

مقدمه

یکی از مسائل مهم در تعلیم و تربیت نوجوانان جامعه به ویژه قشر دانش‌آموز، توجه لازم به اوقات فراغت آنان است؛ چرا که اگر فعالیت متناسب با هنجارهای اجتماعی برای آن‌ها در نظر گرفته نشود، ناهنجاری‌های اجتماعی بسیاری را سبب خواهد شد. بنابراین پر کردن اوقات فراغت مورد توجه کارشناسان علوم تربیتی و اجتماعی قرار گرفته است که می‌توان از آن در جهت کسب ارزش‌های اجتماعی استفاده بهینه نمود زیرا در غیر این صورت می‌تواند ضایعات جبران‌ناپذیری را به قشر نوجوان جامعه وارد سازد. با توجه به اینکه این قشر بیشتر تحت تأثیر آسیب‌های اجتماعی قرار می‌گیرد و در دوران بلوغ دچار هیجانات، احساسات و عواطف شدیدی هستند، بررسی این مسئله از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است تا بتوان به نوعی از انحرافات در این دوره پیشگیری نمود.

نیم‌نگاهی به اوقات فراغت

حسین کریمیان

کارشناس ارشد علوم تربیتی

و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی قم

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

در پژوهشی با عنوان «بجای پیرامون اوقات فراغت»، در ماهنامه تربیت آمده است: «اولین امتیاز استفاده از اوقات فراغت، جلوگیری از هز رفتن نیروها و هدر دادن خلاقیت هاست». در تحقیقی پیرامون خانواده و ضرورت توجه به اوقات فراغت فرزندان توسط آقای عصاره آمده است که برنامه‌ریزی اوقات فراغت، مناسب‌ترین شرایط برای بالا بردن قدرت ابتکار و خلاقیت افراد است. همچنین بررسی‌های متخصصان تربیت بدنی (نبوی و نکایی) نشان می‌دهد که بسیاری از ناراحتی‌های جسمی مانند: اسهال، یبوست، ناراحتی‌های معده، کوفتگی‌های عضلانی، سردرد و ناراحتی‌های پوستی، ریشه روانی از قبیل ترس، خشم، یأس و ناامیدی دارند. پرداختن به امور تفریحی، تفریحی و فرهنگی که براساس میل و رغبت فرد صورت گیرد، نوعی رضایت خاطر و آرامش خیال را به دنبال دارد و افراد معمولاً در پرتو استفاده از اوقات فراغت، اضطراب و نگرانی‌های خویش را رها نموده به آرامش و آسایش لازم دست می‌یابند.

امروزه پرکردن بهینه اوقات فراغت نوجوانان و جوانان از جمله مسائل مهم این قشر آینده‌ساز و ارزشمند محسوب می‌شود و بر اساس نتایج تحقیقات متعدد، یکی از علل انحرافات اجتماعی قشر جوان پرکردن بهینه اوقات فراغت آنان است. اوقات فراغت به دلیل اینکه عاری از تکاپوی امور موظف و تنش‌ها و فشارهای ذهنی و روانی است، از بهترین شرایط برای اصلاح عادات ناپسند و رفتارهای نامطلوب برتر به‌شمار می‌رود.

در زمینه اوقات فراغت پژوهش‌هایی صورت گرفته که نشان می‌دهد استفاده بهینه و برنامه‌ریزی درست از اوقات فراغت می‌تواند ارتباط نزدیکی با بهداشت روانی، بروز خلاقیت و جلوگیری از انحرافات اخلاقی و اجتماعی داشته باشد. یکی از روان‌شناسان در پژوهشی پیرامون اوقات فراغت، زمینه‌ساز بهداشت روانی در بستر خلاقیت بیان می‌کند که بهره‌گیری از ساعات و ایام فراغت، عامل مهمی در پیشگیری از تأثیرات نامطلوب فشار روانی، همچون اضطراب و هیجان زدگی است و نقش بسزایی در تأمین بهداشت روانی و تبلور اندیشه‌های آزاد خواهد داشت.



تعریف اوقات فراغت

در تعریف اوقات فراغت با عنایت به لغت‌نامه‌ها و نظریات صاحب‌نظران متعدد علوم رفتاری، می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود:

فرهنگ عمید فراغت را به‌معنای آسودگی و آسایش و آسودگی از کار و شغل معنا کرده است.

در **لغت‌نامه دهخدا** نیز فراغت به معنای آسایش، آرامی و استراحت و ضد‌رفتاری از کار و شغل معنا شده است.

برخی از صاحب‌نظران آن را زمان فعالیت برای خود یا زمانی آزاد یا زمانی که متعلق به فرد است و فرد به میل خود از آن استفاده می‌کند توصیف نموده‌اند. به‌نظر اوژه، منظور از فراغت، تفریحات و سرگرمی‌هایی است که افراد به هنگام آسودگی از کار با شوق و رغبت به سوی آن روی می‌آورند.

بهره‌گیری از ساعات

و ایام فراغت،

عامل مهمی در

پیشگیری از تأثیرات

نامطلوب فشار زمان

همچون اضطراب و

هیجان‌زدگی است

و نقش بسزایی در

تأمین بهداشت روانی

و تبلور اندیشه‌های

آزاد خواهد داشت.

دو مازیه، جامعه‌شناس معروف فرانسوی اوقات فراغت را مجموعه فعالیت‌هایی می‌داند که شخص پس از ارزیابی از تعهدات و تکالیف شغلی، خانوادگی و اجتماعی با میل و اشتیاق به آن می‌پردازد و غرضش استراحت، تفریح، توسعه دانش یا به کمال رساندن شخصیت خویش یا به‌ظهور رساندن استعدادها، خلاقیت‌ها و یا بسط مشارکت آزادانه در اجتماع می‌باشد.

ماکس کاپلان، فراغت را به خاطرهای دلپذیر، نوعی رهایی از وظایف اجتماعی، ادراک روانی، آزادی و فعالیت فرهنگی و سرشتی از بازی و تفریح تعریف می‌کند و آن را شامل دو جنبه می‌داند: جنبه فردی که می‌تواند رضایت درونی را شامل شود و جنبه اجتماعی که مبتنی بر ارزشی است که جامعه برای آن فعالیت قایل است.

با عنایت به مباحث مزبور، می‌توان اوقات فراغت را زمان‌هایی دانست که یک فرد ورای انجام وظایف فردی و اجتماعی خویش دارد و می‌تواند آن را با میل خود در امور مختلف صرف کند و بسته به اینکه چگونه و با چه وسیله‌ای این اوقات پر شود، می‌تواند پربارترین و شوق‌انگیزترین لحظات و یا بالعکس ملال‌آورترین، بی‌بهره‌ترین و حتی مفسده‌انگیزترین دقایق باشد. تاگور، اندیشمند هندی می‌گوید: «تمدن بشری نتیجه استفاده درست از اوقات فراغت است».

