



<http://doi.org/10.22133/TLJ.2024.427969.1129>

The effect of indigenous-local games on the quality of leisure time and individual well-being of students (Case study: female students of elementary school in Selmas city)

Aylar Sefidgar^{1*}, Mohammad Rasoul Khodadadi², Fatemeh Abdavi³

¹MA. in Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Tabriz University, Tabriz, Iran

²Assistant Prof. Sports Management Department, University of Tabriz, Tabriz, Iran

³Assistant Prof. Sports Management Department, University of Tabriz, Tabriz, Iran

Article Info

Abstract

Original Article

Received:

30-11-2023

Accepted:

07-02-2024

Keywords:

Local Indigenous Games
Leisure
Individual Wellbeing

The research investigated the impact of native and local games on the leisure time quality and well-being of female elementary students. Employing a quantitative, semi-experimental approach, the study utilized a pre-test/post-test design with control and experimental groups. The statistical population included fifth and sixth-grade students from Setayesh Girls' Primary School in Selmas city) West Azerbaijan province(, with two control and two experimental groups (15 students each). Data collection involved a researcher-designed questionnaire on leisure time quality and the John Travis standard questionnaire. The validity of the leisure time quality questionnaire was confirmed by sports management professors, exhibiting a reliability of 0.94. Standard questionnaire reliability stood at 0.83. Over eight weeks, groups participated in native and local games for 45 minutes per week alongside regular physical education classes. Descriptive statistics outlined the current situation, while multivariate covariance analysis, using SPSSV26, tested hypotheses. Results demonstrated a significant improvement in leisure time quality and well-being components for the experimental group ($P < 0.001$). The study concludes that selected native and local games positively impact elementary school girls' leisure time and well-being. Recommendations include implementing these games to enhance students' overall health and well-being.

*Corresponding author

e-mail: Aylarsefidgar@gmail.com

How to Cite:

Sefidgar, A., Khodadadi, M.R., & Abdavi, F. (2024). The effect of indigenous-local games on the quality of leisure time and individual well-being of students (Case study: female students of elementary school in Selmas city). *Tourism and Leisure Time Journal*, 8(16), 175-200

Published by University of Science and Culture <https://www.usc.ac.ir>
Online ISSN: 2783-3836

1. Introduction

Education in schools is crucial for students' intellectual and cognitive development, neglecting social development can lead to a lack of social skills. Childhood is a critical period for lifelong development. Studies have shown that traditional games can be used to develop social-emotional skills in children aged 5-6, providing educational and constructive effects (Latorre Román et al., 2017). Native and local games play a significant role in the development of life skills. They offer opportunities for growth, such as increasing speed, physical endurance, reaction speed, agility, intelligence, resistance, masculinity, chivalry, self-confidence, cooperation, courage, accuracy, mental strength, power, coordination, harmony, and free time (Andam et al., 2015). The therapeutic and educational functions of native and local games have been overlooked in the field of children and families, despite their multi-dimensional special needs playing a significant role in the occurrence of nervous system and brain problems. Therefore, educational and therapeutic programs should be expanded (Manzari, 2021).

As science and technology continue to advance, leisure time and unemployment may increase, offering various entertainment options that attract society. However, it is essential to find ways to spend leisure time that promote social development and contribute to overall well-being (Kleinkorres et al., 2023). Considering the importance of sports, native and local games from various aspects such as physical development, entertainment, leisure, and quality of life, and that native and local games in the country are becoming isolated and forgotten; In this study, researchers sought to answer the question of whether native and local games have an effect on the quality of free time and personal well-being of fifth and sixth-grade female students at Salmas city praise school?

2. Literature Review

In the study conducted by Ilchizadeh et al. (1400), titled "The Effect of Native and Local Games on Aspects of Social Development and Mental Health of 14-12-Year-Old Female Students," the findings indicated that implementing regular and targeted programs in educational centers can enhance students' development. The research demonstrated a positive impact on students' happiness, tenacity, self-esteem, and overall health. Hosseini Sabet's research (2018) also supports the connection between play, learning, and social development in primary school students. Moreover, Mansouri et al.'s study (1400) revealed that engaging in online sports activities during the Covid-19 quarantine period had a positive effect, reducing aggression and improving the quality of life for students. Buecker et al.'s (2021) research demonstrated a positive and direct correlation between physical activity and mental well-being. Similarly, So and Kwon's (2022) study indicated that engaging in physical activity can play a crucial role in maintaining and enhancing health. This includes strengthening the immune system, promoting overall well-being, and fostering a healthy lifestyle, particularly during the coronavirus epidemic. Peleias et al. (2017) concluded in their research that physical activity during leisure time can influence the quality of life among medical students. Rodríguez Aylon and colleagues (2019) emphasized the significance of physical activity in promoting mental health. The studies highlighted that encouraging physical activity and reducing sedentary behavior can serve as protective factors for mental health in children and adolescents. Additionally, Astini et al.'s research (2021) demonstrated that the development of traditional games can serve as an

effective tool to enhance the social-emotional abilities of 5-6 year old children. The interventions in this study led to an increase in the socio-emotional dimensions of each child.

3. Methodology

The current research method is a description of the type of survey studies that were conducted in the field. The present research is quantitative and semi-experimental, with a pre-test and post-test design with a control group. The study's statistical population consists of fifth and sixth-grade students from Satish Girls' Elementary School in Selmas city, West Azerbaijan province, during the academic year 1400-1401. Employing the available sampling method, 60 individuals were selected from the fifth and sixth grades, forming two control groups and two experimental groups (15 individuals in each group). The research sample was chosen ensuring that selected participants were not engaged in professional sports activities, possessed the necessary ability to participate, faced no obstacles to playing selected games, and were absent from no more than one session. Exclusions were made for physical and mental illnesses and unwillingness to participate during sessions. Following the random selection of experimental and control groups, pre-test questionnaires on leisure time and well-being were administered to all groups. The experimental groups engaged in native and local games in addition to regular physical education classes every week for eight weeks, each session lasting 45 minutes. Post-test questionnaires were then administered to all groups after the eight-week period. Two questionnaires were employed to collect data for answering research questions and hypotheses. A researcher-made questionnaire, based on Tamizhifar and Azizi Mehr's (2014) sports leisure time questionnaire and Touhidi's (2016) questionnaire, measured the quality of leisure time. The questionnaire's validity was confirmed by five sports management professors, and its reliability, assessed through Cronbach's alpha coefficient test, yielded a favorable score of 0.94. For the students' individual well-being questionnaire, a shortened version of John Travis's well-being questionnaire was utilized. Its reliability was reported as 0.83, measuring the individual well-being of female students in the fifth and sixth grades of Selmas Praise Elementary School. Data analysis involved descriptive statistics to present mean and standard deviation and inferential statistics, specifically the multivariate covariance analysis test, conducted using SPSSV software.

4. Results

The Cronbach's alpha coefficient for both the individual well-being and quality of leisure time variables exceeded 0.70 in both the pre-test and post-test stages for both the experimental and control groups. Levin's test significance level ($P < 0.05$) indicated that the variance of scores is equal, confirming the assumption of homogeneity of variances. The M-box test, with a significance level below 0.001 ($P < 0.001$), was approved for examining covariance matrices in the two groups. Given the maintenance of assumptions related to normality, homogeneity of error variances between covariance variables and the independent variable, as well as equality of variance-covariance matrices, multivariate covariance analysis was employed to compare the mean scores of leisure time quality components in the post-test. The results of multivariate covariance analysis demonstrated the effectiveness of native and local games on leisure quality components. Specifically, native and local games in the experimental group significantly increased the components of the quality of free time among female students in the fifth and

sixth grades ($P < 0.001$). Furthermore, the results of multivariate covariance analysis indicated the impact of native and local games on individual well-being components. In other words, native and local games in the experimental group significantly enhanced the individual well-being components of fifth and sixth-grade female students ($P < 0.05$).

5. Conclusion

In light of existing research in this field and the results obtained from the current study, it can be stated that native and local games can have a significant impact on the quality of leisure time and personal well-being of fifth and sixth-grade female students. At this age, students find it easier to understand their surroundings and are on the threshold of adolescence. During this period, a transition from concrete thinking to abstract thinking occurs, and students still require direct and practical experiences. Regarding environmental, economic, social, cultural, and organizational and managerial factors that students have not directly understood, they engage in argumentation by comparing the similarities of new subjects with their previous experiences. Therefore, providing more opportunities to increase awareness in these areas is advisable. Generally, individuals who engage in sports and physical activities during leisure time not only enjoy immunity from many diseases and social deviations but also have a more cheerful spirit, derive greater pleasure from life, and enjoy better social relationships. Today, many psychologists recommend sports and physical activity to alleviate anxiety, boredom, and nervous pressure. Consequently, individuals report a sense of well-being after engaging in physical activities, leading to increased life satisfaction and higher well-being.



<http://doi.org/10.22133/TLJ.2024.427969.1129>

تأثیر بازی‌های بومی و محلی در کیفیت اوقات فراغت و نیک‌زیستی فردی دانش‌آموزان (مطالعه موردی: دانش‌آموزان دختر مقطع ابتدایی شهرستان سلماس)

آیلار سفیدگر^{۱*}، محمدرسول خدادادی^۲، فاطمه عبدوی^۳

^۱دانش‌آموخته کارشناسی ارشد، تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران
^۲دانشیار گروه مدیریت ورزشی دانشگاه تبریز، تبریز، ایران
^۳دانشیار گروه مدیریت ورزشی دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

اطلاعات مقاله	چکیده
مقاله پژوهشی	این پژوهش با هدف بررسی تأثیر بازی‌های بومی و محلی در کیفیت اوقات فراغت و نیک‌زیستی فردی دانش‌آموزان دختر مقطع ابتدایی انجام شد. روش تحقیق کمی و از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل و آزمایش است. جامعه آماری را دانش‌آموزان پایه‌های پنجم و ششم مدرسه دخترانه ابتدایی ستایش شهرستان سلماس (استان آذربایجان غربی) در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ تشکیل می‌دهند و نمونه آماری به روش نمونه‌گیری در دسترس از پایه‌های پنجم و ششم این مدرسه در دو گروه کنترل و دو گروه آزمایش انتخاب شد که هر گروه شامل پانزده نفر بود. ابزار گردآوری داده‌ها پرسش‌نامه‌های محقق‌ساخته کیفیت اوقات فراغت و پرسش‌نامه استاندارد نیک‌زیستی جان تراویس بود. روایی پرسش‌نامه محقق‌ساخته کیفیت اوقات فراغت را پنج نفر از اساتید مدیریت ورزشی تأیید کردند و پایایی آن ۰/۹۴ و پایایی پرسش‌نامه استاندارد نیک‌زیستی ۰/۸۳ به دست آمد. در روش اجرای تحقیق، گروه‌ها به مدت هشت هفته و در هر هفته یک جلسه به مدت ۴۵ دقیقه، علاوه بر کلاس درسی تربیت بدنی، یک بازی بومی و محلی انجام دادند. برای توصیف وضعیت موجود از یافته‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و به منظور تحلیل فرضیه‌های پژوهش از تحلیل کوواریانس چندمتغیره با رعایت پیش‌فرض‌های آماری با استفاده از نرم‌افزار اسپ‌اس‌اس وی ۲۶ انجام شد. نتایج تحقیق نشان دادند که بازی‌های بومی و محلی در گروه آزمایش توانسته است مؤلفه‌های کیفیت اوقات فراغت و نیک‌زیستی فردی دانش‌آموزان دختر پایه‌های پنجم و ششم ابتدایی را افزایش دهد ($P < 0/001$)؛ بنابراین بازی‌های بومی و محلی در کیفیت اوقات فراغت و نیک‌زیستی فردی دانش‌آموزان دختر ابتدایی تأثیر مثبت و معنی‌دار دارد.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۹/۰۹	
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۱/۱۸	
واژگان کلیدی: بازی‌های بومی و محلی کیفیت اوقات فراغت نیک‌زیستی فردی	
*نویسنده مسئول رایانامه: Aylarsefidgar@gmail.com	
نحوه استناددهی: سفیدگر، آیلار، خدادادی، محمدرسول و عبدوی، فاطمه (۱۴۰۲). تأثیر بازی‌های بومی و محلی در کیفیت اوقات فراغت و نیک‌زیستی فردی دانش‌آموزان (مطالعه موردی: دانش‌آموزان دختر مقطع ابتدایی شهرستان سلماس). گردشگری و اوقات فراغت، ۸(۱۶)، ۱۷۵-۲۰۰.	
ناشر: دانشگاه علم و فرهنگ شاپای الکترونیکی: ۲۷۸۳-۳۸۳۶	

