

# Comparing the Effectiveness of Compassion Therapy and Eye Movement Desensitization and Its Reprocessing on Coping Self-efficacy of Patients Recovered From COVID-19

Beiranvand N<sup>1</sup>, \*Chinaveh M<sup>2</sup>, Bahrami M<sup>3</sup>

## Author Address

1. PhD Student, Department of Psychology, Borujerd Branch, Islamic Azad University, Borujerd, Iran;

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Pishdadian Higher Education Institute, Shiraz, Iran;

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Malayer University, Malayer, Iran.

\*Corresponding Author Email: [chinaveh@iaau.ac.ir](mailto:chinaveh@iaau.ac.ir)

Received: 2022 November 22; Accepted: 2023 January 8

## Abstract

**Background & Objectives:** Coping self-efficacy enables people to express more adaptive coping behaviors by regulating their emotions against environmental and social stress. Thus, people will use more coping skills and be less vulnerable to stress when facing problems and challenging situations over time. Studies emphasize providing special care for the recovered people from COVID-19 due to the physical and psychological damage caused by the disease. Compassion therapy and eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy are the interventions improving the psychological state in critical situations. Due to the significant number of people who recovered from coronavirus in Iran and its chronic physiological and psychological consequences, and the essential role of coping self-efficacy on the person for months after recovery, the present study aims to compare the effects of compassion therapy and EMDR on the coping self-efficacy of patients recovered from the coronavirus.

**Methods:** The present study was quasi-experimental with a pretest-posttest and a 2-month follow-up design with a control group. The study's statistical population included all the patients who recovered from coronavirus and were discharged from the ICUs of Shohaday-e Ashayer and Social Security hospitals in Khoramabad City, Iran, from November to the end of December 2020. The inclusion criteria included an age range of 20 to 40 years, minimum education of diploma, minimum stay of 10 days in the ICU, more than 1 month passed since the patient's discharge, not taking psychotropic or psychiatric drugs, informed consent to participate in the study, and obtaining a score lower than the mean in the Coping Self-Efficacy Questionnaire (Chesney et al., 2006). In this study, 45 people were included using a purposeful sampling method. They were randomly divided into three groups (two experimental groups and one control group, with 15 people in each group). The first intervention group received 8 sessions of compassion therapy intervention, and the second intervention group received 5 sessions of EMDR therapy intervention. The control group was placed on the intervention waiting list. The data collection tools included a demographic information questionnaire and a Coping Self-Efficacy Questionnaire (Chesney et al., 2006) used in three stages: pretest, posttest, and follow-up. Finally, the obtained data were analyzed using descriptive (mean, standard deviation) and inferential statistics (analysis of variance with repeated measurements and Bonferroni post hoc test) in SPSS-25 software. The significance level of the tests was considered at 0.05.

**Results:** The results showed significant effects of time, group, and the interaction of time and group on the coping self-efficacy variable ( $p < 0.001$ ). The mean scores of coping self-efficacy in the compassion therapy group ( $p = 0.010$ ) and EMDR ( $p < 0.001$ ) were significantly higher than the control group. However, there was no significant difference between the experimental groups ( $p = 0.825$ ). In both experimental groups, a significant difference was observed in the mean scores of coping self-efficacy between the pretest and posttest ( $p < 0.001$ ) and between the pretest and follow-up ( $p < 0.001$ ). However, no significant difference was observed between the posttest and the follow-up, indicating the persistence of the effectiveness of the interventions in the follow-up phase ( $p = 0.496$ ).

**Conclusion:** According to the findings, no significant difference was found between the effects of compassion therapy and EMDR. Therefore, they can be used as effective interventions to increase coping self-efficacy and improve the mental health of patients recovered from coronavirus.

**Keywords:** Compassion therapy, Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR), Coping self-efficacy, Patients recovered from coronavirus.

## مقایسه اثربخشی شفقت‌درمانی و درمان حساسیت‌زدایی از طریق حرکت چشم و بازپردازش آن بر خودکارآمدی مقابله‌ای در بیماران بهبودیافته از بیماری کووید-۱۹

نسیم بیرانوند<sup>۱</sup>، \*محبوبه چین‌اوه<sup>۲</sup>، محسن بهرامی<sup>۳</sup>

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران؛

۲. استادیار گروه روان‌شناسی، مؤسسه آموزش عالی پشنتازان، شیراز، ایران؛

۳. استادیار گروه روان‌شناسی، واحد ملایر، دانشگاه آزاد اسلامی، ملایر، ایران.

\*رایانامه نویسنده مسئول: chinaveh@ajau.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱ آذر ۱۴۰۱؛ تاریخ پذیرش: ۱۸ دی ۱۴۰۱

### چکیده

**زمینه و هدف:** پیگیری بیماران بهبودیافته از کووید-۱۹ و انجام ارزیابی‌های جامع برای تشخیص و مدیریت مناسب در حوزه روانی و جسمی و اجتماعی آن‌ها ضرورت دارد. پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی شفقت‌درمانی و درمان حساسیت‌زدایی از طریق حرکت چشم و بازپردازش آن بر خودکارآمدی مقابله‌ای بیماران بهبودیافته از بیماری کووید-۱۹ صورت گرفت.

**روش‌بررسی:** روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری دوماهه همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی بیماران بهبودیافته از کووید-۱۹ شهر خرم‌آباد در سال ۱۳۹۹ تشکیل دادند. نمونه پژوهش، ۴۵ نفر بیمار بهبودیافته واجد شرایط و داوطلب شرکت در مطالعه بودند که به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه (هر گروه پانزده نفر) قرار گرفتند. آزمودنی‌های گروه آزمایش اول، مداخله شفقت‌درمانی را طی هشت جلسه و آزمودنی‌های گروه آزمایش دوم درمان حساسیت‌زدایی حرکت چشم را طی پنج جلسه دریافت کردند. ابزار پژوهش، پرسش‌نامه خودکارآمدی مقابله‌ای (چسبی و همکاران، ۲۰۰۶) بود. تحلیل داده‌ها با آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ در سطح معناداری ۰/۰۵ انجام شد.

**یافته‌ها:** تأثیر زمان و تأثیر گروه و اثر متقابل زمان و گروه، بر متغیر خودکارآمدی مقابله‌ای معنادار بود ( $p < 0/001$ ). میانگین نمرات خودکارآمدی مقابله‌ای در گروه شفقت‌درمانی ( $p = 0/010$ ) و درمان حساسیت‌زدایی از طریق حرکات چشم ( $p < 0/001$ ) به‌طور معناداری بیشتر از گروه گواه بود؛ اما بین گروه‌های آزمایش تفاوت معناداری وجود نداشت ( $p = 0/825$ ). در دو گروه آزمایش تفاوت معناداری در میانگین نمرات خودکارآمدی مقابله‌ای در پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری مشاهده شد ( $p < 0/001$ )؛ اما تفاوت معناداری بین پس‌آزمون و پیگیری مشاهده نشد که ماندگاری اثربخشی مداخلات را در مرحله پیگیری نشان داد ( $p = 0/496$ ).

**نتیجه‌گیری:** باتوجه به یافته‌ها بین اثربخشی شفقت‌درمانی و درمان حساسیت‌زدایی از طریق حرکت چشم و بازپردازش آن تفاوت معناداری وجود ندارد؛ بنابراین می‌توان از این دو روش مداخله به‌عنوان درمان‌های مؤثر بر خودکارآمدی مقابله‌ای بیماران بهبودیافته از کووید-۱۹ استفاده کرد.

**کلیدواژه‌ها:** شفقت‌درمانی، درمان حساسیت‌زدایی از طریق حرکت چشم و بازپردازش آن، خودکارآمدی مقابله‌ای، بیماران بهبودیافته از کووید-۱۹.

طولانی مدت را در انواع مختلف تروما از جمله بلایا کاهش می دهد (۱۴، ۱۳). در پژوهش های لازاروس و فولکمن (۱۵) و میلر و منگان (۱۶) و آوریل (۱۷) بر نقش مؤثر خودکارآمدی در تفاوت شیوه های مقابله افراد در موقعیت های استرس زا تأکید شد.

