




## Analyzing the Lived Experiences of Male Adolescents from Leisure and Cyberspace During the Corona Epidemic

**Mohammad Hassan Asayesh** , Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran. Email: [Asayesh@ut.ac.ir](mailto:Asayesh@ut.ac.ir)

**Majid Majidi** \*, Corresponding author: Master of School Counseling, University of Tehran, Tehran, Iran. Email: [Majid.majidi@ut.ac.ir](mailto:Majid.majidi@ut.ac.ir)

**Rahman jalaljavari** , Assistant Professor, Department of Management, Islamic Azad University, Kerman Branch, Kerman, Iran. Email: [R.jalali@yahoo.com](mailto:R.jalali@yahoo.com)

**Elaheh Golpasha** , PhD student in counseling, University of Tehran, Iran. Email: [E.golpasha@ut.ac.ir](mailto:E.golpasha@ut.ac.ir)

### Abstract

**Introduction:** Adolescence is one of the most challenging and at the same time the most attractive periods of life, considering the importance of this period of studying mental health and the experience of adolescents during the Corona period, it is necessary to pay more attention. A methodical study of adolescent's experiences from the Corona period can provide a good description and analysis of this period and can be used for activists, planners and policy makers. The purpose of this research is to qualitatively investigate male students' lived experiences of Leisure and Cyberspace during the Corona era.

**Methods:** In order to investigate the experiences, actions and effects of Corona on the health and life of adolescents, a qualitative approach was used; Because the qualitative approach is used to discover and adapt real answers to real-world problems in a way that is not possible in a quantitative context, and qualitative research is a useful and sufficient way to obtain the nature of the information needed in relation to the problems of an experimental situation. Since the purpose of this study is to investigate and qualitatively explain the effects of quarantine from the point of view of the lived experience of adolescents; Therefore, the method of "phenomenology" is very suitable for entering into the lived world of people and examining their life experiences. The data collection tool was conducted through interviews, and for this purpose, in-depth and semi-structured interviews were conducted until theoretical saturation of 13 male adolescent participants living in Tehran between February 2019 and May 2014. After the implementation of all the interviews, thematic or thematic analysis method, which is common in phenomenology, was used to analyze the data obtained from the interviews.

**Results:** The Corona pandemic affected the world community for more than a year, and according to the attitude and behavior of the people of the society, the changes and transformations that occurred in different parts of people's lives were different. Corona created a different lifestyle and conditions compared to the period before it; The way people deal with this phenomenon is important and has resulted in different results for them. The obtained findings were analyzed using the theme analysis method and led to the identification of two main themes, five

sub-themes and twenty primary concepts. The two main themes are a) challenges and injuries, which include: 1. psychological challenges, 2. cyber space injuries, and 3. leisure time injuries, and b) adaptive reactions and coping, which include: 1. adaptive reactions and coping with leisure time, and 2. Adaptive reactions and confrontations of virtual space were obtained from the analysis of interviews. The theme of challenges and injuries was the most frequent in students' interviews compared to the theme of adaptive reactions and confrontations; According to the skills that the students had, their exposure and reaction in the field of Corona was different, but in general, the damages and challenges encountered were more than adaptation. On the other hand, with the passage of time and the provision of some trainings and the support of knowledgeable parents, their adaptability increased and they got rid of challenges and injuries. To solve such issues, especially in the field of education, it is necessary to provide appropriate strategies from social institutions, family and school.

**Conclusions:** The closure of schools and many places where students used to spend their free time has provided them with many opportunities and the communication and interaction of students with other family members, especially parents, has increased. The frequency of improvement of relations with parents is more reported than the conflict of relations with parents, and in other words, the quality of the relationship depends on the environmental conditions, the way of interaction, and the parenting style. The use of Cyberspace has grown significantly; On the one hand, the use of this technology has led to an increase in the awareness of public information and the acquisition of computer skills, and on the other hand, it has been associated with risks such as the lack of proper learning of courses, addiction to virtual space, and wasting time in this space. Increasing the opportunity to study, useful innovative programs and individual sports are among the positive behaviors that fill part of students' leisure time, and on the other hand, banning access to sports and recreational facilities, mismanagement in planning and doing daily tasks, and banning access to some places. It was reported by the interviewees to spend their leisure. The development of parents' skills in dealing with the educational status of their children and recognizing their educational and educational role, raising awareness about the advantages and disadvantages of cyberspace and improving the skills of interaction, conversation and family entertainment are among the suggestions that can be recommended to parents. Education and Training, as an official governing body, in cooperation with other governmental and non-governmental institutions and organizations, can play an effective role in this field in terms of removing obstacles and creating suitable opportunities in the education of students. Holding student camps and developing the quantity and quality of these camps, holding training and skill workshops in the field of soft skills, media literacy for students, holding training workshops on media parenting and parenting skills for parents, and holding training and skill workshops on teaching techniques in the virtual environment and Active and purposeful exposure to students is one of the suggestions of the research.

**Key words:** Adolescents, Leisure, Cyberspace, Corona, Covid 19.



## واکاوی تجارب زیسته نوجوانان پسر از اوقات فراغت و فضای مجازی در دوران همه‌گیری کرونا

محمدحسن آسایش<sup>۱</sup>، مجید مجیدی<sup>۲</sup>، رحمان جلالی جواران<sup>۳</sup>، الهه گلیاشا<sup>۴</sup>

### چکیده

نوجوانی، یکی از چالش‌انگیزترین و در عین حال جذاب‌ترین دوران زندگی است، با توجه به اهمیت این دوره مطالعه سلامت روان و تجربه نوجوانان در دوره کرونا لازم است، بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد. هدف از این تحقیق بررسی کیفی تجارب زیسته دانش‌آموزان پسر از اوقات فراغت و فضای مجازی در دوره کرونا بود. پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و به روش پدیدارشناسی و از طریق مصاحبه‌های عمیق و نیمه ساختاریافته تا اشیاع نظری سیزده شرکت‌کننده نوجوان پسر ساکن شهر تهران در بازه زمانی بهمن ۱۳۹۹ تا اردیبهشت ۱۴۰۰ انجام شد. روش تحلیل داده‌ها تحلیل تماتیک بود و تجزیه و تحلیل داده‌های انجام‌شده، منجر به شناسایی دو مضمون اصلی، پنج مضمون فرعی و بیست مفهوم اولیه شد. دو مضمون اصلی الف) چالش‌ها و آسیب‌ها ۱. چالش‌های روان‌شناختی، ۲. آسیب‌های فضای مجازی و ۳. آسیب‌های اوقات فراغت و ب) واکنش‌ها و مقابله‌های سازگارانه، عبارتست از: ۱. واکنش‌ها و مقابله‌های سازگارانه اوقات فراغت و ۲. واکنش‌ها و مقابله‌های سازگارانه فضای مجازی، از تحلیل مصاحبه‌ها به دست آمد. نتایج نشان داد که نوجوانان واکنش‌های متفاوتی به شرایط کرونا نشان دادند و آسیب‌ها و چالش‌های متفاوتی دارند. لازم است استراتژی‌های مناسبی از سوی نهادهای اجتماعی، خانواده و مدرسه ارائه شود. این مقاله رهیافتی برای ادامه بررسی واکنش‌های روان‌شناختی و تدوین پروتکل‌های مداخلاتی روان‌شناختی و سیستمی است.

### واژگان کلیدی

اوقات فراغت، فضای مجازی، کرونا، کوید ۱۹، نوجوانان.

نوجوانی، یکی از چالش برانگیزترین دوران زندگی و در عین حال دوره‌ای با بهترین خوشی‌ها، تهییج‌ها، آرمان‌گرایی‌ها و خوش‌بینی‌هایی است که طی آن نوجوان لذت استقلال، صمیمیت و برنامه‌ریزی برای آینده را می‌چشد و می‌تواند به اوج تحول جسمانی، عاطفی و ذهنی دست یابد (خدایاری‌فرد و عابدینی، ۱۳۹۱). نوجوانی به‌عنوان دوره انتقال از کودکی به مسئولیت‌های بزرگسالی در نظر گرفته می‌شود، به این معنا که فرد پس از پایان نوجوانی، وارد بازار کار می‌شود و با کسب استقلال مالی، زندگی مشترک را آغاز و مسئولیت‌های والدینی را می‌پذیرد (Schwartz & Cote & Arnett, 2005).

در علوم تفریحی، اوقات فراغت پدیده‌ای است که فرصت‌هایی را برای معنا و خودشکوفایی فراهم می‌کند و به‌عنوان فعالیت‌های خاص، موقعیت‌ها یا زمان آزاد (مثلاً فعالیت‌های اجتماعی یا ورزشی) در نظر گرفته می‌شود؛ یا شناخت‌ها، احساسات یا تجربیات خاصی که فرصت‌هایی را فراهم می‌آورد، تعریف می‌شود (Walker et al, 2019).

حسینی و دیگران (۱۳۹۹) در پژوهشی عنوان نموده است، از آنجایی که جوانان زمان زیادی را در فضای مجازی حضور دارند، می‌توان این موضوع را مطرح کرد که امروزه شبکه‌های مجازی و شخصیت‌های مهم و پرمخاطب آن، به نوعی برای جوانان به گروه‌های مرجعی تبدیل شده‌اند که می‌توانند منجر به تغییر گرایش‌ها و تمایلات آنان گردند و چه‌بسا میزان اثرگذاری این رابطه بیش از رابطه بین والدین و فرزندان باشد.

همه‌گیری کرونا منجر به ایجاد چالش‌های ارتباطی بین والدین و دانش‌آموزان شده به طوری که در یک دسته‌بندی منشاء این چالش‌ها از یک سو به دلیل استفاده بی‌رویه و خارج از قاعده فضای مجازی (Mindrescu & Enoiu, 2022) و از سوی دیگر قرنطینه خانگی، مانع از حضور نوجوانان در محیط‌های بیرون از مدرسه و سپری نمودن اوقات فراغت آنان در اجتماع شده است (Agans et al, 2024). پژوهش‌های دیگری در این زمینه وجود دارد که یافته‌های آن حاکی از آن است که برخی نوجوانان در این شرایط، تغییرات مثبتی را تجربه کرده‌اند، هرچند این موارد کمتر رایج بوده است (Paunova-Markova et al, 2023).

پژوهش حاضر در تلاش است تا مبتنی بر رویکرد کیفی و روش پدیدارشناسی و با ابزار مصاحبه، تجربه زیسته نوجوانان در دوره کرونا را در مواجهه با فضای مجازی و اوقات فراغت شناسایی نماید.

### پیشینه تحقیق

امروزه در زمانی به سر می‌بریم که یکی از بیماری‌های جدید به نام کووید-۱۹ نه تنها کشور ایران، بلکه تمام جهان را به خود مشغول کرده است (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۲۰). این بیماری که نوعی عفونتی از نوع تنفسی است، بر اثر یک ویروس در ارتباط نزدیک با کروناویروس، ایجاد شده است (Gorbalenya et al, 2022). این بیماری با سرعت سلامت جسمی و روان شناختی را به خطر می‌اندازد و موجب ایجاد اضطراب و ناامنی در جمعیت مردم شده است. تحقیقات نشان داده است اضطراب، نشانه عمومی بیماران مبتلا به اختلال تنفسی مزمن است و می‌تواند کیفیت زندگی را در بیماران مبتلا به طور قابل ملاحظه ای کاهش دهد (Dong et al, 2017). به‌طور کلی فراوانی و شیوع بیماری کووید-۱۹ می‌تواند حس ناامنی، اضطراب، ترس، افسردگی، مشکلات رفتاری، تحریک‌پذیری، بی‌خوابی، اختلال استرس پس‌از آسیب و وسواس فکری - عملی را در جمعیت عمومی و از جمله کودکان یا نوجوانان ایجاد کند و مشکلات سلامت روانی زیادی به همراه داشته باشد (Ghosh, Dubey, Chatterjee, Dubey 2020).

