

بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی همراه با تمرین‌های یوگا بر امید به زندگی؛ مورد مطالعه زنان مطلقه عضو باشگاه‌های ورزشی شهر همدان

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۳/۰۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۴/۰۲

کد مقاله: ۲۲۲۲۵

زهرا میرهژیری^۱، اعظم قویدل^{۲*}

چکیده

پژوهش حاضر با هدف مطالعه تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی تلفیقی با تمرین‌های یوگا بر خودتنظیمی هیجانی، خودشفقت‌ورزی و امید به زندگی در زنان مطلقه شهر همدان انجام شد. پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی، از نظر زمان یک پژوهش مقطعی، از لحاظ نوع داده‌ها کمی و از نظر روش تحقیق، نیمه آزمایشی، با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و آزمایش است. جامعه آماری شامل کلیه زنان ۳۵ تا ۵۰ ساله مطلقه عضو باشگاه‌های ورزشی شهر همدان در سال ۱۴۰۱ با تعداد ۹۵۰ نفر بود. نمونه آماری شامل ۴۰ نفر بوده که به صورت هدفمند انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل (۲۰ نفر) و آزمایش (۲۰ نفر) قرار گرفتند. پس از اجرای پیش‌آزمون گروه آزمایش به مدت ۱۶ جلسه ۸۰ دقیقه‌ای به شیوه گروهی و هفته‌ای ۳ جلسه بر اساس بسته آموزش ذهن‌آگاهی تلفیقی با تمرین‌های راجا یوگا آموزش دیدند، اما مداخله‌ای برای گروه کنترل انجام نشد. بعد از اجرای برنامه آموزشی، پس از آزمون در هر دو گروه اجرا شد. جهت گردآوری اطلاعات از پرسشنامه‌ی امید به زندگی میلر و پاورز (۱۹۸۸) و بسته آموزش ذهن‌آگاهی تلفیقی با تمرین‌های راجا یوگا استفاده شد. نتایج بدست‌آمده از سنجش فرضیه‌های تحقیق که با بکارگیری نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ و با استفاده از آزمون‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری و ساده انجام شد نشان داد آموزش ذهن‌آگاهی تلفیقی با تمرین‌های یوگا بر و امید به زندگی زنان مطلقه شهر همدان تأثیر مثبت و معناداری داشته است ($P < 0/05$).

واژگان کلیدی: آموزش ذهن آگاهی، یوگا، امید به زندگی، زنان مطلقه

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران

۲- استادیار گروه علوم تربیتی و روانشناسی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران (نویسنده مسئول)

به گزارش ایسنا، در سال ۱۳۹۹ تعداد ۴۹۰۴ ازدواج در شهرستان همدان ثبت شده که این آمار در مقایسه با ثبت تعداد ۴۷۲۵ ازدواج برای سال ۱۴۰۰ نشان می‌دهد آمار ازدواج در همدان کاهش پیدا کرده است. همچنین ثبت ۱۸۱۷ طلاق در سال ۱۳۹۹ و ثبت ۱۶۹۷ طلاق در سال ۱۴۰۰ بیانگر این است که آمار طلاق در شهرستان همدان نسبت به سال گذشته با کاهش روبرو شده است. گفتنی است؛ به ازای هر ۳،۴ ازدواج در همدان یک طلاق ثبت شده است و همدان در این زمینه از میانگین کشوری آمار بالاتری دارد و در میانه‌ی بالای جدول بین استان‌های کشور قرار دارد (ایسنا^۱).

بارزترین مشخصه طلاق، اختلالاتی است که در متغیرهای روانشناختی فرد مطلقه ایجاد می‌شود و فرد مطلقه در جریان جدایی و متارکه از لحاظ عاطفی انرژی فوق العاده‌ای را صرف خود می‌کند. فقدان و غم، بخش مهمی از جریان جدایی است و فرد مطلقه بخصوص زنان مطلقه از جنبه‌های زیادی مانند بی سرپرست شدن، کاهش قدرت اقتصادی، کاهش میزان تنظیم هیجان، شفقت به خود و امید به زندگی بسیار رنج می‌برند. طلاق با مشکلات متعاقب آن، در زنان مطلقه احساس ناامیدی بوجود می‌آورد که تصور می‌کنند هر چه تلاش کنند کمتر به هدف می‌رسند و آنقدر در افکار مایوس می‌شوند که از خود و همه چیز غافل می‌مانند. روانشناسان دریافته‌اند که عوامل مختلفی می‌تواند شدت صدمات ناشی از طلاق و جدایی را کاهش دهد. به عقیده لانجر^۲ ذهن آگاهی^۳ برای توصیف یک رویکرد تحقیق علمی بکار می‌رود. به نظر وی، ذهن آگاهی یک فرایند شناختی خلاق و سازنده است و زمانی که یک فرد سه ویژگی کلیدی را بکار می‌گیرد، آشکار می‌شود. آن سه ویژگی عبارتند از: ۱. خلق یک طبقه بندی جدید ۲. پذیرا بودن اطلاعات جدید ۳. آگاهی از دید و زوایای دید زرفتر و بیشتر (ساین، لانسون، وینستون، کورت و واهلر^۴، ۲۰۱۳). ذهن آگاهی با انواع پیامدهای سلامتی نظیر کاهش درد، اضطراب، افسردگی، خوردن مرضی و استرس و بیماری‌های دیگر ارتباط دارد. از سوی دیگر، نتایج خوب درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن باعث شده است که تقاضا برای این شکل از روان درمانی در افراد افزایش یابد. درمان شناختی رفتاری برای مشکلات عاطفی افراد از جمله در درمان مشکلاتی همچون اختلالات اضطرابی، اختلال استرس پس از سانحه، اضطراب اجتماعی، افسردگی و اختلالات شخصیتی درمان مؤثری می‌باشد (بکایی، ۱۳۹۷).

ورزش تأثیر مثبتی بر سلامت روان افراد سالم و بیمار دارد. یکی از روش‌هایی که روان انسان را به آرامش رسانده و در تنظیم هیجانات او مؤثر است، یوگا است (کمبل سلیز، موهن و استین^۵، ۲۰۱۹). شواهد نشان می‌دهد که درمان‌های ذهنی مانند مراقبت از ذهن، مراقبه و یوگا در بسیاری از کشورها برای کاهش و یا کنترل اثرات روانی استرس و اضطراب بطور وسیعی استفاده می‌شوند (لاموند، دیپ، آیسون، لانجر، ریچستاد و مور^۶، ۲۰۱۸). یوگا علمی باستانی است که ریشه آن در هند است. اصطلاح یوگا به معنی "یوغ" از کلمه یوگا سانسکریت است. یوگا اگر به درستی انجام شود، می‌تواند به بهبود بسیاری از اختلالات دوران کودکی کمک کند (وارما و راجو^۷، ۲۰۲۰). یوگا یک نظام خودیاری فردی برای حفظ تندرستی و پیشرفت روانی-معنوی است. یوگا روش کنترل امواج فکر و ذهن را آموزش می‌دهد. هدف یوگا هماهنگ کردن سیستم‌های مختلف بدن است تا در پرتو آن شادابی و تندرستی کلی به دست می‌آید. دانش یوگا از هزاران سال پیش توسط انسان‌هایی طراحی شد که از رنج و عذاب افراد جامعه ناراحت بودند. تمرینات یوگا بصورتی طراحی شده‌اند که با کشش‌های مناسب، ریلکس شدن، تنفس‌های عمیق و کنترل شده، افزایش جریان خون و قدرت تمرکز همراه است. فرهنگ یوگا به هشت قسمت تقسیم می‌شود: یاما (مراعات اصول اخلاقی)، نیاما (رعایت اصول و موازین مذهبی)، آسانا (وضعیت‌های یوگایی)، پرانایاما (تمرینات تنفسی و کنترل تنفس)، پراتیهارا (محافظت یا عقب کشیدن حواس از محرک‌های خارجی)، دھیارانا (تمرکز)، دھیانا-دیانا (مدیتیشن)، سامادی (صمدی فوق آگاهی) (کاشانی و نجفی، ۱۳۹۴).

