

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



عضویت در خبرنامه



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



مباحث پیشرفته یادگیری عمیق؛
شبکه های توجه گرافی
(Graph Attention Networks)



کارگاه آنلاین آموزش استفاده از
وب آو ساینس



کارگاه آنلاین مقاله روزمره انگلیسی



مقایسه سلامت روانی زنان سالمند فعال در ورزش های آبی و زنان سالمند غیرفعال

سمانه عطارزاده فدکی^۱، زهرا قلی زاده^۱، احمد نیک روان^۲

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد رفتار حرکتی دانشگاه سمنان ۲. استادیار رفتار حرکتی دانشگاه سمنان

l.s.attarzadeh@email.com

مقدمه

سالمندان قشری از جامعه هستند که در دنیای معاصر همگام با پیشرفت های عظیم صنعت، علم و تکنولوژی به عنوان جمعیت رو به رشد با نیازهای ویژه محسوب می شوند. سالمندی دوران حساسی از زندگی بشر است و توجه به مسائل و نیازهای این مرحله یک ضرورت اجتماعی است. کارینی و همکاران (۲۰۰۵) اظهار کردند آگاهی از وضعیت بهداشت و ابعاد سلامت روانی سالمندان و نحوه گذران اوقات فراغت آنها، باعث دستیابی به نیازهای واقعی سالمندان می شود (۱). بر این اساس یکی از مهمترین مسائل و مشکلاتی که افراد سالمند با آن روبرو هستند، مسئله سلامت روانی می باشد. سلامت روانی به معنای ایجاد تعادل لازم بین محیط زندگی و نیازها و خواسته های انسان است. فعالیت بدنی از عواملی است که به شکل موثری در افزایش سلامت روانی سالمندان نقش اساسی دارد (۲). نتایج تحقیقات صورت گرفته در این زمینه نشان داده اند که فعالیت بدنی و ورزش یکی از مهمترین راهبردها برای حفظ سلامت و کاهش بیماری های جسمانی و روانی در طول دوران سالمندی است و شرکت در فعالیت های بدنی مستمر، عامل پیش بینی کننده قوی ای برای داشتن زندگی خوب در دوران سالمندی است (۳). از سوی دیگر برخی تحقیقات نشان داده اند که فعالیت بدنی همیشه تأثیر معنی داری بر ابعاد سلامت روانی سالمندان ندارد. به عنوان مثال، مامری و همکاران (۲۰۰۴) و براون (۱۹۹۲) دریافتند که فعالیت بدنی موجب بهبود سلامت روانی افراد جوان و میانسال می شود، ولی شواهد تجربی کمی برای تأیید موثر بودن فعالیت بدنی بر بهبود سلامت روانی افراد سالخورده وجود دارد (۴). با توجه به اهمیت سلامت روانی در دوران سالمندی و تأثیر متفاوت ورزش و فعالیت بدنی بر روند زندگی آنان به ویژه سالمندان زن که از نظر جسمانی و روانی آسیب پذیرتر از سالمندان مرد در جامعه می باشند، هدف از پژوهش حاضر پاسخ به این سوال است که آیا زنان سالمند فعال در ورزش های آبی از لحاظ میزان مولفه های سلامت روانی (افسردگی، نشانه های جسمانی، اختلال در کارکرد اجتماعی و اضطراب) با زنان سالمند غیرفعال متفاوت هستند یا خیر؟

روش شناسی

روش تحقیق پژوهش حاضر از نوع علی مقایسه ای است. این پژوهش با هدف مقایسه سلامت روانی زنان سالمند فعال در ورزش های آبی و زنان سالمند غیرفعال انجام شده است. جامعه آماری این تحقیق زنان سالمند شهرستان مشهد می باشند که افراد نمونه ۲۰۰ نفر (۱۰۰ نفر ورزشکار و ۱۰۰ نفر غیرورزشکار) به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده اند. میانگین سنی نمونه های آماری ۶۰/۲۳ می باشد. جهت جمع آوری اطلاعات از پرسش نامه سلامت روانی گلدبرگ و همکاران (۱۹۹۷) که حاوی ۲۸ سوال و چهار خرده مقیاس (علائم جسمانی، اضطراب، اختلال در کارکرد اجتماعی و افسردگی) می باشد، استفاده شد. این پرسشنامه به صورت منفی نمره گذاری شده است، یعنی نمره بالا در این پرسشنامه نشان دهنده اختلال زیادتر در سلامت عمومی افراد است. آقای حقیقی و همکارانش (۱۳۷۸) برای پایایی حیطه های چهارگانه پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ به ترتیب، ضرایب ۰/۹۲، ۰/۸۸، ۰/۹۱، ۰/۸۳ و به روش تنصیف به ترتیب ضرایب ۰/۷۵، ۰/۶۹، ۰/۸۸ و ۰/۸۹ گزارش کرده اند در این پژوهش هم برای پیدا کردن پایایی آزمون از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که ضرایب بدست آمده برای حیطه چهارگانه به ترتیب عبارتند از ۰/۶۸، ۰/۶۸، ۰/۴۳، ۰/۷۴ و نیز ضریب آلفای بدست آمده برای کل مقیاس ۰/۸۶ بود. برای تحلیل داده ها از تحلیل واریانس چند متغیره به منظور مقایسه مولفه های سلامت روانی در دو گروه و تحلیل واریانس یک راهه به منظور مقایسه نمره کلی پرسشنامه سلامت روانی در دو گروه زنان سالمند



