

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دانشگاه الزهراء (س)
دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

دانشگاه الزهراء (س)

دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

۱۶ / ۸ / ۱۳۸۳

پایان نامه

جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد

رشته روانشناسی تربیتی

عنوان

بررسی نحوه گذران اوقات فراغت نوجوانان کم توان ذهنی مدارس حرفه آموزی
شهرستان همدان

استاد راهنما

دکتر طیبه زندی پور

استاد مشاور

دکتر علیرضا کیامنش

دانشجو

زهرا خاقانی نژاد

شهریورماه ۱۳۸۳

تقدیم به :

انسانهای انسان ساز ،

عاشقان کار با کودکان استثنایی

و تمام کسانی که در راه خدمت به این

عزیزان از هیچ کوششی دریغ نمی ورزند.

چکیده :

حسن گذران اوقات فراغت ، ضامن سلامت و بهداشت روان انسان است. زیرا اشتغال مستمر و بدون وقفه ی فکری و عملی باعث خستگی جسمی ، ذهنی و عاطفی می شود. هدف پژوهش حاضر بررسی نحوه ی گذران اوقات فراغت نوجوانان دختر و پسر کم توان ذهنی است تا بتوان از هدر رفتن انرژی این افراد جلوگیری نمود و از بسیاری از انحرافات در این گروه پیشگیری کرد. از اینرو ، با توجه به پیشینه ی تحقیق، ۳ فرضیه تدوین شد :

۱- بین نحوه ی گذران اوقات فراغت نوجوانان دختر و پسر کم توان ذهنی مدارس حرفه آموزی شهرستان همدان تفاوت وجود دارد .

۲- بین میزان تحصیلات والدین و نحوه ی گذران اوقات فراغت نوجوانان دختر و پسر کم توان ذهنی مدارس حرفه آموزی شهرستان همدان رابطه وجود دارد .

۳- بین وضعیت اقتصادی خانواده و نحوه ی گذران اوقات فراغت نوجوانان دختر و پسر کم توان ذهنی مدارس حرفه آموزی شهرستان همدان رابطه وجود دارد .

برای گردآوری اطلاعات جهت حمایت از فرضیه های بالا از روش پیمایشی استفاده شد ، اطلاعات لازم با استفاده از پرسشنامه ی محقق ساخته جمع آوری و داده های حاصل از پژوهش با استفاده از روش آماری خی دو تحلیل شد. نتایج نشان داد که میان نحوه ی گذران اوقات فراغت دختر و پسر کم توان ذهنی و وضعیت اقتصادی خانواده ها ارتباطی وجود ندارد. اما میان میزان تحصیلات والدین و نحوه ی گذران اوقات فراغت رابطه وجود دارد .

فهرست

صفحه	عنوان فصل اول
۱	- مقدمه
۲	- بیان مسأله
۴	- پرسشهای پژوهش
۵	- اهداف پژوهش و ضرورت آن
۸	- فرضیه های پژوهش
۸	- تعریف نظری و عملی مفاهیم
فصل دوم	
ادبیات پژوهشی	
۱۱	- اوقات فراغت
۱۲	- تاریخچه ی اوقات فراغت
۱۳	- اهمیت و ضرورت اوقات فراغت
۱۷	- نظریه هایی در باره ی اوقات فراغت
۱۹	- ویژگیها، آثار و نتایج اوقات فراغت
۲۲	- فعالیتهای اوقات فراغت
۳۱	- نوجوانی
۳۳	- تاریخچه و تعاریف کم توان ذهنی
۳۵	- علل و عوامل کم توان ذهنی
۳۶	- طبقه بندی افراد کم توان ذهنی
۳۸	- نظریه های روانشناسی رشد
۴۰	- خصوصیات و ویژگیهای نوجوانان کم توان ذهنی
۵۲	- مسایل و مشکلات رایج در دوران نوجوانی
۵۶	- بهداشت روانی خانواده
پیشینه ی پژوهش	
۵۹	- تحقیقات انجام شده در ایران
۶۲	- تحقیقات انجام شده در سایر کشورها

