

## مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری و درمان هیجان‌مدار بر خودپنداره بدنی و تحمل پریشانی زنان مبتلا به بیماری کرونر قلبی

### Comparison of the effectiveness of cognitive behavioral therapy and emotion-oriented therapy on physical self-concept and distress tolerance of women with coronary heart disease

Fariba Aliyari Khanshan Vatan

Ph.D. student in Psychology, Department of Psychology, Emirates Branch, Islamic Azad University, Dubai, United Arab Emirates

Dr. Hasan Ahadi\*

Professor, Department of Psychology, Emirates Branch, Islamic Azad University, Dubai, United Arab Emirates.  
[drhahadi5@gmail.com](mailto:drhahadi5@gmail.com)

Dr. Maryam Kalhornia Golkar

Assistant Professor, Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.

Dr. Mastooreh Sedaghat

Assistant professor and faculty member of Psychology Department, South Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

فریبا علیاری خانشان وطن

دانشجوی دکتری روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، واحد امارات، دانشگاه آزاد اسلامی، دبی، امارات متحده عربی.

دکتر حسن احمدی (نویسنده مستنول)

استاد مدعو، گروه روان‌شناسی، واحد امارات، دانشگاه آزاد اسلامی، دبی، امارات متحده عربی.

دکتر مریم کله‌رنیا گل کار

استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

دکتر مستوره صداقت

استادیار و عضو هیات علمی گروه روان‌شناسی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

### Abstract

The purpose of this study was to compare the effectiveness of cognitive behavioral therapy and emotion-oriented therapy on physical self-concept and distress tolerance of women with coronary heart disease. The present study was an experimental study with a pre-test-post-test design with a control group and a two-month follow-up period. The statistical population was all women with coronary heart disease who were referred to the specialized center of Shahid Lavasani Hospital in Tehran in the summer of 1400. 45 people were selected voluntarily and randomly assigned to two experimental and control groups. Body self-concept questionnaires of Marsh et al. (PSDQ, 1994) and Distress Tolerance of Simmons and Gaher (DTS, 2005) were used. The first experimental group underwent intervention in ten 90-minute sessions and the second experimental group underwent intervention in nine 90-minute sessions. Repeated measurement analysis of variance test was used to analyze the data. The results showed that there is a significant difference between the groups in the post-test and follow-up of physical self-concept and distress tolerance ( $p>0.05$ ). The results showed that cognitive behavioral therapy was more effective in distress tolerance and no significant difference was observed between the two treatments in body self-concept ( $p>0.05$ ). As a result due to the greater effect that cognitive behavioral therapy has on distress tolerance, it can be effective alone or with complementary treatment in distress tolerance in women with coronary artery disease.

**Keywords:** Coronary Heart, Distress Tolerance, Body Self-Concept, Cognitive Behavioral Therapy, Emotion-Oriented Therapy.

### چکیده

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری و درمان هیجان‌مدار بر خودپنداره بدنی و تحمل پریشانی زنان مبتلا به بیماری کرونر قلبی بود. پژوهش حاضر نبمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل و دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری تمامی زنان مبتلا به بیماری کرونر قلبی مراجعه‌کننده به مرکز تخصصی بیمارستان شهید لواسانی تهران در تابستان سال ۱۴۰۰ بودند که به روش داوطلبانه ۴۵ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگذاری شدند. از پرسنل شهید لواسانی تهران در پرسنل سیموزن و گاهر (PSDQ, ۱۹۹۴) و تحمل پریشانی سیموزن و گاهر (DTS, ۲۰۰۵) استفاده شد. گروه آزمایش اول در ده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و گروه آزمایش دوم در ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت مداخله قرار گرفتند. جهت تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. نتایج نشان داد بین گروه‌ها در پس آزمون و پیگیری خودپنداره بدنی و تحمل پریشانی تفاوت معنادار وجود دارد ( $p<0.05$ ). نتایج نشان داد درمان شناختی رفتاری بر تحمل پریشانی اثربخش تر بود و بین دو درمان در خودپنداره بدنی تفاوت معنادار مشاهده نشد ( $p>0.05$ ). در نتیجه به دلیل تأثیر بیشتری که درمان شناختی رفتاری بر تحمل پریشانی دارد می‌تواند به تنها یا با درمان مکمل در تحمل پریشانی در زنان مبتلا به بیماری عروق کرونر مؤثر باشد.

**واژه‌های کلیدی:** کرونر قلبی، تحمل پریشانی، خودپنداره بدنی، درمان شناختی رفتاری، درمان هیجان‌مدار.

## مقدمه

بیماری‌های قلبی - عروقی شایع‌ترین علت مرگ‌ومیر انسان‌ها در جهان هستند. طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی<sup>۱</sup> این بیماری‌ها در سال ۲۰۲۲ موجب مرگ‌ومیر شانزده و نیم میلیون انسان در جهان شده‌اند. تخمین زده می‌شود که در سال ۲۰۳۰ حدود بیست و سه میلیون انسان به خاطر این بیماری‌ها جان خود را از دست بدنه‌ند (امینی و همکاران، ۲۰۲۱). این بیماران به علت تغییرات پیش‌آمده در نحوه زندگی، بستری شدن در بیمارستان، عدم آگاهی از روند درمان و بهبودی و لزوم رعایت محدودیت‌هایی در سبک زندگی در معرض انواع مختلف استرس، خودپنداوه بدنی و افسردگی قرار دارند (شهابی و همکاران، ۱۳۹۹).

نارسایی قلبی به عنوان یک بیماری ناتوان کننده همراه با احساس ضعف نسبت به بدن شناخته می‌شود و این ضعف بر میزان خودپنداوه بدنی و نوع نگرش به بدن تأثیر می‌گذارد (تالی<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). نتایج پژوهش گودرزیان و همکاران (۱۳۹۵) نشان داد که خودپنداوه بدنی منفی در بیماران دارای نارسایی قلب موجب کاهش کیفیت خواب در آن می‌شود. خودپنداوه بدنی<sup>۳</sup> یا جسمانی سلسه مراتبی است، به این ترتیب که قاعده آن در ک رفتار فردی و استنباط راجع به خود در حوزه‌های مختلف نظری قابلیت بدنی، توانایی جسمانی، ظاهر بدنی و رأس آن خودپنداوه بدنی عمومی می‌باشد. خودپنداوه واقعی و در رأس ثابت است ولی تاحد زیادی به موقعیت‌های آن بستگی داشته و با رسیدن به مراتب پایین‌تر از ثبات آن کاسته می‌شود. این تعبیر دیدگاه‌ها به طور معمول با تغییر احساس‌ها و افکار همراه است و حتی در موقعیت‌های مشخص به تغییر رفتار می‌انجامد (شرکا و همکاران، ۲۰۱۹). خودپنداوه بدنی نیز به عنوان یک مشکل روان‌شناختی، به عنوان پاسخ‌های مقدمانی یک ارگانیسم به زمینه‌هایی که ممکن است در آن یک رویداد تهدیدکننده رخ دهد تعریف می‌شود (زی<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). خودپنداوه بدنی یک احساس ناخوشایند، تشویش یا فشار است که در حیطه‌های مختلف زندگی انسان وجود دارد و عاملی بازدارنده، مخرب و کاهنده مقاومت بیماران در برابر روند درمانی است که پیامدهای جدی ناشی از بیماری را افزایش می‌دهد. خودپنداوه بدنی، فعالیت‌های روانی و فیزیولوژیکی بدن از قبیل ضربان قلب، تعداد تنفس و فشارخون را بالا می‌برد (آموزشی و همکاران، ۲۰۲۰)، که این موارد برای بیماران قلبی بسیار مضر می‌باشند.

از طرفی مطالعات نشان داده‌اند که پریشانی روان‌شناختی با افزایش خطر ابتلاء به بیماری کرونر قلبی همراه است (پیمپل<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). پریشانی سازه‌ای متداول در پژوهش‌های مربوط به بی‌نظمی عاطفی است که به صورت سازه‌ای فرا هیجانی و به عنوان قابلیت فرد برای تجربه و مقاومت در برابر حالت‌های هیجانی منفی بیان شده است. این سازه که ممکن است درنتیجه فرایندهای شناختی و یا فیزیکی در فرد ایجاد شود، به صورت حالتی هیجانی است که اغلب با تمایلات عملی برای کاهش اثرهای منفی حاصل از تجربه هیجانی مشخص می‌شود. از این‌رو، تحمل پریشانی به عنوان توانایی برای تحمل حالت‌های فیزیولوژیکی آزارنده و توانایی فرد برای ادامه درگیر شدن در رفتار هدایت‌شده در مقابل اختلال احساسی، شناختی یا فیزیکی ضروری است (زانورسکا<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). یکی دیگر از مسائل روان‌شناختی بیماران قلبی ضعف در تحمل پریشانی است (لوبرت<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین، تحمل پریشانی ماهیتی چندبعدی داشته شامل بعد متعددی از جمله: توانایی تحمل پریشانی‌های هیجانی، ارزیابی و ظرفیت پذیرش حالت عاطفی، شیوه تنظیم هیجان به وسیله فرد، مقدار جذب توجه به وسیله هیجان‌های منفی و مقدار سهم آن در به وجود آمدن اختلال در عملکرد، می‌شود (کانوی<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). بیماران با سطح پایین تحمل پریشانی، حالت‌های روان‌شناختی منفی را غیرقابل تحمل می‌پنداشند، توانایی مدیریت آنها را ندارند، معمولاً آنها را انکار می‌کنند و از وجودشان احساس شرم و آشفتگی می‌نمایند (گالگو<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). تحمل پریشانی بر ارزیابی و پیامدهای ناشی از تجربه هیجان‌های منفی تأثیر می‌گذارد؛ به طوری که افراد دارای تحمل پریشانی پایین‌تر واکنشی شدیدتر به استرس و خودپنداوه بدنی منفی نشان می‌دهند (ویلوکس<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۹). همچنین کاهش سطح تحمل پریشانی یکی از علائم روان‌شناختی در بیماران قلبی است (کارپنتر

