

چگونگی گذران اوقات فراغت دانش آموزان نایبینای ایران با تأکید بر فعالیت های بدنی

زهرا شاهی^{*}، بهرام جدیدی^{*}، محمد خبیری^{**}

* استادیار دانشگاه فرهنگیان

** استادیار سازمان آموزش و پرورش استثنایی

*** دانشیار دانشگاه تهران

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۲/۱/۲۶

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۱/۷/۲۳

چکیده

پژوهش حاضر با هدف ارائه راهی برای چگونگی گذران اوقات فراغت دانش آموزان نایبینا با تأکید بر فعالیت های جسمانی تهیه شده است. پژوهش از نوع توصیفی و به روش میدانی است که طی سال تحصیلی ۱۳۸۹-۱۴۰۰ درباره ۵۱۷ دانش آموز نایبینا صورت گرفته است. پژوهش ابتدا با روش گزینشی تصادفی ساده و سپس با تنظیم پرسشنامه ای ۸۵ سؤالی، تحقق مراحل نخستین خود را طی کرد. در تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی و استنباطی (خی دو) استفاده شد. یافته ها نشان داد که بیش از ۵۰ درصد دانش آموزان نایبینا روزانه بیش از ۸ ساعت وقت شان را بدون هدف می گذرانند. بیش از ۷۰ درصد آنان نیز فضای ورزشی در مدرسه یا در نزدیکی محل سکونت شان ندارند. براساس نتایج این پژوهش، بین مدت زمان گذران اوقات فراغت ورزشی و گذران اوقات بدون هدف تفاوت معنی داری وجود دارد؛ عوامل بازدارنده فعالیت های فراغتی - ورزشی بر انجام یا عدم انجام این فعالیت ها تفاوت معنی داری بر جای می گذارند؛ درباب میزان مشارکت دانش آموزان نایبینا در فعالیت های فراغتی و فراغتی - ورزشی نیز در مقایسه با درجات مختلف بینایی تفاوت معنی داری وجود دارد.

واژه های کلیدی: نایبینایان، فعالیت های بدنی، اوقات فراغت، دانش آموز.

مقدمه

پرورش و راهنمایی کودکان، نوجوانان و جوانان نابینای جامعه، در کنار افراد بینا در واقع نوعی سرمایه‌گذاری بنیادی، اجتماعی، اخلاقی، فرهنگی برای جامعه و نوعی صرفه‌جویی اقتصادی است. دانش آموزان نابینا، به مثابه نهال‌های تازه، علاوه بر کسب آموزش‌های متداول، نیاز به مراقبت و توجه بیشتری از نظر پرورش دارند، تا برای شکوفا شدن 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 از لحاظ بینایی ناقوان و نیازمند کمک‌های اجتماعی و اقتصادی هستند. بیش از ۹۰ درصد افراد نابینا در کشورهای در حال توسعه زندگی می‌کنند(۱). دانش آموزان نابینا پایین‌ترین درصد دانش آموزان استثنایی را با ۰/۰۱ درصد در ایران به خود اختصاص می‌دهند، در صورتی که آنها به حال خود واگذاشته شوند، کمترین توان را نسبت به گروه‌های استثنایی دیگر خواهند داشت (۲). وضعیت جسمانی دانش آموزان 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 دانش آموزان 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 در پیش 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 از لحاظ سلامت در جامعه دچار مخاطره‌اند. این دانش آموزان علاوه بر آنکه همانند افراد عادی در خطر ابتلا به بیماری‌های ناشی از کم تحرکی 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 دانش آموز 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 دانش آموزان 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 دانش آموزان نابینا یکی از مسائل مهم مدرسه‌های استثنایی و خانواده‌های دانش آموزان 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 دانش آموزان نابینا وارد خواهد شد(۴). در این زمینه مقوله غنی‌سازی اوقات فراغت دانش آموزان نابینای

در حال تحصیل از طریق 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 نایبنا 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 نایبنا 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).

تعريف 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 پدریز رگش کمتر کار می‌کند و از آزادی بیشتری بهره می‌برد و از آن لذت می‌برد»^(۳). ناج 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). کیمبال یانگ 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 زندگی کردن می‌سازد و ایام دیگر را ما تنها از آن لحظه تحمل می‌کنیم که در غنی‌ساختن و بالارزش کردن ایام بیکاری و فراغت ما اثر دارد^(۸).

