

تجارب اولیه شرم و امنیت و خستگی ناشی از شفقت در روان درمانگران:

نقش میانجی شفقت به دیگران

Early Experiences of Shame and Safety and Compassion Fatigue in Psychotherapists: The Mediating Role of Compassion for Others

صفحات ۹۰-۷۹

Zeinab Ghasemi

M.A student of Clinical Psychology, Department Of Psychology, Faculty Of Education And Psychology, University Of Tehran, Tehran, Iran.

Dr. Maryam Abbasi Sooreshtjani*

Assistant Professor, Department Of Psychology, Faculty Of Education And Psychology, University Of Tehran, Tehran, Iran.

maryam.abbasi@ut.ac.ir

Dr. Zahra Naghsh

Assistant Professor, Department Of Psychology, Faculty Of Education And Psychology, University Of Tehran, Tehran, Iran.

زینب قاسمی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

دکتر مریم عباسی سورشجانی

(نویسنده مسئول)

استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

دکتر زهرا نقش

استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

Abstract

The aim of this study was to investigate the mediating role of compassion for others in the relationship between early experiences of shame and safety with compassion fatigue in psychotherapists. The study population consisted of all psychotherapists, counselors, and mental health specialists in Iran in the summer of 1400. A convenient sample of (N=200) counselors and psychologists who were members of groups on social media completed the scales of Compassion Fatigue Self-Test (CFST; Figley, 1995), Compassion for Others (Goe et al., 2020), Early Memories of Warmth and Safeness (EMWSS; Richter et al., 2009) and the Revised Impact of Event Scale (IES-R; Weiss & Mamar 1997; Shame Memories Adapted by Matos and Pinto-Goya, 2011). Finally, the collected data were analyzed using structural equation analysis by SPSS-26 and PLS-3 software. Results showed that early memories of warmth and safety directly ($P < 0.05$) and indirectly through compassion for others ($P < 0.01$) had a negative and significant relationship with compassion fatigue. The traumatic qualities of shame memories only had a direct and meaningful positive relationship with compassion fatigue ($P < 0.01$). Overall, the findings showed that compassion for others could play an important mediating role in the relationship between early experiences of warmth and safety and compassion fatigue in psychotherapists but in the relationship between early shame and traumatic experiences and Compassion fatigue does not play a significant mediating role.

Keywords: *compassion fatigue, shame experiences, safeness.*

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی شفقت به دیگران در رابطه تجارب اولیه شرم و امنیت با خستگی ناشی از شفقت در روان درمانگران انجام شد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه روان درمانگران، مشاوران و متخصصین سلامت روان در تابستان سال ۱۴۰۰ تشکیل دادند. تعداد ۲۰۰ نفر به روش در دسترس از اعضای گروه‌ها و صفحات شبکه‌های اجتماعی مرتبط با روانشناسی و مشاوره انتخاب شدند و مقیاس‌های خستگی ناشی از شفقت (CFST؛ فیگلی، ۱۹۹۵)، شفقت به دیگران (گو و همکاران، ۲۰۲۰)، خاطرات اولیه محبت و امنیت (EMWSS؛ ریچتر و همکاران، ۲۰۰۹) و مقیاس تأثیر رویداد تجدیدنظر شده (IES-R؛ ویس و مامار، ۱۹۹۷؛ نسخه سازگار شده با خاطرات شرم توسط ماتوس و پینتو-گوویا، ۲۰۱۱) را تکمیل کردند. در نهایت داده‌های پژوهش با استفاده از روش تحلیل معادلات ساختاری به کمک نرم افزارهای SPSS-۲۶ و PLS-۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌های پژوهش نشان داد که خاطرات اولیه محبت و امنیت به‌طور مستقیم ($P < 0.05$) و غیرمستقیم از طریق شفقت به دیگران ($P < 0.01$) با خستگی ناشی از شفقت رابطه منفی و معنادار داشت. خصوصیات تروماتیک خاطرات شرم فقط به‌طور مستقیم با خستگی ناشی از شفقت رابطه مثبت و معنادار ($P < 0.01$) داشت. همچنین مدل به دست آمده از پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار بود. در مجموع یافته‌ها نشان دادند شفقت به دیگران نقش میانجی معنی داری در رابطه تجربیات اولیه محبت و امنیت و خستگی ناشی از شفقت در روان درمانگران دارد، اما در رابطه بین تجربیات شرم تروماتیک اولیه و خستگی ناشی از شفقت نقش میانجی معنی داری ندارد.

واژه‌های کلیدی: *خستگی ناشی از شفقت، تجارب شرم، امنیت*

خستگی ناشی از شفقت^۱ حالتی است که در آن شخص از پرداختن به رنج دیگران دچار فرسایش و خستگی شده است و ظرفیت او برای شفقت‌ورزی کاهش می‌یابد (فیگلی^۲، ۲۰۰۲؛ سابو^۳، ۲۰۰۶) و عمدتاً در اشخاصی تجربه می‌شود که به افرادی که تجربه‌ی آشفتگی دارند، کمک می‌کنند (فیگلی، ۲۰۱۸). فیگلی (۱۹۹۵) از عبارت خستگی ناشی از شفقت برای توصیف تغییرات هیجانی، شناختی و رفتاری در متخصصانی که با مبتلایان به تروما کار می‌کنند، استفاده کرد. مجموعه نشانه‌های خستگی ناشی از شفقت شامل فقدان همدلی^۴، اضطراب، تحریک‌پذیری، خشم، برانگیختگی مداوم، وحشت از کار و اجتناب از آن است (فیگلی، ۱۹۹۵).

شفقت^۵، مفهومی است که ریشه در آموزه‌های بودیسم دارد. شفقت در سیستم امنیت-تسکین^۶ جای گرفته است که شامل انگیزه برای مراقبت، ظرفیت همدردی، تحمل احساسات ناخوشایند و درک همدلانه و غیرقضاوتی است (گیلبرت^۷، ۲۰۰۵). دالایی^۸ لاما^۹ به نقل از گیلبرت و همکاران (۲۰۱۱) شفقت را «گشودگی در برابر رنج دیگران همراه با تعهد برای تسکین آن» توصیف کرد.

