

گزارش طرح

و پیشنهاد مداخلات

در ایران

بر سلامت جامعه شهری

بررسی تقریحات موثر

همکاری علمی داخل و خارج کشور

بانک اطلاعات ملی سلامت داده ها شواهد تولید شده

دیده بانی سلامت و علوم مرتبط ملی و منطقه ای

بکارگیری شواهد علمی حمایت طلبی و ترویج بکارگیری در سیاست ها

تولید شواهد ملی مورد نیاز سیاستگذاران و برنامه ریزان

توانمندسازی محققان و سیاستگذاران

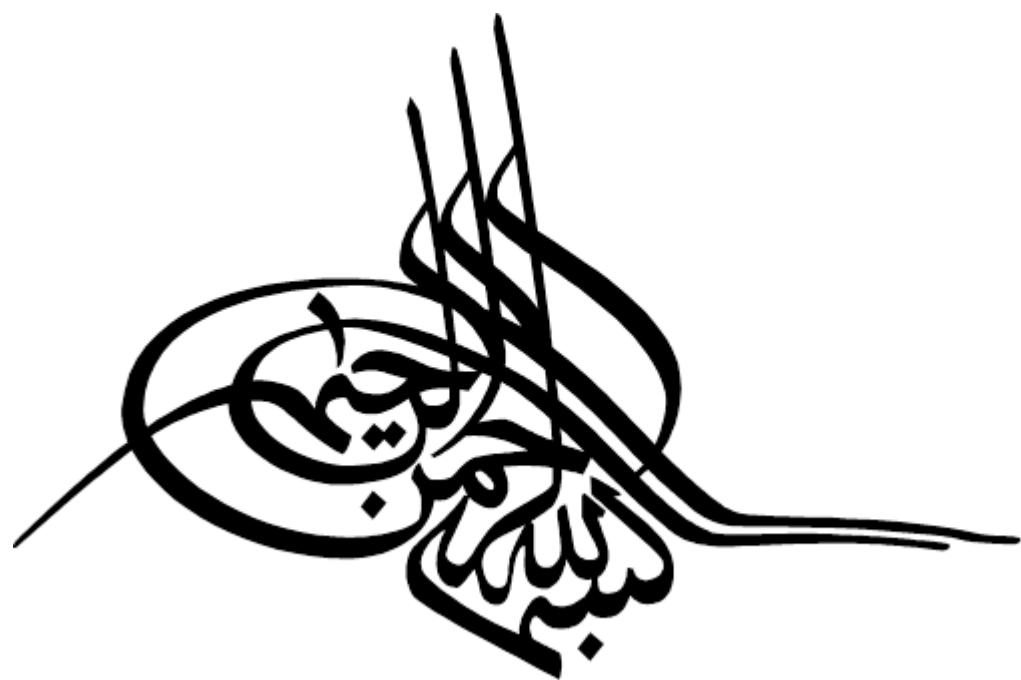
کارکردهای اصلی

موسسه ملی تحقیقات سلامت

جمهوری اسلامی ایران

گزارش‌های منتشر شده در سال ۱۳۹۴

۱. ارائه مدل مناسب مداخلات اجتماع محور سلامت روان
۲. بررسی چالش‌های رشته مدیریت خدمات بهداشتی و درمانی
۳. طراحی الگوی رسانه سلامت محور
۴. تعیین اولویت‌های پژوهشی مدیریت، اقتصاد و سیاست گذاری سلامت
۵. سنجش سواد سلامت بزرگسالان ایرانی ساکن شهرها
۶. هزینه، مطلوبیت عمل جراحی کراتو رفرکتیو از دیدگاه بیماران
۷. مرور جامع روشهای اندازه گیری پرداخت غیررسمی خدمات سلامت



گزارش نهایی طرح تحقیقاتی

بررسی تفریحات موثر بر سلامت جامعه شهری در ایران و پیشنهاد مداخلات

مجریان طرح

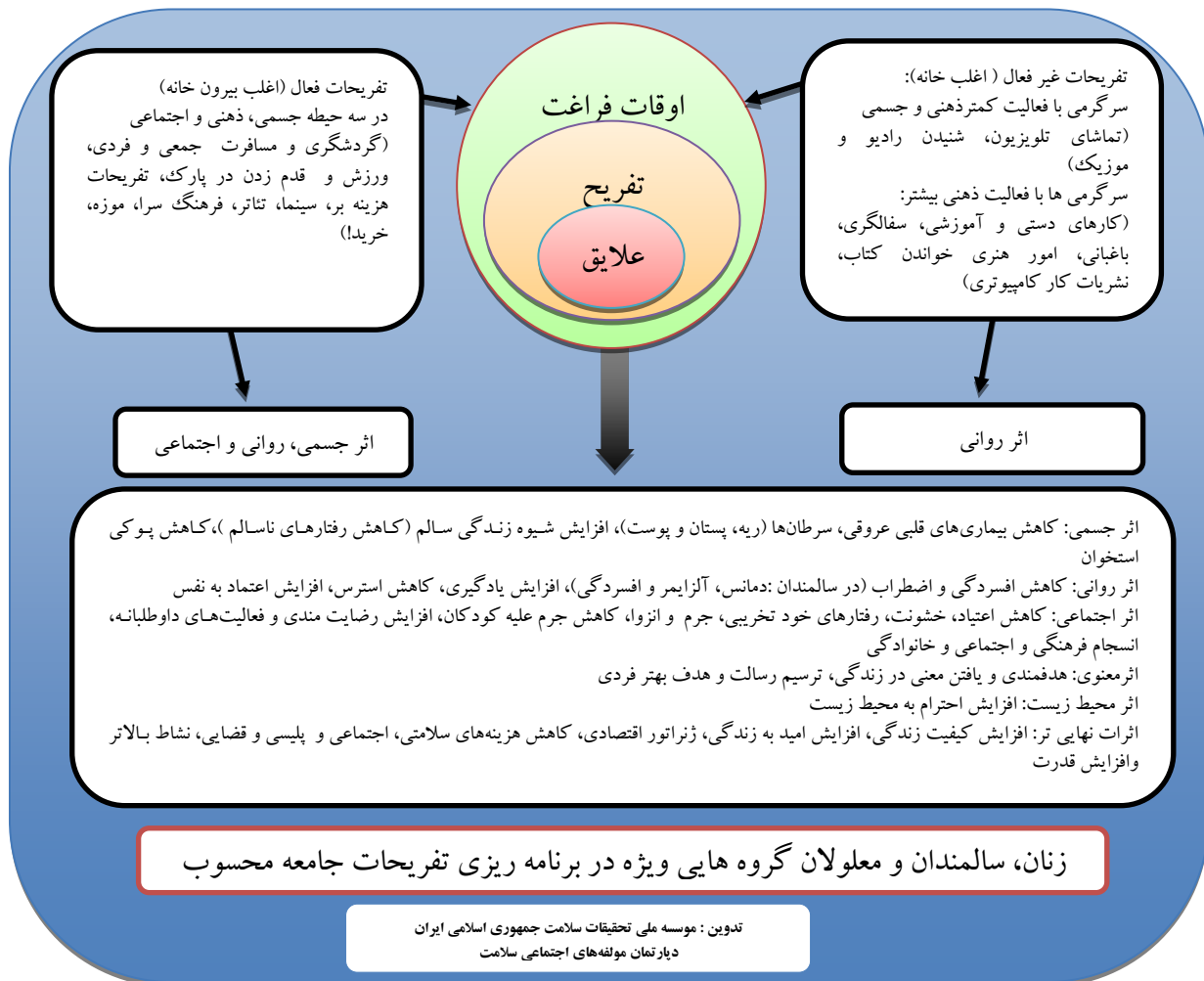
دکتر بهزاد دمازی

دکتر سهند ریاضی

موسسه ملی تحقیقات سلامت

گزارش خلاصه طرح

- متوسط زمان اوقات فراغت در ایران ۹۰ روز در سال و در جهان ۸۰ روز در سال میباشد.
- هدف از طرح حاضر تحلیل وضعیت موجود تفریحات مؤثر بر سلامت در جامعه شهری تهران و پیشنهاد مداخلات می باشد.
- **روش اجرا:** داده‌های مورد نیاز در مطالعه از دو منبع بدست آمد. (۱) مرور مستندات (۲) نظرات خبرگان و ذینفعان. جهت بررسی مستندات و مقالات موجود با استفاده از کلیدواژه‌های مناسب یک جستجو در موتورهای جستجوگر انجام شده و کلیه مقالات و مستندات مربوطه استخراج گردید. پس از تهیه الگوی مفهومی مطالعه مستندات دسته بندی شدند و از روی آنها مفاهیم، تئوری‌ها و نظریه‌ها و خلاصه‌ای از مطالعات انجام شده در کشور استخراج گردید. پس از تعیین خبرگان و بدست آوردن اطلاعات تماس آنان، ابتدا جهت آشنایی آنها، فایل پرسشنامه و مدل مفهومی مطالعه برای آنان توسط ایمیل فرستاده شد و سپس تیم تحقیق با وقت قبلی جهت مصاحبه حضوری به ایشان مراجعه نمودند. پرسشگر در طول مصاحبه، پاسخها را به صورت نکات کلیدی (key point) یادداشت میکرد و همچنین علاوه بر آن، تمام مصاحبه‌های انجام شده با کسب اجازه از مصاحبه شونده ضبط شده و پس از اتمام هر مصاحبه، مجدداً گوش داده شدند و نکات کلیدی تکمیل شدند. پاسخها به روش تحلیل درون مایه‌ای (Thematic Analysis) مورد تحلیل قرار گرفتند؛ بدین صورت که تم‌ها یا درونمایه‌ها به عنوان کوچک ترین واحدهای معنی دار استخراج، کدبندی و طبقه بندی شدند.



الگوی مفهومی مطالعه

- **خلاصه نتایج:** تفریحات کنونی در جامعه شهری کشور به ویژه نوجوان در حال حاضر بیشتر به صورت فردی، غیرفعال و رایانه‌ای است. به اعتقاد مصاحبه شونده‌گان از مهمترین عوامل آن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
 - ۱) تک فرزندی: به نوعی تنها همبازی بچه پدر و مادرش هستند که آنها هم به دلیل مشغله سعی می‌کنند تا فرزند خود را با تفریحات
 - ۲) کوچک شدن متراژ منازل: که بالتبع باعث کاهش میزان سرانه زیر بنا و "آپارتمانی شدن" گردیده.
 - ۳) عدم امنیت: الان فور پدر و مادر هم ترویج می‌دهند که فرزندان کوشه منزل بنشینند و تلویزیون تماشا کنند و یا با تبلت بازی کند تا اینک توی کوچه برود.
 - ۴) افزایش سرعت شکاف بین نسلی: که باعث می‌شود تا نوجوانان در شبکه‌های اجتماعی به سراغ همفکران خود بگردند. "نه تنها دنیای من با دنیای فرزندانم متفاوت است، بلکه دختر بزرگتر من هم زبان فواهر کوپلکترش را متوجه نمی‌شود"

- از دیدگاه خبرگان تفریحات مجازی-الکترونیکی مثل تلویزیون و بازیهای رایانه‌ای می‌تواند باعث عوارض زیر گردد:

۱. اشکال در تعاملات بین فردی
۲. تمایل به پرخاشگری و خشونت به دلیل انجام بازیهای رایانه‌ای خشن
۳. کم تحرکی
۴. کشیده شدن به سمت انواع آسیب‌های اجتماعی

عمده اقدامات و برنامه‌های سازمان‌ها برای استفاده از اوقات فراغت و تفریحات

ردیف	نام سازمان	اقدامات انجام شده در زمینه ساماندهی اوقات فراغت
۱	شهرداری تهران	<ul style="list-style-type: none"> توسعه بوستان‌ها و فضای سبز شامل: بوستان مینیاتوری، بوستان نوز، باغ ایرانی پاتوق و سرای محلات مراکز فراموز تاسیس مراکز تفریحی جدید شامل: باغ پرندگان، آبشار تهران، باغ موزه قصر، دریاچه چیتگر، دریاچه شهدای خلیج فارس
۲	وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی	<ul style="list-style-type: none"> تاسیس و راه اندازی مراکز استراحتگاهی (ویژه جامعه کار و تولید) در سطح کشور تاسیس و راه اندازی مجموعه‌های ورزشی (ویژه جامعه کار و تولید) در سطح کشور تشکیل ستاد امور فرهنگی با هدف برنامه ریزی و اجرای برنامه‌های فرهنگی در بنگاه‌های اقتصادی کشور اعزام رابطین فرهنگی در بنگاه‌های اقتصادی کشور تشکیل کتابخانه‌های سیار
۳	وزارت ورزش و جوانان (شورای عالی جوانان)	<ul style="list-style-type: none"> دهکده کوهستانی سب مهارت‌آموزی شامل: مهارت‌های فنی و حرفه‌ای، مهارت‌های زندگی (سبک زندگی اسلامی) نهضت کتابخوانی نهضت فعالیت‌های ورزشی نهضت فعالیت‌های دینی و قرآنی مشارکت‌های اجتماعی و فرهنگی فعالیت‌های اردویی شامل اردوهای راهیان نور، اردوهای جهادی و اردوهای هویت آفرین
۴	وزارت آموزش و پرورش	<ul style="list-style-type: none"> اردوهای دانش آموزی مزرعه تابستانی من مراکز دارالقرآن الکریم کانون‌های فرهنگی - تربیتی کتابخانه‌های آموزشی مجتمع‌ها و سالن‌های ورزشی پایگاه‌های عمومی و تخصصی اوقات فراغت پایگاه‌های بسیج دانش آموزی مناطق و شهرستان ه پایگاه‌های سازمان جوانان هلال احمر پژوهش سراها سالن‌های سینمایی دانش آموزی مراکز اتحادیه انجمن‌های اسلامی دانش آموزی مراکز کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان سازمان دانش آموزی
۵	وزارت کشور	<ul style="list-style-type: none"> توسعه و حمایت از برنامه‌های تفریحات سالم غنی سازی اوقات فراغت

- در کشور ما نمی‌توان سازمانی را به عنوان تنها متولی تفریحات و اوقات فراغت نام برد. امور مرتبط با سیاست گذاری کلان در حوزه اوقات فراغت به عهده شورای عالی جوانان می‌باشد که با ترکیب نمایندگان عضو شورای عالی جوانان تشکیل و مسئولیت تدوین سیاست‌های کلان در این زمینه را عهده دار می‌باشد. سازمانها و دستگاه‌های زیادی از جمله وزارت آموزش و پرورش، وزارت ورزش و جوانان، شهرداریها، وزارت

تعاون، کار و رفاه اجتماعی و ... در این امر دخالت دارند که مداخلاتی به صورت پراکنده و جزیره‌ای انجام داده اند.

- مطالعه اسناد بالادستی نشان می‌دهد که در زمینه ساماندهی اوقات فراغت تاکنون موارد زیر اجرا شده است:
 ۱. تصویب سند ملی توسعه و ساماندهی امور جوانان، برنامه ساماندهی اوقات فراغت جوانان در نوزدهمین جلسه شورای عالی جوانان کشور و در اردیبهشت سال ۱۳۸۴ در هیات محترم وزیران. ساختار اجرایی این سند در چهار سطح سیاست گذاری، برنامه ریزی، اجرا و نظارت طراحی شده است. در این سند سهم و نقش همه سازمانهای ذینفع تعیین شده است.
 ۲. تهیه و تدوین و ابلاغ دستورالعمل اجرایی غنی سازی اوقات فراغت به استانها در سال ۸۷
 ۳. استقرار سامانه اطلاعاتی پایگاههای اوقات فراغت از سال ۸۷ و ارتقاء آن به پورتال جامع اوقات فراغت در سال ۹۱ به آدرس اینترنتی <http://faraghat.ir>
 ۴. برپایی نمایشگاه غنی سازی اوقات فراغت در استانها از سال ۸۷
- در حال حاضر دو مشکل عمده در حوزه اوقات فراغت احساس می‌گردد:
 ۱. ضعف اطلاع رسانی: ۷۱ درصد جوانان معتقدند که سازمانهای متولی اوقات فراغت، اطلاع رسانی مناسبی در این زمینه نداشته اند. ۵۷ درصد جوانان اعلام نموده اند که سازمانها و ارگانهای متولی اوقات فراغت را نمی‌شناخته اند.
 ۲. عدم توجه به نیاز و خواسته مخاطبین: ۶۶ درصد جوانان معتقدند که دستگاهها و سازمانهای متولی تدوین برنامه های اوقات فراغت، در برنامه ریزی های فراغتی، چندان توجهی به خواسته ها و تقاضاهای آنها ندارند(عرضه محوری).
- برای بهبود وضعیت تفریحات و اوقات فراغت راهکارهای زیر پیشنهاد می‌گردد:
 ۱. **شناخت رسانه مناسب** برای انتقال پیام و اطلاع رسانی مناسب در زمینه برنامه‌های سازمانهای متولی در زمینه اوقات فراغت به گروههای هدف.
 ۲. **شناخت نیازهای مخاطبان** در زمینه تفریحات و اوقات فراغت به تفکیک گروه سنی، موقعیت جغرافیایی(روستایی و شهری)، اجتماعی، انسانی، اقتصادی و حتی سیاسی افراد جامعه.
 ۳. **تدوین برنامه اطلاع رسانی** مناسب باتوجه به گروه هدف هر برنامه و انتقال پیام از طرق رسانه مناسب با تکیه بر تفریحات فعال و گروهی.
- با اینکه از راه اندازی سامانه اینترنتی فراغت <http://faraghat.ir> حدود سه سال می‌گذرد اما به نظر میرسد که هنوز تا تبدیل شدن به یک سایت جامع اطلاع رسانی در زمینه تفریحات راهی طولانی درپیش دارد.

فهرست مطالب

عنوان	شماره صفحه
فصل اول - مقدمه.....	۷
اهداف طرح	۱۲
فصل دوم - زمینه‌های نظری پژوهش و مروری بر مطالعات انجام شده.....	۱۳
مفاهیم	۱۳
تئوریه‌ها و نظریه‌ها	۱۵
مروری بر تحقیقات مرتبط داخلی	۲۰
مروری بر نشریات و روزنامه‌های کثیرالانتشار	۳۰
فصل سوم - روش پژوهش.....	۳۱
بررسی متون	۳۱
مصاحبه	۳۱
فصل چهارم - یافته‌های پژوهش.....	۳۵
تحلیل نظریات مصاحبه شونده‌گان	۳۵
فصل پنجم - بحث و تحلیل یافته‌ها، نتیجه گیری، پیشنهادات.....	۴۱
منابع	۴۵

فصل اول – مقدمه

اغلب اندیشمندان معتقدند که میل به تفریح یک خواهرش طبیعی است که با سرشت انسان آمیخته شده و از آغاز زندگی تا پایان عمر همواره ثابت و پایدار است. در گذشته‌های دور «کار و تفریح» از یکدیگر مجزا نبوده و هر دو مراسمی بوده که به خاطر مذهب و برای ذخیره نیرو برپا می‌شده‌اند. به عبارت دیگر معنی آنها در زندگی اجتماعی علیرغم تفاوتشان یکی بود. از این جهت اطلاق کلمه فراغت به شیوه زندگی آنها مناسب نبوده چون فراغت با کار در رابطه است. ^۱ به وسیله تفریح نیاز جسم و روح برآورده می‌شود و لذت آن مایه خشنودی و آرامش خاطر می‌گردد. امام علی(ع) می‌فرماید: «السرور یبسط النفس و یُشیرُ النَّشاط»؛ فرح و شادمانی باعث بهجت و انبساط روح و مایه تهییج و جد و نشاط است. و امام رضا(ع) فرمودند: «إجعلوا لانفسکم حظًا من الدنیا باعطاءها ماتشتهی من الحلال و ما «تُثلّم المُرّوه و لاسرف فیه و استعینوا بذلک علی امور الدنیا»؛ از لذات دنیوی نصیبی برای کامیابی خویش قرار دهید و تمنیات دل را از راههای مشروع برآورید، مراقبت کنید در این کار به شرافتتان آسیب نرسد و دچار اسراف و تندروی نشوید.

