

Effect of Group Mindfulness-based Cognitive Counselling on life Satisfaction of Elder Women

Mohammad Taghi Badeleh-Shamooshaki¹, Hajar Salehi-Yansari², Elaheh Sadeghi³,
Abdolrahman Charakzi⁴

Original Article**Abstract**

Background: The aim of this pre-experimental study with control group was to assess the effect of group mindfulness-based cognitive counselling on life satisfaction of the elder women referring to a Senior Adult Day Care Center in Gorgan, Iran.

Methods: The study population of this quasi-experimental pretest-posttest design was the older women referring to a Senior Adult Day Care Center in Gorgan, Iran. In order to select the study sample, the life satisfaction of 142 old women over 60 years was evaluated and the ones with the lowest life satisfaction ($n = 50$) were selected and finally 40 women randomly divided into equal groups of intervention and control. The instruments were a demographic data sheet and the life satisfaction questionnaire compiled by Neugarten BJ and Havighurst RJ. The intervention was eight sessions of group mindfulness-based cognitive counselling. The data was analyzed by descriptive and inferential statistics using SPSS Software.

Findings: The results showed that the mean of life satisfaction between the pretest (9.16) and posttest (14.09) stages in the intervention group was significantly different ($P \leq 0.0001$) while it was not the case for the control group.

Conclusion: Thus, in addition to enough medical and welfare facilities, we recommend holding group mindfulness-based cognitive counselling workshop to prevent elder women from rumination and finally to improve their life satisfaction.

Keywords: Elderly; Life satisfaction; Group mindfulness-based cognitive counselling

Citation: Badeleh-Shamooshaki MT, Salehi-Yansari H, Sadeghi E, Charakzi A. **Effect of Group Mindfulness-based Cognitive Counselling on life Satisfaction of Elder Women.** J Health Syst Res 2021; 17(1): 63-9.

1- Assistant Professor, Department of Health Psychology, School of Medicine, Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran

2- Health and Knowledge of Family Institute, Gorgan, Iran

3- MSc Student, Department of Psychology, Gorgan Payamnoor University, Gorgan, Iran

4- Assistant Professor, Department of Public Health, School of Health, Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran

Corresponding Author: Mohammad Taghi Badeleh-Shamooshaki; Assistant Professor, Department of Health Psychology, Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran; Email: badeleh@gmail.com

تأثیر مشاوره گروهی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر رضایت زندگی زنان سالمند

محمد تقی بادله شמושکی¹، هاجر صالحی یانسی²، الهه صادقی³، عبدالرحمان چرکزی⁴

مقاله پژوهشی

چکیده

مقدمه: سالمندی یکی از مراحل مهم زندگی است و با پیشرفت علم و بهبود شرایط بهداشتی، آمار سالمندان در جوامع مختلف رو به افزایش است. به منظور افزایش سازگاری سالمندان، توجه به رضایت زندگی آنان ضروری است. پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر مشاوره گروهی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش رضایت از زندگی زنان سالمند انجام شد.

روش‌ها: این مطالعه تجربی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه شاهد و جامعه آماری شامل کلیه زنان سالمند مرکز روزانه سالمندان شهر گرگان بود. از بین ۱۴۲ زن سالمند بالای ۶۰ سال که به پرسش‌نامه رضایت زندگی پاسخ دادند، ۵۰ نفر با پایین‌ترین نمره رضایت زندگی انتخاب شدند و در نهایت، ۴۰ نفر با همگن‌سازی و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و شاهد قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از پرسش‌نامه دموگرافیک و پرسش‌نامه رضایت از زندگی Havighurst و Neugarten جمع‌آوری گردید. مداخله شامل ۸ جلسه مشاوره گروهی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بود. داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی در نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: تفاوت معنی‌داری بین میانگین نمرات رضایت از زندگی سالمندان در دو سطح پیش‌آزمون (۹/۱۶) و پس‌آزمون (۱۴/۰۹) در گروه آزمایش وجود داشت؛ در حالی که این تفاوت در گروه شاهد مشاهده نشد. یافته‌ها نشان دهنده تأثیر مثبت مشاوره گروهی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر رضایت از زندگی زنان سالمند بود.

نتیجه‌گیری: به کار بردن روش‌های درمانی کوتاه مدت و کم‌هزینه و گروهی به منظور افزایش رضایت زندگی سالمندان، امری ضروری است. با توجه به نتایج پژوهش، درمان گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند گزینه مناسبی برای افزایش رضایت از زندگی سالمندان باشد.

