

The Effect of Spiritual Mindfulness on Perceived Stress and Quality of Life in Women

Ali Masoudi-Moghaddam¹ , Rasol Ghasemi² , Samira Daniyali^{2*} 

1- Research Director of Shahid Beheshti Institute of Medical Sciences, Tehran, Iran.

2- Department of Physiology, Faculty of Shahid Beheshti University of Medical Science, Tehran, Iran.

*Correspondence should be addressed to Dr. Samira Daniyali; Email: s.daniyali@sbmu.ac.ir

Article Info

Received: Dec 30, 2024

Received in revised form:

Feb 4, 2025

Accepted: May 6, 2025

Available Online: Dec 22, 2025

Keywords:

Married women

Perceived stress

Quality of life

Spiritual mindfulness



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v11i4.44011>

Abstract

Background and Objective: Perceived stress and quality of life influence psychological and physical health. Mindfulness can alleviate stress and enhance quality of life. Previous research has demonstrated mindfulness benefits in diverse populations; yet, few studies have addressed the unique stressors faced by married women balancing familial and social roles. This study evaluated the effects of a 40-day spiritual mindfulness program on perceived stress and multiple quality-of-life dimensions in married women.

Methods: This is an experimental study conducted using a pre-test and post-test control group design. One hundred married women aged 20–45 in Tehran, were randomly assigned to an intervention (n=50) and a control (n=50) group. The intervention group completed 40 days of online lectures and practical meditation sessions; controls received no intervention. Pre- and post-intervention assessments using the Perceived Stress Scale (PSS) and SF-36 questionnaire measured the outcomes. The spiritual mindfulness sessions program included silence of the mind, purification of the unconscious, light meditation, peace with oneself, and relaxation of the brain. Data analyses included Mann-Whitney U tests for SF-36 subscale comparisons and ANCOVA for perceived stress changes. In the present study, all ethical considerations were observed and the authors reported no conflicts of interest.

Results: The results showed significant improvements in the spiritual mindfulness group across all eight SF-36 subscales. ANCOVA results indicated a significant reduction in perceived stress in the experimental group ($F=6.52$, $P=0.05$).

Conclusion: A 40-day spiritual mindfulness program effectively reduced perceived stress and enhanced physical, psychological, and social facets of quality of life in married women. These findings support incorporating spiritual mindfulness techniques as an effective strategy for coping with stress and enhancing quality of life. Overall, the findings of this study may serve as a foundation for strategies aimed at improving the psychological and physical well-being of married women through mindfulness techniques.

Please cite this article as: Masoudi-Moghaddam A, Ghasemi R, Daniyali S. The Effect of Spiritual Mindfulness on Perceived Stress and Quality of Life in Women. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2025;11(4):1-15. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v11i4.44011>

Summary

Background and Objective

Stress is an inseparable part of modern life and is one of the fundamental challenges to the human psyche in contemporary civilization (1). Studies show that while women are the central axis and effective force in maintaining family peace, they face a higher risk of experiencing more stress (2). Additionally, the level of stress in unemployed women and housewives is higher for several reasons, including the repetitive nature of household duties, the lack of holidays, and the constant demands of work (3). One extensively researched technique used to reduce stress, in terms of its effectiveness and success, is mindfulness, prayer, and worship with God (5). Spiritual mindfulness is an introspective therapeutic method in which the individual engages in mind management, self-control, and recognition of the unconscious before resolving conflicts outside of his/her being (6).

This study was conducted to investigate the effect of spiritual mindfulness on the perceived stress and quality of life of married women. Given the importance of mental health from an Islamic perspective and the emphasis on inner peace in religious texts, this research is an effort to find a scientific and spiritual solution that can assist women in better managing daily stress and improving their quality of life.

Methods

Compliance with ethical guidelines: Before conducting the study, the method was explained to the participants and they signed the consent form approved by Shahid Beheshti University of Medical Sciences. They were also assured that their information would remain confidential and would not be published anywhere.

The present study is a randomized clinical trial which is applied in terms of its purpose. The statistical population of the present study comprises married housewives in Tehran between the ages of 20 and 45. Out of 400 volunteers, 100 people were selected and then randomly divided into two groups: experimental (no=50) and control (no=50), based on the inclusion, exclusion, and matching criteria. In this study, demographic parameters questionnaires, a perceived stress test questionnaire, and a quality-of-life questionnaire were administered to all participants.

The experimental group practiced this meditation daily for 40 days, using a prepared audio file at a designated time and place. To

ensure the correctness of the meditation, the experimental group organized a daily online class. After all the people in the experimental group were present, meditation was performed for 15 minutes. The control group received no intervention. The spiritual mindfulness sessions program included silence of the mind, purification of the unconscious, light meditation, peace with oneself, and relaxation of the brain.

The purpose of practicing "silence of mind" meditation is to empty the mind of false thoughts and train the mind to prevent the crowding of these thoughts. Through continuous practice, the participant is assisted to reduce mental anxiety and experience the concentration and peace of mind necessary for achieving a healthy mind and clear thoughts.

In the "purifying the unconscious," meditation, the subconscious mind is purified using divine invocations that have the miraculous power to purify the human soul. This meditation attempts to free oneself from the bondage of everything except God and enable humans to experience living freely, which will have a direct impact on advancing human society toward peace and well-being.

In the "brain calming" meditation, we make our entire being aware of the presence of God and let the peace that comes from this presence flow into the brain. The result of continuing to practice this meditation is to achieve mental peace and improve brain function. The human brain is prone to leaving the state of stillness and calmness due to the numerous neural connections that are formed within it at any given moment, as well as environmental events that cause distortion and confusion. Since it is considered as one of the most active organs of the body, working 24 hours a day, it is necessary to invite the brain to peace and comfort in harmony with the rest of our various organs.

In the light meditation, the Prophet of Islam always asked God to let the flow light into his inner and outer worlds (17, 18). The importance was so great that in the "light field" meditation, we decided to ask the divine light to enter our minds and limbs, to shower the light of mercy on the events of our lives and circumstances, and to smooth our path in both realms.

Results

The results of this study indicated that spiritual mindfulness had a significant impact on improving the quality of life and reducing perceived stress in married women. Comparing the experimental group to the control group across

all quality of life subscales showed significant improvements in physical functioning ($Z=-2.57$, $P=0.002$), role-physical functioning ($Z=-3.03$, $P=0.002$), bodily pain ($Z=-2.07$, $P=0.001$), general health ($Z=-3.06$, $P=0.0001$), vitality ($Z=-2.57$, $P=0.001$), social functioning ($Z=-2.48$, $P=0.038$), role-emotional ($Z=-2.42$, $P=0.001$), and mental health ($Z=-3.51$, $P=0.0001$). These findings demonstrated that the experimental group had significantly better outcomes compared to the control group. Additionally, an analysis of perceived stress using ANCOVA revealed that spiritual mindfulness significantly reduced perceived stress in the experimental group ($F=6.91$, $P=0.05$). These findings highlight the positive effects of spiritual mindfulness on improving quality of life and reducing stress in married women.

Conclusion

Previous research has shown that the concept of mindfulness in Islam can serve as an effective tool in improving quality of life and reducing perceived stress (15, 17). These findings are consistent with studies that have used mindfulness as an effective tool in managing stress and improving quality of life in various settings (23, 24). Using stress reduction methods such as mindfulness, especially in married women who are exposed to multiple social and family pressures, can significantly help improve their mental state (27). Based on the findings of the present study, it can be concluded that mindfulness and relaxation interventions can effectively reduce stress and anxiety levels among housewives from Tehran, Iran. These findings can help inform the development of mindfulness-based treatment programs and inform the design of future studies to elucidate the psychological variables involved.

Acknowledgements

We express our heartfelt gratitude to the volunteers who participated in this project.

Ethical considerations

According to the authors, this study is obtained from a research protocol approved by the Iranian Registry of Clinical Trials (IRCT). The protocol received ethical approval (code: [IR.SBMU.MSP.REC.1402.057](https://www.irct.ir/IR.SBMU.MSP.REC.1402.057)) from the Research Ethics Committee of the Medical School at Shahid Beheshti University of Medical Sciences.

Funding

According to the article's authors, this study was

funded by the Vice Chancellor for Research at Shahid Beheshti Medical School.

Conflict of interest

The author(s) declared no conflicts of interest.

Authors' contribution

Protocol design and spiritual needs assessment: first and third authors; data analysis: second author.

دراسة تأثير اليقظة الروحية على الإجهاد المدرك و جودة الحياة لدى النساء

علي مسعودي مقدم^١، رسول قاسمي^٢، سميرا دانيالي^٢

١- باحث في جامعة الشهيد بهشتي للعلوم الطبية، طهران، إيران.