مقدمه

امروزه در مدارس، علم و دانش به تنهایی کامل‌کننده رسالت آموزش و پرورش نیست. فعالیت‌های تربیت‌بدنی در به‌ثمررساندن این رسالت تأثیر بسزایی دارد. بیشترین زمان و توانایی‌های هوشی و شناختی دانش‌آموزان به امور تحصیلی اختصاص می‌یابد و این ممکن است باعث غفلت از رشد اجتماعی‌شان شود که از این میان، به کسب مهارت‌های نحوه تعاملات اجتماعی اشاره می‌شود (کیاء و همکاران، ۱۳۹۵). از منظر رشد در طول عمر، دوره کودکی مهم‌ترین دوره برای ترویج و خلق الگوهای مثبت سلامتی است؛ زیرا سطوح فعالیت جسمانی و سطح آمادگی جسمانی از کودکی به نوجوانی و از آن به بزرگسالی انتقال‌یافتنی است و همیشه از مزایای آن بهره‌گرفته می‌شود. افزایش شیوع چاقی، نبود تحرک جسمانی، آمادگی جسمانی کم و بروز بیماری‌های متابولیک و قلبی - عروقی در دوران کودکی و بزرگسالی، لزوم توجه به فعالیت بدنی را در تدوین استاندارد بین‌المللی رشد کودکان و نوجوانان نشان می‌دهد (Latorre Román et al., 2017). مطالعات اخیر خارج از کشور نیز نشان می‌دهند که از توسعه بازی‌های سنتی به‌منزله روشی برای رشد توانایی‌های اجتماعی - عاطفی کودکان ۵-۶ ساله استفاده می‌شود (Astini et al., 2021). بازی علاوه بر این که وسیله سرگرمی است، اثر آموزشی و سازندگی نیز دارد. در برخی موارد، بازی کردن کودک بیش از ارزش خواندن کتاب است و کودکان در خلال بازی‌ها، به‌ویژه بازی‌های آموزشی، به مفاهیم ذهنی جدیدی دسترسی می‌یابند و مهارت‌های بیشتر و بهتری را کسب می‌کنند (Kamaruddin et al., 2023). در این بین، بازی‌های بومی و محلی به‌علت برخورداری از زیربناهای فرهنگی و ارزشی نقش مهمی در رشد مهارت‌های مورد نیاز زندگی به‌نسبت سایر بازی‌ها ایفا می‌کنند (آخوندی شیخ احمدلو، ۱۳۹۹). دقت در بازی‌های بومی و محلی نشان می‌دهد که همه این بازی‌ها با فرهنگ ساده روستایی، گروهی و ساده متناسب بوده و به تبعیت از زندگی ساده مردم و متأثر شدن از طبیعت، اغلب به ابزار خاصی نیاز نداشته‌اند یا ابزار استفاده‌شده برای آن‌ها، جزئی از طبیعت بوده است. بازی‌های بومی و محلی ایران انواع و سطوح گوناگونی دارند که هریک به‌نحوه دستگاه عصبی را تحریک می‌کند و دانش‌آموزان را به فعالیت وامی‌دارد. دوره‌های طلایی رشد دانش‌آموزان از همان کودکی از مسیر بازی می‌گذرد و بازی‌های بومی و محلی تمامی این فرصت‌ها را در خود جای داده و به فرد و جامعه هدیه می‌کند (محمودی و محمودی، ۱۳۹۵).

افزایش سرعت، قدرت و استقامت بدنی، بهبود سرعت عکس‌العمل و چابکی، تقویت هوش و ذکاوت، رشد روحیه شجاعت و مقاومت، تقویت خصوصیات مردانگی و جوانمردی، توسعه اعتمادبه‌نفس، تقویت حس همکاری و تعاون، بالابردن توانایی‌های رزمی مانند تیراندازی، بهبود دقت و مهارت‌های ذهنی، افزایش ظرفیت قلبی و تنفسی، هماهنگی و تعادل و درنهایت پرکردن اوقات فراغت و بی‌کاری از مزیت‌های بازی‌های بومی و محلی به‌شمار می‌روند. این مزایا موهبتی هستند که هم‌اکنون اکثر کودکان، نوجوانان و جوانان از آن بی‌بهره‌اند (اندام و سلیمی، ۱۳۹۴). کمک به دانش‌آموزان دچار ناتوانی یادگیری از طریق برنامه‌های تربیت‌بدنی گام مهمی است تا با برنامه‌های یادگیری کلاس درس همگانی سازگار شوند. کارکردهای درمانگری و آموزشی - ترمیمی بازی‌های بومی و محلی در حیطه کودک و خانواده نادیده گرفته می‌شوند و از آنجا که اختلالات کودکان و مسائل مربوط به کودکان دارای نیازهای ویژه پدیده‌های چندبعدی و به‌نوعی عصبی، شناختی، هیجانی، اجتماعی و فرهنگی‌اند و از نظر رشد نابهنجار و در بروز اختلالات دستگاه عصبی و به‌ویژه مغز، نقش مهمی ایفا می‌کنند (منظری توکلی، ۱۴۰۰)؛ بنابراین لزوم گسترش برنامه‌های آموزشی و درمانی بازی‌محور برخاسته از شرایط فرهنگی و بومی نیز اهمیت می‌یابد. با پیشرفت سریع علم و فناوری، افراد اکنون اوقات فراغت و بی‌کاری بیشتری دارند. در این میان، انواع گوناگونی از تفریحات و سرگرمی‌ها به وجود آمده‌اند که هریک با جذابیت‌های خاصشان افراد جامعه را به خود جلب می‌کنند؛ با این حال باید توجه داشت که اگر شیوه گذرانی در اوقات فراغت و برنامه‌های تفریحی، براساس فرهنگ و ارزش‌های جامعه نباشد، ممکن است ارزش‌ها به‌صدا ارزش تبدیل شوند و جامعه به تقابل با ارزش‌ها دچار شود (آخوندی شیخ احمدلو، ۱۳۹۹). استفاده زیاد دانش‌آموزان از بازی‌های رایانه‌ای و الگوبرداری از این بازی‌ها به تشویش رفتارهای ناسالم منجر می‌شود. همچنین این استفاده ممکن است باعث مشکلات جسمانی، مانند کم‌تحرکی و افزایش وزن، مشکلات طبی و جسمانی و حتی انزوای

اجتماعی شود؛ بنابراین توجه و برنامه‌ریزی دقیق در استفادهٔ کودکان و نوجوانان از بازی‌های رایانه‌ای اهمیت دارد (محمودی و محمودی، ۱۳۹۵). علاوه‌بر این، توجه به فعالیت‌های فیزیکی و ورزش در اوقات فراغت به بهبود عملکرد تحصیلی و سلامت روانی کودکان کمک می‌کند. افرادی که فعالیت‌های بدنی را قسمتی از اوقات فراغت خود در نظر می‌گیرند، اغلب سلامتی جسمانی و روانی بهتری دارند و از روابط اجتماعی بهتری بهره‌مندند. این فعالیت‌ها همچنین اضطراب و کسالت را کاهش و کیفیت زندگی را افزایش می‌دهند (Kamaruddin et al., 2023).

امروزه برای نیک‌زیستی دانش‌آموزان تهدیدهای جدیدی مطرح شده است؛ از جمله در دسترس بودن گسترده‌تر محصولات ناسالم، بحران جهانی بی‌کاری جوانان، ثبات خانوادهٔ ضعیف‌تر، وخامت محیط زیست، درگیری‌های جنگی و مهاجرت دسته‌جمعی (Kleinkorres et al., 2023). نیک‌زیستی فردی به مجموعهٔ وسیعی از شرایط از جمله دسترسی به منابع مادی برای رفع نیازهای روزانه، رهایی از خطرات و سلامت جسمی و سلامت روانی اشاره دارد. در گذشته، نیک‌زیستی به صورت غیرمستقیم معادل بود با نبود برخی ناهنجاری‌ها مانند افسردگی، روان‌پریشی، بیماری، فقر؛ اما اکنون روان‌شناسان دریافته‌اند که نیک‌زیستی و زندگی خوب چیزی فراتر از نبود بیماری یا داشتن حس شادی است (Pigaiani et al., 2020). نیک‌زیستی وجوه گوناگونی دارد که این وجوه با یکدیگر در تعامل اند و برای داشتن یک زندگی خوب باید به جنبه‌های مختلف آن توجه شود، جنبه‌هایی مانند معنا در زندگی، کار محبوب، و روابط و احساس شادی. به عبارتی، گفتنی است نیک‌زیستی چیزی بیش از احساس یا روحیه‌ای مثبت است. روان‌شناسان، سازمان‌ها و دولت‌ها برای سنجش نیک‌زیستی از معیارهای چندبعدی استفاده می‌کنند که شامل مجموعه‌ای از عوامل از جمله معنا، تعاملات، و روابط علاوه بر احساسات مثبت‌اند؛ در حالی که در برخی از تحلیل‌ها نیک‌زیستی را فقط براساس روحیهٔ مثبت تحلیل کرده‌اند (رضایی، ۱۳۹۸). در این راستا، تحقیقات نشان می‌دهند که فعالیت جسمانی و افزایش آمادگی جسمانی نتایج مثبت، از جمله بهبود کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی را تسهیل می‌کند (Ayllon Rodriguez et al., 2019). نیک‌زیستی فردی دانش‌آموز منبعی ضروری برای بهبود عملکرد تحصیلی و سلامت روانی است (Arslan & Coşkun, 2020).

ساختار مدرسه، علاوه‌بر حمایت از دانش‌آموزان از طریق اهداف آموزشی و تأیید نتایج یادگیری آن‌ها، بستری برای ارتقای نیک‌زیستی فراهم می‌کند. گفتنی است برای ورود کودک به مرحلهٔ جدیدی از رشد، بازی باعث پیشرفت‌های لازم می‌شود و کودکی که به دلایل مختلف از بازی محروم شده، حتی اگر این خلأ با فعالیت‌های دیگر جبران شود، در تمام زندگی خود با کمبود شدید شخصیتی مواجه خواهد شد (Lacatusu, 2015). افرادی که اوقات فراغت را با انجام ورزش و فعالیت بدنی می‌گذرانند، علاوه‌بر بهرمندی از سلامتی جسمانی و روانی، روحیه‌ای شاداب‌تر و زندگی کارآمدتری دارند. روابط اجتماعی این افراد بالاست و اضطراب و کسالت کمتری را تجربه می‌کنند. همهٔ این عوامل و تجربهٔ احساس لذت از انجام بازی به رضایت بیشتر از زندگی و به دنبال آن افزایش کیفیت زندگی منجر می‌شود (الماسی و همکاران، ۱۳۹۳).

تحقیقات انجام‌شده در این زمینه، به طور کلی تأثیر فعالیت بدنی در اوقات فراغت، کیفیت زندگی و سلامت روحی - روانی را بررسی کرده‌اند؛ بنابراین با توجه به پراکندگی تحقیقات در حوزهٔ تأثیر بازی‌های بومی و محلی در کیفیت اوقات فراغت و نیک‌زیستی فردی دانش‌آموزان، به ضرورت بهره‌مندی از ساختار پژوهشی منسجم در این حوزه پی می‌بریم. همچنین با توجه به اهمیت ورزش و بازی‌های بومی و محلی از جنبه‌های مختلفی مثل رشد جسمانی، تفریح و سرگرمی، اوقات فراغت، کیفیت زندگی و توجه به این نکته که بازی‌های بومی و محلی در کشور رو به انزوای فراموشی است، محققان در این پژوهش در پی پاسخ به این سؤال بودند که آیا بازی‌های بومی و محلی در کیفیت اوقات فراغت و نیک‌زیستی فردی دانش‌آموزان دختر پایه‌های پنجم و ششم ابتدایی مدرسهٔ ستایش شهرستان سلماس تأثیر دارد یا خیر؟

مبانی نظری

نیک‌زیستی فردی

نیک‌زیستی فردی به مجموعه وسیعی از موقعیت‌هایی از جمله دسترسی به منابع مادی برای رفع نیازهای روزانه، رهایی از خطرات و سلامت جسمی و سلامت روانی اشاره دارد (Theodori, 2001).

در گذشته، نیک‌زیستی به صورت غیرمستقیم معادل بود با نبود برخی ناهنجاری‌ها مثل افسردگی، روان‌پریشی، بیماری، فقر و از این قبیل موارد اما اکنون روان‌شناسان دریافته‌اند که نیک‌زیستی و زندگی خوب چیزی فراتر از نبود بیماری یا داشتن حس شادی است. نیک‌زیستی وجوه متعددی دارد که این وجوه با یکدیگر در تعامل‌اند و برای داشتن یک زندگی خوب باید به جنبه‌های مختلف آن توجه کرد. جنبه‌هایی مانند معنا در زندگی، کار محبوب، روابط و احساس شادی (رضایی، ۱۳۹۸). به عبارتی نیک‌زیستی چیزی بیش از احساس یا روحیه‌ای مثبت است. روان‌شناسان، سازمان‌ها و دولت‌ها برای سنجش نیک‌زیستی از معیارهای چندبعدی استفاده می‌کنند که شامل مجموعه‌ای از عوامل، از جمله معنا، تعاملات، روابط علاوه بر احساسات مثبت است؛ اما در برخی از پژوهش‌ها، نیک‌زیستی را فقط براساس روحیه مثبت تحلیل کرده‌اند (Seligman, 2012).