واژه‌های کلیدی: سالمندی؛ رضایت از زندگی؛ مشاوره گروهی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی

ارجاع: بادله شמושکی محمد تقی، صالحی یانسی هاجر، صادقی الهه، چرکزی عبدالرحمان. تأثیر مشاوره گروهی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر رضایت زندگی زنان سالمند. مجله تحقیقات نظام سلامت ۱۴۰۰؛ ۱۷ (۱): ۶۹-۶۳

تاریخ چاپ: ۱۴۰۰/۱/۱۵

پذیرش مقاله: ۱۳۹۹/۱۱/۴

دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۶/۱

زندگی، بازتاب میان آرزوهای شخص و وضعیت فعلی او است. به عبارت دیگر، هرچه میان سطح آرزوهای فرد و وضعیت عینی او فاصله بیشتری باشد، رضایتمندی او کاهش می‌یابد (۵). رضایت از زندگی، با افزایش سن به آهستگی کاهش پیدا می‌کند (۶). مطالعات متعددی درباره رضایت از زندگی سالمندان و شاخص‌های مؤثر بر آن صورت گرفته است. به طور مثال، نتایج برخی از تحقیقات حاکی از آن است که رضایت از زندگی در سالمندان، با حمایت اجتماعی و جهت‌گیری مذهبی آنان (۷)، داشتن دردهای مزمن (۸) و حس شادکامی (۹) رابطه دارد. همچنین، نتایج پژوهشی نشان داد که آموزش مرور زندگی بر رضایت از زندگی و احساس انسجام زنان میانسال و سالمند تأثیر دارد (۱۰).

علاوه بر این، یکی از متغیرهای مهم که به نظر می‌رسد با توجه به اهداف درمانی آن بتواند در افزایش میزان رضایت از زندگی مؤثر باشد، درمان گروهی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی است (۱۱). بر اساس نظر Yang و همکاران، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، نوعی شناخت درمانی است

مقدمه

جمعیت سالمندان با سرعت چشمگیری در سراسر دنیا در حال افزایش می‌باشد (۱). این پدیده به اندازه‌ای است که در برخی از پژوهش‌ها به عنوان انقلاب ساکت از آن یاد می‌شود (۲). پدیده افزایش جمعیت در سالمندان، یکی از مهم‌ترین چالش‌های اقتصادی، اجتماعی و بهداشتی در قرن بیست و یکم است (۳). سالمندی و شرایط ناشی از تحلیل قوای جسمی و روحی، فرد را در آسیب‌پذیرترین گروه‌های سنی قرار می‌دهد. در واقع، تندرستی پیش‌بینی‌کننده‌ای قوی برای سلامت روان در پیری به شمار می‌رود و ضعف‌های جسمانی و بیماری‌های مزمن می‌توانند منجر به احساس فقدان کنترل شخصی و به دنبال آن، کاهش سطح رضایت از زندگی شود (۴). میزان رضایت از زندگی، یکی از شاخص‌های مهم بهداشت روان محسوب می‌شود و منظور از آن، نگرش فرد از کلیت زندگی خود یا سایر جنبه‌هایی از زندگی همچون زندگی خانوادگی است. همچنین، رضایت از

۱- استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران

۲- کارشناس ارشد، مؤسسه سلامت و دانش خانواده سبب، گرگان، ایران

۳- دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور گرگان، گرگان، ایران

۴- استادیار، گروه آموزش بهداشت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران

نویسنده مسؤول: محمد تقی بادله شמושکی؛ استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران

Email: badeleh@gmail.com

بود. جامعه آماری مطالعه را کلیه زنان سالمند مراجعه‌کننده (طی ماه‌های خرداد و تیر سال ۱۳۹۷) به مرکز سالمندی روزانه شهر گرگان تشکیل دادند.

جهت نمونه‌گیری، از بین ۱۴۲ زن سالمند پاسخگو به پرسش‌نامه رضایت از زندگی Neugarten و Havighurst، ۵۰ نفر دارای کمترین میزان رضایت از زندگی انتخاب و بعد از رعایت معیارهای ورود، ۴۰ نفر از آن‌ها با همگن‌سازی به صورت تصادفی در دو گروه مساوی آزمایش و شاهد جایگزین شدند. معیارهای ورود شامل رضایت آگاهانه، توانایی شرکت در جلسات درمانی گروه، حداقل تحصیلات خواندن و نوشتن، آمادگی جسمانی و روانی لازم و عدم شرکت در کلاس‌های آموزشی و درمانی دیگر به طور هم‌زمان بود. عدم تمایل آزمودنی به ادامه شرکت در تحقیق، ابتلا به بیماری‌های دیگر و درج تشخیص‌های روان‌پزشکی از جمله اختلال شخصیت، سایکوز و غیبت در جلسات آموزشی نیز به عنوان معیارهای خروج در نظر گرفته شد.