1. World Health Organization

2. Tully

3. Body image

4. Zi

5. Pimple

6. Zatorska

7. Luberto

8. Conway

9. Gallego

10. Veilleux

و همکاران، ۲۰۱۹). پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که تحمل پریشانی پایین با طیف گستره‌های اختلالات از جمله رفتارهای تکانشی شدید و آسیب‌زننده در بیماران قلبی ارتباط نزدیک و تنگاتنگی دارد (آنستیس<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). ابتلا به هر نوع بیماری مزمن از جمله بیماری قلبی، فشار روانی ایجاد می‌کند. فشار روانی، بیماری را پیچیده تر می‌کند. بیماری مزمن بودن بیماری رویدادهای استرس‌زا ریشتری را تجربه می‌کنند به تبع آن میزان فشار روانی آنها در مقایسه با افراد سالم بیشتر است (روئمر<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). بنابراین لزوم مداخلات روان‌شناختی در این موارد ضروری به نظر می‌رسد.

در بحث امروز روانشناسی درمان‌های متنوع و متعددی در حوزه روان‌شناختی، برای بیماران قلبی بحث شده است که چندی از این درمان‌ها تأثیر خود را ثابت کردند. یکی از روش‌های مؤثر در بهبود بسیاری از ویژگی‌های روان‌شناختی بیماران قلبی، درمان شناختی-رفتاری<sup>۵</sup> است (چاند<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). این شیوه درمانی بر این فرض استوار است که باورهای نادرست و نامیدکننده، رفتارهای مقابله‌ای نامؤثر و حالات خلقي منفي در شكل گيرى و تداوم مشكلات مؤثر هستند (مک فارلن<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). درمان شناختی رفتاری بر مدل آموزش روانی ساختدار استوار است و بر نقش تکلیف خانگی تأکید می‌کند (کاترانتزیس<sup>۸</sup>، ۲۰۲۱). این درمان دارای ویژگی‌های منحصر به‌فردی است که هم از راهبردهای شناختی شامل کشف تحریف‌های شناختی و افکار خودپنداره بدنی آور، بازسازی شناختی و تقویت خودگویی‌های مقابله‌ای مؤثر و هم از راهبردهای رفتاری شامل الگوبرداری، مواجهه‌سازی، ایفاده نقش، آرامسازی عضلانی، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و افزایش خودگواهی و خودکارآمدی استفاده می‌کند (پیترس<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). در پژوهش‌ها تأثیر آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری بر میزان اضطراب بیماران مبتلا به بیماری عرق کرونر قلب (وکیلی و همکاران، ۱۴۰۰، تالی و همکاران، ۲۰۲۲، هولدگارد<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۲۲) تأیید شده است.

از طرفی نیز یکی از راهبردهای درمانی کوتاه‌مدت برای کمک به بیماران قلبی در کار با آشфтگی‌های هیجانی ارتباطی، درمان هیجان‌مدار است. پرداختن به هیجانات یکی از حرکت‌های اخیر خانواده‌درمانی و در زمرة فعالیت‌ها و خدمات روان‌درمانی است. درمان هیجان‌مدار در اوایل دهه ۱۹۸۰ در پاسخ به فقدان مداخلات هیجانی فعال و کارآمد مطرح شد. این فقدان بیشتر در حوزه انسان‌گرایی احساس می‌شد، چراکه آن روزها مداخلات رفتاری عنصر غالب درمانی به شمار می‌رفت. در درمان هیجان‌مدار، هیجان‌ها به عنوان تمایلات مربوط به عمل دیده شده و اساس ارتباط اجتماعی را شکل داده و همواره علائمی از ماهیت پیوندهای اجتماعی‌مان به ما می‌دهند (اسودی و همکاران، ۲۰۲۱). هیجان، افراد را در جهت نیازهایشان هدایت کرده، پاسخ‌ها و رفتارهای دلیستگی را سازمان داده، و شناختهای اساسی درباره خود، دیگران و ماهیت روابط را فعال می‌کنند. همچنین هیجان یک سیستم هشداردهنده اولیه در تعاملات مشخص کننده رابطه است؛ ابراز عاطفه، طرف مقابل را در جهت پاسخ‌های خاصی سوق می‌دهد و اساس سازمان‌دهی تعاملات است (مکرایی و گراس<sup>۱۱</sup>، ۲۰۲۰). از این جهت رویکرد را هیجان‌مدار نامگذاری کردند، که بر نقش کلیدی و اهمیت حیاتی هیجان و محاورات برخاسته از هیجانات، در سازمان‌دهی الگوهای تعاملی تأکید شود. به باور بانیان این رویکرد، سهم هیجانات در ایجاد تجارب مهمی که افراد در روابط صمیمانه دارند به شدت مورد بی‌توجهی قرار گرفته است (سرایی و همکاران، ۱۴۰۱). پژوهش‌ها نشان دادند که درمان هیجان‌مدار بر تحمل پریشانی (حسین زاده و همکاران، ۱۳۹۹)، انعطاف‌پذیری کنشی بیماران قلبی (عابدی نقندر و همکاران، ۱۴۰۱) و تصویر بدنی (یاری و همکاران، ۱۳۹۹) تأثیر معنادار دارد.

پژوهشگر به این دلیل دو درمان مذکور را جهت مداخله و مقایسه انتخاب نموده است که هر دو درمان بر اساس نظریه‌های یادگیری بنا شده‌اند. درمان‌هایی که بر اساس یادگیری بنا شده‌اند در کمترین سطح پیامدهای منفي قرار دارند و در صورت به موفقیت نرسیدن عارضه زیادی را متوجه آزمودنی‌ها نخواهند کرد.

- 
1. Carpenter
  2. Anestis
  3. Roemer
  4. Cognitive Behavioral Therapy
  5. Chand
  6. McFarlane
  7. Kazantzis
  8. Peters
  9. Holdgaard
  10. McRae & Gross

مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری و درمان هیجان‌مدار بر خودپنداشتهای بدنی و تحمل پریشانی زنان مبتلا به بیماری کرونر قلبی  
Comparison of the effectiveness of cognitive behavioral therapy and emotion-oriented therapy on physical self-concept ...

بررسی اثربخشی درمان هیجان‌مدار و شناختی رفتاری بر بیماران قلبی می‌تواند گام مهمی در مسیر ابداع درمان‌های نوین در حیطه روانشناسی بالینی باشد. بدینه است یافته‌های بدست آمده از چنین مطالعاتی می‌تواند در دو حیطه پیشگیری و درمان، راهبردهای نوینی را در اختیار پژوهشگران، روانشناسان بالینی و دیگر علاقمندان به این حوزه قرار دهد. نظر به پژوهش‌های اندکی که در زمینه اثربخشی این روش‌های درمان بر بیماران قلبی در جمعیت ایرانی انجام شده، و با توجه به اهمیت بالینی که این دیدگاه می‌تواند در درمان این بیماری موثر باشد، پژوهش حاضر در جهت بررسی درمان شناختی رفتاری و درمان هیجان‌مدار بر خودپنداشتهای بدنی و تحمل پریشانی زنان مبتلا به بیماری کرونر قلبی انجام شده است که با در نظر گرفتن گروه گواه در کنار گروه آزمایش به بررسی دقیق تر کارایی این روش‌های درمان می‌پردازد و قصد دارد اثرات هر روش درمانی را بر گروه زنان دارای بیماری قلبی مقایسه نماید با توجه به افزایش روزافزون تعداد افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و نقش مسائل روانی در بهبود این بیماران و با توجه به گسترش درمان‌های روان‌شناختی مؤثر بر بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی عروقی و عدم پژوهشی مستقیم در زمینه تأثیر درمان شناختی رفتاری بر خودپنداشتهای بدنی و تحمل پریشانی بیماران کرونر و خط پژوهشی در این زمینه، و با توجه به خلاصه پژوهشی در زمینه مداخلات روان‌شناختی برای مقایسه این دو رویکرد بر خودپنداشتهای بدنی و تحمل پریشانی، تحقیق حاضر با هدف مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری و درمان هیجان‌مدار بر خودپنداشتهای بدنی و تحمل پریشانی زنان مبتلا به بیماری کرونر قلبی انجام پذیرفت.