اوقات فراغت

برای این‌که درک بهتری از زمان فراغت داشته باشیم باید آن را از وقت آزاد جدا کنیم. وقت آزاد مجموعه‌اوقاتی است که شخص ملزم به کار یا اشتغال است و درگیر کسب درآمد نیست و به دو بخش فعالیت انتخابی و اجباری تقسیم می‌شود. فعالیت‌های اجباری مثل زمان موردنیاز برای رفت‌وآمد به محل کار، زمان موردنیاز برای خوردن غذا، دیدار بستگان از روی وظیفه، شست‌وشو و مرتب‌کردن لباس، مراقبت‌های پزشکی جزو زمان فراغت نیست؛ پس نتیجه‌گیری می‌شود که فراغت فقط قسمتی از وقت آزاد است و فعالیت‌هایی را دربر می‌گیرد که فرد بدون اجبار و خودانگیخته و عمدتاً براساس خواسته‌هایش برمی‌گزیند (Torkildsen, 1999).

با توجه به تمایلات شخص در زمان فراغت، می‌توان سه نوع فعالیت برای اوقات فراغت نام برد:

الف) مجموعه فعالیت‌هایی که شخص برای رفع خستگی جسمی، عملی یا ذهنی ناشی از کارهای روزمره انجام می‌دهد. این اقدامات شامل استراحت مطلق (بی‌عملی) نمی‌شود. در این زمینه، بازیابی نشاط یا کسب قوای جسمی و ذهنی برای کار مجدد مدنظر است. این هدف را می‌توان از طریق فعالیت‌های مختلفی از جمله گوش دادن به موسیقی، نوشیدن آنچه فرد دوست دارد، دوش گرفتن، روزنامه‌خواندن به دست آورد (مظفری و صفانیا، ۱۳۸۱).

ب) فعالیت‌هایی که فراتر از کارهای اجباری و تکراری و یکنواخت روزانه، قدرت خلاقیت فرد را مطابق میلش برآورده ساخته و به او کمک می‌کند که نیروها و امکانات بالقوه خود را به واقعیت تبدیل کند؛ یعنی رشد و تعالی شخصی. این فعالیت‌های فردی خود بیانگر ویژگی‌ها، علایق یا اقدامات شخصی افراد هستند. آموزش زبان‌های خارجی برای افزایش مطالعات، یادگیری موسیقی یا نقاشی، شرکت در فعالیت‌های سیاسی، فرهنگی و اجتماعی و از این نوع فعالیت‌ها استفاده می‌شود. این اقدامات با هدف توانمندسازی جسمی، عملی، فکری و رشد عاطفی فرد در قبال خود و جهان اطرافش و به طور کلی تعالی فردی انجام می‌شود (هیوود، ۱۳۸۴).

ج) فعالیت‌هایی که تفریح و سرگرمی به‌شمار می‌آیند. این فعالیت‌ها با هدف دوری و رهایی موقت از کسالت و بی‌حسی، که در زندگی روزمره و یکنواخت رخ می‌دهد، انجام می‌شود. پرهیز موقت از چنین احساساتی تا حدی مستلزم عبور از چهارچوب‌های یکنواخت، تکراری و اجباری زندگی روزمره است (هیوود، ۱۳۸۴).

در کل، اوقات فراغت به انسان فرصت می‌دهد تا برای قرارگرفتن در موقعیت مطلوب تلاش کند. موقعیتی مطلوب که درجاتی از شادی، لذت و تعالی جویی فردی، احساس خلاقیت، تجربه آزادی و آرامش ناشی از پاسخ به خواسته‌های واقعی فرد را به همراه دارد (قراییگی، ۱۳۹۱).

تقسیم‌بندی اوقات فراغت

افراد در پاسخ به چیستی مفهوم اوقات فراغت پاسخ‌های گوناگون می‌دهند. این امر به دلیل گستردگی و پیچیدگی این رویکرد از تجارب زندگی انسان است. مفاهیم اوقات فراغت به چند دسته تقسیم می‌شوند:

اوقات فراغت به منزله باقی مانده وقت: اوقات فراغت جزو اوقات غیراجباری تلقی می‌شود؛ یعنی اوقات اختیاری که پس از ساعت‌های کاری و انجام امور مربوط به معیشت باقی می‌ماند و فرد می‌تواند با آزادی نسبی به انجام هر کاری که دوست دارد اقدام کند (قرابگی، ۱۳۹۱).

اوقات فراغت به منزله فعالیت: در اینجا بر ماهیت فعالیت‌های انجام‌شده تمرکز شده است، مانند هنر، رقص، فعالیت‌های بدنی، دیدن تلویزیون، نوشیدن، بازی‌های بردوباخت (شرط‌بندی) که اغلب افراد این فعالیت‌ها را سرگرم‌کننده و لذت‌بخش بیان می‌کنند و به آن‌ها تفریح می‌گویند (ربای اصفهانی، ۱۳۹۳).

اوقات فراغت از دیدگاه عملکردی: از این منظر، اوقات فراغت انجام کارهای مفید برای افراد و به‌ویژه برای جامعه است. پس می‌توان گفت از این دیدگاه، هدف از اوقات فراغت دستیابی به اهداف مطلوب و مورد قبول اجتماع است (هیوود، ۱۳۸۴).

اوقات فراغت از دیدگاه آزادی عمل: طبق این دیدگاه، فرد زمانی دارای اوقات فراغت است که از وابستگی‌هایی که در سایر لایه‌های زندگی وجود دارد خلاص شود؛ بنابراین اوقات فراغت به فرصت برای خودبودن و ابراز وجود و آزادی مرتبط است. از منظر تاریخی، نوع نگرش به اوقات فراغت از نظر استقلال مالی و زمانی متعلق به گروه «ممتاز» بود؛ زیرا آنان می‌توانستند در شرایط ایده‌آل، شیوه زندگی مبتنی بر فراغت را فراهم کنند (هیوود، ۱۳۸۴).

بازی

بازی فعالیت یا اشتغالی داوطلبانه است که در زمان و مکانی معین، مطابق با قوانینی که آزادانه پذیرفته می‌شود؛ اما لزوماً اجباری نیست و با داشتن هدفی انجام شده و با احساس تنش، لذت و آگاهی از این‌که با زندگی روزمره یکسان نیست انجام می‌شود (Huizinga, 1995) و گفتنی است بازی ابزار آموزشی بسیار مهم برای پرورش ظرفیت‌های ذهنی، جسمانی، عاطفی و اجتماعی کودکان است. کودکان از طریق بازی می‌توانند خلاقانه‌تر بیندیشند و مهارت‌های هیجانی - اجتماعی خود را بهبود بخشند. بازی رفتاری ذاتی و یکی از مهم‌ترین عوامل روش‌های رشد و تکامل یادگیری است. بازی در زندگی کودکان نقشی اساسی دارد و در واقع قابلیت‌های ذهنی، جسمی، اجتماعی و ویژگی‌های شخصیتی کودکان در طول بازی شکل می‌گیرد. کودکان در حین بازی، به تفکر و تجربه می‌پردازند و زمینه سازگاری آن‌ها با زندگی اجتماعی، قوانین و مقررات فراهم می‌شود (عبدالملکی و آرمند، ۱۳۹۵).

بازی‌های بومی و محلی

بازی‌ها و ورزش‌های بومی و محلی ارتباط تنگاتنگی با فرهنگ، آداب و رسوم مردم هر منطقه دارد. این بازی‌ها به شکل بازی‌ها و ورزش‌های عمومی در داخل کشور رواج و مقبولیت یافته و به بهترین شکل ممکن، قشر عظیم و وسیعی از افراد جامعه را در سنین مختلف به لحاظ تنوع و تناسب هر منطقه و با امکانات ساده و موجود در جامعه تحت پوشش داده است (هنرور و همکاران، ۱۳۹۳). وقتی صحبت از ورزش‌های سنتی و بازی‌های بومی می‌شود، منظور ورزش‌ها و بازی‌هایی است که قبل از گسترش ورزش‌های نوین و سازمان‌یافته در دنیا انجام می‌شده‌اند. بازی‌های بومی و محلی در فرهنگ جوامع ریشه دارند و بخشی از فرهنگ عامیانه محسوب می‌شوند. این بازی‌ها اغلب به همراه سرودخوانی به مناسبت جشن‌ها و رسوم مذهبی، ملی و محلی برگزار می‌شدند (معصومی و همکاران، ۱۳۹۵).

بازی‌های بومی و محلی یکی از بازی‌های پرکاربرد است که جنبه‌های حرکتی نیز در آن‌ها زیاد است و در بافت مناسب اجتماعی-فرهنگی شکل گرفته و توانسته با استفاده بهینه از حداقل امکانات و فضا، حداکثر تحریک حسی-عصبی واکنش حرکتی را ایجاد کند و متناسب با توانایی افراد موجب افزایش توانایی ادراکی- حرکتی آن‌ها شود (Kiran & Knights, 2010).

علاوه بر این، طبق نظریه ادراکی- حرکتی کپهارت^۱ مهارت‌های حرکتی ساده، از جمله بازی، مفهوم باثبات و اطمینان بخشی از محیط را فراهم می‌کند. در این زمینه، بازی‌های بومی ایران دارای انواع و سطوح مختلفی اند که به طور کلی هرکدام به نحوی دستگاه عصبی را فعال می‌سازند و این راه ضمن ایجاد نشاط و آمادگی عصبی، موجب تعامل حسی- ادراکی و توسعه رشد حرکتی می‌شود. بازی‌های بومی و محلی با درگیرکردن اعضای مختلف بدن، مهارت‌های بنیادی را تقویت می‌کنند و با تحریک دستگاه دهلیزی، کنترل قامت و تعادل فرد را بهبود می‌بخشند. برخی از این بازی‌ها به ویژه موقعیت مناسبی را برای تقویت حرکات ظریف و اجزای آن فراهم می‌آورند؛ برای مثال بازی‌هایی مانند یک‌قل دو قل و هفت سنگ سبب افزایش توانایی‌های ادراکی- حرکتی و مهارت‌های بینایی می‌شوند (زال بیگی و همکاران، ۱۳۹۵).

مرور پیشینه

ایلچی زاده و همکاران (۱۴۰۰) تحقیقی را با عنوان «تأثیر بازی‌های بومی و محلی در جنبه‌های رشد اجتماعی و سلامت روانی دانش‌آموزان دختر دوازده تا چهارده ساله» انجام دادند. نتایج نشان دادند با برنامه‌های منظم و هدف‌دار در مراکز تحصیلی و آموزشی می‌توان بستر رشد دانش‌آموزان را در زمینه‌های حرکتی، اجتماعی و روانی فراهم کرد و باعث افزایش روحیه شادکامی، سرسختی، عزت نفس و سلامتی دانش‌آموزان شد. در همین راستا، نتایج پژوهش حسینی ثابت (۱۳۹۸) بر رابطه بازی با یادگیری و رشد اجتماعی دانش‌آموزان ابتدایی تأکید دارد.

همچنین نتایج تحقیق منصوری و همکاران (۱۴۰۰) نشان دادند که فعالیت ورزشی آنلاین در دوران قرنطینه کووید-۱۹، در کاهش پرخاشگری و بهبود کیفیت زندگی دانش‌آموزان در این دوران تأثیرگذار بوده است. نتایج پژوهش جاوید و همکاران (۱۳۹۸) نیز بر اهمیت فعالیت بدنی در اوقات فراغت دانش‌آموزان تأکید دارد. در این پژوهش، محققان دریافتند که در اوقات فراغت، انجام دادن فعالیت بدنی، هم در دختران و هم در پسران، باعث کاهش مشکلات سلامتی می‌شود.

ندایی و عین علی هرموشی (۱۳۹۹) تحقیقی را با عنوان «مدل‌یابی انواع فعالیت‌های بدنی بر کیفیت زندگی، امید به زندگی و رضایت از زندگی دبیران زن» انجام دادند و دریافتند که فعالیت بدنی کاری، ورزشی و اوقات فراغت با کیفیت زندگی، امید به زندگی و رضایت از زندگی رابطه معناداری دارد و در نتیجه انجام فعالیت‌های بدنی با افزایش کیفیت زندگی و امید به زندگی به بالارفتن رضایت از زندگی در دبیران زن منجر می‌شود. الماسی و همکاران (۱۳۹۳) نیز به نتایج مشابهی دست یافتند. بر همین اساس، طبق یافته‌های این مطالعه نتیجه‌گیری می‌شود که فعالیت بدنی در زمان اوقات فراغت بر سلامت جسمانی، وضعیت روحی- روانی، ارتباطات اجتماعی، قلمرو محیط، کیفیت زندگی و مشارکت ورزشی رابطه مثبت و معناداری دارد.

