

## اوقات فراغت و تفریح از دیدگاه روان شناسی

آسیه توفیقی تفتی<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> دانش آموخته سطح ۳ مؤسسه آموزش عالی حوزوی ریحانه النبی (سلام الله علیها) شیراز

### چکیده

اوقات فراغت و تفریح از اساسی‌ترین جنبه‌های زندگی انسان محسوب می‌شوند که تأثیر عمیقی بر رشد فردی و اجتماعی دارند. روان‌شناسی با نگاه علمی به این مقوله، انواع فراغت (فعال، نیمه‌فعال و انفعالی)، دوره‌های رشد فراغتی در مراحل مختلف زندگی و نقش نیازها و انگیزه‌ها در شکل‌گیری فعالیت‌های فراغتی را بررسی می‌کند. همچنین کارکردهایی همچون تخلیه هیجانات، سازگاری با فشارهای محیطی، خودبرون‌فکنی، روان‌درمانی، شکوفایی استعدادها و ارتقای هویت اجتماعی برای فراغت و تفریح برشمرده شده است. در نهایت، توجه به اولویت نیازها، امکانات موجود، مسئولیت‌پذیری و مدیریت زمان، از مهم‌ترین عوامل بهینه‌سازی اوقات فراغت به شمار می‌روند. این مقاله تلاش دارد تا جایگاه اوقات فراغت را از منظر روان‌شناسی روشن ساخته و اهمیت آن را در بهبود کیفیت زندگی فردی و اجتماعی تبیین نماید.

**واژه‌های کلیدی:** اوقات فراغت، تفریح، سلامت روان، روان‌شناسی.

## مقدمه

زندگی انسان معاصر، بیش از هر زمان دیگری با پیچیدگی‌ها، فشارهای روانی، الزامات شغلی و مسئولیت‌های اجتماعی گره خورده است. در چنین شرایطی، اهمیت اوقات فراغت و نحوه گذران آن به‌عنوان یکی از مؤثرترین عوامل در ارتقای کیفیت زندگی و بهداشت روانی بیش از پیش آشکار می‌شود. اوقات فراغت نه تنها فرصتی برای استراحت و رهایی از خستگی‌های جسمی و ذهنی است، بلکه عرصه‌ای برای رشد شخصیت، شکوفایی استعدادها، تقویت روابط اجتماعی و تجربه لذت‌های سالم و سازنده محسوب می‌شود.

از دیدگاه روان‌شناسی، فراغت صرفاً به معنای نبود کار یا بیکاری نیست، بلکه حالتی از رهایی و آزادی برای انتخاب فعالیت‌هایی است که فرد را به تعادل روانی، رضایت درونی و احساس معنا در زندگی نزدیک می‌سازد. روان‌شناسان با توجه به نقش حیاتی اوقات فراغت در رشد و تکامل انسان، انواع آن را به فراغت فعال، نیمه‌فعال و انفعالی تقسیم کرده‌اند. هر یک از این اشکال، پیامدهای مثبت و منفی خاص خود را دارد؛ به‌گونه‌ای که فراغت فعال می‌تواند زمینه‌ساز ارتقای سلامت روان و جسم باشد، در حالی که فراغت انفعالی در صورت افراط، ممکن است به کاهش خلاقیت و بروز ناهنجاری‌های رفتاری بینجامد.

علاوه بر این، گذران اوقات فراغت در مراحل مختلف زندگی از کودکی تا سالمندی، دچار تغییر و تحول می‌شود و متناسب با نیازها، علایق و شرایط فردی و اجتماعی افراد شکل می‌گیرد. کودکان از طریق بازی‌های ساده و گروهی، مهارت‌های اجتماعی می‌آموزند؛ نوجوانان و جوانان در این بستر به هویت‌یابی و خودشناسی دست می‌یابند؛ و بزرگسالان و سالمندان نیز از طریق فراغت سالم می‌توانند تعادل روانی خود را حفظ کرده و از بحران‌های دوره‌های مختلف زندگی عبور کنند.

در روان‌شناسی، اوقات فراغت و تفریح همچنین به‌عنوان راهکاری مؤثر در تخلیه هیجانات، کاهش استرس، مقابله با فشارهای زندگی مدرن، افزایش انگیزش و ارتقای احساس رضایت از زندگی معرفی شده است. حتی برخی نظریه‌های روان‌شناختی همچون هرم نیازهای مازلو، توجه ویژه‌ای به نقش فراغت در تأمین نیازهای اساسی و متعالی انسان دارند. بنابراین، مطالعه علمی و عمیق اوقات فراغت از منظر روان‌شناسی، ضرورتی انکارناپذیر است که می‌تواند به سیاست‌گذاران، خانواده‌ها و افراد کمک کند تا با برنامه‌ریزی صحیح، از این فرصت ارزشمند برای بهبود کیفیت زندگی فردی و اجتماعی بهره‌برداری کنند.

## گفتار اول: انواع فراغت در علم روان‌شناسی

روانشناسان به لحاظ اهمیت نقش و اوقات فراغت در تکون شخصیت افراد یک جامعه، به‌ویژه کودکان، نوجوانان و جوانان، طبقه‌بندی‌های گوناگونی را برای این امر ارائه کرده‌اند که یکی از معروف‌ترین آنها چنین است:

## الف - فراغت غیرفعال (انفعالی)

اوقات فراغت منفعل در برگیرنده فعالیت‌هایی است که در آنها شخص خود را چندان درگیر فعالیت‌های جسمی و روانی نمی‌کند و انسان در آن، پذیرنده محض است. او در این وضعیت، فقط دریافت‌کننده محرک‌های صوتی و تصویری است. نمونه‌ای از این نوع اشتغال در اوقات فراغت، رفتن به سینما و تماشای تلویزیون، نیز گوش کردن به رادیو، استفاده از اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای است. امروزه انحاء و وسائل ارتباط جمعی در ردیف وسایل و ابزاری به‌شمار می‌روند که اوقات فراغت متقاضیان خود را به فراغت انفعالی تبدیل می‌کنند.

