



Investigating the pattern of spending leisure time in the corona and post-corona era (case study: Tabriz city)

Javad Imani Shamlou ^{1*}, Esmail Rauf Gonbadi ², Pariya Nomani, Yeganeh Tabaezede

1. Assistant Professor, Department of Architecture and Urbanism, Tabriz Islamic Art University, Tabriz, Iran.

Master's student, Department of Architecture and Urbanism, Tabriz Islamic Art University, Tabriz, Iran.

3. Master's student, Department of Architecture and Urbanism, Tabriz Islamic Art University, Tabriz, Iran.

4. Master's student, Department of Architecture and Urbanism, Tabriz Islamic Art University, Tabriz, Iran.

Received Date: 27 March 2024 Accepted Date: 02 May 2024

Abstract

Background and Aim: The importance of effectively managing free time to balance work and daily life cannot be overstated. Effectively managing leisure time is not only crucial for maintaining personal and social identity but also plays a vital role in ensuring a high quality of life. In the wake of the COVID-19 pandemic, managing leisure time has become even more critical, and it presents a major challenge for families and urban planners alike. With the pandemic's widespread impact on daily life, including social distancing measures and lockdowns, leisure time patterns have undergone significant changes in recent times. To gain a more accurate understanding of leisure time patterns during and after the pandemic, a study was conducted in Tabriz city. The study aimed to identify and evaluate the various leisure time activities that people engaged in during the pandemic period. The study also sought to determine the impact of COVID-19 restrictions on people's leisure time choices.

Methods: The research methodology was practical and descriptive-analytical, allowing for effective participation of the target population. Key data was collected through a web-based questionnaire, and analyzed with high accuracy using statistical software such as SPSS and Excel.

Findings and Conclusion: The findings indicate that during the pandemic, there was a decrease in the tendency to engage in leisure activities indoors, and an increase in the use of electronic tools, and desire to participate in physical activities in open spaces. Additionally, gender surveys revealed that women tend to spend more leisure time outside the home than men, and education level did not significantly impact leisure patterns. Therefore, it is important to consider both structural and individual factors when determining how to manage leisure time and to develop social, political, and cultural programs that promote activities that benefit physical and mental health.

Keywords: leisure time, corona, post-corona, pandemic, urban spaces.

* Corresponding Author: Email: j.imani@tabriziau.ac.ir

Cite this article: Imani Shamlou, J., Rauf Gonbadi, E., Nomani, P., Tabaezede, Yeganeh., (2023). Examining the pattern of spending leisure time during the coronavirus and post-corona period (case study: Tabriz city). *Journal of Sustainable Urban & Regional Development Studies (JSURDS)*,5(1)91,-111.



شاپا: ۰۷۶۴-۲۷۸۳

دوره ۵، شماره ۱، شماره پیاپی ۱۵، بهار ۱۴۰۳

Journal Homepage <https://www.srds.ir/>
DOR.20.1001.1.27830764.1403.5.1.6.8

بررسی الگوی گذران اوقات فراغت در دوران کرونا و پسا کرونا (مطالعه موردی: شهر تبریز)

جواد ایمانی شاملو*^۱، اسماعیل رئوف گنبدی^۲، پریا نعمانی، یگانه طبایی زاده

۱. استادیار گروه شهرسازی، دانشکده معماری و شهرسازی، دانشگاه هنر اسلامی تبریز، تبریز، ایران.
۲. دانشجوی کارشناسی ارشد گروه شهرسازی، دانشکده معماری و شهرسازی، دانشگاه هنر اسلامی تبریز، تبریز، ایران.
۳. کارشناسی ارشد گروه شهرسازی، دانشکده معماری و شهرسازی، دانشگاه هنر اسلامی تبریز، تبریز، ایران.
۴. دانشجوی کارشناسی ارشد گروه شهرسازی، دانشکده معماری و شهرسازی، دانشگاه هنر اسلامی تبریز، تبریز، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۱/۰۸ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۲/۱۳

چکیده

زمینه و هدف: اهمیت مدیریت اوقات فراغت در تعادل بین شغل و زندگی روزمره انکارناپذیر است. این مقوله نه تنها بر هویت فردی و اجتماعی افراد تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند به عنوان یک پارامتر کلیدی در تضمین کیفیت زندگی شناخته شود. با همه‌گیری کووید-۱۹، دغدغه‌های مربوط به مدیریت فراغت اهمیت بیشتری یافته و تبدیل به یک چالش بزرگ برای خانواده‌ها و برنامه‌ریزان شهری شده است. پژوهش حاضر با هدف دقیق‌تر شناسایی و ارزیابی الگوهای اوقات فراغت در طی و پس از دوران پاندمی در شهر تبریز انجام شده است.

روش بررسی: روش پژوهش براساس هدف کاربردی و براساس ماهیت توصیفی-تحلیلی است که با بهره‌گیری از ابزار وب‌پایه پرسشنامه، امکان مشارکت مؤثر جمعیت هدف را فراهم ساخته و داده‌های کلیدی را گردآوری کرده است. سپس به کمک نرم‌افزارهای آماری مانند SPSS، EXCEL و تحلیل‌های داده‌ای با دقت بالا انجام پذیرفت.

یافته‌ها و نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش نشان می‌دهند که در طول همه‌گیری، گرایش به انجام فعالیت‌های فراغتی داخل خانه کاهش یافته، و در عوض، استفاده از ابزارهای الکترونیکی و تمایل به انجام فعالیت‌های بدنی و فراغتی در فضاهای باز افزایش نموده است. همچنین، بررسی‌های جنسیتی نشان می‌دهند که زنان به نسبت مردان تمایل بیشتری به گذراندن اوقات فراغت خارج از منزل دارند، در حالی که سطح تحصیلات، تأثیر قابل توجهی بر الگوهای اوقات فراغت نشان نداده است. بنابراین، مفروضات مطرح‌شده نشانگر اهمیت بررسی عوامل ساختاری و فردی در تعیین چگونگی پرداختن به اوقات فراغتی و توسعه برنامه‌های اجتماعی، سیاسی و فرهنگی است که نحوه گذران این اوقات را به نفع بهبود سلامت جسمانی و روانی افراد شکل می‌دهند.

کلید واژه‌ها: اوقات فراغت، کرونا، پسا کرونا، پاندمی، فضاهای شهری.

* نویسنده مسئول: Email: j.imani@tabriziau.ac.ir

ارجاع به این مقاله: شاملو، جواد ایمانی، رئوف گنبدی، اسماعیل، نعمانی، پریا، طبایی زاده، یگانه. (۱۴۰۳). بررسی الگوی گذران اوقات فراغت در دوران کرونا و پسا کرونا (مطالعه موردی: شهر تبریز). فصلنامه مطالعات توسعه‌یابدار شهری و منطقه‌ای، ۵(۱)، ۹۱-۱۱۱.

مقدمه و بیان مسأله

شهرها، به مثابه اکوسیستم‌های پویا برای مسکن و زیست مستمر شهرنشینان، پیوسته در تیررس طیف گسترده‌ای از خطرات پیچیده طبیعی و متأثر از فعل و انفعالات بشری قرار دارند. این خطرات شامل بحران‌هایی نظیر سیلاب‌های ویرانگر، زلزله‌های خردکننده، حریق‌های همه‌سوز، نوسانات اقلیمی فراگیر و همه‌گیری‌های بیماری‌زا می‌شود که می‌توانند تهدیدات مستقیمی علیه بنیان‌های رفاهی، شرایط زیست‌محیطی مطلوب، و موجبات امنیت اجتماعی شهرنشینان فراهم آورند. اخیراً، با عنوان یکی از اصلی‌ترین محورهای بحرانی، پاندمی ناشی از ویروس کرونا، شروع به ایجاد تأثیرات و عواقب عمیق و دامنه‌داری از آغاز سال ۲۰۲۰ میلادی کرده‌است که نه تنها سلامت جسمانی را مورد هجوم قرار داده بلکه تحولات بنیادی در الگوهای رفتاری و تعاملات اجتماعی-فردی را در سطح جهانی به همراه داشته است (اتحاد، جمعه پور، و عیسی لو، ۱۴۰۰: ۸۲-۸۳). با بوجود آمدن شرایط جدید اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی در دوران بحران کووید-۱۹، اوقات فراغت به عنوان یکی از محورهای مهم زندگی افراد مطرح شد و کیفیت گذران آن اهمیت بیشتری یافت (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱). از یک طرف، اوقات فراغت به عنوان امری دلخواه و انتخابی بوده و از طرف دیگر شرایط، ویژگی‌ها، فرصت‌ها و یا گزینه‌های موجود و در دسترس برای انتخاب، جهت گذران اوقات فراغت حائز اهمیت است. گذران اوقات فراغت در صورت وجود معیارهای مناسب، می‌تواند در جهت هدایت جوانان در مسیری که امکان ارتقا و رشد فرهنگی و سلامت روحی و روانی آنان را فراهم می‌کند، موثر و سازنده باشد (فیاض، ۱۳۹۷: ۲).

در دوران شیوع کووید-۱۹، سیاست‌های فاصله‌گذاری اجتماعی در سراسر جهان برای کاهش شیوع و گسترش این ویروس اجرا شد این اقدامات شامل محدودیت‌های موقت در تجمعات جمعی و بسته شدن امکانات و فضاهای عمومی، محدود کردن فعالیت‌های اوقات فراغت مانند سفر و در عین حال دادن زمان بیشتری برای فعالیت‌های خانگی، از جمله فعالیت‌های خلاقانه مانند باغبانی و نقاشی و همچنین بازی‌های ویدیویی و آنلاین است (Morse, et al. 2021). این بحران، زندگی میلیون‌ها نفر از جمله جوانان را که در مرحله‌ای حیاتی قرار داشتند و اوقات فراغت نقش مهمی در سبک زندگی آن‌ها داشته‌است، به طور قابل توجهی متحول کرد (Lazcano, et al. 2022) و بر بسیاری از فعالیت‌های اجتماعی و فرهنگی تأثیر گذاشت و در بسیاری موارد باعث بوجود آمدن اختلال در برنامه‌های آموزشی و فرهنگی شد. در این دوران تنها سرگرمی افراد در گروه‌های سنی مختلف، ماندن در خانه و استفاده از شبکه‌های اجتماعی آنلاین و یا پرداختن به بازی‌های رایانه‌ای بود (مومنی، ۱۴۰۰: ۴-۵).

