

سنجش کیفیت زندگی و شادی فردی اقشار آموزشی استان مازندران (ورزشکار و غیرورزشکار)

محمد زلیکانی^۱، علی وفايي مقدم^{۲*}، مصطفی افشاری^۳، مهران جعفری^۴

۱. کارشناس ارشد مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی (ره).

۲. دکتری مدیریت و برنامه‌ریزی ورزشی دانشگاه مازندران-بابلسر.

۳. استادیار گروه مدیریت ورزشی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی تهران.

۴. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد واحد مشهد.

تاریخ دریافت: (۹۵/۴/۸) تاریخ پذیرش: (۹۶/۱/۲۷)

Comprising the Quality of life and Individual Happiness in Mazandaran Province Educational Groups

M. Zoleikani¹, A. Vafaei Moqadam^{2*}, M. afshari³, M. jafari⁴

1. Consultation Graduate Student in Allameh University.

2. Sports Management Ph.D at University of Mazandaran-Babolsar.

3. Assistant Professor, Sport Sciences research Institute of Iran.

4. Sports Management Ph.D Student in Azad University of Mashhad.

Received: (2016/June/28)

Accepted: (2017/April/16)

Abstract

Having the Quality of life is one of the human usual involvement that this research accomplish for these target of the serving Quality of life and individual happiness that in educational process in Mazandaran province organizations and also comprising in Athletes and non-athletes. The research method was descriptive that with combined questionnaires of Quality of life and individual happiness accomplished in 190 sample of statistic social that composed of university teacher, teachers, student and undergraduate in Mazandaran province. Some professors and specialists approved its validity and its reliability is confirmed through Cronbach s alpha ($\alpha=91\%$). for understanding research results be used of Kolmogorov Smirnov, one-sample t test and Levin tests. For data analysis software were used version 15 spss. This result showed that meaningful differ between of Quality of life ($t=13, p<0/001$) and individual happiness ($t=12/27, p<0/001$) in different people. Also meaningful differ between Quality of life in Athletes and non-athletes ($f=1/31, sig=0/253$) but in individual happiness variable ($f=7/56, sig=0/07$) do not meaningful difference and in the Athletes and non-athletes groups do not difference in happiness level too. This research showed that Quality of life levels in the educational group was different and perhaps for achieving to Quality of life and individual happiness are variable. Also by attention to ancient research characterize sport affection in all group justifiable. This result help to management planning that attend activities and levels for two variable in educational difference groups.

Keywords

Quality of life, individual happiness, educational groups, sport.

چکیده

دارا بودن بالاترین کیفیت زندگی در اقشار مختلف مردم، یکی از دغدغه‌های همیشگی افراد بوده است که این کار تحقیقی نیز با همین هدف یعنی سنجش کیفیت زندگی و شادی فردی افرادی که به نوعی در فرایند آموزش سازمان‌های استان مازندران قرار دارند و همچنین مقایسه در بین ورزشکاران و غیرورزشکاران انجام گردیده است. روش تحقیق حاضر از نوع توصیفی بوده که با پرسش‌نامه مرکب سنجش کیفیت زندگی و شادی فردی در بین نمونه ۱۹۰ نفری از افراد جامعه آماری که شامل اساتید دانشگاه‌ها، فرهنگیان، دانشجویان و دانش‌آموزان استان مازندران اجرا شده است. تعدادی از اساتید و کارشناسان صاحب نظر، روایی این پرسش‌نامه را تأیید کردند و پایایی آن را نیز روش آلفای کرونباخ ($\alpha=91\%$) تأیید نمود. از آزمون‌های آماری کولموگوروف اسمیرنوف، تی تک متغیره و لوین، برای درک یافته‌های تحقیق استفاده شده است. نرم افزار استفاده شده برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، SPSS نسخه ۱۵ بوده است. یافته‌ها نشان داد که بین سطوح کیفیت زندگی ($p<0/001$ و $t=13$)، و شادی فردی ($p<0/001$ و $t=12/27$) در اقشار مختلف تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین بین میانگین کیفیت زندگی در ورزشکاران و غیرورزشکاران ($F=1/31$ و $sig=0/253$) اختلاف معناداری وجود داشته ولی در متغیر شادی فردی ($F=7/56$ و $sig=0/07$) این تفاوت معنادار نبوده و بین دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار در سطح شادی فردی تفاوتی نبوده است. این نتایج نشان می‌دهد که در اقشار آموزشی سطوح کیفیت زندگی با یکدیگر متفاوت بوده و به نوعی می‌توان گفت که حالات برآوردن کیفیت زندگی و شادی فردی در آن‌ها متغیر است. همچنین با توجه به تحقیقات پیشین، تأثیر ورزش در تمامی اقشار مشخص گردید که قابل توجه است. این نتایج به برنامه‌ریزی بهتر مسئولان کمک کرده تا سطوح و فعالیت‌های این دو متغیر را در اقشار مختلف آموزشی در نظر گیرند.

کلید واژه‌ها

کیفیت زندگی، شادی فردی، اقشار آموزشی، ورزش.

مقدمه

با توجه به تلقی مهم بودن کیفیت زندگی برای افراد جامعه، تلاش برای ارتقاء آن از اصلی‌ترین اصول و اولویت‌های برنامه‌ریزان و سیاست‌گذاران اجتماعی و مدیران و مسئولان حکومتی در هر جامعه و کشوری است. لذا به جرأت می‌توان گفت کلیه برنامه‌ها، سیاست‌ها و عملیات اجرایی در یک جامعه در راستای ارتقاء کیفیت زندگی مردم آن جامعه است (غلامی، ۱۳۸۸، ص. ۲۲). نتایج مطالعات کیفیت زندگی می‌تواند به ارزیابی سیاست‌ها، رتبه‌بندی مکان‌ها، تدوین استراتژی‌های مدیریت و برنامه‌ریزی در هر جامعه‌ای کمک کرده و درک و اولویت‌بندی مسایل اجتماع برای برنامه‌ریزان و مدیران آن جامعه را به منظور ارتقای کیفیت زندگی شهروندان تسهیل کرد. همچنین یافته‌های کیفیت زندگی می‌تواند برای بازشناسی استراتژی‌های سیاسی قبلی و طراحی سیاست‌های برنامه‌ریزی آینده استفاده شوند (استراک^۱، ۲۰۱۳، ص. ۲۷).

