



## The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on Cognitive Flexibility and Sleep Quality in the Elderly Men

Homayoon Haroon Rashidi<sup>ID</sup>\*<sup>1</sup>

### Abstract

The present study aimed to determine the effectiveness of mindfulness-based stress reduction as one of the effective and new methods in improving cognitive flexibility and sleep quality in the elderly. It was a quasi-experimental study with pretest, posttest and control group design. The statistical population of the study included all elderly men in Dezful in 2018. The samples of this study consisted of 30 men elderlies (60-70 Ages) who were selected through available sampling and according to inclusion criteria. The experimental group received eight ninety-minute sessions during two months while the control group didn't receive this intervention during conducting the study. The applied questionnaires in the study included <sup>1</sup> Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and Cognitive Flexibility Scale. Data were analyzed using univariate analysis of covariance. The findings showed that mindfulness-based stress reduction could significantly improve cognitive flexibility and sleep quality. based on the findings, it can be concluded that mindfulness-based stress reduction can be considered as an effective intervention to improve cognitive flexibility and sleep quality in the elderly men.

**Keywords:** Cognitive flexibility, elderly, mindfulness, sleep quality.

---

<sup>1</sup>Corresponding Author: Assistant Professor Department of Psychology, Dezful Branch, Islamic Azad University, Dezful, Iran

## اثربخشی مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری شناختی و کیفیت

### خواب مردان سالمند

همایون هارون رشیدی<sup>۱\*</sup>

#### چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری شناختی و کیفیت خواب سالمندان انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری سالمندان مرد شهر دزفول در سال ۱۳۹۷ بودند. حجم نمونه شامل ۳۰ نفر مرد سالمند (۶۰ تا ۷۰ سال) بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس و با توجه به ملاک‌های ورود به مطالعه انتخاب شدند. گروه آزمایش مداخله آموزشی را طی ۸ هفته و ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت نمودند. پرسشنامه‌های مورد استفاده در این پژوهش شامل شاخص کیفیت خواب پیتزبورگ و پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس یک متغیری و چندمتغیری استفاده شد. یافته‌ها نشان داد مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بطور معناداری باعث بهبود انعطاف‌پذیری شناختی و کیفیت خواب سالمندان گردید. منطبق با یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی را به عنوان یک روش کارا جهت بهبود انعطاف‌پذیری شناختی و کیفیت خواب سالمندان پیشنهاد داد.

**کلیدواژه‌ها:** انعطاف‌پذیری شناختی، ذهن‌آگاهی، سالمند، کیفیت خواب.

## مقدمه

سالمندی یک پدیده حیاتی و فرآیندی است که تمام موجودات زنده، از جمله انسان را در بر می‌گیرد و در آن تغییرات فیزیولوژیکی و روانی در بدن رخ می‌دهد (نظری، هنرمند و هوشیار بادانش، ۱۳۹۸). در ایران بر اساس سرشماری نفوس و مسکن سال ۱۳۹۵ جمعیت ۶۰ سال و بالاتر، ۹/۳ درصد از جمعیت را تشکیل می‌دهد (هارون‌رشدی و بحیرایی، ۱۳۹۹) که توجه به مسائل مختلف سالمندان را برجسته می‌کند.

یکی از عواملی که با سلامت روانی سالمندان ارتباط دارد، کیفیت خواب<sup>۱</sup> این افراد است. زیرا افزایش سن مهمترین علت افزایش شیوع اختلالات خواب است. خواب یکی از نیازهای اساسی انسان است که به حفظ و تجدید انرژی جسمی و روانی کمک می‌نماید و هرگونه اختلال در روند طبیعی خواب، باعث کاهش کارایی فرد و افزایش مشکلات جسمی و روانی فرد می‌گردد (بیکر، دیجسوس، ویستو، استوبائوس<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). کیفیت خواب پایین بعد از سردرد و اختلال‌های گوارشی، در رتبه سوم مشکلات افراد سالمند قرار دارد و از شکایات شایع و دلیل مراجعه افراد سالمند به پزشکان و روان‌شناسان است (آکمن، یاوزسن، سوگان، الیدوکوز<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). افرادی که خواب بدون کیفیت یا ناکافی داشته باشند، در طی روز احساس ضعف، کسالت و خستگی خواهند داشت. آن‌ها به سرعت خشمگین و بدخلق می‌شوند و از این رو روابط بین‌فردی مخدوشی خواهند داشت. در مقابل، سالمندان با کیفیت خواب مناسب، سازگاری اجتماعی مؤثرتر و بیشتری را گزارش می‌کنند و در گروه‌های هم‌سن خود فعال‌تر هستند و مشارکت بیشتری در امور خیریه دارند (لالوکا، سیورتسن، کرنهلم، سان‌بین<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). در پژوهشی میرزایی، غلام‌رضایی، بیدکی، فلاح‌زاده و همکاران (۱۳۹۶) کیفیت خواب سالمندان شهر یزد را نامطلوب گزارش کردند. بنابراین طراحی مداخله‌های مناسب جهت بهبود کیفیت خواب سالمندان و جلوگیری از عوارض احتمالی و جانبی دارودرمانی، و روی آوردن به روش‌های ایمن و کارآمد برای ارتقاء کیفیت خواب سالمندان ضروری به نظر می‌رسد.

