MEJDS. 2017; 7.
Published online 2018 Feb. **Research Article**

Effect of Mindfulness-based Stress Reduction Training on Cognitive Flexibility and Happiness among Men with Physical Disabilities

*Esmaeil Sadri Damirchi[1], Shokoofeh Ramazani[2]

Author Address
1. Assistant Professor, Department of Educational Sciences, University of Mohaghegh Ardabili, Ardebil, Iran;
2. Graduate Student, Rehabilitation Consultancy, Mohaghegh Ardebili University.
***Corresponding Author Address**: University of Mohaghegh Ardabili, Ardebil, Iran.
***E-mail**: e.sadri@uma.ac.ir

Received: 2016 May 16; **Accepted:** 2016 June 6

Abstract

Background and objective: The aim of this study was to investigate effect of mindfulness-based stress reduction training on cognitive flexibility and happiness among men with physical disabilities.

Methods: This is a pretest-posttest control group quasi-experimental study. The population included all men with physical disabilities under the auspices of the Social Welfare Organization in Kamyaran-Iran in 2015-2016. Convenience sampling was used to recruit 30 participants. The research instruments were Cognitive Flexibility Inventory (CFI) developed by Denis and Vandral (2010) and Oxford Happiness Questionnaire developed by Argyle and Hills (1989). The participants were assigned to control and experimental groups in equal numbers. The experimental group received Kabat-Zinn mindfulness-based stress reduction training in eight sessions. Covariance analysis (ANCOVA) was used to analyze the data.

Result: Analysis of variance showed significant differences between the experimental and control groups for the treatment's effectiveness in improving.

Conclusion: Mindfulness -based stress reduction training is useful for improving cognitive flexibility and happiness among men with physical disabilities.

Keywords: Stress Reduction Program Based on Mindfulness, Cognitive Flexibility, Happiness, Physical-Motor Disabled Men.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1396.7.0.35.3]

Copyright © 2016, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۳۹۶؛ (۷).

انتشار برخط اسفندماه ۱۳۹۶ مقاله پژوهشی اصیل

آموزش برنامهٔ کاهش استرس مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری‌شناختی و شادکامی مردان معلول جسمی

*اسماعیل صدری دمیرچی[۱]، شکوفه رمضانی[۲]

توضیحات نویسندگان

۱. استادیار گروه علوم‌تربیتی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران؛

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاورهٔ توان‌بخشی، دانشگاه محقق اردبیلی؛

*آدرس نویسندهٔ مسئول: دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

*رایانامه: e.sadri@uma.ac.ir

تاریخ دریافت: ۲۷ اردیبهشت۱۳۹۵؛ تاریخ پذیرش: ۱۷ خرداد۱۳۹۵

چکیده

زمینه و هدف: نظر به این‌که آموزش برنامهٔ کاهش استرس مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی با هدف کاهش استرس و بهبود سلامت روانی به‌کار برده می‌شود؛ هدف پژوهش حاضر اثربخشی آموزش برنامهٔ کاهش استرس مبنی‌بر ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری‌شناختی و شادکامی مردان معلول جسمی بود.

روش‌بررسی: این پژوهش به روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون‌پس‌آزمون اجرا شد. جامعهٔ آماری پژوهش را همهٔ مردان معلول جسمی تحت پوشش بهزیستی شهر کامیاران، در سال ۹۵ـ۱۳۹۴ تشکیل دادند از میان آن‌ها بااستفاده از روش نمونه‌گیری دردسترس، ۳۰ نفر انتخاب شده و به‌طور تصادفی در گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه‌کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان گروه آزمایش، آموزش برنامهٔ کاهش استرس مبنی‌بر ذهن‌آگاهی کابات‌زین ۱۹۹۲ را، طی ۸ جلسه دریافت کردند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامهٔ انعطاف‌پذیری‌شناختی دنیس و وندروال ۲۰۱۰ و شادکامی آکسفورد ۱۹۸۹ استفاده شد. داده‌ها با روش آنالیز کواریانس چندمتغیری تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد شرکت‌کنندگان گروه آزمایش درمقایسه با شرکت‌کنندگان گروه‌کنترل، در پس‌آزمون به‌طور معناداری، انعطاف‌پذیری‌شناختی ($p<۰/۰۰۱$ و $f=۱۹۷/۱۸$)، و شادکامی ($p\leq=۰/۰۰۱$ و $F=۵۰/۷۱۲$) بیشتری داشتند.

