



Journal Website

Article history:

Received 08 January 2024

Accepted 22 April 2024

Published online 28 May 2024

Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 3, Issue 1, pp 112-123



E-ISSN: 2981-1759

Providing an Optimal Model for Enhancing Cognitive Flexibility Based on Mindfulness in Nurses

Mina Parvaresh¹, Nooshin Taghinezhad^{2*}, Azita Amirfakhraei³, Mahmood Sabahizadeh³

¹ PhD Student, Department of Psychology, Bandar Abbas Branch, Islamic Azad University, Bandar Abbas, Iran.

² Assistant Professor, Department of Psychology, Bandar Abbas Branch, Islamic Azad University, Bandar Abbas, Iran (Corresponding Author).

³ Assistant Professor, Department of Psychology, Bandar Abbas Branch, Islamic Azad University, Bandar Abbas, Iran.

* Corresponding author email address: nooshin.taghinejad@gmail.com

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Parvaresh M, Taghinezhad N, Amirfakhraei A, Sabahizadeh M. (2024). Providing an Optimal Model for Enhancing Cognitive Flexibility Based on Mindfulness in Nurses. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 3(1), 1-12.



© 2024 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

Background and Objective: The present study aimed to provide an optimal model for enhancing cognitive flexibility based on mindfulness in nurses.

Methods and Materials: This research was applied in terms of purpose and mixed qualitative in terms of data type. The research method was based on thematic analysis by nature. The study population included articles, books, and journals related to mindfulness-based cognitive flexibility. The sample size consisted of 15 articles and books, selected according to the principle of saturation and purposive non-random sampling method. In the qualitative section, a protocol was designed, and data analysis was conducted using thematic analysis.

Findings: Based on the results of the qualitative section, a mindfulness-based cognitive flexibility protocol was designed, and its validity was examined and confirmed by experts. The results showed that among the 45 existing indicators (items), 8 main components were identified.

Conclusion: These components of mindfulness-based cognitive flexibility included cognitive restructuring, relaxation, perception of controllability, problem-solving skills, stress management, obstacle confrontation skills, self-care skills, and acceptance and change skills.

Keywords: *Cognitive flexibility, mindfulness, nurses*



وسایت مجله

تاریخچه مقاله

دریافت شده در تاریخ ۱۸ دی ۱۴۰۲

پذیرفته شده در تاریخ ۰۳ اردیبهشت ۱۴۰۳

منتشر شده در تاریخ ۰۸ خرداد ۱۴۰۳

پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی

دوره ۳، شماره ۱، صفحه ۱۲۳-۱۱۲



شابای الکترونیکی: ۲۹۸۱-۱۷۵۹

ارائه مدل مطلوب ارتقای انعطاف‌پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در پرستاران

مینا پرورش^۱، نوشین تقی نژاد^{۲*}، آریتا امیرفخرایی^۳، محمود صباحی زاده^۳

۱. دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی، واحد بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس، ایران.

۲. استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس، ایران (نویسنده مسئول).

۳. استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس، ایران.

*ایمیل نویسنده مسئول: nooshin.taghinejad@gmail.com

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله

پژوهشی/اصیل

نحوه استناد به این مقاله:

پرورش م، تقی نژاد ن، امیرفخرایی آ، صباحی زاده م. (۱۴۰۳). ارائه مدل مطلوب ارتقای انعطاف‌پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در پرستاران. *پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی*، ۳(۱)، ۱۲۳-۱۱۲.

زمینه و هدف: پژوهش حاضر با هدف ارائه مدل مطلوب ارتقای انعطاف‌پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در پرستاران انجام شد. **روش و مواد:** این پژوهش به لحاظ هدف، کاربردی و همچنین، به لحاظ نوع داده‌ها، آمیخته از نوع کیفی بود. روش پژوهش به لحاظ ماهیت تحلیل مضمون بود. جامعه مورد مطالعه شامل مقالات، کتب و مجلاتی که با انعطاف‌پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی مرتبط بود، استفاده شد. حجم‌نمونه ۱۵ مقاله و کتاب با توجه به اصل اشباع و روش نمونه‌گیری غیرتصادفی هدفمند در نظر گرفته شد در بخش کیفی پروتکل طراحی شد تجزیه و تحلیل داده‌ها تحلیل مضمون بود. **یافته‌ها:** براساس نتایج بخش کیفی پروتکل انعطاف‌پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی طراحی شد و سپس اعتبار آن بر اساس نظر خبرگان مورد بررسی قرار گرفت و تایید شد. نتایج نشان داد که از میان ۴۵ شاخص (گویه) موجود، ۸ مؤلفه اصلی شناسایی شد. **نتیجه‌گیری:** از جمله مولفه‌های انعطاف‌پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی شامل بازسازی شناختی، آرمیدگی، ادراک کنترل‌پذیری، مهارت حل مساله، مدیریت استرس، مهارت رویارویی با موانع، مهارت خودمراقبتی و مهارت پذیرش و تغییر بود.

کلیدواژگان: انعطاف‌پذیری شناختی، ذهن آگاهی، پرستاران.



© ۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.