- 
1. Sleep quality
  2. Becker, De Jesus, Viseu, Stobaus
  3. Akman, Yavuzsen, Sevgen and Ellidokuz
  4. Laloka, Sivertsen, Kronholm and Sun Bin

یکی از مؤلفه‌های روان‌شناختی که می‌تواند منجر به بهبود سلامت روانی سالمندان شود، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی<sup>۱</sup> است (امینی، دهقانی‌چم‌پیری، صالحی و سلطانی‌زاده، ۱۳۹۸). میزان ارزیابی فرد در مورد قابل کنترل بودن شرایط را انعطاف‌پذیری شناختی تعریف کرده‌اند، که این ارزیابی در موقعیت‌های مختلف متغیر است (دنيس و واندروال<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰). افرادی که تفکر انعطاف‌پذیر دارند، از توجیه‌های جایگزین استفاده کرده، به صورت مثبت چارچوب فکری خود را بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های چالش‌انگیز یا رویدادهای استرس‌زا را می‌پذیرند و از نظر شناختی در برابر افراد انعطاف‌ناپذیر برده‌بارترند (فلیس<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱). مطالعات نشان داده‌اند که انعطاف‌پذیری شناختی با متغیرهای اساسی در سالمندی همچون احساس تنهایی (امینی و همکاران، ۱۳۹۸)، اضطراب مرگ (بشرپور، رحیمی و صداقت، ۱۳۹۸) رابطه منفی و با سلامت اجتماعی (آقاجانی و صمدی‌فر، ۱۳۹۷) و بهزیستی هیجانی (مارشال و بروکمن<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶) رابطه مثبت دارد. بنابراین شناخت این قابلیت‌ها در دوره سالمندی می‌تواند کمک شایانی به توسعه و افزایش کارایی آن‌ها کند.

از جمله روش‌های درمانی که می‌تواند در افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و کیفیت خواب سالمندان مؤثر باشد و کم‌تر مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است، مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی<sup>۵</sup> است. در این روش، تمرین‌های مراقبه منظم باعث بالارفتن هوشیاری لحظه به لحظه فرد نسبت به احساسات و عواطف معطوف به جسم خود می‌شود و از این طریق آنها یاد می‌گیرند که با آگاهی و هوشیارشدن به افکار هیجانی منفی خود، این نوع افکار را به صورت غیرقضاوتی بپذیرا و همراه با آرامش بیان کنند. این روش در ایجاد، حفظ و ارتقاء سبک‌های مقابله با بیماری، کاهش استرس، اختلال‌های خلقی و حتی بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌تواند کمک‌کننده باشد (کارسون، اسپکا، پاتل و گودی<sup>۶</sup>، ۲۰۰۴). پژوهش حناچی و عبدی (۱۳۹۷) نشان داد مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی منجر به افزایش بهزیستی روان‌شناختی سالمندان در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شد. همچنین پژوهش‌ها از اثربخشی ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی سالمندان (مالیا و فیوکو<sup>۷</sup>، ۲۰۱۶)،

- 
1. psychological flexibility
  2. Dennis and Vanderwall
  3. Phillips
  4. Marshall and Brockman
  5. Mindfulness-based stress reduction
  6. Carlson, Speca, Patel and Goodey
  7. Malia and Fiucco

۳۸..... اثربخشی مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری شناختی...

تاملینسون، یوسف، ویترسو و جونز<sup>۱</sup> (۲۰۱۸)، افسردگی (لیندایانی، هندرا، جانیارانی و نوردینا<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰)، عملکرد روان‌شناختی (کریاکاس، الیوت و لامرس<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱) حکایت دارد.

توجه به اثرات عمیقی که کیفیت خواب بر سلامت روانی و جسمی سالمندان دارد و نظر به اهمیت انعطاف‌پذیری شناختی در حیطه‌های مختلف زندگی سالمندان، بحث پیرامون روش‌های افزایش کیفیت خواب و انعطاف‌پذیری شناختی در سالمندان ضروری می‌نماید. نتایج این پژوهش می‌تواند برای خانواده‌های دارای سالمند، مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی و سراهای سالمندی تلویحات کاربردی داشته باشد. آنان بر اساس نتایج پژوهش حاضر و پژوهش‌های مشابه می‌توانند برای بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی سالمندان، آنان را در کارگاه‌های آموزشی و درمانی مداخله‌های ذهن‌آگاهی ثبت‌نام نمایند و از آنجا که یکی از روش‌های مؤثر در بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی، مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی است و با توجه به جمعیت روزافزون سالمندان و پژوهش‌های اندک درباره اثربخشی این مداخله در سالمندان، فرضیه پژوهش بدین صورت است: مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری شناختی و کیفیت خواب سالمندان مؤثر است.