استفاده از زمان فراغت در ایران، تنوع و پیچیدگی بسیاری دارد و چندوجهی است. علیرغم این تنوع، فقدان یک رویکرد پژوهشی مستمر و عمیق که به مطالعه و تحلیل سبک زندگی خانواده‌های ایرانی از منظر استفاده از اوقات فراغت بپردازد، محسوس است (ذاترئابت و میرزایی، ۱۳۹۲: ۱۰۷). می‌توان اذعان داشت که گذران اوقات فراغت از جمله نیازهای بنیادین انسانی است که نیازمند به مصرف منابع مالی سنگین نمی‌باشد. طریقه بهره‌برداری از زمان فراغت بر اساس معیارهای گوناگونی چون فرهنگ، سنت‌ها، باورهای دینی و مذهبی، شرایط جغرافیایی و آب و هوایی، و ویژگی‌های منابع طبیعی مثل فضاهای تفریحی موجود، قابل دسترسی یا عکس آن، تعیین می‌گردد و پتانسیل ایجاد طیف گسترده و متفاوتی از الگوهای استفاده از این اوقات را دارد. همچنین، عواملی مانند سن، سطح درآمد، وضعیت اجتماعی-اقتصادی، جنسیت، سطح تحصیلات، و شغل بر شکل‌گیری و کیفیت گذران اوقات فراغت در هنگام شیوع بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ و همچنین در

دوره پس از آن، تاثیر قابل توجهی دارند. در این پژوهش به تحلیل و بررسی تغییرات الگوهای گذران اوقات فراغت در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ و دوران پسا کرونا، با تاکید ویژه بر جنسیت و سطح تحصیلات اهالی شهر تبریز، پرداخته می‌شود. هدف اولیه، شناسایی چگونگی تاثیر شرایط جدید ایجاد شده توسط پاندمی بر رفتارهای فراغتی و توان جامعه به منظور بازگشت به الگوهای استاندارد پیش از بحران است. همچنین این پژوهش به دنبال پاسخ دادن به این پرسش است که «چگونه تفاوت‌های جنسیتی و سطوح مختلف تحصیلات بر تجربیات گذران اوقات فراغت در خلال و پس از همه‌گیری تاثیر گذاشته‌اند؟». لذا، بررسی نقش جنسیت و سطح تحصیلات در فراوانی و نوع فعالیت‌های فراغتی انتخاب شده توسط ساکنین در دوران قرنطینه، تمایلات مرتبط با بازگشت به فعالیت‌های فراغتی پیشین، و تفکیک تاثیرگذاری این دو متغیر بر میزان تنش و اضطراب مرتبط با تغییر در الگوهای اوقات فراغت حائز اهمیت است. همچنین این تحقیق به دنبال درک این موضوع است که آیا جنسیت یا سطح تحصیلات به عنوان عوامل تعیین‌کننده‌ای در تاثیر کووید-۱۹ بر کیفیت زندگی و سلامت فردی مطرح بوده‌اند یا خیر. نتایج این تحقیق از اهمیت بالایی برخوردار است؛ زیرا می‌تواند در شکل‌گیری برنامه‌های اوقات فراغت آینده و ایجاد راهبردهای هدفمند برای حمایت از رفاه عمومی ساکنان در شرایط بحرانی استفاده شود.

پیشینه پژوهش

در زمینه کرونا پژوهش‌های پزشکی بسیاری انجام شده‌است که اغلب به تاثیرات آن بر جسم و روان افراد در رده‌های سنی و جنسی مختلف می‌پردازند. اما مطالعات در زمینه اوقات فراغت و نحوه گذران آن در زمان وقوع بحران کرونا و پس از آن بسیار اندک است. در ادامه در جدول ۱ به بررسی پژوهش‌های انجام شده در این موضوع پرداخته شده‌است.

جدول ۱. پیشینه مطالعات انجام شده در زمینه اوقات فراغت و کرونا

ردیف	نام محقق	سال	عنوان	هدف و یافته‌های کلیدی پژوهش
۱	حسین مدبر، محمد و همکاران	۱۳۹۹	گذراندن اوقات فراغت در شرایط قرنطینه خانگی برای جلوگیری از ابتلا به کرونا و ویروس جدید: یک مطالعه توصیفی- تحلیلی در ارتباط با ساکنین شهرستان جهرم	مطالعه حاضر نشان داد که بیشترین میانگین و بالاترین رتبه در حیطه گذراندن اوقات فراغت در شرایط قرنطینه خانگی برای جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا به ترتیب عبارت بودند از: سرگرمی، انجام فعالیت‌های زندگی، کسب مهارت، ورزش و فعالیت بدنی، فعالیت‌های معنوی، مطالعه و فعالیت‌های علمی (مدبر و همکاران، ۱۳۹۹).
۲	مورس و همکاران	۲۰۲۱	خلاقیت و اوقات فراغت در طول کووید-۱۹: بررسی رابطه بین فعالیت‌های اوقات فراغت، انگیزه‌ها و بهزیستی روانشناختی	در این پژوهش ویژگی‌هایی چون جنسیت، سن، رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی و وضعیت شغلی تأثیر معناداری بر فعالیت‌های اوقات فراغت افراد در جریان کووید-۱۹ داشته‌اند. در این دوره، مشارکت در فعالیت‌های خلاقانه رونق گرفت، در حالی که فعالیت‌های غیرخلاقانه کمتر روی آورده شدند. بر اساس نتایج، افزایش زمان صرف‌شده برای فعالیت‌هایی نظیر صنایع دستی، هنرهای تجسمی، موسیقی، هنرهای نمایشی، امور ورزشی و فضای باز، علایق حرفه‌ای و فناوری اطلاعات، و فعالیت‌های زبانی با احتمال بیشتری به بهبود نتایج رفاهی مرتبط بوده‌اند. (Morse, et al. 2021).

۳	یانگ، یی یانگ و همکاران	۲۰۲۱	فضای سبز شهری: کاهش فعالیت بدنی اوقات فراغت را در طول همه‌گیری کووید-۱۹ کاهش می‌دهد: مطالعه تجربی طبیعی	طبق این مطالعه، افرادی که در محله‌های سرسبز زندگی می‌کردند، نسبت به افرادی که در محله‌هایی با سبزی‌نگی کمتر زندگی می‌کردند، کاهش کمتری در سطح فعالیت بدنی داشتند. این یافته‌ها حاکی از آن است که فضاهای سبز شهری نقش بسزایی در شکل‌دهی فعالیت بدنی و ایجاد پناهگاهی برای عموم مردم در زمان بحران دارند (Yang, et al. 2021).
۴	کوسما، آلینا و همکاران	۲۰۲۱	استفاده از اوقات فراغت و رفاه ذهنی نوجوانان: بینش‌هایی از قرنطینه کووید-۱۹ در بهار چک	در این مطالعه، مشخص شد که اشتغال به فعالیت‌های اجتماعی و ورزشی در اوقات فراغت، به طور قابل توجهی به بهبود رفاه روانی کمک می‌کند. در مقابل، بیکاری و گذراندن زمان زیاد با رسانه‌های دیجیتال تأثیر منفی بر رفاه روانی دارد. به عبارت دیگر، کیفیت فعالیت‌های اوقات فراغت و داشتن فعالیت‌های معنی‌دار و لذت‌بخش، تأثیر بیشتری نسبت به مقدار زمان اوقات فراغت بر سلامت روان دارد. (Cosma, et al. 2021)
۵	شن، ژیانگ‌یو و همکاران	۲۰۲۲	مشارکت اوقات فراغت در طول کووید-۱۹ و ارتباط آن با سلامت روان و رفاه در بزرگسالان ایالات متحده	در این پژوهش، اوقات فراغت سسنتی افزایش و فعالیت‌های دیجیتال/آنلاین مبتنی بر خانه و فعالیت‌های فیزیکی و مبتنی بر طبیعت کاهش یافته‌است. تجزیه و تحلیل داده‌ها، ارتباط متمایزی را بین تغییرات در تعامل با اوقات فراغت و جنبه‌های مختلف سلامت روان (استرس درک شده، علائم افسردگی و رفاه روانی)، حمایت از نقش دوگانه اوقات فراغت در تسهیل کاهش استرس و افزایش رفاه نشان داد (Shen, et al., 2022).
۶	وانگ و همکاران	۲۰۲۲	بررسی تأثیرات اوقات فراغت جامعه شهری بر رفاه ذهنی در طول کووید-۱۹: مطالعه موردی با روش‌های ترکیبی	شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت جامعه به یک راه مهم برای مردم برای دنبال کردن سلامتی خوب و کیفیت بالای زندگی تبدیل شده‌است. نتایج این پژوهش نشان داد که سطوح بالاتر تأثیر همه‌گیر و محیط اوقات فراغت، رضایت اوقات فراغت را افزایش می‌دهند و تأثیر مثبتی بر هویت جامعه دارند. در نهایت همه این موارد ترکیب می‌شوند تا به طور مثبت بر رفاه ذهنی تأثیر بگذارند و آن را تعدیل کنند (Wang, et al., 2022).
۷	بینگول و ترزی	۲۰۲۲	تأثیر کووید-۱۹ بر استفاده از فضای عمومی مرتبط با اوقات فراغت در ترکیه	نتیجه تحلیل‌های این مطالعه نشان داد که فراوانی استفاده از فضاهای عمومی شهری در طول همه‌گیری کووید-۱۹ به طور قابل توجهی کاهش یافته است، به ویژه استفاده از فضاهای عمومی/شبه عمومی داخلی و مراکز خرید. استفاده از فضاهای عمومی خارجی نسبتاً کم‌تر تحت تأثیر این بیماری همه‌گیر قرار گرفت. با این حال، استفاده از فضای مجازی به طور قابل توجهی افزایش یافت (Bingol, 2022).

تحقیقات نشان می‌دهد که مطالعه و توجه به اوقات فراغت در زمان‌های کرونا برای سلامت روان و جسمی افراد بسیار مهم است. در این زمان‌ها، سبک زندگی و الگوی فراغتی افراد تغییر کرده و زمان فراغت بیشتری برای آن‌ها فراهم شده است. افراد به مشارکت در امور منزل و انجام فعالیت‌های هنری و فرهنگی بیشتر علاقه‌مند شده‌اند. همچنین، فعالیت‌های آنلاین اجتماعی در زمان کرونا به شدت افزایش یافته است. از طرف دیگر، بروز مشکلات روانشناختی و اجتماعی مانند افسردگی، ترس و اضطراب در افراد بوجود آمده است. در پژوهش‌های گذشته، توجه کافی به تأثیر جنسیت و سطح تحصیلات در اوقات

فراغت در زمان کرونا صورت نگرفته است. به طور کلی، فعالیت‌های اوقات فراغت می‌تواند به ارتقای سلامت جامعه و هماهنگی جامعه کمک کند و سلامت جسمی و روانی افراد را بهبود بخشد.