فعال و غیر فعال استفاده شد. تمامی اطلاعات آزمودنی‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ در سطح معناداری ($P < 0/05$) تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها

همانطور که در جدول ۱ دیده می‌شود، تفاوت معنی‌داری ($P = 0/03$) بین نمرات سلامت روانی زنان سالمند فعال و غیرفعال مشاهده می‌شود.

جدول ۱. نتایج آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه در مقایسه زنان سالمند فعال و غیرفعال

P	F	میانگین مجذور	درجه آزادی	مجموع مجذورات		
0/03*	0/09	4/36	1	4/36	بین گروهی	سلامت روانی
		44/24	199	69	درون گروهی	
			200	69	کل	

* تفاوت‌های مشاهده شده در سطح $\alpha = 0/05$ معنادار است.

نتایج جدول ۲ از تحلیل کوواریانس خرده مقیاس‌های سلامت عمومی نشان می‌دهد که، تفاوت بین دو گروه زنان سالمند فعال و غیرفعال در خرده مقیاس‌های علائم جسمانی، عملکرد اجتماعی و افسردگی معنادار است.

جدول ۲. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری در مقایسه زنان سالمند فعال و غیرفعال

P	F	میانگین مجذور	درجه آزادی	مجموع مجذورات	متغیرها	
0/03*	7/09	89/36	1	89/36	علائم جسمانی	سلامت روانی
0/09	2/57	49/56	1	49/56	اضطراب	
0/04*	5/23	67/59	1	67/59	اختلال در عملکرد اجتماعی	
0/001*	16/06	157/53	1	157/53	افسردگی	

* تفاوت‌های مشاهده شده در سطح $\alpha = 0/05$ معنادار است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که نمرات مولفه‌های علائم جسمانی، اضطراب، اختلال در کارکرد اجتماعی و افسردگی در زنان سالمند فعال، کمتر از زنان سالمند غیرفعال است، که با توجه به نحوه نمره گذاری مقیاس سلامت روانی بیانگر سلامت روانی بالاتر زنان سالمند فعال می‌باشد. به عبارت دیگر، سالمندانی که در تمرینات بدنی شرکت می‌کنند، در مقایسه با سالمندان غیر ورزشکار، از سلامت روانی بهتری برخوردار هستند. نتایج بدست آمده در این خصوص با نتایج تحقیقات پارکر (۲۰۰۸) و زیکینسکا (۲۰۰۸) همسو است. آنها نیز در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که سطح بالای آمادگی جسمانی و فعالیت بدنی، اضطراب، افسردگی و اختلال در کارکرد اجتماعی را در سالمندان کاهش و سلامت روانی، اعتماد به نفس، توافق‌پذیری و مهارت‌های اجتماعی را در آنها افزایش می‌دهد (۵). از این رو، اینگونه می‌توان استنباط کرد که سالمندان دارای سلامت روانی پایین‌تر با پرداختن به فعالیت بدنی به عنوان یک تجربه محیطی مطلوب می‌توانند تا حدودی تعارضات شخصیتی خود را کاهش و به رشد روانی و اجتماعی مطلوب‌تری دست یابند. با توجه به نتایج تحقیقات پیشین و نتایج پژوهش حاضر مشخص می‌شود که فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی موجب تعدیل بحران‌های ناگوار در همه مراحل تحولی انسان و تقویت ویژگی‌های شخصیتی، سلامت روانی، جسمانی، و افزایش کیفیت زندگی سالمندان می‌شود (۶).



