

عنوان مقاله:

مقایسه مثلث شناختی و سلامت روانی در سالمندان بی تحرک ساکن آسایشگاه و منزل با سالمندان فعال

محل انتشار:

پنجمین کنگره بین المللی علوم روان و آموزش (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

راضیه ساجدی - کارشناس ارشد رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه الزهرا (س) تهران، ایران

مهسا نجفی - دانشجو کارشناس ارشد رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه الزهرا (س) تهران، ایران

پروانه شمسی پوردهکردی - استادیار گروه رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه الزهرا (س)، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

یک شیوه زندگی فعال می تواند پیشرفت بسیاری از شرایط ناتوان کننده و بیماری های مزمن را به حداقل برساند و همچنین دستیابی به سالمندی و رفاه سالم کمک کند. هدف از پژوهش حاضر، مقایسه مثلث شناختی و سلامت روانی در سالمندان ساکن آسایشگاه، منزل و سالمندان فعال است. جامعه آماری را سالمندان (40 نفر از هر گروه) ساکن آسایشگاه، ساکن منزل و ورزشکار شهرستان ملایر تشکیل دادند. ۱۲۰ سالمند به روش نمونه گیری در دسترس و بر اساس معیارهای ورود به مطالعه انتخاب شدند. جمع آوری اطلاعات با استفاده از پرسشنامه های جمعیت شناختی، مثلث شناخت و پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ) انجام گرفت. برای تحلیل داده ها از تحلیل واریانس چند متغیره و آزمون تعقیبی توکی استفاده شد. نتایج نشان داد بین نمره علائم جسمانی، اضطراب و افسردگی گروه های سالمندان فعال، ساکن منزل و ساکن سرای سالمندان تفاوت های زوجی معنادار است ($p < 0.05$). سالمندان فعال به طور معناداری نمره علائم جسمانی، اضطراب و افسردگی بهتری نسبت به دو گروه دیگر و سالمندان گروه ساکن خانه دارای علائم جسمانی، اضطراب و افسردگی بهتری نسبت به گروه ساکن آسایشگاه داشتند. برای متغیر علائم اجتماعی بین میانگین نمرات گروه سالمندان فعال با سالمندان ساکن منزل و سراسر سالمندان تفاوت معنادار است ($p < 0.05$) و سالمندان فعال نسبت به دو گروه دیگر میانگین علائم جسمانی بالاتری داشتند، اما بین میانگین علائم اجتماعی گروه سالمندان ساکن خانه و سرای سالمندان تفاوت معناداری نبود. بین نمره مولفه های مثلث شناختی نگرش نسبت به خود، نگرش نسبت به آینده و نگرش نسبت به دنیا در گروه های سالمندان فعال، ساکن منزل و ساکن سرای سالمندان تفاوت های زوجی معنادار است ($p < 0.05$). سالمندان فعال به طور معنادار در سه مولفه مثلث شناختی نمره بهتری نسبت به دو گروه دیگر و سالمندان گروه ساکن خانه دارای نمره بهتری در مولفه های مثلث شناختی نسبت به گروه ساکن آسایشگاه داشتند. یافته های این پژوهش نشان می دهد انجام فعالیت جسمانی به بهبود سلامت روانی و مثلث شناختی کمک می کند، لذا برای حفظ سلامت روانی و جسمانی سالمندان باید استراتژی های مناسب به عمل آید.

کلمات کلیدی:

سلامت روانی، مثلث شناختی، سالمند، آسایشگاه، فعالیت جسمانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1231861>