به علت آسیب های جسمی و روان شناختی ناشی از بیماری در بهبود یافتگان کووید-۱۹، مطالعات بر حمایت مراقبت ویژه در این افراد تأکید دارد تا با تغییر در برخی ویژگی های روان شناختی مؤثر به بهبودی آشفته گی های مرتبط با بیماری بینجامد. از مداخلاتی که دارای سابقه خوبی در بهبود وضعیت روان شناختی در شرایط بحرانی است، می توان شفقت درمانی<sup>۱۱</sup> و درمان حساسیت زدایی از طریق حرکت چشم و بازپزدان آن<sup>۱۱</sup> را نام برد. طی سال های اخیر با پیشرفت در زمینه روان شناسی مثبت گرا توجه بسیاری به مقوله شفقت در سلامت روان افراد جلب شده است. شفقت درمانی که امروزه توجه درمانگران را حتی در بیماری های خاص جلب کرده است، نوعی راهبرد هیجان محور<sup>۱۳</sup> به شمار می رود که مراجعان را درباره هیجانان مثبت و منفی خود آگاه می سازد و آن ها را به سمت پذیرش سوق می دهد (۱۸)؛ چراکه بر اساس این رویکرد درمانی اجتناب افراد از هیجان ها، احساسات، افکار ناخوشایند و دردها موجب ایجاد و تشدید مشکلات روان شناختی خواهد شد (۱۹). شفقت درمانی به تعدیل افکار و احساسات منفی درباره خود منجر می شود و فرد را در مقابل خودانتقادی و سرزنشگری مصون نگاه می دارد (۲۰). این روش درمانی همانند یک روش تنظیم هیجانی مثبت عمل می کند و هیجانان منفی را کاهش می دهد و هیجانان مثبت را جایگزین آن می سازد (۲۱). ویلسون و همکاران (۲۲) و سامرز-اسپیکرمن و همکاران (۲۳) نتیجه گرفتند، درمان مبتنی بر شفقت موجب افزایش سلامت روان عمومی و بهزیستی و کاهش پریشانی روان شناختی می شود. بلوث و بلانتون در پژوهشی اثربخشی شفقت به خود را بر افزایش رضایت از زندگی، کاهش استرس ادراک شده و بهبود هیجان مثبت و منفی بررسی و تأیید کردند (۲۴). همتیان خیاط و همکاران دریافتند، دو روش درمان دیالکتیکی و شفقت درمانی باعث کاهش معنادار اضطراب کرونا، افزایش تحمل آشفته گی و افزایش تنظیم هیجانی می شود (۲۵). شمس و همکاران در پژوهشی نشان دادند، درمان مبتنی بر شفقت بر افزایش خودکارآمدی بیماران مبتلا به مالتیپل اسکروزیس مؤثر است (۲۶). نتایج پژوهش و مشخص کرد، درمان متمرکز بر شفقت بر کاهش استرس ادراک شده ناشی از اپیدمی ویروس کرونا در زنان، اثربخش است (۲۷). حساسیت زدایی با حرکات چشم مانند روش های مؤثر برای یاری به افرادی است که از تجارب آسیب زا، اضطراب ها، اختلال استرس پس از سانحه، سوگ و به طور کلی مشکلات و اختلالات هیجانی<sup>۱۴</sup>، رنج می برند (۲۸)؛ نوعی درمان مواجهه سازی برای مراجعانی است که

شیوع بیماری زها<sup>۱</sup>، از چالش های عمده ای به شمار می رود که بشریت همیشه با آن مواجه بوده است (۱)؛ چراکه اثرات فیزیکی و روانی گسترده ای را به دنبال دارد (۲). کووید-۱۹<sup>۲</sup> ناشی از ویروس کرونا<sup>۳</sup> از جمله این بیماری ها بوده که ترس<sup>۴</sup> و اضطراب<sup>۵</sup> زیادی را برای افراد در همه جوامع ایجاد کرده است. ناشناخته و جدید بودن ویروس کرونا (۳)، در کنار عوارض جسمی بیماری کووید-۱۹ و ابتلای تعدادی از افراد، جان باختن عده ای دیگر و عزادار شدن تعدادی از خانواده ها، پیامدهای منفی روحی زیادی را برای بسیاری از افراد در اثر ترس ناشی از ابتلا، در پی داشته است (۴). در مطالعات انجام شده در فرایند همه گیری، مشخص شد که دیدگاه ها و نگاه افراد به بیماری کووید-۱۹ موجب ایجاد اضطراب در آن ها شده و بر روان و رفتارشان تأثیر گذاشته است؛ همچنین، بیگانگی اجتماعی<sup>۶</sup> و بسیاری دیگر از انواع ترس ها و اضطراب ها را به دنبال داشته است (۵). بیماری ناشی از ویروس کرونا نه تنها خطر مرگ ناشی از عفونت را سبب می شود، بلکه اثرات منفی روان شناختی را در قالب اضطراب، عصبانیت، سردرگمی، ترس و سایر مشکلات روان شناختی (۶)، علائم اختلال استرس پس از سانحه<sup>۷</sup> (۷) و در نهایت پریشانی روان شناختی<sup>۸</sup>، به همراه دارد.

از مؤلفه های روان شناختی مؤثر بر کیفیت و کمیت بیماری فرد می توان به خودکارآمدی مقابله ای<sup>۹</sup> اشاره کرد. برخورداری از کارکرد کارساز و کارآمد در شرایط تهدیدکننده و استرس زا به مهارت ها و باورهای فرد درباره توانایی خود به منظور انجام مهارت ها بستگی دارد. برای گرداندگی متغیرها و عوامل پیچیده و دارای ابهام و نیز پیش بینی نشدنی که موجب تهدید و استرس می شوند، برخورداری از باورهای خودکارآمدی لازم است. ادراک فرد از باورهای خودکارآمدی مقابله ای در زمان روبه روشن شدن با موضوعات چالش زا و تهدیدکننده زندگی تأثیر بسزایی بر اندیشیدن، انگیزش، اقدامات و کارکرد فردی می گذارد؛ همچنین رفتار هر فردی در موقعیت هایی که به توانایی خود اطمینان دارد با موقعیت هایی که با نبود امنیت همراه بوده، بسیار متفاوت است (۸). خودکارآمدی مقابله ای، فرد را قادر می سازد با تنظیم هیجانان در مقابل استرس های محیطی و اجتماعی، پاسخ بهنجار (۹) و رفتارهای مقابله ای انطباقی<sup>۱۰</sup> بیشتری را بروز دهد؛ در نتیجه در طول زمان، هنگام مواجهه با مشکلات و شرایط چالش برانگیز، از مهارت های مقابله ای بیشتری استفاده می کند و در مقابل استرس آسیب پذیری کمتری دارد (۱۰). به علاوه خودکارآمدی مقابله ای نقش مهمی در بهبود روانی پس از آسیب ایفا می کند (۱۱). نتایج پژوهش فراتحلیل لورچینسکا و همکاران نشان داد، سطح بالاتر خودکارآمدی مقابله ای با سطوح پایین تر علائم اختلال استرس پس از سانحه ارتباط دارد (۱۲). همچنین خودکارآمدی مقابله ای سطوح پریشانی

8. Psychological distress

9. Coping self-efficacy

10. Adaptive coping strategies

11. Compassion Therapy

12. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)

13. Emotions-focused Strategy

14. Motional disorders

1. Pathogens

2. COVID-19

3. Coronavirus

4. Fear

5. Anxiety

6. Social alienation

7. Post-traumatic stress disorder

درمان حساسیت‌زدایی از طریق حرکت چشم و بازپرداخت آن بر خودکارآمدی مقابله‌ای بیماران بهبودیافته از کووید-۱۹ انجام گرفت.

