# Effect of a regular exercise program on self-consistency and life satisfaction among elderly in Gorgan and Gonbad (2011)

Hekmati pour N[1], Hojjati H[*2], Farhadi S[3],Sharifnia SH[4], Manouchehr B[5], Kouchaki G[6], MirabolHasani M[7]

## Abstract

**Introduction and purpose:** Self-consistency is an important aspect of adaptation in all stages of life particularly in aging. Furthermore, self-consistency is associated with mental health and life satisfaction and its reduction can lead to several psychological problems. On the other hand, exercise is able to improve flexibility, cognitive function, psychological adjustment and performance. Therefore, the aim of this study was to determine the effect of a regular exercise program on self-consistency and life satisfaction.

**Materials and Methods:**In this experimental study, 48 elderly from elderly day care centers were selected using convenience sampling and then randomly divided into control (n = 24) and case (n = 24) groups. The current study was conducted by Solomon design. The cases performed regular physical exercise for four weeks composes of 16 sessions and every single session takes for 15 to 25 minutes. However, the control group followed the routine program that was offered by the day care centers. Data was collected by two questionnaires including demographic characteristics and Rosenberg and Diener scale. Data were analyzed by descriptive and inferential (Two-way ANOVA) statistics.

**Findings:** The results of this study showed that mean score of self-consistency as well as life satisfaction were higher in cases rather than controls. The results of Two-Way ANOVA after adjustment for the effect of pre-test in cases and controls showed that there is a significant difference in the mean score of self-consistency ($p<0.001$) and life satisfaction ($p<0.05$) among elderly with the regular exercise program.

**Conclusion:** Regular exercise has significant effects on elderly's self-consistency and life satisfaction. Therefore, regular exercise programs in elderly care centers can serve as a way to increase quality of life and promote health of elderly. It is recommend to integrate regular exercise programs into other elderly health care interventions.

***Keywords:*** Exercise, Self-consistency, Life Satisfaction, Elderly

**Received:** 2 November 2013 **Accepted:** 19 February 2014

***Copyright © 2018 Quarterly Journal of Geriatric Nursing.This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution international 4.0 International License(http://creativecommons.org/licenses/by /4.0/) which permits copy and redistribute the material, in any medium or format, provided the original work is properly cited.***

1 - Lecturer, Department of Nursing, Aliabad Katoul Branch, Islamic Azad University, Aliabad Katoul, Iran
2 - Lecturer, Department of Nursing, Aliabad katoul Branch, Islamic Azad university, Aliabad katoul,Iran
**(Corresponding Author)**. **E-mail:** h_hojjati1362@yahoo.com
3 - Lecturer, Department of Nursing, Aliabad Katoul Branch, Islamic Azad University, Aliabad Katoul, Iran
4 - PhD Candidate in Nursing, School of Nursing and Midwifery Amool, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran
5 - MSc in food industry, Hospital 5Azar, Tehran University of Medical Sciences, Gorgan, Iran
6 - BSc in Nursing, Aliabad katoul Branch ,Islamic azad university, Aliabad katoul, Iran
7 - BSc in Nursing, Aliabad katoul Branch, Islamic azad university, Aliabad katoul, Iran



[ Downloaded from jgn.medilam.ac.ir on 2025-12-15 ]

# بررسی تاثیر یک دوره فعالیت ورزشی منظم بر عزت نفس و رضایت از زندگی سالمندان شهرستان های گرگان و گنبد در سال ۱۳۹۰

نفیسه حکمتی پور[۱]، حمید حجتی*[۲]، سکینه فرهادی[۳]، سیدحمید شریف نیا[۴]، بنفشه منوچهر[۵]، گلناز کوچکی[۶]، منصوره میرابوالحسنی[۷]

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۲/۸/۱۱
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۲/۱۱/۳۰

**چکیده**

**مقدمه و هدف:** عزت نفس از ابعاد مهم سازگاری در تمام مراحل زندگی به خصوص دوران سالمندی می باشد. عزت نفس با سلامت روان و رضایت از زندگی مرتبط بوده و کاهش آن سبب ایجاد مشکلات روحی- روانی متعددی می شود. از سویی ورزش می تواند سبب بهبود توانایی انعطاف پذیری، بهبود عملکرد شناختی، سازگاری روانی و عملکردی شود. این مطالعه با هدف تعیین تأثیر دوره فعالیت ورزشی منظم بر عزت نفس و رضایت از زندگی سالمندان انجام شده است.

