

مقایسه کیفیت زندگی، اعتماد به نفس و سلامت عمومی در جانبازان ورزشکار و غیرورزشکار

تاریخ دریافت: ۹۷/۰۹/۱۵- تاریخ پذیرش: ۹۷/۱۲/۰۱

خلاصه

مقدمه

تغییر و تحولات جهانی در مقوله‌های زندگی معاصر، تربیت بدنی و ورزش را از ضروریاتی ساخته که دوری از آن اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسد. هدف از این پژوهش مقایسه کیفیت زندگی، اعتماد به نفس و سلامت عمومی در جانبازان ورزشکار و غیر ورزشکار بود.

روش کار

روش تحقیق حاضر توصیفی و از نوع پیمایشی می‌باشد. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه جانبازان شهر خوی می‌باشند که طبق آمار بدست آمده از بنیاد جانبازان شهرستان خوی، ۹۵ نفر از جانبازان ورزشکار انفرادی، ۹۵ نفر جانبازان ورزشکار عضو تیم‌های ورزشی و ۹۵ نفر از جانبازان غیر ورزشکار به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. جهت گردآوری داده‌ها از پرسشنامه ویژگی‌های دموگرافیک، پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی ۲۶ سوالی، پرسشنامه استاندارد اعتماد به نفس آیزنک ۳۰ سوالی، پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ) گلدبرگ ۲۸ سوالی استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تکنیک آمار توصیفی و آمار استنباطی (آزمون کلموگروف اسمیرنوف و آزمون تحلیل واریانس در اندازه‌های تکراری و آزمون تعقیبی توکی) استفاده گردید.

نتایج

یافته‌های حاصل از تحقیق نشان می‌دهد کیفیت زندگی جانبازان ورزشکار انفرادی و گروهی نسبت به غیرورزشکار در شرایط بهتری قرار داشت و بین جانبازان ورزشکار انفرادی و گروهی تفاوت معناداری مشاهده نشد. سلامت عمومی هم در جانبازان ورزشکار انفرادی و گروهی بهتر از جانبازان غیر ورزشکار بود. اعتماد به نفس جانبازان ورزشکار انفرادی و گروهی از جانبازان غیر ورزشکار بهتر بود.

نتیجه گیری

با توجه به نتایج این پژوهش به نظر می‌رسد یکی از بهترین راهکارهای ارتقای کیفیت زندگی، اعتماد به نفس و سلامت عمومی این افراد انجام فعالیت بدنی و ورزش می‌باشد.

کلمات کلیدی

جانبازان ورزشکار، جانبازان غیرورزشکار، کیفیت زندگی، اعتماد به نفس، سلامت عمومی

سیدجبار حسینی^۱

محمد نصیری^{۲*}

۱- کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی،

واحد خوی، خوی، ایران

۲- استادیار مدیریت ورزشی، گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد

اسلامی، واحد خوی، خوی، ایران

Email: mohammad.nasiri79@gmail.com

مقدمه

در حال حاضر، دیدگاه آدمی نسبت به زندگی تغییرات چشمگیری یافته است، به طوری که فقط حفظ زندگی به شکل معمول، مطلوب تلقی نمی‌شود؛ بلکه برای ارتقاء جنبه‌های مختلف کیفیت زندگی تلاش بسیار زیادی انجام می‌گیرد. تحقیقات و تجربیات به دست آمده نشان داده است که بهبودی جانبازان و معلولین اصولاً کاری درمانی است که بدون ورزش کردن میسر نیست از همین رو اکثر توصیه‌های درمانی بر پایه تجربیات ورزشی گوناگون استوار است. انجام ورزش و ایجاد تحرک برنامه ریزی شده تأثیر شگرفی بر مشکلات موجود دارد به خصوص انجام ورزش‌های روزانه و دسته جمعی. بر اساس برخی دیدگاه‌ها، ورزش به عنوان واسطه و عامل ارتباط بین فرد با خودش و یا دیگران است. این شناخت چند جنبه‌ای می‌تواند در سازگاری‌های اجتماعی و شخصیت دخیل باشد. ورزش نه تنها اعتماد به نفس را در فرد تقویت می‌کند بلکه نگرش جامعه را نسبت به معلولین دگرگون می‌سازد. به طور خلاصه ورزش از نظر جسمی، روحی، فردی و اجتماعی در زندگی جانبازان و معلولین اثری قطعی و تعیین کننده‌ای دارد (۱). پیشرفت‌های علمی قرن بیستم در زمینه فناوری سبب شده تا حجم کارها کمتر شود و کارهایی که به انرژی بدن نیازمندند، توسط ماشین‌ها و وسایل انجام گیرند. بنابراین سلامت انسان به مرور زمان در معرض بروز بیماری‌های قلبی-عروقی، فشار خون، چاقی، دیابت، دردهای کمر و دیگر امراض ناشی از عدم تحرک بدنی قرار دارد (۲). تغییر و تحولات جهانی در مقوله‌های زندگی معاصر، تربیت بدنی و ورزش را از ضروریاتی ساخته که دوری از آن اجتناب ناپذیر به نظر می‌رسد. اهداف تربیت بدنی و ورزش با تجارب و علائق افراد در ارتباط اند و مقاصد و جهت برنامه‌ها را تعیین می‌کنند و با توجه به اهمیت و توسعه‌ی حیطه‌ی علم تربیت بدنی و ورزش اهداف آن به رده‌های جمعیتی خاصی محدود نیست، بلکه به تمام رده‌های جمعیتی گسترش یافته است (۳). براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، افزایش فعالیت فیزیکی می‌تواند سبب

