

## بررسی تاثیر نحوه گذران اوقات فراغت بر پیشگیری از مشکلات اخلاقی و پیشرفت مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان استثنایی

مریم محبوبی فر<sup>۱</sup>، وحید قویدل حیدری<sup>۲</sup> سمانه محبوبی فر<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی، دانشگاه هاتف زاهدان

Mmahboobi123@gmail.com

۰۹۹۶۲۴۵۶۰۵۶

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی، دانشگاه هاتف زاهدان

Heydari0259@gmail.com

<sup>۳</sup> کارشناسی، روانشناسی، دانشگاه هاتف زاهدان

Samaneh.mahboobi99@yahoo.com

### چکیده:

دانش آموزان زمانی که از مدرسه خارج می‌گردند، وارد اوقات فراغت خود می‌شوند که طولانی‌ترین آن‌ها دوران تابستان است. این اوقات فراغت برای تمامی دانش آموزان مهم است و دانش آموزان استثنایی از این مسئله مستثنی نیستند. با برنامه‌ریزی می‌توان اوقات فراغت دانش آموزان استثنایی را تبدیل به فرصتی برای یادگیری مهارت‌های اجتماعی و پیشگیری از انحرافات و مشکلات اخلاقی تبدیل کرد. همچنین با عدم توجه به این دوران بسیاری از مشکلات برای ایشان به وجود می‌آید. در این پژوهش سعی شده به روش کتابخانه‌ای و استفاده از مقالات علمی-پژوهشی و کتب مرجع و معتبر، اهمیت و تاثیر نحوه گذران اوقات فراغت در یادگیری مهارت‌های اجتماعی و پیشگیری از مشکلات اخلاقی دانش آموزان استثنایی را بررسی نموده و روش‌هایی را برای برنامه‌ریزی اوقات فراغت ایشان پیشنهاد دهیم. امید است این مقاله قدمی کوچک در جهت رشد و پیشرفت دانش آموزان استثنایی بردارد.

**واژگان کلیدی:** دانش آموزان استثنایی، مهارت‌های اجتماعی، مشکلات اخلاقی، اوقات فراغت

## ۱- مقدمه :

کودکان استثنایی کودکانی هستند که برای شکوفا شدن استعدادهای بالقوه‌ای که دارند به آموزش و پرورش و خدمات ویژه نیاز دارند (هالاها و کافمن، ۱۹۹۴، ترجمه جوادیان، ۱۳۸۷) بخش قابل توجهی از افراد هر جامعه‌ای را افراد استثنایی تشکیل می‌دهند که بی‌توجهی به نیازهای آنها می‌تواند هر جامعه‌ای را با مشکلات فراوانی روبرو سازد.

اما برای رسیدن به این باور مسیر طولانی و پرفراز و نشیبی طی شده است تا توجه به این بخش از جامعه اهمیت خود را پیدا کند. تاریخچه کودکان استثنایی لبریز از افراط و تفریط‌هایی است که دیگر افراد جامعه در مورد آنان انجام داده‌اند. گاه حقوق آنها فقط و فقط به دلیل داشتن تفاوت با دیگران نادیده انگاشته شده و رفتارهای تبعیض‌آمیز در مورد آنها روا داشته‌اند و دیر زمانی نیست که نیازهای آنان اهمیت خود را پیدا کرده است و به برآوردن این نیازها توجه جدی شده است.

با چشم اندازه‌های کنونی در حوزه کودکان استثنایی وقایع فراوانی رخ داده است. پژوهش‌های بیشماری صورت گرفته و اندیشه‌های نوینی متبلور شده، روش‌های تشخیصی، آموزشی، درمانی و توانبخشی جدیدی ارائه شده و افق‌های روشن‌تری آشکار شده است. تمامی این شناخت‌ها، تحولات و پیشرفت‌های روزافزون به انسان کمک می‌کند تا به کمیت و کیفیت زندگی افراد با نیازهای ویژه غنای بیشتری ببخشد و به این کودکان نگاه انسان دوستانه‌تر، پویاتر و ژرف‌تری داشته باشد. (به‌پژوه، ۱۳۸۹)

