

## اثربخشی فعالیت‌های انجمن ورزشی مدرسه بر کیفیت زندگی و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر با آسیب‌های بینایی

مریم تراب مستعدی<sup>۱</sup>، و وحید ساعتچیان<sup>۲</sup>

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۰۹/۱۹

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۲/۰۸

### چکیده

هدف این پژوهش، بررسی اثربخشی انجمن ورزشی مدرسه بر کیفیت زندگی و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر آسیب‌دیده بینایی بود. در این پژوهش، ۵۰ دانش‌آموز دختر ۱۳-۱۹ ساله به روش تصادفی انتخاب شدند و براساس سن به صورت همتاسازی تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش به مدت سه ماه با عضویت در انجمن ورزشی مدرسه، هفتگی سه جلسه به فعالیت‌های ورزشی پرداختند. قبل از شروع جلسات و در پایان آخرین جلسه، هر دو گروه پرسش‌نامه عزت‌نفس کوپراسمیت (۱۹۶۷) و پرسش‌نامه کیفیت زندگی (سرابندی، ۱۳۹۲) را تکمیل کردند. از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد و گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل عزت‌نفس و کیفیت زندگی بهتری نشان دادند؛ بنابراین، باید گفت عضویت در انجمن‌های ورزشی مدارس و اوقات فراغت فعال سبب ارتقای سطح عزت‌نفس و بهبود کیفیت زندگی دانش‌آموزان دختر آسیب‌دیده بینایی می‌شود.

**کلیدواژه‌ها:** انجمن‌های ورزشی مدارس، کیفیت زندگی، عزت‌نفس، دانش‌آموزان دختر، آسیب‌دیده بینایی.

۱. کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع) (نویسنده مسئول)

Email: mmostaedy@gmail.com

۲. استادیار مدیریت ورزشی، گروه علوم ورزشی، دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع)

## مقدمه

طبق آخرین آمار سازمان بهداشت جهانی، تا اگوست تعداد معلولان گروه آسیب‌دیده بینایی در جهان حدود ۲۸۵ میلیون نفر تخمین زده شد که از این تعداد، ۲۴۶ میلیون کم‌بینا هستند و ۹۰ درصد از این افراد در کشورهای در حال توسعه زندگی می‌کنند. در جهان، تعداد کودکان زیر ۱۵ سال که دچار آسیب‌دیدگی بینایی هستند، حدود ۱۹ میلیون است (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۴)؛ از این رو، توجه به شاخص‌های مرتبط با بهبود کیفیت زندگی و ابعاد روان‌شناختی آن‌ها از جمله اقدامات عملکردی در جهت توان‌بخشی این گروه از افراد می‌تواند معرفی شود.

در دنیای امروز، بهبود کیفیت زندگی افراد دارای معلولیت به‌عنوان یک هدف بازتوانی مطرح شده است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کیفیت زندگی در دانش‌آموزان نابینا و بینا در حوزه تحرک با یکدیگر تفاوت معناداری داشته است و در دانش‌آموزان بینا کیفیت زندگی بالاتر است و همچنین، نتایج مبین این است که هرچه میزان بینایی دانش‌آموزان کم‌بینا بهتر باشد، کیفیت زندگی بالاتری خواهند داشت (افتخار، نجومی و کوهپایه‌زاده، ۲۰۰۲، ص. ۴۹). کیفیت زندگی به‌عنوان جایگاه هر انسان در زندگی نسبت به اهداف، انتظارات و نگرانی‌های فردی خود، نه‌تنها تحت‌تأثیر نوع و میزان مشکل ایجادشده قرار دارد، بلکه به میزان زیادی به مقدار تأثیر این مشکل در توانایی‌ها و عملکرد فرد در جامعه بستگی دارد (فریدونی، قاسمی برومند و طباطبایی، ۲۰۱۳، ص. ۱۵). کیفیت زندگی با عوامل سلامتی، عملکرد جسمانی، رضایت از زندگی و شادمانی و حس شایستگی در ارتباط است؛ اما در مورد

افراد معلول آنچه بیش از هر چیز دیگر در کیفیت زندگی آن‌ها مهم است، عملکرد طبیعی در خانه، خانواده و جامعه و همچنین، زندگی بدون بیماری جسمی یا روانی است (کاملسکا و مازورک، ۲۰۱۵، ص. ۳۱)؛ بر این اساس، در گروه‌های آسیب‌دیده بینایی، کاهش دید باعث کاهش کارایی و کاهش کیفیت زندگی می‌شود و افسردگی ناشی از بین رفتن بینایی و نیز استرس ناشی از کاهش توانایی انجام کارهای روزمره، باعث کاهش بیشتر کیفیت زندگی می‌شود (فریدونی و همکاران، ۲۰۱۳، ص. ۱۵).

عواقب این شرایط جسمی و حرکتی ضعیف در کودکان آسیب‌دیده بینایی به‌صورت طرد و به‌حاشیه‌رانده شدن از سوی همسالان است که همه اینها باعث احساس ناامنی و نامیدی و عزت‌نفس کمتر نسبت به همسالان بینا می‌شود. (فوتیادو، کریستودولو، سولیس، تسیماراس و موسولی، ۲۰۱۴، ص. ۹۷).