٢- قسم الفيسيولوجيا، كلية الطب، جامعة الشهيد بهشتي للعلوم الطبية، طهران، إيران.

* المراسلات الموجهة إلى الدكتورة سميرا دانيالي؛ البريد الإلكتروني: s.daniali@sbmu.ac.ir

معلومات المادة

الوصول: ٢٨ جمادى الثاني ١٤٤٦

وصول النص النهائي: ٥ شعبان ١٤٤٦

القبول: ٨ ذى القعدة ١٤٤٦

النشر الإلكتروني: ١ رجب ١٤٤٧

الملخص

خلفية البحث وأهدافه: يؤثر الإجهاد المدرك على جودة الحياة والسلامة النفسية والجسدية. لهذا فإن اليقظة يمكن أن تحمّن من التوتر وتؤثر إيجاباً على جودة الحياة. فقد أظهرت الدراسات السابقة تأثيرات اليقظة (الوعي) على الفئات المختلفة؛ لكن قلّما تطرقت الدراسات إلى عوامل التوتر خاصة تلك العوامل التي تعاني منها النساء المتزوجات في إنشاء التوازن بين المسؤوليات الأسرية والمسؤوليات الاجتماعية. تسعى هذه الدراسة لتقييم تأثيرات برامج لليقظة الروحية لمدة أربعين يوماً على الإجهاد المدرك والأبعاد المختلفة لجودة الحياة لدى النساء المتزوجات.

منهجية البحث: اعتمدت الدراسة على المنهج التحليلي ومنهج ما قبل الإختبار وما بعد الإختبار مع الجماعة الضابطة. فقد اختيرت مئة امرأة متزوجة تتراوح أعمارهن ما بين ٢٠ و ٤٥ عاماً من نساء مدينة طهران عبر منهج أخذ العينات العشوائية، وبعد ذلك تمّ تقسيمهن إلى مجموعتين مجموعة التدخل (N=50) والمجموعة الضابطة (N=50). فقد أتمت نساء مجموعة التدخل ٤٠ يوماً بإلقاء المحاضرات المباشرة على النت، وجلسات التأمل العملية؛ في حين لم تتلق المجموعة الضابطة أيّ مداخلات. اعتمدت الدراسة على تحليل ما قبل وما بعد الإختبار على مقياس القلق المدرك أو (SPP) واستبيان SF-36. أما مواضيع اليقظة تتضمن يقظة الصمت، والتحرر من الأفكار، والهدوء، والسكينة، والتأمل الضوئي، والوثام مع النفس. وقد تمت مراعاة جميع الموارد الأخلاقية في هذا البحث ولم يذكر الباحثون أيّ تضارب في المصالح.

المعطيات: أظهرت نتائج الدراسة أنّ اليقظة الروحية يمكن أن تساعد في تحسين جميع المقاييس الثمانية الواردة في SF-36 وتؤثر عليها تأثيراً ذودلالة إحصائية بارزة؛ كما أنّ نتائج آنكوا أثبتت تقليص القلق المدرك بشكل ملحوظ لدى مجموعة الإختبار والمجموعة الضابطة (F=6/52 و P=050).

الاستنتاج: أنّ التخطيط لبرامج دقيقة لمدة 40 يوماً من اليقظة الروحية يمكن أن تؤثر بشكل ملحوظ على القلق المدرك وتعزز الجوانب الجسدية، والنفسية، والاجتماعية وترفع مستوى جودة الحياة لدى النساء المتزوجات. نتائج فنون اليقظة الروحية التي توصلت إليها الدراسة يمكن أن تشكل إستراتيجية ناجعة لمواجهة القلق المدرك وتساعد على رفع مستوى جودة الحياة. بشكل عام هذه النتائج من شأنها أن تشكل العمود الفقري للدراسات المتعلقة بتحسين مستوى الحياة الروحية، والنفسية، والجسدية لدى النساء المتزوجات عن طريق اليقظة الروحية.

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Masoudi-Moghaddam A, Ghasemi R, Daniyali S. The Effect of Spiritual Mindfulness on Perceived Stress and Quality of Life in Women. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2025;11(4):1-15. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v11i4.44011>

بررسی اثر ذهن آگاهی معنوی بر استرس ادراک شده و کیفیت زندگی در زنان

علی مسعودی مقدم^۱، رسول قاسمی^۲، سمیرا دانیالی^{۲*}

۱- پژوهشگر دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.

۲- گروه فیزیولوژی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.

*مکاتبات خطاب به دکتر سمیرا دانیالی؛ رایانامه: s.daniali@sbmu.ac.ir

اطلاعات مقاله

دریافت: ۱۰ دی ۱۴۰۳

دریافت متن نهایی: ۱۶ بهمن ۱۴۰۳

پذیرش: ۱۶ اردیبهشت ۱۴۰۴

نشر الکترونیکی: ۱ دی ۱۴۰۴

واژه‌های کلیدی:

استرس ادراک شده

ذهن آگاهی معنوی

زنان متأهل

کیفیت زندگی

چکیده

سابقه و هدف: استرس ادراک شده و کیفیت زندگی بر سلامت روان و جسم تأثیر می‌گذارند. ذهن آگاهی می‌تواند استرس را کاهش دهد و کیفیت زندگی را بهبود بخشد. پژوهش‌های پیشین فواید ذهن آگاهی را در جمعیت‌های مختلف نشان داده است، اما مطالعات کمی به عوامل استرس‌زای منحصربه‌فردی که زنان متأهل در ایجاد تعادل بین نقش‌های خانوادگی و اجتماعی با آن مواجه هستند، پرداخته است. در این مطالعه تأثیرات یک برنامه ۴۰ روزه ذهن آگاهی معنوی بر استرس ادراک شده و ابعاد مختلف کیفیت زندگی در زنان متأهل ارزیابی شد.

روش کار: این پژوهش از نوع آزمایشی با استفاده از روش پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. صد زن متأهل ۲۰ تا ۴۵ ساله در تهران، به‌طور تصادفی در دو گروه مداخله (N=۵۰) و کنترل (N=۵۰) قرار گرفتند. گروه مداخله ۴۰ روز سخنرانی برخط و جلسات مراقبه عملی را به پایان رساندند ولی گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. ارزیابی‌های قبل و بعد از مداخله با استفاده از مقیاس استرس ادراک شده (PSS) و پرسش‌نامه SF-۳۶ بود. متون این ذهن آگاهی از سکوت ذهن، رهاسازی از افکار، سکون، آرامش، مراقبه نوری و صلح با خویشتن تشکیل شده است. در این پژوهش همه اصول اخلاقی رعایت شده است و مؤلفان مقاله تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

یافته‌ها: نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که ذهن آگاهی معنوی می‌تواند بهبود قابل توجه و معناداری در هر هشت زیرمقیاس SF-۳۶ ایجاد کند و نیز نتایج آنکوا نشان‌دهنده کاهش قابل توجه استرس درک شده در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل (F=۶/۵۲ و P=۰.۵۰) بود.

نتیجه‌گیری: برنامه ۴۰ روزه ذهن آگاهی معنوی به‌طور مؤثری استرس ادراک شده را کاهش و جنبه‌های جسمی، روانی و اجتماعی کیفیت زندگی را در زنان متأهل افزایش داد. این یافته از فنون ذهن آگاهی معنوی به‌عنوان راهبردی مؤثر برای مقابله با استرس و افزایش کیفیت زندگی حمایت می‌کند. به‌طور کلی، یافته‌های این مطالعه می‌تواند به‌عنوان پایه‌ای برای راهبردهایی با هدف بهبود سلامت روانی و جسمی زنان متأهل از طریق فنون ذهن آگاهی باشد.

استناد مقاله به این صورت است:

Masoudi-Moghaddam A, Ghasemi R, Daniyali S. The Effect of Spiritual Mindfulness on Perceived Stress and Quality of Life in Women. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2025;11(4):1-15. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v11i4.44011>

مقدمه

در دنیای پرشتاب امروز، استرس به یکی از چالش‌های اساسی زندگی تبدیل شده است که می‌تواند بر سلامت جسمی و روانی افراد تأثیرات عمیقی بگذارد (۱). زنان متأهل به دلیل مسئولیت‌های چندگانه‌ای که در زندگی شخصی، خانوادگی و اجتماعی بر عهده دارند، اغلب در معرض سطوح بالایی از استرس قرار می‌گیرند (۲). تکراری بودن وظایف خانه‌داری، نداشتن تعطیلی، همیشگی بودن کارها و داشتن شغلی بدون دستمزد؛ بدون بیمه؛ بدون تعطیلی؛ بدون زمان مشخص کاری و بدون بازنشستگی موجب خمودگی، افسردگی، استرس و اضطراب در زنان غیرشاغل و خانه‌دار شده است. این استرس ادراک‌شده می‌تواند کیفیت زندگی آنان را تحت تأثیر قرار دهد و پیامدهایی همچون فرسودگی روانی، کاهش رضایت از زندگی و مشکلات جسمانی را به همراه داشته باشد (۳). بنابراین، یافتن راهکارهایی برای کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی این گروه از افراد، اهمیت زیادی دارد (۴).

