فصلنامه پژوهش های مدیریت در جهان اسلام

شماره مجوز: ۸۵۴۹۵ شماره استاندارد بین المللی: ۶۰۹۴-۲۶۷۶ شماره ۲۳ جلد دوم (تابستان۱۴۰۴)

بررسی و شناخت نظریه های مختلف مطروحه در راستای نحوه گذران اوقات فراغت

(تاریخ ارسال ۱۴۰۴/۰۳/۱۹ تاریخ پذیرش ۱۴۰۴/۰۵/۲۰)

فرزانه رزاقی

لیسانس رشته آموزش ابتدایی دانشگاه آزاد چالوس

چکیده

اوقات فراغت در جهان معاصر از یک «زمان باقی‌مانده» پس از کار و تکالیف روزمره فراتر رفته و به عرصه‌ای تعیین‌کننده برای هویت‌یابی، بازتولید نابرابری، سرمایه اجتماعی، سلامت روان، و کیفیت زندگی بدل شده است. پرسش اصلی این مقاله آن است که نظریه‌های برجسته در حوزه فراغت چگونه «ماهیت فراغت» را تعریف می‌کنند، چه سازوکارهایی برای شکل‌گیری انتخاب‌های فراغتی پیشنهاد می‌دهند، و هر رویکرد چه قوت‌ها و محدودیت‌هایی برای تحلیل الگوهای گذران فراغت در جامعه امروز دارد. مقاله با روش کتابخانه‌ای و تحلیل مفهومی-مقایسه‌ای، طیفی از نظریه‌های کلاسیک و معاصر را در سه سطح فردی، تعاملات اجتماعی، و ساختارهای کلان صورت‌بندی می‌کند. در سطح فردی، تأکید بر ادراک آزادی، انگیزش درونی، تجربه بهینه و معنا قرار می‌گیرد؛ در سطح تعاملی، به نقش گروه‌های مرجع، جماعت‌های فراغتی، و مکان‌های غیررسمی اجتماع پرداخته می‌شود؛ و در سطح ساختاری، فراغت به‌مثابه میدان رقابت منزلتی، مصرف نمایشی، و بازتولید سرمایه فرهنگی تحلیل می‌شود. یافته تحلیلی مقاله نشان می‌دهد که هیچ نظریه‌ای به‌تنهایی قادر به توضیح تمامی ابعاد فراغت نیست و فهم دقیق‌تر، مستلزم رویکرد تلفیقی است؛ به‌گونه‌ای که همزمان به تجربه زیسته افراد، شبکه‌های اجتماعی پیرامون فعالیت‌های فراغتی، و محدودیت‌ها و فرصت‌های نهادی توجه شود. در پایان، یک چارچوب مفهومی ترکیبی برای مطالعه فراغت پیشنهاد می‌شود که بتواند تنش میان «اختیار فردی» و «قیدهای ساختاری» را در انتخاب‌ها و پیامدهای فراغتی توضیح دهد.

واژگان کلیدی: فراغت، نظریه‌های فراغت، مصرف نمایشی، تجربه بهینه، سرمایه فرهنگی، سرمایه اجتماعی، فراغت جدی

مقدمه

فراغت در نگاه نخست می‌تواند امری ساده و بدیهی به نظر برسد: زمانی که فرد از کار، تحصیل، مسئولیت‌های خانوادگی و الزام‌های زیستی رها می‌شود و می‌تواند «کاری را که دوست دارد» انجام دهد. اما همین تعریف روزمره، در سطح نظری با پرسش‌های بنیادینی روبه‌روست. آیا فراغت صرفا زمانی آزاد است یا نوعی تجربه ذهنی؟ آیا هر فعالیت غیرکاری، فراغت به شمار می‌آید یا باید عنصر لذت، آزادی، یا معنا در آن حاضر باشد؟ آیا انتخاب‌های فراغتی حاصل سلیقه فردی‌اند یا بازتاب نابرابری‌های اقتصادی، فرهنگی و جنسیتی؟ و آیا فراغت تنها کارکردی ترمیمی و بازیابی انرژی دارد یا می‌تواند عرصه‌ای برای رشد، خلاقیت، و حتی کنش اجتماعی باشد؟

تحول‌های اقتصادی و تکنولوژیک، مرزهای میان کار و فراغت را سیال‌تر کرده‌اند. گسترش کار پلتفرمی، دورکاری، شبکه‌های اجتماعی، و اقتصاد توجه، موجب شده است که بخشی از فراغت به تولید محتوا، نمایش خود، و رقابت برای دیده‌شدن گره بخورد. در مقابل، اشکال دیگری از فراغت مانند ورزش‌های همگانی، گردشگری، یادگیری مهارت‌های هنری، و فعالیت‌های داوطلبانه نیز رشد یافته‌اند. این تنوع نشان می‌دهد که فراغت عرصه‌ای چندوجهی است و برای فهم آن باید هم به تجربه فرد و هم به ساختار اجتماعی توجه کرد.