اصولاً اوقات فراغت همیشه بخشی از زندگی مردم است و مردم همیشه با شرکت در فعالیت‌های مختلف، ساعات آزاد خود را مصرف می‌کردند. شواهد مهمی در چین، هند، ایران، مصر، بابل و یونان وجود دارد که در زمان‌های باستان موضوع اوقات فراغت و زمان آزاد وجود داشته است. در دوران اولیه و دوران باستان، ستیز دائمی انسان با طبیعت، روحیه بهره‌کشی و استعماری، کشمکش و مبارزات پی در پی طبقات اجتماعی در یک کشور یا دولت‌های مختلف، ساعات زیادی را برای فراغت در اختیار انسانها نگذاشته بود ولی با این وجود نشانه‌ها و مدارک تاریخی نشان می‌دهد که مراسم مختلف مذهبی، توسط عامه مردم یا شرکت در بازی‌های محلی و بومی در زمان فراغت انجام شده است.

به طور کلی درباره پیدایش تفریحات و گرایش انسان به آن سه نظریه عنوان شده است:

- اولین نظریه حاکی از این است که تفریح به صورت مختلف از مذهب سرچشمه گرفته و نوعی رفتار اجتماعی است که در ایجاد وحدت میان اعضای یک گروه یا قبیله نقش بزرگی را ایفا می‌کند. چنانچه در جوامع اولیه عملاً رسوم مذهبی از بازی و تفریح جدا نبوده و رقص و آواز و نمایش رابطه تنگاتنگ با سنن مذهبی داشته است. فلویدها و اوس در کتاب سلسله نظریه‌های اجتماعی، ریشه تفریح در زمان قدیم را مذهب بیان می‌کند.
- دومین نظریه راجع به تفریح، فرضیه غریزی بودن آن است. گروس در کتاب «بازی و انسان» معتقد است که بازی انسان مانند بازی حیوانات از یک نیاز فطری سرچشمه می‌گیرد و وظیفه اصلی بازی در سنین کودکی، آماده سازی طفل برای بزرگسالی است. به نظر او یکنواختی زندگی و نبودن نشاط در دنیای کنونی باعث اختناق می‌شود.
- سومین نظریه، فرضیه مبنی بر استراحت و کسب لذت است و اسپنسر در این خصوص، علت گرایش انسان به تفریح را رها شدن وی از نیروهای زائد می‌داند و لاراروس، عامل تفریح را نیاز بشر به استراحت و جبران خستگی بیان می‌کند. پاتریک پیدایش تفریح را حاصل رهایی انسان از فعالیت

مداوم که نتیجه آن خستگی جسمی و روحی شدید افراد جامعه است، می‌داند. یانگ در کتاب جامعه‌شناسی، خاطر نشان می‌سازد که این سرگرمی‌ها به اعضای جامعه اجازه می‌دهد تا برای مدت زمانی از تعهدات اجتماعی خود رها شوند. سامنر و کلر نیز بازی را ناشی از طلب لذت و خشنودی افراد می‌دانند.^۲

افرادی مثل روس در مورد پیدایش تفریح و بازی نظر بینابین دارند. یعنی ضمن قبول نظریه مربوط به غریزی بودن تفریح، فرضیه استراحت و رهایی از مسئولیت‌ها و کسب لذت را نیز قبول دارند. به طوری که در کتاب خود به نام «آداب و رسوم»، هدف جشن‌ها و مراسم اقوام بدوی را رهایی‌یافتن از سنن و رسوم متداول و رسیدن به استراحت می‌داند.

از آغاز تمدن تا انقلاب صنعتی، افراد به سختی می‌توانستند معاش خود و خانواده خود را تامین کنند و حتی زنان و فرزندان خانواده نیز دوش به دوش پدران در این کار سنگین سهیم بودند. در نیمه اول قرن نوزده، میزان کار در آمریکا بیش از ۸۵ ساعت در هفته بود و ۱۵ ساعت کار روزانه برای یک کارگر در انگلستان امری عادی تلقی می‌شد. اسناد موجود در دوره‌های قبل از اسلام درباره زندگی، کار و فراغت مردم به خوبی نشان می‌دهد که مزایای اوقات فراغت بیشتر به طبقات ممتاز جامعه اختصاص داشته و مردم عادی وظیفه‌ای جز کار سنگین و ممتد نداشته و گاهی فرصت‌های کوتاهی را صرف استراحت و بازدید از همدیگر و شرکت در مراسم ملی و مذهبی می‌کرده‌اند. در اوایل قرن بیستم نوعی نهضت‌های اجتماعی به همت اتحادیه‌های کارگری برای کم کردن ساعات کار تحت عنوان «نهضت تفریحات سالم» به وجود آمد تا وسایل یک زندگی خلاق، خوش و ثمربخش را برای کارگران بعد از یک کار طولانی و خسته‌کننده روزانه مهیا سازد و علاوه بر آن برای گروه‌ها و دسته‌هایی که از لحاظ فرهنگ و تربیت نسبت به سایرین عقب مانده‌تر بودند، فرصت‌های مناسب را به وجود آورد.^۲

رشد روزافزون تکنولوژی‌های پیشرفته، به کاهش زمان کار، زمینه‌های رفاهی و بهداشتی زندگی مردم و افزایش طول عمر منجر گردید. سرعت و خودکاری در فعالیت‌های مختلف زندگی، رشد شهرنشینی، یکنواختی کار انسان و ماشینی شدن زندگی، عرصه را برای بروز بسیاری از واکنش‌ها و رفتارهای طبیعی انسان تنگ کرد. علی‌رغم پیشرفت مادی و تکنولوژی شگرف در قرون اخیر و افزایش استانداردهای زندگی، بهداشت روانی انسان به خطر افتاد. مکانیزه شدن صنایع و ایجاد امکانات رفاهی موجب تغییر سبک زندگی مردم از قبیل کوچکتر شدن ابعاد خانواده و تغییر روابط افراد با یکدیگر شد. در حالی که در گذشته، تنها روابط خانوادگی افراد با یکدیگر نقش بارزی در گذران اوقات فراغت مردم داشته و این اوقات درون خانه و خانواده صرف می‌شد و صورت غیررسمی و خودمانی داشت و به هم‌نشینی و محاوره با خویشان و دوستان محلی و همسایه‌ها می‌گذشت، با پیشرفت فناوری از جمله مکانیزه شدن وسایل رفت و آمد، ظهور سینما و فعالیت‌های مختلف در قرن اخیر، اختراع تلویزیون در سال ۱۹۴۶ را که بیش از هر تکنیک دیگری روی اوقات فراغت مردم موثر بود، و تحولات اجتماعی حاصل از آنها از جمله پراکندگی و تنوع وظایف خانواده، اوقات فراغت و تفریح جنبه رسمی و در مواردی تجاری پیدا کرد. البته

پیشرفت فناوری تنها عامل نبوده، بلکه نیازهای اجتماعی و روابط میان قدرت‌های اجتماعی نیز در برآمدن زمان آزاد مؤثر بوده‌اند.^۳

امروزه بسیاری از جامعه‌شناسان مباحث ویژه‌ای را به این موضوع اختصاص داده‌اند. جامعه‌شناسی فراغت، از جمله این موضوعات است. از طرف دیگر سایر رشته‌های علمی مانند روانشناسی و تربیت بدنی در زمینه اوقات فراغت، فعال شده‌اند تا نقش تفریحات را از جنبه‌های مختلف روانی و جسمانی بر زندگی انسان آشکار سازند. تلاش‌های تاریخی اندیشمندان علوم مختلف به ویژه در جوامع غربی منجر به تشکیل سازمان‌ها و انجمن‌های زیادی شد که در زمینه اوقات فراغت و تفریحات فعال گردیدند. به طوری که در سال ۱۸۵۳ اولین سازمان‌ها و انجمن‌های ویژه اوقات فراغت در آمریکا شکل گرفتند و به تدریج پس از آن به سازمان‌های نظام‌مند وسیعی تبدیل شدند که فعالیت‌های مختلف تفریحی را طراحی، برنامه‌ریزی و رهبری می‌کنند. در سال ۱۹۰۶ اتحادیه تفریح ملی آمریکا شکل گرفت و اکنون در این کشور بیش از سه هزار انجمن عهده‌دار برنامه‌های تفریحی عمومی هستند. نخستین رساله جدید در طرفداری از فراغت کارگران در اروپا توسط پل لامارک سوسیالیست نوشته شد که حق تنبل بودن نام داشت و در آمریکا تورشتاین و بلن با تدوین کتاب نظریه طبقه فارغ از کار، جامعه‌شناسی فراغت را بنا نهاد و در دهه‌های ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰ در اروپا و آمریکا نخستین پژوهش‌های تجربی درباره فراغت انجام گرفت. در سال ۱۹۲۴ دفتر بین‌المللی کار، نخستین کنفرانس بین‌المللی را درباره وقت آزاد کارگران بر پا کرد. دانش جامعه‌شناسی فراغت با بررسی علمی پدیده اوقات فراغت زمینه شکل‌گیری تفکر سازمان‌یافته را فراهم می‌آورد. عده زیادی از جامعه‌شناسان و نیز اقتصاددانان بر این باورند که تحول جوامع انسانی به سوی تمدن فراغت است و تمدن به زعم آن‌ها چیزی جز خودکار شدن وسایل تولید صنعتی و کشاورزی، افزایش در آمد سرانه و در نتیجه طولانی‌تر شدن اوقات فراغت از کار نخواهد بود و در این تمدن، انسان قادر خواهد بود اوقات فراغت خود را در سایه پیشرفت‌های اجتماعی و اقتصادی به صورتی متعالی‌تر و دلپذیرتر سپری سازد.^۲

بسیاری از کشورهای جهان و حتی کشورهای آسیایی، امروزه از تشکیلات ملی و سازماندهی برای هدایت اوقات فراغت و به ویژه جوانان برخوردار هستند. به طوری که در این سازمان‌ها و اتحادیه‌ها طیف وسیعی از فعالیت‌های اجتماعی، ورزشی، هنری، تفریحی و اردویی، جشن‌ها و فستیوال‌ها و برنامه‌های صحرایی و میدانی تحت پوشش قرار می‌گیرد. در انگلستان از سال ۱۸۵۱، هایدپارک لندن با مسافت ۱۴۵ هکتار امکانات تفریحات سالم و ورزشی خود را به مردم عرضه می‌کند. در سال ۱۸۵۳ پارک مرکزی شهر نیویورک تسهیلات فراوانی را برای تفریحات سالم تدارک دید. در سال ۱۸۵۵ یک باغ ساحلی در دریای بوستون ویژه بازی کودکان افتتاح گردید. از آن تاریخ تاکنون بیشتر کشورهای جهان روز به روز بر تدارک برنامه‌ها و امکانات تفریحی خود می‌افزایند.^۲

در کشور ما نیز برخی از مراسم مردمی، بازی‌های محلی و سنتی، فعالیت‌های اوقات فراغت را تشکیل می‌داد. یکی از فعالیت‌هایی که هم اکنون نیز وجود دارد، ورزش باستانی و زورخانه است. به مرور زمان پارک‌های عمومی و خانوادگی و باغ وحش در سراسر ایران ایجاد شده، ولی هیچ وقت این فعالیت‌ها در

قالب یک نهاد و تشکیلات سازمان‌دار، برنامه‌ریزی و هدایت نگردیده است. با اینکه دومین فعالیت اردویی در ایران از سال ۱۳۱۳ در باغ منظر به تهران شکل گرفت، متأسفانه برخی از جمعیت‌های وابسته به دولت در قبل از پیروزی انقلاب اسلامی به بهره‌برداری ضد فرهنگی، اخلاقی و ضد دینی از برنامه‌های کوتاه و دولتی ویژه نوجوانان پرداختند. اگرچه شهرنشینی جدید به همراه توسعه صنعتی و تحول سازمان‌های اقتصادی و اداری در ایران مفهوم تازه‌ی زمان را به طور کمی و منطقی وارد کرده ولی نهادهای اجتماعی و شبکه و روابط جمعی و سازمان زندگی افراد هنوز با مفهوم دیرین زمان نامانوس می‌باشد. زیرا اغلب دوست دارند اوقات خویش را به نوعی بگذرانند و یا بهتر بگوییم تلف کنند. تاخیر در برقراری مراسم و برگزاری جلسات برایشان نگران‌کننده نیست و برای تلافی وقت خود کمتر ناشکیبایی می‌کنند و عجله را نمی‌پسندند. در جامعه ایران به قول جامعه‌شناسان، «بودجه زمان» هنوز جای واقعی خود را نیافته است.^۴ بنابر گزارشات رسمی، ایران از جمله کشورهایی است که شاخص اوقات فراغت بالایی دارد؛ اما ضروری است این شاخص با دقت بیشتری تحلیل شود. سئوالی که مطرح است این است که آیا جامعه ما به درستی از مدت زمان اوقات فراغتی که در اختیار دارد و تفریح نیز در دایره آن قرار دارد، استفاده می‌کند؟ بر اساس یک گزارش فقط حدود ۱۱ درصد از خانوارهای کشورمان در هزینه سبب خانوار، تفریح و اوقات فراغت را برای خودشان و فرزندانشان به خوبی در نظر گرفته‌اند. این سهم باید توسعه یابد و هزینه فراغت و تفریح باید جایگاه خود را در سبب خانوار همچون غذا و پوشاک و مسکن باز کند.^۵

در دوران گذشته خانواده نقش بسیار مهم را در مورد مسایل فراغتی ایفا می‌نمود ولی امروزه به دلایل مختلف تنها محیط خانواده را نمی‌توان ضامن برنامه‌ریزی‌های فراغتی دانست بلکه لازم است تا از سایر نهادها نیز در این امر مهم استمداد جست. اگرچه برخی از شیوه‌های گذران تفریحات مثل تماشای تلویزیون یا شنیدن رادیو در محیط خانواده فراهم است ولی بسیاری از شیوه‌های فراغتی در فضایی خارج از محیط خانواده بکار گرفته می‌شوند و توجه بسیاری از افراد در ایام فراغت به محل‌هایی چون پارک‌ها، رستوران‌ها، اغذیه‌فروشی‌ها، کافه‌های قنادی، مهمانخانه‌ها و هتل‌ها، باشگاه‌ها، تماشاخانه‌ها، سینماها و... معطوف می‌باشد. از آنجایی که رفع احتیاجات مادی می‌تواند تا حد زیادی شعله‌نیازمندی‌های روحی انسان‌ها را فرو نماند، از این رو از قدیم الایام موسساتی برای رفع حوایج مادی آنان وجود داشته است که از جمله آن‌ها می‌توان از قهوه‌خانه‌ها، مراکز سرگرمی، میعادگاه‌های شاعران و هنرمندان، محل استراحت عامه خلق در سفرهای مختلف، مرکز تجمع کارگران و پیشه‌وران نام برد. مجامع و مجالس مذهبی و موسسات دینی و مراسم روضه‌خوانی، تعزیه‌خوانی، و زیارت عتبات، و... به دلیل ارجحیت کرامات معنوی در فضای اسلامی جامعه ایران، از جایگاه رفیعی برای گذران اوقات فراغت و تفریح در بین خانواده‌ها برخوردارند. هر گونه موسسه‌ای که بتواند با ایجاد فضای سبز و جنگل‌کاری و... در اطراف و داخل شهرها، زمینه‌گردش و تفریح را برای مردم آن مناطق فراهم نماید می‌توان از آن به عنوان موسسه‌ای که در روند نظام ملی حیات بشری و نوع گذران اوقات فراغتش موثر می‌باشد یاد کرد. هم‌اکنون شورای عالی جوانان با آگاهی از حساسیت و اهمیت جمعیت نوجوانان و جوانان که در سال ۷۶ حدود ۳۲

میلیون نفر آن را زیر ۲۰ سال تشکیل می‌داد به سیاست‌گذاری، طراحی و اجرای برنامه‌های ویژه جوانان، اوقات فراغت و تفریحات در عرصه‌های مختلف زندگی پرداخته است. اما نیاز شدید به هماهنگی و همراهی کلیه سازمان‌های دولتی و خصوصی در این زمینه احساس می‌شود. هدف از طرح حاضر تحلیل وضعیت موجود تفریحات مؤثر بر سلامت در جامعه شهری و پیشنهاد مداخلات می‌باشد.

اهداف طرح

هدف اصلی طرح

تحلیل وضعیت موجود تفریحات مؤثر بر سلامت در جامعه تهران و پیشنهاد مداخلات

اهداف اختصاصی طرح

- بررسی سبک زندگی شهروندان متناسب با سلامت جسمی و روانی (با توجه به مطالعات موجود)
- بررسی پتانسیل‌ها، ظرفیت‌ها و بسترهای نهادهای تفریحات در شهر متناسب با سلامت جسمی و روانی
- بررسی موانع و مشکلات موجود در زمینه تفریحات شهروندان
- پیشنهاد مداخلات مؤثر برای برخورد با مشکلات و رفع موانع بهره برداری از اوقات فراغت

اهداف کاربردی طرح

- شناخت فرهنگ شهروندان از نحوه بهره برداری از اوقات فراغت و تفریحات سالم
- دستیابی به شرایطی مناسب برای بهره برداری صحیح از تفریحات و اوقات فراغت

فصل دوم – زمینه‌های نظری پژوهش و مروری بر مطالعات انجام شده

مفاهیم

اوقات فراغت

مجموعه فعالیت‌هایی است که شخص پس از رهایی از تعهد و تکالیف شغلی، خانوادگی، اجتماعی، با میل و اشتیاق به آن می‌پردازد و هدفش استراحت، تفریح و توسعه دانش و به کمال رساندن شخصیت، به ظهور رساندن استعدادها و خلاقیت و بالاخره بسط مشارکت آزادانه در اجتماع است.^۷ فعالیت‌های فراغت در واقع سرگرمی‌ها و کارهای ذوقی است که با عشق و علاقه انجام می‌شود، خارج از محیط کار و آموزش است و فعالیت‌هایی را در بر می‌گیرد که جوانان برای لذت بردن و با انتخاب خودشان انجام می‌دهند، نه به صورت فعالیت‌های اجباری برای به دست آوردن رتبه یا اعتبار و موقعیت.^۸ هیوود مفاهیم اوقات فراغت را در چند طبقه دسته‌بندی می‌کند: اوقات فراغت به عنوان بازمانده وقت، اوقات فراغت به عنوان فعالیت، اوقات فراغت از دید عملکردی و اوقات فراغت از دیدگاه آزادی عمل.^۹

اوقات فراغت به عنوان بازمانده وقت

اوقات فراغت به عنوان اوقات غیر موظف در نظر گرفته شده یعنی اوقات اختیاری که پس از اوقات کاری و انجام امور مربوط به امرار معاش باقی می‌ماند و شخص می‌تواند با آزادی نسبی به هر شغلی که دوست دارد بپردازد.

اوقات فراغت به عنوان فعالیت

در اینجا توجه از شخص به سرشت فعالیت‌های انجام شده مانند ورزش، تماشای تلویزیون، هنر، رقص، سرگرمی‌ها، تعطیلات، بازی‌های برد و باختی (قمار) و صرف نوشیدنی‌ها معطوف شده است. اغلب این فعالیت‌ها را شادی بخش و دلپذیر توصیف می‌کنند و نام تفریح بر آن می‌نهند.

اوقات فراغت از دیدگاه عملکردی

از این دیدگاه فعالیت‌های اوقات فراغت عبارتست از انجام اعمالی مفید برای اشخاص و به طور خاص برای جامعه، بنابراین، از این نظر اوقات فراغت ابزاری است برای نیل له اهداف مطلوب و پذیرفته شده اجتماعی

اوقات فراغت از دیدگاه آزادی عمل

آدمی زمانی اوقات فراغت دارد که از پابندی‌هایی که دیگر لایه‌های زندگی را فرا گرفته رهایی‌یابد. بنابراین اوقات فراغت با آزادی و امکانات اینکه شخص خودش باشد و خویشتن خویش را بروز دهد، ارتباط دارد. از دیدگاه تاریخی، این نوع نگرش به اوقات فراغت مربوط به گروه‌های «ممتاز» است که از نظر استقلال مالی و وقت به قدری مرفه بوده‌اند که می‌توانستند تحت شرایط آرمانی، شیوه‌ای از زندگی را فراهم آورند که مبتنی بر اوقات فراغت باشد.