بالا بردن عزت‌نفس هدف خوبی است؛ زیرا، عزت‌نفس با شادزیستن و امیدواری به زندگی همبستگی مثبت دارد. وایجیتر<sup>۳</sup> (۲۰۱۴) معتقد است که عزت‌نفس رابطه مستقیمی با انجام مستمر فعالیت‌های ورزشی دارد و انجام این فعالیت‌ها باعث افزایش امید به زندگی می‌شود (وایجیتر، ۲۰۱۴، ص. ۳۳).

در باره موضوع پژوهش مطالعات پراکنده حاکی از نقش‌پذیری ابعاد زندگی به‌واسطه حضور در محیط‌های فعال هستند. همچنین، پیامدهای روان‌شناختی این موضوع در نتیجه حضور در فضاهای ورزشی موجب زمینه‌بهبود کیفیت زندگی شده‌اند؛ به‌طوری‌که آگستاد و جیانگ<sup>۴</sup> (۲۰۱۵) نیز معتقد هستند که فعالیت بدنی می‌تواند تأثیر مثبتی بر سلامت جسمی و روانی کودکان آسیب‌دیده بینایی بگذارد و کیفیت زندگی‌شان را بهبود

2. Fotiadou, Christodoulou, Soulis, Tsimaras & Mousouli  
3. Yigiter  
4. Augesta & Jiang

1. Kamelska & Mazurek

یکپارچگی اجتماعی منجر می‌شود و به تبع آن، عزت‌نفس و عملکرد اجتماعی حرفه‌ای فرد بهبود می‌یابد (کاملسکا و مازورک، ۲۰۱۵، ص. ۳۱). طبق نتایج پژوهش‌ها، افراد آسیب‌دیدهٔ بینایی از طریق ورزش می‌توانند افراد جدیدی را ملاقات کنند، با آن‌ها آشنا شوند، بر ضعف‌ها و مشکلاتشان غلبه کنند و با دنیای پیرامون خود آشنا شوند (تازمسکی، ویلسکی و مداک، ۲۰۱۲، ص. ۱۷۸). امینی (۱۳۹۵) نیز معتقد است که بازی‌درمانی به صورت گروهی تلفیقی از دو روش روان-شناختی و اجتماعی است و سبب کمک به یادگیری، خودکنترلی، مسئولیت ابراز احساسات، احترام‌گذاشتن، پذیرفتن خود و دیگران و بهبود رفتارهایی چون مهارت‌های اجتماعی، عزت‌نفس و کاهش افسردگی خواهد شد (امینی، نشاط‌دوست و مظاهری، ۲۰۱۶، ص. ۱۳۰).

بالین‌حال، ازجمله نیازهای معلولان در اوقات فراغت، شرکت در فعالیت‌های اجتماعی، تشکیل گروه و عضویت در انجمن‌ها و تشکل‌های مختلف است که سبب رشد و ابراز وجود و کسب مهارت‌های مختلف می‌شود (جلالی‌فراهانی، ۲۰۱۳، ص. ۱۶). ازجملهٔ این تشکل‌ها می‌توان به انجمن‌های ورزشی مدارس اشاره کرد که محل مناسبی برای رشد مهارت‌های اجتماعی، ارتقای سلامت روانی و جسمی و پیشگیری از فقر حرکتی، و گذران اوقات فراغت فعال و پویایی را برای دانش‌آموزان معلول به‌همراه خواهند داشت؛ ازاین‌رو، هدف کلی این پژوهش بررسی اثربخشی فعالیت‌های انجمن ورزشی مدرسه بر کیفیت زندگی و عزت‌نفس دانش‌آموزان آسیب‌دیدهٔ بینایی ۱۹-۱۳ سال دختر د رسال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ شهر مشهد است؛ بنابراین، سؤال‌های این پژوهش عبارت‌ند از: ۱- آیا فعالیت‌های

بخشد (آگستاد و جیانگ، ۲۰۱۵، ص. ۸۲). فورتادو، لیبرمن و گوتز (۲۰۱۷) نیز معتقدند فراهم‌آوردن فرصت‌های انجام فعالیت‌های بدنی برای افراد با آسیب بینایی می‌تواند در ارتقای سطح زندگی آن‌ها مؤثر باشد (فورتادو و همکاران، ۲۰۱۷، ص. ۱۵۴)؛ بالین‌حال، طبق یافته‌های پژوهشگران، کودکان و نوجوانان آسیب‌دیدهٔ بینایی مشارکت کمتری در فعالیت بدنی نسبت به همسالان خود دارند (هوون، هارتمن و ویسچر، ۲۰۰۹، ص. ۱۰۳).

