Journal of Marine Medicine
Spring 2022, Volume 4, Issue 1
Pages: 48-55
10.30491/4.1.48

Correlation between Sports Participation Motivation with Mental Health, Happiness and Quality of Life in the Staff of Baqerul Uloom Marine Science Training Center

Vahid Bakhshalipour [1], Siavash Khodaparast [2*], Maziyar Kalashi [3], Amin Farokhi [4]

[1] *Sama Technical and Vocational Training College, Islamic Azad University, Lahijan Branch, Siyahkal, Iran*
[2] *Department of Physical Education and Sport Science, Lahijan Branch, Islamic Azad University, Guilan, Lahijan, Iran*
[3] *Department of Physical Education and Sport Science, Razi University, Kermanshah, Iran*
[4] *MSc of Physical Education, Expert in Physical Education of the Naval Base of the Army, Sirjan, Iran*

Received: 19 July 2021 **Accepted:** 2 March 2022

Abstract

Background and Aim: Health and happiness are among the most essential psychological needs of human beings and affect the quality of life. The aim of this study was to investigate the correlation between Sports Participation Motivation with mental health, happiness and quality of life in the staff of the Baqerul Uloom Marine Science Training Center.

Methods: This descriptive correlational study was performed on 285 employees in 2022 in Baqerul Uloom Marine Science Training Center, Iran. Data collection tools were Gill Participation Motivation Questionnaire (PMQ), Goldberg General Health Questionnaire (GQH-28), Oxford Happiness Questionnaire (OHI) and Quality of Life Questionnaire (WHOQOL-BREF).

Results: The mean score for Sports Participation Motivation was 2.69, for mental health was 21.51, for Happiness was 68.21 and for quality of life was 2.41 in the staff of Baqerul Uloom Marine Science Training Center. The intensity of the correlation between sports participation motivation and mental health (0.54), happiness (0.48), quality of life (0.58) was considered significant (P<0.01).

Conclusion: The present results showed that the use of sports activities can be effective in mental health, happiness and quality of life in the staff of Baqerul Uloom Marine Science Training Center. Therefore, it is suggested as a method of complementary medicine to increase mental health, happiness and improve the quality of life of employees.

Keywords: Health, Happiness, Quality of Life, Navy

[Downloaded from jmarmed.ir on 2026-11-01]

[DOI: 10.30491/4.1.48]

[*]**Corresponding author:** Siavash Khodaparst**, Email**: S.khodaparast@yahoo.com
Address: Department of Physical Education and Sport Science, Lahijan Branch, Islamic Azad University, Guilan, Iran.

مجله طب دریا
دوره ۴، شماره ۱، بهار ۱۴۰۱
صفحات: ۵۵-۴۸
10.30491/4.1.48

همبستگی بین انگیزش مشارکت در فعالیت‌های ورزشی با سلامت روانی، شادکامی و کیفیت زندگی کارکنان مرکز آموزش علوم دریایی باقرالعلوم

وحید بخشعلی پور[۱]، سیاوش خداپرست [۲] *، مازیار کلاشی[۳]، امین فرخی [۴]

[۱] آموزشکده فنی و حرفه ای سما سیاهکل، دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان، سیاهکل، ایران
[۲] گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد لاهیجان، دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، ایران
[۳] گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران
[۴] کارشناسی ارشد تربیت بدنی، کارشناس امور تربیت بدنی پایگاه دریایی ارتش، سیرجان، ایران

دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۴/۲۸ **پذیرش مقاله:** ۱۴۰۰/۱۲/۱۱

چکیده

زمینه و هدف: سلامتی و احساس شادکامی، از ضروری‌ترین نیازهای روانی انسان بوده و بر کیفیت زندگی تأثیرگذار است. این تحقیق با هدف بررسی همبستگی بین انگیزش مشارکت در فعالیت های ورزشی با سلامت روانی، شادکامی و کیفیت زندگی کارکنان مرکز آموزش علوم دریایی باقرالعلوم انجام شد.

روش‌ها: پژوهش به روش توصیفی از نوع همبستگی بر روی ۲۸۵ کارمند در سال ۱۴۰۰ در مرکز آموزش علوم دریایی باقرالعلوم انجام گرفت. ابزار جمع آوری داده‌ها، پرسشنامه انگیزه مشارکت گیل (PMQ)، پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ (GQH-28)، پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI) و پرسشنامه کیفیت زندگی (WHOQOL-BREF) بودند.

یافته‌ها: میانگین انگیزش مشارکت ورزشی؛ ۲/۶۹، سلامت روانی؛ ۲۱/۵۱، شادکامی؛ ۶۸/۲۱ و کیفیت زندگی؛ ۲/۴۱ در کارکنان مرکز آموزش علوم دریایی باقرالعلوم محاسبه شد. شدت همبستگی بین انگیزش مشارکت ورزشی با سلامت روانی (۰/۵۴)، شادکامی (۰/۴۸)، کیفیت زندگی (۰/۵۸) معنی‌دار براورد شد ($P<0.01$).

نتیجه‌گیری: نتایج حاضر نشان داد که استفاده از فعالیت های ورزشی می‌تواند در سلامت روانی، شادکامی و کیفیت زندگی در کارکنان مرکز آموزش علوم دریایی باقرالعلوم اثرگذار باشد. لذا پیشنهاد می‌شود به عنوان یکی از روش‌های طب مکمل، جهت افزایش سلامت روانی، شادکامی و بهبود کیفیت زندگی در کارکنان مورد توجه قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: سلامت، شادکامی، کیفیت زندگی، نیروی دریایی.

*نویسنده مسئول: **سیاوش خداپرست**. پست الکترونیک: S.khodaparast@yahoo.com
آدرس: گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد لاهیجان، دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، ایران.

