اثربخشی یوگا بر روی اضطراب مرگ زنان سالمند شهر کرمانشاه

ستاره حسینی شورابه[1]، جهانگیر کرمی[2]

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران. (نویسنده مسئول).

۲. دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران.

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره ششم، شماره پنجاه و چهارم، فروردین‌ماه ۱۴۰۰، صفحات ۵۱-۴۳

تاریخ وصول: ۱۳۹۸/۰٤/۲۹ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰٦/۰۲

چکیده

با توجه به پیامدهای دوران سالمندی و بالا بودن اضطراب مرگ در میان آن‌ها، علی‌الخصوص در زنان سالمند، این پژوهش باهدف تعیین اثربخشی یوگا بر اضطراب مرگ زنان سالمند انجام گرفت. برای انجام این پژوهش نیمه تجربی، ابتدا ۱۰۰ پرسشنامه به زنان سالمند مرکز فرزانگان کرمانشاه داده شد و از بین آن‌ها، ٤۰ نفر از کسانی که اضطراب مرگ بالایی داشتند انتخاب گردیدند و در گمارشی تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند؛ و پیش‌آزمون و پس‌آزمون با پرسشنامه اضطراب مرگ تمپلر (DAS) بر روی هر دو گروه اجرا شد. جلسات یوگای گروه آزمایش ۹ جلسه بود اما گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکردند. برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس و از نرم‌افزار SPSS-23 استفاده شد. نتایج تحلیل‌ها نشان داد که اثربخشی یوگا بر اضطراب مرگ زنان سالمند معنادار بوده است. با توجه به نتایج پژوهش می‌توان گفت که یوگا بر اضطراب مرگ زنان سالمند مؤثر است؛ بنابراین در برنامه‌هایی که برای سالمندان در نظر گرفته می‌شود می‌تواند در اولویت باشد.

کلیدواژه: یوگا، اضطراب مرگ، زنان سالمند.

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14]

مقدمه

اگرچه مرگ یک واقعیت بیولوژیکی و روان‌شناختی بوده و احساسات در مورد فرآیند مرگ و مردن، ریشه در چگونگی اجتماعی شدن فرد در جامعه دارد؛ اما اندیشیدن به مرگ ترسناک بوده و اغلب مردم ترجیح می‌دهند به آن فکر نکنند؛ چراکه مرگ آسیب‌پذیری بشر را علی‌رغم پیشرفت‌های تکنولوژی، یادآوری می‌کند. اضطراب و ترس از مرگ در میان تمام فرهنگ‌ها متداول است و گروه‌ها و ادیان مختلف به طریق گوناگون با آن برخورد می‌کنند (قربانی، سعادتمند، سپهریان آذر، اسدنیا، فیضی پور، ۱۳۹۲). اضطراب، واکنشی در برابر خطری نامعلوم، درونی، مبهم و منشأ آن ناخودآگاه و غیرقابل‌مهار است و عوامل متعددی آن را ایجاد می‌کند. در این میان، انواع خاصی از اضطراب براساس منشأ آن شناخته و نام‌گذاری شده‌اند که اضطراب مرگ[1]، یکی از مهم‌ترین آن‌هاست. مرگ، به خاطر ماهیت پر از ابهامش، برای بسیاری از انسان‌ها به‌صورت یک تهدید جلوه می‌کند. مرگ واقعیتی است که همیشه وجود داشته و هر شخص ممکن است به مرگ، واکنش و برداشتی منحصربه‌فرد داشته باشد. یکی از عوامل شایع روانی اضطراب، اضطراب از مرگ می‌باشد (صالحی، محسن زاده، عارفی، ۱۳۹٤). اضطراب مرگ، یک ویژگی مشترک در میان سالمندان است که به معنای ترس از مردن خود و دیگران تعریف می‌شود (روگر، میشل، سو، گیل، و جوزفین، ۲۰۱٦).

