

## اوقات فراغت و فعالیت‌های تفریحی برای افراد کم توان ذهنی: بررسی مروری ماهیت، موانع، راهکارها و تأثیرات آن

\* قاسم نوروزی<sup>۱</sup>/ استادیار گروه روان‌شناسی و آموزش کودکان با نیازهای خاص / دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی / دانشگاه اصفهان  
عاطفه کریمی / گروه روان‌شناسی / دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی / دانشگاه اصفهان

### چکیده

**زمینه:** در دنیای امروز، پژوهش درباره‌ی چگونگی گذراندن اوقات فراغت و شرکت در فعالیت‌های تفریحی، هم‌پای با تحقیقات در مورد کار و آثار ناشی از آن، کانون توجه بسیاری از مؤلفان قرار گرفته است. هدف از مقاله حاضر، بررسی اوقات فراغت و نقش فعالیت‌های تفریحی در زندگی افراد دارای کم توانی ذهنی با استفاده از منابع کتابخانه‌ای بود.

**نتیجه‌گیری:** چگونگی گذراندن اوقات فراغت و فعالیت‌های تفریحی برای افراد عادی، در جوامع مختلف با هدف افزایش بازده کارکنان و همچنین کاهش مشکلات ناشی از کار، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اوقات فراغت و فعالیت‌های تفریحی برای افراد کم توان ذهنی به منظور توانمندسازی و افزایش مشارکت آنان در جامعه می‌باشد. علی‌رغم مزایای مختلفی که برای شرکت در فعالیت‌های تفریحی افراد کم توان ذهنی شامل افزایش خودمختاری، استقلال، مهارت‌های اجتماعی، رضایت از زندگی، بهزیستی و در نهایت بهبود کیفیت زندگی گزارش شده است، متأسفانه در ایران به دلایل مختلف در زمینه فعالیت‌های تفریحی و گذراندن مطلوب اوقات فراغت برای افراد کم توان ذهنی غفلت شده است؛ که توسط سازمان‌های متولی باید مورد توجه قرار گیرد.

**واژه‌های کلیدی:** اوقات فراغت، فعالیت‌های تفریحی، توانمندسازی و کم توانی ذهنی

### مقدمه

در در دنیای امروز، پژوهش درباره‌ی چگونگی گذراندن اوقات فراغت<sup>۲</sup> و شرکت در فعالیت‌های تفریحی<sup>۳</sup>، هم‌پای با تحقیقات در مورد کار و آثار ناشی از آن کانون توجه بسیاری از مؤلفان قرار گرفته است. اوقات فراغت برای توصیف زمانی به کار برده می‌شود که فرد به دور از هرگونه الزام و فارغ از انجام فعالیت‌های روزمره، از جمله مسئولیت‌های مربوط به خانواده، کار و منزل می‌باشد که گرچه افراد در این اوقات، احساس لذت و رضایت را تجربه می‌کنند، برای برخی، این زمان ممکن است احساس‌هایی همچون کسالت و یأس را برانگیزد (۱ و ۲). به همین سبب گذراندن مطلوب اوقات فراغت از طریق شرکت در فعالیت‌های تفریحی و استفاده از ظرفیت‌های

آن برای ایجاد تغییرات مثبت از اهمیت بسزایی برخوردار است. تفریح به معنای فعالیتی می‌باشد که افراد برای دلایل ابتدایی همچون لذت و رضایت به انجام آن می‌پردازند (۱). اوقات فراغت و فعالیت‌های تفریحی، بخش مهمی از زندگی همه افراد با یا بدون ناتوانی است (۳ و ۴) و می‌تواند به عنوان یکی از شاخص‌های کیفیت زندگی به کار رود (۵ و ۱). تحقیقات بسیاری نشان دهنده تأثیرات مثبت فعالیت‌های تفریحی است که افزایش بهزیستی<sup>۴</sup>، رضایت از زندگی، خودمختاری و بهبود مهارت‌های تصمیم‌گیری از جمله آن می‌باشد (۷، ۸ و ۶). این مؤلفه‌ها برای افراد کم توان ذهنی از اهمیت بسزایی برخوردار است؛ لذا از اوقات فراغت و فعالیت‌های تفریحی می‌توان به عنوان فرصتی مناسب برای توانمندسازی آنان استفاده کرد.

ناتوانی‌های هوشی با محدودیت‌های قابل توجه در عملکرد هوشی و رفتار انطباقی مشخص می‌شود که

1- Email: g.norouzi@edu.ui.ac.ir

2- Leisure Time

3- Recreational and leisure Activities

4- Well-being

به زبان فارسی نوشته نشده است؛ لذا مروری بر منابع به زبان لاتین سرلوحه‌ی کار قرار گرفت. مقالات موجود در این زمینه که با هر دو روش کمی و کیفی با هدف بررسی ماهیت، موانع، راهکارها و تأثیرات اوقات فراغت و فعالیت‌های تفریحی برای افراد دارای کم توانی ذهنی و انتشار یافته‌اند، خلاصه شده و به صورت منظم و در ارتباط با یکدیگر سازمان یافته‌اند و در آخر مقاله مروری حاضر در نتیجه استفاده از کلیه منابع کتابخانه‌ای در زمینه اوقات فراغت و فعالیت‌های تفریحی تهیه گردید.