[Downloaded from jmarmed.ir on 2026-11-01]

[DOI: 10.30491/4.1.48]

مقدمه

سلامت روانی از مهمترین منابع آرامش خاطر در زندگی است که بر توانایی فرد در مراقبت از خود و خانواده مؤثر است. در واقع، سلامت فرد، پایه و بنیان سلامت جامعه است و جامعه نقش تعیین‌کننده در سلامت افراد ایفا می‌کند (۳-۱). از سوی دیگر، صرف‌نظر از تأمین مالی، شغل می‌تواند برخی از نیازهای اساسی انسان نظیر تحرک بدنی، تعامل اجتماعی، احساس خود ارزشمندی، اعتماد به نفس و شادکامی را ارضا کند؛ به رغم این که کار مناسب عامل مهمی در ارضای نیازهای اساسی و بهبود شرایط اجتماعی افراد است، گاهی ممکن است به منبع عمده فشار روانی مبدل شود و عامل شادکامی کارکنان را تحت تاثیر قرار دهد (۴).

شادکامی، یکی از مولفه‌های اساسی زندگی افراد به شمار می‌رود و به عنوان مفهومی مثبت و اثرگذار، برای سالم ماندن امری ضروری و حیاتی است (۵). در تحقیقی نشان داده شد که که افراد شاد در وجود خود احساس امنیت بیشتری می‌کنند، آسان‌تر تصمیم می‌گیرند، دارای روحیه مشارکتی بالاتری هستند و احساس رضایت آنها در زندگی بیشتر است (۶). میزان شادی و رضایت هر فرد از زندگی، رابطه مستقیمی با نگرش او از زندگی دارد و این بدان معناست که هر چه قدر افراد، از رویدادهای پیرامون خود راضی‌تر باشند، به همان میزان نیز شادترند؛ در واقع شادکامی بخش مهمی از کیفیت زندگی به شمار می‌رود (۷). شادکامی از خصیصه های لازم برای بهره بردن از زندگی و ارتقای کیفیت زندگی است (۸). کیفیت زندگی این موضوع را بیان می‌کند که چگونه یک فرد جنبه‌های مختلف زندگی را ارزیابی می‌نماید که این ارزیابی شامل واکنش‌های عاطفی یک فرد به رخدادهای زندگی، گرایش، احساس کامل بودن زندگی و خرسندی از آن و رضایت از شغل و روابط شخصی می‌باشد (۹).

توجه روز افزون جامعه به فعالیت‌های جسمانی و توسعه و ارتقای فرهنگ سلامتی و تندرستی موجب گردیده تا توجه بیشتری به این موضوع جلب شود (۱۰). از سوی دیگر، یکی از عواملی که باعث افزایش و استمرار افراد جامعه به مشارکت ورزشی می‌شود، انگیزش افراد است؛ به طوری که یکی از محورهای اساسی در توضیح رفتارهای مردم به منظور شرکت در انواع ورزش‌ها تشخیص انگیزه‌ها و پیش‌فرض‌های آنان است (۱۱).

مروری بر مطالعات پیشین، نشان می‌دهد که شغل یکی از اجزاء مهم کیفیت زندگی و سطح سلامت محسوب می‌شود؛ به طوری که Donoho و همکاران در مطالعه ای دریافتند که با اعزام افسران نظامی به ماموریت‌ها این احتمال وجود دارد بر سطح زندگی ایشان تاثیر منفی بگذارد (۱۲). حسینی در تحقیق نشان داد که چگونه ویژگی‌های خاص کاری افراد در نیروی دریایی همچون اعزام به ماموریت‌های رزمی دریایی، منجر به ایجاد ناراحتی‌های شدید در بخش سلامت روانی در آنها شده است (۱۳). نتایج تحقیق ظهرابی و همکاران نیز نشان داد که فعالیت‌های ورزشی نقش مثبتی در ارتقای سطح سلامت و نوع سبک زندگی کارکنان نیروهای ارتش دارد (۱۴). صانعی و حسینی نیا در تحقیق خود نشان دادند که مشارکت ورزشی این قابلیت را دارد تا سطح سلامت روانی دانشجویان نظامی را ارتقا دهد (۱۵).

سبک زندگی کم تحرک و ماشینی عصر حاضر، مشکلات جسمانی، روانی و اجتماعی را مضاعف کرده و می‌تواند بر سلامت روانی، شادکامی و کیفیت زندگی کارکنان در بخش نیروی دریایی اثرگذار باشد. بنابراین ضروری است اقدامات مناسب برای ارتقا و بهبود سطح سلامت این قشر مهم از جامعه به عمل آید. در این زمینه بسیاری از متخصصان علوم پزشکی و ورزشی معتقدند، انتخاب شیوه زندگی فعال که در آن فعالیت‌های ورزشی منظم جایگاه ویژه‌ای داشته باشد، یکی از راهکارهای مهمی است که با توجه به قابلیت ایجاد انگیزش درونی و کم‌هزینه‌بودن آن، می‌تواند بخش عمده‌ای از مشکلات جسمانی و روانی کارکنان نیروی دریایی را برطرف کرده و به حفظ سلامت جسم و روان در این مقطع حساس زندگی انسان کمک زیادی کند. از این‌رو، مطالعه حاضر با هدف تعیین همبستگی بین انگیزش مشارکت در فعالیت‌های ورزشی با سلامت روانی، شادکامی و کیفیت زندگی کارکنان مرکز آموزش علوم دریایی باقرالعلوم انجام شد.

روش‌ها

پژوهش حاضر به لحاظ هدف، کاربردی و از حیث نوع، مطالعه توصیفی- همبستگی است. جامعه آماری را کارکنان مرکز آموزشی نیروی دریایی باقرالعلوم در سال ۱۴۰۰ تشکیل دادند (۱۱۰۰ نفر) که با توجه به مشخص بودن حجم جامعه از فرمول کوکران جهت برآورد حجم نمونه استفاده شد.

