

The Effects of Compassion-Focused Therapy on Depression and Anxiety in Dezful County Teachers

Afshariyanzadeh A¹, *Bayat F², Esfahani Asl M³

Author Address

1. Masters of Clinical Psychology, Islamic Azad University, Andimeshk, Iran;
 2. PhD in Clinical Psychology, Islamic Azad University, Andimeshk, Iran;
 3. PhD in Psychology, Assistant Professor, Islamic Azad University, Andimeshk, Iran.
- *Corresponding author's email: a.afshariyanzadeh@gmail.com

Received: 2018 December 28; Accepted: 2019 February 16

Abstract

Background & Objectives: In an education system, the teachers' mental health is of importance. A teacher with problems like depression or anxiety may transmit such feelings to students and harm them. A student who cannot understand the teacher falls behind studies and may discontinue studying. If a teacher has the authority to reduce his anxiety and depression and affect students' learning process, one can expect more academic achievement. Several studies have supported the relationship between high levels of self-compassion and low levels of depression and anxiety, even with self-criticism. Several studies have generally been conducted on compassion psychology, particularly on Compassion-Focused Therapy (CFT). Thus, this study aimed to determine the effects of CFT on depression and anxiety in teachers.

Methods: This was a quasi-experimental study with a pretest-posttest and a control group design. The research sample consisted of 30 elementary school teachers in Dezful City, Iran, in 2018. They were selected by the convenience sampling method and randomly divided into the experimental and control (n=15/group) groups. The experimental group underwent eight 120-min CFT sessions (Germer & Neff, 2013). After completing the sessions, the posttest was conducted. The inclusion criteria of the research included the age over 20 years, a teacher in Dezful and suburban areas, and no mental health disorders. The exclusion criteria included irregular attendance in training classes, failure to perform homework, providing incomplete questionnaires and information. The methodology used in this study was to provide readiness for attending this course per the calls made in various schools in the city. After the volunteers were identified, they were all pretested. The tools used in this study were Beck Depression Inventory-II (Beck et al., 1996) to measure depression and Beck Anxiety Inventory (Beck & Steer, 1990) to measure anxiety levels. Furthermore, data analysis was conducted using descriptive statistics (including mean & standard deviation) and inferential statistics, including univariate and multivariate analysis of covariance in SPSS at the significance level of 0.05.

Results: The obtained results indicated that with pretest control, there was a significant difference between the experimental and control groups in the posttest concerning depression ($p < 0.001$) and anxiety ($p < 0.001$). Eta-squared values also revealed that 0.783 of the changes in depression and 0.801 of the changes in anxiety could be explained by the independent variable (CFT).

Conclusion: According to the present study results, therapists working with teachers with depression and anxiety are recommended to use CFT to reduce depression and anxiety.

Keywords: Compassion-Focused Therapy, Depression, Anxiety, Teachers.

اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر افسردگی و اضطراب معلمان شهرستان دزفول

اسداله افشاریانزاده^۱، *فرزانه بیات^۲، مریم اصفهانی اصل^۳

توضیحات نویسندگان

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشجو دانشگاه آزاد اسلامی، اندیشک، ایران؛

۲. دکتری روان‌شناسی بالینی، مربی دانشگاه آزاد اسلامی، اندیشک، ایران؛

۳. دکتری روان‌شناسی، استادیار دانشگاه آزاد اسلامی، اندیشک، ایران.

*رایانامه نویسنده مسئول: a.afshariyanzadeh@gmail.com

تاریخ دریافت: ۷ دی ۱۳۹۷؛ تاریخ پذیرش: ۲۷ بهمن ۱۳۹۷

چکیده

زمینه و هدف: شغل معلمان جزو مشاغل چالش‌برانگیز و پراسترس است و به همین دلیل معلمان با اختلالات شایع روان‌شناختی و افسردگی و اضطراب روبه‌رو می‌شوند؛ از این رو پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر افسردگی و اضطراب معلمان شهرستان دزفول انجام گرفت.

روش بررسی: این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. نمونه پژوهش را ۳۰ نفر از معلمان مقطع ابتدایی شهرستان دزفول در سال ۱۳۹۷ تشکیل دادند که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در گروه آزمایش و گروه گواه قرار گرفتند (هر گروه ۱۵ نفر). صرفاً برای گروه آزمایش هشت جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای درمان مبتنی بر شفقت بر اساس راهنمای درمانی گرم و نف (۲۰۱۳) انجام پذیرفت. ابزارهای استفاده‌شده در پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای هر دو گروه، پرسش‌نامه افسردگی بک-ویرایش دوم (بک و همکاران، ۱۹۹۶) برای سنجش سطح افسردگی و پرسش‌نامه اضطراب بک (بک و استیر، ۱۹۹۰) برای سنجش میزان اضطراب بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها تحلیل کوواریانس تک‌متغیره و چندمتغیره به کار رفت. سطح معناداری آزمون‌های آماری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که با کنترل پیش‌آزمون، بین گروه آزمایش و گروه گواه در پس‌آزمون از لحاظ افسردگی و اضطراب تفاوت معناداری وجود داشت ($p < 0.001$). همچنین مقادیر مجذور اتا نشان داد که ۰/۷۸۳ از تغییرات افسردگی و ۰/۸۰۱ از تغییرات اضطراب از طریق متغیر مستقل (درمان مبتنی بر شفقت) قابل تبیین بود.

