



The Effectiveness of Yoga Therapy on Sleep Quality, Psychological Hardiness, and Happiness in Older Women

Negien Shadkam ¹ , Laila Momeni ^{2*} and Daruosh Rezapour ³

¹ Dept. of Psychology, Dez. C., Islamic Azad University, Dezful, Iran

² Dept. of Physical Education and Sport Sciences, Dez. C., Islamic Azad University, Dezful, Iran

³ Dept. of Social Science, Payame Noor University (PNU), Tehran, Iran

Article Info

Article History

Received: 16.12.2025

Revised: 16.03.2026

Accepted: 04.04.2026

ePublished: 05.04.2026

Keywords

older adults, psychological hardiness, happiness, sleep quality, yoga therapy

How to cite this article

Shadkam, N., Momeni, L., & Rezapour, D. (2026). The Effectiveness of yoga therapy on sleep quality, psychological hardiness, and happiness in older women. *Aging Psychology*, 12(1), 103-23.

*Corresponding Author

Laila Momeni

Email

Dr.Momeni@iau.ac.ir



© The Author(s)

Publisher: Razi University

Abstract

Background: With the increasing proportion of older adults in contemporary societies, concerns regarding psychological well-being and the identification of psychological resources that may contribute to improving older adults' quality of life have become important challenges for mental health professionals. Therefore, the present study aimed to investigate the effectiveness of yoga therapy in improving sleep quality, psychological hardiness, and happiness among older women

Method: The study employed a quasi-experimental pretest-posttest design with a control group. The statistical population consisted of all older women residing in Ahvaz during the first half of 2025. The study sample comprised 30 women aged 65 to 75 years who were selected through convenience sampling based on the study inclusion criteria and randomly assigned to either an experimental or a control group. The experimental group received yoga therapy over a four-week period, with three 60-minute sessions per week. The instruments used in the study were the Pittsburgh Sleep Quality Index, the Kobasa Psychological Hardiness Scale, and the Oxford Happiness Questionnaire. Data were analyzed using univariate analysis of covariance (ANCOVA) in SPSS version 22.

Results: The results showed that, after controlling for pretest scores, significant differences were observed between the experimental and control groups at posttest in sleep quality, psychological hardiness, and happiness ($p < .001$).

Conclusion: Based on these findings, yoga therapy appears to improve sleep quality, psychological hardiness, and happiness among older women, offering promising potential for psychological interventions and supporting its use as an effective intervention for promoting these outcomes in this population.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Aging is a universal and inevitable process that begins at conception and continues throughout the lifespan. All living organisms experience aging, and old age is generally considered to begin after the age of 60. In many countries worldwide, the population growth rate of older adults exceeds that of other age groups. This demographic trend is particularly pronounced among women, whose life expectancy is approximately six to eight years longer than that of men. Accordingly, greater attention to the psychological well-being of older women is warranted. In particular, psychological variables such as sleep quality, psychological hardiness, and happiness may play an important role in maintaining and promoting mental health in later life. Given the numerous challenges faced by older women and the need to identify appropriate and effective interventions for this population, considerable attention should be devoted to interventions and educational programs aimed at promoting their psychological well-being and strengthening the psychological resources required to cope with the stressful experiences associated with aging. To the best of the researchers' knowledge, the effectiveness of yoga therapy in simultaneously improving happiness, sleep quality, and psychological hardiness among older women has not previously been investigated. Therefore, the present study tested the following hypotheses: (1) yoga therapy is effective

in improving sleep quality among older women; (2) yoga therapy is effective in enhancing psychological hardiness among older women; and (3) yoga therapy is effective in increasing happiness among older women.

Method

This applied study employed a quasi-experimental pretest-posttest design with a control group. The statistical population consisted of all women aged 65 to 75 years residing in Ahvaz, Iran, during the first half of 2025. Using convenience sampling, 30 older women who met the study eligibility criteria were selected and randomly assigned in equal numbers to an experimental group and a control group. The inclusion criteria were a score above 5 on the Pittsburgh Sleep Quality Index, scores below the mean on the happiness and psychological hardiness measures, age above 65 years, and possession of at least a high-school diploma. The exclusion criteria included simultaneous participation in another therapeutic intervention and the presence of severe cognitive impairment. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index developed by Buysse et al. (1989), the Oxford Happiness Questionnaire developed by Argyle et al. (1989), and the Psychological Hardiness Questionnaire developed by Kobasa et al. (1982). The intervention protocol was adapted from the yoga therapy program developed by Saraswati and Saraswati (1998). The experimental group participated in twelve 60-minute yoga therapy sessions, held three times per week and administered by a psychotherapy specialist. Each session included an introduction to the session

objectives and topics, group discussion, and practical exercises. The data were analyzed using univariate analysis of covariance (ANCOVA) in SPSS version 22. The mean age was 67.4 years in the experimental group and 67.2 years in the control group. Ethical considerations included obtaining written informed consent, maintaining the confidentiality of participants' personal information, covering participants' transportation expenses, and providing yoga therapy to the control group after completion of the study.

Results

At pretest, the mean scores for sleep quality, psychological hardiness, and happiness were generally comparable between the experimental and control groups. Following the intervention, however, improvements were observed in all three outcome variables in the experimental group. Given the study design, univariate ANCOVA was used to examine the primary outcomes. Before conducting the analyses, the relevant statistical assumptions were evaluated.

Levene's test was used to assess the homogeneity of variances between the two groups. The results were not statistically significant for any of the study variables, indicating that the assumption of homogeneity of variance was satisfied. The assumption of homogeneity of regression slopes was also examined by testing the interaction between group membership and the pretest score for each dependent variable in predicting its corresponding posttest score. The interaction effects were reported as non-significant at the .05 level for sleep quality, psychological hardiness, and happiness. In addition, the Shapiro-Wilk test was used to assess the normality of the dependent variables. The results indicated no statistically significant deviations from normality at the .05 level. Therefore, the assumptions required for conducting ANCOVA were considered to have been met. The results of the univariate ANCOVAs examining the effectiveness of yoga therapy on sleep quality, psychological hardiness, and happiness are presented in Table 1.

Table 1

Results of ANCOVA for Sleep Quality, Psychological Hardiness, and Happiness, Controlling for Pretest Scores

Dependent variable	Source	SS	df	MS	F	p	Effect size
Sleep quality	Pretest	37.78	1	37.78	10.47	.003	.279
	Group	189.51	1	189.51	52.52	<.001	.660
	Error	97.41	27	3.60			
Psychological hardiness	Pretest	462.94	1	462.94	11.49	.002	.299
	Group	1137.99	1	1137.99	28.25	<.001	.511
	Error	44.17	27	3.46			
Happiness	Pretest	567.41	1	567.41	5.06	.033	.158
	Group	1850.56	1	1850.56	16.50	<.001	.379
	Error	302.52	27	112.13			

The results indicated statistically significant differences between the

experimental and control groups in sleep quality, psychological hardiness, and

happiness after controlling for the corresponding pretest scores. In other words, compared with the control group, participants in the experimental group demonstrated significant improvements in sleep quality, psychological hardiness, and happiness following the yoga therapy intervention. Therefore, all three study hypotheses were supported.

Conclusion

The present study aimed to investigate the effectiveness of yoga therapy in improving sleep quality, psychological hardiness, and happiness among older women. The findings indicated that yoga therapy contributed to significant improvements in all three outcomes. Yoga techniques may help older adults shift their attention away from merely attempting to eliminate or suppress unpleasant symptoms and toward developing a more meaningful and valued life. Through such practices, individuals may learn to observe and accept their thoughts, emotions, memories, and bodily sensations without judgment or the need to defend themselves against these experiences. Yoga therapy may also promote psychological flexibility by helping older adults become less rigidly governed by their thoughts and internal rules and, instead, develop more adaptive ways of interacting with their environment. The findings suggest that yoga therapy may be regarded as a potentially useful intervention for improving sleep quality, strengthening psychological hardiness, and enhancing happiness among older women. Nevertheless, the results should be interpreted in light of several limitations. These included the purposive nature of

participant selection, the absence of a follow-up assessment, and the exclusive inclusion of older women. Future studies should incorporate longer follow-up periods to determine the durability of the effects of yoga therapy on sleep quality, psychological hardiness, and happiness. Moreover, because the present study included only older women, similar research should be conducted among older men to improve the generalizability of the findings.

Ethical Consideration

Ethical Code

This article was derived from the first author's master's thesis in personality psychology at the Dezful Branch of Islamic Azad University.

Funding

This study received no financial support.

Authors' Contributions

N. Sh.: Conceptualization, methodology, software, validation, formal analysis, investigation, visualization. L. M.: Conceptualization, methodology, software, validation, formal analysis, data curation, writing – original draft, writing – review & editing, supervision, visualization. D. R.: Conceptualization, methodology, software, validation, formal analysis, data curation, writing – original draft, writing – review & editing, supervision, visualization.

Conflict of Interest

The authors declared no conflicts of interest.

Acknowledgments

The authors gratefully acknowledge all older adults who participated in this study.



اثربخشی یوگا درمانی بر کیفیت خواب، سرسختی روان‌شناختی و شادکامی زنان سالمند

نگین شادکام^۱، لیلا مومنی^{۲*} و داریوش رضاپور^۳

^۱ گروه روان‌شناسی، واحد دزفول، دانشگاه آزاد اسلامی، دزفول، ایران

^۲ گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد دزفول، دانشگاه آزاد اسلامی، دزفول، ایران

^۳ گروه علوم اجتماعی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران

چکیده

زمینه: با افزایش قشر سالمند در عصر کنونی، دغدغه‌های مرتبط با بهزیستی روانی و یافتن روابط بین منابع روان‌شناختی که بتواند به بهبود کیفیت زندگی سالمندان یاری رساند، از چالش‌های مهم متخصصان بهداشت روانی است. بنابراین این مطالعه با هدف اثربخشی یوگادرمانی بر کیفیت خواب، سرسختی روان‌شناختی و شادکامی زنان سالمند انجام شد.

روش: روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش تمامی زنان سالمند شهر اهواز در نیمه اول سال ۱۴۰۴ بودند. حجم نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر از این زنان سالمند (۶۵ تا ۷۵ ساله) بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس و بر اساس معیارهای ورود به مطالعه انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گمارش شدند. گروه آزمایش یوگا درمانی را طی چهار هفته و هر هفته سه جلسه ۶۰ دقیقه‌ای دریافت نمودند. مقیاس‌های مورد استفاده در این پژوهش شامل کیفیت خواب پیتزبورگ، سرسختی روان‌شناختی کوباسا و مقیاس شادکامی آکسفورد بود.

یافته‌ها: داده‌ها با تحلیل کوواریانس تک‌متغیره، با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که با کنترل اثر پیش‌آزمون در مرحله پس‌آزمون بین دو گروه آزمایش و گواه در متغیرهای کیفیت خواب، سرسختی روان‌شناختی و شادکامی تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0.001$).

بحث و نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های این مطالعه، یوگا درمانی سبب بهبود کیفیت خواب، سرسختی روان‌شناختی و شادکامی سالمندان زن می‌شود و نمایانگر افق‌های تازه‌ای در مداخلات روان‌شناختی است و می‌توان از آن به‌عنوان یک روش مداخله‌ای مؤثر در بهبود کیفیت خواب، سرسختی روان‌شناختی و شادکامی سالمندان زن استفاده کرد.

اطلاعات مقاله

سابقه مقاله

دریافت: ۱۴۰۴/۰۹/۲۵

اصلاح: ۱۴۰۴/۱۲/۲۵

پذیرش: ۱۴۰۵/۰۱/۱۵

چاپ الکترونیکی: ۱۴۰۵/۰۱/۱۶

کلیدواژه‌ها

سالمند، سرسختی روان‌شناختی، شادکامی، کیفیت خواب، یوگا درمانی

نحوه ارجاع به مقاله

شادکام، ن.، مومنی، ل.، و رضاپور، د. (۱۴۰۵). اثربخشی یوگا درمانی بر کیفیت خواب، سرسختی روان‌شناختی و شادکامی زنان سالمند. *روان‌شناسی پیری*، ۱۲(۱)، ۱۰۳-۱۲۳.

