

تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر فرسودگی شغلی و ابعاد آن بر پزشکان در دوره همه‌گیری ویروس کرونا

بهاره علیپور شهیر^{۱*}، آتنا اصفهانی خالقی^۲، مهدی عرب زاده^۳، مونا علیپور شهیر^۴

(۱) گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد ملارد، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

(۲) گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ملارد، تهران، ایران

(۳) گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه خوارزمی تهران، ایران

(۴) گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

چکیده:

فرسودگی شغلی یکی از چالش‌های پزشکان در طی شیوع بیماری کرونا است. بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر فرسودگی شغلی و ابعاد آن بر پزشکان در دوره همه‌گیری ویروس کرونا انجام شد. پژوهش حاضر با توجه به هدف کاربردی و روش آن به شیوه نیمه آزمایش و با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل اجرا شد. جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل پزشکان مشغول به کار در بیمارستان‌های امام علی (ع) و کوثر در سال ۱۴۰۰ در دوران همه‌گیری ویروس کرونا بود. تعداد ۳۰ نفر از پزشکان شاغل در بیمارستان‌های مذکور به صورت داوطلب انتخاب و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل قرار داده شدند. سپس به منظور ارزیابی فرسودگی شغلی شرکت کنندگان، پرسشنامه فرسودگی شغلی مورد استفاده قرار گرفت. در مرحله بعد جلسات ذهن آگاهی بر اساس پروتکل ونسون و همکاران در قالب ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش ارائه شد. داده‌ها به وسیله نرم‌افزار آماری SPSS 22 پردازش گردید.

نتایج حاصل از یافته‌های تحلیل کواریانس تک متغیره و چند متغیره نشان دادند که از نظر فرسودگی شغلی و مولفه‌های آن (خستگی هیجانی، مسخ شخصیت و عدم کفایت شخصی)، در مرحله پس‌آزمون بین گروه‌ها تفاوت معناداری دیده می‌شود. بدین ترتیب فرضیه مورد نظر تایید شد و می‌توان گفت که آموزش ذهن آگاهی در کاهش فرسودگی شغلی و مولفه‌های در پزشکان موثر بوده است.

بنابراین ذهن آگاهی می‌تواند وضعیت پزشکان در دوران همه‌گیری بیماری کرونا را در زمینه فرسودگی شغلی و مولفه‌های آن بهبود بخشد.

واژگان کلیدی: ذهن آگاهی، فرسودگی شغلی، پزشکان، کرونا

* نویسنده مسئول:

بهاره علیپور شهیر، کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد ملارد، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران، پست الکترونیک: Alipourshahir.b@gmail.com

مقدمه:

در دسامبر سال ۲۰۱۹ ویروس کرونا برای اولین بار تشخیص داده شد. این بیماری از کشور چین و از شهر ووهان مرکز استان هوبئی^۱ آغاز شد و به سرعت بسیار زیادی گسترش یافت و افراد و ارگان‌های سلامت را کاملاً به خود درگیر کرد. پس از آن این بیماری ویروس کرونای جدید (به اختصار COVID-19) در سراسر جهان گسترش یافت. شیوع کووید-۱۹ روز افزون بود تا در نهایت در ۱۱ مارس، رئیس سازمان جهانی بهداشت، بیماری کرونا را یک بیماری پاندمیک^۲ معرفی کرد و جهان وارد مرحله جدیدی از مقابله با این بیماری شد [۱]. دامنه‌های شدت بیماری از بدون علامت یا ملایم تا شدید متغیرند. سهم قابل توجهی از بیمارانی که دارای شواهد بدیهی عفونت بالینی هستند، بیماری شدیدی دارند و نرخ مرگ و میر این بیماری حدود ۲ درصد است [۲]. در رابطه با پیامدهای روانی همه‌گیری این بیماری، پژوهش‌ها گسترش احساسات منفی (اضطراب، افسردگی و خشم) و رفتارهای وسواسی را گزارش کرده‌اند. شیوع اختلالات روانی از جمله اختلال استرس پس از سانحه، بی‌خوابی و اختلال اضطراب فراگیر در طول اپیدمی بیماری کرونا دارد. از دست دادن سلامتی، عزیزان، خسارت‌های مادی و یا از دست دادن شغل می‌تواند احساس اندوه جمعی را در جامعه حاکم کند که تبعات روان‌شناختی آن در آینده مشخص می‌شود [۳]. عدم آمادگی برای مقابله با وضعیت بی‌سابقه ویروس کرونا و کمبود تجهیزات ضروری پزشکی، حجم کاری بیش از حد و ناتوانی در مهار شیوع، باعث ایجاد ترس و نگرانی در سطح جامعه به ویژه پزشکان و کادر درمانی شده است. پژوهش مورنو، ولاسکو و آلبرن^۳ (۲۰۲۰) نشان داد که عواملی مانند کمبود تجهیزات و وسایل محافظتی و مشاهده بیمارانی که به تنهایی می‌میرند، ترس از ابتلای عزیزان و مجبور بودن به رعایت فاصله اجتماعی برای مدت نامشخص برای محافظت از آنها و اولویت‌بندی در مراقبت از بیماران خاص و شیفت‌های طولانی کار که کادر پزشکان به دنبال شیوع کووید-۱۹ با آنها روبه‌رو شدند موجب بروز استرس

پس از سانحه، اضطراب، افسردگی و فرسودگی شغلی^۴ در آنها گردیده است [۴].

