

درمان مبتنی بر شفقت درمانی بر اضطراب و تابآوری بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲

محمد ارشادسرابی^۱، مرتضی عندهلیب کواریم^۲

چکیده

هدف این پژوهش درمان مبتنی بر شفقت درمانی بر اضطراب و تابآوری بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ بود. روش پژوهش حاضر شبه آزمایشی با استفاده از پیشآزمون پسآزمون و گروه آزمایش و گواه بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه افراد دیابتی نوع ۲ بخش مرکزی شهر ورامین، درمانگاه شهید محمد تاجیک و درمانگاه خیریه حیدریه را در سال ۱۴۰۳ تشکیل دادند. بدین منظور ۳۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شدند که ۱۵ نفر به عنوان گروه آزمایش انتخاب شدند و آموزش شفقت درمانی را در ۱۲ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای به صورت گروهی یکبار در هفته گذراندند و ۱۵ نفر به عنوان گروه کنترل انتخاب شدند و هیچ آموزشی دریافت نکردند. از هر دو گروه پیشآزمون و پسآزمون گرفته شد. ابزارهای گردآوری اطلاعات، شامل پرسشنامه اضطراب (بك و همکاران، ۱۹۸۸) و پرسشنامه تابآوری (کونور و دیویدسون، ۲۰۰۳) بود. داده‌های پژوهش به کمک تحلیل کوواریانس تحلیل شدند. نتایج نشان داد آموزش شفقت درمانی توانست به میزان ۳۲/۸ درصد بر تغییرات اضطراب و میزان ۵۷/۱ درصد بر تغییرات تابآوری مؤثر بود و به صورت کلی نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد درمان مبتنی بر شفقت درمانی بر کاهش اضطراب و بالا بردن تابآوری بیماران مبتلا به دیابت نوع تأثیرگذار بود. درنتیجه درمان مبتنی بر شفقت برای افراد دارای بیماری دیابت نوع ۲ مناسب است چراکه بازندگی روزمره و رفتارهای آنها در طی روز همخوانی دارد.

واژه‌های کلیدی: شفقت درمانی، اضطراب، تابآوری، دیابت نوع ۲

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ورامین – پیشوای (نویسنده مسئول)

^۲ دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ورامین-پیشوای

مقدمه

دیابت^۱ یک بیماری مزمن است که از سوی سازمان بهداشت جهانی به عنوان اپیدمی خاموش نامیده شده است. دیابت با افزایش سن افزایش پیدا می‌کند و آموزش خود مراقبتی می‌تواند نقش مؤثری در کاهش عوارض آن داشته باشد (پایودل و همکاران، ۲۰۲۳). دیابت عوارض و پیامدهای فیزیولوژیکی و روان‌شناختی بسیاری مانند افزایش قند خون و کاهش کیفیت زندگی و بالا رفتن اختلال‌های رفتاری هیجانی را در پی دارد (زانگ^۲ و همکاران، ۲۰۲۳). از متغیرهایی که باعث پایین آمدن کیفیت زندگی بیماران دیابتی می‌شود تاب‌آوری^۳ است (ترکیس^۴ و همکاران، ۲۰۲۲) تاب‌آوری به عنوان اطمینان فرد به توانایی‌هایش، برای غلبه کردن بر استرس، دارا بودن توانایی‌های مقابله‌ای، ثبات عاطفی و ویژگی‌های فردی که حمایت اجتماعی از طرف دیگران را افزایش می‌دهد، تعریف شده است (اولسون^۵ و همکاران، ۲۰۲۳) نتایج مطالعات نشان می‌دهند که تاب‌آوری بیماران دیابتی به طور معناداری از افراد غیر دیابتی ضعیفتر می‌باشد (سقایی‌شهری و نصری، ۱۴۰۱؛ زانگ و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین نتایج گسترده‌ای از مطالعات نشان می‌دهد که بیماری‌های بسیاری مثل اضطراب^۶ با دیابت همراه است (کدخدا و فتاحی، ۱۴۰۱). در همین راستا نتایج مطالعه متأالیز انجام‌شده نشان می‌دهد شیوع اضطراب در بیماران ایرانی مبتلا به دیابت ۶۴/۵ درصد می‌باشد؛ که نشان از افزایش شیوع اضطراب در این بیماران می‌باشد (طاهری و همکاران، ۱۴۰۰). اضطراب و استرس در روان‌شناسی تحولی، از شایع‌ترین علت‌های مراجعه بیماران دیابتی به کلینیک‌های روان‌درمانی می‌باشد. اضطراب در اشخاص دیابتی قادر است سبب بالا رفتن دیابت در آن‌ها شود؛ چراکه این اشخاص در طی بیماری دیابت با محدودیت‌های اقتصادی، اجتماعی و فردی مواجه هستند و همین امر باعث به وجود آمدن نگرانی و اضطراب در آن‌ها می‌شود (پایودل و همکاران، ۲۰۲۳).

روش‌های درمانی متعددی برای درمان مشکلات روان‌شناختی برگرفته از بیماری دیابت وجود دارد که گاهما این روش‌های درمانی تفاوت‌های عمده‌ای در میانی نظری دارند که از جمله این روش‌ها می‌توان اشاره به درمان مبتنی بر شفقت خود^۷ داشت. درمان شفقت خود به این صورت که بر اساس رویکرد تحولی عصب‌شناختی برای مشکلات سلامت ذهنی شکل‌گرفته است قادر است بر بیماران تأثیرگذار باشد (میلارد^۸ و همکاران، ۲۰۲۳) خود شفقتی رانف^۹ (۲۰۰۹) به صورت سازه‌ای سه مؤلفه‌ای شامل مهربانی با خود در مقابل قضاوت کردن خویش و اشتراکات انسانی در برابر انزوا و ذهن آگاهی در مقابل هماندسانازی افراطی تعریف کرده است. ترکیب این سه مؤلفه مرتبط، مشخصه‌فردی است که به خود، شفقت می‌ورزد؛ از این‌رو با کمک از این سازه گیلبرت^{۱۱} (۲۰۰۹) درمان مرکز بر شفقت را مطرح کرد. اصول پایه به این موضوع اشاره می‌کند که افکار، عوامل، تصاویر و رفتارهای تسکین‌بخش بیرونی باید درونی شود و در این صورت، ذهن انسان به همان صورت که به عوامل بیرونی عکس‌العمل نشان می‌دهد، در روبرو شدن با این درونیات نیز آرام می‌گیرد (داور^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۳). آموزش مبتنی بر شفقت خود می‌تواند باعث نوعی تفکری مناسب شود و افراد قادرند چگونگی شناخت ارزیابی‌های غیرمنطقی و نامعقول خود را یاد بگیرند و طبعاً قدرت افراد را بالا می‌برد تا مقابله‌ی سالم با مشکلات پیشرو داشته باشند و بر سختی‌ها پیروز شوند و حرکتی با جریان زندگی داشته باشند، یا به عبارتی باعث بالا رفتن تاب‌آوری در آن‌ها شود (رضائی و همکاران، ۱۴۰۱). آموزش شفقت به خود قادر است منشأ تغییرات، من‌جمله تغییر در نگرش‌ها و باورها باشد و همین امر بهنوبه خود موجب بالا رفتن تاب‌آوری می‌شود (هو^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۳). سقایی‌شهری و نصری (۱۴۰۱) نیز بیان داشتند درمان مبتنی بر شفقت خود باعث بالا رفتن تاب‌آوری در