فراهم کردن آمدگی روانی و جسمانی هر یک از کارکنان، سبب افزایش بهره‌وری و پیشرفت به سمت هدف برای سازمان می‌شود. از بین سازمان‌ها و دستگاه‌های اجرایی کشور، آموزش و پرورش و دانشگاه‌ها به عنوان یکی از حساس‌ترین دستگاه‌های کشور می‌باشد که سهم بسزایی در فراهم کردن جامعه‌ای سالم با آینده‌ای روشن ایفا می‌کند. همه افراد جامعه در دوران طلایی فراگیری خود، از دبستان تا پایان دوران تحصیلات خود، وارد این کارگاه‌های عظیم و قرنطینه عمومی می‌شوند که هدایت و رهبری سیستم اداری و واحدهای آموزشی، برعهده اساتید و فرهنگیان است. اساتید دانشگاه و فرهنگیان به عنوان متصدیان آموزش و پرورش و دانشگاه‌ها در هر جامعه، اولین حلقه در راه میل به اهداف توسعه‌ای و تحول‌گرا، بسیار کارساز و مهم می‌باشند (وقایی مقدم، ۱۳۹۱، ص. ۶۴).

کیفیت زندگی یکی از مهم‌ترین مسائل پیش روی جهان امروز و از مباحث اساسی در تکوین سیاست‌گذاری اجتماعی محسوب می‌شود که موضوعاتی چون رفاه، ارتقاء کیفیت زندگی سلامت‌محور، رفع نیازهای اساسی، زندگی رو به رشد و رضایت‌بخش، نوع دوستی و از خود گذشتگی در میان اجتماع را در بر می‌گیرد (راینفورد^۲، ۲۰۱۰، ص. ۱۲). در رویکردی عملی، کیفیت زندگی به عنوان یک مفهوم کلی تعریف می‌شود که تمام ابعاد زیستی شامل رضایت مادی، نیازهای حیاتی، به علاوه جنبه‌های انتقالی زندگی نظیر توسعه فردی، خودشناسی و بهداشت اکوسیستم را پوشش می‌دهد (براون^۳، ۲۰۰۴، ص. ۳۱).

در یک تقسیم بندی ابعاد کیفیت زندگی براساس حوزه‌های تأثیر به ۵ دسته تقسیم می‌شوند: اجتماعی و فرهنگی، روان‌شناختی، اقتصادی، جسمی و فیزیکی و محیطی است. الف) بُعد اجتماعی و فرهنگی کیفیت زندگی: بُعد اجتماعی از جمله عوامل کلیدی در شکل دادن کیفیت زندگی است که تأثیر قابل توجهی بر احساسات اساساً اجتماعی مردم دارد. این بُعد در سطح میانه مورد سنجش قرار می‌گیرد و شاخص‌های آن تلفیقی از شاخص‌های ذهنی و عینی کیفیت زندگی هستند. ب) بُعد روان‌شناختی کیفیت زندگی: بسیاری از نظریه‌پردازان بر میزان احساسات سعادت فرد از زندگی به عنوان عامل تعیین‌کننده در نگرش فرد به زندگی تأکید کرده‌اند. در حقیقت از جمله عواملی که برای مدت زیادی از جانب روانشناسان به عنوان مشخصات تعریف‌کننده احساس سعادت یا خوشبختی ارائه شده‌اند می‌توان به معیارهایی نظیر دوست داشتن دیگران، لذت بردن از زندگی یا شناخت خود اشاره کرد.

ت) بُعد اقتصادی کیفیت زندگی: این بُعد بیشتر ناظر بر توانایی مالی، میزان دارایی، قدرت خرید و مصرف، برخورداری از امکانات رفاهی در سطح فردی و گروهی و در میزان رشد خالص و ناخالص ملی، ضریب جینی، دستیابی به شغل و فرصت‌های شغلی و مواردی از این قبیل در سطح کلان و ملی است.

ث) بُعد جسمی و فیزیکی کیفیت زندگی: این بُعد بیشتر در حوزه سلامت و بهداشت فردی و شخصی می‌باشد. در بخش جسمانی مؤلفه‌هایی مانند: قدرت، انرژی و توانایی انجام فعالیت‌های روزمره و خودمراقبتی و در بخش مربوط به بیماری علائم بیماری مانند درد، از کار افتادگی، ناتوانی در دسترسی به درمان مناسب، شیوه‌های درمانی نامناسب و مورد تفسیر و سنجش قرار می‌گیرند.

ج) بُعد محیطی کیفیت زندگی: این بُعد در سطح کلان قرار دارد، شرایط خارجی و عوامل محیطی را مورد بررسی قرار می‌دهد. وضعیت کالبدی و فیزیکی محیط زیست افراد در محیط‌های شهری، روستایی و عشایری در زمینه مسکن، زیرساخت‌های حمل و نقل، زیرساخت‌های مربوط به معماری محیط و مناظر، وضعیت آلاینده‌های محیطی (الودگی هوا، آلودگی‌های صوتی، تصویری در محیط و....). امکانات و خدمات زیرساختی در حوزه فن‌آوری اطلاعات و ارتباطات، قوانین و مقررات موجود در حوزه‌های مختلف، خدمات عمومی در اجتماع و... از جمله مؤلفه‌های محیطی کیفیت زندگی هستند (رادزویتر^۴، ۲۰۰۲، ص. ۳۴).

1. Strack
2. Raynsford
3. Brown

4. Radzewitz

قله‌های سلوک و پله‌های ترقی را ببینید (لوکاس^۸، ۲۰۱۱، ص. ۶۱۶). جامعه زنده و پویا، جامعه‌ای است که عناصر شادی آفرین در آن فراوان باشد. نشاط و شادابی در دانشگاه، موجب رشد و شکوفایی در همه ابعاد وجودی یک دانشجو می‌شود. در محیط شاد، ذهن انسان پویا، زبان او گویا و استعداد وی شکوفا می‌گردد. در واقع توجه به تمام عوامل مؤثر بر شادی، توجه به تمامی ارزش‌ها، خوبی‌ها و شایستگی‌ها است. کسانی که چنین عواملی را بشناسند، خواهند توانست شادتر زندگی نمایند. دانشجویان دانشگاه نیز، که از مهم‌ترین اقشار جامعه محسوب می‌شوند، در صورت برخورداری از شادی حقیقی در ذات و شخصیت خود، احتمال موفقیت خود را در تمامی شئون تحصیلی و معنوی در زمان دانشجویی و حتی پس از طی دوران تحصیلی دانشگاهی و در زمان اشتغال به کار افزایش خواهند داد (استراک، ۲۰۱۳، ص. ۳۶).

