



Strategies to reduce adolescent girls' dependence on social media through sports

Mohammad Zare Abandansari ¹, Mehrdad Moharramzadeh ^{1*}

1. Department of Sports Management, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran

Abstract

The growing dependence of adolescent girls on social media has led to unhealthy leisure patterns, reduced physical activity, and increased psychological and social harms. This qualitative study, employing Glaser's grounded theory approach, aimed to identify strategies to mitigate this dependency through sports. Data were collected through 29 semi-structured interviews with key stakeholders, including female students, parents, physical education teachers, school administrators, academics, and sports officials. Using MAXQDA software, the data underwent open, axial, and selective coding, yielding 120 final codes categorized into four main dimensions (internal, environmental, managerial, and informational) and nine subcategories. Findings revealed that structural and cultural interventions such as improving sports facility access, developing school-based sports programs, educating families, strategically leveraging media for sports promotion, and offering motivational incentives (discounts, rewards, group challenges) effectively reduce media dependency. These measures enhance motor literacy, improve social interactions, redefine leisure's role, and shift digital-centric lifestyles toward active, meaningful living. The study concludes that sports serve not only to improve physical health but also as a strategic sociocultural tool for reshaping adolescents' leisure patterns and countering emerging media-related harms. By fostering active lifestyles, sports offer a sustainable alternative to digital dependency during leisure time.

Article information

Received: 21 October 2024

Revised: 25 December 2024

Accepted: 29 January 2025

Published: 19 February 2025



Keywords:

Social media, social harms, leisure time, Adolescent girls, sports

How to Cite This Article:

Zare Abandansari, M. and Moharramzadeh, M. (2025). Strategies to reduce adolescent girls' dependence on social media through sports. *Journal of Sport Management Knowledge*, 2(2), 14-33. <https://doi.org/10.22034/jsmk.2025.66837.1101>

* Corresponding author: * Email: mmoharramzadeh@yahoo.com



EXTENDED ABSTRACT

INTRODUCTION

Leisure time is a significant area of focus for both social scientists and practitioners. Scholars in the field of social sciences argue that leisure, as a vital part of daily life, can help individuals tackle societal challenges and lifestyle changes. It is not only a space for rest and recreation but also an opportunity to enhance personal development, social relationships, and well-being. For adolescents, particularly teenage girls, how they spend their leisure time plays a crucial role in shaping their psychological, social, and physical well-being. The rapid advancement of technology and easy access to digital communication tools have led to an increase in the time adolescents, especially girls, spend on social media platforms. While these tools offer opportunities for social interaction and learning, excessive use has led to various negative consequences. These include a decline in physical activity, increased social isolation, emotional and psychological issues, and a reduction in real-life social interactions. This phenomenon, often referred to as social media addiction, is particularly concerning among adolescent girls who are more susceptible to the pressures of social media. Given the increasing dependency on digital platforms and their negative impact, this study aims to explore strategies that can reduce adolescent girls' dependence on social media by promoting physical activity, particularly through sports. By focusing on the role of sports in leisure time, this research aims to provide insights into how a shift towards more active and structured leisure activities can foster a healthier lifestyle for young girls and counterbalance the harms of digital media addiction.

METHODOLOGY

This research employs a qualitative, grounded theory approach, which is well-suited for exploring complex and multifaceted phenomena like the dependence of adolescent girls on social media. Grounded theory allows for the emergence of new concepts and strategies based on the lived experiences of participants, rather than starting with preconceived theoretical frameworks. The research was conducted through semi-structured interviews with 29 participants, including experts in the fields of sports management, psychology, and education, as well as adolescent girls, parents, and teachers. The interviews continued until data saturation was reached, ensuring that no new concepts were emerging. The data collected were analyzed using the grounded theory method, which involved a step-by-step process of coding, categorization, and theme identification. Through this analysis, the study identified 120 key codes, which were organized into four main categories: internal dimensions, environmental dimensions, managerial dimensions, and information dissemination. These categories were further subdivided into nine sub-categories, each representing a distinct factor that influences the reduction of social media dependency through sports.

RESULTS

The results of the study highlight the importance of addressing multiple aspects of adolescent life to reduce social media dependence. The findings were categorized into four main dimensions:

1. **Internal Dimensions:** This category focuses on individual and family factors. Key findings include the importance of cultivating a healthy lifestyle from an early age, fostering self-confidence, and encouraging physical health. Family support also plays a crucial role in limiting screen time, promoting active participation in sports, and creating a supportive environment for leisure activities.
2. **Environmental Dimensions:** These factors include the role of schools and peer groups. Schools can contribute significantly by offering more extracurricular sports programs, creating spaces for social engagement, and organizing regular sports activities. Peer groups also influence adolescents' attitudes towards physical activity, with shared sports experiences fostering stronger social bonds and increasing the likelihood of participation in healthy leisure activities.
3. **Managerial Dimensions:** These refer to the need for strategic planning and infrastructure development. Recommendations include providing equal access to sports facilities for all adolescent girls, especially in underserved areas, and securing funding for such initiatives. Proper planning of leisure opportunities can ensure that sports become an attractive alternative to social media for girls. Furthermore, creating motivational strategies, such as incentives for participation in sports, can encourage girls to stay engaged in physical activities.
4. **Information Dissemination:** The study emphasizes the role of media and educational campaigns in changing attitudes toward leisure activities. Using digital media platforms to promote sports, educate families, and challenge gender stereotypes about women's participation in sports can create a cultural shift. The research suggests that targeted media campaigns, along with community engagement through schools and families, can effectively raise awareness about the benefits of physical activity over digital consumption.

DISCUSSION AND CONCLUSION

The findings of this study suggest that reducing adolescent girls' dependency on social media through sports requires a multifaceted approach. Interventions must not only focus on increasing the availability and accessibility of sports programs but also address the psychological, social, and environmental factors that contribute to media addiction. The combination of internal (personal and family) and external (school, peer groups, and community) factors plays a crucial role in shaping adolescent behaviors, particularly in terms of leisure choices. This research underscores the importance of integrating sports into daily life and providing structured opportunities for physical activity. Such interventions can help shift adolescents away from passive digital consumption to more active and socially enriching experiences. Moreover, the study highlights the potential of using media as a tool for positive change. By leveraging the power of digital platforms, sports and leisure activities can be promoted, and the harms associated with excessive screen time can be mitigated. The study calls for coordinated efforts from families, schools, sports organizations, and policymakers to create a comprehensive strategy that encourages adolescent girls to engage in physical activities. By providing them with the necessary resources, support, and motivation, we can foster an environment where sports become a viable and enjoyable alternative to social media. The long-term impact of such interventions will not only enhance the physical health and well-being of adolescent girls but also contribute to their social and emotional development, preparing them for a healthier and more balanced life.

راهکارهای کاهش وابستگی دختران نوجوان به رسانه‌های اجتماعی از طریق ورزش

محمد زارع آبندانسری^۱، مهرداد محرم زاده^{۱*}

۱. گروه مدیریت ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

اطلاعات مقاله

دریافت شده: ۱۴۰۳/۰۷/۳۰

بازنگری شده: ۱۴۰۳/۱۰/۰۵

پذیرش شده: ۱۴۰۳/۱۱/۱۰

انتشار: ۱۴۰۳/۱۲/۰۱



چکیده

وابستگی فزاینده دختران نوجوان به رسانه‌های اجتماعی، موجب شکل‌گیری الگوهای فراغتی ناسالم، کاهش فعالیت بدنی و افزایش آسیب‌های روانی و اجتماعی شده است. این پژوهش با هدف شناسایی راهکارهای کاهش این وابستگی از طریق ورزش، با رویکرد کیفی و بهره‌گیری از روش نظریه داده‌بنیاد (رویکرد گلنزر) انجام شد. داده‌ها از طریق ۲۹ مصاحبه نیمه‌ساختاریافته با ذی‌نفعان کلیدی شامل دانش‌آموزان دختر، والدین، معلمان تربیت‌بدنی، مدیران مدارس، اعضای هیئت علمی و مسئولان ورزش و جوانان جمع‌آوری شد. تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار MaxQDA و از طریق کدگذاری باز، محوری و انتخابی صورت پذیرفت. درنهایت، ۱۲۰ کد نهایی استخراج شد که در قالب چهار مقوله اصلی (ابعاد درونی، محیطی، مدیریتی و اطلاع‌رسانی) و ۹ زیرمقوله طبقه‌بندی شدند. یافته‌ها نشان داد که ترکیبی از مداخلات ساختاری و فرهنگی نظیر: بهبود دسترسی به امکانات ورزشی، توسعه برنامه‌های ورزشی مدرسه‌محور، آموزش خانواده‌ها، بهره‌گیری هدفمند از رسانه‌ها برای ترویج ورزش و ارائه مشوق‌های انگیزشی مانند تخفیف، جوایز یا چالش‌های گروهی، در کاهش وابستگی رسانه‌ای نوجوانان مؤثر است. این مداخلات باعث افزایش سواد حرکتی، ارتقای تعاملات اجتماعی، بازتعریف نقش اوقات فراغت و تغییر سبک زندگی دیجیتال‌محور به سوی سبک زندگی فعال و معنادار می‌شوند. نتیجه‌گیری پژوهش نشان می‌دهد که ورزش، علاوه بر ارتقای سلامت جسمی، به‌عنوان یک ابزار راهبردی فرهنگی و اجتماعی، نقش مؤثری در بازسازی الگوی زیست‌فراغتی نوجوانان و مهار آسیب‌های نوظهور رسانه‌ای ایفا می‌کند.

کلمات کلیدی: رسانه‌های اجتماعی، آسیب‌های اجتماعی، اوقات فراغت، دختران نوجوان، ورزش

نحوه استناد به این مقاله

زارع آبندانسری، م.، محرم زاده، م. (۱۴۰۳). راهکارهای کاهش وابستگی دختران نوجوان به رسانه‌های اجتماعی از طریق ورزش. *دانش مدیریت ورزش*.

<https://doi.org/10.22034/jsmk.2025.66837.1101> ۳۳-۱۴، (۲)۲

* Email: mmoharramzadeh@yahoo.com



مقدمه

اوقات فراغت یکی از موضوعاتی است که مورد توجه بسیاری از صاحب‌نظران و به خصوص جامعه‌شناسان قرار گرفته است. صاحب‌نظران علوم اجتماعی عقیده دارند که فراغت به عنوان پدیده‌ای ضروری، علمی است که می‌تواند معضلات واقعی تحولات بخش کار و نحوه سبک زندگی افراد جامعه را مورد بررسی قرار دهد و از بین ابعاد مختلف این موضوع، بخش فرهنگی، اجتماعی و ورزشی آن به نسبت دیگر ابعاد ارزش بیشتری دارد (JalaliFarahani, 2008). اساساً اوقات فراغت یک مجموعه از فعالیت‌هایی است که افراد به‌منظور استراحت، تفریح، توسعه اطلاعات، آموزش و مشارکت اجتماعی انجام می‌دهند و از انجام این فعالیت‌ها لذت و به آرامش روحی در زندگی شخصی خود می‌رسند (Ghorbani & Mousavirad, 2017). در تعریفی جامع‌تر می‌توان گفت؛ اوقات فراغت، فعالیتی است که اعضای جامعه فارغ از اجبارهای محیط کار و الزامات زندگی، از طریق آن استعدادهای خود را توسعه بخشیده و شخصیت خود را گسترش می‌دهند؛ همچنین چگونگی گذران اوقات فراغت، بازتابی از شرایط اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی هر جامعه است که استفاده مطلوب از این اوقات می‌تواند تأثیر درخور توجهی در بهبود کیفیت زندگی اجتماعی و اقتصادی افراد جامعه داشته باشد (Ebrahimi et al., 2011).