نتیجه‌گیری: بنابر نتایج این پژوهش، به درمانگران در حیطه کار با معلمان دارای افسردگی و اضطراب توصیه می‌شود از درمان مبتنی بر شفقت به‌منظور کاهش افسردگی و اضطراب آنان استفاده کنند.

کلیدواژه‌ها: درمان مبتنی بر شفقت، افسردگی، اضطراب، معلمان.

در نظام آموزش و پرورش، باتوجه به رسالت و نقش مؤثر معلمان در رشد ابعاد وجودی دانش‌آموزان و تربیت نیروی انسانی و مسئولان آتی جامعه، به‌ویژه در دوره ابتدایی که زمینه‌ساز و اساس رشد در دوره‌های بعدی محسوب می‌شود، اهمیت و سلامت بهداشت روانی معلمان آشکار است. حال معلمی که دارای مشکلاتی چون افسردگی یا اضطراب باشد، ممکن است این حس را به دانش‌آموز منتقل کند و او را دچار آسیب کند. دانش‌آموزی که نمی‌تواند تدریس معلم را درک نماید، دچار افت تحصیلی می‌شود و در نتیجه ممکن است از ادامه تحصیل بازماند (۱). اگر معلم در کاهش اضطراب و افسردگی خویش اقتدار به خرج دهد و بر روند یادگیری دانش‌آموزان تأثیر بگذارد، می‌توان انتظار پیشرفت تحصیلی بیشتری داشت. بدیهی است که عوامل گوناگونی بر پیشرفت تحصیلی تأثیرگذارند: از میزان انگیزش و سلامت جسمانی و بهره‌هوشی گرفته تا وجودنداشتن اختلالات اضطرابی، افسردگی، اختلالات حواس و فرصت‌های یادگیری (۲).

افسردگی در حال حاضر عامل اصلی ناتوانی در سراسر جهان بیان شده است و ۳۵۰ میلیون نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۳). امروزه از مسائل بسیار مهم مطالعه‌شده روان‌شناسان، استرس و اضطراب و افسردگی است و این امر توجه روان‌پزشکان و متخصصان علوم رفتاری را در سراسر جهان به خود جلب کرده است (۴). مسئله شماره یک دنیا در میان بیماری‌های جسمی و روانی، افسردگی است. براساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، افسردگی از اختلالات مهم‌تر خلقی است که با کاهش خلق، احساس گناه و بی‌ارزشی، ازدست‌دادن علاقه، اختلال در اشتها و خواب، ضعف تمرکز و کاهش انرژی همراه است (۴). از اختلالات شایع‌تر روان‌پزشکی اضطراب و افسردگی می‌باشد؛ با شیوع ۱۰ تا ۲۰ درصد در سال در جمعیت عمومی می‌توان گفت به‌طور تقریبی ۱۵ درصد از کل جمعیت در مقطعی از زندگی خود، یک دوره افسردگی اساسی را تجربه می‌کنند (۴). اختلالات اضطرابی از اختلالات شایع‌تر روان‌پزشکی در جمعیت عمومی است. بنا بر گزارش سازمان بهداشت جهانی، حدود ۱۰۰ میلیون اروپایی و ۱۹ میلیون آمریکایی از این اختلال رنج می‌برند. میزان شیوع این اختلال در زنان دو برابر مردان است. اختلال اضطرابی، در میان مراجعان به روان‌پزشک و نیز مراجعان به پزشکی‌های عمومی فراوان یافت می‌شود و تقریباً ۸ درصد از همه بیماران روانی سرپایی، مبتلا به این اختلال هستند (۵). طبق بررسی‌های صورت‌گرفته در زمینه اختلالات روانی در ایران، مشخص شد که طیف این اختلالات بین ۱۱/۹ و ۲۳/۸ درصد در نوسان است و مانند اکثر بررسی‌های جهانی، در ایران نیز اختلال اضطرابی از اختلالات بسیار شایع به‌شمار می‌رود (۵).

در طی سال‌های اخیر تعداد پژوهش‌هایی که به‌طور عام درباره روان‌شناسی شفقت و به‌طور خاص درباره درمان متمرکز بر شفقت انجام شده است و همچنین پژوهش‌ها و مقالاتی که شفقت را بررسی کرده‌اند، رو به افزایش است (۶). نف و گرمر خودشفقتی را سازه‌ای سه‌مؤلفه‌ای شامل مهرورزی به خویش در برابر قضاوت‌کردن خود و مشترکات انسانی در مقابل انزوا و تنهایی و ذهن‌آگاهی در مقابل همانندسازی با افراط تعریف کردند (۷). اگر این سه مؤلفه مرتبط را

