

تأثیر سه روش آروماتراپی، ماساژ و آروماتراپی- ماساژ بر میزان اضطراب حالتی

بازیکنان آمادگی جسمانی دختر شهر اصفهان

دکتر بهنام قاسمی

استادیار دانشگاه شهرکرد

منصوره عارفی نیا¹

کارشناسی ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی

سجاد عارفی نیا

کارشناسی ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی

دکتر محمد رضا مرادی

استادیار دانشگاه شهرکرد

چکیده

همان گونه که ورزش بر جسم و روان تأثیر می گذارد عوامل جسمانی و روانی نیز متعاقباً بر ورزش و عملکرد ورزشی مؤثرند. هدف این تحقیق بررسی تأثیر سه روش آروماتراپی، ماساژ و آروماتراپی- ماساژ بر میزان اضطراب حالتی بازیکنان آمادگی جسمانی دختر شهر اصفهان بود. 32 بازیکن شرکت کننده در مسابقات دهه‌ی فجر سال 1390، در رده‌ی قهرمانی کشور، به شیوه‌ی در دسترس انتخاب، و به صورت تصادفی به گروه‌های مساوی، کنترل، آروماتراپی، ماساژ و آروماتراپی- ماساژ تقسیم شدند. جهت جمع‌آوری اطلاعات پرسشنامه‌های مشخصات فردی و اشیپلبرگر استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها، آزمون‌های t همبسته، t مستقل، آزمون تحلیل واریانس یکراهه و آزمون تعقیبی توکی مورد استفاده قرار گرفت. نتایج نشان داد بین میزان اضطراب حالتی قبل و بعد از مداخله تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P < 0/05$) و گروه‌های کنترل و ماساژ و کنترل و آروماتراپی- ماساژ باعث ایجاد اختلاف شده‌اند. از این تحقیق می‌توان نتیجه گرفت روش‌های مورد استفاده از مداخلات درمانی مؤثر برای کاهش میزان اضطراب حالتی ورزشکاران در مسابقات می‌باشد.

واژه‌های کلیدی:

آروماتراپی، ماساژ، آروماتراپی- ماساژ، اضطراب حالتی.

¹ mansoreh.arefi63@yahoo.com

مقدمه

ورزش و مشارکت‌های ورزشی به عنوان عامل مهمی در کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات جسمانی مانند بیماری‌های قلبی-عروقی، فشارخون بالا و چاقی و همچنین باعث درمان بسیاری از اختلالات روانی مانند اضطراب، افسردگی و افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس می‌باشد (14). ورزش بر جسم و روان تأثیر می‌گذارد و عوامل جسمانی و روانی نیز متعاقباً بر ورزش و عملکرد ورزشی مؤثر می‌باشند. در بین ورزشکاران نخبه افرادی هستند که مهارت‌های فوق العاده‌ای در انجام حرکات دارند ولی در حین مسابقه عملکردشان ضعیف می‌شود و در نهایت به نتیجه دلخواه دست نمی‌یابند (13). در ورزش‌های رقابتی گاهی اوقات مثلاً زمانی که ورزشکار می‌بازد یا در حد انتظار بازی نمی‌کند ممکن است اضطراب، افسردگی و پرخاشگری در ورزشکاران ایجاد شود (4). میزان اضطراب و درد عضلانی به عوامل مختلفی مانند سطح رقابت، مدت و شدت فعالیت، سن و تفاوت‌های فردی بستگی دارد (27). آروماتراپی¹ با استفاده از روغن گیاهان معطر در کاهش اضطراب، درد، خستگی و بهبود زخم‌های پوستی مؤثر بوده است و به طریق استنشام، استنشاق و ماساژ² اجرا می‌شود (1). ماساژ را به عنوان یک کار دستی بر روی بافت‌های بدن، با فشار ریتمیک و ضربه‌ای با اهداف افزایش سلامتی و ایجاد حسی خوب، تعریف کرده‌اند (25)، و شامل انواع روش کار با دست، روش‌های فشاری، مالش، ساییدن و مالیدن بدن می‌باشد (15). تکنیک آروماتراپی-ماساژ (با ترکیب آروماتراپی و ماساژ) یکی از محبوب‌ترین تکنیک‌های درمانی است که در کاهش اضطراب مؤثر است (26). آروماتراپی-ماساژ به عنوان یکی از متداول‌ترین روش‌های درمانی طب مکمل است که با استفاده از روغن‌های ضروری به صورت جداگانه یا ترکیبی باعث ارتقای سلامت جسمانی و روانی می‌شود. آروماتراپی با اعمال نفوذ به سیستم عصبی مرکزی باعث تسکین افسردگی، اضطراب، کاهش استرس، آرامش و تحریک بازسازی جسم و روان می‌شود. از طرفی دیگر آروماتراپی-ماساژ از طریق تماس دست درمانگر با اعمال دستکاری بافت‌های بدن همواره با تأثیر بر روان از طریق حس بویایی باعث آرامش روانی و بهبود درد ناشی از صدمات ورزشکاران می‌شود. در نتیجه بسیاری از مربیان ورزش در طول رقابت، در زمان ریکاوری از این روش استفاده می‌کنند (21). باباشاهی و همکاران (1389)، تحقیقی با عنوان تأثیر آروماتراپی استنشاقی بر اضطراب بیماران قبل از عمل جراحی انجام دادند. نتایج تحقیق نشان داد میزان اضطراب در گروه آزمایش کاهش یافته و به طور کلی آروماتراپی استنشاقی با اسانس لاوندولا در کاهش اضطراب قبل از عمل جراحی مؤثر بود (1). صاحب‌الزمانی و همکاران (1389)، در بررسی تأثیر رایحه درمانی استنشاقی بر اضطراب و افسردگی دانشجویان دختر، اثربخشی رایحه‌درمانی استنشاقی با ترکیب اسانس اسطوخودوس و گل‌محمدی را در کاهش نشانه‌های اضطراب و افسردگی دانشجویان دختر ساکن خوابگاه مورد تأیید قرار دادند (3). بذرافشان و همکاران (1389)، تأثیر ماساژ به روش استروک سطحی پشت بر اضطراب زنان باردار نخست‌زا را بررسی کردند. با توجه به نتایج

