

اوقات فراغت

پودمان خانواده و اوقات فراغت و رسانه‌ها

پدیدآورندگان

ناهید ساری حاتمی

زهرا آب‌جام

این محتوای درسی برای درس «اوقات فراغت» از پودمان «خانواده و اوقات فراغت و رسانه‌ها» دوره آموزش‌های خاص «مدیریت خانواده» در مقطع کارشناسی تدوین شده است.

سرشناسه	: ساریخانی، ناهید، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: اوقات فراغت، پودمان خانواده و اوقات فراغت و رسانه‌ها
مشخصات نشر	: تهران: موسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۷ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۱۹-۲۲-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبای مختصر
یادداشت	: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
یادداشت	: کتابنامه.
شناسه افزوده	: آب جام، زهرا، ۱۳۵۲ -
شناسه افزوده	: موسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران
شناسه افزوده	: Iran Helal Institute of Applied-Science and Technology
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۸۴۱۴۹۶



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

عنوان: اوقات فراغت: پودمان خانواده و اوقات فراغت و رسانه‌ها
 مؤلفین: ناهید ساریخانی، زهرا آب جام
 ویراستار: زینب محمدزاده
 ناظران علمی - فنی: سید صاحب سادات حسینی، محمد علی صنعتی نجاشی، ماشاء... واشقانی فراهانی، عبدالرضا مجدالدین، محمدهادی
 تدین، حامد فرساد، زهرا آب جام، ملیحه خان‌بیک، فهیمه ظریفی، زینب محمدزاده، اکرم رزم‌پور، علیرضا عزیزی، حمید جعفری، پژمان
 گرامی و علی هاوشکی
 تنظیم و صفحه‌آرا: سمیه مسلمی، زینب السادات دیوبین
 طراح جلد: بهاره الیاسی
 ناشر: موسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران
 چاپخانه: موسسه فرهنگی نشر
 نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۴
 قیمت: ۱۰۰۰۰
 شمارگان: ۱۰۰۰
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۱۹-۲۲-۶

انتشار این کتاب فقط با اختیار و مجوز مرکز آموزش‌های عالی آزاد و آموزش‌های خاص دانشگاه جامع علمی کاربردی انجام می‌شود.
 (نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است)

نشانی: تهران، میدان فلسطین، خیابان ایتالیا، موسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران، پلاک ۱
 تلفن: ۶۰ - ۸۸۹۹۳۹۵۹ دورنگار: ۸۸۹۵۴۰۰۷ کد پستی: ۴۴۹۹۳ - ۱۴۱۶۶

وبسایت: www.helal-uast.ac.ir

پست الکترونیکی: info@helal-uast.ac.ir

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۰	مقدمه
۱۳	فصل اول: تعاریف، مفاهیم، ضرورت و سیر تحول اوقات فراغت در ایران و جهان
۱۴	هدف کلی
۱۴	هدف‌های یادگیری
۱۵	مقدمه
۱۵	تعریف اوقات فراغت
۱۹	ضرورت و اهمیت اوقات فراغت
۲۱	ارتباط کار و اوقات فراغت
۲۳	کار، فراغت و بیکاری
۲۴	فراغت در تمایز با سرگرمی، خستگی
۲۵	اوقات فراغت و بازی
۲۵	ویژگی‌های بازی
۲۶	اوقات فراغت و گردشگری
۲۸	تفریح و اوقات فراغت
۲۹	تعریف تفریحات سالم
۳۰	اوقات فراغت از دیدگاه زمانی
۳۱	اوقات فراغت به منزله فعالیت
۳۲	تاریخچه اوقات فراغت از آغاز پیدایش انسان تا امروز
۳۳	مشخصات اصلی اوقات فراغت در جهان کنونی
۳۴	تاریخچه اوقات فراغت در ایران
۳۶	اوقات فراغت در جامعه امروز ایران
۳۸	خلاصه فصل اول
۴۰	خودآزمایی
۴۱	فصل دوم: دیدگاه‌ها و نظرات مختلف در خصوص اوقات فراغت
۴۲	هدف کلی
۴۲	هدف‌های یادگیری
۴۳	مقدمه
۴۳	دیدگاه فلاسفه در خصوص اوقات فراغت
۴۴	آرای جامعه‌شناسان در خصوص اوقات فراغت
۴۵	مکاتب و نظریه‌های جامعه‌شناسان در خصوص اوقات فراغت

