# چگونگی گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان نابینای ایران با تأکید بر فعالیت‌های بدنی

زهرا شاهی*، بهرام جدیدی**، محمد خبیری***

* استادیار دانشگاه فرهنگیان

** استادیار سازمان آموزش و پرورش استثنایی

*** دانشیار دانشگاه تهران

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۱/۷/۲۳ تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۲/۱/۲۶

## چکیده

پژوهش حاضر با هدف ارائه راهی برای چگونگی گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان نابینا با تأکید بر فعالیت‌های جسمانی تهیه شده است. پژوهش از نوع توصیفی و به روش میدانی است که طی سال تحصیلی ۹۰- ۱۳۸۹ درباره ۵۱۷ دانش‌آموز نابینا صورت گرفته است. پژوهش ابتدا با روش گزینشی تصادفی ساده و سپس با تنظیم پرسش‌نامه‌ای ۸۵ سؤالی، تحقق مراحل نخستین خود را طی کرد. در تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی (خی‌دو) استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که بیش از ۵۰ درصد دانش‌آموزان نابینا روزانه بیش از ۸ ساعت وقتشان را بدون هدف می‌گذرانند. بیش از ۷۰ درصد آنان نیز فضای ورزشی در مدرسه یا در نزدیکی محل سکونتشان ندارند. براساس نتایج این پژوهش، بین مدت‌زمان گذران اوقات فراغت ورزشی و گذران اوقات بدون هدف تفاوت معنی‌داری وجود دارد؛ عوامل بازدارنده فعالیت‌های فراغتی- ورزشی بر انجام یا عدم انجام این فعالیت‌ها تفاوت معنی‌داری برجای می‌گذارند؛ درباب میزان مشارکت دانش‌آموزان نابینا در فعالیت‌های فراغتی و فراغتی- ورزشی نیز در مقایسه با درجات مختلف بینایی تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

**واژه‌های کلیدی**: نابینایان، فعالیت‌های بدنی، اوقات فراغت، دانش‌آموز.

[ Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-02 ]

## مقدمه

پرورش و راهنمایی کودکان، نوجوانان و جوانان نابینای جامعه، درکنار افراد بینا درواقع نوعی سرمایه‌گذاری بنیادی، اجتماعی، اخلاقی، فرهنگی برای جامعه و نوعی صرفه‌جویی اقتصادی است. دانش‌آموزان نابینا، به مثابه نهال‌های تازه، علاوه بر کسب آموزش‌های متداول، نیاز به مراقبت و توجه بیشتری از نظر پرورش دارند، تا برای شکوفاشدن استعدادهای بالقوه‌ای که از آن برخوردارند، آمادگی همراهی با افراد جامعه برای آنها نیز امکان‌پذیر شود.

طبق آمارهای جهانی، نزدیک به ۴۵ میلیون نفر در سراسر جهان نابینا هستند و ۱۳۵ میلیون نفر ازلحاظ بینایی ناتوان و نیازمند کمک‌های اجتماعی و اقتصادی هستند. بیش از ۹۰ درصد افراد نابینا در کشورهای درحال توسعه زندگی می‌کنند(۱). دانش‌آموزان نابینا پایین‌ترین درصد دانش‌آموزان استثنایی را با ۰/۰۱ درصد در ایران به خود اختصاص می‌دهند، درصورتی‌که آنها به حال خود واگذاشته شوند، کمترین توان را نسبت به گروه‌های استثنایی دیگر خواهند داشت **(۲)**. وضعیت جسمانی دانش‌آموزان نابینا باعث کاهش فعالیت‌های جسمانی این افراد در محیط مدرسه و خانه می‌شود؛ درنتیجه، برای اکثر این افراد، شیوه زندگی بدون تحرک، به صورت یک قانون درمی‌آید. با توجه به وضعیت جسمانی دانش‌آموزان نابینا این افراد در زندگی خود، به‌ویژه در طول دوران کودکی و مدرسه، ساعت‌های آزاد زیادی دارند که عموماً شیوه زندگی بی‌تحرک و ساکن را درپیش گرفته‌اند و ناخواسته دچار ناهنجاری‌های اسکلتی مختلفی از قبیل سر به جلو، پشت کج، گردن کج و... می‌شوند. همچنین چاقی، دیابت، فشار خون و بیماری‌های قلبی در این افراد، به میزان درخور ملاحظه‌ای وجود دارد و می‌توان گفت نابینایان ازلحاظ سلامت در جامعه دچار مخاطره‌اند. این دانش‌آموزان علاوه بر آنکه همانند افراد عادی در خطر ابتلا به بیماری‌های ناشی از کم‌تحرکی هستند، ابتلا به بیماری‌ها و عوارض ثانویه دیگر ناشی از نابینایی، نظیر انزوای اجتماعی، افسردگی و... نمونه‌های دیگری از این عوارض ثانویه آنان را تهدید می‌کند(۳).

هر دانش‌آموز نابینایی که وارد مدرسه می‌شود بار سنگینی را بر دوش خود احساس می‌کند. صرف ساعت‌ها وقت برای مطالعه و درک متون علمی و آموزشی و حضور مستمر در کلاس‌ها، همه مراحلی هستند که دانش‌آموزان نابینا بایست طی کنند تا در جامعه فعلی بتوانند سال تحصیلی را بگذرانند و به کلاس بالاتر بروند. فراهم کردن زمینه استفاده هوشمندانه از اوقات فراغت می‌تواند توان و تحمل ایشان را در مقابله با مسائل و انطباق با موقعیت افزایش دهد و بسیاری از مشکلات آنان را برطرف کنند. پرکردن اوقات فراغت دانش‌آموزان نابینا یکی از مسائل مهم مدرسه‌های استثنایی و خانواده‌های دانش‌آموزان است. که اگر بدان توجه شود، ابتکار، نوآوری، خلاقیت و سازندگی را برای ایشان به دنبال خواهد داشت و احساس رضایت درونی را فراهم می‌آورد و اگر به آن توجه نشود و برنامه‌ریزی اصولی، معقول و منطقی درباره آن انجام نشود، ساعت‌های کسالت‌آور، ملال‌انگیز و احیاناً ناسالمی را به وجود می‌آورد که تأثیر نامطلوب آن بر روح و جسم دانش‌آموزان نابینا وارد خواهد شد**(۴)**. در این زمینه مقوله غنی‌سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان نابینای



[ Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-02 ]

درحال تحصیل ازطریق تفریحات سالم جایگاه ویژه‌ای دارد. به یقین اگر از اوقات فراغت این دانش‌آموزان به نحو نیکویی برای دست‌یابی به اهداف استفاده شود، می‌توان گفت گام بسیار مهمی درجهت از قوه به فعل رساندن استعدادهای جوانان نابینا برداشته شده است. در عصر حاضر، اوقات فراغت با تأثیر گسترده، جایگاه و نقش ارزشمندی در اقتصاد، سلامت، و گذران وقت به شکلی سالم دارد؛ به‌ویژه در بحث آموزش و پرورش جامعه، مردم در تمام سنین از کودکی تا کهن‌سالی، برای ایجاد روابط اجتماعی و پیش‌گیری از ابتلا به بیماری‌ها و دوری از بسیاری مفاسد اجتماعی و انحرافات اخلاقی نیازمند اوقات فراغت سالم هستند(۵).

احترام به مسائل افراد نابینا تا آنجا اهمیت دارد که قرآن کریم در سوره «عبس» خطاب به حضرت رسول (ص) و کلیه کسانی که شنونده این آیات هستند به دفاع از ایشان می‌پردازد (۶). در احادیث اسلامی نیز درباب گذران مطلوب اوقات فراغت سفارش شده است، به طوری که پیامبر اعظم (ص) می‌فرمایند: « تفریح و بازی کنید، زیرا دوست ندارم که در دین شما خشونتی دیده شود». ایشان می‌فرمایند : « قدر نعمت‌های صحت و فراغت را بدانید و در آنها کفران روا ندارید تا مغبون نگردید» (۷).