¹ Aromatherapy

² Massage

به دست آمده به طور کلی ماساژ به روش استروک سطحی پشت یک مداخله مؤثر پرستاری برای کاهش سطح اضطراب زنان باردار نخست‌زا می‌باشد (2). نتایج تحقیق متوسلیان و همکاران (1382)، با عنوان تأثیر ماساژ قبل از پانسمان بر درد و اضطراب بیماران سوخته نشان داد که ماساژ قبل از پانسمان باعث کاهش درد و اضطراب بعد از پانسمان می‌شود (5). سوسان و همکاران (2010)، تحقیقی با عنوان تأثیر ماساژ درمانی بر درد، اضطراب و کشیدگی در افرادی که عمل جراحی قلب داشتند انجام دادند. با توجه به نتایج به دست آمده پیشنهاد می‌شود ماساژ به عنوان بخش مهمی در مدیریت دوره ریکاوری پس از عمل جراحی افراد مبتلا به بیماری قلبی انجام گیرد (24). بلک و همکاران (2010)، تحقیقی با عنوان تأثیر صندلی ماساژ بر درمان اضطراب افرادی که استفاده از مواد روان‌گردان در آنان قطع شده بود را انجام دادند. نتایج تحقیق نشان داد میزان اضطراب در هر دو گروه کاهش پیدا کرد اما در گروهی که از صندلی ماساژ استفاده کرده بودند به طور معنی‌داری میزان اضطراب بیشتر کاهش یافته بود (7). نتایج تحقیق چینار و همکاران (2009)، با عنوان تأثیرات ماساژ پشت بر علائم حیاتی و سطح اضطراب افراد مسن خانه‌دار، نشان داد که ماساژ پشت، اضطراب و علائم حیاتی به جز دمای بدن را به ویژه در افراد مسن کاهش می‌دهد (12). امانیشی و همکاران (2009)، تحقیقی با عنوان تأثیرات روانشناختی آروماتراپی- ماساژ در بیماران سرطانی انجام دادند. نتایج تحقیق نشان داد آروماتراپی- ماساژ باعث کاهش اضطراب صفتی بیماران سرطانی شده است (18). دان و همکاران (2008)، تأثیر آروماتراپی- ماساژ را روی 122 بیمار مبتلا به اضطراب بررسی کردند. در این تحقیق بیماران تحت آروماتراپی- ماساژ با اسطوخودوس قرار گرفتند و نتایج حاصل از تحقیق نشان داد که به دنبال یک جلسه آروماتراپی- ماساژ با اسانس اسطوخودوس، کاهش معنی‌داری در اضطراب بیماران مشاهده می‌شود (16). ویلکینسون و همکاران (2007)، نیز تحقیقی با عنوان تأثیر آروماتراپی- ماساژ در مدیریت اضطراب و افسردگی در افراد مبتلا به سرطان انجام دادند. به طور کلی آروماتراپی- ماساژ در میزان اضطراب و افسردگی افراد سرطانی در طولانی مدت مفید نمی‌باشد. اما در ارتباط با اهمیت کلینیکی بالای 2 هفته پس از دریافت مفید می‌باشد (26). دیویس و همکاران (2005)، تأثیر آروماتراپی- ماساژ و موزیک بر سطح استرس و اضطراب پرستاران اورژانس را بررسی کردند. نتایج نشان داد به طور معنی‌داری سطح اضطراب پرستاران کاهش پیدا کرده است (13). از آنجایی که تحقیقات آروماتراپی- ماساژ بیش‌تر در زمینه‌ی کاهش اضطراب و افزایش ارتقای آرامش و رفاه در بیماران انجام گرفته (17)، و این که تحقیقی در زمینه‌ی تأثیر آروماتراپی- ماساژ بر میزان اضطراب حالتی قبل از مسابقه در ایران و خارج از کشور یافت نشده و از سوی دیگر بررسی علمی اثرات رایحه در انسان کمیاب است (24)، همچنین با توجه به اهمیت کاهش اضطراب در ورزشکاران قبل از مسابقه و نقشی که اضطراب می‌تواند بر عملکرد ورزشکاران داشته باشد، لذا ضرورت انجام تحقیق، اولاً تعیین اثر سه شیوه آروماتراپی، ماساژ و آروماتراپی- ماساژ بر میزان اضطراب حالتی بازیکنان آمادگی جسمانی دختر و ثانیاً تعیین میزان تأثیر این سه شیوه و مقایسه آن‌ها با هم می‌باشد.

