



# The Effectiveness of Yoga-Based Mindfulness on Anxiety Reduction and Resiliency Promotion in Middle-aged Women Kermanshah City

Sima Evazei <sup>1,\*</sup>, Jahangir Karami <sup>2</sup>, Peyman Hatamian <sup>3</sup>

<sup>1</sup> MA of Psychology, Razi University, Kermanshah, Iran

<sup>2</sup> Associate Professor of Psychology, Razi University, Kermanshah, Iran

<sup>3</sup> Department of Psychology, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran

\* **Corresponding author:** Sima Evazei, MA of Psychology, Razi University, Kermanshah, Iran. E-mail: XXX

**Received:** 22 Apr 2018

**Accepted:** 22 Jan 2019

## Abstract

**Introduction:** Regarding the importance of mental exercises in mental health of individuals, the present study was conducted to evaluate the effectiveness of yoga based mindfulness on anxiety reduction and resiliency promotion in middle-aged women.

**Methods:** The present study was semi-experimental design with pre-test and post-test with control group. The statistical population of this study included all middle-aged women who referred to sports clubs in Kermanshah for enrollment in yoga classes, 30 of these subjects, whose score in anxiety was higher than the average and in resilience be lower, were selected and randomly assigned (Each has equal chance of being elected) to two groups. Both groups were pre-test and post-test before and after the intervention. The experimental group received 16 sessions of 75 minutes (weekly 3 sessions) under yoga practice. Data collection tools include Beck Anxiety Inventory (1999) and The Conner-Davidson Resonance Scale (2003). The collected data were analyzed by covariance analysis using spss-23. The results showed that there is a significant difference between the two groups in anxiety and resiliency.

**Results:** The results of the findings indicated that between the two experimental and control groups after the mindfulness exercises, there was a difference in the level of anxiety score and resilience level, and this difference was significant at the level (0.001).

**Conclusions:** Therefore, it can be concluded that yoga can be used as a convenient, affordable and low-cost treatment for the treatment of anxiety and promoting resilience in middle-aged women.

**Keywords:** Yoga, Anxiety, Resilience, Middle-aged Women



## اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر یوگا بر کاهش اضطراب و ارتقاء تاب آوری در زنان میانسال شهر کرمانشاه

سیما عیوضی<sup>۱\*</sup>، جهانگیر کرمی<sup>۲</sup>، پیمان حاتمیان<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

<sup>۲</sup> دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

<sup>۳</sup> دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

\* نویسنده مسئول: سیما عیوضی، کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران. ایمیل: XXX

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۷/۱۱/۲۰

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۷/۰۲/۰۲

### چکیده

**مقدمه:** با توجه به اهمیت تمرین های ذهنی در سلامت روان افراد و نیز موثر بودن آنها در شادکامی انسان ها، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر یوگا بر کاهش اضطراب و ارتقاء تاب آوری در زنان میانسال انجام شد.

**روش کار:** پژوهش حاضر نیمه آزمایشی بود، که با بهره گیری از طرح پیشآزمون - پسآزمون با گروه کنترل انجام گرفت. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه بانوان میانسال مراجعه کننده به باشگاه های ورزشی شهر کرمانشاه حاضر در کلاسهای آموزشی یوگا در سال ۱۳۹۶ بود که ۳۰ نفر از آنهايي که نمره بالاتر از حد متوسط در مقیاس اضطراب و نمره پایین تر در تاب آوری کسب کردند، انتخاب و به روش تصادفی (به این صورت که هر کدام شانس برابر برای انتخاب شدن داشتند) در دو گروه جایگزین شدند. از هر دو گروه قبل و بعد از مداخله پیش آزمون و پس آزمون گرفته شد. افراد گروه آزمایش ۱۶ جلسه ۷۵ دقیقه ای ( هفته ای ۲ جلسه) تحت تمرین ذهن آگاهی مبتنی بر یوگا قرار گرفتند. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه اضطراب بک (۱۹۹۹) و تاب آوری کانر دیویدسون (۲۰۰۳) بود. داده های جمع آوری شده به روش تحلیل کوواریانس با استفاده از SPSS-23 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

**یافته ها:** نتایج حاصل از یافته ها بیانگر آن بود که بین دو گروه آزمایش و گواه بعد از تمرینات ذهن آگاهی، در میزان نمره اضطراب و نیز سطح تاب آوری تفاوت حاصل شد، و این تفاوت در سطح (۰/۰۰۱) معنا دار بود.

**نتیجه گیری:** بنابراین چنین می توان نتیجه گرفت که می توان از یوگا به عنوان درمانی راحت، در دسترس و کم هزینه برای درمان اضطراب و ارتقاء تاب آوری در زنان میانسال استفاده کرد.

**واژگان کلیدی:** یوگا، اضطراب، تاب آوری، زنان میانسال

تمامی حقوق نشر برای انجمن علمی پرستاری ایران محفوظ است.

