



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

نام درس: گذراندن اوقات فراغت - جامعه‌شناسی اوقات فراغت

رشته تحصیلی/ کُد درس: علوم اجتماعی (گرایش برنامه‌ریزی اجتماعی، تعاون و رفاه- روزنامه‌نگاری- روابط عمومی) (۱۲۲۲۲۱۵)

مدیریت جهانگردی (ستتی- تجمیع) (۱۲۱۸۰۰۵)

مجاز است.

استفاده از:

۱. نوربرت الیاس اوقات فراغت را به کدام صورت دسته‌بندی کرده است؟
 - الف. اوقات فراغتی که با اجبار دیگران انتخاب شود، اوقات فراغتی که نیاز به فضای مستقلی در مقابل کار داشته باشد.
 - ب. اوقات فراغت که به صورت عادت در آمده باشد، اوقات فراغت غریزی، اجتماعی و فراغتی که به صورت تفریح و سرگرمی می باشد.
 - ج. اوقات فراغتی که نیازهای درونی انسان را برآورده کند، اوقات فراغتی که از تعیین نوع فعالیتش توسط دیگران آزاد باشد.
 - د. اوقاتی که به فعالیت های خاصی مطابق با فرهنگ جوامع بپردازد، اوقات فراغتی که به معنای واقعی با شخصیت افراد مطابقت داشته باشد.
۲. بر اساس نظریه توکارسکی و اشمیت نظریه استقلال چیست؟
 - الف. عملکرد اصلی اوقات فراغت، استراحت پس از کار است.
 - ب. اوقات فراغت در تضاد کامل با کار است.
 - ج. کمبود تجربیات شخصی در زمینه کار موجب می شود که فعالیت های اوقات فراغت دچار نقصان شود.
 - د. بین کار و اوقات فراغت به جز ارتباط زمانی، رابطه دیگری وجود ندارد.
۳. آن قسمت از انرژی که به هنگام کار مورد نیاز نیست و در اوقات فراغت مصرف می شود به کدام نظریه اشاره دارد؟
 - الف. نظریه انرژی اضافی
 - ب. نظریه جبران
 - ج. نظریه تخلیه هیجان ها
 - د. نظریه عمومیت
۴. نظریه ارسطو در ارتباط با اوقات فراغت چیست؟
 - الف. شرط اولیه و لازمه زندگی سعادت‌مند کار با رنج و مشقت است.
 - ب. زمان اضافی و زمان آرامش برای خود انسانها است.
 - ج. اوقات فراغت افراد که بسته به شرایط اجتماعی، اقتصادی و سیاسی معنا دارد.
 - د. لذت آنی و زودگذر که بدون در نظر گرفتن عواقب آن مصرف می شود.
۵. کدامیک از جوامع زیر اولین اوقات فراغت سازماندهی شده را بنا نهاد؟
 - الف. روم
 - ب. مصر
 - ج. چین
 - د. جوامع بدوی
۶. مردم فرانسه رتبه نخست کدام گزینه را در جهان در اختیار دارند؟
 - الف. زمینه مطالعه
 - ب. مسافرت خارجی
 - ج. فعالیت های فرهنگی
 - د. پرورش گل و گیاه
۷. واژه مخصوص به نام " مرگ از کار زیاد " نمادی از کدام کشور است؟
 - الف. آلمان
 - ب. چین
 - ج. فرانسه
 - د. یونان
۸. بر اساس مطالعات انجام شده بیشترین سهم در گذران اوقات فراغت کشور ایران کدامیک از موارد زیر می باشد؟
 - الف. رفتن به مسافرت
 - ب. تماشای تلویزیون
 - ج. فعالیت ورزشی
 - د. مطالعه



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

نام درس: گذراندن اوقات فراغت - جامعه‌شناسی اوقات فراغت

رشته تحصیلی/ کُد درس: علوم اجتماعی (گرایش برنامه‌ریزی اجتماعی، تعاون و رفاه- روزنامه‌نگاری- روابط عمومی) (۱۲۲۲۲۱۵)
 مدیریت جهانگردی (ستتی- تجمیع) (۱۲۱۸۰۰۵)

مجاز است.

