

اثر بازی‌های ورزشی ریتمیک بر کیفیت زندگی سالمندان

احسان اسداللهی^{۱*}، ملیکا برگر^۲

۱. استادیار گروه مدیریت بازاریابی و ارتباطات ورزشی، عضو هیات علمی مؤسسه آموزش عالی سناباد گلپه‌هار، مشهد، ایران.
۲. کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد واحد مشهد، ایران.

چکیده:

کیفیت زندگی سالمندان یکی از مسائل مهم جامعه شهری می‌باشد. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر بازی‌های ورزشی ریتمیک بر کیفیت زندگی سالمندان 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 به شمار می‌رود. جامعه آماری این تحقیق را کلیه سالمندان مرد شهر مشهد تشکیل دادند که با توجه به نیمه‌تجربی بودن تحقیق، برای هر گروه پیش و پس از آزمون ۱۵ نفر به صورت تصادفی ساده به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه معتبر کیفیت زندگی استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو بخش آمار توصیفی و استنباطی با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۵ نشان داد که ۸ هفته بازی‌های ریتمیک بر کیفیت زندگی سالمندان اثر معنی داری دارد. با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود امکانات و دسترسی‌های لازم جهت حضور سالمندان فراهم گردد تا بتوان ضمن مشارکت در اجرای بازی‌های ریتمیک ورزشی، به بهبود کیفیت زندگی فردیشان کمک کرد.

واژگان کلیدی: آسیب اجتماعی، بازی‌های ریتمیک، کیفیت زندگی، سالمندان.

* ایمیل نویسنده مسئول: ehs.asadollahi.spr@iauctb.ac.ir

مقدمه:

بازی و ورزش‌های بازی گونه از تفریحات جذاب و پرترفدار در بین مردم 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 (اسداللهی و همکاران، ۲۰۲۱). 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 و در این زمینه بسیاری از روان‌شناسان هم معتقد هستند با بازی‌های محلی بسیاری از مشکلات جسمی و روانی از جمله مشکلات گفتاری، اختلال حواس، جمع‌گریزی، فقر حرکتی، چاقی و افسردگی قابل درمان است (رکن‌الدین افتخاری، پورطاهری و درخشان، ۱۳۹۹). 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 (اسداللهی، عرفانیان‌امیدوار و فهیم‌دوبین، ۱۳۹۲). 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^۱، ۲۰۱۰). از طریق بازی افراد 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^۲، ۲۰۰۹).

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 رمضانی، 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^۳ (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

1 Dworetzky

2 Thongutum & Chantachon

3 Frish

زندگی در یک مجموعه چند بُعدی از حوزه‌های زندگی مانند آزادی، دانش، اقتصاد، امنیت، روابط اجتماعی، مذهب، محیط‌زیست 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 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 سالمندان 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، سالمندان هستند؛ سالمندانی که زندگی اجتماعی آنان به دلیل نبودن یا ضعف سرپرستی خانواده با چالش‌هایی روبه روست (علی‌پور، ۱۳۹۹؛ رضایی و محمودی، ۱۳۹۸).

سالمندان از جمله گروه‌های اجتماعی آسیب‌پذیر در جامعه هستند که 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 و به نوعی به وجود آمدن رشته‌ای از ناامنی‌ها و وظایف مضاعف، از مهمترین دغدغه‌های سالمندان می‌باشد که این مشکلات باعث تاثیر منفی روی سلامت، رضایت و کیفیت زندگی این گروه از جامعه شده و مشکلات روانشناختی متعددی را به دنبال دارد. با این همه، احتمال این که کیفیت زندگی سالمندان نیز در معرض خدشه قرار گیرد، به طور قطع وجود دارد (گولین و همکاران، ۲۰۲۰؛ پروانه و همکاران، ۱۳۹۹؛ حقی، حق‌طلب و عسگری، ۱۳۹۷). امروزه حضور بیشتر و گسترده‌تر این گروه از جامعه 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 سالمندان 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 سنجیده می‌شود. افراد باید به مشارکت مستمر در فعالیت‌های ورزشی در زندگی روزمره، متعهد باشند و این رویه را با علاقه‌مندی 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 بازی‌های ریتیمیک 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 حیطة‌های مربوط به آن، یعنی سلامت جسمانی، سلامت روانی، روابط اجتماعی و سلامت محیطی از کیفیت زندگی زنان غیرشرکت‌کننده در ورزش همگانی بهتر است. 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. در پژوهش‌های خارج از کشور، کوپر^۴ (۲۰۱۳) نیز نشان دادند که تمرینات

ورزشی تأثیر معنی داری در افزایش کیفیت زندگی، میزان شادی و لذت از زندگی افراد شرکت کننده در تمرینات و فعالیت های ورزشی به وجود آورده است. در پژوهشی دیگر موریس و مک آلی^۵ (۲۰۰۷) در پژوهشی نشان دادند فعالیت بدنی یک مدل رفتاری است که دائما با نتایج کیفیت زندگی در ارتباط است. همچنین در تحقیقی که توسط کلتین^۶ 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 معنی داری با کیفیت زندگی و سلامت جسمی سالمندان دارد.