* نویسنده مسئول

لیلا مومنی

پست الکترونیکی

Dr.Momeni@iau.ac.ir

سالمندی^۱ فرآیندی همگانی و اجتناب‌ناپذیر است که از نقطه لقاح آغاز می‌شود و در تمام عمر ادامه می‌یابد، به‌طوری که همه موجودات زنده سالمندی را تجربه می‌کنند و به سن بالاتر از ۶۰ سال اشاره دارد؛ به‌طوری که در بسیاری از کشورهای جهان نرخ رشد جمعیتی این دوره بالاتر از سایر دوره‌های زندگی است (آذربیک و هارون رشیدی، ۱۴۰۵). بیش از یک میلیارد نفر از جمعیت جهان بالای ۶۰ سال سن دارند (ژائو و همکاران، ۲۰۲۳). در ایران نیز بر اساس سرشماری سال ۱۳۹۵، جمعیت سالمند ۶۰ سال و بالاتر ۹/۳ درصد محاسبه شده است و از نظر سرعت پیر شدن جمعیت بعد از کشورهای امارات و بحرین، قرار گرفته و رتبه سوم جهان را دارا است و تا سال ۱۴۲۰، ۲۵ الی ۳۰ درصد جمعیت کشور را سالمندان تشکیل داده و از هر سه یا چهار نفر جمعیت کشور یک نفر سالمند باشد (عیدی‌وندی و همکاران، ۱۴۰۴). و انتظار می‌رود آمار سالمندان ایرانی در سال‌های آینده افزایش چشمگیری داشته باشد. افزایش جمعیت به‌طور ویژه‌ای در مورد زنان صدق می‌کند؛ زیرا امید به زندگی در زنان، شش تا هشت سال بیشتر از مردان است (پرز دیاز و همکاران، ۲۰۲۳). بنابراین، توجه هرچه بیشتر به شرایط روانی زنان سالمند ضروری بنظر می‌رسد. همچنین توجه به متغیرهایی از جمله کیفیت خواب^۲، سرسختی‌روان‌شناختی^۳ و شادکامی^۴ در دوران سالمندی می‌تواند تأثیر بسزایی بر سلامت روان آنان داشته باشد.

خواب یکی از نیازهای اساسی انسان و بخش مهمی از زندگی است و خواب کافی برای حفظ انرژی و رفاه جسمی و روانی لازم است (عزیزخانی و همکاران، ۱۴۰۱). اختلال در کیفیت خواب سومین جایگاه مشکلات سالمندی پس از سردرد و اختلالات گوارشی را به خود اختصاص داده و شیوع آن به عنوان یک چالش و عامل تأثیرگذار در کیفیت زندگی سالمندان، بیش از ۵۷ درصد در بین سالمندان سراسر جهان و در افراد بالای ۶۰ سال تقریباً ۳۵ درصد است (تقی‌نژاد و همکاران، ۱۴۰۳). اختلال خواب در سالمندان ممکن است به افسردگی، ازدست دادن تعادل و سقوط، اختلالات حافظه، اشکال در تمرکز، تحریک‌پذیری، کیفیت‌زندگی پایین، اختلال شناختی، خستگی، خلق ناپایدار، اضطراب و استفاده زیاد از داروهای خواب‌آور منجر شود (صادقی و همکاران، ۱۴۰۴).

مطالعات نشان داده‌اند که کیفیت خواب با متغیرهای اساسی در سالمندی همچون کیفیت زندگی (به‌پژوه و سلیمانی، ۱۳۹۶) و با فعالیت بدنی و سبک زندگی (طاهری و ایراندوست، ۱۳۹۹)، رابطه مثبت و با احساس تنهایی (میرزایی و خدابخشی کولایی، ۱۳۹۶) رابطه منفی دارد. همچنین یافته‌های حبیبی و همکاران (۱۴۰۲) حاکی از فراوانی بالای کیفیت نامطلوب خواب در بین سالمندان بود، که با مصرف داروی خواب‌آور، جنس زن و وضعیت افسردگی ایشان در ارتباط بود. بدین جهت، مداخلات مناسب به منظور بهبود کیفیت خواب سالمندان پیشنهاد می‌گردد.

شیخ اسمعیلی و همکاران (۱۳۹۹) نشان دادند سرسختی روان‌شناختی و شادکامی در کنار یکدیگر توان پیش‌بینی ۴۹ درصد از واریانس کیفیت‌خواب در سالمندان را دارند. در سال‌های اخیر با گسترش روان‌شناسی مثبت‌نگر، مطالعه شادکامی، محور اساسی پژوهش‌ها بوده است (قنبری و همکاران، ۱۴۰۰). شادکامی به‌عنوان یک ساختار روان‌شناختی چندبعدی، شامل تجربه هیجانات مثبت و ادراک کلی از رضایت در زندگی است و نوعی حالت ذهنی - هیجانی محسوب می‌شود که بهزیستی فردی را بازتاب می‌دهد (وینهوون، ۲۰۲۴). شادکامی را می‌توان نوعی ارزیابی مثرتر و مثبت در ذهن و روان افراد تلقی نمود که نشان‌دهنده میزان بالای رضایتمندی از زندگی و عواطف مثبت در افراد است (ولی‌زاده و احمدی، ۱۴۰۲). شادکامی موجب نگرش مثبت به‌زندگی، خودپنداره مثبت، برخورداری از سلامت روان و تعادل عاطفی، امیدواری به آینده، نگرش مطلوب و رضایتمندانه به خود و دیگران، روابط اجتماعی متعادل، تلاش برای تحقق اهداف، افزایش موفقیت‌های زندگی، عملکرد بهتر شغلی - تحصیلی، برخورداری از شاخص‌های بالای زندگی، خواب بهتر و عملکرد بهتر سیستم ایمنی در مقابل استرس‌ها و بیماری‌ها می‌گردد (اکبری نژاد و همکاران، ۱۴۰۴). مطالعات نشان داده‌اند که شادکامی با متغیرهای اساسی در سالمندی همچون پذیرش خود، قدردانی و بخشش (عطاری و همکاران، ۱۳۹۷) و خودکارآمدی (زارع‌پور مقدمی و نوروززاده، ۱۴۰۰) رابطه مثبت دارد. با توجه به گسترش روزافزون میزان سالمندان، توجه هرچه بیشتر به افزایش و ارتقای میزان شادکامی مهم می‌شود.

سرسختی روان‌شناختی پیش‌بینی‌کننده شادکامی است و افراد سرسخت‌تر، از شادکامی بیشتری برخوردار هستند (احمدی و همکاران، ۱۳۹۴). واژه سرسختی روان‌شناختی را

¹ older people

² sleep quality

³ psychological hardiness

⁴ happiness

کوباسا (۱۹۷۹) ابداع کرد. وی در توصیف این واژه معتقد است سرسختی روان‌شناختی ویژگی شخصیتی است که فرد واجد آن قادر به حل کارآمد چالش‌ها و استرس‌های بین‌فردی است و در مواجهه با حوادث و رویدادهای استرس‌زای زندگی از آن به‌عنوان منبع مقاومت و همانند سپری محافظ استفاده می‌کند. این سازه از سه مولفه تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی تشکیل شده است (احقر بازرگان و سجادیان، ۱۴۰۲). افرادی که سطح سرسختی بالایی دارند، حتی در مواقع پرفراز و نشیب، زندگی را معنادار و هدفمند می‌دانند، چالش‌ها را قابل کنترل و تغییرپذیر می‌دانند و حتی آنها را فرصتی برای اعمال کنترل و رشد درک می‌کنند (هدایتی و همکاران، ۱۴۰۳). مطالعات نشان داده‌اند که سرسختی روان‌شناختی با متغیرهای اساسی در سالمندی همچون اضطراب مرگ (رستمی و همکاران، ۱۳۹۸) رابطه منفی و با انسجام روانی (صف آرا و همکاران، ۱۴۰۱)، رضایت از زندگی (رضایی و همکاران، ۱۴۰۰) و سلامت روان (جعفری و همکاران، ۱۳۹۱) رابطه مثبت دارد.

در سال‌های اخیر روش‌های درمانی متفاوتی از جمله معنویت‌درمانی^۱ (حاجات نیا و همکاران، ۱۴۰۱)، خاطره درمانی^۲ (حسینی و همکاران، ۱۴۰۰)، درمان مبتنی بر ذهن آگاهی^۳ (ولی‌زاده و احمدی، ۱۴۰۰)، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد^۴ (هادی طرقي و مسعودی، ۱۳۹۹) جهت بهبود کیفیت خواب و شفقت درمانی^۵ (مهردی و همکاران، ۱۴۰۲) جهت بهبود سرسختی روان‌شناختی و آموزش خودمراقبتی معنوی^۶ (رشیدی کارسالاری و همکاران، ۱۴۰۴)، برنامه مرور زندگی^۷ (محمدی صفا و همکاران، ۱۴۰۲)، آموزش گروهی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌گرا^۸ (عبدیان و بنایی، ۱۴۰۰) و خاطره‌پردازی گروهی^۹ (نوری پور لیاولی و همکاران، ۱۳۹۴) جهت بهبود شادکامی سالمندان به‌کار رفته است، اما یوگادرمانی^{۱۰} به‌عنوان مداخله‌ای مبتنی بر تمرینات بدنی، تنفسی و ذهن آگاهی، در دهه‌های اخیر توجه فراوانی در حوزه سلامت‌روان به‌خود جلب کرده است. یوگا با تأکید بر یکپارچه‌سازی ذهن و بدن، می‌تواند از طریق کاهش تنش‌های

فیزیولوژیکی، افزایش ترشح سروتونین و دوپامین، در بهبود خلق و کاهش نشانه‌های افسردگی موثر باشد (سینگ و همکاران، ۲۰۲۴). تمرینات یوگای غربی ریشه در یوگاهاتا و مدیتیشن دارد که شامل حالت‌های بدن برای روان کاری مفاصل، عضلات و رباط‌ها، روش‌های تنفس استنشاف و بازدم است (عجمی و همکاران، ۱۴۰۰). یوگا از طریق سیستم عصبی و قلب و عروق و ترکیب ژنی اعمال می‌گردد، تحریک عصب واگ باعث افزایش فعالیت پاراسمپاتیک سیستم عصبی اتونومیک و همچنین افزایش فعالیت گاما آمینوبوتریک اسید (انتقال دهنده عصبی) در مغز می‌شود (کافی و منظری توکلی، ۱۴۰۱). حسینی شورابه و کرمی (۱۴۰۰) نشان دادند یوگا بر کاهش اضطراب مرگ زنان سالمند اثربخش است. همچنین یافته‌های چوب فروش‌زاده و همکاران (۱۴۰۲) نشان داد که یوگا بر کیفیت خواب افراد بالای ۶۰ سال اثر مثبت دارد و باعث بهبود در این حیطه می‌شود. علاوه بر این، کافی و همکاران (۱۴۰۲) نشان دادند تکنیک‌های یوگا درمانی بر تاب‌آوری و اضطراب مرگ زنان سالمند تاثیر داشت. همچنین پژوهش‌ها از اثربخشی یوگا درمانی بر بهبود اضطراب بارداری، کیفیت خواب و شادکامی (ستاری و همکاران، ۱۴۰۴)، بهبود کیفیت خواب و کاهش اختلالات مربوط به کیفیت خواب (فاتحی خشک‌بجاری و همکاران، ۱۴۰۲)، بهبود شادکامی و سلامت روان‌شناختی (کافی و منظری توکلی، ۱۴۰۱)، افزایش بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی (بابایی بناب، ۱۴۰۰)، سرسختی ذهنی (میر و همکاران، ۱۴۰۰)، بهبود سرسختی روان‌شناختی و کیفیت زندگی (رسولی جوریابی و برادران، ۱۳۹۶) حکایت دارد. در نتیجه با توجه به یافته‌ها می‌توان به سالمندان توصیه کرد که از یوگا به‌عنوان روشی مناسب برای افزایش سلامتی و کیفیت خواب خود بهره ببرند.