## ۲ روش بررسی

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با بهره‌گیری از طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری دومه‌ماهه انجام شد. جامعه آماری پژوهش را تمامی بیماران بهبودیافته از کووید-۱۹ در شهر خرم‌آباد تشکیل دادند که در بازه زمانی آبان تا آذر سال ۱۳۹۹ از بخش ویژه بیماران کووید-۱۹ ترخیص شدند. حجم نمونه با استفاده از فرمول مقایسه میانگین‌ها تعیین شد. تعداد نمونه با در نظر گرفتن ۵ درصد خطای نوع اول و ۲۰ درصد خطای نوع دوم و انحراف معیار ۱۴/۵، برای هر گروه پانزده نفر تعیین شد. در این پژوهش، روش نمونه‌گیری هدفمند به‌کار رفت. به این ترتیب که پس از کسب مجوز، با مراجعه به بخش ترخیص بیماران کووید-۱۹ در دو بیمارستان شهدای عشایر و تأمین اجتماعی به‌طور محرمانه پرونده بیماران بررسی شد. سپس به مدت یک هفته طی تماس تلفنی با ارائه توضیحاتی درباره اهداف و ملاحظات اخلاقی پژوهش، از بیماران بهبودیافته دارای معیارهای اولیه ورود به پژوهش، برای شرکت در پژوهش دعوت صورت گرفت (۷۶ نفر) و آن‌ها به پرسش‌نامه خودکارآمدی مقابله‌ای<sup>۱</sup> (۸) با هدف غربالگری و پیش‌آزمون پاسخ دادند. چهل و پنج نفر از بیماران بهبودیافته واجد شرایط به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه (هر گروه پانزده نفر) وارد طرح درمانی پژوهشی شدند. آزمودنی‌های گروه آزمایش اول (شفقت‌درمانی) طی هشت جلسه و آزمودنی‌های گروه آزمایش دوم (درمان حساسیت‌زدایی از طریق حرکت چشم و بازپرداخت آن (EMDR)) طی پنج جلسه به‌شکل فردی مداخله مربوط را دریافت کردند. در این مدت شرکت‌کنندگان در گروه گواه در فهرست انتظار قرار گرفتند. پس از اتمام جلسات و نیز بعد از طی دو ماه، مجدد پرسش‌نامه خودکارآمدی مقابله‌ای (۸) در مراحل پس‌آزمون و پیگیری اجرا شد.

معیارهای اولیه ورود آزمودنی‌ها به پژوهش شامل دامنه سنی ۲۰ تا ۴۰ سال، دست‌کم تحصیلات دیپلم، حداقل مدت زمان بستری در بخش مراقبت‌های ویژه بیماران کووید-۱۹ ده روز، طی شدن بیش از یک ماه از زمان ترخیص، مصرف نکردن داروهای روان‌گردان یا داروهای روان‌پزشکی، رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش و کسب نمره کمتر از میانگین (نمره میانگین = ۱۳۰) در پرسش‌نامه خودکارآمدی مقابله‌ای (۸) بود.

به‌منظور رعایت اخلاق پژوهش برای شرکت‌کنندگان، رعایت حریم خصوصی و حفظ رازداری، امکان انصراف از ادامه همکاری در پژوهش در هر مقطعی از زمان، برگزاری جلسات مشاوره رایگان با استفاده از روش مداخله با اثربخشی بیشتر برای بیماران بهبودیافته شرکت‌کننده در گروه گواه، توضیح و تعهد داده شد. ابزارها و جلسات مداخله زیر در پژوهش به‌کار رفت.

– پرسش‌نامه خودکارآمدی مقابله‌ای: این پرسش‌نامه در سال ۲۰۰۶ توسط چسپی و همکاران ساخته شد (۸). پرسش‌نامه شامل ۲۶ گویه و

استرس آسیب‌زایی را تجربه کرده‌اند و به‌کمک حرکات چشم و فراخوانی خاطرات بدون درگیری با هیجانانگ منفی به مراجع آسیب‌دیده کمک می‌کند (۲۹). در درمان حساسیت‌زدایی با حرکات چشم هدف این است که بیمار هم‌زمان با تمرکز بر واقعه آسیب‌زا به یک انگیزاننده و محرک خارجی نیز توجه کند. در این روش درمانی اثر حرکتی چشم موجب اختلال در حافظه کاری و فعال، در نتیجه کاهش وضوح و میزان هیجان می‌شود (۳۰). برینیلدزول اورن و همکاران دریافته‌اند، حساسیت‌زدایی با حرکات چشم و بازپرداخت از طریق بازپرداخت حرکت‌های چشم سبب کاهش حساسیت‌ها به محرک‌ها و نیز از بین رفتن پاسخ‌های دلسردکننده و رفتارهای نشانگر اضطراب و استرس پس از سانحه می‌شود (۳۱). اینسیناس و همکاران (۳۲)، عبدلی بیدندی و همکاران (۳۳)، فتوت و همکاران (۳۴) و احمدی‌زاده و همکاران (۳۵) اثربخشی حساسیت‌زدایی با حرکات چشم و بازپرداخت آن را بر بهبود بیماران مبتلا به اختلال استرس پس از ضربه ناشی از شرایط آسیب‌زا چون جنگ، بیماری‌ها و... بررسی و تأیید کردند.

نظر به جمعیت درخورتوجه بهبودیافتگان مبتلا به کووید-۱۹ در ایران و پیامدهای جسمانی و روان‌شناختی مزمن و باتوجه به کاستی‌های پژوهش‌های مداخله‌ای جامع در این حوزه و بر بیماران بهبودیافته از کووید-۱۹، استفاده از روش‌های درمانی منظم و تدوین‌شده به‌منظور مشخص شدن میزان اثربخشی هر یک از روش‌ها بر حالات روان‌شناختی بیمارانی بهبودیافته از کووید-۱۹، روان‌درمانگران را قادر می‌سازد با افزایش خودکارآمدی مقابله‌ای افراد بهبودیافته، به آن‌ها کمک کنند تا در جهت رویارویی با پیشامدها و اتفاقات استرس‌زای زندگی اقدامات مهمی برای دستیابی به سلامت روان خود بردارند.

براساس مطالعات و پژوهش‌های مطرح‌شده، اگرچه استفاده از رویکردهای شفقت‌درمانی و نیز حساسیت‌زدایی با حرکات چشم و بازپرداخت آن در جوامع گوناگون طی پژوهش‌های مجزا بررسی شده است، هر دو روش مداخله‌ای در تلفیق با درمان شناختی‌رفتاری عمل می‌کند؛ اما تفاوت‌هایی بین دو روش در فنون و تکنیک‌های اجرایی وجود دارد؛ از جمله اینکه شفقت‌درمانی به‌عنوان راهبردی هیجان‌محور بر این دید استوار است که اجتناب افراد از هیجان‌ها، احساسات، افکار ناخوشایند و دردها موجب ایجاد و تشدید مشکلات روان‌شناختی می‌شود؛ بنابراین با تعدیل افکار و هیجانانگ منفی درباره خود، فرد را در مقابل تشدید مشکلات روان‌شناختی مصون نگاه می‌دارد. درمان حساسیت‌زدایی از طریق حرکت چشم و بازپرداخت آن به‌کمک حرکات چشم و فراخوانی خاطرات بدون درگیری با هیجانانگ منفی خود به مراجع آسیب‌دیده کمک می‌کند. باتوجه به شباهت و تفاوت دو روش بیان‌شده، در پژوهش حاضر از میان روش‌های مداخله‌ای سودمند موجود، دو روش مداخله مذکور انتخاب شد که کارایی آن‌ها در گذشته به‌تفکیک در درمان استرس پس از سانحه، اختلال وحشت‌زدگی، اضطراب، افسردگی و... بررسی شده است؛ اما به‌دلیل کاستی‌های پژوهشی درباره مقایسه اثربخشی روش‌های مداخله‌ای مذکور در کشور، پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی شفقت‌درمانی و

<sup>۱</sup>. Coping Self-Efficacy Questionnaire

اجتماعی مثبت و به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۷۳ و ۰/۷۹ بودند که نشان‌دهنده‌ی روایی سازه مناسب نسخه‌ی ایرانی پرسش‌نامه است. ضرایب پایایی کل پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۸ و تنصیف (اسپیرمن-براون و گاتمن) برابر با ۰/۸۷ (اسپیرمن-براون) و ۰/۹۱ (گاتمن) گزارش شد (۳۶).

