

بررسی اثر بازی‌های ورزشی بومی و محلی بر کیفیت زندگی و روابط بین فردی بانوان

بدسرپرست و بی‌سرپرست

رضا حیدری^۱، احسان اسدالهی*^۲، امیر ماهیان جاغرق^۳

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۴/۱۴

تاریخ تصویب: ۱۴۰۲/۷/۱۳

ص ص: ۲۷۰-۲۸۹

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر بازی‌های ورزشی بومی و محلی بر کیفیت زندگی و روابط بین فردی بانوان بدسرپرست و بی‌سرپرست می‌باشد. پژوهش از نظر تحلیل از نوع تحقیقات نیمه‌تجربی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون است و از حیث ماهیت و هدف پژوهش در زمره تحقیقات کاربردی به‌شمار می‌رود. جامعه آماری این تحقیق را کلیه بانوان بدسرپرست و بی‌سرپرست شهر مشهد تشکیل می‌دهند که با توجه به اطلاعات به دست آمده از اداره کل بهزیستی مشهد تعداد آنها ۱۵۰۰ نفر می‌باشد که با توجه به نیمه‌تجربی بودن تحقیق، از ۱۵ نفر برای هر گروه در این پژوهش استفاده شد. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های استاندارد کیفیت زندگی و میزان مهارت ارتباطی بین فردی استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو بخش آمار توصیفی و استنباطی با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۵ نشان داد که تفاوت معنی‌داری در همه مولفه‌های کیفیت زندگی به جز مولفه مشکلات سلامت روانی وجود دارد. در همه مولفه‌های کیفیت زندگی تغییر معنی‌داری حاصل شده است. همچنین در نمره کیفیت زندگی ۰/۲۵ واحد بهبود حاصل شده است و این میزان معنی‌دار است.

۱. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

reza.hdr1994@gmail.com

۲. عضو هیات علمی (استادیار) موسسه آموزش عالی سناباد گلپه‌هار، گلپه‌هار، ایران

ehs.asadollahi.spr@iauctb.ac.ir نویسنده مسئول

۳. عضو هیات علمی (مربی) موسسه آموزش عالی سناباد گلپه‌هار، گلپه‌هار، ایران

amirmahian2014@gmail.com

واژه های کلیدی: بازی های بومی و محلی، روابط بین فردی، کیفیت زندگی، بانوان بدسپرست و بی
سپرست



The Effect of Indigenous and local Sports Games on the Quality of Life and Interpersonal Relationships of Bad Supervised and Homeless Women

Reza Haydari¹, Ehsan Asadolahi*², Amir Mahian Jaghraq³

Abstract:

The aim of this study was to investigate the effect of indigenous and local sports games on the quality of life and interpersonal relationships of bad supervised and homeless women. Research in terms of analysis is a kind of semi-experimental research with pre-test and post-test, and in terms of the nature and purpose of the research is considered as applied research. The statistical population of this study consists of all unmarried and unmarried women in the city of Mashhad. According to the information obtained from the Mashhad Welfare Organization, there are 1,500 people. According to the semi-experimental research, 15 people are for each group. This research was used. Data were gathered using a questionnaire of quality of life questionnaire and interpersonal communication skills questionnaire. Data analysis in two sections of descriptive and inferential statistics using SPSS software version 21 showed that there is a significant difference in all components of quality of life except for mental health problems. Significant changes have been made in all aspects of quality of life. Also, the quality of life score is 0.25 units, and this is significant.

Keywords: native and local games, interpersonal relationships, quality of life, bad supervised and homeless women.

1. PhD Student in Sports Management, Faculty of Sports Sciences, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran
reza.hdr1994@gmail.com

2. Assistant Professor of the faculty of Sanabad Golbahar Higher Education, Golbahar, Iran
Corresponding Author*:ehs.asadolahi.spr@iauctb.ac.ir

3. Faculty Member of Sanabad Golbahar Higher Education, Golbahar, Iran
amirmahian2014@gmail.com

مقدمه

ورزش، پدیده‌ای اجتماعی - فرهنگی است که پیوندی پویا با مجموعه نهادها و ساختارهای اجتماعی دارد و باید به عنوان بخشی از نیازهای ساختاری انسان مورد توجه افراد جامعه باشد. یکی از علل مهم ترقی و توسعه کشورهای پیشرفته، اهتمام ارکان این جوامع به اصل مهم ورزش و تعمیم آن در سطوح مختلف است (کریمی، عباسی و عیدی، ۱۳۹۸). ورزش و حرکات منظم بدنی علاوه بر سلامت جسم بر سلامت روحی و روانی و اجتماعی فرد اثرات زیادی دارد و در سازگاری فرد در جامعه و شخصیت فرد تأثیر می‌گذارد. ارتباط فعالیت‌های بدنی و ورزش با علوم مختلف، زمینه‌های جدیدی را برای مطالعه انسان فراهم کرده و گستردگی مطالب و مسائل مرتبط با ورزش و تربیت بدنی به حدی است که نیاز به علوم تخصصی و مطالعات ویژه را ایجاد کرده است (اسداللهی، عرفانیان امیدوار و فهیم دوین، ۱۳۹۲). همچنین تاریخ بیانگر تمایلات درونی انسان به فعالیت‌های جسمانی است. در جوامع بدوی و یا در فرهنگ باستانی ملل مشرق زمین، برنامه‌های تربیت بدنی سازمان یافته‌ای وجود نداشته است، لیکن فعالیت‌های بدنی، بخش لاینفک زندگی روزمره انسان را تشکیل می‌داده است. این واقعیت کاملاً پذیرفته شده است که فعالیت‌های ورزشی برای عموم مردم لازم، مفید و ارزشمند است. به بیان دیگر، همه افراد در هر مقطع سنی که باشند، باید به فعالیت‌های ورزشی بپردازند تا دارای جسم سالم و روحیه‌ای شاد و با نشاط باشند (اندام، عسگری و سلیمی، ۱۳۹۴). مشارکت در فعالیت ورزشی به سرعت در حال رشد است و در بسیاری از زمینه‌های ملی و دسراسر گروه‌های مختلف رواج یافته است (تورپ و اولیو^۱، ۲۰۱۶).

