



صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران

معاونت سیاسی

اداره پژوهش های سیاسی

## الگوی مطلوب اوقات فراغت



فرآورده های خبری و تولیدات پژوهشی در بخش های زیر قابل دسترس است:

– وب سایت خبرگزاری صدا و سیما (سرویس پژوهش) <http://www.iribnews.ir>

**پژوهشگر: مهدی ناجی**

## فهرست مطالب

صفحه

عنوان

- ۱ ..... \* چکیده
- ۱ ..... \* مقدمه
- ۱ ..... \* آیا اوقات فراغت، زمانی بیهوده و بدون حس مسئولیت در زندگی افراد است؟
- ۲ ..... \* گونه های مختلف گذراندن اوقات فراغت
- ۲ ..... \* عوامل موثر بر اوقات فراغت
- ۲ ..... \* کارکرد اوقات فراغت و فعالیت های فراغتی
- ۳ ..... \* انواع اوقات فراغت
- ۳ ..... \* الگوهای نوین مصرفی فراغت جوانان و آسیب های ناشی از آن
- ۴ ..... \* افراد موفق چگونه اوقات فراغت خود را می گذرانند؟

پژوهش  
حماسی  
معاونت ساسی  
صدرا و تیما



## \* چکیده

- ❖ چگونگی گذران اوقات فراغت، بازتابی از شرایط اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی هر جامعه است.
- ❖ اوقات فراغت در برخی جوامع برابر با «ساعات خالی» است؛ اما در برخی دیگر اوقات فراغت بر بازدهی کار می‌افزاید و «صنایع تفریحاتی» در جهت متنوع تر کردن و پربرتر کردن اوقات فراغت و گذران آن، به وجود آمده است.
- ❖ میزان اوقات فراغت گروه سنی (۲۹-۱۵ سال) معمولاً بیشتر از گروه‌های دیگر سنی است. در دوران معاصر، افزایش سال‌های تحصیل و افزایش سن ازدواج جوانان باعث افزایش سهم اوقات فراغت این گروه سنی شده است.
- ❖ یکی از کارکردهای اوقات فراغت، تمایز بخشی است. گذران اوقات فراغت بیانگر ذائقه‌ها و سبک‌های زندگی است.
- ❖ رشته‌های ورزشی جاری در اوقات فراغت جوانان مواردی همچون "پیاده‌روی، فوتبال، نرمش، دویدن، بدنسازی، والیبال، کوهنوردی، تنیس روی میز، بدمینتون، شنا و شطرنج" است.
- ❖ فعالیت‌های فراغتی جاری در بین جوانان مواردی همچون "تلویزیون، مطالعه، فعالیت ورزشی، هم صحبتی، موسیقی، قدم زدن، دیدار اقوام، رادیو، فعالیت هنری، فعالیت ورزشی، قرائت قرآن، سینما و تئاتر" است.
- ❖ نیمی از جمعیت ایران را جوانان تشکیل می‌دهند. جمعیتی که می‌توان با برنامه‌ریزی صحیح و غنی‌سازی اوقات فراغت آنان، از انرژی‌های فراوان و متراکم آنها برای سازندگی کشور استفاده کرد.
- ❖ امروزه آموزش مدیریت اوقات فراغت با رویکرد ورزشی، امری جاری در بسیاری از کشورهای پیشرفته است؛ که مهمترین دلیل آن را می‌توان "زندگی ماشینی و به دنبال آن کم تحرکی اغلب مردم از یک سو و پیشرفت فزاینده علم تربیت بدنی و پی بردن به اثرهای مثبت فراوان ورزش‌های تفریحی دانست.

## \* مقدمه

اوقات فراغت، اوقات "آسایش از مشغله و دغدغه کار و تکالیف شغلی، خانوادگی و اجتماعی روزمره" است. اوقات فراغت، فعالیتی است که اعضای جامعه فارغ از اجبارهای محیط کار و الزامات زندگی، از طریق آن استعدادهای خود را گسترش می‌دهند. گذران اوقات فراغت می‌تواند با هدف "استراحت، تفریح و توسعه دانش، رشد شخصیت، ظهور استعداد و خلاقیت و مشارکت آزادانه در اجتماع باشد." چگونگی گذران اوقات فراغت، بازتابی از شرایط اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی هر جامعه است که استفاده‌ی مطلوب از این اوقات می‌تواند تأثیر در خور توجهی در بهبود کیفیت زندگی اجتماعی و اقتصادی افراد جامعه داشته باشد. فراغت می‌تواند تأثیر مثبتی بر زندگی افراد بگذارد تا از زندگی خود لذت ببرند. این تأثیر به فرد منتهی نمی‌شود؛ بلکه چون افراد، جامعه را تشکیل می‌دهند، فراغت مناسب به برنامه‌ی کلان هر جامعه نیز کمک خواهد کرد. در منشور فراغت که در ماه جولای سال ۲۰۰۰ به تصویب هیئت مدیره‌ی جهانی فراغت رسید، آمده است: «تأمین فراغت برای کیفیت زندگی همان قدر اهمیت دارد که تأمین سلامت و آموزش»<sup>۳</sup>