¹. diabete

². Paudel & et al

³. Zhang

⁴. resilience

⁵. Terkes

⁶. Olson

⁷. anxiety

⁸. compassion-Focused Therapy (CFT)

⁹. Millard

¹⁰. Neff

¹¹. Gilbert

¹². Dover

¹³. Hu

بیماران دیابتی نوع ۲ می‌شود. سید جعفری و همکاران (۱۳۹۹)^۱ نیز به بررسی اثربخشی درمان متمنکز بر شفقت بر میزان تاب آوری افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ پرداختند و به اثربخشی درمان متمنکز بر شفقت اشاره کردند. همچنین میرمعینی و همکاران (۱۴۰۱)^۲ نیز بیان داشتند درمان متمنکز بر شفقت بر تاب آوری اثربخش است.

همچنین این‌گونه به نظر می‌آید با اثربخشی شفقت به خود برای کاهش اضطراب بیماران دیابتی، هر میزان افراد نسبت به خود دارای شفقت بالاتری باشند و درواقع سه مؤلفه مثبت شفقت ورزی که شامل مهربانی با خود، قبولی مشکلات زندگی به عنوان بخشی از تجربه‌های مشترک انسان‌ها و آگاهی از افکار و احساسات دردآور در آنان بالا باشد (سرارو^۱ و همکاران، ۲۰۲۳)، در مواجه با مسائل و مشکلات و سرخختی‌های برگرفته از دیابت از انگیزه بالاتری برای حرکت به سوی اهداف برخوردار می‌باشند و درمان‌های پزشکی بیماری‌شان را به عنوان روشی برای رسیدن به سلامت جسمی قلمداد می‌کنند (کلیک و همکاران، ۲۰۲۳). زیرا شفقت به خود شخص را برای تغییر و بالا بردن سطح سلامت روان و کاهش اضطراب تشویق می‌کند. هان و کیم^۲ (۲۰۲۳)؛ سرارو و همکاران (۲۰۲۳)؛ سلطانی دلگشا و همکاران (۱۴۰۲)^۳ نیز بیان داشتند درمان مبتنی بر شفقت بر افسردگی، اضطراب و استرس اثربخش است.

با توجه به این که امروزه دیابت و پیامدهای آسیب دهنده نشات گرفته از آن، در مطالعات و پژوهش‌ها از موضوعاتی می‌باشد که بسیار حائز اهمیت است و در پژوهش‌های متعدد شرایط مراقبت‌های دیابت زیاد مورد قبول نبوده است اهمیت این پژوهش را بر جسته می‌باشد و از آنجایی که شفقت به خود و فراتر از آن، درمان مبتنی بر شفقت در روانشناسی سازه‌ای نوپا است، ضرورت انجام پژوهش‌های گسترده‌تر برای بررسی کارایی این مدل مخصوصاً در بافت فرهنگ شرقی که ماهیتی متفاوت از فرهنگ غرب دارد، احساس می‌شود (سرارو^۱ و همکاران، ۲۰۲۳) حال با توجه به موارد گفته شده است علی‌رغم توجه ویژه به بیماری دیابت به دلیل شیوع بالا و بار اقتصادی سنگین ناشی از آن، تاکنون مطالعات اندکی بر روی متغیرهای روان‌شناختی روان‌شناختی بیماران مبتلا به دیابت انجام شده است و درمان شفقت درمانی از رویکردهای جدید و موردنمود توجه روان‌شناسان در سال‌های اخیر محسوب می‌شود که می‌تواند پیشرو یا مکمل درمان‌های دیگر باشد و در مجموع با توجه به مطالب بیان شده در رابطه با اثربخش درمان مبتنی بر شفقت درمانی بر اضطراب و تاب آوری بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ تاکنون در پژوهش‌های قبلی بررسی نشده است. در پژوهش حاضر تلاش می‌شود تا اثربخشی شفقت درمانی بر روی مؤلفه‌های روان‌شناختی نامبرده شده قرار گیرند به همین دلیل با کاربرد درمان فوق بر روی این بیماران امید است خلاصه پژوهشی موجود در این زمینه مرتفع شود. درنتیجه این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که درمان مبتنی بر شفقت درمانی بر اضطراب و تاب آوری بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ چه تأثیری دارد؟

روش

جامعه آماری این پژوهش را کلیه افراد دیابتی نوع ۲ بخش مرکزی شهر ورامین، درمانگاه شهید محمد تاجیک و درمانگاه خیریه حیدریه را در سال ۱۴۰۳ تشکیل دادند. به دلیل وجود محدودیت‌های مختلف امکان استفاده از نمونه‌گیری تصادفی وجود نداشت، بنابراین از شیوه نمونه‌گیری داوطلبانه و با شیوه جایگزینی تصادفی در گروه آزمایش و کنترل استفاده شد؛ به این صورت که از میان افراد مبتلا به دیابت متمایل به شرکت در برنامه درمان شفقت درمانی، تعداد ۳۰ نفر انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار داده می‌شوند؛ تعداد افراد نمونه ۳۰ نفر خواهند بود که هر کدام از گروه‌ها ۱۵ نفر را شامل می‌شود.

روش اجرا

پس از تصویب پروپوزال به بخش مرکزی شهر ورامین، درمانگاه شهید محمد تاجیک و درمانگاه خیریه حیدریه برای نمونه‌گیری مراجعه کرده و در انتهای پس از موافقت درمانگاه‌های ذکر شده موفق به گرفتن نمونه پژوهشی خود گردید در این راستا ۳۰ نفر از بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ به صورت داوطلبانه انتخاب شدند. تشخیص بیماری توسط پزشکان صورت گرفت و تنها به

¹. Serrão

². Han & Kim

³. Serrão

پژوهشگر معرفی شدند. بعد از معرفی شدن افراد به پژوهشگر، پژوهشگر در هر جلسه‌ای که به مراکز مراجعه کرده و بر اساس نمونه معرفی شده ابتدا پرونده بیماران را بر اساس ملاک‌های ورود و خروج بررسی کرده و چنانچه در نمونه هدف قرار می‌گرفتند اطلاعاتی در خصوص مطالعه و هدف از انجام آن به افراد داده و چنانچه این افراد تمایل داشتن در پژوهش شرکت کنند پس از گرفتن رضایت آگاهانه افراد وارد پژوهش می‌شوند. پس از بررسی انجام‌شده و موافقت بیماران، ۳۰ نفر از افراد انتخاب شده و به صورت تصادفی ساده در ۲ گروه آزمایش و یک گروه کنترل جایگزین شدنند. در مرحله اول به تمامی افراد در ۲ گروه پرسشنامه‌های اضطراب، تاب‌آوری و کیفیت زندگی داده شد و از آن‌ها خواسته شد به تمامی سؤالات پاسخ دهند. سپس به افراد گروه آزمایش (مداخله شفقت درمانی) طی ۱۲ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای به صورت گروهی یکبار در هفته داده شد. پس از اتمام دوره‌های مداخله از آزمودنی‌های گروه آزمایش و همچنین گروه کنترل خواسته شد یکبار دیگر پرسشنامه‌ها را تکمیل نمایند.