از میان انبوه نظریه‌های اوقات فراغت می‌توان به سه نظریه نسبتاً متمایز از یکدیگر اشاره کرد: اوقات فراغت از دیدگاه زمانی، اوقات فراغت به معنای فعالیت و اوقات فراغت به معنای حالتی از بودن.^{۱۰} نظریه اول، اوقات فراغت را به منزله وقت آزادی تعریف می‌کند که پس از پرداختن به ضروریات عملی زندگی

باقی می‌ماند. این تعریف، اوقات فراغت را وقت آزادی می‌داند که فرد در آن اوقاتش را آن‌طور که مایل است می‌گذراند؛ هوگو ون در پل اوقات فراغت را از زمان‌هایی که انسان به دنبال نیازهای ضروری زندگی است جدا می‌کند و آن را زمانی می‌داند که فرد می‌تواند آزادانه فعالیت‌های خود را انجام دهد.^{۱۱} به نظر پارکر، وقت آزاد وقتی است که پس از پرداختن به همه اموری که تفریح به حساب نمی‌آید، باقی مانده باشد. در این معنا، ملاک زمان فراغت، انجام اموری است که تفریح به شمار می‌آید. به عقیده برایت بیل، اوقات فراغت زمانی است که به صلاحدید و انتخاب خود فرد مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این معنا، فراغت، زمانی است که به صلاحدید و انتخاب خود فرد سپری می‌شود. گرین معتقد است کمبود زمان و محدودیت انتخاب گزینه‌های اوقات فراغت دختران و زنان، در نتیجه تأثیر جنسیت بر اوقات است. به زعم کلارک و کریچر، زنان وقت کمتری برای اوقات فراغت دارند و دامنه گزینه‌های فراغتی آنان محدودتر است و بیشتر اوقات فراغت خود را در خانه و خانواده می‌گذرانند.^{۱۲} اوقات فراغت زنان از نظر زمان، فعالیت و فضا محدود است. آنها وقت کمی برای فراغت دارند، فضاهای فیزیکی و اجتماعی که زنان می‌توانند در آنجا به فعالیت‌های فراغتی بپردازند محدود است و در واقع گزینه‌های اوقات فراغت آنها دچار محدودیت است. برای زنان، ترسیم خط میان کار و فراغت دشوار است و در نظر گرفتن فراغت به منزله وقت آزاد باتجربه بیشتر زنان بیگانه است.^{۱۳} نظریه دوم این است که اوقات فراغت از فعالیت‌هایی تشکیل یافته است که آموزنده و آگاهی بخش است. از این منظر، اوقات فراغت فعالیت‌های زیادی را دربرمی‌گیرد. پیاده‌روی، تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی، رفتن به رستوران، بازی با کامپیوتر، دیدار از دوستان و محله‌ها، انواع ورزش‌ها، هنر، کارهای باغبانی، ملاقات دوستان در مسجد و مطالعه می‌توانند فعالیت فراغتی محسوب شود. کاپلان با توصیف اوقات فراغت به منزله فعالیتی متمایز از کار به عنوان هدف به آن نگاه می‌کند و فراغت را شامل شماری از فعالیت‌ها می‌داند که ممکن است فرد به اختیار خود در آنها برای استراحت، سرگرم ساختن خود، افزودن به دانش خود یا توسعه مهارت‌هایش بهره گیرد. دومازیه اصطلاح نیمه فراغت را برای فعالیت‌هایی وضع کرده است که شخص مجبور به انجام آنها است، اما در هنگام انجام، رضایت خاطر او را فراهم می‌کند. گرین معتقد است جنسیتی شدن حوزه اجتماعی بر طیف فعالیت‌های تفریحی مؤثر بوده و حتی تفریحات درون منزل نیز با جنسیت در ارتباط است. از نظر او، دختران و زنان کمتر در فعالیت‌های اجتماعی شرکت می‌کنند و وضعیت فعالیت نامساعدی دارند.^{۱۴} استانلی و گریگوری معتقدند که ترس زنان از مورد آزار قرارگرفتن در فضاهای فراغتی، عامل مهمی در محدودیت فعالیت‌های فراغتی زنان است. از نظر تاریخی، پسران بیشتر به فعالیت‌های ورزشی تمایل نشان می‌دهند، چرا که به لحاظ اجتماعی برای فعالیت‌های ورزشی پسران، فرصت و بهای بیشتری صرف می‌شود و در نتیجه دختران انگیزه کمتری برای پرداختن به فعالیت‌های ورزشی خواهند داشت. در مورد برخی از فعالیت‌های فراغتی مثل رفتن به سینما یا پارک، تفاوت چندانی بین مردان و زنان دیده نمی‌شود، اما غالب فعالیت‌های ورزشی به استثنای یوگا و نرمش‌های هوازی تحت تسلط مردان قرار دارد.^{۱۵} در نظریه سوم، مطابق الگوی انسان شناختی، اوقات فراغت فی نفسه هدف تلقی می‌شود و حالتی از بودن است. پییر معتقد است اوقات فراغت نتیجه ساده و اجتناب ناپذیر عوامل

خارجیها وقت آزاد نیست، بلکه در درجه اول یک نوع طرز فکر و یک حالت روحی روانی است. فراغت یا فارغ بودن در این معنا حالت آرام یک وقار فکورانه است. دوگرایا فراغت را به معنای رها بودن از ضرورت‌های زندگی روزمره می‌داند. او معتقد است که ذهنیت نگاه کردن به ساعت، شتابی بی روح و اعمالی غیر فکورانه را به وجود می‌آورد. به زعم او، فراغت، مردان و زنان را به کمال رسانده و دریچه‌ای را به آینده می‌گشاید^{۱۶}

اولین تحقیق در مورد اوقات فراغت در امریکا به وسیله تورستین وبلن با عنوان "theory of leisure class" انجام شد^{۱۷} در دهه‌های ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰ در اروپا و امریکا نخستین پژوهش‌های تجربی درباره فراغت از سوی جامعه‌شناسان انجام گرفت.^{۱۸}

تئوری‌ها و نظریه‌ها

نظر جامعه‌شناسان امروز این است که فراغت واقعی است کاملاً تازه که در بافت جامعه صنعتی پدید آمده است و آن را نمی‌توان با بیکارگی قرون قبل مقایسه کرد. تصور می‌شود که جامعه‌شناسی فراغت به عنوان امری ضروری مطرح است زیرا دانشی است که می‌خواهد مسائل واقعی تحولات حوزه‌ی کار و شیوه‌ی زندگی را مطالعه کند.^{۱۹} جامعه‌شناسی فراغت در امریکا پدیدار شد و مراحل رشد خود را در آنجا گذراند. در ربع دوم قرن بیستم بود که روش‌های تجربی مطالعه افکار عمومی در امریکا بکار گرفته شد. در سال ۱۹۲۵ "لیند" کوشش کرد که فرهنگ آمریکایی را با روش‌های قوم‌شناسی مطالعه کند. او شهر درجه دومی را برای این کار انتخاب کرد و بعد در سال ۱۹۳۵ که همین بررسی را تکرار کرد متوجه شد که در ظرف این ده سال با وجود رشد فراغت‌های تازه، تغییر چندانی در زندگی آمریکایی پدید نیامده است. در سال ۱۹۳۵ قانون کار، ساعات کار هفتگی را به ۴۰ ساعت تقلیل داد ولی غالب کارگران می‌بایست دو برابر کار کنند. این وضع تا بعد از جنگ جهانی ادامه یافت. بعد از جنگ جهانی دوم درهای رفاه به سوی آمریکایی‌ها گشوده شد. سطح زندگی بالا رفت، تلویزیون به خانه‌ها رسوخ کرد و شهرکهای اقماری پدید آمد.

جامعه‌شناسی فراغت در این دوره، رشد شایانی پیدا کرد. کتاب "رایزمن" به نام "توده تنها" بشارت دهنده‌ی اساسی در گذران اوقات فراغت بود. رایزمن من برای اولین بار این تز را مطرح کرد که تنها زمان فراغت است که به انسان این فرصت را می‌دهد تا به صورتی آزادانه با جامعه مصرفی خود را سازگار سازد. به دنبال این نظر بود که "مارگریت" و "لون اشتاین" مفهوم اخلاق تفریح را بوجود آوردند. مفهوم فراغت توده‌وار در سال ۱۹۸۵ توسط جامعه‌شناسان آمریکایی عنوان شد و این مارگریت مید بود که مشخصات فراغت جدید را بهتر از همه بیان کرد. او نوشت: زمان آزاد شده از امر تولید به تدریج به "زمان مصر" مبدل شد. ولی هنوز فراغت در جامعه آمریکایی تحت سلطه کار بود. از این جهت آن را زمان تجدید قوا می‌گفتند. ولی تعریفی که لون اشتاین از فراغت به عنوان اخلاق تفریح بعد از جنگ دوم جهانی به دست داده است نشان دهنده‌ی تحولی بود که در مفهوم فراغت جدید به تدریج پدید آمده بود.

او گفت: تحولات فرهنگ آمریکایی آن چه را که ما آن را اخلاق تفریح و لذت می‌نامیم پدید آورده است.^{۲۰}

نظریات رایزمن

رایزمن نیز همانند ویلن گذشته گرا بود و بر عصر طلایی گذشته تأسف می‌خورد. ویلن فراغت را در رابطه با طبقات و کار تعریف کرده بود. وی کسی بود که روی کاهش ارزش کار تکیه می‌کرد و این چیزی بود که بعد از او دنبال شد. رایزمن تصور می‌کرد که در تمدن فراغت تازه، نظام طبقاتی از بین خواهد رفت و این تزی بود که "شلسکی" "دومادزیه" در اروپا تعقیب کردند. معه‌ذا خود رایزمن چند سال بعد در این مورد تجدید نظر کرد. وی در صنعتی شدن جامعه نوی تباهی انسان‌ها را می‌دید و تنها از این منجلاب را فراغت می‌دانست. او مسائل فراغت را بر مبنای رابطه فرد و اجتماع بررسی کرد. به نظر او فراغت در جامعه معاصر مصرفی در ایجاد سلطه جامعه بر فرد یعنی مفهوم دگر راهبر که مشخصه نسان زمان ماست نقش تعیین کننده دارد.^{۲۱}

رایزمن مرحله رشد تاریخی انسان را به سه گروه تقسیم کرد:

- دوران اول: دورانی است که در خلال آن سنت‌های حاکم بر رفتار و روابط انسانی به حساب می‌آیند. او این دوران را موجد پیدایی انسانی می‌داند که در اصطلاح خود، آن را "انسان سنت راهبر می‌خواند. در این دوران سنت‌ها به عنوان شیوه‌هایی آزموده و تقدس یافته، موجبات ایجاد تسلسل بین نسل‌های تاریخی را فراهم می‌سازد.
- دوران دوم: ازدیدگاه رایزمن دورانی است که در آن با کاهش اهمیت سنتها در هستی اجتماعی مواجه می‌شویم. این کاهش موجب می‌شود که همگنی در رفتار و عمل انسانی کاهش یابد، چه همه از الگوهای بیکیسان در حیات اجتماعی تبعیت نمی‌کنند. در این شرایط به زعم او تاریخ شاهد پیدایی و بعد تکثر انسان‌هایی خاص است که وی درون راهبر می‌خواند و دورانی است مساعد برای تبلور فردگرایی.^{۲۲}
- دوران سوم را رایزمن دوران پیدایی انسان "دگر راهبر" (Other-directed man) می‌داند که دوران ظهور وسایل ارتباط جمعی است و پدیده‌هایی چون هدایت از راه دور، بتواره پرستی، شی سروری و همراه با آنان از خود بیگانگی. در این دوران عده‌ای با استفاده از قدرت جادویی این ابزار موفق می‌شوند توده‌ها را تحت تأثیر قرار دهند، از تنوع حیات انسانی بکاهند و الگوهای خاص فکری و مصرفی پدید آورند. رایزمن، دوران سوم را دورانی می‌داند که در جریان آن، انبوه‌های تنها در دورن شهرهای بزرگ پدید می‌آیند. او را در اثرش انبوه تنها انسان‌هایی را مجسم می‌کند که در دریایی از انسان‌ها غوطه می‌خورند اما علی‌رغم این همه تراکم، انسان تنها است هیچگاه در تاریخ چنین تنها نبوده است. به زعم رایزمن در این دوران دیگریانی چند (چون صاحبان وسایل ارتباط جمعی)، الگوهای حیات اجتماعی را می‌سازد.^{۲۳}

رایزمن در مورد فراغت موجبات بحث و انتقاد جامعه شناسان را برانگیخت و حتی خودش هم از نظریه‌های اخود انتقاد کرد ولی ده سال بعد در کتابش به نام "فراوانی برای چه" باز تزه‌ای کتاب "توده

تنها" را از سرگرفت. او گفت: جامعه امروز آمریکایی دیگر جامعه مصرفی نیست بلکه جامعه اسراف است و از این جهت فراغت نقش بسیار مهمی دارد. رایزمن در کتاب اول خود تفاوت طبقاتی را در مورد فراغت انکار می‌کرد و معتقد بود که این سلسله مراتب طبقاتی که در امر تولید وجود دارد در فراغ به تدریج از بین خواهد رفت ولی در کتاب تازه‌اش "فراوانی برای چه" مفهوم طبقات را وارد کرد و نشان داد که موقعیت شغلی و اجتماعی تا چه در برخورد با فراغت موثر است. او فراغت را به عنوان ارزش تمدن، به عنوان وسیله رهایی شدن و شکوفایی شخصیت و خلاقیت در چارچوب جامعه‌ی تحت سلطه‌ی مصرف توده‌وار تلقی می‌کرد.^{۲۴}

در دهه ۱۹۶۰ تحقیقات متعددی در زمینه فراغت انتشار یافت که این حوزه را غنی‌تر ساخت ولی در عین حال انتقادی هم علیه خود مفهوم فراغت تلقی می‌شد. مارگریت مید در این دوره با انتشار "فراغت توده‌وار" تصویری تیره از معنی فراغت در جامعه آمریکایی بعد از جنگ دوم جهانی داد. او فراغت جدید را چیزی جز سعی در چاشنی زدن به زندگی نمی‌بیند. در این دوره "اریک فروم" هم از فراغت انتقاد کرد.

"رایت میلز" هم در فراغت نوعی از خود بیگانگی مشاهده می‌نمود. تنها "اندرسون" و "کاپلان" بودند که تا حدی نسبت به فراغت، نظری خوش‌بینانه داشتند. این دو نویسنده را با توجه به تزهایی که در مورد فراغت طرح کردند شاید بتوان ذهنی گرا معرفی کرد.

اندرسون فراغت را زمان فروخته نشده‌ای می‌داند که متعلق به فرد است زمانی که فرد به میل خود از آن استفاده می‌کند. او می‌گفت که کار در جامعه غربی کمتر نیازهای انسان را پاسخ می‌دهد و بیشتر تابع منافع شغلی است. اندرسون در فراغت نوعی فعالیت خودانگیخته و آزادی‌گزینشی مشاهده می‌کند.

ماکس پلان در کتاب "فراغت در آمریکا" در مفهوم فراغت برحسب زمینه‌های ذهن‌گرانه‌ی خود تجدید نظر می‌کند و در فراغت ابعاد متعددی می‌بیند. برای او فراغت "آنتی‌تز" کار است، خاطره‌ای است دلپذیری، نوعی رهایی از وظایف اجتماعی است، نوعی ادراک روانی آزادی است، نوعی فعالیت فرهنگی است و بالاخره سرشتی از نوعی بازی دارد. کاپلان فراغت را از جهت محتوای آن یعنی فعالیت‌های آن تحلیل نکرده بلکه از نظر رابطه‌ای که انسان با این فعالیت‌ها برقرار می‌کند مطالعه کرده است. این تحلیل به طور کلی فراغت را از مفهوم فعالیت مجزا کرد و جهت تازه‌ای به جامعه‌شناسی فراغت داد که بیش از پیش بر ارضای ذهنی توجه پیدا کرد. کاپلان فکر می‌کرد که فراغت باید از دو زاویه مورد بررسی قرار گیرد: فردی و اجتماعی یعنی یکی رضایت درونی و دیگری، ارزشی که جامعه بر آن قائل است.^{۲۵}

نظریات فلوئیدهاوس

فلوئیدهاوس در کتاب "سلسله نظریه‌های اجتماعی" ریشه تفریح در زمان قدیم را مذهب بیان می‌کند و اضافه می‌کند که استیلاهی مسیحیت بر جهان، پرداختن به تفریح نوعی معصیت تلقی می‌شده است.^{۲۶} از طرفداران دیگر این نظریه می‌توان "دورکیم" و "جین هاریس" را نام برد. "ارنست گروسگ آلمانی و "ژیلبرت موری" انگلیسی هم ارتباط بین مذهب و تفریح را مطرح ساخته‌اند. در مجموع این نظریه حاکی

از این است که تفریح به صورت مختلف از مذهب سرچشمه گرفته و نوعی رفتار اجتماعی است که در ایجاد وحدت میان اعضاییک گروهها قبیله نقش بزرگی را ایفا می‌کند.

دومین نظریه راجع به فراغت، فرضیه غریزی "بازی و تفریح" است. از طرفداران این نظریه می‌توان "جیمس بالدوین" و "ویلیام مک دوگال" و "کارل گروس" را نام برد. کارل گروس در کتاب "بازی و مرد" معتقد است که بازی انسان مانند بازی حیوانات از یک نیاز فطری سرچشمه می‌گیرد و وظیفه اصلی بازی در سنین کودکی آماده سازی طفل بزرگسالی است ولیام مک دوگال می‌گوید که میل به بازی تا حدودی از غریزه جنگجویی سرچشمه می‌گیرد و بالاخره گروس معتقد است که کشش انسان برای بازی و تفریح بیشتر ناشی از طرز زندگی اوست که مبنای غریزی دارد. به نظر او یکنواختی زندگی و نبودن نشاط در دنیای کنونی باعث اختناق می‌شود که نتیجه آن ایجاد کشش و عشق به تفریح است.

سومین نظریه، فرضیه مبنی بر "استراحت و کسب لذت" است. "اسپنسر" در این خصوص، علت گرایش انسان به تفریح را رهاشدن نظریه، فرضیه مبنی بر "استراحت و کسب لذت" است. "اسپنسر" در این خصوص، علت گرایش انسان به تفریح را رها شدن وی از نیروهای اضافی می‌داند و "موریس لاروس" روانشناس آلمانی، عامل تفریح را نیاز بشر به استراحت و جبران خستگی بیان م‌کند. "توماس" میل رهایی از یکنواختی و به دست آوردن تجربیات را عامل پیدایش تفریح و بازی می‌شمرد. "پاتریک" روانشناس آمریکایی، پیدایش تفریح و فراغت را رهایی انسان از فعالیت مداوم و تلاش خسته‌کننده که نتیجه آن خستگی جسمی و روحی شدید افراد جامعه است می‌داند. "گیممال یانگ" در کتاب جامعه‌شناسی خود، خاطر نشان می‌سازد که این سرگرمی‌ها به اعضای جامعه اجازه می‌دهد تا برای مدت زمانی از قیودات و تعهدات اجتماعی خود رها شوند. "سامتر" و "کلر" نیز بازی را ناشی از طلب لذت و خوشنودی افراد می‌دانند.^{۲۷}

پیروان فروید نیز تا حدودی این نظریه را قبول کرده و می‌گویند که در تفریحات و سرگرمی‌ها، عامل "وانمود کردن" نقش بزرگی ایفا می‌کند و بالاخره طرفداران "آلفرد آدلر" نیز بازی را وسیله‌ای جهت جبران نواقص جسمی و روحی تلقی می‌کنند. افرادی مثل "روس" در مورد پیدایش تفریح و بازی نظر بینابین دارند یعنی ضمن قبول نظریه مربوط به غریزی بودن تفریح، فرضیه استراحت و رهایی از مسئولیت‌ها و کسب لذت را نیز قبول دارند (ولو این که کشش انسان به استراحت خود می‌تواند درونی و غیرارادی باشد) به طوری که در کتاب خود به نام "آداب و رسوم" هدف جنبشها و مراسم اقوام بدوی را در جهت رهاییافتن از سنن و رسوم متداول و رسیدن به استراحت می‌داند.^{۲۸}

رویکردهای کلاسیک^{۲۹}

۱. رویکرد نظام اجتماعی که کارکرد اوقات فراغت را کارکرد انسجام بخشی، پیونددهنده و تعادل‌دهنده جامعه می‌داند و عملاً با نگاه کارکردی، تجربه فراغت را بررسی می‌کند. از این دیدگاه می‌توان برای ایجاد و حفظ نظم و انسجام و به وجود آوردن فرصت‌هایی برای رشد و تعادل و توازن در جامعه استفاده کرد.

