

عنوان مقاله:

مقایسه سلامت روان در سالمندان شرکتکننده در ورزش همگانی و افراد غیرفعال در شهرستان سنندج

محل انتشار:

کنفرانس بین المللی علوم انسانی و مطالعات رفتاری (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

آذر ولیدی پاک - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج، ایران.

منوچهر رعدی - کارشناس ارشد روانشناسی مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، ایران.

باقر کرمی - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج، ایران.

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی گرایش به ورزش همگانی و مقایسه سلامت روان در سالمندان شرکتکننده در ورزش همگانی و افراد غیرفعال انجام گرفت. روش پژوهش، از نوع توصیفی و پسرودادی است. نمونه تحقیق شامل 044 نفر از سالمندان بازنشسته بود که در سال 1333 در شهرستان سنندج زندگی کرده و به روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند و در دو گروه فعال و غیر فعال قرار گرفتند. بعد از انجام فعالیت هر دو گروه از طریق پساآزمون موردسنجش قرار گرفتند. ابزار سنجش در این پژوهش پرسشنامه سلامت روان گلدبرگ بود. برای تجزیه و تحلیل دادهها از آزمون یومنویتنی و آزمون ضریبهمبستگی اسپیرمن در سطح $p \geq 5\%$ استفاده شد. یافتهها نشان میدهد افراد شرکت کننده در ورزش همگانی اضطراب، اختلال خواب و وضعیت افسردگی کمتر و کارکرد اجتماعی بیشتری نسبت به افراد غیر فعال دارند. نتایج نشان داد که وضعیت سلامت روان افراد شرکتکننده در ورزش همگانی بهتر از افراد غیر فعال است.

کلمات کلیدی:

سلامت روان، ورزش همگانی و سالمندان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/331291>