باهم ترکیب کنیم، به مشخصه فردی دست می‌یابیم که به خود شفقت می‌ورزد. ازطرفی گیلبرت به استفاده از این نوع سازه در فضای جلسات درمان اقدام نمود و در نتیجه «درمان متمرکز بر شفقت» را مطرح کرد. اصول پایه در درمان مبتنی بر شفقت به این موضوع اشاره می‌کند که افکار، عوامل، تصاویر و رفتارهای آرام‌بخش بیرونی باید جنبه درونی پیدا کنند که در این صورت، ذهن انسان همان‌گونه که در برابر عوامل بیرونی از خود واکنش نشان می‌دهد، در مواجهه با این درونیات نیز آرام شود (به نقل از ۸). در راستای مداخلات روان‌شناختی یکی از روان‌درمانی‌ها، روان‌درمانی مبتنی بر شفقت است که توجه روان‌درمانگران نوین را برای بیماری‌های خاص جلب کرده است. درمان مبتنی بر شفقت، با هدف کاهش درد، رنج، اضطراب و افسردگی، ایجاد شده است (۹)؛ برای مثال، آرمیتسو و هافمن در پژوهشی به بررسی نقش واسطه‌شناخت در روابط بین خودشفقت‌ورزی، اضطراب، افسردگی و رضایت از زندگی در اعتمادبه‌نفس مردم ژاپن پرداختند. نتایج نشان داد که خودشفقت‌ورزی و اعتمادبه‌نفس با افزایش افکار مثبت و کاهش اضطراب ارتباط دارد (۱۰). در مطالعه دیگری بویور و همکاران اثربخشی درمان شفقت‌ورز را بر افراد دچار ضربات روحی بررسی کردند. پس از پایان درمان، این افراد دوباره توانستند اعتماد و اطمینان ازدست‌داده‌شان را به‌دست آورند. همچنین افسردگی، حمله به خود، شرمندگی و اضطراب در آن‌ها بهبود پیدا کرد (۱۱). بیومونت و همکاران طی پژوهشی اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت را بر بیماران دچار ضربات روحی ارزیابی کردند. پس از پایان درمان به‌طرز چشمگیری میزان اضطراب، افسردگی، کناره‌گیری و انزوا، تحریک شدید و افکار کنجکاوانه منفی کاهش یافتند (۱۲). همچنین لوکره و کورتن در پژوهشی واکنش و نتیجه درمان بیماران مبتلا به اختلالات شخصیتی و درمان متمرکز بر شفقت و درمان ذهن شفقت‌ورز را ارزیابی کردند. در نتیجه ارزیابی مشخص شد که این بیماران در میزان افسردگی، استرس، اضطراب و ازخودبیزاری، کاهش و در اعتماد مجدد به خود، شفقت اجتماعی، خلق‌وخو و عملکردهای اجتماعی بهبود پیدا کرده‌اند (۱۳). جادج و همکاران زمانی به اهمیت درمان مبتنی بر شفقت پی بردند که در افسردگی، اضطراب، استرس، خودانتقادی، خجالت، رفتارهای حقارت‌گونه و ترحم اجتماعی افرادی که به‌صورت گروهی شرکت داشته، تغییرات مثبتی را مشاهده کردند (۱۴). دیدریچ و همکاران نیز در پژوهشی بر بیماران افسرده، دریافتند که تمرین‌های متمرکز بر شفقت همانند تنظیم هیجانی مثبت می‌تواند به کاهش افسردگی بیماران کمک کند (۱۵). برایانز و همکاران نیز در تحقیقی نشان دادند که درمان متمرکز بر شفقت بر کاهش مشکلات روان‌شناختی و ازجمله نشانه‌های افسردگی مؤثر است (۱۶)؛ بنابراین انتظار می‌رود که درمان مبتنی بر شفقت با افزایش مهرورزی و بهبودیاری و کاهش قضاوت‌ها، به بهبود سلامت روانی معلمان کمک کند. باتوجه به تأثیر متغیرهای افسردگی و اضطراب بر راندمان و کارایی تدریس معلمان و طبق مطالعاتی که صورت گرفته است، اهمیت و بررسی بیشتر این متغیرها روشن می‌شود؛ بنابراین هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر افسردگی و اضطراب معلمان بود.

۲ روش بررسی

میانگین بود. سپس آن‌ها در دو گروه گواه و آزمایش به صورت تصادفی تقسیم شدند. در ادامه روی گروه آزمایش که متشکل از ۱۵ نفر بود، پروتکل درمانی به مدت هشت جلسه اجرا شد. در پژوهش حاضر روش درمان مبتنی بر شفقت (CFT)^۱ براساس راهنمای درمانی گرم و نف استفاده شد (۱۷). آزمودنی‌ها هر هفته یک جلسه و در مدت زمان حدوداً ۱۲۰ دقیقه این درمان را دریافت کردند. بعد از اتمام جلسات درمانی، برای دومین بار، آزمون‌های روان‌شناختی از آزمودنی‌های هر دو گروه گرفته شد. ملاحظات اخلاقی رعایت شده در این پژوهش به شرح زیر بود: شرکت در این پژوهش بنا بر تمایل شرکت‌کننده‌ها بود و تمام افراد اطلاعاتی جامع درباره این پژوهش دریافت کردند؛ به افراد اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها کاملاً محرمانه است و فقط در امور پژوهشی استفاده می‌شود؛ همه شرکت‌کنندگان حق انصراف از ادامه شرکت در پژوهش در تمام مراحل شامل جمع‌آوری داده‌ها، اندازه‌گیری‌ها، آزمایش‌ها، معاینات و پیگیری‌ها را داشتند؛ به منظور رعایت حال شرکت‌کنندگان از درج نام و نام خانوادگی آن‌ها نیز خودداری شد.