ماسلاچ و همکاران فرسودگی شغلی را به صورت سه مولفه خستگی هیجانی^۵، مسخ شخصیت^۶ و عدم کفایت شخصی^۷ توصیف می‌کنند. خستگی هیجانی اشاره بر تحلیل رفتگی از نظر هیجانی؛ مسخ شخصیت اشاره بر نگرش منفی یا پاسخ‌های بی‌رحمانه نسبت به دیگران و عدم کفایت شخصی اشاره بر کاهش در حس فردی شایستگی و موفقیت در کار با دیگران دارد [۵، ۶]. از عوامل پیش‌بینی کننده فرسودگی شغلی می‌توان به ناامنی شغلی، علاقه کم به حرفه، ارتباط ضعیف با مدیران و نگرانی در ارتباط با عفونت، بیماری، آلودگی، استرس و عدم نوآوری در فضای بیمارستان‌ها اشاره کرد [۷]. فرسودگی شغلی از جمله خطرات شغلی است که در سال‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته است. این معضل علاوه بر بروز اثرات نامطلوب جسمی، عوارض روانی متعددی نیز به همراه داشته است و بخصوص در میان پزشکان و پرستاران بدلیل ماهیت استرس‌زای این مشاغل، فرسودگی شغلی بیشتر ایجاد می‌شود [۸]. با شروع همه‌گیری کرونا کادر درمان از جمله پزشکان مسئولیت‌های مهمی در کنترل، پیشگیری، مراقبت و درمان آن بر عهده گرفتند. کار در خط مقدم و اغلب برای ساعات طولانی و تحت شرایط سخت و خسته کننده خدمات ارائه می‌کنند؛ بنابر این شیوع بیماری‌های عفونی تاثیر منفی بر عموم افراد جامعه به ویژه پزشکان دارد [۹].

در ایالات متحده، حدود ۵۴/۴ درصد از پزشکان حداقل یک علامت فرسودگی شغلی را به شکل خستگی عاطفی، مسخ شخصیت یا عدم کفایت شخصی نشان داده‌اند. مطالعات بسیاری حاکی از تاثیر منفی و مستقیم فرسودگی شغلی بر خستگی، استرس، اضطراب، افسردگی اختلالات خلقی، سو مصرف مواد، خودکشی، کاهش کیفیت ارائه خدمات درمانی به بیماران، بازنشستگی‌های زودهنگام و استعفای غیر منتظره دارند [۱۰].

⁴ Burnout

⁵ Emotional exhaustion

⁶ De-personality

⁷ Lack of individual success

¹ Hubei

² Pandemic

³ Moreno

اگر چه تمرکز اصلی کارکنان خدمات سلامت^۱ (HCW)، بر به حداقل رساندن انتقال بیماری از طریق پیشگیری، مبارزه با عفونت و نجات جان افراد از طریق افزایش توسعه درمان و واکسن‌ها است، اما توجه بسیار کمی به موضوع حیاتی فرسودگی شغلی پزشکان و کادر درمانی شده است و تاکنون اقدام قابل توجهی از سوی مقامات HCW برای به حداقل رساندن عوامل موثر بر بروز فرسودگی شغلی کووید-۱۹ انجام نشده است. کووید-۱۹ در حال حاضر کل سیستم مراقبت‌های بهداشتی را تحت فشار قرار داده است [۱۱].

یکی از رویکردهای جدید درمانی که می‌تواند در بحران کنونی نقش موثری بر کاهش فرسودگی شغلی پزشکان داشته باشد روش درمانی ذهن آگاهی است. از طریق ذهن آگاهی افکار و رفتارهایی که قبلاً ناهشیار یا خودکار بودند تبدیل به پدیده‌های قابل مشاهده می‌شوند که در بدن یا ذهن خود فرد در حال وقوع هستند. تمرینات ذهن آگاهی موجب افزایش توجه و آگاهی نسبت به افکار، هیجانات، تمایلات عملی، هماهنگ شدن رفتارهای سازگاران و حالت‌های روان‌شناختی مثبت، بهبود قابلیت فردی در جهت فعالیت‌های انفرادی و اجتماعی و علاقه به این فعالیت‌ها می‌شود [۱۲]. ذهن آگاهی روشی موثر در کاهش استرس، اضطراب و حالات روانی منفی است. از دلایل برتری روش مداخله‌ای ذهن آگاهی نسبت به سایر روش‌ها، می‌توان به سادگی و تاثیرات آن در هر دو جنبه زیستی و روانی اشاره کرد. از سوی دیگر، با مرور پیشینه پژوهشی، مشخص شد که تاکنون پژوهشی که اثربخشی روش درمانی ذهن آگاهی را بر فرسودگی شغلی و مولفه‌های آن را مورد بررسی قرار دهد، انجام نشده است. اما می‌توان به تعدادی از پژوهش‌های مشابه اشاره کرد. سارازین و همکاران (۲۰۲۱)، در پژوهشی با هدف بررسی آموزش ذهن آگاهی بر فرسودگی شغلی، استرس و مهارت ذهن آگاهی پرستاران که بر ۶۸۰۰۰ پرستار انجام شد، نشان دادند آموزش ۴ ساعته ذهن آگاهی موجب کاهش فرسودگی شغلی و استرس شده و ذهن آگاهی را افزایش می‌دهد [۱۳].

حمیدی و شاملو (۱۳۹۹) در پژوهشی با هدف تعیین اثربخشی روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس شغلی و فرسودگی شغلی معلمان، نشان دادند که پس از اتمام ۸ جلسه آموزش ذهن آگاهی می‌توان از طریق آموزش روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، در جهت کاهش استرس و فرسودگی شغلی معلمان گام برداشت [۱۴].

همچنین براون و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهشی نشان دادند فرسودگی شغلی در طول دوره دستیاری پزشکی بالا بوده و ذهن آگاهی به عنوان یک عامل محافظتی در برابر فرسودگی شغلی، می‌تواند مفید واقع شود [۱۵].

