مقاله تحقیقی

مجله سلامت و سالمندی خزر، دانشکده پرستاری مامایی فاطمه زهرا (س) رامسر دوره پنجم، شماره ۱، بهار و تابستان ۱۳۹۹، صفحه ۸ -۱

اثربخشی روش ترکیب ماساژ- یوگا بر عزت‌نفس زنان سالمند

الهام پیری (MSc)* [۱]، بهنام قاسمی (PhD) [۲]

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

۲- گروه تربیت‌بدنی، 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 بی‌تحرکی دو عامل اصلی در کاهش عزت‌نفس سالمندان می‌باشد. عزت‌نفس در سازگاری عاطفی، اجتماعی و روان‌شناختی انسان نقش دارد و این موضوع در دوران سالمندی اهمیت بیش‌تری می‌یابد. هدف از پژوهش حاضر، تعیین تأثیر یک دوره روش ترکیب ماساژ و یوگا بر عزت‌نفس زنان سالمند بود که در سال ۱۳۹۶ انجام شد.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر نیمه تجربی به همراه پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری بود. جامعه آماری این پژوهش را زنان سالمند مراکز سالمندان فرهیختگان و جهان‌دیدگان شهرکرد تشکیل داد. نمونه پژوهش را ۳۰ نفر از زنان سالمند با دامنه سنی ۸۵-۶۰ سال که معیارهای ورود به پژوهش را دارا بودند و به‌صورت هدفمند انتخاب‌شده بودند تشکیل داد که به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر)، قرار گرفتند. از پرسش‌نامه عزت‌نفس روزنبرگ (Rosenberg) به‌عنوان ابزار در این پژوهش استفاده شد. اعضای گروه تجربی به مدت هشت هفته هر هفته سه جلسه (۴۰ دقیقه‌ای) زیر نظر مربی متخصص ماساژ و یوگا مورد مداخله قرار گرفتند. پس از گذشت یک ماه آزمون پیگیری گرفته شد. به‌منظور بررسی فرضیه پژوهش از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد.

یافته‌ها: ۷۶/۶ درصد از سالمندان خانه‌دار و ۲۶/۶ درصد آن‌ها بازنشسته بودند. ۵۶/۶ درصد از سالمندان به‌تنهایی، ۲۳/۳ درصد از آن‌ها با فرزندان و ۲۰ درصد از آن‌ها با همسر خود زندگی می‌کردند. بر اساس نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره، نمرات عزت‌نفس در مرحله پس‌آزمون 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 پس‌آزمون ($p=۰/۰۰۱$) و مرحله پیگیری ($p=۰/۰۰۱$) معنی‌دار بود.

نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌های این پژوهش، می‌توان از برنامه ترکیب ماساژ و یوگا به‌عنوان یک روش مکمل جهت افزایش عزت‌نفس در سالمندان استفاده نمود.

واژه‌های کلیدی: ماساژ، یوگا، عزت‌نفس، سالمندی.

