



The effectiveness of yoga exercises on psychological indicators of emotional regulation and quality of life of housewives

Masuomeh Rezaei

M.A. in psychology, department of psychology , Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.

Hossein Akbari amarghan*

Assistant Professor, Department of Psychology, Qochan branch, Islamic Azad University, Qochan, Iran.

Article History

Received: 30 November, 2024

Revised: 17 March, 2025

Accepted: 23 April, 2025

Keywords

Emotional discipline,
quality of life,
yoga exercises,
housewives.

Abstract

Women play a key role in a society, and housewives play a stronger role, especially in the issue of raising children. Therefore, it is essential to pay attention to their mental health and provide appropriate solutions to overcome mental threats. This research was aimed at effectiveness of yoga exercises on the psychological indicators of emotional order and quality of life of housewives. The research is applied in terms of purpose and in terms of method, it is an experiment that is performed in the form of a semi-experimental design of the pre-test-post-test type with the control group. The statistical population included all housewives in the 9th district of Mashhad in the first 6 months of 1403. In this study, 60 people were first selected. They were then randomly placed in two tests (30) and the control group (30). The World Health Organization and Partners Questionnaire (2001) have been used to collect data. Research results show that yoga exercises on emotional regulation indicators with a factor of 47 % and on the quality of life of housewives with a factor of 44 % . It is recommended that yoga exercise is recommended as one of the most useful sports for housewives through visual media and on the other hand, sports clubs in urban areas should be supported for yoga courses.

Published by Shandiz Institute of Higher Education



How to cite this article:

Rezaei, M. & Akbari amarghan, H. (2026). The effectiveness of yoga exercises on psychological indicators of emotional regulation and quality of life of housewives. *Novel Explorations in Computational Science and Behavioral Management*, 3(2), 91-105.

<https://doi.org/10.22034/necsbm.2025.491497.1097>

openaccess

Extended Abstract

Introduction

In contemporary psychological and behavioral research, the mental health and quality of life of housewives have become central areas of inquiry due to their critical role in the family system and the broader social structure. Despite their foundational position in managing household

responsibilities and child-rearing, housewives often face significant psychological and emotional stressors that can compromise their overall well-being. Particularly in urban environments like Mashhad, where social and economic pressures intensify these challenges, it becomes essential to explore therapeutic interventions aimed at

* E-mail address: drakbari54@yahoo.com



enhancing psychological resilience and emotional self-regulation.

Emotional regulation, defined as the capacity to modulate one's emotional responses to stimuli, has profound implications for decision-making, interpersonal relationships, and psychological stability. Simultaneously, quality of life, as conceptualized by the World Health Organization, encompasses multidimensional domains, including physical health, psychological state, social relationships, and environmental context. Prior research suggests that structured physical-mind interventions—such as yoga—can offer a holistic approach to enhancing emotional and physical well-being, thereby improving quality of life metrics.

Yoga, an ancient mind-body practice rooted in Indian philosophy, integrates physical postures (Asanas), breathing techniques (Pranayama), and meditative awareness to cultivate harmony between body and mind. Modern applications of yoga in clinical and non-clinical populations indicate its efficacy in reducing stress, anxiety, and depressive symptoms, while enhancing cognitive flexibility and emotional control. However, empirical studies specifically targeting housewives, particularly in the Iranian context, remain limited. The present study seeks to address this gap by examining the effects of structured yoga sessions on emotional regulation and perceived quality of life among housewives residing in district 9 of Mashhad, Iran.

Methodology

This quasi-experimental research employed a pretest-posttest control group design to assess the impact of yoga exercises. The study population included housewives aged 18 to 30 residing in the ninth district of Mashhad in the first half of the Iranian calendar year 1403 (corresponding to early 2024). A total of 60 participants were recruited through accessible sampling and were randomly assigned to either the experimental group (n=30) or the control group (n=30).

Inclusion criteria required participants to be within the specified age range, not currently engaged in psychiatric treatment or medication, and capable of attending regular yoga sessions. Exclusion criteria included failure to attend more than three yoga

sessions and any emergent health issues during the intervention.

Two primary measurement tools were employed: (1) the Garnefski Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), which includes nine subscales assessing both adaptive and maladaptive emotion regulation strategies; and (2) the WHO Quality of Life-BREF instrument, assessing four major domains of life satisfaction. Both instruments demonstrated acceptable reliability and validity in the Iranian cultural context, with Cronbach's alpha exceeding 0.80.

The yoga intervention consisted of a 6-week program with three 90-minute sessions per week, delivered by certified yoga instructors. Each session included a combination of relaxation, physical postures, controlled breathing, meditative exercises, and mindfulness training. Participants in the control group did not receive any form of intervention.

Data analysis was conducted using SPSS-27. Descriptive statistics were calculated to summarize demographic data, while inferential statistics including ANCOVA and MANCOVA were applied to assess differences between pretest and posttest scores across groups. Normality, homogeneity of variances, and linearity assumptions were verified prior to analysis using Kolmogorov-Smirnov, Levene's test, and Box's M test, respectively.

Results and Discussion

Findings revealed significant improvements in both emotional regulation and quality of life among participants in the experimental group. Specifically, the mean posttest score for quality of life in the experimental group increased from 85.93 to 98.23, while remaining unchanged in the control group (84.90 in both pre- and post-tests). The emotional regulation scores for the experimental group also improved from a mean of 102.70 in the pretest to 122.30 in the posttest, whereas the control group showed no meaningful change (from 105.70 to 104.37).

Multivariate analysis of covariance (MANCOVA) demonstrated significant group differences in both dependent variables ($P < 0.001$). Effect size calculations ($\eta^2 = 0.47$ for the multivariate test)

indicate that 47% of the variance in post-intervention scores could be attributed to group membership. Further univariate ANCOVAs revealed individual effect sizes of $\eta^2 = 0.44$ for quality of life and $\eta^2 = 0.45$ for emotional regulation, reinforcing the robust impact of the yoga intervention.

These results are consistent with prior research indicating that yoga-based interventions foster psychological resilience and emotional stability by modulating physiological stress responses, increasing mindfulness, and enhancing self-awareness. The structured sequence of breathing exercises, body postures, and mental focus employed in the yoga program likely contributed to improved self-regulation capacities. Enhanced regulation of negative emotions, such as anxiety and irritability, may also translate into more adaptive coping strategies in daily life, which is especially pertinent for housewives managing familial and societal expectations.

Notably, the study provides contextual relevance for the application of yoga among housewives in Iranian urban settings, where access to structured psychological interventions may be limited. The use of an accessible, low-cost, and non-pharmacological intervention like yoga presents a scalable strategy for mental health promotion. Furthermore, the observed improvements in emotional regulation suggest a potential pathway for preventing chronic psychological disorders such as depression and anxiety, particularly among women engaged in intensive caregiving roles.

Conclusion

This study offers compelling evidence for the efficacy of yoga exercises in enhancing emotional regulation and improving perceived quality of life among housewives. By integrating physical, emotional, and cognitive dimensions of well-being, yoga serves as a comprehensive intervention capable of addressing the multifaceted stressors encountered by women in domestic settings. The findings underscore the importance of incorporating holistic wellness programs into public health strategies targeting mental health support for women, particularly in low-resource urban communities. Given the growing recognition

of the interplay between emotional health and life satisfaction, the results advocate for broader dissemination and institutional support for yoga-based interventions. Municipal governments and local health centers could play a pivotal role in organizing community-based yoga sessions, especially for populations vulnerable to psychological distress. Future research could extend these findings by examining long-term effects, exploring mediating factors such as mindfulness or social support, and assessing similar interventions in rural or economically disadvantaged populations.

The evidence presented not only validates the therapeutic potential of yoga but also contributes to the broader discourse on culturally adapted, gender-sensitive approaches to mental health promotion. In conclusion, structured yoga programs hold promise as a practical and effective means of enhancing both psychological resilience and quality of life in everyday contexts.

اثربخشی تمرینات یوگا بر شاخص‌های روانی نظم‌جویی هیجانی و کیفیت زندگی زنان خانه‌دار

معصومه رضایی

کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشگاه فردوسی، مشهد، ایران.

حسین اکبری امرغان*

استادیار، گروه مشاوره و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان، قوچان، ایران.

چکیده

زنان نقش اساسی در یک جامعه بر عهده دارند و زنان خانه‌دار، نقش پررنگ‌تری به خصوص در تربیت فرزندان دارند. از این‌رو توجه به سلامت روانی ایشان و ارائه راهکارهای مناسب برای غلبه بر تهدیدهای روانی یک امر ضروری است. این تحقیق با هدف اثربخشی تمرینات یوگا بر شاخص‌های روانی نظم‌جویی هیجانی و کیفیت زندگی زنان خانه‌دار انجام شده است. پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش، آزمایشی است که در قالب طرح نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل اجرا شده است. جامعه آماری شامل تمام زنان خانه‌دار ۱۸ تا ۳۰ سال در منطقه ۹ شهر مشهد در ۶ ماه اول سال ۱۴۰۳ بود. در این تحقیق ابتدا ۶۰ نفر به صورت در دسترس انتخاب شدند. سپس این افراد به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۳۰ نفر) و گروه کنترل (۳۰ نفر) قرار گرفتند. جهت گردآوری داده‌ها از پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت و پرسشنامه گارنفسکی و همکاران استفاده شده است. نتایج تحقیق نشان می‌دهد، تمرینات یوگا بر شاخص‌های نظم‌جویی هیجانی با ضریب ۴۷ درصد و بر کیفیت زندگی زنان خانه‌دار با ضریب ۴۴ درصد اثربخشی دارد. با توجه به نتایج بدست آمده توصیه می‌شود، ورزش یوگا به‌عنوان یکی از ورزش‌هایی مفید برای زنان خانه‌دار، از طریق رسانه‌های تصویری توصیه شود و از طرف دیگر باشگاه‌های ورزشی در مناطق شهری برای برگزاری دوره‌های یوگا حمایت شوند.

