

Mgr Ewa Pieszak

Bydgoszcz

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A JAKOŚĆ ŻYCIA OSÓB Z OGRANICZONĄ SPRAWNOŚCIĄ

1. Aktywność jako źródło rozwoju każdego człowieka

Żyjemy aktywnością. To ona nas kształtuje, wpływa na kierunek naszego rozwoju, poszerza nam bogactwo relacji z innymi ludźmi. Potrzeba aktywności jest tym, co buduje w nas doświadczenia, a dzięki nim możliwe staje się dokonywanie zmian w otaczającym nas świecie, jak również w nas samych. Pełnosprawna osoba, jeśli tylko chce, może cieszyć się różnymi formami aktywności, wzbogacając tym siebie, ale i innych ludzi. Aktywność jest danym jej potencjałem, z którego może czerpać profity. Jednak ludzie na przestrzeni swego życia mogą doświadczyć nagłego pogorszenia stanu zdrowia. Zdarza się, iż niektórzy z nas już od momentu przyjścia na świat, pozbawieni są części sprawności. W obu tych przypadkach, wspomniana wcześniej aktywność staje się w pewnej mierze ograniczona.

Niepełnosprawność, bo o niej mowa, to pojęcie stosunkowo młode, które w dzisiejszym rozumieniu wprowadziła dopiero druga połowa XX wieku. Dawniej funkcjonowały raczej obraźliwe epitety kierowane w stronę osób niepełnosprawnych. Negatywne określenia, którymi te osoby naznaczano, spychały je poza nawias tzw. zdrowego społeczeństwa. Z biegiem lat zmieniały się powoli negatywne konotacje pojęcia. Zaczęto zauważać, jak wielopłaszczyznowym zjawiskiem jest niepełnosprawność i jak wielu różnych sfer życia dotyczy. Zwrócono uwagę na potrzebę rehabilitacji osób niepełnosprawnych, bowiem w wielu przypadkach, w wyniku interwencji specjalistycznej możliwy jest częściowy lub nawet całkowity powrót sprawności. Przesunął się akcent w społecznym rozumieniu niepełnosprawności. Obecnie zaczęto dostrzegać pozytywny jej wymiar. Przecież człowiek, mimo iż niepełnosprawny, ma w sobie nadal pewne możliwości rozwojowe. Można więc poszukiwać w człowieku ocalałych zasobów, skupić się na nich, rozwijać je, tak by funkcjonowanie jego mimo niepełnej sprawności było satysfakcjonujące.

W Polsce niepełnosprawność definiowana jest między innymi przez akt prawny, jakim jest Uchwała Sejmu z dnia 1 sierpnia 1997r. – Karta Praw Osób Niepełnosprawnych, gdzie czytamy, iż za osoby niepełnosprawne uznaje się: „osoby,

których sprawność fizyczna, psychiczna lub umysłowa trwale lub okresowo utrudnia, ogranicza lub uniemożliwia życie codzienne, naukę, pracę oraz pełnienie ról społecznych, zgodnie z normami prawnymi i zwyczajowymi”. Uchwała ta akcentuje także prawo osób niepełnosprawnych do niezależnego, samodzielnego i aktywnego życia. W tej kwestii osoby niepełnosprawne mają wiele możliwości. Nie ulega bowiem wątpliwości, że osoby niepełnosprawne mogą także prowadzić formy aktywności, które choć to prawda, nierzadko ograniczone, stanowić mogą jednak drogę ich rozwoju. Taką formą aktywności może być sport. Oczywiście, jeśli chodzi o sport osób niepełnosprawnych, obowiązują tu pewne zasady. Już Jan Dziedzic (1996) – twórca pierwszej sekcji sportowej osób niepełnosprawnych – zwracał uwagę na fakt, iż dyscyplina sportowa, która miałaby być uprawiana przez osobę niepełnosprawną musi być odpowiednio dobrana, tak by uwzględniała jego możliwości psychofizyczne. Jednocześnie winna być właściwie skojarzona z rodzajem niepełnosprawności danej osoby, aby jej uprawianie pełniło funkcję rehabilitacyjną. Trening ruchowy, jak podają Czerwiak i Krawczyńska (2005) oddziałuje jako biologiczny stymulator narządów. Właściwie dobrany pozwala na utrzymanie w odpowiedniej kondycji aparatu kostno – mięśniowo – więzadłowego. Człowiek niepełnosprawny, zwłaszcza ruchowo, ma często problemy z akceptacją własnego ciała, czuje się mniej atrakcyjny, towarzyszy mu zaniżone poczucie własnej wartości, izolacja od reszty pełnosprawnego społeczeństwa, z którym się identyfikuje. Skutek tych porównań nie jest dla niego korzystny, ma poczucie braku atrakcyjności nie tylko w oparciu o tę konkretną, przypisaną mu dysfunkcję, ale też ogrom braków rozprzestrzenia się na całą jego zdrową resztę. Krawczyk – Paślawska (2010) jest zdania, że takie ciągłe skupianie się wyłącznie na negatywnych aspektach własnego ciała, może nie tylko wpływać na izolację człowieka, ale również generować całą jego uwagę na doznaniach przykrych i bólowych. Taka kontemplacja niekorzystnych sygnałów dopływających z ciała, potęgowanie w sobie cierpienia bywa przyczyną lęku, depresji. Tu również może okazać się zbawienna rola treningu sportowego. Regularne uprawianie aktywności fizycznej u osób, w przypadku których występują nieodwracalne zmiany w częściach narządu, ale jest zachowana sprawność pozostałych jego elementów, może w stosunkowo krótkim czasie dać bardzo dobre wyniki w kompensacji utraconych funkcji (Milanowska, 1997; Plinta, 2003). Z postępów w treningach płyną pierwsze korzyści, samopoczucie z dobrze wykonanego zadania sprawia, że powoli wraca optymizm. Przecież człowiek, który realizuje się w jednej dziedzinie, ma szansę na spełnianie się też w innych. Przełamywanie różnego rodzaju barier i związane z tym nabywanie samodzielności, pozwala mu myśleć o możliwościach realizowania się też w innych polach życia np. zawodowych. Każdorazowy udział w treningu sportowym daje okazję do kontaktu z innymi osobami niepełnosprawnymi, jak również stanowi pole do wymiany doświadczeń. Nie należy zapominać, że niepełnosprawni, podczas takich treningów są objęci specjalistyczną opieką osób pełnosprawnych m.in. trenerów, lekarzy, rehabilitantów, wolontariuszy (Kowalik, 2009). Umożliwia to nawiązanie trwałych relacji interpersonalnych, przyjaźni właśnie z

