

عنوان مقاله:

ماساژدرمانی و تاثیر آن بر پرخوری عصبی و عاطفه منفی دختران دارای اضافه وزن

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

هدیه نورایی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی و تندرستی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، اصفهان، ایران

بهناز عابدی - کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: برخی از شاخه های طب مکمل عبارتند از: طب سوزنی، طب سنتی، هومیوپاتی، انرژی درمانی، ورزش درمانی، حرکت درمانی، ماساژ درمانی، موزیک درمانی، گیاه درمانی، یوگا، تغذیه درمانی است. در این میان ماساژ از پر طرفدارترین روش های طب مکمل است که روشی ایمن، غیر تهاجمی و ساده است و عوارض جانبی بسیار اندک و در عین حال برگشت پذیر دارد و عبارتست از یک سری حرکات و مهارت های دستی که به طور منظم و مخصوص بر روی بافت های بدن جهت تاثیر بر سیستم عصبی، عضلانی، پوست، مفاصل و گردش خون به کار می رود. با توجه به مزایای ماساژ بر درد، کیفیت زندگی، اضطراب، استرس، این سوال را در ذهن پژوهشگر ایجاد کرد که، آیا این تکنیک می تواند در کاهش علائم روانی مبتلایان به پرخوری عصبی و دارای عاطفه منفی نیز موثر واقع گردد با توجه به آن که در زمینہ اثرات ماساژ بر پرخوری عصبی و عاطفه منفی به طور مستقیم پژوهشی صورت نگرفته است، لذا هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر هشت هفته ماساژ بر پرخوری عصبی و عاطفه منفی دانشجویان دختر دارای اضافه وزن بود. روش: تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی با طرح پیشآزمون- پس آزمون بود. جامعه آماری دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان در سال 1394-1395 بودند. نمونه باروش نمونه گیری در دسترس و دارای شرایط ورود به تحقیق (عدم تاهل، شاخص توده بدنی، پرخوری عصبی و عاطفه منفی)، به حجم 60 نفر و در دو گروه آزمایش (30 نفر) و گروه گواه (30 نفر) انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه دموگرافیک (سن، قد، وزن و تاهل)، عاطفه مثبت و منفی سال 1988 و آزمون 26 سوالی نگرش به تغذیه سال 1989 بود. برنامه ماساژ 60 دقیقه، 2 روز در هفته و به مدت هشت هفته انجام شد. یافته ها: هشت هفته ماساژ بر پرخوری عصبی دانشجویان دختر دارای اضافه وزن بی تاثیر بوده است. اندازه اثر در متغیر پرخوری عصبی برابر با 0/047 در پس آزمون می باشد، یعنی 47 درصد نمرات پس آزمون در متغیر نگرش به تغذیه مربوط به عضویت گروهی بوده است. هشت هفته ماساژ بر عاطفه منفی دختران دارای اضافه وزن تاثیر داشته است. اندازه اثر در متغیر عاطفه منفی برابر با 0/153 در پس آزمون می باشد یعنی 15 درصد تغییرات در نمرات پس آزمون عاطفه منفی دختران توسط ماساژ قابل تبیین می باشد. بین مولفه پرخوری و عاطفه منفی رابطه معناداری وجود ندارد. بحث و نتیجه گیری: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که انجام ماساژ برای افراد دارای عاطفه منفی به مدت هشت هفته و هفته ای دو جلسه ی 60 دقیقه ای باعث تفاوت معنی داری در میزان نمرات عاطفه منفی در این افراد بعد از اعمال مداخله انجام می گردد. بنابراین به نظر می رسد که با نتایج بدست آمده می توان گفت هشت هفته ماساژ می تواند در بهبود وضعیت عاطفه منفی دختران دانشجو دارای اضافه وزن مفید باشد.

کلمات کلیدی:

ماساژ درمانی، پرخوری عصبی، عاطفه منفی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/751455>