تجربه کردن مقداری اضطراب درباره مرگ، طبیعی است اما مانند سایر ترس‌ها، چنانچه این اضطراب خیلی شدید باشد، سازگاری کارآمد را تضعیف می‌کند. نگرش‌های مرضی نسبت به مرگ، می‌تواند یکی از تهدیدات بهداشت روانی به شمار آید (فیفل[2]،۱۹۹۰؛ به نقل از دین‌محمدی، خداوندلو، افشار، ۱۳۹٤). بلکسی[3] (۱۹۹۹)، اضطراب مرگ را افکار، ترس‌ها و هیجانات مرتبط به واقعه پایانی زندگی و فراتر از حالت عادی زندگی می‌داند. فیرستون[4] (۲۰۰۹)، نیز اضطراب مرگ را عموماً به‌عنوان احساس ناراحتی توأم با ترسی که معطوف به مرگ خود یا دیگران است و با در نظر گرفتن مرگ به‌عنوان پایان زندگی یا تجسم مراسم تدفین و جسد، برانگیخته می‌شود، تعریف می‌کند. از نظر دونیس[5] (۱۹۷۹)، منابع اضطراب مرگ شامل ترس از مرگ شخصی، نگرانی‌هایی درباره درد و رنج مرگ، نزدیکی ذهنی به مرگ، ترس‌های مرتبط با مرگ و افکار نگران‌کننده در مورد مرگ است. او همچنین بر این نکته تأکید دارد که مفهوم اضطراب و اضطراب مرگ دو مقوله جداگانه هستند (ولی خانی و یارمحمدی، ۱۳۹۳). یکی از عوامل تأثیرگذار بر بروز اضطراب مرگ، جنس است. نتایج برخی از تحقیقات انجام‌یافته نشان می‌دهد زنان سالمند اضطراب مرگ بیشتری را در مقایسه با مردان سالمند تجربه می‌کنند (شفایی، پیامی، امینی و پهلوان شریف، ۱۳۹۵). زنان احتمالاً احساس‌های آزاردهنده مربوط به مرگ‌ومیر را بیشتر می‌پذیرند و مردان بیشتر از آن اجتناب می‌کنند، توجیهی که با بیانگری هیجانی بیشتر زنان در طول عمر هماهنگ است (منصوریان نژاد و کجباف، ۱۳۹۱). به نظر می‌رسد عدم فعالیت و ناتوانی عمومی، جزئی از فرآیند سالمندی است. بیشتر این مشکلات جسمی منجر به مسائل دیگر مثل جدایی اجتماعی، ازکارافتادگی، کاهش عملکرد و مشکلات روانی-عاطفی از

1 Death Anxiety
2 Feifel
3 Blesky
4 Fireston
5 Devnis

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14]