فصل سوم

- ۶۷ - روش پژوهش
- ۶۷ - جامعه‌ی پژوهش
- ۶۸ - شرکت کنندگان
- ۶۸ - ابزار پژوهش
- ۶۹ - روش جمع‌آوری اطلاعات
- ۷۰ - روش پردازش داده‌ها

فصل چهارم

- ۷۱ - مقدمه
- ۷۳ - تجزیه و تحلیل فرضیه اول پژوهش
- ۷۴ - تجزیه و تحلیل فرضیه دوم پژوهش
- ۷۵ - تجزیه و تحلیل فرضیه سوم پژوهش
- ۷۶ - تجزیه و تحلیل فعالیت‌های هنری
- ۷۸ - تجزیه و تحلیل فعالیت‌های فرهنگی
- ۸۱ - تجزیه و تحلیل فعالیت‌های تفریحی
- ۸۴ - تجزیه و تحلیل پاسخ‌های تشریحی نوجوانان پسر
- ۸۷ - تجزیه و تحلیل پاسخ‌های تشریحی نوجوانان دختر
- ۹۰ - تجزیه و تحلیل پاسخ‌های تشریحی والدین
- ۹۰ - تجزیه و تحلیل پاسخ‌های تشریحی معلمان

فصل پنجم

- ۹۲ - بحث و نتیجه‌گیری
- ۱۰۰ - محدودیت‌های پژوهش
- ۱۰۱ - پیشنهادات

منابع

- ۱۰۶ - فارسی
- ۱۱۱ - انگلیسی

پیوستها

پرسشنامه نوجوانان کم‌توان ذهنی
پرسشنامه والدین

فصل اول

مقدمه

بیان مسأله

پرسشها و فرضیه های پژوهش

اهداف و ضرورت پژوهش

تعریف نظری و عملی مفاهیم

همیشه ایام تابستان به همان نسبت که برای دانش آموزان، شیرین، خاطره ساز ولذت آفرین است، برای خانواده ها دغدغه آور، اضطراب آفرین و تشویش ساز است. تنها خانواده ها نیستند که نگران روزهای تعطیل و فراغت دانش آموزان هستند؛ متخصصین تعلیم و تربیت هم به دلیل مستمر بودن جریان تعلیم و تربیت و ضرورت بهره وری از فرصت تابستان در اندیشه ی پاسداری از حریم این چند ماه هستند؛ چه دانش آموزی که حدود سه ماه از مدرسه فاصله گرفته احتمالاً با خلق و خوی تازه و رفتاری متفاوت به مدرسه می آید و این حاصل رها-شدگی، بی برنامه‌گی و عدم دور اندیشی ماست .

پرکردن اوقات فراغت افراد به گونه ای که بتواند از نظر روانی و اجتماعی برای آنان ثمربخش و در عین حال نشاط آور باشد، کاری پرهزینه، بسیارظریف و دشوار است. این امر برای افراد استثنایی که حدود ۱۲٪ از افراد کل جامعه (از این میان ۳٪ افراد کم توان ذهنی و ۹٪ بقیه شامل دیگر گروههای استثنایی، نابینا، ناشنوا،.....) را تشکیل می‌دهند (افروز، ۱۳۷۷) و بنا به علل مختلف اقتصادی، اجتماعی و روانی از مواهب و امکانات کافی برخوردار نیستند و اقدام اصولی و نظام یافته ای هم در مورد توانبخشی اجتماعی آنان به عمل نیامده ، بسیار دشوارتر است .

اگر معتقد باشیم؛ بودجه ای که صرف فراهم آوردن امکانات و تسهیلات عمومی می شود متعلق به تمام افراد جامعه است و هزینه هایی که صرف ساختن میدانهای ورزشی می شود، به خاطر استفاده ی عموم افراد کشور و به منظور تعمیم ورزش در سطح کشور می باشد و اگر ایمان داشته باشیم که همه ی انسانها بدون در نظر گرفتن نژاد، رنگ پوست، مذهب، شکل ظاهری و معلولیت‌های مختلف، از نظر انسان بودن برابر و یکسانند و باید از کلیه ی مواهب و

امکانات اجتماعی، رفاهی، تفریحی، آموزشی و فرهنگی یکسان بهره مند گردند، ناگزیر باید به فکر حداقل یک میلیون نفری باشیم که به علت معلولیتهای ذهنی، از نعمت برخورداری از این مواهب و امکانات اجتماعی محروم و بی نصیب می مانند .