استفاده از:

۹. کدامیک از موارد زیر از نیازهای آموختن اصول و قواعد زندگی اجتماعی و جذب ارزش‌های فرهنگی است؟
- الف. نیاز آموختن اصول فرهنگی و امید به حفظ ارزش‌های اجتماعی و مادی جامعه
 ب. نیاز به موقعیت‌های عاطفی و حفظ تعادل هیجان و پاسخ به نیازهای فیزیکی
 ج. نیاز به درک ارزش خود (خویش‌ستن‌یابی) و نیاز به جلب احترام و پذیرش اجتماعی و نمایش استعدادها و وجودی و ظاهری
 د. نیاز به پیروزی و از خودگذشتگی و نیاز به دستیابی به موقعیت‌های سیاسی و حقوقی
۱۰. عبارت صحیح کدام است؟
- الف. سن عامل مهمی در تمایز نیازهای گذران فراغت نیست.
 ب. میان زنان و مردان از نظر میزان اوقات فراغت تفاوتی وجود ندارد.
 ج. مردان به نسبت زنان اوقات فراغت کمتری دارند.
 د. زنان به نسبت مردان اوقات فراغت کمتری دارند.
۱۱. اثرات مثبت گذران اوقات فراغت بر شخص و جامعه به کدام دسته تقسیم می‌شود؟
- الف. منافع شخصی، سیاسی، فرهنگی، مادی
 ب. منافع مادی، فیزیکی، معنوی، سیاسی
 ج. منافع فردی، محیطی، فیزیکی، اقتصادی
 د. منافع شخصی، اجتماعی، اقتصادی، محیطی
۱۲. کدامیک از موارد زیر از هدف‌ها، نیازها و علاقه‌های ورزش‌های قهرمانی (رقابتی) است؟
- الف. لذت، تفریح، شادی
 ب. انبساط خاطر، تعادل، استراحت
 ج. کسب درآمد، ارتباط با دیگران، انبساط خاطر، لذت
 د. حداکثر بازدهی، به دست آوردن شهرت، کسب درآمد
۱۳. هدف و نتایجی که در بازی‌های تفریحی و فراغتی مدنظر است کدامیک از موارد زیر می‌باشد؟
- الف. فیزیولوژیکی، ذهنی، روانی، اجتماعی
 ب. ذهنی، غیر جدی، محدودیت زمانی
 ج. رقابتی، عدم قطعیت و غیر قابل پیش‌بینی
 د. منظم، انجام آزادانه، جدی بودن
۱۴. "عضلات در این زمان آماده‌تر و انعطاف‌پذیر ترند."
- الف. ظهر
 ب. صبح
 ج. بعد از ظهر
 د. شب
۱۵. گرایش‌های جدید در زمینه گردشگری، جهت‌گیری‌های جدید را در کدام یک از مواضع زیر بیان می‌کنند؟
- الف. جهت‌گیری قطعیت و غیر قابل پیش‌بینی بودن صنعت گردشگری محدودیت زمانی و مکانی برای گردشگری ایجاد می‌کند.
 ب. جهت‌گیری به منظور پاسخگویی نیازهای گردشگری و کسب تجربیات گردشگری با توجه به هویت فرهنگی می‌باشد.
 ج. جهت‌گیری به منظور تبلیغات و حفظ آثار باستانی در بازده زمانی و مکانی محدود انجام می‌گیرد.
 د. جهت‌گیری به استقلال بیشتر، گرایش به ایمنی و فراگیری بیشتر و گرایش به تجربیات تازه و مسافرت‌هایی است که با توقف‌های بین‌راهی همراه است.



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

نام درس: گذراندن اوقات فراغت - جامعه‌شناسی اوقات فراغت

رشته تحصیلی/ کُد درس: علوم اجتماعی (گرایش برنامه‌ریزی اجتماعی، تعاون و رفاه- روزنامه‌نگاری- روابط عمومی) (۱۲۲۲۲۱۵)

مدیریت جهانگردی (ستتی- تجمیع) (۱۲۱۸۰۰۵)

مجاز است.