کانون توجه در علایق اوقات فراغت افراد در حال تغییر است درک کنش متقابل عوامل برآمده از درون فرد و عوامل نشأت گرفته از فضای اجتماعی که جوانان را به سوی فعالیت‌های خاص در اوقات فراغت رهنمون می‌سازد اهمیت خاصی دارد. این تغییر و تحولات دربرگیرنده مجموعه گسترده‌ای از عوامل روانی و اجتماعی است؛ از ویژگی‌های فردی گرفته تا نقش بزرگ سالان و همسالان در شکل‌گیری ارزش‌های خرده فرهنگی تعلق به طبقه اجتماعی و تأثیرات هنجارهای جامعه و انتظارات موجود شامل انتظارات برآمده از رسانه‌های جمعی (شرفی، ۱۳۸۰)

اوقات فراغت موضوع روشن و آشکاری است که به عنوان یک عنصر اساسی و نیاز انسانی در زندگی انسانها در جهان به شمار می‌آید. به طور کلی به مجموعه‌ای از اشتغالات که فرد با رضایت خاطر برای استراحت یا تفریح و یا به منظور توسعه آگاهیها یا فراگیری غیر انتفاعی و مشارکت اجتماعی و داوطلبانه بعد از رهایی از الزامات، شغلی خانوادگی و اجتماعی بدان می‌پردازد اوقات فراغت گویند. (کوهستانی، خلیل‌زاده‌امینیان، ۱۳۷۸) در خصوص نحوه گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان عادی تحقیقات متعددی انجام گرفته است.

اوقات فراغت تضمین‌کننده سلامت و بهداشت روانی انسان است. اشتغال مستمر و بدون وقفه فکری و عملی موجب خستگی جسمی و ذهنی می‌گردد. به گونه‌ای که فرد نشاط و سرزندگی خود را از دست می‌دهد و در مواقعی زمینه را برای بروز بسیاری از اختلالات روانی موجب می‌شود بخصوص از نوع بیماری‌های روان‌تنی. در این شرایط برخورداری از یک برنامه جامع و پیش‌بینی فرصتی آزاد و فارغ از کار موظف، اولین و مهم‌ترین گام در پیشگیری از آسیب‌های ذهنی و حفظ بهداشت روانی است. استفاده مطلوب و برنامه‌ریزی شده از اوقات فراغت حتی برای دانش‌آموزانی که به عللی در بعضی از دروس تجدید شده اند باعث نشاط و سرزندگی که یکی از شاخص‌های بهداشت روانی است می‌گردد و قدرت یادگیری و نگاهداری ذهنی در آنها افزایش می‌یابد.

مطالعات نشان می‌دهد که اوقات فراغت همواره بستر مناسبی برای بروز خلاقیت‌ها و نوآوری‌هاست. چون ذهن انسان به فعالیت موظفی مشغول نیست، لذا می‌تواند فارغ از قالب‌های از پیش طراحی شده به مسائل مورد علاقه خود بپردازد. انسان در اوقات فراغت آزادانه می‌اندیشد و در حل مسائلی که در حوزه شناختی او مطرحند از تفکر خلاق بهره می‌گیرد و همین خمیرمایه نوآوری‌ها و اختراعات بشری است. (مسیحی، ۱۳۸۷)

افراد با نیازهای ویژه بخش قابل توجهی از جمعیت هر جامعه‌ای را تشکیل می‌دهند. بر اساس آمارهای سازمان یونسکو (۱۹۷۴) به طور متوسط حدود ۱۳ درصد از افراد هر جامعه را افراد با نیازهای ویژه تشکیل می‌دهند.

احمدوند (۱۳۸۰) معتقد است بین ۱۵ تا ۱۶ درصد از افراد هر جامعه دارای نیازهای ویژه هستند. دانش‌آموزان استثنایی نیاز به آموزش‌های ویژه و فرصت‌های مناسب برای فراگیری مهارت‌های اجتماعی و خودیاری هستند تا بتوانند به شکل مستقل در اجتماع زندگی کنند. (افروز، ۱۳۸۰) افراد عادی در اثر تعامل‌هایی که به صورت عادی در محیط برای آنان پیش می‌آید و در نتیجه رابطه با گروه همسالان این مهم به شکل معمول اتفاق می‌افتد.