روش‌شناسی تحقیق

طرح این تحقیق به روش نیمه تجربی است. در این تحقیق سعی شده است بر اساس روش مقایسه‌ای، تأثیر استفاده از سه روش آروماتراپی، ماساژ و آروماتراپی- ماساژ با استفاده از اسانس اسطوخودوس بر میزان اضطراب حالتی بازیکنان آمادگی جسمانی دختر شهر اصفهان مقایسه گردد. طرح تحقیق به این گونه است که میزان تأثیر 1 جلسه آروماتراپی، ماساژ و آروماتراپی- ماساژ بر میزان اضطراب حالتی بازیکنان آمادگی جسمانی دختر را با هم مقایسه می‌کند. اطلاعات مورد نظر برای اندازه‌گیری متغیرهای وابسته تحقیق از طریق پیش‌آزمون و پس‌آزمون جمع‌آوری گردید و تأثیر متغیرهای مستقل بر متغیرهای وابسته در آزمودنی‌های تجربی مورد بررسی قرار گرفت.

جامعه آماری

تعداد 32 بازیکن دختر آمادگی جسمانی شهر اصفهان در رده قهرمانی کشور به شیوه‌ی در دسترس به عنوان جامعه‌ی آماری در نظر گرفته شدند و به صورت تصادفی در 4 گروه 8 نفره به عنوان گروه‌های آروماتراپی، ماساژ، آروماتراپی- ماساژ و کنترل، قرار گرفتند.

ابزار اندازه‌گیری و شیوه‌ی جمع‌آوری اطلاعات

ابتدا کلیه شرکت‌کنندگان در تحقیق به پرسشنامه‌ی مشخصات فردی که شامل سن، قد، وزن و 5 سؤال درباره‌ی سابقه آلرژی نسبت به گیاهان، سابقه میگرن، سابقه سردردهای مزمن، اختلال در حس بویایی و استفاده از داروهای آرام بخش است، پاسخ دادند و صلاحیت آزمودنی‌ها جهت شرکت در این تحقیق مشخص شد. سپس آزمون شونده‌ها به صورت تصادفی در چهار گروه 1- آروماتراپی 2- ماساژ 3- آروماتراپی- ماساژ و 4- گروه کنترل قرار گرفتند. برای اندازه‌گیری میزان اضطراب حالتی قبل از مسابقه، پرسشنامه اشپیلبرگر (1970) توسط افراد هر چهار گروه پاسخ داده شد، پس از آن گروه ماساژ به مدت 10 تا 15 دقیقه قبل از مسابقه تحت ماساژ کلاسیک با استفاده از روغن زیتون (به منظور کاهش اصطکاک) قرار گرفت، در گروه آروماتراپی، اسانس اسطوخودوس قبل از مسابقه به مدت 10 تا 15 دقیقه به صورت استنشاقی استفاده شد و در گروه آروماتراپی- ماساژ هر دو عمل ماساژ و آروماتراپی به صورت همزمان به مدت 10 تا 15 دقیقه قبل از مسابقه انجام گرفت. در تمام گروه‌ها، ماساژ و آروماتراپی 15 دقیقه قبل از مسابقه متوقف گردید. در گروه کنترل هیچ یک از این اعمال صورت نگرفت. در پایان تحقیق هر چهار گروه مجدداً پرسشنامه اشپیلبرگر را پاسخ دادند و در نهایت نتایج تحقیق به وسیله‌ی آمار توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