با توجه به تعریف‌های پیش‌گفته هنوز تعریف جامعی از فراغت افراد نایبنا ارائه نشده است و علت آن هم احتمالاً عدم تمایز بین اوقات فراغت افراد بینا و نایبیناست. دانش‌آموزان نایبنا به اقتضای 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 در قالب تفریح، نه تنها بازدارنده مهمی برای ارتکاب بسیاری از بزههای اجتماعی است، بلکه عامل اصلی تقویت قدرت فکری، علمی و اجتماعی دانش‌آموزانی

است که دچار مشکلات بینایی هستند (۹). فعالیتهای بدنی و ورزش فراتر از وسیله تفریحی، عاملی درجهت تکامل نارسانی‌های جسمانی و روانی دانش آموزان نایینا قلمداد می‌شوند. ورزش می‌تواند در دانش آموزان نایینا 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 دانش آموزان نایینا، دورشدن از بی‌حرکتی، خانه‌نشینی، کناره‌گیری و انزواطی است که به دلیل نایینایی و مشکلات مربوط به آن برای ایشان به وجود آمده است (۱۰). بیشترین ساعت‌های فراغت دانش آموزان نایینا در جهان با فعالیتهای بدنی و ورزش پر می‌شود و اگر اوضاع مطلوب در مدارس استثنایی فراهم باشد، دانش آموزان نایینا می‌توانند به فعالیتهای مختلف ورزشی پردازند 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 دانش آموزان نایینا دارد و دانش آموزان نایینا با کمک ورزش و فعالیت بدنی منظم می‌توانند بسیاری از مشکلات را رفع کنند و یا حتی از میان بردارند (۱۰).

بوجر 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 علاوه 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 لیرمن اغلب دانش آموزان نایینا افسردگی خفیفی دارند و از لحاظ مهارت‌های اجتماعی در سطح پایینی قرار دارند. میزان نا亨نجرای‌های اسکلتی در ایشان هم بالاست و آمادگی جسمانی آنها در سطح پایینی قرار دارد (۱۰).

بنابر تعریف‌های پیش‌گفته، داشتن اوقات فراغت در ساعات شبانه‌روز ضرورت قلمداد می‌شود. از آنجاکه افراد در زندگی و فعالیتهای روزمره خود نیازمند اوقات فراغت هستند، برای دانش آموزان نایینا 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 گستره و متعدد در باب اوقات فراغت دانش آموزان نایینا 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 دانش آموزان نایینای ایران با

تأکید بر فعالیت‌های جسمانی می‌پردازد. این پژوهش از طرفی با بررسی وضعیت دانش‌آموزان نایبینای کشور از لحاظ 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 این گونه عوامل نیز بررسی شده است. درنهایت، ضمن نشان‌دادن وضعیت موجود، با توجه به دیدگاه‌های دانش‌آموزان نایبینا، 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 از نظر داده‌ها کمی و از نظر 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 نایبینای 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 معابر و استاندارد کوکران بهمنزله نمونه آماری انتخاب شده‌اند. درباره نمونه‌گیری براساس فرمول کوکران گفته شده 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 گسترده‌گی 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 نایبینای حاضر در آن مراکز آموزشی که نمونه تحقیق انتخاب شده بودند توزیع شد. سپس پرسش‌نامه‌های تکمیل شده 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 صفائی با روایی ۹۵/۰۱ درصد) تهیه شد که در طراحی سوالات آن، با توجه به سوابق تجربی بیست‌ساله تدریس محقق به افراد نایبینا، نگاهی به ویژگی‌های اجتماعی حاکم بر زندگی روزمره دانش‌آموزان نایبینا 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 نایبینا و نیمه‌بینا، تکثیر شد. نحوه تکمیل پرسش‌نامه‌ها بدین شکل صورت پذیرفت که ابتدا دانش‌آموز نایبینا سؤال را از پرسش‌نامه بریل و دانش‌آموز نیمه‌بینا سؤال را از پرسش‌نامه بزرگ‌نمایی شده در ورق A3 مطالعه می‌کردد. برای افزایش دقت دانش‌آموزان

نایینا و نیمه‌بینا، شکل ظاهری پرسش‌نامه مورد توجه خاص و تخصصی قرار گرفت. از جمله در تدوین پرسش‌نامه، به فاصله بین لغات و خطوط در پرسش‌نامه بریل و بزرگ‌نمایی شده، تعداد سؤالات درج شده در هر صفحه و استفاده از فونت مناسب افراد نیمه‌بینا * توجه کردیم. دانش آموزان نایینا پاسخ‌های خود را به وسیله ماشین پرکینز یا لوح و قلم در برگه‌هایی که به ایشان داده شده بود و دانش آموزان نیمه‌بینا با خودکار پاسخ‌ها را در کاغذ سپید وارد کردند.

