

عنوان مقاله:

اثر بخشی ماساژ درمانی و آموزش ذهن آگاهی بر روی علایم افسردگی، اضطراب و سطح ناتوانی زنان با بیماری مالتیپل اسکلروزیس (MS)

محل انتشار:

همایش ملی بهبود و بازسازی سازمان و کسب و کار (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

نویسنده:

سمیرا توکلی کویایی - کارشناس ارشد روانشناسی پیام نور

خلاصه مقاله:

این پژوهش به منظور بررسی اثر بخشی ماساژ درمانی و آموزش ذهن آگاهی بر روی علایم افسردگی، اضطراب و سطح ناتوانی زنان با بیماری مالتیپل اسکلروزیس (Multiple sclerosis) انجام شد. این پژوهش، از نوع پژوهش های شبه آزمایشی می باشد که به صورت طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل اجرا شد. تمرینات ماساژ و آموزش ذهن آگاهی به عنوان متغیر مستقل و اضطراب، افسردگی، سطح ناتوانی به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شدند. قبل از اجرای متغیر مستقل، هر سه گروه از طریق پرسشنامه اضطراب و افسردگی بک، سطح ناتوانی (بصورت آنلاین) مورد اندازه گیری قرار گرفت و بعد از آن متغیر مستقل (تمرینات ماساژ و ذهن آگاهی) برای دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل توسط پژوهشگر اجرا شد. متغیر مستقل (ماساژ درمانی) در 5 جلسه هر هفته 2 جلسه به مدت 15 دقیقه و 8 جلسه آموزش ذهن آگاهی به دو گروه آزمایش ارائه شد و پس از پایان جلسات، پس آزمون از هر سه گروه آزمایش و کنترل گرفته شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها نیز از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل کواریانس) با استفاده از SPSS22 استفاده شد. نتایجی که از تجزیه و تحلیل داده ها بدست آمد بیانگر تاثیر بیشتر پروتکل ماساژ درمانی نسبت به آموزش ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب، افسردگی زنان دارای بیماری مالتیپل اسکلروزیس بود. به عبارتی ماساژ درمانی بر روی علایم افسردگی زنان با بیماری مالتیپل اسکلروزیس تاثیر معناداری دارد و میزان تاثیر آن 87 درصد است و بر روی سطح ناتوانی زنان با بیماری مالتیپل اسکلروزیس تاثیر معناداری دارد و میزان تاثیر آن 97 درصد است و بر روی سطح ناتوانی زنان با بیماری مالتیپل اسکلروزیس تاثیر معناداری دارد و میزان تاثیر آن 31 درصد است.

کلمات کلیدی:

ماساژ درمانی، ذهن آگاهی، اضطراب، افسردگی، سطح ناتوانی، مالتیپل اسکلروزیس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1044852>