فعالیت‌های اوقات فراغت تأثیر بسیار مهمی در تندرستی نیز دارد زیرا فرصت‌هایی را برای برآوردن ارزش‌ها و نیازهای زندگی فراهم می‌کند تا افراد از راه مشارکت در فعالیت‌های اوقات فراغت؛ عوامل اجتماعی و عواطف مثبت را خلق و لمس می‌کنند و بر مهارت و دانش خود می‌افزایند (Brajša-Žganec et al., 2011). بدین‌منظور در یک جامعه مدرن مسئله فراغت نقش زیادی در گردهمایی مردم، ایجاد حس تعلق و افزایش کیفیت زندگی در آنها ایفا می‌کند (Spracklen et al., 2015). در همین‌راستا، اوقات فراغت در سنین دانش‌آموزی موضوعی بسیار مهم است. اساساً دوران نوجوانی و دانش‌آموزی یکی از مهم‌ترین دوره‌های زندگی در جریان فرایند رشدی انسان است و تأثیر بسیار زیادی بر دیگر دوره‌های زندگی فرد دارد. دوره نوجوانی مرحله عبور از گروه کودکی به بزرگسالی است و معضلات و بحران‌هایی که در این دوره وجود دارد؛ از جنبه‌های مختلف مورد بررسی قرار گرفته‌اند. همچنین با توجه به این که فرایند شکل‌گیری شخصیت فردی و اجتماعی افراد در این دوره ایجاد می‌شود؛ ضروریست تا به ابعاد مختلف کیفیت زندگی در این دوره توجه بیشتری شود که نحوه گذران اوقات فراغت آن یکی از این موارد می‌باشد (Nikmanesh & Zandvakili, 2015). در عصر جدید پیشرفت‌های تکنولوژیکی و سهولت دسترسی به فناوری‌های ارتباطی سبب شده است تا نوجوانان به‌سادگی از این ابزارهای رسانه‌ای و به خصوص تلفن همراه در زمان‌های فراغت خود استفاده کنند. این سهولت در دسترسی به تلفن همراه و استفاده بیش‌ازاندازه از آن سبب شده تا پیامدهای منفی زیادی در زندگی نوجوانان ایجاد گردد؛ چرا که بیشتر زمان اوقات فراغت این گروه از افراد با گذراندن وقت در شبکه‌های مجازی سپری می‌گردد و این موضوع می‌تواند خطرات و آسیب‌های جبران‌ناپذیری را برای خود فرد و به‌طور کلی جامعه داشته باشد (Mansourabadi et al., 2021). تماشای شبکه‌های تلویزیونی نیز یکی دیگر از شیوه‌های گذران اوقات فراغت در افراد می‌باشد (Moradi & Baezzat, 2023). همچنین، به‌دلیل تغییرات سبک زندگی، از جمله فراموش شدن بازی‌های سنتی و جایگزین شدن بازی‌های مدرن، امروزه مهم‌ترین سرگرمی کودکان و نوجوانان، بازی‌های رایانه‌ای است که اگر این مسئله به درستی مدیریت نشود؛ سبب رواج خشونت اجتماعی، افت عملکرد تحصیلی، ضعف روابط اجتماعی، بحران عاطفی خانواده، انزوای اجتماعی، افزایش استرس، اعتیاد رایانه‌ای، تعارض رفتاری با والدین و مواردی از این قبیل می‌گردد (Ashayeri et al., 2022).

در همین‌راستا، آسیب‌های اجتماعی یکی از پیامدهای منفی استفاده نامطلوب از ابزارهای رسانه‌ای می‌باشد (Jahangiri & Afrasiabi, 2011). آسیب‌های اجتماعی به مجموعه‌ای از مشکلات و ناهنجاری‌های رفتاری و ساختاری در جامعه اطلاق می‌شود که موجب اختلال در روابط اجتماعی، کاهش کیفیت زندگی و تهدید انسجام اجتماعی می‌گردد. این آسیب‌ها به اشکال مختلفی از جمله فقر، بیکاری، اعتیاد، خشونت، جرم و جنایت، مشکلات خانوادگی و کاهش مشارکت اجتماعی بروز پیدا می‌کنند. ویژگی مشترک

تمامی این آسیب‌ها، تأثیرات منفی آن‌ها بر عملکرد فردی و اجتماعی افراد است که به تدریج، زمینه‌ساز بحران‌های عمیق‌تری در جامعه می‌شود. امروزه، با تغییرات گسترده در سبک زندگی و گسترش فناوری‌های ارتباطی، شکل و میزان آسیب‌های اجتماعی نیز دگرگون شده و نوع جدیدی از این آسیب‌ها در قالب آسیب‌های اجتماعی رسانه‌ای ظهور کرده است (Afzali et al., 2018). بنابراین یکی از آسیب‌های اجتماعی جدید در جوامع کنونی؛ آسیب‌های رسانه‌ای است که استفاده بی‌رویه و مستمر کاربران از رسانه‌ها، زمینه تشدید آن را فراهم می‌سازد (Ghasemishall & Radfar, 2022).

آسیب‌های اجتماعی رسانه‌ای به پیامدهای منفی ناشی از استفاده گسترده و بی‌رویه از رسانه‌های دیجیتال اشاره دارد. این آسیب‌ها شامل اعتیاد به فضای مجازی، کاهش تعاملات اجتماعی واقعی، گسترش اخبار جعلی، افزایش اضطراب اجتماعی، شکل‌گیری هویت‌های کاذب، تضعیف فرهنگ مطالعه، رواج محتوای نامناسب، دستکاری شناختی کاربران و تضعیف قوای جسمانی و روانی می‌شود (Niazi et al., 2024). یکی از مهم‌ترین آثار منفی این آسیب‌ها، تأثیر آن بر نوجوانان است؛ که در سنین حساس شکل‌گیری شخصیت و هویت اجتماعی قرار دارند. در این میان، دختران نوجوان به دلیل حساسیت‌های روان‌شناختی و نیاز به تأیید اجتماعی، آسیب‌پذیری بیشتری نسبت به تأثیرات منفی رسانه‌های اجتماعی دارند. لذا، وابستگی بیش از حد به فضای مجازی در اوقات فراغت، منجر به کاهش تحرک بدنی، اختلال در سلامت روان، تضعیف مهارت‌های اجتماعی و افزایش احساس انزوا می‌شود (Amerian et al., 2024).

بنابراین، تأثیرات منفی آسیب‌های اجتماعی رسانه‌ای، می‌تواند بر فرد، خانواده و فرهنگ جامعه تأثیر بگذارد (Nopiana et al., 2022). به‌طور کلی نحوه گذران اوقات فراغت به عوامل مختلفی نظیر: سلیق شخصی، سن، شرایط اقتصادی، تحصیلات، علاقه‌ها، تمایلات و شرایط زندگی هر فرد بستگی دارد. برای مثال یکی از فعالیت‌های فراغتی محبوب رفتن به سینما است. اساساً سینما و پردیس‌های سینمایی در برگیرنده مجموعه‌ای با ارزش از لحاظ فرهنگ، هنر قدیم و جدید، مکانی متعلق به مردم شهر است که به‌منظور گذراندن اوقات فراغت شهروندان و همچنین تقویت روابط فکری و اجتماعی، ایفای نقش می‌کند (Nematbakhsh Abkenar et al., 2022). از دیگر شیوه‌های مناسب گذران اوقات فراغت، مسافرت و رفتن به مکان‌های جذاب برای بازدید، استراحت و تفریح است (Pawłowska-Legwand & Matoga, 2016). همچنین علی‌رغم اینکه همواره فعالیت‌های غیرعلمی در زمان‌های فراغت، اولویت فرزندان است؛ اما فعالیت‌های علمی نیز می‌تواند در زمان‌های فراغت، به‌خصوص در کودکان و نوجوانان مؤثر باشد (Paños & Ruiz-Gallardo et al., 2021).

برخی از فعالیت‌هایی که در زمان‌های فراغت می‌توان انجام داد شامل: فعالیت‌های هنری، فعالیت‌های فرهنگی، فعالیت‌های علمی، فعالیت‌های رسانه‌ای، تفریحی، ورزشی، تعاملات اجتماعی، استراحت، پرداختن به فرائض دینی، مطالعه، یادگیری مهارت‌های جدید، مسافرت و غیره می‌باشد (Hosseini Zare et al., 2022). باتوجه به متنوع بودن برنامه‌های فراغتی می‌توان گفت؛ گستره اوقات فراغت ابعاد بسیار زیادی را شامل می‌شود که فعالیت‌های بدنی و ورزش یکی از مهم‌ترین آن‌ها است. از جمله کاربردهای اوقات فراغت مبتنی بر ورزش؛ برطرف نمودن کمبودهای جسمانی و روانی افراد در جامعه است (Lear et al., 2017). ورزش و فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت و شرکت فرد در فعالیت‌های گروهی و عضویت در آن‌ها شرایطی را فراهم می‌سازد تا فرد با تعامل و برقراری ارتباط با سایر افراد و احساس تعلق به گروه، منافع و مصالح جمع را محترم بشمارد. این چنین فعالیت‌ها می‌تواند باعث افزایش سطح سرمایه اجتماعی و مولفه‌های آن نظیر، هنجارهای اجتماعی و مشارکت افراد گردد (Karimian et al., 2014). به‌همین جهت بهتر است فعالیت‌های بدنی و ورزشی در اولویت انتخاب دختران نوجوان برای گذران زمان‌های فراغت باشد.

به‌طور کلی، داشتن دیدگاه‌های مردسالارانه، وجود باورهای غلط به همراه نبود حمایت اجتماعی خانواده، ضعف سازمان‌های ذیربط در ایجاد انگیزه و تبلیغات، ضعف در عوامل ساختاری، اقتصادی و مدیریتی، به عنوان اصلی‌ترین موانع مشارکت زنان در انجام فعالیت‌های فراغتی مناسب است (Salimi et al., 2022). همچنین، برطرف کردن معضل کمبود فضاها و اماکن ورزشی، سهولت دسترسی به فضاها و امکانات ورزشی، آگاهی از فواید ورزش و فعالیت‌بدنی، ورزش کردن اعضای خانواده، توان بالای بدنی، دریافت حمایت اجتماعی

از خانواده و دوستان، فرهنگسازی کافی در مورد مزایای پرداختن به فعالیت‌های بدنی، طراحی جوایزی مانند جایزه تناسب اندام به منظور تشویق مشارکت مردم در ورزش، عدم مزاحمت از جانب دیگران در مسیر رفت‌ووبرگشت، توجه به جنبه همگانی ورزش در مدارس، بودجه مناسب برای حمایت از ورزش همگانی، داشتن والدین فعال و ترویج فعالیت بدنی از سنین اولیه زندگی، وجود مسیرهای ورزشی ویژه مثل مسیر دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی و داشتن انگیزه کافی برای پرداختن به فعالیت‌های بدنی در زمان فراغت، برخی دیگر از راهکارهای مؤثر در زمینه غنی‌سازی اوقات فراغت است (Ziaee & al., 2022). در پژوهشی دیگر بیان شد؛ که راهکارهای کاهش آسیب‌های اجتماعی در دانش‌آموزان با تأکید بر اوقات فراغت، شامل: زیرساخت‌سازی (امکانات و اجرایی)، عوامل درونی (انگیزاننده فرهنگی، مشوق‌های جمعی و نگرش)، فرهنگی و اجتماعی (فرهنگ‌سازی، مشارکت عمومی و ترغیب اجتماعی)، نرم‌افزاری (منابع دانشی و منابع انسانی)، و رفتاری (فردی و اجتماعی) هستند (Pournasrollāh et al., 2021). برای توسعه ورزش‌های تفریحی می‌توان از فناوری‌های نوین بهره گرفت که در این راستا باید هدف اصلی دست‌اندرکاران افزایش گرایش اجتماعی به فناوری‌هایی باشد که در راستای توسعه ورزش در جامعه مورد استفاده قرار می‌گیرند. این موضوع از طریق هوشمندسازی ورزش‌های تفریحی و بهره‌گیری از نوآوری‌های ورزشی محقق خواهد شد (fesanghari et al, 2023). همچنین، مناسب‌سازی محیط‌های شهری و اماکن ورزشی، سیاست‌گذاری کلان، تخصیص اعتبارات و منابع مالی، بکارگیری نیروهای داوطلب، ترویج و اشاعه فرهنگ داوطلبی، مشارکت فعال و مستمر دانش‌آموزان در رویدادهای ورزشی، توصیه می‌شود (Elyasi et al. 2024).

