

Effectiveness of group dialectic behavioral therapy on perceived stress and emotion regulation among teachers

Vahideh Zolfy ^{1*}

1- PhD in educational psychology, Farhangian University, Urmia, Iran.

OPEN ACCESS
Research Article

*Correspondence : Vahideh Zolfy *
v.zolfy@gmail.com

Received: June 30, 2024
Accepted: July 14, 2024
Published: Summer 2024

Citation: Zolfy, V. (2024). Effectiveness of group dialectic behavioral therapy on perceived stress and emotion regulation among teachers. *Journal of Psycho Research and Educational Studies*, 2(2): 13-27

Abstract

The purpose of this research was to examine the effectiveness of group dialectic behavioral therapy on perceived stress and emotion regulation among teachers of Urmia city. The statistical population of this study included all the teachers of Urmia city among them 30 people were chosen through purposeful method and randomly assigned into two experimental and control group. The experimental group received 8 sessions of DBT training. The instruments of the research included emotions questionnaire (Watson, et al, 1988) and perceived stress scale (Cohen, 1983). Data were analyzed using SPSS software by MANCOVA method. Findings indicated that therapy in comparison to the control group, dialectic behavioral is effective decreased on perceived stress and increased emotion regulation. Therefore, this method of intervention could be applied in order to decrease perceived stress and improve emotion regulation among the teachers.

Key words: dialectic behavioral therapy, perceived stress, emotion regulation, teachers of Urmia city.

Extended abstract

Introduction

Teaching is one of the most stressful jobs in the world. Perceived stress is defined as a status which the people evaluate as threatening or challenging and have not enough resources to cope with it. Perceived stress is one of the components of mental health that includes our perception of the rate of life stresses. Perceived stress has negative effect on immun and metabolic system and those who experience high levels of stress, may confront with the risk of expressing negative emotions like depression and anxiety. Research indicated that stress in work place is the main property of job life of the teachers even in University and it has relationship with job performance, emotional exhaustion and participation in work and job satisfaction. On the other hand, emotions are usually accompany of the individual and social our lives, especially in the contexts that provide several types of rewarding or stressful events. Those who have negative emotion regulation strategies, would not think well, and would not be aware of this issue that their actions are because of the improper emotional situation that could harm the others. This method is a combination of the methods related to supportive, cognitive and behavioural therapies. Its effectiveness has been studied in several researches like Rezayi et al (2021); Afshari et al (2022); Afshari et al (2020). The purpose of this research was to examine the effectiveness of group dialectic behavioral therapy on perceived stress and emotion regulation among teachers of Urmia city.

Methodology

The methodology of this research was semi – experimental with pre – test, post – test and the control group. The statistical population of this study included all the teachers of Urmia city among them 30 people were chosen through purposeful method and randomly assigned into two experimental and control group. The experimental group received 8 sessions of DBT training. Data were analyzed using SPSS software by MANCOVA method.

Discussion and Results

Findings indicated that group dialectic behavioral therapy in comparison to the control group, dialectic behavioral is effective decreased on perceived stress and increased emotion regulation. Therefore, this method of intervention could be applied in order to decrease perceived stress and improve emotion regulation among the teachers. According to the results of this study, it is recommended that group dialectic behavioral therapy be performed in the schools. Also, it is suggested that it be carried out on other classes of society like University students, Nurses, employees in different sectors of the organizations, etc. Finally, it is recommended that this method of group dialectic behavioral therapy be applied besides other interventions and the obtained results be compared with each other.

اثربخشی آموزش گروهی رفتار درمانی دیالکتیک بر استرس ادراک شده و تنظیم هیجان معلمان

وحیده زلفی*^۱

۱- دکتری تخصصی روانشناسی تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، ارومیه، ایران.

چکیده

هدف از این تحقیق بررسی اثربخشی آموزش گروهی رفتار درمانی دیالکتیک بر استرس ادراک شده و تنظیم هیجان معلمان شهر ارومیه بود. روش این تحقیق، نیمه آزمایشی، با پیش-آزمون، پس-آزمون و گروه کنترل بود. جامعه پژوهش حاضر را کلیه معلمان شهر ارومیه تشکیل می‌داد که از این میان ۳۰ نفر به روش هدفمند انتخاب و در دو گروه آزمایشی و کنترل به طور تصادفی جایگزین شد. گروه آزمایشی تحت ۸ جلسه آموزش گروهی رفتار درمانی دیالکتیک قرار گرفت. ابزارهای تحقیق عبارت بودند از پرسشنامه هیجانان (واتسن و همکاران، ۱۹۸۸) و مقیاس استرس ادراک شده (کوهن، ۱۹۸۳). داده‌ها به کمک نرم‌افزار SPSS و به روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکووا) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها حاکی از آن بود که رفتار درمانی دیالکتیک در مقایسه با گروه کنترل بر کاهش استرس ادراک شده و نیز افزایش تنظیم هیجان تاثیر دارد. لذا، این روش مداخله می‌تواند به منظور کاهش سطح استرس معلمان و بهبود تنظیم هیجان معلمان مورد استفاده قرار گیرد.