اگرچه برنامه‌های سودمند رادیویی و تلویزیونی و رایانه‌ای، در پرورش قدرت ذهنی افراد مؤثرند و به رشد خلاقیت انسان کمک می‌کنند، اما مشکلاتی که بیان شد را نیز به همراه دارند. این نوع فراغت موجب می‌شود که اراده و خلاقیت از انسان گرفته شود و گاهی نیز تأثیر منفی بر روی اندیشه و عمل انسان می‌گذارد و برای نونهالان بدآموزی دارند.

### ب- نیمه فراغت

این نوع از فراغت به وضعیتی اطلاق می‌شود که طی آن، کار و فراغت با یکدیگر درآمیخته و در یک زمان انجام می‌شوند. در چنین شرایطی، لذت خلق آثار هنری و ظرافت‌های کاری و به‌دنبال آن درآمد حاصل شده، در کنار هم قرار می‌گیرند. فعالیت‌هایی مثل کشاورزی، دامداری، باغداری، نقاشی، مجسمه‌سازی، منبت‌کاری و معرق‌کاری که لذت و کار و درآمد را هم‌زمان تأمین می‌کنند، وضعیتی را پدید می‌آورند که در اصطلاح بدان *نیمه‌فراغت* گفته می‌شود. در نتیجه نیمه فراغت، ترکیبی از کار و فراغت و گذران مفید آنها است و هدف فقط کار یا گذران اوقات فراغت نیست.

### ج- فراغت فعال

در «فراغت فعال» فرد برای فعالیت‌های فردی و اجتماعی تحرک، پویایی و حضور فعال و مؤثر دارد و شامل آن فعالیت‌هایی است که انجام آنها مستلزم صرف انرژی جسمی یا روانی است. بخشی از این فعالیت‌ها مستلزم رقابت و تمرکز و برخی دیگر نیازمند تلاش بدنی یا ذهنی و روانی عمده‌ای است، چنین فرآیندی، زمینه مناسبی را برای رشد شخصیتی و بلوغ اجتماعی و نیز شکوفایی استعداد‌های انسان فراهم می‌آورد. از سوی دیگر، روش‌های مناسبی برای رویارویی با عرصه‌ها و صحنه‌های مختلف اجتماعی و فرهنگی و حل مشکلات را ارائه می‌دهد.

در این شیوه، از اوقات فراغت به بهترین شکل بهره‌برداری و اهداف آن نیز محقق می‌شود. بدین ترتیب، کار و لذت و تفریح سالم به‌دست می‌آید. انواع گردش‌ها و ورزش‌ها، تفریحات و بازی‌های گروهی و نواختن یک قطعه موسیقی از این نوع فعالیت‌های فراغتی محسوب می‌شوند. این نوع فراغت، در مقابل فراغت انفعالی به منزله نوعی کارگاه آموزشی بسیار متنوع است که شخص در آن ضمن نقش‌آفرینی، جنبه‌های مختلف وجودی خود را کشف و به‌عنوان یک انسان موفق و شهروند خوب شناخته می‌شود. بنابراین، از این نوع اوقات فراغت، به‌عنوان پروژه‌های به‌منظور هویت‌یابی و بروز خلاقیت و ابتکار عمل می‌توان یاد کرد. (روزبهایی، ۱۳۸۶)

### گفتار دوم: دوره‌های رشد فراغت در علم روان‌شناسی

همه انسان‌ها در سنین مختلف زندگی، همان‌طور که در حال رشد هستند، در فراغت خود هم رشد پیدا می‌کنند. در هر مرحله زندگی، انسان می‌تواند فعالیت درست فراغتی را انجام دهد یا فعالیت نادرستی در فراغت خود داشته باشد. هر فردی باید پیش از آنکه وارد مرحله بعدی فراغتی خود شود، مرحله قبل را به‌خوبی طی کرده باشد. به همین دلیل افراد باید به مراحل فراغتی خود توجه داشته باشند و ببینند چه چیزهایی باعث شده که به فعالیت‌های فراغتی خاص علاقمند شوند.

**الف- رشد فراغتی کودکان ۳ تا ۷ ساله:** فعالیت‌های کودک در این زمان به سمت کشف کردن چیزهای جدید جهت پیدا می‌کند و یادگیری و فراغت را به هم پیوند می‌دهد. در این دوره کودکان می‌خواهند با فعالیت‌های فراغتی خود، جلب توجه کنند و خودی نشان بدهند. در این سن کودکان در بازی‌های شان کم‌کم به رقابت می‌پردازند. آنها در فعالیت‌های حرکتی مانند لی‌لی بازی و بالابندی یا بازی‌های جفتی مانند قائم باشک یا فعالیت ابتکاری مانند رنگ‌آمیزی و خاله‌بازی یا حل مسئله مانند

پازل و خانه‌سازی شرکت می‌کنند. آنها در این بازی‌ها به مرور نقشی مانند رهبر- پیرو، گوشه‌گیر یا مقصر پیدا می‌کنند(یا بروز می‌دهند) که در برخی مراحل آینده هم این نقش‌ها هم‌چنان با آنها می‌ماند.

