

اثربخشی یوگا بر روی اضطراب مرگ زنان سالمند شهر کرمانشاه

ستاره حسینی شورابه^۱، جهانگیر کرمی^۲

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 پنجم و چهارم، فروردین ماه ۱۴۰۰، صفحات ۴۳-۵۱

تاریخ وصول: ۱۳۹۸/۰۶/۰۲ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۴/۲۹

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، ۴۰ 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 تجزیه و تحلیل 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.

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره ششم، شماره پنجم و چهارم، فروردین ماه ۱۴۰۰

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 (قریانی، سعادتمد، سپهریان آذر، اسدی، فیضی پور، ۱۳۹۲). اضطراب، واکنشی در برابر خطری نامعلوم، درونی، مبهم و منشأ آن ناخودآگاه و غیرقابل مهار 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^۱، یکی از مهم‌ترین آن‌هاست. مرگ، به خاطر ماهیت پر از ابهامش، برای بسیاری از انسان‌ها به صورت یک تهدید جلوه می‌کند. مرگ واقعیتی است که همیشه وجود داشته و هر شخص ممکن است به مرگ، واکنش و برداشتی منحصر به فرد داشته باشد. یکی از عوامل شایع روانی اضطراب، اضطراب از مرگ می‌باشد (صالحی، محسن زاده، عارفی، ۱۳۹۴). اضطراب مرگ، یک ویژگی مشترک در میان سالمدان است که به معنای ترس از مردن خود و دیگران تعریف می‌شود (روگر، میشل، سو، گیل، و جوزفین، ۲۰۱۶).

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،^۲ ۱۹۹۰؛ به نقل از دین محمدی، خداوندلو، افسار، ۱۳۹۴). بلکسی^۳ (۱۹۹۹)، اضطراب مرگ را افکار، ترس‌ها و هیجانات مرتبط به واقعه پایانی زندگی و فراتر از حالت عادی زندگی می‌داند. فیرستون^۴ (۲۰۰۹)، نیز اضطراب مرگ را عموماً به عنوان احساس ناراحتی توأم با ترسی که معطوف به مرگ خود یا دیگران است و با در نظر گرفتن مرگ به عنوان پایان زندگی یا تجسم مراسم تدفین و جسد، برانگیخته می‌شود، تعریف می‌کند. از نظر دونیس^۵ (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 سالمدان اضطراب مرگ بیشتری را در مقایسه با مردان سالمدان تجربه می‌کنند (شفایی، پیامی، امینی و پهلوان شریف، ۱۳۹۵). زنان احتمالاً احساس‌های آزاردهنده مربوط به مرگ و میر 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 کجبا، 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، از کارافتادگی، کاهش عملکرد و مشکلات روانی-عاطفی از