روش جمع‌آوری اطلاعات، شیوه توصیفی (اسناد، کتابخانه، اینترنت و مقالات) و پیمایشی (پرسش‌نامه) بود. ابزار پژوهش، فرم جمعیت‌شناختی (سن، وضعیت تحصیلی، وضعیت تأهل، وضعیت اقتصادی و ابتلا به بیماری مزمن) و پرسش‌نامه رضایت از زندگی Neugarten و Havighurst بود. این مقیاس متشکل از ۲۰ جمله با طیف لیکرت سه درجه‌ای به صورت موافقم = ۱ امتیاز، نمی‌دانم = صفر امتیاز و مخالفم = نیم امتیاز بود (۲۳). دامنه نمرات پرسش‌نامه مذکور بین صفر تا ۲۰ قرار دارد. بادله شموشکی پایایی و همسانی درونی نسخه ایرانی پرسش‌نامه رضایت از زندگی را ۰/۹۳ گزارش کرد (۲۴).

مطالعه در دو مرحله انجام شد. برای گروه آزمایش، برنامه مشاوره گروهی شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی توسط فرد دارای مدرک دکتری تخصصی رشته روان‌شناسی سلامت، به مدت ۸ جلسه ۲/۵ ساعته به صورت هفتگی و گروهی برگزار شد، اما گروه شاهد برنامه درمانی خاصی را دریافت نکرد. پس از پایان دوره، از دو گروه درخواست گردید پرسش‌نامه رضایت از زندگی را مجدداً پاسخ دهند، در نهایت، داده‌های ۱۶ نفر از گروه آزمایش و ۱۶ نفر از گروه شاهد مورد بررسی قرار گرفت. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها، از آزمون‌های Paired t، ANCOVA و Independent t در نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۶ (version 16, SPSS Inc., Chicago, IL) استفاده گردید.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر، اطلاعات ۱۶ نفر از گروه آزمایش و ۱۶ نفر از گروه شاهد مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. بر اساس نتایج به دست آمده از نمونه‌ها، اطلاعات دموگرافیک به تفکیک دو گروه شاهد و آزمایش در جدول ۱ ارائه شده است.

مقایسه میزان رضایت از زندگی گروه مداخله و شاهد قبل از اجرای برنامه مشاوره گروهی شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی نشان داد که بین این دو گروه تفاوت وجود نداشت و بیان‌کننده همگن بودن گروه‌ها بود. پس از مداخله، مقایسه میانگین نمرات رضایت از زندگی مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش، نشان دهنده وجود تفاوت معنی‌دار بود (افزایش از ۹/۱۶ به ۱۴/۰۹). میانگین رضایت از زندگی در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون، به اندازه ۴/۹۳ نمره افزایش یافت، اما میانگین نمرات پس‌آزمون در گروه شاهد تغییر چندانی نداشت (جدول ۲). همچنین، با توجه به این که مقدار t محاسبه شده، ۸/۳۴۹- به دست آمد و این مقدار از مقدار t جدول

که از ذهن‌آگاهی بهره می‌گیرد و شامل مراقبه‌های مختلف، یوگای کشیدگی، آموزش درباره استرس، اضطراب، افسردگی و تمرینات شناخت درمانی است (۱۲). همچنین، این روش با ترکیب مهارت‌های ذهن‌آگاهی و فنون شناختی، شرایطی را فراهم می‌کند تا فرد بتواند به صورت مجزا و خالی از قضاوت، نظاره‌گر افکار منفی خود باشد و از درگیر شدن با الگوهای پایدار افکار منفی بپرهیزد و منجر به رشد دیدگاه جدید و شکل‌گیری افکار و هیجانات خوشایند می‌شود (۱۳). به عبارت دیگر، درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، باعث افزایش آگاهی نسبت به احساسات و پذیرفتن هیجانات منفی همان‌گونه که اتفاق می‌افتد، می‌شود و چنین حالاتی مقابله مؤثر با رویدادهای منفی را فراهم می‌سازد و خودپذیری، انعطاف‌پذیری، واقع‌گرایی و حساسیت‌پذیری را بهبود می‌بخشد و منجر به گشودگی نسبت به تجربیات می‌شود. این امر موجب کنترل افکار منفی در روابط بین فردی و افزایش سازش‌یافتگی اجتماعی افراد در مناسبات اجتماعی آن‌ها می‌شود (۱۴). در واقع، تمرینات و فنون شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، به فرد کمک می‌کند که از طریق آگاهی لحظه به لحظه از افکار و احساسات خود، بر آن‌ها کنترل پیدا کند؛ به صورتی که از ذهن متمرکز بر گذشته و آینده رها شود (۱۵).