**مواد و روش ها:** در این مطالعه تجربی ۴۸ نفر سالمند مراجعه کننده به مراکز روزانه سالمندان به روش در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه کنترل(۲۴ نفر) و آزمون(۲۴ نفر) تقسیم شدند. این پژوهش به صورت طرح سالامون اجرا شد. گروه آزمون به مدت ۴ هفته، طی ۱۶ جلسه ۲۵- ۱۵ دقیقه‌ای به صورت منظم، برنامه ورزشی و گروه کنترل فعالیت روتین مرکز را انجام می دادند. سپس هر دو گروه پرسش نامه های مشخصات دموگرافیک، رزنبرگ و دینر را تکمیل نمودند. نتایج توسط آمار توصیفی و استنباطی و با استفاده از آزمون آنالیز واریانس دوطرفه تجزیه و تحلیل شدند.

**یافته ها:** نتایج نشان داد که میانگین نمرات عزت نفس و رضایت از زندگی در گروه مداخله بیشتر از گروه کنترل بود ($p<۰/۰۰۱$). نتیجه آزمون آنالیز واریانس دوطرفه باکنترل اثر پیش آزمون در گروه کنترل و مداخله نشان‌دهنده وجود اختلاف معنی‌دار بین میانگین نمرات میزان عزت نفس($p<۰/۰۰۱$) و رضایت از زندگی($p<۰/۰۰۵$) سالمندان مورد بررسی با برنامه ورزشی منظم بود.

**نتیجه گیری:** برنامه ورزشی منظم تاثیر معنی داری بر عزت نفس و رضایت از زندگی سالمندان دارد و اجرای برنامه ورزشی منظم در مراکز مراقبتی سالمندان می تواند به عنوان روشی جهت ارتقاء سلامت و بهبود کیفیت زندگی سالمندان مورد استفاده قرار گیرد. لذا توصیه می کنیم به برنامه های ورزشی منظم و مناسب برای سالمندان در کنار دیگر برنامه های مراقبتی آنان توجه شود.

**کلید واژه ها:** ورزش، عزت نفس، رضایت از زندگی، سالمندی

۱- مربی، گروه پرستاری، واحد علی آباد کتول، دانشگاه آزاد اسلامی، علی آباد کتول، ایران
۲- مربی، گروه پرستاری، واحد علی آباد کتول، دانشگاه آزاد اسلامی، علی آباد کتول، ایران
**(نویسنده مسؤول). پست الکترونیکی :** h_hojjati1362@yahoo.com
۳- مربی، گروه پرستاری، واحد علی آباد کتول، دانشگاه آزاد اسلامی، علی آباد کتول، ایران
۴- دانشجوی دکتری تخصصی پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی آمل، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران
۵- کارشناس ارشد صنایع غذایی، بیمارستان ۵ آذر ، دانشگاه علوم پزشکی گلستان،گرگان، ایران
۶- کارشناس پرستاری، واحد علی آبادکتول، دانشگاه آزاد اسلامی، علی آباد کتول، ایران
۷- کارشناس پرستاری، واحد علی آبادکتول، دانشگاه آزاد اسلامی، علی آباد کتول، ایران



[ Downloaded from jgn.medilam.ac.ir on 2025-12-15 ]

## مقدمه

امروزه سالمندی یک بیماری محسوب نشده و گذر از مرحله ای به مرحله جدیدی از زندگی تلقی می گردد. پیری واقعیتی است اجتناب ناپذیر، و با پذیرش این دید گاه که پیری زمان پختگی و کمال آدمی است نه زمان تسلیم شدن به آن، سالمندی معنای زیبایی به خود خواهد گرفت. امروزه با پیشرفت علم بهداشت و گسترش آن هر سال بر شمار سالمندان جهان افزوده می شود(۱و۲).

