برنامه‌های اوقات فراغت برای افراد کم‌توان ذهنی: ضرورت، پایه‌های نظری، طبقه‌بندی، اولویت و کاربردها

▫ **سیده سمیه جلیل‌آبکنار***، استادیار، گروه آموزش روان‌شناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

● تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۱/۲۰ ● تاریخ انتشار: مرداد و شهریور ۱۴۰۳ ● نوع مقاله: مروری ● صفحات ۹ - ۲۱

چکیده

زمینه و هدف: اوقات فراغت برای کودکان و نوجوانان کم‌توان ذهنی دارای ابعاد مختلفی است و اهمیت خاصی دارد. اوقات فراغت زیرمجموعه‌ی رفتارهای انطباقی است و به زمان گذراندن فعالیت‌ها و تفریح‌های مورد علاقه گفته می‌شود که توسط خود فرد یا دیگران به‌وجود می‌آید و ترجیحات، گزینه‌ها و علایق شخصی وی را در بر می‌گیرد. این مطالعه با هدف بررسی برنامه‌های اوقات فراغت برای افراد کم‌توان ذهنی با تأکید بر ضرورت برنامه‌ها، پایه‌های نظری هر برنامه، طبقه‌بندی فعالیت‌های فراغتی و سرگرم‌کننده، اولویت‌بندی فعالیت‌ها در راستای تدوین برنامه اوقات فراغت، و کاربردهای برنامه‌های اوقات فراغت انجام شد.

روش: پژوهش حاضر توصیفی و از نوع مروری روایتی بود. برای جمع‌آوری اطلاعات از مقاله‌ها و کتاب‌های موجود در پایگاه‌های علمی معتبر از جمله الزویر ، پابمد، اشپرینگر، ساینس دایرکت و گوگل اسکولار در سال‌های ۲۰۰۲ تا ۲۰۲۴ استفاده شد.

نتیجه‌گیری: مشارکت فعال در برنامه‌های اوقات فراغت موجب تقویت اعتماد به‌نفس، نشاط روانی و مهارت‌های حسی حرکتی کودکان و نوجوانان کم‌توان ذهنی می‌شود و رفتارهای چالش‌برانگیز آنها را کمتر می‌کند. به‌طور کلی، مؤلفه‌های اوقات فراغت، شامل بازی‌های سرگرم کننده، پیاده‌روی، باغبانی، مشارکت در مناسبت‌های خانوادگی، شرکت در فعالیت‌های مذهبی، انجمن‌ها و باشگاه‌ها، مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، آموزش‌های علمی و مسافرت می‌شود. نمونه‌های زیادی از فعالیت‌های سرگرم‌کننده برای اوقات فراغت افراد کم‌توان ذهنی وجود دارند که معمولاً به فعالیت در گروه‌های سازماندهی‌شده، فعالیت در گروه‌های غیررسمی و فعالیت فردی غیررسمی تقسیم می‌شوند. کودکان و نوجوانان کم‌توان ذهنی از طریق آموزش برنامه اوقات فراغت یاد می‌گیرند که تصمیم‌های منطقی‌تری بگیرند، تفکر خلاق و انتقادی داشته باشند و احساس مسئولیت‌پذیری را در خود افزایش دهند.

واژه‌های کلیدی: اوقات فراغت، پایه‌های نظری، کاربردها، کم‌توانی ذهنی

* Email: s.jalil-abkenar@cfu.ac.ir

[Downloaded from exceptionaleducation.ir on 2026-11-29]

مقدمه

برای سال‌ها باور بر این بود که کودکان کم‌توان ذهنی[1] چیز زیادی یاد نمی‌گیرند و باید در مکان‌ها یا مؤسسه‌های مجزا زندگی کنند اما امروزه باورها و نگرش‌ها تغییر یافته است (۱). کم‌توانی ذهنی، اختلالی عصبی‌رشدی است که در طول دوره رشد شروع می‌شود و نقص در کارکرد هوشی و رفتار سازشی در مهارت‌های مفهومی، اجتماعی و عملی را دربرمی‌گیرد. برای این اختلال، باید سه ملاک نقص در کارکرد هوشی، نقص در رفتار سازشی و زمان شروع نقص در قبل از ۱۸ سالگی برآورده شود. طبقه‌بندی یا مشخص‌کننده‌های خفیف، متوسط، شدید و عمیق از سطوح این اختلال هستند که براساس رفتار سازشی مشخص می‌شود و نه بهره هوشی. رفتار سازشی هر فرد نیز می‌تواند سطح حمایت مورد نیاز او را تعیین کند (۲). در بسیاری از پژوهش‌ها، درباره تأثیر برنامه‌های اوقات فراغت بر زندگی روزمره تمرکز شده است (۳). نتایج این پژوهش‌ها حاکی از آن است که مشارکت فعال در این برنامه‌ها باعث بهبود سلامت روان و کاهش مشکلات اجتماعی می‌شود (۴). در این راستا، یکی از مهم‌ترین عوامل برای ارتقای مهارت‌های ارتباطی[2] و اجتماعی کودکان و نوجوانان، مشارکت فعال آنها در فعالیت‌های اوقات فراغت[3] است (۵). اوقات فراغت یک مسئله‌ی مهم و اساسی است و کودکان کم‌توان ذهنی مانند سایر افراد برای رشد همه‌جانبه در حوزه‌های مختلف مانند به فعلیت درآوردن ظرفیت شناختی به فعالیت‌های تفریحی و فراغتی نیاز دارند (۶). در واقع، ارائه خدمات تفریحی برای افراد کم‌توان ذهنی نسبت به افراد عادی اهمیت بیشتری دارد، چرا که این فعالیت‌ها به اعتماد به‌نفس و حضور آنها در اجتماع و مهارت‌های اجتماعی و حتی از لحاظ شکوفایی ظرفیت شناختی کمک قابل توجهی می‌کند (۷).

نحوه گذران اوقات فراغت، موضوع مهمی است که یکی از عناصر اصلی نیازهای انسان در زندگی امروزی را تشکیل می‌دهد (۸ و ۹). اوقات فراغت زیرمجموعه رفتارهای انطباقی است و به زمان گذراندن فعالیت‌ها و تفریح‌های مورد علاقه گفته می‌شود که توسط خود فرد یا دیگران به‌وجود می‌آید و ترجیحات، گزینه‌ها و علایق شخصی وی را دربرمی‌گیرد (۱۰). این فعالیت‌ها در هر جامعه‌ای، با توجه به سن، فرهنگ و شرایط خاص هر فرد هدایت می‌شوند و شامل انتخاب علایق خودجوش، استفاده و لذت بردن از تفریحات خانه و مدرسه، فعالیت‌های تفریحی انفرادی و جمعی، بازی‌های اجتماعی، آگاهی‌ها و مهارت‌ها ارتباطی و اجتماعی است (۱۱). مشارکت در برنامه‌های اوقات فراغت، یکی از راهکارهایی است که باید به آن توجه خاصی شود. برنامه‌های جامع تفریحی، به معنای برنامه‌هایی است که افراد کم‌توان ذهنی به همراه همسالان عادی‌شان در آن شرکت دارند و هر دو فرد از شرکت در این برنامه‌ها سود می‌برند (۶). افراد کم‌توان ذهنی از طریق مشارکت در این فعالیت‌ها، فرصت شرکت و قدرت انتخاب فعالیت‌های متفاوت را در خود افزایش می‌دهند و افراد عادی از راهبردهای جدید جهت حل مسائل بهره‌مند می‌شوند و قدرت پذیرش در آنان پرورش می‌یابد (۱۲). همچنین مشارکت افراد کم‌توان ذهنی در برنامه‌های جامع، آنها را برای پذیرش زندگی جمعی و حضور در جامعه آماده می‌سازد. از سوی دیگر، شرایط لازم را برای پذیرش این افراد از طرف جامعه مهیا می‌کند (۱۳).