پرستاران به دلیل ماهیت شغلی که دارا می‌باشند، سطح بالایی از استرس و در پی آن اضطراب را تجربه می‌کنند. این عوامل علاوه بر تاثیر بر روی سلامت جسم و روان آن‌ها به کاهش کیفیت خدمات منجر شده و هزینه بالایی نیز برای سازمان‌ها در بر دارد. در کشور ایران متأسفانه موضوع توجه به رضایت شغلی در محیط کار پرستاران مورد غفلت واقع شده است، بخصوص این که در دانشگاه‌های علوم پزشکی، پرستاران علاوه بر مسئولیت‌های درمانی، نقش آموشی نیز بر عهده دارند. این مهم می‌تواند بر میزان رضایت شغلی فرد نیز موثر باشد (Llistosella et al., 2023; Wexler & Schellinger, 2023). به علاوه می‌توان گفت که با توجه به اجتناب‌ناپذیر بودن عوامل استرس‌زا در حرفه پرستاری و لزوم پیشگیری از آثار روانی و رفتاری استرس و همچنین بهبود انعطاف‌پذیری شناختی در پرستاران، ضرورت انجام این پژوهش بیشتر نمایان می‌شود. همچنین پرستار در وهله اول به عنوان یک انسان و در وهله دوم به عنوان یک نیروی کار متخصص، نیازمند برخورداری از انعطاف‌پذیری شناختی و رضایتمندی شغلی برای ایفای نقش خود و داشتن کارکرد بهینه می‌باشد. کاهش رضایت شغلی و انعطاف‌پذیری شناختی نه تنها باعث عدم برخورداری پرستاران از سلامتی می‌گردد بلکه از طریق تحت تاثیر قرار دادن خدمات ارائه شده توسط آنها، به طور غیرمستقیم بر کیفیت خدمات پرستاری و سلامتی جامعه نیز اثر خواهد گذاشت. همچنین عادت‌ها و علایق شخصی یک پرستار و وضعیت زندگی وی در رویکرد او به بیماران موثر بوده و بدیهی است در صورتی که پرستار خود شیوه زندگی صحیحی داشته باشد در افزایش سطح سلامت مردم موفقیت بیشتر کسب خواهد نمود (Fang et al., 2023; Khanjani et al., 2018). بنابراین با در نظر گرفتن نقش فعال تر پرستاران ایرانی در اجتماع آموزش آگاه‌سازی آنان در ارتباط با چگونگی برخورد مناسب با مشکلات امری ضروری است. در حالی که نقش زنان پرستار در خانواده بسیار مهم است، خانواده اثرگذارترین کانون برای پرورش افراد شاد و خلاق در جامعه محسوب می‌شود که انعطاف‌پذیری، امید و معنا در زندگی و به تبع آن رضایت افراد از زندگی را به اعضا خویش هدیه می‌کند. مسلماً وجود یک اختلال روانی یا جسمانی می‌تواند تهدید جدی برای از هم پاشیدن کانون خانواده باشد. بنابراین توجه به رضایت شغلی و انعطاف‌پذیری شناختی در پرستاران نیز امری ضروری به حساب می‌آید.

ذهن‌آگاهی^۱ یک مفهوم مهم برای پرستاری است که دارای پیامدهای عملی برای رفاه، توسعه و پایداری مراقبت پرستاری با کیفیت است (Afzali et al., 2022; Llistosella et al., 2023; Yıldırım & Çiriş Yıldız, 2022). مکانیسم شناخته شده ذهن‌آگاهی سبب بهبود فرایندهای سازگاری احساسی با تعدیل استرس و اضطراب درک شده و افزایش خودآگاهی^۲، توجه، همدلی^۳، انعطاف‌پذیری شناختی^۴، شفقت^۵ و به طور کلی مهارت‌های احساسی، از جمله پذیرش احساس و تنظیم رفاه فرد می‌شود (Ghawadra et al., 2020; Wu et al., 2021). ذهن‌آگاهی را می‌توان حالتی از حضور کامل در اینجا و اکنون، ذهن و بدن در نظر گرفت. ذهن‌آگاهی را می‌توان در روابط، گوش دادن و برقراری ارتقای با دیگران به کار برد. می‌توان گفت که با تمرکز حواس می‌توان هر کاری را انجام داد. بخش مهمی از حواس‌پرتی نیز نگرشی است که در آن لحظه اتخاذ می‌شود. این نگرش باز بودن، پذیرش، مهربانی و کنجکاوی است (Strauss et al., 2018). افراد تازه کار ذهن‌آگاهی گاهی اوقات داشتن یک مثال متضاد از آنچه که ذهن‌آگاهی نیست مفید می‌دانند. ذهن‌آگاهی حالتی نیست که ما از آن به عنوان حالت خلبان خودکار یاد کنیم. زمانی که در حالت خلبان خودکار هستیم، وضعیت را با این واقعیت تشخیص می‌دهیم که «از نظر روحی غایب» هستیم، و به ویژه،

1 - Mindfulness

2 - self-awareness

3 - empathy

4 - Cognitive flexibility

5 - compassion



فعالیت‌های معمولی را به طور خودکار انجام می‌دهیم (Yıldırım & Çiriş Yıldız, 2022). از سوی دیگر هدف اصلی مداخلات باید ارتقاء انعطاف‌پذیری شناختی باشد. انعطاف‌پذیری شناختی با شش فرایند روانشناختی تقویت می‌شود: (۱) انعطاف‌پذیری و هدفمند بودن در لحظه کنونی و مراقب از افکار، احساسات، احساسات بدنی و عمل باشید و پتانسیل‌ها، (۲) حفظ دید باز و پذیرگی نسبت به افکار و احساسات، (۳) روشن ساختن ارزش‌ها، امیدها و اهداف، (۴) انجام و ترویج اقدامات مطابق با ارزش‌های مشخص شده و نتایج دلخواه، (۵) یادگیری پذیرش احساسات ناخواسته با میل هنگام انجام اقدامات مبتنی بر ارزش‌ها، و (۶) افزایش مهارت‌های پراکندگی، مانند شناخت افکاری که با اعمال ارزشمند تداخل دارند و آن‌ها را فقط افکار و نه حقیقت‌های واقعی می‌دانند (Ghawadra, 2019; Kemper, 2017; Mir Rajae et al., 2017).