واژگان کلیدی: رفتار درمانی دیالکتیک، استرس ادراک شده، تنظیم هیجان، معلمان شهر ارومیه.

دسترسی آزاد

مقاله علمی پژوهشی

نویسنده مسئول*: وحیده زلفی

v.zolfy@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۴/۱۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۴/۲۴

تاریخ انتشار: تابستان ۱۴۰۳

استناد: زلفی، وحیده. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش گروهی رفتار درمانی دیالکتیک بر استرس ادراک شده و تنظیم هیجان معلمان. فصلنامه روان پژوهی و مطالعات علوم رفتاری،

(۲): ۱۳-۲۷.

بیان مسئله

طبق تحقیقات، معلمی یکی از پر استرس‌ترین مشاغل می‌باشد (پوزاس^۱ و همکاران، ۲۰۲۳). استرس ادراک شده به عنوان وضعیتی تعریف می‌شود که افراد آن را تهدیدآمیز یا چالش برانگیز ارزیابی می‌کنند و برای مقابله با آن منابع کافی در اختیار ندارند (کوهن^۲، نقل از زارعی، ۱۳۹۹). یکی از مؤلفه‌های کلی سلامت روان، استرس ادراک شده می‌باشد که شامل ادراک ما از میزان استرس‌های زندگی می‌شود (مسعده^۳ و همکاران، ۲۰۲۰). استرس ادراک شده تأثیر منفی روی سیستم ایمنی و متابولیک دارد و افرادی که سطوح بالایی استرس را تجربه می‌کنند ممکن است در معرض خطر ایجاد هیجانات منفی از قبیل افسردگی و اضطراب قرار گیرند (بلاکستون و برگمن^۴، ۲۰۱۷).

تحقیقات نشان دادند استرس در محیط کاری ویژگی اصلی زندگی شغلی معلمان حتی در مقطع دانشگاه می‌باشد و با بهزیستی، عملکرد کاری، خستگی هیجانی و مشارکت در کار (هان^۵ و همکاران، ۲۰۲۱) و رضایت شغلی آنان بورماغلو^۶، ۲۰۲۱) رابطه دارد.

به طور خاص در مورد معلمان، یین^۷ و همکاران (۲۰۲۰) معتقدند استرس شاخص رایج حالت روانشناختی معلمان است. آنها دریافتند بین استرس ادراک شده معلمان و باورهای خودکارآمدی آنان رابطه وجود دارد.

بنا به نظر محققان در سالهای اخیر، در بین معلمان مدارس با سبک مقابله مسأله مدار پایین، استرس ادراک شده به صورت غیرمستقیم با بهزیستی رابطه دارد (سیوهان^۸ و همکاران، ۲۰۲۲). مریدا-لوپز و اکتریمرا^۹ (۲۰۲۲) نیز بر این باورند که پرخاشگری دانش‌آموزان با استرس ادراک شده معلمان مدارس رابطه دارد. گونزالز-والرو^{۱۰} و همکاران (۲۰۲۳) و نیز کرول^{۱۱} و همکاران (۲۰۲۲) نیز دریافتند استرس معلمان با فرسودگی روانی آنان رابطه دارد.

از سویی دیگر، هیجانها، همراه همیشگی زندگی فردی و اجتماعی ما هستند، به ویژه در بافت‌هایی که انواع بسیاری از موقعیتهای پاداش دهنده یا پراسترس فراهم می‌کند. تنظیم این هیجانها اغلب عمل داوطلبانه و اختیاری و هوشیار به حساب می‌آید تا کارکرد روزانه و تبعیت از قوانین اجتماعی تضمین شود.

¹ Pozas

² Cohen

³ Masa'Deh

⁴ Blaxton & Bergeman

⁵ Han

⁶ BURMAOĞLU

⁷ Yin

⁸ Ciuhan

⁹ Mérida-López, S., & Extremera

¹⁰ González-Valero

¹¹ Carroll

در مورد فرآیندهای تنظیم هیجان به صورتی که در بافت‌های زندگی روزانه تجربه می‌شوند و در زیر گروه‌های خاصی که با چالش‌های بین فردی در محیط کار مواجه می‌شوند، اطلاعات کمی در دست است (کاتانا^۱ و همکاران، ۲۰۱۹).

تحقیقات نشان دادند که راهبردهای تنظیم هیجانی که فرد از روی عادت در طول رویدادهای نامطلوب و پراسترس استفاده می‌کند، با پیامدهای هیجانی نامطلوب در ارتباط هستند (موکان^۲ و همکاران، ۲۰۱۸). پاسپیتا دوی^۳ و همکاران (۲۰۲۲) معتقدند افرادی که احساس می‌کنند هیجان‌ات منفی دارند، ولی تنظیم هیجان خوبی دارند، همچنان قادر خواهند بود آشکارا فکر کنند تا اینکه رفتارشان براساس منطقی و آگاهی باشد. از طرف دیگر، نوجوانانی که احساس می‌کنند هیجان‌ات منفی دارند، ولی تنظیم هیجان پایینی دارند، به خوبی فکر نخواهند کرد و از این موضوع آگاه نخواهند بود که اعمال‌شان به خاطر موقعیت هیجان نادرست می‌تواند بر دیگران آسیب زند.