## اوقات فراغت و فعالیت‌های تفریحی: ماهیت

در زمان نگهداری افراد کم توان ذهنی در مؤسسات، تصورات قالبی منفی، از جمله در نظر گرفتن آنان به عنوان افراد وابسته آماج مؤسسات خیریه، موضوعی برای تمسخر و تهدیدی برای دیگران عمومیت داشت (۱۳). با وجود تفکراتی از این قبیل، ارائه‌ی خدمات تفریحی برای آنان در طول تاریخ از اولویت‌چندانی برخوردار نبوده است (۱). در زمان کنونی نیز افرادی که در این مؤسسات نگهداری می‌شوند، از فرصت‌های کمتری برای شرکت در فعالیت‌های تفریحی برخوردار می‌شوند (۱۴). در این مؤسسات، در وهله‌ی اول ناتوانی فرد مورد توجه قرار گرفته و بنابراین تمامیت وی تحت الشعاع این موضوع معنا می‌شود و در درجه دوم اهمیت قرار می‌گیرد (۱۵). گرچه ناتوانی بخشی از واقعیت زندگی می‌باشد، این واقعیت نباید مانعی بر سر راه احقاق حقوق افراد با ناتوانی ایجاد کند که حق اوقات فراغت پر بار و شرکت در فعالیت‌های تفریحی یکی از آنهاست (۱۶). در چندین مطالعه مشخص شده است که افراد با ناتوانی هوشی و رشدی، خود از مفهوم اوقات فراغت و فعالیت‌های تفریحی آگاهی دارند. به عنوان مثال، دریافتند که اکثر افراد کم توان ذهنی شدید مورد مطالعه، از فعالیت‌های تفریحی کنونی خود رضایت ندارند (۱۷). در همین راستا، از طریق مصاحبه با افراد با بهره‌هوشی کمتر از ۷۰، دریافتند که اکثر آنها اوقات فراغت را به عنوان راهی برای نجات از فشارهای روانی کاری در نظر می‌گیرند و ضرورت تعادل میان اوقات

بسیاری از جنبه‌های زندگی روزمره اجتماعی و مهارت‌های فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و از قبل از هجده سالگی سرچشمه می‌گیرد (۹). ناتوانی‌های رشدی نیز گروه‌های مختلفی از اختلالات را در بر می‌گیرند و شرایط مزمنی هستند که به علت آسیب‌های ذهنی و جسمی ایجاد شده‌اند و مشکلات زیادی را برای فرد در زمینه‌های مختلف از جمله زبان، پویایی، یادگیری، خودیاری و زندگی مستقل ایجاد می‌کنند و تا قبل از بیست و دو سالگی بروز می‌یابند (۱۰). با وجود تلاش‌ها برای اقدام به حل و کاهش مشکلات این افراد به طور مستقیم، امروزه همچون گذشته مسائل مربوط به اوقات فراغت و تفریحات برای این گروه از افراد در درجه‌ی دوم اهمیت قرار نمی‌گیرند بلکه به این مسئله به عنوان فرصتی مضاعف برای حل مشکلات موجود نگریده می‌شود.

## روش

روش مورد استفاده در این مطالعه بهره‌مندی از منابع کتابخانه‌ای است. در این مطالعه در ابتدا مروری بر منابع کتابخانه‌ای و تحقیقاتی که در زمینه اوقات فراغت و فعالیت‌های تفریحی مخصوصاً برای افراد کم توان ذهنی انجام گرفته به عمل آمد. تمامی منابع مورد استفاده در این مقاله از موتور جستجوی گوگل<sup>۱</sup>، پایگاه‌های علمی ساینس دایرکت<sup>۲</sup>، گوگل اسکولار<sup>۳</sup>، ویلی انلاین<sup>۴</sup> و الزویر<sup>۵</sup> جستجو شد. برای جستجو از کلید واژه‌های مختلفی از جمله «اوقات فراغت، فعالیت‌های تفریحی، کودکان، افراد دارای کم توانی ذهنی و توانمندی استفاده شد. تمامی این کلید واژه‌ها به دو زبان فارسی و انگلیسی مورد جست و جو قرار گرفت؛ این بررسی نشان داد که تاکنون در ایران فقط چند مطالعه‌ی محدود (۱۱ و ۱۲)، در رابطه با اوقات فراغت و فعالیت‌های تفریحی برای افراد کم توان ذهنی به صورت خیلی خلاصه انجام گرفته است؛ و کتابی در این زمینه

1- Google search engine

2- Science Direct

3- Google Scholar

4- Wiley Online

5- Elsevier

کاری و اوقات فراغت را درک می‌کنند (۱۸).

حق طبیعی افراد با ناتوانی هوشی و رشدی برای دسترسی به امکانات تفریحی و درک آنان از مفهوم اوقات فراغت، موجب شده است تا در چند سال اخیر پژوهش‌های زیادی در این زمینه صورت بگیرد (۵) که این مسئله می‌تواند از هر دو جهت کمیت و کیفیت مورد بررسی قرار گیرد. از لحاظ کمی، بر طبق یافته‌ها، مشارکت افراد با ناتوانی هوشی و رشدی در فعالیت‌های تفریحی، در مقایسه با جمعیت عادی کمتر می‌باشد (۱۹، ۲۰ و ۲۱). گرچه مشارکت آنان در فعالیت‌های تفریحی جسمی قابل توجه است، با این حال از همتایان بدون ناتوانی خود نرخ مشارکت کمتری دارند (۲۲). از سوی دیگر افراد دارای کم توانی ذهنی در مقایسه با جمعیت عادی دارای امکانات تفریحی محدودتری هستند که از تنوع چندانی نیز برخوردار نمی‌باشند (۱۹).