Shapiro و همکاران به این نتیجه دست یافتند که وقتی ذهن‌آگاهی افزایش می‌یابد، توانایی افراد برای عقب ایستادن و مشاهده کردن حالاتی مانند اضطراب و افسردگی نیز افزایش پیدا می‌کند. در نتیجه، آن‌ها می‌توانند خود را از الگوهای رفتاری خودکار رها کنند و از طریق درک و دریافت مجدد، با حالاتی همچون اضطراب و ترس کنترل نشوند و در نتیجه، بهزیستی روان‌شناختی و در نهایت، رضایت از زندگی خود را افزایش دهند (۱۶). همچنین، مطالعات زیادی در مورد اثربخشی مشاوره گروهی شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر روی سالمندان انجام شده است که می‌توان به اثربخشی این درمان بر کاهش میزان استرس (۱۷) و اضطراب (۱۸) و نشانه‌های افسردگی سالمندان (۲۰، ۱۹، ۱۷)، افزایش تمرکز و توجه در سالمندان (۲۱)، بهبود خرده‌مقیاس‌های بهزیستی شخصی و سلامت روان زنان سالمند (۱)، کاهش اضطراب مرگ و امید به زندگی در زنان سالمند (۱۶)، افزایش کیفیت زندگی و کاهش تنهایی (۲۲) اشاره نمود.

پژوهش‌های انجام شده با توجه به افزایش جمعیت سالمندان در ایران، تعداد زیادی نیست. با توجه به این که جمعیت سالمند در ایران رو به افزایش است، وجود برنامه‌های آموزشی-درمانی کوتاه مدت و گروهی که تأثیر معنی‌داری بر بهزیستی روان‌شناختی سالمندان داشته باشد و امید به زندگی و رضایت از زندگی را در آن‌ها افزایش دهد، امری ضروری به نظر می‌رسد. بر همین اساس، مطالعه حاضر با هدف بررسی تأثیر مشاوره گروهی شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر افزایش رضایت از زندگی زنان سالمند انجام شد. لازم به ذکر است که اغلب تحقیقات پیشین تأثیر مشاوره گروهی شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی را بر روی متغیرهای مختلفی بررسی کرده‌اند و از آن‌جا که پژوهش حاضر این روش درمانی را بر روی رضایت از زندگی در سالمندان مورد سنجش قرار داد، در نوع خود از اولین تحقیقات در این زمینه محسوب می‌گردد.

روش‌ها

این پژوهش از نوع نیمه تجربی همراه با پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه شاهد

جدول ۳. تأثیر مشاوره گروهی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر

رضایت از زندگی (آزمون ANCOVA)

شاخص	مجموع مجزورات	درجه آزادی	آماره F	مقدار P
پیش‌آزمون	۱۳/۳۲۰	۱	۴/۴۵۴	۰/۰۴۴
اثرات بین گروهی	۳۰/۳۰۰	۳۱۷	۱۰/۱۳۲	۰/۰۰۳

بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر مشاوره گروهی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر رضایت از زندگی زنان سالمند انجام شد. به طور کلی، نتایج نشان داد که مشاوره گروهی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، می‌تواند به نحو مؤثری میزان رضایت از زندگی را در زنان سالمند افزایش دهد. در واقع، نمره رضایت از زندگی در گروه آموزش مشاوره گروهی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در مرحله پس‌آزمون نسبت به نمره مرحله پیش‌آزمون افزایش معنی‌داری داشت. از آنجایی که میانگین نمره رضایت از زندگی گروه آزمایش از گروه شاهد در مرحله پس‌آزمون به طور معنی‌داری بالاتر به دست آمد، در نتیجه، تفاوت دو گروه معنی‌دار بود. بنابراین، نتایج نشان داد که مشاوره گروهی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، بر رضایت از زندگی زنان سالمند اثربخش بوده و موجب افزایش رضایت از زندگی زنان سالمند شده است و بدین ترتیب، فرضیه تحقیق مورد تأیید قرار گرفت. نتایج مطالعه حاضر در خصوص به کارگیری این شیوه بر افزایش رضایت از زندگی، با یافته‌های برخی پژوهش‌ها (۲۹-۲۵) همخوانی داشت. Raj و همکاران در مطالعه خود، تأثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی را بر رضایت از زندگی، مثبت ارزیابی کردند (۲۵).