یکی از روش‌های مؤثر در مدیریت استرس و بهبود کیفیت زندگی، تمرین‌های ذهن‌آگاهی معنوی (دعا و نیایش) است که به افراد کمک می‌کند تا با حضور آگاهانه در لحظه، از تأثیرات منفی افکار و احساسات ناخوشایند بکاهند (۵). ذهن‌آگاهی و تمرین‌های معنوی شیوه درمانی درون‌گرا هستند که در این شیوه فرد پیش از حل درگیری‌ها در بیرون از وجود خویش سرگرم مدیریت بر ذهن و خویشتن‌داری است و با سکوت و آرامش درون به بهبود شرایط بیرونی اقدام می‌کند و تلاش می‌نماید با اتصال به منبع الهام‌بخش درونی و نیروی مافوق به بهبود وضعیت خلقی و روانی خویش بپردازد. در واقع با آرام نگه داشتن ذهن و تهی شدن از هر فکر و اندیشه باطلی به سلامت عاطفی خود کمک می‌کند (۶). این روش می‌تواند با کاهش اضطراب و استرس، افزایش احساس آرامش و تقویت نگرش مثبت نسبت به زندگی، تأثیر بسزایی بر کیفیت زندگی زنان متأهل داشته باشد (۷).

پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی معنوی، دعا و نیایش به‌طور کلی می‌توانند نقش مهمی در کاهش استرس و بهبود سلامت روانی داشته باشند (۷). با این حال، بررسی‌های دقیق‌تری برای ارزیابی اثربخشی ذهن‌آگاهی معنوی بر استرس ادراک‌شده و کیفیت زندگی زنان متأهل ضروری است (۸-۱۴). از آنجاکه بسیاری از تعالیم دینی بر حضور قلب، تمرکز بر لحظه حال و پذیرش شرایط زندگی

تأکید دارند، این روش می‌تواند فرد را به درک عمیق‌تری از ایمان و ارتباط با خداوند هدایت کند. در واقع، کاهش تنش‌های ذهنی و افزایش خودآگاهی می‌تواند موجب افزایش احساس رضایت درونی، امید و توکل شود که از مؤلفه‌های اصلی سلامت معنوی محسوب می‌شوند. همچنین، این رویکرد با ایجاد آرامش پایدار، به زنان کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌های زندگی، از نیروی معنوی خود بهره بگیرند و کیفیت زندگی‌شان را بهبود بخشند (۱۵).

کیفیت زندگی مفهومی چندبُعدی است که ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی را در بر می‌گیرد. در جامعه زنان خانه‌دار، کیفیت زندگی می‌تواند تحت تأثیر عواملی مانند استرس ناشی از مسئولیت‌های روزمره، کاهش تعاملات اجتماعی و احساس کمبود حمایت قرار گیرد. در این میان، مداخله‌هایی که به افزایش آرامش ذهنی، خودآگاهی و بهبود ارتباط با خود و دیگران کمک می‌کنند، می‌توانند نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی این گروه ایفا کنند. انتخاب این موضوع و انجام این مداخله به این دلیل است که استرس ادراک‌شده و کاهش کیفیت زندگی در زنان متأهل به‌ویژه زنان خانه‌دار، از چالش‌های مهم سلامت روان در جوامع امروزی محسوب می‌شود (۹).

در دنیای پرتنش امروز، استرس و اضطراب به یکی از مهم‌ترین چالش‌های زندگی انسان تبدیل شده است. زنان متأهل به‌ویژه زنان خانه‌دار، به دلیل مسئولیت‌های چندگانه خانوادگی، اجتماعی و گاه شغلی، بیش از سایر گروه‌ها در معرض استرس و کاهش کیفیت زندگی قرار دارند. آموزه‌های دینی اسلام به‌ویژه در قرآن کریم و احادیث معصومین (ع)، همواره بر آرامش درونی، توکل به خداوند و تسلیم در برابر حکمت الهی تأکید دارند. آیات متعددی همچون آیه ۲۸ سوره رعد «*لَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ*» (۱۶)، به نقش معنویت و ارتباط با خدا در کاهش اضطراب اشاره دارند. همچنین، در حدیثی از امام علی (ع) آمده است: «اگر به آنچه مقدر شده است، راضی باشی، آرامش خواهی یافت» (۱۷). این تعالیم نشان می‌دهد که آرامش ذهن و روان نقش کلیدی در سلامت معنوی و جسمی انسان دارد. ذهن‌آگاهی معنوی رویکردی است که با تأکید بر تمرکز آگاهانه بر لحظه حال، پذیرش شرایط بدون قضاوت و تنظیم ارتعاشات ذهنی، می‌تواند به کاهش استرس و افزایش رضایت از زندگی کمک کند (۱۸). این روش از مفاهیم مرتبط با تعادل درونی و آرامش ذهن بهره می‌برد که در بسیاری از متون دینی نیز به آن توجه شده

به عمل آمد و حریم خصوصی آزمودنی‌ها در طول پژوهش کاملاً حفظ شد.

این مطالعه از نوع کارآزمایی بالینی تصادفی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش خانم‌های خانه‌دار متأهل شهر تهران با دامنه سنی بین ۲۰ تا ۴۵ سال بودند. تعداد نمونه لازم بر اساس مطالعات مشابه با در نظر گرفتن سطح معنی‌داری ۰/۰۵، سطح اطمینان ۹۵٪ و توان آزمون ۸۰٪ برای هر گروه ۵۰ نفر محاسبه شد که از میان ۲۰۰۰ داوطلب، ۱۰۰ نفر انتخاب شدند و با توجه به ملاک‌های ورود، خروج و هم‌تاسازی، به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایش (ذهن‌آگاهی معنوی) و کنترل تقسیم شدند. از هر گروه حدوداً ۱۰٪ برای ریزش احتمالی طی دوره در نظر گرفته شد.

ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بود از: سن بین ۲۰ تا ۴۵، متأهل بودن، تمایل به شرکت در طرح، نمره به‌دست‌آمده از پرسش‌نامه استرس ادراک‌شده^۱ حداقل ۲۰ و حداکثر ۳۷، داشتن حداقل تحصیلات راهنمایی، باردار نبودن، قرار نداشتن در دوران شیردهی و یائسگی. معیارهای خروج از پژوهش عبارت است از: نامرتب شرکت کردن در جلسات و داشتن دو جلسه غیبت، تمایل نداشتن به ادامه همکاری، بروز استرس‌های بزرگ و حوادث.

ابزارهای استفاده‌شده در این پژوهش، مداخله ذهن‌آگاهی معنوی و دو پرسش‌نامه کیفیت زندگی و استرس ادراک‌شده بود. پرسش‌نامه اطلاعات جمعیت‌شناختی نیز از آزمودنی‌ها اخذ شد.

روش اجرا: آزمودنی‌ها از مخاطبان شبکه اجتماعی مؤلف اول مقاله در کل تهران بودند. فراخوان در شبکه اجتماعی انجام شد. سپس با تماس تلفنی و مصاحبه، آزمودنی‌ها انتخاب شدند و از آنان جهت گردهمایی در جلسه اول توجیهی دعوت شد. در این جلسه، مصاحبه، پرکردن فرم‌ها و انتخاب نهایی آزمودنی‌ها انجام شد. در جلسه دوم توجیهی که جهت شروع، آموزش و آماده‌سازی آزمودنی‌ها بود، توضیحات کامل درباره روند طرح و محرمانه بودن اطلاعات، اجرای پیش‌آزمون (پرکردن پرسش‌نامه‌ها و رضایت‌نامه) انجام شد. پس از اتمام ۴۰ روز، مجدداً جلسه گردهمایی سوم برای به‌دست‌آوردن نمره‌های پس‌آزمون انجام شد.