ابزار

پرسشنامه اضطراب (BAI)

پرسشنامه سنجش اضطراب بک^۱ برای سنجش میزان اضطراب طراحی شده است و شامل ۲۱ عبارت است که توسط بک و همکاران (۱۹۸۸) ساخته شده است. در برابر هر عبارت، چهار گزینه جهت پاسخ وجود دارد. هر عبارت بازتاب یکی از علائم اضطراب است که معمولاً افرادی که از نظر بالینی مضطرب هستند یا کسانی که در وضعیت اضطراب‌انگیز قرار می‌گیرند، تجربه می‌کنند (بک و استر، ۱۹۹۰). آزمودنی‌ها میزان رنجش خود از علائم اضطراب را در هفتة گذشته در ستون مقابل آن علامت می‌زنند. شیوه امتیازدهی به صورت، اصلًاً امتیاز صفر، خفیف امتیاز یک، متوسط دو و شدید امتیاز سه را می‌گیرد. بنابراین، دامنه نمرات اضطراب از صفرتا ۶۳ خواهد بود (بک و استر، ۱۹۹۰). در صورتی که نمره به دست آمده در دامنه صفرتا ۷ باشد فرد موردنرسی هیچ اضطرابی ندارد اگر بین ۸-۱۵ باشد، اضطراب خفیف، اگر بین ۱۶-۲۵ باشد متوسط و اگر بین ۲۶-۶۳ باشد، نشان‌دهنده اضطراب شدید است (بک و استر، ۱۹۹۰). بک و همکاران (۱۹۸۸) برای این ابزار ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و همبستگی آن را با مقیاس تجدیدنظرشده درجه‌بندی اضطراب همیلتون (۱۹۸۷) برابر با ۰/۵۱، و مقیاس درجه‌بندی افسردگی همیلتون (۱۹۶۰) برابر با ۰/۲۵ به عنوان شاخصی از روایی مناسب گزارش کردند. این ابزار قابلً توسعه کاویانی و موسوی (۲۰۰۸) به صورت فارسی ترجمه شده است. مطالعات انجام‌شده نشان می‌دهد که این پرسشنامه از پایایی بالایی برخوردار است، ضریب همسانی درونی آن (آلفای کرونباخ) ۰/۹۲، پایایی آن با روش باز آزمایی به فاصله یک هفتة ۰/۷۵ و همبستگی سؤالات آن از ۰/۳ تا ۰/۷۶ متغیر است (کاویانی و موسوی، ۱۳۸۶؛ لبخ و کنز، ۲۰۰۵). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ اضطراب ۰/۸۷ به دست آمده است.

پرسشنامه تاب‌آوری (CD_RSC)

پرسشنامه تاب‌آوری^۲ را کونور و دیویدسون^۳ (۲۰۰۳) تهیه کردند. پرسشنامه تاب‌آوری کونور و دیویدسون ۲۵ عبارت دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) تا پنج (همیشه درست) نمره گذاری می‌شود. شیوه نمره گذاری: نمره گذاری گزینه‌ها در این مقیاس بدین شرح است: کاملاً نادرست = ۰ به ندرت = ۱ گاهی درست = ۲ اغلب درست = ۳ همیشه درست = ۴. بنابراین طیف نمرات آزمون بین ۰ تا ۱۰۰ قرار دارد. نمرات بالاتر بیانگر تاب‌آوری بیشتر آزمودنی است. نتایج تحلیل عاملی حاکی از آن هستند که این آزمون دارای ۵ عامل: تصور شایستگی فردی، اعتماد به غاییز فردی، تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل و تأثیرات معنوی است. کونور و دیویدسون ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تاب‌آوری را ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. همچنین ضریب اعتبار حاصل از روش باز آزمایی در یک‌فاصله ۴ هفتة‌ای ۰/۸۷ بوده است. این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴) هنجاریابی شده است. وی برای تعیین اعتبار مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون از روش آلفای کرونباخ بهره گرفته و ضریب اعتبار ۰/۸۹ را گزارش کرده است. در پژوهشی که توسط سامانی و همکاران (۲۰۰۶) در بین دانشجویان

¹- Beck Anxiety Inventory (BAI)

²- Loebach Wetherell, J., Gatz, M.

³- Resiliency Questionnaire (CD_RSC)

⁴- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T

صورت گرفت، اعتبار آن را ۹۳/۰ گزارش کردند و روایی (به روش تحلیل عوامل و روایی همگرا و واگرا) توسط سازندگان آزمون در گروههای مختلف عادی و در خطر احراز گردید (سامانی و همکاران، ۲۰۰۶). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای تابآوری به صورت کلی ۷۹/۰ به دست آمده است.

پرسشنامه کیفیت زندگی (WHOQOL-BREF)

پرسشنامه کیفیت زندگی^۱ خلاصه پرسشنامه WHOQOL-100 (۱۹۹۶) می‌باشد. این پرسشنامه چهار حیطه سلامت جسمانی، سلامت روان، روابط اجتماعی و سلامت محیط را با ۲۴ سؤال می‌سنجد. دو سؤال اول به هیچ‌یک از حیطه‌ها تعلق ندارند و وضعیت سلامت و کیفیت زندگی را به شکل کلی مورد ارزیابی قرار می‌دهند، بنابراین این پرسشنامه درمجموع ۲۶ ماده دارد (نجات و دیگران، ۱۳۸۵). در ابتدا باید به هر یک از ۲۶ سؤال، نمره ۱ تا ۵ می‌دهیم. ماده‌های ۳ و ۴ و ۲۶ به صورت وارونه نمره‌گذاری می‌شوند. سازمان بهداشت جهانی (۲۰۰۴) روایی محتوایی ابزار را تائید و اعتبار آن را در کشورهای مختلف با روش آلفای کرونباخ بالاتر از ۷۰/۰ گزارش کرد. نجات و دیگران (۱۳۸۵) در پژوهشی بر روی ۱۱۶۷ نفر به بررسی اعتبار و اعتبار پرسشنامه کیفیت زندگی پرداختند. اعتبار پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ و همبستگی درون خوشه‌ای حاصل از آزمون مجدد سنجیده شد. مقادیر همبستگی درون خوشه‌ای و آلفای کرونباخ در تمام حیطه‌ها بالای ۷/۰ به دست آمد. روایی پرسشنامه باقابلیت تمایز این ابزار در گروههای سالم و بیمار با استفاده از رگرسیون خطی مورد ارزیابی واقع شد و جهت سنجش عوامل ساختاری پرسشنامه از ماتریس همبستگی سؤالات با حیطه‌ها استفاده شد. در ۸۳ درصد موارد، همبستگی هر سؤال با حیطه اصلی خود از سایر حیطه‌ها بالاتر بود. امتیازهای گروههای سالم و بیمار در حیطه‌های مختلف اختلاف معنی‌دار داشتند. نتایج به دست آمده حاکی از روایی و پایایی و قابل قبول بودن عوامل ساختاری این ابزار در ایران در گروههای سالم و بیمار می‌باشد (نجات و دیگران، ۱۳۸۵). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ کیفیت زندگی ۸۴/۰ به دست آمده است.