برنامه‌های اوقات فراغت، به همه افراد از جمله کودکان و بزرگسالان در زمینه بهبود مهارت‌های اجتماعی و غلبه بر استرس کمک قابل توجهی می‌کند (۱۴). علاوه بر این، فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت باعث بهبود روابط با همسالان می‌شود (۱۵ و ۱۶). مشارکت در فعالیت‌های اوقات فراغت باعث بهبود اعتماد به‌نفس و مهارت‌های حسی و حرکتی در افراد کم‌توان ذهنی نیز می‌شود. علاوه‌براین، کفایت شخصی و مهارت در تعامل اجتماعی از دیگر پیامدهای شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت در افراد کم‌توان ذهنی است (۱۷)، که این موارد حاکی از اهمیت و ضرورت پژوهش حاضر است. از طرفی، هیچ پژوهشی یافت نشد که صرفاً به بررسی برنامه‌های اوقات فراغت برای افراد کم‌توان ذهنی بپردازد و ضرورت، پایه‌های نظری، طبقه‌بندی، اولویت و کاربردهای آن‌را مشخص کند. البته لازم به ذکر است که پژوهش‌هایی در این زمینه انجام شده است که به بررسی برخی از این موارد پرداخته باشد. همین مسئله بیانگر خلاء پژوهشی در حوزه بررسی برنامه‌های اوقات فراغت برای افراد کم‌توان ذهنی و نوآوری پژوهش است.

روش پژوهش حاضر، توصیفی و از نوع مروری روایتی[4] بود. معمولاً مقاله‌هایی که به شکل روایتی نوشته می‌شوند و شامل بررسی مقاله‌های منتشرشده در یک زمینه خاص

1. Children with ntellectual disability
2. Communication skills
3. Leisure time
4. Narrative review

[Downloaded from exceptionaleducation.ir on 2026-11-29]

هستند. این نوع مقاله‌ی مروری برای موضوع‌های جامع و مفصل کاربرد دارند و به خلاصه‌سازی مطالعات اولیه و اصیل در یک موضوع می‌پردازند. در این مقاله‌ها، برخلاف انواع دیگر مقالات مروری، یک فرضیه واحد وجود ندارد یا با روش‌های نظام‌مند قابل جمع‌بندی نیستند بلکه پژوهشگر با استفاده از مدل‌ها و اطلاعات موجود، نتیجه‌گیری کلی در زمینه مورد نظر را ارائه می‌کند. بر همین اساس، به بررسی پیشینه‌های نظری و پژوهشی درباره ضرورت فعالیت‌های اوقات فراغت برای افراد کم‌توان ذهنی، نکات اساسی در زمینه فعالیت‌های اوقات فراغت برای افراد کم‌توان ذهنی، پایه‌های نظری برنامه‌های اوقات فراغت، طبقه‌بندی فعالیت‌های فراغتی و سرگرم‌کننده، اولویت‌بندی فعالیت‌ها در راستای تدوین برنامه اوقات فراغت، و کاربردهای برنامه‌های اوقات فراغت در دنیا و ایران پرداخته شد. به این منظور، از پایگاه‌های علمی مختلف از جمله الزویر[1]، پابمد[2]، اشپرینگر[3]، ساینس دایرکت[4] و گوگل اسکولار[5] استفاده شد. برای این کار، کلیدواژه‌های کم‌توانی ذهنی، اوقات فراغت، فعالیت‌های تفریحی و فعالیت‌های سرگرم‌کننده بین سال‌های ۲۰۰۲ تا ۲۰۲۴ مورد جستجو قرار گرفت و اطلاعات ضروری جمع‌آوری شد.

ضرورت فعالیت‌های اوقات فراغت برای افراد کم‌توان ذهنی

فعالیت‌های اوقات فراغت به رشد اجتماعی، کنترل رفتار، ثبات در شغل، کنار آمدن با استرس و غلبه بر عادت‌های بد کمک می‌کند (۱۴). همچنین ارتباط با همسالان را تقویت و آموزش فراگیر را تسهیل می‌کند (۱۵ و ۱۶). مشارکت مثبت در فعالیت‌های اوقات فراغت نه تنها موجب تقویت اعتماد به‌نفس، نشاط روانی و سرزندگی می‌شود، بلکه مهارت‌های حسی و حرکتی افراد کم‌توان ذهنی را نیز تقویت می‌کند و باعث کاهش رفتارهای چالش‌انگیز در آنها می‌شود. علاوه‌براین، کفایت شخصی و مهارت در تعامل اجتماعی از دیگر پیامدهای شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت در افراد کم‌توان ذهنی است (۱۷). با وجود پیامدها و تأثیر مثبت فعالیت‌های اوقات فراغت در افراد کم‌توان ذهنی، این افراد در مقایسه با افراد عادی به میزان کمتری در فعالیت‌های اوقات فراغت مشارکت دارند (۷).

با توجه به اینکه افراد کم‌توان ذهنی از سوی همسالان‌شان پذیرفته نمی‌شوند و اغلب کنار گذاشته می‌شوند، به‌طور کلی فعالیت‌هایی را ترجیح می‌دهند که بتوانند تنها باشند یا اینکه در کارهای گروهی نقش منفعل داشته باشند (۱۸). به همین دلیل، مشارکت در فعالیت‌های اوقات فراغت که شامل همکاری با سایر افراد باشد و در محیط سرشار از محرک انجام شود برای آموزش و رشد این افراد بسیار ضروری است (۱۹). ضمن توجه به اهمیت، ارزش و نقش حیاتی اوقات فراغت در زندگی افراد کم‌توان ذهنی و اعتقاد به اینکه آنها به‌عنوان یک فرد در جامعه حق زندگی کردن دارند، ضروری است با برنامه‌های صحیح، اوقات فراغت این افراد پُر شود. بر ساس پژوهش‌های انجام شده، افراد کم‌توان ذهنی در انجام فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت کاملاً متفاوت از افراد عادی عمل می‌کنند. افراد کم‌توان ذهنی در این اوقات نمونه‌ای از رفتارهای قالبی و کلیشه‌ای را در یک زمینه خاص مانند هنر، ورزش یا صنایع دستی نشان می‌دهند که کاملاً از فعالیت‌های همسالان آنها متفاوت است (۱۲).

نکات اساسی در زمینه فعالیت‌های اوقات فراغت برای افراد کم‌توان ذهنی

باید در ارائه فعالیت‌های اوقات فراغت برای افراد کم‌توان ذهنی به مؤلفه‌های زیر توجه کرد:

۱) ترجیح فرد کم‌توان ذهنی در انتخاب فعالیت‌های اوقات فراغت: در ارائه فعالیت‌های اوقات فراغت باید توجه شود که فرد کم‌توان ذهنی چه مهارت‌هایی در رابطه با اوقات فراغت دارد و در حال حاضر اوقات فراغت خود را چگونه سپری می‌کند.

۲) توانایی‌های کارکردی و نیازهای آموزشی ویژه: در ارائه فعالیت‌های اوقات فراغت باید توجه داشت که فرد در حال حاضر چه توانایی‌هایی دارد، چه کارهایی را می‌تواند انجام دهد و چه مهارت‌هایی باید در فعالیت‌های اوقات فراغت او گنجانده شود.

1. Elsevier
2. PubMed
3. Springer
4. Science Direct
5. Google Scholar

[Downloaded from exceptionaleducation.ir on 2026-11-29]

۳) ویژگی‌های حسی و جسمی: توانایی‌های حسی و جسمی فرد کم‌توان ذهنی به‌طور مستقیم در ارائه فعالیت‌های اوقات فراغت تأثیر دارد. در ارائه فعالیت‌های اوقات فراغت باید ویژگی‌های حسی و جسمی و شرایط و امکان انطباق‌سازی‌های ضروری مورد توجه قرار گیرد.

۴) سطح مهارت‌های متناسب با سن: در ارائه فعالیت‌های اوقات فراغت باید توجه کرد که همسالان عادی در اوقات فراغت خود به چه نوع فعالیت‌هایی می‌پردازند، برای فرد کم‌توان ذهنی نیز باید همان نوع فعالیت را فراهم کرد.