پژوهش حاضر

با توجه به اینکه در ایران جمعیت سالمندی روبه افزایش است که از آن به انقلاب ساکن نام می‌برند و تحلیل فرایندهای جسمانی و روانی در این قشر جامعه، سرمایه‌گذاری برای پیشگیری از آسیب‌ها می‌تواند فوایدی برای جامعه به همراه داشته باشد. به همین دلیل بررسی و شناخت سالمندان برای ارائه راهکارهای مناسب به منظور مواجه شدن با سالمندی و رسیدن به کیفیت زندگی مطلوب از اهمیت زیادی برخوردار است. اگرچه پیرشدن جمعیت از نتایج مثبت توسعه به شمار می‌آید، ولی اگر برای مواجه با آن در جهانی توسعه یافته آماده

1 spiritual therapy

2 reminiscence

3 mindfulness-based therapy

4 acceptance and commitment therapy

5 compassion therapy

6 spiritual self-care education

7 life review therapy

8 positive psychology

9 group reminiscence

است (دلاور، ۱۴۰۴). ملاک‌های ورود به مطالعه عبارت بود از (۱) کسب نمره بالاتر از ۵ در مقیاس کیفیت خواب و پایین‌تر از میانگین در مقیاس‌های سرسختی روان‌شناختی و شادکامی، (۲) سن بالای ۶۵ سال، و (۳) داشتن حداقل مدرک دیپلم و ملاک‌های خروج شامل (۱) حضور شرکت‌کنندگان در مداخله درمانی همزمان و (۲) ابتلاء به اختلالات شناختی حاد بود. میانگین سنی گروه آزمایش ۶۷/۴ و میانگین سنی گروه گواه ۶۷/۲ بود. در گروه آزمایش، ۹ نفر (۶۰ درصد) دارای مدرک تحصیلی دیپلم، ۶ نفر (۴۰ درصد) فوق دیپلم و بالاتر داشتند. در گروه گواه، ۹ نفر (۶۰ درصد) دارای مدرک تحصیلی دیپلم و پایین‌تر و ۶ نفر (۴۰ درصد) فوق دیپلم و بالاتر داشتند.

ابزار

مقیاس سرسختی روان‌شناختی^۱. کوباسا و همکاران (۱۹۸۲) پرسشنامه خودگزارش‌دهی را طراحی کرد. هدف از طرح این مقیاس، ارزیابی میزان سرسختی روان‌شناختی افراد است؛ این پرسشنامه دارای ۲۰ گویه و سه خرده‌مقیاس کنترل (برای مثال برای نمونه گویه ۱۰: نگرانم از اینکه در کارهایم مرتکب اشتباه شوم)، تعهد (برای نمونه گویه ۱: حتی در مورد چیزهای کوچک و امور جزئی نیز نگرانم) و مبارزه‌جویی (برای نمونه گویه ۲۰: از اینکه چشم‌انداز شغلی خوبی ندارم، نگرانم) است. شرکت‌کنندگان برای پاسخگویی باید نظر خود را در یک مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای (اصلاً صحیح نیست، تقریباً صحیح است، غالباً صحیح است و کاملاً صحیح است) بیان کند. نمره‌گذاری مقیاس از صفر تا سه است، بنابراین حداقل نمره ۲۰ و حداکثر آن ۶۰ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده سرسختی روان‌شناختی بیشتر است. کوباسا و همکاران (۱۹۸۲) پایایی این پرسشنامه را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۳ گزارش کرده‌اند. در پژوهش شهام و همکاران (۱۴۰۰)، آلفای کرونباخ پرسشنامه برای نمره کل و ابعاد کنترل، تعهد و مبارزه‌جویی به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۰، ۰/۸۱ و ۰/۸۳ به دست آمد. در این پژوهش پایایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۴ بدست آمده است.

شاخص کیفیت خواب پیتزبورگ^۲. شاخص کیفیت خواب توسط بویس و همکاران (۱۹۸۹) در موسسه پترزبورگ ساخته شد و دارای ۱۸ گویه (برای نمونه گویه

نباشیم، عوارض و پیامدهای منفی بسیاری در پی خواهد داشت. سالمندان ایرانی کیفیت زندگی متوسطی دارند و نیاز به برنامه‌ریزی و مداخلاتی در زمینه ارتقای کیفیت زندگی آنان احساس می‌شود. افزایش جمعیت سالمندان و هزینه‌های ناشی از آن در جوامع مختلف یکی از مواردی بوده است که در چند دهه اخیر همواره مدنظر بوده است. افزایش رو به رشد جمعیت افراد سالمند جهان، پدیده‌ای است که از آن به عنوان خاکستری شدن جمعیت یا سالمندی اجباری یاد می‌شود. از این رو، ضرورت دارد بخش عمده‌ای از منابع بهداشتی و درمانی هر جامعه‌ای به افراد سالمند اختصاص یابد. از سوی دیگر، توجه به سلامت زنان سالمند که به علت امید به زندگی بیشتر، بیش از مردان در معرض تهدید تنهایی و انزوا و عدم برخورداری از حمایت اجتماعی هستند، مستلزم پژوهش و برنامه‌ریزی دقیق است. از این رو لازم است روش‌های درمانی متفاوتی مورد بررسی و واکاوی قرار بگیرند تا مؤثرترین و متناسب‌ترین روش مداخله برای سالمندان که از لحاظ اجرایی نیز پیچیده نباشد، تشخیص داده شود. با توجه به شیوع بالای سالمندی و ضرورت اجرای برنامه‌های مداخله‌ای و آموزشی به منظور تأمین و ارتقای سلامت روانی سالمندان و تجهیز آنان به منابع روان‌شناختی مؤثر در مواجهه با تجارب تنیدگی‌زای سالمندی و این که اثربخشی یوگا درمانی بر سرسختی روان‌شناختی، کیفیت خواب و شادکامی زنان سالمند تاکنون بررسی نشده است یا حداقل چنین موضوعاتی توسط پژوهشگران این مطالعه مشاهده نشده است. بنابراین فرضیه‌های این مطالعه عبارت بودند از این که (۱) یوگا درمانی بر کیفیت خواب زنان سالمند مؤثر است (۲) یوگا درمانی بر سرسختی روان‌شناختی زنان سالمند مؤثر است و (۳) یوگا درمانی بر شادکامی زنان سالمند مؤثر است.

روش

طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از لحاظ روش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل تمامی سالمندان زن بین ۶۵ تا ۷۵ سال شهر اهواز در نیمه اول سال ۱۴۰۴ بود. به شیوه نمونه‌گیری دردسترس، ۳۰ نفر که شرایط ورود به پژوهش را داشتند، انتخاب و به صورت تصادفی و به نسبت برابر در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) جایگزین شدند. دلیل انتخاب این تعداد برای نمونه این بود که در روش‌های آزمایشی ۱۵ نفر برای هر گروه، توصیه شده

¹ psychological hardiness scale

² Pittsburgh sleep quality index

۱۲: در طول ماه گذشته به طور کلی کیفیت خواب شما چگونه بود؟ است. شرکت‌کنندگان به هر یک گویه‌ها توسط یک مقیاس ۴ ارزشی از (۳ کاملاً موافقم) تا (۰ کاملاً مخالفم) پاسخ می‌دهند. نمره کل شاخص نیز از صفر تا ۲۱ دامنه دارد که نمرات بالاتر نشان‌دهنده کیفیت پایین خواب است؛ به طوری که نمره بیشتر از ۵ نشان می‌دهد که فرد، کیفیت خواب پایینی دارد. بویس و همکاران (۱۹۸۹) با استفاده از روش آلفای کرونباخ ضریب پایایی پرسشنامه را ۰/۸۳ و روایی افتراقی آن را با استفاده از ضریب تمیز ۰/۵۶ گزارش کرده است. در نسخه ایرانی این پرسشنامه روایی ۰/۸۶ و پایایی ۰/۸۹ به‌دست آمده است (حیدری و همکاران، ۱۳۸۹). زرگر و همکاران (۱۳۹۲) روایی این پرسشنامه از طریق همبسته کردن نمره کل پرسشنامه با یک سوال کلی با ضریب ۰/۶۸ دربرگیرنده محتوای این پرسشنامه بود. همچنین آنها پایایی این پرسشنامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۴ محاسبه کردند. در این پژوهش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ بدست آمده است.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد. این پرسشنامه توسط آرجیل و همکاران (۱۹۸۹) با معکوس کردن مواد مقیاس افسردگی بک برای اندازه‌گیری شادکامی شخصی و بیشتر به‌منظور استفاده در مؤسسه گروه روان‌شناسی آزمایشی دانشگاه آکسفورد ابداع شد است. این مقیاس ۲۹ گروه جمله (برای نمونه گروه جمله ۱: الف. من احساس

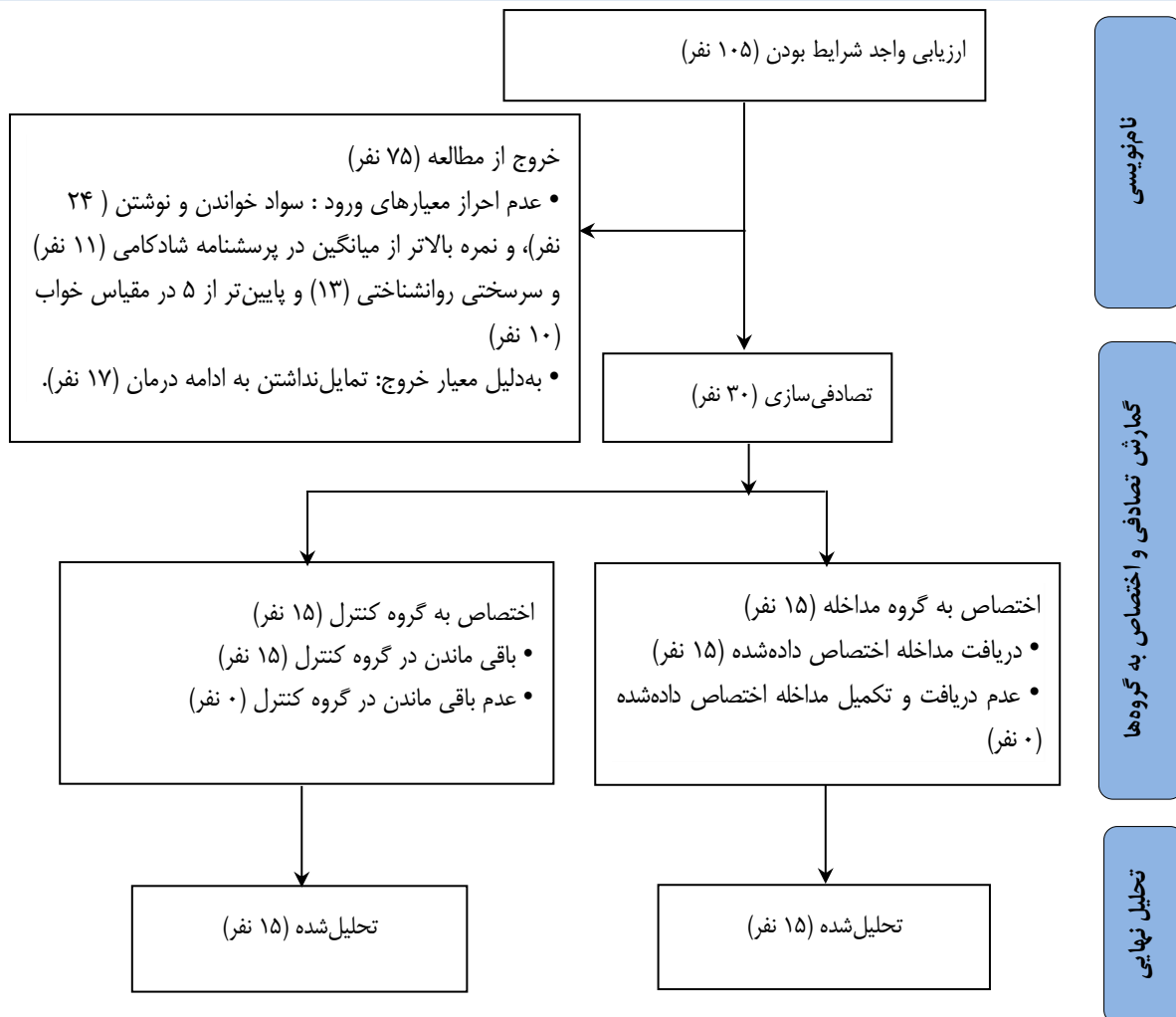
خوشحالی می‌کنم، ب. من تا حدی احساس خوشحالی می‌کنم، ج. من خیلی خوشحالم، د. من فوق العاده خوشحالم) دارد که براساس طیف چهار درجه‌ای از ۱ تا ۴ نمره‌گذاری می‌شود. بنابراین حداقل نمره هر شرکت‌کننده ۲۹ و حداکثر آن ۱۱۶ است. هرچه نمره آزمودنی بالاتر باشد، نشانگر شادکامی بالاتر وی خواهد بود و برعکس. نقطه برش پرسشنامه ۴۳/۵ است. آرجیل و لو (۱۹۹۰) پایایی پرسشنامه را به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن را طی ۷ هفته ۰/۷۸ گزارش کرده اند. روایی همزمان این پرسش نامه با استفاده از ارزیابی دوستان افراد درباره آنها ۰/۴۳ محاسبه شد. در پژوهشی که توسط علی‌پور و نوربالا (۱۳۷۸) به منظور بررسی اعتبار و پایایی فهرست شادکامی آکافورد اجرا شد، آلفای کرونباخ برای کل فهرست برابر با ۰/۹۱ بود و یافته‌های پژوهش نشان داد که آزمون شادکامی آکسفورد برای اندازه‌گیری شادکامی در جامعه ایرانی از پایایی مناسب برخوردار است. در این پژوهش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ بدست آمده است.