کاهش هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی و کاهش میزان مرگ و میر شود. برنامه‌های ورزشی می‌توانند با هزینه‌های کم اجرا شوند. به نظر می‌رسد پرداختن به آنها و تشویق مردم در این زمینه، راه عاقلانه‌ای برای بهبود سلامت عمومی جامعه باشد. مسئله‌ی عدم تحرک بدنی در افراد جانباز با توجه به مشکلات جسمی موجود در پیکره‌ی وجودی و مشکلات ناشی از محیط و جامعه به گونه‌ی دیگر قابل بررسی است. این افراد از یک طرف به دلیل معلولیت جسمی محدودیت حرکتی دارند و از طرف دیگر، نوع معلولیت، آنان را از پرداختن به بعضی از فعالیت‌های ورزشی باز می‌دارد. بنابراین مقوله فعالیت‌های ورزشی برای افراد جانباز از دو جنبه درمانی که هدف آن تأمین سلامتی است و دیگری پیشگیری از مبتلا شدن به بیماری‌های ثانویه حائز اهمیت است.

تعداد جانبازان به دلیل حوادث و وقایع دوران انقلاب و بروز جنگ هشت ساله میان ایران و عراق از میزان شایان توجهی برخوردار است. این گروه با توجه به زمینه‌های اعتقادی و اختصاصات منحصر به فرد، بازوی توانمند جامعه محسوب می‌شوند و چنانچه کارکردهای مثبت و منفی مشارکت در فعالیت‌های ورزشی برای اقشار جانباز به خوبی معین شود، زمینه‌های لازم برای برنامه‌ریزی و بهره‌وری نحوه‌ی مشارکت در فعالیت‌های ورزشی آنان به منظور دستیابی به الگوی مناسب، از جمله موارد مهم در جامعه اسلامی ما محسوب می‌شود. نقش ورزش و فعالیت بدنی به عنوان راهبردی که توانایی بالقوه‌ای در یاری رساندن به اهداف سلامتی، اجتماعی و اقتصادی دارد، بسیار حائز اهمیت است (۴). درک و شناسایی عوامل مؤثر بر گرایش جانبازان این قشر عزیز جامعه، به سوی فعالیت‌های ورزشی نیازمند توجه جدی است. از جمله‌ی این عوامل می‌توان به وضعیت اجتماعی-اقتصادی اشاره کرد.

فعالیت هر شخص با یک منظور و در محیطی متفاوت از محیط روزانه به هدف مسابقه، کسب برتری، لذت بردن و پیشرفت

مهارت است. ورزش با شکل دهی مناسب جسم به وضعیتی بهتر، تأثیر سودمند مستقیمی بر بدن دارد. ورزش هم چنین از نظر روانی به ما کمک می‌کند و باعث می‌شود تا حس صلاحیت و اثربخشی خود را تقویت کنیم. هنگام ورزش می‌دانیم که در حال انجام کاری مفید هستیم، لذا حس ارزش مندی تجربه می‌شود.

ورزش فرصتی ارائه می‌دهد تا درد و رنج از ذهن بیرون رود و احساسات خشم، افسردگی و اضطراب دور ریخته شود. قریب ۱۰٪ از افراد جامعه حاضر را جانبازان و معلولین تشکیل می‌دهند که به سبب دلایل متفاوتی از جمله جنگ، تصادفات، بیماری و عوامل مادرزادی دچار معلولیت شده‌اند و غالباً به دلیل نقص عضو مجبور به تغییر در سبک زندگی و به دلیل عدم قرار گرفتن در جایگاه مناسب اجتماعی دچار انزوا گردیده‌اند (۵). ورزش که در زندگی و ارتباطات اجتماعی معلولین و غیر معلولین نقشی کلیدی دارد در برگزیده تمامی فعالیت‌های فیزیکی مانند بازی، تفریح، ورزش سازمان یافته، غیر رسمی یا ورزش رقابتی و ورزش محلی یا بازی‌هایی است که به برانزنگی انجام، سلامت جسمانی، آرامش فکری و روانی کمک می‌کند. با توجه به وضعیت بدنی جانبازان، ورزش می‌تواند چه از لحاظ سلامت جسمانی و چه از لحاظ سلامت روانی به این افراد کمک نماید و برای آنها راهگشا باشد و باعث افزایش کیفیت زندگیشان گردد. ورزش نه تنها اعتماد به نفس را در فرد تقویت می‌کند بلکه نگرش جامعه را نسبت به معلولین دگرگون می‌سازد. نگرشی که تا چندی پیش از این معلولین را به عنوان افرادی وابسته و محتاج و سربار جامعه فرض می‌کردند (۵). در حال حاضر، دیدگاه آدمی نسبت به زندگی تغییرات چشمگیری یافته است، به طوری که فقط حفظ زندگی به شکل معمول، مطلوب تلقی نمی‌شود؛ بلکه برای ارتقاء جنبه‌های مختلف کیفیت زندگی تلاش بسیار زیادی انجام می‌گیرد (۶، ۷). به نظر می‌رسد کسانی که در انواع فعالیت‌های ورزشی و تفریحی شرکت می‌کنند از مزایای جسمانی و روانی این فعالیت‌ها سود برده و کیفیت زندگی خود و سلامت روانی را افزایش می‌دهند و حتی ممکن است از این نظر در سطح بالاتری قرار داشته باشند. به