در تحقیق Javed و همکاران نیز تلفیق دارودرمانی و درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، بهبودی قابل توجهی را در کیفیت زندگی و رضایت از زندگی و بهبودی افسردگی در مقایسه با دارودرمانی به تنهایی نشان داد (۲۶). در پژوهش صدقاتی باروق و همکاران، آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، موجب بهبود کیفیت زندگی و سلامت روان شناختی شد. در واقع، آن‌ها از درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان یک استراتژی خودتنظیمی جهت کاهش استرس و مدیریت احساسات استفاده کردند (۲۷). در مطالعه تاجیک و همکاران نیز درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، در بهبود رفتارهای سازگار، کیفیت زندگی و خودکارآمدی مؤثر بود (۲۸). در تحقیق Williams و همکاران نیز تأثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر سلامت روان و پرورش احساسات مثبت و بهبود بهزیستی عمومی و مدیریت مشکلات خلقی در سالمندان، مثبت ارزیابی گردید (۲۹).

(۱/۹۶) در سطح ۰/۰۵ بزرگ‌تر است. بنابراین، می‌توان گفت که در سطح ۹۵ درصد، میزان رضایت زندگی زنان سالمند بعد از درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی به طور معنی‌داری با میزان رضایت از زندگی آن‌ها قبل از درمان تفاوت داشت.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت‌شناختی نمونه‌ها به تفکیک گروه‌های

آزمایش و شاهد

متغیر	گروه شاهد [[تعداد (درصد)]]	گروه آزمایش [[تعداد (درصد)]]
سن (سال)	۱۱ (۶۸/۸)	۸ (۵۰/۰)
۶۰-۶۵	۵ (۳۱/۲)	۸ (۵۰/۰)
۶۵-۷۰	۱۰ (۶۲/۵)	۱۴ (۸۷/۵)
وضعیت تأهل	۱ (۶/۲)	۰ (۰)
متأهل	۵ (۳۱/۲)	۲ (۱۲/۵)
مطلقه	۱۲ (۷۵/۰)	۸ (۵۰/۰)
بیوه	۲ (۱۲/۵)	۵ (۳۱/۲)
میزان تحصیلات	۲ (۱۲/۵)	۳ (۱۸/۸)
زیر دیپلم	۲ (۱۲/۵)	۲ (۱۲/۵)
دیپلم	۱۳ (۸۱/۲)	۱۱ (۶۸/۸)
کارדانی	۱ (۶/۲)	۳ (۱۸/۸)
وضعیت اقتصادی	۱ (۶/۲)	۲ (۱۲/۵)
خوب	۵ (۳۱/۲)	۸ (۵۰/۰)
متوسط	۱۰ (۶۲/۵)	۶ (۳۷/۵)
زیر متوسط	۱۶ (۱۰۰)	۱۶ (۱۰۰/۰)
بیماری مزمن	۱۱ (۶۸/۸)	۸ (۵۰/۰)
بیماری ندارد.	۵ (۳۱/۲)	۸ (۵۰/۰)
یک بیماری دارد.	۱۰ (۶۲/۵)	۱۴ (۸۷/۵)
بیش از یک بیماری دارد.	۱ (۶/۲)	۰ (۰)
کل	۵ (۳۱/۲)	۲ (۱۲/۵)

به منظور بررسی تأثیر پیش‌آزمون در نتایج پس‌آزمون، از آزمون ANCOVA استفاده شد. طبق نتایج جدول ۳، پیش‌آزمون بر پس‌آزمون تأثیر نداشت و تفاوت میانگین در نمرات پس‌آزمون ناشی از آگاهی آزمودنی‌ها از پیش‌آزمون نیست، بلکه تأثیر معنی‌دار مشاوره گروهی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر رضایت زندگی زنان سالمند بود.

جدول ۲. مقایسه میانگین نمرات رضایت از زندگی زنان سالمند به تفکیک گروه‌های آزمایش و شاهد

نوع آزمون	گروه آزمایش (میانگین \pm انحراف معیار)	گروه شاهد (میانگین \pm انحراف معیار)	آزمون Independent t (مقایسه گروه‌های آزمایش و شاهد)
پیش‌آزمون	۹/۱۶ \pm ۱/۲۹	۹/۱۶ \pm ۱/۲۹	۶/۱۶۱
پس‌آزمون	۱۴/۰۹ \pm ۲/۲۳	۹/۸۱ \pm ۱/۳۰	
آزمون Paired t	قبل از مداخله گروه‌های آزمایش و شاهد = ۲/۴۲۳	بعد از مداخله گروه آزمایش = -۸/۳۴۹	