۵) دسترسی به مواد، وسایل و امکانات فعالیت‌های اوقات فراغت: در ارائه فعالیت‌های اوقات فراغت باید این نکته را مورد ملاحظه قرار داد که آیا فرد کم‌توان ذهنی دسترسی به مواد، وسایل، تجهیزات و امکانات لازم برای انجام آن فعالیت‌ها را دارد و یا آیا توانایی مالی و پرداخت هزینه‌های مربوط به آن فعالیت را دارد.

۶) ویژگی‌های محیط خانه: یکی دیگر از مؤلفه‌های مؤثر در انتخاب و ارائه فعالیت‌های اوقات فراغت، ارزیابی محیط خانه و محله از نظر سن والدین فرد، وجود خواهر و برادر یا سایر خویشاوندان و نگرش اعضای خانواده است. این مؤلفه‌ها به‌طور جدی استقلال فرد و انواع فعالیت‌هایی را که او می‌تواند در آن مشارکت کند، تحت تأثیر قرار می‌دهند (۲۰).

پایه‌های نظری برنامه‌های اوقات فراغت

پایه‌های نظری برنامه ویژه اوقات فراغت براساس مدل نظری اوتز و همکاران[1] (۱۰) و روش‌های آموزشی کالدول و بالدوین[2] (۲۱)؛ گو و همکاران[3] (۲۲) و پگان رودریگز[4] (۷) شکل گرفته است. اوتز و همکاران (۱۰) اوقات فراغت را در خانواده‌های استرالیایی دارای کودک ۵ تا ۱۸ ساله با نشانگان دان مورد بررسی قرار دادند. آنها معتقدند که بازی و اوقات فراغت در زندگی هر فرد به‌عنوان یک موضوع با اهمیت شناخته شده است و به ارتقای مهارت‌های شناختی، اجتماعی، جسمی و عاطفی کودکان و نوجوانان کمک می‌کند. تجربیات اوقات فراغت محدود در مراحل اولیه زندگی تأثیری منفی بر دستیابی به رشد، سلامتی و شادابی در همه کودکان دارد، این موضوع بخصوص در کودکان با نشانگان دان که در مشارکت در فعالیت‌های اوقات فراغت با محدودیت مواجه هستند، بیشتر نمود پیدا می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که کودکان با نشانگان دان در سنین مدرسه تمایل به گذران اوقات فراغت به‌صورت انفرادی دارند که چالش‌های زیادی را برای آموزش، ارائه خدمات و حمایت از خانواده‌های این کودکان ایجاد می‌کند ( ). مؤلفه‌های اوقات فراغت از نظر اوتز و همکاران (۱۰) در جدول (۱) معرفی شده است.

جدول ۱) مؤلفه‌های اوقات فراغت از نظر اوتز و همکاران (۱۰)



1. Oates & et al.
2. Caldwell & Baldwin
3. Gow & et al.
4. Pagan-Rodriguez

[Downloaded from exceptionaleducation.ir on 2026-11-29]

در برخی پژوهش‌ها، فعالیت‌های اوقات فراغت برای بزرگسالان کم‌توان ذهنی مورد بررسی قرار گرفته است. برای مثال، نتایج مطالعات کالدول و بالدوین (۲۱) نشان می‌دهد که همبستگی مثبت بین انجام فعالیت‌های اوقات فراغت و کیفیت زندگی افراد کم‌توان ذهنی وجود دارد. در واقع، فعالیت‌های اوقات فراغت به‌طور مستقیم با کیفیت زندگی و رضایت از زندگی ارتباط دارد (۲۴). فعالیت‌های خلاقانه در حوزه اوقات فراغت همچنین می‌تواند آگاهی حسی، تحریک شناختی و رشد اجتماعی و حرکتی را افزایش دهد (۲۵). علاوه‌براین، مشارکت در فعالیت‌های مورد علاقه با افزایش استقلال افراد کم‌توان ذهنی همراه است (۲۶). فعالیت‌های اوقات فراغت از نظر کالدول و بالدوین (۲۱) در جدول (۲) معرفی شده است.

جدول ۲) فعالیت‌های اوقات فراغت از نظر کالدول و بالدوین (۲۱)

فعالیت	مزایا و شیوه اجرا	
بولینگ در خانه	مزایا	این فعالیت باعث بهبود وضعیت عصبی-عضلانی می‌شود که تعادل ایستا، پویا و فعالیت در محدوده اندام فوقانی را تقویت می‌کند، باعث یکپارچه‌سازی حرکت‌های دیداری می‌شود. حافظه فعال را تقویت می‌کند، زیرا شرکت‌کنندگان باید مراحل بازی را به‌خاطر بسپارند.
	روش انجام فعالیت	برای انجام این فعالیت به‌صورت ساده‌تر، می‌توان آن‌را در یک موقعیت مصنوعی انجام داد. توپ را می‌توان با دو دست در مقابل یک دست پرتاب کرد.
مرتب کردن	مزایا	این فعالیت یک منبع خلاقیت را برای فرد فراهم می‌کند، اثر مثبت، مانند احساس مفید بودن را در پی دارد، باعث دسترسی به عملکرد منجر به استقلال بیشتر در فعالیت‌های زندگی روزمره می‌شود، هماهنگی حرکتی خوبی را ایجاد می‌کند.
	روش انجام فعالیت	فرد با در دست داشتن یک گلدان یا یک شئی، گلدان‌ها را با دست دیگرش مرتب می‌کند.
باغبانی در منزل	مزایا	این فعالیت باعث تحریک حواس مختلف می‌شود، پردازش و یکپارچگی چندحسی به‌وجود می‌آید، هماهنگی حرکتی در اندام‌های مختلف ایجاد می‌شود، اعتماد به‌نفس را افزایش می‌دهد.
	روش انجام فعالیت	این فعالیت را می‌توان حتی در موقعیت نشسته در گلدان انجام داد، کاشت بذر و آبیاری گیاهان نمونه‌هایی از آن هستند.
طراحی دایره‌ها	مزایا	این فعالیت باعث تقویت حافظه فعال و مهارت در الگویابی می‌شود، هماهنگی حرکتی را تسهیل می‌کند، باعث کنترل دقیق مهارت‌های حرکتی و هماهنگی چشم و دست می‌شود.
	روش انجام فعالیت	این فعالیت که به طراحی و تکمیل شکل‌ها مربوط می‌شود را می‌توان در موقعیت ایستاده یا نشسته انجام داد.
صفحه‌های لمسی	مزایا	این فعالیت باعث حواس مختلف می‌شود، به هماهنگی حرکتی کمک می‌کند، باعث تقویت حافظه می‌شود.
	روش انجام فعالیت	این فعالیت را می‌توان با استفاده از برنامه‌های کامپیوتری و با نگاه کردن فرد به اشیاء خاص مانند توپ یا حیوانات انجام داد.