دراین‌راستا، نتایج پژوهش جمعی از پژوهشگران نشان می‌دهد که فعالیت بدنی نقش مهمی در پیشرفت سلامتی جسمی و روانی به‌ویژه برای افرادی که معلولیت دارند، ایفا می‌کند (اسلان، کالیک و کیتیس، ۲۰۱۲، ص. ۸۰۴)؛ بنابراین، فواید روانی ورزش و فعالیت بدنی منظم برای معلولان، کاهش اضطراب، بهبود کیفیت خواب، کاهش افسردگی، افزایش عزت‌نفس و قدرت تصمیم‌گیری را به‌همراه می‌آورد (میکلسن<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۰، ص. ۴۷۱)؛ ازاین‌رو، افزایش سطح فعالیت‌ها و مشارکت ورزشی درمیان جوانان کمترفعال باید هدف مداخلات جامعه و مدرسه برای ارتقای رفاه باشد (مک‌ماهان<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۷، ص. ۱۱۱)؛ بالین‌حال، باید بیان کرد که با توجه به محدودیت منابع موجود در دسترسی به اثربخشی محیط‌های ورزشی بر کیفیت زندگی و جوانب عزت‌نفس افراد معلول و به‌ویژه کمبود پژوهش‌های منسجم در رابطه با تأثیرپذیری کودکان کم‌بینا و نابینا نسبت به شرکت در محیط‌های ورزشی، انجام مطالعات میدانی دراین‌خصوص ضروری به‌نظر می‌رسد؛ به‌طوری‌که انجام ورزش‌های گروهی در افراد آسیب‌دیدهٔ بینایی به افزایش روابط اجتماعی و

5. Macmahon  
6. Kamelska & Mazurek  
7. Tasiemski, Wilski & Mędak

1. Furtadu, Liberman & Gutierrez  
2. Houwen, Hartman & Visscher  
3. Aslan, Calik & kitis  
4. Mikkelsen

انجمن ورزشی مدرسه بر کیفیت زندگی دانش‌آموزان آسیب‌دیده بینایی ۱۹-۱۳ سال دختر مؤثر هستند؟ ۲- آیا فعالیت‌های انجمن ورزشی مدرسه بر عزت‌نفس دانش‌آموزان آسیب‌دیده بینایی ۱۹-۱۳ سال دختر مؤثر هستند؟

### روش‌شناسی پژوهش

روش مطالعه حاضر، نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری پژوهش: دانش‌آموزان دختر آسیب‌دیده بینایی ۱۹-۱۳ سال شهرستان مشهد در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بودند. در این پژوهش، نمونه‌ها به روش تصادفی انتخاب شدند؛ به طوری که ۵۰ نفر از میان دانش‌آموزان با آسیب بینایی از مقاطع متوسطه اول و دوم مدارس استثنائی شهر مشهد انتخاب شدند و براساس سن به صورت هم‌تاسازی تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل ۲۵ نفری قرار گرفتند. معیارهای ورود آزمودنی‌ها به مطالعه عبارت‌اند از: سن ۱۹-۱۳ سال، بهره هوشی طبیعی براساس پرونده بهداشتی و مشاوره مدرسه، نداشتن معلولیت دیگری غیر از آسیب‌دیدگی بینایی، سابقه شرکت یا عضویت در انجمن‌های ورزشی یا فعالیت‌های مستمر ورزشی. میزان آسیب‌دیدگی بینایی با مقیاس کلاس‌بندی ورزشی ب یک، ب دو و ب سه، براساس تقسیم‌بندی سازمان ای.بی.اس.ا. افراد با آسیب بینایی در سه کلاس طبقه‌بندی می‌شود. کلاس ب یک افرادی هستند که توانایی ادراک نور را در هر دو چشم ندارند و درک بسیار ضعیفی از نور دارند؛ ولی قادر به تشخیص اشیاء نیستند. کلاس ب دو توانایی تشخیص اشیاء را تا فاصله دو متری دارند و میدان دیدشان کمتر از پنج درجه است. کلاس ب سه افرادی هستند که اشیاء را در فاصله دو تا شش متری می‌بینند و میدان دید بین

پنج تا بیست درجه دارند (جلالی فراهانی، ۲۰۱۴، ص. ۶۸). انجام کلاس‌بندی بینایی دانش‌آموزان توسط کارشناس بینایی‌سنجی معتمد بهزیستی خراسان رضوی شهرستان مشهد انجام شد. ابزار مورد استفاده: پرسش‌نامه‌های مورد استفاده برای جمع‌آوری داده‌ها شامل سه بخش بود: ۱- چک‌لیست جمعیت‌شناختی؛ ۲- پرسش‌نامه عزت‌نفس کوپراسمیت ۵۸ سؤالی؛ ۳- پرسش‌نامه کیفیت زندگی ناینیان و کم‌بینایان (سرابندی، مبارکی، کمالی، چابک و سلطانی، ۲۰۱۳، ص. ۴۸).

