

Investigating the Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy with Compassion on Perceived Illness, Negative Mood, Hope, and Social Adjustment in Young Girls with Type 1 Diabetes Mellitus

*Hajisadeghian M¹, Samandary S²

Author Address

1. MA in Department of Psychology, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Khomeinishahr, Iran;
2. PhD in Psychiatry, Instructor, Psychiatrist in Modares Hospital, Medical Sciences University, Esfahan, Iran.
*Corresponding Author Email: mojgan.haji1234@gmail.com

Received: 2022 January 10; Accepted: 2022 May 2

Abstract

Background & Objective: Diabetes is a chronic, progressive, and common disease in Iran and the world. Its control and treatment are costly and rank the fourth leading cause of death in most developed countries. There are two main types of diabetes: type 1 and type 2. People with type 1 diabetes have very little or no insulin production. Girls with diabetes see their illness as a stigma that leads to psychological damage. They misbelieve that they should not get married or would never have children after marriage. These wrong thoughts will lead to avoidance and problems in the social adjustment of girls with diabetes.

Social adjustment can be achieved by adapting to the environment or changing the environment to meet the needs, both resulting in increased hope. When people lose their hope, they develop an inflexible mindset. They could not solve their problems and constantly evaluate their experiences negatively and incorrectly. They expect tormenting consequences for their problems and thus experience more negative moods such as depression and anxiety. Increased depression and anxiety will lead to faulty perception of the disease and the observance of care instructions. If people acquire misconceptions about their illnesses, they may employ abnormal adaptation strategies, which can have detrimental effects on the life and experience of the disease.

The effectiveness of acceptance and commitment therapy and compassion therapy have been confirmed on different psychological problems of diabetics. Also, many researchers recommended the combination of these two therapies. However, this combination therapy has not been studied yet. Therefore, the present study was conducted to investigate the effectiveness of integrated treatment of acceptance and commitment with compassion on disease perception, negative mood, hope, and social adjustment of young girls with type 1 diabetes.

Methods: This quasi-experimental study employed a pretest-posttest design with a control group. The statistical population consisted of all young girls (18 to 25 years old) with type 1 diabetes, members of the Najafabad Diabetes Association, Najafabad City, Iran, in 2018. The sample consisted of 30 girls with type 1 diabetes randomly selected and assigned to the control (n = 15) and the experimental group (n = 15). The inclusion criteria were as follows: having type 1 diabetes (confirmed by a specialist), being single, being literate, gaining the lowest acceptable scores from research questionnaires, being 18 to 25 years old, lacking any acute or chronic mental disorders (confirmed by the clinical psychologist of the Associate), not taking part in a simultaneous psychological treatment, and not taking psychiatric medications in the last three months. The exclusion criteria were as follows: non-cooperation, failing their tasks, and absence of more than two sessions from the intervention. The experimental group had 10 sessions of 90 minutes. Combined treatment received acceptance and commitment with compassion. The study instruments were the Brief Illness Perception Questionnaire (B-IPQ) (Broadbent et al., 2006), Beck Depression Inventory (BDI-II) (Beck et al., 1996), Beck Anxiety Inventory (BAI) (Beck et al., 1988), Schneider's Life Expectancy Inventory (SLEQ) (Schneider et al., 1991) and The California Personnel Questionnaire (CTP) (Thorpe et al., 1953). Statistical analysis was performed using univariate analysis of covariance in SPSS software. The significance level was considered 0.05.

Results: By adjusting the pretest scores, significant differences are observed between the experimental and control groups in the posttest scores of illness perception, negative mood, hope, and social adjustment of young girls with type 1 diabetes ($p < 0.05$). In other words, the combined treatment of acceptance and commitment with compassion improved the perception of the disease, negative mood, hope, and social adjustment of young girls with type 1 diabetes ($p < 0.05$).

Conclusion: Therapists are recommended to use the combined treatment of acceptance and commitment with compassion to improve the perception of the disease, reduce negative mood, and increase hope and social adjustment of young girls with type 1 diabetes.

Keywords: Perception of disease, Negative mood, Hope, Social adjustment, Type 1 diabetes, Combined therapy of acceptance and commitment with compassion.

بررسی اثربخشی درمان تلفیقی پذیرش و تعهد با شفقت بر ادراک بیماری، خلق منفی، امیدواری و سازگاری اجتماعی دختران جوان مبتلا به دیابت نوع یک

*مرگان حاجی صادقان^۱، سعید سمندری^۲

توضیحات نویسندگان

۱. کارشناس ارشد گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی‌شهر، ایران.
۲. دکتری روان‌پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی، کارمند دانشگاه علوم پزشکی، روان‌پزشک بیمارستان مدرس، اصفهان، ایران.
*رابطه نویسنده مسئول: mojgan.haji1234@gmail.com

تاریخ دریافت: ۲۰ دی ۱۴۰۰؛ تاریخ پذیرش: ۷ خرداد ۱۴۰۱

چکیده

زمینه و هدف: دیابت تغییرات عمده‌ای در اغلب سیستم‌های بدن ایجاد می‌کند و بروز عوارض فوری یا دیررس را به دنبال دارد که برای دختران، ننگ شمرده می‌شود؛ همچنین آسیب‌های روان‌شناختی بسیاری را به همراه دارد؛ از این رو پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان تلفیقی پذیرش و تعهد با شفقت بر ادراک بیماری، خلق منفی، امیدواری و سازگاری اجتماعی دختران جوان مبتلا به دیابت نوع یک انجام شد.

روش بررسی: این پژوهش نیمه‌آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. نمونه پژوهش را سی دختر جوان داوطلب واجد شرایط، مبتلا به دیابت نوع یک و عضو انجمن دیابت شهرستان نجف‌آباد در سال ۱۳۹۷ تشکیل دادند که به روش دردسترس وارد مطالعه شدند. سپس به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه پانزده نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش ده جلسه نود دقیقه‌ای درمان تلفیقی پذیرش و تعهد با شفقت را دریافت کرد. ابزارهای استفاده‌شده فرم کوتاه پرسش‌نامه ادراک بیماری (BIPQ) (برادبنت و همکاران، ۲۰۰۶)، پرسش‌نامه افسردگی بک (BDI-II) (بک و همکاران، ۱۹۹۶)، پرسش‌نامه اضطراب بک (BAI) (بک و همکاران، ۱۹۸۸)، پرسش‌نامه امید به زندگی اشنایدر (SLEQ) (اشنایدر و همکاران، ۱۹۹۱) و پرسش‌نامه شخصیتی کالیفرنیا (CTP) (تورپ و همکاران، ۱۹۵۳) بود. تجزیه و تحلیل آماری، با روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیره انجام گرفت. سطح معناداری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که با کنترل پیش‌آزمون، بین دو گروه در مرحله پس‌آزمون در نمرات ادراک بیماری ($p=0/012$)، خلق منفی ($p=0/001$)، امیدواری ($p=0/001$) و سازگاری اجتماعی ($p=0/001$) تفاوت معناداری وجود دارد.

نتیجه‌گیری: درمان تلفیقی پذیرش و تعهد با شفقت بر ادراک بیماری، خلق منفی، امیدواری و سازگاری اجتماعی دختران جوان مبتلا به دیابت نوع یک اثرات مثبتی دارد.

کلیدواژه‌ها: ادراک بیماری، خلق منفی، امیدواری، سازگاری اجتماعی، دیابت نوع یک، درمان تلفیقی پذیرش و تعهد با شفقت.