است. در آموزه‌های اسلامی، توجه به لحظه حال و پذیرش مقدرات الهی راهکاری برای کاهش اضطراب و ایجاد آرامش پایدار معرفی شده است. از سوی دیگر، امام سجاد (ع) در دعای پنجم صحیفه سجاده، آرامش قلبی و تمرکز ذهنی را از خداوند طلب می‌کند: «اللهم انی أسألك سکوناً عند الفزع...»؛ این طلب نشان‌دهنده اهمیت حضور ذهن و آرامش در مواجهه با چالش‌های زندگی است. کیفیت زندگی که شامل ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی است، تحت تأثیر مستقیم میزان استرس و آرامش روانی افراد قرار دارد. در جامعه زنان متأهل، کاهش کیفیت زندگی می‌تواند منجر به پیامدهای نامطلوبی همچون فرسودگی روانی، کاهش انگیزه و حتی ضعف در روابط خانوادگی شود. از این‌رو، ارائه مداخله‌هایی که بتواند با استفاده از اصول علمی و آموزه‌های معنوی، به ارتقای سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی این گروه کمک کند، ضروری به نظر می‌رسد (۱۷).

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر ذهن‌آگاهی معنوی بر استرس ادراک‌شده و کیفیت زندگی زنان متأهل انجام شده است. با توجه به اهمیت سلامت روان از دیدگاه اسلام و تأکید بر آرامش درونی در متون دینی، این پژوهش تلاشی است برای یافتن راهکاری علمی و معنوی که بتواند زنان را در مدیریت بهتر استرس‌های روزمره و بهبود کیفیت زندگی یاری رساند. یافته‌های این پژوهش می‌تواند در تدوین برنامه‌های حمایتی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، با در نظر گرفتن ارزش‌های دینی و فرهنگی، استفاده شود و راهکاری کاربردی برای ارتقای سلامت روان زنان در جامعه اسلامی ارائه دهد. سؤالات اصلی پژوهش عبارت‌اند از: آیا مداخله ذهن‌آگاهی معنوی می‌تواند به کاهش استرس ادراک‌شده در زنان متأهل منجر شود؟ آیا این روش تأثیری بر بهبود کیفیت زندگی این گروه دارد؟ و اگر چنین است، کدام ابعاد کیفیت زندگی بیشترین تغییر را تجربه خواهند کرد؟

روش کار

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: در این پژوهش، سلامت و ایمنی فرد فرد آزمودنی‌ها در طول و بعد از اجرای پژوهش، بر تمامی مصالح دیگر اولویت داشت. رضایت‌نامه آگاهانه و آزادانه به‌صورت کتبی اخذ شد. افراد آزمودنی از تمامی اطلاعاتی که می‌تواند در تصمیم‌گیری آنان مؤثر باشد، به‌نحو مناسبی آگاه شدند. در این پژوهش، رعایت اصل رازداری و حفظ اسرار آزمودنی‌ها و اتخاذ تدابیر مناسب برای جلوگیری از انتشار آنها

^۱ Perceived Stress Scale

صورت بود که در گروه آزمایشی به مدت ۴۰ روز، هر روز فایبل صوتی آماده‌شده در یک زمان مشخص پخش می‌شد. برای اطمینان از صحت انجام آن، یک کلاس برخط (همه‌روزه) تشکیل می‌شد و پس از حضور همه افراد گروه آزمایشی، مراقبه به مدت ۱۵ دقیقه انجام می‌شد. گروه پژوهش به‌طور مداوم با افراد در تماس و پیگیری بودند. گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند. فنون استفاده‌شده و جدول زمانی در این پژوهش در جدول ۱ به‌اختصار توضیح داده شده است.

جدول ۱) برنامه روزهای ذهن‌آگاهی معنوی

عنوان مراقبه‌ها	سکوت ذهن	پاک‌سازی ناخودآگاه	سکوت ذهن	مراقبه نوری	سکوت ذهن	صلح با خویشتن	سکوت ذهن	تن‌آرامی مغز
روزها	۵-۱	۱۰-۵	۱۵-۱۰	۲۰-۱۵	۲۵-۲۰	۳۰-۲۵	۳۵-۳۰	۴۰-۳۵

روزگار ما به جای مانده است: «اللهم اجعل فی قلبی نورا و فی شمعی نورا و...». اهمیت این دعا به آن اندازه بود که در مراقبه «میدان نوری» بر آن شدیم تا با درخواست از نور الهی برای ورود به جوارح و جوانحمان، بر رویدادهای زندگی و احوالاتمان نور رحمت ببارد تا مسیرمان را در هر دو سرای هموار سازد.

ابزارهای پژوهش: ابزارهای پژوهش شامل پرسش‌نامه استرس ادراک‌شده کوهن و پرسش‌نامه کیفیت زندگی SF-۳۶ بود. پرسش‌نامه استرس ادراک‌شده کوهن شامل ۱۴ گویه با مقیاس لیکرت است که میزان استرس ادراک‌شده پاسخ‌دهندگان را می‌سنجد. پرسش‌نامه کیفیت زندگی SF-۳۶ شامل ۳۶ سؤال است و به ارزیابی کیفیت زندگی در هشت حیطه مختلف شامل عملکرد جسمی، اختلال نقش به‌سبب سلامت جسمی، اختلال نقش به‌سبب سلامت هیجانی، انرژی/خستگی، بهزیستی هیجانی، کارکرد اجتماعی، درد و سلامت عمومی می‌پردازد.

روایی و پایایی: برای بررسی روایی پرسش‌نامه‌ها از روش‌های مختلفی مانند روایی محتوا (با استفاده از نظرات متخصصان) و روایی سازه (با استفاده از تحلیل‌های عاملی) بهره گرفته شد. برای سنجش پایایی و اطمینان از ثبات نتایج پرسش‌نامه‌ها در شرایط مختلف، از شاخص‌هایی چون آلفای کرونباخ استفاده شد. در داخل و خارج از کشور، مطالعات بسیاری برای ارزیابی روایی و پایایی این پرسش‌نامه‌ها انجام شده است و این ابزارها در پژوهش‌های مختلف از جمله در زمینه‌های روان‌شناسی و سلامت، نتایج قابل‌اعتمادی به دست داده‌اند. برای نمونه، در داخل کشور، حسین‌زاده و همکاران در پژوهش خود برای ارزیابی روایی و پایایی پرسش‌نامه‌های ارزیابی عملکرد سازمانی از آلفای کرونباخ ۰/۸۹ و تحلیل

ذهن‌آگاهی به‌معنی مراقبت کردن از ذهن به‌منظور آرام نگه داشتن و تهی شدن از هر فکر و اندیشه باطلی تعریف می‌شود. برای این منظور، فایلهای صوتی‌ای آماده شد که فضایی آرام و دلنشین را برای آزمودنی‌ها فراهم می‌ساخت تا لحظاتی بدون هیچ فکر و خیالی در آرامش خاطر قرار بگیرند. متون این ذهن‌آگاهی از سکوت، رهاسازی از افکار، سکون، آرامش، مراقبه نوری و صلح تشکیل شد. آزمودنی‌ها هر روز این تمرین‌ها را به مدت ۴۰ روز انجام دادند. روش اجرا به این

۱) سکوت ذهن: مقصود از انجام مراقبه «سکوت ذهن»، تهی کردن ذهن از افکار باطل و تربیت ذهن برای جلوگیری از ازدحام این دست افکار است. با تمرین مداوم آن، به بهبود تشویش ذهنی مخاطبان کمک می‌شود و تمرکز و آرامش ذهنی را که لازمه رسیدن به روانی سالم و اندیشه‌ای پاک است، تجربه می‌کنند.

۲) پاک‌سازی ناخودآگاه: در این مراقبه با استفاده از اذکار الهی که قدرت اعجاب‌انگیزی در تطهیر روان انسان دارند، به تزکیه ضمیر ناخودآگاه پرداخته شده است. در این مراقبه سعی بر این است تا رهایی از بند هر آنچه جز خداوند رقم بخورد و انسان‌ها بتوانند آزاده‌زیستن را که اثر مستقیمی بر پیشبرد جامعه بشری به‌سمت صلح و بهزیستی خواهد گذاشت، تجربه کنند.

۳) صلح با خویشتن: در مراقبه «صلح با خویشتن» سعی شده است تا انسان‌ها موجودیت خویش را به‌گونه‌ای که هست بپذیرند و دوست بدارند و آنچه را که از جانب خداوند در خلقتشان به ودیعه گذاشته شده است، ارج نهند. رسیدن به صلح درونی، نقطه آغاز ایجاد و گسترش صلح در محیط پیرامون و ارتباطات هر شخص است.