سابقه مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۹/۱۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۲/۲۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۰۳

کلیدواژه‌ها:

نظم‌جویی هیجانی

کیفیت زندگی

تمرینات یوگا

زنان خانه‌دار

Published by Shandiz Institute of Higher Education


استناد به مقاله:

رضایی، معصومه و اکبری امرغان، حسین (۱۴۰۴). اثربخشی تمرینات یوگا بر شاخص‌های روانی نظم‌جویی هیجانی و کیفیت زندگی زنان خانه‌دار.

کاوش‌های نوین در علوم محاسباتی و مدیریت رفتاری، ۳(۲)، ۹۱-۱۰۵.



<https://necsbm.shandiz.ac.ir>

 <https://doi.org/10.22034/necsbm.2025.491497.1097>

openaccess

۱. مقدمه

از سایرین تحت تأثیر شرایط روانی قرار دارند. آن‌ها علاوه بر مدیریت امور خانه و تربیت فرزندان، در بسیاری از موارد با چالش‌های روانی و هیجانی مواجه هستند که می‌تواند بر کیفیت زندگی‌شان اثرگذار باشد. کیفیت زندگی یکی از شرایطی است که می‌تواند در تصمیم‌گیری، رفتار و افکار فرد اثرگذار باشد (دستی و همکاران، ۱۳۹۹). این مفهوم تنها به وضعیت اقتصادی محدود نمی‌شود، بلکه شامل ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی و هیجانی نیز

انسان‌ها برای تصمیم‌گیری در موارد متعدد تحت تأثیر شرایط روحی خود هستند. یک فرد در حالی که احساس شادی می‌کند، تصمیماتی می‌گیرد که ممکن است در شرایط عادی از آن‌ها دوری نماید. به عبارت دیگر، تصمیم‌گیری افراد ارتباط مستقیمی با تفکر ذهنی و شرایط روحی و روانی آن‌ها در همان لحظه دارد. زنان خانه‌دار، به دلیل نقش چند بعدی خود در خانواده و جامعه، بیش

راهبردهای نظم‌جویی هیجان در تحول هیجانی، شناختی و اجتماعی ریشه دارد. نظم‌جویی یا خودتنظیمی هیجانی توانایی پاسخ‌گویی به تقاضاهای مداوم تجربه با طیفی از احساسات است، به‌گونه‌ای که از نظر اجتماعی قابل تحمل باشد و به‌اندازه کافی انعطاف‌پذیر باشد تا امکان واکنش‌های خودبه‌خود و همچنین توانایی به تأخیر انداختن این واکنش‌ها در صورت لزوم را فراهم کند. همچنین، نظم‌جویی هیجانی توانایی اعمال کنترل بر وضعیت عاطفی خود است. این موضوع ممکن است شامل رفتارهایی مانند بازاندیشی در یک موقعیت چالش‌برانگیز برای کاهش خشم یا اضطراب، پنهان کردن نشانه‌های آشکار غم و اندوه یا ترس، یا تمرکز بر دلایل احساس شادی یا آرامش باشد (رزاقی و همکاران، ۱۴۰۲).

آنچه مسلم است، دو مقوله کیفیت زندگی و نظم‌جویی هیجانی می‌تواند زندگی شخصی و اجتماعی افراد را تحت تأثیر قرار دهد. هراندازه‌این دو شاخص روانی ارتقا یابد، می‌توان انتظار داشت جایگاه اجتماعی فرد و احساس رضایت درونی او افزایش یابد. به همین دلیل، محققان تلاش می‌کنند با استفاده از راهکارهای مختلف این شاخص‌ها را تعالی بخشند (دمیرزر و بیکر^۳، ۲۰۲۳). یوگا، به‌عنوان یک روش تمرینی باستانی با ریشه‌های عمیق در سنت‌های هند، ترکیبی از حرکات بدنی، تمرینات تنفسی و مراقبه است که هدف آن بهبود هماهنگی بین ذهن و جسم است. این ورزش به‌ویژه در سال‌های اخیر مورد توجه پژوهشگران حوزه سلامت روان قرار گرفته و مطالعات مختلف نشان داده‌اند که تمرینات یوگا می‌تواند موجب کاهش استرس، اضطراب و افسردگی، افزایش تمرکز و تقویت خودتنظیمی هیجانی شود. از جمله مهم‌ترین مکانیسم‌های تأثیر یوگا، کاهش سطح کورتیزول (هورمون استرس)، افزایش آزادسازی اندورفین‌ها (هورمون‌های شادی) و بهبود عملکرد سیستم عصبی پاراسمپاتیک است که همگی در بهبود وضعیت هیجانی فرد نقش اساسی دارند.

برای زنان خانه‌دار، که اغلب با استرس‌های ناشی از مسئولیت‌های خانوادگی، نگهداری از فرزندان و مدیریت امور منزل روبه‌رو هستند، یوگا می‌تواند به‌عنوان روشی مؤثر برای بهبود کیفیت زندگی و نظم‌جویی هیجانی عمل کند. انجام تمرینات یوگا به این گروه کمک می‌کند تا آرامش بیشتری در مواجهه با چالش‌های روزمره داشته باشند، واکنش‌های هیجانی خود را بهتر مدیریت کنند و از سطح بالاتری از رضایت روانی برخوردار شوند. مطالعات

هست. سازمان بهداشت جهانی کیفیت زندگی را به‌عنوان درک فرد از وضعیت خود در زندگی، در چارچوب فرهنگ و نظام ارزشی که در آن زندگی می‌کند، و در ارتباط با اهداف، انتظارات، استانداردها و نگرانی‌هایش تعریف کرده است. بنابراین، می‌توان گفت شخصی که از کیفیت زندگی بالاتری برخوردار است، احساس رضایت بیشتری از کار و زندگی خود دارد (ریونس و همکاران^۱، ۲۰۲۰). چنین فردی در سبک زندگی خود و تعامل با دیگران با رفتار خوشایندتری برخورد کرده و در مواجهه با مشکلات و دشواری‌های مقطعی، صبر و تحمل بیشتری از خود نشان می‌دهد و توانایی بالاتری در حل مسائل دارد. از آنجا که زنان خانه‌دار مسئولیت‌های خانوادگی متعددی دارند، کیفیت زندگی آن‌ها نه تنها بر وضعیت فردی‌شان، بلکه بر سلامت روانی و عاطفی سایر اعضای خانواده نیز تأثیر می‌گذارد. کیفیت زندگی یک تجربه احساسی است؛ ممکن است فردی از نظر مالی در وضعیت مطلوبی قرار داشته باشد، اما به دلیل نداشتن وقت کافی برای زندگی شخصی، احساس کند کیفیت زندگی‌اش پایین است. اگرچه بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افزایش درآمد مالی می‌تواند کیفیت زندگی را بهبود بخشد، اما از آنجا که کیفیت زندگی به احساسات وابسته است، تحت تأثیر شرایط روانی مختلف قرار می‌گیرد. با این وجود، امکان ارتقای احساسات مثبت از طریق به‌کارگیری راهکارهای مناسب وجود دارد (بوسو و همکاران^۲، ۲۰۲۰).

یکی دیگر از شاخص‌های روانی اثرگذار بر تصمیم‌گیری و روش زندگی افراد، نظم‌جویی هیجانی است. معمولاً تصمیم‌گیری در شرایط هیجانی با پشیمانی یا ابراز ندامت پس از فروکش کردن هیجان همراه است. هیجانان، برخلاف احساسات، واکنش‌های عاطفی ناگهانی هستند (محمودی‌نودژ و همکاران، ۱۴۰۲). هراندازه افراد کنترل کمتری بر هیجان خود داشته باشند، می‌توان گفت در تصمیم‌گیری‌ها ضعیف‌تر عمل خواهند کرد. نمونه بارز آن، تصمیم‌گیری در شرایط عصبانیت به‌عنوان یک هیجان منفی است که به‌شدت نهی شده است. زنان خانه‌دار، به دلیل فشارهای متعدد زندگی روزمره، ممکن است در تنظیم هیجانان خود با چالش‌هایی روبه‌رو باشند. نظم‌جویی هیجان در واقع به دنبال کنترل هیجانان در شرایط خاص است. نظم‌جویی هیجان به راهبردهایی اطلاق می‌گردد که به‌منظور کاهش، افزایش یا نگهداشت تجارب هیجانی مورد استفاده قرار می‌گیرد (شهرویی و همکاران، ۱۴۰۲).

¹ Ravens et al.

² Bouso et al.

