رویش روان شناسی، سال ۸، شماره٦، شماره پیاپی **۳۹**، شهریور ۱۳۹۸
Rooyesh-e-Ravanshenasi, 8(6), 2019

اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر یوگا بر کاهش پاسخهای نشخوار فکری در زنان مضطرب شهر کرمانشاه

Effectiveness of yoga-based mindfulness in reducing anxious women's rumination

سیما عیوضی (نویسنده مسئول)
دانشجوی دانشگاه رازی کرمانشاه
دکتر جهانگیر کرمی
دانشیار دانشگاه رازی کرمانشاه

Sima Eivazi*
M A student, Razi Universty
Dr. Jahangir Karami
Assistant Professor, Razi University

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر یوگا بر کاهش نشخوار فکری زنان مضطرب بود. روش پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون_ پس آزمون با گروه گواه بود. در این پژوهش جامعه آماری شامل کلیه بانوان مراجعه کننده به باشگاههای ورزشی شهرستان کرمانشاه برای ثبت نام در کلاسهای یوگا بودند. پس از تکمیل پرسشنامه اضطراب بک و پاسخهای نشخوار فکری توسط بانوان واجد شرایط در شرکت مطالعه بر اساس ملاک های ورود و خروج، ۳۰ نفر از آنها انتخاب شدند و بطور تصادفی در گروه های آزمایش و گواه جایگزین شدند. افراد گروه آزمایش ۱۶ جلسه ی ۷۵ دقیقه ای (هفته ای ۲ جلسه) تحت تمرینات ذهن اگاهی مبتنی بر یوگا قرار گرفتند. داده های پژوهش از طریق دو پرسشنامه اضطراب بک (۱۹۹۹) و پرسشنامه پاسخ های نشخوار فکری نولن-هوکسما (۱۹۹۱) جمع آوری شد و با استفاده از روش های آماری توصیفی و استنباطی توسط نرم افزار spss-23 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که بین دو گروه از نظر نشخوار فکری تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به نتایج بدست آمده می توان گفت یوگا رویکرد مؤثری بر کاهش نشخوار فکری است.

واژگان کلیدی: یوگا، نشخوار فکری، اضطراب

Abstract

The purpose of this study was to determine the effectiveness of yoga-based mindfulness in reducing anxious women's rumination. The present method was semi-experimental with a pre-test and post-test design, with a control group. In this research, the statistical population included all women who referred to sports clubs in Kermanshah for enrollment in yoga classes. After completing the Beck anxiety inventory and rumination responses by eligible women in the study company based on entry and exit criteria, 30 were selected and randomly assigned to experimental and control groups. The experimental group consisted of 16 sessions of 75 minutes (weekly 2 sessions) under yoga exercises. The data were collected by Beck Anxiety Inventory (1999) and Nolen-Hoeksema (1991) rumination responses questionnaire. Data was analyzed by descriptive and inferential statistical methods using SPSS-23 software. The results showed that there was a significant difference between the two groups in rumination. According to the results, it can be said that yoga is an effective approach to reducing rumination.

Key words: Yoga, rumination, anxiety

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت :** دی ۹۶ **پذیرش:** دی ۹۶ **ویرایش نهایی** : مهر۹۸

مقدمه

در زندگی هرکس دچار اضطراب می شود و آن تشویش فراگیر، ناخوشایند، و مبهم است. اضطراب علامت هشدار دهنده ای است که خطر بیرونی و درونی را اعلام می کند. اضطراب را می توان پاسخ بهنجار و انطباقی تلقی کرد که موجب حفظ حیات می شود و خطراتی را اعلام می کند که در برابر کلیت و یکپارچگی فرد وجود دارد. اضطراب باعث می شود فرد برای پیشگیری از آن خطرات و تهدیدها یا برای تخفیف عواقب آنها کاری بکند (سادوک[1]، سادوک، روئیز [2]، ۲۰۱۵؛ ترجمه رضاعی، ۱۳۹۴). انجمن روانپزشکی آمریکا در تشخیص و آمار راهنمای اختلالات روانی، اضطراب را احساس ناراحتی، نگرانی یا ترس همراه با تظاهرات جسمانی توصیف می کند (