## تعریف اوقات فراغت

ریمون در تعریف فراغت می‌گوید: «فراغت، این بزرگ‌ترین لحظه خوشحالی و زیباترین جست‌وجوی انسان است. ما درواقع در قرنی زندگی می‌کنیم که دارای اوقات بسیاری هستیم، انسان امروزی نسبت به پدر و پدربزرگش کمتر کار می‌کند و از آزادی بیشتری بهره می‌برد و از آن لذت می‌برد» (۳). ناچ وقت فراغت را زمانی می‌شناسد که فرد از وظایف و فعالیت‌های ضروری روزانه‌اش آزاد می‌شود و اصولاً فرصتی که پس از این فعالیت‌ها به او دست می‌دهد (۳). دومازدیه جامعه‌شناس فرانسوی در کتاب خود با به سوی یک تمدن فراغت، در تعریف اوقات فراغت می‌گوید: «اوقات فراغت مجموعه فعالیت‌هایی است که شخص پس از رهایی از تعهدات و تکالیف شغلی، خانوادگی و اجتماعی با میل و اشتیاق به آن می‌پردازد و غرضش استراحت، تفریح، توسعه دانش، به کمال رسانیدن شخصیت خویش، به ظهور رساندن استعدادها، خلاقیت و بسط مشارکت آزادانه در اجتماع است» (۳). کیمبال‌یانگ درباره اوقات فراغت اظهار می‌کند ما باید درک کنیم که ایام بیکاری یعنی ایامی که باید به خوشی و تفریح بگذرد. این ایام تنها زمانی است که زندگی را شایسته زندگی‌کردن می‌سازد و ایام دیگر را ما تنها از آن لحاظ تحمل می‌کنیم که در غنی‌ساختن و باارزش‌کردن ایام بیکاری و فراغت ما اثر دارد (۸).

با توجه به تعریف‌های پیش‌گفته هنوز تعریف جامعی از فراغت افراد نابینا ارائه نشده است و علت آن هم احتمالاً عدم تمایز بین اوقات فراغت افراد بینا و نابیناست. دانش‌آموزان نابینا به‌اقتضای سن، جنس و بالندگی فکری، فیزیکی و نیازهای متعدد اجتماعی، نیازمند امکانات، خدمات و رسیدگی اجتماعی از نوع ورزش و فعالیت‌های تفریحی هستند. توسعه خدمات اجتماعی درقالب تفریح، نه تنها بازدارنده مهمی برای ارتکاب بسیاری از بزه‌های اجتماعی است، بلکه عامل اصلی تقویت قدرت فکری، علمی و اجتماعی دانش‌آموزانی



[ Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-02 ]

است که دچار مشکلات بینایی هستند **(۹)**. فعالیت‌های بدنی و ورزش فراتر از وسیله تفریحی، عاملی درجهت تکامل نارسایی‌های جسمانی و روانی دانش‌آموزان نابینا قلمداد می‌شوند. ورزش می‌تواند در دانش‌آموزان نابینا وابستگی حرکتی را از بین ببرد و در بهبود ظرفیت جسمانی مفید باشد و اجازه تطابق و سازگاری بیشتری را در زندگی فراهم کند. از میان فعالیت‌های فراغتی، ورزش به مقدار درخور توجهی از فشارهای روحی و روانی می‌کاهد و انطباق اجتماعی را بالا می‌برد. هدف از هرگونه تحرک و فعالیت جسمانی برای دانش‌آموزان نابینا، دورشدن از بی‌حرکتی، خانه‌نشینی، کناره‌گیری و انزواطلبی است که به دلیل نابینایی و مشکلات مربوط به آن برای ایشان به وجود آمده است **(۱۰)**. بیشترین ساعت‌های فراغت دانش‌آموزان نابینا در جهان با فعالیت‌های بدنی و ورزش پر می‌شود و اگر اوضاع مطلوب در مدارس استثنایی فراهم باشد، دانش‌آموزان نابینا می‌توانند به فعالیت‌های مختلف ورزشی بپردازند و از اوقات فراغت خود بیشترین بهره را ببرند **(۱۱)**. بنابراین، ورزش به منزله یکی از فعالیت‌های فراغتی از نوع فعال، نقش تعیین‌کننده‌ای در حفظ سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان نابینا دارد و دانش آموزان نابینا با کمک ورزش و فعالیت بدنی منظم می‌توانند بسیاری از مشکلات را رفع کنند و یا حتی از میان بردارند **(۱۰)**.

بوچر در کتاب مبانی تربیت بدنی برای اوقات فراغت شش هدف را ذکر کرده است:

۱- فعالیتی که به طور خصوصی و با میل شخص انجام شود.

۲- روابط انسانی آزاد را دارا باشد.

۳- به علاقه فرد توجه کند و مهارت او را در فراغت افزایش دهد.

۴- بهداشت و آمادگی بدنی را دارا باشد.

۵- موجب بروز خلاقیت و اظهار وجود گردد.

۶- زمینه مناسب محیطی برای گذران اوقات فراغت را فراهم سازد **(۱۲)**.

براساس نتایج تحقیقات لیبرمن اغلب دانش‌آموزان نابینا افسردگی خفیفی دارند و از لحاظ مهارت‌های اجتماعی در سطح پایینی قرار دارند. میزان ناهنجاری‌های اسکلتی در ایشان هم بالاست و آمادگی جسمانی آنها د رسطح پایینی قرار دارد **(۱۰)**.

بنابر تعریف‌های پیش‌گفته، داشتن اوقات فراغت در ساعات شبانه‌روز ضرورت قلمداد می‌شود. ازآنجاکه افراد در زندگی و فعالیت‌های روزمره خود نیازمند اوقات فراغت هستند، برای دانش‌آموزان نابینا این اوقات باید برنامه‌ریزی شده باشد تا با توجه به مسائل ضروری این افراد، بهترین وضعیت ممکن برای این اوقات فراهم شود. به یقین، بدون اطلاعات دقیق تشریح وضع کنونی مقدور نخواهد بود و اگر هم وضعیت کنونی مشخص نباشد، امکان پیش‌بینی وضعیت مطلوب و برنامه‌ریزی میسر نمی‌گردد. اگرچه انجام پژوهش‌هایی گسترده و متعدد درباب اوقات فراغت دانش‌آموزان نابینا ضروری به نظر می‌رسد، تاکنون تحقیق جامعی در سطح کشور صورت نپذیرفته است و فقط تعداد انگشت‌شماری از پژوهش‌ها در سطح مدرسه انجام شده است. پژوهش حاضر برای اولین‌بار، به بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان نابینای ایران با



[ Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-02 ]

تأکید بر فعالیت‌های جسمانی می‌پردازد. این پژوهش ازطرفی با بررسی وضعیت دانش‌آموزان نابینای کشور ازلحاظ عوامل مؤثر در زمینه گذران اوقات فراغت و اوقات فراغت ورزشی، به بررسی دیدگاه‌های دانش‌آموزان در صورت در اختیار داشتن امکانات مطلوب پرداخته است و از طرف دیگر، ارتباط یا عدم وابستگی بین این‌گونه عوامل نیز بررسی شده است. درنهایت، ضمن نشان‌دادن وضعیت موجود، با توجه به دیدگاه‌های دانش‌آموزان نابینا، پیشنهادهایی در این زمینه ارائه شده است.

## روش‌شناسی تحقیق

با توجه به موضوع تحقیق و اهداف کلی و اختصاصی آن، روش تحقیق در این پژوهش ازنظر داده‌ها کمی و ازنظر ماهیت توصیفی بوده که به شکل میدانی انجام شده است.

**جامعه و نمونه آماری:** براساس اطلاعات و آمار سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور، در سال تحصیلی ۹۰ – ۱۳۸۹ تعداد کل دانش‌آموزان نابینای دختر و پسر ج. ا. ایران ۲۲۶۰ نفر (۱۱۰۲ دختر و ۱۱۵۸ پسر) بوده است که جامعه آماری این تحقیق را تشکیل داده‌اند (۲). از میان این تعداد، ۵۱۷ نفر با توجه به فرمول نمونه‌گیری معتبر و استاندارد کوکران به‌منزله نمونه آماری انتخاب شده‌اند. درباره نمونه‌گیری براساس فرمول کوکران گفتنی است که حد مطلوب اطمینان در این پژوهش همانند پژوهش‌های دیگر مساوی ۹۵ درصد در نظر گرفته شده است که در این صورت مقدار تی مساوی ۱/۹۶ است.