تحقیقات وسیعی در حوزه علوم اعصاب^{۱۰} نشان می‌دهند که خستگی ناشی از شفقت نام اشتباهی بوده و همدلی است که خستگی را ایجاد می‌کند، نه شفقت؛ و عبارت «خستگی ناشی از تشویش همدلانه»^{۱۱} باید جایگزین عبارت خستگی ناشی از شفقت شود (کلیمکی^{۱۱} و سینگر^{۱۲}، ۲۰۱۲). کلیمکی و سینگر (۲۰۱۲) یک مدل جدید برای توصیف تعامل بین همدلی و شفقت پیشنهاد کردند که نشان می‌دهد تشویش همدلانه، و نه خستگی ناشی از شفقت، پیامدهای منفی سلامت را در مراقبانی که با رنج دیگران رویارو هستند توضیح می‌دهد. همدلی به احساس کردن با دیگری و سهیم شدن در احساسی که دیگری دارد اطلاق می‌شود، درحالی‌که شفقت نوع دیگری از پاسخ عاطفی است که به توان فهم تجربه دیگری اشاره دارد. همدلی کردن با دیگران به ناراحت شدن برای دیگری مرتبط است؛ اما شفقت لزوماً به معنی ناراحت شدن و احساس پریشانی برای دیگری نیست؛ بلکه به معنای نگران بودن و انگیزش برای کاهش رنج دیگری است. (سینگر و لام^{۱۳}، ۲۰۰۹). برخلاف همدلی، شفقت، فعالیت مناطقی از مغز که درگیر پاداش دوپامینرژیک^{۱۴} و پردازش‌های عاطفی مرتبط با اکسی-توسین^{۱۵} هستند را افزایش می‌دهد و در پاسخ به موقعیت‌های آزاردهنده، هیجانات مثبت را افزایش می‌دهد (کلیمکی و همکاران، ۲۰۱۳)؛ بنابراین پاسخ همدلانه به رنج دیگران ممکن است به دو نوع واکنش منجر شود: تشویش همدلانه یا شفقت (کلیمکی و سینگر، ۲۰۱۴). تشویش همدلانه منجر به هیجان‌های منفی (کلیمکی و سینگر، ۲۰۱۲) و کناره‌گیری فرد از موقعیت می‌شود تا بتواند از خودش در برابر احساسات شدید منفی محافظت کند (سینگر و کلیمکی، ۲۰۱۴)؛ اما شفقت رفتارهای اجتماعی را افزایش می‌دهد (باتسون^{۱۶} و همکاران، ۱۹۸۳) و با احساسات محبت، نگرانی، مراقبت و انگیزه قوی برای افزایش سلامت و خوشنودی دیگری شناخته می‌شود (کلیمکی و همکاران، ۲۰۱۳).

با وجود اینکه شفقت با پیامدهای مثبت شخصی و اجتماعی همراه است (کوسلی و همکاران^{۱۷}، ۲۰۱۰)، شواهد فزاینده‌ای وجود دارد مبنی بر اینکه بعضی افراد، تحت تاثیر تجارب رشدی اولیه (لیوتی^{۱۸}، ۲۰۰۴)، شفقت را آزارنده تلقی می‌کنند و از آن هراس دارند (گیلبرت

۱ Compassion fatigue

2 Figley

3 Sabo

4 empathy

5 compassion

6 safeness-soothing system

7 Gilbert

8 Dalai Lama

9 neuroscience

10 Empathic distress fatigue

11 Klimecki

12 Singer

13 Lamm

14 dopaminergic

15 oxytocin

16 Batson

17 Cosley

18 Liotti

و همکاران، ۲۰۱۱). مشاهدات بالینی و ادبیات دلبستگی (لیوتی^۱، ۲۰۰۴) نشان دادند افرادی که خاطرات هیجانی مورد سوءاستفاده، غفلت یا شرم^۲ واقع شدن توسط مراقبان خود را دارند، شفقت را تهدیدکننده و آزاردهنده تجربه می‌کنند. شرم ازدست دادن توانایی فرد برای ایجاد تصویر مطلوب از خود در دیگران است (گیلبرت، ۲۰۰۷). از اوایل زندگی، تجربیات شرم در تعاملات با دیگران اتفاق می‌افتد؛ از موردانتقاد والدین قرارگرفتن، دست انداخته‌شدن توسط همسالان، طرد شدن توسط فرد موردعلاقه یا شکست در امری مهم تا مورد غفلت واقع شدن، سوءاستفاده فیزیکی یا جنسی. شواهد بالینی و تجربی تایید می‌کنند که شرم نهادینه^۳ با انواع گسترده آسیب شناسی روانی ارتباط داشته و زمینه ساز بسیاری از اختلالات روانی است (موسویان، ۱۳۹۹). تجربیات شرم می‌توانند در حافظه زندگی‌نامه‌ای خود^۴ به‌عنوان خاطرات هیجانی محوری و مهم ثبت شوند، هویت شخصی را شکل داده، روایت زندگی را ساختار دهند و به نقطه‌ی مرجع برجسته‌ای برای معنا دادن به سایر رویدادهای زندگی تبدیل شوند (پینتو-گوویا^۵ و ماتوس^۶، ۲۰۱۱). تجربیات شرم حس تهدید را برای خویشتن اجتماعی فرد به‌وجود می‌آورند که به واسطه آن فرد خود را آسیب‌پذیر، ناقص، نالایق برای عشق و ضعیف و دیگران را منتقد، قضاوت‌گر، از نظر هیجانی غیرقابل دسترس یا حتی خطرناک برداشت می‌کند. این تجربیات با کاهش رشد سیستم تنظیم عاطفه امنیت-تسکین مرتبط است که در احساس امنیت اجتماعی، توانایی تنظیم تهدید و هیجانات منفی از طریق حالت‌های انگیزشی و عاطفی مثل شفقت دخالت دارد (گیلبرت، ۲۰۰۹؛ ماتوس و همکاران، ۲۰۱۵).

تعاملات مثبت اولیه و خاطرات امنیت، محبت و مراقبت در کودکی، با ارتقای رشد سیستم تنظیم عاطفه وابسته به تسکین (گیلبرت، ۲۰۰۹) و با حضور تجربیات و سیگنال‌های تعلق خاص مثل محبت، مورد تمجید و ارزش بودن که زیربنای خاطرات هیجانی مثبت و تسکین دهنده هستند، مرتبط‌اند و می‌توانند کلید تنظیم حالت‌های عاطفی باشند (بالدوین^۷ و داندنی^۸، ۲۰۰۵). همچنین مطالعات نشان داده است که عدم وجود محبت و امنیت یا وجود تجربیات تهدید، تحقیر و شرم به‌عنوان بخشی از زندگی روزمره کودک، می‌تواند منجر به کم‌تحریک شدن سیستم تنظیم عاطفه امنیت-تسکین (آپرونز^۹ و همکاران، ۲۰۰۶) یا تحریک بیش از حد سیستم تهدید شود (گیلبرت، ۲۰۰۵).

خستگی ناشی از شفقت شدید، می‌تواند در کفایت و قضاوت متخصصان مداخله کند (براید^{۱۰} و همکاران، ۲۰۰۷) و اتحاد درمانی را تضعیف کند؛ در نتیجه توانایی برای همدلی و توجه به مراجع کاهش می‌یابد (اسکوروپا^{۱۱} و اگوستی^{۱۲}، ۱۹۹۳). شواهد نشان دادند که مددکاران اجتماعی بالینی^{۱۳} با سمپتوم‌های خستگی ناشی از شفقت، بیشتر احتمال دارد تشخیص نادرست، برنامه درمانی ضعیف یا سوءرفتار با مراجعان داشته باشند (رودولف^{۱۴} و همکاران، ۱۹۹۷). سابقه تجربیات آزارنده اولیه، به ویژه با اثرات منفی بر ظرفیت شفقت‌ورزی همراه است (براید، ۲۰۰۴).