طوری که ورزش عامل ایجاد نشاط، شور و شوق و فعالیت‌های فردی و جمعی است که این خود مانع بروز دلتنگی، افسردگی و تألماتی است که احتمالاً فرد جانباز و معلول نسبت به خود تصور می‌کند (۵). به طور خلاصه ورزش نقش مهمی را در سلامت جسم، روح و زندگی فردی و اجتماعی جانبازان و معلولین ایفا می‌کند که به تبع آن در فرایند توسعه فرهنگی و اجتماعی جامعه گام بر می‌دارد. مطالعه‌ی نقش و کارکرد عوامل روانشناختی و شخصیتی در موفقیت ورزشکاران در کسب نتایج مطلوب ورزشی یکی از زمینه‌هایی است که علاقه و توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده است. مطالعات اخیر نشان می‌دهند که ورزشکاران دارای اعتماد به نفس، به توانایی‌های خود برای کسب شایستگی و یادگیری مهارت‌های جسمانی و روانی اطمینان دارند (۸). شلانگوسک و همکاران (۲۰۱۴) اظهار داشتند ورزشکارانی که خود ادراکی، کفایت و اعتماد به نفس بالایی دارند، همیشه راهی برای موفقیت و پیروزی پیدا می‌کنند؛ زیرا معتقدند همیشه راهی برای موفقیت و پشت سر گذاشتن مشکلات وجود دارد (۹). برخی از ورزشکاران، علاوه بر مهارت‌های جسمانی، توانایی روانی خارق العاده‌ای دارند که به آنها کمک می‌کند تا فشارهای روانی خود را تنظیم کرده و با تمرکز بهتر و بالاتری اهداف رقابتی خود را تدوین نمایند؛ بنابراین کشف تاثیر ورزش بر رفتارهای ورزشکاران ضروری می‌باشد (۱۰). روشن ساختن چگونگی تعامل بین اثر ورزش با ویژگی‌های روانی، کیفیت زندگی، اعتماد به نفس کمک بزرگی به جامعه ورزش و تصمیمات لازمه خواهد کرد.

از سویی در ایران مسئولان برنامه ریزی و سیاستگذاری توسعه، هنوز به مفهوم کیفیت زندگی توجهی نشان نداده‌اند و در زمینه کیفیت زندگی افراد جانباز و معلول شرکت کننده در ورزش همگانی پژوهشی صورت نگرفته است، لذا با توجه به وضعیت جسمانی افراد جانباز و معلول و احتمال مبتلا شدن به بیماری‌ها و عوارض ناشی از عدم فعالیت بدنی و ورزش در آنها، ضروری به نظر می‌رسد که کیفیت زندگی جانبازان و معلولین شرکت کننده در فعالیت بدنی و به خصوص ورزش همگانی، میزان افزایش اعتماد به نفس و سلامت روحی و روانی به صورت

مقیاس در سال ۱۹۹۶ توسط گروهی از کارشناسان سازمان بهداشت جهانی و با تعدیل گویه‌های فرم ۱۰۰ سوالی این پرسشنامه ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۴ زیرمقیاس و یک نمره کلی است. این زیر مقیاس‌ها عبارتند از: سلامت جسمی، سلامت روان، روابط اجتماعی، سلامت محیط اطراف و یک نمره کلی. آزمون اعتماد به نفس آیزنک (۱۹۷۹) شامل ۳۰ سوال زمینه کلی سنخ استواری سازگاری در برابر ناستواری هیجانی می‌باشد. استواری سازگاری از صفاتی چون اعتماد به نفس، خوشی، آرامش و ناستواری هیجانی از صفاتی چون احساس حقارت، افسردگی، نگرانی، تشکیل شده است. پرسشنامه سلامت عمومی ۲۸ سوالی توسط گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۹) ارائه شده و دارای ۴ مقیاس فرعی است و هر مقیاس ۷

پرسش دارد. مقیاس‌های مذکور عبارتند از:

- ۱- مقیاس علائم جسمانی^۱
- ۲- مقیاس علائم اضطرابی^۲
- ۳- مقیاس کارکرد اجتماعی^۳
- ۴- مقیاس علائم افسردگی^۴