پروتکل شفقت درمانی (CFT)

بعد از برگزاری پیش‌آزمون، روش شفقت درمانی در ۱۲ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای پی‌درپی به صورت هفت‌های یک‌بار در ارتباط با بیماران در گروه آزمایشی مطابق با پروتکل ۱۲ جلسه‌ای ذیل، بکار گرفته شده است:

جلسات	موضوعات هر جلسه
جلسه اول	ایجاد ارتباط اولیه، جلب اعتماد و همکاری اعضای گروه. ارائه منطق درمان و آشنایی با شیوه‌ی کار گروهی و مقررات آن، پاسخ به پرسشنامه و بستن قرارداد درمانی.
جلسه دوم	منطق درمان مبتنی بر شفقت و تفهم شفقت و شفقت به خود؛ تمایز شفقت از تأسف برای خود، ارزیابی میزان آزار عاطفی، پنج مسیر مراقبت از خویش، مدیتیشن عشق و محبت به خود.
جلسه سوم	آموزش ذهن آگاهی همراه با تمرین وارسی بدنبال و تنفس، آشنایی با دستگاه‌های مغزی مبتنی بر شفقت، آموزش همدلی، آموزش تصویرسازی از مکان امن، کشف ارزش‌ها.
جلسه چهارم	آشنایی با خصوصیات افراد دارای شفقت، شفقت به دیگران، پرورش احساس‌گرمی و مهربانی در قبال خود، آموزش همدردی.
جلسه پنجم	آشنایی با خصوصیات افراد دارای شفقت، شفقت به دیگران، پرورش احساس‌گرمی و مهربانی در قبال خود، آموزش همدردی.
جلسه ششم	ترغیب آمودنی‌ها به خودشناسی و بررسی شخصیت خود به عنوان فرد (دارای شفقت) با (غیر شفقت) با توجه به مباحث آموزشی، شناسایی و کاربردی ترین‌ها (پرورش ذهن مشفقاته) (ارزش خود شفقتی، همدلی و همدردی با خود و دیگران، آموزش استعاره‌ی فیزیوتراپ)، آموزش بخشایش.
جلسه هفتم	آشنایی و کاربرد (تمرین‌های پرورش ذهن شفقتانه) (بخشش، پذیرش بدون قضاوت، آموزش استعاره‌ی آنفولاترا، آموزش بردباری).
جلسه هشتم	آموزش فن نوشتن نامه‌ی شفقت روزانه و ارتقای شفقت خود به وسیله‌ی تخلیه‌ی هیجانی؛ آموزش روش (ثبت و یادداشت روزانه‌ی موقعیت‌های واقعی مبتنی بر شفقت و عملکرد فرد در آن موقعیت).

¹. Quality Of Life-Brief (WHOQOL-BREF)

جلسه نهم تمرین عملی ایجاد تصاویر شفقتانه، آموزش سبکها و روش‌های ابراز شفقت (شفقت کلامی، شفقت عملی، شفقت مقطوعی، شفقت پیوسته)، آموزش رشد احساسات ارزشمند و متعالی.

جلسه دهم آموزش قضاوت نکردن و تجرب روزمره؛ بررسی آسیب‌شناسی عوامل ایجاد کننده ترس و دافعه‌ی آزمودنی‌ها در برابر شفقت خود.

جلسه یازدهم آموزش روش‌های مقابله با عوامل مخل شفقت خود و استفاده از فن آرام‌سازی.
جلسه دوازدهم آموزش و تمرین مهارت‌ها، مرور و تمرین مهارت‌های ارائه شده در جلسات گذشته برای کمک به آزمودنی‌ها جهت توانایی مقابله به روش‌های مختلف با شرایط متفاوت زندگی خود، نهایتاً جمع‌بندی و ارائه راهکارهایی برای حفظ و به کارگیری این روش درمانی در زندگی روزمره، اجرای پس‌آزمون

راهبردها و تکنیک‌های به کاررفته در جلسات و همچنین نکات آموزشی به طور خلاصه از گیلبرت (۲۰۱۴) برگرفته شده است.
یافته‌ها

در این پژوهش برای بررسی اثربخشی مداخله بر متغیرهای وابسته از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره (آنکووا) برای نمره کل متغیرها و تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکووا) برای مؤلفه‌ها استفاده شد. در ابتدا به توصیف متغیرهای اصلی با آماره‌های میانگین و انحراف پذیر پرداخته شد و سپس با آزمون T مستقل میانگین هر کدام از زمان‌ها در دو گروه مقایسه شد. مفروضه‌های آزمون پارامتریک تحلیل کوواریانس شامل عدم وجود داده‌های پرت (با نمودار جعبه‌ای) آزمون نرمال بودن شکل توزیع متغیرها (با آزمون شاپیرو-ولیک)، آزمون همگنی واریانس‌ها (با آزمون لوین) و آزمون همگنی شیب خط رگرسیونی (با آزمون اثر تعاملی گروه و پیش‌آزمون) بررسی شد و مفروضه‌های آماری برقرار بود. حداقل سطح خطای آلفا جهت آزمون فرضیه‌ها، $\alpha = 0.05$ در نظر گرفته شد ($p \leq 0.05$). تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS 28 انجام شد.

از نظر ویژگی‌های زمینه‌ای، در گروه شفقت درمانی ۱۰ نفر (۶۶٪) زن و ۵ نفر (۳۳٪) مرد بودند و در گروه کنترل ۸ نفر (۵۳٪) زن و ۷ نفر (۴۶٪) مرد بودند که مطابق آزمون دقیق فیشر دو گروه همگن بودند ($p = 0.710$). میانگین سن در گروه شفقت درمانی $46/47 \pm 8/63$ و در گروه کنترل $45/07 \pm 8/19$ که مطابق آزمون T مستقل دو گروه از نظر سن همگن بودند ($p = 0.652$). در جدول ۱ آماره توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) متغیرهای وابسته به تفکیک زمان و گروه آمده است. میانگین متغیرها در دو گروه با آزمون T گروه‌های مستقل مقایسه شد.