با توجه به خروجی این فرمول، تعداد ۲۸۵ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند که با توجه به احتمال ۵ درصد ریزش، ۳۰۰ پرسش‌نامه بین افراد توزیع گردید و در نهایت تعداد ۲۸۵ پرسشنامه قابل استفاده بود و در تجزیه و تحلیل آماری به کار گرفته شد. روش نمونه‌گیری در این پژوهش، روش تصادفی ساده بود و به منظور گردآوری اطلاعات از پرسشنامه‌های استاندارد استفاده شد.

پرسشنامه دموگرافیک برای ثبت اطلاعات افراد استفاده شد. برای اندازه گیری وضعیت اقتصادی-اجتماعی از پرسشنامه محقق ساخته که دارای دو مؤلفه وضعیت اقتصادی و وضعیت اجتماعی و شامل ۹ سؤال اصلی است، استفاده گردید. لازم به ذکر است که سؤالات سطح تحصیلات، وضعیت اشتغال، وضعیت و ارزش مسکن از لحاظ جغرافیایی و طبقه اجتماعی مربوط به مؤلفه وضعیت اجتماعی و سؤالات میزان درآمد، بیمه و وضعیت محل سکونت مربوط به مؤلفه وضعیت اقتصادی می‌باشند. این متغیرها به صورت هم وزن و یکسان از یک تا پنج درجه بندی گردیدند. به این ترتیب حداقل وضعیت اقتصادی- اجتماعی ۹ امتیاز و حداکثر وضعیت

[Downloaded from jmarmed.ir on 2026-11-01]

[DOI: 10.30491/4.1.48]

اقتصادی- اجتماعی ۳۴ امتیاز را به خود اختصاص داد و در نهایت پس از تعیین مجموع امتیازات هر ۹ سوال، امتیاز کسب شده ۹ الی ۱۶ در سطح پایین، ۱۷ الی ۲۵ سطح متوسط، ۲۶ الی ۳۶ در سطح بالا دسته‌بندی شدند.

برای جمع آوری اطلاعات میزان مشارکت ورزشی از پرسشنامه انگیزه مشارکت ورزشی Giil (PMQ) ۱۹۸۳ استفاده شد. این پرسشنامه یک ابزار معتبر و بین‌المللی و کاملاً استاندارد است. شامل۳۰ سؤال با مقیاس لیکرت ۵ سطحی خیلی مهم تا بدون اهمیت می‌باشد. این پرسشنامه از ۸ خرده مقیاس موفقیت، جوگروهی یا گروه گرایی، آمادگی، رهایی انرژی، عوامل موقعیتی، دوست‌یابی و تفریح تشکیل شده است (۱۶). روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش شفیع زاده و همکاران ۰/۸۲ گزارش شد(۱۷).

برای اندازه گیری سطح سلامت روانی از پرسشنامه سلامت روانی Goldberg ۱۹۸۹(GQH-28) استفاده شد. این پرسشنامه ۲۸ سوالی و مبتنی بر خودگزارش‌دهی است (۱۸). این پرسشنامه دارای ۴ مقیاس تحت عنوان سلامت جسمانی (۷سوال)، اضطراب (۷سوال)، افسردگی (۷ سوال) و اختلال عملکرد اجتماعی (۷ سوال) می‌باشد. نمره هر فرد در هریک از خرده مقیاس‌ها از ۰ تا ۲۱ و در کل پرسشنامه از ۰ تا ۸۴ خواهد بود. نمرات هر آزمودنی به طور جداگانه محاسبه و پس از آن نمرات چهار زیرمقیاس را جمع کرده و نمره کلی به دست می‌آید. در این پرسشنامه نمره کمتر بیانگر سلامت روان بهتر است. تقوی پایایی این پرسشنامه را در تحقیق خود ۸۷٪ گزارش کرد (۱۹).

برای اندازه گیری مقدار شادکامی کارکنان از پرسشنامه معتبر و استاندارد شادکامی Oxford (OHI) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۲۹ سوال و هر گویه پرسشنامه شامل ۴ گزینه است. بالاترین نمره‌ای که آزمودنی می‌تواند در این مقیاس کسب کند، ۸۷ است که بیانگر بالاترین حد شادکامی بوده و کمترین نمره این مقیاس ۰ است که موید ناراضی بودن فرد از زندگی و افسردگی او است. این پرسشنامه دارای ۷ مقیاس که شامل خودپنداره (۸ سوال)، رضایت از زندگی (۳ سوال)، آمادگی روانی (۴ سوال)، سر ذوق بودن (۳ سوال)، احساس زیباشناختی (۵ سوال)، خودکارامدی (۴سوال) و امیدواری (۲ سوال) می‌باشد. نمره بهنجار این آزمون بین ۴۰ تا ۴۲ است. علی پور و آگاه هریس، پایایی این پرسشنامه را ۰/۹۱ گزارش کردند (۲۰).