فعالیت‌های بدنی و جسمانی از جمله فعالیت‌هایی است که برای اوقات فراغت نیز، مناسب است و با کاهش خستگی‌های جسمی و روانی، روح همکاری و تعاون و همبستگی را در افراد تقویت می‌کند و اثرات بسیار مناسب و مفید آموزشی و تربیتی دارد (اندام و همکاران، ۱۳۹۴). با توجه به ویژگی‌هایی ذکر شده از ورزش و فعالیت بدنی، مسلماً بازی نیز که از زمان‌های دور اجرا می‌شده است، نوعی ورزش مناسب محسوب می‌شود. بازی فعالیتی سازمان‌یافته، جدی و منظم نیست، بلکه شامل یک فعالیت انتخابی آزادانه است که داوطلبانه و لذت‌بخش می‌باشد (دوارتزکی^۲، ۲۰۱۰). از طریق بازی افراد

1. Thorpe & Olive
2. Dworetzky

مهارت‌های جدید را آزمایش می‌کنند، تخیل و خلاقیت خود را کشف می‌کنند و روابط با دیگران را در زندگی بهبود می‌بخشند (اندام و همکاران، ۱۳۹۴). بازی‌ها برای مردم فرصتی فراهم می‌کند تا بعد از یک روز سخت کاری احساس آرامش کنند. بسیاری از بازی‌ها و فعالیت‌ها برای پاسخگویی به خواسته‌ها، نیازها، منافع و رضایتمندی انسان‌ها از زمان‌های دور و قدیم ساخته شده است (تانگوتوم و چنتاچن، ۲۰۰۹). بازی و سرگرمی نیازی عمومی و فراگیر است و مرزهای سن، جنس، موقعیت اجتماعی، اقتصادی و جغرافیایی را در هم می‌شکند. هر ملتی بازی‌ها و سرگرمی‌های خود را دارد و همه انسان‌ها دوست دارند در کنار فعالیت‌های معیشتی، به فعالیت‌های سرگرم‌کننده و شادی‌آور بپردازند که برخاسته از تمایلات درونی آن‌هاست. بسیاری از این بازی‌ها و ورزش‌های اصیل و پیشینه‌دار در فرهنگ، تاریخ و باورهای نیاکانمان ریشه دارد (نقوی، مریدالسادات، فتاحی و عبادیان، ۱۳۹۲). برخی بر این باورند، بازی‌ها، سازگار با فعالیت‌های فرهنگی و آداب و سنن هر جامعه است. نوعی از این بازی‌ها که از اهمیت خاصی برخوردار می‌باشد، بازی‌های بومی و محلی است که در کشورهای مختلف جهان برگزار می‌گردد (اندام و همکاران، ۱۳۹۴). بازی و ورزش‌های بومی و محلی از تفریحات جذاب و پرتطرفدار در بین مردم مناطق مختلف شهری و روستایی است که جایگاه ویژه خود را با گذشت قرن‌ها، هنوز هم حفظ کرده است؛ زیرا این ورزش‌های بومی و محلی در بطن جامعه ریشه دوانده و بر اساس علاقه‌ها و سلیقه‌ها و امکانات مردم هر منطقه، در دوره‌های گوناگون شکل گرفته است و رواج یافته‌اند. در اجرای بازی‌ها، نوع بازی، بازیکنان، سن، جنس و سلیقه فرد در نظر گرفته می‌شود و هرکس می‌تواند بر اساس سلیقه و نیاز خود، بازی مورد علاقه خود را انتخاب کند (رکن‌الدین افتخاری، پورطاهری و درخشان، ۱۳۹۹).

بازی‌های بومی محلی نوعی گذران اوقات فراغت هستند. در این اوقات، شخص فارغ از تعهدات شغلی خانوادگی و اجتماعی، مجموعه فعالیت‌هایی را به میل خود برای استراحت، تفریح، گسترش اطلاعات و ارتباطات، آموزش شخصی یا مشارکت اجتماعی با تکیه بر خلاقیتش انجام می‌دهد (نقوی و همکاران، ۱۳۹۲). بازی‌های بومی و محلی در ابعاد مختلف پیشگیری، درمان و آموزش، مجموعه جالب توجهی از فعالیت‌ها را در خود جای داده است. این بازی‌ها به راحتی برای همه قابل دسترس است و نسبت به دیگر ورزش‌ها کم هزینه‌تر می‌باشد و در نهایت می‌توان به استفاده از پوشش و لباس سنتی هر منطقه در این بازی‌ها اشاره کرد که این خود ریشه در ارزش‌های منطقه دارد (اندام و همکاران، ۱۳۹۴). این نوع از ورزش و بازی بر افراد، نهادها، گروه‌ها و سایر عناصر اجتماعی می‌تواند آثاری داشته باشد و این

بدان معنی است که دستاوردهای ورزش و فعالیت‌های بدنی، به طور کلی یک شاخص عمومی است که می‌توان از طریق آن درباره سطح پیشرفت اجتماعی و فرهنگی یک جامعه داوری کرد (کریمی، عباسی و عیدی، ۱۳۹۸). بازی و ورزش، با توجه به ماهیتی که دارد، در نیل به ارزش‌های اجتماعی همچون روابط بین فردی و کیفیت زندگی نقش بسزایی دارد و همواره افراد را به سمت نوعی همگرایی سوق می‌دهد (نقوی و همکاران، ۱۳۹۲).

در قرن حاضر تغییرات چشم‌گیری درباره دیدگاه آدمی نسبت به زندگی رخ داده است. در این قرن تنها حفظ زندگی به شکل معمول مطلوب نیست، بلکه ارتقای کیفیت زندگی، تلاش اساسی جوامع تلقی می‌شود. داشتن کیفیت زندگی مطلوب همواره آرزوی بشر بوده است (هادی‌زاده کفاش، ماردپور و رضانی، ۱۳۹۸). کیفیت زندگی طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، عبارت است از ادراک افراد از وضعیت زندگی در عرصه فرهنگ و سیستم ارزشی که در آن زندگی می‌کنند که با اهداف، انتظارات، معیارها و امور مهم مرتبط است (افکاری و همکاران، ۲۰۱۳). بر اساس این تعریف، کیفیت زندگی ارتباط نزدیکی با وضعیت جسمی، روانی، اعتقادات شخصی، میزان خودکفایی، ارتباط اجتماعی و محیط زیست دارد (ابراهیمی، خمرنیا، پروزن، کرمی‌پور، جمشیدزهی، ستوده‌زاده، ۱۳۹۷). به عقیده جمشیدی‌ها، کردی و محمدی (۱۳۹۱)، تعاریف مختلفی از کیفیت زندگی ارائه شده است، اما بر وجود سه اصل اساسی در این موضوع توافق وجود دارد. کیفیت زندگی، حاصل یک ارزشیابی ذهنی است و خود فرد، بهتر از هر کسی می‌تواند در مورد آن قضاوت کند. کیفیت زندگی، ماهیتی پویا دارد نه ایستا؛ و همچنین کیفیت زندگی یک مفهوم چند بُعدی است و باید از زوایای مختلف سنجیده شود. همچنین می‌توان این سازه را به چهار بُعد عملکرد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی تقسیم کرد. همچنین فریش^۱ (۲۰۱۴) معتقد است که کیفیت زندگی به شکل آشکار یا پنهان در نقطه مقابل کمیت قرار می‌گیرد و منظور از آن، زندگی عالی، رضایت‌آمیز و لذت‌بخش می‌باشد. کیفیت زندگی به عنوان نتیجه کنش متقابل بین شخصیت افراد و پیوستگی رویدادهای زندگی تعریف می‌شود و رویدادهای زندگی در یک مجموعه چند بُعدی از حوزه‌های زندگی مانند آزادی، دانش، اقتصاد، امنیت، روابط اجتماعی، مذهب، محیط زیست و تفریح اتفاق می‌افتد و کیفیت زندگی بر مجموعه حوزه‌های تشکیل دهنده زندگی تاثیر می‌گذارد. با اینکه کیفیت زندگی، مفهومی پیچیده و چندگانه است، ولی مورد توجه