بیان مسأله

نحوه ی گذران اوقات فراغت در گروهها و طبقات مختلف جامعه یکسان نیست. عده ای از افراد اجتماع به وسایل تفریحی، امکانات فرهنگی و مانند آن کمتر دسترسی دارند .

در ایران، تا کنون کمتر متخصصی به این فکر افتاده است که، نوجوانان استثنایی اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانند؟ یا بهتر بگوئیم افراد استثنایی که بیش از ده درصد جامعه را تشکیل می دهند و قادر به استفاده از امکانات تفریحی معمولی جامعه نیستند، چگونه اوقات فراغت خود را پر می کنند؟

در بسیاری از موارد، آنها که معلولیت شدیدی دارند، به علت نداشتن توان و مهارتهای لازم نمی توانند از اوقات فراغت خود به نحو سازنده و خلاق بهره گیرند. آنها مدت کوتاهی از روز در یک برنامه ی آموزشی تکراری و خسته کننده شرکت نموده و بقیه ی ساعات، بیکارمی- مانند (امیدوار، ۱۳۷۴) .

نوجوانانی که از لحاظ ذهنی یا جسمی توانایی انجام کاری را نداشته باشند احساس ناکامی و ناسازگاریها به صورت گوشه گیری، کمروبی، احساس حقارت، حساسیت زیاد، پرخاشگری و اضطراب بروز می کند. نقص بدنی، دامنه ی فعالیت فرد را محدود و برحرفه، شغل، روابط اجتماعی و درگذران اوقات فراغت تأثیرگذار است (احمدی، ۱۳۷۳) .

نوجوانان کم توان ذهنی به دلیل شکستهای متعددی که در زندگی خود با آن مواجه شده-
اند، از اعتماد به نفس کمتری نسبت به نوجوانان عادی برخوردارند، بنابراین، روحیه ی
هماندسبازی و هم‌رنگی با دیگران در آنها بیشتر از نوجوانان عادی است، لذا، با توجه به این
اصل که نوجوانان کم توان ذهنی قادر نیستند از نظر جسمی و ذهنی خود را با همسالان
عادی تطبیق دهند، می بایست وسایل و امکانات خاصی را برای آنان تهیه نمود، کاری کرد
که اجتماع، آنها را پذیرفته و نسبت به پیشرفت آنها حساسیت بیشتری نشان دهد .

اکثر خانواده هایی که دارای فرزند کم توان ذهنی هستند، سعی می کنند آموزش و پرورش
فرزندان خود را به آموزشگاههای استثنایی محول سازند، در صورتی که، والدین در این میان
نقش اساسی داشته و می توانند ضمن هماهنگی با مربیان، زمینه ی رشد همه جانبه آنان را
فراهم سازند .

برای افراد استثنایی "تربیت" جایگاه والاتری نسبت به "آموزش" دارد و در برنامه ریزی
آموزشی کودکان استثنایی، می بایست شاخص پرورش و تربیت را زیر بنا و محور قرار داد تا
آینده ی فردی و اجتماعی این گروه از دانش آموزان تضمین و بر لزوم حفظ و ارتقای پرورش
در کنار آموزش تأکید گردد. سعی ما بر این باشد که آنها در آینده افرادی خودکفا بوده و بتوانند
خود را با میزانهای اجتماعی وفق دهند. با انجام کارهای پرورشی سازنده و مفید می توان
محدودیتهای ذهنی این قبیل نوجوانان را تا اندازه ای جبران نمود و خلاء ارتباطی آنها با
جامعه را به میزان قابل توجهی کاهش داد (امیدوار، ۱۳۷۴).

والدین نوجوانان کم توان ذهنی عنوان می کنند: مشکل اصلی ما، پر کردن اوقات فراغت این
بچه هاست. اماکن دولتی به هیچ وجه از این بچه ها ثبت نام نمی کنند. نوجوان تمام مدت را
در منزل می گذرانند، آنچه را هم آموخته، فراموش می کند (روزنامه ی کیهان، ۱۳۷۶).