[1] .Sadocks
[2] . Ruiz

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.6.17.3]

ولدگریما[۱]، فیتوی[۲]، ایمر[۳] ،هیلکروس[۴] ، ۲۰۱۷) اما گاهی اوقات اضطراب آنقدر شدید است و با موقعیتهای نامناسب همراه است که ناسازگارانه جلوه می کند. اینجاست که احتمالاً اختلالات اضطرابی ایجاد می کند. حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد مردم در جوامع غربی در مرحله ای از زندگی خود ، به اختلالاتی مبتلا می شوند که با اضطراب در ارتباطند (گنجی و گنجی،۱۳۹۵). اختلالات اضطرابی یک دوره مزمن را دنبال می کنند و بر زندگی فرد تأثیرگذار هستند (عثماناغاغلو[۵]، کریسول[۶] و دوود[۷]، ۲۰۱۷).

یکی از انواع الگوهای ناسازگارانه در اختلالات هیجانی، نشخوار فکری است (قربانی، واتسون[۸]، هارجیس[۹]، ۲۰۰۸). نشخوار فکری یک روش تنظیم شناختی هیجانی نابهنجار است که افراد در پاسخ به تجربه یک خلق منفی از خود نشان می دهند (اسکات[۱۰]، بولن[۱۱]، ۲۰۱۷) . نشخوار فکری، که به عنوان تمایل به تکرار تمرکز و تجزیه و تحلیل مشکلات و احساسات افسردگی تعریف می شود، با توسعه و نگهداری اختلالات خلقی و اضطرابی ارتباط دارند (رینز[۱۲]، ویدوری[۱۳]، پورترو[۱۴] و اشمیت[۱۵]، ۲۰۱۷). مطالعات فرا تحلیلی که توسط آلداو[۱۶]، نولن هوکسما[۱۷] و شارز [۱۸](۲۰۱۰) صورت گرفت، نشان داده شد که نشخوار فکری در مقایسه با دیگر روشهای تنظیم هیجانی مانند روش اجتناب، حل مسئله و سرکوب، روش آسیب زننده تری است (پرستلو پرز[۱۹]، باراکا[۲۰]، پنیت[۲۱]، ریورو سنتانا[۲۲]، آلوارز پرز[۲۳]، ۲۰۱۷). دو نوع مجزا از نشخوار فکری وجود دارد: نشخوار فکری متمرکز بر احساسات، مانند احساسات افسردگی، و نشخوار فکری تنش- واکنش پذیری. نشخوار فکری متمرکز بر احساسات، بصورت تمرکز مکرر بر احساسات منفی عمل می کند، و در نشخوار فکری تنش- واکنش پذیری، افراد بر روی افکار منفی در مورد هرگونه اتفاق تنش زای روزمره تمرکز می کنند (فولر[۲۴]، میرنیکی[۲۵]، رودولف[۲۶]، و تلزر[۲۷]،۲۰۱۷). گرایش به افکار نشخواری در بانوان، آنها را در چرخه ای انفعالی قرار می دهد که توانایی غلبه با مشکلات را در آنها کاهش می دهد (نولن هوکسما، ۲۰۰۴). نشخوار فکری به عنوان یک آسیب پذیری روانشناختی در اختلالات افسردگی و اضطراب دیده می شود (رولفز[۲۸]، هبرز[۲۹]، پیترز[۳۰]، آرنتز[۳۱]، ۲۰۰۸; مک لکلین[۳۲]، نولن هوکسما، ۲۰۱۱; یوک و همکاران، ۲۰۱۰).

