



دانشگاه پیام نور (مرکز تهران)
پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی

**تاثیریوگا بر مولفه های شخصیتی، بهزیستی روانشناختی
و تاب آوری در خانم های مجرد و متاهل با سایر بانوان
در شهر اصفهان**

استاد راهنما : آقای دکتر حمید کمر زرین
استاد مشاور : آقای دکتر محمد احسان تقی زاده

پژوهشگر : محبوبه بدری پور

پاییز ۱۳۸۹

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دانشگاه پیام نور (مرکز تهران)
پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی

**تأثیر یوگا بر مولفه های شخصیتی، بهزیستی
روانشناختی و تاب آوری در خانم های مجرد و متأهل
با سایر بانوان در شهر اصفهان**

استاد راهنما: دکتر حمید کمر زرین

استاد مشاور: دکتر محمد احسان تقی زاده

پژوهشگر: محبوبه بدری پور

پاییز ۱۳۸۹

**پروردگار مهربان را سپاس می گویم
که در پناه الطاف بی پایانش این توفیق را داشتم که در راه پر
برکت علم و دانش قدمی هر چند ناچیز بردارم**

**و سپاس از والدین پر مهرم
که در آغوش گرمشان خستگی هایم را
فراموش کردم**

:

()
 ()
 ()

.

**به همسر
که با همکاری و مهربانی راه تحصیل و ترقی را
برایم هموار کرد**

و ستاره های درخشان زندگی ام

**و
همه کسانی که دوستشان دارم**

چکیده

پژوهش حاضر مقایسه اثر کلاس یوگا را برای بررسی سه متغیر (تاب آوری - مولفه های شخصیتی و سلامت عمومی) در دو گروه آزمایش و گواه از بانوان شهر اصفهان را که در سال ۱۳۸۹ صورت گرفته را ، نشان می دهد .

شرکت کنندگان در این تحقیق شامل پانزده نفر از خانم ها که بصورت تصادفی از (نمونه در دسترس) داوطلبان شرکت در کلاسها یوگا بعنوان گروه آزمایش در نظر گرفته شدند . وگروه گواه شامل پانزده نفر از بانوانی که از نظر سن و سطح تحصیلات با گروه آزمایش همسان شده بودند. در ابتدا پرسشنامه های مربوط به سه متغیر (پرسشنامه تاب آوری ، پنج عاملی NEO و سلامت عمومی) را بعنوان پیش آزمون هر دو گروه پاسخ دادند .

به گروه آزمایش پس از حدود سه ماه شرکت در کلاسها و استفاده از سی جلسه آموزش مجدداً " همان پرسشنامه ها بعنوان پس آزمون داده شد . گروه گواه(که در این مدت آموزش یا تعلیمات خاصی را نداشتند) نیز مجدداً همزمان با گروه آزمایش به پرسشنامه ها بعنوان پس آزمون پاسخ دادند .

با هدف بررسی میزان دستیابی به اهداف مدنظر در پژوهش، به تحلیل و آزمون فرضیه های پژوهش پرداخته شده است. در ابتدا با استفاده از روش های آمار توصیفی، نتایج داده های بدست آمده از مداخله آموزشی توصیف شده اند. سپس پیش فرض های آماری لازم به منظور استفاده از آزمون پارامتریک تحلیل کواریانس، شامل آزمون شاپیروویلیک جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات گروه نمونه در جامعه و آزمون لوین جهت بررسی تساوی واریانس ها، تحلیل گردیده اند. همچنین اثر پیش آزمون با استفاده از روش تحلیل کواریانس کنترل گردیده است. نتایج بدست آمده فرضیه های پژوهش را تایید کرد. آزمون های آماری و محاسبات مربوطه در فصل چهارم دیده می شود .