### مقدمه

مشکلات روانی توانایی انسان را در روبرو شدن با مسائل زندگی کاهش می دهد [۱]. اضطراب، هشداری است که فرد را گوش به زنگ می کند و به فرد هشدار می دهد که تهدیدی در راه است و کمک می کند که فرد برای مقابله با تهدید، اقداماتی به عمل آورد [۲]. اضطراب پاسخ عادی، عاطفی، منطقی برای خطر بالقوه است، با این حال اگر علائم اضطراب طولانی، غیر منطقی، شدید، و یا در غیاب فقدان رویدادهای استرس زا یا تحریک کننده رخ دهد [۳]. حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد مردم در جوامع غربی در مرحله ای از زندگی خود، به اختلالات مبتلا می شوند که با اضطراب در ارتباطند. در آمریکا و اروپا اختلالات اضطرابی جزء پرهزینه ترین نوع اختلالات روانی محسوب می شوند [۴].

اختلالات اضطرابی یکی از شایعترین مشکلات سلامت روان هستند. شیوع این اختلال ۲۸/۸٪ برآورد شده است [۵]. نشانه های جدی و ناراحت کننده اضطراب شایعترین مشکل روانی در سراسر جهان است، که در حدود ۵ درصد کل بزرگسالان با ناتوانی در دنیای توسعه یافته زندگی می کنند [۶]. میان سالی دوره ای از زندگی است که پس از جوانی و پیش از سالمندی است. تلاش های مختلفی برای تعریف این دوره انجام شده است و تقریباً بعنوان ربع سوم متوسط طول عمر انسان تعریف شده است، با محدود شدن گزینه های زندگی و کوتاه شدن آینده به هنگامی که فرزندان خانه را ترک می کنند و مسیرهای شغلی قطعی تر می شوند مشخص می شود. مدیریت تنش در هر سنی اهمیت

جانبازان بررسی کردند و نتایج نشان داد که یوگا بر کاهش میزان اضطراب و افسردگی همسران جانباز شهر شیراز موثر است. کیانی [۲۰] در پژوهشی نشان داد که یوگا در کاهش افسردگی و اضطراب مؤثر است. نتایج پژوهش دایس، گودمن، لیفرمن، تیلور و دیمیدجیان [۲۱] نشان می‌دهد که تمرینات یوگا باعث کاهش معنادار سطح اضطراب و افسردگی در زنان باردار می‌شود. نتایج پژوهش دوریا، ونا، سانلورنو، اپرتلی و منکاکسی [۲۲] حاکی از کاهش چشمگیر و معنادار سطح اضطراب و افسردگی در اثر ۶ ماه تمرینات یوگا می‌باشد. در پژوهشی که توسط لعلی [۲۳] انجام شد، نتایج نشان داد که یوگا بر کاهش اضطراب دانشجویان تاثیر مثبت دارد. یافته‌های پژوهش طالقانی [۲۴] نشان می‌دهد که برنامه درمانی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و یوگا به‌شمار ۸ جلسه گروهی، می‌تواند یک روش درمانی مناسب برای کاهش اضطراب آشکار و پنهان در دانش‌آموزان باشد. حیدریان، زهراکار و محسن زاده [۲۵] ۴۰ زن مبتلا به سرطان پستان را به مدت ۸ جلسه دو ساعته، تحت آموزش ذهن آگاهی قرار دادند. پس از اتمام دوره آموزش، نتایج نشان دادند، آموزش ذهن آگاهی در کاهش نشخوار فکری و افزایش تاب آوری بیماران مبتلا به سرطان پستان اثربخش است. نتایج پژوهش کمرزین، شوشتری، بدری پور و خسروانی [۲۶] اثربخشی تمرینات ۳ ماهه راجا یوگا بر سطح تاب آوری و سلامت عموم شرکت‌کنندگان را نشان می‌دهد.

در جامعه امروزی که هر کدام از افراد جامعه در برخورد مستقیم با انواع تنشها و موقعیتهای تنش‌زا قرار دارند، معمولاً آستانه تحمل افراد کاهش پیدا می‌کند. از آنجایی که بانوان نقش مهمی در سلامت خانواده و جامعه ایفا می‌کنند، لازم است راههایی که بتوان بوسیله آن اضطراب را کاهش و تاب آوری را در آنها افزایش داد، مورد بررسی و کنکاش قرار داد. در سالهای اخیر تأثیرات درمانی یوگا در بهبود و درمان بیماران با مشکلات روانی ثابت شده است. البته این محدوده ای است که هنوز نیاز به تحقیقات وسیع دارد [۱۹] و با وجودیکه یوگا یکی از روشهای درمانی متداول برای سلامتی، پیشگیری از بیماری‌ها و حتی یکی از روشهای درمانی احتمالی برای اختلالات عصبی است، اما کمبود بررسی مبتنی بر شواهد وجود دارد [۲۷] و تحقیقات اندکی در زمینه تأثیرات مثبت روانشناختی یوگا از جنبه کیفی و بالینی آن صورت گرفته است [۲۸]. با توجه به اینکه که افراد زیادی از جامعه چنین مداخلاتی را به عنوان یک نوع از راههای خود مدیریت انتخاب می‌کنند، تعیین اثربخشی آنها حائز اهمیت است [۲۹]. بررسیهای انجام شده در مقاله‌ها نشان می‌دهد، پژوهش‌های چندی که به بررسی اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر یوگا بر کاهش اضطراب و ارتقا سطح تاب آوری در زنان میانسال پرداخته باشد، یافت نمی‌شود. به همین منظور در این پژوهش سعی شده است تأثیر یوگا بر کاهش سطح اضطراب و ارتقای سطح تاب آوری زنان میانسال بررسی شود.