بخش جمعیت‌شناختی به بررسی سن، میزان حدت بینایی براساس کلاس‌بندی ورزشی و نوع ورزشی که به آن می‌پرداختند، اشاره داشت. پرسش‌نامه عزت‌نفس کوپراسمیت ۵۸ سؤالی دارای چهار مؤلفه عمومی، خانوادگی، اجتماعی و تحصیلی و قیاس دروغ‌سنج بود که سؤالی آن به دو صورت «به من شبیه است» (بله) و «به من شبیه نیست» (خیر) پاسخ داده می‌شد. بررسی‌ها در ایران و پژوهش‌های خارج‌بانگر آن است که این آزمون از اعتبار و روایی قابل‌قبولی برخوردار است. کوپراسمیت و همکاران (۱۹۹۰) ضرایب بازآزمایی را بعد از پنج هفته ۰/۸۸ و بعد از سه سال ۰/۷۰ گزارش کرده‌اند. با روش بازآزمایی، ضریب اعتبار این آزمون در ایران با فاصله چهار هفته و دوازده روز به ترتیب ۰/۷۷ و ۰/۸۰ گزارش شده است. پورشافی (۱۹۹۱) با روش دونیمه‌کردن، ضریب ۰/۸۷ را گزارش کرده است. همچنین، ضرایب اعتبار این آزمون با روش بازآزمایی برای دختران و پسران به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۹۲ گزارش شده است. (فتحی آشتیانی و داستانی، ۲۰۱۴، ص. ۱۶۴). پایایی این پرسش‌نامه در پژوهش حاضر نیز ۰/۷۴ به دست آمد.

پرسش‌نامه کیفیت زندگی ناینیان و کم‌بینایان نیز از پژوهش سرابندی و همکاران (۲۰۱۳) با ضریب پایایی

آگاهانه؛ ۲- همه اطلاعات مربوط به دانش‌آموزان در این طرح محفوظ باقی ماند. روش تحلیل داده‌ها: داده‌های جمع‌آوری شده با نرم‌افزار اس.پی.اس.اس. نسخه ۲۲ تحلیل شدند. برای بررسی یافته‌های توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و برای تحلیل یافته‌های پژوهش از تحلیل کوواریانس<sup>۳</sup> استفاده شد. برای بررسی فرض یکسانی واریانس‌ها آزمون لوین نیز استفاده شد.

### یافته‌ها

نمونه مورد مطالعه پژوهش ۵۰ نفر بودند که ۲۵ نفر در گروه آزمایش و ۲۵ نفر در گروه کنترل به‌طور تصادفی قرار گرفتند. میانگین و انحراف معیار سنی گروه آزمایش  $16/2 \pm 1/4$  و گروه کنترل  $15/8 \pm 2/0$  بود. میانگین و انحراف معیار قد گروه آزمایش  $156/2 \pm 6/4$  و گروه کنترل  $152/6 \pm 5/7$  سانتی‌متر بود. میانگین و انحراف معیار وزن گروه آزمایش  $55/6 \pm 9/8$  و گروه کنترل  $54 \pm 16/6$  کیلوگرم بود.

برابر با ۰/۸۹ بود (سرابندی و همکاران، ۲۰۱۳، ص. ۵۶). این پرسش‌نامه در قالب ۲۵ سؤال با پنج مؤلفه فراغت، تحرک، عاطفی، اجتماعی و خودمراقبتی با مقیاس پاسخ‌گویی پنج‌درجه‌ای (همه مواقع، بیشتر مواقع، متوسط اوقات، کمتر مواقع و هیچ‌گاه) پاسخ داده شد. روایی صوری و محتوایی آن به تأیید تعدادی از اساتید تربیت‌بدنی رسید. پایایی آن در پژوهش حاضر نیز ۰/۸۱ به‌دست آمد.

لازم است توضیح داده شود دانش‌آموزانی که در گروه آزمایش طرح مشارکت داشتند، با رضایت کامل خود و خانواده‌شان به عضویت انجمن ورزشی دانش‌آموزان آسیب‌دیده بینایی دختر شهر مشهد درآمدند و به‌دلخواه در یکی از رشته‌های ورزشی گلبال، شنا و شطرنج، به‌مدت (سه ماه) و هفته‌ای سه جلسه به فعالیت ورزشی گروهی پرداختند. در این مدت، گروه کنترل به امور روزمره مشغول بودند و هیچ‌گونه فعالیت ورزشی مستمری نداشتند.

ملاحظات اخلاقی در نظر گرفته شده در این پژوهش عبارت‌اند از: ۱- رضایت کامل دانش‌آموزان و خانواده آن‌ها برای شرکت در طرح و پرکردن فرم رضایت

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار گروه آسیب‌دیده بینایی

متغیر	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
سن	۱۶/۲	۱/۴	۱۵/۸	۲/۰
قد	۱۵۶/۲	۶/۴	۱۵۲/۶	۵/۷
وزن	۵۵/۶	۹/۸	۵۴	۱۶/۶

جدول ۲. فراوانی و درصد فراوانی میزان بینایی افراد براساس کلاس‌بندی ورزشی

کلاس ورزشی	گروه آزمایش			گروه کنترل		
	۱ ب	۲ ب	۳ ب	۱ ب	۲ ب	۳ ب
تعداد فراوانی	۸	۷	۱۰	۴	۱۴	۷
درصد فراوانی	۱۶	۱۴	۲۰	۸	۲۸	۱۴