سازمان ملل در سال ۲۰۰۶ جمعیت کل سالمندان جهان را ۶۸۷ میلیون و ۹۲۳ هزار نفر برآورد نموده است. این تعداد در سال ۲۰۵۰ به رقم یک میلیارد و ۹۶۸ میلیون و ۱۵۳ هزار نفر خواهد رسید(۳). در کشور ایران نیز بر طبق سرشماری سال ۱۳۸۵ حدود ۷/۲ درصد جمعیت سن بالای ۶۰ سال داشته و سالمند محسوب می شدند. پیش بینی می شود این رقم تا سال ۱۴۲۹ به ۲۴/۶۲ درصد جمعیت خواهد رسید(۴و۵).

یکی از مشکلات شایع روانی در سالمندان، احساس ناتوانی است که منجر به کاهش عملکرد در شرایط نامناسب محیطی، افسردگی، افزایش سطح استرس، واکنش های انطباقی ناسازگار و کاهش عزت نفس می‌شود(۶). مطالعه Robins و همکاران(۲۰۰۲) نشان داد که عزت نفس در دوران کودکی زیاد بوده، در نوجوانی افت نموده سپس در دوران میان سالی به تدریج افزایش اما در دوران پیری به شدت کاهش می یابد(۷).

عزت نفس از ابعاد مهم سازگاری در تمام مراحل زندگی می باشد که در ساز گاری عاطفی، هیجانی، اجتماعی و روان شناختی نقش دارد و این موضوع در سالمندی اهمیت بیشتری می یابد. زیرا عزت نفس با سلامت روان و رضایت از زندگی مرتبط بوده و کاهش عزت نفس سبب ایجاد گرفتاری های روحی- روانی متعددی از جمله بی تفاوتی و احساس تنهایی می شود(۲و۸). طبق نظریه اریکسون وظیفه تکاملی در دوره سالمندی انسجام خود در مقابل ناامیدی است. انسجام خود به مفهوم پذیرش شیوه زندگی است و این که فرد با داشتن عزت نفس خوب، بر زندگی خود کنترل دارد(۸).

فعالیت فیزیکی، تغذیه، کنترل استرس و روابط بین فردی مناسب از رفتار های بهداشتی موثر جهت ارتقاء سلامت و کیفیت زندگی سالمندان می باشند و ورزش های ویژه سالمندان از موارد توصیه شده جهت تندرستی جسم و روان در این دوران به شمار می روند(۱و۹). ورزش سبب بهبود توانایی، انعطاف پذیری، بهبود عملکرد شناختی، سازگاری روانی و عملکردی می شود(۹). پرستاران می توانند با انجام اقدامات و مداخلات موثر بر عملکرد جسمی و مراقبت از خود در سالمندان باعث کاهش افسردگی و اضطراب، بهبود عمل کرد ذهنی و در نهایت افزایش رضایت از زندگی و همچنین ارتقاء کیفیت زندگی سالمندان گردند(۱۰). انصاری و همکاران در سال۱۳۷۶ و شهباززادگان و همکاران در سال ۱۳۸۸ اظهار داشتند که انجام فعالیت های ورزشی منظم و مرتب در افزایش عزت نفس سالمندان موثر بوده و به عنوان یک روش بی خطر، کم هزینه و بدون عارضه برای ارتقاء سلامت روان توصیه می‌شود(۱۱ و ۶).

با توجه به اهمیت سالم پیر شدن و شعار سال ۲۰۱۰ سازمان جهانی بهداشت مبنی بر افزایش بازده زندگی، بهبود کیفیت زندگی و احساس خوب داشتن محققین در صدد بر آمداند تا در این مطالعه تاثیر فعالیت ورزشی منظم بر عزت نفس و رضایت از زندگی سالمندان را مورد بررسی قرار دهند.



[ Downloaded from jgn.medilam.ac.ir on 2025-12-15 ]