پژوهش‌ها نشان دادند متخصصان سلامت روان که سابقه‌ی تجربیات آزارنده اولیه داشته‌اند، نسبت به افرادی که چنین تجربیاتی نداشتند، به‌طور معناداری استرس تروماتیک ثانویه بیشتری داشتند. همچنین سابقه ترومای شخصی، ریسک خستگی ناشی از شفقت را افزایش می‌دهد (بایرد^{۱۵} و کراسن^{۱۶}، ۲۰۰۶). بسیار مهم است که متخصصان درحالی که از بیماران خود مراقبت می‌کنند، از خودشان نیز مراقبت کنند (پاینه^{۱۷}، ۲۰۰۱). متخصصان سلامت روان مسئولیتی اخلاقی برای شناسایی مشکلات درون‌روانی خود دارند و اساتید ناظر

1 Liotti
 2 shame
 3 core shame
 4 autobiographical memory
 5 Pinto-Gouveia
 6 Matos
 7 Baldwin
 8 Dandeneau
 9 Irons
 10 Bride
 11 Skorupa
 12 Agresti
 13 clinical social workers
 14 Rudolph
 15 Baird
 16 Kerasen
 17 Pyne

باید از عوامل خطر ساز احتمالی اختلالات، شامل نشانه‌های تحریک کننده اختلال، به ویژه نشانه‌هایی که مرتبط با سابقه تروما هستند، فرسودگی^۱ و خستگی ناشی از شفقت آگاه باشند؛ بنابراین اهمیت دارد که راه‌هایی برای کاهش خستگی ناشی از شفقت در درمانگران یافت شود و به آن‌ها کمک شود مهارت‌هایی را در خود پرورش دهند که علی‌رغم داشتن تجارب منفی اولیه، ظرفیت بالاتری در برابر عوامل تهدید کننده سلامت روانی داشته باشند. از این رو پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی شفقت به دیگران در رابطه بین تجارب اولیه شرم و امنیت با خستگی ناشی از شفقت در روان‌درمانگران انجام شد.

روش

طرح پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری روان‌درمانگران، مشاوران و متخصصین حوزه سلامت روان ایران در تابستان سال ۱۴۰۰ و نمونه پژوهش براساس پژوهش‌های پیشین، شامل ۲۰۰ نفر در نظر گرفته شد که به روش نمونه‌گیری دردسترس از اعضای گروه‌ها و صفحات شبکه‌های اجتماعی شبکه‌های اجتماعی واتساپ، تلگرام و اینستاگرام مرتبط با روانشناسی و مشاوره انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش به همراه اطلاعات جمعیت شناختی نظیر سن، جنسیت، میزان تحصیلات به صورت فرم آنلاین در سایت گوگل فرم طراحی شد. معیار ورود به پژوهش، داشتن حداقل مدرک لیسانس در یکی از رشته‌های روانشناسی، مشاوره، مددکاری، علوم شناختی و حداقل یک سال اشتغال در یکی از حرفه‌های یاری‌رسان روان‌درمانی و مشاوره و دسترسی به صفحات مجازی واتساپ، تلگرام و اینستاگرام بود. معیار خروج عدم تمایل به همکاری و پر نشدن کامل پرسشنامه‌ها بود. مشارکت در این پژوهش داوطلبانه بود و شرکت کنندگان فرم رضایت‌نامه اخلاقی را پیش از ورود اطلاعات جمعیت شناختی و پاسخ به مقیاس‌ها تکمیل کردند. درمانگران و مشاورانی که به طور داوطلبانه مایل به شرکت در پژوهش بودند، از طریق لینک ارسالی بدون ذکر نام و یا هیچ‌گونه اطلاعات هویتی به سوالات پاسخ دادند. در نهایت داده‌های پژوهش به روش تحلیل معادلات ساختاری و با استفاده از نرم افزار SPSS-۲۶ و PLS-۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار سنجش

پرسشنامه‌ی اطلاعات پایه و جمعیت‌شناختی: این پرسشنامه شامل سوالاتی از قبیل جنسیت، سن، تحصیلات، رشته‌ی تحصیلی، رویکرد درمانی و سابقه‌ی فعالیت درمانی آزمودنی‌ها است.

مقیاس خستگی ناشی از شفقت^۲ (CFST): این مقیاس توسط فیگلی (۱۹۹۵) تهیه شد و شامل ۴۰ گویه است و شامل ۲ زیرمقیاس خستگی ناشی از شفقت و فرسودگی می‌باشد. در این مقیاس از پاسخ‌دهندگان خواسته می‌شود تا نشان دهند که به چه میزان یک ویژگی درباره‌ی آن‌ها یا موقعیت‌شان صدق می‌کند. سوالات درمقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از ۱ (بندرت) تا ۵ (بسیار زیاد) درجه‌بندی می‌شوند و نمره ۲۷ یا بالاتر نشان می‌دهد که فرد در معرض خستگی ناشی از شفقت است (برای همکاران، ۲۰۰۷). در بررسی روایی تجزیه و تحلیل عاملی یک عامل پایدار منعکس کننده خلق افسرده را بدست آورد که با احساس خستگی، سرخوردگی و بی‌ارزشی در کار همراه است (برای همکاران، ۲۰۰۷). ثبات درونی به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۶ تا ۰/۹۴ (فیگلی و استام، ۱۹۹۶) و برای خستگی ناشی از شفقت ۰/۸۴ و فرسودگی ۰/۸۳ گزارش شده است (جنکینز و بایرد ۲۰۰۲). در این پژوهش خستگی ناشی از شفقت متغیر موردنظر بوده است. نسخه‌ی فارسی این مقیاس به صورت ترجمه و برگردان ترجمه تهیه و همزمان با انجام پژوهش حاضر اعتباریابی شد و آلفای کرونباخ ۰/۸۸ برای آن به دست آمد.

مقیاس شفقت به دیگران ساسکس-آکسفورد^۳ (SOCS-O): این مقیاس توسط گو^۴ و همکاران، (۲۰۲۰) تدوین شد و ۲۰ گویه دارد؛ در طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از ۱ (هرگز درست نیست) تا ۵ (همیشه درست است) درجه‌بندی می‌شود و شامل ۵ زیرمقیاس تشخیص رنج، درک جهان شمول بودن رنج، همدردی با رنج دیگری، تحمل احساسات ناخوشایند و اقدام یا انگیزه برای اقدام در جهت رنج است. آلفای کرونباخ در نسخه‌ی اصلی مقیاس ۰/۹۴ به دست آمد. همچنین در بررسی روایی همزمان این مقیاس با مقیاس شفقت به دیگران

1 Burnout

2 Compassion Fatigue Self-Test

3 Sussex-Oxford Compassion Scales

4 Gue

ساتنا کلارا^۱ (SCBCS) همبستگی ۰/۶۵ به دست آمد (گو و همکاران، ۲۰۲۰). نسخه‌ی فارسی این مقیاس به صورت ترجمه و برگردان ترجمه توسط نیک‌گو و همکاران (زیرچاپ) تهیه و اعتباریابی شده است. در نسخه فارسی آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۹۰ و آلفای کرونباخ زیرمقیاس‌های همدردی با رنج دیگری ۰/۸۶، تشخیص رنج ۰/۸۳، درک جهان‌شمول بودن رنج ۰/۷۴ و تحمل احساسات ناخوشایند ۰/۷۱ می‌باشد (نیک‌گو و همکاران، زیرچاپ). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۹۳ به دست آمد.

