



دانشگاه علوم پزشکی تهران  
دانشکده پرستاری و مامایی

**عنوان:**

**بررسی ارتباط بین اضطراب ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با تغییرات رفتارهای مربوط  
به سبک زندگی در سالمندان ساکن شهر زنجان در سال  
۱۴۰۰**

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد در رشته سالمندی

**نگارنده:**

نوید شمس

**استاد راهنما:**

دکتر مرجان دلخوش

**استاد مشاور:**

دکتر زهرا عباسی دولت آبادی

خانم حقانی

۱۴۰۰

## چکیده فارسی:

**مقدمه:** یکی از مهم‌ترین پیامدهای سلامتی ناشی از شیوع بیماری کرونا، ایجاد اضطراب اجتماعی در افراد جامعه به ویژه سالمندان بود. ظهور این بیماری باعث ایجاد سردرگمی و بروز تغییرات عمده در شرایط زندگی سالمندان و تغییر سبک زندگی آنان گردید و اثرات روانی مخربی همچون اضطراب را به همراه داشت. افراد مسن در مقایسه با سایر بزرگسالان، بیشتر مستعد تجربه تأثیرات منفی ناشی از همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ بر سبک زندگی خود و ایجاد تغییرات اساسی بر الگو و رفتارهای مرتبط با سبک زندگی شان شدند. با توجه به نبود مطالعه‌ای در این خصوص و اهمیت سلامت روان و سبک زندگی سالم در جمعیت سالمندان، مطالعه حاضر با هدف تعیین ارتباط بین اضطراب ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با تغییرات رفتارهای مربوط به سبک زندگی در سالمندان ساکن شهر زنجان در سال ۱۴۰۰ انجام شده است.

**روش کار:** پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی-مقطعی از نوع همبستگی بود که با هدف تعیین ارتباط بین اضطراب ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با تغییرات رفتارهای مربوط به سبک زندگی در سالمندان ساکن شهر زنجان در سال ۱۴۰۰ انجام شد. جامعه پژوهش را کلیه سالمندان ۶۰ تا ۷۴ ساله تحت پوشش مراکز خدمات جامع سلامت شهر زنجان تشکیل می‌دادند. محیط پژوهش شامل کلیه مراکز خدمات جامع سلامت شهر زنجان بود که شامل ۱۸ مرکز بود. نمونه پژوهش شامل ۲۶۵ نفر از سالمندانی بود که دارای معیارهای ورود به مطالعه بودند. در این پژوهش، مراکز سلامت جامعه به روش تصادفی ساده انتخاب شده و سپس نمونه‌گیری از سالمندان به روش آسان یا در دسترس انجام شد. ابزار جمع‌آوری داده‌ها شامل پرسشنامه بررسی مشخصات جمعیت شناختی، پرسشنامه بررسی اضطراب ابتلا به بیماری کووید-۱۹، و پرسشنامه تغییرات رفتارهای مربوط به سبک زندگی در طی همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ بود. در این مطالعه جهت تحلیل داده‌ها از آماره‌های توصیفی (فراوانی، میانگین و انحراف معیار)، و استنباطی (همبستگی پیرسون) جهت بررسی ارتباط متغیرها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۶ استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج مطالعه نشان داد تمامی شرکت‌کنندگان در مطالعه، اضطراب ابتلا به بیماری کووید-۱۹ را در سطح شدید آن تجربه کرده بودند (۱۰۰٪) ( $22/23+3/47$ ). میانگین نمره اضطراب در بعد علایم غیر جسمی ( $2/34+11/55$ ) بیشتر از میانگین نمره اضطراب در بعد علایم جسمی ( $1/94+10/67$ ) گزارش شد. هم‌چنین مشخص شد میانگین تغییرات رفتارهای مربوط به سبک زندگی در سالمندان مورد پژوهش در طی پاندمی کووید-۱۹ برابر با ( $7/13$ )

۲/۳۸- بوده است (محدوده نمره بین ۳۶,۴۰-) که نشان دهنده بروز تغییرات نامطلوب تر در سبک زندگی آنان بوده است. سبک زندگی سالمندان تنها در بعد عادات تغذیه ای شان اندکی تغییرات مثبت داشته است و در سایر ابعاد منفی بوده است به طوریکه بعد ورزش و فعالیت بدنی با میانگین و انحراف معیار  $۱/۹۶+۲/۹۳$  - بیشترین تغییرات نامطلوب را در طی پاندمی کووید-۱۹ داشته است. هم چنین مشخص شد همبستگی معکوسی بین اضطراب ابتلا به کووید-۱۹ با تغییرات سبک زندگی وجود دارد ( $p=۰/۰۰۱$ ).