همه‌گیری کووید-۱۹ اختلالات قابل توجهی در زندگی میلیون‌ها نفر در سراسر جهان، از جمله کودکان و نوجوانان ایجاد کرده است (Ettekal, Agans, 2020). شیوع بیماری کرونا ویروس، رخداد بی‌سابقه‌ای برای همه افراد است؛ به‌ویژه برای کودکان و نوجوانان. گزارش‌های اولیه از چین نشان می‌دهد که کودکان و نوجوانان از نظر روانی تحت تأثیر قرار گرفته‌اند و مشکلات رفتاری را نشان می‌دهند (فراحتی، ۱۳۹۹). همچنین قرنطینه شدن در خانه و همایندی آن به عواملی مانند بیماری اعضای خانواده، وضعیت اجتماعی - اقتصادی پایین خانواده، در معرض خشونت خانگی و کمبود فرصت‌های بازی و سرگرمی می‌تواند به شدت سلامت روان کودکان و نوجوانان را در زمینه شیوع کووید ۱۹ تهدید کند (Fegert et al, 2020). موضوعاتی مثل بلوغ زیستی و اجتماعی، اضافه شدن نقش‌های بزرگسالی و فعالیت‌های استرس‌زایی همچون تکنولوژی، آلودگی هوا و محیط‌زیست، تغییرات اکوسیستمی و بیماری‌ها که زندگی فرد را تهدید می‌کنند، تأثیرات مهمی در ایجاد مشکلات رفتاری، شناختی و هیجانی برای نوجوانان به وجود می‌آورد (Tezvaran, Z., Akan, H., & Zahmacioglu, O. 2012).

(Eidi, Delam, 2020) در پژوهشی نشان دادند که در دوران بیماری کرونا اعتیاد به

اینترنت می‌تواند افزایش پیدا کند و موجب افزایش مشکلات و آشفتگی‌های روانی شود (Elhai, Yang, McKay, Asmunda 2020). نیز نشان دادند، استفاده اعتیادآمیز از تلفن

با اضطراب ناشی از بیماری کرونا رابطه دارد. در زمینه استفاده بیش از حد اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، (Gómez et al., 2020) در پژوهشی نشان دادند که مصرف بیش از حد اینترنت و شبکه‌های اجتماعی بر سطح شخصی (نحوه ارتباط ما با یکدیگر، عملکرد ما)، سطح اجتماعی (مهارت‌های اجتماعی شدن) و سطح روان شناختی (ضعف در خودکنترلی، اضطراب، وسواس و حتی مصرف مواد مخدر به طوری که نمی‌دانیم مصرف مواد مخدر نتیجه استفاده بیش از حد شبکه‌های اجتماعی بوده و بالعکس) تأثیر می‌گذارد و هریک از این سطوح ما را به یک سمت پژوهشی جدید سوق می‌دهد. به‌طور خلاصه، اجرای برنامه‌های آموزشی برای هدایت رفتارهای اعتیادآور و همچنین توصیه‌ها و اقدامات پیشگیرانه برای به حداقل رساندن آسیب‌ها ضروری است.

ظهور کرونا ویروس، منجر به بسته شدن مدارس، تعطیلی کسب‌وکارها و تجربه احساسات منفی شدیدی در جامعه شد. علاوه بر این محدودیت‌های گسترده‌ای مانند ممنوعیت مسافرت، نشان‌دهنده نوع جدیدی از قرنطینه است و در کنترل و مدیریت بیماری مؤثر بوده و اثرات روانی منفی بر جامعه دارد (Dong, Bouey 2020). تأثیرات منفی ذکر شده بر همه بخش‌های جامعه از جمله دانش‌آموزان منجر به تغییرات رفتاری و روانی بر آنان شده است.

وقتی مدارس تعطیل باشد کودکان و نوجوانان انگیزه و حس ساختاریافتگی که با محیط مدرسه فراهم می‌شود را از دست می‌دهند و فرصت کمتری برای بودن با دوستان و کسب حمایت اجتماعی دارند؛ طولانی شدن زمان قرنطینه، منجر به ترس از بیماری، خستگی و بی‌حوصلگی، اطلاعات ناکافی، عدم ارتباط با هم‌کلاسی‌ها، دوستان و معلمان شده است و کمبود فضای شخصی در خانه و مشکلات مالی خانواده می‌تواند تأثیرات منفی و پایداری بر کودکان و نوجوانان داشته باشد (Dalton, Rappa and Stein, 2020).

بنابراین شناخت جنبه‌های مشکلات شیوع کووید ۱۹ در نوجوانان می‌تواند زمینه برای پیشگیری، آموزش، مشاوره و درمان مؤثر برای خانواده‌ها، متخصصان و روان‌شناسان فراهم آورد. همچنین مطالعه مرور نظام‌مند یافته‌های علمی در حوزه پیامدهای روان شناختی بیماری کووید-۱۹ با توجه به همه‌گیری بالا در بین افراد جامعه ضرورتی دوچندان دارد (چوب‌داری و دیگران، ۱۳۹۹).

با توجه به گستردگی جمعیت نوجوانان و اهمیت مفهوم بنیادین سلامت و بهزیستی روانی، رفتارهای پرخطر دوره نوجوانی، نقش گروه همسالان در افزایش آسیب‌پذیری‌های این دوره و پرداختن به اوقات فراغت، ورزش و روابط بین فردی نوجوانان و از آنجا که

معمولاً مشکلات نوجوانان از نگاه کمی نوشته شده است و با توجه به قابلیت‌های پژوهش کیفی در درک عمیق پدیده‌ها، انجام یک پژوهش کیفی که به مطالعه تجربیات زیسته نوجوانان بپردازد، می‌تواند به تعدیل این دیدگاه کمک کند.

با بررسی‌های انجام‌شده، پژوهش با گروه مخاطب نوجوان و با رویکرد کیفی و در زمینه فضای مجازی و اوقات فراغت در دوره کرونا در کشور انجام نشده است. با بررسی تجارب نوجوانان در دوران کرونا می‌توان مشکلات و نیازهای آموزشی، تربیتی، اجتماعی آنان را بهتر شناسایی کرد و با اتخاذ راهکارهایی، در جهت رفع یا کاهش آن‌ها اقدام نمود؛ بنابراین پژوهشگر به دنبال پاسخ به این سؤال است که «تجارب زیسته نوجوانان پسر از اوقات فراغت و فضای مجازی در دوران کرونا چیست؟».

### روش پژوهش

به منظور بررسی تجارب، کنش‌ها و آثار کرونا بر سلامت و زندگی نوجوانان، از رویکرد کیفی استفاده شد؛ زیرا رویکرد کیفی جهت کشف و تطبیق پاسخ‌های واقعی به مسائل دنیای واقعی به شیوه‌ای که در بافت کمی امکان‌پذیر نیست، مورد استفاده قرار می‌گیرد و پژوهش کیفی یک مسیر مفید و مکفی برای دستیابی به ماهیت اطلاعات مورد نیاز در ارتباط با مسئله‌های یک موقعیت تجربی است (Lopes et al., 2009). روش‌های کیفی گستره وسیعی (همچون روش داده‌بنیاد، پدیدارشناسی، قوم‌نگاری، مطالعه موردی و تحلیل روایتی) را تشکیل می‌دهند که هرکدام به منظور برآوردن اهداف خاصی استفاده می‌شوند. از آنجاکه هدف این مطالعه، بررسی و تبیین کیفی آثار قرنطینگی از نقطه نظر تجربه زیسته نوجوانان است؛ لذا برای ورود به درون جهان زیسته افراد و بررسی تجربیات زندگی آن‌ها روش «پدیدارشناسی» بسیار مناسب است.

روش پدیدارشناسی به‌عنوان یک روش تحقیق، به مطالعه نموده‌ها، تشریح ساختارهای تجربه زیسته و آگاهانه بدون ارجاع به نظریات، تفکر قیاسی- فرضی و فرض‌های نظر پیشین اختصاص دارد. پدیدارشناسی فرد را بخشی از محیط می‌داند و تمرکز اصلی تحلیل پدیدار شناختی بررسی تجربه آگاهانه افراد و روشن ساختن ساختار و جوهره پدیده‌های تجربه‌شده به همان صورتی است که در زندگی واقع شده‌اند (اعرابی و بودلایی، ۱۳۹۰).

این روش خود به دو روش عمده توصیفی و تفسیری تقسیم می‌شود. روش پدیدارشناسی تفسیری به دنبال شناخت الگوهای در داده است که در چهارچوبی نظری قرار می‌گیرند. این روش به دنبال شناخت پدیده‌ها از طریق درک تجربه واقعی افراد در زندگی روزمره است

(عابدی جعفری و همکاران، ۱۳۹۰). از آنجاکه در این پژوهش نیز این موضوع مورد توجه محقق بوده است؛ لذا به منظور درک تجربه زیسته نوجوانان از شرایط قرنطینی از رویکرد پدیدارشناسی توصیفی استفاده شد.

قلمرو تحقیق شهر تهران است و نمونه‌گیری به صورت هدفمند و در دسترس و داوطلبانه انجام شد. با توجه به هدف پژوهش و با توجه به اینکه نوجوانان درگیر با کرونا و شرایط قرنطینه که امکان سازگاری و کنار آمدن با شرایط برای ادامه زندگی را مشکل می‌بینند، زیاد است. در این تحقیق برای تعیین و انتخاب شرکت‌کنندگان، از دانش‌آموزان نوجوان پسر شاغل به تحصیل در هشت منطقه از مناطق تهران دعوت به همکاری کردیم. ملاک‌های ورود عبارت بود از نوجوان با بازه سنی ۱۳ تا ۱۷ سال، جنسیت پسر، شاغل به تحصیل، درگیر شرایط تعطیلی مدارس در دوره کرونا و ملاک‌های خروج عبارت بود از: دارای اختلال روانی، عدم دسترسی به تلفن همراه جهت حضور در کلاس‌های مجازی، عدم دسترسی به اینترنت. تعداد نمونه با هدف اشباع نظری تا سیزده نفر ادامه پیدا کرد؛ بعد از آن یافته جدیدی حاصل نشد.

در بخش کیفی، ابزار ما مصاحبه نیمه‌ساختاریافته<sup>۱</sup> بود. در پژوهش پدیدارشناسی حاضر با به‌کارگیری ابزار مصاحبه نیمه‌ساختاریافته و پرسش و کاوش باز پاسخ<sup>۲</sup> در قالب مصاحبه به بررسی تجارب زیسته نوجوانان و چگونگی مواجهه با مشکلات در دوران کرونا و قرنطینه پرداخته شد. در این بخش برخلاف تحقیقات صرفاً کمی، به جای استفاده از داده‌ها، از گزارش‌های کلامی افراد در مورد تجاربشان به‌عنوان داده استفاده شد. پژوهشگر با استفاده از چند سؤال باز، نظرات نمونه‌ای از افراد درگیر پدیده مورد نظر را مورد پژوهش و بررسی قرار داد. پروتکل مصاحبه با بررسی پیشینه پژوهش و با تأیید ۳ متخصص خبره تحقیق کیفی و حوزه نوجوانی تهیه شد و اعتبار آن تأیید شد. سؤالات پژوهش عبارت بود از:

۱. شرایط جدید دوره همه‌گیری کرونا رو چگونه ادراک می‌کنی؟
۲. به‌طور کلی چه موارد و ابعادی در زندگی شما تغییر کرده است؟
۳. اوقات فراغت (ورزش و تفریح و...) شما در قبل از کرونا و بعد از کرونا چه تغییراتی داشته است؟
۴. این تغییرات چه تأثیراتی بر زندگی شما داشته (پیامدهای آن چه بوده)؟
۵. میزان و الگوی استفاده از فضای مجازی شما در قبل از کرونا و بعد از کرونا چه تغییراتی داشته است؟

1. Semi - structured interview

2. open-ended

۶. این تغییرات چه تأثیراتی بر زندگی شما داشته؟ (جسم و روان، تغییرات مثبت (آورده‌ها) و منفی آن چه بوده)؟

۷. در این شرایط برای مدیریت زمان استفاده از فضای مجازی چه کارهایی کردی و پیشنهاد می‌کنی؟

### روش تجزیه و تحلیل

پس از پیاده‌سازی همهٔ مصاحبه‌ها، برای تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از انجام مصاحبه از روش تحلیل مضمون یا تماتیک که در پدیدارشناسی مرسوم است، استفاده شد. تحلیل مضمون عبارت است از تحلیل مبتنی بر استقرای تحلیلی که در آن محقق از طریق طبقه‌بندی داده‌ها و الگویابی درون داده‌ای و بیرون داده‌ای به یک سنخ‌شناسی تحلیل دست می‌یابد. این نوع تحلیل در وهلهٔ اول به دنبال الگویابی در داده است (اعرابی و بودلایی، ۱۳۹۰). تحلیل مضمون تقریباً در همه روش‌های تحلیل داده‌های کیفی که به طبقه‌بندی، شاخص‌بندی و سنخ‌بندی داده‌ها اشاره دارد، به کار می‌رود. از تحلیل مضمون، نسخه‌های متعددی وجود دارد. در این پژوهش از روش دیپوی و گیتلین<sup>۲</sup> (۱۹۹۳) که نسخهٔ طبیعت‌گرا از تحلیل مضمون را ارائه دادند، استفاده شد. این روش شامل دو مرحله است که مرحله اول شامل چهار زیر مرحله است که می‌تواند به صورت همزمان هم صورت گیرد، این زیر مراحل عبارتند از: (۱) درگیری در تفکر قیاسی- استقرایی به‌طور همزمان؛ (۲) ساخت و تدوین مقوله‌ها؛ این مقوله‌ها از طریق فرایند کدگذاری متعارف ساخته می‌شوند. در ابتدا مفاهیم اولیه و سپس مقوله‌های اساسی (کدبندی متمرکز) شکل می‌گیرند؛ (۳) گروه‌بندی مقوله‌ها در سطح بالاتر از انتزاع؛ مقوله‌ها را می‌توان مجدداً براساس منطق مقایسه‌ای و معنایی به سطح بالاتر از انتزاع ارتقا داد؛ (۴) کشف معنایی و تم‌های زیرین. مرحله دوم نسخه طبیعت‌گرای تحلیل مضمون به آماده کردن گزارش تحقیق اختصاص دارد (اعرابی و بودلایی، ۱۳۹۰) که در بخش بحث به آن پرداخته شده است.