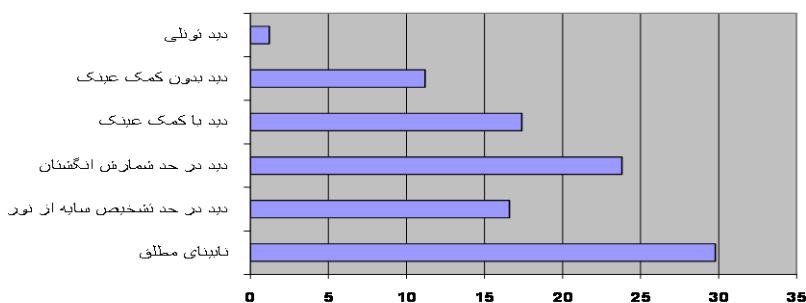
جهت تجزیه و تحلیل متغیرهای موردنظر میان دانش آموزان نایینا با درجات مختلف بینایی، از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و درصد فراوانی) و آمار استنباطی (کای-اسکوئر) در سطح $P \leq 0,05$ استفاده شده است.

* فونت ۲۶ برای مطالعه دانش آموزان نیمه‌بینا مناسب است.

یافته‌های تحقیق

جامعه دانش آموزان نایینا 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 نایینای مطلق، ۱۶/۶ درصد دارای دید در حد تشخیص سایه از نور، ۲۳/۸ درصد دارای دید در حد 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 دانش آموزان نایینای مورد مطالعه، بر حسب درجه بینایی

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

براساس یافته‌های تحقیق، درباب میزان ساعت‌های پرداختن دانش‌آموزان نایینا به فعالیت‌های فراغتی در روزهای مدرسه، از مجموع آزمودنی‌ها، بیش از ۵۰ درصد هیچ زمان فراغتی در طول شباهنگ روز ندارند و ۳۵/۸ درصد کمتر از ۲ ساعت اوقات فراغت دارند. بنابراین بیشترین زمانی را که حدود ۸۵ درصد دانش‌آموزان نایینا 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 نایینا بیش از ۶ ساعت از وقت آزاد خود را بدون هدف سپری می‌کنند. در مقایسه این دو جدول مشاهده می‌شود که دانش‌آموزان نایینا 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 شباهنگ روز است که دانش‌آموزان نایینا بدون داشتن هدف مشخصی سپری می‌کنند.

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

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

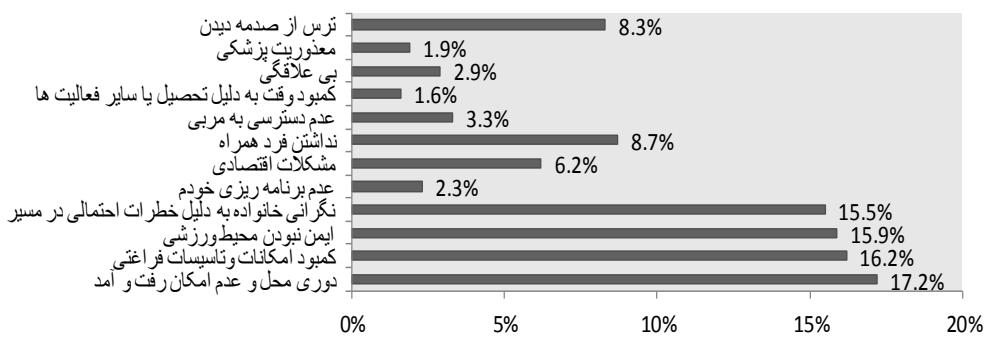
براساس یافته‌های تحقیق، حدود ۸۰ درصد (چهار پنجم جامعه تحقیق) بر تأثیر مثبت گذران اوقات فراغت در پیشرفت تحصیلی خود اذعان کرده‌اند. حدود ۷۰ درصد از جامعه تحقیق حاضر معتقدند گذران مناسب اوقات فراغت تأثیر مثبت خیلی زیاد یا زیادی بر تأمین سلامت جسمانی و روانی ایشان دارد. براساس جدول توصیفی، اکثر دانش‌آموزان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