tymi osobami, też na gruncie prywatnym. Taka integracja stanowi dla człowieka pełnosprawnego inspirację do doskonalenia własnej osoby, a w przypadku niepełnosprawnego dodatkowo jeszcze wzmacnia chęć do bardziej systematycznych ćwiczeń. Często człowiek niepełnosprawny ruchowo, który odważył się podjąć trud takich intensywnych ćwiczeń, po jakimś czasie decyduje się na udział w obozach usprawniających, potem też zawodach, gdzie ma możliwość sprawdzenia się z innymi zawodnikami. Należy tu wyraźnie zaznaczyć, że sport kwalifikowany niepełnosprawnych prócz współzawodnictwa, możliwości samorealizacji, integracji, jest dla wielu osób niepełnosprawnych szansą na lepsze, bardziej satysfakcjonujące życie (Bolach, Bolach i Mizgała, 2008). Mimo, że naturalną rzeczą dla niepełnosprawnych sportowców jest uzyskanie dobrych rezultatów, stanięcie na podium, medal, to jednak nie te aspekty uprawiania sportu są dla nich najważniejsze. Niepełnosprawni zawodnicy, odnoszący sukcesy – w tym mistrzowie paraolimpiad – są bardzo często działaczami na rzecz osób dotkniętych niepełnosprawnością nagłą, ale również i tych, które znajdują się w kryzysie. Sukcesy, które są udziałem niepełnosprawnych mistrzów sportu, całe bogactwo życiowe, umiejętność radzenia sobie w życiu – przelewają oni na inne osoby, by swoim przykładem dowodzić, że z niepełną sprawnością można żyć aktywnie, a nawet więcej, można stanowić wzór do naśladowania i wzbudzać podziw także wśród ludzi w pełni sprawnych. Oczywiście z racji swojego zaangażowania sportowego, właśnie poprzez propozycję takiej aktywności, starają się mobilizować osoby niepełnosprawne do przełamywania barier własnych i rozpoczęcia czynnego udziału w życiu pełnym celów.

2. Przegląd badań i literatury przedmiotu

2.1. Rehabilitacyjna funkcja ruchu

Z przeglądu dostępnych badań wynika, iż nikt już nie kwestionuje roli aktywności fizycznej w życiu każdego człowieka, w tym również niepełnosprawnego fizycznie. Istnieje cały nurt badań prezentujących uwarunkowania korzyści, jakie płyną z aktywności fizycznej podejmowanej przez osoby niepełnosprawne. Dominują prace z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego osób z niepełną sprawnością. Badacze dowodzą, że mimo ograniczeń i schorzeń, które osoby te mają, trening fizyczny ma bardzo korzystny wpływ na sprawność i wydolność tej populacji (Milanowska, 1997; Ronikier, 1997). Analizy porównawcze przeprowadzone pomiędzy dwiema grupami niepełnosprawnych mężczyzn, z których jedna zaangażowana jest w regularną aktywność fizyczną, natomiast druga nie przejawia aktywności w tym zakresie, dowiodły, iż zdolności koordynacyjne niepełnosprawnych, aktywnych fizycznie mężczyzn są na istotnie wyższym poziomie. Autorzy badań (Plinta, Saulicz, Sobiecka, Knapik i Saulicz, 2005)