3. Levene

1. SPSS  
2. Analyze of Covariance



ادامه جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای بررسی اثر پیش‌آزمون بر پس‌آزمون عزت‌نفس و کیفیت زندگی در دو گروه آزمایش و کنترل

اف	سطح معناداری	اف	سطح معناداری	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	آزمایش	کنترل	کیفیت زندگی
۱۹/۴۵۵	۰/۰۰۱	۶۲۴/۹۰۶	۰/۰۰۱	۳/۱۳۲	۱۶/۶۸	۳/۵۲۴	۱۶/۰۰	آزمایش	کنترل	کیفیت زندگی عاطفی
۱۱/۴۰۰	۰/۰۰۱	۳۸۸/۹۰۳	۰/۰۰۱	۲/۹۹۱	۱۵/۱۲	۳/۱۹۵	۱۴/۰۴	آزمایش	کنترل	کیفیت زندگی اجتماعی
۱۰/۳۱۱	۰/۰۰۲	۵۱۶/۴۰۴	۰/۰۰۱	۲/۴۴۸	۱۷/۰۸	۲/۹۰۱	۱۶/۴۰	آزمایش	کنترل	کیفیت زندگی خودمراقبتی
۵۱/۳۴۶	۰/۰۰۱	۷۱۹/۲۶۹	۰/۰۰۱	۳/۲۲۱	۱۴/۷۲	۳/۷۰۵	۱۳/۱۶	آزمایش	کنترل	کیفیت زندگی فراغت
۳۵/۲۲۷	۰/۰۰۱	۲۲۰/۱۵۷	۰/۰۰۱	۲/۷۴۳	۱۵/۲۴	۴/۰۵۲	۱۲/۶۰	آزمایش	کنترل	کیفیت زندگی تحرک
۸۱/۶۳۷	۰/۰۰۱	۸۱۱/۹۴۳	۰/۰۰۱	۱۰/۷۰۷	۷۸/۸۴	۱۲/۵۷۰	۷۲/۲۰	آزمایش	کنترل	کیفیت زندگی

با توجه به نتایج آزمون کواریانس در جدول شماره چهار در مورد مؤلفه‌های عزت‌نفس و کیفیت زندگی و مقدار سطح معناداری ۰/۰۰۱ که کمتر از ۰/۰۵ است و بیانگر تأثیر گذار بودن اثر پیش‌آزمون در نتایج پس‌آزمون است، پس از حذف اثر پیش‌آزمون به بررسی تأثیر اثربخشی انجمن‌های ورزشی مدارس بر عزت‌نفس و کیفیت زندگی افراد آسیب‌دیدهٔ بینایی می‌پردازیم.

جدول ۵. نتایج تحلیل کواریانس مقایسهٔ تفاوت‌های بین دو گروه در پس‌آزمون عزت‌نفس و کیفیت زندگی

توان آزمون	اتا	سطح معناداری	اف	میانگین مجذورات	درجهٔ آزادی	مجموع مجذورات	منابع تغییرات	گروه	خطا
۱/۰۰۰	۰/۶۳۴	۰/۰۰۱	۷۹/۷۵۱	۶۱۴/۰۵۵	۱	۶۱۴/۰۵۵	عزت‌نفس	گروه	خطا
۱/۰۰۰	۰/۶۷۳	۰/۰۰۱	۹۴/۵۲۰	۴۵۴/۱۴۰	۱	۴۵۴/۱۴۰	کیفیت زندگی	گروه	خطا

نتایج جدول شماره پنج نیز بیانگر تأثیر گذار بودن فعالیت‌های ورزشی در انجمن‌های ورزشی در عزت‌نفس و کیفیت زندگی افراد آسیب‌دیدهٔ بینایی است (سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ و مساوی ۰/۰۰۱ است).

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر فعالیت‌های انجمن‌های ورزشی مدرسه بر عزت‌نفس و کیفیت زندگی دختران آسیب‌دیدهٔ بینایی ۱۹-۱۳ سالهٔ شهر مشهد بود. نتایج نمره‌های آزمون عزت‌نفس و کیفیت زندگی در دو گروه آزمایش و کنترل و مقایسهٔ آن‌ها با هم نشان داد که فعالیت‌های ورزشی انجمن‌های ورزشی بر عزت‌نفس و کیفیت زندگی دختران آسیب‌دیدهٔ بینایی شرکت‌کننده در طرح، تأثیر معناداری دارد. یکی از دلایل این موضوع می‌تواند برخورد و تعاملاتی باشد که کودکان آسیب‌دیدهٔ بینایی در جریان فعالیت‌های ورزشی گروهی در انجمن‌های ورزشی مدرسه با همسالان و دوستان خود دارند که سبب ارتقای رشد اجتماعی و به تبع آن، افزایش عزت‌نفس و بهتر شدن کیفیت زندگی آن‌ها می‌شود (رضایی، بیانی و شریعت‌نیا، ۲۰۱۵، ص. ۲۴۲). نتایج این پژوهش هم‌راستا با نتایج مطالعات الاوسکی<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۵، ص. ۱۳۸)، مکالی<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۵، ص. ۳۹۷)، گام، سالمون و زنگ<sup>۳</sup> (۲۰۱۴، ص. ۴۱) و یآوری، اروفزاد، کریمی دهکردی و ربیع‌زاده (۲۰۱۴، ص. ۱۵۰۵) است. نتایج مطالعات این پژوهشگران نیز بیانگر اثربخشی ورزش بر کیفیت زندگی، سلامتی و ارتقای مهارت‌های اجتماعی و عزت‌نفس افراد است. امینی و همکاران (۲۰۱۶، ص. ۱۳۰) معتقدند که انجام فعالیت‌های بدنی در قالب بازی‌های گروهی می‌تواند در کاهش افسردگی و احساس تنهایی افراد مؤثر باشد. همچنین، سرابندی، کمالی و مبارکی (۲۰۱۳، ص. ۹) معتقدند که گروه آسیب‌دیدهٔ بینایی در داشتن کیفیت زندگی بهتر دچار مشکلات بیشتری نسبت به همسالان بینای خود هستند و نیاز به لزوم آموزش و ارائهٔ برنامه‌های اجتماعی و تفریحی برای معلولان به خصوص زنان

