

# ارزیابی تأثیر آموزش تمدد اعصاب (ریلکسیشن) بر بیماری‌های روانی و کاهش استرس در زنان

زهرا کرباسیان<sup>۱</sup>

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، ایران. (نویسنده مسئول)

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره دوم، شماره ششم، تابستان ۱۳۹۹، صفحات ۳۴-۴۱

## چکیده

سازمان بهداشت جهانی، نقش بسیار کلیدی برای مادران و نقش آن‌ها در سلامتی اعضای خانواده قائل بوده و به عقیده این سازمان، مادران دارای تأثیر شگرفی بر روی سلامت جامعه دارند. اکثریت روان‌شناسان بر این باور هستند که کمبودها و هرگونه نقص کیفی و کمی در روابط میان مادر و فرزندان، تأثیر مستقیمی بر روی سلامت روحی و روانی فرزندان داشته و با در نظر گرفتن این موضوع که میزان استرس در زنان معمولاً بیشتر از مردان است، لذا توجه به مسائل روحی و روانی زنان، یکی از موضوعات اجتماعی بسیار مهمی است که هرروزه بیشتر از قبل به آن پرداخته می‌شود. هدف از این کار تحقیقاتی، ارزیابی تأثیر ورزش یوگا بر کاهش نگرانی در زنان قبل و بعد از آموزش تمدد اعصاب (ریلکسیشن) است. این کار تحقیقاتی، یک پژوهش نیمه تجربی و دارای آزمون‌های پیشین و پسین است. تحقیق موردبحث در یک مرکز یوگا در شهر تهران صورت گرفته و نمونه‌های مطالعاتی از طریق شیوه نمونه‌گیری تصادفی و از میان مراجعه‌کنندگانی انتخاب شدند که با داشتن سطوح مختلف نگرانی و اضطراب به این مرکز ورزشی مراجعه می‌نمودند. شیوه درمانی موردنظر هفته‌ای سه جلسه و در هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه به نمونه‌ها آموزش داده شد. ابزارپژوهش جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامه دموگرافیک (آمارگیری نفوس) و پرسشنامه اضطراب بک بوده و امتیاز میانگین اضطراب، قبل و سه ماه بعد از استفاده از شیوه درمانی موردنظر محاسبه گردیده و داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-21، آزمون‌های آماری توصیفی، آزمون تی و آزمون "مربع کای" مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. تحلیل این داده‌ها نشان داد که قبل و بعد از استفاده از شیوه‌های درمانی، تفاوت معنی‌داری میان میانگین امتیازات اضطراب نمونه‌های موردتحقیق وجود دارد.

**واژه‌های کلیدی:** اضطراب، زنان، یوگا هاتا (آسانا و آرامش).

## مقدمه

سلامت روان بخشی جدایی‌ناپذیر از بهداشت عمومی و یکی از مهم‌ترین شاخه‌های آن بوده و یکی از برنامه‌های سازمان بهداشت جهانی (WHO) توجه به این موضوع است. بر طبق برآورد سازمان جهانی بهداشت، وجود اضطراب در رأس مشکلات روحی، روانی مردم بوده و در حدود ۴۰۰ میلیون نفر در جهان از این مشکل رنج می‌برند. سلامت روحی و روانی به‌طور قابل ملاحظه‌ای بر روی کیفیت زندگی فرد تأثیر می‌گذارد. در هر جامعه، افزایش کیفیت زندگی و احساس ارزشمند و مفید بودن، یکی از مهم‌ترین موضوعات در حفظ سلامتی روحی - روانی افراد است. یکی از موضوعاتی که همواره نوع بشر با آن درگیر بوده است، پدیده تشویش و اضطراب است. در مطالعاتی که اخیراً صورت گرفته است، پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که ریشه بسیاری از بیماری‌های امروزی در ۸۰٪ از مردم، وجود نگرانی و اضطراب در آن‌ها است. اضطراب یک احساس بسیار ناخوشایند بوده و اغلب با یک احساس مبهم در شاخص‌های فیزیکی مانند کشش عضلانی، احساس خالی بودن معده، تپش قلب و از دست دادن قدرت سیستم ایمنی بدن همراه است.