روش‌های آماری

برای تحلیل داده‌های پژوهشی مورد نظر به ترتیب آزمون‌های، کالموگروف- اسمیرنوف برای آزمون نرمال بودن توزیع نمرات، t همبسته برای مقایسه نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون، t مستقل جهت بررسی تفاوت اختلاف نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون و آزمون تحلیل واریانس یک راهه (*one-way ANOVA*) به منظور بررسی تفاوت اختلاف نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در 4 گروه استفاده شده و با توجه به معنادار بودن، آزمون تعقیبی توکی به کار گرفته شد. نرم افزار SPSS نسخه 18 برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح معنی‌داری ($\alpha=0/05$) مورد استفاده قرار گرفت.

یافته‌ها

نتایج تحقیق نشان داد با توجه به ارزش P به دست آمده ($P=0/002$)، یک جلسه آروماتراپی استنشاقی بر اضطراب حالتی بازیکنان دختر آمادگی جسمانی تأثیر معنی‌داری داشته است (جدول 1).

جدول (1) مقایسه‌ی تغییرات درون گروهی اضطراب حالتی در گروه آروماتراپی

ارزش P	مقدار t	درجه آزادی (df)	تعداد	میانگین پس آزمون	میانگین پیش آزمون	آماره متغیرها
0/002	4/95	7	8	37/13	40/00	اضطراب حالتی

نتایج آزمون t مستقل به منظور مقایسه بین گروهی اختلاف نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های کنترل و آروماتراپی در جدول 2 ارائه شده است. با توجه به مقدار P به دست آمده ($P=0/007$)، نتیجه قبل تأیید می‌شود.

جدول (2) مقایسه‌ی اختلاف میانگین نمرات اضطراب حالتی بین گروه‌های کنترل و آروماتراپی

ارزش P	مقدار t	درجه آزادی (df)	میانگین اختلاف نمرات	انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	آماره گروه‌ها
0/007	-3/14	14	- 2/25	1/18	0/62	8	کنترل
				1/64	2/87	8	آروماتراپی

با توجه به داده‌های جدول 3، یک جلسه ماساژ بر اضطراب حالتی بازیکنان دختر آمادگی جسمانی تأثیر معنی‌داری داشته است ($P=0/000$).

جدول (3) مقایسه تغییرات درون گروهی اضطراب حالتی در گروه ماساژ

ارزش P	مقدار t	درجه آزادی (df)	تعداد	میانگین پس آزمون	میانگین پیش آزمون	آماره متغیرها
0/000	5/7	7	8	1/75	3/25	اضطراب حالتی

نتایج آزمون t مستقل به منظور مقایسه بین گروهی اختلاف نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های کنترل و آروماتراپی در جدول 4 ارائه شده است. با توجه به مقدار P به دست آمده ($P=0/000$)، یک جلسه ماساژ بر اضطراب حالتی بازیکنان دختر آمادگی جسمانی تأثیر معنی‌داری داشته است.

جدول (4) مقایسه‌ی اختلاف میانگین نمرات اضطراب حالتی بین گروه‌های کنترل و ماساژ

ارزش P	مقدار t	درجه آزادی (df)	میانگین اختلاف نمرات	انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	آماره / گروه‌ها
0/000	-5/94	14	-7/00	1/18	0/62	8	کنترل

جدول 5 نشان می‌دهد که یک جلسه آروماتراپی - ماساژ بر اضطراب حالتی بازیکنان دختر آمادگی جسمان تأثیر معنی‌داری داشته است ($P=0/000$).

جدول (5) مقایسه‌ی تغییرات درون گروهی میزان اضطراب حالتی در گروه آروماتراپی - ماساژ

ارزش P	مقدار t	درجه آزادی (df)	تعداد	میانگین پس آزمون	میانگین پیش آزمون	آماره / متغیرها
0/000	8/44	7	8	32/63	40/88	اضطراب حالتی

با توجه به نتایج آزمون t مستقل و مقدار P به دست آمده ($P=0/049$)، یک جلسه آروماتراپی - ماساژ بر اضطراب حالتی بازیکنان دختر آمادگی جسمانی تأثیر معنی‌داری داشته است (جدول 6).

