



دانشگاه علوم پزشکی تهران  
دانشکده پرستاری و مامایی تهران

**عنوان:**

**بررسی تاثیر تمرینات یوگا بر احساس رضایتمندی از زندگی در مراقبین افراد  
سالمند مقیم منزل**

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد  
در رشته پرستاری سالمندی

**نگارنده:**

**زهرا کاوه**

**استاد راهنما:**

**دکتر نسرین نیک پیما**

**استاد مشاور:**

**دکتر سربه پور تقی**

**استاد مشاور آمار:**

**دکتر لیلا صاحبی**

## چکیده

**مقدمه و هدف:** افراد سالمند ممکن است به علت ابتلا به بیماری های مزمن قادر به مراقبت از خود نبوده و نیاز به مراقبت توسط اعضای خانواده، به عنوان مراقبین غیر رسمی، داشته باشند. مراقبین با توجه به اینکه در کنار سایر نقش های خود، مسئولیت مراقبت از فرد سالمند را نیز برعهده دارند فشار زیادی در ابعاد مختلف سلامت جسمی، روحی و اجتماعی متحمل می شوند که می تواند بر احساس رضایتمندی از زندگی مراقبین، که یک حالت ذهنی که حاصل تعادل بین جسم و روح است، اثر بگذارد. این پژوهش با هدف تعیین تاثیر تمرینات یوگا بر احساس رضایتمندی از زندگی در مراقبین افراد سالمند مقیم منزل طراحی شده است.

**مواد و روش ها:** در این کارآزمایی بالینی تصادفی، جامعه پژوهش مراقبین خانوادگی سالمندان مقیم منزل در شهر ساوه بودند. تعداد ۸۰ نفر از مراقبین سالمندان مقیم منزل بر اساس معیارهای ورود به پژوهش انتخاب شده و سپس به شیوه تصادفی ساده در دو گروه مداخله و کنترل قرار گرفتند. معیارهای ورود به پژوهش شامل: سن بالای ۱۸ سال، سواد خواندن و نوشتن، ۳۱ ساعت مراقبت روزانه در هفته برای حداقل مدت ۳ ماه، توانایی شرکت در کلاس های یوگا، عدم ابتلا به اختلالات روانشناختی و معیارهای خروج از پژوهش: غیبت بیش از ۳ جلسه از کلاس های یوگا و تشدید بیماری سالمند بوده است. برای گردآوری اطلاعات از دو ابزار: پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک (سالمند و مراقبین سالمند) و ابزار احساس رضایتمندی از زندگی جین اندیکات<sup>۱</sup> (۱۹۹۳) استفاده شد. ابزار روا و پایا شده احساس رضایتمندی از زندگی دارای ۱۴ گویه و مقیاس درجه بندی لیکرت ۵ رتبه ای (کاملاً راضی=۵ و ناراضی=۱) است. نمره بالاتر نشانه رضایتمندی بیشتر از زندگی است. این ابزار قبل و ۴ هفته پس از اتمام مداخله توسط مراقبین سالمندان تکمیل گردید. مداخله (آموزش تمرینات یوگا) در گروه آزمون به مدت ۴ هفته، هفته ای سه بار به مدت ۹۰ دقیقه در یک باشگاه ورزشی در مرکز شهر اجرا شد. برای تحلیل داده ها از نرم افزار آماري SPSS نسخه ۱۶ و آماره های توصیفی (فراوانی، میانگین، انحراف معیار) و آماره های استنباطی (شاپیرو ویلک ، ویلکاکسون و من ویتنی) استفاده شد.

**یافته ها:** احساس رضایتمندی از زندگی قبل ( $P < 0/620$ ) و بعد از انجام مداخله ( $P < 0/714$ ) در گروه مداخله و کنترل تفاوت معناداری نداشته است. اما تفاوت نمره احساس رضایتمندی از زندگی قبل و بعد از مداخله در گروه مداخله و کنترل نشان داد که یوگا بر احساس رضایتمندی از زندگی مراقبین سالمندان تاثیر داشته است ( $P < 0/003$ ).

**نتیجه گیری:** مداخلاتی مانند یوگا به مراقبین سالمندان کمک می کند تا با ایجاد تعادل جسمی و روحی باعث افزایش رضایتمندی از زندگی در آنها شود. لذا می تواند به عنوان درمان مکمل برای کاهش فشار های جسمی و روانی ناشی از مراقبت سالمندان به خانواده ها و مراقبین آن ها پیشنهاد شود.

**کلید واژه:** یوگا، مراقبین سالمندان، رضایتمندی از زندگی



**Teheran University of Medical Sciences**  
**School of Nursing and Midwifery**

**Title:**

**The effect of yoga exercises on life satisfaction in  
caregivers of elderly people living at home**

**"A thesis submitted as partial fulfillment of the requirements for the Master of Science  
(MSc) Degree"**

**By**

**Zahra Kaveh**

**Supervisor (s)**

**Dr. Nasrin Nik Pima**

**2019**

## **Abstract**

### **The effect of yoga exercises on life satisfaction in caregivers of older adult people living at home**

**Introduction and Purpose:** Life expectancy has increased in recent years due to advances in medical science and improved health care. As the quality of life increases and deaths due to diseases increase, the elderly population increases. The growing trend in the number of elderly is associated with health problems, one or more chronic illnesses, and disability, so it can challenge the individual and their families. Therefore, the purpose of this study was to investigate the The effect of yoga exercises on life satisfaction in caregivers of elderly people living at home.

**Methods & Materials:** The present study is a randomized clinical trial study. The sample of this study consisted of 80 caregivers of elderly people who met the inclusion criteria. Then they were randomly divided into intervention and control groups. Demographic information questionnaires (Elderly and Elderly Caregivers) and Life Satisfaction Questionnaire were used to collect data in this study. The intervention (yoga training) was performed in the experimental group for 4 weeks, three times a week for 90 minutes in a downtown sports club. For the control group, a booklet on yoga exercises and exercises was prepared and presented to the control group after the end of the study. Data were analyzed using SPSS software version 16 and descriptive statistics (frequency, mean, standard deviation) and inferential statistics (Shapiro Wilk, Wilcoxon, and Mann Whitney).

**Results:** According to the P value obtained from Mann-Whitney test ( $P < 0.003$ ), yoga had an impact on the satisfaction of living in caregivers of elderly people at home.

**Conclusion:** According to the findings of this study, yoga training is effective and increases the life satisfaction in the care of elderly people at home. Interventions such as yoga will help the elderly caregivers reduce the stress and mental stress of caregivers and provide them with mental health. Offer physical and psychological support to their families and carers as a result of caring for the elderly.

**Keywords:** Yoga exercises elderly caregivers, life satisfaction