با توجه به مزایای یک زندگی شاد برای افراد جامعه، به‌ویژه دانش آموزان و دانشجویان به عنوان نیروهای نوجوان و جوان آینده ساز در جامعه، برخی روان‌شناسان و پژوهشگران، که راجع به شادی تحقیقاتی انجام داده‌اند، کوشیده‌اند روش‌هایی برای افزایش میزان شادی در بین آن‌ها ارائه دهند. همچنین روان‌شناسان مشاهده نمودند که موفقیت‌های شغلی و تحصیلی دانشجویان همبستگی معنی‌داری با خوشحالی آنان داشته است (لیوبومیرسکی^۹، ۲۰۱۳، ص. ۱۱۳). امید دادن به دانشجویان، که دانشگاه می‌تواند برای کسب موفقیت‌های شغلی در تمامی جنبه‌های زندگی یک فرصت تلقی شود، می‌تواند در خوشحالی آنان مؤثر واقع گردد. رضانی و نظریان (۱۳۹۲) در تحقیق خود نشان دادند که دانشجویان از شاخص ۱۰۰ امتیازی نمره ۶۷ تا ۷۱ را کسب کرده‌اند. همچنین نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد دانشجویانی که در گروه‌های داوطلبانه مشارکت و فعالیت دارند، احساس خوشحالی بیشتری دارند (لیوبومیرسکی، ۲۰۱۳، ص. ۱۱۳). مشارکت دادن دانشجویان و دانش‌آموزان در سازندگی مملکت و باور آنان به عنوان نیروهای پرانرژی و خلاق، می‌تواند فواید زیادی از جمله افزایش خوشحالی آنان را به همراه داشته باشد. در رابطه با حمایت اجتماعی، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که حمایت اجتماعی از جانب معلمان و همسالان، با شادکامی رابطه مثبت دارد، ولی میزان این رابطه در معلمان بالاتر بوده است (مونتایر^{۱۰}، ۲۰۱۲).

علاوه بر این، مطالعات کیفیت زندگی می‌تواند به شناسایی نواحی مسئله‌دار، علل نارضایتی مردم، اولویت‌های شهروندان در زندگی، تأثیر فاکتورهای اجتماعی - جمعیتی بر کیفیت زندگی و پایش و ارزیابی کارایی سیاست‌ها و استراتژی‌ها در زمینه کیفیت زندگی کمک کند (عصاروردی، ۱۳۹۰، ص. ۷۹). برای مدیریت کردن بهتر زندگی و همچنین کنترل بیشتر کیفیت زندگی، یکی از راه‌ها استفاده از فعالیت‌های ورزشی می‌باشد که دانشمندان گفته‌اند که به بالابردن کیفیت زندگی کمک می‌کند. بنابراین در این تحقیق به دنبال سنجش میزان کیفیت زندگی و شادی فردی اقشار آموزشی استان و ارتباط آن با ورزش می‌باشیم (گری^۵، ۲۰۰۴، ص. ۲۳۱).

تمامی این ابعاد کیفیت زندگی ارتباط مناسب با شادی افراد داشته و دانشمندان مختلف در تحقیقات به آن اشاره کرده‌اند (تأدیبی، ۱۳۹۱، ص. ۱۲ و چاپوت^۶، ۲۰۱۱، ص. ۴۵). موضوع کیفیت زندگی و شادی فردی از موضوعاتی است که بسیاری از دانشمندان در مورد آن به تحقیق پرداختند و از ابعاد مختلفی موضوعات را روشن کرده‌اند. این درحالی است که با توجه به این تحقیقات، شاید کاربرد آن زیاد مورد لحاظ قرار نگرفته است.

نشاط و شادمانی، به عنوان یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی بشر، به دلیل تأثیرات عمده‌ای که بر شکل‌گیری شخصیت آدمی مجموعه زندگی انسان دارد، همواره ذهن انسان را به خود مشغول کرده است (فضل‌اللهی، ۱۳۹۱، ص. ۸۶). با مطرح شدن روزافزون اهمیت شادی در امر سلامتی روان و خوشبختی و همچنین تأثیر آن در تقویت قوای روانی انسان، برای مقابله با پیچیدگی‌ها و مشکلات دنیای امروز، توجه و نظر محققان، اندیشمندان و حتی عوام مردم نسبت به آن تغییر نموده است (استرلین^۷، ۲۰۱۳، ص. ۱۱۶).

افرادی که شاد هستند، احساس امنیت بیشتری می‌کنند، آسان‌تر تصمیم می‌گیرند، دارای روحیه مشارکتی بیشتری هستند و نسبت به کسانی که با آنان زندگی می‌کنند، بیشتر احساس رضایت می‌کنند. در اواخر قرن بیستم، موضوع نشاط شادمانی بشر، به عنوان یکی از موضوعات مهم مورد بررسی قرار گرفت. یکی از مشکلات هر جامعه، غفلت از شادی و نشاط و در نتیجه، افزایش بیماری‌های روانی از قبیل اضطراب و افسردگی است. با شادی و نشاط زندگی معنی پیدا می‌کند و در پرتو آن، نوجوانان و جوانان می‌توانند خود را ساخته و

8. Lucas

9. Lyubomirsky

10. Montier

5. Gary

6. chaput

7. Easterline

مردم ایران از نظر رتبه در مقایسه با دیگر کشورهای جهان از رتبه ۱۳۱ در سال ۲۰۰۱ به رتبه ۱۵۰ در سال ۲۰۱۰ میلادی کاهش پیدا کرده است. بر اساس این شاخص ترکیبی، امتیاز ایران طی سال‌های ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۰ میلادی بین ۴۵ تا ۴۹ بوده است ولی به دلیل رشد کند این شاخص در کشور در مقایسه با دیگر نقاط جهان، شاهد افت کیفیت زندگی در مقایسه با دیگر کشورهای جهان بوده‌ایم (پورطاهری، ۱۳۹۰، ص. ۳۱).

در تحقیق دیگری فرجی ملایی و همکاران (۱۳۸۹) تحت عنوان «تحلیل ابعاد کیفیت زندگی در نواحی شهری ایران» با استفاده از روش مورس، ۲۵۳ ناحیه شهری را از لحاظ کیفیت زندگی با همدیگر مقایسه کرده‌اند. با توجه به یافته‌های تحقیق، می‌توان دریافت که نواحی مختلف شهری ایران دارای شکاف بارزی از منظر شاخص‌های کیفیت زندگی شهری است. از ۲۵۳ شهر مورد بررسی تنها ۲۴ شهر؛ یعنی ۹/۵ درصد در سطح برخوردار قرار دارند. نزدیک به ۵۰ درصد از نواحی شهری مورد مطالعه به عنوان نواحی محروم هستند. به عبارت بهتر ۲۴ ناحیه شهری کشور برخوردار، ۱۱۶ ناحیه شهری نیمه برخوردار و ۱۱۳ ناحیه شهری محروم هستند. تهران به عنوان یک ناحیه شهری ناهمگن خود را از سایر نواحی شهری مجزا ساخته است (صالحی و همکاران، ۱۳۹۰، ص. ۱۷۵).

این امر می‌تواند زنگ خطری باشد برای تحقق اهداف سند چشم‌انداز که بر مبنای آن ایران در سال ۱۴۰۴ باید رتبه اول را در سطح منطقه از لحاظ توسعه و پیشرفت همراه با بهزیستی را داشته باشد.

