

اثربخشی یوگا بر رضایت مندی از زندگی و روابط بین فردی زنان متأهل

فریبا تابع بردبار^۱، معصومه اسماعیلی^۱، طیبه جمال یوسفی^۱

^۱ گروه علوم تربیتی روان شناسی پیام نور.

نام نویسنده مسئول:

طیبه جمال یوسفی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۵/۱۶

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۷/۲۹

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی یوگا بر رضایت مندی از زندگی و روابط بین فردی زنان متأهل بوده است. پژوهش حاضر با توجه به هدف کاربردی و با توجه به ماهیت موضوع موردنظر، یک مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل است. نمونه آماری شامل ۳۰ نفر از زنان متأهل مراجعه کننده به کلاس های یوگا در شهر شیراز می باشد که به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل). ابزار پژوهش شامل پرسشنامه رضایت مندی از زندگی دینر و پاول (SWLS) و مقیاس روابط بین فردی هومرسن، موری، اوهان و جانسون (۲۰۰۶) بود. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS 18 و از روش های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و استنباطی (تحلیل کوواریانس) انجام گرفت. یافته های حاصل حاکی از این بود که یوگا بر رضایت مندی از زندگی زنان متأهل شهر شیراز تأثیر مثبت معناداری داشت. همچنین تمرینات یوگا بر نمره کل مهارت های بین فردی و تمام ابعاد آن (به جز بعد مشارکت و وابستگی) معنادار بود. در نتیجه یوگا بر رضایت مندی از زندگی و بهبود روابط بین فردی زنان متأهل تأثیر مثبت و مستقیم دارد، لذا به متخصصان، روانشناسان، مربیان ورزشی پیشنهاد می شود تا از این ورزش ها در جهت بهبود روابط بین فردی و افزایش رضایت مندی از زندگی بهره بیشتری ببرند.

واژگان کلیدی: یوگا، رضایت مندی از زندگی، روابط بین فردی، زنان متأهل.

مقدمه

در طول سال های اخیر انسان از نظر شیوه های زندگی، روابط اجتماعی و مسائل بهداشت روان، بیش از تمام تاریخ دستخوش دگرگونی شده است. تلاش روز افزون انسان برای صنعتی شدن و گسترش شهرنشینی و زندگی ماشینی، اثر معکوسی بر سلامت روان انسان گذاشته است. همین امر، باعث شده است تا در سال های اخیر به مباحث سلامت و بهداشت روان توجه روز افزونی شود. بسیاری از روانشناسان معتقدند باورهای غیر منطقی موجب بد فهمی و تحریف واقعیت های بیرونی، محرک های محیطی و رفتارهای دیگران می شود که در نتیجه رضایت مندی از زندگی در فرد را کاهش می دهد و همچنین روابط بین فردی وی را مختل می کند.

در این میان، جامعه زنان نیز در میان دگرگونی های زندگی، از تمام اثرات خوب و بد این تحولات نیز برخوردار بوده و شاید بیشتر از سایر اقشار متأثر از تحولات دنیای پیرامون بوده است. فشارهای وارده به زنان از سوی جامعه، تبعیض های جنسیتی، نگاه تحقیرآمیز به زنان و عدم توجه به خواسته ها و نیازهای زنان در کنار مردان موجب می شود تا زنان آن طور که بخواهند نتوانند در جامعه زندگی درخوری داشته باشند. جامعه ای که زنان آن از رشد فکری و اجتماعی محروم باشند. مسلماً جامعه ی رشد یافته ای نخواهد بود، زیرا جامعه از آحاد انسان هایی تشکیل می شود که با تربیت ها و فرهنگ های متفاوتی از خانواده ها شکل می گیرند و وارد اجتماع می شوند.

رضایت مندی از زندگی یکی از شاخص های مهم اجتماعی است و در واقع نشانه ای از نگرش های مثبت فرد نسبت به جهان و محیطی است که وی را فرا گرفته و در آن زندگی می کند. در حقیقت رضایت از زندگی به یک فرایند قضاوتی - شناختی اشاره دارد که در آن افراد کیفیت زندگی خود را بر اساس مجموعه ای از ملاک ها ارزشیابی می کنند و روشن است که متأثر از تجارب پیشین و کنونی فرد، انتظارات و پیش بینی های از تجربه های آینده و نیز عواطف تنیده در این تجربه ها است (پیوت و داینر^۱، ۱۹۹۳). رضایتمندی از زندگی یک مفهوم ذهنی و منحصر به فرد برای هر انسان است که به همراه عاطفه ی مثبت و عاطفه ی منفی، سه جزء اساسی بهزیستی ذهنی را تشکیل داده و عموماً به ارزیابی های شناختی یک شخص از زندگی اش اشاره دارد (داینر^۲ و همکاران، ۲۰۱۱). اغلب مردم شادی را پایه و اساس برای داشتن یک زندگی کامل به شمار می آورند و برای بدست آوردن خشنودی و رضایت در زندگی خود تلاش می کنند (کینگ^۳، ۲۰۰۶).

در واقع رضایتمندی از زندگی مفهومی کلی و ناشی از نحوه ادراک (شناختی و عاطفی) شخص از کل زندگی است. به همین دلیل افرادی با رضایت از زندگی بالا هیجان های مثبت بیشتری را تجربه کرده، از گذشته و آینده خود و دیگران، رویدادهای مثبت بیشتری را به یاد آورده و از پیرامون خود ارزیابی مثبت تری دارند و آنها را خوشایند توصیف می کنند در حالی که افرادی با رضایت از زندگی پایین، خود، گذشته و آینده شان، دیگران و نیز رویدادها و موقعیت های زندگی خود را نامطلوب ارزیابی می کنند و هیجان های منفی مانند اضطراب و افسردگی بیشتری را تجربه می کنند (تیم^۴، ۲۰۱۰).

