[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-13]

[DOR: 20.1001.1.16807626.1399.19.4.7.1]

[DOI: 10.29252/payesh.19.4.455]

نقش تعدیل کنندگی ذهن آگاهی در رابطه بین میزان فعالیتهای هنری و کیفیت زندگی زنان

ملاحت امانی[1*]، سمیه خزاعی مسک[1]

۱. دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران

نشریه پایش
سال نوزدهم، شماره چهارم، مرداد ـ شهریور ۱۳۹۹ صص ۴۶۴- ۴۵۵
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۹/۶/۲
[نشر الکترونیک پیش از انتشار- ۱۲ شهریور ۹۹]

چکیده

مقدمه: فعالیت های هنری به شیوه های مختلف ممکن است آسیب های هیجانی را التیام بخشد و با افزایش فهم از خود و دیگران و نیز ظرفیت برای خودتنظیمی، کیفیت زندگی را ارتقاء دهد. هدف پژوهش حاضر بررسی نقش تعدیل کنندگی ذهن آگاهی در رابطهٔ بین میزان انجام فعالیت های هنری و کیفیت زندگی زنان بود.

مواد و روش کار: در این پژوهش توصیفی- تحلیلی، جامعهٔ آماری کلیه ی زنان هنرمند (قالی باف و گلیم باف) شهر بجنورد بودند. شرکت کنندگان پرسشنامه های محقق ساخته درخصوص بررسی میزان انجام فعالیت های هنری، ذهن آگاهی و کیفیت زندگی را تکمیل کردند. داده های ۱۹۲ نفر از شرکت کنندگان با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون سلسله مراتبی (تعدیل گر) تحلیل شد.

یافته ها: نتایج نشان داد که بین میزان انجام فعالیت هنری (r=۰/۴۰)، ذهن آگاهی (r = ۰/۲۰) و کیفیت زندگی رابطهٔ معنی دار وجود دارد. (p<۰/۰۰۱). همچنین نتایج رگرسیون تعدیل کننده نشان داد که ذهن آگاهی رابطهٔ بین میزان انجام فعالیت هنری و کیفیت زندگی را تعدیل می کند.

نتیجه گیری: انجام فعالیت های هنری در اوقات فراغت با افزایش ذهن آگاهی می تواند کیفیت زندگی زنان را ارتقاء دهد.

کلیدواژه: فعالیت های هنری، ذهن آگاهی، کیفیت زندگی، زنان

کد اخلاق: NCT04241783

* نویسنده پاسخگو: بجنورد، دانشگاه بجنورد، گروه روانشناسی
E-mail: m.amani@ub.ac.ir

مقدمه

فعالیت هنری به مثابه یکی از پرجاذبه ترین پدیده های زندگی و کامل ترین و متعالی ترین شیوه ی بیان می تواند انسان ها را به سوی فضیلت، کمال و بهره مندی از حس زیبایی روحی و معنوی رهنمون کند [۱]. مردم در برخی از مراحل زندگی ممکن است خود را غرق در مسائل و مشکلات ببینند که رو به رو شدن با این مشکلات هم برای خود آنها و هم سایرین بسیار دشوار باشد. هنر این فرصت را به آنها می‌دهد که فشارها و افکار و احساسات رنج‌آور را در محیطی امن و حمایت کننده بشناسند [۲]. انجام فعالیت های خلاقانه هنری بطور بالقوه به کاهش استرس و افسردگی کمک می کند و به عنوان یک عامل برای کم کردن بار بیماریهای مزمن به کار می روند. در طول دهه های گذشته، روانشناسان سلامت بطور جدی بررسی کرده اند که چگونه فعالیت های هنری به شیوه های مختلف ممکن است آسیب های هیجانی را التیام ببخشد و فهم از خود و دیگران و نیز ظرفیت برای خودتنظیمی را افزایش دهد و نشانه های روانشناختی را کاهش داده و الگوهای تفکر و رفتار را تغییر دهد [۳]. با توجه انجام گسترده فعالیت های خلاقانه و هنری و اثرات روانشناختی و فیزیولوژیکی این فعالیت ها بر سلامت، مطالعه ارتباط انجام فعالیت های هنری با کیفیت زندگی در حوزه سلامت عمومی مهم است. توجه به کیفیت زندگی زنان به عنوان نیمی از جامعه همچنین به عنوان پرورش دهنده نسل آینده جامعه ضروری است. یکی از اقدامات برای افزایش کیفیت زندگی زنان توانمندسازی و اشتغال آنها به فعالیت های ثمربخش مثل فعالیت های هنری است. انجام فعالیت های هنری و توانمند شدن زنان می تواند سطح فکری و فرهنگی جامعه را به طور فزاینده‌ای بالا ببرد.