اهمیت اوقات فراغت

بحث در مورد پرکردن بهینه اوقات فراغت نوجوانان و جوانان از آن حیث مهم است که اوقات فراغت هم چون شمشیری دو لبه است؛ لبه‌ای از آن می‌تواند رشد دهنده و اصلاح‌گر باشد و لبه‌ای دیگر نیز زایل‌کننده نیروی جوانی و حتی بیهوده و فسادانگیز. به همین علت می‌توان ادعا نمود نحوه‌ی گذراندن اوقات فراغت چه از جنبه مثبت و سازنده و چه از جنبه‌های مخرب و فسادانگیز در حدی است که سایر جنبه‌های زندگی هر فرد را به‌طور

چشمگیری تحت‌شعاع قرار می‌دهد. بنابراین فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت بسته به سازنده یا نامطلوب بودن آن، در رشد و شکوفایی و یا به عکس در تخریب و انحطاط شخصیت نوجوانان و جوانان مؤثر است.

بنابراین بهره‌گیری از ساعات و ایام فراغت، عامل مهمی در پیشگیری از تأثیرات نامطلوب فشار زمان همچون اضطراب و هیجان‌زدگی است و نقش بسزایی در تأمین بهداشت روانی و تبلور اندیشه‌های آزاد خواهد داشت.

به دلیل همین اهمیت، متفکران بسیاری درباره آن اظهارنظر کرده‌اند. برای نمونه فرانسویس دو که می‌گوید: به من بگوئید اوقات فراغت خود را چگونه می‌گذرانید تا بگویم که هستید و فرزندان‌تان را چگونه تربیت می‌کنید. جان فوراستیه می‌گوید: فراغت هدیه‌ای است که به ما عطا کرده‌اند، اما شیوه استفاده از آن را نمی‌دانیم. تاگور می‌نویسد: تمدن‌های انسانی سرمایه‌های جاودانی هستند که از کاشت، داشت و برداشت‌های صحیح اوقات فراغت متجلی گشته‌اند.

از سوی دیگر تحقیقات متعدد نشان داده است که رواج انواع تفریحات انحرافی در بسیاری از کشورهای غربی و در برخی از کشورهای در حال توسعه، ناشی از نداشتن امکانات مناسب تفریحی است. طبیعی است جوان کنجکاو و پرنرژی اگر از تفریحات سالم برخوردار نبوده و این امکان را نداشته باشد که با ثمربخش ساختن وقت آزاد خود روحیه کنجکاو و خلاق خویش را ارضا نماید، امکان اینکه به سوی فعالیت‌ها و تفریحات ناسالم کشیده شود زیاد است. در همین زمینه، تحقیقی که در سال ۷۶ در شهرستان محلات انجام گرفت نشان داد ۶۵/۵ درصد از نوجوانان و جوانان بزهکاری که در آن شهرستان مورد تحقیق قرار گرفته‌اند، فقدان وسایل تفریحات سالم را به مقدار زیاد و از عوامل مؤثر بر بزهکاری خود عنوان نموده‌اند.



البته نبودن امکان تفریحات سالم، به‌هیچ‌وجه دلیل منحصر به فرد انحرافات اجتماعی نیست، ولی غالباً یکی از موجبات آن محسوب می‌شود. به هر روی، ضرورت توجه به این موضوع که گذران مناسب و متنوع اوقات فراغت نوجوانان و جوانان می‌تواند متضمن کمک به رشد و شکوفایی استعدادها و آنان در کاهش افسردگی‌ها و انحرافات اجتماعی باشد، امر غیر قابل انکاری است و این حقیقت را نمی‌توان نادیده گرفت که یکی از جنبه‌های مهم حیات بشر که بخش قابل توجهی از زندگی او را به خود اختصاص می‌دهد، اوقات فراغت است.

اوقات فراغت یعنی آزادشدن از یک دوره مصرف انرژی و تمرکز خاص بر روی فعالیتی دیگر که ممکن است استراحت، تجدید قوا و، تنوع و تغییر فرصت ارزشیابی از خود باشد.

همچنین جوان بودن جمعیت کشور ما، ضرورت توجه به اوقات فراغت آنان را به عنوان آینده‌سازان کشور اسلامی، به خوبی ملموس و مشهود ساخته است؛ چرا که جوانان به‌طور طبیعی مایلند از تفریحات لذت‌بخش و نشاط‌آور استفاده کنند و بدین‌وسیله موجب مسرت و آرامش خود شوند و این در حالی است که عدم توجه به مسئله اوقات فراغت نوجوانان و جوانان موجب خواهد شد تا مروجان فرهنگ و غرب با برنامه‌ریزی‌های شوم، حساب‌شده و منحرف‌کننده خود و با در اختیار داشتن پیشرفته‌ترین فناوری‌ها باعث رواج فساد و ابتذال میان نوجوانان و جوانان شده و اهداف خود را تحقق بخشند.

جامعه سالم جامعه‌ای است که اعضای آن بتوانند ضمن رفع نیازهای زندگی از طریق اشتغال متعارف، از سرگرمی‌های سالم، روابط انسانی مطلوب و شمع عاطفی که از صرف صحیح اوقات فراغت خویش حاصل می‌کنند چنان مسرور می‌شوند که برای لذتی زودگذر، راه انحراف در پیش نگیرند.

با عنایت به موارد فوق، اگر مسئولان جامعه و خانواده‌ها هدایت و راهنمایی نوجوانان و جوانان را در خصوص اوقات فراغتشان بر عهده نگیرند، احساسات جوانی آنان و یا اقدامات مروجان بی‌رحم فرهنگ منحط غرب راهنمای این قشر ارزشمند و آینده‌ساز خواهد شد و نه تنها نوجوانان و جوانان نخواهند توانست از اوقات فراغت خود بهره بگیرند، بلکه اوقات فراغت آنان با ابتذال پر خواهد شد. بنابراین بجاست به‌منظور تحقق اهداف مقدس نظام اسلامی‌مان، با سرمایه‌گذاری، برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری مناسب عنایت بیشتری به اوقات فراغت نوجوانان و جوانان شود. ویکتور پوشه از مشاهیر جهان طب، به دولت خود پیشنهاد می‌کند در دبیرستان‌ها به جای تدریس زبان‌های یونانی و لاتین، از ورزش استفاده شود تا به وصیت فرانسویس بیکن که می‌گفت: ورزش کنید تا تندرست و سالم باشید (زیرا تن سالم برای روان به حکم یک مهمان‌خانه است) عمل شود.