یکی از متغیرهایی که انتظار می‌رود تحت آموزش ذهن آگاهی تلفیقی با تمرین‌های یوگا دستخوش تغییر شود، امید به زندگی است. امید یکی از نیازهای اصلی زندگی انسان‌هاست و بر روی نگرش و بینش افراد، سلامتی جسم و روان و استعدادها و تأثیر می‌گذارد. اندرسون و اشنایدر^۸ (۲۰۰۸) امید را ترکیبی از اجزاء نیروی اراده، نیروی تفکر، برنامه‌ریزی برای زندگی، هدف در زندگی و فهم موانع می‌شمارند. به عقیده اشنایدر (۲۰۰۹) امید مفهومی در برگیرنده آینده است بنابراین اگر افراد به آینده ایمان داشته باشند، به آن امید داشته و زندگی مطلوب‌تری خواهند داشت. برعکس آن ناامیدی و یأس است که فرد در آن هیچ آرزویی را دست یافتنی نمی‌یابد و انتهای آن افسردگی و آرزوی مرگ است. در واقع امید به زندگی به فرد اجازه می‌دهد دیدگاه واقعی و مثبتی نسبت به خود داشته، به توانایی‌های خود اعتماد کند و احساس کنترل بر زندگی داشته باشد. لذا یکی از نیازهای اساسی انسان‌ها در تمام مراحل زندگی داشتن میزان معینی از امید (داودی، ۱۳۹۷). افزایش آگاهی بر جسم، تقویت ذهن، افزایش امید به زندگی و خودشکوفایی، افزایش روابط اجتماعی، کاهش افسردگی و اضطراب از فواید ورزش یوگا است. در واقع، هدف یوگا هماهنگی بین

1. isna.ir/xdMbsg
2. Langer
3. Mindfulness
4. Singh, Lancion, Winton, Curtis & Wahler
5. Campbell-Sills, Cohan, S.L., & Stein
6. Lamond, Depp, C.A., Allison, M., Langer, R., Reichstadt, J., Moore
7. Varma & Raju
8. Anderson & Schnayder

ذهن، جسم و روح است و یوگا کارها معتقدند که ذهن و جسم یکی هستند و اگر وسایل مناسب در اختیار داشته باشند و در محیط درستی قرار بگیرند به یک توازن می‌رسند و درمان می‌شوند، بنابراین یوگا یک وسیله درمانی محسوب می‌شود (فلاح‌نژاد، ۱۴۰۰). به نظر می‌رسد متغیر دیگری که می‌تواند تحت تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی تلفیقی با تمرینات یوگا افزایش یابد، مطالعات علمی نشان می‌دهد که ورزش‌های جسمی، روش‌های تنفس و مدیتیشن در یوگا نه تنها از راه شل کردن و آرام‌سازی عضلات بر بدن تأثیر می‌گذارد بلکه بر نورون‌های سیستم مرکزی مغز هم تأثیرگذار است (والجوس و همکاران، ۲۰۱۶). در پژوهشی که امامی مقدم، معین و خسروی (۱۳۹۴) انجام دادند، تأثیر ۸ جلسه یوگا بر روی ۶۰ نفر از همسران جانبازان را بررسی کردند و نتایج نشان داد که یوگا بر کاهش میزان اضطراب و افسردگی همسران جانباز شهر شیراز موثر است. کیانی (۱۳۹۷) در پژوهشی نشان داد که یوگا در کاهش افسردگی و اضطراب مؤثر است. نتایج پژوهش داویس، گودمن، لیفرمن، تیلور و دیمیدجیان (۲۰۱۹) نشان می‌دهد که تمرینات یوگا باعث کاهش معنادار سطح اضطراب و افسردگی در زنان باردار می‌شود. یافته‌های پژوهش طالقانی (۱۳۹۴) نشان داد که برنامه درمانی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی و یوگا به‌شمار ۸ جلسه گروهی، می‌تواند یک روش درمانی مناسب برای کاهش اضطراب آشکار و پنهان در دانش‌آموزان باشد.

اگر چه پیامدهای منفی طلاق، هر دو زوج را گرفتار می‌سازد، اما بدون شک با توجه به تحقیقات پیشین در این زمینه، آسیب‌پذیری زنان متعاقب طلاق بیشتر از مردان است (گالر، ۲۰۰۶، به نقل از نجفی، ۱۳۹۴). زنان مطلقه هیجان‌های منفی بیشتری نسبت به مردان تجربه می‌کنند و میزان آشفتگی روانی و اضطراب در زنان دو برابر مردان است (نجفی، ۱۳۹۴). همچنین میزان امید به زندگی در آنها پایین‌تر است. لذا باید در زمینه بهبود متغیرهای روانشناختی در این زنان تأثیر لازم اندیشه شود. با توجه به تحقیقات انجام شده در زمینه یوگادرمانی اما هنوز خلاء پژوهشی در زمینه آموزش ذهنی‌آگاهی تلفیقی با تمرینات یوگا و تأثیر آن بر بسیاری از متغیرهای روانشناختی مشاهده می‌شود و با توجه به اینکه در جامعه امروزی که هر کدام از افراد جامعه در برخورد مستقیم با انواع مشکلات روانی قرار دارند، معمولاً آستانه تحمل افراد کاهش پیدا می‌کند و از آنجایی که بانوان نقش مهمی در سلامت خانواده و جامعه ایفا می‌کنند، لازم است راه‌هایی که بتوان بوسیله آن تنظیم امید به زندگی را در آنها افزایش داد، مورد بررسی و کنکاش قرار داد. با توجه به مطالب فوق، این تحقیق به دنبال آن است تا به این سؤال پاسخ دهد که آیا آموزش ذهن‌آگاهی تلفیقی با تمرین‌های یوگا بر امید به زندگی در زنان مطلقه مؤثر است؟

۲- مبانی نظری

۳-۱- امید و اثرات آن بر زندگی

هنگامی که از احساسات و افکار خوبی برخورداریم و با نشاط هستیم، مایلیم زندگی را با عینک خوش‌بینی ببینیم و زمانی که دچار آشفتگی‌های هیجانی و اندیشه‌های منفی هستیم، همه‌چیز و همه‌کس را تیره و نومید کننده می‌یابیم. روان‌شناسان معتقدند به هر نسبتی که هیجان‌های منفی مانند غم، عصبانیت، ناامیدی و بدبینی در زندگی ما کم‌رنگ‌تر باشد، قابلیت‌های شخصی و اجتماعی‌مان در کنار آمدن با مشکلات و کنترل فشارهای روانی افزایش می‌یابد (میرزایی، ۱۳۹۹).