۵۰	دیدگاه روان‌شناسی
۵۱	اوقات فراغت از دیدگاه اسلام
۵۵	نگاهی اجمالی به اوقات فراغت در سایر مذاهب
۵۷	خلاصه فصل دوم
۵۹	خودآزمایی
۶۱	فصل سوم: کارکردهای اوقات فراغت
۶۲	هدف کلی
۶۲	هدف‌های یادگیری
۶۳	مقدمه
۶۳	نقش و کارکرد اوقات فراغت
۶۳	انواع کارکرد اوقات فراغت
۶۶	انواع کارکرد اوقات فراغت در زمینه‌های مختلف
۶۶	کارکرد اجتماعی اوقات فراغت
۶۷	کارکرد فرهنگی اوقات فراغت
۶۸	کارکرد روانی اوقات فراغت
۶۹	کارکرد سیاسی اوقات فراغت
۷۰	آثار و نتایج اوقات فراغت
۷۰	اوقات فراغت و بهداشت روانی
۷۱	اوقات فراغت و تأمین سلامت جسمی
۷۲	اوقات فراغت و تقویت مهارت‌های حسی و حرکتی و فعالیت‌های ورزشی
۷۲	اوقات فراغت و توسعه مهارت‌های شناختی
۷۳	اوقات فراغت و خلاقیت‌ها
۷۳	اوقات فراغت و خودسازی
۷۴	شکل‌گیری هویت فردی
۷۴	کمک به رشد و تکامل شخصیت مطلوب
۷۵	اوقات فراغت و خودشکوفایی فردی و اجتماعی
۷۶	اوقات فراغت و تأمین نیازها
۷۷	تأثیر تفریحات سالم و ورزش‌های تفریحی بر جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی
۷۷	اوقات فراغت و آسیب‌پذیری‌های اجتماعی
۷۹	ضرورت برنامه‌ریزی برای پرکردن بهینه اوقات فراغت
۸۰	راه‌های پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در رابطه با اوقات فراغت
۸۱	راه‌های کم نمودن آسیب‌های اوقات فراغت

۸۲.....	خلاصه فصل سوم.....
۸۴.....	خودآزمایی.....
۸۵.....	فصل چهارم: عوامل مؤثر بر نحوه گذراندن اوقات فراغت.....
۸۶.....	هدف کلی.....
۸۶.....	هدف‌های یادگیری.....
۸۷.....	مقدمه.....
۸۷.....	عوامل مؤثر بر گذراندن اوقات فراغت.....
۸۸.....	سن.....
۸۸.....	جنسیت.....
۹۰.....	تحصیلات.....
۹۱.....	محیط اجتماعی.....
۹۲.....	درآمد.....
۹۲.....	طبقه اجتماعی.....
۹۳.....	دولت.....
۹۳.....	موقعیت فرد.....
۹۴.....	موقعیت اجتماعی.....
۹۵.....	نقش شرایط ناشناخته زندگی.....
۹۵.....	امکانات.....
۹۶.....	انواع فضاهای مربوط به اوقات فراغت.....
۹۷.....	خلاصه فصل چهارم.....
۹۹.....	خودآزمایی.....
۱۰۱.....	فصل پنجم: انواع نحوه گذراندن اوقات فراغت و تجربه کشورهای مختلف.....
۱۰۲.....	هدف کلی.....
۱۰۲.....	هدف‌های یادگیری.....
۱۰۳.....	مقدمه.....
۱۰۳.....	استفاده از رسانه‌ها.....
۱۰۴.....	کتاب.....
۱۰۵.....	روزنامه.....
۱۰۶.....	رادیو.....
۱۰۷.....	تلویزیون.....
۱۰۹.....	بازی‌های کامپیوتری.....
۱۰۹.....	موسیقی.....

۱۱۰	مسافرت کردن
۱۱۱	دسترسی به وسیله نقلیه عمومی
۱۱۱	ورزش و شرکت در فعالیت‌های ورزشی
۱۱۲	گیم‌نت‌ها
۱۱۳	سینما
۱۱۴	ماهواره
۱۱۵	تلفن همراه
۱۱۵	رایانه و اینترنت
۱۱۶	شبکه اجتماعی مجازی
۱۲۴	نحوه گذران اوقات فراغت مردم در کشورهای اروپایی
۱۲۸	نحوه گذران اوقات فراغت در کشورهای آسیائی
۱۳۲	نحوه گذران اوقات فراغت در کشورهای آمریکای شمالی
۱۳۳	نحوه گذران اوقات فراغت در کشورهای آمریکای جنوبی
۱۳۳	نحوه گذران اوقات فراغت در آفریقای جنوبی
۱۳۳	نحوه گذران اوقات فراغت در استرالیا
۱۳۵	خلاصه فصل پنجم
۱۳۷	خودآزمایی
۱۳۹	فصل ششم: مدیریت اوقات فراغت
۱۴۰	هدف کلی
۱۴۰	هدف‌های یادگیری
۱۴۱	مقدمه
۱۴۱	مدیریت اوقات فراغت
۱۴۱	سیاست‌گذاری‌های فرهنگی، هنری و ورزشی اوقات فراغت
۱۴۳	وظایف مدیران و دست‌اندرکاران اوقات فراغت، تفریحات سالم و ورزش‌های تفریحی
۱۵۰	نحوه تأمین منابع مالی فعالیت‌های فراغتی و ورزش‌های تفریحی
۱۵۱	آینده اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی
۱۵۶	خلاصه فصل ششم
۱۵۷	خودآموز
۱۵۸	فهرست منابع
۱۶۲	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۱۶۴	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