مطالعات نشان می دهند که یکی از کارکردهای مثبت بازی و ورزش، تأثیرات مثبت آن بر روی حالات روحی و روانی، تعاملات و کیفیت زندگی افراد است که در مطالعات متعددی این قضیه به اثبات رسیده است و از آنجا که سالمندان، قشری از مردم جامعه هستند که به دلیل شرایط ویژه ای که دارند، در معرض آسیب های مختلفی قرار دارند؛ لذا انجام تحقیقی در راستای بررسی آثار بازی های ریتیمیک بر کاهش این آسیب ها، ضروری به نظر می رسد. با توجه به ویژگی های بازی های ریتیمیک ورزشی و اینکه با کمترین هزینه و زیرساخت قابل اجرا می باشد و در بین خانواده ها آشنایی اولیه نسبت به این ورزش ها وجود دارد، لذا محققین این فرضیه را دنبال می کنند که این نوع از فعالیت می تواند کیفیت زندگی سالمندان را ارتقاء بدهد. بنابراین، در جمع بندی مطالب فوق، می توان بیان کرد که با توجه به ناکافی بودن پژوهش های انجام شده بر روی کیفیت زندگی سالمندان و اهمیت بررسی تأثیر بازی های ریتیمیک ورزشی بر روی این متغیرها و با عنایت به میانی نظری و پیشینه تحقیقات مرتبط و در جهت توسعه یافته ها در حوزه کیفیت زندگی این قشر از جامعه، محققین در پژوهشی به صورت نیمه تجربی در صدد پاسخ به این سؤال هستند که آیا بازی های ورزشی ریتیمیک می تواند تأثیر مثبتی بر کیفیت زندگی سالمندان داشته باشد؟

مواد و روش ها

پژوهش حاضر به لحاظ ماهیت و هدف از نوع تحقیقات کاربردی و از منظر روش تحلیل از نوع تحقیقات نیمه تجربی با گروه پیش آزمون و پس آزمون بود. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه سالمندان مرد شهر مشهد می باشد که با توجه به اهداف و روش پژوهش، تعداد ۳۰ نفر در دو گروه پیش آزمون و پس آزمون از طریق نصب اطلاعیه فراخوان در تابلوی اعلانات و کانال مجازی 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. افرادی جهت شرکت در تحقیق انتخاب شدند که شرایط کاری یکسانی داشتند و همچنین گروه های آموزشی، سطح درآمد، سابقه ورزشی و سن شرکت کنندگان کنترل شده است و افرادی در تحقیق مشارکت داده شدند که هیچگونه فعالیت بدنی و ورزشی منظمی نداشته اند 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 نمونه ها در مورد متغیرهای تحقیق پیش آزمون به عمل آمد؛ سپس آزمودنی ها در مدت زمان ۸ هفته و هر هفته در سه جلسه ۴۵ دقیقه ای بعد از آموزش کامل قوانین و نحوه اجرای بازی، تحت بازی های ورزشی ریتیمیک منتخب که دارای اهداف جسمانی، عاطفی و روانی حرکتی همراه با موزیک بودند قرار

5 Morris & McAuley

6 Koltyn

گرفتند و در پایان ۸ هفته بازی، متغیرهای تحقیق دوباره اندازه‌گیری شد و با نتایج پیش‌آزمون مقایسه گردید. جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از پرسشنامه استاندارد ۳۶ عبارتی کیفیت زندگی ویر و شریورن^۷ (۱۹۹۲) در مقیاس ۵ ارزشی لیکرت (از کاملاً مخالفم نمره ۱ تا کاملاً 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 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.