امروزه ۴۵۰ میلیون نفر در جهان از نوعی اضطراب با درجات و میزان مختلف رنج می‌برند. بر طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، ۳۳٪ از معلولیت‌ها در سنین مختلف به علت بیماری‌های روحی - روانی است. ۴ علت از ۶ علت سپری شدن عمر انسان با معلولیت نیز ناشی از همین بیماری‌های روحی و روانی است. بر طبق تحقیقات صورت گرفته، بیش از ۱۵۰ میلیون نفر از مردم دنیا از بیماری تشویش در سنین مختلف عمر خود رنج می‌برند. پژوهش فیورستین (به نقل از کافی، ۱۹۹۶) رابطه سطح اضطراب را با چهار عامل سن، جنس، وضعیت تأهل و میزان تحصیلات مورد بررسی قرار داد. نتایج حاصله نشان داد که افراد جوان‌تر از ۵۰ سال، نسبت به افراد مسن از خود وقایع اضطراب‌آور بیشتری را تجربه می‌کنند. بروز حوادث اضطراب‌آور در افراد جوان‌تر از ۳۰ سال، سه برابر بیشتر از افراد بالای ۳۰ سال است. فیورستین همچنین گزارش داد که زنان نسبت به مردان و افراد مجرد و مطلقه نسبت به زوج‌های متأهل از احساس اضطراب بیشتر و افرادی که سطح تحصیلات بالاتری دارند از اضطراب بالاتری نسبت به افراد غیر تحصیل کرده برخوردار هستند. طبق تحقیقات و همان‌طور که در زیر به آن اشاره شده است، اضطراب عامل اصلی بسیاری از بیماری‌های جسمی و روحی بوده و مشکلات اجتماعی و اقتصادی بسیاری را در جامعه ایجاد می‌نماید: هزینه بیش‌ازاندازه جهت تهیه دارو، غیبت از محل کار و تحصیل به دلیل بیماری جسمی و روحی، بروز اختلال در خانواده و در نهایت نداشتن جامعه سالم.

رشد فیزیکی انسان در دوران نوزادی و کودکی از نظر اجتماعی، عاطفی، شناختی و جسمی دارای برخی خصوصیات است که می‌تواند کودک را در زمینه سلامت روانی آسیب‌پذیر نماید. رنه اسپیتز، تحلیلگر روانشناس اتریشی (اصالتاً اهل آمریکا)، خاطرنشان می‌کند که دردهای روانی - سمی نتیجه شکست‌های کمی و کیفی در روابط عاطفی مادر و کودک است. اسپیتز بر این باور است که اختلالاتی مانند رخوت و بی‌حالی نوزادی، قولنج ماه سوم و اگرما در کودکان هنگامی رخ می‌دهد که نوزاد در سال اول زندگی از محبت عاطفی مادرانه محروم شده و موجب سهل‌انگاری و طرد نوزاد از طرف مادر گردد. معمولاً، اضطراب طولانی‌مدت با واکنش‌های جسمی از جمله افزایش میزان متابولیک بدن، کاهش ایمنی بدن، افزایش عملکرد سیستم قلبی عروقی و دستگاه گوارش همراه است. علاوه بر اثرات منفی فوق، اضطراب موجب ایجاد تغییرات روحی - روانی و اجتماعی دیگری همچون تردید، عدم