³ Demirezer & Biçer

۲. مبانی نظری

یوگا یک روش یادگیری جامع است که هدف آن ایجاد هماهنگی میان ذهن، بدن و روح از طریق سه ساختار اصلی شامل تمرین، تنفس و ریلکسیشن است. واژه یوگا ریشه در زبان سانسکریت دارد و به معنای وحدت و یگانگی ذهن و جسم است. این روش که قدمتی بیش از پنج هزار سال دارد، از دیرباز در جوامع شرقی به کار گرفته می‌شده و در سال‌های اخیر توجه بسیاری از کشورهای غربی را نیز به خود جلب کرده است، به‌گونه‌ای که در ایالات متحده آمریکا به‌عنوان یکی از مهم‌ترین روش‌های طب مکمل شناخته می‌شود. یوگا شامل مجموعه‌ای از تمرینات فیزیکی و وضعی (آسانا^۲)، تمرینات کنترل‌شده تنفسی (پرانایاما^۳) و تمرینات رهاسازی و تن‌آرامی (شواسانا^۴) است. اگرچه یوگا در طول تاریخ به‌عنوان یک فلسفه روحانی مطرح بوده، اما به‌عنوان روشی درمانی و مداخله‌ای در حوزه روان‌شناسی نیز کاربرد یافته است. در سه دهه اخیر، استفاده از یوگا در این زمینه به‌طور چشمگیری افزایش یافته است (ونکاتش^۵ و همکاران، ۲۰۲۰). امروزه یوگا به‌عنوان یکی از روش‌های طب مکمل و جایگزین در درمان بیماری‌ها و مشکلات سلامت در کشورهای غربی مورد توجه قرار گرفته است. مطالعات متعددی نیز به بررسی عملکرد فیزیولوژیک و اثرات مثبت آن در بهبود بیماری‌ها و اختلالات سلامتی پرداخته‌اند (قاسمی و همکاران، ۱۴۰۲).

۲.۱. کیفیت زندگی

مفهوم کیفیت زندگی ریشه در فلسفه یونان باستان دارد و ارسطو، فیلسوف بزرگ یونانی، در بحث شادکامی به آن پرداخته است. این بحث به دوران ارسطو (۳۲۲-۳۸۴ پیش از میلاد) بازمی‌گردد. ارسطو به‌ویژه در کتاب اخلاق نیکوماخوس به موضوع سعادت انسانی توجه ویژه‌ای داشت و به سؤالاتی همچون «سعادت چیست؟»، «از چه فعالیت‌هایی تشکیل شده است؟» و «چگونه می‌توان به سعادت دست یافت؟» پاسخ می‌داد. او شادکامی را حالتی خاص از فعالیت‌های شریف روح می‌دانست و بر این باور بود که شادکامی نعمتی خدادادی است (شنتار^۶ و همکاران، ۲۰۲۱). ارسطو زندگی خوب را معادل شادکامی می‌داند. وی از رابطه بین کیفیت زندگی هنگام شادی و ارزش‌های ذهنی افراد سخن می‌گوید. شرح یک زندگی خوب از نظر فلسفه را می‌توان در کار

نشان داده‌اند که شرکت در جلسات منظم یوگا می‌تواند منجر به افزایش کیفیت خواب، کاهش فشار خون، بهبود عملکرد شناختی و افزایش احساس امیدواری در افراد شود (بارتوس و همکاران^۱، ۲۰۲۲).

یکی از ویژگی‌های منحصربه‌فرد یوگا، قابلیت اجرای آن در هر محیط و با هر سطح امکانات است، که آن را به روشی مؤثر و در دسترس برای ارتقای شاخص‌های روانی تبدیل می‌کند. حتی جلسات کوتاه‌مدت یوگا در خانه، تحت راهنمایی مربیان آنلاین یا از طریق برنامه‌های آموزشی، می‌تواند تأثیر مثبتی بر سلامت روان زنان خانه‌دار داشته باشد. در مجموع، یوگا نه تنها یک روش ورزشی، بلکه رویکردی جامع برای بهبود سلامت جسمی و روانی محسوب می‌شود که می‌تواند به‌طور مستقیم بر کیفیت زندگی و توانایی کنترل هیجانات تأثیر بگذارد. با وجود پژوهش‌های متعدد در زمینه تأثیر یوگا بر جنبه‌های روان‌شناختی، این مطالعه تلاش دارد تا از منظر روش‌شناختی و طراحی مداخله، نوآوری‌هایی را ارائه دهد. در این پژوهش، مداخله تمرینات یوگا به‌گونه‌ای طراحی شده که شامل برنامه‌ای ساختاریافته با مدت و شدت مشخص باشد تا تأثیر آن بر کیفیت زندگی و نظم‌جویی هیجانی به‌دقت بررسی شود. همچنین، روش اجرای مداخله با تأکید بر استفاده از جلسات گروهی، نظارت متخصصان و پایش مستمر شرکت‌کنندگان، رویکردی متفاوت از برخی مطالعات پیشین را دنبال می‌کند. جامعه آماری این تحقیق، زنان خانه‌دار، گروهی است که تاکنون در بسیاری از مطالعات کمتر مورد توجه قرار گرفته است، و این انتخاب می‌تواند به شناخت بهتر چالش‌ها و نیازهای این قشر در حوزه بهبود سلامت روانی کمک کند. علاوه بر این، ابزارهای سنجش مورد استفاده در این پژوهش شامل مقیاس‌های معتبر و استاندارد هستند که دقت اندازه‌گیری را افزایش داده و نتایج را قابل تعمیم‌تر می‌کند. در بخش تحلیل داده‌ها نیز از روش‌های پیشرفته آماری مانند مدل‌های معادلات ساختاری بهره گرفته شده تا روابط بین متغیرها با دقت بیشتری بررسی شود. همچنین، در این تحقیق، تأثیرات بلندمدت تمرینات یوگا از طریق پیگیری وضعیت شرکت‌کنندگان پس از پایان مداخله مورد بررسی قرار می‌گیرد، که یکی از خلأهای موجود در تحقیقات پیشین را پوشش می‌دهد. بر اساس آنچه توضیح داده شد، سؤال اصلی این تحقیق این است که آیا تمرینات یوگا بر شاخص‌های روانی نظم‌جویی هیجانی و کیفیت زندگی زنان خانه‌دار تأثیر دارد؟

² Asana

³ Pranayama

⁴ Savasana

⁵ Venkatesh et al.

⁶ Shenthar

¹ Bartos et al.

است و سطح کلان شامل درآمد، اشتغال، مسکن، آموزش و پرورش و سایر شرایط زندگی و محیط است. در رویکردی عملی، کیفیت زندگی مفهومی کلی تعریف می‌شود که تمام ابعاد زیستی شامل رضایت مادی، نیازهای حیاتی، به علاوه جنبه‌های انتقالی زندگی نظیر توسعه فردی، خودشناسی، و بهداشت اکوسیستم را پوشش می‌دهد (ونکاتش و همکاران، ۲۰۲۰).

۲.۴. نظم‌جویی هیجانی

مطالعات بیانگر این هستند که هیجان در جنبه‌های مختلف زندگی نقش مهمی را ایفا می‌کند و همچنین، در سازگاری با رویدادهای تنیدگی‌زا و تغییرات زندگی مؤثر است. اصولاً هیجان را می‌توان واکنش‌های زیست‌شناختی به موقعیت‌هایی دانست که فرد آن را یک فرصت مهم یا چالش‌برانگیز ارزیابی می‌کند و این واکنش‌ها با پاسخی که به رویدادهای محیطی می‌دهد همراه است. در این راستا، نظریه‌های کارکردی معاصر معتقدند که هیجان‌ها در پاسخ‌دهی رفتاری، فرآیند تصمیم‌گیری، تسهیل تعاملات بین فردی، گرایش به رفتارهای پرخطر نقش مهمی را ایفا می‌کند (محمودی نودژ و همکاران، ۱۴۰۲).

محققان نظم‌جویی هیجان را فرایندی می‌دانند که در آن فرد می‌تواند در نوع هیجان لحظه وقوع و نحوه بیان آن مشارکت کند (شهبویی و همکاران، ۱۴۰۲). نظم‌جویی هیجان شامل تمام راهبردهای آگاهانه و ناخودآگاه افراد برای کاهش حفظ یا افزایش احساسات مثبت یا منفی تعریف شده است. تحقیقات نشان داده است که افراد در استفاده همیشگی از استراتژی‌های تنظیم هیجان متفاوت هستند و این تفاوت‌ها پیامدهایی برای حوزه‌های متعدد سازگاری روان‌شناختی، مانند تجربه عاطفی، عملکرد شناختی و اجتماعی دارند به طور مشابه مشکلات در تنظیم هیجان نقش برجسته‌ای در ایجاد و حفظ علائم سایکوپاتولوژیک و اختلالات عاطفی ایفا می‌کنند (رزاقی و همکاران، ۱۴۰۲).

در میان انواع راهبردهایی که افراد معمولاً برای تنظیم هیجان خود از آن‌ها استفاده می‌کنند، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به آنچه افراد برای مدیریت هیجان خود در پاسخ به رویدادهای برانگیخته فکر می‌کنند اشاره دارد به عبارت دیگر اصطلاح تنظیم هیجان شناختی، افکار آگاهانه‌ای را نشان می‌دهد که افراد به وسیله آن‌ها احساسات خود را در پاسخ به رویدادهای نامطلوب تنظیم کنند، برای مثال می‌توان معنای یک رویداد مضر را از نظر رشد شخصی دوباره تعریف کرد یا بهتر بگوییم بر جنبه‌های منفی آن تأکید کرد. محققان اخیراً شروع به مطالعه مؤلفه‌های شناختی

ارسطو ردیابی کرد. در قرن‌های بعد، این موضوع در بین فلاسفه اسلامی جایگاه ویژه‌ای پیدا کرد چنان‌که ابن‌سینا در اشارات، ملاصدرا در اسفار و بسیاری دیگر از علمای اسلامی در باب سعادت و شادکامی بحث‌های مبسوطی مطرح کرده‌اند. همچنین در دوران جدید فیلسوفانی چون ژان پل سارتر و دیگران به آن توجه داشته‌اند (ترکمان‌نژاد و نوروزی فر، ۱۴۰۲).