wysuwają wniosek, że zwiększona aktywność fizyczna osób niepełnosprawnych posiada znaczne walory kompensujące skutki niepełnosprawności. Podobnych spostrzeżeń dokonuje Szczuka (2008) twierdząc, że systematyczne ćwiczenia fizyczne dokonywane przez osoby niepełnosprawne przeciwdziałają powikłaniom wynikającym z dysfunkcji niesprawnych narządów organizmu, tym samym zapobiegając wygasaniu procesów kompensacji, co przekłada się na poprawę ogólnej wydolności i sprawności u tych właśnie ludzi. Kierunek badań nad aktywnością fizyczną, w tym poprzez sport, wpisuje się jeszcze wielu innych autorów, którzy w wyniku obserwacji i dokonywanych badań, są zdania, iż w przypadku osób z ograniczoną sprawnością nie należy poprzestawać na leczeniu podstawowym, ale włączać osoby te w aktywność fizyczną, która jest kontynuacją tego leczenia i utrwała jego wyniki (Kowalik, 2009; Pąchalski, 1986; Zimilska, 1997). Istnieje wiele badań ukazujących, iż osoby niepełnosprawne namawiane do czynnego udziału w sporcie kwalifikowanym, sięgają po tę właśnie intensywną formę rehabilitacji. O tym, jak bardzo ważny jest sport wyczynowy, świadczyć mogą badania (Bolach, Bolach i Trzonkowski, 2007) odnośnie motywów, które skłaniają osoby niepełnosprawne do podejmowania aktywności sportowej. Chęć współzawodnictwa, aspekt zdrowotny oraz niezależność wynikająca ze sprawności pozyskiwanej podczas treningów sportowych, to najczęstsze odpowiedzi udzielane przez sportowców niepełnosprawnych. Autorzy badań wysuwają też wniosek, że intensywne ćwiczenia fizyczne pozwalają zapomnieć o naruszonej sprawności i zapewniają czerpanie radości z działalności ruchowej. Jednocześnie badacze zwracają uwagę na inne dość istotne motywy, którymi się kierują niepełnosprawni zawodnicy. Wymieniają chęć integracji ze społeczeństwem oraz potrzebę samorealizacji. W kolejnych badaniach (Bolach, Bolach i Mizgała, 2008) poza wyżej wymienionymi aspektami, sportowcy niepełnosprawni wskazują, iż uprawianie sportu stanowi dla nich ciekawą formę spędzania wolnego czasu, dla wielu z nich jest to wręcz hobby.

2.2. Jakość życia u osób z ograniczoną sprawnością

Dokonując przeglądu owej skąpej literatury przedmiotu, zauważa się próby doszukiwania się wpływu aktywności fizycznej, na jakość życia. Należy wyraźnie zaznaczyć, iż poszukiwanie w tym zakresie to niełatwe zadanie, bowiem pojęcie jakości życia, używane zamiennie z terminami – satysfakcja życiowa lub zadowolenie z życia – nie ma jednej, konkretnej, uniwersalnej definicji, która byłaby adekwatna i przyjmowana bez zastrzeżeń, niezależnie od zróżnicowań interdyscyplinarnych (Świerżewska, 2010; Trzebiatowski, 2011). Badania wskazują na złożoność uwarunkowań satysfakcji z życia, tym samym ukazują niejednorodność poglądów badaczy (Świerżewska, 2010; za: Halicka, 2004). W jakości życia występuje tu zarówno wartościujące rozumienie kategorii, ale też opisowe, które stanowi podstawę do rozróżnienia obiektywnej i subiektywnej jakości życia (Kryk i Włodarczyk – Śpiewak, 2007). Dotychczasowe próby zgłębienia zagadnienia jakości życia koncentrują się