افتد. اما به دلیل محدودیتهایی که برای افراد با نیازهای ویژه وجود دارد، لازم است این موارد به گونه ای برنامه ریزی شده انجام شود. بررسیها نشان داده اند که محدودیت هایی نظیر عدم تمایل والدین برای نشان دادن فرزندشان نگرانی از عملکرد ناموفق فرزندانشان و تمسخر توسط دیگران، عدم پذیرش توسط همالان عادی و محدودیت در دریافت آموزشهای اتفاقی از محیط، فرصت تجربه ی بسیار محدودی در اختیار این کودکان قرار دارد و این موضوع موجب ضعف آنها در مهارت های اجتماعی و استقلال از والدین خواهد شد (مسیحی، ۱۳۸۷)

## ۲- بیان مسئله

گذران اوقات فراغت برای هر دانش آموزی اهمیت بسیار بالایی دارد. ممکن است دانش آموزی با بیهوده یا بد گذراندن اوقات فراغت دچار بسیاری از مشکلات تحصیلی مثل بی انگیزگی تحصیلی، مشکلات رفتاری و روانی بشوند. این مشکلات برای دانش آموزان استثنایی به دلیل موقعیت خاصی که دارند بیشتر خواهد بود.

در این مقاله به این مسئله می پردازیم که دانش آموزان استثنایی که نسبت به سایر دانش آموزان حساسیت بیشتری دارند، با گذران صحیح و برنامه ریزی شده اوقات فراغت چه تاثیری بر روند تحصیلی و رشد شخصیت اجتماعی ایشان دارد. با تحقیق بر این مسئله می توانیم اوقات فراغت دانش آموزان استثنایی را برنامه ریزی کرده تا از این دوران برای پیشرفت تحصیلی و رشد مهارت های اجتماعی استفاده شود.

## ۳- بیان اهداف و سوالات پژوهش

در پژوهش پیش رو هدف آن است که بررسی کنیم آیا استفاده صحیح یا غلط از زمان اوقات فراغت در پیشرفت تحصیلی و مهارت های اجتماعی دانش آموزان استثنایی تاثیری دارد یا خیر؟ در صورتی که پاسخ بله است روانشناسی مثبت نگر برای گذران اوقات فراغت دانش آموزان استثنایی چه تاثیری دارد؟

## ۴- مبانی نظری

فراغت مجموعه ای از اشتغالاتی است که فرد کاملاً به رضایت خود یا برای استراحت، یا برای تفریح، یا به منظور توسعه یا آموزش غیرانتفاعی یا مشارکت اجتماعی داوطلبانه، بعد از آزاد شدن از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی به آن می پردازد (سعیدی رضوانی و سینه چی، ۱۳۸۶) هر چه به تمدن کنونی یا تمدن صنعتی نزدیک تر شده ایم، مقوله ی اوقات فراغت به عنوان یک نیاز خاص جوامع بشری نمایان تر شده است، تا حدی که بعضی تمدن امروز را «تمدن فراغت» نام نهاده اند. (ابراهیمی، رازقی و مسلمی پطودی، ۱۳۹۰)

و نحوه ی گذران آن، از مباحث اوقات فراغت تازه ای است که پس از انقلاب صنعتی و رشد صنایع و فناوری، توجه جامعه شناسان را برانگیخته و به موضوعی مهم در حوزه ی جامعه شناسی بدل شده است. مفهوم زمان فراغت در برابر درگیری ها و کار روزمره که اغلب عامل خستگی است، به کار میرود و تعریف و تبیین آن به ایجاد شاخه های جدیدی از علوم اجتماعی با عنوان «جامعه شناسی اوقات فراغت» و «انسان شناسی اوقات فراغت» انجامیده است. (فکوهی و انصاری مهابادی، ۱۳۸۲)

عواملی که بر نوع انتخاب افراد از چگونگی صرف وقت در هنگام فراغت تأثیر می گذارند، بسیارند. دسته ی اول این عوامل به خود فرد ارتباط دارند: اینکه فرد در چه مرحله ای از زندگی قرار دارد، نیازهایش کدامند، دارای چه علایقی است، نگرش هایش کدامند، چه توانایی هایی دارد، شرایط رشدش چگونه بوده است و چه شخصیتی دارد؛ دسته ی دوم این عوامل به محیط و شرایطی مرتبط میشود که فرد در آنها قرار دارد:

بافت اجتماعی که فرد نیز جزئی از آن است، زمانی که در اختیار دارد، و نیز شغل و درآمدش. که تورکیلدسن از آن با عنوان عوامل اجتماعی و محیطی یاد میکند؛ دسته ی سوم این عوامل نیز به موقعیتهای و خدماتی که در اختیار فرد قرار دارند؛ از جمله منابع، تسهیلات، برنامه ها، فعالیت ها و نحوه ی مدیریت آنها مربوط می شود. (Torkildsen, 2001)

اندیشمندان اجتماعی، زمان را به عنوان بعدی از حیات اجتماعی، زمینه ساز و بستر مهمی برای تمامی الگوها و مناسبات اجتماعی دانسته اند به گونه ای که هم اکنون، زمان به بخش جدایی ناپذیر هر واقعیت اجتماعی انسانی تبدیل شده است. (عطائی سعیدی و همکاران، ۱۳۸۸) موضوع اوقات فراغت از دیرباز مورد توجه بشر بوده. (کریمیان و همکاران، ۱۳۹۰) و جزء جدایی ناپذیر زندگی روزمره در دنیای امروز است. فراغت ترجمه معادل انگلیسی Leisure است که در زبان فارسی رایج گشته است برداشت‌هایی که از دیدگاه‌های مختلف علوم انسانی از اوقات فراغت میشود بسیار متنوع هستند و روی این اصل تاکنون تعاریف متفاوتی از جنبه‌های گوناگون برای اوقات فراغت ارائه شده است. (معمدی مهر و واقف کودهی ۱۳۸۸)

گروه بین المللی جامعه شناسی فراغت را چنین تعریف کرده است فراغت عبارت است از مجموعه ای از فعالیتها که فرد با رضایت خاطر برای استراحت و تفریح یا به منظور توسعه آگاهیها و فراگیری غیر انتفاعی یا مشارکت اجتماعی داوطلبانه بعد از رهایی از الزامات شخصی خانوادگی و اجتماعی به آن می پردازند. (مهرداد ۱۳۹۰)

اوقات فراغت زمانی است که در آن افراد اولاً به دلخواه فعالیتهایی را انتخاب میکنند که حالت تفریح و استراحت داشته و ثانیاً، از انجام آن لذت و شادی نصیبشان میشود (منادی، ۱۳۸۶) فعالیت‌های اوقات فراغت از چنان اهمیتی برخوردارند که کارشناسان از آن به مثابه آئینه فرهنگ یک جامعه یاد می‌کنند به این معنا که چگونگی گذران اوقات فراغت افراد یک جامعه به میزان زیادی معرف خصوصیات فرهنگی آن جامعه است (پهلوان و بزریگر، ۱۳۹۰)

موجودیت و اصالت فرهنگ هر جامعه بر مبنای فرصتها و اوقات فراغت افرادی است که در آن جامعه زندگی میکنند (احمدی و همکاران، ۱۳۸۹) جوانان که بیش از سایر سنین در معرض فشار و ناملایمتها قرار دارند، از عوامل اجتماعی متأثر میشوند و متأسفانه آمارهای تکان دهنده جامعه امروز در خصوص انحرافات جوانان موید این مطلب است. (رضائی، صوفی، ۱۳۸۵)

اگر جوانان آینده ساز کشورند پس باید برای این آینده سازان فکری کرد از مهمترین فکرها و اقدامات برای آینده سازان تفکر روی اوقات فراغت آنها است (آبکار، ۱۳۸۸) در این راستا گستردگی فعالیت‌های فرهنگی و ورزشی در جامعه می تواند به عنوان محکمترین مانع جهت انحرافات نسل جوان نقش ایفا کند چرا که میل به رقابت و تحرک و پویایی، شور و هیجان و بروز استعدادهای بالقوه از مشخصه های بارز این نسل است. (رضائی، صوفی، ۱۳۸۵) فعالیت‌های فراغتی بویژه ورزش، سهم قابل توجهی در اجتماعی کردن جوانان دارند ورزش نهادی است اجتماعی که ارزشها و هنجارها را به شرکت کنندگان منتقل میکند و بدین گونه، به هماهنگ ساختن جامعه کمک می‌نماید. (محمدصالحی و محمدبیگی، ۱۳۸۷)

## ۵- پیشینه پژوهش

تحقیقات، مقالات و پژوهش‌های متعددی درباره تاثیرات اوقات فراغت انجام شده اما افرادی که به اوقات فراغت دانش آموزان ابتدایی پرداخته باشند بسیار محدود و نایاب هستند. بنابراین سعی می‌شود پیشینه پژوهشی به گونه‌ای آورده شود که با دانش آموزان استثنایی تجانس و هماهنگی بیشتری داشته باشد.