فعالیت های هنری در قالب هنردرمانی می تواند سطح آگاهی فرد را نسبت به عواطف و تعارضات خویش افزایش دهد و فرد را برای مقابله با مشکلات ایجاد شده در فرآیندهای مربوط به سلامت روانی آماده کند [۴]. در مطالعه ای از زنان مبتلا به سرطان که دارای مشکلاتی چون ترس از آینده، درد، بی خوابی، فعالیت محدود، اعتماد به نفس پایین و روابط اجتماعی محدود بودند، خواسته شد در انواع متفاوتی از فعالیت های هنری شرکت کنند، نتایج مطالعه نشان داد که هنر به آن‌ها کمک کرد تا روی تجربیات مثبت زندگی تمرکز کنند، و از مشغولیت ذهنی مداوم با سرطان رهایی یابند، احساس خودارزشمندی، هویت شخصی و اجتماعی خود را حفظ کنند[۵]. گایلمین [۶] زنان میانسال مبتلا به بیماری قلبی را مورد مطالعه قرار داد و از آنها خواست تا بیماری قلبی شان را از طریق نقاشی توصیف کنند. او نتیجه گرفت افرادی که شرایطشان را به تصویر کشیده بودند، برای فهم بیماری روش خردمندانه ای داشتند. بنابراین هنر می تواند هیجانات شدید مرتبط با بیماری ها را تسلی دهد. در یک مطالعه در مورد کودکان ناشنوا نتایج نشان داد که حضور در برنامه هنر درمانی با کاهش ناامیدی و احساس تنهایی همراه است [۷]. در یک مداخله آزمایشی مراقبان بیماران سرطانی در مداخله هنرهای خلاق قرار گرفتند. نتایج نشان داد که هنرهای خلاق بهزیستی مراقبان را ارتقا می دهد و مراقبان استرس، اضطراب را کمتری را گزارش کردند و هیجانات مثبت شان بعد از شرکت در مداخله افزایش یافت و میزان ارتباط مثبت با بیماران و نحوه مراقبت از بیماران نیز ارتقا یافت [۸]. در مطالعه دیگری اثر یک ساعت جلسه هنردرمانی بر درد و دیگر نشانه های بیماران سرطانی مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که بطور معنی دار نشانه های بیماران کاهش یافت [۹]. مطالعات اثربخشی حاکی از تاثیر هنردرمانی را بر افزایش کیفیت زندگی سالمندان ساکن آسایشگاه ها [۱۰] و کاهش افسردگی در زنان مبتلا به بیماری روانی مزمن است [۱۱].

به نظر می رسد که فعالیت های هنری از طریق افزایش ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی اثر می گذارد. ذهن آگاهی جهت گیری خاص نسبت به تجربه و آگاه شدن به زمان حال به نحو غیر قضاوتی است [۱۲]. مدل شناختی درباره ذهن آگاهی که مداخله ذهن آگاهی توجه و خودتنظیمی را تقویت می کند، فرض می کند که با تمرین تدریجی و عمیق دامنه ای از اثرات شناختی، رفتاری و هیجانی و بین فردی مثبت ظاهر می گردد، این اثرات از طریق چندین فرآیند میانجیگری می شود که در آن بخصوص تاکید متکی بر تمرکز زدایی، کاهش توجه خودمتمرکز و توسعه حالت خود دلسوزی(self-compassionate) است [۱۳]. ذهن آگاهی به واضح دیدن و پذیرش هیجانات و پدیده های فیزیکی همانطور که اتفاق رخ می دهد، کمک می کند[۱۴]. افراد دارای ذهن آگاهی بالاتر توجه بیشتر و انعطاف پذیری شناختی در آزمونهای پایداری و پردازش شناختی نشان می دهند. انعطاف پذیری به دست آمده فضای ذهنی را فراهم می کند تا ارزیابی های شناختی ناسالم و نادرست که معمولا مورد توجه قرار نمی گیرد و منجر به نگرش های اشتباه و هیجانات می شود، کشف شود که به نوبه خود بهزیستی مان را

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-13]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1399.19.4.7.1]
[DOI: 10.29252/payesh.19.4.455]

متـاثر مـی کنـد [۱۵]. مطالعـات مختلـف حـاکی از تـاثیر گـذاری مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود کیفیت زندگی افراد اسـت. برای نمونه اثربخش ذهن آگاهی بر بهبود کیفیـت زنـدگی بیمـاران مبتلا به لوپوس [۱۶] زنان دارای همسر معتاد [۱۷]، بیماران دارای سندرم روده تحریک پذیر[۱۸] و بیماران مبتلا به MS [۱۹] مـورد تایید قرار گرفته است. طبق نظر گرینبـرگ و هـاریس [۲۰] بـرای اینکه تکلیفی به عنوان ذهن آگاه در نظر گرفته شود، لازم اسـت تـا اجزاء ساختمند داشته باشد که در آن افراد می تواند توجـه شـان را متمرکز کنند و فعالیت ذهنی و جسمی شان را کنتـرل کننـد. یـک نوع خاص از فعالیت ذهن آگاهی که اخیرا بررسـی شـده اسـت کـار هنـری ذهـن آگـاه (mindful art making) اسـت [۲۲-۲۱]. فرآیند کارهنری ذهن آگاه، سـاختار خلاقانـه و جسـمی مـواد کـار هنری [۲۳] را با فواید مداخله ذهن آگاهی مثل تن آرامی عمیـق و تمرکز ترکیب می کند[۲۱]. در کار تحقیقـی از کودکـان مضـطرب خواسته شد که فعالیت نقاشی ساختمندی را دنبال کننـد در حـین نقاشی ذهن آگاهی خود را حفظ کنند. نتیجه نشان داد که مداخلـه ذهن آگاهی منجر به کاهش اضطراب می شود. چون فعالیت هنـری آنها را در لحظه حاضر درگیر می کرد و فرصتی فراهم می کرد غرق در چالش شوند [۲۴]. در یک مطالعه آزمایشـی دربـاره هنردرمـانی مبتنی بر ذهن آگـاهی در بـین زنـان مبـتلا بـه سـرطان، مـونتی و همکاران [۲۵] دریافتند که آنهایی که در فعالیت های هنری درگیر مـی شـوند بطـور معنـی دار نشـانه هـای تنیـدگی روانشـناختی و جسمانی کاهش می یابد. زاهدزاده و جوهری فرد[۲۶] تایید کردنـد که هنردرمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، باورهـای فراشـناخت و ذهـن آگاهی زنان افسرده را بهبـود مـی بخشـد. حبیبـی و حناسـاب زاده [۲۷] در مطالعه ای اثربخشی هنردرمانی مبتنی بر ذهـن آگـاهی را بر کیفیت زندگی زنان یائسه مورد بررسی قرار دادند و دریافتند کـه این روش در افزایش کیفیت زندگی و سلامت روان زنان موثر است.