پروتکل درمانی: محتوای جلسات از ساراسواتی و ساراسواتی (۱۹۹۸) اقتباس شده است و زیر نظر مربی متخصص و مورد تأیید انجمن یوگا کشور (فدراسیون ورزش‌های همگانی) طی چهار هفته و هر هفته سه جلسه ۶۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش برگزار شد. در جدول ۱ محتوای جلسات به تفکیک ارائه شد.

جدول ۱

محتوای جلسات یوگا درمانی (برگرفته از ساراسواتی و ساراسواتی، ۱۹۹۸)

جلسات	محتوا
اول	آشنایی با شرکت‌کنندگان، معرفی یوگا، توضیحات درباره برنامه و اهداف آن
دوم	حرکات نرمشی و آمادگی، آموزش حرکات هماهنگی عضلات و تنفس، ایستادن صحیح و آرمیدگی در حالت خوابیده
سوم	حرکات نرمشی و آمادگی، آموزش آگاهی بدنی، تمرینات تنفسی و خم شدن به پهلو در حالت ایستاده
چهارم	حرکات نرمشی و آمادگی، تکرار حرکات هماهنگی عضلات و تنفس، ایستادن صحیح، آگاهی بدنی و تمرینات تنفسی
پنجم	حرکات نرمشی و آمادگی - آموزش تمرینات ذهنی، تکرار حرکات آرمیدگی در حالت خوابیده و خم شدن به پهلو در حالت ایستاده
ششم	حرکات نرمشی و آمادگی، آموزش حرکات قهرمان ۱، وضعیت قفل ساق پا و حرکات نرمش صورت و گردن
هفتم	حرکات نرمشی و آمادگی، آموزش حرکات قهرمان ۲، پیچ ساده خوابیده و نشستن صحیح
هشتم	حرکات نرمشی و آمادگی، آموزش حرکت چهار زانوی ساده برای تمرکز و مراقبه، تنفس شکمی و سینه‌ای و تخلیه انرژی
نهم	حرکات نرمشی و آمادگی، آموزش حرکات رقصه، مثلث ساده، تنفس ترقوهای و تنفس کامل
دهم	انجام و تکرار تمرینات به صورت ترکیبی
یازدهم	انجام و تکرار تمرینات به صورت ترکیبی
دوازدهم	گرفتن پس آزمون، نظرخواهی شفاهی و گرفتن بازخورد از شرکت‌کنندگان درباره تأثیر یوگا بر آنها



شکل ۱. فلوچارت روند نمونه‌گیری و شرکت‌کنندگان در مطالعه

روش اجرا

۳۰ نفر از سالمندان بر حسب نمراتی که در مقیاس‌های کیفیت خواب، سرسختی روان‌شناختی و شادکامی کسب کردند و واجد شرایط ورود به مطالعه بودند و همچنین تمایل به همکاری داشتند، به‌روش تصادفی ساده انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه به نسبت برابر ۱۵ نفر در هر یک از گروه‌ها قرار گرفتند. سپس گروه آزمایش، طی چهار هفته و در هر هفته سه جلسه ۶۰ دقیقه‌ای در برنامه یوگا درمانی شرکت کردند و طی این مدت گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای را دریافت نکرد. اگر شرکت‌کنندگان بیشتر از دو جلسه غیبت داشتند در تحلیل وارد نمی‌شدند، اما از درمان نیز خارج نمی‌شدند. ملاک‌های حذف شرکت‌کنندگان از تحلیل شامل (۱) انصراف از ادامه همکاری، (۲) امتناع از تکمیل کردن پرسش‌نامه‌ها و (۳) انجام ندادن تکالیف در طول جلسه‌ها بود. بعد از اتمام جلسات مداخله، مقیاس‌های کیفیت خواب، سرسختی روان‌شناختی و شادکامی به‌عنوان پس‌آزمون،

برای انجام پژوهش پس از هماهنگی و اخذ مجوزهای لازم از مسئولان پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، پیش از شروع، از بین سالمندان مراجعه‌کننده به مراکز روزانه نگهداری سالمندان شهر اهواز، ۱۰۵ نفر تمایل خود به شرکت در پژوهش را اعلام کردند. اندازه‌گیری اول با توزیع پرسشنامه‌ها انجام شد و افرادی که نمره بالاتر از ۵ در مقیاس کیفیت خواب، و کمتر از میانگین در مقیاس‌های سرسختی روان‌شناختی و شادکامی بدست آوردند، به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ابتدا برای افراد نمونه هدف و اهمیت پژوهش، زمان برگزاری و تعداد جلسات و محرمانه بودن اطلاعات بیان گردید و آنان رضایت‌نامه شرکت‌آگاهانه و داوطلبانه در پژوهش را امضاء کردند. ۲۹ نفر به دلیل عدم تمایل به شرکت در پژوهش، ۴۲ نفر به دلیل عدم ملاک‌های ورود و ۲۱ نفر به دلیل عدم آمادگی جسمانی لازم یا مسائل شخصی از پژوهش خارج شدند. سپس تعداد

پژوهش و اجرای یوگا درمانی به صورت فشرده برای گروه گواه بود. جهت تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی و تحلیل کوواریانس تک‌متغیره استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۲ در سطح معناداری ۰/۰۵ تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها

در جدول ۲ شاخص‌های توصیفی متغیرها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه آزمایش و گواه شامل میانگین و انحراف استاندارد گزارش شده است.

توسط شرکت‌کنندگان تکمیل شد. در طول مطالعه ریزشی در گروه آزمایش وجود نداشت. این تمرینات توسط یک مربی ورزشی و دارای گواهی یوگا درمانی و زیر نظر استاد راهنما در یک باشگاه ورزشی در شهر اهواز صورت گرفت. ملاحظات اخلاقی مورد توجه در این پژوهش نیز شامل دریافت رضایت‌نامه کتبی شرکت در پژوهش، توضیح کامل اهداف پژوهش و دادن آگاهی به‌سالمندان شرکت‌کننده، محرمانه ماندن اطلاعات شخصی، پرداخت هزینه‌های ایاب و ذهاب سالمندان شرکت‌کننده در

جدول ۲

اطلاعات توصیفی مربوط به کیفیت خواب، سرسختی روان‌شناختی و شادکامی دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیرها	گروه آزمایش		گروه گواه	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)
کیفیت خواب	۱۱/۰۰ (۲/۸۷)	۵/۶۰ (۱/۶۳)	۱۰/۹۳ (۲/۸۱)	۱۰/۶۰ (۲/۶۴)
سرسختی روان‌شناختی	۳۰/۸۰ (۶/۰۳)	۴۲/۹۳ (۸/۴۶)	۲۹/۴۶ (۶/۳۷)	۲۹/۶۶ (۶/۲۵)
شادکامی	۵۲/۹۳ (۱۱/۸۱)	۶۸/۴۰ (۱۰/۷۷)	۵۲/۸۶ (۱۱/۹۶)	۵۲/۶۶ (۱۱/۸۶)

در جدول ۲ مشاهده می‌شود، در مرحله پیش‌آزمون میانگین نمرات کیفیت خواب، سرسختی روان‌شناختی و شادکامی در هر دو گروه، قبل از مداخله تفاوت چندانی با هم ندارند؛ اما پس از انجام مداخله در گروه آزمایش، میانگین نمرات کیفیت خواب، سرسختی روان‌شناختی و شادکامی بهبود یافته است. با توجه به طرح پژوهشی حاضر از آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیری (آنکوا) برای تجزیه نتایج اصلی 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 کیفیت خواب $[F_{(۱,۳۲۸)}=۰/۱۶۱>۰/۰۵, P=۰/۴۵۳>۰/۰۵]$ ، سرسختی روان‌شناختی $[F_{(۱,۳۲۸)}=۱/۱۲, P=۰/۱۳۴>۰/۰۵]$ و شادکامی $[F_{(۱,۳۲۸)}=۲/۳۸, P=۰/۴۵۳>۰/۰۵]$ به لحاظ آماری معنادار 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 سطح ۰/۰۵ در متغیرهای کیفیت خواب $[F_{(۱,۳۲۸)}=۱/۱۲, P=۰/۴۵۳>۰/۰۵]$ ، سرسختی

روان‌شناختی $[F_{(۱,۳۲۸)}=۱/۱۲, P=۰/۴۵۳>۰/۰۵]$ و شادکامی $[F_{(۱,۳۲۸)}=۲/۳۸, P=۰/۴۵۳>۰/۰۵]$ بود. علاوه بر این، 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 ۰/۰۵ معنی‌دار نمی‌باشد. از آنجایی که پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس فراهم شده است، برای بررسی اثربخشی یوگادرمانی بر نمره کل کیفیت خواب، سرسختی روان‌شناختی و شادکامی از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری (آنکوا) استفاده گردید که نتایج آن در جدول ۳ آورده شده است.

همان‌طوری که در جدول ۳ نشان داده شده است بین گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ کیفیت خواب تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، یوگادرمانی با توجه به میانگین کیفیت خواب گروه آزمایش نسبت به میانگین کیفیت خواب گروه گواه، موجب بهبود معنادار کیفیت خواب در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۶۶۰ است، یعنی ۶۶ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات کیفیت خواب مربوط به تأثیر یوگادرمانی است. بنابراین فرضیه اول پژوهش تأیید شد.

جدول ۳

نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری سرسختی روان‌شناختی و شادکامی دو گروه با کنترل پیش‌آزمون

متغیر وابسته	منبع تغییرات	SS	df	MS	F	سطح معنی‌داری	اندازه تأثیر
کیفیت خواب	پیش‌آزمون	۳۷/۷۸	۱	۳۷/۷۸	۱۰/۴۷	۰/۰۰۳	۰/۲۷۹
	گروه	۱۸۹/۵۱	۱	۱۸۹/۵۱	۵۲/۵۲	۰/۰۰۱	۰/۶۶۰
	خطا	۹۷/۴۱	۲۷	۳/۶۰			
سرسختی روان‌شناختی	پیش‌آزمون	۴۶۲/۹۴	۱	۴۶۲/۹۴	۱۱/۴۹	۰/۰۰۲	۰/۲۹۹
	گروه	۱۱۳۷/۹۹	۱	۱۱۳۷/۹۹	۲۸/۲۵	۰/۰۰۱	۰/۵۱۱
	خطا	۴۴/۱۷	۲۷	۳/۴۶			
شادکامی	پیش‌آزمون	۵۶۷/۴۱	۱	۵۶۷/۴۱	۵/۰۶	۰/۰۳۳	۰/۱۵۸
	گروه	۱۸۵۰/۵۶	۱	۱۸۵۰/۵۶	۱۶/۵۰	۰/۰۰۱	۰/۳۷۹
	خطا	۳۰۲/۵۲	۲۷	۱۱۲/۱۳			

همچنین که در جدول ۳ نشان داده شده است بین گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ سرسختی روان‌شناختی تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، یوگادرمانی با توجه به میانگین سرسختی روان‌شناختی گروه آزمایش نسبت به میانگین سرسختی روان‌شناختی گروه گواه، موجب افزایش معنادار سرسختی روان‌شناختی در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۵۱۱ است، یعنی ۵۱ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات سرسختی روان‌شناختی مربوط به تأثیر یوگا درمانی است. بنابراین فرضیه دوم پژوهش تأیید شد.