## مواد و روش ها

مطالعه حاضر از نوع تجربی با طرح ۴ گروهی سالامون است که بر روی ۴۸ سالمند واجد شرایط مقیم خانه سالمندان میرداماد گرگان و فرزانگان گنبد در سال ۱۳۹۰ انجام شد. معیارهای ورود به مطالعه شامل سن بالای ۶۰ سال، توانایی انجام ورزش، عدم وجود بیماری جسمی، روحی و روانی یا سابقه هر گونه بیماری خاصی که انجام ورزش سلامت وی را با خطر مواجه سازد، علاقمندی به شرکت در برنامه ورزشی و عدم شرکت در برنامه های ورزشی داخل یا خارج از کانون به صورت منظم بود. پس از توضیح اهداف پژوهش برای شرکت کنندگان، اخذ رضایت نامه کتبی جهت تمایل ورود به مطالعه و آگاهی دادن به آنان که در صورت عدم تمایل به شرکت در مطالعه در هر زمانی می توانند انصراف خود را اعلام نمایند، واحد های پژوهش به صورت تصادفی به دو گروه کنترل و مداخله تقسیم شدند. هر دو گروه پرسش نامه اطلاعات دموگرافیک را تکمیل نموده، سپس هر گروه خود به دو گروه کنترل و مداخله ۱۲ نفره تقسیم شدند؛ به طوری که برای کنترل عوامل مداخله گر قبل از شروع پژوهش، از گروه کنترل و مداخله اول پیش آزمون گرفته شد در حالی که به گروه کنترل ومداخله دوم هیچ آزمونی داده نشد.(شکل ۱).

**شکل ۱:** توصیف کلی طرح ۴ گروهی سولومون

| | زمان | | |
|---|---|---|---|
| | دوره۱(پیش آزمون) | | دوره۲(پس آزمون) |
| | $O_1$ | X | $O_2$ |
| | $O_3$ | | $O_4$ |
| | | X | $O_5$ |
| | | | $O_6$ |

**O : کنترل، X: مداخله**

ابزار گرد آوری داده ها شامل پرسش نامه اطلاعات دموگرافیک، پرسش نامه عزت نفس Rosenberg و مقیاس رضایت از زندگی Dinner بود. مقیاس عزت نفس روزنبرگ دارای ۱۰ عبارت است که نگرش فرد نسبت به خود را به صورت مقیاس لیکرت(کاملا موافق، موافق، مخالف و کاملا مخالف) در مقابل هر عبارت اندازه می گیرد. دامنه نمرات این پرسش نامه از ۱۰ تا ۴۰ متفاوت می باشد که ۱۰ کمترین و ۴۰ بیشترین میزان عزت نفس را نشان می داد. پرسش نامه سنجش عزت نفس رزنبرگ یک پرسشنامه معتبر و پایا است. گرینبرگر و همکاران اعتبار این ابزار را با استفاده اعتبار سازه آن مورد تایید قرار داده اند(۱۲). حجتی و همکاران(۱۳۹۰) پایایی این ابزار را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ گزارش نموده اند(۲). مقیاس رضایت از زندگی توسط دینر و همکارانش در سال ۱۹۸۵ تهیه شده و دارای پنج عبارت می باشد که میزان رضایت فرد نسبت به هر کدام از عبارت ها توسط مقیاس لیکرت ۷ درجه ای از کاملا مخالف(امتیاز ۱) تا کاملا



[ Downloaded from jgn.medilam.ac.ir on 2025-12-15 ]

موافق(امتیاز ۷) سنجیده می شود که دامنه نمرات از ۳۵- ۱ متغیر است. این پرسشنامه یک ابزار معتبر و پایا برای مطالعات روان شناختی می باشد. دینر و همکاران در سال ۱۹۸۵ اعتبار این ابزار را به روش همسانی تایید نموده و پایایی این ابزار را با استفاده از روش باز آزمایی و آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۸۷ به دست آوردند(۱۳). خوش نیت و همکاران(۲۰۰۷) این مقیاس را به فارسی ترجمه و اعتبار آن را از طریق بازآزمایی ۰/۶۹ گزارش نمودند(۱۴).

گروه مداخله به مدت ۱۶ جلسه، هفته ای ۴ بار طی جلسات ۲۵- ۱۵ دقیقه ای در طول روز نرمش و ورزش گروهی را تحت نظر پژوهشگر اجرا می نمودند. ورزش با گرم کردن عضلات با حرکات نرمشی طی ۵ دقیقه شروع شده، سپس تمرینات ورزشی اجرا و در انتها برای خنک کردن عضلات دوباره همان حرکات کششی نخستین انجام می‌شد(۶). در طول انجام برنامه ورزشی مشکل جسمانی خاصی برای آزمودنی ها رخ نداد و هیچ فردی از مطالعه خارج نشد. بلافاصله بعد از اجرای برنامه ورزشی منظم پرسش نامه های عزت نفس روزنبرگ و رضایت از زندگی دینر توسط گروه مداخله و کنترل تکمیل شدند.