برای اندازه گیری سطح کیفیت زندگی از پرسشنامه معتبر و استاندارد WHOQOL-BREF استفاده شد. سؤالات این پرسشنامه در ارتباط با ارزیابی کیفیت زندگی و متغیرهای آن می‌باشد که شامل ۴ بعد کیفیت زندگی و بعلاوه دو سؤال کلی در مورد ارزیابی کیفیت زندگی و سلامتی است. ساختار سؤالات پرسشنامه مذکور در ارتباط با ۴ قلمرو آن به شرح ذیل است. قلمرو سلامت جسمانی که سلامت جسمانی را مورد بررسی قرار می‌دهد و فعالیت‌های روزمره، وابستگی دارویی، داشتن انرژی، احساس خستگی، وضعیت تحرک، درد، خواب، استراحت و ظرفیت کاری را ارزیابی می‌کند. قلمرو روحی و روانی که جنبه روانی را می‌سنجد و دربرگیرنده تصور فرد از جسم و ظاهر خود، میزان لذت بردن از زندگی، معنی دار بودن زندگی، میزان رضایت مندی از خود، بررسی حالات روحی نظیر افسردگی، نا امیدی، خلق غمگین، میزان تمرکز و حافظه می‌باشد. قلمرو ارتباطات اجتماعی دربرگیرنده ارتباطات شخصی، حالت‌های اجتماعی و فعالیت‌های جنسی است. قلمرو محیطی که عوامل تأثیرگذار محیطی را بررسی می‌کند و دربرگیرنده منابع مالی، امنیت جسمی و آزادی، مراقبت‌های بهداشتی و اجتماعی، محیط فیزیک خانه، فرصت‌های کسب مهارت‌ها و اطلاعات، فعالیت‌های خلاقانه و اوقات فراغت، حمل و نقل و محیط زیست فیزیکی است. برای هر سوال، ۵ گزینه طرح‌ریزی شده است و برای هر گزینه امتیازی در نظر گرفته شده است. نمره‌گذاری از ۱ تا ۵ می‌باشد و در سوالاتی که منفی است، نمره‌گذاری نیز معکوس است. نجات و همکاران به طور کلی اعتبار این پرسشنامه را تأیید کردند (۲۱). پایایی پرسشنامه نیز با آلفای ۰/۸۶ تایید گردید (۲۲).

پژوهشگران بعد از کسب مجوز از کمیته تخصصی اعطای مجوز کد اخلاق به شماره IR.IAU.LIAU.REC.1400.040 در معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان و اخذ معرفی‌نامه از معاونت پژوهشی و پس از گرفتن مجوز از مرکز آموزش علوم دریایی باقرالعلوم، پرسشنامه‌ها را توزیع و بعد از تکمیل، آنها را جمع آوری کردند. شیوه اجرا بدین صورت بود که ابتدا پس از نمونه‌گیری و هماهنگی با مسئولان مرکز نظامی مربوطه، محققین برای توزیع و جمع آوری پرسشنامه ها در میان تمامی کارکنان در محل اجرای صبحگاه و مکان های اداری حضور پیدا کردند. در گام اول پس از توضیح در زمینه پژوهش و نحوه تکمیل پرسشنامه‌ها، از شرکت کنندگان دعوت به عمل آمد تا در پژوهش حاضر مشارکت نمایند. سپس در ادامه پس از جلب رضایت شرکت کنندگان، با توجه به ملاک های ورود و خروج پژوهش از هریک از کارکنان واجد شرایط خواسته شود تا بدون درج نام، فقط به تکمیل اطلاعات فردی و گویه‌های پرسشنامه‌ها بپردازند. همچنین به منظور جلوگیری از سوگیری مطلوبیت اجتماعی یا جامعه پسندی در بین پاسخ دهندگان، به آنها اطلاع داده شد که نتایج پژوهش تأثیری در روند شغلی آنها ندارد.

تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها: برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کولموگراف اسمیرنوف استفاده شد. آنالیز داده‌ها با آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون، رگرسیون چندگانه و دوربین-واتسون در نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ انجام شد.

ملاحظات اخلاقی: مطالعه حاضر با رعایت اصول معاهده هلسینکی انجام گردید و حضور افراد داوطلبانه و اختیاری بود و اطلاعات شخصی افراد محرمانه ماند.

[Downloaded from jmarmed.ir on 2026-11-01]

[DOI: 10.30491/4.1.48]

نتایج

بر اساس جدول-۱ عمده کارکنان مرکز آموزش علوم دریایی باقرالعلوم، شرکت کننده در مطالعه حاضر را مردان تشکیل می‌دادند. نیمی از افراد سطح درامد متوسط داشتند و بیشترین مدرک تحصیلی دیپلم و کاردانی بود. در جدول-۲ وضعیت میانگین انگیزش مشارکت ورزشی (۲/۶۹)، سلامت روانی (۲۱/۵۱)، شادکامی (۶۸/۲۱) و کیفیت زندگی (۲/۴۱) در کارکنان مرکز آموزش علوم دریایی باقرالعلوم آمده است.

جدول-۱. ویژگی‌های جمعیت شناختی کارکنان مرکز آموزش علوم دریایی باقرالعلوم (۲۸۵ نفر)

متغیر		فراوانی (درصد)
جنسیت	مردان	۲۶۲ (۹۱/۹۲)
	زنان	۲۳ (۸/۰۸)
وضعیت اقتصادی	متوسط	۱۴۵ (۵۰/۹)
	متوسطه به بالا	۸۸ (۳۰/۹)
	خوب	۵۲ (۱۸/۲)
تحصیلات	دیپلم و کاردانی	۲۴۴ (۷۸/۵)
	کارشناسی	۴۴ (۱۵/۴)
	کارشناسی ارشد	۸ (۲/۸)
	دکترا	۹ (۳/۲)

جدول-۲. توصیف آماری متغیرهای تحقیق

متغیرها	میانگین±انحراف معیار
انگیزش مشارکت ورزشی	۲/۶۹±۰/۴۲
سلامت روانی	۲۱/۵۱±۰/۳۶
شادکامی	۶۸/۲۱±۰/۴۱
کیفیت زندگی	۲/۴۱±۰/۳۷

با توجه به نتایج جدول-۳ رابطه مثبت و معنی‌داری بین ابعاد وضعیت اقتصادی-اجتماعی با انگیزش مشارکت ورزشی، سلامت روانی، شادکامی و کیفیت زندگی ثبت شد ($p<0.01$).