عوامل مختلفی از قبیل رضایت افراد، سلامت جسمی و روانی، ویژگیهای شخصیتی (پاریک^۵، ۱۹۹۲) و فاکتورهای جمعیت شناختی شامل درآمد، شغل (اینگلهارت^۶، ۱۹۹۴)، موقعیت اقتصادی- اجتماعی (آدامسون^۷ و همکاران، ۱۹۹۵) می توانند بر میزان رضایت مندی از زندگیشان تأثیرگذار باشند. یکی از مهم ترین عللی که باعث می شود مبحث رضایت از زندگی در روانشناسی و به طور کلی در علوم انسانی مطرح شود، نقش محوری آن در سلامت و بهزیستی افراد بشر می باشد. این علوم مختلف برای شناسایی عوامل موثر بر رضایت از زندگی و بهبود آن تلاش کرده اند، اما دیدگاه های گذشته و اخیر آن ها در این باره عمدتاً بر درمان مسائل و رهایی انسان ها از بیماری های روانی یا کاهش عوامل آسیب زا بوده است (هیو بنر^۸، ۲۰۰۱).

¹ Pavot, W., Diener

² Diener

³ King

⁴ Thimm

⁵ Pareek

⁶ Inglehart

⁷ Adamson

⁸ Huebner

مؤلفه‌ی مهم دیگری که در حوزه‌ی سلامت روان دارای اهمیت خاصی است، مقوله‌ی روابط بین فردی است که در آن یک فرد اطلاعات و احساسات خود را از طریق پیام‌های کلامی و غیرکلامی به یک فرد یا افراد دیگر می‌رساند. انسان‌ها به عنوان موجوداتی اجتماعی، روابط بین فردی خود را با دیگران در گستره وسیعی حفظ می‌کنند. سلامتی روان ما همبستگی کاملی با کیفیت روابط ما با دیگران دارد. بسیاری از دانشمندان یکی از شاخص‌های سلامتی را میزان برقراری و حفظ روابط و تشریک مساعی با دیگران ذکر می‌کنند (هرویتز، روزنبرگ و بارتولومئو، ۱۹۹۳). روابط بین فردی در کامیابی‌های ما در بسیاری از جهات مانند رشد و توسعه اجتماعی و همچنین ساخت هویت مثبت و منطقی ضروری است (هالر و بکیر، ۲۰۰۶). انسان‌ها به عنوان موجوداتی اجتماعی، روابط بین فردی خود را با دیگران در گستره وسیعی حفظ می‌کنند. در چنین فرایندی احتمال بروز تعارضات بین فردی بالاست. نیاز به تعادل هیجانی، روانی و عاطفی، برقراری روابط هنجارمند و جامعه‌پسند با اطرافیان و کسب مهارت‌های اجتماعی از مهمترین نیازهای زنان محسوب می‌شود.

تحقیقات اخیر نشان دادند که هم عوامل درون فردی مانند ویژگیهای شخصیتی، بازخوردها، باورها، ارزش‌ها و انتظارات و هم موضوعات بین فردی مانند عشق، صمیمیت، تعهد، عواطف و روابط جنسی، الگوهای ارتباطی و موضوعات خانوادگی بر میزان رضایت مندی از زندگی مؤثرند (موریس و کارتر، ۲۰۰۰). رایج‌ترین مشکلی که در زنان متأهل وجود دارد، ناتوانی در برقراری ارتباط است، بیش از ۹۰ درصد زوجین آشفته این مشکل را به عنوان مسأله اصلی در رابطه خود بیان می‌کنند (کلینکه، ۱۳۹۰). وقتی افراد از مهارت‌های بین فردی مناسبی برخوردار باشند، انتقال و درک واضحی از محتوا و قصد هر پیام دارند (هاولی، ۲۰۰۴). استفاده از روش‌های غیر دارویی در افزایش میزان رضایت مندی از زندگی و همچنین بهبود مهارت‌های روابط بین فردی در زنان ضروری به نظر می‌رسد. از این رو در پژوهش‌های مختلف، تأثیر انواع متفاوتی از ورزش یوگا بر مؤلفه‌های سلامت روان مورد بررسی قرار گرفته است (بوفارت^۹ و همکاران، ۲۰۱۲؛ اولگر^{۱۰} و یagli^{۱۱}، ۲۰۱۰). یکی از عواملی که می‌تواند بر میزان رضایت مندی از زندگی زنان مؤثر باشد برنامه یوگا است.

یوگا درمانی است که در ابعاد جسمی و روانی تأثیر می‌گذارد (عیوضی، ۱۳۷۸). برخی از شواهد نشان می‌دهد که مراقبه (از تعالیم یوگا) ممکن است سطح انگیزتگی را کاهش دهد؛ بنابراین برای افرادی که گرفتار اضطراب و تنش هستند، ارزشمند است (اتکینسون و همکاران، ۱۳۹۵). یوگا، بر پایه یک به هم پیوستگی ذهنی-بدنی است که در آن فرایندهای زیست‌شناختی و روان‌شناختی به طور ناگشودنی به هم پیوند خورده‌اند. باعث انضباط و هماهنگی نیروهای درونی فرد در مسیر رشد و موجب دگرگونی زندگی شده و آن را رونق می‌دهد و احساس سلامت افراد را بهبود می‌بخشد. یکپارچگی، هماهنگی و وحدت با خویشتن است که یک شخصیت قوی را شکل می‌دهد و یوگا با تمرین‌های درونی سازی در این شکل‌گیری نقش مؤثری دارد.