محققانی همچون چانگ و تاکسر^۴ (۲۰۲۱)؛ موئی و کاتز^۵ (۲۰۲۱)؛ گرینیر^۶ و همکاران (۲۰۲۱)؛ براون^۷ و همکاران (۲۰۲۰) به مطالعه و بررسی تنظیم هیجان معلمان در مدارس پرداختند و فاکتورهای مهم مرتبط با آن از جمله رضایت شغلی، بدرفتاری در مدرسه، و فرسودگی شغلی، بهزیستی روانشناختی را برشمردند.

از جمله مداخلات مورد بحث برای تنظیم هیجان افسار مختلف و نیز کاهش استرس، رفتاردرمانی دیالکتیک می‌باشد. این روش ترکیبی از روش‌های مربوط به درمان‌های حمایتی، شناختی و رفتاری است که در ابتدا برای درمان اختلال شخصیت مرزی ابداع گردیده است و چهار مؤلفه مداخله‌ای را در شیوه درمان گروهی مطرح می‌کند: ذهن آگاهی، تحمل پریشانی به عنوان مؤلفه‌های مبتنی بر پذیرش و تنظیم هیجانی و کارآمدی بین فردی به عنوان مؤلفه‌های مبتنی بر تغییر، این درمان به عنوان یک درمان تجربی برای مبتلایان به اختلال شخصیت مرزی تدوین گردید (لینهان^۸، ۲۰۰۸). اثربخشی مداخله DBT در تحقیقات متعددی بررسی شده است، به عنوان نمونه، رضایی و همکاران (۲۰۲۱) (بر تنظیم هیجان)؛ افشاری و همکاران (۲۰۲۲) (کاهش علائم اضطراب)؛ افشاری و همکاران (۲۰۲۰) (تنظیم هیجان)؛ افشاری و همکاران (۲۰۲۰) (تنظیم هیجان و اضطراب).

¹ Katana

² Mocan

³ Puspita Dewi

⁴ Chang & Taxer

⁵ Moè & Katz

⁶ Greenier

⁷ Braun

⁸ Linehan

ساوث‌ورد^۱ و همکاران (۲۰۲۲)؛ اسلوکوم^۲ و همکاران (۲۰۲۲) و نیز آکاردو^۳ (۲۰۲۰) اثربخشی DBT را بر بر اضطراب تأیید کردند. یارویی و همکاران (۲۰۲۱) در تحقیق خود نتیجه گرفتند که رفتاردرمانی دیالکتیک بر استرس، اضطراب و افسردگی افراد موثر است. به طور خاص، بورماغلو (۲۰۲۱) تاثیر رفتاردرمانی دیالکتیک را بر استرس معلمان تأیید کرد. ظهیر و همکاران (۲۰۲۲) معتقدند این روش مداخله برای ارتقای سطح آموزش معلمان و بهزیستی و پاسخگو بودن آنها موثر است. جت^۴ (۲۰۱۹) در تحقیق خود اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیک را بر تنظیم هیجان و استرس تأیید کرد.

با توجه به مرور ادبیات پژوهشی و با در نظر گرفتن جایگاه بسیار مهم معلمان و به منظور توجه به سلامت روان آنان و کاهش سطح استرس آنان و کمک به تنظیم هیجان بهتر این افراد، تحقیق حاضر به دنبال پاسخگویی به این سوال است که آیا آموزش گروهی رفتار درمانی دیالکتیک بر استرس ادراک شده و تنظیم هیجان معلمان اثربخش است یا خیر؟ نتایج حاصل از پژوهش حاضر می‌تواند مورد استفاده معلمان مدارس در تمامی مقاطع، دست‌اندرکاران امر آموزش و پرورش، روانشناسان و مشاوران مدرسه قرار گیرد. بی‌تردید بهبود سطح استرس ادراک شده معلمان و تنظیم هیجان آنان می‌تواند به ارتقای سطح تدریس‌شان نیز کمک شایانی کند.

روش اجرای پژوهش

روش این تحقیق، نیمه آزمایشی، با پیش-آزمون، پس-آزمون و گروه کنترل می‌باشد. جامعه پژوهش حاضر را کلیه معلمان شهر ارومیه تشکیل می‌دهد که از این میان ۳۰ نفر به روش هدفمند انتخاب و در دو گروه آزمایشی و کنترل به طور تصادفی جایگزین شدند.