مقیاس خاطرات اولیه‌ی محبت و امنیت^۲ (EMWSS): این مقیاس توسط ریچتر^۳ و همکاران (۲۰۰۹) و برای اندازه‌گیری خاطرات هیجانی شخصی، به‌ویژه یادآوری احساسات محبت، امنیت، پذیرش و مراقبت در کودکی ساخته شد. این مقیاس شامل ۲۱ گویه است که در یک مقیاس لیکرت درجه‌بندی می‌شود (۰: اصلاً، ۴: به اکثر اوقات). میانگین بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده یادآوری بیشتر احساسات محبت و امنیت درون خانواده در اوایل زندگی است. هم در مطالعه اصلی و هم در نسخه‌ی پرتغالی این مقیاس با آلفای کرونباخ ۰/۹۷ ثبات درونی بالایی را نشان داد. روایی همزمان این مقیاس با خرده مقیاس محبت در مقیاس یادآوری رفتارهای والدین در کودکی (EMBU^۴) همبستگی مثبت بالایی را نشان داد (۲=۰/۶۹) (ریچتر و همکاران، ۲۰۰۹). نسخه‌ی فارسی این مقیاس به صورت ترجمه و برگردان ترجمه تهیه و همزمان با انجام مطالعه اعتباریابی شده است. آلفای کرونباخ این مقیاس در پژوهش حاضر ۰/۹۷ بوده است.

مقیاس تاثیر رویداد تجدیدنظر شده^۵ (IES-R): این مقیاس توسط ویس^۶ و مارمار^۷ (۱۹۹۷) برای اندازه‌گیری تشویش شخصی فعلی برای هر رویداد مشخص زندگی طراحی شده است. این مقیاس توسط ماتوس و پینتو-گوویا، (۲۰۱۱) با خاطرات شرم در کودکی سازگار شده است. این مقیاس شامل ۲۲ گویه است. گویه‌ها در یک مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای (۰-۴) درجه‌بندی شده‌اند. این مقیاس شامل سه زیرمقیاس اجتناب، مزاحمت و بیش‌برانگیختگی است که سه خصوصیت خاطرات تروماتیک را اندازه‌گیری می‌کند. نمره‌های بیشتر در این مقیاس نشان‌دهنده‌ی خصوصیات تروماتیک بیشتر یک رویداد است. در مطالعه اصلی، محدوده آلفای کرونباخ زیرمقیاس‌ها از ۰/۸۷ تا ۰/۹۲ برای مزاحمت، ۰/۸۴ تا ۰/۸۶ برای اجتناب و از ۰/۷۹ تا ۰/۹۰ برای بیش‌برانگیختگی به دست آمد (ویس و مارمار، ۱۹۹۷). در بررسی روایی درونی همزمان، سه خرده مقیاس IES-R درجه بالایی از همبستگی (۰/۷۱ تا ۰/۸۶) را نشان دادند (یک و همکاران، ۲۰۰۸). همچنین همبستگی بالایی بین زیرمقیاس‌های IES-R و سایر مقیاس‌های اندازه‌گیری تروما گزارش شد. در این پژوهش تنها نمره کلی این مقیاس استفاده شده است. نسخه‌ی فارسی این مقیاس به صورت ترجمه و برگردان ترجمه تهیه و همزمان با انجام مطالعه اعتباریابی شده است. آلفای کرونباخ این مقیاس در پژوهش حاضر ۰/۹۴ بوده است.

یافته‌ها

در نمونه‌ی پژوهش حاضر، ۴۸ نفر افراد (۲۴ درصد) از شرکت کنندگان را مردان و ۱۵۲ نفر (۷۶ درصد) را زنان تشکیل دادند؛ سن ۶۰ نفر (۳۰ درصد) از شرکت کنندگان کمتر از ۳۰ سال، ۸۸ نفر (۴۴ درصد) بین ۳۱ تا ۴۰ سال و ۵۲ نفر (۲۶ درصد) بالای ۴۰ سال بود. ۱۵ نفر (۷/۵ درصد) دارای تحصیلات کارشناسی، ۱۳۹ نفر (۶۹/۵ درصد) کارشناسی ارشد و ۴۶ نفر (۲۳ درصد) دارای تحصیلات در مقطع دکتری و بالاتر بودند. رشته‌ی تحصیلی ۱۵۵ نفر (۷۷/۵ درصد) از شرکت کنندگان روانشناسی، ۳۷ نفر (۵) مشاوره و ۸ نفر (۴ درصد) سایر رشته‌ها از جمله مددکاری و علوم شناختی بود. ۱۰۰ نفر از شرکت کنندگان (۵۰ درصد) با رویکرد شناختی-رفتاری، ۴۰ نفر (۲۰ درصد) با رویکرد هیجان مدار، ۳۹ نفر (۱۹/۵ درصد) با تحلیلی و روانکاوی، ۱۴ نفر (۷ درصد) با انسان‌گرا-وجودی و ۷ نفر (۳/۵ درصد) با رویکرد سیستمی فعالیت می‌کردند. ۱۳۲ نفر از شرکت کنندگان (۶۶ درصد) بین ۱ تا ۵ سال، ۴۰ نفر (۲۰ درصد) بین ۶ تا ۱۰ سال و ۲۸ نفر (۱۴ درصد) بالای ۱۰ سال سابقه‌ی فعالیت درمانی داشتند. در جدول شماره ۱، شاخص‌های توصیفی کل نمونه بررسی شده است.

1 Santa Clara Brief Compassion Scale

2 Early Memories of Warmth and Safeness

3 Richter

4 Egna Minnen Beträffande Uppfostran

5 Impact of Event Scale-Revised (IES-R)

6 Weiss

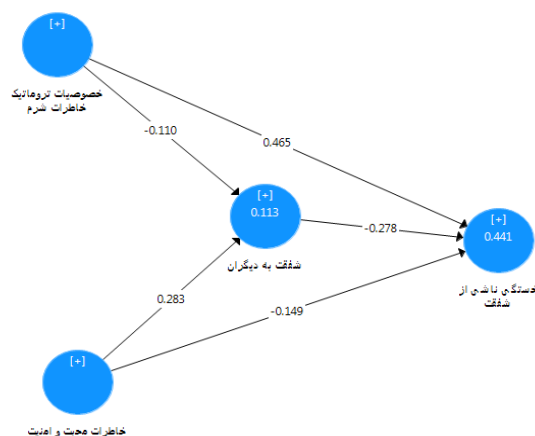
7 Marmar

جدول ۲- نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون

متغیر	۱	۲	۳	۴
۱. خصوصیات تروماتیک خاطرات شرم	۱			
۲. خاطرات اولیه محبت و امنیت	-۰/۳۲۹*	۱		
۳. شفقت به دیگران	-۰/۱۸۳**	۰/۳**	۱	
۴. خستگی ناشی از شفقت	۰/۵۶۱**	-۰/۳۹۵**	-۰/۳۸**	۱
میانگین	۲۸/۸۹	۴۵/۴۱	۹۵/۵۳	۱۹/۹۵
انحراف استاندارد	۱۶/۵	۲۰/۸۵	۱۰/۴۸	۱۲
کجی	۰/۰۷۴	۰/۰۴۳	-۰/۵۷	۰/۶۹
کشیدگی	-۰/۷۴	-۱/۰۰۴	۰/۴۹	-۰/۰۱۴

