



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

بررسی نقش سبک زندگی در دوران کووید-۱۹ بر کیفیت زندگی

(مطالعه موردی: شهر بیجار)

عمر (چومان) کنعانی

دکترای طراحی شهری و شهرسازی

Choman.kanaani@gmail.com

چکیده

جهان معاصر عرصه تحولات شگرف و پویایی شتابنده است. تغییرات چنان غافل گیرکننده و برق آسا از راه می‌رسند که کوچکترین کم توجهی به آن می‌تواند به بهای گزاف غافلگیری در تمام عرصه‌های سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و حتی فرهنگی تمام شود. در جهان معاصر تحولات و رخدادهای انسانی به حدی سریع اتفاق می‌افتد که فرصت بررسی چگونگی به وقوع پیوستن آن را در سال‌های اولیه از انسان صلب می‌کند و تنها راه جلوگیری از خسارت بیشتر و مبارزه برای کنترل آن جهت به حداقل رساندن مضرات آن را پیش روی انسان‌ها باز می‌گذارد. بیماری واگیردار کووید - ۱۹ یکی از این دسته رخدادهایی می‌باشد که نه تنها بشریت و جهان را تهدید به نابودی نمود و موجب بروز اتفاقات تلخی شد که تا ابد بعنوان دردی فراموش نشدنی در اذهان باقی خواهد ماند، بلکه به باور اکثر کارشناسان سبک و نحوه زندگی انسان‌ها را به دو دسته قبل و بعد از شیوع بیماری کرونا تقسیم کرده است. بنابراین در زمان وقوع پیوستن چنین اتفاقات دلخراشی آموزشی صحیح و آگاهی از نوع سبک و کیفیت زندگی جهت جلوگیری از خسارات جانی و مالی بیشترحیاتی می‌باشد. پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از لحاظ روش توصیفی - تحلیلی و از نوع تحقیقات پیمایشی می‌باشد. هدف این پژوهش بررسی نقش سبک زندگی در دوران کووید-۱۹ بر کیفیت زندگی می‌باشد. جامعه آماری پژوهش، شهروندان شهر کوبانی در شرق سوریه بوده اند که تعداد نمونه با استفاده از فرمول کوکران ۳۸۴ نفر محاسبه شد. روایی سؤالات پرسشنامه توسط اساتید و متخصصان مورد تأیید قرار گرفت، پایایی آن نیز با آزمون آلفای کرونباخ ۰.۷۹ محاسبه شد. پرسشنامه‌ها پس از تأیید و تعیین روایی و پایایی، توسط محقق در بین شهروندان شهر کوبانی در شرق سوریه با روش نمونه گیری تصادفی ساده توزیع شد. برای تجزیه و تحلیل داده های حاصل از پرسشنامه، از نرم افزار SPSS استفاده شده است. آزمون کولموگروف اسمیرنوف نرمال بودن داده ها را نشان داد لذا جهت بررسی فرضیات پژوهش از آزمون رگرسیون خطی ساده استفاده شده است. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که سبک زندگی در دوران کووید-۱۹ با ضریب $Beta=0.804$ تاثیر مثبت و معناداری بر کیفیت زندگی دارد. همچنین مثبت بودن عدد رگرسیون ($R=0.804$) به این بود که رابطه مستقیمی میان سبک زندگی در دوران کووید-۱۹ (متغیر وابسته) و کیفیت زندگی (متغیر مستقل) وجود دارد. همچنین سبک زندگی سالم و شاد تاثیر مثبت و معناداری بر بهبود کیفیت زندگی در دوران شیوع بیماری کووید-۱۹ داشته است.

کلمات کلیدی: بیماری های واگیر دار، سبک زندگی، کووید-۱۹، کیفیت زندگی

مقدمه



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

در تبیین و تحلیل پدیده‌ها و موضوعات فرهنگی و اجتماعی، «عصر زمان»، بسیار مهم و تأثیرگذار است. از این منظر با توجه به زمان کوتاهی که از همه‌گیری ویروس کرونا گذشته است، امکان مطالعه بنیادی برای تغییر ناشی از آن در بنیان‌های زیستی، فرهنگی، اجتماعی و سبک زندگی وجود ندارد. اگرچه نمی‌توان میزان تلفات وخیم و فاجعه بار ناشی از بیماری‌های همه‌گیر را ارزیابی کرد، در این میان یک «نقطه امید» وجود دارد و آن «تجربه اندوخته» گسترده‌ای است که بشر در رویارویی با بحران‌های بعدی به دست می‌آورد. اگر تاریخچه بیماری‌های همه‌گیر به عنوان یک راهنما برای بشریت باشد، شیوع این بیماری نیز مانند سایر موارد می‌تواند موجی از نوآوری را متناسب با چگونگی تغییر سبک زندگی ایجاد نماید. از جمله درس‌های بزرگی که بشر در مواجهه بیماری‌های همه‌گیر طول تاریخ تجربه نموده است عبارتند از: طاعون بزرگ؛ تولد جامعه مدرن (۱۳۰۰ میلادی) آبله؛ مطبوعات آزاد (پس از ۱۹۸۰ میلادی)، سارس؛ رشد تجارت الکترونیکی ۲۰۰۳ میلادی و کووید ۱۹ توسعه بر بستر فضای مجازی ۲۰۲۰ میلادی (رحیمی و همکاران، ۱۳۹۹: ۱).