پژوهشگران دیگری مانند گو و همکاران (۲۲) فعالیت‌های اوقات فراغت مرتبط با سطح توانایی شناختی را در افراد سالمند مورد مطالعه و بررسی قرار دادند و مهم‌ترین عوامل در بررسی دقیق رشد شناختی را مشارکت فعال در اوقات فراغت مطرح کرده‌اند. نتایج پژوهش‌های مختلفی نشان داده‌اند که مشارکت بیشتر در فعالیت‌های اوقات فراغت منجر به افزایش

[Downloaded from exceptionaleducation.ir on 2026-11-29]

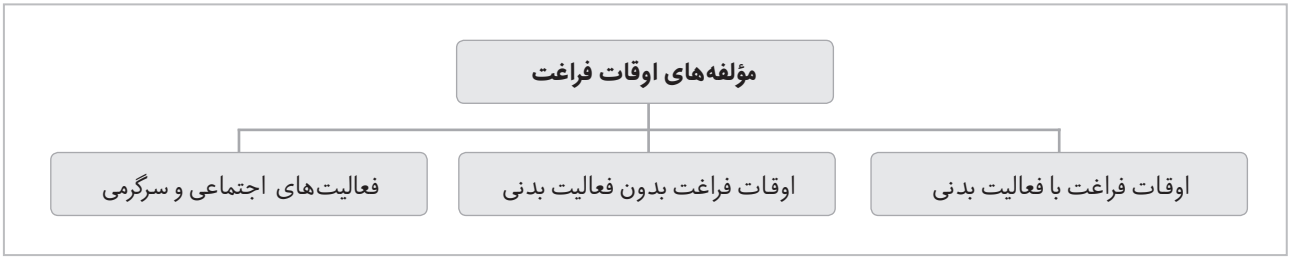
رشد شناختی می‌شود (۲۷). به بیان دیگر، مشارکت افراد در فعالیت‌های اوقات فراغت با افزایش توانایی شناختی همراه است. علاوه‌براین، چنین مشارکتی سبب کاهش تأخیرهای ناشی از نقص شناختی هم می‌شود (۲۲). مؤلفه‌های اصلی اوقات فراغت از نظر گو و همکاران در جدول (۳) معرفی شده است.

جدول ۳) مؤلفه‌های اصلی اوقات فراغت از نظر گو و همکاران (۲۲)



توجه به مؤلفه‌های اصلی در مطالعات گو و همکاران (۲۲) حاکی از تأثیر قابل توجه فعالیت‌های فراغت بر توانایی شناختی در افراد بود. همچنین استفاده از آموزش‌های متناسب با توانمندی شناختی می‌تواند بر بالا بردن کیفیت زندگی در افراد تأثیر بسزایی داشته باشد. پژوهش‌های مقطعی و طولی بیانگر این هستند که هرچه مشارکت افراد در فعالیت‌های اوقات فراغت بیشتر باشد توانایی شناختی آنها بیشتر می‌شود (۲۸). هدف اصلی فعالیت‌های اوقات فراغت به نحو خاصی به هوش و درخواست‌های اجتماعی یا میزان فعالیت جسمی توجه دارد. وجود هماهنگی و همخوانی بین فعالیت‌های جسمی و توانایی شناختی در سنین مختلف و در پژوهش‌های مختلفی تکرار شده است (۲۹). پگان رودریگز (۷) برنامه‌های اوقات فراغت در بزرگسالان دارای ناتوانی را به ۳ بخش کلی تقسیم کرده که در جدول (۴) آمده است.

جدول ۴) مؤلفه‌های اصلی اوقات فراغت از نظر پگان (۷)



طی مطالعات انجام‌شده در مورد اوقات فراغت در بزرگسالان، کمبود دسترسی فیزیکی به محیط‌های تفریحی در افراد دارای ناتوانی احساس بی‌عدالتی، انزوا و اضطراب در آنها ایجاد می‌کند. علاوه‌براین، فعالیت‌های فراغتی نقش مهمی در پذیرش اجتماعی افراد دارد و زمینه خوبی را برای افزایش سلامت روانی و جسمی فراهم می‌کند (۳۰). از سوی دیگر، فعالیت‌های اوقات فراغت باعث کاهش حالت‌های خلقی منفی مانند تنش، افسردگی و خشم در افراد با ناتوانی می‌شود (۳۱).

[Downloaded from exceptionaleducation.ir on 2026-11-29]

کرینر و فلکسر[1] (۸) در پژوهشی به بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان با اختلال رشدی و ارتباطی پرداختند. از نظر آنها هدف نهایی آموزش ویژه این است که به افراد با ناتوانی برای دستیابی به سطح مناسبی از وابستگی و مشارکت در زندگی اجتماعی به‌عنوان یک بزرگسال کمک کند. از این‌رو، فعالیت‌های فراغت معنادار مؤلفه حیاتی در تعادل زندگی آنها و ابزاری برای افزایش صلاحیت آنها هستند. کرینر و فلکسر (۸) فهرست جامعی از فعالیت‌های اوقات فراغت را تدوین کردند که مهم‌ترین موارد در جدول (۵) ارائه شده است.

جدول ۵) فعالیت‌های اوقات فراغت از نظر کرینر و فلکسر (۸)

نوع فعالیت	مشارکت در ورزش؛ تماشا کننده ورزش؛ فعالیت‌های اجتماعی؛ سرگرمی و هنر
محل	فعالیت در داخل سالن؛ فعالیت در فضای باز؛ فعالیت در مکان‌های عمومی و انجمن‌ها
ویژگی‌های اجتماعی	فعالیت‌های فردی؛ فعالیت در گروه‌های کوچک؛ فعالیت در گروه‌های بزرگ
فعالیت‌های بدنی	فعالیت‌های بدنی کم؛ فعالیت‌های بدنی در حد متوسط؛ فعالیت‌های بدنی زیاد
مهارت حرکتی	مهارت‌های خوب حرکتی؛ مهارت‌های حرکتی منحصر به فرد؛ مهارت‌های حرکتی کم
تجهیزات مورد نیاز	تجهیزات کم؛ تجهیزات متوسط؛ تجهیزات زیاد

از نظر چن و همکاران (۳۲) مشارکت کودکان در خارج از فعالیت‌های مدرسه، مانند تفریح، فعالیت‌های اجتماعی اهمیت ویژه‌ای دارد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مشارکت کودکان در مشاغل خانگی، مدرسه و جامعه مزایای بسیاری دارد. به‌عنوان مثال، مشارکت در فعالیت‌های ورزشی و فعالیت‌های رسمی بزرگسالان با رضایت بالاتری از صلاحیت اجتماعی و نگرش مثبت به یادگیری و بلوغ روانی و اجتماعی همراه است. برنامه جامع اوقات فراغت برای کودکان از نظر چن و همکاران در جدول (۶) ارائه شده است.

جدول ۶) برنامه اوقات فراغت جامع برای کودکان از نظر چن و همکاران (۳۲)

بازی با اسباب‌بازی‌های ساختنی	بازی با اسباب‌بازی‌های ساختنی مانند لگو همراه با خانواده و دوستان در خانه، خارج از خانه یا سایر مکان‌ها
بازی با کارت، بازی با تخته	بازی با کارت یا بازی‌های تخته‌ای با خانواده و دوستان در خانه، خارج از خانه یا سایر مکان‌ها
بازی‌های رایانه‌ای	بازی‌های رایانه‌ای، بازی‌های ویدئویی یا بازی‌های الکترونیکی دستی مانند ایکس باکس، بازی‌های الکترونیکی دستی
بازی با دستگاه‌های الکترونیکی	استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی مانند رادیو، دستگاه پخش سی دی و player MP۳ برای آرامش و لذت بردن در منزل یا سایر مکان‌ها
هنر، خلاقیت و صنایع دستی	انجام کارهای هنری و خلاقانه همراه با خانواده و دوستان خود در خانه یا سایر مکان‌ها. به‌عنوان مثال، قلم‌زدن، رنگ‌آمیزی، نقاشی، برش، چسباندن، ساخت وسایل جدید یا اقلام بازیافت‌شده (به‌عنوان مثال، جعبه یا مقوا)، بافندگی، ساخت جواهرات و یا اُریگامی.
مطالعه	استفاده از کتاب‌ها و تصاویر آنها در خانه و یا در کتابخانه برای لذت بردن. خواندن کتاب داستان، مجله یا رمان

1. Kreiner & Flexer

[Downloaded from exceptionaleducation.ir on 2026-11-29]