این مقاله با تمرکز بر «نظریه‌های مختلف مطروحه در راستای نحوه گذران اوقات فراغت» می‌کوشد نقشه‌ای نظری از رویکردهای برجسته ارائه کند. هدف آن نیست که یک نظریه را بر دیگری ترجیح دهد، بلکه تلاش می‌کند نشان دهد هر نظریه چه پرسش‌هایی را بهتر پاسخ می‌دهد و در چه نقاطی نیازمند تکمیل با رویکردهای دیگر است.

بخش اول: کلیات مفهومی و اهمیت اوقات فراغت

فراغت در ادبیات علمی، مفهومی است که میان چند حوزه حرکت می‌کند: جامعه‌شناسی، روان‌شناسی، اقتصاد، مطالعات فرهنگی، برنامه‌ریزی شهری، و سیاست‌گذاری عمومی. همین میان‌رشتگی سبب شده است که تعاریف متعددی شکل بگیرد. برخی تعاریف فراغت را به «زمان» تقلیل می‌دهند و آن را زمانی می‌دانند که پس از فعالیت‌های الزامی باقی می‌ماند. این نگاه در مطالعات بودجه زمان رایج است. در مقابل، گروهی فراغت را «فعالیت» می‌دانند: مجموعه کنش‌هایی که افراد به اختیار انجام می‌دهند تا لذت ببرند، یاد بگیرند، یا با دیگران

تعامل کنند. رویکرد سوم بر «حالت ذهنی» تأکید دارد و می‌گوید فراغت پیش از آنکه زمان یا فعالیت باشد، تجربه‌ای است که با احساس آزادی، انتخاب، و رضایت همراه است. در این میان، نظریه‌پردازانی که به ساختار اجتماعی حساس‌اند، فراغت را میدان بازتولید روابط قدرت می‌بینند: عرصه‌ای که در آن منزلت، سلیقه و سبک زندگی شکل می‌گیرد و مرزبندی‌های طبقاتی، جنسیتی و نسلی بازتولید می‌شود.

اهمیت فراغت از چند منظر قابل صورت‌بندی است. از منظر فردی، کیفیت فراغت با سلامت روان، امید به زندگی، رضایت از زندگی و هویت فردی پیوند دارد. از منظر اجتماعی، فراغت می‌تواند زمینه‌ساز شکل‌گیری شبکه‌های اعتماد، همیاری و سرمایه اجتماعی باشد یا برعکس، به انزوا، مصرف‌زدگی و رقابت منزلتی دامن بزند. از منظر اقتصادی، فراغت با صنایع فرهنگی، گردشگری، ورزش، سرگرمی و اقتصاد خلاق گره خورده است و در بسیاری از کشورها سهم قابل توجهی از اشتغال و تولید را به خود اختصاص می‌دهد. از منظر سیاسی و مدنی، الگوهای فراغتی می‌توانند مشارکت اجتماعی را تقویت کنند یا آن را تضعیف نمایند؛ به‌ویژه وقتی فراغت از فضاهای جمعی به فضاهای خصوصی و دیجیتال منتقل می‌شود.

در نتیجه، مطالعه نظری فراغت نه فقط برای فهم رفتارهای روزمره، بلکه برای تحلیل تحولات فرهنگی و اجتماعی ضروری است.

بخش دوم: بیان مسئله و پرسش‌های پژوهش

با وجود گسترش مطالعات فراغت، همچنان چند ابهام و چالش نظری در تحلیل نحوه گذران اوقات فراغت وجود دارد. نخست، اختلاف جدی بر سر «تعریف» فراغت است. برخی رویکردها، فعالیت‌هایی مانند مراقبت از اعضای خانواده یا حتی برخی تعاملات اجتماعی را الزام‌آور و خارج از فراغت می‌دانند، در حالی که برای بسیاری از افراد همین فعالیت‌ها می‌تواند داوطلبانه، لذت‌بخش و معنادار باشد. این اختلاف تعریف، پیامدهای مهمی برای سنجش، مقایسه و سیاست‌گذاری دارد.