کدخدای (۱۴۰۱) در مقاله‌ای با عنوان « بررسی چگونگی گذراندن اوقات فراغت دانش آموزان » می‌گوید: اوقات فراغت در زندگی انسان باعث ۱- استراحت و رفع خستگی ۲- آسایش روحی و روانی و تجدید نیرو ۳- رشد فردی و اجتماعی. اوقات فراغت یعنی همان چیزی که بچه ها و بزرگسالان آن را دوست دارند که از آن استفاده کنند...

یا ناصری (۱۴۰۰) در مقاله خود با عنوان «ضرورت برنامه ریزی اوقات فراغت دانش آموزان با رویکرد شکوفایی استعداد و خلاقیت» غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان و برنامه ریزی صحیح، اصولی و هدفمند برای هدایت رفتاری و شکوفا کردن استعدادهای خدادادی این عزیزان از مهم ترین ارکان فلسفه وجودی نظام تعلیم و تربیت است فضای مدرسه هر چند هم از امکانات پرورش و مربیان کار آمد برخوردار باشد به تنهایی نمیتواند سکوی نیازهای روانی و تربیتی کودکان، نوجوانان و جوانان باشد. دانش آموزان هم واره ساعاتی را در مدرسه به تحصیل علم می پردازند و بخش دیگری از اوقات خود را در خانه و والدین می گذرانند زمان دیگری نیز وجود دارد که سازندگی و یا بهم ریختن شخصیت آنان نقش

چشمگیری دارد و آن زمانی است که دانش آموزان همواره ساعتی را نه در مدرسه و نه در خانه اند و به اصطلاح در اوقات فراغت خود بسر میبرند لذا در مقوله کردن و غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان همیشه سوالاتی نظیر غنی سازی اوقات در کجا، چگونه و زیر نظر چه کسانی و با استفاده از کدام امکانات و بر اساس چه بر نامه ای و چه مصالحی... به ذهن والدین گرامی و افراد مختلف جامعه خطور می کند و هم واره یافتن پاسخ برای اینگونه سوالات کار آسانی نیست لذا دانش آموزان پرورش و سازمان دانش آموزان به عنوان متولیان امر تعلیم و تربیت میتوانند با ارائه فعالیت‌های متنوع جذاب با نشاط هدفدار زمینه رشد و شکوفایی استعدادهای درخشان دانش آموزان باشد.

سوسرایی و همکاران (۱۴۰۱) نیز در مقاله خود با عنوان «نحوه ی گذراندن اوقات فراغت دانش آموزان در فصل تابستان» به این نتیجه دست یافتند که درو اقع مناسب ترین فرصت برای توسعه مهارت‌های شناختیو شکوفایی استعدادهاست. زمانی که دانش آموزان بدون اینکه تکلیف درسی موظفی را عهده دارباشند با علاقه و انگیزه شخصی درزمینه های متنوعآموزشی به فعالیت بپردازند مسلما تلاش ایشان در این شرایط مطلوب و خوشایند ذهنی و روانی منجر به فراگیری های پایدار خواهد شد. با توجه به جوانبودن جامعه کنونی ما و رشد روزافزون انواع انحرافات بخصوص در بین دانش آموزان، لازم است که به مسئله مهم اوقات فراغت توجه ویژه ای نمود تا بتوانا بر نمودن اوقات فراغت در جهت مطلوب و رشد ارزش های اجتماعی و اسلامی، از انحرافات که نسل جوان را تهدید می کند به نحو مطلوبی جلوگیری بهعمل آورد. بنابراین جامعه سالم جامعه ای است که اعضای آن بتوانند ضمن رفع نیازهای زندگی از طریق اشتغال متعارف، از سرگرمی های سالم، روابطانسانی مطلوب و شفع عاطفی که از صرف صحیح اوقات فراغت خویش حاصل می کنند چنان مسرور شوند که برای لذتی زودگذر، راه انحراف در پیشنگیرند.

