

عنوان مقاله:

اثر بخشی یک دوره تمرین یوگا بر کیفیت زندگی و بهزیستی ذهنی سالمندان

محل انتشار:

سومین همایش بین المللی علوم ورزشی، تربیت بدنی و مدیریت راهبردی در ورزش (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

پریسا بامدادیان - پژوهشگر

محمدحسین قزوینه - مدیر گروه، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام خمینی (ره)، شهر ری- تهران

خلاصه مقاله:

هدف اصلی این پژوهش نیمه تجربی، بررسی اثربخشی دوره ای از تمرینات یوگا بر کیفیت زندگی و بهزیستی ذهنی سالمندان بود. در این پژوهش، که با طرح پیش آزمون-پس آزمون و بدون گروه کنترل انجام شده است، جامعه آماری شامل کلیه زنان سالمند شهرستان دزفول بوده اند. از میان آنها، ۳۰ نفر که معیارهای ورود به مطالعه را دارا بودند، به طور هدفمند و قابل دسترس در دو گروه آزمایشی و کنترل تقسیم شدند. ابزار جمع آوری داده ها شامل پرسشنامه کیفیت زندگی سالمندان-لیپاد و پرسشنامه بهزیستی ذهنی کیبیز و ماگیارمو (۲۰۰۳) بود. در این پژوهش، برای توصیف، طبقه بندی و تنظیم نمرات خام، از آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف استاندارد و رسم نمودارها استفاده شده است. در بخش آمار استنباطی، پس از تایید نرمال بودن دادهها با آزمون شاپیرو-ویلک، فرضیه ها با استفاده از تحلیل کواریانس تک متغیری (آنکوا) مورد آزمون قرار گرفتند. برای تجزیه و تحلیل داده ها، از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۱ استفاده شده و سطح معناداری تمام فرضیهها در سطح ۰.۰۵ در نظر گرفته شده است. یافته ها نشان دادند که تمرینات یوگا بر کیفیت زندگی و بهزیستی ذهنی سالمندان تاثیر مثبت دارد.

کلمات کلیدی:

تمرین یوگا، بهزیستی ذهنی، کیفیت زندگی، سالمندان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2046938>