فهرست

صفحه	عنوان
.	فصل اول : کلیات پژوهش
۲	- مقدمه
۵	- بیان مسئله
۱۱	- اهمیت پژوهش
۱۵	- اهداف اصلی پژوهش
۱۶	- فرضیات پژوهش
۱۷	- متغیرهای پژوهش
۱۷	- تعاریف مفاهیم و اصطلاحات
۱۷	- تعاریف نظری
۳۰	- تعاریف عملیاتی
	فصل دوم : پیشینه پژوهش
۳۴	- مقدمه
۳۵	- پژوهشهای قبلی
۳۹	- پیشینه متغیرها
	فصل سوم : روش پژوهش
۵۴	- مقدمه
۵۶	- طرح کلی پژوهش
۵۷	- متغیرها
۵۷	- جامعه آماری
۵۸	- حجم نمونه و روش نمونه گیری

- ۵۸ - ابزار پژوهش
- ۶۰ - روش های ارزیابی و اندازه گیری متغیرها
- ۶۳ - پایایی و روایی پرسشنامه ها
- ۶۵ - شیوه اجرای پژوهش
- ۶۶ - روش تجزیه و تحلیل

فصل چهارم : تجزیه و تحلیل داده ها

- ۶۹ - مقدمه
- ۷۱ - توصیف داده ها
- ۷۹ - پیش فرض های آماری جهت آزمون های پارامتریک
- ۸۳ - بررسی استنباطی داده ها
- ۸۳ - فرضیه اول (متغیر سلامت روانی)
- ۸۴ - فرضیه دوم (متغیر تاب آوری)
- ۸۵ - فرضیه سوم
- ۸۶ - شاخص روان رنجوری
- ۸۷ - شاخص تجربه پذیری
- ۸۸ - شاخص برون گرایی
- ۸۹ - شاخص موافق بودن
- ۹۱ - شاخص وظیفه شناسی
- ۹۲ - یافته های کیفی پژوهش

فصل پنجم :

- ۹۴ - مقدمه
- ۹۵ - بحث و نتیجه گیری
- ۹۸ - تبیین یافته های پژوهش

- ۱۰۴ - محدودیت های پژوهش
- ۱۰۵ - پیشنهادات تحقیقاتی
- ۱۰۶ - پیشنهاد های کاربردی

فهرست جدول ها و نمودار ها

جدول ها

- طرح کلی پژوهش
- ۷۱ - میانگین وانحراف استاندارد دو آزمون (سلامت عمومی)
- ۷۲ - میانگین و انحراف استاندارد دو آزمون (تاب آوری)
- ۷۳ - میانگین و انحراف استاندارد دو آزمون (روانرنجوری)
- ۷۵ - میانگین وانحراف استاندارد دو آزمون (تجربه پذیری)
- ۷۶ - میانگین و انحراف استاندارد دو آزمون (برون گرایی)
- ۷۷ - میانگین و انحراف استاندارد دو آزمون (موافق بودن)
- ۷۸ - میانگین و انحراف استاندارد دو آزمون (وظیفه شناسی)
- ۸۰ - نتایج آزمون شاپیرو-ویلک
- ۸۲ - نتایج آزمون لوین
- ۸۳ - نتایج تحلیل کواریانس در سلامت عمومی
- ۸۴ - نتایج تحلیل کواریانس در تاب آوری
- ۸۶ - نتایج تحلیل کواریانس در روانرنجوری
- ۸۷ - نتایج تحلیل کواریانس در تجربه پذیری
- ۸۸ - نتایج تحلیل کواریانس در برون گرایی
- ۸۹ - نتایج تحلیل کواریانس در موافق بودن
- ۹۱ - نتایج تحلیل کواریانس در وظیفه شناسی

نمودارها

- ۷۲ - مقایسه میانگین نمرات دو گروه در سلامت عمومی
- ۷۳ - مقایسه میانگین نمرات دو گروه در تاب آوری
- ۷۴ - مقایسه میانگین نمرات دو گروه در روانرنجوری
- ۷۵ - مقایسه میانگین نمرات دو گروه در تجربه پذیری
- ۷۶ - مقایسه میانگین نمرات دو گروه در برون گرایی
- ۷۸ - مقایسه میانگین نمرات دو گروه در موافق بودن
- ۷۹ - مقایسه میانگین نمرات دو گروه در وظیفه شناسی
- ۸۴ - میانگین تعدیل شده سلامت عمومی
- ۸۵ - میانگین تعدیل شده تاب آوری
- ۸۷ - میانگین تعدیل شده روانرنجوری
- ۸۹ - میانگین تعدیل شده برون گرایی
- ۹۰ - میانگین تعدیل شده موافق بودن
- ۹۱ - میانگین تعدیل شده وظیفه شناسی

پیوست ها

- ۱۰۹ - پرسشنامه سلامت عمومی
- ۱۱۲ - پرسشنامه تاب آوری
- ۱۱۴ - پرسشنامه پنج عاملی
- ۱۲۱ - سوالات مصاحبه (غیر رسمی)
- ۱۲۲ - تصاویری از حرکات یوگا
- ۱۳۹ - فهرست منابع
- ۱۴۶ - ترجمه چکیده