اطمینان، احساس بدبختی، حساسیت و عصبی بودن می‌گردد. بر طبق گزارش‌ها بارکر (۲۰۰۱) و فردریک (۲۰۰۷) میزان اضطراب در زنان بیشتر از مردان است. در همین زمان و در یک مطالعه بین فرهنگی، آکبیا خاطرنشان می‌سازد، با توجه به الگوهای موجود در زمینهٔ مد و زیبایی در رسانه‌های جمعی پرتطرفدار، یکی از دلایل عمده پیدایش اضطراب و تشویش در زنان و دختران ایرانی، وجود تبلیغات زیاد در مورد وسایل و مواد مرتبط با مد لباس و آرایش در این رسانه‌ها است، زیرا به دلیل ماهیت افراطی این تبلیغات در زمینهٔ مسائل زنانه‌ای چون لاغری و تناسب‌اندام که جذابیت زیادی برای زنان دارد موجب ایجاد یک نوع عدم رضایت از خود، از دست دادن عزت‌نفس و تشویش می‌گردد. برای آن دسته از خانواده‌هایی که در آن‌ها سلامت روحی - روانی، آرامش خاطر، قدرت تصمیم‌گیری صحیح و ایجاد تعادل از اهمیت ویژه و مهمی برخوردار است، وجود یک زن سالم (از نظر روحی) موجب ایجاد بهبودی در کیفیت زندگی، فرزندان، همسر و در نهایت جامعه می‌شود. پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند گذشته از داروهای تجویزی توسط پزشکان، فعالیت‌های بدنی و در رأس آن‌ها یوگا شامل آسانا (حرکات بدنی) و تمدد اعصاب (ریلکسیشن) از راه‌های مؤثر جهت رسیدن به آرامش فکری و تمدد اعصاب می‌باشند. از نقطه‌نظر روانشناسی، تمرینات یوگا از طریق کاهش تشویش و اضطراب به رسیدن به تعادل و سازگاری کمک نموده و همچنین نوعی آرامش خاطر را برای انسان به ارمغان می‌آورد، از این رو با محدود نمودن حالت‌های مختلف ذهنی، روحی و کاهش هیجان در پوسته بیرونی و خاکستری مغز موجب کاهش شدید تشویش در فرد می‌گردد. در مواجهه با استفاده از یوگا درمانی، از کنترل تنفس، تمدد اعصاب و تفکر و ژرف‌اندیشی (مدیتیشن) جهت تسکین هیجانات مضر احساسی و فشارهای عضلانی، افزایش تمرکز، افزایش اکسیژن خون و استمداد از بدن برای خود بهبودی استفاده می‌شود. از این رو، این کار پژوهشی به منظور تحقیق در تأثیر یوگا بر روی درمان میزان تشویش و اضطراب در زنان انجام گرفت.

### روش پژوهش

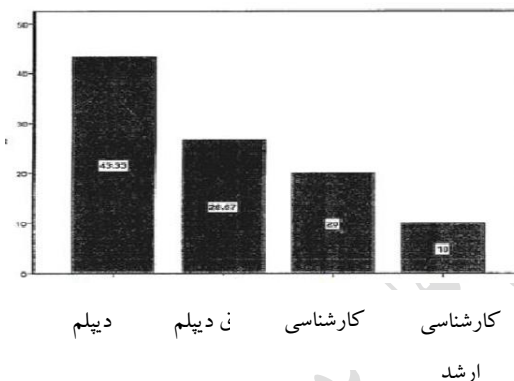
پژوهش حاضر توصیفی و از نوع تجربی است. جامعه آماری در این تحقیق، شامل کلیه افرادی با سطح استرس مختلف بوده که مایل به شرکت در کلاس یوگا هاتا در مرکز یوگا در تهران هستند. جامعه آماری تحقیق را افرادی با سطوح اضطراب مختلف (به جز زنانی که دارای سطح اضطراب بالایی بوده و به دلیل محدودیت در انجام آسانا که بخشی از تمرینات یوگا هاتا است، برای درمان استرس دارو مصرف می‌کردند) که در کلاس یوگا هاتا شرکت کرده‌اند، تشکیل می‌دادند. ابتدا جامعه آماری در این مطالعه، از شماره ۱ تا ۶۰ شماره‌گذاری شده و سپس این شماره‌ها برای تعیین افراد نمونه به صورت تصادفی انتخاب شده‌اند. از میان ۶۰ نفر از این جمعیت آماری، ۳۰ نفر با توجه به جدول کوکران به‌طور تصادفی انتخاب شدند.

