

اوقات فراغت و اهمیت آن برای نوجوانان

www.ketab.ir

مؤلف

عاطفه دیانی نیا

- سرشناسه : دیانی‌نیا، عاطفه، ۱۳۵۰-
 عنوان و نام : اوقات فراغت و اهمیت آن برای نوجوانان/مؤلف عاطفه دیانی‌نیا.
 پدیدآور
 مشخصات نشر : مه‌ولات: انتشارات جالیز، ۱۳۹۹.
 مشخصات : ۱۰۳ ص.
 ظاهری
 شابک : ۲۵۰۰۰۰ ریال: 1-978-622-263356
 وضعیت فهرست : فیبا
 نویسی
 یادداشت : کتابنامه: ص. ۹۴ - ۱۰۳.
 موضوع : اوقات فراغت -- ایران
 موضوع : Leisure -- Iran
 رده بندی کنگره : GV۱۲۷
 رده بندی دیویی : ۷۹۰/۰۹۵۵
 شماره : ۷۴۳۶۶۷۳
 کتابشناسی ملی

اوقات فراغت و اهمیت آن برای نوجوانان

عاطفه دیانی‌نیا

ناشر: انتشارات جالیز

چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۹ / ۵۰۰ نسخه

قطع: وزیری / تعداد صفحه: ۱۰۳

قیمت: ۳۰۰,۰۰۰ ریال

شابک: ۱-۳۵۶-۲۶۳-۶۲۲-۹۷۸

حق چاپ محفوظ است

آدرس: مشهد. بلوار شهید رضوی روبروی درب دانشکده روانشناسی دانشگاه فردوسی

تلفن تماس: ۰۹۱۵۹۳۰۹۹۶۳-۰۹۱۵۸۳۱۹۵۳۵-۰۵۱۳۸۷۹۵۲۸۸

فهرست

۸.....	مقدمه
۱۳.....	فصل ۱
۱۴.....	تعریف اوقات فراغت
۱۷.....	اهمیت اوقات فراغت
۲۰.....	دیدگاههای مربوط به اوقات فراغت
۲۸.....	عوامل مؤثر در کاهش استفاده از اوقات فراغت
۳۱.....	فصل ۲
۳۲.....	انواع اوقات فراغت
۳۲.....	انواع فعالیت های مناسب برای اوقات فراغت
۳۶.....	کارکردهای اوقات فراغت
۴۲.....	وظایف و عملکرد اوقات فراغت
۴۴.....	اشکال گذران اوقات فراغت
۴۶.....	اصول حاکم بر گذران اوقات فراغت
۵۰.....	فصل ۳
۵۱.....	ارتباط اوقات فراغت و سلامت اجتماعی
۵۵.....	نظریه های مربوط به سلامت اجتماعی
۵۷.....	نظریه های فراغت
۶۱.....	اوقات فراغت و ورزش
۶۷.....	فصل ۴

- ۶۸..... ضرورت گذران اوقات فراغت در نوجوانان و جوانان:
- ۷۰..... اصول مهم در برنامه ریزی برای اوقات فراغت (فعالیت های فوق برنامه)
- ۷۳..... تابستان و دانش آموزان - خلاقیت ها و آسیب پذیری ها
- ۷۷..... مراقبت ها در اوقات فراغت نوجوانان و جوانان
- ۷۷..... علت بیکاری نوجوانان و جوانان:
- ۷۹..... نقش اولیاء در گذران اوقات فراغت نوجوانان و جوانان
- ۸۵..... لزوم برنامه ریزی اوقات فراغت در نوجوانان و جوانان
- ۸۷..... توصیه به والدین در مورد اوقات فراغت فرزندان
- ۸۸..... پیشنهاداتی برای نوجوانان و والدین برای استفاده بهتر از اوقات فراغت
- ۹۴..... منابع و مآخذ:

مقدمه

شبهانه روز انسان را به سه زمان تقسیم کرده اند. زمان زیستی مثل خواب، خوراک و مراقبت های بهداشتی (۱۰ ساعت)، زمان تأمین معاش، همچون کار کردن و رفع نیازمندیهای اقتصادی (۹ ساعت) و بالاخره وقت آزاد با زمان باقیمانده که حدود ۵ ساعت در روز است (جنسن، ۱۹۹۶)، همان اوقات فراغت است که شخص به میل خویش به انواع فعالیت های فراغتی مورد علاقه خود می پردازد.

فنیکس معتقد است که مسئله سرگرمی و اوقات فراغت، مسئله آزادی فرد است که طی آن به تفریح می پردازد: «فراغت شامل آن بخش از زمان فرد است که مقید به انجام تقاضاهای زیستی و امرار معاش نیست و شخص می تواند به شکل آزاد و اختیاری به برنامه های انتخاب شده خود بپردازد، (رینولد و همکاران، ۱۹۷۹).

کارلسون و همکاران در تعریف واژه تفریح پس از ذکر تعاریفی که توسط رومنی، براچر، کالدو، گرین و گری بیان گردیده است تفریح را چنین تعریف می نمایند: «تفریح هر نوع تجربه انتخاب شد داوطلبانه در اوقات فراغت است که فرد انتظار دارد با شرکت در آن به رضایت مندی، احساس لذت و مثبت بودن دست یابد» (رینولد و همکاران، ۱۹۷۹)

نشاط و سرور لازمه زندگی است و پرمردگی و کسالت زایل کننده استعدادها و توانایی های انسان می باشد. در فضایی که که نوجوانان و جوانان و حتی بزرگسالان فرصت

تحرك و تلاش می یابند و فارغ از کارها و امور عادی و رسمی به تفریح و سرگرمی مورد علاقه خویش می پردازند می توان به استمرار فعالیت ها و شکوفایی استعدادها دل بست. به عبارت دیگر در جایی که مجالی برای فراغت یافت نمی شود افسردگی و رخوت به سراغ انسان خواهد آمد.

ضرورت توجه به اهمیت کاربرد اوقات فراغت آن چنان نباشد که تمدن امروزی را به خود مشغول داشته که ناچار در کنار دیگر نهادهای اجتماعی به تأسیس نهاد اوقات فراغت تیز دست یازیده است. اوقات فراغت محصول محصول دوره اندیشی انسان در مورد سرنوشت خود و دوره رهایی از فعالیت های یدی و جمعی می باشد. امروزه دیگر اوقات فراغت یک پدیده جانبی نیست بلکه فراغت یکی از حوزه های مهم تمدن جدید است که با گسترش خود کم و کیف تولید فرهنگی را هم دگرگون کرده است بنابراین در همه جوامع بشری به آن به صورت یک نیاز واقعی می نگرد، شده و دولت ها سعی دارند با انتخاب الگوهای مختلف به تعریف، تقویت و گسترش آن در میان نسل ها و قشرهای مختلف جامعه بپردازند.

یکی از مهمترین لایه های اجتماعی جامعه ما و هر جامعه ای قشر جوان می باشد که سعی می شود مسائل اوقات فراغت آنها را مورد بررسی قرار دهد.

یکی از مشکلات پایدار جوامع فعلی فراهم آوردن وسایلی است که نیاز به فعالیت های تفریحی سالم و کافی را تضمین نماید.