۴) تن‌آرامی مغز: در مراقبه «تن‌آرامی مغز» با تکیه بر آیه ۲۸ سوره رعد «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»، سراسر وجودمان را به حضور خداوند آگاه و آرامش ناشی از این حضور را در مغز جاری می‌کنیم. حاصل استمرار در انجام این مراقبه، دستیابی به آرامش ذهنی و بهبود عملکرد مغز در مواقع مختلف است.

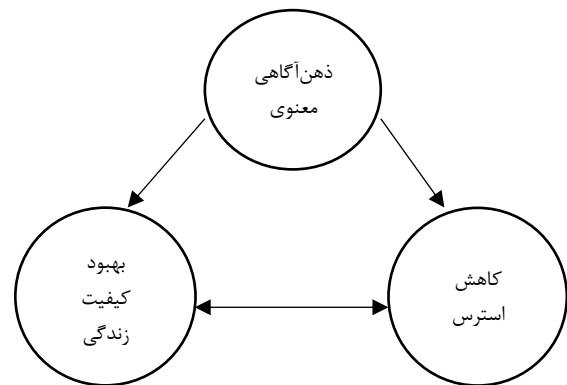
۵) مراقبه نوری: پیامبر اسلام همواره از خداوند طلب می‌داشتند که جریان نور را بر جهان درون و بیرون ایشان جاری نماید. شاهد این طلب حدیث ارزشمندی است که برای

۳۵-۳۰	۳۲	۴۰	
۴۰-۳۵	۱۶	۲۰	
۴۵-۴۰	۸	۱۰	
زیر ۲ سال	۱۲	۱۵	
۲-۵ سال	۳۱	۳۸/۷۵	سال‌های تأهل
۵-۱۰ سال	۳۲	۴۰	
بالتر از ۱۰ سال	۵	۶/۲۵	
ابتدایی	۰	۰	
راهنمایی	۱	۱/۲۵	
دیپلم	۵۵	۶۸/۷۵	تحصیلات
لیسانس	۲۰	۲۵	
فوق لیسانس و بالاتر	۴	۵	
خیلی پایین	۲	۲/۵	
پایین	۶	۷/۵	
متوسط	۶۳	۷۸/۷۵	وضعیت اجتماعی
بالا	۷	۸/۷۵	
خیلی بالا	۲	۲/۵	
بدون فرزند	۳۶	۴۵	
یک فرزند	۲۴	۳۰	تعداد فرزندان
دو فرزند	۱۲	۱۵	
سه فرزند و بیشتر	۸	۱۰	

با توجه به جدول ۲، می‌توان گفت که بیشترین فراوانی در گروه سنی ۳۵-۳۰ (۴۰٪) و پس از آن در گروه سنی ۳۰-۲۵ (۳۰٪) مشاهده شد. این نشان‌دهنده جوان بودن جمعیت نمونه است که احتمالاً با ویژگی‌های اجتماعی و اقتصادی مرتبط است. درباره سال‌های تأهل، بیشترین تعداد افراد در دسته ۲-۵ سال تأهل (۳۸/۷۵٪) و ۱۰-۵ سال تأهل (۴۰٪) قرار داشتند که نشان‌دهنده ازدواج‌های نسبتاً جدید و تشکیل خانواده‌های در حال رشد است. همچنین، تحصیلات بیشتر افراد محدود به دیپلم (۶۸/۷۵٪) بود و درصد کمی از افراد دارای تحصیلات عالی (فوق لیسانس) بودند. این امر می‌تواند بر اساس محدودیت‌های اقتصادی و اجتماعی در دسترسی به آموزش عالی تفسیر شود. در زمینه وضعیت اجتماعی، بیشتر افراد (۷۸/۷۵٪) در وضعیت اجتماعی متوسط قرار داشتند و درصد کمی از افراد در وضعیت اجتماعی پایین یا بالا بودند. این توزیع نشان‌دهنده تنوع وضعیت‌های اقتصادی و اجتماعی در میان افراد است. درباره تعداد فرزندان، بیشترین تعداد افراد بدون فرزند (۴۵٪) بودند که می‌تواند به تأخیر در فرزندآوری یا ترجیحات خانوادگی فردی مربوط باشد. پس از آن، تعداد کمتری از افراد دارای یک یا دو فرزند بودند و درصد کمی از افراد سه فرزند و بیشتر داشتند. این ویژگی‌ها نشان‌دهنده

عاملی تأییدی استفاده کرده‌اند. در خارج از کشور، مطالعه اندرسون و گربینگ^۱ نیز با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی و آلفای کرونباخ به میزان ۰/۹۰، اعتبار بالای پرسش‌نامه‌ها را نشان داده است. این نتایج گویای روایی و پایایی قابل اعتماد ابزارها در ارزیابی مفاهیم مختلف است.

تحلیل داده‌ها: در تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از آزمون‌های آماری یومن - ویتنی^۲ و آزمون کوواریانس^۳ استفاده شد. داده‌های مربوط به پیش‌آزمون و پس‌آزمون از هر دو گروه (آزمایشی و کنترل) مقایسه شد.



شکل ۱) الگوی مفهومی رابطه بین ذهن آگاهی و مراقبه با کیفیت زندگی و کاهش استرس

یافته‌ها

بخش یافته‌ها در این تحقیق به تحلیل نتایج حاصل از ارزیابی اثر ذهن آگاهی معنوی بر کیفیت زندگی و استرس ادراک شده در زنان متأهل اختصاص دارد. در این قسمت، از نتایج به‌دست آمده از آزمون‌های آماری مختلف مانند آزمون من - ویتنی و آزمون کوواریانس استفاده شد. هدف این بخش، ارائه شواهدی مبنی بر تأثیرات مثبت ذهن آگاهی معنوی بر بهبود جنبه‌های مختلف کیفیت زندگی و کاهش استرس ادراک شده در زنان متأهل بود. در ادامه، جزئیات مربوط به هر یک از شاخص‌های ارزیابی شده به‌طور جداگانه و با تأکید بر تفاوت‌های معنادار بین گروه‌های آزمایش و کنترل ارائه شد.

جدول ۲) ویژگی‌های جمعیت‌شناختی دو گروه کنترل و آزمایش

ویژگی	میزان	فراوانی	درصد (%)
سن	۳۰-۲۵	۲۴	۳۰

^۱) Kohen
^۱) Anderson and gerbing
^۲) Mann-Whitney U test
^۳) ANCOVA

روندهای مختلف در زندگی خانوادگی و اجتماعی افراد و تمایلات مختلف درباره ازدواج و فرزندآوری است.

بررسی فرضیه‌های تحقیق

نتایج جدول ۳ نشان‌دهنده اثر معنادار ذهن آگاهی معنوی بر کیفیت زندگی در زنان متأهل است. در تمام خرده‌مقیاس‌های بررسی شده، تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و گروه کنترل مشاهده شد. به‌طور خاص، در خرده‌مقیاس «عملکرد جسمانی»، میانگین گروه آزمایش منفی (-۴/۴۴) بود که نشان‌دهنده کاهش مشکلات جسمانی در زنان گروه آزمایش است، درحالی‌که گروه کنترل میانگین مثبت (۰/۵۶) داشت. این اختلاف به سطح معناداری ۰/۰۰۲ رسید که نشان می‌دهد ذهن آگاهی معنوی تأثیر مثبتی بر بهبود عملکرد جسمانی داشت. در خرده‌مقیاس‌های دیگر مانند «کارکرد نقش - جسمی»، «درد بدنی»، «سلامت عمومی»، «سرزندگی»، «عملکرد اجتماعی» و «سلامت روانی»، تمامی نتایج به نفع گروه آزمایش بود. برای نمونه، در خرده‌مقیاس «کارکرد نقش

- جسمی»، گروه آزمایش میانگین منفی (-۱/۲۳) و انحراف معیار ۱/۱۳ داشت، درحالی‌که گروه کنترل میانگین مثبت (۰/۴۵) و انحراف معیار ۰/۶۰ داشت. این تفاوت‌ها در آزمون من - ویتنی با سطح معناداری ۰/۰۰۲ تأیید می‌شود. در خرده‌مقیاس «درد بدنی»، گروه آزمایش با میانگین -۲/۷۱ و انحراف معیار ۲/۰۷ نسبت به گروه کنترل که میانگین ۰/۶۹ و انحراف معیار ۱/۰۹ داشت، وضعیت بهتری را نشان می‌دهد و این اختلاف به سطح معناداری ۰/۰۰۱ رسید. به‌طور مشابه، در خرده‌مقیاس‌های «سلامت عمومی»، «سرزندگی»، «عملکرد اجتماعی» و «سلامت روانی» نیز گروه آزمایش به‌طور معناداری وضعیت بهتری نسبت به گروه کنترل نشان داد که در همه این موارد سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ بود و این نشان‌دهنده تأثیر مثبت ذهن آگاهی معنوی بر بهبود کیفیت زندگی و کاهش استرس ادراک شده در زنان متأهل است.

