

## The Effectiveness of Prayer Training on Perceived Stress of Women Heading Households Supported by Imam Khomeini Relief Foundation

Ali Sheykholeslami<sup>1\*</sup> , Masoomeh Parsa<sup>2</sup> 

1- Department of Counseling, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

2- Department of Psychology, Islamic Azad University, Ardabil Branch, Ardabil, Iran.

\*Correspondence should be addressed to Mr. Ali Sheykholeslami; Email: sheykholeslami@uma.ac.ir

### Article Info

Received: Sep 3, 2018

Received in revised form:

Nov 10, 2018

Accepted: Nov 24, 2018

Available Online: Dec 22, 2018

### Keywords:

Prayer

Perceived Stress

Women Heading Households

### Abstract

**Background and Objective:** Women who head households constitute one of the most vulnerable groups in the society. They are exposed to social discrimination and psychological pressures more frequently than other groups of women. The purpose of this study was to investigate the effectiveness of prayer on perceived stress of women heading households supported by Imam Khomeini Relief Foundation.

**Method:** A pretest-posttest design with control group was adopted in this quasi-experimental study. The statistical population of the study included all the women heading households supported by Imam Khomeini Relief Committee in Rasht in 2015-2016. Thirty women were selected from this population through convenience sampling and were randomly assigned to the experimental (15 individuals) and control group (15 participants). The experimental group underwent 8 sessions of prayer training. Cohen et al.'s perceived stress questionnaire was used for data gathering. The collected data were analyzed by covariance statistical method. All ethical issues were observed in the study and the researchers declared no conflict of interests.

**Results:** The findings indicated that women in the experimental group had a significantly lower level of stress than their counterparts in the control group. Thus, the research hypothesis (i.e. prayer training is effective in reducing perceived stress among women heading households) was confirmed ( $p < 0.01$ ).

**Conclusion:** Taken together, prayer training has a significant effect on declining perceived stress of women heading households.

Please cite this article as: Sheykholeslami A, Parsa M. The Effectiveness of Prayer Training on Perceived Stress of Women Heading Households Supported by Imam Khomeini Relief Foundation. J Res Relig Health. 2019; 4(5): 17- 26.

### Summary

**Background and Objective:** Women who head households constitute one of the most vulnerable groups in the society. They are exposed to social discrimination and psychological pressures more frequently than other groups of women (1). According to current statistics, 9.4% of Iranian families are headed by women. Such women are highly vulnerable because of the problems they face in taking care of themselves and their households (2). Although women heading families are supported by governmental and nongovernmental organizations such as State Welfare Organization and Imam Khomeini Relief Foundation,

they still feel helpless because of the economic and social pressures. They typically lead a hard and painful life and have to deal with harmful factors such as cultural discrimination, absence of decent opportunities and lack of permanent income. All these factors cause stress and despair among them (3). Given the problems these women face, they suffer from various types of mental disorder like stress. Stress in this group of women reduces their physiological functions and disrupts their social function (4). There are various interventions for treating stress. One of the interventions which moderates many symptoms is the provision of prayer training (5). The purpose of this study was to investigate the effectiveness of prayer on

Perceived stress of women heading households supported by Imam Khomeini Relief Foundation.

**Method:** A pretest-posttest design with control group was adopted in this quasi-experimental study. The statistical population of study included all the women heading households supported by Imam Khomeini Relief Committee in Rasht in 2015-2016. Thirty women were selected from this population through convenience sampling and were randomly assigned to the experimental (15 individuals) and control group (15 participants). Indeed, as the first step, necessary permissions were obtained from Imam Khomeini Relief Foundation of Rasht. Then, following the purpose of the study, the women who were the target of the research were identified by the help of experts in Imam Khomeini Relief Foundation. Informed consent was gained from 30 of them, who were invited to attend an orientation session. The experimental group underwent 8 sessions of prayer training (6). Cohen et al's perceived stress questionnaire was used for data gathering. The collected data were analyzed by covariance statistical method.

**Results:** Taking the moderating role of pretest scores into account, a significant difference was detected between the experimental and control groups in the posttest ( $p < 0.01$ ). That is, the female participants in the experimental group reported a significantly lower level of stress in comparison with their counterparts in the control group. Thus, the research hypothesis (i.e. prayer training is effective in reducing perceived stress among women heading households) was confirmed ( $p < 0.01$ ).

**Conclusion:** Taken together, prayer training has a significant effect on declining perceived stress of women heading households. Religious sentiment helps humans experience despair and stress in no stage of their lives. In fact, religious people always have a passion for life and are less likely to suffer from stress. In addition, prayer creates a cohesive system of beliefs that helps people find meaning in their lives, overcome adversity and psychological pressures and be more hopeful (7). In the light of research findings, it is suggested that prayer training should be included in stress-related interventions of women heading households. As a limitation of the study, all the samples were selected through convenience sampling from among women supported by Imam Khomeini Relief Foundation of Rasht. Furthermore, the data were collected only through a questionnaire and, due to lack of enough time, no follow-up stage was designed. Hence, caution should be exercised in generalizing the findings. It is recommended that future research should eliminate these limitations, so that the findings could be confidently generalized to other populations.

#### Ethical Considerations

##### Compliance with ethical guidelines

Students Research Committee and Deputy of Research and Technology of Shahid Beheshti University of Medical Sciences has sponsored this research.

##### Funding

This research did not receive any specific grant from funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

##### Conflict of interest

The authors declared no conflict of interest.