این رتبه‌بندی نشان می‌دهد هزینه زندگی در کشور افزایش پیدا کرده است که البته این افزایش به دلیل آنکه هیچ مقایسه‌ای با سطوح درآمدی ندارد و به عنوان شاخصی از میزان مصرف مورد استفاده قرار می‌گیرد مثبت تلقی شده است و نشان می‌دهد میزان هزینه زندگی در ایران معادل ۷۱ درصد رشد داشته است.

شاخص اقتصاد و سلامت نیز در این دوره بهبود پیدا کرده است و هر یک از این دو شاخص به ترتیب ۹۲ و ۱۶ درصد رشد پیدا کرده است شاخص اقتصادی بر اساس تولید ناخالص داخلی مورد محاسبه قرار گرفته و شاخص دوم بر اساس میزان هزینه بهداشتی افراد و امکان دسترسی به امکانات درمانی ارزیابی شده. البته با توجه به آنکه همه این شاخص‌ها به طور متوسط در حدود واحد ۵۳ قرار دارد گویای فاصله زیاد شاخص‌ها با وضعیت مطلوب است و لزوم توجه و برنامه‌ریزی را می‌طلبد (سلطانی و همکاران، ۱۳۸۹، ص. ۲۵).

شاید بتوان گفت پایین‌ترین تغییرات در بین شاخص‌های

در تحقیق پور^{۱۱} (۲۰۱۶) نتایج نشان می‌دهد که دانش‌آموزانی که احساس عدم شادکامی می‌کردند، نشانه‌های جسمی بیشتری را گزارش دادند و میانگین مشکلات جسمی آن‌ها بالاتر بود و ارتباط بین این دو مؤلفه در این تحقیق در دانش‌آموزان تأیید شده است (پور، ۲۰۱۶، ص. ۲۷).

عباسی (۱۳۸۳) در پژوهشی به بررسی برخی عوامل مؤثر بر نشاط و شادابی دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه شهر اصفهان می‌پردازد. این عوامل عبارتند از تعامل معلم با دانش‌آموزان، مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های کلاس و مدرسه، روش‌های تدریس و ارزشیابی معلم، جوّ سازمانی مدرسه و امکانات آموزشی. نتایج نشان می‌دهد بیشترین کمترین تأثیر به ترتیب مربوط به جوّ سازمانی و کمترین مشارکت در فعالیت‌های کلاسی بوده است.

جعفری (۱۳۸۷) در پژوهشی به بررسی رابطه بین ابعاد شخصیت و خلاقیت با شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه تبریز پرداخته است. یافته‌ها نشان دهنده وجود سطح بالایی از شادکامی این افراد و همچنین ارتباط معنادار ما بین ابعاد شخصیت و خلاقیت با شادکامی بود.

حیاتی (۱۳۸۷) در پژوهشی با هدف بررسی تأثیر محیط فیزیکی مدرسه بر نشاط دانش‌آموزان شهرستان ساری، نشان می‌دهد که سرسبزی محیط مدرسه بر نشاط دانش‌آموزان پسر تأثیر زیادتری دارد. همچنین به نظر دانش‌آموزان دختر، تجهیزات سمعی و بصری مدرسه و رنگ آمیزی محیط مدرسه، بر نشاط دانش‌آموزان تأثیر زیادتری دارد. به نظر دانش‌آموزان دختر، وضعیت استقرار تجهیزات کلاس‌های درس بر نشاط دانش‌آموزان نیز تأثیر زیادتری دارد.

شوارتز و استراک^{۱۲} (۲۰۱۲) معتقدند که افراد شادکام، کسانی هستند که در پردازش اطلاعات درجهت خوش بینی و خوشحالی سوگیری دارند؛ یعنی اطلاعات را به گونه‌ای پردازش و تفسیر می‌کنند که به شادمانی و شادکامی آن‌ها منجر شود.

بابژکویچ^{۱۳} و همکاران (۲۰۱۶) در تحقیق خود به تأثیرات فعالیت‌های جسمانی بر کیفیت زندگی اشاره کرده‌اند که نمونه آماری در دو دسته دارای تحرک جسمانی و دسته بی‌تحرک در دو جنس بوده‌اند. همانطور که نتایج مجله زندگی طی سال‌های ۲۰۰۱ - ۲۰۱۰ بیان می‌دارد که شاخص کیفیت زندگی که به صورت سالانه توسط مجله زندگی بین الملل بین ۱۹۴ کشور جهان ارزیابی و منتشر می‌شود، نشان می‌دهد کیفیت زندگی

11. poor

12. Strack F. Schwartz N

13. Bobjevicm

غیرورزشکاران انجام گردیده است.

روش‌شناسی پژوهش

روش مورد استفاده در این تحقیق توصیفی و از نوع تحلیلی است. جامعه‌ی آماری تحقیق، اقشار آموزشی استان مازندران شامل اساتید دانشگاه، دانش‌آموزان، فرهنگیان و دانشجویان سراسر استان مازندران به تعداد نامحدود (بالغ بر ۴۰۰۰۰ نفر) می‌باشد که بر اساس نمونه‌گیری خوشه‌ای استان مازندران در ابتدا به سه منطقه غربی، شرقی و مرکزی تقسیم بندی شده و در مرحله بعد از بین این مناطق به صورت خوشه‌ای مدارس آموزش و پرورش برای انتخاب دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم و معلمان آن‌ها و همچنین دانشجویان و اساتید دانشگاه‌های بزرگ در این مناطق سه‌گانه (مازندران، آزاد ساری و دانشگاه شمال) به تعداد ۱۹۲ نمونه در کلیه اقشار انتخاب گردیدند. جدول تخصیص برای انتخاب تعداد نمونه از بین هر منطقه مشخص گردیده است. اعضای نمونه آماری، سیاهه اطلاعات دموگرافیک و پرسش‌نامه کیفیت زندگی و سنجش فردی (درویش پور کاخکی، ۱۳۹۱، ص. ۱۶۲) را تکمیل نمودند. تعدادی از اساتید و کارشناسان صاحب نظر، روایی این پرسش‌نامه را تأیید کردند و پایایی آن را نیز روش آلفای کرونباخ ($\alpha=0.91$) تأیید نمود. از آزمون‌های آماری کلموگروف اسمیرنوف، تی تک متغیره و لوین برای تجزیه و تحلیل یافته‌ها استفاده شده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز از نرم افزار Spss نسخه ۱۵ استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

جدول ۱ نشان دهنده توصیف داده‌های جمعیت شناختی می‌باشد، همانطور که ملاحظه می‌شود، ۵۶/۳ درصد آزمودنی‌های مرد و ۴۳/۸ درصد زن می‌باشند. ۶۴/۱ درصد آزمودنی‌ها، متأهل و ۳۲/۸ درصد دارای سنین بین ۲۰-۱۵ هستند. همچنین از ۱۹۲ نفر نمونه آماری، ۵۹/۹ درصد غیر ورزشکار و ۴۰/۱ درصد ورزشکار می‌باشند.

