

تأثیرپذیری خستگی ادراکی از مناجات چند بعدی مسیحا

محمد کاوند (دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی - فعالیت بدنی و تندرستی، دانشگاه شاهد)

محمد رحمانی^۱ (استادیار، علوم ورزشی، دانشگاه شاهد)

مجید حسن پور عزتی (استادیار، فیزیولوژی، دانشگاه شاهد)

چکیده

خستگی یکی از پدیده‌های عادی جریان زندگی است که در صورت بهره‌برداری نکردن خداپسندانه از آن می‌تواند آثار چه بسا جبران ناپذیر جسمی و روانشناختی به جا بگذارد. هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیرپذیری خستگی ادراکی از «مناجات قلبی، گویشی و حسی-حرکتی (چند بعدی) مسیحا» (مناجات) بود. این پژوهش به روش نیمه تجربی با بهره‌گیری از طرح تحقیق پیش و پس‌آزمون و گروه گواه انجام شد. جامعه آماری این پژوهش را افراد بزرگسال تهرانی داوطلب در دسترس با دامنه سنی ۵۰-۳۰ سال تشکیل دادند که از میان آن‌ها تعداد ۴۵ نفر - با میانگین خستگی $48/62 \pm 9/86$ بر اساس مقیاس اسمتس - انتخاب، و به تصادف در گروه مناجات ($n=15$)، ماساژ ($n=15$)، گواه ($n=15$) قرار گرفتند. پس از برگزاری ۴۰ روز مناجات ۷ دقیقه‌ای روزانه، داده‌های مربوط به خستگی شرکت‌کننده‌ها جمع‌آوری شد. از مقیاس خستگی اسمتس ۲۰ سوالی (با پایایی ۰/۸ و روایی تأییدشده) برای اندازه‌گیری خستگی استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش آماری کوواریانس در سطح آلفای ۰/۰۵ در محیط نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ استفاده شد. یافته‌های این پژوهش نشان داد، به دنبال ۴۰ روز مناجات روزانه، میزان خستگی گروه مناجات در مقایسه با گروه‌های گواه ساده و ماساژ کاهش معنی‌داری پیدا کرده است ($F=7/29$, $p=0/002$). میزان خستگی از مناجات تأثیر می‌پذیرد و استفاده از آن می‌تواند در رفع خستگی و تجدید قوا مؤثر باشد.

کلمات کلید: خستگی، مناجات چند بعدی مسیحا، ماساژ، سبک زندگی