



دانشگاه علوم پزشکی تهران  
دانشکده پرستاری و مامایی

عنوان:

**بررسی اثر یوگا بر پرخاشگری و اضطراب دختران کم توان ذهنی آموزش پذیر**

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

نگارنده:

بگانه نظری نژاد

استاد راهنما:

دکتر زیبا تقی زاده

استاد مشاور:

دکتر ماندانا میرمحمدعلی نی

## بررسی اثر یوگا بر پرخاشگری و اضطراب دختران کم توان ذهنی آموزش پذیر

چکیده:

مقدمه: طبق آمار گزارش شده توسط WHO میزان شیوع عقب ماندگی ذهنی (شایع ترین نوع معلولیت)، در کل جمعیت حدود ۲ تا ۳ درصد (۷۵ تا ۹۰ درصد آن ها دارای درجه خفیف معلولیت یعنی بهره هوشی ۵۰ تا ۷۰ درصد) می باشد. افراد دارای کم توانی ذهنی دارای شیوع بالاتری از اختلالات روانپزشکی و رفتاری می باشند. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد که ممکن است، انجام حرکات یوگا بر اضطراب و پرخاشگری موثر باشد. هدف از این مطالعه بررسی تاثیر انجام یوگا بر پرخاشگری و اضطراب دختران کم توان ذهنی آموزش پذیر است.

مواد و روش: پژوهش حاضر یک کارآزمایی بالینی تصادفی بدون کورسازی است که جهت بررسی اثر یوگا بر پرخاشگری و اضطراب دختران کم توان ذهنی آموزش پذیر انجام شده است. پس از کسب مدرک مربی گری یوگا تعداد ۱۲۴ نفر دختر ۶ تا ۱۸ ساله کم توان ذهنی آموزش پذیر، که معیارهای ورود به مطالعه راداشتند، از ۴ مدرسه کودکان کم توان ذهنی، در استان اصفهان (۲ دبستان و ۲ مدرسه متوسطه)، پرسشنامه های اطلاعات دموگرافیک، اضطراب اسپنس و پرخاشگری قزل سفلو (BDGH) را تکمیل کرده، و وارد مطالعه شدند. والدین دانش آموزان مسئولیت تکمیل پرسشنامه ها را بر عهده داشتند. از والدین دانش آموزان رضایت نامه آگاهانه کتبی اخذ شد. ۶۲ نفر از نمونه ها به صورت تخصیص تصادفی انتخاب و از طریق مجازی، تحت مداخله یوگا برای ۲۰ جلسه و به مدت ۵ هفته، ۴ بار در هفته و هر جلسه به مدت ۴۵ دقیقه قرار گرفتند. ۲ هفته پس از اتمام مداخله، مجدداً تمامی نمونه ها، پرسشنامه های اسپنس و قزل سفلو را تکمیل نمودند.

یافته ها: میانگین پرخاشگری و اضطراب در گروه مداخله بعد از مداخله به طور معنی داری کمتر از قبل از مداخله بود ( $p < 0.001$ ). در گروه کنترل در پایان مطالعه میانگین اضطراب و پرخاشگری دانش آموزان (نسبت به قبل از شروع مطالعه)، افزایش اندکی داشته که می توان آن را به بازگشایی مجدد مدارس و به دنبال آن افزایش اضطراب و افزایش پرخاشگری دانش آموزان نسبت داد.

نتیجه گیری: یوگا موجب کاهش پرخاشگری و اضطراب دختران کم توان ذهنی آموزش پذیر می شود.

کلمات کلیدی: دختران کم توان ذهنی؛ اضطراب؛ پرخاشگری؛ یوگا



**Tehran University of Medical Sciences**

**School of Nursing and Midwifery**

**Title:**

**The effect of yoga on aggression and anxiety in girls  
with educable mental retardation**

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

**In**

**Midwifery"**

**: By**

**Pegah Nazarinezhad**

**: Supervisor**

**Dr. Ziba Taghizade**

**: Consultant**

**Dr. Mandana Mirmohamadaliei**

**2022**

## **The effect of yoga on aggression and anxiety in girls with educable mental retardation**

### **Abstract:**

**Introduction:** According to statistics reported by the WHO, the prevalence of mental retardation (the most common type of disability) in the total population is about 2 to 3% (75 to 90 of them have a mild degree of disability, IQ of 50 to 70%). People with mental retardation have a higher prevalence of psychiatric and behavioral disorders. There is evidence to suggest that doing yoga may have an effect on anxiety and aggression. The aim of this study was to investigate the effect of yoga on aggression and anxiety in girls with educable mental retardation.

**Materials and Methods:** The present study is a randomized clinical trial without blindness that was conducted to investigate the effect of yoga on aggression and anxiety of educable mentally retarded girls. After obtaining a degree in yoga instruction, 124 girls with 6 to 18 years of age, mentally retarded, who met the inclusion criteria, from 4 schools for children with mental retardation, in Isfahan province (2 primary and 2 secondary schools), demographic information questionnaires, Spence anxiety and Ghezel Sefloo (BDGH) questionnaires were completed and included in the study. Students' parents were responsible for completing the questionnaires. Written informed consent was obtained from the students' parents. 62 samples were randomly selected and underwent yoga intervention for 20 sessions for 5 weeks, 4 times a week for 45 minutes each session. 2 weeks after the intervention, they completed all the samples, Spence and Ghezel Sefloo questionnaires again.

**Results:** The mean of aggression and anxiety in the intervention group after the intervention was significantly lower than before the intervention ( $p < 0.001$ ). In the control group, at the end of the study, the mean of students' anxiety and aggression (compared to before the start of the study) increased slightly, which can be attributed to the reopening of schools, followed by increased anxiety and increased student aggression.

**Conclusion:** Yoga reduces aggression and anxiety in girls with educable mental retardation.

**Keywords:** Mentally retarded girls, Anxiety, Aggression, Yoga