**روش نمونه‌گیری:** به دلیل گستردگی کشور و به منظور صحت روش نمونه‌گیری، ابتدا براساس نمونه‌گیری خوشه‌ای، استان‌های کشور به پنج منطقه جغرافیایی (شمال، جنوب، مرکز، شرق و غرب) تقسیم شدند و از هر منطقه جغرافیایی دو استان انتخاب شد. سپس فهرستی از مراکز آموزشی موجود در آن استان تهیه شد و درنهایت با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده، پرسش‌نامه‌ها با نظارت محقق در مدرسه‌های استثنایی، در میان دانش‌آموزان نابینای حاضر در آن مراکز آموزشی که نمونه تحقیق انتخاب شده بودند توزیع شد. سپس پرسش‌نامه‌های تکمیل‌شده جمع‌آوری و پس از حذف پرسش‌نامه‌های نامفهوم یا نارسا داده‌ها استخراج گردید.

**ابزار اندازه‌گیری:** جهت سنجش متغیرها و با توجه به اهداف تحقیق، پرسش‌نامه‌ای (برگرفته از پرسش‌نامه فریدون تندنویس با روایی ۸۰/۱۲ درصد و پرسش‌نامه صفانیا با روایی ۹۵/۰۱ درصد) تهیه شد که در طراحی سؤالات آن، با توجه به سوابق تجربی بیست‌ساله تدریس محقق به افراد نابینا، نگاهی به ویژگی‌های اجتماعی حاکم بر زندگی روزمره دانش‌آموزان نابینا دارد. پرسش‌نامه مذکور حاوی ۸۵ سؤال است. پایایی پرسش‌نامه، در مطالعه مقدماتی براساس آلفای کرونباخ ۸۵ درصد گزارش شد.

پرسش‌نامه‌ها به دو شکل بریل و بزرگ‌نمایی برای جهت دانش‌آموزان نابینا و نیمه‌بینا، تکثیر شد. نحوه تکمیل پرسش‌نامه‌ها بدین شکل صورت پذیرفت که ابتدا دانش‌آموز نابینا سؤال را از پرسش‌نامه بریل و دانش‌آموز نیمه‌بینا سؤال را از پرسش‌نامه بزرگ‌نمایی‌شده در ورق A3 مطالعه می‌کردند. برای افزایش دقت دانش‌آموزان



[ Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-02 ]

نابینا و نیمه‌بینا، شکل ظاهری پرسش‌نامه مورد توجه خاص و تخصصی قرارگرفت. ازجمله در تدوین پرسش‌نامه، به فاصله بین لغات و خطوط در پرسش‌نامه بریل و بزرگ‌نمایی‌شده، تعداد سؤالات درج‌شده در هر صفحه و استفاده از فونت مناسب افراد نیمه‌بینا * توجه کردیم. دانش‌آموزان نابینا پاسخ‌های خود را به‌وسیله ماشین پرکینز یا لوح و قلم در برگه‌هایی که به ایشان داده شده بود و دانش‌آموزان نیمه‌بینا با خودکار پاسخ‌ها را در کاغذ سپید وارد کردند.

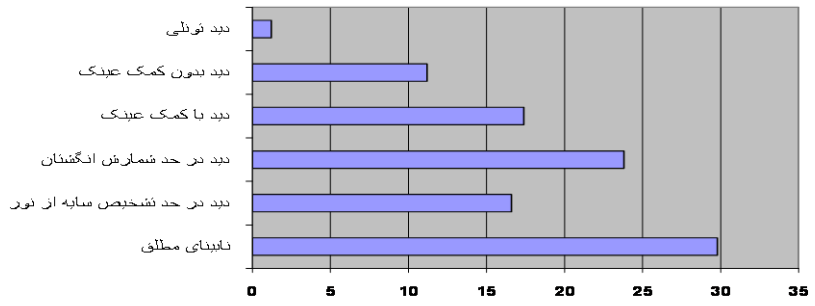
جهت تجزیه و تحلیل متغیرهای موردنظر میان دانش‌آموزان نابینا با درجات مختلف بینایی، از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و درصد فراوانی) و آمار استنباطی (کای- اسکوئر) در سطح $P \leq$ ۰,۰۵ استفاده شده است.

***فونت ۲۶ برای مطالعه دانش‌آموزان نیمه‌بینا مناسب است.**

## یافته‌های تحقیق

جامعه دانش‌آموزان نابینا و نیمه‌بینای تحقیق شامل ۵۵/۱ درصد پسر و ۴۴/۹ درصد دختر بوده که از این تعداد ۲۸ درصد در مقطع ابتدایی، ۳۵/۸ درصد در مقطع راهنمایی و ۳۶/۲ درصد در مقطع متوسطه مشغول به تحصیل بوده‌اند.

یافته‌های آماری تحقیق نشان داد که از مجموع ۵۱۷ نفر جامعه تحت مطالعه، ۲۹/۸ درصد دچار نابینایی مطلق، ۱۶/۶ درصد دارای دید درحد تشخیص سایه از نور، ۲۳/۸ درصد دارای دید درحد شمارش انگشتان، ۱۷/۴ درصد دارای دید با کمک عینک، ۱۱/۲ درصد دارای دید بدون کمک عینک و ۱/۲ درصد دارای زاویه دید تونلی هستند (نمودار ۱).




نمودار شماره ۱. مقایسه دانش‌آموزان نابینای مورد مطالعه، برحسب درجه بینایی

۵۹/۴ درصد بر اثر عامل وراثت، ۲۳ درصد بر اثر بیماری و ۱۷/۶ درصد بر اثر حادثه دچار عارضه نابینایی شده‌اند. همان‌طور که در نمودار ملاحظه می‌شود، عامل وراثت بیشترین درصد علل نابینایی دانش‌آموزان را به خود اختصاص داده است.



[ Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-02 ]

براساس یافته‌های تحقیق، درباب میزان ساعت‌های پرداختن دانش‌آموزان نابینا به فعالیت‌های فراغتی در روزهای مدرسه، از مجموع آزمودنی‌ها، بیش از ۵۰ درصد هیچ زمان فراغتی در طول شبانه‌روز ندارند و ۳۵/۸ درصد کمتر از ۲ ساعت اوقات فراغت دارند. بنابراین بیشترین زمانی را که حدود ۸۵ درصد دانش‌آموزان نابینا در روزهای مدرسه به فعالیت‌های فراغتی اختصاص می‌دهند، کمتر از ۲ ساعت است. یافته‌های آماری تحقیق درباب میزان ساعت‌های گذران وقت آزاد بدون هدف* در روزهای مدرسه نشان داد که ۷۵ درصد دانش‌آموزان نابینا بیش از ۶ ساعت از وقت آزاد خود را بدون هدف سپری می‌کنند. در مقایسه این دو جدول مشاهده می‌شود که دانش‌آموزان نابینا وقت آزاد زیادی در طول روزهای مدرسه در اختیار دارند که امکانات و زمینه برای گذران اوقات فراغت در اختیارشان نیست. بنابراین اوقات آنها بدون هدف سپری می‌شود؛ ساعت‌هایی که می‌تواند برای این دانش‌آموزان ( که در سن رشد و بلوغ به سر می‌برند) مملو از فعالیت و شادی و تکمیل‌کننده مهارت‌های پایه حرکتی و رشددهنده اندام‌ها باشد، ولی خالی از هر گونه فعالیت فراغتی و فراغتی- ورزشی است (جدول ۱).

* وقت آزاد بدون هدف: منظور اوقاتی از شبانه‌روز است که دانش‌آموزان نابینا بدون داشتن هدف مشخصی سپری می‌کنند.