**پرسشنامه اضطراب بک (BAI):** پرسشنامه اضطراب بک که نام انگلیسی آن Beck Anxiety Inventory است توسط آرون تی بک و همکارانش در سال ۱۹۸۸ ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۲۱ گویه است که علائم اضطراب را فهرست کرده است و بیشتر به چک لیست شباهت دارد. پرسشنامه اضطراب بک (BAI) برای اندازه‌گیری اضطراب در نوجوانان و بزرگسالان ساخته شده است و هر یک از ماده‌های آن یکی از علائم شایع اضطراب یعنی علائم ذهنی، علائم بدنی و هراس را می‌سنجد. فرد باید فهرست علائم را بخواند و شدت هر علامت را در هفته گذشته درجه‌بندی کمی کند و ارزیابی خود را در ستون‌های (اصلا)، (خفیف)، (متوسط) و

(شدید) علامت بزند. این گزینه‌های چهارگانه به ترتیب امتیازهای صفر، ۱، ۲، ۳ می‌گیرند. نمره کل اضطراب تجربه شده از مجموع امتیازهای هر علامت بدست می‌آید. پس دامنه نمرات از ۰ تا ۶۳ می‌تواند باشد که نمرات بالا نشان دهنده شدیدتر بودن اضطراب است.

#### یافته‌ها

بر اساس نتایج حاصله از تحقیقات، بالاترین تناوب تشویش برای افراد با میزان تحصیلات دیپلم دبیرستان (۴۳/۳۳٪) و پایین‌ترین تناوب تشویش برای افراد با میزان کارشناسی ارشد (۱۰٪) مشاهده گردید. همچنین میزان استرس برای زنان مجرد بیشتر از زنان متأهل بود (۵۳/۳٪).



همان‌طور که در جدول ۱ نشان داده شده است، یک تفاوت بسیار قابل ملاحظه بین میانگین انحراف استاندارد امتیازات اضطراب در مراحل قبل و بعد از استفاده از راهکارهای درمانی وجود دارد. به بیان دیگر، آموزش هاتا یوگا در کاهش تشویشی دارد که نشان می‌دهد این نتایج فرضیه ما را مورد تأیید قرار می‌دهد (در سطح ۵٪ بایستگی و اهمیت).

جدول ۱. تراکم انحراف استاندارد و میانگین امتیازات استرس قبل و بعد از تجویز راهکار درمانی

میانگین	انحراف استاندارد	t	df	ارزش p
۳۵/۱۶	۵/۲۱	۱۵/۲۹	۲۹	۰/۰۳
۲۲/۵۰	۴/۲۲			

نتایج حاصله از آزمون مک نمار نشان داد که یک تفاوت اساسی میان مردمی که قبل و بعد از تجویز راهکار درمانی از کشش عضلانی رنج می‌برند وجود دارد. به بیان دیگر، راهکار درمانی (هاتا یوگا و تمرینات تمدد اعصاب) در کاهش تعداد مردمی که از کشش عضلانی رنج می‌بردند مؤثر بوده است (جدول ۲).

جدول ۲. تراکم مردمی قبل از تجویز راهکار درمانی دارای و یا بدون ناراحتی کشش عضلانی

درصد زنان با کشش عضلانی (جواب: بله)	درصد زنان بدون کشش عضلانی (جواب: خیر)	N	ارزش P
۸۱	۱۹	۳۰	۰/۰۱۵
۱۵	۸۵		