فصل اول

کلیات پژوهش

که مقدمه

که بیان مسئله

که اهمیت پژوهش

که اهداف اصلی پژوهش

که فرضیات پژوهش

که متغیرهای پژوهش

که تعاریف مفاهیم و اصطلاحات

که تعاریف نظری

که تعاریف عملیاتی

مقدمه

یوگا به معنای وحدت و یگانگی است. ولی این یک بیان و اندیشه مبهمی است که به سادگی درک آن برای همه میسر نیست. بنابراین این با توجه به سطح دانش کنونی گفته میشود " یوگا پیوستگی و یگانگی جسم و فکر است. (نجاتی، ۱۳۶۹)

نود درصد از ما به انواعی از آلام و بلیات مبتلا هستیم. جسمی، فکری یا روانی. یوگا به ما کمک می کند تا از کالبد خود معبدی بسازیم که مانند روان مایاک و منزه باشد. بدن تنبل است ولی فکر در حال تکاپوست و روان فرد در حالت درخشش و فروزش قرار دارد. تمرین های یوگایی باعث می شوند تا کالبد آدمی تا آستانه تابش و تلالو فکری پیش رود. در این شرایط جسم و فکر ما به فروغ و روشنایی دست می یابند. (شیرر^۱، ۱۳۷۵)

یوگا یعنی یکی شدن و یکتا شدن باکل هستی. ویا در کل قرار گرفتن جزئی در کنار کلی و پیدا کردن تکامل. (کنت^۲، ۲۰۰۷)

یوگا راهی است که یک سالک با خویشتن خویش آشتی می کند و به درون خویش باز می گردد. روش های مختلف یوگا علم خوب زندگی کردن خوب زیستن را به رهروان راهش می آموزد. همان گونه که تصویر حقیقی و واقعی انسان در یک آینه غبار آلود و کدر منعکس نمی گردد به همان اندازه روان ما بر اثر نادانی و جهل غبار آلود و تیره گشته و مشاهده حقایق در تاریکی امکان پذیر نیست.

هر کس باندازه درک خویش از یوگا راه خوشبختی و کامیابی را در می یابد. دستورات یوگا متنوع می باشد ولی نتایج همه آنها یکی است و آن عبارت از خود آگاهی و خود شناسی و درک خویشتن است. (آنشود^۳، ۱۳۶۸)

با رعایت دستورات یوگا به سادگی می توان بر احساس و روان خود مسلط گشته و به خوشبختی همیشگی دست یافت. اثرات همه جانبه و فراگیر یوگا به حدی است که تک تک سلول های بدن از آن متأثر می گردد. اثرات عمیق و شگرفی که همچون معجزه قدرتی خارق العاده به سالک و رهروانش می بخشد. اثراتی عمیق و درونی، یعنی علاوه بر جنبه ظاهری و جسمی روان و درون رانیز از آلودگی ها پاک و مطهر می نماید و نیز انرژی سرشار نشاطی بی پایان چشمانی نافذ و هوشیار آرامشی عمیق به وسعت دریا و قدرت تمرکز خارق العاده می بخشد. خلاصه کلام اینکه یوگا را نمی توان در غالب چندجمله وصف نمود. فقط اینکه: یوگا بی نهایت است اگر آن را بشناسند و روش هایش را به کار گیرند. (تاکورا^۴، ۱۳۸۲)

1-Elister Shiner

2-Huward Kent

3-Bernard Anshude

4-Baharat Takura

یوگا دارای ابعاد فلسفی و در عین حال کاربردی می‌باشد. به گفته کارشناسان این ورزش، فلسفه یوگا با روان انسان، گیتی و چگونگی ارتباط و پیوستگی این دو سروکار دارد. تمرینات یوگا می‌تواند روان انسان را تقویت کند و آن را به آفریننده جهان هستی نزدیکتر کند، تا بدین صورت انسان از لحاظ درونی، درک بیشتری به خود و خدای خود داشته باشد. (کنت، ۲۰۰۷)