ما اغلب نوجوانان کم توان ذهنی را در چهارچوب قوانین و مقررات خشک، بی احساس، رسمی و قدیمی کلاسهای درس میخکوب می کنیم. اوقات غیر رسمی آنان هم بدون برخورداری از برنامه، وسایل و امکانات خاصی، با توجه به فقر تحصیلی والدین، شغل و موقعیت نامساعد اقتصادی خانواده های آنان، برای دختران اغلب با تماشای تلویزیون، استراحت افراطی و برای پسران با گشت و گذار و پرسه زدن در کوچه و خیابان، بدون هیچ نوع برنامه و نظارت خاصی، سپری می شود.

بنابراین، از جمله مشکلات مربوطه، نحوه ی استفاده ی این افراد از اوقات فراغت است. چرا که این مسأله نه تنها می تواند از هدر رفتن انرژی این افراد جلوگیری نماید، بلکه زمینه ی مفیدی برای پیشگیری از بسیاری از انحرافات در این گروه است. همانطور که می دانیم افراد کم توان ذهنی، در برابر انحرافات و مشکلات، نسبت به سایر گروههای همسال خود که از هوش عادی برخوردارند، آسیب پذیرتر بوده و از اینرو، نیاز به توجه و حمایت بیشتری دارند. لذا، برای اینکه بتوانیم اوقات فراغت این گروه را به شکل مفید و سازنده ای سازماندهی نمائیم، لازم است با وضعیت موجود آشنا شده و بدانیم که در حال حاضر، این گروه اوقات فراغت خود را چگونه سپری می کنند و چه زمینه های مثبتی برای هدایت اوقات خارج از مدرسه ی آنها وجود دارد؟

پرسشهای پژوهش

۱- دختران نوجوان کم توان ذهنی مدارس حرفه آموزی شهرستان همدان اوقات فراغت خود را

چگونه می گذرانند؟

۲- پسران نوجوان کم توان ذهنی مدارس حرفه آموزی شهرستان همدان اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانند؟

۳- آیا بین نحوه ی گذران اوقات فراغت دختران و پسران نوجوان کم توان ذهنی مدارس حرفه آموزی شهرستان همدان تفاوت وجود دارد؟

۴- آیا بین میزان تحصیلات والدین و وضعیت اقتصادی خانواده های نوجوانان کم توان ذهنی با نحوه ی گذران اوقات فراغت فرزندان آنها در مدارس حرفه آموزی شهرستان همدان رابطه وجود دارد؟

اهداف پژوهش و ضرورت آن

آگاهی از نیازهای نوجوانان، چراغی روشنگر در راه برنامه ریزیهاست. جهت موفقیت در این راه باید نوجوانان را درک و با افکار، تمایلات و نیازهایشان آشنا شد، باید دانست چه می-خواهند و آنها را از مسیر همان خواستههایشان هدایت نمود. لذا، هدف از تحقیق حاضر، بررسی جنبه های مختلف نحوه ی گذران اوقات فراغت نوجوانان دختر و پسر کم توان ذهنی شهرستان همدان می باشد. چنانچه بتوانیم اطلاعات خود را در زمینه ی نحوه ی گذران اوقات فراغت افراد کم توان ذهنی تکمیل نمائیم، به راحتی می توان به نکات مثبت و منفی وضعیت موجود پی برده و ضمن تقویت نکات مثبت به تضعیف نکات منفی بپردازیم. امید است این اقدام موجب جهت دهی به فعالیتهای اوقات فراغت افراد کم توان ذهنی شده و زمینه را برای شکوفایی استعداد های محدود آنان فراهم آورد.

در بیان ضرورت این پژوهش می توان گفت: توجه به علائق، سرگرمیها و نحوه ی گذران اوقات فراغت در گروههای سنی مختلف و طبقات مختلف اجتماعی و تأثیر آن در بهداشت روانی افراد، از مباحثی است که در سالهای اخیر، تحقیقات متعددی را در روانشناسی موجب

گشته است. به طوری که مجلات تحقیقی از قبیل مجله ی "پژوهش اوقات فراغت" و مجله ی "علوم اوقات فراغت" عمدتاً به گزارش تحقیقات در این زمینه می پردازند (اکبر زاده ، ۱۳۷۶).

