

## عنوان مقاله:

تاثیر آموزش و تمرینات یوگا بر سلامت روانی زنان خانه دار شهرستان تربت حیدریه

## محل انتشار:

اولین همایش ملی پیوند آموزش با جامعه، سازمانها و صنایع (چالشها و راهکارها) (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

سمانه آژگان - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد تربت حیدریه، دانشگاه آزاد اسلامی، تربت حیدریه، ایران

حسین سلطانی - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد تربت حیدریه، دانشگاه آزاد اسلامی، تربت حیدریه، ایران

## خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش و تمرینات یوگا بر سلامت روان زنان خانه دار شهر تربت حیدریه اجرا گردید. پژوهش از نوع نیمه آزمایشی همراه با دو گروه آزمایش کنترل بود. برای این منظور ۳۰ نفر از زنان شهرستان تربت حیدریه در رده سنی بین ۳۰ - ۶۰ ساله شهر به پرسشنامه های سلامت روان و بهزیستی روانشناختی پاسخ دادند. و ۲۰ نفر از افرادی که معیارهای لازم برای شرکت در تحقیق را داشتند بصورت تصادفی انتخاب و مجدد به صورت تصادفی ساده در دو گروه آزمایش (۱۰ نفر) و کنترل (۱۰ نفر) تقسیم شدند. در مرحله بعد گروه آزمایش در معرض تمرینات یوگا به مدت ۲۴ جلسه و هر جلسه به مدت ۶۵ دقیقه ای قرار گرفتند. بعد از اتمام تمرینات ورزش یوگا مجدد از دو گروه آزمایش و کنترل آزمون سلامت روان و بهزیستی روانشناختی گرفته شد. برای تحلیل داده ها از آمار توصیفی و از تحلیل کوواریانس تک متغیره برای تفاوت میانگین ها استفاده شد. نتایج تحقیقات حاضر نشان داد تمرینات یوگا باعث افزایش و بهبود فاکتورهای سلامت روان زنان خانه دار شد ولی این تغییرات بلحاظ آماری معنی دار نبود ( $P > 0.05$ ).

## کلمات کلیدی:

سلامت روان، یوگا، زنان خانه دار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1927518>

