

كلاهما

۸۷/۱/۱۰۷۵۳۵  
۸۸/۱/۱۸



دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه

برای اخذ درجه کارشناسی ارشد

(گرایش مدیریت و برنامه ریزی در تربیت بدنی)

# توصیف نحوه گذران اوقات فراغت نمایان با تاکید بر

## فعالیت های ورزشی



استاد راهنما:

دکتر بتول مشرف جوادی

۱۳۸۷ / ۱۲ / ۱۴

استاد مشاور:

دکتر فریدون تندنویس

دانشجو:

باقر مرسل

زمستان ۱۳۸۷

۱۱۰۳۷۱



بسمه تعالی

صورتجلسه دفاع از پایان نامه

جلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد آقای باقر مرسل دانشجوی رشته تربیت بدنی گرایش مدیریت ورزشی تحت عنوان: «توصیف نحوه گذران اوقات فراغت نایبانیان با تاکید بر فعالیت های ورزشی» در ساعت ۱۵ روز دو شنبه ۸۷/۱۱/۲۱ در محل سالن کنفرانس با حضور امضاء کنندگان ذیل تشکیل گردید.

استاد راهنما: دکتر بتول مشرف جوادی

استاد مشاور: دکتر فریدون تندنویس

عضو هیات علمی (داور خارجی): دکتر مهدی طالب پور

عضو هیات علمی (داور داخلی): دکتر سید امیر احمد مظفری

آقای باقر مرسل خلاصه کارهای تحقیقاتی خود را ارائه نمود و پس از پرسش و پاسخ، هیات داوران کار تحقیقاتی باقر مرسل را در سطح عالی ارزشیابی نموده و برای نامبرده نمره ۱۸.۲۵ را منظور نموده است.

دکتر محمد رضا دهخدا

رئیس دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی



## شکر و قدردانی

اکنون که با یاری و عنایت پروردگار متعال، کار تکمیل پایان نامه به اتمام رسیده است، برخود وظیفه می دانم که تقدیر و تشکر کنم از:

- استاد راهنمای عزیزم سرکار خانم دکتر مشرف جوادی که هم در جریان تهیه و تدوین این پژوهش وهم در طول تحصیل بنده را از راهنمایی های خود بهره مند ساختند.
- استاد مشاور عزیزم جناب آقای دکتر فریدون تندنویس بابت راهنمایی و مشاوره در طول انجام تحقیق و همچنین به عنوان مدیر تحصیلات تکمیلی دانشکده در انجام مراحل اداری پایان نامه.
- اساتید محترم داور جناب آقای دکتر مهدی طالب پور و جناب آقای دکتر مظفری که زحمت داوری این پژوهش را متقبل شدند.
- ریاست محترم دانشکده جناب آقای دکتر محمد رضا دهخدا که همواره لطف ایشان شامل حال دانشجویان دانشکده بوده است.
- تمامی اساتید محترم دانشکده و به خصوص گروه مدیریت در تربیت بدنی.
- سرکار خانم خوانساری مسئول محترم تحصیلات تکمیلی دانشکده که با حوصله و صبر امور اداری مربوط به پایان نامه بنده را انجام دادند.
- و با تشکر از مسئولین بهزیستی، مرکز نابینایان خزانة و کلیه نابینایان مورد مطالعه

با آرزوی توفیق الهی

باقر مرسل

دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت در تربیت بدنی

تقدیم به پدر، مادر و خانواده عزیزم که همواره به یادشان هستم.

تقدیم به پدر و مادر و خانواده همسرم که همواره پشتیبان و در کنارم بودند.

تقدیم به دختر نازنینم که منظر قدوم عزیزش هستم.

و تقدیم به عشقم

همسر عزیز و دوست داشتنی ام

که همواره مدیون او هستم.