głównie na ludziach pełnosprawnych. Łuszczynska (2011) dowodzi, iż zadowolenie z uprawiania aktywności fizycznej lub sportu, to jeden z determinantów jakości życia ludzi zaangażowanych w czynne lub okazjonalne uprawianie sportu. Realizowane programy mające na celu propagowanie aktywnego stylu życia, przynoszą nadspodziewane efekty. Na skutek regularnych ćwiczeń, zauważa się u uczestników programów zmianę nastroju. Można porównać to do tzw. efektu wierzchołka góry lodowej, gdzie wysokiemu poziomowi wigoru, towarzyszy niski poziom lęku, depresji, wrogości, co z kolei przynosi lepsze samopoczucie oraz lepsze postrzeganie siebie (Argyle, 2005; Derbis i Jędrak, 2010; Łuszczynska, 2011; Tomaszewski, 1982), Sportowy sens życia, jako istotny motyw postępowania człowieka, sprzyja kształtowaniu się osobowości bogatej w umiejętność nawiązywania właściwych relacji interpersonalnych, zwiększeniu sieci wsparcia, co przekłada się na łatwość sprostania obowiązkom dnia codziennego i ogólnie odczuwalną poprawę jakości życia (Łuszczynska, 2011). Przeprowadzone badania własne miały służyć potwierdzeniu hipotez o związku między aktywnością fizyczną a jakością życia. Postanowiono dowiedzieć się – jakie to różnice występują w poziomie satysfakcji z życia pomiędzy sportowcami niepełnosprawnymi fizycznie i pełnosprawnymi a osobami nieuprawiającymi sportu? Oczekiwano, iż sportowcy niepełnosprawni fizycznie i pełnosprawni będą charakteryzować się większą satysfakcją z życia. Oczekiwano też, że zadowolenie z życia sportowców niepełnosprawnych w porównaniu z pełnosprawnymi będzie większe.

3. Badanie empiryczne

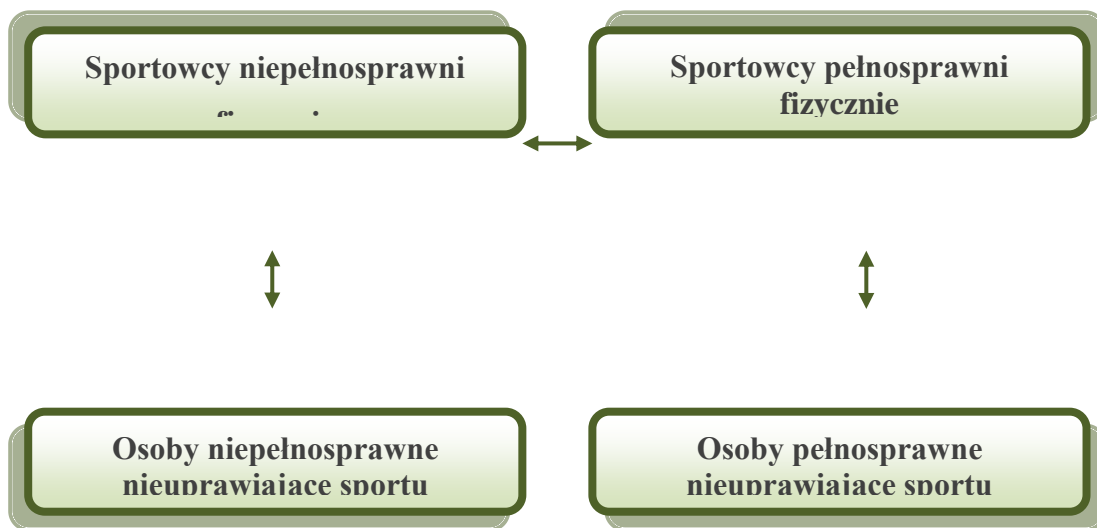
3.1. Metoda

Badaniem objęto 120 osób, z podziałem na cztery grupy (równoliczne, trzydziestoosobowe, zróżnicowane i zrównoważone pod względem płci – 50% kobiet i 50% mężczyzn. Poniżej, przynależność badanych do grup:

- I. Grupa - osoby niepełnosprawne fizycznie uprawiające sport (ONFUS)
- II. Grupa - osoby pełnosprawne fizycznie uprawiające sport (OPFUS)
- III. Grupa - osoby niepełnosprawne fizycznie – nieuprawiające sportu (ONF)
- IV. Grupa - osoby pełnosprawne fizycznie – nieuprawiające sportu (OPF)

Osoby niepełnosprawne fizycznie uprawiające sport stanowiły grupę badawczą, dla której grupami kontrolnymi były grupy osób pełnosprawnych fizycznie uprawiających sport (OPFUS) i niepełnosprawnych fizycznie nieuprawiających sportu (ONF). Jednocześnie – uzupełniająco – analizą objęto także grupę sportowców pełnosprawnych fizycznie i osób pełnosprawnych nieuprawiających sportu.

Zaplanowane porównania można przedstawić w następujący sposób:



Grupę osób niepełnosprawnych fizycznie (głównie z paraplegią i tetraplegią) uprawiających sport, stanowią lekkoatleci, zawodnicy kwalifikowani. Wśród nich są członkowie kadry narodowej, paraolimpijczycy, zdobywcy medali i wysokopunktowanych miejsc w zawodach rangi krajowej i międzynarodowej. Wiele z tych osób startuje w kilku różnych konkurencjach lekkoatletycznych. Sportowcy ci reprezentują kluby zrzeszone w Polskim Związku Sportu Niepełnosprawnych „Start”. W grupie osób pełnosprawnych, uprawiających lekką atletykę są również sportowcy wyczynowi, z sukcesami na arenie krajowej i międzynarodowej, startujący w mitingach lekkoatletycznych. Osoby niepełnosprawne fizycznie (grupa ONF) charakteryzuje brak zaangażowania w jakąkolwiek aktywność sportową oraz niepełnosprawność fizyczna w stopniu znacznym, umiarkowanym lub lekkim, głównie z paraplegią i tetraplegią.