مبانی نظری پژوهش

بر اساس منابع لغتنامه‌ای، فراغت را می‌توان به مفهوم احساس سکون، راحتی و آرامشی تعبیر کرد (معین، ۱۳۷۷) که از دوری جستن از توجه یا کنار گذاشتن دغدغه‌ها نشئت می‌گیرد (دهخدا، ۱۳۷۰). بر این اساس، فراغت به مجموعه‌ای از فعالیت‌هایی اشاره دارد که فرد بر اساس میل و انتخاب خویش و به منظور بازیابی نشاط، سرگرمی و پرورش دانش و مهارت‌های غیرتجاری و افزایش مشارکت‌های اجتماعی، به صورت داوطلبانه و پس از رهایی از مسئولیت‌های شغلی، خانوادگی و اجتماعی می‌پردازد (آزاد ارمکی، ۱۳۸۷: ۱۹۴).

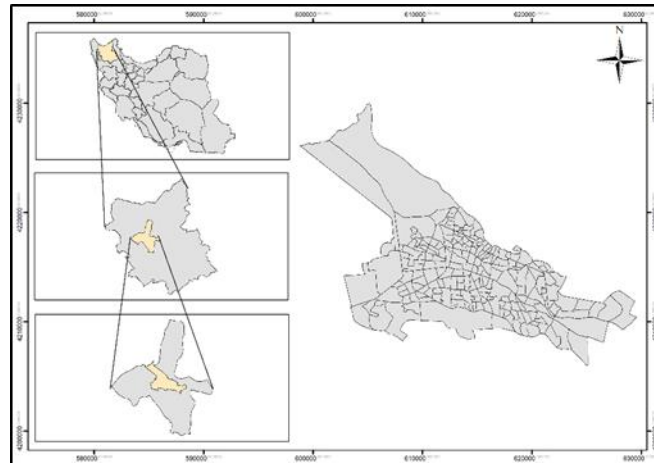
در حیطه رشد و تکامل نوجوانان، اوقات فراغت به عنوان دوره یا محیطی با ارزش شناسایی شده که امکان خودپروری را فراهم می‌آورد و از طریق فعالیت‌های معینی مانند اشتغالات اجتماعی یا فیزیکی، ابعاد ویژه‌ای از تجربیات، احساسات و مهارت‌ها را توسعه می‌دهد (Walker, et al. 2019). همچنین، اوقات فراغتی که به صورت سازمان‌یافته و با برنامه‌ریزی پیش می‌رود (به عنوان مثال، فعالیت‌های مدیریت شده)، در مقایسه با زمان‌های آزاد و بی‌ساختار (مثل معاشرت با دوستان)، به شکل مؤثرتری در بهبود و پیشرفت نوجوانان نقش دارند، چرا که فرصت‌های بیشتری برای مواجهه با چالش‌ها، استقلال و خلاقیت فراهم می‌کند (Larson, 2000). در نهایت، تجزیه و تحلیل‌های عمیق نشان داده‌اند که دوران فراغت به مثابه یک دوره حساس برای تکامل نوجوانان و جوانان است که فضای مناسبی را برای ابراز وجود، ارائه توانمندی‌ها و تعامل با دیگران فراهم می‌آورد (Caldwell, Baldwin, 2019).

در فاصله دهه‌های ۱۹۵۰ تا ۱۹۸۰، که مسئله کار به مثابه یکی از اصلی‌ترین دغدغه‌های ذهنی عرصه جامعه‌شناسی مطرح بود، مقوله گذران اوقات فراغت مورد توجه ویژه قرار گرفت. تغییرات کلیدی در بافت کاری، همراه با رشد نرخ بیکاری و افزایش سطوح رفاه اجتماعی، منجر به ظهور فرصت‌ها و شیوه‌های جدیدی در سپری کردن اوقات فراغت شد (مور، ۱۳۷۶: ۲۰۳). تحقیقات پیرامون الگوهای فراغتی در ایران حاکی از آن است که در جوامع روستایی و شهری این مفهوم به طور چشمگیری تطور یافته و به عنوان یک نهاد نوظهور در بعدهای اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و فرهنگی معنا و ماهیت تازه‌ای یافته است. همزمان، با پدیداری بحران کووید-۱۹، الگوهای گذران اوقات فراغت در شرایط بحرانی دستخوش تحولاتی شده و بخشی از این فعالیت‌ها یا محدود یا دچار تغییر شدند. از جمله این دگرگونی‌ها، بسته شدن پارک‌های عمومی در ابتدا و سپس بازآرایی شرایط با اعمال قوانین دوری اجتماعی در سراسر جهان بود. علاوه بر این، در دوره‌های قرنطینه ناشی از کووید-۱۹، فعالیت‌های فضای باز با وجود محدودیت‌های اعمال شده، شاهد افزایش محبوبیت بودند. این توسعه‌ها بر ضرورت دسترسی به محیط‌های فیزیکی و کالبدی که قادر به تأمین نیازهای فعالیت‌های فیزیکی و روحی افراد باشند، تأکید دارند. هرچند در شهرها با احداث مکان‌های متعدد ورزشی، تفریحی و کارکردی به منظور پاسخگویی به نیازهای فراغت اقشار مختلف جامعه قدم‌هایی برداشته شده، لیکن فضاهای باز شهری با کیفیت می‌توانند به عنوان محورهای رفتاری عمل کنند که نیازهای متنوع فراغتی را برطرف سازند (پورسعید اصفهانی، ۱۳۹۱: ۵۳).

مطالعات نشان داده‌اند که این دوره باعث افزایش استفاده از خدمات رسانه‌ای دیجیتال مانند پلتفرم‌های جریانی ویدئو، بازی‌های ویدئویی، و رسانه‌های اجتماعی شده است، و در عین حال، فعالیت‌های بیرونی مانند توریسیم و ورزش‌های گروهی شدیداً تحت تأثیر قرار گرفته‌اند (Polyakova, et al., 2023). علاوه بر تغییر در استفاده از رسانه، دوران کووید-۱۹ تأثیر قابل توجهی بر سلامت روانی و بهزیستی فیزیکی افراد گذاشته است، به طوری که باعث شده افراد به دنبال روش‌های جدیدی برای حفظ سلامت و تعادل خود باشند. به گفته کارول و همکاران (۲۰۲۱)، افزایش بی‌سابقه در مشارکت در فعالیت‌های تندرستی مانند یوگا آنلاین، تمرینات کارگاهی مجازی، و حتی چالش‌های تناسب اندام در فضای مجازی به عنوان ابتکاراتی برای مقابله با استرس و اضطراب ناشی از پاندمی گزارش شده است. این تحول به سمت «گذراندن اوقات فراغت سالم» نشان دهنده تلاش‌ها برای حفظ سلامت جسمانی و روانی در دورانی است که گزینه‌های اوقات فراغت محدود (Cosma, et al., 2021). به طور کلی، تأثیر کووید-۱۹ بر گذران اوقات فراغت متفاوت بوده و بر اساس جنبه‌های فرهنگی، اقتصادی و فردی متغیر است. برخی افراد در این احساسات انزوا و محدودیت در دسترسی به فعالیت‌های اوقات فراغت ترجیحی خود مواجه شده‌اند. این شرایط نوین، الزامات جدیدی برای طراحی و ارائه برنامه‌های اوقات فراغت که به نیازهای تغییر یافته جامعه پاسخ می‌گوید، به وجود آورده و به نظر می‌رسد که این الگوهای تغییر یافته تا مدتی پس از پایان پاندمی نیز ادامه خواهند داشت.

معرفی محدوده مورد مطالعه (شهر تبریز)

در راستای قلمرو پژوهش می‌توان گفت، تبریز مرکز استان آذربایجان شرقی یکی از شهرهای بزرگ ایران است. این شهر بزرگ‌ترین شهر منطقه شمال غرب کشور بوده و قطب اداری، ارتباطی، بازرگانی، سیاسی، صنعتی، فرهنگی و نظامی این منطقه شناخته می‌شود. این شهر در ۴۱ درجه و ۲۵ دقیقه طول شرقی و ۳۸ درجه و ۲ دقیقه عرض شرقی از نصف‌النهار مبدا واقع شده است و ارتفاع متوسط آن از سطح آب‌های آزاد حدود ۱۳۴۰ متر است. همچنین این شهر ششمین شهر پرجمعیت ایران پس از شهرهای تهران، مشهد، اصفهان، کرج و شیراز محسوب می‌گردد (زادولی خواجه، ۱۳۹۷: ۲۲۳). جمعیت شهر تبریز بر اساس سرشماری سال ۱۳۹۵، یک میلیون و ۵۸۰ هزار نفر عنوان شده است. این شهر به عنوان بزرگترین هسته و تراکم جمعیتی شمال غرب کشور، در معرض تهدیدات و آسیب‌های فراوانی قرار دارد که می‌تواند در مواقع بحرانی (همانند گسترش ویروس کرونا و بیماری‌های همه گیر)، زندگی شهروندان را با مشکلات جدی مواجه کند و ابعاد اجتماعی، اقتصادی، زیست محیطی و روانشناختی زندگی شهروندان خدشه‌دار کند.



شکل ۱. موقعیت جغرافیایی شهر تبریز

روش‌شناسی پژوهش

هدف از انجام این پژوهش، بررسی و تحلیل نحوه و الگوهای گذران اوقات فراغت در زمان کرونا و دوران پس از آن است. این پژوهش براساس ماهیت توصیفی و تحلیلی بوده و به منظور بررسی و تحلیل تغییر در میزان و نحوه گذران اوقات فراغت در این شرایط، با استفاده از روش "پیمایش وب‌پایه" (یا پیمایش آنلاین و با استفاده از اینترنت) و با رویکردی کمی برای این مقاله و پژوهش طراحی شده است. به این منظور، یک پرسشنامه آنلاین تهیه شد و در اختیار مردم ساکن تبریز برای پاسخگویی قرار گرفت. پس از انجام پیمایش، داده‌های گردآوری شده با استفاده از روش‌های آمار توصیفی و نرم افزار SPSS پردازش و تحلیل مورد نظر صورت گرفت. فرایندی که برای انجام پیمایش، پردازش داده‌ها و یافته‌های پژوهش انجام گرفته است، به شرح زیر می‌باشد:

نخست- طراحی پرسشنامه: پرسشنامه طراحی شده در پژوهش این مقاله، دارای دو بخش اصلی است: الف) قسمت اول در بردارنده سوالاتی در مورد مشخصات فردی شخص همچون سن، جنسیت، وضعیت شغلی، تحصیلات و سطح درآمد به عنوان متغیرهای مستقل پژوهش و ب) قسمت دوم پژوهش بررسی نحوه و میزان گذران الگوهای اوقات فراغت در زمان کرونا و پس از آن براساس طیف لیکرت، به عنوان متغیرهای وابسته است.