در سال های اخیر در رستاخیزی مجدد، یوگا در بسیاری از کشورهای جهان گسترش چشمگیری داشته است. یکی از اهداف یوگا رسیدن به نوعی تعادل و هماهنگی در جسم است. در تثلیث زندگی یوگایانه جسم، روح و جان مقام های مهمی دارند و هر جزء در شرایط کمال می تواند در پیشرفت و تعالی بشر مؤثر واقع شود. از سوی دیگر یوگا برای تقویت این قسمت ها، آسانا (حرکات یوگایی)، پرانایاما (کنترل تنفس یا تنفس های یوگایی) و مدی تیشن را ارائه می دهد تا از مجموعه آنها انسان ها بتوانند برای خودشناسی و

---

1 . Woldegerima
2 .Fitw
3 .Yimer
4 .Hailekiros
5 .Osmanagaoglo
6 .Creswell
7 . Dood
8 . Watson
9 . Hargis
10 . Schut
11 . Boelen
12 .Raines
13 . Vidaurri
14 . Portero
15 . Schmidt
16 .Aldao
17 . Nolen- Hoeksema
18 . Schwerzer
19 . Peresteio- Perez
20 . Barraca
21 . Penate
22 . Rivero- Santana
23 . Alvarez-Perez
24 . Fowler
25 . Miernicki
26 . Rudolph
27 . Telzer
28 . Roelefs
29 . Hubers
30 . Peeters
31 . arntz
32 . McLaughlin

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.6.17.3]

خودسازی بهره مند شوند (ریچموند[1]، ترجمه جمالیان و شریف پور، ۱۳۷۳). یوگا با عبور از سطح ذهن و احساس، روش ثابت شده ای ارائه می دهد تا تندرستی در بدن تحقق یابد (جانعلی پور و همکاران، ۱۳۹۵). یوگا به انسان کمک می کند تا از پیچدگی عظیم طبیعت خویش و از نیروهای گوناگونی که این طبیعت را بر می انگیزند، آگاه شود (امامی مقدم و همکاران، ۱۳۸۸).

اسکات و بولن (۲۰۱۷) در تحقیق خود نشان دادند که ذهن آگاهی نشخوار فکری را کاهش می دهد. پرستلوپرز و همکارانش (۲۰۱۷) در پژوهشی نشان دادند که ذهن آگاهی باعث کاهش معنادار افکار نشخواری در افراد افسرده می شود. حیدریان، زهراکار و محسن زاده (۱۳۹۵) در یک مطالعه نشان دادند آموزش ذهن آگاهی در کاهش نشخوار فکری و افزایش تاب آوری بیماران مبتلا به سرطان پستان اثربخش است. تحقیقات ویانا[2] و همکارانش (۲۰۱۷) نقش میانجی ذهن آگاهی در ارتباط بین نشخوار و اختلال استرس پس از آسیب (PTSD[3]) را در میان بیماران مبتلا به تروما، نشان می دهد. فرض بر این بود که توجه به ذهن باعث تعدیل یا کاهش ارتباط بین نشخوار و تمام جنبه های اختلال استرس پس از آسیب می شود. شرکت کنندگان شامل ۱۸۲ فرد بالغ در معرض تروما بود که در یک کلینیک بهداشتی در جنوب غربی ایالات متحده حضور داشتند. ذهن اگاهی یک میانجی مهم در روابط بین نشخوار و تمام جنبه های اختلال استرس پس از آسیب بود. ذهن آگاهی مبتنی بر مهارتها ممکن است به عنوان پروتکل های ثابت شده در درمان استرس پس از آسیب، به ویژه هنگامی که میزان بالای نشخوار وجود دارد، پیشنهاد شود.