**ب- رشد فراغتی کودکان ۸ تا ۱۰ ساله:** این سن دوران شروع بلوغ افراد است و آنها دوست دارند مستقل‌تر از گذشته در فعالیت‌های فراغتی شرکت کنند. آنها هنوز به آن بلوغ فکری نرسیده‌اند که بتوانند تصمیمات درست بگیرند و شاید به فعالیت‌هایی روی بیاورند که برای آنها خطرناک باشد. از نظر مهارت‌های حرکتی بین دختران و پسران در این سن تفاوت وجود دارد، زیرا دختران زودتر مرحله بلوغ خود را طی می‌کنند و از نظر فیزیکی و ورزشی بهتر از پسران عمل می‌کنند. در این سن اصطلاح *دختران پرواز* هم برای دختران به کار برده می‌شود، زیرا آنها در فعالیت‌های تویی هم مانند پسران شرکت می‌کنند، اما کم‌کم از جنس مخالف فاصله گرفته و هر یک با گروه‌های هم‌جنس خود بازی می‌کنند.

**ج- رشد فراغتی کودکان ۱۰ تا ۱۴ ساله:** در این دوره اوج بلوغ افراد فرامی‌رسد که در دختران ۱۰ تا ۱۲ سال و در پسران ۱۲ تا ۱۴ سال است. در این دوره آنها در فعالیت‌های خود کمی رسمی‌تر عمل می‌کنند و حدسیات و ذهنیات خود را مورد آزمایش قرار می‌دهند. شوخ‌طبعی آنها هم شکل می‌گیرد و با فعالیت‌هایی که انجام می‌دهند، هویت خود را مشخص می‌کنند. برنامه‌های تفریحی انتخابی نقش به‌سزایی در هویت آنها دارد. شخصیت فردی که به موسیقی و شعر و نقاشی می‌پردازد با فردی که بازی‌های رایانه‌ای و پرهیجان می‌پردازد، تفاوت بسیاری دارد. گروه‌های دوستی در این سن بیشتر شکل می‌گیرند. در این سن خود فرد دوستانی را براساس علاقه‌ها و فعالیت‌هایشان انتخاب می‌کند که معمولاً وقت آزاد را هم با یکدیگر سپری می‌کنند.(قربانی، ۱۴۰۱)

**د- رشد فراغتی نوجوانان ۱۵ تا ۱۹ ساله:** در این دوره نوجوانان در فعالیت‌های خود نقش‌های مختلف را امتحان می‌کنند و به‌دنبال فعالیت‌های فراغتی‌ای هستند که آنها را بزرگسال نشان بدهد و دید بچه بودن را به آنها عوض کند. در این زمان افراد زمان زیادی برای فراغت خود دارند و امکان گرفتن تصمیمات اشتباه بسیار بالا است. این دوره بهترین سن برای آموزش اشغال درست اوقات فراغت است تا آنها بتوانند از فعالیت‌های فراغتی برای بهبود کیفیت زندگی خود استفاده کنند و فرصت‌ها، توانایی و ضعف‌های خود را از طریق فعالیت‌های فراغتی درک کنند.

**ه- رشد فراغتی جوانان ۱۹ تا ۲۵ ساله:** جوان دائماً در حال کسب تجربه است و سعی دارد به استقلال واقعی برسد. او در دوران گذشته در فعالیت‌های خود تحت نظارت دیگران قرار داشته، اما در این سن می‌تواند آزادانه به‌دنبال کارها و فعالیت‌هایی برود که به آنها علاقمند است. این وضعیت به *پرواز/از قفس* معروف است. جوانان فرصت‌های فراغتی بیشتری پیدا می‌کنند و زندگی جدید کاری یا تحصیلی تاثیر به‌سزایی روی فعالیت‌های فراغتی آنان دارد. بسیاری از فعالیت‌های نابهنجار در این دوره شکل می‌گیرند! بدین خاطر دوره مهمی از نظر فراغتی محسوب می‌شود.(همان)

**و- رشد فراغتی جوانان ۲۵ تا ۳۵ ساله:** بعد از اتمام دوران قبلی، چالش‌ها و تغییرات زیادی در انتظار انسان‌ها است. آنها باید تصمیمات بزرگی برای زندگی خود بگیرند. مثل اینکه تصمیم بگیرند ازدواج نمایند یا ادامه تحصیل بدهند یا وارد بازار کار بشوند. افراد در این دوره به‌دنبال موقعیت‌های اجتماعی خود هستند و بیشتر وقت خود را صرف یافتن دوستانی می‌کنند که علایق آنها با علایق خودشان یکسان است. طبق تحقیقات کسانی که در دوره‌های قبلی به‌صورت منظم ورزش می‌کردند در این مرحله هم به ورزش اهمیت می‌دهند. آنها در این دوره فعالیت‌های فراغتی شغلی دارند. بدین صورت که با همکاران خود به تفریح می‌پردازند. دوستی‌ها در این دوره شکل پایدار به خود می‌گیرد و فعالیت‌های فراغتی بلندمدت فرد در این دوره انتخاب می‌شوند.

ز- **رشد فراغتی بزرگسالی ۳۶ تا ۴۵ ساله:** این دوره به دوره *آشیانه* معروف است، زیرا بیشتر فعالیت‌های فراغتی بر مبنای خانواده و کودکان انجام می‌شود. والدین بیشتر وقت خود را صرف گردش کودکان و توجه به فعالیت‌های آنان می‌کنند و کمتر به خود به تنهایی می‌پردازند. فعالیت‌های ورزشی بیشتر جنبه حفظ سلامتی پیدا می‌کند و از تفریح و لذت کمی فاصله می‌گیرد. به مرور در این دوره از شدت ورزش کاسته می‌شود و ورزش با فرزندان در اولویت قرار می‌گیرد. برخی از افراد دچار بحران‌های واقعی در اواسط زندگی خود می‌شوند، برخی سعی می‌کنند گذشته خود را جبران و موقعیت‌های جدید را امتحان کنند. اصطلاح *دهه ضرب العجل* گویای این دوره است یعنی زمانی که درک افراد از زندگی تغییر می‌کند و خود را درک می‌کنند. افراد بدین خاطر دائم از خود می‌پرسند که زمان باقیمانده را دوست دارند چگونه سپری کنند.