تعیین پایایی و روایی پرسشنامه‌ها

روایی پرسشنامه‌ها توسط ۱۵ نفر از اساتید تربیت بدنی و علوم ورزشی در گرایش مدیریت ورزشی مورد تأیید قرار گرفت. برای تعیین ضریب پایایی پرسشنامه کیفیت زندگی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. برای تعیین پایایی، یک نمونه اولیه شامل ۲۵ پرسشنامه از هر سه پرسشنامه پیش آزمون گردید و سپس با استفاده از داده‌های به دست آمده از این پرسش نامه و به کمک نرم افزار آماری SPSS میزان پایایی با روش آلفای کرونباخ محاسبه شد که نتایج نشان دهنده آن است که پرسش نامه‌های مورد استفاده از قابلیت اعتماد و یا به عبارت دیگر از پایایی لازم برخوردار می‌باشند (جدول ۱). برای تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS در دو بخش آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد، روش‌های تحلیل آمار توصیفی شامل

علمی مورد تحقیق و پژوهش قرار گرفته تا اطلاعات مربوط به این فاکتورهای افراد شرکت کننده، در اختیار مسئولین ذیربط، برای برنامه ریزی هر چه بهتر فعالیت‌های بدنی و ورزشی این افراد قرار گیرد و همچنین دیگر افراد جانباز و معلول از فواید و مزایای شرکت در فعالیت بدنی و ورزش همگانی آگاهی یابند و برای شرکت در ورزش همگانی و فعالیت بدنی ترغیب شوند. بنابراین سؤال اصلی این تحقیق عبارت است از اینکه آیا شرکت در فعالیت‌های ورزشی انفرادی و گروهی و یا عدم شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند بر روی کیفیت زندگی، اعتماد به نفس و سلامت عمومی جانبازان مؤثر باشد یا نه؟

روش کار

پژوهش حاضر توصیفی و از نوع پیمایشی است. جامعه آماری این تحقیق را کلیه جانبازان شهر خوی تشکیل دادند و تعداد جانبازان شهرستان خوی ۲۸۵ نفر بودند که طبق آمار بدست آمده از بنیاد جانبازان شهرستان خوی تعداد ۹۵ نفر ورزشکار انفرادی و ۹۵ نفر که عضو تیم های ورزشی بودند و ۹۵ نفر غیرورزشکار می‌باشد. جانبازان ورزشکار انفرادی ۵۴ نفر عضو تیم‌های کوهنوردی و ۲۹ نفر بدنسازی و ۱۱ نفر شنا و ۲۱ نفر پیاده روی می‌کردند و جانبازان ورزشکار گروهی عضو تیم‌های ورزشی بودند و این تیم‌ها شامل والیبال نشسته که ۵۷ نفر، فوتسال ۴۳ نفر و بسکتبال ۱۵ نفر می‌باشند که این افراد حداقل در طول هفته سه روز به ورزش می‌پرداختند و غیرورزشکاران که در طول هفته ورزشی انجام نمی‌دادند.

ابزار اندازه گیری در تحقیق حاضر شامل پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک، پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی ۲۶ سوالی، پرسشنامه استاندارد اعتماد به نفس آیزنک ۳۰ سوالی و پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ) گلدبرگ ۲۸ سوالی بود. پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک شامل سوابقی از قبیل جنسیت، سن، شغل، میزان تحصیلات، وضعیت تأهل، وضعیت اقتصادی بود. پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی ۲۶ سوالی (WHOQOL-BREF) یک پرسشنامه ۲۶ سوالی است که کیفیت زندگی کلی و عمومی فرد را می‌سنجد. این