بازی‌های موسیقیایی	بازی با آلات موسیقی یا اسباب‌بازی‌های موسیقی در خانه و سایر مکان‌ها با هدف تمرین صداها، سرگرم کردن خود، خانواده یا دوستان
مشارکت در فعالیت‌های فیزیکی بدون ساختار	به عنوان مثال، بازی در گودال ماسه، توپ بازی‌ها، برچسب بازی، دوچرخه سواری، سوار اسکوتر، بالا رفتن از درخت، پریدن از روی طناب، شنا کردن
مشارکت در فعالیت‌های فیزیکی بدون ساختار در جامعه	در فعالیت‌های فیزیکی غیرمستقیم به‌عنوان بازی با خانواده یا دوستان در جامعه شرکت نماید (شامل امکانات موجود در فضای باز). به‌عنوان مثال، شامل بازی در گودال شن و ماسه، بازی‌های توپی، فریزبی، دوچرخه سواری، اسکوتر سواری، کوهنوردی، طناب پرش، شنا کردن
شرکت در ورزش‌های سازمان‌یافته	مشارکت در ورزش سازمان‌یافته در محل یا باشگاه شامل بازی فوتبال، کریکت، بسکتبال، توپبال، هندبال، تنیس، هاکی، بیس بال، گلف، بولینگ، بدمینتون، ژیمناستیک، رقص، باشگاه شنا
عکاسی و فیلم‌برداری	عکس‌برداری و فیلم‌برداری از صحنه‌ها، افراد یا اشیای موجود در خانه و محله با دوربین دیجیتال، تبلت یا تلفن همراه به منظور سرگرمی

طبقه‌بندی فعالیت‌های فراغتی و سرگرم‌کننده

به‌طور کلی، نمونه‌های زیادی از فعالیت‌های سرگرم کننده و قابل اجرا برای اوقات فراغت افراد کم‌توان ذهنی وجود دارند که می‌توان آنها را در ۳ طبقه‌ی کلی تقسیم‌بندی کرد:

۱) فعالیت در گروه‌های سازماندهی‌شده: این فعالیت‌ها در بیرون از منزل و به منظور بهبود تعامل اجتماعی انجام می‌شود. مانند: انجام بازی‌های ورزشی در رشته‌های متفاوت با توجه به وضعیت جسمانی افراد و همچنین شرکت در کلاس‌های از پیش تعیین‌شده، مانند کلاس خطاطی و نقاشی.

۲) فعالیت در گروه‌های غیررسمی: مهارت‌های اجتماعی غیررسمی، فعالیت‌های مقدماتی و اجتماعی هستند که به‌صورت طبیعی روی می‌دهند. مانند گرد هم آمدن با دوستان، قرار گذاشتن با دوستان برای صرف غذا در بیرون از منزل.

۳) فعالیت فردی غیررسمی: این فعالیت‌ها نیز در زندگی روزمره و بدون دخالت و تعامل دیگران انجام می‌شود. مانند خواندن کتاب، تماشای تلویزیون و سرگرم شدن با وسایل بازی (۲۱).

اولویت‌بندی فعالیت‌ها در راستای تدوین برنامه اوقات فراغت

باید برای اولویت‌بندی فعالیت‌ها به منظور تدوین برنامه اوقات فراغت به موارد زیر توجه کرد:

۱. ارزیابی اوقات فراغت یک فرد، گروه یا جمعیت؛

۲. کمک به افراد برای شناسایی منافع، مهارت‌ها و فرصت‌های بازی و اوقات فراغت؛

۳. دریافت اطلاعات از شخص، خانواده و یا سایر افراد مهم درباره بازی و اوقات فراغت؛

۴. توسعه اهداف برای تسهیل اوقات فراغت فرد با خانواده یا افراد مرتبط؛

۵. توسعه و اجرای برنامه‌های مداخله‌ای برای افزایش مشارکت در اوقات فراغت؛

۶. تسهیل دسترسی به تجهیزات و فناوری مناسب برای گذران اوقات فراغت؛

۷. طراحی برنامه‌ها یا محیط‌های مناسب برای مشارکت بیشتر در اوقات فراغت؛

۸. بررسی نتایج مربوط به شخص، و تغییر در توصیه‌ها و مداخله‌ها در صورت نیاز؛

۹. آموزش نحوه گذران اوقات فراغت و روش‌های توصیه شده؛

۱۰. حمایت از تغییر در محیط فردی یا گروهی برای اطمینان از دسترسی عادلانه به تجربه‌های اوقات فراغت (۳۲).

کاربردهای برنامه‌های اوقات فراغت در دنیا و ایران

برخی پژوهش‌ها بیانگر این هستند که مشارکت بیشتر در فعالیت‌های اوقات فراغت منجر به رشد شناختی و کاهش تأخیرهای ناشی از نقص شناختی می‌شود (۱۰ و ۲۷).

[Downloaded from exceptionaleducation.ir on 2026-11-29]

فعالیت‌های اوقات فراغت به رشد شناختی، رشد اجتماعی، کنترل رفتار، ثبات در شغل، کنار آمدن با استرس و غلبه بر عادت‌های نامطلوب کمک کرده (۳۳ و ۳۴) و همچنین ارتباط با همسالان را تقویت و یادگیری را تسهیل می‌کند (۱۵). مشارکت مثبت در فعالیت‌های اوقات فراغت موجب تقویت اعتماد به‌نفس، نشاط روانی و سرزندگی (۱۷ و ۲۲) و مهارت‌های عصب روان‌شناختی از جمله حافظه، توجه و کارکردهای اجرایی افراد کم‌توان ذهنی را نیز تقویت می‌کند. بنابراین یکی از مهم‌ترین نیازها در حوزه کودکان کم‌توان ذهنی به برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت آنان مربوط می‌شود (۶). با وجود پیامدها و تأثیر مثبت فعالیت‌های اوقات فراغت در افراد کم‌توان ذهنی، این افراد در مقایسه با افراد عادی به میزان کمتری در این‌گونه فعالیت‌ها مشارکت دارند. فراهم‌سازی امکانات قابل دسترسی و طراحی فعالیت‌های اوقات فراغت متناسب برای افراد کم‌توان از جمله ضروریات حوزه آموزش دانش‌آموزان با نیازهای ویژه است (۳۳).

نتایج پژوهش گو (۲۲) حاکی از آن بود که مشارکت مثبت در فعالیت‌های اوقات فراغت (از جمله مشارکت در دیدارهای خانوادگی، عضویت در باشگاه‌های ورزشی و انجمن‌ها و بازی با همسالان) نه تنها موجب تقویت اعتماد به‌نفس، نشاط روانی و سرزندگی می‌شود بلکه مهارت‌های عصب روان‌شناختی از جمله حافظه، توجه و کارکردهای اجرایی افراد را نیز تقویت می‌کند. یافته‌های پژوهش سودرکوئیست و همکاران[1] (۳۵) نشان داد که آموزش برنامه اوقات فراغت از طریق رایانه با کمک نمایش کارت‌های مختلف اشکال هندسی، الگویابی، ردیف کردن و طبقه‌بندی توانست بر استدلال غیرکلامی و حافظه فعال و عملکرد شناختی کودکان کم‌توان ذهنی تأثیر قابل توجهی بگذارد. ون‌در مولدن و همکاران[2] (۳۶) نیز در پژوهش خود به اثربخشی آموزش با کمک رایانه بر حافظه فعال نوجوانان کم‌توان ذهنی خفیف تا مرزی پرداختند. نتایج این مطالعه نشان داد که گروه آزمایشی در نگهداری، پیگیری و محاسبات نسبت به گروه گواه نمرات بالاتری کسب کردند. نتایج پژوهش بنت و همکاران[3] (۳۷) حاکی از اثربخشی کاربرد فعالیت‌های اوقات فراغت بر بهبود حافظه فعال کودکان کم‌توان ذهنی با نشانگان دان بود. ملبو و یوتر هاس[4] (۶) نشان داد که فعالیت‌های اوقات فراغت با استفاده از یک شبکه رسمی و غیررسمی از دوستان و همکاران سبب دستیابی به احساسات مثبت و اعتماد به نفس در افراد کم‌توان ذهنی و به فعلیت رساندن ظرفیت شناختی آنها می‌شود. یافته‌های پژوهش ایراتی[5] (۱۸) و پترسون و همکاران[6] (۱۹) حاکی از آن بود که آموزش برنامه اوقات فراغت باعث بهبود مهارت‌های اجتماعی، برقراری روابط با دیگران و مهارت‌های شناختی در کودکان کم‌توان ذهنی می‌شود. جلیل‌آبکنار و همکاران (۳۸) در پژوهشی نشان دادند که برنامه اوقات فراغت بر حافظه فعال، ظرفیت شناختی و مهارت‌های ارتباطی نوجوانان کم‌توان ذهنی تأثیر قابل توجهی داشت.

نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، بررسی برنامه‌های اوقات فراغت برای افراد کم‌توان ذهنی بود. در این راستا می‌توان عنوان کرد، مشارکت در فعالیت‌های اوقات فراغت که شامل همکاری با سایر افراد باشد و در محیط زندگی روزمره و سرشار از وجود محرک‌های گوناگون انجام شود، برای بهبود ظرفیت شناختی ضروری است (۳۹). در حقیقت، غنی‌سازی اوقات فراغت می‌تواند راه‌های مناسبی را برای افراد کم‌توان ذهنی فراهم کند. یکی از مهم‌ترین نیازهای این کودکان نیز برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت آنها است.کودکان کم‌توان ذهنی از طریق آموزش برنامه اوقات فراغت، یاد می‌گیرند که چگونه تصمیم بگیرند، تفکر خلاق و انتقادی داشته باشند، چگونه احساس مسئولیت‌پذیری را در خود افزایش دهند و از همه مهمتر چگونه نحوه رفتار مناسب با همسالان را یاد بگیرند (۴۰). از طرف دیگر، با غنی ساختن اوقات فراغت می‌توان بر کیفیت روابط و تعامل اعضای خانواده افزود (۱۳). درواقع، اوقات فراغت که زمان پرداختن به فعالیت‌های غیرموظف و آزاد است باعث می‌شود فرد با رغبت و شوق به حرکت فعالانه در این حوزه بپردازد و تنوع در این فعالیت‌ها سبب می‌شود که افراد با استعدادهای گوناگون، زمینه فعالیت خودشان را جستجو کنند و در جهت تعالی آن‌را پرورش دهند. بنابراین، اوقات فراغت زمینه‌ساز رشد و شکل‌گیری شخصیت فرد است و او را قادر می‌سازد که به‌عنوان عنصری فعال، خلاق و پویا به ایفای نقش بپردازد (۱۱). به بیان دیگر، فعالیت‌های اوقات

1. Söderqvist & et al.
2. Van der Molen & et al.
3. Bennett & et al.
4. Melbøe & Ytterhus
5. Eratay
6. Peterson & et al.

[Downloaded from exceptionaleducation.ir on 2026-11-29]

فراغت به رشد شناختی، رشد اجتماعی، کنترل رفتار، ثبات در شغل، کنار آمدن با استرس و غلبه بر عادت‌های بد کمک کرده (۳۳) و همچنین ارتباط با همسالان را تقویت و یادگیری را تسهیل می‌کند (۴۱).

در همسویی یا ناهمسویی نتایج پژوهش‌ها می‌توان عنوان کرد که نتایج پژوهش اوتز و همکاران (۱۰) حاکی از اهمیت بازی و اوقات فراغت در زندگی است که به ارتقای مهارت‌های شناختی، اجتماعی، جسمی و هیجانی کودکان و نوجوانان کمک می‌کند. یافته‌های پژوهش باتیمر و تیرنی[1] (۲۳) بیشتر بر گذران اوقات فراغت به‌صورت انفرادی تأکید دارد درحالی‌که نتایج پژوهش کالدول و بالدوین (۲۱) بر فعالیت در گروه‌های سازماندهی‌شده، فعالیت در گروه‌های غیررسمی و فعالیت فردی غیررسمی تأکید بیشتری می‌کند. در پژوهش چن و همکاران (۳۲) مشارکت کودکان در فعالیت‌های خارج از مدرسه، مانند تفریح، فعالیت‌های اجتماعی اهمیت خاصی دارد و باید به مشارکت آنها در مشاغل خانگی، مدرسه و جامعه توجه کرد. علاوه‌براین، عنوان شده است که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی و فعالیت‌های رسمی بزرگسالان با رضایت بالاتری از کفایت و بلوغ اجتماعی همراه است. در پژوهش گی و همکاران[2] (۳۹) نیز بر مشارکت و همکاری با سایر افراد در فعالیت‌های اوقات فراغت در محیط زندگی روزمره تأکید شده است. در زمینه مقایسه نتایج پژوهش‌ها می‌توان گفت که نتایج بیشتر پژوهش‌ها در زمینه مشارکت گروهی در فعالیت‌های اوقات فراغت همسو هستند و فقط یافته‌های پژوهش باتیمر و تیرنی (۲۳) به انفرادی بودن مهارت‌ها اهمیت بیشتری می‌دهد. در راستای تبین این یافته می‌توان گفت نمونه این پژوهش کودکان با نشانگان دان با سن کمتر بوده‌اند. به همین دلیل بر گذران اوقات فراغت به صورت انفرادی تأکید بیشتری شده است.

مشارکت فعال در فعالیت‌های اوقات فراغت نه تنها موجب تقویت اعتماد به‌نفس، نشاط روانی و سرزندگی می‌شود (۲۲) بلکه مهارت‌های عصب روان‌شناختی از جمله حافظه، توجه و کارکردهای اجرایی افراد کم‌توان ذهنی را نیز تقویت می‌کند و باعث کاهش رفتارهای چالش‌انگیز در این افراد می‌شود. علاوه‌براین، کفایت شخصی، پذیرش اجتماعی و مهارت‌های ارتباطی را افزایش می‌دهد (۱۷ و ۳۶). با وجود پیامدها و تأثیر مثبت فعالیت‌های اوقات فراغت در افراد کم‌توان ذهنی، این افراد در مقایسه با افراد عادی به میزان کمتری در فعالیت‌های اوقات فراغت مشارکت دارند. افزون بر این، از آنجایی که افراد کم‌توان ذهنی از سوی همسالان‌شان به‌سادگی پذیرفته نمی‌شوند یا گاهی کنار گذاشته می‌شوند بنابراین، فعالیت‌های انفرادی را ترجیح می‌دهند یا اینکه در کارهای گروهی نقش منفعل دارند (۱۸). به همین دلیل، مشارکت در فعالیت‌های اوقات فراغت که شامل همکاری با سایر افراد باشد (۳۹)، باعث افزایش ارتباط افراد کم‌توان ذهنی با یکدیگر و ارتقای مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی آنها می‌شود (۴۲).

در واقع، برنامه‌های اوقات فراغت متناسب و غنی مانند تزریق واکسن روانی و اجتماعی برای کودک است که اضطراب او را می‌کاهد و به بهبود مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی وی کمک می‌کند (۳۷). توجه به این مسئله نیز سبب تغییر نگرش به افراد کم‌توان ذهنی شده است (۴۳). چرا که غنی‌سازی اوقات فراغت متناسب می‌تواند راه‌های جامعه‌پذیری و تعمیم‌پذیری را برای افراد با کم‌توان ذهنی فراهم کند، به‌نحوی که آنها به‌عنوان یک عضو مفید و سالم وارد جامعه شوند و از گرایش به رفتارهای انحرافی مصون بمانند. در این صورت، دانش نظری در حوزه اوقات فراغت برای افراد کم‌توان ذهنی به سطح کاربرد می‌رسد و عملیاتی می‌شود. بدین‌معنا که کودکان کم‌توان ذهنی یاد می‌گیرند چگونه تصمیم‌گیری کنند، تفکر خلاق و انتقادی داشته باشند، چگونه احساس مسئولیت‌پذیری را در خود افزایش دهند و از همه مهمتر چگونه نحوه رفتار مناسب با همسالان را یاد بگیرند. بنابراین، چنانچه فعالیت‌های فراغتی مناسب برای افراد کم‌توان ذهنی درنظر گرفته شود و برنامه اوقات فراغت آنها به نحوی باشد که بتواند به‌طور فعال و خودانگیخته در آن مشارکت کنند به‌نظر می‌رسد تأثیر قابل توجهی بر مشکلات رفتاری و ظرفیت شناختی آنها داشته باشد. از این‌رو، فراهم‌سازی امکانات قابل دسترس و طراحی، تأسیس و راه‌اندازی فعالیت‌های اوقات فراغت متناسب و اقدامات عملی برای مبارزه با موانع و تبعیض‌های صورت‌گرفته در مورد اوقات فراغت افراد کم‌توان ذهنی در مقایسه با افراد عادی از جمله ضروریات حوزه آموزش این دانش‌آموزان است. طراحی، انطباق‌سازی و اجرای برنامه‌ها و فعالیت‌های اوقات فراغت از قبیل فعالیت‌های مربوط به محیط‌های طراحی‌شده ویژه، فعالیت‌های جسمی، فعالیت‌های تکلیف‌محور، فعالیت‌های هنری، بازی‌ها، فناوری‌ها، فعالیت‌های معنوی و

