

چکیده

این پژوهش مقایسه ذهن آگاهی، هوش معنوی و پرخاشگری در زنان ورزشکار یوگا و زنان عادی شهر رشت بوده است. جامعه آماری پژوهش، کلیه زنان ورزشکار یوگا و زنان عادی شهر رشت می باشد، در این پژوهش با جامعه آماری، ۱۵۰ نفر از زنان یوگا کار و زنان عادی در سال ۱۳۹۵ می باشند که به روش نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند، که ۷۵ نفر از آنها زنان عادی گروه یک و ۷۵ نفر زنان ورزشکار یوگا که بیشتر از ۲ سال به طور مداوم یوگا، کار کرده اند، گروه دو می باشند و آزمون هوش معنوی عبدالله زاده (۱۳۷۸)، پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲) و پرسشنامه ۵ عاملی ذهن آگاهی بائر و همکاران (۲۰۰۶) بر روی آنها اجرا شد. نتایج با استفاده از آزمون تحلیل واریانس چند متغیره و آزمون رگرسیون چند متغیره و همبستگی پیرسون تحلیل شد. یافته های بدست آمده نشان داد که بین دو گروه به لحاظ متغیر ذهن آگاهی تفاوت معناداری ($F=5/31$; $SIG=0/022$) وجود دارد. بین دو گروه به لحاظ متغیر هوش معنوی تفاوت معناداری در سطح ($F=5/29$; $SIG=0/023$) و بین دو گروه به لحاظ متغیر پرخاشگری ($F=12/36$; $SIG=0/001$) تفاوت معناداری در سطح $P<0/01$ وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیره نشان داد که هوش معنوی ۰/۹۰ درصد از تغییرات ذهن آگاهی را پیش بینی می کند. میزان F مشاهده شده برای متغیر پیش بین در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است. نتایج تحلیل همبستگی نشان داد که بین مولفه های ذهن آگاهی با پرخاشگری، ذهن آگاهی با هوش معنوی، هوش معنوی و پرخاشگری در زنان ورزشکار یوگا رابطه وجود دارد و این رابطه در سطح $p<0/01$ معنادار می باشد.

یافته های پژوهش حاضر نشان می دهد که بین دو گروه زنان ورزشکار یوگا و زنان عادی در سه متغیر ذهن آگاهی، هوش معنوی و پرخاشگری تفاوت معناداری وجود دارد. در نتیجه انواع حرکات و تنفس ها و مراقبه های یوگا، عامل افزایش ذهن آگاهی و هوش معنوی و همچنین کاهش پرخاشگری در زنان می باشد. و لذا با استفاده از مکتب یوگا می توانیم تکنیک های ذهن آگاهی را گسترش دهیم. این نتایج ضرورت توجه بیشتر به یوگا را برای ایجاد زندگی سالمتر برای زنان مطرح می کند.

واژگان کلیدی: ذهن آگاهی، پرخاشگری، هوش معنوی، زنان ورزشکار یوگا، زنان عادی