با توجه به جدول-۴ و نتایج ضرایب همبستگی و سطوح معناداری، بین مشارکت ورزشی با سلامت عمومی، شادکامی و کیفیت زندگی رابطه معنی‌داری وجود دارد ($P<0.01$).

با توجه به جدول-۵ مقدار آماره دوربین واتسون در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد و پیش فرض آزمون رگرسیون برقرار است. باتوجه به نتایج ضریب همبستگی چندگانه، رابطه مثبت و معنی‌داری بین وضعیت اقتصادی اجتماعی و انگیزش مشارکت ورزشی با سلامت روانی، شادکامی و کیفیت زندگی وجود دارد که مقدار بدست آمده از میزان همبستگی r=۰/۷۲ می‌باشد. این مطلب بیانگر آن است که ۰/۴۶ درصد تغییرات کیفیت زندگی به عوامل فوق مربوط بوده و ۵۴ درصد به سایر عوامل خارج از مدل مربوط می‌شود.

نتایج رگرسیون چندگانه در جدول-۶ نشان می‌دهد متغیرهای وضعیت اقتصادی- اجتماعی و انگیزش مشارکت ورزشی و شادکامی واجد شرایط پیش‌بینی کیفیت زندگی هستند و نتایج مربوط به شیب خط رگرسیون (B) در مورد متغیرهای پیش‌بین نشان می‌دهد که بین کیفیت زندگی با وضعیت اقتصادی-اجتماعی (۲۹٪)، شادکامی (۲۱٪)، سلامت روانی (۲۶٪) و انگیزش مشارکت ورزشی (۲۵٪) رابطه وجود دارد. نتایج ضریب معیاری بتا نیز نشان می‌دهد که مهم‌ترین عوامل پیش‌بینی‌کننده کیفیت زندگی به ترتیب وضعیت اقتصادی- اجتماعی (۰/۳۸)، سلامت روانی (۰/۳۶)، شادکامی (۰/۳۴) و انگیزش مشارکت ورزشی (۰/۲۹) هستند.

جدول-۳. آزمون همبستگی بین ابعاد وضعیت اقتصادی-اجتماعی با انگیزش مشارکت ورشی، سلامت روانی، شادکامی و کیفیت زندگی

متغیرها	مقدار همبستگی پیرسون	سطح معنی داری
وضعیت اقتصادی ⟷ انگیزش مشارکت ورزشی	۰/۴۲	۰/۰۰۱
وضعیت اجتماعی ⟷ انگیزش مشارکت ورزشی	۰/۴۸	۰/۰۰۱
وضعیت اقتصادی ⟷ سلامت روانی	۰/۵۱	۰/۰۰۱
وضعیت اجتماعی ⟷ سلامت روانی	۰/۴۹	۰/۰۰۱
وضعیت اقتصادی ⟷ شادکامی	۰/۴۲	۰/۰۰۱
وضعیت اجتماعی ⟷ شادکامی	۰/۴۶	۰/۰۰۱
وضعیت اقتصادی ⟷ کیفیت زندگی	۰/۵۴	۰/۰۰۱
وضعیت اجتماعی ⟷ کیفیت زندگی	۰/۵۳	۰/۰۰۱

جدول-۴. آزمون همبستگی بین انگیزش مشارکت ورزشی با سلامت روانی، شادکامی و کیفیت زندگی

متغیرها	مقدار همبستگی پیرسون	سطح معنی داری
انگیزش مشارکت ورزشی ⟷ سلامت روانی	۰/۵۴	۰/۰۰۱
انگیزش مشارکت ورزشی ⟷ شادکامی	۰/۴۸	۰/۰۰۱
انگیزش مشارکت ورزشی ⟷ کیفیت زندگی	۰/۵۸	۰/۰۰۱

[Downloaded from jmarmed.ir on 2026-11-01]

[DOI: 10.30491/4.1.48]

جدول-۵. همبستگی چندگانه بین وضعیت اقتصادی- اجتماعی و انگیزش مشارکت ورزشی، سلامت روانی و شادکامی با کیفیت زندگی

مدل رگرسیون	N	R	R^2	F	دوربین-واتسون	P value
مقدار اثر	۲۸۵	۰/۷۲	۰/۴۶	۱۱/۷۹	۲/۳۱	۰/۰۰۰

جدول-۶. پیش بینی کیفیت زندگی از روی وضعیت اقتصادی اجتماعی، شادکامی، سلامت عمومی و انگیزش مشارکت ورزشی

رگرسیون گام به گام	ضرایب غیرمعیاری		ضریب معیاری		
	B	SD.ER	BETA	T	P
عرض از مبدا	۲/۹۶	۰/۳۶		۸/۵۱	۰/۰۰۰
وضعیت اقتصادی- اجتماعی	۰/۲۹	۰/۳۲	۰/۳۸	۴/۳۶	۰/۰۰۰
شادکامی	۰/۲۱	۰/۳۰	۰/۳۴	۴/۱۱	۰/۰۰۰
سلامت روانی	۰/۲۶	۰/۲۹	۰/۳۶	۳/۹۸	۰/۰۰۰
انگیزش مشارکت ورزشی	۰/۲۵	۰/۱۶	۰/۲۹	۳/۴۵	۰/۰۰۰

بحث

نتایج حاضر نشان داد که بین انگیزش مشارکت در فعالیت‌های ورزشی با سلامت روانی، شادکامی و سطح کیفیت زندگی کارکنان مرکز آموزش علوم دریایی باقرالعلوم رابطه معنی داری وجود دارد.

امروزه ورزش ابزاری برای ارتقاء سطح رفاه و آسایش و همچنین راهی برای توسعه و حفظ سلامت جسمی و روانی در آحاد جامع است (۲۳). ورزش یکی از راه‌هایی است که افراد می‌توانند به کمک آن بر فشارهای جسمی، روحی، روانی و اجتماعی ناشی از زندگی در دنیای پر تلاطم و پرتنش امروزی فایق آیند (۹).