اگر چه در مورد تاثیر هنر درمانی بر بیماری های مختلـف پـژوهش های زیادی صورت گرفته است اما پـژوهش هـای کـه نقـش انجـام فعالیت های هنری در ارتقای کیفیت زندگی زنـان را بررسـی کـرده اند. تحقیق حاضر علاوه بر بررسی روابـط ایـن دو متغیـر همچنـین نقش تعدیل کننده ذهن آگاهی را در روابط بین انجام فعالیت هـای هنری و کیفیت زنـدگی در بـین زنـان را بررسـی مـی کنـد، بـدین صورت که فرض می شود که انجام فعالیت های هنری ممکن اسـت با افزایش بافتن ذهن آگاهی با کیفیت زندگی مرتبط باشد.

مواد و روش کار

این پژوهش توصیفی – تحلیلی به دنبال بررسی روابـط بـین ذهـن آگاهی و انجام فعالیت های هنری با کیفیت زندگی زنان بود. جامعه مورد مطالعه را کلیه شامل زنان شهر بجنـورد تشـکیل مـی داد کـه فعالیت قالی بافی و گلیم بافی را انجـام مـی دادنـد. بصـورت نمونـه گیری خوشه ای تعداد ۵ محله انتخاب شد، زنانی که مشـغول قـالی بافی و گلیم بافی بودند و رضایت خـود را بـرای شـرکت در تحقیـق اعلام کردند، پرسشنامه هـا در اختیارشـان قـرار گرفـت و در مـورد محرمانه ماندن پاسخ های شرکت کننـدگان بـه آنهـا اطمینـان داده شد. بعد از حذف پرسشنامه های ناقص، پاسخ نامه های ۱۹۲ نفـر از شرکت کنندگان مورد بررسی قرار گرفت. این مطالعه از نظر رعایـت ملاحظـات اخلاقـی توسـط موسسـه ملـی سـلامت آمریکـا بـا کـد NCT04241783 در ClinicalTrial.gov مورد تایید قرار گرفته است. داده های گردآوری شـده ازطریـق روش هـای آمـار توصـیفی شـامل میـانگین و انحـراف اسـتاندارد و همچنـین روش هـای آمـار استنباطی شامل ضریب همبسـتگی پیرسـون و رگرسـیون سلسـله مراتبی مورد تحلیل قرار گرفت.

.به منظور بررسی اثرات تعـدیل کننـدۀ یـک متغیـر در رابطـه بـین برخی متغیرها، بنا بر پیشنهاد بارون و کنی یک معادلـه رگرسـیون مد نظر قرار گرفت، با متغیر تعدیل کننده نیز به مثابـه یـک متغیـر پیش بین برخورد گردید. در ایـن راسـتا از روش تحلیـل رگرسـیون سلسـله مراتبـی (تحلیـل رگرسـیون تعـدیل گـر (moderated regression analysis) استفاده شد. از طریق ضرب بردار متغیر پیش بین اصلی و متغیر پیش بین جدیـد (متغیـر تعـدیل کننـده)، متغیر جدیدی بـه نـام متغیـر تعامـل (interaction variable) ایجاد گردید. سپس، در تحلیل رگرسیون پس از آنکـه متغیـر هـای پیش بین وارد معادله رگرسیون شدند، متغیر تعامل نیز وارد معادلـه گردید. اکنون اگر متغیر تعامل، ورای تـاثیر متغیرهـای پـیش بـین، واریانس تبیین شده متغیر مـلاک را بـه طـور معنـی‌دار تغییـر داد، رابطه تعاملی مورد نظر معنی دار می شود. یعنـی، مـی تـوان اظهـار داشت که متغیر تعدیل کننده رابطه بین متغیر پیش بین و ملاک را ضعیف تر یا قوی تر کرده است ؛ بنابراین در گام اول نمـره انحرافـی متغیر میزان انجام فعالیت های هنری، به عنوان متغیـر پـیش بـین اول وارد تحلیـل رگرسـیون مـی گـردد. سـپس در گـام دوم نمـره انحرافی متغیر ذهن آگاهی (متغیر تعدیل کننده)، به عنـوان متغیـر پیش بین دوم وارد تحلیل رگرسیون مـی شـود و در سـومین گـام،

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-13]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1399.19.4.7.1]
[DOI: 10.29252/payesh.19.4.455]

تعامل نمره انحرافی متغیر انجام فعالیت های هنری و نمره انحرافی متغیر ذهن آگاهی به عنوان متغیر پیش بین سوم وارد تحلیل می شود [۲۸]. برای انجام عملیات آماری مذکور از نرم افزار spss نسخه ۲۲ استفاده گردید. ابزارها مورد استفاده در این مطالعه عبارت بودند از پرسشنامه فرم کوتاه کیفیت زندگی بهداشت جهانی، پرسشنامه ذهن آگاهی و پرسشنامه محقق ساخته:

- **پرسشنامه کیفیت زندگی بهداشت جهانی** در سال ۱۹۹۱ مطرح شد و یک ابزار ناوابسته به فرهنگ جهت ارزیابی کیفیت زندگی افراد و شامل ۲۶ گویه است که حیطه های سلامت جسمی، سلامت روانشناختی، روابط اجتماعی و سلامت محیط را اندازه گیری می کند گویه های پرسشنامه نیز بر روی یک مقیاس ۵ گزینه ای ارزیابی می شود. پایایی درونی سلامت جسمی ۰/۸۰، سلامت روانشناختی ۰/۷۶، روابط اجتماعی ۰/۶۶ و محیط ۰/۸۰ گزارش شده است [۲۹].