جدول ۳) بررسی اثر ذهن آگاهی معنوی بر کیفیت زندگی در زنان متأهل در دو گروه کنترل و آزمایش (آزمون من - ویتنی)

شاخص خرده‌مقیاس	گروه	میانگین	انحراف معیار	جمع رتبه	میانگین رتبه	Z	سطح معناداری
عملکرد جسمانی	آزمایش	-۴/۴۴	۶/۱۰	۱۲۳/۰۰	۱۳/۶۷	-۲/۵۷	۰/۰۰۲
	کنترل	۰/۵۶	۲/۶۸	۳۸/۰۰	۵/۳۳		
کارکرد نقش - جسمی	آزمایش	-۱/۲۳	۱/۳۳	۱۱۷/۰۰	۱۳/۰۰	۳/۰۳	۰/۰۰۱
	کنترل	۰/۴۵	۰/۶۰	۵۴/۰۰	۶/۰۰		
درد بدنی	آزمایش	۲/۷۱	۲/۰۷	۱۲۲/۵۰	۱۳/۶۱	-۲/۰۷	۰/۰۰۱
	کنترل	۰/۶۹	۱/۰۹	۴۸/۵۰	۵/۳۹		
سلامت عمومی	آزمایش	-۶/۱۱	۴/۶۸	۱۲۱/۵۰	۱۳/۵۰	-۳/۳۷	۰/۰۰۰۱
	کنترل	۱/۳۱	۲/۶۱	۴۷/۵۰	۵/۵۰		
سرزندگی	آزمایش	-۸/۳۵	۵/۷۴	۱۱۴/۰۰	۱۳/۶۸	-۲/۵۶	۰/۰۰۱
	کنترل	۰/۶۵	۳/۴۶	۴۷/۰۰	۵/۲۲		
عملکرد اجتماعی	آزمایش	-۲/۶۶	۲/۷۸	۱۱۱/۵۰	۱۲/۳۹	-۲/۵۹	۰/۰۲
	کنترل	-۰/۱۱	۱/۸۳	۵۹/۵۰	۶/۶۱		
کارکرد نقش هیجانی	آزمایش	-۲/۳۱	۰/۹۷	۱۲۴/۵۰	۱۲/۵۳	-۲/۴۲	۰/۰۰۱
	کنترل	-۰/۱۱	۰/۶۰	۴۶/۵۰	۵/۱۷		
سلامت روانی	آزمایش	-۹/۴۲	۶/۰۰	۱۲۲/۰۰	۱۲/۳۶	-۳/۲۱	۰/۰۰۰۱
	کنترل	۰/۰۰	۴/۷۶	۴۸/۰۰	۵/۲۴		

استرس ادراک شده، تفاوت‌های معناداری را بین گروه آزمایش و گروه کنترل نشان می‌دهد.

نتایج جدول ۴ که اثر ذهن آگاهی معنوی را بر استرس ادراک شده در زنان متأهل بررسی می‌کند، نشان‌دهنده وجود اثر معنادار در برخی از شاخص‌ها است. آزمون کوواریانس برای

جدول ۴) بررسی اثر ذهن‌آگاهی معنوی بر استرس ادراک‌شده در زنان متأهل در دو گروه کنترل و آزمایش (آزمون کوواریانس)

متغیر	نام آزمون	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره	سطح معناداری	مجذور ۱ تا
الگو		۱۳۸/۱۴	۱	۱۳۸/۱۴	۶/۰۲	۰/۰۵	۰/۱۶۷
پیش‌آزمون		۲۱۲/۲۳	۱	۲۱۲/۲۳	۸/۷۹	۰/۰۱	۰/۲۳۴
استرس ادراک‌شده	گروه	۱۵۴/۷۳	۱	۱۴۲/۷۹	۶/۵۲	۰/۰۵	۰/۱۷۲
	خطا	۱۲۸/۴۷	۳۱	۱۷/۳۲			
	کل	۳۱۵۹۶/۰۰	۴۰				

ادراک‌شده در زنان متأهل داشته باشد. گروه آزمایش که تحت مداخله ذهن‌آگاهی قرار گرفتند، در مقایسه با گروه کنترل، بهبود قابل‌ملاحظه‌ای در تمامی ابعاد کیفیت زندگی از جمله عملکرد جسمانی، درد بدنی، سلامت عمومی، سرزندگی و سلامت روانی مشاهده کردند. این یافته‌ها با مطالعات پیشین که تأثیر مثبت ذهن‌آگاهی را بر کیفیت زندگی و کاهش استرس نشان داده‌اند، همسو است (۱۴).

یکی از نتایج کلیدی این پژوهش، کاهش معنادار استرس ادراک‌شده در گروه آزمایش بود. تحلیل کوواریانس نشان داد که مداخلات ذهن‌آگاهی در کاهش استرس نقش مؤثری ایفا کرده است. این نتایج مشابه مطالعاتی است که نشان داده‌اند ذهن‌آگاهی به‌طور معناداری می‌تواند استرس را کاهش دهد (۱۹). همچنین، کاهش استرس در زنان متأهل، علاوه بر تأثیرات روانی، بر بهبود وضعیت جسمانی و کاهش دردهای بدنی نیز مؤثر بوده است که با نتایج مطالعات دیگر که اثر مثبت ذهن‌آگاهی را بر کاهش درد و بهبود کیفیت زندگی در شرایط مختلف تأیید کرده‌اند، همخوانی دارد (۲۰). بر اساس یافته‌های این مطالعه، مداخلات ذهن‌آگاهی نه تنها موجب کاهش استرس می‌شود، بلکه می‌تواند به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای در بهبود سلامت روانی و جسمانی زنان متأهل مؤثر باشد. این یافته‌ها مشابه نتایج پژوهش‌هایی است که نشان داده‌اند تمرین‌های ذهن‌آگاهی می‌توانند کیفیت زندگی و سلامت روانی را در افراد مختلف از جمله بیماران مبتلا به سرطان و کارکنان بهداشتی، بهبود بخشند (۲۱، ۲۲).

در این مطالعه همچنین مشاهده شد که ذهن‌آگاهی می‌تواند به‌ویژه در زنان متأهل که با استرس‌های روزمره زندگی مواجه هستند، به‌عنوان روشی مؤثر در کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی عمل کند. این یافته‌ها با پژوهش‌هایی که از ذهن‌آگاهی به‌عنوان ابزاری مؤثر در مدیریت استرس و بهبود کیفیت زندگی در شرایط مختلف استفاده کرده‌اند، همسو است (۲۳، ۲۴). بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که مداخلات ذهن‌آگاهی به‌ویژه الگوی ذهن‌آگاهی معنوی، روش

در الگوی کلی، F برابر با ۷/۰۲ و P برابر ۰/۰۵ بود که نشان می‌دهد اثر الگو بر استرس ادراک‌شده معنادار است و به این معنا است که ذهن‌آگاهی معنوی تأثیر قابل‌توجهی بر کاهش استرس ادراک‌شده دارد. در بخش «پیش‌آزمون»، اثر پیش‌آزمون نیز معنادار بود و F برابر ۸/۷۹ و P برابر ۰/۰۱ بود. این نتیجه نشان می‌دهد که تفاوت‌های موجود در استرس ادراک‌شده پیش از شروع درمان نیز در تحلیل نهایی تأثیرگذار بود. همچنین، در بخش «گروه»، مقدار F برابر ۵۲/۶ با P برابر ۰/۰۵ به دست آمد که نشان‌دهنده تأثیر معنادار گروه (آزمایش و کنترل) بر استرس ادراک‌شده است. در نهایت، با توجه به مقادیر موجود، می‌توان نتیجه گرفت که ذهن‌آگاهی معنوی به‌طور معناداری بر کاهش استرس ادراک‌شده در زنان متأهل تأثیرگذار بود.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به منابع اسلامی، آموزش‌های ذهن‌آگاهی در قرآن و آموزه‌های اسلامی به‌طور ضمنی بر تقویت سلامت روانی و جسمانی تأکید دارند. پژوهش‌های پیشین نشان داده است که مفهوم ذهن‌آگاهی در اسلام می‌تواند به‌عنوان یک ابزار مؤثر در بهبود کیفیت زندگی و کاهش استرس ادراک‌شده عمل کند (۱۵، ۱۸). برای نمونه، در قرآن کریم و احادیث نبوی، بر آرامش درونی و توجه به لحظه حال تأکید شده است که می‌تواند به‌طور خاص در کاهش استرس‌های روزمره و افزایش رضایت از زندگی مؤثر باشد.