جدول ۱: آماره‌های توصیفی متغیرها به تفکیک گروه و زمان و به همراه آزمون T مستقل به منظور مقایسه میانگین‌بین گروه‌ها

متغیر	زمان	گروه شفقت درمانی				آزمون T مستقل	آزمون
		اختلاف میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد		
اضطراب	پیش‌آزمون	-۰/۸۰	۵/۶۴	۱۷/۰۵	۵/۲۴	۱۶/۲۰	۰/۶۹۱
	پس‌آزمون	-۲/۶۰	۵/۵۲	۱۶/۹۵	۴/۰۸	۱۴/۴۰	۰/۰۳۴
تصور از شایستگی	پیش‌آزمون	۰/۶۷	۴/۲۲	۱۶/۲۷	۶/۵۲	۱۶/۹۳	۰/۷۴۲
	پس‌آزمون	۳/۲۰	۳/۵۳	۱۶/۲۰	۶/۶۵	۱۹/۴۰	۰/۰۳۹
فردی	پیش‌آزمون	۱/۲۷	۳/۸۷	۱۲/۸۰	۵/۹۷	۱۴/۰۷	۰/۴۹۰
	پس‌آزمون	۲/۶۷	۴/۰۵	۱۳/۴۷	۵/۱۹	۱۶/۱۳	۰/۰۸۷
تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۰/۶۷	۴/۴۱	۱۰/۰۰	۳/۰۹	۱۰/۶۷	۰/۶۳۵
	پس‌آزمون	۳/۴۷	۴/۲۲	۹/۷۳	۳/۴۵	۱۳/۲۰	۰/۰۲۰
کنترل	پیش‌آزمون	-۰/۵۳	۲/۱۹	۴/۹۳	۱/۸۰	۴/۴۰	۰/۴۷۲
	پس‌آزمون	۰/۶۷	۲/۱۲	۴/۷۳	۱/۸۸	۵/۴۰	۰/۳۷۰
تأثیرات معنوی	پیش‌آزمون	-۰/۰۷	۱/۵۱	۳/۴۷	۱/۳۵	۳/۴۰	۰/۸۹۹
	پس‌آزمون	۰/۴۰	۱/۵۳	۳/۲۷	۱/۳۴	۳/۶۷	۰/۴۵۴

پیش آزمون	پس آزمون	کل
۰/۶۸۲	۲/۰۰	۹/۸۱
۰/۰۰۴	۱۰/۴۰	۱۰/۱۷

نتایج جدول ۱ نشان داد میانگین اضطراب در گروه آزمایش در پیش آزمون برابر با $16/20$ بود که در پس آزمون به $14/40$ رسید و کاهشی به میزان $1/80$ نمره داشت و در گروه کنترل میانگین از $16/95$ به $17/05$ رسید و کاهش اندکی به میزان $1/10$ نمره داشت. میانگین کل تاب آوری در گروه آزمایش در پیش آزمون برابر با $49/47$ بود که در پس آزمون به $57/80$ رسید و افزایشی به میزان $8/33$ نمره داشت و در گروه کنترل میانگین از $47/47$ به $47/40$ رسید و کاهش اندکی به میزان $1/07$ نمره داشت. نتایج آزمون T گروههای مستقل نشان داد که میانگین پیش آزمون دو متغیر اضطراب و تاب آوری در دو گروه تفاوت معنی داری نداشت ($p > 0.05$), اما میانگین پس آزمون متغیرها در دو گروه تفاوت معنی داری داشت ($p < 0.05$). جهت بررسی اثربخشی مداخله شفقت درمانی بر اضطراب از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد و نتایج در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲: آزمون تحلیل کوواریانس به منظور بررسی اثربخشی مداخله شفقت درمانی بر اضطراب

متغیر وابسته	میانگین تعدیل شده	میانگین تعدیل شده	مداخله	کنترل	اختلاف	میانگین	درجه آزادی	آماره F	مقدار p	اندازه اثر (مجذور اتا)
اضطراب	۱۴/۷۴	۱۶/۶۶	۱/۹۲	۲۷/۴۳	۱	۱۳/۱۶	۰/۰۰۱	۰/۳۲۸		

یافته ها (جدول ۲) نشان داد که اثربخشی مداخله شفقت درمانی بر اضطراب تأیید شد ($p < 0.05$). میانگین پس آزمون تعدیل شده (با کنترل نمرات پیش آزمون) اضطراب در گروه مداخله برابر با $14/74$ و در گروه کنترل برابر با $16/66$ بود و بیانگر این بود که شفقت درمانی موجب کاهش معنی دار اضطراب شرکت کنندگان شد. در جدول ۳ نتایج آزمون آنکووا برای نمره کل تاب آوری و مانکووا برای مؤلفه های تاب آوری آمده است. لازم به ذکر است که آزمون لامبادای ویکرز نشان از معنی دار بودن اثربخشی متغیره داشت ($p = 0.349$ = 0.001). (p = 0.001).

جدول ۳: آزمون تحلیل کوواریانس به منظور بررسی اثربخشی مداخله شفقت درمانی بر تاب آوری و مؤلفه های آن

متغیر وابسته	میانگین تعدیل شده	میانگین تعدیل شده	مداخله	کنترل	اختلاف	میانگین	درجه آزادی	آماره F	مقدار p	اندازه اثر (مجذور اتا)
تصور از شایستگی فردی	۱۹/۱۵	۱۶/۴۵	۲/۷۱	۵۱/۴۱	۱	۱۳/۰۵	۰/۰۰۱	۰/۳۶۲		
اعتماد به غراییز فردی	۱۵/۵۶	۱۴/۰۴	۱/۵۲	۱۶/۲۶	۱	۸/۵۱	۰/۰۰۸	۰/۲۷۰		
پذیرش مثبت تعییر	۱۲/۹۸	۹/۹۶	۳/۰۲	۶۳/۹۷	۱	۱۹/۰۲	<0.001	۰/۴۵۳		
کنترل	۵/۵۸	۴/۵۶	۱/۰۲	۷/۲۶	۱	۵/۹۴	۰/۰۲۳	۰/۲۰۵		
تأثیرات معنوی	۳/۶۷	۳/۲۷	۰/۴۰	۱/۱۳	۱	۱/۵۸	۰/۲۲۱	۰/۰۶۴		
تاب آوری (کل)	۵۶/۸۷	۴۸/۳۲	۸/۵۵	۵۴۴/۹۷	۱	۳۶/۰۱	<0.001	۰/۵۷۱		

یافته ها (جدول ۳) نشان داد اثربخشی مداخله شفقت درمانی بر تاب آوری (نمره کل) تأیید شد ($p < 0.05$). میانگین پس آزمون تعدیل شده در گروه مداخله برابر با $56/87$ و در گروه کنترل برابر با $48/32$ بود که نشان داد شفقت درمانی موحب بهبود و افزایش تاب آوری شرکت کنندگان به میزان $8,55$ نمره شد. همچنین اثربخشی شفقت درمانی بر بهبود چهار مؤلفه تصور از شایستگی فردی، اعتماد به غراییز فردی، پذیرش مثبت تعییر و کنترل تأیید شد ($p < 0.05$). مداخله شفقت درمانی بر مؤلفه تأثیرات معنوی تأثیر معنی داری نداشت ($p > 0.05$). شاخص اندازه اثر (مجذور جزئی اتا) نشان داد بیشترین اثربخشی مداخله به ترتیب بر مؤلفه پذیرش مثبت تعییر با ضریب $0/453$ و مؤلفه تصور از شایستگی فردی با ضریب $0/362$ بود.