دوم، در بسیاری از تحلیل‌ها تنش میان «اختیار فردی» و «قیدهای ساختاری» به‌خوبی حل نشده است. از یک سو، روایت‌های فردگرایانه بر انتخاب آزاد و ترجیحات شخصی تأکید می‌کنند؛ از سوی دیگر، روایت‌های ساختارگرا نشان می‌دهند که سرمایه اقتصادی، سرمایه

فرهنگی، جنسیت، سن، محل سکونت و دسترسی به زیرساخت‌ها انتخاب‌ها را محدود یا جهت‌دهی می‌کند. مسئله این است که چگونه می‌توان نقش همزمان عاملیت و ساختار را در الگوهای فراغتی توضیح داد.

سوم، تحولات فناوری مرزهای فراغت را تغییر داده است. بخشی از فراغت دیجیتال همزمان مصرف و تولید است: کاربر هم سرگرم می‌شود و هم داده تولید می‌کند، محتوا می‌سازد، و در اقتصاد توجه مشارکت دارد. این وضعیت پرسش‌های تازه‌ای درباره ماهیت فراغت ایجاد می‌کند: آیا فراغت دیجیتال همان «زمان آزاد» است یا شکل تازه‌ای از کار نامرئی؟

چهارم، در سطح سیاست‌گذاری، اگر نظریه‌های فراغت روشن نباشند، برنامه‌های اوقات فراغت به سمت نسخه‌های کلیشه‌ای می‌روند: افزایش امکانات تفریحی بدون توجه به نابرابری دسترسی، یا تبلیغ سبک‌های خاص فراغتی بدون توجه به تنوع فرهنگی و ترجیحات گروه‌های مختلف.

بر این اساس، پرسش‌های محوری مقاله چنین صورت‌بندی می‌شوند.

فراغت در نظریه‌های مختلف چگونه تعریف می‌شود و عناصر کلیدی هر تعریف چیست؟

چه سازوکارهایی برای شکل‌گیری انتخاب‌ها و سبک‌های گذران فراغت مطرح شده است؟

هر نظریه چه ابعادی از فراغت را بهتر توضیح می‌دهد و در چه مواردی دچار محدودیت است؟

چگونه می‌توان از تلفیق رویکردها به چارچوبی جامع‌تر برای فهم نحوه گذران اوقات فراغت رسید؟

بخش سوم: مرور ادبیات و زمینه نظری

مرور ادبیات فراغت را می‌توان در چند موج اصلی دسته‌بندی کرد. موج نخست در پیوند با نقد اخلاق کار و پیامدهای صنعتی‌شدن شکل گرفت و فراغت را هم به‌مثابه مسئله‌ای اجتماعی و هم فرصت تمدنی بررسی کرد. در این موج، آثاری چون تحلیل‌های مرتبط با جامعه صنعتی، شکل‌گیری طبقات، و نقد مصرف نمایشی نقش پررنگ دارد. کتاب «نظریه طبقه تن‌آسا» وبلن نمونه‌ای برجسته است که نشان می‌دهد چگونه طبقات مرفه از فراغت و مصرف به‌عنوان ابزار نمایش منزلت استفاده می‌کنند و این نمایش چگونه هنجارهای فرهنگی را شکل می‌دهد.

موج دوم به توسعه جامعه‌شناسی فراغت به‌عنوان حوزه‌ای مستقل نزدیک شد و تلاش کرد فراغت را در نسبت با زمان کار، نهادهای اجتماعی و ساختار شهری توضیح دهد. آثاری مانند نوشته‌های پارکر در جامعه‌شناسی فراغت، به ارتباطات تاریخی و صنعتی و تغییر الگوهای فراغت پرداختند و نشان دادند فراغت پدیده‌ای ایستا نیست، بلکه به تحولات کار، تکنولوژی و سازمان اجتماعی وابسته است.

موج سوم با پررنگ شدن روان‌شناسی فراغت و نظریه‌های تجربه همراه شد. در این موج، مفهوم «ادراک آزادی»، «انگیزش درونی» و «تجربه بهینه» به مرکز توجه آمد. نویلینگر فراغت را در پیوند با ادراک آزادی و انگیزش تحلیل کرد و نشان داد که حتی در یک فعالیت مشابه، تجربه فراغتی افراد می‌تواند متفاوت باشد. همزمان، نظریه «جریان» در روان‌شناسی مثبت‌گرا، فراغت را به عرصه تجربه‌های عمیق تمرکز و درگیری معنادار با فعالیت پیوند زد.