یافته‌های تحقیق

در توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه تحت بررسی باید گفت که در این تحقیق برای دستیابی به نتایج پایا و قابل تعمیم و با توجه به پیشینه پژوهش مبنی بر اینکه متغیرهای جمعیت‌شناختی بر متغیرهای وابسته و نتایج تحقیق تاثیر دارند، در پژوهش حاضر ۳۰ نفر از سالمندان مرد گروه سنی ۶۰ تا ۷۵ سال مشارکت داشتند که محقق بعد از انتخاب تصادفی آنها در دو گروه پیش و پس‌آزمون توضیحات لازم را در تکمیل نمودن پرسشنامه‌ها به آنها ارائه نمود و در برخی موارد در جهت کاهش اشتباه، به آنها کمک می‌کرد. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه تحت بررسی در جدول شماره ۱ گزارش شده است:

جدول ۱. توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه‌ها

متغیر	گروه	فراوانی	درصد فراوانی
سن	۶۰ تا ۶۵ سال	۸	۲۶,۶
	۶۶ تا ۷۰ سال	۱۲	۳۹,۹
	۷۱ تا ۷۵ سال	۱۰	۳۳,۳
وضعیت تاهل	مجرد	۱۷	۵۶,۶
	متاهل	۱۳	۴۳,۴
مدرک تحصیلی	دیپلم	۷	۲۳,۳
	فوق دیپلم	۱۴	۴۶,۶
	لیسانس	۹	۲۹,۹
درآمد	زیر ۵ میلیون تومان	۹	۲۹,۹
	بین ۵ تا ۱۰ میلیون تومان	۱۶	۵۳,۳
	بالای ۱۰ میلیون تومان	۵	۱۶,۶

از آزمون شاپیرو - ویلک برای بررسی 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 ۲):

جدول ۲. بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها

آماره آزمون شاپیرو ویلک	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
۰,۹۳۶	۱۴	۰,۵۱۳

با توجه به نتایج آزمون سطوح معنی‌داری (بیشتر از ۰/۰۵) در دو بخش پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای متغیرهای کیفیت زندگی نشان از نرمال بودن داده داشت.

در ادامه، نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که ۸ هفته بازی‌های ورزشی ریتمیک بر کیفیت زندگی سالمندان تاثیر معنی‌داری دارد (جدول ۳):

جدول ۳. تحلیل کواریانس متغیر کیفیت زندگی

منبع تغییرات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مربع ای‌تا
عرض از مبدا	۱	۰,۶۳۷	۱۰,۱۷	۰,۰۰۱	۰,۲۴
اثر پیش‌آزمون	۱	۲,۳۳	۴۴,۷۸	۰,۰۰۱	۰,۵۶
اثر گروه	۱	۲,۱۲	۴۳,۴۲	۰,۰۰۲	۰,۶۹
خطا	۲۷	۱,۳۴			
کل	۳۰	۳۴۷,۶۲۱			

مقدار عرض از مبدا نشان می‌دهد که متغیر کیفیت زندگی و مولفه‌های آن در پیش‌آزمون دارای سطحی قابل توجه و معنی‌دار بوده است. همچنین نمرات پیش‌آزمون تاثیر معنی‌داری بر پس‌آزمون داشته‌اند. اما اثر متغیر مستقل یعنی گروه‌بندی و اعمال متغیر مستقل نیز قابل توجه و معنی‌دار است. بنابراین می‌توان گفت ۸ هفته بازی‌های ریتمیک بر کیفیت زندگی سالمندان اثر دارد. همچنین ضریب ای‌تا نشان می‌دهد گروه‌بندی و متغیر مستقل، تاثیر زیادی بر متغیر وابسته یعنی کیفیت زندگی در پس‌آزمون داشته است.

نتیجه‌گیری

بازی و ورزش، با توجه به ماهیتی که دارد، در نیل به ارزش‌های اجتماعی همچون کیفیت زندگی نقش بسزایی دارد و همواره افراد را به سمت نوعی همگرایی سوق می‌دهد. بازی‌های ورزشی شامل مزایا و فواید بسیاری برای جوامع مختلف می‌باشد و این ورزش‌ها و بازی‌ها می‌تواند با امکانات ساده و موجود در اجتماع و فارغ از هر محدودیتی به ساده‌ترین شیوه، قشر وسیعی از افراد جامعه را در سنین مختلف تحت پوشش قرار دهد. از جمله مزایای این ورزش‌ها می‌توان به منافع اجتماعی، فیزیکی، روانی، عاطفی، آگاهی و دانش اشاره کرد. با توجه به اینکه سالمندان از اقشار آسیب‌پذیر جامعه هستند، لذا هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی اثر بازی‌های ورزشی ریتمیک بر کیفیت زندگی سالمندان بود.

