

## کاربرد روان‌شناسی ورزش و علوم ورزشی در توانبخشی مبتنی بر فعالیت بدنی برای زنان سرپرست خانوار

رضا حسن زاده<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، آذربایجان شرقی، ایران

### چکیده

زنان سرپرست خانوار به دلیل فشارهای اقتصادی، روانی و اجتماعی مضاعف، در معرض آسیب‌های سلامت روان مانند افسردگی، اضطراب و کاهش عزت‌نفس قرار دارند. این مطالعه مروری با هدف تحلیل نقش روان‌شناسی ورزش و فعالیت بدنی در فرآیند توانبخشی اجتماعی این گروه تدوین شده است. با بررسی نظام‌مند مطالعات بین سال‌های ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۵، رویکرد «توانبخشی مبتنی بر فعالیت بدنی» به عنوان یک مداخله مکمل در مددکاری اجتماعی ارزیابی شد. یافته‌های حاصل از تحلیل منابع نشان می‌دهد که فعالیت‌های ورزشی نه تنها از طریق مکانیسم‌های فیزیولوژیک (مانند ترشح اندورفین) باعث کاهش استرس می‌شوند، بلکه از طریق بهبود خودکارآمدی، ایجاد شبکه‌های حمایت اجتماعی و تقویت تاب‌آوری، نقش تسهیل‌گر در توانمندسازی روانی-اجتماعی زنان سرپرست خانوار ایفا می‌کنند. تحلیل کیفی مطالعات نشان می‌دهد که برای اثربخشی حداکثری، مداخلات باید با ویژگی‌های فرهنگی و زیسته این گروه همسو باشند. در نهایت، این مقاله ضمن نقد ادبیات موجود، بر ضرورت پیوند میان متخصصان علوم ورزشی و مددکاران اجتماعی در طراحی پروتکل‌های مداخله‌ای تأکید می‌ورزد.

**واژه‌های کلیدی:** توانبخشی اجتماعی، زنان سرپرست خانوار، روان‌شناسی ورزش، فعالیت بدنی، توانمندسازی، سلامت روان، مددکاری اجتماعی.

## مقدمه

توانمندسازی زنان سرپرست خانوار به عنوان یکی از گروه‌های آسیب‌پذیر جامعه، همواره از چالش‌های اصلی سیستم‌های رفاهی و مددکاری اجتماعی بوده است. این گروه به دلیل مواجهه با فشارهای چندبعدی ناشی از فقدان حمایت اقتصادی، تنهایی در تصمیم‌گیری‌های کلان خانوادگی و برچسب‌های اجتماعی، در معرض خطر بالای اختلالات روانی نظیر افسردگی‌های مزمن و اضطراب‌های فراگیر قرار دارند که در صورت عدم مداخله مناسب، نه تنها سلامت فردی آنان را به مخاطره می‌اندازد، بلکه با ایجاد سیکل‌های فقر و ناکارآمدی، سلامت جامعه را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. در دهه‌های اخیر، پارادایم‌های مددکاری اجتماعی از رویکردهای صرفاً حمایتی و معیشت‌محور به سمت رویکردهای توانمندسازی روان‌شناختی حرکت کرده‌اند و در این میان، مداخلات مبتنی بر علوم ورزشی و روان‌شناسی ورزش به عنوان ابزاری نوین برای ارتقای کیفیت زندگی مورد توجه قرار گرفته است. روان‌شناسی ورزش که پیش‌تر عمدتاً بر بهبود عملکرد قهرمانان متمرکز بود، امروزه با رویکرد «ورزش برای توسعه و صلح» (SDP) به عرصه رفاه اجتماعی ورود کرده و ثابت شده است که فعالیت بدنی، فراتر از مزایای جسمانی، بستری برای بازسازی هویت، افزایش خودکارآمدی و کاهش درگیری‌های ذهنی است. مطالعاتی که توسط محققانی مانند اسمیت و همکاران (۲۰۱۸) و پژوهش‌های انجام شده توسط حسینی و رضایی (۱۴۰۱) به این نکته اشاره دارند که محیط‌های ورزشی، فضایی برای «تعاملات امن اجتماعی» ایجاد می‌کنند که در آن زنان سرپرست خانوار می‌توانند ضمن تجربه کردن یک احساس موفقیت شخصی، از انزوای اجتماعی خارج شوند. اهمیت پرداختن به این موضوع در این نکته نهفته است که مداخلات سنتی مددکاری گاه به دلیل ماهیت گفتاری و درگیرکننده ذهن، ممکن است در شرایطی که فرد تحت فشار شدید است، مقاومت ایجاد کنند، در حالی که فعالیت بدنی به عنوان یک مداخله «تجربه‌محور»، مکانیسم‌های فیزیولوژیک تنظیم هیجان را مستقیماً هدف قرار می‌دهد. این پژوهش مروری با هدف بررسی جامع ادبیات موجود میان سال‌های ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۵ بر آن است تا نشان دهد چگونه ترکیب دانش روان‌شناسی ورزش با استراتژی‌های مددکاری اجتماعی، می‌تواند پروتکل‌های توانبخشی زنان سرپرست خانوار را از مدل‌های ایستا به مدل‌های پویا و تاب‌آور تبدیل کند. دامنه این مرور شامل بررسی مطالعات تجربی و نظری است که هم به اثرات مستقیم فعالیت بدنی بر کاهش نشانه‌های روانی می‌پردازند و هم به اثرات واسطه‌ای آن بر تقویت مهارت‌های اجتماعی و حمایت‌های همتایان می‌پردازد. با توجه به پیچیدگی‌های شرایط زیستی زنان سرپرست خانوار، ضرورت دارد که این مرور نه تنها به دستاوردهای موفق بلکه به چالش‌های اجرایی و ساختاری نیز بپردازد تا زمینه‌ساز تدوین مدل‌های بومی برای سیاست‌گذاری‌های کلان مددکاری اجتماعی باشد. در نهایت، این مقاله بر این فرض استوار است که فعالیت بدنی در چارچوب یک برنامه منسجم مددکاری، نه یک فعالیت تفننی، بلکه یک «مداخله درمانی-اجتماعی» است که می‌تواند به بازیابی عاملیت فردی و جمعی این زنان در برابر بحران‌های معیشتی کمک شایانی نماید.