یوگا ابزاری است برای کاوش درون و آگاهی از نقاط قوت و ضعف خود. و خود را همانگونه که هستیم بپذیریم و در صدد بهبود وضع خود برآییم. چگونه دیگران را نیز با تمام ضعف‌ها و قوت‌ها بپذیریم و با آنان مهربان باشیم. "اگر می‌خواهی دیگران را خوشحال کنی مهربان باش و اگر می‌خواهی خود خوشحال باشی مهربانی کن. (دالایی لاما، ۱۹۹۱)

تمرینات اصلی (وضعیت‌های) یوگا که به آنها آسانا^۲ نیز گفته می‌شود، تمرینات کششی بی‌خطری هستند که به غیر از انعطاف‌پذیری و تمرکز فکری، خستگی را از بدن دور می‌کنند. (کنت، ۲۰۰۷)

تمرینات بدنی یوگا به شما می‌آموزد که چگونه هر قسمت از بدن خود را کنترل نموده و آن را بهبود بخشید. تمرینات یوگا ساده و لذت‌بخش است. بدون در نظر گرفتن سن و یا این که چه اندازه شما ممکن است نامتناسب باشید می‌توانید تمرینات یوگا تمام اعضای داخلی و خارجی بدن شما را ورزش می‌دهد. چنانچه قسمتی از پیکر بندی شما پائین‌تر از حد تعادل، خشک، سفت و یا ضعیف است یوگا با کمی پشتکار و زمان بر تمام آنها چیره خواهد شد. (یحیایی، ۱۳۷۹)

یکی از تمرینات بسیار مؤثر در پرورش قوه تمرکز^۳، یوگا است. یوگا قدمت چند هزار ساله دارد و از کشور هند به ارمغان آمده است. یوگا یک ورزش فکری بسیار مفید محسوب می‌شود که در آن واحد تأثیرات جسمی و روانی فوق‌العاده عالی دارد. (کنت، ۲۰۰۷)

تنفس^۴ صحیح در آرامش و تمرکز مؤثر است و یکی از مراحل مهم و کلیدی یوگا بحساب می‌آید.

1-Dalae Lama

2-Asana

3-Breathing

4-Consentration

و این تنفس صحیح است که به عنوان یک وزنه اصلی در یوگاست بطوری که همه تمرینات به یکطرف و تمرین تنفس صحیح هم به یک طرف. (سایتاناند^۱، ۱۳۷۹)

پژوهش حاضر سعی کرده تاثیر یوگا را در برخی متغیرها (تاب آوری، سلامت عمومی و مولفه های شخصیتی از جمله روانرنجوری، تجربه پذیری، برون گرایی، موافق بودن و وظیفه شناسی) جامعه بانوان شهر اصفهان نشان دهد. تا شاید بعنوان راهکاری پیشنهادی بتواند در اختیار برنامه ریزان و سایر افراد جامعه مورد استفاده واقع شود.

۱-۱ بیان مسئله

یوگادر قرن نوزدهم برای نخستین بار به جامعه غربی معرفی شد و پس از اینکه ابتدا مورد تمسخر واقع گشت کم کم علاقمندان زیادی پیدا کرد زیرا عملاً اثرات مفید آنرا مشاهده می کردند. یوگای هندی بسرعت در کشورهای اروپایی و استرالیایی رواج یافت بطوری که بعنوان عامل موثر برای کمک در تسکین دردها بیماری ها و ناتوانی های مزمن مورد تایید قرار گرفت. (کنت^۱، ۲۰۰۷)

شکل های سنتی مراقبه از مناسک یوگا اقتباس شده اند که خود ریشه در بوداییسم چینی و ژاپنی دارد. فرد در شیوه های مراقبه تصمیم می گیرد به هیچ چیز فکر نکندهیچ تلاشی از خود نشان ندهد کاملاً آرام باشد و جسم و ذهن خود را رها سازد. در مراقبه حالت دگرگون هشیاری از راه کنترل و تنظیم تنفس و محدود کردن شدید میدان توجه و نادیده گرفتن محرک های بیرونی بدست می آید که حاصل آن قرار گرفتن در حالت ذهنی خوشایند است و فرد احساس آرامش جسمی و روانی می کند. (هیلگارد^۲، ۱۳۸۶)

بررسی های آزمایشی در باره مراقبه و تغییراتی که در هشیاری ایجاد می کند چندان اطلاعی بدست نمی دهد (براون، ۱۹۹۷^۳) وی در تحقیق خود تعالیم پیچیده ای را مطرح کرده. وی نشان داده که تغییرات شناختی ممکن است در سطوح مختلف روی دهد. (نقل از هیلگارد ۱۳۸۶)