از سوی دیگر ذهن آگاهی نیز به عنوان ارتقا دهنده سطوح بالای رضایت شغلی و انعطاف‌پذیری شناختی مفهوم سازی شده است به ویژه ذهن آگاهی به طور مستقیم از طریق تسهیل رفتار خودتنظیم‌گری سلامت، که توجه فزاینده و پذیرش نیازها و ارزش‌های شخصی و ظرفیت بالا برای عمل مطابق با آن‌ها را شامل می‌شود، رضایت شغلی را بالا می‌برد (Kemper, 2017). با تمرین مهارت‌های ذهن آگاهی لحظه به لحظه، فرد تلاش می‌کند تا نسبت به الگوهای افکار، عواطف و تعامل با دیگران بینش و بصیرت پیدا کند و سپس بتواند به صورت ماهرانه پاسخ‌های هدفمند مفید را انتخاب کند به جای آن که به طور خودکار با روش‌های خو گرفته شده و ناهشیار واکنش نشان دهد (Hunt et al., 2018). محقق در صدد برآمده است با توجه به اهمیت آموزش انعطاف‌پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در پرستاران و استقبال افراد در این کلاس‌ها تحقیق خود را در این زمینه انجام دهد. چرا که پرستاران بخش مهمی از جامعه هستند به نظر می‌رسد با توجه به استقبال پرستاران از برنامه‌های آموزشی و درمانی و شرکت آنان در برنامه‌های این مرکز توانایی این امر وجود دارد به پرستاران جامعه جهت بالا بردن رضایت شغلی کمک بسزایی انجام شود و در نتیجه اجتماع سالم‌تری به وجود آورده شود. در انتها می‌توان اشاره نمود که با توجه به موارد مطرح شده ارایه برنامه‌های آموزشی مبتنی بر پیشگیری می‌تواند در راستای بهبود انعطاف‌پذیری شناختی و رضایتمندی شغلی افراد موثر باشد و مطالعه حاضر نیز در صورت تایید این اثربخشی‌ها می‌تواند در سایر مراکز و سیستم‌های مراکز بهداشتی استمرار و گسترش یابد.

بنابراین به لحاظ نظری طراحی مدلی مانند مدل پیشنهادی این تحقیق، می‌تواند تصویر مناسبی از انعطاف‌پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی ارائه دهد. در این راستا، این پژوهش می‌تواند در غنی‌سازی ادبیات حوزه انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن آگاهی نقش به سزایی داشته باشد و الگوی ارائه شده، می‌تواند به عنوان ابزاری سودمند برای پژوهش‌های آتی مورد استفاده قرار گیرد. و به لحاظ کاربردی یافته‌های این پژوهش می‌تواند به خط مشی گذاران و مدیران بیمارستان‌ها کمک نماید تا به بحث انعطاف‌پذیری شناختی پرستاران نظری ویژه داشته باشد و نقش آن را در افزایش رضایت شغلی مشخص کنند و همچنین این پژوهش به توسعه مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی کمک می‌کند. لذا این پژوهش با هدف ارائه مدل مطلوب ارتقای انعطاف‌پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در پرستاران انجام شد.

مواد و روش پژوهش

روش پژوهش مورد استفاده روش کیفی بود. در این پژوهش برای ساخت بسته آموزشی انعطاف‌پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در پرستاران در گام نخست از روش تحلیل مضمون استفاده شد. که نوع تحلیل مضمون مورد استفاده تحلیل قالب مضامین بود. معمولاً در پژوهش‌هایی که تعداد متون و داده‌های آن‌ها زیاد باشد (۱۰ تا ۳۰ منبع) از تکنیک تحلیل قالب مضامین استفاده می‌شود. این روش نخستین بار توسط کینگ و هوروکسن (۲۰۱۰) معرفی شد. در این روش، فهرستی از مضامین شناخته در ادبیات نظری و یا مستخرج از متن

¹ - Template Analysis



داده‌ها به صورت درختی و سلسله مراتبی تنظیم می‌گردد. ویژگی کلیدی این روش، سازماندهی سلسله مراتبی مضامین و گروه بندی مضامین سطوح پایین‌تر در قالب خوشه‌ها و ایجاد مضامین سطح بالاتر از آن‌ها است.