در همین راستا، دانش‌آموزان تمایل زیادی به برگزاری اردو از سوی مدارس در ایام فراغت خود دارند و در این خصوص تمایل دختران بیشتر از پسران می‌باشد (Ghoreshi Minabad & Mirvase, 2011). کاهش هزینه استفاده از تفریحات و دیگر الگوهای گذران اوقات فراغت نیز روش کارآمد دیگری به منظور بهره‌مندی نوجوانان و دیگر گروه‌های اجتماعی جامعه از امکانات سالم فراغتی به منظور پرورش استعدادها است (Mohseni et al., 2021). مباحث زیبایی‌شناختی نظیر: معماری اماکن فراغتی و همچنین نحوه دسترسی به این اماکن، در جذب افراد به گذران فراغت در آن مؤثر است (Gidlow et al., 2019). همچنین مشخص شد؛ که یکی از نیازهای اساسی شهروندان، دسترسی به امکاناتی است که بتوانند در صورت تمایل، اوقات فراغت خود را در آن به صورت مفید سپری نمایند؛ که این امکانات یکی از زیرساخت‌های توسعه پایدار شهری به شمار می‌آید و گسترش تفرجگاه‌های شهری امکان استفاده ساکنان شهر را فراهم می‌کند؛ تا پاسخگوی نیازهای طبیعت‌گرایانه انسان شهرنشین باشد (Abdolahzade fard & mohammadi, 2018). توجه مسئولان، برنامه‌ریزان و والدین به مسئله برنامه‌ریزی اوقات فراغت برای دوره حساس نوجوانی، موضوع مهم دیگری است که باید به آن توجه شود. بدین منظور، برنامه‌ریزی‌های اثربخش‌تر به منظور استفاده بهینه از اوقات فراغت در زمینه غنی‌سازی فعالیت‌های ورزشی، ارتباط با دوستان و همسالان و فعالیت‌های مذهبی برای دانش‌آموزان مدارس توصیه می‌شود. در همین راستا، بر اختصاص اوقات بیشتر برای بودن در کنار خانواده و استفاده اثربخش از محصولات فرهنگی برای گروه دانش‌آموزان مدارس نیز توصیه می‌گردد (Kian, 2016). همچنین، میان تحصیلات والدین و میزان وقت فراغت دانش‌آموزان رابطه معنادار وجود داشته است. والدینی که تحصیلات بالاتری داشته‌اند؛ زمان بیشتری را برای گذران اوقات فراغت فرزند خود اختصاص داده‌اند (Bahrami & Khademian, 2012). اساساً، افرادی که فعالیت بدنی اوقات فراغت در آن‌ها نهادینه شده است؛ احساس نیاز به لذت، سلامتی، تفریح، موفقیت، توجه و برقراری ارتباط با دیگران، حضور و همراهی در گروه همسالان را عنصر اساسی و مهم در پرداختن مستمر به این رفتار مطلوب می‌دانند (Rahimi & Asefi, 2023).

به‌طور کلی در زمان اوقات فراغت دختران نوجوان، استفاده از ابزارهای رسانه‌ای و شبکه‌های اجتماعی به علت سهولت دسترسی و نبود برنامه‌های فراغتی مناسب، افزایش پیدا می‌کند که این مسئله منجر به بروز آسیب‌های اجتماعی رسانه‌ای می‌گردد. بنابراین آسیب‌های اجتماعی رسانه‌ای، یکی از مهم‌ترین آسیب‌هایی است که به علت استفاده نامطلوب و نبود مدیریت صحیح در استفاده از ابزارهای رسانه‌ای، در گروه سنی نوجوانان و به‌خصوص دختران نوجوان رخ می‌دهد. از پیامدهای این موضوع، فقدان مدیریت زمان در امور روزمره، افزایش احتمال بروز بیماری‌های جسمانی به دلیل کمبود فعالیت بدنی و تحرک ناکافی، افزایش احتمال بروز

بیماری‌های روانی نظیر: افسردگی، کاهش اعتماد به نفس فرد در انجام امور روزمره، افزایش روحیه پرخاشگری و خشونت فردی، کاهش تعاملات اجتماعی با خانواده و گروه همسالان و دیگر مواردی از این قبیل می‌باشد. در همین راستا پژوهش حاضر به دنبال راهکارهای کاهش وابستگی دختران نوجوان به رسانه‌های اجتماعی در زمان اوقات فراغت از طریق ورزش بود. برخلاف باورهای رایج، اوقات فراغت دختران نوجوان نباید به صورت کامل به تفریح و سرگرمی اختصاص یابد. بلکه باید تلاش شود تا در این اوقات، فعالیت‌های سازنده و آموزشی نظیر ورزش، هنر، مطالعه و مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی را نیز در برنامه‌های خود قرار دهند. این فعالیت‌ها به دختران نوجوان در کسب مهارت‌های جدید، افزایش خلاقیت، تعامل با دیگران و توسعه روابط اجتماعی، کمک می‌کند. در نهایت تمامی این عوامل در کنار یکدیگر سبب رشد و توسعه سلامت جسمانی و روانی جامعه نیز می‌گردد؛ اما شواهد موجود نشان می‌دهد بیشتر زمان فراغت این گروه از افراد جامعه، با گذران در فضای مجازی و رسانه‌های اجتماعی نظیر: اینستاگرام و تلگرام سپری می‌شود؛ درحالی‌که بسیاری از فعالیت‌های مناسب جایگزین در زمان فراغت می‌تواند مورد استفاده قرار بگیرد.

همچنین، در سال‌های اخیر، گسترش روزافزون استفاده از رسانه‌های اجتماعی در بین دختران نوجوان، به یکی از دغدغه‌های اصلی خانواده‌ها و متخصصان این حوزه تبدیل شده است. تحقیقات نشان می‌دهد که دختران نوجوان به طور خاص در معرض خطرات ناشی از استفاده افراطی از این پلتفرم‌ها قرار دارند؛ به طوری که این مسئله منجر به کاهش قابل توجه فعالیت‌های بدنی، اختلال در روابط اجتماعی و افزایش مشکلات روانی مانند اضطراب و افسردگی شده است. این در حالی است که دوران نوجوانی مرحله حساسی از رشد جسمی و روانی محسوب می‌شود و غفلت از نیازهای این دوره، پیامدهای بلندمدت و جبران‌ناپذیری به همراه دارد. از سوی دیگر، با وجود تأکید پژوهش‌های متعدد بر اهمیت فعالیت‌های ورزشی در بهبود سلامت نوجوانان، هنوز راهکارهای عملی و مؤثری برای ترغیب این گروه به جایگزینی رسانه‌های اجتماعی با برنامه‌های ورزشی ارائه نشده است. این شکاف تحقیقاتی به خصوص در مورد دختران نوجوان که به دلایل فرهنگی و اجتماعی با موانع بیشتری برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی مواجه هستند؛ مشهودتر است. نتایج پژوهش حاضر در سطح فردی با تقویت خودکارآمدی و تصویر بدنی مثبت، در سطح نهادی از طریق اصلاح برنامه‌ریزی مدارس و توسعه زیرساخت‌های ورزشی مخصوص دختران و در سطح سیاستگذاری با تدوین پروتکل‌های تلفیقی سلامت دیجیتال و فعالیت بدنی؛ به عنوان چارچوبی علمی برای طراحی مداخلات فعالیت ورزشی در اوقات فراغت عمل می‌نماید. یافته‌های این مطالعه از یکسو شکاف موجود در ادبیات مربوط به مداخلات فرهنگی و ورزشی بومی را برطرف می‌سازد و از سوی دیگر با ارائه الگویی نظام‌مند، زمینه را برای طراحی برنامه‌های پیشگیرانه مبتنی بر شواهد در مواجهه با آسیب‌های نوپدید رسانه‌ای فراهم می‌سازد. بدین‌منظور، پژوهش حاضر با هدف شناسایی راهکارهای مؤثر برای کاهش وابستگی به رسانه‌های اجتماعی از طریق ورزش و با در نظر گرفتن شرایط خاص فرهنگی و اجتماعی دختران نوجوان در کشور ایران طراحی شده است. بنابراین سؤال اصلی پژوهش به شرح زیر می‌باشد:

راهکارهای کاهش وابستگی دختران نوجوان به رسانه‌های اجتماعی از طریق ورزش کدامند؟

روش تحقیق

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی می‌باشد و به روش کیفی با استفاده از رویکرد داده بنیاد انجام شد. ماهیت پژوهش اکتشافی و با هدف ارائه راهکارهای کاهش وابستگی دختران نوجوان به رسانه‌های اجتماعی از طریق ورزش بود. نظریه داده‌بنیاد معمولاً به سه شیوه کلاسیک (رویکرد گلیزر)، سیستماتیک (رویکرد استراوس و کوربین) و ساخت‌گرا (رویکرد چارمز) انجام می‌شود. در این پژوهش از روش نظریه داده بنیاد با رویکرد گلیزر (۱۹۹۲) استفاده شد. دلیل استفاده از روش گلیزر این بود که با وجود پیشینه‌های موجود در زمینه اهمیت ورزش در اوقات فراغت و آسیب‌های رسانه‌ای، این پژوهش به دنبال کشف عوامل جدید و خاصی می‌باشد که ممکن است در مطالعات قبلی به طور کامل بررسی نشده باشند. روش گلیزر به دلیل ماهیت اکتشافی و نبود وابستگی به پیش‌فرض‌های

نظری، به محقق اجازه می‌دهد تا به‌طور عمیق‌تر به داده‌ها نفوذ کند و مفاهیم جدیدی را استخراج نماید. لذا، اگرچه مطالعاتی در این زمینه انجام شده است؛ اما بسیاری از این پژوهش‌ها به‌صورت کلی و بدون توجه به گروه‌های خاص مانند: دختران نوجوان انجام شده‌اند. همچنین، پیشینه‌های موجود ممکن است به‌طور کامل به تعامل بین اوقات فراغت، رسانه‌های اجتماعی و ورزش نپرداخته باشند. بنابراین، استفاده از روش گلایزر به محقق کمک می‌کند تا بدون محدودیت به پیشینه‌های موجود، به بررسی دقیق‌تر و عمیق‌تر موضوع بپردازد.

همچنین، هدف این پژوهش صرفاً بررسی پیشینه‌های موجود نیست؛ بلکه ایجاد یک چارچوب نظری جدید است که بتواند راهکارهای کاهش وابستگی دختران نوجوان به رسانه‌های اجتماعی از طریق ورزش را شناسایی کند. بنابراین، روش گلایزر به دلیل انعطاف‌پذیری بالا، به محقق اجازه می‌دهد تا در طول فرآیند پژوهش، تغییرات لازم را اعمال کند و به داده‌ها به‌صورت پویا پاسخ دهد. این انعطاف‌پذیری در پژوهش‌های کیفی که به دنبال کشف مفاهیم جدید هستند؛ بسیار ارزشمند است. در این پژوهش نیز، استفاده از روش گلایزر به محقق کمک کرده است تا با توجه به داده‌های جمع‌آوری‌شده، مفاهیم و مقوله‌های جدیدی را شناسایی نماید.

برای جمع‌آوری داده‌ها از روش مصاحبه نیمه‌ساختاریافته استفاده شد. مصاحبه‌ها ضبط، سپس تایپ و در برنامه مکس کیودا نسخه ۲۰، مراحل کدگذاری انجام شد. در ادامه در روش گلایزر محقق نگارش نظریه را انجام داد؛ که به‌صورت نظریه‌پردازی ایده‌های محقق در هنگام کدگذاری و روابط بین آن‌ها است. افراد مشارکت‌کننده در پژوهش حاضر را اعضای هیئت علمی دانشگاه در گروه مدیریت ورزشی و روانشناسی، دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه، والدین دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه، معلمان تربیت بدنی، مدیران مدارس و مسئولان اداره ورزش و جوانان تشکیل می‌دادند.

لذا در این پژوهش از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد. در این شیوه، انتخاب افراد براساس تصادفی‌بودن یا نمایندگی آماری نمی‌باشد؛ بلکه با هدف شناسایی منابع اطلاعاتی غنی انجام می‌شود. مشارکت‌کنندگان با توجه به معیارهایی چون تجربه مستقیم در حوزه مورد مطالعه، آشنایی با مسائل مربوط به رسانه‌های اجتماعی و فعالیت بدنی نوجوانان، و توانایی در بیان تجارب شخصی انتخاب شدند. هدف از این روش، دستیابی به داده‌هایی با عمق نظری بالا و مرتبط با مسئله پژوهش بود. نمونه‌گیری تا زمانی ادامه یافت که داده‌های جدید فاقد نوآوری مفهومی شوند و اشباع حاصل گردد. اساساً نمونه‌گیری هدفمند به پژوهشگر این امکان را می‌دهد تا به جای کمیت محتوا بر کیفیت محتوای داده‌ها تمرکز داشته باشند. ابزار گردآوری داده‌ها صرفاً مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با پرسش‌های باز بود و در هیچ‌یک از مراحل پژوهش، از پرسش‌نامه استفاده نشد. انتخاب این ابزار با توجه به ماهیت کیفی و اکتشافی پژوهش انجام شد تا بتوان نگرش‌ها، باورها و تجربه‌های عمیق مشارکت‌کنندگان را در قالبی انعطاف‌پذیر و بدون چارچوب‌های محدودکننده استخراج کرد. لذا، استفاده از پرسش‌نامه به دلیل محدودیت در بیان آزادانه تجربیات حذف گردید.