ح- **رشد فراغتی اواخر دوره بزرگسالی ۴۶ تا ۶۵ ساله:** *سندروم آشیانه خالی* از نشانه‌های این دوره است. فرزندان در این مرحله به‌خاطر رفتن به دانشگاه و ازدواج و مانند آن، خانه پدری خود را ترک می‌کنند. در این دوره افراد دوباره باید به تنهایی یا به همراه همسر به فعالیت‌های فراغتی خود بپردازند. برخی افراد بعد از جدایی فرزندان نمی‌دانند باید به چه فعالیت‌هایی بپردازند. برخی هم فعالیت‌های فراغتی جدیدی را آغاز می‌کنند و سبک زندگی و علایق خود را تغییر می‌دهند. برنامه‌ریزی برای بازنشستگی یکی از مهم‌ترین مسائل آنها است. بسیاری از افراد در این دوره باید به فعالیت‌هایی بپردازند که به حفظ سلامت آنها کمک کند. (همان)

ط- **رشد فراغتی در دوره سالمندی ۶۶ سال به بالا:** فقط ۲۲٪ سالمندان در این سن، فعالیت بدنی منظم در طول هفته دارند. آنها در این سن سرشار از تجربه و دانش از سال‌های زندگی خود هستند که می‌تواند در جهت لذت بردن از زندگی، مسافرت و مشاوره به دیگران مفید باشد. البته به شرطی که در دوران فراغتی گذشته با فعالیت‌های مناسب این شرایط را مهیا کرده باشند و اگر نه باید این سال‌های زندگی را با بیماری‌های مزمن، بی‌حوصلگی، افسردگی و خواب سپری کنند. (همان)

#### گفتار سوم: علل پیدایش فعالیت‌های فراغتی - تفریحی از منظر روان‌شناسان در مورد

اگرچه علم روان‌شناسی به مبحث نیاز انسان به فراغت و تفریح نگاه گذرا و حاشیه‌ای داشته است، چنان‌که مزلو یکی از روان‌شناسان مشهور جهان می‌نویسد: «هیجان‌های مثبت مثل تفریح و شادی و دیگر فعالیت‌های فراغتی، هنوز به حد کافی مورد مطالعه و تحقیق قرار نگرفته است». (آبراهام هرولد ۱۳۷۶، صص ۱۸۹، ۳۰۸، ۳۷۴) ولی در این جا سعی شده نظرات روان‌شناسی در مورد فراغت و تفریح به‌عنوان فعالیت فراغتی مورد بررسی قرار بگیرد.

#### الف - نظریه نیاز

نیاز در روان‌شناسی عبارت از احساس کمبود و محرومیت در موجود زنده مانند، کمبود غذا و اکسیژن یا کمبود هر چیزی که برای تداوم زندگی و حیات موجود زنده ضروری می‌باشد، است. (براندن، ۱۳۷۶، ص ۴۱) از نظر روان‌شناسان در انسان علاوه بر نیازهای زیستی، نیازهای روانی- عاطفی که بر اساس شرایط و مقتضیات فرد است و حنیة کاملاً روان‌شناختی دارد، وجود دارد که این نیازها به منزله، انگیزه‌هایی برای رفتار انسان می‌باشند. (سالاری فر و همکاران، ۱۳۹۳، صص ۸۷-۸۶) تا به حال، از سوی روان‌شناسان فهرست متعددی از طبقه‌بندی انواع نیازها، معرفی شده که معروف‌ترین آن، هرم نیازهای آبراهام مزلو است. علاقه به فعالیت‌های فراغتی از جمله انواع تفریح به مجموعه‌ای از نیازهای هرم مزلو مستند شده است.

نیازهای زیست- روانی، در هرم مزلو به ترتیب عبارت‌اند از: ۱- نیازهای فیزیولوژیک، ۲- نیازهای ایمنی‌بخشی، ۳- نیازهای محبت و تعلق‌پذیری، ۴- نیازهای عزت نفس، ۵- خودشکوفایی. برای مثال، فراغت‌های فیزیکی به نیازهای فیزیولوژیک مستند

شده، که همین فعالیت‌ها اگر به صورت گروهی صورت گیرد، علاوه بر نیاز فیزیولوژیک، نیاز به محبت و تعلق‌پذیری را نیز ارضاء می‌کنند.

فراغت‌های ذهنی و روانی به نیازهای امنیتی و سلامت روانی، و نیاز به عزت نفس (نیاز به کسب شایستگی و تأیید) پاسخ می‌گویند و تقریباً همه فعالیت‌های سرگرم‌کننده و فراغتی و تفریحی، نقش بزرگی در ارضاء نیاز خودشکوفایی، به‌عنوان بالاترین نیاز در هرم مزلو دارند.

برخی دیگر از روان‌شناسان علاوه بر نیازهای ذکر شده، نیاز به شادی‌خواهی، را نیز انگیزه و عامل به‌وجود آوردن فراغت و فعالیت‌های فراغتی مثل تفریح می‌دانند. برخی از روان‌شناسان، نیازهای شناختی را عامل بسیاری از فعالیت‌های فراغتی علمی می‌دانند، مثلاً فعالیت‌های حل جدول دشوار، دیدن یا خواندن داستان‌های معمایی ناشی از همین نیاز درونی انسان است. (شرف‌الدین، سرگرمی رسانه‌ای، همان، صص ۱۶۳-۱۶۱) برخی از روان‌شناسان با ذکر مصادیقی از فعالیت‌های فراغتی و تفریح، بیان می‌کنند که منشأ بروز این فعالیت‌ها، نیازهای متعالی بشر می‌باشد.