## روش کار

طرح پژوهش این تحقیق به صورت مداخله نیمه آزمایشی است که به شیوه پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل اجرا گردید. جامعه آماری مطالعه حاضر را کلیه بانوان میانسال مراجعه کننده به باشگاههای ورزشی شهرستان کرمانشاه در سال ۱۳۹۶ که برای ثبت نام در کلاسهای یوگا تشکیل داده است. پس از هماهنگی با مدیریت باشگاه،

دارد، اما در میانسالی می‌تواند افزایش بیماری مرتبط با سن را محدود کند و زمانی که بیماری روی می‌دهد، شدت آن را کاهش دهد. با استفاده از روش‌های مؤثر کاهش دادن تنش، حتی زمانی که عوامل تنش‌زا را نمی‌توان از بین برد، افراد می‌توانند نحوه برخورد کردن با برخی از آنها و در نظر گرفتن برخی دیگر را تغییر دهند [۷].

تاب آوری یکی از روشهای کمک به افراد در مدیریت پاسخهای هیجانی خود نسبت به رویدادهای تنش‌زا و اضطراب‌زا است. تاب آوری سازوکار ذاتی خود اصلاح‌گری انسان و یکی از سازه‌های اصلی شخصیت برای درک انگیزش، هیجان و رفتار است [۸]. تاب آوری توانایی برای مقاومت در برابر تغییرات و همچنان حفظ کردن خود در دامنه اصلی است [۹]. در حقیقت تاب آوری توانایی سازگاری مثبت فرد در پاسخ به شرایط نامساعد زندگی است [۱۰، ۱۱] برخی افراد در بدترین شرایط هم مانند جنگ، فقر، خشونت‌های خانوادگی می‌توانند عملکرد روانی خوبی داشته باشند. این افراد دارای قدرت سازگاری بالایی هستند، یعنی توانایی این را دارند که در مقابل موقعیتهای تنش‌زا مقاومت کنند و بر آن غلبه کنند [۴]. این فرایند سازگاری، منابع درونی و بیرونی را با هم هماهنگ می‌کند و با رسیدن به تعادل در سطح بالاتر در موقعیت‌های تجربه شرایط نامساعد، سازگاری خوبی از خود نشان می‌دهند [۱۲]. تنش‌زدایی با اضطراب ناسازگار است. هرگاه ما به تنش‌زدایی روی می‌آوریم اضطراب کاهش پیدا می‌کند. ورزش تأثیر مثبتی بر سلامت روان افراد سالم و بیمار دارد. یکی از روشهایی که ما را به آرامش می‌رساند و اضطرابمان را کاهش می‌دهد یوگا است [۱۳]. شواهد نشان می‌دهد که درمان‌های ذهنی مانند مراقبت از ذهن، مراقبه و یوگا در بسیاری از کشورها برای کاهش و یا کنترل اثرات روانی استرس و اضطراب بطور وسیعی استفاده می‌شوند [۱۴]. یوگا علمی باستانی است که ریشه آن در هند است. اصطلاح یوگا به معنی "یوغ" از کلمه یوگا سانسکریت است. یوگا اگر به درستی انجام شود، می‌تواند به بهبود بسیاری از اختلالات دوران کودکی کمک کند [۱۵]. یوگا یک نظام خودیاری فردی برای حفظ تندرستی و پیشرفت روحی - معنوی است. یوگا روش کنترل امواج فکر و ذهن را آموزش می‌دهد. هدف یوگا هماهنگ کردن سیستم‌های مختلف بدن است تا در پرتو آن شادابی و تندرستی کلی به دست می‌آید. بیشتر مردم از ترس، اضطراب و بیماری‌های عصبی که نتیجه استرس‌ها، کنش و واکنش‌های روزمره زندگی است رنج می‌برند [۱۶]. دانش یوگا از هزاران سال پیش توسط انسانهایی طراحی شد که از رنج و عذاب افراد جامعه ناراحت بودند. تمرینات یوگا بصورتی طراحی شده‌اند که با کششهای مناسب، ریلکس شدن، تنفسهای عمیق و کنترل شده، افزایش جریان خون و قدرت تمرکز همراه است. فرهنگ یوگا به هشت قسمت تقسیم می‌شود: یاما (مراعات اصول اخلاقی)، نیاما (رعایت اصول و موازین مذهبی)، آسانا (وضعیتهای یوگایی)، پرانایاما (تمرینات تنفسی و کنترل تنفس)، پراتیاهارا (محافظت یا عقب کشیدن حواس از محرکهای خارجی)، دهیارانا (تمرکز)، دهیانا - دینا (مدیتیشن)، سامادی (صمدی فوق آگاهی) [۱۷]. مطالعات علمی نشان می‌دهد که ورزشهای جسمی، روشهای تنفس و مدیتیشن در یوگا نه تنها از راه شل کردن و آرام سازی عضلات بر بدن تأثیر می‌گذارد بلکه بر نورونهای سیستم مرکزی مغز هم تأثیرگذار است [۱۸]. در پژوهشی که امامی مقدم، معین و خسروی [۱۹] انجام دادند، تأثیر ۸ جلسه یوگا بر روی ۶۰ نفر از همسران