جدول ۲. تأثیر گذران اوقات فراغت دانش آموزان نایبنا در پیشرفت تحصیلی، سلامت جسمانی و بهبود روابط اجتماعی

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

براساس یافته‌های تحقیق، از مجموع دانش آموزان نایبنا، بیش از ۷۳ درصد اظهار کردند 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 دانش آموزان نایبنا 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 ۱۶/۲ درصد؛ این‌بودن 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 می‌رسد عوامل فوق تأثیر زیادی بر استفاده دانش آموزان نایبنا از اوقات فراغت بر جای می‌گذارند (نمودار ۲).



نمودار ۲. مقایسه عوامل مؤثر در عدم پرداختن دانش آموزان نایبنا به فعالیت‌های فراغتی - ورزشی

براساس یافته‌های تحقیق، اکثر دانشآموزان نایینا (۶۳/۶ درصد) در وضعیت موجود تمایلی به مشارکت در فعالیت‌های فراغتی ندارند. اولویت پرداختن به فعالیت‌های فراغتی این دانشآموزان به ترتیب سرگرم شدن 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 نایینا در وضعیت موجود، با آنچه در زمان مساعدبودن اوضاع مطرح است تفاوت کلی و اساسی دارد (جدول ۳).

جدول ۳. اولویت پرداختن دانشآموزان نایینا به فعالیت‌های فراغتی در وضعیت موجود و زمان مساعدبودن اوضاع

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

براساس یافته‌های تحقیق، اولویت استفاده دانشآموزان نایینا 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 نایینا 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).

جدول ۴. استفاده دانش آموزان نایبنا از رشته های ورزشی به ترتیب اولویت با توجه به امکانات موجود و مطلوب

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

براساس یافته های تحقیق، بیش از ۸۶ درصد دانش آموزان نایبنا معتقدند دست اندر کاران ورزش نایبینایی خیلی کم به ورزش ایشان بها می دهنند. بیش از ۷۰ درصد پیگیری مسئولان شهرداری مرتبط با ورزش را در زمینه تهیه امکانات و اجرای برنامه های فراغتی - ورزشی که دانش آموزان نایبنا و نیمه بینا بتوانند همانند دیگر افراد اجتماع از امکانات موجود در سطح شهرها استفاده ببرند، خیلی ضعیف یا ضعیف ارزیابی کرده اند. بیش از ۷۵ درصد دانش آموزان نایبنا برنامه ریزی سازمان صدا و سیما را در زمینه اطلاع رسانی و ترغیب ایشان به فعالیت های فراغتی - ورزشی خیلی ضعیف یا ضعیف دانسته اند. بیش از ۷۵ درصد دانش آموزان نایبنا معتقدند مسئولان مدرسه هایی که تحت پوشش آن تحصیل می کنند در زمینه فعالیت های فراغتی - ورزشی ضعیف عمل کرده اند. نکته قابل توجه در زمینه نتایج این نظرسنجی، توجه بیش از پیش به نیاز دانش آموزان نایبنا به فعالیت های فراغتی و فراغتی - ورزشی را یادآور می شود. شاید این بی توجهی مسئولان به فعالیت های ذکر شده ناشی از ناآگاهی ایشان از تاثیر این فعالیت ها بر جسم و روح دانش آموزان نایبنا باشد که بایست از سوی مسئولان ذیر بسط انتقال داده شود. این بی توجهی ممکن است ناشی از مقدم انگاشتن آموزش بر پرورش این دانش آموزان باشد.

براساس یافته های تحقیق، بین مدت زمان گذران اوقات فراغت ورزشی و گذران اوقات بدون هدف در میان دانش آموزان نایبنا تفاوت معنی داری وجود دارد؛ به عبارت دیگر، مدت زمان شرکت در فعالیت های فراغتی - ورزشی دانش آموزان نایبنا به طور معنی داری ($P \leq 0,05$) نسبت به مدت زمانی که آنها وقت آزاد خود را بدون داشتن هدف معینی سپری می کنند، بسیار کم و پایین تر از حد انتظار است؛ روزهایی که

می‌تواند برای این دانش‌آموzan (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 دانش‌آموzan که نیازهای جسمانی و روانی خاصی دارند، از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است (جدول ۵).