در مرحله اول پژوهش که به صورت کیفی بود؛ به صورت هدفمند از مقالات، کتب و مجلاتی که با انعطاف‌پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی مرتبط بود؛ استفاده شد. برای ساخت بسته آموزشی انعطاف‌پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در پرستاران، در ابتدا می‌بایست مقالات و متون علمی مرتبط با موضوع مورد پژوهش (انعطاف‌پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در پرستاران) شناسایی شده و سپس محتوای حاصل شده از طریق روش کیفی تحلیل مضمون مورد تحلیل قرار گیرد، لذا برای دستیابی به متون اصلی ادبیات شاخص در حوزه آموزش انعطاف‌پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، در سایت‌های جستجوی مقالات علمی شامل (در پایگاه‌های انگلیسی Science Direct، PubMed، Scopus Elsevier، ERIC، Ovid، Web of Science، فارسی SID، Magiran و Medlib) با استفاده از کلیدواژه (Cognitive flexibility, mindfulness) جستجویی به اجرا در آمد و در نهایت بیش از ۱۶۰ مقاله علمی لاتین و بیش از ۵۰ مقاله علمی فارسی به دست آمد که از لحاظ ارتباط محتوا با موضوع، روش و میزان اثربخشی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته و در بخش‌های مختلف این پژوهش مورد استفاده قرار گرفتند. از این میان ۱۵ مقاله و کتاب و ۵۰ مصاحبه مورد تحلیل مضمون قرار گرفتند. معیار ورود برای این متون ارتباط قوی با موضوع مورد مطالعه در متن پژوهش بود. سپس برنامه آموزشی تدوین شد.

در این پژوهش با توجه به روند تحلیل مضمون در ابتدا کدگذاری اولیه با استفاده از روش کدگذاری فرآیندی استفاده شد که روشی مناسب برای تحلیل مضمون به شمار می‌رود. سپس با مرور چندباره کدها، کدهای ایجاد شده پالایش شده و سپس بر مبنای مشابهت‌ها، تاکید و تکرار فراوان و یا جدید و نغز بودن کدهای نهایی مضامین تشکیل شدند.

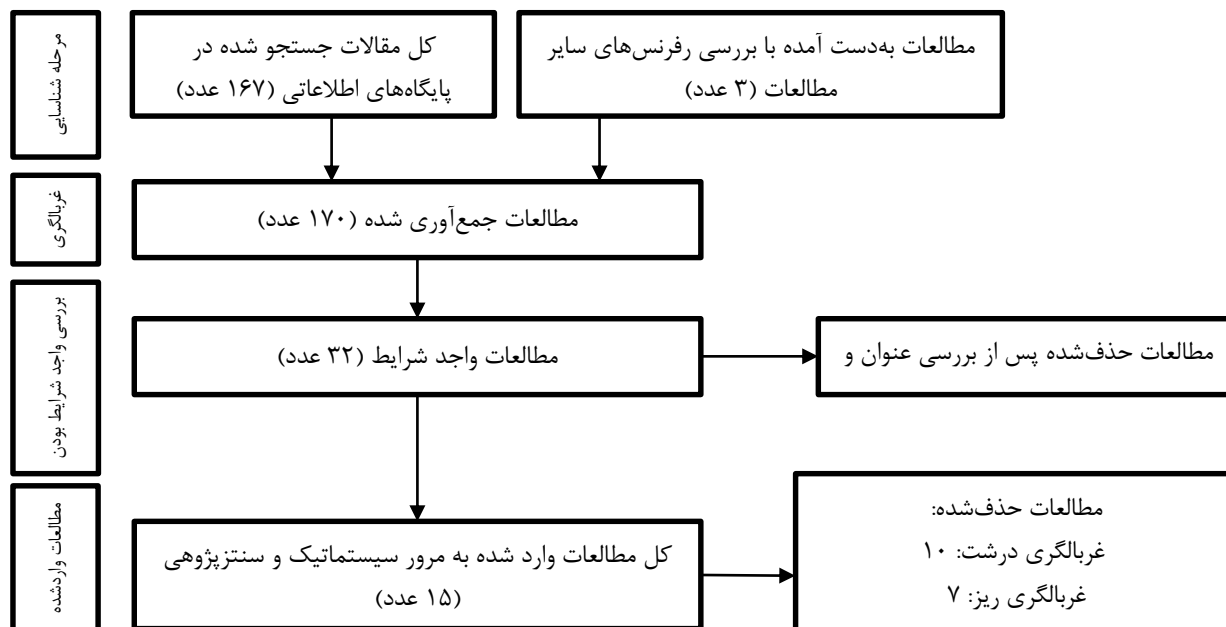
برای ارزیابی روایی محتوایی از نظر متخصصان در مورد میزان هماهنگی محتوای ابزار اندازه‌گیری و هدف پژوهش، استفاده شد. آنگاه با توجه به هدف هر مولفه، با استفاده از کتاب‌های کار موجود در بازارهای داخلی و خارجی؛ محتواهای آموزشی با تاکید بر برنامه انعطاف‌پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در نظر گرفته شد. نکته آنکه محتوای طراحی شده با توجه به مسائل فرهنگی اجتماعی ایران، بومی سازی شد. در بخش کیفی پژوهش، برای ارزیابی محتوای بسته آموزشی انعطاف‌پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، جامعه آماری متشکل از ۱۵ نفر از استادان و متخصصان رشته‌های روانشناسی که کتاب‌هایی در رابطه با آموزش ذهن آگاهی داشتند به روش هدفمند انتخاب شد و با پاسخگویی به چک لیست استانداردسازی تدوین بسته آموزشی انعطاف‌پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، در غربالگری مولفه‌ها و محتوای تدوین شده و اعتباریابی بسته آموزشی مورد نظر به پژوهشگر کمک کردند. در نهایت اعتبار محتوای بسته آموزشی تدوین شده با استفاده از نظرات خبرگان یاد شده و تحت نظارت اساتید محترم راهنما و مشاور تایید و بسته نهایی آماده اجرا شد تا اثربخشی آن بر رضایت شغلی پرستاران بررسی شد و در نهایت بسته آموزشی انعطاف‌پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی اجرا شد.

