

اثربخشی روش ترکیب ماساژ-یوگا بر عزت نفس زنان سالمند

الهام پیری (MSc)*، بهنام قاسمی (PhD)^۲

۱-دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران

۲- گروه تربیت بدنی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران

دریافت: ۹۹/۲/۳۱، اصلاح: ۹۹/۳/۲۳، پذیرش: ۹۹/۴/۱۴

خلاصه

سابقه و هدف: پیری و بی تحرکی دو عامل اصلی در کاهش عزت نفس سالمندان می باشد. عزت نفس در سازگاری عاطفی، اجتماعی و روان شناختی انسان نقش دارد و این موضوع در دوران سالمندی اهمیت بیش تری می یابد. هدف از پژوهش حاضر، تعیین تأثیر یک دوره روش ترکیب ماساژ و یوگا بر عزت نفس زنان سالمند بود که در سال ۱۳۹۶ انجام شد. **مواد و روش ها:** پژوهش حاضر نیمه تجربی به همراه پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بود. جامعه آماری این پژوهش را زنان سالمند مراکز سالمندان فرهیختگان و جهان دیدگان شهرکرد تشکیل داد. نمونه پژوهش را ۳۰ نفر از زنان سالمند با دامنه سنی ۶۰-۸۵ سال که معیارهای ورود به پژوهش را دارا بودند و به صورت هدفمند انتخاب شده بودند تشکیل داد که به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر)، قرار گرفتند. از پرسش نامه عزت نفس روزنبرگ (Rosenberg) به عنوان ابزار در این پژوهش استفاده شد. اعضای گروه تجربی به مدت هشت هفته هر هفته سه جلسه (۴۰ دقیقه ای) زیر نظر مربی متخصص ماساژ و یوگا مورد مداخله قرار گرفتند. پس از گذشت یک ماه آزمون پیگیری گرفته شد. به منظور بررسی فرضیه پژوهش از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد.

یافته ها: ۷۶/۶ درصد از سالمندان خانه دار و ۲۶/۶ درصد آن ها بازنشسته بودند. ۵۶/۶ درصد از سالمندان به تنهایی، ۲۳/۳ درصد از آن ها با فرزندان و ۲۰ درصد از آن ها با همسر خود زندگی می کردند. بر اساس نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره، نمرات عزت نفس در مرحله پس آزمون و پیگیری در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش یافت. همچنین نتایج نشان داد پس از هشت هفته برنامه ترکیب ماساژ و یوگا، تفاوت نمرات دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون ($p=0/001$) و مرحله پیگیری ($p=0/001$) معنی دار بود.

نتیجه گیری: با توجه به یافته های این پژوهش، می توان از برنامه ترکیب ماساژ و یوگا به عنوان یک روش مکمل جهت افزایش عزت نفس در سالمندان استفاده نمود.

واژه های کلیدی: ماساژ، یوگا، عزت نفس، سالمندی.

مقدمه

یکی از مهم ترین چالش های رفاهی و اجتماعی کشورهای در حال توسعه پدیده سالمندی است (۱). سالمندان به عنوان یکی از گروه های آسیب پذیر نیازمند توجه خاصی هستند. با افزایش سال های عمر به ویژه پس از ۶۰ سالگی اغلب اعمال فیزیولوژیکی و مکانیکی بدن کاهش می یابد (۲). بررسی شاخص های آماری در ایران حاکی از رشد و شتاب سالمندی دارد، به طوری که پیش بینی می شود در سال ۱۴۱۰ در کشور ما انفجار سالمندی رخ داده و ۲۵ الی ۳۰ درصد جمعیت، وارد دوران سالمندی شوند (۳). این افزایش جمعیت به طور ویژه ای در مورد زنان صدق می کند؛ زیرا امید به زندگی در زنان ۶-۸ سال بیش تر از مردان است. برخلاف این افزایش امید به زندگی، زنان بیش تر از مردان دچار بیماری و ناتوانی می شوند (۴). از طرفی پژوهش های انجام شده توسط shoenfeld (۲۰۱۲) و شیرازی خواه و همکاران (۱۳۹۰) نشان داد که زنان و مردان در دسترسی به آموزش، اشتغال، ورزش و خدمات بهداشتی درمانی از وضعیت یکسانی برخوردار نیستند. به طوری که آسیب های جسمی و روانی بیشتری را تجربه می کنند همچنین جنسیت، تفاوت هایی را در مردان و زنان از نظر نقش، نگرش و رفتار باعث می شود که این موارد طی زندگی روزمره بر سلامت زنان اثر دارد (۵) و عزت نفس (Self-esteem) سالمندان به میزان قابل توجهی در موفقیت

پیری آن ها مؤثر می باشد (۷). عزت نفس، اعتماد به توانایی خود در اندیشیدن، کفایت شخصی برای مواجهه با مشکلات زندگی، موفق، شاد و ارزشمند بودن و همچنین ابراز نیازها و خواسته ها است و در رفتارهایی مانند جرأت ورزی و قاطعیت بروز می کند؛ زیرا این مفهوم از جوانب مهم سازگاری در تمامی مراحل زندگی می باشد که در سازگاری عاطفی، اجتماعی و روان شناختی نقش دارد و این موضوع در سالمندی به ویژه در سلامت سالمندان اهمیت بیشتری می یابد (۸). وضعیت سلامتی سالمندان به تدریج با افزایش سن، شکننده می شود که می تواند به خودرزیایی منفی منجر شود. از این رو عزت نفس پایین می تواند ایده های خودکشی را ترویج دهد (۹). یکی از عوارض روانی بی تحرکی کاهش عزت نفس است. تحرک و ورزش می تواند منجر به افزایش عزت نفس شود (۱۰). همانطور که گزارش شده است که افزایش فعالیت بدنی ممکن است با بهبود شایستگی جسمی ادراک شده، عزت نفس را بهبود بخشد (۱۱). علاوه بر فعالیت بدنی ماساژ درمانی (Massage therapy) نیز یکی از روش های آرام سازی است و می تواند تغییراتی را در مشکلات جسمانی و روانی به وجود آورد (۱۲). امروزه انجام ماساژ به عنوان یک بخش مهم از مراقبت پرستاری محسوب می گردد و در موقعیت های بالینی به عنوان درمان مکمل به کار می رود. ارزان و راحت بودن ماساژ و عوارض