- **پرسشنامه ذهن آگاهی** مقیاس خودگزارشی ۳۹ گویه ای است که توسط بائر و همکاران ساخته شده است که دارای ۵ عامل مشاهده، عمل توام با هوشیاری، غیرقضاوتی بودن به تجربه درونی، توصیف و غیرواکنشی بودن است. آزمودنی باید در مقیاس لیکرت ۵ درجه ای از ۱(هرگز و یا بسیار بندرت) تا ۵ (اغلب یا همیشه) میزان موافقت و مخالفت خود را با هر یک از عبارت ها بیان کند. ضریب آلفای کرونباخ در دامنه ای بین ۰/۷۵(عامل غیرواکنشی بودن) تا ۰/۹۱(عامل توصیف) گزارش شده است [۳۰]. در مطالعه جامعه ایرانی، میزان پایایی بازآزمایی بین ۰/۵۷ (عامل غیرقضاوتی بودن) تا ۰/۸۴ (عامل مشاهده) و آلفای کرونباخ بین ۰/۵۵ (عامل غیرواکنشی بودن) تا ۰/۸۳(عامل توصیف) گزارش شده است [۳۱].

- **پرسشنامه محقق ساخته** شامل سؤالات طراحی شده در مورد میزان انجام فعالیت های هنری در طول روز و هفته، نوع فعالیت هنری متغیرهای جمعیت شناختی بود.

یافته‌ها

سن شرکت کنندگان بین در دامنه ۲۱ سال تا ۶۰ سال با میانگین ۳۷/۴۱ و انحراف استاندارد ۹/۵۷ بود. سابقه انجام فعالیت هنری در دامنه ۲ ماه تا ۴۰ سال و با میانگین ۹ سال و ۱ ماه و با انحراف استاندارد ۷/۵۶ است. با توجه به هدف مطالعه در این قسمت ابتدا داده های توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی) و سپس آمار استنباطی (مفروضه ها و آزمون رگرسیون سلسله مراتبی) در جداول ذیل آورده شده است. همان‌گونه که در جدول ۱ ملاحظه می‌گردد ضریب همبستگی بین ذهن آگاهی و کیفیت زندگی از نظر آماری معنی دار است ($p<۰/۰۰۶$). همچنین ضریب همبستگی بین انجام فعالیت هنری و کیفیت زندگی زنان مثبت و معنی دار است ($p<۰/۰۰۰۱$). جدول ۲ و ۳ نتایج بررسی مفروضه های تحلیل رگرسیون چند متغیری را ارائه کرده است. با توجه به داده‌های جدول ۲، به دلیل این که سطح معنی‌داری بیشتر از ۵ درصد است، مفروضه نرمال بودن توزیع متغیر وابسته تأیید می-گردد. در پژوهش حاضر، هم خطی چندگانهٔ متغیرها با استفاده از آمارهٔ تحمل و عامل تورم واریانس (VIF) مورد بررسی قرار گرفت. جدول ۳ نتایج بررسی هم خطی چندگانه را گزارش می کند. جدول ۳ نشان می‌دهد ارزش‌های تحمل به دست آمده برای متغیرها، بالای ۰/۱۰ هستند و نشان دهندهٔ عدم وجود هم خطی چندگانه بین متغیرها هستند. همچنین مقدار عامل تورم واریانس به دست آمده برای متغیرها، کوچکتر از ۱۰ هستند و این نشان می‌دهد که بین متغیرها، هم خطی چندگانه وجود ندارد. همانطور که از مقادیر جدول ۴ استنباط می شود بیشترین مقدار واریانس متغیر ملاک توسط الگو در گام ۳ تبیین شده است (R^2= ۰/۲۲). در ارتباط با اثر تعدیل کننده می توان بیان کرد که ذهن آگاهی رابطه بین انجام فعالیت های هنری و کیفیت زندگی را تعدیل می کند. جدول ۴ نشان می دهد که تعامل ذهن آگاهی و انجام فعالیت های هنری، واریانس تبیین شده متغیر ملاک را ورای اثر هر دوی آنها از ۰/۱۷ به ۰/۲۲ افزایش داده است. ضریب رگرسیون مربوط به این متغیر ($p<۰/۰۰۰۱$، β= -۰/۲۹) است که نشان می دهد این افزایش به لحاظ آماری معنی دار است. به منظور نمایش این اثر تعدیل گر، شرکت کنندگان بر اساس یک انحراف معیار بالا و پایین میانگین، در دو متغیر انجام فعالیت هنری و ذهن آگاهی به دو گروه بالا و پایین تقسیم شدند. سپس میانگین گروه های ایجاد شده در متغیر کیفیت زندگی محاسبه گردید. به منظور وضوح بیشتر، نمودار ۱ نحوه تعامل متغیرهای انجام فعالیت های هنری و ذهن آگاهی را در پیش‌بینی کیفیت زندگی نشان می دهد. همانطور که در نمودار ۱ مشاهده می شود، در زنان با میزان فعالیت هنری بالا، میانگین کیفیت زندگی در افرادی که ذهن آگاهی پایینی دارند نسبت به افرادی که ذهن آگاهی بالاتری دارند، تفاوتی نمی کند؛ اما میانگین کیفیت زندگی در زنانی با فعالیت هنری پایین که ذهن آگاهی پایین دارند کمتر از افرادی است که ذهن آگاهی بالاتری دارند.