جدول (6) مقایسه‌ی اختلاف میانگین نمرات اضطراب حالتی بین گروه‌های کنترل و آروماتراپی - ماساژ

ارزش P	مقدار t	درجه آزادی (df)	میانگین اختلاف نمرات	انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	آماره / گروه‌ها
0/049	-3/96	14	-1/50	0/92	0/50	8	کنترل

ارزش P به دست آمده در جدول 7 ($P=0/000$)، نشان می‌دهد که بین تأثیر یک جلسه آروماتراپی، ماساژ و آروماتراپی - ماساژ بر اضطراب حالتی بازیکنان دختر آمادگی جسمانی تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

جدول (7) مقایسه بین گروهی اضطراب حالتی تفاوت نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در آزمودنی‌های 4 گروه

ارزش P	ارزش F	میانگین مربعات	درجه آزادی (df)	مجموع مربعات	تغییرات	متغیر
0/000	20/398	109/36	3	328/09	بین گروه‌ها	اضطراب حالتی
		5/36	28	150/12	داخل گروه‌ها	
			31	478/21	کل	

برای مشخص شدن این که این اختلاف بین کدام گروه‌ها بوده است، آزمون تعقیبی توکی استفاده شد که نتایج آن در جدول 8 آمده است. نتایج آزمون توکی نشان داد که گروه‌هایی که باعث ایجاد تفاوت شده‌اند، گروه کنترل و ماساژ و گروه کنترل و آروماتراپی - ماساژ می‌باشند.

جدول (8) نتایج آزمون تعقیبی (توکی) برای تعیین محل تفاوت بین گروهها

متغیر	گروهها	میانگین اختلافات	P
اضطراب حالتی	کنترل	آروماتراپی	0/234
		ماساژ	0/000
		آروماتراپی- ماساژ	0/000
	آروماتراپی	کنترل	0/234
		ماساژ	0/002
		آروماتراپی- ماساژ	0/000
	ماساژ	کنترل	0/000
		آروماتراپی	0/002
		آروماتراپی- ماساژ	0/948
	آروماتراپی- ماساژ	کنترل	0/000
		آروماتراپی	0/000
		ماساژ	0/948

بحث و نتیجه گیری

نتایج تحقیق ما نشان داد که استفاده از روش آروماتراپی، میزان اضطراب حالتی گروه آروماتراپی را به طور معنی داری کاهش می دهد. این نتایج تا حدودی با نتایج تحقیقات لی و همکاران (2011)، کریتسیدیما و همکاران (2010)، نورد و همکاران (2009) و برادن و همکاران (2009) کشور همخوانی دارد.

در تحقیق یوک لن لی و همکاران (2011)، که با هدف مرور سیستماتیک بر اثرات ضد اضطرابی آروماتراپی در افراد مبتلا به علائم اضطراب صورت گرفت، مطالعات اثرات بالینی آروماتراپی از سال 1990 تا 2010 برای افراد مبتلا به اضطراب یا علائم اضطراب مورد بررسی قرار گرفت. بسیاری از مطالعات اثرات مثبت آروماتراپی برای سرکوب اضطراب را نشان داد و عوارض جانبی گزارش نشد (29).

کریتسیدیما و همکاران (2010)، تأثیر اسانس اسطوخودوس بر سطح اضطراب بیماران دندان بررسی کردند، نتایج نشان داد، اسانس اسطوخودوس باعث کاهش اضطراب می شود (20).

نورد و همکاران (2009)، اثر اسانس اسطوخودوس و زنجبیل را در تسریع راحتی کودکان تحت بیهوشی بررسی کردند. با توجه به یافته ها سطح اضطراب گروه دریافت کننده اسطوخودوس و زنجبیل پایین تر بود (22).

برادن و همکاران (2009)، استفاده از اسانس اسطوخودوس برای کاهش اضطراب قبل از عمل جراحی را مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که در گروه دریافت کننده اسانس اسطوخودوس میزان اضطراب کمتری مشاهده شد (8).