1 Death Anxiety

2 Feifel

3 Blesky

4 Fireston

5 Devnis

جمله افسردگی، اضطراب، کاهش حافظه، تغییر الگوی خواب و احساس تنها بی می شود (الیوپولس^۱، ۲۰۱۰)، به نقل از موسوی، واعظ موسوی، نجفی، ۱۳۹۲). اکثر دستگاههای بدن، از ۳۰ سالگی به بعد سالیانه ۱ درصد از کارکرد خود را از دست می دهند که این خود باعث مشکلات شایعی برای افراد می گردد. سالمدان به علت کاهش اعتماد به نفس، 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، ۱۳۹۶). تغییرات دوران سالمندی، انجام برخی ورزش ها را برای سالمدان محدود می کند، پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری و فعالیت های دیگری که باعث تقویت جسم و ذهن می شوند، تای چی، پیلاتس و یوگا^۲ در رده فعالیت هایی قرار دارند که برای سالمدان مفیدند (جنتی، سهرابی، عطارزاده حسینی، ۱۳۸۹). نتایج تحقیقات نشان می دهد عواملی همچون فعال بودن به لحاظ جسمانی، تمرینات یوگا، تای چی و تمرینات KSD می تواند در سلامت روانی افراد سالمند تأثیر به سزا بیاید (ایران دوست، طاهری، ۱۳۹۲). با شناخت هر چه بیشتر روح، جسم و ذهن، دست اندر کاران سلامت به منظور کاهش استرس و ارتقاء سطح سلامتی به سمت درمان های جایگزین یا مکمل نظری طب سوزنی، یوگا و مراقبه روی می آورند (هریک، اینزوورث^۳، ۲۰۰۳). در دهه های اخیر در بیشتر کشورهای جهان از یوگا به عنوان کلیدی برای رسیدن به سلامتی جسم و آرامش روان نامبرده شده است (جانی زاده، بادامی و ترکان، ۱۳۹۵). یوگا در قرن نوزدهم برای نخستین بار به جامعه های غربی معرفی شد. یوگای هندی به سرعت در کشورهای اروپایی و استرالیایی رواج یافت. به طوری که به عنوان عامل تأثیرگذار برای تسکین دردها، بیماری ها و ناتوانی های مزمن مورد تائید قرار گرفت (کنت^۴، ۲۰۰۷). یوگا از فلسفه هند قدیم مشتق شده است و شامل توصیه هایی 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 فعالیت های جسمانی (آسانا^۵، تکنیک های تنفسی (پرانایاما^۶) و مدیتیشن (دیانا^۷) 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 می شود (آیتی نسب، اسماعیل زاده و سنگ سفیدی، ۱۳۹۲). از طرف دیگر، پژوهش ها حاکی از این است که آمادگی جسمانی، سازگاری های اجتماعی و سلامت روانی را افزایش می دهد و از میزان اضطراب و افسردگی می کاهد. همچنین ورزش کاران 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، به طور گسترده ای جهت رفع دردها و اضطراب هایی مورداستفاده قرار می گیرد که اغلب با بیماری های مزمن به خصوص بیماری های قلبی، دیابت، سردردهای میگرنی، افزایش فشارخون و آرتربیت همراه اند

¹ Eliopoulos² Yoga³ Herrick& Ainsworth⁴ Kent⁵ Asanas⁶ Pranayama⁷ Dyana

(آنونیموس^۱، ۲۰۰۱؛ به نقل از پور زارع، بحری، ۱۳۸۴). با آموزش یوگا، به افراد کمک می‌شود تا اضطراب و استرس خود را بدون اتکا به درمان‌های پزشکی کنترل نمایند (ویلسون و روٹ^۲، ۲۰۰۴). در پژوهش‌های راماچاندرا، ورامبالی، فیلیپ و گنگاهیر^۳ (۲۰۱۳)، اولگر و یاغلی^۴ (۲۰۱۰)، نوهان، کلین، هورلی، آپلین و وستوود^۵ (۲۰۱۴)، تسو، لین، چن، هونگ و چن^۶ (۲۰۱۴) ارتباط بین اثربخشی یوگا بر اضطراب آمده است که معنادار بوده اند. کریس^۷ 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). از آنجاکه 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 سالم‌دان چون افسردگی و اضطراب عمومی را بررسی کرده‌اند (آسیاچی و همکاران، ۱۳۹۶)؛ پژوهشی به عنوان اثربخشی یوگا بر اضطراب مرگ به طور اختصاصی انجام نگرفته است بنابراین پژوهشی که بتواند این موضوع را به طور 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 سالم‌دان تأثیر دارد، انجام گرفت.

