



درک تجربه زیسته زنان سرپرست خانوار از مفهوم سلامتی ناشی از مشارکت ورزشی (رویکردی پدیدارشناسانه)

رسول نوروزی سید حسینی^{۱*}، مهلا حکمتی^۲

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۶/۰۹

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۳/۰۴

چکیده

هدف: ورزش به عنوان یکی از مفاهیم اجتماعی و با توجه به کارکردهای خاص خود در زمینه‌های مختلف مورد توجه بسیاری از پژوهشگران قرار گرفته است. یکی از مهم‌ترین کارکردهای این پدیده اجتماعی، نقش مهم آن در ایجاد سلامت جوامع است. این موضوع را می‌توان از طریق درک تجربه مشارکت ورزشی و بر ساخت سلامت از آن مورد بررسی قرار داد. از این رو هدف از اجرای این تحقیق ارائه درک تجربه زیسته زنان سرپرست خانوار در خصوص کارکردهای سلامتی ناشی از مشارکت ورزشی بود. **روش‌شناسی:** این تحقیق به صورت کیفی و با رویکرد پدیدارشناسی انجام شد. با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند ۱۵ مشارکت‌کننده انتخاب شدند و از طریق مصاحبه‌های عمیق و پدیدارشناسانه داده‌ها جمع‌آوری شدند. با استفاده از رویکرد هفت مرحله‌ای کلایزی داده‌ها تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: به صورت کلی نتایج نشان داد که درک تجربه سلامتی ناشی از مشارکت ورزشی برای زنان سرپرست خانوار عبارت‌اند از سلامت روحی- روانی، جسمانی، اجتماعی و اخلاقی.

نتیجه‌گیری: این کارکردهای سلامتی دارای مفاهیم و مقوله‌هایی بوده که تبیین‌گر این امر هستند که مشارکت ورزشی برای زنان سرپرست خانوار تجربه سلامتی با اشکال مختلف را ایجاد می‌کند که در صورت استمرار مشارکت این کارکردها معانی و عرصه‌های دیگر زندگی زنان را تحت تأثیر قرار خواهد داد.

واژه‌های کلیدی: مشارکت ورزشی، سلامتی، بانوان، روش کیفی، پدیدارشناسی

۱. استادیار مدیریت ورزشی دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران ۲. کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه الزهرا،

تهران، ایران

* نشانی الکترونیک نویسنده مسئول: Rasool.norouzi@modares.ac.ir

مقدمه

امروزه ورزش به عنوان یکی از مظاهر فردی و اجتماعی، ضمن حفظ بقا و سلامت روحی و جسمی جامعه جهت ایفای صحیح نقش‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی حائز اهمیت است (Goshtasbi, 2012). به عبارت دیگر، ورزش به عنوان یکی از مفاهیم اجتماعی و با توجه به کارکردهای خاص خود در زمینه‌های مختلف مورد توجه بسیاری از دانشمندان و پژوهشگران قرار گرفته است. از این رو از مهم‌ترین کارکردهای این پدیده، نقش مهم آن در ایجاد سلامت جوامع است. این موضوع را می‌توان از طریق تأثیر ورزش بر زندگی افرادی که در این زمینه مشارکت دارند، به روشنی مشاهده کرد (Goral, 2010). مشارکت در فعالیتهای ورزشی، منافع آشکار از جمله منافع جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی را برای اعضای جامعه به ارمغان می‌آورد (Sallis, Prochaska & Taylor, 2000). به عبارت دیگر ورزش یکی از شیوه‌های است که افراد می‌توانند با استفاده از آن بر فشارهای جسمی، روحی، روانی و اجتماعی فائق آیند (Vereceer, Richter & carine, 2009). تحقیقات متعددی روشن ساخته‌اند که پرداختن به تفریحات سالم، به ویژه فعالیتهای ورزشی، آثار مثبت فراوانی در بهبود زندگی انسان دارد. شرکت افراد در ورزش منجر به بهبود وضعیت جسمانی، سلامتی روحی و سرگرمی بهینه افراد می‌شود (Sun, 2012). همچنین افرادی که به طور منظم به ورزش می‌پردازند، کمتر از دیگران دچار ناراحتی‌های قلبی عروقی شده، فشارهای عصبی کمتری را تحمل می‌کنند و از اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند، آن‌ها نسبت به زندگی خوش‌بین‌تر بوده و کمتر دچار

افسردگی می‌شوند (Vereceer. Et al, 2009). Codonhato et al (2018) در تحقیقشان نشان دادند که مشارکت ورزشی می‌تواند میزان استرس زنان را به میزان قابل توجهی کاهش داده و همچنین شرایط تاب‌آوری روانی آن‌ها را بهبود بخشد. نسبت بهبود این دو متغیر در زنان بیشتر از مردان بود. González, Castillo, Balaguer (2019) در تحقیقشان به نقش مثبت مشارکت ورزشی زنان جوان در رضایت‌مندی و تاب‌آوری اجتماعی اشاره می‌کنند. آن‌ها اشاره می‌کنند که مشارکت در ورزش‌های تفریحی می‌تواند تجربه لذت و توسعه مطلوب شخصیتی را در زنان جوان ایجاد کند. در این راستا Ball, Cleland, Timperio, et al (2010) کمیسیون ورزشی استرالیا (۲۰۰۴) در مورد نقش ورزش در جامعه بیان می‌کنند، فعالیت‌های اجتماعی مانند ورزش، حس هویت اجتماعی به افراد می‌دهد که از رفتارهای ناهنجار اجتماعی جلوگیری می‌کند. علاوه بر این ورزش موجب تشویق افراد و افزایش این هویت می‌شود، همچنین بیان می‌کند که سرمایه‌گذاری در ورزش موجب افزایش هویت ملی، غرور ملی، توسعه و یکپارچگی اجتماعی و جلوگیری از جرم و جنایت و افزایش سطح تحصیلات و منافع اقتصادی می‌شود (Ball, et al, 2010: 808). در این میان با توجه به اهمیت ورزش برای بانوان و با توجه به اینکه زنان ارتباط مستقیمی با زندگی نیمی از افراد جامعه پیدا می‌کنند و به عنوان گروهی که سهم مهمی در توسعه جامعه دارند، باید از سلامت کامل برخوردار شوند، سلامت هریک از اعضای جامعه به ویژه زنان مستقیماً بر تصویر کلی سلامت خانواده تأثیر می‌گذارد (Zahiri Nia, Nik Khah &)