امروزه بیماری‌های جسمی و روان‌شناختی فراوانی شناسایی شده‌اند که برخی از آن‌ها مزمن هستند (۱). دیابت^۱، بیماری مزمن و شایعی در ایران و جهان به‌شمار می‌رود که پیش‌رونده و پرهزینه است و عوارض متعددی ایجاد می‌کند (۲). این بیماری چهارمین علت مرگ‌ومیر در اغلب کشورهای توسعه‌یافته است (۳). گزارش شد که در سال ۲۰۱۱، ۳۶۶ میلیون نفر در جهان مبتلا به دیابت تشخیص داده شده‌اند و انتظار می‌رود این میزان در سال ۲۰۳۰ به ۵۵۲ میلیون نفر افزایش یابد (۴،۵). شیوع این بیماری در منطقه خاورمیانه تا سال ۲۰۳۰ به‌طور درخور توجهی افزایش خواهد یافت و برآورد می‌شود نرخ رشد سالانه دیابت تا سال ۲۰۳۰ در ایران بعد از پاکستان به رتبه دوم منطقه برسد (۶).

دیابت دو نوع اصلی دارد: دیابت نوع اول^۲؛ دیابت نوع دوم^۳. افرادی که دارای دیابت نوع اول هستند، به‌میزان بسیار کم انسولین دارند یا اصلاً انسولین در بدن آن‌ها تولید نمی‌شود. مبتلایان به دیابت نوع دوم افرادی هستند که قادر به استفاده از انسولین نیستند. گروه اول از طریق تزریق انسولین و گروه دوم تنها از راه تغییر سبک زندگی^۴ می‌توانند بیماری خود را کنترل کنند (۷). دیابت نوع یک، بیماری پیچیده طولانی‌مدت است که هیچ درمانی برای آن وجود ندارد. این موضوع می‌تواند عواقب چشمگیری برای بیمارانی داشته باشد که نیاز به تطبیق زندگی خود با رژیم سخت انسولین‌درمانی دارند و در معرض خطر عوارض مختلف سلامتی قرار می‌گیرند که برخی از آن‌ها بالقوه کشنده است. تشخیص دیابت نوع یک، ممکن است تکان‌دهنده بوده و پذیرش آن برای بیمار چالش‌برانگیز باشد (۸)؛ زیرا این بیماری باعث ایجاد تغییرات عمده‌ای در اکثر دستگاه‌های بدن می‌شود و عوارض فوری یا دیررسی به‌همراه دارد (۹). تحقیقات گذشته نشان داد، دختران مبتلا به دیابت، بیماری خود را به‌عنوان انگ می‌بینند که منجر به آسیب روانی می‌شود؛ به‌طوری‌که آن‌ها تصور می‌کنند نباید ازدواج کنند و در صورت ازدواج مصمم هستند که هرگز بچه‌دار نشوند. این افکار ناکارآمد سبب دوری‌گزینی و بروز اشکالاتی در سازگاری اجتماعی^۵ دختران مبتلا به دیابت خواهد شد (۱۰). سازگاری اجتماعی به‌عنوان انطباق فرد با محیط اجتماعی تعریف می‌شود که این انطباق به‌واسطه تطابق شخص با محیط یا تغییر محیط اطراف برای رسیدن به این انطباق به‌وجود می‌آید و نتیجه آن افزایش امید^۶ به زندگی است (۱۱).

نتایج پژوهش طاهری و همکاران مشخص کرد، میزان امید به زندگی در بیماران دیابتی کمتر از افراد غیردیابتی است (۹). امید شاخصی آماري است که میانگین امید به زندگی در جامعه را نشان می‌دهد یا به‌عبارتی بیان می‌کند هر فرد چند سال می‌تواند توقع طول عمر داشته باشد. با بهبود شاخص‌های بهداشت و درمان، امید افزایش می‌یابد و بنابراین یکی از شاخص‌های سنجش پیشرفت و عقب‌ماندگی کشورها نیز هست (۱۲). فرد اگر احساس کند زندگی او معنادار و ارزشمند است، به زندگی خود اطمینان بیشتری خواهد داشت (۱۳)؛ اما

ناامیدی، او را در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا گرفتار، درمانده و بی‌دفاع می‌کند. با گذشت زمان، شخص همه امید خود را از دست می‌دهد و افسردگی^۷ عمیق را جایگزین کرده و ذهنیتی انعطاف‌ناپذیر ایجاد می‌کند که مانع از حل مسئله می‌شود. لذا باعث می‌گردد فرد دائماً تجربیات خود را منفی و نادرست ارزیابی کند و عواقب نگران‌کننده‌ای را برای مشکلات خود در نظر گیرد؛ در نتیجه خلق منفی بیشتری مانند افسردگی و اضطراب^۸ را تجربه نماید (۱۴).

براساس نتایج مطالعات همه‌گیرشناسی، شیوع افسردگی در بیماران دیابتی بیشتر از افراد غیردیابتی است که با افزایش سن بیشتر می‌شود (۱۵). شیوع افسردگی خفیف، متوسط، شدید و خیلی شدید در بیماران دیابتی ایران به‌ترتیب ۲۵/۸ درصد، ۲۰/۵ درصد، ۱۳/۸ درصد و ۳/۶ درصد گزارش شده است (۱۶). نکته درخور توجه درباره افسردگی در این گروه، آمار فراوان خودکشی ناشی از افسردگی در افراد دیابتی، به‌خصوص در زنان است (۱۷). در پژوهش تان و همکاران شیوع افسردگی و اضطراب در بیماران دیابتی به‌ترتیب ۲۶/۶ درصد و ۴۰ درصد بود (۱۸) که در این بین اضطراب باوجود ارتباط آن با عوارض دیابت و درآمد خانوار توجه بسیاری از پژوهشگران را به‌خود جلب کرده است. شیوع اضطراب در افراد مبتلا به دیابت، نزدیک به ۵۰ درصد گزارش شد (۱۹) که این نرخ شیوع با در نظر گرفتن تأثیر اضطراب از طریق فعال‌سازی محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال و افزایش طولانی‌مدت سطح هورمون‌های استرس‌آپی نفرین، کورتیزول، گلوکاکوگن و هورمون رشد و نتیجه آن در افزایش قند خون، اهمیت توجه به اضطراب را در مبتلایان به دیابت نشان می‌دهد (۲۰).

تشدید علائمی که به‌واسطه افزایش افسردگی و اضطراب اتفاق می‌افتد، منجر به ایجاد ادراک نامناسب از بیماری خواهد شد که پیروی از دستورات مراقبتی را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد (۲۱). ادراک بیماری^۹، توانایی در تطابق با بیماری است که فرد را در شیوه‌های سازگاری و رفتارهای خاص مرتبط با بیماری مانند تبعیت از درمان هدایت می‌کند (۲۲). اگر شخصی، باورهای غلط یا ناهنجاری درباره بیماری خود داشته باشد، ممکن است راهبردهای سازگاری ناهنجاری را اتخاذ کند و چنین راهبردهایی اثرات مضر بر زندگی و تجربه بیماری دارد (۲۱). این نکته ضرورت بررسی وضعیت ادراک بیماری و اثر آن بر میزان پیروی از درمان را در جوامع و فرهنگ‌های گوناگون به‌خوبی توجیه می‌کند.

هرچند درمان متداول‌تر برای کنترل دیابت نوع یک، تجویز انسولین است، حتی زمانی که برنامه‌های کنترلی شامل انسولین و ورزش و تغذیه دنبال می‌شود به‌دلیل مشکلات روان‌شناختی و استرس باهم تضمینی برای کنترل قند خون وجود ندارد (۲۳)؛ بنابراین مدیریت بهتر دیابت زمانی اتفاق می‌افتد که مداخلات روان‌شناختی^{۱۰} نیز به دارودرمانی اضافه شود. مداخلات روان‌شناختی مختلفی کنترل قند خون را تسهیل می‌کند که از آن جمله می‌توان به مداخلات نسل سوم اشاره کرد (۲۴).

6. Hope

7. Depression

8. Anxiety

9. Illness Perception

10. Psychological Interventions

1. Diabetes

2. Diabetes Type 1

3. Diabetes Type 2

4. Lifestyle

5. Social Adjustment

پژوهشی و برای کمک به بهبود وضعیت روان‌شناختی دختران جوان مبتلا به دیابت نوع یک، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان تلفیقی پذیرش و تعهد با شفقت بر ادراک بیماری، خلق منفی، امیدواری و سازگاری اجتماعی در دختران مبتلا به دیابت نوع یک انجام شد.