## چکیده

هدف پژوهش حاضر توصیف نحوه گذران اوقات فراغت نابینایان با تاکید بر فعالیت های ورزشی و وجود رابطه بین جنسیت، وضعیت تاهل، میزان تحصیلات، سن، درآمد و میزان بینایی با میزان پرداختن به ورزش نابینایان بود. ۳۴۰ نفر از نابینایان تهران به طور تصادفی انتخاب و پرسش نامه محقق ساخته در بین آنان توزیع و جمع آوری شد. روش تحقیق از نوع توصیفی و همبستگی بود.

یافته های تحقیق نشان داد، میزان اوقات فراغت نابینایان به طور متوسط ۳ تا ۵ ساعت بود. بیشترین زمان اوقات فراغت بعد از ظهر و عصر بود. اغلب نابینایان اوقات فراغت خود را در منزل یا خوابگاه سپری می کردند. جایگاه ورزش در فعالیت های فراغتی جاری نابینایان در مرتبه نهم قرار داشت. ۲۵/۶ درصد نابینایان ورزش نمی کردند. کسب نشاط و احساس لذت، کاهش فشارهای روانی و پرکردن اوقات فراغت از دلایل ورزش کردن نابینایان بود. فراهم نبودن امکانات ورزشی، مشکلات روزمره زندگی و مشکلات مالی مهمترین دلایل ورزش نکردن نابینایان بود. پیاده روی، اولین ورزش جاری زنان و مردان نابینا بود. گلبال، دوچرخه سواری، نرمش و شنا ورزش های دیگری بودند که مردان نابینا به آن می پرداختند. به ترتیب گلبال، شنا، نرمش، دویدن و دوچرخه سواری ورزش های جاری زنان نابینا بود. شنا، گلبال، پیاده روی و نرمش ورزش های مورد علاقه مردان نابینا و پیاده روی، شنا، گلبال و شطرنج مورد علاقه زنان بود. مهمترین موانع درگذران مطلوب اوقات فراغت نابینایان، عدم وجود امکانات رفت و آمد، مشکلات مالی، مشکلات جسمانی و حرکتی و عدم وجود اماکن متناسب بود. امکانات رفت و آمد، تسهیلات مالی، امکانات تفریحی و فضاهای ورزشی مناسب مهمترین عواملی بودند که برای استفاده مطلوب نابینایان باید فراهم گردد.

ارتباط معنی داری بین وضعیت تاهل، میزان تحصیلات، سن و میزان بینایی با میزان پرداختن به ورزش نابینایان در حد  $p \leq 0/05$  بدست آمد. همچنین بین میزان ورزش کردن زنان و مردان نابینا تفاوت معنی داری مشاهده شد. در مورد رابطه بین درآمد نابینایان با ورزش کردن آنان ارتباط معنی داری به دست نیامد.

کلید واژه: اوقات فراغت، نابینا، فعالیت ورزشی

## فهرست

موضوع	صفحه
<b>فصل اول: مقدمه و معرفی</b>	
مقدمه .....	۱
مبانی نظری تحقیق .....	۳
تعاریف اوقات فراغت .....	۳
ریشه لغوی فراغت .....	۳
تعریف و مفهوم اوقات فراغت .....	۴
اوقات فراغت از دیدگاه اسلام .....	۸
اوقات فراغت از دیدگاه مکاتب .....	۱۰
دیدگاه‌های کلاسیک .....	۱۰
مکتب فونکشیونالیسم یا کارکردگرایی .....	۱۰
مکتب فرانکفورت .....	۱۰
دیدگاه‌های فلسفی .....	۱۱
ایده آلیسم .....	۱۱
رنالیسم .....	۱۱
پراگماتیسم .....	۱۲
دیدگاه فلاسفه .....	۱۲
آراء روانشناسان .....	۱۳
آراء جامعه شناسان .....	۱۳
عوامل مؤثر بر گذران اوقات فراغت .....	۱۴
عوامل سیاسی .....	۱۵
عوامل اجتماعی .....	۱۵
نقش خانواده در گذران اوقات فراغت .....	۱۵
نقش آموزش و پرورش در گذران اوقات فراغت .....	۱۶
سبک زندگی و اثر آن بر نحوه گذران اوقات فراغت .....	۱۷
کارکردهای اوقات فراغت .....	۱۷
کارکرد اجتماعی .....	۱۸
کارکرد بازدارنده کج روی و آسیب اجتماعی .....	۱۸
کارکرد استراحت و ترمیم خستگی .....	۱۸