از اواخر اسفند سال ۱۳۹۸ شیوع یک بیماری واگیردار جدید به نام کووید-۱۹ یا کرونا ویروس^۱ جدید که ناشی از کروناویروس سندرم حاد تنفسی است؛ برای اولین بار در شهر ووهان واقع در استان هوبی^۲ کشور چین گزارش شده است. شیوع این بیماری در مدت کوتاهی به یک نگرانی جهانی تبدیل شد و در ۱۱ مارس ۲۰۲۰ سازمان بهداشت جهانی شیوع بیماری را همه‌گیر اعلام کرد (سازمان جهانی بهداشت ۲۰۲۰، به نقل از دلاور و شکوهی امیرآبادی، ۱۳۹۹: ۲). وجود بیماران مبتلا به کروناویروس در ایران به صورت رسمی در ۳۰ بهمن ۱۳۹۸ تأیید شد (دلاور و شکوهی امیری آبادی، ۱۳۹۹: ۳). ویروس کرونا، پدیده‌ای است که با توجه به سرعت انتشار و ویژگی مهارناپذیر خود، جهان را با بحران مواجه نموده است. این بحران هر چند در ظاهر ماهیتی صرفاً پزشکی و مرتبط با نظام سلامت دارد، پدیده‌ای چندبعدی است که آثار و پیامدهای آن در حوزه‌های مختلف اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی قابل رصد و رهگیری است. حوزه کیفیت زندگی یکی از حوزه‌های متأثر از پیامدهای اجتماعی این بحران است (اسکندریان، ۱۳۹۹: ۶۵). امروزه بهبود و اصلاح سبک زندگی و به ویژه ارتقاء دهنده سلامت پیش شرط اساسی برای حفظ و تقویت سلامت افراد محسوب می‌شود (پندر و همکاران^۴، ۲۰۱۶). توجه و به کارگیری رفتارهای مرتبط با سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت می‌تواند فواید مختلفی را برای افراد به همراه داشته باشد، برای نمونه از ابتلای افراد به بیماری جلوگیری می‌کند و به بهبود سطح کیفیت زندگی می‌انجامد (رضایی و همکاران، ۱۳۹۶: ۲۶). با توجه به مطالب بیان شده و علاقه و کنجکاوی محقق سوال اصلی پژوهش به شرح زیر است:

سبک زندگی در دوران کووید-۱۹ چه تاثیری بر کیفیت زندگی دارد؟

هدف از انتخاب موضوع:

بازبینی و تحقیق در سبک و کیفیت زندگی در جلوگیری از گسترش بیماری کووید-۱۹ و کاهش مشکلات ناشی از کمک کننده خواهد بود. لذا ایجاد سبکی نو در زندگی جهت مقابله بهتر و جلوگیری از تحمیل خسارات جانی بیشتری در صورت بروز چنین اتفاقاتی در زندگی آینده بشر ضروری می‌باشد.

پیشینه پژوهش

¹- COVID-19

²- coronavirus

³- wuhan of hubei province

⁴-Pender and et al



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

بابائی اعمیونی و همکاران (۱۳۹۹)، پژوهشی با عنوان " بررسی رابطه سلامت روان و سبک زندگی در جهت بهبود و ارتقای کیفیت زندگی افراد و اثربخشی آن در برخورد با بیماری کرونا" انجام دادند. براساس یافته های پژوهش برای عملکرد مطلوب در زندگی باید با خودآگاهی، معنویت، واقع بینی و نگرش مثبت برای زندگی برنامه ریزی شده و اهداف مشخص شده باشند. در جامعه قانون مدار، مسئولیت پذیر، برخوردار از اقتصاد مقاومتی و حمایت ها و امکانات اجتماعی، پیشرفت های علمی صورت می گیرد و وضعیت سیاسی، اجتماعی و اقتصادی مطلوبی حاکم می شود. با توجه به جایگزین شدن تربیت رسانه ای به جای تربیت خانوادگی، نیاز به تقویت سواد رسانه ای از اهمیت بیشتری برخوردار شده است. برقراری ارتباط صحیح با دیگران نیازمند عزت نفس و توجه غیر مشروط و احترام متقابل است. نگرش و تلقین های مثبت کلید گشایشی برای کنترل موقعیت های زندگیست. بیماری کرونا پنج محور ذکر شده را تحت تأثیر قرار داده و سبک زندگی جدیدی ایجاد کرده است که مدیریت آن راهکارهای مدیریتی و مقابله ای را می طلبد.

نصرالهی سیچانی و گلی (۱۳۹۹)، پژوهشی با عنوان " تاثیرات روانشناختی بیماری کووید ۱۹ بر پیامد بارداری و کیفیت زندگی زنان باردار" انجام دادند. بر اساس نتایج پژوهش تدوین استراتژی های بهداشتی، برنامه ریزی و برگزاری آموزش مجازی جهت زنان باردار در دوران پاندمی کووید ۱۹ باعث کاهش افسردگی و اضطراب مادران شده و کیفیت زندگی آنها را ارتقا می بخشد.

فتحی و همکاران (۱۳۹۹)، پژوهشی با عنوان " تاثیر ابعاد سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت و بهزیستی روانشناختی در اضطراب کرونا (کووید ۱۹) در دانشجویان دانشگاه آزاد شهر تبریز فروردین سال ۱۳۹۹" انجام دادند. نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش بینی اضطراب کرونا نشان داد که از مولفه های بهزیستی روانشناختی؛ رشد شخصی و روابط با دیگران قادر به پیش بینی اضطراب کرونا بودند و این متغیر به همراه متغیر رشد شخصی در مجموع ۰/۷۲ از واریانس متغیر اضطراب کرونا را تبیین کردند. همچنین از مولفه های سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت نیز مولفه های رشد معنوی و مسئولیت پذیری در سلامت قادر به پیش بینی اضطراب کرونا بودند و در مجموع ۰/۰۹ از واریانس متغیر اضطراب کرونا را تبیین کردند.

رضایی و نوروزی (۱۳۹۶)، پژوهشی با عنوان " تحلیلی بر رابطه بین سبک زندگی ارتقادهنده سلامت و کیفیت زندگی مرتبط با سلامت زنان روستایی شهرستان اسلام آباد غرب" انجام دادند. نتایج نشان داد که سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت اثر مثبت و معنی دار بر کیفیت زندگی مرتبط با سلامت دارد؛ همچنین وضعیت تأهل دارای اثر تعدیل گری در رابطه بین دو متغیر بوده، به گونه ای که این رابطه برای پاسخ گویان مجرد غیرمعنی دار، ولی برای پاسخ گویان متأهل مثبت و معنی دار است.