علاوه بر این، در جدول ۳ نشان داده شده است بین گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ شادکامی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر، یوگادرمانی با توجه به میانگین شادکامی گروه آزمایش نسبت به میانگین شادکامی گروه گواه، موجب افزایش معنادار شادکامی در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۳۷۹ است، یعنی ۳۸ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات شادکامی مربوط به اثربخشی یوگا درمانی است. بنابراین فرضیه سوم پژوهش تأیید شد.

بحث و نتیجه‌گیری

از آنجا که سالمندی و بیماری‌های این دوره از زندگی موجب بالا رفتن هزینه‌های سیستم بهداشت و درمان می‌شود، بنابراین پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی یوگادرمانی بر کیفیت خواب، سرسختی روان‌شناختی و شادکامی زنان سالمند انجام شد. نتایج نشان داد یوگا درمانی سبب بهبود کیفیت

خواب، سرسختی روان‌شناختی و شادکامی زنان سالمند می‌شود.

فرضیه اول این مطالعه مبنی بر این که یوگا درمانی بر کیفیت خواب زنان سالمند تأثیر دارد، تأیید شد. این یافته با مطالعات چوب فروش‌زاده و همکاران (۱۴۰۲) ستاری و همکاران (۱۴۰۴)، فاتحی خشک‌جاری و همکاران (۱۴۰۲)، محسنی کللی و همکاران (۱۴۰۴) همسو و هماهنگ است. در تبیین این یافته می‌توان گفت انجام فعالیت‌های بدنی منظم باعث تغییراتی در سطح برانگیختگی مغز و ساختار بیوشیمیایی و روانی شده و باعث تقویت و رشد فرایندهای اجتماعی همچون عزت نفس، استقلال، همدلی، همنوایی و کاهش پرخاشگری و رفتارهای ضداجتماعی می‌شود بنابراین، اجرای تکنیک‌های تنفسی یوگا (دم، حبس نفس و بازدم آگاهانه) فرایند افکار و هیجان‌هایی از قبیل ترس، اضطراب و نگرانی را کاهش می‌دهد و با افزایش جنبه‌های مثبت شخصیت و تقلیل رفتارهای ناپسندانه منجر به تقویت و رشد بهزیستی روان‌شناختی می‌گردد. فردی که در دوران سالمندی ورزش را شروع می‌کند باید بر موانع اولیه و جاری (مانند: نداشتن وقت، انرژی، دردسر، تعارض‌های کاری و عوامل سلامتی) چیره شود. افرادی که زندگی‌های بسیار تنش‌زا دارند در کلاس‌های گروهی که برنامه منظم و حمایت رودرروی دیگران را تأمین می‌کنند، عملکرد بهتری دارند و به افراد تحت تنش کمک می‌کند تا کنترل بهتری بر زندگی خود کسب کنند. با توجه به تغییراتی که در رابطه با تغییر شیوه زندگی، سیستم بدنی و عادات غذایی در سالمندی رخ می‌دهد، لزوم استفاده از

تمرینات ورزشی افزایش می‌یابد. همچنین با توجه به این که میزان ابتلا به اضطراب در دو دهه اخیر گسترش پیدا کرده است، پژوهشگران بدنبال راه‌های دارویی و غیر دارویی جهت درمان این اختلال هستند. از میان روش‌های غیردارویی، یوگا به عنوان روشی غیرتهاجمی مورد توجه قرار گرفته است. در کل، ورزش یوگا دارای مزایای بسیار زیادی برای افراد مختلف است و یک شکل کل‌نگر از ورزش است که شامل فعالیت بدنی و آگاهی بدن، از جمله تمریناتی مانند مدیتیشن است که اثرات مثبتی بر روی کارکردهای هیجانی و روان‌شناختی از جمله بهبود کیفیت خواب دارد.

فرضیه دوم این مطالعه مبنی بر این که یوگا درمانی بر سرسختی روان‌شناختی سالمندان تأثیر دارد، تأیید شد. این یافته با مطالعات رسولی جوریابی و برادران (۱۳۹۶)، میر و همکاران (۱۴۰۰) همسو و هماهنگ است. در تبیین این یافته‌ها و با بررسی متون مختلف، می‌توان گفت یوگا برای بالا بردن سطح کیفیت زندگی و سرسختی روان‌شناختی با ارزش و مهم است. از اثربخشی یوگا با سرسختی روان‌شناختی چنین می‌توان گفت تکنیک‌های یوگا به سالمندان آموزش می‌دهد تا به جای تغییر و کاهش نشانه‌ها بر ایجاد زندگی ارزشمند متمرکز شوند و افکار، احساس‌ها، خاطره‌ها و احساس‌های بدنی خود را بدون قضاوت و نیاز به دفاع در برابر آنها بپذیرند. این شیوه درمانی از طریق گسلش شناختی به دنبال آن است که به سالمندان کمک کند تا به طور انعطاف‌ناپذیر تسلیم افکار و قوانین ذهنی خود نباشند و به جای آن، شیوه‌هایی برای تعامل مؤثر با دنیا بیابند (عراقی و همکاران، ۱۴۰۵). یوگا به دلیل شمول ذهن‌آگاهی و آگاهی از بودن در لحظه حال بر وضعیت هیجانی-روانی فرد اثر می‌گذارد. آموزندگان یوگا ترغیب می‌شوند که به هنگام تمرین بر تکنیک‌های تنفسی تمرکز کرده و به ذهن‌شان اجازه ندهند که سرگردان باشد و این آگاهی به آنها اجازه می‌دهد که جهان پیرامون خود را بپذیرند (حکمتی، ۱۴۰۰) در نتیجه، عوامل فوق باعث افزایش سرسختی روان‌شناختی زنان سالمند شود.

فرضیه سوم این مطالعه مبنی بر این که یوگا درمانی بر شادکامی زنان سالمند تأثیر دارد، تأیید شد. این یافته با مطالعات نتایج ستاری و همکاران (۱۴۰۴)، کافی و منظری توکلی (۱۴۰۱)، بابایی بناب (۱۴۰۰) همسو و هماهنگ است. در تبیین این یافته می‌توان گفت در تبیین این یافته‌ها و با بررسی متون مختلف، می‌توان گفت یوگا شامل وضعیت‌های

بدنی و تکنیک‌های تنفسی و مراقبه است که بدن و تفکر و احساسات را به آگاهی از لحظه کنونی وصل می‌کند. در تمرینات آرام‌بخشی و وضعیت بدنی به نظر می‌رسد در آموزش یوگا به سالمندان که مراحل گوناگونی را کنار هم تمرین می‌کنند، باعث می‌شود که سالمندان حین فعالیت برنامه‌منظم همکاری کنند و در مسیر این فعالیت، سالمندان آموزش می‌بینند که عضلات بدن خود را در ریتم خاصی به حالت آرمیدگی درآورند و تنش عضلات خود را به حداقل برسانند (سعیدی اصل و رباطی، ۱۴۰۰). از دیگر دلایل تأثیرگذاری که می‌تواند به شادکامی سالمندان منجر شود، می‌توان به ماهیت یوگا، یعنی جذابیت و تأثیرات اجتماعی خاص آن روی افراد اشاره کرد که با ارتقای روابط مثبت فرد با دیگران و ایجاد احساس خودارزشمندی، می‌تواند بهبود شادکامی را سبب شود. تمرینات یوگا از دو راه مستقیم در اصلاح خلق و خوی افراد اثرگذار است که یکی از آنها رهاشدن آندروفین‌ها (ایجادکننده احساسات خوشایند) و دیگری کاهش سطح کورتیزول (هورمون ترشح‌شده در خون با فشار عصبی) است. همان‌گونه که می‌دانیم، آندروفین‌ها داروی طبیعی کاهش درد هستند و تمرینات بدنی با اثر افزایش‌دهنده‌ای در سطوح آندروفین، سبب به‌وجودآمدن احساسات خوشایند می‌شوند. از آنجاکه یکی از عوامل مؤثر بر شادی، سلامت جسمانی است، توانایی مبارزه با بیماری‌ها و برقرارکردن تعادل هورمونی و کنترل استرس بر شادی تأثیرگذار است. به همین دلیل، افرادی که ورزش می‌کنند، می‌توانند شادتر باشند. ورزش باعث تحریک تولید پروتئین‌هایی می‌شود که به آنها آنتی‌بادی گفته می‌شود و با بیماری‌ها مبارزه می‌کنند؛ بنابراین، افرادی که از نظر فیزیکی فعال‌تر هستند، بهتر می‌توانند با بیماری‌ها و استرس مبارزه کنند و این امر باعث افزایش احساس شادمانی آنان می‌شود.

تولویحات مطالعه

پژوهش‌ها نشان دادند که تمرینات یوگا بر افزایش متغیرهای روان‌شناختی در مردان سالمند و دیگر گروه‌ها تأثیر دارد اما این پژوهش‌ها کمتر در جامعه زنان سالمند انجام شده است. از طرف دیگر کاهش قوای جسمانی و ناتوانی ادراکی و جسمانی در سالمندان سبب می‌شود که این افراد به تدریج از جامعه منزوی شوند و این امر زمینه بروز بیماری‌های جسمی و روانی را در آنان فراهم می‌کند. باعنایت به این نکته کاربرد درمان‌های مختلف مانند تکنیک‌های یوگا، می‌تواند گامی نو در بهبود وضعیت زنان سالمند تلقی شود.

سرسختی روان‌شناختی، شادکامی بر اساس خودگزارش‌دهی بود و این احتمال وجود دارد که این مقادیر غیرواقعی گزارش شده باشند. امکان کنترل برخی متغیرهای مداخله‌گر در طی انجام پژوهش از جمله، بی‌حوصلگی و یا عدم تمرکز سالمندان در پاسخگویی به گویه‌ها، از دیگر محدودیت‌های این پژوهش بود. در پایان پیشنهاد می‌شود که پژوهش دیگری با پیگیری طولانی‌تر برای مشخص کردن میزان ماندگاری تأثیر یوگا در بهبود کیفیت خواب، سرسختی روان‌شناختی، شادکامی اجرا شود، و از آنجا که مطالعه صرفاً بر روی زنان سالمند انجام شد، بهتر است به منظور تعمیم بهتر نتایج، مطالعه مشابهی بر روی مردان سالمند نیز انجام شود.

سپاس‌گزاری

نویسندگان این مقاله از کلیه سالمندان شرکت‌کننده در مطالعه حاضر تشکر و قدردانی به عمل می‌آورند.

منابع

آذریک، ن.، و هارون‌رشدی، ه. (۱۴۰۵). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اضطراب مرگ، احساس تنهایی و نشخوارفکری زنان سالمند مجرد. *روان‌شناسی پیری*، ۱۱(۱)، ۲۲-۱.

احقر بازرگان، گ.، و سجادیان، ا. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی بر سرسختی روان‌شناختی و فرسودگی والدگری مادران دارای فرزند مبتلا به اتیسم. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۷(۴)، ۱۰۴-۸۱.

احمدی، ف.، نائینیان، م.ر.، و حیدری نسب، ل. (۱۳۹۴). بررسی رابطه ساده و چندگانه برون‌گرایی و سرسختی روان‌شناختی با شادکامی در بین دانشجویان با توجه به جنسیت. *روان‌شناسی بالینی*، ۱۷(۱)، ۷۲-۶۳.

اکبری‌نژاد، ه.، نظری ممقانی، پ.، و پورطالب، ن. (۱۴۰۴). مقایسه شادکامی، علاقه اجتماعی و بدنتظیمی هیجان در زنان سرپرست خانوار و غیرسرپرست. *پژوهش‌های میان رشته ای زنان*، ۷(۳)، ۹۳-۷۷.