تعطیلات تابستانی و اوقات فراغت

در تابستان به لحاظ اینکه قشر عظیمی از نوجوانان و جوانان فعالیت خاصی انجام نمی‌دهند، پر کردن بهینه اوقات فراغت

عده‌ای از صاحب‌نظران معتقدند که فعالیت‌های

اوقات فراغت در

نهایت موجب رشد و

توسعه فرهنگی در

جامعه خواهد شد و

در اثر فعالیت‌های

سالم از جمله شرکت

در اردوهای جمعی،

نه تنها از فرصت‌های

بیکاری و بعضاً

بزهکاری اجتماعی

کاسته می‌شود، بلکه

اشاعه فرهنگ عمومی

و توسعه فرهنگی و

نشاط و سرزندگی در

جامعه افزایش خواهد

یافت.



اگر مسئولان جامعه و خانواده‌ها هدایت و راهنمایی نوجوانان و جوانان را در خصوص اوقات فراغشان بر عهده بگیرند، احساسات جوانی آنان و یا اقدامات مروجان بی‌رحم فرهنگ منحط غرب راهنمای این قشر ارزشمند و آینده ساز خواهد شد و نه تنها نوجوانان و جوانان نخواهند توانست از اوقات فراغت خود بهره بگیرند، بلکه اوقات فراغت آنان با ابتدال پر خواهد شد.

آنان نقش بسیار مهمی در زندگی آن‌ها ایفا می‌کند. تحقیقات به عمل آمده نشان می‌دهد که پر نکردن مناسب اوقات فراغت دانش‌آموزان حتی دانشجویان در این فصل باعث می‌گردد تا تعداد کثیری از آنان به سوی انواع انحرافات اجتماعی گرایش پیدا کنند. برای نمونه، در فصل تابستان تعداد دانش‌آموزان که بنا بر اتهامات منکراتی توسط مراجع ذیصلاح دستگیر می‌شوند به مقدار قابل توجهی بیشتر از سایر فصول است. افزایش دانش‌آموزان دستگیر شده در فصل تابستان ناشی از خلأ موجود در گذران بهینه اوقات فراغت این قشر می‌باشد. چگونگی گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان در تعطیلات تابستان از اهمیت خاصی برخوردار است؛ زیرا در ایام طولانی و مدیریت ناصحیح اوقات فراغت و نبودن امکانات و تسهیلات کافی برای این امر، موجب بروز صدمات روحی و انحرافات اجتماعی جوانان می‌شود. بنابراین لازم است بیشترین استفاده را از این ایام نمود؛ زیرا اوقات فراغت از بعد اجتماعی، مانع بروز انحرافات اجتماعی، از بعد اقتصادی، باعث افزایش کار و تولید، از بعد سیاسی، مانع از بروز بحران‌های

سیاسی و آشوب‌های اجتماعی و از نظر روان‌شناسی باعث تقویت بهداشت روان و تضمین سلامت انسان‌ها و ایجاد نشاط می‌شود.

گذران بهینه اوقات فراغت دانش‌آموزان در فصل تابستان نه تنها از انحرافات اجتماعی آنان پیشگیری می‌کند بلکه باعث آزاد شدن انرژی نوجوانان و جوانان دانش‌آموز شده و منجر به خود شکوفایی و آشکار شدن استعدادهای آنان می‌شود که این امر نقش مهمی در تکوین شخصیت فردی، اجتماعی و آینده این نسل ایفا می‌کند و آنان را از نزدیک شدن به علایق، تمایلات و آرزوهای خود کمک می‌نماید و به همین علت، برخی از صاحب‌نظران روان‌شناسی و علوم تربیتی گذران بهینه اوقات فراغت نوجوانان و جوانان را بیانگر درجه سلامت آنان می‌دانند.

امام صادق (ع) می‌فرماید: «سلامت، نیرومندی، فراغت، جوانی، نشاط و بی‌نیازی خود را فراموش منما، در دنیا از آن‌ها بهره‌برداری کن و متوجه باش که از این سرمایه‌های عظیم به نفع معنویات و آخرت خود استفاده نمایی.»

در برنامه‌ریزی برای پرکردن بهینه اوقات فراغت نوجوانان و جوانان در



تابستان، حتی‌المقدور باید به گرایش‌ها، تمایلات و نیازهای نوجوانان و جوانان توجه نمود و مشارکت خود آنان را در برنامه‌ریزی‌ها جلب کرد و نیز وضعیت اقتصادی، فرهنگی و تحصیلی خانواده‌ها را در برنامه‌ریزی‌ها نباید از نظر دور داشت. با این حال اگر در پر کردن بهینه اوقات فراغت دانش‌آموزان در فصل تابستان به شیوه‌های صحیح تربیتی توفیق حاصل نکنیم بی‌شک، زمینه انحرافات را در بین دانش‌آموزان فراهم ساخته و در نتیجه با عواقب زیان‌باری مواجه خواهیم شد.

زمینه‌ها و فعالیت‌های اوقات فراغت
فراغت بستگی به عوامل گوناگونی دارد. تغییرات گوناگون اجتماعی در جوامع، ماهیت فراغت و نحوه گذران آن را دگرگون کرده است. اوقات فراغت در هر کشوری تابعی از نظام سیاسی آن کشور است. در نظام‌های دموکراتیک فعالیت‌های اوقات فراغت بیشتر به عهده مؤسسات خصوصی است، در حالی که در نظام‌های دیکتاتوری مانند آلمان قبل از جنگ، اوقات فراغت مردم را برنامه‌ریزی و بر اساس اهداف دولتی جهت می‌دهند. اهم فعالیت‌ها و زمینه‌های گذران اوقات فراغت نوجوانان و جوانان، در یازده مورد به شرح ذیل ارائه می‌گردد:

۱. ورزش

ورزش و بازی از قدیم‌الایام یکی از صور مهم گذران اوقات فراغت بوده است و بسیاری از دانشمندان گرایش انسان به ورزش و بازی را ناشی از یک نیاز فطری و غریزی می‌دانند. برای نمونه راس معتقد است: «امروزه اشتیاق مردم به ورزش و بازی از عطش غریزی حاکی است؛ چه در دنیای یکنواخت و زندگی شاق و ملال‌انگیز کنونی، بازی، خاطر را از امور عادی حیات منصرف می‌کند و به اموری تازه که مطبوع طبع است معطوف می‌دارد.»

