



<https://ssoss.ui.ac.ir/?lang=en>

**Strategic Research on Social Problems**

E-ISSN: 3041-8623

Vol. 15(1), 81-106

Received: 07.09.2025 Accepted: 29.10.2025

#### Research Paper

### Young Women's Leisure Practices in Yazd: Negotiating Gendered Constraints and Urban Limitations

**Homa Yousefi**

M.A. in Anthropology, Faculty of Social Sciences, Yazd University, Yazd, Iran  
homayousefi@gmail.com

**Maliheh Alimondgari** \* 

Associate professor, Department of Anthropology, Faculty of Social Sciences, Yazd University, Yazd, Iran  
m.alimondgari@yazd.ac.ir

**Fariba Seddighi**

Assistant professor, Department of Anthropology, Faculty of Social Sciences, Yazd University, Yazd, Iran  
seddighi.fariba@yazd.ac.ir

#### Introduction

In contemporary society, leisure is increasingly acknowledged as a fundamental right essential for mental rejuvenation, creativity, and individual growth. However, access to leisure is significantly influenced by social structures, gender norms, and economic disparities, which affect both the quantity and quality of leisure experiences (Heydary & Mansoori, 2022; Aydın & Özel, 2023; Mirmohammadtabar et al., 2015; Codina & Pastana, 2019). Research indicates that limitations on leisure opportunities, particularly for young women, can hinder personal development, diminish social participation, and elevate stress and life dissatisfaction. Structural and cultural barriers—including traditional gender roles and inadequate recreational infrastructure—further restrict significant engagement in leisure activities. This study employed a qualitative ethnographic approach to explore how social and cultural factors shaped the leisure experiences and patterns of young women in Yazd. It highlighted the intersections of leisure with time, space, and gender, and examined their implications for personal development and social participation.

#### Materials & Methods

This qualitative study utilized an ethnographic approach to investigate leisure patterns among young women in Yazd. Data were collected through non-participant observations and semi-structured interviews with 14 participants aged 19 to 29 years. Fieldwork was conducted over 3 months in 3 primary locations: Yazd University, historical district of the city, and the Persian Gulf Shopping Center. The interviews focused on how leisure time was spent, the influence of family and friends on leisure preferences, individual choices, and existing constraints. Participants were purposefully selected by using snowball sampling until data saturation was reached. The data were transcribed and thematically analyzed using an inductive approach facilitated by MAXQDA software. To ensure credibility, the study employed researcher reflexivity, peer debriefing, member checking, and thorough

documentation. Ethical considerations were prioritized throughout the study and informed consent was obtained from all participants.

#### Discussion of Results & Conclusion

The findings were analyzed at 2 levels. The first level highlighted the contexts that shaped the leisure experiences of young Yazdi women, emphasizing 2 key factors: personal habitus and urban fatigue. Personal habitus rooted in cultural and familial structures directed women toward low-risk, familiar, and socially acceptable leisure activities. In contrast, urban fatigue stemming from physical, recreational, and socio-cultural constraints limited equitable access to public spaces and reinforced feelings of exclusion. Together, these factors illustrated how leisure was both shaped by social norms and constrained by the urban environment. The second

\*Corresponding author

Yousefi, H., Alimondgari, M., & Seddighi, F. (2026). Young women's leisure practices in Yazd: Negotiating gendered constraints and urban limitations. *Strategic Research on Social Problems*, 15(1), 81-106. <https://doi.org/10.22108/srsp.2025.146586.2153>

3041-8623/ © University of Isfahan

This is an open access article under the CC BY-NC-ND/4.0/ License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).



<https://doi.org/10.22108/srsp.2025.146586.2153>

level focused on leisure patterns, which manifested in 2 primary domains: out-of-home leisure (divided into time spent alone and time spent with others) and home-based leisure (centered on personal and family-oriented activities). These patterns revealed that leisure for young Yazdi women was not merely recreational, but a negotiated practice influenced by gender, culture, and spatial considerations. Home-based leisure emphasized emotional bonding, self-reflection, and skill development as adaptive strategies in response to social restrictions. Meanwhile, out-of-home leisure reflected selective participation in safe and semi-public spaces, such as cafés, educational centers, and family gatherings. These practices indicated that leisure functioned

as both a site of constraint and empowerment, enabling women to cultivate social and cultural capital, maintain emotional well-being, and assert agency within limiting structural conditions. Ultimately, these findings underscored that leisure practices among Yazdi women reflected a dynamic interplay between conformity and agency, demonstrating how young women actively navigated and reinterpreted the boundaries imposed by their social and urban environments.

**Keywords:** Leisure, Young Women, Urban Fatigue, Personal Habitus, Yazd City.



پژوهش‌های راهبردی مسائل اجتماعی  
سال پانزدهم، شماره پیاپی (۵۲)، شماره اول، ۱۴۰۵، ص ۸۱-۱۰۶  
تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۶/۱۶ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۸/۰۷

مقاله پژوهشی

## الگوهای فراغتی دختران جوان در یزد: چانه‌زنی میان عادت‌واره‌های شخصی و محدودیت‌های شهری

هما یوسفی، دانش‌آموخته کارشناسی ارشد مردم‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه یزد، یزد، ایران

homayousefi@gmail.com

ملیحه علی‌مندگاری\*، دانشیار، گروه مردم‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه یزد، یزد، ایران

m.alimondegari@yazd.ac.ir

فریبا صدیقی، استادیار، گروه مردم‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه یزد، یزد، ایران

seddighi.fariba@yazd.ac.ir

### چکیده

این پژوهش با رویکرد کیفی و روش مردم‌نگاری به واکاوی شیوه‌های گذران اوقات فراغت دختران جوان در شهر یزد پرداخته است. داده‌ها از طریق مشاهده غیرمشارکتی و ۱۴ مصاحبه نیمه‌ساخت‌یافته با دختران ۱۹ تا ۲۹ ساله گردآوری و با روش تحلیل مضمون تحلیل شد. نتایج نشان داد که فراغت دختران یزدی تحت تأثیر دو عامل کلیدی «عادت‌واره‌های شخصی» و «دلزدگی شهری» شکل می‌گیرد؛ عادت‌واره‌های شخصی برگرفته از بافت فرهنگی و خانوادگی، آنان را به فعالیت‌های کم‌ریسک و محیط‌های امن سوق می‌دهد؛ درحالی‌که دلزدگی شهری ناشی از محدودیت‌های کالبدی، تفریحی و اجتماعی، امکان بهره‌مندی برابر از فضاهای عمومی را کاهش می‌دهد. براساس یافته‌ها، الگوهای فراغتی دختران در دو دسته اصلی «فراغت بیرون منزل» (زمان برای خود و زمان با دیگران) و «فراغت درون منزل» (زمان فردی و خانوادگی) بازنمایی می‌شود. یافته‌ها نشان می‌دهد که فراغت دختران یزدی نه صرفاً عرصه‌ای برای سرگرمی، میدانی برای تعامل با ساختارهای اجتماعی، محدودیت‌های جنسیتی و چانه‌زنی فرهنگی است و نتایج آن پیامدهایی ارزشمند برای سیاست‌گذاری شهری و فرهنگی دارد. توسعه زیرساخت‌های شهری، افزایش امنیت و روشنایی فضاهای عمومی، توانمندسازی مهارتی و اقتصادی، ایجاد فضاهای سوم برای تعامل اجتماعی و توجه به فراغت دیجیتال و رسانه‌ای، از جمله راهبردهای سیاستی مؤثر برای ارتقای کیفیت زندگی دختران جوان یزدی است. از منظر پژوهشی، مطالعات تطبیقی میان‌شهری، پژوهش‌های طولی و تحلیل متغیرهای متقاطع همچون طبقه اجتماعی، قومیت و مذهب می‌تواند تصویر جامع‌تری از تنوع تجربه‌های فراغتی ارائه دهد.

واژه‌های کلیدی: اوقات فراغت، دختران جوان، دلزدگی شهری، عادت‌واره‌های شخصی، شهر یزد

\*نویسنده مسئول

یوسفی، هما، علی‌مندگاری، ملیحه و صدیقیف فریبا. (۱۴۰۵). الگوهای فراغتی دختران جوان در یزد: چانه‌زنی میان عادت‌واره‌های شخصی و محدودیت‌های شهری. پژوهش‌های راهبردی مسائل اجتماعی، ۱۴(۴)، ۸۱-۱۰۶. <https://doi.org/10.22108/srsp.2025.146586.2153>



3041-8623/ © University of Isfahan

This is an open access article under the CC BY-NC-ND/4.0/ License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).



<https://doi.org/10.22108/srsp.2025.146586.2153>

## مقدمه و بیان مسئله

در جهان معاصر امروز، جایی که زمان به منبعی محدود و نابرابر تبدیل شده است، فراغت نه تنها یک نیاز فردی، بلکه حقی اساسی برای بازسازی و رشد محسوب می‌شود؛ حقی که بدون آن، خلاقیت و تعادل روانی به حاشیه رانده می‌شود. این مفهوم فراتر از وقفه‌ای ساده، بستری حیاتی برای بازآفرینی انرژی ذهنی، تقویت تمرکز و پرورش مهارت‌های فردی فراهم می‌کند و می‌تواند کلید تعادل میان کار و زندگی و حتی افزایش بهره‌وری پایدار باشد.

در همین راستا زوزانک (۱۴۰۲) فراغت را زمانی برای بازیابی ابتکار و مسئولیت‌پذیری می‌داند که ساعات کاری یکنواخت و فرساینده، آن را از فرد دریغ کرده است. اگرچه در نگاه نخست ممکن است فراغت امری فردی و انتخابی تلقی شود، ادبیات علوم اجتماعی نشان می‌دهد که تجربه فراغت به‌طور بنیادین با ساختارهای اجتماعی و موقعیت فرد در جامعه پیوند دارد. به بیان دیگر، دسترسی به زمان فراغت، نوع فعالیت‌های فراغتی و امکان استفاده از منابع و خدمات مرتبط، به شدت متأثر از پایگاه اجتماعی، جنسیت و شرایط ساختاری است (زوزانک، ۱۴۰۲: ۵۰۵). از این منظر، فراغت نه بازتابی ساده از ذائقه فردی، بلکه عرصه‌ای برای تمایزگذاری اجتماعی و خودتعریف‌گری فرهنگی است؛ بدین ترتیب، شیوه‌های گذران اوقات فراغت به اندازه شغل، تحصیلات یا درآمد می‌توانند نشانه‌ای از هویت اجتماعی افراد به شمار آیند.

در جوامع معاصر، این الگوها با تشدید نابرابری‌های اقتصادی و تغییرات سبک زندگی بیش‌ازپیش دوگانه شده‌اند. زوزانک (۱۴۰۲: ۴۵۵) این وضعیت را با مفهوم «قطبی شدن زمان» توضیح می‌دهد: گروهی از مردم به امکانات و وقت آزاد بیشتری برای فراغت دسترسی دارند؛ درحالی‌که گروهی دیگر نه تنها از زمان فراغت محروم‌لند، بلکه حتی امکان برنامه‌ریزی برای آن را نیز ندارند. این قطبی‌شدن تنها به تفاوت‌های اقتصادی محدود نمی‌شود، بلکه در ابعاد جنسیتی و زیست‌محیطی نیز بازتاب می‌یابد. داده‌های «طرح نظام جامع

فرهنگی شهرستان یزد» (۱۳۹۵) نشان می‌دهد که میانگین اوقات فراغت فعال مردان (۹۸/۵۶) بیش از زنان (۶۲/۵۴) است؛ این تفاوت بیانگر نابرابری جنسیتی در فرصت‌های فراغتی است؛ علاوه بر آن، محدودیت‌های کالبدی شهر یزد نیز اهمیت دارد. سرانه فضای سبز شهری در این شهر تنها ۱/۳ متر است، درحالی‌که استاندارد کشوری ۲۰ متر برآورد شده است؛ موضوعی که به‌طورمستقیم کیفیت و تنوع فعالیت‌های فراغتی شهروندان، به‌ویژه زنان و دختران جوان را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ زیرا نحوه گذران اوقات فراغت با رشد فردی، سلامت روانی و اجتماعی و توانمندی‌های شخصی افراد ارتباط مستقیم دارد. مطالعات پیشین نشان می‌دهد که محدودیت‌های فرهنگی و ساختاری، نقش‌های جنسیتی سنتی و کمبود امکانات مناسب باعث می‌شود که دختران جوان نتوانند به فعالیت‌های متنوع و رضایت‌بخش فراغتی دسترسی داشته باشند (حیدری و منصور، ۱۴۰۰؛ Aydın & Özel, 2023)؛ علاوه بر این، وضعیت اقتصادی خانواده و نابرابری‌های اجتماعی نیز بر انتخاب و کیفیت فعالیت‌های فراغتی تأثیرگذار است (میرمحمدتبار و همکاران، ۱۳۹۴؛ Codina & Pestana, 2019). تداوم محدودیت‌های فراغتی، دختران جوان را با پیامدهایی چون کاهش فرصت‌های رشد فردی و اجتماعی، افزایش استرس و اضطراب، و افت رضایت از زندگی مواجه می‌کند. محدودبودن تجربه فراغت می‌تواند به تضعیف مهارت‌های اجتماعی، خودابرازی و درنهایت کاهش مشارکت در جامعه منجر شود؛ بر این اساس، شناخت الگوهای فراغتی دختران و عوامل مؤثر بر آن ضرورتی اجتماعی است که می‌تواند مبنای سیاست‌گذاری و طراحی برنامه‌های حمایتی توسط نهادهای فرهنگی، ورزشی و آموزشی قرار گیرد. نتایج چنین پژوهشی می‌تواند به مدیران شهری و طراحان فضاهای فراغتی نشان دهد که چه نوع امکانات و برنامه‌هایی با نیازهای دختران جوان سازگار است و چگونه می‌توان موانع فرهنگی و اجتماعی را کاهش داد. همچنین این یافته‌ها می‌تواند خانواده‌ها، مدارس و دانشگاه‌ها را در حمایت مؤثرتر از فراغت دختران یاری کند تا فراغت نه تنها سرگرمی، بلکه

هویت بازاندیشانه و نوع گذران اوقات فراغت رابطه معناداری وجود دارد؛ به طوری که زنان با هویت بازاندیشانه، بیشتر به فعالیت‌های فرهنگی، اجتماعی و مدرن گرایش دارند؛ در حالی که زنان با هویت سنتی، اوقات فراغت خود را در خانه و در چارچوب نقش‌های خانوادگی می‌گذرانند. حیدری و منصور (۱۴۰۰) در پژوهشی با عنوان «تجربه زیسته اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه شیراز» با رویکرد پدیدارشناسانه و مصاحبه‌های نیمه‌ساخت یافته ابعاد معنادار فراغت را در میان دانشجویان دختر بررسی کردند. داده‌ها به روش نمونه‌گیری هدفمند گردآوری و با تحلیل مضمون بررسی شد. یافته‌ها نشان داد که پنج مضمون اصلی در تجربه فراغت دختران دانشجوی برجسته است: گرایش به فراغت فردی، محدودیت ساختارهای اجتماعی، زمینه‌های تبعیض‌آمیز، ناامنی زمانی و مکانی، و گرایش اقتصادی در انتخاب فعالیت‌ها. نتایج پژوهش بیانگر آن بود که کیفیت تجربه فراغت بیش از مقدار زمان به شرایط اجتماعی-فرهنگی، ادراک امنیت و حمایت‌های نهادی بستگی دارد. براساس یافته‌های ایمان و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی با رویکرد ترکیبی، الگوهای فراغتی جوانان پسر و دختر متفاوت گزارش شده است؛ به طوری که پسران به فعالیت‌های فعال، متنوع و جسورانه گرایش دارند؛ در حالی که دختران بیشتر به فعالیت‌های محافظه‌کارانه و خانگی تمایل نشان می‌دهند. فکوهی و امیری (۱۳۹۴) در پژوهشی با عنوان «اوقات فراغت شهر تهران: همگرایی و واگرایی در فرایند پرسه‌زنی» با روش کیفی نشان دادند که فضاهای عمومی شهر تهران به دلیل مخاطرات محیطی، بستر مناسبی برای تجربه لذت‌بخش فراغت فراهم نمی‌کند.