جمله افسردگی، اضطراب، کاهش حافظه، تغییر الگوی خواب و احساس تنهایی می‌شود (الیوپولس[1]،۲۰۱۰؛ به نقل از موسوی، واعظ موسوی، نجفی، ۱۳۹۲). اکثر دستگاه‌های بدن، از۳۰ سالگی به بعد سالیانه ۱ درصد از کارکرد خود را از دست می‌دهند که این خود باعث مشکلات شایعی برای افراد می‌گردد. سالمندان به علت کاهش اعتمادبه‌نفس، نقصان فعالیت و حرکت، از دست دادن دوستان و نزدیکان، کاهش استقلال مادی و جسمانی در معرض استرس و اضطراب بیشتری قرار دارند (آسیاچی، صنعت کاران، بهاری، ۱۳۹٦). تغییرات دوران سالمندی، انجام برخی ورزش‌ها را برای سالمندان محدود می‌کند، پیاده‌روی، شنا، دوچرخه‌سواری و فعالیت-های دیگری که باعث تقویت جسم و ذهن می‌شوند، تای‌چی، پیلاتس و یوگا[2] درردیف فعالیت‌هایی قرار دارند که برای سالمندان مفیدند (جنتی، سهرابی، عطارزاده حسینی، ۱۳۸۹). نتایج تحقیقات نشان می‌دهد عواملی همچون فعال بودن به لحاظ جسمانی، تمرینات یوگا، تای‌چی و تمرینات KSD می‌تواند در سلامت روانی افراد سالمند تأثیر به سزایی داشته باشد(ایران‌دوست، طاهری، ثقۀ الاسلام، ۱۳۹۲). با شناخت هر چه بیشتر روح، جسم و ذهن، دست‌اندرکاران سلامت به‌منظور کاهش استرس و ارتقاء سطح سلامتی به سمت درمان‌های جایگزین یا مکمل نظیر طب سوزنی، یوگا و مراقبه روی می‌آورند (هریک، اینزورث[3]، ۲۰۰۳). در دهه‌های اخیر در بیشتر کشورهای جهان از یوگا به‌عنوان کلیدی برای رسیدن به‌سلامتی جسم و آرامش روان نام‌برده شده است (جانی زاده، بادامی و ترکان، ۱۳۹۵). یوگا در قرن نوزدهم برای نخستین بار به جامعه‌ی غربی معرفی شد. یوگای هندی به‌سرعت در کشورهای اروپایی و استرالیایی رواج یافت. به‌طوری‌که به‌عنوان عامل تأثیرگذار برای تسکین دردها، بیماری‌ها و ناتوانی‌های مزمن مورد تائید قرار گرفت (کنت[4]، ۲۰۰۷). یوگا از فلسفه هند قدیم مشتق شده است و شامل توصیه‌هایی برای سبک زندگی اخلاقی همچون تمرینات روحی و وضعیت جسمانی، باهدف کلی ساختار واحد ذهن، بدن و روح است. در آمریکای شمالی و اروپا، یوگا غالباً با فعالیت‌های جسمانی (آسانا[5])، تکنیک‌های تنفسی (پرانایاما[6]) و مدیتیشن (دیانا[7]) همراه است (یزدانی، ۱۳۹۳). تمرینات یوگا سلامتی را در حیطه جسم و ذهن افزایش داده و موجب توانمندی و نیروی حیات فزاینده، انعطاف پذیری، تعادل و آرامش فرد می‌شود (آیتی نسب، اسماعیل‌زاده و سنگ سفیدی، ۱۳۹۲). از طرف دیگر، پژوهش‌ها حاکی از این است که آمادگی جسمانی، سازگاری‌های اجتماعی و سلامت روانی را افزایش می‌دهد و از میزان اضطراب و افسردگی می‌کاهد. همچنین ورزشکاران از سلامت روانی و جسمانی بهتری نسبت به سایرین برخوردار هستند (رحیمی و باوقار، ۱۳۹۰). یوگا گذشته از افزایش میزان آرامش و احساس سلامتی و شادابی، به‌طور گسترده‌ای جهت رفع دردها و اضطراب‌هایی مورداستفاده قرار می‌گیرد که اغلب با بیماری‌های مزمن به‌خصوص بیماری‌های قلبی، دیابت، سردردهای میگرنی، افزایش فشارخون و آرتریت همراه‌اند

[1] Eliopoulos
[2] Yoga
[3] Herrick& Ainsworth
[4] Kent
[5] Asanas
[6] Pranayama
[7] Dyana

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14]