* $P < 0/05$ ** $P < 0/01$

با توجه به جدول ۲ مشاهده می‌شود که رابطه‌ی بین خصوصیات تروماتیک خاطرات شرم با خستگی ناشی از شفقت (۰/۵۶۱) مثبت و معنادار است، اما با خاطرات اولیه‌ی محبت و امنیت (-۰/۳۲۹) و شفقت به دیگران (۰/۱۸۳) منفی و معنادار است. به عبارت دیگر، بالا بودن خصوصیات تروماتیک خاطرات شرم در کودکی، با افزایش خستگی ناشی از شفقت و کاهش خاطرات محبت و امنیت و شفقت به دیگران همراه است. همچنین رابطه‌ی بین خاطرات اولیه محبت و امنیت با شفقت به دیگران (۰/۳) مثبت و معنادار، اما با خستگی ناشی از شفقت (-۰/۳۹۵) منفی و معنادار می‌باشد. به عبارت دیگر، بالا بودن خاطرات محبت و امنیت در کودکی، با افزایش شفقت به دیگران و کاهش خستگی ناشی از شفقت همراه است. رابطه‌ی بین شفقت به دیگران با کاهش خستگی ناشی از شفقت همراه است. همچنین در جدول ۲ به بررسی نرمال بودن متغیرهای تحقیق با استفاده از شاخص‌های چولگی و کشیدگی پرداخته شد. با توجه به این شاخص‌ها که دارای مقادیر بین ۲- و ۲+ می‌باشند، مشاهده می‌شود که همه متغیرها دارای توزیع نرمال می‌باشند. بنابراین استفاده از ضریب همبستگی پیرسون تایید می‌شود. به منظور بررسی نقش شفقت به دیگران، در رابطه‌ی بین خصوصیات تروماتیک خاطرات شرم و خستگی ناشی از شفقت؛ و همچنین رابطه‌ی خاطرات اولیه محبت و امنیت و خستگی ناشی از شفقت از طریق تحلیل معادلات ساختاری و به کمک نرم افزار PLS-۳ مدل تدوین شده مورد آزمون قرار گرفت که نتایج در جدول ۳ و شکل‌های ۱ و ۲ زیر نشان داده شده‌است.



شکل ۱- نمودار مسیر به همراه ضرایب استاندارد در مدل اولیه

در شکل ۱ تمامی ضرایب مسیر نشان داده شده‌اند. با توجه به ضرایب نشان داده می‌شود که تاثیر خصوصیات تروماتیک خاطرات شرم بر شفقت به دیگران منفی (۰/۱۱)، خاطرات امنیت و محبت بر شفقت به دیگران مثبت (۰/۲۸۳)، شفقت به دیگران بر خستگی ناشی از شفقت منفی (۰/۲۷۸)، خاطرات محبت و امنیت بر خستگی ناشی از شفقت منفی (۰/۱۴۹) و خصوصیات تروماتیک خاطرات

شرم بر خستگی ناشی از شفقت مثبت (۰/۴۶۵) می باشند. بطور کلی در شکل ۱ مشاهده می شود که همه‌ی مسیرهای مدل معنادارند؛ بنابراین نیازی به حذف هیچکدام از مسیرها و عامل‌ها نمی باشد. همچنین ضرایب عاملی همه گویه‌ها بالای ۰/۵ بدست آمد.

جدول ۳- شاخص های هم خطی، اثرات مستقیم و اندازه اثر مدل درونی پژوهش

اندازه اثر (f)	اثر مستقیم			هم خطی (VIF)		مسیرها	
	فاصله اطمینان	مقادیر sig	T	B			
۰/۳۴	۰/۵۸۲	۰/۳۵۷	۰/۰۰۱	۷/۹۰۳	۰/۴۶۵	۱/۱۳	خصوصیات تروماتیک خاطرات شرم -> خستگی ناشی از شفقت
۰/۱۲	-۰/۰۱۲	-۰/۲۴۳	۰/۰۳۸	۲/۰۳۱	-۰/۱۱	۱/۱۲	خصوصیات تروماتیک خاطرات شرم -> شفقت به دیگران
۰/۱۳۳	-۰/۰۲۶	-۰/۲۷۱	۰/۰۱۳	۲/۴۷	-۰/۱۴۹	۱/۲۱	خاطرات محبت و امنیت -> خستگی ناشی از شفقت
۰/۱۸	۰/۴۰۶	۰/۱۵۶	۰/۰۰۱	۴/۲۶	۰/۲۸۳	۱/۱۲	خاطرات محبت و امنیت -> شفقت به دیگران
۰/۱۲۳	-۰/۱۵۲	-۰/۴۲۳	۰/۰۰۱	۳/۸۹	-۰/۲۷۸	۱/۱۲	شفقت به دیگران -> خستگی ناشی از شفقت

نتایج به دست آمده در جدول ۳ حاکی از آن است که خصوصیات تروماتیک خاطرات شرم با ۹۵ درصد اطمینان خستگی ناشی از شفقت ($B=۰/۴۶۵$) و شفقت به دیگران ($B=-۰/۱۱$) را پیش بینی می کند؛ خاطرات محبت و امنیت با ۹۵ درصد اطمینان، خستگی ناشی از شفقت ($B=-۰/۱۴۹$) و شفقت به دیگران ($B=۰/۲۸۳$) را پیش بینی می کند و شفقت به دیگران با ۹۵ درصد اطمینان، خستگی ناشی از شفقت ($B=۰/۲۷۸$) را پیش بینی می کند.

جدول ۴- اثرات غیرمستقیم مدل معادلات ساختاری

فاصله اطمینان		مقادیر			مسیرها
% ۹۷/۵	% ۲/۵	sig	T	B	
۰/۰۷۶	-۰/۰۰۴	۰/۱۴۳	۱/۴۶	۰/۰۳۱	خصوصیات تروماتیک خاطرات شرم -> شفقت به دیگران -> خستگی ناشی از شفقت
-۰/۰۳۵	-۰/۱۴۴	۰/۰۰۶	۲/۷۵	-۰/۰۷۹	خاطرات محبت و امنیت -> شفقت به دیگران -> خستگی ناشی از شفقت

بعلاوه اثرات غیرمستقیم نیز در جدول ۴ مشاهده می شود. خاطرات محبت و امنیت از طریق شفقت به دیگران، خستگی ناشی از شفقت را پیش بینی می کند ($B=-۰/۰۷۹$)؛ بنابراین شفقت به دیگران در رابطه‌ی بین خاطرات محبت و امنیت و خستگی ناشی از شفقت، نقش میانجی دارد. اما خصوصیات تروماتیک خاطرات شرم از طریق شفقت به دیگران، خستگی ناشی از شفقت را پیش بینی نمی کند ($B=۰/۰۳۱$)؛ به عبارت دیگر شفقت به دیگران، در رابطه‌ی بین خصوصیات تروماتیک خاطرات شرم و خستگی ناشی از شفقت، نقش میانجی ندارد.

برای ارزیابی مدل درونی از ضریب تعیین (R^2) که نشان دهنده دقت پیش بینی مدل است و Q^2 استون-گیسر که نشان دهنده‌ی تناسب پیش بین مدل است، استفاده شد.