موج چهارم در پیوند با مطالعات فرهنگی و نظریه‌های سرمایه فرهنگی، فراغت را میدان سبک زندگی و سلیقه دانست. در این رویکرد، انتخاب فراغتی نه فقط ترجیح فردی، بلکه نشانه‌ای از جایگاه اجتماعی و سرمایه فرهنگی است. در ادامه، بحث سرمایه اجتماعی و مکان‌های تعامل روزمره نیز وارد ادبیات شد و نشان داد که فراغت می‌تواند شبکه‌های پیونددهنده یا پیوندهای درون‌گروهی بسازد.

در ادبیات فارسی نیز طی سال‌های اخیر، هم ترجمه آثار کلاسیک و هم تألیف آثار داخلی رشد یافته است. کتاب‌هایی مانند «جامعه‌شناسی اوقات فراغت» (تألیف) و ترجمه‌هایی از آثار مرتبط با جامعه‌شناسی فراغت، نشان می‌دهند که موضوع فراغت در فضای علمی ایران نیز به مسئله‌ای جدی تبدیل شده و در حوزه‌هایی چون فراغت جوانان، جنسیت و فراغت، فراغت دیجیتال، و سیاست‌های فرهنگی مورد مطالعه قرار گرفته است.

بخش چهارم: روش‌شناسی پژوهش

این مقاله از روش پژوهش کتابخانه‌ای و رویکرد تحلیل مفهومی-مقایسه‌ای بهره می‌گیرد. داده‌ها شامل منابع نظری کلاسیک و معاصر در حوزه جامعه‌شناسی و روان‌شناسی فراغت، به همراه نمونه‌هایی از پژوهش‌های فارسی مرتبط است. مراحل کار به این صورت بوده است.

در گام نخست، مفاهیم کلیدی فراغت در آثار منتخب استخراج شد و تعاریف به سه دسته زمانی، فعالیتی و تجربه‌ای طبقه‌بندی گردید.

در گام دوم، نظریه‌ها بر اساس سطح تحلیل تفکیک شدند: نظریه‌های خرد با تمرکز بر تجربه فرد، نظریه‌های میانه با تمرکز بر تعاملات و جماعت‌های فراغتی، و نظریه‌های کلان با تمرکز بر ساختار، قدرت و نابرابری.

در گام سوم، برای هر نظریه، عناصر محوری، سازوکار تبیینی، پیامدهای عملی برای فهم نحوه گذران فراغت، و نقاط کور احتمالی تحلیل شد.

در گام چهارم، با مقایسه بین‌نظریه‌ای، یک چارچوب تلفیقی پیشنهاد شد که بتواند همزمان از نقاط قوت رویکردهای مختلف بهره بگیرد.

در این پژوهش، هدف تولید داده تجربی جدید نیست، بلکه سامان‌دهی نظریه‌ها و ارائه یک نقشه مفهومی قابل استفاده برای پژوهشگران و سیاست‌گذاران است.

بخش پنجم: نظریه‌های کلاسیک و کلان درباره فراغت

در سطح کلان، فراغت اغلب در نسبت با کار، طبقه اجتماعی و نظم اقتصادی فهم می‌شود. یکی از صورت‌بندی‌های اثرگذار، نگاه انتقادی به فراغت به‌عنوان ابزار بازتولید منزلت و نابرابری است. وبلن در تحلیل مشهور خود نشان می‌دهد که در جامعه طبقاتی، طبقات بالاتر نه فقط از طریق مالکیت و قدرت اقتصادی، بلکه از طریق نمایش فراغت و مصرف نمایشی، برتری خود را تثبیت می‌کنند. در این دیدگاه، فراغت صرفا یک ترجیح نیست، بلکه «نشانه» است: نشانه‌ای از آنکه فرد مجبور نیست کار بدنی یا کار کم‌منزلت انجام دهد. بنابراین برخی فعالیت‌های فراغتی از جنس نمایش‌اند و کارکرد نمادین دارند.

این تحلیل در دنیای امروز نیز قابل ردیابی است. در بسیاری از سبک‌های زندگی شهری، نوع سفر، نوع ورزش، نوع غذا و حتی شیوه تفریح، به صورت نشانه‌های منزلتی عمل می‌کنند. فراغت می‌تواند به «صحنه» تبدیل شود؛ صحنه‌ای که در آن فرد خود را به دیگران عرضه می‌کند، تعلقات فرهنگی‌اش را نشان می‌دهد، و از طریق تمایزگذاری، جایگاه خویش را بازتعریف می‌کند.