بابایی بناب، س. (۱۴۰۰). اثربخشی تمرین یوگا بر بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی زنان سرپرست خانوار. *فصلنامه مددکاری/اجتماعی*، ۱۰(۳)، ۵۷-۴۹.

به‌پژوه، ا.، و سلیمانی، س. (۱۳۹۶). رابطه کیفیت خواب با کیفیت زندگی افراد سالمند در سه ناحیه شهر تهران. *روان‌شناسی پیری*، ۳(۲)، ۱۱۴-۱۰۷.

تقی‌نژاد، ح.، اطافی، م.، رئیسی‌فر، ا.، سایه میری، ک.، و سهمی گیلان، م.ح. (۱۴۰۳). بررسی تأثیر بسته آموزشی مبتنی بر

تمرینات یوگا را می‌توان به عنوان یک روش اثربخش در کنار سایر روش‌های درمانی برای کیفیت خواب، سرسختی روان‌شناختی و شادکامی زنان سالمند بکار برد. تمرینات یوگا باتوجه به تغییراتی که در عملکرد فیزیولوژیکی، فعل و انفعالات شیمیایی، سلول‌های مغز و سیستم ایمنی بدن ایجاد می‌کند، سریع‌تر و بیشتر می‌تواند در فرایندهای شناختی و عاطفی، مانند بهبود کیفیت خواب، سرسختی روان‌شناختی و شادکامی زنان سالمند تغییر ایجاد کنند. تمرینات یوگا ایمن و کم‌هزینه هستند و در هر سنی و در هر فردی با حداقل امکانات به سادگی قابل اجرا است. لذا انجام تمرینات یوگا برای افرادی که کیفیت خواب پایینی را تجربه می‌کنند پیشنهاد می‌شود و با توجه به مزایای ذکر شده، پیشنهاد می‌شود این روش در مراکز درمانی توسط متخصصین بهداشت روانی، در کنار روش‌های درمانی دیگر به درمان‌جویان توصیه شود.

تکنیک‌های یوگا به سالمندان آموزش می‌دهد تا به‌جای تغییر و کاهش نشانه‌ها بر ایجاد زندگی ارزشمند متمرکز شوند و افکار، احساس‌ها، خاطره‌ها و احساس‌های بدنی خود را بدون قضاوت و نیاز به دفاع در برابر آنها بپذیرند. این شیوه درمانی از طریق گسلش شناختی به دنبال آن است که به سالمندان کمک کند تا به‌طور انعطاف‌ناپذیر تسلیم افکار و قوانین ذهنی خود نباشند و به‌جای آن، شیوه‌هایی برای تعامل مؤثر با دنیا بیابند. تمرینات غیرهوازی یوگا به‌صورت آرام انجام می‌شود و باعث ارتباط جسمی و شناختی در سالمندان می‌شود. یوگا ورزشی بدنی-ذهنی است که با فرایندهای فیزیولوژیک و روانی ارتباط دارد. یوگا شامل وضعیت‌های بدنی و تکنیک‌های تنفسی و مراقبه است که بدن و تفکر و احساسات را به آگاهی از لحظه کنونی وصل می‌کند. در تمرینات آرام‌بخشی و وضعیت بدنی به نظر می‌رسد در آموزش یوگا به زنان که مراحل گوناگونی را کنار هم تمرین می‌کنند، باعث می‌شود که زنان حین فعالیت برنامه منظم همکاری کنند و در مسیر این فعالیت، زنان آموزش می‌بینند که عضلات بدن خود را در ریتم خاصی به حالت آرمیدگی درآورند و تنش عضلات خود را به حداقل برسانند.

محدودیت‌ها و پیشنهادات

یافته‌های این پژوهش باید در بافت محدودیت‌های آن تفسیر و تعمیم داده شود. از محدودیت‌های پژوهش حاضر، انتخاب هدفمند نمونه، عدم وجود مرحله پیگیری و انجام پژوهش صرفاً بر روی زنان سالمند بود. میزان سنجش کیفیت خواب،

رشیدی کارسالاری، ح.، صدوقی اصل، ف.، راسخی، ع.ا. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش خودمراقبتی معنوی بر شادکامی سالمندان ایرانی: یک مطالعه تجربی. نشریه پژوهش پرستاری/ایران، ۲۰ (۵)، ۸۱-۹۱.

رضائی، س.، زبردست، ع.، موسوی، س.و.، و چمنی، م. (۱۴۰۰). بررسی روابط ساختاری بین سرسختی روانی و رضایت از زندگی در سالمندان با میانجی‌گری تعهد مذهبی. سالمندشناسی، ۶ (۱)، ۷۸-۹۰.

زارع پورمقدمی، ع. و نوروززاده، ر. (۱۴۰۰). بررسی ارتباط بین شادکامی و خودکارآمدی در سالمندان دچار بیماری مزمن مقیم سرای سالمندان شهرستان تبریز در سال ۱۳۹۹. مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، ۱۵ (۱۰)، ۶۸۳-۶۷۴.

زرگر، ی.، رحیمی پردنجانی، ط.، محمدزاده ابراهیمی، ع. و نوروزی، ز. (۱۳۹۲). بررسی رابطه ساده و چندگانه‌ی بامدادگرایی و کیفیت خواب با آمادگی به اعتیاد در سالمندان دانشگاه شهید چمران اهواز. مجله علمی پزشکی جندی شاپور، ۱۲ (۴)، ۳۷۵-۳۸۳.

ستاری، ه.، علیوندی وفا، م.، فرزندی، ل. و پناه‌علی، ا. (۱۴۰۴). مقایسه اثربخشی مداخله مبتنی بر یوگا و مداخله مثبت‌نگر بر شادکامی زنان باردار دارای تجربه سقط مکرر. روانشناسی بالینی و شخصیت، ۲۳ (۱)، ۱۳۸-۱۲۳.

سعیدی اصل، س. و رباطی، ف. (۱۴۰۰). اثربخشی یوگادرمانی بر طرحواره‌های ناسازگار اولیه و ناگویی هیجانی زنان یک مطالعه نیمه‌تجربی. مجله مراقبت پرستاری و مامایی / این‌سینا، ۲۹ (۲)، ۱۳۷-۱۴۵.

شهام، ن.، کاظمیان‌مقدم، ک. و هارون‌رشیدی، ه. (۱۴۰۰). اثربخشی طرح‌واره‌درمانی بر تنیدگی والدگری و سخت‌رویی روان‌شناختی مادران کودکان با اختلال طیف اُتسم. تعلیم و تربیت / استثنایی، ۳ (۱۶۳)، ۵۱-۶۰.

شیخ اسمعیلی، د.، حاتمیان، پ.، کرمی، ج.، لرستانی، ا. و مروتی، ف. (۱۳۹۹). پیش‌بینی کیفیت خواب براساس سرسختی روان‌شناختی و شادکامی در سالمندان. روان‌شناسی پیری، ۶ (۱)، ۲۷-۳۸.

صادقی، س.، قوامی، و.، امینی، م. و طهرانی، ه. (۱۴۰۴). پیش‌بینی‌کننده‌های کیفیت خواب سالمندان کاربردی از نظریه خودتنظیمی، سالمند: مجله سالمندی/ایران، ۲۰ (۴)، ۵۱۴-۵۲۷.

صف آرا، م.، صفادوست، ط.، موسوی‌نژاد، م. و غلام‌نژاد، ح. (۱۴۰۱). رابطه سلامت معنوی با انسجام روانی در سالمندان نقش میانجی سرسختی روان‌شناختی. روان‌شناسی پیری، ۴ (۴)، ۳۷۵-۳۸۷.

درمان شناختی‌رفتاری بر کیفیت خواب و سلامت روان در سالمندان مرد مقیم خانه سالمندان کارآزمایی بالینی تصادفی‌شده دو سو کور، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی/ایران، ۳۰ (۱)، ۲۱-۱.

جعفری، ع.، حاجلو، ن.، فغانی، ر. و خزان، ک. (۱۳۹۱). رابطه بهزیستی معنوی و سرسختی روان‌شناختی با سلامت روانی سالمندان، تحقیقات علوم رفتاری، ۱۰ (۶)، ۴۴۰-۴۳۱.

چوب فروش‌زاده، آ.، محمدی شریف‌آبادی، م.، رضایپور میرصالح، ی. و شیروی، ا. (۱۴۰۲). اثربخشی یوگا بر کیفیت خواب سالمندان مرد. روان‌شناسی پیری، ۹ (۳)، ۲۹۱-۲۸۰.

حاجات‌نیا، ب.، پاشنگ، س. و تاجری، ب. (۱۴۰۱). بررسی اثربخشی معنویت‌درمانی بر کیفیت خواب، تاب‌آوری و اضطراب مرگ سالمندان. مجله مطالعات ناتوانی، ۱۲، ۲۶۴-۲۵۴.

حسینی شورا، س. و کرمی، ج. (۱۴۰۰). اثربخشی یوگا بر روی اضطراب مرگ زنان سالمند شهر کرمانشاه. پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۶ (۵۴)، ۵۱-۴۳.

حسینی، م.، شمسی‌خانی، س. و رضایی، م. (۱۴۰۳). تأثیر خاطره درمانی بر خواب و امید: یک مرور نظام‌مند. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۲۳ (۱۱)، ۱۰۳۶-۱۰۲۳.

حبیبی، پ.، موعودی، س. و قدیمی، ر. (۱۴۰۲). عوامل موثر بر کیفیت خواب در سالمندان شهر آمل یک مطالعه علیتی. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، نامه دانشگاه، ۳۳ (۲۲)، ۶۷-۶۷.

حکمتی، ع. (۱۴۰۰). اثربخشی تمرین‌های یوگا بر سلامت‌روانی، هیجانی و اجتماعی دانشجویان دختر. فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، ۱۶ (۶۳)، ۵۶-۴۳.

حیدری، ع.، احتشام‌زاده، پ. و مرعشی، م. (۱۳۸۹). رابطه شدت بی‌خوابی، کیفیت خواب، خواب‌آلودگی و اختلال در سلامت روان با عملکرد تحصیلی در دختران. فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ، ۲ (۴)، ۶۵-۷۶.

دلاور، ع. (۱۴۰۴). روش تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی، تهران: ویرایش.

رستمی، م.، نصرتی، ک.، مهدی‌نژاد گرجی، گ. و کبیری، م. (۱۳۹۸). اضطراب مرگ در سالمندان نقش سرسختی روان‌شناختی و التزام عملی به نماز. روان‌شناسی پیری، ۵ (۴)، ۳۲۰-۳۰۹.

رسولی جوربابی، م. و برادران، م. (۱۳۹۶). یوگا، سرسختی روان‌شناختی و کیفیت زندگی. ششمین کنگره انجمن روان‌شناسی ایران، تهران.

کافی، ح.، ملایی‌زندی، ح.، و منظری توکلی، و. (۱۴۰۲). تاثیر تکنیک‌های یوگا درمانی بر تاب‌آوری و اضطراب مرگ زنان سالمند. *سالمندشناسی*، ۱۸ (۴)، ۹-۱.

محمدی صفا، ن.، یونسی، س.ج.، فروغان، م.، احمدی، س.، و رستمی، م. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان مرور زندگی بر خودشکوفایی و شادکامی سالمندان. *سالمند: مجله سالمندی ایران*، ۱۸ (۴)، ۵۱۷-۵۰۲.

محسنی کللی، خ.، صادقی پور، ح.ر.، و زر، ع. (۱۴۰۴). تاثیر چهار هفته تمرین یوگا و مکمل دارچین بر سندرم پیش از قاعدگی و کیفیت خواب دختران غیر فعال دانشگاهی. *پژوهش در تغذیه ورزشی*، ۴ (۲)، ۱۲-۱.

مهردی، ح.، آقاعباسی، آ.، زنگی دارستانی، ف.، و منظری توکلی، ر. (۱۴۰۲). تاثیر شفقت‌درمانی بر سرسختی روان‌شناختی و افکار خودکشی سالمندان مبتلا به افسردگی. *سالمندشناسی*، ۱۸ (۴)، ۴۶-۳۹.