## References

1. Mohammadi N. The effectiveness of cognitive self-compassion training on self-efficacy and mental health of women heads of household. Ardabil: University of Mohaghegh Ardabili; 2017. (Full Text in Persian)
2. Sheykholeslami A, Ghamari Kivi H, Mohammadi N. The Effectiveness of Cognitive Self-Compassion on Perceived Self-Efficacy of Women Headed Households; Whom Were Covered by Imam Khomeini Relief Foundation. *Journal of Social Work*. 2016;5(2):13-9. (Full Text in Persian)
3. Mansuri Z. Evaluate the effectiveness of cognitive-behavioral happiness training on reducing symptoms of premenstrual syndrome in women's town of Bahar: University of Esfahan; 2005. (Full Text in Persian)
5. Ali N, Nitschke J, Cooperman C, Pruessner J. Suppressing the endocrine and autonomic stress systems does not impact the emotional stress experience after psychosocial stress. *Psych neuroendocrinology*. 2017;2(78):125-30.
6. Salarifar M, Yunesi J, Sharifiniya M, Hassan Abadi H. A Comparison between the Islamic Interventions and Developed Cognitive-Behavioral Therapy and Their Effects on Increasing the Couples' marital Satisfaction. *Ravanshenasi Va Din*. 2017;33(9):5-27. (Full Text in Persian)
7. Latifi Kashani F, Vaziri S. The Effectiveness of Spiritual Intervention on Improving the Quality of Life of Mothers of Children with Cancer. *Journal of Medical Figh*. 2012;4(11):124-49. (Full Text in Persian)
8. Gholami A, Beshlideh K. The Effect of Spiritual Therapy on Mental Health of Divorced Women. *Journal of Family Counseling & Psychotherapy*. 2014;1(3): 331-42. (Full Text in Persian)
9. Heidari Rafat A, Enayati Nowinfar A. An Investigation into the Relationship between Religions Attitude and Happiness among the Students of Tarbiat Modarres University (Professor Training University). *Ravanshenasi Va Din*. 2011;3(4): 61-72. (Full Text in Persian)

## مدى فعالية تعليم الدعاء على التوتر المدرك لدى النساء المترأسات للأسر المعيشية المدعومة من لجنة الإمام الخميني (قده) للإغاثة

علي شيخ الاسلامي<sup>١</sup>، معصومة برسا<sup>٢</sup>

١- قسم التشاور، كلية علم النفس والعلوم التربوية، جامعة المحقق الاذربيلي، اردبيل، ايران.

٢- قسم علم النفس، كلية العلوم الانسانية، جامعة آزاد الاسلامية، فرع اردبيل، ايران.

\* المراسلات الموجهة إلى السيد علي شيخ الاسلامي؛ البريد الإلكتروني: [sheykholeslami@uma.ac.ir](mailto:sheykholeslami@uma.ac.ir)

### الملخص

**خلفية البحث وأهدافه:** واحدة من الفئات الأكثر عرضة للضرر هي النساء اللواتي يتأسن الأسر المعيشية حيث يتعرضن للتمييز الاجتماعي والضغط النفسية أكثر من غيرهن. الغرض من هذه الدراسة، تحديد مدى تأثير تعليم الادعية على التوتر المدرك لدى النساء المترأسات للأسر المعيشية المدعومة من لجنة الإمام الخميني (قده) للإغاثة.

**منهجية البحث:** كانت طريقة البحث عبارة عن منهج شبه تجريبي مع تصميم ما قبل الاختبار وما بعد الاختبار مع المجموعة الضابطة. واشتمل المجتمع الاحصائي جمع النساء الاتي يتأسن الاسر المعيشية المدعومة من قبل لجنة الامام الخميني (قده) للإغاثة في مدينة رشت عام ٢٠١٥-٢٠١٦. وتم اختيار ٣٠ امرأة ممنهن بطريقة اخذ عينة متاحة. تم ادراجهن عشوائياً في مجموعتي التجريبية (١٥ شخص) والضابطة (١٥ شخص). تلقت المشاركات في المجموعة التجريبية ٨ محاضرات تعليمية عن الادعية. وفي سبيل جمع البيانات تم استخدام مقياس "كوهين وزملاءه" للتوتر المدرك. تم تحليل البيانات وتجزئتها باستخدام المنهج الاحصائي لتحليل التباين المشترك. تمت مراعاة جميع الموارد الاخلاقية في هذه المقالة؛ وازافة الى هذا فإن مؤلفي المقالة لم يشيروا الى تضارب المصالح.

**الكشوفات:** اظهرت الكشوفات أن نسبة التوتر في النساء اللواتي يتأسن الأسر المعيشية في المجموعة التجريبية كانت اقل بكثير من مثيلتهن في المجموعة الضابطة فيما بعد الاختبار وعلى هذا الاساس تم التأكيد على فرضية البحث عن مدى فعالية تعليم الادعية على التوتر المدرك لدى النساء المترأسات للأسر المعيشية ( $P < 0.01$ ).

**الاستنتاج:** اذن ومن خلال البحث، تبين ان تعليم الادعية يؤثر على تقليل نسبة التوتر المدرك لدى النساء المترأسات للأسر المعيشية.

### معلومات المادة

الوصول: ٢٢ ذبحه ١٤٣٩

وصول النص النهائي: ٢ ربيع الاول ١٤٤٠

القبول: ١٦ ربيع الاول ١٤٤٠

النشر الإلكتروني: ١٤ ربيع الثاني ١٤٤٠

### الكلمات الرئيسية:

الادعية

التوتر المدرك

النساء المترأسات للأسر المعيشية

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Sheykholeslami A, Parsa M. The Effectiveness of Prayer Training on Perceived Stress of Women Heading Households Supported by Imam Khomeini Relief Foundation. J Res Relig Health. 2019; 4(5): 17- 26.

## اثربخشی آموزش دعا و نیایش بر استرس ادراک‌شده‌ی زنان سرپرست خانوار تحت پوشش کمیته‌ی امداد امام خمینی

علی شیخ‌الاسلامی<sup>۱\*</sup>، معصومه پرسا<sup>۲</sup> 

۱- گروه مشاوره، دانشکده‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

۲- گروه روان‌شناسی، دانشکده‌ی علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اردبیل، اردبیل، ایران.