* مسئول مقاله: الهام پیری

آدرس: شهرکرد، بلوار رهبر، دانشگاه شهرکرد. تلفن: ۰۳۸۳۲۳۲۴۰۷-۰۹۸

E-mail: elhampi71@gmail.com

رسیدند که تمرینات یوگا تأثیری بر عزت‌نفس سالمندان نداشت (۲۲). به طور کلی به نظر می‌رسد درباره اثر یوگا بر عزت‌نفس توافق عام وجود ندارد و در زمینه تأثیر ماساژ بر عزت‌نفس نیاز به پژوهش‌های بیش‌تری می‌باشد؛ بنابراین با توجه به نکات گفته شده و اهمیت افزایش کیفیت زندگی سالمندان و این‌که تاکنون پژوهشی به تعیین تأثیر ترکیب ماساژ و یوگا بر عزت‌نفس نپرداخته است؛ در این راستا، پژوهش حاضر با این فرضیه که یک دوره روش ترکیب ماساژ و یوگا بر عزت‌نفس زنان سالمند تأثیر دارد؛ انجام گرفت.

مواد و روش‌ها

طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: پژوهش حاضر از نوع نیمه‌تجربی، با یک گروه آزمایش و یک کنترل با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری بود که در سال ۱۳۹۶ انجام شد. جامعه آماری این پژوهش را زنان سالمند ۶۰-۸۵ سال مراکز سالمندان فرهیختگان و جهان‌دیدگان شهرکرد تشکیل داد. از بین آن‌ها ۹۰ نفر معیارهای ورود به پژوهش را داشتند. با توجه به اینکه در تحقیقات آزمایشی و نیمه آزمایشی حداقل نمونه برای هر گروه باید ۱۵ نفر باشد؛ در این پژوهش، به شکل تصادفی ساده ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل جایگزین شدند. معیارهای ورود به پژوهش شامل دامنه سنی ۶۰-۸۵ سال، تکمیل و امضاء فرم رضایت‌نامه پس‌از آگاهی از جزئیات پژوهش حاضر، نمره عزت‌نفس ۲۰-۱۴ از پرسش‌نامه عزت‌نفس روزنبرگ (Rosenberg's Self-Esteem Scale)، نداشتن سابقه شرکت منظم در برنامه‌های ماساژ درمانی و ورزشی حداقل در شش ماه گذشته، عدم وجود مشکلات شنوایی، بینایی و گفتاری، آگاهی به مکان، زمان، اشیاء و اشخاص، عدم سابقه بستری در بیمارستان روانی، عدم سابقه روان‌درمانی و تجربه سوگ در شش ماه گذشته، عدم دریافت هرگونه درمانی که در توانایی ذهنی، حافظه یا تفکر، اختلال ایجاد کند، نداشتن سابقه بیماری روانی و روان‌پریشی و بیماری‌های جسمی مؤثر بر روان مانند تیروئید، نداشتن افسردگی شدید و سابقه درمان با شوک برقی و عدم مصرف داروهای ضدافسردگی و آرام‌بخش بود. معیارهای خروج از پژوهش شامل داشتن بیش از دو جلسه غیبت در جلسات ماساژ درمانی، پیدایش بحران جدی یا بیماری در زندگی نمونه پژوهش یا اعضاء خانواده آن، انصراف یا عدم تمایل به شرکت در برنامه‌ها، در طول پژوهش بود.

ابزار پژوهش: پرسشنامه عزت‌نفس روزنبرگ: به منظور بررسی وضعیت عزت‌نفس سالمندان از پرسش‌نامه عزت‌نفس روزنبرگ استفاده شد. این پرسشنامه از هشت گویه با نمره‌گذاری یک تا پنج تشکیل شده است؛ که نمره یک نشان دهنده کم‌ترین عزت‌نفس و نمره پنج بیش‌ترین میزان آن است و برای گویه‌هایی که جهتشان منفی است نمره گذاری معکوس انجام شد (۲۳). این مقیاس ضرایب همبستگی قوی‌تر نسبت به پرسش‌نامه عزت‌نفس کوپر اسمیت دارد و در سنجش سطوح عزت‌نفس دارای روایی بالاتری است (۲۴). همچنین موحد مجد و جهان‌بازیان (۱۳۹۴) پایایی و انسجام درونی این پرسش‌نامه را برای جمعیت سالمندان ۸۲/۰ بدست آوردند (۲۳).

پروتکل ماساژ- یوگا: برنامه تمرینی یوگا شامل تمرینات کنترل شده تنفسی (پرانایاما) و تمرینات رهاسازی و تن آرامی (شواسانا) بود. تمرینات پرانایاما شامل تمرینات تنفسی است که معمولاً به صورت دم عمیق، حبس نفس، بازدم عمیق

کم آن، افزایش فعالیت و قدرت تطابق بیمار، افزایش همکاری خانواده در مراقبت، کاهش افسردگی و اضطراب بیمار، کاهش هزینه‌های مراقبتی درمانی و کاهش اشغال تخت‌های بیمارستان از جمله مزایای استفاده از این روش‌ها هستند (۱۳). در زمینه تأثیر ماساژ در بهبود عزت‌نفس پژوهش‌های بسیار اندکی وجود دارد. در این راستا، Gnatta و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهشی به بررسی تأثیر آروماتراپی با روغن یلانگ یلانگ (ylang ylang) بر اضطراب و اعتمادبه‌نفس پرداختند و به این نتیجه رسیدند که آروماتراپی منجر به افزایش اعتمادبه‌نفس گروه آزمایش شد (۱۴). Kim و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهشی به بررسی اثر ماساژ باهنر آرایش ناخن بر افسردگی، اعتمادبه‌نفس و علائم حیاتی سالمندان پرداختند. نتایج این پژوهش حاکی از این بود که یک هفته مداخله ماساژ منجر به افزایش عزت‌نفس سالمندان شد (۱۵).