جدول ۵- شاخص های R^2 و Q^2 مدل درونی پژوهش

متغیر	R^2	Q^2
خستگی ناشی از شفقت	۰/۴۴۱	۰/۱۱۴
شفقت به دیگران	۰/۱۱۳	۰/۰۴۳

با توجه به جدول شماره ۵، ضریب تعیین خستگی ناشی از شفقت دارای مقدار متوسط و برای شفقت به دیگران دارای مقدار ضعیف می باشد و مقدار Q^2 برای متغیرها مطلوب است. برای ارزیابی مدل کلی از شاخص GOF استفاده شد. هر چه این شاخص به ۱ نزدیک تر

شود، نشان از قدرت و کیفیت بالای مدل می‌باشد. وتزلس^۱ و همکاران (۲۰۰۹) سه مقدار برای ارزیابی این شاخص در نظر گرفته‌اند: اگر بین ۰/۱ تا ۰/۲۵ باشد ضعیف. اگر بین ۰/۲۵ تا ۰/۳۶ باشد متوسط و اگر بیشتر از ۰/۳۶ باشد برازش قوی دارد.

جدول ۶- شاخص برازش کلی مدل با معیار GOF

GOF	Communality	R ²	مولفه
۰/۲۸۲	۰/۲۳۳	۰/۴۴۱	خستگی ناشی از شفقت
	۰/۳۵۸	۰/۱۱۳	شفقت به دیگران
	۰/۲۹۵	۰/۲۷۷	میانگین

همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، مقدار معیار GOF معادل ۰/۲۸۲ به دست آمده‌است. با توجه به دسته بندی مذکور می‌توان گفت که مدل دارای برازش متوسطی می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی شفقت به دیگران در رابطه بین تجارب اولیه شرم و امنیت با خستگی ناشی از شفقت در روان‌درمانگران انجام شد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که خاطرات محبت و امنیت و خصوصیات تروماتیک خاطرات شرم به‌طور مستقیم خستگی ناشی از شفقت را پیش‌بینی می‌کنند. این یافته‌ها با نتایج پژوهش باتلر و همکاران (۲۰۱۸) و نلسون-گاردل (۲۰۰۳) همسو بود. در تبیین این یافته‌ها می‌توان بیان کرد تجربیات مثبت با مراقبان در اوایل زندگی از جمله تجربیات محبت و امنیت، دنیا را برای فرد ایمن‌تر می‌کنند و با بهبود بخشیدن احساس امنیت شخصی و توسعه سیستم تنظیم عاطفه‌ی تسکین، منابع اساسی برای مقابله با آسیب‌های روانی از جمله خستگی ناشی از شفقت فراهم می‌آورد؛ اما تجربیات منفی از جمله شرم با فعال‌سازی مکرر سیستم تهدید، باعث می‌شود مواجهه با رنج‌های مراجعان خاطرات دردناک اولیه‌ی آن‌ها را فراخوانی کند و به احساس پریشانی شخصی و اجتناب منجر شود. نتایج پژوهش حاضر نشان دادند خاطرات محبت و امنیت و خصوصیات تروماتیک خاطرات شرم، شفقت به دیگران را به‌طور معناداری پیش‌بینی می‌کنند. به طوری که بالا بودن خاطرات محبت و امنیت با افزایش شفقت به دیگران و بالا بودن خصوصیات تروماتیک شرم با کاهش شفقت به دیگران همراه است. این یافته‌ها با یافته‌های پژوهش استیندی^۲ و همکاران (۲۰۲۱) و هریس و همکاران (۲۰۱۷) همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان بیان کرد از آنجاکه تجربیات محبت و امنیت با توسعه‌ی رشد سیستم تنظیم عاطفه مرتبط با تسکین مرتبط است و این سیستم می‌تواند برای تنظیم هیجانی موثر و ایجاد محبت و امنیت در روابط پیوندی و اجتماعی از جمله تجربه‌ی شفقت موثر باشد، بنابراین می‌توان گفت تجربیات محبت و امنیت از طریق توسعه‌ی رشد سیستم تسکین می‌توانند در ایجاد شفقت به دیگران نقش داشته باشد. از سوی دیگر تجارب پیوندی اولیه، از جمله تجارب شرم در کودکی ممکن است باعث شکل‌گیری خاطرات هیجانی شرطی شود که در آن‌ها نیاز به تسکین و مراقبت با ترس، تنهایی، اندوه و خشم همراه شود. در بزرگسالی، تجربه‌ی یک هیجان پیوندی مانند شفقت، ممکن است این خاطرات هیجانی شرطی را دوباره فعال کند و به احساسات مرتبط با آن خاطرات، یعنی شرم، تهدید و خشم، که با فعال‌سازی سیستم تهدید مرتبط است، و احساسات ناراحتی، تنهایی و اندوه که با مسدود کردن سیستم تسکین مرتبط است، منجر شود. بنابراین تجربیات شرم در کودکی می‌تواند با اجتناب از هیجان‌ات پیوندی از جمله شفقت همراه مرتبط باشد.

نتایج پژوهش حاضر نشان دادند افزایش شفقت به دیگران با کاهش خستگی ناشی از شفقت همراه است. این یافته‌ها، با نتایج پژوهش فیگلی (۲۰۰۲) و بومونت^۳ و همکاران (۲۰۱۶) همسو و با نتایج پژوهش مانتلو و کاراکاسیدو (۲۰۱۹) ناهمسو بود. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت از آنجا که شفقت هیجانی متمرکز بر دیگری است و رفتارهای اجتماعی را افزایش می‌دهد، طبق مدل حمایت اجتماعی استرس-بافر، می‌تواند با پذیرش حمایت بیشتر از دیگران و در نتیجه کاهش واکنش در برابر استرس همراه باشد. بنابراین افرادی که شفقت

1 Wetzels

2 Steindl

3 Beaumont

بیشتری به دیگران نشان می‌دهند، به احتمال بیشتر شفقت و حمایت بیشتری هم از دیگران دریافت می‌کنند؛ همین مسئله می‌تواند در برابر مشکلات روانشناختی و تاثیرات استرس، از جمله خستگی ناشی از شفقت و فرسودگی، حائل ایجاد کند. همچنین شفقت به دیگران با شفقت-خود بیشتر ارتباط دارد؛ که می‌تواند علاوه بر انگیزه به تسکین رنج دیگران، همزمان سبب تسکین خود شخص از اندوه شود و اینگونه از خستگی ناشی از شفقت جلوگیری کند. پاسخ با شفقت متمرکز بر دیگران این امکان را ایجاد می‌کند که درمانگران این درحین درک و همدلی با رنج مراجع، تمایزی بین خود و مراجع بوجود آورند که بر تنظیم احساسات پریشانی شخصی تاثیر گذارد.

همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان دادند شفقت به دیگران، به عنوان یک متغیر میانجی، می‌تواند تاثیر خاطرات محبت و امنیت بر خستگی ناشی از شفقت را میانجی‌گری کند؛ اما نمی‌تواند تاثیر خصوصیات تروماتیک خاطرات شرم بر خستگی ناشی از شفقت را میانجی-گری کند. این یافته‌ها در پژوهش‌های پیشین بررسی نشده است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان بیان کرد تجربه‌ی عواطف مثبت در کودکی از جمله محبت و امنیت، از طریق توسعه‌ی رشد سیستم عاطفه مرتبط با تسکین، تجربه‌ی عواطف مثبت و تعلق از جمله شفقت نسبت به خود و دیگران را افزایش می‌دهد. از طرفی به دلیل وجود رابطه بین شفقت به دیگران و شفقت-خود، افرادی که نسبت به دیگران مشفق هستند، شفقت بیشتری به خود روا می‌دارند و نیز شفقت بیشتری از دیگران دریافت می‌کنند. این مراقبت، شفقت و مهربانی نسبت به خود، حالات منفی مرتبط با سیستم تنظیم تهدید عاطفه را کاهش می‌دهد و می‌تواند پتانسیل محافظت در برابر آسیب‌های روانی از جمله خستگی ناشی از شفقت را داشته باشد. معنادار نبودن مسیر تاثیرگذاری خاطرات شرم بر شفقت به دیگران و خستگی ناشی از شفقت را نیز می‌توان اینطور تبیین کرد که شاید اساسا در افرادی که تجارب کودکی دردناکی داشته‌اند و شرم زیادی را تجربه کرده‌اند، قرار گرفتن در موقعیت‌های یاری‌رسان، از جمله اتاق درمان، فعال‌کننده‌ی مسیرهای دیگری به جز شفقت به دیگران در روان آنهاست (ماتوس، پینتو-گوویا و دوآرت، ۲۰۱۵) که این مسیر می‌تواند همان تشویش همدلانه باشد که سبب‌ساز فرسودگی و تجربه‌ی مجدد آسیب در این دسته از درمانگران است (کلیمکی و سینگر، ۲۰۱۲). چنین تبیین‌هایی لازم است در پژوهش‌های آتی مورد واریسی تجربی بیشتر قرار گیرد. به عبارت دیگر، شاید کسانی که تجارب امنیت بیشتری در کودکی دارند، از مسیر فعال شدن سیستم مدارای توام با شفقت می‌توانند علاوه بر کاهش رنج مراجع از تشویش ناشی از مواجهات با مراجع دردمند نیز بکاهند؛ اما درمانگرانی که آسیب‌های کودکی را در تاریخچه خود تحمل کرده‌اند، در مواجهات درمانی خود، به جای فعال شدن سیستم یاری‌رسانی مشفقانه، همدلی بیشتری را تجربه می‌کنند (گریبگ^۱ و همکاران، ۲۰۱۸) که ممکن است باعث افزایش تشویش همدلانه شود که خود سبب‌ساز رنج بیشتر و تداوم فرسایش روانی آنها خواهد بود.

باتوجه به نتایج پژوهش حاضر می‌توان نتیجه‌گیری کرد که هر چه تجربیات کودکی درمانگر با والدین و سایر دیگران مهم او با محبت و امنیت آمیخته باشد، با خستگی ناشی از شفقت تخفیف‌یافته در اثر یاری‌رسانی به دیگران همراه خواهد بود. بالعکس، هر چه خاطرات شرم ضربه‌ی عمیق‌تری را بر پیکره‌ی روابط گذشته فرد وارد کرده باشد، با خستگی بیشتر در روابط صمیمانه‌ی کنونی، به‌طور اختصاصی رابطه‌ی یاری‌رسان، همراه خواهد بود. همچنین افرادی که در کودکی محبت و امنیت را تجربه کرده‌اند بیشتر احتمال دارد شفقتی را به دیگران ابراز کنند که حاصل آن خستگی و فرسودگی نباشد. احتمال آن وجود دارد که شفقت ابرازشده در این افراد به دیگران اصیل بوده و همزمان سبب تسکین خود آنها و رهایی از اندوه و تشویش شخصی‌شان نیز می‌شود. البته این تبیین باید از مسیر مطالعات تجربی دیگر به‌طور دقیق‌تری واریسی شود.

در پژوهش حاضر متغیرهایی از جمله سابقه‌ی دریافت درمان روانشناختی کنترل نشد. از آنجا که تحت درمان قرارگرفتن متخصصان سلامت روان می‌تواند در حل و فصل تجارب آزارنده اولیه و همچنین تجربه خستگی ناشی از شفقت اثرگذار باشد، در نتیجه پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی این متغیر موردبررسی قرار گیرد. همچنین اکثریت درمانگران مشارکت‌کننده در این مطالعه زیر پنج سال سابقه‌ی کار با مراجعین را داشته‌اند و تعداد اندکی از آنها سابقه‌ی کار بالای ۱۰ سال را داشتند که تعمیم‌پذیری نتایج را برای درمانگران با سابقه‌ی کار بالا محدود می‌کند. بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی درمانگران با سابقه‌ی کاری بالاتر نیز مورد مطالعه قرار گیرند.

منابع

اصلاحی، س.، اسکندری، ح. (۱۳۹۷). شفقت ورزی و امنیت جامعه. *رویش روان‌شناسی*، ۱۱(۷)، ۳۴۱-۳۵۴

تجارب اولیه شرم و امنیت و خستگی ناشی از شفقت در روان‌درمانگران: نقش میانجی شفقت به دیگران
Early Experiences of Shame and Safety and Compassion Fatigue in Psychotherapists: The Mediating Role of Compassion for Others

موسویان، ا. (۱۳۹۹). بررسی نقش شرم نهادینه در آسیب شناسی های روانی و روان درمانی های مؤثر بر آن. *رویش روان شناسی*، ۹ (۷)، ۹۶-۸۵
نیک گو، ر.، عباسی سورشجانی، م.، نقش، ز.، قربانی، ن. (۱۴۰۰). ساختار عاملی نسخه فارسی مقیاس شفقت به دیگران ساسکس-آکسفورد. *رویش روانشناسی*، (زیر چاپ)