استفاده از:

۱۶. کدامیک از موارد زیر از ویژگی‌های نیاز به آموزش برای معلولان است که با توجه به آن هدف‌های دست‌اندرکاران مشخص می‌شود؟

الف. نیاز به جبران، توازن، سپری کردن اوقات فراغت و لذت بردن و کمبودها

ب. نیاز به آشنایی با علوم و فنون جدید، آزادی عمل در اوقات فراغت و تکامل اجتماعی

ج. نیاز به استراحت، سلامت و شادابی، آرامش و فعالیت‌هایی که موجب سلامت و تعادل می‌شود.

د. نیاز به آرامش، وقت آزاد و درک خود و شرکت در فعالیت‌های اجتماعی

۱۷. اصل طبیعی بودن یکی از روش‌های سازماندهی اوقات فراغت معلولان به چه معناست؟

الف. باید فضایی آزاد ایجاد شود که فعالیت‌هایی جایگزین مطابق با شرایط را برای آنها در نظر گرفت.

ب. باید بر اساس تجربیات جدید اجمالی و شرکت در فعالیت‌های گروهی تعریف شود.

ج. به وجود آوردن شرایطی که در آن معلولان و غیر معلولان تا حد امکان اوقات فراغت خود را با هم سپری کنند.

د. سازماندهی باید به گونه‌ای باشد که معلولان رفته رفته از کمک دیگران بی‌نیاز شوند و خود تصمیم‌گیری نمایند.

۱۸. کدامیک از موارد زیر مربوط به مشکلات و معضلات مدیریتی ورزش‌های تفریحی است؟

الف. عدم اطلاع و آگاهی مسئولان از اهداف، اولویت‌ها و ضروریات

ب. غیر فعال بودن بخشی از فعالیت‌های ورزشی و تفریحی

ج. عادات غذایی نامناسب در ورزش‌های تفریحی غیر فعال

د. روی گردانی از ورزش‌های تفریحی به علت بروز صدمات جسمانی

۱۹. خطرهای استفاده از مواد نیروزای غیر مجاز " آمفتامین‌ها " کدام است؟

الف. سکتة مغزی، اختلال عصبی، دردهای شدید مفاصل

ب. اختلال در کار کبد، افزایش اشتها، جلوگیری از رشد طولی در جوانان

ج. اختلال در ریتم قلب، تنگی عروق، افزایش گرمای بدن همراه با کاهش تشنگی و خستگی

د. اختلال در اعصاب مرکزی و جلوگیری از احساس دردهای عضلانی

۲۰. بهترین وزن ایده آل برای شخصی که ۱۶۵ سانتیمتر قد دارد کدام است؟

الف. ۶۵.۵-۶۹.۵ ب. ۵۸-۶۵.۵ ج. ۵۶.۵-۶۰.۵ د. ۶۰-۶۵

۲۱. اشتباهاتی که موجب فشارهای تمرینی بیش از حد می‌شوند کدام است؟

الف. استراحت کافی و تغذیه مناسب و کافی، افزایش کم فشارهای تمرینی

ب. تمرینات استقامتی شدید، داشتن انتظارات غیر واقعی از خود، عدم استراحت کافی در بین آموزش‌های تکنیکی

ج. سونا گرفتن، داشتن انتظارات واقعی از خود، تغذیه‌ای که حاوی تمام مواد غذایی و به خصوص چربیها باشد.

د. داشتن هدف‌های واقعی در ورزش، استفاده از مکمل غذایی و کم کردن فشارهای ورزشی



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

نام درس: گذراندن اوقات فراغت - جامعه‌شناسی اوقات فراغت

رشته تحصیلی/ کُد درس: علوم اجتماعی (گرایش برنامه‌ریزی اجتماعی، تعاون و رفاه- روزنامه‌نگاری- روابط عمومی) (۱۲۲۲۲۱۵)

مدیریت جهانگردی (سنتی- تجمیع) (۱۲۱۸۰۰۵)

مجاز است.