در مطالعه حاضر بین انگیزش مشارکت در فعالیت های ورزشی با سلامت روانی رابطه معنی داری ثبت شد که با نتایج تحقیقات Andersen و همکاران و Edwards و Rowe همخوانی دارد (۲۴،۱۱). در تبیین علت همخوانی می‌توان این گونه استنباط کرد که فعالیت بدنی منظم به عنوان یک رفتار مهم ارتقاءدهنده سلامت، باعث پیشگیری یا به تأخیر انداختن انواع بیماری‌های مزمن و مرگ و میر زودرس می‌گردد و انجام فعالیت بدنی منظم، منجر به ارتقاء سلامت روان، کاهش علائم افسردگی و نگرانی، رضایتمندی از زندگی و ارتقاء کیفیت زندگی می‌شود. انگیزه‌های آمادگی جسمانی و سلامتی و همچنین لذت و نشاط و آرامش، نقش مهمی در انگیزه‌های ورزشی دارد و تاکید بر این عوامل انگیزشی ممکن است در پایبندی به تمرینات ورزشی تأثیر داشته باشد. همخوانی یافته‌های مذکور در زمینه اهمیت انگیزه سلامتی و آمادگی جسمانی در انگیزه های ورزشی افراد را می توان با اشاره به الگوی باور سلامتی توجیه کرد. به نظر می‌رسد انگیزه‌های قوی مانند سلامتی و لذت و هیجان حضور در ورزش از طریق تجربه واقعی حضور در محیط ورزش و همراهی با دوستان تجربه خواهد شد که این تجربه حضور در فعالیتهای ورزشی می‌توانند انگیزه‌های درونی را تقویت و احتمال تکرار و حضور مجدد را بیشتر کند.

فریدونی و علوی در مطالعه‌ای بر روی دانشجویان علوم دریایی، نشان دادند که فعالیت‌های ورزشی تاثیر معنی‌داری بر سلامت دانشجویان دارد و با افزایش سطح فعالیت‌های ورزشی سطح سلامت روانی دانشجویان نیز ارتقا می‌یابد که نتایج این پژوهش با پژوهش حاضر همخوانی دارد (۲۵). همچنین تحقیق شاه حسینی و واعظ موسوی در یک مرکز نظامی نشان داد که فعالیت بدنی باعث درگیر شدن عضلات، تنظیم هورمون ها در بدن و شادابی در افراد می‌گردد که آمادگی جسمانی و تناسب اندام را در کارکنان نظامی حفظ می‌نماید (کارکرد جسمانی، سلامت جسمانی) و نتایج نشان داد که فعالیت بدنی ظرفیت کارکنان نظامی را در جهت بهبود کیفیت زندگی و مقابله با مشکلات در حوزه سلامت افزایش داده است (۲۶).

یکی از مهم‌ترین مفاهیمی که به ارزیابی نحوه عملکرد فرد در جامعه می‌پردازد و به نظر می‌رسد متأثر از ورزش و فعالیت بدنی باشد، شادکامی است (۲۷). با مطرح شدن روز افزون 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 شادکامی افزایش یافته است (۲۸).

مطالعه حاضر نشان داد که بین انگیزش مشارکت در فعالیت‌های ورزشی با شادکامی کارکنان مرکز آموزش علوم دریایی باقرالعلوم رابطه معنی‌داری وجود دارد که با نتایج تحقیقات Ramchandani و همکاران و Burns و Crisp همراستا است (۷،۲۳). در تبیین این نتایج می‌توان عنوان نمود که شادکامی، صرفنظر از چگونگی به دست آوردن آن، سلامتی جسمانی را بهبود می‌بخشد. فعالیت‌های منظم بدنی با ایجاد تغییراتی در سطح انگیختگی مغز، ساختار بیوشیمیایی و روانی فرد باعث تقویت و رشد فرآیندهای اجتماعی همچون عزت نفس، استقلال، همدلی، همنوایی و کاهش پرخاشگری و شادکامی می‌شوند.

تحقیق حاضر با نتایج پژوهش مرادنژاد و افشاری همخوانی دارد؛ آنها در تحقیق خود در یک مرکز نظامی نشان دادند که فعالیت ورزشی موجب اثرات جسمی و روانی مثبت و افزایش اعتماد به

[Downloaded from jmarmed.ir on 2026-11-01]

[DOI: 10.30491/4.1.48]

نفس و شادکامی کارکنان نیروهای نظامی می‌شود و کارکنان نظامی با توجه به ماموریت‌های شغلی خود هر چه بیشتر به سمت فعالیت‌های ورزشی سوق پیدا کنند از سطح شادکامی بالاتری برخوردار خواهند بود (۲۹). به نظر میرسد ورزش و فعالیت جسمانی موجب فراهم ساختن موقعیت‌هایی می‌شود که سبب منحرف شدن توجه فرد از شرایط تهدیدآور و اضطراب‌زا شده و با ایجاد زمینه‌ای مناسب برای افزایش احساس خودتوانمندی و خودارزشمندی باعث افزایش شادمانی در افراد می‌گردد (۱۴)؛ به طوری که انسان بانشاط، انسانی کارا، مبتکر، مولد و سازنده است و از آنجا که فعالیت‌های ورزشی رابطه مثبت و معنی‌داری با نشاط انسان دارد بر این مبنا به مسئولان ورزش و جوانان، شهرداری‌ها، سازمان‌ها توصیه می‌شود از ورزش و فعالیت بدنی به عنوان ابزاری برای ارتقا و کسب شادکامی و نشاط استفاده کنند.