پس از ورود داده ها به نرم افزار SPSS نسخه ۱۶، از آمار توصیفی(جداول توزیع فراوانی، شاخص های مرکزی و پراکندگی) و آمار استنباطی(آزمون آنالیز واریانس دو طرفه) برای تجزیه و تحلیل استفاده شد. ابتدا دو گروه کنترل و مداخله ۱ (که پیش آزمون و پس آزمون را تکمیل کرده بودند) مقایسه شدند. سپس برای تعمیم صحیح مطالعه که طبق روش آنالیز طرح سالامون دو گروه کنترل و مداخله ۲(تنها پس آزمون تکمیل نموده بودند) با هم مقایسه شدند(۱۵).

## یافته ها

میانگین سنی شرکت کنندگان در این پژوهش ۷/۵±۷۶/۷۱ سال، ۳۲ درصد واحد های پژوهش مونث و ۶۸ درصد مذکر بودند. ۵۶ درصد متاهل و ۳۶ درصد همسر فوت شده و ۴ درصد مجرد بودند.

نتیجه آزمون آنالیز واریانس دوطرفه باکنترل اثر پیش آزمون در گروه کنترل و مداخله نشان دهنده وجود اختلاف معنی دار بین میانگین نمرات عزت نفس($p < ۰/۰۰۱$) بود. به طوری که بیشترین میزان عزت نفس در گروه مداخله ای که نمره پیش آزمون داشت با میانگین و انحراف معیار ۲/۶۴±۵۸ /۳۱ مشاهده شد(جدول شماره۱). همچنین آزمون آماری در نمره میزان رضایت از زندگی واحد های پژوهش اختلاف معنی داری را نشان داد($p<۰/۰۰۵$) که این اختلاف با میانگین و انحراف معیار ۴/۰۲± ۲۱/۷۵ در گروه مداخله با پس آزمون مشاهده شد(جدول ۲).

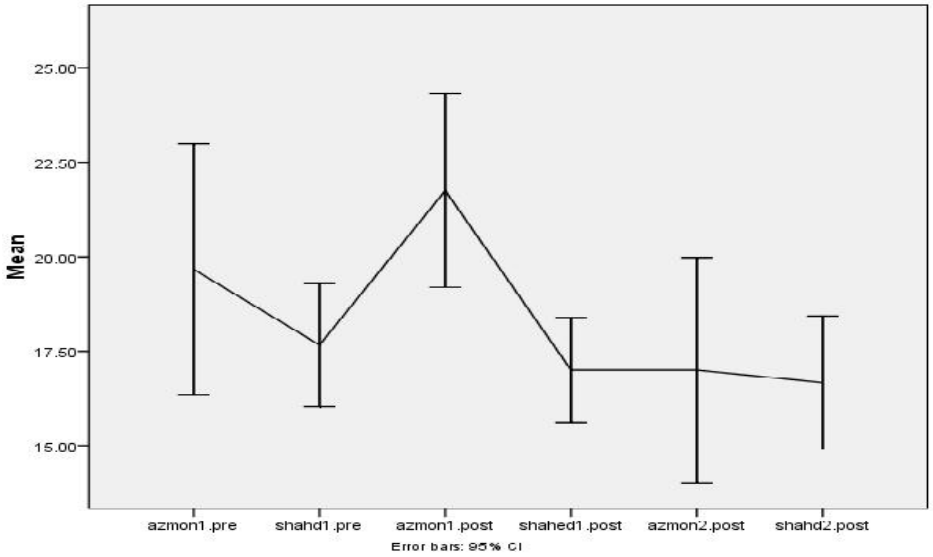


[ Downloaded from jgn.medilam.ac.ir on 2025-12-15 ]