زنان به عنوان نیمی از جمعیت جامعه ایران و جهان سهم بسزایی در توسعه تحولات اجتماعی داشته و دارند، ایفای نقش‌های مختلف در قالب‌های همسر، مادر و نیروی انسانی ضرورت توجه به سلامت روان این بخش از اجتماع را توجیه می‌کند. اهمیت علمی این پژوهش زمانی برجسته می‌شود که گرچه پژوهش‌های زیادی به تأثیرات مثبت برنامه‌های مختلف یوگا بر سبک زندگی و ابعاد مختلف سلامت روان پی برده‌اند (سوجاتا و جودی^{۱۲}، ۲۰۱۴؛ تلس^{۱۳} و همکاران، ۲۰۱۵؛ رائو^{۱۴} و همکاران، ۲۰۱۷؛ خجسته، اوین و انصاری، ۱۳۹۸ و سوادکوهی، ۱۳۹۶)، هیچ پژوهشی به‌طور مستقیم به بررسی تأثیر برنامه یوگا بر رضایتمندی و روابط بین فردی زنان نپرداخته است و پژوهش حاضر می‌تواند علاوه بر افزایش دانش موجود در این زمینه، در نوع خود افق جدیدی را پیش‌روی روانشناسان و متخصصان حوزه سلامت خانواده بخصوص سلامت اجتماعی زنان قرار دهد و برخورد کارشناسانه می‌تواند گامی در جهت حل مسأله‌های بین فردی زنان در سطوح خانواده و جامعه باشد. همپی این اظهارنظرها تأکیدی بر ضرورت کنکاش پیرامون نقش برنامه یوگا در پیش‌بینی رضایتمندی از زندگی و بهبود روابط بین فردی است و روشن شدن این روابط

^۹ Buffart^{۱۰} Ulger^{۱۱} Yagli^{۱۲} . Sujatha , Judie^{۱۳} . Telles^{۱۴} . Rao

می‌تواند به درک درست‌تری از این دو بینجامد. لذا پژوهش حاضر به دنبال پاسخ‌گویی به این سؤال است که میزان اثربخشی یوگا بر دو مقوله‌ی رضایت‌مندی از زندگی و روابط بین فردی در زنان متأهل چگونه است؟

روش

پژوهش حاضر با توجه به هدف، کاربردی و با توجه به ماهیت موضوع موردنظر، یک مطالعه‌ی نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل است؛ زیرا محقق به دنبال شناسایی تأثیر یوگا بر میزان رضایت‌مندی از زندگی و روابط بین فردی زنان متأهل است. نمونه آماری شامل ۳۰ نفر از زنان متأهل شهر شیراز می‌باشد که به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم می‌شوند. پس از مصاحبه اولیه در هنگام ثبت نام، ۱۵ نفر از خانم‌هایی که از داوطلبان شرکت در کلاس یوگا به عنوان گروه آزمایش در نظر گرفته شدند و گروه کنترل شامل ۱۵ نفر از بانوانی است که از لحاظ سن و سطح تحصیلات و متغیرهای جمعیت شناختی با گروه آزمایش متجانس شدند اما در کلاس یوگا شرکت داده نشدند. محدودیت دسترسی به نمونه‌ها و محدودیت شرکت‌کنندگان در کلاس یوگا باعث گردید تا به روش هدفمند نمونه‌ها انتخاب گردند.

ابزار

پرسشنامه رضایت‌مندی از زندگی دینر و پات (SWLS): این پرسشنامه در سال ۱۹۸۵ تهیه و از ۵ عبارت تشکیل شده که مؤلفه شناختی بهزیستی فاعلی را اندازه‌گیری می‌کند تشکیل شده است. این آزمون در مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق میزان رضایت‌مندی آزمودنی‌ها را اندازه‌گیری می‌کند. آزمودنی‌ها اظهار می‌دارند که برای مثال چقدر از زندگی خود راضی‌اند و یا چقدر زندگی به زندگی آرمانی آن‌ها نزدیک است. این مقیاس ابتدا متشکل از ۴۸ سؤال بود که میزان رضایت از زندگی و بهزیستی را منعکس می‌کرد و ۱۰ سؤال آن با رضایت از زندگی مرتبط بود که پس از بررسی‌های متعدد، در نهایت به ۵ سؤال کاهش یافت و به عنوان یک مقیاس مجزا مورد استفاده قرار گرفت. نمره‌گذاری پرسشنامه براساس طیف لیکرت از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۷) درجه‌بندی شده است. نمرات این پرسشنامه در محدوده ۵ تا ۳۵ قرار دارد و هرچه نمره فرد بیشتر باشد، میزان رضایت‌مندی وی نیز بیشتر است. در پژوهش حاضر پایایی مقیاس رضایت‌مندی از زندگی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۳ به دست آمده است.

مقیاس روابط بین فردی هومرسن، موری، اوهان و جانسون (۲۰۰۶): این پرسشنامه یک ابزار خودگزارش دهی است که گویه‌های آن در مورد مشکلاتی است که افراد بطور معمول در روابط بین فردی تجربه می‌کنند. این مقیاس دارای ۶ مؤلفه صراحت و مردم‌آمیزی، گشودگی، در نظر گرفتن دیگران، پرخاشگری، حمایت‌گری و مشارکت و وابستگی می‌باشد. در پژوهش حاضر پایایی مؤلفه‌ها با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برابر به ترتیب برابر ۰/۸۳، ۰/۷۴، ۰/۷۱، ۰/۷۹، ۰/۶۸ و ۰/۸۰ به دست آمده است. ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل مهارت‌های بین فردی نیز برابر ۰/۸۲ به دست آمده است.

جلسات یوگا

جلسات یوگا در کل دارای ۱۲ جلسه و در هر گیرنده مراحل زیر در هر جلسه از آموزش است:

۱	تمرینات مقدماتی و پاوان موکت	در این مرحله، ابتدا با تمرینات مقدماتی و پاوان موکت آسانا شروع می‌شود. این دسته از تمرینات برای شل و وانهاده کردن عضلات بدن بکار می‌رود. تمرینات در وضعیت خوابیده به پشت و نشسته انجام می‌شود. این سری از تمرینات، انرژی‌های بلوکه شده در ستون فقرات و شانه و گردن را آزاد و فعال می‌کنند و بدن را برای انجام آساناها آماده می‌سازند.
۲	حرکات اصلی (آسانا)	آساناها شامل حرکات خم به عقب، پیچشی و کششی می‌شود. این حرکات برای رفع تنش‌ها و آرامش ذهن بکار گرفته می‌شود.

