

عنوان مقاله:

رابطه اضطراب با رضایت از زندگی در سالمندان شرکت کننده در ورزش های تفریحی شهر تهران

محل انتشار:

ششمین همایش بین المللی مطالعات ورزشی و سلامت در جهان اسلام (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

مهدی یزدان پناه - مربی، دپارتمان تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده فنی و حرفه ای شهید رجایی (شماره ۲)، دانشگاه فنی و حرفه ای
استان تهران، ایران

ابوالفضل شایان - استادیار، گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه جهرم، جهرم، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه اضطراب با رضایت از زندگی در سالمندان شرکت کننده در ورزش های تفریحی بود. به این منظور داده های حاضر از 400 پرسشنامه چهار سیستمی اضطراب (FSAQ) و پرسشنامه رضایت از زندگی (LSI-Z) که به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای تصادفی از بین 486 سالمند بالای 60 سال جمع آوری شده بود، تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد بین رضایت از زندگی و ریز متغیر های اضطراب در سالمندان ارتباط معنادار منفی وجود دارد. به عبارت دیگر به نظر می رسد ورزش با کنترل اضطراب افراد مسترضایت از زندگی را در آنها بالاتر می برد.

کلمات کلیدی:

اضطراب، رضایت از زندگی، ورزش های تفریحی، سالمندان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1181312>