کیفیت اوقات فراغت و فعالیت‌های تفریحی نیز، برای افراد کم توان ذهنی در مقایسه با جمعیت عادی متفاوت است. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های تفریحات این افراد ماهیت منفعلانه آن می‌باشد. بدین معنا که افراد در این فعالیت‌های تفریحی، تعامل چندانی با سایر افراد جامعه ندارند و ترجیح می‌دهند تا بیشتر با اعضای خانواده خود در تعامل باشند و به فعالیت‌های انفرادی بپردازند (۱۹، ۱۵ و ۲۳). در مطالعه‌ای که در هلند بر روی یک نمونه‌ی ۱۶۰ نفری از افراد دارای کم توانی ذهنی شدید انجام گرفت، دریافتند که فعالیت‌های تفریحی آنان در ذات خود منفعلانه بود و بیشتر به تماشای تلویزیون اختصاص داشت. به عقیده‌ی این مؤلفان این فعالیت‌ها بیشتر جنبه‌ی «کشتن» زمان را داشت تا «لذت بردن» از آن (۲۱). همچنین در مطالعه‌ای در ایرلند که بر روی ۳۴ دانش‌آموز ۱۶ ساله انجام گرفت، نتایج به دست آمده نشان داد که از دیدگاه خود این افراد و والدین آن‌ها، فعالیت‌های تفریحی که آنان در آن شرکت می‌جویند، منفعلانه و منزویانه می‌باشد (۵). در این تحقیق، فعالیت‌هایی که بیشترین تعامل با دیگران را می‌طلبید، صحبت کردن با تلفن بود. در مقایسه با این مسئله مطالعات دیگری نشان داده‌اند که،

افراد کم توان ذهنی که دوستان بیشتری دارند و وقت بیشتری را برای ارتباط با دیگران اختصاص می‌دهند، در فعالیت‌های تفریحی بیشتری نیز شرکت می‌جویند (۲۴). از دیگر ویژگی‌های اوقات فراغت و فعالیت‌های تفریحی این افراد، وابسته بودن آن‌ها به سایر افراد خانواده یا آشنایان آنهاست (۵ و ۲۵). مشخص شده است که حمایت عاطفی از طرف خانواده، دوستان و مسوولان به مشارکت بیشتر در فعالیت‌های تفریحی منجر می‌شود (۲۶ و ۲۷). ویژگی دیگر فعالیت‌های تفریحی، به سن افراد کم توان ذهنی وابسته است. هرچه سن این افراد بیشتر باشد، مشارکت آنان در فعالیت‌های تفریحی کاهش می‌یابد (۲۱). گرچه جنسیت افراد در این امر تأثیر قابل توجهی ندارد (۲۸ و ۲۹).

## اوقات فراغت و فعالیت‌های تفریحی: موانع و راهکارها

تحقیقات متعدد نشان دهنده‌ی موانع مختلف در راه دسترسی افراد کم توان ذهنی به فعالیت‌های تفریحی است (۱۹، ۲۵ و ۲۹). در پژوهشی، دانش‌آموزان کم توان ذهنی «نداشتن زمان کافی» و «نداشتن اجازه» برای شرکت در فعالیت‌های تفریحی را به عنوان موانع موجود در این زمینه عنوان کردند، در حالی که والدین آنها از کمبود دوستان و کمبود مهارت به عنوان موانع موجود در این زمینه یاد کرده‌اند (۵). با این حال، یکی از مهم‌ترین موانع موجود در این زمینه، مکان فعالیت‌های تفریحی و مشکلات دسترسی به آنهاست که والدین و دانش‌آموزان هر دو در مورد آن اتفاق نظر داشتند. در تحقیقی دیگر، شرکت‌کنندگان دارای کم توانی ذهنی مشکلات مربوط به دسترسی از جمله کمبود حمل و نقل و نداشتن فردی برای همراهی خود را به عنوان موانع شرکت در فعالیت‌های تفریحی بیان کردند (۳۰).

همچنین چندین مطالعه، رابطه‌ی بین سطح پایین درآمد خانواده و مشارکت کمتر افراد کم توان ذهنی را در فعالیت‌های تفریحی نشان داده‌اند (۱۸، ۱۹، ۳۱ و ۳۲). تصورات و برخورد‌های منفی با افراد کم توان ذهنی از سوی سایر افراد جامعه نیز، به عنوان موانعی که دارای آثار منفی بر مشارکت آنان در فعالیت‌های تفریحی است، شناسایی

شده اند (۵ و ۳۳). پژوهشگران دریافته‌اند که افراد دارای کم توانی ذهنی که از مورد تمسخر واقع شدن ترسی ندارند، نرخ مشارکت بالاتری در فعالیت‌های تفریحی دارند (۲۵).

با توجه به موانع موجود در این زمینه، راهکارهایی برای غلبه بر آن نیز، از سوی مؤلفان پیشنهاد شده است. یکی از این راهکارها «رویکرد نظام مند به آموزش تفریحی» است که توسط مؤلفان مختلف بسط یافته است (۱۸، ۱۹ و ۳۴). این رویکرد با هدف تسهیل مشارکت مستقل افراد کم توان ذهنی در فعالیت‌های تفریحی از طریق آموزش دانش‌ها و مهارت‌های مختلف به آنان جست و جو می‌شود (۳۵). این رویکرد، همکاری مقامات محلی، مسوولان آموزشی و خانواده‌های افراد با ناتوانی را طلب می‌کند (۱). در پژوهشی افراد کم توان ذهنی با میانگین سنی ۲۰ سال در یک دوره آموزش تفریحی شرکت کردند که مصاحبه‌های نیمه ساختار یافته در پایان دوره نشان داد که این مداخله باعث افزایش درک آنان از اوقات فراغت و فعالیت‌های تفریحی شده بود (۳۵). همچنین مطالعه‌ی به عمل آمده اثربخشی برنامه‌های آموزش تفریحی بر افزایش مشارکت افراد کم توان ذهنی در فعالیت‌های تفریحی را نشان داد (۳۶).