اساساً انتخاب گروه‌های متفاوت برای نمونه‌گیری در این پژوهش براساس مبانی علمی و اهداف پژوهش انجام شده است. دختران نوجوان گروه هدف اصلی این پژوهش هستند؛ زیرا موضوع پژوهش به‌طور مستقیم به اهمیت ورزش در اوقات فراغت و آسیب‌های اجتماعی رسانه‌ای در این گروه سنی مربوط می‌شود. لذا، درک نیازها، کمبودها و موانع گذران اوقات فراغت از دیدگاه خود دختران نوجوان، علت اصلی انتخاب این گروه از جامعه پژوهش بوده است. والدین نیز نقش کلیدی در برنامه‌ریزی و حمایت از فعالیت‌های فراغتی فرزندان خود دارند. والدین به دلیل ارتباط مستمر با فرزندان، دیدگاه‌های ارزشمندی در مورد رفتارها و نیازهای فرزندان در زمینه گذرات فراغت از طریق ورزش ارائه می‌دهند. معلمان تربیت بدنی به دلیل تجربه مستقیم در کار با دانش‌آموزان و آشنایی با نیازهای فراغتی و ورزشی آن‌ها، می‌توانند دیدگاه‌های تخصصی در این زمینه ارائه دهند. مدیران مدارس، مسئول برنامه‌ریزی و اجرای فعالیت‌های فراغتی در مدارس هستند و می‌توانند در مورد چالش‌ها و فرصت‌های موجود در این زمینه صحبت نمایند. همچنین دلیل انتخاب اعضای هیئت علمی در گروه مدیریت ورزشی و روانشناسی؛ تخصص و تجربه پژوهشی در زمینه‌های مرتبط با ورزش، روانشناسی و مدیریت بود. همچنین مسئولان ادارات ورزش و جوانان، در برنامه‌ریزی و اجرای برنامه‌های فراغتی و ورزشی در سطح جامعه دخیل هستند و در مورد چالش‌ها و فرصت‌های موجود در این زمینه، نظرات مفیدی ارائه خواهند داد.

در ارتباط با سؤالات پژوهش، ذکر این نکته حائز اهمیت است که سؤالات بیان شده برای دانش آموزان، با سؤالات از دیگر گروه‌ها متفاوت بود. این تفاوت به دلیل تفاوت در نقش و تجربه هر گروه بود. سؤالات از هر گروه با توجه به تخصص و تجربه آن‌ها طراحی شد تا اطلاعات مرتبط و مفیدی جمع‌آوری شود. به عنوان مثال، از دختران نوجوان سؤال شد؛ چه موانعی باعث می‌شود که کمتر به ورزش یا فعالیت‌های بدنی در زمان اوقات فراغت بپردازید؟ و یا مدرسه شما چه برنامه‌هایی برای اوقات فراغت مبتنی بر ورزش برای دانش آموزان دارد؟ در نهایت نمونه‌های پژوهش شامل: ۶ نفر از دختران نوجوان، ۵ نفر از والدین دختران نوجوان، ۶ نفر از معلمان تربیت بدنی در مدارس، ۳ نفر از مدیران مدارس، ۴ نفر از اعضای هیئت علمی دانشگاه‌ها در گروه مدیریت ورزشی، ۲ نفر از اعضای هیئت علمی دانشگاه‌ها در گروه روانشناسی و ۳ نفر از مسئولان اداره ورزش و جوانان، در مجموع ۲۹ نفر انتخاب شدند.

به طور کلی، در انجام پژوهش‌های کیفی، اشباع زمانی اتفاق می‌افتد که داده‌های جدید، مفاهیم یا مقوله‌های جدیدی به پژوهش اضافه نکنند. در این پژوهش، با وجود تنوع در نمونه‌گیری شامل (دانش آموزان، والدین، معلمان، مدیران و مسئولان ورزش)، هدف این بود که از جنبه‌های مختلف به موضوع نگاه شود. اگرچه تعداد مصاحبه‌ها با هر گروه ممکن است محدود باشد (مثلاً ۶ مصاحبه با دانش آموزان)، اما اگر داده‌ها به نقطه‌ای برسند که مفاهیم تکرار شوند و اطلاعات جدیدی اضافه نشود؛ می‌توان به اشباع دست یافت. لذا، ملاک اشباع در هر گروه از نمونه‌های پژوهش، براساس اهدافی بود که محقق با مصاحبه در آن گروه به دنبالش بود. برای مثال چنانچه دیدگاه ذهنی محقق در جریان مصاحبه از دختران نوجوان، بدین صورت بود که با انجام ۶ مصاحبه، موارد جدیدی از سوی دختران نوجوان مطرح نشد و صرفاً مفاهیم تکرار شده در مصاحبه‌های قبلی بازگو شده بود، فرایند مصاحبه‌ها در آن گروه متوقف و برای دستیابی به مفاهیم بیشتر در حیطه پژوهش و بررسی موضوع از جنبه‌های گوناگون، با دیگر ذی‌نفعان گروه‌های مرتبط با موضوع، مصاحبه‌ها انجام شد. دلیل تنوع در گروه‌های شرکت‌کننده در پژوهش نیز به دلیل افزایش کیفیت اطلاعات جمع‌آوری شده و کسب دانش در حیطه موضوع از افراد مختلف مرتبط با حیطه پژوهش بود.

ابزار گردآوری اطلاعات، مصاحبه نیمه‌ساختاریافته با پرسش‌های باز بوده است. مدت زمان مصاحبه‌ها بین ۳۵ تا ۵۰ دقیقه بود. تا زمانی که از مصاحبه‌ها (۲۹ مصاحبه) امکان استخراج مفاهیم کاملاً غیرتکراری وجود داشت؛ مصاحبه‌ها ادامه یافت. برای انجام مصاحبه با افراد حاضر در پژوهش ابتدا سعی شد؛ یک محیط نسبتاً صمیمی و دوستانه با مشارکت‌کنندگان در پژوهش شکل بگیرد. سپس با در نظر گرفتن شرایط محیطی مناسب و گرفتن رضایت از افراد، مصاحبه‌ها با طراحی سؤالات محوری شروع شد. ۱. به نظر شما راهکارهای کاهش وابستگی دختران نوجوان به رسانه‌های اجتماعی از طریق ورزش چیست؟ این سؤال متناسب با شرایط درک افراد ساده‌سازی و یا به همین شکل پرسیده شد. در ادامه با توجه به نیمه‌ساختاریافته بودن مصاحبه‌ها بقیه سؤالات از مشارکت‌کنندگان در پژوهش پرسیده شد. برخی از سؤالاتی که در حین مصاحبه پرسیده شد شامل: ۱. به نظر شما مدارس چگونه می‌توانند سبب کاهش وابستگی دختران نوجوان به رسانه‌های اجتماعی از طریق ورزش شوند؟ همین سؤالات در دیگر ابعاد پژوهش نیز از مشارکت‌کنندگان در پژوهش پرسیده شد.

به منظور بررسی اعتبار روایی و پایایی پژوهش، اقداماتی برای تضمین کیفیت علمی پژوهش صورت گرفت که همگی براساس چهار معیار پیشنهادی لینکلن و گوبا (۱۹۸۵) برای ارزیابی پژوهش‌های کیفی تنظیم شده‌اند. برای افزایش اعتبار داده‌ها، از تکنیک بازبینی مشارکت‌کنندگان استفاده شد. خلاصه‌ای از یافته‌ها و کدهای تحلیل شده برای تعدادی از مشارکت‌کنندگان ارسال شد و پس از دریافت بازخوردهای آنان، اصلاحات لازم در نتایج اعمال شد. همچنین، مصاحبه‌ها در محیط‌های بدون مزاحمت، با رعایت اصول اخلاقی و اطمینان از اعتماد متقابل انجام شدند که این عوامل نیز در افزایش صداقت داده‌ها مؤثر بود. برای تضمین ثبات نتایج، از روش توافق درون موضوعی بین دو کدگذار استفاده شد. دو پژوهشگر مستقل با تخصص در روش‌های کیفی، فرایند کدگذاری را انجام دادند. درصد توافق نهایی میان کدگذاران ۸۲ درصد محاسبه شد که نشان‌دهنده پایایی قابل قبول یافته‌ها است. علاوه بر این، مسیر پژوهش، از طراحی مصاحبه تا تحلیل و تدوین کدها، در یک دفترچه پژوهشی به طور کامل مستند شده است. برای کاهش سوگیری پژوهشگر و افزایش عینیت یافته‌ها، از ناظر بیرونی دعوت به عمل آمد تا اسناد کدگذاری و مقولات استخراج شده را بازبینی کرده و با

داده‌های خام مطابقت دهد. این ارزیابی تأیید کرد که فرآیند تحلیل با منطق و انسجام نظری پیش رفته است. قابلیت انتقال برای فراهم‌سازی امکان تعمیم‌پذیری نتایج در زمینه‌های مشابه، مشخصات دموگرافیک و زمینه‌ای مشارکت‌کنندگان در بخش یافته‌ها و تحلیل گزارش شده است. همچنین، نمونه‌ها از محیط‌های گوناگون (مدرسه، خانواده، دانشگاه و سازمان‌های اجرایی) انتخاب شدند تا تنوع دیدگاه‌ها در تحلیل لحاظ شود.

در راستای مدنظر قراردادن اصول اخلاقی در پژوهش حاضر؛ ابتدا اهداف و ضرورت تحقیق پیش از شروع مصاحبه‌ها برای شرکت‌کنندگان در پژوهش توضیح داده شد. سپس شرکت‌کنندگان با رضایت شخصی خودشان و آشنایی اولیه با موضوع مورد مطالعه پژوهش در آن مشارکت کردند. قبل از شروع مصاحبه از افراد اجازه گرفته شد تا فرایند مصاحبه به طور کامل ضبط شود و چنانچه در مصاحبه‌ای افراد اجازه ضبط مصاحبه‌ها را ندادند؛ با اجازه گرفتن از آن‌ها فرایند مصاحبه با قلم بر روی کاغذ پیاده‌سازی شد. در ادامه این اجازه به شرکت‌کنندگان داده شد که هر زمانی از فرایند مصاحبه تمایل داشتند از ادامه مصاحبه انصراف دهند. با این حال هیچ شرکت‌کننده‌ای در حین مصاحبه انصراف نداد و تمامی مصاحبه‌ها انجام پذیرفت. همچنین تمامی مصاحبه‌ها با تعیین وقت قبلی در مکانی به دور از ازدحام جمعیت و بدون دخالت و مشارکت دیگران انجام شد.

یافته‌های تحقیق

در جدول ۱، اطلاعات جمعیت‌شناختی افراد مصاحبه‌شونده نشان داده شده است.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت‌شناختی افراد مشارکت‌کننده در پژوهش

Table 1. Demographic information of people participating in the research

مشارکت‌کنندگان	سمت	جنسیت و تفکیک
		نفرات
گروه اول	دختران نوجوان	۶ نفر خانم -
گروه دوم	والدین دختران نوجوان	۲ نفر آقا ۳ نفر خانم
گروه سوم	معلمین تربیت‌بدنی مدارس مقطع متوسطه	۶ نفر خانم -
گروه چهارم	مدیران مدارس مقطع متوسطه	۱ نفر آقا ۲ نفر خانم
گروه پنجم	اعضای هیئت علمی دانشگاه در گروه روانشناسی	۱ نفر آقا ۱ نفر خانم
گروه ششم	اعضای هیئت علمی دانشگاه در گروه مدیریت ورزشی	۲ نفر آقا ۲ نفر خانم
گروه هفتم	مستولان اداره ورزش و جوانان	۲ نفر آقا ۱ نفر خانم

بعد از کدگذاری مرحله‌به‌مرحله با توجه به روش گلیزر، تعداد ۱۷۷ کد اولیه به‌دست آمد و با توجه به این که بعضی از مفاهیم در مصاحبه‌ها تکرار شده بودند، در نهایت به ۱۲۰ کد نهایی تبدیل شد که در ۴ مقوله اصلی: (ابعاد درونی، ابعاد محیطی، ابعاد مدیریتی، اطلاع‌رسانی) و ۹ مقوله فرعی: (ابعاد فردی، خانواده، مدارس، گروه همسالان، ابعاد راهبردی، توسعه زیرساخت‌ها، ابعاد انگیزشی، بستر رسانه‌ها، آموزش و فرهنگ‌سازی) قرار گرفتند.