۳-۲- نقش امید در زندگی

تحقیقات روان‌شناسی نشان می‌دهد که امیدوار بودن و امید به زندگی پیش‌بینی کننده عملکرد بهتر در زمینه‌های ورزشی، تحصیلی و اجتماعی است. به این معنا که هرچقدر امید در زندگی بالاتر باشد، فرد در زندگی به موفقیت بیشتری خواهد رسید. امید فقط یک حس خوب نیست، بلکه سیستم انگیزش شناختی پویایی نیز هست. بر اساس این مفهوم، احساسات به دنبال شناخت حرکت می‌کنند و از این مسیر منحرف نمی‌شوند. امید منجر به داشتن اهداف یادگیری می‌شود که برای رشد و توسعه فردی مفید هستند. واقعیت این است که زندگی دشوار است. موانع زیادی در مسیر وجود دارند. داشتن هدف، کافی نیست. انسان در میان همه‌ی فراز و نشیب‌های زندگی، باید مدام به اهدافش نزدیک‌تر شود. امید به آدم‌ها اجازه می‌دهد با طرز تفکر و استراتژی‌های مناسب برای رسیدن به موفقیت، با مسائل و مشکلات زندگی مواجه شوند. در نتیجه با افزایش این فرصت‌ها، واقعاً به اهدافشان دست خواهند یافت. امید فقط یک حس خوب نیست، بلکه سیستم انگیزش شناختی پویایی نیز هست. بر اساس این مفهوم، احساسات به دنبال شناخت حرکت می‌کنند و از این مسیر منحرف نمی‌شوند. شناخت‌های مربوط به امید مهم هستند. امید منجر به داشتن اهداف یادگیری می‌شود که برای رشد و توسعه مفید هستند. کسانی که اهداف یادگیری دارند، فعالانه درگیر یادگیری‌شان هستند، برای رسیدن به اهدافشان مدام استراتژی‌هایی طرح‌ریزی و پیشرفت خود را کنترل می‌کنند تا مطمئن شوند در مسیر درست در حرکت هستند. تحقیقات فراوانی وجود دارد که نشان می‌دهند اهداف یادگیری به‌طور مثبتی در گستره‌ای از زندگی انسان، از دستاوردهای علمی و ورزشی و هنری گرفته تا کسب‌وکار با موفقیت در ارتباط هستند. از سوی دیگر، آنهایی که امید ندارند، تمایل به انتخاب اهداف عملکردی دارند. آدم‌هایی که اهداف عملکردی دارند، کارهایی را انتخاب می‌کنند که چالش یا

1. Vallejos et al
2. Gahler

فرصتی برای رشد ندارند. وقتی شکست می‌خورند، همه چیز را رها می‌کنند. این افراد، درمانده عمل می‌کنند و احساس کمبود کنترل بر محیطشان را دارند. آن‌ها به ظرفیت خودشان برای دستیابی به آینده‌ای که دوست دارند، ایمان ندارند آن‌ها ناامیدند (محمدی، ۱۳۹۹).

۳-۳- ذهن آگاهی

ذهن آگاهی به معنی توجه کردن به زمان حال به شیوه خاص، هدفمند و خالی از قضاوت است (کابات زین، ۲۰۰۵). ذهن آگاهی یعنی بودن در لحظه با هر آنچه که اکنون است، بدون قضاوت و بدون اظهار نظر درباره آنچه اتفاق می‌افتد، یعنی تجربه واقعیت محض بدون هیچ گونه توضیح است. اساس ذهن آگاهی از تمرین‌های مراقبه بوداییسم گرفته شده است که ظرفیت توجه و آگاهی پیگیر و هوشمندانه را که فراتر از فکر است افزایش می‌دهد. زیبایی مدیتیشن ذهن آگاهی در این است که می‌توان آن را به هر کاری که در لحظه انجام می‌شود تعمیم داد (کابات زین، ۲۰۰۵). ذهن آگاهی یعنی اینکه هشیارانه و با علاقه و پذیرش آگاهی خود را به تجربه‌ای که اینجا و اکنون از سر می‌گذرانید معطوف کنید. ذهن آگاهی جنبه‌های زیادی دارد، مثلاً در لحظه اکنون زندگی کنید، به جای غرق شدن در افکار کاملاً درگیر آنچه انجام می‌دهید شوید؛ به احساسات خود اجازه دهید تا همان‌طور که هستند باشند و به جای کنترل کردنشان اجازه بدهید تا بیایند و بروند. وقتی تجربه‌های درونی خود را با پذیرش نظاره می‌کنیم حتی خاطرات، احساسات، افکار و حس‌های بدنی دردناک نیز به نظر کمتر تهدیدکننده و تحمل‌ناپذیر به نظر می‌رسند. ذهن آگاهی به این شیوه به ما کمک می‌کند تا رابطه خود با افکار و احساسات دردناک خود را به‌نوعی تغییر دهیم که تأثیر و نفوذ آن‌ها بر زندگی‌مان کمتر شود (ایزدی و عابدی، ۱۳۹۲). تمرین‌های مراقبه و ذهن آگاهی به افزایش توانایی خودآگاهی و پذیرش خود در بیماران منجر می‌شود. ذهن آگاهی یک روش یا فن نیست، اگر چه در انجام آن روش‌ها و فنون مختلف زیادی به کار رفته است. ذهن آگاهی را می‌توان به عنوان یک شیوه «بودن» یا یک شیوه «فهمیدن» توصیف کرد که مستلزم درک کردن احساسات شخصی است (بیر، ۲۰۰۳). حوزه تجربه ذهن آگاهی بسیار وسیع است و شامل احساس‌ها، ادراک‌ها، تکانه‌ها، هیجان‌ها، افکار، گفتار، عملکرد و ارتباط است و بنابراین می‌تواند به کسی که مبتلا به مشکلات هیجانی است کمک کند. به نظر تیزدل، ویلیامز، سگال و سلسبی (۲۰۰۲) مهارت‌های آموخته شده کنترل توجه در مراقبه ذهن آگاهی می‌تواند در پیشگیری از عود دوره‌های افسردگی، اضطراب و پرخاشگری سودمند باشند (تیزدل و همکاران، ۲۰۰۲).

۳-۵- یوگا

یوگا از جمله تمرینات عالی برای کاهش استرس می‌باشد که هم باعث حفظ آرامش روح و روان می‌شود و هم از آسیب‌هایی که استرس به بدن وارد می‌کند جلوگیری می‌کند.

این روزها یوگا در رسانه‌های اصلی جریان دارد و برخی انتظارات غیر واقعی را نشان می‌دهد. مثلاً اینستاگرام ما پر از تصاویری از زنان جوان زیبا است که در موقعیت‌های مخلف و مکان‌های جذاب، مدل‌های گویا را نشان می‌دهند. در حالی که مصرف این محتوا تمایل به پرورش افکار خاصی دارد، اما آیا شما می‌دانید که عمل باستانی یوگا بسیار فراتر از موقعیت‌های فیزیکی فانتزی است؟ پایه‌ی اصلی یوگا در واقع می‌تواند در هر کجا تمرین شود و نه با کشیدن بدن به صورت شدید، بلکه از طریق کنترل تنفس ساده. سریع‌ترین راه برای حمله پانیک و ترس، این است که تنفس‌های تیز و کم عمق را بدون تمرکز بر بازدم خود انجام دهید. نفس ما دروازه‌ای است برای تمرین و این عامل قدرتمندترین شکل تمرین ماست. پنج راه برای کاهش اضطراب و بهبود حالت خود با کنترل تنفس و ترکیب آن با تکنیک‌های ساده یوگا:

۱- تمرین کاهش استرس: چگونه یوگا به کاهش استرس کمک می‌کند؟ فهرستی از احساسات، فیزیک، ذهن و عاطفه خود تهیه کنید. بعد، یک دست را روی قلب خود بگذارید، یک دستتان را بر روی شکم بگذارید و کاملاً بازدم را انجام دهید، شمارش از ۵ به ۱. دم به داخل دستتان که روی قلبتان است با شمارش ۵، و در بازدم از شمارش ۵ به عقب. دم به فضای بین کف دست‌هایتان برای ۵ ثانیه، و خالی کردن هوا و بازدم با شماره ۵ به ۱. دم به کف دست‌هایی که روی شکمتان هستند برای ۵ ثانیه، بازدم با شمارش به عقب از ۵ ثانیه. حالا دم با عدد ۷، دم به قلبتان، به دنده‌ها و پایین شکمتان، سپس با شماره ۱۰ بازدم انجام دهید. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید. بنویسید که چه احساسی بعدش داشتید.