جهت آزمون فرضیه‌های تحقیق، ابتدا از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها استفاده می‌شود. بر اساس نتایج جدول ۲، داده‌های دارای توزیع نرمال می‌باشند (سطح معنی‌داری بیشتر از ۰/۰۵). در نتیجه برای آزمون فرضیه‌های ۱ و ۲ از آزمون t تک متغیره و برای آزمون فرضیه ۳ از آزمون t مستقل استفاده می‌شود.

تعیین‌کننده سطح کیفیت زندگی در بین ۹ شاخص فوق مربوط به شاخص فراغت و فرهنگ، محیط زیست و آزادی بوده است که نشان می‌دهد در دوره ۱۰ ساله مورد اشاره تقریباً این شاخص‌ها ثابت بوده‌اند و در نهایت به رقم رشد‌های قابل توجه ایجاد شده در زیرساخت‌ها و عرصه اقتصاد کشور ثبات این شاخص‌ها و افزایش میزان ریسک که با توجه به تحریم‌های خارجی مورد ارزیابی قرار گرفته است در عمل سطح کیفی زندگی مردم ایران کاهش پیدا کرده است. البته از نظر معدل بهبود نسبی حاصل شده ولی با توجه به اینکه دیگر کشورهای جهان در این دوره توانسته‌اند معدل بهتری برای شاخص‌های فوق به دست بیاورند در عمل شاهد عقب ماندن کشورمان در این عرصه رقابتی بوده‌ایم. باید توجه داشت با توجه به کشورهای مورد بررسی در منطقه می‌توان گفت وضعیت ایران در حد وسط قرار داشته است و از نظر شاخص کیفیت زندگی ایران مانند بسیاری دیگر از کشورهای منطقه تحول چندان در عدد شاخص کل به دست نیاورده است (سلطانی و همکاران، ۱۳۸۹، ص. ۳۲ و لواسر^{۱۴}، ۲۰۰۸، ص. ۶).

استراک و همکاران نیز در تحقیق خود در سال ۲۰۱۳ به بررسی ارتباط بین شادکامی و سبک‌های زندگی و مدل‌های ارزیابی از آن‌ها در جامعه معلمان پرداخته و درک کردند که بسیاری از عوامل علاوه بر ارتباط با آن‌ها، سطح زندگی نه چندان بالایی را بوجود آورده که سبب شادی در حد متوسط آن‌ها شده است (استراک، ۲۰۱۳، ص. ۳۰).

اهمیت این تحقیق کاربردی بودن آن است چرا که علاوه بر تصدیق مسائل گفته شده درباره این ارتباط، به مسائل کشف نشده و چند بُعدی اجتماعی ورزش و زندگی اشاره خواهد شد. کیفیت زندگی مفهومی است که در سال‌های اخیر به واسطه نقشی که در سلامت روان مخصوصاً شادی افراد دارد اهمیت بسزایی یافته است (ایگت^{۱۵}، ۲۰۱۰، ص. ۳۰۴). در همین راستا و با توجه به این که دانشجویان و دانش‌آموزان به تبع آن اساتید و فرهنگیان در آینده عهده‌دار مدیریت عرصه‌های مختلف جامعه خواهند بود، شناخت میزان سطح کیفیت زندگی و شادی آنان، ضروری به نظر می‌رسد. لذا این تحقیق نیز با همین هدف یعنی سنجش کیفیت زندگی و شادی فردی افرادی که به نوعی در فرایند آموزش سازمان‌های استان مازندران قرار دارند و همچنین مقایسه در بین ورزشکاران و

14. Levasseur

15. Egede

جدول ۱. توصیف داده‌های جمعیت شناختی

معیار	گروه‌بندی	فراوانی	درصد	میانگین	انحراف استاندارد
اقشار مختلف	اساتید	۳۵	۱۸/۲	۲/۵	۱/۰۲
	فرهنگیان	۶۶	۳۴/۴		
	دانشجو	۵۰	۲۶		
	دانش‌آموز	۴۱	۲۱/۴		
جنسیت	مرد	۱۰۸	۵۶/۳	۱/۴۳	۰/۴۹
	زن	۸۴	۴۳/۸		
تأهل	مجرد	۶۹	۳۵/۹	۱/۳۵	۰/۴۸
	متاهل	۱۲۳	۶۴/۱		
سن	۱۵-۲۰ سال	۶۳	۳۲/۸	۲/۵۴	۱/۳۲
	۲۱-۳۰ سال	۳۰	۱۵/۶		
	۳۱-۴۰ سال	۴۲	۲۱/۹		
	۴۱-۵۰ سال	۴۵	۲۳/۴		
	۵۰ سال به بالا	۱۲	۶/۳		
مشارکت	ورزشکار	۷۷	۴۰/۱	۱/۵۹	۰/۴۹
	غیر ورزشکار	۱۱۵	۵۹/۹		

جدول ۲. آزمون کلموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها

متغیر	آماره	معنی‌داری (p)
کیفیت زندگی	۱/۳۱	۰/۰۶۲
شادی فردی	۱/۹۳	۰/۰۸۱

جدول ۳. آزمون t استودنت کیفیت زندگی

ارزش = ۴					
تعداد	میانگین	t	درجه آزادی	P	اختلاف میانگین
۱۹۲	۴/۱	۱۳	۱۹۱	< ۰/۰۰۱	۰/۱

جدول ۴. آزمون t استودنت شادی فردی

ارزش = ۴					
تعداد	میانگین	t	درجه آزادی	P	اختلاف میانگین
۱۹۲	۴/۰۹	۱۲/۲۷	۱۹۱	< ۰/۰۰۱	۰/۰۹

سنجش کیفیت زندگی اقشار مختلف استان مازندران با میانگین بهینه آن تأیید می‌گردد.