ابزار پژوهش

پرسشنامه هیجانان:

به منظور اندازه‌گیری واکنش پذیری هیجانی از مقیاس عاطفه مثبت و منفی استفاده شد. عاطفه مثبت به احساس شور و شوق، فعال بودن و هشیاری در یک فرد و عاطفه منفی به احساس غمگینی و کمبود انرژی اشاره دارد. این مقیاس توسط واتسن، کلارک و تلگن در سال ۱۹۸۸ ساخته شده است و دارای ۱۰ آیتم برای هر خرده مقیاس می‌باشد. آیتم‌ها روی مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از ۱=بسیار کم تا ۵=بسیار زیاد درجه‌بندی می‌شوند.

¹ Southward

² Slocum

³ Accardo

⁴ Jette

دامنه نمرات برای هر یک از عواطف مثبت و منفی ۱۰ تا ۵۰ است. در پژوهش بخشی پور و دژکام (۱۳۸۴) روایی سازه این مقیاس قابل قبول و ضریب همسانی درونی (ضریب آلفا) برای هر دو زیر مقیاس عاطفه مثبت و منفی معادل ۰/۸۵ گزارش شد.

مقیاس استرس ادراک شده:

مقیاس استرس ادراک شده ده گویه دارد و توسط کوهن در سال ۱۹۸۳ ساخته شد و گویه‌های آن جنبه‌های منفی و مثبت استرس را دربرمی‌گرفت. این مقیاس با گزینه‌های پاسخ‌دهی در پنج طیف لیکرتی طراحی شده است که ترتیب نمرات به صورت صفر تا ۴ است و محاسبه امتیاز نمرات به طور معکوس (هرگز=۴، به ندرت=۳، گاهی اوقات=۲، اغلب=۱ و همیشه=صفر) است؛ به جز سؤالات ۴، ۵، ۶ و ۸ که به طور مثبت محاسبه می‌شوند. مجموع امتیازات برابر ۱۳ حد معمول استرس است، اما مجموع امتیاز ۲۰ و بالاتر به عنوان استرس بالا در نظر گرفته می‌شود (کانگ و همکاران، ۲۰۲۰). روایی و پایایی پرسش‌نامه توسط خلیلی و همکاران (۲۰۱۷) محاسبه شده و ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۷ تایید شده است.

بسته آموزش DBT (لینهان، ۲۰۰۲):

جلسات	محتوا
جلسه اول	خوشامدگویی، آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، آشنایی با اهداف و قوانین گروه، درمان با ارائه تعریف دیالکتیک و اصول و راه‌های تفکر و عمل به شیوه دیالکتیکی
جلسه دوم	تمرین دو دسته مهارت شامل چه چیز و مهارت «چگونه»
جلسه سوم	آشنایی با مهارت تحمل پریشانی یعنی راهبردهای بقا در بحران
جلسه چهارم	آشنایی با دومین مجموعه از مهارت‌های بقا در بحران یعنی تکنیک‌های خود آرام سازی
جلسه پنجم	آشنایی با تکنیک‌های بهسازی لحظات و تکنیک سود و زیان
جلسه ششم	آشنایی با مهارت پذیرش واقعیت
جلسه هفتم	آشنایی با مولفه تنظیم هیجانی
جلسه هشتم	آشنایی با مهارت‌های بین فردی، و سبک‌های ارتباطی

روش اجرای تحقیق حاضر بدین صورت بود که در آغاز ۳۰ نفر از معلمان از مقاطع مختلف تحصیلی در شهر ارومیه به روش هدفمند به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند و در دو گروه آزمایشی و کنترل به طور تصادفی جایگزین شدند. ابتدا دو پرسشنامه برای تمامی شرکت کنندگان به عنوان پیش آزمون اجرا شد. سپس، گروه آزمایشی تحت ۸ جلسه آموزش گروهی رفتاردرمانی دیالکتیک قرار گرفت. گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. در پایان، از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد و نمرات به دست آمده وارد نرم‌افزار SPSS شدند و به روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها

بررسی پیش فرض های آزمون پارامتریک کوواریانس چند متغیری (مانکوا)

الف) نرمال بودن توزیع داده‌ها: برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف^۱ و شاپیرو-ویلک^۲

کلموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. نتایج در جدول ۱ گزارش شده است:

جدول ۱. نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنوف و شاپیرو-ویلک در مورد نرمال بودن توزیع داده‌ها

گروه	متغیر	مرحله	آزمون کلموگروف-اسمیرنوف		آزمون شاپیرو-ویلک	
			sig	آماره Z	sig	آماره Z
DBT	استرس ادراک شده	پیش آزمون	۰/۲۱	۰/۹۲	۰/۲۱	۰/۹۲
		پس آزمون	۰/۱۹	۰/۹۱	۰/۱۵	۰/۹۱
کنترل	استرس ادراک شده	پیش آزمون	۰/۲۲	۰/۹۳	۰/۳	۰/۹۳
		پس آزمون	۰/۱۴	۰/۹	۰/۱۱	۰/۹
	تنظیم هیجان	پیش آزمون	۰/۲۲	۰/۰۵	۰/۰۸	۰/۹
		پس آزمون	۰/۲۱	۰/۰۷	۰/۱۸	۰/۹۲
	تنظیم هیجان	پیش آزمون	۰/۱۸	۰/۲	۰/۲	۰/۹۲
		پس آزمون	۰/۱۶	۰/۲۰۰	۰/۱	۰/۹