میر، ف.، عبدالشاهی، م.، و شمسی پوردهکردی، پ. (۱۴۰۰). تاثیر یک دوره تمرین ذهن آگاهی مبتنی بر یوگا بر سرسختی ذهنی ورزشکاران با سطوح متفاوت مهارت. *توانبخشی*، ۱۰ (۶)، ۱۲۲۷-۱۲۱۴.

میرزایی، ف.، و خدابخشی کولایی، آ. (۱۳۹۶). ارتباط بین کیفیت خواب و حمایت اجتماعی ادراک‌شده با احساس تنهایی در سالمندان مرد. *سالمندشناسی*، ۲ (۴)، ۲۰-۱۱.

نوری پور لیاولی، ر.، علیخانی، م.، حسینیان، س.، سهیلی‌زاده، س.، و محمدی، فر.م.ع. (۱۳۹۴). اثربخشی خاطره‌پردازی گروهی بر شادکامی و امید به زندگی سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، ۱ (۳)، ۱۵۶-۱۴۷.

ولی‌زاده، ح. و احمدی، و. (۱۴۰۲). اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر شادکامی و توانایی تحمل ابهام مادران دارای کودکان مبتلا به اختلال طیف اُتسم. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۷ (۱)، ۲۱۲-۱۹۳.

ولی‌زاده، ح.، و احمدی، و. (۱۴۰۰). اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کیفیت خواب و اضطراب مرگ سالمندان مبتلا به پرفشاری خون. *مجله سلامت و سالمندی خزر*، ۶ (۲)، ۸۴-۷۱.

هادی طرقي، ح. و مسعودی، ش. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بهبود کیفیت خواب سالمندان دارای درد مزمن. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۳ (۳)، ۲۳۰۱-۲۲۹۵.

هدایتی، م.، محمودی، س.ن.، رسول‌زاده، ف.، و باقری، ا. (۱۴۰۳). اثربخشی برنامه آموزش تاب‌آوری و سرسختی

طاهری، م.، و ایران دوست، خ. (۱۳۹۹). رابطه کیفیت خواب با فعالیت بدنی و سبک زندگی سالمندان. *سالمند: مجله سالمندی ایران*، ۱۵ (۲)، ۱۸۸-۱۹۹.

عبدیان، ط.، و بنایی، ا. (۱۴۰۰). اثربخشی روانشناسی مثبت‌گرا بر شادکامی و کیفیت زندگی در سالمندان ساکن مراکز نگهداری سالمندان. *سالمندشناسی*، ۶ (۱)، ۱۷-۸.

عجمی، م.، سجادیان، ا.، و تمیزی‌فر، ب. (۱۴۰۰). اثربخشی یوگا و شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر عواطف منفی، عواطف مثبت و تنظیم شناختی هیجان در افراد مبتلا به بیماری التهاب روده. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۹ (۴)، ۷۳۰-۷۱۸.

عراقی، ل.، کاشانی‌فر، ز.، ایزانلو، ز.، ویسانی، م.، و حسینی، م. (۱۴۰۵). اثربخشی راهبردهای یوگا درمانی بر تاب‌آوری و اضطراب اجتماعی سالمندان. *سالمندشناسی*، ۱۱ (۱)، ۸۷-۸۰.

عزیزخانی، ح.، نظمیه، ح.، دهقانی‌تفتی، ع.، و نصیریانی، خ. (۱۴۰۱). تاثیر گرمادرمانی بر شدت سندرم پای بی‌قرار و کیفیت خواب سالمندان. *فصلنامه طب مکمل*، ۱۲ (۲)، ۲۱۳-۲۰۲.

عطاری، ب.، منیرپور، ن.، حاجبی، م. ض. (۱۳۹۷). رابطه شادکامی با پذیرش خود، قدردانی و بخشش در سالمندان: نقش میانجی توانمندی خود. *روان‌شناسی پیری*، ۴ (۳)، ۲۱۱-۱۹۷.

علی‌پور، ا.ع.، و نوربالا، ا.ع. (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران، *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران/اندیشه و رفتار*، ۵ (پیاپی ۱۸-۱۷)، ۶۵-۵۵.

عیدی‌وندی، م.، ارجمند‌سیاوش، ا.، و هارون رشیدی، ه. (۱۴۰۴). اثربخشی طرحواره‌درمانی بر نشخوار فکری و ناگویی هیجانی سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، ۱۱ (۲)، ۱۷۲-۱۵۵.

فاتحی خشک‌جاری، م.، صیادی‌قصبه، م.، و اسمایی مجد، س. (۱۴۰۲). اثربخشی تمرینات یوگای هوشیارانه بر کیفیت خواب زنان. *سلامت جامعه*، ۱۷ (۲)، ۷۲-۶۲.

قنبری، ش.، صادقی، ه.، امینی، ل.، و حقانی، ش. (۱۴۰۰). مقایسه سلامت عمومی و شادکامی در زنان سالمند با و بدون همسر مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی‌درمانی شهرستان بندرعباس در سال ۱۳۹۷. *نشریه پرستاری ایران*، ۳۴ (۱۳۳)، ۵۳-۴۰.

کافی، ح.، و منظری توکلی، و. (۱۴۰۱). اثربخشی ورزش یوگا بر شادکامی و سلامت روان‌شناختی دانش‌آموزان ابتدایی. *مجله پرستاری کودکان*، ۹ (۱)، ۴۱-۳۴.

- Interdisciplinary Researches*, 7(3), 77-93
<https://doi.org/10.22034/jwir.2025.727>
 715 [Persian]
- Araghi, L., Kashani far, Z., Veisani, M., & Hossini, M. (2026). The Effectiveness of yoga techniques on resilience and social anxiety in elderly women. *Journal of Gerontology*, 11 (1), 80-87.
 URL: <http://joge.ir/article-1-798-en.html> [Persian]
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J., (1989). Happiness as a Function of personality and social encounters. In J.P. Forgas J.M. Innes (Eds.), recent advances in social psychology: An International perspective (pp.189-203), North-Holland: Elsevier. <https://doi.org/10.12691/education-3-1-16>
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). The Happiness of extraverts. *Personality and individual differences*, 11(10), 1011-7.
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(90\)90128-E](https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90128-E)
- Attari, B., Monirpour, N., & Hajeb, M.Z. (2018). Explaining happiness in the Elderly on the Basis of self-acceptance, appreciation and forgiveness with the Mediating role of self-empowerment. *Aging Psychology*, 4(3), 197-211.
https://jap.razi.ac.ir/article_1012.html?lang=en [Persian]
- Azarbeik, N., & Haroonrashidi, H. (2026). The Effectiveness of acceptance and commitment therapy on death anxiety, loneliness and rumination in single older women. *Aging Psychology*, 12(1), 1-22. <https://doi.org/10.22126/JAP.2026.13176.1893> [Persian]
- Azizkhani, H., Nazmieh, H., Dehghani, A., & Nasiriani, K. (2022). The Effect of heat therapy on the Severity of restless legs syndrome and sleep quality in the Elderly. *Complementary Medicine Journal*, 12 (2), 202-213.
 URL: <http://cmja.arakmu.ac.ir/article-1-878-fa.html> [Persian]
- Babaeibonab, S. (2021). The Effect of yoga practice on psychological well-being and happiness of female householders. *Socialworkmag*, 10 (3), 49-57.
 URL: <http://socialworkmag.ir/article-1-627-fa.html> [Persian]
- روانشناختی بر رضایت شغلی و انگیزه پیشرفت، مورد مطالعه کارکنان شرکت گاز البرز. *رویش روان‌شناسی*، ۱۳(۸)، ۲۱۱-۲۲۲.
- ### References
- Abdian, T., & Banaee, E. (2021). The Effectiveness of positive psychology of happiness and quality of life of elderly people in elderly care centers. *Journal of Gerontology*, 6 (1), 8-17.
 URL: <http://joge.ir/article-1-424-fa.html> [Persian]
- Ahghar Bazargan, G., & Sajjadian, I. (2023). The Effectiveness of emotion efficacy therapy on psychological hardiness and parental burnout among mothers with autistic children. *Applied Psychology*, 17(4), 81-104.
<https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.20084331.1402.17.4.5.0>. [Persian]
- Ahmadi, F., Naeinian, M.R., & Heidari Nasab, L. (2015). Investigation of the Simple and multiple relationships of extraversion and psychological hardiness with happiness among university students, considering gender. *Clinical Psychology*, 7(1), 63-72.
<https://doi.org/10.22075/jcp.2017.2191> [Persian]
- Ajami, M., Sajjadian, I., & Tamizifar, B. (2022). The Effectiveness of yoga and mindfulness-based cognitive therapy on negative and positive emotions and cognitive emotion regulation in people with inflammatory bowel disease. *Journal of Research in Behavioral Sciences*, 19 (4), 718-730.
 URL: <http://rbs.mui.ac.ir/article-1-1162-fa.html> [Persian]
- Alipoor, A., & Noorbala, A.A. (1999). 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*, 5 (1 and 2), 55-66.
 URL: <http://ijpcp.iuums.ac.ir/article-1-1777-fa.html> [Persian]
- Akbarinejad, H., Nazari Mamghani, P., & Pourtaleb, N. (2025). Comparison of happiness, social interest and emotion dysregulation between female-headed and non-female-headed households. *Journal of Women*

- Beh-Pajoo, A., & Solimani, S. (2017). The Relationship between quality of sleep and the Quality of life of the Elderly in three districts of Tehran. *Aging Psychology*, 3(2), 107-114. https://jap.razi.ac.ir/article_747.html?lang=en [Persian]
- Buyse, D.J., Reynolds Iii, 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. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Choobforoushzadeh, A., Mohammadi-Sharifabadi, M., Rezapour Mirsaleh, Y., & Shiroivi, E. (2023). The Effectiveness of yoga on the Sleep quality in older men. *Aging Psychology*, 9(3), 277-291. <https://doi.org/10.22126/jap.2023.9516.1728> [Persian]
- Delawar, A. (2024). The Book of research methods in psychology and science educational science, Publications. [Persian]
- Eydivand, M., Arjmand Siyahpoush, I., & Haroon Rashidi, H. (2025). The Effectiveness of schema therapy on rumination and alexithymia in older adults. *Aging Psychology*, 11(2), 155-172. <https://doi.org/10.22126/jap.2025.11980.1846> [Persian]
- Fatehi Khoshkbejari, M., Sayyadi ghasabeh, M., & Asmaee majd, S. (2023). The Effectiveness of mindful yoga exercises on women's sleep quality. *Community Health Journal*, 17(2), 62-72. <https://doi.org/10.22123/chj.2023.368746.1959> [Persian]
- Ghanbari, Sh., Sadeghi Avalshahr, H., Amini, L., & Haghani, A. (2021). Comparing general health and happiness in elderly women with and without a spouse referring to health centers in Bandar Abbas, Iran, in 2018. *Iran Journal of Nursing (IJN)*, 34(133), 40-53. SID. <https://sid.ir/paper/992820/en> [Persian]
- Habibi, P., Moudi, S., & Ghadimi, R. (2023). Factors affecting sleep quality in older adults in Amol, Iran: A Causal study. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 33 (222), 67-76. <http://jmums.mazums.ac.ir/article-1-19094-fa.html> [Persian]
- Hadi Toroghi, H., & Masoudi, S. (2020). The Effectiveness of group-based acceptance and commitment therapy on the Improvement of sleep quality in elderly people with chronic pain. *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, 63(3), 2295-2301. <https://doi.org/10.22038/mjms.2020.16382> [Persian]
- Hajatnia, B., Pashang, S., & Tajeri, B. (2022). The Effectiveness of spiritual therapy on the Quality of sleep, resilience and death Anxiety of the Elderly. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 12, 254-264. URL: <http://jdisabilstud.org/article-1-2042-fa.html> [Persian]
- Hedayati, M., Mahmoudi, S.N., Rasoulzadeh, F., & Bagheri, A. (2024). The Effectiveness of resilience and psychological toughness training program on job satisfaction and motivation to progress. *Rooyesh*, 13(1), 211-222. URL: <http://frooyesh.ir/article-1-4713-fa.html> [Persian]
- Heidari, A., Ehteshamzadeh, P., & Marashi, M. (2010). The Relationship of insomnia severity, sleep quality, sleepiness and mental health impairment with academic performance in girls. *Journal of Woman and Culture*, 2(4), 65-76. <https://sid.ir/paper/189639/en> [Persian]
- Hekmati, I. (2021). Effectiveness of yoga exercise on psychological, emotional and social well-being of female students. *Journal of Modern Psychological Researches*, 16(63), 43-56. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.27173852.1400.16.63.4.1> [Persian]
- Hosseini Shorabeh, S., & Karami, J. (2021). The Effectiveness of yoga on death anxiety in elderly women in Kermanshah city. *New Advances in Behavioral Sciences*, 6(54), 51-43. <http://ijndibs.com/article-1-554-fa.html> [Persian]
- Hosseini, S.R., Amini, N., Bijani, A., Ghadimi, R., Ahangari, N., & Faramarzi, M. (2025). Trends in depressive symptoms and the Factors affecting them in older adults: A Prospective cohort study. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 20 (3), 422-