شیائو و همکاران (۲۰۲۵) در پژوهشی، الگوهای فراغتی زنان در مراحل مختلف زندگی (نوجوانی، میان‌سالی و سالمندی) را با روش پیمایشی در چین بررسی کردند. نتایج این مطالعه نشان داد که با افزایش سن، گرایش به فعالیت‌های فراغتی اجتماعی و فعال (مانند ورزش یا گردهمایی‌های گروهی) به سمت فعالیت‌های آرام و فردی (مانند مطالعه و

بستری برای رشد روانی و اجتماعی باشد؛ از این رو، پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش مردم‌نگاری در پی فهم تجربه زیسته دختران جوان یزدی از فراغت است و می‌کوشد به پرسش‌های زیر پاسخ دهد:

چه بسترهای اجتماعی و فرهنگی، فعالیت‌های فراغتی دختران جوان شهر یزد را شکل می‌دهد؟ مشخصه اصلی الگوهای فراغتی دختران جوان در این شهر چیست؟ تجربه فراغت دختران چگونه با زمان، مکان و جنسیت در هم تنیده می‌شود؟

### پیشینه پژوهش

در بررسی مطالعات پیشین در حوزه فراغت، دو گروه اصلی از پژوهش‌ها شناسایی شد: گروه نخست شامل تحقیقاتی است که الگوهای فراغتی را بررسی کرده‌اند. این پژوهش‌ها تلاش کرده‌اند تا ابعاد مختلف فراغت، از جمله سبک‌های گذران اوقات فراغت، تأثیر عوامل فرهنگی و اجتماعی بر انتخاب‌های فراغتی و تفاوت‌های فردی در بهره‌گیری از اوقات فراغت را بررسی کند. از جمله این مطالعات می‌توان به پژوهش‌های ایمانی شاملو و همکاران (۱۴۰۳)، علی‌نژاد و همکاران (۱۴۰۱)، حیدری و منصور (۱۴۰۰)، ایمان و همکاران (۱۳۹۶)، فکوهی و امیری (۱۳۹۴) و نیز شیائو و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۲۵) و کودینا و پستانا<sup>۲</sup> (۲۰۱۹) اشاره کرد.

ایمانی شاملو و همکاران (۱۴۰۳) در پژوهشی با عنوان «بررسی الگوی گذران اوقات فراغت در دوران کرونا و پساکرونا (مطالعه موردی: شهر تبریز)» با روش کمی و پرسشنامه وب‌پایه، الگوهای اوقات فراغت در دوران و پس از پاندمی کرونا را در تبریز بررسی کردند. نتایج نشان داد گرایش به فعالیت‌های درون‌خانه‌ای کاهش یافته و تمایل به فعالیت‌های بیرونی (ورزش و فضای باز) افزایش یافته است. تحلیل جنسیتی حاکی از گرایش بیشتر زنان به فعالیت‌های خارج از منزل بود. علی‌نژاد و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی با عنوان «هویت بازاندیشانه زنان و گذران اوقات فراغت در شهر یزد» با بهره‌گیری از روش پیمایشی نشان دادند که میان

<sup>2</sup> Codina & Pestana

<sup>1</sup> Xiao et al.



اجتماعی (نگرش جنسیتی و امکانات) بر مشارکت زنان در فراغت ورزشی اثرگذارند. حسنی و اسمعیلی (۱۴۰۲) در مطالعه‌ای کیفی روی دختران ساکن خوابگاه دانشگاه یزد نشان دادند که فراغت در خوابگاه پدیده‌ای چندبُعدی است؛ از یک سو فرصتی برای رشد فردی و از سوی دیگر بستری برای بازتولید نابرابری‌های جنسیتی به دلیل کمبود حمایت و زیرساخت‌ها است. فرضی‌زاده و بابایی (۱۳۹۶) در مطالعه‌ای در روستای حسن‌آباد سنجابی با روش کیفی نشان دادند که فراغت زنان روستایی به شدت تحت تأثیر ساختارهای جنسیتی و مسئولیت‌های خانوادگی است و فعالیت‌های فراغتی عمدتاً به مردان اختصاص دارد. قنبری و حسن‌خانی (۱۳۹۵) در پژوهشی با عنوان «آسیب‌شناسی مراکز فرهنگی-تفریحی و مکان‌های گذران اوقات فراغت (مطالعه موردی: شهر شاهین‌شهر)» با روش توصیفی - تحلیلی نشان دادند که مراکز فرهنگی - تفریحی به‌ویژه فضاهای مختص بانوان با کمبودهایی در پاسخ‌گویی به نیازهای فراغتی شهروندان مواجه است و میانگین عملکرد آن‌ها کمتر از حد انتظار جامعه است. میرمحمدتبار و همکاران (۱۳۹۴) در یک فراتحلیل از پژوهش‌های داخلی (۱۳۸۰ تا ۱۳۹۲) نشان دادند که پایگاه اقتصادی - اجتماعی، سن، تحصیلات و رضایت از امکانات فراغتی مهم‌ترین عوامل مؤثر بر الگوهای فراغت در ایران هستند.

فرناندز-لازا و همکاران (2024) در پژوهشی ترکیبی روی ۵۲۶ زن جوان اسپانیایی نشان دادند که انگیزه‌های درونی (سلامت و لذت) و حمایت اجتماعی محرک مشارکت در فراغت بدنی هستند؛ درحالی‌که موانعی مانند خستگی، کمبود وقت و نبود فضاهای ایمن نقش بازدارنده دارند. آیدین و اوزل (2023) در پژوهشی کیفی در کشور ترکیه عوامل مؤثر بر مشارکت زنان در فعالیت‌های فراغتی را بررسی کردند. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که مشارکت زنان تحت تأثیر عوامل فرهنگی و اجتماعی مانند نقش‌های جنسیتی مورد

باغبانی) تغییر می‌یابد. کودینا و پستانا (2019) در پژوهشی کمی روی ۸۶۹ جوان اسپانیایی به تفاوت‌های جنسیتی در زمان و کیفیت فراغت پرداختند. یافته‌ها نشان داد مردان زمان بیشتری صرف فراغت می‌کنند، اما زنان باوجود محدودیت زمانی، احساس آزادی و رضایت بیشتری دارند.

گروه دوم شامل مجموعه‌ای از مطالعات داخلی و بین‌المللی است؛ محمدی و درزی‌نژاد (۱۴۰۳)، پورذبیح سرحمامی و همکاران (۱۴۰۲)، حسنی و اسمعیلی (۱۴۰۲)، فرضی‌زاده و بابایی (۱۳۹۶)، قنبری و حسن‌خانی (۱۳۹۵)، میرمحمدتبار و همکاران (۱۳۹۴)، فرناندز-لازا و همکاران<sup>۱</sup> (2024)، آیدین و اوزل<sup>۲</sup> (2023)، بایکارا و همکاران<sup>۳</sup> (2021)، یرکس و همکاران<sup>۴</sup> (2018) و کیم و همکاران<sup>۵</sup> (2018) که با رویکردهای متنوعی جنبه‌های مختلف فراغت و عوامل تأثیرگذار بر آن را بررسی کرده‌اند. برخی از این مطالعات به نقش متغیرهایی مانند جنسیت، سن، پایگاه اقتصادی - اجتماعی، فناوری‌های نوین و تغییرات سبک زندگی در الگوهای فراغتی پرداخته‌اند؛ درحالی‌که برخی دیگر به تحلیل تفاوت‌های بین فرهنگی در نگرش‌ها و رفتارهای مرتبط با فراغت توجه داشته‌اند.

محمدی و درزی‌نژاد (۱۴۰۳) در پژوهشی کیفی با هدف بررسی تجربه گذران اوقات فراغت زنان جوان در بستر چالش‌های اینستاگرامی نشان دادند که شبکه‌های اجتماعی به یکی از فضاهای اصلی فراغت زنان ۱۸ تا ۳۰ سال تبدیل شده است. یافته‌ها حاکی است که مشارکت در چالش‌های اینستاگرامی در ابتدا نوعی سرگرمی و راهی برای گذران زمان آزاد تلقی می‌شود؛ اما به تدریج به فعالیتی هدفمندتر با انگیزه‌هایی چون خودابرازی، تعامل اجتماعی، جلب توجه و حتی کسب درآمد تبدیل می‌شود. پورذبیح سرحمامی و همکاران (۱۴۰۲) با رویکرد کیفی اوقات فراغت زنان و دختران را بررسی کردند. نتایج نشان داد که عوامل فردی (انگیزه و سلامت روان)، خانوادگی (حمایت خانواده) و

<sup>4</sup> Yerkes et al.

<sup>5</sup> Kim et al.

<sup>1</sup> Fernandez-Lasa et al.

<sup>2</sup> Aydın & Özel

<sup>3</sup> Baykara et al.



مطالعات پیشین در حوزه اوقات فراغت زنان و دختران باوجود گسترش نسبی در سال‌های اخیر، همچنان با محدودیت‌هایی مواجه‌اند که تحلیل جامع و زمینه‌مند الگوهای فراغتی را دشوار ساخته است. بخش درخور توجهی از این پژوهش‌ها، ازجمله تحقیقات ایمانی شاملو و همکاران (۱۴۰۳)، علی‌نژاد و همکاران (۱۴۰۱) و قنبری و حسن‌خانی (۱۳۹۵) مبتنی بر روش‌های کمی و پیمایشی‌اند و بیشتر به توصیف همبستگی میان متغیرهایی مانند جنسیت، هویت و مکان‌های فرغتی پرداخته‌اند. گرچه این رویکرد در ترسیم الگوهای کلی مفید است، توانایی اندکی در درک معانی، انگیزه‌ها و تجربه‌های زیسته افراد در بستر فرهنگی و کالبدی خاص شهرهایی مانند یزد دارد و از تبیین عمیق فراغت به‌عنوان پدیده‌ای اجتماعی و فرهنگی بازمانده است. همچنین، برخی مطالعات کیفی همچون پژوهش‌های حیدری و منصور (۱۴۰۰) و حسنی و اسمعیلی (۱۴۰۲) گرچه به واکاوی تجربه‌های فردی پرداخته‌اند، به دلیل تمرکز محدود بر گروه‌هایی خاص نظیر دانشجویان خوابگاهی یا زنان تحصیل‌کرده، نتوانسته‌اند تصویری فراگیر و چندبعدی از فراغت زنان در بافت شهری و بومی ارائه دهند. همچنین، بیشتر این مطالعات از بررسی نقش ساختارهای شهری، محدودیت‌های فضایی و هنجارهای محلی در شکل‌دهی الگوهای فراغتی غفلت کرده‌اند. گروهی دیگر از پژوهش‌ها، همچون مطالعات پوردیج-سرحمامی و همکاران (۱۴۰۲)، فرضی‌زاده و بابایی (۱۳۹۶) و کودینا و پستانا (۲۰۱۹)، نگاهی تک‌بعدی به فراغت داشته و آن را تنها در حوزه‌هایی مانند فعالیت‌های ورزشی، روستایی یا سرگرمی‌های روزمره بررسی کرده‌اند. در این آثار، فراغت بیشتر به‌عنوان عرصه‌ای برای گذران زمان یا تفریح دیده شده و از تحلیل آن به‌مثابه میدانی برای تعامل با ساختارهای فرهنگی، اجتماعی و جنسیتی غفلت شده است؛ افزون بر این، دسته‌بندی نظام‌مند الگوهای فراغتی و شناسایی سازوکارهای محدودیت‌های اجتماعی و کالبدی در پژوهش‌هایی چون ایمان و همکاران (۱۳۹۶) و شیائو و همکاران (۲۰۲۵) نیز به‌طور جامع دنبال نشده است. در چنین زمینه‌ای، پژوهش حاضر با تمرکز بر شهر یزد و روش

انتظار، نگرش‌های مذهبی و ساختار فرهنگی جامعه قرار دارد؛ علاوه‌براین، موانع ساختاری شامل مسئولیت‌های خانوادگی، کمبود زمان و منابع مالی و نبود امکانات مناسب نیز از اصلی‌ترین محدودیت‌ها برای حضور زنان در فعالیت‌های فراغتی به‌شمار می‌آیند. بایکارا و همکاران (۲۰۲۱) با روش بررسی آرشویی متون دینی (قرآن و حدیث) و تحلیل تفسیری، مفهوم فراغت و تفریح را در چارچوب اسلام بررسی کردند. یافته‌ها حاکی از آن است که اسلام نگاهی مثبت به فراغت به‌عنوان ابزاری برای تعادل جسمانی، روانی و معنوی دارد و فعالیت‌هایی مانند ورزش و بازی‌های سنتی را تشویق می‌کند؛ اما هدر دادن زمان یا فعالیت‌های حرام (مانند قمار یا افراط در سرگرمی‌های بی‌بهره) را ممنوع و عامل زیان معنوی می‌داند. یرکس و همکاران (۲۰۱۸) با تحلیل داده‌های ISSP در ۲۳ کشور نشان دادند که کیفیت اوقات فراغت زنان در جوامع با نابرابری جنسیتی بیشتر، ضعیف‌تر است. در کشورهای با سیاست‌های برابری طلبانه، شکاف کیفیت فراغت کاهش می‌یابد. کیم و همکاران (۲۰۱۸) در مطالعه‌ای مقطعی روی ۱۹۹ دانشجو نشان دادند که انگیزش درونی مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده رضایت از فراغت است. همچنین جنسیت و حمایت اجتماعی، الگوهای فراغتی را به‌طور معناداری تحت تأثیر قرار می‌دهد.

جمع‌بندی مطالعات پیشین نشان می‌دهد که فراغت پدیده‌ای چندبعدی است که از نظر الگوهای فعالیت (مصرفی/ غیرمصرفی، درون‌خلنه‌ای/ بیرون‌خلنه‌ای) و نیز از نظر عوامل زمینه‌ای (جنسیت، طبقه، فرهنگ، سیاست‌ها و زیرساخت‌ها) قابل تحلیل است. فراغت نه‌تنها تحت تأثیر متغیرهای جمعیت‌شناختی و ساختاری، بلکه در چارچوب تجربه‌های زیسته، هنجارهای فرهنگی و شرایط محیطی معنا می‌یابد. این پژوهش‌ها به‌طور کلی تأکید می‌کنند که فراغت نه انتخابی صرفاً فردی، بلکه برساخته‌ای اجتماعی - فرهنگی است که به‌شدت از شرایط ساختاری و روابط قدرت تأثیر می‌پذیرد. برای توسعه سیاست‌های مؤثر در حوزه فراغت، توجه هم‌زمان به عوامل عینی (زیرساخت‌ها، سیاست‌ها و وضعیت اقتصادی) و عوامل ذهنی (ادراک، انگیزه و نگرش) ضروری است.

چندلایه فراهم می‌آورد که ابعاد فردی و فرهنگی، زمانی، مکانی و جنسیتی فراغت را پوشش می‌دهد و به تقویت بنیان نظری پژوهش و تبیین پیچیدگی‌های تجربه فراغت دختران یزدی یاری می‌رساند.

### عادت‌واره در اندیشه بوردیو

در نگاه بوردیو (1977)، فهم رفتار اجتماعی بدون در نظر گرفتن رابطه میان ساختار و عاملیت ممکن نیست. او برای توضیح این پیوند، مفهوم «عادت‌واره» را مطرح می‌کند. به بیان بوردیو، عادت‌واره «نظامی از منش‌های پایدار و انتقال‌پذیر است که به‌عنوان مبنای تولید کنش‌ها و ادراک‌ها عمل می‌کند». در واقع عادت‌واره یا هابیتوس به‌گونه‌ای عمل می‌کند که افراد بی‌آنکه ضرورتاً آگاه باشند، جهان را براساس ساختارهای اجتماعی‌ای که در وجودشان رسوب کرده، درک و تفسیر می‌کنند (Bourdieu, 1977). از این منظر، نحوه انتخاب و انجام فعالیت‌های فراغتی نه صرفاً امری فردی، بلکه بازتابی از سرمایه‌های اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و نمادین است که افراد در اختیار دارند.

بوردیو (1984) میان سرمایه فرهنگی درونی‌شده (دانش، سلیقه‌ها و مهارت‌ها)، سرمایه عینیت‌یافته (دارایی‌ها و اشیای فرهنگی) و سرمایه نهادینه‌شده (مدارک و موقعیت‌های رسمی) تمایز می‌گذارد (Bourdieu, 1984: 47-50). این تمایز برای فهم فراغت دختران جوان اهمیت ویژه‌ای دارد: برای مثال، ترجیح برخی فعالیت‌ها مانند کتاب‌خوانی یا حضور در کلاس‌های هنری می‌تواند ناشی از سرمایه فرهنگی درونی‌شده باشد؛ درحالی‌که امکان دسترسی به سالن‌های ورزشی یا ابزارهای هنری، به سرمایه عینیت‌یافته وابسته است. درنهایت، محدودیت‌های ساختاری (مانند فرصت‌های آموزشی و شغلی) نیز تعیین می‌کند که کدام اشکال فراغت مشروعیت بیشتری بیابند. از این منظر، فراغت عرصه‌ای است که در آن ساختارهای اجتماعی در سطح خرد زندگی روزمره بازتولید می‌شوند.