جدول ۵. نتایج آزمون فرضیه مربوط به مقایسه مدت زمان گذران اوقات فراغت ورزشی و گذران اوقات بدون هدف در میان دانش‌آموzan نایينا

P	df	χ^2_{cr}	χ^2_{ob}	متغیر
۰,۰۵	۱۶	۲۶,۳۰	۰,۰۰۰	گذران اوقات فراغت ورزشی
				گذران اوقات بدون هدف

براساس یافته‌های تحقیق، عوامل بازدارنده فعالیت‌های فراغتی- ورزشی به طور معنی‌داری ($P \leq 0,05$) بر انجام فعالیت‌های فراغتی- ورزشی دانش‌آموzan نایينا تأثیر می‌گذارند و هرچه عوامل بازدارنده فعالیت‌های فراغتی- ورزشی مانند دو بودن از محل تمرین و عدم امکان رفت و آمد، نامنی محیط ورزشی برای حضور دانش‌آموzan نایينا از نظر محیط، نگرانی خانواده به دلیل خطرات احتمالی در مسیر رفت و آمد، نداشتن همراه بیشتر باشد، مشارکت دانش‌آموzan نایينا در فعالیت‌های فراغتی- ورزشی نیز کمتر می‌شود.

براساس یافته‌های تحقیق، درباب میزان مشارکت یا عدم مشارکت دانش‌آموzan نایينا در فعالیت‌های فراغتی- ورزشی در مقایسه با درجات مختلف بینایی در بین دانش‌آموzan نایينا، ملاحظه می‌شود هرچه از میزان بینایی کاسته می‌شود، بر عدم مشارکت دانش‌آموzan نایينا در فعالیت‌های فراغتی- ورزشی افزوده می‌شود. هرچقدر بر میزان بینایی افزوده می‌شود، مشارکت این دانش‌آموzan در فعالیت‌های فراغتی- ورزشی هم افزایش می‌یابد. سطح معنی‌داری نشان می‌دهد این تفاوت از نظر آماری معنی‌دار بوده است ($P \leq 0,05$) بنا براین مشاهده می‌شود میزان بینایی تأثیر مستقیمی بر اجرا یا عدم اجرای فعالیت‌های فراغتی- ورزشی بر جای می‌گذارد.

براساس یافته‌های تحقیق، درباب اولویت مشارکت دانش‌آموzan نایينا در فعالیت‌های فراغتی- ورزشی با امکانات و وضعیت موجود در مقایسه با زمانی که امکانات و وضعیت مطلوب از نظر نایينا در اختیار ایشان گذاشته شود، نیز ملاحظه می‌شود که نظرات متفاوتی ارائه شده است و زمانی که دانش‌آموzan نایينا 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 از نظر آماری معنی‌دار بوده است ($P \leq 0,05$)؛ یعنی دانش‌آموzan نایينا در وضعیت موجود در مدارس رشته‌های ورزشی گلبال، شودان و پیاده‌روی را به فعالیت‌های دیگر ترجیح می‌دهند.

در حالی که در وضع مطلوب دوچرخه سواری، شنا و فوتbal را به طور معنی داری بیش از دیگر فعالیت ها ترجیح می دهند (جدول ۶).

جدول ۶. نتایج آزمون فرضیه مربوط به اولویت مشارکت دانش آموزان نایینا در فعالیت های فراغتی - ورزشی در وضعیت موجود و مطلوب

P	df	^{cr} χ^2	^{ob} χ^2	متغیر
۰,۰۵	۲۳	۳۵,۱۷	۰,۰۰۰	اولویت مشارکت در فعالیت های فراغتی - ورزشی در وضعیت موجود
				اولویت مشارکت در فعالیت های فراغتی - ورزشی در وضعیت مطلوب

بحث و نتیجه گیری

براساس یافته های تحقیق، بیش از ۵۰ درصد دانش آموزان نایینا هیچ زمان فراغت و هیچ زمان فراغتی ورزشی در طول شبانه روز ندارند که این یافته ها 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 دانش آموزان نایینا و معلول را تحت بررسی قرار داده اند،) هم خوانی ندارد (۱۳-۱۵-۱۴). اما بیش از ۷۵ درصد دانش آموزان نایینا اظهار کرده اند که بیش از ۶ ساعت از اوقات شبانه روز را بیکارند و بدون برنامه ریزی خاص و بدون هدف سپری می کنند. احتمال می رود ساعتی که محققان به آن اشاره کرده اند ساعت استفاده از فعالیت های فراغتی نباشد که احتمال دارد که به دلایل ناگاهی دانش آموزان نایینا درجهت برنامه ریزی و استفاده بهینه از این اوقات، کمبود امکانات و تسهیلات فراغتی، مشکلات اقتصادی، کم توجهی مسئولان، دست اندر کاران و اولیا جهت برنامه ریزی مناسب اوقات آنان این چنین به هدر می رود.