جدول ۱. میزان ساعت گذران اوقات فراغت و گذران وقت آزاد بدون هدف در روزهای مدرسه

| میزان گذران اوقات فراغت در روزهای مدرسه (ساعت) | مجموع | | | میزان گذران وقت آزاد بدون هدف در روزهای مدرسه (ساعت) | مجموع | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | تعداد | درصد | | | تعداد | درصد |
| هیچ | ۲۵۹ | ۵۰,۱ | | هیچ | ۰ | ۰ |
| کمتر از ۲ | ۱۸۵ | ۳۵,۸ | | کمتر از ۲ | ۳۴ | ۶,۶ |
| ۲ تا ۴ | ۶۰ | ۱۱,۶ | | ۲ تا ۴ | ۳۱ | ۶,۰ |
| ۴ تا ۶ | ۱۳ | ۲,۵ | | ۴ تا ۶ | ۶۳ | ۱۲,۲ |
| ۶ تا ۸ | ۰ | ۰ | | ۶ تا ۸ | ۱۲۹ | ۲۵,۰ |
| بیشتر از ۸ | ۰ | ۰ | | بیشتر از ۸ | ۲۶۰ | ۵۰,۳ |
| مجموع | ۵۱۷ | ۱۰۰,۰ | | مجموع | ۵۱۷ | ۱۰۰,۰ |

براساس یافته‌های تحقیق، حدود ۸۰ درصد (چهار پنجم جامعه تحقیق) بر تأثیر مثبت گذران اوقات فراغت در پیشرفت تحصیلی خود اذعان کرده‌اند. حدود ۷۰ درصد از جامعه تحقیق حاضر معتقدند گذران مناسب اوقات فراغت تأثیر مثبت خیلی زیاد یا زیادی بر تأمین سلامت جسمانی و روانی ایشان دارد. براساس جدول توصیفی، اکثر دانش‌آموزان نابینا براین باورند که گذران مطلوب اوقات فراغت تأثیر مثبتی بر بهبود روابط ایشان در اجتماع برجای خواهد گذاشت (جدول ۲).



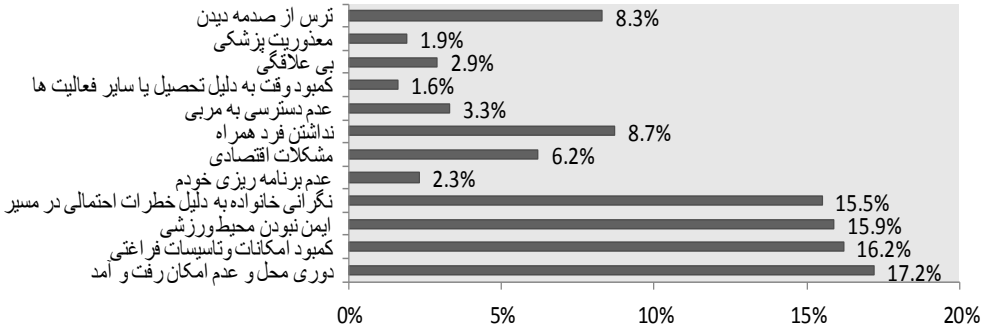
[ Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-02 ]

جدول ۲. تأثیر گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان نابینا در پیشرفت تحصیلی، سلامت جسمانی و بهبود روابط اجتماعی

| میزان تأثیر گذران اوقات فراغت | تأثیر در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان نابینا | | تأثیر در تأمین سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان نابینا | | تأثیر در بهبود روابط اجتماعی دانش‌آموزان نابینا | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | تعداد | درصد | تعداد | درصد | تعداد | درصد |
| خیلی زیاد | ۱۱۷ | ۲۲,۶ | ۲۱۰ | ۴۰,۶ | ۹۲ | ۱۷,۸ |
| زیاد | ۲۹۴ | ۵۶,۹ | ۱۴۸ | ۲۸,۶ | ۱۲۰ | ۲۳,۲ |
| متوسط | ۸۵ | ۱۶,۴ | ۹۵ | ۱۸,۴ | ۲۳۰ | ۴۴,۵ |
| کم | ۹ | ۱,۷ | ۵۶ | ۱۰,۸ | ۴۸ | ۹,۳ |
| خیلی کم | ۱۲ | ۲,۳ | ۸ | ۱,۵ | ۲۷ | ۵,۲ |
| مجموع | ۵۱۷ | ۱۰۰,۰ | ۵۱۷ | ۱۰۰,۰ | ۵۱۷ | ۱۰۰,۰ |

براساس یافته‌های تحقیق، ازمجموع دانش‌آموزان نابینا، بیش از ۷۳ درصد اظهار کرده‌اند که در مدرسه با قابلیت استفاده از امکانات ورزشی را ندارند. بیش از ۷۲ درصد ایشان گفته‌اند که در نزدیکی محل سکونت ایشان نیز محیط ورزشی با قابلیت استفاده از آن وجود ندارد.

براساس یافته‌های تحقیق، مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر نپرداختن دانش‌آموزان نابینا به فعالیت‌های فراغتی- ورزشی به ترتیب اولویت دوربودن از امکانات و تأسیسات فراغتی ورزشی با ۱۷/۲ درصد؛ کمبود امکانات و تأسیسات فراغتی ورزشی با ۱۶/۲درصد؛ ایمن‌نبودن محیط ورزشی با ۱۵/۹ درصد؛ نگرانی خانواده به دلیل خطرات احتمالی در مسیر رفت و آمد با ۱۵/۵ درصد؛ و نداشتن همراه با ۸/۷ درصد بوده‌اند. درنتیجه به نظر می رسد عوامل فوق تأثیر زیادی بر استفاده یا عدم استفاده دانش‌آموزان نابینا از اوقات فراغت برجای می‌گذارند (نمودار ۲).




نمودار ۲. مقایسه عوامل مؤثر در عدم پرداختن دانش‌آموزان نابینا به فعالیت‌های فراغتی- ورزشی



[ Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-02 ]

براساس یافته‌های تحقیق، اکثر دانش‌آموزان نابینا (۶۳/۶ درصد) در وضعیت موجود تمایلی به مشارکت در فعالیت‌های فراغتی ندارند. اولویت پرداختن به فعالیت‌های فراغتی این دانش‌آموزان به ترتیب سرگرم‌شدن با امکانات تلفن همراه با ۷/۱ درصد؛ استفاده از رادیو با ۴/۷ درصد و حضور در میان دوستان و اقوام با ۳/۹ درصد را بیان کرده‌اند؛ اما در وضعیتی که امکانات مطلوب در اختیار ایشان قرار داده شود، فقط ۳/۸ درصد تمایلی به شرکت در فعالیت‌های فراغتی ندارند و اولویت پرداختن به فعالیت‌های فراغتی به ترتیب ۱۷ درصد استفاده از امکانات ورزشی؛ ۱۴/۵ درصد استفاده از امکانات هنری و ۱۴/۴ درصد شرکت در سفرهای گردشی مانند اردو بیان شده است. به طور کلی، از مقایسه دو جدول مشاهده می‌شود که تمایلات دانش‌آموزان نابینا در وضعیت موجود، با آنچه در زمان مساعدبودن اوضاع مطرح است تفاوت کلی و اساسی دارد (جدول ۳).

جدول۳. اولویت پرداختن دانش‌آموزان نابینا به فعالیت‌های فراغتی در وضعیت موجود و زمان مساعدبودن اوضاع

| ردیف | اولویت پرداختن به فعالیت‌های فراغتی | در شرایط موجود | | | اولویت پرداختن به فعالیت‌های فراغتی | ردیف | در زمان مساعد بودن شرایط | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | تعداد | درصد | | | | تعداد | درصد |
| ۱ | استفاده از تلفن همراه | ۳۷ | ۷,۱۹ | | ورزش و استفاده از امکانات ورزشی | ۱ | ۸۸ | ۱۷/۰۲ |
| ۲ | گوش دادن به رادیو و تلویزیون | ۲۴ | ۴,۷۱ | | انجام فعالیت های هنری | ۲ | ۷۶ | ۱۴/۵۴ |
| ۳ | حضور در منزل اقوام و دوستان | ۲۱ | ۳,۹۸ | | شرکت در سفرهای گردشی مانند اردو،... | ۳ | ۷۵ | ۱۴/۴۸ |
| ۴ | سایر فعالیت‌ها | ۹۶ | ۲۰,۵۲ | | سایر فعالیت‌ها | ۴ | ۲۵۸ | ۵۰,۰۹ |
| ۵ | هیچ‌کدام | ۳۲۹ | ۶۳,۶ | | هیچ‌کدام | ۵ | ۲۰ | ۳/۸۷ |
| | مجموع | ۵۱۷ | ۱۰۰,۰ | | مجموع | | ۵۱۷ | ۱۰۰/۰ |

براساس یافته‌های تحقیق، اولویت استفاده دانش‌آموزان نابینا از رشته‌های ورزشی موجود در مدرسه‌ها گلبال ۶/۱ درصد؛ شودان ۳,۴ درصد؛ پیاده‌روی ۳,۴ درصد؛ فوتبال ۲,۵ درصد و ورزش‌های رزمی ۲/۱ درصد است. اما اولویت انتخاب رشته‌های ورزشی که دانش‌آموزان نابینا علاقه‌مند به استفاده از آنها هستند به ترتیب اولویت دوچرخه‌سواری ۱۴/۸ درصد؛ شنا ۱۰ درصد؛ فوتبال ۹/۲ درصد؛ ورزش‌های رزمی ۷,۵ درصد؛ و گلبال ۶/۵ درصد است (جدول ۴).



[ Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-02 ]

جدول۴. استفاده دانش‌آموزان نابینا از رشته‌های ورزشی به ترتیب اولویت با توجه به امکانات موجود و مطلوب

| ردیف | رشته‌های ورزشی به ترتیب اولویت | با توجه به امکانات موجود | | ردیف | رشته‌های ورزشی به ترتیب اولویت | با توجه به امکانات مطلوب | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | تعداد | درصد | | | تعداد | درصد |
| ۱ | گلبال | ۳۲ | ۶,۱۹ | ۱ | دوچرخه-سواری | ۷۷ | ۱۴,۸۹ |
| ۲ | شودان | ۱۸ | ۳,۴۸ | ۲ | شنا | ۵۲ | ۱۰,۰۶ |
| ۳ | پیاده‌روی | ۱۸ | ۳,۴۸ | ۳ | فوتبال | ۴۸ | ۹,۲۸ |
| ۴ | فوتبال | ۱۳ | ۲,۵۱ | ۴ | ورزش‌های رزمی | ۳۹ | ۷,۵۴ |
| ۵ | ورزش‌های رزمی | ۱۱ | ۲,۱۳ | ۵ | گلبال | ۳۴ | ۶,۵۸ |
| ۶ | سایر رشته-ها | ۵۱ | ۹,۸۷ | ۶ | سایر رشته‌ها | ۲۵۳ | ۴۸,۹۲ |
| ۷ | هیچ‌کدام | ۳۷۴ | ۷۲,۳۴ | ۷ | هیچ‌کدام | ۱۴ | ۲,۷۳ |
| | مجموع | ۵۱۷ | ۱۰۰,۰ | | مجموع | ۵۱۷ | ۱۰۰,۰ |

براساس یافته‌های تحقیق، بیش از ۸۶ درصد دانش‌آموزان نابینا معتقدند دست‌اندرکاران ورزش نابینایی خیلی‌کم به ورزش ایشان بها می‌دهند. بیش از ۷۰ درصد پیگیری مسئولان شهرداری مرتبط با ورزش را در زمینه تهیه امکانات و اجرای برنامه‌های فراغتی- ورزشی که دانش‌آموزان نابینا و نیمه‌بینا بتوانند همانند دیگر افراد اجتماع از امکانات موجود در سطح شهرها استفاده ببرند، خیلی ضعیف یا ضعیف ارزیابی کرده‌اند. بیش از ۷۵ درصد دانش‌آموزان نابینا برنامه‌ریزی سازمان صدا و سیما را در زمینه اطلاع‌رسانی و ترغیب ایشان به فعالیت‌های فراغتی- ورزشی خیلی ضعیف یا ضعیف دانسته‌اند. بیش از ۷۵ درصد دانش‌آموزان نابینا معتقدند مسئولان مدرسه‌هایی که تحت پوشش آن تحصیل می‌کنند در زمینه فعالیت‌های فراغتی- ورزشی ضعیف عمل کرده‌اند. نکته قابل توجه در زمینه نتایج این نظرسنجی، توجه بیش از پیش به نیاز دانش‌آموزان نابینا به فعالیت‌های فراغتی و فراغتی- ورزشی را یادآور می‌شود. شاید این بی‌توجهی مسئولان به فعالیت‌های ذکرشده ناشی از ناآگاهی ایشان از تأثیر این فعالیت ها بر جسم و روح دانش‌آموزان نابینا باشد که بایست ازسوی مسئولان ذیربط انتقال داده شود. این بی‌توجهی ممکن است ناشی از مقدم‌انگاشتن آموزش بر پرورش این دانش‌آموزان باشد.

براساس یافته‌های تحقیق، بین مدت‌زمان گذران اوقات فراغت ورزشی و گذران اوقات بدون هدف در میان دانش‌آموزان نابینا تفاوت معنی‌داری وجود دارد؛ به عبارت دیگر، مدت‌زمان شرکت در فعالیت‌های فراغتی- ورزشی دانش‌آموزان نابینا به طور معنی‌داری ($P \leq ۰,۰۵$) نسبت به مدت‌زمانی که آنها وقت آزاد خود را بدون داشتن هدف معینی سپری می‌کنند، بسیار کم و پایین‌تر از حد انتظار است؛ روزهایی که



[ Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-02 ]

می‌تواند برای این دانش‌آموزان (که در سن رشد و بلوغ به سر می‌برند) مملو از فعالیت و شادی و تکمیل‌کننده مهارت‌های پایه حرکتی و رشددهنده اندام‌های ایشان باشد؛ برای درصد بالایی از ایشان خالی از هر فعالیت فراغتی- ورزشی است. بنابراین، لزوم بازنگری در برنامه‌ریزی، هدایت و سرپرستی گذران اوقات فراغت این دانش‌آموزان که نیازهای جسمانی و روانی خاصی دارند، از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است (جدول ۵).

جدول ۵. نتایج آزمون فرضیه مربوط به مقایسه مدت‌زمان گذران اوقات فراغت ورزشی و گذران اوقات بدون هدف در میان دانش‌آموزان نابینا

| متغیر | $x^2$ ob | $x^2$ cr | df | P |
|---|---|---|---|---|
| گذران اوقات فراغت ورزشی | ۰,۰۰۰ | ۲۶,۳۰ | ۱۶ | ۰,۰۵ |
| گذران اوقات بدون هدف | | | | |

براساس یافته‌های تحقیق، عوامل بازدارنده فعالیت‌های فراغتی- ورزشی به طور معنی‌داری ($P \leq$ ۰,۰۵) بر انجام فعالیت‌های فراغتی- ورزشی دانش‌آموزان نابینا تأثیر می‌گذارند و هرچه عوامل بازدارنده فعالیت‌های فراغتی- ورزشی مانند دو بودن از محل تمرین و عدم امکان رفت و آمد، ناامنی محیط ورزشی برای حضور دانش‌آموز نابینا ازنظر محیط، نگرانی خانواده به دلیل خطرات احتمالی در مسیر رفت و آمد، نداشتن همراه بیشتر باشد، مشارکت دانش‌آموزان نابینا در فعالیت‌های فراغتی - ورزشی نیز کمتر می‌شود.

براساس یافته‌های تحقیق، درباب میزان مشارکت یا عدم مشارکت دانش‌آموزان نابینا در فعالیت‌های فراغتی- ورزشی در مقایسه با درجات مختلف بینایی در بین دانش‌آموزان نابینا، ملاحظه می‌شود هرچه از میزان بینایی کاسته می‌شود، بر عدم مشارکت دانش‌آموزان نابینا در فعالیت‌های فراغتی- ورزشی افزوده می‌شود. هرچقدر بر میزان بینایی افزوده می‌شود، مشارکت این دانش‌آموزان در فعالیت‌های فراغتی- ورزشی هم افزایش می‌یابد. سطح معنی‌داری نشان می‌دهد این تفاوت ازنظر آماری معنی‌دار بوده است ($P \leq$ ۰,۰۵) بنابراین مشاهده می‌شود میزان بینایی تاثیر مستقیمی بر اجرا یا عدم اجرای فعالیت‌های فراغتی- ورزشی برجای می‌گذارد.

براساس یافته‌های تحقیق، درباب اولویت مشارکت دانش‌آموزان نابینا در فعالیت‌های فراغتی- ورزشی با امکانات و وضعیت موجود در مقایسه با زمانی که امکانات و وضعیت مطلوب ازنظر نابینایی در اختیار ایشان گذاشته شود، نیز ملاحظه می‌شود که نظرات متفاوتی ارائه شده است و زمانی که دانش‌آموزان نابینا در انتخاب رشته‌های ورزشی مورد علاقه خود اختیار داشته باشند، رشته‌های ورزشی متفاوتی را نسبت به زمانی انتخاب خواهند کرد که صرفاً ملزم به انتخاب رشته‌های ورزشی خاصی باشند. سطح معنی‌داری در جدول ۶ نشان می‌دهد این تفاوت ازنظر آماری معنی‌دار بوده است ($P \leq$ ۰,۰۵)؛ یعنی دانش‌آموزان نابینا در وضعیت موجود در مدارس رشته‌های ورزشی گلبال، شودان و پیاده‌روی را به فعالیت‌های دیگر ترجیح می‌دهند،



[ Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-02 ]

درحالی‌که در وضع مطلوب دوچرخه‌سواری، شنا و فوتبال را به طور معنی‌داری بیش از دیگر فعالیت‌ها ترجیح می‌دهند (جدول ۶).