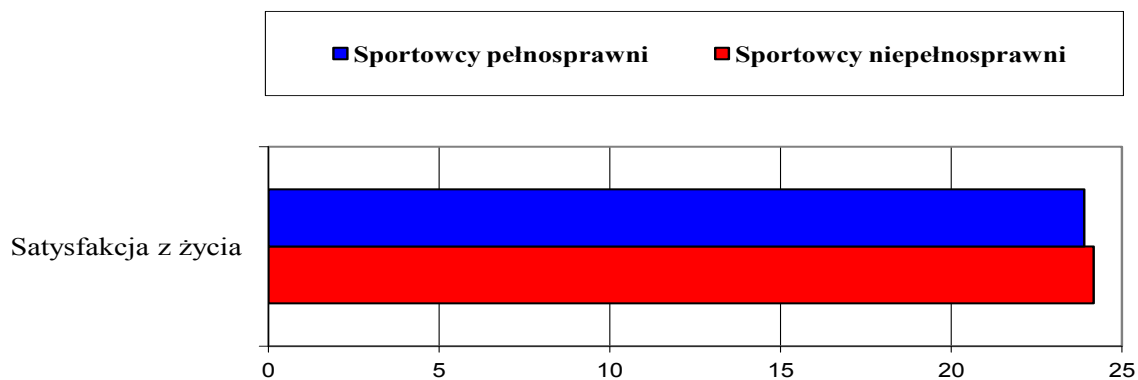
Celem pomiaru satysfakcji życiowej rozumianej, jako poczucie zadowolenia z własnych osiągnięć i warunków, posłużono się narzędziem autorstwa Ed. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larson i S. Griffin (1985), w adaptacji Zygrydy Juczyńskiego (2001). Wykorzystana skala, przeznaczona dla badań dorosłych, zarówno indywidualnych jak i grupowych, posiada zadowalającą rzetelność, współczynnik *alfa* Cronbacha na poziomie 0,81. Równie zadowalające są wskaźniki trafności teoretycznej.

4. Wyniki badań własnych

4.1. Analiza porównawcza pomiędzy ONFUS i OPFUS

4.1.1. Różnice w zakresie satysfakcji z życia pomiędzy sportowcami niepełnosprawnymi i pełnosprawnymi fizycznie

Na wykresie 1 zaprezentowano średnie wyników ogólnych uzyskanych przez sportowców niepełnosprawnych i pełnosprawnych fizycznie w Skali Satysfakcji z Życia.



Wykres 1. Średnie wyników uzyskanych przez sportowców niepełnosprawnych i pełnosprawnych fizycznie w Skali Satysfakcji z Życia.

W tabeli 1 przedstawiono wartości statystyki t otrzymane dla porównania wyników uzyskanych przez sportowców niepełnosprawnych i pełnosprawnych fizycznie w Skali Satysfakcji z Życia SWLS.

Tabela 1.

Wartości statystyk t dla wyników uzyskanych przez sportowców niepełnosprawnych i pełnosprawnych fizycznie w Skali Satysfakcji z Życia SWLS

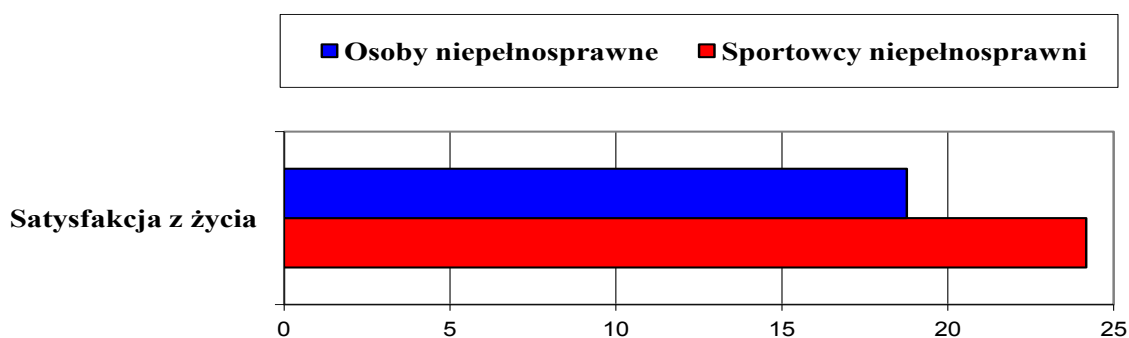
Nazwa skali	Sportowcy niepełnosprawni		Sportowcy pełnosprawni		t
	M	SD	M	SD	
Satysfakcja z życia	24,17	4,46	23,90	3,09	0,27

Otrzymana dla przeprowadzonego porównania wartość statystyki t była nieistotna statystycznie, tym samym nie udało się ujawnić różnic w poziomie odczuwanej przez sportowców niepełnosprawnych i pełnosprawnych satysfakcji z życia.