تاریخ حکایت از آن دارد که او همیشه در جست‌وجوی ارضاء نیازهایی بوده که آنها را نیازهای فراسوی بقا و زندگی می‌نامند؛ مثل نقاشی و موسیقی و تاریخ که دین تنها نظامی بوده که همه این جنبه‌ها را در بردارد. (اریک، ۱۳۸۶، ص ۱۵۰) آن‌چه که در موارد بالا بیان شد، منظور از نیاز، نیاز غریزی یا فطری در انسان بود، در حالی که برخی روان‌شناسان معتقد هستند که برخی از احساس نیازها، اکتسابی و ناشی از فرایند جامعه‌پذیری انسان می‌باشد. در نتیجه خیلی از فعالیت‌های فراغتی یا تفریحی ناشی از فرهنگ و جامعه‌ای است که در آن زندگی می‌کنند و برخی نیاز کاذب است، مثل تجملات!

### ب- نظریه لذت‌جویی

در روان‌شناسی لذت به معنای دسته‌ای از حالات ذهنی است که انسان‌ها و حیوانات آن را به عنوان چیزی مثبت و با ارزش تجربه می‌کنند. لذت شامل حالات ذهنی مثل رضایت‌مندی و خلسه و خوشی نیز می‌باشد. (نوربخش، ۱۴۰۲، ص ۱۰) برخی از روان‌شناسان بر این باورند که انسان‌ها از طریق لذت یا اعمالی که ارتباط قوی با لذت دارند، برانگیخته می‌شوند و جست‌وجوی لذت هدف اصلی فعالیت آدمی است. (بشیری و حیدری، ۱۳۹۶، ص ۳۷۸) به نظر بسیاری از روان‌شناسان یکی از دلایل پیدایش فراغت و فعالیت‌های فراغتی مثل تفریح، کسب لذت و شادکامی و دور کردن ملالت و تلخ‌کامی می‌باشد.

### ج- نظریه کارکرد روانی

«کارکرد» به آثار و نتایج و ثمره‌های آشکار و پنهان رفتار که قاعدتاً همراه یا بعد از وقوع رفتار مشخص شده و بروز پیدا می‌کند، گفته می‌شود. طبق این نظریه، محرک اولیه برای تمایل افراد به انجام رفتار یا فعالیتی، امید رسیدن به نتایج و ثمرات رضایتمندی است که معمولاً از رهگذر عمل انتخابی به‌وجود می‌آیند. (تکینسون و دیگران، ۱۳۸۵، ص ۳۶۳) پس علت علاقه افراد به فراغت و تفریح، به نتایج و فوایدی معطوف است که از این طریق به‌دست می‌آید، که برخی مطلوبیت ذاتی و برخی مطلوبیت ابزاری دارند.

## گفتار چهارم: کارکرد فعالیت‌های فراغتی و تفریحی از نظر روان‌شناسی

## الف - تخلیه هیجانات

هیجان در روان‌شناسی معمولاً به احساس‌ها و واکنش‌های عاطفی انسان که معمولاً در ظاهرش نمایان می‌شود، گفته می‌شود. (همان، ص ۳۷۰) فعالیت‌های فراغتی و تفریحی، به‌عنوان روش‌های پذیرفته شده در اجتماع، انسان را در تخلیه هیجانات و رهایی از احساس سختی و فشار ایجاد شده از ناملایمات محیط یاری می‌کند. روان‌شناسان معتقدند برون‌ریزی هرچند تخلیه‌ی، راهی برای بازگرداندن تعادل روانی به فرد و رسیدن به آرامش است که در نهایت به سلامت و امنیت جامعه کمک می‌کند.

بر اساس شواهد و یافته‌های تجربی، یکی از آثار برخی از فعالیت‌های فراغتی و تفریحی، واکنش طبیعی خنده می‌باشد، به همین دلیل فعالیت‌های تفریحی‌ای مثل طنزپردازی و لطیفه‌گویی، به خاطر ایجاد خنده به بروز بعضی از آثار مثبت روحی و جسمی یاری می‌دهند. لرزهای خنده که نشان از شادمانی است حالتی از آرامش و رهایی در انسان پدید می‌آورد و پیری را به تعویق می‌اندازد و در نهایت عمر را طولانی می‌کند. (پزشکی، ۱۳۹۸، ص ۱۰۰)

شوخی کردن یکی دیگر از افعال فراغتی و تفریح می‌باشد که آثار متعددی بر فاعل و مخاطب آن دارد. شوخی، شیوه مؤثری برای رویارویی با هیجانات منفی مثل خشم و غم و افسردگی است. این فعل تفریحی به چند طریق به انسان کمک می‌کند که با فشار روانی برخورد کند: اولاً شوخی احساسات خود/تربخشی را در انسان افزایش می‌دهد و موجب می‌شود تا به جای اینکه با استرس و هراس عکس‌العمل نشان دهد، حادثه تنش‌زا را ساده بگیرد و به راحتی از آن بگذرد، ثانیاً: شوخی به انسان کمک می‌کند که خود را از مشکل دور کند، فرصتی برای فکر به راه‌های جانشین به او می‌دهد؛ و آخرین فایده شوخی این است که دیگران بیشتر مایل خواهند بود، اطراف انسان باشند و از او حمایت کنند. (کریس، ۱۳۸۲، ص ۱۶)

## ب - غفلت‌زایی و سازگاری

از آثار روانی تفریح و سرگرمی، مخصوصاً در شکل افراطی آن، ایجاد غفلت و کنار آمدن فرد با شرایط و ضرورت‌های پدید آمده در زندگی شهری و صنعتی است. این غفلت فرد را برای تحمل فشارهای گریزناپذیر جامعه معاصر آماده می‌کند. یکی از روان‌شناسان در بررسی آثار موسیقی به عنوان فعالیت تفریحی، در مورد نقش آن در غفلت‌زایی می‌گوید: هدف اصلی موسیقی احساساتی، نشان دادن یک راه فرار از این آگاهی است که فرد در زندگی به خواسته‌هایش نرسیده است. این فعالیت تفریحی، سبب رهایی موقت از حیطه کنترل نیروهای مهارکننده محیطی می‌باشد. (همان) اگرچه غفلت مذموم است؛ اما تغافل یک راهکار و اصل مهم در رهایی از عصبانیت و استرس می‌باشد.