مقوله اصلی اول، ابعاد درونی را به‌عنوان راهکارهای کاهش وابستگی دختران نوجوان به رسانه‌های اجتماعی از طریق ورزش مطرح می‌کند؛ که شامل ۲ مقوله فرعی: ابعاد فردی و خانواده است و جمعاً شامل ۳۵ مفهوم در این دو دسته می‌باشد. جدول ۲، مفاهیم و مقوله‌های فرعی را برای مقوله اصلی اول نشان می‌دهد.

جدول ۲. مقوله اصلی اول راهکارهای کاهش وابستگی دختران نوجوان به رسانه‌های اجتماعی از طریق ورزش

Table 2. The first main category of strategies to reduce teenage girls' dependence on social media through sports

مقوله اصلی	مقوله فرعی	مفاهیم
۱	ابعاد فردی	۱. عادت به داشتن سبک زندگی سالم و دوری از فعالیت‌های ناسالم از زمان کودکی و نوجوانی، ۲. داشتن طرز فکر مثبت نسبت به گذران اوقات فراغت با فعالیت‌های پر تحرک نظیر: ورزش کردن، ۳. داشتن اعتمادبه‌نفس کافی به منظور فعالیت‌های فراغتی جمعی مناسب گروه سنی دانش‌آموزان، ۴. برخورداری از روحیه مناسب و نداشتن بیماری‌هایی مانند افسردگی، ۵. داشتن آگاهی فردی از فواید گذران اوقات فراغت از طریق انجام فعالیت‌های ورزشی، ۶. داشتن سلامت جسمانی مناسب به منظور گذران اوقات فراغت با فعالیت‌های ورزشی، ۷. توسعه سرمایه اجتماعی فردی در دختران نوجوان، ۸. داشتن زمان کافی در طول روز به منظور انجام فعالیت‌های فراغتی مناسب، ۹. داشتن خواب منظم برای بهبود عملکرد ورزشی در زمان فراغت، ۱۰. عادت به نوشتن روزانه احساسات بعد از ورزش، ۱۱. یادگیری تکنیک‌های کاهش استرس در زمان ورزش، ۱۲. مطالعه مقالات و کتاب‌های ورزشی، ۱۳. استفاده از برنامه غذایی خاص برای روزهای تمرین ورزشی، ۱۴. تخصیص زمان کافی برای استراحت و ریکاوری بعد از فعالیت‌های ورزشی، ۱۵. یادگیری تکنیک‌های افزایش انرژی قبل از ورزش، ۱۶. یادگیری از تجربیات دیگران در مشارکت ورزشی
ابعاد درونی		۱۷. محدودکردن ساعات استفاده از تلفن همراه برای دانش‌آموزان توسط والدین در طول شبانه‌روز، ۱۸. نظارت مناسب والدین بر استفاده دانش‌آموزان از شبکه‌های مجازی، ۱۹. حمایت و بهبود ارتباط با دانش‌آموزان، ۲۰. آگاهی و آشنایی خانواده‌ها از فناوری‌های جدید و شبکه‌های اجتماعی، ۲۱. حمایت مالی و مهیاساختن امکانات مورد نیاز دانش‌آموزان، ۲۲. دادن اعتمادبه‌نفس به دانش‌آموزان دختر در انجام فعالیت‌های ورزشی، ۲۳. ایجاد محیطی شاد، مفرح و دوستانه در منزل، ۲۴. توجه به نیازهای دانش‌آموزان در زمینه گذران اوقات فراغت مناسب، ۲۵. کمک به انجام برنامه‌ریزی مناسب برای فرزندان در زمینه اوقات فراغت، ۲۶. رفتن به مسافرت، کوه، جنگل و دریا به همراه اعضای خانواده و دانش‌آموزان، ۲۷. اختصاص ساعاتی از روزهای هفته به انجام فعالیت‌های فراغتی مشترک با دانش‌آموزان، ۲۸. گذران صحیح اوقات فراغت توسط دیگر اعضای خانواده، ۲۹. نداشتن اختلافات خانوادگی و رابطه مطلوب در بین اعضای خانواده، ۳۰. شناخت والدین از دوستان فرزندان خود، ۳۱. انجام بازی‌های سنتی در حیاط خانه، ۳۲. ایجاد یک فضای ورزشی در خانه با تجهیزات ساده، ۳۳. ایجاد چالش‌های ورزشی خانوادگی، ۳۴. استفاده از روش‌های خلاقانه برای انجام ورزش در خانه، ۳۵. تعیین روزهای خاص برای فعالیت‌های ورزشی

مقوله اصلی دوم، ابعاد محیطی را به‌عنوان راهکارهای کاهش وابستگی دختران نوجوان به رسانه‌های اجتماعی از طریق ورزش مطرح می‌کند؛ که شامل ۲ مقوله فرعی: مدارس و گروه همسالان است و جمعاً شامل ۳۳ مفهوم در این دو دسته می‌باشد. جدول ۳، مفاهیم و مقوله‌های فرعی را برای مقوله اصلی دوم نشان می‌دهد.

جدول ۳. مقوله اصلی دوم راهکارهای کاهش وابستگی دختران نوجوان به رسانه‌های اجتماعی از طریق ورزش

Table 3. The second main category: Strategies for reducing teenage girls' dependence on social media through sports

مقوله اصلی	مقوله فرعی	مفاهیم
۲	ابعاد محیطی	۱. برگزاری اردوها و فوق برنامه‌های تفریحی و فراغتی، ۲. آموزش و احیای بازی‌های بومی و محلی در مدارس (ساعت تربیت بدنی)، ۳. برگزاری المپیادهای ورزشی درون مدرسه‌ای، ۴. برگزاری جلسات مستمر با خانواده‌ها در زمینه نحوه گذران اوقات فراغت مطلوب دانش‌آموزان، ۵. انجام فعالیت‌های فرهنگی و هنری در مدارس، ۶. انجام فعالیت‌های استعدادیابی در حوزه‌های مختلف دانش‌آموزی در مدارس، ۷. توسعه پیوندهای اجتماعی در بین دانش‌آموزان از سوی مدارس، ۸. برگزاری کلاس‌های آموزشی برای یادگیری ورزش‌های جدید، ۹. برگزاری دوره‌های توجیهی ورزش برای معلمان در مدارس، ۱۰. برقراری ارتباط با مربیان ورزشی برای مشاوره، ۱۱. خلاقیت و نوآوری در طراحی برنامه‌های ورزشی مدارس، ۱۲. برقراری ارتباط با ورزشکاران حرفه‌ای، ۱۳. طراحی برنامه‌های ورزشی متناسب با علایق فردی، ۱۴. توسعه ایستگاه‌های ورزشی در محوطه مدرسه، ۱۵. ایجاد فضاهای هنری و ورزشی، ۱۶. فعالیت‌های ورزشی

صبحگاهی برای شروع مدرسه، ۱۷. تشویق دانش‌آموزان شرکت‌کننده در رویدادهای ورزشی، ۱۸. طراحی برنامه‌های ورزشی با تمرکز بر اهداف فردی، ۱۹. برنامه‌های ورزشی تابستانه در مدارس، ۲۰. تشکیل کمیته‌های ورزشی دانش‌آموزی، ۲۱. همکاری مدارس با انجمن‌های ورزشی، ۲۲. برگزاری نظرسنجی برای دریافت نظرات و پیشنهادات دانش‌آموزان درباره فعالیت‌های ورزشی، ۲۳. توسعه برنامه‌های آموزشی مبتنی بر بازی، ۲۴. قراردادن تابلوهایی با اطلاعات آموزشی درباره فواید ورزش

۲۵. ثبت‌نام مشترک در کلاس‌های ورزشی و فراغتی با دوستان، ۲۶. بهبود روابط اجتماعی و تعامل بیشتر با دوستان، ۲۷. پذیرفته‌شدن از سوی گروه همسالان به منظور انجام فعالیت‌های فراغتی مشترک، ۲۸. داشتن دوستان ورزشکار، ۲۹. داشتن حس اعتماد نسبت به دوستان در ارتباط با انجام فعالیت‌های فراغتی مشترک، ۳۰. ایجاد چالش‌های هفتگی مبتنی بر دوستی و رقابت مثبت در ورزش، ۳۱. ایجاد یک جمع دوستانه برای برگزاری رویدادهای ورزشی و تفریحی، ۳۲. برگزاری جلسات ورزشی آنلاین با دوستان، ۳۳. ایجاد فرصت‌هایی برای به‌اشتراک‌گذاری تجربیات ورزشی

مقوله اصلی سوم، ابعاد مدیریتی را به‌عنوان راهکارهای کاهش وابستگی دختران نوجوان به رسانه‌های اجتماعی از طریق ورزش مطرح می‌کند؛ که شامل ۳ مقوله فرعی: ابعاد راهبردی، توسعه زیرساخت‌ها و ابعاد انگیزشی است و جمعاً شامل ۳۳ مفهوم در این سه دسته می‌باشد. جدول ۴، مفاهیم و مقوله‌های فرعی را برای مقوله اصلی سوم نشان می‌دهد.

جدول ۴. مقوله اصلی سوم راهکارهای کاهش وابستگی دختران نوجوان به رسانه‌های اجتماعی از طریق ورزش

Table 4. The third main category: Strategies for reducing teenage girls' dependence on social media through sports

مقوله اصلی ۳	مقوله فرعی	مفاهیم
ابعاد مدیریتی	برنامه‌ریزی	۱. توجه بیشتر به استان‌های محروم در زمینه توسعه و تجهیز زیرساخت‌های ورزشی و تفریحی، ۲. تأمین اعتبار در اتمام پروژه‌های ورزشی و تفریحی با استفاده از ظرفیت‌های بخش خصوصی، ۳. اختصاص بودجه کافی از سازمان‌های ذیربط در ارتباط با اوقات فراغت مناسب دانش‌آموزان، ۴. استفاده از اماکن ورزشی و تفریحی سازمان‌های دولتی در خدمت استفاده عموم دانش‌آموزان، ۵. تشکیل کارگروه در زمینه مدیریت اوقات فراغت دختران نوجوان، ۶. فراهم کردن زمینه فرصت‌های فراغتی مناسب و برابر به دختران در قیاس پسران، ۷. شناسایی عوامل بازدارنده گذران اوقات فراغت با مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، ۸. الگوگیری از کشورهای توسعه یافته در زمینه ایجاد برنامه فراغتی مناسب گروه سنی دانش‌آموزان
	توسعه زیرساخت‌ها	۹. حل مشکلات ترافیکی شهرها به منظور دسترسی سریع‌تر به اماکن تفریحی و فراغتی، ۱۰. توسعه حمل‌ونقل ناوگان عمومی به منظور دسترسی بهتر به اماکن فراغتی مناسب، ۱۱. برطرف کردن مشکلات آلودگی شهرها به منظور انجام فعالیت‌های تفریحی و بدنی در محیط باز، ۱۲. ساخت اماکن ورزشی جدید و مجهز در مناطق مختلف شهر، ۱۳. فراهم کردن امکانات مناسب گذران اوقات فراغت سالم از سوی سازمان‌های ذیربط، ۱۴. ایمن‌سازی و مناسب‌سازی فضاهای سبز در پارک‌ها و دیگر نقاط، ۱۵. ساخت پارک‌های ورزشی بانوان، ۱۶. ایجاد کتابخانه‌های سیار و در دسترس برای سهولت دسترسی به تهیه کتاب در شهرهای مختلف، ۱۷. توسعه امکانات ورزشی و تفریحی در مدارس، ۱۸. برخورداری از مسیرهای مخصوص دوچرخه‌سواری و پیاده روی در شهر، ۱۹. ایجاد ایستگاه‌های ارائه‌دهنده دوچرخه در نقاط مختلف شهر
ابعاد انگیزشی		۲۰. ارائه تخفیف در استفاده از اماکن ورزشی، سینما و شهرسازی به دانش‌آموزان، ۲۱. زیباسازی و توجه به معماری اماکن ورزشی و تفریحی در جلب توجه افراد به حضور در این اماکن، ۲۲. کاهش هزینه استفاده از برنامه‌های فراغتی موجود در جامعه، ۲۳. ایجاد تنوع در انتخاب برنامه‌های فراغتی مختلف و مناسب گروه سنی دانش‌آموزان، ۲۴. برگزاری قرعه‌کشی‌های متنوع در برنامه‌های مختلف فراغتی، ۲۵. برگزاری کارگاه‌های مهارت‌آموزی در حوزه‌های مختلف برای دانش‌آموزان، ۲۶. پیوستن به کلاس‌های گروهی ورزشی، ۲۷. برگزاری چالش‌های ورزشی در شبکه‌های اجتماعی، ۲۸. تدوین یک لیست پخش موزیک انگیزشی برای انجام فعالیت‌های