## روش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از لحاظ روش اجرا، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش تمامی مردان سالمند بالای ۶۰ سال شهر دزفول بودند که بر اساس سرشماری سال ۱۳۹۵، ۱۳۴۵۳ نفر برآورد شدند. از بین جامعه آماری ۲۵۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و سپس ۳۰ نفر از مردان سالمند که شرایط ورود به پژوهش را داشتند، انتخاب و به صورت تصادفی و مساوی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به مطالعه عبارت بود از: کسب نمره پایین‌تر از میانگین در پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی و بالاتر از ۵ در پرسشنامه کیفیت خواب، سن بالای ۶۰ سال، داشتن سواد خواندن و نوشتن، نداشتن نقص عضو، نداشتن اختلالات شناختی حاد و تمایل جهت شرکت در پژوهش و ملاک‌های خروج از مطالعه شامل انصراف از ادامه همکاری، امتناع از تکمیل کردن پرسشنامه‌ها، غیبت بیش از یک جلسه در جلسات مداخله بودند. میانگین سنی گروه آزمایش ۶۵/۶ و میانگین سنی گروه کنترل ۶۴/۸ بود. در گروه آزمایش، ۷ نفر (۴۷ درصد) دارای مدرک تحصیلی دیپلم، ۶ نفر (۴۰ درصد) لیسانس و ۲ نفر (۱۳ درصد)

1. Tomlinson, Yousaf, Vitterso and Jones
2. Lindayani, Hendra, Juniarni and Nurdina
3. Kriakous, Elliott and Lamers

مدرک تحصیلی فوق لیسانس داشتند. در گروه کنترل، ۶ نفر (۴۰ درصد) دارای مدرک تحصیلی دیپلم، ۶ نفر (۴۰ درصد) لیسانس و ۳ نفر (۲۰ درصد) مدرک تحصیلی فوق لیسانس داشتند. در این پژوهش از ابزار زیر استفاده شد:

**شاخص کیفیت خواب پترزبورگ<sup>۱</sup>:** شاخص کیفیت خواب توسط بویس، ریموند، موند، برمن<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۸۹) در موسسه پترزبورگ ساخته شد. این پرسشنامه در اصل دارای ۹ گویه است اما چون گویه ۵ خود شامل ۱۰ گویه فرعی است بنابراین کل پرسشنامه دارای ۱۹ گویه است که در یک طیف لیکرت ۴ درجه‌ای از ۰ تا ۳ نمره‌گذاری می‌شود. برای نمره‌گذاری پرسشنامه باید ابتدا به این ۱۹ گویه سه نوع نمره بدهید. سوالات ۱ و ۳ به یک صورت، سوالات ۲ و ۴ به یک صورت دیگر و سوالات ۵ تا ۹ به صورتی دیگر نمره‌گذاری می‌شوند. نمره کل شاخص از صفر تا ۲۱ دامنه دارد که نمرات بالاتر از ۵ نشان‌دهنده کیفیت پایین خواب است. بویس و همکاران (۱۹۸۹) با استفاده از روش آلفای کرونباخ ضریب پایایی آن را ۰/۸۳ گزارش کرده‌اند و اظهار کردند که این شاخص به خوبی توانایی تشخیص افراد با کیفیت خواب مطلوب را از افراد با کیفیت خواب ضعیف را دارد. در نسخه ایرانی پایایی آن را با استفاده از آزمون مجدد ۰/۸۹ و روایی محتوایی آن بررسی و تایید شده است (حسین‌آبادی، نوروزی، پوراسماعیلی، کریملو و همکاران، ۱۳۸۷). در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمده است. **پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی<sup>۳</sup>:** این پرسشنامه توسط دنیس و واندروال (۲۰۱۰) ساخته شد و دارای ۲۰ گویه است. شرکت‌کننده به هر یک از سؤال‌ها توسط یک مقیاس ۷ ارزشی از (۷ کاملاً موافقم) تا (۱ کاملاً مخالفم) پاسخ می‌دهد. به گونه‌ای که دامنه احتمالی نمره‌ها از ۲۰ تا ۱۴۰ متغیر خواهد بود. نمره بالاتر نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری شناختی بالاتر است. دنیس و واندروال (۲۰۱۰) در پژوهشی نشان دادند روایی همگرای آن با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین ۰/۷۵ بود. این پژوهشگران پایایی پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۹۱ به دست آوردند. در ایران کهندانی و ابوالمعانی حسینی (۱۳۹۶) همسانی درونی این پرسشنامه را در یک نمونه ۲۴۰ نفری ۰/۸۹ به دست آوردند و روایی همزمان آن را با پرسشنامه افسردگی بک برابر با ۰/۶۶- گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۷۷ به دست آمده است.

1. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)
2. Buysse, Reynolds, Monk and Berman
3. Cognitive Flexibility Inventory

۴۰..... اثربخشی مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری شناختی...

روش اجرا: ابتدا به افراد جامعه پژوهش علاوه بر بیان هدف و اهمیت پژوهش، درباره رعایت نکات اخلاقی اطمینان خاطر داده شد و آنان رضایت‌نامه شرکت آگاهانه و داوطلبانه در پژوهش را امضاء کردند. پرسشنامه‌های کیفیت خواب و انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان پیش‌آزمون، توسط تمامی سالمندان دارای ملاک ورود به پژوهش پاسخ داده شد. سپس گروه آزمایش، طی ۸ هفته و در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در کلاس‌های کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی که توسط پژوهشگر در یک کلینیک خصوصی صورت گرفت، شرکت کردند و طی این مدت گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای را دریافت نکرد. بعد از اتمام جلسات مداخله، پرسشنامه‌های کیفیت خواب و انعطاف‌پذیری شناختی به‌عنوان پس‌آزمون، توسط شرکت‌کنندگان تکمیل شد. پس از پایان پژوهش، درمان برای گروه گواه نیز اجرا شد. همچنین تلاش شد تمام موازین اخلاقی رعایت شود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی و تحلیل کوواریانس یک متغیری و چندمتغیری استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۲ در سطح معناداری ۰/۰۵ تجزیه و تحلیل شد.

**پروتکل درمانی:** محتوای جلسه درمانی که از بسته درمانی آدونوهو و فیشز (۲۰۱۲) اقتباس شده، برای ۸ جلسه طراحی شده است. هدف و محتوای جلسات در جدول (۱) ارائه شده است.

جدول ۱. جلسات آموزشی؛ هدف و محتوای کلی آن (آدونوهو و فیشز، ۲۰۱۲)

جلسات	هدف جلسه	محتوای جلسه	تغییر رفتار موردنظر	تکلیف خانگی
۱	آشنایی با مفهوم ذهن آگاهی، انجام پیش‌آزمون	ارائه اطلاعات لازم درباره دوره آموزشی، اهداف و ویژگی‌ها و ارزیابی	آگاهی از هر لحظه	انجام سه بار تنفس در روز
۲	تمرکز بیشتر بر بدن و کنترل بیشتر وقایع	تمرین وارسی بدنی- تمرین افکار و احساسات- ثبت وقایع خوشایند	مقابله با موانع	ثبت گزارش روزانه از تجربه‌های خوشایند
۳	تمرین تنفس و کشش	قدم زدن با حضور ذهن- تهیه فهرست وقایع ناخوشایند	حضور ذهن روی تنفس	شناسایی و ثبت تجارب ناخوشایند، تکرار مرحله ۱
۴	آموزش ذهن آگاهی تنفس	آشنایی با روش ذهن‌آگاهی تنفس، آموزش تکنیک دم و بازدم همراه با آرامش و بدون تفکر در مورد چیزدیگر	ماندن در زمان حال	ذهن‌آگاهی تنفس قبل از خواب به مدت ۲۰ دقیقه.
۵	پذیرش، اجازه/ مجوز حضور	آموزش توجه به حرکت بدن هنگام تنفس، تمرکز بر اعضای بدن و حرکت آن‌ها و جستجوی حس‌های فیزیکی.	واکنش دهی به احساس و افکار	مراقبه نشسته و تکرار مرحله ۱
۶	ایجاد آگاهی از تنفس و بدن	تمرین خلق‌ها، افکار، تمرین نقطه نظرات یا افکار جانشین	تأثیر تنفس بر بدن	تکرار مرحله ۳

۷	ارائه بهترین روش مراقبت	پی بردن به روابط فعالیت و خلق	کنار آمدن به خلق	تکرار مرحله ۴
۸	تمرین منظم و حضور ذهن و حفظ تعادل	تمرین واریسی بدنی - بازنگری کل برنامه، مراقبه نشسته، تشکر از اعضاء، ارایه خلاصه‌ای از مطالب جلسات به اعضاء، تکمیل پرسشنامه‌های پس‌آزمون	ذهن آگاهی و افزایش تمرکز جهت عملکرد	تکرار مرحله ۳