با وجود اهمیت وضعیت پزشکان در این دوره حساس پژوهش‌های اندکی در این حوزه انجام شده است و پژوهش‌های مشابه در این زمینه یافت نشده است. لذا به دلیل خلا تحقیقاتی در این زمینه و با توجه به جدیت و گستردگی تاثیرات منفی همه‌گیری ویروس کرونا بر پزشکان و اثر آن بر جسم و روان آنها، انجام چنین پژوهشی در میان آنان و برای بهبود وضعیت پزشکان، در این دوره حساس دارای اهمیت می‌باشد. با توجه به موارد مطرح شده هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر آموزش ذهن آگاهی بر فرسودگی شغلی و مولفه‌های آن (خستگی هیجانی، مسخ شخصیت و عدم کفایت شخصی) بر پزشکان در دوره همه‌گیری ویروس کرونا خواهد بود.

مواد و روش‌ها:

در این پژوهش هدف تعیین تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر فرسودگی شغلی و ابعاد آن بر پزشکان در دوران همه‌گیری کرونا بود. پژوهش حاضر با توجه به هدف کاربردی و روش آن به شیوه نیمه آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل اجرا شد. جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل پزشکان شاغل در بیمارستان امام علی (ع) و بیمارستان کوثر شهرستان کرج در سال ۱۴۰۰ بود. تعداد ۳۰ نفر از این پزشکان به شیوه فراخوانی برای انجام این پژوهش انتخاب شدند. داوطلبین مشارکت در این پژوهش به صورت تصادفی (به تعداد مساوی) در گروه‌های آزمایش و کنترل تقسیم گردیدند. در ابتدا، پرسشنامه‌های مربوط به متغیر فرسودگی شغلی به هر ۳۰ نفر از پزشکان مشغول به کار در بیمارستان در دوران همه‌گیری ویروس کرونا که به صورت داوطلب

¹ Health care workers

انتخاب شده بودند و سپس به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شده بودند ارائه شد تا فرسودگی شغلی ایشان ارزیابی گردد. در مرحله بعد جلسات ذهن آگاهی بر اساس پروتکل ون‌سون و همکاران در قالب ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش ارائه شد. در حالی که در گروه کنترل، آموزشی ارائه نگردد. پس از اتمام آموزش‌های ذهن آگاهی نیز مجدداً پس از آزمون (اجرای مجدد پرسشنامه فرسودگی شغلی) در شرایط یکسان برای هر دو گروه (آزمایش و کنترل) اجرا گردید و نمرات مربوط ثبت شد.

تمامی اصول اخلاقی از جمله رضایت آگاهانه شرکت کنندگان، اختیار خروج از پژوهش، محرمانه بودن پرسشنامه و امکان استفاده از نام‌های مستعار برای شرکت کنندگان رعایت گردید. همچنین برای شرکت کنندگان گروه کنترل که تمایل به دریافت شیوه درمانی ذهن آگاهی داشتند، پس از پایان دوره پژوهشی، درمان ذهن آگاهی ارائه شد. معیارهای ورود به پژوهش عبارت بودند از اشتغال پزشکان در بخش‌های مراقبت از بیماران کرونا، تمایل و امکان شرکت در جلسات آموزشی و عدم ابتلا به بیماری روانی حاد. همچنین معیارهای خروج از پژوهش موارد زیر در نظر گرفته شدند: انصراف شرکت کننده از ادامه مشارکت، غیبت بیش از دو جلسه و شرکت هم‌زمان در جلسات روان درمانی دیگر.

پرسشنامه فرسودگی شغلی^۱ (MBI)

پرسشنامه فرسودگی شغلی ماسلاچ و روایی و پایایی آن در تعیین سندروم فرسودگی شغلی پزشکان عمومی با بررسی یامان و سولر در ۱۶ کشور اروپایی در سال ۲۰۰۱ مورد تایید قرار گرفته است و در ایران نیز در مطالعات مختلفی روایی و پایایی آن تایید شده است. اعتبار و پایایی این پرسشنامه برای اولین بار در ایران توسط فیلیان (۱۳۷۱) مورد تایید قرار گرفته است. ضریب پایایی آن با روش آلفای کرونباخ^۲ توسط فیلیان بین ۰/۵۵ تا ۰/۸۷ و توسط بدری گوری (۱۳۷۴) بین ۰/۷۵ تا ۰/۸۴ محاسبه شده است. با عنایت به استاندارد بودن پرسشنامه شغلی، این پرسشنامه دارای اعتبار لازم

برای سنجش میزان فرسودگی شغلی می‌باشد. این پرسشنامه ۲۲ گزاره‌ای و شامل ۹ گزاره برای سنجش فرسودگی عاطفی یا هیجان، ۵ گزاره بررسی مسخ شخصیت و ۸ گزاره ارزیابی فقدان موفقیت شخصی می‌باشد. سوالات پرسشنامه، فراوانی احساس فرسودگی شغلی در جنبه‌های سه گانه تجربه شده فوق را بر اساس نمره از صفر (هرگز) تا شش (همیشه) می‌سنجد. نمره بدست آمده در هر یک از سه جنبه یاد شده، بر اساس نمره مرجع در سه طبقه پایین، متوسط یا بالا قرار می‌گیرد. نمرات بالای خستگی هیجانی و مسخ شخصیت و نیز نمره پایین عدم کفایت شخصی نشان دهنده فرسودگی شغلی می‌باشند. بخش دیگر از پرسشنامه، اطلاعات جمعیتی مربوط به آزمودنی‌ها شامل جنسیت، وضعیت تاهل، محل کار و سابقه اشتغال را مشخص می‌کند. ماسلاچ و جکسون ضریب پایایی درونی را برای خستگی هیجانی ۰/۹، شخصیت‌زدایی ۰/۷۹ و موفقیت فردی را ۰/۷۱ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ پرسشنامه فرسودگی شغلی ماسلاچ برای کل ۰/۹ و نمرات بدست آمده برای مولفه خستگی هیجانی ۰/۸۲۵، مولفه مسخ شخصیت ۰/۵۳۱ و عدم کفایت شخصی ۰/۸۶۵ برآورد شد.