- Andrews, B. (2002). Body shame and abuse in childhood. In P. Gilbert & J. Miles (Eds), *Body shame: Conceptualisation, research and treatment* (pp. 256-266). London: Brunner. <https://doi.org/10.4324/9781315820255>
- Baird, K., & Kracen, A. C. (2006). Vicarious traumatization and secondary traumatic stress: A research synthesis. *Counselling Psychology Quarterly*, 19(2), 181-188. <https://doi.org/10.1080/09515070600811899>
- Batson, C.D., O'Quin, K., Fultz, J., Mary, V.M., & Alice M. (1983). Influence of self-reported distress and empathy on egotistic versus altruistic motivation to help. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(3), 706-718. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.3.706>
- Beaumont, E., Durkin, M., Hollins Martin, C. J., & Carson, J. (2016). Compassion for others, self-compassion, quality of life and mental well-being measures and their association with compassion fatigue and burnout in student midwives: A quantitative survey. *Midwifery*, 34, 239-244. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2015.11.002>
- Beck, J. G., Grant, D. M., Read, J. P., Clapp, J. D., Coffey, S. F., Miller, L. M., & Palyo, S. A. (2008). The impact of event scale-revised: psychometric properties in a sample of motor vehicle accident survivors. *Journal of anxiety disorders*, 22(2), 187-198. <http://doi:10.1016/j.janxdis.2007.02.007>
- Bride, B. E., Radey, M., & Figley, C. R. (2007). Measuring compassion fatigue. *Clinical Social Work Journal*, 35(3), 155-163. <https://doi.org/10.1007/s10615-007-0091-7>
- Butler, L. D., Maguin, E., & Carello, J. (2018). Retraumatization mediates the effect of adverse childhood experiences on clinical training-related secondary traumatic stress symptoms. *Journal of Trauma & Dissociation*, 19(1), 25-38. <https://doi.org/10.1080/15299732.2017.1304488>
- Cacioppo, J. T., Berntson, G. G., Sheridan, J. F., & McClintock, M. K. (2000). Multilevel integrative analyses of human behavior: social neuroscience and the complementing nature of social and biological approaches. *Psychological Bulletin*, 126(6), 829. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.6.829>
- Cosley, B. J., McCoy, S. K., Saslow, L. R., & Epel, E. S. (2010). Is compassion for others stress buffering? Consequences of compassion and social support for physiological reactivity to stress. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(5), 816-823. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2010.04.008>
- Dickerson, S. S., & Kemeny, M. E. (2004). Acute stressors and cortisol responses: A theoretical integration and synthesis of laboratory research. *Psychological Bulletin*, 130(3), 355. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.355>
- Figley, C. (1995). Compassion fatigue as secondary traumatic stress disorder. In C. R. Figley (Ed.), *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder*. (pp.1-20). New York: Brunner/Mazel. <https://doi.org/10.4324/9780203777381>
- Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), 1433-1441. <https://doi.org/10.1002/jclp.10090>
- Figley, C. (2018). *Compassion Fatigue Awareness*. <https://compassionfatigue.org/index.html>
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Eds.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 9-74). London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203003459>
- Gilbert, P. (2007). The evolution of shame as a marker for relationship security. In J. L. Tracy, R. W. Robins & J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 283-309). New York: Guilford Press.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. London: Constable & Robinson.
- Gilbert, P., Cheung, M. S. P., Grandfield, T., Campsey, F., & Irons, C. (2003). Recall of threat and submissiveness in childhood: Development of a new scale and its relationship with depression, social comparison and shame. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 10(2), 108-115. <https://doi.org/10.1002/cpp.359>
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy*, 84(3), 239-255. <https://doi.org/10.1348/147608310X526511>
- Greenberg, D. M., Baron-Cohen, S., Rosenberg, N., Fonagy, P., & Rentfrow, P. J. (2018). Elevated empathy in adults following childhood trauma. *PLoS One*, 13(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0203886>
- Gu, J., Baer, R., Cavanagh, K., Kuyken, W., & Strauss, C. (2020). Development and psychometric properties of the Sussex-Oxford compassion scales (SOCS). *Assessment*, 27(1), 3-20. <https://doi.org/10.1177/1073191119860911>
- Harris, D. (2017). *The relationship between fear of compassion, attitudes towards emotional expression and subjective well-being among a community adult sample* (Doctoral dissertation, University of Essex).
- Irons, C., Gilbert, P., Baldwin, M. W., Baccus, J. R., & Palmer, M. (2006). Parental recall, attachment relating and self-attacking/self-reassurance: Their relationship with depression. *British Journal of Clinical Psychology*, 45(3), 297-308. <https://doi.org/10.1348/014466505X68230>
- Jenkins, S. R., & Baird, S. (2002). Secondary traumatic stress and vicarious trauma: A validation study. *Journal Of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 15(5), 423-432. <https://doi.org/10.1023/A:1020193526843>

- Klimecki, O., & Singer, T. (2012). Empathic distress fatigue rather than compassion fatigue? Integrating findings from empathy research in psychology and social neuroscience. In B. Oakley, A. Knafo, G. Madhavan, & D. S. Wilson (Eds.), *Pathological altruism* (pp. 368–383). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199738571.003.0253>
- Klimecki, O. M., Leiberg, S., Lamm, C., & Singer, T. (2013). Functional neural plasticity and associated changes in positive affect after compassion training. *Cerebral Cortex*, 23(7), 1552-1561. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhs142>
- Liotti, G. (2004). Trauma, dissociation, and disorganized attachment: three strands of a single braid. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 41(4), 472. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.41.4.472>
- Mantelou, A., & Karakasidou, E. (2019). The role of compassion for self and others, compassion fatigue and subjective happiness on levels of well-being of mental health professionals. *Psychology*, 10(3), 285-304. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.103021>
- Matos, M., & Pinto-Gouveia, J. (2010). Shame as a traumatic memory. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 17(4), 299-312. <https://doi.org/10.1002/cpp.659>
- Matos, M., Pinto-Gouveia, J., & Costa, V. (2013). Understanding the importance of attachment in shame traumatic memory relation to depression: The impact of emotion regulation processes. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 20(2), 149-165. <https://doi.org/10.1002/cpp.786>
- Matos, M., Duarte, C., & Pinto-Gouveia, J. (2015). Constructing a self protected against shame: The importance of warmth and safeness memories and feelings on the association between shame memories and depression. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 15, 317-335.
- Matos, M., Pinto-Gouveia, J., & Gilbert, P. (2013). The effect of shame and shame memories on paranoid ideation and social anxiety. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 20(4), 334-349. <https://doi.org/10.1002/cpp.1766>
- Nelson-Gardell, D., & Harris, D. (2003). Childhood abuse history, secondary traumatic stress, and child welfare workers. *Child welfare*, 5-26. <https://www.jstor.org/stable/i40234673>
- Payne, N. (2001). Occupational stressors and coping as determinants of burnout in female hospice nurses. *Journal Of Advanced Nursing*, 33(3), 396-405. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2001.01677.x>
- Pinto-Gouveia, J., & Matos, M. (2011). Can shame memories become a key to identity? The centrality of shame memories predicts psychopathology. *Applied Cognitive Psychology*, 25(2), 281-290. <https://doi.org/10.1002/acp.1689>
- Richter, A., Gilbert, P., & McEwan, K. (2009). Development of an early memories of warmth and safeness scale and its relationship to psychopathology. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82(2), 171-184. <https://doi.org/10.1348/147608308X395213>
- Rudolph, J. M., Stamm, B. H., & Stamm, H. E. (1997, November). Compassion fatigue: A concern for mental health policy, providers, and administration. In *Poster at the 13th Annual Meeting of the International Society for Traumatic Stress Studies, Montreal, PQ, CA* (pp. 1-3). <http://www.isu.edu/~bhstamm/ISTSS97ef.PDF>
- Sabo, B. M. (2006). Compassion fatigue and nursing work: can we accurately capture the consequences of caring work? *International Journal Of Nursing Practice*, 12(3), 136-142. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2006.00562.x>
- Singer, T., & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18), 875–878. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2014.06.054>
- Singer, T., & Lamm, C. (2009). The social neuroscience of empathy. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1156(1), 81-96. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04418.x>
- Skorupa, J., & Agresti, A. A. (1993). Ethical beliefs about burnout and continued professional practice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 24(3), 281. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.24.3.281>
- Steindl, S. R., Matos, M., & Creed, A. K. (2021). Early shame and safeness memories, and later depressive symptoms and safe affect: The mediating role of self-compassion. *Current Psychology*, 40(2), 761-771. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9990-8>
- Taylor, S. E. (2010). Mechanisms linking early life stress to adult health outcomes. *Proceedings Of the National Academy of Sciences*, 107(19), 8507-8512. <https://doi.org/10.1073/pnas.1003890107>
- Weiss, D. S., & Marmar, C.R. (1997). The impact of event scale-revised. In J. P. Wilson & T. M. Keane (Eds.), *Assessing psychological trauma and PTSD* (pp. 99–411). New York: Guilford Press.
- Wetzels, M., Odekerken-Schröder, G., & Van Oppen, C. (2009). Using PLS path modeling for assessing hierarchical construct models: Guidelines and empirical illustration. *MIS quarterly*, 177-195. <https://doi.org/10.2307/20650284>