دوم- پیمایش: پس از طراحی پرسشنامه‌های مناسب، توزیع آن‌ها بصورت آنلاین و توسط نویسندگان این پژوهش، در پلتفرم‌های واتساپ، تلگرام و اینستاگرام صورت گرفت.

سوم- پردازش و تحلیل: برای تعیین حجم نمونه در روش تحقیق از فرمول کوکران استفاده شده است. این روش توسط ویلیام کوکران Wiliam Cochran به سال ۱۹۳۱ ارائه شد. حجم نمونه در این روش از فرمول زیر محاسبه می‌شود:

$$n = \frac{z^2 pq}{d^2}$$

شکل ۲. خلاصه شده فرمول کوکران

با توجه به آخرین آمار سرشماری جمعیتی تبریز در سال ۱۳۹۵ با تعیین متغیرها در فرمول فوق و انجام محاسبه مربوطه تعداد نمونه‌های موردی در راستای پژوهش فوق پس از دریافت پرسشنامه‌های تکمیل شده به تعداد ۳۸۴ عدد، پاسخ‌های بدست آمده پردازش و داده‌های گردآوری شده با استفاده از روش‌های پایه آماری و آزمون t زوجی در دو بخش مجزا مورد تحلیل و بررسی قرار گرفتند. در بخش اول اختلاف و میزان تغییرات در انجام فعالیت‌های ۱۸ گانه به صورت تکی و همچنین به صورت گروه‌های فعالیتی مورد تحلیل و بررسی قرار گرفتند و در بخش دوم ارتباط دو متغیر مستقل جنسیت و میزان تحصیلات با متغیرهای وابسته توسط آزمون t زوجی مورد تحلیل و بررسی قرار گرفتند. همچنین با محاسبه ضریب همبستگی پیرسون، وابستگی بین زوج‌های متغیر مورد بررسی قرار گرفت. این آزمون در واقع یک آزمون تک نمونه‌ای است که اختلافات زوج‌ها را به عنوان یک متغیر جدید فرض کرده و می‌توان آماره t را به صورت زیر نوشت:

$$t = \frac{\text{میانگین اختلافات}}{\text{خطای معیار اختلافات}}$$

هرگاه مقدار p -value کمتر از ۰,۰۵ ارتباط معنادار بین زوج‌ها و تاثیر اتمام دوران کرونا بر میزان انجام فعالیت‌های اوقات فراغتی ثابت می‌شود. در ادامه، به کمک نرم افزار SPSS، ضریب همبستگی پیرسون بین زوج متغیرها محاسبه شده است تا نشانگر وجود رابطه بین آن‌ها باشد، بزرگ بودن ضریب همبستگی نشانگر وجود رابطه میان زوج‌ها خواهد بود. (مقدار این ضریب بین ۱- تا ۱ تغییر می‌کند که «۱» به معنای همبستگی مثبت کامل، «۰» به معنی نبود همبستگی، و «۱-» به معنی همبستگی منفی کامل است). در این راستا، در جدول ۲ الگوهای فراغتی افراد مشخص شده است که در ادامه به تحلیل و بررسی هر یک از این الگوها پرداخته شده است.

جدول ۲. الگوهای گذران اوقات فراغت

ردیف	معیارها (الگوهای گذران اوقات فراغت)	زیرمعیارها (الگوهای گذران اوقات فراغت)
۱	فعالیت‌های فراغتی آنلاین مبتنی بر خانه	خواندن و نوشتن انجام کارهای هنری گوش دادن به موسیقی گذراندن زمان با خانواده و دوستان آشپزی کردن مطالعه کتاب، روزنامه و...
۲	فعالیت‌های دیجیتال / آنلاین مبتنی بر صفحه نمایش	انجام بازی‌های رایانه‌ای تماشای تلویزیون، فیلم و ویدئوهای آموزشی استفاده از رایانه/ رسانه‌های اجتماعی (غیر از بازی) برای مصارف کاری و آموزشی
۳	فعالیت‌های فیزیکی / خارج از خانه	رفتن به پارک و مناظر طبیعی رفتن به مسافرت قدم زدن دوچرخه سواری دورزدن با ماشین به قصد گردش رفتن به سینما، تئاتر و کنسرت

رفتن به موزه، گالری هنری، نمایشگاه و مجتمع‌های فرهنگی

رفتن به کافی شاپ و رستوران

رفتن به مراکز تجاری و خرید (پاساژ گردی)

منبع: نگارندگان، برگرفته از: (Shen, et al., 2022)، (Morse, Fine, & Friedlander, 2021)، (تاج مزینانی، ۱۳۹۳) و (شفیعی،

(۱۳۹۳)

یافته‌های پژوهش

مرحله اول

- ویژگی کلی مشارکت کنندگان

در این مرحله ابتدا درصد فراوانی متغیرهای اصلی شرکت‌کنندگان در پرسشنامه ارائه می‌شود، سپس برای هر ۱۸ معیار میانگین پاسخ‌ها در دو دوره کرونا و پس از آن محاسبه شده است. در ادامه، مجموع ۱۸ زیرمعیار گذران اوقات فراغت، برای هر ۳ معیار اصلی محاسبه و میزان تغییرات آن‌ها در دوره کرونا و پس از آن بصورت درصد فراوانی ارائه می‌شود. در حالت کلی ویژگی‌های مشارکت کنندگان در ۵ مورد، سن، جنسیت، وضعیت شغلی، میزان تحصیلات و سطح تقریبی درآمد مورد بررسی قرار گرفتند. از لحاظ سنی ۵۵ درصد شرکت کنندگان بین ۱۵ تا ۲۹ سال هستند، ۲۵ درصد بین ۳۰ تا ۴۴ سال، ۱۴ درصد بین ۴۵ تا ۵۹ سال، ۵ درصد بالای ۶۰ سال سن دارند. از ۳۰۰ نفر شرکت کننده در پرسشنامه ۵۸ درصد زن (۱۷۵ نفر) و ۴۲ درصد مرد (۱۲۵ نفر) هستند. از لحاظ وضعیت شغلی، ۳۷ درصد از پاسخ‌دهندگان دانشجوی، ۲۶ درصد کارمند، ۱۷ درصد دارای شغل آزاد، ۹ درصد بیکار، ۸ درصد بازنشسته و ۳ درصد باقی مانده نیز کارگر و دانش‌آموز می‌باشند. از لحاظ میزان تحصیلات، ۴۱ درصد از پاسخ‌دهندگان دارای تحصیلات کارشناسی ارشد، ۴۰ درصد کارشناسی، ۷ درصد دیپلم، ۶ درصد کاردانی، ۵ درصد دکتری و بالاتر و ۱ درصد باقی مانده نیز کم سواد و زیر دیپلم می‌باشند. میزان درآمد ۳۶ درصد از شرکت کنندگان کمتر از ۳،۵ میلیون تومان می‌باشد. ۱۳ درصد بین ۳،۵ تا ۵ میلیون تومان، ۲۱ درصد بین ۵ تا ۸ میلیون تومان، ۱۸ درصد بین ۸ تا ۱۴ میلیون تومان، ۶ درصد بین ۱۴ تا ۲۰ میلیون تومان و همچنین ۶ درصد بیش از ۲۰ میلیون تومان درآمد دارند.

- بررسی و تحلیل زیرمعیارهای الگوی گذران اوقات فراغت در دوران کرونا و پسا کرونا

در بخش اول پرسشنامه از شرکت کنندگان در مورد میزان انجام فعالیت‌های ۱۸ گانه در دوره کرونا و در بخش دوم در دوره پس از کرونا پرسش به عمل آمده است. میانگین نتایج و میزان تغییرات به دست آمده به شرح جدول ۳ است:

جدول ۳. میزان انجام زیرمعیارهای گذران اوقات فراغت (۱۸ گانه) در دوران کرونا و پسا کرونا

الگوهای گذران اوقات فراغت	میانگین در دوران کرونا	میانگین پس از دوران کرونا	درصد تغییرات
خواندن و نوشتن	۳،۱۲	۳،۰۶	۲- درصد
انجام کارهای هنری	۲،۶۷	۲،۴۸	۷- درصد
گوش دادن به موسیقی	۳،۸۷	۳،۷۵	۳- درصد
گذراندن زمان با خانواده و دوستان	۳،۶۵	۳،۷۷	۳ درصد
آشپزی کردن	۳،۱۶	۲،۷۶	۱۳- درصد
مطالعه کتاب، روزنامه و...	۳،۰۵	۲،۷۶	۱۰- درصد

دوره ۵، شماره ۱، شماره پیاپی ۱۵، بهار ۱۴۰۳

انجام بازی‌های رایانه‌ای	۲,۳۴	۲,۰۴	۱۳- درصد
تماشای تلویزیون، فیلم و ویدئوهای آموزشی	۳,۸۴	۳,۱۷	۱۷- درصد
استفاده از رایانه/ رسانه‌های اجتماعی (غیر از بازی) برای مصارف کاری و آموزشی	۳,۷۹	۳,۲۵	۱۴- درصد
رفتن به پارک و مناظر طبیعی	۲,۵۴	۳,۲۶	۲۸ درصد
رفتن به مسافرت	۱,۷۵	۲,۸۳	۶۲ درصد
قدم زدن	۲,۶۴	۳,۲۷	۲۴ درصد
دوچرخه سواری	۱,۵۳	۱,۶۴	۷ درصد
دورزدن با ماشین به قصد گردش	۲,۹۶	۳,۰۱	۲ درصد
رفتن به سینما، تئاتر و کنسرت	۱,۳۶	۲,۱۶	۵۹ درصد
رفتن به موزه، گالری هنری، نمایشگاه و مجتمع‌های فرهنگی	۱,۳۴	۲,۰۷	۵۴ درصد
رفتن به کافی شاپ و رستوران	۱,۹۰	۳,۱۷	۶۷ درصد
رفتن به مراکز تجاری و خرید (پاساژ گردی)	۱,۹۷	۳,۲۷	۶۶ درصد