در آیین هندوستان، یوگا (Yoga) واژه‌ای است سانسکریت (Sanskrit) که به‌عنوان وسیله یا تکنیکی برای تحقق آگاهی و دستیابی به رهایی یا نجات (moksha) استفاده شده است. یوگا روشی است که با ایجاد حالت تعادل در ذهن، بدن و روح در بدن ایجاد هماهنگی می‌کند. در طی دو دهه گذشته، یوگا در سراسر جهان اهمیت پیدا کرده است و نه تنها یک علم معنویت بلکه یک علمی بااهمیت بیولوژیکی نیز باقی‌مانده است (۱۶). Bussing و همکاران (۲۰۱۲) با بررسی تأثیر یوگا بر سلامت روانی و جسمانی، اظهار کردند: یوگا موجب افزایش خودکارآمدی (Self-efficacy) و اعتمادبه‌نفس (Self-Confidence) می‌شود که اغلب بدون عوارض جانبی است و اثرات جانبی مثبتی دارد (۱۷). یوگا علم باستان هند است که تأثیر معجزه‌آسایی بر سیستم فیزیولوژیکی ذهن انسان دارد (۱۶). همچنین در پژوهش‌هایی در مورد یوگا، نشان داده شده است که تکنیک آسانا (Asana) همراه با تنفس پرانایاما (Pranayama) و تکنیک‌های مراقبه با پیشرفت سلامت روانی و افزایش عزت‌نفس همراه است و این تمرینات باعث افزایش منابع انرژی بدن می‌شود (۱۸). تمرین یوگا عصب واگ (Vagus nerve) را تحریک می‌کند که این امر منجر به افزایش اعتماد به نفس و انرژی‌های مثبت می‌شود (۲۰ و ۱۹).

به عنوان مثال Kok و همکاران (۲۰۱۳) در پژوهش خود نشان دادند که انجام یوگا به طور منظم و همیشه، باعث افزایش اعتماد به نفس در عملکرد فرد می‌شود؛ زیرا باعث افزایش عاطفه مثبت و اعتقاد به توانایی و کارایی فرد می‌شود (۱۸). همچنین Anderzén-Carlsson و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهشی دریافتند که یوگا خودآگاهی (Self-awareness) و عزت‌نفس را افزایش داد که به نوبه خود تأثیر مثبتی بر زندگی داشت (۲۱). Golec de Zavala و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهشی بر روی ۸۲ دانشجوی کارشناسی در انگلستان، نشان دادند که حتی لحظه‌ای انجام یوگا به طور قابل توجهی سبب افزایش انرژی‌های مثبت ذهنی و کنترل بر خویشتن، توانمندسازی جسم و افزایش عزت‌نفس می‌شود (۱۹) Ramanathan و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهشی با عنوان تأثیر یک برنامه ۱۲ هفته‌ای یوگا بر وضعیت سلامت روان در زندانیان سالمند بستری در یک بیمارستان، تأثیر یوگا را بر عزت‌نفس زنان سالمند بررسی کردند نتایج نشان داد که بهبود سطح عزت‌نفس پس از برنامه یوگا درمانی وجود داشت. با این حال، در برخی پژوهش‌ها تناقضاتی به چشم می‌خورد (۲۰). به عنوان مثال، میرهادی و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهشی که به بررسی تأثیر تمرینات یوگا بر عزت‌نفس و خطر سقوط زنان سالمندان پرداختند به این نتیجه

همراه با تمرکز بود. در پایان تمرینات تنفسی، تمرینات شواسانا (مراقبه) که شامل خوابیدن در خلوت، تنفس با ضرب‌آهنگ مناسب، انقباضات ایزومتریک عضلات بزرگ، کشیدن و رها کردن، وانهادگی و تمرکز بود؛ انجام شد. بعد از اجرای پروتکل تمرینی، سالمندان تحت درمان با ماساژ کلاسیک روسی در قسمت‌های پشت، گردن، اندام‌های فوقانی و تحتانی قرار گرفتند. برنامه ماساژ درمانی استفاده شده در برگزیده ترکیبی از تکنیک‌های نوازشی، فشاری، مشت و مال و لرزشی بود. شروع ماساژ از ناحیهٔ مچ پا، ساق پا، زانو و ران به ترتیب با استفاده از روش‌های نوازشی، فشاری و مشت و مال در مدت پنج دقیقه برای هر اندام تحتانی انجام گرفت، سپس ماساژ پشت و گردن از ناحیهٔ دنبالچه تا محل رویش موها، اطراف مهره‌ها و عضلات ناحیهٔ پشت و گردن در مدت پنج دقیقه انجام شد. ماساژ اندام‌های فوقانی نیز از ناحیهٔ انگشتان، مچ دست، ساعد، مفصل آرنج و بازو به مدت پنج دقیقه انجام شد.

روش اجرا: بعد از کسب مجوزها و موافقت‌های لازم از دانشگاه شهرکرد و اداره بهداشتی، پژوهشگر به مراکز سالمندان فرهیختگان و جهان‌دیدگان شهرکرد مراجعه کرد و توضیحاتی کلی در رابطه با موضوع پژوهش و شیوه اجرای آن ارائه کرد. زنان سالمندی که علاقمند به شرکت در پژوهش بودند، پرسش‌نامه عزت‌نفس روزنبرگ را به صورت مصاحبه حضوری تکمیل کردند. سالمندانی که معیارهای ورود به پژوهش را دارا بودند به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارش شدند.