همچنان که ملاحظه می‌شود، مقادیر آزمون کلموگروف-اسمیرنوف و شاپیرو-ویلک مربوط به متغیرهای پژوهش در هر دو مرحله

پیش آزمون و پس آزمون در سطح ۰/۰۵ غیرمعنادار است. این موضوع بیانگر توزیع نرمال داده‌ها در هر دو مرحله است.

ب) آزمون استقلال متغیرهای پیش آزمون: برای آزمون مفروضه استقلال متغیرهای پیش آزمون از عضویت گروهی، از روش

تحلیل واریانس یکسویه (آنوا) استفاده شد و میانگین دو گروه در مرحله پیش آزمون در دو متغیر استرس ادراک شده و تنظیم

هیجان با یکدیگر مقایسه شدند.

جدول ۲. آزمون تحلیل واریانس یکسویه مورد همسانی میانگین‌ها در پیش آزمون

متغیرها	F	Df _{bg}	DF _{wg}	p
پیش آزمون استرس ادراک شده	۰/۵۸۸	۲	۴۲	۰/۵۶۰
پیش آزمون تنظیم هیجان	۱/۴۱	۲	۴۲	۰/۲۵۴

^۱ . Kolmogorov-Smirnov

^۲ . Shapiro -Wilk

نتایج نشان داد ارزش F در سطح ۰/۰۵ غیر معنادار است این مطلب نشان دهنده آن است که پیش از اجرای متغیرهای مستقل بین گروه های آزمایش و کنترل به لحاظ متغیرهای پژوهش یعنی در مرحله پیش آزمون تفاوت معناداری وجود ندارد و وضعیت هر دو گروه در ابتدای آزمایش تقریباً همسان بوده است. بنابراین مفروضه استقلال متغیرهای پیش آزمون از عضویت گروهی در بین داده های مربوط به متغیرهای پژوهش برقرار است.

فرضیه تحقیق: آموزش گروهی رفتار درمانی دیالکتیک بر استرس ادراک شده و تنظیم هیجان معلمان اثربخش است. برای آزمون این فرضیه با توجه به وجود دو متغیر وابسته (پس آزمون استرس ادراک شده و تنظیم هیجان) و دو متغیر کووریت یا کمکی (میانگین های مربوط به پیش آزمون ها) از آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری (مانکوا) استفاده شد. نخست نتایج آزمون های چندمتغیری جهت مشخص ساختن تفاوت در بین دو گروه در ترکیبی از متغیرهای وابسته در جدول زیر نشان داده شده است:

جدول ۳. نتایج آزمون چندمتغیری لامبدای ویلکز برای تعیین تفاوت در متغیرهای وابسته

آزمون چندمتغیری	ارزش	مقدار F	درجه آزادی	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	اندازه اثر
لامبدای ویلکز	۰/۳	۱۷/۸۴	۳/۰۰	۲۳/۰۰	۰/۰۰	۰/۷

بر اساس نتایج آزمون چند متغیری لامبدای ویلکز در جدول فوق تفاوت معناداری در بین دو گروه رفتار درمانی دیالکتیک و کنترل در ترکیبی از متغیرهای وابسته (استرس ادراک شده و تنظیم هیجان) وجود دارد. مقدار F در آزمون لامبدای ویلکز برابر ۱۷/۸۴ بوده و سطح معناداری آن کمتر از ۰/۰۰۱ است.

در مرحله بعد برای مشخص ساختن اینکه تفاوت معنادار در کدام یک از متغیرهای وابسته صورت گرفته است، از آزمون تحلیل واریانس یکراهه استفاده شد. که نتایج آن در جدول زیر گزارش شده است:

جدول ۴. نتایج آزمون های تحلیل واریانس یکراهه جهت تعیین تفاوت در متغیرهای وابسته

متغیر	منبع اثر	میانگین مجذورات بین گروهی	درجه ازادی	میانگین مجذورات خطا	F	سطح معناداری	η^2
استرس ادراک شده	گروه	۱۸۹/۶۲	۱	۱۸۹/۶۲	۶/۶۵	۰/۰۲	۰/۲۱
	خطا	۷۱۲/۴۲	۲۵	۲۸/۵			
تنظیم هیجان	گروه	۲۷۵/۹۳	۱	۲۷۵/۹۳	۱۲/۳۷	.	۰/۳۳
	خطا	۵۵۷/۵۵	۲۵	۲۲/۳			

نتایج مندرج در جدول فوق نشان می‌دهد بین دو گروه آزمایشی رفتار درمانی دیالکتیک و کنترل در متغیرهای استرس ادراک شده ($F=6/65, sig=0/015$) و تنظیم هیجان ($F=12/37, sig=0/01$) تفاوت معناداری وجود دارد. مقدار مجذور اتا به عنوان شاخص اندازه اثر نشان می‌دهد به ترتیب ۲۱ درصد از واریانس استرس ادراک شده و حدود ۳۳ درصد از واریانس تنظیم هیجان از طریق متغیر مستقل رفتار درمانی دیالکتیک تبیین می‌شود.