براساس نتایج این پژوهش مشاهده می شود که اولویت پرداختن به فعالیت های فراغتی در وضع موجود در مقایسه با وضع مطلوب متفاوت است. در وضع موجود، اولویت پرداختن به فعالیت های فراغتی، سرگرم شدن با امکانات تلفن همراه، گوش دادن به رادیو و هم صحبتی با دوستان نایینا یا خانواده ذکر شده است که با یافته های مرسل (۱۳۸۷) که هم صحبتی و گذران با خانواده، مطالعه و تماشای تلویزیون، کیال (۱۳۸۹) که فعالیت های هنری، گوش دادن به رادیو و مطالعه غیر درسی، جدیدی (۱۳۹۰) که سرگرم شدن با امکانات تلفن همراه، گوش دادن به رادیو و حضور در بین خانواده را در میان افراد معلول و کم توان ذهنی و نایینا ذکر کرده اند، هم خوانی دارد (۱۶-۱۷). در حالی که وقتی امکانات لازم و مطلوب در اختیار شان 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) هم خوانی دارد (۱۰-۱۸). همان طور که گفته شد، این گروه بهترین وسیله گذران اوقات فراغت را ورزش می دانند. این مطلب میان علاقه به پویایی درجهت رشد حرکتی است. فعالیت های ورزشی موجب می شود دانش آموز نایینا، هم احساس خوبی در بدن خود داشته باشد و هم به خود باوری دست پیدا کند. پس از ورزش، این گروه ترجیح می دهند اوقات فراغت خود را با

فعالیت‌های هنری مانند موسیقی سپری کنند. افراد نایبینا به لحاظ 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 از یک طرف و واردشدن به اجتماع از سوی دیگر موجب درک متقابل خود از دیگران و دیگران از خود در میان دانشآموزان نایبینا می‌شود.

براساس نتایج این پژوهش، اکثر دانشآموزان نایبینا اعلام کرده‌اند که در محیط مدرسه یا در نزدیکی محل سکونت ایشان، محیط ورزشی وجود ندارد که قابلیت استفاده برای افراد نایبینا را داشته باشد. این با یافته‌های مهدی پور (۱۳۸۷)، مرسل (۱۳۸۹)، شهری (۱۳۸۹)، ابراهیمی (۱۳۸۹) جدیدی (۱۳۹۰)، هرولد و همکارش (۲۰۰۹) و هاون (۲۰۰۹) هم‌خوانی دارد که به کمبود امکانات و تأسیسات قبل استفاده برای دانشآموزان نایبینا و معلول پرداخته‌اند ۱۹-۱۵-۱۴-۱۵-۲۰-۲۱-۲۲-۱۸-۲۱.

براساس یافته‌های تحقیق، دوربودن اولین عاملی است که باعث بی‌بهرگی دانشآموزان نایبینا از اوقات فراغت شده است. دومین عامل کمبود محیط‌هایی است که امکانات فراغتی مناسب برای دانشآموزان نایبینا 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 نایبینا و معلول را تحت مطالعه قرار داده‌اند (۱۴-۲۲-۱۳-۱۷-۲۳-۲۴-۲۱-۱۰). مشکلات رفت‌وآمد در محیط‌های شهری و عدم امکان دست‌یابی به محیط‌های مناسب جهت گذران اوقات فراغت در حال حاضر مهم‌ترین علت عدم استقبال دانشآموزان نایبینا از فعالیت‌های فراغتی- ورزشی است که در صورت رفع مشکلات، شاهد حضور دانشآموزان نایبینای بیشتری در محیط‌های فراغتی- ورزشی خواهیم بود.