1. Frish

سازمان‌های خدمات رفاهی و اجتماعی، محققان و اندیشمندان علوم اجتماعی، روان‌شناسی، بهداشت، پزشکی و تربیت‌بدنی قرار گرفته است. هر چند ارزشیابی و کمی کردن آن کاری دشوار می‌باشد، ولی تلاش‌های علمی زیادی در این زمینه انجام می‌گیرد (ازکیا، ساروخانی و بیک‌وردی، ۱۳۸۹). مقوله کیفیت زندگی در قشرهای مختلف به خصوص افرادی که دارای شرایط جسمی، روحی و روانی ویژه‌ای در زندگی هستند و با تنیدگی‌های ناشی از آن شرایط خاص مواجه هستند، اهمیت زیادی دارد (کارگر فرد، فیاضی بردبار و علائی، ۱۳۹۱). یکی از گروه‌های اجتماعی عمده که همواره برنامه‌ریزان و نهادهای حمایتی، شرایط رفاهی یا کیفیت زندگی آن‌ها را بررسی کرده‌اند، زنان بدرپرست یا بی‌سرپرست در خانواده‌ها است؛ زنانی که زندگی اجتماعی آنان به دلیل نبودن یا ضعف سرپرستی مرد با چالش‌هایی روبه روست (رضایی و محمودی، ۱۳۹۸).

زنان بدرپرست و بی‌سرپرست از جمله گروه‌های اجتماعی آسیب‌پذیر در جامعه هستند (رضایی و محمودی، ۱۳۹۸). بیش از نیمی از این گروه، احساس ضعف و ناتوانی می‌کنند. ترس و نگرانی از آینده مبهم و نامعلوم، نبود تضمین برای تأمین نیازهای زندگی آتی، از مهمترین دغدغه‌های زنان بدرپرست و بی‌سرپرست می‌باشد. با این همه، احتمال این که کیفیت زندگی این گونه زنان نیز در معرض خدشه قرار گیرد، به طور قطع وجود دارد. (حقی، حق‌طلب و عسگری، ۱۳۹۷). با توجه به اینکه زنان با جایگاه اجتماعی ویژه، بیشتر در معرض آسیب‌های مختلف جسمی و روانی قرار دارند، ورزش و بازی به عنوان راه حل راهبردی و ورزش‌های بومی و محلی به عنوان وسیله‌ای ارزان قیمت و فرح‌بخش، می‌تواند این مشکل را به نحو مطلوب حل کند (ابراهیمی‌پور، رضانی‌نژاد و امیرنژاد، ۱۳۹۶). امروزه حضور بیشتر و گسترده‌تر این گروه از بانوان در ورزش و بازی‌ها بنا بر دلایل مختلفی همچون تندرستی، شادابی، ارتقای کیفیت زندگی و غیره لازم و ضروری به نظر می‌رسد. از جمله این دلایل، افزایش امید به زندگی و ارتقاء روابط بین فردی و بهبود کیفیت زندگی است (مهدی زاده و اندام، ۱۳۹۲). بنابراین، ضرورت مشارکت بیشتر زنان بدرپرست و بی‌سرپرست در ورزش و بازی بیش از پیش احساس می‌شود، اما مشارکت در ورزش نمی‌تواند به تنهایی مزایای حاصل از ورزش کردن را به ارمغان بیاورد و برای برطرف کردن این مشکل، استمرار و تداوم مشارکت ورزشی است که معمولاً با مفهوم تعهد شرکت‌کننده سنجدیده می‌شود. افراد باید به مشارکت مستمر در فعالیت‌های ورزشی در زندگی روزمره، متعهد باشند و این رویه را با علاقه مندی و دلبستگی، در تمام طول عمر، به طور منظم در سبک زندگی خود قرار دهند تا از فواید آن در تمام طول زندگی بهره‌مند شوند (ابراهیمی‌پور و همکاران، ۱۳۹۶).

محققان در پژوهش‌های مختلفی، به تأثیرات ورزش و بازی‌ها بر جنبه‌های مختلف زندگی افراد اشاره داشتند. عباسی و مجتهدی (۱۳۹۶) در پژوهشی بیان کردند که انجام هشت هفته تمرین ورزشی در آب باعث افزایش معنی‌دار کیفیت زندگی در زنان میانسال می‌شود. همچنین فراهانی و خسروی‌فر (۱۳۹۳) به این نتیجه رسیدند که کیفیت زندگی و سلامت عمومی زنان شرکت‌کننده در ورزش همگانی و حیطه‌های مربوط به آن، یعنی سلامت جسمانی، سلامت روانی، روابط اجتماعی و سلامت محیطی از کیفیت زندگی زنان غیر شرکت‌کننده در در ورزش همگانی بهتر است. در پژوهشی دیگر کارگرفرد و همکاران (۱۳۹۱) نتیجه گرفتند که بکارگیری برنامه ورزش در آب به طور منظم و مداوم می‌تواند سطح کیفیت زندگی را در ابعاد مختلف در زنان سالمند افزایش دهد و راه را برای سالم پیر شدن و برخوردار شدن از سلامتی در این دوران هموار کند. همچنین ازکیا و همکاران (۲۰۱۲) نیز در پژوهش خود بیان کردند که کیفیت زندگی زنانی که حضور فعال در فعالیت‌های ورزشی دارند به نسبت افرادی که فعالیت ورزشی ندارد، بالاتر می‌باشد. رضائی‌نژاد، واعظ موسوی و مختاری (۱۳۸۹) کیفیت افراد شرکت‌کننده و غیر شرکت‌کننده در ورزش‌های همگانی را مورد مطالعه قرار دادند و دریافتند بین کیفیت زندگی افراد شرکت‌کننده و غیر شرکت‌کننده تفاوت معنی‌داری وجود دارد؛ به عبارت دیگر، کیفیت زندگی، وضعیت خرده مقیاس‌های بهزیستی بدنی، رضایت شغلی، وابط اجتماعی و رفتار خلاق و مبتکرانه افراد شرکت‌کننده، نسبت به غیر شرکت‌کننده بهتر بود. در پژوهش‌های خارج از کشور، کوپر^۱ (۲۰۱۳) نیز نشان دادند که تمرینات ورزشی تأثیر معنی‌داری در افزایش کیفیت زندگی، میزان شادی و لذت از زندگی افراد شرکت‌کننده در تمرینات و فعالیت‌های ورزشی به‌وجود آورده است. در پژوهشی دیگر موریس و مک‌آلی^۲ (۲۰۰۷) در پژوهشی نشان داد فعالیت بدنی یک مدل رفتاری است که دائماً با نتایج کیفیت زندگی در ارتباط است. همچنین در تحقیقی که توسط کلتین^۳ در سال ۲۰۰۱ بر روی جمعی از زنان سالمند بالای ۶۵ سال در ایالات متحده با هدف بررسی بررسی تأثیر فعالیت فیزیکی بر کیفیت زندگی سالمندان انجام داد، محقق نتیجه گرفت که سطوح فعالیت فیزیکی ارتباط معنی‌داری با کیفیت زندگی و سلامت جسمی سالمندان دارد.