نتیجه‌گیری: آموزش برنامهٔ کاهش استرس مبنی‌بر ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری‌شناختی و شادکامی مردان معلول جسمی اثربخشی معناداری دارد.

کلیدواژه‌ها: آموزش کاهش استرس مبنی‌بر ذهن‌آگاهی، انعطاف‌پذیری‌شناختی، شادکامی، مردان معلول جسمی.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1396.7.0.35.3]

حق انتشار محفوظ است © ۱۳۹۵، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار_ غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

۱ مقدمه

مفهوم ناتوانی را سازمان بهداشت جهانی[1] در طبقه‌بندی بین‌المللی ناتوانی عملکرد و سلامت[2]، به‌عنوان یک اصطلاح چتری برای آسیب‌ها، محدودیت‌های کارکردی و محدودیت‌های مشارکتی مطرح کرده است. ناتوانی نتیجهٔ اختلالی است که انجام یک یا چند نقش طبیعی را مبتنی‌بر سن، نقش و سایر عوامل اجتماعی و فرهنگی، می‌کاهد یا جلوگیری می‌کند (۱).

آنچه امروزه در کنار آسیب‌شناسی روانی ناشی‌از استرس‌های مختلف محیطی نظیر معلولیت، به آن توجه شده، مسئلهٔ انعطاف‌پذیری‌شناختی[3] است. انعطاف‌پذیری افراد در میزان بروز آسیب‌ها و سطح عملکرد اجتماعی آن‌ها بسیار تعیین‌کننده است. به‌طورکلی، توانایی تغییر آمایه‌های شناختی به‌منظور سازگاری با محرک‌های درحال تغییر محیطی، عنصر اصلی در تعاریف عملیاتی انعطاف‌پذیری‌شناختی است (۲). بعضی از پژوهشگران نیز انعطاف‌پذیری‌شناختی را میزان ارزیابی فرد دربارهٔ کنترل‌پذیری موقعیت تعریف کرده‌اند که این ارزیابی در موقعیت‌های مختلف تغییر می‌کند (۳). مردانی که توانایی تفکر انعطاف‌پذیر دارند، از توجیه‌های جایگزین استفاده کرده، به‌صورت مثبت چارچوب فکری خود را بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های مشکل‌زا یا رویدادهای پُراسترس را می‌پذیرند. همچنین درمقایسه با افرادی که انعطاف‌پذیر نیستند ازنظر روان‌شناختی تاب‌آوری بیشتری دارند (۴)؛ بنابراین، به‌نظر می‌رسد انعطاف‌پذیری‌شناختی یکی از عوامل عمده در رهایی از فشار روانی و اضطراب مردان معلول جسمی باشد.

شادکامی یکی دیگر از مسائلی است که دربارهٔ افراد معلول باید به آن توجه شود. شادکامی[4] مجموعهٔ لذت‌ها منهای دردها و ترکیبی از حداکثر عاطفهٔ مثبت به‌اضافهٔ حداقل عاطفهٔ منفی است. افراد شادکام عموماً افرادی شاد و خوش‌بین و سالم بوده و ازاینکه وجود دارند راضی‌اند، زندگی را باارزش می‌دانند و با جهان در صلح و تفاهم هستند. برعکس افرادی که شادکام نیستند ازنظر شخصیت بدبین و غمگین و مأیوس بوده و با جهان در تضاد هستند (۵). تجربهٔ درونی از شادکامی پایدار و رضایت‌مندی، می‌تواند اعتمادبه‌نفس، خوش‌بینی و خودکارآمدی، تفسیر مثبت از دیگران و خوش‌برخوردبودن، خون‌گرمی، فعالیت و انرژی، رفتارهای هماهنگ با جامعه، امنیت و سلامت جسمانی، انطباق مؤثر با مشکل‌ها و فشارها، ابتکار، انعطاف‌پذیری و رفتارهای هدف‌مند را افزایش دهد (۶).

