

عنوان مقاله:

اثربخشی تمرینات تنفسی یوگا بر درد مزمن، اضطراب، بهزیستی جسمانی و روانی در زنان مبتلا به ام اس شهر گرگان

محل انتشار:

فصلنامه روانشناسی سلامت، دوره 5، شماره 20 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

سید مجتبی عقیلی - استادیار، گروه روان شناسی، دانشگاه پیام نور، گرگان، ایران

سپیده افضلی - کارشناس ارشد روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: پژوهش حاضر به منظور بررسی اثربخشی تمرینات تنفسی یوگا بر درد مزمن، اضطراب، بهزیستی جسمانی و بهزیستی روانی زنان مبتلا به ام اس شهر گرگان انجام شده است. روش: روش تحقیق از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه ک کنترل بود. جامعه پژوهش شامل زنان ۲۰ تا ۴۰ سال که در انجمن ام اس شهر گرگان عضو بودند انتخاب شدند. شیوه نمونه گیری به این ترتیب بود که ابتدا از زنان ۲۰ تا ۴۰ سال عضو این انجمن به صورت داوطلبانه، ۶۰ نفر به پرسشنامه ها را پاسخ دادند. سپس از میان زنانی که نمره بالایی را در پرسشنامه ها کسب کردند، ۳۰ نفر در گروه های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ابزارهای گردآوری اطلاعات در این پژوهش شامل، پرسشنامه چند وجهی درد وست هیون-بیل، آزمون اضطراب - حالت اسپیلبرگر، پرسشنامه کیفیت زندگی، مقیاس تعادل عاطفه و پرسشنامه رضایت از زندگی داینر بود. یافته ها: نتایج پژوهش حاضر نشان می دهد که تکنیکهای تنفسی یوگا به شیوه گروهی به طور معناداری (در سطح $P < .05$) فرض موثر بودن جلسات اجرا شده را تایید می کند. علاوه بر آن به دلیل مثبت بودن آماره Z می توان گفت که اثر مذکور باعث کاهش درد مزمن، کاهش اضطراب، افزایش بهزیستی روانی و بهزیستی جسمانی در گروه آزمایش می گردد. نتیجه گیری: به دلیل تأثیر گذاری این روش درمانی توصیه می شود در جهت بهزیستی در دو بعد روانی و جسمانی زنان مبتلا به ام اس، در مراکز مختلف از این روش استفاده شود.

کلمات کلیدی:

یوگا، تکنیکهای تنفس، ام اس، درد مزمن، اضطراب، خوب زیستی روانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1909305>

