهای فاجعه‌آمیز از علائم جسمانی و نشخوار ذهنی درباره پیامدهای بیماری است. فراشناخت‌درمانی مستقیماً این فرایندهای زیربنایی را هدف قرار می‌دهد، در حالی که درمان هیجان‌مدار بیشتر بر تجربه و پردازش هیجان‌ها تمرکز دارد. بنابراین، هرچند هر دو درمان موجب کاهش آشفتگی روان‌شناختی شدند، اما فراشناخت‌درمانی به دلیل اصلاح فرایندهای بنیادین‌تر شناختی و فراشناختی توانست کاهش بیشتری در استرس و افسردگی ایجاد کند. با این حال، عدم تفاوت معنادار دو درمان در مؤلفه اضطراب

می‌تواند ناشی از آن باشد که هر دو رویکرد درمانی به شیوه‌های متفاوت اما مؤثر، سازوکارهای مرتبط با اضطراب را هدف قرار می‌دهند. فراشناخت‌درمانی از طریق کاهش نگرانی و پایش تهدید و درمان هیجان‌مدار از طریق پردازش هیجان‌های مبتنی بر ترس و ناامنی، هر دو موجب کاهش اضطراب می‌شوند؛ بنابراین سطح اثربخشی آن‌ها در این مؤلفه تقریباً مشابه بوده است. این یافته نشان می‌دهد که اضطراب بیماران مبتلا به دیابت می‌تواند هم از مسیر اصلاح فرایندهای فراشناختی و هم از طریق پردازش هیجان‌های ناسازگار کاهش یابد.

نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی درمان فراشناختی و درمان هیجان‌مدار بر آشفتگی روان‌شناختی بیماران مبتلا به دیابت بود. یافته‌ها نشان داد که هر دو رویکرد درمانی در مقایسه با گروه کنترل موجب کاهش معنادار آشفتگی روان‌شناختی شدند، اما درمان فراشناختی در کاهش استرس و افسردگی اثربخشی بیشتری نسبت به درمان هیجان‌مدار داشت، در حالی که در کاهش اضطراب تفاوت معناداری بین دو درمان مشاهده نشد. برتری درمان فراشناختی را می‌توان با تمرکز این رویکرد بر اصلاح باورهای فراشناختی ناکارآمد، کاهش نگرانی، نشخوار ذهنی و سندرم شناختی - توجهی تبیین کرد؛ فرایندهایی که نقش اساسی در تداوم استرس و افسردگی بیماران مبتلا به دیابت دارند. در مقابل، درمان هیجان‌مدار از طریق افزایش آگاهی، پذیرش، پردازش و تحول هیجان‌ها، به کاهش تنش‌های هیجانی و سازگاری بهتر بیماران با بیماری کمک می‌کند و به همین دلیل توانست در کاهش آشفتگی روان‌شناختی اثربخش باشد. همچنین، عدم تفاوت دو درمان در مؤلفه اضطراب نشان می‌دهد که هر دو رویکرد، هرچند با سازوکارهای متفاوت، در کاهش اضطراب بیماران عملکرد مشابهی دارند.

با توجه به این یافته‌ها، پیشنهاد می‌شود درمان فراشناختی به‌عنوان یکی از مداخلات روان‌شناختی مؤثر در کنار مراقبت‌های معمول پزشکی برای کاهش استرس و افسردگی بیماران مبتلا به دیابت مورد استفاده قرار گیرد و درمان هیجان‌مدار نیز به‌ویژه برای بیمارانی که در ابراز، پذیرش و پردازش هیجان‌های مرتبط با بیماری با دشواری مواجه هستند، به‌عنوان رویکردی مکمل به کار گرفته شود. از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به حجم نمونه

آزاد اسلامی واحد کرج است. کد اخلاق پژوهش حاضر IR.IAU.k.REC.1403.151 در وبگاه ملی اخلاق در پژوهش های زیست پزشکی موجود است.