با توجه به نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها مبنی بر تاثیر هشت هفته بازی‌های ریتمیک بر میزان کیفیت زندگی سالمندان می‌توان گفت که این نتایج بر نتایج تحقیقات پیشین نظیر اسداللهی و همکاران (۲۰۲۳)، خرازیان و اسداللهی (۲۰۲۳)، کولو

و بویل^۸ (۲۰۱۰)، کریمیان و زارعی (۱۳۹۵)، رضاپور، فلاح و صابری (۱۳۹۵)، ریماز، دستورپور، وصالی، سعی پور، 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 این راستا اسداللهی و همکاران (۲۰۲۳) و همچنین خرازیان و اسداللهی (۲۰۲۳) در پژوهش خود اثر بازی و فعالیت‌های ورزشی بومی و محلی بر سلامت روان و کیفیت زندگی زنان و کودکان بدسرپرست و بی‌سرپرست را تایید نمودند. لذا 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 سالمندان 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 سالمندان 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^۹، 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 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 می‌گردد و سلامت مرکز ثقل کیفیت زندگی است. زندگی هیجانی افراد و توانایی کنترل هیجان‌ها بطور موثری می‌تواند بوسیله ورزش در آنان رشد کند. افراد با ورزش کردن بهتر می‌توانند با ناامیدی‌ها، واماندگی‌ها، ترس، اضطراب، حسادت، شرم و خشم مقابله کنند. ورزش باعث تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس می‌شود و ورزشکار به این باور می‌رسد که می‌تواند از عهده کارش به خوبی بر آید. همچنین می‌توان گفت که بازی‌های ریتمیک باعث تقویت مهارت‌های اجتماعی نیز می‌شود. توانایی برقراری رابطه دوستی با دیگران یکی از مهمترین عوامل در کیفیت زندگی هر فرد محسوب می‌شود که از طریق ورزش بدست می‌آید و سالمندان به دلایل و مشکلات مختلف از این مهم دور هستند که با توجه به نتیجه تحقیق و درگیر نمودن آن‌ها در ورزش می‌توان کیفیت زندگی آن‌ها را افزایش داد (اسداللهی و همکاران، ۱۳۹۲). ورزش از ابتلاء فرد به آلودگی‌های اجتماعی مانند اعتیاد جلوگیری می‌کند. ورزش مسولیت‌پذیری افراد را بیشتر می‌کند. ورزشکار چون در قبال حرکاتش پاسخگو است در نتیجه همیشه نسبت به اعمالش احساس مسؤلیت می‌کند. هدف اصلی برنامه‌های حرکتی برای سالمندان 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 سالمندان هم یکی دیگر از اهداف ورزش است. ورزش فعالیت درمانی - تفریحی، پرکننده اوقات فراغت سالمندان و هم در بهبود کلی شرایط جسمانی، روانی و اجتماعی آنها موثر است و در دراز مدت آثار و عوارض ثانویه حاصل از آسیب‌های اجتماعی را کاهش می‌دهد.

مطالعه نتایج و مبانی نظری تحقیق حاضر بیانگر آن است که امروزه فعالیت‌های بدنی و ورزش نقش مهمی در افزایش سلامت روحی و جسمی سالمندان 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

8 . Kulu & Boyle

2. Hagerty

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 سالمندان در قالب بازی‌های مفرح بومی و محلی در ایجاد هماهنگی و تنظیم تصمیمات ذهنی و حرکتی نقش 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. همچنین با توجه به نتایج پژوهش مبنی بر تاثیر بازی‌های ریتمیک بر کیفیت زندگی سالمندان پیشنهاد می‌شود تسهیلات ویژه‌ای همانند فراهم کردن محیط‌ها و اماکن ورزشی مخصوص بازی‌های ورزشی ریتمیک، برگزاری رویدادهای منطقه‌ای، استانی و کشوری برای این گروه، پوشش رسانه‌ای این فعالیت‌های ورزشی، اعطای جوایز و کوپن‌های ورزشی برای آنان، اعزام نفرات برتر به مسابقات کشوری و تحت پوشش بیمه ورزشی قرار دادن این افراد برای جذب و حضور بیش از پیش سالمندان را فراهم نمایند تا بتوانند با توجه به اثرات بازی و ورزش، کیفیت زندگی سالمندان را تقویت نمایند.