۲ روش بررسی

روش پژوهش نیمه‌آزمایشی بود که در آن از طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه استفاده شد. جامعه آماری را تمامی دختران جوان ۱۸ تا ۲۵ سال مبتلا به دیابت نوع یک عضو انجمن دیابت شهرستان نجف‌آباد در سال ۱۳۹۷ تشکیل دادند. بر مبنای توصیه پانزده نفر برای هریک از گروه‌ها در مطالعات نیمه‌آزمایشی (۳۷)، نمونه پژوهش، سی نفر از دختران جوان ۱۸ تا ۲۵ سال داوطلب واجد شرایط مبتلا به دیابت نوع یک بودند که به صورت دردسترس وارد مطالعه شدند. سپس به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه پانزده نفر) قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بود از: ابتلا به دیابت نوع یک (با تشخیص پزشک متخصص)؛ مجرد بودن؛ داشتن حداقل سواد خواندن و نوشتن؛ کسب حداقل نمرات در پرسش‌نامه‌های پژوهش؛ قرارگیری در محدوده سنی ۱۸ تا ۲۵ سال؛ تشخیص ندادن اختلالات روانی حاد یا مزمن توسط روان‌شناس بالینی انجمن؛ استفاده نکردن از درمان‌های روان‌شناختی هم‌زمان؛ مصرف نکردن داروهای روان‌پزشکی از سه ماه قبل. ملاک‌های خروج شامل همکاری نکردن و انجام ندادن تکالیف و غیبت بیش از دو جلسه بود.

روش کار در پژوهش حاضر به این صورت بود که با مراجعه به انجمن دیابت شهرستان نجف‌آباد، فراخوانی در تابلوی اعلانات این انجمن نصب شد و از دختران مایل به شرکت در این دوره درمانی، خواسته شد آمادگی خود را برای شرکت در دوره مذکور اعلام کنند. بعد از مشخص شدن افراد داوطلب، معیارهای ورود بررسی و سی نفر از افراد دارای تطابق بیشتر با شرایط پژوهش، انتخاب شدند. پس از توضیح اهداف پژوهش، ابتدا فرم کوتاه پرسش‌نامه ادراک بیماری^۵ (BIPQ) (برادبنت و همکاران، ۲۰۰۶) به منظور سنجش ادراک بیماری، پرسش‌نامه افسردگی بک^۴ (BDI-II) (بک و همکاران، ۱۹۹۶) و پرسش‌نامه اضطراب بک^۶ (BAI) (بک و همکاران، ۱۹۸۸) به منظور سنجش خلق منفی، پرسش‌نامه امید به زندگی شنایدر^۷ (SLEQ) (شنایدر و همکاران، ۱۹۹۱) به منظور سنجش امیدواری و سؤالات بعد سازگاری اجتماعی پرسش‌نامه شخصیتی کالیفرنیا^۸ (CTP) (تورپ و همکاران، ۱۹۵۳) به منظور بررسی سازگاری اجتماعی برای اجرای پیش‌آزمون به دو گروه تحویل داده شد. سپس گروه آزمایش طی ده جلسه به صورت هفته‌ای دو جلسه نود دقیقه‌ای درمان تلفیقی پذیرش و تعهد با شفقت را بر اساس کتاب درمان متمرکز بر شفقت برای درمان‌گران درمان پذیرش و تعهد (۳۱) دریافت کرد (جدول ۱). در پژوهش حاضر این بسته تلفیقی توسط پنج درمانگر پذیرش و تعهد و نیز پنج درمانگر شفقت بررسی و روایی آن تأیید شد. پس از اتمام

از مداخلات پرکاربردتر، درمان پذیرش و تعهد^۱ است که شش فرایند مرکزی دارد و به انعطاف‌پذیری روان‌شناختی منجر می‌شود. این شش فرایند عبارت است از: پذیرش؛ گسلش شناختی؛ ارتباط با زمان حال؛ خود به عنوان زمینه؛ ارزش‌ها؛ عمل متعهدانه (۲۵). در درمان پذیرش و تعهد با استفاده از مثال و تشبیه تلاش می‌شود تا فرد بدون اجتناب از افکار و احساسات ناراحت‌کننده با روش متفاوتی، وضعیت زندگی خود را بهبود بخشد. در پژوهش‌ها بر اثر مثبت این درمان بر ادراک بیماری مبتلایان به دیابت نوع دو (۲۶)، خلق منفی بیماران دیابتی نوع دو (۲۷)، افسردگی و اضطراب بیماران دیابتی نوع یک (۲۸) و امیدواری بیماران دیابتی نوع یک با شفقت کم (۲۹) تأکید صورت گرفت؛ همچنین گزارش شد که درمان پذیرش و تعهد می‌تواند راهبردهای ناکارآمد را از راه پرورش تکنیک‌های منجر به انعطاف‌پذیری روان‌شناختی تحت تأثیر قرار دهد (۲۵) و به بیمار به جای تلاش بیهوده در برابر بیماری، کمک کند تا بیماری یا افکار وابسته به آن را بپذیرد و جوانب معنادار زندگی را ترویج نماید و فعالیت‌های ارزشمند را افزایش دهد؛ بدین ترتیب بیماران برای بهبود اوضاع روان‌شناختی ترغیب می‌شوند (۳۰).

در این راستا متخصصان درمان پذیرش و تعهد بیان کرده‌اند که ادغام روش‌های این درمان با شفقت، می‌تواند بسیار مؤثر باشد (۳۱). این موضوع باتوجه به تأثیر درمان مذکور بر بیماران مبتلا به دیابت، حائز توجه است (۳۲). نف و گرمر، شفقت را شامل سه مؤلفه مهرورزی به خویشتن در برابر قضاوت کردن خود، مشترکات انسانی در مقابل انزوا، ذهن‌آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی دانستند که با ترکیب این سه ویژگی در فرد، خودشفقتی نمایان می‌شود (۳۳). در این زمینه گیلبرت به طرح شفقت درمانی^۲ بر پایه این موضوع اقدام کرد که افکار، عوامل، تصاویر و رفتارهای تسکین‌دهنده بیرونی باید درونی شوند تا ذهن انسان مانند عوامل بیرونی به آن واکنش نشان ندهد (۳۴). این درمان سبب ایجاد برخوردی توأم با محبت و پذیرا در مقابل ابعاد نامطلوب زندگی فرد می‌شود و شواهدی در تأیید اثربخشی این درمان بر افسردگی و اضطراب (۳۵) و امیدواری (۳۶) بیماران دیابتی نوع دو دردسترس است.

بنابر وجود مطالعات اندک در زمینه بیماران مبتلا به دیابت نوع یک و نظر به پیامدهای منفی ادراک نامناسب بیماری دیابت نظیر پیروی نکردن از درمان، نبود تحرک و فعالیت، پایش نشدن قند خون و عواقب ناگوار بروز خلق منفی، ناامیدی و ناسازگاری اجتماعی در دختران جوان، لزوم توجه به مداخله‌ای کمک‌کننده در این زمینه را روشن می‌سازد. از سوی دیگر درمان تلفیقی پذیرش و تعهد با شفقت از جمله درمان‌های نوین است که تأکید بسیاری بر انعطاف‌پذیری شناختی دارد. باتوجه به اهمیت این سازه در بهبود مشکلات روان‌شناختی و همچنین دردسترس نبودن شواهد تجربی در زمینه اثربخشی درمان تلفیقی پذیرش و تعهد با شفقت بر ادراک بیماری، خلق منفی، امیدواری و سازگاری اجتماعی دختران مبتلا به دیابت نوع یک، به منظور رفع این خلأ

۵. Beck Anxiety Inventory

۶. Schneider's Life Expectancy Questionnaire

۷. California Test Personality

۱. Acceptance And Commitment Therapy

۲. Compassion-Focused Therapy

۳. Brief Illness Perception Questionnaire (Bipq)

۴. Beck Depression Inventory

جلسات اجرای پس‌آزمون صورت گرفت. ملاحظات اخلاقی در این پژوهش شامل اطمینان به شرکت‌کنندگان درباره محفوظ بودن اطلاعات، اختیار کامل برای خروج از پژوهش در هر زمان، اجرای مداخله روی گروه گواه پس از پایان جلسات مداخله و قرارگرفتن نتایج

آزمون در اختیار آزمودنی‌ها در صورت تمایل بود. اطلاعات حاصل در دو سطح توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (تحلیل کوواریانس تک‌متغیری) با استفاده از نسخه ۲۲ نرم‌افزار SPSS تحلیل شدند.