\*مکاتبات خطاب به آقای علی شیخ‌الاسلامی؛ رایانامه: sheykholeslami@uma.ac.ir

### اطلاعات مقاله

دریافت: ۱۲ شهریور ۱۳۹۷

دریافت متن نهایی: ۱۹ آبان ۱۳۹۷

پذیرش: ۲۳ آذر ۱۳۹۷

نشر الکترونیکی: ۱ دی ۱۳۹۷

### چکیده

**سابقه و هدف:** یکی از عمده‌ترین قشرهای در معرض آسیب زنان سرپرست خانوار هستند که بیش از دیگران در معرض تبعیض‌های اجتماعی و فشارهای روانی قرار دارند. هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش دعا و نیایش بر استرس ادراک‌شده‌ی زنان سرپرست خانوار تحت پوشش کمیته‌ی امداد امام خمینی (ره) بود.

**روش کار:** این پژوهش به شیوه‌ی نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل اجرا شد. جامعه‌ی آماری پژوهش را تمامی زنان سرپرست خانوار تحت پوشش کمیته‌ی امداد امام خمینی (ره) شهر رشت در سال ۹۴-۹۵ تشکیل دادند که از میان آنان با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، ۳۰ نفر انتخاب؛ و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. شرکت‌کنندگان گروه آزمایش، ۸ جلسه برنامه‌ی آموزشی دعا و نیایش دریافت کردند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌ی استرس ادراک‌شده‌ی کوهن و همکاران استفاده شد. داده‌های به‌دست‌آمده نیز با روش آماری تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شد. در این پژوهش همه‌ی مسائل اخلاقی رعایت شده است و نویسندگان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

**یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد که زنان سرپرست خانوار گروه آزمایش نسبت به زنان سرپرست خانوار گروه کنترل در پس‌آزمون، به‌طور معناداری استرس کمتری داشتند و فرضیه‌ی پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش دعا و نیایش بر استرس ادراک‌شده‌ی زنان سرپرست خانوار تأیید شد ( $P < 0/01$ ).

**نتیجه‌گیری:** بنابراین، آموزش دعا و نیایش در کاهش استرس ادراک‌شده‌ی زنان سرپرست خانوار اثربخش است.

### واژگان کلیدی:

استرس ادراک‌شده

دعا و نیایش

زنان سرپرست خانوار

استناد مقاله به این صورت است:

Sheykholeslami A, Parsa M. The Effectiveness of Prayer Training on Perceived Stress of Women Heading Households Supported by Imam Khomeini Relief Foundation. J Res Relig Health. 2019; 4(5): 17- 26.



## مقدمه

از مهم‌ترین معیارهای سنجش توسعه‌یافتگی یک کشور، میزان اهمیت و اعتباری است که زنان در آن کشور دارند. یکی از عمده‌ترین قشرهای در معرض آسیب، زنان سرپرست خانوار<sup>۱</sup> هستند که بیش از دیگران در معرض تبعیض‌های اجتماعی و فشارهای روانی قرار دارند (۱). بر اساس آمارهای موجود، سرپرستی ۹/۴ درصد از خانواده‌های ایرانی بر عهده‌ی زنان است. زنان سرپرست به علت وجود مشکلاتی که در زمینه‌ی سرپرستی دارند، جزء قشرهای آسیب‌پذیر جامعه به شمار می‌روند (۲). زندگی این زنان در بیشتر موارد با ابهام‌ها و مخاطراتی روبه‌رو است، از جمله سرپرستی فرزندان به تنهایی و مشکلات اقتصادی؛ به همین دلیل این زنان زندگی را به تنهایی و همراه با استرس و افسردگی و ناامیدی به سر می‌برند. نگرش غلط جامعه نسبت به زنان مطلقه، بیوه و سرپرست خانوار در نبود همسران آنها در روابط اجتماعی و حضور در اجتماع خود سبب افسردگی می‌شود و آنها را با مشکلات متعددی روبه‌رو می‌کند. گرچه زنان سرپرست خانوار تحت حمایت سازمان‌ها و نهادهای دولتی و غیردولتی همچون بهزیستی و کمیته‌ی امداد قرار دارند، ولی باز هم به دلیل فشارهای اقتصادی و اجتماعی احساس درماندگی می‌کنند و اغلب زندگی سخت و دردناکی را می‌گذرانند و با عوامل آسیب‌زا همچون تبعیض فرهنگی، نداشتن فرصت‌های مناسب و کم‌سوادی و همچنین نداشتن درآمد مستمر روبه‌رو هستند که موجب استرس<sup>۲</sup>، یأس و ناامیدی در آنها می‌شود (۳).

زنان سرپرست خانوار در مقایسه با زنان دارای همسر با استرس بیشتری برای اداره‌ی زندگی روبه‌رو می‌شوند. شاغل بودن، کار در منزل، مراقبت از فرزندان، نگرانی‌های مالی و بهره‌نبردن از منابع حمایتی کافی به‌طور روزانه سبب استرس و پریشانی زنان سرپرست خانوار می‌شود و آنها را با مشکلاتی از قبیل بیماری‌های جسمانی، مشکلات خواب، افسردگی و کاهش شادکامی مواجه می‌کند که در نهایت زندگی خود و خانواده‌شان را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۴).

این زنان، با از دست دادن همسر به یک‌باره، با جهان دیگری روبه‌رو می‌شوند. دنیایی که بسیاری از مختصات آن برایشان ناآشنا است (۵). طبق گزارش خبرگزاری مهر و اعلام رئیس پژوهش‌شده‌ی آمار ایران، ۳۰ درصد از زنان سرپرست خانوار به

دلیل مشکلات جسمی خاص یا مشکلات روانی از کارافتاده هستند. یافته‌ها نشان می‌دهد که عمده‌ترین مشکلات زنان سرپرست خانوار در قالب مشکلات اجتماعی، اقتصادی، نگرش‌های منفی اجتماعی نسبت به آنها، نگرانی نسبت به آینده‌ی فرزندان و تعدد و تعارض نقش‌ها تظاهر پیدا می‌کند (۶). با وجود مشکلاتی که زنان سرپرست خانوار با آنها روبه‌رو هستند، انواع اختلالات روانی از قبیل استرس در آنان افزایش پیدا می‌کند. وجود استرس در این گروه از زنان سبب کاهش عملکردهای فیزیولوژیکی در آنان می‌شود و کارکرد اجتماعی را در آنان مختل می‌کند (۷).