بحث

درمان مبتنی بر شفقت درمانی بر اضطراب و تابآوری بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اثربخش است.

نتایج نشان داد درمان مبتنی بر شفقت درمانی بر اضطراب و تابآوری بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اثربخش است. که نتایج به دست آمده از اثربخشی شفقت درمانی بر اضطراب همسو با نتایج مطالعات سلطانی دلگشا و نصری (۱۴۰۲)، جلایر و همکاران (۱۴۰۱)، هوشمندفرزانه و ترخان (۱۳۹۹)، رضایی و همکاران (۲۰۲۳)، هان و کیم (۲۰۲۳) ترینداد و سیراپس (۲۰۲۱)، پریزآراندو و همکاران (۲۰۲۱) می‌باشد.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت افراد مبتلا به دیابت نوع دو با بسیاری از اختلالات روان‌شناختی از جمله افسردگی و اضطراب درگیر هستند، همین موارد می‌توانند به راحتی فرد مبتلا را ازلحاظ امید به زندگی در شرایط بد و ناگواری قرار دهند، از طرف دیگر انسان‌ها به‌طور کلی موضوع شفقت ورزی و مهربانی نسبت به خود را نیاموخته‌اند که این موضوع نیز می‌تواند برای آن‌ها مزید بر علت شود. بنابراین افراد در این درمان ابتدا با استفاده از ذهن آگاهی (بهوشیاری)، تجربه هیجانی خودشان را می‌شناسند و سپس بازخوردی مشفقاته نسبت به احساسات منفی خود پیدا می‌کنند (هوشمندفرزانه و ترخان، ۱۴۰۱) در درمان متمرکز بر شفقت، افراد می‌آموزند که از احساسات دردناک خود اجتناب نکرده و آن‌ها را سرکوب نکنند، بنابراین می‌توانند در گام اول تجربه خود را بشناسند و نسبت به آن احساس شفقت داشته باشند. در این فن درمانی به جای تمرکز بر تغییر خودارزیابی افراد، رابطه افراد با خودارزیابی آنان تغییر می‌پید (پریزآراندو و همکاران، ۲۰۲۱). در تمرین‌های شفقت بر تنش‌زدایی، ذهن آرام، دلسوز و ذهن آگاهی تأکید می‌شود که نقش بسزایی در آرامش ذهن فرد، کاهش تنشیگی و افکار خود آیند منفی خواهد داشت (هان و کیم، ۲۰۲۳). همچنین در تبیین یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان گفت شفقت به خود نوعی تأثیر از رنج دیگران و آگاهی یافتن از درد دیگران است به نحوی که فرد نسبت به دیگران احساس مهربانی پیدا کند و مشتاق تسکین درد و رنج آن‌ها باشد (پریزآراندو و همکاران، ۲۰۲۱؛ جلایر و همکاران، ۱۴۰۱). درواقع، شفقت عبارت است از درک غیر قضاوی افرادی که دچار خطا یا ناکامی هستند، به‌نحوی که اعمال و رفتار آن‌ها در بافت جایز‌الخطا بودن انسان، دیده می‌شود. به‌این ترتیب شفقت به خود عبارت است از متأثر شدن و آگاهی یافتن از رنج خود است و نه فرار یا قطع رابطه با آن و پدید آوردن تمایلی در خود برای تسکین رنج‌های خود و بهبودی آن‌ها از طریق مهربورزی و صمیمیت با خود (سلطانی دلگشا و نصری، ۱۴۰۲). به‌عبارت دیگر مهربورزی به خود نوعی همدلی و فهم غیر قضاوی نسبت به دردها، رنگ‌ها، اشتباهات و ناشایستگی‌های خود است، شفقت به خود، مهربانی و درک بدون قضاوی خشن در زمان‌های دشوار نسبت به خود است که به عنوان یک جایگزین برای انتقاد نسبت به خود و عزت‌نفس ارائه شده است (ترینداد و سیراپس، ۲۰۲۱). در حال حاضر، شفقت به خود، معانی متفاوتی دارد و به عنوان راهبردی برای تسکین اختلالات روانی، مورد علاقه پژوهشگران قرار گرفته است که از آن جمله به اضطراب می‌توان اشاره کرد. شفقت بیشتر، مواجه شدن با هیجان را مدنظر قرار می‌دهد، تا اجتناب کردن از آن، بنابراین افراد با شفقت بالاتر اجتناب کمتر دارند و بیشتر از راهبردها مسئله محور استفاده می‌کنند که این امر در کاهش تجربه استرس و اضطراب بسیار بالهیمت و اثربخش است.

نتایج به دست آمده از تأثیر شفقت درمانی بر تابآوری همسو با نتایج ولی زاده و همکاران (۱۴۰۲)، کهکی و همکاران (۱۴۰۲)، قهرمانی و همکاران (۱۴۰۱)، سقایی شهر و همکاران (۱۴۰۱)، هو و همکاران (۲۰۲۳)، فرانکو و چریستی (۲۰۲۱)، پریزآراندو و همکاران (۲۰۲۱) می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان شفقت به خود درواقع یک‌شکل سالم از خودپذیری است که بیانگر میزان پذیرش و قبول جنبه‌های نامطلوب خود وزندگی فرد است. شفقت به خود به افراد کمک می‌کند از تجارب منفی زندگی دوری کنند، چراکه بهزیستی روانی افراد بیمار، بیشتر به تفاسیر خودشان از شرایط بستگی دارد (نف، ۲۰۱۸). درمان مبتنی بر شفقت مانند فیزیوتراپی ذهن عمل می‌کند که سیستم تهدید را خنثی و سیستم تسکین را فعال می‌کند. درنتیجه تحول این سیستم، تابآوری فرد افزایش می‌پابد (پریزآراندو و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین افزایش شفقت در مقابل اثرات وقایع منفی مانند یک ضربه‌گیر عمل می‌کند. افرادی که شفقت به خود بالایی دارند، خود را کمتر مورد قضاوی قرار می‌دهند، بر خود کمتر سخت می‌گیرند و با مشکلات و اثرات منفی در زندگی راحت‌تر کنار می‌آیند (ولی زاده و همکاران، ۱۴۰۲؛ سقایی شهر و همکاران، ۱۴۰۱). عکس‌العمل‌ها و

واکنش هایشان در برابر مشکلاتشان بیشتر بر مبنای عملکرد واقعیت است، چون قضاوت هایشان نه به سمت خود دفاعی و نه به سمت خود انتقادی و سرزنش خود پیش می رود و بهتر می توانند با وقایع ناراحت کننده کنار بیایند، زیرا از توانایی پذیرش بالاتری نسبت به دیگر افراد برخوردارند. بنابراین، آشفتگی عاطفی در این افراد کاهش می یابد و تحمل آشفتگی افزایش می یابد که درنهایت، توانایی تسکین و کنترل بالای خویشتن را برای افراد محقق می سازد و درنهایت، به افزایش سطح تابآوری منجر می شود (هو و همکاران، ۲۰۲۳).