### یافته‌ها

آماره‌های توصیفی متغیرهای انعطاف‌پذیری شناختی و کیفیت خواب در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۲ ارائه شده است. بر اساس اطلاعات جدول ۲، دو گروه پژوهش در تمامی متغیرهای مورد مطالعه در مرحله پیش‌آزمون تفاوت‌های چشم‌گیری با یکدیگر نداشته‌اند؛ اما در مرحله پس‌آزمون، میانگین و انحراف استاندارد گروه آزمایش در متغیرهای انعطاف‌پذیری شناختی و کیفیت خواب تغییرات محسوسی داشته است. با توجه به طرح پژوهشی حاضر از آزمون تحلیل کوواریانس برای تجزیه نتایج استفاده شد. در همین راستا ابتدا برای بررسی همگونی واریانس دو گروه در مرحله پس‌آزمون، از آزمون همگونی واریانس‌های لوین استفاده شد. آزمون لوین محاسبه شده در مورد متغیرهای انعطاف‌پذیری شناختی  $[F_{(1,28)} = 1/595 \quad P = 0/213 > 0/05]$ ، به لحاظ آماری معنی‌دار نبود، بنابراین مفروضه همگونی واریانس‌ها تأیید شد. همچنین مفروضه مهم تحلیل کوواریانس یعنی همگونی ضرایب رگرسیون از طریق بررسی اثر تعاملی متغیر مستقل و پیش‌آزمون هر متغیر وابسته بر پس‌آزمون آن انجام شد که نتایج حاکی از معنادار نبودن میزان  $F$  در متغیرهای انعطاف‌پذیری شناختی  $[F = 0/174 \quad P = 0/780 > 0/05]$  و کیفیت خواب  $[F = 2/37 \quad P = 0/130 > 0/05]$  بود. جهت بررسی پیش‌فرض توزیع نرمال متغیرهای وابسته از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد. مطابق نتایج این آزمون توزیع نرمال در متغیرها وجود دارد چرا که  $Z$  به دست آمده در سطح  $0/05$  معنی‌دار نمی‌باشد.

جدول ۲. اطلاعات توصیفی مربوط به انعطاف‌پذیری شناختی و کیفیت خواب دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیرها	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
انعطاف‌پذیری شناختی	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)
	۷۵/۶۷ (۱۰/۸۱)	۹۸/۶۰ (۱۱/۳۴)	۷۷/۴۰ (۱۲/۵۹)	۷۸/۳۰ (۱۰/۷۹)
کیفیت خواب	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)
	۱۳/۰۶ (۳/۲۶)	۳/۶۵ (۰/۹۸)	۱۳/۶۵ (۳/۱۹)	۱۲/۹۷ (۳/۴۳)



۴۲..... اثربخشی مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر انعطاف‌پذیری شناختی...

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که با کنترل پیش‌آزمون، سطوح معنی‌داری همه‌آزمون‌ها، بین گروه‌های آزمایش و کنترل حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای انعطاف‌پذیری شناختی و کیفیت خواب تفاوت معنی‌داری مشاهده می‌شود.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا) پس‌آزمون متغیرهای پژوهش

نام آزمون	ارزش	F	DF فرضیه	DF خطا	P	Eta
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۰۴۲	۳۱/۸۷	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۹۲۳

از آنجایی که پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس محقق شده است، بنابراین به ارائه نتایج در جدول ۴ پرداخته شد. بر اساس جدول ۴، آماره F انعطاف‌پذیری شناختی در پس‌آزمون ۱۴۳/۳۹ است که در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار می‌باشد و این نشان می‌دهد که بین دو گروه در میزان انعطاف‌پذیری شناختی تفاوت معنی‌دار وجود دارد. اندازه اثر ۰/۷۶۵ نیز نشان می‌دهد که این تفاوت در جامعه بزرگ و قابل توجه است. با توجه به این یافته فرضیه اول پژوهش تأیید می‌شود.

همچنین بر اساس نتایج جدول ۴ آماره F کیفیت خواب در پس‌آزمون ۸۷/۷۳ است که در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار می‌باشد و این نشان می‌دهد که بین دو گروه در میزان بهبود کیفیت خواب تفاوت معنی‌دار وجود دارد. اندازه اثر ۰/۴۱۲ نیز نشان می‌دهد که این تفاوت در جامعه بزرگ و قابل توجه است. با توجه به این یافته فرضیه دوم پژوهش تأیید می‌شود.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری (آنکوا) نمرات انعطاف‌پذیری شناختی و کیفیت خواب دو گروه

متغیرهای وابسته	منبع	SS	Df	MS	F	P	Eta
انعطاف‌پذیری	پیش‌آزمون	۹۴۳/۴۱	۱	۹۴۳/۴۱	۱۴۳/۳۹	۰/۰۰۱	۰/۸۸۹
	عضویت گروهی	۵۹۱/۶۲	۱	۵۹۱/۶۲	۱۱۱/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۷۶۵
	خطا	۱۸۲/۲۱	۲۷				
کیفیت خواب	پیش‌آزمون	۷۴۲/۳۷	۱	۷۴۲/۳۷	۱۲۹/۰۳	۰/۰۰۱	۰/۷۸۲
	عضویت گروهی	۶۰۷/۷۹	۱	۶۰۷/۷۹	۸۷/۷۳	۰/۰۰۱	۰/۴۱۲
	خطا	۲۲۷/۶۹	۲۷				

## بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر انعطاف‌پذیری شناختی و کیفیت خواب مردان سالمند انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر انعطاف‌پذیری شناختی سالمندان تاثیر دارد، این نتایج با یافته‌های حناچی و عبدی (۱۳۹۷)، تاملینسون و همکاران (۲۰۱۸)، لیندایانی و همکاران (۲۰۲۰) و کریاکاس و همکاران (۲۰۲۱) همسو و هماهنگ است. در تبیین این یافته می‌توان گفت مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن

آگاهی، به افراد آموزش می‌دهد تا افکار و موقعیت‌ها را غیرواکنشی، بدون قضاوت و پذیرشی مشاهده کنند. ذهن‌آگاهی قابلیت مثبت است که به فرد اجازه می‌دهد به جایگزین‌ها فکر کند و خود را با شرایط جدید محیط پیرامون سازگار کند که این همان انعطاف‌پذیری است. در واقع فرد ذهن‌آگاه، شیوه‌فراشناختی پردازش را به کار می‌گیرد و انعطاف‌پذیری در پاسخ به تهدید را افزایش می‌دهد. همچنین تمرین‌های مداخله‌گاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی موجب می‌شود تا افراد از افکار خودآیند، عادت‌ها و الگوهای رفتاری ناسالم رها شوند. در واقع، این نوع درمان با افزایش انعطاف‌پذیری‌شناختی در افراد، موجب بهبود خلق آن‌ها می‌شود. اگر فرد قادر باشد موقعیت‌های سخت را کنترل‌شدنی در نظرگیرد و در مواجهه با رویدادهای زندگی و رفتار افراد، توانایی چندین توجیه را داشته باشد، از استرس و فشارهای روانی، رهایی پیدا خواهد کرد. از این رو این روش می‌تواند نقش مهمی در انعطاف‌پذیری‌شناختی ایفا کند. همچنین، جلسه‌های کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی موجب کاهش استرس و کسب مهارت‌های خودگردانی و انعطاف‌پذیری در برخورد با رویدادهای استرس‌زا و کسب مهارت‌های فیزیکی و سلامت ذهنی می‌گردد و در صورتی که مهارت‌های لازم برای تغییر چالش‌ها بر اساس ذهن‌آگاهی بدست آید، باعث افزایش انعطاف‌پذیری‌شناختی سالمندان می‌شود.

نتایج پژوهش همچنین نشان داد که کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کیفیت خواب سالمندان تاثیر دارد. این نتایج با یافته‌های حناچی و عبدی (۱۳۹۷)، تاملینسون و همکاران (۲۰۱۸)، لیندایانی و همکاران (۲۰۲۰) و کریاکاس و همکاران (۲۰۲۱) همسو و هماهنگ است. در تبیین این یافته می‌توان گفت مداخله‌گاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی فرایندی درمانی همراه با پذیرش تجارب و اعتراف به آن و زیستن در لحظه است و از میزان هشیاری محدود شده و رفتارهای پریشان‌کننده به‌گونه‌ی معناداری می‌کاهد و فرد را به کاهش درگیری با افکار و احساسات ترغیب می‌نماید. ذهن‌آگاهی به فرد کمک می‌کند تا به جای آن‌که درگیر گذشته یا آینده باشد جذب لحظه کنونی همان‌طور که هست، شود و اهداف فوری آینده را کنار بگذارد. ذهن‌آگاهی ارادی است و وقتی فردی آن را پرورش می‌دهد از واقعیت کنونی و گزینه‌های در دسترس بیشتر آگاه می‌شود؛ همچنین ذهن‌آگاهی غیرقضاوتی است و باعث می‌شود فرد شرایط را همان‌گونه که هست، درک کند و کیفیت زندگی بهتری داشته باشد و از آن لذت ببرد و از مزاحمت افکار ناامیدکننده و اضطراب انگیز در امان باشد. به واسطه انجام تمرین‌های ذهن‌آگاهی، فرد نسبت به کارکردهای خودکار ذهن و فعالیت‌های

۴۴..... اثربخشی مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری شناختی...

روزمرة آگاهی یافته و زمینه لازم جهت آگاهی لحظه به لحظه از افکار و احساسات و به تبع کنترل آن‌ها فراهم می‌گردد. همچنین تهیه لیست افکار و خواسته‌های غیرمنطقی نیز به شناخت آگاهانه‌تر افکار ایجادکننده اضطراب و استرس کمک می‌کند. شناخت این گونه افکار غیرمنطقی و به چالش کشیدن آن‌ها، به بررسی منطقی‌تر و واقع بینانه‌تر این افکار منتهی می‌شود که خود باعث کاهش افکار منفی و استرس می‌شود. از آنجا که کیفیت خواب با استرس همبستگی دارد، انتظار می‌رود با انجام تمرین‌های منظم ذهن‌آگاهی تغییراتی مثبت در برخی از کارکردهای روان‌شناختی مانند کاهش استرس و کنترل هیجان ایجاد شود و در نهایت، منجر به بهبود کیفیت خواب سالمندان گردد.