۲- حرکات یوگا: پیاده روی کنید، گام‌های خود را به نفسستان برسانید. به صداها و بوی اطراف و دمای هوا بر روی پوستتان توجه کنید. یک سرعت ثابت پیدا کنید و در صورت امکان کفش خود را درآورید تا پاهایتان را بر روی زمین قرار دهید. آسمش زمینی است و می‌تواند برای زمانی که اضطراب می‌گیرید، بسیار قدرتمند شوید.

۳- تششعات خورشید: نشسته یا ایستاده، کمی آفتاب بگیرید. هنگامی که هر دو دست خود را روی سرتان می‌گذارید، دم را انجام دهید، و وقتی دست‌هایتان در خط مرکزی تان است و کف دست‌هایتان را در جلو قلبتان به هم زدید، بازدم را انجام دهید.

1. Bear
2. Tisdale et al

دستها را در مقابل فضای قلب خود متصل کنید. حالی که به بالا نگاه می‌کنید دم را انجام دهید، و وقتی دستان خود را در مرکزتان و به سمت زیلوتان کشیده شد، بازدم را انجام دهید. سپس مکث کنید، چندین نفس را با قرار داشتن کف دست‌هایتان بر روی زیلوتان انجام دهید. نفس‌هایتان را بپوش کنید. این کار را ۳-۵ بار تکرار کنید.

۴- کنترل استرس شدید (ژست پاها روی دیوار): برای زمانی که اضطراب شما به پاها یا اندام تناسلی وارد می‌شود، سعی کنید پاهای خود را از دیوار بالا ببرید، به این روش ویپریتا کارانی سانسکریت گفته می‌شود. یک دیوار خالی پیدا کنید و روی زمین دراز بکشید. پاهای خود را به موازات دیوار بالا بیاورید، زاویه ۹۰ درجه را با پاها و شکم خود ایجاد کنید. شانه‌های خود را زیر تنه خود نگه دارید، پشت سر خود را روی زمین فشار دهید، کف دست‌های خود را به سمت بالا بگذارید و به سادگی نفس بکشید. این وضعیت را می‌توان در هر کجا انجام داد و برای همه مفید است، به خصوص پس از سفری طولانی مدت. در نهایت، توجه داشته باشید که چه چیزی مصرف می‌کنید. زمان طولانی جلو صفحه نمایش، موسیقی با صدای بلند، کافئین + شکر، می‌تواند به یک ذهن مضطرب کمک کنند. بر روی ترکیب چیزهای آرام بخش، حمام آرامش بخش، مراقبه خاموش، راه رفتن در طبیعت و غیره تمرکز کنید. اگر شما کافئین مصرف می‌کنید، سعی کنید مصرفتان را کاهش دهید. اگر شکر بخش مهمی از رژیم غذایی شما است، سعی کنید از شیرینی‌هایی با شاخص گلیسمی پایین (مثل شکر نارگیل یا کل میوه) استفاده کنید.

۴- روش تحقیق

روش تحقیق نیمه آزمایشی با دو گروه کنترل و آزمایش با پیش‌آزمون و پس‌آزمون بوده است. دیاگرام طرح پژوهش به صورت زیر است:

جدول ۱: الگوی طرح پژوهش پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل

گروه‌ها	پیش‌آزمون	متغیر مستقل	پس‌آزمون
آزمایش	T1	×	T2
کنترل	T1	-	T2

۴-۱- جامعه آماری، حجم نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری تحقیق شامل کلیه زنان مطلقه شهر همدان که در زمستان سال ۱۴۰۱ در کلاس‌های یوگا شرکت کرده‌اند و تعداد آنها ۹۵۰ نفر بوده است. ابتدا به صورت تصادفی پرسشنامه‌های خودتنظیمی هیجانی، خودشفقت‌ورزی و امید به زندگی در بین ۱۱۰ نفر از آنها توزیع گردید و از بین کسانی که نمراتی پایین‌تر از میانگین داشتند، ۴۰ نفر به روش در دسترس انتخاب گردیده، و به صورت تصادفی ۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. پس از این مرحله پرسشنامه‌های خودتنظیمی هیجانی، خودشفقت‌ورزی و امید به زندگی در بین هر دو گروه توزیع شده (پیش‌آزمون) و کدگذاری شد. گروه آزمایش تحت آموزش ذهن‌آگاهی تلفیقی با تمرینات یوگا قرار گرفته و گروه کنترل نیز هیچ آموزشی دریافت نکرد. در پایان جلسات مجدد پرسشنامه‌های خودتنظیمی هیجانی، خودشفقت‌ورزی و امید به زندگی در هر دو گروه اجرا (پس‌آزمون) و کدگذاری شده و در پایان پرسشنامه‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون هر دو گروه بر حسب کدهایی که به هر یک از آزمودنی‌ها داده شده است، مرتب و تحویل واحد آماری گردید.

- ملاک‌های ورود و خروج:

۱- ملاک‌های ورود به مطالعه: عضویت در باشگاه ورزشی، مطلقه بودن، سطح تحصیلات حداقل دیپلم، رضایت کامل جهت شرکت در پژوهش، سن بین ۳۵ تا ۵۰ سال، عدم دریافت سایر مداخلات روان شناختی و تمرینات ورزشی در حین شرکت در جلسات درمانی در نظر گرفته شد.

۲- ملاک‌های خروج: سابقه بستری در بیمارستان‌های روانپزشکی، مصرف هر نوع داروی آرام‌بخش، الکل و مواد مخدر، و غیبت بیش از یک جلسه از ۱۶ جلسه درمانی.

۴-۲- ابزار گردآوری اطلاعات

جهت گردآوری داده‌های مورد نیاز تحقیق از یک بسته آموزشی و سه پرسشنامه به شرح زیر استفاده شد:

۱. آموزش ذهن‌آگاهی تلفیقی با تمرین‌های یوگا: تمرینات یوگا در ۱۶ جلسه ۸۰ دقیقه‌ای به شیوه گروهی و هفته‌ای ۳ جلسه برای شرکت‌کنندگان گروه آزمایش برگزار شد. در این مدت گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکردند. در این پژوهش روش راجا یوگا مدنظر است. برنامه تمرین راجا یوگا شامل ۵ دقیقه چرخش آگاهی، ۳۰ دقیقه حرکات کششی، ۳۵ دقیقه آساناها و ۱۰ دقیقه شواسانا است. چرخش آگاهی، آرام‌تنی جهت تمرکز حواس و معطوف کردن آگاهی از محیط بیرون به درون کلاس و ایجاد

آمادگی ذهنی- بدنی همراه با تمرکز بر روی دم و بازدم برای شروع تمرینات است. آساناها شامل حرکات و تمرینات بدنی و شواسانا، آرام تنی انتهای کلاس است. هدف از اجرای این تمرینات عبارتند از:

- ۱) آگاهی روانی از وضعیت جسمانی (آموزش آساناها)
 - ۲) هماهنگی سطح انرژی روانی (آموزش پراناایما)
 - ۳) کنترل بر روی «دریافت‌ها» و «واکنش‌ها» (آموزش پراتیارها)
 - ۴) افزایش انرژی روانی و احساس شادمانی (آموزش رهارانا).
- هر جلسه تمرین مجموعه‌ای از حرکات ایستاده، نشسته، خوابیده، تمرین تمرکز و ریلکس کردن بود. در پایان هفته هشتم از شرکت کنندگان پس از آزمون گرفته شد.