مداخلات مختلفی برای درمان استرس وجود دارد؛ یکی از انواع مداخله‌های تعدیل‌کننده‌ی بسیاری از نشانه‌ها، آموزش دعا و نیایش<sup>۳</sup> است. از مهم‌ترین شاخصه‌های سلامت معنوی و حالات معنوی انسان، عواطف مثبت (محبت‌ورزی نسبت به خدا و انبیا الهی و تجربه‌ی معنوی) است. بُعد کنش، روشی است که فرد عقاید معنوی درونی خود را در جهان خارج آشکار می‌کند. عبادات به انسان آرامش روحی می‌بخشد و مانع اضطراب می‌شود، به‌علاوه در مبارزه با طبیعت و انسان‌ها نیز به شخص قوت و نیرو می‌دهد (۸). به عقیده‌ی ویلیام جیمز<sup>۴</sup> دعا و نماز و اتصال با روح عالم خلقت دارای کارکردهای بسیاری است؛ کاری است با آثار و نتایج مختلف شگفت‌انگیز، ایجاد جریان قدرت و نیرویی که به‌طور محسوس دارای آثار مادی و معنوی است. عواطف مذهبی بر مزاج‌های مالیخولیایی فائق می‌شود و به روح انسان حالت مقاومت و پایداری خاصی می‌بخشد و به امور زندگی ارزش، درخشندگی و پایداری می‌دهد (۹). تحقیقات نشان می‌دهد که باورهای مذهبی، آیین‌ها و تعهدات، با نتایج مثبت مانند بهبود کیفیت زندگی، بهزیستی، سلامت جسمی و روانی، زندگی پایدار و عملکرد و کارایی مثبت مرتبط است (۱۰). نتایج پژوهش حمید و کاویانی بروجنی نشان می‌دهد که میزان استرس در گروه مداخله پس از اعمال روان‌درمانی شناختی - رفتاری مذهب‌محور به‌صورت معنی‌داری کاهش؛ و میزان کیفیت زندگی به‌صورت معنی‌داری افزایش یافته؛ و در دوره‌ی پیگیری نیز تداوم داشته است (۱۱). نیک‌منش و کلانتری در پژوهش خود به این نتیجه رسیده‌اند که بین ابعاد مقابله‌ی مذهبی مثبت و بهزیستی روان‌شناختی رابطه‌ی مثبت معنادار؛ و بین ابعاد مقابله‌ی مذهبی منفی با بهزیستی روان‌شناختی رابطه‌ی

<sup>۳</sup>) payer and praise

<sup>۴</sup>) Jimz

<sup>۱</sup>) women headed households

<sup>۲</sup>) stress

نمونه برای هر گروه بین ۱۲ تا ۱۵ نفر توصیه شده است، از میان جامعه‌ی آماری با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، ۳۰ زن سرپرست خانوار انتخاب؛ و به‌طور تصادفی در گروه‌های آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به مطالعه عبارت بود از سن بین ۳۰ تا ۵۰ سال، تحصیلات دست‌کم سیکل و نداشتن اختلال روانی. برای گردآوری داده‌ها نیز از پرسش‌نامه‌ی استرس ادراک‌شده<sup>۳</sup> استفاده شد:

**پرسش‌نامه‌ی استرس ادراک‌شده:** کوهن<sup>۴</sup> و همکاران در سال ۱۹۸۳ پرسش‌نامه‌ی استرس ادراک‌شده را طراحی کرده‌اند که دارای ۳ نسخه‌ی ۴، ۱۰ و ۱۴ ماده‌ی است و برای سنجش استرس عمومی درک‌شده در یک ماه گذشته به کار می‌رود. این پرسش‌نامه افکار و احساسات مربوط به حوادث استرس‌زا، کنترل، غلبه، کنار آمدن با فشار روانی و استرس تجربه‌شده را می‌سنجد. در این پژوهش از فرم ۱۴ سؤالی این پرسش‌نامه استفاده شده است. هر سؤال دارای ۵ گزینه است که به صورت ۰ (هرگز)، ۱ (تقریباً هرگز)، ۲ (گاهی اوقات)، ۳ (اغلب اوقات) و ۴ (بسیاری از اوقات) نمره‌گذاری می‌شود. عبارات ۴، ۵، ۶، ۷، ۹، ۱۰ و ۱۳ به‌طور معکوس نمره‌گذاری می‌شود (هرگز = ۴ تا بسیاری از اوقات = ۰). حداقل نمره برابر صفر و حداکثر آن برابر ۵۶ است که نمره‌ی بالاتر نشان‌دهنده‌ی استرس ادراک‌شده‌ی بیشتر است. کوهن و همکاران برای محاسبه‌ی روایی ملاک این مقیاس، ضریب همبستگی آن را با اندازه‌های نشانه‌شناختی بین ۰/۵۲ تا ۰/۷۶؛ و ضریب آلفای کرونباخ را برای این مقیاس در سه گروه آزمودنی‌ها (دو گروه دانشجوی و یک گروه نامتجانس دیگر)، بین ۰/۸۴ تا ۰/۸۶ محاسبه کرده‌اند (۱۵).

در پژوهش حاضر برای انجام مداخله و جمع‌آوری داده‌های موردنیاز، پس از دریافت مجوز از کمیته‌ی امداد امام خمینی (ره) شهر رشت مبنی بر اجرای طرح، با کمک کارشناس کمیته‌ی امداد امام خمینی (ره) با زنان سرپرست خانواری که ملاک‌های ورود به پژوهش را داشتند تماس تلفنی برقرار؛ و رضایت ۳۰ نفر از آنان برای شرکت در پژوهش جلب شد و از آنان دعوت شد تا در جلسه‌ی توجیهی حاضر شوند. در جلسه‌ی توجیهی به آنان توضیحاتی درباره‌ی پژوهش و محرمانه بودن اطلاعات آن داده شد. بعد از برگزاری جلسه‌ی

منفی معنادار وجود دارد (۱۲). آنو و واسکنسلز<sup>۱</sup> در مطالعه‌ی فراتحلیلی خود دریافته‌اند که مداخله‌های مذهبی با تجربه‌ی آشفتگی و تعارض کمتر؛ و نیز افسردگی و استرس پایین‌تر، ارتباط دارد (۱۳). بل<sup>۲</sup> در پژوهش خود به این نتیجه رسیده که معنویت موجب کاهش چشمگیر میزان استرس شده است (۱۴). منصوری معتقد است که بین باورهای مذهبی با امید به زندگی و افزایش سلامت روان در زنان سرپرست خانوار رابطه‌ی مثبت معناداری وجود دارد؛ بدین معنی که با افزایش باورهای دینی، میزان امید و سلامت روان در این گروه از زنان افزایش می‌یابد (۳).