### یافته‌ها

تعداد افراد شرکت‌کننده در این پژوهش سیزده نفر از دانش‌آموزان پسر پایه هشتم تا یازدهم شهر تهران بودند. اطلاعات جمعیت شناختی آن‌ها در جدول ۱ نمایش داده شده است.

جدول ۱. مشخصات جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان

شرکت‌کننده	سن	تحصیلات	مدت مصاحبه	محل سکونت
۱	۱۵	پایه نهم	۴۵ دقیقه	تهران منطقه ۲۱
۲	۱۴	پایه هشتم	۵۰ دقیقه	تهران منطقه ۲۱
۳	۱۶	پایه یازدهم	۳۵ دقیقه	تهران منطقه ۲۱
۴	۱۷	پایه یازدهم	۳۰ دقیقه	تهران منطقه ۱۶
۵	۱۵	پایه نهم	۳۵ دقیقه	تهران منطقه ۵
۶	۱۵	پایه نهم	۳۵ دقیقه	تهران منطقه ۵
۷	۱۶	پایه دهم	۴۰ دقیقه	تهران منطقه ۵
۸	۱۷	پایه یازدهم	۴۵ دقیقه	تهران منطقه ۱۳
۹	۱۷	پایه یازدهم	۴۰ دقیقه	تهران منطقه ۱۷
۱۰	۱۶	پایه دهم	۳۰ دقیقه	تهران منطقه ۱۸
۱۱	۱۶	پایه دهم	۳۰ دقیقه	تهران منطقه ۱۸
۱۲	۱۷	پایه یازدهم	۳۰ دقیقه	تهران منطقه ۱۹
۱۳	۱۵	پایه نهم	۳۵ دقیقه	تهران منطقه ۱

همان‌طور که در جدول شماره ۱ مشاهده می‌شود، سیزده نوجوان پسر در بازه سنی ۱۴-۱۷ سال در پژوهش حاضر شرکت کردند. از بین سیزده نفر شرکت‌کننده، تعداد پنج نفر (۳۸ درصد) در بازه سنی ۱۴-۱۵ سال، هشت نفر (۶۲ درصد) در بازه سنی ۱۶-۱۷ سال قرار داشتند، همچنین میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۱۶/۹ سال بود. سؤال پژوهش: تجارب زیسته نوجوانان پسر از اوقات فراغت و فضای مجازی در دوران کرونا چیست؟

نتایج نشان داد که افراد واکنش‌های متفاوتی به شرایط کرونا نشان دادند. طی فرایندی این یافته‌ها تحلیل و در چند مرحله و در قالب چالش‌ها و آسیب‌های ناشی از کرونا و واکنش‌ها و مقابله‌های سازگاران نوجوانان پسر در مواجهه با دوران کرونا در جدول شماره ۲ نمایش داده شده است.

## واکاوی تجارب زیسته نوجوانان پسر از اوقات فراغت [...] |

جدول ۲. مقوله‌بندی چالش‌ها و آسیب‌های ناشی از کرونا و واکنش

و مقابله‌های سازگاران نوجوانان پسر در برابر آن

مقوله اصلی	مقوله فرعی	مفاهیم اولیه	فراوانی
چالش‌ها و آسیب‌ها	چالش‌های روان‌شناختی	یک‌جانشینی و کم‌حرکی	۴۲
		کم‌حوصلگی و افسردگی	
		مشکل تعامل با خانواده	
		پرخاشگری	
		افت اخلاقی اعتقادی	
		فشار روانی به دلیل محدودیت‌های و مرگ‌ومیر	
		افت وضعیت اقتصادی	
چالش‌های فضای مجازی	آسیب‌های فضای مجازی	عدم یادگیری دروس در آموزش مجازی	۳۳
		اتلاف وقت در فضای مجازی	
		اعتیاد به فضای مجازی	
آسیب‌های اوقات فراغت	آسیب‌های اوقات فراغت	نیبود اوقات فراغت	۲۱
		عدم رسیدگی به برنامه‌ریزی‌های انجام‌شده	
		نیبود امکان ادامه مسیر ورزش و پیشرفت در آن	
واکنش‌ها و مقابله‌های سازگاران	واکنش‌ها و مقابله‌های سازگاران اوقات فراغت	بهبود ارتباط با خانواده	۳۲
		مطالعه	
		رشد معنوی	
		ورزش	
		برنامه‌های ابتکاری مفید	
واکنش‌ها و مقابله‌های سازگاران فضای مجازی	واکنش‌ها و مقابله‌های سازگاران فضای مجازی	افزایش آگاهی از فضای مجازی و اطلاعات عمومی	۲۰
		عمومی	
		استفاده بهینه از فضای مجازی	

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده شد، یافته‌ها در ۲ تم اصلی شامل: الف) چالش‌ها و آسیب‌ها ۱. چالش‌های روان‌شناختی، ۲. آسیب‌های فضای مجازی و ۳. آسیب‌های اوقات فراغت و ب) واکنش‌ها و مقابله‌های سازگاران، ۱. واکنش‌ها و مقابله‌های سازگاران اوقات فراغت و ۲. واکنش‌ها و مقابله‌های سازگاران فضای مجازی بود و از تحلیل مصاحبه‌ها به دست آمد. در ادامه به توصیف بیشتر این مقولات پرداخته می‌شود.

## الف) چالش‌ها و آسیب‌ها

در این قسمت، چالش‌ها، آسیب‌ها و رفتارهای منفی و ناسازگارانه در شرایط کرونا بررسی می‌شود. همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده شد، یازده چالش و آسیب در مواجهه کرونا در نوجوانان پسر از طریق مصاحبه‌ها به دست آمد که در سه طبقه‌ی ۱. آسیب‌های فضای مجازی ۲. چالش‌های روان شناختی و ۳. آسیب‌های اوقات فراغت قرار گرفته است. در ادامه به توصیف بیشتر این مفاهیم و زیر مقولات پرداخته می‌شود.

## ۱. آسیب‌های فضای مجازی

یکی از پرچالش‌ترین مسائلی است که دانش‌آموزان و خانواده‌ها در ایام کرونا با آن مواجه بودند، استفاده و حضور در فضای مجازی است. در این قسمت، چالش‌ها، آسیب‌ها و رفتارهای منفی و ناسازگارانه نوجوانان پسر در حوزه آسیب‌های فضای مجازی در شرایط کرونا بررسی می‌شود.

## اعتیاد به فضای مجازی

فضای مجازی از جذابیت‌های خاصی برخوردار بوده و در این فضا، بیشترین استفاده دانش‌آموزان در زمینه شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های آنلاین، نرم‌افزارهای آموزشی و موتورهای جست‌وجو است. این وقت‌گذاری و استفاده از فضای مجازی بعضاً به قدری افزایش یافته که منجر به اعتیاد به فضای مجازی می‌شود. یکی از دانش‌آموزان در این زمینه می‌گوید:

«به نظر من سر همین مجازی و اینترنت و این‌هاست دیگه، می‌گویم؛ من خیلی دیگه وابسته شدم. خیلی عادت کردم به آن، اصلاً نمی‌تونم انگار سرم را از توی گوشی بیاورم بیرون» (مصاحبه‌شونده ۰۱).

## ۲-۱- عدم یادگیری دروس در فضای مجازی

آموزش دروس مدرسه، از طریق نرم‌افزارهای مختلفی انجام می‌شود. معلمان به‌صورت آنلاین نسبت به آموزش دروس اقدام می‌کنند و برخی دانش‌آموزان در مصاحبه‌ها گزارش می‌کنند به‌دلیل عدم حضور در کلاس درس، عدم سهولت در پرسش سؤال از معلم و عدم تمرکز هنگام تدریس معلم، بعضاً مطالب درسی را به خوبی فراموش می‌کنند و در فهم آن‌ها مشکل دارند. برخی از دانش‌آموزان در این زمینه می‌گویند:

«با این روش یادگیری خیلی سخت میشه. وقتی یه چیزی رو یاد می‌گیری ولی اجرا نمی‌کنی زود از ذهن می‌پره» (مصاحبه‌شونده ۰۴).

«درس‌های مثل ریاضی و فیزیک را اصلاً نمی‌شود فهمید به‌صورت مجازی» (مصاحبه‌شونده ۰۶).

### ۳-۱- اتلاف وقت در فضای مجازی

وقت‌گذرانی در فضای مجازی، یکی از عمده فعالیت‌های دانش‌آموزان در طول شبانه‌روز است؛ برخی از دانش‌آموزان وقت زیادی صرف امور غیرضروری در فضای مجازی می‌کنند و فرصت‌های زیادی را از دست می‌دهند. یکی از دانش‌آموزان در این زمینه می‌گوید:

«من الان بیشتر می‌روم توی واتساپ، ببینم کی پیام داده کی پیام نداده، من از بیکاری می‌روم آنجا، ببینم کی پیام داده کی پیام نداده، خودم اذیت می‌شوم می‌گویم ببین من چه بیکارم بروم پیام فلانی را بخوانم، بروم جوابش را بدهم که چی بشود؟ ببین چقدر بیکارم بدبخت هستم من، این جواری. ولی می‌روم توی واتساپ یا می‌روم پیام رسان بله» (مصاحبه‌شونده ۰۲).

### ۲. چالش‌های روان‌شناختی

پاندمی کرونا، به دلیل محدودیت در رفت‌وآمد به شهرهای دیگر و اماکن تفریحی و گردشگری، دید و بازدیدهای خانوادگی، قرنطینه خانگی، تعطیلی برخی مشاغل، بیماری و مرگ و میر آشنایان و بستگان، منجر به اثرات روان‌شناختی در جامعه شده است.

### ۲-۱- یک‌جانشینی و کم‌تحركی

با توجه به قرنطینه خانگی و تعطیلی مدارس، سالن‌های ورزشی، کانون‌های فرهنگی، اردوهای دانش‌آموزی و بسیاری از مراکز فرهنگی، آموزشی و تربیتی که با محوریت گروه یا جمعی از دانش‌آموزان برنامه‌های خود را برگزار می‌کردند؛ شور و نشاط و تحرک دانش‌آموزان کاسته شد و منجر به یک‌جانشینی، کم‌تحركی و روزمرگی آنان شده است. این موضوع، پرتکرارترین گزاره مصاحبه‌شونده‌ها ذیل چالش‌های روان‌شناختی مطرح شده است. یک‌جانشینی و کم‌تحركی علت برخی ناهنجاری‌های دانش‌آموزان در تعامل با والدین و سایر اعضای خانواده است. یکی از دانش‌آموزان در این زمینه می‌گوید:

«وقتی شما کاری نداشته باشی انجام بدی اعصاب شما خرد می‌شود، مجبور هستی یک‌جا بنشینی، آن وقت شما عادت نداری یک‌جا بنشینی، آن وقت نمی‌دانی چه کار کنی اعصاب خرد می‌شود. می‌روی مثلاً پای تلویزیون، تلویزیون هیچ برنامه مفیدی برای تو ندارد. تلویزیون را خاموش می‌کنی می‌روی توی اتاق کتاب می‌خوانی دوباره حوصله‌ات سر می‌رود، می‌روی پای گوشی حوصله‌ات سر می‌رود، آن وقت ناخودآگاه اصلاً حالت درگیری به وجود می‌آید، نه تنها برای من، برای بیشتری بچه‌ها همین طور است» (مصاحبه‌شونده ۰۷).