پروتکل آموزش ذهن آگاهی

برنامه منظم جلسات به ترتیب جدول شماره ۱ بود؛ هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای با یک تمرین ذهن آگاهی که بر اساس پروتکل ون‌سون و همکاران (۲۰۱۱) شروع شد. آموزشگر به سوالات شرکت کنندگان در ارتباط با تکالیف هفته پاسخ می‌دهد. سپس در ارتباط با موضوع جلسه فعلی با شرکت کنندگان بحث می‌شود و تمرین‌های جدید به آنها آموزش داده می‌شود. سرانجام در پایان جلسه در ارتباط با تکالیف مربوط به هفته آینده توضیحات کافی داده خواهد شد.

یافته‌ها:

جهت تحلیل اطلاعات و آزمون فرضیه‌ها از آزمون تحلیل کواریانس یک متغیری و تحلیل کواریانس چند متغیری استفاده شد و پیش از اجرای آن، پیش‌فرض‌های ضروری تحلیل کواریانس که شامل پیش فرض‌های نرمال بودن، همگنی واریانس‌ها، همگنی شیب خط رگرسیون، همگنی ماتریس‌های واریانس-کواریانس مورد بررسی قرار گرفتند.

¹ Maslach Burnout Inventory

² Cronbach's alpha

جدول شماره ۱ - پروتکل اجرایی جلسات ذهن آگاهی

جلسه اول	معرفی شرکت کنندگان، ارائه توضیحاتی در مورد تاثیرات پاندمی بر جسم و روان و بررسی جنبه روانشناختی آن بر افراد در معرض کرونا و اعضای خانواده آنها و بحث درباره عوامل تاثیرگذار و تاثیرپذیر آن، تمرین خوردن کشمش، بحث در مورد بسیاری از مردم که به شیوه ذهن نا آگاهانه‌ای زندگی می‌کنند و اغلب به آنچه انجام می‌دهند توجه‌ای نمی‌نمایند، تمرین متمرکز بر تنفس، تمرین واریسی بدن.
جلسه دوم	تمرین واریسی بدن، دعوت از شرکت کنندگان در ارتباط با صحبت درباره تجربه‌هایشان از تمرینات ذهن آگاهی، بررسی موانع، بحث در ارتباط برخی ویژگی‌های ذهن آگاهی همچون غیر قضاوتی بودن و یا رها کردن، تمرین افکار و احساسات، تمرین مراقبه نشسته با تمرکز بر تنفس.
جلسه سوم	تمرین کوتاه دیدن و یا شنیدن، مراقبه نشسته با تمرکز بر تنفس و حس‌های بدنی، فضای تنفس سه دقیقه‌ای، تمرین حرکات آگاهانه بدن.
جلسه چهارم	مراقبه نشسته با توجه به تنفس، بدن، صداها و افکار (به اصطلاح مراقبه نشسته با چهار مولفه اصلی)، بحث درباره استرس و واکنش‌های معمول افراد به موقعیت‌های دشوار و نگرش‌ها و واکنش‌های جایگزین، راه رفتن آگاهانه.
جلسه پنجم	تمرین مراقبه نشسته با توجه به تنفس، بدن، صداها، و افکار، بحث درباره اذعان و پذیرش واقعیت موقعیت حاضر همان‌گونه که هست، تمرین سری دوم حرکات آگاهانه بدن.
جلسه ششم	فضای تنفس سه دقیقه‌ای، تمرین برگ‌های روی آب، بحث درباره اینکه محتوای افکار ما اغلب واقعی نیست.
جلسه هفتم	تمرین مراقبه نشسته و متمرکز بر تنفس، تمرین برگ‌های روی آب، بحث درباره بهترین راه برای مراقبت از خود چیست، تمرین بررسی فعالیت‌های روزانه خوشایند در برابر ناخوشایند و یادگیری برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های خوشایند، تمرین مراقبه عشق و مهربانی
جلسه هشتم	تمرین واریسی بدنی، بحث از آنچه تاکنون آموخته‌اید استفاده کنید، ارزیابی آموزش، ارائه منابع بیشتر.

اساس نتایج سطح معناداری تمام مولفه‌های فرسودگی شغلی از ۰/۰۵ کمتر هستند. بنابراین آموزش ذهن آگاهی منجر به کاهش فرسودگی شغلی و مولفه‌های آن در پزشکان می‌گردد. نمره Eta خستگی هیجانی (۰/۸۲۳)، مسخ شخصیت (۰/۵۴۳)، عدم کفایت شخصی (۰/۹۰۴) است، یعنی ۸۲/۳ درصد از تغییرات خستگی هیجانی، ۵۴/۳ درصد از تغییرات مسخ شخصیت و ۹۰/۴ درصد تغییرات در نمره عدم کفایت شخصی مربوط به آموزش انجام شده می‌باشد.

بحث:

نتایج بدست آمده از پژوهش حاکی از اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش میزان فرسودگی شغلی است. به بیان دیگر آموزش ذهن آگاهی موجب کاهش نمره فرسودگی شغلی در کادر پزشکی در گروه آزمایش شده است.