## روش

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه گواه با دوره پیگیری دوماهه بود. جامعه آماری شامل تمامی زنان مبتلا به بیماری کرونر قلبی مراجعه کننده به مرکز تخصصی بیمارستان شهید لواسانی تهران در تابستان سال ۱۴۰۰ بودند که تنها سابقه گرفتگی عروق کرونری داشتند و بیمارانی که جراحی قلب باز داشتند را شامل نمی‌شد. از جامعه هدف ۴۵ نفر واحد شرایط که داوطلب مشارکت در پژوهش بودند و تعداد نمونه پژوهش بر اساس اندازه اثر  $\beta = 0.25$  و آلفای  $\alpha = 0.05$  و توان  $1 - \beta = 0.80$  (برای هر گروه ۱۵ نفر به دست آمد)، به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه آزمایش ( $n = 30$ ) و گواه ( $n = 15$ ) تقسیم شدند، معیارهای ورود به مطالعه شامل رضایت آگاهانه، جنسیت زن، عدم سابقه سکته قلبی، داشتن تحصیلات دبیل با بالاتر، سن بین ۴۰ تا ۷۰ سال، عدم شرکت همزمان در دوره‌های روان‌درمانی دیگر، سواد حداقل سیکل، از سایر روش‌های درمانی روان‌شناختی و آمادگی جسمانی و روانی برای پاسخگویی بودند. معیارهای خروج از مطالعه شامل غیبت بیش از دو جلسه عدم تمایل آزمودنی به ادامه ای شرکت در پژوهش، شرکت همزمان در برنامه‌های مشاوره یا روان‌درمانی دیگر، غیبت بیش از دو جلسه و همکاری نکردن در تکمیل پرسشنامه‌ها در سه مرحله ای پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بود. پژوهش حاضر دارای کل اخلاقی به شماره IR.IAU.BA.REC.1400.011 از دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس بود. در درنهایت برای تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس مکرر که توسط نرم‌افزار spss نسخه ۱۶ مورد تحلیل قرار گرفت، استفاده شد.

## ابزار سنجش

**پرسشنامه خودپنداشتهای بدنی<sup>۱</sup> (PSDQ):** برای اندازه‌گیری متغیر خودپنداشتهای بدنی از پرسشنامه خود توصیفی بدنی مارش<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۹۴) استفاده شد. پرسشنامه خودتوصیفی بدنی شامل ۷۰ سؤال است دارای ۱۱ مولفه، شامل سلامتی (۸ سؤال)، هماهنگی (۶ سؤال)، فعالیت بدنی (۶ سؤال)، چربی بدن (۶ سؤال)، لیاقت ورزشی (۶ سؤال)، کل بدن (۶ سؤال)، قیافه (۶ سؤال)، قدرت (۶ سؤال)، انعطاف‌پذیری (۶ سؤال)، استقامت (۶ سؤال)، عزت نفس (۸ سؤال) تشکیل شده است. که بر اساس مقیاس نوع لیکرت ۶ امتیازی (۶ = درست، ۱ = نادرست) تنظیم شده است. آزمودنی‌ها به هر گوییه بر اساس مقیاس شش ارزشی لیکرت در دامنه از غلط تا درست پاسخ می‌دهند. شایان ذکر است که بعضی از گوییه‌های پرسشنامه به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود، به این ترتیب هر گوییه بر حسب نمره ۱ تا ۶ نمره گذاری می‌شود (لط甫ی و همکاران، ۱۳۹۲). یعنی کاملاً غلط نمره ۱ و کاملاً درست نمره ۶ داده می‌شود. سوالات ۶، ۱۷، ۳۹، ۴۰، ۴۵، ۴۷، ۵۶، ۳۱، ۳۹، ۲۳، ۱۲، ۶۸، ۶۸ و ۷۰ به صورت معکوس یعنی کاملاً غلط ۶ و کاملاً درست ۱ نمره‌گذاری می‌شود. بنابراین حداقل نمره ۵۶ و حداقل نمره ۳۳۶ است. این پرسشنامه در مجموع خود پنداشتهای بدنی فرد را تشکیل می‌دهند. مارش و همکاران (۱۹۹۴) در پژوهشی با

1. Physical Self-Description Questionnaire

2. Marsh

حضور دو گروه نمونه ۳۱۵ و ۳۹۵ نفری در استرالیا نشان دادند که این ابزار ماهیت چند بعدی داشته و روایی لازم برای تشخیص مولفه‌های خودتوصیفی بدنی را دارد. ضریب پایابی این پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ مارش در استرالیا بین ۰/۷۸ تا ۰/۸۹ گزارش کرده است. روایی نیز از طریق آزمون تحلیل عاملی تاییدی ۰/۸۱ به دست آمد. ضریب پایابی این پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ توسط لطفی و همکاران (۱۳۹۲) ۰/۷۳ به دست آمد. روایی نیز در پژوهش آنان از طریق تحلیل عاملی تاییدی ۰/۷۸ بدست آمد. در مطالعه حاضر، پایابی بر روی گروه نمونه پژوهش به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد.

**مقیاس تحمل پریشانی<sup>۱</sup> (DTS):** مقیاس تحمل پریشانی یک ابزار خود گزارشی ۱۵ سؤالی است که به وسیله سیمونز و گاهر<sup>۲</sup> در سال ۲۰۰۵ ساخته شده است که چهار مؤلفه تحمل (سؤالات ۱-۵، جذب (سؤالات ۶-۱۰)، ارزیابی (سؤالات ۱۱-۱۴)، و تنظیم (سؤالات ۱۵-۱۸) را بر روی طیف لیکرت پنج درجه‌ای از یک (کاملاً موافق) تا پنج (کاملاً مخالف) می‌سنجد. لذا دامنه نمرات بین ۱۵ تا ۷۵ است و نمره بالاتر در این مقیاس، تحمل بالای پریشانی را نشان می‌دهد (استنسفلد و همکاران، ۲۰۰۲). سیمونز و گاهر ضرایب آلفای کرونباخ خردۀ آزمون‌های تحمل، ارزیابی، جذب و تنظیم را به ترتیب ۰/۷۳، ۰/۷۴، ۰/۷۶ و ۰/۸۷ به دست آورند. همچنین گزارش کردند که این مقیاس دارای روایی ملکی و همگرایی اولیه خوبی است و روایی همگرا ۰/۷۳ و افتراقی ۰/۷۳ با ابزار اسماارت بی‌الاس محاسبه شده است (سیمونز و گاهر، ۲۰۰۵). در پژوهش شمس و همکاران (۱۳۸۹) همبستگی مقیاس تحمل پریشانی با شیوه‌های مقابله‌ای مسئله محور، هیجان محور، کمتر مؤثر و غیر مؤثر به ترتیب ۰/۲۱۳، ۰/۲۷۸، ۰/۳۳۷ و ۰/۱۹۶ به دست آمد. همچنین بین مقیاس تحمل پریشانی با هیجان مثبت، هیجان منفی و واپستگی به سیگار به ترتیب همبستگی‌های ۰/۵۴۳، ۰/۲۳۴ و ۰/۸۵۳ به دست آمد. پایابی این پرسشنامه را به روش بازآزمایی ۳۰ روزه ۰/۷۹ گزارش کردند و پایابی به روش ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس را ۰/۸۱ و برای خردۀ مقیاس‌های تحمل، جذب، ارزیابی و تنظیم به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۳، ۰/۶۹ و ۰/۷۷ گزارش کردند (شمس و همکاران، ۱۳۸۹). در پژوهش حاضر پایابی به روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) برای خردۀ مقیاس‌های تحمل، جذب، ارزیابی و تنظیم به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۳ و ۰/۷۷ به دست آمد.

در این پژوهش پس از تخصیص گروه‌ها و قرار گرفتن افراد نمونه در گروه‌های آزمایش و گواه و توضیحات مقدماتی درباره پرسشنامه‌ها و هدف از اجرای آزمون، نحوه پاسخ‌گویی شرکت کنندگان به آزمون‌ها شرح داده شد و پیش‌آزمون در جلسه اول در محل سالن کنفرانس بیمارستان شهید لواسانی تهران بر روی افراد اجرا گردید. گروه آزمایش اول در ده جلسه حضوری ۹۰ دقیقه‌ای در ده هفته و گروه آزمایش دوم در ۹ جلسه حضوری ۹۰ دقیقه‌ای در نه هفته تحت مداخله قرار گرفتند و گروه گواه در انتظار ماندند. مداخله‌ها توسط محقق که متخصص روان‌شناسی سلامت بود، زیر نظر استادیت انجام شد. پس از خاتمه جلسات درمانی هر دو گروه آزمایش، پس‌آزمون در جلسه آخر درمان برای هر دو گروه اجرا شد. دوره پیگیری دو ماه بعد از پایان جلسات آموزشی و پس‌آزمون توسط محقق در یک جلسه برگزار شد. یک ماه بعد از پایان دوره پیگیری، به منظور رعایت اصول اخلاقی، دو جلسه درمانی هم برای گروه گواه در مدت دو هفته انجام شد. این پژوهش ملاحظات اخلاقی به شرح ذیل رعایت شد: ۱- پیش از شروع مطالعه، شرکت کنندگان از موضوع و روش اجرای پژوهش مطلع شدند، ۲- پژوهشگر متعهد شد تا از اطلاعات خصوصی آزمودنی‌ها محافظت کند و از داده‌ها فقط در راستای اهداف پژوهش استفاده کند، ۳- پژوهشگر متعهد شد نتایج پژوهش را در صورت تمایل آزمودنی‌ها برای آنها تفسیر کند، ۴- در صورت مشاهده‌ی هرگونه ابهام، راهنمایی‌های لازم به آزمودنی‌ها ارائه شد، ۵- مشارکت در تحقیق هیچ‌گونه بارمالی برای شرکت کنندگان به دنبال نداشت، ۶- این پژوهش با موازین دینی و فرهنگی آزمودنی و جامعه هیچ‌گونه مغایرتی نداشت

**جلسات درمان شناختی رفتاری:** ساختار جلسات درمان شناختی رفتاری از پروتکل طراحی شده توسط یونک و همکاران (۲۰۰۱) که برگرفته از نظریه الیس و بک (۱۹۸۹) اجرا گردید. شرح مختصر جلسات درمان شناختی رفتاری در جدول ۱ ارائه گردیده است.