### ۲-۲- افسردگی و بی‌حوصلگی

افسردگی یک حالت خلقی شامل بی‌حوصلگی و گریز از فعالیت یا بی‌علاقگی یا بی‌میلی

است و می‌تواند بر افکار، رفتار، احساسات و خوشی و تندرستی یک فرد تأثیر بگذارد. با توجه به محدودیت‌های تردد و تعطیلی مراکزی که در بخش قبلی ذکر شد، قرنطینه خانگی، تعطیلی مدارس و اماکن ورزشی و تفریحی از یک سو و ترس و نگرانی از ابتلای به بیماری کرونا از سوی دیگر، موجب شده دانش‌آموزان زمان زیادی را صرف امور روزمره و تکراری نموده و در برخی از افراد منجر به چالش‌های روان‌شناختی شده است که یکی از آن‌ها بی‌حوصلگی و افسردگی شده است. یکی از دانش‌آموزان در این زمینه می‌گوید:

«افسرده شدیم داخل خانه، یک گوشه‌ای از خانه کلاً نشستیم. آدم حس پوکی مغز به او دست می‌دهد. من حس افسردگی دارم» (مصاحبه‌شونده ۰۱).

### ۳-۲- پرخاشگری

پرخاشگری رفتاری است که به قصد آسیب رساندن (جسمانی یا زبانی) به فردی دیگر یا نابودکردن دارایی دیگران است. در دوران قرنطینه خانگی، محدودیت‌تردها و فعالیت‌های ورزشی و جنبشی منجر به برخی چالش‌های روان‌شناختی شده است که یکی از آن‌ها پرخاشگری است. یکی از دانش‌آموزان در این زمینه می‌گوید:

«از اثرات منفی کرونا، اولیش پرخاشگری بود؛ واقعاً من پرخاشگر شده بودم، پرخاش می‌کردم» (مصاحبه‌شونده ۰۲).

### ۲-۴- مشکل تعامل با خانواده

گذران وقت زیاد با خانواده، فواید زیادی را داشته و از طرفی هم مشکلاتی را با آنان رقم زده است؛ با توجه به نوع تعامل اعضای خانواده، شرایط و اقتضات محیطی و خانوادگی، این مشکلات کمتر یا بیشتر بوده است. یکی از دانش‌آموزان در این زمینه می‌گوید:

«همین محدودیت خانواده تجربه متفاوتی بود. چون پدرم بازنشسته هستند تا سال گذشته خیلی بیرون می‌رفتند و فعالیت‌های اضافی داشتند ولی امسال مدام خونه بودن و خیلی اذیت‌کننده بود. تازه امسال فهمیدم خیلی از جاها با خانواده اختلاف نظر دارم» (مصاحبه‌شونده ۰۸).

### ۲-۵- افت اخلاقی اعتقادی

از دیگر تأثیرات روحی و روانی کرونا، افت اخلاقی و اعتقادی توسط دانش‌آموزان مصاحبه‌شونده گزارش شده است. این مسئله بعضاً به دلیل عدم مدیریت صحیح اوقات فراغت، استفاده زیاد از فضای مجازی و تعطیلی برخی جلسات و اجتماعات مذهبی بوده است. یکی از دانش‌آموزان در این زمینه می‌گوید:

«یک زمانی من قبل کرونا یک کلاس حاج آقا غلامی که می‌گذاشت من می‌آمدم اخلاقم خیلی خوب بود، مثلاً صبورتر و این‌ها بودم ولی بعد کرونا وقتی این



## ۳-۲- عدم رسیدگی به برنامه‌ریزی‌های انجام‌شده

زندگی اجتماعی از یک نظم و نظام خاصی برخوردار است و در صورتی‌که شئون و امور زندگی به‌طور منظم و با قاعده انجام شود، نیازمند به برنامه‌ریزی روزانه، هفتگی، ماهانه و حتی سالانه خواهیم بود. حضور در مدرسه طبق برنامه مشخص و در ساعات معین، نوعی از برنامه‌ریزی روزانه یک دانش‌آموز است. با تعطیلی مدارس، برنامه‌ریزی امور روزانه با توجه به شرایط مختلفی که در محیط خانواده وجود دارد با چالش‌هایی همراه است و دانش‌آموزان مصاحبه‌شونده، بیان نموده‌اند که در برنامه‌ریزی و رسیدگی به امور خود با ضعف و مشکل روبه‌رو بوده‌اند. یکی از دانش‌آموزان در این زمینه می‌گوید:

«برنامه‌ها منظم تقریباً ریخته بهم، وضعیت خوبی نیست. به کارام به خوبی نمی‌رسم» (مصاحبه‌شونده ۰۴).

## ۳-۳- نبود امکان ادامه مسیر ورزش و پیشرفت در آن

با توجه به تعطیلی اماکن ورزشی، فرصت پیشرفت در رشته‌های ورزشی برای دانش‌آموزان و علاقه‌مندان محدود شده است. یکی از دانش‌آموزان در این زمینه می‌گوید:

«از اونجایی که به بخش زیادی از زندگی منو فوتبال تشکیل میده از خیلی از برنامه‌ها عقب افتادم. کلاس فوتبال، آمادگی برای شرکت در باشگاه و... در زمینه ورزش خیلی عقب افتادم. خونمون هم خیلی کوچیکه نمیتونم اونجا تمرین کنم» (مصاحبه‌شونده ۰۴).

## ب) واکنش و مقابله‌های سازگاران

علاوه‌بر آسیب‌ها و چالش‌های ناشی از کرونا، در طی کدگذاری مصاحبه‌ها واکنش‌ها و مقابله‌های سازگاران شامل: ۱. واکنش‌ها و مقابله‌های سازگاران اوقات فراغت و ۲. واکنش‌ها و مقابله‌های سازگاران فضای مجازی نیز ذکر شده است و همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده شد، ۷ واکنش و مقابله سازگاران از مصاحبه‌ها به دست آمد، به‌طوری‌که مصاحبه‌شوندگان به بهبود ارتباط با خانواده، مطالعه، رشد معنوی، ورزش و برنامه‌های ابتکاری مفید در این بخش اشاره نموده‌اند. در ادامه به توصیف بیشتر این مقولات پرداخته می‌شود.

## ۱. واکنش‌ها و مقابله‌های سازگاران اوقات فراغت

اولین مقوله واکنش‌ها و مقابله‌های سازگاران ناشی از کرونا، واکنش‌ها و مقابله‌های سازگاران اوقات فراغت است؛ اوقات فراغت یکی از موضوعاتی است که دانش‌آموزان در دوران کرونا با آن مواجه بودند؛ برخی با برنامه‌ریزی و برخی بدون برنامه‌ریزی به آن پرداختند.

### بهبود ارتباط با خانواده

با توجه به اینکه وقت بیشتری دانش‌آموزان در کنار خانواده سپری می‌کنند، کیفیت ارتباط با خانواده از جمله مواردی است که آن‌ها ذیل مفهوم اوقات فراغت به آن اشاره کرده‌اند. یکی از دانش‌آموزان در این زمینه می‌گوید:

«بعد از کرونا خانواده‌ام خیلی با من صحبت می‌کردن، اصلاً من قبل از کرونا زیاد با پدر و مادر ارتباط نداشتم صحبت نمی‌کردم...» (مصاحبه‌شونده ۰۲).

### مطالعه

دومین مضمون فرعی در بخش اوقات فراغت، موضوع مطالعه است. مطالعه به‌عنوان یکی از فعالیت‌های اوقات فراغت در ایام کرونا، رشد قابل توجهی در مردم به‌ویژه دانش‌آموزان داشته است. یکی از دانش‌آموزان در این زمینه می‌گوید:

«... بیشتر وقت‌مان را با درس خواندن بگذرانیم، با مطالعه کتاب و این‌ها ... تمام تلاش‌مان را می‌کنیم که داخل خانه بمانیم. الان داخل خانه ماندن خیلی مهم است» (مصاحبه‌شونده ۰۵).

### رشد معنوی

سومین مضمون فرعی در بخش اوقات فراغت، موضوع رشد معنوی است. یکی از دانش‌آموزان در این زمینه می‌گوید:

«ولی مهم‌ترینش همین بود که تو خانه با خودم فکر می‌کردم به رفتارهای قبل فکر می‌کردم بیشتر. شب‌ها معمولاً خوابم نمی‌برد دوران کرونا، چون تحرک نداشتم، خیلی زیاد فکر می‌کردم. به‌خاطر همین بیشتر رفتارهایم مثبت، مذهبی شد، مذهبی‌تر شدند، بعدش هم دیگر کارهای سابق را نمی‌کردم» (مصاحبه‌شونده ۰۲).

### ورزش

ورزش به‌عنوان یک فعالیت جانبی و نشاط‌آور در زندگی بسیاری از مردم به‌ویژه نوجوانان و جوانان جایگاه مهمی دارد. چند نفر از مصاحبه‌شونده‌ها به این نکته اشاره نموده‌اند که به‌دلیل وقت بیشتر و تعطیلی باشگاه‌های ورزشی، میزان فعالیت‌های ورزشی انفرادی در منزل یا فضای باز نسبت به قبل بیشتر شده است. یکی از دانش‌آموزان در این زمینه می‌گوید:

«... تا جایی که می‌توانم ورزش می‌کنم بدنم خواب نماند. به لحاظ جسمی که باعث شد من بیشتر ورزش کنم؛ یعنی چون باشگاه تعطیل است هر روز صبح می‌روم و می‌دوم» (مصاحبه‌شونده ۰۷).

## برنامه‌های ابتکاری مفید

برای گذران اوقات فراغت در خانه، برخی دانش‌آموزان اقدام به انجام بازی‌های ابتکاری و با استفاده از آموزش‌های رسانه‌ملی و دیگر منابع آموزشی، بازی‌های دوره‌می و خانوادگی را اجرا می‌کنند. یکی از دانش‌آموزان در این زمینه می‌گوید:

«اوقات فراغت که هیچ کاری واقعاً نمی‌شود انجام داد، فقط تنها کاری که می‌شود انجام داد این که با خانواده دور هم جمع بشویم و سریالی، فیلمی تماشا کنیم، بعد با هم حرف بزنیم ... بازی‌های دوره‌می، بازی‌های خانوادگی انجام بدهیم» (مصاحبه‌شونده ۰۵).

## ۲. واکنش‌ها و مقابله‌های سازگارانۀ فضای مجازی

دومین مقولۀ اصلی در واکنش‌ها و مقابله‌های سازگارانۀ، واکنش‌ها و مقابله‌های سازگارانۀ فضای مجازی است. با توجه به آموزش مجازی در ایام کرونا، سؤالات مطرح‌شده در زمینۀ فضای مجازی، مصاحبه‌شونده‌ها چالش‌های خود را در این زمینه مطرح نموده و در این قسمت رفتارهای مثبت و سازگارانۀ آن‌ها را بررسی می‌کنیم. مقولۀ اصلی فضای مجازی به دو مقولۀ فرعی افزایش آگاهی از فضای مجازی و اطلاعات عمومی و استفاده بهینه از فضای مجازی دسته‌بندی می‌شود.

## افزایش آگاهی از فضای مجازی و اطلاعات عمومی

همان‌طور که پیشتر ذکر شد، آموزش مجازی جایگزین آموزش حضوری در مدرسه، فرصتی برای وقت‌گذاری بیشتر دانش‌آموزان در فضای مجازی شده است. دانش‌آموزان مصاحبه‌شونده به این نکته اشاره نموده‌اند که این میزان استفاده و وقت‌گذاری، منجر به افزایش آگاهی از فضای مجازی، فراگیری مهارت‌های مرتبط با کامپیوتر و اطلاعات عمومی در زمینه‌های مختلف شده است. یکی از دانش‌آموزان در این زمینه می‌گوید:

«مهارت‌آموزی با کامپیوتر، یادگرفتن به سری مهارت‌های کامپیوتری خیلی خوبه ... یادگرفتن آموزش به سری نرم‌افزارها، یادگرفتن مهارت‌های کامپیوتری و افزایش اطلاعات عمومی بعد از کرونا بیشتر شده ... استفاده از پیام‌ها و اطلاع‌رسانی مدرسه تو شبکه‌های اجتماعی» (مصاحبه‌شونده ۱۳).

«من غیر از رشته تحصیلم که برق هست و دارم تو این رشته کارم می‌کنم به حوزه تدوین و تصویر هم علاقه‌مندم. به خاطر همین بیشتر وقتم تو فضای مجازی به آموزش این مسائل میگذره» (مصاحبه‌شونده ۱۲).