در جدول ۱ خلاصه ساختار و محتوای جلسات درمانی مداخلات مبتنی بر شفقت ارائه شده است.

جدول ۱. خلاصه ساختار و محتوای جلسات درمانی مداخلات مبتنی بر شفقت

اهداف	محتوای جلسات	جلسه
درک شفقت به خود	معرفی و تشریح قوانین گروه، بیان مقدمه‌ای از شفقت و درمان مبتنی بر شفقت به منظور آشنایی و درک بیشتر آن.	اول
ذهن‌آگاهی	شناخت اصول و نظریه ذهن‌آگاهی، آموزش تنفس آرام‌بخش و توجه و تمرکز کردن ذهن به یک واحد مشخص.	دوم
مهربانی و مهرورزیدن	شناخت ویژگی‌های شفقت به خود و نحوه اثرگذاری آن بر حالات روان‌شناختی فرد، معرفی سیستم‌های تنظیم هیجان‌ها و چگونگی ارتباط و تعامل این سه سیستم با یکدیگر.	سوم
یافتن جایگاه شفقت در خودتان	شناخت جایگاه شفقت به خود، آموزش و استفاده از تمام مهارت‌ها و تکنیک‌ها و رویارویی با مسائل و مشکلات.	چهارم
عمیق زندگی کردن	توضیح و تشریح به منظور درک معنای عمیق زندگی کردن، آموزش برداشت موانع و ساخت ارزش و اصول از چیزهای مورد علاقه در زندگی.	پنجم
مدیریت احساسات و عواطف دشوار	آموزش کشف عناصر آرام‌بخش در بدن، تصمیم‌گیری درست و شناخت عواطف دشوار و کنترل آن‌ها، آموزش آرام‌کردن خود بر پایه مهارت‌های مرتبط با آگاهی جسمانی.	ششم
تغییر در روابط	بیان اهمیت و ضرورت مسئله ارتباط با دیگران، شناخت نقص‌ها در روابط، آموزش و ارائه راه‌حل‌هایی مشفقانه برای درمان و تغییر در روابط فرد.	هفتم
قبول و پذیرش زندگی	آموزش کشف تهدیدهای دارای جنبه عاطفی و فیزیکی، ارائه راهکارهای مقابله با آن، شناخت و کاهش تعصبات کورکورانه، آموزش مثبت‌نگری در زندگی و مقایسه نکردن خود با دیگران.	هشتم

فرد بررسی شده هیچ اضطرابی ندارد. اگر نمره به دست آمده بین ۱۵ تا ۸ باشد، اضطراب خفیف است. اگر نمره بین ۱۶ تا ۲۵ باشد، اضطراب متوسط و اگر بین ۲۶ تا ۶۳ باشد، نشان‌دهنده اضطراب شدید است (۱۸). بک و استیر در دو مطالعه یافته‌های هنجاری و روان‌سنجی این پرسشنامه را ارائه دادند. اولین مطالعه بر ۱۶۰ بیمار صورت گرفت. در تکمیل این پژوهش، مطالعه دیگری بر ۳۶۷ بیمار سرپایی انجام شد. هر دو تحقیق حاکی از معتبر بودن پرسش‌نامه در سنجش اضطراب بود (به نقل از ۱۹). ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه اضطراب بک در ایران در پژوهش رفیعی و سیفی با استفاده از روش آماری آزمون و

ابزارهای به‌کاررفته در پژوهش به شرح ذیل بود.

– پرسش‌نامه اضطراب بک^۲: برای سنجش اضطراب از پرسش‌نامه اضطراب بک استفاده شد که توسط بک و استیر در سال ۱۹۹۰ ارائه شد (۱۸). این پرسشنامه به‌طور اختصاصی شدت علائم اضطراب بالینی را در افراد می‌سنجد. این پرسش‌نامه شامل ۲۱ عبارت است که در برابر هر عبارت، چهار گزینه برای پاسخ وجود دارد. شیوه امتیازدهی به صورت اصلاً=امتیاز صفر، خفیف=امتیاز یک، متوسط=امتیاز دو و شدید=امتیاز سه را دربرمی‌گیرد؛ بنابراین دامنه نمرات اضطراب از صفر تا ۶۳ خواهد بود. در صورتی که نمره به دست آمده در دامنه صفر تا ۷ باشد،

2. Beck Anxiety Inventory

1. Compassion-Focused Therapy

تحلیل کوواریانس تک متغیره و چندمتغیره در نرم افزار SPSS تحلیل شدند. سطح معناداری آزمون ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