¹ Goldberg and Hiller

² Somatic symptoms

³ anxiety

⁴ social Function

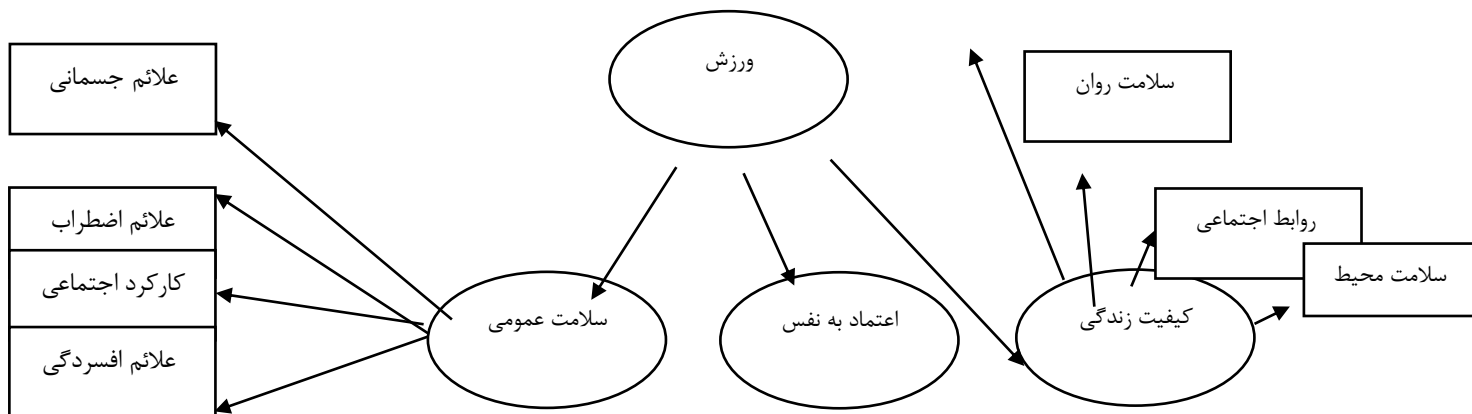
⁵ depression symptoms

جداول و نمودارها، شاخص‌های گرایش مرکزی، پراکندگی و فراوانی‌ها است و در تحلیل آمار استنباطی از آزمون کولموگروف اسمیرنوف و آزمون تحلیل واریانس در اندازه گیری‌های تکراری استفاده گردید. در شکل ۱ می‌توان مدل مفهومی روش پیشنهادی با مقیاس‌ها و خرده مقیاس‌های آن را مشاهده کرد.

جداول و نمودارها، شاخص‌های گرایش مرکزی، پراکندگی و فراوانی‌ها است و در تحلیل آمار استنباطی از آزمون کولموگروف اسمیرنوف و آزمون تحلیل واریانس در اندازه گیری‌های تکراری استفاده گردید. در شکل ۱ می‌توان مدل مفهومی روش پیشنهادی با مقیاس‌ها و خرده مقیاس‌های آن را مشاهده کرد.

جدول ۱- جدول پایایی پرسشنامه‌ها

عامل	سوالات	آلفای کرونباخ	سطح معنی داری
کیفیت زندگی	۱-۲۶	۰/۹۰۰	۰/۰۰۰
سلامت عمومی	۱-۲۸	۰/۸۹۴	۰/۰۰۰
اعتماد به نفس	۱-۳۰	۰/۷۱۲	۰/۰۰۰



شکل ۱- مدل مفهومی پژوهش

کردیم. آزمون توکی هم برای وجود رابطه بین سه گروه به کار برده شد.

همان گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود سن بیشتر جانبازان بالای ۵۰ و تحصیلات لیسانس یا فوق لیانس دارند و همچنین از لحاظ اقتصادی در وضعیت متوسط به بالا قرار دارند.

نتایج

برای تعیین توزیع نرمال داده‌ها از آزمون کلموگروف- اسمیرنوف استفاده شد که نتایج این آزمون نشان دهنده نرمال بودن توزیع داده‌ها بود. برای تحلیل استنباطی داده‌ها از آمار پارامتریک و از تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری استفاده

جدول ۲- اطلاعات دموگرافیک آزمودنی‌ها

درصد	فروانی	گروه
۳۳/۳۳	۹۵	ورزشکاران جانباز انفرادی
۳۳/۳۳	۹۵	ورزشکاران جانباز گروهی
۳۳/۳۳	۹۵	جانبازان غیرورزشکار
۲	۲	۳۰ تا ۲۵
۳۲	۳۱	۴۰ تا ۳۱
۲۵	۲۴	۵۰ تا ۴۱
۴۱	۳۸	۵۰ به بالا
۳	۳	دیپلم و زیردیپلم
۱۴	۱۳	فوق دیپلم
۳۸	۳۶	لیسانس

۳۹	۳۷	فوق لیسانس	
۶	۶	دکتر	
۱۶	۱۵	خیلی خوب	
۳۶	۳۴	خوب	
۳۴	۳۲	متوسط	وضعیت اقتصادی
۱۱	۱۱	پائین	
۳	۳	خیلی پائین	

جدول ۳- نتایج آزمون تحلیل واریانس در اندازه‌های تکراری سه گروه در کیفیت زندگی، اعتماد به نفس و سلامت عمومی

متغیر	گروه	انحراف معیار \pm میانگین	آزمون آماری (F)	P
کیفیت زندگی	جانبازان ورزشکار انفرادی	۵۳/۵۸ \pm ۱۳/۸۲	۸/۲۲	* / ۰۰۰
	جانبازان ورزشکار گروهی	۵۷/۹۰ \pm ۱۰/۲۵		
	جانبازان غیرورزشکار	۴۸/۱۸ \pm ۸/۹۲		
اعتماد به نفس	جانبازان ورزشکار انفرادی	۱۹/۶۹ \pm ۸/۱۲	۶/۱۵۳	* / ۰۰۰
	جانبازان ورزشکار گروهی	۲۲/۲۱ \pm ۶/۴۲		
	جانبازان غیرورزشکار	۱۷/۷۱ \pm ۷/۲۳		
سلامت عمومی	جانبازان ورزشکار انفرادی	۱۹/۷۸ \pm ۳/۳۳	۰/۱۹۷	* / ۰۰۰
	جانبازان ورزشکار گروهی	۲۳/۸۹ \pm ۳/۷۴		
	جانبازان غیرورزشکار	۱۸/۱۶ \pm ۲/۴۶		

