





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# تأثير ورزش بر عملکرد معلولين جسمي حرکتي

تالیف:

سید صابر شریفی توچائی

سودابه قربانی جورشری

احمد صدر جفرودی



انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)



سرشناسه: شریفی توچائی، سیدصابر، ۱۳۷۳-

عنوان و نام پدیدآور: تاثیر ورزش بر عملکرد معلولین جسمی حرکتی / تالیف سیدصابر شریفی توچائی، سودابه قربانی جورشری، احمد صدر جفرودی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۹۷ ص: جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۶۹۳-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۸۷-۹۷.

موضوع: ورزشکاران -- ایران -- روانشناسی -- نمونه پژوهی

موضوع: Athletes -- Psychology -- Iran -- Case studies

موضوع: ورزشکاران معلول -- ایران -- روانشناسی -- نمونه پژوهی

موضوع: Athletes with disabilities -- Psychology -- Iran -- Case studies

موضوع: عزت نفس -- ایران -- جنبه‌های روانشناسی -- نمونه پژوهی

موضوع: Self-esteem -- Psychological aspects -- Iran -- Case studies

موضوع: خوشبختی -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع: Happiness -- Iran -- Case studies

موضوع: ورزش -- ایران -- جنبه‌های روانشناسی -- نمونه پژوهی

موضوع: Sports -- Iran -- Psychological aspects -- Case studies

شناسه افزوده: قربانی جورشری، سودابه، ۱۳۷۰-

شناسه افزوده: صدر جفرودی، احمد، ۱۳۶۰-

رده بندی کنگره: G ۷۷۰۶/۴

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۰۹۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۱۵۱۵۰

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)

واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ | کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۰۲۶۵۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir | اینستاگرام: mojakpublication



عنوان: تاثیر ورزش بر عملکرد معلولین جسمی حرکتی

تالیف: سید صابر شریفی توچائی، سودابه قربانی جورشری، احمد صدر جفرودی

مشخصات ظاهری: ۹۷ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۲، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۱۷۹۰۰۰۰ ریال، شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۶۹۳-۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

# فهرست مطالب

صفحه

عنوان

پیش‌گفتار ..... ۹

**فصل اول: کلیات ..... ۱۱**

۱-۱ تشریح موضوع کتاب ..... ۱۱

۲-۱ اهمیت موضوع ..... ۱۳

۳-۱ انگیزش پیشرفت ..... ۱۴

۴-۱ شادکامی ..... ۱۵

۵-۱ عزت نفس ..... ۱۵

**فصل دوم: انگیزش پیشرفت ..... ۱۷**

۱-۲ مفهوم انگیزش پیشرفت ..... ۱۷

۲-۲ منشأ انگیزه پیشرفت ..... ۲۰

۱-۲-۲ تأثیرات اجتماعی شدن ..... ۲۰

۲-۲-۲ تأثیرات شناختی ..... ۲۱

۳-۲-۲ تأثیرات رشدی ..... ۲۲

۳-۲ انگیزش پیشرفت در ورزشکاران ..... ۲۳

**فصل سوم: نظریه‌های انگیزش پیشرفت ..... ۲۷**

۱-۳ نظریه تولمن ..... ۲۷

۲-۳ نظریه لوین ..... ۲۸

- ۲۹..... دیدگاه مک کللند ۳-۳
- ۳۰..... نظریه دسی در زمینه انگیزش ۴-۳
- ۳۰..... دیدگاه نیکولز ۵-۳
- ۳۱..... الگوی هدفگرایی دویک در انگیزه پیشرفت در یادگیری ۶-۳
- ۳۳..... نظریه اندرو ۷-۳
- ۳۴..... دیدگاه نظریه مثبت نگر ۸-۳

### فصل چهارم: عزت نفس ۳۵.....

- ۳۵..... مفهوم عزت نفس ۱-۴
- ۳۶..... نظریات عزت نفس ۲-۴
- ۳۶..... نظریه‌ی جمیز ۱-۲-۴
- ۳۶..... نظریه‌ی مید ۲-۲-۴
- ۳۷..... نظریه‌ی کولی ۳-۲-۴
- ۳۸..... نظریه‌ی سالیوان ۴-۲-۴
- ۳۹..... نظریه‌ی روزنبرگ ۵-۲-۴
- ۳۹..... نظریه‌ی هورنای ۶-۲-۴
- ۳۹..... نظریه‌ی آدلر ۷-۲-۴
- ۴۰..... عزت نفس در ورزشکاران ۳-۴
- ۴۳..... انگیزش و عزت نفس ورزشکاران ۴-۴

### فصل پنجم: شادکامی ۴۹.....

- ۴۹..... مفهوم شادکامی ۱-۵
- ۴۹..... شادکامی و مثبت اندیشی ۲-۵
- ۵۲..... شادکامی و موفقیت ۳-۵
- ۵۳..... دیدگاه‌های مربوط به شادکامی ۴-۵