4.2. Analiza porównawcza pomiędzy ONFUS i ONF

4.2.1. Różnice w zakresie satysfakcji z życia pomiędzy sportowcami niepełnosprawnymi i osobami niepełnosprawnymi fizycznie

Na wykresie 2 zaprezentowano średnie wyników ogólnych uzyskanych przez sportowców niepełnosprawnych i osoby niepełnosprawne fizycznie w Skali Satysfakcji z Życia SWLS.



Wykres 2. Średnie wyników uzyskanych przez sportowców niepełnosprawnych i osoby niepełnosprawne fizycznie w Skali Satysfakcji z Życia.

W tabeli 2 przedstawione zostały wartości statystyki t otrzymane dla porównania wyników uzyskanych przez sportowców niepełnosprawnych i osoby niepełnosprawne fizycznie w Skali Satysfakcji z Życia SWLS.

Tabela 2.

Wartości statystyk t dla wyników uzyskanych przez sportowców niepełnosprawnych i osoby niepełnosprawne fizycznie w Skali Satysfakcji z Życia SWLS

Nazwa skali	Sportowcy niepełnosprawni		Osoby niepełnosprawne		t
	M	SD	M	SD	
Satysfakcja z życia	24,17	4,46	18,77	3,57	5,18*

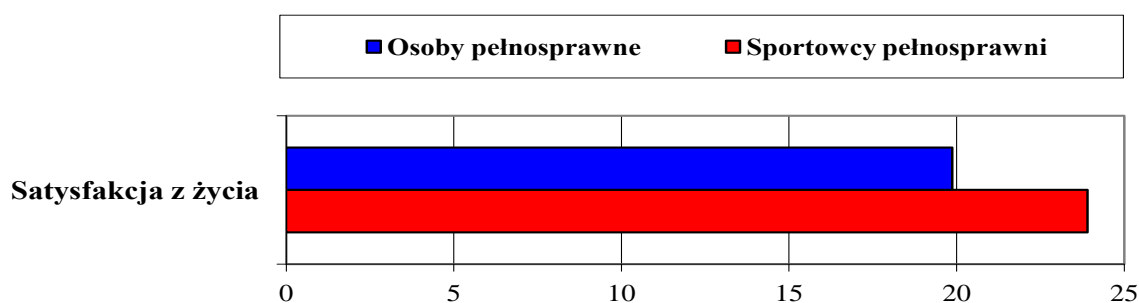
* $p < 0,00005$ (jednostronnie).

Sportowców niepełnosprawnych cechuje większy poziom satysfakcji z życia niż osoby niepełnosprawne, które sportu nie uprawiają.

4.3. Analiza porównawcza pomiędzy OPFUS i OPF

4.3.1. Różnice w zakresie satysfakcji z życia pomiędzy sportowcami pełnosprawnymi i osobami pełnosprawnymi fizycznie

Na wykresie 3 zaprezentowano średnie wyników ogólnych uzyskanych przez sportowców pełnosprawnych i osoby pełnosprawne fizycznie w Skali Satysfakcji z Życia SWLS.



Wykres 3. Średnie wyniki uzyskanych przez sportowców pełnosprawnych i osoby pełnosprawne fizycznie w Skali Satysfakcji z Życia.

W tabeli 3 przedstawione zostały wartości statystyki *t* otrzymane dla porównania wyników uzyskanych przez sportowców pełnosprawnych i osoby pełnosprawne fizycznie w Skali Satysfakcji z Życia SWLS.

Tabela 3.

Wartości statystyk *t* dla wyników uzyskanych przez sportowców pełnosprawnych i osoby pełnosprawne fizycznie w Skali Satysfakcji z Życia SWLS

Nazwa skali	Sportowcy pełnosprawni		Osoby pełnosprawne		<i>t</i>
	M	SD	M	SD	
Satysfakcja z życia	23,90	3,09	19,87	4,93	3,80*

* $p < 0,001$ (jednostronnie).

Jak ukazano powyżej – sportowcy pełnosprawni odznaczają się wyższą satysfakcją z życia w porównaniu z osobami pełnosprawnymi, które nie uprawiają sportu.

4.4. Podsumowanie wyników przeprowadzonych porównań

Na zakończenie prezentowanych porównań spróbujemy dokonać ich podsumowania, przyglądając się przeciętnym wynikom otrzymanym przez wszystkie badane grupy.

