

# مقایسه ذهن آگاهی، هوش معنوی و پرخاشگری در زنان ورزشکار یوگا و زنان عادی

آزاده یحیی زاده پیرسرایی\*، دکتر سیروس صالحی،

1395-6-21

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، 150 نفر از زنان یوگا کار و زنان عادی در سال 1395 می باشند که به روش نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند، که 75 نفر از آنها زنان عادی گروه یک و 75 نفر زنان ورزشکار یوگا که بیشتر از 2 سال به طور مداوم یوگا، کار کرده اند، گروه دو می باشند و آزمون هوش معنوی عبدا [ زاده (1378)، پرخاشگری باس و پری (1992) و پرسشنامه 5 عاملی ذهن آگاهی بائر و همکاران (2006) 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 ( $F=31/5$ ؛  $022/0=SIG$ ) سطح در معناداری تفاوت معنوی هوش متغیر لحاظ به گروه دو بین. دارد وجود ( $F=29/5$ ؛  $023/0=SIG$ ) در معناداری تفاوت ( $F=36/12$ ؛  $001/0=SIG$ ) پرخاشگری متغیر لحاظ به گروه دو بین و ( $P<01/0$ ) سطح وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیره نشان داد که هوش معنوی  $90/0$  درصد از تغییرات ذهن آگاهی را پیش بینی می کند. میزان  $F$  مشاهده شده برای متغیر پیش بین در سطح  $001/0$  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  $p<01/0$  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.

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

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)