اهداف پژوهش

- بررسی تأثیر سبک زندگی در دوران شیوع بیماری کووید-۱۹ بر کیفیت زندگی .
- بررسی تأثیر سبک زندگی سالم در دوران شیوع بیماری کووید-۱۹ بر کیفیت زندگی .
- بررسی تأثیر سبک زندگی شاد در دوران شیوع بیماری کووید-۱۹ بر کیفیت زندگی .

مبانی نظری تحقیق



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

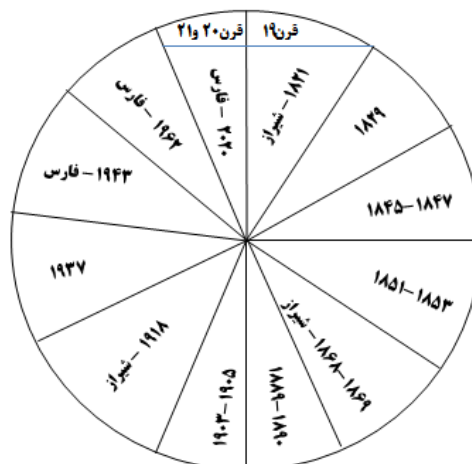
اپیدمی‌ها

واژه اپیدمی که در مورد امراض مسری رایج است، برای حالتی به کار برده می‌شود که در آن شیوع یک بیماری «بیش از انتظار» باشد و البته به عنوان ملاک تعیین شده برای سنجش این امر، مقدار آن با «مقدار مشابه در سال گذشته یا در یک دوره زمانی مشابه دیگر» سنجیده می‌شود. واژه دیگری که در این مورد کمتر آشناست پاندمی یا همه‌گیری جهانی است که در آن شاهد گسترش موارد ابتلا به طور ناگهانی در تمام نقاط یک کشور و یا بخشی از یک قاره یا حتی کل جهان، مثل وبا، آنفولانزا، طاعون، تیفوس و ایدز هستیم. بر اساس نظر سازمان بهداشت جهانی اپیدمی به شیوع گسترده اما منطقه ای یک بیماری گفته می‌شود؛ افزایش ابتلایی که معمولاً ناگهانی بوده و بیماری به طور غیره منتظره‌ای گسترش می‌یابد، اما پاندمی عبارت است از شیوع یک بیماری جدید در تمام جهان که افراد زیادی را در تمام دنیا درگیر می‌کند. این اصطلاح اولین بار به عنوان یک نگرانی در خصوص گسترش سریع ویروس کرونا در کشورهای مختلف مطرح گردید (تقوایی و لرجوری، ۱۳۹۹: ۳).

کووید-۱۹

کروناویروس جدید (nCoV-2019) یا کووید-۱۹ (COVID-19) در شروع سال ۲۰۲۰ در شهر ووهان چین توسط سازمان بهداشت جهانی (WHO) شناسایی شد. کووید-۱۹ این روزها خطرناک‌ترین ویروس خانواده Coronaviridae محسوب شده و هشدار جدی برای تمام کشورهای جهان به شمار می‌آید. این ویروس، عفونت‌های شدید تنفسی و روده‌ای در انسان‌ها و حیوانات به وجود آورده است. عفونت نیز ناشی از این ویروس بوده و در پی آن مرگ را به همراه دارد (دانش و قویدل، ۱۳۹۸: ۱). بیماری کرونا ویروس-۲۰۱۹ (COVID-19) از ۸ ام دسامبر سال ۲۰۱۹ به سرعت در چین گسترش یافته است. شیوع ناگهانی کرونا از چین به بیش از ۳۰ کشور، شوکی برای جامعه جهانی و به ویژه سیاست‌گذاران بهداشت در سراسر جهان بوده است (لطفی، ۱۳۹۸: ۱).

دوازده اپیدمی بیماری‌های عفونی در ایران (قرن ۱۹ و ۲۰)



شکل ۱۲ اپیدمی بیماری‌های عفونی در ایران (مجموعه یادداشت‌های اساتید و دانشجویان دکتری حقوق و علوم سیاسی دانشگاه شیراز، ۱۳۹۹: ۴۵).

کروناویروس جدید -۲۰۱۹ (SARS-CoV-2) یک کروناویروس متعلق به دسته بتاکروناویروس است. کووید سومین بیماری شناخته شده کروناویروس جانوری بعد از سارس و سندرم تنفسی خاورمیانه مرس است که این دو نیز به دسته بتاکروناویروس تعلق دارند. بیماری‌هایی که به ویروس نوپدید کووید-۱۹ مبتلا شدند علائم نومونیا شدید که شامل تب، خستگی، سرفه خشک و



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

زجر تنفسی حاد را عمدتاً نشان دادند. پژوهش‌های مقدماتی نشان دادند که در دوران کمون میانگین ۲.۵ روزه نومونیای مبتلایان ویروس نوپدید کووید-۱۹ (NCIP)، این امکان فراهم می‌شود که از طریق قطرات تنفسی یک شیوع سریع سراسری ایجاد شود (فرنوش و همکاران، ۱۳۹۹: ۱). با توجه به شرایط کنونی شیوع ابتلا به ویروس کرونا همه متخصصین و همه مردم می‌دانند که بهترین روش شکست آن، در خانه ماندن است. در همین راستا ماندن در خانه به سبک زندگی جدیدی نیاز دارد که اگر افراد نکات سبک زندگی جدید را رعایت نکنند، ممکن است باعث کاهش کیفیت زندگی آنان شود (علی اکبری دهکردی و همکاران، ۱۳۹۹: ۱۶۱).

سبک زندگی

سبک زندگی، مفهوم تازه‌ای نیست. هزاران سال است که انسانها کوشیده اند سبک زندگی خود را بشناسند و مدیریت کنند و حتی دولت‌ها کوشیده‌اند بر روی سبک زندگی مردمان خود، تاثیر بگذارند.