1. Buttimer & Tierney
2. Gee & et al.

[Downloaded from exceptionaleducation.ir on 2026-11-29]

فعالیت‌های مرتبط با طبیعت می‌تواند مفید و مؤثر باشد. در نتیجه، در برنامه‌های اوقات فراغت که به این نکات توجه شود برنامه‌های کاربردی‌تر می‌شود و قابلیت تعمیم‌پذیری آنها در راستا کاربردشان افزایش می‌یابد. به این ترتیب، دانش نظری به سطح عمل و کاربرد نزدیک می‌شود و ظرفیت بالقوه افراد کم‌توان ذهنی به بالفعل نزدیک‌تر می‌گردد.

به‌طور کلی، افراد کم‌توان ذهنی در زمینه برنامه‌ها و فعالیت‌های اوقات فراغت با موانع مختلفی مواجه هستند و بدیهی است که محدودیت‌های آنان بیش از همسالان عادی‌شان باشد ولی این دلیل نمی‌شود که بحث اوقات فراغت آنان مورد بی‌توجهی قرار گیرد. مهمترین محدودیت‌های مشارکت افراد کم‌توان ذهنی در فعالیت‌های فراغتی شامل طبقه اقتصادی و اجتماعی پایین، ضعف برنامه‌ریزی از سوی سیستم‌های حمایتی مانند مدارس و محله‌ها، عدم توجه کافی و عدم برنامه‌ریزی مناسب از سوی خانواده‌ها، بالا بودن هزینه‌ها و ضعف اقتصادی خانواده‌ها و عدم توجه به نیازهای خاص افراد کم‌توان ذهنی می‌شود. پیشنهاد می‌شود در تدوین برنامه‌های اوقات فراغت برای افراد کم‌توان ذهنی به برنامه‌ها و فعالیت‌های متناسب با شرایط آنها توجه شود. فعالیت در گروه‌های سازماندهی‌شده، فعالیت در گروه‌های غیررسمی و فعالیت فردی غیررسمی نیز نیاز برنامه‌ریزی مؤثر و مفید دارد. پیشنهاد دیگر اینکه، باید افراد کم‌توان ذهنی در زمینه برنامه‌ها و فعالیت‌های اوقات فراغت مورد حمایت قرار گیرند. در نهایت اینکه، گذران اوقات فراغت در راستای اولویت‌بندی برنامه‌ها و حمایت از توانمندسازی افراد کم‌توان ذهنی را می‌توان به‌عنوان پیشنهادی ارزشمند در نظر گرفت و این مسئله را با مشارکت مسئولان و متخصصان عملیاتی کرد. مهمترین پیشنهادها جهت مشارکت افراد کم‌توان ذهنی در فعالیت‌های فراغتی شامل ایجاد امکانات مناسب و قابل دسترس، افزایش اعتبارات، ارائه‌ی برنامه مناسب جهت غنی‌سازی اوقات فراغت متناسب با نیازهای افراد کم‌توان ذهنی، تغییر نگرش خانواده در توجه به اوقات فراغت، تغییر نگرش مسئولان و اولیاء مدارس نسبت به ضرورت توجه به برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت، رفع موانع قانونی در بکارگیری و استفاده از فضای فیزیکی مدارس، ایجاد وحدت رویه در مراکز تصمیم‌گیری و سیستم‌های حمایتی، جلب مشارکت نهادها، سازمان‌ها و سایر اقشار جامعه نسبت به سرمایه‌گذاری در بخش اوقات فراغت می‌شود.

References

1. Johnson H, Bigby C, Iacono T, Douglas J, Katthagen S, Bould E. Increasing day service staff capacity to facilitate positive relationships with people with severe intellectual disability: Evaluation of a new intervention using multiple baseline design, JIDD. 2017; 42(4): 391-402. https://doi.org/10.3109/13668250.2016.1246656
2. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™ (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc; 2013. https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596
3. Escaron AL, Vega-Herrera C, Martinez C, Steers N, Lara M, Hochman M. Impact of a school-level intervention on leisure-time physical activity levels on school grounds in under-resourced school districts. Prev Med Rep. 2021; 22(1): 101377. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101377
4. Prince SA, Rasmussen CL, Biswas A, Holtermann A, Aulakh T, Merucci K, Coenen P. The effect of leisure time physical activity and sedentary behaviour on the health of workers with different occupational physical activity demands: a systematic review. Int J Behav Nutr Phys Act. 2021; 18(1): 100. https://doi.org/10.1186/s12966-021-01166-z
5. Soares MM, Maia EG, Claro RM. Availability of public open space and the practice of leisure-time physical activity among the Brazilian adult population. Int J Public Health. 2020; 65(8): 1467–1476. https://doi.org/10.1007/s00038-020-01476-2
6. Melbøe L, Ytterhus B. Disability leisure: in what kind of activities, and when and how do youths with intellectual disabilities participate? Scandinavian Journal of Disability Research. 2016, 19(3): 245–255. https://doi.org/10.1080/15017419.2016.1264467
7. Pagan-Rodriguez R. How do disabled individuals spend their leisure time? Disabil Health J. 2014; 7(2): 196-205. https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2014.01.001
8. Kreiner J, Flexer R. Assessment of leisure preferences for students with severe developmental disabilities and communicatrion difficulties. Education and Training in Developmental Disabilities. 2009; 44(2): 280-288. http://www.jstor.org/stable/24233501
9. Ristevski E, McCook F, Thompson S, Duncan Z, Lawler B, Broxham C. Initiatives to facilitate the social inclusion of people with intellectual disability in physical activities with others in community-based sporting, recreation and leisure activities: A scoping review. J Appl Res Intellect Disabil. 2024;37(3): e13238. https://doi.org/10.1111/jar.13238
10. Oates A, Bebbington A, Bourke J, Girdler S, Leonard H. Leisure participation for school-aged children with Down syndrome. Disability and Rehabilitation. 2011; 33: 1880-1889.