- بررسی و تحلیل سه معیار اصلی الگوی گذران اوقات فراغت در دوران کرونا و پسا کرونا

در این مرحله میانگین معیارهای سه گانه الگوی گذران اوقات فراغت در دو دوره کرونا و پس از آن محاسبه شد و نتایج آن به شرح جدول ۴ می‌باشد:

جدول ۴. میزان انجام معیارهای اصلی گذران اوقات فراغت در دوران کرونا و پسا کرونا

میانگین در دوران کرونا	میانگین پس از دوران کرونا	درصد تغییرات
۳,۲۵	۳,۱۰	۵- درصد
۳,۳۲	۲,۸۲	۱۵- درصد
۲	۲,۷۴	۳۷ درصد

همانطور که در جدول ۵ نیز مشاهده می‌شود، فعالیت‌های فراغتی آنلاین مبتنی بر خانه و فعالیت‌های دیجیتال/آنلاین مبتنی بر صفحه نمایش به ترتیب با کاهش ۵ و ۱۵ درصدی مواجه شده‌اند و در مقابل فعالیت‌های فیزیکی/خارج از خانه با افزایش چشمگیر ۳۷ درصدی همراه بوده‌اند. این تغییرات نشان دهنده تاثیر کاهش و یا پایان کرونا بر افزایش فعالیت‌های فراغتی خارج از خانه و به دنبال آن کاهش فعالیت‌های دیجیتالی و درخانه در طول کرونا بوده‌است که با توجه به تمام شدن محدودیت‌ها و کاهش ترس از ویروس کرونا قابل توجیه می‌باشند. اما با این حال باز هم مردم تمایل بیشتری به انجام فعالیت‌های فراغتی آنلاین مبتنی بر خانه و فعالیت‌های دیجیتال/آنلاین مبتنی بر صفحه نمایش دارند و میانگین این فعالیت‌ها بیشتر از فعالیت‌های فیزیکی/خارج از خانه می‌باشد.

مرحله دوم

در این مرحله دو متغیر اصلی جنسیت و میزان تحصیلات توسط آزمون t زوجی مورد بررسی قرار گرفتند. برای تحلیل متغیر میزان تحصیلات دو زوج در نظر گرفته‌ایم که زوج اول شامل تحصیلات کارشناسی و پایین‌تر و زوج دو شامل کارشناسی ارشد و دکتری و بالاتر می‌باشد. هدف از این تحلیل زوجی جواب به این پرسش است که آیا جنسیت یا میزان تحصیلات بر میزان انجام فعالیت‌های مربوط به اوقات گذران فراغت در دو دوره کرونا و پس از آن تاثیر گذار است یا خیر.

- بررسی متغیر (مستقل) جنسیت بر میزان گذران الگوهای فراغتی در دوران کرونا و پسا کرونا:

به منظور بررسی میزان تاثیرگذاری این متغیر بر میزان گذران اوقات فراغت در دوران کرونا و پس از آن، ابتدا میانگین نمره هر سه مجموعه متغیرهای وابسته برای هر شخص در دو دوره کرونا و پس از آن به دست آمده‌است. در مرحله بعد با استفاده از آزمون تحلیل t زوجی میانگین دوره کرونا با دوره پس از کرونا مقایسه شد تا مشخص گردد که اولاً آیا تغییری در میزان گذران اوقات فراغت ایجاد شده‌است یا خیر. در مرحله بعد میزان تغییرات در دو جنسیت با یکدیگر مقایسه شده‌اند تا مشخص شود که آیا جنسیت بر تغییر میزان انجام فعالیت‌ها اثر گذار است یا خیر.

جدول ۵. تاثیر جنسیت بر میزان گذران زیرمعیارهای ۱۸ گانه گذران اوقات فراغت در دوران کرونا و پسا کرونا با استفاده

زوجی t از آزمون تحلیل در زنان

متغیر	مرحله	میانگین	انحراف استاندارد	t	p-value
خواندن و نوشتن	دوران کرونا	3.27	1.029	1.522	0.130
	دوران پس از کرونا	3.16	1.076		
انجام کارهای هنری	دوران کرونا	2.97	1.311	2.616	0.010
	دوران پس از کرونا	2.75	1.251		
گوش دادن به موسیقی	دوران کرونا	3.90	1.237	1.433	0.154
	دوران پس از کرونا	3.78	1.277		
گذراندن زمان با خانواده و دوستان	دوران کرونا	3.65	1.268	-2.360	0.019
	دوران پس از کرونا	3.91	1.066		
آشپزی کردن	دوران کرونا	3.58	1.297	5.512	0.000
	دوران پس از کرونا	3.12	1.224		
مطالعه کتاب، روزنامه و ...	دوران کرونا	3.15	1.142	3.749	0.000
	دوران پس از کرونا	2.90	1.128		
انجام بازی‌های رایانه‌ای	دوران کرونا	2.12	1.370	3.088	0.002
	دوران پس از کرونا	1.88	1.214		
تماشای تلویزیون، فیلم و ویدئوهای آموزشی	دوران کرونا	3.84	1.033	8.156	0.000
	دوران پس از کرونا	3.12	1.171		
استفاده از رایانه / رسانه‌های اجتماعی (غیر از بازی) برای مصارف کاری و آموزشی	دوران کرونا	3.86	1.215	7.042	0.000
	دوران پس از کرونا	3.22	1.236		
رفتن به پارک و مناظر طبیعی	دوران کرونا	2.42	1.121	-8.395	0.000
	دوران پس از کرونا	3.28	1.216		

دوره ۵، شماره ۱، شماره پیاپی ۱۵، بهار ۱۴۰۳

0.000	-12.376	0.966	1.64	دوران کرونا	رفتن به مسافرت
		1.199	2.80	دوران پس از کرونا	
0.000	-6.748	1.295	2.48	دوران کرونا	قدم زدن
		1.285	3.28	دوران پس از کرونا	
0.023	-2.290	0.852	1.41	دوران کرونا	دوچرخه سواری
		1.034	1.59	دوران پس از کرونا	
0.462	-0.737	1.359	2.93	دوران کرونا	دورزدن با ماشین به قصد گردش
		1.317	3.01	دوران پس از کرونا	
0.000	-8.422	0.749	1.35	دوران کرونا	رفتن به سینما، تئاتر و کنسرت
		1.337	2.23	دوران پس از کرونا	
0.000	-9.473	0.720	1.32	دوران کرونا	رفتن به موزه، گالری هنری، نمایشگاه و مجتمع‌های فرهنگی
		1.229	2.19	دوران پس از کرونا	
0.000	-13.103	1.070	1.81	دوران کرونا	رفتن به کافی شاپ و رستوران
		1.301	3.27	دوران پس از کرونا	
0.000	-14.892	1.098	1.98	دوران کرونا	رفتن به مراکز تجاری و خرید (پاساژ گردی)
		1.144	3.50	دوران پس از کرونا	

جدول ۶. تاثیر جنسیت بر میزان گذران زیرمعیارهای ۱۸ گانه گذران اوقات فراغت در دوران کرونا و پس از کرونا با استفاده

زوجی t از آزمون تحلیل در مردان

p-value	t	انحراف استاندارد	میانگین	مرحله	متغییر
0.757	-0.310	1.073	2.90	دوران کرونا	خواندن و نوشتن
		1.086	2.93	دوران پس از کرونا	
0.031	2.187	1.135	2.26	دوران کرونا	انجام کارهای هنری
		1.178	2.09	دوران پس از کرونا	
0.145	1.467	1.110	3.84	دوران کرونا	گوش دادن به موسیقی
		1.176	3.71	دوران پس از کرونا	
0.351	0.937	1.086	3.66	دوران کرونا	گذراندن زمان با خانواده و دوستان
		1.019	3.56	دوران پس از کرونا	
0.000	3.712	1.399	2.57	دوران کرونا	آشپزی کردن
		1.299	2.25	دوران پس از کرونا	
0.000	4.117	1.100	2.91	دوران کرونا	مطالعه کتاب، روزنامه و ...
		1.117	2.57	دوران پس از کرونا	
0.000	4.070	1.572	2.65	دوران کرونا	انجام بازی‌های رایانه‌ای
		1.325	2.26	دوران پس از کرونا	
0.000	6.010	1.091	3.83	دوران کرونا	تماشای تلویزیون، فیلم و ویدئوهای آموزشی
		1.083	3.25	دوران پس از کرونا	
0.000	4.201	1.220	3.70	دوران کرونا	استفاده از رایانه / رسانه‌های اجتماعی (غیر از بازی) برای مصارف کاری و آموزشی
		1.190	3.29	دوران پس از کرونا	

0.000	-4.211	1.238	2.70	دوران کرونا	رفتن به پارک و مناظر طبیعی
		1.187	3.24	دوران پس از کرونا	
0.000	-8.672	1.104	1.91	دوران کرونا	رفتن به مسافرت
		1.104	2.87	دوران پس از کرونا	
0.000	-3.723	1.297	2.86	دوران کرونا	قدم زدن
		1.204	3.26	دوران پس از کرونا	
1.000	0.000	1.171	1.70	دوران کرونا	دوچرخه سواری
		1.150	1.70	دوران پس از کرونا	
0.941	-0.074	1.394	2.99	دوران کرونا	دورزدن با ماشین به قصد گردش
		1.264	3.00	دوران پس از کرونا	
0.000	-6.627	0.605	1.38	دوران کرونا	رفتن به سینما، تئاتر و کنسرت
		1.193	2.06	دوران پس از کرونا	
0.000	-5.347	0.724	1.37	دوران کرونا	رفتن به موزه، گالری هنری، نمایشگاه و مجتمع‌های فرهنگی
		1.156	1.90	دوران پس از کرونا	
0.000	-8.271	1.160	2.04	دوران کرونا	رفتن به کافی شاپ و رستوران
		1.385	3.03	دوران پس از کرونا	
0.000	-9.130	1.038	1.95	دوران کرونا	رفتن به مراکز تجاری و خرید
		1.285	2.94	دوران پس از کرونا	(پاساژ گردی)

با توجه به جداول ۵ و ۶، زیر متغیرهای خواندن و نوشتن، گوش دادن به موسیقی و دور زدن با ماشین به قصد گردش در هر دو گروه زنان و مردان در دوران پس از کرونا به نسبت دوران همه گیری از لحاظ آماری تغییرات معناداری نداشته اند ($P>0.05$) و در مردان دو زیر متغیر گذراندن زمان با خانواده و دوستان و دوچرخه سواری نیز از لحاظ آماری تغییرات معنادار نداشته اند ($P>0.05$) اما سایر زیر متغیرها در هر دو گروه دارای تغییرات معناداری از لحاظ آماری بوده اند ($P<0.05$).