پستالوزی اعتقاد داشت که ورزش و بازی از طریق درگیری‌ها، سرگرمی‌ها، کوشش‌ها و فعالیت‌ها در مجموعه اعمال

لازم برای زندگی فرد کمک کرده و از این طریق انسجامی محکم میان روح و جسم برقرار می‌کند. فروبل ورزش و بازی را به مثابه ساده‌ترین راه بیان نیروی سازنده فرد در نظر داشت. لیبرمن، از تحقیقات خود نتیجه گرفت که با فراهم آوردن فرصت‌هایی توأم با بازی می‌توان قدرت خلاقیت را رشد داد.

در نهایت هم چنان که علم، خواب، خوراک و استراحت دارای هدفی می‌باشد، تفریح و سرگرمی هم دارای نتیجه مفید است و زمانی را که انسان برای تفریح و سرگرمی می‌گذراند نیز باید در جهت اهدافی باشد. یکی از مهم‌ترین اهداف ورزش، آماده‌سازی جسم و روح انسان برای انجام کار مفید و بهتر است و در حقیقت، بهترین نوع فعالیتی که می‌تواند جسم و روح ما را تقویت کرده و روح را تعالی بخشد، ورزش است که هم فعالیتی تفریحی است و هم سازنده. جمله معروف «عقل سالم در بدن سالم است» خود مصداقی از این ادعا است. ورزش ضمن آن که یک عمل تفریحی و نشاط آور و سرگرم کننده در ساعات اوقات فراغت است، عاملی مؤثر در حفظ سلامت بدن و نیرومندی جسم و همچنین تقویت کننده مهارت‌های حسی و حرکتی در فرد است و در نهایت، می‌تواند موجب افزایش قدرت تفکر فرد گردد.

۲. هنر و فعالیت‌های مربوط به آن
خلق و ایجاد اصولاً لذت‌بخش و تحریک کننده ذوق انسان است. لذتی که از پدید آمدن یک اثر هنری و یا حتی از تهیه و تکمیل یا تعمیر وسایل مورد نیاز زندگی با کوشش شخص به انسان دست می‌آید، در اصل نوعی تغذیه روان و تقویت استعداد‌های نهفته انسانی را به همراه دارد و به سبب همین انگیزه درونی، مشغول شدن به این گونه فعالیت‌ها در اوقات فراغت جنبه سازنده و آموزنده قوی داشته و تقویت و تلطیف مهارت‌های دستی و نیرومندی هنری انسان را موجب می‌شود.

«کاربرد نقاشی، قصه، داستان و نمایش در تشخیص مشکلات عاطفی و نابسامانی‌های روحی، خصوصاً در روان درمانی کودک و نوجوان مورد تأکید است؛ زیرا هنر شیوه‌ای مناسب در بیان غیرمستقیم احساسات و عواطف است. در این شیوه، مشکلات و محدودیت‌ها راحت‌تر بیان می‌شود.» بنابراین پر کردن اوقات فراغت از طریق فعالیت‌های هنری، کاربردی فراوان دارد.

۳. برنامه‌های کانون‌های فرهنگی و تربیتی

یکی دیگر از شیوه‌های گذران اوقات فراغت نوجوانان و جوانان در فصل تابستان، کانون‌های فرهنگی و تربیتی می‌باشند که عمده کار آن‌ها فعالیت‌های هنری، آموزشی، ورزشی، کلاس‌های قرآن، اردوهای مختلف، کلاس‌های تقویتی و... می‌باشد و چون این مراکز زیر نظر وزارت آموزش و پرورش اداره می‌شوند و گردانندگان آن مربیان و معلمان می‌باشند، می‌توان از آن به عنوان مرکز مطمئن‌تری برای گذران اوقات فراغت سودمند نوجوانان و جوانان یاد کرد.

«عده‌ای از صاحب‌نظران معتقدند که فعالیت‌های اوقات فراغت در نهایت موجب رشد و توسعه فرهنگی در جامعه خواهد شد و در اثر فعالیت‌های سالم از جمله شرکت در اردوهای جمعی، نه تنها از فرصت‌های بیکاری و بعضاً بزهکاری اجتماعی کاسته می‌شود، بلکه اشاعه فرهنگ عمومی و توسعه فرهنگی و نشاط و سرزندگی در جامعه افزایش خواهد یافت.»

۴. برنامه‌های پایگاه مقاومت بسیج
از دیگر فعالیت‌هایی که می‌توان برای پرکردن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان توجه خاص به آن داشت، برنامه‌های پایگاه‌های بسیج می‌باشد و با عنایت به اینکه نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران به دلایل مختلف نیاز به آمادگی کامل نظامی، فرهنگی، سیاسی، اخلاقی

و دینی و... دارد، توجه به این گونه مراکز و جذب نوجوانان و جوانان به آنها را باید ضروری و پراهمیت دانست و می‌توان از این مراکز به عنوان یکی از مطمئن‌ترین مکان‌ها برای پرکردن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان یاد کرد؛ ایران نه تنها در این مراکز آموزش نظامی و آمادگی جسمانی توجه می‌شود بلکه به ابعاد تربیتی، فرهنگی، عقیدتی و سیاسی هم پرداخته و بها داده می‌شود. «در اثر فعالیت‌های سالم، از جمله کتاب‌خوانی، فعالیت‌های هنری، شرکت در اردوهای جمعی، انجام فعالیت‌های جسمانی و ورزش، انجام فعالیت‌های فوق‌برنامه عملی و ذوقی و... می‌توان باعث اشاعه فرهنگ عمومی گردید.»

۵. سینما

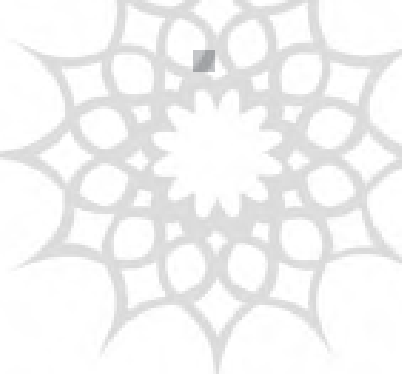
یکی دیگر از فعالیت‌ها و زمینه‌های پرکردن بهینه اوقات فراغت نوجوانان و جوانان سینما است و برآستی که می‌توان آن را به عنوان یک وسیله آموزشی بسیار مؤثر و یک معلم با ارزش اجتماعی یاد نمود. نیروی مرموز و سحرآمیزی که در نمایش فیلم‌های سینمایی وجود دارد تا آنجاست که کودک خردسال تا مرد سالخورده را به سوی خود می‌کشاند. از این‌رو، برخی سینما را از پیشرفته‌ترین وسایل تعلیم و تربیت معرفی می‌کنند که می‌تواند در پر کردن بهینه اوقات فراغت نوجوانان و جوانان مؤثر باشد. البته در آسیب‌شناسی سینما به این نکته مهم باید توجه داشت که «سینما به اغراق‌گویی در ارزش‌ها و تحریک احساسات جوانی و ماجراهای شادی بخش یا جنایی پرداخته است که تمام این تغییرات موجب عدم پذیرش رفتارهای جوانان توسط والدین می‌شود که سرانجام به ستیزه بین آنها منجر می‌گردد.»