در جامعه ی امروزی افراد جامعه در برخورد مستقیم با انواع تنشها و موقعیتهای تنش زا قرار دارند، در نتیجه نشخوار فکری افزایش پیدا می کند. به همین دلیل لازم است راههایی برای کاهش نشخوار فکری در افراد بررسی شود. در حقیقت ضروری است افراد مهارتهایی را بیاموزند که هنگام مواجهه با مشکلات به شیوه سازگارانه تری تفکر کنند (برجی پور، اسدزاده، کرد میرزا و سهرابی، ۱۳۸۹). در بسیاری از مواردی که در راستای درمان ناراحتیهای مردم روشهای متعارف پزشکی با شکست روبرو شده، یوگا کارساز بوده است (ریچموند ، ترجمه جمالیان و شریف پور، ۱۳۷۳). یوگا مداخله ذهنی محبوب ورایج در حال افزایش است که حمایت تحقیقاتی بیشتری را برای اثربخشی و ایمنی آن می طلبد (هارس[4] و همکاران، ۲۰۱۷). هرچند نتایج تحقیقات اثربخشی بالای ذهن آگاهی بر کاهش نشخوارفکری را نشان می دهند، اما با این وجود پژوهش های اندکی در این زمینه صورت گرفته است. لذا در این پژوهش سعی شده است اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر یوگا بر کاهش نشخوارفکری در زنان مضطرب بررسی شود.

روش

روش این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه بانوان مراجعه کننده به باشگاههای ورزشی شهرستان کرمانشاه برای ثبت نام در کلاسهای یوگا بود. پس از ارائه پرسشنامه اضطراب بک (۱۹۹۰) و نشخوار فکری (۱۹۹۱) و تکمیل آنها توسط بانوان واجد شرایط شرکت در مطالعه بر اساس ملاکهای ورود و خروج پژوهش،۳۰ نفر از آنها که نمره آنها درمیزان اضطراب و نشخوار فکری بالاتر از حد متوسط بود انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و گواه تقسیم شدند. ملاکهای ورود به مطالعه سطح تحصیلات حداقل دیپلم، سن بین ۴۰تا ۵۵ سال، عدم دریافت سایر مداخلات روان شناختی و تمرینات ورزشی در حین شرکت در جلسات درمانی در نظر گرفته شد. ملاکهای خروج هم عبارتند از: سابقه بستری در بیمارستانهای روانپزشکی، مصرف هر نوع داروی آرام بخش، الکل و مواد مخدر، و غیبت بیش از یک جلسه از ۱۶ جلسه درمانی. پس از اتمام جلسات، هر دو گروه مجددا بوسیله پرسشنامه اضطراب و مقیاس تاب آوری مورد ارزیابی مجدد قرار گرفتند.

شیوه اجرا

گروه آزمایش به مدت ۱۶ جلسه (هر هفته ۲جلسه، هر جلسه ۷۵ دقیقه)، زیر نظر مربی به انجام تمرینات یوگا پرداختند. گروه گواه در این مدت مداخله ای دریافت نکردند. در هر جلسه ۵ دقیقه اول چرخش آگاهی صورت گرفت، سپس۲۰ دقیقه حرکات کششی، ۲۵ دقیقه آساناها (حرکات بدنی)، و۱۰ دقیقه به شاواسانا (آرام سازی) پرداختند. هدف از اجرا این تمرینات عبارتند از: (۱)آگاهی روانی از وضعیت جسمانی (آموزش آساناها) (۲) هماهنگی سطح انرژی روانی (آموزش پرانایاما) (۳) کنترل بر روی "دریافت ها" و "واکنش ها"(آموزش پراتیاراها) (۴) افزایش انرژی روانی و احساس شادمانی(آموزش رهارانا). هر جلسه تمرین مجموعه ای از حرکات ایستاده، نشسته

[1] . Richmond
[2] .Viana
[3] .post-traumatic stress disorder
[4] . Hurst

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.6.17.3]

، خوابیده ، تمرین تمرکز و ریلکس کردن بود (احمدپور،۱۳۸۸ ، به نقل از کمرزین، شوشتری، بدری پور و خسروانی، ۱۳۹۱). در پایان جلسه آخر از شرکت کنندگان پس آزمون گرفته شد. پس از بدست آمدن نتایج از نرم افزار SPSS-23 برای تجزیه و تحلیل داده ها استفاده شد.

