

عنوان مقاله:

بررسی فراتحلیل ورزش درمانی بر کاهش افسردگی سالمندان در ایران

محل انتشار:

فصلنامه روانشناسی سلامت، دوره 8، شماره 30 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

محمد قاسمی پیربلوطی - استادیار، گروه روان شناسی واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران.

ارغوان شریعت - دانشجوی دکتری، گروه روان شناسی واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران.

احمد غضنفری - دانشیار، گروه روان شناسی واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران..

خلاصه مقاله:

مقدمه: سالخوردگی فرآیندی طبیعی، پویا و رو به پیشرفت است. با توجه به مشکلات موجود در این مرحله از زندگی مانند بازنشستگی، احساس تنهایی و طردشدگی، سالمندان در معرض بحران ها و خطرات فزاینده ای مانند کم شدن امید به زندگی، کاهش میزان فعالیت های جسمانی و در نهایت افسردگی قرار دارند. بنابراین ضرورت دارد که از روش های متعددی جهت رفع و یا پیشگیری از بحران های این مرحله کمک گرفته شود. از آن جایی که با افزایش سن ویژگی های روانی نیز تحت تاثیر قرار می گیرد، بنابراین استفاده از روش غیردارویی همچون ورزش درمانی که موثر بر عملکرد فیزیکی و روانی می باشد، از روش های مرسوم و جدید توصیه شده جهت کنترل این مرحله است. روش: جهت انجام این پژوهش از مقالاتی که در رابطه با تاثیر ورزش بر روی افسردگی سالمندان بود و در حداث بین سال های ۹۷-۹۲ در پایگاه های اطلاعاتی google scholar، magiran و sid.ir در دسترس بود، استفاده شد. کلید واژه های استفاده شده در جستجو، شامل فعالیت بدنی، افسردگی و سالمندان بود. در نهایت تعداد ۶ پژوهش انتخاب و فراتحلیل بر روی آن ها انجام گرفت. ابزار پژوهش عبارت است از چک لیست فراتحلیل. یافته ها: میزان اندازه اثر $d=0.64$ بود که از لحاظ آماری معنادار است ($p=0.05$).

کلمات کلیدی:

واژگان کلیدی: فراتحلیل، ورزش درمانی، افسردگی سالمندان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1906169>