جدول ۲: پکیج آموزشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی ویلیامز، سگال و تیزدل (۲۰۰۲)

هفته اول: اجرای خودکار	
تمرینات عملی هر جلسه	انجام پیش آزمون، معرفی دوره ذهن آگاهی، تمرین خوردن کشمش، برقراری ارتباط و مفهوم سازی، ضرورت استفاده از آموزش ذهن آگاهی و تمرین تمرکز بر بدن و واریسی بدن.
تجربیات هر جلسه	تشکیل گروه- ارائه کارهای اخلاقی این روش و مرزهای گروهی، شرکت کنندگان خودشان را به گروه معرفی می‌کنند (این دوره چه چیزهایی را برای من به وجود خواهد آورد و چه کارهایی در این دوره انجام خواهیم داد).
تمرین منزل	۴۵ دقیقه درمان مراقبه واریسی بدن، ایجاد توجه روزانه جهت مراقبت فعالانه و مداوم از طریق حمام کردن. خوردن یک وعده غذا از طریق ذهن آگاهی در طول هفته
هفته دوم: رفع موانع	
تمرینات عملی هر جلسه	درمان مراقبه واریسی بدن، ۱۰ دقیقه تنفس با ذهن آگاهی و مراقبه ذهن
تجربیات هر جلسه	تفکر در مورد تمرین‌ها و حس کردن دقیق هر یک از آنها
تمرین منزل	۴۵ دقیقه درمان مراقبه واریسی بدن، ۱۰ دقیقه تنفس با ذهن آگاهی، معطوف کردن توجه به فعالیت‌های مداوم مختلف روزانه جهت ثبت تجربه یک رویداد دلپذیر و خوشایند در روز
هفته سوم: تنفس با ذهن آگاهی (حرکات جسمی با کمک این تکنیک)	
تمرینات عملی هر جلسه	حرکت هوشیارانه، «تمرین منبسط کردن و تنفس» گسترده و نگه داشتن افکار و ذهن از طریق پیگیری تمرین‌های مراقبه‌ای و تمرکز بر تنفس آگاهانه و اعضای بدن. این تمرین می‌تواند با یک تفکر ذهن آگاهی کوتاه مدت «دیدن» یا «گوش کردن» آغاز شود.
تجربیات هر جلسه	۳ دقیقه تنفس، کشف تجربیات خوشایند روزانه یا می‌تواند به کشف تجارب ناخوشایند در هفته چهارم بپردازد.
تمرین منزل	تداوم و تمرین تنفس در روزهای ۱ و ۳ و ۵ هفته، تمرین حرکات به شکل هوشیارانه در روزهای ۲، ۴ و ۶ در هفته، ثبت روزانه تجارب خوشایند و دلپذیر، ۳ دقیقه تنفس در ۳ مقطع زمانی در روز
هفته چهارم: ماندن در لحظه	
تمرینات عملی هر جلسه	۵ دقیقه دیدن یا شنیدن با ذهن آگاهی (آگاهی از تنفس، اعضای بدن، اصوات، افکار و انتخاب‌های آگاهانه)، دقیقه تنفس- ارائه تمرین‌های الگوبرداری شده جهت کاربرد در زمان‌هایی که دچار احساسات دشوار می‌شویم. پیاده روی با ذهن آگاهی
تجربیات هر جلسه	کشف تجارب ناخوشایند، کشف و تعریف مسأله افسردگی با تمرکز متناوب گروهی خستگی مزمن و شدید، استرس و ...
تمرین منزل	ایجاد تن آرامی و مراقبه، دقیقه تنفس عادی، مرور (۳ بار در روز)، ۳ دقیقه تنفس الگو برداری (برای زمان‌هایی که شما دچار احساسات ناخوشایند هستید)
هفته پنجم: پذیرفتن و اجازه دادن	
تمرینات عملی هر جلسه	نشست‌های مدیتیشن که آگاهی از تنفس و اعضای بدن تأکید بر چگونگی واکنش نشان دادن به هر آنچه فکر، احساس می‌کنیم و آنچه از احساسات بدن ناشی می‌شود؛ ایجاد یک شرایط سخت تمرینی و کشف تأثیرات تمرین‌ها روی ذهن و بدن، ۳ دقیقه تنفس
تجربیات هر جلسه	خواندن شعر خانه مهمان رومی و کشف محتوای متناسب با اهداف آنها درگروه. تمرین کشف واکنش به الگوهای عادی شده و کاربرد استعداد بالقوه مهارت‌های ذهن آگاهی جهت آسان سازی واکنش به تجارب زمان حال
تمرین منزل	جلسه تن آرامی و مراقبه، ۳ دقیقه تنفس عادی و مرور آن ۳ بار در روز، ۳ دقیقه تنفس تمرین شده، الگوبرداری (جهت زمانی که احساسات ناخوشایندی برای شما پیش می‌آید) ۳ سبب تمرین کشف انتخاب بازگشایی درهای بدن، ورد به فضای بیرون از بدن، «در بدن»
هفته ششم: تفکرات منشأ واقعی ندارند	
تمرینات عملی هر جلسه	نشست‌های مدیتیشن- آگاهی نسبت به تنفس و بدن- به علاوه مطرح کردن مشکلات بیمار طی تمرین و کشف

جلسه	اثرات آن بر بدن و ذهن، ۳ دقیقه تنفس
تجربیات هر جلسه	تمرین ایجاد تغییر خلق، افکار و نگرش‌ها، شروع گسترش عودهای شخصی و طرح فعالیت، آماده شدن برای پایان دوره
تمرین منزل	تمرین به مدت ۴۰ دقیقه هر روز- کار با ترکیبات مختلفی از ۳ تمرین اصلی؛ بررسی کاربرد دوره تمرین‌های کوتاه مدت، بازرسی کاربرد تمرین‌های همراه و بدون استفاده از CDS (یکی از تمرین‌هایی که قادر به حفظ آن تا آخر دوره‌ها باشیم) ۳ دقیقه تنفس عادی در هر روز، ۳ دقیقه تنفس تمرین شده الگوپردازی از آن (زمانی که احساسات ناخوشایند برایتان پیش می‌آید) همچون ایجاد یک وقفه اولیه در نگرش گسترده ما سبب بازگشای افکار در ما می‌شود. «گشودن درهای تفکر»، به علاوه انعکاس و کار بر روی طرح جلوگیری از عودهای شخصی
هفته هفتم: چگونه به بهترین نحو از خود مراقبت کنیم	
تمرینات عملی هر جلسه	جلسات مدیتیشن- آگاهی از تنفس، اعضای بدن، اصوات، افکار و هیجانات ۳ دقیقه تنفس به علاوه طرح یک مشکل طی تمرین و کشف تأثیر آن روی بدن و ذهن
تجربیات هر جلسه	کشف رابطه بین فعالیت و خلف لیست کلی از فعالیت‌های روزانه و رسیدن به «تخلیه هیجانی» یا «مقوی» که احساس مطلوبی از قدرت می‌دهد، بررسی راه‌های افزایش فعالیت‌های مفید، تشخیص عودها و فعالیت‌هایی که عود مجدد را سبب می‌شوند
تمرین منزل	انتخاب تمامی اشکال مختلف تمرین‌هایی که الگویی مشترک به فرد می‌دهد تا بعد از اتمام برنامه قادر به ادامه آن باشد، تنفس عادی و تمرین شده؛ بعد از تمرین‌های اکتشافی اقدام به انتخاب یک تمرین می‌کند. نمودن «بازگشایی مهارت‌های عملی»، توسعه سیستم پویای هشدار دهنده اولیه جهت کشف عودهای مجدد، گسترش برنامه اجرایی تا قادر به کارگیری آن تمرین‌ها در کوچک‌ترین حالت دشوار باشد
هفته هشتم: چگونگی استفاده از این موارد در تصمیم‌گیری آینده	
تمرینات عملی هر جلسه	مراقبه و آرسی بدن، پایان درمان
تجربیات هر جلسه	بازنگری مجدد سیستم هشدار دهنده اولیه و طرح‌های عملیاتی ارائه شده برای به کارگیری در زمان عودهای مجدد که بسیار مرور شده بود که در هر دوره چه تفکراتی در زندگی فرد دارای ارزش بیشتری است تا فرد را قادر به استفاده از آن در یادگیری سازد. بحث در خصوص اینکه چگونه میزان تغییرات در تمرینات حفظ گردد، ایجاد سوالاتی در شرکت کنندگان جهت پاسخ دهی به بازتاب‌های شخصی خود طی دوره
تمرین منزل	نخستی با برنامه تمرین منزل که شما در ماه‌های آینده قادر به ادامه برنامه به تنهایی باشید.