ابزار گردآوری داده ها

مقیاس پاسخهای نشخواری: مقیاس پاسخهای نشخوار فکری که توسط نولن هوکسما در سال ۱۹۹۱ تدوین شد، جهت اندازه گیری میزان نشخوار فکری مورد استفاده قرار گرفت. این پرسشنامه چهار نمونه متفاوت از واکنش به خلق منفی را مورد ارزیابی قرار می دهد. مقیاس پاسخهای نشخواری شامل ۲۲ ماده است و از پاسخ دهندگان خواسته می شود هرکدام از سوالات را در مقیاسی از ۱(هرگز) تا ۴ (اغلب اوقات) درجه بندی کنند (ترینر[1]، گنزالو[2] و نولن هوکسما،۲۰۰۳)). ضریب آلفای کرونباخ در دامنه ای از ۰/۸۸تا ۰/۹۲ است و همبستگی بازآزمایی ۰/۶۷ است(لامینت[3]، ۲۰۰۴). ضریب آلفای پرسشنامه در این پژوهش ۰/۹۵ بدست آمد.

پرسشنامه اضطراب بک (BDI[4]): در این پژوهش از پرسشنامه اضطراب به منظور سنجش سطح اضطراب استفاده شد. بک و استین[5] در سال ۱۹۹۰ با در نظر گرفتن اهمیت سنجش دو بعد اصلی اضطراب، یعنی علائم فیزیولوژیکی و شناختی، پرسشنامه اضطراب بک را معرفی کردند (باقری نژاد، صالحی فدری، طباطبائی، ۱۳۸۹). این پرسشنامه شامل ۲۱ گویه ۴ گزینه ای (اصلاً، خفیف، متوسط و شدید) است. حداقل نمره برای این پرسشنامه صفر و حداکثر آن ۶۳ است. در پژوهشهای مختلف اعتبار مناسبی برای این آزمون گزارش شده است. ضریب آلفا در این پژوهش ۰/۹۱ بدست آمد.

یافته ها

جدول۱ میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون و پس آزمون نمرات نشخوار فکری در دور گروه را نشان می دهد.

جدول۱ میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون و پس آزمون نمرات نشخوار فکری

موقعیت	گروه گواه		گروه آزمایش	
اندازه گیری	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
پیش آزمون	۲۶	۱۴/۹۴	۲۱/۸	۸/۵۴
پس آزمون	۲۴/۸۷	۱۱/۷۳	۱۱/۸	۵/۷۳

بر اساس نتایج جدول (۱) میانگین نمرات نشخوار فکری در گروه گواه در پس آزمون بالاتر از از گروه آزمایش است. نمرات پایین نشان دهنده نشخوار فکری کم تراست. جهت بررسی فرضیه پژوهش، ابتدا مفروضه های تحلیل کوواریانس بررسی شد. نتایج بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها نشان داد توزیع متغیر در پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک گروه، نرمال است. همسانی واریانس ها برای متغیر نشخوار فکری برقرار است. فرضیه همگنی رگرسیون برای متغیر نشخوار فکری پذیرفته شد.

جدول۲ نتیجه آزمون تحلیل کواریانس در متغیر نشخوار فکری را نشان می دهد.

جدول ۲ نتیجه آزمون تحلیل کواریانس در متغیر نشخوار فکری

منبع	مجموع مجذورات	F	میانگین مجذورات	Df	سطح معناداری
گروه	۱۴۰۹/۳۹	۱	۱۴۰۹/۳۹	۳۹/۱۳	۰/۰۱

[1] . Treynor
[2] . Gonzalez
[3] .Luminet
[4] . Beck Depression Inventory
[5] .Epstein

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.6.17.3]

جدول (۲) نشان می دهد ۱۶ جلسه تمرین یوگا بر کاهش پاسخ های نشخوار فکری در زنان مضطرب (p=۰/۰۱) معنادار است. به عبارت دیگر برنامه تمرینی یوگا سبب کاهش نشخوار فکری در زنان مضطرب شده است و یافته های پژوهش فرضیه اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر یوگا بر سطح نشخوار فکری در زنان مضطرب را تأیید می کند.