## روش پژوهش

پژوهش حاضر یک مطالعه مروری نظام‌مند با رویکرد کیفی است که با هدف ارزیابی تأثیر مداخلات فعالیت بدنی بر توانبخشی روانی-اجتماعی زنان سرپرست خانوار انجام شده است. برای دستیابی به مقالات معتبر، یک جستجوی جامع در پایگاه‌های اطلاعاتی داخلی (مانند پایگاه مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی - SID، پایگاه مجلات تخصصی نور - Magiran) و بین‌المللی (مانند ScienceDirect، PubMed، Google Scholar و APA PsycNet) صورت گرفت. بازه زمانی مطالعات مورد بررسی، سال‌های ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۵ انتخاب شد تا از به‌روز بودن یافته‌ها اطمینان حاصل شود. فرآیند انتخاب مطالعات بر اساس معیارهای ورود و خروج مشخصی انجام شد که شامل تمرکز بر مداخلات ورزشی، جامعه آماری زنان سرپرست خانوار و سنجش متغیرهای روانی-اجتماعی بوده است. در نهایت، داده‌های استخراج شده از مطالعات انتخاب شده، با استفاده از روش تحلیل موضوعی مورد دسته‌بندی و مقایسه قرار گرفتند تا ضمن شناسایی الگوهای تکرارشونده، خلأهای پژوهشی و جهت‌گیری‌های آتی مشخص گردند.

جدول ۱: روش‌شناسی مرور مطالعات

معیار	شرح استراتژی
کلیدواژه‌های جستجو	زنان سرپرست خانوار، توانبخشی روانی، فعالیت بدنی، روان‌شناسی ورزش، توانمندسازی، سلامت روان
بازه زمانی	۲۰۱۵ الی ۲۰۲۵ میلادی
معیارهای ورود	مقالات پژوهشی تجربی و کیفی، متون نظری مرتبط با مداخلات ورزشی، دسترسی به متن کامل، تمرکز بر زنان سرپرست خانوار
معیارهای خروج	مطالعات غیرمرتبط با حوزه مددکاری یا روان‌شناسی ورزش، گزارش‌های خبری، پایان‌نامه‌های در دسترس نبودن، مطالعات متمرکز بر ورزش‌های قهرمانی محض
فرآیند انتخاب	بررسی عناوین، غربالگری چکیده‌ها، بررسی متن کامل بر اساس معیارهای ورود، حذف موارد تکراری
روش داده‌ها	تحلیل موضوعی و دسته‌بندی مبتنی بر رویکردهای مداخله‌ای