یافته‌های اخیر نشان می‌دهد که دعا و نیایش و به‌طور کلی مذهب هم منبع حمایت عاطفی، هم وسیله‌ی برای تفسیر حوادث زندگی است، بنابراین به‌کارگیری آن می‌تواند موجب تقویت سلامت روانی شود.

از این‌رو، از یک‌سو با توجه به پیشینه‌ی نظری و پژوهشی در زمینه‌ی آثار مثبت دعا و نیایش و از سوی دیگر با در نظر گرفتن بافت فرهنگی و مذهبی جامعه و همچنین مشکلات زنان سرپرست خانوار و تأثیر عوامل تنیدگی‌زا بر آنان، این پژوهش با هدف اثربخشی آموزش دعا و نیایش بر استرس ادراک‌شده‌ی زنان سرپرست خانوار تحت پوشش کمیته‌ی امداد امام خمینی (ره) شهر رشت انجام گرفته است. در واقع، با توجه به مشکلات متعددی که زنان سرپرست خانوار دارند، انتظار می‌رود استفاده از شیوه‌های مذهبی مناسب بتواند به کاهش تنیدگی و مشکلات روان‌شناختی این زنان کمک کند و سلامت روان آنان را افزایش دهد. همچنین، نتایج حاصل از چنین پژوهش‌هایی موجب می‌شود تا شناخت و آگاهی لازم از مشکلات روحی و روانی و دیگر مشکلات زنان سرپرست خانوار و نحوه‌ی کنار آمدن با آنها به دست آید و بدین ترتیب نسبت به رفع آنها برنامه‌ریزی و اقدام شود.

## روش کار

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی؛ و از نظر روش، نیمه‌آزمایشی است که در آن از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر را تمامی زنان سرپرست خانوار تحت پوشش کمیته‌ی امداد امام خمینی (ره) شهر رشت در سال ۹۴-۹۵ تشکیل می‌دهند. با توجه به اینکه در پژوهش‌های آزمایشی حجم

<sup>۳</sup>) Perceived Stress Questionnaire (PSS-14)

<sup>۴</sup>) Cohen

<sup>۱</sup>) Ano & Vasconcelles

<sup>۲</sup>) Bell

انسان، ۳) میراندن گناهان در قلب انسان و ۴) اصلاح رابطه‌ی انسان با خدا.

**جلسه‌ی ششم:** آشنایی با مفهوم دعا، فضیلت و برتری دعا و مناجات: ۱) دعا و مناجات محور مدیریت زمان اسلامی، ۲) دعا و مناجات: قرآن صاعد، ۳) دعا و مناجات: مریب انسان و ۴) دعا و نیایش: پیرایشگر درون از تکبر و خودبینی.

**جلسه‌ی هفتم:** پیامدهای دعا و نیایش، آرامش عارفانه در خانواده: پیش‌نیاز رسیدن به آرامش عارفانه تقویت ایمان به خداست؛ و بیان انواع رموز رسیدن به آرامش عرفانی در خانواده.

**جلسه‌ی هشتم:** جمع‌بندی و نتیجه‌گیری از مراحل طی شده، بیان چهار ذکر قرآنی در حالت بحرانی: ۱) به هنگام ترس و هراس، ۲) به هنگام غم و اندوه، ۳) به هنگام مکر و حيله و ۴) به هنگام طلب نعمت و زیبایی. در پایان جمع‌بندی و اجرای پس‌آزمون.

### یافته‌ها

بر اساس یافته‌های به‌دست‌آمده، ۵۰ نفر (۵۰ درصد) از شرکت‌کنندگان در پژوهش بومی و ۵۰ نفر (۵۰ درصد) غیربومی؛ و ۳۴ نفر (۲۴/۱ درصد) از آنان مرد و ۶۶ نفر (۷۵/۹ درصد) نیز زن بودند. علاوه‌براین، ۸۹ نفر (۹۳/۶ درصد) از شرکت‌کنندگان مجرد و ۱۱ نفر (۶/۴ درصد) متأهل؛ و ۷۶ نفر (۷۰/۸ درصد) دارای تحصیلات کارشناسی و ۲۴ نفر (۲۴/۲ درصد) نیز دارای تحصیلات کارشناسی به بالا بودند. ۷۶ نفر (۶۶ درصد) از آنان نیز در گروه سنی ۱۸ تا ۲۳، ۲۲ نفر (۳۳/۳ درصد) در گروه سنی ۲۶ تا ۳۰ و ۲ نفر (۰/۷ درصد) در گروه سنی ۳۱ با بالا قرار داشتند.