مقدمه

یکی از مهم‌ترین چالش‌های رفاهی و اجتماعی کشورهای درحال‌توسعه پدیده‌ی سالمندی است (۱). سالمندان به‌عنوان یکی از گروه‌های آسیب‌پذیر نیازمند توجه خاصی هستند. با افزایش سال‌های عمر به‌ویژه پس از ۶۰ سالگی اغلب اعمال فیزیولوژیکی و مکانیکی بدن کاهش می‌یابد (۲). بررسی شاخص‌های آماری در ایران حاکی از رشد و شتاب سالمندی دارد، به‌طوری‌که پیش‌بینی می‌شود در سال ۱۴۱۰ در کشور ما انفجار سالمندی رخ‌داده و ۲۵ الی ۳۰ درصد جمعیت، وارد دوران سالمندی شوند (۳). این افزایش جمعیت به‌طور ویژه‌ای در مورد زنان صدق می‌کند؛ زیرا امید به زندگی در زنان ۸-۶ سال بیش‌تر از مردان است. برخلاف این افزایش امید به زندگی، زنان بیش‌تر از مردان دچار بیماری و ناتوانی می‌شوند (۴). از طرفی پژوهش‌های انجام‌شده توسط shoenfeld (۲۰۱۲) و شیرازی‌خواه و همکاران (۱۳۹۰) نشان داد که زنان و مردان در دسترسی به آموزش، اشتغال، ورزش و خدمات بهداشتی درمانی از وضعیت یکسانی برخوردار نیستند. به‌طوری‌که آسیب‌های جسمی و روانی بیشتری را تجربه می‌کنند همچنین جنسیت، تفاوت‌هایی را در مردان وزنان ازنظر نقش، نگرش و رفتار باعث می‌شود که این موارد طی زندگی روزمره بر سلامت زنان اثر دارد (۵ و ۶). عزت‌نفس (Self-esteem) سالمندان به میزان قابل‌توجهی در موفقیت پیری آن‌ها مؤثر می‌باشد (۷). عزت‌نفس، اعتماد به توانایی خود در اندیشیدن، کفایت شخصی برای مواجهه با مشکلات زندگی، موفق، شاد و ارزشمند بودن و همچنین ابراز نیازها و خواسته‌ها است و در رفتارهایی مانند جرأت‌ورزی و قاطعیت بروز می‌کند؛ زیرا این مفهوم از جوانب مهم سازگاری در تمامی مراحل زندگی می‌باشد که در سازگاری عاطفی، اجتماعی و روان‌شناختی نقش دارد و این موضوع در سالمندی به ویژه در سلامت سالمندان اهمیت بیشتری می‌یابد (۸). وضعیت سلامتی سالمندان به‌تدریج با افزایش سن، شکننده می‌شود که می‌تواند به خودارزیابی منفی منجر شود. ازاین‌رو عزت‌نفس پایین می‌تواند ایده‌های خودکشی را ترویج دهد (۹). یکی از عوارض روانی بی‌تحرکی کاهش عزت‌نفس است. تحرک و ورزش می‌تواند منجر به افزایش عزت‌نفس شود (۱۰). همانطورکه گزارش‌شده است که افزایش فعالیت بدنی ممکن است با بهبود شایستگی جسمی ادراک‌شده، عزت‌نفس را بهبود بخشد (۱۱). علاوه بر فعالیت بدنی ماساژ درمانی (Massage therapy) نیز یکی از روش‌های آرام‌سازی است و می‌تواند تغییراتی را در مشکلات جسمانی و روانی به وجود آورد (۱۲). امروزه انجام ماساژ به‌عنوان یک بخش مهم از مراقبت پرستاری محسوب می‌گردد و در موقعیت‌های بالینی به‌عنوان درمان مکمل به کار می‌رود. ارزان و راحت بودن ماساژ و عوارض

*مسئول مقاله: الهام پیری

آدرس: شهر کرد، بلوار رهبر، دانشگاه شهر کرد. تلفن:۰۳۸۳۲۳۲۴۴۰۷-۰۹۸+

E-mail:elhampi71@gmail.com

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.22088/cjhaa.5.1.1]

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 ازجمله 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 نه‌تنها 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 داده‌شده 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 تاثیر 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 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 باتوجه 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 ۸۵-۶۰ سال مراکز سالمندان فرهیختگان و جهان‌دیدگان شهرکرد تشکیل داد. از بین آن ها 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 ۸۵ —۶۰ سال، تکمیل و امضاء فرم رضایت‌نامه پس‌از آگاهی از جزئیات پژوهش حاضر، نمره عزت نفس ۲۰-۱۴ از پرسش‌نامه عزت نفس 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 برروان 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 ۰/۸۲ بدست آوردند (۲۳).

پروتکل ماساژ- یوگا: برنامهٔ تمرینی یوگا شامل تمرینات کنترل شدهٔ تنفسی (پرانایاما) و تمرینات رهاسازی و تن‌آرامی (شاواسانا) بود. تمرینات پرانایاما شامل تمرینات تنفسی است که معمولاً به صورت دم عمیق، حبس نفس، بازدم عمیق

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-10-07]
[DOI: 10.22088/cjhaa.5.1.1]

همراه با تمرکز بود. در پایان تمرینات تنفسی، تمرینات شاواسانا (مراقبه) که شامل خوابیدن درخلوت، 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. برنامهٔ ماساژ درمانی استفاده شده در برگیرندهٔ 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 درمدت پنج دقیقه برای هراندام 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 بهزیستی، 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. به‌گونه‌ای 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 کولموگروف-اسمیرنف (Kolmogorov-Smirnov) و همچنین از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره (Multivariable Analyze of Covariance) (MANCOVA) در سطح اطمینان ۰/۰۹۵ استفاده شد و کلیه محاسبات به وسیله نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

شرکت‌کنندگان در این پژوهش شامل ۳۰ زن سالمند با میانگین سن ۷۴/۹۳±۵/۷۱ 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 آزمایش و کنترل در سه مرحله

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 مضروضه توزیع طبیعی داده‌ها از آزمون کولموگروف– اسمیرنف 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$۰/۰۵). 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 (F=۰/۳، P= ۱/۱۰، M= ۳/۸۰).