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، یک تفاوت قابل‌ملاحظه میان امتیازات تشویش (قبل و بعد از اعمال راهکار درمانی) وجود دارد، به‌بیان‌دیگر، راهکارهای درمانی اعمال‌شده (هاتا یوگا و تمرینات تمدد اعصاب) در کاهش میزان اضطراب در افراد مجرد مؤثر بوده است. نتایج حاصله از پژوهش‌ها نشان می‌دهند که یک تفاوت قابل‌ملاحظه میان امتیازات تشویش (قبل و بعد از کاربرد راهکار درمانی) در میان نمونه‌هایی که دارای مدرک کارشناسی ارشد می‌باشند وجود دارد، به‌بیان‌دیگر، راهکارهای درمانی اعمال‌شده (هاتا یوگا و تمرینات تمدد اعصاب) در کاهش میزان اضطراب در نمونه‌هایی که دارای مدرک کارشناسی ارشد می‌باشند مؤثر بوده‌اند. با توجه به امتیازات میانگین استرس در گروه‌هایی با مدرک دیپلم، فوق‌دیپلم، کارشناسی و کارشناسی ارشد، مشاهده گردید که میزان اضطراب در افرادی با مدارک تحصیلی بالاتر مانند کارشناسی و کارشناسی ارشد بالاتر از افرادی با مدرک دیپلم دبیرستان و فوق‌دیپلم است. پس می‌توان این چنین نتیجه گرفت که هرچه میزان تحصیلات بالاتر باشد، میزان استرس نیز بیشتر اما پس از کاربرد راهکارهای درمانی (یوگا و....) میزان تغییرات در گروه‌های تحصیل‌کرده بیشتر می‌شود. علت این امر می‌تواند میزان آگاهی و طرز فکر و احساس بالاتر در این سطوح تحصیلی باشد. نتایج به‌دست‌آمده از تحقیقات همچنین نشان می‌دهند که یک تفاوت اساسی از نظر امتیازات اضطراب (قبل و بعد از اعمال راهکارهای ورزشی-درمانی) در میان افرادی با داشتن مدرک فوق دیپلم وجود دارد. به‌بیان‌دیگر، این راهکارها در کاهش سطح تشویش در میان افرادی با داشتن فوق دیپلم مؤثر بوده است. همین‌طور نتایج حاکی از این هستند که یک تفاوت اساسی از نظر امتیازات استرس (قبل و بعد از کاربرد راهکارهای ورزشی-درمانی) در میان افرادی با داشتن مدرک دیپلم دبیرستان وجود دارد. به‌بیان‌دیگر، این راهکارها در کاهش سطح تشویش در میان افرادی با داشتن دیپلم دبیرستان مؤثر بوده است.

جدول ۳. تراکم میانگین و انحراف استاندارد امتیازات اضطراب در افرادی با سطوح مختلف تحصیلات در مرحله قبل و بعد از کاربرد راهکارهای درمانی

ارزش P	df	t	انحراف استاندارد	میانگین		
۰/۰۲۰	۳	۹/۳	۳/۶	۳۵	قبل از اعمال راهکار درمانی	کارشناسی ارشد
			۴/۵۲	۲۰/۶۶	بعد از اعمال راهکار درمانی	
۰/۰۰۱	۵	۹/۳	۳/۰۸	۳۴/۱۶	قبل از اعمال راهکار درمانی	کارشناسی
			۲/۰۴	۲۱	بعد از اعمال راهکار درمانی	
۰/۰۰۱	۶	۹/۳	۵/۴۹	۵۳/۷۵	قبل از اعمال راهکار درمانی	فوق دیپلم
			۶/۳۴	۲۱	بعد از اعمال راهکار درمانی	
۰/۰۰۱	۱۱	۸/۴۴	۴/۲۵	۳۱/۶۷	قبل از اعمال راهکار درمانی	دیپلم دبیرستان
			۳/۲۵	۲۲/۸	بعد از اعمال راهکار درمانی	

