اثربخشی یوگای خنده بر کاهش اضطراب و استرس زنان

فاطمه کشاورزی[۱] ، قاسم نظیری[۲]

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز،

۲-استادیار روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران (نویسنده مسئول مقاله)

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر یوگای خنده بر اضطراب و استرس زنان بود. روش پژوهش تجربی از نوع آزمایشی با گروه آزمایش و گواه با طرح پیش آزمون پس آزمون بود. جامعه‌ی آماری شامل زنان مراجعه کننده به فرهنگ سراهای شهر شیراز بود. حجم نمونه ۳۰ نفر از این افراد بودند که به شیوه نمونه گیری دردسترس انتخاب و در دو گروه آزمایشی و گواه به تصادف گمارده شد و به پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس (DAS) در دو نوبت پاسخ دادند. گروه آزمایشی ۱۰ جلسه آموزش یوگای خنده را دریافت کرد، در حالیکه گروه گواه آموزشی دریافت نکرد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که میانگین نمرات اضطراب و استرس در پس آزمون در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه به طور معناداری کاهش یافته است. بر اساس یافته های پژوهش می توان نتیجه گیری کرد که یوگای خنده بر اضطراب و استرس زنان تاثیر دارد.

واژگان کلیدی: یوگای خنده، اضطراب، استرس