* وجود تفاوت معنی دار در میانگین‌های متغیرها ($P \leq 0/05$)

جدول ۴- مقایسه چندگانه آزمون توکی

جانباز غیر ورزشکار با		جانباز غیرورزشکار با		جانباز ورزشکار انفرادی		تفاوت	P
جانباز ورزشکار گروهی		جانباز ورزشکار گروهی		جانباز ورزشکار گروهی			
تفاوت	P	تفاوت	P	تفاوت	P		
۴/۳۴	* / ۰۰۱	۳/۳۶	* / ۰۰۰	۵/۵۸	۰/۱۲۵	کیفیت زندگی	
۵/۲۴	* / ۰۰۰	۴/۷۴	* / ۰۰۱	۴/۶۶	۰/۰۸۲	اعتماد به نفس	
۳/۶۸	* / ۰۰۰	۳/۹۵	* / ۰۰۱	۵/۴۷	۰/۰۹۲	سلامت عمومی	

* وجود تفاوت معنی دار در میانگین‌های متغیرها ($P \leq 0/05$)

بحث و نتیجه گیری

تغییر و تحولات جهانی در مقوله‌های زندگی معاصر، ورزش را از ضروریاتی ساخته است که دوری از آن اجتناب ناپذیر به نظر می‌رسد. اهداف ورزش با تجارب و علایق افراد در ارتباطند و مقاصد و جهت برنامه‌ها را تعیین می‌کند و با توجه به اهمیت و توسعه‌ی حیطه‌ی علم تربیت بدنی و ورزش، اهداف آن محدود به رده‌های جمعیتی خاصی نیست، بلکه به تمام رده‌های جمعیتی گسترش یافته است. مسئله‌ی عدم

تحرک بدنی در افراد جانباز با توجه به مشکلات جسمی موجود در پیکره‌ی وجودی و مشکلات ناشی از محیط و جامعه به گونه‌ی دیگر قابل بررسی است. این افراد از یک طرف دارای محدودیت حرکتی به دلیل معلولیت جسمی‌اند و از طرف دیگر، نوع معلولیت، آنان را از پرداختن به بعضی از فعالیت‌های ورزشی باز می‌دارد. بنابراین مقوله‌ی فعالیت‌های ورزشی برای افراد جانباز از دو جنبه‌ی درمانی که هدف آن تأمین سلامتی است و دیگری پیشگیری از مبتلا شدن به

محدودیت حرکتی به دلیل معلولیت جسمی هستند و از طرف دیگر نوع معلولیت، آنان را از پرداختن به بعضی از فعالیت‌های ورزشی باز می‌دارد. پس مقوله فعالیت بدنی و ورزش در ارتباط با افراد معلول و جانباز از اهمیت بسیاری برخوردار است و افراد غیرورزشکار از این سلامت جسمی بسیار دورتر است. یکی از عواملی که باعث سلامت عمومی بهتر می‌شود ورزش و فعالیت بدنی است که در پژوهش‌های زیادی مورد تأکید قرار گرفته است. دانش، تحصیلات و شرکت در فعالیت‌های ورزشی توانایی‌های بالقوه فرد را در مقابله با آشفتگی‌ها و عوامل تنش‌زا افزایش می‌دهد و موجب موفقیت فرد در انجام رفتار و مراقبت از خود و کاهش افسردگی و اضطراب می‌شود و این امر باعث بهبود کیفیت زندگی می‌شود.

به طور کلی فعالیت بدنی سبب افزایش شادکامی، اعتماد به نفس و کاهش افسردگی، اضطراب و افزایش سلامت جسمانی و روانی در طول عمر می‌شود. بنابراین، فعالیت بدنی به عنوان اهرم نیروی بالقوه، افراد را در تمامی مراحل تحول روانی اجتماعی به فعل رسانده و به عنوان نیازی فطری در پدیده‌های اجتماعی آموزشی رسالتی بزرگ در تکامل جسمانی و روانی افراد دارد. همچنین، با پرورش و تقویت شخصیت تأثیر مثبتی بر رشد روانی اجتماعی می‌گذارد.

نشان داده شده است که مشکلات روانی و اجتماعی افراد معلول که نیم رخ مشکلات آنها ناشی از فقدان تحرک کافی، تصور ضعیف یا منفی از بدن، تأثیر مخرب بر روی رشد جسمی و اجتماعی دارد. مرکز ملی کنترل بیماری‌های مزمن و ترویج سلامتی آمریکا در سال ۲۰۰۰ در مقاله‌ای با عنوان فعالیت بدنی و سلامتی افراد معلول به مزایای روانی فعالیت‌های ورزشی اشاره کرده است از جمله کاهش علائم اضطراب، کاهش علائم افسردگی، بهبود خلق و خو و تقویت احساس خوب بودن (بهبودی) که نشان دهنده سلامت عمومی بهتر است.