1-Howard Kent

2-Hilgard and Hilgard

3-Brown, 1977

برخی شواهد نشان می دهد که مراقبه ممکن است سطح انگیزتگی را کاهش دهد و بنابر این برای افرادی که گرفتار اضطراب و تنش هستند ارزشمند است. (هیگارد^۱، ۱۹۹۳)

یوگا بعد از تولد به تدریج به شاخه های مختلفی تقسیم گردید. در حال حاضر هشت شاخه مهم در یوگا به نام های مختلف وجود دارد:

بهگتی یوگا^۲، کارما یوگا^۳، جننا یوگا^۴، راجا (آشتانگا) یوگا^۵، مانترا یوگا^۶، لایا یوگا^۷، تانترایوگا^۸ و هاتا یوگا^۹.

انواع یوگا از نظر کیفی، شیوه عملکرد، سیر و سلوک و حرکت به سوی هدف متفاوت اند ولی در نهایت به یک جا ختم می شوند و یک هدف نهایی را دنبال می کنند. در اجرای هر شاخه یوگا ممکن است چندین شیوه اجرای متفاوت وجود داشته باشد. در حال حاضر سبک های بسیار زیادی در جهان وجود دارد که از آن میان می توان به آندا، آنوسارا، شیواناندا،..... و وینی یوگا اشاره کرد.

درس ها، مراحل و آموزش های یوگا حدود دو قرن قبل از میلاد مسیح توسط شخصی به نام پاتنجلی^{۱۰} جمع آوری، موزون و تنظیم شد و در شاخه راجا یوگا به هشت مرحله یا بخش تقسیم گردید. که در این پژوهش همین نوع آموزش یوگا (راجا یوگا یا آشتانگا یوگا) مد نظر می باشد.

1-Hilgard and Hilgard

2-Behegty Yuga

3 -Karma Yuga

4 -Genena Yuga

5 -Raga Yuga ,Ashtanga

6 -Mantra Yuga

7 -Layayo Yuga

8 -Tantra Yuga

9 -Hata Yuga

10 - Patenjli

یوگا درمانی کلی است که در ابعاد روانی و جسمی تاثیر گذار می باشد . در کشور ما نیز هم زمان با بروز استرس روز افزون توجه به تعالیم یوگا افزایش یافته است . همان طور که زندگی سرعت بیشتری می گیرد و فشارها افزایش می یابد احساسات ناشی از تشویش و ناراحتی فکری بصورت علائم بیماری جسمی بروز می یابند. (عیوضی، ۱۳۸۷)

این نوع بیماری ها امروزه بعنوان نتیجه حاصله از آثار روانی، بدنی مضر شناخته می شوند. یوگا بعنوان عاملی موثر در کمک به تسکین دردها بیماری ها و ناتوانی های مزمن مورد تایید قرار گرفته است . (هویت^۲، ۲۰۰۷)

این پژوهش نیز در همین راستا صورت می گیرد که در مورد بانوان استفاده کننده از یوگا تاثیرات آن بررسی گردد. بر اساس آماری که از مراکز فرهنگی ورزشی که مجریان کلاس های یوگا می باشند گرفته شده : بانوان (نسبت به آقایان) در شهر اصفهان بیشتر داوطلب شرکت در اینگونه کلاس ها می باشند و به دلیل تاثیراتی که در سایر جوامع د رباره یوگا گزارش شده (آیورودا^۲، ۱۳۸۴) می خواهیم بررسی کنیم که مولفه های شخصیتی بانوان ، سلامت روانی و تاب آوری آنان تا چه حد از یوگا اثر می گیرد .

عوامل شخصیتی که بررسی می شود شامل عوامل پنج گانه روانرنجوری ، برون گرایی ، انعطاف پذیری ، توافق پذیری (خوشایندی) و وظیفه شناسی می باشد. (مک کری و گوستا^۴، ۱۹۹۲) (نقل از فتحی آشتیانی ۱۳۸۸)

برون گرایی^۵ صفتی است که فرد بیشتر به اشیا و اشخاص بیرون علاقه مند است.