۲.۲. اهمیت مطالعه کیفیت زندگی

شالوک^۱ معتقد است که اهمیت بحث در خصوص کیفیت زندگی به لحاظ تاریخی از ۴ زمینه ریشه می‌گیرد:

۱. بازنگری در این باور که پیشرفت‌های علمی و پزشکی و فناوری‌ها به تنهایی می‌تواند خوشبختی و بهزیستی بشر را فراهم کنند و در عوض توجه به این مسئله که احساس بهزیستی شخصی، خانوادگی و اجتماعی در صورتی تحقق می‌یابد که پیشرفت‌های مذکور با ارزش‌ها، ادراکات و شرایط محیط زیست مساعدی همراه شوند.

۲. تغییر نگرش از خدمات مبتنی بر اجتماع به سبب سنجش نتایج و پیامدهای زندگی فرد در اجتماع.

۳. افزایش قدرت مصرف‌کنندگان و شکل‌گیری جنبش‌های تأمین‌کننده حقوق بیماران و تأکید این جنبش‌ها بر برنامه‌ریزی شخص محور، توجه به پیامدهای برنامه‌های رفاهی و دولتی و توجه به حق تعیین سرنوشت خود و غیره.

۴. پیدایش تغییرات جامعه شناختی که جنبه‌های عینی و ذهنی کیفیت زندگی را معرفی کرد و ویژگی‌های فردی و شخصی این مفهوم را مورد تأکید قرار داده است.

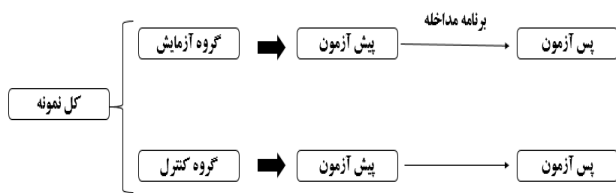
۲.۳. رویکردهای کیفیت زندگی

سازه کیفیت زندگی تا اندازه‌ای مبهم است. از یک‌سو، کیفیت زندگی فردی به‌عنوان پنداشتی از چگونگی گذران زندگی فرد مطرح می‌شود و از بعدی کلی‌تر، کیفیت موقعیت‌های زندگی حول یک عامل؛ شامل موقعیت‌هایی نظیر محیط پیرامونی یا فرهنگ در یک جامعه معین است. از منظری دیگر می‌توان کیفیت زندگی را در دو سطح خرد (فردی-ذهنی) و کلان (اجتماعی-عینی) تعریف کرد (دمیرز و بیکر^۲، ۲۰۲۳). سطح خرد شامل شاخص‌هایی نظیر ادراکات کیفیت زندگی، تجارب و ارزش‌های فرد، و معرف‌های مرتبط مانند رفاه، خوشبختی و رضایت از زندگی

¹ Shalouk

² Demirezer & Biçer

کنترل است. در این طرح متغیر مستقل ورزش یوگا است که گروه آزمایش تحت انجام این ورزش قرار خواهند گرفت و گروه کنترل در این خصوص آموزشی دریافت نمی‌کنند. در این تحقیق اثربخشی ورزش یوگا بر شاخص‌های روانی نظم‌جویی هیجانی و کیفیت زندگی به‌عنوان متغیرهای وابسته مورد بررسی قرار گرفت.



شکل ۱- دیاگرام پژوهش

جامعه آماری شامل تمام زنان خانه‌دار ۱۸ تا ۳۰ سال در منطقه ۹ شهر مشهد در شش‌ماهه اول سال ۱۴۰۳ می‌باشند. در پژوهش‌های از نوع آزمایشی و علی-مقایسه‌ای، حجم نمونه حداقل ۳۰ نفر در هر گروه توصیه می‌شود. لذا از بین اعضاء جامعه پژوهش با شیوه نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۶۰ نفر انتخاب شدند. شرط انتخاب این افراد داشتن ملاک‌های ورودی به این پژوهش بود. سپس این افراد به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۳۰ نفر) و گروه کنترل (۳۰ نفر) قرار گرفتند. در طی فرآیند اجرای پژوهش، هیچ یک از شرکت‌کنندگان از ادامه مطالعه انصراف نداده و میزان ریزش نمونه صفر بوده است. بنابراین، تحلیل داده‌ها بر اساس حضور کامل تمامی ۶۰ نفر انجام شده است. مشارکت‌کنندگان برای ورود به پژوهش باید دارای ملاک‌های زیر باشند.

شرکت‌کنندگان باید در سنین ۱۸ - ۳۰ سال باشند.

شرکت‌کنندگان باید خانه‌دار باشند.

عدم ابتلا به بیماری‌های خاص (بررسی از طریق مصاحبه اولیه و پرسشنامه خوداظهاری سلامت عمومی)

عدم استفاده از داروهای حوزه روانپزشکی (ارزیابی از طریق مصاحبه غربالگری و تأیید خوداظهاری توسط شرکت‌کننده)

تمایل به شرکت در جلسات یوگا

ملاک خروج از پژوهش نیز به این صورت است که چنانچه شرکت‌کنندگان بیش از ۳ جلسه در برنامه‌های ورزش یوگا غیبت داشته باشند از مطالعه خارج می‌شوند. همچنین چنانچه مجبور به استفاده از داروهای روانپزشکی یا داروهای مربوط به بیماری‌های خاص شوند از مطالعه خارج می‌شوند.

در پژوهش جاری از روش‌های میدانی و کتابخانه‌ای برای درک بهتر مسئله و جمع‌آوری مفاهیم موجود در تحقیق استفاده شده است. برای جمع‌آوری مبانی نظری و توضیح متغیرها از

تنظیم هیجان (آنچه افراد فکر می‌کنند) جدا از انواع دیگر راهبردها مانند راهبردهای رفتاری کرده‌اند با این استدلال که مقابله شناختی و انجام اقدامات را می‌توان به‌عنوان دو فرایند متفاوت در مقاطع زمانی مختلف در نظر گرفت.

مدیریت احساسات یکی از مهم‌ترین فعالیت‌های زندگی روزمره است. نظم‌جویی هیجان بر مجموعه‌ای از فرایندها تأثیر گذارد که احساسات را نظام‌مند کند و خود را به‌عنوان مجموعه‌ای از مکانیسم‌های دهد که می‌تواند یک حالت عاطفی را اصلاح مدل‌سازی با سرکوب کند (بوسو و همکاران، ۲۰۲۰). با توجه به سوابق یا عناصر پاسخ‌ها، هنگامی که افراد به‌درستی احساسات خود را نظم‌جویی نمی‌کنند ناراحتی ناشی از آن می‌تواند پایدار باشد و منجر به علائم مختلفی شود. بر این اساس نظم‌جویی احساسات بسته به زمینه و علایق فرد می‌تواند مثبت یا منفی باشد. انواع مشکلات روانی می‌توانند با نظم‌جویی هیجانی تداخل داشته باشند، مانند اضطراب افسردگی و اختلال استرس پس از سانحه (بارتوس و همکاران^۱، ۲۰۲۲). مدل‌های نظم‌جویی هیجانی شامل برخی از مدل‌های مبتنی بر استراتژی هستند چنین راهبردهایی ممکن است تطبیقی باشند، به‌عنوان مثال، آن‌هایی که با فرایندهای روانی مرتبط هستند؛ مانند پذیرش، یا ناسازگار، به‌عنوان مثال، آن‌هایی که به نشخوار فکری مربوط شوند. انعطاف‌پذیری یک عامل کلیدی در هنگام اجرای آن استراتژی‌ها است. نظم‌جویی هیجانی مؤثر با تأثیرات مثبتی مانند رفاه و عملکرد مناسب کاری مرتبط است در حالی که نظم‌جویی هیجانی غیر مؤثر می‌تواند با مشکلاتی مانند اضطراب و افسردگی مرتبط باشد (امیرخانلو و میرزایی، ۱۴۰۲).

تنظیم هیجان سطح مطلوبی از تعامل با محیط را ارتقا می‌دهد و در ایجاد و حفظ رفتار انطباقی و همچنین کاهش اضطراب، تجربیات منفی و کنش‌های ناسازگار از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. علاوه بر این، راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان به تلاش افراد برای اصلاح افکار خود به منظور تنظیم هیجان اشاره می‌کند. به عبارت دیگر، افرادی که در شرایط بد زندگی می‌کنند از تنظیم شناختی هیجان برای کنترل هیجانان خود استفاده می‌کنند (پارک و همکاران^۲، ۲۰۲۱).

۳. روش‌شناسی تحقیق

تحقیق حاضر از نظر هدف کاربردی است و شیوه اجرای آن به صورت نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه

¹ Bartos et al.

² Park et al.