پژوهش شفیع علویجه (۱۳۹۶) نیز بر ارتباط بین سطح فعالیت بدنی و کیفیت زندگی سالمندان تأکید دارد. در واقع فعالیت بدنی به کاهش افسردگی و افزایش سلامت جسمی و روانی منجر می‌شود. در مطالعات سوری و همکاران (۱۳۹۵) نیز اثبات شد که فعالیت بدنی در اوقات فراغت باعث بهبود کیفیت زندگی زنان سالمند می‌شود و این فعالیت‌ها با مؤلفه‌های محدودیت در نقش اجتماعی، درد جسمانی، عملکرد اجتماعی، محدودیت در نقش احساسی و عاطفی، سرزندگی و شادابی، سلامت عمومی و عملکرد جسمانی رابطه مثبت و معنی‌داری دارد.

1. Kephart

سفیدگر و همکاران / تأثیر بازی‌های بومی و محلی در کیفیت اوقات فراغت و نیک‌زیستی فردی دانش‌آموزان

در میان مطالعات خارج از کشور، تحقیقات بوکر^۱ و همکاران (2021) نشان داد که فعالیت بدنی تأثیر مثبت و مستقیمی در نیک‌زیستی ذهنی افراد دارد. در این راستا، تحقیقات سو و وون^۲ (2022) نیز نشان دادند که فعالیت بدنی در حفظ و ارتقای سلامت از طریق تقویت سیستم ایمنی، نیک‌زیستی و انتخاب سبک زندگی سالم در درازمدت در دوران همه‌گیری ویروس کرونا مؤثر بوده است. پلنیاس^۳ و همکاران (2017) در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که فعالیت بدنی در اوقات فراغت در کیفیت زندگی دانشجویان پزشکی تأثیرگذار است. مطالعات رودریگز آیلون^۴ و همکاران (2019) نیز بر اهمیت فعالیت بدنی در سلامت روانی تأکید دارند. براساس یافته‌ها، ترویج فعالیت بدنی و کاهش کم‌حرکی از سلامت روان در کودکان و نوجوانان محافظت می‌کند. تحقیق استینی^۵ و همکاران (2021) نشان داد که توسعه بازی‌های سنتی ابزاری مؤثر برای بهبود توانایی‌های اجتماعی-عاطفی کودکان پنج‌شش‌ساله است. در واقع با انجام مداخلات در این پژوهش، ابعاد اجتماعی-عاطفی هر کودک افزایش یافت. نتایج تحقیقات گذشته همگی دال بر این هستند که فعالیت بدنی عامل بسیار مهمی در توسعه مهارت‌ها و ابعاد جسمانی و روانی افراد است. نتایج مطالعات داخلی و خارجی گویای این است که انجام بازی‌های بومی و محلی نقش مؤثری در ابعاد جسمانی، اجتماعی و بهبود توانایی عملکردی دارد و از طرفی پرداختن به فعالیت بدنی در اوقات فراغت باعث کاهش مشکلات جسمانی و روانی می‌شود و در نتیجه این مسئله بهبود کیفیت زندگی را به دنبال خواهد داشت. با استناد بر نتایج تحقیقات داخلی و خارجی، اهمیت و لزوم پرداختن به بازی کودکان ضروری به نظر می‌رسد؛ چرا که پرداختن به بازی‌های بومی و محلی در کنار رشد ابعاد جسمانی موجب تقویت روح و روان نیز می‌شود. از طرفی، ورزش و فعالیت بدنی به‌منزله عاملی مهم در گذران اوقات فراغت نقش بسیار مهمی در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و بیماری‌های روانی از جمله افسردگی دارد؛ زیرا ورزش و فعالیت بدنی مهم‌ترین روش در راستای تکامل جسمانی، روانی و اجتماعی به‌شمار می‌رود. از آنجاکه نیک‌زیستی و کیفیت زندگی بخش ذاتی مرتبط با سلامت روانی کودکان است، طبق نتیجه‌گیری از تحقیقات داخلی و خارجی، فعالیت بدنی بر کیفیت زندگی اثر داشته و کیفیت زندگی به‌نوبه خود بر رضایت از زندگی تأثیرگذار است. وضعیت‌های مطلوبی مانند سلامتی جسمانی، گذراندن اوقات فراغت فعال و انجام ورزش باعث ارتقای رضایت زندگی می‌شود و از طرفی نیز نیک‌زیستی با متغیرهایی مانند فعالیت بدنی، حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی در ارتباط است.

فرضیه‌های تحقیق

۱. بازی‌های بومی و محلی در کیفیت اوقات فراغت دانش‌آموزان دختر پایه‌های پنجم و ششم ابتدایی تأثیرگذار است.
۲. بازی‌های بومی و محلی در نیک‌زیستی فردی دانش‌آموزان دختر پایه‌های پنجم و ششم ابتدایی تأثیرگذار است.

روش پژوهش

روش تحقیق حاضر، توصیفی از نوع مطالعات پیمایشی است که به‌صورت میدانی انجام شد. تحقیق حاضر کمی و به روش نیمه‌آزمایشی و از نوع طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل اجرا شده است. جامعه آماری این تحقیق، دانش‌آموزان پایه پنجم و ششم مدرسه ابتدایی دخترانه ستایش شهرستان سلماس (استان آذربایجان غربی) در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بود. به‌منظور انتخاب نمونه به روش نمونه‌گیری در دسترس از بین شش کلاس، پایه‌های پنجم و ششم این مدرسه، که تعداد ۶۰ نفر در دو گروه کنترل و دو گروه آزمایش (هر گروه ۱۵ نفر) بودند، تشکیل شد. نمونه‌های تحقیق به این صورت انتخاب شدند که از تعداد کل حجم نمونه تمامی نمونه‌های انتخابی به‌طور هم‌زمان هیچ نوع فعالیت ورزشی حرفه‌ای انجام نداده و ضمن داشتن توانایی لازم برای شرکت در این تحقیق، هیچ‌گونه مانعی برای انجام بازی‌های انتخابی نداشتند و

1. Buecker
2. So & Kwon
3. Peleias
4. Rodriguez-Ayllon
5. Astini

غیبت بیشتر از یک جلسه، بیماری‌های جسمی و روانی و رغبت نداشتن برای شرکت در طول جلسه‌ها در نظر گرفته شد. پس از انتخاب گروه‌های آزمایش و کنترل، که به صورت تصادفی ساده برگزیده شدند، ابتدا پرسش‌نامه‌های اوقات فراغت و نیک‌زیستی برای تمامی گروه‌ها به‌عنوان پیش‌آزمون تکمیل شدند و برای گروه‌های آزمایش، علاوه بر کلاس درس تربیت‌بدنی، بازی‌های منتخب بومی و محلی در طی هشت هفته و هر هفته یک جلسه و هر جلسه ۴۵ دقیقه برگزار شد که هر جلسه شامل ۱۰ دقیقه مرحله گرم‌کردن، ۲۵ دقیقه بازی منتخب بومی و محلی و ۱۰ دقیقه مرحله سردکردن بود. در جدول ۱، بازی‌های بومی و محلی معرفی می‌شوند که براساس رده سنی، فصلی بودن، داشتن جوی شاد و مفرح و همچنین دستیابی به معیارهای آمادگی جسمانی، تقویت روحیه شجاعت، همکاری و تعاون انتخاب شده‌اند.

جدول ۱: معرفی بازی‌های بومی و محلی

نام بازی بومی و محلی	هدف
جولاتوتما	دقت در هدف‌گیری و هماهنگی
گرگ و میش	سرعت، چابکی و هوشیاری
چاله شیطان	دقت در هدف‌گیری و سرعت عمل
قلعه	بهبود مهارت دویدن، چابکی، دقت و جنب‌وجوش، همکاری و تعاون
الک و دولک	افزایش دقت، تمرکز حواس، هماهنگی، ایجاد حس تعاون، ورزیدگی اندام‌ها
کر	دویدن، چابکی و سرعت، تقویت روحیه شجاعت
دستمال	سرعت، چابکی، قدرت عضلات پا، تقویت روحیه همکاری و تعاون
هفت‌سنگ	دقت در پرتاب، سرعت و چابکی، تقویت روحیه همکاری و تعاون

پس از اتمام هشت هفته، دوباره پرسش‌نامه‌های مذکور به‌عنوان پس‌آزمون در تمامی گروه‌ها اجرا شد. برای جمع‌آوری اطلاعات و داده‌های لازم به‌منظور پاسخ‌گویی به سؤالات و فرضیه‌ها از دو پرسش‌نامه استفاده شد. برای سنجش کیفیت اوقات فراغت از پرسش‌نامه محقق‌ساخته با استفاده از پرسش‌نامه اوقات فراغت ورزشی تمیزی‌فر و عزیزی مهر (۱۳۹۴) و توحیدی (۱۳۹۹) استفاده شد. روایی پرسش‌نامه تحقیق حاضر به تأیید پنج نفر از اساتید مدیریت ورزشی رسید و پایایی آن با استفاده از آزمون ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۴ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی مطلوب پرسش‌نامه تحقیق حاضر بود. این پرسش‌نامه دارای پنج مؤلفه (عامل فردی و خانوادگی، محیطی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی، سازمانی و مدیریتی) بود. روش نمره‌گذاری سؤالات این پرسش‌نامه به صورت مقیاس پنج‌ارزشی لیکرت (کاملاً مخالفم، مخالفم، نظری ندارم، موافقم و کاملاً موافقم) است. برای پرسش‌نامه نیک‌زیستی فردی دانش‌آموزان از نسخه خیلی کوتاه پرسش‌نامه نیک‌زیستی ساخته جان تراویس (بجانی و همکاران، ۱۴۰۰، ص ۱۲۴) استفاده شد. پایایی این پرسش‌نامه ۰/۸۳ گزارش شده است که به‌منظور اندازه‌گیری نیک‌زیستی فردی دانش‌آموزان دختر پایه‌های پنجم و ششم ابتدایی مدرسه ستایش سلماس استفاده شد. پایایی پرسش‌نامه نشان‌دهنده مطلوب بودن پرسش‌نامه تحقیق است. این پرسش‌نامه دارای ۲۸ گویه است، که در ده مؤلفه (عشق و مسئولیت به خود، تنفس، تغذیه، حس‌ها، حرکت و فعالیت، احساسات، تفکر، کار و بازی، ارتباطات، صمیمیت و عاطفه) بررسی شده است. روش نمره‌گذاری سؤالات این پرسش‌نامه به صورت مقیاس سه‌ارزشی لیکرت (بله یا همیشه، معمولاً یا گاهی، نه یا هرگز یا به ندرت) است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از آزمون‌های روش‌های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. از روش‌های آمار توصیفی برای توصیف میانگین و انحراف معیار تحقیق و از روش‌های آمار استنباطی به‌منظور تحلیل فرضیه‌های پژوهش، که آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری بود، با رعایت پیش‌فرض‌های آماری با کمک نرم‌افزار اسپ‌اس‌اس ۲۶ استفاده شد.

سفیدگر و همکاران / تأثیر بازی‌های بومی و محلی در کیفیت اوقات فراغت و نیک‌زیستی فردی دانش‌آموزان

تجزیه و تحلیل یافته‌ها

آلفای کرونباخ متغیر نیک‌زیستی فردی و کیفیت اوقات فراغت، هم در مرحله پیش‌آزمون و هم مرحله پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل، بیشتر از ۰/۷۰ به دست آمد ($P > ۰/۷۰$).