آموزش مبتنی بر شفقت خود می توانند طرز تفکری مناسب شود و افراد می توانند طرز شناخت ارزیابی های غیرمنطقی و نامعقول خود را بیاموزند، طبعاً به افراد قدرت می دهد تا با مشکلات پیشرو مقابله سالم داشته باشند، بر سختی ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند، یا به عبارتی تابآوری آنها افزایش خواهد یافت (قهرمانی و همکاران، ۱۴۰۱). آموزش احتمالاً می تواند منشأ تغییرات، از جمله تغییر در نگرش ها و باورها باشد و این امر بهنوبه خود باعث افزایش تابآوری می شود (فرانکو و چریستی، ۲۰۲۱). آموزش مبتنی بر شفقت خود باعث می شود طرز شناخت ارزیابی های غیرمنطقی و نامعقول خود را بیاموزند و برای اصلاح آنها اقدام کنند و از روابط خویش، از کار کردن و تفریحات خویش لذت ببرند که این امر باعث کاهش فشار روانی و افزایش تابآوری می شود (کهکی و همکاران، ۱۴۰۲) همچنین ماهیت آموزش گروهی، خود می تواند تأثیر مثبتی در افزایش تابآوری داشته باشد. زیرا جمع شدن افراد در گروه و این که تک تک افراد احساس کنند دیگران نیز مشکلاتی مشابه با آنها دارند، خود در کاهش فشار روانی و کاستن از روحیه منفی و درنتیجه افزایش قبول واقعیت و کنار آمدن با آن مؤثر است. پس آموزش مبتنی بر شفقت خود می تواند باعث تابآوری یا توانایی سازگاری موفقیت آمیز با شرایط ناگوار شود.

در این پژوهش مانند پژوهش های دیگر، محدودیت هایی وجود دارد و درنهایت باید به محدودیت هایی اشاره کرد که با ایجاد موانع در راه تعمیم نتایج دریچه هایی را به سوی پژوهش های آینده در این زمینه می گشایند از محدودیت هایی این تحقیق می توان عدم تفکیک افراد با پایگاه اجتماعی، اقتصادی و...، می توان را اشاره کرد. دوم این که درمانگر و ارزیاب به منظور سنجش و اجرای محتوای جلسات مداخله یک نفر بود که یکی از محدودیت های این مطالعه است. همچنین این پژوهش صرفاً روی افراد دیابتی نوع ۲ بخش مرکزی شهر ورامین انجام گرفته است، از این رو برای تعمیم نتایج به سایر جوامع و نمونه های بالینی بایستی جانب احتیاط رعایت گردد. همچنین پیشنهاد می شود شفقت درمانی می تواند به عنوان یکی از روش های مؤثر غیر دارویی در کاهش اضطراب بیماران نقش داشته باشد و با توجه به اثربخشی شفقت درمانی و اجرای آن به صورت گروهی پیشنهاد می شود. از درمان شفقت درمانی به منظور اجرای برنامه های پیشگیری اولیه در مراکز مشاوره عمومی و خصوصی و مراکز آموزشی به صورت آموزش های کارگاهی برای کاهش علائم اضطراب و بالا بردن تابآوری و کیفیت زندگی استفاده نمود

منابع

جلایر، فاطمه، حاتمی، حمد، هاشمی رازینی، هادی، و لیاقت، ریتا. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی شفقت درمانی و درمان شناختی رفتاری در حساسیت اضطرابی بیماران مبتلا به دیابت. مجله دستاوردهای نوین در مطالعات علوم انسانی، ۵(۵)، ۴۴-۲۵.

رضائی، شیوا، خلعتبری، جواد، کلهرنیا گار، مريم، و تاجری، بیوک. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان مت مرکز بر شفقت، بر تابآوری و بهزیستی روان شناختی مبتلایان به HIV. دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، ۱۷۶-۱۵۵، (۱۲۳).

رضائی، شیوا، خلعتبری، جواد، کلهرنیا گار، مريم، و تاجری، بیوک. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی مدل درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان مت مرکز بر شفقت بر بهزیستی روان شناختی و کیفیت زندگی مبتلایان به ویروس نقص ایمنی. مجله سلامت و مراقبت، ۲۴۵-۲۵۶، (۳).

سامانی، سیامک، جوکار، بهرام، و صحراگرد، نرگس. (۱۳۸۶). تابآوری، سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۳(۳)، ۲۹۰-۲۹۵.

سقایی شهری، سمانه، و نصری، مريم. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت خود بر تابآوری، خودگستگی، ذهن آگاهی بیماران مبتال به دیابت نوع دو. سلامت اجتماعی، ۹(۲)، ۱۲-۱.

سلطانی دلگشا، محمد. وزیری، شهرام، شهابی‌زاده، فاطمه. آهی، قاسم. و منصوری، احمد. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر افسردگی، اضطراب و پرخاشگری کارکنان فوریت‌های پزشکی مبتلا به کرونا. مجله مراقبت پرستاری و مامایی ابن‌سینا، ۳۱(۲)، ۸۵-۹۴.

سید جعفری، جواد. برجعلی، احمد. شرافتی، شاهین. پناهی، مهدی. دهناشی لاطان، تاجماه. و عبودیت، سعیده. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر میزان تاب‌آوری و امید به زندگی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲. مجله علوم روانشناسی، ۹۲(۹۶)، ۹۵-۹۴.

طاهری، مهنا. شمسایی، فرشید. تاپاک، لیلی. و صادقیان، غفت. (۱۴۰۰). بررسی اضطراب، امید و عوامل مرتبط با آن در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲. فصلنامه پرستاری، مامایی و پیراپزشکی، ۷(۲)، ۶۰-۷۱.

قهارمنی، مریم. خلعتبری، جواد. و تقوابی، داوود. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی درمان شناختی - رفتاری و درمان متمرکز بر شفقت درمانی برسخت رویی و تاب‌آوری روانی و کیفیت زندگی زنان کاویانی، ه. و موسوی، آ. س. خواص روان‌سنجدۀ فارسی اضطراب بک موجودی (BAI) مجله پزشکی دانشگاه تهران. ۱۴۰(۶۵)، ۱۳۶-۱۴۰.

کدخداء، حسین. و فتاحی، حمید. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان گروهی ذهن آگاهی بر اضطراب و خودباوری مبتالیان به دیابت نوع ۲. مجله پژوهش‌های معاصر در علوم و تحقیقات، ۴(۴۴)، ۷۵-۶۳.

کهکی، فاطمه. بخشانی، نورمحمد. و فردین، محمدعلى. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت بر امید به زندگی، سیک‌زنده‌گی ارتقاء‌دهنده سلامت و سرسختی سلامت و سرخستی سلامت در بیماران دیابتی نوع دو مطالعات روانشناسی نوجوان و جوان، ۴(۴)، ۸۳-۶۹.