پیشگفتار

از آنجایی که ارتقای کمی و کیفی نظام آموزش‌های علمی- کاربردی و اعتلای امر آموزش و پژوهش به عنوان یکی از راهبردهای اصلی آموزش عالی در توسعه کشور تبیین شده است، دانشگاه با هدف اصلاح هرم شغلی و تربیت نیروی انسانی ماهر در بخش‌های مختلف تأسیس گردیده است.

این دانشگاه با توجه به رسالت خود، مبنی بر آموزش و پژوهش در مرزهای فناوری و ایجاد اشتغال و همچنین به دلیل تفاوت ماهوی با آموزش‌های رایج دانشگاهی و بومی کردن دانش‌های منطقه‌ای، به منابع آموزشی در رشته‌های خاص نیاز مبرم دارد، لذا تألیف و انتشار جزوات و کتب درسی تخصصی رشته‌های مختلف در دستور کار قرار گرفته است. انجام این امر در چنین سطح گسترده‌ای، کاری بس بزرگ و دشوار است که اراده و همتی بزرگ می‌طلبد.

مرکز آموزش‌های عالی آزاد و خاص دانشگاه جامع علمی- کاربردی با استعانت از خداوند بزرگ، همت و همکاری استادان، مولفان و دست‌اندرکاران، امیدوار است صاحب‌نظران و مدرسان در راستای حفظ، صیانت و توسعه نظام آموزش‌های علمی- کاربردی با پیشنهادهای سازنده خود ما را در ارتقای کیفیت علمی این جزوات و کتب، یاری دهند.

در اینجا لازم است از ریاست محترم دانشگاه، جناب آقای دکتر محمد اخباری؛ معاونت آموزش، جناب آقای دکتر یدالله مهرعلی‌زاده؛ رئیس مرکز آموزش‌های عالی آزاد و آموزش‌های خاص، جناب آقای مهندس علی معصومیان؛ اعضای محترم کمیته برنامه‌ریزی، منابع آموزشی و انتشارات متشکل از رئیس کمیته، جناب آقای دکتر سید صاحب سادات حسینی؛ دبیر کمیته، جناب آقای محمدعلی صنعتی و سایر اعضا، آقایان دکتر هادی تدین و دکتر ماشاءالله واشقانی فراهانی که رحمت و هدایت‌های بی‌دریغ این عزیزان نقش مهم و اساسی در شکل‌گیری و چاپ این جزوات و کتب دارد، نیز از زحمات نویسنده محترم سرکار خانم ناهید ساری‌خانی و سرکار خانم زهرا آب‌جام تشکر نماییم.

این کتاب به عنوان منبع درسی برای درس «اوقات فراغت» در اختیار مدرسان و دانشجویان قرار می‌گیرد.

کمیته برنامه‌ریزی منابع آموزشی و انتشارات مرکز آموزش‌های عالی آزاد و آموزش‌های خاص

سؤال این است که آیا اوقات فراغت در حیات بشر نقش دارد؟ و آیا می‌تواند فرصتهایی برای رضایت خاطر وی فراهم کند؟ بدون پاسخ به این سؤالات نمی‌توان اصول مطمئنی داشت که بتوان بر اساس آن‌ها، خطمشی‌ها را برای طراحی، تدارک و مدیریت اوقات فراغت تدوین کرد.

البته فلسفه اوقات فراغت بایستی روی فرهنگ و نظام‌های سیاسی و اقتصادی، حقوق بشر، فرصت‌های برابر و اعتقاد به این‌که هر چه برای فرد خوب و متعالی باشد، برای اجتماع هم خوب و متعالی است، بنا شود.