۳	تمرینات تنفسی	در این مرحله افراد وارد تمرینات تنفسی می شوند که شامل تمرینات تنفس شکمی، سینه ای و ترقوه ای می باشد.
۴	شاواسانا (ریلکسیشن)	در مرحله آخر، افراد به مدت ۱۱ دقیقه در وضعیت ریلکسیشن قرار می گیرند. به پشت خوابیده و دستها و پاها حدود ۱۱ سانتی متر در کنار بدن قرار دارد، جز به جز بدن کاملاً وانهاده و با آگاهی از تنفس همراه است.

برای تحلیل داده‌ها پس از وارد نمودن کامل داده‌ها در نرم‌افزار SPSS ویرایش ۱۸، از دو روش آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در بخش آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد استفاده شده و در بخش آمار استنباطی نیز از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده گردید.

یافته‌ها

جدول (۱): میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش و کنترل قبل و بعد از مداخله

متغیر	موقعیت اندازه گیری	گروه کنترل (میانگین $\pm$ انحراف معیار)	گروه آزمایش (میانگین $\pm$ انحراف معیار)
رضایتمندی از زندگی	پیش آزمون	۴/۶۱ $\pm$ ۱۴/۵۳	۴/۷۲ $\pm$ ۱۴/۸۶
	پس آزمون	۴/۵۸ $\pm$ ۱۵	۴/۸۸ $\pm$ ۲۴/۲۰
صراحت و مردم آمیزی	پیش آزمون	۴/۴۶ $\pm$ ۲۲/۳۸	۴/۸۸ $\pm$ ۲۱/۸۷
	پس آزمون	۴/۴۲ $\pm$ ۲۲/۵۵	۳/۰۵ $\pm$ ۱۲/۶۱
گشودگی	پیش آزمون	۳/۸۰ $\pm$ ۱۵/۱۱	۳/۹۷ $\pm$ ۱۵/۷۷
	پس آزمون	۳/۷۷ $\pm$ ۱۵/۶۶	۳/۷۹ $\pm$ ۸/۲۷
در نظر گرفتن دیگران	پیش آزمون	۳/۱۶ $\pm$ ۱۳/۹۴	۴/۲۲ $\pm$ ۱۴/۵۰
	پس آزمون	۳/۰۴ $\pm$ ۱۳/۵۵	۳/۳۸ $\pm$ ۹/۰۱
پرخاشگری	پیش آزمون	۳/۱۶ $\pm$ ۱۱/۹۴	۳/۲۷ $\pm$ ۱۱/۵۰
	پس آزمون	۳/۹۴ $\pm$ ۱۱/۹۸	۲/۳۸ $\pm$ ۷/۳۳
حمایت گری	پیش آزمون	۵/۰۲ $\pm$ ۲۳/۸۰	۳/۱۶ $\pm$ ۲۳/۴۱
	پس آزمون	۴/۹۴ $\pm$ ۲۳/۹۳	۳/۳۸ $\pm$ ۱۲/۷۹
مشارکت و وابستگی	پیش آزمون	۳/۱۰ $\pm$ ۱۳/۰۱	۳/۱۶ $\pm$ ۱۱/۷۳
	پس آزمون	۳/۱۴ $\pm$ ۱۳/۴۵	۲/۹۹ $\pm$ ۸/۱۲
مهارت‌های بین فردی (کل)	پیش آزمون	۷/۱۳ $\pm$ ۱۱۳/۱۱	۷/۷۵ $\pm$ ۱۱۷/۶۶
	پس آزمون	۷/۴۲ $\pm$ ۱۱۹/۳۶	۶/۷۱ $\pm$ ۶۳/۴۷

همان طور که در جدول (۱) مشاهده می‌شود بین میانگین دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش آزمون و پس آزمون تفاوت‌هایی وجود دارد، به منظور آزمون این تفاوت، که مشخص شود تغییرات حاصل شده از نظر آماری معنادار است از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد.

جدول (۲): نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسه رضایت مندی از زندگی گروه کنترل و آزمایش

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معناداری	ضریب اتا
پیش‌آزمون	۱۰۳۰/۳۶	۱	۱۰۳۰/۳۶	۱۷۶/۰۳	۰/۰۰۰	۰/۹۱
گروه	۷۶/۲۷	۱	۷۶/۲۷	۲۶/۰۱	۰/۰۰۰	۰/۴۴
خطا	۹۶/۷۴	۲۷	۳/۵۸			
مجموع	۴۱۶۶۴	۳۰				

همچنان که نتایج جدول (۲)، نشان می‌دهد، با در نظر گرفتن نمرات پیش‌آزمون رضایت مندی از زندگی به عنوان متغیر همپراش (کمکی)، تفاوت بین عملکرد زنان متأهل دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر رضایت مندی از زندگی در سطح $p < 0/00$ معنی‌دار است. به عبارت دیگر می‌توان گفت: تفاوت بین نمرات دو گروه از زنان بیان‌کننده این مطلب است که برنامه آموزش یوگا بر رضایت مندی از زندگی زنان متأهل شهر شیراز تأثیر دارد و میزان تأثیر ۰/۴۴ است.