نویخت و همتی عقیف و اشرفی (۱۴۰۱) در پژوهش خود « ارتباط بین خود پنداره بدنی با نحوه گذران اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت های بدنی دانش آموزان تیزهوش » یافته هایشان نشان داد که دانش آموزان تیز هوش مشارکت بسیار کمی ( حدود ۲۲ درصد) در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت دارند. تماشای تلویزیون و استفاده از کامپیوتر بیشترین استفاده را در اوقات فراغت داشت. این نتایج همچنین موید ارتباط معنادار (p کمتر از ۰/۰۵) بین عوامل لیاقت ورزشی، عزت نفس و خودپنداره کلی با تمامی مولفه های گذران اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت های بدنی است. ارتباط معنادار (p کمتر از ۰/۰۵) بین عوامل چربی، ظاهر، انعطاف، سلامتی و هماهنگی با برخی از مولفه های گذران اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت های بدنی ملاحظه گردید. لذا جهت گیری به سمت برنامه های ورزشی در اوقات فراغت می تواند به خودپنداره بدنی مثبت دانش آموزان کمک کند.

میرجانی (۱۴۰۰) نیز در مقاله « بررسی تاثیر بهزیستی روانشناختی بر نحوه گذراندن اوقات فراغت دانش آموزان در دوران پسا کرونا » نتایج یافته هایش مشخص کرد که بین میانگین نظری با میانگین تجربی وضعیت سطح بهزیستی روانشناختی و نحوه گذراندن اوقات فراغت دانش آموزان تفاوت معنی داری وجود دارد. همچنین مشخص شد که بهزیستی روانشناختی توانایی پیش بینی متغیر ملاک اوقات فراغت را دارد. در نتیجه لازم است مدیران آموزشوپرورش اصفهان در خصوص نحوه گذراندن اوقات فراغت برنامه ریزی بلندمدت و میانمدت داشته باشند و با بالا بردن انگیزه دانش آموزان مشارکت آنها را در برنامه های اوقات فراغت بیشتر کنند تا در نتیجه بهزیستی روانشناختی آنها را بهبود بخشند.

ناصری و عربنژاد و انجمشعاع (۱۴۰۰) در مقاله « اوقات فراغت دانش آموزان ؛ فرصت ها و چالش ها » به این نتیجه دست یافتند که از جمله عوامل تاثیر گذار براوقات فراغت دانش آموزان میتوان به (مدرسه، خانواده، رسانه های مجازی) اشاره کرد. روش پژوهش به شکل کتابخانه ای بوده و منابع گوناگون از جمله کتاب ها و مقالات متعدد درارتباط با موضوع مورد نظر گرد آوری شده است. در روایات و احادیث گوناگونی به اهتمام این موضوع اشاره شده، تاجایی که اوقات فراغت به شمشیر دولبه ای مانده شده است که توجه و اهمیت به آن موجب قرب الهی و کمال انسان و بی توجهی نسبت به آن موجب غضب الهی و آسیب های روحی و جسمی جبران ناپذیری شده است. بنابراین نباید به سادگی از کنار این موضوع مهم عبور کرد. اثبات تاثیرات فراغت بسیار سخت است چرا که ما با متغیرهایی سروکار داریم که ناملموس هستند، متغیرهایی از جنس رضایت، احساس، روحیه و غیره از این رو ضرورت می یابد که انسان ها به این امر ضروری توجه کافی داشته باشند و همچنین فعالان و برنامه ریزان فرهنگی تمهیدات وبرنامه ریزی های درست و به جایی برای این امر مهم محقق سازند.



## ۶- بحث درباره یافته ها

در این مقاله میخواستیم تاثیر کیفیت و نحوه گذران اوقات فراغت بر پیشگیری از مشکلات اخلاقی و پیشرفت مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان استثنایی را بررسی کنیم. روش پژوهش در این مقاله به صورت کتابخانه‌ای بود. طی این مقاله به کمک داده‌هایی که از مقالات پژوهشی معتبر و استفاده از منابع و کتب مرجع به دست آوردیم به نتایج جالبی درباره گذران اوقات فراغت دست یافته شد.