چالش اصلی قرن حاضر، نه زنده ماندن، بلکه زندگی با کیفیت بهتر است. مطالعات نشان می‌دهند که بیش از هر چیز، مشکلات روانی و عاطفی موجب کاهش کیفیت زندگی افراد می‌شوند (حقی و همکاران،

1. Cooper
2. Morris & McAuley
3. Koltyn

۱۳۹۷). از آنجا که بانوان بدرپرست و بی‌سرپرست، قشری از مردم هستند که به دلیل شرایط ویژه‌ای که دارند، در معرض آسیب‌های مختلفی قرار دارند. بنابراین، در جمع‌بندی مطالب فوق، می‌توان گفت که با توجه به ناکافی بودن پژوهش‌های انجام‌شده بر روی کیفیت زندگی بانوان بدرپرست و بی‌سرپرست و اهمیت بررسی تاثیر بازی‌های بومی و محلی بر کیفیت زندگی بانوان بدرپرست و بی‌سرپرست باید گفت با توجه به مبانی نظری و پیشینه تحقیقات مرتبط، محقق در جهت توسعه یافته‌ها در حوزه سلامت بانوان بدرپرست و بی‌سرپرست و ضمن انجام پژوهش به صورت نیمه تجربی، محققین در صدد پاسخ به این سؤال هستند که آیا ورزش بازی‌های بومی و محلی می‌تواند بر کیفیت زندگی و روابط بین فردی بانوان بدرپرست و بی‌سرپرست تاثیرگذار باشد؟

روش شناسی پژوهش

پژوهش حاضر بلحاظ ماهیت و هدف از نوع تحقیقات کاربردی، از حیث زمان انجام در زمره تحقیقات حال نگر و از منظر روش تحلیل از نوع تحقیقات نیمه‌تجربی با گروه پیش آزمون و پس آزمون بود. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه بانوان بدرپرست و بی‌سرپرست شهر مشهد می‌باشد که با توجه به اطلاعات بدست آمده از اداره بهزیستی شهر مشهد در سال ۱۳۹۹ تعداد کل آنها ۱۵۰۰ نفر بود که با توجه به اهداف و روش پژوهش، تعداد ۱۵ نفر به صورت تصادفی ساده به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند، تا از این طریق بتوان اثر متغیر مستقل بر متغیر وابسته را مورد بررسی قرار داد (اسداللهی، غلامی‌بیدخانی، ماهیان جاغرق و یزدانیان، ۱۳۹۹). روش انتخاب نمونه‌ها بدین صورت بود که بعد از هماهنگی با اداره بهزیستی شهرستان مشهد و اخذ مجوزهای لازم، لیستی از بانوان بدرپرست و بی‌سرپرست تهیه و بعد از مصاحبه اولیه با آنها، افرادی جهت شرکت در تحقیق انتخاب شدند که شرایط کاری یکسانی داشتند و همچنین گروه‌های آموزشی، سطح حقوق، سابقه شغلی و سن شرکت‌کنندگان کنترل شده است و افرادی در تحقیق مشارکت داده شدند که هیچگونه فعالیت بدنی و ورزشی منظمی نداشته‌اند و در نهایت با اخذ رضایت و با میل و علاقه خودشان تحت دستکاری تجربی قرار گرفتند. روش اجرای تحقیق بدین صورت بود که ابتدا از نمونه‌ها در مورد متغیرهای تحقیق پیش آزمون به عمل آمد؛ سپس آزمودنی‌ها در مدت زمان ۸ هفته و هر هفته در سه جلسه ۶۰ دقیقه‌ای بعد از آموزش کامل قوانین و نحوه اجرای بازی، تحت بازی‌های بومی و محلی منتخب که دارای اهداف جسمانی، عاطفی و روانی حرکتی بودند (بازی هفت سنگ، توپ وسطی، یک قل و دو قل، گرگم به هوا، طناب کشی، بالا بلندی و قایم باشک) قرار گرفتند و در پایان ۸ هفته بازی، متغیرهای تحقیق دوباره اندازه‌گیری شد و با نتایج پیش آزمون مقایسه گردید. جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از پرسشنامه

استاندارد ۳۶ عبارتی کیفیت زندگی ویر و شربورن ۱ (۱۹۹۲) و پرسشنامه استاندارد ۱۹ عبارتی مهارت روابط بین فردی منجمی‌زاده (۱۳۹۱)، در مقیاس ۵ ارزشی لیکرت (از کاملا مخالفم نمره ۱ تا کاملا موافقم نمره ۵) صورت پذیرفت. برای ارزیابی روایی محتوایی ابزار تحقیق از قضاوت افراد خبره در زمینه تخصصی مورد نظر استفاده شد. به همین منظور پرسشنامه‌ها با وجود استاندارد بودن در اختیار ده تن از کارشناسان رشته روان‌شناسی و مدیریت ورزشی قرار داده شد و روایی پرسشنامه‌ها را تایید نمودند. برای تعیین پایایی ابزار تحقیق از آزمون ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که برای پرسشنامه کیفیت زندگی مقدار ۰/۸۱۸ و برای پرسشنامه مهارت روابط بین فردی مقدار ۰/۸۹۳ بدست آمد که پایایی ابزار مورد تایید قرار گرفت (مقدار بالاتر از ۰/۷). تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی (شاخص‌های گرایش به مرکز و پراکندگی) و آمار استنباطی (آزمون تحلیل کوواریانس به منظور سنجش تفاوت میانگین‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون) با کمک نرم افزار SPSS نسخه ۲۵ انجام شد.

