

## اثربخشی یوگا بر روی اضطراب مرگ زنان سالمند شهر کرمانشاه

ستاره حسینی شورابه<sup>۱</sup>، جهانگیر کرمی<sup>۲</sup>

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

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

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

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

### چکیده

با توجه به پیامدهای دوران سالمندی و بالا بودن اضطراب مرگ در میان آن‌ها، علی‌الخصوص در زنان سالمند، این پژوهش باهدف تعیین اثربخشی یوگا بر اضطراب مرگ زنان سالمند انجام گرفت. برای انجام این پژوهش نیمه تجربی، ابتدا ۱۰۰ پرسشنامه به زنان سالمند مرکز فرزندان 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 پنجاه و چهارم، فروردین‌ماه ۱۴۰۰

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
 رتال جامع علوم انسانی  
 علوم رفتاری

## مقدمه

اگرچه مرگ یک واقعیت بیولوژیکی و روان‌شناختی بوده و احساسات در مورد فرآیند مرگ و مردن، ریشه در چگونگی اجتماعی شدن فرد در جامعه دارد؛ اما اندیشیدن به مرگ ترسناک بوده و اغلب مردم ترجیح می‌دهند به آن فکر نکنند؛ چراکه مرگ آسیب‌پذیری بشر را علی‌رغم پیشرفت‌های تکنولوژی، یادآوری می‌کند. اضطراب و ترس از مرگ در میان تمام فرهنگ‌ها متداول است و گروه‌ها و ادیان مختلف به طریق گوناگون با آن برخورد می‌کنند (قربانی، سعادت‌مند، سپهریان آذر، اسدنی، 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<sup>۱</sup>، یکی از مهم‌ترین آن‌هاست. مرگ، به خاطر ماهیت پر از ابهامش، برای بسیاری از انسان‌ها به‌صورت یک تهدید جلوه می‌کند. مرگ واقعیتی است که همیشه وجود داشته و هر شخص ممکن است به مرگ، واکنش و برداشتی منحصربه‌فرد داشته باشد. یکی از عوامل شایع روانی اضطراب، اضطراب از مرگ می‌باشد (صالحی، محسن زاده، عارفی، ۱۳۹۴). اضطراب مرگ، یک ویژگی مشترک در میان سالمندان است که به معنای ترس از مردن خود و دیگران تعریف می‌شود (روگر، میشل، سو، گیل، و جوزفین، 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<sup>۲</sup>، ۱۹۹۰؛ به نقل از دین‌محمدی، خداوندلو، افشار، ۱۳۹۴). بلسکی<sup>۳</sup> (۱۹۹۹)، اضطراب مرگ را افکار، ترس‌ها و هیجانات مرتبط به واقعه پایانی زندگی و فراتر از حالت عادی زندگی می‌داند. فیرستون<sup>۴</sup> (۲۰۰۹)، نیز اضطراب مرگ را عموماً به‌عنوان احساس ناراحتی توأم با ترسی که معطوف به مرگ خود یا دیگران است و با در نظر گرفتن مرگ به‌عنوان پایان زندگی یا تجسم مراسم تدفین و جسد، برانگیخته می‌شود، تعریف می‌کند. از نظر دونیس<sup>۵</sup> (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 (ولی‌خانی و یارمحمدی، ۱۳۹۳). یکی از عوامل تأثیرگذار بر بروز اضطراب مرگ، جنس است. نتایج برخی از تحقیقات انجام‌یافته نشان می‌دهد زنان سالمند اضطراب مرگ بیشتری را در مقایسه با مردان سالمند تجربه می‌کنند (شفایی، پیامی، امینی و پهلوان شریف، ۱۳۹۵). زنان احتمالاً احساس‌های آزاردهنده مربوط به مرگ‌ومیر را بیشتر می‌پذیرند و مردان بیشتر از آن اجتناب می‌کنند، توجیهی که با بیانگری هیجانی بیشتر زنان در طول عمر هماهنگ است (منصوریان نژاد و کجباف، ۱۳۹۱). به نظر می‌رسد عدم فعالیت و ناتوانی عمومی، جزئی از فرآیند سالمندی است. بیشتر این مشکلات جسمی منجر به مسائل دیگر مثل جدایی اجتماعی، ازکارافتادگی، کاهش عملکرد و مشکلات روانی-عاطفی از