میرمعینی، پرديس. بياضي، محمد حسین. و خلعتبری، جواد. (۱۴۰۱). مقایسه تأثیر درمان پذيرش و تعهد با درمان متمرکز بر شفقت بر شدت نگرانی و تاب‌آوری بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک. ۲۵(۱)، ۸۸-۸۰.

نجات، سحرناز. منتظری، علی. هلاکویی‌نایینی، کورش. و مجذزاده، سیدرضا. (۱۳۸۵). استانداردسازی پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت (WHOQOL-BREF) ترجمه و روان‌سنجدۀ گونه ایرانی. مجله دانشکده بهداشت و انسستیتو تحقیقات، ۱۲-۱.

ولی‌زاده، حدیث. وحید. و میرشکار، ساره. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر تاب‌آوری، ناگویی‌هیجانی و احساس‌نهایی زنان سرپرست خانوار. فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناسی، ۱۸(۶۹)، ۲۶۵-۲۵۷.

هوشمتدفرزانه، شیوا. و ترخان، مرتضی. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر اضطراب و استرس ادرارک شده در بیماران مبتلا به کرونا. مطالعات روان‌شناسی، ۱۱(۳)، ۱۰۴-۹۳.

Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety, psychometric properties. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56(6), 893-7.

Beck, A.T., Steer, R.A. (1990). Beck Anxiety Inventory Manual. San Anto: Psychological Corporation.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, 18, 76-82.

Dover, S., Ahmet, A., Bluth, K., Feldman, B. M., Goldbloom, E. B., Goldfield, G. S., Hamilton, S., Imran, O., Khalif, A., Khatchadourian, K., Lawrence, S., Leonard, A., Liu, K., Ouyang, Y., Peeters, C., Shah, J., Spector, N., Zuidwijk, C., & Robinson, M. E. (2023). Teaching Adolescents with type 1 Diabetes Self-compassion (TADS) to reduce diabetes distress: study protocol of a randomized controlled trial. *JMIR research protocols*, 10.2196/53935. Advance online publication.

- Franco, P. L., & Christie, L. M. (2021). Effectiveness of a One Day Self-Compassion Training for Pediatric Nurses' Resilience. *Journal of pediatric nursing*, 61, 109–114.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. Advances in Psychiatric Treatment. 15(3):199–208.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. British Journal of Clinical Psychology, 53(1): 6-41.
- Han, A., & Kim, T. H. (2023). Effects of Self-Compassion Interventions on Reducing Depressive Symptoms, Anxiety, and Stress: A Meta-Analysis. *Mindfulness*, 1–29. Advance online publication.
- Hu, Y. (2023). Examining the effects of teacher self-compassion, emotion regulation, and emotional labor strategies as predictors of teacher resilience in EFL context. *Frontiers in psychology*, 14, 1190837.
- Loebach Wetherell, J., Gatz, M. (2005). The Beck Anxiety Inventory in Older Adults with Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 27(1), 17-24.
- Millard, L. A., Wan, M. W., Smith, D. M., & Wittkowski, A. (2023). The effectiveness of compassion focused therapy with clinical populations: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 326, 168–192.
- Neff, KD. (2018). the role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human development*; 52(4):211–4.
- Olson, K. L., Howard, M., McCaffery, J. M., Dutton, G. R., Espeland, M. A., Simpson, F. R., Johnson, K. C., Munshi, M., Wadden, T. A., Wing, R. R., & Look AHEAD Research Group (2023). Psychological resilience in older adults with type 2 diabetes from the Look AHEAD Trial. *Journal of the American Geriatrics Society*, 71(1), 206–213.
- Paudel, S., Khanal, S. P., Gautam, S., Chalise, A., Koirala, T. N., & Marahatta, S. B. (2023). Anxiety and depression among people with type 2 diabetes visiting diabetes clinics of Pokhara Metropolitan, Nepal: a cross-sectional study. *BMJ open*, 13(1), e064490.
- Pérez-Aranda, A., García-Campayo, J., Gude, F., Luciano, J. V., Feliu-Soler, A., González-Quintela, A., López-Del-Hoyo, Y., & Montero-Marin, J. (2021). Impact of mindfulness and self-compassion on anxiety and depression: The mediating role of resilience. *International journal of clinical and health psychology: IJCHP*, 21(2), 100229.
- Serrão, C., Valquera, A., Rodrigues, A. R., & Duarte, I. (2023). Mediation of Self-Compassion on Pathways from Stress and Anxiety to Depression among Portuguese Higher Education Students. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(18), 2494.
- Terkes, N., Aksu, N. T., & Yamac, S. U. (2023). The effect of an online-supervised exercise program in older people with diabetes on fasting blood sugar, psychological resilience and quality of life: A double blind randomised controlled trial. *International journal of older people nursing*, 18(5), e12564.
- Trindade, I. A., & Sirois, F. M. (2021). The prospective effects of self-compassion on depressive symptoms, anxiety, and stress: A study in inflammatory bowel disease. *Journal of psychosomatic research*, 146, 110429.
- WHO Quality of Life Group. (1996). WHOQOL-BREF Introduction, Adminstration and scoring, Field Trial version, World Health Organization. Geneva: 1996.
- Zhang, Y., Yang, Y., Huang, Q., Zhang, Q., Li, M., & Wu, Y. (2023). The effectiveness of lifestyle interventions for diabetes remission on patients with type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis. *Worldviews on evidence-based nursing*, 20(1), 64–78.

Treatment Based On Compassion Therapy on Anxiety and Resilience of Patients with Type 2 Diabetes

Mohamad Ershad Sarabi¹, Morteza Andalib Koraim²

Abstract

The aim of this research was the treatment based on compassion therapy on anxiety and resilience of patients with type 2 diabetes. The present research method was quasi-experimental using pre-test, post-test and experimental and control groups. The statistical population of the study consisted of all type 2 diabetics in the central part of Varamin city, Shahid Mohammad Tajik Clinic and Heydarieh Charity Clinic in 2024. For this purpose, 30 people were selected through voluntary sampling, 15 people were selected as the experimental group and they underwent compassion therapy training in 12 sessions of 75 minutes in a group once a week, and 15 people were selected as the control group, and none they did not receive training. Pre-test and post-test were taken from both groups. Data collection tools included anxiety questionnaire (Beck et al., 1988) and resilience questionnaire (Connor and Davidson, 2003). The research data were analyzed using covariance analysis. The results showed that compassion therapy training was effective at 32.8% on changes in anxiety and 57.1% on changes in resilience, and in general, the results of covariance analysis showed that therapy based on compassion therapy reduced anxiety and increased resilience. The collection of patients with type diabetes was effective. As a result, compassion-based treatment is suitable for people with type 2 diabetes because it is consistent with their daily life and behaviors during the day.

Keywords: Compassion Therapy, Anxiety, Resilience, Type 2 Diabetes

¹ Master's student in general psychology, Islamic Azad University, Varamin-Pishva branch (Corresponding Author)

² Associate Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Varamin-Pishva branch