مردم‌نگاری می‌کوشد تا خلأهای یادشده را پوشش دهد و درکی بومی‌نگر از فراغت دختران جوان ارائه دهد. نوآوری اصلی این پژوهش در آن است که فراغت را نه صرفاً عرصه‌ای برای سرگرمی، بلکه میدانی برای تعامل با هنجارهای فرهنگی، محدودیت‌های اجتماعی و ساختارهای شهری در نظر می‌گیرد. پژوهش حاضر با نگاهی تلفیقی به ابعاد فردی، خانوادگی و شهری، روایتی چندبعدی از تجربه فراغت دختران یزدی ارائه می‌دهد و بدین ترتیب، از سطح توصیف صرف فراتر می‌رود و به فهم بهتر سازوکارهای اجتماعی می‌پردازد که در شکل‌گیری رفتارهای فراغتی نقش دارند و امکان بازاندیشی در سیاست‌های فرهنگی و شهری مرتبط با ارتقای کیفیت زندگی زنان و جوانان را فراهم می‌سازد.

### چارچوب مفهومی

به‌منظور فهم الگوهای گذران اوقات فراغت دختران جوان یزدی، این پژوهش از تلفیق چهار مفهوم نظری کلیدی عادت‌واره بوردیو<sup>۱</sup> (1977/1984)، قطبی‌شدن زمان زوزانک<sup>۲</sup> (1998/2004)، تولید فضا و حق به شهر لوفور<sup>۳</sup> (1991) و معنای جنسیتی فراغت در اندیشه هندرسون<sup>۴</sup> (1991) بهره می‌گیرد. انتخاب این مفاهیم براساس توانایی هر یک در روشن کردن جنبه‌های متفاوت تجربه فراغت صورت گرفته است: عادت‌واره بوردیو (1977/1984)، کمک می‌کند تا نقش ساختارهای اجتماعی در شکل‌گیری ترجیحات و رفتارهای فراغتی درک شود؛ قطبی‌شدن زمان زوزانک (1998/2004)، امکان تحلیل چگونگی توزیع و ارزش‌گذاری زمان فراغت را در زندگی روزمره فراهم می‌آورد؛ نظریه لوفور (1991) با تمرکز بر تولید فضا و حق به شهر، بسترهای مکانی و محدودیت‌های فیزیکی و اجتماعی فراغت را آشکار می‌سازد و دیدگاه هندرسون (1991) بر معنای جنسیتی فراغت تأکید می‌کند و نشان می‌دهد که چگونه ساختارهای اجتماعی و هنجارهای جنسیتی تجربه و انتخاب‌های فراغتی دختران را شکل می‌دهند. این چهار مفهوم در کنار یکدیگر، چارچوبی

<sup>3</sup> Lefebvre

<sup>4</sup> Henderson

<sup>1</sup> Bourdieu

<sup>2</sup> Zuzanek



### قطبی شدن زمان در اندیشه زوزانک

زوزانک با طرح مفهوم «قطبی شدن زمان» بر نابرابری‌های بنیادین در تجربه زمان فراغت در جوامع مدرن تأکید می‌کند (Zuzanek, 1998/ 2004). به باور او، گروهی از افراد به دلیل اشتغال شدید، مسئولیت‌های خانوادگی و فشارهای ساختاری با کمبود مزمّن زمان مواجه‌اند؛ درحالی‌که گروهی دیگر (مانند بیکاران یا بازنشستگان) با وفور زمان روبه‌رو هستند. این وفور لزوماً به فراغت باکیفیت منجر نمی‌شود؛ زیرا می‌تواند با دزدگی و بی‌هدفی همراه باشد. این چارچوب برای مطالعه فراغت زنان جوان اهمیت دارد؛ زیرا آنان اغلب در میانه دوگانگی میان کمبود زمان (به دلیل نقش‌های خانگی و تحصیلی) و محدودیت‌های ساختاری (کمبود امکانات و فضاها) قرار می‌گیرند؛ بدین ترتیب، تجربه فراغت آنان نه تنها محدودتر، بلکه مشروط به مرزهای زمانی و اجتماعی است.

### تولید فضا و حق به شهر در اندیشه لوفور

لوفور در نظریه «حق به شهر»، فراغت را بخشی جدایی‌ناپذیر از حیات شهری می‌داند. او میان حق اختصاص دادن به فضا (استفاده و بهره‌گیری روزمره از فضاهای شهری) و حق مشارکت در تولید فضا (دخالت در تصمیم‌گیری‌های شهری) تمایز قائل می‌شود (رهبری و شارع‌پور، ۱۳۹۳: ۱۲۰). از این منظر، فضاهای شهری صرفاً بسترهای فیزیکی نیستند، بلکه محصول مناسبات قدرت و سرمایه‌اند. لوفور (1991) تأکید می‌کند که فضاهای عمومی نظیر پارک‌ها، میدان‌ها و مراکز فرهنگی مکان‌هایی برای بازتولید روابط اجتماعی، تجربه بازی و تعامل آزادانه‌اند؛ در نتیجه، محدودیت دسترسی زنان به این فضاها به معنای محرومیت آنان از بخشی از «حق به شهر» است. تحلیل تجربه فراغت دختران یزدی در پرتو اندیشه لوفور، امکان فهم این نکته را فراهم می‌سازد که چگونه کمبود امکانات کالبدی، ناامنی فضاهای عمومی یا نظارت اجتماعی به «دزدگی شهری» و تقلیل کیفیت فراغت آنان منجر می‌شود.

### جنسیت و معنای فراغت در اندیشه هندرسون

هندرسون (1991) با تمرکز بر رویکرد جنسیتی نشان داده

است که فراغت نه عرصه‌ای خنثی و برابر، بلکه میدانی برای بازتولید روابط قدرت است (Henderson, 1991). به باور او، تقسیم کار جنسیتی، انتظارات فرهنگی و هنجارهای پدرسالارانه همواره بر تجربه فراغت زنان سایه می‌افکند. حتی با افزایش اشتغال زنان، آنان همچنان بخش عمده‌ای از مسئولیت‌های خانگی و مراقبتی را بر عهده دارند و این امر فرصت‌های فراغتی‌شان را محدود می‌سازد (Henderson & Shaw, 2006). این رویکرد کمک می‌کند تا تجربه فراغت دختران یزدی در پیوند با جنسیت تحلیل شود: فشارهای اجتماعی بر پوشش، محدودیت‌های رفت‌وآمد شبانه و نظارت خانواده‌ها همگی بیانگر آن است که جنسیت به‌عنوان قاعده‌ای محوری، الگوهای گذران اوقات فراغت را شکل می‌دهد. در چنین بستری، فراغت نه صرفاً زمان استراحت، بلکه عرصه‌ای برای چلنه‌زنی جنسیتی، مقاومت فرهنگی و بازتولید هویت اجتماعی است.

با تلفیق این چهار رویکرد، چارچوب مفهومی پژوهش حاضر بر این نکته تأکید دارد که فراغت دختران جوان یزدی حاصل برهم‌کنش چندلایه عادت‌واره‌های درونی شده (Bourdieu, 1977/ 1984)، محدودیت‌های زمانی و شکاف‌های ساختاری (Zuzanek, 1998/ 2004)، شرایط فضایی و حق به شهر (Lefebvre, 1991) و روابط قدرت مبتنی بر جنسیت (Henderson, 1991) است. این چارچوب امکان می‌دهد تا فراغت نه به‌عنوان انتخابی فردی، بلکه به‌مثابه «میدانی اجتماعی» تحلیل شود؛ میدانی که در آن هویت، جنسیت، فضا و زمان در تعامل با یکدیگر بازتولید می‌شوند.

### روش‌شناسی پژوهش

مطالعه حاضر با رویکرد کیفی و با استفاده از روش مردم‌نگاری انجام شد. مردم‌نگاری مستلزم حضور در میدان، مشارکت در فعالیت‌های روزمره، مشاهده دقیق تعاملات اجتماعی و گفت‌وگو با افراد است (Spradley, 1980: 3)؛ بر این اساس، گردآوری داده‌ها در این پژوهش بر دو محور اصلی یعنی مشاهده میدانی و مصاحبه نیمه‌ساخت‌یافته با دختران جوان ۱۹ تا ۲۹ ساله یزدی استوار بود.



پژوهشگر امکان داد تا مسیر گفت‌وگو را متناسب با پاسخ‌های مشارکت‌کنندگان هدایت کند و به کاوش عمیق‌تری از تجربه زیسته آنان دست یابد.

انتخاب مشارکت‌کنندگان براساس معیارهای جنسیت مؤنث، سن ۱۹ تا ۲۹ سال، اصالت یزدی و تمایل داوطلبانه به حضور در پژوهش انجام شد. در گام نخست، دو نفر از اعضای هیئت علمی دانشگاه یزد به‌عنوان اطلاع‌رسانان اولیه، افراد واجد شرایط را معرفی کردند. سپس پژوهشگر از طریق شبکه دوستان و آشنایان خود و همچنین با بهره‌گیری از روش نمونه‌گیری گلوله‌برفی، فرایند انتخاب مشارکت‌کنندگان را تا دستیابی به اشیاع نظری ادامه داد و در مجموع ۱۴ نفر به‌عنوان مشارکت‌کننده انتخاب شدند.

میانگین مدت زمان هر مصاحبه حدود ۵۰ دقیقه بود. هم‌زمان با انجام مصاحبه‌ها، فرایند پیاده‌سازی و سپس تحلیل مضمون آغاز شد و داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار MAXQDA (2020) کدگذاری و تحلیل شد. مراحل تحلیل داده‌ها براساس چارچوب پیشنهادی براون و کلارک<sup>۲</sup> (2006) شامل: ۱. آشنایی با داده‌ها؛ ۲. کدگذاری اولیه؛ ۳. جست‌وجوی مضامین؛ ۴. بازبینی مضامین؛ ۵. تعریف و نام‌گذاری مضامین؛ و ۶. درنهایت نگارش گزارش پژوهش بود. براون و کلارک (2006) بر این نکته تأکید دارند که تحلیل مضمون می‌تواند به دو شیوه انجام شود: استقرایی<sup>۳</sup> (مضامین مستقیماً از داده‌ها استخراج می‌شوند، بدون اینکه چارچوب نظری پیشینی تحلیل را هدایت کند) و قیاسی یا نظری<sup>۴</sup> (تحلیل براساس مفاهیم نظری یا پرسش‌های خاص پژوهش انجام می‌گیرد و داده‌ها در پرتو آن چارچوب تحلیل می‌شود). در این پژوهش، با توجه به هدف که فهم تجربه زیسته دختران یزدی از فراغت بود، رویکرد استقرایی در مرحله کدگذاری و استخراج مضامین به کار گرفته شد؛ با این حال، در مرحله تفسیر و بحث، مضامین در

در کار میدانی مردم‌نگارانه به‌جای مفهوم رایج جامعه آماری در پژوهش‌های کمی، از سایت یا میدان استفاده می‌شود (غلامی و همکاران، ۱۴۰۱). «سایت» به مکان یا مجموعه‌ای از موقعیت‌های اجتماعی گفته می‌شود که در آن رفتارها، تعاملات و معانی فرهنگی شکل می‌گیرند. به تعبیر اسپرادللی انتخاب سایت پژوهش در مردم‌نگاری باید بر مبنای دسترسی به فعالیت‌ها و تعاملات روزمره‌ای باشد که با موضوع مطالعه ارتباط مستقیم دارند (Spradley, 1980). بر این اساس، در پژوهش حاضر سایت‌های مشاهده‌شده با هدف شناخت چگونگی تجربه فراغت دختران جوان یزدی در بسترهای مختلف فرهنگی و اجتماعی انتخاب شدند.

سایت میدانی پژوهش حاضر شامل این محیط‌ها است: دانشگاه یزد به‌عنوان فضایی آموزشی و اجتماعی که روابط روزمره و گفت‌وگوهای غیررسمی دانشجویان در آن شکل می‌گیرد؛ بافت تاریخی یزد به‌عنوان یکی از فضاهای عمومی پررفت‌وآمد و محل حضور گردشگران، خانواده‌ها و جوانان که تجربه فراغت دختران در آن بازتابی از مواجهه با فضاهای فرهنگی و سنتی شهر است و مجتمع تجاری خلیج فارس یزد<sup>۱</sup> به‌عنوان یکی از مراکز خرید و تفریحی مهم شهر که نقش چشمگیری در شکل‌دهی به الگوهای فراغتی و اجتماعی جوانان دارد. مشاهده‌ها به شیوه غیرمشارکتی و طی دوره‌ای حدوداً سه‌ماهه انجام شد. پژوهشگر در موقعیت‌های اجتماعی مختلف و منزل تعداد محدودی از مشارکت‌کنندگان حضور داشت، اما در فعالیت‌ها شرکت نکرد و نقش او صرفاً ثبت و توصیف فضا، رفتارها و تعاملات مرتبط با فراغت بود.

در مرحله مصاحبه، پرسش‌هایی با محوریت «نحوه گذران اوقات فراغت»، «نقش خانواده و دوستان در شکل‌گیری سبک‌های فراغتی»، «ترجیحات فردی» و «محدودیت‌های موجود» طراحی شد. انعطاف‌پذیری در طرح پرسش‌ها به

آغاز کرده و با هفت طبقه و بیش از ۳۵۰ فروشگاه متنوع از صنوف مختلف به یکی از محبوب‌ترین مقاصد خرید در یزد تبدیل شده است.

<sup>2</sup> Braun & Clarke

<sup>3</sup> Data-driven

<sup>4</sup> Theory-driven

<sup>۱</sup> مجتمع خلیج فارس یزد واقع در بلوار آزادگان از بزرگ‌ترین مجتمع‌های تجاری استان به‌شمار می‌آید. این مجموعه که به‌عنوان یکی از بهترین مراکز خرید یزد شناخته می‌شود، از سال ۱۳۹۸ هجری شمسی فعالیت خود را

یافته‌ها از طریق بازخوانی توسط برخی مصاحبه‌شوندگان اعتبارسنجی شد.

باتوجه به ماهیت انسانی پژوهش، رعایت اصول اخلاقی ضروری بود. پیش از هر مصاحبه، اهداف پژوهش برای مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد و رضایت شفاهی آنان برای ضبط صدا اخذ شد. به همه مشارکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعاتشان محرمانه باقی خواهد ماند و از نام مستعار برای معرفی آنان استفاده می‌شود. همچنین از هرگونه دستکاری یا حذف داده‌ها اجتناب شد. این پژوهش دارای کد اخلاق (IR.YAZD.REC.1303.021). از کمیته اخلاق پژوهشی دانشگاه یزد است. مشخصات مشارکت‌کنندگان در جدول (۱) با نام مستعار آورده شده است.