برای افزایش اعتمادبه‌نفس آن‌ها به شدت احساس می‌شود. شرکت در فعالیت‌های ورزشی برای کودکان با آسیب بینایی اهمیت دارد و علاوه بر اینکه باعث بهبود مهارت‌های ادراکی- حرکتی می‌شود، به عنوان یک شیوهٔ توان‌بخشی می‌تواند باعث رشد و توسعهٔ بدنی، آگاهی فضایی، بهبود مهارت‌های حرکتی، جابجایی، تحرک و جهت‌یابی، افزایش ظرفیت جسمانی، بهبود کنترل بدن و افزایش ارتباطات اجتماعی در کودکان با آسیب بینایی شود و زیربنایی را برای سلامتی مطلوب فراهم کند. افزون‌براین، بر اهمیت برخورداری و کسب زندگی فعال در کودکان با آسیب بینایی تأکید می‌شود (اشرفی، نمازی‌زاده و داوری، ۲۰۱۴، ص. ۱۱۷). خواجه صالحانی (۲۰۰۷) نیز در پژوهشی روی دانش‌آموزان دختر با آسیب بینایی به این موضوع اشاره کرد که تمرینات منظم ورزشی از دو راه می‌تواند باعث تأثیر در خلق‌وخو، کاهش تنش و افزایش عزت‌نفس شوند. ره‌اشدن آندورفین، کاهش سطح کورتیزول (هورمونی که با فشار عصبی ترشح می‌شود) و تمرینات مناسب بدنی در افزایش سطح سروتونین (هورمون مؤثر در اصلاح خلق‌وخو) تأثیر فراوانی دارند (خواجه‌صالحانی، ۲۰۰۷، ص. ۷۰). چن، اسنیدر و ماگانرا (۲۰۱۰) نیز معتقدند که مشارکت ورزشی سبب افزایش اعتمادبه‌نفس و هویت ورزشی و ارتقای زندگی اجتماعی افراد می‌شود (چن و همکاران، ۲۰۱۰، ص. ۱۷۶). در واقع، تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس، نهاد اجتماعی مهمی هستند که علاوه بر توسعهٔ مهارت‌های جسمانی و فیزیکی دانش‌آموزان، فواید بسیاری نیز در بعد روانی و اجتماعی دارند، خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها و معلولیت را کاهش می‌دهند و سبب ارتقای کیفیت زندگی کودکان می‌شوند. افزون‌براین، این نوع مشارکت‌ها نگرانی والدینی که می‌خواهند فرزندانشان

3. Gu, Solmon, Zhang

1. Elavsky  
2. McAuley



عضویت و شرکت در انجمن‌های ورزشی سبب ارتقای عزت‌نفس در ابعاد عمومی، اجتماعی، تحصیلی و خانوادگی کودکان آسیب‌دیدهٔ بینایی می‌شود و درکنار آن باعث افزایش تحرک و سپری کردن فراغت فعال و ارتقای سطح کیفیت زندگی آن‌ها در تمامی سطوح، در این گروه از معلولان می‌شود و بهبود ارتباط فرد با خود و محیط اطراف را به‌همراه دارد. دانش‌آموزان با آسیب بینایی، در فعالیت‌های ورزشی گروهی انجمن ورزشی مدرسه علاوه‌بر بهره‌مندی از فرصت‌های متعدد حرکتی و حضور مؤثر در اجتماع و سایر همسالان خود، به شایستگی‌های درونی خود نیز واقف می‌شوند. با توجه به فواید فراوان ورزش و فعالیت‌های بدنی گروهی توصیه می‌شود به گسترش تشکلهای ورزشی و ایجاد شرایطی برای انجام ورزش‌های گروهی درمیان تمامی معلولان توجه ویژه‌ای شود.

### تشکر و قدردانی

بدین وسیله از تمامی دانش‌آموزان و خانواده‌های آن‌ها که در طرح شرکت داشتند و مسئولان مراکز دانش‌آموزان آسیب‌دیدهٔ بینایی و اساتید تربیت‌بدنی که ما را در انجام این پژوهش یاری کردند، تشکر و قدردانی می‌شود.