جدول ۱. مداخله شناختی رفتاری

جلسه	محتوی جلسات
۱	توضیح فرآیند آموزشی، درمان و اهداف برای برنامه کرونر قلبی شرکت کننده، تصریح انتظارات افراد شرکت کننده، غریال‌گری و گزینش افراد واجد شرایط پیش‌آزمون.

1. Distress tolerance scale

2. Simons & Gaher

مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری و درمان هیجان مدار بر خودپنداش بدنی و تحمل پریشانی زنان مبتلا به بیماری کرونر قلبی  
Comparison of the effectiveness of cognitive behavioral therapy and emotion-oriented therapy on physical self-concept ...

- |    |   |
|----|---|
| ۲  | صورت‌بندی مشکلات کلی بیماران در قالب مدل شناختی رفتاری، ادغام مثلث شناختی در استراتژی‌های درمانی، استفاده از تکنیک‌های استاندارد درمان هیجان مدار، طرح مجدد افکار خودآیند منفی و ارائه برگه ثبت افکار ناکارآمد.   |
| ۳  | ادامه کار با افکار خودآیند، بررسی برگه‌های ثبت افکار ناکارآمد بیماران، چالش با افکار خودآیند به روش سقراطی.   |
| ۴  | شناسایی باورهای زیربنایی و چگونگی فعال شدن آنها در موقعیت‌های خاص، استفاده از فن پیکان رو به پایین، بررسی چند مورد از مسائل آmagی بیماران.  |
| ۵  | توسعه آگاهی نسبت به باورهای زیربنایی، تقویت خودگویی‌های مثبت، استفاده از فن‌های رفتاری جهت جایگزینی افکار مثبت به جای افکار منفی.   |
| ۶  | استفاده از فن‌های شناختی رفتاری در مورد جرئت‌ورزی، حل مسئله و آموزش مهارت‌های اجتماعی به بیماران.   |
| ۷  | شناسایی بیشتر باورهای غیرشرطی و باورهای هسته‌ای، ضعیفسازی باورهای غیرشرطی از طریق زیر سؤال بردن آنها به روش سقراطی و درجه‌بندی باورهای منفی بر روی یک مقیاس ۰ تا ۱۰۰ درجه.  |
| ۸  | توسعه باورهای مثبت جایگزین از طریق توسعه مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی، توسعه مهارت‌های حل مسئله و رفتارهای شجاعانه، درجه‌بندی افکار جایگزین، ایجاد آmadگی برای به کار گرفتن روش‌های آموخته شده در شرایط زندگی آینده.   |
| ۹  | آموزش مهارت‌های ارتباطی، بحث گروهی، ارائه فعالیت‌های تکمیلی، در این جلسه به افراد آموزش سبک پاسخ‌دهی کلامی کارآمد و مهارت‌های گوش کردن فعل داده شد سپس از افراد خواسته می‌شود تا به واکنش‌های دیگران به این سبک‌های پاسخ‌دهی کلامی توجه کنند و در انتهای جلسه با بیماران قرارداد وابستگی بسته شد. |
| ۱۰ | صورت‌بندی مشکلات کلی بیماران در قالب مدل شناختی رفتاری، پس آزمون.   |

**جلسات درمان هیجان مدار:** ساختار جلسات درمان هیجان مدار از پروتکل طراحی شده توسط جانسون (۲۰۰۲) اجرا گردید. شرح مختصر جلسات درمان هیجان مدار در جدول ۲ ارائه گردیده است.

جدول ۲. مداخله هیجان مدار

گام‌های درمان	شماره جلسه	هدف	مواد مطرح شده	تکلیف
اول		آنالوگی کلی - معرفی درمانگر - بررسی انگیزه و انتظار آنان از شرکت در دوره - ارائه تعریف مفاهیم درمان هیجان مدار	بررسی نظرات افراد در مورد مفاهیم موردنظر - کشف تعاملات مشکل دار - ارزیابی شیوه برخورد آنها با مشکلات - کشف موانع دلبلستگی و درگیری هیجانی درون فردی و بین فردی	توجه به (نشاط، لذت، سرحالی، خوشحالی و...), حالات ناخوشایند(خشمندی، تنفر، غمگینی، حساسیت و خودپنداش بدنی)
دوم		تعیین الگوهای تعامل	کشف نایمنی دلبلستگی و ترس‌های هر کدام از افراد - کمک به بازتر بودن و خودافشایی - ادامه پیوستگی درمان روشن کردن پاسخ‌های هیجانی کلیدی - گسترش تجربه هیجانی	شناسایی دقیق هیجان، عواطف و احساسات خالص ابراز هیجانات و عواطف خالص (بدون حاشیه)
گام دوم	سوم	بازاری پیووند	هر کدام از افراد در رابطه و پدیداری عناصر جدید در تجربه - هماهنگ کردن تشخیص درمانگر با مراجع - پذیرش چرخه منفی - بررسی و تجدیدنظر کردن روابط	ابراز هیجانات و عواطف خالص (بدون حاشیه)
چهارم		عمق بخشیدن به درگیری عاطفی بر مبنای دلبلستگی	افزایش شناسایی نیازهای دلبلستگی - عمق بخشیدن ارتباط شخصی با تجربه هیجانی - بهبود وضعیت تعاملی	ابراز هیجانات و عواطف خالص (بدون حاشیه)
پنجم		گستردگی کردن خود در ارتباط با دیگران	تعیین تناسب چارچوب‌بندی درمانگر با تجربه افراد - عمق بخشیدن با درگیری - پذیرش بیشتر افراد از تجربه خود - ارتقاء روش‌های جدید تعامل تمرکز روی خود نه دیگری	تعیین ترس‌های زیربنایی و خواسته و آرزوها
ششم		فعال سازی	بازاری تعاملات و تغییر رویدادها - درگیری بیشتر افراد با یکدیگر - روشن‌سازی خواسته‌ها و آرزوها	مشخص کردن نقاط ضعف و قوت تمرین روابط

گام سوم تثبیت	یافتن راه حل های جديد برای مشکلات	بازسازی تعاملات، تغییر رفتار آسیب رسان - ایجاد هماهنگی در حس درونی نسبت به خود و نیز رابطه - تغییر تعاملات غلبه بر برای بحثها و مشکلات قدیمی	هفتم
هشتم	استفاده از دستاوردهای درمانی در زندگی روزانه	درگیری صمیمانه - ماندن بر خط درمان و خارج نشدن از آن - هماهنگی وضعیت های جدیدی که بیماری ایجاد کرده است - شناسایی و حمایت از الگوهای سازنده تعاملی - ایجاد دلیستگی روزمره ایمن - ساختن یک داستان شاد از رابطه حفظ تغییر تعاملات در آینده - تعیین تفاوت بین الگوی تعاملی منفی گذشته در جلسات اولیه و اکنون - حفظ درگیری هیجانی به منظور ادامه قوی کردن پیوند بین آنها - اجرای پس آزمون ها	
نهم	جمع بندی و اجرای پس آزمون		

### یافته ها

یافته های پژوهش در مورد اطلاعات جمعیت شناختی نشان داد که ۴۵ نفر (۱۵ نفر گروه شناختی رفتاری، ۱۵ نفر درمان هیجان مدار و ۱۵ نفر گروه گواه) حضور داشتند که میانگین و انحراف استاندارد معیار سن برای گروه شناختی رفتاری به ترتیب ۵۴/۵۱ و ۵/۲۹ سال، برای گروه درمان هیجان مدار ۵/۷۵ و ۵/۶۱ سال و برای گروه گواه ۵/۵۸ و ۵/۴۸ بود. همچنین جنسیت همه افراد شرکت کننده زن بودند. در ادامه یافته های توصیفی متغیرهای پژوهش ارائه می شود. برای توصیف داده ها از میانگین به عنوان شاخص گرایش مرکزی و انحراف معیار به عنوان شاخص پراکندگی استفاده شد.