افرادی که از ورزش می‌کنند، به توانایی خود اطمینان زیادی دارند و فعالانه در برنامه‌های بهداشتی، آموزشی و ورزشی ایفای نقش می‌کنند. شرکت در این برنامه‌ها سبب بالا رفتن کیفیت زندگی افراد می‌شود و بطور کلی اعتماد به نفس،

بیماری‌های ثانویه حائز اهمیت است. درک و شناسایی عوامل مؤثر بر گرایش جانبازان، این قشر عزیز جامعه، به سوی فعالیت‌های ورزشی نیازمند توجه جدی است.

با توجه به نتایج حاصل از این تحقیق می‌توان اینگونه بیان داشت که بین کیفیت زندگی، سلامت عمومی و اعتماد به نفس جانبازان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد. نتایج این تحقیق با نتایج تحقیق (مستحفظیان و همکاران، ۱۳۹۵؛ سعید حاتمی و همکاران، ۱۳۹۱؛ الاوسکی و مکالوی^۱، ۲۰۰۵؛ هانگ و همکاران^۲، ۲۰۰۴؛ واترمان^۳، ۲۰۰۲؛ ریجسکی و می هالکو^۴، ۲۰۰۱) همسو بود (۷، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴ و ۱۵). به طور کلی افرادی که ورزش می‌کنند از سلامت جسمانی بیشتری برخوردارند زیرا زمانی که انسان ورزش می‌کند دمای بدن وی خیلی زیاد تغییر می‌کند، انتقال دهنده‌های عصبی بهبود می‌یابند، چیرگی و اعتماد به نفس فرد افزایش می‌یابد. افرادی معتقد بودند که بعد از انجام فعالیت ورزشی می‌توانند درد خود را تسکین دهند. بر این اساس محققان ادعا کردند که ورزش می‌تواند تولید آندروفین‌های بدن (مسکن‌های طبیعی) را به مقدار زیادی افزایش دهد (۱۶). همچنین ورزش به بهبود بیماران جسمی کمک کرده و بسیاری از رفتارهای بهبود دهنده سلامتی را در فرد تسهیل می‌کند. هر چند جانبازی، بدلیل محدودیت‌هایی که برای فرد در انجام فعالیت‌ها به وجود می‌آورد سبب کاهش کیفیت زندگی می‌شود ولی نتایج نشان داد که ورزش تأثیر مثبتی بر کیفیت زندگی جانبازان ورزشکار دارد.

از آنجا که داشتن سلامت عمومی مستلزم پرداختن به فعالیت‌های بدنی و ورزشی است، لذا افراد معلولی که از آمادگی بالایی برخوردارند، هنگام رویارویی با مشکلات همچون اضطراب و استرس چندان تغییر نمی‌کنند و فشار خون آنها نیز از حد متعارف تجاوز نمی‌کند. افراد معلول نیز از این قاعده مستثنی نیستند، چون این افراد از یک طرف دارای

¹ Elavsky & McAuley

² Hung

³ Wetterhahn

⁴ Rejeski & Mihalko

اختلالاتی محافظت نماید و ضمن تشویق افراد به ورزش از بروز مشکلات احتمالی جلوگیری کند.

ترویج و اشاعه ورزش جانبازان و معلولین تنها به عهده هیأت ورزش جانبازان نباشد بلکه تمامی سازمان‌هایی که به نوعی این افراد را تحت پوشش قرار می‌دهند مانند شهرداری‌ها، بهزیستی و... نیز باید در این راستا اقداماتی را انجام دهند.

به تمام معلولین و جانبازان توصیه می‌شود برای ارتقای کیفیت زندگی خود در ابعاد مختلف (جسمانی، روانی و اجتماعی و محیطی) و همچنین رشد اجتماعی و عزت نفس به ورزش و فعالیت بدنی روی آورده و از مزایای آن برخوردار شوند.

درک از عملکرد و رفتارهای سازگارانه و انتخاب محیط و شرایطی که افراد تلاش می‌کنند به آن دست یابند را تحت تأثیر قرار می‌دهد. فعالیت جسمانی باعث افزایش خودباوری و در نتیجه افزایش اعتماد به نفس می‌شود و بدیهی است که افزایش اعتماد به نفس تغییراتی در جهت مثبت در روابط بین فردی و شبکه اجتماعی فرد به وجود می‌آورد و چنین تغییراتی به نفع سلامت روانی فرد است.

پیشنهاد می‌شود ضمن فراهم کردن امکان مشاوره، پیشگیری و درمان و آگاه سازی افراد، شرایط حاکم بر جامعه و محیط جانبازان را به وسیله ارگان‌های ذیربط (بنیاد شهید و سازمان تربیت بدنی معلولین) به نوعی تغییر دهیم که نه تنها باعث بروز مشکلات روانی در افراد نشود، بلکه آنان را در مقابل بروز چنین