پژوهش حاضر زیر نظر پزشک، روان‌شناس و مربی و متخصص ورزش انجام گردید. سالمندان دو گروه پرسش‌نامه پیشینه پزشکی را قبل از شروع پژوهش تکمیل کردند. مداخله پژوهش پیش‌رو، ترکیب ماساژ درمانی و تمرینات تنفسی و آرام‌سازی یوگا بود؛ که سه جلسه در هفته، برای هشت هفته و به مدت ۴۰ دقیقه در هر جلسه، اجرا شد. به این صورت که ماساژ درمانی هر روز به مدت ۲۰ دقیقه توسط متخصصین ماساژ در فضایی آرام و بی‌صدا، با نور و تهویه مناسب و در شرایط کاملاً بهداشتی انجام گرفت.

همچنین شرایط انجام ماساژ برای همه‌ی آزمودنی‌ها یکسان بود و در یکی از اتاق‌های آسایشگاه سالمندان، روی تخت به حالت درازکش، به وسیله روغن اسطوخودوس انجام گرفت. برنامه تمرینات تنفسی و آرام‌سازی یوگا به مدت ۲۰ دقیقه بود. هر جلسه ۱۵ دقیقه به تمرینات تنفسی و پنج دقیقه به تمرینات مراقبه اختصاص یافت. ۴۸ ساعت بعد از آخرین جلسه تمرینی پرسش‌نامه عزت‌نفس روزنبرگ به صورت مصاحبه حضوری با سالمندان تکمیل گردید. پس از اتمام جلسات تمرینی، پژوهشگر به مدت یک ماه هر دو گروه را از طریق حضور در مراکز کنترل کرد. به گونه‌ای که نه تنها اجرای برنامه تمرینات یوگا و ماساژ درمانی متوقف شد بلکه نمونه‌ها به مدت یک ماه اجازه شرکت در هیچ برنامه ورزشی و ماساژ را نداشتند. همچنین به مدت یک ماه ارتباط نمونه‌ها با مشاوران و روانشناسان مراکز قطع شده بود. سپس پژوهشگر مجدداً پرسش‌نامه عزت‌نفس روزنبرگ را به صورت مصاحبه حضوری تکمیل کرد و آزمون پیگیری گرفته شد. روش آماری: جهت بررسی و تجزیه و تحلیل آماری اطلاعات خام به دست آمده از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. از آمار توصیفی جهت محاسبه فراوانی‌ها، میانگین و انحراف معیار استفاده شد. در بخش آمار استنباطی، جهت بررسی طبیعی بودن داده‌ها از آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف (Kolmogorov-Smirnov) و همچنین از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره

یافته‌ها

شرکت‌کنندگان در این پژوهش شامل ۳۰ زن سالمند با میانگین سن ۷۱/۹۳±۷۴ سال بودند که میانگین وزن و قد آن‌ها به ترتیب معادل ۶۰/۰۳±۴/۹۶ کیلوگرم و ۱۵۲±۳/۸۹ سانتی‌متر بود. ۲۳ نفر از شرکت‌کنندگان خانه‌دار (معادل ۷۶/۶ درصد) و ۸ نفر آن‌ها بازنشسته (معادل ۲۶/۶ درصد) بودند. ۱۷ نفر از سالمندان (معادل ۵۶/۶ درصد) به تنهایی و ۷ نفر (معادل ۲۳/۳ درصد) از آن‌ها با فرزندان و ۶ نفر (معادل ۲۰ درصد) از آن‌ها با همسر خود زندگی می‌کردند. ۲۶ نفر (معادل ۸۶/۶ درصد) از سالمندان بی‌سواد و ۴ نفر (معادل ۱۳/۳ درصد) از آن‌ها با سواد بودند. جدول ۱ نشان دهنده میانگین و انحراف معیار نمرات عزت‌نفس زنان سالمند در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در گروه تجربی و کنترل است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات عزت‌نفس دو گروه

نوبت اندازه‌گیری	آزمایش		کنترل	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
پیش‌آزمون	۱۷/۲۰	۱/۸۹	۱۶/۴۰	۲/۰۲
پس‌آزمون	۲۴/۶۰	۲/۰۹	۱۶/۸۶	۲/۵۵
پیگیری	۲۳/۰۰	۲/۹۲	۱۶/۴۶	۱/۸۸

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود میانگین نمرات پیش‌آزمون در گروه آزمایش و کنترل در متغیر عزت‌نفس در سطح بالایی است؛ اما تفاوت گروه آزمایش در پس‌آزمون و پیگیری نسبت به گروه کنترل قابل ملاحظه است. جهت بررسی موضوع توزیع طبیعی داده‌ها از آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف استفاده شد. نتایج این آزمون نشان داد که داده‌های عزت‌نفس در هر سه مرحله اندازه‌گیری پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری از توزیع طبیعی برخوردار هستند. ($p \geq 0.05$). یکی از مفروضه‌های آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا)، همگونی ضرایب رگرسیون است از آزمون باکس (Box test) برای بررسی این همگونی استفاده شد. نتایج آزمون باکس تأیید شدن این پیش‌فرض را نشان داد ($M=3/80, P=1/10, F=0/3$).

یکی دیگر از مفروضه‌های آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا)، همسانی واریانس نمرات است. برای تعیین همسانی واریانس نمرات از آزمون لوین استفاده شد. نتایج آزمون لوین (Levine test) میزان f را در پس‌آزمون و پیگیری به ترتیب ۰/۸۵ و ۱/۶۸ نشان داد و سطح معنی‌داری را در پس‌آزمون و پیگیری به ترتیب ۰/۱۱ و ۰/۲۰ نشان داد؛ بنابراین، با توجه به برقراری مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا=MANCOVA) استفاده از این روش آماری مجاز است. جدول ۲ نشان‌دهنده نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیری مربوط به رابطه عضویت گروهی و نمرات عزت‌نفس در پس‌آزمون و پیگیری است که با توجه به نتایج جدول ۲ تفاوت نمرات دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون و پیگیری معنادار است ($P=0/001$).