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-13]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1399.19.4.7.1]
[DOI: 10.29252/payesh.19.4.455]

جدول۱: میانگین و انحراف استاندارد و ضریب همبستگی بین ذهن آگاهی و انجام فعالیت های هنری با کیفیت زندگی

		میانگین	انحراف استاندارد	۱	۲
۱	ذهن آگاهی	۷۶/۴۳	۶/۵۹	-	
۲	انجام فعالیت هنری	۲/۲۲	۲/۵۲	۰/۳۱**	-
۳	کیفیت زندگی	۷۱/۵۲	۱۴/۰۵	۰/۲۰**	۰/۴۰**

* p<۰/۰۱ ** p<۰/۰۰۱

جدول ۲: بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها با استفاده از آزمون کلموگروف- اسمیرنوف

	میانگین	انحراف معیار	آماره z کلموگروف- اسمیرنوف	سطح معنی داری
کیفیت زندگی	۷۱/۵۲	۱۴/۰۵	۰/۱۶	۰/۵۶

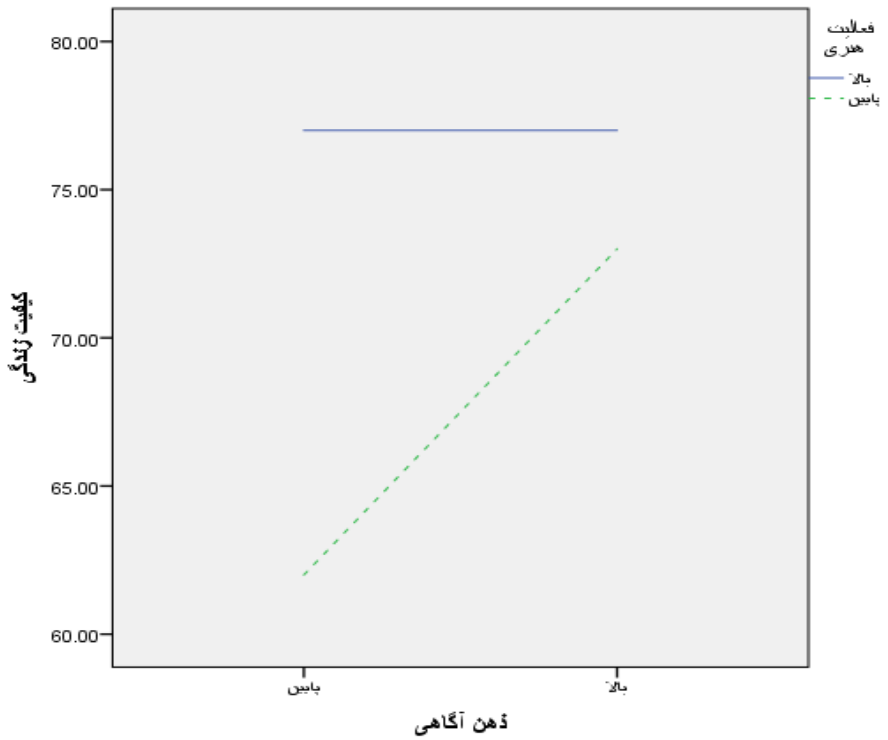
جدول ۳: نتایج بررسی هم خطی متغیرهای پژوهش در رابطه با متغیر ملاک (کیفیت زندگی)

	آماره تحمل	عامل تورم واریانس
میزان فعالیت های هنری	۰/۲۸	۳/۵۲
ذهن آگاهی	۰/۹۰	۱/۰۹

جدول ۴: نتایج تحلیل رگرسیون تعدیل‌گر انجام فعالیت های هنری با کیفیت زندگی با نقش تعدیل‌کننده ذهن آگاهی

شاخص ها پیش‌بین	گام ۱ β	گام ۲ β	گام ۳ β	R^2	ΔR^2	Δf^2	sig
فعالیت های هنری	۰/۴۰**	۰/۳۷**	۰/۳۵**	۰/۱۶	۰/۱۶**	۳۴/۶۰	۰/۰۰۰۱
ذهن آگاهی	-	۰/۱۰	۰/۲۶**	۰/۱۷	۰/۰۰۹	۲/۰۰۱	۰/۱۵
ذهن آگاهی * فعالیت های هنری	-	-	-۰/۲۹*	۰/۲۲	۰/۰۶**	۱۳/۵۸	۰/۰۰۰۱

* p<۰/۰۱ ** p<۰/۰۰۱ متغیر ملاک: کیفیت زندگی



نمودار ۱: نحوه تعامل متغیرهای ذهن آگاهی و انجام فعالیت هنری در پیش‌بینی کیفیت زندگی زنان

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-13]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1399.19.4.7.1]
[DOI: 10.29252/payesh.19.4.455]

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش تعدیل کنندگی ذهن آگاهی در رابطهٔ بین میزان انجام فعالیت های هنری و کیفیت زندگی زنان بود. تحقیق حاضر نشان داد که انجام فعالیت هنری بطور معنی دار با کیفیت زندگی همبستگی مثبتی دارد. پژوهش های زیادی به اثر انجام فعالیت های بر بیماری ها توجه کرده اند و بیشتر این مطالعات اثربخشی هنر بر بهبود سلامتی را تایید کرده اند [۹، ۶، ۵] که نتایج مطالعه حاضر همسو با مطالعات ذکر شده است. هنر به بیماران کمک می کند تا روی تجربیات مثبت زندگی تمرکز کنند، از مشغولیت مداوم با بیماری رهایی یابند، از طریق فراهم کردن فرصت هایی برای تداوم، چالش و پیشرفت، خودارزشمندی و هویت شان را ارتقا دهند[۵] انجام فعالیت های هنری بر کاهش مشکلات سلامت روان مثل اضطراب و افسردگی نیز موثر بوده است [۲۲، ۱۱، ۸]. مطالعات اثربخشی حاکی از تاثیر هنردرمانی را بر افزایش کیفیت زندگی سالمندان ساکن آسایشگاه ها است [۱۰]. یکی از اثراتی قابل توجهی که پرداختن به هنر می تواند داشته باشد، ایجاد آرامش و کاهش هیجان های نامطلوب است. هنگام انجام کارهای هنری، به علت ایجاد تمرکز، تنش از بین می رود و عضلات در حالت وانهادگی قرار می گیرد؛ بنابراین انجام فعالیت هنری به عنوان وسیله ای برای بیان احساسات و هیجانات بوده و منجر به فاصله گرفتن ذهن از نشخوار های ذهنی شده و بدین ترتیب تنش، اضطراب و افسردگی را کاهش می دهد. همچنین انجام فعالیت هنری می تواند احساس مفید و ارزشمند بودن را در افراد ایجاد کند که این احساسات تجربیات لذت بخش و مثبت برای افراد به شمار می رود، حضور در کنار دیگران و برقراری تماس های بین فردی در جریان فعالیت های هنری نیز می تواند زمینه را برای ارضاء نیاز به ارتباط و دریافت بازخورد های مثبت از طرف دیگران فراهم کند، انجام فعالیت های هنری می تواند نیز از نظر مالی کمک مناسبی برای زنان فراهم کند، بدین ترتیب فعالیت های هنری از طریق اثر مثبت بر جنبه های سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و محیطی کیفیت زندگی زنان را افزایش می دهد.