روش پژوهش

این مطالعه نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. ۴۰ نفر از زنان سالم‌دان بالای ۶۰ 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 سالم‌دان (مرکز فرزانگان) شهر کرمانشاه، از زنان واحد شرایط و داوطلب دعوت شد که پرسشنامه اضطراب مرگ تمپلر^۸ (۱۹۷۰) را پر کنند، درنتیجه از ۱۰۰ زن سالم‌دان، ۴۰ نفر که اضطراب مرگ بالاتری داشتند و سن آن‌ها بالای ۶۰ 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 باشدند، برای آزمودنی‌ها تشریح شد. بعد از گذشت دو روز، گروه آزمایش، تمرینات یوگا را در سالن مرکز فرزانگان از سر گرفتند که به مدت ۳ هفته، در مجموع ۹ جلسه به طول انجامید. گروه کنترل به جز 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، پرسشنامه‌ای 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 Anonymous

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

های این مقیاس از صفر تا پانزده است و نمره زیاد (نمره بالاتر از متوسط "نمره ۸") معرف درجه‌ی بالایی از اضطراب مرگ است. به این ترتیب نمره‌های 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 بسیار مند است. ساین و کلاین^۱ (۱۹۹۶)، ضرایب آلفای کرانباخ را برای عامل‌های سه گانه ای که با روش تحلیل عوامل و ویرایش ایتالیایی این مقیاس به دست آمده‌اند، به ترتیب ۰/۶۸، ۰/۴۹ و ۰/۶۰ گزارش کرده‌اند. تمپلر (۱۹۷۰) ضریب 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 ۰/۶۵ به دست آمد. در پژوهش رجبی و بحرانی (۱۳۸۰)، برای بررسی روایی، از مقیاس اضطراب آشکار استفاده شد که نتیجه ۳۴٪ همبستگی را نشان داد.

در این پژوهش، تمرینات یوگا را آسانا^۲، پرانایاما^۳ و شاواسانا^۴ تشکیل می‌دهند؛ که تأکید بیشتر بر روی شاواسانا (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 می‌شد و در ادامه با بستن چشم‌ها تصویرسازی ذهنی از آزمودنی‌ها خواسته می‌شد تا می‌توانند مهربانی و لبخند را به خود و اطرافیان هدیه دهند. در هر جلسه حرکات یوگا با حالت کششی شروع می‌شد که در این حالت روی ذهن و تنفس به طور هم زمان کار می‌شد. در این روش ذهن بیمار به صورت گردشی در قسمت‌های مختلف بدن گردانده شده و تلاش می‌شد که شرکت کنندگان کنترل ذهن را بیاموزند. سپس حرکت آرام در حالت درازکش انجام می‌شد و بعد از هر حرکت فرد بر عضو مورد نظر تمرکز می‌کرد تا به این وسیله درک بهتری از آن عضو به دست آورد و بعد حرکات آرام در وضعیت نشسته و سر پا انجام می‌شد و پس از آن افراد مجددا در وضعیت تعادل و انبساط کامل بدن قرار می‌گرفتند در کل، این مراحل حدود ۵۰ دقیقه طول می‌کشید و به ۱۰ مدت دقیقه افراد تشویق و خنده‌بی دلیل را انجام می‌دادند 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 می‌نمودند. پس از اتمام جلسات، پرسشنامه اضطراب مرگ دوباره به آزمودنی‌های هر دو گروه داده شد و سپس نتایج به دست آمده از پرسش نامه‌های دوم با نتایج پرسشنامه های اول مقایسه شدند و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

پس از گردآوری پرسشنامه‌ها و وارد کردن داده‌ها در نرم‌افزار SPSS23، تحلیل داده‌ها صورت گرفت.

¹ Sailun& Klein

² Asana

³ Savasana

⁴ Pranayama

یافته‌ها

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

جدول ۱. آماره‌های توصیفی

انحراف معیار	میانگین	گروه
۱,۵۹	۵,۷۰	آزمایش
۱,۴۹	۸,۷۰	کنترل

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

- فرض نرمال بودن داده‌ها: با آزمون شاپیرو-ویلک^۱ مورد آزمون قرار گرفت که سطح معناداری ۰,۰۱ برای پیش آزمون و ۰,۱۱ برای پس آزمون، بدست آمدند که بالاتر از ۰,۰۵ هستند، بنابراین داده‌ها نرمال هستند.
- فرض همگونی واریانس‌ها: که با آزمون لون^۲ انجام پذیرفت و سطح معناداری ۰,۰۴ (پیش آزمون) و ۰,۰۹۲ (پس آزمون) بدست آمد که بالاتر از ۰,۰۵ و بنابراین این فرض برقرار است.
- فرض همگونی شبیه رگرسیون: که با ۱,۲۱ F و سطح معناداری ۰,۰۲۷ این فرض نیز برقرار است. پس از آن داده‌ها با کوواریانس تحلیل گردید که نتایج در جدول زیر آمده است.