## فهرست

صفحه	موضوع
۱۹	کارکرد تفریح و نشاط.....
۱۹	شکوفایی استعداد.....
۱۹	کارکرد زیبایی شناختی.....
۲۰	کارکرد شناختی.....
۲۰	اوقات فراغت، ورزش و معلولان.....
۲۱	فعالیت‌های فرهنگی.....
۲۱:	اوقات فراغت و ورزش.....
۲۲	اوقات فراغت، ورزش و اهمیت آن برای نابینایان.....
۲۳	افسردگی در نابینایان.....
۲۵	مهارت‌های اجتماعی در نابینایان.....
۲۷	تندرستی در نابینایان.....
۲۸	تربیت بدنی و ورزش در ارتباط با تندرستی، افسردگی و مهارت اجتماعی نابینایان.....
۳۰	بیان مساله.....
۳۳	ضرورت و اهمیت تحقیق.....
۳۵	اهداف تحقیق.....
۳۵	هدف کلی.....
۳۵	اهداف اختصاصی.....
۳۶	فرض‌های تحقیق.....
۳۶	پیش فرض‌های تحقیق.....
۳۷	محدودیت‌های تحقیق.....
۳۷	تعریف واژه‌ها.....
<b>فصل دوم: پیشینه تحقیق</b>	
۴۰	تاریخچه تربیت بدنی نابینایان.....
۴۰	تربیت بدنی نابینایان در جهان.....
۴۱	تربیت بدنی نابینایان در ایران.....
۵۰	پیشینه تحقیقی اوقات فراغت.....
۵۱	پیشینه تحقیق در داخل کشور.....
۵۷	پیشینه تحقیق در خارج کشور.....



فصل سوم: روش تحقیق

۶۲	روش و طرح تحقیق.....
۶۲	جمعیت آماری.....
۶۲	روش و نحوه گزینش نمونه.....
۶۲	متغیر های وارد در تحقیق.....
۶۶	جمع آوری داده ها.....
۶۶	روش کتابخانه ای.....
۶۶	روش میدانی.....
۶۶	ابزار اندازه گیری.....
۶۷	روایی و پایایی پرسش نامه.....
۶۷	توزیع و جمع آوری پرسش نامه.....
۶۷	چگونگی تعیین اولویت و امتیاز گذاری در سوال های پنج انتخابی.....
۶۸	تحقیق راهنما.....
۶۸	روشهای تجزیه و تحلیل آماری.....

فصل چهارم: یافته های تحقیق.....

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۱۲۹	خلاصه تحقیق.....
۱۳۵	بحث و نتیجه گیری.....
۱۳۵	میزان اوقات فراغت نابینایان.....
۱۳۶	زمان فراغت و مکان گذران اوقات فراغت.....
۱۳۷	فعالیت های فراغتی جاری نابینایان.....
۱۳۹	فعالیت های فراغتی مورد علاقه نابینایان.....
۱۴۰	میزان ورزش کردن نابینایان.....
۱۴۳	زمان و مکان ورزش کردن نابینایان.....
۱۴۴	انگیزه نابینایان در پرداختن به ورزش.....
۱۴۴	علل نپرداختن نابینایان به ورزش.....
۱۴۶	ورزش های جاری نابینایان.....
۱۴۷	ورزش های مورد علاقه نابینایان.....