ورزشی، ۲۹. تجربه سفرهای ورزشی و ماجراجویانه، ۳۰. استفاده از اپلیکیشن‌های ورزشی برای انگیزه بیشتر شرکت در ورزش، ۳۱. انتخاب یک ورزشکار الگو و الهام‌بخش برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، ۳۲. مطالعه کتاب‌های انگیزشی درباره ورزشکاران موفق، ۳۳. انتخاب دانش‌آموزان به عنوان سفیران ورزشی برای ترویج ورزش

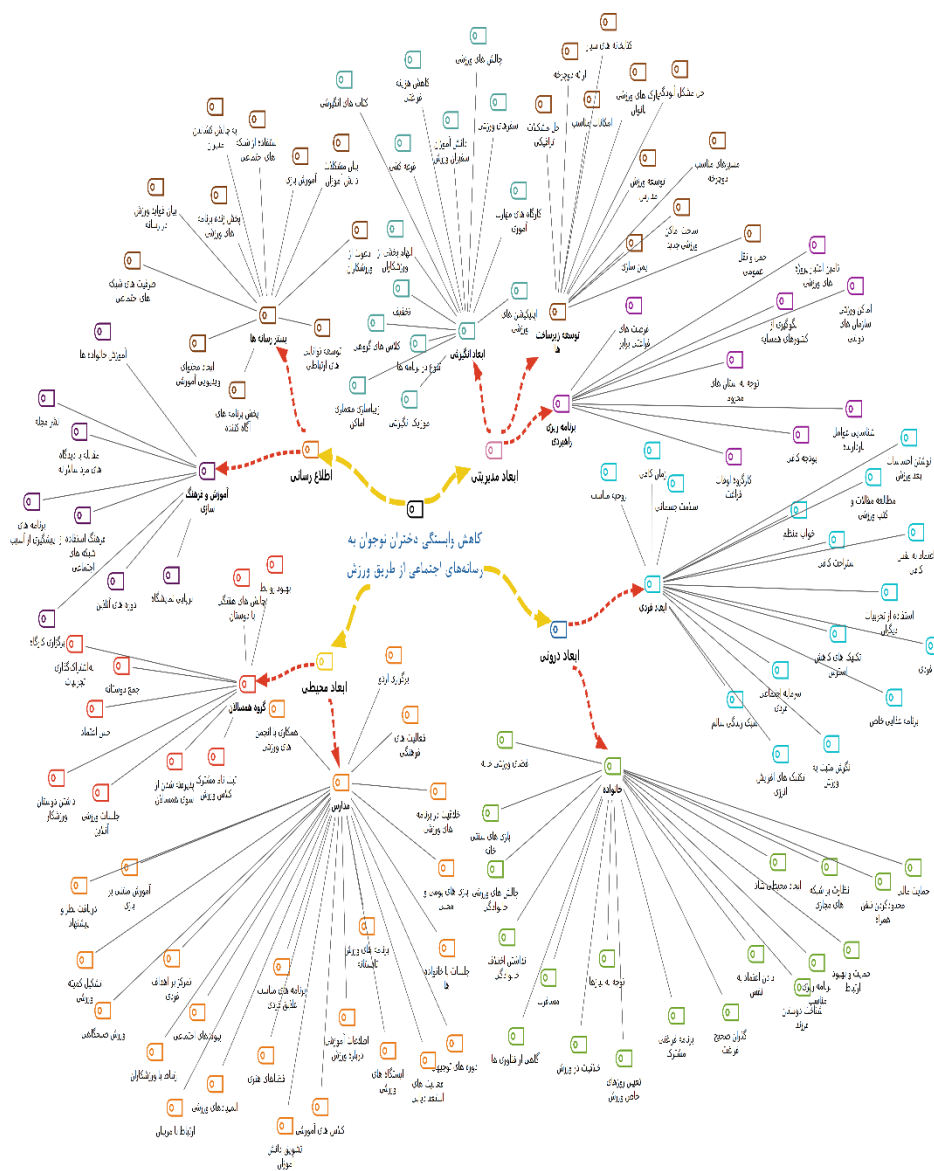
مقوله اصلی چهارم، آموزش و فرهنگ سازی را به عنوان راهکارهای کاهش وابستگی دختران نوجوان به رسانه‌های اجتماعی از طریق ورزش مطرح می‌کند؛ که شامل ۲ مقوله فرعی: بستر رسانه‌ها، آموزش و فرهنگ‌سازی است و جمعاً شامل ۱۹ مفهوم در این دو دسته می‌باشد. جدول ۵، مفاهیم و مقوله‌های فرعی را برای مقوله اصلی چهارم نشان می‌دهد.

جدول ۵. مقوله اصلی چهارم راهکارهای کاهش وابستگی دختران نوجوان به رسانه‌های اجتماعی از طریق ورزش

Table 5. The fourth main category: Strategies for reducing teenage girls' dependence on social media through sports

مقوله اصلی ۴	مقوله فرعی	مفاهیم
اطلاع رسانی	بستر رسانه‌ها	۱. استفاده از ظرفیت‌های شبکه‌های اجتماعی در علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به ورزش، ۲. استفاده از شبکه‌های اجتماعی در معرفی اماکن فراغتی ۳. آموزش دانش‌آموزان در زمینه توسعه توانایی‌های ارتباطی با دوستان و همسالان، ۴. دعوت از ورزشکاران و چهره‌های معروف ورزشی در ارتباط با نحوه گذران اوقات فراغتشان، ۵. پخش‌زنده برنامه‌های ورزش همگانی برای علاقه‌مندسازی به گذران فراغت از طریق ورزش، ۶. بیان فواید گذران اوقات فراغت از طریق ورزش در شبکه‌های تلویزیونی و فضای مجازی، ۷. به چالش کشاندن مدیران در ارتباط با فراهم کردن ساختارهای مناسب گذران اوقات فراغت، ۸. بیان مشکلات دانش‌آموزان در زمینه کمبودهای ساختاری ناشی از گذران اوقات فراغت مناسب، ۹. آموزش بازی‌های بومی و محلی و پخش آن در رسانه‌های مختلف، ۱۰. پخش برنامه‌های رسانه‌ای مفید و آگاه‌کننده در ارتباط با اوقات فراغت، ۱۱. ایجاد محتوای ویدیویی آموزشی با استفاده از اینفلوئنسرهای ورزشی
		۱۲. دوره‌های آنلاین یادگیری مهارت‌های ورزشی ۱۳. آموزش و فرهنگ‌سازی در زمینه استفاده از شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی، ۱۴. آموزش خانواده‌ها در زمینه نحوه گذران اوقات فراغت دختران نوجوان، ۱۵. مقابله با دیدگاه‌های مردسالارانه در ارتباط فعالیت‌های ورزشی و تفریحی بانوان در جامعه، ۱۶. برپایی نمایشگاه‌هایی با محوریت موضوع ورزش، ۱۷. نشر مجله‌های مرتبط با گذران فراغت از طریق ورزش، ۱۸. برگزاری کارگاه‌های مهارت‌های زندگی با محوریت ورزش، ۱۹. توسعه برنامه‌های آموزشی درباره پیشگیری از آسیب‌های ورزشی

در شکل ۱، الگوی نهایی پژوهش نشان داده شده است.



شکل ۱. الگوی نهایی پژوهش

Fig 1. Final research model

بحث و نتیجه‌گیری

به‌طور کلی کمبود برنامه‌های فراغتی و سهولت دسترسی به ابزارهای رسانه‌ای، سبب گذران اوقات فراغت غیرفعال و پیامدهایی نظیر آسیب‌های اجتماعی رسانه‌ای در دختران نوجوان شده است که در همین راستا پژوهش حاضر با هدف راهکارهای کاهش وابستگی دختران نوجوان به رسانه‌های اجتماعی از طریق ورزش انجام شد. نتایج پژوهش حاکی از آن بود که مفاهیم شناسایی شده در ۴ مقوله اصلی و ۹ مقوله فرعی شامل: ابعاد درونی (ابعاد فردی، خانواده)، ابعاد محیطی (مدارس، گروه همسالان)، ابعاد مدیریتی (برنامه‌ریزی راهبردی، توسعه زیرساخت‌ها، ابعاد انگیزشی)، اطلاع‌رسانی (بستر رسانه‌ها، آموزش و فرهنگ‌سازی)، قرار گرفتند. مقوله ابعاد درونی به عوامل روانشناختی، شخصیتی و هیجانی اشاره دارد که به شکل مستقیم بر نوع انتخاب دختران نوجوان در اوقات فراغت، به‌خصوص در نسبت بین فعالیت بدنی و حضور در رسانه‌های اجتماعی، اثرگذار هستند. تحلیل مصاحبه‌ها نشان داد که دختران اغلب به دلایلی چون تصویر ذهنی منفی از بدن، اعتماد به نفس پایین، اضطراب اجتماعی و ناتوانی در تعریف اهداف شخصی، تمایلی به شرکت در فعالیت‌های ورزشی گروهی ندارند. در مقابل، فضای مجازی برای آنان محیطی امن‌تر و تحت کنترل‌تر محسوب می‌شود که می‌توانند در آن اوقات فراغت خود را سپری نمایند. در بسیاری از روایت‌ها، تجربه‌های طرد یا تمسخر در محیط‌های

ورزشی مدرسه و فضای رقابتی ناعادلانه، نقش مهمی در تقویت ترس از دیده شدن و ترجیح دنیای دیجیتال دارد. این مسئله در دخترانی که از حمایت روانی خانواده یا تشویق مربیان مدرسه بی بهره بودند؛ بیشتر مشخص می گردد؛ چراکه این گروه از دختران احساس می کنند ورزش برای دیگران است و آن ها صلاحیت یا جسارت حضور در آن را ندارند. در نقطه مقابل، نوجوانانی که تجربه دریافت بازخوردهای مثبت، حس شایستگی یا امنیت هیجانی دارند؛ مشارکت ورزشی فعال تر و استفاده محدودتر از رسانه ها داشتند. در همین راستا؛ موری و فرینگتون (Murray & Farrington, 2010) نشان داده اند که نوجوانانی با عزت نفس پایین و تنظیم هیجانی ضعیف، بیشتر در معرض رفتارهای جایگزین ناسالم مانند وابستگی به رسانه قرار دارند. همچنین در مطالعه ضیایی و همکاران بیان شد؛ که نقش تصویر ذهنی مثبت، انگیزش درونی و حمایت خانواده در پیشگیری از گرایش افراطی به رسانه های اجتماعی، نقش بسیار مهمی دارد (Ziaee et al., 2022). در همین زمینه، در پژوهش پورنصرالله و همکاران (Pournasrollah et al., 2021) نیز به تأثیر تقویت اعتماد به نفس نوجوانان در افزایش مشارکت در فعالیت های ورزشی اشاره شده است. در نهایت، یافته های پژوهش لارانیگا و همکاران (Larrañaga et al., 2016) نیز نشان می دهد که محیط خانوادگی امن و عاری از قضاوت، نقش کلیدی در شکل گیری خودپنداره مثبت نوجوانان دارد و وابستگی آن ها به خودنمایی در شبکه های اجتماعی را کاهش می دهد. در مجموع، می توان گفت مداخله های مؤثر برای کاهش استفاده افراطی از رسانه های اجتماعی، تنها در صورتی به نتیجه خواهد رسید که بازسازی روانشناختی نوجوانان، در قالب تقویت تصویر بدنی، ارتقاء عزت نفس و ایجاد انگیزش درونی برای فعالیت های بدنی، به عنوان پیش نیاز هر راهبرد عملیاتی مدنظر قرار گیرد.

