

## عنوان مقاله:

بررسی تاثیر یوگای خنده بر تاب آوری و امید به زندگی در بحران کرونا در میان زنان منطقه ۹ مشهد

## محل انتشار:

دهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

## نویسندگان:

صدیقه کریمی - کارشناس ارشد روان شناسی بالینی. پیام نور بین الملل گرجستان معلم بین المللی یوگای خنده

راضیه لطفی - استادیار، گروه روان شناسی، دانشگاه پیام نور - استاد راهنما

## خلاصه مقاله:

مقدمه: بحران کرونا پیامدهای روانشناختی مهمی به دنبال داشته است. لذا هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی تاثیر یوگای خنده بر تاب آوری و امید به زندگی با توجه به بحران کرونا در میان زنان منطقه ۹ مشهد بود. روش: این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی همراه با پیش آزمون و پس آزمون با گروه آزمایش بود. جامعه آماری پژوهش حاضر دربرگیرنده تمامی زنان ساکن منطقه ۹ مشهد بود که ۲۰ نفر از آنان به عنوان نمونه با روش نمونه گیری در دسترس و با در نظر گرفتن ملاک های ورود انتخاب شدند و سپس در گروه آزمایش قرار گرفتند. افراد گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون به مقیاس تاب آوری کانر-دیویدسونو امیدواری اسنایدر پاسخ دادند ، سپس به مدت ۱۶ جلسه دوساعته در معرض برنامه آموزشی یوگای خنده قرار گرفتند. در مرحله پس آزمون گروه مجدداً به پرسشنامه های پژوهش پاسخ دادند. داده ها جمع آوری و با روش آزمون تی نمونه های وابسته تجزیه و تحلیل شد. یافته ها: نتایج حاصل نشان داد که یوگای خنده باعث افزایش تاب آوری و مولفه های آن شامل تصور از شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی، تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل تاثیرات معنوی، و همچنین افزایش امید به زندگی در میان زنان منطقه ۹ شده است. نتیجه گیری: تمرین های یوگای خنده یک درمان منحصر به فرد با تمرکز بر خنده شبیه سازی شده و تنفس عمیق است که با راه های مختلفی می تواند از طریق خندیدن، انرژی ذخیره شده ناشی از شرایط مختلف مثل بحران کرونا و حوادث ناگوار زندگی را از ذهن فرد تخلیه کند و باعث کاهش تنش های فیزیکی، افزایش سطح سلامت و امید به زندگی شود.

## کلمات کلیدی:

یوگای خنده ، تاب آوری، امید به زندگی، بحران کرونا.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1325589>