یافته‌ها

در توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه تحت بررسی باید گفت که در این تحقیق برای دستیابی به نتایج پایا و قابل‌تعمیم و با توجه به پیشینه پژوهش مبنی بر اینکه متغیرهای جمعیت‌شناختی بر متغیرهای وابسته و نتایج تحقیق تاثیر دارند، در پژوهش حاضر بانوان بدسرپرست و بی‌سرپرست گروه سنی ۳۵ تا ۴۵ سال و دارای مدرک تحصیلی دیپلم و زیر دیپلم، خانه دار و فاقد درآمد شرکت داده شده‌اند که داوطلبانه در تحقیق شرکت کردند.

از آزمون شاپیرو - ویلک برای نرمال بودن داده‌ها استفاده شد. هنگام بررسی نرمال بودن داده‌ها فرض صفر را در سطح خطای ۵٪ تست می‌کنیم. بنابراین اگر آماره آزمون بزرگتر مساوی ۰/۰۵ بدست آید، در این صورت توزیع داده‌ها نرمال است (جدول ۱ و ۲):

جدول ۱. نرمال بودن توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون شاپیرو ویلک در پیش آزمون

سطح معنی داری	شاپیرو ویلک	
۰,۵۲	۰,۹۳۴	کیفیت زندگی
۰,۰۸۲	۰,۸۷۳	روابط بین فردی

سطوح معنی داری نشان می‌دهد در پیش آزمون، داده‌ها نرمال می‌باشد؛ زیرا سطوح معنی داری بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد.

جدول ۲. نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون شاپیرو ویلک در پس آزمون

سطح معنی داری	شاپیرو ویلک	
۰,۰۶۳	۰,۹۳۱	کیفیت زندگی
۰,۴۱۷	۰,۹۴۶	روابط بین فردی

سطوح معنی داری نشان می‌دهد در پس آزمون، داده‌ها نرمال می‌باشد؛ زیرا سطوح معنی داری بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد.

در ادامه، نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که ۸ هفته بازی‌های بومی و محلی بر روابط بین فردی و کیفیت زندگی بانوان بدرپرست و بی‌سرپرست تاثیر معنی داری دارد (جدول ۳ و ۴ و ۵):

جدول ۳. تحلیل کوواریانس متغیر کیفیت زندگی

منبع تغییرات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	F	سطح معنی داری	مربع ای‌تا
عرض از مبدا	۱	۰,۵۵۱	۱۰,۰۲	۰,۰۰۴	۰,۲۷
اثر پیش آزمون	۱	۲,۴۵	۴۴,۱۷	۰,۰۰۱	۰,۶۲
اثر گروه	۱	۲,۳۶	۴۳,۰۶	۰,۰۰۱	۰,۶۱
خطا	۲۷	۱,۴۸			
کل	۳۰	۳۵۱,۷۳۳			

مقدار عرض از مبدا نشان می‌دهد که متغیر کیفیت زندگی و مولفه‌های آن در پیش آزمون دارای سطحی قابل توجه و معنی دار بوده است. همچنین نمرات پیش آزمون تاثیر معنی داری بر پس آزمون داشته‌اند. اما اثر متغیر مستقل یعنی گروه‌بندی و اعمال متغیر مستقل نیز قابل توجه و معنی دار است. بنابراین می‌توان گفت ۸ هفته تمرینات بازی‌های بومی و محلی بر کیفیت زندگی اثر دارد. همچنین ضریب ای‌تا نشان می‌دهد گروه‌بندی و متغیر مستقل، تاثیر زیادی بر متغیر وابسته یعنی کیفیت زندگی در پس آزمون داشته است.

جدول ۴. تحلیل کوواریانس متغیر روابط بین فردی

منبع تغییرات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	F	سطح معنی داری	مربع ای‌تا
عرض از مبدا	۱	۰,۲۲۲	۱۳,۵۳	۰,۰۰۱	۰,۳۳۴
اثر پیش آزمون	۱	۱,۱۱	۶۷,۸۴	۰,۰۰۱	۰,۷۱۵
اثر گروه	۱	۱,۷۹	۱۰۹,۳۶۷	۰,۰۰۱	۰,۸۰۲
خطا	۲۷	۰,۴۴۲			
کل	۳۰	۳۸۷,۷۶۶			

مقدار عرض از مبدا نشان می‌دهد که متغیر روابط بین فردی در پیش آزمون دارای سطحی قابل توجه و معنی دار بوده است. همچنین نمرات پیش آزمون تاثیر معنی داری بر پس آزمون داشته‌اند. اما اثر متغیر

مستقل یعنی گروه‌بندی و اعمال متغیر مستقل نیز قابل توجه و معنی‌دار است. بنابراین می‌توان گفت ۸ هفته بازی‌های بومی و محلی بر روابط بین فردی اثر دارد. همچنین ضریب ایتا نشان می‌دهد گروه‌بندی و متغیر مستقل، تاثیر زیادی بر متغیر وابسته یعنی روابط بین فردی در پس آزمون داشته است.

بحث و نتیجه گیری

ورزش و فعالیت بدنی یک مسأله مهم است و نقش اساسی و حیاتی برای جامعه یک کشور دارد و می‌تواند راهی برای حفظ سلامت و تندرستی باشد. بازی و ورزش، با توجه به ماهیتی که دارد، در نیل به ارزش‌های اجتماعی همچون روابط بین فردی و کیفیت زندگی نقش بسزایی دارد و همواره افراد را به سمت نوعی همگرایی سوق می‌دهد. یکی از بازی‌های رایج در هر کشوری که با کمترین امکانات، می‌توان راه‌اندازی کرد، بازی‌های بومی و محلی هر منطقه است. بازی‌های بومی و محلی شامل مزایا و فواید بسیاری برای جوامع مختلف می‌باشد از جمله می‌توان به منافع اجتماعی، فیزیکی، روانی، عاطفی، آگاهی و دانش اشاره کرد. با توجه به اینکه بانوان بدرپرست و بی‌سرپرست از اقشار آسیب‌پذیر جامعه هستند، لذا هدف از انجام پژوهش بررسی اثر بازی‌های ورزشی بومی و محلی بر کیفیت زندگی و روابط بین فردی بانوان بدرپرست و بی‌سرپرست بود.