- ۵۳..... دیدگاه لذتی ..... ۱-۴-۵
- ۵۴..... دیدگاه خویشتن داری ..... ۲-۴-۵
- ۵۴..... تبیین‌های زیستی ..... ۳-۴-۵
- ۵۵..... دیدگاه روابط و فعالیت‌های اجتماعی ..... ۴-۴-۵
- ۵۵..... نظریه کنترل ..... ۵-۴-۵
- ۵۵..... نظریه آرگیل ..... ۶-۴-۵
- ۵۶..... دیدگاه‌های مقابله‌ای ..... ۷-۴-۵
- ۵۷..... نظریه خوش‌بینی ..... ۸-۴-۵
- ۵۷..... نظریه داینر ..... ۹-۴-۵
- ۵۷..... دیدگاه لیبومیرسکی ..... ۱۰-۴-۵

#### فصل ششم: مروری بر تحقیقات مشابه ..... ۵۹

- ۵۹..... پیشینه داخلی ..... ۱-۶
- ۶۳..... پیشینه خارجی ..... ۲-۶

#### فصل هفتم: مطالعه موردی ..... ۶۷

- ۶۷..... جامعه و نمونه آماری ..... ۱-۷
- ۶۹..... ابزار جمع‌آوری داده‌ها ..... ۲-۷
- ۷۴..... نرمال بودن توزیع متغیرها ..... ۳-۷
- ۷۵..... بررسی فرضیه‌ها ..... ۴-۷

#### فصل هشتم: جمع‌بندی ..... ۸۱

- ۸۱..... نتیجه‌گیری ..... ۱-۸
- ۸۴..... پیشنهادها ..... ۲-۸

۸۲	..... منابع
۸۷	..... منابع فارسی
۸۹	..... منابع انگلیسی

## پیش‌گفتار

یکی از موضوعات مهم روانشناسی ورزش که در میزان و شدت عملکرد ورزشکاران مؤثر است، انگیزش می‌باشد. انگیزش ساختاری است فرضی که برای توصیف نیروهای درونی یا بیرونی به کار می‌رود و نیت، جهت، شدت و پایداری رفتار ایجاد می‌کند (موسوی واعظ و مسیبی، ۲۰۰۷). در واقع انگیزش عامل اصلی تلاش و تقویت رفتارهای ارادی انسان برای رسیدن به هدف می‌باشد. تفاوت‌های فردی انگیزش از اهمیت فراوانی برخوردار هستند. در واقع افراد نه تنها برحسب دلایل متفاوت در ورزش و فعالیت‌های جسمانی شرکت می‌کنند، بلکه با روش‌های گوناگون و در موقعیت‌های متفاوت نیز برانگیخته می‌شوند (عسکری، ۲۰۰۶).

در طی سال‌های اخیر بررسی تجربی شادکامی توسط روانشناسان و جامعه‌شناسان افزایش یافته است و روانشناسان علاقمند به حیطه روانشناسی مثبت نگر توجه خود را بر منابع بالقوه احساس‌های مثبت نظیر احساس شادکامی معطوف کرده‌اند. شادکامی از ارزش مثبتی که یک فرد برای خود قائل است. این سازه دو جنبه دارد، یکی عوامل عاطفی که نمایان‌گر تجربه هیجانی شادی، سرخوشی، خشنودی و سایر هیجان‌های مثبت هیجان‌های مثبت و منفی از یکدیگر متمایز هستند و فرد را برای درجه‌ای از تعامل‌های برد- باخت یا برد- برد آماده می‌سازند. افراد شاد با ارزش‌های مهارت‌های خود، بیشتر با رویدادهای مثبت همراه می‌شوند تا این که خود را با رویدادهای منفی همراه کنند. آنها در تصمیم‌گیری‌های مربوط به آینده زندگی خود بهتر عمل می‌کنند، چون از راهبردهایی نظیر جستجوی اطلاعات مرتبط با خطر - امنیت سود می‌جویند. همچنین با توجه به این که همبستگی مثبت بین عزت نفس و موفقیت ورزشی نیز به اثبات رسیده است، احتمالاً بالا بردن عزت نفس بهترین راه برای بیشتر کردن انگیزش پیشرفت ورزشکاران است. انتظارات بالا موجب شکل‌گیری اهداف مشکل‌می‌شود و اهداف مشکل به برانگیختن تمرکز و تلاش‌های مداوم کمک می‌کند که نتیجه آن پیشرفت و تقویت عزت نفس می‌باشد. عزت نفس پایین، انتظارات پایینی را برای

عملکردهای خود در موقعیت‌های گوناگون در نظر می‌گیرند و عموماً توانایی‌های اولیه خود را دست کم می‌گیرند. زیرا فاقد اعتماد به نفس هستند و از شکست می‌ترسند. به طور طبیعی نتیجه انتظارات پایین، تلاش کمتر و شکل‌گیری اهداف نه‌چندان دشوار و متوسط است. هدف کوچک، عملکرد متوسط و تلاش کمتر را به دنبال دارد. با توجه به مطالب فوق این تحقیق به بررسی مقایسه بین انگیزش پیشرفت، عزت نفس و شادکامی در ورزشکاران با و بدون معلولیت جسمی خواهد پرداخت.