رویکردهای آموزشی مختلفی به‌طور گسترده درزمینهٔ آموزش و بهبود تعامل‌ها و سلامت روانی افراد به‌کار رفته‌اند. رویکردهای روان‌شناختی مانند کاهش استرس مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی[5] است (۷). کاهش استرس مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی نوعی مداخلهٔ روانی‌آموزشی بوده که به افراد درجهت تمرین مراقبهٔ ذهنی‌بدنی کمک می‌کند و با هدف کاهش استرس و بهبود سلامتی به‌کار برده می‌شود. ذهن‌آگاهی به معنای توجه‌کردن به‌شیوه‌ای خاص و هدف‌مند، در زمان حال و خالی از قضاوت است (۸). در این الگو درواقع ذهن‌آگاهی یعنی متمرکزکردن توجه عمدی شخص، دربارهٔ تجربه‌ای که درحال‌حاضر در جریان بوده و این توجه دارای ویژگی غیرقضاوتی و همراه با پذیرش است (۹). تأثیر مداخلهٔ روش کاهش استرس مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی را در تحقیق‌های مختلفی بررسی کرده‌اند ازجمله مطالعهٔ هاشمی‌نصرت‌آباد، فرخ‌زاده، خانجانی و عباسی مبنی‌بر تأثیر مداخلهٔ روش کاهش استرس مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی بر بهبود رفتارهای مادران دارای کودکان دچار بیماری‌های مزمن (۱۰). همچنین نتایج پژوهش‌ها نشان داد که افزایش ذهن‌آگاهی، گسترش افکار جدید و کاهش هیجان‌های ناخوشایند را ایجاد می‌کند (۱۱). فلوگل و همکاران نشان دادند که کاهش استرس مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی موجب بهبود کیفیت زندگی، بهزیستی روانی، بهزیستی جسمانی، بهزیستی هیجانی، میزان فعالیت اجتماعی و بهزیستی معنوی زنان می‌شود (۱۲). در سال‌های اخیر این روش درمانی، برای‌کاهش علائم استرس، اضطراب و افسردگی به‌کار برده شده است (۱۳). ذهن‌آگاهی به افراد این امکان را می‌دهد تا به‌جای آنکه به رویدادها به‌طور غیرارادی و بی‌تأمل پاسخ گویند، با تفکر و تأمل پاسخ دهند (۱۴).

تاکنون پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش برنامهٔ کاهش استرس مبنی‌بر ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری‌شناختی و شادکامی معلولان انجام نپرداخته است. هدف پژوهش حاضر بررسی آموزش برنامهٔ‌کاهش استرس مبنی‌بر ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری‌شناختی و شادکامی معلولان است.

۲ روش بررسی

پژوهش حاضر ازنظر هدف، کاربردی بوده و ازلحاظ روش، نیمه‌آزمایشی است . دراین پژوهش از طرح پیش‌آزمون‌پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعهٔ آماری پژوهش حاضر شامل همهٔ افراد معلول جسمی تحت پوشش بهزیستی شهر کامیاران، در سال ۹۵ ـ ۱۳۹۴ بود . با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده، ابتدا اسامی تمامی معلولان نوشته و به هریک از آن‌ها نمره‌ای اختصاص داده شد . بااستفاده از جدول اعداد تصادفی، تعداد ۳۰ نفر انتخاب شده و به‌طور تصادفی در گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان طبق معیارهایی وارد مطالعه شدند که عبارت بود از: داشتن‌پروندهٔ معلولیت در بهزیستی شهرستان کامیاران، نداشتن‌ناتوانی ذهنی، نداشتن‌معلولیت شدید، نداشتن‌بیماری‌های خاص مانند تومور و سرطان، نداشتن سابقهٔ مصرف مواد. این پژوهش با تأیید ادارهٔ بهزیستی شهرستان‌کامیاران صورت گرفت. پس از توضیح مراحل و اهداف پژوهش، فرم رضایت‌نامه را شرکت‌کنندگان تکمیل کردند. به آن‌ها اطمینان داده شد که درصورت نارضایتی پژوهش را در هر مرحله که خواستند، ترک کنند. همچنین درخصوص محرمانه‌بودن اطلاعات، به همهٔ شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد. اطلاعات مربوط به انعطاف‌پذیری‌شناختی و شادکامی، بااستفاده از پرسشنامهٔ انعطاف‌پذیری‌شناختی دنیس و وندروال و شادکامی آکسفورد گردآوری شد. پرسشنامهٔ انعطاف‌پذیری را دنیس و و ندروال در سال ۲۰۱۰ ساختند که ابزار خودگزارشی کوتاه ۲۰سؤالی است. شیوهٔ نمره‌گذاری