جدول ۱) میانگین و انحراف معیار استرس ادراک‌شده

نوع آزمون	عضویت گروهی		انحراف	
	میانگین	میانگین	میانگین	میانگین
پیش‌آزمون	۴۳/۷۳	۸/۸۳	۴۲/۱۳	۱۱/۰۵
پس‌آزمون	۳۶/۰۷	۷/۸۶	۴۱/۰۷	۱۱/۶۸

همان‌طور که در جدول شماره‌ی ۱ مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف معیار استرس زنان سرپرست خانوار گروه آزمایش در مرحله‌ی پیش‌آزمون به ترتیب ۴۳/۷۳ و ۸/۸۳؛ و میانگین و

توجیهی، پرسش‌نامه‌های اطلاعات جمعیت‌شناختی و استرس ادراک‌شده برای به‌دست‌آمدن نمره‌های پیش‌آزمون روی هر دو گروه اجرا شد. سپس، پژوهشگر با انجام قرعه‌کشی زنان سرپرست خانوار را به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم کرد. جلسه‌های آموزش دعا و نیایش بر اساس طرحی از پیش تعیین شده، به مدت هشت جلسه (هفته‌ی دو جلسه و هر جلسه ۶۰ تا ۹۰ دقیقه) بر روی گروه آزمایش اجرا شد و گروه کنترل هیچ مداخله‌ی دریافت نکرد. پس از اتمام جلسه‌های آموزشی، هر دو گروه برای به‌دست‌آمدن نمره‌های پس‌آزمون، مجدداً با استفاده از پرسش‌نامه‌ی استرس ادراک‌شده ارزیابی شدند. این مداخله برگرفته از مداخله‌ی معنوی - مذهبی است که لطفی کاشانی و وزیری آن را بر اساس مداخله‌ی معنوی ریچاردز و برگین (۱۷) اما با رویکرد اسلامی و با تأکید بر مؤلفه‌های معنوی - مذهبی همچون دعا، نیایش، توکل، شکر و ... طراحی کرده‌اند (۱۶).

خلاصه‌ی جلسه‌های آموزشی دعا و نیایش به شرح ذیل است:  
**خلاصه‌ی جلسه‌های آموزش دعا و نیایش، اهداف و**

### راهبردهای آن

**جلسه‌ی اول:** آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و با درمانگر، آشنایی با قوانین گروه و بیان پیش‌نیاز راه‌های رسیدن به آرامش، پیش‌نیاز صحبت درباره‌ی آرامش رحمانی، فرار از شیطان برای پیروی کردن از دستورهای خداوند و به وجود آمدن آرامش.

**جلسه‌ی دوم:** آشنایی با مفاهیم توکل و توسل، آشنایی با نقش توکل و توسل در کنار آمدن با فشارهای روانی؛ و توجه به توصیه‌های قرآنی در راستای فضائل و رذایل اخلاقی برای برقراری آرامش در زندگی.

**جلسه‌ی سوم:** آشنایی با مفهوم دعا و نیایش، فوائد نیایش، تأثیر نیایش در کنار آمدن با رویدادهای زندگی، توجه به شش نکته برای داشتن آرامش: ۱) آغاز کارها با گفتن بسم‌الله، ۲) بیان ان‌شاء‌الله برای کارهای آینده، ۳) سلام دادن به دیگران، ۴) مصافحه و دیده‌بوسی هنگام ملاقات، ۵) استغفار از گناه و ۶) نثار صلوات به هنگام یاد پیامبر (ص).

**جلسه‌ی چهارم:** آشنایی با مفهوم شکر، تأثیر شکرگذاری در تغییر هیجانات و افکار؛ و آموزش باورهای مؤثر در تأثیر شکرگذاری بر کاهش هیجانات منفی زنان.

**جلسه‌ی پنجم:** آشنایی با آثار مناجات و تأثیر آن در زندگی، آثار مناجات در زندگی: ۱) آرامش قلب انسان، ۲) تپش قلب

رابطه‌ی خطی بین متغیر تصادفی کمکی و متغیر وابسته الزامی است. در این پژوهش نیز ابتدا به بررسی این مفروضه‌ها پرداخته شد و سپس از آنجایی که این مفروضه‌ها (همگنی شیب خط رگرسیون:  $p > 0/5$  و  $F = 1/98$ ، همگنی واریانس‌های خطا:  $P > 0/05$ ،  $F = 0/60$  و وجود رابطه‌ی خطی بین متغیر تصادفی کمکی و متغیر وابسته با توجه به موازی بودن شیب‌های خطوط رگرسیون) برقرار بود، از تجزیه و تحلیل کوواریانس به منظور مقایسه‌ی میانگین نمره‌های استرس ادراک‌شده‌ی زنان سرپرست در گروه‌های آزمایش و کنترل استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره‌ی ۲ آمده است.

انحراف معیار استرس زنان سرپرست خانوار گروه کنترل در مرحله‌ی پیش‌آزمون به ترتیب برابر با  $42/13$  و  $11/05$  بود. همچنین میانگین و انحراف معیار استرس زنان سرپرست خانوار گروه آزمایش در مرحله‌ی پس‌آزمون به ترتیب برابر با  $36/07$  و  $7/86$ ؛ و میانگین و انحراف معیار استرس زنان سرپرست خانوار گروه کنترل در مرحله‌ی پس‌آزمون به ترتیب برابر با  $41/07$  و  $11/68$  بود.

برای آزمون فرضیه از تجزیه و تحلیل کوواریانس استفاده شد. در تجزیه و تحلیل کوواریانس رعایت برخی از مفروضه‌ها (مانند همگنی شیب خط رگرسیون، همگنی واریانس‌های خطا و وجود

جدول ۲) تجزیه و تحلیل کوواریانس برای مقایسه‌ی میانگین نمره‌های استرس ادراک‌شده

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه‌ی اثر
مدل تصحیح‌شده	۲۸۰۸/۰۹	۲	۱۴۰۴/۰۴۵	۲۴۴/۱۴	۰/۰۰۱	۰/۹۵
عرض از مبدا	۱۲/۷۰	۱	۱۲/۷۰	۲/۲۱	۰/۱۵۰	۰/۰۸
پیش‌آزمون استرس ادراک‌شده	۲۶۲۰/۵۹	۱	۲۶۲۰/۵۹	۴۵۵/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۹۴
گروه	۳۱۹/۳۵	۱	۳۱۹/۳۵	۵۵/۵۳	۰/۰۰۱	۰/۶۷
خطا	۱۵۵/۲۷	۲۷	۵/۷۵			
کل	۴۷۵۸۵/۰۰	۳۰				
کل تصحیح‌شده	۲۹۶۳/۳۷	۲۹				