توسط کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) جهت اندازه گیری قدرت مقابله با فشار و تهدید تهیه شده است [۲۶]. نمره کل این پرسشنامه در دامنه ای از صفر تا ۱۰۰ قرار می گیرد. سلیمی، عباسی، زهراکار، طامه و داوورنیا [۳۰] پایایی پرسشنامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶ گزارش کرده اند. در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۵ بدست آمد.

#### ملاحظات اخلاقی

مقاله حاضر در گروه مطالعات خانواده دانشگاه رازی و تحت نظارت این مرکز بوده که در طی مطالعه اصول اخلاقی رعایت شده است. همچنین قابل ذکر است که جهت رعایت اخلاق در پژوهش در هنگام شروع پژوهش از آزمودنی ها خواسته شد که چنانچه راضی نیستند می توانند در پژوهش شرکت نکنند و از آن خارج شوند و یا هر زمانی که احساس کردند که علاقمند نیستند از همکاری دست بکشند و اینکه به آزمودنی ها اطمینان خاطر داده شد که نتایج یافته های این مطالعه صرفاً جهت یک کار پژوهشی است و اطلاعات آنها در اختیار هیچ شخص یا ارگان خاصی قرار نمی گیرد.

#### یافته ها

بر اساس نتایج بدست آمده میانگین سنی افراد مورد مطالعه ۴۶/۰۷ بود. بر اساس جدول ۱ میانگین نمرات اضطراب گروه کنترل در پس آزمون بالاتر از گروه آزمایش و میانگین نمرات تاب آوری گروه کنترل در پس آزمون پایینتر از گروه آزمایش است. لازم به ذکر است که نمرات بالاتر در اضطراب نشان دهنده اضطراب بیشتر است و در تاب آوری نشان دهنده تاب آوری بیشتر است. جهت بررسی فرضیه تحقیق ابتدا مفروضه های تحلیل کوواریانس بررسی شد که نتایج در ادامه آورده شده است. نتایج بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها نشان داد توزیع متغیر در پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک گروه، نرمال است. همسانی واریانس ها برای متغیرهای اضطراب و تاب آوری برقرار است. فرضیه همگنی رگرسیون برای متغیرهای اضطراب و تاب آوری پذیرفته شد.

همانطور که در جدول ۲ مشاهده می شود، مقدار لامبدای ویلکز برابر با ۰/۴۰۴ است که این مقدار در سطح (P<۰/۰۱) معنا دار است.

جدول ۱: توصیف آماری نمرات شاخص اضطراب و تاب آوری

متغیر	گروه آزمایش		گروه آزمایش	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
اضطراب	۲۰/۲۰	۹/۴۵	۲۰/۲۰	۹/۴۵
	۸/۸۵	۲۰/۲۰	۸/۸۵	۲۰/۲۰
تاب آوری	۷۵/۲۰	۱۵/۶۵	۷۵/۲۰	۱۵/۶۵
	۸/۹۳	۴/۶۲	۸/۹۳	۴/۶۲

نتایج (جدول ۳) نشان می دهد، بین دو گروه در سطح اضطراب تفاوت معناداری در سطح ۰/۰۱ وجود دارد و بدین معنی است که میزان اضطراب بین گروه آزمایش و کنترل بعد از تمرینات یوگا متفاوت است. همچنین بین دو گروه در تاب آوری تفاوت معناداری در سطح ۰/۰۱ وجود دارد و بدین معنا است که بین گروه آزمایش و کنترل بعد از