زنان یائسه می‌شود. طراحی و برنامه تمرینی منظم می‌تواند برای زنان مسن مفید باشد و این گروه آسیب‌پذیر می‌توانند از برنامه‌های تمرینی جهت کاهش عوارض دوران یائسگی استفاده کنند. مطالعه‌ای در کشور فنلاند نشان داد افرادی که حداقل ۲ یا ۳ بار در هفته ورزش می‌کنند به‌طور معناداری کمتر افسرده و عصبانی می‌شوند، کمتر استرس دارند و بدگمانی و حس عدم اعتماد کمتری در مقایسه با افرادی که اصلاً ورزش نمی‌کنند دارند، همچنین درک آن‌ها از سلامتی، بهداشت و تندرستی بهتر بوده و دارای سطح بالایی از احساس وابستگی و تعلق و احساس قوی‌تری از ارتباط اجتماعی هستند. نهایتاً ارتباط قوی بین ورزش کردن منظم و احساس خوب بودن از نظر روانی وجود دارد (Dunn, Trivedi, Kampert, et al, 2005). Galante & Ward (2017) در تحقیقی نشان دادند که ویژگی‌های رهبری و میزان عزت‌نفس در بین دختران ورزشکار به‌مراتب بیشتر از دختران غیر ورزشکار است. آن‌ها همچنین اشاره کردند که دختران ورزشکار در آینده می‌توانند نقش‌های رهبری را در جامعه به‌خوبی ایفا کنند. Forsyth, Jones, Duval, et al (2019) در تحقیقشان خاطرنشان کردند که زنان برای مشارکت در ورزش با موانع روان‌شناختی، کلیشه‌های جنسیتی، تبعیض‌های جنسیتی و ساختارهای مدیریتی روبه‌رو هستند. آن‌ها بیان داشتند زنانی که در ورزش مشارکت می‌کنند می‌توانند بر این موانع فائق آیند

(Shafie, 2016). بنابراین ورزش یک سازوکار اساسی است که می‌تواند به این نیاز پاسخ دهد (Ahmadi & Kargar, 2013). مشارکت زنان در ورزش با توجه به آسیب‌پذیری بالای روانی و جسمانی، و نقش و جایگاه مهم خانوادگی آنان از اهمیت بسزایی برخوردار است (Mortezayi, Nazemi & Andam, 2014). به‌طوری‌که امروزه حضور بیشتر و گسترده‌تر بانوان در ورزش و فعالیت‌های بدنی بنا به دلایل مختلفی همچون تندرستی، شادابی، ارتقای کیفیت زندگی و غیره لازم و ضروری به نظر می‌رسد. ازجمله این دلایل، افزایش امید به زندگی در کشور است که در سال‌های آینده موجب افزایش تعداد افراد پیر و کهن‌سال و سالخورده خواهد شد که بنا بر دلایل فیزیولوژیکی باعث افزایش بیماری‌ها و به‌تبع آن، باعث افزایش هزینه‌های درمانی هم برای دولت و هم برای ملت خواهد شد (Ebrahimipour, Ramezani Nezhad & Amir Nezhad, 2017). ازاین‌رو با توجه به شرایط خاص زنان، ورزش می‌تواند سبب‌ساز سلامتی جسم و روح، بازیابی سلامتی در افرادی که در اثر فعالیت‌های سخت آسیب دیده‌اند (Amini, Yousefi, Saraie & Fatahi, 2017)، جلوگیری از مشکلات روانی، کاهش آسیب‌های روانی و گرایش به فساد اخلاقی (Kotschwar, 2014)، افزایش اعتمادبه‌نفس، پیشرفت تحصیلی، بهبود کارایی آنان در زمینه خانه‌داری و تربیت فرزندانشان (Amini et al, 2017) و درنهایت توسعه و ارتقای سلامت در جامعه (McChesney, 2013) گردد. در این راستا (Salesi & Jokar, 2011) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که شرکت در برنامه‌های ورزشی باعث پیشرفت در کلیه ابعاد شادی در

کنار درمان‌های رایج دیگر در کاهش افسردگی، استرس و اضطراب به کار گرفته شود. بر اساس تحقیقات، آنچه دانش امروزی بدان توجه می‌کند تنها طولانی کردن زندگی نیست، بلکه باید توجه داشت که سال‌های اضافی عمر انسان در نهایت آرامش و سلامت جسمی و روانی سپری گردد و در صورتی که چنین شرایطی تأمین نشود پیشرفت‌های علمی برای تأمین زندگی طولانی‌تر، بی‌نتیجه و مخاطره‌آمیز خواهد بود (Rosendahi, Gustafson, Nordin, et al, 2008). لذا با توجه به نقش فعال زنان ایرانی در جامعه امروز (Monazami, Alam, & Shetabebushehri, 2011)، ضروری است که این قشر از جامعه از سلامت کامل برخوردار باشند. مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، عاملی مهم در تأمین سلامت زنان به شمار می‌رود (Mousavi, Eslami Marzankalateh, & Khosh Far, 2014) به گونه‌ای که با افزایش فعالیت بدنی بانوان، سلامت جسمی و روحی، نشاط، رفاه، احساس سرزندگی، امید به زندگی افزایش خواهد یافت. ورزش زنان، امروزه به عنوان یکی از موضوعات اساسی در حیطه ورزش مطرح است (Vassiliou, 2014). و اهمیت این مسئله به دلیل ویژگی‌های جسمانی زنان است (Rouzbahani, Kamkari, & Mirzapor, 2014). با وجود مزایای جسمانی و روانی فعالیت بدنی، به نظر می‌رسد هنوز در بسیاری از تحقیقات مفهوم سلامت و تجربه افراد از آن به واسطه مشارکت ورزشی تبیین نشده است. به عبارت دیگر مفهوم سلامتی ناشی از مشارکت ورزشی مفهومی کلی و مبهم است که درک صحیحی از آن وجود ندارد. بنابراین به نظر می‌رسد از طریق مواجهه مستقیم و رودررو با

و میزان اعتماد به نفس و عزت نفس بالاتری به دست آورند و همچنین تا حد زیادی کلیشه‌های جنسیتی را کاهش دهند. نتایج تحقیق Salman (2014) نشان داد سلامت روان بانوان شاغل که در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند نسبت به بانوان شاغلی که فعالیت بدنی نداشتند، بهتر بوده است. همچنین Zokayi & Sedighi (2015) در پژوهش خود تحت عنوان "زنانگی و ورزش" به این نتیجه رسیدند که ورزش عرصه‌ای است که حضور در آن، چه در حوزه حفظ سلامت و چه در حوزه ورزش قهرمانی اثر شایانی در بالا بردن اعتماد به نفس افراد دارد و برای بسیاری از زنان عدم اعتماد به نفس ارمغانی از فقدان حضور در اجتماع در برهه زمانی خاص است.

