

Nastroj słuchaczek Uniwersytetu Trzeciego Wieku i jego korelaty

Mood of the Third Age University students and its correlation

Anna Leś¹, Monika Guskowska², Ewa Kozdroń³, Ewa Niedzielska³, Joanna Piotrowska³, Bartłomiej Krynicki³

¹ Zakład Teorii Rekreacji, Katedra Rekreacji, Wydział Turystyki i Rekreacji, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego, Warszawa

² Katedra Psychospołecznych Podstaw Rehabilitacji i Bioetyki, Wydział Rehabilitacji, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego, Warszawa

³ Zakład Metodyki Rekreacji, Katedra Rekreacji, Wydział Turystyki i Rekreacji, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego, Warszawa

Streszczenie

Wstęp. Wśród wielkich problemów geriatrycznych znajdują się zaburzenia depresyjne jako drugi najistotniejszy zespół psychopatologiczny. Czynniki ryzyka depresji u osób starszych są problemy zdrowotne, śmierć lub choroba osoby bliskiej czy opieka nad przewlekle chorym. Dodatkowo podkreśla się znaczenie uzależnienia od innych osób, potrzeby wsparcia, opieki oraz lęku przed zmianami jako czynników (tzw. zależność interpersonalna), które u osób starszych oraz kobiet może powodować depresję. **Cel.** Celem badania było określenie nastroju i nasilenia objawów depresji u słuchaczek UTW oraz ich związków ze zmiennymi demograficznymi, sprawnością fizyczną i udziałem w zorganizowanych zajęciach ruchowych oraz jakością życia. **Materiał i metody.** Badaniem objęto 116 kobiet w wieku 50-88 lat. W badaniach wykorzystano Przymiotnikową Skalę Nastroju UMACL, Geriatryczną Skalę Oceny Depresji (wersja 15-punktowa) Yesavage'a, kwestionariusz WHOQol-Bref oraz próby sprawnościowe FFFT. **Wyniki.** Ponad 3/4 seniorek doświadczało silnego pobudzenia energetycznego i słabego pobudzenia napięciowego, co wskazuje na wysoki poziom wigoru i życiowej energii przy niskim poziomie niepokoju. Niemal 94% respondentek zdiagnozowano jako osoby bez depresji, umiarkowane nasilenie objawów depresji zanotowano u co dwudziestej badanej. **Wnioski.** Korelacyjny model badania uniemożliwia formułowanie wniosków o charakterze przyczynowo-skutkowym. (Gerontol Pol 2017, 25, 20-27)

Słowa kluczowe: nastrój, aktywność fizyczna, osoby starsze

Abstract

Introduction. Among great geriatric problems depression disorders are the second most important psychopathological syndrome. Factors of depression risk among elderly people are health problems, death or sickness of beloved person or care of a chronically ill person. Additionally such factors as: being dependant on the others, the necessity of support, care and being afraid of changes, can cause depression. **Aim.** The aim of the research was to determine mood and symptoms of depression among the Third Age University students and their correlation with demographic variables, physical fitness and participation in organized physical classes and quality of life. **Material and methods.** The research was conducted on 116 women aged 50 to 88 with the usage of Adjective Scale of Mood UMACL, Geriatric Scale of Depression Evaluation (15-point version) of Yesavage', WHOQol-Bref questionnaire and FFFT fitness test. **Results.** Over 1 of elderly ladies experienced strong energetic renewal and weak muscle tension renewal, which indicates high level of vigor and life energy with low level of anxiety. Almost 94% of examined persons were diagnosed as persons without depression. Moderate symptoms of depression were notice in every fifth examined person. **Conclusions.** Correlative model of the research enables forming conclusions which have cause – result effect. (Gerontol Pol 2017, 25, 20-27)

Keywords: mood, physical activity, elderly people