جدول (۳): نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسه صراحت و مردم آمیزی گروه کنترل و آزمایش

	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معناداری	ضریب اتا
حمایت افراطی	پیش‌آزمون	۱۲۵۳/۷۸	۱	۱۲۵۳/۷۸	۵۸۳/۲۴	۰/۰۰۰	۰/۹۴
	گروه	۸۶/۲۵	۱	۸۶/۲۵	۴۰/۱۲	۰/۰۰۰	۰/۵۴
گشودگی	پیش‌آزمون	۹۰۵/۱۵	۱	۹۰۵/۱۵	۵۶۹/۳۷	۰/۰۰۰	۰/۹۴
	گروه	۱۵۶/۸۷	۱	۱۵۶/۸۷	۹۸/۶۷	۰/۰۰۰	۰/۷۴
در نظر گرفتن دیگران	پیش‌آزمون	۵۴۳/۴۱	۱	۵۴۳/۴۱	۲۴۳/۸۸	۰/۰۰۰	۰/۸۸
	گروه	۱۲۰/۰۶	۱	۱۲۰/۰۶	۵۳/۸۸	۰/۰۰۰	۰/۶۲
پرخاشگری	پیش‌آزمون	۵۰۲/۳۵	۱	۵۰۲/۳۵	۱۹۶/۸۸	۰/۰۰۰	۰/۹۱
	گروه	۱۱۳/۴۷	۱	۱۱۳/۴۷	۴۹/۲۴	۰/۰۰۰	۰/۶۹
حمایت‌گری	پیش‌آزمون	۵۳۷/۵۲	۱	۵۳۷/۵۲	۱۵۳/۸۵	۰/۰۰۰	۰/۵۶
	گروه	۱۳۳/۰۶	۱	۱۳۳/۰۶	۴۲/۸۰	۰/۰۰۰	۰/۵۳
مشارکت و وابستگی	پیش‌آزمون	۴۱۳/۷۲	۱	۴۱۳/۷۲	۹۸/۸۵	۰/۰۹	
	گروه	۹۶/۱۴	۱	۹۶/۱۴	۳۰/۲۳	۰/۱۴	
مهارت‌های بین فردی (کل)	پیش‌آزمون	۱۲۴۵/۵۳	۱	۱۲۴۵/۵۳	۲۱۴/۸۵	۰/۰۰۰	۰/۷۴
	گروه	۸۶۵/۱۱	۱	۸۶۵/۱۱	۴۲/۸۰	۰/۰۰۰	۰/۸۱

همچنان که نتایج جدول (۳)، نشان می‌دهد، با در نظر گرفتن نمرات پیش‌آزمون خرده‌آزمون‌ها و همچنین نمره کل مهارت‌های بین فردی به عنوان متغیر همپراش (کمکی)، تفاوت بین عملکرد زنان متأهل دو گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه صراحت و مردم‌آمیزی در سطح $p < 0/000$ معنی‌دار است. تفاوت بین عملکرد زنان متأهل، دو گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه گشودگی در سطح $p < 0/000$ و معنی‌دار، تفاوت بین عملکرد زنان متأهل، دو گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه در نظر گرفتن دیگران در سطح $p < 0/000$ و معنی‌دار، تفاوت بین عملکرد زنان متأهل، دو گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه پرخاشگری در سطح $p < 0/000$ و معنی‌دار، تفاوت بین عملکرد زنان متأهل، دو گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه حمایت‌گری در سطح $p < 0/000$ و معنی‌دار و همچنین تفاوت بین عملکرد زنان متأهل، دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر مهارت‌های بین فردی در سطح

۰/۰۰۰ $p <$ معنی دار است. لیکن تفاوت بین عملکرد زنان متأهل، دو گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه در نظر گرفتن دیگران در سطح ۰/۰۰۰ $p <$ معنی دار نیست.

نتیجه گیری و بحث

به منظور بررسی تأثیر برنامه یوگا بر رضایت مندی از زندگی زنان متأهل شهر شیراز از تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شده است. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که تفاوت بین نمرات رضایت مندی از زندگی در دو گروه آزمایش و کنترل معنی دار است؛ بدین طریق که میزان نمرات رضایت مندی از زندگی زنان متأهل بعد از اجرای برنامه یوگا، بیشتر از گروه گواه بود و این نتایج تأثیر برنامه یوگا بر رضایت مندی از زندگی زنان را به روشنی نشان داد و فرضیه پژوهشی تأیید گردید.

نتایج این تحقیق با یافته های خرسند (۱۳۹۴)، رایج کفشگیری، ساوری و خواجهوند خوشلی (۱۳۹۵) مبنی بر تأثیر آموزش یوگا بر رضایت زناشویی زنان متأهل، معین الدینی (۱۳۹۷) مبنی بر تأثیر تجارب ورزشکاران یوگا بر رضایتمندی از زندگی و همچنین با نتایج تحقیق خسروی و شفیع آبادی (۱۳۹۴) مبنی بر میزان بیشتر رضایت مندی از زندگی در بین زنان ورزشکار رشته یوگا در مقایسه با زنان رشته کاراته همسو و همخوان است.

یافته های این تحقیق را می توان چنین استنباط نمود که برنامه یوگا علاوه بر تأثیراتی که در وضعیت جسمی افراد برجای می گذارد، دارای اثرات روانشناختی زیادی نیز هست. تمرین یوگا اثر کلی در آرام بخشی جسم و ذهن دارد. یوگا احساس پوچی را برطرف می کند. یوگا احساس درد، خستگی، ناامیدی و بی تفاوتی را برطرف می کند. درنهایت یوگا کمک خواهد کرد تا فرد به رهایی و درکی از خود برسد. بررسی رضایت مندی از زندگی از مهمترین مقوله های زندگی است که بخصوص در زنان به دلیل ارتباط مستقیم با تشکیل خانواده اهمیت آن دوچندان می شود؛ بنابراین باید به بهبود و افزایش میزان رضایت مندی از زندگی در زنان متأهل با دید وسیع تری نگاه کرد.