۲. سنت تعامل گرایی یا نگاه تفسیری به موضوع فراغت: این نگاه به خود افراد توجه دارد و اینکه تجربه خودشان را چگونه تفسیر می‌کنند، چه برداشتی از تجربه فراغت خودشان دارند، در تعامل با نیروهای اجتماعی، عملکرد خود را چگونه مورد بازبینی و تجدیدنظر قرار می‌دهند و فرصت‌ها را چگونه معنی می‌کنند. به علاوه به این موضوعات می‌پردازد که: فراغت مردانه چه ویژگی‌هایی دارد و فراغت زنانه چه ویژگی‌هایی؟ جایگاه ورزش‌های گوناگون در جامعه کجاست و چطور می‌شود، فرد هویت و چهره-ای که دوست دارد از خودش بروز بدهد را با پرداختن به ورزش خاصی نشان دهد.
۳. نگاه مارکسیستی که با جهت‌گیری متفاوتی از نگاه سیستمی و نگاه پارسونزی، به رقابت منافع در نظام ورزش و سازمان ورزش می‌پردازد و این رقابت‌ها، جهت‌گیری‌ها و تخصص‌ها را برجسته می‌کند.
۴. نگاه فمینیستی که با نگاه مردسالارانه و مردانه و اینکه همیشه جایگاهی حاشیه‌ای برای زنان در نظر گرفته شده است، اعتراض دارد. حتی فراغت را هم موضوعی مردانه می‌داند و فهمی را که ما از فراغت داریم، حاصل تلاش مردان می‌پندارد. به هر حال این دیدگاه قصد دارد، جلوه‌های دیگری از ورزش و فراغت را بشناساند و ارزش‌گذاری کند.
۵. نگاه روانشناسی اجتماعی که مثل نگاه رشدی و اینکه در دوره‌های متفاوت رشد، و در برخورد بیولوژیک و فیزیولوژیک و شناختی آدم‌ها، مفهوم فراغت، ورزش و غیره چگونه است.

رویکردهای مدرن

۱. در یک نگاه می‌توان به مطالعات الیاس جامعه‌شناس هلندی الاصل اشاره کرد که در کتابی در خصوص فریند متمدن شدن، به این می‌پردازد که اقتضای جامعه جدید، منضبط، قانونمند، مدون و تلطیف کردن هنجارهای خشنی است که به خصوص در مورد ورزش مصداق دارند. خاصیت جامعه مدرن این است که خشونت‌های موجود در بازی‌ها و مناسبک تفریحی را تغییر دهد و به آنها کارکرد و تاثیر انسانی‌تری ببخشد تا قدری متمدن‌تر جلوه کنند. اقتضای جامعه مدرن این است که در آن، نظم و انضباط فردی برای افراد خیلی اهمیت دارد و این نظم را در ورزش و حوزه‌های دیگر می‌شود مشاهده کرد.
۲. در آثار بوردیو، جامعه‌شناس فرانسوی با نگاه ساخت‌گرایی هم می‌توان رویکرد متفاوتی به اوقات فراغت را مشاهده کرد. این جامعه‌شناس معتقد است که جهت‌گیری‌ها و سلیقه‌های افراد در اوقات فراغت، برآمده از عادت‌واره‌هایی است که در جریان رشد و اجتماعی‌شدن کسب کرده‌اند. این عادت-واره‌ها هستند که به نوبه خود، سلیقه‌های افراد را تفکیک می‌کنند، سلیقه خوب را از بد. جامعه برای سلیقه‌ی خوب و بد ارزش‌های متفاوتی قائل است و از این نظر افراد می‌توانند جایگاه متفاوت خودشان را بشناسند. از دیدگاه وی سرمایه‌های فرهنگی تعیین‌کننده این جهت‌گیری‌ها هستند که آنها نیز برآمده از فرصت‌های اقتصادی و امکانات اقتصادی افرادند. به هر حال سلیقه و ذائقه در همه زمینه‌ها، بازتاب آن سرمایه فرهنگی است که افراد در جریان رشدشان و عادت‌واره‌هایی که برایشان شکل می‌گیرد، کسب می‌کنند.

فردی و خصوصی شدن را شاید بتوان مهم ترین نیروی محرکه تغییر در الگوهای فراغتی و ارزش های جوانان دانست که نتیجه آن برخورداری از آزادی و حق انتخاب بیشتر برای جوانان بوده است. منظور مالکیت شخصی ابزارهای سرگرمی از قبیل دسترسی به تلویزیون های ماهواره ای، دی وی دی، اینترنت، کنسول های بازی و نیز تلفن های همراه است که تجربه فراغت را از میدان های گروهی و جمعی به میدان های خصوصی منتقل کرده است. اگرچه روند فوق، توزیع یکسانی در میان گروه های اجتماعی و اجتماعات مکانی نداشته است و دسترسی به امکانات یادشده یکسان نیست، اما سرعت رشد این تکنولوژی ها و سرمایه گذاری های انجام شده بر روی آنها روند شتابانی را در مسیر دیجیتالی شدن، مجازی شدن و رسانه محور شدن فراغت جامعه ایران، به ویژه در یک دهه گذشته ایجاد کرده است.^{۳۰} با توجه به مرززدایی و سنت زدایی و جهانی شدن، عدم اطمینان و ناامنی، ضرورت پیدا کردن راه های جدیدی برای احساس تعلق، خود را به رخ می کشد. اینترنت اکنون تنها امید بازسازی اجتماعات جدید است. تعداد اجتماعات مجازی با استفاده از اینترنت اکنون از اجتماعات واقعی بیشتر شده است.^{۳۱}

روابط بین فردی در حال ظهور است که شاید بتوان گفت به نوعی جایگزین روابط سنتی می شود. برای مثال ممکن است دوست صمیمی من فردی در برزیل، فرانسه یا جهان عرب باشد. در واقع به کمک فن آوری مناسبات انسانی هم به صورت کمی و هم به صورت کیفی افزایش می یابد و اگر انسان امروز از چیزی رنج می برد، تراکم مناسبات است نه کاهش ارتباطات اجتماعی.^{۳۲} از اهمیت محله و اجتماع محلی به عنوان کانونی برای تجمع، سرگرمی و اجتماعی شدن فراغتی کاسته شده است و با باشگاه های خصوصی و سرگرمی های رسانه ای خانه محور جایگزین شده اند.

مروری بر تحقیقات مرتبط داخلی

ثنایی و همکاران در مطالعه ای به بررسی اثر فعالیت های بدنی بر کیفیت زندگی و امید به زندگی در سالمندان در استان مازندران پرداختند. هدف از این پژوهش تعیین اثر فعالیت های بدنی بر کیفیت زندگی و امید به زندگی در سالمندان استان مازندران می باشد که با روش توصیفی-زمینه یابی به صورت میدانی اجرا شده است. جامعه آماری را کلیه سالمندان ۶۰ سال و بیش از ۶۰ سال استان مازندران تشکیل دادند. نتایج تحلیل مسیر نشان داد فعالیت بدنی کاری با ضریب مسیر ۰,۱۵، بر بعد جسمی کیفیت زندگی و با ضریب مسیر ۰,۱۳، بر بعد روحی کیفیت زندگی اثرگذار است. فعالیت بدنی ورزشی با ضریب مسیر ۰,۲۴، بر بعد جسمی کیفیت زندگی و با ضریب مسیر ۰,۳۰، بر بعد روحی کیفیت زندگی اثرگذار است و فعالیت بدنی اوقات فراغت با ضریب مسیر ۰,۵۳، بر بعد جسمی کیفیت زندگی و با ضریب مسیر ۰,۴۴، بر بعد روحی کیفیت زندگی اثرگذار است. همچنین فعالیت بدنی کاری با ضریب مسیر ۰,۲۷-، فعالیت بدنی ورزشی با ضریب مسیر ۰,۲۳ و فعالیت بدنی اوقات فراغت نیز با ضریب مسیر ۰,۲۱، بر امید به زندگی اثرگذار است.^{۳۳}

بررسی پدیدارشناسانه دیدگاه و تجربیات بیماران مبتلا به ام-اس در زمینه اوقات فراغت و فعالیت های مربوط به آن در شهرستان اهواز، عنوان مطالعه ای است که توسط قاسم زاده و قنبری در مجله تحقیقات

کیفی در علوم سلامت به چاپ رسیده است. ام-اس به جهت ماهیت اثرگذاری روی توانمندی‌های حسی - حرکتی، ادراکی - شناختی و نیز روانی اجتماعی، می‌تواند روی بسیاری از حیطه‌های عملکردی مبتلایان تاثیر داشته باشد. این پژوهش کیفی با هدف شناخت و تبیین تجربه افراد مبتلا به ام-اس ساکن در شهرستان اهواز در زمینه اوقات فراغت و فعالیتهای مربوط به آن انجام شده است. این پژوهش به شیوه پدیدارشناسی توصیفی و نمونه‌گیری به صورت هدفمند از افراد مبتلا به ام-اس در اهواز انجام شده است. روش اجرای پژوهش به صورت مصاحبه نیمه ساختار یافته عمیق می‌باشد که یافته‌های حاصل از مصاحبه‌ها با استفاده از روش کولایزی تجزیه و تحلیل شدند. در این مطالعه، داده‌ها در قالب زیر مضمون‌های تاثیر بر عملکرد جسمانی و تاثیر بر عملکرد روانی تقسیم بندی شدند. همچنین به شیوه استفاده از اوقات فراغت اشاره شد که به صورت دو زیر مضمون گذران انفرادی و گذران گروهی در قالب مضمون اصلی نحوه گذران اوقات فراغت سازمان دهی شد. عوامل بازدارنده به زیر مضامین موانع فردی، موانع اجتماعی و موانع محیطی تحت مضمون اصلی موانع اوقات فراغت طبقه بندی شده است. همچنین شرکت کنندگان به نقش فرد و نقش جامعه در بهبود اوقات فراغت در مضمون اصلی پیشنهاد برای نحوه گذران اوقات فراغت اشاره کردند. یافته‌ها حاکی از آن است که در افراد مبتلا به ام-اس به دلیل ایجاد انواع محدودیت‌ها در عملکرد جسمانی و روانی، حیطه اوقات فراغت نیز تحت تاثیر قرار می‌گیرد. تجربه افراد شرکت کننده در این مطالعه بیان گر آن است که این افراد به صور فردی و گروهی اوقات خود را سپری می‌کنند و در این راه با موانع گوناگونی از جمله موانع فردی، موانع اجتماعی و موانع محیطی مواجه هستند. این افراد وضعیت گذران اوقات فراغت را نیازمند توجه بیشتر می‌دانند و بر نقش فرد و نقش جامعه در بهبود مقوله گذران اوقات فراغت تاکید می‌نمایند.^{۳۴}

کریمیان و همکاران در مطالعه‌ای به بررسی نحوه گذراندن اوقات فراغت کتابداران شهر اصفهان با تاکید بر نقش تربیت بدنی و ارتباط آن با سلامت پرداختند. روش پژوهش از نوع پیمایشی - توصیفی است و جامعه‌ی آماری را کتابداران کتابخانه‌های عمومی، دانشگاهی، تخصصی و آموزشگاهی شهر اصفهان در سال ۱۳۸۷ تشکیل می‌دهند. نتایج نشان داد بیشترین فعالیت در اوقات فراغت کتابداران، تماشای تلویزیون و کمترین آن رفتن به سینما و تئاتر و انجام کارهای فردی بود. همچنین بیشترین اولویت مشکل کارکنان در زمینه علل عدم پرداختن به ورزش، خستگی جسمانی به واسطه کار (۲۹,۸ درصد) و کمترین آن گران بودن وسایل ورزشی (۲,۹ درصد) بود. بیشترین اولویت برای رشد و توسعه ورزش در ادارات، به اجباری نمودن کارمندان از طریق بخش نامه (۳۲,۷ درصد) اختصاص یافت. بیماری‌های قلبی - عروقی از رایج‌ترین ناراحتی‌های جامعه پژوهش (۷۳,۱ درصد) بوده است.^{۳۵}

اکبریان و همکاران در پژوهشی به بررسی نحوه گذران اوقات فراغت پیش بینی کننده مصرف مواد در بیکاران پرداختند. این پژوهش با هدف مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت در بیکاران مصرف کننده مواد و بیکارانی که مواد مصرف نکرده‌اند و شناخت برخی عوامل پیش بینی کننده مصرف مواد در بیکاران انجام شده است. این مطالعه علی مقایسه‌ای در سال ۸۶ و بر روی ۲۰۰ نفر از بیکاران مرد ۲۰ تا ۳۰ ساله مراجعه کننده به مراکز کاربایی شهر اصفهان با نمونه‌گیری خوشه‌ای از چهار مرکز کاربایی در

نواحی چهارگانه شهر اصفهان انجام یافته است. افراد به دو گروه تقسیم شدند: گروه اول کسانی بودند که برای اولین بار در مدت بیکاری مواد مصرف کردند (۶۵ نفر) و گروه دوم کسانی بودند که با وجود بیکاری به مدت حداقل ۶ ماه، هرگز مواد مصرف نکردند (۱۳۵ نفر). دو گروه از نظر نحوه گذران اوقات فراغت با یکدیگر مقایسه گردیدند. نتایج آزمون رگرسیون لجستیک نشان داد تعداد ساعات گپ و گفت دوستانه با افراد معتاد ($OR=۲,۶۰۶$, $CI:۱,۶۰۰-۴,۲۴۴$, $p<۰,۰۰۱$) و تعداد ساعات گپ و گفت دوستانه با افراد غیرمعتاد ($OR=۱,۱۲۲$, $CI:۱,۰۲۵-۱,۲۲۹$, $p=۰,۰۱۳$) می توانند پیش بینی کننده مصرف مواد در بیکاران باشند. آنان در این تحقیق به این نتیجه دست یافتند که به نظر می رسد نظارت بر روابط افراد بیکار به پیشگیری از مصرف مواد در آنها کمک کند.^{۳۶}

تاثیر انرژی مصرفی اوقات فراغت و غیر فراغت بر میزان مرگ و میر زنان، عنوان پژوهشی است که زهساز با هدف ارزیابی روابط بین میزان انرژی مصرفی و میزان مرگ نمونه زنان بالای ۳۰ سال (تعداد = ۳۳۱۰) استان آذربایجان شرقی انجام داده است. در این تحقیق نشان داده شده است که افزایش خطرات نسبی منجر به مرگ، با افزایش سن رابطه مستقیم دارد و کاهش میانگین مقدار انرژی مصرفی روزانه (کیلوکالری بر کیلوگرم در روز) با افزایش میزان مرگ مرتبط است. اصولاً این روابط، بیشتر به علت بالا بودن سهم انرژی مصرفی در دوره ی غیر فراغت (خانه داری) است که به طور میانگین ۸۲ درصد کل فعالیت زنان را تشکیل می دهد. نتایج به دست آمده، اهمیت انرژی مصرفی دوره غیر فراغت را در ارزیابی کل فعالیت نشان داد و رابطه معکوس میزان فعالیت جسمانی با خطر مرگ زنان را تایید می کند. در نتیجه این تحقیق، فقدان فعالیت جسمانی، عامل خطر مستقلی برای بیماری قلبی - عروقی و مرگ است و افزایش متوسط در انرژی مصرفی ممکن است به کاهش چشمگیری در میزان مرگ بینجامد.^{۳۷}

مرضیه سعیدی در مطالعه‌ای به بررسی ارتباط فعالیت فیزیکی و تماشای تلویزیون در اوقات فراغت با عوامل خطر ساز قلبی در زنان شاغل و خانه دار پرداخته است. در این مطالعه ارتباط میزان فعالیت فیزیکی و تماشای تلویزیون و عوامل خطر ساز آترواسکلروزیس در زنان شاغل و خانه دار بررسی و مقایسه شده است. در این مطالعه میزان فعالیت فیزیکی با در نظر گرفتن مدت و شدت فعالیت بر حسب مت - دقیقه در هفته و مدت تماشای تلویزیون بر حسب دقیقه در هفته در نظر گرفته شده است. محیط شکم، قد، وزن، فشارخون و آزمایش خون برای تعیین قند و چربی‌های خون اندازه گیری و ثبت شده است. نتایج نشان می‌دهد که تعداد افراد در دو گروه شاغل و خانه دار به ترتیب ۳۶۱ و ۶۰۳۰ نفر بوده است. میانگین فعالیت فیزیکی اوقات فراغت (LTPA) در دو گروه فوق به ترتیب $۳۸۷,۲۲ \pm ۵۶۲,۰۰$ و $۲۰۱,۷۶ \pm ۴۰۲,۹۲$ مت - دقیقه در هفته ($p=۰,۰۰۱$) و میانگین مدت تماشای تلویزیون (TVW) در دو گروه به ترتیب $۱۲۸,۴ \pm ۸۲,۵۴$ و $۱۴۱,۶۴ \pm ۱۰۴,۹۰$ دقیقه در هفته بود ($p=۰,۰۰۵$). نسبت شانس (OR) در افراد چاق ($BMI \geq ۳۶,۱$) برای تماشای تلویزیون $۱,۰۰۱$ ($p=۰,۰۰۳$) و برای فعالیت فیزیکی اوقات فراغت $۰,۹۹۹۹$ ($p=۰,۳۸۲$) بوده است. در زنان خانه دار LTPA با تری گلیسرید ارتباط معنادار منفی داشت ($\beta=-۰,۰۳$ و $p=۰,۰۰۲$) با TVW ($\beta=-۰,۰۳$ و $p=۰,۰۰۲$) و BMI ارتباط معنادار مثبت ($\beta=۰,۰۴$ و $p=۰,۰۰۲$) و با

LDL-کلیسترول ارتباط منفی معنی داری داشت ($p=0,03$ و $\beta=-0,02$). در زنان شاغل هیچ ارتباطی بین دو متغیر مذکور و عوامل خطر ساز دیده نشده است. با توجه به پایین بودن میانگین LTPA در زنان به خصوص زنان خانه دار و ارتباط منفی آن بویژه با TG، انجام فعالیت فیزیکی در اوقات فراغت و افزایش میزان آن مخصوصا در زنان خانه دار توصیه شده است. همچنین با توجه به بالا بودن میانگین مدت تماشای تلویزیون در زنان خانه دار نسبت به شاغل و ارتباط مثبت آن با BMI، کاهش مدت تماشای تلویزیون در کنترل چاقی به ویژه در زنان خانه دار موثر می باشد.^{۳۸}

میزان افسردگی دانشجویان رشته پزشکی دانشگاه علوم پزشکی گرگان و رابطه آن با نحوه گذراندن اوقات فراغت مطالعه ای است که اسلامی و همکاران انجام داده اند. نتایج نشان می دهد که به طور کلی میانگین افسردگی دانشجویان زن، کمتر از مرد بوده است (۱۰,۲ در برابر ۱۰,۹). اما تفاوت مشاهده شده معنی دار نبوده است. همچنین، آزمودنی ها آشکارا دارای فقر فعالیت فراغتی بوده اند به طوری که ۵۲,۲ درصد آزمودنی ها مرد و ۶۵,۲ درصد زن بدون فعالیت خاص فراغتی بوده اند. توزیع افراد مورد بررسی نشان می دهد که تفاوت های اساسی در فعالیت های فراغتی، شناختی، اجتماعی و تعلق، بین دانشجویان مرد و زن مشاهده می شود. بیشترین فعالیت فراغتی دانشجویان، فعالیت های مربوط به تمدد اعصاب بوده است. نتایج نشان می دهد که فعالیت های خلاقیت بیشترین اثربخشی را بر میزان افسردگی دانشجویان دارد و ملخص کلام این که این پژوهش نتوانست رابطه معنی داری بین میزان افسردگی و نحوه گذراندن اوقات فراغت که فرض اصلی پژوهش بوده است، پیدا کند.^{۳۹}

سوری در مطالعه ای به بررسی رابطه فعالیت های بدنی بزرگسالان در اوقات فراغت با بهره گیری از خدمات بهداشتی درمانی در اهواز پرداخته است. هدف این بررسی تعیین الگوی فعالیت های بدنی در اوقات فراغت افراد بالغ اهوازی و ارتباط آنها با استفاده از مراقبت های بهداشتی درمانی است. این تحقیق بر روی ۱۶۰۰ نفر از افراد ۱۸ تا ۸۴ ساله ساکن شهر اهواز انجام شده است. کمتر از نیمی از افراد مورد مطالعه انجام فعالیت بدنی را در اوقات فراغت خود (حداقل ۲۰ دقیقه در هفته) گزارش نمودند. این فعالیت ها با افزایش سن کاهش ($P=0,002$) و با افزایش سطح تحصیلات افزایش نشان داده است ($P<0,001$). اما اختلاف معنی داری با وضعیت اقتصادی وجود نداشت. فعالیت های بدنی در مردان نیز نسبت به زنان بیشتر بوده است ($P<0,001$). عدم انجام فعالیت های بدنی با دفعات استفاده از خدمات بهداشتی درمانی، بستری در بیمارستان و وجود فشار خون بالا رابطه معنی داری را نشان داده است ($P<0,05$). ضرورت تشویق و آموزش مردم به انجام فعالیت های بدنی در گروه های مختلف جمعیتی خصوصا زنان، افراد مسن تر و افراد کم سوادتر در این مطالعه پیشنهاد شده است ایجاد فرصت های مناسب از جمله امکانات لازم ورزشی و در دسترس بودن این امکانات در انجام بیشتر فعالیت های بدنی جمعیت مورد نظر توصیه گردیده است.^{۴۰}

بررسی وضعیت فعالیت فیزیکی در اوقات فراغت بیماران دیابتی غیر وابسته به انسولین مراجعه کننده به مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم استان اصفهان مطالعه ای است که فرقانی و همکاران انجام داده اند. ورزش به عنوان یکی از ابزارهای شناخته شده در پیشگیری و کنترل بیماری دیابت مطرح می باشد.