فرضیه ۲. بین میانگین سنجش شادی فردی و میانگین بهینه اقشار مختلف استان مازندران تفاوت وجود دارد. برای آزمون این فرضیه از آزمون تی تک متغیره استفاده می‌شود. با توجه به طیف ۷ ارزشی لیکرت، میانگین بهینه ۴ فرض می‌شود. با توجه به نتایج جدول ۴، ($p < ۰/۰۰۱$) و

فرضیه ۱. بین میانگین سنجش کیفیت زندگی و میانگین بهینه اقشار مختلف استان مازندران تفاوت وجود دارد. برای آزمون این فرضیه از آزمون تی تک متغیره استفاده می‌شود. با توجه به طیف ۷ ارزشی لیکرت، میانگین بهینه ۴ فرض می‌شود. با توجه به نتایج جدول ۳، ($t = ۱۳$ و $p < ۰/۰۰۱$)، از آنجایی که سطح معنی‌داری کوچک‌تر از ۵ درصد می‌باشد، فرضیه حکم مبنی بر وجود اختلاف معنی‌دار بین میانگین

توجه به سطح معنی‌داری آزمون t مستقل ($\text{sig} = 0/036$)؛ فرضیه صفر رد و فرضیه حکم مبنی بر وجود اختلاف معنی‌دار بین میانگین‌های دو گروه تأیید می‌گردد. همانطور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، میانگین کیفیت زندگی در گروه ورزشکار برابر ۲۱/۱۸ و در گروه غیر ورزشکار برابر ۲۰/۰۹ است. در نتیجه میزان کیفیت زندگی در گروه ورزشکار به‌طور معنی‌داری بیشتر از گروه غیرورزشکار می‌باشد.

از آنجایی که سطح معنی‌داری کوچک‌تر از ۵ درصد می‌باشد، فرضیه حکم مبنی بر وجود اختلاف معنی‌دار بین میانگین سنجش شادی فردی اقشار مختلف استان مازندران با میانگین بهینه آن تأیید می‌گردد.

فرضیه ۳. بین میانگین کیفیت زندگی اقشار ورزشکار و غیر ورزشکار اختلاف وجود دارد. نتایج آزمون لوین ($F = 1/31$ و $\text{sig} = 0/253$)، نشان می‌دهد که واریانس‌های دو گروه یکسان می‌باشند. همچنین با

جدول ۵. آزمون t مستقل برای مقایسه کیفیت زندگی در گروه ورزشکار و غیر ورزشکار

متغیر وابسته	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	آزمون لوین		
					آماره F	سطح معنی‌داری	آماره t
کیفیت زندگی	ورزشکار	۷۷	۲۱/۱۸	۳/۶۵	۰/۲۵۳	۲/۱۱	۱۹۰
	غیرورزشکار	۱۱۵	۲۰/۰۹	۳/۳۷			
							۰/۰۳۶

جدول ۶. آزمون t مستقل برای مقایسه کیفیت زندگی در گروه ورزشکار و غیرورزشکار

متغیر وابسته	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	آزمون لوین		
					آماره F	سطح معنی‌داری	آماره t
کیفیت زندگی	ورزشکار	۷۷	۱۶/۷۴	۴/۰۳	۰/۰۷	۱/۱۱	۱۹۰
	غیرورزشکار	۱۱۵	۱۶/۱۶	۳/۰۸			
							۰/۲۶۵

سازنده است. ارتباطی که این فاکتور مهم با کیفیت زندگی افراد دارد، محقق را به دلیل اهمیت بالای جایگاه دانشجو و دانش‌آموز و همچنین آموزنده‌های آن‌ها یعنی اساتید و فرهنگیان، به دنبال سنجش این دو فاکتور مهم در بین آن‌هاست چرا که در نظر گرفتن آینده‌ای سالم با داشتن این افراد سالم از همه ابعاد زندگیشان میسر خواهد بود. در این تحقیق با در نظر گرفتن بسیاری از موارد و فاکتورهایی که در اقشار آموزشی استان بوده به دنبال سنجش کیفیت زندگی و شادی فردی آن‌ها در یک پرسش‌نامه ترکیب شده بوده‌ایم. همانطور که یافته‌ها نشان دادند بین برخی از اقشار مختلف در جوامع مختلف براساس سطح کیفیت زندگی و میزان شادی فردی که دارد، تفاوت وجود دارد. در این تحقیق نیز همانطور که ملاحظه گردید تمامی این چهار قشر در نظر گرفته شده از نظر میزان کیفیت زندگی و شادی فردی با یکدیگر تفاوت دارند. این یافته‌ها با یافته‌های پورطاهری (۱۳۹۰)، فرجی ملایی (۱۳۸۹)، ایگت (۲۰۱۰) و لواسور (۲۰۰۸) همخوانی

فرضیه ۴. بین میانگین شادی فردی اقشار ورزشکار و غیر ورزشکار اختلاف وجود دارد.

نتایج آزمون لوین ($F = 7/56$ و $\text{sig} = 0/07$)، نشان می‌دهد که واریانس‌های دو گروه یکسان می‌باشند. همچنین با توجه به سطح معنی‌داری آزمون t مستقل ($\text{sig} = 0/265$)؛ فرضیه صفر مبنی بر عدم وجود اختلاف معنی‌دار بین میانگین‌های دو گروه تأیید می‌گردد. همانطور که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، میانگین شادی فردی در گروه ورزشکار برابر ۱۶/۷۴ و در گروه غیر ورزشکار برابر ۱۶/۱۶ است ولی این اختلاف میانگین معنی‌دار نمی‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

شادمانی و نشاط به عنوان یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی، نه تنها تأثیرات عمده‌ای بر شکل‌گیری شخصیت و زندگی انسان دارد، بلکه اهمیت زیادی در سلامت روانی و مقابله با مشکلات دنیای امروز دارد. انسان با نشاط، انسانی کارا، مبتکر، مولد و

داشته و تمامی این دانشمندان بر وجود تفاوت بین سطوح در نظر گرفته شده بر برخی از اقسام تأکید داشته‌اند. در سال‌های اخیر بر اساس وضعیت اقتصادی که در کشور حاکم بوده است و تأثیرگذاری آن بر بسیاری از موارد و ابعاد اجتماعی و اقتصادی، قابل تصور بوده است که بسیاری از اقسام کم درآمد، دارای کیفیت زندگی پایین باشند. بر همین اساس نیز، دارا بودن تفاوت بین این اقسام بر اساس سطح درآمد متغیر قابل پیش‌بینی است. این یافته‌ها با یافته‌های گراهام، ۲۰۱۲، مونتایر، ۲۰۱۲ و اسفورد، ۲۰۱۰ ناهمسو می‌باشد که شاید یکی از دلایل مهم آن تفاوت در فرهنگ جوامع مختلف، سطوح اقتصادی و اجتماعی متفاوت و همچنین دل مشغولی‌های متفاوت در اقسام در دو جنس دانست.