پرتو چارچوب‌های نظری بوردیو (1984/ 1977)، زوزانک (2004/ 1998)، لوفور (1991) و هندرسون (1991) بازخوانی شد. این رویکرد ترکیبی امکان می‌دهد تا یافته‌ها از تجربه واقعی مشارکت‌کنندگان برخیزد و نیز در سطح تحلیلی و نظری معنا یابد. باتوجه به اهمیت اعتبار در پژوهش‌های کیفی، در این مطالعه تدابیری برای افزایش اعتمادپذیری داده‌ها اتخاذ شد؛ از جمله: شفاف‌سازی جایگاه پژوهشگر در میدان و تأثیر احتمالی او بر گردآوری داده‌ها، تبیین شیوه نمونه‌گیری و گردآوری داده‌ها، بازبینی کدگذاری‌ها توسط پژوهشگران دیگر و مستندسازی دقیق و مرحله‌ای داده‌ها برای قابلیت پیگیری؛ علاوه بر این، برای جلوگیری از تفسیر صرفاً شخصی پژوهشگر، نقل قول‌های مستقیم شرکت‌کنندگان در تحلیل‌ها آورده شد و

#### جدول ۱- اطلاعات مشارکت‌کنندگان در پژوهش

Table 1- Participant Information

مستعار نام	سن	تحصیلات	شغل	وضعیت تأهل	تحصیلات پدر	تحصیلات مادر	تعداد فرزندان	فرزند چندم	خانواده
فاطمه	۲۹	دیپلم	خانه‌دار	مجرد	کاردانی	دیپلم	۹ (۳ پسر، ۶ دختر)	پنجم	پنجم
فرناز	۲۸	کارشناسی ارشد	کارشناس فروش	متأهل	دیپلم	دبستان	۵ (۳ دختر، ۲ پسر)	پنجم	پنجم
آتنا	۲۶	کاردانی	تکنسین داروخانه	متأهل	دیپلم	دیپلم	۳ (۲ دختر، ۱ پسر)	اول	اول
میترا	۲۵	کارشناسی ارشد	دانشجو	مجرد	کارشناسی	دیپلم	۱ دختر	اول	اول
سپیده	۲۴	کارشناسی ارشد	دانشجو	مجرد	کارشناسی	کارشناسی	۳ (۳ دختر)	دوم	دوم
مهتاب	۲۳	کارشناسی	شکلات ساز	متأهل	کارشناسی	دیپلم	۲ (۱ پسر، ۱ دختر)	دوم	دوم
فرشته	۲۲	کارشناسی	برنامه‌نویس	مجرد	کاردانی	دیپلم	۲ (۲ دختر)	دوم	دوم
نازنین	۲۱	دانشجوی کارشناسی	دانشجو	مجرد	دبستان	سیکل	۳ (۲ پسر، ۱ دختر)	دوم	دوم
الناز	۲۱	دانشجوی کارشناسی	مولودی‌خوان	مجرد	سیکل	دبستان	۳ (۳ دختر)	سوم	سوم
مهسا	۲۰	دانشجوی کارشناسی	آرایشگر	مجرد	دیپلم	کاردانی	۱ دختر	اول	اول
محدثه	۲۰	دانشجوی کارشناسی	دانشجو	مجرد	سیکل	دبستان	۲ (۱ پسر، ۱ دختر)	دوم	دوم
یلدا	۲۰	دانشجوی کارشناسی	دانشجو	مجرد	کارشناسی	کارشناسی	۳ (۳ دختر)	اول	اول
مژگان	۲۰	دانشجوی کارشناسی	دانشجو	متأهل	کارشناسی ارشد	دیپلم	۲ (۱ دختر، ۱ پسر)	اول	اول
رؤیا	۱۹	دانشجوی کارشناسی	دانشجو	مجرد	دیپلم	دیپلم	۴ (۴ دختر)	سوم	سوم

#### یافته‌های پژوهش

در راستای هدف اصلی پژوهش و با تمرکز بر درک الگوهای فراغتی دختران جوان در شهر یزد، پس از طی فرایند دقیق کدگذاری داده‌ها، مضامین استخراج‌شده در سه سطح پایه، سازمان‌دهنده و فراگیر دسته‌بندی شد. در فرایند تحلیل

مضامین، پژوهشگران کوشیدند تا ابعاد متکثر و چندلایه فراغت را از منظر مشارکت‌کنندگان بازخوانی کنند. نتایج نشان داد که این الگوها در بستری چندلایه شکل می‌گیرند که نتیجه تعامل میان عادت‌واره‌های جنسیتی نهادینه‌شده، محدودیت‌های ساختاری فضای شهری و فرایند جامعه‌پذیری است که

گفته‌های مشارکت‌کنندگان ذکر می‌شود تا تصویری روشن از زمینه‌ها و شیوه‌های گذران فراغت ترسیم شود. همچنین، به منظور سهولت در تحلیل و سازمان‌دهی داده‌ها، خروجی نرم‌افزار (2020) MAXQDA نیز استفاده شده است (نمودار ۱).

### بخش اول: بسترهای شکل‌گیری الگوهای فراغتی دختران جوان

عادت‌واره‌های شخصی و دلزدگی شهری در شکل‌گیری الگوهای فراغتی دختران جوان شهر یزد نقش مهمی دارد و جنسیت بر هر دو مقوله تأثیر می‌گذارد.

به صورت مستقیم یا غیرمستقیم ترجیحات فراغتی دختران را شکل می‌دهد.

در این بخش، یافته‌ها در دو محور اصلی ارائه شده‌اند: محور نخست به کاوش در بسترهایی می‌پردازد که در آن الگوهای فراغتی دختران جوان شکل می‌گیرند و معنا می‌یابند؛ بستری که شرایط اجتماعی، فرهنگی و فضایی تجربه‌های فراغتی را تکوین می‌بخشد؛ محور دوم به الگوهای فراغتی دختران جوان اختصاص دارد و به نحوه گذران اوقات فراغت آنان در فضای درون منزل و محیط‌های بیرونی می‌پردازد و نشان می‌دهد که چگونه معنا و تجربه فراغت در این فضاها بازنمایی می‌شود. در هر دو بخش، جدول مضامین اکتشافی به تفکیک ارائه شده و برای تبیین دقیق‌تر مفاهیم، نمونه‌هایی از

#### جدول ۲- مضامین اکتشافی بسترهای شکل‌گیری الگوهای فراغتی دختران جوان

**Table 2- Exploratory Themes of the Contexts Shaping Young Women's Leisure Patterns**

مضامین اصلی	مضامین فرعی	مضامین پایه
عادت‌واره‌های شخصی	ریسک‌پذیر نبودن برون‌گرایی محدودیت تفریحی	ریسک‌پذیر نبودن برون‌گرایی نبود امکانات تفریحی جدید محدودیت حمل‌ونقل محدودیت رفت‌وآمد مقاومت در برابر تغییرات
دلزدگی شهری	محدودیت فیزیکی محدودیت فرهنگی-اجتماعی	محدودیت رفت‌وآمد مقاومت در برابر تغییرات فشار اجتماعی محیط شهری کوچک

### عادت‌واره‌های شخصی

فعالیت‌های فراغتی که آنان انتخاب می‌کنند، نه فقط حاصل سلیقه شخصی، بلکه محصولی از سرمایه فرهنگی و تجربه اجتماعی آنان است؛ در نتیجه این امر، دختران تمایل دارند که در انتخاب‌های فراغتی خود، امنیت و آرامش بیشتری را تجربه کنند و از فعالیت‌هایی خودداری نمایند که ممکن است هنجارهای اجتماعی را زیر سؤال ببرد.

یافته‌ها همچنین نشان می‌دهد که سن و تجربه، نقش مهمی در تغییر این عادت‌واره‌ها دارد. دختران در سنین کمتر (برای مثال اوایل دهه بیست زندگی) تمایل بیشتری به تجربه‌های هیجانی دارند و محدودیت‌های اجتماعی را کمتر

عادت‌واره‌های شخصی به ویژگی‌های شخصیتی و عاداتی اشاره دارد که در سطح فردی بروز پیدا می‌کنند؛ اما ریشه در ساختارهای اجتماعی دارند. مطابق با نظر بورديو، این عادت‌واره‌ها مجموعه‌ای از سلايق، رفتارها و نگرش‌هایی است که به واسطه زندگی در اجتماع، درون فرد شکل می‌گیرد (Blackshaw, 2015: 166-165).

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که بخشی از الگوهای فراغتی دختران جوان در شهر یزد براساس عادت‌واره‌هایی چون محتاط بودن، گرایش به محیط‌های امن و آشنا، پرهیز از انجام فعالیت‌های فراغتی پرخطر شکل می‌گیرد. به عبارت دیگر،

شهرهای دیگر ارزیابی می‌کند و محدودیت را در قالب فقدان تنوع و تکراری بودن گزینه‌های موجود بیان می‌کند. تأکید او بر «درس و کار» در برابر «تفریح» به نوعی دوگانه می‌سازد که در آن شهر یزد بیشتر به محل فشار و روزمرگی شباهت دارد تا تجربه لذت. چنین نگاهی مصداقی از دلزدگی شهری است. علاوه بر نبود امکانات تفریحی مناسب، دختران جوان مشارکت‌کننده در این پژوهش به این موضوع اشاره داشتند که امکانات تفریحی مهیج و جدید در شهر یزد وجود ندارد. رؤیا ۱۹ ساله در این باره گفت:

«اگر امکاناتش توی یزد وجود داشته باشه، بانجی

چامپینگ دوست دارم امتحان کنم.»

رؤیا برخلاف فرناز که بر تکراری بودن امکانات موجود تأکید دارد، به فقدان امکانات «مهیج و جدید» اشاره می‌کند. بیان او از علاقه به فعالیتی مانند بانجی چامپینگ نشان می‌دهد که انتظار بخشی از جوانان از فراغت، دستیابی به تجربه‌های هیجان‌انگیز و متفاوت است. نبود چنین امکاناتی نه تنها نیازهای نوگرایانه آنان را بی‌پاسخ گذاشته، بلکه باعث مقایسه منفی شهر یزد با دیگر شهرها و افزایش نارضایتی از زندگی شهری شده است. رؤیا ۱۹ ساله در ادامه گفت:

«اگر بحث امکانات باشه، قطعاً شهرای بزرگ خیلی

بیشتر امکانات دارن. خیلی فضای قشنگی دارن؛ ولی یزد متأسفانه فضای تفریحش خیلی کمه؛ یعنی از این لحاظ که بخوام بهش فکر کنم، قطعاً من تهران رو انتخاب می‌کنم؛ چون من خیلی آدم تفریحی هستم. به خاطر همین تهرانو کیشو اینا رو بیشتر ترجیح میدم تا یزد. چون که یزد هرچاشو نگاه کنی کافه هست فقط و جای تفریحی خاصی نداره.»

محدودیت فیزیکی که شامل مقولات محدودیت رفت‌وآمد و محدودیت حمل‌ونقل است، تجربه فراغتی دختران جوان را تحت تأثیر قرار داده است. فرشته به نقش محدودیت‌های حمل‌ونقل در تجربه فراغت اشاره کرد و گفت:

«شهر یزد محدودیتی داره مثل محدودیتای تفریحی و حمل‌ونقلی.»

به‌عنوان عامل بازدارنده در نظر می‌گیرند؛ اما با گذر زمان و در اثر افزایش مسئولیت‌های خانوادگی، فشار هنجاری و مواجهه با خطرات یا تجربه‌های ناخوشایند، رویکردها محتاطانه‌تر می‌شود. این تغییر را می‌توان بازتابی از فرایند انطباق با ساختار اجتماعی و درونی‌سازی محدودیت‌ها دانست. نازنین ۲۱ ساله در این زمینه می‌گوید:

«اونایی که فقط می‌شینن و غیبت می‌کنن، تو کتم

نمیرن. من عاشق شهربازی‌ام، می‌خوام جیغ بزنم؛ طوری که

آدرنالین<sup>۱</sup> بالا بره.»

اما در نقطه مقابل او، میترا ۲۵ ساله با تأکید بر اولویت

امنیت و آرامش از انجام فعالیت‌های پرریسک مانند بانجی چامپینگ<sup>۲</sup> پرهیز می‌کند.

«اگه کسی بهم پیشنهاد بانجی چامپینگ بده، احتمالاً رد

می‌کنم؛ چون برام ترسناکه و حس می‌کنم خیلی ازش لذت

نبرم.»

این تغییر را می‌توان بازتابی از فرایند انطباق با ساختار

اجتماعی و درونی‌سازی هنجارهای اجتماعی دانست. این موضوع همان درونی‌کردن رفتارها و نگرش‌هایی است که دختران به‌واسطه زندگی در شهر یزد درونی می‌کنند.

## دلزدگی شهری

دلزدگی شهری به تجربه نارضایتی، ملال از محیط شهری یا بیگانگی افراد با آن اطلاق می‌شود. در پژوهش حاضر، دلزدگی شهری در سه مقوله اصلی محدودیت تفریحی، محدودیت فیزیکی و محدودیت فرهنگی - اجتماعی تحلیل شده است. محدودیت تفریحی که بارها در مصاحبه‌ها تکرار شد، به نبود امکانات تفریحی مناسب و جدید اشاره دارد. فرناز ۲۸ ساله درباره محدودیت‌های شهری یزد و نارضایتی جوانان گفت:

«بودن تو شهر یزد خیلی محدودیت داره. هیچ تفریحی

برای جوونا نیست. هیچ لذتی نیست. فقط درس و کار و

کار. تنها تفریحشون یا سینما رفتن یا دوردر با ماشین یا

کافی شاپه. نسبت به شهرای دیگه خب خیلی محدوده.»

این روایت نشان می‌دهد که فرناز فراغت را در مقایسه با

<sup>۲</sup> Bungee Jumping: بانجی چامپینگ فعالیتی است که در آن فرد خود

را توسط محافظ و طناب فن‌دار از ارتفاعی بلند به پایین پرتاب می‌کند.

<sup>۱</sup> Adrenaline

توی عکسایی که توی اینستاگرام می‌ذارم.»

محدثه ۲۰ساله درباره فشارهای فرهنگی و انتظارات سنتی در یزد گفت:

«بودن تو شهر یزد همینه که مردم این شهر اعتقادات مخصوص به خودشون دارن که بازم همون نشنت می‌گیره از اینکه توی قدیم موندن. این محدودیتا خیلی بده، همش مورد انتقاد افرادی.»

این روایات نشان می‌دهد که جنسیت نقش مهمی در بروز محدودیت‌های اجتماعی - فرهنگی دارد. فرایند جامعه‌پذیری جنسیتی که از طریق نهادهای خانواده، آموزش و فرهنگ شکل می‌گیرد، هنجارها و انتظارات خاصی را به دختران القا می‌کند. این هنجارها، گاه در قلب توصیه‌های رفتاری مانند «دختر نباید تا دیروقت بیرون بماند»، «دختر نباید بلند بخندد» یا «دختر باید وقار خود را حفظ کند» بروز می‌یابد و در بلندمدت به محدودیت‌هایی در حوزه فراغت منجر می‌شود. درمقابل، پسران از آزادی بیشتری در استفاده از فضاهای شهری و تجربه سبک‌های متنوع فراغتی برخوردارند. این شکاف جنسیتی نه تنها بر کیفیت تجربه‌های فراغتی دختران تأثیرگذار است، بلکه در بلندمدت به کاهش حس تعلق دختران به فضاهای عمومی، تضعیف اعتمادبه‌نفس در رولپت اجتماعی و سوق یافتن به الگوهای فراغتی مبتنی بر فضاهای خصوصی منجر می‌شود. نازنین، دانشجوی ۲۱ساله در این باره گفت:

«دلم می‌خواد مثل پسرها تا دیروقت بیرون باشم. با دوستانم وقت بگذرونم یا به کافه بریم، مافیا بازی کنیم؛ ولی محدودیت‌هایی هست که نمی‌ذاره آزادانه تصمیم بگیرم.»

این روایت بازتاب‌دهنده فشارهای اجتماعی است که سبب گرایش دختران به فعالیت‌های کم‌ریسک و درون‌گرا می‌شود. در جامعه‌ای مانند یزد، انتخاب‌های فراغتی دختران غالباً در چارچوبی شکل می‌گیرد که با هنجارهای اجتماعی در تعارض نباشد و این امر آن‌ها را به سوی فعالیت‌هایی سوق می‌دهد که آرامش، امنیت و مقبولیت اجتماعی بیشتری دارند. این فرایند، درنهایت به تثبیت ویژگی‌هایی خاص در هویت اجتماعی و فردی آن‌ها منجر می‌شود؛ ویژگی‌هایی که با

پژوهشگر میدانی<sup>۱</sup> نیز در تجربیات پیشین خود از حضور در شهر یزد با محدودیت‌های حمل و نقل شهری از نزدیک مواجه شده است. باوجود اعلام رسمی ناوگان اتوبوس‌رانی مبنی بر فعالیت تا ساعت ۹ شب، در عمل بیشتر خطوط تا حدود ساعت ۸:۳۰ تعطیل می‌شوند. در ساعات پایانی روز، سکوت و خلوتی ایستگاه‌ها محسوس است. در برخی مسیرها، مدت‌زمان انتظار برای رسیدن اتوبوس به ۳۰ دقیقه هم می‌رسد؛ زمانی که مسافران را وادار می‌کند، بارها به انتهای خیابان نگاه کنند یا به امید آمدن اتوبوس بعدی، روی نیمکت‌های ایستگاه بنشینند. چنین محدودیت‌هایی در جابه‌جایی، به‌ویژه در ساعات شب دامنه تحرک اجتماعی و فراغتی را برای بسیاری از ساکنان، به‌ویژه زنان و دختران جوان محدود می‌کند و بر چگونگی استفاده آنان از فضاهای شهری تأثیر می‌گذارد.

محدودیت در حمل و نقل به محدودیت در رفت‌وآمد برای تفریح منجر می‌شود. الناز ۲۱ساله درباره نقشی که حمل و نقل در محدودیت رفت‌وآمد ایجاد می‌کند گفت:

«به خورده بحث محدودیت رفت‌وآمدی هست.»