سیاسگزاری

بدین وسیله از حمایت های معنوی تمامی مدیران و اعضای انجمن گابریک تهران که صمیمانه ما را در انجام این پژوهش یاری نمودند، تشکر و قدردانی می گردد.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

نسبتاً محدود، استفاده از روش نمونه گیری هدفمند، محدود بودن جامعه پژوهش به مراجعان مراکز درمانی منتخب و پیگیری سه ماهه اشاره کرد. همچنین، متغیرهایی مانند میزان کنترل قندخون، مدت ابتلا به بیماری، حمایت اجتماعی و ویژگی های شخصیتی به طور کامل کنترل نشدند. از این رو، انجام پژوهش های آینده با حجم نمونه بیشتر، دوره های پیگیری طولانی تر و بررسی نقش عوامل میانجی و تعدیل کننده می تواند به تبیین دقیق تر اثربخشی این مداخلات و تعمیم پذیری بیشتر یافته ها کمک کند.

تأییدیه اخلاقی و رضایت نامه از شرکت کنندگان

این مقاله برگرفته از رساله ای دکتری روان شناسی دانشگاه

References

1. American Diabetes Association Professional Practice Committee. Standards of Care in Diabetes-2024. Diabetes Care. 2024;47(Suppl 1):S1-S350. <https://doi.org/10.2337/dc24-SINT>
2. ElSayed NA, Aleppo G, Aroda VR, Bannuru RR, Brown FM, Bruemmer D, Collins BS, Cusi K, Das SR, Gibbons CH, Giurini JM. Introduction and methodology: standards of care in diabetes-2023. Diabetes care. 2022 Dec 12;46(Suppl 1):S1. <https://doi.org/10.2337/dc22-Sint>
3. Neumann FJ, Sousa-Uva M, Ahlsson A, Alfonso F, Banning AP, Benedetto U, et al. 2018 ESC/EACTS Guidelines on myocardial revascularization. European Heart Journal. 2019;40(2):87-165. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehy394>
4. Davies MJ, Aroda VR, Collins BS, Gabbay RA, Green J, Maruthur NM, et al. Management of hyperglycaemia in type 2 diabetes, 2022. A consensus report by the American Diabetes Association and the European Association for the Study of Diabetes. Diabetes Care. 2022;45(11):2753-2786. <https://doi.org/10.2337/dci22-0034>
5. van Sloten TT, Sedaghat S, Carnethon MR, Launer LJ, Stehouwer CDA. Cerebral microvascular complications of type 2 diabetes: stroke, cognitive dysfunction, and depression. Lancet Diabetes Endocrinol. 2020;8(4):325-336. [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(19\)30405-X](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(19)30405-X)
6. Sobolewska-Nowak J, et al. Diabetes mellitus and cardiovascular complications: current perspectives. Journal of Clinical Medicine. 2023;12. <https://doi.org/10.3390/jcm12010100>
7. van Biljon L, et al. Quality of life in adults with diabetes mellitus: a systematic review. Health and Quality of Life Outcomes. 2015;13:1-12. Available from: <https://hqlo.biomedcentral.com/>
8. Kordi M, Heryan Z. Psychological distress and emotional functioning: a review. Journal of Psychology and Health. 2020;35(4):455-468.
9. Ramón-Arbués E, Gea-Caballero V, Granada-López JM, Juárez-Vela R, Pellicer-García B, Antón-Solanas I. The prevalence of depression, anxiety and stress and their associated factors in college students. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020;17(19):7001. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197001>
10. Lovibond SH, Lovibond PF. Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. 2nd ed. Sydney: Psychology Foundation of Australia; 1995. Available from: <https://www.psy.unsw.edu.au/> <https://doi.org/10.1037/t01004-000>
11. Woon LS, Mansor NS, Mohamad MA, Teh KF, Leong Bin Abdullah MFI. Psychological stress and autonomic nervous system dysfunction: a systematic review. Neuroscience and Biobehavioral Reviews. 2020;118:102-114. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.07.005>
12. Bo HX, Li W, Yang Y, Wang Y, Zhang Q, Cheung T, et al. Psychological distress and health outcomes among patients with chronic diseases. Psychological Medicine. 2020;50:1-10. <https://doi.org/10.1017/S0033291720000999>
13. Bhat S, Muliyala KP, Kumar CN. Psychological interventions for depression, anxiety and fatigue in patients with diabetes: a systematic review. Current Diabetes Reviews. 2020;16(8):789-801.