در فرضیه دیگری که تفاوت بین ورزشکار و غیرورزشکار را در میزان کیفیت زندگی و شادی فردی هدف قرار داده بودیم، ذکر گردید که همانند تحقیقات براون (۲۰۰۴)، سلطانی و همکاران (۱۳۸۹) و تأدیبی و همکاران (۱۳۹۱) در مبحث کیفیت زندگی بین این اقسام در ورزشکاران و غیرورزشکاران تفاوت معناداری وجود داشته است. اما شاید باز هم به دلیل داشتن تفاوت‌های فرهنگی، تفاوت در سطح توقعات و همچنین تفاوت در وضعیت‌های اجتماعی و اقتصادی با یافته‌های چاپوت (۲۰۱۱) و لواسر (۲۰۰۸) ناهمسو است. اساتید دانشگاه و فرهنگیان به علت درگیری زیاد در کار و فرآیند تدریس گاهی اوقات زمان اجرای فعالیت‌های ورزشی را کمتر پیدا می‌کنند. البته در این دو قشر هم از بعد کیفیت زندگی تفاوت وجود دارد. ولی دانش آموزان و دانشجویان نیز بر اساس مقدار اوقات فراغتی که دارند، از زمان بیشتری برای ورزش کردن برخوردارند. ورزش و فعالیت‌بدنی موجب تقویت خانواده، توسعه روابط دوستانه و پرورش روحیه اجتماعی در اقسام مختلف شده و این یکی از راه‌های اثرگذاری بر کیفیت زندگی می‌باشد. همان‌گون که تأدیبی و همکاران گزارش کرده اند اجرای تمرینات ورزشی دوییدن آرام و قدرتی به مدت یک ساعت در روز و سه مرتبه در هفته سبب تقویت اعمال فیزیولوژیکی متعدد بدن می‌شود. ورزش منظم و تحرک بدنی باعث کاهش سطح گلیسیرید، حفظ تعادل بدن، پایین آمدن فشار خون، ممانعت از حمله‌های قلبی و جلوگیری از پوکی استخوان می‌شود. این عوامل نیز یکی از ابعاد تأثیرگذاری بر کیفیت زندگی افراد ورزشکار می‌باشد که با این فرآیند بسیاری از دغدغه‌های پیش روی آنان را کم می‌کند.

با وجود این ارتباط بین کیفیت زندگی افراد و ورزش و تأثیرگذاری بر معناداری فرضیه سوم، برای متغیر شادی فردی بین

این دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار، تفاوت معناداری در این اقسام لحاظ نگردید که با یافته‌های فضل‌اللهی و همکاران (۱۳۹۲)، عباسی (۱۳۸۳)، حیاتی (۱۳۸۷)، لوکاس (۲۰۱۱) و مونایر (۲۰۱۲) ناهمخوانی دارد. تمامی این افراد در تحقیقاتشان بر تأثیر ورزش بر شادی افراد اشاره داشته‌اند. از طرفی ورزش منظم و مداوم به علت طبیعت شادی بخش آن موجب آرامش ذهنی، بالا رفتن قدرت اراده، افزایش حس اعتماد به نفس و توانایی تصمیم‌گیری می‌شود که همگی این عوامل سبب می‌شود تا از فشارهای روانی فرد کاسته شده و از بروز مشکلات جلوگیری کند. این عدم همسویی را نیز به عدم داشتن اعتقاد به ورزش و فعالیت‌بدنی بر ایجاد ذهنیت مؤثر در ایجاد شادابی در شدت ناکافی تمرین می‌توان دانست. همچنین رژیم غذایی در کنار تمرین خود می‌تواند عامل مداخله‌گری بر اثرات ورزش باشد.

مدارس و دانشگاه‌ها به عنوان نهادی علمی، که رسالت تولید و مدیریت دانش، تأمین و تربیت نیروی انسانی متخصص و مولد را در جامعه به عهده دارند، می‌توانند با ایجاد شادی و نشاط در بین دانش آموزان و دانشجویان، علاوه بر حفظ سلامت جسمی و روانی آنان، احتمال موفقیت خود را در همه شئون تحصیلی و معنوی افزایش دهند. این افراد شاد، احساس کنترل شخصی بیشتری بر توانایی‌های خود داشته، در ماندگی و افسردگی را از خود دور می‌کنند و از ابعاد گوناگون شناختی، اجتماعی، هیجانی و جسمانی رشد کرده، از ویژگی‌های خوش‌بینی، هدفمندی، کنترل‌درونی، خلاقیت، برون‌گرایی و نوع‌دوستی، توافق اجتماعی و ارتباط مثبت، عزت نفس و سلامت شخصیت برخوردار می‌شوند و نقش زیادی در توسعه و تحول علمی و تفکر خلاق و پیشرفت تحصیلی خواهند داشت. در نظر گرفتن عوامل موجود آورنده در بهتر شدن سطح کیفیت زندگی و شادی فردی، به بهتر شدن نتایج برنامه‌ریزی مسئولان در سال‌های آتی کمک کرده و اگر در کنار ورزش به این ابعاد پرداخته شود مطمئناً آینده‌ای سالم خواهیم داشت. انجام فعالیت‌های ورزشی در زمان اوقات فراغت علاوه بر فواید جسمانی، بر مقابله با مشکلات عصبی و روانی نیز آثار مفیدی دارد. افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنند علاوه بر مصونیت از انواع بیماری‌ها و نارسایی‌ها دارای شخصیت هماهنگ، زندگی منظم و کارآیی بیشتری هستند و با کسب روحیه نشاط و بهره‌مندی بیشتر از زندگی، از روابط اجتماعی بیشتری برخوردارند. بنابراین اینگونه است که افراد احساس خوبی از اجرای فعالیت‌های ورزشی گزارش کرده و این احساس خوب نیز منجر به بالا رفتن رضایتمندی از زندگی و به تبع آن افزایش کیفیت زندگی می‌شود.