همان‌طور که در جدول شماره‌ی ۲ مشاهده می‌شود ( $p < 0/01$  و  $F = 55/53$ )، پس از تعدیل نمره‌های پیش‌آزمون، تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل در سطح آلفای  $0/01$  معنادار بود. بنابراین، فرضیه‌ی پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش دعا و نیایش بر استرس ادراک‌شده‌ی زنان سرپرست خانوار و تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل از نظر استرس ادراک‌شده در پس‌آزمون تأیید می‌شود.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که دین برای رساندن فرد به آرامش روان، راهکارهای ذهنی و بینشی مانند ارتقای معرفت، خداباوری، صبر، زهد، توکل، رشد تدریجی بینش الهی، دعا و نیایش، احساس فطرت الهی و ... معرفی می‌کند. همچنین در این میان نقش راهکارهای گرایشی کنشی، کاهش تعلقات دنیوی، آموزه‌های رفتار بهنجار، توبه، کاهش میزان پشیمانی از گذشته، تقویت اراده برای ترک گناه و ... نیز از دیگر نتایج به‌دست‌آمده است که نشان‌دهنده‌ی اثربخش بودن دعا و نیایش در کاهش استرس و سلامت عمومی افراد است (۱۵).

نخستین و مهم‌ترین عامل مربوط به تأثیر رفتارهای مذهبی از قبیل دعا و نیایش، بهبود نگرش و تفسیر فرد نسبت به زندگی است. اهمیت عامل فشارآور از طریق ارزیابی‌های شناختی است که تحت تأثیر باورها و ارزش‌های فردی، مانند کنترل فردی و باورهای وجودی و معنوی تبیین می‌شود (۱۷). احساسات مذهبی مانع آن می‌شود که انسان در کلیه‌ی مراحل زندگی خود دچار ناامیدی و استرس شود و همیشه شوق به زندگی در او پایدار باشد و موجب ایجاد استرس کمتر در انسان شود. به‌علاوه، دعا و نیایش نظام باور منسجمی ایجاد می‌کند که موجب می‌شود افراد برای زندگی خود معنا پیدا

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش دعا و نیایش بر استرس ادراک‌شده‌ی زنان سرپرست خانوار بود. بر اساس نتایج به‌دست‌آمده، بین میانگین‌های تعدیل‌شده‌ی گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون از نظر استرس ادراک‌شده تفاوت معناداری وجود داشت؛ بدین‌صورت که آموزش دعا و نیایش موجب کاهش چشمگیر میزان استرس ادراک‌شده‌ی زنان سرپرست خانوار گروه آزمایش شده بود. بنابراین، فرضیه‌ی پژوهش تأیید می‌شود. یافته‌ی پژوهش حاضر در این زمینه به‌نوعی با یافته‌های حمید و همکاران (۱۱)، نیک‌منش و همکاران (۱۲)، آنو و همکاران (۱۳) و بل (۱۴) همسو است.



دلیل محدودیت زمانی اشاره کرد که این محدودیت‌ها می‌تواند در تعمیم نتایج خلل ایجاد کند. بنابراین، پیشنهاد می‌شود در آینده پژوهش‌های این‌چنینی با برطرف کردن این محدودیت‌ها انجام پذیرد تا یافته‌هایی از این نوع قابلیت تعمیم‌پذیری بیشتری داشته باشد.

### قدردانی

این مقاله با هزینه‌ی شخصی نویسندگان انجام شده است؛ و حامی مالی ندارد. پژوهش حاضر در جلسه‌ی ۵۶ کمیته‌ی اخلاق در پژوهش‌های زیست پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی مورخ ۹۷/۸/۱۳ مطابق با اصول اخلاق در پژوهش‌های زیست پزشکی تشخیص داده شد. پژوهشگران، از تمامی مسئولان کمیته‌ی امداد امام خمینی (ره) شهر رشت و همه‌ی زنان سرپرست خانوار شرکت‌کننده در پژوهش کمال تشکر را دارند.

### تضاد منافع

نویسندگان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی دربار‌ه‌ی این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

### References

1. Mohammadi N. The effectiveness of cognitive self-compassion training on self-efficacy and mental health of women heads of household. Ardabil: University of Mohaghegh Ardabili; 2017. (Full Text in Persian)
2. Sheykholeslami A, Ghamari Kivi H, Mohammadi N. The Effectiveness of Cognitive Self-Compassion on Perceived Self-Efficacy of Women Headed Households; Whom Were Covered by Imam Khomeini Relief Foundation. Journal of Social Work. 2016;5(2):13-9. (Full Text in Persian)
3. Mansuri Z. Evaluate the effectiveness of cognitive-behavioral happiness training on reducing symptoms of premenstrual syndrome in women's town of Bahar: University of Esfahan; 2005. (Full Text in Persian)
4. Hernández RL, Aranda BE, Ramírez MTG. Depression and quality of life for women in single-parent and nuclear families. The Spanish journal of psychology. 2009;12(1):171-83.
5. Seyed Mirzae M, Abdolahi Z, Kamarbeygi K. The relationship between social factors and social security, female-headed households (Case Study: Ilam women).

کنند و بر ناملایمات و فشارهای روانی فائق آیند و به زندگی امید بیشتری داشته باشند (۱۸). از نظر یونگ<sup>۱</sup>، دین از ضمیر ناخودآگاه انسان ریشه می‌گیرد و اطمینان، امید و قدرت را در شخص قوت؛ و خصوصیات اخلاقی و معنوی را در او استحکام می‌بخشد و پایگاه بسیار محکمی در مقابل مشکلات، مصائب و محرومیت‌های زندگی ایجاد می‌کند (۱۹). یانگ و ماو<sup>۲</sup> معتقدند داشتن هدف و معنا در زندگی، احساس تعلق داشتن به معنای والا، امیدواری به یاری خدا در موقعیت‌های مشکل‌زای زندگی و بهره‌مندی از حمایت‌های اجتماعی و معنوی همگی از جمله روش‌هایی است که افراد معنوی با داشتن آنها می‌توانند در رویارویی با حوادث تنش‌زای زندگی آسیب کمتری متحمل شوند و استرس کمتری از خود نشان دهند (۲۰، ۲۱).