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد متغیر تحمل پریشانی و مؤلفه های آن در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

پیگیری	پیش آزمون	پس آزمون	میانگین	انحراف معیار								
۳/۹۹	۳۴/۲۷	۴/۱۲	۳۵/۳۳	۳/۷۵	۳۶/۲۷	۰/۰	۰/۰	۰/۰	۰/۰	۰/۰	۰/۰	۰/۰
۲/۶۴	۳۶/۳۳	۲/۸۹	۳۵/۰۷	۲/۱۵	۲۷/۶۷	۰/۰	۰/۰	۰/۰	۰/۰	۰/۰	۰/۰	۰/۰
۳/۷۶	۳۵/۸۷	۳/۷۳	۳۵/۶۷	۳/۰۹	۳۱/۷۳	۰/۰	۰/۰	۰/۰	۰/۰	۰/۰	۰/۰	۰/۰
۱۴/۲۸	۱۲۸/۸۷	۱۴/۷۲	۱۲۸/۴۷	۱۴/۹۳	۱۲۹/۱۳	۰/۰	۰/۰	۰/۰	۰/۰	۰/۰	۰/۰	۰/۰
۱۰/۷۰	۱۳۳/۱۳	۱۰/۸۰	۱۳۴/۳۳	۱۶/۲۱	۹۰/۴۰	۰/۰	۰/۰	۰/۰	۰/۰	۰/۰	۰/۰	۰/۰
۹/۷۸	۱۲۹/۸۷	۹/۳۴	۱۳۰/۹۳	۱۳/۴۵	۶۹/۲۷	۰/۰	۰/۰	۰/۰	۰/۰	۰/۰	۰/۰	۰/۰

همان طور که در جدول ۳ ملاحظه می شود، مؤلفه های تحمل پریشانی برای سه گروه گواه، درمان شناختی رفتاری و هیجان مدار در سه مرحله سنجش (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) نشان داده شده است. همان طور که ملاحظه می گردد، در گروه گواه میانگین مؤلفه خودپنداره بدنی و تحمل پریشانی در پس آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش آزمون تغییر چندانی را نشان نمی دهد. ولی در گروه های درمان شناختی رفتاری و درمان هیجان مدار افزایش قابل توجه خودپنداره بدنی و تحمل پریشانی در مرحله پس آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش آزمون قابل مشاهده است.

بررسی معنادار بودن این تغییرات با استفاده از آزمون تحلیل واریانس مکرر صورت گرفت. قبل از اجرای آزمون، آزمون تحلیل واریانس مکرر، از آزمون کولموگروف - اسپیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات خودپنداره بدنی و تحمل پریشانی در مراحل سه گانه اندازه گیری ( $p < 0.05$ ) از آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانس های خودپنداره بدنی در سه مرحله اندازه گیری پیش آزمون ( $F = 0.186, P = 0.20$ ), پس آزمون ( $F = 0.105, P = 0.223$ ) و پیگیری ( $F = 0.263, P = 0.133$ ) و متغیر تحمل پریشانی در ۳ مرحله اندازه گیری پیش آزمون ( $F = 0.782, P = 0.214$ ), پس آزمون ( $F = 0.543, P = 0.46$ ) و پیگیری ( $F = 0.252, P = 0.054$ ) و بررسی

مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری و درمان هیجان مدار بر خودپنداوه بدنی و تحمل پریشانی زنان مبتلا به بیماری کرونر قلبی  
Comparison of the effectiveness of cognitive behavioral therapy and emotion-oriented therapy on physical self-concept ...

همگنی ماتریس واریانس – کواریانس با استفاده از آزمون امباکس در متغیر خودپنداوه بدنی ( $P=0/32$ ,  $F=1/04$ ,  $MBOX=29/73$ )، و متغیر تحمل پریشانی ( $P=0/47$ ,  $F=1/35$ ,  $MBOX=17/33$ ) استفاده شد؛ که نتایج این آزمون‌ها معنی‌دار نبود، همچنین به منظور بررسی پیش‌فرض کرویت از آزمون موچلی استفاده شد و نتایج نشان داد پیش‌فرض کرویت برای هیچ‌کدام از مؤلفه‌های تحمل پریشانی به جز خودپنداوه بدنی رعایت نشده است بنابراین برای تفسیر نتایج از روش گرینهاؤس – گیسر استفاده شد.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس آمیخته مربوط به اثرات درون‌گروهی و بین‌گروهی

متغیر	عوامل	منابع تغییر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F آماره	سطح معناداری	میزان اثر
خودپنداوه	زمان		۱۹۹۱/۷۶	۲	۹۹۵/۸۸	۲۷/۶۱	۰/۰۰۰۱	۰/۴۲
	زمان × گروه	زمان گروهی	۸۱۰/۹۸	۴	۲۰۲/۷۵	۵/۶۲	۰/۰۰۰۱	۰/۲۳
	خطا		۲۴۱/۱۸	۷۶	۳۶۰/۷	-	-	-
	گروه		۲۴۱/۱۸	۷۶	۱۷۱۱/۱۴	۲۰/۶۵	۰/۰۰۰۱	۰/۵۲
	خطا	بین گروهی	۳۱۴۸/۶۸	۷۶	۸۲/۸۶	-	-	-
	خطا		۳۴۴۶/۵۳	۳۸	۹۰/۷	-	-	-
	زمان		۲۹۲/۹۸	۱/۳۳	۲۲۰/۵۳	۰/۴۶	۰/۰۵۶	۰/۰۱
	زمان × گروه	زمان گروهی	۵۸۱۲/۲	۲/۶۶	۲۱۸۷/۵	۴/۵۵	۰/۰۱	۰/۱۹
	خطا		۲۴۲۸۳/۱۹	۵۰/۴۸	۴۸۱/۱۰۲	-	-	-
	تحمل پریشانی							

بر این اساس نتایج آزمون تحلیل واریانس مکرر در جدول ۴ ارائه شده است. همان‌طور که در جدول ۴ ملاحظه می‌گردد در متغیر خودپنداوه بدنی اثر زمان معنادار است ( $P<0/05$ ) بنابراین بین سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در این متغیر تفاوت معنادار وجود دارد. همچنین با توجه به نتایج جدول نشان می‌دهد بین گروه و زمان در متغیرهای خودپنداوه بدنی و تحمل پریشانی تفاوت معناداری وجود دارد و مشخص می‌گردد بین مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری بین دو گروه درمانی و گروه گواه در متغیر وابسته تفاوت وجود دارد همچنین در اثر گروه با توجه به مقادیر و سطح معناداری F در متغیر تحمل پریشانی بین دو گروه درمان شناختی رفتاری و هیجان‌مدار و گروه گواه تفاوت معناداری وجود دارد ولی در متغیر خودپنداوه بدنی بین دو گروه درمان شناختی رفتاری و هیجان‌مدار تفاوت معنادار وجود ندارد. مقایسه دوبعدی این گروه‌ها به تفکیک هر مرحله با استفاده از آزمون بونفرونی صورت گرفته است که نتایج آن در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه زوجی میانگین مؤلفه‌های خود پنداوه بدنی و تحمل پریشانی

پیگیری		پس آزمون				پیش آزمون					
سطح	آماره	تفاوت	سطح	آماره	تفاوت	سطح	آماره	تفاوت	گروه	درمان	خودپنداوه
معنادار	آزمون	میانگین	معنادار	میانگین	معنادار	معنادار	آزمون	میانگین	میانگین	درمان	شناختی
ی	ی	ی	ی	ی	ی	ی	ی	ن	ن	درمان	ه
۰/۰۰۱	۰/۰۵۸	-۲۱/۶۰۰*	۰/۰۰۰	۰/۰۶۲	-۲۱/۳۳۳*	۱/۰۰۰	۳/۷۲۶	۳/۰۶۷	۳/۰۶۷	گواه	خودپنداوه
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	درمان	شناختی
۰/۰۰۱	۰/۰۵۸	۱۱/۶۶۷*	۰/۰۰۱	۳/۰۶۲	۱۱/۷۳۳*	۰/۰۵۷۸	۳/۷۲۶	۴/۹۳۳	۴/۹۳۳	درمان	ه
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	رفتاری	هیجان‌مدار
۰/۰۰۱	۰/۰۵۸	-۳۳/۲۶۷*	۰/۰۰۰	۳/۰۶۲	-۳۳/۰۶۷*	۱/۰۰۰	۳/۷۲۶	-۱/۱۸۶۷	-۱/۱۸۶۷	گواه	درمان
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	درمان	هیجان‌مدار
۰/۰۰۱	۰/۰۵۸	-۱۱/۶۶۷*	۰/۰۰۱	۳/۰۶۲	-۱۱/۷۳۳*	۰/۰۵۷۸	۳/۷۲۶	-۴/۹۳۳	-۴/۹۳۳	درمان	ر
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	ر	شناختی
۰/۰۰۱	۰/۰۵۸	-۱۱/۶۶۷*	۰/۰۰۱	۳/۰۶۲	-۱۱/۷۳۳*	۰/۰۵۷۸	۳/۷۲۶	-۴/۹۳۳	-۴/۹۳۳	درمان	رفتاری
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	ر	شناختی

۰/۰۰۱	/۲۸۲	۶/۶۰۰*	۰/۰۰۰	۱/۳۲۱	۶/۴۰۰*	۱/۰۰۰	۱/۱۲۰	-۰/۶۰۰	گواه	درمان	هیجان مدا
۱											
۰/۰۰۳	/۲۸۲	۴/۵۲۳*	۰/۰۱۱	۱/۳۲۱	۴/۰۶۷*	۱/۰۰۰	۱/۱۲۰	۰/۶۰۰	درمان	ر	هیجان مدا
۱											
۰/۰۰۱	/۲۹۱	-۳۸/۷۷۳*	۰/۰۰۰	۴/۳۲۳	-۳۸/۰۶۷*	۱/۰۰۰	۵/۴۴۳	۵/۲۰۰	گواه	درمان	تحمل
۴											
۰/۰۰۱	/۲۹۱	۲۱/۲۶۷*	۰/۰۰۰	۴/۳۲۳	۲۱/۱۳۳*	۱/۰۰۰	۵/۴۴۳	۳/۴۰۰	درمان	ر	پریشانی
۴											
۰/۰۰۱	/۲۹۱	-۶۰/۰۰۰*	۰/۰۰۰	۴/۳۲۳	-۵۹/۲۰۰*	۱/۰۰۰	۵/۴۴۳	۱/۸۰۰	گواه	درمان	هیجان مدا
۴											
۰/۰۰۱	/۲۹۱	-۲۱/۲۶۷*	۰/۰۰۰	۴/۳۲۳	-۲۱/۱۳۳*	۱/۰۰۰	۵/۴۴۳	-۳/۴۰۰	درمان	ر	شناخنی
۴											