اما تعریف سبک زندگی و مفهوم پردازی در مورد آن، نسبتاً جدید است. معمولاً نخستین استفاده جدی از لغت Lifestyle در متون جدید را به آلفرد آدلر روان‌درمان‌گر اتریشی نسبت می‌دهند (لغت Lebensstil) اما باید به خاطر داشته باشیم که آنچه آدلر در مورد سبک زندگی مطرح می‌کند بیشتر به جنبه‌های رفتارشناسی و شخصیت‌شناسی و نیز تاثیرات تربیت دوران کودکی در سالهای بزرگسالی می‌پردازد و با چیزی که امروزه از سبک زندگی می‌شناسیم، تفاوت جدی دارد.

آلفرد آدلر (روانشناس اتریشی) سبک زندگی را این چنین تعریف می‌کند: او می‌گوید سبک زندگی، یعنی کلیت بی‌همتا و فردی زندگی که همه فرآیندهای عمومی زندگی، داخل آن قرار دارند (بیرقی فرد و کارگر، ۱۳۹۹: ۲).

سوئل در کتاب Lifestyle and Social Structure توضیح می‌دهد که سبک زندگی، یک شیوه‌ی مشخص و قابل مشاهده از زیستن است. از آنجا که مشاهده‌ی رفتار انسانها، همیشه و همه جا امکان‌پذیر نیست، بسیاری از محققان، ترجیح می‌دهند به جای رفتارهای ما، انتخاب‌های ما در زندگی روزمره را به عنوان نشانه‌ای دست دوم از سبک زندگی مورد بررسی قرار دهند. ترکیب سبک زندگی این چنین معنا شده‌است:

روش نوعی زندگی فرد، گروه یا فرهنگ، روش خاصی از زندگی یک شخص یا گروه.

شیوه زندگی یا سبک زیستن که منعکس‌کننده گرایش‌ها و ارزش‌های یک فرد یا گروه است؛ عادات، نگرش‌ها، سلیقه‌ها، معیارهای اخلاقی، سطح اقتصادی و... که باهم طرز زندگی کردن فرد یا گروهی را می‌سازند. سبک‌های زندگی مجموعه‌ای از طرز تلقی‌ها، ارزش‌ها، شیوه‌های رفتار، حالت‌ها و سلیقه‌ها در هر چیزی را در برمی‌گیرد. موسیقی عامه، تلویزیون، و آگهی‌ها همگی تصویرها و تصویرهایی بالقوه از سبک زندگی فراهم می‌کنند. سبک زندگی فرد، اجزای رفتار شخصی او نیست، لذا غیرمعمول نیستند. بیشتر مردم معتقدند که باید سبک زندگی‌شان را آزادانه انتخاب کنند. در بیشتر مواقع مجموعه عناصر سبک زندگی در یک‌جا جمع می‌شوند و افراد در یک سبک زندگی مشترک می‌شوند. به نوعی گروه‌های اجتماعی اغلب مالک یک نوع سبک زندگی شده و یک سبک خاص را تشکیل می‌دهند. سبکی شدن زندگی با شکل‌گیری فرهنگ مردم رابطه نزدیک دارد. مثلاً می‌توان شناخت لازم از افراد جامعه را از سبک زندگی افراد آن جامعه بدست آورد.

سبک زندگی سالم



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

سبک زندگی سالم، سبکی از زندگی است که تأمین کننده سلامت معنوی، سلامت روانی، سلامت اجتماعی و سلامت جسمی انسان است (اکبرپناه و همکاران، ۱۳۹۶: ۱).

سبک زندگی شاد

داشتن احساس خشنودی در زندگی و عاطفه مثبت را حس شادی می دانند. عوامل زیادی در داشتن شادی تاثیرگذار هستند مانند داشتن موفقیت، مقبول بودن و ... همان طور که شادی می تواند سبک زندگی فرد را متحول سازد، شیوه زندگی مناسب و شادی آفرین نیز در فرد می تواند شادی ایجاد نماید. شادی و شیوه زندگی به صورت مستقیم بر یکدیگر تاثیرگذار هستند. زمانی که تمام افراد جامعه در شیوه زندگی خود تغییر ایجاد نمایند، سبک زندگی جامعه تغییر می کند و زمانی که این تغییر در جهت مثبت و عملکردی باشد، تغییرات چشمگیرتر است (معصوم شاهی و همکاران، ۱۳۹۶: ۱).

کیفیت زندگی

بنا به تعریف سازمان بهداشت جهانی کیفیت زندگی، درک افراد از موقعیت خود در زندگی از نظر فرهنگ، سیستم ارزشی که در آن زندگی می کنند، اهداف، انتظارات، استانداردها و اولویت هایشان است. پس موضوعی کاملاً ذهنی بوده و توسط دیگران قابل مشاهده نیست و بر درک افراد از جنبه های مختلف زندگی استوار است (نجات، ۱۳۸۷: ۸۴). کیفیت زندگی مجموعه ای از رفاه جسمی، روانی و اجتماعی است که به وسیله شخص یا گروهی از افراد درک می شود و در واقع یک قضاوت ذهنی است، چرا که ارزیابی آن به اطلاعات گزارش شده توسط فرد بستگی دارد (ولی زاده و همکاران، ۱۳۹۳: ۲).