۴. مقیاس امید به زندگی: جهت سنجش امید به زندگی دانش‌آموزان از پرسشنامه امید به زندگی (MHS) میلر و پاورز (۱۹۸۸) استفاده شده است. این مقیاس ۴۸ پرسش دارد که بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای می‌باشد. این آزمون از نوع آزمون تشخیصی بوده و شامل ۴۸ جنبه از حالت‌های امیدواری و درماندگی می‌باشد که ماده‌های قید شده در آن بر مبنای تظاهرات آشکار یا پنهان رفتاری در افراد امیدوار یا ناامید برگزیده شده‌اند. پاسخ‌های این پرسشنامه در یک پیوستار پنج درجه‌ای (کاملاً مخالفم=۱، مخالفم=۲، بی‌نظرم=۳، موافقم=۴، کاملاً موافقم=۵) تنظیم شده است. در آزمون میلر دامنه امتیازات کسب شده از ۴۸ تا ۲۴۰ متغیر می‌باشد. ۱۲ جمله از پرسشنامه میلر از ماده‌های منفی تشکیل شده که این شماره‌ها در ارزشیابی و نمره‌گذاری برعکس نمره می‌گیرند (غلامی و همکاران، ۱۳۸۸).

۵- یافته‌های پژوهش

بخش اصلی تحلیل آماری، آمار استنباطی است. همچنانکه در بخش قبل آورده شده، در این پژوهش، اثربخشی آموزش ذهن آگاهی تلفیقی با تمرین‌های یوگا بر خودتنظیمی هیجانی، خودشفقت‌ورزی و امید به زندگی در زنان مطلقه شهر همدان مورد بررسی قرار گرفت و مطابق با موضوع پژوهش، فرضیه‌هایی طرح شده که برای آزمون آنها از تحلیل کوواریانس استفاده شد.

۵-۱- پیش فرض‌های آزمون کوواریانس

از آنجایی که تحلیل کوواریانس جزء آزمون‌های پارامتریک بسیار حساس می‌باشد لذا باید ۶ پیش‌فرض اساسی در آن رعایت گردد که به شرح زیر می‌باشد:

۱. نمونه‌گیری تصادفی
۲. طبیعی بودن توزیع نمرات

۳. هم‌گونی واریانس‌ها^۱ که آزمون لوین و باکس این پیش‌فرض را آزمایش می‌کنند.
۴. پایا بودن: متغیر کنترل، آزمونی که به‌عنوان همپراش انجام می‌شود باید پایا باشد و متناسب با موضوع پژوهش و طرح باشد.
۵. اجرای همپراش قبل از شروع تحقیق
۶. همبستگی متعارف همپراش‌ها با یکدیگر: اگر تحقیق شامل دو یا چند همپراش باشد همبستگی همه همپراش‌ها با یکدیگر نباید بزرگ باشد (ضریب همبستگی آنها نباید بزرگ‌تر از ۸۰ درصد باشد)
۷. هم‌گونی شیب رگرسیون: برای اثبات هم‌گونی شیب رگرسیون باید مقدار F تعامل بین متغیر همپراش و مستقل را محاسبه کرد و اگر این شاخص معنادار نباشد پیش‌فرض ششم رعایت شده است.
۸. خطی بودن همبستگی متغیر همپراش و متغیر مستقل: برای اثبات این امر باید مقدار F متغیر همپراش را حساب کرد که اگر این شاخص معنادار باشد این پیش‌فرض رعایت شده است و اگر معنادار نباشد نشان می‌دهد که متغیر همپراش نامناسبی انتخاب شده است (۵ و ۶). پیش‌فرض اول در زمان انتخاب نمونه‌ها رعایت گردیده و پیش‌فرض دوم با استفاده از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف انجام شده و در جدول ۴-۵ و در ادامه به نمایش درآمده و مابقی پیش‌فرض‌ها همزمان با ارائه نتایج هر فرضیه ارائه شده است:

استقلال مشاهدات: طبق این پیش‌فرض نباید هیچ ارتباطی بین مشاهدات در هر گروه و یا بین گروه‌ها وجود داشته باشد. همچنین هیچ یک از شرکت‌کننده‌ها (اعضای نمونه) در بیش از یک گروه نباشد. البته این موضوع بیشتر به طراحی مطالعه مربوط می‌شود. به بیان دیگر مستقل بودن به این معنی است که نمره هر فرد در متغیر همراه و وابسته، مستقل از نمره‌های تمام آزمودنی‌های دیگر است. بررسی‌های موجود در این تحقیق نشان داد که این شرط برقرار بود زیرا پاسخ‌های آزمودنی‌ها به سؤالات تحت تأثیر آزمودنی‌های دیگر نبوده است.

جدول ۳: آزمون شالک - شاپیرو تک نمونه‌ای

سنجش توزیع نرمال متغیر پژوهش		متغیر
امید به زندگی		زمان
پس‌آزمون	پیش‌آزمون	Z
۰/۹۷۱	۰/۹۷۶	Sig
۰/۳۸۱	۰/۵۲۷	

آزمون کولموگروف اسمیرنوف تک نمونه‌ای (آزمون نرمال بودن داده‌ها):

نتایج حاصل از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف که به بررسی نرمال بودن داده‌های تحقیق به تفکیک پیش‌آزمون و پس‌آزمون هر یک از متغیرها و ابعاد آنها پرداخته است در زیر آورده شده است. در این بخش هر یک از متغیرها به همراه ابعاد آنها به تفکیک آورده شده است.

با توجه به نتایج جدول ۳ سطوح معناداری بدست آمده برای هر سه متغیر امید به زندگی بزرگتر از ۰/۰۵ می‌باشد و این نتیجه نشان دهنده‌ی توزیع نرمال داده‌های این متغیرها است.

همگنی شیب‌های رگرسیون: این مفروضه بدین معنی است که ضریب رگرسیون متغیر وابسته از روی متغیرهای همپراش در گروه‌ها یکسان باشد. با توجه به خروجی تحلیل کوواریانس برای بررسی همگنی ضرایب رگرسیون مشاهده گردید که تعامل بین متغیر آزمایش و همراه (پیش‌آزمون) معنادار نمی‌باشد، لذا شیب خط رگرسیون برای دو گروه آزمایش و کنترل یکسان است. همگنی واریانس‌ها: برای بررسی این مفروضه از آزمون لوین استفاده شد که نتایج آن در خلال گزارش آزمون هر یک از فرضیه‌ها به تفکیک آورده شده است.