است که کیفیت زندگی کلی و عمومی فرد را می‌سنجد. این مقیاس در سال ۱۹۹۶ توسط گروهی از کارشناسان سازمان بهداشت جهانی و با تعدیل گویه‌های فرم ۱۰۰ سؤالی این پرسشنامه ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۴ زیر مقیاس و یک نمره کلی است. این زیر مقیاس‌ها عبارتند از: سلامت جسمی، سلامت روان، روابط اجتماعی، سلامت محیط اطراف و یک نمره کلی. در ابتدا یک نمره خام برای هر زیر مقیاس به دست می‌آید که باید از طریق یک فرمول به نمره‌ای استاندارد بین ۰ تا ۱۰۰ تبدیل شود. نمره بالاتر نشان‌دهنده کیفیت زندگی بیشتر است. ضریب آلفای کرونباخ^۱ ۰/۸۴ نشان‌دهنده همسانی درونی مطلوب آن است. از طرف دیگر تحلیل عاملی^۲ در ۲۶ گویه این مقیاس، مشخص کرد که در این مقیاس چهار زیر مقیاس (یعنی سلامت جسمی، سلامت روان‌شناختی، روابط اجتماعی و محیط زندگی که در مقیاس اصلی وجود داشتند) وجود دارد که نشان‌دهنده روایی ساختاری آن است. همچنین برای بررسی روایی و پایایی این پرسشنامه پژوهشی بر روی ۱۱۶۷ نفر از مردم تهران انجام گرفت. شرکت‌کنندگان به دو گروه دارای بیماری مزمن و غیرمزمن تقسیم شدند. پایایی آزمون بازآزمون برای زیرمقیاس‌ها به این صورت به دست آمد: سلامت جسمی ۰/۷۷، سلامت روانی ۰/۷۷، روابط اجتماعی ۰/۷۵، سلامت محیط ۰/۸۴ به دست آمد.

پروتکل یوگا: پس از انتخاب نمونه، محقق توضیحاتی در مورد چگونگی اجرای پژوهش به شرکت‌کنندگان گروه آزمایش ارائه می‌دهد. شرکت‌کنندگان به مدت ۶ هفته و هر هفته ۳ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای پروتکل مداخله یوگا را دریافت خواهند کرد که در جدول ۱ آمده است. یک ماه و نیم پس از انجام مداخله، یک جلسه پیگیری جهت ارزیابی و ثبت نتایج مداخله، تشکیل شده و پس از آزمون بر روی هر دو گروه گواه و آزمایش مورد اجرا قرار خواهد گرفت.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی آزمون تحلیل کوواریانس استفاده خواهد شد. برای بررسی تساوی واریانس داده‌های پیش آزمون و پس آزمون از آزمون لوین و برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کلموگروف اسمیرنوف در نرم‌افزار SPSS 27 استفاده می‌شود.

پایان‌نامه‌ها، کتب، مقالات معتبر منتشر شده در نشریه‌ها و پایگاه‌های علمی استفاده گردیده است.

پرسشنامه نظم جویی هیجانی: این پرسشنامه دارای ۳۶ سؤال بوده و هدف آن سنجش خرده مقیاس‌های نظم جویی هیجانی است. این پرسشنامه توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) به منظور ارزیابی راهبردهای شناختی که هر فرد بعد از تجربه رخدادهای تهدیدکننده یا استرس‌های زندگی به کار می‌برد ابداع شده است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه برای هرگز عدد ۱، گاهی عدد ۲، مرتباً مقدار ۳، اغلب ۴ و همیشه برابر ۵ است.

این مقیاس شامل ۹ خرده مقیاس است که هر کدام یک راهبرد خاص از راهبردهای نظم جویی را ارزیابی می‌کند. خرده مقیاس‌ها عبارتند از: مقصر دانستن خود، مقصر دانستن دیگران، پذیرش رخداد، توجه مجدد برنامه‌ریزی برای چگونگی برخورد با رخداد، توجه مثبت مجدد به مسائل خوشایند به جای تفکر درباره آن رخداد واقعی، نشخوار فکری، باز ارزیابی مثبت، رسیدن به یک دور نما (افکار مربوط به نسبی بودن آن رخداد در مقایسه با سایر رخدادهای) و مصیبت‌بار تلقی کردن. از میان این راهبردها، راهبردهای مقصر دانستن خود، مقصر دانستن دیگران، نشخوار فکری، مصیبت‌بار تلقی کردن رخداد راهبردهای منفی تنظیم هیجان هستند و راهبردهای پذیرش، توجه مجدد به برنامه‌ریزی، توجه مثبت مجدد، باز ارزیابی مثبت و رسیدن به یک دور نما راهبردهای مثبت تنظیم هیجان را نشان می‌دهند. نمره هر راهبرد از طریق جمع نمرات داده شده به هر یک از عبارات تشکیل دهنده آن راهبرد به دست می‌آید و می‌تواند در دامنه‌ای از ۴ تا ۲۰ قرار بگیرد و جمع کل نمرات در دامنه‌ای از ۳۶ تا ۱۸۰ قرار می‌گیرد.

در بررسی مشخصات روان‌سنجی آزمون گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) پایایی آزمون را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر با ۰/۹۱، ۰/۸۷، ۰/۹۳ به دست آوردند. در ایران نیز روایی آزمون از طریق همبستگی نمره کل با نمرات خرده مقیاس‌ها آزمون بررسی شد که دامنه‌ای از ۰/۴۰ تا ۰/۶۸ با میانگین ۰/۵۶ را دربر می‌گرفت که همگی آن‌ها معنادار بودند. در سال ۱۳۸۲ پایایی پرسشنامه در فرهنگ ایرانی توسط یوسفی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس‌های شناختی ۰/۸۲ گزارش شده است.

پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت: پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی یک پرسشنامه ۲۶ سؤالی

¹ Cronbach's alpha

² factor analysis

جدول ۱- پروتکل یوگا

جلسه	مدت زمان	فعالیت‌ها
جلسه اول	۹۰ دقیقه	۵ دقیقه ریلکس اولیه (چرخش آگاهی)
		۲۰ دقیقه حرکات گرم کردن اولیه و حرکات پویا همراه با دم و بازدم
		۲۰ دقیقه حرکات نشسته وضعیت‌های بدن (آساناها)
		۱۰ دقیقه تنفس‌های یوگایی (پراناایاما)
		۲۰ دقیقه تمرینات تمرکز ذهنی (مراقبه)
جلسه دوم	۹۰ دقیقه	۱۵ دقیقه ریلکس نهایی (شاواسانا)
		۵ دقیقه ریلکس اولیه (چرخش آگاهی)
		۳۰ دقیقه حرکات نشسته و خوابیده وضعیت‌های بدن (آساناها)
		۱۰ دقیقه تنفس‌های یوگایی (پراناایاما)
		۱۰ دقیقه تمرینات تمرکز ذهنی (مراقبه)
جلسه سوم	۹۰ دقیقه	۳۵ دقیقه سفر درونی (یوگانیدرا)
		۵ دقیقه ریلکس اولیه (چرخش آگاهی)
		۵۰ دقیقه حرکات نشسته و خوابیده وضعیت‌های بدن (آساناها)
		۱۵ دقیقه ریلکس بدن یا وانهادگی
		۲۰ دقیقه تمرینات تمرکز ذهنی (مراقبه)

به منظور افزایش دقت در نتایج پژوهش، متغیرهای مداخله‌گر از طریق روش‌های مختلف کنترل شدند: شرکت‌کنندگان از نظر ویژگی‌های دموگرافیک مانند سن، وضعیت تأهل و سطح تحصیلات همگن‌سازی شدند. برای جلوگیری از اثرات یادگیری و تمرین، دستورالعمل‌های اجرای پرسشنامه‌ها در تمامی مراحل یکسان‌سازی شد. محیط برگزاری جلسات یوگا و زمان اجرای آزمون‌ها در تمامی مراحل یکسان بوده است. برای اطمینان از عدم تأثیر شرایط روانی خاص، شرکت‌کنندگانی که سابقه بیماری‌های روانی داشتند از نمونه حذف شدند. با این اقدامات، تأثیر متغیرهای مداخله‌گر به حداقل رسیده و دقت یافته‌های تحقیق افزایش یافته است.

۴. یافته‌های تحقیق

در ابتدا ویژگی‌های جمعیت شناختی (جدول ۲ و ۳) و آمار توصیفی مربوط به متغیرها به تفکیک گروه‌ها در جدول ۴ مشخص شده است.

جدول ۲- وضعیت سنی

سن	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
۱۸ تا ۲۲ سال	۵	۱۶٫۷	۲	۶٫۷
۲۲ تا ۲۶ سال	۱۲	۴۰	۱۸	۶۰
۲۶ تا ۳۰ سال	۱۳	۴۳٫۳	۱۰	۳۳٫۳
مجموع	۳۰	۱۰۰	۳۰	۱۰۰

جدول ۳- وضعیت تحصیلات

سطح تحصیلات	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
دیپلم	۱	۳٫۳	۳	۱۰
کاردانی و کارشناسی	۱۹	۶۳٫۳	۲۱	۷۰
کارشناسی ارشد و بالاتر	۱۰	۳۳٫۴	۶	۲۰
مجموع	۳۰	۱۰۰	۳۰	۱۰۰

جدول ۴- مقادیر آمار توصیفی متغیرهای تحقیق

متغیر	مرحله آزمون	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
کیفیت زندگی	پیش آزمون	۸۵/۹۳	۱۰/۱۷۴	۸۴/۹۰	۱۰/۰۵۳
	پس آزمون	۹۸/۲۳	۱۰/۶۷۳	۸۴/۹۰	۱۰/۴۰۳
نظم جویی	پیش آزمون	۱۰۲/۷۰	۱۶/۴۴۵	۱۰۵/۷۰	۱۶/۰۷۶
	پس آزمون	۱۲۲/۳۰	۱۳/۳۴۲	۱۰۴/۳۷	۱۵/۶۲۲

در متغیر کیفیت زندگی، میانگین گروه آزمایش پس از مداخله از ۸۵/۹۳ به ۹۸/۲۳ افزایش یافته است، درحالی‌که میانگین گروه کنترل تقریباً ثابت باقی مانده است (۸۴/۹۰ در هر دو مرحله). این افزایش قابل توجه در گروه آزمایش نشان می‌دهد که شرکت در جلسات یوگا موجب بهبود کیفیت زندگی شده است. در متغیر نظم‌جویی هیجانی، میانگین گروه آزمایش از ۱۰۲/۷۰ در پیش‌آزمون به ۱۲۲/۳۰ در پس‌آزمون افزایش یافته است، درحالی‌که در گروه کنترل تغییر محسوسی مشاهده نمی‌شود (۱۰۵/۷۰ در پیش‌آزمون و ۱۰۴/۳۷ در پس‌آزمون). این یافته حاکی از آن است که تمرینات یوگا تأثیر مثبتی بر مهارت‌های تنظیم هیجانی داشته است. همچنین با توجه به کاهش انحراف معیار در گروه آزمایش پس از مداخله، می‌توان نتیجه گرفت که شرکت‌کنندگان واکنش‌های همگن‌تر و پایدارتری نسبت به تمرینات یوگا داشته‌اند. این موضوع نشان‌دهنده تأثیر مثبت و سازگار مداخله یوگا در بهبود متغیرهای مورد بررسی است.