محدودیت‌های اجتماعی - فرهنگی نیز نقشی کلیدی در شکل‌گیری تجربه فراغتی دختران ایفا می‌کند. محدودیت اجتماعی - فرهنگی به محیط شهری کوچک یزد، فشار اجتماعی و مقاومت در برابر تغییرات اشاره دارد. مهسا ۲۰ساله درباره اهمیت محیط کوچک و تفریحات گفت:

«خیلی سرگرمی و اوقات فراغت خوبی ندارم؛ چون محیط کوچیکه. خب محیط خیلی تأثیر داره؛ مثلاً بیش از اندازه بیرون نمی‌تونم برم.»

فشار اجتماعی به این موضوع اشاره دارد که به دلیل محیط کوچک شهر یزد افراد به‌ویژه دختران بیشتر زیر نظر هستند و به آنان درباره مسائل مختلف شامل نوع پوشش، ساعت و ورود و خروج از منزل انتقاد می‌شود. سپیده ۲۴ساله در این باره گفت:

«من می‌بینم خواهرم که پوشش بازه همیشه می‌گه که ما آگه یزد نبودیم، بابا انقدر بهم گیر نمی‌داد. توی پوششتم یا

<sup>۱</sup> نویسنده اول

### بخش دوم: الگوهای فراغتی دختران جوان

مطابق با بسترهای شکل‌گیری اوقات فراغت دختران در شهر یزد که شامل عادت‌واره‌های شخصی، دلزدگی شهری و جنسیت است، الگوهای گذران اوقات فراغت به دو گروه «فراغت بیرون منزل» و «فراغت درون منزل» تقسیم می‌شود.

#### جدول ۳- مضامین اکتشافی الگوهای فراغتی دختران جوان

**Table 3 – Exploratory themes of young women's leisure patterns**

مضامین اصلی	مضامین فرعی	مضامین پایه
فراغت بیرون منزل	زمانی برای خود	فضاهای تفریحی
		فضای آموزش مهارت
		فضای فرهنگی
		فضاهای ورزشی
		فضای بازار
فراغت درون منزل	زمانی با دیگران	فضاهای تغذیه
		فضای خانوادگی
		زمان فراز از روزمرگی
		زمان با دوستان
		زمان خودمانی شدن
فراغت درون منزل	زمانی برای خود	زمان پیوند عاطفی
		زمان حسی-حرکتی
		زمان آموزشی
		زمان ترمیمی
		زمان تأملی
		زمان انفعالی

### فراغت بیرون منزل

فراغت بیرون از منزل شامل فعالیت‌هایی است که در محیط‌های فرهنگی، آموزشی، باشگاه‌های ورزشی، بازارها، مکان‌های تفریحی و فضاهای تغذیه‌ای مانند کافه‌ها و رستوران‌ها انجام می‌شود. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که این نوع فراغت به دو مقوله فرعی «زمانی با دیگران» و «زمانی برای خود» تقسیم می‌شود.

مقوله «زمانی برای خود» به فعالیت‌های فراغتی اشاره دارد که دختران به طور مستقل و بدون همراهی دیگران انجام می‌دهند. در این زمان‌ها، دختران به گذران وقت در فضاهای

انتظارات فرهنگی جامعه همخوانی دارد. در این رابطه سپیده ۲۴ ساله گفت:

«راستش من چون خیلی آدم ریسک‌پذیری نیستم،

شاید خیلی نخوام تفریحات مختلف رو امتحان کنم.»

یا میترا ۲۵ ساله که بی‌علاقگی خود به تفریحات ترسناک

را این‌گونه بیان کرده است:

«اصولاً من از دیدن جاهای جدید و انجام کارای جدید

خیلی لذت می‌برم. البته به شرط اینکه ترسناک نباشه؛ مثلاً

اگه کسی بخواد بهم پیشنهاد بده که بیا بریم بانجی چامپینگ

من احتمالاً بگم نه؛ چون ترسناکه برام و شاید خیلی لذت

نبرم ازش.»

در راستای محدودیت‌های اجتماعی - فرهنگی ترس از مزاحمت خیابانی نیز اهمیت دارد که به دور شدن زنان از فضای شهر منجر می‌شود. بررسی روایت‌های مشارکت‌کنندگان نشان می‌دهد که تجربه دلزدگی آنان تنها به کمبود امکانات فیزیکی یا تفریحی محدود نمی‌شود، بلکه ریشه در ساختار اجتماعی و فرهنگی شهر دارد. این ساختارها دسترسی برابر به فضاهای عمومی را برای دختران دشوار می‌سازد. در چنین شرایطی، فراغت نه صرفاً یک انتخاب فردی، بلکه عرصه‌ای برای کشمکش با محدودیت‌های شهری و جنسیتی است. این یافته‌ها را می‌توان در پرتو مفهوم «حق به شهر» لوفور فهم کرد؛ جایی که حق شهروندان برای بهره‌مندی برابر از فضاهای شهری در یزد به شدت محدود شده و همین امر به دلزدگی و نارضایتی آنان از تجربه زیست شهری منجر می‌شود.

مقاومت در برابر تغییرات به این موضوع اشاره دارد که مردمان شهر یزد در برابر تغییرات مقاوم هستند و به باورها و اعتقادات قدیمی خود وابسته می‌مانند. این وضعیت بر روی گذران اوقات فراغت دختران تأثیر می‌گذارد. فرشته ۲۲ ساله در این باره گفت:

محدودیت‌ها، دختران جوان یزدی را ناگزیر می‌سازد تا

در انتخاب دوستان، مکان‌های تفریحی و حتی نوع پوشش

خود با احتیاط بیشتری رفتار کنند. همچنین، خانواده‌ها نیز

با هدف حفظ امنیت و رعایت ارزش‌های فرهنگی،

محدودیت‌هایی را در زمینه نوع و زمان تفریحات اعمال

می‌کنند.

نیازهای اقتصادی به‌عنوان محیطی برای تعاملات اجتماعی، تبادل فرهنگی و تجربه‌های جمعی عمل می‌کنند و می‌توانند در شکل‌گیری هویت فردی و اجتماعی افراد نقش مؤثری داشته باشند. حضور در این مکان‌ها علاوه بر برآورده کردن نیازهای مصرفی، فرصت‌هایی برای شبکه‌سازی، توسعه مهارت‌های اجتماعی و افزایش احساس تعلق به جامعه فراهم می‌کند. همچنین، خرید کردن می‌تواند به بهبود حالت روانی و افزایش احساس رضایت و نشاط فرد نیز کمک کند؛ در این راستا، فرناز ۲۸ ساله گفت:

«عاشق خریدم. هر وقت حالم گرفته باشه با خرید کردن حالم بهتر میشه.»

از منظر بوردیو، فعالیت‌های خرید فرناز فراتر از رفع نیازهای مادی است و می‌تواند به‌عنوان بازتولید و افزایش سرمایه فرهنگی و نمادین او تحلیل شود. علاقه او به خرید نه تنها به تجربه لذت و بهبود حالت روانی مربوط می‌شود، بلکه به شکل‌گیری هویت فردی و اجتماعی او نیز کمک می‌کند.

فضاهای ورزشی شامل محیط‌های متنوعی است که از زمین‌ها و سالن‌های ورزشی سرپوشیده، پارک‌ها و فضاهای باز، مسیرهای دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی گرفته تا باشگاه‌ها و مجموعه‌های چندمنظوره ورزشی گسترده می‌شود. در شهر یزد، تعداد باشگاه‌های ورزشی خصوصی و دولتی به‌طور چشمگیری بیش از سایر فضاهای ورزشی است و دختران یزدی بخشی از اوقات فراغت خود را با حضور در این باشگاه‌های ورزشی می‌گذرانند. در این زمینه سپیده ۲۴ ساله گفت:

«بیشتر وقت آزادم تو باشگاه می‌گذره.»

فضاهای تغذیه که شامل رستوران‌ها و کافه‌ها می‌شود، به‌عنوان پاتوق‌های اجتماعی و محلی برای تعاملات دوستانه و فرهنگی، جایگاهی برجسته در اوقات فراغت دختران یزدی یافته‌اند. در این رابطه مهسا ۲۰ ساله علاقه مشترک خود و دوستانش را گردش و کافه گردی عنوان کرده است:

آموزشی، فرهنگی، بازار، ورزشی، تفریحی و فضاهای مرتبط با غذا می‌پردازند.

فضاهای آموزشی، به‌ویژه در حوزه‌های زیبایی و آرایش از جایگاه ویژه‌ای در میان دختران جوان برخوردار است. این فضاها امکان یادگیری مهارت‌هایی را فراهم می‌کنند که می‌توانند در آینده زمینه‌ساز فرصت‌های شغلی باشند و هم‌زمان توانمندی‌های فردی را ارتقا دهند. در این زمینه یلدای ۲۰ ساله اظهار داشت که مایل است در زمان فراغت مهارتی یاد بگیرد که در آینده امکان کسب درآمد از آن فراهم شود:

«چیزی که من برای خودم برنامه‌ریزی کردم، اینه که توی وقتی آزادم، مهارتی یاد بگیرم که بعداً بتونم ازش درآمد داشته باشم؛ مثلاً تو حوزه زیبایی.»

این نوع فراغت علاوه بر ارتقای توانمندی‌های هنری، بستر رشد خلاقیت، تقویت اعتمادبه‌نفس و شکل‌گیری هویت فردی و اجتماعی دختران را نیز فراهم می‌سازد. دوره‌های متنوع آموزشی نه تنها نیازهای علمی و مهارتی را پاسخ می‌دهد، بلکه از طریق گسترش تعاملات اجتماعی، شبکه‌سازی و افزایش سرمایه اجتماعی، نقشی کلیدی در فرایند جامعه‌پذیری ایفا می‌کند.

در کنار فضاهای آموزشی، محیط‌های فرهنگی نظیر سالن‌های سینما، کنسرت و اماکن تاریخی نیز بخشی از سبک زندگی دختران جوان یزدی را شکل می‌دهد. میترا ۲۵ ساله از علاقه خود به محیط‌های فرهنگی این‌گونه گفت:

«دوست دارم جاذبه‌های تاریخی شهرای مختلف رو ببینم یا اینکه کنسرت برم، سینما برم.»

علاوه بر میترا، محدثه و مژگان ۲۰ ساله نیز اظهار کردند که گاهی اوقات فراغت خود را در سالن سینما و به تماشای فیلم می‌گذرانند.

فضای بازار شامل طیف وسیعی از مکان‌های خرید است؛ از بازارهای سنتی و محلی مانند بازارچه‌ها، بازارهای سرپوشیده و بازار صنایع دستی گرفته تا مراکز خرید مدرن مانند پاساژها، فروشگاه‌های زنجیره‌ای و مجتمع‌های تجاری بزرگ. این فضاها فراتر از تأمین

«اکثریت دوستانم کسانی‌ان که همش دنبال تفریحن؛ مثلاً برن بیرون بگردن، بچرخن، کافه برن، پاساژ برن. بعد هممونم همین‌جوری هستیم.»

پژوهشگر میدانی در جریان حضور خود در مجتمع تجاری خلیج فارس یزد که از فضاهای پررفت‌وآمد و نسبتاً نوظهور در حیات شهری این شهر است، مشاهده کرد که دختران جوان یزدی در این مکان حضور پررنگی دارند. آن‌ها در مسیرهای میان مغازه‌ها رفت‌وآمد می‌کردند؛ ویتترین‌های فروشگاه‌های پوشاک زنانه را تماشا می‌کردند که عمدتاً در طبقات همکف و اول مجتمع متمرکز است و گاهی وارد مغازه‌ها می‌شدند؛ علاوه‌براین، در گوشه و کنار مجتمع، غرفه‌های خوراکی و چند کافه قرار داشت که برخی از دختران پس از گشت‌وگذار در آنجا توقف می‌کردند، نوشیدنی یا خوراکی سفارش می‌دادند و مدتی را به گفت‌وگو می‌گذراندند. در کنار این فضاها جدید و مدرن، بافت تاریخی شهر یزد نیز به‌ویژه در محدوده مسجد جامع، یکی دیگر از مکان‌هایی است که دختران برای گذران اوقات فراغت خود از آن استفاده می‌کنند. در این بخش از شهر، گشت‌وگذار در میان گذرهای قدیمی و مغازه‌های متنوع صنایع دستی، پوشاک، بدلیجات و انواع خوراکی‌فروشی‌ها، برای آنان تجربه‌ای متفاوت از حضور در فضاها مدرن شهری به همراه دارد. کافه‌های متعدد روی پشت‌بام‌های کاهگلی با دکور سنتی و منوهای متنوع نیز جذابیتی دوچندان برای این گروه ایجاد کرده است.

درواقع کافه‌ها در قالب «مکان‌های سوم» فضایی میان‌خانه و محل کار هستند که امکان تعاملات اجتماعی آزاد و غیررسمی را فراهم می‌آورند (Oldenburg, 1989). دختران از طریق انتخاب مکان، نوع نوشیدنی و نحوه تعامل با دیگران، سلیقه، نگرش و هویت خود را ابراز می‌کنند.

مقوله «زمانی با دیگران» بخش دیگری از اوقات فراغت بیرون از منزل را پوشش می‌دهد و شامل «زمان فرار از روزمرگی»، «فضای خانوادگی» و «زمان با دوستان» می‌شود. زمان فرار از روزمرگی با فعالیت‌هایی همراه است که فرد را از فشارهای روزمره و تکرارهای زندگی جدا می‌کند و سفر

نمونه‌ای بارز از این زمان است. در این زمینه فاطمه ۲۹ساله تفریح لذت‌بخش خود را سفر رفتن عنوان کرده است:

«بیشتر اهل سفرم. دوست دارم برم مسافرت. برای

تفریح قطعاً سفر رو ترجیح میدم.»

به‌واسطه آشنایی پیشین پژوهشگر با فاطمه و شناختی که از سبک زندگی او و خانواده‌اش داشت، روشن بود که سفر بخش مهمی از اوقات فراغت آنان را تشکیل می‌دهد. در گفت‌وگوهای غیررسمی پیشین، پژوهشگر بارها شاهد علاقه خانوادگی آن‌ها به سفر بوده و همواره با حس خوب، عکس‌های یادگاری سفرها را همراه با پژوهشگر مرور می‌کردند.

در جریان مصاحبه نیز این علاقه بار دیگر تأیید شد. به گفته فاطمه، همه خواهران و برادران او با اشتیاق در برنامه‌ریزی سفرها مشارکت دارند و خانواده در طول سال دست‌کم دو بار این تجربه جمعی را تکرار می‌کنند.

فضای خانوادگی به تعاملات نزدیک و مشترک میان اعضای خانواده اختصاص دارد و شامل فعالیت‌هایی مانند بازی‌های گروهی، تفریحات مشترک و گذران زمان با خویشاوندان است. این فعالیت‌ها نه‌تنها زمینه تقویت پیوندهای عاطفی و ایجاد خاطرات مشترک را فراهم می‌کند، بلکه حس تعلق و امنیت روانی افراد را افزایش می‌دهد و به شکل‌گیری سرمایه اجتماعی خانوادگی کمک می‌کند. آتنا ۲۶ساله بازی‌های گروهی در کنار خانواده را ترجیح می‌دهد:

«توی گوشه خیلی کم بازی می‌کنم؛ ولی وقتی با

خانواده دور هم باشیم، زیاد بازی می‌کنیم؛ مثل بازی مافیا.»

یا محدثه ۲۰ساله که تفریحات دونفره خود و دختر دایی‌اش را این‌گونه توضیح داد:

«من قبلاً آدم بیرون بروی نبودم؛ ولی این چند وقته با

دختر داییم اینا می‌ریم بیرون؛ کافی شاپ می‌ریم، سینما

می‌ریم و... اینا فعالیت خیلی خوبیه.»

«زمان با دوستان» به تغییر فضا و حضور در محیط‌های غیررسمی اشاره دارد که تعاملات اجتماعی را تقویت می‌کنند. این فضاها می‌تواند شامل رفتن به کافه‌ها، پارک‌ها، مراکز

«اگر بخوام کتاب بخونم، بیشتر سمت کتابایی که مربوط به توسعه فردی و خودسازی می‌رم؛ چون فکر می‌کنم، تو جامعه‌الآن خیلی مهمه که بتونی با آدما درست رفتار کنی یا درست صحبت کنی؛ به خاطر همین بیشتر سمت همچین کتابایی می‌رم.»