۵-۲- آزمون فرضیه‌های تحقیق

آموزش ذهن آگاهی تلفیقی با تمرین‌های یوگا بر خودشفقت‌ورزی زنان مطلقه
تأثیر مثبت و معنی‌داری داشته است.

آزمون فرضیه فرعی سوم: آموزش ذهن آگاهی تلفیقی با تمرین‌های یوگا بر امید به زندگی زنان مطلقه تأثیر دارد.

جدول ۴: بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لون

متغیر	آماره F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	Sig
امید به زندگی	۰/۲۱۱	۱	۳۸	۰/۶۴۸

همچنان که نتایج جدول نشان می‌دهد آماره F متغیر (۰/۲۱۱) در سطح خطای بالاتر از (۰/۰۵) به دست آمده و نشان از همگنی واریانس‌ها دارد.

جدول ۵: بررسی پیش فرض عدم همبستگی همپراش‌ها با یکدیگر با استفاده از آزمون ضریب همبستگی

Sig	r	متغیرها
.۰۱۴۲	.۰۱۶۶	امید به زندگی پیش‌آزمون
		امید به زندگی پس‌آزمون

همچنان که نتایج نشان می‌دهد هیچ نوع همبستگی همپراش بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون در متغیر مذکور وجود ندارد.

جدول ۶: بررسی پیش فرض همگنی شیب خط رگرسیون

Sig	F	(MS)	(df)	(SS)	(Source)
.۰/۰۱۱	۷/۱۲۶	۳۶/۲۷	۱	۳۶/۲۷	گروه (امید به زندگی)
.۰/۰۰۱	.۰/۰۰۱	۱۲۹۸/۸۰۲	۱	۱۲۹۸/۸۰۲	پس‌آزمون (امید به زندگی)
.۰/۲۵۸	۱/۳۲	۶/۷۱۶	۱	۶/۷۱۶	گروه×پس‌آزمون امید به زندگی

از آنجایی که مقدار F تعامل بین متغیر هم پراش (Covariate) و مستقل متغیر (۱/۳۲) فاقد معناداری بوده و در سطح خطایی بالاتر از (۰/۰۵) به دست آمده است این نتیجه نشانگر آن است که شیب رگرسیون متغیر وابسته در سطوح مختلف متغیر مستقل متفاوت نیست که در این صورت شرط اصلی اجرای آزمون کوواریانس رعایت شده است. لذا فرض صفر رد نشده و نشانگر آن است که پیش فرض همگنی شیب رگرسیون رعایت شده است. آزمون فرضیه و پیش فرض ششم یعنی خطی بودن رگرسیون همپراش و وابسته به صورت همزمان اجرا شده است. نتایج هر دو در ادامه نمایش داده شده است:

جدول ۷: تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش ذهن آگاهی تلفیقی با تمرین‌های یوگا بر امید به زندگی آزمودنی‌ها

Sig	F	(MS)	(df)	(SS)	(Source)
.۰/۰۰۱	۲۵۷/۶۶۵	۱۳۲۲/۷۵۶	۱	۱۳۲۲/۷۵۶	پس‌آزمون امید به زندگی
.۰/۰۰۱	۲۷۲/۵۱۰	۱۳۹۸/۹۶۸	۱	۱۳۹۸/۹۶۸	گروه‌های مطالعاتی امید به زندگی

با استفاده از مقدار آماره F ردیف اول یعنی پس‌آزمون متغیر (۲۵۷/۶۶۵) که در سطح خطای قابل قبول (۰/۰۵) و کمتر محاسبه شده است می‌توان نتیجه‌گیری نمود که پیش فرض خطی بودن رگرسیون همپراش و وابسته رعایت شده است. نتایج آورده شده در ردیف دوم یعنی گروه‌های مطالعاتی نشانگر نتیجه نهایی تحلیل کوواریانس می‌باشد. از آنجایی که مقدار آماره F این ردیف (۲۷۲/۵۱۰) در سطح اطمینان ۰/۹۵ و بیشتر به دست آمده است نشانگر اختلاف معنادار بین میانگین گروه‌ها بوده بنابراین فرض صفر رد و فرض تحقیق تأیید می‌گردد. بنابراین باید پذیرفت که: آموزش ذهن آگاهی تلفیقی با تمرین‌های یوگا بر امید به زندگی زنان مطلقه تأثیر مثبت و معنی‌داری داشته است.

۶- نتیجه گیری

آموزش ذهن آگاهی تلفیقی با تمرین‌های یوگا بر امید به زندگی زنان مطلقه تأثیر دارد. یافته‌های این فرضیه که با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس ساده سنجش شده بیانگر وجود تفاوت معنادار در نمرات بدست آمده از متغیر تنظیم شناختی آزمودنی‌های گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل دارد که نشان می‌دهد تنظیم شناختی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل بهبود داشته است. یعنی آموزش ذهن آگاهی تلفیقی با تمرین‌های یوگا بر خودتنظیمی هیجانی زنان مطلقه تأثیر مثبت و معنی‌داری داشته است.

نتیجه برخی از تحقیقات پیشین نیز همراستا با نتیجه فوق هستند از جمله ساکنی، فراهانی، اسحاقی‌مقدم، رفیعی‌پور، جعفری و لطفی (۱۳۹۸) و ازوم و سنوزون ایکار (۲۰۲۰) به نتایج مشابه با نتیجه تحقیق حاضر دست یافته و نتایج تحقیقات آنها با نتیجه فوق همسو می‌باشد.

در تبیین یافته بالا می‌توان گفت زنان مطلقه به دلیل شکست در زندگی زناشویی و مشکلات عدیده‌ای که به خاطر طلاق گرفتارند، توجه بیشتری بر نقاط ناخوشایند و تاریک زندگی خود دارند که موجب بروز اختلالات روانی و جسمانی فراوانی در آنها می‌شود، اما ذهن آگاهی با ایجاد تمرکز و توجه و تأکید بر آگاهی از رویدادها، باعث می‌شود که بیماران شناخت و آگاهی بیشتری بر محیط اطراف و درونی خود پیدا کرده و درک واقع‌بینانه‌ای از مسائل پیدا کنند. ذهن آگاهی باعث می‌شود که زنان مطلقه احساسات و هیجانات خود را بهتر و عمیق‌تر درک کنند و به کمک آنها با این احساسات، افکار و هیجانات پیوندی مثبت برقرار کنند. با دور شدن و فاصله گرفتن از افکار ناخوشایند و تاریک، زنان مطلقه به جنبه‌های خشنود کننده و امیدوارانه از زندگی خود بهتر پی برده و مشکلات این نوع زندگی را می‌پذیرند و با این پذیرش امیدواری و خوش‌بینی آنها بهبود می‌یابد.