Z badań wynika, że pomiędzy poziomem satysfakcji z życia odczuwanej przez sportowców niepełnosprawnych i pełnosprawnych brak istotnych statystycznie różnic, natomiast dla sportowców niepełnosprawnych jest on wyższy niż dla osób niepełnosprawnych nieuprawiających sportu. Podobna relacja charakteryzuje wyniki osób pełnosprawnych, które nie uprawiają sportu i sportowców pełnosprawnych. Satysfakcja z życia tych ostatnich jest większa.

5. Wnioski i dyskusja wyników

Niepełnosprawni i pełnosprawni lekkoatleci ujawniają większą satysfakcję z życia niż osoby pełnosprawne i niepełnosprawne nieuprawiające sportu. Dąbrowska (1997) – wskazuje, że coraz częściej zawodnicy niepełnosprawni dostrzegają w sporcie takie same wartości jak zawodnicy pełnosprawni, do których oprócz oczywistych korzyści zdrowotnych, kulturalnych, psychicznych, jakie niesie uprawianie sportu, należą się również pewne gratyfikacje finansowe. Na skutek wieloletnich starań środowiska

sportowego osób niepełnosprawnych, zawodnicy wysokiej klasy otrzymują za swoje wyczyny też pewne nagrody pieniężne, które choć jednak nadal sporo mniejsze od gratyfikacji otrzymywanych przez sportowców pełnosprawnych, są jednak ważnym czynnikiem mobilizującym, przekładającym się także wymiennie na inne aspekty życia. Jak stwierdza Tomaszewski (1998), owy zarobek nadaje działalności sportowej cechy pracy zawodowej. To właśnie praca wymieniana jest przez badaczy, jako jedna z dziedzinowych jakości życia (Maciaszek, 1997; Skrzypek, 2001; za: Campbell, 1976). Wobec powyższego przyjęto założenie, iż zaangażowanie się sportowców w intensywne uprawianie sportu kwalifikowanego, jak i idące za tym sukcesy, przekładają się również na wysoki poziom satysfakcji z życia. Hipotezę tę, zgodnie z oczekiwaniami potwierdzono. Niezależnie od tego czy zawodnicy są pełnosprawni, czy też mają ograniczoną sprawność, odczuwany przez poziom satysfakcji z życia jest większy niż u osób nieuprawiających sportu. Jednocześnie nie potwierdzono hipotezy o wyższym poziomie zadowolenia z życia lekkoatletów niepełnosprawnych w stosunku do pełnosprawnych. Okazuje się, że obie te grupy są w podobnym stopniu zadowolone z własnego życia, co tylko sugeruje, iż aktywność i sukces sportowy to wyznaczniki generujące pozytywne odczucie satysfakcji z życia, natomiast czynnikiem tym wydaje się nie być pełna lub ograniczona sprawność. Wyniki te stanowią ważną wskazówkę ku mobilizacji zwłaszcza osób niepełnosprawnych w ową aktywność, bowiem wyrywa ona osoby te z marazmu, w którym żyją, ale też może przekładać się przeciw na inne sukcesy życiowe.

Bibliografia:

- Argyle, M. (2005). Przyczyny i korelaty szczęścia. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 165–203). Warszawa: PWN.
- Bolach, E., Bolach, B. i Mizgała, E. (2008). Motywacja osób niepełnosprawnych do uprawiania ujeżdżania W: J. Migasiewicz i E. Bolach (red.), *Aktywność ruchowa osób niepełnosprawnych* (t. 3 Monografia). Wrocław: TWK.
- Bolach, E., Bolach, B. i Trzonkowski, J. (2007). Motywacja osób niepełnosprawnych do uprawiania sportu. W: O. Andreef, W. Aszczanin i G. Baranneckij (red.), *Mołoda Sportivna Nauka Ukraini*, 2, 29–33.
- Czapiński, J. (2005a). Osobowość szczęśliwego człowieka. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i cnotach człowieka* (s. 359–379) Warszawa: PWN.
- Czapiński, J. (2005b). Psychologiczne koncepcje szczęścia. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i cnotach człowieka* (s. 51–102) Warszawa: PWN.