**جدول ۱**: میانگین نمرات عزت نفس و رضایت از زندگی با تاثیر ورزش در سالمندان ساکن در خانه سالمندان

| متغییر وابسته / گروه | عزت نفس M±SD | P | رضایت از زندگی M(SD)* | P |
|---|---|---|---|---|
| مداخله۱(پیش آزمون) | ۲۴/۶۶±۳/۹۳ | ۰/۰۰۱> | ۱۹/۶۶±۵/۲۲ | ۰/۰۰۶ |
| کنترل۱(پیش آزمون) | ۲۴/۵۰±۲/۷۱ | | ۱۷/۶۶±۲/۵۷ | |
| مداخله۱(پس آزمون) | ۳۱/۵۸±۲/۶۴ | | ۲۱/۷۵±۴/۰۲ | |
| کنترل۱(پس آزمون) | ۲۳/۸۳±۲/۳۲ | | ۱۷/۰۰±۲/۱۷ | |
| مداخله۲(پس آزمون) | ۲۵/۳۳±۲/۵۹ | | ۱۷/۰۰±۴/۶۹ | |
| کنترل۲(پس آزمون) | ۲۳/۸۳±۶/۰۳ | | ۱۶/۶۶±۲/۷۷ | |

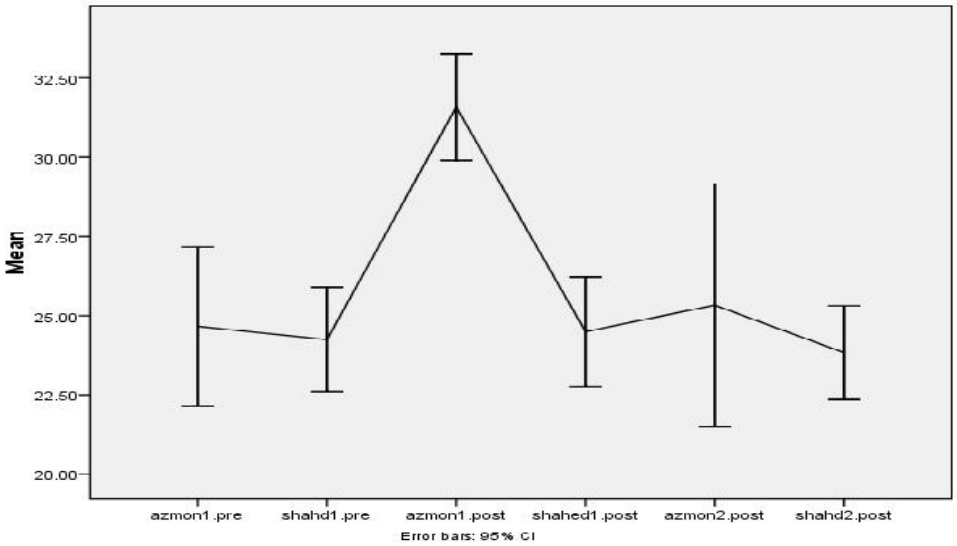
**نمودار ۱**: روند تغییرات نمرات میزان عزت نفس قبل و بعد از ورزش در طرح چهار گروهی سولومون






[ Downloaded from jgn.medilam.ac.ir on 2025-12-15 ]

**نمودار ۲:** روند تغییرات نمرات میزان رضایت قبل و بعد از ورزش در طرح چهار گروهی سولومون




## بحث و نتیجه گیری

یافته ها نشان دادند که اجرای برنامه ورزشی منظم باعث افزایش عزت نفس و رضایت از زندگی سالمندان در گروه آزمودنی گردیده است. در این رابطه شهباز زادگان و همکاران(۱۳۸۸) در مطالعه ای تحت عنوان بررسی تأثیر یک دوره فعالیت منظم ورزشی بر عزت نفس سالمندان ساکن درخانه سالمندان شهر رشت نشان دادند که پس از یک دوره اجرای برنامه ورزشی منظم، عزت نفس گروه آزمودنی بیش از گروه کنترل افزایش یافته است(۶). همچنین انصار جابری و همکاران(۱۳۷۶) نیز مطالعه مشابهی انجام داده بودند که نشان دهنده تاثیر ورزش بر عزت نفس سالمندان بود(۱۶). نتایج این مطالعات با یافته های مطالعه حاضر هم خوانی داشته و بر مؤثر بودن اجرای برنامه ورزشی بر عزت سالمندان تاکید دارند.