## فهرست

موضوع

صفحه

موانع گذران مطلوب اوقات فراغت نابینایان.....	۱۴۸
عوامل موثر در گذران اوقات فراغت نابینایان.....	۱۴۹
ارتباط برخی متغیرها .....	۱۵۰
پیشنهاد‌های برخاسته از تحقیق.....	۱۵۱
پیشنهادها برای تحقیقات بعدی.....	۱۵۳
منابع.....	۱۵۴
پیوست.....	۱۶۲

## فهرست جداول

موضوع	صفحه
جدول ۴-۱) توزیع فراوانی و درصد نابینایان مورد مطالعه از نظر جنسیت.....	۷۰
جدول ۴-۲) توزیع فراوانی و درصد نابینایان مورد مطالعه از نظر وضعیت تاهل.....	۷۱
جدول ۴-۳) توزیع فراوانی و درصد نابینایان مورد مطالعه از نظر سن.....	۷۱
جدول ۴-۴) توزیع فراوانی و درصد نابینایان مورد مطالعه از نظر میزان تحصیلات.....	۷۲
جدول ۴-۵) توزیع فراوانی و درصد نابینایان مورد مطالعه از نظر میزان بینایی.....	۷۲
جدول ۴-۶) توزیع فراوانی و درصد نابینایان مورد مطالعه از نظر وضعیت سکونت.....	۷۳
جدول ۴-۷) توزیع فراوانی و درصد نابینایان مورد مطالعه از نظر میزان درآمد ماهیانه.....	۷۳
جدول ۴-۸) توزیع فراوانی و درصد نابینایان مورد مطالعه از نظر میزان تحصیلات پدر.....	۷۴
جدول ۴-۹) توزیع فراوانی و درصد نابینایان مورد مطالعه از نظر وضعیت شغلی پدر.....	۷۴
جدول ۴-۱۰) توزیع فراوانی و درصد نابینایان مورد مطالعه از نظر میزان تحصیلات مادر.....	۷۵
جدول ۴-۱۱) توزیع فراوانی و درصد نابینایان مورد مطالعه از نظر وضعیت شغلی مادر.....	۷۵
جدول ۴-۱۲) توزیع فراوانی و درصد نابینایان مورد مطالعه از نظر میزان درآمد ماهیانه والدین.....	۷۶
جدول ۴-۱۳) میزان اوقات فراغت نابینایان در شبانه روز.....	۷۷
جدول ۴-۱۴) زمان اوقات فراغت نابینایان در شبانه روز.....	۷۸
جدول ۴-۱۵) میزان اوقات فراغت نابینایان در ایام تعطیل.....	۷۹
جدول ۴-۱۶) زمان اوقات فراغت نابینایان در ایام تعطیل.....	۸۰
جدول ۴-۱۷) مکان گذران اوقات فراغت نابینایان.....	۸۱
جدول ۴-۱۸) فعالیت های فراغتی جاری نابینایان بر اساس درصد امتیاز کسب شده.....	۸۲
جدول ۴-۱۹) برنامه تلویزیونی مورد علاقه نابینایان بر اساس درصد امتیاز کسب شده.....	۸۴
جدول ۴-۲۰) میزان تماشای تلویزیون در شبانه روز.....	۸۵
جدول ۴-۲۱) میزان مطالعه نابینایان در شبانه روز.....	۸۵
جدول ۴-۲۲) مطلب مورد مطالعه نابینایان.....	۸۶
جدول ۴-۲۳) میزان گوش دادن به رادیو در شبانه روز.....	۸۶
جدول ۴-۲۴) برنامه رادیویی مورد علاقه نابینایان بر اساس درصد امتیاز کسب شده.....	۸۷
جدول ۴-۲۵) میزان رفتن به سینما در سال.....	۸۸
جدول ۴-۲۶) میزان رفتن به پارک و شهرسازی در سال.....	۸۸