جدول ۴-۱۷- نتایج آزمون بن‌فرونی جهت مقایسه میانگین‌های حاشیه‌ای جرأت‌مندی

فاصله اطمینان ۹۵٪		P	خطای معیار	تفاوت میانگین	منبع مقایسه
کرانه بالا	کرانه پایین				
۴/۴۴۳۷	-۷/۵۵۴۸	۰/۸۰۶	۲/۳۶۴۰۵	-۱/۵۵۵۶	بخشایش - ذهن آگاهی
۱۷/۶۶۵۹	۵/۶۶۷۴	۰/۰۰۱	۲/۳۶۴۰۵	۱۱/۶۶۶۷	بخشایش - کنترل
۱۹/۲۲۱۴	۷/۲۲۳۰	۰/۰۰۱	۲/۳۶۴۰۵	۱۳/۲۲۲۲	ذهن آگاهی - کنترل

نتایج جدول ۴-۱۷ نشان می‌دهد که بین میانگین نمرات گروه‌های آزمایشی (بخشایش و ذهن آگاهی) تفاوت معنادار آماری وجود ندارد. به عبارتی بین اثربخشی آموزش بخشایش و آموزش ذهن آگاهی در افزایش جرأت‌مندی افراد دارای اختلال سوء‌مصرف تفاوت معنادار وجود ندارد ($p < 0/05$) اما بین میانگین نمرات گروه آموزش بخشایش و گروه کنترل و همین‌طور بین میانگین نمرات گروه آموزش ذهن آگاهی و گروه کنترل تفاوت معنادار وجود دارد ($p < 0/05$). یعنی روش آموزش بخشایش و ذهن آگاهی بر جرأت‌مندی افراد دارای سوء‌مصرف تأثیر مثبتی دارند ($p < 0/05$).

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌ها در مورد اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیک بر استرس معلمان با نتایج بورماغلو (۲۰۲۱)؛ یارویی و همکاران (۲۰۲۱) و نیز عرب مرکده و دهقانی (۲۰۱۸) همسو می‌باشد.

در تبیین نتایج به دست آمده بایستی خاطر نشان ساخت با توجه به اینکه در مداخله رفتاردرمانی دیالکتیک از تکنیک‌های بسیار مهمی نظیر تن‌آرامی استفاده می‌شود، این تکنیک‌ها در نهایت پس از آرام‌سازی جسم، به آرامش فکری و کاهش تنش منتهی می‌شوند. لذا این روش درمانی برای استرس افراد می‌تواند به خوبی اثربخش باشد.

از آنجایی که تدریس امری وقت گیر، دشوار و پراسترس می باشد، و عواملی همچون بارکاری زیاد و فشار زمانی، تاخیر در پرداخت حقوق بر استرس معلمان اثر می گذارند (چریکو^۱ و همکاران، ۲۰۲۰)، لذا این افراد باید به دنبال راههایی برای کاهش استرس خود باشند.

در رفتاردرمانی دیالکتیک گروهی، با بالابردن آگاهی از عواطف و هیجانها و آموزش تحمل پریشانی به افراد آموزش داده می شود تا افکار استرس زای خود را تغییر دهند و در نهایت سطح استرس خود را پایین بیاورند (مک کی^۲ و همکاران، ۲۰۱۹).

نتایج به دست آمده در پژوهش حاضر در مورد اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیک بر تنظیم هیجان معلمان با یافته های جت (۲۰۱۹) همسو است.

در تبیین نتیجه به دست آمده، می توان به این نکته اشاره کرد که در رفتاردرمانی دیالکتیک، به منظور بهبود سطح تنظیم هیجان افراد از تکنیک های مهمی مثل تحمل پریشانی و نیز مواجهه خیالی و واقعی برای ارتقا و بهبود روابط بین فردی استفاده می شود. بی تردید، این تکنیک ها برای معلمان که در محیط های کاری خود هیجانهای بسیاری را تجربه می کنند، کمک خواهد کرد.

از سویی دیگر، بنا به نظر بورماغلو (۲۰۲۱)، در رفتاردرمانی دیالکتیک همدلی با پذیرش و به طور خاص پذیرش هیجانی در رویکرد درمانجو محور با مهارتهای حل مسأله و رفتاردرمانی شناختی و آموزش مهارتهای اجتماعی ترکیب می شود و اینها دست در دست هم می توانند به تنظیم هیجان افراد کمک کنند.