جدول ۱. خلاصه جلسات درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد غنی‌شده با شفقت

جلسه	خلاصه محتوا
اول	معرفی اعضا و قواعد گروه، اجرای پیش‌آزمون، برقراری ارتباط اولیه، مروری بر ساختار جلسات، آشنایی با اصول کلی درمان، بررسی مفاهیم اساسی درمان، تمایز شفقت با تأسف برای خود.
دوم	آموزش ذهن‌آگاهی همراه با تمرین واریسی بدنی و تنفس، آشنایی با سیستم‌های مغزی مبتنی بر شفقت، معرفی مؤلفه‌های بُعد اشتیاق و بُعد التیام، تصویرسازی مکان امن، روابط بین خلق و عملکرد.
سوم	آشنایی با خصوصیات افراد مهرورز، شفقت درقبال دیگران، پرورش احساس گرمی و مهربانی درباره خود، پرورش و درک وجود نقایص و مشکلات در دیگران (پرورش حس اشتراکات انسانی) درمقابل احساسات خودتخریب‌گرانه، پذیرش بیماری، ارزش‌ها.
چهارم	تمرین ذهن‌آگاهی، بحث راجع به ارزش‌ها، موانع موجود در مسیر ارزش‌ها، اهداف و عمل، تجربه مهربانی‌کردن به دیگران، ترغیب آزمودنی‌ها به خودشناسی و بررسی شخصیت خود به‌عنوان مهرورز یا غیرمهرورز باتوجه به مباحث آموزشی.
پنجم	تصویرسازی خود مهربان، طرح‌ریزی و اقدام، ذهن‌آگاهی و مشاهده خود، عمل متعهدانه، تکمیل فرم مصاحبه ذهن مهربان (بعد اشتیاق).
ششم	تمایل، تعهد به اعمال و ارزش‌ها باوجود موانع، مصاحبه ذهن مهربان (بعد التیام‌بخش).
هفتم	بررسی تأثیرات تاریخچه و گذشته زندگی مراجع، نوشتن نامه‌های مهرورزانه برای خود و دیگران.
هشتم	تمرین ذهن‌آگاهی، روش ثبت و یادداشت روزانه موقعیت‌های واقعی مبتنی بر مهرورزی و عملکرد فرد در آن موقعیت.
نهم	تعهد به اعمال و ارزش‌ها، ثبت و یادداشت روزانه موقعیت‌های مبتنی بر شفقت.
دهم	جمع‌بندی و ارائه راهکارهایی برای حفظ راهکارهای مشفقانه، به‌کارگیری این روش درمانی در زندگی روزمره، جلوگیری از عود و عقب‌نشینی، اجرای پس‌آزمون، خداحافظی با درمانگر.

افسردگی در افراد بیشتر از سیزده سال طی دو هفته طراحی شد (۴۰). پرسش‌نامه دارای ۲۱ ماده است که با طیف لیکرت صفر تا ۳ نمره‌گذاری می‌شود. نمره صفر حداقل علامت و نمره ۳ حداکثر علامت را نشان می‌دهد؛ بنابراین طیف نمرات از صفر تا ۶۳ متغیر و نمره بیشتر به معنای علائم افسردگی بیشتر است. روایی همگرایی پرسش‌نامه افسردگی بک با مقیاس درجه‌بندی افسردگی همیلتون، ۰/۷۱ به‌دست آمد. همچنین پایایی آزمون‌بازآزمون پرسش‌نامه پس از یک هفته ۰/۹۳ گزارش شد. رجیبی و کارجو کسمایی ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسش‌نامه را در نمونه ایرانی مطالعه و گزارش کردند، آلفای کرونباخ پرسش‌نامه ۰/۸۶ و پایایی به‌روش آزمون‌بازآزمون ۰/۹۴ است (۴۱).

پرسش‌نامه اضطراب بک (BAI) (بک و همکاران، ۱۹۸۸): به‌منظور سنجش بُعد اضطراب خلق منفی، پرسش‌نامه افسردگی بک به‌کار رفت. این پرسش‌نامه توسط بک و همکاران (۴۲) ساخته شد و دارای ۲۱ ماده است که با طیف چهاربخشی از صفر تا ۳ نمره‌گذاری می‌شود. نمره صفر حداقل علامت و نمره ۳ حداکثر علامت را نشان می‌دهد؛ بنابراین طیف نمرات از صفر تا ۶۳ متغیر و نمره بیشتر به معنای علائم اضطراب بیشتر است. هریک از ماده‌های آزمون یکی از علائم شایع اضطراب (علائم ذهنی و بدنی و هراس) را توصیف می‌کند؛ بنابراین، نمره کل پرسش‌نامه در دامنه‌ای از صفر تا ۶۳ قرار می‌گیرد. بک و همکاران همسانی درونی این مقیاس را ۰/۹۳ و پایایی بازآزمایی آن را ۰/۷۵ گزارش کردند (۴۲). رفیعی و سیفی نشان دادند، ضریب همسانی درونی پرسش‌نامه ۰/۹۲ و اعتبار آن با روش بازآزمایی

ابزارهای زیر در پژوهش به‌کار رفت.

– فرم کوتاه پرسش‌نامه ادراک بیماری (BIPQ) (برادبنت و همکاران، ۲۰۰۶): پرسش‌نامه ادراک بیماری توسط برادبنت و همکاران ساخته شد و دارای ۱۰ سؤال است که به‌ترتیب پیامدها، طول مدت، نظارت شخصی، کنترل درمان، ماهیت، نگرانی، شناخت بیماری، پاسخ عاطفی و علت بیماری را می‌سنجد (۳۸). دامنه پاسخ‌گویی به سؤالات پرسش‌نامه برای هشت سؤال اول از صفر تا ۱۰ است. طیف لیکرت ده‌درجه‌ای برای بُعد پیامدها، نظارت شخصی، کنترل درمان، ماهیت، نگرانی، شناخت بیماری و پاسخ عاطفی به‌صورت اصلاً= صفر و کاملاً= ۱۰ و برای طول مدت به‌صورت خیلی کوتاه= صفر و برای همیشه= ۱۰ است. سؤال ۹ پاسخ باز است و درباره سه علت عمده ابتلا به بیماری به‌ترتیب سؤال می‌کند؛ بنابراین دامنه نمرات بین صفر تا ۸۰ متغیر است. نمره بیشتر به معنای ادراک بیماری بیشتر است. سازندگان ضریب پایایی پرسش‌نامه را به‌روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۰ گزارش کردند و به‌روش بازآزمایی به‌فاصله شش هفته برای سؤالات مختلف از ۰/۴۲ تا ۰/۷۵ به‌دست آوردند. باقریان سرارودی و همکاران نسخه فارسی این مقیاس را تهیه کردند. آلفای کرونباخ نسخه فارسی ۰/۸۴ و ضریب همبستگی آن با نسخه فارسی IPQ-R، ۰/۷۱ بود؛ به‌طورکلی ارزیابی نسخه فارسی این مقیاس بیانگر اعتبار خوب و رضایت‌بخش آن است (۳۹).