امروزه برای از بین رفتن از علل باید به ویژگی‌های روانشناختی ورزشکاران پرداخت، بر همین اساس هدف کتاب حاضر بررسی مقایسه انگیزش پیشرفت، عزت نفس و شادکامی در ورزشکاران با و بدون معلولیت جسمی می‌باشد. یافته‌ها نشان داده است انگیزش پیشرفت در ورزشکاران با معلولیت بیشتر می‌باشد (۰/۰۰). عزت نفس و شادکامی در افراد بدون معلولیت جسمی بیشتر می‌باشد (۰/۰۰). بر اساس یافته‌ها نتیجه‌گیری می‌شود مربیان می‌توانند با ایجاد احساس کفایت یا شایستگی از انجام تکالیفی که در نظر شاگردان با اهمیت است، بر توسعه انگیزش پیشرفت آنان کمک کنند. شیوه سازماندهی کتاب حاضر به صورت زیر می‌باشد.

فصل اول: کلیات

فصل دوم: انگیزش پیشرفت

فصل سوم: نظریه‌های انگیزش پیشرفت

فصل چهارم: عزت نفس

فصل پنجم: شادکامی

فصل ششم: مروری بر تحقیقات مشابه

فصل هفتم: مطالعه موردی

فصل هشتم: جمع‌بندی

در پایان، بر خود لازم می‌دانیم که از همه عزیزان و بزرگوارانی که در مراحل گوناگون آماده‌سازی این کتاب ما را یاری نموده‌اند، صمیمانه تقدیر و تشکر نمائیم.

سید صابر شریفی توچائی، سودابه قربانی جورشری، احمد صدر جفرو

# The Effect of Exercise on the Performance of Physically Disabled People

Seyyed Saber Sharifi Tochai

Sudabah Ghorbani Jurshari

Ahmad Sadr Jafarudi

یکی از موضوعات مهم روانشناسی ورزش که در میزان و شدت عملکرد ورزشکاران مؤثر است، انگیزش می‌باشد. انگیزش ساختاری است فرضی که برای توصیف نیروهای درونی یا بیرونی به کار می‌رود و نیت، جهت، شدت و پایداری رفتار ایجاد می‌کند. در واقع انگیزش عامل اصلی تلاش و تقویت رفتارهای ارادی انسان برای رسیدن به هدف می‌باشد. تفاوت‌های فردی انگیزش از اهمیت فراوانی برخوردار هستند. در واقع افراد نه تنها برحسب دلایل متفاوت در ورزش و فعالیت‌های جسمانی شرکت می‌کنند، بلکه با روش‌های گوناگون و در موقعیت‌های متفاوت نیز برانگیخته می‌شوند.

در طی سال‌های اخیر بررسی تجربی شادکامی توسط روانشناسان و جامعه‌شناسان افزایش یافته است و روانشناسان علاقمند به حیطه روانشناسی مثبت نگر توجه خود را بر منابع بالقوه احساس‌های مثبت نظیر احساس شادکامی معطوف کرده‌اند. شادکامی از ارزش مثبتی که یک فرد برای خود قائل است. این سازه دو جنبه دارد، یکی عوامل عاطفی که نمایان‌گر تجربه هیجانی شادی، سرخوشی، خشنودی و سایر هیجان‌های مثبت هیجان‌های مثبت و منفی از یکدیگر متمایز هستند و فرد را برای درجه‌ای از تعامل‌های برد-باخت یا برد-برد آماده می‌سازند. افراد شاد با ارزنده سازی مهارت‌های خود، بیشتر با رویدادهای مثبت همراه می‌شوند تا این که خود را با رویدادهای منفی همراه کنند. آنها در تصمیم‌گیری‌های مربوط به آینده زندگی خود بهتر عمل می‌کنند، چون از راهبردهایی نظیر جستجوی اطلاعات مرتبط با خطر - امنیت سود می‌جویند. همچنین با توجه به این که همبستگی مثبت بین عزت نفس و موفقیت ورزشی نیز به اثبات رسیده است، احتمالاً بالا بردن عزت نفس بهترین راه برای بیشتر کردن انگیزش پیشرفت ورزشکاران است.



ISBN : 978-600-994-693-8