جدول۶. نتایج آزمون فرضیه مربوط به اولویت مشارکت دانش‌آموزان نابینا در فعالیت‌های فراغتی- ورزشی در وضعیت موجود و مطلوب

| متغیر | ob $x^2$ | cr $x^2$ | df | P |
|---|---|---|---|---|
| اولویت مشارکت در فعالیت‌های فراغتی- ورزشی در وضعیت موجود | ۰,۰۰۰ | ۳۵,۱۷ | ۲۳ | ۰,۰۵ |
| اولویت مشارکت در فعالیت‌های فراغتی- ورزشی در وضعیت مطلوب | | | | |

## بحث و نتیجه‌گیری

براساس یافته‌های تحقیق، بیش از ۵۰ درصد دانش آموزان نابینا هیچ زمان فراغت و هیچ زمان فراغتی ورزشی در طول شبانه‌روز ندارند که این یافته‌ها با یافته های شریفیان ثانی ( ۱۳۸۵) ۴ ساعت مرسل (۱۳۸۷) ۳ تا ۵ ساعت، شهری (۱۳۸۹) ۲ تا ۶ ساعت، کیال (۱۳۸۹) ۶ ساعت (ایشان دانش‌آموزان نابینا و معلول را تحت بررسی قرار داده‌اند، ) هم‌خوانی ندارد (۱۳- ۱۴-۱۵-۱۶). اما بیش از ۷۵ درصد دانش‌آموزان نابینا اظهار کرده‌اند که بیش از ۶ ساعت از اوقات شبانه‌روز را بیکارند و بدون برنامه‌ریزی خاص و بدون هدف سپری می‌کنند. احتمال می‌رود ساعاتی که محققان به آن اشاره کرده‌اند ساعات استفاده از فعالیت‌های فراغتی نباشد که احتمال دارد که به دلایل ناآگاهی دانش‌آموزان نابینا درجهت برنامه‌ریزی و استفاده بهینه از این اوقات، کمبود امکانات و تسهیلات فراغتی، مشکلات اقتصادی، کم‌توجهی مسئولان، دست‌اندرکاران و اولیا جهت برنامه‌ریزی مناسب اوقات آنان این چنین به هدر می‌رود.

براساس نتایج این پژوهش مشاهده می‌شود که اولویت پرداختن به فعالیت‌های فراغتی در وضع موجود در مقایسه با وضع مطلوب متفاوت است. در وضع موجود، اولویت پرداختن به فعالیت‌های فراغتی، سرگرم‌شدن با امکانات تلفن همراه، گوش‌دادن به رادیو و هم‌صحبتی با دوستان نابینا یا خانواده ذکر شده است که با یافته‌های مرسل (۱۳۸۷) که هم‌صحبتی و گذران با خانواده، مطالعه و تماشای تلویزیون، کیال (۱۳۸۹) که فعالیت‌های هنری، گوش‌دادن به رادیو و مطالعه غیردرسی، جدیدی (۱۳۹۰) که سرگرم‌شدن با امکانات تلفن همراه، گوش‌دادن به رادیو و حضور در بین خانواده را در میان افراد معلول و کم‌توان ذهنی و نابینا ذکر کرده‌اند، هم‌خوانی دارد (۱۴-۱۶- ۱۷). درحالی‌که وقتی امکانات لازم و مطلوب در اختیارشان گذاشته شود، اولویت انتخاب ایشان، استفاده از امکانات ورزشی، هنری و شرکت در سفرهای گردشی مانند اردو است که با نتایج تحقیقات هاون (۲۰۰۹) و لیبرمن (۲۰۱۱) هم‌خوانی دارد (۱۰- ۱۸). همان‌طور که گفته شد، این گروه بهترین وسیله گذران اوقات فراغت را ورزش می‌دانند. این مطلب مبین علاقه به پویایی درجهت رشد حرکتی است. فعالیت‌های ورزشی موجب می‌شود دانش‌آموز نابینا، هم احساس خوبی در بدن خود داشته باشد و هم به خودباوری دست پیدا کند. پس از ورزش، این گروه ترجیح می‌دهند اوقات فراغت خود را با



[ Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-02 ]

فعالیت‌های هنری مانند موسیقی سپری کنند. افراد نابینا به‌لحاظ استفاده مستمر از حس شنوایی، قوه شنیداری قوی دارند برخوردارند و در صورتی که امکانات لازم مهیا شود، مشتاقان زیادی در میان دانش‌آموزان در بخش‌های مختلف هنری پیدا می‌شود. اولویت سوم، شرکت در سفرهای گردشی مانند اردو است. نیاز به صرف وقت با دیگران ازیک‌طرف و واردشدن به اجتماع ازسوی دیگر موجب درک متقابل خود از دیگران و دیگران از خود در میان دانش‌آموزان نابینا می‌شود.

براساس نتایج این پژوهش، اکثر دانش‌آموزان نابینا اعلام کرده‌اند که در محیط مدرسه یا در نزدیکی محل سکونت ایشان، محیط ورزشی وجود ندارد که قابلیت استفاده برای افراد نابینا را داشته باشد. این با یافته‌های مهدی پور (۱۳۸۷)، مرسل (۱۳۸۷)، شهری (۱۳۸۹)، ابراهیمی (۱۳۸۹) جدیدی (۱۳۹۰)، هرولد و همکارش (۲۰۰۹) و هاون (۲۰۰۹) هم‌خوانی دارد که به کمبود امکانات و تأسیسات قابل استفاده برای دانش‌آموزان نابینا و معلول پرداخته‌اند ۱۹-۱۴-۱۵- ۲۰-۱۷-۲۱-۱۸).

براساس یافته‌های تحقیق، دوربودن اولین عاملی است که باعث بی‌بهرگی دانش‌آموزان نابینا از اوقات فراغت شده است. دومین عامل کمبود محیط‌هایی است که امکانات فراغتی مناسب برای دانش‌آموزان نابینا را در اختیار داشته باشند و سومین عامل، مشکلات اقتصادی است که مانع استفاده از اوقات فراغت شده است. این با یافته‌های پورسلطانی (۱۳۸۸)، مرسل (۱۳۸۸)، شریفیان ثانی (۱۳۸۵)، جدیدی (۱۳۹۰)، احسانی و همکاران (۲۰۰۰)، لیبرمن (۲۰۰۱) و چانگ و همکارش (۲۰۰۲) هم‌خوانی دارد که افراد نابینا و معلول را تحت مطالعه قرار داده‌اند (۲۲-۱۴-۱۳-۱۷-۲۳- ۲۴- ۲۱- ۱۰). مشکلات رفت‌وآمد در محیط‌های شهری و عدم امکان دست‌یابی به محیط‌های مناسب جهت گذران اوقات فراغت درحال حاضر مهم‌ترین علت عدم استقبال دانش‌آموزان نابینا از فعالیت‌های فراغتی- ورزشی است که در صورت رفع مشکلات، شاهد حضور دانش‌آموزان نابینای بیشتری در محیط‌های فراغتی- ورزشی خواهیم بود.

براساس یافته‌های تحقیق، عوامل مختلفی باعث دست نیافتن دانش‌آموزان نابینا به فعالیت‌های فراغتی است، اما میل و علاقه بیش از نیمی از دانش‌آموزان نابینا به مشارکت در فعالیت‌های فراغتی- ورزشی دیده می‌شود. اینها علاوه بر مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، شامل پیگیری اخبار ورزشی، مطالعه خبرهای ورزشی و حضور در میادین ورزشی و پیگیری مسابقات از رادیو و تلویزیون ازطریق شنوایی است که با یافته‌های کیال (۱۳۸۹) هم‌سو است که اعلام کرده است درگیرشدن دانش‌آموز نابینا در فعالیت‌های ورزشی، به ایجاد انگیزه قوی او برای رسیدن به موفقیت و برنده‌شدن کمک می‌کند و باعث دست‌یابی به اهداف می‌شود (۱۶). همچنین با یافته‌های مرسل (۱۳۸۷)، احسانی و همکاران (۲۰۰۰)، کریستودولوس و همکاران ( ۲۰۰۶)، هرولد (۲۰۰۹) و هال (۲۰۱۰) هم‌خوانی دارد که دانش‌آموزان نابینا، معلول و عادی را تحت مطالعه قرار داده‌اند (۱۴- ۲۳ – ۲۵- ۲۱-۲۶). با درگیرشدن دانش‌آموز نابینا در فعالیت‌های ورزشی و فعالیت‌های مرتبط با ورزش، هم به شکل‌گیری هویت اجتماعی فرد کمک می‌شود و هم با ایجاد انگیزه قوی برای رسیدن به موفقیت، آنها به اهداف خود دست می‌یابند.



[ Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-02 ]

براساس یافته‌های تحقیق، اکثر دانش‌آموزان نابینا بر این باورند که دراختیارداشتن اوقات فراغت ورزشی تأثیر مثبتی بر پیشرفت تحصیلی ایشان برجای می‌گذارد. این نتایج با یافته‌های مرسل ( ۱۳۸۷) و کیال (۱۳۸۹) هم‌خوانی دارد که اظهار کرده‌اند، دانش‌آموزانی که در مسیر انجام فعالیت‌های بدنی قرار دارند، در زمینه تحصیلی نیز بهتر عمل می‌کنند (۱۴– ۱۶). ورزش و تفریحات سالم در زمان اوقات فراغت، علاوه بر سلامت جسمانی و روانی برای دانش‌آموزان نابینا، افزایش کارآیی تحصیلی و جلوگیری از بروز بسیاری بیماری‌ها را در پی دارد که خود باعث صرفه‌جویی در هزینه‌های درمانی خواهد شد. اکثر جامعه تحقیق بر تأثیر مثبت شرکت در فعالیت‌های فراغتی– ورزشی بر تن‌درستی و سلامتی خود اذعان کرده‌اند. دانش‌آموز نابینایی که خود را سالم و شاداب حس کند، ازنظر روانی نیز تقویت می‌شود و اعتماد به نفس و خود باوری‌اش قوی‌تر می‌شود.

براساس یافته‌های تحقیق، اکثر دانش‌آموزان نابینا اظهار کرده‌اند که مشارکت در فعالیت‌های فراغتی– ورزشی بر بهبود روابط ایشان در اجتماع تأثیر مثبتی برجای گذاشته است. کیال (۱۳۸۹) درگیرشدن دانش‌آموز نابینا در فعالیت‌های ورزشی به شکل‌گیری هویت اجتماعی فرد کمک می‌کند. این نتیجه با تحقیقات شریفیان ثانی (۱۳۸۵)، پورسلطانی (۱۳۸۸)، مرسل (۱۳۸۷)، جدیدی (۱۳۹۰)، رو (۲۰۰۸) و باون (۲۰۱۰) هم‌سو بود (۱۳– ۲۲– ۱۴– ۱۷–۲۷–۲۸). آنان معتقدند ورزش باعث شادی و نشاط و افزایش اعتماد به نفس افراد نابینا می‌شود. اگر ورزش و فعالیت بدنی به صورت منظم و مستمر صورت گیرد، آثار مفیدی برجای می‌گذارد که باعث پیشرفت روابط اجتماعی در میان افراد نابینا خواهد شد. روابط اجتماعی، همکاری و شجاعت به همراه احترام به حقوق دیگران در اماکن ورزشی و فعالیت‌های ورزشی رشد می‌یابد و این مسئله می‌تواند تأثیر مثبتی بر تکوین شخصیت دانش‌آموزان نابینا داشته باشد. اگر دانش‌آموز نابینا از نظر جسمانی آمادگی خوبی داشته باشد، هم از فعالیت‌های ورزشی لذت خواهد برد و هم احساس سلامت و نشاطی که دانش‌آموزان بینا از انجام فعالیت‌های ورزشی دارند پیدا خواهد کرد. دانش‌آموزان نابینا یا نیمه‌بینایی که در محیط‌های ورزشی مدرسه، پارک یا باشگاه‌های ورزشی فعالیت می‌کنند و اوقات فراغت خود را با دیگران سپری می‌کنند، ضمن آنکه به حفظ و نگهداری سلامت جسمانی خود کمک می‌کنند، همبستگی اجتماعی خود را نیز افزایش می‌دهند. منظور از اجتماعی‌شدن و همبستگی اجتماعی برای دانش‌آموزان نابینا، ازیک‌طرف واردشدن به اجتماع و ازسوی دیگر درک متقابل خود از دیگران و دیگران از خود است. این اصل به‌مثابه هدفی بسیار مهم، در همبستگی هر جامعه‌ای باید مدنظر باشد. در محیط‌های فراغتی و محیط‌های فراغتی– ورزشی بینا و نابینا، معلول و غیرمعلول، کم‌درآمد و ثروتمند، کودک و نوجوان، از هرطبقهٔ اجتماعی، در یک محیط و زیر یک سقف اوقات فراغت را به صورت فعال و مفید سپری می‌کنند؛ این کار شاید در کمتر محیط دیگری میسر باشد.

براساس یافته‌های تحقیق، رشته‌های ورزشی که دانش‌آموزان نابینا در وضعیت موجود مورد استفاده قرار می‌دهند، به‌ترتیب اولویت شامل گلبال، شودان و پیاده‌روی است که با یافته‌های خواجه‌صالحانی (۱۳۸۶)،



[ Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-02 ]

مرسل (۱۳۸۷)، کیال (۱۳۸۹)، چانگ (۲۰۰۲) و هرولد (۲۰۰۹) هم‌خوانی دارد که دانش‌آموزان نابینا را تحت بررسی قرار داده‌اند (۱۰– ۱۴– ۱۶– ۲۴– ۲۹). اما اولویت رشته‌های ورزشی که دانش‌آموزان نابینا علاقه‌مند به استفاده از آنها هستند، رشته‌های ورزشی دوچرخه‌سواری، شنا و فوتبال است که کاملاً با آنچه درحال حاضر به آن می‌پردازند متفاوت است.

با توجه به این نتایج و پژوهش‌های دیگر می‌توان گفت اکثر دانش‌آموزان نابینا درحالی‌که علاقه‌مند به سپری‌کردن وقت آزاد خود در فعالیت‌های فراغتی و فراغتی- ورزشی هستند، امکان استفاده از اوقات فراغت را به علل مختلفی که به آنها اشاره شد ندارند. پس می‌توان گفت که غیبت دانش‌آموزان نابینا از فعالیت‌های فراغتی، به دوری محل و عدم امکان رفت و آمد، عدم دست‌یابی به محیط‌های فراغتی، مناسب نبودن و ایمن‌نبودن محیط‌های ورزشی، نگرانی خانواده به دلیل خطرات احتمالی در مسیر رفت و آمد، نداشتن همراه، مشکلات اقتصادی و... مربوط است؛ درصورتی‌که اگر دولت و مسئولان مشکلات اقتصادی خانواده‌هایی را که دارای فرزند نابینا هستند در نظر بگیرند و در رفع آن در حد توان اقدام کنند، تسهیلاتی جهت رفت و آمد دانش‌آموزان نابینا به اماکن فراغتی و فراغتی- ورزشی فراهم نمایند؛ اماکن ورزشی مناسب در مدارس، در نزدیکی به محل سکونت یا خوابگاه ایشان ایجاد کنند؛ فردی را در زمان رفت و آمد به محیط‌های ورزشی با ایشان همراه کنند و ایمنی اماکن ورزشی را از لحاظ تحرک و جابه‌جایی افزایش دهند، خواهند توانست بر میزان حضور دانش‌آموزان نابینا و نیمه‌بینا در محیط‌های گذران اوقات فراغت و گذران اوقات فراغت ورزشی بیفزایند. دانش‌آموزان نابینا به‌مثابه اعضای جامعه خواهند توانست مانند دانش‌آموزان دیگر از امکانات موجود بهره‌مند شوند.