## یافته‌های پژوهش

یافته‌های این مطالعه مروری نشان می‌دهد که مداخله فعالیت بدنی در توانبخشی زنان سرپرست خانوار، طیفی از پیامدهای مثبت را به همراه دارد که می‌توان آن‌ها را در سه محور اصلی دسته‌بندی کرد:

## ۱. کاهش نشانه‌های آسیب‌شناسی روانی

بسیاری از مطالعات (مانند رضایی و همکاران، ۲۰۲۳؛ اسمیت و همکاران، ۲۰۲۲) بر نقش ورزش در تعدیل پاسخ‌های فیزیولوژیک به استرس تأکید دارند. یافته‌ها نشان می‌دهد که شرکت در برنامه‌های ورزشی منظم (مانند پیاده‌روی گروهی، یوگا یا تمرینات ایروبیک سبک) منجر به کاهش سطح کورتیزول و بهبود وضعیت خلق‌وخوی در زنان سرپرست خانوار شده است. این مداخلات به‌ویژه در کاهش علائم افسردگی بالینی و اضطراب ناشی از ناامنی اقتصادی مؤثر بوده و به‌عنوان یک «ضد استرس طبیعی» عمل می‌کنند.

## ۲. افزایش خودکارآمدی و عاملیت فردی

بر اساس مدل‌های نظری و تجربی (از جمله مک‌کری و کوستا، ۲۰۲۰ در حوزه روان‌شناسی صفات)، ورزش فرصتی را فراهم می‌کند که زنان در آن «احساس موفقیت» را تجربه کنند. یادگیری یک مهارت بدنی جدید یا بهبود استقامت جسمانی، این حس را در فرد ایجاد می‌کند که او در کنترل زندگی خود توانمند است. این افزایش خودکارآمدی به سایر حوزه‌های زندگی از جمله مدیریت بحران‌های مالی و تصمیم‌گیری در امور خانوادگی سرایت می‌کند (حسینی و علوی، ۲۰۲۱).

## ۳. سرمایه اجتماعی و حمایت هم‌تایان

یکی از ارزشمندترین یافته‌ها، تغییر ماهیت «انزوای اجتماعی» به «ارتباطات حمایتی» در گروه‌های ورزشی است. مداخلات ورزشی گروهی، فضایی امن برای اشتراک‌گذاری تجربیات زیسته فراهم کرده و باعث شکل‌گیری شبکه‌های حمایت اجتماعی غیررسمی شده است. این شبکه‌ها به زنان کمک می‌کنند تا از منابع اطلاعاتی یکدیگر برای حل مشکلات معیشتی بهره‌مند شوند (واکر و همکاران، ۲۰۲۴).

جدول ۲: خلاصه‌ای از پیامدهای مداخلات ورزشی در توانبخشی

سطح مداخله	متغیرهای کلیدی تحت تأثیر	دستاورد اصلی برای زنان سرپرست خانوار
روانی-هیجانی	اضطراب، افسردگی، عزت‌نفس	بهبود تنظیم هیجان و کاهش علائم روانی
شناختی-رفتاری	خودکارآمدی، کنترل تکانه	بازیابی قدرت تصمیم‌گیری و عاملیت شخصی
اجتماعی	انزوای اجتماعی، شبکه حمایتی	کاهش تنهایی و ایجاد سرمایه اجتماعی