در جدول ۲، نمونه‌هایی از مؤلفه‌های کیفیت اوقات فراغت و نیک‌زیستی مشاهده می‌شود. میانگین و انحراف معیار پس‌آزمون مؤلفه‌ها در گروه آزمایش بیانگر اثربخشی بازی‌های بومی و محلی بر کیفیت اوقات فراغت و نیک‌زیستی فردی دختران به نسبت گروه کنترل است.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار برخی از متغیرهای کیفیت اوقات فراغت و نیک‌زیستی فردی و مؤلفه‌های آن در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیرها	شاخص‌های آماری	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
عامل فردی و خانوادگی	گروه آزمایش	۲۴/۹۰	۴/۵۹	۲۷/۰۳	۲/۸۴
	گروه کنترل	۲۵/۹۶	۲/۱۴	۲۶/۳۰	۲/۷۸
عامل محیطی	گروه آزمایش	۱۶/۹۰	۳/۰۷	۱۸/۲۶	۱/۷۲
	گروه کنترل	۱۷/۶۶	۱/۶۴	۱۷/۵۰	۲/۱۶
کیفیت اوقات فراغت کل	گروه آزمایش	۹۰/۷۶	۱۵/۱۹	۹۸/۶۳	۸/۶۴
	گروه کنترل	۹۳/۵۰	۷/۹۳	۹۴/۱۶	۸/۷۴
عشق و مسئولیت‌داشتن در قبال خود	گروه آزمایش	۷/۸۰	۱/۰۹	۸/۷۶	۰/۹۳
	گروه کنترل	۸/۴۰	۰/۷۲	۸/۵۶	۱/۱۰
کار و بازی	گروه آزمایش	۷/۸۶	۰/۷۳	۸/۱۳	۱/۲۲
	گروه کنترل	۷/۸۳	۱/۲۰	۷/۷۰	۱/۴۶
ارتباطات، صمیمیت و عاطفه	گروه آزمایش	۱۰/۵۳	۱/۲۲	۱۱/۴۳	۱/۴۵
	گروه کنترل	۱۰/۵۳	۱/۶۹	۱۰/۳۰	۱/۷۴
کل نیک‌زیستی	گروه آزمایش	۷۰/۱۳	۶/۳۳	۷۶/۸۳	۴/۷۶
	گروه کنترل	۷۲/۹۳	۷/۳۱	۷۲/۷۶	۷/۹۰

جدول ۳: آزمون لوین برای بررسی مفروضه‌های یکسانی واریانس‌های خطا در دو گروه

شاخص‌های آماری				متغیرها	
سطح معناداری	درجه آزادی ۲	درجه آزادی ۱	آماره f		
۰/۸۹	۵۸	۱	۰/۱۹	عامل فردی و خانوادگی	کیفیت اوقات فراغت
۰/۹۳	۵۸	۱	۰/۰۷	عامل محیطی	
۰/۲۳	۵۸	۱	۱/۴۵	عامل اقتصادی	
۰/۴۲	۵۸	۱	۰/۵۲	عامل اجتماعی و فرهنگی	
۰/۸۸	۵۸	۱	۰/۲۰	عامل سازمانی و مدیریتی	
۰/۴۸	۵۸	۱	۰/۴۹	عشق و مسئولیت در قبال خود	نیک‌زیستی
۰/۳۰	۵۸	۱	۱/۰۹	تنفس	
۰/۸۷	۵۸	۱	۰/۲۳	حس‌ها	
۰/۷۲	۵۸	۱	۰/۱۲	تغذیه	
۰/۰۸	۵۸	۱	۳/۰۴	حرکت و فعالیت	
۰/۴۸	۵۸	۱	۰/۴۹	احساسات	
۰/۳۷	۵۸	۱	۰/۷۹	تفکر	
۰/۵۶	۵۸	۱	۰/۳۳	کار و بازی	
۰/۷۶	۵۸	۱	۰/۰۹	ارتباطات، صمیمیت و عاطفه	

در جدول ۳، نتیجه آزمون لوین برای بررسی مفروضه همگنی واریانس‌های خطا نشان داده شده است. با توجه به سطح معناداری آزمون لوین، از آنجاکه بیشتر از خطای مفروض در پژوهش است ($P > ۰/۰۵$) واریانس نمرات برابر است؛ بنابراین مفروضه همگنی واریانس‌ها تأیید شده است.

جدول ۴: آزمون ام باکس برای بررسی مفروضه برابری ماتریس‌های کوواریانس در دو گروه

شاخص‌های آماری				آزمون ام باکس	کیفیت اوقات فراغت
سطح معناداری	درجه آزادی ۲	درجه آزادی ۱	آماره f		
۰/۰۱۵	۱۶۲۵/۳۴	۶۴	۲/۲۱	۱۱۲/۴۴	آزمون ام باکس
					نیک‌زیستی فردی
۰/۰۱۰	۲۴۷۵/۷۴	۷۸	۱/۴۱	۲۱۰/۷۴	

طبق جدول ۴، آزمون ام باکس برای بررسی ماتریس‌های کوواریانس در دو گروه با سطح معناداری بزرگ‌تر از $۰/۰۰۱$ تأیید شد ($P > ۰/۰۰۱$). با توجه به این‌که مفروضه‌های نرمال بودن، همگنی واریانس‌های خطا بین متغیرهای همپراش^۱ با متغیر مستقل و برابر ماتریس‌های واریانس کوواریانس برقرار بودند، از تجزیه و تحلیل کوواریانس چندمتغیره به منظور مقایسه میانگین نمرات مؤلفه‌های کیفیت اوقات فراغت در پس‌آزمون استفاده شد.

فرضیه اول پژوهش: بازی‌های بومی و محلی در کیفیت اوقات فراغت دانش‌آموزان دختر پایه‌های پنجم و ششم ابتدایی تأثیرگذار است.

1. homoscedasticity

سفیدگر و همکاران / تأثیر بازی‌های بومی و محلی در کیفیت اوقات فراغت و نیک‌زیستی فردی دانش‌آموزان

جدول ۵: آزمون تحلیل کوواریانس برای تعیین تأثیر بازی‌های بومی و محلی در کیفیت اوقات فراغت دانش‌آموزان دختر پایه‌های پنجم و ششم ابتدایی

منبع تغییرات	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذوراتا
اثر پیش‌آزمون	عامل فردی و خانوادگی	۱۶/۴۹	۱	۱۶/۴۹	۲/۶۶	۰/۱۰۸	۰/۰۴۸
	عامل محیطی	۱۴/۱۰	۱	۱۴/۱۰	۴/۲۱	۰/۰۴۵	۰/۰۷۴
	عامل اقتصادی	۴/۷۳	۱	۴/۷۳	۱/۵۰	۰/۲۲۶	۰/۰۲۸
	عامل اجتماعی و فرهنگی	۵۰/۲۸	۱	۵۰/۲۸	۹/۲۹	۰/۰۴۰	۰/۱۴۹
	عامل سازمانی و مدیریتی	۱۹/۹۹	۱	۱۹/۹۹	۱۱/۵۸	۰/۰۱۰	۰/۱۷۹
	کیفیت اوقات فراغت	۴۶۴/۶۰	۱	۴۶۴/۶۰	۹/۳۲	۰/۰۴۰	۰/۱۵۰
گروه	عامل فردی و خانوادگی	۲۱۴/۰۷	۱	۲۱۴/۰۷	۳۴/۶۰	۰/۰۰۰	۰/۳۹۵
	عامل محیطی	۱۷۱/۶۴	۱	۱۷۱/۶۴	۵۱/۳۰	۰/۰۰۰	۰/۴۹۲
	عامل اقتصادی	۶۱/۰۲	۱	۶۱/۰۲	۱۹/۳۵	۰/۰۰۰	۰/۲۶۷
	عامل اجتماعی و فرهنگی	۱۱۴/۹۴	۱	۱۱۴/۹۴	۲۱/۲۴	۰/۰۰۰	۰/۲۸۶
	عامل سازمانی و مدیریتی	۴۱/۳۸	۱	۴۱/۳۸	۲۳/۹۸	۰/۰۰۰	۰/۳۱۲
	کیفیت اوقات فراغت	۲۷۷۷/۱۰	۱	۲۷۷۷/۱۰	۵۵/۷۰	۰/۰۰۰	۰/۵۱۲

مطابق جدول ۵، نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان می‌دهند که بازی‌های بومی و محلی بر مؤلفه‌های کیفیت اوقات فراغت اثربخش است؛ به عبارت دیگر، بازی‌های بومی و محلی در گروه آزمایش، مؤلفه‌های کیفیت اوقات فراغت دانش‌آموزان دختر پایه‌های پنجم و ششم ابتدایی را افزایش داده است ($P < 0/001$).

فرضیه دوم پژوهش: بازی‌های بومی و محلی در نیک‌زیستی فردی دانش‌آموزان دختر پایه‌های پنجم و ششم ابتدایی تأثیرگذار است.

گردشگری و اوقات فراغت، دوره ۸، شماره پیاپی ۱۶، پاییز و زمستان ۱۴۰۲

جدول ۶: آزمون تحلیل کوواریانس برای تعیین تأثیر بازی‌های بومی و محلی در نیک‌زیستی فردی دانش‌آموزان دختر پایه‌های پنجم و ششم ابتدایی

منبع تغییرات	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین	F	سطح معناداری	مجذورات
اثر پیش‌آزمون	عشق و مسئولیت نسبت به خود	۱/۳۶	۱	۱/۳۶	۱/۷۰	۰/۱۹۷	۰/۰۳۴
	تنفس	۱/۴۶	۱	۱/۴۶	۱/۳۳	۰/۲۵۴	۰/۰۲۶
	حس‌ها	۲/۵۹	۱	۲/۵۹	۳/۵۷	۰/۰۶۵	۰/۰۶۸
	تغذیه	۰/۰۴	۱	۰/۰۴	۰/۰۶	۰/۰۹۴	۰/۰۰۱
	حرکت و فعالیت	۱/۸۳	۱	۱/۸۳	۲/۷۲	۰/۱۰۶	۰/۰۵۳
	احساسات	۳/۲۶	۱	۳/۲۶	۲/۷۹	۰/۱۰۱	۰/۰۵۴
	تفکر	۰/۵۶	۱	۰/۵۶	۰/۶۴	۰/۴۲۴	۰/۰۱۳
	کار و بازی	۰/۱۴	۱	۰/۱۴	۰/۱۱	۰/۷۳۷	۰/۰۰۲
	ارتباطات، صمیمیت و عاطفه	۷/۰۳	۱	۷/۰۳	۳/۷۶	۰/۰۵۸	۰/۰۷۱
	نیک‌زیستی	۱۰۲/۲۰	۱	۱۰۲/۲۰	۶/۱۵	۰/۱۷۰	۰/۱۱۲
گروه	عشق و مسئولیت در قبال خود	۵/۷۹	۱	۵/۷۹	۷/۲۶	۰/۰۱۰	۰/۱۲۹
	تنفس	۸/۳۸	۱	۸/۳۸	۷/۶۲	۰/۰۰۸	۰/۱۳۵
	حس‌ها	۶/۹۸	۱	۶/۹۸	۷/۲۹	۰/۰۳۲	۰/۱۱۹
	تغذیه	۴/۳۴	۱	۴/۳۴	۶/۳۷	۰/۰۱۵	۰/۱۱۵
	حرکت و فعالیت	۱۰/۲۲	۱	۱۰/۲۲	۱۵/۱۴	۰/۰۰۰	۰/۲۳۶
	احساسات	۷/۵۱	۱	۷/۵۱	۷/۹۹	۰/۰۲۴	۰/۱۲۰
	تفکر	۶/۰۶	۱	۶/۰۶	۷/۰۲	۰/۰۱۱	۰/۱۲۵
	کار و بازی	۵/۳۳	۱	۵/۳۳	۶/۷۲	۰/۰۱۹	۰/۱۵۲
	ارتباطات، صمیمیت و عاطفه	۱۵/۷۶	۱	۱۵/۷۶	۸/۴۲	۰/۰۰۶	۰/۱۴۷
	نیک‌زیستی	۴۳۱/۰۵	۱	۴۳۱/۰۵	۲۵/۹۳	۰/۰۰۰	۰/۳۴۶

مطابق جدول ۶، نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره نشان می‌دهند که بازی‌های بومی و محلی بر مؤلفه‌های نیک‌زیستی فردی اثربخش است؛ به عبارت دیگر، بازی‌های بومی و محلی در گروه آزمایش، مؤلفه‌های نیک‌زیستی فردی دانش‌آموزان دختر پایه‌های پنجم و ششم ابتدایی را افزایش داده است ($P < 0/05$).

نتیجه‌گیری

بازی‌های بومی و محلی در شکوفایی استعدادها و رشد جسمانی و روانی دانش‌آموزان نقش بسیار حیاتی ایفا می‌کند. این بازی‌ها علاوه بر منعکس کردن آداب و رسوم فرهنگی هر منطقه، توانایی‌ها و مهارت‌های زندگی، اجتماعی شدن، رعایت قوانین و تقویت ارتباطات انسانی را در دانش‌آموزان تقویت می‌کنند و یکی از مهم‌ترین عناصر در یادگیری کودکان و نوجوانان به‌شمار می‌روند. بازی‌های بومی و محلی از لحاظ زبانی و اجتماعی جذابیت بسیاری دارند و یادگیری کودکان را تسهیل می‌کنند. این بازی‌ها معمولاً به صورت گروهی و اجتماعی انجام می‌شوند و به دلیل این خصوصیت‌ها، می‌توانند به اجتماعی‌تر شدن دانش‌آموزان کمک کنند. همچنین، انجام بازی‌های بومی و محلی به منزله ابزاری مؤثر در تربیت و پرورش دانش‌آموزان، به توسعه استعدادها، رشد و پرورش شخصیت اجتماعی در ابعاد عاطفی، روانی، قانون‌مندی و ایجاد تعهدات عمل می‌کند.