خداوند نیز در قرآن می‌فرماید: «الا بذكر الله تطمئن القلوب»؛ یاد اندیشیدن در مورد عظمت پروردگار، تفکر درباره‌ی فلسفه‌ی خلقت، تسبیح ذات و شکرگزاری در برابر نعمت‌ها، موجب آرامش جان و تسکین قلب می‌شود (۲۲)؛ زیرا برقراری ارتباط با منبع و سرچشمه‌ی هستی و استمداد از او، به ترمیم قوای جسمی و روحی - روانی انسان کمک می‌کند و موجب تسکین بسیاری از رنجوری‌ها، اختلالات و بیماری‌های روانی می‌شود (۲۳). آموزه‌های قرآنی یعنی دعا و نیایش به طور عام در کاهش رنج و درد انسان‌ها در مقابله با استرس نقش مؤثری ایفا می‌کند؛ «الذین آمنو و تطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب». در مطالعه‌ی دیگر نقش مذهب در بهبود هویت شخصی بیماران بررسی شد و نتایج نشان داد که مذهب و معنویت می‌تواند در ترمیم آسیب‌های شخصیتی بیماران نقش مؤثری داشته باشد (۲۴).

### محدودیت‌ها و پیشنهادها

با توجه به یافته‌های این پژوهش پیشنهاد می‌شود که از آموزش دعا و نیایش در مداخلات مربوط به استرس زنان سرپرست خانوار استفاده شود. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به انتخاب نمونه فقط از میان زنان سرپرست خانوار تحت پوشش کمیته‌ی امداد امام خمینی (ره)، استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، استفاده‌ی صرف از یک پرسش‌نامه برای جمع‌آوری داده‌ها و نبود مرحله‌ی پیگیری به

<sup>۱</sup>) Yung

<sup>۲</sup>) Yang & Mao

Studies of social security. 2012;8(28):79-108. (Full Text in Persian)

6. Habibi M, Ghanbari N, Khodaei E, Ghanbari P. Effectiveness of cognitive-behavioral management of stress on reducing anxiety, stress, and depression in head-families women. Journal of Research in Behavioural Sciences. 2014;11(3):166-75. (Full Text in Persian)

7. Ali N, Nitschke J, Cooperman C, Pruessner J. Suppressing the endocrine and autonomic stress systems does not impact the emotional stress experience after psychosocial stress. Psych neuroendocrinology. 2017;2(78):125-30.

8. Salarifar M, Yunesi J, Sharifiniya M, Hassan Abadi H. A Comparison between the Islamic Interventions and Developed Cognitive-Behavioral Therapy and Their Effects on Increasing the Couples' Marital Satisfaction. Ravanshenasi Va Din. 2017;33(9):5-27. (Full Text in Persian)

9. Navabakhsh M, Poor Usefi H. The role of religion and religious beliefs on mental health. Religious Research. 2007;6(14):71-94. (Full Text in Persian)

10. Soleymani E, Najafi M, Basharpour S, Shiekholaslami A. The Effectiveness of Spiritual Intelligence Training on Quality of Life and Happiness of Students Covered by Imam Khomeini Relief Committee. Quarterly of Culture at Islamic University. 2015;5(4):537-58. (Full Text in Persian)

11. Hamid N, Kaviany Brojeny A. Effectiveness of cognitive behavioral therapy based on religion on depression and quality of life in patients with HIV/AIDS. Journal of Gorgan University of Medical Sciences. 2017;18(2): 69-76. (Full Text in Persian)

12. Nikmanesh Z, Kalantari N. The Role of Religious Coping in Psychological Well-Being of Female-Headed Householders of Hashtroud. Journal of Women and Society. 2017;8(2):115-28. (Full Text in Persian)

13. Ano GG, Vasconcelles EB. Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. Journal of clinical psychology. 2005;61(4):461-80.

14. Bell CJ. Public health implications of spiritual healing practice, in conditions such as depression. Journal of Public Mental Health. 2013;12 (1):9-6.

15. Gholami A, Beshlideh K. The Effect of Spiritual Therapy on Mental Health of Divorced Women.

Journal of Family Counseling & Psychotherapy. 2014;1(3): 331-42. (Full Text in Persian)

16. Latifi Kashani F, Vaziri S. The Effectiveness of Spiritual Intervention on Improving the Quality of Life of Mothers of Children with Cancer. Journal of Medical Figh. 2012;4(11):124-49. (Full Text in Persian)

17. Richards SP, Bergin AE. Aspiritual strategy for counseling and psych, therapy: American psychological Association; 2005.

18. Heidari Rafat A, Enayati Nowinfar A. An Investigation into the Relationship between Religions Attitude and Happiness among the Students of Tarbiat Modarres University (Professor Training University). Ravanshenasi Va Din. 2011;3(4): 61-72. (Full Text in Persian)

19. Zahed Babolan A. Resiliency, mental health and life satisfaction. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology. 2013;13(3):290-5. (Full Text in Persian)

20. Yang K-P, Mao X-Y. A study of nurses' spiritual intelligence: A cross-sectional questionnaire survey. International journal of nursing studies. 2007; 144: 999-1010.

21. Taghizadeh M, Miralae M. The Effectiveness of Spirituality group therapy on resiliency women with multiple sclerosis. health Psychology. 2014;2(2):24-32. (Full Text in Persian)

22. Verse 28 A-R. Quran-e-KArim: translated by Qarib. Available from: <http://www.parsquran.com/data/>.

23. Nikfarjam M, The efficacy of religious training (prayer) on the improvement of the schizophrenic patients' quality of life at Sina Psychiatric Hospital (Bakhtiari Province AMUJ). The efficacy of religious training (prayer) on the improvement of the schizophrenic patients' quality of life at Sina Psychiatric Hospital 2011. (Full Text in Persian)

24. Aylyayy B. Shefa exhausted their hearts God: Noandish Publication; 2005.