یکی دیگر از راهکارهای ارائه شده جهت عبور از موانع و غنی ساختن اوقات فراغت این افراد تجربه شرکت در مدارس عادی و کلاس‌های بالاتر در مدرسه است (۱۹، ۳۷ و ۳۸). همچنین عنوان شده است که اشتغال نیز به علت تقویت محیط اجتماعی فرد و افزایش روابط اجتماعی با دیگران می‌تواند مشارکت آنان را در فعالیت‌های تفریحی افزایش دهد (۱۹). بدین ترتیب برنامه آموزش تفریحی و افزایش سطح سواد و اشتغال افراد می‌تواند برای غلبه بر موانعی همچون کمبود روابط دوستانه و کمبود مهارت‌ها به کار روند.

## اوقات فراغت و فعالیت‌های تفریحی: تأثیرات

به طور کلی، تجربیات تفریحی با احساسات مثبتی همچون کنترل، شایستگی و آرامش همراه هستند (۳۹).

فرآیند شرکت دادن افراد با ناتوانی را در برنامه‌های تفریحی این‌گونه توصیف کرده‌اند که این برنامه‌ها باید به گونه‌ای طراحی شوند که اول، فرصت‌هایی برای این افراد فراهم کنند تا مشارکت و لذتی همچون هم‌تایان بدون ناتوانی خود را تجربه کنند. دوم، به آن‌ها اجازه دهد تا مهارت‌ها و اطمینان خود را بهبود بخشند. سوم، به آنان فرصت انتخاب داده شود و چهارم، آن‌ها را تشویق کند تا اعتماد به نفس و اعتبار خود را افزایش دهند. پژوهش‌های متعدد نشان دهنده این امر هستند که این مؤلفه‌ها می‌توانند از طریق فعالیت‌های تفریحی به دست آیند.

یکی از مهمترین تأثیرات فعالیت‌های تفریحی که موضوع چندین پژوهش قرار گرفته است، افزایش خودمختاری می‌باشد. خودمختاری می‌تواند به عنوان مجموعه‌ای از مهارت‌ها، دانش‌ها و باورهای معنا شود که یک فرد را قادر می‌سازد تا به رفتاری که توسط خودش سازمان یافته و جهت داده شده است، بپردازد (۴۰). خود-مختاری با کیفیت بالای زندگی همبستگی مثبت دارد (۴۱) و دانش آموزان کم توان ذهنی که خود-مختاری را در خود پرورش می‌دهند، در بزرگسالی، به استقلال و موفقیت‌های شغلی بیشتری دست می‌یابند (۴۲). در این میان محققان عنوان کرده‌اند که فعالیت‌های تفریحی می‌توانند بالابرنده خودمختاری باشند؛ چرا که این فعالیت‌ها معمولاً در محیط‌های خلاقانه و آموزنده اتفاق می‌افتند (۴۳). هم‌سو با این نتایج، در مطالعه‌ای که با هدف بررسی ارتباط بین تفریح و خودمختاری انجام گرفت، ۴۷ دانش آموز با ناتوانی هوشی از سن ۱۵ تا ۲۱ سال را با بهره هوشی ۴۰ تا ۷۵ مورد بررسی قرار دادند (۴۱). پس از شرکت در یک برنامه تفریحی به مدت دو هفته، خودمختاری آنان با استفاده از مقیاس آرک<sup>۲</sup> سنجیده شد که نتایج نشان داد پرداختن بیشتر به فعالیت‌های تفریحی، پیش‌بینی‌کننده‌ی خودمختاری بیشتر این افراد است لذا این مسئله می‌تواند نقش مهمی در کیفیت زندگی افراد با ناتوانی هوشی در درازمدت داشته باشد. همگام با افزایش خودمختاری مهارت‌های تصمیم‌گیری نیز از طریق

1- Dignity

2- Arc

فعالیت‌های تفریحی افزایش می‌یابند (۸).

فراغت و فعالیت‌های تفریحی استفاده می‌کنند، محروم می‌شوند و در پاره‌ای از موارد متأسفانه برخورد‌های تحقیر آمیزی از سوی مسوولان و کارکنان اماکن عمومی و ورزشی با افراد کم توان ذهنی و خانواده‌های آنان می‌شود.

با توجه به این که در ایران افراد دارای کم توانی ذهنی بعد از اتمام تحصیلات ابتدایی، شرایط ادامه تحصیل در مقاطع بالاتر را ندارند و فقط تعداد محدودی از آنان جذب مراکز آموزشی و توان‌بخشی حرفه‌ای می‌شوند، لذا غالباً این افراد در خانه در کنار خانواده‌های خود زندگی می‌کنند و در طول شبانه روز، اوقات فراغت فراوانی دارند که به دلیل موانع محیطی و اجتماعی معمولاً تمام وقت خود را در خانه به تماشای تلویزیون و یا انجام بازی در خانه سپری می‌کنند. بنابراین، ضرورت برنامه‌ریزی مناسبی از طرف سازمان‌های متولی خدمات آموزشی و توان‌بخشی همانند سازمان آموزش و پرورش استثنایی و همچنین سازمان بهزیستی با همکاری سایر ارگان‌ها و نهادها و سازمان‌های دولتی، خصوصی و خیریه‌ای برای تهیه و تدوین برنامه‌های مناسب اوقات فراغت و فعالیت‌های تفریحی جهت افراد کم توان ذهنی بدیهی به نظر می‌رسد.