نتایج تحقیق حاضر حاکی از این بود که انجام فعالیت های هنری با ذهن آگاهی همبستگی معنی دار داشت. طبق مطالعه سیمپل و لی [۲۴] فعالیت های ترسیمی ساختمند سبب آگاهی می شود که در ذهن آگاهی اصلی و ذاتی است. تحقیقات نشان داده اند که برخی از فعالیت های هنری که مبتنی بر ذهن آگاهی هستند، توجه عمیق و درگیری را تسهیل می کنند. یک نمونه معمول از هنرهای مبتنی بر ذهن آگاهی، ماندلاهای (mandalas) ساختمند است. ماندلاهای ساختمند طرح های دایره ای است که در درون این دایره ها اشکال متقارنی وجود دارد که افراد به رنگ کردن اشکال متقارن درون دایره های ماندالا می پردازند. کار روی این ماندلاها به ایجاد حالت ذهن آگاهی کمک می کند [۲۱]. تحقیقات شواهدی را برای اثربخشی ماندالاهای در کاهش اضطراب و استرس و افزایش هیجان های مثبت فراهم کرده اند [۳۳-۳۲]. می توان نتیجه حاضر را بدین صورت تبیین کرد که در خلق یک اثر هنری، انعطاف‌پذیری، مشاهده از نزدیک، رشد ادراکی، تجسم فضایی، تحمل بی‌نظمی و دوگانگی، توانایی استفاده مستمر از مواد و مهارت‌های شناختی و یدی برای ایجاد شکل لازم است. انجام کار هنری جریانی مداومی از تجلی احساس، بیان و تشریح درونیات وجود دارد که به مردم اجازه می‌دهد آنچه بر آنها می‌گذرد را در شکلی تازه بیان کنند [۲].

همچنین نتایج نشان داد که ذهن آگاهی با کیفیت زندگی همبستگی معنی دار دارد. ذهن آگاهی تمرکز به تجربه درونی و بیرونی در لحظه حاضر با نگرش غیر قضاوتی است [۳۴]. ذهن آگاهی شامل چند مولفه است. مولفه مشاهده دربردارنده توجه به محرک های بیرونی و درونی است، مولفه توصیف به نامگذاری تجربه های بیرونی با کلمات مربوط می شود. مولفه عمل توام با هوشیاری دربردارنده عمل کردن با حضور ذهن کامل در هر لحظه است. مولفه غیرقضاوتی بودن به تجربه درونی شامل حالت غیرقضاوتی داشتن نسبت به افکار و احساسات است و غیرواکنشی بودن به تجربه درونی اجازه رفت و آمد افکار و احساسات درونی است بدون آنکه فرد در آنها گیر کند [۳۵].

جنبه غیر قضاوتی ذهن آگاهی ممکن است افکار خودکار که مشخصه نشخوارهای ذهنی در اختلالات اضطرابی و افسردگی است را کاهش می دهد. تمرینات ذهن آگاهی با تاکید بر لحظه حاضر می تواند نگرانی های و نشخوارهای ذهنی را که در آنها فرد مداوم متمرکز بر شکست های گذشته یا تهدیدهای آینده است، کاهش می دهد [۳۶]. چندین مطالعه در جمعیت بالینی و غیربالینی نشان داده است که افزایش ویژگی ذهن آگاهی با کاهش در هیجانات آزاردهنده غیرقابل پذیرش همراه بوده است [۳۸-۳۷]. شواهد روزافزونی نشان می دهد که مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند هیجانات مثبت را بهبود ببخشد و افسردگی در نمونه بالینی و غیربالینی کاهش دهد [۴۰]. افرادی که در حوزه مداخله

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-13]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1399.19.4.7.1]
[DOI: 10.29252/payesh.19.4.455]

مبتنی بر ذهن آگاهی فعال هستند اغلب توسط دیگران شادتر درک می شوند[۴۱]. با توجه به تحقیقات مختلفی که تاثیر ذهن آگاهی را بر ابعاد مختلف نشان دادند، بنابراین منطقی می رسد که ذهن آگاهی با کیفیت زندگی همبستگی معنی دار داشته باشد.

در کل تحقیق حاضر نشان داد که در روابط بین میزان انجام فعالیت هنری و کیفیت زندگی، ذهن آگاهی نقش تعدیل کنندگی دارد. در زنان با میزان فعالیت هنری بالا، میانگین کیفیت زندگی در افرادی که ذهن آگاهی پایینی دارند نسبت به افرادی که ذهن آگاهی بالاتری دارند، تفاوتی نمی کند؛ اما میانگین کیفیت زندگی در زنانی با فعالیت هنری پایین که ذهن آگاهی پایین دارند کمتر از افرادی است که ذهن آگاهی بالاتری دارند. بدین صورت، زنانی که ساعات طولانی را صرف انجام فعالیت های هنری شامل قالی بافی یا گلیم بافی کرده بودند، میزان ذهن آگاهی با کیفیت زندگی شان مرتبط نبوده است، بر عکس زنانی که ساعات کمتری صرف قالی بافی و گلیم کرده بودند، میزان ذهن آگاهی با کیفیت زندگی مرتبط بوده است، به نظر می رسد صرف زمان طولانی در کارهای هنری هم مانع رشد ذهن آگاهی و تاثیرات مثبتش بر کیفیت زندگی می شود.