Kima, Taeyeon, Lee, et al (2019) در تحقیقشان به این نتیجه رسیدند که زنانی که در نقش مربیان دانشگاهی قرار می‌گیرند و از سابقه ورزشی مطلوبی برخوردارند می‌توانند انتظارات را به خوبی برآورده کرده و بازده نگرشی مثبتی نسبت به خود و کارشان داشته باشند. Zarepour, Kamali, Alaghband, et al (2011) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که بین زنان ورزشکار و زنان غیر ورزشکار از لحاظ میزان افسردگی تفاوت وجود دارد و وجود برنامه ورزشی در زندگی روزمره، می‌تواند بر کاهش میزان افسردگی زنان مؤثر باشد. Arman (2014) در تحقیق خود به مقایسه میزان افسردگی، اضطراب و استرس زنان سالمند فعال و غیرفعال پرداخت. نتایج تحقیق نشان داد ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند به کاهش افسردگی و اضطراب و استرس در زنان سالمند کمک کند و به عنوان شیوه‌ای مؤثر و مکمل در

مطرح شده می‌توان این‌گونه بیان نمود که مسئله اصلی در این تحقیق پرده برداشتن از ابهامات و کلیات مختلف برداشت‌شده از مفهوم سلامتی ناشی از مشارکت ورزشی برای زنان در مطالعات ورزشی و تشریح چستی مفهوم سلامتی ناشی از مشارکت ورزشی برای زنان است. بنابراین سؤال اصلی در این تحقیق آن است که سلامتی ناشی از مشارکت ورزشی برای زنان چه معنی‌ای دارد؟

روش‌شناسی پژوهش

این تحقیق با روش کیفی و از طریق رویکرد پدیدارشناسی انجام شد. پدیدارشناسی نوعی رویکرد تحقیق کیفی است که به نحو فزاینده‌ای در تحقیقات علوم اجتماعی به کار گرفته می‌شود. پدیدارشناسی شامل مطالعه پدیده‌ها از هر نوع و توصیف آن‌ها با در نظر گرفتن نحوه بروز تجلی آن‌ها، قبل از هرگونه ارزش-گذاری، تأویل و یا قضاوت ارزشی است. پدیدارشناسی اساساً مطالعه تجربه زیسته یا جهان زندگی است (Amiri & Norouzi, 2015). پدیدارشناسی به جهان، آن‌چنان‌که به‌وسیله یک فرد زیسته می‌شود، نه جهان و واقعیتی که چیزی جدای از انسان باشد، توجه دارد، لذا این پرسش را مطرح می‌سازد که "تجربه زیسته چه نوع تجربه‌ای است؟" از این‌رو پدیدارشناسی می‌کوشد معانی را آن‌چنان‌که در زندگی روزمره زیسته می‌شوند، آشکار کند (Emami Sigarudi, Dehghan Nayeri, Rahnava, et al, 2012). Polkinghorne (1983) توجه به "تجربه زیسته" را به‌منزله تلاش برای فهم یا درک معانی تجربه انسان، آن‌چنان‌که زیسته می‌شود، تلقی می‌کند.

مشارکت‌کنندگان ورزشی و همچنین کنار نهادن و تعلیق پیش‌داوری‌ها و قضاوت‌ها (که به بهترین شکل از طریق پدیدارشناسی قابل انجام است) در مورد مفهوم سلامتی برای زنان، می‌تواند مفهوم و معنای سلامتی ناشی از مشارکت ورزشی را برای زنان تبیین و تشریح نماید. لذا بنا به ضرورت، این تحقیق باهدف قرار دادن جامعه زنان سرپرست خانوار به‌عنوان گروهی که با تلاش و کوشش مضاعف هم بار مسئولیت زندگی و تحکیم بنیان خانواده و هم مسئولیت ناشی از حرفه و شغل اجتماعی را بر دوش دارند (که این نشان‌دهنده زیست جهان پیچیده و چندبعدی زنان در جامعه ماست)، و با نگاهی به تحقیقات و نتایج پژوهش‌های پیشین مبنی بر تأثیرات فعالیت‌های ورزشی بر کاهش مشکلات جسمانی و روانی و با توجه به افزایش بیماری‌ها در جامعه کنونی به دلیل کاهش فعالیت بدنی به‌ویژه در بانوان جامعه که باید از سلامت جسمی و روحی کامل برخوردار باشند، تحقیق حاضر جهت درک تجربه زیسته زنان از مفهوم سلامتی ناشی از مشارکت ورزشی، به‌منظور شناسایی معانی و ارتباطات مفاهیم وابسته به آن در بانوان انجام گرفت. لازم به ذکر است در ایران در حوزه ورزش بانوان مطالعه‌ای با ماهیت اکتشافی در ارتباط با درک تجربه زیسته آن‌ها در مورد مفاهیم مرتبط با ورزش صورت نگرفته است؛ در بیشتر موارد به چالش‌ها و موانع و محدودیت‌های توسعه ورزش بانوان و انگیزه شرکت‌کنندگان در ورزش پرداخته شده است. از این‌رو محصل تحقیق تشریح تجربه زنان سرپرست خانوار از مفهوم سلامتی ناشی از مشارکت ورزشی و چگونگی معنا بخشی به آن در زندگی اجتماعی‌شان است. با توجه به مطالب

گروه‌های ویژه است. بنابراین هنگام نمونه‌گیری باید افراد یا گروه‌های را پیدا کرد که دارای این تجربه باشند (Nieswiadomy, 1998). لذا نمونه‌گیری به شیوه معیارمحور و هدفمند (Patton, 1990) انجام گرفت و حجم مشارکت‌کنندگان در حین انجام مصاحبه‌ها و بر مبنای قاعده اشباع نظرها معین شد. لازم به ذکر است که نمونه‌ها تا آنجا که ممکن بود با یکدیگر متفاوت انتخاب شدند؛ زیرا هدف از این تحقیق به دست آوردن دامنه‌ای از نظرات (یک طیف کلی از مفهوم سلامتی که بتوان بعدها به‌صورت جزئی‌تر با توجه به ویژگی‌های جمعیت شناختی به بررسی آن پرداخت) زنان سرپرست خانوار پیرامون تجربه زیسته‌شان از مفهوم سلامتی و دسته‌بندی آن بود. به‌عبارت دیگر دلیل اصلی برای به دست آوردن توصیف‌های غنی و منحصربه‌فرد درباره یک تجربه خاص داشتن نمونه‌هایی با طیف‌های مختلف سنی است که تجربه ازدواج در سنین مختلف را داشته و پس از متارکه سرپرست خانوار بوده‌اند. از این‌رو رده سنی بین ۱۹ تا ۶۰ سال به‌عنوان بازه اصلی سنی برای نمونه‌ها در نظر گرفته شد زیرا در این بازه سنی معمولاً به‌صورت متعارف امر ازدواج رخ می‌دهد. در پژوهش حاضر محقق با حضور در بیش از ۲۰ باشگاه مختلف در مناطق چندگانه تهران (تقسیم‌شده به پنج منطقه جغرافیایی شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز) با ۱۴ نفر از زنانی که به‌صورت مستمر در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کردند (حداقل ۳ جلسه در هفته) مصاحبه کرده است.