با توجه به شرایط محیطی، اجتماعی و فرهنگی ایران، در صورت ایجاد زمینه مناسب برای حضور افراد دارای کم توانی ذهنی در کنار سایر افراد جامعه، این گروه از شهروندان جامعه می‌توانند با استفاده از امکانات عمومی و فضاهای ورزشی، همچون سایر اعضای جامعه ضمن لذت بردن از اوقات فراغت خود، نوعی از فعالیت‌های تفریحی را انجام دهند که باعث افزایش خودمختاری، استقلال، مهارت‌های اجتماعی، رضایت از زندگی، بهزیستی و در نهایت بهبود کیفیت زندگی آنان گردد. مروری بر منابع موجود و همچنین تجربه چندین ساله نویسندگان این مقاله، نشان می‌دهد که در ایران، زمان‌گذراننده شده توسط افراد کم توان ذهنی برای پرداختن به فعالیت‌های تفریحی کمتر از جمعیت عادی است. لازم است تا این مسئله به صورت نظام‌مند، در ایران مورد بررسی قرار گیرد. به علاوه چگونگی گذراندن اوقات فراغت و فعالیت‌های تفریحی برای افراد دارای کم توانی ذهنی در

اوقات فراغت پربار، بعد هیجانی و عاطفی افراد دارای کم توانی ذهنی را تحت تأثیرات مثبت قرار می‌دهند. در تحقیقی که در اتریش انجام گرفت، از طریق مصاحبه با افراد کم توان ذهنی که در فعالیت‌های تفریحی محلی شرکت داشتند، دریافتند که شرکت در فعالیت‌های تفریحی بالابرنده اعتماد به نفس و عزت نفس می‌باشد (۱۵). در چندین مطالعه نیز همبستگی مثبت بین احساس شادی و شرکت در فعالیت‌های تفریحی نشان داده شده است (۴۴). علاوه بر بعد هیجانی و احساسی، فعالیت‌های تفریحی دارای همبستگی مثبت با عملکرد شناختی بهتر در این افراد می‌باشند (۴۵).

علاوه بر این، فعالیت‌های تفریحی برای افراد با ناتوانی‌های حویشی و رشدی باعث کاهش تنش، بهبود وضعیت جسمانی و افزایش مهارت‌های اجتماعی، از جمله برقراری ارتباط با دیگران می‌شوند. همچنین باعث هم‌زیستی بیشتر افراد با ناتوانی‌های حویشی و رشدی و سایر افراد جامعه می‌شوند (۲۵). به طور کلی اوقات فراغت پربار و شرکت در فعالیت‌های تفریحی کیفیت و بهزیستی زندگی افراد دارای کم توانی ذهنی را بهبود می‌بخشد (۲۰، ۲۴، ۴۳، ۴۶ و ۴۷).

## کاربرد اوقات فراغت و فعالیت‌های تفریحی برای افراد کم توان ذهنی در ایران

در ایران با وجود مطالعات پراکنده انجام گرفته (۱۱) و (۱۲) در زمینه اوقات فراغت کودکان کم توان ذهنی، تاکنون در پژوهش‌های علمی و کنترل شده، به دلیل موانع محیطی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی توجه کافی به اوقات فراغت و فعالیت‌های تفریحی نشده و مسئله یکپارچه‌سازی که در امر آموزش و توان‌بخشی افراد کم توان ذهنی مطرح است، در زمینه اوقات فراغت و فعالیت‌های تفریحی نادیده گرفته شده است. در جامعه ایران به دلیل نگرش منفی مردم نسبت به افراد کم توان ذهنی، این افراد از حضور در سالن‌های ورزشی و اماکن عمومی که معمولاً افراد عادی برای سپری کردن اوقات



نفس خود منفعلانه و وابسته به افراد نزدیک به آن‌ها و اغلب، اعضای خانواده است (۴۸، ۴۹ و ۵۰)؛ که این مسئله باعث افزایش فاصله اجتماعی و عاطفی بین افراد کم توان ذهنی و سایر افراد در جامعه می‌شود؛ بنابراین اقدام به برنامه‌هایی جهت کاهش این فاصله، باید در دستور کار سازمان‌های مسئول قرار گیرد؛ پژوهش‌های آتی می‌توانند تفریحات انفرادی و تفریحات گروهی را به صورت جداگانه مورد بررسی قرار دهند.

با وجود موانع زیادی که برای دسترسی افراد کم توان ذهنی به امکانات تفریحی در اوقات فراغت وجود دارد، نتایج به دست آمده از تأثیرات اوقات فراغت پربار بر زندگی افراد دارای کم توانی ذهنی نشان دهنده‌ی این امر است که تلاش برای غلبه بر این موانع و کاهش آن‌ها با وجود پیچیدگی و وقت‌گیر بودن، امری ارزشمند است. کمبود دوستان و روابط اجتماعی و نیز کمبود مهارت‌ها، به عنوان موانع اصلی موجود در این راه عنوان شدند (۵۱) که برنامه‌های آموزش تفریحی به عنوان راهکارهایی برای کاستن از این خلأ پیشنهاد شده است و همان‌گونه که از نظر گذشت، کارآمدی آن‌ها در عمل اثبات شده است. این برنامه‌ها می‌توانند، در کشور ما نیز اجرا شده و کارآمدی آن‌ها در بافت اقتصادی و فرهنگی ایران نیز مورد بررسی قرار گیرند.