در عصر روز انجام مصاحبه با میترا، پژوهشگر میدانی در منزل شخصی او حضور داشت. گفت‌وگو در فضایی آرام و صمیمی پیش می‌رفت؛ اتاقی ساده اما پر از جزئیات معنادار. در میانه صحبت، نگاه پژوهشگر به قفسه‌ای در گوشه اتاق جلب شد که ردیفی از کتاب‌های گوناگون در آن دیده می‌شد. میان عناوین موجود، کتاب‌هایی چون «رازهای روان‌شناسی تاریک ۱»، «۴۸ قانون قدرت ۲»، «آیین دوست‌یابی ۳» و «باشگاه پنج صبحی‌ها»<sup>۴</sup> به چشم می‌خورد. این مشاهده، و رای محتوای گفت‌وگو، لایه‌ای تازه از شناخت نسبت به میترا گشود. قفسه کتاب‌ها بیانگر علاقه عمیق او به حوزه روان‌شناسی، رشد فردی و درک روابط انسانی بود. برای پژوهشگر، این صحنه تنها بخشی از دکور منزل به نظر نمی‌رسید، بلکه نشانه‌ای از جهان ذهنی و نظام ارزشی او بود؛ نشانه‌ای که بدون کلام، از شیوه اندیشیدن و دغدغه‌های درونی‌اش سخن می‌گفت.

زمان آموزشی به دوره‌ای از زمان فراغت یا زندگی روزمره گفته می‌شود که فرد صرف یادگیری و آموزش می‌کند. مهسا ۲۰ساله که دانشجو است، زمانی از اوقات فراغت خود را به مطالعه دروس دانشگاهی اختصاص می‌دهد:

«تا حدودی که حوصله داشته باشم، سراغ درس و جزوه و کتاب می‌رم.»

الناز ۲۱ساله که مربی تشکلی دانش‌آموزی است اوقات فراغت خود را به آموزش دیدن می‌گذراند:

«یه تشکلی رو عضوش هستم، دانش‌آموزی هست و من مربی اون تشکلم. اکثر اوقات فراغتم درگیر کارای این تشکله؛ چون محتوا باید بهشون ارائه بدم و باید خودمو تأمین کنم از لحاظ اطلاعات محتوایی. من بازی و مسابقه با نوجوان کار می‌کنم. واسه همین اکثر مواقع میرم سراغ

خرید یا شرکت در بازی‌های گروهی باشد. در این زمینه مهسا ۲۰ساله از علاقه وافر خود به دوستانش این‌گونه گفت:

«هرجا که با دوستانم باشم رو دوست دارم. حالا خانوادم اوکین؛ ولی خب دوستا چیز دیگه‌این. هرجا، تو خیابون، کنار خیابون. فقط یکی که باهاش اوکی باشم.»

رؤیای ۱۹ساله که زمان با دوستان را به بازی‌های گروهی می‌گذراند، گفت:

«بیشتر وقتی دور هم جمع می‌شیم، بازی می‌کنیم.»

### فراغت درون منزل

الگوی گذران اوقات فراغت دختران یزدی در خانه، شامل «زمان برای خود» و «زمان با دیگران» است. زمان برای خود شامل «زمان حسی - حرکتی»، «زمان تأملی»، «زمان آموزشی»، «زمان ترمیمی» و «زمان انفعالی» است.

زمان حسی - حرکتی به دوره‌ای از اوقات فراغت گفته می‌شود که فرد از طریق فعالیت‌های بدنی تجربه‌ای لذت‌بخش و هیجانی کسب می‌کند. این زمان به تخلیه انرژی جسمانی، افزایش حس شادی و حضور در لحظه و تقویت جنبه‌های روانی و هیجانی کمک می‌کند؛ برای مثال، نازنین ۲۱ساله با انجام رقص و ورزش خانگی به دلیل تجربیات دوران کودکی به تقویت سلامت جسمانی خود پرداخته است.

«رقص خیلی انجام میدم؛ چون که من از بچگی یه آدم چاقی بودم و خیلیا بهم تشر زدن و حرف زدن. خیلی بهم برخورد و گفتم بذار ورزشو شروع کنم و از اونجا با رقص کم کردم وزنمو نه با این ورزشای سنگین. چون عاشق رقصیدن بودم.»

زمان تأملی به زمانی گفته می‌شود که افراد صرف مطالعه و تفکر می‌کنند. در پژوهش حاضر، مشارکت‌کنندگان این زمان را به خواندن کتاب‌های رمان‌های عامه‌پسند ایرانی و خارجی، کتاب‌های روان‌شناسی، قانون جذب و توسعه فردی می‌پردازند. میترا ۲۵ساله که دغدغه توسعه فردی دارد، در اوقات فراغت خویش به مطالعه کتاب‌هایی در این زمینه می‌پردازد:

<sup>3</sup> How to Win Friends and Influence People  
<sup>4</sup> The 5 AM Club

<sup>1</sup> Dark Psychology Secrets  
<sup>2</sup> The 48 Laws of Power

اینترنت که به سری ویدئو بازی و فیلم و اینجور چیزا  
بینم.»

زمان ترمیمی معمولاً به دوره‌هایی از فعالیت‌های روزانه اشاره دارد که بدن و ذهن فرصت بازسازی و بازگرداندن انرژی را پیدا می‌کنند و بخش عمده آن با خواب مرتبط است. در همین خصوص رؤیا ۱۹ ساله گفت:

«خواب خیلی دوست دارم. ترجیح میدم بخوابم زمانایی که خیلی دیگه بیکارم.»

زمان انفعالی به مدت زمانی اشاره دارد که دختران صرف تماشای فیلم یا استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌کنند. در واقع علاقه به سرگرمی‌های دیجیتال مانند تماشای فیلم و حضور در فضای مجازی از ویژگی‌های بارز سبک زندگی امروز است. رؤیای ۱۹ ساله درباره نقش فیلم در اوقات فراغتش گفت:

«تو اوقات فراغتم بیشتر فیلم می‌بینم؛ چون خیلی به فیلم علاقه دارم. هر نوع فیلم و سریالی که قابل دیدن باشه و ارزش دیدن داشته باشه.»

علاوه بر تماشای فیلم، حضور در فضای مجازی نیز از دیگر علاقه‌مندی‌های نسل جوان است. در یکی از روزهای حضور پژوهشگر میدانی، حوالی ساعت ۱۲ ظهر، استراحتگاه دختران دانشگاه یزد حال‌وهوایی آرام داشت. بیشتر دانشجویان یا روی زمین نشسته یا دراز کشیده بودند. برخی با صدای آهسته با هم صحبت می‌کردند؛ درحالی‌که برخی دیگر مشغول کار با تلفن همراه بودند. صدای تایپ و اعلان پیام‌ها گاه تنها نشانه حضور جمعی در فضا بود. در این میان پژوهشگر مشاهده کرد که تلفن همراه نه تنها وسیله‌ای برای سرگرمی، بلکه بخشی از زیست روزمره فراغت دختران جوان شده است؛ ابزاری که مرز میان حضور فردی و جمعی را کم‌رنگ می‌کند و نشان می‌دهد که بخش درخور توجهی از اوقات

فراغت آنان از طریق فناوری سپری می‌شود. در این رابطه مهتاب ۲۳ ساله نیز گفت:

«معمولاً اوقات فراغتمو یا با دوستانم هستم یا تو موبایل می‌چرخم.»

جوانان امروزی با استفاده از فناوری‌های نوین و رسانه‌های دیجیتال، قادر به دسترسی به طیف گسترده‌ای از محتواهای بین‌المللی هستند. این امر نشان‌دهنده تغییر از رسانه‌های سنتی داخلی به سمت گزینه‌های جهانی و دیجیتال است که به آن‌ها امکان انتخاب شخصی‌تر و متنوع‌تر را می‌دهد. همین حضور گسترده در فضای مجازی به آشنایی آنان با محتواهای کره‌ای منجر شده است. آن‌ها از فیلم‌ها و سریال‌های کره‌ای گرفته تا موسیقی و مانه‌وای این کشور را برای گذران اوقات فراغت خود انتخاب می‌کنند. جذابیت داستان‌های احساسی، سبک زندگی متفاوت و تولیدات باکیفیت کره‌ای نیز از دیگر دلایلی هستند که به این گرایش دامن زده‌اند. در این رابطه، نازنین ۲۱ ساله، درباره تغییر سلیقه خود و گرایش به محصولات کره‌ای و نحوه آشنایی خویش با این محصولات گفت:

«فیلم زیاد می‌بینم و دانلود می‌کنم. تلویزیون زیاد اهلهش نیستم. فیلمای کره‌ای زیاد می‌بینم؛ یعنی از اونجایی که یکی از رفیقام کشور کره رو خیلی دوست داشت، بهم معرفی کرد و منم علاقه‌مند شدم به کشور کره و از اونجا هم دیگه یواش‌یواش به فیلمای کره‌ای خیلی علاقه‌مند شدم. بیشتر اول فیلمای ترکی می‌دیدم. بعد از اون دیگه رسیدم به کره‌ای. دیگه الان فیلمای ترکی رو زیاد ترجیح نمیدم.»

محدثه ۲۰ ساله دختری است که اوقات فراغت خود را با مطالعه مانه‌وایی با محوریت روابط دگرجنس‌گرا و همجنس‌گرا می‌گذراند.

«من مانه‌وا می‌خونم و درسته من به آدم چادری‌ام؛ ولی این جوریم که مشکلی ندارم باهاش. من طرفدار گروه ال جی بی تی<sup>۱</sup> هستم و مانه‌وا استریت<sup>۲</sup> و بی ال<sup>۳</sup> رو می‌خونم؛

داستان‌ها و سبک بصری آن عمدتاً بر فرهنگ خیابانی مانند رقص خیابانی، موسیقی هیپ‌هاپ، گرافیتی و زندگی شهری متمرکز است.  
<sup>۳</sup> BL مخفف Boys' Love است که ژانری درباره روابط عاشقانه بین شخصیت‌های مرد است.

<sup>۱</sup> LGBT (Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender): اصطلاحی است که به مجموعه‌ای از افراد با گرایش‌های جنسی و هویت‌های جنسیتی متنوع اشاره دارد؛ از جمله همجنس‌گرایان زن، همجنس‌گرایان مرد، دوجنس‌گرایان و ترنسجندرها.

<sup>۲</sup> مانه‌وای استریت (Street Manhwa) به مانه‌وایی اطلاق می‌شود که

یعنی مانه‌های دگر جنس‌گرا و همجنس‌گرا رو می‌خونم و مشکلی ندارم با این قضیه.»

زمانی با دیگران شامل مقولات فرعی «زمان پیوندهای عاطفی» و «زمان خودمانی شدن» می‌شود. زمان پیوندهای عاطفی در خانواده لحظاتی را در بر می‌گیرد که طی آن اعضا با حضور در جمع‌های صمیمی و مناسبت‌های خانوادگی، نوعی نزدیکی، همدلی و همبستگی عاطفی را تجربه می‌کنند. این تجربه شامل ابعاد گوناگونی مانند مهمانی رفتن، زمان احساس تعلق و تعاملات بین‌نسلی است که هر یک به شیوه‌ای خاص در تقویت پیوندهای خانوادگی اثرگذار است.

مهمانی رفتن و حضور در دید و بازدیدهای خانوادگی بستری فراهم می‌آورد که در آن اعضا ضمن تعامل و گفت‌وگو، احساس همراهی و نزدیکی بیشتری را تجربه می‌کنند. یلدا ۲۱ ساله از علاقه‌خانوادگی خود به مهمانی رفتن این‌گونه گفت:

«ما چون کلاً تو خانوادمون مهمونی رفتن خیلی زیاده، به خاطر همین اکثراً مهمونی می‌ریم آخر هفته‌ها.»

زمان احساس تعلق نیز به لحظاتی اطلاق می‌شود که فرد خود را بخشی جدایی‌ناپذیر از خانواده و جمع بزرگ‌تری می‌یابد. این تجربه معمولاً در موقعیت‌هایی شکل می‌گیرد که فرد در جمع‌های خانوادگی پذیرفته می‌شود و حضور او مورد توجه و ارزش قرار می‌گیرد. در این زمینه مژگان ۲۱ ساله که به تازگی ازدواج کرده است گفت:

«الآن که ازدواج کردم، بیشتر وقتای خالیم یا با شوهرم می‌گذره یا با خانواده‌ش و یا با خانواده خودم. اگه با شوهرم باشم، معمولاً می‌ریم سینما یا می‌ریم پارک قدم می‌زنیم. اگه هم با خانواده‌ها باشیم، بیشتر دید و بازدید، مهمونی یا باغ و این‌جور جاها می‌ریم.»

همچنین، بُعد دیگری از این پیوند عاطفی در تعاملات بین‌نسلی معنا می‌یابد؛ جایی که حضور در مهمانی‌ها و گردهمایی‌های خانوادگی نزد بزرگ‌ترها، فرصت‌های ارزشمندی برای ایجاد و تداوم ارتباط میان نسل‌ها فراهم می‌سازد. این لحظات نه تنها خاطره‌انگیز و سرشار از عاطفه‌اند، بلکه بستری برای انتقال ارزش‌ها، سنت‌ها و تجربه‌های زندگی میان نسل‌های مختلف محسوب می‌شود. در همین رابطه سپیده ۲۴ ساله یکی از تفریحات لذت‌بخش خود را رفتن به خانه مادر بزرگ عنوان کرده است:

«تفریح لذت‌بخش برام، واقعیتش همین خونه مامان

بزرگمه. وقتی همه جمعیم خیلی برام لذت‌بخشه.»

زمان خودمانی شدن به برقراری ارتباط نزدیک با اعضای خانواده اشاره دارد. این زمان‌ها که اغلب به صورت غیررسمی و در محیطی راحت و خودمانی سپری می‌شود، به شکل‌گیری اعتماد و تقویت روابط عمیق‌تر منجر می‌شود. محله‌ش، دختر ۲۰ ساله‌ای که بیشتر اوقات فراغتش را با خانواده سپری می‌کند، درباره‌ی عادت فیلم دیدن در کنار اعضای خانواده این‌گونه توضیح داد:

«ما خانوادگی هر شب باید باهم فیلم ببینیم. اصلاً نمیشه

که نبینیم. حالا یا از تلویزیون یا بعضی وقتا هم خودمون

فیلم دانلود می‌کنیم و می‌بینیم؛ ولی اینطوریه که حتماً مثلاً

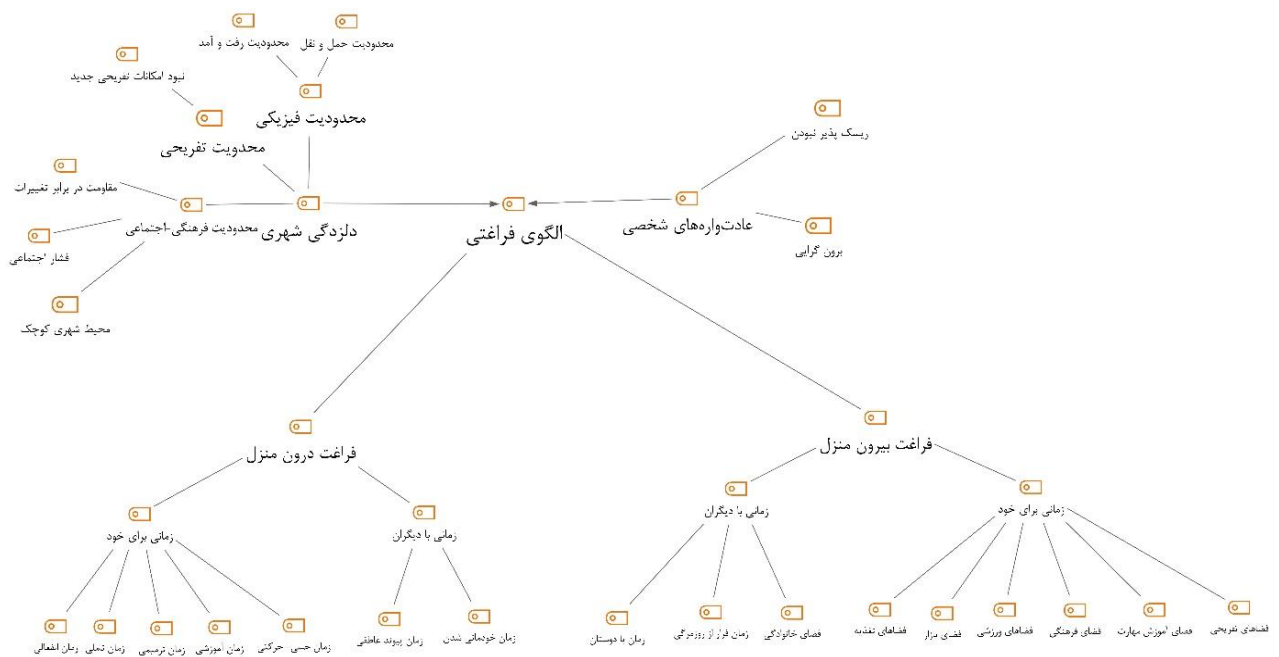
جمعه‌ها یا فیلم خانوادگی می‌بینیم باهمدیگه.»