نتایج به دست آمده در پژوهش حاضر با نتایج پژوهش مورنو، ولاسکو، البورن و گارسیا (۲۰۲۰)، پژوهش رجب‌پور (۱۳۹۹)، پژوهش کاظمی، حسین خانزاده، رسول‌زاده و محمدی (۱۳۹۹) و پژوهش راستگو، حرفه دوست و خیرجو (۱۳۹۵) هم‌راستا است و هم‌خوانی دارد

مطابق جدول شماره ۲، میانگین فرسودگی شغلی گروه آزمایش در پس‌آزمون کاهش قابل ملاحظه‌ای داشته است.

طبق جدول شماره ۳، میانگین خستگی هیجانی، مسخ شخصیت و عدم کفایت شخصی، گروه آزمایش در پس‌آزمون کاهش یافته است، اما در گروه کنترل تغییر قابل ملاحظه‌ای دیده نمی‌شود.

نتایج جدول شماره ۴، نتایج مربوط به تحلیل کواریانس یافته‌های پژوهش مربوط به متغیر فرسودگی شغلی را نشان می‌دهد. همان‌گونه که در جدول دیده می‌شود، بین آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل در متغیر فرسودگی شغلی تفاوت دیده می‌شود، به شکلی که آموزش ذهن آگاهی توانسته است موجب کاهش فرسودگی شغلی شرکت کنندگان در گروه آزمایش شود و نمره Eta فرسودگی شغلی (۰/۹۴۲) نشان دهنده اندازه اثر آموزش انجام شده در میزان متغیر ذکر شده است. یعنی ۹۴/۲ درصد از تغییرات فرسودگی شغلی در گروه آزمایش مربوط به آموزش انجام شده می‌باشد.

نتایج جدول شماره ۵ نشان می‌دهد که آموزش ذهن آگاهی بر مولفه‌های فرسودگی شغلی پزشکان بر

جدول شماره ۲ - نتایج میانگین و انحراف استاندارد متغیر فرسودگی شغلی

متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
فرسودگی شغلی پیش‌آزمون	آزمایش	۷۰/۶۰	۷/۱۷
	کنترل	۶۷/۹۳	۶/۵۴
فرسودگی شغلی پس‌آزمون	آزمایش	۴۲/۴۰	۴/۸۰
	کنترل	۶۷/۴۶	۵/۳۰

کاهش این مولفه‌ها در پزشکان شد که در ادامه به تبیین آنها خواهیم پرداخت.

در ارتباط با تاثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر مولفه خستگی هیجانی در پزشکان در دوران همه‌گیری ویروس کرونا، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که آموزش ذهن‌آگاهی بر خستگی هیجانی پزشکان موثر است. به بیانی دیگر آموزش ذهن‌آگاهی موجب کاهش خستگی هیجانی پزشکان در گروه آزمایش شده است.

نتایج به دست آمده در پژوهش حاضر با نتایج پژوهش بئزا-ولاسکو و همکاران (۲۰۲۰) همخوانی دارد [۱۹].

خستگی هیجانی بیانگر پاسخی روانشناختی به همراه ارائه نوعی واکنش غیر شخصی به دریافت کنندگان خدمات و کاهش احساس شایستگی و موفقیت است. این مفهوم به عنوان وضعیتی که همراه با ضعف عملکرد شغلی، سلامت روانی و بدتر شدن روابط با خانواده و دوستان است نیز تعریف کرده اند [۲۰].

خستگی هیجانی به حالتی گفته می‌شود که فرد از استرس و اضطراب ناشی از زندگی شخصی، شغلی یا ترکیبی از هر دو انباشته شده است. هر فردی که استرس طولانی مدت را تجربه کند، می‌تواند از نظر احساسی فرسوده و خسته شود. افرادی که دچار خستگی هیجانی می‌شوند، معمولاً احساس می‌کنند که هیچ قدرت و کنترلی بر آنچه در زندگی رخ می‌دهد ندارند و احساس گرفتار شدن در کارها را دارند. با گذشت زمان، این حالت مزمن و تنش‌زا می‌تواند به سلامت فرد آسیب دائمی برساند. مشاغل پرفشار مانند پرستاری و پزشکی می‌توانند عامل خستگی هیجانی در افراد باشند؛ به خصوص در دوران همه‌گیری ویروس کرونا که فشار شغلی بر کادر درمانی افزایش داشت و سبب فرسودگی شغلی و خستگی هیجانی در کادر درمانی و پزشکان گردید. ذهن‌آگاهی از نظر علمی برای کاهش استرس و اضطراب مفید شناخته

[۱۶-۱۸]. پزشکان در دوران کرونا تحت شرایط استرس کاری مزمن، در شیفت‌های طولانی و داشتن مراجعان بیش از حد در یک زمان، فقدان حمایت و قدردانی کار می‌کنند، احتمالاً در برابر فرسودگی شغلی بسیار آسیب‌پذیر می‌شوند. رسالت مسیر شغلی هر فرد بر عملکرد شغلی فرد تاثیرگذار است. به خصوص در مشاغل بهداشتی و درمانی که با انسان سر و کار دارند و پزشکان در دوران همه‌گیری بیماری کرونا بطور دائم درگیر تصمیم‌گیری‌های دشوار درباره زندگی و مرگ افراد هستند. فرسودگی شغلی پزشکان به خصوص در دوران همه‌گیری بیماری کرونا مسئله بسیار مهمی است چرا که می‌تواند کیفیت خدمات درمانی را تحت تاثیر قرار دهد و موجب تباهی در کیفیت خدماتی شود. ذهن‌آگاهی بارها به عنوان روشی موثر در کاهش استرس و اضطراب مورد بررسی و تایید قرار گرفته است. زمانی که پزشکان بیاموزند تا از فرایندهای ذهنی خود، برای مثال رفتارها، هیجان‌ها و تمایلات شناختی عاداتی خودآگاه شوند، خواهند توانست تا از خود ارزشیابی‌های منفی و غرق شدن در تمایلات نشخواری پرهیز کنند. آموزش ذهن‌آگاهی موجب می‌شود تا کادر پزشکی این فرصت را پیدا کند که نسبت به دیگران پذیرا تر شود و دیگران را بدون قضاوت‌های پیش‌داورانه و منفی پذیرش کند و با گشودگی، مشکل پیش‌آمده تنش‌زا را کاهش دهد و همچنین داوطلبان را تشویق می‌کند تا مهربان‌تر شده و نسبت به نیازهای دیگران بسیار حساس‌تر باشند که به نوبه خود بهبود عملکرد فردی در محیط شغلی را در پی خواهد داشت.