## نتیجه‌گیری

«فراغت یکی از مهمترین مظاهر آزادی فردی است» (۱). با وجود این‌که واژه‌ی «فراغت» با کلماتی از قبیل «کار» و «مشغولیت» در تضاد قرار می‌گیرد، امروزه امکانات و برنامه‌های تفریحی برای گذراندن مطلوب این اوقات، آن‌ها را به فرصت‌هایی برای یادگیری و پیشرفت تبدیل کرده است. استفاده از امکانات تفریحی و دسترسی به آن‌ها، یکی از حقوق همه‌ی شهروندان جوامع است. متأسفانه مطالعات متعدد نشان می‌دهد که افراد دارای کم توان ذهنی در جامعه از حقوق شهروندی خود به دلایل مشکلات فرهنگی و نگرشی جامعه محروم گردیده و بر اثر نگرش منفی جامعه نسبت به توانمندی‌های این گروه از

افراد جامعه، از قابلیت‌های آنان در زمینه‌های مختلف استفاده نشده است (۵۲). تفریح کردن و گذراندن مطلوب اوقات فراغت، به افزایش نشاط هر فرد کمک کرده و این نشاط به افزایش بازدهی هر فرد در جامعه می‌انجامد. افراد دارای کم توانی ذهنی نیز بخشی از اجتماع هر کشوری را تشکیل می‌دهند و توجه به مسئله اوقات فراغت و فعالیت‌های تفریحی مناسب آنان در جامعه باعث افزایش بازدهی این گروه از افراد با نیازهای ویژه می‌گردد. علی‌رغم توجهات ویژه‌ای که در دهه‌های اخیر در ایران در زمینه آموزش و توان‌بخشی افراد با نیازهای ویژه مخصوصاً افراد دارای کم توان ذهنی انجام گرفته است ولی مشاهدات از وضعیت زندگی آنان در جامعه نشان دهنده محرومیت‌های شدید اجتماعی آنان می‌باشد. علاوه بر افراد دارای کم توان ذهنی، خانواده‌های آن‌ها نیز برای استفاده از اماکن و فضاهای عمومی برای گذراندن اوقات فراغت خود با مشکل جدی مواجه می‌شوند. مادری که با فرزند دارای نشانگان دان خود برای گذراندن اوقات فراغت به استخر عمومی می‌رود و چند دقیقه بعد با برخورد شدید مدیر استخر مواجه شده و به بیرون انداخته می‌شود و به بهانه این‌که اگر سایر مردم به استخر بیایند و او را در استخر ببینند دیگر به استخر نمی‌آیند و مدیر مجموعه‌ی ورزشی مشتری‌های خود را به تدریج از دست خواهد داد، نشان از بی‌عدالتی و عدم وجود قانون حمایتی از افراد دارای کم توان ذهنی در جامعه می‌باشد. در کشوری مثل انگلستان اگر چنین برخوردی با فرد دارای نشانگان دان شود بلافاصله براساس قانون تبعیض نژادی و معلولیتی که در جامعه برای حمایت از افراد با نیازهای ویژه وجود دارد به حمایت از فرد دارای نشانگان دان پرداخته و ضمن برخورد با مدیر مجموعه، تنبیه‌هایی از قبیل اخراج مدیر مجموعه از شغل خود، گرفتن مجوز کار در صورت شخصی بودن استخر، و حتی محکومیت به چندسال زندان را در پرونده خود خواهد داشت. بنابراین، وجود چنین برخوردهای زشت با افراد دارای کم توان ذهنی و ممانعت از ورود آن‌ها به استخرها و اماکن ورزشی برای گذراندن اوقات فراغت و همچنین انجام فعالیت‌های تفریحی در کنار سایر افراد عادی در جامعه ایران بیانگر

و اماکن عمومی و معابر و وسایل خدماتی به نحوی عمل نمایند که امکان دسترسی و بهره‌مندی از آنها برای افراد دارای معلولیت همچون سایر افراد فراهم گردد. همچنین براساس ماده ۸ و ماده ۹ فصل چهارم لایحه حمایت از حقوق افراد دارای معلولیت که در زمینه امور ورزشی، فرهنگی، هنری و آموزشی می‌باشد؛ استفاده افراد دارای معلولیت از تمامی مراکز، تاسیسات و خدمات ورزشی دستگاه‌های دولتی، شهرداری‌ها و دهیارهای کشور، به صورت رایگان می‌باشد. تصویب نهایی این لایحه و اجرای دقیق آن توسط وزارتخانه‌ها و سازمان‌های متبوع می‌تواند دسترسی پذیری افراد دارای کم توان ذهنی را از اماکن عموم ورزشی و فرهنگی به صورت قانونی و رایگان فراهم سازد و شهروندان دارای کم توان ذهنی بهتر از قبل برای گذراندن اوقات فراغت و انجام فعالیت‌های تفریحی همچون سایر افراد عادی از امکانات جامعه به دور از هرگونه تبعیض استفاده کنند.

از آنجا که افراد دارای کم توانی ذهنی به دلیل بیکاری در مقایسه با سایر افراد، از اوقات فراغت بیشتری برخوردارند، لذا توجه مسئولان مربوطه برای ایجاد فضاهای مناسب و قوانین حمایتی می‌تواند باعث افزایش توان آنان برای بهره‌مندی بیشتر از اوقات فراغت و انجام فعالیت‌های تفریحی در راستای نیل به استقلال، مشارکت اجتماعی، و افزایش کیفیت زندگی آنان گردد. همچنین با توجه به مطالعات کمی که در زمینه اوقات فراغت و فعالیت‌های تفریحی افراد دارای کم توان ذهنی در ایران انجام شده است، توجه نهادهای علمی کشور به پژوهش‌های بیشتر در این زمینه و سرمایه‌گذاری در آن حیاتی به نظر می‌رسد تا مبنای نظری این مسئله در کشور ما نیز استوار گردد و در نهایت با همکاری و حمایت‌های مادی و معنوی دولت، سازمان بهزیستی و سایر سازمان‌های مسئول، این مسئله تکمیل شده و به مرحله عمل درآید تا شاهد بهبود کیفیت زندگی افراد کم توان ذهنی در کشورمان، ایران باشیم.