در رویکرد دیگری که از دل جامعه‌شناسی مدرن فراغت بیرون آمده، فراغت با روندهای صنعتی‌شدن و تغییرات سازمان کار پیوند دارد. تحلیل‌هایی از این دست نشان می‌دهند که

شکل‌های فراغتی همزمان با تغییر الگوی کار تغییر می‌کنند. هنگامی که زمان کار استاندارد می‌شود، فراغت نیز به بخشی قابل برنامه‌ریزی از زندگی تبدیل می‌گردد. به تعبیر جامعه‌شناسان فراغت، این فرایند می‌تواند فراغت را هم دموکراتیک‌تر کند و هم آن را در قالب‌های مصرفی و صنعتی سازمان دهد.

در همین سنت، دومزدییه با نگاه تمدنی‌تر به مسئله می‌نگرد و از امکان حرکت به سوی «جامعه فراغت» سخن می‌گوید. این رویکرد بیش از آنکه بر نمایش منزلت تمرکز کند، بر تغییرات تاریخی و افزایش امکان فراغت در اثر رشد فناوری و بهره‌وری تأکید دارد. اما این نگاه همزمان با یک هشدار همراه است: اگر فراغت به‌درستی سامان نیابد، می‌تواند به سطحی‌گرایی و مصرف‌زدگی منجر شود؛ و اگر با آموزش و فرهنگ‌سازی همراه باشد، می‌تواند به خودپروری، مشارکت فرهنگی و رشد جمعی کمک کند.

نکته مهم این است که نظریه‌های کلان معمولا در توضیح «چرایی» نابرابری‌های فراغتی و جهت‌گیری‌های فرهنگی قدرتمندند، اما در توضیح تجربه زیسته افراد، تفاوت‌های فردی، و معناهایی که افراد به فراغت می‌دهند، گاهی کلی‌نگر می‌شوند.

بخش ششم: نظریه‌های میانه با تمرکز بر سبک زندگی، جماعت‌ها و فضاهای فراغتی

میان سطح کلان و خرد، نظریه‌هایی قرار می‌گیرند که بر سازمان اجتماعی فراغت، شکل‌گیری جماعت‌های فراغتی و نقش فضاهای شهری تمرکز دارند. یکی از رویکردهای مهم در این سطح، نظریه فراغت جدی است که توسط استبینز توسعه یافت. در این دیدگاه، همه فراغت‌ها هم‌ارزش نیستند و از نظر ساختار تجربه و پیامدهای هویتی تفاوت دارند. فراغت می‌تواند گذرا و سبک باشد، می‌تواند پروژه‌ای و کوتاه‌مدت باشد، یا می‌تواند جدی، مهارتی، و مبتنی بر تعهد طولانی‌مدت باشد. فراغت جدی معمولا به یادگیری، تمرین، پیشرفت مهارت، و شکل‌گیری هویت فراغتی می‌انجامد. فرد در این مسیر، به عضویت جماعت‌هایی درمی‌آید که حول یک علاقه مشترک شکل گرفته‌اند و شبکه‌های حمایتی و معنایی تولید می‌کنند.

این نظریه برای تحلیل نحوه گذران فراغت اهمیت ویژه دارد، زیرا نشان می‌دهد بخشی از فراغت، تنها «سرگرمی» نیست؛ بلکه بخشی از پروژه زندگی است. برای مثال، کسی که

موسیقی را به‌صورت مستمر می‌آموزد، یا به کوهنوردی حرفه‌ای می‌پردازد، یا در فعالیت‌های داوطلبانه پایدار مشارکت می‌کند، نوعی مسیر هویتی می‌سازد که با فراغت گره خورده است.

در کنار این، نظریه «مکان سوم» نیز در فهم اجتماعی فراغت نقش دارد. این رویکرد توضیح می‌دهد که زندگی اجتماعی تنها میان خانه و محل کار خلاصه نمی‌شود و فضاهای غیررسمی مانند کافه‌ها، کتابفروشی‌ها، باشگاه‌ها، پارک‌ها و پاتوق‌های محلی می‌توانند نقش حیاتی در ارتباطات اجتماعی و احساس تعلق داشته باشند. فراغت در این فضاها، از جنس تعاملات روزمره و پیوندهای اجتماعی است. وقتی چنین فضاهایی تضعیف شوند، بخشی از فراغت به شکل فردی، خصوصی یا دیجیتال منتقل می‌شود و پیامدهایی بر سرمایه اجتماعی خواهد داشت. اینجاست که ارتباط نظریه فراغت با بحث سرمایه اجتماعی روشن می‌شود.