کلیدی تحقیقات حاکی از بهبود اضطراب در اثر استفاده از روش آروماتراپی است. اما باید این نکته را مدنظر قرار داد که میزان بهبودی به نوع اسانس استفاده شده در تحقیق، میزان دوز استفاده شده و روش استفاده از آن، مدت زمان و تعداد جلسات استفاده از اسانس، وضعیت روانی آزمودنی و تفاوت های فردی بستگی دارد و ممکن است نتایج متفاوت ایجاد شده ناشی از

حضور و دخالت هر کدام از این عوامل باشد. دلیل کاهش اضطراب حالتی در ورزشکاران را می‌توان در نتیجه‌ی تأثیر مولکول‌های اسانس اسطوخودوس بر بخشی از مغز که در ارتباط با بو است، دانست؛ به طوری که این سیگنال‌ها به سیستم لیمبیک مغز که محل کنترل احساسات و عواطف است و سیستم عصبی و هورمونی را تحت تأثیر قرار می‌دهد منتقل شده و توانسته بر میزان اضطراب تأثیرگذار باشد.

با استفاده از روش ماساژ میزان اضطراب حالتی به طور معنی‌داری کاهش می‌یابد. یافته‌های این تحقیق با یافته‌های سوئی وی جان و همکاران (2011)، آنیکا بیلهود و همکاران (2009) و کامپیو ام پی و همکاران (2007) همسو است.

در تحقیق سوئی وی جان و همکاران (2011)، که به بررسی اثر ماساژ بر درد، وضعیت خلق، آرامش خواب در بیماران با درد متاستاتیک استخوان پرداخت، نتایج حاصل از این مطالعه از استفاده از روش ماساژتراپی به عنوان یک درمان کمکی در بهبود مدیریت درد استخوان پشتیبانی نمود (23).

آنیکا بیلهود و همکاران (2009)، تحقیقی با عنوان ماساژ کم فشار بر بیماران مبتلا به اضطراب انجام دادند. اختلال اضطراب منتشر در جهان غرب رایج است و شیوع آن در طول زندگی $4/3$ تا $5/9$ درصد بوده و در زنان دو برابر مردان است. در مطالعات قبلی اثرات مثبت ماساژ بر اضطراب نشان داده شده است. این مطالعه به توصیف نتیجه دریافت ماساژ روی 8 بیمار مبتلا به اختلال اضطراب منتشر پرداخته است. یافته‌ها نشان داد که بیماران قادر به بازیابی دوباره توانایی خود در طول دوره ماساژ بودند و همچنین اضطراب در آن‌ها کاهش یافته و اعتماد به نفس افزایش می‌یابد (6).

کامپیو ام پی و همکاران (2007)، تأثیر ماساژدرمانی بر میزان اضطراب در بیماران تحت پرتودرمانی را بررسی کردند. اضطراب یک مسئله مهم در جمعیت بیمار سرطانی است. نتایج تحقیق نشان داد ماساژدرمانی با کاهش قابل توجه و بلافاصله در نمرات اضطراب همراه است. با این حال هیچ تأثیر عمده‌ای بر اضطراب متوسط مدت در بیماران تحت پرتودرمانی ندارد و هیچ تفاوتی بین نمره اضطراب حالتی نسبی گروه‌ها بعد از 10 جلسه ماساژ مشاهده نشد (9).

دلیل تأثیر خوب ماساژ بر کاهش اضطراب و استرس ناشی از کاهش تحریک‌پذیری عصبی، افزایش فعالیت پاراسمپاتیک و کاهش سطح کورتیزول است، از طرفی دیگر ماساژ باعث افزایش سطح دوپامین و سروتونین می‌شود و در نتیجه فرد احساس آرامش کرده و خلق و خو در آن بهبود می‌یابد.

نتایج نشان داد استفاده از روش آروماتراپی - ماساژ میزان اضطراب حالتی آزمودنی‌ها را به طور معنی‌داری کاهش می‌دهد. این نتایج با یافته‌های تحقیق یو جین کیم و همکاران (2011)، چنگ سی و همکاران (2008)، کوک و همکاران (2007) همخوانی داشته است و تحقیقی که نتایج آن با تحقیق ما مخالف باشد یافت نشد.

یو جین کیم و همکاران (2011)، آروماتراپی ماساژ شکم برای کاهش درد و اضطراب در طول دوره قاعدگی را بررسی کردند. یافته‌ها نشان داد که آروماتراپی ماساژ شکم توسط فرد با استفاده از روغن‌های ضروری باعث کاهش درد قاعدگی و اضطراب شده و در درمان مؤثر است (28).

چنگ سی و همکاران (2008)، تحقیقی با عنوان اثر آروماتراپی ماساژ بر درد، اضطراب حالتی و افسردگی بیماران بیمارستانی مبتلا به سرطان انجام دادند. جامعه آماری 58 بیمار مبتلا به سرطان بود و یافته‌ها مثبت بودن تأثیر آروماتراپی ماساژ بر درد و افسردگی و اضطراب این بیماران را تأیید نمود (10).