McAuley و همکاران (۲۰۰۵) در مطالعه خود گزارش نمودند که بین میزان فعالیت جسمی، صحت انجام برنامه ورزشی در سالمندان، خود کارآیی وعزت نفس همبستگی معنی دار و مثبتی وجود دارد(۱۷). همچنین نتایج مطالعه دیگری توسط یوسفی و همکاران(۱۳۹۱) تحت عنوان" تحلیل مسیر ارتباط فعالیت جسمانی با کیفیت زندگی و رضایت از زندگی معلمان زن میانسال شهر کرمانشاه" در سال ۱۳۹۱ نشان می دهد که فعالیت جسمانی بر رضایت از زندگی از طریق سلامت جسمانی و روانی اثر دارد که به نوبه خود بر رضایت از زندگی موثرند(۱۸).

McCauley و همکاران(۲۰۰۸) نیز در مطالعه مشابهی تایید نموده اند که بین فعالیت جسمی و رضایت از زندگی از



[ Downloaded from jgn.medilam.ac.ir on 2025-12-15 ]

طریق متغیرهای میانجی همبستگی وجود دارد(۱۹). همچنین نتایج مطالعه حسینی و حسین زاده تحت عنوان "تاثیر فعالیت بدنی بر سلامت جسمانی و روانی سالمندان" نشان داده است که زندگی پر تحرک و فعال در سالمندان میزان سلامت جسمی و روانی آنها را ارتقا می دهد(۲۰). بنابراین با توجه به مطالعات ذکر شده و وجود همبستگی بین متغیر های سلامت جسمی و روحی با رضایت از زندگی، یافته مطالعه حاضر مبنی بر تاثیر اجرای برنامه ورزشی بر رضایت از زندگی گروه مداخله مورد تایید قرار می گیرد.

از آنجایی که عزت نفس یکی از مولفه های کیفیت زندگی است بسیاری از محققان تاثیر ورزش بر ارتقا کیفیت زندگی را در مطالعات خود بررسی نموده اند. بذرافشان و همکاران در سال ۱۳۸۶و حمیدی زاده و همکاران در سال ۱۳۸۷ نتیجه گیری نمودند که با به کار گیری یک برنامه ورزشی منظم می‌توان سطح کیفیت زندگی افراد سالمند را افزایش داد(۹ و ۲۱).

برنامه ورزشی منظم تاثیر معنی دار بر عزت نفس و رضایت از زندگی سالمندان دارد و اجرای برنامه ورزشی منظم در مراکز مراقبتی سالمندان می تواند به عنوان روشی جهت ارتقاء سلامت و بهبود کیفیت زندگی سالمندان مورد استفاده قرار گیرد. لذا توصیه می شود به برنامه های ورزشی منظم و مناسب برای سالمندان در کنار دیگر برنامه های مراقبتی آنان توجه شود. همچنین با توجه به تنوع برنامه های ورزشی مانند پیاده روی های گروهی، ورزش های هوازی و سایر انواع ورزش ها پیشنهاد می شود مطالعات بیشتری در این زمینه انجام شود.

## تشکر و قدردانی

پژوهشگران بر خود لازم می دانند از همکاری کمیته تحقیقات دانشجویی دانشکده پرستاری آمل به خاطر تصویب طرح و حمایت های مالی و همچنین از زحمات مسئولین و پرسنل محترم مرکز درمانی و نگهداری سالمندان میرداماد گرگان، فرزانگان گنبد و کلیه افرادی که در این پژوهش شرکت نمودند به خاطر همکاری صادقانه در اجرای این پژوهش تشکر و قدر دانی نمایند.

## ▪ *References*

1. Khalili M, MojalShoja MA, EsmaeiliParapari SH, Bateni G.R. Sports role in mystery from the viewpoint of the Razi, Hakim moyasseri, IbnSina and Jorjani. J of Medical History 2011; 3(7): 57- 76. [Persian]

2. Hojjati H, Sharifnia H, Hassanalipour S, Akhonzadeh G, Asayesh H. The effect of reminiscence on the amount of group self esteem and life satisfication of the elderly. Journal of Urmia Faculty of Nursing and Midwifery 2011; 9(5): 350-6. [Persian]



[ Downloaded from jgn.medilam.ac.ir on 2025-12-15 ]

3. Mellor D, Russo S, McCabe MP, Davision TE, George K. Depression training program for caregivers of elderly care recipient: implementation and qualitative evaluation. Journal of Gerontol Nurse. 2008; 34(9): 8-15.