جدول ۲. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس تک متغیره

متغیر وابسته	منبع تغییر	درجه آزادی	میانگین مجزدراوات	مقدار F	سطح معناداری
اضطراب مرگ	پیش آزمون	۱	۳۵,۶۱	۲۴,۰۵	۰,۰۰۱
گروه		۱	۱۰۰,۱۶	۷۷,۶۵	۰,۰۰۱

جدول ۲ نشان داد طبق تحلیل کوواریانس، بین میانگین دو گروه آزمایش و گواه در صورت وجود نمرات پیش آزمون تفاوت معناداری وجود دارد و یوگا بر اضطراب مرگ زنان سالمدان، 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 سالمدان موثر است و می‌توان این ورزش را به عنوان راهی برای کاهش اضطراب مرگ سالمدان استفاده کرد. چون تمرینات یوگا باعث کاهش فعالیت سیستم عصبی مرکزی و خودکار در حالت‌های پر استرس گشته، در نتیجه آرام‌سازی در یوگا با تأثیر بر سیستم عصبی خودکار و کنترل عواطف منجر به احساس سلامتی در فرد می‌گردد (گونکالوس^۳، ۲۰۱۱). نتایج این تحقیق با تحقیقات رحیمی و باوقار (۱۳۹۲)، ویلسون، روث (۲۰۰۴)، کریس (۲۰۱۰)، و پژوهش‌های راماچاندرا، ورامبالي، فیلیپ و گنگاهیر (۲۰۱۳)، اولگر، یاغلی (۲۰۱۰)، نوهان، کلین، هورلی، آپلین و وستود (۲۰۱۴)، تسو، لین، چن، هونگ و چن (۲۰۱۴)، که اثربخشی تمرینات یوگا بر

¹ Shapiro-Wilk

² Leven

³ Goncalves

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

تشکر و قدردانی

در پایان از تمام مستولان مرکز فرزانگان تحت نظر بهزیستی، سازمان بهزیستی شهر کرمانشاه و مریبی یوگا خانم عبدالملکی تشکر و قدردانی می‌کنم.