تحقیق حاضر با محدودیتهایی مواجه بود، از جمله اینکه جامعه مورد بررسی صرفا معلمان شهر ارومیه بود؛ لذا در تعمیم نتایج به سایر گروهها بایستی احتیاط نمود.

با توجه به یافته های حاصل از تحقیق، توصیه می شود به منظور کاهش سطح استرس معلمان از روشهای مداخله ای همچون رفتاردرمانی دیالکتیک در مدارس استفاده شود. پیشنهاد می شود مشابه چنین تحقیقی بر روی سایر اقشار جامعه نظیر دانشجویان، پرستاران، کارمندان بخش های مختلف ارگانها و غیره انجام گیرد. پیشنهاد می شود تحقیق در ابعاد گسترده تر و با لحاظ کردن نمونه آماری وسیع تری انجام پذیرد. توصیه می شود در تحقیقات آتی پیگیری مداخله نیز صورت پذیرد. پیشنهاد می شود در تحقیقات آتی از سایر روشهای مداخله در کنار رفتاردرمانی دیالکتیک استفاده شده و نتایج به دست آمده با هم مقایسه شوند.

¹Chirico

²McKay

تعارض منافع

نویسنده مقاله کسب منافع مثل دریافت وجه یا به دست آوردن سهم در هر سازمانی در قبال نوشتن این مقاله را انکار می نماید و در مراجع قانونی پاسخگو می باشد.

منابع

- زارعی، سلمان. (۱۳۹۹). نقش واسطه ای نشانگان افسردگی و اضطراب در رابطه بین استرس ادراک شده و استفاده آسیب زا از تلفن همراه در بین دانشجویان پرستاری. *نشریه آموزش پرستاری*، ۹(۳)، ۲۰-۱۰.
- Accardo, M. S. (2020). *DBT interpersonal effectiveness skills as social anxiety intervention in college students*. Hofstra University.
- Afshari, B., Jafarian Dehkordi, F., Asgharnejad Farid, A. A., Aramfar, B., Balagabri, Z., Mohebi, M., & Amiri, P. (2022). Study of the effects of cognitive behavioral therapy versus dialectical behavior therapy on executive function and reduction of symptoms in generalized anxiety disorder. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 44.
- Afshari, B., Omidi, A., Ahmadvand, A. (2020). Effects of dialectical behavior therapy on executive functions, emotion regulation, and mindfulness in bipolar disorder. *J Contemp Psychother*, 50:123-31.
- Afshari, B., & Hasani, J. (2020). Study of dialectical behavior therapy versus cognitive behavior therapy on emotion regulation and mindfulness in patients with generalized anxiety disorder. *J Contemp Psychother*, 50, 305-12.
- Arab Markadeh, R., & Dehghani, A. (2018). The effectiveness of group-based dialectic behavioral therapy on depression and perceived stress of female students. *Journal of Nursing Education*, 7(6), 24-30.
- Blaxton, J.M., & Bergeman, C.S. (2017). A process-oriented perspective examining the relationships among daily coping, stress, and affect. *Pers and Indiv Differ*, 104: 357-361. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.08.041>.
- Braun, S. S., Schonert-Reichl, K. A., & Roeser, R. W. (2020). Effects of teachers' emotion regulation, burnout, and life satisfaction on student well-being. *Journal of applied developmental psychology*, 69, 101151.
- BURMAOĞLU, G. (2021). Comparison of Cognitive-Spiritual Hope therapy and Dialectical Behavior Therapy on Reducing Job Stress in Exceptional School Teachers. *PJMSSH*, 15(2), 771-777.
- Carroll, A., Forrest, K., Sanders-O'Connor, E., Flynn, L., Bower, J. M., Fynes-Clinton, S., & Ziaei, M. (2022). Teacher stress and burnout in Australia: Examining the role of intrapersonal and environmental factors. *Social Psychology of Education*, 25(2-3), 441-469.