از جمله محدودیت‌های تحقیق حاضر، عدم تمایل برخی از سالمندان جهت شرکت در گروه مداخله و یا گروه شاهد با وجود داشتن معیارهای ورود، انصراف از ادامه کار و مشکل افت آزمودنی بود. همچنین، از دیگر محدودیت‌های غیر قابل کنترل پژوهش این بود که کهنولت سن آزمودنی‌ها و شرایط جسمی و بیماری آن‌ها ممکن بود در وضعیت‌شان در هنگام حضور در جلسات تأثیرگذار باشد. از نقاط قوت مطالعه می‌توان به اجرای تصادفی نمونه‌گیری و بررسی شاخص‌های جمعیت‌شناختی مؤثر بر رضایت از زندگی در سالمندان اشاره نمود. از نوآوری تحقیق حاضر نیز می‌توان تعیین اثر مشاوره گروهی شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر رضایت از زندگی سالمندان را نام برد؛ در حالی که پژوهش‌های معدودی این شیوه را بر روی رضایت از زندگی در جامعه زنان سالمند بررسی کرده‌اند.

نتیجه‌گیری

نتایج مطالعه حاضر نکات ارزشمندی را در مورد تأثیر مثبت مشاوره گروهی شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در افزایش رضایت از زندگی سالمندان ارائه نمود؛ به طوری که می‌توان نتیجه گرفت که این آموزش می‌تواند با توجه به مشکلات دوران سالمندی، جهت افزایش رضایت از زندگی مؤثر باشد. همچنین، با توجه به یافته‌های تحقیق و استفاده روزافزون از مشاوره گروهی شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و رشد جمعیت سالمندان و به منظور ارتقای رضایت از زندگی و کیفیت زندگی آنان در اجتماع و مفید بودن و مولد بودن آن‌ها به عنوان عضوی از اعضای جامعه، پیشنهاد می‌شود که هرچه بیشتر از این روش درمانی مؤثر به صورت گروهی در سالمندان استفاده گردد. بهتر است در پژوهش‌های آینده، اثربخشی این نوع شیوه درمانی، با دیگر روش‌های درمانی شناختی مورد سنجش قرار گیرد تا تأثیرات آن با سایر درمان‌ها نیز مقایسه شود.

تشکر و قدردانی

پژوهش حاضر پس از دریافت کد اخلاق به شماره ۱۲۷۶۹۲۵۱۱۴۱۴ از دانشگاه علوم پزشکی گلستان و با رعایت کلیه اصول اخلاقی و حرفه‌ای انجام گردید. بدین وسیله نویسندگان از معاونت تحقیقات و فن‌آوری دانشگاه علوم پزشکی گلستان به جهت حمایت مالی از این تحقیق، تشکر و قدردانی به عمل می‌آورند. همچنین، از کادر مرکز سالمندان روزانه و تمامی زنان سالمند عضو این مرکز که در انجام پژوهش حاضر مشارکت نمودند، سپاسگزاری می‌گردد.

طبق بررسی‌های به عمل آمده، پژوهش‌های اندکی در خصوص نتایج مشاوره گروهی شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر رضایت از زندگی در سالمندان صورت گرفته است. این در حالی است که نتایج به دست آمده از مطالعه حاضر با نتایج برخی از تحقیقاتی که از سایر روش‌های درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر روی سالمندان استفاده کرده‌اند (۳۱، ۳۰، ۱)، همسو می‌باشد. به طور مثال، نتایج پژوهش عابدینی و همکاران نشان داد که ذهن‌آگاهی، بخشش و معنویت، سهم بسزایی در افزایش رضایت از زندگی در سالمندان دارند (۳۰). بر اساس یافته‌های مطالعه قانع و همکاران، آموزش ذهن‌آگاهی منجر به افزایش رضایت از زندگی در سالمندان و همچنین، ایجاد مهارت‌هایی مانند اثر در روابط بین فردی، تنظیم هیجانی و تحمل فشار و ناراحتی گردید (۱). نتایج تحقیق Prakash و Fountain-Zaragoza، به تأثیر مثبت ذهن‌آگاهی بر بهزیستی و توجه در افراد مسن اشاره نمود (۳۱).

