



دانشگاه شمال
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه
جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد
در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

موضوع:

مشارکت در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت
و کیفیت زندگی در افراد جانباز و معلول فعال و غیرفعال

استاد راهنما:

دکتر علی محمد صفانیا

استاد مشاور:

دکتر مهرعلی همتی نژاد

نگارش:

صغرا خالقی بابایی

تابستان ۸۸





دانشگاه شمال
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه
جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد
در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

موضوع:

مشارکت در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت
و کیفیت زندگی در افراد جانباز و معلول فعال و غیرفعال

استاد راهنما:
دکتر علی محمد صفانیا

استاد مشاور:
دکتر مهرعلی همتی نژاد

نگارش:
صغرا خالقی بابایی

تابستان ۸۸

تقديم به :

خالق و صاحب لاهوت و ناسوت که همه را به پیشگاهش به خواندن و نوشتن رهنمون کرد تا بیندیشیم، بدانیم و به انجام رسانیم آنچه موجب قرب است و جاوید ماندن در پردیس عظمتش که تعالی هر مخلوق است. تقديم به صاحب «کن فیکون» تا بدانم که در این دهر هیچ ندانم.

تقديم به :

به همسر مهربانم حامد که در تمام مراحل زندگی و در تدوین این مجموعه مرا همراهی نمودند و انجام این کار جز با تلاش، گذشت و تحمل ایشان ممکن نبود.

تقديم به :

پیشگاه پر عظمت ایران و ایرانی. به گستره ورزشکاران که سلامت جسم و جان را به هم آمیختند. تقديم به توان یابان عزیز که با همت خویش نشان دادند که می شود و می توان. امید که بتوانیم درکشان کنیم و یادمان باشد که «بنی آدم اعضای یکدیگرند».

تشکر و قدردانی

بر خود لازم می دانم که سپاسگزار زحمات استاد گرامی جناب آقای دکتر علی محمد صفانیا باشم که با راهنمایی های اندیشمندانه خود مرا در انجام این تحقیق یاری نمودند و با سعه صدر و وسعت نظر گام هایم را در پیمودن راه علم استوار نمودند.

از استاد ارجمند جناب آقای دکتر مهرعلی همتی نژاد که با راهنمایی های ارزشمندشان مرا در تدوین این تحقیق یاری نمودند صمیمانه تشکر می نمایم.

همچنین از کلیه اساتید بزرگووارم که در طول تحصیل از حضورشان بهره گرفتم بی نهایت سپاسگزارم. «هر کس مرا کلمه ای آموخت، بنده خویشم گردانید.»
امام علی (ع)

چکیده

هدف از انجام این تحقیق، بررسی ارتباط بین مشارکت در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت و کیفیت زندگی در افراد جانباز و معلول فعال و غیر فعال می باشد. جامعه آماری تحقیق را کلیه افراد جانباز و معلول جسمی فعال و غیرفعال شهر تهران تشکیل می دهند که تعداد ۲۴۰ نفر به عنوان نمونه در دو گروه معلولین ورزشکار (۱۲۰ نفر) و معلولین غیر ورزشکار (۱۲۰ نفر) انتخاب شدند که در هرگروه مردان و زنان به تعداد مساوی و به روش نمونه گیری تصادفی و از نوع خوشه ای انتخاب شدند. روش انجام تحقیق حاضر توصیفی و از نوع پیمایشی می باشد. روابط بین متغیر ها از نوع همبستگی و همچنین مقایسه ای می باشد. ابزار اندازه گیری این تحقیق پرسشنامه های فعالیت بدنی شارکلی (SHARKLY) و کیفیت زندگی (WHOQOL.BREF) می باشد. جهت ارزیابی پایایی پرسشنامه از روش بازآزمایی استفاده گردید و میزان آلفای کرونباخ به دست آمده برای پرسشنامه شارکلی ۰/۸۶ و پرسشنامه کیفیت زندگی ۰/۹۵ گزارش شد. در تجزیه و تحلیل اطلاعات از روش های آماری ضریب همبستگی اسپیرمن و آزمون t گروه های مستقل و آزمون "U" مان-ویتنی استفاده شده است.