در ابتدا داده‌ها از نظر نرمال بودن بررسی شده‌اند. برای این امر از آزمون کلوموگروف - اسمیرنوف استفاده شده است که نتایج در جدول ۵ آمده است.

جدول ۵- نتایج آزمون کلوموگروف - اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات

متغیر	مرحله آزمون	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		Sig	نتیجه	Sig	نتیجه
کیفیت زندگی	پیش آزمون	۰/۱۰۱	نرمال	۰/۰۹۵	نرمال
	پس آزمون	۰/۰۵۴	نرمال	۰/۲۰۰	نرمال
نظم جویی هیجانی	پیش آزمون	۰/۳۳۰	نرمال	۰/۱۹۱	نرمال
	پس آزمون	۰/۱۲۶	نرمال	۰/۱۸۴	نرمال

بر اساس نتایج آزمون جدول ۵ در ضریب خطای ۵ درصد هنگامی که مقدار Sig کمتر از ۰/۰۵ باشد، به معنای نرمال بودن

جدول ۹- نتایج آزمون‌های چندگانه در تحلیل کوواریانس چندمتغیره

نوع آزمون	مقدار آزمون F	سطح معناداری	اندازه اثر
اثربیلابی	۰/۴۷۰	۲۴/۴۱۰	۰/۰۰۰
لابدای ویلکز	۰/۵۳۰	۲۴/۴۱۰	۰/۰۰۰
اثر هنتلینگ	۰/۸۸۸	۲۴/۴۱۰	۰/۰۰۰
بزرگ‌ترین ریشه روی	۰/۸۸۸	۲۴/۴۱۰	۰/۰۰۰

یافته‌های جدول ۹ نشان می‌دهد که بین گروه آزمایش و کنترل از لحاظ متغیرهای وابسته در سطح خطا $P < ۰/۰۰۱$ تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بر این اساس، می‌توان بیان داشت که حداقل در یکی از متغیرهای وابسته (کیفیت زندگی و نظم‌جویی هیجانی) بین دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود دارد و ضریب اثر نشان می‌دهد که ۴۷ درصد تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایش است. در جدول ۱۰ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس اندازه‌گیری‌های مکرر برای بررسی تفاوت نمونه پژوهش در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری گزارش شده است.

جدول ۱۰- اثرات بین آزمودنی تحلیل کوواریانس چندمتغیره در پس آزمون متغیرهای وابسته

متغیر پژوهش	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر
کیفیت زندگی	۴۰/۶۲۶	۰/۰۰۰	۰/۴۲۰
نظم جویی هیجانی	۴۴/۸۲۱	۰/۰۰۰	۰/۴۴۵

با توجه به یافته‌های جدول ۱۰ بین تفاضل میانگین آزمودنی‌ها با گروه کنترل و گروه آزمایش از لحاظ متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد لذا می‌توان نتیجه گرفت تمرینات یوگا بر شاخص‌های نظم جویی هیجانی و کیفیت زندگی زنان خانه‌دار مؤثر است.

فرضیه فرعی اول: تمرینات یوگا بر شاخص‌های نظم جویی هیجانی زنان خانه‌دار منطقه ۹ شهر مشهد تأثیر معنادار دارد.

جدول ۱۱- اثرات بین آزمودنی تحلیل کوواریانس تک متغیره در پس آزمون نظم جویی هیجانی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع درجه	میانگین	F	سطح معناداری	مجدور
نظم جویی هیجانی	پیش آزمون	۱	۵۳۰۳/۸۰۷	۴۳/۵۹۰	۰/۰۰۰	۰/۴۳۳
	گروه	۱	۵۷۶۹/۱۱۶	۴۷/۴۱۴	۰/۰۰۰	۰/۴۵۴
	خطا	۵۷	۶۹۳۵/۴۶۰	۱۲۱/۶۷۵		

همان‌طور که در جدول ۱۱ نشان داده شده است، بین میانگین نمرات نظم جویی هیجانی بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایشی و گروه کنترل) در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($F = ۴۷/۴۱۴$ و $P > ۰/۰۱$). بنابراین تمرینات یوگا بر شاخص‌های نظم جویی هیجانی زنان خانه‌دار منطقه ۹ شهر مشهد

توزیع داده‌هاست. با توجه به مقادیر جدول می‌توان گفت توزیع داده‌ها نرمال هستند. نرمال بودن داده‌ها به محقق کمک می‌کند تا در مراحل بعد از چه آزمون‌هایی می‌تواند استفاده کند. قبل از بررسی فرضیه‌ها برای رعایت پیش‌فرض تساوی واریانس‌ها متغیرهای تحقیق از آزمون لون استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۶ ارائه شده است.

جدول ۶- نتایج آزمون لون متغیرها (تساوی واریانس‌ها)

متغیر	F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معنی داری
کیفیت زندگی	۱/۰۴	۱	۲۸	۰/۳۹۰
نظم جویی هیجانی	۰/۹۰۵	۱	۲۸	۰/۴۱۵

همان‌گونه که جدول ۶ نشان می‌دهد، فرض همگنی واریانس‌ها با توجه به معنادار نبودن مقدار F برقرار است. برای پیش‌فرض همگنی کوواریانس از آزمون باکس استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۷ ارائه شده است.

جدول ۷- آزمون همگنی کوواریانس‌ها

متغیر	F	درجه آزادی اول	مقدار باکس	سطح معنی داری
گروه	۰/۵۴۰	۳	۱/۶۸۴	۰/۶۵۵

همان‌گونه که نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد، فرض همگنی کوواریانس‌ها با توجه به معنادار نبودن مقدار باکس با سطح معنی داری $۰/۰۵ < ۰/۶۵۵$ برقرار است.

پیش‌فرض سوم تحلیل کوواریانس بررسی همگنی شیب‌های درون گروهی است. که در جدول ۵ شیب هر یک از گروه‌ها به تفکیک نمایش داده شده است.

جدول ۸- آزمون بررسی همگنی شیب‌های درون گروهی

متغیر	منبع تغییرات	F	سطح معنی داری
کیفیت زندگی	اثر تعامل گروه و پیش‌آزمون	۱/۵۰۸	۰/۳۸۱
نظم جویی هیجانی	اثر تعامل گروه و پیش‌آزمون	۱/۸۱۲	۰/۲۲۵

با توجه یافته‌ها و این‌که شیب‌های رگرسیون درون گروهی همگن است می‌توان از تحلیل کوواریانس استفاده کرد.

آزمون فرضیه اصلی: تمرینات یوگا بر شاخص‌های نظم جویی هیجانی و کیفیت زندگی زنان خانه‌دار منطقه ۹ شهر مشهد تأثیر معنادار دارد. برای بررسی فرضیه اصلی از تحلیل کوواریانس چند متغیره در نرم افزار SPSS 27 استفاده می‌شود. نتایج این آزمون در جدول ۹ آمده است.

تحقیقاتشان نشان دادند تمرینات یوگا برای سلامت روانی سالمندان نیز مؤثر است. این نمونه‌ها نشان می‌دهد اثرات مثبت ورزش و تمرینات یوگا محدود به رده سنی خاص یا شغل خاصی نیست. با این همه نمونه‌ای که زنان خانه‌دار را به‌عنوان مورد مطالعه بررسی کرده باشد وجود نداشته که از این نظر نوآوری تحقیق حاضر نیز تأیید می‌شود.

در تبیین این فرضیه می‌توان گفت همه افراد در طول زندگی و حتی در طول روز ممکن است با تنش‌های هیجانی اعم از برخورد با دیگران، صحبت‌های تنش‌زا و حتی شنیدن یا دیدن یک خبر در رسانه‌های اجتماعی مواجه شوند. این تنش‌ها در فرد باقی مانده و آثاری از خود به جای می‌گذارد که نمود آن می‌تواند در حالات و رفتار و تفکر افراد پدید آید بدون این که شخص علت آن را بداند. از سوی دیگر مشکلات زندگی به صورت مستمر سبب ایجاد تفکری در شخص می‌شود که احساس می‌کند کیفیت زندگی پایینی را تجربه می‌کند. این مسئله برای زنان متأهل بیشتر به چشم می‌آید زیرا تصور می‌کنند زندگی فعلی آن‌ها با آنچه تصور و هدف‌گذاری می‌کردند متفاوت است. در این شرایط ورزش می‌تواند به بازیابی انرژی افراد کمک کند. ورزش یوگا با مجموعه‌ای از تمرینات مبتنی بر تقویت ذهن، جسم و حتی سبک زندگی می‌تواند نقش زیادی در کاهش استرس و اضطراب‌های روزمره داشته باشد. بنابراین شخص قادر است هیجانات خود را کنترل و با تغییر نگاه به زندگی احساس بهتری از کیفیت زندگی خود داشته باشد.