بیماران دیابتی غیر وابسته به انسولین با یک برنامه ورزشی منظم می توانند سطح گلوکز خون خود را به واسطه کاهش مقاومت محیطی به انسولین کاهش دهند. همچنین ورزش موجب بهبود و اصلاح چربی خون و کاهش سطح کلسترول و تری گلیسیرید در این افراد می گردد. نتایج نشان می دهد که میانگین انرژی مصرفی در اوقات فراغت در افراد مورد مطالعه 1327 ± 1235 کیلو کالری در هفته می باشد که در مردان 1580 ± 1368 و در زنان 1108 ± 1044 ($P=0,006$)، در مردان $36,6\%$ و در زنان $28,6\%$ پیاده روی می کردند و همچنین $19,6\%$ مردان و 11% زنان فعالیت ورزشی به غیر از پیاده روی داشتند. این نتایج نشان می دهد که افراد مورد مطالعه از فعالیت فیزیکی کمی در اوقات فراغت برخوردار می باشند.^{۴۱}

سلیمانی در مطالعه‌ای به مقایسه ارتباط بین نحوه گذران اوقات فراغت و سلامت روانی با تاکید بر فعالیت ورزشی در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه تربیت مدرس پرداخته است. این مطالعه به روش علی-مقایسه‌ای و همبستگی اجرا شده است. نتایج پژوهش نشان داده است که هیچ ارتباط معناداری بین متغیرهای سلامت روانی و فعالیت‌های فراغتی جاری وجود ندارد. اما در آزمون ارتباط سلامت روانی با فعالیت‌های فراغتی مورد علاقه نتایج تحقیق نشان داد که ارتباط معنادار آماری بین متغیرهای سلامت روانی و مطالعه غیر درسی ($-0,01$) در گروه غیرورزشکاران، سلامت روانی و مطالعه زبان ($-0,34$) در گروه ورزشکاران وجود دارد ($p < -0,05$)، ولی این همبستگی بین فعالیت‌های دیگر فراغتی معنادار نمی باشد ($p > 0,05$)، همچنین نتایج نشان داد که بین مقیاس‌های سلامت روانی (علائم جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، اختلال کارکرد اجتماعی و افسردگی) دانشجویان دکتری در مقایسه با دانشجویان کارشناسی ارشد و همچنین دانشجویان مجرد در مقایسه با دانشجویان متاهل اختلاف معنی داری وجود دارد. به طوری که به ترتیب دانشجویان دکتری و دانشجویان متاهل از سلامت روانی بهتری نسبت به دانشجویان کارشناسی ارشد و دانشجویان مجرد برخوردار هستند. اما بین مقیاس مربوط به سلامت روانی در مقایسه با جنسیت و همچنین در مقایسه سلامت روانی در دو گروه دانشجویان رشته‌های ورزشی انفرادی و تیمی تفاوت معناداری مشاهده نشده است. در این تحقیق پیشنهاد شده است که راهکارهای اساسی برای ایجاد فعالیت‌های فراغتی مورد علاقه، جهت ارتقای سطح سلامت روانی دانشجویان بالاخص دانشجویان کارشناسی ارشد و همچنین دانشجویان مجرد مدنظر قرار گیرد.^{۴۲}

صابریان و همکاران به بررسی وضعیت سلامت روانی سالمندان و ارتباط آن با نحوه گذران اوقات فراغت پرداختند. محققان بیان کردند که اختلالات روانی مانند افسردگی، تغییر الگوی خواب، احساس تنهایی انزوای اجتماعی، ۱۵ تا ۲۵ درصد افراد بالای ۶۵ سال را مبتلا می‌سازد. نتایج این مطالعه نشان داده است که $70,8\%$ درصد در سنی ۶۰-۶۹ سال قرار دارند، $64,1\%$ درصد سالمندان از وضعیت روانی خوب و $0,8\%$ درصد از وضعیت روانی ضعیف برخوردارند و $2,2\%$ درصد از افراد گروه ۷۰-۷۹ سال از وضعیت روانی ضعیف برخوردارند. یافته‌ها گویای آن است که $71,2\%$ درصد مردان و $54,7\%$ درصد زنان وضعیت روانی خوبی دارند، در حالیکه وضعیت روانی ضعیف در هر دو جنس یکسان است. ارتباط معناداری بین جنس، وضعیت تاهل و وضعیت روانی مشاهده شده است. بین سن، میزان تحصیلات و اوقات فراغت نیز همبستگی وجود دارد، ارتباط بین وضعیت بهداشت روان و اوقات فراغت نیز معنادار بوده است.^{۴۳}

جعفری حجین و همکاران به بررسی میزان اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران با تاکید بر تربیت بدنی و ورزش پرداختند. نتایج نشان داده است که حدود ۸۰ درصد دانشجویان در ساعات عصر و شب اوقات فراغت خود را می‌گذرانند و حدود ۲۷ درصد آنها از امکانات تفریحی و فراغتی دانشگاه راضی نیستند. بیشترین فعالیت دانشجویان در زمان فراغت مطالعه (۲۷ درصد) است. پیاده روی با ۶۰ درصد بیشترین فراوانی و بسکتبال با صفر درصد کمترین فراوانی را در بین دانشجویان دارند. آنها به این نتیجه دست یافتند که بهتر است مسئولان برای پر کردن اوقات فراغت دانشجویان دختر، فعالیت‌های ورزشی با امکانات وسیعتری را به همراه اطلاع رسانی بیشتر داشته باشند تا ایشان بتوانند با آگاهی و دانش بیشتر در مورد استفاده از فعالیت‌های ورزشی مناسب برای سلامتی جسمانی و روانی خود از امکانات موجود دانشگاه بهره مند شوند.^{۴۴}

تجارب گذراندن زندگی روزمره در سالمندان مراجعه کننده به پارک‌های شهر اصفهان مطالعه‌ای است که عابدی و همکاران انجام داده اند. سالمندی در آغاز توسط کشورهای توسعه یافته تجربه شد، اما اخیرا در اکثر کشورهای در حال توسعه نیز آشکار شده است و در آینده نزدیک تقریبا تمام کشورها با مساله سالخوردگی مواجه خواهند شد. این در حالی است که عمده جمعیت سالمندان در حالت بازنشستگی هستند و توان مالی کافی برای پرداخت هزینه‌ها ندارند. اکثر سالمندان نیاز به خدمات توانبخشی در زمینه‌های حرکتی، عضلانی، بینایی، شنوایی و روانی دارند. توجه به استقلال فردی، بعد عاطفی و توجه به کیفیت زندگی در سالمندان اهمیت زیادی دارد. این بررسی با هدف توصیف ماهیت و چگونگی دسته بندی تجربیات زندگی سالمندان مراجعه کننده به پارک‌های شهر اصفهان از نحوه گذران زندگی روزمره انجام شده است. نتایج نشان می‌دهد که دسته بندی کدهای اولیه به شکل گیری پنج درونمایه که عبارتند از: فراغت، گذران، شادابی، آسایش و خاطرات منجر شده است. طیف وسیعی از فاکتورهای زندگی روزمره علاوه بر مسائل مادی و اوقات فراغت، با سالمندی و بازنشستگی تغییر پیدا می کند، برنامه ریزی برای اوقات فراغت سالمندان از ارزش بیشتری برخوردار می باشد. سبک زندگی سالم در دوران سالمندی نیازمند افزایش تخصص و توجه تمامی مسئولان و برنامه ریزان بخصوص در حوزه آموزش عمومی است.^{۴۵}

مطالعه نحوه گذران اوقات فراغت در بین نوجوانان بزهکار مناطق حاشیه شهر مراغه توسط فتحی و همکاران انجام شده است. این روش تحقیق پیمایش و جامعه آماری پژوهش کلیه نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ سال محله‌های حاشیه نشین و محروم شهرستان مراغه بوده است. نتایج نشان داده است که بین فعالیت‌های فراغتی سازمان یافته و بزهکاری رابطه معنادار و منفی وجود دارد ($P < 0.01$)، در حالی که بین فعالیت‌های فراغتی غیر سازمان یافته و بزهکاری رابطه معنادار و مثبت وجود دارد ($P > 0.05$). براساس یافته‌های تحقیق می توان گفت: بهبود در شیوه گذراندن اوقات فراغت و سوق دادن نوجوانان حاشیه شهر به فعالیت‌های فراغتی سازمان یافته و توجه مسئولان به ایجاد امکانات تفریحی سالم و خانوادگی، نقش مهمی در کاهش بزهکاری نوجوانان دارد.^{۴۶}

اوقات فراغت و سلامت اجتماعی مطالعه‌ای است که هزار جریبی و ارفعی انجام داده‌اند. سلامت، اساسی‌ترین جزء رفاه جامعه به شمار می‌رود و در این میان سلامت اجتماعی به عنوان یکی از ابعاد سلامتی انسان بیش از مداخلات پزشکی و پرستاری به عوامل اجتماعی و اقتصادی وابسته است. بر این اساس هدف اصلی این پژوهش، آن است که رابطه نحوه گذران اوقات فراغت به عنوان یکی از عوامل اجتماعی و اقتصادی و فرهنگی و سلامت اجتماعی را مورد بررسی قرار دهد یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که میزان سلامت اجتماعی در بین جامعه آماری در حد متوسطی بوده و رابطه معنادار و همبستگی مستقیم و مثبتی بین میزان رضایت از اوقات فراغت ($r=0.294$) ($\text{sig}=0.000$) و نحوه گذران اوقات فراغت با فراغت‌های اجتماعی ($r=0.350$) ($\text{sig}=0.000$) و عملی- جسمانی ($r=0.118$) ($\text{sig}=0.004$) وجود دارد. نتایج بدست آمده از این پژوهش نشان می‌دهد که میزان رضایت از اوقات فراغت و همچنین گذران اوقات فراغت با فعالیت‌های اجتماعی و عملی- جسمانی بر سلامت اجتماعی افراد تاثیر مثبتی دارد.^{۴۷}

خواجه نوری وهاشمی نیا به بررسی رابطه فعالیت‌های اوقات فراغت و بزهکاری در بین یک نمونه تصادفی شامل ۶۱۰ نفر دانش آموز دختر و پسر دبیرستان‌های شهر شیراز پرداخته‌اند. نتایج نشان می‌دهد که بین فعالیت‌های اوقات فراغتی سازمان یافته و رفتارهای بزهکارانه رابطه منفی وجود دارد اما بین فعالیت‌های فراغتی سازمان نیافته و بزهکاری رابطه معنادار مثبتی وجود دارد. همچنین نتایج حاصل از مدل رگرسیونی با چهار متغیر وقت تلف کردن، جنسیت، جامعه پذیری بدون نظارت و اوقات فراغت سازمان یافته بر روی هم ۲۳٪ تغییرات متغیر بزهکاری را تبیین کرده است.^{۴۸}

سفیری و همکاران در مقاله‌ای با عنوان «تفاوت‌های جنسیتی در اوقات فراغت» بر جنسیت به عنوان یکی از تقسیمات اجتماعی که به نابرابری منتهی می‌شود، متمرکز شده‌اند. تحقیق به روش اسنادی با استفاده از ۴۳ مقاله علمی پژوهشی و پایان‌نامه به شیوه فراتحلیل، این موضوع را مورد بررسی قرار داده‌اند. نتایج این پژوهش عبارتند از:

۱. میزان اوقات فراغت و نحوه گذراندن آن متاثر از جنسیت است.
 ۲. میزان اوقات فراغت در مردان بیش از زنان است.
 ۳. اولویت‌های فراغتی در مردان و زنان متفاوت است، به طوری که در زنان برای گذراندن اوقات فراغت، اولویت‌های معطوف به خانواده بیشتر مشاهده می‌شود و برای مردان فراغت‌های حرکتی به ویژه ورزش اولویت دارند.
 ۴. رضایت زنان در زمینه اوقات فراغت از مردان کمتر است.^{۴۹}
- جویباری و همکاران در مقاله‌ای با عنوان «نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان در برخی دانشگاه‌های استان گلستان» ۱۰۸۰ دانشجوی دختر و پسر برخی دانشگاه‌های استان گلستان را به وسیله پرسشنامه، مورد بررسی قرار دادند. این پژوهش حاکی از آن است که ۴۹٫۳٪ دانشجویان بیش از ۳ ساعت، ۳۱٫۷٪ کمتر از ۳ ساعت و ۱۲٫۵٪ یک ساعت در شبانه روز اوقات فراغت داشته‌اند. بیشتر زمان اوقات فراغت به ترتیب صرف فرستادن پیامک، سرگرمی با اینترنت، فعالیت‌های فیزیکی از قبیل قدم زد

ن، رفتن به کوه و جنگل و ورزش کردن می‌شود. به ترتیب استفاده از موبایل، صحبت کردن با دوستان و خوابیدن و تماشای فیلم بیشترین اوقات دانشجویان را به خود اختصاص داده‌اند.^{۵۰}

سبحانی نژاد و همکاران در مقاله «تبیین جایگاه و چگونگی اصلاح الگوی مصرف اوقات فراغت خانواده‌های ایرانی به منظور ارائه راهکارهای عملیاتی بهره‌مندی جامع با عنایت به تعالیم دینی اسلام» به بحث در مورد عمده‌ترین وجوه مفهوم، جایگاه و مصائب فقدان الگوی مصرف متناسب با اوقات فراغت به همراه مزایای داشتن الگوی صحیح و راهکارهای بهره‌مندی بهینه از آن با عنایت به تعالیم اسلامی پرداخته‌اند. این پژوهش به روش تحلیل اسنادی انجام شده است. عمده‌ترین یافته‌های این پژوهش عبارتند از:

۱. اوقات فراغت مناسب‌ترین فرصت‌ها برای توسعه مهارت‌های شناختی و شکوفایی استعدادها می‌باشد.
 ۲. اوقات فراغت زمینه‌ساز و شکل‌دهنده هویت اجتماعی- فرهنگی و دینی جوانان بوده و بنابراین باید فرصتی برای اندوختن تجربیات با نگاهی اسلامی باشد.
 ۳. مصائب ناشی از فقدان الگوی مصرف بهینه اوقات فراغت عبارتند از انواع آسیب‌های فردی و اجتماعی و مزایای داشتن الگوی صحیح شادابی جسمی و روانی، شکوفایی استعدادها، پرورش معنوی، رشد خلاقیت‌ها، توسعه دانش و فرهنگ، عمده‌ترین راهکارهای گذران مطلوب اوقات فراغت شامی گردشگری، مشارکت‌های اجتماعی، فعالیت‌های ورزشی، فعالیت‌های هنری، کتابخوانی و مطالعه، فعالیت‌های قرآنی، مهارت آموزی، آموزش زبان و رایانه، برنامه‌های فوق برنامه علمی، تفکر، محاسبه نفس، صله رحم و دیدار دوستان و برادران دینی و تفریحات سالم ورزشی می‌باشد.^{۵۱}
- خواجه نوری وهاشمی‌نیا در مقاله خود با عنوان «رابطه اوقات فراغت و بزهکاری، نمونه مورد مطالعه: دانش‌آموزان شهر شیراز» به بررسی رابطه فعالیت‌های اوقات فراغت و بزهکاری در بین یک نمونه تصادفی ۶۱۰ نفری از دانش‌آموزان دختر و پسر شهر شیراز پرداختند. نتایج نشان داده‌اند که بین فعالیت‌های اوقات فراغتی سازمان‌یافته و رفتارهای بزهکارانه رابطه منفی و بین فعالیت‌های اوقات فراغتی سازمان‌یافته و رفتارهای بزهکارانه رابطه معنادار مثبتی وجود دارد. همچنین چهار متغیر اتلاف وقت، جنسیت، جامعه‌پذیری بدون نظارت و اوقات فراغت سازمان‌یافته بر روی هم ۲۳٪ تغییرات متغیر بزهکاری را تبیین کرده است.^{۵۲}

ربانی و شیرینی در مقاله‌ای با عنوان «اوقات فراغت و هویت اجتماعی، بررسی جامعه‌شناختی الگوهای گذران اوقات فراغت جوانان در تهران» به بررسی هویت اجتماعی در چارچوب تحلیلی مفهوم «اوقات فراغت» به مثابه بخشی از مفهوم عام «سبک زندگی» می‌باشد. در این مقاله از دو روش مصاحبه عمیق و پیمایش از طریق پرسشنامه در بین جوانان شهر تهران استفاده شده است. نتایج تحقیق بیانگر نقش تعیین‌کننده «طبقه اجتماعی» و ترکیب همزمان «جنسیت» با طبقه اجتماعی در خطوط تمایز و تفاوت الگوهای گذران اوقات فراغت می‌باشد.^{۵۳}

تندنویس در «جایگاه ورزش در اوقات فراغت مردم ایران» پرداختن یا نپرداختن مردم به ورزش در اوقات فراغت؛ نوع ورزش و ارتباط بین میزان اوقات فراغت با پرداختن به ورزش را مطالعه می‌کند. وی از

طریق توزیع پرسشنامه در بین ۱۳۴۸۰ نفر از ۲۷ استان کشور به این نتایج دست یافته است: اولین فعالیت فراغتی تلویزیون و پس از آن هم‌صحبتی بوده است. همچنین اولین فعالیت مورد علاقه مردم برای اوقات فراغت ورزش بوده و ۶۰٪ ورزش می‌کنند. بین میزان اوقات فراغت و رضایت مندی از گذران و پرداختن به ورزش رابطه معناداری وجود داشته است.^{۵۴}