[1]. world Health Organization
[2]. International Classification of Functioning, Disability and Health
[3]. Cognitive flexibility
[4]. happiness
[5]. Mindfulness-based stress reduction

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1396.7.0.35.3]

آن براساس مقیاس ۷درجه‌ای لیکرتی بوده و تلاش دارد تا انعطاف‌پذیری‌شناختی را بسنجد. روایی همزمان این پرسشنامه با پرسشنامهٔ افسردگی بک (BDI-II) برابر با ۰/۳۹ـ و روایی همگرای آن با مقیاس انعطاف‌پذیری‌شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ بود. این پژوهشگران پایایی به روش آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس، ادراک کنترل‌پذیری و ادراک گزینه‌های مختلف به‌ترتیب ۰/۹۱، ۰/۹۱ و ۰/۸۴ و با روش بازآزمایی به‌ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۵ و ۰/۷۷ به‌دست آوردند (۲). این مقیاس را در ایران شاره و همکاران در سال۱۳۹۲ ترجمه‌کرده و ضریب اعتبار بازآزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و خرده‌مقیاس‌های ادراک کنترل‌پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار را به‌ترتیب۰/۵۵، ۰/۷۲، ۰/۵۷ گزارش کردند. این پژوهشگران پایایی به روش ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ و برای خرده‌مقیاس‌ها به‌ترتیب۰/۸۷، ۰/۸۹، ۰/۵۵ بیان‌کردند (۱۴). در ایران، برخلاف مقیاس اصلی که تنها با دو عامل به‌دست آمد، پرسشنامهٔ انعطاف‌پذیری‌شناختی دارای سه عامل، ادراک کنترل پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار است. روایی همگرای آن با پرسشنامهٔ تاب‌آوری برابر با ۰/۶۷ و روایی همزمان آن با پرسشنامهٔBDI-II برابر با ۰/۵۰ بود (۱۴).

پرسشنامهٔ شادکامی آکسفورد را آرگیل و همکاران در سال۱۹۸۹، با هدف تشخیص شادکامی ساختند(۱۵). این پرسشنامه ۲۹ سؤال دارد. هر سؤال دارای ۴ گزینه بوده که از صفر (هرگز) تا سه (همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. حداقل نمره صفر و حداکثر نمره در این آزمون ۸۷ است، آرگیل و همکاران ضریب آلفای این پرسشنامه را ۰/۹۲ با ۲۴۷ آزمودنی گزارش دادند و پایایی بازآزمایی آن را طی هفت هفته ۰/۷۸ بیان‌کردند (۱۶). این پرسشنامه را علی‌پور و نوربالا در سال ۱۳۷۸ در ایران ترجمه و با اجرا بر روی ۱۰۱ دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی هنجاریابی کردند. آلفای کرونباخ آن برابر۰/۹۳ و باشیوهٔ دونیمه‌کردن به روش اسپیرمن براون مقدار ۰/۹۲ و به روش گاتمن ۰/۹۱ گزارش شد (۱۷). پس از اعلام آمادگی شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش، در حضور پژوهشگر، ابتدا پرسشنامهٔ انعطاف‌پذیری‌شناختی و شادکامی برای به‌دست‌آوردن نمره‌های پیش‌آزمون، قبل از اجرای متغیر مداخله‌ای جلسه‌های آموزش برنامهٔ کاهش استرس مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی کابات‌زین ۱۹۹۲ ،روی آزمودنی‌های گروه کنترل و آزمایش اجرا شد. سپس جلسه‌های آموزش برنامهٔ کاهش استرس مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی، براساس طرحی ازپیش تعیین‌شده، به‌مدت ۸ جلسه در گروه آزمایش اجرا شد. گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. پس‌از اتمام جلسه‌های آموزشی، هر دو گروه برای به‌دست‌آمدن نمره‌های پس‌آزمون، ارزیابی شدند. خلاصهٔ جلسه‌های آموزش برنامهٔ کاهش استرس مبنی‌بر ذهن‌آگاهی تشریح می‌شود. روش آموزشی کاهش استرس مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی در ۸ جلسه و هر جلسه به‌مدت یک الی یک‌ونیم ساعت آموزش داده شد. مراحل اجرای برنامهٔ آموزشی به‌صورت زیر است