(آنونیموس[1]،۲۰۰۱؛ به نقل از پور زارع، بحری،۱۳۸٤). با آموزش یوگا، به افراد کمک می‌شود تا اضطراب و استرس خود را بدون اتکا به درمان‌های پزشکی کنترل نمایند (ویلسون و روث[2]، ۲۰۰٤). در پژوهش‌های راماچاندرا، ورامبالی، فیلیپ و گنگاهیر[3] (۲۰۱۳)، اولگر و یاغلی[4] (۲۰۱۰)، نوهان، کلین، هورلی، آپلین و وستوود[5] (۲۰۱٤)، تسو، لین، لین، چن، هونگ و چن[6] (۲۰۱٤) ارتباط بین اثربخشی یوگا بر اضطراب آمده است که معنادار بوده اند. کریس[7] در پژوهش خود نشان داد که یوگا در کاهش افسردگی موثر است و آثار مثبت یوگا برای رفع اضطراب و افسردگی بر هر شکل دیگری از درمان ارجحیت دارد (کریس، ۲۰۱۰). ازآنجاکه تحقیقات پیشین به بررسی تأثیر یوگا بر متغیرهای گوناگونی چون کیفیت خواب، افسردگی و سلامت، سلامت روان و جسم، رضایت بدنی و اضطراب اجتماعی اندام و یا عوامل جسمانی و روانی سالمندان چون افسردگی و اضطراب عمومی را بررسی کرده‌اند (آسیاچی و همکاران، ۱۳۹٦)؛ و پژوهشی به‌عنوان اثربخشی یوگا بر اضطراب مرگ به‌طور اختصاصی انجام نگرفته است بنابراین پژوهشی که بتواند این موضوع را به‌طور منسجم بررسی نماید، ضروری به نظر می‌رسد و می‌تواند اطلاعات مفیدی در اختیار بگذارد. در این راستا، پژوهش حاضر با این فرض که مداخله یوگا بر اضطراب مرگ سالمندان تأثیر دارد، انجام گرفت.

روش پژوهش

این مطالعه نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. ٤۰ نفر از زنان سالمند بالای ٦۰ سال مرکز فرزانگان شهر کرمانشاه که اضطراب مرگ بالاتری داشتند به روش تصادفی انتخاب شدند. پس از انتخاب روش پژوهش و کسب مجوز از اداره بهزیستی و مراجعه به مرکز مراقبت روزانه سالمندان (مرکز فرزانگان) شهر کرمانشاه، از زنان واجد شرایط و داوطلب دعوت شد که پرسشنامه اضطراب مرگ تمپلر[8] (۱۹۷۰) را پر کنند، درنتیجه از ۱۰۰ زن سالمند،٤۰ نفر که اضطراب مرگ بالاتری داشتند و سن آن‌ها بالای ٦۰ سال بود، انتخاب شدند و در گمارشی تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) قرار گرفتند و در یک جلسه توجیهی، فواید و جلسات ورزشی که گروه آزمایش باید داشته باشند، برای آزمودنی‌ها تشریح شد. بعد از گذشت دو روز، گروه آزمایش، تمرینات یوگا را در سالن مرکز فرزانگان ازسر گرفتند که به مدت ۳ هفته، درمجموع ۹ جلسه به طول انجامید. گروه کنترل به‌جز کارهای معمول و عادی روزانه خود، هیچ‌گونه فعالیت ورزشی انجام نمی‌دادند.

پرسشنامه اضطراب مرگ تمپلر: مقیاس اضطراب مرگ تمپلر (۱۹۷۰)، ابزاری برای اندازه گیری اضطراب مربوط به مرگ بوده که بیشترین کاربرد را در نوع خود داشته است. این مقیاس، پرسشنامه ای خود اجرایی متشکل از پانزده سوال بلی – خیر است. این پرسشنامه توسط رجبی و بحرانی (۱۳۸۰) به فارسی برگردانده شده است. پاسخ بلی نشانه وجود اضطراب در فرد است. دامنه نمره

[1] Anonoymous
[2] Wilson & Roth
[3] Ramachandra, Varambally, Philip& Gangadhar
[4] Olger& Yagli
[5] Newhan, Clin, Hurley, Aplin& Westwood
[6] Taso, Lin, Lin, Chen, Huang, Chen
[7] Chris
[8] Templer

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14]