### استفاده بهینه از فضای مجازی

برخی مصاحبه‌شونده‌ها به این نکته اشاره نمودند که با توجه به حجم بالای وقت‌گذاری در فضای مجازی و جذابیت استفاده از بخش‌های مختلف این فضا، باید به اهمیت و ضرورت مدیریت زمان بیش از پیش توجه کرد. استفاده بهینه و هدفمند، از جمله مسائلی بود که در این زمینه مطرح شده است. یکی از دانش‌آموزان در این زمینه می‌گوید:

«چون الان با یک بحران مواجهیم سعی کردم کاری انجام بدم که به بهبود این وضعیت کمک کرده باشم. نداشتم زمان و شرایط منو مدیریت کنن، من اونا رو مدیریت کردم. البته خانواده هم خیلی حمایت کردند» (مصاحبه‌شونده ۱۲).

### بحث

پاندمی کرونا، بیش از یک سال جامعه جهانی را تحت تأثیر خود قرار داده و با توجه به نگرش و رفتار افراد جوامع، تغییر و تحولات به وجود آمده در بخش‌های مختلف زندگی مردم متفاوت است. کرونا، سبک زندگی و شرایط متفاوتی را نسبت به دوره قبل از خود به وجود آورده است؛ نحوه مواجهه افراد با این پدیده حائز اهمیت بوده و نتایج متفاوتی را برای آنان رقم زده است. یافته‌های به دست آمده از پدیده کرونا باید با در نظر گرفتن آسیب‌ها، چالش‌ها و همچنین واکنش‌ها و مقابله‌های سازگاران و در مقایسه با یکدیگر مورد بررسی و تحلیل قرار گیرد. دانش‌آموزان مصاحبه‌شونده در بیان چالش‌های به وجود آمده به نکات مهمی اشاره کردند؛ همان‌طور که پیشتر ذکر شد، گزاره‌های معنایی دانش‌آموزان به دو دسته واکنش‌ها و مقابله‌های سازگاران و چالش‌ها و آسیب‌های ناسازگاران تقسیم‌بندی شده است. یک‌جانشینی و کم‌حرکی از جمله گزاره‌های پرتکرار دانش‌آموزان بوده و منجر به تأثیرات روحی و روانی بر آنان شده است. در این تحقیق از طریق مصاحبه‌های عمیق به واکاوی چالش‌ها و راهکارهای دوران کرونا پرداخته شد. نتایج در ادامه تبیین شده است. همان‌طور که در بخش یافته‌ها مشاهده شد، یافته‌ها در ۲ تم اصلی شامل: الف) چالش‌ها و آسیب‌ها (عبارتست از: ۱. چالش‌های روان‌شناختی، ۲. آسیب‌های فضای مجازی و ۳. آسیب‌های اوقات فراغت) و ب) واکنش‌ها و مقابله‌های سازگاران (عبارتست از: ۱. واکنش‌ها و مقابله‌های سازگاران اوقات فراغت و ۲. واکنش‌ها و مقابله‌های سازگاران فضای مجازی) است و از تحلیل مصاحبه‌ها به دست آمد. در ادامه به تبیین این مقولات پرداخته می‌شود.

### الف) چالش‌ها و آسیب‌ها

بر اساس یافته‌ها، یازده چالش و آسیب در مواجهه کرونا در نوجوانان پسر از طریق مصاحبه‌ها

به دست آمد که در سه طبقه ۱. آسیب‌های فضای مجازی ۲. چالش‌های روان شناختی و ۳. آسیب‌های اوقات فراغت قرار گرفته است. در ادامه به تبیین این مفاهیم و زیر مقولات پرداخته می‌شود.

### ۱. آسیب‌های فضای مجازی

یکی از پرچالش‌ترین مسائلی است که دانش‌آموزان و خانواده‌ها در ایام کرونا با آن مواجه بودند، استفاده و حضور در فضای مجازی بود. در ادامه، چالش‌ها، آسیب‌ها و رفتارهای منفی و ناسازگارانه نوجوانان پسر در حوزه آسیب‌های فضای مجازی در شرایط کرونا بررسی شده است.

فضای مجازی از جذابیت‌های خاصی برخوردار بوده و در این فضا، بیشترین استفاده دانش‌آموزان در زمینه شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های آنلاین، نرم‌افزارهای آموزشی و موتورهای جست‌وجو است. این وقت‌گذاری و استفاده از فضای مجازی بعضاً به قدری افزایش یافته که منجر به اعتیاد به فضای مجازی می‌شود. در این زمینه رضاقلی زاده (۱۳۹۹) در تحقیقی تحت عنوان بررسی آسیب‌های اجتماعی نوجوانان و نقش رسانه در پیشگیری و کنترل آن دریافتند که مهم‌ترین آسیب‌های اجتماعی نوجوانان شامل آسیب‌های فردی، آسیب‌های محیطی، آسیب‌های نوپدید در حوزه فضای مجازی و آسیب‌های مدیریتی و حاکمیتی است. عوامل فردی و روانی مؤثر در بروز آسیب‌های اجتماعی نوجوانان به دو دسته عوامل درونی (خود) و بیرونی (محیط) تقسیم‌بندی می‌شوند. از مهمترین عوامل اجتماعی و فرهنگی می‌توان به عوامل ساختاری و حاکمیتی، ارتباط با گروه همسالان، انتقال ارزش‌های جوامع غربی به کشور، در نتیجه پیشرفت‌های رسانه‌ای و کم‌رنگ شدن اخلاق‌ها و ارزش‌های جهان‌شمول اشاره کرد. آسیب‌های نوپدید از پیامدهای ظهور و توسعه فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی هستند و عناصر آموزشی، خانوادگی، فردی، اجتماعی و سیاسی در بروز این‌گونه پدیده‌ها نقش دارند؛ لذا در دوره کرونا نیز این آسیب لازم است مورد توجه خانواده و سایر نهادهای اجتماعی قرار بگیرد.

عدم یادگیری دروس در فضای مجازی یکی دیگر از آسیب‌ها و چالش‌های دوره کرونا شناسایی شد. در دوره کرونا آموزش دروس مدرسه، از طریق نرم‌افزارهای مختلفی انجام می‌شود. معلمان به صورت آنلاین نسبت به آموزش دروس اقدام می‌کنند. این نوع آموزش فرصت خلاقیت در فضای مجازی، نظارت والدین بر فرزندان و سواد رسانه‌ای آن‌ها را افزایش داد و موجب کم شدن هزینه‌ایاب و ذهاب دانش‌آموزان به ویژه در کلان‌شهرها شد، اما در آموزش مجازی دانش‌آموزان تمایلی به انجام تکالیفشان نداشتند و والدین شاغل نیز

نمی‌توانستند وقت بگذرانند، از طرفی زیرساخت‌های لازم مهیا نبود.

برخی دانش‌آموزان در مصاحبه‌ها گزارش می‌کنند به دلیل عدم حضور در کلاس درس، عدم سهولت در پرسش سؤال از معلم و عدم تمرکز هنگام تدریس معلم، بعضاً مطالب درسی را به خوبی فراموش می‌کنند و در فهم آن‌ها مشکل دارند. یکی از دلایل عدم یادگیری دروس اعتیاد و غرق در فضای مجازی شدن دانش‌آموزان بود که بعضاً هنگام تدریس معلم تمرکز کافی در کلاس نداشته و به فعالیت‌های دیگری می‌پردازند. یافته‌های پژوهشی نشان داد بین اعتیاد به اینترنت و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان رابطه معکوس و معنادار وجود دارد. همچنین در این پژوهش میزان استفاده پسران به‌طور معناداری از دختران بیشتر بود (حسن زاده و دیگران، ۱۳۹۱). حمیدی، مهدیه نجف‌آبادی و نمازیان نجف‌آبادی (۱۳۹۳) نشان داد بین اعتیاد به اینترنت و اهمال‌کاری تحصیلی که یکی از موانع موفقیت تحصیلی و اهداف آموزشی است، رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

اتلاف وقت و وقت‌گذرانی در فضای مجازی، یکی از عمده فعالیت‌های دانش‌آموزان در طول شبانه‌روز است؛ برخی از دانش‌آموزان وقت زیادی صرف امور غیرضروری در فضای مجازی می‌کنند و فرصت‌های زیادی را از دست می‌دهند. گوستاو و مش (۲۰۱۲) در پژوهشی نشان می‌دهند که دانش‌آموزانی که معمولاً مدت زمان زیادی از اینترنت استفاده می‌کنند، با والدین خود دچار مشکل می‌شوند و این مسئله بر کیفیت ارتباطات آنها اثر می‌گذارد. دانش‌آموزان در تمام سنین ممکن است تا حد نزول نمره‌های درسی و برهم خوردن روابط دوستانه خود، در اینترنت زمان صرف کنند.

## ۲. چالش‌های روان‌شناختی

پاندمی کرونا، به دلیل محدودیت در رفت‌وآمد به شهرهای دیگر و اماکن تفریحی و گردشگری، دید و بازدیدهای خانوادگی، قرنطینه خانگی، تعطیلی برخی مشاغل، بیماری و مرگ‌ومیر آشنایان و بستگان، منجر به اثرات روان‌شناختی در جامعه شده است. هر خانواده ممکن است موارد مختلفی از چالش‌ها و تعارضاتی داشته باشد، این مسائل با وجود مشکلات اجتماعی و اقتصادی تشدید پیدا کند و در کنار این مشکلات ما درگیر یک فاجعه مانند کرونا شویم که باعث تشدید چالش‌ها شود و زندگی برای خانواده‌ها را سخت کند و براساس داده‌های موجود، تعارض و ناسازگاری بین زن و شوهر، فرزندان و والدین، چالش‌های ویژه زنان خانه دار، چالش‌های ویژه زنان سرپرست خانوار، سالمندان و گروه‌هایی که زندگی آن‌ها تحت الشعاع این شرایط قرار می‌گیرد، افزایش پیدا کرده است (آقا زاده، ۱۴۰۰).

با توجه به قرنطینه خانگی و تعطیلی مدارس، سالن‌های ورزشی، کانون‌های فرهنگی، اردوهای دانش‌آموزی و بسیاری از مراکز فرهنگی، آموزشی و تربیتی که با محوریت گروه یا جمعی از دانش‌آموزان برنامه‌های خود را برگزار می‌کردند؛ شور و نشاط و تحرک دانش‌آموزان کاسته شد و منجر به یک‌جانشینی، کم‌حرکی و روزمرگی آنان شده است. این موضوع، پرتکرارترین گزارهٔ مصاحبه‌شونده‌ها ذیل چالش‌های روان‌شناختی مطرح شده است. یک‌جانشینی و کم‌حرکی علت برخی ناهنجاری‌های دانش‌آموزان در تعامل با والدین و سایر اعضای خانواده است. یانگ و آبرو<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) در تحقیقات خود تأثیرات منفی اعتیاد به اینترنت بر نوجوانان را چنین برشمردند؛ کاهش عملکرد در مدرسه، اخراج از مدرسه، افزایش تعارض و کشمکش در خانواده، رها کردن سرگرمی‌ها، مشکلات روانی مانند افسردگی، اضطراب، تضعیف اعتماد به نفس، بی‌خوابی و کاهش فعالیت فیزیکی. آیشناس و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که اعتیاد به فضای مجازی با مشکلات سلامت جسمانی، اضافه وزن، عدم فعالیت بدنی و اسکلتی-عضلانی و اختلال بینایی مرتبط است که این شرایط در دوران کرونا افزایش یافته است. یکی دیگر از نتایج تحقیق گسترش افسردگی و بی‌حوصلگی بود. افسردگی یک حالت خلقی شامل بی‌حوصلگی و گریز از فعالیت یا بی‌علاقگی یا بی‌میلی است و می‌تواند بر افکار، رفتار، احساسات و خوشی و تندرستی یک فرد تأثیر بگذارد. نتایج پژوهشی اوداکی و کالکان<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) نشان دادند که استفاده از اینترنت با تنهایی، اضطراب، عدم محبوبیت رابطه معناداری دارد و در دانش‌آموزان پسر این مشکلات بیش از دختران است. با توجه به محدودیت‌های تردد و تعطیلی مراکزی که در بخش قبلی ذکر شد، قرنطینه خانگی، تعطیلی مدارس و اماکن ورزشی و تفریحی از یک سو و ترس و نگرانی از ابتلای به بیماری کرونا از سوی دیگر، موجب شده دانش‌آموزان زمان زیادی را صرف امور روزمره و تکراری نموده و در برخی از افراد منجر به چالش‌های منجر روان‌شناختی شده است که یکی از آن‌ها بی‌حوصلگی و افسردگی شده است.