نتایج تحقیق نشان داد که :

بین سلامت جسمانی معلولین فعال و غیرفعال تفاوت معنی داری وجود دارد.

بین وضعیت روحی- روانی معلولین فعال و غیرفعال تفاوت معنی داری وجود دارد.

بین وضعیت ارتباطات اجتماعی معلولین فعال و غیرفعال تفاوت معنی داری وجود دارد.

بین قلمرو محیطی معلولین فعال و غیرفعال تفاوت معنی داری وجود دارد.

بین کیفیت زندگی معلولین فعال و غیرفعال تفاوت معنی داری وجود دارد.

بین شرکت در فعالیت ورزشی و سلامت جسمانی در افراد معلول فعال ارتباط معنی دار و معکوسی مشاهده شد $(r=-0/256, p=0/005)$.

بین شرکت در فعالیت ورزشی و وضعیت روحی- روانی در افراد معلول فعال ارتباط معنی داری وجود ندارد $(r=-0/116, p=0/207)$.

بین شرکت در فعالیت ورزشی و ارتباطات اجتماعی در افراد معلول فعال ارتباط معنی داری وجود ندارد $(r=0/068, p=0/463)$.

بین شرکت در فعالیت ورزشی و قلمرو محیطی در افراد معلول فعال ارتباط معنی داری وجود ندارد $(p=0/134, r=-0/138)$.

بین شرکت در فعالیت ورزشی و کیفیت زندگی در افراد معلول فعال ارتباط معنی داری وجود ندارد $(p=0/101, r=-0/151)$.

به طور کلی یافته های تحقیق بیانگر آن بود که کیفیت زندگی و نیز ابعاد چهارگانه آن در جانبازان و معلولین جسمی فعال بهتر از جانبازان و معلولین غیر فعال است. اگرچه برخی از فرضیات این تحقیق مورد قبول واقع نشد اما می توان گفت شرکت در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت می تواند در بهبود شرایط معلولین بسیار مفید باشد. به هر حال پیشنهاد می نمایم که تشویق این افراد برای انجام ورزش و فعالیت های بدنی در اوقات فراغت، راهی است برای ارتقای کیفیت زندگی این قشر از جامعه.

واژه های کلیدی: فعالیت ورزشی، اوقات فراغت، کیفیت زندگی، جانباز، معلول

فصل اول: طرح تحقیق

مقدمه	۲
بیان	
مسأله	
	۵
انجام	
ضرورت	
تحقیق	
	۹
اهداف	
تحقیق	
	۱۱
هدف	
کلی	
	۱۱
اهداف	
اختصاصی	
	۱۱
فرض	
تحقیق	
	۱۲
فرض	
پیش	
ها	
	۱۳
های	
محدودیت	
تحقیق	
	۱۳
کنترل	
در	
محدودیت	
محقق	
	۱۳

محدودیت کنترول
.....
..... ۱۴.....

متغیر تحقیق
.....
..... ۱۴.....

متغیر مستقل
.....
..... ۱۴.....

متغیر وابسته
.....
..... ۱۴.....

تعریف مفاهیم، اصطلاحات
.....
..... ۱۴.....

فصل دوم
مبانی نظری و پیشینه تحقیق

مقدمه
.....
..... ۱۸.....

مبانی نظری
.....
..... ۱۹.....

تعاریف اوقات
.....
..... ۲۰.....

فراغت در
.....
..... ۲۰.....

ریشه لغوی
.....
..... ۲۰.....