در این تحقیق به بررسی تأثیر یوگا بر روابط بین فردی زنان متأهل پرداخته شد و محقق در پی آن بود که به این سؤال پاسخ دهد که آیا برنامه یوگا برای روابط بین فردی زنان متأهل مفید است یا خیر. بر همین اساس ابتدا مؤلفه های روابط بین فردی بصورت تک تک از لحاظ میزان تأثیرپذیری از تمرینات یوگا مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج حاصل از میزان تأثیر تمرینات یوگا بر مؤلفه صراحت و مردم آمیزی زنان که به روش کوواریانس بررسی شده بود فرض صفر را رد و فرضیه پژوهشی را تأیید کرد. یافته های این پژوهش نشان داد که تفاوت معنی داری بین دو گروه آزمایش و گواه وجود دارد و گروهی که از برنامه یوگا برخوردار بودند از میانگین صراحت و مردم آمیزی بیشتری نسبت به گروه گواه برخوردار بودند.

در ادامه نتایج بررسی تأثیر برنامه یوگا بر مؤلفه گشودگی زنان متأهل بیانگر این بود که تفاوت بین دو گروه آزمایش و گواه قبل از اجرای برنامه یوگا معنادار نبود ولی بعد از اجرای برنامه یوگا، اختلاف بین دو گروه معنادار بود و دو گروه از میزان متفاوتی از گشودگی در این پژوهش برخوردار هستند. این تفاوت بدین صورت بود که گروه آزمایش که برنامه یوگا بر روی آنها اجرا شد، نسبت به گروه گواه نمرات پایین تری در مؤلفه گشودگی به دست آوردند.

نتایج بررسی اثربخشی برنامه یوگا بر مؤلفه در نظر گرفتن دیگران در زنان متأهل نشانگر این بود که بعد از اجرای برنامه یوگا بر روی گروه آزمایش، بین دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی داری وجود دارد و میانگین نمرات مؤلفه در نظر گرفتن دیگران در گروه آزمایش به طور معناداری کمتر از گروه گواه بود و تفاوت بین نمرات دو گروه تأثیر برنامه یوگا بر مؤلفه در نظر گرفتن دیگران در زنان متأهل را به روشنی نشان داد. از آنجایی که بالا بودن نمرات آزمودنی ها در مقیاس «در نظر گرفتن دیگران» نشان از مشکلات در این مؤلفه از روابط بین فردی است، لذا پایین آمدن میانگین این نمرات بعد از اجرای برنامه یوگا نشان از تأثیر معنادار برنامه یوگا در بهبود مؤلفه «در نظر گرفتن دیگران» دارد.

نتایج تحلیل کوواریانس در رابطه با اینکه "یوگا بر مؤلفه پرخاشگری زنان متأهل شهر شیراز تأثیر دارد" نیز فرض صفر را رد کرد و یافته های حاصل نشان داد که بین دو گروه آزمایش و گواه بعد از اجرای برنامه یوگا تفاوت معنادار وجود دارد. این تفاوت بدین شکل بود که بعد از اجرای برنامه یوگا، میزان پرخاشگری زنان متأهل در این پژوهش کاهش یافت. سپس مؤلفه حمایت گری زنان متأهل از لحاظ میزان تأثیرپذیری از تمرینات یوگا مورد بررسی قرار گرفت. یافته ها نشان داد که بین زنان دو گروه آزمایش

و کنترل (گواه) از لحاظ حمایت گری بعد از آموزش برنامه یوگا تفاوت معنی داری وجود دارد. این تفاوت بدین صورت بود که بعد از اجرای برنامه یوگا، میانگین نمرات گروه آزمایش در مؤلفه حمایت گری در مقایسه با گروه کنترل پایین آمد و مشکلات حمایت گری آنها کاهش یافت. بنابراین فرض صفر رد و فرض پژوهشی تأیید می شود.

در ادامه، میزان اثربخشی یوگا بر مؤلفه مشارکت و وابستگی زنان متأهل شهر شیراز نیز مورد بررسی قرار گرفته است. یافته های حاصل از تحلیل آماری نشان داد که بعد از اجرای برنامه آموزشی یوگا، بین دو گروه از زنان متأهل (گروه آزمایش و گروه گواه) از لحاظ میزان مشارکت و وابستگی تفاوت معناداری وجود ندارد. به عبارت دیگر، نتایج این پژوهش به این صورت بود که میانگین نمرات گروه آزمایش بعد از اجرای آزمایش به طور معناداری تغییر نکرد. بنابراین فرض صفر تأیید می شود و می توان چنین نتیجه گرفت که برنامه یوگا تأثیر معناداری در بهبود مشکلات مشارکت و وابستگی زنان متأهل در این پژوهش نداشته است.

در نهایت، میزان اثربخشی تمرینات یوگا بر نمره کل مهارت های بین فردی زنان متأهل نیز مورد مطالعه و بررسی قرار گرفت. نتایج حاصل از تحلیل آماری که به روش کوواریانس انجام گرفت، نشان داد که بعد از اجرای برنامه آموزشی یوگا، بین دو گروه آزمایش و گواه از لحاظ روابط بین فردی تفاوت معناداری وجود دارد. و میانگین نمرات گروه آزمایش بعد از مداخله برنامه یوگا در مقیاس مهارت های بین فردی به طور معناداری پایین تر از گروه گواه بود. از آنجایی که با توجه به مقیاس روابط بین فردی، هرچه نمرات افراد در این مقیاس بیشتر باشد، دارای مشکلات بیشتری در روابط بین فردی خود هستند و هرچه نمره فرد کمتر باشد، مهارت های بین فردی وی بهبود یافته و از مشکلات بین فردی او کاسته شده است.

این یافته ها را می توان با یافته های تحقیق مورونه^{۱۵} و همکاران (۲۰۰۸) مبنی بر اثرات مثبت تمرین ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی و همچنین تحقیق تلس، سینگ و یاداو^{۱۶} (۲۰۱۲) مبنی بر اثربخشی تمرینات یوگا بر بهبود جنبه های مختلف سلامت روانی همسو و همخوان دانست. یافته های خضری (۱۳۹۱) نیز در همخوانی این پژوهش نشان داد که آموزش یوگا باعث بهبود روابط بین فردی می شود.