کوک و همکاران (2007)، تأثیر آروماتراپی ماساژ با موسیقی در سطح استرس و اضطراب پرستاران اورژانس را بررسی کردند. یافته‌ها نشان داد که این مداخله به میزان قابل توجهی اضطراب را کاهش می‌دهد (19).

تئوری‌های مختلفی درباره چگونگی نحوه کار آروماتراپی و روغن‌های عصاره‌ای وجود دارد. یک نظریه این است که گیرنده بویایی در بینی ممکن است به رایحه اسانس با ارسال پیام‌های شیمیایی در طول مسیر عصب به سیستم لیمبیک مغز، که بر احساسات و حالت‌ها تأثیر می‌گذارد، پاسخ دهد. مطالعات تصویربرداری در انسان در نشان دادن اثر بوها در سیستم لیمبیک و مسیرهای عاطفی کمک کردند. یکی دیگر از نظریه‌ها می‌گوید به دلیل اینکه اسانس از گیاهان کاملاً معطر استخراج شده است، نیروی زندگی یا انرژی و زنده‌دلی دارد که می‌تواند روی بدن تأثیرات منحصر به فردی بگذارد (11).

منابع

- 1- باباشاهی، منیره؛ فیاضی، صدیقه؛ عاقل، نسرین؛ حقیقی زاده، محمدرضا، (1389)، تأثیر آروماتراپی استنشاقی بر بیماران قبل از عمل جراحی. مقاله پژوهشی، 9 (5) 516-507.
- 2- بذرافشان، محمدرفع؛ قربانی، زینب، (1389)، تأثیر ماساژ به روش استروک سطحی پشت بر اضطراب زنان باردار نخست زامجله دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی شهر تهران (حیات) دوره 16، شماره 1، 1389، 40-34.
- 3- صاحب‌الزمانی، محمد؛ خانوی، مهناز؛ علوی مجد، حمید؛ میرکریمی، سیده معصومه؛ کریمی، مهرداد، (1389)، بررسی تأثیر رایحه درمانی استنشاقی بر اضطراب و افسردگی دانشجویان دختر ساکن مجتمع خوابگاهی دانشگاه علوم پزشکی ایران. مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی، دوره 20، شماره 3، پاییز 89، صفحات 175 تا 181.
- 4- قراخلو، رضا؛ کردی، محمدرضا؛ گائینی، عباس علی؛ واعظ موسوی، محمدکاظم؛ کاشف، مجید، (1385)، روانشناسی ورزشی، کمیته‌های المپیک جمهوری اسلامی ایران.