اوقات فراغت ساعتی است که باید بدون اجبار صرف اموری شود که شخص به آن «تمایل» دارد و تا حد ممکن نباید با نفع اقتصادی همراه باشد، بلکه باید به کسب تنوع، ایجاد سرگرمی، فراهم آوردن امکانات رشد فکری و جسمی در راستای تعالی و رسیدن به ارزش‌های معنوی منجر گردد. اوقات فراغت را می‌توان مهم‌ترین فرصت‌ها و زمان‌ها در زندگی فرد دانست. این اوقات برای خداپرستان لحظه‌های نیایش با معبود، برای عالمان دقایق تأمل و برای هنرمندان زمان ساختن و ابداع و خلاقیت است. به سخن دیگر اوقات فراغت نزدیک‌ترین برادر بارندگی معنوی و فرهنگی افراد دارد. اوقاتی که به میل و اختیار در راه آموختن، خلق کردن، تحصیل، ترویج، مشارکت‌های داوطلبانه اجتماعی و تبلور اندیشه صرف می‌گردد؛ بنابراین اوقات فراغت، زبان می‌هود و بدون حس مسئولیت در زندگی افراد نیست، بلکه برعکس، در این زمان از انسان انتظار بیشتری می‌رود که احساس مسئولیت کند. فعالیت‌هایی که در اوقات فراغت انجام می‌شوند، باید کاملاً حساب شده و برای مقاصد و جامعه مفید باشد؛ زیرا در دنیای امروز، انسان زیر سلطه فناوری، نیازی روزافزون به استراحت و سرگرمی دارد تا بتواند اضطراب‌ها، استرس‌ها و نگرانی‌های ناشی از زندگی دشوار ماشینی را التیام بخشد و باروچه‌های بهتر و آماده‌تر به کار و فعالیت سازنده بپردازد. برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت افراد یکی از وظایف و کارکردهای سازمان‌های فرهنگی و هنری است. این سازمان‌ها تلاش می‌کنند با فراهم آوردن امکانات و خدمات آموزشی، فرهنگی، تفریحی و سرگرمی به بخشی از نیازهای فراغتی مردم پاسخ دهند؛ اما در عین حال باید به مسائل و موضوعات مهم علمی، تخصصی و پژوهشی از یک سو و برنامه‌های تفریحی و سرگرمی‌های عامه‌پسند از سوی دیگر، توجه نمایند. بنابراین اگر بپذیریم اوقات فراغت در سلامت حیات بشری و اجتماع نقش مهمی دارد، می‌توان به اهمیت و ارزش آن در بخشی از عمر و فرصت حیات بشری، پی برد؛ همچنین از آن به مثابه آیین فرهنگ جامعه یاد کرد. به علاوه، به عنوان وسیله‌ای است برای رهایی انسان از دام ازخودبیگانگی به طرح موضوع فراغت در مقابل کار نام برد و ...

از سوی دیگر، اگر تاریخچه پیدایش زمین تا به امروز را مورد بررسی قرار دهیم. متوجه می‌شویم ارتباط تنگاتنگی بین فعالیت‌های انسان و اوقات فراغت وی وجود داشته است. زمانی هر دو آن‌ها یکی بوده و قابل تفکیک نبوده است و زمانی از تاریخ، این دو از یکدیگر تفکیک شده‌اند.

اما آنچه در حیات بشر حائز اهمیت بوده، توجه انسان به وقایع سیاسی بوده است. به طوری که اندیشمندان و محققان بیشتر این‌گونه وقایع را مورد بررسی قرار داده‌اند؛ و تاریخ جوامع و تمدن‌ها نیز بر

اساس حکومت‌ها و از دیدگاه آنان ترسیم شده است. از این رو در تاریخ تمدن بشر مطالعه اوقات فراغت از نظر اجتماعی بسیار اندک و ناقص بوده است و به طور علمی و جدی، از اواسط قرن بیستم، تحقیقات و پژوهش‌هایی درباره شرایط زندگی و نحوه گذران اوقات فراغت انسان در سطح فردی و جمعی آغاز شده است.

در بررسی دیدگاه‌های علمی «اوقات فراغت» به عنوان یک پدیده فرهنگی، اجتماعی، بیش از هر علمی مورد توجه خاص جامعه‌شناسان، روان‌شناسان و اندیشمندان تعلیم و تربیت و حوزه‌های مربوط به آن قرار گرفته است و در برنامه‌های تفریحی و سرگرمی و عامه‌پسند می‌توان تصمیم گرفت به پیاپیاری یا پارک رفت، یا موسیقی گوش کرد، یا در فعالیت‌های ورزش شرکت کرد، تلویزیون تماشا کرد یا به فعالیت‌هایی که منفعت عمومی دارند پرداخت؛ بنابراین در سطح عامه این فرد است که اوقات فراغت خود را انتخاب می‌کند؛ اما در سطح تخصصی و علمی این اندیشمندان هستند که با برنامه‌ریزی مناسب می‌توانند اوقات فراغت را مدیریت کرده، فرد و جامعه را به تعالی و توسعه برسانند.