پرسشنامه اضطراب بک و تاب آوری توسط بانوان واجد شرایط شرکت در مطالعه بر اساس ملاکهای ورود و خروج پژوهش تکمیل شد. متناسب با پژوهش هایی که قبلاً در این راستا صورت گرفته بود ۳۰ نفر که نمره آنها در اضطراب از حد متوسط بیشتر و در تاب آوری از حد متوسط پایین تر بود انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل تقسیم شدند بدین معنا که هر کدام شانس برابر برای انتخاب شدن در گروه آزمایش یا کنترل داشتند و اینطور نبود که یک هدف و غرض خاصی در انتخاب افراد در گروه های دو گانه باشد بلکه کاملاً انتخاب افراد برای انتخاب شدن در گروه ها کاملاً تصافی بود. ملاکهای ورود به مطالعه سطح تحصیلات حداقل دیپلم، رضایت کامل جهت شرکت در پژوهش، سن بین ۴۰ تا ۵۵ سال، عدم دریافت سایر مداخلات روان شناختی و تمرینات ورزشی در حین شرکت در جلسات درمانی در نظر گرفته شد. ملاکهای خروج هم عبارتند از: سابقه بستری در بیمارستانهای روان پزشکی، مصرف هر نوع داروی آرام بخش، الکل و مواد مخدر، و غیبت بیش از یک جلسه از ۱۶ جلسه درمانی. پس از اتمام جلسات، هر دو گروه مجدداً مورد ارزیابی قرار گرفتند. تمرینات یوگا در ۱۶ جلسه ۷۵ دقیقه ای به شیوه گروهی و هفته ای ۲ جلسه برای شرکت کنندگان گروه آزمایش برگزار شد. در این مدت گروه کنترل مداخله ای دریافت نکردند. در این پژوهش روش راجا یوگا مدنظر بود. برنامه تمرین راجا یوگا شامل ۵ دقیقه چرخش آگاهی، ۲۰ دقیقه حرکات کششی، ۲۵ دقیقه آساناها، ۱۰ دقیقه شواسانا بود. چرخش آگاهی، آرام تنی جهت تمرکز حواس و معطوف کردن آگاهی از محیط بیرون به درون کلاس و ایجاد آمادگی ذهنی- بدنی همراه با تمرکز بر روی دم و بازدم برای شروع تمرینات بود. آساناها شامل حرکات و تمرینات بدنی و شواسانا، آرام تنی انتهای کلاس بود. هدف از اجرا این تمرینات عبارتند از: (۱) آگاهی روانی از وضعیت جسمانی (آموزش آساناها) (۲) هماهنگی سطح انرژی روانی (آموزش پراناایما) (۳) کنترل بر روی "دریافت ها" و "واکنش ها" (آموزش پراتیاراها) (۴) افزایش انرژی روانی و احساس شادمانی (آموزش رهارانا). هر جلسه تمرین مجموعه ای از حرکات ایستاده، نشسته، خوابیده، تمرین تمرکز و ریلکس کردن بود [۲۷]. در پایان هفته هشتم از شرکت کنندگان پس آزمون گرفته شد. پس از جمع آوری داده ها از نرم افزار SPSS-23 برای تجزیه و تحلیل آنها استفاده شد.

#### ابزارها

##### پرسشنامه اضطراب بک (BDI)

از پرسشنامه اضطراب بک به منظور سنجش سطح اضطراب استفاده شد. بک و استین در سال ۱۹۹۰ با در نظر گرفتن اهمیت سنجش دو بعد اصلی اضطراب، یعنی علائم فیزیولوژیکی و شناختی، پرسشنامه اضطراب بک را معرفی کردند (۳۰). این پرسشنامه شامل ۲۱ گویه ۴ گزینه ای (اصلاً، خفیف، متوسط و شدید) است. حداقل نمره برای این پرسشنامه صفر و حداکثر آن ۶۳ است. در پژوهشهای مختلف اعتبار مناسبی برای این آزمون گزارش شده است [۳، ۵]. ضریب آلفای کرونباخ در این پژوهش ۰/۹۱ بدست آمد.

##### مقیاس تاب آوری کانر- دیویدسون

مقیاس کانر دیویدسون شامل ۲۵ گویه ۵ گزینه ای (کاملاً نادرست، به ندرت درست، گاهی درست، اغلب درست و همیشه درست) است و