– پرسش‌نامه افسردگی بک (BDI-II) (بک و همکاران، ۱۹۹۶): به‌منظور سنجش بُعد افسردگی خلق منفی، پرسش‌نامه افسردگی بک به‌کار رفت. این پرسش‌نامه توسط بک و همکاران برای سنجش شدت

اجتماعی، علایق ضد اجتماعی، روابط خانوادگی، روابط مدرسه‌ای و روابط اجتماعی است و یک نمره کلی به عنوان سازگاری اجتماعی از نمره زیرمقیاس‌ها به دست می‌آید. پاسخ‌گویی به نود سؤال آزمون سازگاری اجتماعی به صورت بلی و خیر است و براساس کلید تصحیح آزمون هر شش خرده‌مقیاس به پاسخ‌های صحیح امتیاز یک و پاسخ‌های غلط امتیاز صفر تعلق می‌گیرد؛ بنابراین طیف نمرات از صفر تا ۹۰ متغیر و نمره بیشتر نشان‌دهنده سازگاری اجتماعی بیشتر است. روایی سازه و محتوای پرسش‌نامه توسط سازندگان تأیید شد و پایایی با استفاده از روش کودرریچاردسون برای قالب‌های اجتماعی ۰/۸۰، علایق ضد اجتماعی ۰/۸۲، مهارت‌های اجتماعی ۰/۸۷، روابط مدرسه‌ای ۰/۷۶، روابط خانوادگی ۰/۸۹، روابط اجتماعی ۰/۸۷ و کل ۰/۹۰ به دست آمد (۴۶). در ایران عاطف-وحید و همکاران ضریب اعتبار پرسش‌نامه را با استفاده از فرمول آلفای کرونباخ ۰/۹۵ و از طریق بازآزمایی ۰/۸۵ گزارش کردند (۴۷).

۳ یافته‌ها

این پژوهش روی سی نفر از دختران جوان مبتلا به دیابت نوع یک انجام شد. میانگین و انحراف استاندارد سن در گروه آزمایش برابر با $21/93 \pm 2/84$ سال و در گروه گواه برابر با $22/86 \pm 2/16$ سال بود. همچنین ۵۳ درصد از گروه آزمایش تحصیلات دیپلم و ۴۶ درصد لیسانس، ۴۶ درصد از گروه گواه دیپلم و ۵۳ درصد لیسانس داشتند. در جدول ۲، اطلاعات توصیفی متغیرهای ادراک بیماری، خلق منفی، امیدواری و سازگاری اجتماعی ارائه شده است. نتایج نشان داد، میانگین ادراک بیماری، خلق منفی، امیدواری و سازگاری اجتماعی در مرحله پس‌آزمون در گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه بهبود یافته است.

به فاصله یک هفته ۰/۷۵ و همبستگی ماده‌های آن از ۰/۳۰ تا ۰/۷۶ متغیر است. در این تحقیق پنج نوع روایی محتوا، هم‌زمان، سازه، تشخیصی و عاملی برای این آزمون سنجیده شد که همگی نشان‌دهنده کارایی زیاد ابزار مذکور در اندازه‌گیری شدت اضطراب بود (۴۳).

- پرسش‌نامه امید به زندگی اشنایدر (SLEQ) (اشنایدر و همکاران، ۱۹۹۱): به منظور سنجش امیدواری از پرسش‌نامه امید به زندگی اشنایدر و همکاران (۴۴) استفاده شد. این پرسش‌نامه دوازده سؤال دارد و نمره‌گذاری آن براساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای در پیوستاری از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵ است؛ بنابراین طیف نمرات از ۱۲ تا ۶۰ متغیر و نمره بیشتر نشان‌دهنده امید بیشتر است. همسانی درونی کل آزمون ۰/۷۱ تا ۰/۷۹ گزارش شد (۴۴). کرمانی و همکاران در بررسی روایی سازه با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی نشان دادند، مقیاس دارای ساختاری دو عاملی شامل تفکر عامل و مسیرها است. بررسی روایی هم‌زمان با محاسبه همبستگی این مقیاس با مقیاس افکار خودکشی، حمایت اجتماعی ادراک‌شده و معنا بیانگر رابطه منفی بین نمرات مقیاس امید با نمرات مقیاس افکار خودکشی و رابطه مثبت با نمرات مقیاس‌های حمایت اجتماعی ادراک‌شده و معنا در زندگی بود. ضریب اعتبار این مقیاس با استفاده از فرمول آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و از طریق بازآزمایی ۰/۸۱ به دست آمد (۴۵).

- پرسش‌نامه شخصیتی کالیفرنیا (CTP) (تورپ و همکاران، ۱۹۵۳): این پرسش‌نامه توسط تیگس و همکاران برای اولین بار منتشر و در سال ۱۹۵۳ تجدیدنظر شد (۴۶). این آزمون برای سنجش سازش‌های مختلف زندگی تهیه شد و براین اساس دارای دو قطب سازگاری شخصی و سازگاری اجتماعی است که هریک به‌طور جداگانه نود سؤال دوگزینه‌ای دارد. در پژوهش حاضر تنها از بُعد سازگاری اجتماعی این پرسش‌نامه استفاده شد. بخش سازگاری اجتماعی دارای شش نمره مربوط به زیرمقیاس‌های قالب‌های اجتماعی، مهارت‌های

جدول ۲. اطلاعات توصیفی متغیرهای پژوهش در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه‌های آزمایش و گواه

متغیرها	منبع	گروه آزمایش		گروه گواه	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
ادراک بیماری	پیش‌آزمون	۲۳/۴۶	۶/۱۸	۲۳/۵۳	۶/۷۳
	پس‌آزمون	۲۸/۲۰	۷/۴۹	۲۳/۹۳	۵/۵۹
خلق منفی (مجموع نمرات افسردگی و اضطراب)	پیش‌آزمون	۷۵/۰۷	۱۹/۰۲	۷۵/۶۶	۱۵/۳۸
	پس‌آزمون	۶۶/۰۰	۱۰/۰۸	۷۵/۶۰	۱۳/۳۲
امیدواری	پیش‌آزمون	۱۸/۸۰	۱/۰۸	۱۹/۱۳	۲/۷۴
	پس‌آزمون	۱۹/۰۶	۲/۰۵	۱۹/۰۰	۲/۱۷
سازگاری اجتماعی	پیش‌آزمون	۴۷/۲۸	۱۰/۲۶	۴۸/۰۶۶	۵/۱۸
	پس‌آزمون	۵۰/۳۵	۸/۰۸	۴۸/۴۰	۵/۴۳

تحلیل کوواریانس تک‌متغیره نمرات ادراک بیماری، خلق منفی، امیدواری و سازگاری اجتماعی آورده شده است و نشان می‌دهد، با تعدیل نمرات پیش‌آزمون، بین گروه‌های آزمایش و گواه در مرحله پس‌آزمون، در نمرات ادراک بیماری ($p=0/012$)، خلق منفی ($p<0/001$)، امیدواری ($p<0/001$) و سازگاری اجتماعی ($p<0/001$) دختران جوان مبتلا به دیابت نوع یک تفاوت معناداری

قبل از اجرای تحلیل کوواریانس، در راستای بررسی پیش‌فرض‌های این نوع تحلیل، آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد، در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون توزیع داده‌ها نرمال است ($p>0/05$)، آزمون لوین مشخص کرد، برابری واریانس خطا بین دو گروه پژوهش رعایت شده است ($p>0/05$)، آزمون ام‌باکس نیز برابری ماتریس واریانس‌کوواریانس را تأیید کرد ($p>0/05$). در جدول ۳، نتایج

وجود دارد؛ یعنی درمان تلفیقی پذیرش و تعهد با شفقت توانسته است، ادراک بیماری، خُلق منفی، امیدواری و سازگاری اجتماعی دختران جوان مبتلا به دیابت نوع یک را بهبود بخشد. به عبارتی باتوجه به مجذور انا ۲۱/۳ درصد از تفاوت در نمرات ادراک بیماری،

جدول ۳. تحلیل کوواریانس تک متغیره اثر درمان تلفیقی پذیرش و تعهد با شفقت بر ادراک بیماری، خُلق منفی، امیدواری و سازگاری اجتماعی دختران جوان مبتلا به دیابت نوع یک