مطالعات نمونه موردی (شهر بیجار)

شناخت زمینه: (موقعیت و جایگاه شهر)

بیجار یکی از شهرهای استان کردستان، مرکز شهرستان بیجار و از قدیمی ترین شهرهای ایران است. بیجار در گذشته مرکز ولایت گروس بوده است. این شهر ۱,۹۴۸ متر از سطح دریا ارتفاع دارد و از لحاظ ارتفاع ۷۷۰ متر از تهران و ۴۲۵ متر از سنندج بلندتر است. فاصله شهر بیجار تا سنندج مرکز استان کردستان ۱۴۲ و تا شهر تهران ۴۷۲ کیلومتر می باشد. شهر بیجار از شمال غربی به کوه نقاره کوب با ارتفاع ۲,۲۱۰ متر، ز مغرب به کوه نَسار با ارتفاع ۲,۳۵۰ متر و از جنوب غربی به کوه بادامستان با ارتفاع ۲,۲۲۵ متر محدود می شود. بیجار منطقه ای کوهستانی است؛ با آب و هوایی سرد و خشک. این شهر در طول ۴۷ درجه و ۳۶ دقیقه شرقی گرینویچ و در عرض شمالی ۳۵ دجه و ۵۲ دقیقه استوا واقع شده است.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



بررسی ساختار جمعیت و اجتماع شهری :

قبل از جنگ جهانی اول در سال ۱۹۱۴، جمعیت شهر بیجار حدود ۲۰۰۰۰ نفر بوده است؛ که بعد از جنگ و به دنبال آن قحطی و خشکسالی در سال ۱۹۱۸ به حدود ۱۰۰۰۰ نفر کاهش می‌یابد. در سال ۱۹۴۸ جمعیت شهر بیجار به حدود ۷۰۰۰ نفر کاهش پیدا می‌کند. در سال ۱۲۹۷ شمسی تعداد زیادی از مردم گروس و بیجار به دلیل آنفلوآنزا از بین رفتند. در سال ۱۳۴۳ شمسی (۱۹۶۴) جمعیت شهر بیجار ۱۰۰۹۰ نفر بوده است.

جمعیت شهر بیجار در سال ۱۹۷۶ برابر با ۱۳۵۴ شمسی ۱۷۲۲۴ نفرو به ترتیب در سال‌های : ۱۹۸۶، ۱۹۹۱، ۱۹۹۶، ۲۰۰۶ و ۲۰۱۰ برابر با ۳۴۱۲۳، ۳۹۴۸۸، ۴۴۲۴۰، ۴۶۱۵۶ و ۴۷۵۳۷ نفر بوده است. آهنگ رشد جمعیت بیجار به دلیل مهاجرت بالا منفی می‌باشد. طبق سرشماری عمومی نفوس و مسکن سال ۱۳۹۰ جمعیت شهرستان بیجار برابر با ۹۳،۷۱۴ نفر، ۴۶۶۱۳ مرد و ۴۷۱۰۱ نفر زن می‌باشد که ۲۶۱۲۷ خانوار را شامل می‌شود. جمعیت نقاط شهری: ۵۲،۲۸۳ نفر، ۲۶۰۲۳ مرد و ۲۶۲۶۰ زن، ۱۴۹۷۰ خانوار می‌باشد. جمعیت نقاط روستایی: ۴۱۴۳۱ نفر، ۲۰۵۹۰ مرد و ۲۰۸۴۱ زن، ۱۱۱۵۷ خانوار می‌باشد. آمار مهاجرت مردم این شهر بسیار بالاست، دلایل عمده‌ای همچون بیکاری و کمبود امکانات مسبب این امر هستند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



فرضیه های پژوهش :

- سبک زندگی در دوران شیوع بیماری کووید-۱۹ بر کیفیت زندگی تأثیر مثبت و معناداری دارد.
- سبک زندگی سالم در دوران شیوع بیماری کووید-۱۹ بر کیفیت زندگی تأثیر مثبت و معناداری دارد.
- سبک زندگی شاد در دوران شیوع بیماری کووید-۱۹ بر کیفیت زندگی تأثیر مثبت و معناداری دارد.

روش پژوهش :

پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از لحاظ روش توصیفی - تحلیلی با استفاده از ابزار پرسشنامه می‌باشد. هدف این پژوهش بررسی نقش سبک زندگی در دوران کووید-۱۹ بر کیفیت زندگی می‌باشد. جامعه آماری پژوهش، شهروندان شهر بیجار در استان کردستان واقع در غرب ایران بوده که تعداد نمونه با استفاده از فرمول کوکران ۳۸۴ نفر محاسبه شده است. روایی سؤالات پرسشنامه توسط اساتید و متخصصان مورد تأیید قرار گرفت، پایایی آن نیز با آزمون آلفای کرونباخ ۰.۷۹ محاسبه شده است. پرسشنامه‌ها پس از تأیید و تعیین روایی و پایایی، توسط محقق در بین شهروندان شهر بیجار در استان کردستان ایران با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده توزیع شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از پرسشنامه، از نرم افزار SPSS استفاده شده است. آزمون کولموگروف اسمیرنوف نرمال بودن داده‌ها را نشان داد لذا جهت بررسی فرضیات پژوهش از آزمون رگرسیون خطی ساده استفاده شده است.

جدول (۱) آزمون آلفای کرونباخ

مقدار آلفای	ابعاد
۰/۷۹	سبک زندگی
۰/۷۹	کیفیت زندگی



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۰/۷۹	بیماری کووید-۱۹
۰/۷۹	میانگین کل

یافته‌های پژوهش

با توجه به جدول (۲) آزمون کولموگروف اسمیرنوف نرمال بودن داده‌های پژوهش را نشان داد. بنابراین از آزمون رگرسیون خطی ساده استفاده شده است.

جدول (۲) آزمون کولموگروف اسمیرنوف، به منظور بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد	کلموگروف-اسمیرنوف	معنی داری (P)
سبک زندگی	۳۸۴	۱/۳۲۱	۰.۱۲
کیفیت زندگی	۳۸۴	۱/۲۵۸	۰.۱۶
بیماری کووید-۱۹	۳۸۴	۱/۲۰۰	۰.۲۱

بررسی فرضیه‌های پژوهش:

فرضیه اول: سبک زندگی در دوران شیوع بیماری کووید-۱۹ بر کیفیت زندگی تأثیر مثبت و معناداری دارد.