براساس یافته‌های تحقیق، عوامل مختلفی باعث دست نیافتن دانشآموزان نایبینا به فعالیت‌های فراغتی است، اما میل و علاقه بیش از نیمی از دانشآموزان نایبینا 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 از طریق شنوایی است که با یافته‌های کیال (۱۳۸۹) هم‌سو است که اعلام کرده است درگیرشدن دانشآموز نایبینا در فعالیت‌های ورزشی، به ایجاد انگیزه قوی او برای رسیدن به موفقیت و برنده شدن کمک می‌کند و باعث دست‌یابی به اهداف می‌شود (۱۶). همچنین با یافته‌های مرسل (۱۳۸۷)، احسانی و همکاران (۲۰۰۰)، کریستودلوس و همکاران (۲۰۰۶)، هرولد (۲۰۰۹) و هال (۲۰۱۰) هم‌خوانی دارد که دانشآموزان نایبینا، معلول و عادی را تحت مطالعه قرار داده‌اند (۱۴-۲۳-۲۵-۲۶-۲۱). با درگیرشدن دانشآموز نایبینا 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.

براساس یافته های تحقیق، اکثر دانش آموزان نایینا بر این باورند که در اختیار داشتن اوقات فراغت ورزشی تأثیر مثبتی بر پیشرفت تحصیلی ایشان بر جای می گذارد. این نتایج با یافته های مرسل (۱۳۸۷) و کیال (۱۳۸۹) هم خوانی دارد که اظهار کرده اند، دانش آموزانی که در مسیر انجام فعالیت های بدنی قرار دارند، در زمینه تحصیلی نیز بهتر عمل می کنند (۱۴-۱۶). ورزش و تفریحات سالم در زمان اوقات فراغت، علاوه بر سلامت جسمانی و روانی برای دانش آموزان نایینا، افزایش کارآیی تحصیلی و جلوگیری از بروز بسیاری بیماری ها را در پی دارد که خود باعث صرفه جویی در هزینه های درمانی خواهد شد. اکثر جامعه تحقیق بر تأثیر مثبت شرکت در فعالیت های فراغتی - ورزشی بر تن درستی و سلامتی خود اذعان کرده اند. دانش آموز نایینایی که خود را سالم و شاداب حس کند، از نظر روانی نیز تقویت می شود و اعتماد به نفس و خود باوری اش قوی تر می شود.

براساس یافته های تحقیق، اکثر دانش آموزان نایینا اظهار کرده اند که مشارکت در فعالیت های فراغتی - ورزشی بر بهبود روابط ایشان در اجتماع تأثیر مثبتی بر جای گذاشته است. کیال (۱۳۸۹) در گیرشدن دانش آموز نایینا در فعالیت های ورزشی به شکل گیری هویت اجتماعی فرد کمک می کند. این نتیجه با تحقیقات شریفیان ثانی (۱۳۸۵)، پورسلطانی (۱۳۸۸)، مرسل (۱۳۹۰)، جدیدی (۲۰۰۸) و باون (۲۰۱۰) هم سو بود (۱۳-۲۲-۱۷-۲۷-۲۸). آنان معتقدند ورزش باعث شادی و نشاط و افزایش اعتماد به نفس افراد نایینا می شود. اگر ورزش و فعالیت بدنی به صورت منظم و مستمر صورت گیرد، آثار مفیدی بر جای می گذارد که باعث پیشرفت روابط اجتماعی در میان افراد نایینا خواهد شد. روابط اجتماعی، همکاری و شجاعت به همراه احترام به حقوق دیگران در اماکن ورزشی و فعالیت های ورزشی رشد می یابد و این مسئله می تواند تأثیر مثبتی بر تکوین شخصیت دانش آموزان نایینا داشته باشد. اگر دانش آموز نایینا از نظر جسمانی آمادگی خوبی داشته باشد، هم از فعالیت های ورزشی لذت خواهد برد و هم احساس سلامت و نشاطی که دانش آموزان بینا از انجام فعالیت های ورزشی دارند پیدا خواهد کرد. دانش آموزان نایینا یا نیمه بینایی که در محیط های ورزشی مدرسه، پارک یا باشگاه های ورزشی فعالیت می کنند و اوقات فراغت خود را با دیگران سپری می کنند، ضمن آنکه به حفظ و نگهداری سلامت جسمانی خود کمک می کنند، همبستگی اجتماعی خود را نیز افزایش می دهند. منظور از اجتماعی شدن و همبستگی اجتماعی برای دانش آموزان نایینا، از یک طرف وارد شدن به اجتماع و از سوی دیگر درک متقابل خود از دیگران و دیگران از خود است. این اصل به متابه هدفی بسیار مهم، در همبستگی هر جامعه ای باید مدنظر باشد. در محیط های فراغتی و محیط های فراغتی - ورزشی بینا و نایینا، معلوم و غیر معلوم، کمدرآمد و ثروتمند، کودک و نوجوان، از هر طبقه اجتماعی، در یک محیط و زیر یک سقف اوقات فراغت را به صورت فعل و مفید سپری می کنند؛ این کار شاید در کمتر محیط دیگری میسر باشد.