آموزش‌های ذهن‌آگاهی می‌تواند به‌عنوان رویکردی مکمل در بهبود سلامت روانی و جسمانی به‌ویژه برای زنان متأهل که با چالش‌های مختلف زندگی خانوادگی و اجتماعی مواجه هستند، استفاده شود. این یافته‌ها می‌تواند راهگشای استفاده از برنامه‌های ذهن‌آگاهی با رویکردهای اسلامی در بهبود کیفیت زندگی و کاهش استرس در جوامع مختلف باشد (۱۷). نتایج این مطالعه نشان داد که ذهن‌آگاهی معنوی می‌تواند تأثیر قابل‌توجهی بر کیفیت زندگی و کاهش استرس

محدودیت‌های این پژوهش شامل اندازه نمونه نسبتاً کوچک و اختصاص آن به زنان متأهل است که ممکن است نتایج را به سایر گروه‌های اجتماعی یا جمعیت‌های مختلف تعمیم‌پذیر نکند. همچنین، مطالعه تنها بر یک گروه از افراد (زنان متأهل) متمرکز شده است و این می‌تواند بر تنوع و قابلیت تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها تأثیر بگذارد. محدودیت دیگر این پژوهش، بررسی نکردن بلندمدت اثرات ذهن‌آگاهی معنوی بر کیفیت زندگی و استرس ادراک‌شده است. از آنجاکه مطالعه در یک دوره زمانی محدود انجام شده است، امکان دارد که اثرات این روش در بلندمدت تغییر کند و نیاز به پژوهش‌های بیشتر با پیگیری طولانی‌مدت باشد. محدودیت‌های زمانی و نداشتن کنترل کامل بر شرایط محیطی ممکن است بر نتایج نهایی تأثیر بگذارد. از دیگر محدودیت‌های این مطالعه می‌توان به تأثیر عوامل فردی مانند نگرش‌های شخصی و تجارب زندگی گذشته اشاره کرد که ممکن است بر نتایج پژوهش اثرگذار باشد.

پیشنهاد‌های پژوهش

پیشنهاد‌های تحقیقاتی برای آینده شامل گسترش نمونه‌گیری به گروه‌های مختلف از جمله مردان، افراد با شرایط اجتماعی و اقتصادی مختلف و دیگر گروه‌های سنی است تا نتایج به‌طور جامع‌تری تحلیل شود. همچنین، پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های بیشتری درباره تأثیر بلندمدت ذهن‌آگاهی معنوی بر بهبود کیفیت زندگی و کاهش استرس در افراد با مشکلات خاص زندگی (مانند افرادی با مشکلات روانی یا جسمی) صورت گیرد و عواملی مانند فرهنگ و زمینه‌های اجتماعی مختلف نیز در نظر گرفته شود. از آنجاکه نتایج نشان داده است که ذهن‌آگاهی معنوی بهبود چشمگیری در کیفیت زندگی و کاهش استرس ایجاد کرده است، پژوهش در زمینه بررسی سازوکارهای روان‌شناختی و بیولوژیکی این تأثیرات نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد.

در جهت پیشنهاد‌های دینی، با توجه به اهمیت آرامش درونی و مدیریت استرس در آموزه‌های اسلامی، پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آینده به‌طور ویژه بر تأثیر برنامه‌های ذهن‌آگاهی معنوی با رویکرد اسلامی متمرکز شوند. در قرآن و احادیث، تأکید زیادی بر پرهیز از نگرانی‌های بیجا و توجه به لحظه شده است که می‌تواند یک مبنای دینی برای آموزش‌های ذهن‌آگاهی در نظر گرفته شود. بنابراین، گنجاندن جنبه‌های معنوی و روحانی مانند ذکر و تلاوت قرآن، در کنار

درمانی مؤثر برای کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی در زنان متأهل است. از این‌رو، برنامه‌های بهبود سلامت روان در زنان به‌ویژه در شرایط مختلف استرس‌زا باید شامل فنون ذهن‌آگاهی باشد.

علاوه بر تأثیرات مثبت ذهن‌آگاهی بر کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی، نتایج پژوهش نشان داد که این روش می‌تواند به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای بر کاهش علائم اضطراب و افسردگی نیز مؤثر باشد. این یافته‌ها با پژوهش‌هایی که به اثرات مثبت ذهن‌آگاهی در کاهش علائم اضطراب و افسردگی اشاره کرده‌اند، همسو است (۲۵، ۲۶). استفاده از روش‌های کاهش استرس مانند ذهن‌آگاهی به‌ویژه در زنان متأهل که در معرض فشارهای متعدد اجتماعی و خانوادگی قرار دارند، می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی به بهبود وضعیت روانی آنان کمک کند (۲۷). نتایج این پژوهش همچنین با مطالعات پیشین که نشان داده‌اند ذهن‌آگاهی در بهبود ارتباطات بین‌فردی و کاهش تنش‌های اجتماعی مؤثر است، همخوانی دارد (۲۸، ۲۹). در واقع، ذهن‌آگاهی نه تنها به فرد کمک می‌کند تا با استرس‌های درونی مقابله کند، بلکه می‌تواند ارتباطات مؤثرتری را نیز در زندگی روزمره به‌ویژه در محیط‌های اجتماعی و خانوادگی فراهم آورد (۳۰). علاوه بر این، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی می‌تواند تأثیر مثبتی بر سلامت جسمانی به‌ویژه کاهش فشار خون و بهبود الگوهای خواب داشته باشد (۳۱، ۳۲). این یافته‌ها نشان‌دهنده ظرفیت ذهن‌آگاهی در بهبود جنبه‌های مختلف سلامت فردی است و به‌ویژه در زنان متأهل که ممکن است با مشکلات جسمانی ناشی از استرس‌های روزمره مواجه باشند، بسیار مفید است. توجه به نقش ذهن‌آگاهی در بهبود سلامت جسمی و روانی باید در سیاست‌گذاری‌های بهداشتی و روان‌شناختی گنجانده شود. بر اساس نتایج این پژوهش، آموزش و ترویج ذهن‌آگاهی می‌تواند راهبردی مؤثر در کاهش استرس‌های شغلی و خانوادگی در زنان متأهل در نظر گرفته شود (۳۳، ۳۴). در نهایت، این پژوهش بر اهمیت استفاده از مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی تأکید می‌کند. این مداخلات می‌توانند به‌عنوان ابزاری مؤثر در کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی زنان متأهل به کار گرفته شوند و در عین حال به بهبود سلامت عمومی جامعه نیز کمک کنند (۳۵، ۳۶).

محدودیت‌های پژوهش

Mindfulness Based Cognitive Therapy on Perceived Stress and Quality of Life Related to the Skin Disease of Women with Psoriasis. *medical journal of mashhad university of medical sciences*. 2020;63(3):2428-40. (Full Text in Persian)

3. Valikhani A, Kashani VO, Rahmanian M, Sattarian R, Rahmati Kankat L, Mills PJ. Examining the mediating role of perceived stress in the relationship between mindfulness and quality of life and mental health: testing the mindfulness stress buffering model. *Anxiety, Stress & Coping*. 2020;33(3):311-25.

4. Alhawatmeh H, Alshammari S, Rababah JA. Effects of mindfulness meditation on trait mindfulness, perceived stress, emotion regulation, and quality of life in hemodialysis patients: A randomized controlled trial. *International journal of nursing sciences*. 2022; 9(2): 139-46.

5. Gard T, Brach N, Hölzel BK, Noggle JJ, Conboy LA, Lazar SW. Effects of a yoga-based intervention for young adults on quality of life and perceived stress: the potential mediating roles of mindfulness and self-compassion. *The Journal of Positive Psychology*. 2012; 7(3):165-75.

6. Shahtaheri E, Hosseinian S, Ebrahimi M, Jalilabadi Z, Mirderikvand F. The impact of stress reduction program based on mindfulness and conscious yoga on depression, perceived stress and quality of life in pregnant women. *Acta Medica Mediterranea*. 2016; 32(5):2047-50.

7. Nyklíček I, Kuijpers KF. Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: is increased mindfulness indeed the mechanism? *Annals of behavioral medicine*. 2008;35(3):331-40.