یکی دیگر از آسیب‌های دوران کرونا در نوجوانان پرخاشگری بود. پرخاشگری رفتاری است که به قصد آسیب رساندن (جسمانی یا زبانی) به فردی دیگر یا نابود کردن دارایی دیگران. برخی از مطالعات ارتباط مثبت بین اعتیاد به اینترنت و رفتارهای پرخطر را نشان داده است (Odaki, 2013). در دوران قرنطینه خانگی، محدودیت تردها و فعالیت‌های ورزشی و جنبشی منجر به برخی چالش‌های روان‌شناختی شده است که یکی از آن‌ها پرخاشگری است.

1. Yang and Abro

2. Odaki and Kalkan

مشکل تعامل با خانواده یکی دیگر از مشکلات دوران کرونا بود. گذران وقت زیاد با خانواده، فواید زیادی را داشته و از طرفی هم مشکلاتی را با آنان رقم زده است؛ با توجه به نوع تعامل اعضای خانواده، شرایط و اقتضائات محیطی و خانوادگی، این مشکلات کمتر یا بیشتر بوده است. مش و تلمود (۲۰۱۵) در پژوهش خود نتیجه گرفتند؛ نوجوانانی که از فضای مجازی بیش از حد استفاده می‌کنند، معمولاً با والدین خود دچار مشکل هستند و این مسئله بر کیفیت ارتباط آن‌ها اثر می‌گذارد. همچنین صرف زمان در پشت میز رایانه می‌تواند جاننشینی برای دیگر فعالیت‌ها و روابط نوجوان، برهم خوردن روابط دوستانه با همکلاسی‌ها و افت تحصیلی باشد.

از دیگر تأثیرات روحی و روانی کرونا، افت اخلاقی و اعتقادی توسط دانش‌آموزان مصاحبه‌شونده گزارش شده است. این مسئله بعضاً به دلیل عدم مدیریت صحیح اوقات فراغت، استفاده زیاد از فضای مجازی و تعطیلی برخی جلسات و اجتماعات مذهبی بوده است. شریف زاده، میر محمدتبار و سهرابی (۱۳۹۳) در پژوهشی تحت عنوان (بررسی تأثیرات استفاده از فناوری نوین بر هویت دینی دانش‌آموزان دبیرستانی) به این نتیجه دست یافتند که رابطه معکوس و معنادار بین میزان استفاده، نوع استفاده از اینترنت با هویت دینی وجود دارد به این معنی که با افزایش میزان استفاده از اینترنت هویت دینی افراد کاهش می‌یابد. نظری (۱۳۹۶) در پژوهش خود دریافت که دانش‌آموزان و والدین به مقوله استفاده از شبکه‌های اجتماعی اغلب برای خوش‌گذرانی و لذت‌طلبی بیشترین درجه اهمیت را قائل شده‌اند و مقوله‌هایی مانند بی‌توجهی دانش‌آموزان به دستورات دینی مانند نماز، بحران هویت ناشی از شبکه‌های اجتماعی در پایین‌ترین رده‌بندی اهمیت قرار دادند. فشار روانی به دلیل محدودیت‌های وارده و مرگ‌ومیر ناشی از کرونا یکی دیگر از آسیب‌ها و چالش‌های روان‌شناختی کشف‌شده در پژوهش بود. گزارش روزانه از ابتلای به بیماری کرونا و مرگ چند صد نفر در ایران و چندین هزار نفر در جهان موجب تأثیر روحی و روانی بر افراد جامعه شده و بعضاً نگرانی‌هایی را ایجاد کرده است. سوگ و پیامدهای آن در شرایطی که امکان دریافت حمایت اجتماعی به دلیل شرایط قرنطینه وجود ندارد، نگران‌کننده و آسیب‌زا خواهد بود.

افت وضعیت اقتصادی نیز آثار روان‌شناختی نامناسبی بر جای گذاشته است. با توجه به تعطیلی برخی مشاغل به‌ویژه در بخش خصوصی، افت وضعیت اقتصادی خانواده‌ها و تأثیر آن بر اعضای خانواده توسط مصاحبه‌شونده‌ها گزارش شده است.

## ۳. آسیب‌های اوقات فراغت

سومین مقوله اصلی در بخش آسیب‌ها و چالش‌ها شامل آسیب‌های اوقات فراغت بود. دانش‌آموزان در طول یک روز یا یک هفته ساعاتی را برای گذران وقت خود در قالب فعالیت‌های اوقات فراغت معمولاً سپری می‌کنند؛ با شیوع بیماری کرونا، فعالیت‌های اوقات فراغت تحت تأثیر قرار گرفته و چالش‌هایی را برای آنان به وجود آورده است. بی‌توجهی به نیازهای فراغتی جوانان و عدم برنامه‌ریزی برای غنی‌سازی اوقات فراغت، آثار سوء و چالش‌های متعددی چون انحرافات بزهکاری و آسیب‌های مختلف اجتماعی و از دست دادن فرصت تجربه‌اندوزی و گسترش معضلات اخلاقی جامعه و غیره در عرصه جامعه بر جای می‌گذارد (پهلوان و برزیگر، ۱۳۹۰).

نبود اوقات فراغت مناسب موجب مشکلات روان‌شناختی و اجتماعی ویژه‌ای برای نوجوانان می‌شود. اوقات فراغت مفید عامل شکوفایی استعدادها و کسب تجارب سودمند است و اوقات فراغت آسیب‌زا و عامل آسیب‌بیماری و انواع بزهکاری و انحرافات می‌باشد (احمدی و دیگران، ۱۳۹۷). بخش قابل توجهی از اوقات فراغت دانش‌آموزان در زنگ‌های تفریح مدرسه یا حضور در برنامه‌های جمعی و گروهی سپری می‌شود؛ تعطیلی طولانی مدت مدارس و عدم امکان حضور در فعالیت‌های جمعی و افزایش وقت اضافی دانش‌آموزان با توجه به شرایط پیش‌آمده، فرصت اوقات فراغت مطلوب و مفید را کم‌رنگ نموده است. پرداختن به کار و تفریح دلخواه در ایجاد تعادل و سلامت جسم و جان مؤثر است؛ البته به شرطی که با توجه به نیازها و علاقه‌های افراد برنامه‌ریزی شود (صفانیا، ۱۳۸۰). این موضوع در دوران قرنطینه با توجه به محدودیت‌های بهداشتی نیاز به سازماندهی علمی دارد.

عدم رسیدگی به برنامه‌ریزی‌های انجام‌شده یکی دیگر از مشکلات اوقات فراغت نوجوانان پسر بود. تحقیقات متعددی نشان داده‌اند نابسامانی و سرگردانی انسان در اوقات فراغت به‌ویژه در محیط‌هایی که آکنده از عامل‌های تنش‌آور است، زندگی شخصی و شغلی انسان‌ها را با بحران‌های متفاوتی روبه‌رو می‌سازد (امیرتاش، ۱۳۸۳). زندگی اجتماعی از یک نظمی و نظام خاصی برخوردار است و در صورتی که شئون و امور زندگی به‌طور منظم و با قاعده انجام شود، نیازمند به برنامه‌ریزی روزانه، هفتگی، ماهانه و حتی سالانه خواهیم بود. حضور در مدرسه طبق برنامه مشخص و در ساعات معین، نوعی از برنامه‌ریزی روزانه یک دانش‌آموز است. با تعطیلی مدارس، برنامه‌ریزی امور روزانه با توجه به شرایط مختلفی که در محیط خانواده وجود دارد با چالش‌هایی همراه است و

دانش‌آموزان مصاحبه‌شونده، بیان نموده‌اند که در برنامه‌ریزی و رسیدگی به امور خود با ضعف و مشکل روبه‌رو بوده‌اند.

نبود امکان ادامه مسیر ورزش و پیشرفت در آن یکی دیگر از چالش‌های کشف‌شده در تحقیق حاضر بود. ورزش بیش از هر فعالیت دیگری پرکننده اوقات فراغت مردم است و در بعضی از کشورها از چنان جایگاهی برخوردار است که می‌تواند در سرنوشت سیاسی و اجتماعی و اقتصادی کشورها از عوامل تعیین‌کننده باشد (تندنویس، ۱۳۸۱). با توجه به تعطیلی اماکن ورزشی، فرصت پیشرفت در رشته‌های ورزشی برای دانش‌آموزان و علاقه‌مندان محدود شده است. توجه به تولید فضاهای ورزشی با توجه به رعایت پروتکل‌های بهداشتی امری ضروری است. تهیه و ساخت وسایل ورزشی ارزان برای استفاده خانگی نیز به نظر مناسب می‌رسد.

#### ب) واکنش و مقابله‌ها

علاوه‌بر آسیب‌ها و چالش‌های ناشی از کرونا، در طی کدگذاری مصاحبه‌ها واکنش‌ها و مقابله‌های سازگارانه شامل: ۱. واکنش‌ها و مقابله‌های سازگارانه اوقات فراغت و ۲. واکنش‌ها و مقابله‌های سازگارانه فضای مجازی نیز ذکر شده است. هفت واکنش و مقابله سازگارانه از مصاحبه‌ها به دست آمد، به‌طوری که مصاحبه‌شوندگان به بهبود ارتباط با خانواده، مطالعه، رشد معنوی، ورزش و برنامه‌های ابتکاری مفید در این بخش اشاره نموده‌اند. در ادامه به تبیین بیشتر این مقولات پرداخته می‌شود.

#### ۱. واکنش‌ها و مقابله‌های سازگارانه اوقات فراغت

اولین مقوله واکنش‌ها و مقابله‌های سازگارانه ناشی از کرونا، واکنش‌ها و مقابله‌های سازگارانه اوقات فراغت بود؛ اوقات فراغت یکی از موضوعاتی است که دانش‌آموزان در دوران کرونا با آن مواجه بودند؛ برخی با برنامه‌ریزی و برخی بدون برنامه‌ریزی به آن پرداختند. تحقیقات نشان می‌دهد که تنظیم اوقات فراغت سبب بهره‌گیری و سازندگی روح و روان است و عدم استفاده صحیح از این اوقات، باعث کسالت روح خواهد شد (پور اسماعیل، ۱۳۸۵). اوقات فراغت یک تربیت غیررسمی است که می‌تواند تأثیری به‌مراتب بیشتر از آموزش و تربیت رسمی بر فرد بگذارد (معمدی مهر و واقف کوددهی، ۱۳۸۸). لذا تسهیل روند اوقات فراغت ولو خلاقانه و غیررسمی راهنمایی برای بهبود وضعیت سلامت روان نوجوانان خواهد بود.

اولین مضمون فرعی در بخش اوقات فراغت، موضوع ارتباط با خانواده بود. با توجه به اینکه در دوران کرونا وقت بیشتری دانش‌آموزان در کنار خانواده سپری می‌کنند، کیفیت ارتباط

با خانواده از جمله مواردی است که آن‌ها ذیل مفهوم اوقات فراغت به آن اشاره کرده‌اند. دومین مضمون فرعی در بخش اوقات فراغت، موضوع مطالعه بود. مطالعه به‌عنوان یکی از فعالیت‌های اوقات فراغت در ایام کرونا رشد قابل توجهی در مردم به‌ویژه دانش‌آموزان داشته است. در وضعیت شیوع کرونا با توفیق اجباری که برای مردم ایجاد شده که با مطالعه غنایم و ذخایر معنوی فرهنگی، اوقات فراغت خود را پر کنند، آن‌گونه بایسته و شایسته اهداف تحقق نیافته است. چنانچه نوجوانان با یک برنامه‌ریزی حساب‌شده و دقیق وقتی برای مطالعه و کتاب خواندن داشته باشند و با کتاب‌های غیردرسی نیز آشتی کنند، از این گرفتاری‌ها و استرس‌ها رهایی می‌یابد و به یک آرامش نسبی می‌رسند. با توجه به نقش مؤثر والدین به‌ویژه مادران در کاهش استرس در دوران کرونا، مادران در منزل به‌جای اینکه اخبار و اطلاعات مربوط به کرونا را دنبال کنند که این خود باعث افزایش استرس و نگرانی در محیط منزل می‌شود، ساعاتی را به مطالعه بپردازند و ساعاتی هم برای فرزندان کودک و نوجوانان خود داستان یا کتاب بخوانند و قصه‌گویی کنند. با انجام این کارها استرس و نگرانی ناشی از این بیماری را به حداقل رسانده و محیطی امن و شاد برای اعضای خانواده خود فراهم می‌کنند (ایرانپل، ۱۳۹۹)<sup>۱</sup>. در طرح جام باشگاه‌های کتابخوانی که قبل از شیوع ویروس کرونا بسیار فعال و پویا بود، کودکان و نوجوانان در گروه‌های کوچک کتابخوانی، هر کتابی را که دوست داشتند، انتخاب و در گروه خود به نقد و بررسی آن می‌پرداختند و در پایان، یک گروه برگزیده می‌شد. این برنامه‌ها به‌صورت مجازی نیز می‌تواند دنبال شود.