ارزش پدیدارشناسی برای محققان ورزشی آن است که برای آن‌ها چارچوبی نظری از تجربه‌های زیسته مشارکت‌کنندگان ارائه می‌کند. بر اساس همین رویکرد، محققان در این تحقیق به دنبال فهم مفهوم کارکرد سلامتی ورزش در بانوان بودند. بر اساس این رویکرد برای مشارکت‌کنندگان در تحقیق این امکان فراهم آمد که آن‌ها تجاربشان را بدون آنکه از سوی محقق دست‌کاری و تغییر داده شود، ردوبدل کنند. در پژوهش حاضر ابتدا مرور نظریه‌ها و تحقیقات پیشین برای شناخت ابعاد و مرزهای پدیده و ایجاد حساسیت نظری انجام شد. لازم به ذکر است که مرور نظریه‌ها و پیشینه محقق را قادر ساخت طی مصاحبه‌ها از مسیر خارج نشود و بتواند سؤال‌های مرتبط و نافع را مطرح کند (DanayiFard & Kazemi, 2010).

جامعه مورد مطالعه در این پژوهش، شامل تمام زنان سرپرست خانواری بودند که در فعالیت‌های ورزشی مشارکت داشتند. در این تحقیق مشارکت در فعالیت‌های ورزشی توسط زنانی که به‌تنهایی عهده‌دار امورات اقتصادی و اجتماعی خانه بودند، به‌عنوان معیار ورود به مطالعه محسوب گردید و هدف افرادی بودند که در مورد پدیده مورد مطالعه تجارب کافی داشتند و می‌توانستند بهترین اطلاعات را در مورد موضوع ارائه دهند. همان‌گونه که کرسول در این باره می‌گوید "در یک مطالعه پدیدارشناسی مهم‌ترین چیز این است که افراد مشارکت‌کننده باید افرادی باشند که همگی پدیده مورد مطالعه را تجربه کرده و بتوانند تجارب زنده‌شان را به‌خوبی بیان کنند" (DanayiFard & Kazemi, 2010). تحقیق کیفی به دنبال درک و فهم تجارب افراد یا

به منظور تفسیر و تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده در این بخش از روش کلایزی استفاده گردید. کلایزی برای تحلیل داده ها در روش تحلیل پدیدارشناسانه توصیفی هفت مرحله را ارائه کرده است. دلیل استفاده از رویکرد کلایزی تفسیر محض و همگانی از مفهوم سلامتی بدون وارد شدن به عرضه هرمنوتیک متن است. به عبارت دیگر از آنجایی که هدف تحقیق دستیابی به ماهیت همگانی و جهان شمول پدیده است و این هدف، اساس پدیدارشناسی توصیفی است (Danayi Fard & Kazemi, 2010) این رویکرد به نحوی مطلوب برای تحلیل داده ها مناسب شناخته شد. در زیر این هفت مرحله تشریح شده است:

۱. تمام توصیف های ارائه شده از سوی شرکت کننده در مطالعه را که به طور مرسوم پروتکل نامیده می شود، به منظور به دست آوردن یک احساس و مانوس شدن با آن ها بارها خوانده شد. نکات ارائه شده از سوی شرکت کنندگان در تحقیق رونوشت برداری شد و هریک از آن ها تحت عنوان پروتکل شماره فرد نام گذاری شد.

۲. به هریک از پروتکل ها مراجعه و جملات و عباراتی را که به طور مستقیم به پدیده مورد مطالعه مرتبط بود استخراج شدند. این مرحله با عنوان «استخراج جملات مهم» شناخته شده است. درواقع بر اساس حساسیت نظری محقق جملاتی که مرتبط باهدف تحقیق بودند هایلایت شدند.

۳. تلاش شد تا به معنای هر یک از جملات پی برده شود. این مرحله با عنوان «فرموله کردن معانی» شناخته شده است. درواقع کشف معانی پنهان در جملات هایلایت شده در این مرحله مورد توجه قرار گرفت.

هر مصاحبه بین ۳۰ تا ۴۵ دقیقه بود. در پژوهش حاضر جمع آوری داده ها از طریق مصاحبه عمیق صورت پذیرفت. در مصاحبه عمیق قصد محقق نفوذ به لایه های عمیق ذهن مصاحبه شونده و کسب اطلاعات حقیقی است. در ابتدای مصاحبه یک پرسش کلی باز پرسیده شد. در حین مصاحبه سعی شد سایر پرسش ها در جریان مصاحبه شکل گیرند. بطوریکه اهداف پژوهش را پوشش دهند. پس از پایان هر مصاحبه، محقق با خلاصه سازی آن چیزی که در مورد آن تجربه شنیده بود و عرضه آن به شرکت کننده، تأیید نهایی را از محتوای ادراک شده از مصاحبه حاصل کرد. درمجموع ۱۴ مصاحبه با زنان انجام شد. از این رو مشارکت کنندگان در این تحقیق ۱۴ نفر از زنانی بودند که مشارکت ورزشی داشتند. ویژگی های جمعیت شناختی نمونه ها به شرح زیر بود:

جدول ۱. ویژگی های جمعیت شناختی نمونه ها

متغیر	دامنه	تعداد
سن	بین ۱۹ تا ۲۹	۴
	بین ۳۰ تا ۳۹	۶
	بین ۴۰ تا ۴۹	۲
	بین ۵۰ تا ۶۰	۲
منطقه جغرافیایی	شمال	۳
	جنوب	۲
	شرق	۲
	غرب	۳
	مرکز	۴
تحصیلات	زیر دیپلم	۲
	دیپلم	۶
	لیسانس	۴
	بالتر از لیسانس	۲
جمع کل		۱۴

مراجعه و از انطباق نظر آنان با اطلاعات، اطمینان حاصل شد. همچنین به منظور اطمینان از صحت و سقم یافته‌های حاصل از مصاحبه، از نظرات اساتید دانشگاه و کارشناسان در حوزه ورزش بانوان استفاده و نظرات آنان در تحلیل نهایی لحاظ گردید و در نهایت نتایج کلی تحقیق را تأیید کردند.

یافته‌های پژوهش

بر اساس رویه‌های مطرح شده در قسمت روش‌شناسی و طبقه‌بندی داده‌ها، مضمون‌های فرعی و اصلی به شرح جدول شماره ۲ است.