سفیدگر و همکاران / تأثیر بازی‌های بومی و محلی در کیفیت اوقات فراغت و نیک‌زیستی فردی دانش‌آموزان

در تحقیق حاضر، براساس نتایج فرضیه اول، بین کیفیت اوقات فراغت گروه آزمایش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در مقایسه با گروه کنترل اختلاف معناداری وجود دارد. همچنین نتایج نشان‌دهنده وجود اختلاف در نمرات مؤلفه‌ها، بین گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون است ($P < 0/001$) که این نتیجه با مطالعات طبری و غلامیان (۱۴۰۰)، جاوید و همکاران (۱۳۹۸)، الماسی و همکاران (۱۳۹۳)، محمدی آرام و همکاران (۱۳۹۵)، هداییان و دادخواه (۱۳۹۶)، بهرامی و همکاران (۱۴۰۰)، آگیلار و همکاران (۲۰۲۰)، مادوندو و تسیکی‌را (۲۰۲۲) و پلنیاس (۲۰۱۷) هم‌راستا است.

هداییان و دادخواه (۱۳۹۵) در تحقیق خود، بر نقش اساسی و حیاتی ورزش در اوقات فراغت دانش‌آموزان بر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و جرائم تأکید داشته‌اند. در واقع ورزش به‌منزله یکی از مهم‌ترین راهکارها در تکامل جسمانی، روانی و اجتماعی شناخته شده و در کل فرایندی آموزشی و چندبعدی معرفی شده است که ناسازگاری‌ها و فشارهای اجتماعی را کاهش و تعادل روانی را حفظ کرده است؛ در نتیجه انجام فعالیت‌های جسمانی در اوقات فراغت، نقش بسزایی در پیشگیری از وقوع جرم و آسیب‌های اجتماعی داشته است؛ بنابراین نتایج این تحقیق با فرضیه اول تحقیق حاضر همسوست.

مطالعات اخیر نشان می‌دهند که ورزش و فعالیت بدنی تأثیر بسیار زیادی در شادمانی دانش‌آموزان دارد. نتایج تحقیقات بهرامی و همکاران (۱۴۰۰) نشان دادند دانش‌آموزانی که از نظر روحی و روانی در وضعیت بهتری قرار دارند کمتر به مشکلات اجتماعی مانند اعتیاد و انحراف‌های جنسی دچار می‌شوند. این دانش‌آموزان با روحیه سالم در سایر مراحل زندگی خود نیز موفق‌تر خواهند بود و در آینده، والدین موفق‌تری خواهند شد؛ به عبارتی، فعالیت بدنی در اوقات فراغت، دانش‌آموزان را در کاهش مشکلات مربوط به سلامتی یاری می‌دهد. نتایج تحقیقات نشان‌دهنده اهمیت فعالیت بدنی در اوقات فراغت دانش‌آموزان است که این یافته‌ها با یافته‌های فرضیه اول تحقیق حاضر همسو هستند.

مطالعات اخیر حسینی و همکاران (۱۳۹۷) نشان دادند شرکت مستمر در فعالیت‌های بدنی با ارتباط اجتماعی و قلمرو محیطی دانشجویان نیز مرتبط است و تأثیر بسزایی در بهبود کیفیت زندگی آن‌ها دارد. همچنین طبق نتایج مطالعات اخیر حسینی و همکاران (۱۳۹۵) اجرای فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت سازوکاری کارآمد در کاهش افسردگی افراد محسوب می‌شود که این نتایج با یافته‌های تحقیق حاضر همسوست. گفتنی است پژوهشی که نتایجش مغایر با فرضیه اول پژوهش حاضر باشد مشاهده نشد.

همچنین براساس نتایج فرضیه دوم، بین نیک‌زیستی فردی گروه آزمایش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در مقایسه با گروه کنترل، اختلاف معناداری وجود دارد. همچنین نتایج بیانگر وجود اختلاف در نمرات مؤلفه‌ها بین گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون است ($P < 0/001$) که این نتیجه با نتایج تحقیقاتی از جمله ایلچی‌زاده و همکاران (۱۴۰۰)، منصور و همکاران (۱۴۰۰)، دشتی خویدکی و همکاران (۱۳۹۹)، ندایی و عین علی هرموشی (۱۳۹۹)، بیگ محمدی (۱۳۹۶)، بوکر (۲۰۲۱)، آستینی (۲۰۲۱)، پیقانیانی (۲۰۲۰)، رودریگز-آیلون (۲۰۱۹) و پلنیاس (۲۰۱۷) در یک راستا بود.

در این راستا، تحقیقات منظری توکلی و همکاران (۱۴۰۰) نشان دادند که انجام بازی‌ها به افزایش قدرت عضلانی، افزایش ادراک حسی - حرکتی، ارتقای مهارت حرکتی، افزایش توانایی بینایی، بهبود ظرفیت قلبی - تنفسی و همچنین چالش‌های شناختی منجر می‌شود. در میان روش‌های مختلف تمرین و بازی، بازی بومی و محلی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و به‌صورت خاص مطرح می‌شود؛ زیرا سطوح بالایی از شناخت را در مغز تحریک می‌کند و ظرفیت ایجاد انعطاف عصبی را افزایش می‌دهد که این یافته‌ها با یافته‌های فرضیه دوم تحقیق حاضر همسوست. مطالعات روحی دهکردی (۱۳۹۲) نشان داده که بازی‌های بومی و محلی باعث رشد ابعاد جسمانی و روانی می‌شوند؛ بنابراین این بازی‌ها به‌منزله ابزار تربیتی ارزنده‌ای در رشد همه‌جانبه کودکان تأثیر بسزایی دارند. همچنین تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که انجام فعالیت بدنی، تأثیر چشمگیری در کیفیت زندگی دارد. نتایج تحقیق سوری و همکاران (۱۳۹۵) نشان دادند که فعالیت بدنی با مؤلفه‌های مختلف کیفیت زندگی، از جمله محدودیت در نقش اجتماعی، درد جسمانی، عملکرد اجتماعی، محدودیت در نقش احساسی و عاطفی، سرزندگی و شادابی، سلامت عمومی و عملکرد جسمانی رابطه مثبت و معنی‌داری دارد. در خصوص تأثیر فعالیت بدنی در بهبود کیفیت زندگی، سلامتی جسمی

و روانی و خصوصاً فعالیت ورزشی فراغتی در فضای سبز پارک‌ها مطالعات جدیدی در سطح بین‌المللی انجام شده است که برخی از این مطالعات، از جمله مطالعات سو و وون (2022) در دوران همه‌گیری بحران کرونا بررسی شده و گویای اهمیت بسیار زیاد آن است؛ بنابراین گفتنی است که یافته‌های این مطالعات با فرضیه دوم تحقیق حاضر همسوست.

حسینی (۱۳۹۵) در تحقیق خود، به این مسئله پی برد که فعالیت بدنی منظم به دلیل ماهیت نشاط‌آور آن به آرامش روحی، افزایش اراده، افزایش اعتمادبه‌نفس و قدرت تصمیم‌گیری منجر می‌شود. همه این عوامل موجب می‌شوند افراد از فشارهای عصبی، به‌ویژه در هنگام بروز مشکلات، دوری کنند. در ادامه، تحقیقات شفیع‌علویجه (۱۳۹۶) نشان می‌دهند که بین بی‌تحركی و افسردگی نیز رابطه مثبت و مستقیم وجود دارد؛ به عبارت دیگر، کاهش فعالیت بدنی ممکن است باعث افزایش احتمال افسردگی شود. همچنین نتایج این مطالعه نشان می‌دهند که بین بی‌تحركی و سلامت جسمی و روانی رابطه معنی‌دار و معکوس وجود دارد. این نتایج نشان می‌دهند که حفظ یا افزایش فعالیت بدنی نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی ایفا می‌کند؛ براین اساس گفتنی است این نتایج با فرضیه دوم تحقیق حاضر همسویند.

با توجه به تحقیقات انجام‌شده در این حوزه و نتایج حاصل از تحقیق حاضر، گفتنی است بازی‌های بومی و محلی در کیفیت اوقات فراغت و نیک‌زیستی فردی دانش‌آموزان دختر پایه‌های پنجم و ششم ابتدایی تأثیرگذار است. در این سن، دانش‌آموزان مسائل اطراف خود را راحت‌تر درک می‌کنند و در آستانه دوره نوجوانی قرار می‌گیرند. در این دوره، گذر از تفکر عینی به تفکر انتزاعی صورت می‌گیرد و تفکر دانش‌آموزان هنوز به تجارب مستقیم و عملی نیاز دارد. درباره مؤلفه‌های عامل محیطی، عامل اقتصادی، عامل اجتماعی و فرهنگی و عامل سازمانی و مدیریتی، که دانش‌آموز به درک مستقیم نرسیده است، از طریق مقایسه شباهت‌های موضوع جدید با آنچه قبلاً تجربه کرده است به استدلال می‌پردازد؛ بنابراین بهتر است در این زمینه‌ها فرصت بیشتری برای افزایش سطح آگاهی داده شود؛ اما به‌طور کلی گفتنی است افرادی که در طول اوقات فراغت خود به ورزش و فعالیت بدنی می‌پردازند، علاوه بر مصونیت از بسیاری از بیماری‌ها و انحرافات اجتماعی، روحیه شاداب‌تری دارند و لذت بیشتری از زندگی را تجربه می‌کنند و روابط اجتماعی بهتری دارند. از این نظر، امروزه بسیاری از روان‌شناسان ورزش و فعالیت بدنی را برای رفع اضطراب، کسالت و فشار عصبی توصیه می‌کنند؛ بنابراین، افراد پس از انجام فعالیت‌های بدنی احساس خوبی را گزارش می‌دهند و این احساس خوب داشتن رضایت بیشتری از زندگی را به همراه دارد و نیک‌زیستی بهتری را برای افراد به ارمغان می‌آورد.

شایان ذکر است که انجام تحقیق در دوره کووید-۱۹ و همچنین انجام بازی‌ها در ساعاتی خارج از ساعات مدرسه، باعث محدودیت‌هایی در زمینه حضور دانش‌آموزان در جلسه‌های تمرینی بود. در ابتدای کار، برخی از دانش‌آموزان و اولیای آن‌ها تمایلی به همکاری نداشتند؛ اما پس از گذشت چند جلسه، به انجام بازی‌ها مشتاق شدند و همکاری لازم را انجام دادند. این نکته نشان‌دهنده ضرورت ارائه راهکارها و فرصت‌های جدید است.

پیشنهادهای کاربردی

۱. پیشنهاد می‌شود برای بهره‌مندی از فعالیت بدنی منظم و به‌دنبال آن، کسب آمادگی جسمانی و قوای جسمی، در زنگ‌های ورزش مدارس ابتدایی این شهرستان، بیشتر از گذشته به این نوع بازی‌ها توجه شود.
۲. در مدارس ابتدایی این شهرستان، در زنگ‌های ورزش و تربیت‌بدنی یا در سایر دروس مرتبط، از جمله مطالعات اجتماعی یا هنر، بر بازی‌های بومی و محلی تأکید و به آموزش و اجرای آن‌ها پرداخته شود.
۳. معلمان و مربیان دانش‌آموزانی را که در تعاملات و روابط خود دچار مشکل هستند شناسایی کنند و در این بازی‌ها شرکت دهند تا این دانش‌آموزان از مزایای این نوع بازی‌ها برخوردار شوند.
۴. برگزاری همایش‌ها و جلسه‌های توجیهی درخصوص مزایا و اهمیت بازی‌های بومی و محلی برای خانواده‌ها، معلمان و مربیان، به افزایش شناخت و ترویج این بازی‌ها کمک می‌کند.




سفیدگر و همکاران / تأثیر بازی‌های بومی و محلی در کیفیت اوقات فراغت و نیک‌زیستی فردی دانش‌آموزان

۵. برگزاری جشنواره‌های جذاب و فعال بازی‌های بومی و محلی به‌منزلهٔ رویدادی جذاب و آموزنده به افزایش آگاهی و علاقهٔ دانش‌آموزان به این بازی‌ها منجر می‌شود.

سپاس‌گزاری

نویسندگان این پژوهش از دانش‌آموزان، اولیا و مدیریت دبستان دخترانهٔ ستایش سلماس و تمامی صاحب‌نظران این حیطه و اساتید محترم دانشگاه که قبول زحمت نموده و وقت گران‌بهای خویش را با کمال حوصله در اختیار ما گذاشتند، کمال قدردانی را دارند.