سومین مضمون فرعی در بخش اوقات فراغت، موضوع رشد معنوی بود. باقری و فتحی‌آشتیانی (۱۴۰۰) نشان داد رشد شخصیتی (کل، فردی، میان‌فردی و اجتماعی) زنان در مواجهه با پاندمی کرونا در قیاس با مردان عملکرد بهتری داشتند. متغیرهای رشد کل، رشد فردی، رشد میان‌فردی و اجتماعی در افراد دارای ادراک بالاتر در دینداری و معنویت در مقایسه با افراد بدون ادراک از دین و معنویت از عملکرد بهتری در مواجهه با بیماری کووید-۱۹ برخوردار بودند. همچنین افراد دارای درک بالا در دین و معنویت نسبت به افراد دارای ادراک کم از دین، اما درک بالا از معنویت و افراد دارای درک پایین از دین و معنویت در مواجهه با بیماری کووید-۱۹ بهترین عملکرد رشد شخصیتی را از خود نشان دادند. در پیش‌بینی تأثیر عوامل مختلف بر رشد شخصیتی افراد مشخص شد که ادراک بالا از دین در مواجهه با بیماری کرونا در کنار داشتن هدف در زندگی مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار در رشد شخصیتی فرد هستند. تحقیق باقری و فتحی‌آشتیانی نشان داد که حتی در شرایط

آسیبزا و تهدیدکننده زندگی، مانند آنچه که ویروس کرونا در جهان ایجاد کرده، می‌توان شاخص‌های رشد مثبت را در سطوح مختلف زندگی پیدا کرد که در برگیرنده ظرفیت انسان برای غلبه بر مشکلات باشد. این یافته می‌تواند دلیلی برگسترش فرهنگ دینی در جامعه در تقویت باورهای به‌خصوص نوجوانان باشد.

ورزش به‌عنوان یک فعالیت جانبی و نشاط‌آور در زندگی بسیاری از مردم به‌ویژه نوجوانان و جوانان جایگاه مهمی دارد. پرداختن به تفریحات سالم در اوقات بیکاری به‌ویژه فعالیت‌های ورزشی آثار مثبت فراوانی در بهبود این وضعیت دارد (امیر تاش، ۱۳۸۳). در این راستا چند نفر از مصاحبه‌شونده‌ها به این نکته اشاره نموده‌اند که به دلیل وقت بیشتر و تعطیلی باشگاه‌های ورزشی، میزان فعالیت‌های ورزشی انفرادی در منزل یا فضای باز نسبت به قبل بیشتر شده است.

همچنین برخی نوجوانان به تولید برنامه‌های ابتکاری مفید پرداختند. برای گذران اوقات فراغت در خانه، برخی دانش‌آموزان اقدام به انجام بازی‌های ابتکاری و با استفاده از آموزش‌های رسانه ملی و دیگر منابع آموزشی، بازی‌های دوره‌می و خانوادگی را اجرا می‌کنند.

## ۲. واکنش‌ها و مقابله‌های سازگارانۀ فضای مجازی

دومین مقولۀ اصلی در واکنش‌ها و مقابله‌های سازگارانۀ واکنش‌ها و مقابله‌های سازگارانۀ فضای مجازی است. با توجه به آموزش مجازی در ایام کرونا، سؤالات مطرح‌شده در زمینۀ فضای مجازی، مصاحبه‌شونده‌ها رفتارهای مثبت و سازگارانۀ ای را مطرح کردند. مقولۀ اصلی فضای مجازی به دو مقولۀ فرعی افزایش آگاهی از فضای مجازی و اطلاعات عمومی و مدیریت زمان استفاده از فضای مجازی دسته‌بندی شد.

افزایش آگاهی از فضای مجازی و اطلاعات عمومی یکی از یافته‌های مهم پژوهش برای مقابله با شرایط کرونا بود. همان‌طور که پیشتر ذکر شد، آموزش مجازی جایگزین آموزش حضوری در مدرسه، فرصتی برای وقت‌گذاری بیشتر دانش‌آموزان در فضای مجازی شده است. دانش‌آموزان مصاحبه‌شونده به این نکته اشاره نموده‌اند که این میزان استفاده و وقت‌گذاری، منجر به افزایش آگاهی از فضای مجازی، فراگیری مهارت‌های مرتبط با کامپیوتر و اطلاعات عمومی در زمینه‌های مختلف شده است.

برخی مصاحبه‌شونده‌ها نیز به این نکته اشاره نمودند که با توجه به حجم بالای وقت‌گذاری در فضای مجازی و جذابیت استفاده از بخش‌های مختلف این فضا، باید به اهمیت و ضرورت مدیریت زمان بیش از پیش توجه کرد. استفاده بهینه و هدفمند از جمله مسائلی بود که در این زمینه مطرح شده است.

## نتیجه‌گیری

تعطیلی مدارس و بسیاری از مکان‌هایی که اوقات فراغت دانش‌آموزان در آنجا سپری می‌شد، فرصت‌های زیادی را برای آنان مهیا نموده و ارتباط و تعامل دانش‌آموز با سایر اعضای خانواده به‌ویژه والدین بیش از پیش شده است. فراوانی بهبود روابط با والدین در مقایسه با تعارض روابط با والدین بیشتر گزارش شده و به عبارتی کیفیت رابطه، به اقتضانات محیطی، نحوه تعامل، سبک فرزندپروری وابسته است.

استفاده از فضای مجازی رشد چشمگیری داشته است؛ از طرفی استفاده از این فناوری منجر به افزایش آگاهی اطلاعات عمومی و فراگیری مهارت‌های رایانه‌ای شده و از طرف دیگر با مخاطراتی از جمله عدم یادگیری مناسب دروس، اعتیاد به فضای مجازی و اتلاف وقت در این فضا همراه بوده است.

افزایش فرصت مطالعه، برنامه‌های ابتکاری مفید و ورزش‌های انفرادی از جمله رفتارهای مثبتی است که بخشی از اوقات فراغت دانش‌آموزان را پر کرده و از طرف دیگر، ممنوعیت دسترسی به امکانات ورزشی و تفریحی، سوء مدیریت در برنامه‌ریزی و انجام کارهای روزانه و ممنوعیت دسترسی به برخی مکان‌ها جهت گذراندن اوقات فراغت از سوی مصاحبه‌شونده‌ها گزارش شده است.

رشد مهارت‌های والدین در رسیدگی به وضعیت تحصیلی فرزندان و به رسمیت شناختن نقش تعلیمی و تربیتی آنان، آگاهی بخشی نسبت به مزایا و معایب فضای مجازی و ارتقاء مهارت‌های تعامل، گفت‌وگو و سرگرمی‌های خانوادگی از جمله پیشنهاداتی است که می‌توان به والدین توصیه کرد.

آموزش و پرورش، به‌عنوان نهاد رسمی حاکمیتی، با همکاری سایر نهادها و دستگاه‌های دولتی و غیردولتی، در زمینه رفع موانع و ایجاد فرصت‌های مناسب در تعلیم و تربیت دانش‌آموزان با توجه به پیشنهادات ذکر شده می‌توانند نقش‌آفرینی بسیار مؤثری را ایفا کنند.

## محدودیت‌های پژوهش

با توجه به اینکه پژوهش حاضر در دوره شیوع پاندمی کرونا انجام شده است، به دلیل محدودیت ارتباط حضوری با مصاحبه‌شوندگان، مصاحبه‌ها به صورت تلفنی یا آنلاین انجام شده و درک صحیحی لزوماً از رفتارهای غیرکلامی مصاحبه‌شونده‌ها توسط مصاحبه‌گر به دست نیامده است. همچنین همکاری و تمایل دانش‌آموزان به مصاحبه غیرحضوری

کمتر است. برخی دانش‌آموزان از اظهار آسیب‌ها و چالش‌های به‌وجودآمده احساس نگرانی داشتند که با اعلام محرمانه بودن نام و مشخصات آنان از سوی مصاحبه‌شونده تا حد زیادی این نگرانی برطرف شد. تمرکز بر دانش‌آموزان شهر تهران و عدم مصاحبه با دانش‌آموزان شهرهای دیگر از دی‌گر محدودیت‌های پژوهش حاضر است.

### پیشنهادات کاربردی

۱. آموزش در جهت رشد مهارت‌های فردی، تقویت مهارت‌های بین فردی، مهارت‌آموزی و استفاده صحیح از فناوری‌های جدید در نوجوانان.
۲. ارائه محتوای درسی به‌صورت آفلاین و آنلاین؛ آموزش دروس از طریق انتشار فیلم‌های ضبط‌شده و رفع اشکال درسی به‌صورت آنلاین
۳. انجام بازی‌های گروهی جذاب اعضای خانواده با یکدیگر به منظور سپری نمودن اوقات فراغت
۴. تولید محتوای مفید در زمینه سرگرمی، اطلاعات علمی و عمومی، بازی‌های فکری، طنز و ادبیات، هنر و رسانه در فضای مجازی به منظور صرف اوقات فراغت دانش‌آموزان.
۵. فراهم نمودن حضور دانش‌آموزان در محیط‌های سرسبز، تفریحی و روباز در مجاورت مدرسه به منظور دیدار دانش‌آموزان و معلمان بایکدیگر و انجام فعالیت‌های ورزشی.
۶. مواجهه فعال با فضای مجازی و ضرورت آموزش سواد رسانه به والدین و دانش‌آموزان
۷. مهارت‌افزایی دانش‌آموزان در زمینه مدیریت زمان و استفاده صحیح از تلفن همراه و اینترنت
۸. مهارت‌افزایی معلمان در زمینه شیوه‌های فعال و اثربخش تدریس در فضای مجازی

### پیشنهادات پژوهشی

با توجه به اینکه پژوهش حاضر، با رویکرد کیفی انجام شده است، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های دیگری با رویکرد کمی و در گستره ملی در دو جنسیت دختر و پسر، به منظور احصاء فراوانی چالش‌های اوقات و فراغت و فضای مجازی نوجوانان انجام پذیرد.


## تقدیر و تشکر


این پژوهش با حمایت اتحادیه انجمن‌های اسلامی دانش‌آموزان و معاونت پژوهشی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران انجام شده است.


## تعارض منافع


تعارض منافع ندارم.