جمع‌بندی فرضیه فرعی اول: تمرینات یوگا بر شاخص‌های نظم-جویی هیجانی زنان خانه‌دار منطقه ۹ شهر مشهد تأثیر معنادار دارد.

یافته‌های آماری نشان می‌دهد، بین میانگین نمرات نظم‌جویی هیجانی بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایشی و گروه کنترل) در مرحله پس از آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($F = 47/414$ و $P > 0/01$). بنابراین تمرینات یوگا بر شاخص‌های نظم‌جویی هیجانی زنان خانه‌دار منطقه ۹ شهر مشهد مؤثر بوده است. میزان این تأثیر در مرحله پس از آزمون ۴۵ درصد بوده است.

در همین راستا، سفیدگران و همکاران (۱۴۰۱) در تحقیقات خود نشان دادند تمرینات یوگا بر تنظیم هیجانات زنان اثر مثبت دارد. هاشمی و همکاران (۱۳۹۹) نیز تأثیر تمرینات یوگا را در افزایش شناختی زنان تأیید کردند که با کنترل هیجان مرتبط است. نعیمی و فتحی (۱۳۹۹) نیز تمرینات یوگا را به‌عنوان یک راهکار عملی برای افزایش شادی و سلامت روان معرفی کرده‌اند. ایگو و

مؤثر بوده است. میزان این تأثیر در مرحله پس از آزمون ۴۵ درصد بوده است.

فرضیه فرعی دوم: تمرینات یوگا بر کیفیت زندگی زنان خانه‌دار منطقه ۹ شهر مشهد تأثیر معنادار دارد.

جدول ۱۲- اثرات بین آزمودنی تحلیل کوواریانس تک متغیره در پس

آزمون کیفیت زندگی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی مجزورات	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
پیش آزمون		۳۴۸۸/۳۵۸	۱	۳۴۸۸/۳۵۸	۶۷/۳۱۸	۰/۰۰۰	۰/۵۴۱
گروه		۲۳۵۲/۷۸۳	۱	۲۳۵۲/۷۸۳	۴۵/۴۰۳	۰/۰۰۰	۰/۴۴۳
خطا		۲۹۵۳/۷۰۹	۵۷	۵۱/۸۱۹			

همان‌طور که در جدول ۱۲ نشان داده شده است، بین میانگین نمرات کیفیت زندگی بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایشی و گروه کنترل) در مرحله پس از آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($F = 34/155$ و $P > 0/01$). بنابراین تمرینات یوگا بر کیفیت زندگی زنان خانه‌دار منطقه ۹ شهر مشهد مؤثر بوده است. میزان این تأثیر در مرحله پس از آزمون ۴۴ درصد بوده است.

۵. بحث و نتیجه‌گیری

تمرینات یوگا بر شاخص‌های نظم‌جویی هیجانی و کیفیت زندگی زنان خانه‌دار منطقه ۹ شهر مشهد تأثیر معنادار دارد.

یافته‌های آماری نشان می‌دهد که بین گروه آزمایشی و کنترل از لحاظ متغیرهای وابسته در سطح خطا $P < 0/01$ تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس می‌توان بیان داشت که حداقل در یکی از متغیرهای وابسته (کیفیت زندگی و نظم‌جویی هیجانی) بین دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد و ضریب اثر نشان می‌دهد که ۴۷ درصد تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایشی است. در ادامه نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای بررسی تفاوت نمونه پژوهش در مرحله پیش آزمون، پس از آزمون و پیگیری انجام شد. که نشان داد بین تفاضل میانگین آزمودنی‌ها گروه کنترل و گروه آزمایشی از لحاظ متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد لذا می‌توان نتیجه گرفت تمرینات یوگا بر شاخص‌های نظم‌جویی هیجانی و کیفیت زندگی زنان خانه‌دار مؤثر است.

در همین راستا امیرخانلو و میرزایی (۱۴۰۲) در تحقیق خود نشان دادند ورزش یوگا تأثیر مثبتی بر سلامت روان دانش‌آموزان دارای اختلال وسواس دارد. اکبری و نجفی‌زادگان (۱۴۰۱) نیز با محوریت ورزش یوگا نشان دادند سلامت روان در زنان ورزشکار بالاتر است. نعمتی (۱۴۰۱) نیز تمرینات یوگا را بر میزان توجه متمرکز در کودکان تأیید کرده‌اند. بارتوس و همکاران (۲۰۲۲) در

همکاران (۲۰۲۳) این نوع تمرینات را مؤثر بر کاهش استرس دانسته‌اند.

بعضاً شنیدن یک خبر یا دیدن تصویر در رسانه‌های اجتماعی و تصویری می‌تواند مبدأ و دلیل شروع بسیاری از تفکراتی باشد که نتیجه آن‌ها ایجاد استرس و هیجانات در شخص است. بنابراین راه برون‌رفت از مشکل، حفظ و کنترل هیجان‌ها و نظم دادن به هیجانات است. اگر شخص بتواند هیجانات خود را کنترل و منظم کند در این صورت می‌تواند از آن‌ها به نفع تفکرات مثبت استفاده کند. در این مسیر یوگا و انجام تمرینات یوگا می‌تواند کمک‌کننده باشد. تمرینات یوگا از طرفی حواس و تمرکز فرد را از سمت وقایع روزانه پرت می‌کند و از طرفی با تقویت ذهن و جسم و حتی ارائه رژیم غذایی، اعتمادبه‌نفس را در شخص ایجاد می‌کند؛ که نتیجه همه این‌ها می‌تواند به نظم جویی هیجانی افراد کمک کند.

جمع‌بندی فرضیه فرعی دوم: تمرینات یوگا بر کیفیت زندگی زنان خانه‌دار منطقه ۹ شهر مشهد تأثیر معنادار دارد.

یافته‌ای آماری نشان می‌دهد، بین میانگین نمرات کیفیت زندگی بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایشی و گروه کنترل) در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($F=34/155$ و $P>0/01$). بنابراین تمرینات یوگا بر کیفیت زندگی زنان خانه‌دار منطقه ۹ شهر مشهد مؤثر بوده است. میزان این تأثیر در مرحله پس‌آزمون ۴۴ درصد بوده است.

در همین راستا سفیدگران و همکاران (۱۴۰۱) در تحقیقات خود نشان دادند تمرینات یوگا در افزایش رضایت از زندگی زنان اثر مثبت دارد. دمیروز و بیکر (۲۰۲۳) در تحقیقات خود تمرینات یوگا را عامل اثرگذار بر افزایش ادراک از کیفیت زندگی دانسته‌اند.

در تبیین این فرضیه می‌توان گفت، کیفیت زندگی یکی از متغیرهای مهم در آسایش روانی خانواده است. کیفیت زندگی به ادراک شخص از شرایط موجود زندگی و مقایسه آن با ایده‌آل‌ها، باورها، گذشته و حتی با دیگران است. بدون شک هیچ زندگی بدون مشکل نیست و هیچ زندگی نیز بدون نکته مثبت و احساس خوب نیست. اما بعضاً شرایط محیطی، شخصی، به صورت مقطعی دید شخص را نسبت به زندگی دستخوش تغییر می‌کند. یک اتفاق درون خانواده که می‌تواند جروبخت باشد، یا یک بیماری یا یک مشکل مالی ممکن است با مشغول کردن ذهن افراد نگاه آن‌ها را نسبت به کیفیت زندگی خود تغییر دهد. معمولاً در چنین شرایطی افراد بیشتر کاستی‌های زندگی خود و نکات مثبت زندگی دیگران را می‌بینند و در یک مقایسه ذهنی به این نتیجه می‌رسند که زندگی‌شان کیفیت لازم را ندارد. احساس ناامیدی، بی‌انگیزگی

و حتی پرخاشگری می‌تواند از نتایج چنین تفکری باشد. در این مواقع راه‌حل حفظ آرامش تمرکز ذهنی، توجه ذهن به زندگی و بازگشت مجدد به تعادل جسمی و روانی و نگاه واقع‌بینانه است. بر اساس این فرضیه یوگا به‌عنوان یک ورزش فکری و ذهنی که هزینه کمی داشته و نیاز به ابزار یا محیط خاصی ندارد می‌تواند به افراد به خصوص زنان خانه‌دار کمک کند. زنان خانه‌دار به دلیل این که بیشتر در خانه هستند و معمولاً کارهای روزانه آن‌ها یکنواخت و خسته‌کننده و بعضاً با بی‌توجهی از سوی همسر یا دیگر افراد خانواده مواجه می‌شوند، بیشتر در معرض احساس منفی نسبت به کیفیت زندگی خود هستند. تمرینات یوگا می‌تواند این احساسات منفی را دور و شخص را از نظر روانی به آسایش و تعادل برساند.

با توجه به تأثیر تمرینات یوگا بر شاخص‌های نظم جویی هیجانی و کیفیت زندگی زنان خانه‌دار پیشنهاد می‌شود:

۱- صدا و سیما به‌عنوان یک ابزار آگاهی بخشی عمومی می‌تواند سهم زیادی در توصیه ورزش یوگا به افراد به خصوص زنان خانه‌دار داشته باشد.