در تبیین این یافته می توان چنین گفت که در برنامه یوگا فرایندهای زیست شناختی و روان شناختی به طور ناگشودنی به هم پیوند خورده اند و یوگا باعث انضباط و هماهنگی نیروهای درونی فرد در مسیر رشد و موجب دگرگونی زندگی شده و آن را رونق می دهد و احساس سلامت افراد را بهبود می بخشد. یوگا سبب می شود فرد وارد گروه شود، با دیگران دوست شود، بتواند با نظرات دیگران مخالفت کند، در برابر دیگران قاطعیت نشان دهد، بر عقاید خود محکم و استوار باشد، با دیگران معاشرت داشته و در حضور دیگران احساس آرامش نماید. اگرچه یوگا بعنوان یک فلسفه روحانی در طول تاریخ مطرح بوده است، اما بعنوان درمان مداخلات بالینی نیز بکار گرفته شده و در دهه های اخیر استفاده از آن افزایش روز افزونی داشته است. یوگا موجب افزایش میزان آرامش و احساس سلامتی و شادابی می شود و گشودگی در روابط بین فردی را افزایش می دهد. یوگا باعث می شود تا زنان بتوانند مسائل شخصی خود را با دیگران مطرح نمایند، با دیگران راحت باشند و احساساتشان را با دیگران در میان بگذارند. برنامه یوگا همچنین سبب می شود فرد نسبت به دیگران احساس عشق داشته باشد، دیگران را در راه رسیدن به اهدافشان حمایت کند، از جان و دل برای رفع مشکلات دیگران مایه بگذارد. برنامه یوگا همچنین سبب می شود تا شخص نیازهای شخص دیگری را بر نیازهای خود مقدم بشمارد و از دستورات دیگران پیروی کند، با کس دیگری تعهد طولانی مدت داشته باشد و ابراز احساسات و عواطف برای وی سهل و آسان می شود. پرداختن به یوگا، نیاهای سلامت جسمانی و روانی را مورد توجه قرار می دهد و این برنامه امروزه به عنوان یک درمان ذهنی- جسمانی در دنیا روبه گسترش است. یوگا سبب می شود تا افراد کمتر به دیگران وابسته باشند، منتظر تأیید و تشویق دیگران نباشند، در انتظار تأیید دیگران نباشند و نگران واکنش دیگران نسبت به خود نباشند. یوگا موجب این می شود تا فرد روی پای خود باشد، مستقل عمل کند و از عهده مسئولیت های خویش به تنهایی برآید.

پرخاشگری که یکی از مؤلفه های روابط بین فردی است، می تواند از طریق بیماری روانی و یا محیطی که شخص در آن رشد یافته و همچنین وضعیت اجتماعی- اقتصادی خانواده متأثر شود. زنان فاقد مهارت های اجتماعی تعامل موفقیت آمیزی با

¹⁵ Morrone¹⁶ Telles, Singh & Yadav

دیگران نداشته و رفتارهای مشکل دار مانند پرخاشگری جسمانی و کلامی، بدخلقی و بحث کردن با دیگران را بیشتر تجربه می کنند. از آنجایی که پرخاشگری موجب عواقب خطرناک بسیاری از جمله روابط اجتماعی ضعیف، مجادلات با سایر اعضای خانواده و تعاملات بین فردی ضعیف می شود، در نتیجه شناسایی علل و عوامل پرخاشگری و راه های کاهش پرخاشگری می تواند به بهبود مهارت های بین فردی زنان کمک کند. برنامه یوگا اگر به صورت منظم و به درستی صورت گیرد، می تواند میزان پرخاشگری افراد را به نحو قابل توجهی کاهش داده و به بهبود مهارت های بین فردی منجر شود. آموزش یوگا موجب می شود فرد بتواند خود را در مواقع عصبانیت کنترل کند، با دیگران زیاد دعوا و مشاجره نکند، به آسانی از کوره در نرود و خیلی جر و بحث نکند. با توجه به اینکه نتایج این تحقیق نشان داد که یوگا بر رضایت مندی از زندگی و بهبود روابط بین فردی زنان متأهل تأثیر دارد، لذا به متخصصان، روانشناسان، مربیان ورزشی پیشنهاد می شود تا از این ورزش ها در جهت بهبود روابط بین فردی و افزایش رضایت مندی از زندگی بهره بیشتری ببرند. همچنین به روانشناسان و مشاوران پیشنهاد می شود که برنامه یوگا به عنوان یک برنامه عملی کم هزینه و غیر دارویی جهت افزایش رضایت مندی از زندگی و بهبود مهارت های بین فردی افراد جامعه بخصوص زنان متأهل مورد توجه ویژه قرار گیرد و افراد را ترغیب به این ورزش کرد. از آنجایی که بهبود روابط بین فردی در زنان موجب بهبود زندگی زناشویی، افزایش مهارت های اجتماعی، افزایش عزت نفس و کاهش استرس و اضطراب در آنها می شود، بنابراین با برگزاری کارگاه های لازم در خصوص این مهم می توان زمینه لازم را برای رشد مهارت های بین فردی آنها فراهم نمود.