در خصوص نتایج پژوهش حاضر مبنی بر تأثیر مشاوره گروهی شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر رضایت از زندگی در سالمندان، باید اذعان نمود که جلسات مشاوره گروهی شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، فرصت مناسبی برای رهایی از شناخت‌ها و باورهای نادرست است؛ چرا که در این شیوه، بر مشاهده و نظارت افکار، احساسات و حس‌های بدنی به عنوان رویدادهای گذرا تأکید می‌شود. این امر باعث می‌گردد افراد بیش از آن‌که درصدد تغییر افکار خودانتقادی و ادراک منفی باشند، مشاهده‌گر آن باشند و تلاش نمایند این افکار را به عنوان جریان ناپایدار در نظر بگیرند. بدین ترتیب، این نوع رابطه جدید با افکار و باورهای غلط، منجر به کنترل آن و در نتیجه، بهبود احساسات، ادراک و رفتارها می‌گردد (۱۴). Geiger و همکاران در مطالعه خود، از اثر ذهن‌آگاهی بر سلامت جسمی و روان‌شناختی و ایجاد احساسات و خلق و خوی مثبت در سالمندان پشتیبانی کردند (۳۲). در واقع، فرایند ذهن‌آگاهی سبب می‌گردد تا فرد در هنگام برخورد با مشکلات، منعطف‌تر باشد و از توانایی سازگاری بالاتری برخوردار باشد. هرچه ذهن‌آگاهی افزایش پیدا کند، به موازات آن، آرامش، عملکرد انطباقی، توانایی‌های عاطفی، مهارت‌هایی مانند درک، فهم، مدیریت و کنترل احساسات خود و دیگران و رضایتمندی (۳۰) و در نتیجه، امیدواری و خوش‌بینی آن‌ها نسبت به زندگی افزایش می‌یابد (۱۶). شیوه‌های درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، می‌تواند رفتارهای سازگاران را افزایش دهد و موجب ایجاد عزت نفس و در نتیجه، رشد اعتماد به نفس و افزایش مهارت‌های اجتماعی و رفتار مسؤولانه گردد (۲۸). به عبارت دقیق‌تر، می‌تواند برای پرورش سبک زندگی سالم مؤثر باشد (۳۳).

References

- Ghane S, Asadi J, Derakhshanpour F. Effect of mindfulness training on individual well-being and mental health of elderly women. *J Gorgan Univ Med Sci* 2018; 20(1): 71-6. [In Persian].
- Abolhasani F, Bastani F. Successful ageing in the dimensions of life satisfaction and perception of ageing in the Iranian elderly adults referring to the health center in the west of Tehran, Iran. *Iran J Nurs* 2019; 31(116): 61-74. [In Persian].
- Grover S, Sahoo S, Chakrabarti S, Avasthi A. Anxiety and somatic symptoms among elderly patients with depression. *Asian J Psychiatr* 2019; 41: 66-72.
- Firozeh Moghadam S, Borjali A, Sohrabi F. The efficiency of happiness training to increase the hope in elderly people. *Salmand Iran J Ageing* 2014; 8(4): 67-72. [In Persian].
- Shamsaei F, Ashtarani F, Ashtarani E. Comparison of life satisfaction in blind and deaf students with normal students of Hamadan's schools in 2014. *Pajouhan Scientific Journal* 2014; 13(1): 52-60. [In Persian].