تحقیق حاضر دارای چندین محدودیت بود، اول اینکه تحقیق حاضر جزء تحقیقات همبستگی بوده و بر اساس نتایج حاضر نمی توان روابط بین انجام فعالیت هنری و کیفیت زندگی رابطه علی در نظر گرفت.

محدودیت دوم تحقیق مربوط به ابزارهای پژوهش بود که استفاده از پرسشنامه های خودگزارشی در جمع آوری داده ها، احتمال سوگیری در پاسخ شرکت کنندگان را مطرح می ساخت و محدودیت سوم مربوط به نمونه مورد مطالعه بود از آن جهت که آنها صرفا زنان قالی باف و گلیم باف شهر بجنورد بوده اند. بنابراین در تعمیم یافته های سایر رشته های هنری و مردان باید احتیاط کرد. براساس نتایج حاضر پیشنهاد می شود که مطالعه آزمایشی طراحی گردد تا اثربخشی انواع فعالیت های هنری را بر ذهن آگاهی و کیفیت زندگی مورد بررسی قرار گیرد. در پایان می توان بیان کرد که انجام امور هنری برای بانوانی که به هر دلیلی از کار در اجتماع باز مانده‌اند، می‌تواند محلی مناسب برای ارتباط با جامعه و رشد اجتماعی آنان و افزایش کیفیت زندگی شان را بوجود آورد.

سهم نویسندگان

ملاحت امانی: تجزیه و تحلیل داده ها، تدوین مقاله و پیگیری نشر
سمیه خزاعی مسک: جمع آوری داده ها و پیشینه مطالعاتی

تشکر و قدردانی

بدین وسیله پژوهشگران مطالعه حاضر از تمامی بانوان قالی باف و گلیم باف شهر بجنورد که در انجام تحقیق حاضر مشارکت داشتند، صمیمانه تشکر و قدردانی می کنند.

منابع

1.Imani Khoshkhoo MH. The Economics of Art and Art Activities and Their Role in the Development of Cultural Industries, Book of the Social Science 2009; 24: 78-81

2.Mahdavi A. An Introduction to Art Therapy. Art 2006; 1: 28-33

3. Camic PM. Playing in the mud: health psychology, the arts and creative approaches to health care. Journal of Health Psychology 2008; 13: 287–298

4. Feldman MB. Betts DJ. Blausey D. Process and outcome evaluation of an art therapy program for people living with HIV/AIDS. Art Therapy 2014; 31: 102-9

5. Reynolds MW. Lim KH. Contribution of visual artmaking to the subjective well-being of women living with cancer: a qualitative study. Arts Psychotherapy 2007; 34: 1–10

6. Guillemin M. Embodying heart disease through drawings. Health (London) 2004; 8: 223–239

7. Faramarzi S. Moradi MR. Effectiveness of art therapy on reduction of hopelessness and solitude in children with hearing impairment. Audiology 2015; 23: 25-31

8. Walsh SM. Martin SC. Schmidt LA. Testing the efficacy of a creative-arts intervention with family caregivers of patients with cancer. Journal of Nursing Scholarship 2004; 36: 214–219

9. Nainis N. Paice JA. Ratner J. Wirth JH. Lai J. Shott S. Relieving symptoms in cancer: innovative use of art therapy. Journal of Pain Symptom Manage 2006; 31: 162–169

10. Barshan A. Soltaninejad A. Sadeghzadeh A. Rajabi T. Mirhosseini M. The effect of Art therapy on the quality of life and social participation of older adults in Kerman nursing homes. Journal of Gerontology 2017; 2: 18-25. URL: http://joge.ir/article-1-145-en.html

11. Rahghoo A. Fallahi Khoshkanab M. Karimlou M. Qayini M. Effect of Effective Communication on

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-13]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1399.19.4.7.1]
[DOI: 10.29252/payesh.19.4.455]