جلسات مداخله شفتت‌درمانی: مداخله شفتت‌درمانی با استفاده از برنامه شفتت‌درمانی گیلبرت تدوین شد که در ایران توسط اثباتی و فیضی ترجمه شده و به چاپ رسیده است (۳۷). این برنامه پس از اعمال تغییرات جزئی و تأیید چند تن از افراد متخصص، طی هشت جلسه به صورت هفتگی اجرا شد (جدول ۱).

جلسات مداخله حساسیت‌زدایی از طریق حرکات چشم و بازپردازش آن (EMDR): این جلسات به کمک برنامه درمانی هشت‌مرحله‌ای شاپیرو (۳۸) که در ایران توسط حکمتیان فرد و همکاران استفاده شد و روایی آن به تأیید رسید (۳۹)، پس از اعمال تغییرات جزئی و تأیید چند تن از افراد متخصص طی پنج جلسه نوددقیقه‌ای به صورت هفتگی اجرا شد (جدول ۲).

سه خرده‌مقیاس مقابله مسئله‌مدار<sup>۱</sup> و مقابله هیجان‌مدار<sup>۲</sup> و حمایت اجتماعی<sup>۳</sup> است و به صورت لیکرت (اصلاً نمی‌توانم انجام دهم= صفر، به‌طور متوسط می‌توانم انجام دهم= ۱ تا ۵ نمره، همیشه می‌توانم انجام دهم= ۵ تا ۱) نمره‌گذاری می‌شود؛ بنابراین حداقل و حداکثر نمره در پرسش‌نامه صفر و ۲۶۰ و میانگین آن ۱۳۰ است (۸). چسبی و همکاران نتایج تحلیل عامل تأییدی و اکتشافی پرسش‌نامه را مناسب گزارش کردند. پایایی کل پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ و برای خرده‌مقیاس‌های مقابله مسئله‌مدار و مقابله هیجان‌مدار و حمایت اجتماعی به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۹۴ و ۰/۸۰ بود. همچنین در ارزیابی روایی همبستگی نمره کل پرسش‌نامه با پرسش‌نامه‌های افسردگی و اضطراب رگه و اضطراب حالت به ترتیب ۰/۴۸- و ۰/۵- و ۰/۵۴- برآورد شد (۸). پژوهش بهرامیان و همکاران با هدف بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه انجام گرفت و روایی سازه با روش تحلیل اکتشافی برای تمامی زیرمقیاس‌ها و کل پرسش‌نامه بین ۰/۴۰ تا ۰/۸۱ به دست آمد؛ همچنین روایی همگرایی پرسش‌نامه با مقیاس خودکارآمدی عمومی<sup>۴</sup> با روش همبستگی بررسی شد و خرده‌مقیاس‌های مقابله مسئله‌مدار و مقابله هیجان‌مدار و حمایت

جدول ۱. خلاصه جلسات شفتت‌درمانی

جلسه	موضوع	محتوای جلسات
اول	آشنایی و بیان قواعد جلسات و مشکل فعلی	معرفی و برقراری ارتباط و ایجاد رابطه حسنه و اتحاد درمانی و شرح قوانین گروه، تعیین هدف و فرمول‌بندی مراجع، گوش سپردن به روایت‌ها و همدلی اعضا با یکدیگر (آموزش همدلی)، توضیح درخصوص شفتت به خود و عناصر آن. تکلیف: تمرین تنفس آرام‌بخش.
دوم	معرفی شفتت به خود و خودانتقادی	مرور جلسه قبل و بررسی نوع برخورد اعضا با خود (سبک انتقادگر و شفتت‌گرا)، تعریف خودانتقادی و علل و پیامدهای آن، تعریف شفتت. تکلیف: پاسخ به این سؤال که چقدر به خود شفتت‌ورز هستید.
سوم	معرفی ویژگی‌ها و مهارت‌های شفتت به خود و چگونگی تأثیرگذاری آن بر حالات روانی فرد	بررسی تکلیف و مرور جلسه قبل، شفتت به خود چیست؟ بررسی ویژگی‌ها و مهارت‌های آن و چگونگی تأثیرگذاری بر حالات روانی فرد، معرفی سه سیستم تنظیم هیجانی و نحوه تعامل با آن‌ها. تکلیف: شناسایی افکار و رفتار خود انتقادگر.
چهارم	معرفی تصویرسازی ذهنی	بررسی تکلیف و مرور جلسه قبل، معرفی تصویرپردازی ذهنی و منطق آن، آموزش تمرین تصویرپردازی و اجرای آن در گروه (تصور رنگ، مکان و ویژگی‌های شفتت‌گر). تکلیف: تمرین تصویرسازی ذهنی.
پنجم	پرورش خود شفتت‌ورز و معرفی مفاهیم خرد، توانایی، گرمی و مسئولیت‌پذیری	بررسی تکلیف و مرور جلسه قبل، پرورش خود شفتت‌ورز و معرفی مفاهیم خرد، توانایی، گرمی و مسئولیت‌پذیری در ایجاد شفتت، آموزش نحوه تصویرپردازی درباره خود شفتت‌ورز. تکلیف: تصویرپردازی ذهنی خود شفتت‌ورز.
ششم	آموزش نامه‌نگاری شفتت‌ورز	بررسی تکلیف و مرور جلسه قبل، آموزش نامه‌نگاری شفتت‌ورز. تکلیف: تصور کنید خود شفتت‌ورزتان به شما نامه‌ای می‌نویسد، مکالمه را تجسم کرده و آن را یادداشت کنید.
هفتم	توضیح ترس از شفتت به خود و شناسایی افکار ممانعت‌کننده از پرورش شفتت به خود	بررسی تکلیف و مرور جلسه قبل، ترس از شفتت به خود، شناسایی افکار ممانعت از پرورش شفتت به خود و کار روی آن‌ها. تکلیف: تمرکز بر موانع موجود در پرورش شفتت به خود و تمرین شفتت درباره آن‌ها.
هشتم	جمع‌بندی مفاهیم بررسی‌شده در جلسات	بررسی تکلیف و مرور جلسه قبل، جمع‌بندی مفاهیم بررسی‌شده در جلسات، درخواست از اعضا برای توضیح دستاوردهایشان از گروه. تکلیف: ادامه به تمرین‌های تصویرپردازی.