"دنيس گيور" معتقد است : انسان آنقدر که با سختیها و مشکلات می تواند کنار بیاید و شرایط را بپذیرد، قادر نیست با اوقات فراغت وسیع و بی برنامه مواجه شود. اوقات فراغت فرصتی به نوجوان می دهد تا انرژیهایش را آزاد و به خلاقیت و خود شکوفایی نائل شود. ولی در صورتی که این فرصتها به هرز رود و نتواند نوجوان را به مشغولیت برانگیزد، زمینه ساز انحرافات و کجروی های او خواهد بود (شرفی، ۱۳۷۰). احدی و بنی جمال (۱۳۷۲) هم یکی از راههای پیشگیری از انحرافات رفتاری نوجوانان را همانا پر نمودن اوقات فراغت آنان به نحو بهینه می دانند .

آنچه امروز در جامعه ی ما، به عنوان یکی از مشکلات اصلی اوقات فراغت مطرح شده، عدم انضباط و بی برنامهگی است. تعطیلات طولانی تابستان اگر بدون برنامه ی منظم و حساب شده باقی بماند عواقب بسیار ناگواری به دنبال خواهد داشت .

در این میان، با توجه به اینکه بیش از یک میلیون کم توان ذهنی در جامعه ی ایرانی وجود دارد (افروز، ۱۳۷۷) رسیدگی به مسائل آنان هم اهمیت خاصی می یابد. در جامعه ی ما نوجوانان عادی در رابطه با اوقات فراغت خود دچار سردرگمی و بی برنامهگی هستند، مسلماً وقتی معلولیت ذهنی هم اضافه شود، مشکل پیچیده تر خواهد شد. علاوه بر مسائل سنی و هوشی، عوامل دیگری نظیر، جنسیت، وضعیت اقتصادی خانواده و..... هم می توانند در گذران اوقات فراغت افراد مؤثر باشند. چنانچه بنا به اظهار مسئول مرکز استثنایی شهید خیابانی شهر ری، برخی از دانش آموزان این مرکز، بدلیل مشکلات مالی و فقر، پس از پایان کلاسهای

درسی، به همراه والدین خود به گدایی می پردازند (خبرنامه ی محرمانه ی وزارت علوم و تحقیقات، شماره ی ۱۶ صفحه ی ۱۹).

در حال حاضر اغلب امکانات تفریحی موجود در سطح جامعه (از جمله پارکها، فرهنگسراها، بازیهای کامپیوتری و.....) به نحوی ساخته و تنظیم شده اند که صرفاً بچه های عادی و تیز-هوش می توانند به خوبی از آنها استفاده کنند، زیرا، استفاده از این امکانات یا مستلزم رقابت با دیگران است و یا فعالیتی را می طلبد که با میزان رشد جسمی و ذهنی افراد عادی مطابقت دارد. در مورد رسانه های گروهی هم، به همین منوال، برای مثال، برنامه های تلویزیون هیچ پیغام یا مطلب مفیدی برای کودکان و نوجوانان استثنایی ندارد. این در شرایطی است که حتی در بعضی از این برنامه ها، نقشهای بسیار بی ارزش و سطح پائینی به این افراد اختصاص داده می شود. این نقشها به گونه ای است که نه تنها نمی توانند یک الگوی خوب، و مثبت به این نوجوانان ارائه دهند، بلکه آنها را به شکل نامناسبی هم معرفی می نمایند .

خانه، مدرسه، مسجد، سینما، پارک، همه از مواردی هستند که چنانچه برخی از برنامه-هایشان با رشد فردی یک نوجوان کم توان ذهنی هماهنگ باشد ترقی و پیشرفت او را موجب خواهند شد.

رسانه های گروهی قادرند در مورد آموزش و پرورش افراد کم توان ذهنی ، جامعه را آگاه و اهداف کلی آن را بررسی نمایند؛ به طوری که علاوه بر والدین آنان، بقیه ی افراد جامعه هم احساس مسئولیت نمایند .