جدول ۲. مضمون‌های فرعی و اصلی مدل	
مضمون اصلی	مضمون فرعی
سلامت روانی	بهداشت روحی- روانی، انرژی مثبت، خودپنداری مثبت، انگیزش، کنش‌های ذهنی
	کنش ارتباطی، جامعه‌پذیری، تحرک اجتماعی، تعادل اجتماعی
سلامت جسمانی	سلامت جسمانی، تناسب‌اندام
سلامت اخلاقی	اخلاق ارتباطی

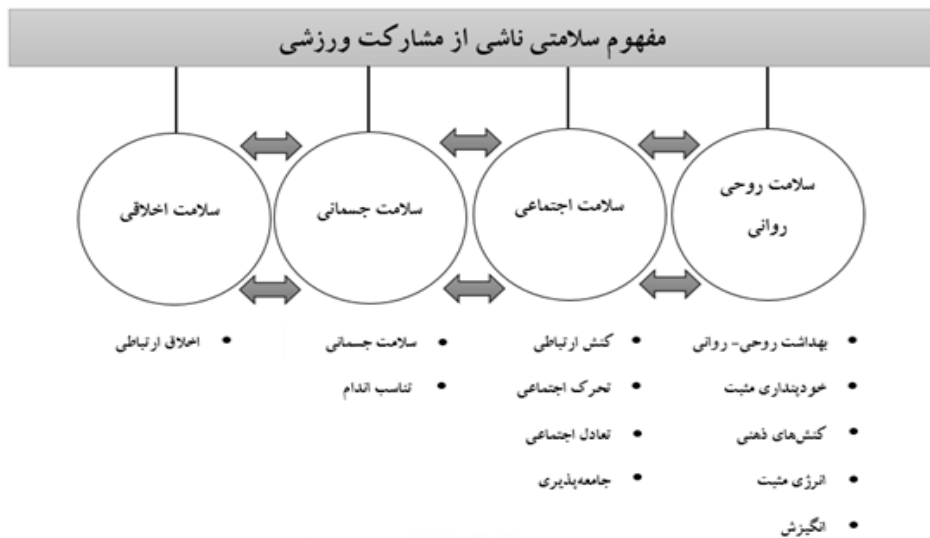
در نهایت مدل نهایی تحقیق بدین صورت ارائه شد که مفهوم سلامتی ورزش بانوان شامل ۴ معنای اصلی سلامت روحی- روانی، سلامت اجتماعی، سلامت جسمانی و سلامت اخلاقی بوده که در مدل نشان داده شده است.

۴. مراحل بالا را برای هر پروتکل تکرار شد و معنای فرموله شده و مرتبط به هم را در خوشه‌هایی از مضامین قرار داده شد.

۵. تلفیق نتایج در قالب توصیف جامع از موضوع مورد پژوهش انجام شد. مضامین مشخص شده برای تشریح بهتر با نقل قول‌ها تطبیق داده شد.

۶. فرموله کردن توصیف جامع پدیده در دست مطالعه به صورت یک بیانیه صریح و روشن از ساختار اساسی پدیده مورد مطالعه که اغلب با عنوان «ساختار ماهوی پدیده» نام‌گذاری می‌شود.

۷. از طریق مراجعه مجدد به هریک از مشارکت‌کنندگان و انجام دادن مصاحبه‌ای منفرد و یا برپایی جلسات متعدد مصاحبه، نظر مشارکت‌کنندگان را در مورد یافته‌ها پرسیده شد و به اعتبارسنجی نهایی یافته‌ها اقدام نموده شد. به بیان ساده پس از اجرای مصاحبه، سخنان ضبط شده توسط آزمونگر به متن نوشتاری تبدیل شد و جملات و عبارات و نقل قول‌هایی که به درک تجربه افراد از پدیده دلالت می‌کردند، مشخص گردیدند. در مرحله بعد محقق از عبارات مهم برای دسته‌بندی معانی که منجر به دستیابی به زیر مضمون‌ها می‌شد، استفاده نمود. این زیر مضمون‌ها نیز برای نوشتن آنچه شرکت-کنندگان تجربه کرده‌اند در پوشش مضمون‌ها مورد استفاده قرار گرفت. در نهایت مضمون‌ها در پوشش محدوده وسیع‌تری به نام حیطه قرار داده شدند. به منظور تأمین موثق بودن اطلاعات به دست آمده به شرکت‌کنندگان



شکل ۱. ابعاد تجربه زیسته زنان از مفهوم سلامتی ناشی از مشارکت ورزشی

بحث و نتیجه‌گیری

یکی دیگر از معانی شناخته‌شده در روند تحقیق، سلامت جسمانی بوده که شامل سلامت جسمانی و کسب تناسب‌اندام است. بررسی متون و مقالات علمی در مورد ارتباط بیماری‌ها و فعالیت فیزیکی گویای این مطلب است که ورزش دارای تأثیرات مفیدی در زمینه پیش‌گیری از بیماری‌ها و سلامت جسمانی است. فعالیت بدنی مناسب می‌تواند تأثیر مهمی در پیش‌گیری از بروز بیماری‌ها، عوارض آن‌ها و در نهایت مرگ‌ومیر ناشی از آن‌ها داشته باشد. بر اساس یافته‌های تحقیق ورزش نقش مهمی در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها دارد، به‌طوری‌که بانوان شرکت‌کننده در روند تحقیق اظهار داشتند ورزش سبب کسب سلامتی، تندرستی، بهبود و کنترل بسیاری از بیماری‌های آنان شده است. در خصوص ایجاد

هدف از این تحقیق درک تجربه زیسته زنان سرپرست خانوار از مفهوم سلامتی ناشی از مشارکت ورزشی بود که از طریق روش تحقیق کیفی و با استفاده از استراتژی پدیدارشناسی انجام شد. بر این اساس از طریق مصاحبه‌های عمیق، داده‌هایی به دست آمد که از طریق خوشه‌بندی داده‌ها به‌صورت مرحله‌ای و روش پدیدارشناسی کلایزی تجزیه و تحلیل شدند. بر اساس تجزیه و تحلیل انجام‌شده ۴ دسته معانی از مفهوم سلامتی ناشی از ورزش برای زنان سرپرست خانوار شناسایی شدند که عبارت‌اند از سلامت روحی-روانی، جسمانی، اجتماعی و اخلاقی. این معانی تجربه‌شده در زیست جهان‌های زنان در عرصه‌های ورزشی بر ساخت‌هایی از کنش اجتماعی‌شان است.

و ابقای سلامتی، یکی از شرکت کنندگان (P5) در روند تحقیق بیان می کند:

"من پوکی استخوان دارم و به همین دلیل زانودرد داشتم اما از روزی که شروع به ورزش کردن و پیاده روی منظم کردم الان خیلی بهتر شدم".

همچنین بر اساس یافته های تحقیق وقتی از نظر جسمانی احساس بهتری داشته باشید، احتمال اینکه از نظر احساسی نیز بهتر باشید بیشتر است. در این راستا، Ramezani et al (2010) اعلام داشتند که داشتن سلامت جسمی و روانی خوب و بهبود آمادگی جسمانی، از جمله مهم ترین عوامل گرایش مردم به ورزش بود. یکی دیگر از کارکردهای سلامت جسمانی شناخته شده در روند تحقیق کسب تناسب اندام است. بر اساس یافته های تحقیق، بانوان از فعالیت های بدنی به عنوان ابزاری کارکردی در جهت کنترل وزن، کنترل تغذیه و رسیدن به تناسب اندام استفاده می کنند؛ به طوری که بانوانی که به صورت منظم در فعالیت های ورزشی شرکت می کنند از تناسب اندام رضایت بخشی برخوردارند. در این راستا یکی از شرکت کنندگان (P9) در روند تحقیق بیان می کند:

"من وقتی ورزش می کنم حس خوبی نسبت به خودم و بدنم دارم و می تونم وزنم کنترل کنم و اینکه میدونم اگر این مسیرو ادامه بدم به تناسب اندام دلخواهم می رسم و زمانی که به این چیزا فکر می کنم اعتماد به نفسم میره بالا".