رویکرد سرمایه اجتماعی، به‌ویژه در خوانش‌هایی که به کاهش مشارکت‌های جمعی در جوامع مدرن می‌پردازند، نشان می‌دهد که فراغت تنها برای «احساس خوب» نیست؛ بلکه بستری برای مشارکت مدنی، اعتماد و همکاری است. از این منظر، کیفیت فراغت با کیفیت روابط اجتماعی پیوند می‌خورد. فراغتی که در قالب فعالیت‌های جمعی، ورزشی، فرهنگی و داوطلبانه شکل می‌گیرد، معمولا سرمایه اجتماعی بیشتری تولید می‌کند نسبت به فراغتی که صرفا به مصرف فردی و انزواگرایانه محدود می‌شود.

بخش هفتم: نظریه‌های خرد و روان‌شناختی درباره تجربه فراغت

در سطح خرد، مسئله اصلی آن است که «فراغت چه زمانی فراغت است». پاسخ روان‌شناسان و برخی نظریه‌پردازان اجتماعی این است که فراغت بیش از هر چیز با ادراک آزادی و انگیزش درونی تعریف می‌شود. نویلینگر در نظریه خود نشان می‌دهد که فعالیت‌ها را نمی‌توان صرفا بر اساس نوع آنها به فراغت یا غیر فراغت تقسیم کرد، زیرا آنچه تجربه را فراغتی می‌کند، احساس انتخاب و معناست. فرد ممکن است یک فعالیت را با اجبار انجام دهد و آن را کار بداند، و همان فعالیت را در شرایط دیگر با علاقه انجام دهد و آن را فراغت تجربه کند.

این دیدگاه برای تحلیل نحوه گذران اوقات فراغت اهمیت دارد، زیرا بسیاری از مطالعات آماری ممکن است با نگاه بیرونی، فعالیت‌ها را دسته‌بندی کنند، اما از تجربه درونی غفلت ورزند. مثلا مطالعه، برای یک نفر تکلیف و فشار است و برای دیگری، لذت و رهایی. ورزش، برای یک نفر برنامه اجباری تناسب اندام است و برای دیگری، تجربه‌ای از بازی، رفاقت و رشد.

در ادامه همین سنت، نظریه‌های انگیزش بر تمایز میان انگیزش بیرونی و درونی تمرکز دارند. در فراغت، زمانی که انگیزش درونی غالب باشد، احتمال رضایت پایدار، یادگیری عمیق و تداوم فعالیت بیشتر می‌شود. در مقابل، زمانی که انگیزش بیرونی تعیین‌کننده باشد، فراغت می‌تواند به مسابقه، مقایسه، یا تلاش برای کسب تأیید اجتماعی تبدیل شود.

نظریه «جریان» یا تجربه بهینه، افق دیگری برای فهم فراغت می‌گشاید. در این نظریه، فراغت ارزشمند لزوما با «راحتی» تعریف نمی‌شود، بلکه با سطحی از چالش متناسب با مهارت فرد همراه است که تمرکز عمیق، از خودبی‌خود شدن مثبت، و رضایت پس از فعالیت را ایجاد می‌کند. این نگاه نشان می‌دهد چرا برخی افراد فراغت را در فعالیت‌های سخت اما معنادار می‌یابند: کوهنوردی، موسیقی، ورزش‌های رقابتی، یا کارهای هنری. در این حالت، مرز کار و فراغت نیز پیچیده‌تر می‌شود، زیرا تلاش و سختی وجود دارد اما کیفیت تجربه متفاوت است.

با این حال، نظریه‌های خرد اگر از زمینه اجتماعی جدا شوند، ممکن است به فردگرایی ساده‌انگارانه دچار شوند. ادراک آزادی، همیشه در خلأ شکل نمی‌گیرد؛ بلکه تحت تأثیر انتظارات خانواده، هنجارهای جنسیتی، محدودیت‌های اقتصادی، و دسترسی به امکانات قرار دارد. بنابراین، قوت رویکردهای خرد در توضیح تجربه و معناست و ضعف احتمالی آنها در نادیده‌گرفتن ساختارهای نابرابری.

بخش هشتم: رویکردهای تلفیقی و نقدهای معاصر در فهم فراغت

یکی از مسیرهای مهم در مطالعات جدید فراغت، حرکت به سوی تلفیق سطح خرد و کلان است. در این رویکرد، فراغت همزمان یک تجربه فردی و یک پدیده اجتماعی دیده می‌شود. فراغت می‌تواند به رشد فردی کمک کند، اما این رشد درون شبکه‌ای از امکانات و محدودیت‌ها رخ می‌دهد.