پورمحمدی و سبحانی در مطالعه‌ای با عنوان «پژوهشی در سنجش عوامل تاثیرگذار بر دیدگاه استفاده-کنندگان از فضاهای فراغتی در شهر تهران به بررسی دیدگاه‌های گروهی از شهروندان تهرانی درباره نوع، توزیع، تنوع، نحوه دسترسی و مشکلات استفاده از فضای فراغتی در مناطق نمونه شهر می‌پردازند. این پژوهش از نوع پیمایشی بوده و با استفاده از مدل رابرتز تاثیر سن، تحصیلات، جنس، میانگین اوقات فراغت و کیفیت خدمات ارائه شده در فضاهای فراغتی در میزان نیاز به این فضاها سنجیده و تلاش شده است. نتایج این پژوهش حکایت از آن دارد که فضاهای فراغتی مناطق نمونه در سطح قابل قبولی وجود ندارند و شهروندان تهرانی، صرفنظر از پایگاه اجتماعی و اقتصادی، برای بهره‌برداری از امکانات موجود فراغتی شهر با مشکلاتی (از قبیل دشواری دسترسی، گرانی و...) مواجهند.^{۵۵}

تفریحات مردم در کشور اغلب از نوع غیرفعال بوده و تماشای تلویزیون بیش از مقادیر استاندارد است^{۵۶} تماشای تلویزیون اولین فعالیت فراغتی و بعد از آن هم‌صحبتی بیشترین زمان در اوقات فراغت را به خود اختصاص می‌دهند.^{۵۷، ۵۸}

۴۹/۳٪ دانشجویان بیش از ۳ ساعت در روز، ۳۱/۷٪ کمتر از ۳ ساعت و ۱۲/۵٪ کمتر از یک ساعت در روز اوقات فراغت داشته‌اند، همچنین ۶/۵٪ هیچ اوقات فراغتی نداشته‌اند. بیشترین اوقات فراغت به ارسال پیامک (۳۰/۱٪) سرگرمی با اینترنت (۲۷/۲٪) رفت به کوه و جنگل و ورزش کردن با ۱۵/۸٪ اختصاص یافته است. همچنین غالب دانشجویان محل گذران اوقات فراغت را خانه ذکر کرده‌اند. همچنین ورزش اولین فعالیت فراغتی مورد علاقه‌ی مردم بوده و ۶۰٪ ورزش می‌کنند^{۵۹} فقط حدود ۱۱٪ از خانوارهای کشورمان در هزینه سبد خانوار، تفریح و اوقات فراغت را برای خود و فرزندان‌شان به خوبی در نظر گرفته‌اند.^{۶۰}

شاخص بهای گروه خدمات تفریحی و فرهنگی در سال ۱۳۹۲ معادل ۷/۲۷ درصدافزایش یافت که بیشتر در اثر افزایش هزینه چاپ عکس دیجیتال و معمولی معادل ۶/۳۶ درصد، آموزش ورزشی و تفریحی ۳/۲۲ درصد و بلیت سینما ۴/۲۷ درصد بوده است. همچنین شاخص بهای گروه لوازم تفریح، بازی و ورزشی نسبت به سال قبل معادل ۰/۵۶ درصدبالا رفت که بیشتر ناشی از افزایش قیمت انواع اسباببازی معادل ۴/۶۵ درصد، انواع توپ و کفش ورزشی ۱/۶۴ درصد، حیوانات خانگی و هزینه نگهداری آنها ۴/۳۹ درصد، دستگاههای ورزشی ۱/۶۶ درصد و انواع گل طبیعی ۸/۳۸ درصد بوده است.^{۶۱}

وجود تعطیلات رسمی بیش از ۵۰ روز در سال، تعطیلات پایان هفته، فراغت روزانه پس از کار از عوامل افزایش تقاضا برای گذران اوقات فراغت است.

اگرچه ارائه آمار دستگاه‌های مختلف در زمینه برنامه‌ریزی اوقات فراغت جوانان به ویژه در تابستان به اوج خود می‌رسد، اماگاه جمع بستن ارائه خدمات، پوششی بیش از تعداد جوانان کشور را شامل می‌شود و این

در حالیست که با برنامه‌ریزی بسیاری از دستگاه‌های مرتبط یا بی‌ربط با اوقات فراغت، فقط ۱۰٪ جوانان تحت پوشش این برنامه‌ها قرار گرفته‌اند^{۶۲}

میانگین زمان فراغت در ایران ۹۰ روز در سال و در جهان ۸۰ روز است (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۲) میانگین ساعت فراغت روزانه ایرانی ۵:۴۳ ساعت و جهانی ۵ ساعت است^{۶۳}

موارد	ساله ۱۹ تا ۱۵		ساله ۲۴ تا ۲۰		ساله ۲۹ تا ۲۵	
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد
اعضای خانواده	۳۶۰۱	۵۴/۸	۳۰۷۳	۵۶/۳	۲۲۵۶	۶۸/۲
افرام و فامیل	۵۲۵	۸/۰	۲۱۰	۵/۷	۲۲۷	۶/۹
دوستان	۱۸۲۲	۲۷/۹	۱۴۱۰	۲۵/۸	۴۷۲	۱۴/۳
همکاران	۲۲	۰/۵	۶۴	۱/۲	۴۵	۱/۴
به تنهایی	۵۸۳	۸/۹	۶۰۱	۰/۱۱	۲۱۰	۹/۴
جمع	۶۵۷۳	۱۰۰	۴۵۸۵	۱۰۰	۱۰۳۳	۱۰۰

مأخذ: گزارش اوقات فراغت و سبک زندگی جوانان، سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱.

موارد	ساله ۱۹ تا ۱۵		ساله ۲۴ تا ۲۰		ساله ۲۹-۲۵	
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد
توریزم	۶۰۳۵	۹۰/۵	۵۱۱۶	۹۱/۵	۳۱۶۳	۹۳/۷
کامپیوتر	۲۸۰۸	۴۲/۰	۲۳۴۰	۴۱/۸	۱۰۶۷	۳۱/۶
اینترنت	۱۷۴۴	۲۶/۱	۱۵۹۷	۲۸/۶	۶۸۷	۲۰/۴
لوازم ورزشی	۲۴۸۵	۳۷/۲	۱۶۱۹	۲۹/۰	۷۱۳	۲۱/۱
لوازم هنری	۱۸۰۷	۲۷/۰	۱۵۱۷	۲۷/۱	۸۴۰	۲۴/۹
کتاب	۴۲۴۶	۶۲/۵	۳۵۲۷	۶۳/۱	۲۰۸۶	۶۱/۸
بازی کامپیوتری	۲۱۲۲	۳۱/۸	۱۴۳۳	۲۵/۶	۵۲۲	۱۵/۸
ماهواره	۶۷۸	۱۰/۱	۶۲۹	۱۱/۲	۲۵۶	۷/۵
ویدئو	۳۹۰۲	۵۸/۴	۳۰۷۳	۵۵/۰	۱۷۲۷	۵۱/۲
آلات موسیقی	۱۸۲۱	۲۷/۲	۱۳۳۷	۲۴/۱	۶۰۱	۱۷/۸

مأخذ: گزارش اوقات فراغت و سبک زندگی جوانان، سازمان ملی جوانان سال ۱۳۸۳.

مروری بر نشریات و روزنامه‌های کثیرالانتشار

مروری بر نشریات و روزنامه‌های کثیرالانتشار تصویر تفریحات در مردم ایران را به شکل زیر نشان می‌دهد:^{۶۵}

ورزش‌ها و تفریحات لوکس و گرانبه به سرعت در ایران در حال گسترش است. در تهران کسانی هستند که ۱۵ تا ۲۰ میلیون تومان هزینه می‌کنند تا دقیقی با پاراگلایدر بر فراز ابرها زادگاهشان را تماشا کنند یا تابستان در دریاچه با جت‌اسکی‌های صد میلیون تومانی‌شان به امواج نوردی بپردازند. اسکی ورزش زمستانه پولدارهاست که تنها هزینه خرید لباس و تجهیزات معمولی آن چند میلیون تومان هزینه دارد آموزش اسکی نیز حداقل ۳ تا ۴ میلیون تومان هزینه دارد. برای یک روز ورود به پیست‌های آن باید حداقل ۵۰ هزار تومان هزینه کنید. این هزینه به جز مخارج دیگری مانند هزینه تله‌کابین برای انتقال به مبدأ حرکت، خورد و خوراک و... است. با وجود برخورداری از استانداردهای بالا، بعضی محدودیت‌های اجتماعی باعث شده است، مشتریان مرفه‌تر برای اسکی‌بازی به پیست‌ها و ارتفاعات ترکیه سفر کنند. این روزها تورهای آفرود نیز طرفداران زیادی به خود جذب کرده است. آفرود یا اتوموبیلرانی در خارج از جاده یکی دیگر از ورزش‌های لوکس و تفریحات مورد علاقه پولدارهاست آنها با خودروهای دو دیفرانسیل ۳۰۰-۴۰۰ میلیون تومانی به جنگل و کوهستان می‌زنند و کورسی گرانبه بین آنها آغاز می‌شود. در صورتی که بخواهید از خودروهای آفرود متعلق به تور استفاده کنید، باید سند ملک یا سفته و چک به ضمانت بگذارید تا یک خودروی ۳۵۰ میلیون تومانی در اختیارتان بگذارند. تور خودروهای خارج از جاده یا آفرود تقریباً روزی ۳۰۰ هزار تومان برای هر نفر هزینه دارد. سوارکاری با اسب‌های چند صد میلیون تومانی هم یکی دیگر از تفریحات لوکس پولدارهاست میان ورزش‌های لوکس، سوارکاری جایگاه خاص خود را دارد. این ورزش نه فقط در ایران که در سراسر دنیا یک ورزش لوکس به حساب می‌آید علاوه بر سن، نژاد و فیزیک اسب، مهم‌ترین عامل برای قیمت‌گذاری آن آموزش و افتخارات اسب است. هرچه اسب شما آموزش و تعلیم بیشتری پشت سر بگذارد گرانبه‌تر می‌شود. نرخ ورودی به باشگاه‌های اسب‌سواری خصوصی برای هر جلسه حدود ۳۰۰ هزار تومان است. نگهداری اسب در اصطبل‌های باشگاه نیز ماهانه حدود ۵۰۰ هزار تومان هزینه اجاره دارد. این در شرایطی است که باید هزینه غذا و تمیز کردن و تیمار اسب را نیز پرداخت نمود.

در این میان برخی مناطق محروم حاشیه‌ای کمتر برخوردار که تحرک و جابجایی جمعیتی زیادی دارند، همچنان کانون مستعدی برای بازتولید فراغت مخرب و بزهکارانه (خرابکاری، نزاع و مشاجره، مصرف مواد مخدر) به شمار می‌آیند. سیاست فرهنگی دولت در سال‌های پس از انقلاب، نگاه ارشادی و تربیتی به فراغت جوانان و تلاش برای کنترل و یا مقابله با خرده فرهنگ‌های فراغتی بوده است که با الگوهای ترویج شده ایدئولوژیک، سیاسی و فرهنگی منطبق نبوده‌اند. اثرات مثبت شبکه‌های اجتماعی مجازی - بازیهای کامپیوتری افزایش مهارت‌ها و اثرات منفی شامل کاهش سرمایه‌های اجتماعی واقعی، منفعل کردن فرهنگ فراغتی جوانان، کاستن از مهارت‌های آنها در ایجاد سرگرمی‌های خلاق با عاملیت خود، و سوء استفاده‌های صنعت فراغت است. مصرف انفعالی فراغت جایگزین مصرف و انتخاب فعالانه آن شده است. مراد از مصرف منفعلانه، انجام شدن آن به تنهایی، محدود شدن آن به منزل و عدم تاثیر و یا تاثیر ناچیز آن در تقویت مهارت‌های مشارکتی است.

فصل سوم – روش پژوهش

داده‌های این بررسی از دو منبع بدست آمده است: (۱) بررسی متون (۲) نظریات خبرگان

بررسی متون

در قسمت بررسی متون این مطالعه از روش مرور روایتی (Narrative review) استفاده شده است.^{۶۶} جهت بررسی مستندات و مقالات موجود با استفاده از کلیدواژه‌های تفریحات، اوقات فراغت، فراغت، leisure & recreation، یک جستجو در موتورهای جستجوگر scholar.google.com و google.com و پایگاه‌های داده magiran.com و medlib.ir و www.irandoc.ac.ir و iranmedex.com و sid.ir و pubmed.org و sciencedirect.com و همچنین مقالات روزنامه‌های کثیرالتنشر انجام شده و کلیه مقالات و مستندات مربوطه استخراج گردید. این مستندات جمع آوری شده ابتدا از نظر ارتباط (Relevancy) با موضوع بررسی شده و مقالات بی ارتباط کنار گذاشته (Exclude) خواهد شد. این مقالات سپس بر اساس محل انجام مطالعات (ایران و خارج از ایران) به دو گروه تقسیم شدند. مقالات هر دو گروه به طور کامل مورد بررسی قرار گرفته و اطلاعات آنها جمع آوری و شد. پس از تهیه الگوی مفهومی مطالعه (شکل شماره ۱) مستندات دسته بندی شدند و از روی آنها مفاهیم، تئوری‌ها و نظریه‌ها و خلاصه‌ای از مطالعات انجام شده در کشور استخراج گردید.

مصاحبه

پس از تعیین ذینفعان و بدست آوردن اطلاعات تماس آنان، ابتدا جهت آشنایی آنها، فایل پرسشنامه و مدل مفهومی مطالعه برای آنان توسط ایمیل فرستاده شد و سپس پرسشگر با وقت قبلی جهت مصاحبه حضوری به ایشان مراجعه نمودند. پرسشگر در طول مصاحبه، پاسخها را به صورت نکات کلیدی (key point) یادداشت میکرد و همچنین علاوه بر آن، تمام مصاحبه‌های انجام شده با کسب اجازه از مصاحبه شونده‌گان ضبط شده و پس از اتمام هر مصاحبه، مجدداً گوش داده شدند و نکات کلیدی تکمیل شدند. به منظور کاهش تورش، تمام مصاحبه‌ها توسط پرسشگر واحد انجام گرفتند. پاسخها به روش تحلیل درون مایه‌ای (Thematic Analysis) مورد تحلیل قرار گرفتند؛ بدین صورت که تم‌ها یا درونمایه‌ها به عنوان کوچک‌ترین واحدهای معنی‌دار استخراج، کد بندی و طبقه بندی شدند.

ذینفعان به دو گروه اجرایی و خبرگان تقسیم شده‌اند:

جدول شماره ۱: ذینفعان اجرایی

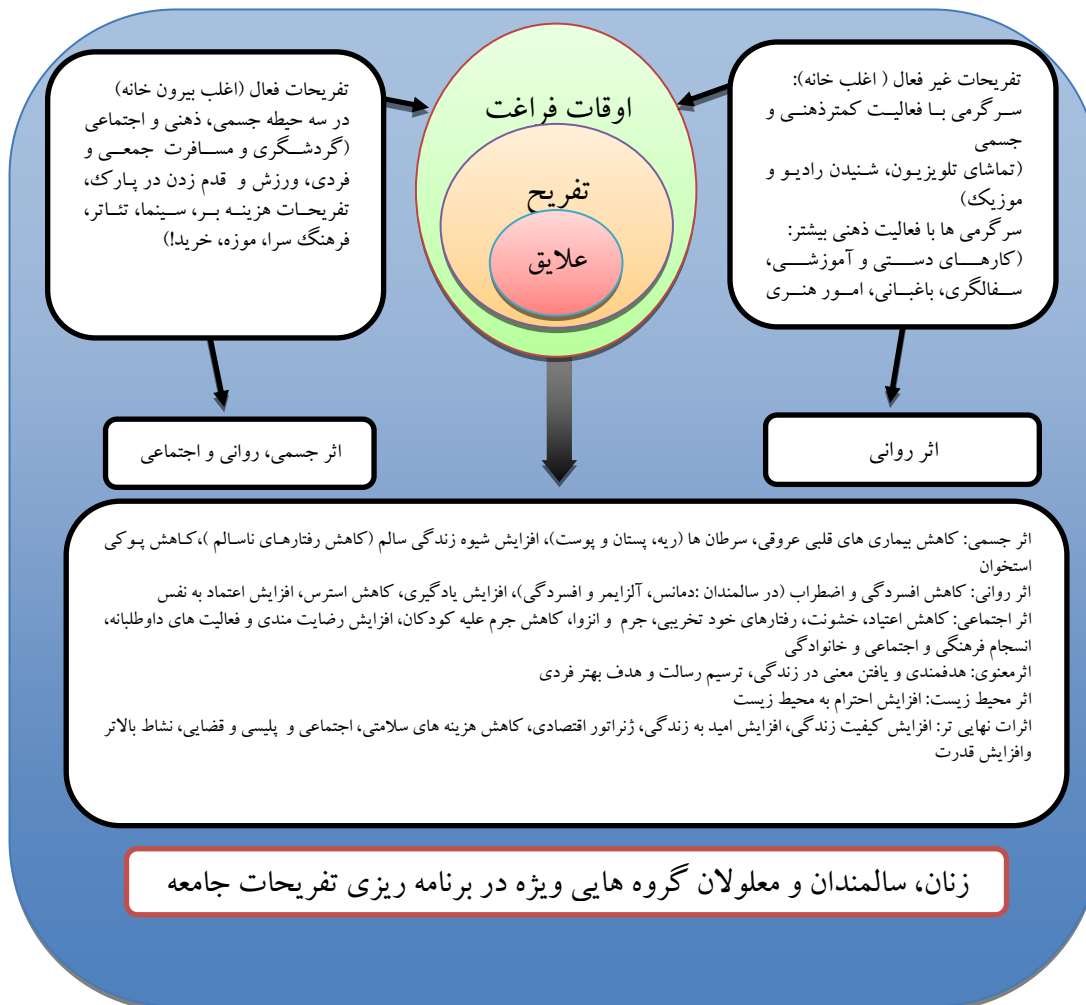
ردیف	نام	سازمان متبوع	سمت
۱	جناب آقای مهندس قهرمانی	شهرداری تهران	معاون پیشگیری اداره کل سلامت
۲	جناب آقای حسین المدنی	وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی	رییس اداره پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی
۳	سرکار خانم میرزا آقا	وزارت ورزش و جوانان	معاون مدیر کل دفتر امور فرهنگی
۴	جناب آقای علی عراقی	وزارت آموزش و پرورش	معاون اداره کل فرهنگی هنری
۵	سرکار خانم نسرین گودرزی	وزارت کشور	کارشناس مسئول امور اجتماعی

جدول شماره ۲: خبرگان علمی

ردیف	نام	تخصص
۱	دکتر فرهاد نصرتی نژاد	جامعه شناس، عضو هیات علمی دانشگاه علوم بهزیستی
۲	دکتر بهزاد دمازی	متخصص پزشکی اجتماعی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران
۳	دکتر محمد تقی فعالی	روحانی، دکترای عرفان اسلامی، دوره فلسفه تطبیقی در دانشگاه مک گیل کانادا
۴	پروفسور حسین باهر	رفتار شناس، عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی

سوالات مصاحبه

۱. به نظر شما وضعیت فعلی استفاده از اوقات فراغت و تفریحات کشور چگونه است؟
۲. سازمان شما تا کنون برای استفاده از اوقات فراغت و تفریحات کشور چه برنامه‌هایی داشته است؟ (فقط برای ذینفعان اجرایی)
۳. پنج علت و عامل موثر بر وضعیت کنونی استفاده از اوقات فراغت و تفریحات در کشور چیست؟
۴. وضعیت مطلوب برای استفاده از اوقات فراغت و تفریحات را چگونه وضعیتی توصیف می‌کنید؟
۵. برای رسیدن به وضعیت مطلوب چه مداخلاتی پیشنهاد می‌کنید؟
۶. الزامات پیاده سازی برای این مداخلات (ساختار، منابع مالی، منابع انسانی و منابع اطلاعاتی) چیست؟
۷. اگر فرد آگاه و یا مستند منتشر شده ای در این زمینه وجود دارد راهنمایی فرمائید.