## فهرست جداول

موضوع	صفحه
جدول ۴-۲۷) فعالیت های هنری جاری در اوقات فراغت.....	۸۹
جدول ۴-۲۸) میزان پرداختن به فعالیت هنری مورد علاقه.....	۸۹
جدول ۴-۲۹) فعالیت های فوق برنامه خوابگاه بر اساس درصد امتیاز کسب شده.....	۹۰
جدول ۴-۳۰) میزان رضایت نایبانیان از فعالیت های فوق برنامه خوابگاه.....	۹۲
جدول ۴-۳۱) میزان علاقه مندی مسئولین به برنامه های فراغتی نایبانیان.....	۹۳
جدول ۴-۳۲) میزان موفقیت مسئولین در برنامه های فراغتی نایبانیان.....	۹۴
جدول ۴-۳۳) دیدگاه نایبانیان در مورد ارزیابی امکانات فراغتی خود.....	۹۵
جدول ۴-۳۴) فعالیت های فراغتی مورد علاقه نایبانیان بر اساس درصد امتیاز کسب شده.....	۹۶
جدول ۴-۳۵) میزان ورزش روزانه نایبانیان.....	۹۸
جدول ۴-۳۶) میزان ورزش هفتگی نایبانیان.....	۹۹
جدول ۴-۳۷) میزان ورزش هفتگی نایبانیان به تفکیک وضعیت بینایی.....	۱۰۰
جدول ۴-۳۸) میزان ورزش روزانه نایبانیان به تفکیک وضعیت بینایی.....	۱۰۰
جدول ۴-۳۹) زمان ورزش کردن نایبانیان.....	۱۰۱
جدول ۴-۴۰) مکان ورزش کردن نایبانیان.....	۱۰۲
جدول ۴-۴۱) انگیزه ورزش کردن نایبانیان بر اساس درصد امتیاز کسب شده.....	۱۰۳
جدول ۴-۴۲) وضعیت حضور نایبانیان در تیم ورزشی.....	۱۰۵
جدول ۴-۴۳) وضعیت اعزام تیم ورزشی از سوی خوابگاه یا مدرسه نایبانیان.....	۱۰۶
جدول ۴-۴۴) عوامل ورزش نکردن نایبانیان بر اساس درصد امتیاز کسب شده.....	۱۰۷
جدول ۴-۴۵) میزان پیاده روی روزانه نایبانیان.....	۱۰۹
جدول ۴-۴۶) تمایل نایبانیان به شیوه ورزش کردن.....	۱۱۰
جدول ۴-۴۷) ورزش های جاری نایبانیان بر اساس درصد امتیاز کسب شده.....	۱۱۱
جدول ۴-۴۸) ورزش های مورد علاقه نایبانیان بر اساس درصد امتیاز کسب شده.....	۱۱۳
جدول ۴-۴۹) ورزش های جاری نایبانیان به تفکیک میزان بینایی بر اساس درصد امتیاز کسب شده.....	۱۱۵
جدول ۴-۵۰) ورزش های مورد علاقه نایبانیان به تفکیک میزان بینایی بر اساس درصد امتیاز کسب شده.....	۱۱۵
جدول ۴-۵۱) میزان رفتن به اماکن ورزشی در سال.....	۱۱۶
جدول ۴-۵۲) ارزیابی امکانات ورزشی از دیدگاه نایبانیان.....	۱۱۷
جدول ۴-۵۳) میزان توجه مسئولین به ورزش از دیدگاه نایبانیان.....	۱۱۸
جدول ۴-۵۴) میزان رضایت نایبانیان از پرداختن به ورزش.....	۱۱۹

## فهرست جداول

موضوع	صفحه
جدول ۴-۵۵) میزان تحرک شغل نابینایان.....	۱۲۰
جدول ۴-۵۶) میزان رضایت نابینایان از گذران اوقات فراغت خود.....	۱۲۱
جدول ۴-۵۷) موانع گذران مطلوب اوقات فراغت نابینایان بر اساس درصد امتیاز کسب شده.....	۱۲۲
جدول ۴-۵۸) عوامل موثر در گذران مطلوب اوقات فراغت نابینایان بر اساس درصد امتیاز کسب شده.....	۱۲۴
جدول ۴-۵۹) نتایج حاصل از بررسی ارتباط بین برخی متغیرهای مورد مطالعه.....	۱۲۷

:

## فهرست اشکال

موضوع	صفحه
شکل ۴-۱) میزان اوقات فراغت نابینایان در شبانه روز.....	۷۷
شکل ۴-۲) زمان اوقات فراغت نابینایان در شبانه روز.....	۷۸
شکل ۴-۳) میزان اوقات فراغت نابینایان در ایام تعطیل.....	۷۹
شکل ۴-۴) زمان اوقات فراغت نابینایان در ایام تعطیل.....	۸۰
شکل ۴-۵) مکان گذران اوقات فراغت نابینایان.....	۸۱
شکل ۴-۶) فعالیت های فراغتی جاری نابینایان بر اساس درصد امتیاز کسب شده.....	۸۳
شکل ۴-۷) فعالیت های فوق برنامه خوابگاه بر اساس درصد امتیاز کسب شده.....	۹۱
شکل ۴-۸) میزان رضایت نابینایان از فعالیت های فوق برنامه خوابگاه.....	۹۲
شکل ۴-۹) میزان علاقه مندی مسئولین به برنامه های فراغتی نابینایان.....	۹۳
شکل ۴-۱۰) میزان موفقیت مسئولین در برنامه های فراغتی نابینایان.....	۹۴
شکل ۴-۱۱) دیدگاه نابینایان در مورد ارزیابی امکانات فراغتی خود.....	۹۵
شکل ۴-۱۲) فعالیت های فراغتی مورد علاقه نابینایان بر اساس درصد امتیاز کسب شده.....	۹۷
شکل ۴-۱۳) میزان ورزش روزانه نابینایان.....	۹۸
شکل ۴-۱۴) میزان ورزش هفتگی نابینایان.....	۹۴
شکل ۴-۱۵) زمان ورزش کردن نابینایان.....	۱۰۱
شکل ۴-۱۶) مکان ورزش کردن نابینایان.....	۱۰۲
شکل ۴-۱۷) عامل ورزش کردن نابینایان بر اساس درصد امتیاز کسب شده.....	۱۰۴
شکل ۴-۱۸) وضعیت حضور نابینایان در تیم ورزشی.....	۱۰۵
شکل ۴-۱۹) وضعیت اعزام تیم ورزشی از سوی خوابگاه یا مدرسه نابینایان.....	۱۰۶
شکل ۴-۲۰) عوامل ورزش نکردن نابینایان بر اساس درصد امتیاز کسب شده.....	۱۰۸
شکل ۴-۲۱) میزان پیاده روی روزانه نابینایان.....	۱۰۹
شکل ۴-۲۲) تمایل نابینایان به شیوه ورزش کردن.....	۱۱۰
شکل ۴-۲۳) ورزش های جاری نابینایان بر اساس درصد امتیاز کسب شده.....	۱۱۲
شکل ۴-۲۴) ورزش های مورد علاقه نابینایان بر اساس درصد امتیاز کسب شده.....	۱۱۴
شکل ۴-۲۵) میزان رفتن به اماکن ورزشی در سال.....	۱۱۶
شکل ۴-۲۶) ارزیابی امکانات ورزشی از دیدگاه نابینایان.....	۱۱۷
شکل ۴-۲۷) میزان توجه مسئولین به ورزش از دیدگاه نابینایان.....	۱۱۸
شکل ۴-۲۸) میزان رضایت نابینایان از پرداختن به ورزش.....	۱۱۹

## فهرست اشکال

صفحه	موضوع
۱۲۰	شکل ۴-۲۹) میزان تحرک شغل نابینایان.....
۱۲۱	شکل ۴-۳۰) میزان رضایت نابینایان از گذران اوقات فراغت خود.....
۱۲۳	شکل ۴-۳۱) موانع گذران مطلوب اوقات فراغت نابینایان بر اساس درصد امتیاز کسب شده.....
۱۲۵	شکل ۴-۳۲) عوامل موثر در گذران مطلوب اوقات فراغت نابینایان بر اساس درصد امتیاز کسب شده.....