نتایج حاضر نشان داد که بین انگیزش مشارکت در فعالیت‌های ورزشی و سطح کیفیت زندگی کارکنان مرکز آموزش علوم دریایی باقرالعلوم رابطه معنی‌داری وجود دارد که با تحقیقات Naz و همکاران و Adamse و همکاران همخوانی دارد (۳۰،۱۰). همچنین الوانی و همکاران در مطالعه ای نشان دادند که تمرینات ورزشی از نوع اصلاحی بر شاخص‌های کیفیت زندگی و کنترل پاسچر نظامیان تاثیر مثبت داشته است و پیشنهاد دادند که در ارگان‌های نظامی تمرینات ورزشی مورد توجه قرار گیرد که با نتایج پژوهش حاضر همخوانی داشت (۲۷). فعالیت‌های ورزشی با دارا بودن عنصر مسابقه، رقابت، همکاری، نظم و سامان بخشیدن به حرکات جسمی و روانی به عنوان ابزاری ارزشمند در دنیای ورزش به شمار می‌آیند که مشارکت و توجه کارکنان به این مقوله‌های اثرگذار، می‌تواند کمک عظیمی در سطح کیفیت زندگی کارکنان و سلامت جسمی آنان داشته باشد. مشارکت در فعالیت‌های ورزشی سبب بهبود توانایی انعطاف‌پذیری و تحرک، بهبود عملکرد شناختی، بهبود سازگاری روانی و سازگاری عملکردی می‌شود که سهم بسزایی در سطح کیفیت زندگی کارکنان دارد. ایجاد زمینه‌های لازم برای رفع مشکلات زندگی و از طرفی سوق دادن افراد به سمت محیط‌های ورزشی، فرهنگی و اجتماعی می‌تواند بر روان آنها تأثیر مثبت داشته و باعث تقویت سرزندگی و امیدواری آنها گردد.

روحیه و صداقت افراد در زمان تکمیل پرسشنامه‌ها از محدودیت‌های قابل ذکر در مطالعه حاضر است.

نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر نشان داد که بین انگیزش مشارکت در فعالیتهای ورزشی با سلامت روانی، شادکامی و سطح کیفیت زندگی کارکنان مرکز آموزش علوم دریایی باقرالعلوم رابطه معنی داری وجود دارد و کارکنان شاغل در مرکز آموزش علوم دریایی باقرالعلوم که تمایل بیشتری به مشارکت در فعالیت‌های ورزشی دارند از سطح سلامت روانی، شادکامی و کیفیت زندگی بهتری برخوردار هستند. بنابراین اگر نهادهای مدیریتی نظامی در نیروی دریایی در پی شناخت سلامت محیط سازمانی و شیوه‌های هدایت نیروی انسانی می‌باشند می توانند فعالیت های ورزشی را در اولویت های برنامه ریزی های کلان خود قرار دهند که سلامت کارکنان و به تبع آن ارتقای عملکرد سازمان را رقم می‌زند.

تشکر و قدردانی: از تمامی کارکنان در مرکز آموزش علوم دریایی باقرالعلوم که در اجرا و تکمیل این پژوهش با ما همکاری داشته اند، تشکر و قدردانی می‌گردد. این مطالعه با مجوز و کد اخلاق دریافت شده به شماره IR.IAU.LIAU.REC.1400.040 از کمیته تخصصی اعطای مجوز کد اخلاق در پژوهش در دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان انجام شد.

نقش نویسندگان: همه نویسندگان در نگارش اولیه مقاله یا بازنگری آن سهیم بودند و همه با تایید نهایی مقاله حاضر، مسئولیت دقت و صحت مطالب مندرج در آن را می پذیرند.

تضاد منافع: نویسندگان تصریح می کنند که هیچ گونه تضاد منافعی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

منابع

1. Jafari A, Tavassoli E. The relationship between health literacy and general health of staff of Isfahan University of Medical Sciences. Journal of Health Literacy. 2020; 5(1): 23-31. doi: 10.22038/jhl.2020.46111.1096

2. Shahrezagamasaei M, Shahyad S. Prevalence of Internet Addiction during the COVID-19 Outbreak and Its Psycho-Demographic Risk Factors in a Sample of Iranian People. Novelty in Clinical Medicine. 2022; 1(2): 108-115. doi: 10.22034/ncm.2022.328045.1020

3. Kushlev K, Heintzelman S, Lutes L, Wirtz D, Kanippayoor J, Leitner D, et al. Does happiness improve health? Evidence from a randomized controlled trial. Psychological Science. 2020; 31(7): 807-821. doi:10.1177/0956797620919673

4. Trautmann S, Goodwin L, Höfler M, Jacobi F, Strehle J, Zimmermann P, et al. Prevalence and severity of mental disorders in military personnel: a standardised comparison with civilians. Epidemiology and psychiatric sciences. 2017;26(2): 199-208. doi:10.1017/S204579601600024X

5. Jafari Nodoushan Z, Mirhosseini H, Yamola M, Bidaki R, Hasibi E, Jafari A, et al. Effect of Neurofeedback on Anxiety, Dyslexia, and Dysgraphia in Elementary Students Afflicted with Attention Deficit Hyperactivity Disorder- a Pilot Study. Novelty in Clinical Medicine. 2022; 1(2): 81-88. doi: 10.22034/ncm.2022.327848.1018

6. Bieda A, Hirschfeld G, Schönfeld P, Brailovskaia J, Lin M, Margraf J. Happiness, life satisfaction and positive mental health: Investigating reciprocal

[Downloaded from jmarmed.ir on 2026-11-01]