Nurses's Stress Reduction, Journal of Rahyaft 2006; 7: 5-61
12. Jalambadani Z. Abasalt B. Effectiveness of Mindfulness-Based Art Therapy on Healthy Quality of Life in Women with Breast Cancer. Asia-Pacific journal of oncology nursing 2019; 6: 193-197. doi:10.4103/apjon.apjon_36_18
13. Holas P. Jankowski T. A cognitive perspective on mindfulness. International Journal of Psychology 2013; 48: 232–243
14. Leathy RL. Dennis T. Napolitano LA. Emotion regulation in psychology a practitioners guide. Illustrated. 1st Edition, New York: Guilford press; 2011
15. Moore A. Malinowski P. Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. Consciousness and Cognition 2009; 18:176-86
16. Solati K. Mousavi M. Kheyri S. The effectiveness of mindfulness based Cognitive Therapy on quality of life in Systemic Lupus Erythematosus patients: A randomized controlled trial. Shahrekord University Medical Sciences Journal 2016; 18: 27-37
17. Asghari F. ghasemi jobaneh R. Hoseini M. Gamei M. Effectiveness of Mindfulness Training on Emotion Regulation and Quality of Life of Addict's Wife. Counseling Culture and Psychotherapy 2016; 7: 115-132
18. Azizi A. Mohamadi J. Mindfulness Efficacy on the Perception of the Disease and the Quality of Life of Patients with Irritable Bowel Syndrome. Journal of Ilam University of Medical Science 2018; 6: 1-9
19. Izadi S. Neamat Tavousi M. The effectiveness of mindfulness therapy in quality of life among patients with MS. Thought & Behavior in Clinical Psychology 2017; 9: 37-46
20. Greenberg MT. Harris AR. Nurturing mindfulness in children and youth: Current state of research. Child Development Perspectives 2012; 6: 161–166
21. Curry NA. Kasser T. Can coloring mandalas reduce anxiety? Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association 2005; 22: 81–85
22. Sandmire DA. Roberts Gorham S. Rankin NE. Grimm DR. The influence of art making on anxiety: A pilot study. Art Therapy: Journal of The American Art Therapy Association 2012; 29: 68–73
23. Abbott KA. Shanahan MJ. Neufeld RWJ. Artistic tasks outperform nonartistic tasks for stress reduction. Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association 2013; 30: 71–78
24. Semple RJ. Lee J. Mindfulness-based cognitive therapy for anxious children: A manual for treating childhood anxiety. 1st Edition. Oakland, CA: New Harbinger Publications; 2007
25. Monti DA. Peterson C. Shakin Kunkel E. et al. A randomized, controlled trial of mindfulness-based art therapy (MBAT) for women with cancer. Psychology of oncology 2006; 15: 363–373
26. Zahedzadeh F. Joohari Fard R. The Effect of Mindfulness-Based Art Therapy on Metacognitive Beliefs and Mindfulness in Women with Depression. Iranian Journal of Psychiatry Nursing 2018; 6: 42-49. http://ijpn.ir/article-1-1122-en.html
27. Habibi M. Hanasabzadeh M. The Effectiveness of Mindfulness Based Art Therapy on Depression, Anxiety, Stress and Quality of Life Among Postmenopausal Women. Iranian Journal of Ageing 2014; 9: 22-31. http://salmandj.uswr.ac.ir/article-1-589-en.html
28. Baron RM. Kenny DA. The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. Journal of Personality and Social Psychology 1986; 51: 1173-1182
29. WHOQOL Group. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. Psychological Medicine 1998; 28: 551-558
30. Neuser NJ. Examining the factors of mindfulness: A confirmatory factor analysis of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (Doctoral dissertation, Pacific University). 2010. Retrieved from: http://commons. pacificu.edu/spp/128
31. Ahmadvand Z. Heydarinasab L. Shairi MR. An investigation of the validity and reliability of psychometric characteristics of five facet mindfulness questionnaire in Iranian non-clinical samples. Journal of Behavioral Sciences 2013; 7: 229-237
32. Van der Vennet R. Serice S. Can coloring mandalas reduce anxiety? A replication study. Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association 2012; 29: 87–92
33. Walsh SM. Chang CY. Schmidt LA. Yoepp JH. Lowering stress while teaching research: A creative arts intervention in the classroom. Journal of Nursing Education 2005; 44: 330–333
34. Williams J. Mindfulness, depression and modes of mind. Cognitive Therapy and Research 2008; 32: 721–733

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-13]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1399.19.4.7.1]
[DOI: 10.29252/payesh.19.4.455]

35. Brown KW. Ryan RM. Creswell JD. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychological Inquiry 2007; 18: 211–237

36. Nolen-Hoeksema S. Wisco BE. Lyubomirsky S. Rethinking rumination. Perspectives on psychological science: a journal of the Association for Psychological Science 2008; 3: 400–424

37. Arch JJ. Craske MG. Laboratory stressors in clinically anxious and non-anxious individuals: the moderating role of mindfulness. Behavior Research and Therapy 2010; 48: 495–505

38. Feldman G. Greeson J. Senville J. Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. Behavior Research Therapy 2010; 48: 1002–1011

39. Hofmann SG. Sawyer AT. Witt AA. Oh D. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: a meta-analytic review. Journal of Consulting Psychology 2010; 78: 169–183

40. Smallwood J. Schooler JW. The restless mind. Psychological Bulletin 2006; 132: 946–958

41. Choi Y. Karremans JC. Barendregt H. The happy face of mindfulness: Mindfulness meditation is associated with perceptions of happiness as rated by outside observers. Journal of Positive Psychology 2012; 7: 30–35

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-13]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1399.19.4.7.1]
[DOI: 10.29252/payesh.19.4.455]

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-13]

[DOR: 20.1001.1.16807626.1399.19.4.7.1]
[DOI: 10.29252/payesh.19.4.455]

ABSTRACT

The moderating role of mindfulness in relationship between artistic activities and women's quality of life

Malahat Amani[1*], Somaye Khazaei mask [1]

1. University of Bojnord, Bojnord, Iran

Payesh 2020; 19 (4): 455 – 464
Accepted for publication: 23 August 2020
[EPub a head of print-2 September 2020]

Objective (s): Artistic activities in a variety of forms can improve emotional health and quality of life by increasing understanding of self and others and the capacity for self-regulation. The purpose of this study was to investigate the moderating role of mindfulness in relationship between artistic activities and women's quality of life.
Methods: This was a cross sectional study of a sample of women who were involved in carpet weaving inBojnord, Iran. Participants completed a self-designed questionnaire including items on artistic activities, mindfulness and quality of life. The data of 192 participants were explored using Pearson's correlation coefficient and hierarchical regression (moderator) analyses.
Results: There was a meaningful relationship between artistic activities (r = 0.40), mindfulness (r = 0.20) and quality of life (P<0.001). Also, the results of regression analysis showed that mindfulness moderate the relationship between artistic activity and quality of life.
Conclusion: The findings suggest that artistic activities in leisure time can increase the quality of life of women by increasing mindfulness.

Key Words: artistic activities, mindfulness, quality of life, women

[*] Corresponding author: University of Bojnord, Bojnord, Iran
E-mail: m.amani@ub.ac.ir