یکی دیگر از شرکت کنندگان (P2) بیان می کند:

"زمانی که ورزش می کنم با اعتماد به نفس بیشتری توی خیابون راه میرم و حس می کنم

بدنم خوش فرم تر شده و این احساسات باعث میشه یک انرژی مثبتی به من منتقل بشه".

یافته های این بخش از تحقیق گویای این امر است که داشتن تناسب اندام، احساس اعتماد به نفس را در بانوان تقویت کرده و سبب می شود انرژی و انگیزه بیشتری برای انجام کارهای روزمره داشته باشند. با توجه به این تجربه زیسته زنان از مشارکت ورزشی، می توان گفت که تجربه سلامت جسمانی در زنان به واسطه مشارکت ورزشی پایه و اساس تجربه ها و معنابخشی های دیگر آنها از مفهوم سلامتی است؛ چراکه این مفهوم متعارف ترین معنی از سلامتی به واسطه ویژگی های روان شناختی و فیزیولوژیک زنان است.

سلامت روحی روانی ناشی از مشارکت ورزشی برای بانوان شامل بهداشت روحی- روانی، انرژی مثبت، خودپنداری مثبت، انگیزش، کنش های ذهنی است. طبق نظر شرکت کنندگان در تحقیق کسب سلامت روحی و روانی یکی از مهم ترین عوامل گرایش و مشارکت آنان در ورزش است؛ به گونه ای که پرداختن به ورزش سبب کاهش استرس، کنترل خشم، کسب آرامش و راحتی روح، بهبود روحیه فردی و در نهایت رفع افسردگی آنان خواهد شد و انسان را در مقابل فشارهای روانی و اضطراب مقاوم می کند. طبق نظر زنان، ورزش تأثیر مثبتی بر میزان شادابی و نشاط، کسب لذت و هیجان، انرژی مثبت، افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس آنان دارد و سبب تقویت احساس، قدرت و اراده آنان می شود، به گونه ای که آنها نسبت به زنانی که مشارکت اندکی در فعالیت های بدنی دارند، از سطح اعتماد به نفس، انگیزش و رضایت باطنی شخصی بالاتری برخوردار هستند. در این راستا

برجای می‌گذارد. بر اساس یافته‌های تحقیق افزایش روابط و تعاملات اجتماعی مهم‌ترین کارکرد اجتماعی ورزش بانوان است. به عبارت دیگر، ورزش مانند سایر نهادهای اجتماعی، بازتاب‌دهنده روابط اجتماعی جامعه هستند (ParsaMehr, NikNezhad & RasouliNezhad, 2016). در این راستا می‌توان به تحقیق

(Forsyth et al, 2019) اشاره کرد که در آن آن‌ها بیان داشتند زنانی که در ورزش مشارکت می‌کنند می‌توانند بر این موانع ارتباطی موجود در جامعه فائق آیند و همچنین تا حد زیادی کلیشه‌های جنسیتی را به عنوان یکی از موانع مهم ارتباطی در جامعه کاهش دهند.

طبق نظر شرکت‌کنندگان در تحقیق مشارکت در فعالیت‌های بدنی نوعی تجربه اجتماعی برای آنان محسوب شده به گونه‌ای که این تجربه سبب افزایش و تقویت ارتباطات بین فردی و گروهی، رهایی از خود انزوایی، ایجاد روابط دوستانه، تبادل اطلاعات و تجارب در زمینه اجتماعی و فرهنگی، گذراندن اوقات فراغت و تحرک اجتماعی و در نهایت سبب سازگاری اجتماعی زنان خواهد شد. بانوان اذعان داشتند که شرکت در فعالیت‌های ورزشی، افزایش حضور آنان در اجتماع و حمایت شدن از سوی اطرافیان و جامعه و در نهایت افزایش جامعه‌پذیری آنان را به دنبال داشته است. همان‌گونه که (Auld(2008 به نقل از (Haris(1998 اظهار می‌کند که ورزش می‌تواند فرصت برقراری دوستی‌های جدید در عرض مرزبندی‌های اجتماعی را فراهم نماید و این فرایند ورای شرکت-کنندگان در ورزش، سایر افراد نزدیک به

(Salaman 2014) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که با توجه به اینکه محیط کار می‌تواند اثرات نامطلوبی بر سلامت جسمانی و روانی زنان شاعل باشد، ورزش باعث افزایش سلامت روانی شده و باید جزئی از برنامه تربیت عمومی زنان در نظر گرفته شود. علاوه بر این (Galante & Ward 2017) بر این امر صحت گذاشته‌اند که مشارکت در ورزش می‌تواند عزت‌نفس را در دختران افزایش داده و آن‌ها در وضعیت روانی بهتری قرار خواهد. بر این اساس می‌توان گفت زنانی که از لحاظ روحی و روانی در شرایط مطلوب‌تر قرار داشته باشند، در تمام مراحل زندگی و در مواجهه با مشکلات بهتر، سریع‌تر و با آرامش بیشتر عمل کرده، این افراد به دلیل روحیه و اعتماد به نفس بالاتر در مراحل دیگر زندگی نیز موفق‌ترند. در این راستا یکی از شرکت-کنندگان (P3) بیان می‌کند:

"زمانی که برادرم فوت کرد میتونم بگم واقعاً ورزش بود که کمکم کرد که خودمو جمع و جور کنم، چون اون چند ساعتی که ورزش میکردم تنها زمانی بود که به هیچی فکر نمیکردم". یکی دیگر از شرکت‌کنندگان (P8) در ارتباط با کسب اعتماد به نفس بیان می‌کند:

"ورزش باعث میشه اعتماد به نفسم بره بالا و حس خوبی نسبت به خودم و نسبت به بدنم داشته باشم".

یکی دیگر از معانی سلامتی ناشی از مشارکت ورزشی برای زنان سلامت اجتماعی است که شامل کنش ارتباطی، جامعه‌پذیری، تحرک اجتماعی، تعادل اجتماعی است. سلامت اجتماعی ورزش کارکردی زیربنایی و بنیادی است که در کل ساختار جامعه و روابط موجود بین اقشار و احاد اجتماعی اثرات قابل توجهی

"ورزش باعث همیشه احساسات بدی که نسبت به خودم و دیگران دارم از بین بره، همچنین باعث میشه اون خشمی که دارم تخلیه بشه و دیگه پیگیر این هم نمیشم که اون خشمم روی کسی پیاده کنم و می‌تونم راحت کنترلش کنم".

یکی دیگر از شرکت‌کنندگان (P9) در ارتباط با کنترل خشم بیان می‌کند:

"وقتی که از کسی یا چیزی ناراحتم، وقتی که ورزش می‌کنم این تجربه را بهم می‌ده عصبانیتمو تخلیه کنم به جای اینکه با کسی جر و بحث کنم".