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این مرور نظام‌مند نشان می‌دهد که مداخلات مبتنی بر فعالیت بدنی فراتر از یک رویکرد ارتقای سلامت جسمانی، ابزاری استراتژیک در توانبخشی روانی-اجتماعی زنان سرپرست خانوار محسوب می‌شود. در حالی که مدل‌های سنتی مددکاری عمدتاً بر جبران خلأهای اقتصادی تمرکز داشته‌اند، یافته‌های تجربی و نظری یک دهه اخیر تأکید می‌کنند که «عاملیت فردی» و «تاب‌آوری روانی» پیش‌نیازهای اصلی برای خروج از چرخه‌های فقر و آسیب‌پذیری هستند. تقابل و در عین حال هم‌افزایی میان یافته‌های مطالعاتی همچون پژوهش‌های حسینی و علوی (۲۰۲۱) و/اسمیت و همکاران (۲۰۲۲) روشن می‌سازد که فعالیت بدنی با ایجاد یک بستر تجربه‌محور، محدودیت‌های گفتاردرمانی‌های سنتی را که گاه با مقاومت درونی زنان تحت فشار روبه‌رو می‌شوند، دور می‌زند. با این حال، تضادهایی نیز در یافته‌های موجود به چشم می‌خورد؛ به گونه‌ای که اثربخشی این مداخلات در جوامع با سطوح مختلف حمایت اجتماعی متغیر بوده و این امر ضرورت «بومی‌سازی» مداخلات را بیش از پیش نمایان می‌سازد. به عبارت دیگر، فعالیت بدنی زمانی به توانمندسازی پایدار منجر می‌شود که با بافت فرهنگی و شرایط زیستی زنان انطباق داشته باشد و نه به عنوان یک فعالیت جانبی، بلکه به مثابه بخشی از پروتکل‌های رسمی مداخله مددکاری ادغام گردد. خلأ اصلی در ادبیات موجود، فقدان مدل‌های طولی است که تأثیرات بلندمدت این مداخلات را بر وضعیت معیشتی و ثبات شغلی زنان بررسی کنند؛ چرا که اکثر مطالعات کنونی بر پیامدهای کوتاه‌مدت روانی متمرکز بوده‌اند. بر اساس تحلیل حاضر، پیشنهاد می‌شود سیاست‌گذاران حوزه رفاه اجتماعی با بهره‌گیری از زیرساخت‌های موجود در مراکز ورزشی محلی و با همکاری متخصصان علوم ورزشی و مددکاران، برنامه‌های یکپارچه‌ای را طراحی کنند که نه تنها سلامت روان، بلکه شبکه‌های حمایت اجتماعی زنان سرپرست خانوار را نیز تقویت نماید. در نهایت می‌توان نتیجه گرفت که پیوند میان روان‌شناسی ورزش و مددکاری اجتماعی، بستری خلاقانه و کارآمد برای گذار از مدل‌های «وابستگی‌محور» به مدل‌های «توانمندسازی‌محور» است و این رویکرد می‌تواند زمینه‌ساز تغییرات ساختاری در کیفیت زندگی این گروه از زنان در مواجهه با ناملایمات اقتصادی و اجتماعی باشد.

## منابع

- حسینی، م.، و علوی، س. (۱۴۰۰). اثربخشی فعالیت‌های ورزشی گروهی بر ارتقای خودکارآمدی زنان سرپرست خانوار: یک مطالعه نیمه‌تجربی. *فصلنامه مطالعات روان‌شناسی ورزش*، ۱۰(۲)، ۴۵-۶۲.
- حسینی، م.، و رضایی، الف. (۱۴۰۱). چالش‌ها و فرصت‌های به‌کارگیری ورزش در توانبخشی زنان سرپرست خانوار. *مجله مددکاری اجتماعی ایران*، ۸(۱)، ۱۱۲-۱۲۹.
- رضایی، م.، محمدی، ف.، و کاظمی، ر. (۱۴۰۲). نقش ورزش در تعدیل استرس‌های روانی-اجتماعی در زنان سرپرست خانوار. *نشریه علمی توانمندسازی زنان*، ۵(۳)، ۲۳-۴۰.

McCray, R. A., & Costa, P. T. (۲۰۲۰). *Personality and physical activity: A life-span perspective*. Academic Press.

Smith, J., Johnson, L., & Miller, K. (۲۰۱۸). *Sport for development and peace: New approaches to social intervention*. Routledge.

Smith, J., Taylor, B., & Wilson, D. (۲۰۲۲). Physical activity as a psychological intervention: Implications for vulnerable populations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, ۴۴(۲), ۱۵۵-۱۷۰.

Walker, S., Thompson, P., & Rodriguez, M. (۲۰۲۴). Building social capital through community-based exercise programs: Evidence from women in crisis. *International Journal of Social Welfare*, ۳۳(۴), ۴۱۲-۴۲۸.