ORCID

Aylar Sefidgar	 https://orcid.org/0000-0002-5354-5333
Mohammad Rasoul Khodadadi	 https://orcid.org/0000-0002-3393-020X
Fatemeh Abdavi	 https://orcid.org/0000-0002-9746-4922

منابع

- اندام، رضا، عسگری، مرتضی و سلیمی، میترا (۱۳۹۴). بررسی موانع توسعه بازی‌های بومی و محلی از دیدگاه دانشجویان. پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی، ۴(۲)، ۴۹-۶۱. <https://sid.ir/paper/355971/fa>
- ایلچی‌زاده، نازلی، اقدسی، محمدتقی و زمانی، سیدحجت (۱۴۰۰). تأثیر بازی‌های بومی و محلی بر جنبه‌های رشد اجتماعی و سلامت روانی دانش‌آموزان دختر ۱۲-۱۴ سال. مطالعات روانشناسی ورزشی، ۱۰(۳۵)، ۲۹۷-۳۱۶. <https://doi.org/10.22089/spsyj.2020.7455.1796>
- آخوندی شیخ احمدلو، مهدی (۱۳۹۹). تحلیل تربیتی معیارهای تفریح سالم از منظر قرآن. مطالعات قرآن و علوم، ۴(۸)، ۱۴۲-۱۷۹. <https://ensani.ir/fa/article/473304/>
- بجانی، ابوالفضل، خدادادی، محمد رسول و همتی، رقیه (۱۴۰۰). مقدمات نیک‌زیستی، تهران: طنین دانش.
- بهرامی، شهاب، کیانی، محمد سعید، نظری، لیلا و شهبازپور، لیلا (۱۴۰۰). تأثیر مسئولیت اجتماعی دبیران ورزش در بهینه‌سازی اوقات فراغت و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان. فصل‌نامه مدیریت و چشم‌انداز آموزشی، ۳(۳)، ۲۹-۵۴. <https://doi.org/10.22034/jmep.2021.305155.1068>
- بیگ‌محمدی، طوبی (۱۳۹۶). ارتباط فعالیت بدنی با کیفیت زندگی کاری کارکنان ادارات ورزش و جوانان استان ایلام، اولین همایش بین‌المللی پژوهش‌های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی همدان. <https://civilica.com/doc/691641/certificate/print/>
- تمیزی‌فر، ریحانه و عزیزی مهر، خیام (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین اوقات فراغت و نشاط اجتماعی در شهر اصفهان. پژوهش‌نامه مددکاری اجتماعی، ۲(۶)، ۲۰۷-۲۳۲. <https://doi.org/10.22054/rjsw.2017.7898>
- توحیدی، اسماعیل (۱۳۹۹). نقش ورزش در کیفیت اوقات فراغت و فیزیولوژی جنسی جوانان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. مؤسسه آموزش عالی اترک قوچان.
- جاوید، مرضیه، کاظمی، محمدعلی و فاطمی، روح‌الله (۱۳۹۸). توسعه سلامتی با تأکید بر انگیزه مشارکت در فعالیت بدنی و بازی‌های دیجیتال اوقات فراغت نوجوانان. تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزش بدون مرز، ۱۱(۴)، ۲-۱۹.
- حسینی امین، سیده نرگس، سیدمیرزایی، سید محمد و ادیسی، افسانه (۱۳۹۱). مطالعه کیفیت زندگی و عوامل مؤثر بر آن (مورد مطالعه: شهروندان تهرانی). برنامه‌ریزی رفاه و توسعه اجتماعی، ۸(۲۷)، ۳۳-۴۷. <https://www.noormags.ir/view/en/articlepage/1132827/>
- حسینی ثابت، سیده فاطمه، زینعلی، زهرا، شریف دینی، زهرا و مقیمیان، زهرا (۱۳۹۸). رابطه بازی با یادگیری و رشد اجتماعی دانش‌آموزان ابتدایی. نخبگان علوم و مهندسی، ۴(۶)، ۴۰-۴۶. <https://www.sid.ir/paper/518113/fa>
- حسینی، سیدعماد، صفانیا، علی محمد و یمینی، فیروز (۱۳۹۷). ارتباط بین شرکت در فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت و کیفیت زندگی دانشجویان استان مازندران. پژوهش در ورزش تربیتی، ۱(۱)، ۲۷-۴۲. <https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/1598888>
- حسینی، معصومه، پورسلطانی زرنندی، حسین و نیک‌نژاد، مریم (۱۳۹۵). اثربخشی اوقات فراغت با تأکید بر اجرای فعالیت‌های بدنی در پیشگیری از افسردگی بانوان خانه‌دار. کنفرانس علوم ورزشی. <https://www.sid.ir/paper/834216/fa>
- ربای اصفهانی، حوری (۱۳۹۳). سبک‌گذران اوقات فراغت از دیدگاه اندیشمندان علوم اجتماعی و آموزه‌های اسلامی. پژوهش‌های اجتماعی اسلامی، ۲۰(۱۰۰)، ۱۰۳-۱۲۲.

سفیدگر و همکاران / تأثیر بازی‌های بومی و محلی در کیفیت اوقات فراغت و نیک‌زیستی فردی دانش‌آموزان

- رضایی، حبیب (۱۳۹۸). بررسی شاخص روابط از شاخص‌های نیک‌زیستی در نوشتار دانش‌آموزان دبیرستانی. تحلیلی پیکره‌بنیاد، سومین کنگره بین‌المللی علوم و مهندسی. <https://civilica.com/doc/1043223>
- روحی دهکردی، میترا (۱۳۹۲). بنیاد پداگوژی بازی‌های بومی و محلی ایرانی و اهمیت آن‌ها در گسترش ابعاد جسمانی و روانی دانش‌آموزان دوره ابتدایی. مشاوره شغلی و سازمانی، ۱۴(۵)، ۶۶-۸۳.
- زال‌بیگی، بنت‌الهدی، پاک‌دامن، مجید، کردی، حسن و قطبی، محسن (۱۳۹۵). اثر بازی‌های منتخب بومی و محلی بر کاهش نشانه‌های کمبود توجه/بیش‌فعالی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۷(۴)، ۸۵-۹۴. https://journals.iau.ir/article_534042.html
- سوری، ابوزر، شعبانی مقدم، کیوان و سوری، ربیع‌اله (۱۳۹۵). رابطه بین فعالیت بدنی و کیفیت زندگی زنان سالمند استان کرمانشاه. فصل‌نامه علمی پژوهشی پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی، ۴(۴)، ۷۵-۸۴. https://journals.pnu.ac.ir/article_2628_0.html
- شفیعی علویجه، ندا (۱۳۹۶). ارتباط سطح فعالیت بدنی با افسردگی و کیفیت زندگی سالمندان شهر علویجه، اصفهان. فصل‌نامه پرستاری سالمندان، ۳(۴)، ۳۴-۴۵. <https://jgn.medilam.ac.ir/article-1-221-fa.html>
- ططری، منوچهر و غلامیان، مرگان (۱۴۰۰). ارائه مدل ارتباطی حمایت اجتماعی درک‌شده و مهارت‌های ارتباطی با نحوه گذراندن اوقات فراغت دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های تهران. فصل‌نامه علمی مدیریت ارتباطات در رسانه‌های ورزشی، ۸(۴)، ۲۰-۳۰. <https://doi.org/10.30473/jsm.2020.53307.1423>
- عبدالملکی، صابر و آرمنند، محمد (۱۳۹۵). مفهوم بازی و انواع آن در کلاس: دیدگاه مربیان مهدکودک و پیش‌دبستان‌های شهر تهران. مطالعات پیش‌دبستان و دبستان ۲(۶)، ۵۹-۸۵. <https://doi.org/10.22054/soece.2016.8949>
- عسکریان، فریبا و خدادادی، محمدرسول (۱۳۸۹). بازی‌های بومی و محلی شمال غرب ایران. تهران: حتمی.
- قرابگی، محمد (۱۳۹۱). آسیب‌شناسی ضوابط حاکم بر استفاده از فضاهای گذران اوقات فراغت شهری با رویکرد سازه‌نگاری. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، رشته جغرافیا و برنامه‌ریزی شهری، دانشکده جغرافیا. <https://civilica.com/doc/1752021>
- کیاء، سیما، شعبانی، حسن، احقر، قدسی و مدانلو، معصومه (۱۳۹۵). تأثیر آموزش مهارت ابراز وجود بر عزت‌نفس دانش‌آموزان. روان پرستاری، ۴(۱)، ۳۸-۴۶. <https://doi.org/10.30473/jsm.2020.53307.1423>
- الماسی، سمانه، زمانی دادانه، کیوان و عظیمی، عادل (۱۳۹۳). ارتباط بین فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت و کیفیت زندگی ساکنین منطقه ۷ تهران. همایش ملی دانشجویی علوم ورزشی. <https://www.researchgate.net/publication/329504805>
- محمودی آرام، سعید، مفاخری، احمد و کشگر، سارا (۱۳۹۴). ارتباط بین شرکت در فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت و کیفیت زندگی در افراد میانسال شهرستان بهارستان. دومین همایش ملی انجمن علمی مدیریت ورزشی ایران، تهران. <https://civilica.com/doc/1027736>
- محمودی، آمنه و محمودی، میثم (۱۳۹۵). بررسی نقش بازی‌های بومی و محلی در آموزش تربیت‌بدنی مدارس. دومین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت‌بدنی و ورزش. چابهار. <https://doi.org/10.22054/PHYSICAL.2016.4832>
- مظفری، سیدامیراحمد و صفانیا، علی‌محمد (۱۳۸۱). نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور، با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی. المپیک، ۲۶(۱۰)، ۱۱۷-۱۲۶. <https://www.sid.ir/paper/430214/fa>
- معصومی، حسن، معصومی، خشایار و معصومی، غزل (۱۳۹۵). ورزش‌ها و بازی‌های بومی و محلی در استان مازندران. مؤسسه فرهنگی و اطلاع‌رسانی تیان. <https://doi.org/10.22054/TMS.2021.60102.2533>

- منصوری، محمدحسانی، پاکار، الهه، کریمی‌زاده اردکانی، محمد و محمدخانی، کمال (۱۴۰۰). تأثیر فعالیت بدنی منظم بر پرخاشگری و کیفیت زندگی دانش‌آموزان در دوران قرنطینه کرونا (کووید-۱۹). فصل‌نامه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت ایران، ۹(۴)، ۳۹۵-۴۰۵.
<https://doi.org/10.52547/ijhehp.9.4.398>
- منظری توکلی، محمدحسین، شجاعی، معصومه و ملانوروزی، کیوان (۱۴۰۰). مقایسه اثر بازی‌های بومی و محلی و حیاط پویا بر کارکرد شناختی، سواد بدنی و پیشرفت تحصیلی کودکان ۸ تا ۱۲ ساله. رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی (حرکت)، ۱۳(۳)، ۳۳۳-۳۵۴.
- ندایی، طاهره و عینعلی هرموشی، زهرا (۱۳۹۹). مدل‌یابی انواع فعالیت‌های بدنی بر کیفیت زندگی، امید به زندگی و رضایت از زندگی دبیران زن؛ مطالعه موردی شهر قم. مجله آموزش و سلامت جامعه، ۷(۳)، ۲۱۳-۲۲۰. <https://doi.org/10.29252/jech.7.3.213>.
- هدایان، مریم و دادخواه، رقیه (۱۳۹۶). نقش و اهمیت ورزش در اوقات فراغت دانش‌آموزان و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی. سومین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران. تهران. <https://civilica.com/doc/654147>.
- هنرور، افشار، غفوری، فرزاد، ططری حسن گاویار، احسان و لطیفی، حجت‌اله (۱۳۹۳). شیوه‌های احیا، ترویج و ارتقای ورزش‌ها و بازی‌های بومی و محلی در کشور. نشریه مدیریت ورزشی، ۶(۳)، ۴۹۳-۵۰۹. <https://doi.org/10.22059/jsm.2014.51510>.
- هیوود، لس و همکاران (۱۳۸۴). اوقات فراغت. ترجمه محمد احسانی. تهران: بامداد کتاب.
- Abdolmaleki, S., & Armand, M. (2016). The concept of the play and its types in class: The viewpoints of kindergarten and pre-schools teachers in Tehran. *Preschool and Elementary School Studies*, 2(6), 59-85. <https://doi.org/10.22054/soece.2016.8949> [In Persian]
- Aguilar, B., Tebar, W. R., Silva, S., Gomes, L. Q., Damato, T., Mota, J., Werneck, A. O., & Christofaro, D. (2022). *Leisure-time exercise is associated with lower depressive symptoms in community dwelling adults*. *European Journal of Sport Science*, 22(6), 916-925. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1895892>
- Akhoundi Sheikh Ahmadlu, M. (2020). Educational analysis of criteria for healthy recreation from the perspective of the Quran. *Quranic Studies and Sciences*, 4(8), 142-179. <https://ensani.ir/fa/article/473304/> [In Persian]
- Almasi, S., Zamani dadane, K., & Amirnjad, S. (2013). The relationship between physical activities in leisure time and quality of life of residents of the 7th district of Tehran. Paper presented at the *National Sports Science Student Conference*. <https://www.researchgate.net/publication/329504805> [In Persian]
- Andam, R., Asgari, M., & Salimi, M. (2015). Investigating barriers to promote traditional games from the perspective of the students. *Applied Research in Sport Management*, 4(2), 49-61. <https://www.sid.ir/paper/355971/fa>. [In Persian]
- Arslan, G., & Coşkun, M. (2020). Student subjective wellbeing, school functioning, and psychological adjustment in high school adolescents: A latent variable analysis. *Journal of Positive School Psychology*, 4(2), 153-164. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v4i2.231>
- Askarian, F., & Khodadadi, M. R. (2010). *Indigenous and local games of Northwestern Iran*. Hatmi: Tehran [In Persian]