لغوی	ریشه	تفریح
اصطلاحی	تعریف	فراغت
عصر	اهمیت	اوقات	فراغت	در	عصر
عوامل	اثر	گذار	بر	نحوه	گذاران	اوقات
فهرست مطالب	عنوان	صفحه

نقش	سن	در	گذاران	اوقات
نقش	جنسیت	در	گذاران	اوقات
نقش	ورزش	در	گذاران	اوقات
ورزش	و	فعالیت	بدنی
سود	مندی	های	تفریحات	سالم	و	ورزش	های	تفریحی
تأثیرات مثبت	تفریحات سالم	و	ورزش	های	تفریحی	بر	جسم،	ذهن	و

تأثیر تفریحات سالم و ورزش های تفریحی در جلوگیری از آسیب های اجتماعی..... ۳۱

تأثیر ورزش بر هر یک از عوامل خطر ۳۱

ورزش و محیط زیست..... ۳۳

مزایای فعالیتهای ورزشی..... ۳۴

مزایای فیزیولوژیک..... ۳۴

مزیت اجتماعی..... ۳۵

مزیت روانشناختی..... ۳۶

ورزش همگانی یا ورزش برای همه..... ۳۸

اوقات فراغت و ورزش های تفریحی اقصای خاص..... ۴۰

اوقات فراغت و ورزش های تفریحی معلولین..... ۴۰

نیاز های معلولین در اوقات فراغت..... ۴۳

اهداف	اختصاصی	در	برنامه	ریزی	اوقات	فراغت	معلولین
								۴۵.....
اهمیت	اوقات	فراغت	و	تفریحات	سالم	برای	معلولین
								۴۶.....
موانع	احتمالی	گذران	اوقات	فراغت			معلولین
								۴۷.....
اصول	و	روش	های	سازماندهی	اوقات	فراغت	معلولین
								۴۷.....
معلولیت		و				فرد	معلول
							
								۵۱.....
							علل
							معلولیت
							
								۵۵.....
							انواع
							معلولیت
							
								۵۷.....
انواع	معلولیت	از	دیدگاه				توانبخشی
							
								۵۷.....
طبقه	بندی	معلولیت	ها	از	دیدگاه	پزشکی-	ورزشی
							
								۵۷.....
معلولیت	های	جسمی-					حرکتی
							
							
								۵۸.....
مشکلات	عمده	افراد					معلول
							
							
								۶۲.....
							فهرست مطالب

افراد	ورزش	تاریخچه معلول	۶۵
.....

.....	تاریخچه پارالمپیک	۶۷
.....

در	معلول	افراد	ورزش	تاریخچه ایران	۷۴
.....

در	معلولین	ویژه	فعال	ورزشی	های	رشته ایران	۷۷
.....

.....	کیفیت زندگی	۷۸
.....

.....	پیشینه تحقیق	۸۶
.....

داخل	در	شده	انجام	تحقیقات کشور	۸۶
.....

از	خارج	در	شده	انجام	تحقیقات کشور	۹۵
.....

.....	فصل سوم روش اجرای تحقیق	۱۰۸
.....	روش تحقیق

.....	جامعه آماری
.....

.....
.....
نمونه آماری و نحوه
گزینش.....
.....
.....

.....
.....
ابزار
اطلاعات.....
.....
.....

.....
.....
مشخصات
پرسشنامه.....
.....
.....

.....
.....
روش
تحقیق.....
.....
.....

.....
.....
روایی و اعتبار
شارکلی.....
.....
.....

.....
.....
روایی و اعتبار
زندگی.....
.....
.....

.....
.....
روش
آماري.....
.....
.....

فصل چهارم
نتایج و تجزیه و تحلیل آماری

.....
.....
توصیف
تحقیق.....
.....
.....

.....
.....
توصیف
ها.....
.....
.....

.....
.....
توصیف
تحقیق.....
.....
.....