3. Social support

4. General Self-Efficacy Scale

1. Problem-focused coping

2. Emotions-focused coping

جدول ۲. خلاصه جلسات حساسیت‌زدایی منظم با حرکات چشم و بازپردازش آن

مرحله	هدف	محتوا
اول	تاریخچه	کسب اطلاعات لازم از درمان‌جو، بررسی باورهای فرد، یافتن مکان امن مراجع و مشخص کردن اهداف مداخله.
دوم	آمادگی	آموزش‌های لازم درباره روش درمان، آرمیدگی و استعاره‌های لازم به درمان‌جو؛ برای مثال تجسم دیدن صحنه‌های آسیب‌زا از طریق تماشای تلویزیون یا تماشای صحنه‌های آسیب‌زا از پنجره قطار درحالی‌که درمان‌جو در قطار نشسته است و صحنه‌ها را در بیرون از قطار می‌نگرد.
سوم	ارزیابی	به انتخاب خاطره دردناکی که درمان‌جو تمایل به تغییر آن دارد، پرداخته می‌شود. سپس یک شناخت منفی مربوط به خاطره آسیب‌زا انتخاب می‌شود. این شناخت ناسالم است و به تجربه آسیب‌زا ربط دارد؛ مثلاً من تنها و بی‌کس هستم یا من گناهکارم. سپس از درمان‌جو خواسته می‌شود که شناخت مثبت و سازگارانه مرتبط با آسیب را نام ببرد. این شناخت در مراحل بعدی جایگزین شناخت ناسالم می‌شود.
چهارم	حساسیت‌زدایی	مرحله حساسیت‌زدایی دشوارترین و طولانی‌ترین مرحله است و طی آن مراجع به تصویر دیداری مناظر رنج‌آور، باورهای منفی و هیجانات و احساسات بدنی خود متمرکز می‌شود و هم‌زمان تحریک دوجانبه مغز به وسیله حرکات چشم درمان‌جو در تعقیب حرکت درمانگر رخ می‌دهد. معمولاً درمانگر دو انگشت خود را بالا نگه می‌دارد و کف دستش به سمت درمان‌جو است و حدود ۳۰ تا ۴۳ سانتی‌متر از درمان‌جو فاصله دارد. معمولاً ۱۵ تا ۳۰ حرکت دوجانبه انجام می‌گیرد. سپس درمان‌جو ضمن بستن چشمانش نفس عمیق می‌کشد. در این موقعیت از سوی درمانگر سؤالاتی نظیر احساسات را بگو، چه تجربه‌ای داری و... مطرح می‌شود. پاسخ‌ها، احساسات عاطفی و بدنی را مشخص می‌کند. سپس از درمان‌جو خواسته می‌شود ضمن یادآوری خاطره دردناک در معرض مجموعه جدیدی قرار گیرد. در اینجا حرکات چشم تنها وسیله‌ای برای فعال‌کردن نظام پردازش اطلاعات است. ضربه‌های ملایم دست و تکرار نشانه‌های شنیداری محرک‌های دیگری هستند که به‌طور وسیعی به‌کار می‌روند. هدف این مرحله کار گذاشتن و افزایش نیرومندی شناخت مثبت است. آنگاه که مقیاس SUD <sup>۱</sup> ارزیابی شود و به عدد ۱ یا ۲ برسد، درمان‌جو تسکین پذیرفتنی یافته است؛ همچنین هرگاه در مقیاس V0C <sup>۲</sup> به عدد ۶ یا ۷ برسد، تقریباً درمان انجام شده است.
پنجم	کدگذاری	ارزیابی بدن است و در آن، درمان‌جو به کاوش در همه اندام‌های بدن از سر تا نوک پا می‌پردازد و تنش و ناراحتی‌های جسمی را شناسایی می‌کند و با قرار در موقعیت در بافت مجموعه‌های جدید کمک می‌شود.
ششم	پویش بدنی	خاتمه یا بستن است. در این مرحله درمان‌جو به وضعیت آرمیدگی برگردانده می‌شود و افکار و هیجانات و ویژگی‌های جسمانی به‌طور هم‌زمان بررسی خواهد شد.
هفتم	بستن	مرحله ارزیابی مجدد است؛ بررسی اینکه هدف درمان تأمین شده است یا نه و براساس آن برنامه‌ریزی برای جلسات بعد انجام می‌شود.
هشتم	ارزیابی مجدد	

می‌دهد. نتایج توصیفی در جدول ۳ نشان می‌دهد، در گروه‌های مداخله اول و دوم، خودکارآمدی مقابله‌ای بیماران بهبود یافته در پس‌آزمون و پیگیری در مقایسه با پیش‌آزمون افزایش درخور توجهی داشت؛ اما در گروه گواه تغییرات چشمگیر نبود. معناداری این تغییرات در طول زمان در بین گروه‌ها باید آزمون شود.

پیش از استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، پیش‌فرض‌های نرمال بودن توزیع نمرات و همگنی واریانس‌ها و کرویت موجلی بررسی شد.

داده‌های پژوهش از طریق شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی شامل آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر با رعایت پیش‌فرض‌های آن (آزمون شاپیرو-ویلک و آزمون لون) و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ تجزیه و تحلیل شد. سطح معناداری آزمون‌های آماری ۰/۰۵ بود.

### ۳ یافته‌ها

جدول ۳، شاخص‌های توصیفی گروه‌ها قبل و بعد از مداخله را نشان

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار متغیر خودکارآمدی مقابله‌ای در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری در گروه‌های مداخله و گواه

گروه	مداخله ۱ (شفقت‌درمانی)		مداخله ۲ (EMDR)		گواه
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
پیش‌آزمون	۱۱۵/۹۳	۱۴/۱۶	۱۱۸/۶۰	۱۵/۱۴	۱۴/۷۶
پس‌آزمون	۱۴۹/۲۶	۱۷/۸۵	۱۵۶/۲۶	۱۵/۵۳	۲۰/۰۱
پیگیری	۱۴۶/۲۰	۱۸/۹۷	۱۵۴/۰۰	۱۲/۱۴	۱۸/۹۱

نتایج آزمون توزیع طبیعی نمره‌های خودکارآمدی مقابله‌ای با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک مشخص کرد، توزیع نمره‌های خودکارآمدی

1. Subjective Units of Distress

2. Validation of Cognition

مقابله‌ای در سه مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری نرمال بود ( $p > 0/05$ ). نتایج آزمون لون برای بررسی همگنی واریانس‌های دو گروه نشان داد، واریانس‌ها برای خودکارآمدی مقابله‌ای یکسان بود ( $p > 0/05$ ). همچنین نتایج آزمون موجلی مشخص کرد، مفروضه کرویت برقرار بود ( $p > 0/05$ ).  
به‌منظور بررسی تفاوت معنادار بین میانگین‌های نمرات خودکارآمدی

جدول ۴. خلاصه نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر مربوط به عوامل درون‌گروهی و بین‌گروهی متغیر خودکارآمدی مقابله‌ای

منابع تغییر	مقدار F	مقدار احتمال	اندازه اثر	توان آزمون
اثر زمان	۹۷/۳۸۳	$< 0/001$	۰/۶۹۹	۱
عامل درون‌گروهی				
اثر متقابل زمان و گروه	۱۲/۲۰۷	$< 0/001$	۰/۳۶۸	۰/۹۵۰
عامل بین‌گروهی				
اثر گروه	۹/۵۸۴	$< 0/001$	۰/۳۱۳	۰/۹۳۲

باتوجه به یافته‌های جدول ۴، تأثیر زمان اندازه‌گیری بر میانگین نمرات خودکارآمدی مقابله‌ای معنادار بود ( $p < 0/001$ ). همچنین اثر متقابل بین زمان اندازه‌گیری و گروه بر میانگین نمرات خودکارآمدی مقابله‌ای معنادار به‌دست آمد ( $p < 0/001$ ). تأثیر گروه نیز بر میانگین نمرات

جدول ۵. خلاصه نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه زوجی سه گروه شفقت‌درمانی و EMDR و گواه در متغیر خودکارآمدی مقابله‌ای

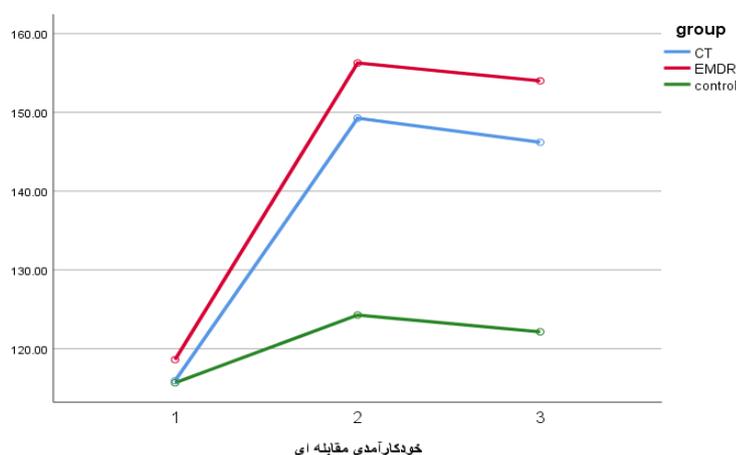
گروه	تفاوت میانگین	خطای معیار	مقدار احتمال
شفقت‌درمانی-EMDR	-۵/۸۲۲	۵/۲۷۵	۰/۸۲۵
شفقت‌درمانی-گواه	۱۶/۴۴۴	۵/۲۷۵	۰/۰۱۰
EMDR-گواه	۲۲/۲۶۷	۵/۲۷۵	$< 0/001$

باتوجه به جدول ۵، براساس آزمون تعقیبی بونفرونی، میانگین نمرات متغیر خودکارآمدی مقابله‌ای در گروه مداخله شفقت‌درمانی با گروه مداخله EMDR تفاوت معناداری نداشت ( $p = 0/۸۲۵$ ). همچنین میانگین نمرات متغیر خودکارآمدی مقابله‌ای در گروه مداخله

جدول ۶. خلاصه نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه زوجی متغیر خودکارآمدی مقابله‌ای در پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری

متغیر	مرحله آزمون	تفاوت میانگین‌ها	خطای معیار	مقدار احتمال
خودکارآمدی مقابله‌ای	پیش‌آزمون	-۲۶/۵۳۳	۲/۱۸۵	$< 0/001$
	پیش‌آزمون	-۲۴/۰۴۴	۲/۳۱۳	$< 0/001$
	پس‌آزمون	۲/۴۸۹	۱/۷۶۲	۰/۴۹۶

باتوجه به یافته‌های جدول ۶، در دو گروه آزمایش تفاوت معناداری در میانگین نمرات متغیر خودکارآمدی مقابله‌ای در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون ( $p < 0/001$ ) و پیش‌آزمون و پیگیری وجود داشت؛ اما تفاوت معناداری بین مراحل پس‌آزمون و پیگیری مشاهده نشد که ماندگاری اثربخشی مداخلات را در مرحله پیگیری نشان داد.