فصل چهارم - یافته‌های پژوهشی

تحلیل نظریات مصاحبه شونده‌گان

نظریات مصاحبه شونده‌گان در مورد ویژگی از وضعیت تفریحات را می‌توان در دو گروه دسته بندی نمود:

۱. نحوه و نوع تفریحات
 ۲. میزان تفریحات
- علاوه بر آن در زمینه جامعه هدف درباره وضعیت تفریحات نیز دو نوع تقسیم بندی قابل انجام است:
۳. تقسیم بندی اقتصادی: الف) سطوح پایین ب) سطوح متوسط ج) سطوح برخوردار
 ۴. تقسیم بندی سنی: الف) کودکان و نوجوانان ب) بزرگسالان

به اعتقاد مصاحبه شونده‌گان در شرایط فعلی جامعه ما سطوح پایین اجتماعی اقتصادی آنقدر درگیر مشکلات معیشتی هستند که شاید صحبت از اوقات فراغت در مورد این دسته کمی بی معنی به نظر برسد. از سوی دیگر این طبقه فرودست اقتصادی که عموماً در شهرها به عنوان حاشیه نشین از آنان یاد می‌شود فرهنگ، روابط اجتماعی و تفریحات مخصوص به خود را دارند.^{۶۷} این حاشیه نشینان ممکن است روابط بین فردی زیادی داشته باشند اما این روابط معمولاً در جهت ارتقای رفاه آثار جامعه نیست. تفریحات این گروه عموماً ماهیتی ضداجتماعی و ضد قانون دارد. علاوه بر آنکه سلامت اجتماعی این گروه از افراد بشدت مورد تهدید است، آنها تهدیدی برای سلامت اجتماعی سایر شهروندان هم به شمار می‌روند. من در برفور با این افراد میبینم که نوعی احساس ششم و کینه در آنها نسبت به طبقات فرادست و مرفه جامعه هست که این بای نگرانی دارد. همچنین جمعیت جوان و به حاشیه رانده شده پتانسیل ارتکاب جرم و جنایت را دارند و ممکن است کنترل‌های بیرونی/پلیسی نیز در این مورد کارایی مورد انتظار را نداشته باشند. که هم به دنبال افزایش میزان جرم و جنایت نیز نظارت‌های شهری/دوربین‌های مدار بسته احساس ناامنی ممکن است ایجاد شود.

از سوی دیگر طبقه مرفه هم در ساختار فعلی جامعه ما، بیشتر به دنبال تفریحات عجیب و غریب (odd and excentric) هستند تا به نوعی ثروت خود را رخ جامعه بکشند که این مورد بیشتر در مورد افراد نوکیسه مصداق دارد. از مصداق‌های آن می‌توان به خرید اتومبیل‌های گرانقیمت، برگزاری مهمانی‌های آنچنانی و.. اشاره کرد که تصاویر آنها به فراوانی در شبکه‌های اجتماعی مشاهده می‌شود. در مورد طبقه متوسط اقتصادی هم در مورد نحوه و نوع تفریحات تفاوت‌های زیادی وجود دارد که به اعتقاد مصاحبه شونده‌گان یکی از عوامل ایجاد این تفاوت علل اقتصادی است. حتی در مورد طبقه‌ای که اسمش را طبقه متوسط می‌گذاریم هم در همین شهر تهران در شمال و جنوب آن دو دنیای متفاوت وجود دارد. اما به اعتقاد مصاحبه شونده‌گان آنچه که مشترکاً در همه سطوح اجتماعی اقتصادی در مورد نوع تفریحات به طور تقریباً مشترک دیده می‌شود، چیزی است که از آن به عنوان "زیرزمینی شدن" یاد می‌شود. یعنی افراد تمایل به تفریحاتی دارند که به نوعی غیرمجاز و غیرقانونی شمرده می‌شود. "مالا معلوم نیست که

مشکل کجاست؟ آیا مردم دوست دارند تفریحاتی را انجام دهند که خلاف قانون باشد یا اینکه قوانین ما طوری است که تفریحات ما خلاف قانون است؟"

نکته دیگر این در فرهنگ ما تفریح کردن مورد نکوهش قرار می‌گیرد. در بعضی از فرهنگهای کشور ما اوقات فراغت و تفریح کردن پدیده‌ای مذموم شناخته شده و فراغت را مترادف با بطلت در نظر می‌گیرند.

به طور کلی تفریحات را می‌توان به چهار دسته تقسیم نمود:

۱. تفریحات فردی غیر فعال از قبیل تماشای تلویزیون، استفاده از کامپیوتر و اینترنت و ...
۲. تفریحات جمعی غیر فعال از قبیل تماشای مسابقات ورزشی
۳. تفریحات فردی فعال از جمله کارهای هنری، موسیقی،
۴. تفریحات جمعی فعال از قبیل بازی و ورزش، گردشهای دسته جمعی

تفریحات کودکان و نوجوان ما در حال حاضر بیشتر به صورت فردی غیرفعال و رایانه‌ای است که به اعتقاد مصاحبه شونده‌گان از مهمترین عوامل ایجاد آن می‌توان به عوامل زیر اشاره کرد:

تک فرزندی: به نوعی تنها همبازی بچه پدر و مادرش هستند که آنها هم به دلیل مشغله سعی می‌کنند تا فرزند خود را با تفریحات مجازی سرگرم کنند

کوچک شدن متراژ منازل: که بالتبع باعث کاهش میزان سرانه زیر بنا و "آپارتمانی شدن" می‌شود. براساس گزارش اطلس شهر تهران نحوه توزیع متوسط زیربنا در سطح شهر تهران از الگوی توزیع سرانه زیربنا تبعیت می‌کند. بدین ترتیب که مناطق جنوب شهر از کمترین مساحت زیربنا (بین ۵۰ تا ۷۰ مترمربع) برخوردار هستند. در مقابل، مناطق شمالی شهر (به ویژه مناطق ۱ و ۳) بالاترین سطح زیربنا (بین ۱۳۰ تا ۱۷۵ مترمربع) را دارا می‌باشند. مناطق شرق و غرب شهر که از مناطق جدید توسعه شهر محسوب می‌شوند، از مساحت زیربنای متوسط (حدود ۱۰۰ مترمربع) برخوردار هستند. این تفاوت نیز عمدتاً از تفاوت در سطح درآمد و توان مالی خانوارها ناشی می‌شود که از جنوب به شمال شهر افزایش می‌یابد.^{۶۸}

عدم امنیت: الان خود پدر و مادر هم ترجیح می‌دهند که فرزندشان گوشه منزل بنشیند و تلویزیون تماشا کند و یا با تبلت بازی کند تا اینک توی کوچه برود.

افزایش سرعت شکاف بین نسلی: که باعث می‌شود تا نوجوانان در شبکه‌های اجتماعی به سراغ همفکران خود بگردند. "نه تنها دنیای من با دنیای فرزندانم متفاوت است، بلکه دختر بزرگتر من هم زبان شوهر کوچکترش را متوجه نمی‌شود"

عوارض: از دیدگاه خبرگان تفریحات مجازی-الکترونیکی مثل تلویزیون و بازیهای رایانه‌ای می‌تواند باعث عوارض زیر گردد:

اشکال در تعاملات بین فردی: درست است که این گونه تفریحات از یک سو موجب افزایش مهارت‌ها می‌شود اما از سوی دیگر باعث منفعل کردن فرهنگ فراغتی جوانان و کاستن از مهارت‌های آنها در ایجاد سرگرمی‌های خلاق با عاملیت خود، می‌شود.



Source: Own work Naucalpan de Juárez, Edo. México

تمایل به پرخاشگری و خشونت به دلیل انجام بازیهای رایانه‌ای خشن: که البته این مورد هنوز به صورت علمی به اثبات نرسیده است و شواهد کافی برای آن وجود ندارد،^{۶۹} با این حال مصاحبه شونده‌گان معتقد بودند که باید رده بندی سنی در استفاده از بازیها و تفریحات رایانه‌ای مورد توجه قرار گیرد.

کم تحرکی: که از مهمترین عوارض کم تحرکی می‌توان به اضافه وزن و چاقی اشاره کرد که فرد را در آینده مستعد ابتلا به دیابت، انواع بیماریهای قلبی و عرقی شامل سکته‌های قلبی و مغزی و انواع سرطانها می‌سازد که در نهایت منجر به مرگ زودرس خواهد گردید

کشیده شدن به سمت انواع آسیب‌های اجتماعی: به دلیل اینکه در محیط اینترنت اهرم‌های کنترلی چندانی وجود ندارد، افراد در معرض انواع گروههای می‌باشد که شاید تشخیص آن برای یک نوجوان چندان آسان نمی‌باشد. از سوی دیگر، گاهی برخی از ویژگی‌های شخصیتی مانند: سن، تحصیلات، محل سکونت و حتی جنسیت در اینترنت از بین می‌رود؛ و افراد با مشخصاتی غیر واقعی ظاهر شده و از زبان شخصیتی دروغین که از خود ساخته اند و آن را به مخاطب یا مخاطبان خود معرفی کرده اند، صحبت می‌کنند. با اینکه از ورود اینترنت و شبکه‌های اجتماعی به کشور سالیان زیادی می‌گذرد اما هنوز هم به نظر نمی‌رسد که در کشور ما برنامه مدونی برای چاره جویی در این زمینه وجود داشته باشد. "ما آمره ایم یک سری از سایت‌ها را فیلتر کرده ایم، اما الان کسی نیست که بلد نباشد بطور این فیلترینگ را دور بزند و متاسفانه الان طوری شده که اگر یک سایت فیلتر شده باشد افراد بیشتر به آن مشتاق می‌شوند!" یکی از دیگر آسیب‌های فردی، و تا حدودی اجتماعی اینترنت، اعتیاد به اینترنت Internet

addiction disorder است که امروز به صورت استفاده اشکال در استفاده از اینترنت problematic (PIU) Internet use نامیده می‌شود و به عنوان یک اختلال روانی در طبقه بندی بین المللی بیماریها (DSM-5) گنجانده شده است. (شکل ۱)



افسردگی در سالمندان

Source: <http://familymedicinehelp.com>

همچنین یکی از افشاری که باید در مورد تفریحات توجه ویژه‌ای به آنها نمود، سالمندان هستند که در حال حاضر تفریحات مناسبی برای آنها وجود ندارد. "الان یک فردی ۷۵ ساله را در نظر بگیرید که تفریح و دل مشغولی درست و مسایبی ندارد و فقط دارد روز شماری می‌کند که چه موقع از دنیا فواید رفت حالا ببینید وقتی تعداد این گونه سالمندان در جامعه بیشتر می‌شود چه وضعیتی پیش می‌آید." و یا "اگر به همین صورت پیش برویم سالمندانی افسرده و منزوی داریم که تعاملات اجتماعی اندکی دارند که در آینده سلامت اجتماعی ما در معرض فواید بود."

در کشور ما نمی‌توان سازمانی را به عنوان تنها متولی تفریحات نام برد. سازمان‌های مختلف برای استفاده از اوقات فراغت و تفریحات برنامه‌هایی داشته‌اند که این اقدامات و برنامه‌ها بر اساس مستندات استخراج شده از آنان به طور خلاصه در جدول شماره ۳ نشان داده شده است.

جدول شماره ۳: اقدامات و برنامه‌های سازمان‌ها برای استفاده از اوقات فراغت و تفریحات براساس مستندات استخراج شده (بررسی متون + مصاحبه با ذینفعان اجرایی)

ردیف	نام سازمان	اقدامات انجام شده در زمینه ساماندهی اوقات فراغت
------	------------	---

ردیف	نام سازمان	اقدامات انجام شده در زمینه ساماندهی اوقات فراغت
۱	شهرداری تهران	توسعه بوستان‌ها و فضای سبز شامل: بوستان مینیاتوری، بوستان نوروز، باغ ایرانی پاتوق و سرای محلات مراکز فراموز تاسیس مراکز تفریحی جدید شامل: باغ پرندگان، آبشار تهران، باغ موزه قصر، دریاچه چیتگر، دریاچه شهدای خلیج فارس
۲	وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی	تاسیس و راه اندازی مراکز استراحتگاهی (ویژه جامعه کار و تولید) در سطح کشور تاسیس و راه اندازی مجموعه‌های ورزشی (ویژه جامعه کار و تولید) در سطح کشور تشکیل ستاد امور فرهنگی با هدف برنامه ریزی و اجرای برنامه‌های فرهنگی در بنگاه‌های اقتصادی کشور اعزام رابطین فرهنگی در بنگاه‌های اقتصادی کشور تشکیل کتابخانه‌های سیار
۳	وزارت ورزش و جوانان (شورای عالی جوانان)	دهکده کوهستانی سبب مهارت‌آموزی شامل: مهارت‌های فنی و حرفه‌ای، مهارت‌های زندگی (سیک زندگی اسلامی) نهضت کتابخوانی نهضت فعالیت‌های ورزشی نهضت فعالیت‌های دینی و قرآنی مشارکت‌های اجتماعی و فرهنگی فعالیت‌های اردویی شامل اردوهای راهیان نور، اردوهای جهادی و اردوهای هویت آفرین
۴	وزارت آموزش و پرورش	اردوهای دانش آموزی مزرعه تابستانی من مراکز دارالقرآن الکریم کانون‌های فرهنگی - تربیتی کتابخانه‌های آموزشی مجتمع‌ها و سالن‌های ورزشی پایگاه‌های عمومی و تخصصی اوقات فراغت پایگاه‌های بسیج دانش آموزی مناطق و شهرستان ه پایگاه‌های سازمان جوانان هلال احمر پژوهش سراها سالن‌های سینمایی دانش آموزی مراکز اتحادیه انجمن‌های اسلامی دانش آموزی مراکز کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان سازمان دانش آموزی
۵	وزارت کشور	توسعه و حمایت از برنامه‌های تفریحات سالم غنی سازی اوقات فراغت

فصل پنجم - بحث و تحلیل یافته‌ها، نتیجه گیری، پیشنهادات

متوسط زمان اوقات فراغت در ایران ۹۰ روز در سال و در جهان ۸۰ روز در سال می‌باشد. در کشور ما نمی‌توان سازمانی را به عنوان تنها متولی تفریحات و اوقات فراغت نام برد. سازمانها و دستگاههای زیادی از جمله وزارت آموزش و پرورش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، وزارت دادگستری، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، وزارت کشور، سازمان بسیج مستضعفین، سازمان بهزیستی، سازمان تبلیغات اسلامی، سازمان حفاظت محیط زیست، سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، سازمان میراث فرهنگی و گردشگری، بنیاد شهید و امور ایثارگران جمعیت هلال احمر، جهاد دانشگاهی، کمیته امداد امام خمینی (ره) و وزارت ورزش و جوانان در این امر دخالت دارند. امور مرتبط با سیاست گذاری کلان در حوزه اوقات فراغت به عهده شورای عالی جوانان می‌باشد که با ترکیب نمایندگان عضو شورای عالی جوانان تشکیل و مسئولیت تدوین سیاستهای کلان در این زمینه را عهده دار می‌باشد. مطالعه اسناد بالادستی نشان می‌دهد که در زمینه ساماندهی اوقات فراغت تاکنون موارد زیر اجرا شده است.

۱) تصویب سند ملی توسعه و ساماندهی امور جوانان، برنامه ساماندهی اوقات فراغت جوانان در نوزدهمین جلسه شورای عالی جوانان کشور و در اردیبهشت سال ۱۳۸۴ در هیات محترم وزیران. ساختار اجرایی این سند در چهار سطح سیاست گذاری، برنامه ریزی، اجرا و نظارت طراحی شده است. در این سند سهم و نقش همه سازمانهای ذینفع تعیین شده است. ارزشیابی این سند توسط مرکز پژوهشهای مجلس شورای اسلامی انجام گرفته که نشان می‌دهد علی‌رغم داشتن نکاتی مثبت، این سند دارای مشکلات زیر می‌باشد: ۱- کلی گویی و مبهم بودن برنامه‌ها ۲- تکراری بودن برنامه‌ها ۳- غیرقابل کمی شدن و ایده آلیستی بودن برنامه‌ها^{۷۰}

۲) تهیه و تدوین و ابلاغ دستورالعمل اجرایی غنی سازی اوقات فراغت به استان‌ها در سال ۸۷
۳) استقرار سامانه اطلاعاتی پایگاه‌های اوقات فراغت از سال ۸۷ و ارتقاء آن به پورتال جامع اوقات فراغت در سال ۹۱ به آدرس اینترنتی <http://faraghat.ir>.

۴) برپایی نمایشگاه غنی سازی اوقات فراغت در استانها از سال ۸۷

۵) ماده ۴۱- قانون پنجساله پنجم توسعه جمهوری اسلامی ایران

الف - دستگاههای اجرائی و مؤسسات عمومی غیردولتی ذی‌ربط که از بودجه عمومی دولت استفاده می‌کنند، بر اساس منشور تربیتی نسل جوان و سند ملی توسعه و ساماندهی امور جوانان مصوب دولت ضمن ایجاد « برنامه ساماندهی امور جوانان » ذیل بودجه سنواتی خود از طریق ستاد ملی و استانی ساماندهی امور جوانان اقدامات لازم را جهت اجرائی شدن این اسناد در طول سالهای برنامه به عمل آورند.

ب - دستگاههای اجرائی و مؤسسات عمومی غیردولتی ذی‌ربط که از بودجه عمومی دولت استفاده می‌کنند، با همکاری سازمان ملی جوانان میزان تحقق شاخص‌های مصوب شورای عالی جوانان را در خصوص اجرائی نمودن « برنامه ساماندهی امور جوانان » مورد سنجش و پایش قرار دهند.

ج - دولت لایحه ساماندهی تکالیف دستگاههای اجرائی موضوع ماده (۵) قانون مدیریت خدمات کشوری را با هدف بازنگری و شفاف‌سازی وظایف آنها در مواجهه با مسائل و چالشهای فراروی جوانان تهیه و در سال اول برنامه جهت تصویب به مجلس شورای اسلامی ارائه نماید.^{۷۱}

علاوه بر آن نگاهی به آمارهای منتشر شده در حوزه تورم بخش‌های مختلف نشان می‌دهد که در فصل ابتدایی کار دولت یازدهم، میزان تورم در بخش تفریح (پاییز ۹۲ نسبت به تابستان ۹۲)، ۲۸,۴ درصد بوده است. این شاخص مدتی بعد و در زمستان همان سال به ۱۶,۳ درصد رسیده بود که کاهش فاحش ۱۲,۱ درصدی را نشان می‌دهد. این کاهش تورم در حقیقت به معنای خوابیدن تب تورم در بخش تفریح است که شاید بتوان اینطور تفسیر کرد که افزایش قیمت در بخش تفریح، کمتر بوده است. اما پس از آن شاخص تورم در بخش تفریح سیر صعودی از خود نشان داده در حالیکه شاخص کل تورم با شیب ملایم در حال کاهش می‌باشد. (نمودار شماره ۱)



نمودار شماره ۱: مقایسه شاخص تورم در حوزه تفریح و شاخص کل تورم در یکسال اول دولت یازدهم

همچنین در آخرین نتایج نظر سنجی انجام شده توسط سازمان ملی جوانان در سال ۱۳۹۳ گویای دو مشکل در این حوزه است:

(۱) ضعف اطلاع رسانی: ۷۱ درصد جوانان معتقدند که سازمانهای متولی اوقات فراغت، اطلاع رسانی مناسبی در این زمینه نداشته اند. ۵۷ درصد جوانان اعلام نموده اند که سازمانها و ارگانهای متولی اوقات فراغت را نمی شناخته اند.

(۲) عدم توجه به نیاز و خواسته مخاطبین: ۶۶ درصد جوانان معتقدند که دستگاهها و سازمانهای متولی تدوین برنامه های اوقات فراغت، در برنامه ریزی های فراغتی، چندان توجهی به خواسته ها و تقاضاهای آنها ندارند (عرضه محوری).