1 Death Anxiety

2 Feifel

3 Blesky

4 Fireston

5 Devnis

جمله افسردگی، اضطراب، کاهش حافظه، تغییر الگوی خواب و احساس تنهایی می شود (الیوپولس<sup>۱</sup>، 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 می‌دهند که این خود باعث مشکلات شایعی برای افراد می‌گردد. سالمندان 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 ورزش‌ها را برای سالمندان محدود می‌کند، پیاده‌روی، شنا، دوچرخه‌سواری و فعالیت‌های دیگری که باعث تقویت جسم و ذهن می‌شوند، تای چی، پیلاتس و یوگا<sup>۲</sup> در ردیف فعالیت‌هایی قرار دارند که برای سالمندان مفیدند (جتی، سهرابی، عطارزاده حسینی، ۱۳۸۹). نتایج تحقیقات نشان می‌دهد عواملی همچون فعال بودن به لحاظ جسمانی، تمرینات یوگا، تای چی و تمرینات KSD می‌تواند در سلامت روانی افراد سالمند تأثیر به‌سزایی داشته باشد (ایران‌دوست، طاهری، ثقه الاسلام، ۱۳۹۲). با شناخت هر چه بیشتر روح، جسم و ذهن، دست‌اندرکاران سلامت به‌منظور کاهش استرس و ارتقاء سطح سلامتی به سمت درمان‌های جایگزین یا مکمل نظیر طب سوزنی، یوگا و مراقبه روی می‌آورند (هریک، اینزورث<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳). در دهه‌های اخیر در بیشتر کشورهای جهان از یوگا به‌عنوان 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 جامعه‌ی غربی معرفی شد. یوگای هندی به‌سرعت در کشورهای اروپایی و استرالیایی رواج یافت. به‌طوری‌که به‌عنوان عامل تأثیرگذار برای تسکین دردها، بیماری‌ها و ناتوانی‌های مزمن مورد تأیید قرار گرفت (کنت<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷). یوگا از فلسفه هند قدیم مشتق شده است و شامل توصیه‌هایی برای سبک زندگی اخلاقی همچون تمرینات روحی و وضعیت جسمانی، باهدف کلی ساختار واحد ذهن، بدن و روح است. در آمریکای شمالی و اروپا، یوگا غالباً با فعالیت‌های جسمانی (آسانا<sup>۵</sup>)، تکنیک‌های تنفسی (پرانایاما<sup>۶</sup>) و مدیتیشن (دیانا<sup>۷</sup>) همراه است (یزدانی، ۱۳۹۳).

تمرینات یوگا سلامتی را در حیطه جسم و ذهن افزایش داده و موجب توانمندی و نیروی حیات فزاینده، انعطاف پذیری، تعادل و آرامش فرد می‌شود (آیتی نسب، اسماعیل‌زاده و سنگ سفیدی، ۱۳۹۲). از طرف دیگر، پژوهش‌ها حاکی از این است که آمادگی جسمانی، سازگاری‌های اجتماعی و سلامت روانی را افزایش می‌دهد و از میزان اضطراب و افسردگی می‌کاهد. همچنین ورزشکاران از سلامت روانی و جسمانی بهتری نسبت به سایرین برخوردار هستند (رحیمی و باوقار، ۱۳۹۰). یوگا گذشته از افزایش میزان آرامش و احساس سلامتی و شادابی، به‌طور گسترده‌ای جهت رفع دردها و اضطراب‌هایی مورد استفاده قرار می‌گیرد که اغلب با بیماری‌های مزمن به‌خصوص بیماری‌های قلبی، دیابت، سردردهای میگرنی، افزایش فشارخون و آرتروز همراه‌اند