شکل ۱. نمودار مقایسه روند تغییرات خودکارآمدی مقابله‌ای در مراحل مختلف سنجش در گروه‌های آزمایش و گواه

#### ۴ بحث

هدف پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی شفقت‌درمانی و درمان حساسیت‌زدایی از طریق حرکت چشم و بازپردازش آن بر خودکارآمدی مقابله‌ای بیماران بهبودیافته از بیماری کووید-۱۹ بود. نتایج پژوهش نشان داد، شفقت‌درمانی موجب افزایش خودکارآمدی مقابله‌ای بیماران بهبودیافته از کرونا شد؛ همچنین روش حساسیت‌زدایی از طریق حرکت چشم و بازپردازش آن، خودکارآمدی مقابله‌ای بیماران بهبودیافته از کرونا را افزایش داد و بین اثربخشی دو روش مداخله تفاوت معناداری وجود نداشت.

یافته‌های مطالعه حاضر مبنی بر اثربخشی حساسیت‌زدایی از طریق حرکت چشم و بازپردازش آن با نتایج پژوهش‌های زیر همسوست: عبدلی بیدهندی و همکاران دریافته‌اند، درمان حساسیت‌زدایی با حرکت چشم و پردازش مجدد در کاهش افسردگی و استرس در بیماران جراحی بای‌پس عروق کرونر مؤثر است (۳۳)؛ فتوت و همکاران طی پژوهشی اثربخشی این روش درمانی را بر اضطراب مرگ بیماران مبتلا به سرطان دستگاه گوارش تأیید کردند (۳۴)؛ همچنین یافته‌های به‌دست‌آمده از اثربخشی شفقت‌درمانی با نتایج پژوهش‌های ذیل همسوست: ویلسون و همکاران در مروری سیستماتیک اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت را بر افزایش خودشفقتی و کاهش آسیب‌های روانی در جمعیت‌های بالینی بررسی و تأیید کردند (۲۲)؛ سامرز-اسپیکرمن و همکاران مشخص کردند، درمان مبتنی بر شفقت سبب افزایش سلامت روان عمومی و بهزیستی و کاهش پریشانی روان‌شناختی می‌شود (۲۳)؛ در پژوهش بلوث و بلانتون، اثربخشی درمان شفقت به خود موجب افزایش رضایت از زندگی، کاهش استرس ادراک‌شده و بهبود هیجان مثبت و منفی می‌شود (۲۴)؛ همتیان خیاط و همکاران طی پژوهشی دریافته‌اند، دو روش درمان دیالکتیکی و شفقت‌درمانی، کاهش معنادار اضطراب کرونا و افزایش تحمل آسفتگی و افزایش تنظیم هیجانی را در پی دارد (۲۵)؛ شمس و همکاران نشان دادند، درمان مبتنی بر شفقت بر افزایش خودکارآمدی بیماران مبتلا به مالتیپل اسکلروزیس مؤثر است (۲۶).

در راستای تبیین نتایج پژوهش حاضر مبنی بر اثربخشی شفقت‌درمانی

بر افزایش خودکارآمدی مقابله‌ای بیماران بهبودیافته از کرونا می‌توان گفت، سیستم تهدید و محافظت در بیماران به‌واسطه اختلال‌های روان‌شناختی چون اضطراب و استرس به‌نوعی پرکاری شدید دچار می‌شود؛ در نتیجه آن سطوح استرس و نگرانی در این افراد بالا خواهد بود که همین امر منجر به کاهش سطوح خودکارآمدی مقابله‌ای در آن‌ها می‌شود. از سویی دیگر در بیماران سیستم رضایت و تسکین سطح رشدیافتگی کاهش می‌یابد که فرصت کافی برای تحول این سیستم را هرگز نداشته‌اند (۴۰). شفقت‌درمانی به‌مانند فیزیوتراپی ذهن برای این افراد عمل می‌کند. بدین‌صورت که با تحریک سیستم تسکین‌بخشی، زمینه تحول آن را فراهم می‌آورد و با تحول این سیستم تاب‌آوری فرد در برابر مشکلات ناشی از بیماری افزایش می‌یابد و موجب بهبود عزت‌نفس و پیشرفت خودکارآمدی مقابله‌ای می‌شود (۲۷). همچنین درمان مبتنی بر شفقت بر حساسیت به وجود رنج در خود و دیگران، مهربان‌بودن با خود و داشتن توجه مهربانانه به خود، استدلال مهربانانه به‌جای استدلال منطقی و صحبت با خود با جملات مثبت به‌جای جملات انتقادی و خودسرزنی و در مجموع پذیرفتن رنجی که بر فرد وارد است، همچنین برقراری ارتباط با آن بدون داشتن احساس شرمندگی و ضعف، فرد را به رفتار مهربانانه می‌رساند؛ در نتیجه این امر می‌تواند مسبب ایجاد احساس بهتر درباره کلیت خود و حس خودکارآمدی شود (۲۳)؛ بنابراین، در تبیین تأثیر درمان مبتنی بر شفقت بر خودکارآمدی مقابله‌ای بیماران بهبودیافته می‌توان گفت، درمان متمرکز بر شفقت به‌دنبال شفاف‌سازی اجزای اصلی شفقت مثل حساسیت توأم با توجه، انگیزه مراقبت، همدردی، همدلی، تحمل پریشانی و داشتن دیدگاه غیرقضاوتی درباره خود است و درمان متمرکز بر شفقت بر آزادسازی افراد از این تله‌های ذهنی تأکید دارد (۱۹). درمان متمرکز بر شفقت بر آموزش تنفس و ذهن‌آگاهی و تصویرسازی تأکید می‌کند. علاوه‌براین، از تکنیک‌های عمل‌گرا چون تمرین عمل‌کردن و تصویرسازی خود به‌عنوان فردی مهربان استفاده می‌شود تا به افراد در ساختن هویتی با ویژگی‌های شفقت‌آمیز یاری رساند. به‌دنبال آن این «خود» جدید به پایگاهی امن برای مواجهه با مشکلات و رنج‌ها تبدیل می‌شود که زمینه‌ساز تحول در وجود فرد و غلبه بر احساس بی‌کفایتی و در نتیجه ارتقای حس خودکارآمدی در فرد است

(۲۳)؛ به طوری که شفقت باعث تقویت شجاعت افراد در مواجهه با جنبه‌های دشوار و تاریک ذهن شده و متجربه احساس مثبت راجع به خود می‌شود. همچنین کاهش خصومت با خود و توسعه توانایی‌های فرد برای ایجاد احساس خوداطمینانی، مهربانی و خودتسکینی از اهداف اساسی درمان متمرکز بر شفقت است که می‌تواند به عنوان پادزهری در برابر فشار روانی ناشی از آن در بیماران بهبودیافته عمل کند (۴۰).