[DOI: 10.30491/4.1.48]

effects over four years in a Chinese student sample. Journal of Research in Personality. 2019; 78: 198-209. doi:10.1016/j.jrp.2018.11.012
7. Burns R, Crisp D. Prioritizing Happiness has Important Implications for Mental Health, but Perhaps only if you already are Happy. Applied Research in Quality of Life. 2021;45: 1-16. doi:10.1007/s11482-020-09891-6
8. Khoubfekr H, Shayesteh M, Sharafi I, Rahmanian V. The Epidemiology of Dysentery in South Khorasan Province, Iran in 2016-2020. Novelty in Clinical Medicine. 2022; 1(2): 101-107. doi: 10.22034/ncm.2022.327145.1010.
9. Uchiyama K, Washida N, Muraoka K, Morimoto K, Kasai T, Yamaki K, et al. Exercise capacity and association with quality of life in peritoneal dialysis patients. Peritoneal Dialysis International. 2019; 39(1): 66-73. doi:10.3747/pdi.2018.00075
10. Naz I, Ozalevli, S, Ozkan, S, Sahin H. Efficacy of a structured exercise program for improving functional capacity and quality of life in patients with stage 3 and 4 sarcoidosis. Journal of cardiopulmonary rehabilitation and prevention. 2018; 38(2): 124-130. doi:10.1097/HCR.0000000000000307
11. Andersen M, Ottesen L, Thing L. The social and psychological health outcomes of team sport participation in adults: An integrative review of research. Scandinavian journal of public health. 2019; 47(8): 832-850. doi:10.1177/1403494818791405
12. Donoho C J, LeardMann C, O'Malley C, Walter K, Riviere L, Curry J, Adler A. Depression among military spouses: Demographic, military, and service member psychological health risk factors. Depression and anxiety. 2018; 35(12):1137-1144. doi:10.1002/da.22820
13. Hosseini S, Zarei E, Abhari A. Psychological effects of long term army naval missions on their families a qualitative study. Journal of Military Medicine. 2012;14(2):113-21.
14. Zohrabi A, Mohammadyari S, Mohebi A. The Importance of Physical Education in the Health and Lifestyle of Aja Employees based on the Supreme Leader's Viewpoint. Military Management Quarterly. 2019; 19(75): 95-106.
15. sanei, S., hosseini nia, S. An Investigation of the Relationship between Constraining Factors and Students' Participation in Extracurricular Sport Activities at Military University with Mixed Research Method. Sport Physiology & Management Investigations. 2018; 9(4): 147-162.
16. Gill DL, TE Deter. Development of the sport orientation questionnaire". Research Quarterly for Exercise and Sport. 1988; 59(3): 191-202. doi:10.1080/02701367.1988.10605504
17. Piri Ahar S, Mahmoudi A Comparison of Gender Differences in Athletic Students' Sports Participation Motivation. Scientific Journal of Education and Evaluation (Quarterly). 2015; 8 (29):109-123.
18. Sedigh Arfaei F, Rahimi H, Ghodusi Z. Relationship between Attachment Styles and Mental Health among Nurses. IJN. 2014; 27 (88):11-21. doi:10.29252/ijn.27.88.11
19. Taghavi R. Validity and validity of general health questionnaire (G.H.Q) General Psychology Journal. 2000; 5:398-381.
20. Alipour A, Agah Heris M. Reliability and validity of the oxford happiness inventory among Iranians, 2007; 3(12): 287-298.
21. Nejat S, Montazeri A, Holakouie Naieni K, Mohammad K, Majdzadeh S. The World Health Organization quality of Life (WHOQOL-BREF) questionnaire: Translation and validation study of the Iranian version. sjsph. 2006; 4(4):1-12.
22. Rezvani M, Mansourian H, Ahmadadadi H, Ahmadabadi F, Parvai Here-Dasht S. An Assessment on Factors Affecting the Quality of Life of Elderly in Rural Regions (Case Study: Neishabour County). Journal of Rural Research. 2013; 4(2): 301-326.
23. Ramchandani G, Coleman R, Christy E. The sport participation legacy of major events in the UK. Health promotion international. 2019; 34(1): 82-94. doi:10.1093/heapro/dax061
24. Edwards M, Rowe K. Managing sport for health: An introduction to the special issue. Sport Management Review. 2019; 22(1): 1-4. doi:10.1016/j.smr.2018.12.006
25. Freydoni M, Alavi H. The Effect of the quality of Physical Education Courses on Happiness of Students Based on Intermediates of Mental Health and Spiritual Health (Case Study: Marine Science Students of Mahmoudabad). Journal of Research on Management of Teaching in Marine Sciences, 2019; 6(1): 88-98.
26. Shahhosseini M, Vaez Mousavi S. Comparing Job Burnout and Quality of Life in Physically Active and Inactive Military Personnel. J Mil Med. 2017; 19 (2):158-168.
27. Alvani E, Shirvani H, Shamsoddini A, Rezazadeh Sekeh S. The Effect of Corrective Exercises on Posture Control and Quality of Life of Military Staff with Chronic Low Back Pain. J Mil Med. 2020; 22 (S1):1-8.
28. Cheon H, Lim S. Pursuing Sustainable Happiness through Participation in Exercise for South Korean Students: Structural Relationships among Exercise, Mental Health Factors, School Satisfaction, and Happiness. Sustainability. 2020; 12(9):3797. doi:10.3390/su12093797
29. Moradnejad A, Afshari N. The role of sports in the happiness and stubbornness of the armed forces, the second national conference on sports science and health. 2020;17(1):1-12.
30. Adamse C, Dekker-Van Weering M, van Etten-Jamaludin F, Stuiver M. The effectiveness of exercise-based telemedicine on pain, physical activity and quality of life in the treatment of chronic pain: a systematic review. J telemedicine and telecare. 2018; 24(8): 511-526. doi:10.1177/1357633X17716576

[Downloaded from jmarmed.ir on 2026-11-01]

[DOI: 10.30491/4.1.48]