نتایج پژوهش حاضر، با استفاده از آزمون تحلیل کواربانس چند متغییری نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی بر مولفه‌های فرسودگی شغلی (خستگی هیجانی، مسخ شخصیت و عدم کفایت شخصی) تاثیرگذار بود و منجر به

جدول شماره ۳ - نتایج میانگین و انحراف استاندارد مولفه‌های فرسودگی شغلی

مولفه ها	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
خستگی هیجانی پیش‌آزمون	آزمایش	۳۲/۸۶	۴/۳۸
	کنترل	۳۰/۸۶	۴/۴۳
خستگی هیجانی پس‌آزمون	آزمایش	۲۰/۶۶	۲/۸۷
	کنترل	۳۱/۲۰	۴/۳۴
مسخ شخصیت پیش‌آزمون	آزمایش	۱۵/۷۳	۲/۶۸
	کنترل	۱۲/۹۳	۱/۴۸
مسخ شخصیت پس‌آزمون	آزمایش	۱۰/۴۶	۲/۲۶
	کنترل	۱۲/۲۶	۲/۰۱
عدم کفایت شخصی پیش‌آزمون	آزمایش	۲۲/۰۰	۳/۱۸
	کنترل	۲۴/۰۶	۳/۴۱
عدم کفایت شخصی پس‌آزمون	آزمایش	۱۱/۲۶	۱/۸۳
	کنترل	۲۴/۰۰	۲/۵۶

شخصیت یا شخصیت‌زدایی، پاسخی سنگدلانه و بی تفاوت نسبت به دریافت‌کنندگان خدمات است. این بعد از فرسودگی برای مشاغل مرتبط با خدمات انسانی بسیار اهمیت دارد. نادیده گرفته شدن تلاش‌ها و توانایی‌های فرد در ارائه خدمات شغلی موجب بروز مسخ شخصیت می‌شود. مسخ شخصیت در مشاغل خدمات انسانی باعث ایجاد فاصله بین ارائه‌کننده و گیرندگان خدمات می‌شود و فرد در تعامل با گیرندگان خدمات آنها را به عنوان شیء می‌بیند. در حرفه‌هایی مانند پزشکی مسخ شخصیت باعث می‌شود بیماران را با صرفاً با نوع بیماریشان و یا شماره تخت و ... بشناسند و با آنها رفتاری خصومت‌آمیز و پرخشگرانه داشته باشند. ذهن آگاهی به طور مستقیم بر توجه و تکانشگری می‌پردازد و پاسخ‌های خودکار و پرخاشگری را کاهش می‌دهد. با توجه به ماهیت ارتباطی تمرین‌های ذهن آگاهی، این روش می‌تواند شفقت‌ورزی به دیگران، مهارت‌های اجتماعی، روابط اجتماعی، و توان همدلی را بهبود بخشد. همچنین تمرین‌های ذهن آگاهی می‌تواند خود شفقت‌ورزی را ارتقاء داده و روش مناسبی برای کاهش نمره مولفه مسخ شخصیت در پزشکان در این دوران باشد.

در مورد تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر مولفه عدم کفایت شخصی پزشکان در دوران همه‌گیری ویروس کرونا، نتایج پژوهش بیانگر کارایی موثر آموزش ذهن آگاهی بر کاهش عدم کفایت شخصی پزشکان بود. به بیانی دیگر آموزش

شده است و می‌تواند کلید متعادل سازی احساسات باشد. در ذهن آگاهی آزمودنی‌ها می‌آموزند که احساسات و حواس بدنی و اندیشه‌هایشان را صرفاً بدون قضاوت‌های مثبت و منفی مشاهده کنند. به همین سبب پزشکان هم در شرایط فشارآور محیط شغلی و در ارتباط با آن سعی می‌کنند مسائل و مشکلات را به عنوان یک پدیده گذرا در زمان کنونی مشاهده کرده و با نگاهی نو و جدای از برجسب منفی لحظات را بیافرینند؛ چرا که خستگی هیجانی و فرسودگی شغلی حاصل نگرش منفی نسبت به شغل، محیط شغلی و همکاران می‌باشد. در نهایت، پزشکان در دوره‌های آموزش ذهن آگاهی می‌توانند به کیفیت‌هایی نظیر پذیرش، صبر، همدلی و گشودگی دست یابند، که هر یک از آنها علاوه بر این که موجب تلطیف فضای محیط شغلی می‌شوند، آنها را قادر می‌سازد تا به نحوی کارآمد با مشکلات برخورد نمایند و به دیگران نیز کمک‌رسانی نماید.