سطح تحصیلات

بحث و نتیجه‌گیری

به‌طور کلی، تأثیر تمرینات یوگا هاتا در کاهش افسردگی و استرس به‌وضوح بیان شده است. در منابع معتبرتر، تأثیر تمدد اعصاب که بخش مهمی از تمرینات یوگا هاتا است، در کنترل استرس، استرس و افسردگی پذیرفته شده است. تمدد اعصاب در یوگا دارای شکل‌های مختلفی بوده، ماهیچه‌ها را آزاد کرده و استرس را از بین می‌برد. این‌طور به نظر می‌رسد که تمرینات یوگا هاتا توانایی کاهش میزان پلاسمای کاتکول آمین ها (انواع ترکیباتی که از ترشحات مرکز غده‌ی فوق کلیوی به دست می‌آیند و بر دستگاه عصبی سمپاتیک اثر دارند مانند دوپامین) را داشته و همچنین باعث کاهش قابل توجه فعالیت سیستم سمپاتیک می‌شوند؛ بنابراین و با توجه به نتایجی که از این کار تحقیقاتی و نتایج مطالعات قبلی به دست آمده است، بر روی تأثیرات مثبت یوگا هاتا بر مشکلات روانی تأکید شده است؛ بنابراین، این امکان وجود دارد تا با استفاده از تمرینات کم‌هزینه، ساده و سرگرم‌کننده یوگا هاتا، اضطراب را در بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن و دارای مشاغل اضطراب‌آور کاهش داد. در این تحقیق، ۳۰ نمونه به‌طور تصادفی از کل جامعه آماری انتخاب شدند. سپس نمونه‌های پیش‌گفته از نظر استرس، گرفتگی عضله و رابطه اضطراب و میزان تحصیلات و وضعیت زناشویی قبل از مداخله راهکار درمانی ارزیابی و تجزیه و تحلیل شدند. سپس برای مدت ۳ ماه به هر فرد حاضر در گروه نمونه (سه جلسه در هفته، هر جلسه نود دقیقه مدت زمان)، تمدد اعصاب و تمرین هاتا یوگا آسانا آموزش داده شد. پس از این مرحله، نمونه‌ها از نظر سطح استرس و میزان گرفتگی عضلات مجدداً مورد بررسی قرار گرفته و رابطه میانگین استرس با میزان تحصیلات و وضعیت زناشویی بررسی شد. تجزیه و تحلیل‌های لازم پس از ورود راهکارهای درمانی انجام گرفت. در این مرحله مشاهده شد که داروهای اضطراب زنان را به‌طور قابل ملاحظه‌ای تحت تأثیر قرار داده و استرس کاهش می‌یابد؛ بنابراین این مطالعه مورد تأیید قرار گرفت. یکی دیگر از هدف خاص این مطالعه تعیین رابطه بین میانگین اضطراب افراد در مقاطع مختلف تحصیلی قبل و بعد از کاربرد راهکار درمانی است که امتیازات استرس در هر سطح از تحصیلات به دست می‌آید. تجزیه و تحلیل آماری نشان داد که زنان دارای تحصیلات بالاتر اضطراب بالاتری دارند. امتیاز استرس پس از آموزش یوگا هاتا و در هر سطح از تحصیلات به دست آمد. نتایج نشان داد که میزان اضطراب در کلیه مقاطع تحصیلی کاهش معناداری دارد. موضوع قابل توجه اینکه که تجویز درمان در افراد دارای تحصیلات بالاتر مؤثرتر بوده و امتیازات استرس آن‌ها نسبت به افرادی که سطح تحصیلات کمتری دارند کاهش یافته بود. یکی از اهداف ویژه این تحقیق، تعیین و مقایسه میانگین اضطراب با وضعیت تأهل افراد قبل و بعد از آموزش یوگا هاتا بود. رابطه میانگین استرس و وضعیت زناشویی قبل از آموزش (مجرد یا متأهل) مورد بررسی قرار گرفته و نتیجه‌گیری شد که میانگین اضطراب زنان مجرد از زنان متأهل بیشتر است. پس از آموزش، میانگین اضطراب در زنان مجرد و متأهل مورد بررسی قرار گرفته و نتایج نشان داد که در هر دو گروه از زنان مجرد و متأهل، امتیازات استرس به‌طور قابل توجهی کاهش یافته است که این کاهش در امتیاز اضطراب در زنان مجرد نسبت به زنان متأهل بیشتر بود. یکی دیگر از اهداف این پژوهش، تعیین گرفتگی عضلات افراد حاضر در گروه نمونه در مرحله قبل و بعد از آموزش یوگا هاتا بود. این محقق قبل و بعد از تجویز راهکار درمانی سؤالاتی را در مورد گرفتگی عضلات از نمونه پرسید. پاسخ ۸۳٪ از خانم‌ها به سؤالات مثبت بود. پس از آموزش یوگا هاتا، این میزان ۲۰٪ شد که این مقدار نشان می‌دهد ۶۳٪ گرفتگی عضلات کاهش یافته است.