437. <http://salmandj.uswr.ac.ir/article-1-2858-fa.html> [Persian]
- Hosseini, M., Shamsi Khani, S., & Rezaie, M. (2025). The Effect of reminiscence therapy on sleep and hope: A Systematic review. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 23 (11), 1023-1036. URL: <http://journal.rums.ac.ir/article-1-7421-fa.html> [Persian]
- Jafari, A., Hajloun, N., Faghani, R., & Khazan, K. (2013). The Relationship between spiritual well-being, hardiness and mental health in the Elderly. *Journal of Research in Behavioral Sciences*, 10 (6), 431-440. URL: <http://rbs.mui.ac.ir/article-1-276-en.html> [Persian]
- Kafi, H., & Manzari tavakoli, V. (2022). The Effectiveness of yoga exercise on happiness and psychological health of primary school children. *Iranian Journal of Pediatric Nursing*, 9 (1), 34-41. URL: <http://jpen.ir/article-1-530-fa.html> [Persian]
- Kafi, H., Molayi, H., & Manzari Tavakoli, V. (2024). The Effect of yoga therapy techniques on resilience and death anxiety of elderly women. *Journal of Gerontology*, 8 (4), 1-9. URL: <http://joge.ir/article-1-647-fa.html> [Persian]
- Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality and health: An Inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.37.1.1>
- Kobasa, S.C., Maddi, S.R., & Kahn, S., (1982). Hardiness and health: A Prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168-177. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.42.1.168>
- Kocyigit, B.F., Sagtaganov, Z., & Yessirkepov, M. (2023). The Effectiveness of yoga as a Form of exercise in the Management of rheumatic diseases. *Rheumatol Int*, 43(5), 795-801. <https://doi.org/10.1007/s00296-023-05291-9>
- Liu, L., Liu, D., Liu, C., & Si, Y. (2024). A Study on the Relationship between yoga exercise intervention and the Comprehensive well-being of female college students. *Frontiers in Psychology*, 15:1425359. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1425359>
- Ma, X., Li, S.N., & Chan, D.N.S., (2025). Effects of yoga on cancer-related fatigue, psychological distress, and quality of life among patients with cancer undergoing chemotherapy and/or radiotherapy: A Systematic review and meta-analysis. *Cancer Nursing*, 48(3), 200-212. <https://doi.org/10.1097/ncc.0000000000001293>
- Mahdavi, H., Agha-abbasi, A., Zangi Darestani, F., & Manzari Tavakoli, R. (2024). The Effect of compassion therapy on psychological toughness and suicidal thoughts suicidal thoughts in the Elderly with depression. *Journal of Gerontology*, 8 (4), 39-46 URL: <http://joge.ir/article-1-662-fa.html> [Persian]
- Mir, F., Abdolshahi, M., & Shamsipour Dehkordi, P. (2022). The Effect of a mindfulness-based yoga training course on the Mental toughness of athletes with different skill levels. *The Scientific Journal of Rehabilitation Medicine*, 10(6), 1214-1227. <https://doi.org/10.32598/SJRM.10.6.7> [Persian]
- Mirzaei, F., Khodabakhshi-Koolaei, A. (2018). The Relationship between sleep quality and perceived social support with loneliness in elderly men. *Journal of Gerontology*, 2 (4), 11-20. URL: <http://joge.ir/article-1-182-fa.html> [Persian]
- Mohseni-Kolali, K., Sadeghipour, H.R., & Zar, A. (2015). The Effect of four weeks of yoga practice and cinnamon supplementation on premenstrual syndrome and sleep quality in inactive university girls. *Research in Sports Nutrition*, 4(2), 1-12. <https://doi.org/10.22034/ren.2025.143653.1093> [Persian]
- Mohammadi Safa, N., Younesi, S.J., Foroughan, M., Ahmadi, S., & Rostami, M. (2024). Effect of life review therapy on self-actualization and happiness of the Elderly in Iran. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 18 (4), 502-517. URL: <http://salmandj.uswr.ac.ir/article-1-2506-fa.html> [Persian]

- Nori pourlayavali, R., Alikhani, M., Hoseynian, S., Soheylizadeh, S., & Mohammadifar, M. (2016). The Effect of group reminiscence on happiness and life expectancy of elderly. *Aging Psychology, 1*(3), 147-156. https://jap.razi.ac.ir/article_329.html?lang=en [Persian]
- Perez Diaz, J., Ramiro Farinas, D., Aceituno Nieto, P., Escudero Martinez, J., Bueno López, C., Castillo Belmonte, A.B., & Villuendas Hijosa, B. (2023). Un Perfil de las personas mayores en Espana, indicadores estadisticos basicos. Prospective cohort study. *Journal of Aging and Health, 2*, 08982643221083118. <http://hdl.handle.net/10261/341851>
- Pooraghaei Ardekani, Z., Mohammadi, M., & Zarian, E., (2024). The Impact of yoga exercises on athletes' anxiety and sleep quality in the Coronavirus pandemic. *The Physical Treatments Journal, 14*(3), 217-226. <http://dx.doi.org/10.32598/ptj.14.3.582>
- RashidiKarsalary, H., Sadooghiasl, A., & RAsekhi, A. (2025)0. The Effectiveness of spiritual self-care education on the Happiness of Iranian older adults: An Experimental study. *Iranian Journal of Nursing Research, 20* (5), 81-91. URL: <http://ijnr.ir/article-1-3072-fa.html> [Persian]
- Rasouli Joryabi, M., & Baradaran, M. (2017). Yoga, psychological hardiness and quality of life. Sixth congress of the Iranian psychological association, Tehran. <https://en.civilica.com/doc/732514/> [Persian]
- Rezaei, S., Zebardast, A., Mousavi S.V., & Chamani M. (2021). The Examination of structural relationships between hardiness and life satisfaction in older adults through mediating religious commitment. *Journal of Gerontology, 6* (1), 78-90. URL: <http://joge.ir/article-1-417-fa.html> [Persian]
- Rostami, M., Nosrati, K., Mahdinejad Gorji, G., & Kabiri, M. (2020). Death anxiety in the Elderly: The Role of psychological hardiness and practical commitment to prayer. *Aging Psychology, 5*(4), 309-320. <https://doi.org/10.22126/jap.2020.4834.1380> [Persian]
- Sadeghi, S., Ghavami, V., Amini, M., & Tehrani, H. (2026). Predictors of sleep quality in iranian older adults based on the Self-regulation theory. *Salmand: Iranian Journal of Ageing, 20* (4), 514-527. <http://salmandj.uswr.ac.ir/article-1-2928-fa.html> [Persian]
- Saeidi Asl, S., & Robati, F.S. (2021). The Effectiveness of yoga therapy on early maladaptive schemas and emotional distress of depressed women: A Semi experimental study. *Avicenna Journal of Nursing and Midwifery Care, 29* (2), 137-145. <http://nmj.umsha.ac.ir/article-1-2221-fa.html> [Persian]
- Safara, M., Safadoust, T., Mosavinezhad, S. M., & Gholamnejad, H. (2023). The Relationship between spiritual health and sense of coherence in the Elderly: The Mediating role of psychological hardiness. *Aging Psychology, 8*(4), 375-387. <https://doi.org/10.22126/jap.2022.8160.1644> [Persian]
- Satari, H., Alivandi Vafa, M., Farzadi, L., & Panahali, A. (2025). A Comparative study of the Effectiveness of yoga-based intervention and positive-oriented intervention on happiness of pregnant women with recurrent abortion. *Clinical Psychology and Personality, 23*(1), 123-138. <https://doi.org/10.22070/cpap.2024.19295.1571> [Persian]
- Saraswati, S.M., & Saraswati, S.S. (1998). Hatha Yoga Pradipika: Yoga Publications Trust.
- Sheikhesmaeili, D., Hatamyan, P., Karami, J., Lorestani, E., & Morovati, F. (2020). The Prediction of sleep quality based on psychological hardiness and happiness in the Elderly. *Aging Psychology, 6*(1), 27-38. <https://doi.org/10.22126/jap.2020.3772.1320> [Persian]
- Shaham, N., Kazemian Moghadam, K, Haroon Rshidi, H. (2021). The Effectiveness of schema therapy on parental stress and psychological hardiness of mothers of children with autism spectrum disorder. *Journal of Exceptional Education, 3* (163), 51-60. URL: <http://exceptionaleducation.ir/article-1-2227-fa.html> [Persian]

- Singh, B., Hammouch, H., & Chandra, S. (2024). Transformative biopsychosocial interactions of yoga and augmenting health behaviors and extenuating depression, 161-186.
- Taghinejad, H., Otaghi, M., Raisifar, A., Sayehmiri, K., & Sahami Gilan, M.H. (2024). Investigating the Effect of a cognitive-behavioral therapy-based educational package on sleep quality and mental health in elderly men residing in nursing homes: A Double-blind randomized clinical trial. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 30(1), 1-21. <https://www.sid.ir/paper/1510279/en> [Persian]
- Taheri, M., & Irandoust, K. (2020). The Relationship between sleep quality and lifestyle of the Elderly. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 15 (2), 188-199. URL: <http://salmandj.uswr.ac.ir/article-1-1594-fa.html> [Persian]
- Valizadeh, H. & Ahmadi, V. (2023). The Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on the Happiness and ambiguity of mothers with children with autism spectrum disorder. *Applied Psychology*, 17(1), 193-212. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.20084331.1402.17.1.9.8> [Persian]
- Valizadeh, H. & Ahmadi, V. (2021). Effectiveness of mindfulness-based therapy on sleep quality and death anxiety in the Elderly with hypertension. *Caspian Journal of Health and Aging*, 6 (2), 71-84. <http://cjhaa.mubabol.ac.ir/article-1-162-fa.html> [Persian]
- Veenhoven, R. (2024). Affective component of happiness. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well being research*, Springer-verlag, 80-83. https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_43
- Wang, H., Liu, Y., Kowk, J.Y., & Xu, F. (2025). The Effectiveness of yoga on menopausal symptoms: A Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Nursing Studies*, 161, 104928. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2024.104928>
- Xu, Y., Wen, H., Li, J., Yang, J., Luo, K., & Chang, L. (2022). The Relationship between sleep disorders, anxiety, depression, and cognitive function with restless legs syndrome in the Elderly. *Sleep Breath*, 26(3), 1309-1318. <https://doi.org/10.1007/s11325-021-02477-y>
- Zarepour Moghadami, A., & Norouzadeh, R. (2022). The Relationship between elderly happiness and self-efficacy in the Elderly with chronic disease residing in a nursing home, Tabriz, 2020. *Qom University of Medical Sciences Journal*, 15 (10), 674-683. URL: <http://journal.muq.ac.ir/article-1-3238-fa.html> [Persian]
- Zargar, Y., Rahimi Pordanjani, T., Mohamadzade Ebrahimi, A., & Noruzi, Z. (2013). A Study of simple and multiple relationships between morningness and sleep quality among students with addiction potential in Shahid Chamran University. *Jundishapur Scientific Medical Journal*, 12(4), 375-383. https://jsmj.ajums.ac.ir/article_49760.html?lang=en [Persian]