References

- 1-Caldi, Alireza. Investigating the Attitude of People towards the Disabled, *Social Science Quarterly* 11 and 12, 2002: pp. 175– 201.
2. Kiani, Majid Shirvani, Tahmasb Ghanbari, Hadi Kiani, Siavash. Determining the place of sports activity in leisure time for veterans and the disabled. *Veterinary Medicine, Fifth Year*, 2015: S 18, pp26-34
3. Fathi, Soroush. Sociological Explanation of Sport Participation in Social Science Students, 2009: Vol. 4, pp. 146-173
4. Seyed Amari, Mir Hossein; Ghorbanbardi, Mohammad Algh. Explaining Strategies for Attracting and Increasing Citizen Participation in Public and Recreational Sports Programs. *Sport Management and Motion Science Research*, Second Year, 2014: Vol 4, pp. 23-34
- 5-Aghajani, Noushin; Majidi, Nasim; Askari Kachowski, Jafar. Investigating the Role of Iranian Sports Media in Promoting Sport in the Society of Veterans and Disabled, *Journal of Culture and Communication*, 2013: Volume 3, Number 10, pp. 227-49.
- 6-Nabiniyan Mohammad Reza, Shaeiri Mohammad Reza, Roshan Chasli Rasoul, Seyd Mohammadi Kobra, Khelmi Zohre, Study of Some Psychological Characteristics of Quality of Life Questionnaire (QLQ), *Daneshvar Behavior*: 2005: Volume 12, Number 13, 47-50.
- 7- Hatami Saeed, Sabounchi Reza, Sekhvat Arash, Ahar Mostafa, Mousavi Seyed Hossein(). Comparison of Quality of Life of Veterans and Disabled Participants in Non-Participatory Sports, *Research in Sport Life Sciences*: 2012: Volume 2, Number 7, 29-36.
- 8-Hays, K., Maynard, I., Thomas, O., & Bawden, M. (). Sources and types of Self-confidence identified by word class sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology* 2007: 19, 434-456.
- 9-Shelangoski, B.L., Ham brick, M.E., Gross, J.P. Weber, J.D. Self-efficacy in intercollegiate athletes. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletes* 2014: 7. 17-42.
- 10-Chen, T., Change, C. W., Hung, C. L., Chen, L. C., & Hung, T. M. Investigation of underlying psychological factor in elite table tennis players. *International Journal of Table Tennis Science*, 2010: 6, 44-46.
- 11-Mostahafzian, Mina; Rahbari Somayeh and Safari Hajar. The Relationship between Quality of Life and Self-efficacy in Athletes and Non-Athletes Veterans of Isfahan Province, *Quarterly Journal of General Management*, 2016: 2 (1).
- 12-Elavsky S, McAuley E., Physical activity, symptoms, esteem, and life satisfaction during menopause. *Maturitas*; 2005: 52(3):374–85.
- 13-Hung C, Daub B, Black B, Welsh R, Quinney A, Haykowsky M. Exercise training improves overall physical fitness and quality of life in older women with coronary artery disease. *Chest*; 2004: 126(4):1026–31.
- 14-Wetterhahn KA, Hanson C Levy CE. (). Effect of participation in physical activity on body image of amputees. *Am J Phys Med Rehabil*, 2002: 194-201.
- 15-Rejeski WJ, Mihalko SL. Physical activity and quality of life in older adults. *J Gerontol a Biol Sci Med Sci*; 2001: 56(suppl_2):23–35.
- 16-Aurelio MM, Silveira GL. Physical Activity and Mental Health. *SileoBrasil*, 2007: 60(1): 70-87.

*Original Article***Comparison of quality of life, Self Confidence and public health in athlete, non-athlete veterans**

Received: 06/12/2018 - Accepted: 20/02/2019

Seyed Jabar Hosseini¹
Mohammad Nasiri^{*2}¹ Master of Sport Management, Islamic Azad University, Khoy Branch, Khoy, Iran.² Assistant Professor of Sport Management, Islamic Azad University, Khoy Branch, Khoy, Iran.
(Corresponding author)

Email: mohammad.nasiri79@gmail.com

Abstract**Introduction:** The global changes in the categories of contemporary life have made physical education and sport a necessity that is far from inevitable. The purpose of this study was to Comparison of quality of life, Self Confidence and public health in athletes and non-athlete veterans. The research method is descriptive and survey type.**Materials & Methods:** The statistical population of this study includes all veterans of Khoy city. According to statistics obtained from veterans of Khoy city, 95 individual athletes' veterans, 95 athletes' veterans are members of sports teams and 95 non-athletes veterans were selected as statistical sample. Demographic characteristics, World Health Organization Quality of Life Questionnaire 26 questions, Eysenck Standard Confidence Questionnaire 30 questions, Goldberg General Health Questionnaire (GHQ) 28 questions were used for data collection.. Descriptive and inferential statistics (Kolmogorov-Smirnov test and analysis of variance in repeated measures and Tukey post hoc test) were used for data analysis.**Results:** Findings of the study showed that the quality of life of individual and team athlete veterans was better than non-athlete veterans and there was no significant difference between individual and group athlete veterans. Public health was also better in individual and team athletes than non-athletes. The confidence of individual athlete veterans and a group of non-athlete veterans was better.**Conclusion:** According to the results of this study, it seems that one of the best strategies to improve the quality of life, Self Confidence and Public health of these people is physical activity and exercise.**Key words:** athlete veterans, non-athlete veterans, Quality of life, Self Confidence, Public health