برخی از اتفاقات که در طول زندگی برای هر فردی رخ می‌دهد تاب و توان وی را کاهش داده یا از بین می‌برد. طلاق یکی از عواملی است که باعث کاهش تاب آوری فرد شده و امید به زندگی وی را دچار خدشه می‌کند، این رویداد مخصوصاً بر روی زنان بیشتر از مردان تأثیر منفی می‌گذارد (دنیسکو^۱، ۲۰۱۱). امید به زندگی از متغیرهایی است که در حوادث تنش‌زای زندگی نقش اساسی ایفا می‌کند. امید به زندگی به عنوان عاملی برای غنای زندگی، افراد را قادر می‌سازد تا با چشم اندازی فراتر از وضعیت کنونی خود را ببینند (گراوندی، گرام، مظلومی و مظلومی، ۱۳۹۳). افرادی که دچار رخداد های استرس‌زا می‌شوند با درجات متفاوتی از امید در انتظار همه چیز حتی معجزه بوده واز آنجا که افراد به دنبال پیشگویی خودکام بخش هستند، مایلند در جهت پیش بینی‌های خود رفتار کنند (اشنایدر، ریتزچی، روید و برگ^۲، ۲۰۰۶). امید حالت انگیزشی ذهنی مثبت در جهت برنامه ریزی برای آینده ای بهتر است که با نیروی نافذ خود محرک زندگی فرد است و منجر به کسب تجربه‌های نو می‌گردد (ایبرایت و لیون^۳، ۲۰۰۲). امید به زندگی می‌تواند به عنوان یک عامل سازنده، پویا و قدرتمند توصیف شود و نقش مهمی در سازش یافتگی یا فقدان داشته باشد (علی پور، علی اکبری دهکردی و هاشمی جشنی، ۱۳۹۵). علاوه بر این روان شناسان پذیرفته اند که می‌تواند حتی بر بیماری‌های صعب‌العلاج اثر روانی داشته باشد. زنان مطلقه علی‌الخصوص در آغازین روزها و هفته‌های جدایی در مقایسه با زنان دیگر دارای کیفیت زندگی پایین تری هستند، اما این پیامد به نسبت زنانی که چندین سال از جدایی آنان گذشته است، وضعیت بهتری دارند (مینت، مهلر، واچ، و گنر و هنریسن^۴، ۲۰۱۰).

به کمک ذهن آگاهی فرد نسبت به فعالیت‌های روزانه و کارکرد خودکار ذهن در دنیای گذشته و آینده آگاهی یافته و از طریق آگاهی لحظه به لحظه افکار، احساسات و حالت‌های جسمانی بر آنها کنترل پیدا می‌کند و از ذهن روزمره و خودکار متمرکز بر گذشته و آینده رها می‌شود (سگال و ویلیامز^۵، ۲۰۰۲). نشخوار فکری تلاشی در جهت حل و فصل هیجانانگیز مشکل‌زا از طریق فرایند تحلیل و حل مسأله است. در ذهن آگاهی تلفیقی با یوگا بیشترین تلاش جهت جلوگیری از فرایند نشخوار فکری در حل مشکل است که چرا این چرخه تأثیر ناخوشایند دایمی فراوانی دارد (کرن^۶، ۲۰۰۹؛ موسویان و همکاران، ۱۳۸۹؛ صمدی فرد، ۱۳۹۴).

منابع

۱. امامی مقدم، سمیه؛ معین، لادن. (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی یوگا بر کاهش میزان اضطراب و افسردگی همسران جانبازان شهر شیراز. دانشگاه آزاد اسلامی شیراز.
۲. بکایی، لیلا. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش تئوری انتخاب و ذهن آگاهی بر کاهش میزان خودشیفتگی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر همدان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان.
۳. داودی، صدیقه. (۱۳۹۷). پیش‌بینی امید به زندگی و رضایت از زندگی دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه منطقه پنج تهران بر اساس خردمندی والدین آنها. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان.
۴. ساکنی، زهرا؛ فراهانی، سمانه؛ اسحاقی مقدم، فائزه؛ رفیعی پور، امین؛ جعفری، طیبه؛ لطفی، پریرسا. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر بهبود تجربه‌خشم و شفقت‌به‌خود در بیماران سرطانی. مطالعات روانشناسی بالینی، ۹(۳۶)، ۱-۲۳.
۵. صمدی فرد، حمیدرضا. (۱۳۹۴). ارتباط بهزیستی معنوی و باورهای دینی با امید به زندگی زنان مطلقه، دانشگاه بابل، نشریه اسلام و سلامت، شماره ۲، پیاپی ۲، صفحه ۵۱-۴۴.
۶. طالقانی، زهرا. (۱۳۹۴). اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و یوگای بهشیار در اضطراب آشکار و پنهان امتحان و افسردگی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی. نخستین کنگره بین‌المللی جامع روانشناسی ایران.
۷. علیپور، احمد؛ علی اکبری دهکردی، مهناز؛ امینی، فاطمه؛ هاشمی جشنی، عبدالله. (۱۳۹۵). رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده با پیروی از درمان در زنان دارای سابقه جدایی از همسر: نقش واسطه‌ای تاب آوری و امید، پژوهش در سلامت روانشناختی، دوره دهم، تابستان ۱۳۹۵، شماره ۲.
۸. گراوندی، سمیه؛ گرام، کاظم؛ مظلومی، اکرم؛ مظلومی، الهام. (۱۳۹۳). اثربخشی گروه درمانی رفتاری شناختی بر افسردگی و امید به زندگی زنان مبتلا به سرطان سینه، نشریه: روانشناسی سلامت، سال ۱۳۹۳؛ دوره ۳؛ شماره ۴ (۱۲)؛ صفحات: ۴-۲۰.
۹. محمدی، مهنام. (۱۳۹۹). تأثیر سبک‌های یادگیری بر تاب‌آوری، حل‌مسأله و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه شهریار. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی. دانشگاه آزاد اسلامی کرج.

1. Denisco
2. Snyder, Ritschel, Ravid & Berg
3. Ebright & Lyon
4. Minet, Mohler, Vach, Wagner & Henriksen
5. Segal & Williams
6. Crane

- ۱۰- موسویان، نرگس؛ مرادی، علیرضا؛ میرزایی، جعفر؛ شیدفر، فرزاد؛ محمودی کهریز، بهرام؛ طاهری، فاطمه، (۱۳۸۹). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش چاقی، اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی (اندیشه و رفتار)، سال ۱۳۸۹؛ دوره ۴؛ شماره ۱۶؛ ۴۹-۵۸.
- ۱۱- میرزایی، معصومه. (۱۳۹۹). پیش‌بینی احساس انسجام‌روانی بر اساس جهت‌گیری زندگی و امید به زندگی در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر قم. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم.
- ۱۲- Anderman, E.M., & Schnayder, A.J.(2008). Motivation and strategy use in science: Individual differences and classroom effects. *Journal of Research in Science Teaching*, 31, 811-831.
- ۱۳- Campbell-Sills, L., Cohan, S.L., & Stein, M.B.(2019). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behav Res Ther*;44(4):585-99.
- ۱۴- Crane, R. (2009). *Mindfulness - Based Cognitive Therapy : Distinctive Features*. Routledge Taylor & Francis Group: New York, NY.
- ۱۵- DeNisco, S, (2011), Exploring the relationship between resilience and diabetes outcomes in African Americans, *J Am Acad Nurse Pract*. 2011 Nov;23(11):602-10. doi: 10.1111/j.1745-7599.2011.00648.x. Epub 2011 Jul 22.
- ۱۶- Kabat-Zinn, J. (2005). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- ۱۷- Lamond, A.J., Depp, C.A., Allison, M., Langer, R., Reichstadt, J., Moore, D.J., & et al.(2018). Measurement and predictors of resilience among community-dwelling older women. *J Psychiatr Res*;43(2):148-54.
- ۱۸- Özümlü, M.B., & Şenuzun Aykar, K. (2020). The effect of yoga on mindfulness and self-compassion among nursing students, *Psychoneuroendocrinology*, Volume 33, Issue 5, pp. 601-611.
- ۱۹- Segal, Z.V., & Williams, J.M.G, (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse* New York. Guilford Press.
- ۲۰- Varma, C., & Raju, P.(2020). Yoga Therapy in Pediatric. *Educ Med J*.;3(6):1-4.

ISSN: 2645-4475

فصلنامه مطالعات کارپردی در
علوم اجتماعی و جامعه‌شناسی

سال هفتم، شماره ۲ (پیاپی: ۳۹)، تابستان ۱۴۰۳