در فضایی امن به بازی بپردازند را نیز برطرف می‌کنند. علاوه‌براین، شواهدی قوی برای تأثیرگذاری آموزش و مشارکت در ورزش‌های گروهی مدارس در پیشرفت تحصیلی و عزت‌نفس دانش‌آموزان وجود دارند؛ البته نقش معلمان و مربیان تربیت‌بدنی و والدین دانش‌آموزان نیز در اثربخشی فعالیت‌های ورزشی مدارس بسیار مهم و قابل توجه است و بدون همراهی و مشارکت آن‌ها تأثیرات مثبت جسمانی، عاطفی و اجتماعی نهادهای ورزشی مدارس مشاهده نمی‌شود (بیلی، ۲۰۰۶، ص. ۳۹۷)؛ بنابراین، با توجه به اثرهای فراوان انجمن‌های ورزشی مدارس در تشویق و ترغیب کودکان به انجام فعالیت‌های ورزشی، فواید بسیاری در جنبه‌های مختلف جسمانی، اجتماعی و روان‌شناختی برای همهٔ کودکان در این موضوع وجود دارند. همچنین، با توجه به محدودیت‌های موجود در پژوهش حاضر و دسترسی نداشتن به دانش‌آموزان پسر با آسیب بینایی، انجام پژوهش‌هایی مشابه روی دانش‌آموزان پسر با آسیب بینایی و همچنین، در سایر گروه‌های سنی در هر دو گروه دختر و پسر، به سایر پژوهشگران این حیطه توصیه می‌شود تا دستیابی به نتایج مطالعات گسترده‌تری در این زمینه میسر شود. یافته‌های پژوهش نشان داد که ضروری است به انجمن‌های ورزشی در مدارس کودکان آسیب‌دیدهٔ بینایی توجه ویژه‌ای شود؛ زیرا، باعث ارتقای عزت‌نفس و کیفیت زندگی کودکان معلول بینایی می‌شود.

### منابع

1. Amini, K., Neshatdoost, H., & Mazaheri, M. A. (2016). Effectiveness of group play therapy on depression and loneliness in 7-11 years old children with post-traumatic stress disorder PTSD caused by sexual abuse in Tehran. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*, 4(2), 130-138. (In Persian).
2. Ashrafiy, L., Namazyzadeh, M., & Davary, F. (2014). Effect of rhythmic exercise on perceptual – moving skills children with visual impairments. *Motor Behavior*, 6(18), 117-130 (In Persian).
3. Aslan, U. B., Calik, B. B., & Kitişa, A. (2012). The effect of gender and level of vision on the physical activity level

- of children and adolescents with visual impairment. *Research in Developmental Disabilities*, 33(6), 1799-804.
4. Augestad, L. B., & Jiang, L. (2015). Physical activity, physical fitness, and body composition among children and young adults with visual impairments: A systematic review. *British Journal of Visual Impairment*, 33(3), 167-82.
  5. Bailey, R., (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.
  6. Chen, S., & Snyder, S. (2010). The effects of sport participation on student-athletes' and non-athlete students' social life and identity. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 3(1), 176-93.
  7. Eftekhari, H., Nojoomi, M., & Koohpayeh-Zadeh, J. A. (2002). comparison of the quality of life among blind students and their sighted counterparts. Iranian. *Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 7(4), 49-55. (In Persian).
  8. Elavsky, S., McAuley, E., Motl, R. W., Konopack, J. F., Marquez, D. X., Hu, L., ..., & Diener, E. (2005). Physical activity enhances long-term quality of life in older adults efficacy, esteem, and affective influences. *Annals of Behavioral Medicine*. 30(2), 138-145.
  9. Fathiashtiani, A., & Dastani, M. (2014). Psychological tests personality and mental health. Tehran: Besat. (In Persian).
  10. Feridooni, F., GhassemiBroumand, M., & Tabatabaeei, S. M. (2012). The rate of satisfaction of low vision aids and quality of life in low visions referring to the red-crescent's low vision center of Tehran since 21 June 2011 till 21 June. *Rehabilitation Medicine*, 2(1), 15-22. (In Persian).
  11. Fotiadou, E., Christodoulou, P., Soulis S. G., Tsimaras, V. K., & Mousouli, M. (2014). Motor development and self-esteem of children and adolescents with visual impairment. *Journal of Education and Practice*, 37, 97-106.
  12. Furtado, O. L., Lieberman, L. J., & Gutierrez, G. L. (2017). Sport summer camp for children and youth with visual impairment Descriptive case study of Camp Abilities. *British Journal of Visual Impairment*, 35(2), 154-164.
  13. Gu, X., Solmon, M. A., & Zhang, T. (2014). Understanding middle school students' physical activity and health-related quality of life An expectancy-value perspective. *Applied Research in Quality of Life*, 9(4), 1041-1054.
  14. Houwen, S., Hartman, E., & Visscher, C. (2009). Physical activity and motor skills in children with and without visual impairments. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(1), 103-139.
  15. Jalali Farahani, M. (2014). Basics principles and goals of sports for disabled people. Tehran: Hatmi. (In Persian).
  16. Jalali Farahani, M. (2013). Leisure and recreational sports management. Tehran: University of Tehran. (In Persian).
  17. Kamelska, A. M., & Mazurek, K. (2015). The Assessment of the quality of life in visually impaired people with different level of physical activity. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 67(1), 31-41.
  18. Khaje Salehani, M. (2007). The effect of sports activities on depression of blinded female students. *Exceptional Rducation*, 73, 70-67. (In Persian).