به طور کلی این پژوهش نشان داد که مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی در بهبود افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و بهبود کیفیت خواب سالمندان مؤثر است؛ بنابراین این مداخله به عنوان درمانی مؤثر در جهت افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و بهبود کیفیت خواب سالمندان کاربرد دارد و می‌توان با اجرای آن به بهبود انعطاف‌پذیری شناختی و کیفیت خواب سالمندان کمک کرد. همچنین پیشنهاد می‌شود با توجه به تأثیر این مداخله از نتایج آن به صورت عملی در مراکز مشاوره و مراکز درمانی استفاده شود، به طوری که در این مراکز، کارگاه‌ها و دوره‌های آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای سالمندان و درمانگران در نظر گرفته شود. از محدودیت‌های این پژوهش این بود که فاقد مرحله پیگیری بود. استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، تک‌جنسیتی بودن جامعه و محدود شدن جامعه پژوهش به شهر دزفول از دیگر محدودیت‌های این پژوهش بود. پیشنهاد می‌شود این پژوهش در سایر شهرها انجام و نتایج آن با نتایج این مطالعه مورد مقایسه قرار گیرد. علاوه بر این، پژوهش مشابهی در مورد زنان می‌تواند زمیظ مقایسه نتایج زنان و مردان سالمند را فراهم سازد. همین‌طور در پژوهش‌های آتی از سایر رویکردهای درمانی نیز استفاده شود تا امکان مقایسه اثربخشی رویکردها در افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و بهبود کیفیت خواب مردان سالمند فراهم گردد.

**تشکر و قدردانی:** از تمامی شرکت‌کنندگان در پژوهش و افرادی که ما را در انجام این مطالعه یاری نمودند، تشکر و قدردانی

می‌نماییم.

**منابع**

- امینی، سعیده؛ دهقانی چم‌پیری، اکرم؛ صالحی، اعظم؛ و سلطانی‌زاده، محمد. (۱۳۹۸). نقش سرمایه‌های روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در پیش‌بینی احساس تنهایی سالمندان. *روانشناسی پیری*، ۵(۱): ۷۷-۸۸.
- آقاجانی، سیف‌الله؛ و صمدی‌فرد، حمیدرضا. (۱۳۹۷). نقش نارسایی شناختی، نارسایی هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی در پیش‌بینی سلامت اجتماعی سالمندان. *تازه‌های علوم شناختی*، ۲۰(۴): ۶۹-۶۲.
- بشرپور، سجاد؛ رحیمی، سعید؛ و صداقت، مهرناز. (۱۳۹۸). نقش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سبک‌های پردازش هیجان در پیش‌بینی اضطراب مرگ در سالمندان. *مجله روانشناسی پیری*، ۵(۲): ۱۴۱-۱۳۱.
- حسین‌آبادی، رضا؛ نوروزی کیان؛ پوراسماعیلی رضا؛ کریملو مسعود؛ و مداح، سادات‌سیدباقر. (۱۳۸۷). بررسی تأثیر ماساژ نقاط فشاری بر کیفیت خواب سالمندان. *مجله توانبخشی*، ۹(۲): ۱۴-۸.
- حناچی، نفیسه و عبدی، احد. (۱۳۹۷، مهرماه) تأثیر برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی سالمندان، دومین کنفرانس ملی تحقیقات کاربردی در علوم انسانی و روانشناسی، تهران.
- کهندانی، مهدیه و ابوالمعانی الحسینی، خدیجه. (۱۳۹۶). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی دنیس، وندروال و جیلون. *روشها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۸(۳): ۷۰-۵۳.
- میرزایی، مسعود؛ غلام‌رضایی، انسیه؛ بیدکی، رضا؛ فلاح‌زاده، حسین؛ و روایی، جعفر. (۱۳۹۶). بررسی کیفیت خواب و روش‌های مقابله با اختلالات خواب در سالمندان شهر یزد. *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد*، ۲۵(۶): ۴۷۵-۴۶۷.
- نظری، شهرام؛ هنرمند، پیمان؛ و هوشیار بادانش، مژده. (۱۳۹۸). مقایسه تأثیر یک دوره تمرینات یوگا و پیلاتس بر سلامت روانی و کیفیت زندگی زنان سالمند غیرفعال. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۸(۸۲): ۱۱۶۹-۱۱۶۱.
- هارون رشیدی، همایون و بحیرایی، محمدرحیم. (۱۳۹۹). اثربخشی مداخله مثبت‌نگر بر رضایت از زندگی و توانمندی منش در مردان سالمند. *روانشناسی پیری*، ۶(۲): ۱۸۹-۱۷۹.