<sup>1</sup> Eliopoulos

<sup>2</sup> Yoga

<sup>3</sup> Herrick & Ainsworth

<sup>4</sup> Kent

<sup>5</sup> Asanas

<sup>6</sup> Pranayama

<sup>7</sup> Dyana

(آنونیموس<sup>۱</sup>، 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 روث<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴). در پژوهش‌های رامچاندرا، ورامبالی، فیلیپ و گنگاهیر<sup>۳</sup> (۲۰۱۳)، اولگر و یاغلی<sup>۴</sup> (۲۰۱۰)، نوهان، کلین، هورلی، آپلین و وستوود<sup>۵</sup> (۲۰۱۴)، تسو، لین، لین، چن، هونگ و چن<sup>۶</sup> (۲۰۱۴) ارتباط بین اثربخشی یوگا بر اضطراب آمده است که معنادار بوده‌اند. کریس<sup>۷</sup> 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 سالمندان چون افسردگی و اضطراب عمومی را بررسی کرده‌اند (آسیاچی و همکاران، ۱۳۹۶)؛ و پژوهشی به‌عنوان اثربخشی یوگا بر اضطراب مرگ به‌طور اختصاصی انجام نگرفته است بنابراین پژوهشی که بتواند این موضوع را به‌طور منسجم بررسی نماید، ضروری به نظر می‌رسد و می‌تواند اطلاعات مفیدی در اختیار بگذارد. در این راستا، پژوهش حاضر با این فرض که مداخله یوگا بر اضطراب مرگ سالمندان تأثیر دارد، انجام گرفت.

### روش پژوهش

این مطالعه نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. ۴۰ نفر از زنان سالمند بالای ۶۰ سال مرکز فرزنانگان شهر کرمانشاه که اضطراب مرگ بالاتری داشتند به روش تصادفی انتخاب شدند. پس از انتخاب روش پژوهش و کسب مجوز از اداره بهزیستی و مراجعه به مرکز مراقبت روزانه سالمندان (مرکز فرزنانگان) شهر کرمانشاه، از زنان واجد شرایط و داوطلب دعوت شد که پرسشنامه اضطراب مرگ تمپلر<sup>۸</sup> (۱۹۷۰) را پر کنند، در نتیجه از ۱۰۰ زن سالمند، 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 باشند، برای آزمودنی‌ها تشریح شد. بعد از گذشت دو روز، گروه آزمایش، تمرینات یوگا را در سالن مرکز فرزنانگان از سر گرفتند که به مدت ۳ هفته، در مجموع ۹ جلسه به طول انجامید. گروه کنترل به‌جز کارهای معمول و عادی روزانه خود، هیچ‌گونه فعالیت ورزشی انجام نمی‌دادند.

**پرسشنامه اضطراب مرگ تمپلر:** مقیاس اضطراب مرگ تمپلر (۱۹۷۰)، ابزاری برای اندازه‌گیری 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

<sup>1</sup> Anonymus

<sup>2</sup> Wilson & Roth

<sup>3</sup> Ramachandra, Varambally, Philip & Gangadhar

<sup>4</sup> Olger & Yagli

<sup>5</sup> Newhan, Clin, Hurley, Aplin & Westwood

<sup>6</sup> Taso, Lin, Lin, Chen, Huang, Chen

<sup>7</sup> Chris

<sup>8</sup> Templer

های این مقیاس از صفر تا پانزده است و نمره زیاد (نمره بالاتر از متوسط "نمره ۸") معرف درجه ی بالایی از اضطراب مرگ است. به این ترتیب نمره های این مقیاس بین صفر تا ۱۵ متغیر است که نمره بالا معرف اضطراب بالاتر افراد در مورد مرگ است. بررسی های به عمل آمده درباره اعتبار مقیاس اضطراب مرگ، نشان می دهد که این مقیاس از اعتبار قابل قبولی بهره مند است. ساینو و کلاین<sup>۱</sup> (۱۹۹۶)، ضرایب آلفای کرانباخ را برای عامل های سه گانه ای که با روش تحلیل عوامل و ویرایش ایتالیایی این مقیاس به دست آمده اند، به ترتیب ۰/۶۸، ۰/۴۹ و ۰/۶۰ گزارش کرده اند. تمپلر (۱۹۷۰) م) 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<sup>۲</sup>، پرانایاما<sup>۳</sup> و شواسانا<sup>۴</sup> تشکیل می دهند؛ که تأکید بیشتر بر روی شواسانا (حرکت جسد) می باشد؛ که هنر تمرین کردن برای مرگ است. ابتدای هر جلسه بعد از دعا و نیایش، با صحبت در ارتباط با صفات خوب همچون مهربانی آغاز می شد و در ادامه با بستن چشم ها تصویرسازی ذهنی از آموذنی ها خواسته می شد تا می توانند مهربانی و لبخند را به خود و اطرافیان هدیه دهند. در هر جلسه حرکات یوگا با حالت کششی شروع می شد که در این حالت روی ذهن و تنفس به طور هم زمان کار می شد. در این روش ذهن بیمار به صورت گردشی در قسمت های مختلف بدن گردانده شده و تلاش می شد که شرکت کنندگان کنترل ذهن را بیاموزند. سپس حرکت آرام در حالت درازکش انجام می شد و بعد از هر حرکت فرد بر عضو مورد نظر تمرکز می کرد تا به این وسیله درک بهتری از آن عضو به دست آورد و بعد حرکات آرام در وضعیت نشسته و سر پا انجام می شد و پس از آن افراد مجددا در وضعیت تعادل و انبساط کامل بدن قرار می گرفتند در کل، این مراحل حدود ۵۰ دقیقه طول می کشید و به ۱۰ مدت دقیقه افراد تشویق و خنده بی دلیل را انجام می دادند تا نسبت به خود و دیگران و در مجموع جهان احساس بهتری پیدا کنند و خود را در حال انجام آن کار در بهترین شرایط ممکن تصور می نمودند. پس از اتمام جلسات، پرسشنامه اضطراب مرگ دوباره به آزمودنی های هر دو گروه داده شد و سپس نتایج به دست آمده از پرسش نامه های دوم با نتایج پرسشنامه های اول مقایسه شدند و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