:

# فصل اول

مقدمه و معرفی



## ۱-۱) مقدمه

موضوع فراغت از دیر باز مورد توجه بشر بوده است و مطالعات به عمل آمده نشان می دهد که انسان به طور پیوسته در این باره در پی چاره جویی بوده است. در حال حاضر نیز این توجه و حساسیت نه تنها کاهش نیافته بلکه اهمیت آن به دلایل متعددی افزایش نیز یافته است. بخشی از این دلایل عبارتند از: رشد و توسعه زندگی ماشینی، کاهش ساعات کار و فعالیت، ارتقای سطح آگاهی ها و دانش بشری و از همه مهمتر و موثرتر دگرگونی های فرهنگی و شکل گیری خاص تمایلات و علایق انسانهاست. بر این اساس، تصمیم گیری اجتماعی و فردی درباره ایام فراغت بخش قابل توجهی از زندگی بشر امروزی محسوب می شود و چشم پوشی از آن غیر ممکن است، به گونه ای که بسیاری از کشورهای جهان با استفاده از نتایج تحقیقات و مطالعات در پی یافتن الگوهای مناسب در جهت استفاده بهینه از اوقات فراغت جوامع خود می باشند(۱).

نهضت جدید بهزیستی<sup>۱</sup> بر استفاده بهینه از اوقات فراغت و نقش آن در سلامت جسمی و روحی تاکید می کند و بر پیشگیری بیش از درمان اهمیت می دهد. به اعتقاد نظریه پردازان این حرکت، برای نیل به یک زندگی سالم و پیشگیری از بیماریها و ناراحتی های مختلف به تفریحات سالمی که غنی کننده اوقات فراغت باشد نیاز است (۲). در این راستا بررسی و در صورت لزوم بازنگری الگوهای رایج گذران اوقات فراغت امری ضروری می باشد. اگرچه این بررسی برای تمام اقشار جامعه یک نیاز اساسی است، اما چگونگی گذران این اوقات در میان نابینایان از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

با توجه به وضعیت جسمانی نابینایان این افراد در تمامی مقاطع زندگی خود اعم از دوران کودکی، مدرسه، دانشگاه و حتی در دوران اشتغال از ساعات فراغت زیادی برخوردارند. از طرفی یکی از مشکلات بارز نابینایان انزوای طلبی و کناره گیری آنها از اجتماع است که این خود باعث کاهش تحرک عمومی بدن می شود، کاهش تحرک نیز ممکن است منجر به وضعیت های

۱- wellness movement

نامطلوب بدنی شود (۳). که این کاهش تحرک و عوارض ناشی از آن را می توان با برنامه ریزی های مناسب جبران نمود که از جمله این برنامه ها استفاده بهینه از فعالیت های بدنی در اوقات فراغت این قشر جبران نمود.

نابینایان به عنوان افراد جامعه حق دارند برای گذران اوقات فراغت، پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی فرصت برابری با دیگر افراد جامعه داشته باشند. آنها باید بتوانند از تمامی امکانات فضاهای ورزشی و تفریحی مورد نیاز استفاده کنند.

فعالیت های بدنی و ورزش فراتر از یک وسیله تفریحی، به عنوان عاملی در جهت تکامل نارسایی های جسمی و روانی نابینایان مطرح است. فعالیت بدنی بخش حیاتی در زندگی نابینایان است، و نه تنها برای افزایش سلامتی و جلوگیری از بیماری، بلکه برای کاهش عوارض ثانویه که از معلولیت آنان ناشی می شود ضروری است (۳).

بارور نمودن اوقات فراغت نابینایان و توسعه و تقویت و حمایت از فعالیت های ورزشی به منظور تامین سلامت، نشاط روحی و بازتوانی جسمی آنان از جمله مهمترین اهداف تربیت بدنی نابینایان می باشد.

بنابراین هدف از اجرای این تحقیق شناخت چگونگی گذران اوقات فراغت نابینایان با تاکید بر فعالیت های ورزشی از طریق مطالعه و بررسی وضع موجود و شناخت عوامل موثر در شکل دهی هر چه بهتر اوقات فراغت این افراد است.