جلسهٔ اول: برقراری ارتباط، تعریف و مفهوم‌سازی و لزوم استفاده از آموزش ذهن‌آگاهی؛

جلسهٔ دوم: آشنایی با نحوهٔ تن‌آرامی، آموزش تن‌آرامی برای۱۴گروه از عضلات شامل ساعد، بازو، عضلات پشت ساق پا، ران‌ها، شکم، سینه، شانه‌ها، گردن، لب، چشم‌ها، آرواره‌ها و پیشانی؛

جلسهٔ سوم: آموزش تن‌آرامی برای۶گروه از عضلات شامل دست‌ها و بازوها، پاها و ران‌ها، شکم و سینه، گردن و شانه، آرواره‌ها، پیشانی و لب‌ها و تکالیف خانگی تن‌آرامی؛

جلسهٔ چهارم: آموزش ذهن‌آگاهی تنفس، مرور کوتاه جلسهٔ قبل، آشنایی با نحوهٔ ذهن‌آگاهی تنفس، آموزش تکنیک دم‌وبازدم همراه با آرامش و بدون‌تفکر دربارهٔ چیز دیگر و آموزش تکنیک تماشای تنفس و تکلیف خانگی ذهن‌آگاهی تنفس قبل از خواب به‌مدت ۲۰ دقیقه؛

جلسهٔ پنجم: آموزش تکنیک پویش بدن، آموزش تکنیک توجه به حرکت بدن هنگام تنفس، تمرکز بر اعضای بدن و حرکت آن‌ها و جستجوی حس‌های فیزیکی (شنوایی، چشایی و ...)، تکلیف خانگی ذهن‌آگاهی خوردن (خوردن با آرامش و توجه به مزه و منظرهٔ غذا)؛

جلسهٔ ششم: آموزش ذهن‌آگاهی افکار،آموزش توجه به ذهن، افکار منفی و مثبت، خوشایند و ناخوشایندبودن افکار، اجازه‌دادن به ورود افکار منفی و مثبت به ذهن و به‌آسانی خارج‌کردن آن‌ها از ذهن بدون‌قضاوت و توجه عمیق به آن‌ها و تکلیف خانگی نوشتن تجربه‌های منفی و مثبت روزانه بدون‌قضاوت دربارهٔ آن‌ها؛

جلسهٔ هفتم: ذهن‌آگاهی کامل، تکرار آموزش جلسه‌های ۴، ۵ و ۶ هرکدام به‌مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه؛

جلسهٔ هشتم: مرور و جمع‌بندی جلسه‌های قبلی و اجرای پس‌آزمون‌ها؛

پس‌از جمع‌آوری اطلاعات از نرم‌افزار SPSS برای تحلیل آماری و از روش آنالیز کواریانس چندمتغیری برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد.

۳ یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سنی معلولان در دو گروه آزمایش به‌ترتیب ۳۸/۰۶، ۴/۸۶ و گروه کنترل ۴۰/۸۶، ۲/۸۹ به دست آمد. باتوجه به جدول ۱ که شامل آمار توصیفی نمره‌های انعطاف‌پذیری‌شناختی و شادکامی به‌تفکیک گروه است، میانگین نمره‌های هر دو متغیر در پس‌آزمون گروه آزمایش درمقایسه با گروه کنترل، بیشتر بود. همچنین برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از جهت تعیین اثربخشی آموزش برنامهٔ کاهش استرس مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری و شادکامی از تحلیل واریانس استفاده شد. ابتدا جهت بررسی یکسانی واریانس‌ها، آزمون لوین به‌کار رفت نتایج نشان داد، شرط یکسانی واریانس‌ها برقرار بوده (p=۰/۱۸) و با رعایت سایر پیش‌فرض‌ها، استفاده از آزمون F با محدودیتی مواجه نیست. پس‌از این مرحله به بررسی معناداری افزایش میانگین گروه آزمایش درمقایسه با گروه کنترل در مرحلهٔ پس‌آزمون به‌وسیله آزمون واریانس پرداخته شد.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرهٔ انعطاف‌پذیری‌شناختی و شادکامی دو گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	عضویت گروهی	آزمایش		کنترل		مقدار p	میزان تأثیر
		M	SD	M	SD		

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1396.7.0.35.3]

