

ارزیابی تأثیر آموزش تمدد اعصاب (ریلکسیشن) بر بیماری‌های روانی و کاهش استرس در زنان

زهرا کرباسیان^۱

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، ایران. (نویسنده مسئول)

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره دوم، شماره ششم، تابستان ۱۳۹۹، صفحات ۳۴-۴۱

چکیده

سازمان بهداشت جهانی، نقش بسیار کلیدی برای مادران و نقش آن‌ها در سلامتی اعضای خانواده قائل بوده و به عقیده این سازمان، مادران دارای تأثیر شگرفی بر روی سلامت جامعه دارند. اکثریت روان‌شناسان بر این باور هستند که کمبودها و هرگونه نقص کیفی و کمی در روابط میان مادر و فرزندان، تأثیر مستقیمی بر روی سلامت روحی و روانی فرزندان داشته و با در نظر گرفتن این موضوع که میزان استرس در زنان معمولاً بیشتر از مردان است، لذا توجه به مسائل روحی و روانی زنان، یکی از موضوعات اجتماعی بسیار مهمی است که هرروزه بیشتر از قبل به آن پرداخته می‌شود. هدف از این کار تحقیقاتی، ارزیابی تأثیر ورزش یوگا بر کاهش نگرانی در زنان قبل و بعد از آموزش تمدد اعصاب (ریلکسیشن) است. این کار تحقیقاتی، یک پژوهش نیمه تجربی و دارای آزمون‌های پیشین و پسین است. تحقیق موردبحث در یک مرکز یوگا در شهر تهران صورت گرفته و نمونه‌های مطالعاتی از طریق شیوه نمونه‌گیری تصادفی و از میان مراجعه‌کنندگانی انتخاب شدند که با داشتن سطوح مختلف نگرانی و اضطراب به این مرکز ورزشی مراجعه می‌نمودند. شیوه درمانی موردنظر هفته‌ای سه جلسه و در هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه به نمونه‌ها آموزش داده شد. ابزار پژوهش جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامه دموگرافیک (آمارگیری نفوس) و پرسشنامه اضطراب بک بوده و امتیاز میانگین اضطراب، قبل و سه ماه بعد از استفاده از شیوه درمانی موردنظر محاسبه گردیده و داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-21، آزمون‌های آماری توصیفی، آزمون تی و آزمون "مربع کای" مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. تحلیل این داده‌ها نشان داد که قبل و بعد از استفاده از شیوه‌های درمانی، تفاوت معنی‌داری میان میانگین امتیازات اضطراب نمونه‌های موردتحقیق وجود دارد.

واژه‌های کلیدی: اضطراب، زنان، یوگا هاتا (آسانا و آرامش).