## ج - خود برون‌فکنی و ارضای حس آرمان خواهی

فعالیت‌های تفریحی و فراغت، عاملی برای گسترش تمایلاتی است که به حالت رکود درآمده است و ضروریات زندگی نمی‌توانند موجب بیداری آنها باشند. به‌طور مثال، فردی به علت مشغله زیاد کاری در اداره، در طول هفته در پشت میز نشسته است و میل دارد، آخر هفته به کوهستان برود یا به بازی خاصی بپردازد و این میل را جبرانی برای آن یک‌نواختی در طول هفته قرار دهد. (جان، ۱۳۸۲، ص ۲۸) آثار تجربیاتی امثال موسیقی فرصتی برای فرافکنی آرزوها و آرمان‌ها (چیزی که عمیقاً انسانی آرزوی آن را دارد ولی در زندگی روزمره امکان تحقق آن وجود ندارد)، در یک فضای خیالی یا رؤیایی است. (دایر، ۱۳۹۲، ص ۲۲۴؛ کریمی، ۱۳۸۶، ص ۱۸۶)

**د- روان درمانی و شکوفایی استعدادها و توانایی‌ها**

از دیگر فواید فعالیت‌های فراغتی و تفریح، استفاده ابزاری از آن توسط روان‌شناسان، برای درمان بیماری‌های جسمی- روانی می‌باشد. در حال حاضر اموری مثل موسیقی‌درمانی، شعردرمانی، قصه‌درمانی، بازی‌درمانی، رقص‌درمانی، گفت‌وگودرمانی برای بهبود بیماری‌های ناشی از اختلالات روانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. طبق نظریه برخی از روان‌شناسان، فراغت عامل مهمی در شکوفایی و پرورش استعدادهای نهفته است.

چندان دور از انتظار نیست که شخصیت انسان در دوره فراغت به دلیل آزادی عمل، زمینه بیشتری برای رشد و شکوفایی در مقایسه با دوره کار غالباً تکراری داشته باشد، مگر اینکه کار نیز کاملاً یا تقریباً دارای ویژگی‌های فراغتی باشد. انواع مختلف فعالیت‌های تفریحی، که از سوی اجتماع حمایت می‌شود، فضای مناسبی برای افراد به‌وجود می‌آورد که می‌توانند در آن فضا، به جست‌وجوی ارزش‌های فردی خود برآیند و آنها را پیدا کنند. (اسدیگی، ۱۴۰۲)

**ر- ابزار هویت اجتماعی و ایجاد مهارت‌های اجتماعی**

طبق نظریه روان‌شناسان، در محیط‌ها و شرایطی که سایر حوزه‌های حیات و زمینه‌های حضور، فرصتی را برای خودنمایی انسان فراهم کند، بدون شک حرکت به سوی حوزه فراغت و فعالیت‌های فراغتی، برای اظهار وجود، سریع‌تر و جدی‌تر می‌شود. فرد از این طریق، تصویری منسجم و نمادین از خود نشان می‌دهد، تصویری که طبیعی‌تر و خودجوش‌تر است. (مشارا و همکاران، ۱۳۹۴، ص ۹۸؛ پیترهویز، ۱۳۸۹، ص ۳۵۰؛ مهجور، ۱۳۹۷، ص ۱۴۰) بسیاری از فعالیت‌های فراغتی و تفریحی موجب می‌شود انسان از توانایی‌های فردی و اجتماعی برخوردار شود. به‌عنوان مثال، اگر فردی، کوهنوردی را به‌عنوان یک فعالیت تفریحی به آن بپردازد، مداومت بر آن، نوعی آمادگی جسمانی به همراه مهارت‌های فردی به‌وجود می‌آورد. چون این تفریح در بسیاری از مواقع به‌صورت تیمی یا گروهی صورت می‌گیرد، پس انواع روابط اجتماعی را تقویت می‌نماید. (آرگایل، ص ۲۰۳؛ امینی‌هرندی، ص ۴۴)

گفتار پنجم: عوامل تاثیرگذار جهت بهینه‌سازی اوقات فراغت از نظر روانشناسی

**الف- توجه به اولویت‌ها در نیازها**

چه بسا در زمینه فراغت نیازهایی خلق شود که اساساً ضرورتی نداشته باشد. این نیازها در واقع نیازهای کاذب هستند. بین آن- چه که خود فرد می‌داند که به آن نیاز دارد و آن‌چه دیگران فکر می‌کنند او به آنها نیاز دارد، تفاوت است. مارکوزه معتقد بود که اجتماع فرد را به داشتن برخی نیازها ترغیب می‌کند که به هیچ‌وجه ضروری نیست. از همین‌رو می‌بینیم که فرد به اتومبیل، تلویزیون و ویدئو و تلفن همراه نیاز پیدا می‌کند. مارکوزه این نیازها را نیازهای کاذب می‌داند، زیرا چندان ضروری نیست، برای مثال رفتن گاه و بیگاه به سفر یا استفاده از غذای رستوران. (هاشلو، بی‌تا)

به‌علاوه نیازهای انسان در مراحل مختلف زندگی تغییر پیدا می‌کند، زیرا دل‌مشغولی‌ها، دل‌بستگی‌ها، علایق و فعالیت‌های انسان‌ها تغییر می‌کند. برخی از دل‌مشغولی‌ها هرچند در تمام مدت زندگی ممکن است وجود داشته باشد، اما در یک مرحله خاص از زندگی برجسته و نمایان‌تر می‌شود. در یک برنامه‌ریزی دقیق باید به نقش نیازها توجه وافر نمود یا به عبارت دیگر باید استعدادها، توانایی‌ها و علایق افراد و نحوه پرورش و شکوفایی آنان را مدنظر قرار داد.