های این مقیاس از صفر تا پانزده است و نمره زیاد (نمره بالاتر از متوسط " نمره ۸") معرف درجه ی بالایی از اضطراب مرگ است. به این ترتیب نمره های این مقیاس بین صفر تا ۱۵ متغیر است که نمره بالا معرف اضطراب بالاتر افراد در مورد مرگ است. بررسی های به عمل آمده درباره اعتبار مقیاس اضطراب مرگ، نشان می‌دهد که این مقیاس از اعتبار قابل قبولی بهره مند است. ساینو و کلاین[1] (۱۹۹٦)، ضرایب آلفای کرانباخ را برای عامل های سه گانه ای که با روش تحلیل عوامل و ویرایش ایتالیایی این مقیاس به دست آمده اند، به ترتیب ۰/٦۸، ۰/٤۹ و ۰/٦۰ گزارش کرده اند. تمپلر (۱۹۷۰ م) ضزیب بازآزمایی مقیاس را ۰/۸۳ به دست آورده است. همچنین پایایی پرسشنامه در پژوهش قاسم پور و همکاران (۱۳۹۱)، با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۰/٦۵ به دست آمد. در پژوهش رجبی و بحرانی (۱۳۸۰)، برای بررسی روایی، از مقیاس اضطراب آشکار استفاده شد که نتیجه ۳٤٪ همبستگی را نشان داد.

دراین پژوهش، تمرینات یوگا را آسانا[2]، پرانایاما[3] و شاواسانا[4] تشکیل می‌دهند؛ که تأکید بیشتر بر روی شاوآسانا (حرکت جسد) می‌باشد؛ که هنر تمرین کردن برای مرگ است. ابتدای هر جلسه بعد از دعا و نیایش، با صحبت در ارتباط با صفات خوب همچون مهربانی آغاز می شد و در ادامه با بستن چشم ها تصویرسازی ذهنی از آزمودنی‌ها خواسته می شد تا می‌توانند مهربانی و لبخند را به خود و اطرافیان هدیه دهند. در هر جلسه حرکات یوگا با حالت کششی شروع می شد که در این حالت روی ذهن و تنفس به‌طور هم زمان کار می شد. در این روش ذهن بیمار به‌صورت گردشی در قسمت های مختلف بدن گردانده شده و تلاش می شد که شرکت کنندگان کنترل ذهن را بیاموزند. سپس حرکت آرام در حالت درازکش انجام می شد و بعد از هر حرکت فرد بر عضو مورد نظر تمرکز می کرد تا به این وسیله درک بهتری از آن عضو به دست آورد و بعد حرکات آرام در وضعیت نشسته و سر پا انجام می شد و پس از آن افراد مجددا در وضعیت تعادل و انبساط کامل بدن قرار می گرفتند در کل، این مراحل حدود ۵۰ دقیقه طول می کشید و به ۱۰ مدت دقیقه افراد تشویق و خنده بی دلیل را انجام می دادند تا نسبت به خود و دیگران و در مجموع جهان احساس بهتری پیدا کنند و خود را در حال انجام آن کار در بهترین شرایط ممکن تصور می نمودند. پس از اتمام جلسات، پرسشنامه اضطراب مرگ دوباره به آزمودنی‌های هر دو گروه داده شد و سپس نتایج به دست آمده از پرسش نامه های دوم با نتایج پرسشنامه های اول مقایسه شدند و مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفتند.

پس از گردآوری پرسشنامه ها و وارد کردن داده‌ها در نرم‌افزار Spss23، تحلیل داده‌ها صورت گرفت.

[1] Sailun& Klein
[2] Asana
[3] Savasana
[4] Pranayama

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14]

یافته‌ها

توصیف داده‌ها: میانگین و انحراف معیار داده‌ها دو گروه آزمایش و گواه در جدول زیر آمده است

جدول۱. آماره های توصیفی

گروه	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	۵,۷۰	۱,۵۹
کنترل	۸,۷۰	۱,٤۹

پس ازتوصیف داده‌ها، ۳ فرض از پیش فرض های تحلیل کوواریانس، مورد بررسی قرار گرفت که به شرح زیر است:

۱-فرض نرمال بودن داده‌ها: با آزمون شاپیرو-ویلک[1] مورد آزمون قرار گرفت که سطح معناداری ۰,۰۱ برای پیش‌آزمون و ۰,۱۱ برای پس‌آزمون، بدست آمدند که بالاتر از ۰,۰۵ هستند، بنابراین داده‌ها نرمال هستند.

