



تأثیر هشت هفته تمرینات یوگا بر عملکرد حافظه افراد دارای اسکیزوفرنی

فاطمه ایوان در^۱. پروین رومیانی^۲

- ۱- کارشناس ارشد، گروه رفتار حرکتی، دانشکده امام صادق، دانشگاه آزاد واحد شوشتر، خوزستان، ایران
۲- کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی عمومی، دانشکده امام صادق، دانشگاه آزاد واحد شوشتر، خوزستان، ایران
*Email: F.ivandar@gmail.com

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: هدف از انجام این تحقیق، تأثیر هشت هفته تمرینات یوگا بر عملکرد حافظه افراد دارای اسکیزوفرنی بود.
روش کار: پژوهش حاضر با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون- با گروه کنترل اجرا شد. تعداد ۲۴ نفر از افراد دارای بیماری اسکیزوفرنی ساکن شهر شوش در سال ۹۴-۹۵ در این پژوهش حضور داشتند که پس از همسان سازی از نظر طول مدت بیماری، مصرف دارو، عدم استفاده از الکل و مواد مخدر و ضریب هوشی به طور تصادفی در دو گروه ۱۲ نفری آزمایش و کنترل قرار گرفتند. هر دو گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون، آزمون حافظه و کسلر را اجرا کردند. نمونه‌های گروه آزمایش به مدت ۸ هفته و هر هفته ۳ جلسه تمرین در کلاس تحت نظر مربی یوگا به تمرین پرداختند و گروه کنترل تنها فعالیت عادی روزانه خود را داشتند. سپس بعد از ۸ هفته تمرین، در پس‌آزمون دوباره از بیماران هر دو گروه آزمایش و کنترل خواسته شد که آزمون حافظه و کسلر را انجام دهند.
یافته‌ها: پس از جمع‌آوری اطلاعات در هر دو مرحله‌ی پیش‌آزمون و پس‌آزمون داده‌های به دست آمده مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد که تأثیر تمرینات یوگا بر خرده مقیاس‌های کنترل ذهنی و یادگیری تداعی معنادار شد، اما حافظه منطقی، و حافظه بینایی تغییرات معناداری را نشان ندادند.
نتیجه‌گیری: براساس نتایج این پژوهش تمرینات یوگا می‌تواند باعث بهبود حافظه در بیماران اسکیزوفرنی شود.

واژگان کلیدی: عملکرد حافظه، بیماران اسکیزوفرنی، یوگا