بررسی‌ها نشان می‌دهد که تماشای فیلم‌های سینمایی تأثیر عمیقی بر روی منش و شخصیت بینندگان فیلم دارد؛ به ویژه اینکه بیشتر فیلم‌های سینمایی با خشونت همراه است که می‌تواند

پرخاشگری در روابط شخصی افراد را افزایش دهد. تأثیر این نوع فیلم‌ها بر روی کودکان و نوجوانان به مراتب بیشتر است. تماشای خشونت در فیلم‌های سینمایی می‌تواند رفتار پرخاشگرانه را از چند طریق برانگیزد:

۱- تعلیم شیوه‌های پرخاشگرانه رفتار؛ در گزارش‌ها به مواردی از کودکان و نوجوانان برمی‌خوریم که عمل خشونت‌آمیز را که قبلاً در فیلم دیده‌اند، عیناً انجام داده‌اند.

۲- افزایش برانگیختگی؛ به هنگام تماشای برنامه‌های خشونت‌آمیز در مقایسه با برنامه‌های دیگر، افزایش در برانگیختگی هیجانی دیده می‌شود که احتمال رفتار پرخاشگرانه را افزایش می‌دهد.



رادیو یکی از رسانه‌های مفید و مؤثری است که می‌تواند نقش فوق‌العاده‌ای در انتقال دانش، اخبار، پیام‌ها و موضوعات مختلف به نوجوانان و جوانان ایفا نموده و با در نظر گرفتن برنامه‌هایی که مورد نیاز و علاقه این قشر می‌باشد، در پر کردن بهینه اوقات فراغت نوجوانان و جوانان مؤثر واقع شود.

۳- کاهش حساسیت نسبت به پرخاشگری؛ تماشای برنامه‌های خشونت موجب برانگیختگی هیجانی می‌شود، اما با تکرار آن از شدت واکنش‌های فیزیولوژیکی کاسته می‌شود. ممکن است کندی هیجانی حاصل از تماشای ممتد فیلم‌های خشونت‌آمیز، بر قدرت احساس همدردی با رنج افراد، در زندگی واقعی اثر بگذارد و از آمادگی افراد برای کمک به آنان بکاهد.

۴- کاهش قید و بندهای رفتار پرخاشگرانه؛ بررسی‌ها نشان می‌دهد که تماشای فرد دیگری که رفتار پرخاشگرانه دارد این قیود را سست می‌کند.

۵- تحریف نظرات مربوط به حل اختلافات؛ در سینما اغلب اوقات اختلاف‌های شخصی با پرخاش بدنی حل می‌شود، دیگر اینکه گاه دیده می‌شود شخصیت‌های مثبت با توسل به خشونت بر شخصیت‌های منفی پیروز می‌شوند که نه تنها چنین رفتارهایی را در نظر ما قابل پذیرش می‌سازد، بلکه از لحاظ اخلاقی نیز به آنها وجهه می‌بخشد.

۶. کتاب‌خوانی

کتاب وسیله خوبی برای پر کردن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان است و وجود کتابخانه‌ها عامل مؤثری در جلب جوانان به مطالعه کتاب خواهد بود و داشتن امکانات مطالعه گشودن دریچه‌ای به سوی دنیای شگفت‌انگیز علم و معرفت و دریچه‌ای است بسیار ساده و عملی برای پرورش استعدادها و خدادادی انسان و فراگیری علوم و فنون و چه نیکو است که اگر بتوانیم مطالعه را در نوجوانان و جوانان به صورت عادت درآوریم؛ چرا که در آن صورت، دیگر ارتباط آنها با جهان دانش و آگاهی مشکل نخواهد بود و بدون هیچ زحمت و مرارتی خواهند توانست ضمن پرکردن بهینه اوقات فراغت، از راه مطالعه میزان درک و اندیشه خود را نسبت به جهان هستی رشد دهند.

۷. برنامه‌های رادیویی

رادیو یکی از رسانه‌های مفید و مؤثری



است که می‌تواند نقش فوق‌العاده‌ای در انتقال دانش، اخبار، پیام‌ها و موضوعات مختلف به نوجوانان و جوانان ایفا نموده و با در نظر گرفتن برنامه‌هایی که مورد نیاز و علاقه این قشر می‌باشد، در پر کردن بهینه اوقات فراغت نوجوانان و جوانان مؤثر واقع شود.

«گوش‌دادن به رادیو اوقات فراغت حدود ۲۷ درصد نوجوانان و ۳۶ درصد جوانان، را در بر می‌گیرد. وجود شبکه‌های مختلف رادیویی که با برنامه‌های ورزشی، خانوادگی، علمی و آموزشی تهیه می‌شوند از زمینه‌های مناسب و بهینه برای گذران اوقات فراغت می‌باشد.»

یکی از ویژگی‌های رادیو سهولت دسترسی به آن است و تقریباً همه خانواده‌ها از آن بهره‌مند هستند و به وسیله آن می‌توان به قشر وسیعی از مخاطبان در جامعه دست یافت و در پر کردن اوقات فراغت تعداد زیادی از نوجوانان و جوانان مؤثر واقع شد.

۸. برنامه‌های تلویزیونی

تلویزیون نیز یکی از وسایل ارتباط جمعی است که نقش فراوانی در ایجاد ارتباط با مردم و پر کردن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان داشته و می‌تواند نقش مهم و روزافزونی را در انتقال فرهنگ و کمک به آموزش و پرورش نوجوانان و جوانان در کشور ما ایفا کند. در این زمینه، توجه به ویژگی‌های دوران جوانی و همساز کردن برنامه‌های تلویزیونی با

روحیات، طرز تفکر و علایق جوانان امری است که باید به آن همت گماشت که در این ارتباط راه‌اندازی شبکه‌های مختلف تلویزیون در ارتباط با جوانان در سال‌های اخیر تجربه بسیار موفقی بوده است.