پس از گردآوری پرسشنامه ها و وارد کردن داده ها در نرم افزار Spss23، تحلیل داده ها صورت گرفت.

<sup>1</sup> Sailun & Klein

<sup>2</sup> Asana

<sup>3</sup> Savasana

<sup>4</sup> Pranayama

## یافته‌ها

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

جدول ۱. آماره های توصیفی

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

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

- ۱- فرض نرمال بودن داده‌ها: با آزمون شاپیرو-ویلک<sup>۱</sup> 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.
- ۲- فرض همگونی واریانس ها: که با آزمون لون<sup>۲</sup> انجام پذیرفت و سطح معناداری ۰,۴۰ (پیش آزمون) و ۰,۹۲ (پس آزمون) بدست آمد که بالاتر از ۰,۰۵ و بنابراین این فرض برقرار است.
- ۳- فرض همگونی شیب رگرسیون: که با  $F_{1,21}$  و سطح معناداری ۰,۲۷ این فرض نیز برقرار است. پس از آن داده‌ها با کوواریانس تحلیل گردید که نتایج در جدول زیر آمده است.

جدول ۲. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس تک متغیره

متغیر وابسته	منبع تغییر	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معناداری
اضطراب مرگ	پیش آزمون	۱	۳۵,۶۱	۲۴,۰۵	۰,۰۰۱
	گروه	۱	۱۰۰,۱۶	۶۷,۶۵	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 سالمند، به طور معناداری موثر بوده است.

## بحث و نتیجه گیری

با توجه به تحلیل های انجام شده و معنادار شدن تحلیل کوواریانس می توان گفت یوگا بر روی اضطراب مرگ سالمندان موثر است و می توان این ورزش را به عنوان راهی برای کاهش اضطراب مرگ سالمندان استفاده کرد. چون تمرینات یوگا باعث کاهش فعالیت سیستم عصبی مرکزی و خودکار در حالت های پر استرس گشته، در نتیجه آرام سازی در یوگا با تأثیر بر سیستم عصبی خودکار و کنترل عواطف منجر به احساس سلامتی در فرد می گردد (گونکالوس<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱). نتایج این تحقیق با تحقیقات رحیمی و باوقار (۱۳۹۲)، ویلسون، روث (۲۰۰۴)، کریس (۲۰۱۰)، و پژوهش های راماجاندرا، ورامبالی، فیلیپ و گنگاهیر (۲۰۱۳)، اولگر، یاغلی (۲۰۱۰)، نوهان، کلین، هورلی، آپلین و وستوود (۲۰۱۴)، تسو، لین، لین، چن، هونگ و چن (۲۰۱۴)، که اثربخشی تمرینات یوگا بر