مشخصات کلی مطالعات منتخب بر اساس مدل پریزما برای تحلیل نهایی در نمودار زیر آورده شده است.



شکل ۱

فرایند انتخاب مقالات بر اساس دستورالعمل پریزما



همان‌طور که در نمودار جریان بر اساس مدل پریزما قابل ملاحظه است پس از غربالگری‌های صورت گرفته در نهایت ۱۵ مقاله انتخاب شد که کیفیت آن‌ها بررسی و مورد واکاوی قرار گرفت.

یافته‌ها

نتایج نشان می‌دهد که از میان ۴۵ شاخص (گویه) موجود، ۸ مؤلفه اصلی قابل شناسایی است. بر اساس ادبیات، پیشینه و کدگذاری این مؤلفه‌ها و ابعاد در [جدول ۱](#) نام‌گذاری شده‌اند.

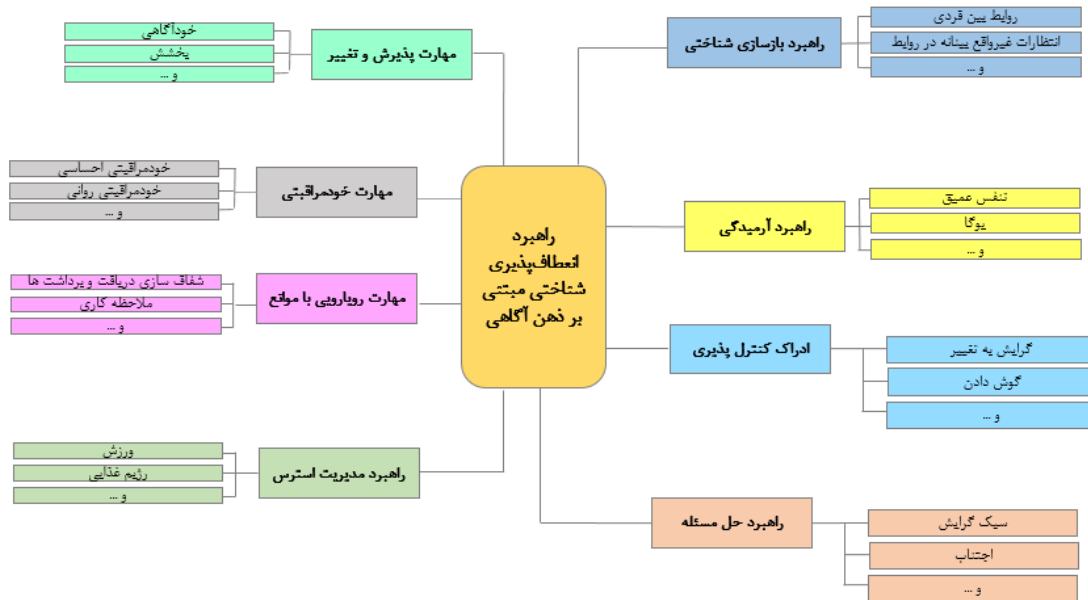
جدول ۱

راهبرد انعطاف‌پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی مبتنی بر مرور سیستماتیک

مضمون فراگیر	مضامین سازمان دهنده	مضامین پایه
راهبرد انعطاف‌پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی	بازسازی شناختی	روابط بین فردی
		انتظارات غیرواقع‌بینانه
		ادراک بین فردی
	آرمیدگی	تنفس عمیق
		آرمیدگی تدریجی
		مدیتیشن
		تصویرسازی ذهن
		یوگا

شکل ۲

شبکه مضامین برای راهبرد انعطاف‌پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی مبتنی بر مرور سیستماتیک



بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف ارائه مدل مطلوب ارتقای انعطاف‌پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در پرستاران انجام شد. مهمترین مسائل و راهبردهای انعطاف‌پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در این برنامه شامل ابعاد بازسازی شناختی، آرمیدگی، ادراک کنترل‌پذیری، مهارت حل مساله، مدیریت استرس، مهارت رویارویی با موانع، مهارت خودمراقبتی و مهارت پذیرش و تغییر بودند. در برنامه انعطاف‌پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی پرستاران می‌آموزند که چگونه محیطی گرم و صمیمی در محیط کار ایجاد کنند و رابطه‌ای غیرقضاوتی و اصیل با همکاران خود داشته باشند و به این ترتیب احساس امنیت در خود به وجود آورند تا به رشد خودشان کمک کنند. به وجود آمدن محیطی صمیمی و گرم و ایجاد ارتباطی دوستانه بر مبنای پذیرش به هر دو طرف رابطه کمک می‌نماید تا آرامش و امنیت بیشتری را تجربه نمایند. یکی از جنبه‌های ویژه برنامه انعطاف‌پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی این است که با آموزش مهارت‌های ارتباطی تاثیرگذار به پرستاران بر تغییر ادراک آنان نسبت به کفایت و توانمندی خود تمرکز می‌کند و کنترل بیشتری در محیط کار خود داشته باشند. پرستاران علاوه بر آنکه بیش از پیش مورد پذیرش دوستان و همکاران قرار می‌گیرند، می‌توانند به گونه‌ای موثرتر عمل نمایند و احساسی بهتر نسبت به خود داشته باشند. هنگامی که که پرستاران کنترل بیشتری نسبت به موقعیت داشته باشند می‌توانند مدیریت موثرتری در ایفای نقش خود داشته باشند و بدون این که مجبور باشند درباره مقررات خود با همکاران و مسئولان بخش مجادله نمایند، می‌توانند محدودیت‌های موثری برای آن‌ها تعیین کنند. و در این شرایط افزایش رضایت شغلی شرکت کننده در جلسات قابل تبیین است. در این پژوهش یافته‌های حاصل از کدگذاری انتخابی ما را به یک مدل نظری و عملیاتی هدایت می‌کند و به گونه‌ای است که در پی می‌آید:



- ۱) نتایج این پژوهش حاکی از آن است که: راهبردهای انعطاف پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در ۸ بعد (بازسازی شناختی، آرمیدگی، ادراک کنترل پذیری، مهارت حل مساله، مدیریت استرس، مهارت رویارویی با موانع، مهارت خودمراقبتی و مهارت پذیرش و تغییر) بود.
 - ۲) بر حسب راهبردهای احصاء شده و مبانی نظری تحلیل محتوای مصاحبه‌ها مدل مفهومی انعطاف پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی طراحی شد. و بر اساس مدل مفهومی، مبانی نظری و دیدگاه متخصصین این حوزه با تلفیق رویکرد شناختی- رفتاری و برنامه ذهن آگاهی برنامه عملیاتی مدل راهبردهای انعطاف پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در ۱۱ جلسه تدوین شد.
 - ۳) اعتباربخشی آن بر اساس دیدگاه ۳۰ نفر از متخصصین این حوزه و شاخص‌های لینکولن و گوبا (تطبيق، قابلیت فهم، قابلیت تعمیم و کنترل) بررسی و مورد تایید قرار گرفت و حاکی از روا، اعتبار و رضایت بخشی برنامه بود. به منظور ارزیابی اثربخشی مدل عملیاتی راهبردهای انعطاف پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر رضایت شغلی طی ۱۱ جلسه هر جلسه بین ۶۰ تا ۹۰ دقیقه اجرا شد.
 - ۴) یافته‌های پژوهش بیانگر آن است که برنامه مداخله راهبردهای انعطاف پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی موجب افزایش رضایت شغلی پرستاران گردید و این نتایج در پیگیری سه ماهه نیز پایدار بود. و بیانگر آن است که برنامه مداخله انعطاف پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی از اعتبار و پایایی لازم برخوردار است.
- به منظور تبیین علت و اثربخشی برنامه مداخله‌ای اشاره به ویژگی‌های این برنامه لازم به نظر می‌رسد اولین نکته درباره رویکرد انتخابی و راهبردهای آموزش است. بنا به نظر گوادرا و همکاران (۲۰۲۰) از مهمترین عواملی که موجب بروز ناسازگاری در زندگی می‌شود مشکلات ارتباطی و ارتباط نادرست آن‌ها است که نتیجه فقدان مهارت‌های مناسب و ضروری برای برقراری ارتباط سالم، صحیح و صمیمانه است. تمرکز برنامه انعطاف پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی نیز بر مهارت‌های غنی سازی روابط یعنی مبادله رفتار، آموزش مهارت‌های ارتباطی، مهارت حل مسأله، مهارت همدلی و گوش دادن فعال با رویکرد شناختی - رفتاری و ذهن آگاهی به افراد بوده است. نتایج بدست آمده، با یافته‌های حاصل از مطالعات سایر پژوهشگران در مورد اثر بخش بودن آموزش‌های انعطاف پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر روابط افراد هم سو است. در تبیین علت اثربخشی این مداخله نیز می‌توان به انتخاب رویکرد شناختی - رفتاری و ذهن آگاهی اشاره کرد. در این رویکردها علاوه بر انتقال دانش، اخذ بازخورد و تغییر نگرش، از تمرین‌های تکلیفی برای ایجاد مهارت به منظور تغییر رفتار استفاده می‌شود. این نوع آموزش، نه تنها باعث یادگیری عمیق می‌شود بلکه اثرات ماندگارتری هم دارد. دومین نکته مربوط به محتوای این برنامه است. محور اصلی این آموزش، مهارت‌های انعطاف پذیری شناختی و ذهن آگاهی است (Ghawadra et al., 2020). امروزه با وجود ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین موضوع آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره، آسیب پذیر کرده است؛ در حالی که همه مهارت‌های لازم برای زندگی را می‌توان فرا گرفت؛ بنابراین جای خالی این آموزش در زندگی شرکت کنندگان در این دوره باعث مشارکت فعال‌تر آنان و افزایش جذابیت و میزان اثربخشی آموخته‌ها شد. و هنگامی که شرکت کنندگان در دوره با این مهارت‌ها بیشتر آشنا می‌شدند و با انجام تمرین‌ها، از آموخته‌ها در زندگی خانوادگی خود استفاده می‌کردند، انگیزه بیشتری برای شرکت در دوره پیدا می‌کردند و این موضوع در افزایش میزان اثربخشی آموزش به آنان، تأثیر بسزایی داشت. با توجه به این نکته مهم که برای انجام هر کار، کسب مهارت در آن کار ضروری است و در حالی که در جامعه ما، هیچ آموزشی به افراد در حیطه کاری داده نمی‌شود، علاقه مندی فراوان شرکت کنندگان به مطالب ارائه شده این برنامه در این دوره قابل توجه بود. نکته سوم هماهنگی لازم با مسؤولان سازمان و اخذ مجوز برگزاری دوره در شرایط مناسب مکانی و زمانی، پذیرایی در هر جلسه، حضور بدون تنش افراد در کارگاه و بالاخره صدور گواهینامه آموزشی، می‌تواند از دیگر دلایل اثربخشی این دوره باشد. نکته آخر این که آموزش راهبردهای انعطاف



پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی یکی از راه‌کارهایی است که افراد می‌توانند با استفاده از آن احساسات، افکار و رفتار خود را مدیریت کنند و راه‌حل‌های مناسب‌تری برای مقابله با مشکلات خود برگزینند (Correa et al., 2023; Montaner et al., 2021; Rolffs et al., 2018). عدم توجه به آموزش‌های کاربردی می‌تواند در ارتباط با افراد با یکدیگر و ارتباط آنان با اطرافیانشان، آنان را با چالش‌های جدی مواجه کند. در تبیین یافته‌های پژوهش می‌توان عنوان کرد، با توجه به محتوای جامع مداخلات، پرستاران پس از تمرین مهارت‌های آموزش داده شده احساس مثبتی به مشکلات خود پیدا می‌کنند و راحت‌تر با آن تطابق می‌یابند؛ زیرا مداخله طراحی شده در برگیرنده مجموعه‌ای متنوع از اطلاعات و مهارت‌های لازم برای پرستاران بود که از طریق تلفیق چند رویکرد مختلف به دست آمد. برخی از این اطلاعات و مهارت‌ها شامل مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های مقابله با بحران و استرس، و مهارت حل مسأله بود. مدل مداخله انعطاف‌پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی با تمرکز مداخلاتش، بر شناخت و هیجان و رفتار به عنوان اجزای اصلی سیستم روانی، تبیین‌کننده بخشی از بهبودی واقع شده در سلامت روانی افراد بود.

برنامه انعطاف‌پذیری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی به افراد برای شناخت هر چه بهتر خود، برقراری روابط بین فردی مناسب، کنترل هیجانات، مدیریت شرایط تنش‌زا و حل کردن هر چه بهتر مسایل و مشکلات کمک می‌کند. در عین حال، این مهارت‌ها از طریق افزایش خودآگاهی هر یک از افراد باعث آگاهی فرد به نیازها و توقعات خود شده و این آگاهی از طریق مهارت‌های ارتباطی ابراز شده و باعث درک متقابل می‌شود و این روند باعث افزایش رضایت شغلی پرستاران می‌گردد. در واقع، در پژوهش حاضر با آموزش این مهارت‌ها، شرایطی فراهم شد تا افراد نسبت به زندگی، خود و اطرافیانشان نگرش مثبتی داشته باشند، رفتارهای شخصی یکدیگر را مورد پذیرش قرار دهند، ارتباطات صمیمی و دوستانه برقرار کنند، در حل مسائل و مشکلات با هم همفکری نمایند، تعامل کلامی و بصری موثر با هم داشته باشند، به توافق بر نحوه کار خود دست یابند و برای هم شرایط آرام بخش در زندگی فراهم نموده و اوقات فراغت خوشی را در کنار یکدیگر بگذرانند. همسو با این یافته‌های مطالعات گوناگونی از جمله آرگیادیس و همکاران (۲۰۲۳)، نشان داد که مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی در دهه گذشته به طور فزاینده‌ای مورد توجه متخصصان سلامت قرار گرفته است، به ویژه اقداماتی که کوتاه، مقرون به صرفه، به راحتی در دسترس، و از نظر فیزیکی، شناختی و روانی قانع‌کننده هستند (Argyriadis et al., 2023). پرستاران بخش‌های اورژانس گروهی ویژه، پویا و در عین حال آسیب‌پذیر از متخصصان بهداشت هستند که به صورت شیفته کار می‌کنند و با چالش‌های متعددی روبرو هستند. با توجه به ادبیات اخیر و این واقعیت که استرس و محیط کاری خصمانه چالش‌های برتر متخصصان سلامت هستند، نیاز به مطالعه بیشتر در مورد استفاده از ذهن آگاهی وجود دارد. دی ماریو و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهش خود نشان داد که افزایش استفاده از یوگا و مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند از کارکنان مراقبت‌های بهداشتی در دستیابی به بهزیستی روانی-فیزیکی پایدار حمایت کند که می‌تواند ارزش آن‌ها را در محیط کارشان افزایش دهد (Di Mario et al., 2023). به عبارتی، ارزیابی اینکه آیا مدیتیشن و ذهن آگاهی فراوانی پیامدهای منفی سلامت روان را در بین کارکنان مراقبت‌های بهداشتی بخش اورژانس کاهش می‌دهد.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.



مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

References

- Afzali, M., Hajizadeh Koli, S., Aber, P., & Ghasemi, N. (2022). Prediction of post-traumatic growth based on psychological well-being and mindfulness during Coronavirus conditions among female nurses. *Journal of Applied Family Therapy*, 2((Covid-19 articles collection)), 162-175. <https://doi.org/10.22034/aftj.2022.322283.1329>
- Argyriadis, A., Ioannidou, L., Dimitrakopoulos, I., Gourni, M., Ntimeri, G., Vlachou, C., & Argyriadi, A. (2023). Experimental Mindfulness Intervention in an Emergency Department for Stress Management and Development of Positive Working Environment. *Healthcare*, 11(6), 879. <https://www.mdpi.com/2227-9032/11/6/879>
- Correa, E. S., da Rocha, R. M., Villari, C. A., de Alencar, J. C. G., & de Souza, H. P. (2023). Effects of mindfulness and meditation techniques on mental health of Emergency Department healthcare workers: a systematic review. *Revista de Medicina*, 102(1). <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/199975>
- Di Mario, S., Cocchiara, R. A., & Torre, G. L. (2023). The Use of Yoga and Mindfulness-based Interventions to Reduce Stress and Burnout in Healthcare Workers: An Umbrella Review. *Alternative Therapies in Health & Medicine*, 29(1). <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=10786791&AN=161350423&h=gYWCsp1m1%2BHXMynT8II3Ok3geDjnkmdQSDykJBkSlfpo%2FOSM%2Fz4c7TQ1uJXTguQH0GI5HVIKDU0dCbnJqYSA%3D%3D&crl=c>
- Fang, P., Tan, L., Cui, J., & Yu, L. (2023). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for people with advanced cancer: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Advanced Nursing*, 79(2), 519-538. <https://doi.org/10.1111/jan.15543>
- Ghawadra, S. F., Abdullah, K. L., Choo, W. Y., Phang, C. K. (2019). Mindfulness-based stress reduction for psychological distress among nurses: A systematic review. *Journal of clinical nursing*, 28(21-22), 3747-3758. <https://doi.org/10.1111/jocn.14987>
- Ghawadra, S. F., Lim Abdullah, K., Choo, W. Y., Danaee, M., & Phang, C. K. (2020). The effect of mindfulness-based training on stress, anxiety, depression and job satisfaction among ward nurses: A randomized control trial. *Journal of nursing management*, 28(5), 1088-1097. <https://doi.org/10.1111/jonm.13049>
- Hunt, M., Al-Braiki, F., Dailey, S., Russell, R., & Simon, K. (2018). Mindfulness Training, Yoga, or Both? Dismantling the Active Components of a Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention. *Mindfulness*, 9(2), 512-520. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0793-z>
- Kemper, K. J. (2017). Brief Online Mindfulness Training: Immediate Impact. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 22(1), 75-80. <https://doi.org/10.1177/2156587216639199>
- Khanjani, Z., Raef, M., & Asgari, M. (2018). The Relationship Between Hardiness, Personality Traits and Coping Styles with Occupational Satisfaction Among the Nurses of Governmental Hospitals in Tabriz. *Avicenna-J-Nurs-Midwifery-Care*, 26(4), 237-246. <https://doi.org/10.30699/sjnhmf.24.4.246>
- Llistosella, M., Torné, C., García-Ortiz, M., López-Hita, G., Ortiz, R., Herández-Montero, L., Guallart, E., Uña-Solbas, E., & Miranda-Mendizabal, A. (2023). Fostering Resilience in Adolescents at Risk: Study protocol for a cluster randomized



- controlled trial within the resilience school-based intervention [Study Protocol]. *Frontiers in psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1066874>
- Mir Rajaei, A., Mashhadi, A., Sepehri Shamloo, Z., & Shahidi Sales, S. (2017). The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on Perceived Stress, Resilience and Quality of Life in Nurses [Applicable]. *Journal of nursing education*, 4(5), 1-7. <https://doi.org/10.21859/ijpn-04051>
- Montaner, X., Tárrega, S., & Moix, J. (2021). Psychological flexibility, burnout and job satisfaction in dementia care workers. *Revista española de geriatría y gerontología*, 56(3), 144-151. <https://europepmc.org/article/med/33608164>
- Rolffs, J. L., Rogge, R. D., & Wilson, K. G. (2018). Disentangling Components of Flexibility via the Hexaflex Model: Development and Validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*, 25(4), 458-482. <https://doi.org/10.1177/1073191116645905>
- Strauss, C., Gu, J., Pitman, N., Chapman, C., Kuyken, W., & Whittington, A. (2018). Evaluation of mindfulness-based cognitive therapy for life and a cognitive behavioural therapy stress-management workshop to improve healthcare staff stress: study protocol for two randomised controlled trials. *Trials*, 19(1), 209. <https://doi.org/10.1186/s13063-018-2547-1>
- Wexler, T. M., & Schellinger, J. (2023). Mindfulness-Based Stress Reduction for Nurses: An Integrative Review. *Journal of Holistic Nursing*, 41(1), 40-59. <https://doi.org/10.1177/08980101221079472>
- Wu, X., Hayter, M., Lee, A. J., & Zhang, Y. (2021). Nurses' experiences of the effects of mindfulness training: A narrative review and qualitative meta-synthesis. *Nurse Education Today*, 100, 104830. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.104830>
- Yıldırım, D., & Çiriş Yıldız, C. (2022). The Effect of Mindfulness-Based Breathing and Music Therapy Practice on Nurses' Stress, Work-Related Strain, and Psychological Well-being During the COVID-19 Pandemic: A Randomized Controlled Trial. *Holistic Nursing Practice*, 36(3), 156-165. <https://doi.org/10.1097/hnp.0000000000000511>