جدول ۷. بررسی میزان تاثیر جنسیت بر میزان گذران الگوهای فراغتی در دوران کرونا و پسا کرونا با استفاده از آزمون تحلیل t زوجی

متغییر	مرحله	میانگین	انحراف استاندارد	t	p-value
زنان	دوران کرونا	۳,۴۲۰۰	0.6742	3.248	0.001
	دوران پس از کرونا	3.2723	0.6490		
زنان	دوران کرونا	3.2742	0.8582	8.809	0.000
	دوران پس از کرونا	2.7390	0.8501		
زنان	دوران کرونا	1.9257	0.6301	-13.536	0.000
	دوران پس از کرونا	2.7942	0.8481		

0.000	3.623	0.6566	3.0226	دوران کرونا	فعالیت‌های فراغتی	مردان
		0.6509	2.8506	دوران پس از کرونا	آفلاین مبتنی بر خانه	
0.000	7.049	0.9275	3.3920	دوران کرونا	فعالیت‌های دیجیتال/آنلاین	مردان
		0.8913	2.9306	دوران پس از کرونا	مبتنی بر صفحه نمایش	
0.000	-8.315	0.6221	2.1013	دوران کرونا	فعالیت‌های فیزیکی/خارج از خانه	مردان
		0.8001	2.6666	دوران پس از کرونا		

همانگونه که در جدول ۷ مشاهده می‌گردد:

۱. **فعالیت‌های فراغتی آفلاین مبتنی بر خانه:** در هر دو جنسیت، فعالیت‌های فراغتی آفلاین مبتنی بر خانه در دوران پس از کرونا نسبت به دوران همه‌گیری کاهش پیدا کرده است و این کاهش از نظر آماری نیز معنادار می‌باشد ($p < 0.05$) که فرض برابری میانگین‌ها را رد می‌کند. همچنین ضریب همبستگی پیرسون در این متغیر در جنس مونث ۰,۵۵۸ و در جنس مذکر ۰,۶۷۰ می‌باشد در نتیجه زوج متغیرها با یکدیگر وابستگی دارند.
 ۲. **فعالیت‌های دیجیتال/آنلاین مبتنی بر صفحه نمایش:** فعالیت‌های دیجیتال در دوران پس از کرونا نسبت به دوران همه‌گیری در هر دو جنسیت کاهش پیدا کرده است و این کاهش از نظر آماری نیز معنادار می‌باشد ($p < 0.05$) که فرض برابری میانگین‌ها را رد می‌کند. همچنین ضریب همبستگی پیرسون در این متغیر در جنس مونث ۰,۵۵۷ و در جنس مذکر ۰,۶۷۷ می‌باشد در نتیجه زوج متغیرها با یکدیگر وابستگی دارند.
 ۳. **فعالیت‌های فیزیکی/خارج از خانه:** بر خلاف دو متغیر دیگر در این متغیر در دوران پس از کرونا با افزایش چشمگیر میانگین مواجه هستیم که نشان دهنده رغبت بیشتر برای حضور در خارج از فضای خانه است، این افزایش از نظر آماری نیز معنادار است ($p < 0.05$) که فرض برابری میانگین‌ها را رد می‌کند. همچنین ضریب همبستگی پیرسون در این متغیر در جنس مونث ۰,۳۷۰ و در جنس مذکر ۰,۴۵۱ می‌باشد.
- همانگونه که مشاهده شد، دو متغیر فعالیت‌های فراغتی آفلاین مبتنی بر خانه و دیجیتال/آنلاین مبتنی بر صفحه نمایش در هر دو جنسیت مونث و مذکر با کاهش میزان انجام فعالیت در دوران پس از کرونا مواجه شده است و میزان تغییرات در هر دو گروه جنسیتی نزدیک به هم بوده و اختلاف چندانی مشاهده نمی‌شود اما در متغیر فعالیت‌های فیزیکی/خارج از خانه علاوه بر افزایش میزان انجام فعالیت‌ها در دوران پس از کرونا، تغییرات اختلاف چشم‌گیری با یکدیگر دارند به طوری که نمره t زنان 13.536- و نمره t مردان 8.315- بوده است که نشانگر میزان افزایش فعالیت‌های فراغتی خارج از خانه و فیزیکی در زنان نسبت به مردان می‌باشد.

- بررسی متغیر (مستقل) میزان تحصیلات بر میزان گذران الگوهای فراغتی در دوران کرونا و پس از کرونا:

به منظور سنجش اثرگذاری تحصیلات بر میزان انجام فعالیت‌های اوقات فراغت، ابتدا داده‌های پرسشنامه بر اساس میزان تحصیلات به دو دسته تقسیم شدند. در یک دسته تحصیلات دکتری و کارشناسی ارشد (تحصیلات تکمیلی) و در دسته بعد

سایر سطوح تحصیلات قرار گرفته اند. همانند بررسی متغیر پیشین در این قسمت نیز میانگین انجام سه مجموعه متغیر وابسته در دو دوره کرونا و پس از آن محاسبه شده و داده‌ها توسط آزمون t زوجی تحلیل شده‌اند که در مرحله اول میانگین انجام فعالیت‌ها در دو دوره کرونا و پس از آن و همچنین اندازه تغییرات میزان انجام فعالیت‌ها پس از دوره کرونا به نسبت دوره کرونا نیز به دست آمده است. سپس با تحلیل نتایج به دست آمده میزان اثر گذاری دو دسته تحصیلی را با یک دیگر مقایسه خواهیم کرد تا به مشخص شود که آیا میزان تحصیلات بر میزان و تغییر در میزان انجام فعالیت‌های اوقات فراغت اثر گذار می‌باشد یا خیر.

جدول ۸. تاثیر تحصیلات بر میزان گذران زیرمعیارهای ۱۸ گانه گذران اوقات فراغت در دوران کرونا و پسا کرونا با زوجی t استفاده از آزمون تحلیل در گروه اول (مقطع دکتری و کارشناسی ارشد)

متغیر	مرحله	میانگین	انحراف استاندارد	t	p-value
خواندن و نوشتن	دوران کرونا	3.30	1.017	۱,۲۷	۰,۲۰۶
	دوران پس از کرونا	3.20	0.984		
انجام کارهای هنری	دوران کرونا	2.66	1.239	۱,۸۵۴	۰,۰۶۶
	دوران پس از کرونا	2.47	1.189		
گوش دادن به موسیقی	دوران کرونا	3.85	1.148	۱,۹۶۹	۰,۰۵۱
	دوران پس از کرونا	3.66	1.220		
گذراندن زمان با خانواده و دوستان	دوران کرونا	3.61	1.126	۰,۸۴۵	۰,۴۰۰
	دوران پس از کرونا	3.72	1.043		
آشپزی کردن	دوران کرونا	3.24	1.348	۶,۰۱۱	۰,۰۰۰
	دوران پس از کرونا	2.66	1.208		
مطالعه کتاب، روزنامه و ...	دوران کرونا	3.23	1.050	۳,۵۷۳	۰,۰۰۰
	دوران پس از کرونا	2.93	1.075		
انجام بازی‌های رایانه‌ای	دوران کرونا	2.40	1.442	۳,۴۰۸	۰,۰۰۱
	دوران پس از کرونا	2.06	1.223		
تماشای تلویزیون، فیلم و ویدئوهای آموزشی	دوران کرونا	3.83	1.004	۸,۳۵۴	۰,۰۰۰
	دوران پس از کرونا	3.01	1.036		
استفاده از رایانه / رسانه‌های اجتماعی (غیر از بازی) برای مصارف کاری و آموزشی	دوران کرونا	4.05	1.059	۷,۴۸۹	۰,۰۰۰
	دوران پس از کرونا	3.31	1.136		
رفتن به پارک و مناظر طبیعی	دوران کرونا	2.58	1.167	-۵,۲۶۹	۰,۰۰۰
	دوران پس از کرونا	3.23	1.202		
رفتن به مسافرت	دوران کرونا	1.72	0.991	-۹,۸۹۴	۰,۰۰۰
	دوران پس از کرونا	2.85	1.122		
قدم زدن	دوران کرونا	2.70	1.245	-۴,۷۶۰	۰,۰۰۰
	دوران پس از کرونا	3.28	1.253		
دوچرخه سواری	دوران کرونا	1.58	1.005	-۲,۲۵۷	۰,۰۲۶
	دوران پس از کرونا	1.80	1.187		
	دوران کرونا	3.07	1.346	۰,۴۳۷	۰,۶۶۳

دوره ۵، شماره ۱، شماره پیاپی ۱۵، بهار ۱۴۰۳

1.283	3.01	دوران پس از کرونا	دورزدن با ماشین به قصد گردش
0.584	1.29	دوران کرونا	رفتن به سینما، تئاتر و کنسرت
1.273	2.14	دوران پس از کرونا	
0.674	1.36	دوران کرونا	رفتن به موزه، گالری هنری،
1.210	2.19	دوران پس از کرونا	نمایشگاه و مجتمع‌های فرهنگی
1.011	1.88	دوران کرونا	رفتن به کافی شاپ و رستوران
1.332	3.17	دوران پس از کرونا	
1.002	1.93	دوران کرونا	رفتن به مراکز تجاری و خرید
1.277	3.32	دوران پس از کرونا	(پاساژ گردی)

جدول ۹. تاثیر تحصیلات بر میزان گذران زیرمعیارهای ۱۸ گانه گذران اوقات فراغت در دوران کرونا و پس از کرونا با زوجی t استفاده از آزمون تحلیل در گروه دوم (مقطع کارشناسی و پایین تر)

متغییر	مرحله	میانگین	انحراف استاندارد	t	p-value
خواندن و نوشتن	دوران کرونا	2.96	1.077	0.176	0.860
	دوران پس از کرونا	2.95	1.154		
انجام کارهای هنری	دوران کرونا	2.69	1.331	3.083	0.002
	دوران پس از کرونا	2.48	1.326		
گوش دادن به موسیقی	دوران کرونا	3.89	1.217	0.851	0.396
	دوران پس از کرونا	3.83	1.245		
گذراندن زمان با خانواده و دوستان	دوران کرونا	3.69	1.250	1.197-	0.233
	دوران پس از کرونا	3.81	1.075		
آشپزی کردن	دوران کرونا	3.09	1.492	3.375	0.001
	دوران پس از کرونا	2.83	1.415		
مطالعه کتاب، روزنامه و ...	دوران کرونا	2.91	1.175	4.276	0.000
	دوران پس از کرونا	2.63	1.166		
انجام بازی‌های رایانه‌ای	دوران کرونا	2.29	1.510	3.706	0.000
	دوران پس از کرونا	2.02	1.317		
تماشای تلویزیون، فیلم و ویدئوهای آموزشی	دوران کرونا	3.84	1.100	6.124	0.000
	دوران پس از کرونا	3.31	1.198		
استفاده از رایانه / رسانه‌های اجتماعی (غیر از بازی) برای مصارف کاری و آموزشی	دوران کرونا	3.58	1.300	4.267	0.000
	دوران پس از کرونا	3.19	1.279		
رفتن به پارک و مناظر طبیعی	دوران کرونا	2.50	1.188	7.474-	0.000
	دوران پس از کرونا	3.29	1.206		
رفتن به مسافرت	دوران کرونا	1.78	1.069	11.411-	0.000
	دوران پس از کرونا	2.81	1.193		
قدم زدن	دوران کرونا	2.59	1.360	5.967-	0.000
	دوران پس از کرونا	3.26	1.251		
	دوران کرونا	1.49	1.008	0.156-	0.876