بحث و نتیجه گیری

بررسی تأثیر ذهن آگاهی مبتنی بر یوگا بر کاهش پاسخ های نشخوار فکری در زنان مضطرب انجام شد و تلاش شد تا زنان مضطرب از طریق پرداختن به تمرینات یوگا میزان پاسخ های نشخوار فکری خود را کاهش دهند. با توجه به این هدف زنان در دو گروه آزمایش و گواه مورد مطالعه قرار گرفتند. در تبیین یافته های بدست آمده می توان گفت که بین زمانی که شرکت کنندگان تمرین یوگا را انجام دادند با زمانیکه این مداخله را دریافت نکرده بودند، از نظر میزان کاهش نشخوار فکری تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، طبق تحلیل کوواریانس ، تمرینات یوگا به طور معنادار باعث کاهش نشخوار فکری در زنان مضطرب در مرحله پس آزمون شده است. نتیجه بدست آمده در پژوهش حاضر با نتایج اسکات و بولن (۲۰۱۷)، پرستلوپرز و همکارانش (۲۰۱۷)، حیدریان و همکارانش (۱۳۹۵)، ویانا و همکارانش (۲۰۱۷) همسو است.

نشخوار فکری طبقه ای از افکار آگاهانه است که حول یک محور مشخص می گردد، بدون وابستگی به تقاضاهای محیطی فوری تکرار می شود و مانع از حل مسئله سازاگارانه می شود و همچنین باعث افزایش افکار منفی می شود (زمانزاده، ۲۰۱۳). افراد در موقعیتهای تنش زا افکار نگران کننده و نشخواری را مکررا تجربه می کنند (یوک[۱]، کیم[۲]، شان[۳]، سولی[۴]، ۲۰۱۰). یکی از روشهایی که ما را به آرامش می رساند و اضطرابمان را کاهش می دهد و بدنیال آن مانع از پاسخهای نشخواری می شود یوگا است (پیوروهات[۵]، پرادان[۶]،۲۰۱۷). یوگا تنها یک ورزش نیست که فقط بر حرکات جسمانی تأکید داشته باشد، بلکه مجموعه ای از فعالیت ها و کشش های جسمانی است که در کنار آن تمرین های رهاسازی انرژی های روانی نیز وجود دارد. یوگا بر اصل تعادل بین نیروهای روانی و جسمانی تأکید دارد و درمانی کلی است که در ابعاد جسمی و روانی تأثیرگذار است (عیوضی، ۱۳۸۷؛ به نقل از کمرزین و همکاران، ۱۳۹۱). آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر یوگا از طریق تقویت مهارت های تنظیم هیجان مانند آموزش حل مسئله، و آموزش فنون نادیده گرفتن می تواند از افراد در مقابل بد عملکردی خلقی ناشی از تنش و نشخوار فکری محافظت کند (حیدریان و همکاران،۱۳۹۵). در یوگا، ذهن به عنوان مرکز اختلال در نظرگرفته می شود و تلاش بر این است که بدن فرد به حالت تعادل درونی بازگردد. یوگا در خیلی از موقعیتهایی که درمان های مدرن پزشکی هنوز جواب کاملی برای آنها ندارند، درمان مفیدی به حساب می آید (وارما[۷]، رایو[۸]، ۲۰۱۲). یوگا از طریق آموزش مهارتهای خود-تنظیمی یا ذهن آگاهی می تواند برای فرد سودمند باشد زیرا تأثیرات مثبتی بر حوزه اجتماعی، تحصیلی و هیجانی فرد می گذارد (کواسکی[۹]، سرووکی[۱۰]، ۲۰۱۷).). به طور کلی پژوهش حاضر نشان داد که تمرینات یوگا را می توان به عنوان یک روش اثربخش در کنار سایر روشهای درمانی برای کاهش نشخوار فکری در افراد مضطرب بکار برد. تمرینات یوگا ایمن و کم هزینه هستند و در هر سنی و در هر فردی با حداقل امکانات به سادگی قابل اجرا است. لذا انجام تمرینات یوگا برای افرادی که روزانه میزان بالایی از اضطراب و نشخوار فکری را تجربه می کنند پیشنهاد می شود و با توجه به مزایای ذکر شده ، پیشنهاد می شود این روش در مراکز درمانی توسط متخصصین بهداشت روانی، در کنار روشهای درمانی دیگر به درمانجویان توصیه شود. از محدودیت های پژوهش حاضر ، انتخاب در دسترس نمونه، عدم وجود مرحله پیگیری و انجام پژوهش صرفاً بر روی زنان است. در پایان پیشنهاد می شود که پژوهش دیگری با پیگیری طولانی مدت