یوگا به عنوان روشی غیر تهاجمی مورد توجه قرار گرفته است. یوگا یک درمان کل نگرانه است که هدف آن رفع علت اصلی اختلال است. در یوگا ذهن به عنوان مرکز اختلال در نظر گرفته می شود و تلاش می شود که بدن فرد به حالت تعادل درونی برگردد. یوگا در خیلی از موقعیتها که درمان های پزشکی هنوز جواب کاملی بر آنها ندارد، درمان مفیدی بحساب می آید [۲۲]. در مطالعه ای، روکر، باراچینا و فرناندز [۲۳] تاثیر یک ماه یوگا بدون حرکت بر روی ۳۶ شرکت کننده در دو گروه آزمایشی و کنترل را سنجیدند، نتایج پژوهش، افزایش قابل ملاحظه در ذهن آگاهی و کاهش در اضطراب و نشانه های افسردگی را نشان داد. نانئا کومار [۱۴] به بررسی مداخله یوگا به عنوان یک جنبش مدیتهشن در کمک به کودکان مدرسه در مدیریت استرس و اضطراب پرداخت. یافته های این بررسی نشان می دهد که تمرین یوگا باعث پیشرفت در مدیریت و کاهش استرس و اضطراب می شود. با وجود محدودیت ها، یوگا به عنوان یک روش مؤثر برای کمک به کودکان در مقابله با اضطراب است. میانسالی دوره ای است که افراد بیشترین موفقیت و رضایت خاطر را کسب می کنند. با این حال، کنار آمدن با تغییرات این دوره، استقامت زیادی می طلبد. نتایج پژوهش همچنین نشان می دهد، زنانی که مداخله بر روی آنها صورت گرفته است در مقایسه با گروه کنترل از لحاظ افزایش تاب آوری، تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به تعاریف تاب آوری، می توان نتیجه گرفت که یوگا می تواند با ارتقای تاب آوری در زنان، باعث افزایش مهارت حل مسئله و کفایت اجتماعی گردد، و به زنان کمک می کند که بتوانند نگاه رو به آینده روشنتری داشته باشند [۲۶]. نتایج بدست آمده از پژوهش حاضر با نتایج بدست آمده از تحقیقات انجام شده توسط حیدریان و همکارانش [۲۵]، و کمرزین و همکارانش [۲۶]، همسو است. از آنجا که افراد روزانه بارها با شرایط تنش زا روبرو می شوند و همین امر ممکن است باعث کاهش تاب آوری آنها شود، می توان روش زندگی کردن را به گونه ای طراحی کرد که از طریق ورزش و فعالیتهای فیزیکی، بخصوص یوگا، سطح اضطراب را در افراد کاهش داد و تاب آوری را ارتقا داد. یوگا با عبور از سطح ذهن و احساس، روش ثابت شده ای ارائه می دهد تا تندرستی در بدن تحقق یابد [۱۶]. یوگا تنها یک روش ورزشی نیست که فقط بر پاره ای حرکات جسمانی تأکید داشته باشد، بلکه مجموعه ای از نرمش ها و کششهای جسمانی است که در کنار آن تمرین های رهاسازی انرژی های روانی نیز وجود دارد.

### نتیجه گیری

بنابراین می توان از یوگا به عنوان درمانی راحت، در دسترس و کم هزینه برای درمان اضطراب و ارتقاء تاب آوری در زنان میانسال استفاده کرد. از محدودیت های پژوهش حاضر می توان به انتخاب در دسترس نمونه اشاره کرد که شاید نتوان آن را به عنوان نماینده کل جامعه در نظر گرفت. علاوه بر این، مطالعه صرفاً بر روی زنان میانسال انجام شد، بهتر است به منظور تعمیم بهتر نتایج، پژوهش مشابهی بر روی مردان میانسال و در گروه های بزرگ تر نیز انجام شود. از دیگر محدودیت های پژوهش عدم مرحله پیگیری است. تمرینات یوگا یک روش تمرینی مفرح، ایمن و مؤثر در کاهش اضطراب و ارتقا تاب آوری است که انجام آن در هر سنی و در هر فردی با حداقل امکانات به سادگی قابل اجرا است. لذا انجام تمرینات یوگا برای افرادی که میزان بالایی از اضطراب

تمرینات یوگا در سطح تاب آوری تفاوت مشاهده می شود. به عبارت دیگر ۱۶ جلسه برنامه تمرینی یوگا سبب کاهش سطح اضطراب و افزایش تاب آوری زنان میانسال شده است. نتایج نشان می دهد که فرضیه: اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر یوگا بر کاهش اضطراب و ارتقاء تاب آوری در زنان میانسال تأیید می گردد.

جدول ۲: اطلاعات مربوط به شاخص های اعتباری آزمون واریانس چند متغیره

اثر	ارزش	F	df	درجات آزادی خطا	سطح معناداری
اثر پیلایی	۰/۵۹۶	۱۸/۴۳۹	۲	۲۵/۰۰۰	۰/۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰/۴۰۴	۱۸/۴۳۹	۲	۲۵/۰۰۰	۰/۰۰۱
اثر هتلینگ	۱/۴۷۵	۱۸/۴۳۹	۲	۲۵/۰۰۰	۰/۰۰۱
بزرگترین ریشه های خطا	۱/۴۷۵	۱۸/۴۳۹	۲	۲۵/۰۰۰	۰/۰۰۱

جدول ۳: نتیجه آزمون تحلیل واریانس چند متغیره در دو متغیر اضطراب و تاب آوری

متغیر وابسته	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
گروه ها					
اضطراب	۶۰۷/۱۲۴	۱	۶۰۷/۱۲۴	۲۰/۹۳۴	۰/۰۰۱
تاب آوری	۱۳۹۸/۹۱۸	۱	۱۳۹۸/۹۱۸	۳۷/۶۰۷	۰/۰۰۱