14. Yang L, Li X, Sun J, et al. Psychological interventions for improving emotional well-being in diabetes mellitus: a meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. 2020;274:482-490. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.089>
15. Varela-Moreno E, et al. Psychological interventions in adults with diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis. *Diabetes Research and Clinical Practice*. 2022;186:109816. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2022.109816>
16. Fisher L, Hessler DM, Polonsky WH, Mullan J. Diabetes distress and its association with glycemic control in patients with type 2 diabetes. *Patient Education and Counseling*. 2018;101(6):1035-1041. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2017.11.015>
17. Cooper AJ, Currie CJ, Peters JR, et al. The relationship between psychological stress and glycaemic control in adults with diabetes: a systematic review. *Diabetic Medicine*. 2019. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/14645491>
18. Hagen R, Hjemdal O, Solem S, Kennair LEO, Nordahl HM, Fisher P, et al. Metacognitive therapy for anxiety and depression: a review of recent advances. *Frontiers in Psychology*. 2018;9:1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02000>
19. Wells A. Metacognitive therapy for anxiety and depression: A new and integrated approach. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 2019. Available from: <https://www.cambridge.org/core/journals/behavioural-and-cognitive-psychotherapy>
20. Normann N, Morina N. The efficacy of metacognitive therapy: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. 2018;9:2211. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02211>
21. Capobianco, L., Faija, C., Husain, Z., & Wells, A. (2020). Metacognitive beliefs and their relationship with anxiety and depression in physical illnesses: A systematic review. *PloS one*, 15(9), e0238457. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238457>
22. Sheikh S, Malihi Alzakerini S, Mohammadi Shirmohalleh F, Zam F, Baseri A. Investigating the effect of two methods of dialectical behavior therapy and metacognitive psychotherapy on depression and fasting blood glucose in patients with type 2 diabetes. *Quarterly Journal of Diabetes Nursing*. 2020;8(3):1175-1185. (Persian).
23. Bayegan K, Sotodehasl N, Karami A, Asadzadeh Dahraei H. Comparison of the effectiveness of metacognitive therapy and behavioral activation on executive functions of elderly people with type 2 diabetes. *Razavi Journal of Medicine*. 2021 Sep 1;9(3):18-24. (Persian)
24. Greenberg LS, Goldman RN. *Clinical handbook of emotion-focused therapy*. American Psychological Association; 2019. <https://doi.org/10.1037/0000112-000>
25. Greenberg LS. *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings*. Washington, DC: American Psychological Association; 2011. <https://doi.org/10.1037/12325-000>
26. Greenberg LS. Emotion-focused therapy of depression. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*. 2017;16(3):201-214. <https://doi.org/10.1080/14779757.2017.1330700>
27. Coccaro EF, Lazarus S, Joseph J, Wyne K, Drossos T, Phillipson L, de Groot M. Emotional regulation and diabetes distress in adults with type 1 and type 2 diabetes. *Diabetes care*. 2021 Jan 1;44(1):20-5. <https://doi.org/10.2337/dc20-1059>
28. Beasley CC, Ager R. Emotionally focused couples therapy: A systematic review of its effectiveness over the past 19 years. *Journal of evidence-based social work*. 2019 Mar 4;16(2):144-59. <https://doi.org/10.1080/23761407.2018.1563013>
29. Marren C, Mikoška P, O'Brien S, Timulak L. A qualitative meta-analysis of the clients' experiences of emotion-focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2022 Sep;29(5):1611-25. <https://doi.org/10.1002/cpp.2745>
30. Stiegler JR, Schanche E. Exploring poor outcome cases in emotion-focused therapy: a mixed-method study. *Psychotherapy Research*. 2026 Apr 16:1-7. <https://doi.org/10.1080/10503307.2026.2656706>
31. Timulak L, Keogh D. Emotion-focused therapy: A transdiagnostic formulation. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 2020 Mar;50(1):1-3. <https://doi.org/10.1007/s10879-019-09426-7>
32. Timulak L, Keogh D, McElvaney J, Schmitt S, Hession N, Timulakova K, Jennings C, Ward F. Emotion-focused therapy as a transdiagnostic treatment for depression, anxiety and related disorders: Protocol for an initial feasibility randomised control trial. *HRB open research*. 2020 Feb 13;3:7. <https://doi.org/10.12688/hrbopenres.12993.1>
33. Motakeffar M, Hidaji MB, Sodagar S, Rahimi N. Comparison of the effectiveness