با توجه به جدول ۵ ملاحظه می‌شود تفاوت معناداری بین گروههای فراشناخت درمانی و گواه در متغیر خودپنداره بدنی ( $P<0/05$ ) و بین گروههای فراشناخت درمانی و گواه در متغیرهای خودپنداره بدنی، و تحمل پریشانی و درمان هیجان مدار و گواه در متغیرهای خودپنداره بدنی و تحمل پریشانی ( $P<0/05$ ) وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد بین روش درمان هیجان مدار و درمان شناختی رفتاری در سطح معنی‌داری  $0/05$  اختلاف معنادار وجود دارد. مطابق با جدول ۵ اختلاف میانگین روش درمان شناختی رفتاری و درمان هیجان مدار برای متغیر تحمل پریشانی و مؤلفه‌هایش در مرحله پس‌آزمون و پیگیری به صورت مثبت معنادار شده است. درنتیجه روش درمان هیجان مدار در کاهش تحمل پریشانی اثربخشی بیشتری نسبت به فراشناخت درمانی بر تحمل پریشانی داشته است ( $P<0/05$ ). ولی بین دو روش درمانی شناختی رفتاری و درمان هیجان مدار بر خودپنداره بدنی تفاوت معنادار وجود ندارد ( $P>0/05$ ).

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری و درمان هیجان مدار بر خودپنداره بدنی و تحمل پریشانی زنان مبتلا به بیماری کرونر قلبی انجام شد. نتایج نشان داد که هر دو درمان شناختی رفتاری و هیجان مدار بر تحمل پریشانی و خودپنداره بدنی موثر بودند و اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر تحمل پریشانی نسبت به درمان هیجان مدار بیشتر بود و بین دو درمان در اثربخشی بر خودپنداره بدنی تفاوت معنادار نداشت.

یافته‌ها نشان داد که درمان شناختی رفتاری بر خودپنداره بدنی و تحمل پریشانی زنان مبتلا به بیماری کرونر قلبی مؤثر است. مطالعه‌ای که به طور مستقیم با نتایج این پژوهش همسو باشد، یافت نشد اما نتایج به دست آمده به صورت ضمنی با پژوهش حسین زاده و همکاران (۱۳۹۹)، عابدی نقדר و همکاران (۱۴۰۱) و یاری و همکاران (۱۳۹۹) همسو بود.

در تبیین یافته به دست آمده می‌توان گفت در درمان شناختی - رفتاری گروهی از روش‌های عاطفی نیز استفاده می‌شود. برخی از تکنیک‌های عاطفی عبارت از پذیرش بی‌قید و شرط، تصور کردن، استفاده از شوخی و خنده، تمرين‌های مبارزه با شرم و غیره است. برای نمونه به مراجعان پذیرش بی‌قید و شرط داده می‌شود و بدون توجه به رفتار آنها در بیرون و داخل جلسه‌ی درمان، درمانگر به اعضا می‌آموزد که چگونه به پذیرش خود بدون قید و شرط برسند. اعضای گروه معمولاً چهار این ترس هستند که آنچه انجام داده‌اند و یا آنچه هستند فاش شده و به همین دلیل پس رانده شوند. رهبر گروه می‌تواند به اعضاء بیاموزد که با وجودی اینکه رفتار آنها ممکن است نادرست و یا غیراخلاقی باشد، اما آنها هیچ وقت افراد بی‌خود و بی‌ارزشی نیستند. این پذیرش بی‌قید و شرط فضای گروهی ایجاد می‌کند که به اعضا اجازه می‌دهد که احساس کنند مورد پذیرش واقع شده‌اند حتی اگر باورها و افکار آنها به چالش طلبیده شده‌اند (هازلت-استیونس، ۲۰۱۹). به نظر می‌رسد آموزش درمان شناختی رفتاری به بیماران باعث شد تا آن‌ها به میزان بیشتری به ارزیابی مجدد پدیده اختلال پرداخته و از طریق آموزش مهارت‌های حل مسئله به مشغل‌گشایی

مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری و درمان هیجان مدار بر خودپندازه بدنی و تحمل پریشانی زنان مبتلا به بیماری کرونر قلبی  
Comparison of the effectiveness of cognitive behavioral therapy and emotion-oriented therapy on physical self-concept ...

برنامه‌ریزی شده پیردازند. علاوه بر این باعث شد تا افراد بیمار متوجه باورهای معیوب خود شده، مسئولیت مشکلات خود را بر عهده گیرند و با تعديل یا تصحیح آن‌ها و ارزیابی مجدد مثبت مشکلات خود به مهارگری اختلال قلبی و همچنین ارتقای وضعیت مقابله‌ای خود کمک کنند. در واقع بازسازی شناختی که یکی از تکنیک‌های اصلی شناختی رفتاری است به همراه آموزش مهارت‌های حل مسئله، توانست به افزایش رویارویی فعال، ارزیابی مجدد مثبت، مخالفت‌ورزی با افکار خودکار ناکارآمد، و درنتیجه مشگل‌گشایی برنامه‌ریزی شده منجر گردد. از این طریق هم به کاهش اضطراب و هم به افزایش تحمل پریشانی و خودپندازه بدنی منتهی شود. همچنین آموزش فنون تن آرامی به افزایش مهارگری و خویشن‌داری این بیماران کمک کرد و آموزش تصویرسازی مثبت به همراه تنش‌زدایی که از مؤلفه‌های اصلی درمانگری شناختی رفتاری است به همراه تحلیل منطقی افکار به کاهش اختناق و دوری‌گرینی از اختلال قلبی کمک کرد (سلیمانی کهره و همکاران، ۱۳۹۹). در تبیین دیگر می‌توان گفت شرکت در جلسات درمانی شناختی رفتاری به بیماران کمک می‌کند تا افکار منفی خود را شناسایی کنند و آنها را مورد بررسی قرار دهند. این مهارت هسته اصلی رویکرد شناختی رفتاری است که عمدتاً بر اساس خودبیاری استوار است و هدف درمانگر کمک به مراجع است تا بتواند مهارت‌های لازم را نه تنها برای حل مسائل جاری، بلکه مسائل مشابه در آینده رشد دهد. درنتیجه کسب این مهارت و کارآمد قلمداد کردن راه حل‌ها به بیماران کمک می‌کند تا موقعیت‌های نامعین یا مبهم را کمتر فشارآور و آشفته‌کننده درک کرده، بنابراین در پاسخ به چنین موقعیت‌هایی می‌توانند عکس‌العمل مناسبی نشان دهند و کمتر دچار خودپندازه بدنی شوند. همچنین می‌توان گفت که روش شناختی رفتاری فرد را به این آگاهی می‌رساند که اگرچه نمی‌تواند حوادث قطعی زندگی‌اش را تغییر دهد، می‌تواند یاد بگیرد روش مقابله با آنها را تغییر دهد. مداخله شناختی رفتاری با آموزش تکنیک‌های رفتاری مانند آرامسازی به بیماران کمک می‌کند با به کارگیری این فنون تنش‌های روانی را در خود کاهش دهند. علاوه بر این، بیماران با فراگیری مهارت‌های ارتباطی، روابط و فعالیت‌های اجتماعی خود را بهبود می‌بخشند و گسترش می‌دهند. این روابط به افزایش تحمل پریشانی بیماران کمک می‌کند (امامی و همکاران، ۱۳۹۶).

همچنین یافته‌ها نشان داد که درمان هیجان مدار بر خودپندازه بدنی و تحمل پریشانی در زنان مبتلا به بیماری کرونر قلبی موثر است، نتایج پژوهش حاضر با بخش‌هایی از پژوهش‌های ضرایبی و همکاران (۱۴۰۰)، براتپور و دشت‌بزرگی (۱۳۹۹)، سلیمانی کهره و همکاران (۱۳۹۹)، کولیوند و همکاران (۱۳۹۴) تأیید همسو بود.