### بحث

با توجه به اهمیت تمرین های ذهنی در سلامت روان افراد و نیز موثر بودن آنها در شادکامی انسان ها، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر یوگا بر کاهش اضطراب و ارتقاء تاب آوری در زنان میانسال انجام شد. با توجه به این هدف زنان میانسال در دو گروه آزمایش و کنترل مورد مطالعه قرار گرفتند. یافته های این پژوهش نشان داد زنانی که هفته ای دو جلسه تمرینات راجا یوگا را در ۸ هفته انجام داده بودند در مقایسه با زنانی که مداخله ای دریافت نکرده بودند از لحاظ کاهش میزان اضطراب تفاوت معناداری وجود دارد. در تبیین این یافته ها می توان گفت تمرینات راجا یوگا در کاهش اضطراب در زنان میانسال مؤثر است. نتیجه بدست آمده با نتایج امامی مقدم، معین و خسروی (۲۰۰۹) [۱۹]، کیانی (۲۰۱۴) [۲۰]، داویس و همکاران (۲۰۱۵) [۲۱]، دوریا و همکاران (۲۰۱۵) [۲۲]، لعلی (۲۰۱۶) [۲۳]، طالقانی (۲۰۱۵) [۲۴] و روکر و همکاران (۲۰۱۶) [۲۵] همسو است. فردی که در میانسالی ورزش را شروع می کند باید بر موانع اولیه و جاری (مانند: نداشتن وقت، انرژی، دردسر، تعارضهای کاری و عوامل سلامتی) چیره شود. افرادی که زندگی های بسیار تنش زا دارند در کلاسهای گروهی که برنامه منظم و حمایت رو در روی دیگران را تأمین می کنند، عملکرد بهتری دارند و به افراد تحت تنش کمک می کند تا کنترل بهتری بر زندگی خود کسب کنند [۷]. با توجه به تغییراتی که در رابطه با تغییر شیوه زندگی، سیستم بدنی و عادات غذایی در میانسالی رخ می دهد، لزوم استفاده از تمرینات ورزشی افزایش می یابد [۲۱]. همچنین با توجه به اینکه میزان ابتلا به اضطراب در دو دهه اخیر گسترش پیدا کرده است، پژوهشگران بدنبال راه های دارویی و غیر دارویی جهت درمان این اختلال هستند. از میان روشهای غیر دارویی،



## سپاسگزاری

از تمامی کسانی که ما را در انجام این پژوهش یاری نمودند، خصوصاً بانوان میانسال شرکت کننده در این طرح تشکر و قدردانی می گردد. این مقاله تحت نظارت هسته سلامت روانی خانواده (هسته مورد تایید بنیاد ملی نخبگان زیر نظر دبیر هسته پیمان حاتمیان) و با همکاری مدیریت سالن ورزشی راه تندرستی و اسپید در کرمانشاه انجام شد. گروه محققین لازم می دانند تا از خانم آشوری، مربی یوگا که محققین را صمیمانه یاری و راهنمایی نمودند، کمال تشکر و قدردانی را داشته باشد.