یا فرناز ۲۸ ساله که عمدتاً اوقات فراغت خویش را با

فرزندش می‌گذرانند، در این رابطه چنین گفت:

«معمولاً اوقات فراغتم با دخترم نقاشی می‌کشیم، بازی

می‌کنیم، حرف می‌زنیم.»



نمودار ۱- بستر و الگوهای فراغتی دختران جوان شهر یزد، خروجی (MAXQDA (2020)، یافته‌های پژوهش

Fig 1 - Leisure context and patterns of young girls in Yazd city, MAXQDA (2020) output, research findings

## بحث و نتیجه

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و راهبرد مردم‌نگاری، بسترهای شکل‌گیری و الگوهای فراغتی دختران جوان را در شهر یزد بررسی کرد و نشان داد که تجربه فراغت این گروه نه تنها محصول انتخاب‌های فردی، بلکه نتیجه تعامل پیچیده عوامل اجتماعی، فرهنگی و جنسیتی است. یافته‌ها آشکار می‌سازد که بسترهای اجتماعی و فرهنگی مانند عادت‌واره‌های شخصی با مضامین (ریسک‌پذیر نبودن و برون‌گرایی) و دلزدگی شهری در قالب مضامین (محدودیت‌های فیزیکی، محدودیت‌های تفریحی و محدودیت‌های فرهنگی - اجتماعی) نقش محوری در شکل‌دهی به فعالیت‌های فراغتی ایفا می‌کنند. این بسترها که جنسیت بر آن‌ها تأثیرگذار است، دختران را به سمت الگوهای فراغتی محتاطانه و کم‌ریسک سوق می‌دهند؛ جایی که امنیت و آرامش اولویت دارد و از فعالیت‌های پرخطر اجتناب می‌شود. این یافته‌ها با پژوهش‌های پیشین نیز همسو هستند؛ ایمان و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهش خود تفاوت‌های جنسیتی را برجسته کرده‌اند و نشان داده‌اند که دختران به فعالیت‌های محافظه‌کارانه گرایش دارند که با اجتناب از فعالیت‌های جسورانه و تمرکز بر امنیت در دختران یزدی همخوانی دارد.

شیانو و همکاران (2025) در چین نشان دادند که با افزایش سن، گرایش به فعالیت‌های فراغتی فردی و آرام بیشتر می‌شود که این روند با تغییر الگوهای فعالیت‌های دختران یزدی همسو است؛ به‌گونه‌ای که تمایل به فعالیت‌های هیجانی در اوایل دهه بیست زندگی به فعالیت‌های محتاطانه‌تر با افزایش سن تغییر می‌یابد. این یافته‌ها از منظر نظری نیز با مفهوم عادت‌واره بورديو (1984) همخوانی دارد؛ زیرا عادت‌واره‌های شخصی ریشه در ساختارهای اجتماعی دارند و سلايق فراغتی را به‌عنوان محصولی از سرمایه فرهنگی و تجربیات اجتماعی بازتولید می‌کنند. همچنین، مضمون «دلزدگی شهری» را می‌توان در چارچوب مفهوم «حق به شهر» لوفور (1991) تفسیر کرد که نشان‌دهنده محدودیت دسترسی برابر دختران به فضاهای شهری است و به نارضایتی و بیگانگی از محیط شهری منجر می‌شود. درواقع محدودیت‌های فضایی و جنسیتی در یزد مانع از بهره‌مندی دختران از «حق اختصاص دادن» و «حق مشارکت» در فضاهای شهری می‌شود و در نتیجه دختران شهر را به‌عنوان فضایی محدودکننده تجربه می‌کنند. این نتایج با پژوهش‌های پیشین همسو است؛ فکوهی و امیری (۱۳۹۴) دلزدگی از فضاهای عمومی تهران را به دلیل مخاطرات محیطی گزارش

محدودیت‌های فرهنگی همسو است. در واقع همسو با نظریه هندرسون (1991)، تجربه فراغت دختران در یزد، تحت تأثیر مستقیم مرزبندی جنسیتی و انتظارات فرهنگی است که فرصت‌های آنان را محدود و نابرابر ساخته است. فرضی زاده و بلبابی (۱۳۹۶) نیز محدودیت‌های جنسیتی در فراغت زنان روستایی را برجسته کردند؛ محدودیت‌هایی که در برخی جنبه‌ها شباهت‌هایی با تجربه زنان و دختران در یزد دارد. آیدین و اوزل (2023) در ترکیه نیز نقش‌های جنسیتی و موانع ساختاری را برجسته کردند که با تأثیر جنسیت و مسئولیت‌های خانوادگی در الگوهای فراغتی دختران یزدی همخوانی دارد؛ با این حال، یافته‌های میدانی نشان می‌دهد که این الگوها صرفاً پیامدهای منفی ندارند، بلکه پیامدهای مثبت و فرصت‌هایی نیز برای دختران جوان به همراه دارند. مطابق با مضامین «زمان پیوند عاطفی» و «زمان خودمانی شدن»، تقویت سرمایه اجتماعی و خانوادگی و الگوهای مبتنی بر حضور در جمع‌های خانوادگی و دوستانه، موجب افزایش پیوندهای عاطفی، همبستگی اجتماعی و حمایت‌های بین‌نسلی می‌شود. روایت‌های مشارکت‌کنندگان نشان داد که مهمانی‌ها و گردهمایی‌های خانوادگی نقش مهمی در گذران اوقات فراغت آنان دارند. همچنین رشد فردی و توانمندسازی مهارتی از طریق مشارکت در دوره‌های آموزشی مانند مهارت‌های زیبایی، هنری و فرهنگی، ضمن ارتقای سرمایه انسانی، امکان کسب درآمد و استقلال اقتصادی در آینده را فراهم می‌کند. این یافته با دیدگاه هندرسون و شاو (2006) همسو است که فراغت زنان را بستری برای توانمندسازی فردی و اجتماعی می‌داند. همچنین این یافته‌ها با پژوهش حسنی و اسمعیلی (۱۴۰۲) همخوانی دارد که فراغت را به‌عنوان فرصتی برای رشد فردی توصیف کرده‌اند. ارتقای سلامت جسمی و روانی در قالب مضمون «زمان حسی - حرکتی» از جمله حضور در باشگاه‌های ورزشی و فعالیت‌های بدنی در منزل نشان داد که فعالیت‌های ورزشی علاوه بر حفظ سلامت جسمی، نشان از نقش ورزش و تناسب اندام در زندگی دختران جوان دارد؛ علاوه بر این، گرایش به سریال‌ها، موسیقی و مانوهای کره‌ای

کردند که مشابه محدودیت‌های فیزیکی و فرهنگی در یزد است. قنبری و حسن‌خانی (۱۳۹۵) کمبود مراکز تفریحی را در شاهین‌شهر گزارش کردند که مشابه نبود امکانات تفریحی جدید در یزد است. میرمحمدتبار و همکاران (۱۳۹۴) در فراتحلیل خود عوامل اجتماعی- فرهنگی را مهم‌ترین تعیین‌کننده الگوهای فراغت دانستند که با دلزدگی شهری و محدودیت‌های اجتماعی ضمنی در پژوهش حاضر همسو است.

یافته‌ها در زمینه مشخصه‌های اصلی الگوهای فراغتی دختران نشان داد که فراغت آنان در قالب دو مضمون اصلی «فراغت بیرون منزل» و «فراغت درون منزل» تقسیم‌پذیر است. فراغت بیرون از منزل در قالب زمانی برای خود با مضامین (فضای آموزشی، فضای فرهنگی، فضای بازار، فضای ورزشی و فضای تغذیه) و زمانی با دیگران با مضامین (فضای خانوادگی، زمان فرار از روزمرگی و زمان با دوستان) نشان‌دهنده تلاش برای تعادل میان رشد فردی و تعاملات اجتماعی است. در مقابل، فراغت درون منزل بر زمان‌های شخصی مانند زمان حسی - حرکتی (رقص خانگی)، تأملی (مطالعه کتاب‌های توسعه فردی)، آموزشی (مطالعه درس)، ترمیمی (خواب) و انفعالی (تماشای فیلم و شبکه‌های اجتماعی) تمرکز دارد و زمان‌های جمعی شامل زمان پیوندهای عاطفی (مهمانی‌های خانوادگی و تعاملات بین‌نسلی) و زمان خودمانی شدن (فیلم دیدن خانوادگی) است. این الگوها بازتاب قطبی شدن زمان زوزانک است (1998/ 2004) که فراغت را به‌عنوان فراری از روزمرگی در برابر فشارهای زندگی نشان می‌دهد و هم‌زمان جنسیت بر معنای فراغت تأثیر می‌گذارد؛ همان‌طور که هندرسون (Henderson & Shaw, 1991) تأکید دارد دختران اغلب به فعالیت‌های درون‌گرا گرایش دارند تا با هنجارهای جنسیتی جامعه همخوانی داشته باشند. در این زمینه علی‌نژاد و همکاران (۱۴۰۱) در یزد تأکید کردند که زنان با هویت سنتی به فراغت خانگی تمایل دارند که با گرایش برخی دختران جوان پژوهش حاضر به فعالیت‌های درون منزل در برابر

نشان‌دهنده مواجهه با سبک‌های جدید زندگی و گسترش افق‌های فرهنگی و هویتی است. این امر گرچه در برخی موارد با مقاومت فرهنگی مواجه می‌شود، امکان شکل‌گیری هویت‌های ترکیبی و افزایش سواد رسانه‌ای دختران را فراهم می‌سازد (Blackshaw, 2015؛ گودرزی و نیازی، ۱۴۰۳).

در مجموع تجربه فراغت دختران جوان یزدی با زمان، مکان و جنسیت درهم‌تنیده است. زمان فراغت اغلب قطبی شده و محدود به ساعات ایمن است. مکان‌ها از فضاهای خصوصی منزل به نیمه‌عمومی شهری تغییر می‌کنند و جنسیت به‌عنوان عامل تعیین‌کننده، محدودیت‌های اجتماعی - فرهنگی را تقویت می‌کند و به درونی‌سازی هنجارها و پرهیز از تجربیات هیجانی منجر می‌شود. دختران جوان یزدی در فرایند گذران اوقات فراغت، هم‌زمان با محدودیت‌ها و فرصت‌ها مواجه‌اند. از یک‌سو، محدودیت‌های شهری و اجتماعی دسترسی آنان را به تجربه‌های متنوع فراغتی کاهش داده و حس دلزدگی و نابرابری را تقویت کرده است. از سوی دیگر، آنان با بهره‌گیری از راهبردهای سازگارانه (مانند تقویت روابط خانوادگی، انتخاب فضاهای آموزشی و ورزشی، و بهره‌گیری از رسانه‌های جهانی) توانسته‌اند بخشی از نیازهای روانی، فرهنگی و هویتی خود را پاسخ دهند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که فراغت دختران یزدی صرفاً عرصه‌ای منفعل نیست، بلکه می‌تواند بستر مهمی برای بازتولید سرمایه‌های اجتماعی، ارتقای سلامت روان و توانمندسازی فردی باشد؛ بنابراین، سیاست‌گذاری‌های فرهنگی و اجتماعی باید به‌گونه‌ای طراحی شود که با رفع موانع ساختاری (کمبود فضاهای سبز، محدودیت حمل‌ونقل و ضعف امنیت شهری) و تقویت فضاهای توانمندساز (فضاهای آموزشی، ورزشی و فرهنگی) شرایط لازم برای تحقق عدالت فضایی و جنسیتی در بهره‌مندی از اوقات فراغت فراهم شود. متناسب با یافته‌های پژوهش، پیشنهاد‌های سیاستی و پژوهشی به شرح زیر ارائه می‌شود:

از منظر سیاست‌گذاری، توسعه زیرساخت‌های شهری متناسب با نیاز زنان جوان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. کمبود فضای سبز و امکانات تفریحی در یزد که در

پژوهش‌های خوانین‌زاده و همکاران، ۱۳۹۶ و رجایی شریف‌آبادی و همکاران، ۱۳۹۵ نیز این موضوع تأیید شده است؛ یکی از مهم‌ترین موانع فراغت کیفی محسوب می‌شود؛ بنابراین، لازم است شهرداری و نهادهای فرهنگی با توسعه پارک‌ها، باشگاه‌های ورزشی و مراکز فرهنگی امن، دسترسی برابر زنان و دختران را به فضاهای عمومی تضمین کنند. در کنار آن، افزایش امنیت شهری برای بانوان از طریق ایجاد روشنایی کافی در پارک‌ها و فضاهای عمومی، تقویت نظارت اجتماعی و گسترش برنامه‌های فرهنگی می‌تواند احساس امنیت آنان را افزایش دهد و حضورشان در فضاهای شهری را تقویت کند (فاطمی و همکاران، ۱۴۰۰؛ پارسامهر و عبدی‌نژاد، ۱۳۹۷). توانمندسازی اقتصادی و مهارتی دختران نیز نقش مهمی در ارتقای کیفیت فراغت آنان دارد. حمایت از دوره‌های آموزشی مهارت‌های فرهنگی، هنری و ورزشی که در یافته‌ها به‌عنوان بخشی از فراغت دختران گزارش شده است، می‌تواند به افزایش سرمایه انسانی و استقلال اقتصادی آنان منجر شود (Henderson & Shaw, 2006). همچنین ایجاد فضاهای سوم برای تعامل اجتماعی، مانند حمایت از کافه‌ها و پاتوق‌های فرهنگی به‌عنوان مکان‌های امن و غیررسمی می‌تواند سرمایه اجتماعی دختران را تقویت کرده و به ارتقای هویت فردی آنان کمک کند (Oldenburg, 1989). توجه به فراغت دیجیتال و رسانه‌ای نیز ضروری است. باتوجه‌به اینکه رسانه‌های جهانی و فضای مجازی به بخشی جدایی‌ناپذیر از فراغت دختران یزدی تبدیل شده‌اند، سیاست‌گذاران فرهنگی باید با تولید محتوای بومی جذاب و نیز ارتقای سواد رسانه‌ای، امکان استفاده هدفمند و انتقادی از این فضا را فراهم کنند.

از منظر پژوهشی، انجام مطالعات تطبیقی میان‌شهری می‌تواند نشان دهد که چگونه تفاوت‌های ساختاری و فرهنگی بر الگوهای فراغتی تأثیر می‌گذارد؛ برای مثال، مقایسه تجربه فراغت دختران در یزد با شهرهای بزرگ‌تر مانند تهران یا اصفهان می‌تواند بینش‌های ارزشمندی ارائه دهد. پژوهش‌های طولی نیز درباره تغییرات نسلی در عادت‌واره‌های فراغتی دختران، امکان درک چگونگی بازتعریف الگوهای فراغتی با ورود به مراحل جدید زندگی (ازدواج، اشتغال و مادری) را

ورزشی. گردشگری و اوقات فراغت، ۱(۱۵)، ۱۸۳-۱۹۶.  
<https://doi.org/10.22133/tlj.2023.421230.1122>  
 حسینی، ح.، و اسمعیلی، خ. (۱۴۰۲). مطالعه‌ی کیفی گذران اوقات فراغت دختران در خوابگاه دانشگاه یزد. *مطالعات راهبردی زنان*، ۲۶(۱۰۱)، ۱۴۵-۱۷۵.  
<https://doi.org/10.22095/jwss.2024.410793.3293>  
 حسینی مشهدی، س. ص. (۱۳۹۵). *نظام جامع فرهنگی شهرستان یزد (بررسی ابعاد پراهمیت)* [طرح پژوهشی منتشرنشده]. مؤسسه آموزش عالی امام جواد (ع).  
 حیدری، ح.، و منصوری، س. (۱۴۰۰). اوقات فراغت و جنسیت: تأملی بر تجربه زیسته دانشجویان دختر دانشگاه شیراز. *زن و جامعه*، ۱۲(۴۸)، ۶۷-۸۲.  
<https://doi.org/10.30495/jzvz.2021.27112.3483>  
 خوانین‌زاده، ع.، سرباز، م.، و احمدیان، ش. (۱۳۹۶). بررسی روند تغییرات فضای سبز در سه دهه گذشته با استفاده از سنجش از دور (مطالعه موردی: شهر یزد). *جغرافیا و توسعه فضای شهری*، ۴(۲)، ۹۹-۱۱۵.  
<https://doi.org/10.22067/gusd.v4i2.61887>  
 رجایی شریف‌آبادی، م.، ستوده، ا.، و مرتضایی، م. (۱۳۹۵). بررسی تغییرات سرانه فضای سبز شهر یزد در طی ۱۵ سال با استفاده از سنجش از دور. *دومین کنفرانس بین‌المللی اکولوژی سیمای سرزمین، اصفهان*.  
<https://civilica.com/doc/547628/>  
 رهبری، ل.، و شارع‌پور، م. (۱۳۹۱). جنسیت و حق به شهر: آزمون نظریه لوفور در تهران. *جامعه‌شناسی ایران*، ۱۵(۱)، ۱۱۶-۱۴۱.  
<https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.17351901.1393.15.1.5.2>  
 زوزانک، ی. (۱۴۰۲). *زمان، فراغت و به‌زیستی* (یاسر خوشنویس، مترجم). چاپ اول. دکسا. (اثر اصلی منتشر شده در ۲۰۲۰).