«تلویزیون به عنوان آموزگاری تأثیرگذار، رفتار انسان‌ها را از طریق تجربه شخصیت‌هایی که به نمایش می‌گذارند شکل می‌دهد. بنا بر یافته‌های روان‌شناسان، مشارکت نوجوانان با تلویزیون هنگام تماشای آن رخ می‌دهد و نوجوان با شخصیت‌های تلویزیونی همانندسازی می‌کند.»

تماشای برنامه‌های تلویزیونی می‌تواند آسیب‌های فراوانی داشته باشد به ویژه همراهی بیشتر این برنامه‌ها با پرخاشگری و خشونت، تأثیر بسزایی بر شخصیت و رفتار تماشاگران، به خصوص کودکان و نوجوانان خواهد داشت. با آسیب‌شناسی برنامه‌های تلویزیونی، شواهد زیادی که بیانگر تأثیرات منفی برنامه‌های خشونت‌بار تلویزیونی است مشاهده خواهیم کرد:

۹. مطالعه روزنامه‌ها و مجلات

با توجه به اینکه اخبار و حوادث و رویدادهای مختلف ایران و جهان از طریق روزنامه‌ها منتشر می‌گردد، از این رو یکی از فعالیت‌ها و زمینه‌های گذران اوقات فراغت نوجوانان و جوانان محسوب می‌شود. این‌گونه رسانه‌ها می‌توانند نقش مهمی در اطلاع‌رسانی، تنویر افکار عمومی و گذران اوقات فراغت نوجوانان و جوانان داشته باشد.

۱۰. پارک‌های شهری و گذران اوقات فراغت

یکی دیگر از فعالیت‌های گذران اوقات

بحث در مورد پرکردن بهینه

اوقات فراغت نوجوانان و

جوانان از آن حیث مهم است

که اوقات فراغت هم چون

شمشیری دولبه است؛ لبه‌ای

از آن می‌تواند رشد دهنده

و اصلاح‌گر باشد و لبه‌ای

دیگر نیز زایل کننده نیروی

جوانی و حتی بیهوده و

فسادانگیز. به همین علت

می‌توان ادعا نمود نحوه‌ی

گذراندن اوقات فراغت چه

از جنبه مثبت و سازنده و

چه از جنبه‌های مخرب و

فسادانگیز در حدی است که

سایر جنبه‌های زندگی هر

فرد را به‌طور چشمگیری

تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.



یکی از ویژگی‌های
رادیو سهولت
دسترسی به آن است و
تقریباً همه خانواده‌ها
از آن بهره‌مند
هستند و به وسیله
آن می‌توان به قشر
وسیع‌تری از مخاطبان
در جامعه دست یافت
و در پرکردن اوقات
فراغت تعداد زیادی از
نوجوانان و جوانان
مؤثر واقع شد.

فراغت نوجوانان و جوانان پارک‌های شهری است که با عنایت به آرامش روحی که در اثر حضور و گردش در آن به انسان دست می‌دهد، دارای اهمیت بسزایی در پرکردن بهینه اوقات فراغت نوجوانان و جوانان است. «۴۲ درصد نوجوانان جامعه مورد بررسی اظهار کرده‌اند که بخشی از اوقات فراغت خود را با رفتن به پارک می‌گذرانند، این نسبت در بین مردان ۴۷ درصد و زنان ۳۶ درصد بوده است.»

بنابراین جوانان علاقه‌مند هستند که قسمتی از وقت خود را در آن محیط‌ها بگذرانند. دنیس گیور که مطالعات زیادی در زمینه اوقات فراغت نوجوانان و جوانان انجام داده است می‌گوید: «اوقات فراغت فرصتی به دست می‌دهد برای آنکه فرد انرژی خود را آزاد کند که به خلاقیت و خود شکوفایی نایل شود.»

۱۱. رایانه، اینترنت، ماهواره

امروزه رشد چشمگیر فناوری اطلاعات در سطح جهانی باعث گردیده که در مدت زمان کمی بتوان از اطلاعات وسیعی برخوردار شد. بنابراین رایانه، اینترنت و ماهواره اگر در جهت مطلوب و ارزش‌های اخلاقی قرار گیرد، یکی از بهترین گزینه‌ها برای گذران اوقات فراغت نوجوانان و جوانان جامعه خواهد بود. از این رو استفاده بهینه از این منابع مورد توجه مربیان تربیتی قرار گرفته است. البته اگر در جهت نامطلوبی مورد استفاده قرار گیرد بیشترین ضربه را به جامعه وارد خواهد ساخت. از آن جا که دشمنان از طریق تهاجم فرهنگی و برنامه‌های نامناسب درصدی تحقق اهداف نادرست خود می‌باشند، لازم است که مکان‌های مناسب و هدایت و کنترل برنامه‌ها مدنظر قرار گیرد.

«بر پایه تحقیقات ۳۶ درصد از پاسخ‌گویان بعضی از اوقات فراغت خود را در منزل برای سرگرمی و تفریح از اینترنت استفاده می‌کنند. آمار چت در ایران بسیار بالاست و گفته می‌شود ۸۰ درصد کاربران اینترنتی مشغول به این

کار هستند. درصد کارهای تحقیقاتی اینترنتی در ایران کمتر از پنج درصد است، در حالی که در کشورهای اروپایی پیشرفته این آمار بالای ۸۰ درصد است. بازی‌های رایانه‌ای نیز آمار بسیار بالایی را در میان نوجوانان به خود اختصاص داده است.»

پیشنهادها و راه‌کارها

۱. به دلیل آن که ورزش در اولویت فعالیت‌های مورد علاقه نوجوانان و جوانان برای پرکردن اوقات فراغت قرار دارد، باید ایجاد و توسعه مراکز مختلف ورزشی از قبیل باشگاه‌ها، میادین و سالن‌های ورزشی از طریق مبادی ذی‌ربط ورزشی صورت پذیرد و برای جذب هرچه بیشتر قشر جوان به ورزش، مسابقات و اردوهای مختلف ورزشی را راه‌اندازی و امکان رقابت‌های سازنده بین آن‌ها را فراهم نمود و در این زمینه راه‌اندازی تمامی رشته‌های ورزشی در همه ی شهرستان‌ها و برگزاری مسابقات مختلف بین آن‌ها ضروری است.

۲. عده کثیری از نوجوانان و جوانان به دلیل مشکلات اقتصادی نمی‌توانند از امکانات محدودی که در جهت گذران اوقات فراغت آنان تدارک دیده می‌شود استفاده نمایند. از این رو شایسته است از طریق مراجع ذی‌صلاح مساعدت‌های مناسبی به این منظور پیش‌بینی گردد.