## \* آیا اوقات فراغت، زمانی بیهوده و بدون حس مسئولیت در زندگی افراد است؟

۱ - ذائقه؛ عملکردی است که یکی از کارکردهای این است که به افراد ادراکی از جایگاهشان در نظام اجتماعی می‌دهد. («نظریه‌های جامعه‌شناسی در دوران معاصر»، کوزر، لوئیس، ترجمه محسن ثلاثی، تهران: انتشارات علمی، ۱۳۸۴.)

۲ - قهرمانی فرد، کامیار، «آسیب‌شناسی الگوهای نوین گذران اوقات فراغت جوانان و ارایه راهبرهای مدیریتی - فرهنگی»، مجموعه مقالات کنگره ملی اوقات فراغت و سبک زندگی، ۱۳۹۲.

۳ - «اوقات فراغت و عوامل اجتماعی موثر بر آن»، قربانعلی ابراهیمی، جامعه‌شناسی کاربردی، سال ۲۲، شماره‌ی پیاپی (۴۴)، شماره‌ی چهارم، ۱۳۹۰.

به اعتقاد کارشناسان نه تنها اوقات فراغت کاملاً بی‌پهوده و بدون حس مسئولیت در زندگی افراد نیست، بلکه درست بر عکس، در این زمان از انسان‌ها انتظار بیشتری می‌رود که احساس مسئولیت کنند. حتی در زمانی که انسان به خودش واگذار شده، تصمیم‌گیری به عهده خودش است و می‌تواند آزادانه عمل کند، مسئولیت‌پذیری نسبت به خود، اطرافیان و جامعه دارای اهمیت زیادی است. فعالیت‌هایی که در اوقات فراغت انجام می‌شوند، باید کاملاً حساب شده و برای شخص و جامعه مفید باشند. بنابراین هر شخصی نسبت به عملکرد خود در اوقات فراغت دارای مسئولیت است.<sup>۱</sup>

### \* گونه های مختلف گذراندن اوقات فراغت<sup>۲</sup>

در بیرون از شهر		درون شهر		در خانه		
خارج از کشور	کشورخود	شهرخود	فضای باز	فضای بسته	جمعی	فردی
گردشگری	گردشگری	گردش در باغ و مزرعه	گردش در پارک	رفتن به سینما	مهمانی، پذیرایی	استراحت
زیارت	زیارت	گردش در پارک جنگلی	رفتن به میدان های ورزشی	رفتن به نمایشگاه	دیدار و گفت و گو	مطالعه
گردش علمی	گردش علمی	پیک نیک	گردش در خیابان	رفتن به سالن ورزشی	شطرنج	تماشای فیلم
گردش تفریحی	گردش تفریحی	کوهنوردی شکار	گردش در شهر	رفتن به موزه	موسیقی و آواز	گوش کردن به موسیقی
گردش درمانی	گردش درمانی	ماهگیری	—	رفتن به کتابخانه	—	آفرینش هنری
—	—	رفتن به اردو	—	شرکت در کلاس های آموزشی آزاد	—	آموزش علمی

### \* عوامل موثر بر اوقات فراغت

- ✓ **تحصیلات:** هر چه بر میزان تحصیلات افراد افزوده شود، میزان توجه به اوقات فراغت در افراد بیشتر می‌شود. افراد با تحصیلات دانشگاهی به ضرورت افزایش سطح آگاهی و به دلیل حضور در محیط‌های آموزشی، به فراغت‌هایی که جنبه‌ی آموزشی و یادگیری (مانند مطالعه) دارند، بیشتر می‌پردازند.
- ✓ **پایگاه اجتماعی - اقتصادی:** پایگاه اجتماعی - اقتصادی با انواع اوقات فراغت رابطه‌ی معناداری دارد؛ به این صورت که هر چه پایگاه افراد بالاتر باشد، فراغت غیرفعال آنها افزایش می‌یابد و از میزان فراغت فعال آنها کاسته می‌شود.
- ✓ **گروه سنی:** میزان اوقات فراغت گروه سنی (۲۹-۱۵ سال) معمولاً بیشتر از گروه‌های دیگر سنی است. در دوران معاصر، افزایش سال‌های تحصیل و افزایش سن ازدواج جوانان باعث افزایش سهم اوقات فراغت این گروه سنی شده است.
- ✓ **سبک زندگی:** امروزه به علت جهانی شدن و نفوذ تکنولوژی‌های مدرن، مانند اینترنت، ماهواره و مانند آنها، الگوی گذران اوقات فراغت در شهر و روستا هر چه بیشتر به هم نزدیک می‌شود.