با توجه به نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها مبنی بر تاثیر هشت هفته بازی‌های بومی و محلی بر میزان کیفیت زندگی بانوان بدرپرست و بی‌سرپرست می‌توان گفت که این نتایج بر نتایج تحقیقات پیشین نظیر کولو و بویل^۱ (۲۰۱۰)، کریمیان و زارعی (۱۳۹۵)، رضاپور، فلاح و صابری (۱۳۹۵)، ریماز، دستورپور، وصالی، سعی‌پور، بیگی و نجات (۲۰۱۴)، رضائی و محمودی (۱۳۹۸)، هنرپروران و عسکریان (۱۳۹۷)، فهیم دوین و محقق پیر شهید (۱۳۹۷) و همتی، خضری و همایونی (۱۳۹۸) صحه گذارده و همسو می‌باشد. در مقام مقایسه با نتایج تحقیقات پیشینه و بحث این یافته می‌توان گفت با توجه به اثرات و کارکردهای ورزش بر دستگاه‌ها و ابعاد مختلف بدن و روح این نتیجه دور از انتظار نبوده است که بانوان بدرپرست و بی‌سرپرست به دلیل مشکلات جسمی و روحی که درگیر آن هستند، میزان کیفیت زندگی پایینی داشته باشند و بنا بر نتایج تحقیق و در مقایسه با نتایج سایر محققان می‌توان تاثیر ورزش بر کیفیت زندگی بانوان بدرپرست و بی‌سرپرست را تبیین نمود. کیفیت زندگی را ارزیابی و رضایت فرد از سطح عملکرد موجودش در مقایسه با آنچه ایده آل یا ممکن می‌پندارد تلقی کردند (هاگرتی^۲، ۲۰۰۱). کیفیت زندگی موضوعی چند بعدی است و دارای ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی و روحی است که این ویژگی با تعریفی که از سلامتی داریم، منطبق است. سلامتی یکی از مجموعه‌ها و اجزاء کیفیت زندگی است ولی معادل و مساوی آن نیست چرا که سلامتی طبق تعریف سازمان بهداشت

1. Kulu & Boyle

2. Hagerty

جهانی فقدان هرگونه نقص جسمی، روانی و اجتماعی است حال آنکه کیفیت زندگی احساس رضایت از زندگی است و این زندگی ممکن است با سلامتی همراه باشد یا نباشد پس کیفیت زندگی مفهوم وسیعی دارد که شامل همه ابعاد زندگی می گردد و سلامت مرکز ثقل کیفیت زندگی است. زندگی هیجانی افراد و توانایی کنترل هیجان ها بطور موثری می تواند بوسیله ورزش در آنان رشد کند. افراد با ورزش کردن بهتر می توانند با ناامیدی ها، واماندگی ها، ترس، اضطراب، حسادت، شرم و خشم مقابله کنند. ورزش باعث تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس می شود و ورزشکار به این باور می رسد که می تواند از عهده کارش به خوبی بر می آید. همچنین می توان گفت که بازی های بومی و محلی باعث تقویت مهارت های اجتماعی می شود. توانایی برقراری رابطه دوستی با دیگران یکی از مهمترین عوامل در کیفیت زندگی هر فرد محسوب می شود که از طریق ورزش بدست می آید و جانبازان به دلایل و مشکلات مختلف از این مهم دور هستند که با توجه به نتیجه تحقیق و درگیر نمودن آنها در ورزش می توان کیفیت زندگی آنها را افزایش داد (اسداللهی و همکاران، ۱۳۹۲). ورزش از ابتلاء فرد به آلودگی های اجتماعی مانند اعتیاد جلوگیری می کند. ورزش مسولیت پذیری افراد را بیشتر می کند. ورزشکار چون در قبال حرکاتش پاسخگو است در نتیجه همیشه نسبت به اعمالش احساس مسولیت می کند. هدف اصلی برنامه های حرکتی برای بانوان بدسرپرست و بی سرپرست این است که سلامتی آنها تا حد امکان بازگردانده یا حفظ شود و با استمرار حرکات خاص توانمندی آنان به مرور افزایش و عوارض ناشی از معلولیت شدید هم در آنها کاهش یابد. حضور در اجتماعات ورزشی و منزوی نشدن بانوان بدسرپرست و بی سرپرست هم یکی دیگر از اهداف ورزش است. ورزش چون فعالیت درمانی - تفریحی هم پرکننده اوقات فراغت بانوان بدسرپرست و بی سرپرست است و هم در بهبود کلی شرایط جسمانی، روانی و اجتماعی آنها موثر است و در دراز مدت آثار و عوارض ثانویه حاصل از معلولیت را کاهش می دهد.

با توجه به نتایج حاصل از تحلیل داده ها مبنی بر تاثیر ۸ هفته بازی های بومی و محلی بر میزان روابط بین فردی بانوان بدسرپرست و بی سرپرست می توان گفت که این نتایج بر نتایج تحقیقات قبلی نظیر فهیم و محقق (۱۳۹۷)، درخشی پور و عسکریان (۱۳۹۸)، چاوشیان نائینی و گلزار (۱۳۹۸)، قشبندی، احمدی، میرزایی و امامی (۱۳۹۷) و همتی، خضری و همایونی (۱۳۹۸) صحه گذارده و همسو می باشد. نتایج مشترک تحقیقات همسو با یافته پژوهش حاضر نشان داد که ما بخش عمده ای از زندگی خود را در ارتباط با دیگران سپری می کنیم و یا در فکر آن به سر می بریم هر چه بیشتر ارتباطات موثرتر و موفق تری داشته باشیم موفقیت چشمگیری به دست می آوریم. تنها در زندگی خصوصی نیست که رفتار میان فردی مهم به شمار می آید. افراد زیادی در زمینه هایی به کار اشتغال دارند که تعامل با مردم احتمالاً مهارت اصلی مورد نیاز آن هاست. سلامتی روان ما همبستگی کاملی با کیفیت روابطمان با دیگران دارد و بنابر نتایج تحقیق می توان گفت که بازی های گروهی به خاطر تعامل و ارتباط بین بازیکنان در زمین بازی و خارج از زمین بازی در جهت دست یابی به اهداف تیمی یکی از دلایل تبیین تاثیر بازی های بومی و محلی بر روابط بین فردی بانوان بدسرپرست و بی سرپرست می باشد. افرادی که

بنا به دلایلی قادر به ایجاد رابطه قابل قبول نیستند، اغلب دچار اضطراب، احساس بی‌پهودگی و انزوای روز افزون می‌شوند. به همین دلیل برای دور ماندن از رنج و تهایی و آثار زیانبار آن مجبور به برقراری روابط انسانی با دیگران هستیم که ورزش کردن و حضور بانوان بدسرپرست و بی‌سرپرست در میادین ورزشی به کیفیت روابط بین فردی آنها کمک می‌کند و بر نتایج این پژوهش مهر تاییدی است. ارتباط بین فردی در کامیابی‌های ما در بسیاری از جهات مانند رشد و توسعه اجتماعی و همچنین ساخت هویت مثبت و منطقی ضروری است. روابط اجتماعی در کسب سلامتی فیزیکی و روانی ما اثر می‌گذارد. در حقیقت، زندگی آتی ما بیشتر به میزان موفقیت ما در برقراری ارتباط با دیگران دارد. هویت ما از طریق روابط با مردم دیگر شکل می‌گیرد.