برای این‌که «انجام منظم فعالیت‌های کم‌فایده» را با «استفاده بهینه از زمان برای دستیابی به اهداف مهم» اشتباه نشود، معمولاً بر این نکته تأکید می‌شود که مدیریت وظایف، بخش مهمی از مدیریت زمان است و کسی می‌تواند زمان خود را به-

خوبی مدیریت کند، که نسبت به اولویت‌بندی وظایف خود، دقیق و حساس باشد. در برنامه‌ریزی اوقات فراغت، اولویت‌ها باید مورد توجه قرار گیرد. نیازها براساس درجه اهمیت آنها برآورده و مرحله‌به‌مرحله برای هر انسانی تشریح شود.

اگر در خانواده‌ای نیازهای اولیه و اساسی نوجوان از قبیل خوراک و پوشاک هنوز برآورده نشده باشد، درست به نظر نمی‌رسد که هزینه زیادی صرف خریدن دوربین فیلمبرداری شود؛ یا اگر نوجوانی نیاز به کلاس‌های کمک‌آموزشی دارد و از لحاظ درسی لازم است که زمانی را به غیر از ساعات موظف خود به درس خواندن بپردازد، درست آن است که اولویت اول به این مهم، اختصاص یابد و وقت کمتری را صرف تماشای سریال‌های تلویزیونی نماید. پس توجه شود که هرچند مختصر حتماً فعالیت‌های مناسب و مفرح، در اوقات فراغت زندگی لحاظ شود و در اوقات فراغت به کیفیت تأثیرپذیری فعالیت بر بهداشت روانی توجه گردد.

### ب. توجه به امکانات موجود با مشارکت و هم‌فکری

باید از امکانات موجود استفاده بهینه‌ای نمود. چنانچه هر نوجوان یا خانواده‌ای در برنامه‌ریزی اوقات فراغت امکانات موجود را در نظر نگیرد و بخواهد به بلندپروازی‌های جاه‌طلبانه جامعه عمل بپوشاند، در واقع به توقعات نابجا دامن زده و به اتلاف فرصت پرداخته است. برنامه اوقات فراغت باید به‌گونه‌ای طرح‌ریزی شود که در آن از نظریات افراد شرکت‌کننده در برنامه‌ریزی استفاده شود. همچنین برنامه باید به نوعی جواب‌گویی خواسته‌های معقول و منطقی آنها باشد. در غیر این صورت یک برنامه تحمیلی ارائه خواهد شد و به‌جای اینکه فعالیت‌های کارآمد و فرح‌بخش تلقی گردد، عذاب‌آور و فشارزا خواهد بود. مثلاً چنانچه برنامه‌ریزی اوقات فراغت یک نوجوان شرکت در جشنی باشد که مورد علاقه او نیست و در برنامه فعالیت‌هایی مثل ورزش یا هنر حذف شود، این نمونه یک برنامه تحمیلی تلقی می‌شود و اضطراب و بی‌قراری‌های احتمالی یک نوجوان را از بین نخواهد برد.

### ج. مسئولیت‌پذیری و پیش‌بینی اتفاقات احتمالی

در برنامه‌ریزی اوقات فراغت و اجرای آن باید وظایف و مسئولیت‌های افراد مشخص شود و هرکس موظف باشد وظیفه‌اش را به خوبی انجام بدهد و احساس مسئولیت کند و برای عمر و وقت و شخصیت دیگران ارزش و احترام قائل باشد. کسانی که برای اموری دست به برنامه‌ریزی می‌زنند باید اتفاقات احتمالی را با آینده‌نگری خاص پیش‌بینی نمایند. معمولاً نوجوانان به خطرات احتمالی فکر نمی‌نمایند و تصور می‌کنند که خود به تنهایی قادر به حمل تمام مشکلات هستند.

چنانچه برای موارد احتمالی پیش‌بینی‌های لازم انجام نگیرد، ممکن است نوجوان دچار مخاطرات مهمی شده یا از خود رفتارهای پرخطرانه، سازش‌نیافته و ناپسند اجتماعی بروز دهد. در چنین مواقعی لازم است والدین خطرات و موانع احتمالی را به فرزندان خود متذکر شوند و آنها را در زمینه آینده‌نگری و امکان وقوع موانع احتمالی آموزش بدهند. (همان).

حاصل اینکه در الگوی روان‌شناسی، تفریح به‌عنوان یک عنصر اساسی در زندگی روزمره افراد، نقش مهمی در ایجاد تعادل، بهبود سلامت روانی و فیزیکی، و افزایش کیفیت زندگی ایفا می‌کند. روان‌شناسان اوقات فراغت را به دو دسته فعال و غیرفعال تقسیم می‌کنند. در اوقات فراغت فعال، فرد به‌طور مستقیم در فعالیت‌های مورد علاقه خود مشارکت می‌کند، مانند ورزش، مطالعه، یا بازی. در اوقات فراغت غیرفعال، فرد به‌طور غیرمستقیم در فعالیت‌ها حضور دارد، مانند تماشای فیلم یا گوش دادن به موسیقی. روان‌شناسان معتقدند که اوقات فراغت در طول زندگی انسان، دوره‌های مختلفی را طی می‌کند. در دوره کودکی، بازی‌ها و فعالیت‌های تفریحی نقش مهمی در رشد شناختی، اجتماعی و عاطفی کودک ایفا می‌کنند. در دوره نوجوانی، فعالیت‌های گروهی و اجتماعی بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد. در دوره جوانی، افراد به دنبال فعالیت‌های متنوع‌تر و

چالش برانگیزتر هستند. در دوره میان‌سالی، افراد به دنبال فعالیت‌هایی هستند که آرامش و تعادل را به آنها هدیه بدهد. در دوره سالمندی، فعالیت‌های کم‌تحرک و سرگرم‌کننده بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد. نظریه‌های مختلفی درباره پیدایش فعالیت‌های تفریحی ارائه شده است.