## References

- Akbari Daqi H, Kushki S, Jamali M, Salehi M. The effect of intervention-based mindfulness-based stress management (MBSR) on stress and anxiety signs in cardiac patients, 60-day follow-up. *Educ Res*. 2011;7(29).
- Sadoks B, Sadoks V, Ruize P. Summary of psychiatry: behavioral sciences / clinical psychiatry. Tehran: Arjomand; 2016.
- Woldegerima Y, Fitwi G, Yimer H, Hailekiros A. Prevalence and factors associated with preoperative anxiety among elective surgical patients at University of Gondar Hospital. Gondar, Northwest Ethiopia, 2017. A cross-sectional study. *Int J Surg Open*. 2018;10:21-9.
- Ganji M, Ganji H. Pathology based on DSM-5. Tehran: Savalan 2016.
- Osmanagaoglu N, Creswell C, Dodd HF. Intolerance of Uncertainty, anxiety, and worry in children and adolescents: A meta-analysis. *J Affect Disord*. 2018;225:80-90. doi: 10.1016/j.jad.2017.07.035 pmid: 28802117
- Mkrtchian A, Aylward J, Dayan P, Roiser JP, Robinson OJ. Modeling Avoidance in Mood and Anxiety Disorders Using Reinforcement Learning. *Biol Psychiatry*. 2017;82(7):532-9. doi: 10.1016/j.biopsych.2017.01.017 pmid: 28343697
- Berk L, Seyyed Mohammadi Y. Growth Psychology. Tehran: Arasbaran; 2008.
- Taormina RJ. Adult Personal Resilience: A New Theory, New Measure, and Practical Implications. *Psychol Thought*. 2015;8(1):35-46. doi: 10.5964/psych.v8i1.126
- Panpakdee C, Limnirankul B. Indicators for assessing social-ecological resilience: A case study of organic rice production in northern Thailand. *Kasetsart J Soc Sci*. 2018;39(3):414-21. doi: 10.1016/j.kjss.2017.07.003
- Lamond AJ, Depp CA, Allison M, Langer R, Reichstadt J, Moore DJ, et al. Measurement and predictors of resilience among community-dwelling older women. *J Psychiatr Res*. 2008;43(2):148-54. doi: 10.1016/j.jpsychires.2008.03.007 pmid: 18455190
- Kashani W, Najafi T. Short-term resilience scale for athletes with disabled and veteran; Psychometric properties of the Persian version. *J Vet Med*. 2015;8(1).
- Campbell-Sills L, Cohan SL, Stein MB. Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behav Res Ther*. 2006;44(4):585-99. doi: 10.1016/j.brat.2005.05.001 pmid: 15998508
- Purohit SP, Pradhan B. Effect of yoga program on executive functions of adolescents dwelling in an orphan home: A randomized controlled study. *J Tradit Complement Med*. 2017;7(1):99-105. doi: 10.1016/j.jtcm.2016.03.001 pmid: 28053894
- Nanthakumar C. The benefits of yoga in children. *J Hyntegr Med*. 2017.
- Varma C, Raju P. Yoga Therapy in Pediatric. *Educ Med J*. 2012;3(6):1-4.
- Zanalipour K. The effect of yoga therapy on reducing anxiety, stress and depression and increasing the efficiency of patients with multiple sclerosis. Urmia Urmia University; 2016.
- Richmond S. [Yoga therapy "Health and Wellness"]. Tehran: Jamal al-Haq Publications; 1994.
- Van Pelt M. Yoga in dietetics practice. *Today's Diet*. 2017;19(4):36-9.
- Imami Moghadam S, Moin L, Khosravi S. [The study of the effectiveness of yoga on decreasing the anxiety and depression rate of spouses of war veterans of Shiraz]. Shiraz Shiraz Islamic Azad University, 2009.
- Kiani R, Ahmadi P, Jafari S. [The effectiveness of yoga-based mind-awareness in improving secondary insomnia symptoms]. *Q J Adv Psychol Res*. 2014;9(36).
- Davis K, Goodman SH, Leiferman J, Taylor M, Dimidjian S. A randomized controlled trial of yoga for pregnant women with symptoms of depression and anxiety. *Complement Ther Clin Pract*. 2015;21(3):166-72. doi: 10.1016/j.ctcp.2015.06.005 pmid: 26256135
- Doria S, de Vuono A, Sanlorenzo R, Irtelli F, Mencacci C. Anti-anxiety efficacy of Sudarshan Kriya Yoga in general anxiety disorder: A multicomponent, yoga based, breath intervention program for patients suffering from generalized anxiety disorder with or without comorbidities. *J Affect Disord*. 2015;184:310-7. doi: 10.1016/j.jad.2015.06.011 pmid: 26142611
- Lali Z. The effect of yoga on students' anxiety and concentration. Tehran Islamic Azad University, Central Tehran Branch; 2016.
- Taleghani Z. [The effectiveness of a mindfulness-based thyme-based stress reduction program and a yoga-based approach in detection and depression anxiety in high School girl students]. First International Congress of Comprehensive Psychology of Iran; Iran 2015.
- Haidarian A, Zaharakar K, Mohsenzadeh F. [The effectiveness of mindfulness training on resilience and reduced ruminating rates in female patients with breast cancer: A Randomized Trial]. *Iran J Breast Dis*. 2016;9(3).
- Kamerzin H, Shoostari M, Badripor M, Khosravani F. [The effect of yoga on resilience and psychological well-being components of women in Isfahan]. *Q J Psychol*. 2012;11(3).

27. Mooventhan A, Nivethitha L. Evidence based effects of yoga in neurological disorders. *J Clin Neurosci.* 2017;43:61-7. doi: [10.1016/j.jocn.2017.05.012](https://doi.org/10.1016/j.jocn.2017.05.012) pmid: [28599839](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28599839/)
28. Kahya HH, Raspin CG. Yoga Therapy for the Mind Eight-Week Course: Participants Experiences. *Explore (NY).* 2017;13(2):116-23. doi: [10.1016/j.explore.2016.12.006](https://doi.org/10.1016/j.explore.2016.12.006) pmid: [28131764](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28131764/)
29. Pascoe MC, Thompson DR, Ski CF. Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology.* 2017;86:152-68. doi: [10.1016/j.psyneuen.2017.08.008](https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.08.008) pmid: [28963884](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28963884/)
30. Salimi A, Abbasi A, Zaharakar K, Tameh B, Davarnia R. The effect of therapeutic hope on the awareness of the distributed moments of the autism spectrum disorder. *Armaghan-e Danesh.* 2017;22(3).
31. Kumar M, Sukh P, Jagbir, Singh D. Effect of Yoga Life Style Intervention on Body Weight and Blood Chemistry of Middle Aged Women. *J Exerc Sci Physiother.* 2012;8(2):76. doi: [10.18376//2012/v8i2/67586](https://doi.org/10.18376//2012/v8i2/67586)
32. Bik M, Nazakat al-Husseini M, Abedi A. The effect of a yoga training program on cognitive-motional functions of children with attention Deficit-hyperactivity disorder. *New J Cogn Sci.* 2005;17(2).
33. Tolbanos Roche L, Miro Barrachina MT, Ibanez Fernandez I. Effect of 'Exercise Without Movement' yoga method on mindfulness, anxiety and depression. *Complement Ther Clin Pract.* 2016;25:136-41. doi: [10.1016/j.ctcp.2016.09.008](https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.09.008) pmid: [27863603](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27863603/)