- Czerwiak, G. i Krawczyńska, J. (2005). *Rola sportu w akceptacji własnej niepełnosprawności osób z dysfunkcją narządu ruchu*. Kielce: Akademia Świętokrzyska, Instytut Kształcenia Medycznego.
- Dąbrowska, A. (1997). Sport osób niepełnosprawnych – zabawa czy droga życiowa. W: J. Ślężyński (red.), *Sport szansą życia niepełnosprawnych* (s. 28–30) Kraków: Polskie Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych Zarząd Główny w Krakowie.
- Derbis, R. i Jędrak, K. (2010). Poczucie jakości życia a osobowość sportowców dyscyplin indywidualnych i zespołowych. *Przegląd psychologiczny*, 53, 9–32.
- Diener, Ed., Emmons, R. A., Larson, R. J. i Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Dziedzic, J. (1996). *Kultura fizyczna osób niepełnosprawnych. Psychopedagogiczne i medyczne studium terminologiczne*. Poznań: AWF.
- Halicka, M. (2004). *Satysfakcja życiowa ludzi starych*. Białystok: Akademia Medyczna.
- Herzog–Krzywoszańska, R. i Krzywoszański, Ł. (2008). Cechy osobowości w modelu „Wielkiej Piątki” a poczucie satysfakcji z życia. W: E. Zderkiewicz (red.), *Kulturowe zachowania warunkujące dobrostan*. Lublin: Neurocentrum 49–54.
- Jarvis, M. (2003). *Psychologia sportu*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Juczyński, Z. (2001). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia* (134–139). Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Kowalik, S. (2009). *Kultura fizyczna osób niepełnosprawnych. Dostosowana aktywność ruchowa*. Gdańsk: GWP.
- Krawczyk–Paślawska, E. (2010) *Niepełnosprawność Bariery i szanse*. Kraków: Fundacja Bariera.
- Kryk, B. i Włodarczyk–Śpiewak, K. (2007). Wybrane aspekty jakości życia na przykładzie województwa zachodniopomorskiego. W: J. Rottemund (red.), *Wielowymiarowość procesu rehabilitacji (t. 2)*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Łuszczynska, A. (2011). *Psychologia sportu aktywności fizycznej. Zagadnienia kliniczne*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Maciaszek, J. (1997). Metody oceny jakości życia. W: T. Wawak (red.), *Spółeczna, ekonomiczna i konsumencka ocena jakości*. Kraków: wyd. EJB.
- McCrae, R. R. i Costa, P. T. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The full Five–Factor model and well–being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(2), 227–232.
- Milanowska, K. (1997). Znaczenie zwiększonej aktywności ruchowej osób niepełnosprawnych jako czynnika kompensującego ich sprawność psychofizyczną. W: J. Ślężyński (red.), *Sport szansą życia niepełnosprawnych* (s. 28–30) Kraków: Polskie Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych Zarząd Główny w Krakowie.
- Pąchalski, A. (1986). *Rola i znaczenie sportu w kompleksowej rehabilitacji osób niepełnosprawnych* (Z Instytutu Rehabilitacji AWF w Krakowie) Polskie Towarzystwo Walki z Kalectwem „Człowiek niepełnosprawny w społeczeństwie” – materiały II Kongresu TWK Warszawa 1 – 2 października 1983, Praca zbiorowa pod red. prof. Dra hab. Aleksandra Hulka Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich Warszawa 1986.

- Plinta, R. (2003). Sport osób niepełnosprawnych. W: A. Zembaty (red.), *Kinezyterapia* (t. 2, s. 167–180). Kraków: Wydawnictwo Kasper.
- Plinta, R., Saulicz, E., Sobiecka, J., Knapik, A. i Saulicz, A. (2005). *Szybkość reakcji osób niepełnosprawnych aktywnych i nieaktywnych fizycznie*. (s. 371–373) Lublin: Annales UMCS.
- Ronikier, A. (1997). Podstawy fizjologiczne treningu osób niepełnosprawnych. W: J. Ślężyński (red.), *Sport szansą życia niepełnosprawnych*. (s. 138–144). Kraków: Polskie Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych Zarząd Główny w Krakowie.
- Skrzypek, E. (2001). *Czynniki kształtujące jakość życia*. Materiały z V Międzynarodowej Konferencji Naukowo-Technicznej Ergonomia Niepełnosprawnym, Jakość Życia "MKEN'2001", Łódź.
- Szczuka, E. (2008). Jakość życia osób niepełnosprawnych. W: J. Migasiewicz, E. Bolach (red.), *Aktywność ruchowa osób niepełnosprawnych* (t. 3, s. 285–291). Wrocław: TWK.
- Świerżewska, D. (2010). Satysfakcja z życia aktywnych i nieaktywnych osób po 60 roku życia. W: M. Kielar-Turska (red.), *Psychologia Rozwojowa*, 15, 2, 89–99.
- Tomaszewski, T. (1982). *Psychologia*. Warszawa: PWN.
- Trzebiatowski, J. (2011). *Jakość życia w perspektywie nauk społecznych i medycznych – systematyzacja ujęć definicyjnych*. Hygeia Public Health, 46(1): 25–31.
- Uchwała Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 1 sierpnia 1997r. – Karta Praw Osób Niepełnosprawnych (M.P. z 13.08.1997r. Nr50 poz.475).
- Zimilska, A. (1997). Problemy integracji osób niepełnosprawnych przez sport. W: J. Ślężyński (red.), *Sport szansą życia niepełnosprawnych* (s. 28–30) Kraków: Polskie Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych Zarząd Główny w Krakowie.