-
- 1-Hilgad and Hilgard
 - 2-Jamse Huowit
 - 3-Sulen Aiuroda
 - 4-Mack Gery and Gusts
 - 5- Extraversion

به اشیاء و اشخاص جهان بیرون علاقمند است اهل عمل است و دارای عقل متعارف می باشد. (گوستاو یونگ^۱، ۱۹۹۳) در مجامع عمومی بیشتر ظاهر می شود. (بنزیگر^۲، ۱۹۹۹) اضطراب مزمن ممکن است فرد را درون گرا کند (آیزنگ^۳، ۱۹۸۱) برونگرایی با صفت مردم آمیزی و فعالیت توصیف می شود. (الیور^۴، ۲۰۰۳) (نقل از فتحی آشتیانی، ۱۳۸۸)

هیجان های منفی شاخص روانرنجوری است و با صفات شاخص: عصبی بودن، عزت نفس پایین، احساس گناه و اضطراب مشخص می شود. (نیک صالحی^۵، ۱۳۸۴) فرد روانرنجور به حال توجه آگاهانه ندارد. (ملینگز و آدن^۶، ۲۰۰۰)

در حالی که یکی از تمرین های اصلی یوگا تمرکز در حال ماندن است. در پژوهشی دریافتند افرادی که دارای اضطراب بالاتری هستند نسبت به سایر افراد نشخوار پس رویدادی بیشتری را گزارش می کنند. (صراف وامامی، ۱۳۸۰)

یوگا می تواند برای ایجاد آرامش و کاهش اضطراب و نهایتاً کاهش روان رنجوری^۷ موثر باشد. (احمدپور، ۱۳۸۸)

سلامت روانی شامل بررسی ۴ عامل سلامت جسمانی، کارکرد اجتماعی، اضطراب و افسردگی است. که به تحقیق ثابت شده یوگا بر بسیاری از این عوامل اثر دارد. از نظر سلامت جسمانی "یوگابا ایجاد ثبات و پایداری در فعالیت دستگاه های عصبی خودکار نقش موثری در مهار حمله های آسم ایفا می کند. (پور میرزا، ۱۳۸۷)

1-K. Gustuave Yung

2-Bensiger

3-Aizang

4-Pervin La. Oliver 2003

5-www.niksalehi.com

6-Melins and Adlen

7-Neuroticism

یوگا در تنظیم کارکرد دغدرون ریز و حفظ تراکم و افزایش استقامت استخوانی اثر

دارد (ماچو^۱، ۱۳۸۶)

در معتبر ترین نشریه پزشکی جهان عنوان شده یوگا از چند راه گوناگون به درمان و پیشگیری دیابت کمک می کند. (جان ۲، ۲۰۰۶)

در یک تحقیق ۵ساله روی یک گروه ۲۰۰۰ نفری در امریکا بر روی افرادی که مرتبا مدیتیشن انجام می دادند معلوم شد این گروه نسبت به سایرین کمتر به بیمارستان و پزشکان مراجعه داشتند. (دیلی ۲، ۲۰۰۲)

یوگادارای خاصیت تنش زدایی است و تمرینات آن به کاهش اضطراب و ایجاد آرامش می انجامد. (احمدپور، ۱۳۸۸)

حساسیت های فصلی را هم می توان با یوگا درمان کرد. (ایروانی، ۱۳۷۹)

تاب آوری^۴ توانایی بیرون آمدن از شرایط سخت یا تعدیل آن است و قابل آموختن و ارتقاء می باشد. کسانی که در معرض خطر قرار می گیرند ولی دچار اختلال نمی شوند. (کریسون^۵، ۱۹۰۲)

ویژگی افراد تاب آور: احساس ارزشمندی، مهارت حل مسئله، کفایت اجتماعی، خوش بینی و همدلی است. (خدایی، ۱۳۸۵)

امواج مغزی در یوگا (تمرین مدیتیشن) تغییر کرده و در این مرحله بینش و خلاقیت فرد فعال می گردد و احساس ارزشمندی می کند. (جوردن^۷، ۲۰۰۰)

-
- 1-Mayamachu, psychosomatic medician -49-1987
 - 2-Jouhn, New England Journal Of Medicine-jan-3-2006
 - 3-Saience Diely
 - 4- Resiliency
 - 5- USA Government Office Of Technology J.K. 1994
 - 6-Meditation
 - 7-Jenifer Jurdan

انسان دنیای امروزی به لحاظ پیچیدگی های زندگی و سرعت تغییرات با مسائل و بحران های زیادی مانند مشکلات خانوادگی، شغلی، اجتماعی و... دست بگریبان است