19. Lieberman, L. J., Stuart, M. E., Hand, K., & Robinson, B. (2006). An investigation of the motivational effects of talking pedometers among children with visual impairments and deaf-blindness. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 100(12), 11-19.
20. McAuley, E., Elavsky, S., Motl, R. W., Konopack, J. F., Hu, L., & Marquez, D. X. (2005). Physical activity, self-efficacy, and self-esteem Longitudinal relationships in older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 60(5), 268-275.
21. McMahan, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., & Balazs, J. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European child & adolescent psychiatry*, 26(1), 111-122.
22. Mikkelsen, S. S., Tolstrup, J. S., Flachs, E. M., Mortensen, E. L., Schnohr, P., & Flensborg-Madsen, T. (2010). A cohort study of leisure time physical activity and depression. *Preventive medicine*, 51(6), 471-475.
23. Rezaei, T., Bayani, A. A., & Shariatnia, K. (2015). The prediction of mental health based on variables of self-esteem, life satisfaction and hope among College students. *Health Education and Health Promotion*, 3(3), 242-252. (In Persian).
24. Sarabandi, A., Kamali, M., & Mobaraki, H. (2013). Relationship between visual function impairment and quality of life in blind and low vision persons. *Research Rehabilitation Science*, 8(6), 1-9. (In Persian).
25. Sarabandi, A., Mobaraki, H., Kamali, M., Chabok, A., & Soltani, S. (2013). The effect of rehabilitation Services on quality of life for the blind. *Journal of Modern Rehabilitation*, 7(4), 48-56. (In Persian).
- Sit, C. H., McManus, A., McKenzie, TL., & Lian, J. (2007). Physical activity levels of children in special schools. *Preventive medicine*, 45(6), 424-431.
26. Tasiemski, T., Wilski, M., & Mędak, K. (2012). An assessment of athletic identity in blind and able-bodied tandem cyclists. *Human Movement*, 13(2), 178-184.
27. Yavari, Y., Aroufzad, S., Dehkordi, F. K., & Rabieezadeh A. (2014). Factors affecting students' leisure time spending ways in special schools with emphasis on physical activity. *International Journal of Sport Studies*, 4(12), 505-512.
28. Yigiter, K. (2014). The effects of participation in regular exercise on self-esteem and hopelessness of female university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*. 42(8), 1233-1243.
29. 30. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs282/en/> Visual impairment and blindness. 2014.

## استناد به مقاله

تراب مستعدی، م.، و ساعتچیان، و. (۱۳۹۷). اثربخشی فعالیت‌های انجمن ورزشی مدرسه بر کیفیت زندگی و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر با آسیب‌های بینایی. مجله مطالعات روان‌شناسی ورزشی، شماره ۲۵، ص. ۶۰-۱۴۹. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2018.5205.1538

Torab Mostaedy, M., & Saatchian, V. (2018). Effectiveness of The Activities of The School's Sport Association on The Quality of Life and Self-Esteem of Female Students with Visual Impairments. Journal of Sport Psychology Studies, 25; Pp: 149-60. In Persian. Doi: 10.22089/spsyj.2018.5205.1538

Archive of SID

## Effectiveness of The Activities of The School's Sport Association on The Quality of Life and Self-Esteem of Female Students with Visual Impairments

Maryam Torab Mostaedy<sup>1</sup>, and Vahid Saatchian<sup>2</sup>

Received: 2017/12/10

Accepted: 2018/04/28

---

### Abstract

The aim of this research was to investigate the effectiveness of the school's sport association on the quality of life and self-esteem of impaired vision female students. In this research 50 female students aged 13-19 years were selected randomly and according to the age they were matching assigned to experimental and control groups randomly.

The experimental group participated in three sport activities session in week for three months by joining in the school's sport association. Before the start of the sessions and at the end of the last session, both groups filled out the CooperSmith Self-Esteem Questionnaire (1967) and Quality of Life Questionnaire (Sarabandi, 1392). Covariance analysis was used and the experimental group showed better self-esteem and quality of life than control group. Therefore, joining of the school's sport association and active leisure time can enhance the self-esteem and the quality of life of female students with visual impairment.

**KeyWords:** School Sports Associations, Quality of Life, Self-Esteem, Female Students, Impaired Vision

---

---

1. M.Sc.of Sport Management, Imam Reza International University

(Corresponding Author)

Email: mmostaedy@gmail.com

2. Assistant Professor, Department of sport science of Imam Reza International University