۳ یافته‌ها

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر درمان مبتنی بر شفقت، بر افسردگی و اضطراب معلمان بود. نتایج مربوط به نمرات میانگین و انحراف معیار در دو گروه آزمایش و گواه به همراه نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره و تک متغیره در جداول زیر آمده است. لازم به ذکر است در ابتدا قبل از انجام تحلیل کوواریانس، پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای مطالعه شده با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف بررسی شد و نتایج نشان داد که توزیع متغیرهای پژوهش نرمال بود ($p > 0/05$). از طرفی برای بررسی پیش فرض برابری واریانس‌ها، آزمون لون به کار رفت که برای متغیر افسردگی ($F = 0/396$) و $p = 0/531$) و اضطراب ($F = 0/322$ و $p = 0/571$) به دست آمد؛ بنابراین پیش فرض همگنی واریانس‌ها برقرار بود؛ از این رو استفاده از تحلیل کوواریانس برای تحلیل داده‌های پژوهش حاضر بدون مانع بود. برای تفسیر نتایج اصلی پژوهش از تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) استفاده شد. نتایج نشان داد که تفاوت معناداری در نمرات افسردگی و اضطراب معلمان شهرستان دزفول در گروه گواه و گروه آزمایش وجود داشت (لانداي ويلكزن= $0/145$ و $F = 73/689$). برای بررسی بیشتر تفاوت میانگین نمرات افسردگی و اضطراب معلمان شهرستان دزفول بین گروه گواه و گروه آزمایش از روش تحلیل کوواریانس تک متغیره (آنکوا) در متن مانکوا استفاده شد.

بازآزمون بررسی شد که مقدار روایی ۰/۷۲ و پایایی ۰/۸۳ و ثبات درونی آلفای کرونباخ ۹۲ درصد به دست آمد (۱۹). پایایی این پرسش نامه در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۲ به دست آمد.

پرسش نامه افسردگی بک-ویرایش دوم: برای سنجش افسردگی از ویرایش دوم پرسش نامه افسردگی بک استفاده شد که توسط بک و همکاران در سال ۱۹۹۶ ارائه شد (۲۰). این پرسش نامه دارای ۲۱ سؤال است که هر پرسش آن چهار گزینه (به صورت صفر، ۱، ۲، ۳) دارد. پانزده عبارت پرسش نامه مربوط به علائم روان شناختی و شش عبارت دیگر آن مربوط به علائم جسمانی است. نمره کل افسردگی از طریق جمع نمرات به دست آمده از تمام عبارات محاسبه می شود و دامنه آن بین صفر تا ۶۳ متغیر است. در این پرسش نامه، نمره صفر تا ۹ نشانه نبود افسردگی، نمره ۱۰ تا ۱۶ نشانه افسردگی ضعیف، نمره ۱۷ تا ۲۹ نشانه افسردگی متوسط و نمرات بیشتر از ۳۰ گویای افسردگی شدید است (۲۰). کاپسی و همکاران در نمونه‌های غیربالینی و بالینی ضرایب همسانی درونی این پرسشنامه را به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۹ و در نمونه غیربالینی ضریب بازآزمایی پرسشنامه را ۰/۹۴ گزارش کردند (۲۱). در مطالعه‌ای در دانشگاه علوم پزشکی تهران، بیمارستان روزبه، برای این پرسشنامه روایی ۰/۷۰ و پایایی ۰/۷۷ بود (۲۲). پایایی پرسش نامه در این پژوهش با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۱۷ به دست آمد.

در پژوهش حاضر تحلیل داده‌ها با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی (شامل میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی شامل روش

جدول ۲. اطلاعات توصیفی گروه آزمایش و گروه گواه در متغیرهای افسردگی و اضطراب به همراه نتایج تحلیل کوواریانس

متغیر	میانگین و انحراف معیار	آزمایش	گواه	مقایسه پس آزمون	
				مقدار F	مقدار p
افسردگی	میانگین	۳۹/۴۰	۴۱/۵۳		
	انحراف معیار	۲/۲۶	۲/۵۵		
	میانگین	۲۳/۰۶	۴۰/۰۰	۹۷/۳۶۸	< ۰/۰۰۱
	انحراف معیار	۴/۲۱	۵/۷۹		
اضطراب	میانگین	۳۴/۳۳	۳۳/۲۶		
	انحراف معیار	۳/۹۰	۴/۷۵		
	میانگین	۲۴/۰۰	۳۴/۸۶	۱۰۸/۶۵۲	< ۰/۰۰۱
	انحراف معیار	۲/۹۲	۳/۲۴		

همان‌طور که در جدول ۲ مشخص است، با کنترل پیش آزمون بین گروه آزمایش و گروه گواه در پس آزمون از لحاظ افسردگی تفاوت معناداری وجود داشت ($F = 97/368$, $p < 0/001$). به عبارت دیگر، درمان مبتنی بر شفقت با توجه به میانگین افسردگی گروه آزمایش در مقایسه با میانگین گروه گواه موجب کاهش میزان اضطراب گروه آزمایش شده است. همچنین مقادیر مجذور اتا نشان داد که ۰/۷۸۳ از تغییرات افسردگی و ۰/۸۰۱ از تغییرات اضطراب از طریق متغیر مستقل (درمان مبتنی بر شفقت) قابل تبیین است.