<sup>1</sup> Shapiro-Wilk

<sup>2</sup> Leven

<sup>3</sup> Goncalves

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

### تشکر و قدردانی

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

### منابع

- آسیاچی، نیلوفر؛ صنعت کاران، افسانه؛ بهاری، سید محی الدین (۱۳۹۶). اثربخشی یوگا بر سازگاری زنان و مردان سالمند، مجله روانشناسی پیری، دوره ۲، شماره ۴، ۲۷۰-۲۶۱.
- آیتی نسب، کبری؛ اسماعیل زاده، محمدرضا؛ سنگ سفیدی، سعیده (۱۳۹۲). تأثیر یک دوره فعالیت بدنی ایروبیکی و یوگا بر خودکارآمدی کارکنان زن دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، دوره ۲۰، شماره ۵، ۵۹۶-۵۹۰.
- ایران دوست، خدیجه؛ طاهری، مرتضی؛ ثقه الاسلام، علی (۱۳۹۲). مقایسه اثربخشی تمرینات هوازی در آب و یوگا بر حافظه و تعادل پویای مردان سالمند، مجله رشد و یادگیری حرکتی-ورزشی، دوره ۶، شماره ۴، ۴۷۳-۴۶۴.
- جانی زاده، عفت؛ بادامی، رخساره؛ ترکان، علیرضا (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی یوگا و گیاه اسطوخودوس بر علائم افسردگی زنان سالمند، مجله تحقیقات علوم رفتاری، دوره ۱۴، شماره ۴، ۴۲۷-۴۲۱.
- جنتی، سپیده؛ سهرابی، مهری؛ عطارزاده حسینی، سیدرضا (۱۳۸۹). تأثیر تمرینات منتخب هاتا یوگا بر تعادل زنان سالمند، مجله سالمندی ایران، سال ۵، شماره ۱۸، ۵۲-۴۶.
- قاسم پور، عبدالله؛ سوره، جمال؛ تازه کند، میرتوحید (۱۳۹۱). پیش بینی اضطراب مرگ براساس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان. دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، ۱۳(۴۸)، ۷۰-۶۳.
- قربانی، الهه؛ سعادت مند، سعید؛ سپهریان آذر، فیروزه؛ اسدنیبا، 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.
- دین محمدی، خدیجه؛ خداوندلو، زهرا؛ افشار، رقیه (۱۳۹۴). بررسی وسواس 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 تمرین های هاتا یوگا و آمادگی جسمانی بر اضطراب و افسردگی زنان، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین، سال ۱۵، شماره ۲، ۵۴-۴۸.
- کمرزین، حمید؛ شوشتری، مژگان؛ بدری پور، محبوبه؛ خسروانی، فخرالسادات (۱۳۹۱). تأثیر یوگا بر تاب آوری و مولفه های بهزیستی روان شناختی بانوان شهر اصفهان، فصلنامه علمی پژوهشی روان شناسی سلامت، شماره ۳، ۸-۱.

- شفایی، محیا؛ پیامی، میترا؛ امینی، کوروش؛ پهلوان شریف، سعید (۱۳۹۵). بررسی ارتباط بین اضطراب مرگ و کیفیت زندگی در بیماران تحت درمان با همودیالیز، مجله دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران حیات، دوره ۲۲، شماره ۴، ۳۲۵-۳۳۸
- صالحی، فرخنده؛ محسن زاده، فرشاد؛ عارفی، مختار (۱۳۹۴). بررسی شیوع اضطراب مرگ در بیماران مبتلا به سرطان سینه شهر کرمانشاه، فصلنامه بیماری‌های پستان ایران، سال ۸، شماره ۴، ۳۴-۴۰.
- منصوریان نژاد، زهرا؛ کجیاف، محمد باقر؛ کیایی، فریبا؛ پورسید؛ سیدرضا (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین جهت‌گیری مذهبی (درونی و بیرونی) و جنسیت با اضطراب مرگ در بین دانشجویان دانشگاه اصفهان، نشریه یافته‌های نو در روان‌شناسی (روانشناسی اجتماعی)، دوره ۵، شماره ۱۵، ۱۳۵-۱۴۳.
- موسوی، سیده افروز؛ واعظ موسوی، سید محمد کاظم؛ زهتاب نجفی، عادل (۱۳۹۲). تأثیر تکنیک‌های یوگا بر کاهش تظاهرات روانی سندرم بی‌حرکتی در زنان سالمند، فصلنامه علمی پژوهشی طب توانبخشی، دوره ۲، شماره ۴، ۳۸-۴۵.
- یزدانی، فریدخت (۱۳۹۳). تأثیر یوگا بر حیطه‌های کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان پستان تحت پرتودرمانی، فصلنامه بیماری‌های پستان ایران، سال ۷، شماره ۴، صص ۳۴-۴۲.
- ولیخانی، احمد؛ یارمحمدی اصل، مسیب (۱۳۹۳). رابطه سبک‌های دلبستگی با اضطراب مرگ در بیماران قلبی-عروقی، دانشگاه علوم پزشکی کرمان، دوره ۲۱، شماره ۴، ۳۵۵-۳۶۷.
- 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 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.

