

بررسی اثر بخشی تمرینات یوگا بر سلامت روان و سازگاری اجتماعی زنان ۱۸ تا ۶۰ سال

محمد فقیه سبزواری^۱، نظام هاشمی^۲

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی شخصیت، گروه روانشناسی دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات، تهران ایران

^۲ دکتری روانشناسی دانشیار دانشگاه علوم انتظامی امین، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

چکیده

مقدمه: سازگاری اجتماعی یکی از مهمترین مولفه های مرتبط با سلامت روان است. درمان های مختلفی برای ارتقا سلامت روان و افزایش سلامت روان پیشنهاد شده اند. یکی از این درمان ها یوگا می باشد که اثر بخشی آن در مطالعات متعددی در حوزه ی روانشناختی دیده شده است. هدف مطالعه ی حاضر بررسی اثربخشی درمان یوگا بر روی سلامت روان و سازگاری اجتماعی زنان بود. **روش:** مطالعه ی حاضر از روش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. از طریق نمونه گیری در دسترس ۹۰ نفر وارد پژوهش شدند. ۴۵ نفر از آنها در گروه آزمایش و مابقی در گروه کنترل به صورت تصادفی گماشته شدند. ملاک های ورود برای مطالعه داشتن حداقل سواد و نوشتن، توانایی جسمی انجام تمرینات و ملاک های خروج دریافت داروهای روانپزشکی، سوء مصرف مواد در طول شش ماهه اخیر، ابتلا به بیماری های جسمی شدید بود. به منظور گردآوری داده ها از پرسشنامه سازگاری بل (SAI) و پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ) استفاده شد. برای تحلیل اثربخشی مداخله از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره و چند متغیره و نرم افزار آماری spss-24 استفاده گردید. **نتایج:** میانگین تغییر نمرات نشان داد تمرینات یوگا به بهبود سازگاری اجتماعی و سلامت اجتماعی منجر شده است. سطح معناداری اثر اصلی مداخله آموزشی تمرینات یوگا بر سلامت روان $p < 0/01$ است. لذا با اطمینان ۹۹٪ در صورت حذف اثر پیش آزمون نیز مداخله آموزشی تمرینات یوگا بر سلامت روان تأثیر دارد. **نتیجه گیری:** در نهایت می توان نتیجه گرفت تمرینات یوگا می تواند بر بهبود سلامت روان و سازگاری اجتماعی موثر واقع شود.

واژه های کلیدی: یوگا، سلامت روان، سازگاری اجتماعی، زنان