جدول ۲. خلاصه نتایج تحلیل مانکوا مربوط به رابطه عضویت گروهی و نمرات عزت نفس در پس آزمون و پیگیری

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	نسبت F	سطح معناداری	میزان تأثیر	توان آزمون
پس آزمون	۳۴۸/۱۴	۱	۱۷۶/۷۴	۰/۰۰۱	۰/۸۶	۱
پیگیری	۲۸۳/۸۷	۱	۴۸۰/۰۴	۰/۰۰۱	۰/۶۴	۱

بحث و نتیجه گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر، تعیین تأثیر یک دوره روش ترکیب ماساژ-یوگا بر عزت نفس زنان سالمند بود. نتایج این پژوهش نشان داد که انجام یک دوره روش ترکیبی ماساژ و یوگا میزان عزت نفس زنان سالمند گروه تجربی را نسبت به گروه کنترل بهبود بخشید. تاکنون پژوهشی که به بررسی تأثیر این ترکیب بر عزت نفس پرداخته باشد یافت نشد؛ اما پژوهش‌هایی به طور جداگانه در زمینه تأثیر یوگا درمانی بر عزت نفس و ماساژ درمانی بر عزت نفس، انجام شده است که برخی از آن‌ها با پژوهش حاضر همسو و برخی ناهمسو می‌باشد. Ramanathan و همکاران (۲۰۱۷)، Golec de Zavala و همکاران (۲۰۱۷)، Devi و همکاران (۲۰۱۵) و دهقان‌فرا و همکاران (۱۳۹۳) به ترتیب به بررسی تأثیر یوگا بر عزت نفس زنان سالمند بستری در بیمارستان، تأثیر یوگا بر عزت نفس دانشجویان کارشناسی در انگلستان، بررسی تأثیر یوگا بر عزت نفس و افسردگی زنان کارگر و تأثیر آموزش یوگا بر استرس و عزت نفس و ارتباط آن با هوش هیجانی دانشجویان پرداختند و به تأثیر مثبت تمرینات یوگا بر عزت نفس اشاره کردند (۲۰ و ۱۹ و ۲۵ و ۲۶)؛ که نتایج همه پژوهش‌های یاد شده همسو با پژوهش حاضر است. Golec de Zavala و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهشی نشان دادند که تمرین یوگا عصب واگ را تحریک می‌کند که این امر منجر به افزایش انرژی‌های مثبت و افزایش اعتماد به نفس می‌شود (۱۹).

در بررسی فیزیولوژیک تأثیر یوگا بر عزت نفس می‌توان گفت: یکی از مهم‌ترین سیستم‌های بدن که در درجه اول تحت تأثیر تمرینات یوگا قرار می‌گیرد سیستم تنفسی است. تنفس منظم و کنترل شده باعث افزایش ظرفیت حیاتی و مدت زمان نگه داشتن نفس می‌شود یعنی تقریباً باعث بهبودی کلیه پارامترهای تنفسی می‌شود (۲۷). همچنین یوگا تأکید بر بالا آمدن قفسه سینه و باز شدن و نفوذ عمیق هوا به ریه‌ها دارد که انرژی بدن، احساسات ذهنی و حالت احساسی مثبت را افزایش می‌دهد (۲۲). همچنین تمرینات یوگا و به دنبال آن، انجام تنفس عمیق با افزایش تحریک اعصاب واگ و آرامش جسمی و روانی همراه است (۲۸). در تأیید این موضوع همچنین نشان داده شده است که تمرینات یوگا باعث افزایش باز و بسته کردن قفسه سینه و تحریک اعصاب واگ می‌شود. این عمل به احتمال زیاد منجر به کارایی هر چه بیشتر جسم و روان می‌شود. با این حال، پژوهش‌های پیش‌تری برای بررسی ارتباط فیزیولوژیک این اثر مورد نیاز است (۱۹). از طرفی یوگا با تأثیر بر سیستم سمپاتیک، پاراسمپاتیک، آزاد شدن انتقال دهنده‌های عصبی، خروج هورمونی، عملکرد ذهن و مغز، بر روند و اندیشه تأثیر می‌گذارد؛ بنابراین تأثیر بسیار متنوعی در فیزیولوژی بدن و ذهن دارد (۱۶). کاهش فعالیت سمپاتیک منجر به تقویت آرامش جسمی و روحی می‌شود. این موضوع ممکن است به کاهش اضطراب، افسردگی و بهبود عزت نفس کمک کند (۱۱). همچنین یوگا می‌تواند توانایی فرد را برای مبارزه با افسردگی افزایش دهد. زمانی که فرد به توانایی‌های خود برای مدیریت افکار و رفتار خود اعتماد دارد

توانایی مقابله با عوامل مخرب بیرونی و افزایش شادی درونی را به دست می‌آورد؛ بنابراین یوگا می‌تواند باعث افزایش سلامت روان فرد شود و منجر به کاهش استرس شود و یک روش موثر برای تسکین اعصاب باشد (۲۵)؛ بنابراین می‌توان از این عوامل به عنوان عوامل فیزیولوژیک احتمالی اثر بخش بودن یوگا بر عزت نفس یاد کرد. اگرچه بیش‌تر پژوهشگران در پژوهش‌های خود دریافتند یوگا عزت نفس را افزایش می‌دهد و تأثیر مثبتی بر زندگی دارد (۲۱)؛ با این حال، میرهادی و همکاران (۲۰۱۶)، در پژوهشی که به بررسی تأثیر تمرینات هاتا یوگا (Hatha yoga) بر عزت نفس و خطر سقوط زنان سالمند پرداختند در ۱۶ جلسه تمرین به این نتیجه رسیدند که برخلاف پژوهش‌های پیشین، تمرینات یوگا تأثیری بر عزت نفس سالمندان ندارد که با نتایج این پژوهش ناهمسو است (۲۲).

