

## عنوان مقاله:

مقایسه میزان استرس، اضطراب و افسردگی زنان فعال و غیرفعال ۳۰-۴۰ ساله شهر شیراز

## محل انتشار:

ششمین کنفرانس ملی علوم ورزشی، تربیت بدنی و سلامت اجتماعی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

## نویسنده:

محسن قاسم پور - کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران

## خلاصه مقاله:

اختلال های افسردگی، اضطراب و استرس یکی از شایع ترین تشخیص های روانپزشکی است که مشخصه آن خلق افسرده، احساس غمگینی، اعتماد به نفس پایین، و بی علاقه‌گی به هر نوع فعالیت و لذت روزمره می باشد. زنان از جمله افرادی هستند که به دلیل وجود فشارهای متعدد روانی بیشتر تحت تاثیر قرار گرفته و به این اختلالات دچار می شوند. از این رو در تحقیق به مقایسه میزان استرس، اضطراب و افسردگی زنان فعال و غیرفعال ۳۰-۴۰ ساله شهر شیراز پرداخته شد تا بتوان تاثیرات ورزش را بر وضعیت روانی گروهی از زنان مورد بررسی قرار داد. پژوهش حاضر کاربردی و از نوع پس رویدادی بود. جامعه‌های تحقیق را زنان فعال و غیرفعال شهر شیراز تشکیل دادند. زنان فعال حداقل به مدت ۳ ماه و به طور مداوم در کلاس های پیروبیکی این شهر شرکت می کردند؛ از جامعه آماری ۱۹۶ نفر زن فعال به روش نمونه گیری طبقه ای و در دسترس و نیز ۱۹۶ نفر دیگر از زنان غیرفعال به روش هم‌تاسازی انتخاب گردیدند و مورد مقایسه قرار گرفتند. لازم به ذکر است که برای کنترل اثر دوران قاعدگی بر خلق آزمودنی ها، پرسشنامه ها خارج از این دوران در اختیار آنها قرار گرفت. ابزار اندازه گیری در این پژوهش پرسشنامه استاندارد شده لایبونند DASS-۴۲ و متغیرهای این پژوهش شامل فعالیت بدنی در دو سطح فعال و غیرفعال به عنوان متغیر مستقل، میزان استرس، اضطراب و افسردگی به عنوان متغیر وابسته و جنس و سن نمونه ها ۳۰-۴۰ به عنوان متغیر کنترل می باشند. برای تجزیه و تحلیل داده ها علاوه بر استفاده از جدول توزیع فراوانی درصد، ترسیم نمودار، شاخص های مرکزی و پراکنندگی آمار توصیفی، برای آزمون فرضیه های پژوهش از آزمون آماری t یک نمونه ایو تحلیل واریانس چند متغیره همراه با آزمون بنفرونی استفاده شد؛ در ضمن تحلیل ها با SPSS انجام گردید. یافته ها نشان داد که میانگین افسردگی، اضطراب و استرس در زنان فعال بسیار کمتر از زنان غیرفعال است. میانگین افسردگی، اضطراب و استرس در گروه زنان فعال کمتر از متوسط این مولفه ها است. به بیان دیگر، میانگین اضطراب و استرس در زنان غیرفعال به طور معناداری بیشتر از متوسط این مولفه ها است. اما این تفاوت معنادار در ارتباط با افسردگی زنان غیرفعال و مقایسه آن با متوسط افسردگی دیده نمی شود. در کل این نتایج نشان می دهند که افرادی که فعالیت بدنی ندارند در مقایسه با افرادی که به طور منظم فعالیت بدنی دارند، بیش تر در معرض بروز علائم استرس، اضطراب و افسردگی هستند.

## کلمات کلیدی:

استرس، اضطراب، افسردگی، زنان فعال، زنان غیرفعال

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1532149>