- 5- متوسلیان، منیره؛ دهقانی، خدیجه، (1382)، تأثیر ماساژ قبل از پانسمان بر درد و اضطراب بیماران سوخته، مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی شهید صدوقی یزد، سال یازدهم، صفحه 13.
- 6-Annika Billhut, Sylvia Maatta (2009), Light pressure massage for patients with severe anxiety. *Complementary Therapies in Clinical Practice* Volume 15, Issue 2 , Pages 96-101, May.
- 7-Black, Shaun. Jacques, Kathleen.Webber, Adam.Spurr, Kathy. Carey, Eileen. Hebb, Andrea. Gilbert, Robert. (2010), *The Journal of Alternative and complementary Medicine*.16.9.979-987.
- 8-Braden, R., Reichow, S., & Halm, M.A. (2009), The use of the essential oil lavandin to reduce preoperative anxiety in surgical patients. *Journal of Perianesthesia Nursing*, 24, 348-355.
- 9-Campeau MP, Gaboriault R, Drapeau M, Van Nguyen T, Roy I, Fortin B, Marois M, Nguyen-Tân PF (2007), Impact of massage therapy on anxiety levels in patients undergoing radiation therapy: randomized controlled trial. *J Soc Integr Oncol*, Fall; 5(4):133-8.
- 10- Chang, S.Y. (2008), Effects of aroma hand massage on pain, state anxiety and depression in hospice patients with terminal cancer. *Taehan Kanho Hakhoe Chi*, 38, 493-502.
- 11- Choice. (2009), what is Aromatherapy? The Theory behind Aromatherapy.G:/ aromat/ what is aromatherapy? The theory behind aromatherapy.mht.
- 12- Cinar, Sebnem. Eser, Ismit. Khorshid, Leyla. (2007), The Effect of Back Massage on the Vital Signs and Anxiety Level of Eldrly Staying in Arrest home.pp.14-21.
- 13- Davis, Paul A. Sime, Wesley E. (2005), *Toward a Psychophysiology of Performance: Sport Psychology Principles Dealing with Anxiety*. University of Nebraska.12.4.363-378.
- 14- Donaldson, Sarah J. Ronan, Kelvin R. (2006), *The Effects of Sports Participation on Young Adolescents Emotional Well-Being*. Journal Health Publications.
- 15- Dubrovsky V. The Effect of Massage on Athlete's Cardiorespiratory System. *Soviet Sport Review*, (2005), 25: 36-38.
- 16- Dunn C, Sleep J, Collett D. (2008), Sensing an improvement: an Experimental Study to Evaluate the Use of Aromatherapy, Massage and Periods of Rest in an Intensive-Care Unit. *JAdvNurs* 21(1):34-40.
- 17- Hauora, manatu. (2006), Does Massage or Aromatherapy Massage Relieve Symptoms of Nausea, Pain, Anxiety andD in People with Cancer? Ministry of Health. Newzealand.
- 18- Imanishi,Jiro.Kuriyama,Hiroko.Shigimori,Ichiro.Watanabe,Satoko.Aihara,Yuka.Kita,Masakasa.Sawai,Kiyo shi.Nakajima,Hiroo.Yoshida,Noriko.Kanisawa,mashahiro.Kawase,Masaneri.Fukui,Kenji.(2009),Anxiolytic Effect of Aromatherapy Massage in Patients with Breast Cancer.6.1.123-128.
- 19- Kook-Hee Rho, Sun-Hee Han, Keum-Soon Kim, Myeong Soo Lee (2006), Effects of Aromatherapy Massage on Anxiety and Self-Esteem in Korean Elderly Women: A Pilot Study. *Intern. J. Neuroscience*, 116:1447-1455.
- 20- Kritsidima, M, Newton T, & Asimakopoulou, K. (2010), The effects of lavender scent on dental patient anxiety levels: a cluster randomized-controlled trial. *Community Dentistry and Oral Epidemiology*, 38, 83-87.
- 21- Lin, Zen P. (2004), *Aromatherapy Massage*. United States Sports Academy America sport university.

- 22- Nord, D & Belew, J. (2009). Effectiveness of the essential oils lavender and ginger in promoting children's comfort in a perianesthesia setting. *Journal of Perianesthesia Nursing*, 24, 307-312.
- 23- Sui-Whi Jane, Shu-Ling Chen, Diana J. Wilkie, Yung-Chang Lin, Shuyuann Wang Foreman, Randal D. Beaton, Jun-Yu Fan, Mei-Ying Lu, Yi-Ya Wang, Yi-Hsin Lin, Mei-Nan Liao. Effects of massage on pain, mood status, relaxation, and sleep in Taiwanese patients with metastatic bone pain: A randomized clinical trial. *PAIN_ 152* (2011) 2432–2442.
- 24- Susanne M. Cutshal, Wentworth, Lauraj. Engen, Deborah. Sundt, ThoralfM. Kelly, RyanF. Bauer, Brent A. (2010). Effect of Massage Therapy on Pain, Anxiety and Tension in Cardiac Surgical Patients: A pilot study. 16.92-95.
- 25- Thomas M, Best Robin Hunter, Aaron Wilcox, et al. Effectiveness of Sport Massage for Recovery of Skeletal Muscle from Strenuous exercise. *Clin J Sport Med*, 2008; 18: 446-460.
- 26- Wilkinson, Susie M. Love, Sharon B. Weestcombe, Alex M. Gambles, Maureen A. Burgess, Caroline C. Cargill, Anna. Young, Teresa. Maher, Jane and Ramirez, Amand J. (2007). Effectiveness of Aromatherapy Massage in the Management of Anxiety and Depression in Patients with Cancer: a Multicenter Randomized Controlled Trial. *Journal of Clinical Oncology*. 25.532.539.
- 27- Woodman, Tim. Hardy, Lew. (2003). The Relative Impact of Cognitive Anxiety and Self Confidence upon Sport Performance: a Meta Analysis. *Journal of Sport Sciences*. 21.433-457.
- 28- Yoo-Jin Kim, Myeong Soo Lee, Yun Seok Yang, Myung-Haeng Hur Self-aromatherapy massage of the abdomen for the reduction of menstrual pain and anxiety during menstruation in nurses: A placebo controlled clinical trial *European Journal of Integrative Medicine* 3 (2011) e165–e168.
- 29- Yuk-Lan Lee, Ying Wu, Hector W.H. Tsang, Ada Y. Leung, and W.M. Cheung. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. February 2011, 17(2): 101-108. doi:10.1089/acm.2009.0277.