در راستای تبیین نتایج پژوهش حاضر مبنی بر اثربخشی حساسیت‌زدایی با حرکات چشم و بازپردازش آن بر افزایش خودکارآمدی مقابله‌ای بیماران بهبودیافته از کرونا می‌توان به پژوهش برین‌هیلدزول اورن و همکاران اشاره کرد که دریافته‌اند، حساسیت‌زدایی با حرکات چشم و بازپردازش از طریق بازپردازش حرکات‌های چشم موجب کاهش حساسیت‌ها در قبال محرک‌ها و نیز از بین رفتن پاسخ‌های دلسردکننده و رفتارهای نشانگر اضطراب و استرس پس از سانحه می‌شود (۳۱). این روش درمانی با تعامل بین دو نیمکره مغز، قدرت شفای طبیعی ذهن را دوباره فعال می‌کند و پردازش مجدد آن اطلاعات را در پی دارد. علاوه بر این، همان‌طور که شاپیرو عنوان کرد، حرکات چشمی موجب می‌شود تا اضطراب به تدریج از آن جدا شود و فرد رویداد اصلی را با دیدی بی‌تفاوت و بی‌طرفانه بازبینی و بررسی کند؛ درست مانند تماشا کردن یک فیلم و رویدادهایی که در آن اتفاق می‌افتد؛ وضعیت نیز با سازمان‌دهی مجدد شناختی آن واقعه به بروز احساساتی طبیعی‌تر و خودجوش‌تر منجر می‌شود (۴۱). در درمان حساسیت‌زدایی با حرکات چشم و بازپردازش، از طریق تحریک لمسی یا صوتی با حرکات‌های دوسویه چپ و راست در چشم و با به کار انداختن و افزایش فعالیت قشر پیش‌پیشانی چپ که حافظه کاری بیشتری در این قشر قرار دارد، خاطرات، رویدادهای آسیب‌زا، تجارب هیجانی و اطلاعات پردازش‌نشده همراه با افکار، احساسات و حس‌های بدنی مرتبط با آن تجربه که در شبکه حافظه مسدود شده‌اند، پردازش مجدد می‌شود. سپس به گونه‌ای مناسب پردازش و هضم و در نتیجه ادراک از خود تغییر می‌یابد، فرد به لحاظ شناختی قادر به تعبیر و تفسیر خود می‌شود و تبیین‌های انطباقی‌تر برای تجارب آسیب‌زای خود پیدا می‌کند. در نهایت منجر به افزایش خودآگاهی در بیماران دچار اضطراب می‌شود (۳۱). در این راستا اینسنیاس و همکاران در پژوهشی بالینی اثربخشی روش درمانی حساسیت‌زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد را بر اضطراب و استرس و افسردگی مراقبان خانوادگی بیماران مبتلا به اختلال طیف اتیسم بررسی کردند. آن‌ها به این نتیجه دست یافتند که این روش درمانی در کاهش اضطراب و استرس و افسردگی مؤثر است (۳۲). همچنین همان‌طور که ذکر شد، عبدلی بیدهندی و همکاران

نشان دادند، درمان حساسیت‌زدایی با حرکت چشم و پردازش مجدد در کاهش افسردگی و استرس در بیماران جراحی بای‌پس عروق کرونر مؤثر است (۳۳). فتوت و همکاران طی پژوهشی اثربخشی این روش درمانی را بر اضطراب مرگ بیماران مبتلا به سرطان دستگاه گوارش تأیید کردند (۳۴). به علاوه، احمدی‌زاده و همکاران دریافته‌اند، حساسیت‌زدایی از طریق حرکات چشم و بازپردازش آن بر کاهش علائم اختلال استرس پس از سانحه در جانبازان مؤثر است (۳۵).

این پژوهش نیز مانند سایر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی مواجه بود. از آنجاکه پژوهش روی بیماران بهبودیافته از کرونا در شهر خرم‌آباد انجام گرفت، در تعمیم نتایج آن به این نوع بیماران در دیگر شهرها باید جانب احتیاط رعایت شود. همچنین باتوجه به استفاده از نمونه‌گیری هدفمند و حجم نمونه اندک و اجرای فردی مداخلات درمانی به علت اجرای پژوهش در زمان همه‌گیری ویروس کرونا، تعمیم‌پذیری و استنباط از نتایج پژوهش باید با احتیاط صورت گیرد.

## ۵ نتیجه‌گیری

باتوجه به یافته‌های پژوهش، بین شفقت‌درمانی و درمان حساسیت‌زدایی از طریق حرکت چشم و بازپردازش آن بر افزایش خودکارآمدی بیماران بهبودیافته از کووید-۱۹ تفاوت معناداری وجود ندارد؛ بنابراین، می‌توان از این دو رویکرد درمانی به عنوان یکی از مداخلات مؤثر بر افزایش خودکارآمدی مقابله‌ای و به نظر می‌رسد به‌طور کلی بهبود روانی بیماران بهبودیافته از کووید-۱۹، بهره‌مند شد.

## ۶ بیانیه‌ها

### تأییدیه اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

برای رعایت اصول اخلاقی در پژوهش، فرم رضایت آگاهانه در جلسه اول توسط شرکت‌کنندگان و والدین آن‌ها امضا شد. همچنین به آن‌ها در زمینه حفظ رازداری و محرمانه‌ماندن اطلاعات اطمینان داده شد.

### رضایت برای انتشار

این امر غیرقابل اجرا است.

### تضاد منافع

این مقاله برگرفته از رساله دکتری تخصصی روان‌شناسی عمومی نویسنده اول مقاله بوده که در دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد تصویب و با کد اخلاق IR.IAU.B.REC.1401.001 به ثبت رسیده است. نویسندگان هیچ تضاد منافی در رابطه با این پژوهش اعلام نمی‌کنند.

### منابع مالی

همه هزینه‌های مالی توسط نویسنده اول تأمین شده است.

## References

1. Gao GF. From "A" IV to "Z" IKV: attacks from emerging and re-emerging pathogens. *Cell*. 2018;172(6):1157–9. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2018.02.025>
2. Bolton DJ, Robertson LJ. Mental health disorders associated with foodborne pathogens. *J Food Prot*. 2016;79(11):2005–17. <https://doi.org/10.4315/0362-028X.JFP-15-587>
3. Banerjee D, Nair VS. Handling the Covid-19 pandemic: proposing a community based toolkit for psychosocial management and preparedness. *Asian J Psychiatr*. 2020;51:102152. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102152>
4. Mohammadi N, Sadri Damirchi E, Sheykholeslami A, Ghamari Givi H. The efficacy of crisis intervention