		0.971	1.50	دوران پس از کرونا	دوچرخه سواری
۰,۱۹۳	۱,۳۰۸-	1.390	2.87	دوران کرونا	دورزدن با ماشین به قصد گردش
		1.305	3.00	دوران پس از کرونا	
۰,۰۰۰	۷,۴۳۳-	0.768	1.42	دوران کرونا	رفتن به سینما، تئاتر و کنسرت
		1.289	2.17	دوران پس از کرونا	
۰,۰۰۰	۷,۳۴۰-	0.759	1.32	دوران کرونا	رفتن به موزه، گالری هنری،
		1.196	1.96	دوران پس از کرونا	نمایشگاه و مجتمع‌های فرهنگی
۰,۰۰۰	۱۰,۹۷۲-	1.194	1.93	دوران کرونا	رفتن به کافی شاپ و رستوران
		1.350	3.17	دوران پس از کرونا	
۰,۰۰۰	۱۲,۱۲۵-	1.130	1.99	دوران کرونا	رفتن به مراکز تجاری و خرید
		1.198	3.23	دوران پس از کرونا	(پاساژ گردی)

با توجه به جداول ۸ و ۹، زیر متغیرهای خواندن و نوشتن، گوش دادن به موسیقی و دور زدن با ماشین به قصد گردش در هر دو گروه سطح تحصیلات در دوران پس از کرونا نسبت به دوران همه گیری از لحاظ آماری تغییرات معناداری نداشته اند ($P>0.05$)، زیر متغیر انجام کارهای هنری در میان گروه دارای تحصیلات کارشناسی ارشد و بالاتر از لحاظ آماری تغییر معناداری نداشته است ($P>0.05$) و در گروه دارای تحصیلات کارشناسی یا پایین تر فعالیت دوچرخه سواری از لحاظ آماری تغییر معناداری را شاهد نبوده است ($P>0.05$) اما سایر زیر متغیرها در هر دو گروه دارای تغییرات معناداری از لحاظ آماری بوده‌اند ($P<0.05$).

جدول ۱۰. تاثیر تحصیلات بر میزان گذران الگوهای فراغتی در دوران کرونا و پسا کرونا با استفاده از آزمون تحلیل t

زوجی						
گروه تحصیلات*	متغیر	مرحله	میانگین	انحراف استاندارد	t	p-value
گروه اول	فعالیت‌های فراغتی	دوران کرونا	3.3150	0.6918	2.763	0.000
	آفلاین مبتنی بر خانه	دوران پس از کرونا	3.1070	0.6717		
گروه اول	فعالیت‌های دیجیتال/آنلاین	دوران کرونا	3.4282	0.7941	9.320	0.000
	مبتنی بر صفحه نمایش	دوران پس از کرونا	2.756	0.7618		
گروه اول	فعالیت‌های فیزیکی/خارج از خانه	دوران کرونا	2.0129	0.5680	-10.629	0.000
		دوران پس از کرونا	2.7769	0.8409		
گروه دوم	فعالیت‌های فراغتی	دوران کرونا	3.2034	0.6941	2.958	0.004
	آفلاین مبتنی بر خانه	دوران پس از کرونا	3.0879	0.6912		
گروه دوم	فعالیت‌های دیجیتال/آنلاین	دوران کرونا	3.2351	0.9536	6.825	0.000
		دوران پس از کرونا	2.8384	0.9553		

مبتنی بر صفحه نمایش		مبتنی بر صفحه نمایش		مبتنی بر صفحه نمایش	
0.000	-11.353	0.6823	1.9870	دوران کرونا	فعالیت‌های فیزیکی/خارج از خانه
		0.8211	2.7109	دوران پس از کرونا	فعالیت‌های فیزیکی/خارج از خانه

(* گروه اول: مقطع دکتری و کارشناسی ارشد. گروه دوم: کم‌سواد، زیر دیپلم، دیپلم، کاردانی و کارشناسی)

همان‌طور که در جدول ۱۰ مشاهده می‌گردد:

۱. **فعالیت‌های فراغتی آنلاین مبتنی بر خانه:** در هر دو گروه تحصیلاتی میانگین انجام فعالیت‌ها در دوران پس از کرونا نسبت به دوران کرونا کاهش یافته و این کاهش از نظر آماری نیز معنادار می‌باشد ($p < 0.05$) که فرض برابری میانگین‌ها را رد می‌کند. همچنین ضریب همبستگی پیرسون در این متغییر برای تحصیلات تکمیلی 0.550 و برای سایر تحصیلات 0.741 می‌باشد در نتیجه زوج متغییرها با یکدیگر وابستگی دارند.
 ۲. **فعالیت‌های دیجیتال/آنلاین مبتنی بر صفحه نمایش:** همانند متغییر پیشین باز هم در هر دو گروه تحصیلاتی میانگین انجام فعالیت‌ها در دوران پس از کرونا نسبت به دوران کرونا کاهش یافته و این کاهش از نظر آماری نیز معنادار می‌باشد ($p < 0.05$) که فرض برابری میانگین‌ها را رد می‌کند. همچنین ضریب همبستگی پیرسون در این متغییر برای تحصیلات تکمیلی ۰,۴۷۹ و برای سایر تحصیلات ۰,۶۸۹ می‌باشد در نتیجه زوج متغییرها با یکدیگر وابستگی دارند.
 ۳. **فعالیت‌های فیزیکی/خارج از خانه:** همانند بررسی متغییر جنسیت در بررسی این زیر متغییر با توجه به میزان تحصیلات، میانگین انجام فعالیت‌ها در هر دو گروه در دوران پس از کرونا نسبت به دوران کرونا افزایش چشم‌گیری داشته است و این افزایش از نظر آماری نیز معنادار می‌باشد ($p < 0.05$) که فرض برابری میانگین‌ها را رد می‌کند. همچنین ضریب همبستگی پیرسون در این متغییر برای تحصیلات تکمیلی ۰,۳۳۷ و برای سایر تحصیلات ۰,۴۲۶ می‌باشد در نتیجه زوج متغییر با یکدیگر وابستگی قابل قبولی دارند.
- طبق اطلاعات بدست آمده، در بررسی متغییر اصلی میزان تحصیلات نیز در دو متغییر فعالیت‌های فراغتی آنلاین مبتنی بر خانه و فعالیت‌های دیجیتال/آنلاین مبتنی بر صفحه نمایش در هر دو گروه تحصیلاتی با کاهش میزان انجام فعالیت در دوران پس از کرونا مواجه هستیم و در متغییر فعالیت‌های فیزیکی/خارج از خانه افزایش میزان انجام فعالیت‌ها در دوران پس از کرونا مشاهده می‌شود. بر خلاف متغییر جنسیت در متغییر تحصیلات اختلاف چشم‌گیری در متغییر فعالیت‌های فیزیکی/خارج از خانه مشاهده نمی‌شود اما در متغییر فعالیت‌های دیجیتال/آنلاین مبتنی بر صفحه نمایش اختلاف قابل توجهی مشاهده می‌شود به طوری که نمره t گروه تحصیلات تکمیلی ۹,۳۲۰ و نمره t گروه سایر تحصیلات ۶,۸۲۵ می‌باشد که نشان دهنده کاهش قابل توجه‌تر فعالیت‌های دیجیتال/آنلاین در قشر تحصیل کرده تر جامعه می‌باشد.

نتیجه گیری و پیشنهادات

پس از پایان پاندمی کووید-۱۹، تحلیل‌های صورت گرفته نشان داده‌اند که تمایلات رفتاری در حوزه اوقات فراغت به‌طور معناداری تغییر یافته است. مطالعه‌ای که در زمینه اوقات فراغت و ترجیحات فعالیت‌های مرتبط به انجام رسیده، شاهد تحولی از روند دوران وقوع کرونا است که بر مشارکت بیشتر افراد در فضاهای فردی و آنلاین تمرکز داشت. با این حال، داده‌های

پس از دوران قرنطینه حاکی از کاهش ۱۵ درصدی میل به استفاده از فعالیت‌های دیجیتال و آنلاین مبتنی بر صفحه نمایش همچون بازی‌های رایانه‌ای، تماشای تلویزیون، فیلم و ویدئوهای آموزش و استفاده از رایانه یا رسانه‌های اجتماعی برای مصارف کاری و آموزشی، و همچنین فعالیت‌های فراغتی آنلاین مبتنی بر خانه همچون خواندن و نوشتن، انجام کارهای هنری، گوش دادن به موسیقی، آشپزی کردن، مطالعه کتاب و روزنامه، می‌باشد. از سوی دیگر، فعالیت‌هایی که نیازمند تعامل با فضاهای شهری و مبتنی بر جنبه‌های اجتماعی هستند نظیر رفتن به پارک و مناظر طبیعی، رفتن به مسافرت، قدم زدن، دوچرخه سواری، دور زدن با ماشین به قصد گردش، رفتن به سینما، تئاتر و کنسرت، رفتن به موزه، گالری هنری، نمایشگاه و مجتمع‌های فرهنگی، رفتن به کافی‌شاپ و رستوران و همچنین رفتن به مراکز تجاری و خرید (پاساژ گردی)، به طور میانگین ۳۷ درصد افزایش یافته‌است. این رویکرد افزایشی نشان‌دهنده یک پتانسیل نظری و عملی برای استفاده در برنامه‌ریزی‌های شهری و زیرساختی است.