- Chang, M. L., & Taxer, J. (2021). Teacher emotion regulation strategies in response to classroom misbehavior. *Teachers and Teaching*, 27(5), 353-369.
- Chirico, F., Sharma, M., Zaffina, S., & Magnavita, N. (2020). Spirituality and prayer on teacher stress and burnout in an Italian cohort: A pilot, before-after controlled study. *Frontiers in Psychology*, 10, 2933.
- Ciuhan, G. C., Nicolau, R. G., & Iliescu, D. (2022). Perceived stress and wellbeing in Romanian teachers during the COVID-19 pandemic: The intervening effects of job crafting and problem-focused coping. *Psychology in the Schools*, 59(9), 1844-1855.
- González-Valero, G., Gómez-Carmona, C. D., Bastida-Castillo, A., Corral-Pernía, J. A., Zurita-Ortega, F., & Melguizo-Ibáñez, E. (2023). Could the complying with WHO physical activity recommendations improve stress, burnout syndrome, and resilience? A cross-sectional study with physical education teachers. *Sport Sciences for Health*, 19(1), 349-358.
- Greenier, V., Derakhshan, A., & Fathi, J. (2021). Emotion regulation and psychological well-being in teacher work engagement: a case of British and Iranian English language teachers. *System*, 97, 102446.
- Han, J., Perron, B. E., Yin, H., & Liu, Y. (2021). Faculty stressors and their relations to teacher efficacy, engagement and teaching satisfaction. *Higher Education Research & Development*, 40(2), 247-262.
- Jette, A. (2019). *The effect of art therapy and modified dialectical behavior therapy on emotional regulation and stress*. Hofstra University.
- Katana, M., Röcke, C., Spain, S. M., & Allemand, M. (2019). Emotion regulation, subjective well-being, and perceived stress in daily life of geriatric nurses. *Frontiers in psychology*, 10, 1097.
- Linehan, M.M., Dimeff, L.A., Reynolds, S.K., Comois, K.A., Welch, S.S., Heagerty, P. (2002). Dialectical behavior therapy versus comprehensive validation therapy plus 12-step for the treatment of opioid dependent women meeting criteria for borderline personality disorder. *Drug Alcohol Depend*, 67:13-29.
- Linehan M. (2008). *Dialectical Behavior therapy frequently Asked Questions*. USA (Seattle): Behavioral Tech, LLC.
- McKay, M., Wood, J. C., & Brantley, J. (2019). *The dialectical behavior therapy skills workbook: Practical DBT exercises for learning mindfulness, interpersonal effectiveness, emotion regulation, and distress tolerance*. New Harbinger Publications.
- Masa'Deh, R., Masadeh, O., Jarrah, S., AlAzzam, M., Alhalaiqa, F. (2020). Effect of aggression management training on perceived stress levels of nurses working in mental health care settings in Jordan. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 1, 58(10):32-8.

- Mérida-López, S., & Extremera, N. (2022). Student aggression against teachers, stress, and emotional intelligence as predictors of withdrawal intentions among secondary school teachers. *Anxiety, Stress, & Coping*, 35(3), 365-378.
- Mocan, A. S., Iancu, S. S., & Baban, A. S. (2018). Association of cognitive-emotional regulation strategies to depressive symptoms in type 2 diabetes patients. *Romanian Journal of Internal Medicine*, 56(1), 34–40. <https://doi.org/10.1515/rjim-2017-0037>.
- Moè, A., & Katz, I. (2021). Emotion regulation and need satisfaction shape a motivating teaching style. *Teachers and Teaching*, 27(5), 370-387.
- Pozas, M., Letzel-Alt, V., & Schwab, S. (2023). The effects of differentiated instruction on teachers' stress and job satisfaction. *Teaching and Teacher Education*, 122, 103962.
- Puspita Dewi, I., Putri Utomo, S., Lestari, R. (2022). Relationship between Types of Personalities and Emotion Regulation among Adolescents with Bullying. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences* (eISSN 2636-9346), 55-59.
- Rezaie, Z., Afshari, B., Balagabri, Z. (2021). Effects of dialectical behavior therapy on emotion regulation, distress tolerance, craving and depression in patients with opioid dependence disorder. *J Contemp Psychother*, Doi <https://doi.org/10.1007/s10879-020-09487-z> 1-10.
- Sherhoff, E. S., Ruork, A. K., Nadeem, E., & Rizvi, S. L. (2022). The feasibility and promise of Dialectical Behavior Therapy Skills Training with teachers and school personnel in high-poverty schools. *Psychology in the Schools*, 59(11), 2229-2250.
- SLOCUM, K., TURAN, A., ÖZSAĞIR, C. B., GÜNDOĞAN, E., & BİLİCAN, F. I. (2022). DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY SKILLS TRAINING FOR SOCIAL ANXIETY DISORDER: A PILOT STUDY. *International JOURNAL OF SOCIAL HUMANITIES SCIENCES RESEARCH*, 9(80), 202-211.
- Southward, M. W., Eberle, J. W., & Neacsiu, A. D. (2022). Multilevel associations of daily skill use and effectiveness with anxiety, depression, and stress in a trans-diagnostic sample undergoing dialectical behavior therapy skills training. *Cognitive behavior therapy*, 51(2), 114-129.
- Yin, H., Han, J., & Perron, B. E. (2020). Why are Chinese university teachers (not) confident in their competence to teach? The relationships between faculty-perceived stress and self-efficacy. *International Journal of Educational Research*, 100, 101529.
- Yravaisi, F., Mihandost, Z., & Mami, S. (2021). The effectiveness of dialectical behavioral therapy (DBT) on psychological components (stress, anxiety, depression) and problem solving styles in students with depression. *Journal of Health Promotion Management*, 10(1), 60-73.

Zieher, A. K., & Armstrong, J. (2022). Promoting Well-Being and Responsiveness in Pre-Service Teachers Using Dialectical Behavior Therapy Skills: A Mixed-Methods Study. *Journal of Prevention and Health Promotion*, 3(4), 508-538.