۲- فرض همگونی واریانس ها: که با آزمون لون[2] انجام پذیرفت وسطح معناداری ۰,٤۰(پیش‌آزمون) و ۰,۹۲(پس‌آزمون) بدست آمد که بالاتر از ۰,۰۵ و بنابراین این فرض برقرار است.

۳- فرض همگونی شیب رگرسیون: که با F ۱,۲۱ و سطح معناداری ۰,۲۷ این فرض نیز برقرار است. پس از آن داده‌ها با کوواریانس تحلیل گردید که نتایج در جدول زیر آمده است.

جدول۲. نتایج حاصل از تحیل کوواریانس تک متغیره

متغیر وابسته	منبع تغییر	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدارF	سطح معناداری
اضطراب مرگ	پیش‌آزمون	۱	۳۵,٦۱	۲٤,۰۵	۰,۰۰۱
	گروه	۱	۱۰۰,۱٦	٦۷,٦۵	۰,۰۰۱

جدول ۲ نشان داد طبق تحلیل کوواریانس، بین میانگین دو گروه آزمایش و گواه در صورت وجود نمرات پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجو دارد و یوگا بر اضطراب مرگ زنان سالمند، به‌طور معناداری موثر بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به تحلیل‌های انجام شده و معنادارشدن تحلیل کوواریانس می‌توان گفت یوگا بر روی اضطراب مرگ سالمندان موثر است ومی‌توان این ورزش را به‌عنوان راهی برای کاهش اضطراب مرگ سالمندان استفاده کرد. چون تمرینات یوگا باعث کاهش فعالیت سیستم عصبی مرکزی و خودکار در حالت های پر استرس گشته، در نتیجه آرام سازی در یوگا با تأثیر بر سیستم عصبی خودکار و کنترل عواطف منجر به احساس سلامتی در فرد می‌گردد (گونکالوس[3]، ۲۰۱۱). نتایج این تحقیق با تحقیقات رحیمی و باوقار (۱۳۹۲)، ویلسون، روث (۲۰۰٤)، کریس (۲۰۱۰)، و پژوهش‌های راماچاندرا، ورامبالی، فیلیپ و گنگاهیر (۲۰۱۳)، اولگر، یاغلی (۲۰۱۰)، نوهان، کلین، هورلی، آپلین و وستوود (۲۰۱٤)، تسو، لین، لین، چن، هونگ و چن (۲۰۱٤)، که اثربخشی تمرینات یوگا بر

[1] Shapiro-Wilk
[2] Leven
[3] Goncalves

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14]

اضطراب و دیگر متغیرهای روانشناختی را بررسی نموده اند، همخوان است؛ بنابراین از یوگا در کنار دیگر مداخلات رواندرمانی می‌توان در بهبود وضعیت سالمندان استفاده کرد و آن را در برنامه های تفریحی و حتی درمانی گنجاند. پیشنهاد می‌شود که مراکز مراقبت از سالمندان در این زمینه توجه و همت خود را بگذارند که هم اضطراب مرگ آن ها کاهش یابد و هم زندگی توأم با آرامش و بدون اضطراب برای سالمندان فراهم کنند.

تشکر و قدردانی

در پایان از تمام مسئولان مرکز فرزانگان تحت نظر بهزیستی، سازمان بهزیستی شهر کرمانشاه و مربی یوگا خانم عبدالملکی تشکر و قدردانی می کنم.