شاید بتوان این تفاوت را در تعداد جلسات کم (دو جلسه در هفته) و نوع پروتکل تمرینی در این پژوهش در نظر گرفت. نتایج دیگر پژوهش حاضر نشان داد در گروه ماساژ، بین سه مرحله اندازه‌گیری عزت نفس تفاوت معنادار وجود داشت. به گونه‌ای که میزان عزت نفس در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون افزایش داشت. پژوهش‌ها در زمینه تأثیر ماساژ بر عزت نفس بسیار محدود بود. به علاوه، پژوهش‌های انجام شده از نظر پروتکل ماساژ متفاوت بودند که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود. Porter و همکاران (۲۰۱۵) در پژوهشی به بررسی تأثیر ماساژ مادران معتاد بر استرس (Stress)، افسردگی، عزت نفس و تعامل مادر و فرزند پرداختند. یافته‌های این پژوهش نشان داد که برنامه ماساژ درمانی اثر قابل توجهی در کاهش استرس و افسردگی مادران داشت اما بر میزان عزت نفس آن‌ها تأثیری نداشت (۲۹) که نتایج این پژوهش مخالف با پژوهش حاضر می‌باشد. Gnatta و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهشی به بررسی تأثیر آروماتراپی بر اضطراب و اعتماد به نفس پرداختند. به این نتیجه رسیدند که آروماتراپی منجر به افزایش اعتماد به نفس گروه آزمایش شد (۱۴). Kim و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهشی به بررسی اثر ماساژ با هنر آرایش ناخن بر افسردگی، اعتماد به نفس و علائم حیاتی سالمندان پرداختند. نتایج این پژوهش حاکی از این بود که یک هفته مداخله ماساژ منجر به افزایش عزت نفس سالمندان شد (۱۵). نتایج این پژوهش‌ها از نظر تأثیر ماساژ بر عزت نفس همسو با نتایج پژوهش حاضر بود. ماساژ به تنهایی می‌تواند روشی استاندارد برای ایجاد آرامش در بدن، کاهش درد، بهبود حالات روحی و خستگی باشد (۳۰). در پژوهشی که اثرات ماساژ مورد بررسی قرار گرفته است نشان داده شده است که ماساژ منجر به افزایش گردش لنفاوی، کاهش درد، بهبود خواب، آرامش عضلانی و رفع خستگی می‌شود. علاوه بر این، ماساژ با دست، منجر به افزایش گردش خون محیطی بدن و افزایش درجه حرارت بخش سطحی بدن و کاهش دمای بخش عمیق بدن می‌شود. از طرفی ماساژ یکی از بهترین روش‌هایی است که منجر به ایجاد ارتباط عمیق بین افراد می‌شود (۳۱).

را با نتایج پژوهش‌های گذشته مقایسه کرد. همچنین لازم به ذکر است که تاکنون پژوهشی که به بررسی تأثیر ترکیب ماساژ و یوگا بر عزت‌نفس پرداخته باشد؛ یافت نشد؛ که از این ابعاد پژوهش حاضر، پژوهشی جدید و مبنایی محسوب می‌گردد. بنابراین از آنجا که یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های بسیاری از پژوهشگران که به بررسی تأثیر ماساژ و یوگا (به طور جداگانه) بر عزت‌نفس پرداخته‌اند؛ همسوست، به نظر می‌رسد بتوان به این نتیجه‌گیری دست یافت که این پروتکل ترکیبی نقش مهمی در افزایش میزان عزت‌نفس سالمندان ایفا می‌کند.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر، نمونه‌گیری از بین بیماران شهرستان شهرکرد به دلیل در دسترس نبودن همه سالمندان، کنترل نکردن عواملی مانند ژنتیک، تفاوت‌های فردی، رفتارهای سالمندان و خواب آن‌ها در خارج از زمان مداخله، رژیم غذایی، شرایط روحی- روانی، عاطفی، وضعیت اجتماعی- اقتصادی و خانوادگی سالمندان بود. از طرفی چون این پژوهش بر روی قشر سالمند انجام گرفته است تعمیم‌دهی نتایج فوق به همه افراد سالمند باید با احتیاط صورت پذیرد؛ از این رو پیشنهاد می‌شود پژوهشی با این مداخله برای سایر افراد با دامنه‌های سنی متفاوت به صورت ویژه اجرا و نتایج مورد مقایسه قرار گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از روش ترکیبی ماساژ و یوگا، با در نظر گرفتن عامل جنس بر عوامل روان‌شناختی دیگر استفاده شود. در زمینه کاربرد نتایج، پژوهشگر براساس یافته‌ها پیشنهاد می‌نماید که این روش به عنوان یک روش مؤثر و مکمل در کنار سایر روش‌ها در فرایند بهبود عزت‌نفس سالمندان مورد استفاده قرار گیرد.

تقدیر و تشکر

نگارندگان مقاله بر خود لازم می‌دانند که از مسئولان محترم سازمان بهزیستی و کلیه ی سالمندانی که ما را در انجام این پژوهش یاری رساندند تشکر و قدردانی نمایند.