- program on adaptive and maladaptive regulation strategies of people with coronary heart disease crisis. *Journal of Psychological Science*. 2022;21(109):107–22. [Persian] <http://dx.doi.org/10.52547/JPS.21.109.107>
5. Rafique H. Covid 19 and changing facets of stress: a psychological study of stress-oriented people. *Pakistan Social Sciences Review*. 2020;4(3):734–48. [http://doi.org/10.35484/pssr.2020\(4-III\)52](http://doi.org/10.35484/pssr.2020(4-III)52)
  6. Cao W, Fang Z, Hou G, Han M, Xu X, Dong J, et al. The psychological impact of the Covid-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res*. 2020;287:112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
  7. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 2020;395(10227):912–20. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
  8. Chesney MA, Neilands TB, Chambers DB, Taylor JM, Folkman S. A validity and reliability study of the coping self-efficacy scale. *Br J Health Psychol*. 2006;11(3):421–37. <https://doi.org/10.1348/135910705X53155>
  9. Rodkjaer L, Chesney MA, Lomborg K, Ostergaard L, Laursen T, Sodemann M. HIV-infected individuals with high coping self-efficacy are less likely to report depressive symptoms: a cross-sectional study from Denmark. *Int J Infect Dis*. 2014;22:67–72. <https://doi.org/10.1016/j.ijid.2013.12.008>
  10. Bosmans MWG, van der Velden PG. Longitudinal interplay between posttraumatic stress symptoms and coping self-efficacy: a four-wave prospective study. *Soc Sci Med*. 2015;134:23–9. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.04.007>
  11. Bosmans MWG, Van Der Knaap LM, Van Der Velden PG. The predictive value of trauma-related coping self-efficacy for posttraumatic stress symptoms: differences between treatment-seeking and non-treatment-seeking victims. *Psychol Trauma*. 2016;8(2):241–8. <https://doi.org/10.1037/tra0000088>
  12. Luszczynska A, Benight CC, Cieslak R. Self-efficacy and health-related outcomes of collective trauma: a systematic review. *European Psychologist*. 2009;14(1):51–62. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.51>
  13. Bosmans MWG, Benight CC, Van Der Knaap LM, Winkel FW, Van Der Velden PG. The associations between coping self-efficacy and posttraumatic stress symptoms 10 years post disaster: differences between men and women. *J Trauma Stress*. 2013;26(2):184–91. <https://doi.org/10.1002/jts.21789>
  14. Benight CC, Cieslak R, Molton IR, Johnson LE. Self-evaluative appraisals of coping capability and posttraumatic distress following motor vehicle accidents. *J Consult Clin Psychol*. 2008;76(4):677–85. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.76.4.677>
  15. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer; 1984.
  16. Miller SM, Mangan CE. Interacting effects of information and coping style in adapting to gynecologic stress: should the doctor tell all? *J Pers Soc Psychol*. 1983;45(1):223–36. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.1.223>
  17. Averill JR. Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bull*. 1973;80(4):286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
  18. García-Campayo J, Navarro-Gil M, Demarzo M. Attachment-based compassion therapy. *Mindfulness & Compassion*. 2016;1(2):68–74. <https://doi.org/10.1016/j.mincom.2016.10.004>
  19. Lack S, Brown R, Kinser PA. An integrative review of yoga and mindfulness-based approaches for children and adolescents with asthma. *J Pediatr Nurs*. 2020;52:76–81. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.03.006>
  20. Krieger T, Reber F, von Glutz B, Urech A, Moser CT, Schulz A, et al. An internet-based compassion-focused intervention for increased self-criticism: a randomized controlled trial. *Behav Ther*. 2019;50(2):430–45. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.08.003>
  21. Solimanpour mahdi, Pirkhaefi A, Zahrakar kianoosh. Comparison of the efficacy of acceptance and commitment therapy (ACT) and compassion-focused therapy (CFT) on quality of life in patients with vitiligo. *Journal of Psychological Science*. 2022;21(113):987–1004. [Persian] <http://dx.doi.org/10.52547/JPS.21.113.987>
  22. Wilson AC, Mackintosh K, Power K, Chan SWY. Effectiveness of self-compassion related therapies: a systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*. 2019;10(6):979–95. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1037-6>
  23. Sommers-Spijkerman MPJ, Trompetter HR, Schreurs KMG, Bohlmeijer ET. Compassion-focused therapy as guided self-help for enhancing public mental health: a randomized controlled trial. *J Consult Clin Psychol*. 2018;86(2):101–15. <https://doi.org/10.1037/ccp0000268>
  24. Bluth K, Blanton PW. The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *J Posit Psychol*. 2015;10(3):219–30. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967>
  25. Hemmtian Khayat D, Nejat H, Samari AA, Ormaz E. Comparison of the effectiveness of dialectical behavior therapy and compassion therapy on anxiety, disturbance tolerance and emotional regulation in Covid-19 survivors. *Razi Journal of Medical Sciences*. 2022;29(4):160–8. [Persian] <http://rjms.iuums.ac.ir/article-1-7526-en.html>
  26. Shams G, Pashang S, Sedaghat M. Comparison of the effectiveness of compassion-based therapy and reality therapy on self-efficacy of patients with multiple sclerosis. *J Prevent Med*. 2021;8(1):80–70. [Persian] <http://dx.doi.org/10.52547/jpm.8.1.80>

27. Wu X. The effectiveness of compassion-focused group therapy on perceived stress in the Covid-19 epidemic among the academic women. *Argentina Review of Psychological Clinic*. 2021;30(2):633–9. <https://doi.org/10.24205/03276716.2020.4066>
28. Rezayi S, Khanjani M. The effectiveness of eye movement desensitization and cognitive reprocessing intervention (EMDR) on improving the quality of life and reducing the guilt feeling in parents of children with low-functioning autism. *Family Research*. 2017;13(3):461–75. [Persian] [https://jfr.sbu.ac.ir/article\\_97591.html?lang=en](https://jfr.sbu.ac.ir/article_97591.html?lang=en)
29. Littel M, Kenemans JL, Baas JMP, Logemann HNA, Rijken N, Remijn M, et al. The effects of  $\beta$ -adrenergic blockade on the degrading effects of eye movements on negative autobiographical memories. *Biol Psychiatry*. 2017;82(8):587–93. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2017.03.012>
30. Auren TJB, Klæth JR, Jensen AG, Solem S. Intensive outpatient treatment for PTSD: an open trial combining prolonged exposure therapy, EMDR, and physical activity. *Eur J Psychotraumatol*. 2022;13(2):2128048. <https://doi.org/10.1080/20008066.2022.2128048>
31. Brynhildsvoll Auren TJ, Gjerde Jensen A, Rendum Klæth J, Maksic E, Solem S. Intensive outpatient treatment for PTSD: a pilot feasibility study combining prolonged exposure therapy, EMDR, physical activity, and psychoeducation. *Eur J Psychotraumatol*. 2021;12(1):1917878. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1917878>
32. Encinas M, Osorio A, Jarero I, Givaudan M. Randomized controlled clinical trial on the provision of the EMDR-PRECI to Family Caregivers of Patients with Autism Spectrum Disorder. *Psychology and Behavioral Science*. 2019;11(1):1–8. <http://doi.org/10.19080/PBSIJ.2019.11.555802>
33. Abdoli Bidhendi MR, Rafieinia P, Pourhosein R, Sabahi P, Shahmansouri N. The comparison of the efficacy of eye movement desensitization and reprocessing and progressive counting on anxiety, depression, and stress in patients with coronary artery bypass graft surgery. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*. 2021;10(3):65–76. [Persian] <http://frooyesh.ir/article-1-2528-en.html>
34. Fotovvat N, Moradi-Baglouee M, Soleimani MA, Mafi M. Effect of eye movement desensitization and reprocessing on death anxiety of gastrointestinal cancer patients in Qazvin hospital in 2018: a randomized clinical trial. *Koomesh*. 2021;23(2):183–91. [Persian] <http://dx.doi.org/10.52547/koomesh.23.2.183>
35. Ahmadizadeh MJ, Eskandari H, Falsafinejad MR, Borjali A. Comparison the effectiveness of «cognitive-behavioral» and «eye movement desensitization reprocessing» treatment models on patients with war post-traumatic stress disorder. *Journal of Military Medicine*. 2010;12(3)173–8. [Persian] [https://militarymedj.bmsu.ac.ir/article\\_1000416.html?lang=en](https://militarymedj.bmsu.ac.ir/article_1000416.html?lang=en)
36. Bahramiyan F, Morovati Z, Yousefi Afrashteh M, Amiri M. Reliability, validity, and factorial analysis of Coping Self-Efficacy Scale. *Clinical Psychology & Personality*. 2017;15(2):215–26. [Persian] [http://cpap.shahed.ac.ir/article\\_2830.html?lang=en](http://cpap.shahed.ac.ir/article_2830.html?lang=en)
37. Gilbert P. Compassion focused therapy the CBT distinctive features series. Esbati M, Feizi A. (Persian translator). Tehran: Ebnesina Pub; 2020.
38. Shapiro FE. Emdr as an integrative psychotherapy approach: experts of diverse orientations explore the paradigm prism. American Psychological Association; 2002.
39. Hekmatianfard S, Rajabi S, Hoseini FS. The effectiveness of eye movement desensitization and reprocessing therapy on the anxiety speech and educational self-efficacy in students with social anxiety. *Culture Counseling*. 2021;12(45):269–94. [Persian] [https://qccpc.atu.ac.ir/article\\_11696.html?lang=en](https://qccpc.atu.ac.ir/article_11696.html?lang=en)
40. Cheli S, Cavalletti V, Petrocchi N. An online compassion-focused crisis intervention during COVID-19 lockdown: a cases series on patients at high risk for psychosis. *Psychosis*. 2020;12(4):359–62. <https://doi.org/10.1080/17522439.2020.1786148>
41. Shapiro F. Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) Therapy. Third edition. New York: Guilford Press; 2018.