منابع

- آسیاچی، نیلوفر؛ صنعت کاران، افسانه؛ بهاری، سید محی الدین (۱۳۹٦). اثربخشی یوگا بر سازگاری زنان و مردان سالمند، مجله روانشناسی پیری، دوره ۲، شماره٤، ۲۷۰-۲٦۱.
- آیتی نسب، کبری؛ اسماعیل‌زاده، محمدرضا؛ سنگ سفیدی، سعیده (۱۳۹۲). تأثیر یک دوره فعالیت بدنی ایروبیک و یوگا بر خودکارآمدی کارکنان زن دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، دوره۲۰، شماره۵، ۵۹٦-۵۹۰.
- ایران‌دوست، خدیجه؛ طاهری، مرتضی؛ ثقهٔ الاسلام، علی (۱۳۹۲). مقایسه اثربخشی تمرینات هوازی در آب و یوگا بر حافظه و تعادل پویای مردان سالمند، مجله رشد و یادگیری حرکتی-ورزشی، دوره٦، شماره٤، ٤۷۳-٤٦٤.
- جانی زاده، عفت؛ بادامی، رخساره؛ ترکان، علیرضا (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی یوگا و گیاه اسطوخودوس بر علایم افسردگی زنان سالمند، مجله تحقیقات علوم رفتاری، دوره١٤، شماره٤، ٤۲۷-٤۲۱.
- جنتی، سپیده؛ سهرابی، مهری؛ عطارزاده حسینی، سیدرضا (۱۳۸۹). تأثیر تمرینات منتخب هاتایوگا بر تعادل زنان سالمند، مجله سالمندی ایران، سال۵، شماره۱۸، ۵۲-٤٦.
- قاسم پور، عبدالله؛ سوره، جمال؛ تازه کند، میرتوحید (۱۳۹۱). پیش بینی اضطراب مرگ براساس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان. دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، ۱۳(٤۸)، ۷۰-٦۳.
- قربانی، الهه؛ سعادتمند، سعید؛ سپهریان آذر، فیروزه؛ اسدنیا، سعید؛ فیضی پور، هایده (۱۳۹۲). رابطه امید، اضطراب مرگ با سلامت روان در دانشجویان دانشگاه ارومیه، مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، دوره۲٤، شماره۸، ٦۱٦-٦۰۷.
- دین‌محمدی، خدیجه؛ خداوندلو، زهرا؛ افشار، رقیه (۱۳۹٤). بررسی وسواس مرگ و اضطراب مرگ با سطح امید در رانندگان، فصلنامه دانش انتظامی زنجان، سال۵، شماره۱۵، ۱۱۹-۱۰۹.
- رحیمی، اسکندر؛ باوقار، سوسن (۱۳۹۰). مقایسه اثر تمرین های هاتایوگا و آمادگی جسمانی بر اضطراب و افسردگی زنان، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین، سال۱۵، شماره۲، ٥٤-٤۸.
- کمرزرین، حمید؛ شوشتری، مژگان؛ بدری پور، محبوبه؛ خسروانی، فخرالسادات (۱۳۹۱). تأثیر یوگا بر تاب آوری و مولفه‌های بهزیستی روان‌شناختی بانوان شهر اصفهان، فصلنامه علمی پژوهشی روان شناسی سلامت، شماره۳، ۸-۱.

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14]