انعطاف‌پذیری‌شناختی	پیش‌آزمون	۶۴/۳۳	۷/۸۷	۷۹/۶۸	۱۴/۱۹	≤۰/۰۰۱	۰/۶۴
انعطاف‌پذیری‌شناختی	پس‌آزمون	۱۰۳/۰۶	۵/۴۴	۷۰/۱۳	۱۳/۳۱	≤۰/۰۰۱	۰/۸۹
شادکامی	پیش‌آزمون	۵۱/۳۳	۸/۹۰	۴۷/۷۹	۱۵/۱۸	≤۰/۰۰۱	۰/۴۶۸
شادکامی	پس‌آزمون	۶۰/۸۶	۶/۰۲	۵۰/۰۱	۱۴/۳۱	≤۰/۰۰۱	۰/۶۵۳

بنابراین باتوجه به نتایج جدول ۱ با حذف اثر پیش‌آزمون، آموزش کاهش استرس مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی، باتوجه به میانگین نمرهٔ انعطاف‌پذیری شناختی در پیش آزمون (۶۴/۳۳) و افزایش آن در پس‌آزمون (۱۰۳/۰۶) و افزایش میزان تأثیر در پس‌آزمون (p<۰/۰۰۱، F=۱۹۷/۱۸)، نشان می‌دهد که آموزش کاهش استرس مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی در افزایش بهزیستی تأثیر داشته است. همچنین با مشاهدهٔ میانگین نمرهٔ شادکامی در پیش‌آزمون (۵۱/۳۳) و پس‌آزمون (۶۰/۶۸) و افزایش میزان تأثیر در پس‌آزمون (p<۰/۰۰۱، F=۵۰/۷۱۲) بیان می‌کند که آموزش کاهش استرس مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی در افزایش شادکامی مؤثر بوده است.

۴ بحث

پژوهش حاضر به‌منظور بررسی تأثیر آموزش برنامهٔ کاهش استرس مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری‌شناختی و شادکامی مردان معلول جسمی در شهر کامیاران بود. نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که برنامهٔ کاهش استرس مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی در هر دو متغیر انعطاف‌پذیری‌شناختی و شادکامی منجربه تغییر معنادار عملکرد در گروه آزمایش درمقایسه با گروه کنترل در مرحلهٔ پس‌آزمون شده است (p<۰/۰۵) یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های دنیس و واندروال (۲)، امانوئل، آپدگراف، کالمباچ و کمیل (۱۳)، شاره، فراهانی و سلطانی (۱۴) و فولکمن و لازاروس (۱۵)، همسوست.

درزمینهٔ اثربخشی آموزش برنامهٔ کاهش استرس مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری‌شناختی، نتایج پژوهش نشان داد که آموزش کاهش استرس مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری‌شناختی مردان معلول جسمی تأثیر معناداری داشته است. نتایج پژوهش فولکمن و لازاروس بیان می‌کند افرادی که انعطاف‌پذیری‌شناختی بیشتری دارند، بهتر می‌توانند در موقعیت‌های استرس‌زا عمل کنند و درصورتی‌که نتوانند منبع استرس را تغییر دهند، انعطاف‌پذیر بوده و به گزینه‌های دیگری می‌اندیشند (۱۵).

دنیس و واندروال بیان می‌کنند، افرادی که موقعیت‌های زندگی را کنترل‌شدنی درک می‌کنند، بیشتر برانگیخته می‌شوند تا موقعیت‌های مشکل‌زا را ازطریق راهبردهای شناختی حل کنند. این افراد از روش‌های کمترشناختی مانند تفکر آرزومندانه و خودسرزنش نشخوارگرایانه استفاده می‌کنند که روش‌هایی از اجتناب‌شناختی هستند. به‌علاوه این افراد ممکن است وقتی‌که با موقعیت‌های مشکل‌زا روبه‌رومی‌شوند، به‌طور مداوم در جستجوی حمایت اجتماعی نباشند و در موقعیت‌هایی بااطمینان کافی به خود، بدون‌جستجوی حمایت اجتماعی، این موقعیت‌های مشکل‌زا را حل کنند (۲).