**نتیجه گیری:** نتایج مطالعه نشان داد که همبستگی معکوس و معنی داری بین اضطراب ابتلا به بیماری کووید-۱۹ و حیطه های آن (در بعد علائم جسمی و غیر جسمی) با تغییرات رفتارهای مربوط به سبک زندگی و ابعاد آن وجود داشته است. به این ترتیب نیاز است بدنبال وقوع اپیدمی ها و پاندمی های مشابه، اقدامات مهم آموزشی، حمایتی و مشاوره ای جهت بهبود سبک زندگی گروه آسیب پذیر سالمندان در جامعه و اقداماتی در جهت مدیریت و کنترل سطح اضطراب آنان انجام شود.

**کلمات کلیدی:** بیماری کووید-۱۹، اضطراب ابتلا به بیماری کووید-۱۹، سبک زندگی، سالمندان



**Teheran University of Medical Sciences**

**School of Nursing and Midwifery**

**Investigating the relationship between anxiety of Covid-19 disease and lifestyle behavior changes among the elderly who living in Zanzan in 2021**

**"A thesis submitted as Partial fulfillment of the requirements for the Master of Science (MSc) Degree"**

**By**

**Navid Shams**

**Supervisor :**

**Dr. Marjan Delkhosh**

**Consultant:**

**Dr. Zahra Abbasi Dolatabadi**

**Mrs. Haghani**

**2021**

## Abstract

**Introduction:** One of the most important health consequences caused by the spread of the corona disease was the creation of social anxiety among people, especially the elderly. The emergence of this disease caused confusion and major changes in the living conditions of the elderly and changed their lifestyles, and brought destructive psychological effects such as anxiety. Elderly people, compared to other adults, are more prone to experience the negative effects of the Covid-19 epidemic on their lifestyles and to make fundamental changes to their patterns and behaviors related to their lifestyles. Considering the lack of a study in this regard and the importance of mental health and healthy lifestyle in the elderly, the present study was conducted with the aim of determining the relationship between the anxiety of contracting the covid-19 disease and the changes in lifestyle-related behaviors in the elderly living in Zanjan city in 2021.

**Methodology:** The present study is a descriptive-analytical study of the correlation type, which was conducted with the aim of determining the relationship between the anxiety of contracting the covid-19 disease and changes in lifestyle-related behaviors in the elderly living in Zanjan city in 1400. The research population consisted of all elderly people aged 60 to 74 under the comprehensive health service centers of Zanjan city. The research environment will include all comprehensive health service centers in Zanjan, which included 18 centers. The research sample included 265 elderly people aged 60 to 74 under the comprehensive health service centers of Zanjan city and met the inclusion criteria. In this research, sampling was done in a multi-stage method. The data collection tools in this study included a demographic characteristics questionnaire, a corona pandemic anxiety questionnaire, and a lifestyle change behavior questionnaire during the covid-19 epidemic. The working method is that the research sample was selected from among the elderly people who go to the comprehensive health service centers of Zanjan city to receive the usual care of old age or who have an electronic health record in the Sib system. In this study, descriptive statistics (prevalence, mean and standard deviation) and inferential (Pearson correlation) were used to analyze the relationship between variables using SPSS version 16 software.

**Results:** The results of the study showed that all the participants in the study had experienced a high level of anxiety (100%). The mean and standard deviation of the anxiety of contracting the covid-19 disease among the elderly studied was 22.23 (3.47). Also, the results showed that the average anxiety score of the covid-19 pandemic in the dimension of non-physical symptoms was (34.2 + 11.55) was higher than the average score of the physical dimension (10.67 + 1.94). It was also found that the average change of behaviors related to lifestyle behaviors was 2.38 (7.13). Also, the lowest and highest scores by the elderly were -16 and 9, respectively. Regarding the dimensions of changes related to lifestyle behaviors, the results showed that sports and physical activity showed the most unfavorable change (2.93) 1- And then dietary habits had the most change in the direction of being favorable (4.77) and 0.53 of lifestyle behaviors. The results also showed a significant inverse correlation between changes in lifestyle behaviors and its dimensions with The anxiety of contracting the covid-19 disease and its areas, i.e. after physical and non-physical symptoms, was present ( $p < 0.001$ ), which

means that with the increase in the score of lifestyle changes (which means making more favorable changes) , Score Overall anxiety and its dimensions have decreased.

**Conclusion:** The results showed that there was an inverse and significant correlation between changes in lifestyle-related behaviors and its dimensions with the anxiety of contracting the covid-19 disease and its areas, i.e. physical and non-physical symptoms. Therefore, it is necessary to carry out important support and counseling measures to improve the lifestyle of the elderly and reduce the anxiety of the elderly.

**Key words:** anxiety of covid-19, lifestyle, elderly, coronavirus