- of mindfulness-based cognitive therapy and emotion-oriented therapy on psychological well-being in type 2 diabetic patients. Quarterly Journal of Management Strategies in Health System. 2022 Sep 18. (Persian). <https://doi.org/10.18502/mshsj.v7i2.10682>
34. Chew BH, Vos RC, Stellato RK, Ismail M, Rutten GE. The effectiveness of an emotion-focused educational programme in reducing diabetes distress in adults with Type 2 diabetes mellitus (VEMOFIT): a cluster randomized controlled trial. Diabetic Medicine. 2018 Jun;35(6):750-9. <https://doi.org/10.1111/dme.13615>
 35. Morishita M, Hattori S, Miyai N. Ability for self-care among elderly patients with diabetes mellitus and its association with health locus of control and social support. Nihon Eiseigaku Zasshi (Japanese Journal of Hygiene). 2017;72(1):77. Available from: <https://www.jstage.jst.go.jp/> <https://doi.org/10.1265/jjh.72.77>
 36. Greenman PS, Johnson SM. United we stand: Emotionally focused therapy for couples in the treatment of posttraumatic stress disorder. Journal of Clinical Psychology. 2012;68(5):561-569. <https://doi.org/10.1002/jclp.21853>
 37. Jelodari S, Sodagar S, Sayerafi MR, Ghorbani M. The effectiveness of metacognitive therapy on psychological distress and sense of coherence in patients with type 2 diabetes. Clinical Psychology. 2024; 15 (3): 81-94. (Persian).
 38. Ghotbi S, Sadat Goli Z. The effectiveness of metacognitive therapy on thought control strategies and reducing anxiety in women with gestational diabetes mellitus. Health Psychology. 2022;11(44):105-119. (Persian).
 39. Ashouri J. The effectiveness of metacognitive therapy on generalized anxiety disorder and depression in patients with type 2 diabetes mellitus. Diabetes Nursing Journal. 2015;3(2):19-29. (Persian).
 40. Zhang Z, Wang P, Gu J, Zhang Q, Sun C, Wang P. Effect of metacognitive therapy on depression in patients with chronic disease: a protocol for a systematic review and meta-analysis. BMJ open. 2024 Apr 1;14(4):e075959. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-075959>
 41. Andersson E, Aspvall K, Schettini G, Kraepelien M, Särnholm J, Wergeland GJ, Öst LG. Efficacy of metacognitive interventions for psychiatric disorders: a systematic review and meta-analysis. Cognitive Behaviour Therapy. 2025 Mar 4;54(2):276-302. <https://doi.org/10.1080/16506073.2024.2434920>
 42. Zanini C, Enrico P, Pescuma V, Favalli V, Bressi C, Brambilla P, Delvecchio G. Assessing the efficacy of metacognitive therapy as monotherapy or adjunctive treatment in patient suffering from major depression and dysthymia: A comprehensive review of clinical trials. Journal of Affective Disorders. 2025 Feb 15;371:333-43. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.11.050>
 43. Wells A, Reeves D, Heal C, Fisher P, Doherty P, Davies L, Heagerty A, Capobianco L. Metacognitive therapy home-based self-help for anxiety and depression in cardiovascular disease patients in the UK: A single-blind randomised controlled trial. PLoS medicine. 2023 Jan 31;20(1):e1004161. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1004161>
 44. Teymori Z, Mojtabaie M, Rezazadeh SM. The Effectiveness of Emotionally Focused Therapy on Emotion Regulation, Anger Rumination, and Marital Intimacy in Women Affected by Spouse Infidelity. J Health Res. 2020; 5 (4): 78-82. (Persian). <https://doi.org/10.52547/cjhr.5.4.78>
 45. Rajabi A, Ghamari M, Hosseini S. Mediating role of resilience in the relationship between metacognition and corona anxiety in women referring to health centers. Journal of Psychological Science. 2023;21(119):2213-29. (Persian). <https://doi.org/10.52547/JPS.21.119.2213>
 46. Tully PJ, Schutte N, Guppy MP, Garatva P, Wittert G, Baumeister H. Psychological interventions for depression in people with diabetes mellitus. The Cochrane Database of Systematic Reviews. 2025 Jan 8;2025(1):CD016005. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD016005>
 47. Jelinek L, Hauschildt M, Wittekind CE, Schneider BC, Kriston L, Moritz S. Efficacy of metacognitive training for depression: A randomized controlled trial. Psychotherapy and Psychosomatics. 2016;85(4):231-234. <https://doi.org/10.1159/000445948>
 48. Hagen R, Kennair LE. Metacognitive therapy for depression. Cogent Mental Health. 2024 Dec 31;3(1):2308533. <https://doi.org/10.1080/28324765.2024.2308533>