واقعیت تلخ بی‌عدالتی و عدم رعایت اصل مساوات برای آموزش و توان‌بخشی و نیز ارائه خدمات اجتماعی برای افراد دارای کم توان ذهنی می‌باشد. وجود نگرش منفی افراد جامعه نسبت به افراد دارای کم توان ذهنی به دلیل عدم آگاهی مردم جامعه و بروز برخوردهای نامناسب با آنان، از نوعی که در بالا به آن اشاره شد، همه نشانگر مشکلات فرهنگی و نگرشی در جامعه ایران است که باید با پیروی از احکام و دستورات اسلامی و نیز تصویب قوانین حمایتی از افراد دارای کم توان ذهنی، سازمان‌های متولی خدمات آموزشی و توان‌بخشی همچون سازمان بهزیستی و سازمان آموزش و پرورش استثنایی با همکاری سایر سازمان‌ها و نهادهای دولتی، خصوصی و خیریه‌ای اقدام به ایجاد دوره‌های آموزشی در تمامی سطوح جامعه کنند تا نسبت به افزایش اطلاعات درست مردم در مورد افراد با نیازهای ویژه مخصوصاً افراد دارای کم توان ذهنی، و تغییر نگرش‌های منفی مردم اقدامات موثر انجام دهند.

تصویب قوانین حمایتی همچون لایحه جدید حمایت از حقوق افراد دارای معلولیت، مصوبه مجلس شورای اسلامی که در تاریخ ۶ دیماه ۱۳۹۶ به تصویب نمایندگان محترم مجلس شورای اسلامی ایران رسیده و در تاریخ ۱۳۹۶/۱۰/۱۱ به شماره ۸۷۶۳۵/۳۱ توسط ریاست محترم مجلس شورای اسلامی ایران دکتر علی لاریجانی به شورای محترم نگهبان برای تصویب نهایی ارسال گردیده است؛ از جمله اقدامات موثر و ارزشمندی است که در ایران اسلامی، در صورت تصویب نهایی توسط شورای محترم نگهبان و اجرای آن توسط قوه مجریه (وزارتخانه‌ها و سازمان‌ها مربوطه)، می‌تواند نقش بسیار مهمی را در زمینه اوقات فراغت و انجام فعالیت‌های تفریحی توسط افراد دارای کم توان ذهنی داشته باشد.

به عنوان مثال، بر اساس ماده ۲ فصل دوم لایحه جدید حمایت از حقوق افراد دارای معلولیت که در زمینه «مناسب سازی، دسترس پذیری و تردد و تحرک» افراد دارای معلولیت می‌باشد، کلیه وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و موسسات و شرکت‌های دولتی و نهادهای عمومی و انقلابی موظفند در طراحی، تولید و احداث ساختمان‌ها

## References

- Dattilo J, Schleien, S J. Understanding leisure services for individuals with mental retardation. *Journal of Mental Retardation*.1994 Mar; 32(1): 53-59.
- Rynders J, Schleien S. Recreation: A promising vehicle for promoting the community integration of young adults with Down syndrome. In C. Tingey (Ed.), *Down syndrome: A Resource Handbook*, Boston: College Hill; 1988: pp. 181-198.
- Pegg S, Compton D. Creating opportunities and insuring access to leisure and recreation services through inclusion in the Global Community. *Journal of Leisure/Losir*.2004; 1 (2):5-26.
- Stumbo N, Pegg S. Choices and challenges: Physical activity and people with disabilities. *Journal of Annals of Leisure Research*.2004; 7(2): 104-128.
- Buttimer J, Tierney E. Patterns of leisure participation among adolescents with a mild intellectual disability. *Journal of Intellectual Disabilities*.2005Apr: 9(1): 25-42.
- Caldwell L, Gilbert, A. Leisure, health, and disability: A review and discussion. *Canadian Journal of Community Mental Health*.1990 Sep; 9(2): 111-122.
- Heller T, Miller AB, Hsieh K, Sterns H. Later-life planning: Promoting knowledge of options and choice-making. *Mental Retardation*. 2000 Oct; 38(5): 395-406.
- Garst B, Scheider I, Baker D. Outdoor adventure program participation impacts on adolescents self-perception. *Journal of Experiential Education*.2001; 24(1):41-49.
- American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (AAIDD). Definition of Intellectual Disability.( cited 2017 Oct 10) Available From <http://aidd.org/intellectual-disability/definition>
- The Administration on Developmental Disabilities. The Developmental Disabilities Assistance and Bill of Rights Act of 2000.( cited 2017 Oct 10).Available From: <https://www.acl.gov/about-acl/authorizing-statutes/developmental-disabilities-assistance-and-bill-rights-act-2000>
- Setareh S. Leisure time for people with intellectual and developmental disabilities. *Journal of Exceptional Children*.2016; 9 (137): 47-50. [Persian]
- Moshfeghi S. Leisure activities for children with intellectual and developmental disabilities. *Journal of Exceptional Children*.2016; 5 (113): [Persian]
- Wolfensberger W. *The principle of normalization in human services*. Toronto: National Institute on Mental Retardation; 1972.
- Verdonschot M, de Witte L, Reichrath E, Buntinx W, Curfs L. Impact of environmental factors on community participation of persons with an intellectual disability: A Systematic Review. *Journal of Intellectual Disability Research*.2009 Jan; 53(1): 54-64.
- Patterson I, Pegg S. Serious leisure and people with intellectual disabilities: Benefits and opportunities. *Journal of Leisure Studies*.2009 Sep 24; 28(4):387-402.
- Ertuzun E. Effects of leisure education programme including sportive activities on perceived freedom in leisure of adolescents with intellectual disabilities. *Journal of Educational Research and Reviews*.2015 Aug; 10(16): 2362-2369.
- Yu D, Spevack S, Hiebert R, Martin TL, Goodman R, Martin T G, et al. Happiness indices among persons with profound and severe disabilities during leisure and work activities: A comparison. *Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities*.2002 Dec; 37(4): 421-426.
- Cordes TL, Howard RW. Concepts of work, leisure and retirement in adults with an intellectual disability. *Education and Training in Developmental Disabilities*.2005 June; 40(2):99-108.
- Van Naarden Braun K, Yeargin-Allsopp M, Lollar D. Factors associated with leisure activity among young adults with developmental Disabilities. *Journal of Research In Developmental Disabilities*.2006 Oct; 27(5): 567-583.
- Poulsen AA, Ziviani J M, Cuskelly M. Perceived freedom in leisure and physical coordination ability. Impact on out-of-school activity participation and life satisfaction. *Journal of Child: Care, Health and Development*.2007; 33(4): 432-440.
- Zijlstra H, Vlaskamp C. Leisure provision for persons with profound intellectual and multiple disabilities. Quality time or killing time? *Journal of Intellectual Disability Research*. 2005 Jun; 49(6): 434-448.
- Cairney J, Hay J, Fought B, Mandigo J, Flouris A. Developmental coordination disorder, self-efficacy toward physical activity