متغیر	منبع اثر	F	مقدار p	مجذور انا	توان آماری
ادراک بیماری	پیش‌آزمون	۱۳/۵۸۳	<۰/۰۰۱	۰/۳۳۵	۰/۹۹۵
	گروه	۷/۲۸۶	۰/۰۱۲	۰/۲۱۳	۰/۸۴۰
خُلق منفی	پیش‌آزمون	۱۴۲/۱۴۴	<۰/۰۰۱	۰/۸۴۵	۱/۰۰
	گروه	۷۳/۲۱۷	<۰/۰۰۱	۰/۷۳۸	۱/۰۰
امیدواری	پیش‌آزمون	۹/۲۲۶	۰/۰۰۵	۰/۲۵۵	۰/۸۲۳
	گروه	۴۴/۷۳۸	<۰/۰۰۱	۰/۶۲۴	۱/۰۰
سازگاری اجتماعی	پیش‌آزمون	۴۰/۹۴۰	<۰/۰۰۱	۰/۶۱۲	۱/۰۰
	گروه	۱۶/۰۶۱	<۰/۰۰۱	۰/۳۸۲	۰/۹۷۱

هدف با استفاده از مراقبه‌های درمانی، آموزش عشق‌ورزیدن و تنفس با احساس انجام شده است. شفقت به خود به‌عنوان موضعی مثبت درقبال خود زمانی که همه‌چیز بد پیش می‌رود و به‌منزله صفتی و عاملی محافظ مؤثر برای پرورش انعطاف‌پذیری عاطفی، محسوب می‌شود؛ به‌طوری‌که این درمان با افزایش توانایی دختران مبتلا به دیابت نوع یک برای ایجاد ارتباط با تجربه خود در زمان حال و براساس آنچه در آن لحظه برای آن‌ها امکان‌پذیر است و عمل‌کردن به‌شیوه‌ای منطبق با ارزش‌های انتخاب‌شده خود، قادر به افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی خواهد بود (۳۳)؛ به‌عبارتی ازطریق این درمان مراجعان می‌آموزند به‌جای اینکه به‌طور مداوم در گذشته و آینده زندگی کنند، بر احساسات حال حاضر خود متمرکز شوند. این تجربه در زمان حال به مراجعان کمک می‌کند تغییرات دنیا را آن‌گونه که است تجربه کنند، نه آن‌گونه که ذهن می‌سازد (۴۸)؛ بنابراین می‌آموزند به آنچه در محیط و تجربه درونی دارند توجه کرده و آن را مشاهده کنند و آن را بدون قضاوت یا ارزشیابی، توصیف نمایند. همچنین به پذیرش این نکته نائل شوند که رنج و شکست و ناپسندگی‌ها بخشی از شرایط انسانی به‌شمار می‌رود و همه انسان‌ها و ازجمله خود فرد مستحق مهربانی و شفقت است. در طول جلسات درمانی دختران مطلع شدند که شرایط زندگی هر انسانی کامل نیست و فرد در رنج‌ها، کاستی‌ها و نواقص خود تنها نبوده و فقط او نیست که دچار چنین مشکلاتی است (۳۳). این افکار، از نشخوار فکری دختران جوان مبتلا به دیابت نوع یک، در راستای مشکلات و هیجانات منفی می‌کاهد و به آنان اجازه می‌دهد تا از زاویه دیگری به بیماری خود بنگرند و با پذیرش محدودیت‌های ناشی از بیماری خود، ادراک بیماری بهتری را اتخاذ کنند (۳۴)؛ به‌عبارتی افزایش شفقت به خود که نتیجه درمان پذیرش و تعهد غنی‌شده با شفقت بود، تمرکز زیاد دختران مبتلا به دیابت نوع یک را بر احساسات و افکار منفی آن‌ها که محدودکننده نگرش آنان به زندگی بود، از بین برد؛ همچنین با افزایش آرامش درونی و اجتناب از نادیده‌گرفتن مشکلات، فرد را از غرق‌شدن در هیجانات منفی و

۴ بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی درمان تلفیقی پذیرش و تعهد با شفقت بر ادراک بیماری، خُلق منفی، امیدواری و سازگاری اجتماعی دختران جوان مبتلا به دیابت نوع یک انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد، این درمان بر ادراک بیماری، خُلق منفی، امیدواری و سازگاری اجتماعی دختران جوان مبتلا به دیابت نوع یک تأثیر دارد و منجر به بهبود متغیرهای مذکور در گروه آزمایش می‌شود. براساس جست‌وجوهای محقق، پژوهشی یافت نشد که اثربخشی درمان تلفیقی پذیرش و تعهد با شفقت را بر ادراک بیماری، خُلق منفی، امیدواری و سازگاری اجتماعی دختران جوان مبتلا به دیابت نوع یک بسنجد؛ اما باتوجه به آنکه درمان بیان‌شده تلفیق دو درمان پذیرش و تعهد و درمان شفقت است می‌توان گفت، این بخش از یافته‌ها به‌صورت غیرمستقیم با پژوهش‌های پیشین همسوست؛ در این زمینه باغبان باغستان و همکاران گزارش کردند، درمان پذیرش و تعهد بر ادراک بیماری مبتلایان به دیابت نوع دو تأثیر مثبت دارد (۲۶)؛ محزونی و همکاران معتقد بودند، این درمان منجر به افزایش کنترل هیجانی مبتلایان به دیابت نوع دو می‌شود (۲۷)؛ پژوهش محمدی و همکاران تأثیر این درمان را بر خُلق منفی بیماران مبتلا به دیابت نوع یک نشان داد (۲۸)؛ چوب‌فروش‌زاده و محمدپناه اردکان دریافتند، درمان پذیرش و تعهد منجر به افزایش امید به زندگی مبتلایان به دیابت نوع یک می‌شود (۲۹)؛ یافته‌های تحقیق خلعتبری و همکاران نشان داد، درمان پذیرش و تعهد و درمان شفقت، وضعیت روان‌شناختی مبتلایان به دیابت را بهبود می‌بخشد (۳۵)؛ سیدجعفری و همکاران در این زمینه گزارش کردند، درمان شفقت بر امید به زندگی بیماران مبتلا به دیابت اثر مثبت دارد (۳۶).

در تبیین نتایج می‌توان بیان کرد که این درمان، با آموزش مهربانی به خود درمقابل انتقاد از خود، احساسات مشترک بشری درمقابل انزوا و ذهن‌آگاهی درمقابل تسلیم، شفقت به خود را در دختران جوان مبتلا به دیابت نوع یک افزایش داده است (۳۴). به‌نظر می‌رسد نیل به این

موضوع باعث افزایش سازگاری دختران جوان مبتلا به دیابت نوع یک در موقعیت‌های اجتماعی نیز شده است.

در پایان، از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به محدود بودن جامعه به دختران جوان مجرد ۱۸ تا ۲۵ سال و مبتلا به دیابت نوع یک در شهرستان نجف‌آباد و نداشتن مرحله پیگیری اشاره کرد.

۵ نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان داد، به‌منظور بهبود ادراک بیماری، خلق منفی، امیدواری و سازگاری اجتماعی دختران جوان مبتلا می‌توان از درمان تلفیقی پذیرش و تعهد با شفقت به‌عنوان درمانی مکمل در کنار مداخلات پزشکی و برنامه‌های غذایی، بهره برد و در هزینه‌های درمان و استفاده از خدمات صرفه‌جویی کرد.

۶ تشکر و قدردانی

در پایان از تمامی دوستان و همکاران عزیز که ما را در انجام پژوهش یاری رساندند، تشکر و قدردانی می‌کنیم.

۷ بیانیه

تأییدیه اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

این پژوهش حاصل پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد نویسنده اول مقاله در دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی‌شهر است. در این پژوهش برای رعایت ملاحظات اخلاقی، در پرسش‌نامه‌های پژوهش نام شرکت‌کنندگان نوشته نشد. فرایند توزیع و تکمیل پرسش‌نامه‌ها بعد از دریافت رضایت‌نامه انجام گرفت و به دختران شرکت‌کننده اطمینان داده شد که مطالب نوشته‌شده در پرسش‌نامه کاملاً محرمانه است.