در تبیین اثربخشی درمان هیجان مدار بر خودپندازه بدنی و تحمل پریشانی می‌توان گفت که درمان هیجان مدار فرایندهای هیجانی سازمان‌دهنده‌ترین عنصر برای تمیز روابط کارآمد از ناکارآمدند. بی‌تردید شناخت، رفتار و هیجان همواره به شیوه‌های پیچیده با یکدیگر در تعامل هستند ولی در این میان هیجانات جرقه آغازین هستند؛ جرقه‌ای که رفتارهای پس‌آیند را بهشت تحت تأثیر قرار می‌دهد. در درمان هیجان محور، هیجان تعیین‌کننده‌ترین عامل در شکل‌دهی به درامهای آشفته‌ساز ارتباطی قلمداد می‌شود. اما آنچه مایه خرسنده است آن است که همین عامل از مزیت پادزهر شدن نیز برخوردار است و پتانسیل بهبود این آشفتگی‌ها را نیز در خود دارد. این هیجان است که رفتارهای دلبسته‌گونه را سامان می‌دهد. در حقیقت در درمان هیجان مدار، هیجانات و نقش آنها را بازناسی و سپس توسعه می‌دهند. در این رویکرد تحریبه و سپس ابراز هیجانات مثبت و منفی، آماج درمان و مهم‌ترین تسهیل‌کننده تغییر شناخته می‌شوند، امری که در سایر مدل‌های غیرتجربی به دیده اغمض نگریسته شده است (سرایی و همکاران، ۱۴۰۱).

بیماران شرکت‌کننده در پژوهش با خود مقداری امید به همراه می‌آورند. آنها راههایی را برای کمک شناسایی می‌کنند و برای رسیدن به اهداف تجدیدقوایی کنند. درمانگران می‌توانند با کمک به بیماران امید آنها را برای تغییر و بهبودی افزایش دهند تا امیدی را که از قبل داشته‌اند و قبلاً در زندگی‌شان، نشان داده‌اند، پیدا کنند. در رویکرد هیجان مدار بیماران دیدگاه‌های مثبت‌تری را درباره سلامت آتی دریافت می‌کنند. با توجه به باورها و طرح‌واره‌های سنتی که در فرهنگ نظامهای شناختی در کشور ما در بین افراد و خانواده‌ها وجود دارد، اعم از این باورها که خودداری از ابراز احساسات و هیجانات چه مثبت و چه منفی، امری مثبت تلقی می‌شود و ابراز هیجانات نشان‌دهنده ضعف و ناتوانی برای آنها می‌باشد (سرکوبی عواطف و احساسات یک ارزش تلقی می‌گردد). با استفاده از مداخلات به کار گرفته شده در رویکرد هیجان محور بیماران قادر می‌گردند که از هیجانات خود آگاه شوند، آنها را لمس کرده و نقش آنها را در ایجاد چرخه‌های معیوب و مثبت ارتباطی کشف کرده و هیجانات خود را از نو قاب‌گیری نمایند؛ درنتیجه موجب افزایش خودپندازه بدنی و تحمل پریشانی در آنان می‌شود.

در آخر نتایج نشان داد که درمان شناختی رفتاری نسبت به دروان هیجان مدار اثربخشی بیشتری بر تحمل پریشانی داشته است. پژوهشی مبنی بر بررسی همسوی و عدم همسوی این نتایج، یافت نگردید. در تبیین اثربخش تر بودن درمان شناختی رفتاری نسبت به درمان هیجان مدار می‌توان گفت که به عبارتی دیگر درمان شناختی رفتاری به زنان مبتلا به عروق کرونر قلبی یاد داد که از تفكرات اغراق‌آمیز و فاجعه‌بار پرهیز کنند و آن را با تفكراتی مثبتی جایگزین کنند، مبارزه و به چالش کشیدن باورهای تحریف‌شده باعث می‌شود که آنها روحیه سرخستی را در خود پرورش دهند و برای بهبودی خود و به چالش کشیدن بیماری مصمم‌تر شوند و درنتیجه توانایی تحمل آنان در برابر حوادث و حالات روان‌شناختی منفی بیشتر می‌شود (تقی پور و همکاران، ۱۳۹۸). در تبیین دیگر می‌توان گفت که در جلسات درمانی شناختی رفتاری از فنون شناختی رفتاری

مانند توقف فکر، مهارت‌های مقابله بین فردی، مهارت حل مسئله و خودگویی‌های مثبت استفاده می‌شود. بعد از چندین جلسه درمانی از یک طرف افکار خودآیند منفی درمان جو به افکار هدفمندی که با واقعیت عینی سازگاری بیشتری دارد، تبدیل می‌شود و پردازش شناختی آنها منطقی‌تر می‌گردد و قطعیت فرآیندهای شناختی معیوب کمرنگ‌تر می‌گردد و سامانه واقعیت‌سنجی فرد جان و انرژی تازه‌ای می‌گیرد و از طرف دیگر درمان جو مسلح به کسب مهارت‌های مقابله‌ای مانند مهارت‌های حل مسئله، مدیریت رفتار، حرئت‌آموزی، ابراز وجود و مهارت‌های بین‌فردي می‌گردد (اویاتار<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). در چنین فضایی درمان جویان به شایستگی شناختی و کفایت رفتاری دست می‌یابند و متناسب با شرایط محیطی رفتارهای منطقی از خود نشان می‌دهند. به عبارت دیگر، تحمل پریشانی آنها در مقابل مشکلات افزایش می‌یابد.

محدودیت‌های پژوهش حاضر عبارت بودند از: کوتاه بودن دوره پیگیری و استفاده از پرسشنامه‌های خودگزارشی، عدم توانایی گواه بر متغیرهای مداخله‌گری از جمله متغیرهای جمعیت‌شناختی مانند سن، جنس، وضعیت اقتصادی، سطح رفاه اجتماعی و ... پیشنهاد می‌شود در بیمارستان‌ها جلسات گروهی درمان شناختی رفتاری برای بیماران عروق کرونر قلبی برگزار شود و این برنامه و تکنیک‌های مرتبط با آن برای کمک به وضعیت روانی بیماران، به پرستارها و کادر درمان در قالب کارگاه‌های دانش‌افزایی، آموزش داده شود. همچنین پیشنهاد می‌شود که در مطالعات آینده به مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری با دیگر رویکردهای درمانی از جمله درمان‌های موج سوم مثل تعهد و پذیرش و پرداخته شود. درنهایت پیشنهاد می‌شود که در مطالعات آینده جهت تعیین‌پذیری نتایج به انجام پژوهش در بیماران عروق کرونر سایر شهرها و دیگر بیماران مزمن پرداخته شود.

## منابع

- امامی، م.، عسکری زاده، ق.، و فضیلت پور، م. (۱۳۹۶). اثربخشی درمان گروهی مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری بر تاب‌آوری و امیدواری زنان مبتلا به سلطان پستان. پژوهشنامه روانشناسی مثبت، ۳(۴)، ۱۱-۱۴. [https://ppls.ui.ac.ir/article\\_22634.html?lang=fa](https://ppls.ui.ac.ir/article_22634.html?lang=fa)
- برات پور، ش.، و دشت‌بزرگی، ز. (۱۳۹۹). تاثیر بهزیستی درمانی بر امیدواری، تحمل پریشانی و اضطراب مرگ در بیماران قلبی عروقی پس از ابتلاء به بیماری کووید-۱۹. نشریه پرستاری قلب و عروق، ۹(۱)، ۹۰-۹۹. <http://journal.icns.org.ir/article-1-645-fa.html>
- تقی پور، ر.، سیاه پوش، س.، کاظمی دلیوند، ف.، صادقی، پ.، و فرجاد طهرانی، ت. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان شناختی-رفتاری و روایت‌درمانی بر بهبود آشفتگی‌های مرتبط با مرگ و سوختگی روان‌شناختی در بیماران زن مبتلا به سلطان پستان. مجله دانشکده پژوهشی، ۶۲(۴)، ۱۱-۱۱. <https://doi.org/10.22038/mjms.2019.17677>
- سرایی، م.، سلیمانی بجستانی، ح.، و شفیع‌آبادی، ع. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی درمان عاطفه هراسی و درمان هیجان‌مدار بر بازداری هیجانی زنان با رضایت‌نشاشویی پایین. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۶(۱). <http://islamiclifej.com/article-1-1831-fa.html>. ۷۲۵-۷۲۴
- سلیمانی کهره، ز.، حسینی، س.، و افشاری نیا، ک. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی درمان‌های شناختی-رفتاری، موسیقی درمانی و تن آرامی رفتاری در افزایش تاب‌آوری بیماران عروق کرونری. مجله دانشگاه علوم پزشکی فسا، ۱۰(۱)، ۲۱۳۵-۲۱۲۱. <https://journal.fums.ac.ir/article-1-2019-en.html&sw=%DA%A9%D9%87%D8%B1%D9%87>
- شمس، ج.، عزیزی، ع.، و میرزایی، آ. (۱۳۸۹). بررسی رابطه تحمل آشفتگی و تنظیم هیجانی با میزان وابستگی دانشجویان به سیگار. مجله حکیم، ۱۳(۱)، ۱۱-۱۸. <http://hakim.tums.ac.ir/article-1-608-fa.html>
- شهابی، ع.، احتشام زاده، ب.، عسگری، پ.، و مکوندی، ب. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و تصویرسازی ذهنی هدایت‌شده بر تاب‌آوری بیماران قلبی مراجعه‌کننده به بخش بازتوانی قلب، طب داخلی روز، ۲۶(۳)، ۷۷-۷۶
- ضرایی، ش.، طباطبایی‌نژاد، ف.، و لطیفی، ز. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری و خودشایخشی بر تحمل پریشانی زنان مبتلا به اختلال پرخوری عصبی. تحقیقات علوم رفتاری، ۱۹(۲)، ۳۶۹-۳۸۰
- ظهراei، نیا، ا.، ثانایی، ب.، کیامنش، ع.، و زهراکار، ک. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی درمان هیجان‌مدار و درمان شناختی-رفتاری بر تنظیم هیجان و بهزیستی روان‌شناختی زنان مطلقه. فصلنامه خانواده و بهداشت، ۱۱(۲). [http://journal.astara.ir/article\\_245480.html](http://journal.astara.ir/article_245480.html)
- عبدی نقذر، م.، مرغزاری، م.، و طالقانی، ع. (۱۴۰۱). تاثیر درمان هیجان‌مدار بر انعطاف پذیری کنشی و اضطراب مرگ بیماران عروق کرونر قلب. /یده‌های نوین روانشناسی، ۱۲(۱۶)، ۱۵-۱۱
- کولیوند، پ.، نظری مهین، آ.، و جعفری، ر. (۱۳۹۴). اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر کاهش پریشانی در بیماران با درد مزمن. مجله علوم اعصاب شفای خاتمه، ۳(۱)، ۶۳-۶۹
- لطفی، م.، محمدی، ج.، سهرابی، م.، و باقرزاده، ف. (۱۳۹۲). مقایسه خودپنداره بدنی دختران نایبینای ورزشکار و غیرورزشکار. داشش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۴(۴)، ۴۴-۵۲
- وکیلی، م.، احمدیان، ح.، و هادی زاده، ن. (۱۴۰۰). تاثیر آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی-رفتاری بر میزان اضطراب، افسردگی و تاب‌آوری مردان مبتلا به بیماری عروق کرونر قلب. مجله سلامت جامعه، ۱۵(۱)، ۴۹-۴۰. [http://chj.rums.ac.ir/article\\_131227.html](http://chj.rums.ac.ir/article_131227.html)

مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری و درمان هیجان مدار بر خودپنداوه بدنی و تحمل پریشانی زنان مبتلا به بیماری کرونر قلبی  
Comparison of the effectiveness of cognitive behavioral therapy and emotion-oriented therapy on physical self-concept ...

- یاری، م.، شفیع آبادی، ع.، و حسنی، ج. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی درمان شناختی - رفتاری هیجان مدار با شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر تصویر بدنی و آنچه‌گی شناختی در نوجوانان دختر مقاضی جراحی زیبایی، پوست و زیبایی، ۲۱(۱)، ۱۰۷-۱۱۸. <https://jdc.tums.ac.ir/article-1-5459-fa.html>
- Amini, M., Zayeri, F. & Salehi, M. (2021). Trend analysis of cardiovascular disease mortality, incidence, and mortality-to-incidence ratio: results from global burden of disease study 2017. *BMC Public Health*, 21, (1), 401. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10429-0>
- Anestis, M. D., Pennings, S. M., Lavender, J. M., Tull, M. T., & Gratz, K.L. (2013). Low distress tolerance as an indirect risk factor for suicidal behavior: Considering the explanatory role of non-suicidal self-injury. *Comprehensive psychiatry*, 54(7), 996-1002. <https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2013.04.005>
- Amouzeshi, Z., Safajou, F., Kazemi, T., & Kianfar, S. (2019). The relationship between cognitive perception of self-concept and coping styles in heart failure patients. *Nursing open*, 7(2), 530–535. <https://doi.org/10.1002/nop2.417>
- Asvadi, M., Bakhtshipoor, A., & Razavatabadegan B. (2021). Comparison the effectiveness of emotional focused couple therapy and cognitive-behavioral couple therapy on marital intimacy of women affected by infidelity. *Journal of Family and Health*, 11(2), 11-27. <http://jhr.ssu.ac.ir/article-1-855-en.html>
- Chand, S. P., Kuckel, D. P., & Huecker, M. R. (2023). *Cognitive Behavior Therapy*. In StatPearls. StatPearls Publishing.
- Conway, C. C., Naragon-Gainey, K., & Harris, M. T. (2021). The Structure of Distress Tolerance and Neighboring Emotion Regulation Abilities. *Assessment*, 28(4), 1050–1064. <https://doi.org/10.1177/1073191120954914>
- Carpenter, J. K., Sanford, J., & Hofmann, S. G. (2019). The effect of a brief mindfulness training on distress tolerance and stress reactivity. *Behavior therapy*, 50(3), 630-634. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.10.003>
- Evyatar, A., Stern, M., Schem-Tov, M., & Groszwasser, Z. (2018). *Hypothesis forming and computerized cognitive therapy*. Chapter in Cognitive Rehabilitation in Perspective. New York: Routledge.
- Gallego, A., McHugh, L., Villatte, M., & Lappalainen, R. (2020). Examining the relationship between public speaking anxiety, distress tolerance and psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 128-33. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.04.003>
- Hazlett-Stevens, H. (2019). *Psychological approaches to generalized anxiety disorder: A clinician's guide to assessment and treatment*. Springer Science & Business Media.
- Holdgaard, A., Eklo Kjesbu, I., Eckhardt-Hansen, C., Funch Lassen, C., Prescott, E., & Kruuse Rasmussen, H. (2022). Reduced psychological distress three months after intensive group-based cognitive therapy in cardiac patients. *European Journal of Preventive Cardiology*, 29(1), zwac056.219. <https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwac056.219>
- Kazantzis, N. Introduction to the Special Issue on Homework in Cognitive Behavioral Therapy: New Clinical Psychological Science. *Cogn Ther Res* 45, 205–208 (2021). <https://doi.org/10.1007/s10608-021-10213-9>
- Luberto, C. M., Crute, S., Wang, A., Yeh, G. Y., Celano, C. M., Huffman, J. C., & Park, E. R. (2021). Lower distress tolerance is associated with greater anxiety and depression symptoms among patients after acute coronary syndrome. *General hospital psychiatry*, 70, 143. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2021.01.011>
- Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L., & Tremayne, P. (1994). Physical self – description questionnaire: psychometric properties and a multi trait - multi method analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 270-305. <https://doi.org/10.1123/jsep.16.3.270>
- McFarlane, F. A., Allcott-Watson, H., Hadji-Michael, M., McAllister, E., Stark, D., Reilly, C., Bennett, S. D., McWilliams, A., & Heyman, I. (2019). Cognitive-behavioural treatment of functional neurological symptoms (conversion disorder) in children and adolescents: a case series. *European Journal of Paediatric Neurology*, 23(2), 317-328. <https://doi.org/10.1016/j.ejpn.2018.12.002>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Peters, L., Romano, M., Byrow, Y., Gregory, B., McLellan, L. F., Brockveld, K., Baillie, A., Gaston, J., & Rapee, R. M. (2019). Motivational interviewing prior to cognitive behavioural treatment for social anxiety disorder: A randomised controlled trial. *Journal of affective disorders*, 256, 70-78. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.05.042>
- Pimple, P., Lima, B. B., Hammadah, M., Wilmot, K., Ramandan, R., Levantsevych, O., Sullivan, S., Kim, J. H., Kaseer, B., Shah, A. J., Ward, L., Raggi, P., Bremner, J. D., Hanfelt, J., Lewis, T., Quyyumi, A. A., & Vaccarino, V. (2019). Psychological distress and subsequent cardiovascular events in individuals with coronary artery disease. *Journal of the American Heart Association*, 8(9), e011866. <https://doi.org/10.1161/JAHA.118.011866>
- Roemer, L., Williston, S. K., & Rollins, L. G. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 52-7. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.006>
- Shoraka, H., Amirkafi, A., & Garrusi, B. (2019). Review of Body Image and some of Contributing Factors in Iranian Population. *Int J Prev Med*, 10: 19. [https://doi.org/10.4103/IJPPM.IJPPM\\_293\\_18](https://doi.org/10.4103/IJPPM.IJPPM_293_18)
- Shortis, E., Warrington, D., & Whittaker, P. (2020). The efficacy of cognitive behavioral therapy for the treatment of antenatal depression: A systematic review. *Journal of affective disorders*, 272, 485-95. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.067>
- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and emotion*, 29(2), 83-102. <https://doi.org/10.1007/s11031-005-7955-3>
- Tully, P. J., Turnbull, D. A., Horowitz, J. D., Beltrame, J. F., Baune, B. T., Sauer-Zavalva, S., Baumeister, H., Bean, C. G., Pinto, R. B., Cosh, S., & Wittert, G. A. (2022). Transdiagnostic Cognitive-Behavioral Therapy for Depression and Anxiety Disorders in Cardiovascular Disease Patients: Results From the CHAMPS Pilot-Feasibility Trial. *Front Psychiatry*, 13: 741039. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.741039>
- Veilleux, J. C. (2019). The relationship between distress tolerance and cigarette smoking: A systematic review and synthesis. *Clinical psychology review*, 71, 78-89. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.01.003>
- Zaorska, J., Rydzewska, M., Kopera, M., Wiśniewski, P., Trucco, E. M., Kobyliński, P., & Jakubczyk, A. (2023). Distress tolerance and emotional regulation in individuals with alcohol use disorder. *Frontiers in psychiatry*, 14, 1175664. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1175664>
- Zi, J., Yi, O. F., Dong, C., Zhao, Y., Li, D., & Tan, Q. (2020). Anxiety administrated by Dexmedetomidine to prevent new-onset of postoperative atrial fibrillation in patients undergoing off-pump coronary artery bypass graft. *International heart journal*, 61(2), 263-72. <https://doi.org/10.1536/ihj.19-132>