۴ بحث

هدف از انجام این پژوهش تعیین اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر

همان‌طور که در جدول ۲ مشخص است، با کنترل پیش آزمون بین گروه آزمایش و گروه گواه در پس آزمون از لحاظ افسردگی تفاوت معناداری وجود داشت ($F = 97/368$, $p < 0/001$). به عبارت دیگر، درمان مبتنی بر شفقت با توجه به میانگین افسردگی گروه آزمایش در مقایسه با میانگین گروه گواه موجب کاهش میزان اضطراب گروه آزمایش شده است. همچنین با کنترل پیش آزمون بین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ اضطراب در پس آزمون تفاوت معناداری وجود داشت ($F = 108/652$, $p < 0/001$). به عبارت دیگر، درمان مبتنی بر شفقت

1. Beck Depression Inventory-II

یافته پژوهش حاضر می‌توان گفت که استفاده از تکنیک‌های ذهن‌آگاهی باعث می‌شود تا فرد علاوه بر شناخت نقاط ضعف خود، در جهت مرتفع کردن آن‌ها تلاش کند و بتواند با بهبودیاری و کاهش قضاوت، به درک عمیق از خود و زندگی برسد. در این صورت سطح مشکلات فرد کم می‌شود و شاهد افزایش عملکرد مثبت و کاهش افسردگی خواهیم بود. درمان متمرکز بر شفقت، در کاهش مشکلات روان‌شناختی از جمله نشانه‌های افسردگی مؤثر است و می‌تواند زندگی فرد را از یکنواختی و بی‌میلی خارج کند و منجر به بهبود خلق و خو و عملکردهای مثبت اجتماعی شود. با توجه به مطالب مذکور، می‌توان انتظار داشت که درمان مبتنی بر شفقت بر کاهش افسردگی و اضطراب معلمان تأثیر داشته باشد.

محدودیت‌های این پژوهش عبارت بود از: ۱. تحقیق حاضر بر معلمان شهرستان دزفول انجام شد؛ بنابراین در تعمیم نتایج به افراد دیگر شهرها و مناطق باید جانب احتیاط را رعایت کرد؛ ۲. پژوهش محدود به اختلالات افسردگی و اضطراب بود؛ از این رو در تعمیم این نتایج به دیگر اختلالات باید احتیاط شود؛ ۳. به علت اینکه جامعه آماری این پژوهش محدود بود، در تعمیم نتایج باید احتیاط صورت گیرد. پیشنهاد می‌شود: ۱. تأثیر درمان مبتنی بر شفقت بر سایر اختلالات روان‌شناختی نیز انجام پذیرد؛ ۲. درمان مبتنی بر شفقت با درمان‌های دیگر ترکیب شود و مقایسه درمان‌ها صورت گیرد. ۳. به منظور درک تأثیرات فرهنگی، این قبیل مطالعات در اقلیم‌هایی با فرهنگ متفاوت اجرا شود.

۵ نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان داد که درمان مبتنی بر شفقت موجب کاهش اضطراب و افسردگی معلمان شهرستان دزفول شده است. نتایج این پژوهش می‌تواند برای کمک به افراد دارای مشاغل چالش‌برانگیز و پراسترس، مورد استفاده درمانگران واقع شود.

۶ تشکر و قدردانی

از تمام افرادی که در این مطالعه ما را همراهی کردند، سپاسگزاریم.

۷ بیانیه‌ها

تأییدیه اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

ملاحظات اخلاقی رعایت شده در این پژوهش عبارت بود از: شرکت در این پژوهش بنا بر تمایل شرکت‌کننده‌ها بود و تمام افراد اطلاعاتی جامع درباره این پژوهش دریافت کردند؛ به افراد اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها کاملاً محرمانه است و فقط در امور پژوهشی استفاده می‌شود؛ همه شرکت‌کنندگان حق انصراف از ادامه شرکت در پژوهش در تمام مراحل شامل جمع‌آوری داده‌ها، اندازه‌گیری‌ها، آزمایش‌ها، معاینات و پیگیری‌ها را داشتند؛ به منظور رعایت حال شرکت‌کنندگان از درج نام و نام خانوادگی آن‌ها نیز خودداری شد.

رضایت برای انتشار

این امر غیر قابل اجرا است.