4. Heshmati H, Behnampour N, Haji-Ebrahimi M, Charkazi A, Asadi Z, Dehnadi A. Elderly Hygiene Status in Rural Areas of Golestan Province in Iran. Iranian journal of Aging 2012; 7(24): 25- 33. [Persian]

5. Statistical center of Iran, Detailed results of the General Census of Population and Housing; 2011.

6. Shahbazzadegan B, Farmanbar R, GHanbari A, AtrkarRoshan Z, Adib M. The Effect of Regular Exercise on Self-esteem in Elderly Residents in Nursing Homes. Journal of Ardabil University of Medical Sciences 2009; 8(4): 387- 393. [Persian]

7. Robins RW, Trzesniewski KH, Tracy JL, Gosling SD, Potter J. Global self-esteem across the life span. Journal of Psychol Aging. 2002; 17(3): 423-34.

8. HemmatiMaslakpak M, Musavi M, Sheikhi S. The effect of reminiscence therapy on the self-esteem among residents of a nursing home in Uromie. Iranian Journal of Psychiatric Nursing 2013; 30- 7. [Persian]

9. Bazrafshan MR,Hoseini MA, Rahgozar M, Sadat Madah B. The effect of exercise on quality of life of elderly women of Jahandidegan Club Foundation Shiraz 2007.Iranian Journal of Ageing 2007; 1 (2):196-204. [Persian]

10. Eason I. concept health promotion: perceived self efficacy and Barriers in older adult. Journal of deontological nursing 2003; 29(5): 11-22

11. Ansari Jaberi A, Mohammadi E, FathiAshtiani A. Study of the effect of a designed physical exercise program on elderly's self-esteem. IJPCP. 1997; 3 (1 and 2):75-9. [Persian]

12. Greenberger E, Chen C, Dmitrieva J, Farruggia S.P. Item-wording and the dimensionality of the Rosenberg Self-Esteem Scale: Do they matter? Journal of Personality and Individual Differences2003; 35(6): 1241-54.

13. Diener E, Emmons R.A, Larsen R.J, Griffin S.The satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment 1985; 49(1): 71-5.

14. KhoshniatNiko M, Madarshahian F, Hassanabadi M, Heshmat R, Khaleghian N. Comparison of cognitive status in elderly with and without type 2 diabetes. Iran J Diabetes Lipid Disord 2007; 1(7): 71-6. [Persian]

15. Hojjat H, Sharifinia H, Tahery N. Statistic and research methodology in Medical.1st ed. Theran: Salemi Publication. 2010. P 16. [Persian]



[ Downloaded from jgn.medilam.ac.ir on 2025-12-15 ]

16.Ansarijaberi A, Mohammadi E, FathiAshtiani A. The Effect of Exercise on Self-esteem in Elderly. Journal of Andishe va Raftar 1997; 3(1): 75-8.

17. McAuley E, Elavsky S, Motl RW, Konopack JF, Hu L, Marquez DX. Physical activity, selfefficacy,and self-esteem: longitudinal relationships in older adults. J of Gerontol B PsycholSciSocSci 2005; 60(5):268-75.

18.Yusefi B, Ahmadi B, Tadibi V. Pathways between physical activity with quality of life and life satisfaction among middle-aged female teachers in Kermanshah. Journal of Sport Management and Movement Sciences 2012; 2(3): 65- 76. [Persian]

19. McAuley E, Doerksen SE, Morris KS, Motl RW, Hu L, Wojcicki TR, et al. Pathways from physical activity to quality of life in older women .journal of Ann Behavioral Medicine 2008; 36(1):13-20.

20. Hoseini F, Hosseinzade R. The effect of body activity on physical and mental health on elderly men.ranian Journal of Health&Careranian 2012; 13(2): 19- 26. [Persian]

21. Hamidizade S, Ahmadi F, Aslani Y, Etemadifar Sh, Salehi K, Kordyazdi R. Study Effect of a Group-Based Exercise Program on the Quality of Life in Older Men and Women in 2006-2007. JSSU. 2008; 16 (1):167-167. [Persian]

[ Downloaded from jgn.medilam.ac.ir on 2025-12-15 ]