همچنین درمان‌های آرام‌بخش مانند ماساژ می‌توانند موجب فعال شدن اعصاب پاراسمپاتیک (Parasympathetic nerves) شود و در نتیجه فشار خون و ضربان قلب کاهش یابد و از این طریق منجر به بهبود افسردگی، افزایش احساسات مثبت، بهبود روابط اجتماعی، افزایش عزت‌نفس و در نهایت بهبود کیفیت زندگی شود (۱۵) از این‌رو چگونگی اثرگذاری برنامه ماساژ به کار رفته در این پژوهش را به خوبی تبیین می‌شود. لازم به ذکر است؛ پژوهشگر پژوهشی که به بررسی تأثیر ترکیب ماساژ و یوگا بر عزت‌نفس سالمندان پرداخته باشد پیدا نکرد. به نظر می‌رسد همان‌گونه که ماساژ و یوگا هر کدام به تنهایی با تأثیرات فیزیولوژیکی و روان‌شناختی خود منجر به افزایش سطح عزت‌نفس سالمندان شد؛ اجرای پروتکل ترکیبی این دو مداخله هم منجر به افزایش سطح عزت‌نفس گروه ترکیبی شده باشد. اگرچه طیف گسترده‌ای از رویکردهای مختلف درمانی برای افزایش عزت‌نفس وجود دارد اما درمان‌های مکمل مانند یوگا به گونه‌ای است که تلاش می‌کنند به ریشه علل کمبود عزت‌نفس یعنی افسردگی و اضطراب پاسخ دهد. علاوه بر این، یوگا یک برنامه سلامتی است که چشم انداز زندگی را بهبود می‌بخشد، مقرون به صرفه است و اثرات مفید را بدون هیچ عوارض جانبی ناخواسته ایجاد می‌کند. از طرفی یوگا یک درمان غیر دارویی است و اثرات منفی کم‌تری دارد و همچنین جنبه‌های دیگر عملکرد فیزیولوژیکی و روانی را به طور مثبت تقویت می‌کند که این امر باعث می‌شود فرد مسئولیت انجام کارهای خویش را بهتر بپذیرد و اعتماد به نفس خود را به دست آورد؛ که این موجب تقویت اراده، زنده ماندن و لذت بردن از سال‌های پایانی زندگی می‌شود (۲۰).

نتایج دیگر پژوهش حاضر نشان داد که علاوه بر مؤثر بودن پروتکل ترکیبی ماساژ و یوگا بر عزت‌نفس سالمندان و مشخص شدن این تأثیر در پس‌آزمون اول، ماندگاری اثر این پروتکل بعد از گذشت یک ماه همچنان برقرار بود. علت برقرار ماندن این اثرات فیزیولوژیکی و روانی بعد از گذشت یک ماه از پس‌آزمون اول را می‌توان به پروتکل ترکیبی ماساژ و یوگا و شرایط و مدت زمان اجرای برنامه‌ها نسبت داد. تا کنون پژوهشی که ماندگاری اثر روش ترکیبی ماساژ و یوگا را بر عزت‌نفس سنجیده باشد؛ انجام نشده است که بتوان نتایج این پژوهش

Effectiveness of Massage-Yoga Combination Method on Self-esteem of the Elderly Women

E. Piri (MSc) ^{*1}, B. Ghasemi (PhD) ²

1. Faculty of Literature and Humanities, Shahrekord University, Shahrekord I, I.R.Iran

2. Department of Physical Education, Faculty of Literature and Humanities, Shahrekord University, Shahrekord. I.R.Iran

Caspian Journal of Health and Aging; 5(1); Spring & Summer 2020; PP:1-8

Received: May 20th 2020, Revised: Jun 12th 2020, Accepted: Jul 4th 2020.

ABSTRACT

BACKGROUND AND OBJECTIVE: Aging and inactivity are two main factors in reducing the self-esteem of the elderly. Self-esteem plays a role in human's emotional, social and psychological adjustment, which becomes more important during elderly age. The aim of this study was to determine the effect of a course of massage-yoga combination on the self-esteem of the elderly women in 2017.

METHODS: The present study was quasi-experimental with pretest, posttest and follow-up. The statistical population of this study consisted of elderly women in the centers of Farhikhtegan and Jahandidehgan Senior Sanatoria of Shahrekord. The study sample consisted of 30 elderly women aged 60-85 years who had the criteria to enter the study and were purposefully selected, which were randomly divided into two experimental (15) and control (15) groups. Rosenberg's self-esteem questionnaire was used as a tool in this study. For eight weeks, the members of the experimental group underwent three sessions (40 minutes) each week under the supervision of a massage and yoga specialist. After a month, the follow-up test was taken. In order to investigate the research hypothesis, multivariate analysis of covariance (MANCOVA) was applied.

FINDINGS: Totally, 76.6% of the elderly were housewives, 26.6% were retired, 56.6% were alone, 23.3% lived with their children and 20% lived with their spouses. Based on the results of MANCOVA, the self-esteem scores increased in the posttest and follow-up stages in experimental group than controls. The results also showed that after eight weeks of the massage-yoga combination program, the difference between the scores of two groups was significant in the posttest ($p = 0.001$) and follow-up ($p = 0.001$) stages.

CONCLUSION: Based on the findings of this study, the combination of massage and yoga can be used as a complementary method to increase self-esteem in the elderly.

KEY WORDS: *Massage, Yoga, Self-esteem, Old age.*

Please cite this article as follows:

Piri E, Ghasemi B. The effectiveness of massage-yoga combination method on self-esteem of the elderly women. CJHAA. 2020;5(1):1-8.