منابع

- سوری، ابوذری؛ شعبانی مقدم، کیوان؛ سوری، ربیع اله (۱۳۹۵). «رابطه بین فعالیت بدنی و کیفیت زندگی زنان سالمند استان کرمانشاه»، پژوهش های کاربردی در مدیریت ورزشی، سال چهارم، شماره ۴، (۱۶ پیاپی)، بهار ۱۳۹۵، ص ۸۴-۷۵.
- رضانی، علیرضا؛ نظریان مادوانی، عباس (۱۳۹۲). «ارتباط بین هوش هیجانی، آمادگی جسمانی و کیفیت زندگی دانشجویان»، نشریه پژوهش های کاربردی در مدیریت ورزشی، دوره ۲، شماره ۲ (پیاپی ۵)، صص ۹۸-۸۵.
- صالحی، تهمینه؛ دهقان نیری، ناهید (۱۳۹۰). «ارتباط اضطراب و کیفیت زندگی در دانشجویان مقیم خوابگاه های دانشگاه علوم پزشکی تهران»، فصلنامه پایش، سال دهم شماره دوم بهار ۱۳۹۰، صص ۱۷۵-۱۸۱.
- فضل الهی، سیف اله؛ جهانگیر اصفهانی، نرگس؛ حق گویان، زلفا (۱۳۹۰). «سنجش میزان و عوامل مؤثر بر شادی دانشجویان پردیس قم دانشگاه تهران»، مجله روانشناسی و دین، شماره ۴ (پیاپی ۳)، ص ۸۶.
- عباسی، ناهید (۱۳۸۳). بررسی عوامل مؤثر بر نشاط و شادابی دانش آموزان از دیدگاه دبیران و دانش آموزان دبیرستان های دخترانه شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۳۸۲، پایان نامه کارشناسی ارشد علوم تربیتی دانشگاه آزاد خوارسگان، ص ۸۹.
- عصاررودی، عبدالقادر؛ گل افشانی، اصغر؛ اکابری، سید آرشد (۱۳۹۰). «ارتباط سلامت معنوی و کیفیت زندگی در پرستاران»، مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، - دوره سوم، شماره ۴، صفحات ۸۸-۷۹.
- غلامی، علیرضا (۱۳۸۸). «عوامل مؤثر بر کیفیت کاری کارکنان در سازمان»، دو ماهنامه توسعه ای انسانی پلیس، سال ششم، شماره ۲۴، ص ۲۲.
- وفايي مقدم، علی (۱۳۹۱). بررسی عوامل بی رغبتی به ورزش در فرهنگیان استان مازندران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه مازندران-بابلسر، ص ۶۴.
- اعظم، رباط؛ شتاب بوشهری، ناهید؛ شفیعی نیا، پروانه؛ فرزاد، ملکی (۱۳۹۲). «بررسی دیدگاه دانشجویان نسبت به طبقه بندی جنسیتی ورزش ها»، نشریه مطالعات فرهنگی در ورزش، تابستان ۱۳۹۲، شماره ۱، ۸۷-۱۰۰.
- پورطاهری، مهدی؛ رکن الدین افتخاری، عبدالرضا (۱۳۹۰). «ارزیابی کیفیت زندگی در نواحی روستایی (مطالعه موردی: دهستان خاوه شمالی، استان لرستان)»، پژوهش های جغرافیایی انسانی، شماره ۷۶، تابستان ۱۳۹۰، ص ۳۱.
- تأدیبی، وحید؛ بیات، زهرا (۱۳۹۱). «اثر هشت هفته تمرین هوازی و مداخله دارویی بر کیفیت زندگی زنان مبتلا به دیابت نوع ۲»، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان، تابستان ۱۳۹۱، دوره ۱۴، شماره ۲، پی در پی ۴۲، ص ۱۲.
- جعفری، علی (۱۳۸۷). رابطه ابعاد شخصیت و خلاقیت با شادکامی در بین دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه تبریز. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور مرکز تهران، ص ۱۲۸.
- حیاتی، حمیدرضا (۱۳۸۷). تأثیر محیط فیزیکی مدرسه بر نشاط دانش آموزان دوره متوسطه شهرستان ساری، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی رودهن، ص ۱۰۶.
- درویش پور کاخکی، علی؛ سعیدی، ژیلا؛ عابد، دلاور؛ سعید الذاکرین، منصوره (۱۳۸۸). «ابزارهای اندازه گیری وضعیت سلامت و کیفیت زندگی سالمندان»، پژوهش در پزشکی، مجله پژوهشی دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی دوره ۳۳، شماره ۳، پاییز ۱۳۸۸، ۱۶۲-۱۷۳.
- سلطانی، رضا؛ کافی، سید موسی؛ صالحی، ایرج؛ کارشکی، حسین؛ رضایی، سجاد (۱۳۸۹). «بررسی کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه گیلان»، مجله علوم پزشکی دانشگاه گیلان، دوره نوزدهم، شماره ۷۵، ص ۲۵-۳۵.
- Bobjevicm, k., & kovacevic, j.(2016). the effect of physical exercise on quality of life during pregnancy, open conference systems, p:30.
- Brown, J. (2004). "Models of Quality of Life: A Taxonomy, Overview and Systematic Review of the Literature", *European Forum on Population Ageing Research*, p:31.
- Chaput, J P ., & Klingenberg, L., & Rosenkilde, M. Gilbert, JA., & Tremblay, A., & Sjdin, A.(2011). *Physical Activity Plays an Important Role in Body Weight Regulation*. J Obes. 2011; 2011: 360257,45.
- Dalmida, S G., & Holstad, M M ., & Diiorio, C., & Laderman, G. (2011). "Spiritual Well-Being and Health-Related Quality of Life Among African-American Women with HIV/AIDS", *Appl Res Qual Life*; 2011 : 6 (2) : 139-157.
- Drosdzol, A., & Skrzypulec, V., & Mazur, B. Pawlińska -Chmara, R.(2007). "Quality of life and marital sexual satisfaction in women with polycystic ovary syndrome". *Folia Histochemica Cytobiologica* 2007;45: 93-7.
- Easterline, H.R.(2013). "Explaining Happiness", *Proceeding of the National Academy of Sciences*, v 16, p 116.
- Egede, L E ., & Ellis, C.(2010). "Diabetes and depression: global perspectives". *Diabetes Res Clin Pract*. 2010 Mar;87(3):302-12.
- Gary, RA., & Sueta, CA., & Dougherty, M. Rosenberg, B., & Cheek, D ., & Preisser,

- J.(2012). Home-based exercise improves functional Graham C, *The Economics of Happiness, The Brooking Institution*, p231.
- Lyubomirsky, S.(2013) . “Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change”, *Review of General Psychology*, v 9, .p 113.
 - Levasseur, M., & Desrosiers, J., & St-Cyr Tribble, D. (2008). *Do quality of life, participation and environment of older adults differ according to level of activity?* *Health Qual Life Outcomes* 2008; 29: 6-30.
 - Lucas, R. E., & Diner, E., & Suh, E. (2011). “Discriminant Validity of Well – Being Measures”, *Journal of Personality and Social Psychology*, v 71, p 616-628.
 - Montier J. (2012). “Global Equity Strategy”, *Journal of the Psychology of Happiness*, v.9, p 121.
 - Poor, hj. (2016) The Relationship between Spiritual Well-being and Quality of Life in student, *Health, Spirituality and Medical Ethics - Vol.3, No.2*.
 - Raynsford, N. (2010). *Building a Better Quality of Life, A Strategy for more Sustainable Construction*, Department of the Environment, Transport and the Regions Eland House, pp:12.
 - Radzewitz, A., & Miche, Ev., & Herrmann, G., & Nowak, M., & Montanszus, U., & Adam U.(2002). “Exercise and muscle strength training and their effect on quality of life in patients with chronic heart failure”. *Eur J Heart Fail.* 2002;4(5):627-34.
 - Strack, F., & Schwartz, N.(2013). “Evaluating One’s Life: a Judgement Model of Subjective Well – Being”, *Subjective Well – Being: an Interdisciplinary Approach*, p 27-47.