مقوله ابعاد محیطی شامل دو زیرمقوله اصلی مدارس و گروه همسالان است که در پژوهش حاضر به عنوان عوامل اثرگذار بر میزان وابستگی دختران نوجوان به رسانه های اجتماعی و مشارکت آن ها در فعالیت های بدنی شناسایی شدند. داده های کیفی نشان دادند که بسیاری از نوجوانان، تجربه های زیسته متفاوتی از نقش مدرسه و دوستان در سبک زندگی فراغتی خود داشتند. در بخش مدارس، مواردی همچون نبود برنامه ریزی ساختاریافته، نداشتن تنوع در کلاس های تربیت بدنی، تمرکز بر نمره دهی به جای انگیزش و غیبت الگوهای فعال ورزشی به عنوان موانع اصلی مطرح شد. برخی شرکت کنندگان اظهار کردند که فعالیت های ورزشی مدارس برای آن ها، اضطراب آور و رقابتی بود. در مقابل، مدارس برخوردار از فوق برنامه های فرهنگی، اردوهای فراغتی، برنامه های بازی های بومی و همکاری با خانواده ها، در ترغیب دانش آموزان موفق تر عمل کرده بودند. بدین منظور، ایجاد فضای تعاملی و شاد در ساعات تربیت بدنی، آموزش مربیان نسبت به تفاوت های فردی و مشارکت دادن دانش آموزان در برنامه ریزی کلاس های بدنی، از جمله پیشنهاداتی بود که از زبان نوجوانان ارائه شد. بدین منظور، در پژوهش گیدلو و همکاران، مشخص شد؛ که مباحث زیبایی شناختی نظیر: معماری اماکن فراغتی و همچنین نحوه دسترسی به این اماکن، در جذب افراد به گذران فراغت در آن مؤثر است (Gidlow et al., 2019). همچنین در پژوهشی دیگر، قریشی میناآباد و میرواسع، نشان داند که دانش آموزان تمایل زیادی به برگزاری اردو از سوی مدارس در ایام فراغت خود دارند و در این خصوص تمایل دختران بیشتر از پسران می باشد (Ghoreshi Minabad & Mirvase, 2011). دومین بعد محیطی که در یافته ها مشخص شد؛ نقش گروه همسالان است. بسیاری از نوجوانان تأکید داشتند که پذیرفته شدن در جمع دوستان، تجربه بازی یا ورزش مشترک با آن ها، حس تعلق و ایجاد چالش های گروهی مثبت، از عوامل مؤثر در گرایش آن ها به ورزش بوده است. دانش آموزانی که دچار طرد اجتماعی، فاقد دوست ورزشی یا حس تنهایی بودند؛ اوقات فراغت خود را بیشتر در فضای مجازی سپری می کنند. این تحلیل با پژوهش کورچیو و همکاران (Curcio et al., 2017) مطابقت دارد که در آن نقش گروه همسالان در شکل دهی رفتارهای مطلوب یا ناسالم اجتماعی در نوجوانان برجسته شده است. همچنین، یافته های کیان (Kian, 2016) نیز اهمیت تأثیر دوستان در انتخاب سبک فراغتی مناسب و کاهش اتکا به رسانه را تأیید کرده اند. نکته قابل توجه در داده های این پژوهش، اشاره برخی نوجوانان به تجربه رقابت منفی و مقایسه در جمع دوستان بود؛ موضوعی که در برخی موارد باعث کناره گیری آن ها از ورزش شده بود. درواقع، در نبود مهارت های ارتباطی مناسب یا فرهنگ سازی صحیح، گروه همسالان می تواند هم مشوق و هم بازدارنده مشارکت ورزشی باشد. بنابراین در سیاست گذاری های مدارس و فراتر از آن، برنامه ریزی برای تقویت مهارت های همکاری، فرهنگ

رقابت سالم، و آموزش گروه‌سازی مثبت در میان نوجوانان اهمیت زیادی دارد. در جمع‌بندی مطالب این بخش می‌توان گفت؛ که ابعاد محیطی، به‌خصوص در قالب مدرسه و دوستان، نقشی حیاتی در جهت‌دهی به رفتارهای فراغتی نوجوانان دارند. همچنین، بهره‌مندی از گروه همسالان به‌عنوان عامل تقویت‌کننده مشارکت ورزشی، نیازمند آموزش‌های غیررسمی، تشویق‌های گروهی و ایجاد بسترهای تعامل مثبت است.

مقوله ابعاد مدیریتی در این پژوهش به نقش سیاست‌گذاری، تصمیم‌سازی و عملکرد نهادهای بالادستی در مدیریت فراغت نوجوانان، به‌ویژه دختران، می‌پردازد. سه محور اصلی این مقوله شامل: برنامه‌ریزی راهبردی، توسعه زیرساخت‌ها و ابعاد انگیزشی است. تحلیل داده‌های مصاحبه‌ها نشان داد که بسیاری از مشارکت‌کنندگان، نبود سیاست جامع و هماهنگ برای گذران فعال اوقات فراغت دختران نوجوان، نبود زیرساخت‌های در دسترس، و غفلت از عوامل انگیزشی متناسب با نیازهای این گروه سنی را از عوامل اصلی گرایش آنان به فضای مجازی معرفی کردند. در بعد راهبردی، مواردی چون عدم توجه به مناطق محروم، تخصیص ناعادلانه منابع، نبود برنامه‌ریزی مبتنی بر نیازهای واقعی دختران و غیبت نهادهای هماهنگ‌کننده بین مدرسه، خانواده و ورزش، به دفعات مطرح شد. برخی نوجوانان از نبود حتی یک برنامه مشخص ورزشی در محله یا مدرسه خود سخن گفتند. مدیران مدارس و مسئولان ورزش نیز از نبود سیاست شفاف برای ادغام برنامه‌های ورزشی با اهداف تربیتی در مدارس گلایه داشتند. یافته‌های پژوهش در این بخش با پژوهش کریمی و واعظزاده (Karimi & Vaezzadeh, 2020) همسو است که تأکید می‌کند توسعه نامتوازن و تمرکزگرا در مناطق ایران، موجب محرومیت مضاعف برخی گروه‌ها نظیر دختران نوجوان در حوزه فراغت و ورزش شده است. در زمینه زیرساخت‌ها، شرکت‌کنندگان به مشکلاتی چون نبود فضای امن و مناسب برای دختران، کمبود اماکن ورزشی در محلات، گرانی خدمات تفریحی، نبود مسیرهای دوچرخه‌سواری و حمل‌ونقل عمومی مناسب و عدم طراحی شهری مناسب اشاره کردند. پیشنهاداتی مانند توسعه فضاهای مخصوص بانوان، ساخت پارک‌های ورزشی دخترانه، ایجاد ایستگاه‌های دوچرخه و احداث اماکن تفریحی در مناطق کم‌برخوردار، از جمله راهکارهای بیان‌شده در این بخش بود. این یافته‌ها با مطالعات لئو و همکاران (Liu et al., 2020) همسویی دارد که بر نقش دسترسی و طراحی شهری در افزایش مشارکت ورزشی نوجوانان تأکید داشتند. همچنین با پژوهش زبایی و همکاران (Ziaee et al., 2022) و سلیمی و همکاران (Salimi et al., 2022) نیز همسویی دارد که زیرساخت‌های ضعیف را یکی از عوامل زمینه‌ساز گرایش افراطی به رسانه بیان داشتند.

سومین بعد در این مقوله، ابعاد انگیزشی می‌باشد. بسیاری از دختران نوجوان معتقد بودند که برنامه‌های فراغتی و ورزشی موجود متنوع و جذاب نیستند و فاقد عناصر مشوق مانند جایزه، تخفیف، چالش‌های گروهی و نشانه‌های اجتماعی از موفقیت هستند. این کم‌توجهی موجب شده است که رسانه‌های اجتماعی، با سازوکارهای تشویقی پررنگ‌تری مانند لایک، فالوور و اشتراک‌گذاری، به انتخاب اصلی نوجوانان تبدیل شوند. پیشنهادهایی مانند برگزاری قرعه‌کشی، ارائه جوایز فرهنگی ورزشی، تخفیف استفاده از اماکن ورزشی، اردوهای ترکیبی ورزشی و فرهنگی، و انتخاب نوجوانان به‌عنوان سفیران ورزش مدارس از سوی مصاحبه‌شوندگان، مواردی است که در این بخش مطرح شد. نتایج پژوهش در این بخش با پژوهش محسنی و همکاران (Mohseni et al., 2021) و گیدلو و همکاران (Gidlow et al., 2019) همسویی دارد که در آن پژوهش‌های بیان‌شده، بر نقش معماری، زیبایی‌شناسی و مشوق‌های بیرونی در افزایش جذابیت ورزش برای نوجوانان تأکید شده است. در مجموع، مقوله مدیریتی نشان می‌دهد که نبود یک رویکرد چندسازمانی، هماهنگ و مبتنی بر تحلیل نیاز دختران نوجوان، از مهم‌ترین موانع گذران فعال اوقات فراغت است. اگرچه رسانه‌های اجتماعی به‌ظاهر ساده‌ترین گزینه برای گذران زمان هستند؛ اما این سادگی محصول شکست ساختاری در برنامه‌ریزی ملی و محلی است. بدون طراحی سیاست‌های منسجم، توسعه امکانات فیزیکی و استفاده هوشمندانه از عناصر انگیزشی، انتظار کاهش وابستگی رسانه‌ای در نوجوانان غیرواقع‌بینانه خواهد بود.

مقوله اطلاع‌رسانی در این پژوهش شامل دو مقوله فرعی بستر رسانه‌ها و آموزش و فرهنگ‌سازی است و تأکید دارد که چگونگی استفاده از ظرفیت‌های رسانه‌ای و سیستم‌های آموزشی می‌تواند نقشی تعیین‌کننده در کاهش وابستگی رسانه‌ای دختران نوجوان از