منابع و مراجع

- [۱] اتکینسون، ریتا؛ نولن هوکسما، سوزان؛ بم، داریل؛ اسمیت، ادوارد و اتکینسون، ریچارد (۱۳۲۱). زمینه روان شناسی هیلگارد؛ ترجمه رضا زمانی، مهرداد بیک، بهروز بیرشک، محمد نقی براهنی و مهرناز شهرآرای. تهران: انتشارات رشد.
- [۲] اینگلهارت، رونالد (۱۹۹۴). جهانی شدن و ارزش های پست مدرن (ترجمه محسن معصومی). مجله اقتصادی بهمن و اسفند ۱۳۸۲، شماره ۲۷ و ۲۸.
- [۳] خجسته، فرنوش؛ اوین، اعظم؛ انصاری، حسین (۱۳۹۸). تأثیر هاتایوگا بر اضطراب و خودکارآمدی زایمان در زنان نخست زنا. فصلنامه طب مکمل، شماره ۱، ۳۵۵۹-۳۵۳۶.
- [۴] خرسند، س. (۱۳۹۴). تأثیر تمرینات یوگای خنده بر میزان رضایت از زندگی و افسردگی سالمندان ۶۵ - ۷۰ سال ساکن در خانه سالمندان (پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی، کرج).
- [۵] خسروی، سهیلا و شفیع آبادی، عبدالله (۱۳۹۴). مقایسه تاب آوری، شادکامی و رضایت مندی از زندگی در بین زنان ورزشکار رشته کاراته و یوگا در منطقه ۲ شهر تهران. کنفرانس سالانه رویکردهای نوین پژوهشی در علوم انسانی. همایش سازمان ها و مراکز غیر دولتی. حامی: موسسه مدیران ایده پرداز پایتخت ویرا. دانشکده علوم تربیتی و مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی رودهن، دوره ۱.
- [۶] رایج کفشگیری، زهره؛ محمد اسماعیل ساوری و افسانه خواجهوندخوشلی (۱۳۹۵). تأثیر آموزش یوگا بر رضایت زناشویی زنان متأهل مراجعه کننده به باشگاه های یوگای شهرستان گرگان. نخستین همایش جامع بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و علوم اجتماعی، تهران: مرکز همایش های کوشا گستر با همکاری دانشگاه های کشور.
- [۷] سوادکوهی، سحر (۱۳۹۶). مقایسه اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و یوگا بر تاب آوری و بهزیستی روانشناختی زنان شهرستان قائم شهر. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی بهشهر.
- [۸] عیوضی، م (۱۳۷۸). مدیریت استرس. تهران: نشر سرافراز.
- [۹] کلینکه، کری سال (۲۰۰۶). مهارت های زندگی. ترجمه شهرام محمدخانی (۱۳۹۰). تهران: اسپند هنر، چاپ چهارم.
- [10] Adamson BJ1, Kenny DT, Wilson-Barnett J. The impact of perceived medical dominance on the workplace satisfaction of Australian and British nurses. *J Adv Nurs*. 1995;21(1):172-83.
- [11] Buffart LM, Jannique GZ, Riphagen II, Brug J, Mechelen W, Brown WJ, Chinapaw JM. Physical and psychosocial benefits of yoga in cancer patients and survivors, a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Cancer* 2012; 12:559.
- [12] Diener, E., Emmons, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 1, 71-75.
- [13] Hawely, P. H. (2004). Relationship quality and processes of aggressive adolescents with prosocial skills. *International Journal of Behavioral Development*. 31(2), 170-175.
- [14] Heller, T. L. & Backer B. L. (2006). Maternal Negativity and Children's Externalizing Behavior, *Early Education & Development*, 11(4), 483-498.
- [15] Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., & Bartholomew, K. (1993). Interpersonal problems, attachment styles and outcome in brief dynamic psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 548-560.
- [16] Huebner, E.S.(2001). "Manual for the multidimensional students life satisfactionscale". Accessible by internet: <http://www.cas. Sc. Edu/ psyc/pdf docs/ huebslss manual.Doc>.
- [17] Huebner, E.S., Suldo, M.S., Smith, c.l., & Mc night, G.C. (2004). " Life satisfaction youth: Empirical foundation and implication s for school psychologists". *Psychology in the schools*, 41(1), 81-93.
- [18] King. A. et. al. (2006). positive affect and the meaning in life, *journal of personality and social psychology*. 90(1), 178-196.
- [19] Morone, N. E.; Lynch, Ch. S.; Greco, C. M.; Tindle, H. A.; Weiner, D. K. (2008), "I Felt Like a New Person," The effects of mindfulness Meditation on older adults with chronic pain: Qualitative Narrative Analysis of diary entries", *The Journal of pain*, vol. 9, No. 9, p 841-848.

- [20] Morris, M. L., & Carter, S. A. (2000). "Transition to Marriage: A Literature Review". *Journal of Family Issues*, 17 (1), 221-225.
- [21] Pareek U. Executive slow up and burnout: summary of Larsen and Tourbo lecture. Indian Institute of Management; 1992.
- [22] Pareek U. Executive slow up and burnout: summary of Larsen and Tourbo lecture. Indian Institute of Management; 1992.
- [23] Pavot, W., Diener, E. D., & Suh, E. (1998). The temporal satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 70: 340 -354.
- [24] Rao MR, Raghuram N, Nagendra HR, Gopinath KS, Srinath BS, Diwakar RB., et al. Effects of a Yoga Program on Mood States, Quality of Life, and Toxicity in Breast Cancer Patients Receiving Conventional Treatment: A Randomized Controlled Trial: *Indian J Palliat Care*. 2017 Jul-Sep; 23(3): 237–246.
- [25] Telles, S., Pathak, S., Kumar, A., Mishra, P., & Balkrishna, A. (2015). Influence of intensity and duration of yoga on anxiety and depression scores associated with chronic illness. *Annals of medical and health sciences research*, 5(4), 260-265.
- [26] Telles, S., Singh, N., & Yadav, A (2012). EFFECT OF YOGA ON DIFFERENT ASPECTS OF MENTAL HEALTH. *Indian J Physiol Pharmacol* 2012; 56(3) : 245–254.
- [27] Thimm JC. Personality and early mal-adaptive schemas:A five-factor model perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*.2010; 41(4):373-380.
- [28] Ulger O, Yağlı NV. Effects of yoga on the quality of life in cancer patients. *Complement Ther Clin Pract* 2010; 16(2): 60-3.
- [29] Ulger O, Yağlı NV. Effects of yoga on the quality of life in cancer patients. *Complement Ther Clin Pract* 2010; 16(2): 60-3.