در سطح نقد معاصر، چند نکته برجسته است.

نخست، کالایی‌شدن فراغت. بسیاری از اشکال فراغت امروز به صنعت سرگرمی وابسته‌اند و از طریق بازار سازمان می‌یابند. این وضعیت می‌تواند دسترسی را گسترش دهد، اما همزمان خطر مصرف‌زدگی و از دست رفتن خلاقیت را در پی دارد. وقتی فراغت به بسته‌های آماده تبدیل می‌شود، امکان «فراغت خلاق» یا «فراغت خودراهبر» کاهش می‌یابد.

دوم، دیجیتالی‌شدن فراغت. شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های آنلاین، استریم، و اقتصاد محتوا، تجربه فراغت را دگرگون کرده‌اند. در اینجا، فراغت می‌تواند به کار نامرئی نزدیک شود: تولید محتوا، مدیریت تصویر، پاسخ‌گویی، و پیگیری بازخوردها. بنابراین، تحلیل فراغت دیجیتال نیازمند حساسیت به قدرت پلتفرم‌ها، اقتصاد توجه، و رابطه میان لذت و بهره‌کشی داده‌ای است.

سوم، نابرابری‌های فراغتی. در بسیاری از جوامع، شکاف دسترسی به فضاهای عمومی، امکانات ورزشی، کیفیت محیط شهری و امنیت اجتماعی، نحوه گذران فراغت را شکل می‌دهد. همچنین، تقسیم کار جنسیتی می‌تواند موجب شود که بخشی از زمان آزاد زنان به کارهای مراقبتی و عاطفی اختصاص یابد و فراغت واقعی کمتر شود.

چهارم، مسئله معنا. در جهان پرشتاب، برخی اشکال فراغت به پرکردن زمان تبدیل شده‌اند. در مقابل، گرایش‌هایی به سمت فراغت معناگرا نیز دیده می‌شود: داوطلبی، یادگیری عمیق، ورزش‌های پایدار، و فعالیت‌های فرهنگی. نظریه فراغت جدی و نظریه جریان در توضیح این گرایش‌ها سودمندند، اما باید در کنار نظریه‌های ساختاری قرار گیرند تا روشن شود چرا برخی گروه‌ها بیش از دیگران امکان دسترسی به فراغت معناگرا دارند.

بخش نهم: دلالت‌های نظری برای فهم نحوه گذران اوقات فراغت در جامعه امروز

با کنار هم گذاشتن نظریه‌ها، می‌توان چند دلالت کلیدی برای فهم نحوه گذران اوقات فراغت ارائه کرد.

نخست، فراغت یک طیف است، نه یک دسته‌بندی صفر و یک. افراد فعالیت‌هایی دارند که همزمان عناصر کار و فراغت را در خود دارند. بنابراین، سنجش فراغت باید هم به زمان و هم به تجربه توجه کند.

دوم، فراغت تنها انتخاب فردی نیست. سرمایه اقتصادی و فرهنگی، دسترسی به فضاها و شبکه‌ها، و هنجارهای اجتماعی، مسیرهای فراغتی را شکل می‌دهند. در نتیجه، توصیف الگوهای فراغت بدون تحلیل نابرابری‌ها، ناقص خواهد بود.

سوم، کیفیت فراغت مهم‌تر از کمیت آن است. ممکن است فرد زمان آزاد بیشتری داشته باشد، اما اگر آن زمان درگیر اضطراب، مقایسه اجتماعی، یا مصرف بی‌هدف شود، کارکرد ترمیمی یا رشددهنده ندارد. نظریه‌های تجربه، انگیزش و جریان در تبیین کیفیت فراغت راهگشا هستند.

چهارم، فراغت ظرفیت تولید سرمایه اجتماعی دارد. اگر فضاهای عمومی، مکان‌های سوم، و فعالیت‌های جمعی تقویت شوند، فراغت می‌تواند به افزایش پیوندهای اجتماعی و مشارکت مدنی کمک کند.

پنجم، در سیاست‌گذاری اوقات فراغت باید از نسخه‌های یکسان‌ساز پرهیز کرد. گروه‌های سنی، جنسیتی و طبقاتی نیازها و امکانات متفاوتی دارند. برنامه‌های فراغتی موفق، تنوع سلیقه‌ها را به رسمیت می‌شناسند و امکان انتخاب واقعی را افزایش می‌دهند.