بورتون و پاکنهام و برون، انعطاف‌پذیری‌شناختی را به‌عنوان یکی از عوامل تاب‌آوری در برابر استرس بیان کردند. نتایج آن‌ها نشان داد که آموزش گروهی دربرابر استرس و تاب‌آوری میزان انعطاف‌پذیری‌شناختی را بهبود می‌بخشد. علاوه‌براین تمرین‌های ذهن‌آگاهی موجب می‌شود تا افراد از افکار خودآیند، عادت‌ها و الگوهای رفتاری ناسالم رها شوند. درواقع، این نوع درمان با افزایش انعطاف‌پذیری‌شناختی در افراد، موجب بهبود خلق آن‌ها می‌شود. اگر فرد قادر باشد موقعیت‌های سخت را کنترل‌شدنی در نظر گیرد و در مواجهٔ با رویدادهای زندگی و رفتار افراد توانایی چندین توجیه را داشته باشد، از استرس و فشارهای روحی و روانی رهایی پیدا خواهد کرد. ازاین‌رو این روش می‌تواند نقش مهمی در انعطاف‌پذیری‌شناختی ایفا کند (۴).

درزمینهٔ اثربخشی آموزش برنامهٔ کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر شادکامی، نتایج پژوهش نشان داد که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر شادکامی مردان معلول جسمی تأثیر معناداری داشته است. اندرسون معتقد است: ناتوانی منجربه آسیب‌پذیری افراد دربرابر مشکلات روان‌شناختی مثل افسردگی، اضطراب، سطح کمتر کیفیت زندگی و شادکامی می‌شود. این افراد اغلب به توانمندی‌های خود به‌دیدهٔ تردید می‌نگرند. همچنین به‌دلیل محدودیت‌های حرکتی با بازخوردهای منفی ازسوی جامعه روبه‌رو هستند که منجربه کاهش انگیزه و شادکامی در آن‌ها می‌شود (۵).

باتوجه به محتوای جلسه‌های آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی‌بر کاهش استرس، این برنامه بر به‌کارگیری تکنیک‌هایی برای کاهش استرس و مقابله با درد و هوشیاربودن درمقابل وضعیت خویش تأکید می‌کند. رهاکردن مبارزه و پذیرش وضعیت موجود بدون قضاوت، مفهوم اصلی و اساسی در برنامهٔ آموزش استرس مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی است (۱۸). درواقع تغییر در پذیرش بدون قضاوت‌کردن با بهبود کیفیت زندگی و شادکامی ارتباط دارد (۱۹). هدف آموزش مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی، افزایش هوشیاری لحظهٔ حاضر است و روشی جدید و شخصی درمقابله‌کردن با استرس برای فرد فراهم می‌کند. عوامل استرس‌زای بیرونی بخشی از زندگی هستند و تغییرناپذیرند؛ اما روش‌های مقابله‌با استرس و نحوهٔ پاسخ‌دهی به استرس‌ها می‌تواند تغییر کند (۱۸)؛ بنابراین، ازآنجاکه شادی و شادکامی به‌طور معناداری با استرس و افسردگی همبستگی دارد، انتظار می‌رود با انجام تمرین‌های منظم ذهن‌آگاهی، تغییرات مثبتی در برخی از کارکردهای روان‌شناختی مانند کاهش استرس، افزایش بهزیستی و شادکامی و سلامت روان ایجاد شده و درنهایت منجربه افزایش آرامش و شادکامی این افراد شود.

۵ نتیجه‌گیری

معلولیت نه فقط در جسم افراد ناتوان، بلکه بیشتر درطرز فکرها و نگرش‌های افراد مزبور و دیگر افراد جامعه وجود دارد و تأثیری انکارناپذیر بر وضعیت روحی‌روانی و روابط خانوادگی و اجتماعی

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1396.7.0.35.3]

برجای می‌گذارد. افراد معلول درمقایسه با جمعیت عمومی، احتمال بیشتری برای دچارشدن به مشکلات روانی دارند. معلولیت می‌تواند منجربه فشارهای روان‌شناختی، افسردگی، ازدست‌دادن حقوق و مزایا و نیز حمایت اجتماعی، تغییرات سبک زندگی و قطع روابط و انزوای اجتماعی شود. افراد معلول جسمی درمقایسه با افراد عادی جامعه، مشارکت کمتری در اجتماع دارند؛ بنابراین افراد معلول نیز به‌مراتب بیشتر نیازمند مداخله‌های روان‌شناختی برای ارتقای سطح کیفیت زندگی و سلامت روان خود هستند.