برخی معتقدند که این فعالیت‌ها به هدف لذت‌جویی و برخی دیگر عامل پیدایش آنها را کارکرد روانی آنها می‌دانند. نگاه مادی به انسان و زندگی او در علم روان‌شناسی، موجب شده کسب شادی و لذت و تخلیه درونی و بهبود کیفیت زندگی دنیوی انسان در انجام فعالیت‌های تفریحی، در اولویت و بسیاری از افعال مثل روابط ناسالم جنسی، موسیقی، رقص و شراب‌خواری و مانند اینها که از منظر اسلام حرام و مطرودند، مورد تایید و توصیه در این الگو قرار بگیرد.

### نتیجه گیری

بررسی اوقات فراغت و تفریح از منظر روان‌شناسی نشان می‌دهد که این بخش از زندگی نه یک امر حاشیه‌ای، بلکه ضرورتی بنیادین برای رشد همه‌جانبه انسان است. فراغت و تفریح، علاوه بر ایجاد نشاط و لذت، نقش مهمی در تخلیه هیجانات، ارتقای سلامت روان، پرورش استعدادها و شکل‌دهی به هویت فردی و اجتماعی دارند. توجه به نیازهای واقعی افراد، برنامه‌ریزی مبتنی بر اولویت‌ها و بهره‌گیری از امکانات موجود، می‌تواند کیفیت اوقات فراغت را بهینه ساخته و از پیامدهای منفی ناشی از فراغت ناسالم جلوگیری کند. در نهایت، مدیریت صحیح زمان فراغت، یکی از کلیدهای دستیابی به تعادل روانی، افزایش رضایت از زندگی و ارتقای سرمایه اجتماعی به شمار می‌رود.

### منابع

- روزبهای، محمدعلی. (۱۳۸۶). اوقات فراغت و آسیب‌شناسی آن. سایت اطلاع‌رسانی حوزه.
- قربانی، محمدحسین. (۱۴۰۱، ۴ بهمن). فراغت و سرگرمی از منظر اندیشمندان غرب. سایت مدرسه تفکر و نوآوری نگاه. <https://www.negahschool.ir>
- مازلو، هرولد آبراهام. (۱۳۷۶). انگیزش و شخصیت (ترجمه احمد رضوانی، چاپ ۳). مشهد: آستان قدس رضوی.
- براندن، ناتانیل. (۱۳۷۶). روان‌شناسی حرمت‌شناسی (ترجمه جمال هاشمی، چاپ ۲). تهران: شرکت سهامی انتشار.
- سالاری‌فر، محمدرضا، و همکاران. (۱۳۹۳). بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی (چاپ ۳). قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- شرف‌الدین، سید حسین. (۱۳۹۵). سرگرمی رسانه‌ای: رویکردی اسلامی-ارتباطی به سرگرمی در سیمای ملی. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- فروم، اریک. (۱۳۸۶). به نام زندگی (ترجمه اکبر تبریزی، چاپ ۶). تهران: نشر مروارید.
- نوربخش، علیرضا. (۱۴۰۲). سلسله مراتب لذت‌ها. سایت دانشنامه روان‌شناسی مردمی.
- بشیری، ابوالقاسم، و حیدری، مجتبی. (۱۳۹۶). روان‌شناسی شخصیت (چاپ اول). قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- اتکینسون، ریچارد، و دیگران. (۱۳۸۵). زمینه روان‌شناسی هیلگارد (ترجمه محمدنقی براهنی، چاپ ۴). تهران: رشد.
- پزشکی، مجید. (۱۳۹۸). قدرت خنده (چاپ ۳). تهران: نواندیش.
- لینک، کریس. (۱۳۸۲). رویارویی با چالش‌های زندگی و فناوری (ترجمه محمد گودرزی، چاپ ۱). تهران: رسا.
- الیاس، جان. (۱۳۸۲). فلسفه تعلیم و تربیت (قدیم و معاصر) (ترجمه عبدالرضا ضرابی، چاپ ۱). قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).

- دایره، ریچارد. (۱۳۹۲). سرگرمی و آرمان شهر (ترجمه محمدرضا نویدپور). فصلنامه فیلم خانه، ۴.
- اسدیگی، صدرالله. (۱۴۰۲، ۲۶ آبان). کارکردهای روان‌شناسی و اجتماعی اوقات فراغت. سایت علم نت.
- مشاره، برایان، و همکاران. (۱۳۹۴). روان‌شناسی بزرگسالان (ترجمه حمزه گنجی و همگان، چاپ ۶). تهران: اطلاعات.
- هیوز، پیتر. (۱۳۸۹). روان‌شناسی بازی (ترجمه کامران گنجی، چاپ ۳). تهران: جوانه رشد.
- مهجور، سیامک رضا. (۱۳۹۷). روان‌شناسی بازی (چاپ ۳). تهران: ویرایش.
- آرگایل، مایکل. (۱۳۸۶). روان‌شناسی شادی (ترجمه مسعود گوهری و همکاران، چاپ ۳). اصفهان: جهاد دانشگاهی واحد صنعتی اصفهان.
- هاشم‌لو، جعفر. (بدون تاریخ). نظریه‌های روان‌شناسی و جامعه‌شناسی هربرت مارکوزه. [/http://jafarhashemlou.blogfa.com](http://jafarhashemlou.blogfa.com)
- راسخون. (بدون تاریخ). برنامه‌ریزی برای پرکردن اوقات فراغت بخش دوم. <https://rasekhon.net/lifestyle/show/۱۴۳۷۲۵۳>