با توجه به اینکه دانش آموزان استثنایی نسبت به دانش آموزان عادی ممکن است مشکلات گوناگونی داشته باشند، لذا استفاده صحیح از اوقات فراغت جهت رشد مهارت‌های اجتماعی و پیشگیری از مشکلات اخلاقی استفاده کرد. طبق تحقیقات بسیاری از دانش آموزان این دوران را به بطالت می‌گذرانند یا خود را با تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای و موبایلی سرگرم می‌کنند.

همچنین در این پژوهش دست یافتیم که دانش آموزان استثنایی با برنامه‌ریزی اوقات فراغت هدایت پذیری بهتری خواهند داشت و می‌توان با هدایت ایشان به سمت کلاس‌های هنری ارتباطشان را با جامعه بیشتر کرد و مهارت‌های اجتماعی‌شان را گسترش داد. همچنین با فعالیت‌هایی مانند فعالیت‌های ورزشی می‌توان از افتادن آن‌ها در دام مشکلات اخلاقی پیشگیری کرد.

## ۷- نتیجه گیری

با توجه به اهدافی که در این پژوهش دنبال می‌کردیم به این نتیجه رسیدیم که ما به عنوان معلمان، والدین و افرادی که با دانش آموزان استثنایی در ارتباط هستیم بایستی با برنامه‌ریزی اوقات فراغت ایشان تلاش کنیم که مهارت‌های اجتماعی‌شان را گسترش داده و از مشکلات اخلاقی‌شان پیشگیری کنیم.

ما به این نتیجه دست یافتیم که اوقات فراغت می‌تواند مانند دو لبه یک چاقو باشد. در صورتی که از آن به خوبی و درست استفاده نشود، دانش آموزان استثنایی را به مشکلات مختلفی دچار می‌کند و حتی مهارت‌های اجتماعی را در ایشان رشد نمی‌دهد و در صورت استفاده صحیح از آن باعث رشد و پیشرفت وی خواهد شد.

بنابراین با کمک اوقات فراغت می‌توانیم بسیاری از مهارت‌های اجتماعی را به دانش آموزان استثنایی آموزش داده یا ایشان را از سایر مشکلات اخلاقی دور ساخت. دانش آموزان استثنایی نیز از چنین برنامه‌ریزی‌هایی استقبال خواهند کرد و با اشتیاق کامل در این برنامه‌ها شرکت کرده و بیشترین تاثیر را از اوقات فراغت بگیرند.

## ۸- پیشنهادات

به علاقمندان پژوهش در این حوزه پیشنهاد می‌گردد که بر موضوع جزئی‌تر شده و تاثیر انجام فعالیت‌های ورزشی، هنری و فرهنگی را بر دانش آموزان استثنایی به صورت میدانی مورد بررسی قرار دهند. همچنین می‌توان تاثیر اوقات فراغت بر مهارت‌های تحصیلی، شغلی و ... را نیز بررسی نمود.