### ORCID

Mohammadhasan Asayesh 

Majid Majidi  <https://orcid.org/0000-0001-9414-423X>

Rahman jalalijavari 

Elaheh Golpasha 

## منابع و مآخذ

- آفازاده، محرم (۱۳۸۴). راهنمای روش‌های نوین تدریس. تهران: آبیژ.
- احمدی، اصغر، اقدسی، محمدتقی و احمدی، مالک (۱۳۹۷). تأثیر مداخلات فعالیت بدنی از طریق برنامه تلگرام با رویکرد خودمختاری بر متغیرهای روان شناختی و فعالیت بدنی نوجوانان با تحرک بدنی ناکافی. *مطالعات روان شناسی و ورزشی*. (۳۳)، ۹۹-۱۱۴. Doi: 10.22089/spsyj.2017.3803.1385
- امیرتاش، علی محمد (۱۳۸۳). فوق برنامه و اوقات فراغت، با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی در دانشگاه تربیت معلم از دیدگاه مدیران، اعضای هیئت علمی و کارکنان. *المپیک*. (۲۶)، ۳۷-۵۳.
- پهلوان، منوچهر و برزیگر، فاطمه (۱۳۹۰). بررسی به نحوه گذران اوقات فراغت در بین دختران مقطع متوسطه شهرستان امل. *جامعه‌شناسی مطالعات جوانان*. (۳)، ۵۳-۶۶.
- پوراسماعیل، احسان (۱۳۸۵). بهره‌وری از اوقات فراغت با توجه به نظرات جامعه‌شناسان و مقایسه آن با آموزه‌های و حیانی. *پژوهش دینی*. (۱۴)، ۱۸۴-۲۰۶.
- تندنویس، فریدون (۱۳۸۱). جایگاه ورزش در اوقات فراغت مردم ایران. *پژوهش در علوم ورزشی*. (۴)، ۱۱۵-۱۳۴.
- چوب‌داری، عسگر، نیک‌خو، فاطمه، و فولادی، فاطمه (۱۳۹۹). پیامدهای روان‌شناختی کرونا ویروس جدید کووید-۱۹ در کودکان: مطالعه مروری نظام‌مند. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی*. ۱۶ (۵۶)، ۵۱-۶۳. Doi: <https://doi.org/10.22054/jep.2020.53306.3043>
- حسن‌زاده، رمضان، بیدختی، عاطفه، رضایی، عباس و رهایی، فاطمه (۱۳۹۱). رابطه اعتیاد به اینترنت با پیشرفت تحصیلی و ویژگی‌های شخصیتی فراگیران. *فصلنامه اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی*. ۳ (۱)، ۹۵-۱۰۷.
- حمیدی، فریده، مهدیه نجف‌آبادی، مجید و نمازیان نجف‌آبادی، ثمانه (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت و اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان متوسطه. *فصلنامه فناوری آموزش و یادگیری*. ۱ (۳)، ۸۹-۱۰۶. Doi: <https://doi.org/10.22054/jzi.2015.1818>
- خدایاری فرد، محمد و عابدینی، یاسمن (۱۳۹۱). مشکلات سلامتی نوجوانان و جوانان. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- رضاقلی زاده، بهنام (۱۳۹۹). بررسی آسیب‌های اجتماعی نوجوانان و نقش رسانه در پیشگیری و کنترل آن. *رسانه*. (۱)، ۱۴۷-۱۶۶. Doi: 20.1001.1.10227180.1399.31.1.7.1
- شریف‌زاده، حکیمه‌السادات، میرمحمدتبار، احمد و سهرابی، مریم (۱۳۹۳). بررسی نقش استفاده از فناوری‌های نوین (ماهواره و اینترنت) بر هویت دینی دانش‌آموزان. *پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی*. (۲۳)، ۱۲۶-۱۰۳.
- صفانیا، علی محمد (۱۳۸۰). نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی. *حرکت*. (۹)، ۱۲۷-۱۴۰.
- عابدی جعفری، حسن، تسلیمی، محمدسلیم، فقیهی، ابوالحسن و شیخ‌زاده، محمد (۱۳۹۰). تحلیل مضمون و شبکه مضامین: روشی ساده و کارآمد برای تبیین الگوهای موجود در داده‌های کیفی. *اندیشه مدیریت راهبردی (اندیشه مدیریت)*. (۲)، ۱۵۱-۱۹۸. Doi: 10.30497/smt.2011.163
- فراحتی، مهرداد (۱۳۹۹). پیامدهای روان شناختی شیوع ویروس کرونا در جامعه. *نشریه ارزیابی تأثیرات اجتماعی و یژه‌نامه پیامدهای شیوع ویروس کرونا*. (۲)، ۲۰۷-۲۲۵.
- متقی‌نیا، ق (۱۴۰۰). نقش معنویت و دینداری در رشد پس از سانحه کرونا ویروس در ایران. *مجله علمی پژوهشی یافته*. (۱)، ۲۳ (۱).
- معمدی مهر، اکبر، و واقف کودهی، مریم (۱۳۸۸). مطالعه تطبیقی گذران اوقات فراغت جوانان شهر صومعه سرا (مطالعه موردی: دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع دبیرستان). *مطالعات برنامه‌ریزی سکونتگاه‌های انسانی*. (۹)، ۲۱۱-۲۲۵.

نظری، مرتضی (۱۳۹۶). آسیب‌شناسی نقش استفاده از شبکه‌های اجتماعی در کیفیت آموزش مذهبی برای دانش‌آموزان متوسطه منطقه یازدهم تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۵. پایان‌نامه کارشناسی ارشد.

Abedi Ja'fari, H., & Taslimi, MS., & Faghihi A., Sheikhzade, M., (2011). Thematic Analysis and Thematic Networks: A Simple and Efficient Method for Exploring Patterns Embedded in Qualitative Data Municipalities). *Strategic Management Thought*, Volume 5, Issue 2, P 151-198 Doi: 10.30497/smt.2011.163 [in Persian]

Aarabi, SM., & Boudlaie Hasan (2011). *Phenomenological Research Strategy. Methodology of Social Sciences and Humanities*, Volume 17, Issue 68. P 31-58 [in Persian]

Abshenas, E., & Takhtaei., & Karimizadeh Ardakani, M., & Naderibani, M., (2021). Comparison of Musculoskeletal Disorders and Pain among Students With and Without Internet Dependence Having Different Levels of Physical Activity. *Scientific Journal of Rehabilitation Medicine*, Volume 10, Issue 2, P358-371. Doi:10.22037/jrm.2020.114231.2509 [in Persian]

Agans, J. P., Hanna, S., Reed, K. B., Stillwell, C., & Bai, S. (2024). Leisure and psychosocial functioning during the COVID-19 pandemic: Exploring data from adolescents and parents of adolescents. *Journal of Leisure Research*, 55(4), 567-587. <https://doi.org/10.1080/00222216.2024.2315050>

Aghazadeh, M., (2005). *A guide for new teaching methods*. Tehran, Aiiij [in Persian]

Ahmadi, A., & Aghdasi, MT., & Ahmadi, M., (2018), Effects of Physical Activity Interventions through Telegram App According to Self-Determination Approach on Psychological Variables and Physical Activity in Adolescents with Low Physical Activity. *Sport Psychology Studies*, Volume 7, Issue 23, P 67-82. Doi: 20.1001.1.23452978.1397.7.23.7.5 [in Persian]

Amirtash, AM., (2004), Extracurricular and free time, with an emphasis on sports activities at Tarbiat Moalem Tehran University from the point of view of managers, faculty members and its staff. *Olympic Journal*. [in Persian]

Bagheri Sheykhangafshe, F., & Fathi Ashtiani A (2021), The Role of Religion and Spirituality in the Life of the Elderly in the Period of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic: A Systematic Review. *Journal of Studies in Islam & Psychology*, 15(28), P 273-292 Doi: 10.30471/psy.2021.7527.1834 [in Persian]

Choobdari, A., & Nikkhoo, F., & Fooladi, F., (2020), Psychological Consequences of New Coronavirus (Covid 19) in Children: A Systematic Review. *Educational Psychology*, Volume 16, Issue 55, P 55-68. Doi: 10.22054/jep.2020.53306.3043 [in Persian]

Dalton, L., Rapa, E., & Stein, A. (2020). Protecting the psychological health of children through effective communication about COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(5), 346-347.

DePoy, E., & Gitlin, L. N. (1993). *Introduction to research: Multiple strategies for health and human services*. Mosby.

Dong, L., & Bouey, J. (2020). Public Mental Health Crisis during COVID-19 Pandemic, China. *Emerging Infectious Diseases*, 26 (7), 1616-1618.

Dong, X. Y., Wang, L., Tao, Y. X., Suo, X. L., Li, Y. C., Liu, F., ... & Zhang, Q. (2017). Psychometric

properties of the Anxiety Inventory for Respiratory Disease in patients with COPD in China. *International journal of chronic obstructive pulmonary disease*, 12, 49.

Eldi, A., & Delam, H. (2020). Internet addiction is likely to increase in home quarantine caused by coronavirus disease 2019 (COVID 19). *Journal of Health Sciences & Surveillance System*, 8(3), 142-143. doi: 10.30476/jhsss.2020.87015.1104

Elhai, Jon D.; Yang, Haibo; McKay, Dean; Asmundson, Gordon J.G. (2020). *COVID-19 anxiety symptoms associated with problematic smartphone use severity in Chinese adults. Journal of Affective Disorders*, 274, 576-582. doi:10.1016/j.jad.2020.05.080.

Emanuela, Paunova-Markova., Anna, Alexandrova-Karamanova., Krasimira, Hristova, Mineva. (2023). 3. Impact of the Covid-19 Pandemic on Adolescent Mental Health and Well-being. *The Central European Journal of Paediatrics*, doi: 10.5457/p2005-114.338.

Ettekal, A. V., & Agans, J. P. (2020). Positive youth development through leisure: Confronting the COVID-19 pandemic. *Journal of Youth Development*, 15(2), 1-20.

Farahati, M., (2020). Psychological Consequences of The Spread of The Corona Virus in Society. *Journal of Social Impact Assessment*, (2), P 151-198 [in Persian]

Fegert, J. M., Vitiello, B., Plener, P. L., & Clemens, V. (2020). Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: a narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 14, 1-11.

Ghosh, R., Dubey, M. J., Chatterjee, S., & Dubey, S. (2020). Impact of COVID-19 on children: Special focus on psychosocial aspect. *Education*, 31, 34-42.

Gorbalenya, A. E. (2020). Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus - The species and its viruses, a statement of the Coronavirus Study Group. Archived from the original on 11 February 2020.

Gómez-Galán, José, José Ángel Martínez-López, Cristina Lázaro-Pérez, and José Luis Sarasola Sánchez-Serrano. (2020). Social Networks Consumption and Addiction in College Students during the COVID-19 Pandemic: Educational Approach to Responsible Use” *Sustainability* 12, no. 18: 7737. <https://doi.org/10.3390/su12187737>

Gorbalenya, A. E., Baker, S. C., Baric, R., Groot, R. J. D., Drosten, C., Gulyaeva, A. A., & Ziebuhr, J. (2020). Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus: The species and its viruses-a statement of the Coronavirus Study Group.

<https://www.iranpl.ir/news/25847>

Khoadayarifard, M., & Abedini, Y., (2012), *Health problems of adolescents and young people*. Tehran: Tehran University Publications. [in Persian]

Lopes, F. L., Oliveira, M. M., Freire, R. C., Caldirola, D., Perna, G., Bellodi, L., Nardi, A. E. (2009). Carbon dioxide-induced panic attacks and quantitative electroencephalogram in panic disorder patients. *The World Journal of Biological Psychiatry*, 11(2-2), 357-363. <https://doi.org/10.3109/15622970903144012>

Mesh, G. S; Talmud, I. (2015). Digital Adolescents: The Social World of Adolescents in the Odaci, H.

- (2013). Risk-taking behavior and academic self-efficacy as variables accounting for problematic internet use in adolescent university students. *Children and youth services review*, 35(1), 183-187.
- Mindrescu, V.; Enoiu, R.-S. (2022). Deconstructing the Parent-Child Relationship during the COVID-19 Pandemic through Tech-Wise Outlets Such as the Internet and Media Consumption. *Sustainability* 2022, 14, 13138. <https://doi.org/10.3390/su142013138>
- Motamedi Mehr, A., & Vaghef Kodehi M., (2010), A Comparative Study of Spending Leisure Time among the Youth in Somaesara City (A case study: boy and girl students at high school level). *Journal Of Studies Of Human Settlements Planning*, Vol 4, Issue 9, P211-225 [in Persian]
- Nazari, M., (2017), Pathology of the Role of Using Social Networks in the Quality of Religious Education for High School Students of The 11th District of Tehran in the Academic Year of 2015. [in Persian]
- Odacı, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55(3), 1091-1097.
- Pahlevan, M., & Barzigar, F. (2011), Investigating The Tendency to Spend Free Time Among High School Girls in Amol City. *Sociological Studies of Youth*, 2(3). P 53-66 [in Persian]
- Rezaghilzade, B., (2020), Investigation of Social Injuries The Young Adults are Faced With and The Role of Media in Prevention and Controlling of Them. *Quarterly Journal of Media Scientific*, Volume 31, Issue 2. Doi: 20.1001.1.10227180.1399.31.1.7.1 [in Persian]
- Safania, AM., (2001). How Female Students of Islamic Azad Universities Spend Their Leisure With an Emphasis on Sports Activities. *Harekat Journal*, Issue9, P 127-140 [in Persian]
- Schwartz, S. J., Côté, J. E., Arnett, J. J. (2005). Identity and Agency in Emerging Adulthood: Two Developmental Routes in the Individualization Process. *Youth & Society*, 37(2), 201-229.
- Sharifzadeh, H., Mirmohammadtabar, SA., Sohrabi, M., (2014), Examining The Role of Using New Technologies (satellite and internet) on Students' Religious Identity. *Research in Islamic Education Issues*, Volume 22, Issue 23. [in Persian]
- Tezvaran, Z., Akan, H., & Zahmacioglu, O. (2012). Risk of depression and anxiety in high school students and factors affecting it. *HealthMED*, 3333.
- Tondnevis, F., (2002), The place of sports in the leisure time of Iranian people. *Journal of Research in Sports Sciences*, 2(4). [in Persian]
- Walker, G. J., Kleiber, D. A., & Mannell, R. C. (2019). A Social Psychology of Leisure (3rd ed). *SageVenture Publishing*.
- World Health Organization .(2020). Q & A on coronaviruses (COVID-19)". <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>. Retrieved 11 March 2020.
- Young, K. S., & De Abreu, C. N. (Eds.). (2010). Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment. John Wiley & Sons.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.