Aghajani, S., & Samadifard, H.R. (2019). The Role of Cognitive Failures, Alexithymia and Cognitive Flexibility in Predicting the Social Health of Elderly. *Advances in Cognitive Sciences*, 20(4), 62-69 [Text in Persian].

Akman, T., Yavuzsen, T., Sevgen, Z., Ellidokuz, H., & Yilmaz, A. U. (2015). Evaluation of sleep disorders in cancer patients based on Pittsburgh sleep Quality index. *European Journal of Cancer Care*, 24(4), 553- 559.

Amini, S., & Dehghani, A., Salehi, A., & Soltanizadeh, M. (2019). The Role of psychological capital and psychological flexibility in predicting loneliness in elderly. *Journal of Aging Psychology*, 5(1), 77-88.

Becker, N. B., de Jesus, S. N., Viseu, J. N., Stobäus, C. D., Dieter, C., & Domingues, R. B. (2018). Depression and sleep of life in older adults: Mediation effect of sleep quality. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 8-17.

Basharpour, S., Rahimi, S., & Sedaghat, M. (2019). The Role of psychological flexibility and emotional processing styles in predicting death anxiety in the elderly. *Journal of Aging Psychology*, 5(2), 131-141[Text in Persian].

Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213.

Carlson L.E., Specia, M., Patel, K.D., & Goodey, E. (2004). Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, and symptoms of stress and levels of cortisol, dehydro epiandrosterone sulfate (DHEAS) and melatonin in breast and prostate cancer outpatients. *Psychoneuroendocrinology*; 29(4), 448-474.

Dennis J. P., & Vanderwal J.S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*; 34(3), 241-253.

- Kohandani, M., Abolmaali Alhosseini, K. (2017). Factor structure and psychometric properties of Persian version of cognitive flexibility of Dennis, Vander Wal and Jillon. *Psychological Methods and Models*; 8(29), 53-70[Text in Persian].
- Kriakous, S.A., Elliott, K.A., Lamers, C. (2021). The Effectiveness of mindfulness-based stress reduction on the psychological functioning of healthcare professionals: a systematic review. *Mindfulness*, 12, 1-28.
- Hanachi, N and Abdi, A. (2018). The effect of mindfulness-based stress reduction program on psychological well-being of the elderly, Second National Conference on Applied Research in Humanities and Psychology, Tehran. [Text in Persian].
- Haroon Rashidi, H., & Bahiraei, M.R. (2020). The Effectiveness of positivism training on the life satisfaction and character strengths in the elderly men. *Journal of Aging Psychology*, 6(2), 179-189. [Text in Persian].
- Hosseini-Abadi, R., Nowrouzi, K., Pouresmaili, R., Karimloo, M., Maddah, S.S.B. (2008). acupoint massage in improving sleep quality of older adults. *jrehab*; 9 (2) :8-14[Text in Persian].
- Lallukka, T., Sivertsen, B., Kronholm, E., Sun Bin, Y., & Glozier, N. (2018). Association of sleep duration and sleep quality with the physical, social, and emotional functioning among Australian adults. *Sleep Health*, 4(2), 194-200.
- Lindayani, L., Hendra, A., Juniarni, L., & Nurdina, G. (2020). Effectiveness of mindfulness based stress reduction on depression In Elderly: A systematic review. *Journal of Nursing Practice*, 4(1), 8-12.
- Mallya, S., & Fiocco, A. J. (2016). Effects of mindfulness training on cognition and well-being in healthy older adults. *Mindfulness*, 7, 453-465.
- Marshall, E.J., & Brockman, R.N. (2016). The Relationships between psychological flexibility, self-Compassion, and emotional well-being. *Journal Cognitive Psychother*, 30(1), 60-72.
- Mirzaei, M., Gholamrezaei, E., Bidaki., R, Fallahzadeh, H., & Ravaei, J. (2017). Quality of sleep and methods of management of sleep disorders in elderly of Yazd city in 2016. *Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences*, 25(6), 467-475 [Text in Persian].
- Nazari, S., Honarmand, P., & Hoshyar Badanesh, M. (2019). Comparison of the effect of yoga and pilates training on mental health and quality of life of disabled elderly women. *Journal Psychological Science*, 82(18), 117-1165. [Text in Persian].
- O'Donohue, W. T., & Fisher, J. E. (Eds.). (2012). *Cognitive Behavior Therapy: Core principles for practice*. Hoboken, NJ: John Wiley.
- Phillips, E.L. (2011). *Resilience mental flexibility and cortisol response to the montreal imaging stress task in unemployed men* (Dissertation). Michigan: The University of Michigan.
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vitterso, A. D. and Jones. L. (2018). Dispositional mindfulness and psychological health: A systematic review, *Mindfulness*, 9(1): 23-43.