منابع

1. Abbasi, M; Mujtahidi, H. (2016). The effect of water exercise on quality of life, body mass and cardiac indices of middle-aged women: a preliminary study. *Journal of Torbat Heydarieh University of Medical Sciences*. 5 (1):56-50.
2. Asadollahi, A; Irfanian Omidhar, F; Fahim Devin, H. (2012). Physical education in elementary schools, including native, local and elementary school games. Zareeh Aftab Publications. First Edition. Mashhad.
3. Asadollahi, E., Aghaei shahri, M. S., Esfahani, M., & Heydari, R. (2021). Modeling the Effect of Coronavirus Outbreak on Public Health and Community Health. *Journal of Exercise and Health Science*, 1(2), 65-74.
4. Asadollahi, E., Heidari, R., & Mahian, A. (2023). The effect of indigenous and local sports games on the quality of life and interpersonal relationships of abused and homeless women. *Sport Sciences Quarterly*, 25(61), 20-31.
5. Butterfly, A; Khaftan, P.; Khanayi, D; Saqzai, A. (2019). The effectiveness of resilience training on improving the quality of life and psychological toughness of women heads of households. *Glossary of applied researches in counseling*. 3(10), 1-16.
6. Chavoshian Naini, M.; Golzari, Z. (2018). The effect of mobile learning on the participation and interpersonal relationships of students, the first international conference on modern researches in psychology, counseling and behavioral sciences, Tehran.
7. Derakhshipour, S; Askarian, M. (2018). Comparison of trust in interpersonal relationships, emotional empathy and social adequacy among introverted and extroverted women in the Tehran Engineering System Organization, the third international conference on innovation and research in educational sciences, management and psychology, Tehran.
8. Derakhshipour, S; Askarian, M. (2018). Comparison of trust in interpersonal relationships, emotional empathy and social adequacy among introverted and extroverted women in the Tehran Engineering System Organization, the third international conference on innovation and research in educational sciences, management and psychology, Tehran.
9. Ebrahimi, S; Khmernia, M.; Prozen, N; Karmipour, M.; Jamshid Zahi, H.; Sotoudezadeh, F. (2017). Prevalence of Internet addiction and its relationship with quality of sleep and quality of life in students of Zahedan University of Medical Sciences. *Journal of the Faculty of Health and Health Research Institute*. 1397; 16 (2):126-137.
10. Ebrahimipour, I; Ramzan Nejad, R.; Amirnejad, S. (2016). Explaining the model of commitment to the participation of women in Mazandaran province in public sports. *Research in educational sports*, 5(13), 93-110.
11. Ezekia, M.; Sarukhani, B; Bekwardi, H. (1389). Comparison of the quality of life of women participating in public sports and inactive women in this field (Tehran Region 3). *Women and Family Studies*, 3(7), 13-25.
12. Fahim Devin, H; Moghaghaki Pirshahid, A. (2017). The effect of 8 weeks of sitting volleyball on happiness, interpersonal relationships and quality of life of veterans of Shirvan city, the fourth national conference of sports sciences and physical training of Iran, Tehran.
13. Farahani, A; Khosravifar, Z. (2013). Comparison of the quality of life of participating and non-participating women in public sports. *Scientific-Research Quarterly of Organizational Behavior Management Studies in Sports*, 1(1), 11-20.
14. Fard worker, M; Fayazi Bardbar, M.; Alai, Sh. (2011). The effect of eight weeks of water exercise program on the quality of life of elderly women over 65 years old. *Iranian Journal of Women, Midwifery and Infertility*, 15(19), 1-9.
15. Hadizadeh Kafash, R.; Mardpour, A; Ramezani, Kh. (2018). The effectiveness of positive-oriented group psychotherapy on the quality of life, life expectancy and social adjustment of women heads of households. *Scientific Research Quarterly Journal of Psychological Sciences*. 18 (73):109-119.
16. Hanparvaran, N; Askarian, M. (2017). Phenomenological study of the quality of life in women with bad guardians, the fifth national conference of modern researches in the field of educational sciences and psychology of Iran (with the approach of participatory culture), Tehran.
17. Haqi, p.; Righteous, i; Askari, M. (2017). The effectiveness of cognitive training based on assumptions and rules in a group manner on the attitude towards the meaninglessness of life and psychological toughness of female heads of households with low quality of life. *Clinical and Counseling Psychology Research*, 8(1), 105-123
18. Hemti, M.; Khazari, H; Homayoni, S. (2018). Comparison of resilience, coping with stress and communication beliefs among abused and neglected women under welfare and normal women of Firozabad city, the third international research conference in psychology, counseling and educational sciences.
19. Homai, R.; Sayahi, M. (2019). The effectiveness of individual empowerment training on efficiency, entrepreneurship and family cohesion in women heads of households. *Women and Society Scientific-Research Quarterly*, 11(44), 289-308.