## ۱-۲) مبانی نظری تحقیق

### ۱-۲-۱) تعاریف اوقات فراغت

با مطالعه متون و مطالب مختلف تعاریف متعددی را از اوقات فراغت خواهیم یافت که این مسأله نشان دهنده این است که مفاهیم فراغت برای همگان یکسان نیست. به همین علت ابتدا ریشه لغوی اوقات فراغت را بیان کرده و سپس مفاهیم آن از دیدگاه دانشمندان، مکاتب، روانشناسان و جامعه شناسان بیان می شود.

### ۱-۲-۲) ریشه لغوی فراغت

جلد دوم فرهنگ عمید، فراغت را به فارسی، آسودگی و آسایش و آسودگی از کار و شغل معنی کرده است (۴).

در فرهنگ فارسی دکتر معین فراغت را به معنای آسودگی، استراحت، آرامش و نیز مجال و فرصت معنی نموده است (۵).

در لغت نامه دهخدا، فراغت وقت و زمانی است که برای امری فرض شده. ساعت، فرصت، گاه، زمان، مدت که جمع آن اوقات است. ضد گرفتاری از کار و مشغله و همچنین فراغت داشتن یعنی غفلت داشتن و فراموش کردن (۶).

فراغت در زبان عربی نیز به معنی دست کشیدن از کار، هدر رفتن، به پایان رسانیدن، خالی شدن و ریختن است (۷).

فرهنگ لاروس مفهوم اوقات فراغت را چنین بیان کرده است:

سرگرمی ها، تفریحات و فعالیت هایی است که به هنگام آسودگی از کار عادی با شوق و رغبت به آنها می پردازند. این کلمه شاید از لغت Schole که یک کلمه یونانی است آمده باشد که معنی آن با لغت لاتین Licere که به معنای آزاد بودن است، ارتباط نزدیک دارد (۸).

معادل انگلیسی لغت فراغت Leisure می‌باشند که به معنای اجازه داشتن و مجاز بودن است در لغت نامه فرانسه Loisir فرصت و زمانی است که پس از به انجام رسانیدن کار و شغل روزانه باقی می‌ماند (۹).

### ۱-۲-۳) تعریف و مفهوم اوقات فراغت

اوقات فراغت یکی از پدیده‌هایی است که توجه بسیاری از صاحب‌نظران به ویژه جامعه‌شناسان و حتی افراد عادی را به خود جلب کرده است. متخصصان علوم اجتماعی بر این باورند که فراغت واقعی است که در بافت جامعه صنعتی پدید آمده است و نمی‌توان آن را با بیکارگی قرون گذشته مقایسه کرد. جامعه‌شناسی فراغت به عنوان امری ضروری دانشی است که می‌خواهد مسائل واقعی تحولات حوزه کار و سبک زندگی را مطالعه کند و از میان جنبه‌های مختلف این پدیده بعد فرهنگی و اجتماعی آن اهمیت بسزایی دارد به معنای دیگر به دلیل همگانی بودن فراغت در سطح گروه‌های مختلف جامعه توجه به ماهیت و شیوه گذران می‌تواند از جنبه‌های مختلف قابل بررسی باشد (۱۰).

فراغت مجموعه‌ای از اشتغالاتی است که فرد کاملاً به رضایت خاطر خود برای استراحت یا برای تفریح یا به منظور توسعه اطلاعات یا آموزش غیرانتفاعی به مشارکت اجتماعی داوطلبانه بعد از آزاد شدن از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی بدان می‌پردازد (۱۱).

گروه روانشناسی اجتماعی موسسه تحقیقات و مطالعات اجتماعی (۱۳۴۹) در تحقیقی تحت عنوان مسائل مربوط به فراغت جوانان در ایران فراغت را باقی مانده وقت آزاد پس از کسر وظایف حیاتی مثل خواب، خوراک و کار تعریف نموده است (۱۲).

باقر ساروخانی (۱۳۷۰) در کتاب دایره المعارف علوم اجتماعی، گذران فراغت را چنین تعریف کرده است: «گذران اوقات فراغت، مجموعه فعالیت‌هایی را که شخص به میل خود، خواه برای استراحت، خواه برای تفریح و خواه برای گسترش اطلاعات و ارتباطات آموزشی شخصی یا