جدول شماره (۳) میزان ضریب همبستگی را نشان می‌دهد همانطور که مشاهده می‌شود میزان ضرایب همبستگی مثبت می‌باشد که این بدین معناست که متغیر مستقل و متغیر وابسته تأثیر مستقیمی بر روی هم می‌گذارند. یعنی با بهبود سبک زندگی در جهت کنترل بیماری کووید-۱۹ (متغیر وابسته) کیفیت زندگی (متغیر مستقل) نیز بهبود می‌یابد و بالعکس.

جدول (۳) میزان ضرایب همبستگی

آزمون رگرسیون ساده				
خطای اندازه گیری	آر اسکوئر تعدیل شده	R Square (ضریب تعیین)	(R) ضرایب همبستگی	متغیرها
۰.۵۳۶	۰.۵۸۷	۰.۶۴۱	۰/۸۰۴	تأثیر سبک زندگی در دوران کووید-۱۹ بر کیفیت زندگی

نتایج تحلیل رگرسیون سطح معناداری متغیر مورد مطالعه را نشان می‌دهد. همان طور که در جدول شماره (۴) آورده شده سبک زندگی در دوران کووید-۱۹ با $\text{sig}=0.004$ و درجه آزادی ۳ و سطح اطمینان ۹۵ درصد تأثیر مثبت و معناداری بر کیفیت زندگی تأثیر دارد

جدول (۴) سطح معناداری متغیر مورد مطالعه

آزمون	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربع	F	Sig
Regression	۱۲/۲۵۴	۳	۱۳.۲۱۴	۱۵/۱۴۲	۰.۰۰۴
Residual	۰/۱۱۹	۳	۰.۰۰	-	-



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

Total	۱۹/۳۲۱	۳	-	-	-
-------	--------	---	---	---	---

جدول شماره (۵) ضرایب رگرسیون غیراستاندارد (B) و استاندارد (Beta) را به ازای هر رگرسیون بر سبک زندگی نشان می‌دهد. نتایج تحلیل رگرسیون (جدول ۵) نشان می‌دهد که سبک زندگی در دوران کووید-۱۹ با ضریب $Beta=0.804$ تاثیر مثبت و معناداری بر کیفیت زندگی دارد. همچنین مثبت بودن عدد رگرسیون ($R=0.804$) به این معناست که رابطه مستقیمی میان سبک زندگی در دوران کووید-۱۹ (متغیر وابسته) و کیفیت زندگی (متغیر مستقل) وجود دارد.

جدول شماره (۵) ضرایب استاندارد و غیر استاندارد آزمون رگرسیون ساده

متغیرها	ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد	T	(Sig) سطح معناداری
	خطای استاندارد	(B) ضرایب رگرسیونی	(Beta)		
تاثیر سبک زندگی در دوران کووید-۱۹ بر کیفیت زندگی	۰.۸۰	۰.۳۱۴	۰.۸۰۴	۸۳.۰۶۷	۰.۰۰۰

فرضیه دوم: سبک زندگی سالم در دوران شیوع بیماری کووید -۱۹ بر کیفیت زندگی تاثیر مثبت و معناداری دارد.

جدول شماره (۶) میزان ضریب همبستگی را نشان می‌دهد همانطور که مشاهده می‌شود میزان ضرایب همبستگی مثبت می‌باشد که این بدین معناست که متغیر مستقل و متغیر وابسته تاثیر مستقیمی بر روی هم می‌گذارند.

جدول (۶) میزان ضرایب همبستگی

آزمون رگرسیون ساده				
متغیرها	(R) ضرایب همبستگی	R Square (ضریب تعیین)	آر اسکوار تعدیل شده	خطای اندازه گیری
تاثیر زندگی سالم در دوران شیوع بیماری کووید -۱۹ بر کیفیت زندگی	۰/۸۱۴	۰.۳۴۷	۰.۶۴۱	۰.۴۰۲

نتایج تحلیل رگرسیون سطح معناداری متغیر مورد مطالعه را نشان می‌دهد. همان طور که در جدول شماره (۷) آورده شده زندگی سالم در دوران شیوع بیماری کووید -۱۹ با $sig=0.000$ و درجه آزادی ۳ و سطح اطمینان ۹۵ درصد تاثیر مثبت و معناداری بر کیفیت زندگی دارد.

جدول (۷) سطح معناداری متغیر مورد مطالعه

آزمون	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربع	F	Sig
Regression	۱۳/۱۴۷	۳	۱۳.۱۴۷	۱۷.۳۱۳	۰.۰۰۰
Residual	۰.۱۱۴	۳	۰.۰۰۰	-	-
Total	۲۴.۵۴	۳	-	-	-

جدول شماره (۸) ضرایب رگرسیون غیر استاندارد (B) و استاندارد (Bet) را به ازای هر رگرسیون بر کیفیت زندگی نشان می‌دهد. نتایج تحلیل رگرسیون (جدول ۸) نشان می‌دهد که زندگی سالم در دوران شیوع بیماری کووید -۱۹ با ضریب $Beta=0.814$



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

تأثیر مثبت و معناداری بر کیفیت زندگی دارد. همچنین مثبت بودن عدد رگرسیون ($R=0.814$) به این معناست که رابطه مستقیمی میان زندگی سالم در دوران شیوع بیماری کووید-۱۹ (متغیر وابسته) و کیفیت زندگی (متغیر مستقل) وجود دارد.

جدول شماره (۸) ضرایب استاندارد و غیر استاندارد آزمون رگرسیون ساده

متغیرها	ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد	T	(Sig) سطح معناداری
	خطای استاندارد	(B) ضرایب رگرسیونی	(Beta)		
تأثیر زندگی سالم در دوران شیوع بیماری کووید-۱۹ بر کیفیت زندگی	۰.۷۹	۰.۴۶۱۴	۰.۸۱۴	۷۹.۰۳۶	۰.۰۰۰

فرضیه سوم: سبک زندگی شاد در دوران شیوع بیماری کووید-۱۹ بر کیفیت زندگی تأثیر مثبت و معناداری دارد.

