

عنوان مقاله:

اثر بخشی ماساژ درمانی بر بهبود کیفیت زندگی و نشانگان افسردگی در زنان مبتلا به سندرم خستگی مزمن

محل انتشار:

اولین کنفرانس ملی پژوهش های نوین ایران و جهان در روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

زیا برقی ایرانی - استادیار گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

مسلم رجبی - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده پزشکی، علوم پزشکی زاهدان، زاهدان، ایران

زهره پیرحیاتی - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه پیام نور، واحد تهران جنوب، ایران

مریم اصغری - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد، گرمسار، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: هدف از تحقیق حاضر، بررسی اثر ماساژ درمانی بر کاهش نشانگان افسردگی و بهبود کیفیت زندگی زنان معلم دچار سندرم خستگی مزمن می باشد. مواد و روش ها: تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی و طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل است. آزمودنی های این تحقیق را 30 نفر از معلمان زن مقطع ابتدایی شهر تهران تشکیل می دادند که به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (15 نفر) و کنترل (15 نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش در جلسات ماساژ درمانی به مدت 8 هفته (2 جلسه در هفته) هر جلسه 30 دقیقه شرکت کردند، در حالی که برای گروه کنترل فقط 2 جلسه در هفته جلسات مذاکره و بحث در مورد مسایل روزمره انجام شد. در ابتدا و پایان دوره مداخله، نمرات کیفیت زندگی و افسردگی آزمودنی ها با استفاده از پرسشنامه افسردگی بک و پرسشنامه کیفیت زندگی ارزیابی گردید. داده ها با استفاده از آزمون کوواریانس در سطح 0/05 تجزیه و تحلیل شد. یافته ها: با توجه به یافته های این پژوهش ماساژ درمانی باعث بهبود کیفیت زندگی و نشانگان افسردگی مبتلایان به سندرم خستگی مزمن می شود $P < 0/05$ نتیجه گیری: نتایج نشان داد که ماساژ درمانی به عنوان یکی از مداخلات های درمانی می تواند نقش به سزایی در بهبود کیفیت زندگی و نشانگان افسردگی معلمان ایفا کند.

کلمات کلیدی:

کیفیت زندگی، سندرم خستگی مزمن، افسردگی، ماساژ درمانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/692976>