عنوان	صفحه
جدول ۱-۲) سازمان های ورزشی معلولین و رشته های تحت پوشش.....	۷۱.....
جدول ۲-۲) اطلاعات مربوط به بازی های برگزار شده پارالمپیک از آغاز تا کنون.....	۷۴.....
جدول ۲-۳) مدال های کسب شده توسط تیم های ورزشی افراد جانباز و معلول ایران در مسابقات پارالمپیک.....	۷۷.....
جدول ۱-۴) توزیع نمونه تحقیق بر اساس جنسیت.....	۱۱۷.....
جدول ۲-۴) توزیع نمونه تحقیق بر اساس سطح تحصیلات.....	۱۱۷.....
جدول ۳-۴) توزیع نمونه تحقیق بر اساس وضعیت تأهل.....	۱۱۸.....
جدول ۴-۴) توزیع نمونه تحقیق بر اساس نوع معلولیت.....	۱۱۸.....
جدول ۴-۵) توزیع نمونه تحقیق بر اساس علت معلولیت.....	۱۱۹.....
جدول ۴-۶) توزیع نمونه تحقیق بر اساس نوع مسکن.....	۱۱۹.....
جدول ۴-۷) توزیع نمونه تحقیق بر اساس داشتن شغل.....	۱۲۰.....

جدول ۴-۸) توزیع نمونه تحقیق بر اساس نوع شغل
.....
..... ۱۲۰.....

جدول ۴-۹) توزیع نمونه تحقیق بر اساس درآمد
.....
..... ۱۲۰.....

جدول ۴-۱۰) شاخص های توصیفی سن و مدت معلولیت
.....
..... ۱۲۱.....

جدول ۴-۱۱) توزیع نمونه تحقیق بر اساس تعداد دفعات انجام فعالیت بدنی
.....
..... ۱۲۱.....

جدول ۴-۱۲) توزیع نمونه تحقیق بر اساس مدت زمان فعالیت بدنی در هر جلسه
.....
..... ۱۲۲

جدول ۴-۱۳) توزیع نمونه تحقیق بر اساس مدت انجام فعالیت بدنی
.....
..... ۱۲۲.....

جدول ۴-۱۴) توزیع نمونه تحقیق بر اساس شدت فعالیت ورزشی
.....
..... ۱۲۳.....

فهرست جداول

عنوان
صفحه

جدول ۴-۱۵) شاخص های توصیفی متغیر های اصلی تحقیق
.....
..... ۱۲۳.....

جدول ۴-۱۶) مقایسه ابعاد کیفیت زندگی معلولین فعال و غیر فعال (الف)
.....
..... ۱۲۴.....

جدول ۴-۱۷) مقایسه ابعاد کیفیت زندگی معلولین فعال و غیر فعال (ب)
.....
..... ۱۲۵.....

جدول ۴-۱۸) مقایسه کیفیت زندگی معلولین فعال و غیر فعال.....
۱۲۸.....

جدول ۴-۱۹) ارتباط بین میزان فعالیت بدنی با کیفیت زندگی و ابعاد آن.....
۱۲۹.....

عنوان	صفحه
شکل (۱-۲) رابطه بین نقص، نا توانی و معلولیت	۵۳
شکل (۲-۲) چگونگی روند معلولیت	۵۴
شکل (۳-۲) سال تأسیس سازمان های بین المللی ورزش افراد معلول و معلولیت تحت پوشش	۷۰
شکل (۴-۲) اجزا سلامتی مرتبط با کیفیت زندگی از وود-دیفین و کخلر	۸۵
نمودار (۱-۴) مقایسه سلامت جسمانی و قلمرو محیطی معلولین فعال و غیر فعال	۱۲۵
نمودار (۲-۴) مقایسه وضعیت روحی-روانی معلولین فعال و غیر فعال	۱۲۶
نمودار (۴-۴) مقایسه وضعیت ارتباطات اجتماعی معلولین فعال و غیر فعال	۱۲۷

فصل اول

طرح تحقیق