تضاد منافع

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی

افسردگی و اضطراب معلمان شهرستان دزفول بود. یافته‌های به‌دست‌آمده نشان داد که بین گروه آزمایش که مداخلات را دریافت کردند و گروه گواه که هیچ‌گونه درمانی را دریافت نکردند، از نظر متغیرهای افسردگی و اضطراب تفاوت معناداری وجود داشت. همان‌طور که در ادامه ذکر خواهد شد، یافته‌های پژوهش حاضر، نتایج مطالعات گذشته را مبنی بر اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر کاهش افسردگی و اضطراب تأیید می‌کنند. در این مطالعه شاهد بودیم که درمان مبتنی بر شفقت موجب کاهش نمرات اضطراب معلمان شد. نتایج این پژوهش با یافته‌های مطالعات آریمیستو و هافمن (۱۰)، بویر و همکاران (۱۱) و بیومانت و همکاران (۱۲) همسوست. در تبیین یافته پژوهش حاضر مبنی بر اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر کاهش اضطراب معلمان می‌توان گفت که خودشفقت‌ورزی و اعتمادبه‌نفس با افزایش افکار مثبت و کاهش اضطراب و افکار منفی ارتباط دارد؛ بنابراین درمان مبتنی بر شفقت به خوبی می‌تواند با کاهش اضطراب باعث به‌وجود آمدن اعتمادبه‌نفس شود و در نهایت منجر به بروز افکار مثبت و حذف افکار منفی و آزاردهنده شود. درمان متمرکز بر شفقت برای کار با افرادی شکل گرفت که دارای مشکلات مزمن و پیچیده سلامت روان همراه با خودانتقادگری و شرم بودند و اغلب گذشته زندگی سختی را پشت سر گذاشتند. گیلبرت بر پایه روان‌شناسی رشد، نظریه تکاملی و علم عصب‌شناسی عاطفی، شکل جامعی از رفتاردرمانی تجربی را به‌عنوان درمان مبتنی بر شفقت ابداع کرد. این درمان بر پایه روان‌شناسی تکاملی است که بر اهمیت درک احساسات ما و مغزما در زمینه نحوه شکل‌گیری فرایندهایی با روند تکاملی بیشتر از میلیون‌ها سال تأکید دارد (۲۳). همچنین در تبیین این یافته پژوهش حاضر می‌توان گفت که میزان اضطراب ارتباط مستقیمی با موقعیت موجود و پیش‌بینی‌های آینده فرد دارد. اگر به این پیش‌بینی‌ها و پیش‌دآوری‌ها دامن بزنیم و راه‌های ورود افکار تنش‌زا را مسدود نکنیم، برای خود فضایی را به‌وجود می‌آوریم که زمینه ایجاد تنش‌ها و اختلالات را در ما پدیدار می‌کند و در انتها منجر به بروز حمله به خود و شرمندگی و اضطراب می‌شود. درمان مبتنی بر شفقت افراد را تشویق می‌کند تا بر شناخت و درک احساس شفقت به خودشان در طول مدت فرایندهایی که منجر به تفکر منفی می‌شوند، با حفظ آرامش بر پرورش شفقت در خود تمرکز کنند (۲۴).

یافته دیگر پژوهش نشان داد، درمان مبتنی بر شفقت موجب کاهش نمرات افسردگی معلمان شد. این یافته با نتایج مطالعات لوکره و کورتین (۱۳)، جادج و همکاران (۱۴)، دیدریچ و همکاران (۱۵) و برایانز و همکاران (۱۶) همسوست. در تبیین این یافته می‌توان عنوان کرد که تمرین‌های متمرکز بر شفقت همانند تنظیم هیجانی مثبت، به کاهش افسردگی بیماران کمک می‌کند. همواره در درمان مبتنی بر شفقت مراجعان می‌آموزند از احساساتی که باعث رنجشان می‌شود دوری نکنند و اقدامی برای سرکوب آن‌ها انجام ندهند؛ بنابراین می‌توانند در مرحله نخست تجارب خود را شناسایی کنند و شفقت لازم را به آن احساس بروز دهند (۲۵). از طرفی درمان مبتنی بر شفقت با کاهش افسردگی، سطح مشکلات روان‌شناختی فرد را با توجه به تکنیک‌های ذهن‌آگاهی و درک عمیق از آنچه هستیم، کاهش می‌دهد. همچنین در تبیین این

واحد اندیشک با کد ۷۶ در تاریخ ۲۹ خرداد ۱۳۹۷ است. همچنین آموزش و پرورش با شماره نامه ۱۴۰۴ صادر شده است. نویسندگان مجوز اجرای این پژوهش بر گروه مطالعه شده توسط سازمان اظهار می‌دارند هیچ‌گونه تضاد منافع ندارند.