20. Jamshidiha, Gha; Kurd, H; Mohammadi, M. (2011). Examining the relationship between students' quality of life and efficient attitude towards the political system. *Socio-cultural development studies*. 1 (2): 28-50.
21. Karimi, J; Abbasi, H; Eidi, H. (2018). Sociological explanation of the social consequences of participation in sports based on data base theory. *Research in educational sports*, 7(16), 285-306.
22. Karimian, N; Zarei, A. (2015). Qualitative investigation of the life situation of women who have domestic relations with the opposite sex. *Women and Society Scientific-Research Quarterly*, 7(26), 39-68.
23. Kharazian, Shahriar; Asadollahi, Ehsan (2023). Investigating the effect of active sports games on the quality of life of socially disadvantaged children. *Journal of Motor and Behavioral Sciences*. 4(5): 29-39.
24. Mehdizadeh, R.; Andam, R. (2013). Strategies for the development of public sports in Iranian universities. *Sports Management Studies*, 6(22), 15-38.
25. Naqshbandi, A; Ahmadi, Z; Mirzaei, P.; Emami, H. (2017). Interpersonal relationship skill and its role in married life, 5th international conference of psychology, educational sciences and lifestyle, Qazvin.
26. Naqvi, M; Merid Al-Sadat, P.; Fatahi, A; Ebadian, M. (2012). Evaluation of local indigenous games in rural areas (a case study of Miankale village, Behshahr county). *Planning and preparation of space*. 17 (4): 111-128
27. Organ, r; Askari, M.; Salimi, M. (2014). Examining the obstacles to the development of native and local games from the students' point of view. *Scientific-Research Quarterly of Applied Researches in Sports Management*, 4(2), 49-61.
28. Ramezanijad, R.; Vaez Mousavi, S. M; Mokhtari, R. (1389). Comparison of the quality of life of participants and non-participants in public sports. *Journal of Sports Management*, 2(7), 93-103.
29. Rezaei, M.; Mahmoudi, F. (2018). The semantic reconstruction of the quality of life of women heads of households in Kurdistan: a qualitative study. *Applied Sociology*, 30(1), 143-166.
30. Rezapour Mirsaleh, Fallah, M.; Saberi, M. (2015). Investigating the effectiveness of the intervention based on life skills training on the quality of life of women heads of households. *Women and Society Scientific-Research Quarterly*, 7(25), 81-100.
31. Rukhuddin Eftekhari, AS; Portahari, M.; Derakhshan, M. (2019). An analysis of the spatial distribution of native and local games in rural areas, a case study: the villages of Khoresh Rostam district. *Tourism and Development*, 9(1), 235-251.
32. Seyed Alipour, A. (2019). The relationship between cultural identity and quality of work life in women heads of households (case example: Shahresmanan), *Journal of Social-Policy Research on Women and Family*, 8(1), 269-296.

Investigating the effect of Rhythmic Sports Games on the Quality of Life of the Elderly

Ehsan Asadollahi^{1*}, Melika Bargar²

1. Assistant professor of sports management department, faculty member of Sanabad Golbahar Higher Education Institute, Mashhad, Iran.
2. Bachelor of Physical Education and Sports Sciences, Islamic Azad University, Mashhad branch, Iran.

Abstract:

The quality of life of the elderly is one of the important issues of the urban society. The purpose of this research is to investigate the effect of rhythmic sports games on the quality of life of the elderly. In terms of analysis, the research is a semi-experimental type of research with pre-test and post-test, and in terms of the nature and purpose of the research, it is considered as applied research. The statistical population of this research consists of all the elderly people of Mashhad city, and due to the semi-experimental nature of the research, 15 people for each group randomly simple were used as a statistical sample in this research. Standard quality of life questionnaires were used to collect data. Data analysis in two sections of descriptive and inferential statistics using SPSS software version 25 showed that 8 weeks of rhythmic games have a significant effect on the quality of life of the elderly. According to the results of the research, it is suggested to provide the necessary facilities and access for the presence of the elderly so that while participating in the performance of rhythmic sports games, it can help improve the quality of their individual lives.

Keywords: Social Injury, Rhythmic Games, Quality of Life, Elderly.

* Correspondence: ehs.asadollahi.spr@iauctb.ac.ir