## منابع

- ابراهیمی، قربانعلی و رازقی، نادر و مسلمی پطروودی، رقیه، اوقات فراغت و عوامل اجتماعی مؤثر بر آن (مطالعه‌ی موردی افراد ۶۴-۱۵ ساله‌ی شهرستان جویبار)، مجله جامعه شناسی کاربردی، سال بیست و دوم، شماره‌ی پیاپی (۴۴) شماره‌ی چهارم، زمستان ۱۳۹۰، ص ۷۱-۹۸
- احمدی، خدابخش و عبدالمالکی، هادی و مرزآبادی اسفندیار، آزاد و رئیسی، فاطمه (۱۳۸۹) کیفیت گذراندن اوقات فراغت و رابطه آن با آسیب-پذیری فرهنگی و اجتماعی در بین خانواده‌های نظامی، فصلنامه روانشناسی نظامی، شماره ۲، ص ۱-۱۲
- افروز، غلامعلی (۱۳۸۰) روانشناسی و آموزش کودکان استثنای. ی تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- آبکار، علیرضا (۱۳۸۸) جایگاه فعالیت‌های جسمانی در اوقات فراغت دانشجویان، فصلنامه علوم رفتاری، شماره ۱، ص ۹-۲۸
- به پژوه، احمد؛ غباری، باقر؛ حجازی، الهه و حسین خازنده، عباسعلی. (۱۳۸۴). مقایسه مهارت های اجتماعی دانش آموزان کم شنوا در مدارس تلفیقی و استثنایی. مجله روان شناسی و علوم تربیتی، ۳۵ (۲)، ص ۶۳-۸۳
- پهلوان، منوچهر و برزیگر، فاطمه (۱۳۹۰) بررسی گرایش به نحوه گذران اوقات فراغت در بین دختران مقطع متوسطه شهرستان آمل شماره ۳، ص ۵۳-۶۶
- رضائی صوفی، مرتضی (۱۳۸۵) بررسی وضعیت گذران اوقات فراغت دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان رشت و رابطه آن با سطح امکانات فرهنگی و ورزشی، مجله پیک نور، شماره ۳، پ ۱۵، ص ۹۸-۱۰۵
- سعیدی رضوانی، نوید و سینی چی، پیروز (۱۳۸۶) مشاهد و اوقات فراغت، فصلنامه جستارهای شهرسازی، ش ۲۲-۲۳، ص ۱-۶ فکوهی، ناصر و انصاری مهابادی، فرشته (۱۳۸۲) اوقات فراغت و شکل گیری شخصیت فرهنگی نمونه‌ی موردی دو دبیرستان دخترانه‌ی شهر تهران، مجله انسان-شناسی، دوره اول، شماره ۴
- شرفی، محمد رضا، یک نگاه پارادوکسیکال به اوقات فراغت، ماهنامه تربیت، ۱۳۸۰
- عطائی سعیدی، حامد و متصری‌راد، محسن و محبی، فاطمه (۱۳۸۸) اثرسنجی برنامه‌های اوقات فراغت دختران دانش آموز، فصلنامه شورای فرهنگی اجتماعی زنان، شماره ۴۴، ص ۲۳۸-۲۰۵
- فکوهی، ناصر و انصاری مهابادی، فرشته. (۱۳۸۲) اوقات فراغت و شکل گیری شخصیت فرهنگی نمونه‌ی موردی دو دبیرستان دخترانه‌ی شهر تهران، مجله انسان شناسی، دوره اول، شماره چهارم، ص ۸۹-۶۱
- کریمیان، جهانگیر و فیضی، آوات و جوانی، وجیهه و شکرچی‌زاده، پریوش، ترکیان، سمانه (۱۳۹۰) تعیین الگوی عوامل بازدارنده از مشارکت در فعالیت‌های ورزشی کارکنان بیمارستان‌های آموزشی شهر اصفهان بر اساس مدل سلسله مراتبی اوقات فراغت، مجله تحقیقات نظام سلامت، شماره ۴، ص ۱-۹
- کوهستانی، حسینعلی، خلیلزاده امینیان، علی اصغر (۱۳۷۸) پژوهشی در اوقات فراغت و راههای بهره‌وری از آن، نشر تیهو، مشهد
- محمدصالحی، نرگس و محمدبیگی، ابوالفضل (۱۳۸۷) چگونگی گذران اوقات فراغت و همبسته‌های آن در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شیراز، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، شماره ۱، ص ۷۱-۸۰
- مسیحی، مهین، خانواده و تربیت؛ ضرورت و اهمیت برنامه ریزی برای اوقات فراغت فرزندانمان در تابستان، مجله پیام زن، تیر ۱۳۸۷، شماره ۱۹۶
- معتدی مهر، اکبر و واقف کودهی، مریم (۱۳۸۸) مطالعه تطبیقی گذران اوقات فراغت جوانان شهر صومعه سرا، فصلنامه چشم‌انداز جغرافیایی، شماره ۹، ص ۲۱۱-۲۲۵
- منادی، مرتضی (۱۳۸۶) اوقات فراغت و چالش‌های جهانی شدن، مقایسه دو نسل، فصلنامه انجمن ایرانی مطالعات فرهنگی و ارتباطات، شماره ۸، ص ۱۳۱-۱۶۵

- مهرداد ، حسین (۱۳۹۰) چگونگی و آسیب شناسی اوقات فراغت نوجوانان ۱۲ تا ۱۱ ساله استان لرستان ، فصلنامه اندیشه های تازه در علوم تربیتی شماره ۱ ، صفحات ۱۳۴-۱۴۰

منابع انگلیسی:

- Torkildsen, G (2001).” Leisure and Creation Mangement”, NewYork, Spon Press.