رضایت برای انتشار

این امر غیرقابل اجرا است.

تراجم منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند، هیچ‌گونه تضاد منافی ندارند.

منابع مالی

این مقاله بدون هرگونه حمایت مالی سازمانی انجام شده است.

نشخوار فکری درباره آن‌ها رهایی بخشید (۳۳) که پیامد آن، کاهش خلق منفی و افزایش امیدواری بود.

همچنین در طول درمان از طریق آموزش مکالمه درونی با خود، به دختران جوان مبتلا به دیابت نوع یک القا شد که در زمان مواجهه با موقعیت استرس‌زا، با مکالمه آرام و دلگرم‌کننده می‌توان مشکلات و کاستی‌های خود را قبول کرد (بدون قضاوت و سرزنش) و از استرس خود کاست. افزایش شفقت به خود از بسیاری جنبه‌ها همانند راهبردهای هیجان‌محور عمل می‌کند؛ زیرا آگاهی بهشیارانه از هیجانات خود، اجتناب نکردن از احساسات دردناک و ناراحت‌کننده و نزدیکی همراه با مهربانی، فهم و احساس اشتراکات انسانی به آن‌ها نیازمند است؛ درواقع، افراد در این مدل ابتدا با استفاده از بهشیاری، تجربه‌های دردناک خود را می‌شناسند. سپس نگرشی مشفقانه درقبال احساسات خود درباره مشکلات پیدا می‌کنند؛ درنتیجه انتظارات سطح بالای خود را هدف سؤال قرار می‌دهند و با نگاهی جدید و دلسوزانه درباره خود، معیارهای واقعی و توقعات دست‌یافتنی متناسب با شرایط خود را بازطراحی می‌کنند (۳۳)؛ درنتیجه با تغییر اهداف و اولویت‌های خود و نیل به اهداف جدید، می‌توانند احساس قدرت درونی بیشتری داشته باشند. در دیدگاه هایز و همکاران عنوان شد، افکار و باورهای منفی مرتبط با بیماری، نیرومند هستند و تمایل دارند بر مسیری تأکید داشته باشند که از ارزش‌های مثبت به دور است (۲۵)؛ لذا این رویکرد با کمک به بیمار موجب می‌شود فرد خود را از افکار دور نگه دارد یا آن‌ها را خنثی کند. به عبارتی به بیمار کمک می‌شود تا با درک و شناخت تجربه‌های شخصی خود از بیماری (بدون بحث درباره درستی افکار) با تجزیه و تحلیل کارکردی پیامدهای عمل (براساس افکار) خود را از افکار دور نگه دارد یا آن‌ها را خنثی کند. در طول درمان به دختران مبتلا به دیابت نوع یک، آموزش داده شد ذهن‌آگاه‌تر عمل کنند تا به تدریج، به‌شیوه‌ای بدون دآوری، بدون طول و تفصیل و بدون کنترل، دیدن و شناختن تجربیات ناخوشایند را فراگیرند (۳۰). بیماران پس از کسب این مهارت قادرند به‌نحو بهتری اهداف خود را شناسایی و دنبال کنند و مانند شخصی نباشند که تفکر مداوم درباره بیماری، او را کنترل می‌کند، بنابراین بهتر می‌توانند با مشکلات خود سازگار شوند. این

References

1. Ayoubi J, Bigdeli I, Mashhadi A. The effect of mindfulness-integrated cognitive behavior therapy on quality of life, psychological distress and adherence in patients with type 2 diabetes mellitus. Health Psychology. 2020;9(34):75–94. [Persian] <https://doi.org/10.30473/hpj.2020.48322.4533>
2. American Diabetes Association. Diagnosis and classification of diabetes mellitus. Diabetes Care. 2010;33 Suppl 1(Suppl 1):S62–9. <https://doi.org/10.2337/dc10-s062>
3. Hosseinihah M, Manshaei G, Ebrahimi A. Prediction of Self-care behavior based on hardiness, hope and dysfunction attitude among patients with type 2 diabetes. Journal of Research in Behavioural Sciences. 2014;12(2):217–25. [Persian] <https://rbs.mui.ac.ir/article-1-374-en.pdf>
4. Whiting DR, Guariguata L, Weil C, Shaw J. IDF diabetes atlas: global estimates of the prevalence of diabetes for 2011 and 2030. Diabetes Res Clin Pract. 2011;94(3):311–21. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2011.10.029>
5. World Health Organization. Global report on diabetes [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2016. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/204871>
6. Shaw JE, Sicree RA, Zimmet PZ. Global estimates of the prevalence of diabetes for 2010 and 2030. Diabetes Res Clin Pract. 2010;87(1):4–14. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2009.10.007>
7. Tsai YW, Kann NH, Tung TH, Chao YJ, Lin CJ, Chang KC, et al. Impact of subjective sleep quality on glycemic control in type 2 diabetes mellitus. Fam Pract. 2012;29(1):30–5. <https://doi.org/10.1093/fampra/cmr041>