6. Boylu AA, Gunay G. Life satisfaction and quality of life among the elderly: Moderating effect of activities of daily living. *Turkish J Geriatr* 2017; 20(1): 61-9.
7. Momeni K, Rafiee Z. Correlation of Social Support and Religious Orientation with Life Satisfaction in the Elderly. *Salmand Iran J Ageing* 2018; 13(1): 50-61. [In Persian].
8. Dong HJ, Larsson B, Dragioti E, Bernfort L, Levin LA, Gerdle B. Factors associated with life satisfaction in older adults with chronic pain (PainS65+). *J Pain Res* 2020; 13: 475-89.
9. Keykhosravi Beygzadeh Z, Rezaei A, Khalouei Y. The relationship between social support and life satisfaction with happiness among home-dwelling older adults in Shiraz. *Salmand Iran J Ageing* 2015; 10(2): 172-9. [In Persian].
10. Salmabadi M, Rajabi MJ, Safara M. Effectiveness of training the review of life on life satisfaction and sense of coherence middle-aged women and elderly nursing home residents in Qazvin. *Salmand Iran J Ageing* 2018; 13(2): 198-209. [In Persian].
11. Lindsay EK, Creswell JD. Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clin Psychol Rev* 2017; 51: 48-59.
12. Khoshkhatti N, Amiri Majd M, Bazzazian S, Yazdinezhad A. The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Symptoms of Anxiety, Depression and Stress in Renal Patients under Hemodialysis. *Iran J Nurs Res* 2020; 14(6): 9-17.
13. Parsons CE, Crane C, Parsons LJ, Fjorback LO, Kuyken W. Home practice in Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction: A systematic review and meta-analysis of participants' mindfulness practice and its association with outcomes. *Behav Res Ther* 2017; 95: 29-41.
14. Ghadampoor E, Moradzadeh S, Shakarami M. The study of effectiveness of training of mindfulness on reduction of the elderly' s feeling of loneliness and death anxiety in Sedigh center of Khoramabad city. *Razi J Med Sci* 2019; 26(4): 44-53. [In Persian].
15. Alsubaie M, Abbott R, Dunn B, Dickens C, Keil TF, Henley W, et al. Mechanisms of action in mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) and mindfulness-based stress reduction (MBSR) in people with physical and/or psychological conditions: A systematic review. *Clin Psychol Rev* 2017; 55: 74-91.
16. Khodabakhsh Pirkalani R, Ramezan Saatchi L, Maleki Majd M. The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy (mbct) on depression, death anxiety and life expectancy in elderly women. *Journal of Gerontology* 2018; 3(3): 11-20.
17. Rafee M, Sabahi P, Makvand Hosseini S. Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on depression, anxiety, stress and quality of life in elderly men living in nursing homes. *Med J Mashad Univ Med Sci* 2020; 65(5-1): 870-9. [In Persian].
18. Thomas R, Chur-Hansen A, Turner M. A systematic review of studies on the use of mindfulness-based cognitive therapy for the treatment of anxiety and depression in older people. *Mindfulness* 2020; 11: 1599-609.
19. Kakavand A. The Effectiveness of Mindfulness on Dysfunctional Attitudes and Depressive Symptoms among Elderly Women with Major Depressive Disorder. *Aging Psychology* 2016; 2(2): 101-91.
20. Reangsing C, Rittiwong T, Schneider JK. Effects of mindfulness meditation interventions on depression in older adults: A meta-analysis. *Aging & Mental Health* 2020; 1-10.
21. Whitmoyer P, Fountain-Zaragoza S, Bredemeier K, Londeree A, Kaye L, Prakash RS. Mindfulness Training and Attentional Control in Older Adults: a Randomized Controlled Trial. *Mindfulness* 2020; 11: 203-18.
22. Samhkanian E, Mahdavi A, Mohamadpour S, Rahmani S. The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on quality of life and loneliness of women with HIV. *J Med Life* 2015; 8(Spec Iss 4): 107-13.
23. Farhadi A, Obeidavi Z, Movahedi Y, Rahimi M, Mobasher A. The comparison and relationship of social support and stress with life satisfaction among the elderly of Khorramabad city in 2013. *Yafteh* 2013; 17(2): 14-21.
24. Badeleh Shamooshaki MT. The relationship between spiritual intelligence and claimed social support with life satisfaction in the elderly are covered by the Imam Relif committee of Mazandaran Province [Thesis]; Gorgan, Iran: Gorgan Branch, Islamic Azad University; 2015. [In Persian].
25. Raj S, Sachdeva SA, Jha R, Sharad S, Singh T, Arya YK, et al. Effectiveness of mindfulness based cognitive behavior therapy on life satisfaction, and life orientation of adolescents with depression and suicidal ideation. *Asian J Psychiatr* 2019; 39: 58-62.
26. Javed S, Mushtaq S, Gaur RK. Effectiveness of mindfulness based cognitive therapy on quality of life, life satisfaction and depression of patients with HIV/AIDS. *Int J Sci Res* 2017; 6(6): 407-10.
27. Sedaghati Barog Z, Younesi SJ, Sedaghati AH, Sedaghati Z. Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy on

- quality of life of mothers of children with cerebral palsy. *Iran J Psychiatry* 2015; 10(2): 86-92. [In Persian].
28. Tajik R, Shahed Hagh Ghadam H, Rahnejat A. The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy in improving adaptive behaviors, quality of life, and self-efficiency of students with mild depression. *Int J Behav Sci* 2020; 13(4): 142-6.
 29. Williams M, Meeten F, Whiting S. 'I had a sort of epiphany!' An exploratory study of group mindfulness-based cognitive therapy for older people with depression. *Aging Ment Health* 2018; 22(2): 208-17.
 30. Abedini M, Mir Blook Bozorgi A, Asadi Mujara Q. Mind Sometimes, interpersonal forgiveness and spiritual well-being in life satisfaction in the elderly. *Proceedings of the 6th Congress of the Iranian Psychological Association* 2017 Nov. 14-16; Tehran, Iran. [In Persian].
 31. Fountain-Zaragoza S, Prakash RS. Mindfulness training for healthy aging: impact on attention, well-being, and inflammation. *Front Aging Neurosci* 2017; 9: 11.
 32. Geiger PJ, Boggero IA, Brake CA, Caldera CA, Combs HL, Peters JR, et al. Mindfulness-based interventions for older adults: A review of the effects on physical and emotional well-being. *Mindfulness (N Y)* 2016; 7(2): 296-307.
 33. Parra DC, Wetherell JL, Van ZA, Brownson RC, Abhishek J, Lenze EJ. A qualitative study of older adults' perspectives on initiating exercise and mindfulness practice. *BMC Geriatr* 2019; 19(1): 354.