همچنین این مطالعه نشان داد: ۶۲/۸ درصد از جوانان، زمان اوقات فراغت خود را درون خانه، در تنهایی و بصورت فردی می گذرانند که یافته دور از انتظاری نبود.^{۷۲}

بنابراین برای بهبود وضعیت تفریحات و اوقات فراغت راهکارهای زیر پیشنهاد می گردد:

(۱) شناخت رسانه مناسب برای انتقال پیام و اطلاع رسانی مناسب در زمینه برنامه های سازمانهای متولی در زمینه اوقات فراغت به گروههای هدف.

(۲) شناخت نیازهای مخاطبان در زمینه تفریحات و اوقات فراغت به تفکیک گروه سنی، موقعیت جغرافیایی (روستایی و شهری)، اجتماعی، انسانی، اقتصادی و حتی سیاسی افراد جامعه.

(۳) تدوین برنامه اطلاع رسانی مناسب با توجه به گروه هدف هر برنامه و انتقال پیام از طرق رسانه مناسب با تکیه بر تفریحات فعال و گروهی.

با اینکه از راه اندازی سامانه اینترنتی فراغت <http://faraghat.ir> حدود سه سال می گذرد اما به نظر میرسد که هنوز تا تبدیل شدن به یک سایت جامع اطلاع رسانی در زمینه تفریحات راه درازی درپیش دارد.

منابع

- ۱-اسدی، علی - فراغت و تعاریف و دیدها - سمینار ملی رفاه اجتماعی - سازمان برنامه و بودجه - کمیته گذران اوقات فراغت-۱۳۵۲
- ۲-زاهدی اصل، مجید- جامعه شناسی فراغت- دفتر همکاری حوزه و دانشگاه- جزوه ۳۱-۱۳۷۶
- ۳-معدن کن، ایراندخت- نقش ورزش در جلوگیری از انحرافات اخلاقی جوانان- نشر سازمان برنامه و بودجه- (۱۳۶۹)
- ۴-بی نیاز، عباس- تعیین اولویتهای طرحهای توسعه و بازتعریف تفریحات سالم در استان قزوین- طرح جامع سلامت استان قزوین - دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین- (۱۳۸۹).
- ۵-نقش تفریح در سلامت - فرهنگ و مهارت تفریح- میزگردهای خبری ایرنا- بهمن ۱۳۸۹
- ۶-همتی نژاد، مهر علی- ارزیابی برنامه های اوقات فراغت ارگانها، سازمانها و نهادهای فرهنگی استان گیلان- طرح تحقیقاتی- دانشگاه گیلان- (۱۳۷۶)
- ۷- Rahmani A, Pour-rRanjbar M, Bakhshinia T. evaluation and comparison of Zanjan Persian student's leisure activities: the role of sort and physical education journal of Rafsanjani University of medical sciences. ۲۰۰۶; ۳(۵):۲۰۹-۱۶ [Persian].
- ۸- Eunsook H, Whisto Sc, Milgram R. Leisure activities in career guidance for gifted and to talentec adolescents, A validation study of the Telaviv activities inventory. Journal gifted children quarterly. ۱۹۹۳; ۳۷: ۶۵-۶۸.
- ۹-هیوود ل و همکاران (۱۳۸۴) اوقات فراغت، مترجم: محمد احسانی، تهران: بامداد کتاب
- ۱۰-تورکیدسن، جرج (۱۳۸۲)، اوقات فراغت و نیازهای مردم، (عباس اردکانیان)، تهران، نوربخش.
- ۱۱-Rojek, Chris & Shaw, Susan M & Veal A J (۲۰۰۶), "A H&book of Leisure Studies", London, Polgrave.
- ۱۲- Green, E & Hebron, S & Woodward, D (۱۹۹۰), "Women's Leisure What Leisure", Basingstone, Macmillan.
- ۱۳-هی وود، لس و همکاران (۱۳۸۰)، اوقات فراغت، (محمد احسانی)، تهران، امید دانش
- ۱۴- Henderson KA, Bialeschki MD, Shaw SM, Freysinger VJ. Both gains and gaps: Feminist perspectives on women's leisure. Venture Publishing Inc; ۱۹۹۶.
- ۱۵-هی وود، لس و همکاران (۱۳۸۰)، اوقات فراغت، (محمد احسانی)، تهران، امید دانش
- ۱۶-تورکیدسن، جرج (۱۳۸۲)، اوقات فراغت و نیازهای مردم، (عباس اردکانیان)، تهران، نوربخش
- ۱۷-دومازیدیه، ژ. زمان فراغت از دیدگاه تاریخی و جامعه شناسی، ترجمه م. آدینه، مجله فرهنگ و زندگی. ص ۱۶
- ۱۸- Kanters MA, Montelpare WJ, Carter M. Enabling Healthy Leisure Lives Through. Journal of Physical Education, Recreation & Dance. ۱۹۹۴ Apr ۱;۶۵(۴):۲۵-۷.
- ۱۹-اسدی علی، فراغت، تعاریف، دیدگاه ها، سمینار ملی رفاه اجتماعی، ۲۲-۱۸ اسفند ۱۳۵۲، کمیته گذاران اوقات فراغت، سازمان برنامه و بودجه، صفحه ۲
- ۲۰-شریفیان، مسعود (۱۳۷۶). چگونگی پرداختن به فعالیت های فراغت بین نوجوانان و جوانان، تهران، دبیرخانه شورای عالی جوانان، ص ۱۷
- ۲۱-اسدی علی، فراغت، تعاریف، دیدگاه ها، سمینار ملی رفاه اجتماعی، ۲۲-۱۸ اسفند ۱۳۵۲، کمیته گذاران اوقات فراغت، سازمان برنامه و بودجه، صفحه ۲
- ۲۲-ساروخانی، باقر، جامعه شناسی ارتباطات، موسسه اطلاعات، ۱۳۷۱، صفحه ۴۲-۵۲
- ۲۳-ساروخانی، باقر، همان ماخذ، صفحه ۵۴-۵۲
- ۲۴-شریفیان، م چگونگی پرداختن به فعالیت های فراغت بین جوانان و نوجوان، ص ۱۹
- ۲۵-اسدی علی، فراغت، تعاریف، دیدگاه ها، سمینار ملی رفاه اجتماعی، ۲۲-۱۸ اسفند ۱۳۵۲، کمیته گذاران اوقات فراغت، سازمان برنامه و بودجه، صفحه ۲

- ۲۶- کینگ ساموئل، جامعه شناسی، ترجمه مشفق همدانی، صفحه ۷
- ۲۷- زاهدی، اصل، جامعه شناسی فراغت، جزوه درسی، دفتر همکاری، حوزه و دانشگاه، صفحه ۱۰
- ۲۸- شریفیان مسعود، چگونگی پرداختن به فعالیت‌های فراغت بین جوانان و نوجوانان، ص ۲۱
- ۲۹- ورکیانی، ف (۱۳۸۶) جامعه شناسی اوقات فراغت در ایران، مصاحبه با دکتر محمدسعید ذکایی. رشد آموزش علوم اجتماعی، دوره دهم، شماره ۴، صص ۳-۱۱
- ۳۰- ذکایی محمد سعید، سبک های فراغتی جوانان، به سفارش اداره کل مطالعات اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران، تهران: نشر تپسا ۱۳۹۱:۴۳.
- ۳۱- کاستلز، مانوئل (۱۳۸۰). عصر اطلاعات، قدرت هویت، ترجمه حسن جاووشیان، تهران: طرح نو.
- ۳۲- فاضلی نعمت الله، همسایگی در شهر مطالعه‌ای در زمینه چالش های فرهنگی همسایگی در ایران؛ به سفارش اداره کل مطالعات اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران، تهران: جامعه شناسان آیینه نما ۱۳۹۰:۴۳.
- ۳۳- ثنائی محمد، زردشتیان شیرین، نوروزی سیدحسینی رسول (۱۳۹۲). اثر فعالیت های بدنی بر کیفیت زندگی و امید به زندگی در سالمندان در استان مازندران. مطالعات مدیریت ورزشی (پژوهش در علوم ورزشی) بهار ۱۳۹۲، شماره ۱۷. صص ۱۳۷-۱۵۷.
- ۳۴- قنبری سحر، قاسم زاده رویا (۱۳۹۱). بررسی پدیدارشناسانه دیدگاه و تجربیات بیماران مبتلا به ام-اس در زمینه اوقات فراغت و فعالیت‌های مربوط به آن در شهرستان اهواز. مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت. ۱۳۹۱؛ ۱ (۱): ۱۵-۲۶
- ۳۵- کریمیان، جهانگیر؛ شکرچی زاده اصفهانی، پرپوش و افشار، مینا (۱۳۸۹). نحوه گذراندن اوقات فراغت کتابداران شهر اصفهان با تاکید بر نقش تربیت بدنی و ارتباط آن با سلامت. مدیریت اطلاعات سلامت، زمستان ۱۳۸۹، دوره ۷، شماره ویژه نامه، صص ۶۱۲ - ۶۲۱
- ۳۶- اکبریان، مهدی؛ رفیعی، حسن؛ سجادی، حمیرا و کریملو، مسعود (۱۳۸۸). نحوه گذران اوقات فراغت پیش بینی کننده مصرف مواد در بیکاران. فصلنامه رفاه اجتماعی، پاییز ۱۳۸۸، دوره ۹، شماره ۳۴. صص ۱-۵۹.
- ۳۷- زهساز، فرزاد (۱۳۸۵). تاثیر انرژی مصرفی اوقات فراغت و غیر فراغت بر میزان مرگ و میر زنان. المپیک، زمستان ۱۳۸۵، شماره ۴، صص ۷۱ - ۸۲
- ۳۸- سعیدی، مرضیه (۱۳۸۳). ارتباط فعالیت فیزیکی و تماشای تلویزیون در اوقات فراغت با عوامل خطر ساز قلبی در زنان شاغل و خانه دار. مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، زمستان ۱۳۸۳، شماره ۴، صص ۸ - ۲۱.
- ۳۹- اسلامی، احمدعلی؛ و کیلی، محمدعلی و فرجی جمشید (۱۳۸۱). میزان افسردگی دانشجویان رشته پزشکی دانشگاه علوم پزشکی گرگان و رابطه آن با نحوه گذراندن اوقات فراغت. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان، بهار و تابستان ۱۳۸۱، شماره ۹، صص ۵۲ - ۵۹.
- ۴۰- سوری، حمید (۱۳۸۱). رابطه فعالیت‌های بدنی بزرگسالان در اوقات فراغت با بهره گیری از خدمات بهداشتی درمانی در اهواز. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان، زمستان ۱۳۸۱، شماره ۴، صص ۵۶-۶۰
- ۴۱- فرقانی بدرالملوک، کسایان نازیلا. فقیه ایمانی بابک. حسین پور مهرداد. امینی مسعود (۱۳۸۰). بررسی وضعیت فعالیت فیزیکی در اوقات فراغت بیماران دیابتی غیر وابسته به انسولین مراجعه کننده به مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم استان اصفهان. مجله علمی پزشکی جندی شاپور اسفند ۱۳۸۰. صص ۴۱-۴۵
- ۴۲- سلیمانی کشایه، سجاد (۱۳۸۸). مقایسه ارتباط نحوه گذران اوقات فراغت (با تاثیر بر فعالیت های ورزشی) با سلامت روانی بین دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه تربیت مدرس. پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت مدرس.
- ۴۳- صابریان، معصومه؛ حاجی آقاجانی، سعید و قربانی، راهب (۱۳۸۲). بررسی وضعیت سلامت روانی سالمندان و ارتباط آن با نحوه گذران و اوقات فراغت. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشت روانی سبزوار، صص ۵۳-۶۰
- ۴۴- جعفری ححین، افسر؛ شب خیز، فاطمه و مشهوری، مرضیه (۱۳۸۵). بررسی میزان اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران با تاکید بر تربیت بدنی و ورزش. نشریه حرکت، شماره ۲۷، صص ۱۰۳-۱۱۶.

- ۴۵- حیدرعلی، عابدی؛ مریم، لعلی؛ شمیم، کیوان نیا و اکرم، نیکبخت (۱۳۹۲). تجارب گذراندن زندگی روزمره در سالمندان مراجعه کننده به پارک های شهراصفهان درسال ۱۳۹۰. فصلنامه تحقیقات کیفی در علوم سلامت، شماره ۶، تابستان ۱۳۹۲، صص ۱۸۴-۱۹۳.
- ۴۶- اکبر، فریدفتحی؛ داریوش، معرفت و زهرا اعلم (۱۳۹۱). بررسی نحوه گذران اوقات فراغت در بین نوجوانان بزهکار مناطق حاشیه شهر مراغه. دو فصلنامه پلیس زن، شماره ۱۷، پاییز و زمستان ۱۳۹۱، ص ۴۰.
- ۴۷- جعفر هزار جریبی، رضا و ارفعی، عین الدین (۱۳۹۱). اوقات فراغت و سلامت اجتماعی. فصلنامه برنامه ریزی رفاه و توسعه اجتماعی، شماره ۱۰، بهار ۱۳۹۱، ص ۳۹.
- ۴۸- خواجه نوری، بیژن و هاشمی نیا، فاطمه (۱۳۸۹). رابطه اوقات فراغت و بزهکاری نمونه مورد مطالعه: دانش آموزان دبیرستانی شهر شیراز. دو فصلنامه علوم اجتماعی، سال هفتم، شماره ۱، بهار و تابستان ۱۳۸۹، صص ۳۱-۵۷.
- ۴۹- سفیری، خ. مدیری، ف (۱۳۸۹) تفاوت های جنسیتی در اوقات فراغت، فصلنامه تحلیل اجتماعی نظم و نابرابری، شماره ۵۹.
- ۵۰- جوئیاری، م. ثناگو، الف. کاووسی، ع. حسابی، م. سبزی، ز (۱۳۸۹) نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان در برخی دانشجویان استان گلستان. مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی بویه گرگان، شماره ۲، صص ۶۵-۷۵.
- ۵۱- سبحانی نژاد، م. افشار، ع. زارعی، ز (۱۳۸۸) تبیین جایگاه و چگونگی الگوی مصرف اوقات فراغت خانواده های ایرانی به منظور ارائه راهکارهای عملیاتی بهره مندی جامع با عنایت به تعالیم دینی اسلام. فصلنامه فرهنگی- دفاعی زنان و خانواده، شماره ۱۶، صص ۲۳-۶۶.
- ۵۲- خواجه نوری ب، هاشمی نیا، ف. (۱۳۸۹) رابطه اوقات فراغت و بزهکاری، نمونه مورد مطالعه: دانش آموزان دبیرستان شهر شیراز، مجله علوم اجتماعی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه فردوسی مشهد، بهار و تابستان ۸۹، صص ۳۱-۵۷.
- ۵۳- ربانی، ر. شیری، ح (۱۳۸۸) اوقات فراغت و هویت اجتماعی، بررسی جامعه شناختی الگوهای اوقات فراغت جوانان در تهران، فصلنامه تحقیقات فرهنگی، شماره ۸، صص ۲۰۹-۲۴۲.
- ۵۴- تندویس، ف، جایگاه ورزش در اوقات فراغت مردم ایران، مجلیه پژوهش در علوم رفتاری، شماره چهارم، صص ۱۱۵-۱۳۳.
- ۵۵- مطالعات و پژوهش های شهری و منطقه ای، سال اول، شماره اول، صص ۵۱-۷۶.
- ۵۶- محسنی، منوچهر (۱۳۷۹) بررسی آگاهی ها، نگرش ها و رفتارهای اجتماعی- فرهنگی در ایران، دبیرخانه شورای فرهنگ عمومی کشور، چاپ اول.
- ۵۷- تندویس، ف، جایگاه ورزش در اوقات فراغت مردم ایران، مجلیه پژوهش در علوم رفتاری، شماره چهارم، صص ۱۱۵-۱۳۳.
- ۵۸- سبحانی نژاد، م. افشار، ع. زارعی، ز (۱۳۸۸) تبیین جایگاه و چگونگی الگوی مصرف اوقات فراغت خانواده های ایرانی به منظور ارائه راهکارهای عملیاتی بهره مندی جامع با عنایت به تعالیم دینی اسلام. فصلنامه فرهنگی- دفاعی زنان و خانواده، شماره ۱۶، صص ۲۳-۶۶.
- ۵۹- جوئیاری، م. ثناگو، الف. کاووسی، ع. حسابی، م. سبزی، ز (۱۳۸۹) نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان در برخی دانشجویان استان گلستان. مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی بویه گرگان، شماره ۲، صص ۶۵-۷۵.
- ۶۰- امیدی، م (۱۳۹۰) نقش تفریح در سلامت- فرهنگ و مهارت تفریح، گروه میزگردها، خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران.
- ۶۱- دایره شاخص بهای کالاها و خدمات مصرفی (۱۳۹۲) اداره آمار اقتصادی، مدیریت کل آمارهای اقتصادی، بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران www.CBI.IR
- ۶۲- سبحانی نژاد، م. افشار، ع. زارعی، ز (۱۳۸۸) تبیین جایگاه و چگونگی الگوی مصرف اوقات فراغت خانواده های ایرانی به منظور ارائه راهکارهای عملیاتی بهره مندی جامع با عنایت به تعالیم دینی اسلام. فصلنامه فرهنگی- دفاعی زنان و خانواده، شماره ۱۶، صص ۲۳-۶۶.
- ۶۳- سازمان ملی جوانان (۱۳۸۱) گزارش بررسی اوقات فراغت جوانان
- ۶۴- سبحانی نژاد، م. افشار، ع. زارعی، ز (۱۳۸۸) تبیین جایگاه و چگونگی الگوی مصرف اوقات فراغت خانواده های ایرانی به منظور ارائه راهکارهای عملیاتی بهره مندی جامع با عنایت به تعالیم دینی اسلام. فصلنامه فرهنگی- دفاعی زنان و خانواده، شماره ۱۶، صص ۲۳-۶۶.
- ۶۵- سایت فرارو، کد خبر: ۲۱۰۶۶۵۲۶ مهر ۱۳۹۳

Available from: <http://fararu.com/fa/news/۲۱۰۶۶۵/%D۹%۸۷%D۹%B۲%DB%۸C%D۹%۸۶%D۹%۸۷-%D۹%AA%D۹%۸۱%D۹%B۱%DB%۸C%D۹%AD%D۹%A۷%D۹%AA-%D۹%۸۴%D۹%۸۸%DA%A۹%D۹%B۳-%D۹%A۸%DA%۸۶%D۹%۸۷-%D۹%BE%D۹%۸۸%D۹%۸۴%D۹%AF%D۹%A۷%D۹%B۱%D۹%۸۷%D۹%A۷%DB%۸C-%D۹%AA%D۹%۸۷%D۹%B۱%D۹%A۷%D۹%۸۶-%DA%۸۶%D۹%۸۲%D۹%AF%D۹%B۱-%D۹%A۷%D۹%B۳%D۹%AA>

۶۶ - Baumeister RF, Leary MR. Writing narrative literature reviews. *Rev Gen Psychol* ۱۹۹۷;۱(۳):۳۱۱-۲۰.

۶۷- غلامی، الله ر، کفشگری س، شهبازی، نجفعلی. عوامل اقتصادی و اجتماعی حاشیه نشینی در ایران. فصلنامه آفاق و امنیت. ۲۰۱۵؛ ۶(۲۰).

۶۸ - Available at: <http://atlas.tehran.ir/Default.aspx?tabid=۱۰۱>

۶۹ - Ferguson CJ. There is still no evidence that videogames “harm” minors. *LSE American Politics and Policy*. ۲۰۱۴.

۷۰ - مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی، دفتر فرهنگی، بررسی سند ملی توسعه و ساماندهی امور جوانان. ۱۳۸۵

۷۱ - مجلس شورای اسلامی. قانون برنامه پنجساله پنجم توسعه جمهوری اسلامی ایران (۱۳۹۴-۱۳۹۰)

۷۲ - مرکز مطالعات و پژوهش‌های راهبردی نظرسنجی جوانان و اوقات فراغت. ۱۳۹۳. وزارت ورزش و جوانان.