## References

- Sadock, B.J. Sadock, V.A. (2007). *Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry*. Tenth Edition , Lippincott ,Philadelphia.
- Brown, R.P. Feinberg P.L. (2005). *Sudarshan Kriya Yogic breathing in the treatment of Stress , anxiety and depression*. Part II-Clinical applications and guidelines. *J. altern complement Med*, 11 (4), 700-711.
- Granath, J. Ingvarsson, S. Von Thiele, U. Lundberg, U. (2006). *Stress management: a randomized study of cognitive behavioral therapy and Yoga*. *Cogn Behav There*, 35(1), 3-10
- Jacqueline, A.P. Thomas, R. Elizabeth, J. (2000). Social differences associated with body weight among female adolescents. *Journal of Adolescent health*, 26(5), 330-337.
- West, J. Otec Geher, K. (2004). *Effects of Hatha Yoga and African dance on Perceived Stress , affect and Salivary Cortisol*. *Ann Behav Med*, 114-80.
- Russo-Neustadt, AA. Beard, RC. Huang, YM .Cotman, VW. (2000). *Physical activity and antidepressant treatment poten tiate the expression of specific brain-derived neurotrophic*, 102(2), 305-312.
- Larkin, KT. Knowlton, E G. (1990). Predictin treatment autcome to progressive relaxation training in essential hypertensive patients. *Journal of: J-Behav-Med*, 6, 130.
- Raub, JA. (2009). *Psychophysics logic effect of hatha Yoga on Musculoskeletal and Cadio Pulmonary Function*. *Logic effect of Hatha Yoga*, 2, 13-15.
- Adams. J. (2003). *Explorint Yoga to relieve menopausal symptoms*. *Holistiv-Nurse-Practice*, 17(3), 166-167.
- Talebi, H. Alamatsaz, M. Mousavi, A. (2000). *Test designs and statistical methods for research in behavioral and Social Sciences* ,Isfahan. Isfahan University Public.

## Evaluating the effect of relaxation training on mental illness and stress reduction in women

### Abstract

WHO organization (World Health Organization) considers a key role for mothers and their role in the health of family members and this organization believes mothers have important effect on the health of the community. Most psychologists believe that the qualitative and quantitative deficiencies in the relationship between mother and children will affect the mental health of children and according to this fact that anxiety in women is more than men attention to mental health of women is one of the most important and top growing social issues. The purpose of this study was to evaluate the effect of yoga on reducing anxiety in women before and after training this exercise. Teaching yoga includes relaxation and asana with deep breathing. This research is a quasi-experimental study with pre and posttest. The research was conducted at the Yoga Center in Tehran and the samples were selected by using random sampling method among visitors with different anxiety levels. Intervention was trained for three sessions per week, each session of 90 minutes duration. Data collection tools were demographic questionnaire and Beck anxiety questionnaire and the average of anxiety score was calculated before intervention and 3 months after it and then the data were analyzed using SPSS 21 software descriptive statistical exams t-test and Chi-squared test. Data analysis showed that there is significant difference between the average anxiety scores of research samples before and after intervention.

**Keywords:** anxiety, women, Hatha yoga (asana and relaxation).