8. Corbett T, Smith J. Exploring the effects of being diagnosed with type 1 diabetes in adolescence. *Nurs Stand*. 2020;35(7):77–82. <https://doi.org/10.7748/ns.2020.e11556>
9. Taheri H, Sarhadi E, Peyvand M, Hashemzahi Gonaki Z. Prevalence and severity of neuropathy in patients with type ii diabetes in Zahedan, Iran. *Journal of Diabetes Nursing*. 2020;8(2):1096–104. [Persian] <https://jdn.zbmu.ac.ir/article-1-384-en.pdf>
10. Sato E, Ohsawa I, Kataoka J, Miwa M, Tsukagoshi F, Sato J, et al. Socio-psychological problems of patients with late adolescent onset type 1 diabetes analysis by qualitative research. *Nagoya J Med Sci*. 2003;66(1–2):21–9.
11. Adli M, Haidari H, Zarei E, Sadeghifard M. Relationship between emotional and social adjustment with marital satisfaction. *Journal of Life Science and Biomedicine*. 2013;3(2):118–22.
12. Pascariu MD, Canudas-Romo V, Vaupel JW. The double-gap life expectancy forecasting model. *Insurance: Mathematics and Economics*. 2018;78:339–50. <https://doi.org/10.1016/j.insmatheco.2017.09.011>
13. Bergman YS, Bodner E, Haber Y. The connection between subjective nearness-to-death and depressive symptoms: the mediating role of meaning in life. *Psychiatry Res*. 2018;261:269–73. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.12.078>
14. Mohammadzadeh Farhani A, Naderi F, Rajab A, Ahadi H, Kraskian A. Effectiveness of cognitive – behavioral therapy on psychological problems and blood glucose control in children with diabetes mellitus type i. *Journal of Pediatric Nursing*. 2018;4(3):56–63. [Persian] <https://jpen.ir/article-1-272-en.pdf>
15. Bąk E, Marcisz-Dyla E, Młynarska A, Sternal D, Kadłubowska M, Marcisz C. Prevalence of depressive symptoms in patients with type 1 and 2 diabetes mellitus. *Patient Prefer Adherence*. 2020;14:443–54. <https://doi.org/10.2147/ppa.s237767>
16. Azami M, Moslemirad M, Mansoori A, Khataie M, Sayehmiri K. The prevalence of depression in patients with diabetes in Iran. *Journal of Babol University of Medical Sciences*. 2017;19(4):16–27. [Persian] <http://dx.doi.org/10.22088/jbums.19.4.16>
17. AbdElmageed RM, Mohammed Hussein SM. Risk of depression and suicide in diabetic patients. *Cureus*. 2022;14(1):e20860. <https://doi.org/10.7759/cureus.20860>
18. Tan K, Chan G, Eric H, Maria A, Norliza M, Oun B, et al. Depression, anxiety and stress among patients with diabetes in primary care: a cross-sectional study. *Malays Fam Physician*. 2015;10(2):9–21.
19. Khan P, Qayyum N, Malik F, Khan T, Khan M, Tahir A. Incidence of anxiety and depression among patients with type 2 diabetes and the predicting factors. *Cureus*. 2019;11(3):e4254. <https://doi.org/10.7759/cureus.4254>
20. Zare H, Zare M, khalegi Delavar F, Amirabadi F, Shahriari H. Mindfulness and diabetes: evaluation of effectiveness of mindfulness based stress reduction on glycemic control in diabetes. *Razi Journal of Medical Sciences*. 2013;20(108):40–52. <https://rjms.iuums.ac.ir/article-1-2577-en.pdf>
21. AlKhathami AD, Alamin MA, Alqahtani AM, Alsaed WY, AlKhathami MA, Al-Dhafeeri AH. Depression and anxiety among hypertensive and diabetic primary health care patients. Could patients' perception of their diseases control be used as a screening tool? *Saudi Med J*. 2017;38(6):621–8. <https://doi.org/10.15537/smj.2017.6.17941>
22. Rózycka J. How I see is how I feel. Identification of illness perception schema and its association with adaptation outcomes in multiple sclerosis – a 5-year prospective study. *PLoS One*. 2021;16(10):e0258740. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258740>
23. Morris T, Moore M, Morris F. Stress and chronic illness: the case of diabetes. *J Adult Dev*. 2011;18(2):70–80. <https://doi.org/10.1007/s10804-010-9118-3>
24. Chew BH, Vos RC, Metzendorf MI, Scholten RJ, Rutten GE. Psychological interventions for diabetes-related distress in adults with type 2 diabetes mellitus. *Cochrane Database Syst Rev*. 2017;9(9):CD011469. <https://doi.org/10.1002/14651858.cd011469.pub2>
25. Hayes SC, Luoma JB, Bond FW, Masuda A, Lillis J. Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behav Res Ther*. 2006;44(1):1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
26. Baghban Baghestan A, Aerab Sheibani K, Javedani Masrur M. Acceptance and commitment based therapy on disease perception and psychological capital in patients with type ii diabetes. *Internal Medicine Today*. 2017;23(2):135–40. [Persian] <http://dx.doi.org/10.18869/acadpub.hms.23.2.135>
27. Mahzooni M, Mazaheri M, Nikoofar M. Application of acceptance and commitment therapy for emotional control in type ii diabetic patients. *Journal of Diabetes Nursing*. 2019;7(3):877–86. [Persian] <http://jdn.zbmu.ac.ir/article-1-356-en.pdf>
28. Mohammadi T, Rah Nejat AM, Esmaeili A, Taghva A, Shahmiri H, Dabaghi P. The impact of acceptance and commitment therapy on reducing of depression and anxiety in patients with type-1 diabetes. *EBNESINA*. 2018;20(1):48–55. [Persian] <https://ebnesina.ajau.ac.ir/article-1-569-en.pdf>
29. Choobforushzadeh A, Mohammadpanah Ardakan A. Asarbakhshi darman mobtani bar paziresh va ta'ahod bar rezayat az zendegi va omid be zendegi bimaran diabete noe 1 ba shafaghat be khode paeen [The effectiveness of treatment based on acceptance and commitment on life satisfaction and life expectancy of type 1 diabetic

- patients with low self-compassion] [Internet]. In: 2nd National Conference on Lifestyle-Centered Psychology and Health. Shiraz, Iran: Civilica; 2020. [Persian] <https://civilica.com/doc/1160800/>
30. Vowles KE, McCracken LM. Acceptance and values-based action in chronic pain: a study of treatment effectiveness and process. *J Consult Clin Psychol*. 2008;76(3):397–407. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.76.3.397>
 31. Tirsch DD, Schoendorff B, Silberstein LR. The ACT practitioner's guide to the science of compassion: tools for fostering psychological flexibility. Daneshmand Q, Izadi R, Abedi M. (Persian translator). Isfahan: Kaveshyar Pub; 2016.
 32. Kazemi A, Ahadi H, Nejat H. Effectiveness of compassion focused therapy on loneliness, self-care behaviors and blood sugar in diabetes patients. *Iranian Journal of Rehabilitation Research*. 2020;6(3):42–9. [Persian] <http://ijrn.ir/article-1-493-fa.pdf>
 33. Neff KD, Germer CK. A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *J Clin Psychol*. 2013;69(1):28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
 34. Gilbert P. Compassion: conceptualisations, research and use in psychotherapy. New York, NY, US: Routledge; 2005.
 35. Khalatbari A, Ghorbanshiroudi S, Zarbakhsh MR, Tizdast T. Comparison of the effectiveness of compassion-based therapy and acceptance-based therapy and commitment to self-care behavior and glycosylated hemoglobin in patients with type 2 diabetes. *Journal of Guilan University of Medical Sciences*. 2020;29(3):34–49. [Persian] <http://dx.doi.org/10.32598/JGUMS.29.3.1584.1>
 36. Seyyedjafari J, Borjali A, Sherafati S, Panahi M, Dehnashi T, Oboodyat S. The effectiveness of compassion - focused therapy on resilience and life expectancy in type diabetes mellitus 2. *Journal of Psychologicalscience*. 2020;19(92):945–56. [Persian] <http://psychologicalscience.ir/article-1-705-en.pdf>
 37. Delavar A. Educational and psychological research. Tehran: Virayesh Pub; 2020. [Persian]
 38. Broadbent E, Petrie KJ, Main J, Weinman J. The brief illness perception questionnaire. *J Psychosom Res*. 2006;60(6):631–7. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2005.10.020>
 39. Bagherian Sararoodi R, Saneei H, Bahrani Ehsan H. The relationship of history of hypertension and illness cognitive representation in post-myocardial infarction. *Journal of Isfahan Medical School*. 2009;27(101):710–6. [Persian] https://jims.mui.ac.ir/article_13120_5f0e54a36a4f2aa68da6dffa2bf9ae9.pdf
 40. Beck AT, Steer RA, Brown G. Beck Depression Inventory. 2nd ed. San Antonio: The Psychological Corporation; 1996.
 41. Rajabi G, Karju Kasmai S. Psychometric properties of a Persian language version of the beck depression inventory second edition. *Quarterly of Educational Measurement*. 2012;3(10):139–58. [Persian] https://jem.atu.ac.ir/article_5657_e0c22c36e337503b734051165f815e13.pdf
 42. Beck AT, Epstein N, Brown G, Steer RA. An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *J Consult Clin Psychol*. 1988;56(6):893–7. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.56.6.893>
 43. Rafeie M, Seyfi A. An investigation into the reliability and validity of beck anxiety inventory among the university students. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*. 2013;8(27):37–46. [Persian] https://jtbcpriau.ac.ir/article_13_60682c96a50aa33f081fbd3f7a62256d.pdf
 44. Snyder CR, Irving L, Anderson JR. Hope and health: measuring the will and the ways. In: Snyder CR, Forsyth DR. *Handbook of social and clinical psychology: the health perspective*. Elmsford, NY: Pergamon Press; 1992, pp:285–305.
 45. Kermani Z, Khodapanahi M, Heidari M. Psychometrics features of the snyder hope scale. *Journal of Applied Psychology*. 2011;5(4):7–23. [Persian] https://apsy.sbu.ac.ir/article_95512_284950ca5053fefe222b4d58230be56b.pdf
 46. Tiegs EW, Clark WW, Thorpe LP. The california test of personality. *The Journal of Educational Research*. 1941;35:102–8. <https://doi.org/10.1080/00220671.1941.10881063>
 47. Atef-Vahid MK, Nasr-Esfahani M, Fattolahi P, Shojaie MR. Standardization of the Persian version of the california Psychological Inventory (PCI). *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2006;11(4):371–8. [Persian] <https://ijpcp.iuims.ac.ir/article-1-41-en.pdf>
 48. Masuda A, Hayes SC, Sackett CF, Twohig MP. Cognitive defusion and self-relevant negative thoughts: examining the impact of a ninety year old technique. *Behav Res Ther*. 2004;42(4):477–85.