بخش دهم: جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

این مقاله نشان داد که نظریه‌های فراغت را می‌توان در سه سطح تحلیل سازمان داد: نظریه‌های کلان که فراغت را در نسبت با قدرت، طبقه و اقتصاد سیاسی توضیح می‌دهند؛ نظریه‌های میانه که بر جماعت‌ها، سبک زندگی، و فضاهای اجتماعی فراغت تمرکز دارند؛ و نظریه‌های خرد که تجربه ذهنی، انگیزش و کیفیت تجربه فراغتی را در مرکز قرار می‌دهند.

نظریه‌های کلان، حساسیت ما را نسبت به بازتولید نابرابری از طریق فراغت افزایش می‌دهند و نشان می‌دهند چرا برخی انتخاب‌ها منزلتی‌تر می‌شوند. نظریه‌های میانه، نقش شبکه‌ها، مکان‌ها و جماعت‌های فراغتی را روشن می‌کنند و به ما می‌آموزند که فراغت، بسیاری اوقات در دل تعاملات اجتماعی معنا می‌یابد. نظریه‌های خرد، تجربه زیسته افراد را توضیح می‌دهند و نشان می‌دهند که احساس آزادی، انگیزش درونی و تجربه بهینه چگونه فراغت را به عرصه‌ای رشددهنده تبدیل می‌کند.

نتیجه اصلی آن است که برای شناخت نحوه گذران اوقات فراغت، باید از رویکرد تلفیقی بهره گرفت. چنین رویکردی همزمان می‌پرسد فرد چه تجربه‌ای دارد، در چه شبکه و فضایی

فراغت را می‌گذراند، و چه ساختارهایی انتخاب او را شکل می‌دهند. این ترکیب می‌تواند هم برای پژوهش‌های تجربی آینده و هم برای طراحی سیاست‌ها و برنامه‌های فراغتی کارآمـد و عادلانه، راهگشا باشد.

منابع و مآخذ

۱. تجاری، فرشاد. جامعه‌شناسی اوقات فراغت. تهران: انتشارات جامعه‌شناسان، چاپ دوم، ۱۴۰۱(Gisoom) .

۲. پارکر، استنلی رابرت. جامعه‌شناسی اوقات فراغت. ترجمه مرضیه گرجی پشتی. تهران: انتشارات بهمن برنا، ۱۴۰۰) .فروشگاه اینترنتی ایران کتاب(

۳. وبلن، تورستاین. نظریه طبقه تن‌آسا. ترجمه فرهنگ ارشاد و سی رایت میلز. تهران: نشر نی، ۱۳۸۳(Gisoom) .

۴. رسول‌زاده‌اقدم، صمد؛ عدلی‌پور، صمد؛ هدایتی‌خوشمهر، عزیز. جامعه‌شناسی اوقات فراغت و مطالعه. تهران: انتشارات اساطیر پارسی، ۱۳۹۷(Elmnet) .

۵. میرجهانیان، نوشین؛ عابدی، محمدرضا؛ دیاریان، مسعود. تدوین مدل مفهومی گذران اوقات فراغت با نقش واسطه‌گری انطباق‌پذیری بالای مسیر شغلی در نوجوانان. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، دوره ۱۳، شماره ۴۹، ۱۴۰۱، صفحات ۹۵ تا ۱۳۰(journals.atu.ac.ir) .

۶. Dumazedier, Joffre. Toward a Society of Leisure. New York: Free Press, ۱۹۶۷. (Internet Archive)

۷. Stebbins, Robert A. The Serious Leisure Perspective: A Synthesis. Cham: Palgrave Macmillan, ۲۰۲۰. (Springer)

۸. Neulinger, John. The Psychology of Leisure: Research Approaches to the Study of Leisure. Springfield, IL: Charles C. Thomas, ۱۹۷۴. (Google Books)

۹. Iso-Ahola, Seppo E. The Social Psychology of Leisure and Recreation. Dubuque, IA: W. C. Brown Company Publishers, ۱۹۸۰. (Internet Archive)

۱۰. Csikszentmihalyi, Mihaly. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper & Row, ۱۹۹۰. (Internet Archive)

۱۱. Oldenburg, Ray. The Great Good Place. Second Edition. New York: Marlowe, ۱۹۹۹. (Internet Archive)

۱۲. Putnam, Robert D. Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community. New York: Simon & Schuster, ۲۰۰۰. (en.wikipedia.org)