مطالعه نتایج و مبانی نظری تحقیق حاضر بیانگر آن است که امروزه فعالیت‌های بدنی و ورزش نقش مهمی در افزایش سلامت روحی و جسمی زنان دارد. ورزش منظم نقش موثری در کاهش احساس افسردگی، تنش، خشم و ناتوانی ذهنی دارد و بطور متعادل نگاه به زندگی را بهبود می‌بخشد و باعث کاهش اضطراب و افزایش شادکامی می‌شود، آموزش‌ها و رقابت‌های ورزشی وضعیت زندگی افرادی را که دچار مشکلات روحی هستند بهبود می‌بخشد و در نتیجه بر کیفیت زندگی همه کسانی که با آنها در تماس هستند تأثیر مثبت می‌گذارد. در واقع فعالیت بدنی منظم و ورزش برای جامعه فواید جسمی و روحی بسیاری داشته و نقش مهمی در افزایش بهداشت عمومی و سلامت جامعه خواهد داشت. از طرفی تمرین‌های منظم بدنی به بانوان بی‌سرپرست یا بدسرپرست در قالب بازی‌های مفرح بومی و محلی در ایجاد هماهنگی و تنظیم تصمیمات ذهنی و حرکتی نقشی موثر دارد و همین افزایش قدرت فراگیری و انجام درست کار به پیشگیری بسیاری از بیماری‌ها و همچنین کاهش اضطراب و افسردگی کمک قابل توجهی می‌کند و این مطالب همگی بر نتایج تحقیق صحه می‌گذارند.

با عنایت به نتایج پژوهش و مباحثی که مطرح شد، در نهایت می‌توان نتیجه گرفت که، ورزش عاملی است که می‌تواند جلوی بسیاری از بیماری‌های روحی و جسمی را بگیرد؛ بانوان بدسرپرست و بی‌سرپرست که از قشر آسیب‌پذیر جامعه به شمار می‌روند در سایه انجام انواع ورزش و بازی و بویژه بازی‌های بومی محلی منطقه خود، جسمی سالم و روحی و روان شادی خواهند داشت و مشکلاتشان نیز کمتر می‌تواند بر جسم و روان آنها مستولی گردد و نتیجه آن ارتقا روابط بین فردی و کیفیت زندگی آنها خواهد شد. همچنین با توجه به نتایج پژوهش مبنی بر تاثیر بازی‌های بومی و محلی بر کیفیت زندگی بانوان بدسرپرست و بی‌سرپرست پیشنهاد می‌شود تسهیلات ویژه‌ای برای جذب و حضور بیش از پیش بانوان بدسرپرست و بی‌سرپرست را فراهم نمایند تا بتوانند با توجه به اثرات ورزش، کیفیت زندگی بانوان بدسرپرست و بی‌سرپرست را تقویت نمایند. با توجه به نتایج پژوهش مبنی بر تاثیر بازی‌های بومی و محلی بر روابط بین فردی بانوان بدسرپرست و بی‌سرپرست پیشنهاد می‌شود امکانات و دسترسی‌های لازم جهت حضور بانوان بدسرپرست و بی‌سرپرست فراهم گردد تا بتوان به آنها در بهبود روابط و کیفیت روابط بین فردیشان کمک کرد.

منابع

- ابراهیمی پور، ط؛ رمضان نژاد، ر؛ امیرنژاد، س. (۱۳۹۶). تبیین الگوی تعهد به مشارکت بانوان استان مازندران در ورزش همگانی. پژوهش در ورزش تربیتی، ۵(۱۳)، ۹۳-۱۱۰.
- ابراهیمی، س؛ خمرنیا، م؛ پروزن، ن؛ کرمی پور، م؛ جمشید زهی، ه؛ ستوده زاده، ف. (۱۳۹۷). شیوع اعتیاد به اینترنت و ارتباط آن با کیفیت خواب و کیفیت زندگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زاهدان. مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی. ۱۳۹۷؛ ۱۶ (۲): ۱۲۶-۱۳۷.
- ازکیا، م؛ ساروخانی، ب؛ بیک وردی، ح. (۱۳۸۹). مقایسه کیفیت زندگی زنان شرکت کننده در ورزش‌های همگانی و زنان غیر فعال در این زمینه (منطقه ۳ تهران). زن و مطالعات خانواده، ۳(۷)، ۱۳-۲۵.
- اسداللهی، ا؛ عرفانیان امیدوار، ف؛ فهیم دوین، ح. (۱۳۹۲). تربیت بدنی در مدارس ابتدایی، شامل بازی‌های بومی، محلی و دبستان. انتشارات ضریح آفتاب. چاپ اول. مشهد.
- اسداللهی، ا؛ غلامی بیدخانی، ر؛ ماهیان جاغرق، ا؛ یزدانیان، م. (۱۳۹۹). روش‌های تحقیق در تربیت بدنی و ورزش. انتشارات تاک کتاب. چاپ اول. مشهد.
- اندام، ر؛ عسگری، م؛ سلیمی، م. (۱۳۹۴). بررسی موانع توسعه بازی‌های بومی و محلی از دیدگاه دانشجویان. فصلنامه علمی - پژوهشی پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی، ۴(۲)، ۴۹-۶۱.
- جمشیدیها، غ؛ کرد، ح؛ محمدی، م. (۱۳۹۱). بررسی رابطه‌ی کیفیت زندگی دانشجویان با نگرش کارآمد به نظام سیاسی. مطالعات توسعه اجتماعی - فرهنگی. ۱ (۲): ۲۸-۵۰.
- چاوشیان نائینی، م؛ گلزاری، ز. (۱۳۹۸). تاثیر یادگیری سیار بر مشارکت و روابط بین فردی دانش آموزان، اولین کنفرانس بین المللی پژوهش‌های نوین در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری، تهران. حقی، ص؛ حق طلب، ط؛ عسگری، م. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش شناختی مبتنی بر مفروضه‌ها و قواعد به شیوه‌ی گروهی بر نگرش به بی معنایی زندگی و سرسختی روان شناختی زنان سرپرست خانوار با کیفیت زندگی پایین. پژوهش‌های روان شناسی بالینی و مشاوره، ۸(۱)، ۱۰۵-۱۲۳.

درخشی پور، س؛ عسکریان، م. (۱۳۹۸). مقایسه اعتماد در روابط بین فردی، همدلی عاطفی و کفایت اجتماعی در بین زنان درون‌گرا و برون‌گرا در سازمان نظام مهندسی تهران، سومین کنفرانس بین‌المللی نوآوری و تحقیق در علوم تربیتی، مدیریت و روانشناسی، تهران.

رضاپور میرصالح، ی؛ فلاح، م؛ صابری، م. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی مداخله مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار. فصلنامه علمی- پژوهشی زن و جامعه، ۷(۲۵)، ۸۱-۱۰۰.