۳. همان‌طور که اشاره شد فضای مطلوب در کتابخانه‌های و کتاب‌های مناسب در آن‌ها می‌تواند نوجوانان و جوانان را به سمت خود کشانده و از بهترین روش‌های پرکردن بهینه اوقات فراغت نوجوانان و جوانان محسوب می‌گردند. در این زمینه، پیشنهاد می‌شود اولاً سالن‌های مطالعه و تهیه کتاب‌های مناسب گسترش یابد، ثانیاً کتاب‌های تخصصی تمامی رشته‌های علمی جدید تهیه و در اختیار نوجوانان و جوانان قرار داده شود.

۴. با توجه به این‌که آگاهی از کتاب‌های گوناگون و بخصوص کتاب‌های جدیدالانتشار، نوجوانان و جوانان را به

خرید و مطالعه آن‌ها ترغیب می‌نماید، شایسته است که نمایشگاه‌های کتاب در تمامی فصول سال و در همه شهرستان‌ها برپا گردد.

۵. با عنایت به نقش کانون‌های فرهنگی و تربیتی در پرکردن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان، بر مسئولان مربوطه است که در جهت گسترش فضای فرهنگی کانون‌های فرهنگی و تربیتی اقدام لازم را به عمل آورند و با استفاده از مربیان متعهد و دلسوز به گسترش برنامه‌های مذهبی، ورزشی، هنری، آموزشی و اردوهای مختلف بپردازند.

۶. با توجه به کمبود فضاهای مناسب برای گذران اوقات فراغت نوجوانان و جوانان در سطح کشور، بهتر است علاوه بر فعالیت کانون‌های فرهنگی و تربیتی، مدارس و دانشگاه‌ها نیز پیش از شروع تعطیلات تابستانی طرح و برنامه منطقی و عملی برای گذران این اوقات ارائه دهند و به همین منظور مدارس و دانشگاه‌ها برای پرکردن اوقات آزاد دانش‌آموزان و دانشجویان در تابستان دایر باشند تا نوجوانان و جوانان از امکاناتی نظیر زمین ورزش، کتابخانه، کارگاه و آزمایشگاه بهره‌مند شوند.

۷. هنر و فعالیت‌های مربوط به آن نیز از لحاظ گذران اوقات فراغت نوجوانان و جوانان باید مورد توجه قرار گیرد و به جهت آنکه گسترش هنرهای ماندگاری مانند قالی بافی، خطاطی، نقاشی و مانند آن علاوه بر پر کردن بهینه اوقات فراغت قشر جوان، از نظر مادی هم برای آنان و جامعه دارای ارزش اقتصادی است؛ بر مسئولان امر است که برای انجام چنین فعالیت‌هایی مراکزی را دایر و به آموزش نوجوانان و جوانان بپردازند و به‌منظور ترغیب هرچه بیشتر قشر جوان به این هنرها هر از چندگاه مسابقاتی برگزار نمایند.

۸. با عنایت به اینکه پایگاه‌های مقاومت بسیج یکی از مطمئن‌ترین مکان‌ها برای گذران اوقات فراغت نوجوانان و جوانان می‌باشند و همچنین با نگرش به موقعیت

و وضعیت نظام اسلامی‌مان از لحاظ سیاسی، فرهنگی، نظامی و... لازم است که مسئولان مربوطه به برنامه‌های پایگاه مقاومت بسیج عنایت بیشتری مبذول داشته و با گسترش فعالیت‌های بسیج دانش‌آموزی و دانشجویی، کلاس‌های قرآن، احکام و سایر فعالیت‌های فرهنگی و ورزشی را بیش از قبل تقویت نمایند.

۹. فهرستی از سازمان‌ها و ارگان‌هایی که در زمینه پرکردن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان در فصل تابستان توانایی کمک به دانش‌آموزان و دانشجویان را دارند تهیه گردد و همراه با برنامه‌ها و نشانی سازمان‌ها در اختیار دانش‌آموزان و دانشجویان و شهرستان‌ها قرار گیرد.

۱۰. تشکیل اردوهای کار در زمینه‌های تولیدی اعم از صنعتی، کشاورزی و خدماتی، به‌گونه‌ای که مقرری مشخصی نیز برای نوجوانان و جوانان در نظر گرفته شود که این امر نه تنها در پرکردن بهینه اوقات فراغت آنان موثر خواهد بود و باعث رشد اجتماعی آنان می‌شود، بلکه دانش‌آموزان و دانشجویانی که از طبقه متوسط به پایین می‌باشند می‌توانند ضمن کار در تابستان هزینه تحصیلی خود را نیز تامین نمایند.

۱۱. با توجه به اهمیتی که پرکردن اوقات فراغت در سرنوشت نوجوانان و جوانان دارد، باید خود نوجوانان و جوانان از اهمیت این امر و نحوه گذران آن آگاهی داشته باشند و در این زمینه، متولیان آموزش و پرورش، دانشگاه‌ها، صداوسیما و مطبوعات در خصوص اهمیت و نحوه گذران بهینه آن به قشر جوان آموزش‌های لازم را ارائه و به آنان تفهیم نمایند که مبادا اوقات فراغت را بیهوده بگذرانند و مقصود از گذران اوقات فراغت فقط تفریح نیست و وقتی که یک فرد فراغت زیادی داشت، دست کم باید قسمتی از آن را نیز برای یادگیری به کار ببرند؛ یادگیری مواردی که در شکوفایی خلاقیت آنها موثر باشد. آنان باید بیاموزند که زندگی خود را با تفریحات وقت گیر و

بی‌ثمر و فسادانگیز تباه نسازند. ۱۲. از آن جا که سازمان‌های مختلف در زمینه پرکردن اوقات فراغت دخیلند، باید بین سازمان‌های مختلف در امر تدارک برنامه‌ریزی برای پرکردن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان در مناطق مختلف هماهنگی به عمل آید و تحقق یا عدم تحقق برنامه‌ها مورد ارزیابی قرار گیرد و در جهت اصلاح برنامه‌ها اقدامات مناسب صورت پذیرد.

۱۳. از آن جا که یکی از برنامه‌های گذران اوقات فراغت قشر جوان استفاده از صدا و سیماست، باید مسئولان مربوطه ضمن توسعه کمی و کیفی شبکه‌های رادیویی و تلویزیونی به منظور جلب نظر نوجوانان و جوانان برنامه‌هایی را تهیه و پخش نمایند که با ویژگی سنی دوره نوجوانی و جوانی هماهنگی بیشتری داشته باشد.