- and play: does gender matter? Adapted phys. Activity Quart. 2005 Jan; 22(1):67-82.
23. Abbels D, Burbidge I, Minnes P. Involvement of adolescents with intellectual disabilities in social and recreational activities. *Journal of Developmental Disabilities*. 2008; 14(2):88-94.
  24. Duvdevany I, Arar E. Leisure activities, friendships, and quality of life of persons with intellectual disability: Foster homes vs. community residential settings. *International Journal of Rehabilitation Research*. 2004 Dec; 27(4): 289-296.
  25. Badia M, Orgaz BM, Verdugo MA, Ullan AM, Martinez MM. Personal factors and perceived barriers to participation in leisure activities for young adults with developmental disabilities. *Journal of Research in Developmental Disabilities*. 2011 Dec; 32(6):2055-2063.
  26. Renblad K. People with intellectual disabilities: Activities, social contacts and opportunities to exert influence (An interview study with staff). *International Journal of Rehabilitation Research*. 2002 Dec; 25(4): 279-286.
  27. Abraham C, Gregory N, Wolf L, Pemberton R. Self-esteem, stigma and community participation amongst people with learning difficulties living in the community. *Journal of Community and Applied Social Psychology*. 2002 Nov; 12(6): 430-443.
  28. Umb-Carlsson O, Sonnander K. Living conditions of adults with intellectual disabilities from a gender perspective. *Journal of Intellectual Disability Research*. 2006; 50(5): 326-334.
  29. Draheim CC, Williams DP, McCubbin JA. Prevalence of physical inactivity and recommended physical activity in community-based adults with mental retardation. *Journal of Mental Retardation*. 2002 Dec; 40(6):436-444.
  30. Beart S, Hawkins D, Kroese BS, Smithson P, Tolosa I. Barriers to accessing leisure opportunities for people with learning disabilities. *British Journal of Learning Disabilities*. 2001 Dec; 29(4): 133-138.
  31. Kraemer B, McIntyre L, Blacher J. Quality of life for young adults with mental retardation during transition. *Journal of Mental Retardation*. 2003 Aug; 41(4): 250-262.
  32. Rimmer JH, Riley B, Wang E, Rauworth A, Jurkowski J. Physical activity participation among persons with disabilities: Barriers and facilitators. *American Journal of Preventive Medicine*. 2004 Jun; 26(5): 419-425.
  33. Devine MA, Dattilo J. Social acceptance and leisure lifestyles of people with disabilities. *Therapeutic Recreation Journal*. 2000; 34(4), 306-322.
  34. Dattilo J, St. Peter S. A model for including leisure education in transition services for young adults with mental retardation. *Education and Training in Mental Retardation*. 1991; 26(4): 420-432.
  35. Weber M. A leisure education program for postsecondary students with intellectual disabilities. retrieved from: [http://tigerprints.clemson.edu/all\\_theses](http://tigerprints.clemson.edu/all_theses): 2010
  36. Lanagan D, Dattilo J. The effects of a leisure education program on individuals with mental retardation. *Therapeutic Recreation Journal*. 1989; 23(4): 62-72.
  37. Imms C, Reilly S, Carlin J, Dodd KJ. Characteristics influencing participation of Australian children with cerebral palsy. *Journal of Disability and Rehabilitation*. 2009 Nov 11; 31(26): 2204-2215.
  38. Orlin MN, Palisano RJ, Chiarello LA, Kang LJ, Polansky M, Almasri N, et al. Participation in home, extracurricular, and community activities among children and young people with cerebral palsy. *Developmental Medicine and Child Neurology*. 2010; 52: 160-166.
  39. Hutchison P, Lord J. Recreation integration: Issues and alternatives in leisure services and community involvement Ottawa, Ontario: Leisurability: 1979
  40. Field S, Martin J, Miller R, Ward M, Wehmeyer M. A practical guide for teaching self-determination. Reston, VA: Council for Exceptional Children: 1989
  41. McGuire J, McDonnell J. Relationships between recreation and levels of self-determination for adolescents and young adults with disabilities. *Career Development for Exceptional Individuals*. 2008 Apr; 31(3): 154-163.
  42. Wehmeyer M, Palmer S. Adult outcomes for students with cognitive disabilities three years after high school: The Impact of self-determination. *Journal of Education and Training in Developmental Disabilities*. 2003 Jun; 38(2): 131-144.
  43. Modell S, Valdez L. Beyond bowling: Transition planning for students with disabilities. *Teaching Exceptional Children*. 2002 Jul; 34(6): 46-53.
  44. Bradburn N. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine: 1969.