- شفایی، محیا؛ پیامی، میترا؛ امینی، کوروش؛ پهلوان شریف، سعید (۱۳۹۵). بررسی ارتباط بین اضطراب مرگ و کیفیت زندگی در بیماران تحت درمان با همودیالیز، مجله دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران حیات، دوره۲۲، شماره٤، ۳۳۸-۳۲۵
- صالحی، فرخنده؛ محسن زاده، فرشاد؛ عارفی، مختار (۱۳۹٤). بررسی شیوع اضطراب مرگ در بیماران مبتلا به سرطان سینه شهر کرمانشاه، فصلنامه بیماری‌های پستان ایران، سال۸، شماره٤، ٤۰-۳٤.
- منصوریان نژاد، زهرا؛ کجباف، محمد باقر؛ کیایی، فریبا؛ پورسید؛ سیدرضا (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین جهت گیری مذهبی (درونی و بیرونی) وجنسیت با اضطراب مرگ در بین دانشجویان دانشگاه اصفهان، نشریه یافته های نو در روان شناسی (روانشناسی اجتماعی)، دوره۵، شماره۱۵، ۱٤۳-۱۳۵.
- موسوی، سیده افروز؛ واعظ موسوی، سید محمد کاظم؛ زهتاب نجفی، عادله (۱۳۹۲). تأثیر تکنیک های یوگا بر کاهش تظاهرات روانی سندرم بی حرکتی در زنان سالمند، فصلنامه علمی پژوهشی طب توانبخشی، دوره۲، شماره٤، ٤۵-۳۸.
- یزدانی، فریدخت (۱۳۹۳). تأثیر یوگا بر حیطه علایم کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان پستان تحت پرتودرمانی، فصلنامه بیماری‌های پستان ایران، سال۷، شماره٤، صص ٤۲-۳٤.
- ولیخانی، احمد؛ یارمحمدی واصل، مسیب (۱۳۹۳). رابطه سبک های دلبستگی با اضطراب مرگ در بیماران قلبی-عروقی، دانشگاه علوم پزشکی کرمان، دوره۲۱، شماره٤، ۳٦۷-۳۵۵.
- Blesky J. (1999). The Psychology of Aging Brooks/ Cole Publication Company.
- Chris C., et al. (2010). Effects of Yoga Versus Walking on Mood, Anxiety, and Brain Levels: A Randomized Controlled MRS Study, The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 16(11), 1145-1152.
- Fireston R, (2009), catlett, beyond death anxiety. Newyork: Springer Publishing Company.
- Herrick, C., Ainsworth, A. (2003). Invest in yourself: Yoga as a self-care strategy. Nurs-Forum, 35(2), 32-36.
- Goncalves, L.C., et al. (2011). Flexibility, functional autonomy and quality of life (QoL) in elderly yoga Practitioners, Archives of Gerontology and Geriatrics, 53, 158-162.
- Newhan, J.J., Clin, A.W., Hurley, J., Aplin, J.D., Westwood, M. (2014), Effects of antenatal yoga on maternal anxiety and depression: A randomized controlled trial, The Official Journal of ADAA, Volume 31, Focus on Treatment, 631-640.
- Ramachandra, P.U., Varambally, S., Philip, M., & Gangadhar, B.N. (2013), Effect of yoga therapy on anxiety and depressive symptoms and quality-of-life among caregivers of in-patients with neurological disorders at a tertiary care center in India: A randomized controlled trial, Indian J Psychiatry, 55 (Suppl3),385-389.
- Taso, C.J., Lin, H.S., Lin, W.L., Chen, S.M., Huang, W.T., Chen, S.W. (2014). The effect of yoga exercise on improving depression, anxiety, and fatigue in woman with breast cancer: a randomized controlled trial, The Journal of Nursing Research, 22(3), 155-164.
- Ulger, O., Yagli, N.V. (2010). Effects of yoga on the quality of life in cancer patients, Complementary Therapies in Clinical Practice, 16(2), 60-63.
- Wilson, D., Roth, B. (2004). Complemantary and amp; Alternative Medicine, Low_income patients beating stress with Yoga, meditation, Health and Medicine Week. 370.

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14]

Effectiveness of Yoga on Death Anxiety Aged Women Kermanshah City

Abstract

According to the aftermath of the age of aging, and the anxiety of death among them, especially in aged women, this research was performed by the goal of the efficacy of death anxiety aged women. To perform this experimental research, first 100 questionnaire was given to women of farzanegan Kermanshah center, and from among them, 40 of those who were high-death anxiety were chosen and became a witness in two groups (experiment and control). Pretest and Post-test with the Templer anxiety questionnaire (DAS), was performed on both groups.The Yoga sessions were 9 sessions, but they did not get an intervention. It was used to parse data analysis from the analysis of Covariance and by spss23 software. The results of analysis showed that the Effectiveness of yoga on death anxiety in a significant level of 0.001, meaningful. According to the results of research, it can be said that Yoga is effective on the death anxiety aged women, so in the elderly programs, it requires more attention.

Keywords: *Yoga, Death Anxiety, Aged women.*

مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14]