براساس یافته های تحقیق، رشته های ورزشی که دانش آموزان نایینا در وضعیت موجود مورد استفاده قرار می دهند، به ترتیب اولویت شامل گلبال، شودان و پیاده روی است که با یافته های خواجه صالحانی (۱۳۸۶)،

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

با توجه به این نتایج و پژوهش‌های دیگر می‌توان گفت اکثر دانشآموزان نایبنا درحالی که علاقه‌مند به سپری کردن 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 نایبنا از فعالیت‌های فراغتی، به دوری محل و عدم امکان رفت و آمد، عدم دست‌یابی به محیط‌های فراغتی، مناسب نبودن و ایمن‌نبوتن محیط‌های ورزشی، نگرانی خانواده به دلیل خطرات احتمالی در مسیر رفت و آمد، نداشتن همراه، مشکلات اقتصادی و... مربوط است؛ در صورتی که اگر دولت و مسئولان مشکلات اقتصادی خانواده‌هایی را که دارای فرزند نایبنا هستند در نظر بگیرند و در رفع آن در حد توان اقدام کنند، تسهیلاتی جهت رفت و آمد دانشآموزان نایبنا 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 اینمی اماکن ورزشی را از لحاظ تحرک و جایه‌جایی افزایش دهند، خواهند توانست بر میزان حضور دانشآموزان نایبنا و نیمه‌بینا در محیط‌های گذران اوقات فراغت و گذران اوقات فراغت ورزشی بیفزایند. دانشآموزان نایبنا به مثابه اعضای جامعه خواهند توانست مانند دانشآموزان دیگر از امکانات موجود بهره‌مند شوند.

آنچه درباب اوقات فراغت در میان دانشآموزان نایبنا 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 نایبنا 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 نایبنا سر و کار دارند، صورت گیرد. پرکردن این خلا 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)، ویژگی‌های اجتماعی- اقتصادی خانوارهای دارای معلول کشور، تهران، انتشارات مرکز آمار ایران، ص ۲۸۷.
 - ۲ - سالنامه آماری، (۱۳۸۹)، بررسی وضعیت جامعه دانشآموزان استثنایی، تهران، انتشارات سازمان آموزش و پرورش استثنایی، ص ۱۲۱.
 - ۳ - جلالی فراهانی، مجید، (۱۳۸۸)، مدیریت اوقات فراغت و ورزش‌های ت弗یحی، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ص ۲۷-۳۵.
- 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.

- ۵ - هی وود، لس. اسپینک، جان. براهم، 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، ص ۲۱-۲۱.
- 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.
- 11 - نامنی، محمد رضا، (۱۳۸۱)، تحول روانی آموزش و توانبخشی نایبینایان، 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.
- 13- شریفیان ثانی، مریم، (۱۳۸۵)، نیاز ها و مشکلات دختران و زنان معلول در ایران، طرح پژوهشی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- 14- مرسل، باقر، (۱۳۸۷)، توصیف نحوه گذران اوقات فراغت نایبینایان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم، ص ۱۶.
- 15- 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.
- 16- کیال، مریم، (۱۳۸۹)، مقایسه نگرش دانش آموزان دختر بینا و نایبنا نسبت به فعالیت های حرکتی و ورزشی، پایان نامه کارشناسی ارشد، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی.
- 17- جدیدی، بهرام، (۱۳۹۰)، تبیین اوقات فراغت ورزشی افراد نایبنا، 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.
- 19 - مهدی پور، عبدالرحمان، (۱۳۸۷)، تبیین چشم انداز بیست ساله در حوزه منابع مادی، مالی و انسانی، تهران، همایش ملی مدیریت ورزشی با تأکید بر سند چشم انداز ۲۰ ساله جمهوری اسلامی ایران.
- 20 - ابراهیمی، فاطمه، (۱۳۸۹)، تاثیر آموزش شنا بر تعادل ایستا و پویای زنان جوان نایبنا، 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.
- 22 - 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- Chung, 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 intervention, 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.

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

۲۷، ص ۳

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.

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.