طریق ترویج ورزش ایفا کند. مشارکت‌کنندگان بر این باور بودند که رسانه‌ها و محتوای آموزشی فعلی، عمدتاً یا در جهت خنثی هستند؛ و یا حتی در برخی موارد به تشدید تمایل به فضای مجازی کمک می‌کنند؛ زیرا الگوسازی نادرستی از سرگرمی، سبک زندگی و اوقات فراغت ارائه می‌دهند. در مقوله فرعی بستر رسانه‌ها، مفاهیمی مانند استفاده از شبکه‌های اجتماعی برای معرفی اماکن فراغتی، پخش زنده برنامه‌های ورزش همگانی، تولید محتوای آموزشی با چهره‌های تأثیرگذار ورزشی، پخش بازی‌های بومی، و دعوت از ورزشکاران الگو برای مصاحبه با نوجوانان از سوی مشارکت‌کنندگان مطرح شد. بسیاری از دختران نوجوان اظهار کردند که اگر در فضای مجازی محتوای جذاب، الهام‌بخش و متناسب با دغدغه‌ها و زبان نسل آن‌ها تولید شود؛ انگیزه بیشتری برای مشارکت در ورزش دارند. در همین راستا، نتایج این بخش با پژوهش رضاقلی‌زاده (Rezagholizadeh, 2020) همسو است که بر نقش بستر رسانه‌ای در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و ارتقاء آگاهی نوجوانان تأکید دارد. در مقوله آموزش و فرهنگ‌سازی، مفاهیمی مانند آموزش خانواده‌ها در زمینه گذران صحیح اوقات فراغت دختران، مقابله با دیدگاه‌های مردسالارانه درباره ورزش دختران، آموزش استفاده مسئولانه از فضای مجازی، برگزاری کارگاه‌های مهارت زندگی با محوریت ورزش، و توسعه برنامه‌های فرهنگی در مدارس درباره ورزش بانوان از سوی مشارکت‌کنندگان مطرح شد. این رویکرد آموزشی، تنها بر آگاه‌سازی فنی تمرکز ندارد؛ بلکه با هدف تغییر نگرش اجتماعی نسبت به مشارکت بدنی دختران نوجوان، سعی در نهادینه‌سازی فرهنگ ورزش در خانواده و مدرسه دارد. پژوهش سلیمی و همکاران (Salimi et al., 2022) و ضیایی و همکاران (Ziaee et al., 2022) نیز با نتایج پژوهش حاضر همسو هستند و تأکید دارند که فرهنگ‌سازی مؤثر درباره اهمیت ورزش در رسانه‌ها، مدارس و نهادهای آموزشی، از عوامل کلیدی در کاهش استفاده مفرط از فضای مجازی محسوب می‌شود. برخی مشارکت‌کنندگان با اشاره به تأثیر چشمگیر اینفلوئنسرها، پیشنهاد دادند تا از چهره‌های محبوب ورزشی در تولید و انتشار محتوای رسانه‌ای برای نوجوانان استفاده شود. به باور آن‌ها، چنین محتوایی باید به جای کلی‌گویی، واقعی، تجربه‌محور، و نزدیک به زبان نسل امروز باشد. همچنین ایده‌هایی نظیر ایجاد کانال‌های تلگرامی یا صفحات اینستاگرامی آموزشی با حمایت آموزش و پرورش، طراحی چالش‌های ورزشی مجازی برای مدارس و استفاده از فیلم‌های کوتاه انگیزشی از ورزشکاران نوجوان، راهکارهایی بودند که اثربخشی بالایی در برانگیختن حس مشارکت ورزشی دختران نوجوان در اوقات فراغت دارند. در نهایت، یافته‌های این بخش از پژوهش تأکید دارند که اطلاع‌رسانی مؤثر در حوزه گذران اوقات فراغت، فقط به معنی انتقال پیام نمی‌باشد و فرایندی چندلایه از الگوسازی، باورپذیری و تحریک انگیزشی نوجوانان است.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که وابستگی دختران نوجوان به رسانه‌های اجتماعی، پدیده‌ای چندعاملی است که ریشه در تعاملات پیچیده میان عوامل درونی، محیطی، مدیریتی و اطلاع‌رسانی دارد. در مقوله ابعاد درونی، ضعف در تصویر ذهنی، اعتماد به نفس و انگیزش درونی، زمینه‌ساز گرایش به فضای مجازی و اجتناب از مشارکت بدنی بود. مقوله ابعاد محیطی نیز نشان داد که مدارس، گروه همسالان و تجربه‌های اجتماعی نوجوانان نقشی کلیدی در تعیین سبک فراغتی آنان دارند. در ابعاد مدیریتی، ضعف سیاست‌گذاری، نبود زیرساخت‌های ورزشی دخترانه و کم‌توجهی به نیازهای واقعی نوجوانان، به عنوان موانع سیستماتیک مؤثر شناسایی شد. در نهایت، در ابعاد اطلاع‌رسانی، ناکارآمدی در آموزش خانواده‌ها، نبود الگوهای مثبت رسانه‌ای و استفاده ضعیف از ظرفیت‌های رسانه‌ای در ترویج فرهنگ ورزش، از مهم‌ترین چالش‌ها بودند. این پژوهش با بهره‌گیری از رویکرد داده‌بنیاد، موفق شد مدلی بومی و چندلایه از عوامل مؤثر بر وابستگی رسانه‌ای دختران نوجوان ارائه دهد. یافته‌ها حاکی از آن است که هرگونه راهکار مؤثر برای کاهش این وابستگی، نیازمند رویکردی هماهنگ، ترکیبی و مبتنی بر توانمندسازی روانی، بهسازی محیطی، تحول مدیریتی و سیاست‌گذاری رسانه‌ای هدفمند است.



- Abdolahzade fard, A., & mohammadi, Z. (2018). The Role of Recreational Places in Improving the Sustainable Development (Case Study: KHOSHK River, Shiraz). *Journal of Sustainable Architecture and Urban Design*, 6(2), 1-16. (in Persian)
- Afzali, R., irankhah, A. and momeni, H. (2018). Investigating the role of ngo in preventing social injuries. Case study: Tehran. *Geography and Human Relationships*, 1(1), 569-592.
- Amerian, F. (2024). Study of Factors Affecting User Activity in Virtual Networks and the Social Harms Arising from It in Mazandaran Province. *Religious Studies of the Media*, 5(20), 1-27.
- Ashayeri, T., Abasi, E., & Jahanparvar, T. (2022). The Effect of Computer Games on Children's Behavior (A Meta-analysis of the Studies between 2000 and 2010). *Journal of Interdisciplinary Studies in Communication and Media*, 5(17), 70-33. (in Persian)
- Bahrami, G., & Khademian, P. D. (2012). Leisure Time Activities among Tehrani High School Students with an Emphasis on the Role of Family. *Quarterly Journal of Family and Research*, 9(3), 89-119. (in Persian)
- Brajša-Žganec, A., Merkaš, M., & Šverko, I. (2011). Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being? *Social Indicators Research*, 102(1), 81-91.
- Curcio, A. L., Mak, A. S., & George, A. M. (2017). Predictors of delinquency among adolescents and young adults: A new psychosocial control perspective. *Australian & New Zealand Journal of Criminology*, 50(2), 155-175.
- Ebrahimi, G., Razeghi, N., Moslemi Ptrod, R. (2011). Social factors affecting leisure A case study of the 15-64 year-old in the city of Jouybar, Mazandaran, Iran. *Journal of Applied Sociology*, 22(4), 71-98. (in Persian)
- Elyasi, H., Rezayi soofi, M., Farahani, A. and Gasemi, H. (2024). Designing a model for the development of social capital in the student sports volunteering activities. *Sport Management and Development*, 13(1), 1-24. (in Persian)
- Esmailizadeh, Vahidah. (2015). Examining the social damage of the cyberspace (Internet) on the family. *Ilam Police Science Quarterly*, (17), 79-92. (in Persian)
- Fesanghari, J., Norouzi Seyed hossini, R., saffari, M. and Kozechian, H. (2023). Application of new technologies in the development of recreational sports: what are advance factors and Motivations?. *Sport Management and Development*, 12(1), 203-235. (in Persian)
- Ghasemishall, M., Radfar, M., mohseni, R. (2022). Sociological analysis and explanation of the effect of using cyberspace (Telegram and Instagram) on the trend of modern lifestyle of Shahriar girls (study among Shahriar high school female students). *Journal of Iranian Social Development Studies*, 14(50), 51-68. (in Persian)
- Ghorbani, M. H., & Mousavirad, S. T. (2017). Develop a Model for the Elders' Leisure Time. *Rev. Eur. Stud.*, 9, 279.
- Ghoreshi minabad, M., mirvase, S. (2011). The Role of Camping In times of leisure manpower students (Cease Study: High school students 2 Area Rasht). *Journal of Studies of Human Settlements Planning*, 6(16), 99-114. (in Persian)
- Gidlow, C., Cerin, E., Sugiyama, T., Adams, M. A., Mitas, J., Akram, M., ... & Sallis, J. F. (2019). Objectively measured access to recreational destinations and leisure-time physical activity: associations and demographic moderators in a six-country study. *Health & Place*, 59, 102196.
- Hosseini Zare, S. M., Pourreza, A., Esfahani, P., & Abdi, K. (2022). Determination and Analysis of Leisure Time Patterns in the Elderly: Qualitative Content Analysis. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*, 29(1), 88-100.
- Jahangiri, J., & Afrasiabi, H. (2011). Study of Shiraz Families about Toleration, Factors and Consequences. *Journal of Applied Sociology*, 22(3), 153-175. (in Persian)
- JalaliFarahani, M. *Leisure and Recreational Sports Management*. Tehran: Tehran University Publication; 2008. (Persian).
- Karimi, J., Vaezzadeh, S. (2020). Life in the fourth quarter; Study of lifestyle in deprived neighborhoods of the Kermanshah city. *Journal of Iranian Cultural Research*, 13(4), 51-83.
- Karimian, J., AghaHosseini, T., Shekarchizadeh, P., Sharifiana, M., & Nafchi, S. M. M. (2014). The role of leisure time emphasis's on physical activities on social capital (social norms, Participation) in Faculty Members of Esfahan University of Medical Sciences. *Journal of Health System Research*, 9(11), 1167-1177.
- Kian, M. (2016). A comparison of leisure time activities between talented and regular school students in yazd. *Iranian Journal of Educational Society*, 1(2), 139-174. (in Persian)
- Larrañaga, E., Yubero, S., Ovejero, A., & Navarro, R. (2016). Loneliness, parent-child communication and cyberbullying victimization among Spanish youths. *Computers in Human Behavior*, 65: 1-8.

- Lear, S. A., Hu, W., Rangarajan, S., Gasevic, D., Leong, D., Iqbal, R., ... & Yusuf, S. (2017). The effect of physical activity on mortality and cardiovascular disease in 130 000 people from 17 high-income, middle-income, and low-income countries: the PURE study. *The Lancet*, 390(10113), 2643-2654.
- Liu, Y., Zhang, Y., Jin, S. T., & Liu, Y. (2020). Spatial pattern of leisure activities among residents in Beijing, China: Exploring the impacts of urban environment. *Sustainable cities and society*, 52, 101806.
- Mansourabadi, A., Mirkhalili, S., keramati moez, H. (2021). Monitoring measures to prevent child victimization in virtual social networks emphasizing the role of the Supreme Council of Cyberspace and the FATA Police. *Police International Studies*, 12(46), 29-52.
- Mohammadghasemi, G., esmaeel zadeh ghandehari, M. (2017). The role of sport in behavioral abnormalities of male secondary school students in Mashhad. *Journal of Pouyesh in Education and Consultation (JPEC)*, 1395(5), 62-75. (in Persian)
- Mohseni, M., Bahrami, S., Safanea, A. (2021). Effect of communication skills on how to spend leisure time with the mediating role of social interaction among female students in Saveh city. *Communication Management in Sport Media*, 8(3), 73-82. (in Persian)
- Moradi, H., & Baezzat, F. (2023). Influential environmental components in promoting children's motor intelligence; Case study: Shadi Park and Noshirvani Park in Babol. *Haft Hesar Journal of Environmental Studies*, 11(43), 71-84. (in Persian)
- Murray, J., & Farrington, D. P. (2010). Risk factors for conduct disorder and delinquency: key findings from longitudinal studies. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 55(10), 633-642.
- Nematbakhsh Abkenar, F., Aligholi, M., Safarzadeh, H., & Nourbakhsh, S. K. (2022). The Impact of Cinema and Film Screening Places on Improving the Art Cinema Market and Cultural Promotion of Urban Spaces (Case Study: District 6 of Tehran). *Journal of Applied researches in Geographical Sciences*, 22(67), 189-203.
- Niazi, M., Zolfaghari, A., Zolfaghari, A. and Rezaei, E. (2024). Meta-Synthesis of Designing the Model of Dimensions of Virtual Social Media Damages. *Rasaneh*, 35(1), 55-81.
- Nikmanesh, Z., Zandvakili, M. (2015). The Effect of Positive Thinking Training on Quality of Life, Depression, Stress and Anxiety in Delinquent Juveniles. *Positive Psychology Research*, 1(2), 64-53. (in Persian)
- Nopiana, N., Egie, J., & Mers, O. (2022). The Impact of Internet Addiction on Introvert Personality. *World Psychology*, 1(2), 1-17.
- Paños, E., & Ruiz-Gallardo, J. R. (2021). Attitude toward informal science in the early years and development of Leisure Time in Science (LeTiS), a pictographic scale. *Journal of Research in Science Teaching*, 58(5), 689-720.
- Pawłowska-Legwand, A., & Matoga, Ł. (2016). Staycation as a way of spending free time by city dwellers: examples of tourism products created by Local Action Groups in Lesser Poland Voivodeship in response to a new trend in tourism. *World Scientific News*, 51.
- Pournasrollāh, S., Bahrāmi, S., E'idi, H. (2021). Presenting a model of strategies for reducing social harm among students with emphasis on leisure time from the perspective of sport teachers and school principals with a mixed methods approach. *Educational Innovations*, 20(3), 55-72. (in Persian)
- Rahimi, A. and Asefi, A. (2023). A basic step in institutionalization of leisure time physical activity: "The feeling of need". *Sport Management and Development*, 12(2), 119-142. (in Persian)
- Rezagholizadeh, B. (2020). Investigation of social injuries the young adults are faced with and the role of media in prevention and controlling of them. *Rasaneh*, 31(1), 147-166. (in Persian)
- Salimi, M., Moslehi, L., Labbaf, A. (2022). Designing a model of cultural barriers for women's participation in leisure sports activities in sports recreation centers. *Strategic Sociological Studies in Sport*, 1(1). (in Persian)
- Spracklen, K., Long, J., & Hylton, K. (2015). Leisure opportunities and new migrant communities: Challenging the contribution of sport. *Leisure Studies*, 34(1), 114-129.
- Ziaee, A., Aghaei, N., Saffari, M., Yousefi Zenouz, R. (2022). Systematic Review on Leisure Time Physical Activity's Studies. *Research on Educational Sport*, 10(26), 50-17. (in Persian)