References

1. Rafiei N, Nainie MH, Fateminasab ZS. Anxiety and depression of elementary school teachers in Isfahan. *World J Extensive Management*. 2018;3(4):10–7. [Persian] <http://wjem.ir/index.php/WJEM/article/view/95/150>
2. Eskandari H, Darrodi H, Bahrami F. Teacher's authority: students' anxiety, depression, and achievement. *Educational Psychology*. 2015;11(35):105–21. [Persian] http://jep.atu.ac.ir/article_1575_1aee0468fa862aaec415f57bb6896ca.pdf
3. Li A, Bo Peng Y. Comorbidity of depression and pain: a review of shared contributing mechanisms. *J Neurol Neuromedicine*. 2017;2(3):4–11. doi: [10.29245/2572.942X/2017/3.1116](https://doi.org/10.29245/2572.942X/2017/3.1116)
4. Alipoor R, Ebrahimi A, Omidi R, Hedayati A, Ranjbar H, Hosseinpour S. Depression, anxiety, stress and related demographic variables in nurses of Valiasr hospital in Fasa University of Medical Sciences in 2014. *Pajouhan Scientific Journal*. 2015;13(4):51–9. [Persian] <http://psj.umsha.ac.ir/article-1-161-en.pdf>
5. Zamani N, Barahmand A, Farhadi M. The effects of problem-solving training in reducing anxiety among a group of nursing students. *J Nursing Education*. 2017;6(3):56–61. [Persian] doi: [10.21859/jne-06038](https://doi.org/10.21859/jne-06038)
6. Tirch D, Schoendorff B, Silberstein LR. The ACT practitioner's guide to the science of compassion: tools for fostering psychological flexibility. Daneshmandi S, Izadi R, Abedi MR. (Persian translator). Isfahan: Kavoshyar Publication; 2016.
7. 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. doi: [10.1002/jclp.21923](https://doi.org/10.1002/jclp.21923)
8. Saadati N, Rostami M, Darbani SA. Comparing the effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) and compassion focused therapy (CFT) on improving self-esteem and post-divorce adaptation in women. *Journal of Family Psychology*. 2017;3(2):45–58. [Persian] <http://ijfp.ir/article-1-148-en.pdf>
9. Alighanavati S, Bahrami F, Goudarzi K, Rrouzbahani M. Effectiveness of compassion-based therapy on quality of life and happiness of women with breast cancer in Ahvaz city. *Journal of Nursing Education*. 2018;7(2):53–61. [Persian] <http://jne.ir/article-1-920-en.pdf>
10. Arimitsu K, Hofmann SG. Cognitions as mediators in the relationship between self-compassion and affect. *Pers Individ Dif*. 2015;74:41–8. doi: [10.1016/j.paid.2014.10.008](https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.10.008)
11. Bowyer L, Wallis J, Lee D. Developing a compassionate mind to enhance trauma-focused CBT with an adolescent female: a case study. *Behav Cogn Psychother*. 2014;42(2):248–54. doi: [10.1017/S1352465813000362](https://doi.org/10.1017/S1352465813000362)
12. Beaumont EA, Jenkins P, Galpin AJ. 'Being kinder to myself': a prospective comparative study, exploring post-trauma therapy outcome measures, for two groups of clients, receiving either Cognitive Behaviour Therapy or Cognitive Behaviour Therapy and Compassionate Mind Training. *Counselling Psychology Review*. 2012;27(1):31–43.
13. Lucre KM, Corten N. An exploration of group compassion-focused therapy for personality disorder. *Psychol Psychother*. 2013;86(4):387–400. doi: [10.1111/j.2044-8341.2012.02068.x](https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2012.02068.x)
14. Judge L, Cleghorn A, McEwan K, Gilbert P. An Exploration of group-based compassion focused therapy for a heterogeneous range of clients presenting to a community mental health team. *Inter J Cognitive Therapy*. 2012;5(4):420–9. doi: [10.1521/ijct.2012.5.4.420](https://doi.org/10.1521/ijct.2012.5.4.420)
15. Diedrich A, Grant M, Hofmann SG, Hiller W, Berking M. Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behav Res Ther*. 2014;58:43–51. doi: [10.1016/j.brat.2014.05.006](https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.05.006)
16. Breines JG, Thoma MV, Gianferante D, Hanlin L, Chen X, Rohleder N. Self-compassion as a predictor of interleukin-6 response to acute psychosocial stress. *Brain Behav Immun*. 2014;37:109–14. doi: [10.1016/j.bbi.2013.11.006](https://doi.org/10.1016/j.bbi.2013.11.006)
17. Germer CK, Neff KD. Self-compassion in clinical practice. *J Clin Psychol*. 2013;69(8):856–67. doi: [10.1002/jclp.22021](https://doi.org/10.1002/jclp.22021)
18. Beck AT, Steer RA. Beck Anxiety Inventory manual. San Anto: Psychological Corporation; 1990.
19. Rafeie M, Seifi 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
20. Beck AT, Steer RA, Brown GK. BDI-II manual. San Antonio, TX: The Psychological Corporation; 1996.
21. Kapci EG, Uslu R, Turkcapar H, Karaoglan A. Beck Depression Inventory II: evaluation of the psychometric properties and cut-off points in a Turkish adult population. *Depress Anxiety*. 2008;25:E104–10. doi: [10.1002/da.20371](https://doi.org/10.1002/da.20371)
22. Zarepoor F, Kamali M, Alagheband M, Gheisari M, Sarlak SH. Evaluation of depression and its relationship to exercise in women over 20 years. *SSU_Journals*. 2012;20(1):64–72. [Persian] <http://jssu.ssu.ac.ir/article-1-1910-en.pdf>
23. Gilbert P. The origins and nature of compassion focused therapy. *Br J Clin Psychol*. 2014;53(1):6–41. doi: [10.1111/bjc.12043](https://doi.org/10.1111/bjc.12043)
24. Leaviss J, Uttley L. Psychotherapeutic benefits of compassion-focused therapy: an early systematic review. *Psychol Med*. 2015;45(5):927–45. doi: [10.1017/S0033291714002141](https://doi.org/10.1017/S0033291714002141)
25. Irons C, Lad S. Using compassion focused therapy to work with shame and self-criticism in complex trauma. *Australian Clinical Psychologist*. 2017;3(1):1743.