[Downloaded from exceptionaleducation.ir on 2026-11-29]

11. Heister N, Zentel P, Köb S. Participation in everyday leisure and its influencing factors for people with intellectual disabilities: A scoping review of the empirical findings. Disabilities. 2023; 3(2): 269-294. https://doi.org/10.3390/disabilities3020018
12. Hallahan DP, Pullen PC, Kauffman JM. Exceptional learners: an introduction to special education (14th Ed). Published by Pearson Education, Inc; 2023. https://www.amazon.com/Exceptional-Learners-Introduction-Special-Education-ebook/dp/B09STKPCL3
13. Yosefzadeh, A., Jalili Abkenar, S., Ashori, M. Effectiveness of Arsh leisure time program training on mental health in mothers of slow paced children. Empowering Exceptional Children. 2018; 9(3): 75-86. doi: 10.22034/ceciranj.2018.82139 [Persian].
14. Dewe P, Trenberth L. An exploration of the role of leisure in coping with work related stress using sequential tree analysis. British Journal of Guidance & Counselling. 2005; 1(33): 101-116. https://doi.org/10.1080/03069880412331335885
15. Cetin ME, Cay E. Examining leisure activity engagement of students with intellectual disability. IJEM. 2020: 6(1): 57-66. https://doi.org/10.12973/ijem.6.1.57
16. Wendelborg C, Kvello O. Perceived social acceptance and peer intimacy among children with disabilities inregular schools in Norway. JARID. 2010; 23 (2): 143-153. https://doi.org/10.1111/j.1468-3148.2009.00515.x
17. Peterson JJ, Andrew, Peterson N, Lowe JB, Nothwehr FK. Promoting leisure physical activity participation among adults with intellectual disabilities: validation of self efficacy and social support scales. JARID. 2009; 22(5): 487-497. https://doi.org/10.1111/j.1468-3148.2009.00500.x
18. Eratay E. Effectiveness of leisure time activities program on social skills and behavioral problems in individuals with intellectual disabilities. ERR. 2013; 8(16): 1437-1448. DOI:10.5897/ERR2013.1509
19. Lionello DKM, Dube WV, McIlvane WJ. Evaluation of resistance to change under different disrupter conditions in children with autism and severe intellectual disability. J Exp Anal Behav. 2010; 93(3): 369-83. https://doi.org/10.1901/jeab.2010.93-369
20. Browder DM, Wakeman SY, Flowers C, Rickelman RJ, Pugalee D, Karvonen M. Creating access to the general curriculum with links to grade-level content for students with significant cognitive disabilities an explication of the concept. The Journal of Special Education. 2007; 41(1): 2-16. https://doi.org/10.1177/00224669070410010101
21. Caldwell LL, Baldwin CK. A serious look at leisure: The role of leisure time and recreation activities in positive youth development. InCommunity youth development: Programs, policies, and practices 2003 Jan 1 (pp. 181-200). SAGE Publications Inc. https://doi.org/10.4135/9781452233635
22. Gow AJ, Avlund K, Mortensen EL. Leisure activity associated with cognitive ability level, but not cognitive change. Front Psychol. 2014; 5(1): 68-79. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01176
23. Buttimer J, Tierney E. Patterns of leisure participation among adolescents with a mild intellectual disability. J Intellect Disabil. 2005; 9(1), 25–42. https://doi.org/10.1177/1744629505049728
24. Rossow-Kimball B, Goodwin D. Self-determination and leisure experiences of women living in two group homes. Adapt Phys Activ Q. 2009; 26(1): 1-20. https://doi.org/10.1123/apaq.26.1.1
25. Diz S, Jacinto M, Costa AM, Monteiro D, Matos R, Antunes R. Physical activity, quality of live and well-being in individuals with intellectual and developmental disability. Healthcare. 2024; 12(6): 654. https://doi.org/10.3390/healthcare12060654
26. Mansell J, Elliott T, Beadle-Brown J, Ashman B, Macdonald S. Engagement in meaningful activity and 'active support' of people with intellectual disabilities in residential care. Res Dev Disabil. 2002; 23(5): 342-352. https://doi.org/10.1016/s0891-4222(02)00135-x
27. Hertzog C, Kramer AF, Wilson RS, Lindenberger U. Enrichment effects on adult cognitive development: can the functional capacity of older adults be preserved and enhanced? Psychol Sci Public Interest. 2009; 9(1): 1–65. https://doi.org/10.1111/j.1539-6053.2009.01034.x
28. Richards M, Hardy R, Wadsworth MEJ. Does active leisure protect cognition? Evidence from a national birth cohort. Soc Sci Med. 2003; 56(4): 785–792. https://doi.org/10.1016/s0277-9536(02)00075-8
29. Gillum RF. Frequency of attendance at religious services and leisure- time physical activity in American women and men: The third national health and nutrition examination survey. Ann Behav Med. 2006; 31(1): 30-35. https://doi.org/10.1207/s15324796abm3101_6
30. Rimmer J, Riley B, Wang E, Rauwroth A, Jurkowski J. Physical activity participation among persons with disabilities: Barriers and facilitators. Am J Prev Med. 2004; 26(5): 419-425. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.02.002
31. Chen P, Yu H, Lin CF, Guo J, Elliott J, Bleakney A, Jan YK. Effect of adaptive sports on quality of life in individuals with disabilities who use wheelchairs: A mixed-methods systematic review. Disability and Rehabilitation: Assistive Technology. 2024: 1–17. https://doi.org/10.1080/17483107.2024.2313110
32. Chen YT, Holahan CK, Holahan CJ, Li X. Leisure-time physical activity, subjective age, and self-rated memory in middle-aged and older adults. Int J Aging Hum Dev. 2018; 87(4): 377-391. https://doi.org/10.1177/0091415017752939
33. Bourke-Taylor HM, Pallant JF. The assistance to participate scale to measure play and leisure support

[Downloaded from exceptionaleducation.ir on 2026-11-29]

for children with developmental disability: update following Rasch analysis. Child Care Health Dev. 2013; 39(4): 544-551. https://doi.org/10.1111/cch.12047

34. Merino R, Pathways from school to work: can the competences acquired in leisure activities improve the construction of pathways? Journal of Education and Work. 2007; 20(2): 139-159. https://doi.org/10.1080/13639080701314696
35. Söderqvist S, Nutley SB, Ottersen J, Grill KM, Klingberg T. Computerized training of non-verbal reasoning and working memory in children with intellectual disability. Front Hum Neurosci. 2012; 6: 1-8. https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00271
36. Van der Molen MJ, Van Luit JEH, Van der Molen MW, Klugkist I, Jongmans MJ. Effectiveness of computerized working memory training in adolescents with mild to borderline. J Intellect Disabil Res. 2010; 54(5): 433-447. https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2010.01285.x
37. Bennett SJ, Holmes J, Buckley S. Computerized memory training leads to sustained improvement in visuospatial short-term memory skills in children with Down syndrome. Am J Intellect Dev Disabil. 2013; 118(3): 179-92. https://doi.org/10.1352/1944-7558-118.3.179
38. Jalil-Abkenar SS, Afrooz GA, Arjmandnia AA, Ghobari-Bonab B. The effictiveness of Arsh leisure time program on the working memory, cognitive capacity and communication skills of children with intellectual disability. Psychology of Exceptional Individuals. 2018; 8(30): 47-72. doi: 10.22054/jpe.2018.9207 [Persian].
39. Gee CM, Neely A, Jevdjevic A, Olsen K, Martin Ginis KA. The leisure time physical activity questionnaire for people with disabilities: Validity and reliability. Disabilities. 2024; 4(2): 321-331. https://doi.org/10.3390/disabilities4020021
40. Bigby C, Craig D. A case study of an intentional friendship between a volunteer and adult with severe intellectual disability: “My life is a lot richer!” JIDD. 2017; 42(2): 180-189. https://doi.org/10.3109/13668250.2016.1219701
41. Lancioni GE, Singh NN, O'Reilly MF, Sigafoos J, Alberti G, Fiore A. People with intellectual and multiple disabilities access leisure, communication, and daily activities via a new technology-aided program. Front Psychol. 2022; 13: 994416. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.994416
42. Bertuol C, Oliveira SN, Tozetto AVB, Duca GFD. Leisure-time physical activities and their association with active behavior in other domains and sociodemographic aspects: a population-based study with adults residing in the Brazilian state capitals and the Federal District. Cien Saude Colet. 2022; 27(6): 2187–2196. https://doi.org/10.1590/1413-81232022276.16802021
43. Ashori M, Norouzi G, Jalil-Abkenar SS. The effect of positive parenting program on mental health in mothers of children with intellectual disability. J Intellect Disabil. 2019; 23(3): 385–396. https://doi.org/10.1177/1744629518824899

[Downloaded from exceptionaleducation.ir on 2026-11-29]