جدول شماره (۹) میزان ضریب همبستگی را نشان می‌دهد همانطور که مشاهده می‌شود میزان ضرایب همبستگی مثبت می‌باشد که این بدین معناست که متغیر مستقل و متغیر وابسته تأثیر مستقیمی بر روی هم می‌گذارند. یعنی با افزایش سبک زندگی شاد در دوران شیوع بیماری کووید-۱۹ (متغیر وابسته) کیفیت زندگی (متغیر مستقل) نیز بالاتر می‌رود.

جدول (۹) میزان ضرایب همبستگی

آزمون رگرسیون ساده				
متغیرها	(R) ضرایب همبستگی	R Square (ضریب تعیین)	آر اسکوئر تعدیل شده	خطای اندازه گیری
تأثیر سبک زندگی شاد در دوران شیوع بیماری کووید-۱۹ بر کیفیت زندگی	۰/۸۱۱	۰.۴۱۲	۰.۴۱۶	۰.۳۴۷

نتایج تحلیل رگرسیون سطح معناداری متغیر مورد مطالعه را نشان می‌دهد. همان طور که در جدول شماره (۱۰) آورده شده سبک زندگی شاد در دوران شیوع بیماری کووید-۱۹ با $sig=0.000$ و درجه آزادی ۲ و سطح اطمینان ۹۵ درصد تأثیر مثبت و معناداری بر کیفیت زندگی دارد.

جدول (۱۰) سطح معناداری متغیر مورد مطالعه

آزمون	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربع	F	Sig
Regression	۱۱.۵۸۷	۲	۱۱.۵۸۷	۱۲۰.۳۱۴	۰.۰۰۰
Residual	۰.۱۹	۲	۰.۰۰	-	-
Total	۲۱.۳۴۷	۲	-	-	-



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

جدول شماره (۱۱) ضرایب رگرسیون غیر استاندارد (B) و استاندارد (Beta) را به ازای هر رگرسیون بر کیفیت زندگی نشان می‌دهد. نتایج تحلیل رگرسیون (جدول ۱۱) نشان می‌دهد که سبک زندگی شاد در دوران شیوع بیماری کووید-۱۹ ضریب $Beta=0.811$ تاثیر مثبت و معناداری بر کیفیت زندگی دارد. همچنین مثبت بودن عدد رگرسیون ($R=0.811$) به این معناست که رابطه مستقیمی میان سبک زندگی شاد در دوران شیوع بیماری کووید-۱۹ (متغیر وابسته) و کیفیت زندگی (متغیر مستقل) وجود دارد.

جدول شماره (۱۱) ضرایب استاندارد و غیر استاندارد آزمون رگرسیون ساده

متغیرها	ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد	T	(Sig) سطح معناداری
	خطای استاندارد	(B) ضرایب رگرسیونی	(Beta)		
تاثیر سبک زندگی شاد در دوران شیوع بیماری کووید-۱۹ بر کیفیت زندگی	۰.۸۸	۰.۴۱۰	۰.۸۱۳	۶۸.۹۷	۰.۰۰۰

نتیجه گیری

انسان‌ها در زندگی اجتماعی خود همواره دچار مشکلات و معضلاتی بوده‌اند که نتیجه تقابل و رویایی آنها با دیگران در جامعه خود و سایر جوامع است، از این روی، آنها برای غلبه بر مشکلات بدنبال راه حل و چاره اندیشی برآمده‌اند؛ چه بسا موفق هم شده‌اند. بنابراین در این تحقیق با خاطر نشان نمودن این نکته، راه چاره برون رفت جامعه ما از شیوع بسیاری از بیماری‌هایی که با حضور در اجتماعات، دست دادن، روبوسی کردن به سایرین انتقال پیدا می‌کند؛ این است که با بها دادن به یافته‌ها و دانش علمی خود و سایر اقصی نقاط جهان، برای حفظ سلامتی، رعایت اصول اولیه بهداشتی از بسیاری عادات و ویژگی‌های رفتاری که هزاران سال است مردمان ما آنها را در زندگی روزمره خود جاری و ساری می‌دانند و تحت عنوان دانش عمومی دربرگیرنده بخشی از ذخیره دانشی آنهاست، دست بردارند. هرچند که مدت‌ها طول می‌کشد تا زمینه برای پذیرش این تحول در "سبک زندگی" ایجاد شود در جهان اجتماعی هرگاه بین دانش عمومی و دانش علمی تعارض و منافاتی ایجاد شده است معمولاً اعضای جهان اجتماعی با دست برداشتن از یکی به نفع دیگری آن هم به نفع دانش علمی به حل تعارض می‌پردازند. چرا که تلاش‌های علمی، در همه جوامع اولاً به منظور رشد و افزایش آگاهی‌های بشری ثانیاً عملیاتی نمودن دانش‌ها صورت می‌گیرد و در این میان موجب غنی شدن دانش عمومی هم می‌گردد. بسیار حائز اهمیت است که بدانیم کسانی که دانش علمی دارند از درک و شناخت عمیقی از جامعه و فرهنگ برخوردارند و آسیب‌ها و معضلات جهان اجتماعی را بهتر شناسایی می‌کنند و در پی راه حل و چاره اندیشی آنها برمی‌آیند. بنابراین با بکارگیری رهنمودهایشان که دست برداشتن از بعضی عادات و ویژگی‌های رفتاری است، سلامتی را برای خود و دیگران به ارمغان آوریم. پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش سبک زندگی در دوران شیوع بیماری کووید-۱۹ بر کیفیت زندگی انجام شده است. نتایج تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد که سبک زندگی در جهت کنترل بیماری کووید-۱۹ با ضریب $Beta=0.804$ تاثیر مثبت و معناداری بر کیفیت زندگی دارد. همچنین مثبت بودن عدد رگرسیون ($R=0.804$) به این معنا بود که رابطه مستقیمی میان سبک زندگی در دوران شیوع بیماری کووید-۱۹ (متغیر وابسته) و کیفیت زندگی (متغیر مستقل) وجود دارد. همچنین سبک زندگی سالم و شاد تاثیر مثبت و معناداری بر بهبود کیفیت زندگی در دوران کووید-۱۹ داشته است.