### \* کارکرد اوقات فراغت و فعالیت‌های فراغتی

دو مایه سه کارکرد " استراحت، تفریح و رشد شخصیت " را برای اوقات فراغت برشمرده است:

۱ - «مدیریت اوقات فراغت و ورزش های تفریحی»، مجید جلالی فراهانی، ۱۳۸۶.  
 ۲ - «مدیریت اوقات فراغت و ورزش های تفریحی»، مجید جلالی فراهانی، ۱۳۸۶.



- ❖ «**استراحت**»: که نقش آن رفع خستگی، جبران فشارهای روحی و جسمی ناشی از هیجان‌های مداوم کار و انجام وظایف گوناگون است.
- ❖ ۲- «**تفریح**»: که نقش آن رهانیدن انسان از کسالت ناشی از یکنواختی انجام وظایف در محل کار و خانه است.
- ❖ ۳- «**رشد شخصیت**»: که از طریق افزایش معلومات و اطلاعات و افزایش مشارکت اجتماعی افراد حاصل می‌شود. بنابراین، فراغت فرصت پرورش استعدادهای بدنی و ذهنی را برای فرد فراهم می‌کند.<sup>۱</sup>

### \* انواع اوقات فراغت

دو مازیه پژوهش‌های مفصلی در حوزه اوقات فراغت انجام داده است؛ اما آنچه در نظریه‌اش اهمیت ویژه‌ای دارد؛ طبقه‌بندی او از انواع مختلف فراغت است<sup>۲</sup>:

#### ➤ انواع فراغت‌ها



### \* الگوهای نوین مصرفی فراغت جوانان و آسیب‌های ناشی از آن<sup>۳</sup>

کارشناسان مواردی همچون "مصرف فرهنگی فراغت، مصرف فضای فراغت، مصرف روابط و تعاملات فراغت، مصرف بدنی فراغت، کلاس‌های آموزشی فراغت" را از الگوهای نوین مصرفی فراغت جوانان برشمرده‌اند:

#### جدول الگوهای نوین مصرفی فراغت جوانان و آسیب‌های ناشی از آن

انواع آسیب‌ها و تهدیدات	مولفه‌های مرئی فراغت	الگوهای نوین مصرفی فراغت جوانان
(۱) پرخاشگری (۲) ابتذال (۳) گسترش جرائم اینترنتی (۴) سست شدن پایه‌های خانواده (۵) بحران هویت (۶) بی	(۱) گوش دادن به موسیقی، (۲) استفاده از ماهواره و اینترنت... (۳) نواختن موسیقی (۴) چت، (۵) وبلاگ نویسی (۶) بازیهای کامپیوتری	مصرف فرهنگی فراغت

۱ - «عوامل موثر بر نحوه گذران اوقات فراغت» (فراتحلیلی از پژوهش‌های موجود)، سید احمد میر محمد تبار، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، پرتال جامع علوم انسانی، ۱۳۹۴/۶/۱۳.

۲ - «عوامل موثر بر نحوه گذران اوقات فراغت» (فراتحلیلی از پژوهش‌های موجود)، سید احمد میر محمد تبار، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، پرتال جامع علوم انسانی، ۱۳۹۴/۶/۱۳.

۳ - قهرمانی فرد، کامیار، «آسیب‌شناسی الگوهای نوین گذران اوقات فراغت جوانان و آرایه راهبرهای مدیریتی - فرهنگی»، مجموعه مقالات کنگره ملی اوقات فراغت و سبک زندگی، ۱۳۹۲.