رضائی، م؛ محمودی، ف. (۱۳۹۸). بازسازی معنایی کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار در کردستان: یک مطالعه کیفی. جامعه‌شناسی کاربردی، ۳۰(۱)، ۱۴۳-۱۶۶.

رکن‌الدین افتخاری، ع؛ پورطاهری، م؛ درخشان، م. (۱۳۹۹). تحلیلی بر توزیع فضایی بازی‌های بومی و محلی در نواحی روستایی مطالعه موردی: روستاهای بخش خورش رستم. گردشگری و توسعه، ۹(۱)، ۲۳۵-۲۵۱.

رضانی‌نژاد، ر؛ واعظ موسوی، س. م؛ مختاری، ر. (۱۳۸۹). مقایسه کیفیت زندگی افراد شرکت‌کننده و غیرشرکت‌کننده در ورزش همگانی. نشریه مدیریت ورزشی، ۲(۷)، ۹۳-۱۰۳.

عباسی، م؛ مجتهدی، ح. (۱۳۹۶). اثر ورزش در آب بر کیفیت زندگی، توده بدنی و شاخص‌های قلبی زنان میانسال: یک مطالعه مقدماتی. مجله دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، ۵(۱)، ۵۰-۵۶.

فراهانی، ا؛ خسروی فر، ز. (۱۳۹۳). مقایسه کیفیت زندگی بانوان شرکت‌کننده و غیر شرکت‌کننده در ورزش‌های همگانی. فصلنامه علمی- پژوهشی مطالعات مدیریت رفتار سازمانی در ورزش، ۱۱(۱)، ۱۱-۲۰.

فهمید دوین، ح؛ محقق پیرشهید، ع. (۱۳۹۷). تاثیر ۸ هفته والیبال نشسته بر شادکامی، روابط بین فردی و کیفیت زندگی جانبازان شهرستان شیروان، چهارمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران، تهران.

قشبندی، آ؛ احمدی، ز؛ میرزایی، پ؛ امامی، ح. (۱۳۹۷). مهارت روابط بین فردی و نقش آن در زندگی ناشویی، پنجمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، قزوین. کارگر فرد، م؛ فیاضی بردبار، م؛ علائی، ش. (۱۳۹۱). تأثیر هشت هفته برنامه ورزش در آب بر کیفیت زندگی زنان سالمند بالای ۶۵ سال. مجله زنان، مامایی و نازایی ایران، ۱۵(۱۹)، ۱-۹.

کریمی، ج؛ عباسی، ه؛ عیدی، ح. (۱۳۹۸). تبیین جامعه‌شناختی پیامدهای اجتماعی مشارکت در ورزش براساس نظریه داده‌بنیاد. پژوهش در ورزش تربیتی، ۷(۱۶)، ۲۸۵-۳۰۶.

کریمیان، ن؛ زارعی، ا. (۱۳۹۵). بررسی کیفی وضعیت زندگی زنان دارای رابطه هم خانگی با جنس مخالف. فصلنامه علمی - پژوهشی زن و جامعه، ۷(۲۶)، ۳۹-۶۸.

مهدی زاده، ر؛ اندام، ر. (۱۳۹۳). راهکارهای توسعه ورزش همگانی در دانشگاه‌های ایران. مطالعات مدیریت ورزشی، ۶(۲۲)، ۱۵-۳۸.

نقوی، م؛ مرید السادات، پ؛ فتاحی، ا؛ عبادیان، م. (۱۳۹۲). ارزیابی جایگاه بازی های بومی محلی در مناطق روستایی (نمونه موردی دهستان میانکاله شهرستان بهشهر). برنامه‌ریزی و آمایش فضا، ۱۷ (۴): ۱۱۱-۱۲۸.

هادی زاده کفاش، ر؛ ماردپور، ع؛ رضانی، خ. (۱۳۹۸). اثربخشی روان درمانگری گروهی مثبت گرا بر کیفیت زندگی، امید به زندگی و سازش یافتگی اجتماعی زنان سرپرست خانوار. فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی، ۱۸ (۷۳): ۱۰۹-۱۱۹.

همتی، م؛ خضری، ح؛ همایونی، س. (۱۳۹۸). مقایسه تاب آوری، مقابله با استرس و باورهای ارتباطی در بین زنان بدسرپرست و بی سرپرست تحت پوشش بهزیستی و زنان عادی شهرستان فیروزآباد، سومین کنفرانس بین المللی پژوهش در روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی.

هنرپروران، ن؛ عسکریان، م. (۱۳۹۷). بررسی پدیدارشناسی کیفیت زندگی در زنان بد سرپرست، پنجمین همایش ملی پژوهش های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران (با رویکرد فرهنگ مشارکتی)، تهران.

Afkari, M. E., Ghasemi, A., Shojaeizadeh, D., Tol, A., Rahimi Foroshani, A., & Taghdisi, M. H. (2013). Comparison between family function dimensions and quality of life among amphetamine addicts and non-addicts. Iranian Red Crescent Medical Journal, 15(4), 356-362.

Cooper, K. H. (2013). Aerobics program for total well-being: Exercise, diet, and emotional balance. Bantam.

Dworetzky, L. (2010). The influence of a pre-school program on the acquisition of social and communication skills. MA University of South Africa.

Frish, M. B. (2014). Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy. (3rd Ed.), Hoboken, NJ: Wiley.

Koltyn, K. F. (2001). The association between physical activity and quality of life in older women. *Women's health issues*, 11(6), 471-480.

Kulu, H. & Boyle, P. J. (2010). Premarital cohabitation and divorce: Support for the "Trial Marriage" Theory? *Demographic Research*, 23, 31, 879-904.

Manjemizadeh, A. (2012). The relationship between interpersonal communication skills and the level of social acceptance of students of Payame Noor University of Khorasgan, Bachelor Thesis, Department of Social Sciences.

Morris, K. S. & McAuley, E., (2007). State of the art review: advances in physical activity and mental health: quality of life. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 1(5), 389-396.

Rimaz, S., Dastoorpoor, M, Vesali Azar Shorbeyani, S, Saiepour, N, Beigi, Z, Nedjat, S. (2014). The Survey of Quality of Life and its Related Factors in Female-headed Households Supported by Tehran Municipality, Ddistrict 9. *irje*. 10 (2) :48-55.

Thongutum, K., & Chantachon, S. (2009). The Co-Operation, Conservation and Development of Indigenous Sports and Games for Strengthening Community's Health in Bangkok Metropolitan. *European Journal of Social Sciences*, 10(3), 396-402.

Thorpe, H., & Olive, R. (2016). Women in action sport cultures: Identity, politics and experience. Basingstoke: Palgrave, 4, 1-11.

Ware JE, Sherbourne CD. (1992). The MOS 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36). I. Conceptual framework and item selection. *Med Care*. 30: 473-83.