8. Oraki M, Safarina M, Bahrami S. The effect of mindfulness-based cognitive-behavioral therapy (MBCT) on perceived stress, disease adaptability, quality of life, and cognitive functions in patients undergoing chemotherapy. *Iranian Journal of Health Psychology*. 2022;5(4):45-58. (Full Text in Persian)

9. Ashori A, Ahmadian H, Homayonfar S. Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on the Quality of Life and Perceived Stress Of People With Coronary Heart Disease. *Journal of Applied Psychological Research*. 2024.

10. Nejad Ahmadi N, Moradi A. Relationship between mindfulness, coping and perceived stress with quality of life in cancer patient. *Journal of Modern Psychological Researches*. 2014;9(35):171-88. (Full Text in Persian)

11. Mehdipour F, Rafiepoor A, Hajjalizade K. The effectiveness of mindfulness-based cognitive group therapy (mbct) in improving quality of life among patients with cancer. *Iranian Journal of Health Psychology*. 2019;2(1):125-34.

فنون ذهن‌آگاهی می‌تواند به تقویت اثرات این برنامه‌ها بر سلامت روان و کاهش استرس در افراد کمک کند. در پژوهش‌های آینده می‌تواند بررسی شود که چگونه پیوند بین رویکردهای دینی و فنون ذهن‌آگاهی به‌طور مؤثرتری کیفیت زندگی و کاهش استرس را در جوامع مسلمان بهبود می‌بخشد.

قدردانی

از معاونت پژوهشی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی که در برگزاری جلسات و تأمین بودجه طرح یاریگر پژوهشگران بوده‌اند، تشکر و قدردانی می‌شود.

ملاحظات اخلاقی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این مطالعه برگرفته از طرح تحقیقاتی مصوب مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران است که کمیته اخلاق در پژوهش دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با کد اخلاق IR.SBMU.MSP.REC.1402.057 آن را تصویب کرده است.

حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این مطالعه با حمایت مالی معاونت پژوهشی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی انجام شده است.

تضاد منافع

مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

مشارکت مؤلفان

طراحی مطالعه، آموزش، ارزیابی مراقبه‌های معنوی: مؤلفان اول و سوم؛ و تجزیه و تحلیل داده‌ها: مؤلف دوم.

References

1. Golchoubian S S, Hosini Almadani SA. investigate the effectiveness of mindfulness training on perceived stress, quality of life and metacognitive beliefs in multiple sclerosis patients. *Journal of Psychology New Ideas*. 2021;9(13):1-15. (Full Text in Persian)
2. Pourmehr S, Sajjadian I, Jaffari F. Effectiveness of

12. Eskandari E, Boveri zadegani M. Comparing the effectiveness of drug therapy and cognitive group therapy based on mindfulness on quality of life and reducing perceived stress in patients with cardiac arrhythmia. *Clinical Psychology Achievements*. 2025; 11(1):36-46. (Full Text in Persian)
13. Bakhshi S, Sepahvandi MA, Gholamrezaei S. The Efficacy of Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) on Quality Of Life and Perceived Stress in Patients with Psoriasis. *Research in psychological health*. 2021;15(1):65-81. (Full Text in Persian)
14. Li G, Jiang Z, Han X, Shang X, Tian W, Kang X, et al. A moderated mediation model of perceived stress, negative emotions and mindfulness on fertility quality of life in women with recurrent pregnancy loss. *Quality of Life Research*. 2020;29(7):1775-87.
15. Dashti N, Hajloo N, Sadeghi G, Narimani M, Sharifinia M. Concepts and teachings related to mindfulness in Islam. *Journal of Islamic Studies in Health*. 2017:77-9. (Full Text in Persian)
16. The Holy Quran. Translated by: Hossein Ansarian. Tehran: Dar al-Quran al-Karim.
17. Alivandi-Vafa M, Moheb N, Mazruei N. Comparison of the Effectiveness of Group Training Based on Mindfulness, Gestalt Theory and Islam-oriented Spiritual-Religious Approach on the Perceived Marital Relationship Quality of Mothers of Mentally Retarded Students. *Journal of Instruction and Evaluation* Vol. 2022;15(59). (Full Text in Persian)
18. Rashidifard SZ, Soltanian F. Management of behavioral problems by relying on training based on mindfulness with an Islamic approach. *New Approaches to Jihadi Management and Islamic Governance*. 2023;3(1):82-95. (Full Text in Persian)
19. Charbonneau D. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*. 2019.
20. Rajaei A, Mashhadi A, Sepehri Shamloo Z. The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on perceived stress, resilience and quality of life in nurses. *Iran J Psychiat Nurs*. 2016;4(5):1-8.
21. Pouy S, Peikani FA, Nourmohammadi H, Sanei P, Tarjoman A, Borji M. Investigating the effect of mindfulness-based training on psychological status and quality of life in patients with breast cancer. *Asian Pacific journal of cancer prevention: APJCP*. 2018; 19(7):1993.
22. Nejati S, Esfahani SR, Rahmani S, Afrookhteh G, Hoveida S. The effect of group mindfulness-based stress reduction and consciousness yoga program on quality of life and fatigue severity in patients with MS. *Journal of caring sciences*. 2016;5(4):325.
23. Rahmani S, Zahirrodin A, Moradi M, Hoveida S, Nejati S. Examining the effectiveness of mindfulness-based stress reduction program and conscious yoga on quality of life in patients with diabetes type 2. *Iranian Journal of Diabetes and Obesity*. 2014;6(4):168-75. (Full Text in Persian)
24. Zhang Q, Zhao H, Zheng Y. Effectiveness of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on symptom variables and health-related quality of life in breast cancer patients—a systematic review and meta-analysis. *Supportive Care in Cancer*. 2019;27(3):771-81.
25. Rahmani S, Mohamadpour S, Tajikzadeh F. The Effectiveness of Mind-Fullness Based Cognitive therapy on Depression, Anxiety, Perceived Stress and Quality of Life in Women with HIV. *Clinical Psychology and Personality*. 2020;16(2):169-79. (Full Text in Persian)
26. Salmannasab A, Raoufkazmi S, Smkhani Akbarinejhad H. Comparing the Effectiveness of Cognitive Therapy based on Mindfulness with Logo Therapy on Perceived Stress and Quality of Life of Mothers with Hyperactive Children. *journal of Psychology new Ideas*. 2023;18(22):1-14. (Full Text in Persian)
27. Liu Y-L, Lee C-H, Wu L-M. A mindfulness-based intervention improves perceived stress and mindfulness in university nursing students: a quasi-experimental study. *Scientific Reports*. 2024;14(1):13220.
28. Brisbon NM, Lachman ME. Dispositional mindfulness and memory problems: The role of perceived stress and sleep quality. *Mindfulness*. 2017;8(2):379-86.
29. Witek-Janusek L, Albuquerque K, Chroniak KR, Chroniak C, Durazo-Arvizu R, Mathews HL. Effect of mindfulness based stress reduction on immune function, quality of life and coping in women newly diagnosed with early stage breast cancer. *Brain, behavior, and immunity*. 2008;22(6):969-81.
30. Mackenzie MJ, Carlson LE, Munoz M, Specia M. A qualitative study of self-perceived effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in a psychosocial oncology setting. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*. 2007;23(1):59-69.
31. Henderson VP, Clemow L, Massion AO, Hurley TG, Druker S, Hébert JR. The effects of mindfulness-based stress reduction on psychosocial outcomes and quality of life in early-stage breast cancer patients: a randomized trial. *Breast cancer research and treatment*. 2012;131(1):99-109.
32. Hepburn S-J, Carroll A, McCuaig L. The relationship between mindful attention awareness, perceived stress and subjective wellbeing. *International journal of environmental research and public health*. 2021;18(23):12290.
33. Schulte-Frankenfeld PM, Trautwein FM. App-based mindfulness meditation reduces perceived stress

and improves self-regulation in working university students: A randomised controlled trial. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2022;14(4):1151-71.

34. McQuade BM, Park YS, Jarrett JB, Riddle J. Leveraging mindfulness to reduce stress and improve quality of life among pharmacy students. *American Journal of Pharmaceutical Education*. 2023;87(8):100096.

35. Turkal M, Richardson LG, Cline T, Guimond ME. The effect of a mindfulness based stress reduction

intervention on the perceived stress and burnout of RN students completing a doctor of nursing practice degree. *Journal of Nursing Education and Practice*. 2018;8(10):58.

36. Kumari S, Ghosh S. Effect of cyclic meditation on quality of life and perceived stress in female adolescence. *International Journal of Educational and Psychological Researches*. 2015;1(3):238.