۱۶. به منظور استقبال هرچه بیشتر نوجوانان و جوانان از برنامه‌هایی که توسط مسئولان برای پرکردن اوقات فراغت آنان طراحی می‌گردد، باید از نظرات جوانان هر شهرستان استفاده گردد.

نتیجه‌گیری

با توجه به جوان بودن جامعه ما و رشد روزافزون انواع انحرافات بخصوص در بین دانش‌آموزان، لازم است که به مسئله مهم اوقات فراغت توجه ویژه‌ای نمود تا بتوان با پرکردن اوقات فراغت در جهت مطلوب و رشد ارزش‌های اجتماعی و اسلامی، از انحرافات که نسل جوان را تهدید می‌کند به نحو مطلوبی جلوگیری به عمل آورد. از این رو، با توجه به برنامه‌های فوق‌برنامه که در مقاله حاضر به آن اشاره شد، می‌توان نقش موثری در این زمینه ایفا نمود که اهم آنها عبارتند از:

۱. توجه دولت و مسئولان و متولیان تعلیم و تربیت به ورزش نوجوانان و جوانان برای پرکردن اوقات فراغت متناسب با ویژگی‌های جسمی و روانی آنان؛
۲. اهمیت و ارزش بیشتر دادن

به فعالیت‌های هنری متناسب با استعدادهای نوجوانان و جوانان؛

۳. تقویت پایگاه‌های مقاومت بسیج برای پرکردن اوقات فراغت و هدایت نوجوانان و جوانان به سمت ارزش‌های اسلامی؛

۴. رشد کمی و کیفی کتب، مجلات و... در زمینه مطالب علمی متناسب با خصوصیات روانی نوجوانان و جوانان به منظور پرکردن اوقات فراغت آنان به مطالعه و کسب ارزش‌های اجتماعی؛

۵. توجه بیشتر رسانه‌های جمعی به مسئله نوجوانان و جوانان و برنامه‌های متنوع برای سرگرم کردن نوجوانان و جوانان به منظور پرکردن اوقات فراغت آنان.

منابع

احدی، حسن، تهاجم فرهنگی، چه باید کرد؟ (۱۳۷۴) در: مجموعه مقالات راه‌های مقابله با تهاجم فرهنگی، تهران، دانشگاه اسلامی، ۱۳۷۴.

احمدی، سید احمد، (۱۳۷۴). **روان‌شناسی نوجوانان و جوانان**، اصفهان، مشعل.

افروز، غلامعلی، (۱۳۸۷). **هنگامه‌های فراغت، زمینه‌ساز بهداشت روانی و بستر خلاقیت‌ها**، به نقل از محمد مهدی صفورایی، (۱۳۸۷). **بهینه‌سازی اوقات فراغت، زلال هدایت**، ش ۲ (پاییز) ۶۸-۸۳.

بهنام، جمشید و شاپور راسخ، (۱۳۷۱). **مقدمه‌ای بر جامعه‌شناسی ایران**، تهران، کیهان.

جهانگرد بدالله، (۱۳۸۷). **ضرورت ورزش، پیوند**، ش ۱۳۲، به نقل از: محمد مهدی صفورایی، **بهینه‌سازی اوقات فراغت، زلال هدایت**، ش ۲ (پاییز) ص ۶۸-۸۳.

دهخدا، علی اکبر، (۱۳۲۵). **لغت‌نامه**، تهران، دانشگاه تهران.

عبدلی، بهروز، (۱۳۸۶) **مبانی روانی-اجتماعی تربیت بدنی و ورزش**، تهران، بامداد.

عصاره، علیرضا، (۱۳۷۴). **برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت**، تربیت، ش ۱۰.

عصاره، علیرضا، (۱۳۸۷). **خانواده و ضرورت توجه به اوقات فراغت فرزندان**، به نقل از: محمد مهدی صفورایی، **بهینه‌سازی اوقات فراغت، زلال هدایت**، ش ۲ (پاییز) (۱۳۸۷) ۶۸-۸۳.

عمید، حسن، (۱۳۵۵). **فرهنگ عمید**، تهران، جاویدان.

فرجاد، محمدحسین، (۱۳۷۱)، **آسیب‌شناسی اجتماعی و جامعه‌شناسی انحرافات**، تهران،

بدر.

فلسفی، محمدتقی، (۱۳۴۸). **جوان از نظر عقل و احساس**، تهران، هیات نشر معارف اسلامی.

قره بگلو، محمدرضا، (۱۳۷۷). **بررسی طرف پر کردن بهینه اوقات فراغت نوجوانان و جوانان استان مرکزی**، اراک، اداره مبارزه با مفاسد اجتماعی استان مرکزی.

قره‌بگلو، محمدرضا، (۱۳۷۶). **بررسی علل گرایش به بزهکاری نوجوانان و جوانان شهرستان محلات**، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته علوم تربیتی، اراک، دانشگاه آزاد اسلامی.

کرباسی، منیژه و منوچهر وکیلان، (۱۳۷۸). **مسائل نوجوانان و جوانان**، تهران، دانشگاه پیام نور.

کشاورزی، محمدعلی، (۱۳۸۵). **مسائل نوجوانان و جوانان**، تهران، روزبهان.

مجموعه مقالات برگزیده سمینار بررسی مسائل نوجوانان و جوانان، (۱۳۷۲). اصفهان، جهاد دانشگاهی.

مهبجور، سیامک رضا، (۱۳۷۶). **روان‌شناسی بازی**، شیراز، راهگشا.

میرزابیگی، علی، (۱۳۷۰). **نقش هنر در آموزش و پرورش و بهداشت روانی کودکان**، تهران، مدرسه.

میرکمالی، سید محمد، (۱۳۸۷). **میزگرد، مدیریت در آموزش و پرورش**، ش ۲، به نقل از محمد مهدی صفورایی، **بهینه‌سازی اوقات فراغت، زلال هدایت**، ص ۶۸-۸۳ (پاییز).

نیکخواه، سمیرا، (۱۳۸۷). **بررسی نقش رسانه‌های جمعی در شکل‌گیری هویت ملی و مذهبی**، پایان‌نامه کارشناسی، رشته علوم تربیتی، قم، دانشگاه آزاد اسلامی.

هیلگارد، ارنست، (۱۳۷۵). **زمینه روان‌شناسی**، ترجمه محمدتقی براهنی و همکاران، تهران، رشد.

یوسفی، باقر، (۱۳۷۴). **چگونگی گذران اوقات فراغت**، مدیریت در آموزش و پرورش، ش ۱۳، تابستان ۷۷-۸۷.

برگرفته از:

ماهنامه موفقیّت، سال هجدهم، شماره ۱۴۱.