آنچه درباب اوقات فراغت در میان دانش‌آموزان نابینا به دست می‌آید نشان می‌دهد که باید برنامه‌ریزی دقیق‌تری، درباره چگونگی گذران اوقات فراغت ایشان انجام شود و این برنامه‌ریزی باید در درجه اول، از طریق افراد آشنا با توانمندی‌ها و نیازهای دانش‌آموزان نابینا در سازمان آموزش و پرورش استثنایی و با هماهنگی نهادهایی مانند سازمان بهزیستی، سازمان امور جوانان، سازمان تربیت بدنی و دیگر سازمان‌هایی که به نوعی با امور مربوط به دانش‌آموزان استثنایی، به‌ویژه دانش‌آموزان نابینا سر و کار دارند، صورت گیرد. پرکردن این خلأ و حرکت به این سمت عزم ملی و جدی را می‌طلبد. در مرتبه اول باید ضرورت کار آشکار شود و در مرتبه بعد برنامه‌ریزی و عمل را درپی داشته باشد.

## منابع


۱ – مرکز آمار ایران، (۱۳۸۹)، ویژگی های اجتماعی- اقتصادی خانوار های دارای معلول کشور، تهران، انتشارات مرکز آمار ایران، ص۲۸۷.

۲ – سالنامه آماری، (۱۳۸۹)، بررسی وضعیت جامعه دانش آموزان استثنایی، تهران، انتشارات سازمان آموزش و پرورش استثنایی، ص ۱۲۱,

۳ - جلالی فراهانی، مجید، (۱۳۸۸)، مدیریت اوقات فراغت و ورزش های تفریحی، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ص ۳۵- ۲۷.

4 - Wiskochil, B., Lieberman, L. J., Houston-Wilson, C., & Petersen, S. (2007), The effects of trained peer tutors on the physical education of children who are visually impaired or blind, Journal of Visual Impairment & Blindness, 101(7), 339-350.




[ Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-02 ]

۵ – هی وود، لس. اسپینک، جان. براهام، پیتر. کاپنر هارست، جان. کیو، فرانسیس. هنری، یان. (۱۳۸۵)، اوقات فراغت، احسانی، محمد، تهران، انتشارات بامداد کتاب، ص ,۵۶

۶ – قرآن کریم، ترجمه الهی قمشه ای، سوره عبس، آیات ۱۶– ,۱

۷ – گرجی، مهدی، (۱۳۸۴)، اوقات فراغت در اسلام، اصفهان، انتشارات پیام عترت، ص۱۲۱– ,۲۱

۸ – فلسفی، محمد تقی، (۱۳۴۸)، جوان از نظر عقل و احساسات، تهران، انتشارات معارف اسلامی، ص,۱۱۵

۹ – سازمان ملی جوانان، (۱۳۸۲)، بررسی وضعیت اوقات فراغت جوانان، تهران، ناشر اهل قلم، ص ,۱۰۶

10 - Goodwin, D. L., Lieberman, L. J., Johnston, K., & Leo, J. (2011), Connecting through summer camp: Youth with visual impairments find a sense of community, Adapted Physical Activity Quarterly, 28, 44-50.

۱۱– نامنی، محمد رضا، (۱۳۸۱)، تحول روانی آموزش و توانبخشی نابینایان، تهران، انتشارات سمت.

12- Houwen, S., Hartman, E., & Visscher, C. (2009), Physical activity and motor skills in children with and without visual impairments, Medicine & Science in Sports & Exercise, 41, 103-109.

۱۳– شریفیان ثانی، مریم، (۱۳۸۵)، نیاز ها و مشکلات دختران و زنان معلول در ایران، طرح پژوهشی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

۱۴– مرسل، باقر، (۱۳۸۷)، توصیف نحوه گذران اوقات فراغت نابینایان ، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم، ص ۱۶.

۱۵– شهری، مریم، (۱۳۸۹)، نقش بازی و ورزش در گذران اوقات فراغت دانش آموزان استثنایی گرگان، پایان نامه کارشناسی ارشد، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی.

۱۶– کیال، مریم، (۱۳۸۹)، مقایسه نگرش دانش آموزان دختر بینا و نابینا نسبت به فعالیت های حرکتی و ورزشی، پایان نامه کارشناسی ارشد، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی.

۱۷– جدیدی، بهرام، (۱۳۹۰)، تبیین اوقات فراغت ورزشی افراد نابینا، تهران، انتشارات آهنگ.

18- Selma Ruiter, Han Nakken, Marleen Janssen, Bieuwe Van Der Meulen, and Paul Looijestijn, (May 2011), Adaptive assessment of young children with visual impairment, British Journal of Visual Impairment, 29, 93-112.

۱۹ – مهدی پور، عبدالرحمان، (۱۳۸۷)، تبیین چشم انداز بیست ساله در حوزه منابع مادی, مالی و انسانی، تهران، همایش ملی مدیریت ورزشی با تاکید بر سند چشم انداز ۲۰ ساله جمهوری اسلامی ایران.

۲۰ – ابراهیمی، فاطمه، (۱۳۸۹)، تاثیر آموزش شنا بر تعادل ایستا و پویای زنان جوان نابینا, کم بینا و بینا، پایان نامه کارشناسی ارشد، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی.

21- Bucher, A. Charles. (1995) , Foundation of Physical Education, 10th ed, C.V. Mosby Company, Saint Louis, P 451.

۲۲ – پور سلطانی زرندی، حسین، (۱۳۸۸)، اوقات فراغت و فعالیت های بدنی دانش آموزان معلول، تهران، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.

23- Herold, F., & Dandolo, J. (2009), Including visually impaired students in physical education lessons, A case study of teacher and pupil experience, British Journal of Visual Impairment, 27(1), 75-84.

24- Ehsani, M. Carrol,B.and Hardman,K.( September 2000), A comparative study of leisure constraint factors on sports activities of English and Iranian students, Annual comparative study conference in Tokyo, Japan, P 111-133.

25- Chunge, M.H, & Philips, D.H. (2002). The relationship between attitude toward physical education and leiture time exercise in high school student, Research quarterly, 59,93-99.

26- Christodoulous,A.D.(2006), Attitudes toward exercise and physical activity behaviors in Greek school children after a year long health education in tervention, Department of physical education and sport science, Democritus university of thrace Greece.

27- Hall, L. (September 2010), Including Children with Visual Difficulties in the Foundation Stage, Julie Jennings, A&C Black, British Journal of Visual Impairment, RNIB London, p 28, 265-266.

28- Roe,J. (May 2008), meeting the socio-emotional needs of children with vision needs, British Journal of Visual Impairment, 26, 147-158.

29- Bowen, J.Visual (January 2010), impairment and its impact on self-esteem, British Journal of Visual Impairment, 28, 47-56.

۳۰ – تندنویس، فریدون، (۱۳۸۱)، جایگاه ورزش در اوقات فراغت زنان ایرانی، فصل نامه حرکت، شماره ۱۲، ص ۱۰۴–۸۷ .



[ Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-02 ]

۳۱– خواجه صالحانی، مریم، (۱۳۸۶)، تاثیر فعالیت های ورزشی بر کاهش افسردگی دانش آموزان دختر نابینا، مجله رشد، دوره هفتم، شماره ۳، ص ,۲۷

32- Herold, F. & Dandolo, J. (January 2009), Including visually impaired students in physical education lessons, a case study of teacher and pupil experiences, British Journal of Visual Impairment, 27, 75-84.

[ Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-02 ]

# Quality of spending the leisure time for Iranian Individuals with visual impairments students with emphasis on physical activities.

Shahi, Z., (Ph.D), Farhangian University.
Jadidi, B., (Ph.D), Special Education Organization.
Khabiri M., (Ph.D), University of Tehran

## Abstract

The current research has been prepared for giving away for quality of spending the leisure time with emphasis on doing physical activity. The research was done on 517 Individuals with visual impairments students in 1389- 1390 school year using a descriptive research in the field way. The research past its primary phases using cluster random sampling way and then using the 85 question questionnaire. The descriptive and inferential statistics of (chi-square) have been used in analyzing the findings. The findings showed that more than 50% of the Individuals with visual impairments students spend more than 8 hours per day aimlessly. More than 70% of the Individuals with visual impairments students have no sport facilities in their schools or near their homes. According to the findings of this research, there is a meaningful difference between the duration of leisure sport activities and spending time aimlessly. The preventing factors of doing leisure sport activities make a meaningful difference on doing or not doing these activities. Also there is a meaningful difference in relation with the amount of Individuals with visual impairments student's participation in leisure activities and leisure sport activities in comparison to the different vision acuities.

**Keywords**: Blind, Individuals with visual impairments, physical activities, Leisure time, student.

[ Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-02 ]