منابع

- آسیاچی، نیلوفر؛ صنعت کاران، افسانه؛ بهاری، سید محی الدین (۱۳۹۶). اثربخشی یوگا بر سازگاری زنان و مردان سالمند، مجله روانشناسی پیری، دوره ۲، شماره ۴، ۲۷۰-۲۶۱.
- 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، دوره ۲۰، شماره ۵، ۵۹۶-۵۹۰.
- ایراندوست، خدیجه؛ طاهری، مرتضی؛ نقۀ الاسلام، علی (۱۳۹۲). مقایسه اثربخشی تمرینات هوایی در آب و یوگا بر حافظه و تعادل پویای مردان سالمند، مجله رشد و یادگیری حرکتی -ورژشی، دوره ۶، شماره ۴، ۴۷۳-۴۶۴.
- جانی زاده، عفت؛ بادامی، رخساره؛ ترکان، علیرضا (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی یوگا و گیاه اسطوخودوس بر عالیم افسردگی زنان سالمند، مجله تحقیقات علوم رفتاری، دوره ۱۴، شماره ۴، ۴۲۷-۴۲۱.
- جنتی، سپیده؛ سهرابی، مهری؛ عطارزاده حسینی، سیدرضا (۱۳۸۹). تأثیر تمرینات منتخب هاتایوگا بر تعادل زنان سالمند، مجله سالمندی ایران، سال ۵، شماره ۱۸، ۵۲-۴۶.
- قاسم پور، عبدالله؛ سوره، جمال؛ تازه کنده، میرتوحید (۱۳۹۱). پیش‌بینی اضطراب مرگ براساس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۳(۴۸)، ۷۰-۶۳.
- قریانی، الهه؛ سعادتمند، سعید؛ سپهریان آذر، فیروزه؛ اسدیا، سعید؛ فیضی پور، هایده (۱۳۹۲). رابطه امید، اضطراب مرگ با سلامت روان در دانشجویان دانشگاه ارومیه، مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، دوره ۲۴، شماره ۸، ۶۱۶-۶۰۷.
- دین‌محمدی، خدیجه؛ خداوندلو، زهرا؛ افشار، رقیه (۱۳۹۴). بررسی وسوسات مرگ و اضطراب مرگ با سطح امید در رانندگان، فصلنامه دانش انتظامی زنجان، سال ۵، شماره ۱۵، ۱۱۹-۱۰۹.
- رحیمی، اسکندر؛ باوقار، سوسن (۱۳۹۰). مقایسه اثر تمرین‌های هاتایوگا و آمادگی جسمانی بر اضطراب و افسردگی زنان، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین، سال ۱۵، شماره ۲۰، ۵۴-۴۸.
- کمرزین، حمید؛ شوشتاری، مژگان؛ بدرا پور، محبوبه؛ خسروانی، فخرالسادات (۱۳۹۱). تأثیر یوگا بر تاب آوری و مولفه‌های بهزیستی روان‌شناختی بانوان شهر اصفهان، فصلنامه علمی پژوهشی روان‌شناسی سلامت، شماره ۳، ۸-۱.

- شفایی، محبی؛ پیامی، میرزا؛ 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، دوره ۲۲، شماره ۴، ۳۳۸-۳۲۵.
- صالحی، فرخنده؛ محسن زاده، فرشاد؛ عارفی، مختار (۱۳۹۴). بررسی شیوه اضطراب مرگ در بیماران مبتلا به سرطان سینه شهر کرمانشاه، فصلنامه بیماری‌های پستان ایران، سال ۸، شماره ۴، ۴۰-۳۴.
- منصوریان نژاد، زهرا؛ کجباور، محمد باقر؛ کیانی، فربیا؛ پورسیده، سیدرضا (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین جهت گیری مذهبی (دروزی و بیرونی) و حسیت با اضطراب مرگ در بین دانشجویان دانشگاه اصفهان، نشریه یافته‌های نو در روان‌شناسی (روانشناسی اجتماعی)، دوره ۵، شماره ۱۵، ۱۴۳-۱۳۵.
- موسوی، سیده افروز؛ واعظ موسوی، سید محمد کاظم؛ زهتاب نجفی، عادله (۱۳۹۲). تأثیر تکنیک‌های یوگا بر کاهش تظاهرات روانی سندروم بی حرکتی در زنان سالم‌نمای، فصلنامه علمی پژوهشی طب توانبخشی، دوره ۲، شماره ۴، ۴۵-۳۸.
- بیزدانی، فریدخت (۱۳۹۳). تأثیر یوگا بر حیطه عالیم کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان پستان تحت پرتودرمانی، فصلنامه بیماری‌های پستان ایران، سال ۷، شماره ۴، صص ۴۲-۳۴.
- ولیخانی، احمد؛ یارمحمدی واصل، مسیب (۱۳۹۳). رابطه سبک‌های دلپستگی با اضطراب مرگ در بیماران قلبی-عروقی، دانشگاه علوم پزشکی کرمان، دوره ۲۱، شماره ۴، ۳۶۷-۳۵۵.

- 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). Complementary and amp; Alternative Medicine, Low_income patients beating stress with Yoga, meditation, Health and Medicine Week. 370.

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.*