منابع



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

اسکندریان، غلامرضا، ارزیابی پیامدهای ویروس کرونا بر سبک زندگی (با تاکید بر الگوی مصرف فرهنگی)، ارزیابی تاثیرات اجتماعی، دوره ۱، شماره ۲، صفحات ۶۵-۸۵، ۱۳۹۹.

اکبرپناه، فرزانه، جهان تیغ، مرتضی، محمدی، روح الله، بررسی سبک زندگی سالم از دیدگاه امام علی در نهج البلاغه، سومین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی جامعه شناسی علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی، ۱۳۹۶.

بابائی آعمیونی، علی، عظیمی، محمد، آزرمی سه ساری، احسان، بررسی رابطه سلامت روان و سبک زندگی در جهت بهبود و ارتقای کیفیت زندگی افراد و اثربخشی آن در برخورد با بیماری کرونا، دومین کنگره تازه یافته‌ها در حوزه خانواده، بهداشت روان، اختلالات، پیشگیری و آموزش، ۱۳۹۹.

بیرقی فرد، علی، کارگر، فاطمه، نقش سبک زندگی در سلامتی و پیشگیری از بیماری کرونا، فصلنامه علمی تخصصی مطالعات کاربردی در علوم اجتماعی و جامعه شناسی، سال سوم، شماره ۷، صفحات ۱-۸، ۱۳۹۹.

تقوایی، عباس، لرجوری، عاطفه، حقوق بین الملل و بیماری با قابلیت پاندمی (بررسی موردی: کرونا ویروس)، فصلنامه راهبرد سیاسی، سال چهارم، شماره ۱۳، ۱۳۹۹.

دانش، فرشید، قویدل، سمیه، کروناویروس: علم‌سنجی پنجاه سال تولید علم جهانی، مجله ایران دانش پزشکی، سال ۱۴، شماره ۱، صفحات ۱-۱۶، ۱۳۹۸.

دانش، فرشید، قویدل، سمیه، کروناویروس: علم‌سنجی پنجاه سال تولید علم جهانی، مجله ایران دانش پزشکی، سال ۱۴، شماره ۱، صفحات ۱-۱۶، ۱۳۹۸.

دلاور، علی، شکوهی امیرآبادی، لیلا، بررسی وضعیت شادکامی و رضایت از زندگی دانشجویان در زمان بحران کرونا ویروس جدید (کووید-۱۹)، فصلنامه روانشناسی تربیتی، سال شانزدهم، شماره ۵۶، صفحات ۱-۲۴، ۱۳۹۹.

رحیمی، تکتیم، بانصاف ارومیه، اکرم، محمدی، فرنوش، رحیمی، تهمینه، تحلیل جنبه‌های تاثیرات کرونا بر سبک زندگی، پنجمین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های کاربردی در علوم و مهندسی، ۱۳۹۹.

رضایی، روح اله، نوروزی، سپیده، صفا، لیلا، تحلیلی بر رابطه بین سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت و کیفیت زندگی مرتبط با سلامت زنان روستایی شهرستان اسلام آباد غرب، فصلنامه علمی روستا و توسعه، دوره ۲۰، شماره ۱، صفحات ۲۵-۴۹، ۱۳۹۶.

فتحی، آیت اله، صادقی، سوالماز، ملکی راد، علی اکبر، رستمی، حسین، عبدالمحمدی، کریم، تاثیر ابعاد سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت و بهزیستی روانشناختی در اضطراب کرونا (کووید-۱۹) در دانشجویان دانشگاه آزاد شهر تبریز فروردین سال ۱۳۹۹، مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک، دوره ۳۳، شماره ۵، ۱۳۹۹.

فرنوش، غلامرضا، علیشیری، غلامحسین، حسینی ذیجود، سیدرضا، درستکار، روح الله، جلالی فراهانی، علیرضا، شناخت کروناویروس کووید-۱۹ بر اساس شواهد موجود- مطالعه مروری، مجله طب نظامی، دوره ۲۲، شماره ۱، صفحات ۱-۱۱، ۱۳۹۹.

لطفی، مژگان، سبک زندگی سالم در دوران بحران، دانشگاه علوم پزشکی-بهداشتی درمانی ایران، ۱۳۹۹.

مجموعه یادداشت‌های اساتید و دانشجویان دکتری حقوق و علوم سیاسی دانشگاه شیراز، (۱۳۹۹).

معصوم شاهی، ربابه، باغبان، ابوالفضل، باغبان، سهیلا، تاثیر شادی بر سبک زندگی خانواده، نخستین همایش ملی سبک زندگی و سلامت، ۱۳۹۶.

نجات، فرحناز، کیفیت زندگی و اندازه گیری آن، مجله تخصصی اپیدمیولوژی ایران، دوره ۴، شماره ۲، صفحات ۶۲-۵۷، ۱۳۸۷.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



نصرالهی سیچانی، شادی، گلی، نگار، تاثیرات روانشناختی بیماری کووید ۱۹ بر پیامد بارداری و کیفیت زندگی زنان باردار، اولین همایش ملی تولید دانش سلامتی در مواجهه با کرونا و حکمرانی در جهان پسا کرونا، ۱۳۹۹.

ولی زاده، حسین پور فیضی، عباسعلی، جونبخش، فاطمه، مقایسه کیفیت زندگی کودکان مبتلا به سرطان، گزارش شده توسط کودک و والدین در مرکز آموزشی درمانی کودکان تبریز سال ۱۳۹۲، مجله بالینی پرستاری و مامایی، دوره ۳، شماره ۱، صفحات ۱-۸، ۱۳۹۳.

Pender, N, Murdaugh, C, and persons, M, Health promotion in Nursing . New Jersey : pearson. 2016.