یک کودک یا نوجوان عادی ممکن است به هر نحو ممکن اوقات فراغت خود را پر کند اما کودک یا نوجوانی که مشکل ذهنی دارد ، نیاز به کمک و برنامه ریزی ویژه دارد .

خلاقیتها و بالاخره مشارکت آزادانه در اجتماع است (دومازیه به نقل از عصاره، ۱۳۷۷).
منظور از اوقات فراغت، فرصت و زمانی است که انسان مسئولیت پذیر هیچگونه تکلیف یا کار
موظفی را عهده دار نبوده، زمان در اختیار اوست که با میل و انگیزه ی شخصی به امر خاصی
بپردازد (افروز، ۱۳۷۰). در این پژوهش منظور از اوقات فراغت زمانی است که افراد کم-
توان ذهنی با شوق و رغبت به سرگرمیها، تفریحات و فعالیتهای مورد علاقه ی خود می-
پردازند.

۲- نوجوانی: "دوره ایست حد فاصل میان کودکی و بزرگسالی. حدود و طول مدت آن بسته
به افراد وجوامع گوناگون متغیر است. شروع آن معمولاً همراه با بلوغ جنسی است. به طور کلی
می توان گفت ، دوره ی نوجوانی سنین ۱۲ تا تقریباً ۲۱-۱۸ سالگی است (احدی، بنی جمال،
۱۳۷۲). در این پژوهش، سنین ۲۱-۱۳ سالگی مورد مطالعه قرار گرفت. البته انتخاب این
محدوده ی سنی (بنا به دلایلی نظیر، تأخیر رشد در افراد کم توان ذهنی) بر حسب سن،
شامل نوجوانانی است که پس از پایان تحصیلات ابتدایی، در مدارس استثنایی، وارد مدارس
حرفه آموزی می شوند.

۳- کم توان ذهنی: رایجترین تعریف از کم توانی ذهنی، توسط سازمان آمریکایی AAMR
(Assosation American Mental Retardation) ارائه شده است؛ " کم توانی ذهنی به
محدودیتهای اساسی در کارکرد حال فرد اشاره دارد که به طور معناداری از طریق کارکرد
هوشی زیر میانگین جامعه مشخص می شود و با دو یا چند محدودیت درحوزه ی مهارتهای
سازگاری همچون ؛ رابطه ی خود مراقبتی، زندگی خانوادگی، مهارتهای اجتماعی، مشارکت،
خود رهبری ، سلامت و تندرستی، تحصیلات کاربردی، اوقات فراغت و کار همراه است.
کم توانی ذهنی قبل از هجده سالگی ظاهر می شود(لوکاشن، به نقل از Harriet ; 1999)."

در سازمان آموزش و پرورش استثنایی ایران جهت سنجش و پذیرش دانش آموزان کم توان-
ذهنی از تستهای استاندارد وهنجار شده (نظیر لایتر، گودیناف، وکسلر، و.....) استفاده می شود،
تستهای بکار رفته از نظرتشخیص کم توانی ذهنی و درجات مختلف آن(آموزش پذیر، تربیت-
پذیر، مرزی و.....) دارای اعتبار بالا می باشند. اکثر افراد کم توان ذهنی آموزش پذیر تحت
پوشش سازمان آموزش و پرورش استثنایی بوده و لذا با مراجعه به مدارس دانش آموزان کم-
توان ذهنی، می توان به نمونه ی نماینده ای از کل این گروه دست یافت.

از اینرو نمونه ی تحقیق در عمل، شامل کلیه ی دانش آموزان کم توان ذهنی مشغول به
تحصیل در مدارس آموزش وپرورش استثنایی شهرستان همدان می باشد.

فصل دوم

ادبیات پژوهشی
پیشینه پژوهشی

اوقات فراغت

واژه ی انگلیسی "Leisure" به معنای اوقات فراغت و در زبان فارسی با لفظ تفریح، به معنای رسیدن به آرامش روان به کار رفته است (سیاح، ۱۳۷۲). در لغت به معنای "آسودگی و آسایش" معمولاً در مقابل اشتغالات و درگیری های روزمره که موجب خستگی می شود، به کار می رود (شریفیان و همکاران، ۱۳۷۶).