در ارتباط با تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر مولفه شخصیت‌زدایی پزشکان در دوران همه‌گیری ویروس کرونا، نتایج پژوهش نشان می‌دهد که آموزش ذهن آگاهی بر کاهش شخصیت‌زدایی پزشکان موثر است. به بیانی دیگر آموزش ذهن آگاهی موجب کاهش شخصیت‌زدایی در کادر پزشکی در گروه‌های آزمایش شده است. نتایج به دست آمده در پژوهش حاضر با نتایج پژوهش میچل و همکاران (۲۰۰۷)، همسو بوده است [۲۱]. مسخ

جدول شماره ۴ - نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره فرسودگی شغلی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	تا
پیش‌آزمون فرسودگی شغلی	۴۰۳/۶۶	۱	۴۰۳/۶۶۲۶	۳۴/۷۴	<۰/۰۱	۰/۵۶
عضویت گروهی	۵۰۸۳/۳۰	۱	۵۰۸۳/۳۰	۴۳۷/۵۶	<۰/۰۱	۰/۹۴
خطا	۳۱۳/۶۷	۲۷	۱۱/۶۱	-		

جدول ۵ - نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری در مورد مقایسه گروه‌ها

از نظر مولفه‌های فرسودگی شغلی مرحله پس‌آزمون

مولفه‌ها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	تا
خستگی هیجانی	۶۸۸/۵۴	۱	۶۸۸/۵۴	۱۱۶/۴۹	<۰/۰۰۱	۰/۸۲
مسخ شخصیت	۷۲/۷۲	۱	۷۲/۷۲	۲۹/۷۳	<۰/۰۰۱	۰/۵۴
عدم کفایت شخصی	۶۶۷/۱۴	۱	۶۶۷/۱۴	۲۳۶/۲۳	<۰/۰۰۱	۰/۹۰

و عزت نفس را در خود رشد دهند و با تمرکز بر لحظه حال، بدون قضاوت رویدادهای درونی و بیرونی، بر هیجان‌ها، عواطف، افکار خودآیند منفی، قضاوت‌ها و برچسب‌زنی‌های مخرب و منفی غلبه کنند.

محدودیت‌ها:

به دلیل محدودیت زمانی برای شرکت کنندگان، امکان اجرای پیگیری نتایج میسر نبود. در این پژوهش عواملی مانند طبقه اجتماعی، اقتصادی و عوامل مهم دیگری که ممکن است بر پژوهش موثر باشند، در نظر گرفته نشده است. در پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی میان ذهن‌آگاهی و سایر روش‌های درمانی دیگر مورد بررسی قرار نگرفته است. پژوهش حاضر تنها بر پزشکان دو بیمارستان در شهرستان کرج صورت گرفت که موجب محدودیت در تعمیم نتایج برای سایر مناطق و فرهنگ‌ها می‌گردد.

تشکر و قدردانی:

این مقاله حاصل طرح پژوهشی پایان نامه به منظور دریافت درجه کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی عمومی است. بدین وسیله از اساتید محترم و همچنین شرکت کنندگان حاضر در پژوهش به دلیل همکاری و حضور ارزشمندشان تشکر و قدردانی می‌گردد. سهم تمامی نویسندگان در این مطالعه یکسان است و هیچگونه تعارض در منافع وجود ندارد.

ذهن‌آگاهی موجب کاهش نمره عدم کفایت شخصی در کادر پزشکی در گروه آزمایش شده بود.

شرایط سخت کاری و خسته کننده موجب بروز خستگی هیجانی در افراد می‌شود. قرار گرفتن مداوم در این شرایط سبب افت کاری و کاهش کیفیت خدمات و در نتیجه بروز احساس ناکارآمدی، کاهش عزت نفس و کاهش حس اعتماد بنفس می‌شود. پرورش آگاهی به وسیله تمرینات ذهن‌آگاهی و بودن در زمان حال، فرد را قادر می‌سازد تا با تمرکز بیشتری به فعالیت‌های روزمره و همچنین وظایف خود در محل کار بپردازد که این خود باعث افزایش کیفیت عملکرد وی و افزایش خودکارآمدی می‌گردد. همچنین باعث می‌شود فرد به تفکرات و نشخوارهای منفی به صورت آشکارتر و به عنوان پدیده‌های ذهنی که بازنمایی از واقعیت خود فرد نیستند، بنگرد و با تمرکززدایی از این الگوی فکری و صرفاً با مشاهده کردن آنها و بدون قضاوت و در نظر گرفتنشان، حرمت و حس کارآمدی را در خود افزایش دهد. بنابراین می‌توان گفت ذهن‌آگاهی توانایی این را دارد تا بر احساس ناکارآمدی و عدم کفایت شخصی در پزشکان در دوران سخت همه‌گیری بیماری کرونا غلبه کند. پزشکان با کمک ذهن‌آگاهی می‌توانند بر احساس شفقت‌ورزی و پذیرش خود بیافزایند و در نتیجه بتوانند با از بین بردن احساس ناکارآمدی و عدم کفایت شخصی، اعتماد بنفس

منابع:

- 14) Sarazine J, Heitschmidt M, Vondracek H, Sarris S, Marcinkowski N, Kleinpell R. Mindfulness workshops effects on nurses' burnout, stress, and mindfulness skills. *Holistic Nursing Practice*. 2021; 35(1):10-8.
- 15) Hamidi F, Shamloo M. Effectiveness of mindfulness based on stress reduction on teacher's job stress and job burnout. *Research in Teacher Education*. 2021; 4(1):55-71.
- 16) Braun SE, Auerbach SM, Rybarczyk B, Lee B, Call S. Mindfulness, burnout, and effects on performance evaluations in internal medicine residents. *Advances in Medical Education and Practice*. 2017; 8:591-597.
- 17) Rajabpour E. The effects of mindfulness on job success: the mediating role of job adaptability and burnout. *Management and Development Process*. 2020; 33(3):49-70.
- 18) Kazemi N, Khanzadeh AH, Rasoulzadeh V, Mohammadi ST. The effectiveness of mindfulness education on job burnout and educational optimism in primary school teachers. *Career and Organizational Counseling*. 2020; 12(43):51-72.
- 19) Rastgoo N, Herfedost M, Kheyrjoo E. The effectiveness of a group-based mindfulness training on teacher's burnout, job satisfaction, and some psychopathological symptoms. *Biquarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning*, 2017; 4(7):179-198.
- 20) Baeza-Velasco C, Genty C, Jaussent I, Benramdane M, Courtet P, Olié E. Study protocol of a multicenter randomized controlled trial of mindfulness-based intervention versus relaxation to reduce emotional exhaustion in medical students in France: the "Must prevent" study. *BMC Psychiatry*. 2020; 20(1):1-8.
- 21) Damghanian H, Keshavarz M. Effect of psychological contract breach on emotional exhaustion of employees considering the mediating role of affective organizational commitment and affective commitment to supervisor. *Journal of Development & Evolution Mngement*, 2019; 1398(38):43-51.
- 22) Michal M, Beutel M, Jordan J, Zimmermann M, Wolters S, Heidenreich T. Depersonalisation und achtsamkeit. *PPmP-Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie*. 2007; 57(02):A056. (in German)
- 1) Pakzad B, Owlia M B. Corona pandemic, earth restart button. *Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences*. 2020; 28(1):2229-2234.
- 2) Ghotbi B, Navkhasi S, Ghobadi S, Shahsavari Z, Kahrizi N. A review of the novel corona virus disease (2019-nCoV). *Health Research Journal*. 2020; 5(3):180-187.
- 3) Farahati M. Psychological impacts of the spread of coronavirus in society. *Social Impact Assessment*. 2020; 1(2):207-225.
- 4) Luceño-Moreno L, Talavera-Velasco B, García-Albuérne Y, Martín-García J. Symptoms of posttraumatic stress, anxiety, depression, levels of resilience and burnout in Spanish health personnel during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020; 17(15):5514.
- 5) Maslach C, Jackson SE. The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*. 1981; 2(2):99-113.
- 6) Rastgoo N, herfedost M, Kheyrjoo E. The effectiveness of a group-based mindfulness training on teacher's burnout, job satisfaction, and some psychopathological symptoms. *Biquarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning*. 2017; 4(7):179-198.
- 7) Shalani B, Alimoradi F. Investigating the relationship between job stress and innovative organizational climate with burnout in hospital personnel. *Depiction of Health*. 2019; 10(3):218-226.
- 8) Khaghanizadeh M, Sirati M, Abdi F, Kaviani H. Determination of the amount burnout in nursing staff. *International Journal of Behavioral Sciences*. 2008; 2(1):51-59.
- 9) Dincer B, Inangil D. The effect of Emotional Freedom Techniques on nurses' stress, anxiety, and burnout levels during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Explore*. 2021 Mar 1;17(2):109-14.
- 10) Shah K, Chaudhari G, Kamrai D, Lail A, Patel RS. How essential is to focus on physician's health and burnout in coronavirus (COVID-19) pandemic? *Cureus*. 2020; 12(4):e7538.
- 11) Patel RS, Bachu R, Adikay A, Malik M, Shah M. Factors related to physician burnout and its consequences: a review. *Behavioral Sciences*. 2018; 8(11):98.
- 12) Mirzaee E, Shairi M. Evaluation of effectiveness of mindfulness-based stress reduction model on positive and negative affects and depression syndrome. *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences*. 2018; 61(1):864-876.



Effectiveness of Mindfulness on Burnout and All Its Components in Physicians During the COVID-19 Pandemic

**Bahareh Alipour shahir^{1*}, Atena Esfahani Khaleghi², Mehdi Arabzadeh^{3*},
Mona Alipour Shahir⁴**

- 1) Department of Educational Psychology, Faculty of Humanities, Islamic Azad University Malard Branch, Tehran, Iran.
- 2) Department of Psychology, Faculty of Humanities, Islamic Azad University Malard Branch, Tehran, Iran.
- 3) Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Education, Kharazmi University, Tehran, Iran.
- 4) Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.

Abstract:

The purpose of this study was to determine the effectiveness of mindfulness on burnout and three factors of emotional exhaustion, de-personality and lack of individual success in physicians during the Covid-19 pandemic.

This quasi-experimental study was designed as a per-test, post-test survey with control group. The sample group was selected among all available physicians of Emam ali and Kosar Hospitals of Karaj. In this regard, total number of 30 volunteer doctors were randomly assigned to experimental and control groups to assess their Maslach Burnout Inventory (MBI). Then the experimental participants were received 90-minute mindfulness training sessions for 8 times, based on Van Son's treatment methodology. After training, Maslach Burnout Inventory was evaluated again for both experimental and control groups. Data were analyzed by SPSS 22. The results of ANCOVA for burnout and MANCOVA for burnout components showed that there was a significant difference between groups, regarding the burnout and its components. The results showed that mindfulness training has been effective in reducing burnout and all its components, in doctors. Therefore, mindfulness can reduce burnout and all its components in doctors.

Keywords: Mindfulness, Burnout, Doctors, Covid-19

* Corresponding Authors:

Bahareh Alipour shahir, MSc of General psychology, Department of Educational Psychology, Faculty of Humanities, Islamic Azad University Malard Branch, Tehran, Iran. Email: Alipourshahir.b@gmail.com