علی‌نژاد، م.، موسوی، س. م.، و پارسی‌پور، ن. (۱۴۰۱). هویت بازاندیشانه زنان و چگونگی گذران اوقات فراغت زنان در شهر یزد. *زن و جامعه*، ۱۳(۵۲)، ۸۳-۱۰۲.  
<https://doi.org/10.30495/jzvz.2022.30435.3847>  
 غلامی‌گوزلبلاغ، ا.، ایزدی‌جیران، ا.، بنی‌فاطمه، ح.، و عباس‌زاده، م. (۱۴۰۱). *مردم‌شناسی دردهای کولبران پیرانشهری. جامعه‌شناسی اقتصادی و توسعه*، ۱۱، ۱۳۳-

فراهم می‌آورد. همچنین مطالعه فراغت دختران با در نظر گرفتن متغیرهای متقاطع مانند طبقه اجتماعی، قومیت و مذهب می‌تواند تصویری جامع و دقیق از تنوع تجربه‌های آنان ارائه دهد. بررسی پیامدهای روان‌شناختی فراغت، به‌ویژه اثرات مثبت و منفی الگوهای فراغتی بر سلامت روانی دختران یزدی می‌تواند به تحلیل دقیق نقش فشارهای فرهنگی و محدودیت‌های اجتماعی در شکل‌دهی تجربه فراغت کمک کند؛ درنهایت، مطالعات سیاست‌پژوهی در حوزه فراغت زنان و طراحی مدل‌های بومی برای سیاست‌گذاری فراغت با توجه به شرایط فرهنگی و اجتماعی شهر یزد می‌تواند راهنمای مؤثری برای نهادهای تصمیم‌گیر در ارتقای کیفیت زندگی زنان باشد.

### مشارکت نویسندگان

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه مقطع کارشناسی ارشد است. نویسنده اول دانش‌آموخته مقطع کارشناسی ارشد رشته مردم‌شناسی دانشگاه یزد است؛ نویسنده دوم استاد راهنما و نویسنده مسئول و نویسنده سوم استاد مشاور پایان‌نامه است.

### منابع فارسی

ایمانی شاملو، ج.، رئوف گنبدی، ا.، نعمانی، پ.، و طبایی‌زاده، س. ی. (۱۴۰۳). بررسی الگوی گذران اوقات فراغت در دوران کرونا و پساکرونا (مطالعه موردی: شهر تبریز).  
*مطالعات توسعه پایدار شهری و منطقه‌ای*، ۵(۱)، ۹۱-۱۱۱.  
[https://www.srds.ir/article\\_195405.html?lang=fa](https://www.srds.ir/article_195405.html?lang=fa)  
 ایمان، م. ت.، سروش، م.، رستگار، ی.، و حاج‌بنده، م. (۱۳۹۶). تحلیلی بر تمایز جنسیتی در الگوهای فراغت جوانان شهر اصفهان. *مطالعات راهبردی ورزش و جوانان*، ۱۶(۳۶)، ۸۷-۱۰۶.  
[https://faslname.msy.gov.ir/article\\_207.html?lang=fa](https://faslname.msy.gov.ir/article_207.html?lang=fa)  
 پارسامهر، م.، و عبدی‌نژاد، ع. (۱۳۹۷). بررسی رابطه بی‌نظمی فضای شهری و تجربه بزه‌دیدگی زنان در شهر یزد. *انتظام اجتماعی*، ۱۰(۳)، ۱۳۱-۱۵۰.  
[http://sopra.jrl.police.ir/article\\_105667.html](http://sopra.jrl.police.ir/article_105667.html)  
 پورذبیح سرحمامی، خ.، عزیزیان کهن، ن.، و زارع‌آبندانسری، م. (۱۴۰۲). کیفی‌سازی اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های جسمانی و

- <https://doi.org/10.30495/jzvz.2022.30435.3847>  
Aydın, C., & Özel, C. H. (2023). Factors determining women's participation in leisure activities in Türkiye. *World Leisure Journal*, 65(3), 309–326. <https://doi.org/10.1080/16078055.2022.2160374>
- Baykara, C., Baykara, S., Kısa, C., & Yaman, Ç. (2021). An investigation of recreation in terms of Islamic religion. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 10(1), 24–56. <https://doi.org/10.22282/ojrs.2021.78>
- Blackshaw, T. (Ed.). (2015). *Routledge handbook of leisure studies*. Routledge.
- Bourdieu, P. (1977). *Outline of a theory of practice* (R. Nice, Trans.). Cambridge University Press.
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgement of taste* (R. Nice, Trans.). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Codina, N., & Pestana, J. V. (2019). Time matters differently in leisure experience for men and women: Leisure dedication and time perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2513. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142513>
- Fakouhi, N., & Amiri, A. (2016). Leisure time in Tehran: Convergence and divergence in process of flanerie case study: Shahrake Ghods (Gharb). *Iranian Journal of Anthropological Research*, 5(2), 31–50. [In Persian] <https://doi.org/10.22059/ijar.2015.59017>
- Farazizade, Z., & Babaei, M. (2017). Study women's leisure in rural community (Case Study: Hasan Abad village in the Delfan). *Woman in Development & Politics*, 15(1), 101–122. [In Persian] <https://doi.org/10.22059/jwdp.2017.61989>
- Fatemi, M., Rezaie, H., & Moayedfar, S. (2021). Exploratory analysis of factors affecting insecurity in urban green spaces (Case study: Yazd Regional Parks). *Human Geography Research*, 53(4), 1191–1208. [In Persian] <https://doi.org/10.22059/jhgr.2020.278047.1007887>
- Fernandez-Lasa, U., Eizagirre-Sagastibeltza, O., Cayero, R., Romaratezabala, E., Martínez-Abajo, J., & Usabiaga, O. (2024). Young women's leisure time physical activity determinants: A mixed methods approach. *Frontiers in Psychology*, 15, 1281681. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1281681>
- Ghanbari, Y., & Hasankhani, B. (2016). Examining the condition and vulnerability of cultural- recreational centers and places of leisure (Case study: Shahinshahr City). *Journal of Urban Social Geography*, 3(1), 117–134. [In Persian] [https://juscg.uk.ac.ir/article\\_1853.html](https://juscg.uk.ac.ir/article_1853.html)
- Gholami-Gouzelbalagh, A., Izadi-Jeyran, A., Bani-Fatemeh, H., & Abbaszadeh, M. (2023). Anthropology of the pain of the Piranshahr Kolbers (Cross- border laborers). *Journal of Economic & Social Geography*, 15(1), 1–15. <https://doi.org/10.22034/jeds.2022.38074.1364>
- فاطمی، م.، رضایی، ح.، و مؤیدفر، س. (۱۴۰۰). تحلیل اکتشافی عوامل مؤثر بر احساس ناامنی در فضاهاى سبز شهری (نمونه موردی: پارک‌های ناحیه‌ای شهر یزد). *پژوهش‌های جغرافیای انسانی*، ۵۳(۴)، ۱۱۹۱–۱۲۰۸. <https://doi.org/10.22059/jhgr.2020.278047.1007887>
- فرضی‌زاده، ز.، و بابایی، م. (۱۳۹۶). بررسی وضعیت اوقات فراغت زنان در جامعه روستایی (مطالعه موردی: روستای حسن‌آباد سنجابی در شهرستان دلفان). *زن در توسعه و سیاست*، ۱۵(۱)، ۱۰۱–۱۲۲. <https://doi.org/10.22059/jwdp.2017.61989>
- فکوهی، ن.، و امیری، ع. (۱۳۹۴). اوقات فراغت شهر تهران: همگرایی و واگرایی در فرایند پرسه‌زنی؛ مطالعه موردی شهرک قدس (غرب). *پژوهش‌های انسان‌شناسی ایران*، ۲(۲)، ۳۱–۵۱. <https://doi.org/10.22059/ijar.2015.59017>
- قنبری، ی.، و حسن‌خانی، ب. (۱۳۹۵). آسیب‌شناسی مراکز فرهنگی-تفریحی و مکان‌های گذران اوقات فراغت (مطالعه موردی شهر شاهین‌شهر). *جغرافیای اجتماعی شهری*، ۳(۱)، ۱۱۷–۱۳۴. [https://juscg.uk.ac.ir/article\\_1853.html?lang=fa](https://juscg.uk.ac.ir/article_1853.html?lang=fa)
- گودرزی، ف.، و نیازی، م. (۱۴۰۳). نقش شبکه اجتماعی اینستاگرام در بازتولید ارزش‌های نئولیبرال در جامعه ایران: مطالعه‌ای فراترکیب. *تداوم و تغییر اجتماعی*، ۳(۲)، ۵۶۳–۵۹۶. <https://doi.org/10.22034/jssc.2024.21846.1137>
- محمدی، ف.، و درزی‌نژاد، ک. (۱۴۰۳). تجربه گذران اوقات فراغت زنان جوان در بستر چالش‌های اینستاگرامی. *تحقیقات فرهنگی ایران*، ۱۷(۴)، ۹۵–۱۲۴. <https://doi.org/10.22035/jicr.20243299.3579>
- میرمحمدتبار، ا.، نوغانی، م.، و مسلمی، ر. (۱۳۹۴). عوامل مؤثر بر نحوه گذران اوقات فراغت (فراتحلیلی از پژوهش‌های موجود). *برنامه‌ریزی رفاه و توسعه اجتماعی*، ۶(۲۴)، ۱۶۵–۱۹۴. <https://doi.org/10.22054/qjssd.2016.2004>

## References

- Alinejad, M., Mousavi, S. M., & Parsipuor, N. (2023). Reflective female identity and how women spend their leisure time in Yazd. *Quarterly Journal of Woman and Society*, 13(52), 83–102. [In Persian]



- Welfare Planning*, 6(24), 165-194. [In Persian] <https://doi.org/10.22054/qjds.2016.2004>
- Mohammadi, F. & Darzinejad, K. (2025). Young women's experiences of spending leisure time in the context of Instagram challenges. *Journal of Iranian Cultural Research*, 17(4), 95-124. [In Persian]. <https://doi.org/10.22035/jicr.20243299.3579>
- Oldenburg, R. (1989). *The Great Good Place: Cafés, Coffee Shops, Community Centers, Beauty Parlors, General Stores, Bars, Hangouts, and How They Get You Through the Day*. Paragon House.
- Parsamehr, M., & Abdinejad, A. (2018). Investigating the relationship between urban space disorder and the victimization experience of women in Yazd. *Journal of Social Order*, 10(3), 131-150. [In Persian] [http://sopra.jrl.police.ir/article\\_105667.html?lang=en](http://sopra.jrl.police.ir/article_105667.html?lang=en)
- Pourzabih-Sarhamami, K., Azizian-Kohan, N., & Zare-Abandansari, M. (2023). Improving the quality of leisure time of women and girls in the family with an approach based on physical and sports activities. *Tourism and Leisure Time*, 8(15), 183-196. [In Persian] <https://doi.org/10.22133/tlj.2023.421230.1122>
- Rahbari, L., & Sharepour, M. (2013). Ciender and right to the city: A test of lefebvre's theory. *Iranian Journal of Sociology*, 15(1), 116-141. [In Persian] <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.17351901.1393.15.1.5.2>
- Rajai-Sharifabadi, M., Sotoudeh, A., & Mortezaei, M. (2016). Examining the changes in per capita urban green space in Yazd over 15 years using remote sensing. *The 2nd International Conference on Landscape Ecology Isfahan, Iran*. [In Persian] <https://civilica.com/doc/547628>
- Spradley, P. J. (1980). *Participant Observation*. Holt, Rinehart and Winston.
- Xiao, N., Ma, Y., Zhao, Y., Li, P., Li, Z., & Yang, J. (2025). Leisure activity participation, health status, and subjective well-being of adult women: A cross-sectional study from a life cycle perspective in China. *Frontiers in Public Health*, 13, 1570705. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1570705>
- Yerkes, M. A., Roeters, A., & Baxter, J. (2018). Gender differences in the quality of leisure: A cross-national comparison. *Community, Work & Family*, 23(4), 367-384. <https://doi.org/10.1080/13668803.2018.1528968>
- Zuzanek, J. (2023). *Time, Leisure, and Well-Being* (Y. Khoshnevis. Trans.). Doxa. [In Persian]
- Zuzanek, J. (1998). Time use, time pressure, personal stress, mental health, and life satisfaction from a life cycle perspective. *Journal of Occupational Science*, 5(1), 26-39. <https://doi.org/10.1080/14427591.1998.9686432>
- Zuzanek, J. (2004). Work, leisure, time-pressure and stress. In J. T. Haworth & A. J. Veal (Eds.), *Work and Leisure* (pp. 123-144). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203489321>
- Developmental Sociology*, 11, 133-150. [In Persian] <https://doi.org/10.22034/jeds.2022.38074.1364>
- Goudarzi, F., & Niazi, M. (2025). The role of Instagram social network in reproducing neoliberal values in Iranian society: A meta-synthesis study. *Journal of Social Continuity and Change*, 3(2), 563-596. [In Persian] <https://doi.org/10.22034/jscc.2024.21846.1137>
- Hassani, H., & Ismaili, K. (2024). A qualitative study of girls' leisure time in Yazd University dormitory. *Women's Strategic Studies*, 26(101), 145-175. [In Persian] <https://doi.org/10.22095/jwss.2024.410793.3293>
- Henderson, K. A. (1991). The contribution of feminism to an understanding of leisure constraints. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 363-377. <https://doi.org/10.1080/00222216.1991.11969866>
- Henderson, K. A., & Shaw, S. M. (2006). Leisure and gender: Challenges and opportunities for feminist research. In C. Rojek, S. M. Shaw, & A. J. Veal (Eds.), *A Handbook of Leisure Studies* (pp. 216-230). Palgrave Macmillan. [https://doi.org/10.1057/9780230625181\\_13](https://doi.org/10.1057/9780230625181_13)
- Heydary, H., & Mansoori, S. (2022). Leisure time and gender: A reflection on the lived experience of female students of Shiraz University. *Quarterly Journal of Woman and Society*, 12(48), 67-82. [In Persian] <https://doi.org/10.30495/jzv.2021.27112.3483>
- Hosseini-Mashhadi, S. S. (2016). *Comprehensive Cultural System of Yazd County (Review of Key Dimensions)* [Unpublished research project]. Imam Javad (A.S.) Institute of Higher Education. [In Persian].
- Imani-Shamloo, J., Rauf-Gondadi, E., Nomani, P., & Tabaezadeh, S. Y. (2024). Investigating the pattern of spending leisure time in the corona and post-corona era (case study: Tabriz city). *Journal of Sustainable Urban & Regional Development Studies*, 5(1), 91-111. [In Persian] [https://www.srds.ir/article\\_195405.html](https://www.srds.ir/article_195405.html)
- Iman, M. T., Soroush, M., Rastegar, Y., & Hajbande, M. (2017). An analysis of gender difference in youth leisure patterns at Isfahan. *Strategic Studies on Youth and Sports*, 16(36), 87-106. [In Persian] [https://faslname.msy.gov.ir/article\\_207.html?lang=en](https://faslname.msy.gov.ir/article_207.html?lang=en)
- Khavaninzadeh, A., Sarbaz, M., & Ahmadian, S. (2018). Investigating the changing process of green spaces during the past three decades using remote evaluation (Case study: Yazd). *Geography and Urban Space Development*, 4(2), 99-115. [In Persian] <https://doi.org/10.22067/gusd.v4i2.61887>
- Kim, J. H., Brown, S. L., & Yang, H. (2018). Types of leisure, leisure motivation, and well-being in university students. *World Leisure Journal*, 61(1), 43-57. <https://doi.org/10.1080/16078055.2018.1545691>
- Lefebvre, H. (1991). *The Production of Space* (D. Nicholson-Smith, Trans.). Blackwell.
- Mirmohammadtabar, A., Nowghani, M., & Moslemi, R. (2015). Factors affecting leisure time (A meta-analysis of existing research). *Social Development &*