اوقات فراغت از دیدگاههای مختلف دارای تعاریف متفاوت و متعددی است. صاحب نظران علوم مختلف، نظرات متفاوتی ارائه نموده و هر کدام بر اساس عواملی مانند: ۱- نوع فرهنگ، مبانی ارزشی و اعتقادی؛ ۲- مبانی و دیدگاههای خاص علوم مورد نظر؛ ۳- گروه، جامعه یا قشر مورد توجه (نوجوانان، جوانان، زنان، دانشجویان،...) به ارائه ی تعریف اوقات فراغت پرداخته و موارد خاصی را مورد توجه و تأکید قرار داده اند.

صاحب نظران قرن نوزده، اوقات فراغت را اینگونه تعریف کرده اند: "کارل ماکس"، فراغت را فضای وسیع رشد و پیشرفت انسانی؛ "آگوست کنت"، عامل توسعه و پیشرفت بشر و "انگلس" آن را کاهش میزان کار و شرکت جستن در فعالیتهای اجتماعی می داند (سیاح، ۱۳۷۲).

دکتر "جی.بی. نیش" در کتاب «فلسفه ی فراغت و تفریحات سالم» می گوید: فراغت مربوط به اوقاتی از زندگی انسان می شود که از کار کردن آزاد است و یا در خواب نیست. تفریحات سالم مربوط به نحوه ی برداشت افراد از این اوقات است (یوسفی، ۱۳۷۱). و یا زمان آزادی است که فرد با توجه به شرایط و موقعیت اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و... به دنبال خواستههای دلخواه، علائق و افکار شخصی خویش است. در اینجا، زمان آزاد و عشق و علاقه ی فرد با توجه به پایگاه اجتماعی او مطرح است (همان).

همچنانکه ملاحظه می شود در ارائه ی تعریف اوقات فراغت عده ای از صاحب نظران "ویژگیهای اوقات فراغت" عده ای دیگر، "اهداف اوقات فراغت" و گروهی "آثار و نتایج اوقات فراغت" را مورد توجه قرار داده اند (کوهستانی، امینیان ۱۳۷۸). از میان تعاریف ارائه شده، تعریف دومازیه، تقریباً جامع ترین تعریف از اوقات فراغت است که علاوه بر ویژگیهای اوقات فراغت، کارکردها و نتایج را هم در برمی گیرد.

"دومازیه" معتقد است: "اوقات فراغت شامل مجموعه فعالیتهایی است که شخص پس از فراغت از تعهدات، تکالیف شغلی، خانوادگی و اجتماعی، با میل و اشتیاق به آن پرداخته، هدفش استراحت، تفریح، توسعه ی دانش، یا به کمال رساندن شخصیت خویش، به ظهور رساندن استعدادها، خلاقیتها و مشارکت آزادانه در اجتماع است (عصاره، ۱۳۷۷)".

تاریخچه ی اوقات فراغت

آیا اوقات فراغت پدیده ی خاص جامعه ی صنعتی است و یا با خلقت بشر و شروع زندگی اولیه ی انسان این اوقات وجود داشته است؟ صاحب نظران در این زمینه عقاید مشترکی ندارند، اما می توان گفت؛ مفهوم اوقات فراغت و چگونگی گذران آن در دوره های مختلف زندگی بشر متفاوت بوده و با تحولات اجتماعی، برکمیت، کیفیت و اهمیت آن افزوده شده است. لذا مختصراً به بررسی سیر تحول چگونگی گذران اوقات فراغت می پردازیم.

انسان از همان دوران اولیه، جهت تأمین معاش خود به ستیز با طبیعت برخاست. طبیعت این اشتغال و میزان پرداختن به آن نه تنها موجب خستگی نمی شد، خود، نوعی تفریح هم بوده است، به عبارت دیگر، عملاً مفهوم کار، اشتغال و بازی و تفریح برای او یکی بوده است (یوسفی، ۱۳۷۴).