در خصوص بهبود خلق‌وخوی یکی از شرکت‌کنندگان (P6) بیان می‌کند:

"ورزش روی خلق‌وخوی من بشدت تأثیر می‌ذاره و برخورد با اطرافیان بهتره به خصوص با بچه‌هام و توی خونه برخورد بهتره".

آنچه به‌طور کلی از یافته‌های این پژوهش استنباط می‌شود، این است که مشارکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی منجر به ایجاد تجربه‌های مطلوب از مفهوم سلامتی ناشی از مشارکت ورزشی خواهد شد و این کارکردها بازنمودهای متعددی در عرصه زندگی زنان پیدا خواهد کرد. این مفهوم در چهار حیطه سلامت روحی- روانی، سلامت جسمانی، سلامت اجتماعی و سلامت اخلاقی قابل دسته‌بندی است. سلامت جسمانی متعارف‌ترین معنی ساخته‌شده برای مفهوم سلامتی ناشی از مشارکت ورزشی برای زنان است. این ایده و ساخت معنای آن متأثر از برداشت کلان جامعه از مفهوم ورزش و به دست آوردن سلامت جسمانی است. این مفهوم خود زیربنا و شالوده سایر برداشتها و معانی از تجربه زیسته مشارکت ورزشی برای زنان است. به‌عبارت‌دیگر شیوه تعاملات اجتماعی، رعایت

آنها که مشارکتی در ورزش ندارند (از قبیل والدین، همکاران، مربیان و غیره) را نیز شامل می‌شود (Auld, 2008). در این رابطه یکی از شرکت‌کنندگان (P3) بیان می‌کند:

"از طریق ورزش با خیلی از آدمای

درست‌وحسابی تونستم لینک کنم و به دلیل اینکه با افراد مختلفی برخورد داشتم باعث شد که به‌مرور سازگاری اجتماعی داشته باشم" یکی دیگر از شرکت‌کنندگان (P9) بیان می‌کند:

"زمانی که ورزش می‌کنم سعی می‌کنم به کسانی که اطرافم هستن و نیاز به کمک دارن کمک کنم حتی اگر نشناسمشون چون این‌کار بهم حس آرامش می‌ده، و خیلی وقتا از کسانی که بدنای خوبی دارن ازشون سوال می‌پرسم که چطور به اینجا رسیدن و ازشون درس می‌گیرم به همین دلیل حس می‌کنم ورزش روابط اجتماعیمو بالاتر برده".

یکی دیگر از معانی سلامت ناشی از مشارکت ورزشی برای بانوان سلامت اخلاقی بوده که شامل اخلاق ارتباطی است. اخلاق مجموعه‌ای از صفات انسان‌هاست که به‌صورت رفتاری که از خلیقات درونی انسان ناشی می‌شود بروز می‌یابد. فعالیت‌های ورزشی جزو آن دسته از فعالیت‌های هستند که با توجه به ماهیتی که دارند شرایطی فراهم می‌کنند که شخصیت و ماهیت افراد بروز می‌کند، لذا رفتار و اعمال ناشایسته شناخته‌شده و سپس خصایص انسانی جایگزین آن شده و رعایت قوانین و اصول اخلاقی صورت می‌گیرد. طبق نظر شرکت‌کنندگان در تحقیق فعالیت‌های بدنی سبب کنترل خشم و احساسات منفی، اجتناب از بحث‌وجدل با دیگران، بهبود اخلاق، رفتار و خلق‌وخوی آنان می‌شود. در این راستا یکی از شرکت‌کنندگان (P8) بیان می‌کند:

- Arman. M. (2014). The Comparison of Depression, Anxiety and Stress between Active and Inactive Old Women in Isfahan. *Scientific Journal of Rehabilitation Medicine*, 3(3), 82-88.
- Auld, C. (2008). Voluntary sport clubs: The potential for the development of social capital (Nicholson. M & R. Hoyer Eds. first ed.). Amsterdam: Butterworth-Heinemann Press.
- Ball. K, Cleland. V.J, Timperio. A.F, Salmon. J, Giles-corti. B, & Crawford. D.A. (2010). Love the neighbor? Associations of social capital and crime with physical activity amongst women. *Social Science & Medicine*, 71(4), 807-814.
- Brueckner. S. (2006). German Olympians Experiences of Competing at the 2004 Athens Games. (PhD), University of Tennessee,
- Codonhato, R., Nickenig, J. R., Andrade, J. R., Vinícius, M., & Fiorese, L. (2018). Impact of resilience on stress and recovery in athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 24(5), 352-356.
- Danayi Fard. H, & Kazemi. H. (2010). Interpretative research in the organization/ Phenomenological and phenomenography strategies. Tehran: Imam Sadegh university Press.
- Dunn. AL, Trivedi. MH, Kampert. JB, Clark. CG, & Chambliss. HO. (2005). Exercise treatment for depression efficacy and dose response. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(1), 1-8.

الگوها و هنجارهای رفتاری و کسب مزایای مطلوب روانی منجر به ساخت سه مفهوم دیگر از سلامت ناشی از مشارکت ورزشی در زنان می‌شود که آن‌ها مفاهیم سلامت اجتماعی، سلامت روحی- روانی و سلامت اخلاقی هستند. با توجه به درک مستقیم از معنابخشی زنان از مفهوم سلامت ناشی از مشارکت ورزشی می‌توان این‌گونه ادعا نمود که این مفهوم بر ساخته کنش‌های جمعی، ارتباطی و فردی زنان در عرصه ورزش است و وجوه جمعی (سلامت اجتماعی و سلامت اخلاقی) و فردی (سلامت جسمانی و سلامت روحی- روانی) را در بر می‌گیرد. بنابراین باید سایر کنش‌های ارتباطی در ورزش زنان با توجه به این معانی داده شده به واسطه تجربه مشارکت ورزشی‌شان در نظر گرفته شود تا زمینه کنش مطلوب بانوان در عرصه ورزش حاصل شده و از این طریق شاهد پیامدهای مثبت آن در سطح کلان باشیم.

منابع

- Ahmadi. S, & Kargar. S. (2013). A Study of Women's Attitude towards Sport Participation and its Effective Socio-Psychological Factors. *Journal of Applied Sociology*, 24(4), 189-210.
- Amini. A, Yousefi. A, Saraie. S, & Fatahi. F. (2017). The place of sport in the life of rural women in Isfahan and its deterrent factors. *Journal of Participation and Social Development*, 3(5), 27-46.
- Amiri. M, & Norouzi Seyed Hossini. R. (2015). Introduction to Qualitative Research Method in Sport (Second edition ed.). Tehran university Press.