استفاده از:

۲۲. کدام فعالیت شایع‌ترین و در عین حال غیرفعال‌ترین شش‌پاره‌های گذران فراغت در جهان است؟

الف. مطالعه

ب. بازی‌های محیط بسته

ج. تماشای تلویزیون

د. حضور در سازمان‌های مردم نهاد

۲۳. وظایف مدیران برای دستیابی به هدف‌های مورد نظر شامل کدام دسته از مهارت‌ها می‌شود؟

الف. پیشنهاد، جزیی کردن بخش‌ها، گسترش امکانات، ایجاد امیدواری در کشور

ب. برنامه‌ریزی، سازماندهی، رهبری و کنترل

ج. ایجاد فعالیت مفرح و شاد، نشاط و شادی در زندگی و جامعه، ایجاد امیدواری

د. بررسی و شناخت امکانات در جامعه، جلوگیری از گرایش به بدی و بزهکاری

۲۴. کدامیک از موارد زیر از ویژگیهای مدیریت سنتی است؟

الف. بیشتر عینی است تا ذهنی

ب. تخصص‌ها ویژه و خاص هستند.

ج. سیستم پذیر و آمادگی برای تغییر وجود دارد. د. کارها بیشتر متکی به فرد و تخصص‌ها کلی است.

۲۵. در سازماندهی انتفاعی سه نوع سیستم کنترل کدام است؟

الف. کنترل فرهنگی، کنترل ضروری، کنترل مدیریتی

ب. کنترل اقتصادی، کنترل اداری، کنترل فرهنگی

ج. کنترل جایگزینی، کنترل سازماندهی، کنترل اقتصادی

د. کنترل مدیریتی، کنترل هنجارها، کنترل فراغتی

۲۶. مهمترین نیاز فراغتی سالمندان کدام است؟

الف. سرگرمی و تفریح

ب. کسب اطلاعات و توسعه دانستنی‌ها

ج. برقراری ارتباطات اجتماعی

د. استراحت و تجدید قوا

۲۷. کدامیک از موارد زیر تعریف کاربردی از اوقات فراغت است؟

الف. هر فعالیتی در تضاد با کار

ب. زمان انجام فعالیت‌های واقعا آزاد

ج. زمان در اختیار

د. زمانی که در آن امکان انجام فعالیت‌های آزاد وجود ندارد.

۲۸. تاثیر فرهنگی رنسانس از کدام کشور آغاز شد؟

الف. ایتالیا

ب. فرانسه

ج. یونان

د. روم

۲۹. این جامع‌شناس آمریکایی در کتاب اوقات فراغت آمریکا، فراغت را در مقابل کار در نظر گرفته و بر اساس دیدگاه او فراغت

نوعی‌رهایی از وظایف اجتماعی، ادراک روانی، آزادی و انجام فعالیت‌های فرهنگی است.

الف. گراف بلوشر

ب. کارل مارکس

ج. ماکس کاپلان

د. آگوست کنت



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

نام درس: گذراندن اوقات فراغت - جامعه‌شناسی اوقات فراغت

رشته تحصیلی/ کُد درس: علوم اجتماعی (گرایش برنامه‌ریزی اجتماعی، تعاون و رفاه- روزنامه‌نگاری- روابط عمومی) (۱۲۲۲۲۱۵)

مدیریت جهانگردی (سنتی- تجمیع) (۱۲۱۸۰۰۵)

مجاز است.

استفاده از:

۳۰. کدامیک از عوامل زیر از انتقاداتی است که در مورد تقسیم بندی هابر ماس وجود دارد؟

الف. شاغل بودن ، امری منفی تلقی شده و تمامی هدف زندگی در اوقات فراغت دیده شود و به این ترتیب به اوقات فراغت بیش از حد لازم ارزش داده شود.

ب. اوقات فراغت به عنوان پدیده ای مستقل دیده می شود که به تجدید قوا ، استراحت و یا چیز دیگری نیاز نیست.

ج. واحد زندگی را می توان به صورت غیر طبیعی به دنیای کار و دنیای فراغت تقسیم کرد و بایکدیگر مقایسه نمود.

د. زمانی که انسانها در آن به فعالیت هایی بپردازند که موجب تفریح و لذت یده و مشارکت های اجتماعی را به همراه داشته باشد.