همچنین در ادامه، با توجه به آمار و اطلاعات به دست آمده از تحلیل و آزمون t زوجی، نتیجه گرفته شده است که جنسیت بر روی فعالیت‌های آنلاین مبتنی بر خانه و فعالیت‌های دیجیتال یا آنلاین مبتنی بر صفحه نمایش تاثیر معنی‌داری نداشته ولی بر روی فعالیت‌های فیزیکی یا خارج از خانه تاثیر معناداری دارد. به نحوی که زنان پس از کرونا، تمایل بیشتری نسبت به فعالیت‌های فیزیکی و یا خارج از خانه داشته‌اند. علاوه بر این، در بررسی میزان تحصیلات، تفاوت قابل توجهی بین دو گروه تحصیلات تکمیلی و سایر میزان تحصیلات در فعالیت‌های آنلاین مبتنی بر خانه و فعالیت‌های فیزیکی یا خارج از خانه مشاهده نشد. اما، گروه تحصیلات تکمیلی شاهد کاهش بیشتری در میزان انجام فعالیت‌های دیجیتال یا آنلاین مبتنی بر صفحه نمایش نسبت به سایر میزان تحصیلات بوده است، که ممکن است نشان دهنده تمایل کمتر قشر تحصیل کرده‌تر جامعه به استفاده از فضاهای مجازی و تماشای تلویزیون و انجام بازی‌های رایانه باشد. به این ترتیب، مفروضات مطرح شده نشانگر اهمیت بررسی عوامل ساختاری و فردی در تعیین چگونگی پرداختن به اوقات فراغتی و توسعه برنامه‌های اجتماعی، سیاسی و فرهنگی است که نحوه گذران این اوقات را به نفع بهبود سلامت جسمانی و روانی افراد شکل می‌دهند.

لازم به ذکر است این تحقیق نیز با محدودیت‌ها و چالش‌هایی روبه رو بود که یکی از این چالش‌ها جلب مشارکت شهروندان در جمع آوری اطلاعات و کمبود پژوهش‌های مرتبط با موضوع به دلیل تازه بودن بحران همه گیری کرونا نیز بوده‌است. اثرات احتمالی این پژوهش شامل آمادگی برای حفظ کیفیت و کمیت گذران اوقات فراغت در همه گیری‌های احتمالی آتی می‌باشد که با تکیه بر تجارب به دست آمده از پژوهش‌های پیشین بتوان این نیاز ضروری و حیاتی انسان‌ها را در مقابل تهدیدهای احتمالی محافظت کرد. بنابراین، لازم است تا زمینه‌های شهری به نحوی طراحی و توسعه یابند که تعادل زیستی- اجتماعی و فرصت‌های اوقات فراغتی را برای اقشار مختلف جامعه بهبود بخشند. این هدف می‌تواند از طریق ادغام مؤثر اصول روان‌شناختی و اجتماعی- فرهنگی در تصمیم‌گیری‌های شهرسازی محقق شود. تعدادی از این راهکارها به شرح زیر است:

- توسعه فضاهای عمومی ورزشی و تفریحی: طراحی پارک‌ها، مسیرهای پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری و مراکز ورزشی که تشویق‌کننده سبک‌های زندگی فعال هستند و امکان دسترسی آسان و عادلانه را برای تمامی افراد جامعه فراهم می‌کنند، به ویژه در دوران پسا کرونا که نیاز به فضاهای سالم و ایمن بیش از پیش احساس می‌شود.

- به‌کارگیری تکنولوژی‌های هوشمند در فضاهای شهری: استفاده از داده‌های بزرگ و روش‌های تحلیلی پیشرفته برای طراحی فضاهای شهری که به صورت خودکار محیط‌های بهینه‌ای را برای اوقات فراغت هر فرد بر اساس تمایلات و علایق شخصی او فراهم می‌آورند.
- ترویج فعالیت‌های اجتماعی خارج از فضا خانه از طریق طراحی محیطی: تقویت ارتباطات میان فرهنگی و تعامل اجتماعی با ایجاد میدان‌ها و مکان‌هایی که مردم را به گفتگو و مشارکت در فعالیت‌های جمعی ترغیب می‌کنند.
- تسهیل دسترسی به تکنولوژی و آموزش در فضاهای عمومی: طراحی مناطقی با امکانات و زیرساخت‌های دیجیتالی که به افراد امکان می‌دهد به روزترین مهارت‌ها را در محیط‌های جذاب و تعاملی فراگیرند.
- توجه به سلامت روان شهروندان در طراحی شهری: ایجاد فضای سبز، مراکز رفاهی روانی و کانون‌های فرهنگی که به بهبود کیفیت زندگی و کاهش عوارض روانی ناشی از شهرنشینی کمک می‌کنند و قابلیت دسترسی به اقشار مختلف را دارند.

منابع و مأخذ

- اتحاد سیده شبناز، جمعه پور محمود، عیسی لو شهاب الدین. مطالعه تغییرات سبک زندگی شهری در شرایط بحران؛ با تاکید بر بیماری کووید-۱۹. دانش پیشگیری و مدیریت بحران. ۱۴۰۰؛ ۱۱ (۱): ۸۱-۹۵.
- آزاد ارمکی، تقی. (۱۳۸۷). جامعه‌شناسی فرهنگی در ایران. تهران: نشر علم.
- پورسعید اصفهانی، پریناز. (۱۳۹۱). فضای شهری و نقش آن به عنوان مکانی برای گذران اوقات فراغت جوانان در فرهنگ ایرانی-اسلامی (نمونه موردی: فضای روبه‌روی کوه صفا اصفهان). پایان نامه کارشناسی ارشد دوره طراحی شهری، ۱-۱۷۲.
- تاج مزینانی، علی اکبر. (۱۳۹۳). کنار گذاری اجتماعی در زندگی روزمره جوانان در شهر تهران: چالشی برای سیاست گذاری شهری. (محمد سعید، ذکایی: جوان، شهر و زندگی روزمره، صفحات ۹۵-۱۲۴). تهران: انتشارات تیسرا.
- دهخدا، علی اکبر. (۱۳۷۰). فرهنگ فارسی. تهران: انتشارات امیرکبیر.
- ذائرثابت، فروغ، میرزایی، الناز. (۱۳۹۲). بررسی و شناخت عوامل اجتماعی موثر بر چگونگی گذران اوقات فراغت خانواده‌های شهر تهران (مطالعه موردی مناطق ۵ و ۱۵). نشریه مطالعات سبک زندگی، ۱۰۵-۱۳۴.
- زادولی خواجه، شاهرخ. (۱۳۹۷). بازاندیشی بوم‌محور در امکان‌سنجی ارتقاء کیفی-کالبدی مناطق اسکان غیررسمی بر اساس معیارهای مسکن حداقل (بررسی تطبیقی کلانشهرهای اهواز و تبریز). رساله دکتری جغرافیا و برنامه ریزی شهری. سازمان ملی جوانان. (۱۳۸۱). بررسی وضعیت اوقات فراغت جوانان.
- شفیعی، سمیه. (۱۳۹۳). دختران جوان و مصرف فراغتی فضاهای شهری، (محمد سعید. ذکایی: جوان، شهر و زندگی روزمره، ص: ۱۲۵-۲۱۴)، تهران: انتشارات تیسرا.
- فیاض، مریم. (۱۳۹۷). شناسایی معیارهای مناسب سازی پارک‌های محلی شهری مبتنی بر الگوی گذران اوقات فراغت دختران جوان (مطالعه موردی: پارک محله شهرک گل‌ها و دانشگاه تهران). پایان نامه کارشناسی ارشد رشته برنامه‌ریزی شهری، ۱-۱۶۳.

مدبر، محمد حسین، تفویضی، منصور، حجت، محسن، رضایی، الهام، حاتمی، ناصر، رضاییان، ساناز وکلانی، نوید. (۱۳۹۹). نحوه گذراندن اوقات فراغت در شرایط قرنطینه خانگی برای جلوگیری از ابتلا به کرونا ویروس جدید: یک مطالعه توصیفی- تحلیلی در ارتباط با ساکنین شهرستان جهرم. نوید نو، ۲۳(۷۵)، ۸۳-۹۸.

معین، محمد. (۱۳۷۷). فرهنگ فارسی. تهران: انتشارات امیرکبیر.

مور، استفن. (۱۳۷۶). دیباچه‌ای بر جامعه شناسی. (مترجم: مرتضی. ثاقب فر) تهران: ققنوس.

مومنی، مونس. (۱۴۰۰). نقش غنی‌سازی فعالیت‌های اوقات فراغت بر تعاملات اجتماعی دانش‌آموزان در دوران کرونا. پایان‌نامه کارشناسی ارشد.

Bingol, H. (2022). The Effect of COVID-19 on Leisure-Related Public Space Use in Turkey. *Papers in Applied Geography*, 8(4).

Caldwell, L., & Baldwin, C. (2019). A serious look at leisure. In F. Villarruel, D. Perkins, L. Borden, & J. Keith, *Community youth development: Programs, policies, and practices* (pp. 181-200). Los Angeles: SAGE Publications Inc.

Cosma, A., Pavelka, J., & Badura, P. (2021). Leisure Time Use and Adolescent Mental Well-Being: Insights from the COVID-19 Czech Spring Lockdown. *International Journal of Environmental research and public health*, 1-14.

Larson, R. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 170-183.

Lazcano, I., Doistua, J., & Madariaga, A. (2022). Effects of the COVID-19 Pandemic on Leisure among the Youth of Spain. *Sustainability*, 1-16.

Morse, K., Fine, P., & Friedlander, K. (2021). Creativity and Leisure during COVID-19: Examining the Relationship between Leisure Activities, Motivations, and Psychological Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 1-22.

Polyakova, V., Streltsova, E., Iudin, I., & Kuzina, L. (2023). Irreversible effects? How the digitalization of daily practices has changed after the COVID-19 pandemic. *Technology in Society*, 102447.

Shen, X., MacDonald, M., Logan, S., Parkinson, C., Gorrell, L., & Hatfield, B. (2022). Leisure Engagement during COVID-19 and Its Association with Mental Health and Wellbeing in U.S. Adults. *International Journal of environmental research and public health*, 1-22.

Walker, G., Kleiber, D., & Mannell, R. (2019). *A Social Psychology of Leisure*. Champaign: Venture Publishing.

Wang, J., Zhang, L., Sun, Y., Lu, G., Chen, Y., & Zhang, S. (2022). Exploring the Impacts of Urban Community Leisure on Subjective Well-Being during COVID-19: A Mixed Methods Case Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 1-21.

Yang, Y., Lu, Y., Yang, L., Gou, Z., & Liu, Y. (2021). Urban greenery cushions the decrease in leisure-time physical activity during the COVID-19 pandemic: A natural experimental study. *Urban Forestry & Urban Greening*, 1-10.