از این رو این کتاب، در راستاء این هدف در قالب شش فصل تهیه و تنظیم شده است:

فصل اول: مفهوم و اصطلاح اوقات فراغت از سوی اندیشمندان و صاحب‌نظران مورد بررسی قرار می‌گیرد. همچنین به ضرورت و اهمیت اوقات فراغت برای حیات بشر پرداخته شده است. از سوی دیگر این مفهوم با واژگان مشابهی نظیر سرگرمی، تفریح، استراحت، بازی، گردشگری نیز مورد مقایسه قرار گرفته است. همچنین به دلیل پیچیدگی تاریخ اوقات فراغت، نیز کمبود اطلاعات در این زمینه، به طور اجمال نیز به بررسی تاریخچه اوقات فراغت از آغاز پیدایش انسان تا امروز (دوره ماقبل شهرنشینی، دوره شهرنشینی و قرون اخیر)، مشخصات اصلی اوقات فراغت در جهان کنونی، تاریخچه اوقات فراغت در ایران و الگوهای فعالیت‌های فراغتی افراد به ویژه جوانان در ایران امروز پرداخته شده است.

فصل دوم: همان‌طور که بیان گردید، مطالعات تخصصی در رابطه با اوقات فراغت به اواسط قرن بیستم برمی‌گردد. از این رو این فصل به بررسی آرای اندیشمندان جامعه‌شناسی و روان‌شناسی و برخی از مکاتب جامعه‌شناسی در رابطه با اوقات فراغت پرداخته است. همچنین اوقات فراغت از دریچه مذهب، دیدگاه اسلام، اندیشمندان اسلامی و سایر مذاهب مورد بررسی قرار گرفته است.

فصل سوم: از آنجا که در اغلب مواقع فراغت یکی از عمده‌ترین فعالیت‌های فکری، عملی، عاطفی و تجلی خودشکوفایی، حوزه تحقق استعدادها و افزایش توانمندی‌های انسان است؛ از این رو این فصل به بررسی عملکرد اوقات فراغت پرداخته است. البته علاوه بر کارکرد مثبت، کارکرد منفی نیز مورد بررسی قرار گرفته است تا بتوان از بروز آسیب‌های اجتماعی جلوگیری به عمل آورد و راه‌کارهای کاهش آسیب‌های اوقات فراغت را مورد شناسایی و مطالعه قرار داد.

فصل چهارم: بی‌گمان عوامل متعددی بر نحوه گذران اوقات فراغت تأثیر می‌گذارند. همواره این پرسش مطرح می‌شود که آیا افراد در انتخاب فعالیت‌های اوقات فراغت از آزادی عمل و آگاهی کامل برخوردارند؟ از این رو در این فصل سعی شده است نشان داده شود آیا عوامل فردی، خانواده، اجتماعی، شرایط ناشناخته زندگی، دولت، وجود امکانات و وسایل و انواع فضاهای مربوط به اوقات فراغت بر انتخاب فرد تأثیرگذار است.

فصل پنجم: همان‌طور که مشخص است علاوه بر عوامل مؤثر بر نحوه گذراندن اوقات فراغت افراد، شیوه گذراندن اوقات فراغت نیز حائز اهمیت است. از این رو در این فصل شیوه گذراندن اوقات فراغت (رسانه‌ها، کتاب، ماهواره، سیروسفر، شرکت در فعالیت‌های ورزشی، سینما، رایانه و اینترنت و...) و همچنین تجربه چند کشور جهان از جمله ایران مورد مطالعه قرار گرفته است.

فصل ششم: امروزه موضوع اوقات فراغت از جایگاه مهمی برخوردار است؛ زیرا این امر تأثیر مستقیم یا غیرمستقیم بر شرایط فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، آموزشی، خانواده و سلامت جامعه و بهداشت و سلامت فردی می‌گذارد. از این رو، توجه و مطالعه مدیریت اوقات فراغت اهمیت خاصی پیدا کرده است؛ بنابراین در این فصل، مدیریت اوقات فراغت در زمینه سیاست‌گذاری‌های ورزشی و هنری، وظایف مدیران و دست‌اندرکاران اوقات فراغت، نحوه تأمین منابع مالی فعالیت‌های فراغتی و آینده اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی مورد بررسی قرار گرفته است.

www.ketab.ir