- between met-expectation and attitudinal outcomes of coaches in intercollegiate athletic, Sport Management Review 22 :477-490.
- Kotschwar. B. (2014). Women, Sports, and Development: Does It pay to Let Girls Play? Peterson institute for international economics(112), 150-151.
 - McChesney. R. (2013). Media Made Sport: A History of Sports Coverage in the United States. In Wenner. L (Ed.), Media, sports and society (pp. 49-69). California: Sage.
 - Monazami. M, Alam. Sh, & Shetabebushehri. N. (2011). The Identification of Effective Factors in the Development of Women's Physical Education and Sport Islamic Republic Of Iran. Sport Management Journal, 3(10), 151-168.
 - Mortezaei. L, Nazemi. M, & Andam. R. (2014). The Comparison of the Motivation of Women's Participation in Water Recreational Sports. New Trends in sport Management, 2(7), 63-73.
 - Mousavi. J, Eslami Marzankalateh. M, & Khosh Far. Gh. (2014). The Study of the relationship between social trust and sport participation of women in urban society of Iran. Journal of Gilan University, 4(11), 41-62.
 - Nieswiadomy. R.M. (1998). Foundation of nursing research (3rd ed.). USA: Appleton and Lange.
 - Parsa Mehr. M, Nik Nezhad. M, & Rasouli Nezhad. P. (2016). Explanation the Role of Social Capital in the Development of Youth Sports Participation (Case Study: Yazd). Sport Managment Studies(42), 17-38.
 - Ebrahimipour. T, Ramezani Nezhad. R, & Amir Nezhad. S. (2017). Explaining of Commitment Model to Women Participation of Mazandaran Province in Sport for All. Research on Educational Sport(13), 93-110.
 - Emami Sigarudi. A, Dehghan Nayeri. N, Rahnavaard. Z, & Nouri. S. (2012). Qualitative research methodology: phenomenology. Journal of Holistic Nursing and Midwifery, 22(2), 56-63.
 - Forsyth. J, Jones. J, Duval. L, Bambridge. A(2019) Opportunities and barriers that females face for study and employment in sport, Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education, volume 24, 80-89.
 - Galante. M, Ward. R(2017), Female student leaders: An examination of transformational leadership, athletics, and self-esteem, journal of Personality and Individual Differences 106 : 157-162
 - González. L, Castillo. I, Balaguer. I(2019) Exploring the Role of Resilience and Basic Psychological Needs as Antecedents of Enjoyment and Boredom in Female Sports, Revista de Psicodidáctica, 24 (2), 131-137.
 - Goral. M. (2010). Social attitudes of Turkish students towards participation in physical education and sport. Social Behavior and Personality, 38(9), 60-1243.
 - Goshtasbi. A. (2012). Identifying and prioritizing of preventing and Driving factors of the Participation of Disabled people in Physical Activity in Shiraz city. (Master's Thesis), Shahid Chamran University,
 - Kima. S , Taeyeon. O, Lee. S , Andrew. D(2019) Relationships

- Journal of Educational Psychology, 33(9), 113-128.
- Sun. gingshan. (2013). Study on introduction of leisure sports into physical education in universitie. Asian social science(10), 71-76.
 - Thomas. S, & Pollio. H. (2002). Listening to Patients: A Phenomenological Approach to Nursing Research and Practice. New York: Springer.
 - Vassiliou. A. (2014). Gender Equality in Sport Proposal for Strategic Actions 2014 – 2020: European commission sport.
 - Vereceer. A, richter. M, & carine. A. (2009). The role of behavioral factors in in explaining socioeconomic differences in adolescent health: A multilevel study in 33 countries. Journal of social science & medicine, 69(3), 396-403.
 - Zahiri Nia. M, Nik Khah. H, & Shafie. N. (2016). Review the Impact of Family and Media on the Participation of Girl Students in Sport Activities (Case Study: Students of Hormozgan University). Journal of Participation and Social Development, 1(1), 41-61.
 - Zokayi. M, & Sedighi. S. (2015). Femininity and Sport. Quarterly Journal of Women's Studies Sociological and Psychological, 13(2), 62-97.
 - Zarepour. F, Kamali. M, Alaghbhand. F, Gheysari. M, & Sarlak. Sh. (2011). Evaluation of Depression and its Relationship to Exercise in Women Over 20 Years. Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, 20(1), 64-72.
 - Patton. M.Q. (1990). Qualitative evaluation and research methods (second ed. Vol. 14). Newbury, CA: Sage.
 - Polkinghorne. D. (1983). Methodology for the human sciences: Systems of inquiry. Albany: State University of New York Press.
 - Ramezaninejad. R, Rahmaninia. F, & Taghavi. S. (2010). Study of socioeconomic status and motives of participants in sport for all. Journal of Sport management, 1(2), 5-19.
 - Rosendahi. E, Gustafson. Y, Nordin. E, Lundin-Olsson. L, & Nyberg. L. (2008). A randomized controlled trial of fall prevention by a high-intensity functional exercise program for older people living in residential care facilities. Aging Clinical Exp Research, 20(1), 67-75.
 - Rouzbahani. M, Kamkari. K, & Mirzapor. A. (2014). Assessment of effective factors of barriers to participate in sport for elder women in recreational sport activities in Alborz Province. Organizational Behavior Management in Sport Studies, 1(2), 33-42.
 - Salesi. M, & Jokar. B. (2011). The effect of exercise and physical activity on the amount of happiness in Menopausal women. Iranian Journal of Ageing, 6(20), 7-14.
 - Sallis. J, Prochaska. J, & Taylor. W. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. Medicine and Science in Sports and Exercise, 32(9), 63-75.
 - Salman. Z. (2014). The Correlation of Mental health and Physical Activities among Female teachers.



Understanding Female-Headed Single Parent's Lived Experience from Health Concept through Sport Participation (Phenomenological Approach)

Rasool Norouzi Seyed Hossini^{*1}, Mahla Hekmati²

Received: May 25, 2019

Accepted: Aug 31, 2019

Abstract

Objective: Sport as a social concept and also regarding to its specific functions in various fields has attracted many researchers. One of the most important functions of this social phenomenon is the key role on establishment of social health. This can be investigated through perception of sport participation experiences and structure of health. Therefore, the objective of this study was to Understanding Female-Headed Single Parent's lived experience regarding health concept through Sport Participation.

Methodology: this study was carried out by qualitative research and phenomenological approach. By using purposeful sampling 15 participants were selected and data was collected through phenomenological in-depth interviews. Data were analyzed using 7-step analysis method of Colaizzi.

Results: Results showed that a health concept by sport-participation of Female-Headed Single Parent consists of mental, physical, social and moral health functions.

Conclusion: The health functions encompass concepts and categories that represent the fact that sport-participation for Female-Headed Single Parent creates health experience with different features, in case of continuous sport participation; the functions will affect concepts and other features of women's life.

Keywords: Sport-participation, Health, Women, Qualitative Method, Phenomenology

1. Assistant Professor in Sport Management, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran,
2. M.A in Sport Management, Alzahra University, Tehran, Iran

* Corresponding author's e-mail address: Rasool.Norouzi@modares.ac.ir