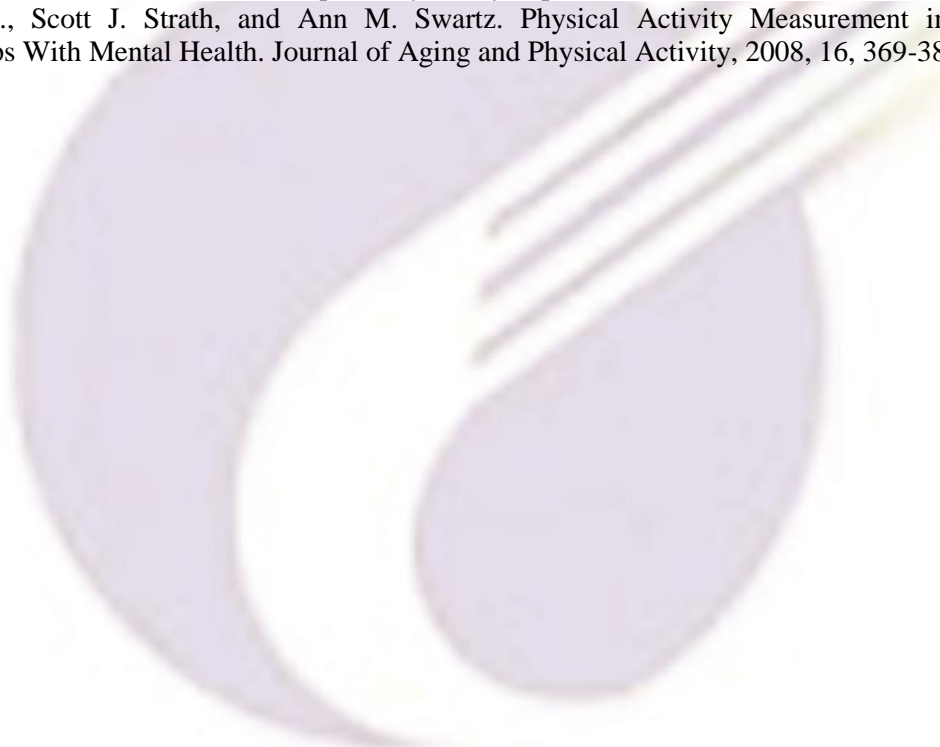
پیام اجرایی - علمی پژوهش

در جمع‌بندی کلی می‌توان نتیجه گرفت که افراد سالمند فعال در ورزش‌های آبی دارای سلامت روانی و جسمانی مثبتی می‌باشند. بنابراین می‌توان ورزش کردن و فعالیت‌های حرکتی را به عنوان روشی جهت ارتقاء سلامت روانی، رضایت از زندگی، کارآمدی، خلق مثبت و کاهش تنش‌های روحی و روانی در افراد سالمند توصیه نمود.

واژه‌های کلیدی: سلامت روانی، زنان سالمند، فعال، غیر فعال، ورزش‌های آبی

منابع

1. Cairney, J., Faight, B., Hay, J., Wade, T., & Corna, L. (2005). Physical activity and depressive symptoms in older adults. *Journal of Physical Activity and Health*, 2(1), 98-114.
2. Luke SA, Longfor J, Fieldstad AS, Fieldstad C, Schank B, Nickel KJ, Montgomery PS, Gardner AW. Physical activity is related to quality of life in older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 2006; 4:37-43.
3. Rowe M, Leachan E, Youg D. Evaluating the efficacy of physical activity for influencing quality of life out comes in older adults. *Ann.Beh.Med.*1999 Jul; 251(14):718-725.
4. Mummery K, Schofield G, Caperchione C. Physical activity dose-response effects on mental health status in older adults. *Aust N Z J Public Health*. 2004; 28(2):188-92.
5. Zycinska J. Effects of volunteering on the physical and mental health of older adults: Does the type of volunteer work matter? *Journal of European Psychiatry*. April 2008, 23, 298-299.
6. Parker J., Scott J. Strath, and Ann M. Swartz. Physical Activity Measurement in Older Adults: Relationships With Mental Health. *Journal of Aging and Physical Activity*, 2008, 16, 369-380.



SID



سرویس های
ویژه



سرویس ترجمه
تخصصی



کارگاه های
آموزشی



بلاگ
مرکز اطلاعات علمی



عضویت در
خبرنامه



فیلم های
آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



مباحث پیشرفته یادگیری عمیق؛
شبکه های توجه گرافی
(Graph Attention Networks)



کارگاه آنلاین آموزش استفاده از
وب آوساینس



کارگاه آنلاین مقاله روزمره انگلیسی