۶ تشکر و قدردانی

از تمامی مردان معلولی که سختی شرکت در برنامه را تحمل کرده و اعضای انجمن سلامت روان بانوان و انجمن معلولان زاگرس شهرستان کامیاران که در انجام این پژوهش ما را یاری کردند، سپاسگزاریم.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1396.7.0.35.3]

References

1. Lucas-Carrasco R, Eser E, Hao Y, McPherson KM, Green A, Kullmann L, et al. The Quality of Care and Support (QOCS) for people with disability scale: development and psychometric properties. Res Dev Disabil. 2011;32(3):1212–25. [Link]
2. Dennis JP, Wal JSV. The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. Cogn Ther Res. 2010;34(3):241–53. [Link]
3. Zong J-G, Cao X-Y, Cao Y, Shi Y-F, Wang Y-N, Yan C, et al. Coping flexibility in college students with depressive symptoms. Health and Quality of Life Outcomes. 2010;8:66. [Link]
4. Burton NW, Pakenham KI, Brown WJ. Feasibility and effectiveness of psychosocial resilience training: a pilot study of the READY program. Psychol Health Med. 2010;15(3):266–77. [Link]
5. Andersson P. Happiness and health: Well-being among the self-employed. The Journal of Socio-Economics. 2008;37(1):213–36. [Link]
6. Frisch MB. Quality of Life Therapy: Applying a Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy. John Wiley & Sons; 2005, pp:37-46. [Link]
7. Yoshimasu K, Oga H, Kagaya R, Kitabayashi M, Kanaya Y. Parent-child relationships and mindfulness. Nihon Eiseigaku Zasshi. 2012;67(1):27–36. [Japanese] [Link]
8. Walsh JJ, Balint MG, Smolira SJ DR, Fredericksen LK, Madsen S. Predicting individual differences in mindfulness: The role of trait anxiety, attachment anxiety and attentional control. Personality and Individual Differences. 2009;46(2):94–9. [Link]
9. Rosenzweig S, Greeson JM, Reibel DK, Green JS, Jasser SA, Beasley D. Mindfulness-based stress reduction for chronic pain conditions: variation in treatment outcomes and role of home meditation practice. J Psychosom Res. 2010;68(1):29–36. [Link]
10. Hashemi Nosrat Abad T, Rastghar Farajzadeh L, khanjani Z, Mashinchi Abbasi N. Effect of mindfulness-based stress reduction treatment on the continuance of caregiving behaviors in mothers of children with chronic illness. Journal of Modern psychological research. 2015;10(2): 187-201. [Persian] [Link]
11. Flugel Colle KF, Vincent A, Cha SS, Loehrer LL, Bauer BA, Wahner-Roedler DL. Measurement of quality of life and participant experience with the mindfulness-based stress reduction program. Complement Ther Clin Pract. 2010;16(1):36–40. [Link]
12. Goldin PR, Gross JJ. Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. Emotion. 2010;10(1):83–91. [Link]
13. Emanuel AS, Updegraff JA, Kalmbach DA, Ciesla JA. The role of mindfulness facets in affective forecasting. Personality and Individual Differences. 2010;49(7):815–8. [Link]
14. Soltani E, Shareh H, Bahrainian SA, Farmani A. The mediating role of cognitive flexibility in correlation of coping styles and resilience with depression. Pajoohandeh Journal. 2013;18(2):88–96. [Persian] [Link]
15. Argyle M. The Psychology of Happiness. 2nd ed. Routledge; 2011, pp: 18-22.
16. Salehi M, Kooshki Sh, Haghdost N. The comprtion of mental health coping strategies and well-being between mother with physically handicap and normal children . Journal of Psychological Researches. 2011;3(9):1-12. [Persian] [Link]
17. Alipoor A, Noorbala AA. A Preliminary Evaluation of the Validity and Reliability of the Oxford Happiness Questionnaire in Students in the Universities of Tehran. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology. 1999;5(1):55–66. [Persian] [Link]
18. Grossman P, Niemann L, Schmidt S, Walach H. Mindfulness-based stress reduction and health benefits. Journal of Psychosomatic Research. 2004;57(1):35–43. [Link]
19. Nyklícek I, Kuijpers KF. Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: is increased mindfulness indeed the mechanism? Ann Behav Med. 2008;35(3):331–40. [Link]

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1396.7.0.35.3]