[1] . Yook
[2] . Kim
[3] . Shun
[4] . Soo Lee
[5] . Purohit
[6] . Pradhan
[7] .Varma
[8] .Raju
[9] . Kwasky
[10] . Serowky

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.6.17.3]

برای مشخص کردن میزان ماندگاری تأثیر یوگا در کاهش نشخوار فکری اجرا شود، و از آنجا که مطالعه صرفاً بر روی زنان انجام شد، بهتر است به منظور تعمیم بهتر نتایج ، مطالعه ی مشابه ای بر روی مردان مضطرب نیز انجام شود.

منابع

امامی مقدم، سمیه؛ معین، لادن و خسروی، صدرالله.(۱۳۸۸). بررسی اثربخشی یوگا بر کاهش میزان اضطراب و افسردگی همسران جانبازان شهر شیراز. پایان نامه، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز.

باقری نژاد، مینا؛ صالحی فدری، جواد و طباطبایی، سید محمود. (۱۳۸۹). رابطه بین نشخوار فکری و افسردگی در نمونه از دانشجویان ایرانی، مطالعات تربیتی و روانشناسی، ۱۱(۱): ۳۸-۲۱.

برجی پور، مریم؛ اسدزاده، حسن؛ کرد میرزا، عزت الله و سهرابی، فرامرز.(۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مبتنی بر تاب آوری در کاهش اضطراب دانش آموزان دختر مقطع دیرستان منطقه ۱۹ تهران. پایان نامه، دانشگاه علامه طباطبایی.

حیدریان، آرزو؛ زهراکار، کیانوش و محسن زاده، فرشاد. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر میزان تاب آوری و کاهش نشخوار فکری بیماران زن مبتلا به سرطان پستان: کارآزمایی تصادفی شده. فصلنامه بیماریهای پستان ایران، ۹(۳).

جانعلی پور، خدیجه؛ عیسی زادگان، علی و حاتمیان، حمید رضا. (۱۳۹۵). اثربخشی یوگا درمانی بر کاهش اضطراب، استرس و افسردگی و افزایش کارآمدی مبتلایان به مالتیل اسکلروزیس، پایان نامه؛ دانشگاه ارومیه.

ریچموند، سونیا. یوگا درمانی " سلامت و تندرستی". ترجمه جمالیان، سید رضا و شریف پور، خسرو. (۱۳۷۳).تهران: انتشارات جمال الحق.

زمانزاده،م.(۲۰۱۳). باورهای فراشناختی درباره رابطه بین هوش معنوی و بهزیستی روانشناختی پرستاران در اهواز. دانشگاه تحقیق خوزستان.

سادوک، بنجامین; سادوک، ویرجنیا آلکوت و روئیز، پدرو(۲۰۱۵). خلاصه ی روانپزشکی: علوم رفتاری/ روانپزشکی بالینی(ویراست یازدهم). جلد سوم. ترجمه فرزین رضاعی(۱۳۹۵). تهران: ارجمند.

کمرزین، حمید؛ شوشتری، مژگان، بدری پور، محبوبه و خسروانی، فخرالسادات. (۱۳۹۱). تاثیر یوگا بر تاب آوری و مؤلفه های بهزیستی روانشناختی بانوان شهر اصفهان. فصلنامه علمی پژوهشی روانشناسی سلامت؛ ۱۱(۳).

گنجی، مهدی و گنجی، حمزه. (۱۳۹۵). آسیب شناسی بر اساس DSM-5. جلد اول. تهران: نشر ساوالان.