- Astini, B. N., Nurhasanah, N., Rachmayani, I., & Ummahaati, R. (2021). *The Development of Traditional Games of Cat and Rat to Improve Social and Emotional Abilities of Children aged 5 to 6 Years Old*. In 2nd Annual on Education and Social Science (pp. 584-587). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210525.154>
- Bahrami, S., Kiani, M. S., Nazari, L., & Shahbazzpour, L. (2021). The effect of sports teachers' social responsibility on optimizing leisure time and preventing students' social harms. *Management and Educational Perspective*, 3(3), 29-54. <https://doi.org/10.22034/jmep.2021.305155.1068> [In Persian]
- Bejani, A., Khodadadi, M. R., & Hemati, R. (1400). *Preliminaries of Well-Being*. Tanin Danesh Publications. [In Persian]
- Beyg Mohammadi, T. (2016). The relationship between physical activity and the quality of work life of employees of sports and youth departments in Ilam province. Paper presented at the First International Conference on Modern Researches in Sports Sciences and Physical Education, Hamadan. <https://civilica.com/doc/691641/certificate/print/> [In Persian]
- Buecker, S., Simacek, T., Ingwersen, B., Terwiel, S., & Simonsmeier, B. A. (2021). *Physical activity and subjective well-being in healthy individuals: A meta-analytic review*. *Health Psychology Review*, 15(4), 574-592. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1760728>
- Gharabeyghi, M. (2012). Pathology of the rules governing the use of urban leisure spaces with a constructivist approach. *Master's Thesis, University of Tehran, Department of Geography and Urban Planning, Faculty of Geography*. <https://civilica.com/doc/1752021> [In Persian]
- Haywood, Les et al. (2005). *free time*. Translator: Mohammad Ehsani, Tehran: Bammad Kitab. [In Persian]
- Hodaeiyan, M., & Dadkhah, R. (2016). The role and importance of sports in students' free time and prevention of social harm. *Paper presented at the Third National Conference of Sports Sciences and Physical Education of Iran*, Tehran. <https://civilica.com/doc/654147> [In Persian]
- Honarvar, A., Ghafouri, F., Tatri Hassan Gavari, E., & Latifi, H. (2014). Methods of reviving, promoting, and enhancing indigenous and local sports and games in the country. *Journal of Sports Management*, 6(3), 493-509. <https://doi.org/10.22059/jsm.2014.51510> [In Persian]
- Hosseini, M., Poursoltani Zarandi, H., & Niknejad, M. (2015). The effectiveness of leisure time with an emphasis on the implementation of physical activities in the prevention of depression among housewives. *Paper presented at the Sports Science Conference*. <https://www.sid.ir/paper/834216/fa> [In Persian]
- Hosseini, S. E., Safania, A. M., & Yamini, F. (2012). The relationship between participation in leisure time physical activities and the quality of life of students in Mazandaran province. *Research in Educational Sports*, 1(1), 27-42. <https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/1598888> [In Persian]
- Hosseini-Amin, S. N., Seyed-Mirzaei, S. M. & Idrisi, A.. (2016). A Study on the Quality of Life and Factors Affecting It (Case Study: Citizens of Tehran). *Welfare Planning and Social Development*, 27(7), 33-47. <https://www.noormags.ir/view/en/articlepage/1132827/> [In Persian]

- Hosseini-Thabet, S. F., Zain Ali, Sharifdini, & Moghimian. (2020). The relationship of play with learning and social development of primary school students. *Science and Engineering Elites*, 21(4), 40-46. <https://www.sid.ir/paper/518113/fa> [In Persian]
- Huizinga, J. (1955). *Homo ludens: A study of the play-element in culture*. Beacon Press. <https://search.worldcat.org/title/1035613086>
- Ilchizadeh, N., Aghdasi, M., & Zamani, S. H. (2021). Effectiveness of native-local games on social development and mental health subscales in 12-14-year-old female students. *Sport Psychology Studies (Mutaleat Ravanshenasi Varzeshi)*, 10(35), 297-316. <https://doi.org/10.22089/spsyj.2020.7455.1796> [In Persian]
- Javid, M., Kazemi, M. A., & Fatemi, R. (2019). Health development with emphasis on tendency for participant in leisure time physical activity and playing digital games in adolescents. *Sports Science Applied Research, Education Without Borders*, 11(4), 2-19. [In Persian]
- Kamaruddin, I., Tannady, H., & Aina, M. (2023). The efforts to improve children's motoric ability by utilizing the role of traditional games. *Journal on Education*, 5(3), 9736-9740. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/1790/1466> [In Persian]
- Kia, S., Shabani, H., Ahghar, Q., & Madanlo, M (2016). the effect of self-expression skills training on the self-esteem of psychiatric nursing students, *Psychiatric Nursing*, 4(1) 38 46. <https://doi.org/10.30473/jsm.2020.53307.1423> [In Persian]
- Kiran, A., & Knights, J. (2010). Traditional Indigenous games promoting physical activity and cultural connectedness in primary schools? Cluster Randomised Control Trial. *Health Promotion Journal of Australia*, 21(2), 149-151. <https://doi.org/10.1071/HE10149>
- Kleinkorres, R., Stang-Rabrig, J., & McElvany, N. (2023). *Comparing parental and school pressure in terms of their relations with students' well-being*. *Learning and Individual Differences*, 104, 102288. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2023.102288>
- Lacatusu, V. E. (2015). *The Game in Psychopedagogical Literature*. *Annals Constantin Brancusi U. Targu Jiu, Letters & Soc. Sci. Series*. https://www.utgjiu.ro/revista/lit/pdf/2015-04.Supliment/09_Lacatusu.pdf
- Latorre Román, P. Á., Moreno Del Castillo, R., Lucena Zurita, M., Salas Sánchez, J., García-Pinillos, F., & Mora López, D. (2017). *Physical fitness in preschool children: Association with sex, age and weight status*. *Child: Care, Health and Development*, 43(2), 267-273. <https://doi.org/10.1111/cch.12404>
- Madondo, F., & Tsikira, J. (2022). Traditional children's games: Their relevance on skills development among rural Zimbabwean children age 3-8 years. *Journal of Research in Childhood Education*, 36(3), 406-420. <https://doi.org/10.1080/02568543.2021.1982084>
- Mansori, M., Pakar, E., Karimizadeh Ardakani, M., & Mohammadkhani, K. (2021). The effect of regular physical activity on aggression and quality of life of students during corona quarantine (Covid-19). *Iran J Health Educ Health Promot*, 9(4), 398-408. <https://doi.org/10.52547/ijhehp.9.4.398>. [In Persian]

- Manzouri Tavakoli, M. H., Shojaei, M., & Malanorouzi, K. (2021). Comparison of the effect of indigenous and local games and dynamic schoolyards on cognitive function, physical literacy, and academic progress of children aged 8 to 12. *Motor Learning and Sports Performance (Movement)*, 13(3), 333-354. [In Persian]
- Mohammadi Aram, S., Mokhtari, A., & Kashgar, S. (2015). The relationship between participation in leisure sports activities and quality of life in middle-aged people of Baharestan. Paper presented at the *Second National Conference of the Scientific Association of Sports Management of Iran, Tehran*. <https://civilica.com/doc/1027736>. [In Persian]
- Mozaffari, S. A., & Safania, A. M. (2002). How Students of Islamic Azad Universities in the Country Spend Their Leisure Time, with an Emphasis on Sports Activities. [In Persian]
- Masoumi, H., Masoumi, K., & Masoumi, G. (2015). Native and local sports and games in Mazandaran province. Tebian Cultural and Information Institute. <https://doi.org/10.22054/TMS.2021.60102.2533> [In Persian]
- Nedaei, T., & Ain Ali Harmoshi, Z. (2019). Modeling different types of physical activities on the quality of life, life expectancy and life satisfaction of female teachers; A case study of the city of Gom. *Journal of Education and Community Health*, 7(3), 213-220. <https://doi.org/10.29252/jech.7.3.213>. [In Persian]
- Peleias, M., Tempiski, P., Paro, H. B., Perotta, B., Mayer, F. B., Enns, S. C., ... & Martins, M. A. (2017). Leisure time physical activity and quality of life in medical students: Results from a multicentre study. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 3(1), e000213. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2016-000213>
- Pigaiani, Y., Zocante, L., Zocca, A., Arzenton, A., Menegolli, M., Fadel, S., ... & Colizzi, M. (2020, November). Adolescent lifestyle behaviors, coping strategies and subjective wellbeing during the COVID-19 pandemic: An online student survey. In *Healthcare* (Vol. 8, No. 4, p. 472). MDPI. <https://doi.org/10.3390/healthcare8040472>
- Rabai Isfahani, H. (2014). The style of spending leisure time from the perspective of thinkers of social sciences and Islamic teachings. *Islamic Social Research*, 20(100), 103-122. https://iss.razavi.ac.ir/article_785.html.
- Rezaei, H. (2018). Examining the relationship index from the indicators of good life in the writings of high school students: An analysis of the corpus of the Foundation. Paper presented at the *Third International Science and Engineering Congress*. <https://civilica.com/doc/1043223>. [In Persian]
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., ... & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383-1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
- Ruhi Dehkordi, M. (2012). The foundation of pedagogy of native and local Iranian games and their importance in expanding the physical and mental dimensions of elementary school students. *Career and Organizational Counseling*. 5(14), 66-83. [In Persian]
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster. <https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2015/01/Seligman-2011-Chapter-1.pdf>

- Shafiei Alavijeh, N. (2016). The relationship between physical activity level with depression and quality of life the elderly people in Alavijeh, Esfahan. *JGN*, 3(4), 34-45. <https://jgn.medilam.ac.ir/article-1-221-fa.html>. [In Persian]
- So, B., & Kwon, K. H. (2022). The impact of physical activity on well-being, lifestyle and health promotion in an era of COVID-19 and SARS-CoV-2 variant. *Postgraduate Medicine*, 134(4), 349-358. <https://doi.org/10.1080/00325481.2022.2052467>
- Sori, A., Shabani Moghadam, K., & Soury, R. (2016). The effect of physical activity on quality of life in elder women in Kermanshah Province. *Applied Research in Sport Management*, 4(4), 75-84. https://journals.pnu.ac.ir/article_2628_0.html. [In Persian]
- Tamizifar, R., & Azizimehr, K. (2016). The relationship between leisure and social happiness in the City of Isfahan. *social work research paper*, 2(6) 207-232. <https://doi.org/10.22054/rjsw.2017.7898>. [In Persian]
- Tatari, M., & Gholamian, M. (2021). Presenting a communication model of perceived social support and communication skills with how to spend leisure time of female high school students in Tehran. *Scientific Journal of Communication Management in Sports Media*, 8(4), 20-30. <https://doi.org/10.30473/jsm.2020.53307.1423>. [In Persian]
- Theodori, G. L. (2001). Examining the effects of community satisfaction and attachment on individual well-being. *Rural Sociology*, 66(4), 618-628. <https://doi.org/10.1111/j.1549-0831.2001.tb00087.x>
- Tohidi, I. (2019). The role of exercise in the quality of leisure time and sexual physiology of young people. *Master's thesis*. Etrak Qochan Institute of Higher Education. [In Persian]
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure and Recreation Management, Fourth edition*. <https://doi.org/10.4324/9780203477571>
- Zalbeki, B., Pakdaman, M., Kordi, H., & Ghotbi, M. (2016). The effect of selected indigenous and local games on reducing symptoms of attention deficit/hyperactivity disorder in elementary school students. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 17(4), 85-94. https://journals.iau.ir/article_534042.html?lang=en [In Persian]