***Corresponding author: E. Piri (MSc)**

Address: Shahrekord, Rahbar bolvar, Shahrekord University, Shahrekord, I.R.Iran

Tel: +98 -03832324407

E-mail: Elhampi71@gmail.com

References

1. Sumngern C, Azeredo Z, Subgranon R, Sungvorawongphana N, Matos E. Happiness among the elderly in communities: A study in senior clubs of Chonburi Province, Thailand. *JANS*. 2010;7(1): 47-54.
2. Bousquet J, Malva J, Nogues M, Mañas LR, Vellas B, Farrell J, et al. Operational Definition of Active and Healthy Aging (AHA): The European Innovation Partnership (EIP) on AHA Reference Site Questionnaire: Montpellier October 20–21. *JAMDA*. 2015;16(12): 1020-6.
3. Soury A, Shabani Moghadam K, Soury R. The Effect of physical activity on quality of life in elder women in Kermanshah Province. *ARSM*. 2016;4(4):75-83. [In Persian]
4. Jaspers L, Daan NM, Van Dijk GM, Gazibara T, Muka T, Wen KX, et al. Health in middle-aged and elderly women: a conceptual framework for healthy menopause. *Maturitas*. 2015;81(1):93-8.
5. Shoenfeld Y, Tincani A, Gershwin E. Gender, sex hormones, pregnancy and autoimmunity. *J autoimmunity* (Print). 2012;38(2-3).
6. Shirazikhah M, Moosavi M, Sahhaf R, Sarmadi M. Study of Health and social indices elderly in Iranian women. *IJA*. 2011; 6:66-78. [In Persian]
7. Jeong HI. The structural relationship between the middle aged office employees' physical, cognitive, psychological, and social factors and successful aging. *JKGN*. 2018;38(1):27-45.
8. Hemmati Maslakhak M, Musavi M, Sheikhi S. The effect of reminiscence therapy on the self-esteem among residents of a nursing home in Uromie. *IJPN*. 2013;11(2): 30-7. [In Persian]
9. Chung ML, Moser DK, Lennie TA, Frazier SK. Perceived social support predicted quality of life in patients with heart failure, but the effect is mediated by depressive symptoms. *ARQOL*. 2013;22(7):1555-63.
10. Ahmed MD, Ho WK, Van Niekerk RL, Morris T, Elayaraja M, Lee KC, et al. The self-esteem, goal orientation, and health-related physical fitness of active and inactive adolescent students. *Cogent Psychology*. 2017;4(1):1331602.
11. Tejvani R, Metri KG, Agrawal J, Nagendra HR. Effect of Yoga on anxiety, depression and self-esteem in orphanage residents: A pilot study. *Ayu*. 2016;37(1):22-5.
12. Hosseini SA, Ghasemi GA, Mardanshah M. Massage therapy effects on depression and quality of life at six weeks of depressed women. *J Res Rehabil Sci*. 2015;11(2):115-21. [In Persian]
13. Taghizadeh P, Hekmatpou D, Rahzani K, Kazerani H, Rafiei M. Comparing of the effect of reflexive and stroke massages on physiologic indices in patients with MI. *J Complementary Medicine*. 2013;2(4):279-90. [In Persian]
14. Gnatta JR, Piason PP, Lopes CD, Rogenski NM, Silva MJ. Aromatherapy with ylang ylang for anxiety and self-esteem: a pilot study. *Rev Esc Enferm USP*. 2014;48(3):492-9.
15. Kim JH, Hyun HJ, Kang SY, Nam HR, Shin MJ, Lee HJ, et al. Effects of Hand Massage with Nail Art on Depression, Self-esteem, and Vital signs of Elderly Women living in a Nursing Home. *JKBNS*. 2016;18(3):169-75.
16. Kumar TP. Exploring the effect of yoga on body and mind physiology. *Int J Yogic Hum Mov Sports Sciences*. 2019;4(1):1279-82.
17. Büssing A, Michalsen A, Khalsa SBS, Telles S, Sherman KJ. Effects of yoga on mental and physical health: a short summary of reviews. *eCAM*. 2012;11(2): 1-7.
18. Kok BE, Coffey KA, Cohn MA, Catalino LI, Vacharkulksemsuk T, Algoe SB, et al. How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychol sci*. 2013;24(7):1123-32.
19. Golec de Zavala A, Lantos D, Bowden D. Yoga poses increase subjective energy and state self-esteem in comparison to 'power poses'. *Fron psychol*. 2017; 8:752.
20. Ramanathan M, Bhavanani AB, Trakroo M. Effect of a 12-week yoga therapy program on mental health status in elderly women inmates of a hospice. *IJOY*. 2017;10(1): 24-28.

- 21 .Anderzén-Carlsson A, Persson Lundholm U, Köhn M, Westerdahl E. Medical yoga: Another way of being in the world—A phenomenological study from the perspective of persons suffering from stress-related symptoms. *IJQSHW*. 2014;9(1): 23033.
- 22 .Mirhadi Ma-S, Bahrami A, Noorbakhsh M. The Effect of yoga on Self-Efficacy and self-esteem and the risk of falling among Elderly People in the city of Karaj. *JRMA*. 2016;3(10):69-84. [In Persian]
- 23 .Movahedmajd M. The Study of Self-Assessed Health among the Elderly of Yasuj city, Iran, 2015. *J Geriatr Nurs*. 2015;1(4):70-81. [In Persian]
- 24 .Alvandi far S, Kadivar P, Arabzadeh P. Investigate the mediating role of self-construal in relationship between self esteem and creativity, in high school students in Karaj. *Innovation & creativity in the humanities*. 2017;7(3):163-94. [In Persian]
- 25 .Devi NS, Devi NJ, Bilagi AS. Efficacy of yoga on self-esteem and depression of women labourers. *Int J Recent Sci Res*. 2015;6(12):7968-1.
- 26 .Dehghanfara H, Alicheshmealaeab M, Noorbakhsh M. The effect of yoga training on stress and self-esteem and Its relation to emotional intelligence. *JRAs*. 2014;1(5): 109-12. [In Persian]
- 27 .Santaella DF, Devesa CR, Rojo MR, Amato MB, Drager LF, Casali KR, et al. Yoga respiratory training improves respiratory function and cardiac sympathovagal balance in elderly subjects: a randomised controlled trial. *BMJ open*. 2011; 24;1(1):e000085.
- 28 .Goldstein MR, Lewis GF, Newman R, Brown JM, Bobashev G, Kilpatrick L, et al. Improvements in well-being and vagal tone following a yogic breathing-based life skills workshop in young adults: Two open-trial pilot studies. *IJOY*. 2016;9(1): 20-6.
- 29 .Porter LS, Porter BO, McCoy V, Bango-Sanchez V, Kissel B, Williams M, et al. Blended infant massage–parenting enhancement program on recovering substance-abusing mothers' parenting stress, self-esteem, depression, maternal attachment, and mother-infant interaction. *SNIP*. 2015;9(4):318-27.
- 30 .Shahrjerdi Sh, Darvish Shafighi S. Effect of massage on serum cortisol levels, quality of life and mental health in women with breast cancer. *JAMS*. 2013;16(78): 8-17. [In Persian]
31. Lee JE, Lee YW, Kim HS. Effects of aroma hand massage on the stress response and sleep of elderly inpatients. *JKAFN*. 2011;18(4):480-7.