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=۰/۰۰۱).

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-10-07]
[DOI: 10.22088/cjhaa.5.1.1]

مجله سلامت و سالمندی خزر، دانشکده پرستاری مامایی فاطمه زهرا (س) رامسر دوره پنجم، شماره ۱، بهار و تابستان ۱۳۹۹، صفحه ۸ -۱

جدول ۲. خلاصه نتایج تحلیل مانکوا مربوط به رابطه عضویت گروهی و نمرات عزت‌نفس در پس‌آزمون و پیگیری

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

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر، تعیین تأثیر یک دوره روش ترکیب ماساژ-یوگا بر عزت‌نفس زنان سالمند بود. نتایج این پژوهش نشان داد که انجام یک دوره روش ترکیبی ماساژ و یوگا میزان عزت‌نفس زنان سالمند گروه تجربی را نسبت به گروه کنترل بهبود بخشید. تاکنون پژوهشی که به بررسی تأثیر این ترکیب بر عزت‌نفس پرداخته باشد یافت نشد؛ اما پژوهش‌هایی به طور جداگانه در زمینه تأثیر یوگا درمانی بر عزت‌نفس و ماساژ درمانی بر عزت‌نفس، 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 عزت‌نفس زنان سالمند بستری در بیمارستان، تأثیر یوگا بر عزت‌نفس دانشجویان کارشناسی در انگلستان، بررسی تأثیر یوگا بر عزت‌نفس و افسردگی زنان کارگر و تأثیر آموزش یوگا بر استرس و عزت‌نفس و ارتباط آن با هوش هیجانی دانشجویان پرداختند و به تأثیر مثبت تمرینات یوگا بر عزت‌نفس 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 فیزیولژیک تأثیر یوگا بر عزت‌نفس 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 تاکید بر بالا آمدن قفسهٔ 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 قفسهٔ 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 بیش‌تری برای بررسی ارتباط فیزیولوژیکی این اثر مورد نیاز است (۱۹). از طرفی یوگا با تأثیر بر سیستم سمپاتیک، پاراسمپاتیک، آزاد شدن انتقال دهنده های 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 می شود. این موضوع ممکن است به کاهش اضطراب، افسردگی و بهبود عزت‌نفس کمک کند (۱۱). همچنین یوگا می‌تواند توانایی فرد را برای مبارزه با افسردگی افزایش دهد. زمانی‌که 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 فیزیولوژیکی احتمالی اثر بخش بودن یوگا بر عزت‌نفس یاد کرد. اگرچه بیش‌تر پژوهشگران در پژوهش‌های خود دریافتند یوگا عزت‌نفس را افزایش می‌دهد و تاثیر مثبتی بر زندگی دارد (۲۱)؛ با این حال، میرهادی و همکاران (۲۰۱۶)، در پژوهشی که به بررسی تأثیر تمرینات هاتا یوگا (Hatha yoga) بر عزت‌نفس و خطر سقوط زنان سالمند پرداختند در ۱۶ جلسه تمرین به این نتیجه رسیدند که برخلاف پژوهش‌های پیشین، تمرینات یوگا تأثیری بر عزت‌نفس 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 عزت‌نفس تفاوت معنادار وجود داشت. به گونه‌ای که میزان عزت‌نفس در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون افزایش داشت. پژوهش‌ها در زمینه تأثیر ماساژ بر عزت‌نفس 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 عزت‌نفس 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 عزت‌نفس سالمندان شد (۱۵). نتایج این پژوهش‌ها از نظر تأثیر ماساژ بر عزت‌نفس 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 می شود. 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).

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.22088/cjhaa.5.1.1]

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 ریشهٔ 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 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 فیزیولوزیکی 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 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 ازآنجا 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 همهٔ 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. درزمینهٔ کاربرد نتایج، پژوهشگر براساس یافته‌ها پیشنهاد می‌نمایند 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 برخود 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.

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.22088/cjhaa.5.1.1]

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 l, 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

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.22088/cjhaa.5.1.1]

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 Maslakpak 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.

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.22088/cjhaa.5.1.1]

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, Alicheshmealaeeb M, Noorbakhshc 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.

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.22088/cjhaa.5.1.1]