

بررسی نقش ابعاد فعالیت جسمانی و کیفیت زندگی در افسردگی سالمندان

فرهاد حسن زاده^{۱*}، ایرج میرخان^۲، منیره حسن زاده^۳، فاطمه مهری نیا سبینی^۴

چکیده

دوران سالمندی، با توجه به زوال عقلی، افول توان بدنی و کاهش قدرت سازگاری در برخورد با مسائل مختلف و همچنین خارج شدن از مرکز فعالیت و توجه، با اختلالات و مشکلات گسترده روانی همراه است. یکی از شایع‌ترین مشکلات دوره سالمندی، افسردگی است؛ بنابراین هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی نقش ابعاد فعالیت جسمانی و کیفیت زندگی در افسردگی سالمندان است. پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری پژوهش را کلیه سالمندان شهرستان ارومیه شامل می‌شود. با استفاده از جدول نمونه‌گیری کرجسی-مورگان و با روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۳۸۰ سالمند بالای ۶۰ سال انتخاب و از آنها خواسته شد، پرسشنامه‌های افسردگی بک، کیفیت زندگی SF-36 و پرسشنامه فعالیت بدنی بک را تکمیل نمایند. نتایج نشان داد که بین کیفیت زندگی با افسردگی رابطه منفی و معنی‌دار برقرار است ($P < 0/01$). همچنین از ابعاد فعالیت جسمانی بین اوقات فراغت و ورزش با افسردگی ($P < 0/01$) و بین کار و افسردگی ($P < 0/05$) رابطه معنی‌دار وجود داشت. نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغره، نشان داد که کیفیت زندگی و ابعاد فعالیت جسمانی در مجموع ۰/۴۸ از مجموع واریانس افسردگی در سالمندان را پیش‌بینی نمودند. با توجه به نتایج، می‌توان نتیجه گرفت که با بهبود کیفیت زندگی در سالمندان و تقویت روحیه تلاش، کار، ورزش و همچنین افزایش تنوع اوقات فراغت در ابعاد مختلف، از به وجود آمدن مشکلات و اختلالات روانشناختی در آنان کاست و در نتیجه سلامت روان آنان را ارتقا نمود.

کلیدواژه: فعالیت جسمانی، کیفیت زندگی، افسردگی، سالمندان

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد ارومیه

^۲ کارشناس ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه گیلان
mirkhan_iraj@yahoo.com

^۳ دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد رشت

^۴ کارشناس ارشد علوم و تحقیقات گیلان