۲- حمایت از باشگاه‌های ورزشی محلی برای توسعه و ایجاد دوره‌های یوگا می‌تواند شرایط حضور زنان را در این ورزش تسهیل نماید.

۳- با توجه به این که ورزش یوگا معمولاً به صورت دسته‌جمعی اثرات بهتری دارد و از طرفی نیاز به امکانات خاصی ندارد، می‌تواند به‌عنوان یک گزینه برای گروه‌های ورزشی عمومی در پارک‌ها مورد استفاده قرار گیرد.

۴- آموزش اصولی و با برنامه مربی برای دوره‌های یوگا توسط نهادهای حمایتی می‌تواند بستر توسعه و حمایت از همگانی شدن و آشنایی افراد با این ورزش را تسهیل نماید.

۵- تأکید مدارس به‌ویژه مدارس دخترانه در مقاطع دبیرستان و یا در دانشگاه‌ها بر مزایای مثبت تمرینات یوگا از جمله راهکارهایی است که می‌تواند در فرهنگ‌سازی و همگانی کردن ورزش یوگا در سطح جامعه مفید باشد.

محدودیت‌های پژوهش نیز به صورت زیر است:

- جمع‌آوری داده‌ها توسط پرسشنامه با خطاهایی همراه است که به ماهیت ابزار پرسشنامه مربوط است لذا به‌عنوان محدودیت تحقیق در نظر گرفته می‌شود.
- کیفیت زندگی از متغیرهایی است که در طول زمان تغییر می‌کند بنابراین متغیر زمان می‌تواند محدودیت تحقیق در نظر گرفته شود.

متأهل شاغل. سومین همایش ملی و اولین همایش بین‌المللی پژوهش و نوآوری در روانشناسی، با نگاهی ویژه بر درمان‌های فراتشخیصی، تهران.

<https://civilica.com/doc/1928279>

محمودی نوذ، مجتبی، امیرفرخایی، آزیتا، سماوی، عبدالوهاب.

(۱۴۰۲). اثربخشی آموزش خودتنظیمی هیجانی بر کیفیت

زندگی و تاب‌آوری بهبودیافتگان کووید-۱۹. *مجله دانشکده*

پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۳۶(۳)، ۲۳-۳۷.

<https://doi.org/10.22038/mjms.2022.66224.3900>

نعمتی، خدیجه. (۱۴۰۱). بررسی نقش آموزش ورزش یوگا در میزان

توجه متمرکز در کودکان دارای نشانگان ADHD در مقطع

ابتدایی شهرستان زنجان در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱.

نهمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت، بندرعباس.

<https://civilica.com/doc/1681350>

نعیمی، مریم و فتحی، فریبرز. (۱۳۹۹). تأثیر ۱۰ جلسه ترکیب ورزش

با یوگا خنده بر سلامت روان دانش‌آموزان. *ششمین همایش*

ملی علوم ورزشی و تربیت‌بدنی ایران، تهران.

<https://civilica.com/doc/1031746>

هاشمی، ایوب، خانمحمدی، راضیه و شیخ، محمود. (۱۳۹۹). تأثیر

ورزش یوگا بر عملکرد شناختی زنان میان‌سال با نقص

شناختی خفیف. *دو فصلنامه روان‌شناسی ورزش*، ۵(۲).

<https://doi.org/10.48308/mbasp.5.2.1>

Bartos, L. J., Meek, G. A., & Berger, B. G. (2022).

Effectiveness of yoga versus exercise for reducing falling risk in older adults: physical and psychological indices. *Perceptual and motor skills*, 129(4), 1245-1269.

<https://doi.org/10.1177/00315125221100820>

Bouso, J. C., Jiménez-Garrido, D., Ona, G., Woźnica,

D., Dos Santos, R. G., Hallak, J. E., ... & Farré,

M. (2020). Quality of life, mental health,

personality and patterns of use in self-medicated

cannabis users with chronic diseases: a 12-

month longitudinal study. *Phytotherapy*

Research, 34(7), 1670-1677.

<https://doi.org/10.1002/ptr.6639>

Demirezer, A., & Biçer, M. (2023). The effect of yoga

exercises on body composition and quality of

life in sedentary women. *Gaziantep Üniversitesi*

Spor Bilimleri Dergisi, 8(1), 57-69.

<https://doi.org/10.31680/gaunjss.1221997>

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002).

CERQ: Manual for the use of the Cognitive

Emotion Regulation Questionnaire. Datec,

Leiderdorp, The Netherlands.

<https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. H. (2001).

Negative life events, cognitive emotion

regulation, and depression. *Personality and*

Individual Differences, 30, 1311-1327.

[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)

- نوع هیجانات افراد و ادراک آن‌ها از کیفیت زندگی متأثر از دید اجتماعی و فرهنگی و به طور کلی سطح رفاه زندگی افراد در یک منطقه است از این نظر قلمروی مکانی می‌تواند محدودیتی برای تحقیق حاضر در نظر گرفته شود.

منابع

اکبری، اکرم و نجفی زادگان، یاسین. (۱۴۰۱). مقایسه سلامت روان در

زنان ورزشکار و غیر ورزشکار (محوریت ورزش یوگا). *دومین*

کنفرانس ملی تحقیقات میان رشته‌ای در علوم تربیتی،

روانشناسی، مشاوره و مطالعات فرهنگی، اردبیل.

<https://civilica.com/doc/1719182>

امیرخانلو، عادل و میرزایی، سپیده. (۱۴۰۲). اثربخشی ورزش یوگا بر

سلامت روان دانش‌آموزان دارای اختلال وسواس. *اولین همایش*

ملی خانواده سالم، جامعه سالم، قائلان.

<https://civilica.com/doc/1736730>

ترکمان نژاد، نگار و نوروزی فر، سارا. (۱۴۰۲). یوگا و تأثیرات آن بر

کاهش استرس. *سومین کنفرانس بین‌المللی اسرار زندگی*

هولستیک با رویکرد علوم پزشکی، تغذیه و بهداشت روانی.

<https://civilica.com/doc/1920797>

دشتی خویدکی، محمد حسن، سجادی پور، فریده السادات، مینایی فر،

امیرعباس، رضایی، جواد. (۱۳۹۹). ارتباط بین شاخص‌های

ریوی با کیفیت زندگی و سلامت روان کارگران و نقش فعالیت

بدنی بر آن‌ها (مطالعه موردی: کارخانه سیمان و کاشی یزد،

۱۳۹۸). *مجله دانشگاه علوم پزشکی ایلام*، ۲۸(۳)، ۱۱-۲۰.

<http://sjimu.medilam.ac.ir/article-1-6458-fa.html>

رزاقی شکوفه، هواسی سومار، ناهید، منصوبی فر، محسن، طهمورسی،

نیلوفر. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی درمان‌های شناختی-رفتاری

و هیجان‌مدار بر اضطراب اجتماعی و نظم‌جویی هیجانی

دانشجویان موسیقی. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۲، ۱۳۰.

<http://psychologicalscience.ir/article-1-2019-fa.html>

سفیدگران، آناهیتا، حیدر، زهره و علینقی لو، شیوا. (۱۴۰۱). تأثیر

ورزش یوگا در بهبود رضایت از زندگی، تنظیم هیجان و

خودپنداره زنان مبتلا به چاقی. *هشتمین همایش ملی*

مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی، روانشناسی و

مشاوره ایران، تهران.

<https://civilica.com/doc/1494024>

شهرویی، شهریار، شهرویی، عبدالعظیم، شهرویی، مهران، شهرویی،

فاطمه. (۱۴۰۲). نقش نظم‌جویی هیجانی در پیش‌بینی میزان

حالات روانشناختی مثبت و سرسختی روانشناختی دانشجویان.

روان پژوهی و مطالعات علوم رفتاری، ۱(۲)، ۳۱-۴۳.

<https://doi.org/10.30495/psych.2024.1997763.1038>

قاسمی، شیرین، جمهری، فرهاد و هدایت‌زاده، فاطمه. (۱۴۰۲).

اثربخشی یوگا بر احساس خستگی و بهزیستی ذهنی در زنان

- Igu, N. C., Ogba, F. N., Eze, U. N., Binuomote, M. O., Elom, C. O., Nwinyinya, E., ... & Ekeh, D. O. (2023). Effectiveness of cognitive behavioral therapy with yoga in reducing job stress among university lecturers. *Frontiers in Psychology*, 13, 950969.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.950969>
- Park, C. L., Finkelstein-Fox, L., Sacco, S. J., Braun, T. D., & Lazar, S. (2021). How does yoga reduce stress? A clinical trial testing psychological mechanisms. *Stress and Health*, 37(1), 116-126.
<https://doi.org/10.1002/smi.2977>
- Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Otto, C., Adediji, A., Devine, J., Erhart, M., ... & Hurrelmann, K. (2020). Mental health and quality of life in children and adolescents during the COVID-19 pandemic results of the Copsy study. *Deutsches Ärzteblatt International*, 117(48), 828. <https://doi: 10.3238/arztebl.2020.0828>
- Shenthar, J., & Gangwar, R. S. (2021). A randomized study of yoga therapy for the prevention of recurrent reflex vasovagal syncope. *EP Europace*, 23(9), 1479-1486.
<https://doi.org/10.1093/europace/euab054>
- Venkatesh, H. N., Ravish, H., Silvia, C. W. D., & Srinivas, H. (2020). Molecular signature of the immune response to yoga therapy in stress-related chronic disease conditions: an insight. *International Journal of Yoga*, 13(1), 9-17.
https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_82_18