توجهی به قواعد و هنجارهای اجتماعی حاکم و ... (۷) رشد بی رویه شبکه های زیرزمینی		
(۱) پراکندگی اعضای خانواده (۲) گسستن علقه های خویشاوندی (۳) مزاحمت های خیابانی (۴) تضعیف هنجارها و ارزش های ملی و دینی (۵) تن پروری و رفاه طلبی (۶) گسترش جرایم سازمان یافته اجتماعی (۷) ترویج فردگرایی و لذت جویی شخصی	موزه ها و گالری های هنری (۲) کنسرت های موسیقی، (۳) کوه (۴) رستوران های بزرگ و سفره خانه های سنتی (۵) کافی شاپ ها (۶) پیتزافروشی ها و فست فودها (۷) مکان های ورزشی تفریحی (۸) پیست های اسکی، اسکیت، اسب سواری (۹) خانه باغها و ویلاهای بیلاقی (۱۰) دریاکنار، سواحل و ... (۱۱) مسابقات رالی	مصرف فضای فراغت
(۱) اعتیاد به موادمخدر (۲) افزایش طلاق (۳) بالا رفتن سن ازدواج (۴) تجمل گرایی و زندگی اشرافی (۵) رقابت و چشم و همچشمی	(۱) دورهمی ها و محافل دوستانه (۳) خیابان گردی (۴) پرسه در فضای مجازی (۵) شبکه های اجتماعی مجازی (فیس بوک، توئیتر و ...)	مصرف روابط و تعاملات فراغت
(۱) کاهش تعاون و مشارکت اجتماعی و سیاسی جوانان (۲) افول فرهنگ مطالعه و کتابخوانی (۳) گرایش به هنر مدرن (۴) تزلزل ارزش ها (۵) افزایش مسئولیت گریزی و بی اعتنائی اجتماعی (۶) گسترش فساد و بزهکاری های نامرئی	(۱) کلاس های زبان های خارجی (۲) کلاس های موسیقی و نوازندگی (۳) کلاس های هنری و ...	کلاس های آموزشی فراغت

## \*افراد موفق چگونه اوقات فراغت خود را می گذرانند؟

### ۱- آنها ورزش می کنند.

ورزش بدنی هم برای سلامت جسمی و هم برای سلامت روانی مهم است. نیم ساعت بعد از کار یا تعطیلات آخر هفته می تواند خون شما را پمپاژ کند، اندورفین شما را به جریان اندازد و روحیه شما را دوباره زنده کند. ورزش منظم به شما کمک می کند تا نظم و انضباط خود را حفظ کنید، اثرات طولانی مدت استرس را کاهش دهد. ظاهر و احساس بهتر و اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید.

### ۲- مطالعه می کنند.

خواندن یک مهارت مادام العمر است و افراد موفق هرگز مطالعه کتاب های جدید را متوقف نمی کنند. چه داستان باشد، چه داستان نباشد، کتاب ها به شما کمک می کنند درک بیشتری از دنیای اطراف خود داشته باشید. خواندن منظم به ایجاد واژگان و درک معنایی شما کمک می کند، به شما مهارت های ارتباطی بیشتری می بخشد.

### ۳- کلاس ها را می گذرانند.

تحصیلات نباید در دانشگاه متوقف شود. موفق ترین افراد در جهان کسانی هستند که متعهد می شوند هرگز یادگیری را متوقف نکنند. آنها همیشه از مهارت های جدید برای رزومه خود استفاده می کنند و جنبه های جدیدی از دنیای اطراف خود را یاد می گیرند. ارزش دوره های آنلاین رایگان را دست کم نگیرید. اگر یک ساعت رایگان و اتصال اینترنت دارید، می توانید مهارت جدیدی را یاد بگیرید.

### ۴- آنها داوطلب می شوند.

به گروهی از جوانان متخصص کمک کنید، برای بهبود جامعه اطراف خود وقت بگذارید. با کمک به دیگران احساس خوشبختی را در خودتان به وجود آورید. داوطلب شدن، شما را به افراد دیگری معرفی می کند که به هر طریقی یا دیگری می توانند به شما در پیشبرد حرفه خود کمک کنند.

### ۵- آنها شبکه سازی می کنند.

بسیاری از رویدادهای شبکه سازی در خارج از محدوده ساعات کاری وجود دارد. آنها صحبت با مردم و ملاقات با مردم را دوست دارند و موفقیت به طور طبیعی از آنجا به دنبال آنها می آید. هر چه شبکه ارتباطات شما گسترده تر باشد، فرصت های بیشتری در جاده خواهید داشت.

### ۶- آنها سرگرمی دارند.

یافتن و پیگیری یک سرگرمی به شما کمک می‌کند تا استرس خود را از بین ببرید ، سرگرمی شما بهتر است یک سرگرمی اجتماعی باشد.

۷- آنها وقت خود را با دوستان و خانواده می‌گذرانند.

آنها روابط شخصی خود را اولویت بندی می‌کنند. آنها از پیوند با دوستان و اعضای خانواده خود غافل نمی‌شوند.