Fowler C.H., Miernicki M.E., Rudolph K.D., Telzer E.H. (2017). *Disrupted amygdala-prefrontal connectivity during emotion regulation links stress-reactive rumination and adolescent depressive symptoms*. Developmental cognitive neuroscience.

Ghorbani N, Watson PJ, Hargis MB.(2008). Integrative self- knowledge correlations and incremental validity of across-cultural measure developed in Iran and United States. *J psychol; 142*(4): 395-412.

Hurst S., Maiya M., Casteel D., Sarkin A.J., Libertto S., Elwy R., Park C.L, Groessl E.J. (2017). *Yoga therapy for military personnel and veterans: qualitative perspectives of yoga students and instructors. Complementary therapies in medicine;* available online.

Kwasky. A.N., Serowky .M.L.(2017). *Yoga to enhance self efficacy: An intervention for at-risk youth*; Archives of psychiatric nursing.

Luminet . O.(2004). Measurment of depressive rumination and associated constructs. In C.pauageorigiou & A.wells(EDs), depressive rumination. *Nature, theory and treatment;*187-215.

McLaughlin K.A., Nolen-Hoeksems S.(2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behavior research and therapy; 49(3):* 186-193.

Nanthakumar Ch.(2017). The benefits of yoga in children. *Jurnal of hntegrative medicine*; available online

Nolen-Hoeksema,S.(2004). The response styles theory. In C.papageorgiou & A.Wells(Eds), *depressive rumination: Nature, theory and treatment*: 187-215.

Osmanagaoglu N., Creswell C., Dood h.f.(2017). Intolerance of uncertainty, anxiety, And worry in children and adolescents: a meta-analysis. *Journal of affective disorders*

Perestelo-Perez, L., Barraca ,J.,Penate, W.,Rivero- Santana , A.,Alvarez- Perez, Y.(2017).Mindfulness- based interventions for the treatment of depressive rumination: Systematic review and meta-analysis. *International journal of clinical and health psychology;17(3):* 282-295.

Purohit S.P.,Pradhana B.(2017). Effect of yoga program on executive functions of adolescents dwelling in an orphan home: A randomized controlled study. *Journal of traditional on complementary medicine*. 3(1).

Roelefs J., Hubers M., |eeters F., Arntz A.(2008).Effects of neuroticism on depression and anxiety: Rumination as a possible mediator. *Personality and individual differences.44(3),* 576-586.

Raines A.M., Vidaurri D.N., Portero A.K., Schmidt N.B. (2017). Associations between rumination and obsessive-compulsive symptom dimensions. *Personality and individual differences. 113*;63-67.

Scut, D.M., Boelen, P..A(2017) The relative importandce of rumination, experiential avoidance and mindfulness of predictors of depressive symptoms. *Journal of contextual behavioral science,* 8-12

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.6.17.3]

Treynor.W., Gonzalez .R., & Nolen-Hoeksema. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive therapy and research. 27(3);* 247-259.

Varma, C; Raju, P(2012).Yoga Therapy in Pediatric. *Education in medicine Journal; 3(6*): 1-4.

Vianaa. A.G., Paulusa. D.J., Garzab. M, Lemaireb. Ch., Bakhshaiea. J., Cardosoc. B.C., Ochoa-Perezb.M., Valdiviesob.J., Zvolenskyad.M.J.(2017). Show more Rumination and PTSD symptoms among trauma-exposed Latinos in primary care: Is mindful attention helpful? *Psychiatry Research; 258;* 244-249

Yook K., Kim K.H., Shun SH.Y., Lee K.S.(2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder.*Journal of anxiety disorders.24(6*): 623-828.

Woldegerima Y.B. , Fitwi G.L., Yimer H.T., Hailekiros A.G .(2017). *Prevalence and factors associated with preoperative anxiety among elective surgical patients at University of Gondar Hospital*. Gondar, Northwest Ethiopia. International Journal of Surgery Open.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.6.17.3]

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.6.17.3]